432

Registered No. 1866 Issued Monthly on the 5th

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 5. மே, 1928. பகுதி 5.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR
No.
18 OCT 1928
MADRAS

அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல் 81

கோஷா முறையும் க்ஷயரோகமும் (டாக்டர்
ஒய். ஜி. ஸ்ரீகண்டர் எம். பி. பி. எஸ்.) 83

நாம் எத்தனை வேளை சாப்பிடவேண்டும்?
(டாக்டர் பிரெட்ரீன் ஹோல்ட்) 90

மூன்று பேர்களின் சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்
(ஜூலியா ஹெளஸ்டன் ரெயிலி) 91

சிரமபரிகாரம் (ஜான் ஹாமண்ட் பிராட்ஷா) 93

எலித்தொல்லை (எம். ஜே. ரோஸினு) 95

... அழிவிற்குச் சர்க்கரை காரணம் 100

2654

7L
5211,424
428.5.5
169878

...யம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

குஷியான குழந்தையாக விருந்து சந்துஷ்டியான தாயாகிய விதம்

பெலுனு மாத்திரைகள் ஸ்திரீகளுக்காக ஏற்பட்டது

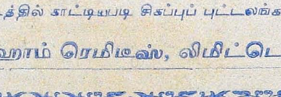
இது எங்கும் ஸ்திரீகளுடைய நம்பிக்கையைப்பெற்றிருக்கிறது. பல வயதினரும், பலரும், விருத்தரும் எங்களுக்கு கடியான சமயத்தில் இது பரம உபகாரமாக இருந்ததென்று எழுதிய வண்ண மிருக்கின்றனர்.

இன்று கன்னிகளாக விருப்பவர்கள் நாளை ஸ்திரீகளாகி விடுவார்கள். பருவகாலமாகிய இந்த சமயத்தில் சிறிது ஜாக்ரதையாக விருந்தால் பிறகு பல தொல்லைகள் ஏற்படாமலிருக்கும். தங்களுடைய பால்யத்திலும், தங்களுக்கு விவாகமான காலத்திலும் பெலுனு மாத்திரைகள் இல்லாமற்போய் விட்டனவேயென்று வருந்தி பல ஸ்திரீகள் கடித மெழுதியிருக்கிறார்கள். பருவமடையக் கூடிய பெண்களின் பெற்றோர்கள் இவ்விஷயத்தை கவனிக்கவேண்டும்.

ஸ்திரீகளின் மருந்து நுட்பமான ஸ்திரீகளுடைய உறுப்புகள் சரியான வழியில் செல்லும்படி செய்வதற்கு இது அவசியமானது. ஸ்திரீகளுக்கென்று ஏற்பட்டுள்ள பெலுனு மாத்திரைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு தான் உபயோகிக்கப்படத் தக்கதென்பதில்லை. பால்யம் முதல் அந்திய காலவரை ஸ்திரீகளுக்கு இது உபயோகமாக விருக்கும். உயிர் வாழ்வைத் திருப்திகரமாக நடத்திவரக் கூடிய நிலமையை இந்த மாத்திரைகள் உண்டுபண்ணுவதுடன் கடைசிவரை அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் திடமாகவும் இருக்கும்படி செய்கின்றன

ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய வியாதிகளால் அவஸ்தைப் படுகிறவர்களுக்கு இந்த மாத்திரைகள் குணத்தை உண்டு பண்ணும். இம்மாத்திரைகள் கன்னங்கள் சிவக்கச் செய்து, சுகப்பிரஸவ மேற்படும்படி செய்து, கஷ்டப்படுகிறவர்களுக்கு சுகத்தையும் குஷியையும் உண்டு பண்ணும்.

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் இவைகளிலுள்ள ஸ்டோர்களிலும் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



புட்டி 1க்கு விலை ரூ. 2-4. ஸோல் ஏஜண்டுகளான படேல்அண்ட்டோண்டி, தபாற்பெட்டி நம்பர் 838, பம்பாய் என்ற விலாசத்திலிருந்தாவது, தபால்பெட்டி 620, கல்கத்தா என்ற விலாஸத்திலிருந்தாவது வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

தயார் செய்கையிலும், புட்டலம் கட்டுகையிலும் கைபடாதது. உண்மையான பெலுனு மாத்திரைகள் படத்தில் காட்டியபடி சிகப்புப் புட்டலங்களில் விற்கப்படும்.

கேப்டவுன் கிரேஹாம் ரெமிடீஸ், லிமிட்டெட், தயாரித்தது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

வேப்பம் சோப்பு.

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை
மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான
சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4.** **3** கட்டிகள் விலை அணா **12.**

டஜன் பெட்டிகள் ரூ. **7—8.**

இந்திய முதலைக்கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியால் தயாரிக்கப்பட்டது.

35–1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்காவது, ரெய்ச்சூர் ராஜா அண்ட் ஸன்ஸுக்காவது, பாலக்காடு பெரிய கடைத்தெரு வி வி கிருஷ்ணய்யருக்காவது, திருச்சி தெப்பக்குளம் கோட்டைவாயில் விநாயகர் மெடிகல் ஹாலுக்காவது எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.
வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது.
(ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது)

GONO KILLER REGD. TRADE MARK.

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடல், உடைசியாக வேனும் நமது வெட்டை ரோகக்கொல்லி என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டுஎவ்வளவு காலமாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில்ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ.3. வி.பி. சார்ஜு வேறு. 3 புட்டிகள் வாங்குவோருக்கு வி. பி. சார்ஜு இல்லை.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
வெட்டை ரோகம் முண்டை ரோகம்
இவைகளுக்கு வைத்தியம் செய்வதில் நிபுணர்.
140, கீகா தெரு, (குலால்வாடி) பம்பாய் 4.
தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர்.

Dr. D. N. Jasani
A 140, Kika St,
(Gulal Wadi) Bombay 4.
Tel:—Address—"Gono Killer.

தயவு செய்து கவனியுங்கள்.

15 இனாங்கள் 15

ரூ. 4-8 பொறுமான 18 காரட் ரோல்டு கோல்டு லீவர் கைக்கெடியாரத்தை வாங்குகிறவர்களுக்கு 15 சாமான்களை இனாமாகக் கொடுக்கிறோம். ஒரு கைக்குட்டை, இரண்டு சமுக்துப்பொத்தான்கள், ஒரு சீப்பு, சித்திரப்பாங்காகத் தயாரித்த பூ, ஒரு மோதிரம், ஒரு ஸெண்டுப்புட்டி, 4 பொத்தான்கள், ஒரு கண்ணாடி, ஒரு சங்கிலி, ஒரு சோப்பு, ஒரு கத்தி, ஒரு பவுண்டென் பேனா இவைகள் இனாமாகக் கொடுக்கப்படும். இப்பொழுதே எழுதுங்கள்.

இனாம் சாமான்களுடன் விலை ரூ. **4—8.**

இங்கிலீஷ் எம்போரியம்,
தபாற்பெட்டி நம்பர் 105, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை.

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

விவில் சர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ 2-8-0. 2 டிராம் ரூ 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free farticulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents:—Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166, Madras, Dhada & Co., 260, China Bazaar Road, Madras.

கிருஷ்ணகேச சாயம்.

நரைத்த அல்லது மேனியிழந்த கேசத்தை ரம்மியமான கறுப்பு அல்லது பழுப்புநிறமாக உடனே மாற்றுவதற்கு ஓர் உயர்ந்த சாயமாகும். கிருஷ்ண கேசசாயம் எவ்வித துர்நாற்றங்களுமில்லாதது. இதுவரை உபயோகிக்கப்பட்டு எண்ணிறந்த கேச சாயங்களுள் ஒன்றாகிலும் இதைப்போல் தேவையான குணத்தை அவ்வளவு நீடித்த காலவளவாவது அல்லது திருப்திகரமாகவாவது உண்டாக்கினதாகத் தெரியவில்லை.

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேசசாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்தபோதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குகிறதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

P. O. Box 166, ஜி. டி. மதராஸ்.

எங்களுடைய

பூட்ஸுகளும்

அரை

பூட்ஸுக்களும்

பிரக்யாதி பெற்றவை,

குணத்தில் சிறந்தவை

ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கைக் காரர்கள் எங்களிடம் வாங்கித் திருப்தியடைந்திருக்கிறார்கள்.

நகரிலுள்ள முக்கியஸ்தர்கள் எங்களுடைய கடையை ஆதரிக்கிறார்கள்.

40 வருஷ அனுபவம் எங்களுக்கு இருக்கிறது.

பலரகங்களுக்கும் நற்சாக்ஷிபத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

வாங்கி ஒரு வருஷத்திற்குள் பழுது ஏற்பட்டால் இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்.

விலை:—மெல்லியது முதல் கனமானது வரையில் எல்லா ரகங்களும் கிடைக்கும் 2 ரூபாய் முதல் 3 ரூபாய் வரை.

ஸ்திரீகள் வீடுகளில் அணிந்து கொள்வதற்கு இந்த செருப்புகள் ஏற்றவை.

பண்ட் அண்டு கம்பெனி,

பூட்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்,

பிராட்வே, சென்னை.

சரீராரோக்கியத்திற்கும்

நல்ல பலத்தைப் பெறுவதற்கும்

ஜீவாமிருதம்

ரிஜிஸ்டர்ட்.

அல்லது உத்தீபன மருந்தைச்சாப்பிடுங்கள்.

இது சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இது வியாதிகளை எதிர்த்து நின்று பலஹீனத்தைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்கு சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறது. சரீரத்திற்கும் மூளைக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கிறது. மூலிகைகளி லிருந்தே செய்யப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 3—4—0

அடியிற் கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

ஆயுர்வேதாசிரமம்,

தபாற் பெட்டி நம்பர் 287, சென்னை.

அல்லது

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம் போகாதீர்கள்

எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம்

டெப்போ

பம்பாய் சென்னை

ரங்கூன்.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கெங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்த மடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

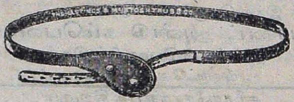
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ் (TRUSSES)

குறைந்த விலை! குறைந்த விலை!!
எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; வலது அல்லது இடது இரண்டு பக்கம் உபயோகப்படக்கூடியது. லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ 9-0-0

தோலினால் செய்தது; வலது அல்லது இடது ஒருபக்கத்திற்குத்தான் உபயோகிக்கக்கூடியது ரூ. 9—0—0

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0
வால்கனயிட். ரூ. 18—0—0

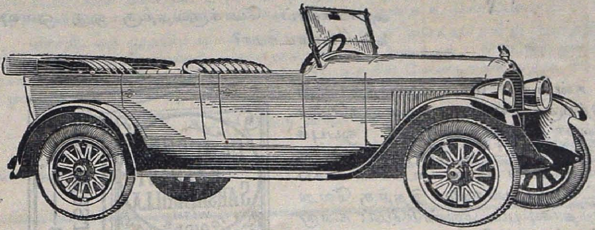
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323 தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருக்கும்
நற் செய்தி.

நாஷனல் ஆட்டோமோபைல் வியாபாரச் சங்கத்தின் ஏற்றுமதிப்புள்ளி விவரங்களில் இரண்டாவது ஸ்தானத்தை கிரிஸ்லர்கார் வகித்து வருகிறது. ஸாஸமான வேறொரு கார் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்து வருகிறது.

அமெரிக்காவில் இது எவ்விதம் போட்டிகளுக் கிடையே வியாபக மடைந்து வருகிறதோ, அவ்விதமே ஐரோப்பாவில் இதற்கு இருந்துவரும் கிராக்கியும் அதிசயிக்கத் தக்கதாக விருக்கிறது.



புதிய 1928-ம் வருஷத்திய மாடல்.

மாடல் "52" — 4 ஸிலிண்டர்

மாடல் "62" — 6 ஸிலிண்டர்.

திறமையிலும், செலவு குறைவிலும், நம்பிக்கையிலும், சவுகரியத்திலும், மலைகள்மீதேறும் சக்தியிலும், பெட்ரோல் உபயோகக் குறைவிலும், தீர்க்காயுளிலும், சுலபமாக ஓட்டுவதிலும் கிரிஸ்லர் காருக்கு இணையான தெதுவுமில்லை.

தென்னிந்தியாவுக்கு ஸோல் ஏஜண்டுகள்:

ஜோன்ஸ் அண்டு கம்பெனி,

ரவுண்ட் டாணு, சென்னை.

கிளை:—கள்ளிக்கோட்டை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

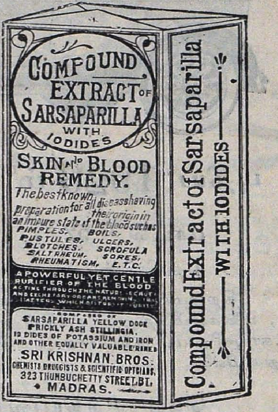
ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து,
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.



50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

அதிக உஷ்ணத்தைச் சமாளித்துக் கொள்ளவும், வியர்வை நாற்றத்தைப் போக்கிக்கொள்ளவும், விஷத்தையும் கிருமிகளையும், கொல்லக்கூடிய சோப்பை உபயோகியுங்கள்.

இந்த உயர்தர ஸோப்பில் வைத்திய சாஸ்திரத்தின் மூலமாக விஷங்கொல்லிகளிற் சிறந்ததென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள வஸ்து சேர்ந்திருக்கிறது. சுத்தமான கார்பாலிக் ஆஸிடைக் காட்டிலும் நச்சுக்காற்றகற்று அகற்றும் சக்தி அதற்கு அதிகமாக உண்டு. ஆகையால் கார்பாலிக் சோப்பைக்காட்டிலும் அதிக சக்தியுடையது. வியாதிக்கிருமிகள் சரீரத்தில் சம்பந்தித்துக் கொண்டுவிடாமல் தடுப்பதற்காக ஸ்நான காலத்திலும், முகத்தைக் கழுவிக்கொள்ளுங் காலத்திலும் விஷத்தையும் கிருமிகளையும் கொல்லக்கூடிய இந்த ஸோப்புகளை உபயோகிக்கலாம். பிணியாளர் அறையில் பல காரியங்களுக்கு இது உபயோகப்படும் இரண்டு வாரங்களுக்கொருமுறை தலையில் தேய்த்துவிட்டுக் கொண்டால் பொடுதுவிழாமலிருக்கும். கிலிப்தமாக இந்த ஸோப்பை உபயோகித்துவரின், அதிகப்படி வியர்வையினால் சரீரத்தில் தூர்வாஸனை ஏற்படுவது நிவர்த்தியாகும். இது கிருமிகளைக் கொல்வதோடு, சரீரத்தில் புல்லுருவிபோல் எதுவும் ஏற்படாமல் தடுக்கும். பாடசாலைகளிலும், யாத்திரை காலங்களிலும், கேசத்தில் கெடுதல் ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு இதை உபயோகிக்கலாம்.

