ஆரோக்கிய தீபிகை

3

4 மார்ச், 1927.

JL
:5m211,N24
N27.4.3
169864

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 4. மார்ச்சு, 1927. பகுதி 3.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS MADRAS
24 MAR 1927

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
விளக்கெண்ணெயின் துஷ்பிரயோகம்	41
ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யும் விதம்	45
அழகும் ஆரோக்கியமும்	46
சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும், சரீராரோக்கியமும். (லியோனார்டு ஹில்.)	46
எவ்விதம் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்படிசெய்துகொள்ளுவது? ...	50
குழந்தைகளைப்பற்றிய தப்பபிப்பிராயங்கள் (சார்லஸ் டப்ளியூ, பூட்டன், எம், ஏ., எம், டி.)	52
சுகாதாரக் குறிப்புகள் (எச். என். பண்டேசன்)	55
கொசுக்களால் ஏற்படும் அபாயங்கள்	55
குழந்தைகளைப்பற்றிய குறிப்புகள்	57
பற்களின் அழிவால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் (ஒரு வைத்தியர் [illegible])	60

72
L:5 ம 21, 924
N27.4.3
169864

[illegible]யம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

‘எக்ஸ்ரே’ என்னும் மின்சார சக்தி.

வியாதியைக்கண்டு பிடிக்கவும், வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவும் ஒப்பற்ற துணை.

பின்வரும் சிகிச்சைகள் நமது இன்ஸ்டிடியூட்டில் கிடைக்கும்.

க்வார்ட்ஜ்-மர்குரி அல்ட்ரா வைலட் சூடும் வெளிச்சமும்.

‘பிராடியக்,’ ‘கால்வனிசம்’ சூடு.

ஐயோனி ஸேஷனும் எலக்டராலிஸிசும்.

ரேடியண்ட் சூடு - வெளிச்சம் இவற்றில் ஸ்நானம்.

ஸ்கீனி நான்கு (அறை) சேல் ஸ்நானம்.

டயதர்மி முதலியன.

வியாதி இன்னதென்று சாதாரண முறைகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அநேக வியாதிகளை ‘எக்ஸ்ரே’க்களால் கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

எந்த விடத்தில் வியாதியோ அந்த விடத்தை குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதுடன் நோயாளியும் டாக்டரும் கோய்ப்பட்ட உறுப்பை பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாய்ப் படத்தில் காணலாம். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டும், ரணவைத்தியத்தினாலும் தீராத விபாதிகள் அநேகம் எக்ஸ்ரேக்களால் தீரும்

ஆச்சரியகரமான இந்த எக்ஸ்ரே என்னும் மின்சார சக்தி வியாதியைக் கண்டு பிடிக்கவாவது வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவாவது, உங்களுக்குத் தேவை யிருக்கும் பக்ஷத்தில் மதராஸ் தம்பு செட்டித் தெருவு, 323 நெ. எலக்ட்ரோ திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்டில் வந்து பார்த்துக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சிறந்த தமிழ் புஸ்தகங்கள்.

1. **காதல் வெற்றி.** 2-ம் பதிப்பு **விலை அணு 6.**
இது ஹாஸ்ய ரஸம் பொருந்திய ஒரு உயர்ந்த தமிழ் நாவல்.

2. **அன்புக்தும் அழிவோ?** **விலை அணு 5.**
இது சோகரஸம் நிரம்பிய ஒரு நாவல்.

3. **பெற்ற மனம் பித்து.** (2-ம் பதிப்பு). **விலை அணு 3.**
இது கிராம வாழ்கையின் இயல்பை விளக்கிக்காட்டும் ஒரு சிறுகதை

4. **ஹாஸ்ய மஞ்சரி.** 2-ம் பதிப்பு) **விலை அணு 8.**
இதில் அநேக வேடிக்கைக் கதைகளும் ஸம்பாஷணைகளும் அடங்கியிருக்கின்றன.

5. **ஸலேமீரா.** **விலை அணு 2.**
இது ஹிந்து புராதனக்கதைகளில் ஒன்று.

6. **வளையல் உடன்பாடு.** **விலை அணு 2.**
இது வீரரஸம் பொருந்திய ஒரு ரஜபுத்ரக் கதை.

