

ஆரோக்கியசூரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

குதிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ்



மிஸ்டர் எஸ். தாரனாத் காமத்—மங்களூர் “பாலமாருகி விஜய மண்டல” மெம்பர்.

சில நாட்களுக்கு முன் நடந்த ‘தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியில்,
யோகாஸனத்தில் முதல் பரிசு பெற்றவர்.

[விலை அனு 2]

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !
இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான
வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக்
குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கேமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத்
தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை
மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை
அல்லரைன் (ரெஜிஸ்டர்.)

விலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென்,
எம். பி. எழுதுவதாவது : ஆழமான சஸ்திர
ரணங்களையும் கட்டி இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்
தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம்
ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனா
னது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறு
களையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி
விடுகிறது. இயற்கை ஓஷதம். டிராம் 1-க்கு
ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு
வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் கிழ
பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான
தாதா கம்பெனி 52, நயினியப் நாயக்கன் தெரு
சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்ட்
கன், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமி
ஸ்டிகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களு
க்கு 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, Nainiappa Naick St.,
Madras.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வேள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட
வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பை
யும் அழகையும் கொடுத்து பொது விழாமலும்
கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

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

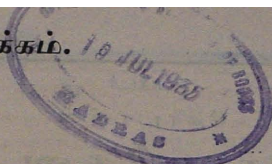
சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

கில் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்
டைக்கட்டு, தலைவலி, சிதளம் முதலிய
நோய்களுக்குச் சிறந்த ஓஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்
னக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல்,
பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும்
குணமடையும.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 4.

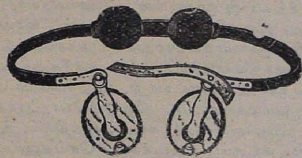
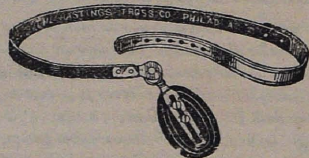
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



இந்நியாவில் துருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல்	பக்கம். 101
தமிழ்தையின் மலேதத்துவம்—டாக்டர் பரமானந்த ஆஹுஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.	103
நமது பூரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை—டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், அடையார்	105
நக்களால் நோய்கள் பரவுதல்—பி. வெங்கட் ராவ், மெடிகல் ப்ராசுடிஷனர், சுதர்சன, மதராஸ்.	106
பூரோக்கியத்தின் துணம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, பி.டி., எஸ்.ஸி., அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு	107
ரென்னையும், அதன் தேவைகளும்—ஆர். நாராயணசாமி, எம்.எ., சிவாஜி வியாயம் மண்டல், திருவல்லிக்கேணி	110
தங்குலத்தில் ஆகா விஷயமாகக் கொண்டுள்ள தப்பிப்பிராயங்கள்	113
புகையிலையும், கண் பார்வையும்—ஜார்ஜ் கே. ஆப்பெட், எம்.டி.	115
முப்பும் நாகரீகம்	117
கர்ப்ப காலத்தில் மாமிசமில்லாத ஆகா	119
பூரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	120

தறுத்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். தறுத்த விலை!!

துடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிராஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது.

ரூ. 10—0—0.

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.

— டாக்டர் —

கோடாவின்

== காமதேனு ==

காது விருத்தி லேஹியம். சிறந்த புஷ்டியும் புத்துயிரும் கொடுக்கக்கூடிய நரம்பு தானிக். வீரிய வலுவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஜீவ சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. ஜீரண சக்தியையும், தேக கார்தியையும் விருத்தி செய்கிறது. விலை 1-பவுண்டு ரூ. 5; ½ பவுண்டு ரூ. 2-12-0. சிக்கலான கேஸுகளுக்கு மேலே சொல்வியதுடன் சித்த சுவர்ண பஸ்பத்தை உபயோகிக்க வேண்டியது. 25 பவுடர் ரூ. 5.

டாக்டர் கோடாவின் “எம். எஸ். மெடிகல் ஷால்”, 146, பிராட்வே, மதராஸ்.

நீடித்த வியாதிகளுக்கு டாக்டர் கோடா ஜெயராம் நாயுடுகாருவை தபால் மூலமாயாவது நேரிலாவது கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். மருந்து காட்லாக் விண்ணப்பத்தின்பேரில் இலவசமாகக் கொடுக்கப்படும்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர் வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிராமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடிரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிசன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டண ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். “ஹோமியோபதிக்கு இன்ஸ்டிடியூட்”, தபால் ஆபீஸ், மஹாவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

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

இப்போதுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது

ஹிலியோஸ்டியால் என்பது வலுவான ஓர் ஆற்றும் மருந்து. மதுமேகக்கட்டி, எல்லா வித கால்கிரீன், விஷப்படும்படியான காயங்கள், வெளுந் ஆராத புண்கள் இவைகளுக்கு உபயோகமுள்ளது. சுட்டபுண்கள், வெந்தபுண்கள், சர்ம வியாதிகள் இவைகளுக்குக் கட்ட வேண்டியதானால், அதற்கு இது இனியுற்றது. மிகவும் வலுவான விஷங்கொல்லியும், தொத்து வியாதிக் கிருமிகளைப் போக்கடிக்கக்கூடியதும், தூர்க்கருத்ததை ஒழிக்கவல்லதுமான மருந்து. இதற்கு விஷத்தன்மை கிடையாது. ட்யூப் ஒன்றுக்கு ரூ. 1-6-0. அனுப்புதல் செலவு பிரத்தியேகம்.

கிடைக்கும்டம்:—பி. எஸ். போம்மையா அண்டு கோ., 125, பிராட்வே, மதராஸ்.



மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஓஷஷ்டமே வேண்டும். ஆதலின், நமது “அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து” மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஓஷஷ்டம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாகொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடை களையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருகடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதி களுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். “அரைப் படிப்பு ஆபத்து” என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்பருளானத்தைக் கொண்டும் பெருந்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வழிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறித்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

“பிரதம சிகிச்சை”

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—“அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.”

மேடிரால் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசாரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்வீஸ் அண்ட் மிலிட்டரி கேஜட்:—“நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது.”

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—“ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்.”

லேப்டினன்ட் கர்னல் கிரீக்ஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் சேயின்ட் ஜார்ஜ் ஆம்புலன்ஸ் படைசின் காரியதரிசியும், டி.வி.என்.ஸ் துப்பரின்டென்டென்டும்:—“இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்.”

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

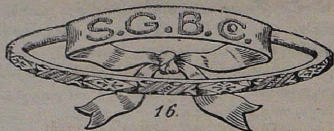
நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும்.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அனு 12.

புரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும் பொன் நகைகள்.

உயர்தா நியாயஸ்தல ஜடீஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழுப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காடீலாக் தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

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

இனம்!

10,000 அனா பானம்

லோடா பவுண்டனுடனும்
இப்போதே வாங்குங்கள்.

இலாபத்திலிருந்து
பணம் கொடுங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரமணைக்காரத் தெரு,
தபாற்பெட்டி 163 : மதராஸ்.

கரய கல்ப ராஸ் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

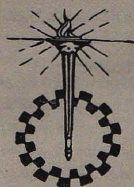


எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாயிர்தம்போன்ற
தென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜூரங்கள்,
தலைவலி, ஜலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத்
தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு
வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்று
போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாத்தோகங்கள்,
பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக ஜன்னி, சூதகக்கட்டு,
காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்
குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு
கைக்கண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும்
மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடைய
லாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல
உதவுக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை
விளங்கும்.

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

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, 234, கோவந்தப்ப நாயக்கன்
சென்னை. தேரு, சென்னை.



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.

இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல்.

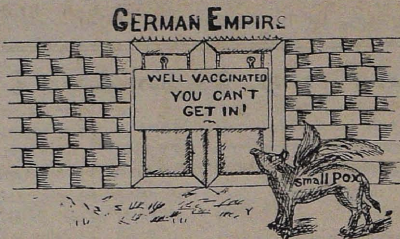
அகில இந்தியா கண் வைத்திய மகாநாடு இவ்வருடம் ஈஸ்டரின் போது மகாராவில் நடைபெற்றது. இதில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்கும் பிரச்சினையை முன்னுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, இத்தேசத்தில் பொதுஜனங்களும், அதிகாரிகளும் உடனே இது விஷயத்தைக் குறித்து கவனிக்கவேண்டியதென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. சென்னை கண் ஆஸ்பத்திரி சூபரின்டென்டென்டும், சர்ஜனுமாகிய லெப்டினென்டு கர்னல் மைட் ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், இம்மகாநாட்டிற்கு அக்கிராசனிகபதியாக இருந்தார். இவர்கள் வைத்திய விஷயமாக ஆராய்ச்சி அதிகம் வேண்டுமென்று வற்புறுத்தியதோடு, கண் வைத்தியர்கள் வருஷவாரி செய்துவரும் காடராக்கு ரணசிக்ச்சையினால் ஆறில் ஒரு பங்கு குருட்டுத்தனத்தை நிவர்த்தி செய்து வருவதாகச் சொல்லி சந்தேகாஷப்பட்டார். குருட்டுத்தனத்தைத் தடுத்தல் ராஜாங்கத்தாரின் தொழில் என்று அவர் சொல்லியது வாஸ்தவமே. ஆகிலும், இது விஷயமாக வைத்தியர்களுக்கும் கொஞ்சம் பொறுப்பு உண்டென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். குருட்டுத்தனம் வந்தபிறகு

சொஸ்தம் செய்வதைக்காட்டிலும் குருட்டுத்தனம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதே சிலாக்கியம் என்னும் கொள்கையைக் கொண்டிருக்கும் பசுஷத்தில் தேசியத்தார்க்கு கண் வைத்தியர்கள் செய்யும் ஊழியம் அளவிடத்தக்கதன்று.

அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுப்பதற்காக ஏற்பட்ட தேசிய சங்கத்தார் சிறுதுகாலத்திற்கு முன் விடுத்த ரிபோர்ட்டப்படி, பூலோகத்தில் 5,000,000 குருடர்கள் இருப்பதாகத் தெரியவருகிறது. அகாவது, 1000 ஜனங்களில் மூன்று பேர்கள் குருடர்கள். இந்தியாவைப்பற்றி கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் வெளிவந்த ஒரு ரிபோர்ட்டினால் 17½ லக்ஷம் ஜனங்கள் குருடர்கள் என்று ஏற்படுகிறது. அகாவது, 1000 ஜனங்களுக்கு 6 நபர்கள் குருடர்கள். ஐக்கிய மாகாணங்களில் தனிமையாக ஒரு விசாரணை எடுத்துக்கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அங்கே 1000 ஜனங்களுக்கு 9 நபர்கள் குருடர்கள் என்று தெரியவருகிறது. இந்தப் புள்ளி விவரங்களினால் தற்போதைய நிலைமை பிரமாதமானதென்று

ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, அந்தந்த தேசத்துச் சர்க்காரார் உடனே விழித்தெழுந்து செய்யவேண்டியதைத் தக்க காலத்தில் செய்யத்தவறினால் கூடிய சீக்கிரத்தில் இப்பூலோகம் குருடர் லோகம் ஆகலாம் என்பதில் ஐயமில்லை.

1929-ம் ஆண்டில், தேசியக்கூட்டத் தார் பிரிட்டிஷ் கவர்ன்மெண்டாரின் தூண்டுதலின்பேரில் குருட்டுத்தனத்தின் காரணங்களைக்குறித்து, ஒரு விசாரணை ஏற்றுக்கொண்டனர். பூலோகத்தாராஜாங்கங்களுக்கெல்லாம் இது விஷயமாகக் கேள்விகள் பிறப்பிக்க, 26 ராஜாங்கத்தார்பதிலளித்தனர். அவர்களுடைய பிபோர்ட்டுப்படி, இந்தியாவில் குருட்டுத்தனத்திற்கு முக்கிய காரணங்கள் பின் வருவனவென்று ஏற்பட்டது. அவையாவன: (1) கள்ள கோமா, (2) ஆபத்தல்மியா, (3) பெரியம்மை, (4) கண்சன்கடைவைடிஸ், (5) ட்ரோகோமா, (6) குழந்தைப்பருவத்தில் கண்களில் தோன்றும் அற்ப அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் பெரியம்மை வராமல் தடைப்பட்டு நிற்கும், (7) தூசும், கண்கூசும்படியான வெளிச்சமும். இது முக்கியமாய் உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் உண்டாகக்கூடியது. தக்க வெளிச்சம் இல்லாமல் கண்களை நெருக்கடித்துக்கொண்டு வேலை செய்தல்; டாக்டர்கள் என்று பெயர்வைத்துக் கொண்டிருப்போர் சிலர் அறியாமையினால், ஏதோ மருந்துகளைக் கண்களில் விடுதல் ஆகிய இவைகளே,



தோன்றும் அற்ப அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் பெரியம்மை வராமல் தடைப்பட்டு நிற்கும், (7) தூசும், கண்கூசும்படியான வெளிச்சமும். இது முக்கியமாய் உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் உண்டாகக்கூடியது. தக்க வெளிச்சம் இல்லாமல் கண்களை நெருக்கடித்துக்கொண்டு வேலை செய்தல்; டாக்டர்கள் என்று பெயர்வைத்துக் கொண்டிருப்போர் சிலர் அறியாமையினால், ஏதோ மருந்துகளைக் கண்களில் விடுதல் ஆகிய இவைகளே,