சொறி, கடி முதலிய சர்மவியாதிகளுக்கும் இது எடுத்ததென்று வைத்தியர்கள் சொல்லி, இதை உபயோகிக்கச் சொல்லுகிறார்கள். ரணங்கள், வெட்டுக் காயங்களில் விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடாமலிருக்கவும், அவைகளில் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருக்கவும் அவைகளை சுத்தம் செய்வதற்கு இந்த ஸோப்பை உபயோகிக்கலாம்.

கட்டி 1-க்கு விலை 14 அணா.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

அதிகப்படியான பயிர் அனாவசியமான இடங்களில் வளர்ந்து, உங்களுடைய அழகையும் பொலிவையும் கெடுத்துவிட இடங்கொடுக்காதீர்கள். நமது வாசனையேற்றிய பவுடரானது எவ்வித அசவுகரியமுமின்றி ஜால வேடிக்கையைப் போல் க்ஷணப்பொழுதில் அனாவசியமான பயிரைப் போக்கிவிடும்.

இது பலன் தராமலிருந்ததில்லை. அருவருக்கத்தக்க வஸ்துக்களும் இதில் சேர்ந்திருக்கவில்லை. க்ஷவரக்கத்திகளைப்போல் முரட்டு மயிர் வளரும்படி இது செய்வதில்லை. சர்மத்திற்குள்ளிருக்கும்கேசம் கரைந்துபோய்விடும்படி இது செய்கிறது. சுத்தமான பச்சை ஜலத்தில் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்யின் மயிர் வெளியே வந்துவிடுகிறது. சர்மமானது அழகடைந்து, மிருது வடைகிறது. திருப்திகரமான பலனுக்கு உத்ரவாதம்.

விலை ரூ 1—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியத்தையும், தென்பையும் பெருக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

செயின்ட் ராபேல்குவின் குவினா.

உலகெங்கும் பிரசித்திபெற்ற உத்தீபன சாராயம்.

எக்காலத்திலும் எந்த சீதோஷ்ண ஸ்திதியிலும் உபயோகிக்கலாம்.

விளையாட்டுக் காலம், விருந்துக் காலம் இவைகளில் உபயோகிக்க இதிலும் சிறந்ததில்லை.

வியாதியாகவிருக்கையிலும், ஜ்வரத்திலும் ஆரோக்கியத்தையும், தென்பையும் உத்வேகத்தையும் உண்டுபண்ணுகிறது.

பாலர் விருத்தர் என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் உபயோகிக்கக் கூடியது.

லண்டன், பாரிஸ் இவைகளில் நடந்த சர்வ தேசப் பொருட்காக்ஷிகளில் நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்களும் தங்கப் பதக்கங்களும் பெற்றது.

செயின்ட் ராபேல்குவின் குவினாவானது ரத்தம் அதிகரிக்கும்படி செய்து, ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கி சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. ரத்தமின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி, மலேரியா, இன்புளுயன்ஸா முதலிய கொடிய வியாதிகளிலிருந்து தேறி வரும் சமயம் இவைகளுக்கு உபயோகப்படுகிறது.

பிரபல வைத்தியர்களால் சிலாகிக்கப்பட்டது.

பாரிஸில் மாத்திரம் தினம் 6000 புட்டிகள் செலவாகிறது.

எல்லா ஸ்டோர்களிலும், மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

ஸோல் ஏஜண்டுகள் :

விஜயம் அண்டு கம்பெனி, 27, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

கக்குவானுக்கு.

ஹரிதாசர் மருந்து மிகவும் கைகண்டது. சென்னையில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இனி குழந்தைகள் 2, 3, மாதம் இருமி, இருமி, உடம்பு மெலிந்து ஓயாத கஷ்டமடைய வேண்டியதில்லை. ஹரிதாசர் கக்குவான் மருந்தை உபயோகித்து வந்தால், பத்து நாளைக்குள் நல்ல சுகந்தரும். தவறாது :

புட்டி ரூ. 1. தபால்செலவுஅணா 5.
3 புட்டி ரூ. 3. தபால் செலவு இனாம்.

ஹரிதாசர் காலரா துளிமருந்து

வ20 வருஷ காலமாய் ஆயிரக் கணக்கானர் இக்கொடிய வியாதியினின்றும் நீங்கி உயிர் பிழைக்கச் செய்கிறது. மிகவும் நம்பிக்கையுள்ள மருந்து. உபயோகத்தில் இதன் பெருமை விளங்கும். விலை ரூ 1-4-0

உயர்ந்த கைகண்ட சித்த மருந்துகள் காட்லாக் இனாம்.

தாசர் சித்தவைத்தியசாலை,
தின்னனூர்,
R. S., Near Madras.

நமது சுகாதாரமான ஒளிபாதுகாவலர்களை

உபயோகிப்பதன் மூலமாக சூரியனுடைய ஒளியிலிருந்தும் தூசியிலிருந்தும் உங்களுடைய அபூர்வமான உறுப்புகளை (கண்களை)க் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

நாகரீமானது; உபயோகிப்பதற்குச் சவுகரியமானது; கண்களுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தரத்தக்கது; கண்களைப் பாதுகாக்கக்கூடியது; அழுத்தமானது; அதிககாலம் நீடித்திருக்கக் கூடியது.

அழுக்குச் சேர்வதற்குத் தோல் மறைப்பாவது உஷ்ணமடைந்து முகத்தில் தழும்புகளை உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோக அடைப்பாவது இல்லாதது. இருந்தாலும் கண்களை நன்றாக மூடிக்கொள்ளக் கூடியது.

விலை ரூ. 1—8—0 தான்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டித்தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. மே, 1928. பகுதி 5.

அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல்.

வைசூரி காணுமல் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்வது ஒன்றுதான் வழி. வைசூரியானது அபாயகரமான வியாதி. அது சுலபமாகத் தொத்திக் கொள்ளக் கூடியது. காற்றின் மூலமாக அது ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கு சுலபமாகத் தொத்திவிடும். நம்மிடையிலிருந்து நமக்கு அருமையான பலரை வைசூரி கொள்ளைகொண்டுபோய், சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்துவந்த பல குடும்பங்களை நிர்க்கதியான நிலைமைக்கு ஆளாக்கியிருக்கிறது. பல அழகிய சரீரங்கள் பார்வைக்கு கோரத்தனமாக இருக்கும்படி அது செய்திருக்கிறது. ஆகவே, இந்தக் கொடிய வியாதியின் உபாதையிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளுவதற்கு அவசியமான முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய வீட்டில் யாருக்கேனும் வைசூரி கண்டால் அவரை நல்ல காற்றோட்டமும், வறட்சையுமான அறைக்கு அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும். ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும் திறந்துவைக்க வேண்டும். ஆயினும் அந்த இடங்களில் சிகப்புத் திரைகளைத் தொங்கவிட்டு வைக்க வேண்டும். தும்பு போன்ற தூள்கள ட்டிக் கொண்டு பிறருக்கு வியாதி தொத்தும்படி செய்யக் கூடிய மர சாமான்களையும், இதா கருவிகளையும் அந்த அறையிலிருந்து அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும். பிணியாளி சொஸ்தமடைந்தபிறகு அந்த அறையின் மூலை முடுக்குகளிலும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து சுத்தம் செய்து, பிறகு சுவர்களுக்கு வெள்ளையடித்துவிட வேண்டும். வைசூரி கண்டவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து அம்மைக் கொப்புளங்கள்மீதிருந்த தோல்கள் பூராவும் உதிரும்வரை மற்றவர்களுடன் அவர்கள் கலந்துகொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது. அம்மை புகட்டியவர்களுக்கு சிச்ருஷை செய்கிறவர்கள் முன் ஜாக்கிரதை செய்து கொண்டிருந்தாலன்றி அவர்களுக்கும் வைசூரி காணும். தகுந்த முன்ஜாக்கிரதை யென்பதற்கு அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல், அல்லது மறு அ்மை குத்திக் கொள்ளுதல், அல்லது அம்மை புகட்டியிருத்தல் என்று அர்த்தம். வைசூரி தொத்து நோய் போல் பரவி வருங்காலத்தில் அந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படாமலிருப்பதற்கு உங்களுக்கும், உங்களுடைய குடும்பத்திற்குப், உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கும், குழந்தைகளுடைய குழந்தைகளுக்கும் முதல் அம்மையோ அல்லது மறு அம்மையோ குத்திக் கொண்டு விடவேண்டும்.

சென்னை நகரில் அம்மைகுத்திக்கொள்ள வேண்டியது கட்டாயமாகச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. 6 மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளின் பெற்றோர்களோ அல்லது

கார்டியன்களோ அந்தக் குழந்தைகள் சென்னை நகரில் ஒரு மாதகாலத்திற் கதிகமாக வசித்திருந்தால், அதை அம்மை குத்தும் இடத்திற்கு எடுத்துப்போய் அம்மை குத்திக்கொண்டு வரவேண்டும். ஆகவே உங்களுடைய வீட்டில் அம்மை குத்தாத குழந்தையிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதை எடுத்துக்கொண்டு போய் அம்மை குத்திக்கொண்டு வரத் தயங்காதீர்கள். அவ்விதம் செய்யாவிடில், உங்கள்மீது வழக்குத் தொடருவதற்கு நீங்கள் இடங் கொடுப்பதோடு, குழந்தைக்கும் எந்த நிமிஷமும் வைசூரி காணக்கூடிய நிலைமைக்கு இடங் கொடுத்தவர்களாவீர்கள். இவ்விஷயத்தில் காலகாணம் செய்வது அபாயகரமானது. அம்மை குத்தவேண்டிய காலத்தில் உங்களுடைய குழந்தை அசௌக்கியமாக இருந்தால், அம்மைகுத்துபவரோ அல்லது பயிற்சிபெற்ற உங்களுடைய குடும்ப வைத்தியரோ குழந்தையைப் பரிசோதித்து, அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதற்கு லாயக்கான ஸ்திதியில் அது இருந்துவரவில்லையென்று சர்ட்டிபிகேட் கொடுக்கலாம். அந்த சர்ட்டிபிகேட்டானது அதில் குறிப்பிட்டுள்ள காலம் வரையில் செல்லுபடியுள்ளதாக இருக்கும். அவசியமானால் அதிககாலத்திற்கும் சர்ட்டிபிகேட்டு வாங்கிக்கொள்ளலாம். ஆகவே குழந்தைகள் அசுகமாக இருக்கும் காலத்தில் அம்மை வைக்கப்பட்டு விடுமென்று பயப்படத்தேவையில்லை. குழந்தை அம்மை குத்திக் கொள்ளக் கூடியநிலைமையிலிருந்தால்தான் அம்மைகுத்துபவர் அம்மை வைப்பார். அவ்விதம் அம்மை குத்தியபிறகு, அம்மை குத்தியது பலித்திருக்கிறதா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக ஒரு குறிப்பிட்ட தினத்தில் குழந்தையை அவர் எடுத்துக்கொண்டு வரச்சொல்லுவார். அம்மை குத்தியது பலித்திருந்தால் பலித்திருக்கிறதென்று அவர் சர்ட்டிபிகேட் கொடுப்பார். பருஷப் பிரஜைகள் விஷயத்தில் இவ்விதம் கொடுக்கப்படும் சர்ட்டிபிகேட்டுகளைப் பத்திரமாக வைத்திருப்பது பிற்காலத்தில் உதவியாக இருக்கும். அம்மை குத்தியது பலிக்கவில்லையென்று தெரிந்தால், அம்மை குத்துபவர் சொல்லும் பக்ஷத்தில் மறுபடியும் குழந்தைக்கு அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். முன்போலவே அம்மை பலித்திருக்கிறதா வென்று அவர் பார்ப்பதற்காகச் சில தினங்களுக்குப் பிறகு குழந்தையை எடுத்துப் போகவேண்டும். மூன்றுமுறை தொடர்ச்சியாக அம்மை குத்தியும் பலிக்காவிடில், குழந்தைக்கு அம்மை குத்துவதில் பிரயோஜனமில்லையென்று அம்மை குத்துபவர் சர்ட்டிபிகேட்டு கொடுத்துவிடுவார். ஆனால் அத்தகைய கேஸ்கள் அபூர்வமாகவே இருக்கும்.

அம்மை குத்தி 6-வருஷங்களுக்குப் பிறகு அம்மை புகட்டாமல் தடுப்பதற்கு அதற்குச் சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகவே ஆறுவருஷங்களுக் கொருமுறை அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். அடிக்கடி அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் எவ்விதக் கெடுதியுமில்லை. கவர்ன்மெண்டு உத்யோகங்களில் நுழைகிறவர்கள் அவ்விதம் நுழையும் காலத்தில் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டுமென்று நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறது. இவ்விதமே கம்பெனிகள் அல்லது தொழிற்சாலைகளில் வேலைக்குச் செல்லுபவர்களும் அவ்விதம் வேலைக்குச்செல்லுகையில் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். புதிதாக வேலைக்கு எடுத்துக்கொள்ளும் நபர்கள் முதன்முதல் வேலைக்கு வருமுன் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டுமென்று மானேஜர்கள் வற்புறுத்தவேண்டும். பள்ளிக்குச் சென்றுவரும் மாணவர்களில் 12 வயதானவர்களுக்கு மறுபடியும் அம்மைகுத்தச் செய்யவேண்டும். பாடசாலை மாணவர்கள், தொழிற்சாலைகளில் வேலைசெய்வோர் இவர்களுக்குள் இந்த வியாதி வியாபகமடைவதற்கு அதிக இடமிருக்கிறது. இப்பொழுது நகரில் வைசூரி வியாபித்திருப்பதுபோல் அது பரவி இருக்கும் காலத்தில் அவர்கள் மறுபடியும் அம்மை குத்திக் கொள்ளவேண்டும். வருமுன் காப்பதே புத்திசாலித் தனமென்னும் தர்மத்தைப் பின்பற்றவேண்டும்.