7. **யுக்தி போதினி.** **விலை அணு 10**
இதில் பலவகைப்பட்ட வஸ்த்ரங்கள், உலோகங்கள், நகைகள், எலும்பு ஸாமான்கள், கண்ணாடிகள், முதலியவைகளைச் சுத்தம் செய்தல், துணிகளிலும் வேறுபொருள்களிலும் விழுந்துள்ள கறைகளைப்போக்குதல், பழங்கள், புஷ்பங்கள், முட்டைகள், உலோகங்கள், புஸ்தகங்கள் முதலியவை கெடாமல் வைத்திருத்தல், பொருள்களின் தன்மையைப் பரீக்ஷித்தல், கடியாரங்கள். ஜோடுகள், மேஜோடுகள், விளக்குகள், பீங்கான், கண்ணாடிப் பாத்ரங்கள் முதலியவைகளின் பராமரிப்பு, தொழில் ஸம்பந்தமான செய்முறைகள், உபத்ரவம் செய்யும் ப்ராணிகளைத் தொலைத்தல் முதலிய விஷயங்களைப் பற்றி ஸுலபமான யுக்திகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

8. **நகைப் பைத்யம்.** **விலை அணு 2.**
இதில் பெண்கள் நகைப் பைத்தியத்தால் தங்களிடம் உள்ள நகைகளை எப்படி வீணாக்குகிறார்கள் என்பது கதா ரூபமாக விளக்கப் பட்டிருக்கிறது.

9. **வ்யவஸாயமஞ்சரி.** **விலை அணு 12**
வ்யவஸாயிகளுடைய அனுபவத்தில் சிறந்தவை யென்று தெரியவந்த பல நூதன சாகுபடி முறைகளும் வ்யவஸாயக் குறிப்புகளும் அடங்கியது.

10. **பாரஸீக ரத்னங்கள்.** **விலை அணு 4.**
உயர்ந்த பாரஸீக நூல்களிலிருந்து எடுத்த 36 நேர்த்தியான கதைகள் அடங்கியது.

11. **மந்திரியின் மகள்.** **விலை அணு 6.**
ஒரு இனிய பாரஸீகக் கதை.

12. **இந்திய ஸ்திரீ ரத்னங்கள்.** **விலை அணு 6.**
இந்திய வீர மணிகளின் ப்ரதாபங்கள் கொண்டது.

13. **ஐரோப்பிய யுத்தம்** **விலை ரூ. 1**
சென்னை வித்யா டைரெக்டரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது.

இந்தப் புஸ்தகம் 1914-வருஷந் தொடங்கி நடந்த ஐரோப்பியயுத்தத்தைவிளக்க எண்ணி எழுதியதென்றாலும், இதில் பொதுவாய்யுத்த விஷயமாய் அறிய வேண்டிய பல விஷயங்கள் 400 பக்கங்களில் ஸுலபமான நடையில் 100 படங்களுடன் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றில் சில வருமாறு:— ஸைன்யங்களின் அமைப்பு:—காலாள் படை, குதிரைப்படை, பீரங்கிப்படை முதலியன; பீரங்கிகளின் வகைகள்:—மெஷின் பீரங்கிகள், க்விக்பயர் ஹார்ஸ், ஆர்டலரி பீரங்கிகள், ஹவிட்ஸர்கள், மலைபீரங்கிகள், குண்டுகள், ஷெல், ஷ்ராப்னல், வெடிமருந்து; யுத்தக் கப்பல்கள்:— ட்ரெட்னாட், பாட்டில் க்ரூஸர், ஸாதாரண க்ரூஸர், டார்பிடோ கப்பல்கள், டிஸ்ட்ராயர்கள் ஸப்மரீன் கப்பல்கள், சுரங்கம் போடும் கப்பல்கள், சுரங்கம் வாறும் கப்பல்கள். கப்பல் பீரங்கிகள், ஆகாய விமானங்கள், விளக்குக் கூண்டு, பலூன், டிரிஜிபில் பலூன், ஏரோப்ளேன்கள், மானோப்ளேன், பைப்ளேன், ஸெப்பலின், ஆகாயக் கப்பல்கள், ஹைட்ரோப்ளேன், ஆகாய விமானங்களைச் சுடு பீரங்கிகள், ஆகாய விமானங்களுக்குத் தீபஸ்தம்பங்கள், பழைய காலத்துக் கோட்டைகள், தற்காலத்திய கோட்டைகள், கிடங்குகளிலிருந்துகொண்டு யுத்தம் செய்தல், ஸோல்ஜர்களுக்கு வைத்திய உதவி, ஸோல்ஜர்களுக்கு ஆகாரம் ஸப்ளை செய்தல் முதலியன.

கொங்கு நாட்டரிசி அல்லது குணசுந்தரம் இனிய தமிழ் நாவல். விலை ரூ. 1-4-0

ஜீ. ஏ. நடேசன் & கம்பெனி,

சுங்குராம செட்டி தெரு, சென்னை.

