4௨?

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி : 3 ஆகஸ்ட் 1926 பகுதி : 8

JL
L:[illegible]211,N24 AT
N26.3.8
129161.

1085

[Regi]stered No. 1866 Issued Monthly on the 5th.

4296

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. ஆகஸ்டு, 1926. பகுதி 8.

பொருளடக்கம்.

		பக்கம்
விவாகத்தைப்பற்றிய சுகாதாரக் குறிப்புகள்	...	141
தும்பும் தூசியும் (டேவிட் பெரிரா)	...	143
சுகாதாரம்—தண்ணீர், காற்று—(மயிலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாச சாஸ்திரியார், பி. ஏ., எல். எம். எஸ்.)	...	144
பிரஸவித்த ஸ்திரீகளின் சம்ரக்ஷணம் (டாக்டர் ஒய். சூரிய நாராயண ராவ்.)	...	146
உஷ்ணப் பிரதேசங்களின் ஆகாரக் கிரமம் (டாக்டர் ஏ. டி. ராய்)	...	148
"கொக்கிப் புழு" வியாதி (ஸ்ரீமான் எம். வி. சேனாபதி ராஜா)	...	149
சரீர சுகத்திற்காக உபவாஸமிருத்தல் (ஒரு வைத்தியர் எழுதியது)	...	153
ஆரோக்கியத்தைத் தரும் ஆகார வகைகள்	...	154
சூரிய வெளிச்சமும் சரீராரோக்கியமும்	...	156
பாகம் செய்யப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்	...	157
சரீராரோக்கியக் குறிப்புகள்	...	158
கொசுக்களை ஒழிக்க உபாயம்	...	158
குழந்தைகளைப்பற்றிய குறிப்புகள்.	...	159
தேன்	...	160
தினமொருமணி நேரம் உலவச் செல்லுங்கள்	...	160
விளம்பரங்கள்.		

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 2 - SEP 1926

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம் சென்னை-600 008. 129161.

JL L:5 ... N26.3.8 129161.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

கொசுக்கள்—மூட்டுப்பூச்சிகள்—ஈக்கள் எறும்புகள்.

இவைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றன

லோடல்

என்னும் சுத்தமான மருந்தைத் தெளித்து இவைகளை உங்கள் வீடுகளினின்றும் துரத்திவிடுங்கள்.

லோடல் எல்லாவிதப் பூச்சிகளையும் கொன்றுவிடுவதுடன் அவைகளின் முட்டைகளையும் நாசமாக்கி விடுகிறது. இதன் மெல்லிய துளிகள் எல்லா மூலைமுடுக்குகளுக்கும் சென்று பூச்சிகளை வெளிவரச் செய்து அவைகளின் உயிரைப் போக்கடிக்கின்றது. **லோடல்** சீக்கிரம் காற்றில் உலர்ந்து விடுவதால் எவ்வித மறுவையும் உண்டாக்குவதில்லை. எங்கும்விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

தென்னிந்தியாவிற்கு பிரத்தியேக ஏஜெண்டுகள்:—

டி. எ. டேலர் அண்டு கம்பெனி,

10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, மதராஸ்.

58

கிரேட் பிரட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு **விரால்** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

உங்களுடைய நெய்த் தொல்லை தொலைந்தது.

மாடர்ன் ரிவ்யூ பத்திரிகையின் மார்ச்சு மாதத்திய இதழில் குறிப்புகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் முனிஸிபல் கெஜட்டிலிருந்து கீழ்கண்ட விஷயம் பிரசுரமாகி யிருக்கிறது.

டாடா அண்டு கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் "கோகோஜெம்", சமையல் செய்வதற்கென்று தயாரிக்கப்பட்டுள்ள ஓர் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் ஆகும். வாஸ்தவத்தில் இதுவே "காய் கறி நெய்" என்று சொல்லலாம். ஆனல் ஒருவேளை இந்த விஷயம் இந்திய ஜனங்களுக்கு பிரபலமாகத் தெரியாதிருக்கலாம். இதற்கு டாடா அண்டு கம்பெனியார் ஆங்கில பாஷையில் நடத்தப்பட்டு வரும் சமாசாரப் பத்திரிகைகளிலேயே நம்பிக்கையை வைத்து வருவது முக்கிய காரணமாகும்.

இதுவரையில் லக்ஷக்கணக்கான மனிதர்கள் இதை உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். அப்படியிருக்க நீங்களேன் அவர்களுடன் சேர்ந்து கோகோஜெம்மை உபயோகித்து செலவைக் குறைத்துக்கொள்ளக்கூடாது? இதை உபயோகிப்பதனல் நீங்கள் மிருகக் கொழுப்புகள் கலந்த நெய்யை உபயோகிப்பதினின்றும் காப்பாற்றப்பட்டு, ருசிகரமானதாகவும், லேசானதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்க ஓர் மார்க்கமேற்படுகின்றது.

கோகோஜெம் எவ்விதக் கொழுப்புகளும் சேர்க்கப்படாமலும், பித்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்கள் கலக்கப்படாமலும் இருக்கும் வஸ்து என்று உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

கோகோஜெம் முற்றிலும் சுத்தமாகவும், வெகு நாளைக்கு வைத்து வைத்தபோதிலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

கோகோஜெம் நெய்யைக்காட்டிலும் விலை சரஸமாயிருப்பதுடன் உபயோகிப்பதிலும் குறைந்த பிரமாணமே பிடிக்கின்றது. 1 வீசை கோகோ ஜெம் 1½ வீசை நெய்க்குச் சமானமானது.

இன்றைக்கே ஒரு டப்பி வாங்கி உபயோகித்து உங்கள் நெய், எண்ணெய்ச் செலவுகளைக் குறையுங்கள்.

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனமாய் பெறலாம்.

சாவுர் அண்டு கம்பெனி,

சென்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கியதீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை தம்புசெட்டித் தெரு 323 நெ. கட்டடத்திலுள்ள எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

I ரத்தசோகை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10 நிமிஷம் கர்ரண்டும் புளூ ரேடியண்டி லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

I பிளவை.

கேஸ்:—1. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியதர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின்இடது புறத்தில் ராஜகட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரமம் 103° ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின் மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. ஒரு வாரத்தில் அந்த புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள் வீதம் 5 தடவை இன்ஸூலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—3. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும், லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—4. கழுத்தில் ராஜகட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும் வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1-க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸூலினும் சரீரத்திற்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

குள் குத்தி செலுத்தப்பட்டது. இதுமாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:—5, திருவல்லிக்கேணிவாசியான சுமார் 42-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங்காலத்தில் மிகவும் துர்ப்பலமாமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்று விட்டொருநாள் இன்ஸூலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரமம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தைச் சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜக் கட்டியின் மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. கிசிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸூலின் சரீரத்திற்குள் குத்தி செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—7. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5 தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—8. 45 வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189 கிரெய்ன் சர்க்கரை இருந்தது.வீக்கம்அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்து வந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸூலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5 கிரெயினுகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—9. சென்னையில் வசிக்கும் எட்டு வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து பெண் வலது பக்கத்து விலாவிலும், இடுப்பிலும் கடுமையான வலியுடன் சிகிச்சைக்கு அழைத்துவரப்பட்டாள். அவளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் பிடிப்பாகவும், முதுகெலும்பு வலியுள்ள பக்கமாகத் திரும்பியும், குதிகால் நரம்பு பெருத்தும் இருந்தன. ஒருவார காலம் வரையில் வலியுள்ள பக்கத்தில் ரேடியண்ட் வெளிச்சத்தையும், சூட்டையும் காட்டியதில் வலியும், வீக்கமும் குறைந்தன. இப்பெண் குழந்தை முடிவில் பூரண சவுக்கியமடைந்து சென்றாள்.

கேஸ்:—10. இடது பக்கத்துக் கன்னத்தில் பிளவையுடன் பெல்லாரியிலிருந்து ஒரு போலீஸ் உத்தியோகஸ்தர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். அவர் வந்தபோது பிளவையானது இடது பக்கத்துக் கண்முதல் கீழ்ப்பக்கத்துத் தாடை வரையிலும், மூக்கு முதல் இடது காது வரையிலும் வியாபித்திருந்தது. வலி அதிகமாக இருந்தது. பிணியாளியும் மிகுந்த துர்ப்பலமாக இருந்தார். ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் விரும்பவில்லை. இன்ஸூலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தியதுடன், ஆகாரத்தையும் வரையறுத்து, ரேடியண்ட் சூடு காட்டி வரப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் அவர் பூரண சௌக்கியமடைந்து போய்விட்டார்.

II காது மந்தம்.

கேஸ்.—1. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப் பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4 அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினுலும்,$2\frac{1}{2}$" தூரத்தி

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

லிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கர்ரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்றாகக் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4 வாரத்தில் முடிந்தது.

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 39 வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டைம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினால் 2½" தூரத்திலிருந்தும், இடது காதினால் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவரா யிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலெட் அயோனிஸேஷனும், கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

கேஸ்:—3. இரண்டுகாதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்ய முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினோரமாக டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்குச் சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து டைம்பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

கேஸ்:—4. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்றாகக் கேட்கிறது.

கேஸ்:—5. காது வலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரணமென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்யமாக மின்சார சக்தியைக் காதில் செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல் காது நன்றாகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

III கறப்பான்.

கேஸ்:—1. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சிகித்ஸைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறி யிருந்தது. பல ஒளஷதிகளை உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப் பட்டது. தினம் 10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

கேஸ்:—2. சுமார் 8 வருஷ காலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கிளாலும் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசி யொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷநேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டி வந்ததில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால் விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்து கொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப் பார்க்கப்பட்டது. மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்று விட்டது. 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்து விட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக் கறப்பானால்உபாதைப் பட்டுக் கொண்டிருந்த சுமார் 45-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஒளஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷநேரம் அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியன்ட் சூடும் இரண்டுவாரம் வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையில் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கறப்பானுடன் எட்டு வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும் பசைகளை தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. வலது கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சௌக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போ லிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள்வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின் மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்து விட்டன.

கேஸ்:—8. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக்கீழே ஜலம் ஒழுகிக்கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகங் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினால் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் யதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறை ப்ளூரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது.ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகுகுழந்தை பூரணசௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—10. முகத்திலும் கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கி யிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்க முடியவில்லை. 6 நாள்கள் வரையில் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—11. முகத்திலும், உச்சந்தலையிலும் அப்பட்டின் சொறியுடன் கோயமுத்தூரிலிருந்து ஒரு கனவான் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். தடவை 1-க்கு 10 நிமிஷ வீதம் தினமிருமுறை அல்டிராவயொலட் சூடு காட்டப்பட்டது. தழும்பு மறைந்து அவர் குணமடைந்து சென்றார்.

கேஸ்:—12. இரண்டு கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், கை மணிக்கட்டுகள் இவைகளில் கறப்பானுடன் பெரம்பூர்வாஸி ஒருவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு சிகிச்சைக்காக வந்தார். ஒவ்வொரு இடத்திலும் கறப்பான் 4 அல்லது 5 சதுர அங்குலம் விஸ்தீரணமுடையதாக இருந்தது. அரிப்பு அதிகமாக இருந்தது. மேலே மருந்து போட்டு வருவதுடன் தினந்தோறும் 10 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் ரேயும், 5 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டு வந்தது. வர வர வியாதி குணமடைந்து வீட்டுக்குச் சென்றார்.

IV அக்கி

கேஸ்:—1. அடி வயிறு, பிருஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரமம் 101 டிக்ரீ ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இக்தியாலும் தடவப்பட்டது. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தது. கண்களையாவது வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரம் அதிகமாக விருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இக்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷதமென்றும், விலையில்லா ஆபரணமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபஹிஷ்டை, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை தடைபட்டுப் போவது, வெண் ரதப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், உப்புஸம், மேகஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவினுபயோகத்தால் வெகு நம்பகமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

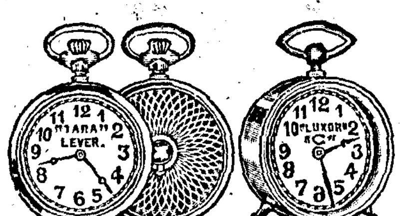
இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0
சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

தந்தி விலாசம் 'கேஸரி' மதராஸ். எழும்பூர், மதராஸ். டெலிபோன் 3486.

19

இனம்! இனம்! முற்றிலும் இனம்!!



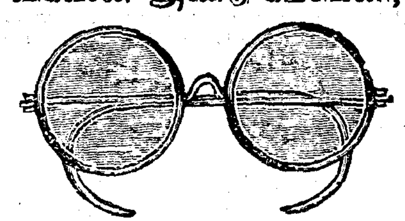
'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனம். 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனம்.

எங்களின் "தகராலீவர்" 18-காரட்டு ரோல்டு கோல்டு பாக்கட் கடியாரங்கள். பின்புறம் சித்திர வேலை செய்யப்பட்டவை. வாங்குகிறவர்களுக்கு "C" டைம்பீஸ் இனமாக அனுப்பப்படும். விலை பாக்கட் கடியாரம் 1-க்கு இனமுடன் ரூ. 5. இக்கடியாரத்தில் உள்ள டையலின் பேரில் ஐந்து வருஷம் உத்தரவாதம என்று அச்சிட்டிருக்கறது. முந்துங்கள்.

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

29 தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி,



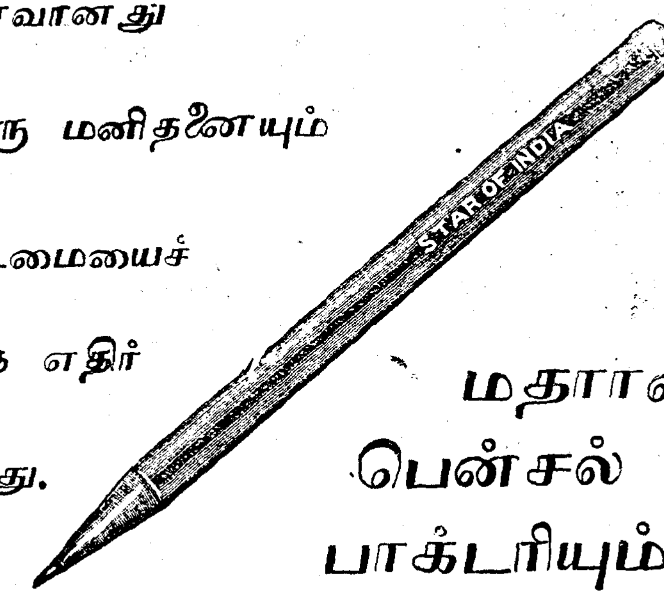
சாஸ்திரீயப்படி மூக்குக்கண்ணடி சப்ளைசெய்யும் வியாபாரிகள், 165, பிராட்வே, மதராஸ். கிளை:—589 பைகிராப்ட்ஸ் ரோட், திருவல்லிக்கேணி.

மெஸர்ஸ் லாரன்ஸ் அண்டு மேயோ; இ. பார்ன்ஸ் என்கிற ஐரோப்பியமூக்குக்கண்ணடி கம்பெனிகளில் 10 வருஷகாலமாய் வேலைபார்த்துக்கொண்டிருந்த ஸ்ரீமான் C. D. சேஷாசல முதலியார் ஆலோசனை கூறுவார். சார்ஜ் மிகவும் குறைவானது. உயர்ந்த கண்ணடிகளைக் கொண்டு நேர்த்தியாகவும் நூதனமான பிரேம்களைக் கொண்டும், இணைத்துக் கொடுக்கிறோம். எங்களுக்கு சாமான்கள் நேராகலண்டன், அமெரிக்கா முதலிய விடங்களி லிருந்து வருகின்றன. குறைந்த விலைக்குச் செய்து கொடுக்க தயாராயிருக்றோம்.

33 WICSON & Co., 165, Broadway, MADRAS.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகையை'க் குறிப்பிடுங்கள்.

இந்தியாவானது ஒவ்வொரு மனிதனையும் தன் கடமையைச் செலுத்த எதிர் பார்க்கிறது.