169878

அம்மை குத்துபவர்கள் தங்களுடைய கடமைகளைச் சரியாகச் செய்து வருவதற்கு நீங்கள் உதவி செய்யவேண்டும். வைசூரி வியாபகமாக விருக்கும் காலத்தில் அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதையோ மறுஅம்மை குத்திக் கொள்ளுவதையோ கழித்துக்கொண்டுவிடும் சுபாவம் சிலரிடத்தில் காணப்படுகிறது. அடிக்கடி அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் வியாதி வராமலிருப்பதற்குப் பதிலாக அது வந்துவிடுமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். அந்த எண்ணம் தவறானது. சாஸ்திரிய தர்மத்திற்கு விரோதமானது. நவீன காலத்தில் மனித சரீர க்ஷேமார்த்தம் பல வழிகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளில் அம்மைகுத்திக் கொள்ளுவது ஒன்று. சாஸ்திரங்களையும், சாஸ்திரீயப் பரிகாரங்களையும் நீங்கள் உதறித் தள்ளிவிடக்கூடாது. வைசூரி காணுமலோ, வைசூரி கண்டால் அது அதிக உக்கிரமாக இல்லாமலோ செய்யக்கூடியது அம்மை குத்திக் கொள்ளுவது தான் என்று சாஸ்திரீயமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதை எப்பொழுதும் கழித்துவிடாதீர்கள்.

அம்மை குத்திக் கொள்ளுவ தானது அம்மைப் பாலைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்திக் கொள்ளுவதுதான். அந்த அம்மைப் பாலானது அம்மை குத்தப்பட்ட கன்றின் மடியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. சென்னையில் உபயோகிக்கப்படும் அம்மைப் பாலானது கிண்டி கிங் இன்ஸ்டிடியூட்டிலிருந்து தருவிக்கப் படுகிறது. சாஸ்திரீயமான வழியிலும், சுகாதார தர்மத்தை அனுசரித்தும் அது தயாரிக்கப் படுகிறது. ஆகவே அங்கிருந்து சப்ளை செய்யப்படும் அம்மைப் பாலானது சுத்தமானதென்பதிலும், நல்லபலனைக் கொடுக்கக்கூடிய தென்பதிலும் எவ்விதச் சந்தேகமும் இல்லை. அது கெட்டுப் போகாமலிருப்பதற்காக அது வெளியே அனுப்பப்படும் வரையில் பனிக் கட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அடிக்கடி கிண்டியிலிருந்து புதிய அம்மைப்பால் வந்துகொண் டிருக்கிறது. அது கெடுதலான தென்றாவது, பழையதென்றாவது பயப்படத் தேவையில்லை. கெட்டுப்போன அல்லது பழைய அம்மைப் பாலை உபயோகிப்பதை சுகாதாரஉத்தியோகஸ்தர் அனுமதிக்கமாட்டார். தொத்து வியாதிகளைப்போக்கி, பொது ஜன ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்குவதற்குச் சுகாதார இலாகா செய்துவரும் முயற்சியில் நீங்கள் உதவி செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் உங்களுக்கு நீங்கள் உதவி செய்தவர்களாவதோடு, உங்களுடைய சவுகரியத்தையும் பெருக்கிக் கொண்டவர்களாவீர்கள்.

கோஷாமுறையும் க்ஷயரோகமும்.

(டாக்டர் ஒய். ஜி ஸ்ரீகண்டர். எம். பி. பி. எஸ்.)

க்ஷயரோகம் என்று அழைக்கப்படும் வியாதியானது மனித சமூகத்திற்குப் பெரிய சத்துருவாக இருக்கிறது. வருஷந்தோறும் மனிதர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போய்விடும் பல வியாதிகளில் அது முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்திருக்கிறது. மனிதர்களைக் கொல்லும் வியாதிகளில் அது தலை சிறந்து விளங்குவது என்று பனியன் என்பவர் சொல்லியது வாஸ்தவமே. ஆரம்பத்தில் அது மனிதரைப் பிடிக்கையில் வெளிக்குத் தெரிவதில்லை. அதனால் அந்த வியாதி கண்டிருப்பதே மனிதர்களுக்குத் தெரியாமலிருந்து, முடிவில் பிணியாளர்களுக்கு விமோசனமே இல்லாமற் போய்விடுகிறது. அது இருட்டில் நடமாடி பட்டப்பகலில் கொல்லக்கூடியதாக இருக்கிறது.

வைத்தியத் துறையிலும், சமூகத் துறையிலும் இந்த வியாதியைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. "க்ஷய ரோகமானது வைத்

திப் பிரச்சினை மட்டிலன்று; அது பொது ஜன ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி பிரச்சினைமட்டிலன்று; அது சமூகப் பிரசசினையென்ற விரிவான வியாக்யானத்தின்கீழ் வரக்கூடியது" என்று ஆர்ம்ஸ்டிராங் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஒவ்வொரு வியாதியும் எதனால் உண்டாகிற தென்பதைத் தெரிந்துக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம். எந்த வியாதியும் மசிந்துவரக் கூடியதாக இல்லாவிடினும் அதன் காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவதன் மூலமாக அது வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். வருமுன் காப்பதேசாலவும் சிறந்தது. ஆகவே க்ஷயரோகம் எதனால் உண்டாகிற தென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுவதில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

இந்தியாவில் இந்தவியாதியானது வருஷத்தில் 10 லக்ஷம் உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டுபோய் விடுவதால் இங்கு இது ஒரு முக்கியமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது. பல வழிகளில் கிடைத்திருக்கும் தகவல்களிலிருந்தும், ஸர் லியோனார்ட்ரோஜர்ஸ், டாக்டர் லங்காஸ்டர், டாக்டர் சந்திரசேகரய்யர் முதலியவர்கள் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சியிலிருந்தும், மொத்த மரணத்தில் 10-க்கு 1 க்ஷய ரோகத்தால் ஏற்பட்டு வருகிறதென்று தெரிகிறது. இந்த விகிதாசாரம் அதிகமாகவு மிருக்கலாம். இந்த வியாதியானது நகரங்களிலிருந்து கிராமங்களுக்குப் பரவுகிறதென்றும், நடுத்தர வகுப்பினரும் தொழிலாளர்களும் நகர்களில் இந்த வியாதியை ஸ்வீகரித்துக் கொண்டு கிராமங்களுக்குப் போய் அங்கு மரிக்கிறார்களென்றும் டாக்டர் முத்து சொல்லுகிறார். பம்பாய் அல்லது கல்கத்தாவின் ஜனத்தொகை எத்தனையோ அத்தனை ஜனங்கள் ஒவ்வொரு வருஷமும் இந்தியாவில் இந்த நோயினால் இறந்து வருகிறார்களென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

வியாதிகள் அதிகமாகப் பரவுவதற்கு வியாதிகளைக் கண்டுபிடிக்கும் முறைகளில் ஏற்பட்டிருக்கும் அபிவிருத்திகள் காரணமென்று சொல்லலாம். இதில் ஓரளவு உண்மையிருக்கிறதாயினும், இது விஷயமான புள்ளி விவரங்கள் சரியாக இந்த தேசத்தில் சேகரிக்கப்படுவதில்லையென்பதில் சந்தேகமில்லை. இந்தத் தகவலைக்கொடுக்க வேண்டியவர்களாகிய கீழ்த்தர ரிவினியூ உத்தியோகஸ்தர்கள், போலீஸ்காரர்கள், கிராம சிப்பந்திகள், தெருக்கூட்டிகள் இவர்களுடைய அறியாமையினால் க்ஷயரோகக் கேஸ்களில் பெரும்பாகம் வேறு பலதலைப்புகளிலும், முக்கியமாக ஜுரம் என்ற தலைப்பிலும் பதிவு செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

மேனாடுகளைவிட இந்தியாவில் இந்த வியாதியால் ஏற்படும் பிரச்சினையானது அதிக சிக்கலானதாகவும், அதிக விரிவானதாகவும் இருக்கிறது. இந்தியர்களுக்குள் இந்த வியாதி அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. புருஷர்களைவிட ஸ்திரீகள் அதிகமாக இந்த வியாதியினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். கல்கத்தாவில் பிரசவிக்கக்கூடிய வயதிலுள்ள ஸ்திரீகளிடையே ஏற்பட்டு வரும் மரணங்கள் புருஷர்களிடையே ஏற்பட்டுவரும் மரணங்களுக்கு ஆறு மடங்காக இருக்கிறது.

இதர நாடுகளில் இந்த வியாதி வியாபகமடைவதற்குரிய காரணங்களுடன் இந்தியாவில் வேறு சில காரணங்களும் சேர்ந்து, இங்கு இந்த வியாதியின் வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது. இது உஷ்ண தேசமாக இருப்பதால் இங்குள்ள உஷ்ணமும், தும்பும், ஜன நெரிசலும், சுகாதாரக் குறைவும், மலேரியா முதலிய வியாதிகளின் வியாபகமும் சேர்ந்து, க்ஷய ரோகம் அதிக வியாபகமடையும்படி செய்கிறது. அவிபக்த குடும்ப முறை, பால்ய விவாகம், கோஷா முறை முதலிய சமூகப் பழக்கங்கள் ஜனங்களுடைய சக்தியைக் குறைத்து விடுவதால், இந்த வியாதி காண்பவர்கள் இதிலிருந்து தேறுவது அசாத்தியமாகி விடுகிறது.

கோஷா முறையும், அதை அண்டித் துள்ள வேறு சில வழக்கங்களும் சேர்ந்து

இந்தியாவில் க்ஷய ரோகம் அதிகமாக வியாபகமடையும்படி செய்கிறது. ஆதிகாலத்தில் கோஷா முறைக்கு எவ்வித அவசியமிருந்திருந்த போதிலும், இப்பொழுது நமது சமூக வாழ்வில் அது பெரிய கெடுதலாக இருக்கிறதென்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமுமில்லை. புராணகாலத்தில் கோஷா முறை இருந்ததில்லை. அந்தக் காலத்தில் இளவரசிகள் தாராளமாக வெளியில் போய் வந்துகொண்டிருந்தார்கள்; முனீஸ்வரர்களின் புதல்விகள் வனாந்தரங்களில் தாராளமாகவும், நிம்மதியாகவும் சஞ்சரித்து வந்தனர். சாவித்ரி என்பவள் தனக்குத்தகுந்த பர்த்தாவைத் தேடி ஆசிரமம் ஆசிரமமாகச் சென்றுகொண்டிருந்தாளென்று நாம் படித்திருக்கிறோம்; ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவானுடைய சகோதரியான சுபத்ரை ஒரு மலையில் நடந்த சந்தையில் தாராளமாகப் போய்க்கொண்டிருந்தபொழுது அர்ஜுனனைச் சந்தித்து அவனை விவாகம் செய்து கொண்டதாகப் படிக்கிறோம்; சகுந்தலை தனது பிதாவில்லாத காலத்தில் விருந்தினருக்கு உபசாரம் செய்து கொண்டிருந்த சமயத்தில் துஷ்யந்தனைச் சந்தித்து அவனை விவாகம் செய்துகொண்டாளென்று படிக்கிறோம். இதுபோல் பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம்.

கோஷா முறையை ஆதரிப்பவர்கள் அதனால் பதிவிரதா தர்மம் பாதுகாக்கப் படுகிறதென்றும், சுதந்திரம் கொடுத்துவிடின் விபரீத பலனேற்படுமென்றும் சொல்லலாம். மகாத்மா காந்தி ஒரு கூட்டத்தில் ஒரு சமயம் பேசுகையில் திரை மறைவில் ஸ்திரீகளும் இருந்துவருவது தெரியாமலிருந்தபோது கோஷா முறையை அனுஷ்டித்தால்தான் பதிவிரதா தர்மத்திற்குப் பங்கம் ஏற்படாதென்று நினைப்பது பிசகென்று சொன்னார். ஸ்திரீகள் கோஷாமுறையை பின்பற்றும்படி சொல்வதால் அவர்களுடைய பதிவிரதா தர்மத்தைப் பாதுகாத்து விட முடியாது. அது நல்ல பயிற்சியினாலும், தன்னடக்கத்தினாலும் ஏற்படவேண்டும். கோஷா முறை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாக வியாபகத்திலிருந்து வருகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு ஸ்திரீகள் பதிவிரதைகளென்று சொல்வதற்கில்லை. அடைத்து வைத்திருப்பதால் ஆசை அதிகரிக்கிறதென்பதும், ஒதுங்கி யிருப்பதால் சன்மார்க்கக் குணம் போய்விடுகிறதென்பதும் இயற்கை தர்மங்கள். கிரமேண கோஷா முறையை ஒழித்து வந்தால், தன்னடக்கத்தின் பலனாக அவசியமான நல்ல குணம் உதித்து, நாளடைவில் நல்ல பலன் ஏற்படும்.

இந்தக் கொடிய வழக்கத்தை ஆதரிக்கிறவர்கள் அந்தப் புரங்களிலிருக்கும் ஸ்திரீகள் ராணிகளைப்போல் அரசாக்ஷி செய்து வருகிறார்களென்று சொல்லுகிறார்கள். இவ்விதம் எதைச் சொன்னாலும் அந்தப்புர வாழ்க்கையானது குழந்தைகள் உற்பத்தியிலும் மனோபீஷ்டங்களைப் பூர்த்திசெய்து வைத்துக் கொள்ளுவதிலும் அதிக ஆசையை வளர்த்து வந்து, நாளடைவில் க்ஷயரோகத்தினாலோ, வேறு வியாதியினாலோ, அவர்கள் உதவாக் கரையாகப் போய்விடும் நிலைமை ஏற்படுகிறது.