கொண்டு வருவதாகத் தெரியவருகிறது. அவர்கள் செய்துவரும் தடைமுறைகளாவன: (1) பிரசங்கங்களினாலும், தூண்டுபத்திரிகைகளினாலும் பிரசாரம்செய்து கண் வியாதிகளின் குறிகளையும், குணங்களையும் ஜனங்களுக்குத் தெரிவித்தல், (2) கண் வைத்தியசாலைகள் ஏற்படுத்தல், (3) அற்ப கண் வியாதிகளைச் சொஸ்தம் செய்ய சில நபர்களைப் பயிற்சி செய்தல்; (4) பணம் கொடுக்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சைசெய்தல். இச்சங்கத்தாரின் ஊழியத்தாரர்கள் மெடிகல் ஆபீஸர்களால் பயிற்சிக்கப்பட்டு, கிராமந்தாங்களுக்கு அனுப்பப்படுகிறார்கள். அங்கே அவர்கள் சிகிச்சைக்கு வரும் ஆபத்தல்மியா என்னும் கண் நோயைக் கண்டுபிடித்தும், கண் சஸ்திர சிகிச்சை

செய்ய வேண்டிய கேஸுகள் இருந்தால் அவைகளைக் கண்டு பிடித்தும், கண்சன்கடைவைடிஸ் என்கிற அற்ப கேசுகளுக்கு சிகிச்சை செய்தும் வருகிறார்கள். கரோமான கேசுகளை இந்தக் கிராம உத்திசியமிருந்தால் ஆஸ்

பத்திரியில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். ஊர் ஊராய் சுற்றும் படியான ஒரு ஆஸ்பத்திரி ஏற்பாடுசெய்து, 'ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகமாட்டோம்' என்று மறுக்கும் வியாதியஸ்தர்களுக்கு கண் வைத்தியர், அவர்கள் இருக்கும் ஊர்களுக்குப்போய் ஆபரேஷன் செய்கிறார்.

மேற்சொல்லிய காரணங்களெல்லாம் தடுக்கக்கூடியன. இதற்கு அதிக பணச் செலவும் தேவைவில்லை. குருட்டுத்தனத்தைத் தடுப்பதற்காக பம்பாயில் 1919-ம் ஆண்டில் ஒரு சங்கம் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இச்சங்கத்தார் நல்ல ஊழியம் செய்து

இந்தியாவின் மற்ற மாகாணங்களில் குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்க இம்மாதிரியான முயற்சிகள் எடுத்துக்கொண்டிருப்பதாகத் தென்படவில்லை. நமது சென்னை ராஜகாளியில், குருடர்களின் சம்ரக்ஷணையின்பொருட்டு, "மதராஸ் அலோஸியே

ஷன் பார்தி ப்ளேண்ட்” என்னும் ஒரு சங்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குருடர்களுக்குக் கைக்கொழில் கற்றுக்கொடுப்பதே இச்சங்கத்தின் முக்கிய கொள்கை என்று தெரியவருகிறது. இத்துடன் தலை முறையும் எடுத்துக்கொண்டால் நலம். இச்சங்கத்தார் இதுகாறும் செய்து வரும் முயற்சிகள் இன்னவை என்று நமக்குத் தெரியாது. அவைகளைப்பற்றி நாம் கேள்விப்படவுமில்லை. இச்சங்கம் இன்னும் இருந்து அமுல் நடத்திவரும் பக்கத்தில், அது கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, பம்பாய் சங்கத்தாரைப்போல தடைமுறைகளையும் அனு

சரித்து வரும்படி வேண்டுகிறோம். தடை முறை விஷயத்தில் கிராமப் பள்ளிக் கூடத்து உபாத்தியாயரையும், கிராம மருத்துவ ஸ்திரீயையும் பயிற்சி செய்வீத்து, சாதாரண கண் நோய்களைச் சொஸ்தம் செய்ய, கிராம டாக்டர்களை நியமிக்கலாம். நமது ஆரோக்கிய மந்திரி இதைக் கவனிப்பார் என்று நம்புகிறோம். பொது ஜனங்களும் தற்போதுள்ள கஷ்டமான நிலைமையைக் கவனித்து, குருட்டுத் தனம் வவொட்டாமல் தடுப்பதற்குச் சர்க்காருடன் ஒற்றுழைப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

குழந்தையின் மனோதத்துவம்

டாக்டர் பரமானந்த ஆஹுஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.

“சிரித்த முகத்தடன் கூடிய ஓர் சிறுகுழந்தையை

விரும்பத்தக்க, வெளுத்த எழுதாப்புத்தக மென்னலாமே.—ஜே. மேஸ்பீல்டு.

குழந்தைகளை ஒரு தேசியத்தாரின் முனை என்னலாம். தேசக் சுகத்துடனும் மனோசுகத்துடனும் குழந்தைகளை வளர்ப்பது ஒரு முக்கியமான தேசியப்பிரச்சனை. குழந்தைகளுக்குச் சரியானபடி தேகப் பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, சன்மார்க்கப் பயிற்சி இவைகளை அளிப்பதில் கொஞ்சம் சிரமத்தை எடுத்துக் கொண்டாலே போதும்.

கல்வி என்பதை இப்போது அளிக்கப் படும் கலாசாலைப்படிப்பென்னும் அர்த்தத்தில் நாம் உபயோகப்படுத்தவில்லை. முக்கியமாய் குழந்தைபிறந்து, வளர்ந்துமனிதனாகும் வரையில் வீட்டிலேயோ, பள்ளிக் கூடத்திலேயோ, சுற்றுப்புறத்திலேயோ என்னென்ன கற்றுக்கொள்ளுகிறதோ, அதை யாவும் குறிக்கும். எப்படி ஒரு செடி செட்டுக்கு நல்ல காற்று, போதுமான இடம் வெளிச்சம் இவை தேவை யோ, அதேமாதிரியாகவே குழந்தைக்கும் சுயேச்சைவேண்டும், அநேக சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையின் இஷ்டப்படி விடாமல் அதனை கட்டுக்குட்படுத்துவதால், அதன் வளர்ச்சி குன்றிப்போகிறது.

வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் வரம்பின்றி யதேச்சையாய் தன் காரியங்களைச்செய்யும்படி விடப்படுகிறது, அதிக நிர்ப்பந்தமும் கூடாது; அதிக சுயேச்சையும் கூடாது. இரண்டும் கெடுதல். இது சாதாரணமாய் ஒரே பிள்ளையாய் இருக்கப்பட்ட குடும்பங்களிலாவது, நாட்பட்டுப்பிறந்த குழந்தைகளின் குடும்பங்களிலாவது பக்கமிருதியால் காணப்படும்.

தாதியோ, தாயோ, மற்ற பந்துக்களோ குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் பொய்யான சங்கதிகளை போதிக் கிறார்கள். கடினமான விதிகளை அனுசரிக்குப்படிச் செய்கிறார்கள். செய்யச் சொன்ன காரியங்களை குழந்தை செய்யாமற்போனால், அதை அடித்துச் செய்யும்படி பலவந்தப்படுத்துகிறார்கள். இவர்களைவிட குழந்தை பலக்குறைவுள்ளதாகலால், அது கடைசியில் தோல்வியடைகிறது. ஆனால், அதன் மனதிலும் தேகத்திலும் அதிர்ச்சிகள் தாங்கி, ஆயுள் வரையிலும் சில விஷயங்கள் மாறாமல் அவனிடம் பதிந்துபோகின்றன. தப்பெண்ணங்கள், தப்பிப்பிராயங்கள் முதலியன

உண்டாவதற்கு மூலகாரணம் இதுவே. குழந்தைக்கு முதிர்ந்த வயது வந்தும் கூட, அந்த எண்ணங்கள் அவ்வீன விட்டகலுகிறதில்லை. அவன் நரம்புகள் பல ஹீனப்பட்டு, அநேகவிதமான மனோவியாதிகளுக்கு அவ்வீன ஆளாக்குகிறது.

குதகவாயு, துக்கம், துராசை, மனது ஆலை பாய்தல், நரம்புத்தளர்ச்சி, நியூரல் தினியா என்னும் நரம்பு வியாதி ஆகிய இவைகள் இதன் பலன். நாம் குழந்தையின் மனோதத்துவத்தை அறிந்து நடக்காமல் பூலோகத்தைக்குறித்தும், அதன் மாறுதல்களைக்குறித்தும் தப்பான அபிப்பிராயங்களை அதற்கு எடுத்துரைப்பதில் பிசகு ஏற்படுகிறது. அநேக கேசுகளில் தாதித்யா, பெற்றோர்களோ, உபாத்தியாயர்களோ குழந்தையைப் பயமுறுத்தலே இவற்றிற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

செய்யவேண்டிய காரியங்களை குழந்தைக்கு 'இதைச்செய்', 'இதைச் செய்யாதே' என்று நல்லதனமாகச் சொன்னால், அவைகளிடம் நல்ல குணங்கள் ஏற்படும். அவர்கள் சொல்வதையும் குழந்தை தெரிந்துகொள்ளும். ஆனால், இதற்குக் கொஞ்சம் காலவிரயமாகும். பொறுமை வேண்டியதாயிருக்கும். இதை விட்டு, குழந்தையை மிரட்டி அடித்து, கலபமாய் 'ஞானம்' உண்டுபண்ண எத்தனப்படுவதனால், அதற்கு ஞாபக சக்தி அடியோடே கெட்டுப்போய், பயத்தினால் கற்றதை எல்லாம் அது மறந்து விடுமபடி நேரிடுகிறது.

குழந்தையின் மன உணர்ச்சிக்கு வேண்டுகோள் செய்யப்படுகிறதேயொழிய, நியாயம் என்பதை அடியோடே மறந்துவிடப்படுகிறது. ஸ்திரீ புருஷர் கூடிவாழும் வாழ்க்கையைக் குறித்துப் போதிக்குங்காலம் (இது செய்வது மிகவும் தூர்லபம்) நியாயமானதும், சாஸ்திரோக்கமானதுமான முறை யாதொன்றையும் அனுசரிப்பதாகக் காணோம். இயற்கையில் நடக்கவேண்டிய வழியை விட்டு,

மதம், சன்மார்க்கம் முதலிய விஷயங்களை எடுத்துச்சொல்வதனுடும், அது பாவம், அது குற்றம், அதற்குத்தண்டனையுண்டு என்கிற விஷயங்களை பேதமையான அக்குழந்தைக்குப் போதிப்பதனுடும், அதற்கு மூளை கலங்கிப்போய், முதிர்ந்த வயதிலும் கூட, தான் திக்கற்ற ஓர் தெளிர்ப்பாக்கியன் என்று ஏக்கங்கொண்டிருக்க நேரிடும்.

இம்மாதிரி குழந்தைகளின் படிப்பானது, தவறான முறையில் துவக்கப்பட்டு, தவறான முறையில் முடிக்கப்படுகிறது. குழந்தையை பயம் காட்டுகிறது கெட்ட விஷயம். நல்ல படிப்பு, நன்னடத்தை, ஏகத்துவம் முதலியவற்றிற்கு இதுவே வையியாகும். ஒரு சேனையின் தளபதித் தர் ஒருவர் எவ்வளவு குண்டு பாய்ந்தாலும் பயப்படுகிறதில்லை. ஆனால், அவர் ஒரு சிறு கருப்புப் பூனையைப்பார்க்கால் அதிகமாகப் பயப்படுவார். அவர் குழந்தையாயிருக்கும்போது, தாதி, அவரை தூங்கச்செய்ய, கருப்புப்பூனையைக் காட்டிப் பயப்படுத்தியிருப்பான். இதுவே இதற்குக் காரணம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

ஆனதுபற்றி, பெற்றோர்கள், உபாத்தியாயர்கள், தாதிமார்களுக்குப் போதிப்போர் ஆகிய இவர்கள், குழந்தையின் மனோதத்துவத்தைக் குறித்து, தாங்கள் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தை முழுதிலும் மாற்றி, சரியான முறைகளை குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். அவர்களை சந்தோஷமுள்ளவர்களாயும், ஆனால், பயமற்றவர்களாயும், தைரியமுள்ளவர்களாயும் ஆனால் மரியாதையுள்ளவர்களாயும், சுயேச்சையுள்ளவர்களாயும், ஆனால், கட்டுக்கடங்கினவர்களாயும், தீரமுள்ளவர்களாயும், ஆனால், நியாயத்திற்குக் கட்டுப்பட்டவர்களாயும் செய்து, ஜனசமூகத்திற்கும், தேசத்தார்க்கும், தேசத்திற்கும் உபயோகம் உள்ளவர்களாய்ச் செய்யவேண்டிய காலம் சமீபித்துவிட்டது.

நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம்,

அடையார்.

ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து நூற்றுக்கணக்கான புத்தகங்களை நீர் படிக்கலாம். ஆனால், நீர் கற்றுக்கொண்ட விஷயத்தை அனுபவத்தில் கண்டறிந்து பலன் ஏற்பட்டதா இல்லையா என்று தெரிந்துகொண்டாலொழிய, லாபம் ஒன்றுமில்லை. அனுபவம் என்பது உமக்குண்டு. தவிர, இயற்கையாகவே பகுத்தறிவும் குணமும் தீர்ப்பும் உண்டு. மற்றவர்களுடைய அனுபவம் உமக்கு வழிகாட்டும் கைகாட்டி மாங்கனையொழிய வேறன்று. அவர்கள் சொல்வதை அடியோடே நம்பியிருக்கக் கூடாது. உமக்குப் பழக்கமுள்ள துறையில், துணிந்து முயற்சி செய்வதில் செப்பனிடவேண்டிய நீர் இருக்க முயல்வேண்டும்.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் நாகரீகமான வாழ்வு வாழ்வதில், ஜனநெருக்கடியான நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் வியதியில்லாமல் வசிக்கவேண்டு. இருப்பதால், ஆரோக்கியத்தைத் தேடுவது அச்சியாவசியமாயிருக்கிறது. நாம் வியாதிகளை வரவழைத்து, அவைகளைச் சொந்தம்செய்ய முயலுகிறோம். இக்கெடுதலான விஷயம் நம்மை விடாமல் சுற்றிக்கொண்டேயிருக்கிறது. இதை ஒழிக்கவேண்டும். அதற்காக நாம் செப்பனிடவேண்டிய வேலை அதிகமாக இருக்கிறது.

நமது அற்பாடாளின் நல்ல பாகத்தை தேக வியாதியிலும், மனோ வியாதியிலும் கழித்துவிட இஷ்டமில்லை. நமது வாழ்நாளில் நமக்கு நல்ல சுகம் வேண்டுமானால் நமது தேகம் நமது மனதிற்கு ஒரு பெருத்த சுமையாக இருக்கக்கூடாது. தேகத்தைக்குறித்து எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு நமக்குத் கவலை குறைவோ, அவ்வளவு கவலையுடைய நமக்கு சுகம் உண்டு.

நாம் கஷ்டமாய் இருக்கவேண்டுமென்கிற ஒரு எண்ணத்தை நமக்குள்ளே நாம் உண்டுபண்ணிக்கொள்ள வேண்டும். “ஒருவன் 40 வயதில் ஒரு முட்டாளாகவாவது

இருக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு வைத்தியனாகவாவது இருக்க வேண்டும்” என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார். பதப்படி அர்த்தம் செய்த பார்த்தால், அந்த வயதில் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கவாவது, சொல்ப வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சைசெய்து கொள்ள சக்தியில்லாமலாவது ஒருவனுக்கு இருக்கும்படிசூழ்ச்சியில், அவன் தன் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் மிகுந்த அசட்டை செய்தவன் என்பதே. நம்முடைய தினசரி கடமைகளை ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஆரோக்கியக் குறிப்புகள் அநேகம் ஏற்படும். கூர்மையாய்க் கண்டறிபவனுக்கு அநேக தவறுதல்கள் ஏற்படும். அவற்றைச் சலபமாய் நீக்கி விடலாம்.

தேகம் நோய்ப்பட்டிருக்கும்போது, தான் செய்த தவறான செய்கைகளைப் பரிசீலனை செய்து பார்த்தால், வியாதிக்குக் காரணம் இன்னதென்று தெரியவரும். அப்போது அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம். இம்மாதிரி பரிசீலனை செய்து பார்த்து, தவறுதல்களைக் கண்டுபிடியாமல் போவதனுலேயே மகத்தான கஷ்டங்கள் நேரிடுகின்றன. ஆனதபற்றி, ஒவ்வொருவரும் தம் தம் தேகத்தினையப்பற்றி அப்போதைக்கப் போது பரிசீலனை செய்யவேண்டியதவசியம். அதனால் லாபம் உண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சி ஏகாதினும் செய்துகொண்டிருந்தால், அதை மிகமாகச் செய்யவும், தவறான விஷயங்களைச் செய்யும் படிசூழ்ச்சியில் அவற்றைச் சரிப்படுத்தவும் உபயோகமாயிருக்கும்.

நமது ஆரோக்கியத்தின் எதிர்கால நிலை அதிகமாக ஆஸ்பத்திரிகளும், வைத்தியசாலைகளும், ஆரோக்கிய வாசஸ்தலங்களும் கட்டுவதன்மேல் பொருந்தியதல்ல. ஆனால், அது நல்ல படிப்பையும், அவனவனுடைய புத்திசாலித்தனத்தையும் பொருந்தியது. மேற்சொல்லியவை ஏற்

கனவே அதிகமாக இருக்கின்றன. இன்னும் மேலே மேலே இவைகளைக் கட்டிக்கொண்டு போனால், ஆரோக்கிய அறிவு உண்டாவதற்கு இவை முட்டுக்கட்டைகளாகவே இருக்கும்.

வியாதிகளைத் தடுத்தல் ஒரு சிரஷ்டமான முறை அல்லவா? வைத்தியருடைய ஆதினத்தில் நீர் இருப்பதை விட்டு, சுடியவரைக்கும் உமக்கு நீரே உதவிசெய்து கொள்வது மேலானதல்லவா? நாம் ஏன் ஒவ்வொருவரும்

‘ஆரோக்கியம்’ என்னப்பட்ட சைன்னியத்தில் சேர்ந்து எல்லாருக்கும் பொதுவான விரோதியாகிய நோயை எதிர்த்துச் சண்டையெய்யக்கூடாது. இதுதான் நாம் செய்யவேண்டிய செய்ப்பனிடம் தொழில். இதில் ராணுவவீரர்களாகச் சேர்வதற்கு வேண்டிய ஆயுதங்களை நாம் ஆயத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் நமது எதிர்கால ஆரோக்கிய நிலைமை என்னும் வானத்தில் வெளிக் கதிர் உதயமாகும்.

சக்களால் நோய்கள் பரவுதல்

யு. வெங்கட் ராவ்,

மெடிகல் ப்ராச்டிஷனர், சுதர்சனா, மதராஸ்.

சக்கள் நோய்களை இரண்டு விதங்களில் பரவச்செய்கின்றன. முதலாவது சுமந்து செல்வது; இரண்டாவது குத்தியேற்றுவது.

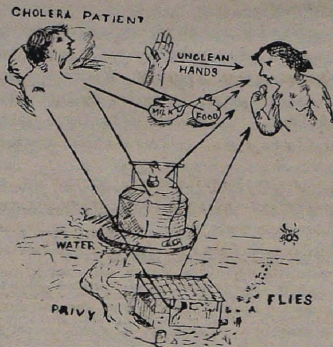
சுமந்து பரவச்செய்தல்.—சக்கள், மலம், குப்பை, சாக்கடைகள் முதலிய இடங்களில் அடிக்கடி தங்குவதனாலும், அவற்றிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து கொண்டுபோய், மனிதன் உண்ணும்படியான ஆகாரம், பாணம் இவைகளின் மேல் நோயைத் தொத்தவைக்கின்றன. இதுதான் சாதாரணமான முறை. எல்லா வித சக்களும் இம்மாதிரியாகவே நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லக்கூடியன. முக்கியமாய் நமது வீடுகளில் நடமாடும் சக்களும் இம்மாதிரி செய்யும். இவை சமையல் அறைகளிலும், தொழுவங்களிலும் அதிகமாய்க்காணப்படும். விஷக்கிருமிகள் விருத்தியடைவதற்கு முக்கிய இடமாகிய பாலை அவைகள் குடித்து எருவில் அசுத்தம் செய்துவிடுகின்றன. இதேமாதிரியாகவே துத்திப்புப் பலஹாங்களையும் அசுத்தமாக்கி விடுகின்றன.

குத்தியேற்றிப் பரவச் செய்தல்.—விஷக்கிருமிகள் உள்ள பூச்சிகள் மானிட தேகத்தில் விஷத்தைக் குத்தி ஏற்றுவதனால் நோய் பரவுகிறது. ஆனால், நமது அதிர்ஷ்டவசத்தினால் கடிக்காத சக்கள்

இம்மாதிரி வியாதிகளைப் பரவச்செய்ய முடியாது. இரத்தத்தை உறிஞ்சும்படியான வகைகள்தாம் மிகவும் அபாயகரமானவை. கொசுக்களினால் மலேரியா உண்டாகிறது; பேனினால் டைபஸ் ஜூர்ம் உண்டாகிறது; தென்ஓர்ப்பூச்சியினால் மஹம்மாரி வியாதி உண்டாகிறது.

சக்களினால் பரவக்கூடிய வியாதிகளாவன :—டைபாய்டு ஜூர்ம், பாரடைபாய்டு, காலரா, மலக்கழிச்சல், குழந்தைகளுக்குக் காணும் கோடைகாலத்து மலக்கழிச்சல், சித்தபேதி, குடலில் புழுக்கள், அதாவது, கொக்கிப்புழு, டேப் லூம், ரவுண்டு லூம், தூங்கும் வியாதி முதலியன. டைபாய்டு ஜூர்ம் சர்வ சாதாரணமானது. தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கும்பொழுது, பெரிய மை, பயர்மை முதலியன கூட, சக்கள் மூலமாய் ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றோர் மனிதனுக்குப் பரவுகிறது. இந்த வியாதிகள் தவிர, வேறு சில நிலைமைகளில் கூட, சக்கள் நோயைப் பரவச் செய்கிறது; இதில் சம்பந்தப்பட்டதில் காசம் ஒன்று. வியாதியுடைய விஷங்கொல்லி மருந்துள்ள துப்பும் பாத்திரங்களில் கோழையைத் துப்பாமல், கண்டபடி தரையிலும் உடையிலும் துப்புவதனால் அதில் சக்கள் வந்து மொய்க்கின்றன. சக்கள் சமையல்

அறைகளிலும், சாப்பாட்டு மேஜைகளின் மேலும் போய்த் தங்குவதற்கு வசதி உண்டு. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தை அது அசுத்தப்படுத்தலாம். பால் இவ்வகையில் சுளுவில் அசுத்தப்படுக்கூடிய ஆகாரம். கழிவிடைகள் போவதற்குச் சரியான வசதிகள் இல்லாத பால் கறக்கும் இடங்களிலிருந்து டைபாய்டு ஜெரம், சிக்பேதி முதலியன பரவியிருப்பதாகத் தெரிந்திருக்கிறது.



வியாதியானது வியாதியஸ்தர்களிடமிருந்து ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்குப் பரவும் விதம்.

ஆனதுபற்றி, சமைத்த ஆகாரங்கள், சமைக்காத ஆகாரங்கள், பசுணைங்கள், பால் முதலியவற்றை செவ்வையாய் மூடி வைக்க வேண்டும். உபயோகப்படுத்தப்பட்ட தட்டுகளையும், பாத்திரங்களையும் சாப்பிட்டானவுடன் சுத்தமாயும் உலர்த்தியும் வைக்கவேண்டும். சாப்பிட்ட

இடத்தையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். காய் கறிகள், பழங்கள் இவைகளைச் சேர்ந்த குப்பையைக் கண்டபடி இங்கு மங்கும் போடக்கூடாது. அவைகளைத் தெருவிலும் போடக்கூடாது. அவைகளை ஒரு பாண்டத்தில் போட்டு, வீட்டுக்கு வெகுதூரத்தில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டியது. அப்போதைக்கப்போது அதைச் சுத்தம் செய்து விஷன்கொல்லி மருந்து போட்டு, அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டியது. குதிரை லாயங்கனும், மாட்டுக்கொழுவங்களும், குடியிருக்கும் வீட்டிற்குக் கொஞ்சதூரத்தில் இருக்கவேண்டும். அவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பதுடன் அப்போதைக்கு அப்போது விஷன்கொல்லி மருந்து போடவேண்டும். சமையல் அறைகளும், கொட்டாய்களும் வீட்டைச் சேர்ந்தாற்போல் இருந்தால், அவைகளைச் சரியானபடி சுவர் எழுப்பித் தடுத்து, அவற்றிற்குச் சாக்கடைக்கால் கட்ட வேண்டும். எரு, குப்பை இவைகளை அப்புறப்படுத்தி, மூடிவைத்த ஒரு குப்பைத் தொட்டியில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும் எடுத்துக்கொள்ளும் படியான எச்சரிக்கை ஒருபக்கமிருக்க, பொதுவான இடங்களிலிருந்து தொத்து வியாதி பரவுகிறது. நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டிருந்தபோதிலும், மற்றவர்களுடைய அஜாக்கிரதையினாலே ஈக்கள் விருத்தியடைந்து, அதனால் நமது உயிர்களுக்கு ஆபத்து உண்டாகிறது. ஈக்களை ஒழிப்பது முழுக்கூட்டத்தாரின் பொறுப்பு. இவ்விதமாக ஈயானது ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு ஆபத்து.