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:—

IV கறப்பான்.

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

கேஸ்:—2. சுமார் 8 வருஷ காலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கினாலும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால்விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். 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 நின்றுவிட்டது. 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:-4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக் கறப்பானுல் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியன்ட் சூடும் இரண்டு வாரம்வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கறப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும் பசைகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவ யொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் :றிப்பிடு

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 சக்தியினுல் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில்பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள் வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்:—8. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணுனது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகங் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினுல் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறை ப்ளூ ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் பண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாள்கள் வரையில் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

V. அக்கி

கேஸ்:—1, அடி வயிறு, பிரஷ்டபாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணுக்கிரம் 101· ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டன. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களையாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—1. சுமார் 20 வயதுள்ள ஒரு ருஷிய ஸ்திரீ அண்டகோசத்தின் வலது பக்கம் வளர்ச்சிக்காக சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனுல் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

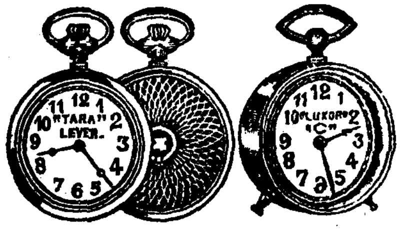
VI. சதை வளர்ச்சி.

கேஸ்:—2. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3 வாரத்திற்கு தினம் 3 நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனுல் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இனம் ! இனம்

முற்றிலும் இனம் ! !



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ்

இனம். இனாம்.

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 உத்தரவாதம் என்று அச்சிட்டிருக்கிறது. முந்துங்கள்.

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

6 தபாற்பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

ROWJEE'S

TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

பற்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக்கூடிய பல அருமையான மூலிகைகளைக் கொண்டு இந்தப் பற்பொடி தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது பற்களினிடுக்கில் தங்கிப்பற்களின் அழிவிற்கு வழி தேடக்கூடிய கிருமிகளை அழித்து விடும் சக்தியுடையது. இப்பற்பொடியானது பற்களுக்குக் கெடுதலேற்படாமற் காப்பாற்றுவதுடன், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்துரத்தம் சீழ் முதலியன வடிவதையும் தடுக்கிறது.

டின் 1-க்கு விலை அணா 12.

3-டின்களின் விலை ரூ. 2.

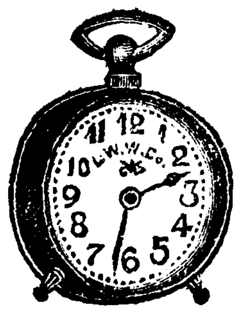
இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷ்ஷயும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாயிருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

உலகப் பிரசித்திபெற்ற

"B டயம்பீஸ்"



2-வருஷம் உத்தரவாதம்.

உறுதியான சாமான்; நீடித்த காலம் உழைக்கும்; கிரயமும் குறைந்த விலை ரூ. 1-15-0.

முந்துங்கள்.

இம்பீரியல் வாட்ச் டிப்போ,

3-8, ஆதியப்ப நாய்க்கன் தெருவு,

மதராஸ்.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கோல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

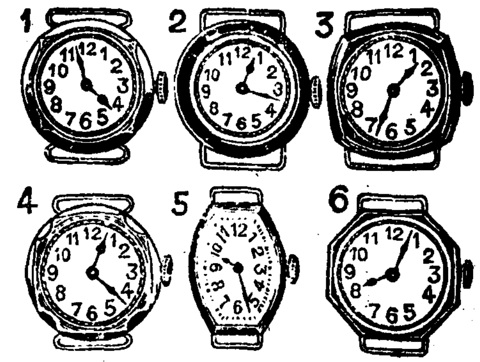
போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம் போகாதீர்கள்

எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம் டெப்போ

பம்பாய் சென்னை

ரங்கூன்.



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 வேஷட் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பெட்டியுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

6 தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.

நமது வெள்ளி கில்ட சீதன

அத்தர் பெட்டிகள்.

(17 தங்க, வெள்ளிப் பதக்கங்கள்பெற்றவை)

(வெள்ளிப் பெட்டியைப்போல் வசீகரமாயிருக்கும்.)

6 புட்டிகளில் உயர்ந்த ரக அத்தர்களுடன் கூடியது. வாசனை வத்திகளும், ஐவ்வாது பில்லைகளும் சேர்த்துக்கொடுக்கப்படும்.

விலை ரூ. 10

(இந்தியாவிற்குத்தபாற் கட்டணம் இல்லை.)