கோஷா ஸ்திரீகளின் வாழ்க்கையானது தொட்டிலில் ஆரம்பித்து, சுடுகாட்டில் தான் முற்றுப்பெறுகிறது. கடவுளின் சிருஷ்டியில் துர்ப்பாக்கிய சாலிகளான இவர்கள் மிருகங்களிலும் கேவலமாக அந்தப்புரங்களில் அடைத்து வைக்கப்படுகின்றனர். நல்ல காற்றை அனுபவிப்பதற்கு பசுக்களுக்கு இருந்துவரும் உரிமைகூட இவர்களுக்குக் கிடையாது. கோஷா முறையானது எத்துணை விபரீத வழியிலும் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறதென்பதற்கு நான் ஒரு உதாரணம் சொல்லுகிறேன். ஒரு முஸ்லீம் ஸ்திரீ பவாலி சிகித்தாச்ரமத்தில் சிகிச்சை பெற்றுவந்தாள். நான் சூப்பரின்டெண்டுடனும், அந்தப் பிணியாளியின் கணவனுடனும் ஆஸ்பத்திரியைச் சுற்றிக்கொண்டு வந்தேன். அவர் படித்தவர். இந்தப் பிணியாளியிருந்த குடிசைக்கு நாங்கள் வந்ததும் நான் வெளியிலேயே தங்கிவிட வேண்டு

மென்று அந்த ஸ்திரீயின் கணவர் சொன்னார். அதாவது, அந்தப் பிணியாளியை நான் பார்ப்பதற்கு அனுமதிக்கப்பட வில்லை. யுவரான எனக்கும் என்னிலும் பல வருஷங்கள் முதிர்ந்தவரும், வீட்டில் ஒருகாலும் சுடுகாட்டில் ஒருகாலுமாக இருக்கும் அந்தப் பிணியாளிக்கும் முதலெடுப்பில் ஆசை ஏற்பட்டுவிடுமென்று அவர் நினைத்து விட்டார்போ லிருக்கிறது. இதைப் படிக்கையில் இவ்விதமும் நடைபெறுமா வென்ற சந்தேகம் உதிக்கலாம். ஆனால் வாஸ்தவத்தில் இது நடந்தது. கணவனுடைய சின்ன புத்தியினாலேயே அந்த ஸ்திரீக்கு அந்த வியாதி ஏற்பட்டு, அது அவளைப் பீடித்திருந்து, முடிவில்அவளைச் சுடுகாட்டுக்குக் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்தது.

கோஷா முறையில் சுத்தமான காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் ஸ்திரீகள் அனுபவிக்க முடியாமற் போய்விடுவதால் அவர்களுக்கு வியாதி ஏற்படுகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக கோஷா முறை அனுஷ்டிக்கப் படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு கோரத் தன்மையை வியாதி அடைகிறது. ஜாதி, மதம் என்ற விலக்கில்லை. கோஷா முறை அனுஷ்டிக்கப்படும் இடங்களில் ஸ்திரீகளே அவதிப்படுகிறார்கள். முஸ்லீம் ஸ்திரீகளிடையே கோஷா முறை இருந்து வருவதால் அவர்கள் அதிகமாகக் கஷ்டப்படுகிறார்கள். முஸ்லீம் ஜனத்தொகை அதிகமாகவுள்ள கல்கத்தாவில் பரம ஏழைகளும் கோஷா முறையைஅனுஷ்டிக்கிறார்கள். அவர்களிடையே க்ஷயரோகம் அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. முஸ்லீம் பிணியாளர்கள் அதிகமாகவுள்ள ஒரு வார்டில் ஏற்பட்ட மரண விகிதமானது ஹிந்து அல்லது கிறிஸ்தவப் பிணியாளர்கள் இருந்துவந்த வார்டுகளில் ஏற்பட்டதைவிட அதிகமாக இருந்தது. சமூக வாரியாகப் பார்த்ததில் முஸ்லீம்களில் 1000-க்கு 34·6ம் ஹிந்துக்களில் 28·3ம், ஐரோப்பியர்களில் 24·2ம், இந்திய கிறிஸ்தவர்களில் 29·8,ம் மரண விகிதம் இருந்தது.

கோஷா முறை அனுஷ்டிக்கப்படும் இடங்களில் க்ஷயரோகம் எவ்விதம் அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறதென்பதற்கு சூரத் ஜில்லாவில் ராண்ட் என்னுமிடத்தில் இருந்துவரும் நிலைமையே போதிய அத்தாக்ஷியாகும். இந்த நகரின் சுகாதாரம் எவ்வளவு திருப்திகரமான நிலைமையிலிருக்க வேண்டுமோ அவ்வளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வருகிறது. ஆயினும் மரண விகிதம் பின்வருமாறு இருந்தது:—

முஸ்லீம்கள்		ஹிந்துக்கள்	
புருஷர்கள்	ஸ்திரீகள்	புருஷர்கள்	ஸ்திரீகள்
2·15	6· 7	1·05	1·36
மொத்தம் 8·85		2·41	

ராண்ட் முஸ்லீம்கள் சமூக வாழ்வில் ஹிந்துக்களைக் காட்டிலும் தருந்த அந்தஸ்தி லிருந்து வருகிறார்கள். ஆகையால் ஆகாரம், உடை முதலிய விஷயங்களில் அவர்கள் ஹிந்துக்களைக் காட்டிலும் சவுகரியமான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனர். எனினும், முஸ்லீம்களிடையே கோஷா முறை அதிகக் கண்டிப்பாக இருக்கிறது. ஹிந்துக்களிடையே அந்த வழக்கமில்லை. மேற்கண்ட புள்ளி விவரங்களிலிருந்து பலனைத்தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அடைத்துக் கிடப்பதால் க்ஷய ரோகம் எவ்விதம் ஏற்படுமென்று கேட்கலாம். இதற்குப் பதில் சுலபமாகச் சொல்லி விடலாம். ஆரோக்கியமாக விருக்கும் மனித சரீரமானது வியாதிகள் பீடிக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்குத்தாராளமாக பிராணவாயு கிடைக்க வேண்டும். இராக்காலங்களில் சாத்திய அறைக்குள் படுத்துத் தூங்குவதால் ஏற்படும் குறையானது பகலில் திறந்த வெளிகளில் உலாவுவ

தாலும் சுவாஸாசயங்களுக்கும் தசைகளுக்கும் நல்ல வேலை ஏற்படுவதாலும் இட்டு நிரப்பப் படுகிறது. இரவையும் பகலையும் அடைத்துள்ள இடங்களிலேயே கழித்து, சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைத் தரக்கூடிய காரிய மெதையும் செய்யாவிடின் சரீரபலம் குறைந்து, வியாதிகள் தாக்கக்கூடிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. சரீரமானது வியாதிகள் ஊறிக் கிளம்புவதற்குப்பக்குவமான நிலைமையை அடைந்து விடுகிறது. இவ்விதமே க்ஷய ரோகத்திற்கு அஸ்திவாரம் போடப்படுகிறது.

கோஷா முறையை அனுஷ்டிக்கும் ஸ்திரீகளுடைய சரீர பாணியே மாறி தோள்பட்டைகள் முன்னே தள்ளிக்கொண்டுவந்து விடலாம். இது ஒழுக்கத்திற்கடையாளமெனக் கருதப்படுகிறது. இந்த வழக்கமானது அவர்கள் அறியாமலே ஏற்பட்டு விடுகிறது. இவ்வித பாணியினால் சுவாஸாசயங்கள் சரியாக வேலைசெய்ய முடியாமற் போய்விடுகிறது. ஆகையால் ரத்தமானது சுவாஸாசயங்களில் தாராளமாகச் செல்லுவது சாத்யமில்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகவே க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் தங்கி வளருவதற்கு இடமேற்பட்டு விடுகிறது.

சென்ற 60-வருஷ காலமாக இங்கிலாந்தில் முக்கியமாக ஸ்திரீகளிடையே க்ஷய ரோகத்தின் வியாபகம் குறைந்திருக்கிறதென்பதை நான் குறிப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. மரணவிகிதமும் அதன் பலனாகக் குறைந்திருக்கிறது. ஸ்திரீகளுடைய வாழ்வில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலே இதற்குக் காரணமென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்தக் காலத்திற்கு முன் இங்கிலாந்திலும் கோஷா முறை இருந்துவந்தது. ஸ்திரீகள் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்துகொண்டு வந்தனர். க்ஷயரோகம் அல்லது சரீர துர்ப்பலம் அதிகரித்து வந்தது. அவர்கள் அறைகளில் கதவுகளைச் சாத்திக்கொண்டு வசித்து வந்தனர். பூவேலை செய்வதைத் தவிர மற்ற காரியங்களைச் செய்வது ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்ததன்றென்று அவர்கள் சொல்லிவந்தார்கள். வியாயாமம் செய்வதும் தங்கள் பாலினருக்கு ஏற்பட்டதில்லையென்று அவர்கள் சொல்லி வந்தனர். இந்த வழக்கங்களெல்லாம் இப்பொழுது நழுவ விடப்பட்டு விட்டன. இதன் பலனை இப்பொழுது இங்கிலாந்து அனுபவித்து வருகிறது.

கோஷா முறையை உத்தேசித்து வீடுகளைக் கட்டும் முறையையும் மாற்றிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். கல்கத்தா மாஜி சுகாதார உத்தியோகஸ்தரான டாக்டர் டிரேக் என்பவர் இது சம்பந்தமாகப் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்.—

“கீழ்த் தேச நகரங்களின் அமைப்பைக் கவனிக்கையில் கோஷா முறையின் பலனாக வீடுகள் ஒருவிதமாக அமைக்கப்படுவதை அலக்ஷியம் செய்து விடுவதற்கில்லை. வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகளை வெளியிலுள்ளவர்கள் கவனிப்பதற்கு இடமில்லாதபடி வீடுகள் கட்டப்படுகின்றன. பெரிய வீடுகளில் அந்தப்புரத்தில் கீழ் தட்டுகள் கிடங்குகளுககும், சமையல் வேலைகளுக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது. அநேக வீடுகளில் சமையலறைகள் சிறியவைகளாகவும், காற்றோட்ட மில்லாதவைகளாகவும், புகை சூழ்ந்தவைகளாகவும் இருக்கின்றன. ஸ்திரீகள் இந்த அறைகளிலேயே தங்களுடைய காலத்தில் பெரும்பாகத்தைக் கழிக்கவேண்டியிருக்கிறது.”

வீடுகளில் அதிகமாக அசுத்தங்கள் சேருவதற்கும், வீடுகள் சுகாதாரக் கேடான நிலைமையிலிருப்பதற்கும் கோஷா முறையே காரணம். கோஷா முறையைக் காப்பாற்றுவதற்காகப் போதியவளவு வெளிச்சமும், காற்றோட்டமுமில்லாத விதமாக வீடுகள் அமைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. இவ்விதம் வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும் இல்லாமற் செய்து விடுவதாலேயே கோஷாமுறையினால் அதிக விபரீதம் விளைகிறது. உள்ளேயிருப்பதை வெளியிலிருப்பவர்கள் பார்க்காமலிருப்பதற்காக வாயில் நிலைகளில் கந்தல் துணிகள் கட்டித் தொங்கிவிடப்படுகின்றன. அந்தத் துணிகள் எந்த அளவு கந்தலாக இருக்

கின்றனவோ அதற்குத் தகுந்தபடிதான் வீட்டுக்குள் சுகாதார நிலைமை இருக்கும்.

தன்னுடைய வீட்டிலிருக்கிறவர் ஒவ்வொருவருக்கும் குடும்பத் தலைவன் ஆகாரமும், உடையும் கொடுப்பது போல் நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் கொடுக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கவில்லையா? சுகாதார முறையில் வீடுகளைக் கட்டுவதற்கு வசதிகளில்லாதவர்களும், காற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் வசிக்கவேண்டிய நிலைமையிலிருப்பவர்களும் கோஷா முறையை அனுஷ்டிக்கும்படி செய்வது கொடிது, கொடிது.

வீட்டுக்குள்ளேயே கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பும் வழக்கம் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவதால் க்ஷயரோகம் வியாபகமடைவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிடின் கோஷா முறையிலுள்ள விசேஷத்தில் பெரும்பாகம் போய்விடும். கோஷா முறையும் எச்சில் துப்புதலும் அடியிற்கண்ட வழிகளில் ஒன்றுக்கொன்று உதவியாக இருக்கின்றன:—

1. அந்தப் புரங்களில் சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும் இல்லாததால், கிருமிகள் அதிக காலம் சக்தியை இழக்காமலிருந்து வருகின்றன. நல்ல சூரியவெளிச்சத்தில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் இறந்துவிடுகின்றனவென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. கோஷா முறையால் கிருமிகள் விருத்தியடைவதற்கு இடமேற்படுகிறது. கோஷா ஸ்திரீகள் சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் இல்லாததால் தூர்ப்பலர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் வியாதி காணக்கூடிய ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றனர். சிறிதளவு வியாதி வாசனை அடித்தாலும் அவர்களை அதுபடுக்கையில் கிடத்தி விடுகிறது.

3 கோஷா முறையில் வியாதியுள்ளவர்களும் வியாதியில்லாதவர்களும் நெருங்கிப் பழக நேரிடுகிறது.

இந்தியாவில் அவிபக்த குடும்பமுறை அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவதால், அந்தப்புரத்தில் ஸ்திரீகள் அதிகமாக அடைப்பட்டுக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களில் சிலர் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம். இவர்களால் பிறருக்கும் வியாதி தொத்தி விடுகிறது.

இவ்விஷயத்தில் ஹிந்துக்களைவிட முஸ்லீம்களே அதிகக் குற்றவாளிகள் என்று சொல்லலாம். எச்சில் துப்பும் துர்வழக்கத்தால் அந்தப்புரத்துச் சுவர்கள் அசங்கியப் படுத்தப்பட்டிருப்பதை நாம் காணலாம். இதனுடன் வெற்றிலையும் புகையிலையும் போட்டுக் கொள்ளும் வழக்கம் இருப்பின் சொல்ல வேண்டியதில்லை. கோஷாஸ்திரீகளிடையே வெற்றிலைப் போட்டுக்கொண்டு துப்பும் வழக்கம் சர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. சிலர் புடவை தலைப்புகளைக் கைக்குட்டையாக உபயோகிப்பதும் சர்வசாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. இது மிகவும் ஆட்சேபகரமானதால் இதை அழுத்தமாகக் கண்டிக்கவேண்டும்.

இன்னொரு கெட்ட வழக்கமும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. சரீரத்தை சர்வாங்கம் மூடிக்கொள்ளுவதற்காக ஒரே போர்வையை எல்லோரும் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இவ்விதம் போர்வையை எல்லோரும் உபயோகிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதலை அதிகமாக வர்ணனை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. அதே போர்வையை க்ஷயரோகம் முத்திப்போனவர் ஒரு சமயத்தில் உபயோகித்திருக்கலாம். மற்றொரு சமயத்தில் ஒரு வியாதியுமில்லாதவர் அதை உபயோகிக்கலாம். இவ்விதம் உபயோகிப்பதால் எத்துணை அபாயமேற்படக்கூடுமென்பது நான் சொல்லாமலே விளங்கும். கோஷா முறையுடன் கூட கெட்டகாற்று முறை யென்று டாக்டர் லங்காஸ்டர் அழைக்கும் மற்றொரு வழக்கமும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. ரகசியத்தை உத்தேசித்து எல்லோரும் அறையின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிக்கொண்டு படுத்துக்

கொள்ளுகிறார்கள். சிலர் முகத்தையும் மூடிக்கொண்டு விடுகிறார்கள். ஆகவே அதே காற்று திரும்பத் திரும்ப சுவாஸிக்கப் படுகிறது. இதனால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதியையும் சொல்லவேண்டியதில்லை.