மதராஸ் பென்சல் பாக்டரியும் அதேயே தான் எதிர்பார்க்கிறது.

P. O. 86, மதராஸ்

ஆயிரம் தலை வாங்கிய அதிசய சிந்தாமணி விலை ரூபா 1 0 0.

குறைந்த விலை ! அபரிமிதமான விஷயங்கள் ! !

20,000 ஜனங்களால் வாசிக்கப்பட்டு பிரபல்யம் பெற்றிருக்கிறது.

எமது லேடி டிரேட் மார்க் போட்டிருக்கும் புஸ்தகம் பார்த்து வாங்குங்கள் ! !

ஏமாந்து போகவேண்டாம்.

சொல்லியபடி இப்புத்தகத்தில் இல்லாவிட்டால் உங்கள் பணத்தைத் திருப்பிவிடுகிறோம்.

இதைக் கவனியுங்கள்.

ஆங்கில ஆசான்.

கொஞ்சம் பிரதிகளே இருக்கின்றன.

ஆர்டருக்கு முந்துங்கள். 60 நாளையில் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ளலாம். தமிழ் எழுத்துக்களை வாசித்தால் இங்கிலீஷ் பதங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

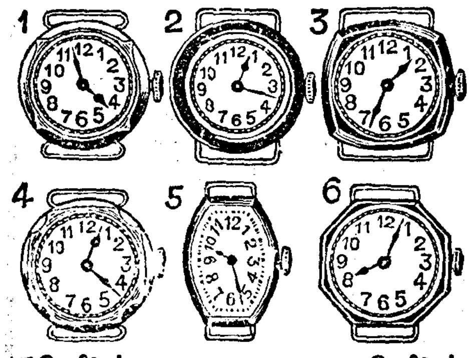
இதுவரையில் இம்மாதிரியான புத்தகம் வெளிவரவில்லை. இது இங்கிலீஷ் பேசவும், படிக்கவும், எழுதவும் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சுலபமான தமிழில் நன்றாய்த் திருத்தப்பட்டு 5-ம் பதிப்பாக பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடனே எழுதுங்கள்.

உபாத்தியாயர் இல்லாமல் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ள உதவும் புத்தகம் இதுதான். மாதர்களுக்கும், வியாபாரிகளுக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும், உபாத்தியாயர்களுக்கும், கிராம முன்சீபு, கர்ணங்களுக்கும் போலீஸ் கான்ஸ்டேபில்களுக்கும் இலங்கை முதலிய தேயிலை, காபி தோட்டங்களிலிருக்கும் கங்காணிமார்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமானது.

இப்புத்தகம் 1-க்கு விலை ரூபா 2. தபால் செலவு அணா 8

பினங்கு, சிங்கப்பூர் தேசங்களிலிருந்து முன்பணம் அனுப்பினல் புஸ்தகம் ரிஜிஸ்டர் செய்து அனுப்பப்படும.

எமது விலாசம்:— தி. இராஜகோபால் முதலியார், 302, தங்கசாலை தெரு, மதராஸ்.



பாதி விலை! பாதி விலை!

ஒரு மாதம் வரையிலும் !!!

அசல் விலை ரூபா 14.

பாதி விலை ரூபா 7.

22 காரட் ரோல்ட் கோல்டு கை கடியாரம். 10 வருஷம் உத்தரவாதம். பார்வைக்கு அழகானது. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி வேஷ்ட் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பெட்டியுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை

அர்ஜுனஞ்சன்

தென் இந்தியாவில் முதல் தரமான வலி மருந்து.

தலைவலி, கீல்வாதம், நரம்பு நோய், முதுகுவலி, சுளுக்கு முதலிய நோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔஷதம்.

கீழ்கண்ட இடத்திலும் எங்கும் கிடைக்கும்.

அர்ஜுனஞ்சன் டிபோ,

நெ. 282, சைனாபஜார் ரோட்டு,

மதராஸ். 48

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரித் தைலம்.)

வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு அநுபோக வைத்தியரால் செய்யப்பட்ட இத்தைலம் வாந்திபேதி, பிளேக் வியாதி, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடி, கத்தி வகையரா வெட்டுக் காயங்கள், நரம்புச் சுளுக்குகள், தீப் புண்கள், வெந்நீர்பட்டு வெந்த புண்கள், பிளவைகள், புரை ஓடிய ரணங்கள், இன்புளூயன்சா, மலேரியா, சகலவித சுரங்கள், இருமல், கக்குவான் இருமல், வாய்வு பிடிப்பு, குடைச்சல், வாயுவினால் உண்டாகும் கொடூரமான பல்வலி, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, கண் எரிச்சல், கண் கட்டி, முதலிய நோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔஷதம்.

		ரூ. அ. ப.		ரூ. அ. ப.
1-அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	0-4-0	வி-பி.	0-4-0
2 ,,	1-டஜன் (12)	2-8-0	,,	0-12-0
14 அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	2-8-0	,,	1-1-0
1 ,,	1-க்ரோஸ்	28-8-0		

விலாசம்:—

டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,

2/4, சிங்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு

மதராஸ், 43

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லீம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும். சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், நபிவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம் முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரிய பெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3 வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொது ஸ்தாபனங்களுக்கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"

4 தபாற்பெட்டி 15. சென்னை,

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் !!!

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச் செடிகளும், அழகிய குரோட்டன்களும் நம்மிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலக் கறி வகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளின் விதைகளடங்கிய 20 மாதிரிப் பொட்டணங்கள் விலை தலா ரூ. 2. 10 பொட்டணங்களின் விலை தலா ரூ. 1-4-0 விலை ஜாப்தாவுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ. அப்தல்ரகிமான் சாகிப்.

6 "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
2-SEP 1926

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. ஆகஸ்டு, 1926. பகுதி 8.

விவாகத்தைப் பற்றிய சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

சுகசரீரியாக இருந்தாலன்றி எந்த ஸ்திரீயும் விவாகத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கலாகாது. அதனுடன் அவள் விவாகமாகும்வரையில் சரீர சவுக்கியம் கெட்டுப்போய் விடாமலிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவள் மனக் கவலையினாலாவது, போதிய வியாயாமமாவது, தூக்கமாவது இல்லாமையினாலாவது அயர்ந்து போயிருப்பதாகவாவது, களைத்துப் போயிருப்பதாகவாவது, அல்லது ரத்த சோகையினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகவாவது கருதினால், வைத்தியர்களுடைய யோசனையை அவள் கேட்கவேண்டும். உத்தீபன மருந்தின் மூலமாக அந்த நிலைமையைத் திருத்திக்கொள்ளலாம். அந்த நிலைமையானது வேறு கடுமையான வியாதிக்கு அங்குரார்ப்பணமாக இருக்கக்கூடுமாதலால் உடனே அதைத் திருத்திக்கொள்ள முயலவேண்டும். மாதவிடாய் காலாகாலத்தில் ஏற்பட்டு வரவேண்டும்; அந்தக் காலத்தில் வலி உபத்திரவம் இருக்கக்கூடாது. பலருக்கு அந்தக் காலத்தில் மலச்சிக்கலினால் வலி உபத்திரவம் ஏற்படக்கூடும். ஆகார முறையை மாற்றிக் கொள்ளுவதாலும், போதிய வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதாலும் இந்த வலி உபத்திரவத்தை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். ஆகார காலத்தில் அதிகமாகப் பானங்களைச் சேர்த்துகொள்ளுவதாலும், வெள்ளை ரொட்டிக்குப் பதிலாகப் பழுப்பு ரொட்டியை உபயோகிப்பதாலும், பழவகைகளையும், கொட்டைகளையும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளுவதாலும் சரியான நிலைமையை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாம். வேறு பரிகாரமும் அவசியமாக இருந்தால் பேதிக்குச் சாப்பிடலாம். விகாரமான அங்கஹீனிகளான ஸ்திரீகள் விவாகத்தைப்பற்றிச் சிந்திக்கலாகாது. பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டிய தவசியம். கர்ப்ப காலத்தில் வாயில் புண்கள் உண்டாகி அவைகளின் மூலமாக சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்தப்பட இடங்கொடுக்கக் கூடாது. கண் திருஷ்டியில் கோளாறிருந்தாலும், காது மந்தமாக இருந்தாலும் தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

இதே விதமாக புருஷர்களும் தங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டு, அந்த நிலைமை விவாக காலம் வரையில் மாறுபடாமல் பார்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். சாதாரணமாக ஏற்படக்கூடிய வியாதிகள் நிற்க, விவாக சுகத்தை முக்கியமாகப் பாதிக்கக்கூடிய துர்மார்க்க வியாதிகளுக்கு இடமில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலும் ஸ்திரீகளுடைய சேர்க்கையினாலேயே துர்மார்க்க வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வியாதிகளை பொதுவாக இருகூறுகளாக வகுக்கலாம்; ஒன்று கனோரியா வென்னும் வெள்ளை ஒழுக்கு; இரண்டாவது ஸிபிலிஸ் என்பது. இவ்விரண்டில் கனோரியா வென்பது அதிகக்

கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடாதது. ஆகவே அது சிகிச்சையில்லாமலும் குணப்படக் கூடும். ஆனால் அந்த வியாதியுடைய ஒரு புருஷனால் அவனுடைய மனைவியும், சந்ததிகளும் ஸிபிலிஸ் என்னும் வியாதிக்காரர்களால் உண்டுபண்ணப்படக்கூடுவதை விடக் கெடுதலான நிலைமைக்கு உட்படுத்தப்படலாம். கனோரியா வென்னும் வியாதியைப் பற்றிப் பலர் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடுவதால் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாக வற்புறுத்த வேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில், அந்த வியாதி தங்களுக்குக் கிடையாதென்று உண்மையில் நம்புபவர்களும், அந்த வியாதியின் சின்னம் வெளிப்படையாகத் தெரியாமலிருப்பவர்களும், அந்த வியாதிக்காக எக்காலத்திலும் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லாதவர்களும் விவாகம் செய்து கொண்டு, அதன் பலனாக சகிக்கமுடியாத சங்கட நிலைமை ஏற்படுவது பிரத்தியக்ஷ அனுபவமாக இருக்கிறது. விவாகத்திற்குப் பிறகு கனோரியா என்னும் வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமிகள் மறுபடி தலைக்காட்டி, வம்ச விருத்தியடைந்து, அந்த வியாதியின் சின்னங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. ஸிபிலிஸ் கண்ட ஒருவனுடைய மனைவியை விட கனோரியா வியாதியுள்ளவனுடைய மனைவி அதிகசங்கடங்களுக்காளாகிறாள். முக்கியமாக அவளுடைய மர்மஸ்தானங்களில் அழற்சி ஏற்படுகிறது; மலட்டுத் தன்மை உண்டாகின்றது; ஒரு வேளை குழந்தைகள் பிறந்தாலும் அவைகளுடைய கண்கள் பிறந்தவுடன் அழற்சியால் மங்கிப் போய் விடலாம். அது கடுமையான வியாதியானதால் அதை பரிகரிப்பதென்பது சாத்தியப்படுவதில்லை. அதன்பலனாக பொதுவாக சுகசரீரியான ஸ்திரீகளும் ஒன்றுக்கும் உதவாது போய் விடுகின்றனர். ஆகையால் துர்மார்க்க வியாதி சரீரத்தைப்பீடித்திருக்குமோவென்று சந்தேகப்படும் ஒவ்வொரு புருஷனும் இந்த வியாதியை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். இந்த வியாதிச் சின்னங்கள் அறவே ஒழிந்து போகும்வரை அவர்கள் விவாகம் செய்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஸ்திரீகளும் இப்படியே. ஆனால் அவர்கள் விஷயத்தில் கைம் பெண்களாயுள்ள ஸ்திரீகள் மறுவிவாகம் செய்துகொள்ள உத்தேசித்தால் முந்தின புருஷன் மூலமாக வியாதி ஏற்பட்டிருக்குமோ வென்று சந்தேகப்படுவதாக இருந்தாலன்றி வேறு விதமாகக் கவலைப்படுவதற்கு அவசியமில்லை.

ஸிபிலிஸ்:—இது கனோரியாவிலும் கடுமையான வியாதியாக இருந்தபோதிலும் மனைவிகளுக்கு அதைப் போன்று அவ்வளவு உபாதையை உண்டுபண்ணுவதில்லை. பொதுவாக இது முடக்கு வாதம், நரம்புக் கோளாறுகள் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றது. புருஷனிடமிருந்து இந்த வியாதி தொத்தப் பெற்ற ஸ்திரீயும் இந்த உபாதைகளுக்கு ஆளாகலாம். ஜனத்தொகையில் பலர் ஆண்மைத்தனமற்றவர்களாகவோ அல்லது மனோ திடமில்லாதவர்களாகவோ இருப்பதற்கும், பால்யத்தில் பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கும் இதுவே காரணமாக இருக்கிறது. மனைவிக்கு இந்த வியாதியை தொத்தவைக்கக்கூடிய எந்தப் புருஷனும் விவாகம் செய்து கொள்ளுவது பெரிய குற்றமென்றே சொல்ல வேண்டும். இந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் விவாகத்திற்கு முன் தகுந்த வைத்தியரிடத்தில் சிகிச்சை செய்துகொண்டு இந்த வியாதியை அறவே ஒழித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த வியாதிக்கு அஸ்திவாரமான காரணங்கள் அறவே ஒழிந்துவிட்டனவென்று வைத்தியர்கள் தேர்தல் கூறினாலன்றி அவர்கள் விவாகம் செய்துகொள்ளலாகாது.

விவாகத்திற்கு முன் சம்பந்தம் செய்து கொள்ளும் குடும்பத்தில் பரம்பரையாக வந்திருக்கும் வியாதி ஏதேனும் இருக்கிறதாவென்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். எந்த குடும்பத்திற்கும் ஏதேனும் ஒரு கல்மிஷம் இல்லாமலிருப்பது அபூர்வமாதலால் இதைப்பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்பட்டுவிட வேண்டியதில்லை. பெரிய குடும்பத்தின் வம்சாவளியில் புகுந்து பார்த்தால் ஏதேனும் ஒரு வியாதி பர

ம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பது தெரிய வரும். அதாவது மதுபானம், எபிலெப்ஸி, சித்தப்பிரமை, ரத்தம் வடிதல், க்ஷயம், பிளவை முதலிய வியாதிகளில் ஏதேனும் ஒன்று வம்ச பரம்பரையாக வந்திருக்கலாம். முக்கியமாக பையன் அல்லது பெண்ணுடைய பெற்றோர், சகோதர சகோதரிகள், அந்தப் பையன் அல்லது பெண் இவர்களுடைய சரீர நிலைமையையே கவனித்தல் வேண்டும். நல்ல சம்பந்தமாகப் பார்த்துச் செய்து வந்தால் பரம்பரையாக இருந்து வந்திருக்கும் வியாதிகளும் நாளடைவில் மறைந்துவிடக் கூடும். அவ்விதமின்றி நல்ல சம்பந்தம் செய்யாமல் வியாதிக்காரக் கூட்டத்தில் சம்பந்தம் செய்தால் கடுமையான ரோகங்கள் ஏற்படக் கூடும். அதாவது பலஹீனமான வம்சாவளியில்லாதவர்கள் திடசரீரிகளுடைய வம்சாவளியில் விவாகம் செய்துகொண்டால் பரம்பரையாக வந்திருக்கும் வியாதிகளும் மறையக் கூடும். ஆனால் துர்ப்பலர்களான இருகோஷ்டியினருக்குள் சம்பந்தம் ஏற்பட்டால் அதன் மூலமாக வம்சாவளி பாதிக்கப்படும்.

தும்பும் தூசியும்

(டேவிட் பெரிரா.)