விவாக காலங்களிலும், உற்சவ காலங்களிலும் சன்மானம் கொடுக்கக் கூடியவை

வாசனை ஊது வத்தி சேர் 2 ரூ. முதல் 12 ரூ. வரை.

ஆட்டோ தர்பார் ரூ. 1.

ரஹிமானியா கூந்தல் தைலம் அணா 14.

சந்தனாதித்தைலம் புட்டி ரூ. 1,

காட்லாக் இனாம்.

டி. ஏ. ரஹிமான் அண்டு சன்ஸ்,

வாசனை வியாபாரிகள், சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஸாண்டு ஔஷதசாலை,

பம்பாய்

பல பொருட்காட்சிகளில் தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றிருக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர் வேத ஔஷதங்களைப் பெருவாரியாகத்தயார் செய்யும் கம்பெனி.

ஸாண்டு சியவனபிராஷ் அவலேகியம்:—இருமல், ஜல தோஷம், சுவாஸகாச, பலஹீனம், மனோவலிமை குறைந்திருத்தல் முதலிய உபாதைகளுக்கு எடுத்தது. க்ஷய ரோகிகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவல்லது. சரீரத்திற்கும், மூளைக்கும் வலுவைக் கொடுக்கத் தக்கது.

1-பவுண்டு ரு. 2-8-0. ½-பவுண்டு ரு. 1-5-0. ¼-பவுண்டு 0-13-0.

ஸாண்டு திராக்ஷாசவா:—இன்பகரமான பானம். பலஹீனம், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல் இவைகளைப் போக்கி, ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கி, கடுமையான இருமல், ஜல தோஷம், சுவாஸகாசம் முதலிய வியாதிகளை நிவாரணம் செய்யும்.

ஒரு பவுண்டு ரு 1—9—0.

விவரமான விலை ஜாப்தாவிற்கு கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதுங்கள்:—

சோல் ஏஜண்டுகள்: தாமோதர் அண்டு கம்பெனி,

43, சைனாபஜார் ரோட், சென்னை.

தேசராஜீய, சரித்ர நூல்கள்.

1. பாரத நாட்டின் நிலைமை
தேசத் தொழிலை விருத்திசெய்து, வியாபாரத்தைப்பெருக்கி, செல்வச் சிறப்புற்றுசுக வாழ்வு வாழ்வதற்கான காரியங்களில் முனைய வேண்டுமென்பதேஇந்நூலின் நோக்கமாகும். விலை 1—0—0

2 இந்தியாவும் சுய ஆட்சியும்
ஆங்கிலேயர் இந்தியாவுக்கு வியாபார விஷயமாக எங்ஙனம் வந்தனரென்பதும், அன்னார் கைத்தொழில் சம்பந்தமாக அநுசரித்து வந்த முறையினால் இந்தியா படுந்துன்பமும், இந்தியாவைப்பற்றிப் பிரிட்டிஷ்கவர்ன்மெண்டார் அவ்வப்போது கொடுத்த உறுதிமொழிகள் நிறைவேற்றப்படாமையும், சுய ஆட்சிக் கிளர்ச்சி இந்தியாவில் தோன்றிய விதமும், 1917-ம் வருஷம் ஆகஸ்டு 20உ மிஸ்டர் மாண்டேகு பார்லிமெண்டில் வெளிப்படுத்திய அறிக்கையும், 1918-ம் வருஷ இறுதியில் நடந்த டில்லிக் காங்கிரஸ் நடவடிக்கைகளும், பிறவும் விளக்கமாக இந்நூலில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. விலை 1-8-0

3. தேசாபிமானிகள் சரித்திரம்.
பன்னிரு தேச பக்தர்களின் சரிதையும் அவர்கள் படமும். மூன்றாம் பதிப்பு. 0—12—0.

4. இந்திய சுயராஜ்யம்.
சுயராஜ்யம் என்பதை நன்கு விளக்கி மகாத்மாகாந்தி எழுதிய நூலின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு. 0—8—0.

5 குடியும் அபினும் 0—2—0.

6. ஒத்துழையாமை ஏன்?
ஒத்துழையாமை விஷயமாக மகாத்மா செய்துள்ள அரிய பிரசங்கங்கள் சிலவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. 0—8—0.

7. ஒத்துழையாமை.
இதர தேசங்கள் வெற்றி பெற்ற விவரம். 0—4—0.

8. இந்தியாவுக்கு ஸ்வாதீனம்.
அதன் அவசரம். 0—4—0.