ஆரோக்கியத்தின் குணம்

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

அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நமது வாழ்க்கைக்கு முக்கியமானது நல்ல ஆரோக்கியமே. இதுவே எல்லா ஆஸ்திகளுக்கும் மேலானது. மானிடர்க்கு இதுவே சந்தோஷத்தையும் வலு

வையும் கொடுக்கக்கூடியது. தேகசக்தி, மனோசக்தி இவைகளுக்கு இதுவே மூலாதாரம். தேகத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது ஆரோக்கியமே. சக்தியை

அதிகரிக்கச் செய்வதும், தானாகவே ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்கு ஆதாரமானதும், தைரியம், சுயநம்பிக்கை இவைகளுக்குத் துணையாவதும், மனோ சத்துஷ்டிக்கு உதவியாயிருப்பதும் ஆரோக்கியம். மானிட வாழ்விற்கு இது விருத்தியடையச் செய்யும்படியான வலுவു. ஆரோக்கியம் இல்லாவிடில், நம்பிக்கைக்குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஆசை குன்றுகிறது; ஒழுங்கு தவறிப்போகிறது; தைரியம் மழுங்கிப்போகிறது; சுய நம்பிக்கை அகலுகிறது. தான் எத்தனித்த காரியம் நிறைவேறுகிறதில்லை. ஆரோக்கியம் இல்லாவிடின், ஆசையும், ஐசுவரியமும் கேலி விஷயங்கள்; அரண்மனைபோன்ற வீடும், பொருள்களும் கேவலம் ஏமாற்றும். ஆரோக்கியம் அபுருக்கு ஓர் தூண்டுகோலாகும். அத்தால் மானிடன் வசிகரமுள்ளவனாகவும், சந்தோஷமுள்ளவனாகவும், வலுவுள்ளவனாகவும் ஆவான். ஆரோக்கியமானது விருத்திக்கு நண்பன்; ஆசையைத் தூண்டக்கூடியது; எத்தனாங்களுக்குத் தைரியத்தைக் கொடுக்கவல்லது; தீர்க்காயுனையும் சுகத்தையும் அளிக்கக் கூடியது.

அப்படியானால், ஏன் நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கக்கூடப்படக்கூடாது. நமது வாழ்நாளில் நாம் சுகமடையவேண்டுமானால், நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டும். உனக்கு சகாயம் செய்பவர்கள் ஒருவருமின்றி, நீ மனதில் சங்கடப்பட்டிருக்கொண்டிருந்தாலும்கூட, உனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கலாம். வலுவும் உண்டாகலாம். கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையும், பரிசுத்தியாகமும் வேண்டும். உனது ஆரோக்கிய விஷயத்தில் நீ ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். உனது ஆரோக்கியத்தின்பொருட்டு, எதையும் விட்டுவிடத் தயாராயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், தேசத்தில் வியாதியிருக்கும்போது, எவ்வாறு இன்பம் இருந்தும் பிடியோஜனமில்லை.

ஆரோக்கியம் என்பதை டாக்டர் சாரல்ஸ் ஹூபர் என்பவர், பின்வருமாறு விவரித்துச் சொல்லுகிறார். அது தேசத்தின் ஓர் நிலைமை என்றும், அந்த நிலைமை

யில் அந்த நபருக்குக் கடுமையான நோயாவது, பலவீனமாவது இராதென்றும், தேசத்தில் குற்றங்குறைகள் யாதொன்றும் இராதென்றும், தேச உறுப்புக்கள யாவும் தம் தம் கொழில்களைச் சரிவரச் செய்துகொண்டிருக்குமென்றும், ஆரோக்கியமுள்ள நபர் நமது தினசரி வேலையை சுளுவில் செய்து முடிப்பார் என்றும், இவ்வாழ்க்கையில் ஒருவிக உற்சாகம் அவருக்கு உண்டாகும் என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஆரோக்கியமானது, மானிடர்க்கு ஓர் விரும்பத்தக்க ஆஸ்தியாகும். அது மிக்க விலையுயர்ந்தது. ஆனால், சிலர்க்கு அது மோசடியானது. 'ஆரோக்கியம்' என்றால் பலம். தேசபலம் மனோபலம் இரண்டும் சேர்ந்தது. பூலோகத்தில் ஒருவன் கோடஸ்வராயிருந்தாலும்கூட, அவனுக்கு ஆரோக்கியம் இல்லாவிடில், அவன்தறித்திரன் என்றே சொல்லவேண்டும். ஒரு கோடஸ்வான் வாங்க முடியாதவஸ்து ஆரோக்கியம் ஒன்றுதான்.

பூரண ஆரோக்கியமுள்ளவனாக இருக்க வேண்டுமானால், பூரணமான வாழ்வு வாழ வேண்டும். அதாவது, தேகம், மனது, ஆன்மா இம்மூன்றும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்ய வேண்டும். மூன்றும் ஒருங்கே ஒத்துழைக்கவேண்டும். நாம் ஆரோக்கியமா யிருப்போமானால், ஆவலுடன் நாம் உழைக்கிறோம்; நமது ஆகாரத்தை விருப்பமுடன் உண்கிறோம்; நன்றாய்த் தூங்குகிறோம்; கஷ்டங்கள் நெர்ந்தால் தைரியத்துடன் சமாளிக்கிறோம்.

வலுவான தேகம் சதையின் வளர்ச்சிக்காக மட்டும் விரும்பப்படுகிறதில்லை. நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், பலத்திற்கும், எதிர்க்கும் சக்திக்கும் கூட அது விரும்பப்படுகிறது.

தேசத்தில் சதை பெருந்து, அது வலுவுடன் இருந்தபோதிலும், நீர் ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஆகமாட்டீர். உமக்கு தீர்க்காரோக்கியம் உண்டாக வேண்டுமானால், அதில் மனதிற்கும் சரிசமானமான பங்கு உண்டு. மனதை நன்றாய் அபிவிருத்திசெய்யும் பகஷத்தில், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு ஆதாரம். மன

தும் தேகமும் ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தப்பட்டன.

ஆரோக்கியத்தின் கொள்கையும், படிப்பின் கொள்கையும் ஒத்தின் பாஷையில் விசித்திரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, நல்ல தேகத்தில்தான் நல்ல மனத்திருக்கும். தேகத்தைப்போலவே, மனத்திற்கும் வியாயாமம் வேண்டும். நினைப்பு, உணர்ச்சி, இஷ்டம், இவைகள்தாம் மனதின் வியாயாமங்கள். தேகத்தின்மேல் மனத்திற்கு அதிகாரம் உண்டு. ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் சரியான மனோநிலையைப் பொருந்தியது. ஆனது பற்றி, சந்துஷ்டியான மனத்திருந்து, மிகமாய் மனதை அடக்கி ஆண்டு வந்தால், தீர்க்காயுள் கிடைப்பதற்கு அதுவே ஓர் வழி.

அநேகர் ஆரோக்கிய விஷயமாகச் சில தப்பிப்பிராயங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏதோ ஒரு வியாதியால் வருந்திப் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிருப்பதற்கும் வரையில் தான் ஆரோக்கியமுள்ளவனென்றே ஒவ்வொருவனும் எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறான். பாதி உயிருடன் இருப்பது பாதி செத்த பிணத்திற்குச் சமமான என்பதை அவர்கள் நினைக்கிறதில்லை.

இதுவிஷயமாகக் கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், ஒருவன் ஆரோக்கியமாய் இருப்பானால், அவன் அவசியம் தீர்க்காயுளாயிருப்பான் என்று அர்த்தமல்ல. ஆரோக்கியமுள்ள சிலர், இளம் வயதிலேயே இறந்துபோய் விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் அநேகவிதமான வியாதிகளில் பிடிக்கப்பட்டாலுங்கூட, தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

தீர்க்காயுளுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் இரண்டு முக்கியமான அம்சங்கள் உண்டு என்பது எனது அபிப்பிராயம். அவையாவன :

(1) தெய்வபக்தி, எப்போதும் எதற்கும் பகவானையே நம்பியிருத்தல்.

(2) உயிருடன் வாழ்வதற்கு ஏதோ ஒரு காரியம்.

யார் பகவானை நம்பிக்கொண்டிருக்கிறாரோ, அவருக்கோ, அவளுக்கோ சீக்கிரத்தில் மரணமில்லை. ஏனெனில், பகவானுக்கு மரணம் என்பது கிடையாது. ஆனதுபற்றி, அவருடைய நிச்சயத்தவத்தில் இவர்களுக்கும் ஒரு பங்கு உண்டு. இரண்டாவது, ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதோ ஒரு காரியம் வேண்டும். தான் கொண்டிருக்கும் ஆசையை நிறைவேற்றுவதிலோ, யாரையாகிலும் காப்பாற்றுவதிலோ ஆகிய இவை முதலிய காரியங்கள் இருந்தால், அவனோ, அவளோ, நெடுநாள் ஜீவித்திருக்க முடியும். ஆசையோ, காரியமோ ஒன்றும் இல்லாதவர்கள் நீடித்து வாழவேண்டிய காரணம் ஒன்றுமில்லை. தெய்வபக்தியுள்ளவர்களும், உபயோகமுள்ளவர்களும் சாதாரணமாய் நீண்டகாலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் எப்போதும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களன்று.

ஆனபோதிலும், ஒவ்வொருவரும் நல்ல ஆரோக்கியத்தை விரும்பவேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைத்தால் பகவானுக்கு வந்தனம் செய்யுங்கள். நல்ல ஆரோக்கியம் இராவிடில் அதை அடைவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். வியாதி கடுமானதாக இராதபோதிலும், வியாதியினால் அவன்னைப்பட்டுக்கொண்டு இருக்கும் போது செய்யும் வேலையைக்காட்டிலும், நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் போது அந்த வேலையை அதிக நன்றாயும் திருப்திகரமாயும் செய்வதுடன், வாழ்க்கையே சுகமுள்ளதாக இருக்கும்.

இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடந்துவந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்று சொல்வது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், ஜனங்களுக்கு அதை அடிக்கடி ஞாபகமூட்டிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். கிராமமான வாழ்க்கை வாழவேண்டும். போதுமான தூக்கம் இருக்கவேண்டும். உபயோகமான தொழில்களைச் செய்யவேண்டும். ஸ்திரீ சம்பந்தமான வியாதிகள் வரவொட்டாமல்தடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகாத்தகக்குறித்து ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

ஒருவன் இவ்வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் மேன்மையானது ஒன்றுமில்லை. ஆரோக்கியத்தைப் பணம் கொடுத்து வாங்க முடியாது. நமக்குப் பிரதியாக மற்றொருவர் வாங்கினால் அதனால் நமக்கு ஒரு லாபமுமில்லை. மருந்து

ஷாப்புகளில் அது கிடைக்காது. எந்த மருந்தும், மாத்திரையும், பஸ்பமும் ஆரோக்கியத்தை அளிக்காது. ஆனால், அதை அடைவதற்காக உழைத்து, அதை மகித்தால் அது நம்முடையதே.

சென்னையும், அதன் தேவைகளும்

ஆர். நாராயணசாமி, எம்.எ.,

சிவாஜி வியாயம் மண்டல், திருவல்லிக்கேணி.

சென்னையினின்றும் தூசு, வியாதி, தொத்து இவைகளை ஒழிக்க, மூன்று முக்கியமான பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. (1) ஜனங்கள் எச்சல் துப்பும் கெட்ட பழக்கம்; (2) தூசு தொந்தரவு; (3) ஜனங்கள் பொதுப் பாதைகளில் மலஜல விஸர்ஜனம் செய்தல்.

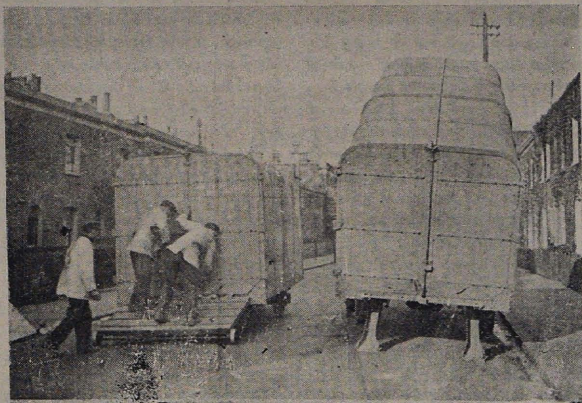
துப்பும் பழக்கம்.—இது சாலைகளையும், மற்றப் பொது இடங்களையும் அசுத்தப் படுத்துவதுடன் நோயாளியினின்றும் ஆரோக்கியமூள் எவனுக்கு தொத்துவியாதியைப் பரவச்செய்யும்படியான இந்தக் கெட்ட பழக்கத்தை நாம் எப்படி ஒழிக்கிறது. சென்னையில் டார் பூசப்பட்ட ரோட்டில் ஜனங்கள் புகையிலை வெற்றிலை இவைகளைக் கண்டபடி துப்புதலையும், கோழை உமிழ்வதையும், மூக்கு சிந்துகளையும், இவை டாரில் ஒட்டிக்கொண்டு, அதி வீருந்துவியாதிக்கிருமிகள் அநேகம்கிளப்பு வதையும், நூற்றுக்கணக்கான ஆரோக்கியமூள் ஜனங்கள் பாதகாஷையின்றி நடந்துபோவதனால் அவர்களுக்கு நேரிடும் கதிகையும் நீங்கள் மனதில் சிந்தித்துப் பாருங்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்கும் விதம் யாது? இந்தப் பழக்கத்தினால் நேரிடும் அபாயங்களை ஜனங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி, அவர்களுடைய மனச்சாக்குையைக் கிளப்புவதேயாம். இது தான் முதல் முதல் நமக்குத் தோன்றுகிற யோசனை. பிரசங்கங்கள் செய்தல், துண்டுப் பத்திரிகைகளைக் கொடுத்தல், எச்சரிக்கை போர்டுகளை அங்கங்கே போட்டு வைத்தல் இவை முதலியவற்றால் இதைச்

செய்யலாம். இதுதான் சமாதானமான வழி. ஆனால், நமது ஜனங்கள் முன்னேக்கமற்றவராயும், அறியாமை மேற்பூண்டவர்களாயும் இருப்பதால், இம் முறையினால் பலன் ஏற்படாது. ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்வோர், பிரசங்க மேடையை விட்டுக்கிளம்பியதும், கேட்க வந்தவர்கள், எந்த விஷயங்களை அவர்கைவிடவேண்டும் என்று சொன்னாரோ, அதை விஷயங்களில் மறுபடியும் ஈடுபடுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். பொது விடங்களில் எச்சில் துப்பினால் தண்டனைக் குள்ளாவார்கள் என்று ஏன் ஒரு சட்டம் பிறப்பிக்கக்கூடாது? இதுதான் எனக்குத் தோன்றும் யோசனை. உதாரணமாக, தொத்து வியாதியினால் வருந்தும் ஒருவன், பொதுத் தெருவுகளிலாவது, சந்துகளிலாவது, எச்சல் துப்பினால் அவனைத் தண்டிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி நிர்ப்பந்தமில்லாத பசுஷத்தில், இந்த சீர்திருத்தம் செய்ய முடியாது. வேண்டுமானால், ஆரம்பத்தில், சில பொதுக்கான விடங்களில் இந்த தண்டனை நிபந்தனையை அமுலுக்குக் கொண்டுவந்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். அவசியமாக இருக்கும் பசுஷத்தில் ரெயில்வே ப்ளாட் பாரங்களில் வைத்திருக்கிறமாதிரி பொதுத் தெருக்களில் முக்கியமாய் ஜனங்கள் வசிக்குமிடங்களில் துப்பும் பழக்கத்தை விட மாட்டாதவர்களுக்கு, துப்புவதற்காகத் தொட்டிகள் கட்டி வைக்கலாம்.