தும்பும், தூசியுமே பல வியாதிகளுக்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. நம்முடைய முன்னோர்கள் கால முதலாகவே இவைகள் விஷமம் செய்து வருவது நமக்குத் தெரிந்தே இருக்கிறது. உங்களுடைய வீட்டைச் சுற்றியாவது, நீங்கள் வசிக்கும் தெருவிலாவது, நீங்கள் வசிக்கும் வாதாவரணத்திலாவது, நீங்கள் நித்திரை செய்யும் அறையிலாவது, உங்களுடைய ஆடைகளிலாவது, முக்கியமாக உங்களுடைய சரீரத்திலாவது இவைகள் படிந்திருந்தால் உங்களுடைய சரீராரோக்கியம் கெட்டுப் போகும். ஒவ்வொரு பட்டணத்திலுமுள்ள சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் நாள் தவறாமல் இதையே பிரசாரம் செய்து வருகின்றனர். கிராமாந்தரங்களை விட நகர்ப்புறத்திலேயே இவைகளினுடைய உபாதை அதிகமாக இருக்கிறது. நகர்ப்புறவாசிகளைவிட கிராம வாசிகள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு இதுவே காரணம் இந்த தும்பு, தூசியில் பலவித வியாதிகளின் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. நீங்கள் ஒவ்வொரு தடவையும் சுவாசிக்கும் பொழுது அவைகள் உங்களுடைய சரீரத்தில் சேருகின்றன. அவைகள் எவ்வித உபத்திரவமும் செய்யமுடியாத கட்டான நிலைமையில் நீங்கள் இருந்து வரும் வரையில் ஒருவித உபாதையும் உங்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உங்களுடைய சரீரத்தெம்பு குறையும் பொழுது இன்ப்ளுயன்ஸா, கபக்கட்டு, கபவாத ஜ்வரம், காசம், க்ஷயம் முதலிய வியாதிகளாவது, வேறு வித சர்மவியாதிகளாவது உண்டாகின்றன. இந்த வியாதிகள் உங்களைப் பீடிக்காமலிருக்கவேண்டுமானால் நீங்கள் வசிக்கும் இடங்களில் தும்பாவது, தூசியாவது இல்லாமல் சுத்தமாக அந்த இடங்களை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பலர் தரையில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தையாவது, ஜலத்தையாவது தெளிக்காமல் பெருக்குவதை நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். ஜலத்தைத் தெளிக்காமல் துலக்கினால் அந்த இடம் முழுவதும் தூசி பரந்து, மறுபடியும் அதே இடத்திலாவது அல்லது உங்களுடைய சரீரத்திலாவது படிகின்றது. கிளப்புகள், கோர்ட்டு ஸ்தலங்கள், பாடசாலைகள் முதலிய இடங்களில் உலர்ந்த துணியினால் தூசியைத் தட்டுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இவ்விதம் செய்யக் கூடாது. தூசி மறுபடியும் சிதறிப் போகாமல் துணியிலேயே ஒட்டிக்கொள்ளும்படி ஈரத்துணியினால் துடைக்கவேண்டும். தூசி அல்லது தும்பு இல்லாத இடத்தில் வசிப்பவர்கள் சந்துஷ்டியாக இருக்கிறார்

கள்; அந்த சந்துஷ்டியினால் அவர்கள் சுகசரீரிகளாயிருப்பார்கள். ஆகவே தும்பு, தூசிகளாகாமல், உங்களை சந்துஷ்டியுடையவர்களாகச் செய்துகொண்டு, உங்களுடைய வாச ஸ்தலமானது லக்ஷிமி கடாக்ஷம் பெற்றிருக்கும்படி செய்து கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரம்—தண்ணீர், காற்று.

(மயிலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாச சாஸ்திரியார், பி. ஏ., எல். எம். எஸ்.)

(உரிமை பெற்றது.)

(முன் தொடர்ச்சி 110-ம் பக்கம்)

இனி தண்ணீரை வீடுகளிலேயே சுத்தம் செய்துகொள்ளும் வகைகளைக் கவனிப்போம்.

1. கொதிப்பித்தல்:—தண்ணீரை நன்றாக 10 நிமிஷம் கொதிப்பித்து பிறகு சுத்தமான ஒரு மண் அல்லது வெண்கலப் பாத்திரத்தில் கொட்டிவைத்து மூடிவிடவேண்டியது. இது சுலபமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் செய்து கொள்ளலாம். தண்ணீரில் உள்ள எல்லாவித கிருமிகளும் தண்ணீர் கொதிக்கும்போது இறந்துவிடுகின்றன. தொத்துவியாதிகள் வருவதற்கிடமில்லை. கொதித்த தண்ணீரோடு கொதிக்காத தண்ணீரைக் கலந்து ஆற்றி சாப்பிடக்கூடாது. கலந்தால் தண்ணீரைக்கொதிக்க வைத்ததனால் உண்டான பலன் கிடையாமற்போம்.

2. வடிக்கட்டுதல்:-ஒரு முக்காலியின்பேரில் ஒன்றன்கீழ் ஒன்றாக மூன்று மண்பானைகளை வைத்து, மேலிரண்டு பானைகளின் அடிப்பக்கத்தில் ஒவ்வொரு துவாரம் செய்து, மேல் பானையில் பாதியளவு சுத்தமான வெண்மணலும், இரண்டாம்பானையில் சுத்தமான மணலும் மரக்கரியும் போட்டு நிரப்பிவைத்து விடவேண்டியது. மேல் பானையில் தண்ணீர் நிரப்பினால் அது மணலின் வழியாக மெதுவாய்க் கசிந்து இரண்டாம் பானையில் விழுகிறது. இரண்டாம் பானையில் மறுபடியும் சுத்தமாகி அடிப்பானையில் விழுகிறது. அடிப்பானைக்குள் பாத்திரத்துடன் கையைவிட்டு தண்ணீரை எடுத்து அசுத்தமாக்காமலிருக்கும் பொருட்டு அடிப்பானைக்கு ஒரு சிறுகுழாய் அமைத்திருந்தால் அக்குழாய் மூலமாய் தண்ணீர் எடுத்து உபயோகப் படுத்தலாம். இது சுலபமாய் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் பொது இடங்களிலும் உபயோகப்படுத்தக் கூடியது. இம்முறையில் மேல் இரண்டு பானைகளின் மணலும் மரக்கரியும் அடிக்கடி புதுப்பிக்க வேண்டியது.

3. சேம்பர்லேன் அல்லது பெர்க்பீல்ட் பில்டர்கள் என்று தண்ணீர் வடிக்கட்டும் பீங்கான் பாத்திரங்கள் கடைகளில் விற்கப்படுகின்றன. அவைகள் மிகவும் பளுவானவை. அவைகளை ஜாக்கிரதையாய் உபயோகிக்க வேண்டும். உட்புறமும் அடிப்புறமும் அடிக்கடித் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். விரிசல்கள் ஏதாவது இருந்தால் அசுத்த தண்ணீரே அவ்விரிசல் வழியாய் வெளிவந்துவிடும்.

4. தண்ணீரை ஆவியாக மாற்றி ஆவியைக் குளிர வைத்து நீராகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுதல் மற்றொரு வகை. இவ்வகை சுத்தம் செய்வதே மிகவும் சிரேஷ்டமானது. கப்பல்களில் குடிக்க நீர் இல்லாத போது சமுத்திர தண்ணீரையே இவ்வாறு காய்ச்சி சுத்த ஜலம் எடுத்துக்கொள்ளுவார்கள். ரசாயன பரீக்ஷைகளுக்கு உபயோகப்படும் தண்ணீரும் இதுவே. ஆனால் இது தயார் செய்து தினசரி உபயோகத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளுவது மிகவும் சிரமமாயிருக்கும்.

5. தண்ணீரில் படிகாரத்தைக் கலந்து பிறகு தெளிந்த ஜலத்தை உபயோகப்படுத்திக் கொ

ள்ளலாம். படிகாரம் கரைந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் தண்ணீரிலுள்ள கசண்டுகள் அடியிற் படிந்துவிடும். தெளிந்த நீரை எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு காலன் தண்ணீருக்கு இரண்டு கிரெயின் படிகாரம் போதுமானது.

6. பொடாசியம் பெர்மாங்கனேட் என்ற ஒரு மருந்தைத் தண்ணீரில் கலந்தபின் தண்ணீரை உபயோகப்படுத்தலாம். இது சீக்கிரத்தில் அதிகமாகவுமுள்ள தண்ணீரைச் சுத்தம் செய்யக்கூடியது. தண்ணீரில் மருந்து கரைந்து அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். தண்ணீர் சிவந்த நிறமாகிவிடும். மருந்து கரைத்து ஒரு நாள் அந்த ஜலத்தை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது. பிறகு ஜலம் சிவப்பாயிருந்த போதிலும் சாப்பிடுவதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம். வாந்தி பேதி முதலிய கொடிய நோய்கள் பரவியிருக்கும் காலங்களில் கிணறு முதலிய நீர் தங்கிய இடங்களில் இதைக் கரைத்து விடுவதால் அந்நோய்க்கிருமிகள் இறந்துவிடும். பிறகு 24மணி நேரம் கழித்து அந்நீர் பானத்திற்கு அருகமானது. ஒரு அவுன்சு பொடியை ஒரு பக்கட் ஜலத்தில் கரைத்து கிணற்று நீரில் கலந்து கலக்கினால் கிணறு முழுதும் மருந்து பரவி நீரைச் சுத்தம் செய்யும்.

7. குளோரைன் காற்று தண்ணீரைச் சுத்தப்படுத்தும் மருந்துகளில் ஒன்று. அது பிளீச்சிங் பவுடர் என்னும் பொடியில் இருக்கின்றது. 1 காலன் தண்ணீருக்கு 1 கிரெயின் பொடி போதும். கிணற்றுக்கு ஒரு அவுன்சு பொடி தேவையாயிருக்கும்.

காற்று.

உயிர்ப் பிராணிகளுக்கு நல்ல காற்று மிகவும் அவசியமானது. ஒரு மனிதன் ஆகாரமில்லாமல் சில வாரங்கள் ஜீவிக்கக் கூடும். தண்ணீர் இல்லாமல் சில நாட்கள் ஜீவிக்கலாம். நல்ல காற்று இல்லாமற் போனால் இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷந்தான் உயிருடன் இருக்கக் கூடும். பிறகு உயிர் போய் விடும். காற்றின் முக்கிய உபயோகம் என்னவென்றால், நாம் சுவாசம் விடும்போது நல்ல காற்றை உட்கொள்ளும் பொருட்டும், கெட்ட காற்றை வெளிப்படுத்தவுமே. நல்ல காற்றை நாம் சுவாஸிப்பதனால் ஜீரணசக்தியும் அதிகப்பட்டு, ஜீரணம் செய்த உணவை, உடம்பிலிருக்கும் சகல அவயவங்களும் உபயோகப்படுத்துகின்றன. நாம் வெகு நேரம் அசுத்த காற்றை மூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தால் ஜீரணசக்தியும் குறைந்து மற்றுமுள்ள அவயவங்களும் க்ஷீணதிசை யடைகின்றன. நாம் பொதுவாகக் காற்று என்று சொல்லும் வஸ்துவில் பலவித குணங்களுள்ள அம்சங்கள் உண்டு. அவை யென்னவெனில்:—(1.) ஆக்ஸிஜன் என்னும் காற்று. (2) நைட்ரஜன் என்னும் காற்று (3) கரியமில வாயு என்னும் காற்று (4) நீர் ஆவி. அதாவது தண்ணீர் ஆவிரூபமாயிருப்பது. (5) மிகச் சிறிய தூசிகள், பஞ்சு, மயிர், மண் இவை போன்றவைகள் காற்றில் மிதந்து கொண்டேயிருக்கின்றன.

இந்தத் தூசிகளைப் பார்க்க வேண்டுமானால் நம்முடைய வீடுகளில் ஒரு அறையில், கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் மூடிவிட்டு, ஓட்டின் சந்துகளின் வழியே வரும் சூரிய கிரணத்தைப் பாருங்கள்: காற்றில் தூசி எவ்வள விருக்கிறது என்பது நன்றாக விளங்கும். இம்மாதிரியாக, காற்று என்று சொல்லப்படும் வஸ்துவில், ஐந்துவித வெவ்வேறு குணங்களுள்ள அம்சங்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. இவைகளில் ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயுக்கு உள்ள குணங்கள் நைட்ரஜன் என்னும் வாயுக்குக்கிடையாது. நைட்ரஜன் என்னும் வாயுக்குள்ள குணங்கள் கரியமில வாயுக்குக் கிடையாது. இவ்வாறு ஒன்றுக்கொன்று மாறுபட்ட குணங்களை உடையனவா யிருக்கின்றன. ஆனால் ஒரு விஷயத்தில் மாத்திரம் அவைகள் ஒத்திருக்கின்றன. கண்ணுக்குப் புலப்படாமையிலேயும், வாயுரூபமா யிருத்தலிலேயும்தான். காற்றில் 100-பங்கு எடுத்துக்கொண்டால் அதில்

1. நைட்ரஜன் என்னும் வாயு		78-பங்கும்	
2. ஆக்ஸிஜன்	,,	21	,,
3. கரியமில வாயு	,,	0.03	,,
4. நீர் ஆவி	,,	0.97	,,

இருக்கின்றன.

நைட்ரஜன் என்னும் வாயு மரம், செடி முதலியவற்றிற்கு மிகவும் உபயோகமானது. நாமும், மற்ற ஜீவ ஜந்துக்களும், சுத்தமான ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயுவை மூச்சுவிடுவது அசாத்யம். அதனலேயே அது நைட்ரஜன் என்னும் வாயுவோடு கலக்கப்பட்டிருக்கிறது. நைட்ரஜன் என்னும் வாயுவில், நெருப்பு எரிய முடியாது. உயிருள்ள பிராணிகளும் ஜீவிக்க முடியாது.

ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயு, காற்றில் ஐந்தில் ஒரு பாகம் (1/5) இருக்கிறது. மனிதர்களுக்கும், மற்ற ஜீவராசிகளுக்கும் முக்கிய ஆதாரம் இதுவே. நாம் மூச்சு விடும்போது, ஆக்ஸிஜன் என்னும் வாயு காற்றுப் பையில் சென்று, அங்கிருக்கும் இரத்தத்துடன் கலந்துகொண்டு, அந்த இரத்தத்திலிருக்கும் கரியமில வாயுவை வெளிப்படுத்துகிறது. இது தான் கெட்ட இரத்தமாவது. நாம் சுவாசம் விடுவதனலே நல்ல இரத்தமாக மாறுவதென்று சொல்லப்படுகிறது.

கரியமிலவாயு:—இது காற்றில் 1000-க்கு 3 பங்கு இருக்கிறது. நல்ல காற்றில் அது 1000-க்கு 4 பங்குக்கு மேற்பட்டு இருக்கக்கூடாது என்று கணக்கிட்டிருக்கிறர்கள். நாம் மூச்சு விடும்போதும், நெருப்பு எரியும்போதும், மரம் மட்டைகள் அழுகும்போதும், இந்த வாயு உற்பத்தியாகின்றது. இந்தக் கரியமில வாயுவை செடிகளும், மரங்களும் தாங்கள் வளருவதற்காக எப்போதும் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கின்றன. மரங்களும் செடிகளும் கரியமில வாயுவை இரண்டாகப்பிரித்து, ஆக்ஸிஜன் என்ற வாயுவை அதிலிருந்து வெளிப்படுத்திவிட்டு, அதிலிருக்கும் கரியை (கார்பன்) தாங்கள் உபயோகித்து வளருகின்றன. இம்மாதிரி கரியமில வாயுவை இரண்டாகப் பிரிக்கும் சக்தி, மரங்களுக்கும், செடிகளுக்கும் சூரிய வெளிச்சத்தினல்தான் உண்டாகின்றது. இராக்காலங்களில், மரங்களுக்கு இந்த சக்தி இல்லை. இவ்வாறு காற்றிலிருக்கும் கரியமில வாயுவை உபயோகப்படுத்திக்கொண்டு ஆக்ஸிஜனை வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருப்பதனல்தான் காற்றில் கரியமில வாயு 1000-க்கு 3-க்கு மேல் அதிகப்படாமல் இருக்கிறது.

(இன்னும் வரும்)

பிரஸவித்த ஸ்திரீகளின் சம்ரக்ஷணம்.

(டாக்டர் ஒய். சூரியநாராயண ராவ்.)

பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு எவ்வித ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டுமென்பதையும், மற்றும் சில விஷயங்களையும் இந்த வியாஸத்தில் குறிப்பிடுகிறேன்.