9. மகாத்மாகாந்தியின் சிறைச்சாலை அனுபவங்கள். 0—8—0

10. மகாத்மா காந்தியின் சரித்திரம். 0—8—0

11. ஐசுவரிய சக்கரம் 0—8—0
மகாத்மா காந்தி பால பாரதத்தில் எழுதிய 30 வியாசங்களின் மொழிபெயர்ப்பு 0—8—0

12. நீதிக்கதைகள்,

ஆத்திசூடி நீதி கதைகள்	0—8—0
ஆரிய சரித்ரம் (நீதிகதைகள்),	1—0—0

இனிய தமிழ் நாவல்கள்,

அனுமான் வில்	0—12—0
ஆனந்தமடம்	1—0—0
கயற்கண்ணி	0—12—0
தமயந்தி (நவீன நாடகம்)	0—8—0
சூளாமணி (வசனம்)	1—0—0
சிலப்பதிகாரக்கதை	1—0—0

முருகன் தொண்டர் சரித்திரம்- 0—8—0
கீழ்க்குறித்த பன்னிருவர் சரித்திரம், அகத்தியர், முருகம்மையார், நல்லியக்கோடன், நக்கீரர், பொய்யாமொழிப் புலவர், அருணகிரிநாதர், சிதம்பரசுவாமிகள், குமரகுருபரசுவாமிகள், கச்சியப்பசிவாசாரியார், இராமலிங்கசுவாமிகள், மாம்பழக்கவிராயர் கவிகுஞ்சரபாரதி.

பரதன் உத்தம சகோதரன், 0—8—0

கணேஷ் கம்பெனி, 39, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. மார்ச்சு, 1927. பகுதி 3.

விளக்கெண்ணெயின் துஷ்பிரயோகம்.

தென்னிந்தியாவில் விளக்கெண்ணெயைப் போல் வேறு எதுவும் அவ்வளவு அதிகமாக துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதில்லை. அது சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாக விருப்பதால் எந்த வியாதியையும் அது வெருட்டியடித்து விடுமென்று ஜனங்கள் பிரமை கொண்டிருக்கிறார்கள். கீறின காயம் முதல் அனுபந்த வியாதி, ஹெர்னியா வரையில் எல்லா வியாதிகளையும் அது குணப்படுத்தி விடுமென்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். பிணிகளை நிவாரணம் செய்வதற்கு விளக்கெண்ணெய் அதிக உபயோகமானதென்று சாமான்ய ஜனங்கள் நம்பியிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஔஷதத்தின் பிணிநிவாரண சக்திக்கும் ஒரு எல்லையுண்டு. அது போலவே விளக்கெண்ணெயின் சக்திக்கும் ஒரு எல்லை யுண்டு. இந்த சாமான்ய உண்மையை ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். அதை ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாக நாள் தவறாமல் உபயோகித்து வரும்பொழுது அதிக துக்கத்தை அது உண்டுபண்ணுகிறது. பச்சைக் குழந்தைகளுக்கும் சிறிய குழந்தைகளுக்கும் அது ஒரு முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தமென்று ஜனங்கள் கருதுவதை நினைக்கையில் இவ்வளவு அசட்டு நம்பிக்கை ஜனங்களுக்கு ஏற்படுமோவென்று ஆச்சரியமுண்டாகிறது. குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் இயற்கை ஆகாரமான தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கு முன் விளக்கெண்ணெயைமுதல் ஆகாரமாகக் கொடுப்பது இப்பொழுது சம்பிரதாயமாக இருந்து வருகிறது. இந்த துர்ப்பழக்கம் தென்னிந்தியாவில்மட்டில் வியாபகமாக விருக்கும்படி ஆண்டவன் செய்திருப்பதற்காக வேனும் அவருக்கு நன்றி பாராட்ட வேண்டும். வட இந்தியாவிலுள்ள குழந்தைகள் தென்னிந்தியாவிலுள்ள குழந்தைகளை விட அதிர்ஷ்டசாலிகளென்றே சொல்லவேண்டும்.