தூசு தொந்தரவு.—தற்காலத்திய நாகரீகத்தின்படி, துரிதமாய்ச் செல்வது ஒரு முக்கிய கொள்கையாதலால், மோடார்

வண்டிகள் நம்மிடம் காயமாய் இருக்க வேண்டியதாய் விட்டது. மோட்டார் வண்டி ஒடும்போது, துசுகினம்பி, பாசை சாரிகளின் வாயிலும் மூக்கிலும் துழைந்து அவர்களைத் திக்குமுக்காடச் செய்கிறது. இந்த துசு உள்ளே போனால், அநேக விதமான நுரையீரல் வியாதிகள் உண்டாகின்றன. டார் அல்லது சிமிட்டி போட்ட ரோட்டுகளில் இந்தக்கஷ்டமில்லை. ஆனால்,

யோகத்திற்கே தண்ணீர் போதாது. இதற்கு வேண்டிய தண்ணீருக்கு எங்கே போவது? புழுவேரி ஜலத்தை நகரத்தின் உபயோகத்திற்கென்றே ஒதுக்கி வைத்தாலுங்கூட, நகரத்தாரின் வீட்டு உபயோகத்திற்குத்தான் போதுமானதாக இருக்கும். ஆனால், சென்னையில் சமுத்திரம் அருகில் இருக்கிறது. தெருக்களில் தண்ணீர் தெளிப்பதற்கு சமுத்திர



நோய் பரவ்வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு புதுமாதிரியான குப்பை வண்டிகள்.

லாம்பெத் பரோ கவுன்சிலர்கள் ஒரு புது மாதிரியான குப்பை வண்டியைத் தயார் செய்திருக்கிறார்கள். இந்த பரோவின் தெருக்களில் கூட்டிய குப்பையை வண்டியில் ஏற்றும்போது, குப்பை முழுதிலும் மூடப்படுகிறது. இந்த வான்களில் டன் குப்பை கொள்ளும். குப்பையைக் காற்று அடித்துக்கொண்டு, அக்கம்பக்கத்தில் பரவ்வொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டும், அதன் மூலமாய் வியாதி பரவாமல் இருக்கும்பொருட்டும் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

இங்கே, நிரம்பியுள்ள குப்பைத் தொட்டியை லாரியில் ஏற்றி, வேலைக்காரர்களுக்கு விஷங்கொல்லி மருந்தால் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மற்றொரு தூதன வண்டியை விட்டுவிட்டுப் போதலைக்காணாம்.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்த்தாலுங்கூட, எங்கும் போட முடியாது. அதிக செலவு பிடிக்கும். பொதுத்தெருக்களில் தண்ணீர் தெளித்தல் அடுத்தபடி செய்ய வேண்டிய வேலை. ஆனால், நமது நகரத்தைப்போன்ற ஒரு உஷ்ணமான நகரத்தில் இதை அடிக்கடி செய்யவேண்டிவரும். இப்போது நமக்கு வீட்டு உப

ஜலத்தை ஏன் உபயோகிக்கக்கூடாது? டஜன் தண்ணீர் லாரிக்கள் இருந்தால், தினம் இரண்டுவேளை நமது நகரம் முழுதையும் தண்ணீர் தெளித்துவிடும். மோட்டார்காரின் வேகத்தைக் குறைப்பது மற்றொரு முறை. ஜனங்கள் குடியிருக்கும் இடங்களில் மணிக் கு 5 மைல்கள் ஒடினால் போதும்.

மல ஜல விஸர்ஜனம்.—நகர முழுதிலும் கார்பொரேஷனார் கக்கூசுகள் கட்டிவைத்திருக்கிறார்கள். அருகாமையில் எச்சரிக்கை போர்டும் போட்டிருக்கிறார்கள். அப்படியிருந்தும், ஜனங்கள் அவற்றை உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அவற்றிற்கு வெளிப்புறத்தில் தரையில் உட்கார்ந்து கொல்லைக்குப் போய்விடுகிறார்கள். இந்த இடம் தூர்க்கந்தமாக நாகுகிறது. சுகாதாரமற்றதாக இருக்கிறது. இதை வேண்டுமென்றே செய்கிறார்களோ, அல்லது கக்கூஸ் அசுத்தமாக இருக்கிறதோ, இரண்டில் ஒன்று இதற்குக் காரணமாக இருக்கவேண்டும். முதல் சொல்லியதாயிருந்தால், ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் இரண்டு போலீஸ்காரர்களை விட்டு, குற்றம் செய்கிறவர்களைக் கண்டு பிடித்துத் தண்டித்தால் இது அடங்கும். பின் சொல்லிய காரணமாயிருந்தால் அதிகமாகத் தோட்டிகளை வைத்து, அடிக்கடி கக்கூஸை சுத்தம் செய்ய திட்டம் செய்யவேண்டும். சாதாரணமாய் ஜனங்கள் சுவற்றின் ஓரங்களிலும், தெருக்கோடிகளிலும் அசுத்தம் செய்வது வழக்கம். ஏனெனில், அங்கே மறைவு உண்டு. வெட்கம் கொஞ்சம் ஜனங்களுக்கு இருக்கிறபடியால், அந்தவிடங்களில், வீட்டுக்காரர் கதவோ, ஜன்னலோ வைத்து, அங்கு நடமாடிக்கொண்டிருந்தால் இது தடைபட்டு நிற்கும். பெரிய தெருக்களில் செய்கிறமாதிரி தெருக்களின் இரு புறங்களிலும், செங்கல் சுண்ணாம்பினால் தோட்டி கட்டிவிட்டால், ஜனங்கள் அங்கே மலஜல பாதையைக் கழிக்கப்போகமாட்டார்கள்.

அடுத்தபடியான பெருத்த தேவையானதெனில், நகரவாசிகளுக்கு ஏராளமான ஜலம். சில டிவிஷன்களில், உதாரணமாக, ஜார்ஜ் டவுனில், ஜலம் போதாது என்று சுகா குறைகூறுகிறார்கள். அழுக்குதல் மிகவும் குறைச்சலாய் இருக்கிறபடியால், ஒரு நாளில் சில மணி நேரங்கள்தாம் ஜலம் வரும். போதுமான ஜலம் இராமற்போனால், தன்னையும், தன் சமர்ப்பானையும் எவன் சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருப்பான்? சென்னையில் வெப்

யல் அதிகம். தினம் ஒருவேளையாவது, ஒவ்வொருவரும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தேசத்தில் வெயர்வைபோய் அது குளிர்ச்சியாய் இருப்பதற்குத் தினம் இரண்டு முன்று வேளைகள் கூட, ஸ்நானம் செய்யவேண்டியதவசியம். ஜலத்தினால் அடித்துக்கொண்டு போகும்படியான கக்கூஸுகள் அதிகமாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதால், அவற்றிற்கு ஜலம் அதிகம் வேண்டும். புழலேரிக்கு அயலார்க்குள்ள உரிமைகளை கார்பொரேஷனார் வாங்கி, அதினுள்ள ஜலம் முழுதையும் சென்னை நகர வாசிகளுக்குப் பயோகப்படுத்த வேண்டும். தோட்டங்கள், சின்னதாயிருந்தாலும் பெரியதாயிருந்தாலும் படிப்படியாய் வரி போடப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் $\frac{3}{4}$ அங்குலக்குழாய் வேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் ஜலம் தராளமாய் வரும். ஜலம் விரயமாவதைக் கண்டு பிடிக்க உத்தியோகஸ்தர்களை நியமித்து, அதை விரயமாகவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும்.

மற்றொரு பெருத்த தேவை யாதெனில், திறந்த வெளிகளுக்குப் போவதற்கு வசதிகள் வேண்டும். முக்கியமாய் நல்ல காற்று வீசும் கடற்கரையோரமாயுள்ள மெரினாவிற்குப்போவதற்கு வசதிகள் வேண்டும். இந்த மெரினாவானது சென்னையின் காற்றுப்பைகளாகும். அதற்கு நான்கு வழிகளிலும் ஜனங்கள் போகும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஜார்ஜ் டவுனில் ஜனநெருக்கம் அதிகமாயிருப்பதால், அங்கிருந்து மெரினாவிற்குப் போவதற்கு அதே வழிகள் வேண்டும். போர்டு டிரஸ்டார் தங்கள் கட்டடங்களை சென்னையைக்கட்ட ஆரம்பித்தது, ஜனங்களின் உரிமையைக் கைப்பற்றினதாகும். ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து கோட்டைக்குக் குறுக்காக ஒரு பாட்டை ஏற்படுத்தினால், மெரினாவிற்குப் போய்ச் சோ செனகரியமாக இருக்கும். சாயங்கால வேளைகளில், நேராக மெரினாவிற்கு பஸ்ஸுகள் போகவேண்டும். எல்லா ஜனங்களும் இதனால் குணமடையும் பொருட்டு, பஸ் கட்டணம் அரையணுவாக இருக்கவேண்டும்.

தவிர, ஜனங்களின் நகர பரிபாலன மனோபாவத்தைத் தூண்டுகல் செய்ய வேண்டும். ஜனங்களின் ஒற்றுமையுடைய இராஷ்டிரம், பொது ஆரோக்கிய சட்டங்கள் சரியாக நடைபெறு, குப்பையைக் கண்டபடி செருவில் எறிதல், தெருக்களில் குழந்தைகளைவிட்டு, மலஜல பாதைகளைக் கழிக்கச்செய்தல், பெரியம்மை முதலிய தொத்து வியாதிகளை மறைத்தல், சுருங்கச்சொல்லுமளவில், வீட்டிற்கு வெளியே எல்லாம் கார்பொரேஷனார் சம்பந்தம் என்று நினைப்பது ஆகிய இவையாவும் ஜனங்களுக்குச்சுகாதார உணர்ச்சி

இல்லாததனாலேயாம். இது விஷயமாக, டெலிபோன் கம்பங்கள், விவக்குக்கம்பங்கள் இவைகளின்மேல் விளம்பர போர்டுகள் ஏன் போட்டுவைக்கக்கூடாது? ஒவ்வொரு டிவிஷனிலுமுள்ள சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர் தன் எல்லைக்குள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நுழைந்து அடிக்கடி மேற்பார்வை செய்து பொதுஜன சுகாதார விஷயங்களைக்குறித்து அவர்களுக்குப் போதிக்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லிய யோசனைகள் எனக்குத் தோன்றுகின்றன. நகர பரிபாலன சபையார் இவற்றைக் கவனிப்பார்களா?

தற்காலத்தில் ஆகார விஷயமாகக் கொண்டுள்ள தப்பிப்பிராயங்கள்

ஆகார விஷயமாகக் கொண்டிருக்கும் தப்பிப்பிராயங்களில் மிகப் பெரியது யானைமீன், பலம் வருவதற்காக வயிறு நிறைய சாப்பிடவேண்டும் என்பதே என்று டாக்டர் ஆர்தர் மில்லர், என்.டி., டி.ஸி. என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஒரு வன் எவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகம் உண்கிறானோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அவன் பலசாலியாவான் என்பது வாஸ்தவம் அன்று. வயிற்று நிரம்ப உண்டிபிறகு நமது பலம் அதிகப்பட்டதாக நமக்குத் தெரிகிறதில்லை. இதற்கு மாறான குணம் தான் உண்டாகிறது. நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்ட பிறகு, அதை ஜீரணம்செய்து, அது தேகத்தில் கலப்பதற்கு தேகத்தின் சக்தி பூராவும் அதற்கு வேண்டியிருக்கிறது. அளவுக்கு மிகுதி சாப்பிட்டால் பலம் உண்டாகிறதில்லை. அது தேகத்தின் வலுவை இழக்கச்செய்கிறது. இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதனால் ஆரோக்கியம் கெடும்படியான இதர கெடுதல்கள் நேரிடுகின்றன. படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கு வலுவண்டாவதற்காக ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டியதவசியம் என்று கருதப்படுகிறது. அனாதபற்றி, ஜீரணமாகாத உத்திபன ஆகாரங்கள் அநேகம் உண்ணும் படி அவன் தூண்டுதல் செய்யப்படுகிறான்.