கோஷா முறையுடன் பால்ய விவாகமும் நமது சமூகத்தில் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. விவாகத்திற்கு முன்னில்லாவிடில் உடனேயாவது 9-அல்லது 10-வயதுள்ள பெண்கள் அடைப்பில் வைக்கப்படுகிறார்கள். விவாகமான முதல் வருஷத்தில் அவர்கள் சந்துஷ்டியாக இருப்பதற்கில்லை. தன்னுடைய வீடு, பெற்றோர்கள், சுதந்திரம் இவைகளை விட்டுவிட்டு, புதிய பந்துக்களிடையே வசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அந்தப் பெண்ணின் சரீரம் பருவஸ்திதியை அடையுமுன்பே புத்திகெட்ட தனமான வழியில் பால்ய புருஷனாலோ, அல்லது இரண்டாவது விவாகம் செய்துகொள்ளுகிறவனாலோ, அந்தப் பெண் இம்சிக்கப்படுகிறாள்.

பம்பாய் பிராமணரல்லாத சமூகத்தின் தலைவரான ஸ்ரீமான் யாதவர் 5-வயதுக்குள் விவாகமானவர்கள் பம்பாயில் 74000-குழந்தைகள் இருக்கிறார்களென்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார். இவர்களில் 3574-குழந்தைகள் விதவைகள். 2000 குழந்தைகள் ஒரு வயதுக்கு முன் விவாகம் செய்யப்பட்டவர்கள். 5-வயதுக்குமேல் 10-வயதுக்குட்பட்ட பெண்களில் $3\frac{1}{2}$-லட்சம் பேர்கள் விவாகமானவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்தியாவின் இதர பாகங்களிலும் இதே நிலைமை தான் இருந்துவர வேண்டுமென்று எதிர் பார்க்கலாம். இந்தப் புள்ளி விவரங்களைப் பற்றி அதிகமாக வியாக்கியானம் செய்யத் தேவையில்லை.

சமீபத்தில் கூடிய ஸ்திரீகள் மகாநாட்டில் பரோடா மகாராணி அவர்கள் கோஷா முறையினாலும், பால்ய விவாகத்தினாலும் ஏற்படும் கெடுதல்களை வெளியிட்டிருக்கிறார். கோஷா முறையில் என்ன நடக்கிறதென்பதை இந்த முறையை ஆதரிப்போர் தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும். வாலப்பருவம் நடக்கும் சமயத்திலேயே சிறு பெண்கள் தாய்மார்களாகி விடுகிறார்களென்றும், வாலப்பருவத்தை அனுபவிக்கமுடியாமற் செய்துவிடுவதால் கல்வி அறிவை அவர்கள் பெறமுடியாமற் போய் விடுகிறதென்றும் மகாராணியே சொல்லியிருக்கிறார். கோஷா முறையினாலேயே நமது தேசத்தில் சிசுக்களின் மரணவிகிதமும் அதிகமாக இருக்கிறது. பால்யவிவாகம், ஏழ்மைத்தனம், சரியான வாழ்க்கைமுறையில்லாமை, சரியான ஊட்டமில்லாமை, பால்ய விவாகத்தினால் ஸ்திரீகளின் சக்தி குறைந்து விடுதல், இவைகளாலேயே நமது தேசத்தில் சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. வாழ்க்கை முறை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கேவலமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு பிரஜோற்பத்தி அதிகரிக்கிறதென்று ஆசிரியர் தாம்ஸன் சொல்லுகிறார்.

சென்னை	1000-க்கு	199
வங்காளம்	,,	207
பஞ்சாப்	,,	306
பம்பாய்	,,	320
ஐக்கிய மாகாணங்கள்		352

ஒரு பெண் சரியாக வளர்ச்சி யடைவதற்கு கவலையில்லாமலும், சந்துஷ்டியாகவுமிருந்து வரவேண்டும். கோஷா முறையுடன் பால்ய விவாகமும் சேர்ந்துவிடின் க்ஷய ரோகம் ஏற்படுகிறது. கோஷாமுறை நீண்டகாலமாக அனுஷ்டானத்திலிருந்து வரும் முறையேயன்றி மதக் கடமையாக ஏற்பட்டதன்று. பால்யத்தில் பெண்களுக்கு விவாகம் நடந்ததாக நமது புராணங்கள் கூறவில்லை. அக்காலத்தில் 14 வயதுக்குமேல் 16 வயதுக்குள்ளேயே விவாகங்கள் நடந்திருக்கின்றனவென்றும், சில கேஸ்களில் 18 வயதுக்கு மேல் 20 வயதுக்குள் கூட விவாகங்கள் நடந்திருக்கின்றன வென்றும் நாம் படிக்கிறோம். உத்தரை, சகுந்தலை, சாவித்திரி இவர்கள் விஷயத்தை இதற்கு உதாரணமாகச் சொல்லலாம்.

கோஷா முறையினால் ஏற்படும் கெடுதல்களில் சிலவற்றை மேலே சொல்லியிருக்கிறேன். நான் இந்தக் கெடுதல்களை மிகைப்படுத்திக் கூறியிருப்பதாகச் சொல்லக்கூடும். அந்தக் குற்றத்திற்கு நான் ஆளாயினும் பிரசாரகர்களுக்கு அது ஒரு தந்திரமாக இருக்கிறது. இந்தக் கொடிய வியாதிக்கு நானே ஒரு சமயத்தில் ஆளாகியிருந்ததால், இதைப்பற்றி எனக்கு பலமான உணர்ச்சியிருந்து வருவது சகஜமேயாகும். இதை மற்றொரு சமாதானமாகவும் வைத்துக் கொள்ளலாம். க்ஷயரோகக் கிருமிகளால் தான் இதுஏற்படுகிறதென்பதில்லை. சமூக, பொருளாதார, தொழில் வாழ்வை அனுசரித்தே அதன் வியாபகம் இருக்கிறது. இந்த வியாதியை அறவே ஒழிக்க வேண்டுமாயின், சமூக புனருத்தாரண வேலையையும் கையுடனே செய்து வரவேண்டும். ஜனங்களுடைய சமூக வாழ்க்கையைத் திருத்தாத எந்த முறையும் பலன் தராது. ஆண்டவன் நமக்கு வியாதி ஏற்பட வேண்டுமென்று விதித்திருக்கவில்லை. துர்ப்பழக்கங்களை நாம் அனுஷ்டித்துவருவதாலேயே வியாதி ஏற்படுகிறது. இந்த கெட்ட வழக்கங்களை ஒழிக்கவேண்டுமென்று இந்த சந்ததியார் பலமாகப் பிரசாரம் செய்ப வேண்டும்.

ஹிந்து மகா சபையும், முஸ்லீம் லீக் மகா சபையும் இத்துறையில் நல்ல வேலை செய்யலாம். அவர்கள் இந்த வேலையில் தீவிரமாக இறங்கட்டும். முஸ்லீம்கள் துருக்கி காட்டியிருக்கும் வழியைப் பின்பற்றியாவது கோஷா முறையைத் தடுக்கவேண்டும்.

ஹிந்துக்கள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் மதபூர்வமாக கோஷா முறை ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. புராணகாலத்தில் ஹிந்துக்களிடையே இந்த வழக்கம் இருந்ததில்லை. முஸ்லீம்களாட்சிக் குட்படாமலிருந்த சென்னையிலும் மகாராஷ்டிரத்திலும் கோஷாமுறை அனுஷ்டானத்திலிருந்து வராமலிருப்பதிலிருந்து, அன்னியருடைய முயற்சியாலேயே கோஷாமுறை ஏற்பட்டிருக்கிறதென்பது வெளிப்படுகிறது முகமூடிகளும், சுவர்களும் ஸ்திரீகளின் கற்பைக் காக்கக்கூடியவைகளல்லவென்றும், அவர்களுடைய குணமும் ஒழுக்கமும்தான் அவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்றும் ஸ்ரீ ராமச்சந்திர மூர்த்தி ஒரு சமயத்தில் சொல்லியிருக்கிறார்.

நாம் எத்தனை வேளை சாப்பிடவேண்டும்?

(டாக்டர் பிரேட் ரீன்ஹோல்ட்).

அமெரிக்கர்கள் தினம் மூன்றுவேளை சாப்பிடுகிறார்கள். சில சமயங்களில் இராக்காலத்தில் காக்ஷிசாலைக்குப் போனால் அதன் பிறகு ஏதேனும் புசிக்கிறார்கள். சில தேசங்களில் 7-அல்லது 8-முறை ஜனங்கள் புசிக்கும் வழக்கம் இருந்துவருகிறது. சில இடங்களில் இரண்டுவேளை போஜனமே உட்கொள்ளப் படுகிறது. அவர்கள் ஒருவேளை போஜனத்துடன் நிறுத்திக் கொள்ளின் அதிர்ஷ்டசாலிகள் என்று கருதலாம். ஒரு மனிதருக்கு ஒருநாளைக்கு எத்தனை வேளை ஆகாரம் வேண்டுமென்று பலர் தங்களளவில் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்திருக்கிறார்கள். பல வைத்தியர்கள் தங்களுடைய பிணியாளர்கள் விஷயத்திலும் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்திருக்கிறார்கள்.

மிருகங்களுடைய ஆகாரக் கணக்குகளிலிருந்து நாம் ஒருவித முடிவுக்கும் வருவதற்கில்லை. அவைகளுடைய ஜீரணசக்தியில் தாரதம்யமிருக்கிறது. அவைகள் ஒரேவகையான ஆகாரத்தையும் புசிப்பதில்லை. நமது தேகத்திற்கு வேண்டியதைப் புசிக்கவேண்டும். ஆனால் நாம்புசிக்கும் அளவானது

நமது ஜீரண சக்தியைப் பாதுகாக்கக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

பலர் ஒரு வேளை ஆகாரத்தைக் கைவிட்டு விடுவதால் அவர்களுக்கு நல்ல ஜீரண சக்தியிருந்து வருகிறது. அவர்களுடைய பலமும், வலுவும் அதிகரிக்கின்றன. முந்தின வேளை ஆகாரங்களை ஜீரணம் செய்துகொள்வதற்கு இரைப்பைக்குப் போதிய அவகாசமிருப்பதே இதற்குக் காரணமாக இருக்க வேண்டும்.

முந்தின வேளையில் புசித்த ஆகாரத்தில் ஒரு பாகம் ஜீரணமாகாமலிருக்கையில் புதிய ஆகாரத்தைப் புசிக்கக் கூடாதென்று பரீக்ஷைகள் மூலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. இதற்குக் காரணமென்னவெனில், இரைப்பையின் கீழ்ப் பக்கத்தில் ஒரு கதவு இருக்கிறது. ஆகாரம் ஜீரணமாகும் காலத்தில் புரோட்டீன் ஆகாரங்கள் ஜலப்பிராயமாகும் வரையில் டியோடீனத்தில் இரைப்பையிலிருந்து ஆகாரம் போய்விடாமல் அந்தக் கதவு அடைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. ஜீரணமாகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இருக்கும் வரையில் இந்தக் கதவு திறக்கப்படாமலிருப்பதால், நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது இரைப்பையிலிருந்து காலியாவதற்கு 4 அல்லது 5 மணி நேரமாகிறது. ஒருவர் களைத்திருந்தாலும், அவருடைய இரைப்பையில் கோளாறு இருந்தாலும் இதற்கு அதிக அவகாசம் வேண்டியிருக்கும். இரைப்பை காலியாவதற்கு 8-மணி நேரமாயிருப்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

காலையில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் பூரணமாக ஜீரணமாகாமலிருக்கையில் இடைவேளைப் போஜனத்தையும், மாலைப் போஜனத்தையும் உட்கொண்டுவிடின் என்னநேருமென்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை. மத்தியானத்தில் சாப்பிட்ட பதார்த்தம் ஜீரணமாகவில்லையோ யென்று இவ்வித நிலைமையில் எவரும் சொல்வதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. 5-மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை சாப்பிடுவதே உசிதம். பசியில்லாவிடில் ஒரு வேளை புசிக்காமலிருந்து விடுவது உத்தமம்.

ஆகாரத்திற்குப் பிறகு இரைப்பை கனத்திருந்தால், அதற்குச் சிறிது விடுமுறை கொடுக்க வேண்டும். நாக்குத் தடித்திருக்கையிலும் சுவாஸத்தில் துர்க்கந்தம் வீசுகையிலும் பழங்களையாவது, பழ ரஸத்தையாவது உட்கொள்வது அனுகூலத்தைத்தரும். காலாகாலமறிந்து இந்தப் பரிகாரத்தைச் செய்து கொண்டால், சீதளத்தால் தாக்கப்படுவதிலிருந்து தப்புவிக்கலாம்.

மூன்றுபேர்களின் சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

(ஜூலியா ஹௌஸ்டன் செயிலி.)

மூவரில் ஒருவர் உடனே அணிந்து கொள்ளுவதற்கு வேண்டிய ஆடைகளைத் தயாராக வைத்திருக்கும் ஸ்டோரின் பிரதான நிர்வாக உத்தியோகஸ்தர்; மற்றொருவர் தொழில் துறையில் ஆராய்ச்சி செய்பவர்; மற்றொருவர் ஆலைக்காரர். அவர்களுடைய சுகாதாரக் கோட்பாடுகளை மற்றவர்களும் பின்பற்றிப் பலனடையலாம்.

இடைவேளைப் போஜனம்.