ஆகாரம்.—பிரஸவித்து 48 மணிநேரம் வரையில் வெந்நீரைத் தவிர வேறென்றையும் கொடுக்காமல் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளைப் பட்டினி போட்டு விடுவது நம்முள் சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது. இது மிகவும் கெட்ட வழக்கம். பிரஸவித்த சிரமத்தினலும், ரத்தச் சேதத்தினலும் ஏற்கனவே களைத்துப்போயிருக்கும் ஸ்திரீயைப் பட்டினி போடுவதானது அவளை அதிக பலஹீனமுடையவளாகச் செய்து விடுகிறது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் உத்வேகத்தைத் தரத்தக்கதாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை அவளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பிரஸவம் நடைபெறும் மத்திய அல்லது உயர்தரத்தினருடைய வீட்டில் சாராயம் இல்லாமலிருப்பது அபூர்வமாயினும், அது அவசியமானதென்று நான் நினைக்கவில்லை.

அது அதிகச்செலவு பிடிக்கக்கூடிய ஆடம்பரம்தான். அதனல் சொற்ப சொத்துள்ள பல குடும்பங்கள் கஷ்டத்திற்காளாக நேரிடுகிறது. மிதமாக பிராந்தியைக் கொடுத்தால் பசி ஏற்பட்டு பிரஸவித்த ஸ்திரீ நன்றாகத் தூங்குகிறுளென்பதையும், இதர சில சில்லரை சவுகரியங்கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். ஆனல் இந்த சவுகரியங்களைச் சொற்பச் செலவிலேயே அடையக்கூடும். சுடச்சுட ஒரு கோப்பை காப்பியைக் கொடுத்தாலும் இந்தப் பலன் ஏற்படாமற் போகாது. முதல் மூன்று நாளும் ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். பிரஸவித்ததும் சுடச்சுட ஒரு கோப்பை காப்பியைக் கொடுக்கலாம். அதற்குப் பிறகு அவளுக்குப் பசி எடுக்கும் பொழுது பாலும் சர்க்கரையுமாவது அல்லது உப்பாவது கலந்த அரிசி அல்லது கோதுமைக் கஞ்சியையாவது கொடுக்கலாம். இதை அவள் ஆசையுடன் உட்கொள்ளுவாள். இந்த ஜலப்பிராயமான ஆகாரமானது சுலபமாக ஜீரணமாவதுடன், முலைப்பாலும் அதிகரிக்கிறது. குழந்தையின் நன்மையை உத்தேசித்து தாயின் முலைப்பால் அதிகரிக்க வேண்டியதவசியம். முதலில் பட்டினி போட்டுவிட்டு பிறகு அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும் கெட்ட வழக்கத்தை அறவேவிட்டொழிக்க வேண்டும். தாய்க்கு அஜீரணமாவது, மலச்சிக்கலாவது, ஜுரமாவது ஏற்பட்டால் அவளுடைய பாலைக் குடிக்கும் குழந்தையில் அது பிரதிபிம்பிக்கின்றது. முதல் மூன்றுநாளும் ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தைப் புசித்துவிட்டு பிறகு அதிகக் காரமாகவாவது சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடாததாகவாவதுள்ளதல்லாத அவளுடைய வழக்கமான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாம். பால் அல்லது பழவகைகளைப்போல் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரத்தையே பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அதிகப் பாலையாவது, அதிக நெய்யையாவது பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுத்தால் முலைப்பால் அதிகரிக்குமென்ற எண்ணமானது சுத்தத் தப்பான எண்ணமாகும். அதிகமாக ஜலத்தைக் கொடுத்தாலே பால் அதிகமாகச் சுரக்கும். அதனுடன் மலப்பிரவர்த்தியும் சரியாக ஆகிவிடும்.

ஒஷதிகள்:— எவ்விதக் கோளாறுமேற்படாமலிருந்தால் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு எவ்வித ஒளஷதமும் கொடுக்கவேண்டியதில்லை. ஒளஷதங்களைக் கொடுக்கவேண்டியது அவசியமுமில்லை. பிரஸவித்தபிறகு தாய்க்கு ஒஷதிகளைக் கொடுப்பது கெட்டப் பழக்கமேயாகும். எவ்விதக் கோளாறுமில்லாமல் சுகப்பிரஸவமேற்படும் கேஸ்களிலும் பிரஸவித்த ஸ்திரீயினுடைய மனதைத் திருப்தி செய்யவோ, அல்லது அவளுடைய பந்துக்களைத் திருப்தி செய்யவோ, அல்லது பிரஸவ சம்பந்தமில்லாத காரணங்களை உத்தேசித்தோ,சில வைத்தியர்கள் ஒளஷதங்களைக் கொடுப்பது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. கர்ப்பமும் பிரஸவமும் இயற்கையாகவும், சரீரக் கூறையும் அனுஸரித்தவையென்றும், எதிர்ப்பார்க்கக் கூடாதவைகளல்லவென்றும் எல்லோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகவே இயற்கைக்கு விரோதமாக ஏன் வைத்தியர்கள் குறுக்கிட வேண்டுமென்பது எனக்குப் புலப்படவில்லை.

சிரமபரிகாரமும் வியாயாமமும்:— பிரஸவித்த முதல் மூன்று நாள் வரையில் பிரஸவித்த ஸ்திரீயானவள் படுக்கையிலேயே இருக்கவேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஒருவாரம் வரையில் கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்விதம் சாய்ந்து கொண்டிருப்பதால் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு சௌகரியமாக இருப்பதுடன், மர்ம ஸ்தானங்கள் வழியாகக் கழிவுகள் வெளிப்படுவதற்கும் சவுகரியமாக இருக்கிறது. பத்தாவது நாளைக்குப் பிறகு அவளுடைய அறைக்குள்ளேயே உலாத்த அனுமதிக்கலாம். மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு வீட்டில் வளைய வரவும் குடும்பக் காரியங்களைக் கவனிக்கவும் அனுமதிக்கலாம். மூன்று மாதகாலம்வரையில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு ஒரு வேலையும்கொடுக்காமலிருக்கும் கெட்டப் பழக்கத்தினல் அவளுக்குச் சோம்பல் ஏற்பட்டு, அஜீரணம், மலச்சிக்கல், தலைவலி முதலிய உபாதைகள் உண்டாகின்றன. பிரஸவித்த மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு மிதமாகக் குடும்ப வேலைகளைச் செய்து வந்தால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்க்குப் பரம அனுகூலமாக இருக்கும். தனவந்தர்கள் வீட்டு ஸ்திரீகளைத்தான் அக்கிரம

மாக ஒரு வேலையும் செய்யாமற் செய்துவிடுகின்றனர். சும்மா இருக்க முடியாத நடுத்தர கீழ்த்தர வகுப்பு ஸ்திரீகள் குடும்ப வேலைகளைக் கிரமமாகச் செய்து வருவதால் சோம்பேறிகளாக இருக்கும் தனவந்தர் வீட்டுப் பெண் பிள்ளைகளை விட சுகசரீரிகளாக இருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்த்தும் திருத்தாமலிருப்பது நியாயமாகுமா? வேலைசெய்து கொண்டு வரும் ஸ்திரீகளுக்கு அதிகப்பால் சுரப்பதுடன், சுகசரீரியாகவு மிருந்து வருவதேனும் ஏனையோருக்குப் படிப்பினையாக இருக்குமாக.

உஷ்ணப் பிரதேசங்களின் ஆகாரக் கிரமம்.

(டாக்டர் எ. டி. ராய்.)

அந்தந்த தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத்தகுந்தபடி அவரவர் அனுஷ்டிக்கும் ஆகாரக்கிரமமும் இருக்கவேண்டும். உஷ்ணப் பிரதேசமானது இந்தப் பொது விதியிலிருந்து விலக்கு செய்யப்படவில்லை. உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய ஆகாரக்கிரமத்தின் முக்கியாம்சங்களை ஈண்டு கவனிப்போம். கிரமமான கலப்படமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் போதியவளவு புசித்து வரும் தேசத்தினர் சுகசரீரிகளாகவும், சரீரக் கட்டுடையவர்களாகவு மிருந்து வருவார்களென்பது யாவருமொப்ப முடிந்த விஷயம். கீழ்த் தேசத்தினர் புசிக்கும் ஆகாரமானது ஒரு தலைப் பட்சமானதாக இருக்கிறதென்று சொல்லப்படுவதில் அர்த்த புஷ்டியில்லாமலிருக்கவில்லை. ஆகவே ஆகாரக்கிரமத்தை நாம் மாற்றிக் கொள்ளாவிடில், சரியான ஆகாரமில்லாத குறையால் ஜனங்களுடைய சரீர நிலைமையானது கெட்டுப் போய் விடுமென்பதில் ஐயமில்லை.

ஆகாரப்பதார்த்தமென்று பொதுவாகக் கருதக் கூடிய பிராணவாயு, ஜலம் இவைகள் நீங்கலாக காரம், கொழுப்பு, தித்திப்பு இவைகளும், உப்புகள் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சேர்ந்தவைகளாகும்.

முதன்மையாக நாம் காரத்தையும் கொழுப்பையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டால் உப்பு இல்லாத குறை ஏற்படுகிறது. ஆகார வகையில் முக்கியமாக மூன்று இனங்களின் அளவையும், குணத்தையும்கூட நாம் முக்கியமாகக் கவனித்தல் வேண்டும்.

நெல்லு அல்லது கோதுமையை இயந்திரத்தில் குத்துவதால் பாஸ் பரஸ் போன்ற உப்புகளும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் பிரிந்து போய்விடுவதால் இயந்திரத்தில் அரைத்த அரிசியையாவது, கோதுமையை யாவது உபயோகிக்கக் கூடாது. கிராமாந்தரத்தில் ஏழை ஜனங்கள் குத்திச் சாப்பிடும் அரிசி அல்லது கோதுமையைவிட சிலாக்கியமானதாலும், இயந்திரத்தில் குத்திய அரிசி அல்லது கோதுமையானது ருசி குறைவானதாக இருப்பதுடன், ஊட்டக்குறைவானதாகவும், பூஸத்தும், ஜீவஸத்தும் அற்றதாகவும் இருக்கிறது. ஆலையில் குத்திய அரிசியை அதிக காலம் உபயோகித்து வந்தால் பெரிபெரி, மகோதரம் முதலிய வியாதிகள் நாளடைவில் உண்டாகும். நயமான மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியைவிட குத்தப்படாத கோதுமையினுடைய மாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் ரொட்டியானது சிலாக்கியமானதென்பதை ஐரோப்பாவும் உணரத் தலைப்பட்டுவிட்டது. ஆகவே தற்கால முறையைக் கைவிட்டு விட்டு, வீடுகளிலேயே நெல்லைக் குத்துவிக்கும் புராதன சம்பிரதாயத்தை மீண்டும் கைக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

புரோடீன் என்னும் ஸத்தானது நமக்குப் போதிய அளவு அவசியமாக இருப்பதுடன் மிருக ஸத்தைப்போல் அது குணத்திலும் சிறந்ததாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாக

இருக்கிறது. நாம் உபயோகிக்கும் பருப்புகளில்* தான் புரோடீன் என்னும் ஸத்து நமது சரீரத்தில் சேருகிறது. பால்கட்டியிலும், மாமிஸத்திலும் இருந்துவரும் அளவு புரோடீன் என்னும் ஸத்தானது பருப்புகளில் இருந்து வந்தபோதிலும், அது குணத்தில் தாழ்ந்ததாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடாததாகவும் இருக்கிறது. பருப்புகளில் இருக்கும் புரோடீன் ஸத்தில் பெரும்பாகம் சரீரத்தில் தங்கி யிருக்காமல் மலத்துடன் வெளிப்பட்டு விடுகிறது. மாமிஸத்தைத் துவட்டிவிட்டாலும் வேகவைத்துவிட்டாலும் பருப்பைவிடச் சுலபமாக அது ஜீரணமாகிவிடும். ஆனால் மாமிஸமானது சரீரத்தில் அதிகமாக உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுவதால் வருஷத்தில் பெரும்பாகம் கோடைகாலமா யிருக்கும் இந்தியா போன்ற தேசங்களுக்கு அது ஏற்றதாக மாட்டாது. மாமிஸ ஸத்தென்னும் புரோடீனைவிட பால் ஸத்தென்னும் புரோடீனானது சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகி விடுவதுடன், சரீரத்தின் உஷ்ணாக்கிரத்தைப் பெருக்காமலு மிருக்கிறது.

கொழுப் பென்பது வெண்ணெயைப் போல் மிருகங்களிலிருந்து உண்டானதாகவாவது, பல வகைப்பட்ட எண்ணெய்களைப் போல் செடிகளிலிருந்து உற்பத்தியானதாகவாவது இருக்கிறது. சமுத்திரக் கரையோரமாக வசிக்கும் ஜனங்கள் எண்ணெய்களை விரும்புகையில் உள் நாடுகளில் வசிக்கும் ஜனங்கள் வெண்ணெயை விரும்புகிறார்கள். காய்ச்சிய நெய்யைவிட வெண்ணெய்க்கு அதிககுணமுண்டு. அதிலும் எருமை வெண்ணெயை விடபசுவின் வெண்ணெய் சிலாக்கியமான தென்றே சொல்லவேண்டும். பசுவின் வெண்ணெய்மஞ்சள் நிறமாக இருக்கையில் எருமை வெண்ணெயானது வெளுப்பு நிறமானதாக இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு ருதுவிலும் எத்தகைய கொழுப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமென்று ஆயுர்வேத நூல்களில் விஸ்தரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாரிகாலத்தில் எண்ணெய்களையும், கோடை காலத்தில் நெய்யையும், வஸந்த காலத்தில் லார்டையும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

மாமிஸ வகைகளிலும் மிருகங்களின் மாமிசத்தைவிடப் பக்ஷி ஜாலங்களின் மாமிஸமானது சுலபமாக ஜீரணமாகிவிடும். அதிலும் கொழுத்த மிருகங்களின் மாமிஸத்தைவிட மெல்லிய இனங்களின் மாமிஸமானது சுலபமாக இருக்கும்.

புதிதாகப் பறித்த பழவகைகளையும், கறிகாய்களையும் நாம் உபயோகித்தால் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய உப்பு வகைகளும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கிடைத்து விடும். பலவகைப்பட்ட உப்புகளும் சேரவேண்டியது அவசியமாயினும் ஜீவஸத்துப் பொருளில் குண விசேஷம் அவசியமாக இருப்பதுபோல உப்புக்களில் குண விசேஷத்தை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. உஷ்ண தேசங்களில் பருவங்களுக்கு ஏற்ற பழவகைகளும், மரக்கறிகளும் உற்பத்தியாகின்றன. உஷ்ண தேசங்களில் முக்கியமாகப் பழவகைகளையும், கறிகாய்களையும் அதிகமாக சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் சரீரத்தில் தசை விழுந்து பலவகைப்பட்ட வியாதிகளையும் எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தி ஏற்படும்.

"கொக்கிப்புழு" வியாதி.

(ஸ்ரீமான் எம். வி. செனத்தி ராஜா.)