இந்த ஆகாரங்களில் சிலவற்றில் விஷபதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. இவை ஒய்த்துப்போன நரம்புகளுக்குக் கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பைக்கொடுத்து, அவைகளைச்சில நேரம் வேலைசெய்யும்படித் தூண்டுகின்றனவேயொழிய வேறில்லை. விஷபதார்த்தங்களினால் இவ்விதம் தூண்டுதல் செய்வதானது தேகத்தில் நோய்களைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய சக்திகளை அடக்கிவைக்கிறது. இந்தப் பொய்யான சக்திகழிந்துபோனவுடனே, நோயாளி மறுபடியும்பலஹீனமடைந்து அசக்சுமுள்ளவனாய் ஆகிவிடுகிறான்.

இவ்விதம் நோயாளிக்குக் கொடுக்கும் படியான கெட்ட வஸ்துக்களில் மாமிசஸத்துக்கள் ஒன்று. வீட்டில் மாட்டு மாமிசத்தால் செய்யப்படும் டிப்பானமும், உரிமை ஆகாரங்களாகிய மாமிசஸத்துக்களும் இவ்வாறே கெடுதலானவை. விஷத்தைக் கொடுக்கும்படியான வஸ்துக்களை உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும், சத்தஜலம், ஆரஞ்சு ரஸம், அத்திப்பழ ரஸம், ப்ளூஸ் ரஸம், ஆப்பிள் ரஸம், பியாஸ் ரஸம், திராசைஷ ரஸம் முதலியவற்றில் ஏதாசிலும் ஒன்றைப் பருகலாம். இவையாவும் தேகத்தைச் சத்திசெய்து குணப்படுத்தும்படியான பானங்கள். தேகத்

திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, நோயாளிக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்.

உரிமை வஸ்துக்களில் அநேகம் பிரானிகளின் கல்லீரல்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுகின்றன. தித்திப்பான ரொட்டி, பூக்கம் முதலிய தூர்நீரை வெளித்தள்ளும் உறுப்புக்கள் ஆகிய இவைகளினின்றும் செய்யப்படுகின்றன. ஏனெனில், இவைகளில் உத்திபன வஸ்துக்கள் நிரம்பியிருக்கின்றன. இந்தக் கெடுதலான விஷபதார்த்தங்களினூற்றான், இந்த மாமிசஸத்துக்கள் சிவாக்கியமாகக் கொண்டாடப்படுகின்றன. இந்த மாமிசஸத்துக்களை, வீட்டில் செய்யப்பட்டதானாலுஞ்சரி, மற்ற எந்தவிதமாகத் தயாரிக்கப்பட்டதானாலுஞ்சரி, நமது ஆகாரத்தினின்றும் விவக்கும்போதுதான், நாம் முதல் தரமான தேசியர்களாக ஆவோம்.

கல்லீரல் ஸத்துக்கள் இரத்தமின்மை என்னும் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்கின்றனவென்று இப்போது ஓர் தப்பிப்பிராயம் உண்டாயிருக்கிறது. வாஸ்தவம் என்னவென்றால், கல்லீரலில் இருக்கப்பட்ட இரும்போ அவ்வளவு வலுவானதல்ல. மேலும், அது ஆகாரவிஷபதார்த்தங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றது. 1 பவுண்டு கல்லீரலில் 20 கிரெயின் விஷபதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. பர்னிஷஸ் எனியா என்னும் கொடிய வியாதியில் தேகத்தில் இரத்தத்தை உற்பத்திசெய்யும்படியான முறையானது விஷப்பட்டுப் போயிருக்கிறது. இதற்குச் சிகிச்சை இந்த விஷத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதைவிட்டு விஷம் நிரம்பியுள்ள கல்லீரலைப்போன்ற வஸ்துக்களை எடுத்துக் கொண்டு அதிகமாய் விஷத்தைச் சேர்ப்பது பிசகு.

ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமான மற்றொரு ஆகாரத்தப்பிப்பிராயம் பாதெனில், மீன் தின்பதைக்குறித்தேயாம். மீனில் யூரிக் திராவகம் இருக்கிறது. இது அபாயகரமான வஸ்து. இது சீக்கிரத்தில் அழுகிப்போகக்கூடியது. தேகத்திலுள்ள சூடே இது அழுதுவதற்குக் காரணம். மலச்சிக்கலால் வருந்து

பவனுக்கு, அது தேகத்தை விடுவதற்கு முன்னமே அழுகிப்போகிறது. இந்த விஷங்கள் யாவும் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. ஏற்கனவே அதிகமாக உழைக்கும் கல்லீரலுக்கு இன்னும் வேலை அதிகமாகிறது. இந்த உறுப்பு சரிவர வேலை செய்யாததால், இந்த விஷத்தை வெளித்தள்ளுவதற்கு பெருத்த முயற்சி செய்யப்படுகிறது. இதற்குத்தான் மீனிலுள்ள விஷப்படுதல் என்று சொல்லப்படுவது. அநேக சந்தர்ப்பங்களில், மாமிசத்தைக் காட்டிலும் மீன் அதிக அபாயகரமானது. வாதரோகம், சர்ம வியாதிகள், கல்லீரல், பூக்கம் இவைகளின் பலவீனம் இவற்றால் வருந்துவோர் மீனை தின்னவேகூடாது.

மற்றொரு தப்பிப்பிராயம் என்னவெனில், மீனில் பாஸ்பரஸ் இருப்பதால், அது மூளைக்கு ஏற்ற ஆகாரம் என்பதே. மூளையில் இருக்கிற வஸ்துக்களில் பாஸ்பரஸ் முக்கியமானது. ஆனால், மூளையின் கிளர்ச்சிக்கும், பரிபரஸுக்கும் சம்பந்தம் இன்னதென்பதை இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை. மூளை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்வதற்கு சத்த இரத்தமே காரணம். அதுவும் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும். ஒரே ஒரு வஸ்துவை மட்டும் இது பொருந்தியதல்ல. கேல் ராடிஷ்கள், வாடர் க்ரெஸ்ஸுகள், ப்ரஸ்ஸஸ்ஸப்ரெஸ்டுகள் முதலியவற்றில் எடைக்கு எடை, மீனிலிருப்பதைக்காட்டிலும் அதிக பாஸ்பரஸ் உண்டு. இந்த மரக்கறி பதார்த்தங்களில், மீனை விட்டு அகலாத விஷபதார்த்தங்கள் கிடையா. ஆகாரத்தைப் பொறுக்குவதில், குணம் முக்கியமேயொழிய, அளவு முக்கியம் அன்று. நாம் வலுவாரும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அதிகமாக ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. சரியான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். பேரீச்சம்பழம், தேன், ரொட்டி இவைகளிலுள்ள சர்க்கரை நமக்குத் தேவையானது. ஒலீவ எண்ணெய், வெண்ணெய், கொட்டைகள், முட்டைகள், பாற்கட்டி, பால் முதலியவற்றில் உள்ள கொழுப்பு நமக்குத் தேவை. பழங்கள், காய்கறிகள் இவைகளிலுள்ள

ஸெல்லுலோஸ், தேகத்தைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வேண்டும்.

நமக்குப் போதுமான போஷணை உண்டாவதற்கு சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பொட்டாஷ், ஸோடா முதலியன தேவை. தினம் நமது தேகத்திலிருந்து 10 க்ரெயின் சுண்ணாம்பு போய்விடுகிறது.

இந்த நஷ்டத்தைப் பர்த்திசெய்யவும், அவசரத்திற்குப் பாதுகாப்பாக இருக்கவும், 24 மணி நேரத்திற்கு 15 க்ரெயின் சுண்ணாம்புவேண்டும். பூலோகத்திலுள்ள வர்களில் பாதி நபர்கள் சுண்ணாம்புக்கு குறைவினை வந்துகொண்டிருக்கின்றனர் என்று ஷர்மென் என்பவர் சொல்லுகிறார். மேலும், அவர் சொல்லுவதாவது:-- "நாகரீகத்தினால் சுண்ணாம்புக்குறைவு ஏற்பட்டு, நாம் பல்லில்லாத ஜாதியாராகப் போகும்படியான காலம் வந்துவிட்டது" மாமிசத்தில் சுண்ணாம்பு இல்லை. தினம் நமக்கு வேண்டிய சுண்ணாம்பு கிடைப்பதற்கு, எலும்புகள் தவிர முழுப்பசுவை அப்படியே தின்னவேண்டும். மரக்கறி பதார்த்தங்களில் சுண்ணாம்பு நிரம்ப இருக்கும்படியான ஆகாரங்கள் அநேகம் உண்டு. இவை ஆரோக்கியமான எலும்பையும், நல்ல நீடித்திருக்கும்படியான பற்களையும் கட்டக்கூடியன. மற்றொரு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தம் இரும்பு. தினம் நமது தேகத்திலிருந்து கழியும் இரும்பு எழில் ஒரு பங்கு கிரெயின். இந்த நஷ்டத்தை ஈடுபடுத்த பிராணிவர்க்கங்களிலிருந்து 1 க்ரெயின் இரும்புவேண்

டம். ஒரு பிராணியைக் கொல்லும்போது இரத்தம் போய்விடுகிறது. மாமிசத்தில் இரும்பு கிடையாது. நமக்குச் சுத்த இரத்தம் வேண்டியதாயிருந்தால், மரக்கறி பதார்த்தங்களையே ஆகாரமாக உண்ண வேண்டும்.

மாமிசம், அதிக இரத்த அழுக்குகளை உண்டாக்குகிறதென்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். இதனால் ஜன்னி, ஹிருதயம் நின்றுபோதல் முதலியன சம்பவிக் கின்றன. மாமிசத்தில் உள்ள இரத்தம் தான் அதிக இரத்த அழுக்குகளுக்குக் காரணம் என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். இதுவும் ஒரு ஆகாரத்தப்பிப்பிராயம். ஏனெனில், சதைபுள்ள மாமிசத்தில் இரத்தமே இல்லை. இந்த எண்ணத்தைக் கொண்டே அநேகர் வெள்ளை மாமிசத்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள். அதிக இரத்த அழுக்குகளுக்குக் காரணமான விஷ பதார்த்தங்கள் கிடைப்பு மாமிசம், வெள்ளை மாமிசம் இவ்விரண்டிலும் இருக்கின்றன.

சதையோடு கூடிய மாமிசத்தில் கழி விடைகளும் விஷபதார்த்தங்களும் அதிகமாக இருக்கின்றன. நமக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், இம்மாதிரி விஷங்களுள்ள ஆகாரங்களைத் தவிர்த்து, நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரங்களையே சாப்பிட வேண்டும். இந்த ஆகாரங்களில் நமது தேகத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் இருப்பதுடன், அவை நோய்களை எதிர்த்து நமது தேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.—ஓ. டி.

புகையிலையும், கண்பார்வையும்

ஜார்ஜ் கே. ஆப்ஸெட், எம்.டி.,

ரெயில்வேயில் உத்தியோகம் செய்கிறவர்கள் ப்ளாக் லிக்குகளில் வர்ண விளக்குகளைப் பார்க்க சக்தியுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி, அவர்கள் வர்ணப்பார்வையில், கடினமான பரிசைச் செய்யப்படுவார்கள். அதில் தேறவேண்டும். இந்த வர்ணங்கள் ஒன்றுக்கொன்று மாறுபடாய்ப் பார்த்தாலும், அவ்வது அந்த விளக்குகளை அவர்கள் பார்க்கமுடி

யாமற்போனாலும், கடுமையான பிராணபதுக்கள் நேரிடும். இம்மாதிரி பரிசைகள் செய்யாவிட்டால், அநேகருக்கு கண்கள் குறை, முக்கியமாய் வர்ணப்பார்வை தெரியாது. சிலருக்கு தெருக்கின் பார்வையாயிருக்கும். இதனால் அவர்கள் பார்ப்பதற்கு முன்னமேயே பார்க்கப்படுபொருள்கள் யாவும் கண்முன் வந்து தோன்றும்.

முக்கியமாய், சிகப்பு விளக்கு, பச்சை விளக்குத் தெரியாததற்குச் சாதாரணமான காரணம், புகையிலையேயாகும். இந்த வர்ணக்குறடு மத்திய பாகத்தில் உண்டாகும். ஒரு கண்ணில் மிகுதியாகவும், மற்றொரு கண்ணில் வேசாகவும் நிற்கும். சிறிதகாலஞ்சென்று, இரண்டு கண்களும் ஒன்றாய் வர்ணக்குறடாய்ப் போனாலொழிய, இந்தக் குறை தெரியாது. அதிகமாகப் புகைகுடிப்போர்க்கு வர்ணக்குறடு கட்டாயம் உண்டாகும்.