முதல் பெயர்வழி பாதி கிரீமும் பாதிப் பாலுமாகவுள்ள ஒரு கோப்பை பாலையும், வெண்ணெயையும், பழ ஸாலடையாவது அல்லது ஒரு கோழிமுட்டையையாவதும் உபயோகிக்கிறார். அதிகமாக ஒன்றையும் சாப்பிடுவதில்லை. இரண்டாவது பெயர்வழி அதே ஹோட்டலில் மரக்கறி பதார்த்தங்களை தினம் புசிக்கிறார். இதில் தினந்தோறும்

169878

மாறுதலிருப்பதால், இந்த மாறுதல் அவருக்குப் பிடித்திருக்கிறது. அவர் மோரைக் குடிக்கிறார். மூன்றாவது பெயர்வழி மாமிஸத்தையும், வறுக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களையும் தவிர மற்றவைகளைப் புசிக்கிறார். காப்பியையாவது, தேத்தண்ணீரையாவது, புகையிலையையாவது உபயோகிப்பதில்லை. அவருக்கு டென்னிஸ் விளையாட்டில் அதிகப் பிரியம். நல்ல சரீரக்கட்டுடையவர். சமுத்திரக் கரையில் கோடைகால வாசஸ்தலத்தை அவர் வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் கப்பலில் செல்லுகிறார்; நீந்துகிறார்; கோல்ப் விளையாடுகிறார்.

மாமிஸக்கலப்பில்லாத ஆகாரம்.

இரண்டாவது பெயர்வழி சதைப்பற்றுள்ள இருவரை மாமிஸ சம்பந்தமில்லாத ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வளர்த்துவருகிறார். மாரிகாலத்தில் இரண்டொரு மாதங்களுக்கொருதடவை தான் சிறிது மாமிசத்தைக் கொடுக்கிறார். அவர்கள் முகவிலாஸத்துடன் விளங்குகின்றனர். பாலை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் தான் இவ்வித வதனம் ஏற்படுகிறதென்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால் அந்தக் குடும்பத்தினர் பாலையே சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை.

ஜலபானம்.

முதல் பெயர்வழி தமக்குப் பக்கத்தில் எப்பொழுதும் ஒரு ஜலக் கூஜாவை வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். சேவகன் காலையிலும், மத்தியானத்திலும் அதை நிரப்பி விடுகிறான். மற்ற இருவரும் ஜலத்தை ஜில்லென்று செய்யும் கருவிகளைத் தங்களுடைய சொந்தக் காரியாலயங்களில் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். அதிலிருந்து ஜலத்தை அடிக்கடி பருகுகின்றனர்.

வியாயாமமும் ஆசுவாஸமும்.

மூவரும் க்ஷிப்தமான காலத்தில் இடைவேளைப் போஜனத்திற்குச் செல்லுகின்றனர். இடைவேளைப் போஜனத்திற்கு பிறகு மூவரும் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றனர். ஆபீஸ்வேலை எப்படிப் போனாலும் அவர்கள் லக்ஷியம்செய்வதில்லை.

இரண்டாவது பெயர்வழியின் குடும்பத்தினர் அவருடைய காரியாலயத்திற்கு அப்பாலுள்ள கிராமத்தில் வசித்து வருகின்றனர். அங்கு அவருக்கு 20 ஏக்கர் பூமியிருக்கிறது. அதில் ஒழிந்த நேரங்களில் செடிகளை வெட்டியும், மரங்களைக் கழித்தும் வருகிறார். இத்தகைய வேலைகளில் அவருக்கு அதிகத் திருப்தி.

முதல் பெயர்வழி நகரிலுள்ள முதல்தர ஹோட்டலில் தங்கியிருக்கிறார். இருந்தாலும் அவர் குக்கிராமத்திலுள்ள கிளப்பின் அங்கத்தினராதலால் கோல்ப் விளையாட அங்கு செல்லுகிறார். தினம் 5-மைல் தூரமாவது அவர் நடக்கிறார். எல்லோரும் இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச்செல்லுகின்றனர். மரங்களை வெட்டியும் இதர வேலைகளைச் செய்தும் வருவோருக்கு சுலபமாகத் தூக்கம் வந்துவிடுகிறது. மற்ற இருவரும் தூக்கம் வருவதற்கு சிரமப்படவேண்டியிருக்கிறது. இருந்தாலும் தூக்கம் வந்தபிறகு அவர்கள் நன்றாகத் தூங்குகிறார்கள். மூவரும் இராத்திரி லேசான ஆகாரத்தைப் புசிக்கிறார்கள்.

அவர்களில் ஒருவர் களைத்திருக்கும் பொழுது ஆகாரத்தைப் புசிப்பதில்லை. அப்பொழுது துருக்கி ஸ்நானம் செய்வதற்குப் போகிறார். ஒருவர் வேறொருவரிடத்தில் சரீரப்பயிற்சி அப்பியாஸங்கள் செய்வதாக ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டார். ஆனால் அவ்விதம் செய்யாமல் வீட்டிலேயே எல்லாவற்றையும் செய்துகொண்டு விட்டார்.

புகையிலையும் மதுபானமும்.

முதல் பெயர்வழி ஆதியில் புகை குடித்துக் கொண்டிருந்தார். இப்பொழுது அவர் திருந்திவிட்டார். 3-வது பெயர்வழி இப்பொழுதும் புகை குடிப்பதில்லை. இரண்டாவது பெயர்வழி புகை குடிப்பவர் மத்தியிலிருக்கையில் அவர்கள் அவமரியாதையாக நினைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பதற்காகத்தான் புகை குடிப்பது வழக்கம். இதிலும் மரியாதையா என்று அவர் மனைவி பரிகசித்தும், மரியாதையை விட்டுவிட அவர் விரும்ப

வில்லை. மூவரில் எவரும் மதுபானம் செய்வதைப் பார்த்ததில்லை.

[மதுபானம் முதலிய இயற்கைக்கு விரோதமான செயல்களை செய்வோர்க்கு எமன் வாயில் காலங்கடப்பதற்கு முன்னரே திறந்து வைக்கப்படும்.]

மூவரில் எவரும் மூட நம்பிக்கை கொண்டவர்களன்று. மற்றவர்களைவிடத் தாங்கள் உயர்ந்தவர்களென்று நினைத்துக் கொள்ளுபவர்களுமன்று. அவர்களில் எவரும் பிறரைத் தங்கள் வழி திருப்ப முயல்வதில்லை. எல்லாரும் குடும்பனத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் ஸல்லாபமாகவே இருந்து வருகின்றனர். ஆனால் அவர்கள் சில பதார்த்தங்களை ஒதுக்கி யிருப்பதால் பிறருக்கு உபத்திரவம் ஏற்படுவதில்லை. அவர்கள் தங்கள் தங்கள் வழியில் நல்ல மனிதர்களாக விளங்குகிறார்கள். ஆனால் சரீர சம்ரக்ஷணத்தில் மற்றவர்களிலும் அவர்கள் மேலானவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

அந்த நிலைமைக்கு மற்றவர்களும் இத்தேசத்தில் வரும்படிச் செய்யவேண்டுமென்பது இந்த தேசத்தின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

சிரமபரிகாரம்.

(ஜான் ஹாமண்ட் பிராட்ஷா)

இது பரபரப்பு மிகுந்த கால மென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்கிறோம். இப்போது ஜனங்களுடைய வாழ்வில் ஏற்பட்டிருக்கும் பரபரப்பு எக்காலத்திலும் இருந்ததில்லை. திறமையாகவும், ஜரூராகவும், காரியங்களைச் செய்வதற்குப் பல கற்பனைகள் செய்யப்பட்டிருப்பதால், இக்காலத்தில், மனிதர்களுடைய சரீரமும், மூளையும், நரம்புகளின் சக்தியும் அதற்குத் தகுந்தபடி இருக்க வேண்டி யிருக்கிறது. நாம் திறமையாக இருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்தத் தலைமுறையினர் 50 வருஷ காலத்திற்கு முன்னிருந்தவர்களின் வாழ்க்கை முறையை ஒப்புக்கொள்ளுவார்களா? நாளுக்கு நாள் வேகம் அதிகரித்து வருகிறதேயன்றி குறையவில்லை. இன்றையப் பெயர் வழிகளும் காலங் கடந்தவர்களென்று நாளைப் பெயர்வழிகள் சொல்லலாம். மனிதர்கள் அதிக ஜரூரையும், அதிக அதிசயங்களையும், புதிய வரலாறுகளையும், அதிகப் பணத்தையும் விரும்புகிறார்கள். இவைகளுக்கு அதிக முயற்சியும் அவசியமாக இருக்கிறது. நேற்றைய முறைகளும், விநோதங்களும் இன்று காலங்கடந்தவைகளாகத் தோன்றுகின்றன. கற்பனா சக்தியானது வரவர அதிக அனுகூலங்களைச்செய்து வந்த போதிலும், வாழ்வின் முறையிலும் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அலக்ஷியத்தினாலோ அல்லது குறுகிய வேதாந்தப் பித்தினாலோ பின் தங்கிவிடுகிறவர்கள் தனித்து நிற்கவேண்டி வந்துவிடுகிறது.

அவர்கள் காலங்கடந்த பெயர்வழிகளெனக் கருதப்படுகின்றனர்.

அபிவிருத்திக் கூடாதென்று சொல்லுவது என்னுடைய நோக்கமன்று. வெற்றி பெறவும், வேலையிலும், விளையாட்டிலும், பிரக்யாதி பெறவும், நமது தொழிலில் பிராபல்யத்தை யடையவும் முயற்சி செய்வது நல்ல காரியமல்லவா? இவைகளை யெல்லாம் இழித்துக் கூறவேண்டுமென்பது என்னுடைய நோக்கமன்று. கற்பனு சக்தியின் பலனுக ஏற்பட்டிருக்கும் தந்திப் போக்குவரத்தும், கிராமபோனும், டெலிபோனும், மோட்டார்களும், ரேடியோக்களும், ஆகாயமளாவிய கட்டிடங்களும், அதிவேகமாகச் செல்லும் கப்பல்களும், காக்ஷிப்படங்களும், ஆகாய விமானங்களும், மிகத்திறமை வாய்ந்த வரவு செலவு முறையும் இந்தக் காலத்திய வாழ்வு இன்பகரமானதாகச் செய்யக்கூடிய வேறு பல விஷயங்களும் ஏற்பட்டிருப்பதால் உலகம் முற்போக்கடையவில்லை யென்பது என்னுடைய கருத்தன்று.

[ஒழுங்காகச்செய்யும் வியாயாமத்தினுல் ஏற்படக்கூடிய புதுமைகளை மிஸ் ஆட்ரிபெரிஸ் என்பவள் ஹெல்த் அண்ட் ஸ்ட்ரெங்த் படிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்துக் காட்டுகிருள்].

ஆனல் இவைகளுக்காக நமது பணத்தைச் செலவிடவேண்டியிருக்கிறது. ஆனல் இதற்குப் பணம் கண்டுபிடிப்பது நமது உயிருக்கே ஹானியை உண்டு பண்ணவில்லையா? இயற்கையாகச் சாவைப்பற்றிக் கவலையில்லை, எல்லோரும் ஒருநாளில் இறக்கவேண்டியவர்கள்தான். ஆனல் அற்பாயுளுடையவர்களாகி விடுவதற்கு இடமிருக்கக்கூடாது. நாம் உலகத்தையே ஜெயிக்கலாம். அது போகட்டும். அது இப்பொழுது நான் எடுத்துக்கொண்ட விஷயமுமன்று. இருந்தாலும் இவைகளெல்லாம் உண்மையல்லவா? இதற்காகச் செய்யும் தியாகம் குறையவேண்டுமென்பது தான் என்னுடைய கோரிக்கை. எந்தவழியில் பார்த்தாலும் தியாகம் செய்யவேண்டியது தான். அந்தத்தியாகம் எவ்விதம் குறைவாகவிருக்கும்படி செய்யலாம்?

ஒரு பரிகாரம் இருக்கிறது. அது நல்ல பலன் தரத்தக்கது. அந்தப் பரிகாரம் என்னவெனில் சிரமபரிகாரம்செய்து கொள்ளுவது தான். அதனல் நமக்கு அதிகத் திறமை ஏற்படுவதுடன் நமது ஆயுளும் நீடிக்கும். சிலர் அவர்கள் செய்யும் வேலை காரணமாகவே சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்

டியிருக்கிறது. நகை வியாபாரி தமது ஆஸனத்திலேயே உட்கார்ந்திருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா ?

நகை செய்பவர்கள் அருமையான வேலைகளை எவ்விதம் செய்கிறார்களென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக நகை செய்பவர் ஒருவர் கடைக்குச் சென்று பார்த்தேன். அங்கு நான் பார்த்தது ரணசிகிச்சை விஷயத்திலும் பொருந்தும். நகை செய்பவர் ஆட்டமில்லாமல் ஒரு ஸ்டூலில் உட்கார்ந்திருக்கிறார். அவர் ஸ்டூலில் கால்களைமடித்து வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார். இந்த அஸ்திவாரத்துடன் அவர் தமது முழங்கால்களை சரீரத்திலாவது, பெஞ்சிலாவது வைத்துக்கொண்டு, முன் கைகளை பெஞ்சின் முனையிலிருந்து 5 அங்குலம் நீட்டிக்கொண்டிருக்கும் இரண்டு உருளைகள்மீது வைத்துக்கொள்ளுகிறார். பெஞ்சியின் முனையிலிருந்து ஒரு கட்டை நீட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. அதில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, நகையை ஒரு கட்டையின்மேல் வைத்து ஒழுங்குப் படுத்துகிறார். மேலே கண்டபடி பல பிடிப்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பதால் நகைக்கல் இல்லாமல் அவர் செய்து கொள்ளுகிறார். வேலை செய்யும் பாகங்கள் தவிர அவர் சரீரத்திலுள்ளமற்றப்பாகங்கள் சிரமப் பரிகாரம் செய்து கொள்ளுகின்றன. இவ்விதமே நாம் வேலைசெய்யும்பொழுதும் வேலைசெய்யும் பாகத்திற்குமட்டில் வேலை கொடுத்து விட்டு மற்றப் பாகங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்தால், அந்தப் பாகம் எவ்வளவு திறமையாக வேலை செய்யும்.