தென்னிந்தியாவில் உற்பவிக்கும் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு முன்பே துர்ப்பலர்களாகி விடவேண்டுமென்று ஆண்டவன் விதித்திருப்பாரென்று நான் நினைக்க முடியவில்லை. புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தையானது இயற்கையாகத் தனக்கேற்பட்டுள்ள ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் தாய்க்குபலஹீனமேற்படலாமாயினும், அந்தக் குழந்தை சரியாக வளரவேண்டியதை உத்தேசித்தே அந்த ஆகாரத்தை ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறாரென்று பிராணி நூல் சாஸ்திரிகளும், உடற்கூறு சாஸ்திரிகளும் சொல்லுகிறார்கள். க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப் பட்டிருக்கும் தாய்மார்களுக்கும் உறமாகவும், திடகாத்திரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமுள்ள குழந்தைகள் பிறப்பதிலிருந்து மேற்கூறிய இரண்டு சாஸ்திரங்களும் மிருகவர்க்கங்களைப்பற்றிச் சொல்லுவது மனிதவர்க்கத்திற்கும் பொருந்துவது நிரூபணமாகிறதென்று வைத்திய

ர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மிகவும் சாமான்யமானதாகவும், இயற்கை தர்மங்களில் முக்கியமானதாகவுமுள்ள இந்த தர்மம் கூட தென்னிந்தியாவிலுள்ளவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. குழந்தை பிறக்கையில் அது மலச்சிக்கலுடன் பிறக்கிறதென்று நினைத்து "புத்திசாலிகளான" பெற்றோர்கள் இயற்கையாக அமைந்துள்ள அந்த தோஷத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவிளக்கெண்ணெயை அதற்கு ஔஷதமாகக் கொடுக்கிறார்கள். குழந்தைக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்கு முன்பே விளக்கெண்ணெயை அவர்கள் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இவ்விதமாகத் தங்களை அறியாமலே எப்பொழுதும் ஔஷதத்தைக்கொண்டு ஜீவிக்க வேண்டியவைகளாக அவர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளைச்செய்துவிடுகிறார்கள். இந்த துர்ப்பழக்கம் இனியும் அநுஷ்டானத்திலிருந்து வரும்படி விட்டு வைக்கக்கூடாது.

குழந்தை பிறக்கையிலேயே மலச்சிக்கல் வியாதியுடன் உற்பவித்திருப்பதாகவே வைத்துக்கொள்ளுவோம். அந்த வியாதியை நிவர்த்திப்பதற்கு ஆண்டவன் ஒரு வழியைக் கற்பித்திருக்கவில்லையா? அதற்குப் பரிகாரத்தை ஆண்டவன் அதன் தாயாருடைய ஸ்தன்னியத்திலேயே ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். குழந்தை பிறந்த தினத்தில் தாயாருடைய ஸ்தன்னியத்திலிருந்து ஒருவித நிறமான திராவகம் போன்ற திரவபதார்த்தம் வெளிப்படுகிறது. பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுடைய ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து பிரஸவித்த இரண்டாவது நாளாவது, சிலருக்கு மூன்றாவது நாளாவதுதான் பால் வருகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அவ்விதம் பால் வெளிப்படும் வரையில் மேலே குறிப்பிட்ட திராவகமே குழந்தைக்கு ஆகாரமாகக் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அது வெளிப்படும்படி ஆண்டவன் ஏன் விதித்திருக்கவேண்டும்? அது வியர்த்தமாகப் போய்விடுவதா? அல்லது அதைச் சரியான வழியில் உபயோகிப்பதா? விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப்பிடித்தவர்கள் இந்த விஷயத்தைச் சிந்தித்துப் பார்த்தார்களா? [illegible] திராவகத்தில் உப்புக்கள் சம்பந்தித்திருப்பதால் அதுவே நிதான சக்தியுடைய மல நிவாரணியாகவிருந்து, குழந்தைகளுடைய வயிற்றிலிருந்து பசுங்கறு நிறமாயிருக்கும் மலத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. தவிரவும், அந்த திராவகமானது குழந்தையின் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி, அவைகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்படி தூண்டுகிறது. தவிரவும், புதிதாகக் குழந்தை பிறந்ததும் அதன் வாயை ஸ்தன்னியத்தில் வைப்பதால், பால் சாப்பிட அது கற்றுக் கொள்ளுகிறது. ஆண்டவன் எவ்வளவு புத்திசாலித்தனமாக இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்திருக்கிறார்? இவ்வளவு உபயோகமான பதார்த்தத்தை உபயோகித்துக் கொள்ள சுதந்திரமுடைய குழந்தைக்கு அந்த உரிமையை மறுத்து, அதைப் பீச்சி வெளியில் விடுவது எவ்வளவு தவறான காரியமென்பதை நான் சொல்ல வேண்டியதில்லை. அது ஏதோ அபதார்த்தமென்று நினைத்துபீச்சிவிட்டு அதைவியர்த்தமாக்கிவிடுகிறார்கள். தவிரவும் இந்த திராவகத்தைக் குழந்தை அருந்தவிடுவதால் தாயாருக்கும் அனுகூல மேற்படுகிறது. எவ்விதமெனில் குழந்தை ஸ்தன்னிபானம் செய்வதற்குத் தகுந்தபடி தாயாருடைய கருப்பையும் சுருங்கிக் கொள்ளுகிறது. ஆகவே தாயார், குழந்தை இருவருடைய நன்மையையும் உத்தேசித்து, பிரஸவித்த ஸ்திரீ குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக்கூடிய சவுகரியமான நிலைமையை அடைந்தது முதல் அவள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப் பிடித்தவர்கள் இதுவரையில் செய்தபாவத்திற்குப் பிராயச்சித்தமாக இனி மேலாவது தங்களுடைய வழியைத்திருத்திக் கொள்ளுவார்களா? விளக்கெண்ணெயை ஒரு ஔஷதமாக உபயோகித்துக் கொள்ளுவதில் எனக்கு ஆட்சேபமில்லை. அதைக் கிரமமான ஆகாரப் பதார்த்தமாக ஒருவரும் கொண்டாடக் கூடாதென்பதே எனது வேண்டுகோள்.