சாதாரணமாக இருக்கப்பட்ட கண்ணை மூன்று மில்லி மீட்டர்கள் அல்லது அரைக்கால் அங்குல சுற்றளவுள்ள ஒரு சிகப்புப் புள்ளியின் வர்ணத்தை கண்ணினின்றும் 12 அங்குலத்திற்குப்பால் வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதைக்கண்டுபிடிக்கும். புகையிலைக் குருட்டுக்கு இந்த எல்லையின் மத்தியமாகப் சிகப்பு வர்ணத்தைப் பார்க்க முடியாமல் குருடாயிருக்கும்.

அவன் பார்வை மங்கலாயிருக்கும்.

மும்பத்தைத் து வயதுள்ள ஒரு மனிதன் நாய்ப்புத்தளர்ச்சியிலுளும், மங்கலான பார்வையினுளும் வருந்திக்கொண்டிருந்து ஒரு வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசித்தான். பதினேந்தாவது வயது முதற்கொண்டு, தினம் 30 முதல் 40 சிகரெட்டுகள் வரையிலாவன்பிடித்துக்கொண்டிருந்தான். சென்ற 5 அல்லது 10 வருஷங்கடாக தினம் ஒரு குவார்டு பீர் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். அதற்கு 6 மாதங்களுக்கு முன்னர், பார்வை ஏதோ மங்கலாக இருந்ததாகத் தெரிந்தது. அது வரவா மோசமாய்விட்டது. கைகளுக்கும் கால்களும் நடுங்க ஆரம்பித்தன. கண் வைத்தியர் அவனுடைய கண்ணின் வர்ணம் பார்வையைப் பரிசீலித்துப் பார்த்ததில், மூன்று மில்லிமீட்டர் அல்லது அரைக்கால் அங்குலம் சுற்றளவுள்ள சிகப்புப் புள்ளிகளில், சிகப்பு வர்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முடியவேயில்லை. அதைவிட மூன்றைத் தனை பெரிதாகவுள்ள அதாவது, 10 மில்லிமீட்டர் அல்லது மூன்று யரைக்கால் சுற்றளவுள்ள சிகப்புப் புள்ளிகளைக்கொண்டு பரிசீலித்துப் பார்த்ததில், சில நிலைமைகளிற்றான் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. ஆனால்,

சாதாரண சிகப்பு எல்லையையிட கொஞ்சம் கம்மி. முன்போலேவ மத்தியில் குருட்டுப் புள்ளி இருந்தது.

இது புகையிலை குருட்டுத்தனத்தின் அறிக்மையித்த கேள். சாராயத்தில் மட்டும் இந்த மாதிரி கேணுகள் இருக்கும் என்பதில்லை. புகையிலை மட்டும் உபயோகிக்கால் கூட இம்மாதிரியான கெட்ட கேசுகள் உண்டாகக்கூடும். இவருடைய நாடிக்குழாய்கள், இவருக்கு வயது 35 ஆக இருந்தாலுங்கூட, தடித்துப்போயிருந்தது. அவருடைய இரத்த அழுத்தம் 145. இந்த வயதிற்கு 127-க்குமேல் இருக்கவேண்டியதில்லை. அவருக்கு நெஞ்சில் ரணமும், அடிக்கடி ஜலதோஷமும் இருந்து கொண்டிருந்தது. அவருடைய ஹிருதயம் படபடவென்று அடித்துக் கொண்டிருந்தது; பசியேயில்லை. மூன்று வருஷத்திற்கு முன், இரைப்பையைப் பரிசீலித்துப் பார்த்ததில், அதில் திராவகம் உற்பத்தியாவது ஓங்குதப்பியிருந்ததாக ஏற்பட்டது. புகை குடிப்போரிடம் இது சர்வ சாதாரணம். சிகோடைனிலில் ஹைட்ரோக்கோரிக் திராவகம் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது.

ஸ்பர்க்லி மாய்னிஹன் சொல்லியபடி, புகை குடிப்பதனால் வயற்றில் ரணம் உண்டாகிறது. இது ஸ்திரீகளைக்காட்டிலும் புருஷர்களிடம் சாதாரணமானது. புகை குடிப்பதனால் வயற்றில் திராவகம் உற்பத்தியாகிறது. திராவகம் அதிகமாயிருக்கும்போது, ரணத்தின் கோயை அதிகப்படுத்துகிறது. அந்த ரணம் ஆறுவதற்கு வேறு சுத்தர்ப்பங்கள் சரியாக விருந்தபோதிலும், இது அரை ஆறுவொட்டாமல் தடுக்கிறது. இப்புகையிலை அதிகமாக உபயோகிப்பதனால் அநேகர் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவர்கள் மட்டுமா?

மோட்டார் ஓட்டுகிறவர்கள் கூட, கை நடுக்கத்தாலும், கண் பார்வைக் குறைவாலும் வருந்துகின்றனர். சாராயம் குடித்து மயக்கமாயிருக்கையில், வண்டி ஓட்டுவது ஒரு பெருத்த குற்றம். கடுமையான தண்டனைக்கு உட்படவேண்டும். அதுபோலவே, புகை குடிப்போரும், ஜனங்களின் சேஷமத்தின்பொருட்டு

அவர்களுக்கு வண்டி ஒட்டும் உத்தரவுச் சீட்டு கொடுப்பதற்கு முன், கண் பார்வை சரியாயிருக்கிறதா, இல்லையா? என்று ஏன் ஒரு வைத்தியரிடமிருந்து நற்சாക്ഷிப் பத்திரம் பெற்றுக்கொண்டு வரக்கூடாது. இவர்களுடைய பார்வைக் குறைவினால் பாதையில் நடந்துபோகிறவர்களுக்கும் மோடார் சொர்த்தக்காரர்களுக்கும் கஷ்டம் நேரிடாதா?

சாராயத்தைக்கூட்டினும் புகையிலையினால் நேரிடும் கஷ்டம் அவ்வளவு வெளிப்படையாய்த் தெரியாமற்போனபோதிலும், அது நிச்சயமாய் உண்டு. உபயோகப் படுத்துவோர் தவிர, மற்றவர்களும் இதில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஒரு மோட்டார் வண்டி ஒட்டுகிறவன், புகையிலை சாராயம் இரண்டையும் விட்டொழித்து,

மற்றபடி அவருடைய பழக்க வழக்கங்கள் சரியாயிருக்கும்படித் தவிர, அவர் சேஷமமாயிருப்பதுமட்டுமன்றி, அவருடன் சவாரி செய்கிறவர்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் சேஷமம் உண்டு. புத்திசாலித்தனமான வாழ்வும், மிதமான பழக்க வழக்கங்களும், புகையிலை, சாராயம் இவைகளை அடியோடே ஒழித்தலும் ஒருவனுக்கு இருந்தால், அவனுக்கு சுறுசுறுப்பான மூளையும், சுத்தமான பார்வையும், திடமான நம்புதலும், கைகளும் ஸாரல்ஸ் லின்ட் பர்க்குக்கு இருந்தாற்போல் இருக்கும். அவர் எப்படி இதுகாறும் ஏற்படாத நூதனமான வழியில் ஆகாய விமானத்தில் ஏறி, பறந்து சென்று ஜெய மடைந்தாரோ, அதேமாதிரி இவர்களும் ஜெயமடைவார்கள்.—(குட் ஹெல்த், லண்டன்).

மூப்பும் நாகரீகமும்.

காட்டு மிராண்டிகளுக்கும் நாகரீக முள்ள ஜனங்களுக்கும் உள்ள முக்கியமான வித்தியாசம் யாதெனில், அவர்கள் தம் பெரியோர்களை வைத்து ஆதரிக்கும் வழியிலேயாம். காட்டு மிராண்டிகள் பொதுவாய் தங்கள் மூத்தோர்களைக் காப்பாற்றுவதற்காக வேண்டிய ஏற்பாடுகள் ஒன்றும் செய்கிறதில்லை. அவர்களின் தாய் தந்தையர் யாதொரு வேலையையும் செய்ய முடியாமல் வீட்டில் கம்மா காலந்தள்ளும்படி இருக்கையில், அவர்களின் ஆபுளை நீடித்திருக்கச்செய்வது தங்கள் பொறுப்பல்லவென்று நினைக்கிறார்கள். தவிர, “நீ மண்ணாலான வஸ்து; நீமண்ணுக்கேபோய்ச்சேவேண்டியது” என்னும் மூதுணைப்படி அவர்களைக் காப்பாற்றும் வழியைத் தேடாமல், தொலைக்கும் வழியைத் தேடுகிறார்கள்.

தெற்குக் கடல் தீவுகள் ஒன்றில் வசிக்கும் ஒரு பாதிரி அம்மணி, இதுவிஷயமாக ஒரு கதை சொல்லியிருக்கிறாள். அதாவது, “ஒருநாள் அந்த ஊரிலுள்ள கிழவர் ஒருவர் தம்மிடம் வந்து ‘அம்மணி இனி உம்மை நான் பார்க்கப்போகிற

தில்லை; என் குமாரன் என் தலையை என் றைக்கு உடைத்துவிடப் போகிறானே என்று நான் தினம் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்’ என்று சொன்னார். நான் இதைக்கேட்டு ஆச்சரியப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில், அவர் மேலும் சொன்னதாவது, ‘இதில் என்ன ஆச்சரியம்! என் சகப்பொருள் தலையை நான் உடைக்கவில்லையா? என் பிள்ளை என் என் தலையை உடைக்கக்கூடாது?’”

புராதன ரோமர்கள், கிழவர்களை டைப் என்னும் நதியில் தள்ளி முழுகும் படி செய்கிறது வழக்கம். கிரேக்கர்; ஹெம்லாக் என்னும் விஷத்தைக் குடிக்கும்படிச் செய்வது வழக்கம்.

சீனதேசத்தாரும், ஸிமிட்டிகளும் பெரியோர்களுக்கு மரியாதை கொடுக்க வேண்டுமென்று முகல் முகல் ஏற்பாடு செய்தவர்கள். சீனதேசத்தார் முன்னோர்களுக்கு பூஜை செய்வதே ஒரு மதக் கொள்கையாக நியமித்தனர்.

மோஸஸ் ஏற்படுத்திய 10 கிபந்தளைகளின் மத்தியில் “உமது தாயாரையும் தந்தையையும் கௌரவியுங்கள்” என்று

ஒரு திபந்தனை ஏற்படுத்தினார். ஆனால், இந்த பெற்றோர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையை வீனூவில் முதலில் அனுசரிக்கவில்லை. ஆப்ரஹாமுக்கு முன்னால் சுமார் 3000 வருஷங்களுக்கு முன்னர் வசித்திருந்த புராதன ஸ்பேரியர்களின் பாஷைகளையும், நடைபுடை வாவ்னைகளையும் கற்றறிந்த கிகாகோ வானியாகிய ப்ரொபஸ் ப்ரைஸ் என்பவர், சில வருஷங்களுக்கு முன் இந்த வியாஸம் எழுதினவரைப் பார்த்து, இந்த ஐந்தாவது திபந்தனை, கடைசி திபந்தனை தவிர, மீதி திபந்தனைகளுடன் ஒரு கல்லில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன; இந்தக் கல்வானது இந்த நாகரீகமுள்ள ஜனங்களுக்குச் சொந்தமாயிருந்த ஒரு அழிந்துபோன கோயிலில் அகப்பட்டதென்றும் சொன்னார்.

பூலோகத்தில் இப்போது வயதுமுதிர்ந்தோர்க்கு மிக்க மரியாதையுண்டு. ஆனால், மூப்பானது, மானிடர்க்குச் சாதாரணமாய் 60 வயது ஆனதும் அவசியம் வந்து சேரும்படியான காலம் அல்லவென்றும், இது ஒரு வியாதி என்றும், அதற்கு வேண்டிய தடைமுறைகள் செய்துக்கால், அதைத் தடுக்க முடியாவிட்டாலும், நாட்பட்டு வரும்படியாகவாவது செய்யலாம் என்றும் சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. கிழத்தனம் வரும்போது நாடிக்குழாய்கள் கெட்டுப்போவதும், கல்லீரல், புக்கம் முதலியவை அழிவதும், நம்மில் அடக்கக்கூடிய காரணங்களின் பலன்களாகும். அதாவது, புகை குடித்தலாலும், லே, காபி, தியோப்ரோமைன் முதலிய விஷபானங்களை உபயோகிப்பதாலும், மரமிசம், மினுக்குரு, மற்ற ஊருகாய்கள் முதலிய ஆகாரங்களைப்போவதாலும், மலச்சிக்கலினால் கோலனில் ஆகார மிச்சங்கள் வெகுநாள் தடைபட்டுப்போவதாலும், கிழத்தனம் சிக்கிரத்தில் வந்து விடுகிறது.

சிருஷ்டியில் மானிட சிருஷ்டி சிறுஷ்டமானது. மற்ற பிராணிவர்க்குக்களைப்போலவே ஜீவகாலத்தில் சில நிலைமைகளுக்கு உட்பட்டு நடக்கவேண்டும். அதாவது, சில சீதோஷ்ண நிலைமைகளின்படி

அதிக உஷ்ணமும், அதிகக் குளிர்ச்சியும் இல்லாத வெளிக்காற்றில் வசிக்கவேண்டும். ஏனெனில், முதல் முதல் அவன் தோன்றின இடம் இதுவே. தவிர, பிரசித்திபெற்ற பிரான்சு தேசத்து இயற்கை வைத்தியராகிய குவியர் என்பவர் சொல்லியபடி, மனிதனுடைய ஆகாரமானது சிம்பென்ஜி முதலிய மனிதனைப்போன்ற குரங்குகளின் ஆகாரங்களாகிய பழங்கள், தானிய வகைகள், கொட்கைகள், மிருதுவான கிழங்குகள், வேர்கள் முதலியனவாம். புராதன மனிதனுடைய சரித்திரம் அடங்கியுள்ள ஜெனிலில் என்னும் புத்தகத்தின்படி, ஆரம்பத்தில் ஆதாரம், அவன் சந்தியாரும் உண்ட ஆகாரம் இதுவே.