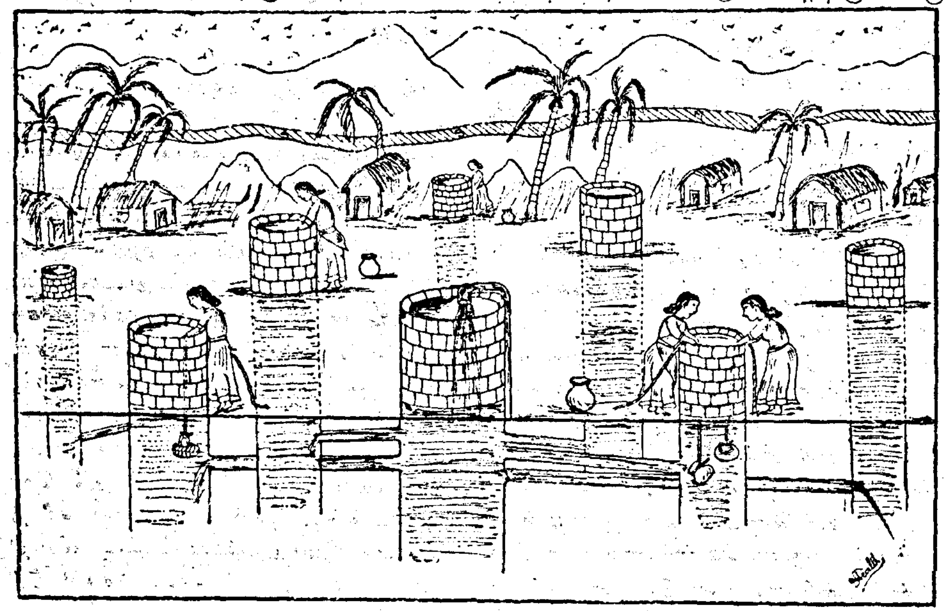
இந்த வியாதி பலவகைப்பட்ட பெயர்களுடன் வழங்குகிறது. இது உலகின் எல்லா பாகங்களிலும், முக்கியமாக உஷ்ணப்பிரதேசங்களிலும் அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது. ஸிலோன் வாஸிகளில் 100-க்கு 90

பேர்கள் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஆங்கிலோஸ்தோமா என்னும் கிருமியினாலேயே இந்த வியாதி யுண்டாகின்றது. இந்தக்கிருமியானது மனிதர்களுடைய சிறுகுடல்களையே தங்களுடைய வாசஸ்தலமாகக் கொண்டிருக்கின்றன. இரைப்பையில் இவைகள் அபூர்வமாகவே தங்கியிருக்கின்றன. இவைகள் தங்களுடைய இயற்கை அமைப்பு அனுகூலத்தினால் ஒரு இடத்தில் ஒட்டிக்கொண்டு அங்கு தாங்கள் உண்டாக்கும் ரணங்களின் மூலமாக ரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. ஒரு இடத்தில் போதிய ரத்தத்தை இவைகள் உறிஞ்சிய பிறகு வேறு இடத்திற்கு நகர்ந்து அங்கும் ரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றனவென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த வியாதியைப் பரிகரிக்கும் துறையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பல நிபுணர்களுடைய ஆராய்ச்சியிலிருந்து பெண் கிருமிகளின் சங்கியை அதிகமாக இருக்கிறதென்று தெரிகிறது. ஆண் கிருமியானது அரை அங்குல நீளம் இருக்கிறது; பெண் கிருமியானது இன்னும் சற்று அதிகநீளமாக இருக்கிறது.

இந்தக் கிருமியானது பட்டை நூல் கனம் இருக்கிறது. இதன் வாய்ப்பக்கத்தில் கொக்கி போன்றிருப்பதால் கொக்கிப்புழுவெனப் பெயரிடப் பட்டிருக்கிறது.

கொக்கிப் புழு வியாதி யென்பது 1838-ம் வருஷத்தில் டூபினி என்பவரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. அதற்கு வெகு



அபாயகரமான ஜல விநியோக முறை.

[தூத்துக்குடி நகர மத்தியிலுள்ள ஒரு கிணற்றிற்கு நதியிலிருந்து ஜலத்தைக்கொண்டுவந்து விட்டு, அந்தக் கிணற்றிலிருந்து சுற்றுப் பக்கங்களிலுள்ள கிணறுகளுக்கு பூமியின்கீழே புதைத்திருக்கும் குழாய்களின் மூலமாக ஜலம் சப்ளை செய்யப்படுகிறது. ஜனங்கள் இந்தக் கிணறுகளில் வந்து குழுமி தங்களுடைய சொந்தப் பாத்திரங்களினாலோ அல்லது பனைமட்டைகளால் தயாரிக்கபபட்ட வாளிகளினாலோ ஜலத்தை இழுக்கின்றனர். இந்தப் பாத்திரங்களின் மூலமாக காலரா, ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலியவைகளின் கிருமிகளும், அழுக்கும் ஜலத்தில் சேர்ந்து, ஜலமானது கெட்டுப்போய் விடுவது சாத்தியமானதாக இருக்கிறது. ஆகையால் தூத்துக்குடி நகரத்திற்கு இப்பொழுது இருந்துவரும் ஜலாதார வழியானது அபாயகரமானதென்றே சொல்ல வேண்டும்.]

129161

காலம் முன் முதலே எகிப்தில் இந்த வியாதி வியாபித் திருந்திருக்கிறது. ஆனால் 1880-ம் வருஷத்தில் ஸெயின்ட் ஒஸோதார்டு டன்னலைக் கட்டும் வேலையில் ஈடுபட்டிருந்த பலர் ரத்த சோகையினால் பீடிக்கப்படும் வரையில் இந்தவியாதிக்கு மூலகாரண மின்னதென்பதை ஒருவரும் ஆராய்ச்சி செய்யவில்லை. அதற்குப் பிறகு தொடர்ந்து ஆராய்ச்சி செய்ததில் இந்த வியாதிக்குக் காரண மின்னதென்று 1900-வருஷத்தில் அமெரிக்காவில் ஸ்டைல்ஸ் என்பவர் கண்டு பிடித்தார். இப்பொழுது ஏனைய கிருமிகளைக்காட்டிலும் இந்தக்கிருமியைப்பற்றி நமக்கு அதிகமாகத் தெரியவந்திருக்கிறது.

இந்த வியாதியானது பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் இந்தியாவிலிருந்து விலேனுக்குப் பரவி யிருப்பதாகத் தெரிந்தது. அது முதல் பலர் இந்த வியாதிக்கு இரையாகி யிருக்கின்றனர். நேரடியாக இந்த வியாதியால் ஏற்படும் மரணங்கள் நிற்க, பெரும்பாலோர் இதனால் பீடிக்கப்படுவதாலும், இதன் தன்மை கொடியதாக இருப்பதாலும், நேர் முகமாகவோ, மறை முகமாகவோ பலரை இவ்வியாதி இரையாக்கிக் கொள்வதாலும் விலோனில் காலராவைவிட இது கொடிய வியாதியென தாரன்ஹில் என்பவர் கருதினார்.

இந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய மலத்தில் வெளிப்படும் முட்டைகள் மூலமாக இந்த வியாதி வியாபிக்கின்றது. இவ்விதம் மலத்தில் வெளிப்படும் முட்டைகளிலிருந்து சூரிய வெளிச்சத்தினால் 12 மணி முதல் 60 மணி நேரத்திற்குள் கிருமிகள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

பாதரக்ஷை யில்லாத துர்ப்பாக்கியசாலியான் பாட்டைசாரி அங்குவந்து சேரும்வரையில் முட்டைகளிலிருந்து வெளிப்பட்ட கிருமிகள் அந்த இடத்திலேயே தங்கி யிருக்கின்றன. பாட்டைசாரிகள் பாதரக்ஷையின்றி போகும் போது அந்தக் கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டு சர்மத்திற்குள் புகுந்து விடுகிறது. சில சமயங்களில் இதனால் சரீர மாத்திரத்தும் ஒரு வகை நமைச்சல் ஏற்பட்டு விடுகிறது. சர்மத்திற்குள் புகுந்த இந்தக் கிருமிகள் ரத்த ஓட்டத்தில் கலந்துகொண்டு ஹிருதயத்திற்குப் போய், சுவாஸாசயங்களுக்குத் திரும்புகின்றன. அங்கு சுவாஸ குழாய்களில் நடமாடுகையில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம், ஜலம், வாயூறல் முதலியவைகளுடன் கலந்து இரைப்பைவழியாக குடல்களுக்குச் சென்று அங்கு தொத்திக்கொண்டு புண்ணை உண்டுபண்ணி ரத்தத்தை உறிஞ்சி, சரீரத்தில் விஷத்தைச் சேர்த்து விடுகின்றன. ஆறு வார காலத்திற்குள் இவைகள் பருவதிசை அடைந்து விடுகின்றன.

அதன் பிறகு பெண் கிருமிகள் தினந்தோறும் ஆயிரக் கணக்கான முட்டைகளை வெளியிடுகின்றன. அந்த முட்டைகள் வெகு நுண்ணியவைகளாக இருப்பதால் கண் பார்வைக்குத் தெரிவதில்லை. இந்தக் கிருமிகள் தங்கியிருக்கும் பூமியில் தாண்டிக்கொண்டு வரப்படும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பாகம்செய்யாமல் புசிப்பதாலும், தகுந்தபடி பந்தோபஸ்து செய்யப்படாத கிணறுகளிலிருந்தும், ஊற்றுகளிலிருந்தும் ஜலத்தை எடுத்துக் குடிப்பதாலும் இந்த வியாதி தொத்துகின்றது.

மனிதர்களுடைய மலத்தைப் புசித்துஅதன் மீது முட்டையிடும் சுபாவம் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ள ஈக்கள் அங்கிருந்து நேராக நமது வீடுகளுக்கும், சமையல் அறைகளுக்கும் வந்து, அங்கு வைத்திருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பானங்களிலுமமர்ந்து, பல கிருமிகளை உதிர்த்து விடுகின்றன. அவைகளிற் பல கிருமிகள் அபாயகரமான வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாக இருக்கலாம்.

காலரா, வயிற்றுப் போக்கு, அதிஸாரம், என்டரிக்ஜுரம், க்ஷயரோகம், கொக்கிப்புழு வியாதி போன்ற குடல் ரோகங்கள் இவைகளை ஈக்களே பரப்புகின்றன வென்று இப்பொழுது நிதரிசனமாக ருஜுவாகிவிட்டது.

வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கும் மார்க்கம்:— மேலே சொன்ன வழிகளில் இந்த வியாதி மனிதரைப் பீடித்துவிட்டால் அவர்களுடைய ரத்தம் குறைந்து, வேலை செய்வதில் ஆஸ்தை அவர்களுக்குக் குறைந்து விடுகிறது.

JL
L:5m211,9124,AT
N26.3.8

இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் வயது கிரமத்திற்குத் தகுந்தபடி வளராமல் வயது மதிப்புக் குறைவாக இருக்கிறார்கள். ஸ்திரீகள் பருவ தசையை அடைவதில் காலதாமதமேற்படுகின்றது. முகம் பிதுங்கி, கண் இமைகளுக்கு உட்புறம் வெளுத்து, கணுக்கால்களும், பாதங்களும் வீங்கி, சோம்பலேற்பட்டு, ஜீரணசக்தி குறைதல் இந்த வியாதியின் சின்னங்களாக இருக்கின்றன.

நாளடைவில் இந்தச் சின்னங்கள் அதிகரித்து, பிணியாளி ரத்த சோகை அடைந்து விடுகிறான்; மூச்சுத் திணறல்; மார்படித்துக் கொள்ளுதல்; கண்பார்வை மழுங்குதல்; மனச்சோர்வு, அயர்வு இவைகள் சர்வசாதாரணமாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய ஸ்திதியில் பிணியாளிகள் இருந்த போதிலும் சாம்பல், கரி அழுக்கு; மண்; பச்சை அரிசி இவைகளைச் சாப்பிட ஆசைப்படுகின்றனர்.

ரத்த ஓட்டம் சிரமப்பட்டு விடுகிறது. மார்படிப்பைப் பார்க்கும் கருவியை வைத்துப் பார்த்தால் மார்படித்துக் கொள்ளுகிறது. வியாதிகள் முற்றிவிட்ட பிறகு அதிஸாரமும் அஜீரணமும் உண்டாகி, நாளடைவில் மரணம் சம்பவிக்கிறது.

சிகிச்சை:—இதற்குப் பரிகாரம் சுலபமானது. எப்ஸம் உப்பை சாப்பிடுவதில் உள்ளதைவிட அதிகமாக அசௌகரியமுமேற்படாது.

இந்த வியாதியைப் பரிகரிப்பதற்கு சென்னபோடியம் எண்ணெயும், கார்பன் டெட்ராக்ளோரைடும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. ஸிலோனிலும், இந்தியாவிலும் ஏராளமாகக் குத்துக்குத்தாக வளரும் ஒரு வகை நாணலிலிருந்து சென்னபோடியம் எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இந்த நாணலை ஆட்டி எண்ணெய் வெளிபடுத்தப்படுகிறது. கார்பன் டெட்ராக்ளோரைட் என்னும் மற்றொரு மருந்தானது இங்கிலாந்தில் செய்யப்படுகிறது. கொக்கிப்புழு வியாதி கண்டவர்களுக்கு இந்த மருந்துகளையே இப்பொழுது கொடுத்து வரப்படுகிறது. முற்றிய கேஸ்களிலும் இதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருக்கிறது. முற்றிய கேஸ்களில் முதலில் பேதிக்குக் கொடுத்துவிட்டு பிறகு இரும்பு சம்பந்தமான உத்தீபன மருந்துகள் கொடுக்கப்படுகின்றன.

பொதுவாக இந்த வியாதி சாந்தமாக இருக்கும் நிலைமையில் ஒரு கெடு இந்த மருந்துகளைச் சாப்பிட்டால் போதுமானது. முற்றிய கேஸ்களில் இரண்டு அல்லது மூன்று கெடு சாப்பிட வேண்டும். ஒரு கெடு மருந்துண்ட பிறகு இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு மறு முறை சாப்பிடவேண்டும்.

கொக்கிப்புழு வியாதி கண்டவர்களுக்கு ஒரு காலத்தில் மேல் பர்ன் எண்ணெய், தைமால், பீட்டா நாப்தால் இவைகள் கொடுக்கப்பட்டு வந்தன. ஆனால் தற்கால முறையில் நல்ல பலன் கிடைத்து வருகிறது.

வியாதி தொத்தாமல் தடுக்கும் மார்க்கம்:—விவகாரத்திற்குக் கவனிக்குமளவில் கொக்கிப்புழு வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவது சுலபமானதென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில் இந்த வியாதியை யுண்டுபண்ணும் கிருமியின் சரித்திரமும், அது சரீரத்தில் எவ்விதம் புகுந்து வெளிப்படுகிறதென்பதும், வியாதி கண்டவர்கள் அதிலிருந்து தப்புவிக்கும் மார்க்கமும் நமக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. ஆகவே ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பு இருக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த வியாதி தலை காட்டாமலே செய்து விடலாம். ஆனால் ஜனங்கள் அறியாமையிலும், அலக்ஷியத்திலும், துவேஷத்திலும், சுகாதாரக் கேடான பழக்கங்களிலும் ஆழ்ந்து கிடக்கின்றனர். இம்மட்டா? இந்தியாவிலும் ஸிலோனிலும் பல இடங்களில் ஜனங்கள் தடுப்பு மார்க்கங்களை அனுஷ்டிக்க முடியாமல் தடுத்து வருகின்றனர். இந்த வியாதி காணாமல் தடுப்பதற்காகக் கட்டுப்பாடாகப் பிரசாரம் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கும் உலகின் இதர பாகங்களில் இந்தக் கஷ்டங்கள் ஒருவாறு சமாளிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவ்விதமே ஸிலோனிலும் கஷ்டங்களைச் சுலபமாக சமாளித்துக் கொண்டு விடலாம். கண்டவிடத்தில் மலவிசர்ஜனம் செய்வதால் விளையுங் கேடுகளையும் சுகாதாரக் கோட்பாடுகளை அனுஷ்டிப்பதாலும், சுகாதார முறையில் கட்டப்பட்டிருக்கும் கக்கூஸ்களை உபயோகிப்பதாலும் ஏற்படும் அனுகூலங்களையும், ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டியிருப்பதால் எல்லோரும் ஒற்றுமையுடனும், கட்டுப்பாட்டுடனும் நீடித்து வேலை செய்துவர வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