16984K
2-11-1929
1927-4-3

விளக்கெண்ணெய் செய்வதென்ன?

ரிஸிநோலிக் ஆஸிட் என்னும் ஒரு கொழுப்புள்ள திராவகத்தின் டிரைகிளிஸரைட் விளக்கெண்ணெயில் இருப்பதுதான் அதிலுள்ள விசேஷம். விளக்கெண்ணெயில் இருக்கும் கொழுப்பானது சுதாவாகவே ஒன்றையும் செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதன்று. ஆனால் குடலிலுள்ள உப்புக்களுடன் கலந்து "சோப்"பாக அது மாறிவிடும்பொழுது அது சக்தியுடையதாகி விடுகிறது. சிறியகுடலில்உத்வேகத்தை அதுஉண்டுபண்ணிவிடுவதனாலேயே மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுகிறது. குடலிலிருந்து வெளிப்படும் வஸ்துவின் பரிமாணம் அதிகரித்து விடுவதில்லை. மலமானது உதரகோசங்கள் மூலமாகவேகமாகச்செல்லுவதால்தான் மலமானது ஜலப்பிராயமாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக ஜலப்பதார்த்தங்கள் மலக்குடலில் சேர்ந்திருக்கின்றன. அங்கு அதிலுள்ள ஜலமானது ஆகர்ஷித்துக்கொள்ளப்பட்டு மலமானது கெட்டிப்படுகிறது. ஆனால் விளக்கெண்ணெயானது ஜலப்பிராயமாகவிருக்கும் அந்த மலமானது குடலின் வழியாக வேகமாகச் செல்லும்படிசெய்து விடுகிறது. அதனால் மலமானது இறுகிக்கொள்ள சாத்தியப்படாமற் போய்விடுகிறது. தவிரவும் விளக்கெண்ணெய்யானது உபஸ்தாசயத்தில் அடைசலையும் ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த விஷயத்தை X ரே மூலமாக மாக்னஸ் என்பவர் 1908-ம் வருஷத்தில் பரிசீலனை செய்து பார்த்தார். சுத்தமான விளக்கெண்ணெயானது இரைப்பை வழியாக அதிகவேகமாகச் செல்லாமல் தடுக்கிறது. ஆனால் ராண்ஸிட் எண்ணெயானது அதிவேகமாகச் செல்லும்படி தூண்டுகிறது. சிறிய குடலில் விளக்கெண்ணெயானது உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி விடுவதால் குடலிலிருக்கும் பொருள்கள் சீக்கிரத்தில் வெளிப்படவேண்டிவந்துவிடுகிறது. அதனால்பெரியகுடல்களில் மலமானது கெட்டிப்படுவதற்கு சாத்தியமில்லாமற்போய் விடுகிறது. உதரகோசங்களுக்கு முன்னும் பின்னும் தள்ளுவதற்கு இருந்துவரும் சக்தியானது அதிகரிப்பதில்லை. ஆனால் மலமானது ஜலப்பிராயமாக விருப்பதால் சீக்கிரத்தில் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. சிறு குடல்களில் விளக்கெண்ணெயானது சோப்பாக மாறி, கிளிஸரின், கிளிஸரைட்ஸ், டிரை கிளிஸரைட்ஸ், சோடியம் ரிஸிநோலியேட்டு இவைகளை உண்டுபண்ணுகிறது. அது எரிச்சலை கொடுக்கக்கூடிய ஆற்றலுடையது. பின் சொன்னதானது அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. அவ்விதம் உத்வேகமுண்டாவதற்கு சோப்பு உண்டாவதே காரணம். விளக்கெண்ணெயானது உபஸ்தாசயங்களில் அதிக ரத்தம் போய்ச் சேரும்படி செய்து, அதன் மூலமாக உத்வேகமேற்படும்படி செய்கிறது.