தூர் அதிகரித்தவசமாக, மனிதன் நம் முன்னோர்கள் அனுசரித்து வந்த சலபமான இயற்கை முறைகளை விட்டு மாறி பழங்கள், கொட்டைகள், தானிய வகைகள், நூதன காய் கற்கள் இவைகளை உண்பதை விட்டு, அழுக்கிப்போய் நூற்ற மெடுக்கும் செத்தப்பிராணிகளின் மாமிசத்தை உண்ண ஆரம்பித்து விட்டான்.

இதனால் அவனது ஆகாரக்காலில், அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, இரத்தக்குழாயில் சேருகின்றன. கல்லீரல், புக்கம் இவைகளுக்கு வேலை அதிகம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில், இந்த விஷபதார்த்தங்களை ஒழிப்பதற்காகக் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கவேண்டியிருக்கின்றது. ஆனதுபற்றி, இந்த உறுப்புக்கள், சீக்கிரத்தில் தளர்ந்துபோய் விடுகின்றன. கல்லீரலும் புக்கமும் தளர்ச்சியடைந்து வேலைசெய்ய முடியாமற்போனால், இரத்தத்திலுள்ள விஷங்கள் அங்கேயே தங்கிப்போகின்றன. நாக்கில் அழுக்குப்படிந்திருக்கல், வாயில் தூர்நாற்றம் முதலியன இதன் குறிகள். இதனால் தேகம் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகிறது. அப்போது கிழத்தனம் ஆரம்பித்து விடுகிறது. தலை நோய் அடிக்கடி உண்டாகிறது; மனதில் கவலை; திர்க்காலோசனை செய்யமுடியாமற்போகல், ஞாபக சக்தி குறைந்து போகல், இன்னும் கிழத்தனத்தைச் சேர்ந்த மற்ற குறிகளும் காணுகின்றன.

சர்மத்தின் நெகிழும் சக்தி குறைகிறது. அகனால் கண்ணங்கள் கொஞ்சப்போகின்றன. முகத்தில் சதை சுருங்கிப்போகிறது; சர்மம் உலர்ந்துபோகிறது; பார்வைக்கு வெளேரென்று இருக்கும்; பொறுக்கும் சக்தி குறைந்துபோய் விடுகிறது; ஞாபக சக்தி குறைகிறது; கிழத்தனம் வந்துவிட்டது. அவன் வயது எதாயிருந்தாலும், அவனுக்குக் கிழத்தனம் வந்துவிட்டதென்றே சொல்ல வேண்டும். ஆகாரத்தை மாற்றி, தன் பழக்க வழக்கங்களையும் மாற்றி, மலம் முதலியவற்றை தேகத்தினின்று அப்போதைக்கப்போது கழித்து, குடலில் தூர்நாரும் உண்டாகாமலும், அதனால் கல்ஸீரல், புக்கம் இவைகளுக்கு அதிக வேலை கொடுக்காமலும் இருக்கவேண்டும். அப்படியிராமற்போனால், அகிசீக்கிரத்திலேயே கிழத்தனம் வந்துவிடும்.

மேற்சொல்லிய சீர்திருத்தங்களைச்செய்தால், கிழத்தனத்தை வரவொட்டாமல் நிறுத்தலாம். சில கேஸுகளில் யௌவனமும் நிரும்பக்கூடும். நூற்றுக்கணக்கான கேஸுகளில் இம்மாதிரி ஆனதை இதை எழுதினவர் நேரில் பார்த்திருக்கிறார். இதன் உண்மைகளை ஒவ்வொருவரும் தாங்களே அனுபவித்து நிரூபித்துக் கொள்ளலாம்.

குட் ஹெல்த் பத்திரிகையை வாசிப்போரில் அநேகர், இந்த இயற்கை முறையையனுசரித்து, அதனால் சொக்கியம் அடைந்திருக்கலாம். அவரவர்கள் அனுபவத்தை எழுத்து மூலமாய்த் தெரிவித்தால், ஆசிரியர் அதைப் பிரசுரம் செய்யத் தயாராயிருக்கிறார். அது மற்றவர்களுக்கு ஓர் தூண்டுகோலாக இருக்கும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

கர்ப்ப காலத்தில் மாமிசமில்லாத ஆகாரம்.

மிடில்செக்சு கவுண்டி மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் ஓ. டேட் தமது கடைசிரிபேரரட்டில் ஒரு யோசனை சொல்லுகிறார். அதாவது, இந்த நூற்றாண்டில் பிரசவ சம்பந்தமாக அநேகவித சீர்திருத்தங்கள் செய்து வந்த போதிலுங்கூட, ஜனங்களுடைய பழக்க வழக்கங்களில் மாறுதல்கள் உண்டாகி, அதனால் நேர்விரோதமான பலன்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்பதேயாம். ஸ்கிரீகளின் பொது ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் அஸோஸியேஷனார் ஆதினத்தில் நடைபெறும் மாரிகாலத்துப் பள்ளிக்கூடத்தில் டாக்டர் வி. வி. பின்க என்பவர் பேசிய போது, தவறுதலான ஆகாரம், பயம் போதுமான வியாயாமம் இல்லாதிருத்தல் ஆகிய இம்முன்றுதாம் மேற்சொல்லிய விரோதமான விஷயங்கள் என்று எடுத்துச்சொன்னார். அவர் சிபார்சு செய்த ஆகாரக்கொள்கைகளாவன :—

- (1) லேசான ஆகாரம் புசிக்க வேண்டும்;
- (2) மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது;
- (3) ஸலாட்டு, பழம் முதலிய நூதனமான சமைக்காத ஆகாரத்தைக் கூடியமட்டும்

புசிக்கவேண்டும் என்பதாம். இந்தக் கொள்கைகளுக்கு கட்டுப்பட்ட ஆகாரத்தை உண்ணும்படித்தலில், புக்கத்தின் தொழில் கெடாது. அதனால் கர்ப்பகாலத்தில் நேரிடும் விஷசம்பந்தமான நோய்கள் உண்டாகாது. விஷசம்பந்தத்தைக் குறைப்பதற்கு இது முக்கியமான விஷயம். புத்தம் நடக்கும்போது வியன்னையில், இதைக்குறித்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில், இது வாஸ்தவம் என்று ஏற்பட்டது. கர்ப்ப காலத்தில் தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் உண்டாதல் அங்கே புத்தத்திற்குமுன் சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. புத்தத்தின்போது, ஆகாரம் கம்மியாயிருந்ததாலும், மாமிசம் அடியோடே கிடைக்காமல் இருந்ததாலும் இந்த நோய் அற்றுப்போயிற்று.

டெப்ட்டோர்டு பரோமெட்ரன்டி ஹோமில், கர்ப்பகாலத்தில் மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது என்று புத்திமதி சொல்லப்படுகிறதான், கர்ப்பிணிகளைச் சந்தோஷமாகவிருக்கும்படி பார்த்து வருகின்றனர். அதனால் அங்கு நடைபெற்ற 2000 பிரசவ

கேசுகளில் ஒரு சாவுகூட இல்லை. ஸ்டோன் பீல்டி மெட்ர்னடி ஹோமில், டெப்ட்போர்டு போலவே ஆகாஸிஷய் மாகப் புத்திமதி சொல்லப்படுகிறது. அங்கே கடைசி 1000 கேஸுகளில், தேகம் விஷப்படுவதால் கவலை ஒன்றும் ஏற்படவில்லை என்று டாக்டர் பின்சு சொன்னார்.

அதிகமாக மாமிசம் சாப்பிட்டால், ப்ரோடென் கொஞ்சமாயிருந்தபோதிலும் போதும் என்று டாக்டர் பின்சு சொன்னார். இந்த ப்ரோடென், பாற்கட்டி, பால், கோகோ, முட்டைகள், பருப்புக்கள், கொட்டைகள் முதலியவற்றில் கிடைக்கும். பின் சொல்லிய ஆகாரத்தை மாமிச ரீக்காக எடுத்துச் சொன்னார்.

காலிப்போஜனம்.—நிராசைஷப் பழத்தில் பாதி; இரண்டு வரழைப்பழங்கள். இத்துடன் ஸுல்டானாவும் ரெயினினும் சேர்த்து, ஸுப்தட்டில் பரிமாறி, பால் அல்லது பாலேட்டுடன் சாப்பிடவேண்டியது. (கடலைக்காய் மேலே தூவலாம்). பால் நிறம்பிய காபி, ஒரு ஆப்பில்.

இடைவேளைப் போஜனம்.—ஒரு பெருத்த சலாட் இத்துடன் துண்டாக்

கப்பட்ட காரெட், மயோனெய்ஸ், சமைத்த உருளைக்கிழங்கு, பாற்கட்டி, டிடன் சாப்பிடவேண்டியது. இத்துடன் முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணையும் வேண்டுமானால் சாப்பிடலாம். கொதிக்க வைத்த பழம், சில கொட்டைகள்.

தேயிலைப்பானம்.—வழக்கப்படி; ஆனால் இத்துடன் வேறு ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது; 12 பானம் வேசானதாயிருக்க வேண்டும். அப்போது தயாரித்ததாயிருக்கவேண்டும்.

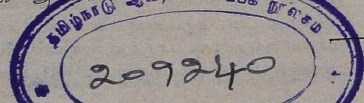
இராப்போஜனம்.—மாக்கறி ஸூப், ஒரு ஓமலெட் அல்லது முட்டை அல்லது பாற்கட்டி கலந்த ஓர் ஆகாரம். இரண்டு வித மாக்கறிகள்; முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் வெண்ணையும், பழம், சில கொட்டைகள்.

படிப்பு கம்மியாயிருக்கப்பட்ட நாய் மார்களை மாமிசம் உண்பதை நிறுத்தி, அதிக பழம் சாப்பிடு என்று சொன்னால் செய்யமாட்டார்கள். ஆனால், டெப்ட்போர்டின் அனுபோகத்தினால் இதுபொய் என்று ஏற்படுகிறது.—மதர் அண்டு சைல்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

மருந்து கலந்த ஆகாரங்கள்.—சாதாரணமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கலப்பது, அதாவது, சூயிங் கம்முக்கு, பினால் பதிலினும், கற்கண்டுக்கு, அவில்டில் ஸலீஸி லிக் திராவகமும், ரொட்டிக்கு லென்னோவும் சேர்ப்பது, பெருத்த கேட்டை விளைவிற்கும்படியானதாகவிட்டது. பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாதலால், இதைக் குறித்துக் கவனிக்க வேண்டியதவசியம் என்று ஜர்னல் ஆஃப் அமெரிக்கன் மெடிகல் அசோசியேஷன் கவனம் செலுத்துகிறது.

இம்மாதிரி மருந்து கலந்த ஆகாரங்களுக்கும், கலவாத ஆகாரங்களுக்கும் யாதொரு வித்தியாஸமும் தெரிகிறதில்லை. அவற்றின்மேல் சீட்டு எழுதி ஒட்டியிருந்த போதிலுங்கூட, தெரியாமல் தவறாக உபயோகிக்கக்கூடியவர்கள் அநேகர் உண்டு. குழந்தைகள் தெரியாததனத்தினால் அவற்றை உபயோகிக்கலாம். பெரியவர்களும் கூட, சந்தேகம் தோன்றாமல் ஒரு சமயம் சாப்பிட்டு விடலாம். அதனால் அபாயம் நேரிடும்.—எஸ். பி. டி., நாஷனல் ஹெல்த் ரிவிஸ்டு.



சுவாஸ்காசநீவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவஜீயின் பரம ஓளஷதம்.

உபயோகித்ததும் துணம் தெரிபக்கடியது.

சுவாஸ்காச கோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஓளஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஓளஷதத்தை உபயோகித்த தும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத துன்பமும், தாக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பணிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஓளஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விடை ரூ. 2—3—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகேட் அனடாமிகல் அட்லான்ஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" x 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" x 3 1/2". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.

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

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேக விதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

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

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின் முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்



இதன் விடை ரூ. 2.

திலுமுள்ள நரம்புகள் முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளர் தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

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

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

: : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள்,
புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவ
தற்கு ஒரு ஓளஷதம் வேண்டாமா?

நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்தா
னது இதற்கு ஏற்ற ஓளஷத
மென எல்லா கேசங்களாலும்
ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கி
றது. வெகு காலமாகவே இது
உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை
விட இதற்கு வேறு அத்தாசுந்
தும் வேண்டுமோ? நன்றாகப்
பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்
தானது மிகுந்த சக்தியுடைய
தாக இருக்கும். ஆனால், தயா
ரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை
வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னூரி வேரில்
இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.
வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு
களும் இதில் சேர்க்கப்பட்
டிருக்கின்றன. பல வைத்திய
நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத் தை ஒப்புக்கொண்டிருக்
கிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