தகுந்த மருந்துகளை உட்கொள்ளுவதாலோ அல்லது தடுப்பு மார்க்கங்களை அனுஷ்டிப்பதாலோ, அல்லது இருவகை உபாயங்களினாலோ இந்த வியாதி வியாபிக்காமல் செய்யக்கூடும். ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசத்தினால் ஸிலோனில் தடுப்பு முறைகளை அனுஷ்டிப்பது அதிக காலத்தைக் கவருகிறது. சமீப காலத்தில் தான் தகுந்த முறைகளை அனுஷ்டிக்க ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஜனங்கள் முக்கியமாகக் காட்டுப் பாதைகளிலும், சமீபத்திலுள்ள குத்துச் செடிகளின் மறைவிலும் மலத்தைக் கழிக்காமல் சுகாதார முறையில் அமைக்கப்பட்ட கக்கூஸை உபயோகிக்கும்படி செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் ஜனங்கள் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டால் இந்த வியாதிக் கிருமிகள் பாட்டைசாரிகளைத் தீண்டமுடியாமற் போவதுடன், நாளடைவில் மனிதர்களுடைய குடலில் தங்கியிருக்கும் கிருமிகளும் இயற்கையாகவே மரணமடைந்து விடும். தவிரவும் கொக்கிப்புழு வியாதி பரவாமல் தடுக்க வேண்டியது. பல தொழிலாளர்களை வைத்து வேலை வாங்கும் முதலாளிமார்களுடைய முக்கிய கடமையாகவும் இருக்கிறது. ஏனெனில் தொழிலாளர்களுக்குள் இவ்வியாதி பரவிவிடும் பக்ஷத்தில் அவர்களுடைய வேலைத்திறமை குறைந்து, நாளடைவில் அவர்கள் மரணமுமடைவார்கள். இந்த வியாதியைப் பரிகரிக்கும் துறையில் அவர்கள் ஈடுபடின் அதற்குத் தகுந்த பிரதிப் பிரயோஜனம் இல்லாமற் போய் விடாது. இந்த வியாதி பலரைக் கொள்ளை கொண்டு போய் வருவதால் அறிவிலிகளாக சாமான்ய ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளில் இரண்டொரு வேளை ஔஷதியை உட்கொள்ளுவதுடன் நின்றுவிடாமல் இந்தவியாதி அறவே ஒழியும் வரையில் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்த வியாதியை ஒழிப்பதற்காக ஸிலோன் கவர்ன்மெண்டார் பல அதிகாரிகளையும், ஸ்தாபனங்களையும் ஏற்படுத்தி, பிரதி வருஷமும் பதினாயிரக் கணக்கான பணத்தைச் செலவிட்டு வருகிறார்கள். இதனால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டிருப்பதாகவும் தெரிகிறது. அவர்களுடைய தீவிர முயற்சியினாலும், ஜனங்களுடைய ஒத்துழைப்பினாலும் இந்த வியாதியானது கூடியசீக்கிரத்தில் ஸிலோனிலிருந்து மறைந்துவிடுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

சரீர சுகத்திற்காக உபவாஸ மிருத்தல்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

சரீர சுகத்தை உத்தேசித்து உபவாஸ மிருந்துவரும் புராதன முறையை மறுபடியும் ஜனங்கள் கைக்கொள்ள ஆரம்பித்திருக்கின்றனர். ஆதியில் இந்த முறை அனுஷ்டானத்தில் தலைமுறை தத்துவமாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வந்தது. பலவித உபாதைகளினின்றும் தப்புவிப்பதற்கு இதைவிடச் சிறந்த மார்க்கம் கிடையாது.

சுமார் 50-வருஷங்களுக்கு முன் வியாதிகளைப் பரிகரிப்பதற்கு ஔஷதிகளைக் கொடுப்பதே மார்க்கமென்று வைத்தியர்கள் கருதி வந்தனர். பல உபாதைகளுக்கு ஔஷதிகளில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தகாலம் போய்விட்டது. வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குப்பதிலாக இயற்கை தர்மங்களை ஜனங்கள் அவலம்பனம் செய்யத் தொடங்கி விட்டனர்.

ஜீரண விஷயத்திலுள்ள கோளாறுகளையும், அஜீரணத்தையும், ஊளைச் சதையையும், இதர வியாதிகளையும் ஔஷதிகளின் மூலமாக குணப்படுத்திக்கொள்ள ஜனங்கள் முயலு

கின்றனர். இதைவிட முட்டாள்தனமான தொன்றில்லை. பலவகைப்பட்ட ஆகாரங்களையும், அதிக வேகமுள்ள ஔஷதிகளையும் உட்கொண்டு குடலை நிரப்புவதால் அங்கு தங்கியுள்ள விஷம் வெளிப்பட முடியாமற் போய் விடுகிறது.

தவிர்க்கவேண்டிய அபாயங்கள்.

ஆகவே உபவாஸமிருப்பதே உத்தமமென்பது நன்ருகப் புலப்படுகிறது. நமது புராதன வழக்கங்களைக் கவனிப்பின் சரீராரோக்கியத்தை உத்தேசித்தே பலவகை உபவாஸங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன வென்று தெரிகிறது. மோஸஸ் என்பவர்தான் பலவித அரிய உபதேசங்களைச் செய்துபோனுர். வைத்திய சாஸ்திரத்திலும் அவருக்கு நல்ல பரிச்சியமுண்டு. ஆனல் உபவாஸ விரதத்திலிறங்குமுன் வேறுபல அம்சங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். ஹிருதயத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் உபவாஸத்தைக் கைக்கொள்ளுவதால் அபாயம் ஏற்படும். சரீரப்பிரயாசைப் பட்டுக்கொண்டு வேலை செய்பவர்கள் உபவாஸ மிருந்துகொண்டு வேலை செய்வதாலும் துன்பம் விளையும்.

எனவே, எக்காலத்தில் உபவாஸமிருக்கலாமென்பதை முன்னதாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டும். திட சரீரிகளாக இருப்பவர்களுடைய சரீரத்தில் சம்பந்தித்திருக்கும் விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிட ஒரு வார உபவாஸம் போதுமானது.

ஜலத்தை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மாடிமீதேறுதல் போன்ற சிரமமான காரியங்களைச் செய்யக்கூடாது. உபவாஸ காலத்தில் மனதில் கவலையில்லாமல் நிம்மதியாக இருந்துவரவேண்டும்.

உபவாஸ மிருத்தலால் அவரவர்களுடைய சரீர நிலைமைக்குத் தகுந்தபலன் ஏற்படுகிறது. என் சம்பந்தபட்ட வரையில சாப்பாட்டுவேளை தாண்டியதும் ஒருவகை உலு உலுப்பும், மனத்தெளிவும், ஒருவகை சந்தோஷ உணர்ச்சியும் உண்டாயின.

முதன் முதலாக உபவாஸமிருந்து முடிந்த பிறகு வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். ஏனெனில் ஆகாரத்தில் ஆசை மறந்து போயிருந்தாலும் முதன் முதலாக மறுபடியும் சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் வாயூறல் உண்டாகி, பசியும் அதிகமாகத் தெரியும். இந்தப் பசியை அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். முதலில் சிறிதளவு ஆரஞ்சுபழ ரஸத்தை உட்கொள்ளவேண்டும், சிறிது நேரத்திற்குப்பிறகு கொஞ்சம் பாலைச் சாப்பிடவேண்டும். உபவாஸத்தை நிறுத்திய முதல் நாள் பழத்தையும் பாலையுமே உட்கொள்ள வேண்டும். பிறகு நாளடைவில் வழக்கமான ஆகாரத்திற்குத் திரும்பவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தைத் தரும் ஆகார வகைகள்.

ஆப்பிள்.—மிதமான சீதோஷ்ணஸ்திதியுள்ள பிரதேசங்களுக்கு ஆப்பிள் சிறந்த ஆகாரப் பதார்த்தமாகும். அதில் ஸோடியம், பொட்டாஷியம், மாலிக் ஆஸிட் இவைகள் அதிமாக இருக்கின்றன. ஈரலிலும், மூத்திரப்பைகளிலும் வியாதி கண்டிருப்பவர்களுக்கு இது அனுகூலமானது. இதனுடைய ரஸமானது ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கக் கூடியது.

பனை.—ஜனங்கள் நினைப்பதுபோல் இது அவ்வளவு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதன்று. உருளைக்கிழங்கைப் போலவே இதில் சேர்ந்திருக்கும் ரஸாயனங்களின் அளவும் இருக்கிறது. பழங்களின் மேல் தோல் மஞ்சள் நிறமடைந்து மேலே கறும்புள்ளிகள் விழுந்திருக்கும் சமயத்தில் இது புசிப்பதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும்.

ஈச்சம்பழம்.—அதிகச் செலவில்லாமல் சரீரத்திற்குத் தென்பைக் கொடுக்கக் கூடியது. நல்ல தித்திப்புடையது. குழந்தைக்கு ஏற்ற ஆகாரமாக இருக்கிறது.

அத்திப்பழம்—உலர்ந்த அத்திப்பழமானது ரஸாயனக் கலப்படத்தில் ஈச்சம் பழத்தைப்

போன்றது. ஆகாரப்பதார்த்தமாகவும், ஔஷதியாகவும் உபயோகப்படக் கூடியது. மலச்சிக்கலை இது நிவர்த்தி செய்யும்.

திராக்ஷைப் பழம்:—இது ஔஷதகுணம் நிறைந்தது; சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது. சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் தரத்தக்கது. திராக்ஷப் பழத்திலும், சூரிய உஷ்ணத்தில் உலர்ந்த ரெயிஸின் பழங்களிலும், மாக்னீஷியாவும், இரும்பும் அதிகமாக சம்பந்தித்திருப்பதால் ரத்த சோகை கண்டவர்களுக்கு அதிக நன்மை உண்டாகும்.

எலுமிச்சம் பழம்:—ஸைடிரேட்டும், பொட்டாஷியம் உப்பும், பி. ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அதிகமாக உடையது. இதனுடைய பானமானது இன்பகரமானது.

[சரீரத் தென்புக்குச் சாப்பிடுங்கள்]

[குறைந்த செலவில் நல்ல பலன்]

மூலாம்பழம்:—சுத்தமான ஜலமும், முக்கியமான உப்புக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருளும் அடங்கியது. செயற்கைப் பானங்களைவிட அதிக பலனைத் தரத்தக்கது.

கொட்டைகள்:—கொழுப்பும், பூ உப்புகளும் அதிகமாக இவைகளில் இருக்கின்றன. சரீரத்தை நன்ருக வளர்க்கக்கூடியவை வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற ஆகாரம். ஓட் அடை சுலபமாக மென்று சாப்பிடுவதற்குச் சவுகரியமானதாக இருக்குமாதலால் அது ஏற்ற ஆகாரமென்று சொல்லவேண்டும்.

வெங்காயம்:—பல தேசத்தினராலும் விரும்பப்படுவது. ஏழைகளின் ஔஷதமென்று சொல்லப்படுவது. இரும்பு, சுண்ணும்பு, கந்தகம் இவைகள் அடங்கியது. ஆகவே ரத்தசோகை கண்டவர்களுக்கு ஏற்றது. உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. சீதளத்தைப் போக்கும் சக்தியையுடையது.

உருளைக்கிழங்கு:—இது ஒருமுக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தம். சுலபமாகச் சாப்பிடக் கூடிய கார சம்பந்தமுடையது. பொட்டாஷ், மாக்னீஷியா முதலிய பூ உப்புக்கள் சம்பந்தித்திருப்பதால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. எப்பொழுதும் தோலுடன் வேக வைத்தே சாப்பிட வேண்டும்.

பருப்புக்கள் :—லெண்டில்ஸ், பட்டாணி, அவரை இவைகள் இந்த கோஷ்டியில் சேர்ந்தவை. இவைகளில் சதை விழும்படி செய்யக்கூடிய ஸத்துப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. மாமிஸத்திற்குப் பதிலாக இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஆனல் வாயு உபாதையுள்ளவர்களும், மூத்திரக் கோளாறுடையவர்களும் அதிகமாகப் பருப்பு வகைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. பருப்பு வகைகளில் லெண்டில்ஸ் சுலபமாக ஜீரணமாவதுடன், விலையும் சரஸமானது. பருப்பு வகைகள் சுலபமாக ஜீரணமாவதற்கு மரக்கறிகள் அல்லது கிழங்குகளுடன் சேர்த்துச் சமைத்துச் சாப்பிட வேண்டும்.

அரிசி:—கீழ்த் தேசத்தினரின் முக்கிய ஆகாரம். கோதுமை அல்லது ஓட்டைப்போல் அவ்வளவு ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடியதன்று.

நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியில் "பி" ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாமற் போய் விடுமாதலால் பழுப்பு நிறமாகவோ அல்லது அதிகமாக தீட்டாமலோ இருக்கும் அரிசியையே உபயோகிக்க வேண்டும். நன்ருகத் தீட்டிய அரிசியை உபயோகிப்பதாலேயே பெரி-பெரி என்னும் வியாதி எற்படுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

ஸ்பைனக் :—பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யக்கூடியது. ஸோடியமும், இரும்பும் அதிகமாகச் சேர்ந்தது. ஜலத்தில் வேகவைக்காமல் நீராவியில் பக்குவம் செய்யவேண்டும்.

தக்காளி:—பொட்டாஷ் உப்புக்களும், மாக்னீஷியாவும், சுண்ணும்பும் சேர்ந்தது. பச்சையாகச் சாப்பிடுவது ஈரல் உபாதைகளைச் சமனப்படுத்தும்.

கோதுமை :—மேஞட்டினரின் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தம். கோதுமையிலிருந்து அப்படியே செய்யப்பட்ட ரொட்டியைச் சாப்பிடுவது அனுகூலத்தைத் தரும். அதைக் குத்துவதால் மலத்தை இளக்குவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியும், ஆகார உப்புக்களும் குறைந்துவிடுகின்றன. அதனால் வெள்ளை ரொட்டியானது மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணுகின்றது; அதனுடன் ஆகாரக்குணமற்றதாக இருக்கிறது.

சூரிய வெளிச்சமும் சரீராரோக்கியமும்.

சூரிய வெளிச்சமானது ஒஷத குணம் அதிகமாக உடையது. ஆகவே லண்டனில் ஸ்திரீ வைத்தியர்கள் முன்னிலையில் டாக்டர் ஸாலீபி பேசுகையில் சில முக்கியமான விவரங்களை அறிவித்தார். சரீராரோக்கியத்திற்கும் சூரிய வெளிச்சத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைப்பற்றிய சாஸ்திரீய ஆராய்ச்சியானது மூன்று வருஷங்களுக்கு முன்பே டாக்டர் ஸாலீபி சொன்ன யோசனையின்பேரில் ஆரம்பிக்கப்பட்டபோதிலும் இந்த விஷயமானது புராதனமானதென்றே சொல்லவேண்டும். எலும்புகளிலும், கணுக்களிலும் ஏற்பட்டிருந்த க்ஷயரோகங்களை 1845-ம் வருஷத்திலேயே பானெட் என்பவர் சூரிய வெளிச்சத்தினல் சொஸ்தப்படுத்தி வந்தார். கிரேட் பிரிட்டனிலேயே பிளாரென்ஸ் நைட்டிங்கேல் என்பவர் நெட்லி ஆஸ்பத்திரியில் சூரிய வெளிச்சம் படாமல் தடுக்கப்பட்டிருந்ததை ஆட்சேபித்துள்ளார். ஆயினும் அவருடைய கண்டனத்தை எவரும் பொருட்படுத்தவில்லை. 1890-ம் வருஷத்தில் டாக்டர் பால்மர் என்பவர் வெளியிட்ட துண்டுப் பிரசுரத்தில் சூரிய வெளிச்சமில்லாததே பல வித ரோகங்களுக்குக்காரணமென்று சொல்லியுள்ளார்.

1893-ம் வருஷத்தில் பின்ஸன் என்பவர் லூபஸ் என்னும் வியாதியை சூரிய வெளிச்சத்தினல் சொஸ்தப்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளார். 1903-ல் டாக்டர் ஏ. ரோலியர் என்பவர் சாஸ்திர சிகிச்சையினல் சொஸ்தப்படுத்த வேண்டிய க்ஷய ரோகங்களை சூரிய வெளிச்சத்தினல் சொஸ்தப்படுத்த ஆரம்பித்துள்ளார். 1914-ம் வருஷத்தில் அவரே பால வியாதிகளையும், வேறு பல ரோகங்களையும் சூரிய வெளிச்சத்தினல் சொஸ்தப் படுத்தியதைக் காட்டக்கூடிய புகைப் படங்களைப் பிரசுரித்துள்ளார். 1920-ம் வருஷத்தில் ஆர்மானியான ஹல்ட் கின்ஸ்கி என்பவர் செயற்கை வெளிச்சத்தினலேயே பாலவியாதிகளை நிவர்த்தித்துள்ளார். 1923-ம் வருஷத்தில் வைத்திய ஆராய்ச்சி சபையானது இந்த விஷயத்தை ஆராய்ச்சிசெய்ய ஒரு கமிட்டியை நியமித்துளது. பால வியாதி யென்பது இருட்டான இடங்களில் அடைப்பட்டுக் கிடப்பதினலேயே முக்கியமாக ஏற்படுகின்றது. குழந்தைகள் வியாதியற்றிருப்பது தாய்மார்களையே பெரிதும் பொறுத்திருக்கிறது.