நமது சரீரத்தில் மூளையாகிய கருவிக்குத்தான் முக்கியமாக ஓய்வு வேண்டும். மூளை ஒரு கருவியென்று நான் சொல்லுவதைச் சிலர் ஆக்ஷேபிக்கக்கூடும். வேண்டுமென்றே நான் அந்தப் பதத்தை உபயோகித்திருக்கிறேன். முற்காலத்தில் ஒழுங்கற்ற வழியில் நீங்கள் செய்த காரியங்களைப்பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். உங்களுடைய மூளை அதிகப் பரபரப்புடன் வேலைசெய்ததால், அத்தகைய கோளாறுகள் ஏற்படவில்லையா ? மூளைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்கு மாத்திரையாவது வேறு எதுவாவது உபயோகமில்லை. ஓய்வுதான் வேண்டும். நமக்கு அலுப்பு ஏற்படும்பொழுது நமக்கு சுதாவாகவே அது தெரிகிறது. நாம் எப்பொழுது அதிகமும்முரமாக வேலை செய்கிறோமென்பதும் நமக்குத் தெரியும். நமக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. மூளையில் கோளாறு ஏற்படுகிறது. அதற்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது. நாம் நன்றாக அப்பொழுது வேலை செய்யமாட்டோம். சரீரத்தில் அப்பொழுது ஏதாவது கோளாறு இருக்கும். அது நமக்குக் களைப்பை உண்டு பண்ணும்வரை நாம் பொறுத்துக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. தேகத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

எலித்தொல்லை.

(எம். ஜே. ரோஸினா)

மனிதன் சென்ற விடமெல்லாம் எலியும் சென்றிருக்கிறது. அந்தந்த இடத்திற்குத் தகுந்தபடி நடந்துகொள்வதற்கும் அதற்கு சாமர்த்திய மிருக்கிறது. எலியைப்போல் வேறு எந்தப் பிராணியும் உலகெங்கும் வியாபக முடையதாக இருக்கவில்லை. சில எலிகள் அதிக சீதளமான இடங்களிலேயே பிறந்து, அங்கேயே தங்களுடைய ஆயுள் கால முழுவதையும் கழிக்கின்றன. வேறு சில எலிகள் அதிக உஷ்ண தேசங்களிலும் சவுகரியமாக் வசித்து வருகின்றன.

எலி பெரிய தொல்லை யென்றே சொல்லவேண்டும். மனிதர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பல வியாதிகள் அவைகளுக்கும் ஏற்படக்

கூடுமாதலால், மனிதர்களுடைய ஆரோக்கியத்தை அது கெடுக்கக் கூடியதாக விருக்கிறது. மத்திய காலத்தில் அதிக வியாபகமாக விருந்த பிளேக் அல்லது கருஞ்சாவு எலிகளால்தான் அதிகரித்தது. மனிதர் மூலமாக வியாபக மடைந்தது இரண்டாம்

1

பக்ஷம் தான். அவைகள் கப்பல்களிலெல்லாம் இவை நிறைந்துகிடக்கின்றன. இதன் மூலமாக உலகெங்கும் பிளேக் பரவும்படி செய்திருக்கின்றன. பல தொத்து வியாதிகள் மனிதரிடமிருந்து மனிதருக்குத் தாவுகின்றன. ஆனல் எலிகள் வீட்டிலில்லையாகில் உலகில் பிளேக் ஏற்பட்டிராது.

இதர அரிக்கும் பிராணிகளும் பிளேக் நோய்க்கு ஆளாகி, அந்த வியாதி மனிதர்களுக்குப் பரவும்படி செய்யக்கூடும். காலிபோர்னியாவில் பூமி அணிலால் இந்த வியாதி அங்கு ஸ்திரமானதாகி விட்டது. உலகில் கடுமையான பிளேக் வியாதி மஞ்சூரியாவில் 1910-11-ம் வருஷத்தில் வியாபகமடைந்திருந்தது. அது ரோமம் அடர்ந்துள்ள டர்பகன் என்னும் ஒரு அரிக்கும் பிராணியால் வியாபகமடைந்தது. தென் அமெரிக்காவில் தொலைவிலுள்ள ஒரு கிராமத்தில் கினிபிக்ஸ் இந்தநோய்க்கு ஆளாகி, மனிதர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்தும்படி செய்தன. சுண்டெலி முதலிய அரிக்கும் பிராணிகளும் பிளேக் நோய்க்கு ஆளாகக்கூடும். துறைமுகங்கள் பிளேக் நோய்க்கு ஆளாகக்கூடும்.

சுகாதார விஷயத்தில் பிளேக்நோயானது ஒரு கொடிய தொத்து வியாதியாக இருக்கி

2

(பிளேக் ஈக்களைச் சுமந்து கொண்டுபோகும் எலி.)

றது. மத்தியகாலத்தில் ஐரோப்பாவில் வசித்துவந்த ஜனங்களில் நான்கிலொரு பாகத்தினர் இந்த வியாதியால் மரணமடைந்தனர். பிளேக் வருஷ வரலாற்றைப் பற்றி டேனியல் டிபோ எழுதியிருக்கும் புத்தகமானது அவர் எழுதியுள்ள ராபின்சன் குரூஸோ சரித்திரத்தை விட அதிக ரஸமாக விருக்கிறது. இக்காலத்திலும் பிளேக் என்னும் நோய் அதிக வியாபகமாக இருந்து வருவதுடன், அந்த வியாதி இன்னதென்று தெரியாமலிருந்த காலத்தில் ஏற்பட்டு வந்த மரணங்களை விட அதிகமாக இப்பொழுது சம்பவித்து வருகின்றன. 1898-ம் வருஷம் முதல் 1923-ம்வரை 25 வருஷகாலத்தில் இந்தியாவில் மட்டில் 10,784,391 ஜனங்கள் பிளேக்கினல் இறந்திருக்கின்றனர்.

பிளேக்என்னும் நோய் இரண்டு வழிகளில் ஏற்படுகிறது. ஒன்று கட்டி கிளம்புவது; மற்றொன்று கபக்கட்டு சம்பந்தமானது. ஈதான் பிளேக் கிருமிகள் எலிகளிடமிருந்து மனிதனுக்குத் தொத்தும்படி செய்கின்றன. கட்டிப் பிளேக்கானது மனிதனிடமிருந்து மனிதனுக்குத் தொத்துவதில்லை. அதாவது அது தொத்து வியாதியாகாது. ஆனல் சுவாஸாசயங்களை முக்கியமாகப் பாதிக்கும் கபவாத பிளேக்கானது கபவாத ஜுரத்தைப் போன்றது. அது ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்குத் தொத்தக் கூடியது. ஆனல் இத்தகைய பிளேக் அதிகமாக இருப்பதில்லை.

பிளேக்கைத் தவிர இதர வியாதிகளைப் பரப்புவதற்கும் எலி காரணமாக இருக்கிறது. வியாதிக் கிருமிகள் சம்பந்தித்துள்ள பன்றி

மாமிஸத்தைத் தின்பதால் ஏற்படும் டிரிக்ஞேவிஸ் என்னும் வியாதியானது எலிகளாலேயே பரவுகிறது.

மஞ்சட்காமாலைக்கும் எலிகளே ஜவாப்தாரிகளாக இருக்கின்றன. இது உலகெங்குமுள்ள எலிகளுக்குள் எப்பொழுதும் வியாபக முடையதாக இருக்கிறது. இதுவும் ஒரு வகைக் கிருமியினுலேயே உண்டாகிறது. தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் தகுந்தபடி இதனுடைய உக்கிரம் இருக்கிறது. ஜப்பானில் இது அதிக வியாபக முடையதாக இருக்கிறது. அமெரிக்கா அல்லது ஐரோப்பாவை விட ஜப்பானில் இதனுடைய வியாபகம் அதிகமாக இருக்கிறது.

யுத்தரங்கங்களில் வசிப்பதலும், அரண்களிலிருந்து யுத்தம் செய்வதாலும் சைன்யங்களுக்குள் தொத்தக்கூடிய மஞ்சட்காமாலை வியாதி அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. அமெரிக்கன் உள்நாட்டுக் கலகத்தில் 71691 வெள்ளைக்காரத் துருப்புகளுக்கு இந்தவியாதி ஏற்பட்டது. தென்னுப்பிரிக்கா யுத்தத்தில் பிரிட்டிஷ் துருப்புகளில் 5648 பேர்களுக்கு இந்தவியாதி ஏற்பட்டது. மகாயுத்தகாலத்தில் இருதரத்து சைன்யங்களிலும் இந்த வியாதி அதிக வியாபக முடையதாக இருந்தது. பெல்ஜியம் முதல் காலிபோலி வரையில் எங்கும் இந்த வியாதி வியாபக முடையதாக இருந்தது.

எலிகளுக்கு குஷ்டரோகமும் ஏற்படுகிறது. இது மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் குஷ்டரோகத்தின் ஒரு பிரிவுதான். இந்த வியாதியானது ஒரு எலியிலிருந்து மற்றொரு எலிக்குத் தொத்துகிறது. எலியின் குஷ்டரோகத்திற்கும் மனிதர்கள் குஷ்ட ரோகத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம் இன்னதென்று தெரியவில்லை. இருந்தாலும் எலிகளிடையே பரவியிருக்கும் குஷ்ட ரோகத்தைப் பற்றி சர்ச்சை செய்யின் எவ்விதம் மனிதர்களுக்கு அது பரவுகிறதென்றும், அதை எவ்விதம் கட்டுப்படுத்தலாமென்றும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

எலிகள் நாடாப்புழு, அதிஸாரப்புழு முதலிய மனிதர்களுக்கு உபாதையை விளைவிக்கும் புழுக்களுக்கு உறைவிடங்களாக இருக்கின்றன. ஆகாரத்தில் விஷ சம்பந்த மேற்படும்படி செய்யக்கூடிய ஒருவகைக் கிருமிகளையும் எலிகள் சுமந்துசெல்லக்கூடும். தவிரவும், சாக்கடைகளிலிருந்தும், சாக்கடைத் தொட்டிகளிலிருந்தும் ஸன்னிபாத ஜுரக் கிருமிகளை எலிகள் நமது ஆகாரத்தில் கொண்டு வந்து சேர்க்கின்றன.

எலி கடித்த பிறகு எலிகடி ஜுரம் ஏற்படலாம். இது ஒரு அபூர்வமான வியாதி. கடிகாயம் ஆறியபிறகுதான் இதன் சின்னங்கள் தெரிகின்றன. 1918-ம் வருஷம் வரை எலிகடி ஜுரக்கேஸ்கள் எட்டைப்பற்றித்தான் ரிபோர்ட்டு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இவர்களில் 100-க்கு 10 வீதம் மரணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

நகரங்களிலும், பண்ணைகளிலும் எத்தனை எலிகளிருக்கின்றனவென்பது பலருக்குத் தெரிவதில்லை. எலிகள் தங்கியிருந்து குட்டி போடுவதற்கும், ஆகாரத்திற்கும் இருந்து வரும் வசதிகளுக்குத் தகுந்தபடி அவைகளின் வியாபகம் இருக்கும்.

பழுப்பு எலியானது வருஷத்திற்கு மூன்றுமுதல் 5-தடவை வரையில் குட்டி போடுகிறது. ஒவ்வொருதடவையும் 6 முதல் 9 குட்டி வரையில் போடுகிறது. சிலசமயங்களில் 22, 23 குட்டிகளும் போடுகிறது. சாதாரண விகிதப்படி பார்த்தாலும் ஒரு ஜோடி எலிகள் 3-வருஷ காலத்தில் 3,000,000,000 எலிகளாகி விடலாம். காட்டு எலி 2-வருஷ காலம் வசித்திருக்கிறது. எலிகள் திருட்டுத்தனமாகக் காலந் தள்ளுபவைகளாதலால் பகலில் அவைகள் அதிகமாக வெளிப்படுவதில்லை.

எலிகள் வியாதிகள் பரவும்படி செய்வதோடு ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் வெகுவாகத் தின்று விடுவதால் அவைகள் அபாயகரமானவைகளென்றே கருதவேண்டும். ருஷியாவிலும், இந்தியாவிலும் அடிக்

கடி பஞ்சங்கள் ஏற்படுவதற்கு எலிகள் ஆகாரத் தானியங்களை அதிகமாகத் தின்று விடுவதே காரணம்.

எலி வர்க்கங்களில் நான்கு கோஷ்டிகள் தான் எங்கும் காணப்படுகின்றன. அவைகளாவன:—

1. வீட்டுச் சுண்டெலி
2. ஆங்கிலக் கறுப்பு எலி
3. எகிப்து தேசத்திய மோட்டெலி
4. பழுப்பு அல்லது நார்வே எலி.

வீட்டுச் சுண்டெலியானது உண்மையில் சின்ன எலி. பெருச்சாளிகள் நுழைய முடியாத சிறிய துவாரங்களில் அவை நுழையக் கூடியவைகளாதலால் பெருச்சாளிகளிலிருந்து அவைகள் தப்பிவிடுகின்றன. சாக்கடை எலி என்று சொல்லப்படும் பழுப்பு அல்லது நார்வே எலியானது சாதாரணமானது. அது பூமியைத் தோண்டக்கூடியது. இதனால் அது சத்துருக்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளுவதுடன், அதைக் கொல்லுவதும் கஷ்டமாக இருக்கிறது. மோட்டெலி சிறியது, வேறு நிறமானது. அது அதிக ஊக்கமுள்ளது. எப்பொழுதும் உயரஏறுவதிலேயே அது திருப்தியுடையதாக இருக்கும்.

வீடுகளில் பழுப்பு எலிகள் அறைகளிலும் பொந்துகளிலும் வசித்து வருகின்றன. இந்த இடங்களிலிருந்து ஆகாரத்தைத் தேடுவதற்காக அவைகள் இராக்காலங்களில் வெளியே புறப்படுகின்றன. மோட்டெலியும், கறுப்பு எலியும் சுவர்களிலாவது, அல்லது கூரைகளுக்கு இடையேயாவது வசித்து வருகின்றன. உஷ்ண தேசங்களில் மோட்டெலியும், கறுப்பு எலியும் மரங்களில் கூடுகளைக்கட்டிக் கொள்ளுகின்றன.