கர்ப்பிணி ஸ்திரீயினுடைய ரத்தத்தில் போதியளவு சுண்ணும்பும், தீபாக்கினியும் உண்டாகும்படி சூரிய வெளிச்சம் அவள்மீது வீசும்படி செய்வதால் பிறக்கும் குழந்தையினுடைய எலும்புக்கூடு சரியாக அமைவதற்கு நாம் உதவி செய்தவர்களாகிருேம். குழந்தை பிறந்த பிறகு அதனுடைய ரத்தமானது சுத்திகரிக்கப்படுவதற்கு சூரிய வெளிச்சமும், முக்கியமாக அல்ட்ரா-வயொலெட் வெளிச்சமும், அவசியமாகஇருக்கின்றன. ஆனல் இப்பொழுது நமது நகர்ப்புறங்கள் புகையால் மூடுண்டிருப்பதால் அவ்வெளிச்சமிரண்டும் குழந்தைகளுக்குக் கிடைப்பது அரிதாகி விடுகிறது. ஆகவே குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும் கிடைக்கும்படி செய்யவும், நெரிசலான இடங்களில் ஜனங்கள் வாசம் செய்து வரும் வழக்கத்தையும், கரிப் புகையையும் ஒழிக்கவும், சாஸ்திரீயமான முறையில் கிரஹங்களை நிர்மாணிக்கவும், புகையை யுண்டுபண்ணுத விறகை உபயோகிக்கும்படி தூண்டவும் எல்லாத் தேசங்களும் பணத்தையும், பிரயாசையையும் செலவிடுவதுடன், சூரிய வெளிச்சமானது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதில் முதன்மையானதென்பதையும் ஞாபகத்திலிருத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஜினிவா ஏரிக்கரையில் குழந்தைகள் காற்று, ஜலம், வெளிச்சம் ஆகிய மூன்று வசதிகளையும் தாராளமாகப் பெறுகின்றன. அக்குழந்தைகளுடைய பெற்றோர்கள் திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்து வருகிருர்கள். இவ்வாறு செய்யப்படுமிடங்களில் க்ஷயரோகிகளின் தொகை குறைந்து வருகிறதெனத் தெரிகிறது. மனிதர்களுடைய ரத்தத்தில் கிருமிகள் சேர்ந்திருந்த போதிலும் போதிய சூரிய வெளிச்சம் அவர்கள்மீது வீசின், அக்கிருமிகள் அச்சரீரத்திற்குள் வளரமுடியாமற் போய்விடும். இந்த சுலபமான மார்க்கத்தை அனுஷ்டிக்கும்படி வைத்தியர்கள் தூண்டாமல் அக்கிருமிகள் செயலற்றுப் போகும்படி செய்வதற்காகப் பல ஔஷதங்களைக் கொடுக்கின்றனர். குழந்தைகள் சூரிய ஸ்நானம் செய்வதற்கு அனுகூலமாக இருக்கும்படி லண்டனுக்குச் சமீபத்திலுள்ள கென்வுட் என்னுமிடத்தில் சென்ற வருஷத்தில் திறந்து வைக்கப்பட்ட சூரிய வெளிச்சச் சங்கத்தின் ஆதரவில் சிகிச்சை பெற்ற 36 பிணியாளர்களுடைய சரித்திரமானது மனதிற்குத் திருப்தியை யளிக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. அடுத்த வருஷத்தில் இன்னும் பல குழந்தைகளுக்கு ஆறு மாதகாலம் சூரிய வெளிச்ச சிகிச்சை செய்துவைக்கலாமென்று எதிர்ப்பார்க்கின்றனர்.

பாகம் செய்யப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்.

எந்த வியாதியாலேனும் உபாதைப்படுகிறவர்களும், நீண்ட காலம் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்களும் பாகம் செய்யப்படாத இயற்கை ஆகாரப்பதார்த்தங்களை அதிகமாக உபயோகித்து வர அப்பியசித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

புதிதாகப் பறித்த பழங்கள், மரக்கறிகள், கொட்டைகள், புதிதாகக் கறந்த பால், வெண்ணெய்க் கட்டி, பால் பண்ணையில் எடுக்கும் வெண்ணெய், சுத்தமான தேன் இவைகளுடன் மிதமாகப் பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் சரீரத்தில் புஷ்டியுண்டாகி, தீர்க்காயுளுடையவர்களாக இருக்கலாம்.

இந்த மாறுதலை காலக்கிரமத்தில் செய்து வரவேண்டும். நாளடைவில் இந்த ஆகாரமானது சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொண்டு விடும். அந்தந்தப் பருவத்தில் உற்பத்தியாகும் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய எல்லா விதப் பொருள்களும் சம்பந்தப்பட இடமேற்பட்டு விடும்.

சரீராரோக்கியக் குறிப்புகள்.

கூடுமான வரையில் சுத்தமான காற்றிலும், சூரிய வெளிச்சத்தின் கீழும் வசிக்கவேண்டும்.

எப்பொழுதும் நாசித் துவாரங்களின் வழியாகப் பிராணாயாமம் செய்ய அப்பியஸித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலையில் எழுந்திருந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது, வெதவெதப்பான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்திலாவது நனைத்த வஸ்திரத்தினால் சரீரம் முழுவதையும் துடைத்து விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

இடுப்பில் லேசான சாயமுள்ளதாகவும், காற்றோட்டம் ஏற்படும்படி துவாரங்கள் உள்ளதாகவுமுள்ள வஸ்திரத்தைஅணிந்துகொள்ளவேண்டும்.

பசி எடுத்த பிறகே புசிக்கவேண்டும்; தாகித்த பிறகே ஜலத்தைப் பருகவேண்டும்.

பழங்கள், கொட்டைகள், வேர்கள் முதலியவைகளையே அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சுத்தமாகவும், மிருதுவாகவும், குளிர்ச்சியாகவுமுள்ள ஜலத்தையே பருகவேண்டும்.

ஜீரண சக்தி அதிகரித்து, ரத்த ஓட்டம் பெருகுவதற்காகத் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். உங்களுடைய தசைநார்களுக்கு ஓய்வுகொடுக்கக் கற்றுக்கொண்டு, உங்களுடைய சக்திகளை வீண் செலவிடாமலிருக்க வேண்டும்.

இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச் செல்லவேண்டும்; உங்களுடைய படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடக்கமாக வாழ்வை நடத்தவேண்டும்; தேவைகளை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது; இருப்பதைக்கொண்டு திருப்தியடையவேண்டும்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டு, உலகிற்கு உங்களாலியன்ற உபகாரத்தைச் செய்துவர வேண்டும்.

கொசுக்களை ஒழிக்க உபாயம்

கொசுக்களுடைய வியாபகம் அதிகரிக்காமல் தடுக்கும் உபாயங்களைக் குறிப்பிட்டு டாக்டர் விட்னிரான்ஸம் என்பவர் ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்தை வெளியிட்டுள்ளார். இத்துறையில் அதிதீவிரமாக விருந்தால்தான் கொசுக்களை ஒழிக்க சாத்தியப்படுமென்றும் அவர் சொல்லியுள்ளார். "சுகாதார அதிகாரி கவனித்துக் கொள்ளும்படி இவ்விஷயத்தை விட்டுவிடக் கூடாது. ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் இவ் விஷயத்தில் ஒத்துழைக்க வேண்டும். அதற்காக அடியிற் கண்ட உபாயங்களை அவர்கள் கைக்கொள்ள வேண்டும். கொசுக்கள் வளருவதற்கு ஜலத் தேக்கங்களையே தேடுகின்றன. ஒவ்வொரு கொசுவும் ஒரு தடவை 300 முட்டைகளிடுகிறது. கோடை காலத்தில் அடிக்கடி அதுமுட்டையிடுகிறது. ஆகையால் பறக்கக்கூடிய ஸ்திதிக்கு வருமுன் அவைகளை ஒழிக்காவிடில் பிரயோஜனமில்லை. வீடுகளுக்கருகாமையில் ஜலம் தேங்குவதற்கு இடங்கொடாமலிருக்க வேண்டியது அவசியம்.

"ஒரு காலன் உஷ்ண ஜலத்தில் ஒரு பைண்ட் பாரபினைக் கரைத்து, அதில் கால் பவுண்டு சோப்பைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும. இந்த மிச்ரமானது எல்லா சுகாதார அதிகாரிகளுடைய கார்யாலயத்திலும் தயாராக விருக்கும். யார் வந்து கேட்டாலும் கொடுக்கப்படும். இது நல்ல பலனைக்கொடுக்கக் கூடியது; விஷசம்பந்தமில்லாதது. ஜலத்தேக்கங்களிலும், குப்பை மேடுகளிலும் இந்த மிச்ரத்தைத் தெளித்தால் கொசுக்கள் நசித்துவிடும்" பெரிய ஜலத்தேக்கங்களில் வசிக்கும் கொசுக்களையும் இவ்விதமே சுகாதார அதிகாரிகள் ஒழிக்கிறார்கள்.—மெடிக்கல் ஆபீஸர்.

குழந்தைகளைப் பற்றிய குறிப்புகள்.

குழந்தைகள் பிறந்து ஆறுமாதகாலம்வரையில்பிடிவாதத்தினால் அவைகள் அழுவதில்லை.

தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளரும் குழந்தைகள் இதர குழந்தைகளைவிட பால வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்க சக்தியுடையவைகளாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்குக் காலா காலத்தில் ஆகாரத்தை ஊட்டவேண்டும். அழும்பொழுதெல்லாம் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாகாது.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் அசந்துஷ்டிகரமான சம்பவங்களால் குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் சின்னங்கள் ஏற்பட்டிருக்குமென்ற கட்டுக் கதைக்குச் சிறிதும் ஆதாரமில்லை.

குழந்தை பிறந்த சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் அதற்கு முலைப்பால் கொடுக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சில தினங்கள் வரையில் முலைப்பாலைக் கொடுத்து வளர்ப்பது சாத்தியமில்லாவிடினும் அந்த முறையைக் கைவிட்டு விடக்கூடாது.

எந்த வகையில் மது ஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதும் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

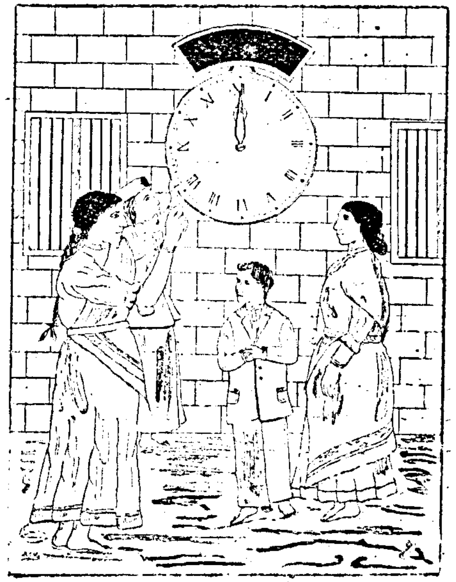
ஒவ்வொரு தடவையும் குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுத்ததும் அதனுடைய வாயை ஜலத்தில் நனைத்த சுத்தமான துணியினால் துடைத்துவிடத் தவறிவிடக்கூடாது.

கோடைகாலத்தில் முலைப்பாலை நிறுத்திவிடக்கூடாது.

கோடை காலத்தில் ஆகாரக் கிரமத்தைச் சிறிது மாற்றினாலும் பல அசௌகரியங்கள் உண்டாகும்.

குழந்தைகள் அழாமலிருப்பதற்காக பொம்மைகள் முதலியவைகளைக் கொடுத்துவைக்கக் கூடாது. பொம்மைகளைக் குழந்தைகள் வாயில் வைத்துக் கடிப்பதால் பற்களிலும், தாடைகளிலும் அங்கஹீன மேற்படும்.

ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வெந்நீரைக் கொடுத்து வரவேண்டும். பால் ஆகாரப் பதார்த்தமென்பதை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.



[காலா காலத்தில் சாப்பிடுங்கள். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் எதையும் புசிக்காதீர்கள். முக்கியமான ஆகாரத்தை பகல் 12 மணிக்குப் புசியுங்கள்.]

குழந்தைக்கு 9 மாத மாகும்வரையில் கெட்டியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. இடையிடையே பழரஸத்தைக் கொடுப்பது அனுகூலத்தைத் தரும்.

குழந்தைகள் கன்னத்தில் முத்தம் கொடுக்கக்கூடாது; நண்பர்கள் முத்தம் கொடுக்கவும் விடக்கூடாது.

ஆரோக்கியமாக விருக்கும் குழந்தைகள் 24 மணி நேரத்தில் குறைந்தது 18 அல்லது 20 மணி நேரமாவது நன்றாகத் தூங்கவேண்டும்.

குழந்தையை அடிக்கடி தூக்கிக் குலுக்கிக் கொண்டிருந்தால் அது சாந்தமாக இருக்குமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது. காலாகாலத்தில் தூங்கப் பழக்கிவிடுங்கள். குழந்தைகளு

டைய கண்களுக்கெதிரில் எதையும் காட்டி ஆச்சரியத்தை யுண்டுபண்ணக்கூடாது.

முதுகில் கையை வைத்துக் கொள்ளாமல் குழந்தைகளைத் தூக்கக்கூடாது. கடுமையான வெளிச்சத்தி னெதிரில் குழந்தைகளுடைய கண்களுக்குப் பாதுகாப்பில்லாமல் விடக்கூடாது.

அதி பால்யத்திலேயே குழந்தைகளை நடக்க விடுவதால் கால்கள் வளைந்து போய்விடும். பத்தாவது மாதந்தான் நடக்கக்கூடிய காலம். அந்தக் காலத்தில் குழந்தை நடக்காததால் அதற்கு ஏதோ வியாதி யிருக்கிறதென்று சந்தேகித்து விடவேண்டியதில்லை. குழந்தைகளைச் சீக்கிரமாகக் குளிப்பாட்டி விடவேண்டும். கால்களில் சீதளம் ஏறவிடக்கூடாது.

குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தைப்பற்றி சந்தேகம் ஏற்பட்டால் அடுத்த வீட்டுக்காரர்களைக் கேட்காமல் வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.—டி. ஏ. ஆர். ஆப்ராங்.

தேன்.

தேனானது முன்னதாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட சர்க்கரை யென்றே சொல்லவேண்டும். தேனீயானது புஷ்பங்களிலிருந்தும், இதர வழிகளிலும் சர்க்கரையைச் சேகரித்து அந்த சர்க்கரையை ஜீரணப்படுத்திவிடுகிறது. அதனுடைய குடலானது சர்க்கரையை ஜீரணிக்கச் செய்யக்கூடியதாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாம் தேன் என்றழைக்கும் இந்த ஜீரணத்திற்குப் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட சர்க்கரையை மாரிகால உபயோகத்திற்காக அது அடையில் சேர்த்துவைக்கிறது. அவ்விதம் சேகரித்து வைத்த பிறகு அந்தத் தேன் புளித்துப்போய் விடாமலிருப்பதற்காக அதில் தனது விஷத்தில் சிறிதளவைக் கக்கி வைக்கிறது. இல்லையேல் அந்தத்தேன் கெட்டுப்போகாமலிருக்காது. ஆகவே தேனில் சிறிதளவு விஷம் இருக்கிறது. அந்த விஷமானது பார்மிக் ஆஸிட் தான்.