திறந்த வெளிகளில் எலிகளுக்குக் கண்கள் தெரிவதில்லை. பகற் காலங்களில் அவைகள் மெதுவாகவும், வழி தெரியாமல் தடுமாறிக் கொண்டும் செல்லுகின்றன. சுவரோரமாக இருந்தால் அவைகள் வேகமாக ஓடும். இதனால் அவைகள் முன் மயிரானது வழிகாட்டுகிற தென்றும், அந்த மயிர்கள் மூலமாக அவைகள் வழியைத் தெரிந்துகொண்டு விடுகின்றன வென்றும் தெரிகிறது. அது அநேகமாக குறுகிய வழிகளிலேயே செல்ல விரும்புகிறது. பொறிகளை வைக்கையில் இந்த அம்சத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், வியாபார சாமான்களையும், சொத்துக்களையும் எலிகள் சேதப்படுத்தி விடுவதொன்றே அவைகளை ஒழித்துவிடுவதற்குப் போதிய காரணமாகும். தானியப் பயிர்களை அவைகள் அழித்து விடுகின்றன. ஸ்டோர்களுக்குள் அவைகள் நுழைந்து புஷ்பங்கள், ஜரிகைகள், பட்டுகள், கம்பிளிகள் இவைகளைக் கடித்துச் சேதப்படுத்தி விடுகின்றன. மார்க்கெட்டுகளில் பழங்கள், கறிகாய்கள், மாமிஸங்கள் முதலிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவைகள் தின்று விடுகின்றன. அவைகள் எவ்வளவு புசிக்கின்றனவோ அவைகளுக்கு 10 படங்கு சாமான்களை அவைகள் தீண்டுவதால் கெடுத்து விடுகின்றன. நெருப்புக் குச்சிகளைப் பொந்துகளுக்குள் இழுத்துப்போய்த் தேய்த்து, தீப்பிடிக்கும்படி அவைகள் செய்து விடுகின்றன. ஈயக் குழாய்களையும், பூமியையும் அவைகள் பாழ்ப்படுத்தி விடுகின்றன. முட்டைகளையும், சிறு கோழிக்குஞ்சுகளையும் அவைகள் அழித்துவிடுகின்றன. கதவுகள், ஜன்னல்கள் இவைகளைக் கடித்து விடுகின்றன. மொத்தத்தில் மனிதர்களுக்கு எலிகள் அதிகஉபத்திரவத்தை விளைவிக்கின்றன.

உலகெங்கும் எலிகளை ஒழித்துவிடுவதென்பது அசாத்தியமான காரியம். அவைகள் புத்திசாலிகள்; எச்சரிக்கையாகவு மிருக்கின்றன. அவைகளை அடியுடன் ஒழித்துவிடுவதென்பது சாத்தியமில்லை. பெரும்பாலான எலிகளைக் கொன்று விடுவதால் மற்றவைகளுக்குப் போதிய அளவு ஆகாரம் கிடைப்பது சாத்தியமாகிவிடுகிறது. நமது ஆரோக்கியத்

திற்கும், நமது சொத்திற்கும் கெடுதல் விளைய முடியாதபடி அடக்கு முறையை உபயோகிப்பதே தகுந்த வழியாகும். எலிகளுடன் யுத்தம் தொடுக்க வேண்டுமாயின் எலிகள் வரமுடியாத விதமாகக் கூரைகளை அமைக்கவேண்டும்; ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அவைகளிடம் சிக்காமல் செய்யவேண்டும்; அவைகள் இயற்கை சத்துருக்களை வளர்க்கவேண்டும்; பொறிகள், விஷங்கள், துப்பாக்கிகள், விஷக்காற்று இவைகளை உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

கருடன், ஆந்தை, பாம்பு, நாய், பூனை முதலியவைகள் எலிகளின் சத்துருக்கள். எல்லாக் கொடிய மிருகங்களும் சேர்ந்து எத்தனை கோழிமுட்டைகளையும் கோழிக் குஞ்சுகளையும் சேதப்படுத்துகின்றனவோ அவைகளைவிட அதிகமாக எலிகள் சேதப்படுத்துகின்றன. நாய் இனங்களில் பாக்ஸ் டெர்ரியர் ஜாதியானது எலிகளை வெகு சாமர்த்தியமாகப் பிடிக்கும்.

எலிகள் நடமாடும் இடங்களில் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வைத்திருக்கக்கூடாது. நன்றாகத் தின்று கொழுத்த எலிகள் சீக்கிரம் பக்குவமடைந்து, அதிகச் சந்ததிகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. அந்தச் சந்ததிகள் பார்வைக்கு ஆகிருதியாக இருக்கின்றன. ஆகாரப் பஞ்சம் ஏற்படும்படி செய்துவிடின் அடக்கு முறைக்கு அனுகூலமாக இருக்கும்.

எலி பிடிப்பவர்களில் புத்திசாலிகள் பொறிகளையும் அவைகளில் வைக்கும் பதார்த்தங்களையும் அடிக்கடி மாற்றிவருகிறார்கள். எலியைக் கொல்லுவதற்கு எடுத்த விஷம் பாரியம் கார்பனேட். ஸ்டிரிக்னைனும், பாஷாணமும் அபாயகரமானவை. குழந்தைகள் தவறி அவைகளைச் சாப்பிட்டுவிடக்கூடும்.

பாஸ்பரம் தீமூட்டக் கூடியதாதலால், அதை உபயோகிப்பது சரியன்று. வீடுகளிலும் வீட்டைச் சுற்றிலும் விஷத்தை வைப்பது உசிதமன்று. எலிகள் அதைத் தின்பதால் செத்து நாற்றம் ஏற்பட்டுவிடும். களஞ்சியங்கள் முதலிய இடங்களிலும், எலிகள் வராமல் தடுக்க முடியாத இடங்களிலும் பாஷாணத்தை வைப்பது உபயோகமாக இருக்கலாம். எலிகளைக் கொல்லக்கூடிய வழியில் பாஷாணத்தை வைப்பதற்கு அனுபவம் வேண்டும். வயதான எலிகள் வெகு எச்சரிக்கையாக இருக்கும். அவசரப்பட்டுக் கொண்டு எதிலும் அவைகள் வந்து விழுந்துவிடா.

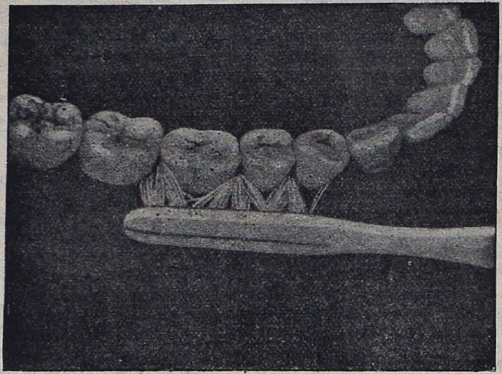
எலி பிடிப்பதில் கெட்டிக்காரர்கள் பொறிகளையும், நாய்களையும், பூனைகளையும் கீரிகளையும் நம்பி யிருக்கிறார்கள். எலிகள் வீட்டுக்குள் நுழையமுடியாதபடி கூரையை அமைப்பதே உசிதம். இவ்விதம் செய்தாலும் எப்பொழுதும் கவனித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். பெரிய கட்டிடங்களில் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு எலிகள் செல்ல முடியாதபடி அடைப்புகளை வைத்திருக்க வேண்டும். கப்பல்களிலும், அடக்கமான இடங்களிலும் கந்தகப்புகை போடலாம். இந்த விஷக்காற்றானது அபாயகரமானதால் மனிதர்களுடைய உயிருக்கு ஹானி ஏற்பட முடியாதபடி வெகு ஜாக்கிரதையாக இதை உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

எலிகளை ஒழிப்பதற்கு பொதுஜனங்களும், சமூகத்தினரும் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். ஆகார வசதியில்லாத இடத்தில் எலிகள் தங்கியிருந்து வளர்ந்துவர முடியாது. சுத்தமாக இருத்தல்தான் இதில் முக்கியமானது.—ஓரியண்டல் வாட்ச்மன்.

பற்களின் அழிவுக்கு சர்க்கரை காரணம்.

சர்க்கரைத் தொழிலில் வேலை செய்கிறவர்களுடைய பற்களில் 6 வருஷ காலத்திற்குப் பிறகு கோளாறு ஏற்படுகிறதென்று பெல்ஜிய வாசியான டாக்டர் லாட்ரி சொல்லுகிருர். சர்க்கரைத் தூம்பானது பற்களின் ஈறுகளில் அழற்சியை உண்டு பண்ணுகிறதென்று அவர் சொல்லுகிருர்.

பிரிட்டிஷ் பல் வைத்தியர் சங்கத்தின் கூட்டத்தில் டாக்டர் கில்மோர் பேசுகையில் சர்க்கரையின் உபயோகம் அதிகமாக இருந்து வருவதற்குத் தகுந்தபடி பற்களில் அழிவு ஏற்படுமென்று அவர் சொல்லியிருக்கிருர். சுலபமாகக் கரைந்துவிடக்கூடிய சர்க்கரைத் தின்பண்டங்களால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்



[பல் பிரஷின் மயிர்கள் பற்களினிடுக்குகளில் நுழைகின்றன. பல் துலக்குகையில் இவ்விதமே அவைகள் பற்களினிடுக்குகளில் நுழையவேண்டும்.]

படாது. ஆனல் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய பசையுள்ள தித்திப்புத் தின்பண்டங்களும், முக்கியமாக சாக்லெட்டுகளும் அதிகக் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

மனிதர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வரவேண்டுமானல் பால்யமுதல் சரியான ஆகார க்கிரமத்தை அனுஷ்டித்துவர வேண்டும். பழங்களையும், ஸலட்களையும் போதியவளவு ஜனங்கள் இப்பொழுது உபயோகிப்பதில்லை. அவைகளை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும். பழங்கள் இதர ஆகாரப் பதார்த்தங்களைவிட வாயூறல் அதிகமாக ஏற்படும்படி செய்கின்றன. வாயைச் சுத்திகரிப்பதற்கு வாயூறலைக் கடவுள் ஏற்படுத்தியிருக்கிருரென்று அவர் நம்புகிருர். நாருள்ள பண்டங்களைத் தின்ருல் அவைகளை நன்ருகக் கடிக்கையில் பற்கள் சுத்தமாகி விடுகின்றன:—குட் ஹெல்த்.

169828
சென்னை 600 008

கிரேட் பிரிட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

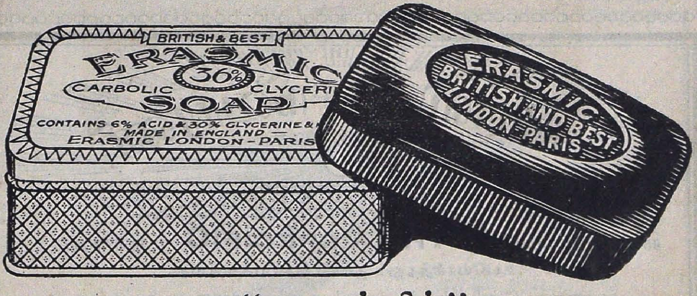
துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப் படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.



"எராஸ்மிக்"

36% கார்பாலிக் கிளிஸரின் சோப்

"மிகுந்த ஆறுதலைத் தரத்தக்க சோப்"

சகல சர்ம வியாதிகளையும் தடுக்கக்கூடியது.

பிரபல இணையில்லாத ஸ்நான சோப்

எராஸ்மிக் கம்பெனி லிமிட்டெட், லண்டன், பாரிஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் ஸ்ரீ ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை 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

15

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

ஸ்திரீகளுக்குள்ள சகல கஷ்டங்களையும் நிவர்த்திக்கும்.

பயனடைந்த பெண்மணிகளின் அபிப்பிராயம்

ஸ்ரீமதி மிஸர்ஸ் காத்தர் எழுதுகிறார்;—"நான் பத்து வருஷ காலமாய் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ருது சூலை, வயிற்று வலி கேசரியின் 'லோத்ரா'வை உபயோகித்த பிறகு அத்தியாச்சரியமாய் நிவர்த்தியாயிற்று."

ஸ்ரீமதி கோபால பணிக்கர் எழுதுவதாவது:—'லோத்ரா' உபயோகித்ததால் நானும் என் சகோதரியும் ருது சூலைக் கஷ்டத்தினின்று நிவர்த்திக்கப்பட்டோம்.

இது எங்கும் கிடைக்கும்.

கேஸரி குடீரம்,

ஆயுர்வேத அவுஷத சாலை, எழும்பூர், மதராஸ்.

**இந்தியா
முற்போக்
கடையட்
டும்!**

**ராஜீய
துறையுடன்
தொழில் துறை
யிலும் அபிவிருத்தி
ஏற்படக்கூடும்.**

**மெட்ராஸ் பென்ஸில் தொழிற்சாலை,
5, ஸ்டிரிங்கர்ஸ் தெரு, சென்னை.**

சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

செரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களையும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளையும், இருமல், கை கால் பிடிப்பும் சோவை முதலிய வியாதிகளையும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம்:—

எல்லா முதல்தர பருந்து ஷாப்புகள் அல்லது
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டித்தெரு, சென்னை.

Obtainable from the leading Chemists or from
Messrs. SRI KRISHNAN BROS.,
323, Thambu Chetty Street, Madras.

J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist,
TRIESTE (Italy).

HORLICK'S
THE ORIGINAL MALTED MILK

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்.

அசல் பால்.

எல்லா சீதோஷ்ணங்களுக்கும் பொருத்தமான ஆகாரப் பதார்த்தம்.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்கில் உயிர் தரித்து, சரீரம் ஆரோக்கிய மாக இருந்து வருவதற்கு அவசியமான எல்லா ஊட்டப் பொருள் களும் தகுந்த அளவு சேர்ந்திருப்பதால், அது மாமிஸ ஸத்தும் பானமும் ஒன்றாகச் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. பொறுக்கி எடுத்த பார்லி, அசல் கோதுமைமாவு இவைகளுடன் நன்றாக பேய்ந்த மாடு கள் கறக்கும் பாலும் இதில் சேர்ந்திருப்பதால், இது சுலடமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவும், சரீரத்தில் கலந்துகொள்ளக் கூடியதாக வும் இருக்கிறது. சரீரம் வளரும்படி செய்வதற்கு அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள பாலிலும் தான்யத்திலும் இருக்கின்றன. வயிற்றுக் கடுப்பு, மலேரியா, இதர ஜுரங்கள் இவைகளுக்கு இது எடுத்தது.

ஜலத்தில் போட்டு நன்றாகக் கலக்குவதால் ஒரு நிமிஷத்தில் தயார் செய்துவிடக் கூடியது.

அசல் சரக்கு கிடைப்பதற்கு ஹார்லிக்ஸ் என்று ஸ்பெஷலாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

4-தினிசு புட்டிகளில் எல்லாக் கடைகளிலும ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

அடியிற் கண்டவர்களால் தயார் செய்யப்பட்டது.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உங்களுடைய கண்களுக்கு
நாகரீகமாகவும், சவுகரியமாகவுமுள்ள
கண்ணாடிகளை அணியுங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
(1889-ல் ஏற்படுத்தப்பட்டது)
சாஸ்திரீயமான வழியில் கண்ணாடிகளை சப்ளை செய்வோர்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
THE HON'BLE U. RAMA RAU, MADRAS