தேனுக்கு ஒரு அலாதியான சுவையைக் கொடுப்பது அதுதான். அதனாலேயே ஏனைய தித்திப்புப் பதார்த்தங்களுக்கு இல்லாத தனி ருசி ஒன்று அதற்கிருக்கிறது. தவிரவும், அந்தத் தேனானது எந்தப் புஷ்பங்களிலிருந்து ஸ்வீகரிக்கப்படுகிறதோ அந்தப் புஷ்பங்களின் வாஸனையும் அதற்கிருக்கிறது. தேனில் சேர்ந்திருக்கும் விஷத்தின் அளவு மிகவும் குறைவானதால் பலர் அதை லக்ஷியம் செய்வதில்லை. ஆனால் சிலருக்கு அந்த வேகம் தாங்க முடிவதில்லை.—குட் ஹெல்த்.

தினமொரு மணி நேரம் உலவச் செல்லுங்கள்.

சென்ற வருஷம் நவம்பர் மாதம் 5-ம் தேதி ஜனங்கள் ஆரோக்கியச்சங்கத்தி னாதரவில் ரீஜென்ட் தெருவில் ஸ்டோக் நியூவிங்டன் வைத்திய அதிகாரி செய்த பிரசங்கத்தில் தினந்தோறும் உலவச்செல்ல வேண்டுமென்றும், புதிதான இயற்கை ஆகாரங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துகொள்ள வேண்டுமென்றும் வற்புறுத்தினார். அவர் சொல்லியதாவது:—

நகரவாசிகளிற் பெரும்பாலோருக்குத் திறந்த வெளிகளில் போதிய அளவு வியாயாமம் செய்ய முடியாமற் போய் விடுகிறது. நம்மிற் பெரும்பாலோர் சிறிது நேரம் முன்னதாகப் புறப்பட்டு வேலை ஸ்தலத்திற்கு நடந்துசெல்லக்கூடும்; திரும்புகாலிலும் சிறிதுதூரம் நடந்துவந்துவிடக்கூடும். தினந்தோறும் மூன்று மைல் தூரமாவது நடந்து சென்றால் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்துவரும். ஜனங்கள் வரவர நகர்ப் புறங்களில்வந்து குவிந்து வருவதால் செயற்கை ஆகாரத்தையே அவர்கள் அதிகமாக நம்பியிருக்க வேண்டியதாகிறது. நாம் முக்கியமாகப் புதிதாகக் கறந்த பாலையும், பாலிலிருந்து செய்யப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், புதிதான கோழிமுட்டைகளையும், பச்சைக் கறிகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையும் போக்கும் தேவாமிர்தம்

இது ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றி யமையாதது.

எவ்வித ஆபத்தையும் போக்கும் கைகண்ட மருந்து என்பது பலரின் அனுபவம்.

REGISTERED TRADE MARK MINSARA RASAM

எவ்வித பத்தியமும் அநுபானமும் இல்லை. உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் துளிகணக்கில் உபயோகித்து நிமிஷக் கணக்கில் குணமடையலாம்.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாராசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.

இதற்கு இயற்கையாகவே ஒருவித மின்சார சக்தி வாய்ந்திருப்பதால் வியாதிகளை வெகு ஆச்சரிய கரமாக குணப்படுத்துகிறது. மனிதனுக்குண்டாகும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம். ஏராளமான நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது. ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள். கேட்லாக் இனம்.

புட்டியின் விலை ரூ 2. தபால் செலவு வேறு.

இன்றைக்கே எழுதுங்கள்.

மின்சாரரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம் (S.I.)

தந்தி விலாசம "Rasam Co, Salem

சென்னை ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166 நெ. விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. 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. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் 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 அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகையை'க் குறிப்பிடுங்கள்.

ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

பொன் வெள்ளி மெடல்கள் பெற்ற மெடிகேடட் நெ 1 ஏ. ஜே.

பரிமள **மூக்குத் தூள்.**

இந்தப்பெயர்பெற்ற நெ. 1 ஏ. ஜே. பரிமள மூக்குத்தூள் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது வெகுபேர்களால் வாங்கி உபயோகிக்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான நற்சாட்சி பத்திரம் பெற்றிருக்கிறது. இந்த மேலான தூளினால் தீரும் வியாதிகளாவன:—ஜலதோஷம், பீனிசம், ஒற்றைத் தலைநோய், மண்டைக்குத்தல் முதலியஎல்லா வியாதிகளையும் சொஸ்தப்படுத்தி வைக்கும். இதை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

புட்டி 1-க்கு 0—4—0 டஜன் 1-க்கு 2—4—0 சேர் 1-க்கு (24 தோலா) 1—9—0

கனதனவான்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்.

நெ. 1. ஏ. ஜே. சாயபு பட்டணம் பொடியை வாங்கி உபயோகியுங்கள். இந்தப் பொடி கம்பெனியானது 30 வருஷகாலமாக மதராஸ் சௌகார்பேட்டையில் நடந்து வருகிறது கனதனவான்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். டாக்டர்கள் பலர் இதைப் பரீக்ஷித்து மிக்க சிலாக்கியமானதென்று புகழ்ந்து கூறியிருப்பதுடன் இதையே உபயோகித்தும் வருகின்றனர். ஆகையால் இதை மிகைப்படுத்தி இங்கு கூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. ஒரு தடவை தருவித்துப் பார்த்தால் உண்மை விளங்கும்.

சாதா பொடி வீசை 1-க்கு ரூ. 3-4-0. மேற்படி ½ வீசை (60 தோலா) ரூ. 1-11-0

மேற்படி சேர் 1-க்கு ரூ. 0-12-0

வாங்குகிறவர்கள் மேற்படி டிரேட் மார்க்கைக் கவனித்து வாங்கவும். மொத்தமாய் தருவிக்கும் வியாபாரிகளுக்குத் தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும். விவரங்களைத் தபால்மூலம் எழுதித்தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விலாசம்:— A ஜெயினுலாப்தின் சாயபு,

49 நெ. 104, 105, தங்கசாலை வீதி: சௌகார்பேட்டை, சென்னை.

உலகத்தோர்களால் புகழ்ந்து பேசப்படும் தேவாம்ருதத்திற்கு ஒப்பிடக்கூடியதும், குருபதேசம் பெற்றதுமாகிய

மஹாமதனமணி லேஹியம்.

சகோதரர்காள்!

எமது முன்னோர்கள் இதுவரையிலும் குஹ்யமாய் வைத்திருந்த இவ்வரும் பெரும் ஔடதத்தை நோயால் பீடிக்கப்படும் எண்ணற்ற நண்பர்களின் நன்மையின் பொருட்டே, சாஸ்திரோக்தமாயும் "திருவிதாங்கூர்" முழுதும் இன்றைக்கும் புகழ்ந்து பேசப்படும்விதத்திலும், ஆயுர்வேத சாஸ்திர நூலில் தேர்ந்து சுமார் 38 வருடங்களாக இராஜாங்கம் முதலிய பெரிய இடங்களில் மெச்சும்படி சிகிச்சை செய்து அனேக வெகுமதிகளும், மான்ய நிலங்களும், இரண்டு கைகளுக்கும் வீரசங்கிலிகளும் பரிசாகப் பெற்றவராகிய **டாக்டர் P. K. M. பத்மனாபதாஸர்** எனனும் புலவரால் ஔஷத ரத்னாகரம் என்னும் உயர்வான ஔஷத சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர, இவரின் முன்னோர்கள் ஏழு தலைமுறைகளாக இத்தொழிலிலேயே பரம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பதால் இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்றாய் விதரியவரும். இவ்வரும் லேஹியத்தை எந்நோய்க்கும், எந்நிலைமையிலும், எக்காலத்திலும், எத்தேசத்திலும், எவ்வினத்தாரும், எப்பிராயக்காரரும் கொஞ்சமும் சந்தேஹமின்றி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்.

இதன் குணங்கள் முழுவதும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர்கள் எமது உயர்வான ஔஷதங்களின் கேடலாக்கை கீழ்க்காணும் விலாசத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Apply to:—**Oushatha Ratnakaram Dispensary.**

40 No. 39, Adiappa Naick Street, G. T. MADRAS.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

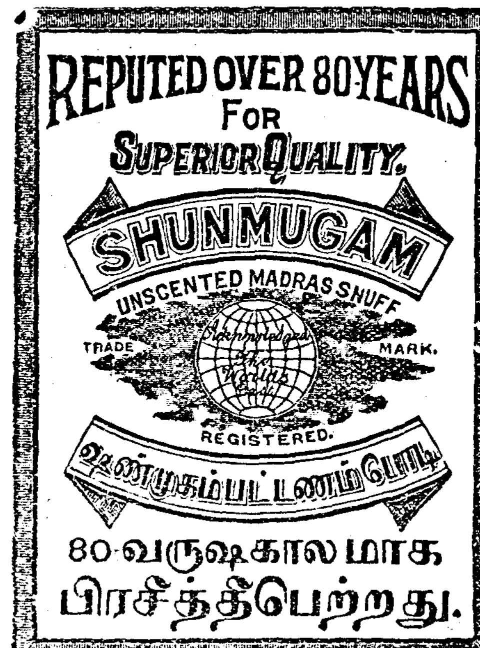
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்தமடைந்து 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.



12 தோலா	13 அணா.
24 „	ரூ 1-6-0

ஷண்முகம் ஸ்னப் கம்பெனி,

P. O. 140 சென்னை. 50

கர்ணயக்ஷிணி அல்ல.

ஜாதகத்தினுடைய நகலாவது, அல்லது பிறந்த வருஷம், மாதம், தேதி, கிழமை, பகல் நாழிகை. அல்லது ராத்திரி நாழிகை, ஆண், பெண், பிறந்த ஊர் இவைகளை எங்களுக்கு எழுதி அனுப்பினால் ஜாதகரிட ரூபம், ஸ்வபாவம், சரீர தாருட்யம், தன ஸம்பாதனை, ஸஹோதரம், மாதுர், வித்யை, பூஸம்பாதனை, ஸந்தானம், சத்துரு, ரோகம், ருணம், களத்திரம், களத்திர ஆயுர்த்தாயம், களத்திர அன்யோன்யம், களத்திர ரூபம், ஸ்வபாவம், சரீர தாருட்யம், ஜாதகரிட ஆயுர்த்தாயம், பாக்யம், பிதுருஸௌக்யம், தொழில், ஜீவனம், லாபம், விரயம், இப்படியாக 23 பாவபலன்கள் எழுதி வி. பி. செலவுள்பட ரூ. 1—6—0-க்கு வி. பி. யில் அனுப்பப்படும். ஒரு தசைக்கு 9 புக்தி பலன்கள் எழுத. ரூ: 2—0—0.

ஸ்ரீகிருஷ்ண விலாச ஜோதிஷசாலை,

மோகனூர், கரூர். S. I. Ry.

க்வாக்கர் ஓட்ஸிலுள்ள ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய முக்கியமான அம்சங்கள்.

க்வாக்கர் ஓட்ஸில் நம்முடைய தேக ஊட்டத்திற்கும் சரீர பலத்திற்கும் அத்யாவசியமான அம்சங்கள் ஏராளமாக யிருக்கின்றன.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், உலோக உப்புகளும், இதில் அதிகமாக யிருப்பதினால், **க்வாக்கர் ஓட்ஸ்** இந்தியாவின் ஆகாரப் பொருளாகிய அரிசியைக் காட்டிலும், நம்முடைய தசைகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதிலும், தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதிலும் மேன்மையானது. தேகத்திற்கு ஒரே நிதானமான ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவிற்குத் தேவையான நீபாஷாணத்தையும், இரும்பையும் இது அதிகமாகக் கொண்டிருக்கிறது.

வைத்தியர்களாகிய நீங்கள், **க்வாக்கர் ஓட்ஸ்** தாய்மார்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், இன்னும் ஊட்டமும், தேக பலமும் முக்கியமாக யிருக்கவேண்டிய எல்லோருக்கும், ஆகாரமாக உபயோகிக்கப்பட்டு, அது செய்திருக்கும் நன்மையை மெச்சுவீர்கள்.

Quaker Oats

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும் சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

பாரி அண்டு கம்பெனி,
53 P. O. 12, மதராஸ்.

மின்சார சிகித்ஸை

ஜனங்களால் கொண்டாடப் பெற்றதும் அனந்தத்தை விளைப்பதும் இணையற்ற குணத்தைத் தருவதுமானது.

ஒவ்வொரு நரம்பிலும் சதையிலும் இது சுகமாய்ப் பற்றுவதை நீங்கள் கண்டு தெரியலாம். இச்சிகித்ஸையினால் யாதொரு அயாசமும் அசௌகரியமும் கிடையாது. தவிர யாதொரு அதிர்ச்சியும் நோயும் உண்டாகிறதில்லை. மிருதுவாய் பொறுக்கக்கூடிய சூடுண்டாக்கி நரம்பின் மத்திய பாகங்களில் ஊடுருவிச் செல்லக்கூடியது. இவ்விதமான மின்சார சக்திதான் குணத்தைத் தரத் தகுந்தது. குணமும் ஸ்திரமாக ஏற்படும்.

ஜனங்கள் சாதாரணமாய் அதிர்ச்சி உண்டாக்கக்கூடிய மின்சாரப் பெட்டி முதலியவற்றை உபயோகித்துக்கொண்டு உடனே மின்சார சிகித்ஸையினால் உபயோகமில்லை யென்று தீர்மானித்து விடுகிறார்கள். அம்மாதிரியான சிகித்ஸை குணங் கொடுக்காதென்பது வாஸ்தவந்தான். மின்சார கரணட் அதிர்ச்சி கொடுக்காமலும், நோய் முதலியவைகளை உண்டுபண்ணாமலும் இருந்தால் அது அதிகத் துர்ப்பலமான நோயாளிகளையும் பலப்படுத்தி சொஸ்தப்படுத்தும் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

மின்சார சிகித்ஸையை எவ்வளவு துர்ப்பலமானவனாயிருந்தாலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்தக் கேஸ்களில் பலம் உண்டாவதற்குக் கொஞ்சம் நாட்செல்லும். ஆனால் எப்படிப் போதுமான தண்ணீர் கொட்டினால் தீயானது நிச்சயமாய் அணைந்து விடுமோ அப்படியே இதனாலும் நிச்சயமாய் சொஸ்தமேற்படும.

வாதரோகக்காரர்கள், இரைப்பை, குடல், ஜலப்பை முதலிய அவயங்கள் துர்ப்பலமாய்ப் போனவர்கள், நரம்புத் தளர்ச்சியால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள், பாரிசவாயுக்காரர்கள், காக்காய் வலிகாரர்கள், தூக்கமற்றவர்கள் ஆகிய இவர்கள் மின்சார சிகித்ஸை செய்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். "இதனால் என்ன குணம்?" என்று அலட்சியமாய்ச் சொல்லவேண்டாம். சரியான இடத்திற்குச் சென்று சிகித்ஸை செய்துகொண்டால் குணம் உண்டாகும்; சந்தேகமில்லை.

TELEPHONE No. 163. 323, THAMBU CHETTY St. G.T. MADRAS. TELEGRAMS ANTISEPTIC

வைரக்கற்கள்.

உங்கள் வைரங்களை வாங்குவதற்கு முன் அந்தக் கம்பெனி உத்தரவாதத்திற்கும், நியாயமான விலைக்கும் பெயர் போனதாவென்று தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரே விலையுடன் கூடிய வெகுநாளாக இருந்து வரும் கம்பெனியில் நம்பிக்கையை வைப்பதினால் நாம் உயர்ந்த வைரங்களைப் பெறுவதுடன் வீண் பணச் செல்வும் காலதாமதமும் இல்லாமற் போகின்றது.

திருச்சினாப்பள்ளி, பெரியகடைத் தெரு, **135**-ம் நெம்பர் இடத்திலும், மதராஸ் ஆதியப்ப நாயக்கன் தெரு, **113**-ம் நெம்பர் இடத்திலும் வைத்துள்ள நகை செய்பவர்களும், நேராகவே வைரங்களை இறக்குமதி செய்து வருபவர்களுமாகிய

சுராஜ்மால் லாலுபாய் அண்டு கம்பெனியாரின் நற்பெயரானது

அவர்கள் விற்கும் வைரங்களின் உயர்ந்த குணத்தினாலும், முடிவான ஒரே விலை கூறி வருவதினாலுமே சம்பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

பரீக்ஷை செய்து திருப்தி யடையுங்கள்.

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