விளக்கெண்ணெயில் ஏற்படும் மேற்கண்ட விபரீத பலன்களிலிருந்து தினமானம் கொடுப்பதற்கு அது ஏற்றதல்லவென்றும், அதிலும் பேதி மருந்தாக அதைக் கொடுப்பது பொருத்தமானதில்லையென்றும் தெரிகிறது.

விளக்கெண்ணெயின் உபயோகம்.

ஆகாரக் கிரமத் தவறினால் ஏற்படும் கடுமையான மலச்சிக்கலுக்காவது, கடுமையான அதிஸாரத்திற்காவது விளக்கெண்ணெய் தகுந்த ஔஷதமென்று சொல்லலாம். ஆனால் அடிக்கடி அதை உபயோகிப்பதால் இரைப்பையில் கோளாறு ஏற்படுவதால் அடிக்கடி அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. அது சிறிய குடலில் அதிக உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறதென்று மேலே சொல்லியிருக்கிறேன். ஆகையால் அதை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் குடல்களில் அடிக்கடி உத்வேகம் ஏற்பட்டு, முடிவில் அவை ஓய்ந்துபோய் விடுகின்றன. அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் விளக்கெண்ணெயன்றி மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதில்லை. காலப்பிற்பாடாகப் போய்விடுவதால் அப்புறம் எவ்விதப் பரிகாரமும் செய்துகொள்ள சாத்தியப்படுவதில்லை. விளக்கெண்ணெயை உபயோகிப்பதால் அன்றன்றாடம் மலக்குடல் சுத்தப்பட்டு விடுமென்ற அசட்டு நம்பிக்கையின் பேரில் நாள் தவறாமல் ஜனங்கள் விளக்கெண்ணெயைச் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். இது

தன்னுடைய சுபாவமான குணத்தைப் பூர்ணமாகக் காட்டி விடும்பொழுது மலக்குடலுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி இல்லாமற்போய்விடுகிறது. பிராணி வர்க்கத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பின் இயற்கை குணமும் கெடாமலிருக்கும் வரையில் தான் அது தன்னுடைய வேலையைச்சரியாகச் செய்து வருகிறதென்று உடற்கூறுசாஸ்திரம்போதிக்கிறது. இவ்விதம் எந்த உறுப்பிற்கேனும் இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி மழுங்கிப்போய் விடும்பொழுது, தன்னுடைய வேலையைச்செய்ய அதற்குள்ள சக்தி குறைந்து விடுகிறது. சரீரத்தின் எந்த உறுப்பிற்கேனும் வேற்றுப்பொருளால் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணிப் பழக்கி விடும்பொழுது, அதனுடைய இயற்கை சக்தியை உபயோகிக்கும் சுபாவம் அதற்கு அறவே அற்றுப்போய், எந்தக் கார்யத்தைச் செய்யவும் உத்வேகமேற்படுவதற்கு வேறொரு பொருளை நம்பியிருக்கவேண்டிய நிலைமைக்கு அது வந்து விடுகிறது. இவ்விதம் சரீரத்திலுள்ள ஒரு உறுப்புக்கு இவ்விதக் கெட்ட பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுவதால் ஏற்படக்கூடிய விபரீதத்தை சுலபமாக ஊகித்துக் கொள்ளலாம். சம்பந்தப்பட்ட உறுப்பானது படிப்படியாகத் தனது இயற்கைசக்தியை இழந்து, வேறொரு உத்வேகப் பொருளின் தயவை நம்பியிருக்கவேண்டிய நிலைமைக்குவந்து விடுகிறது. அவ்வித உத்வேகப்பொருளை அடிக்கடி உபயோகித்துவருகையில் அந்த உறுப்பானது தன்னுடைய இயற்கை சுபாவத்தை அறவே மறந்து, தனக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள வேலையைச்செய்யவும் வெளிப்பொருளை நம்பியிருக்கவேண்டியதாகி விடுகிறது. இவ்வித நிலைமையில் குடலில் அடிக்கடி விளக்கெண்ணெயைச் சேர்ப்பதால் எத்தகைய விபரீதம் ஏற்படுமென்பதை சுலபமாக ஊகித்துக் கொள்ளலாம். குடலின் இயற்கை சக்தியே நாளடைவில் ஒழிந்துபோய்விடும். ஆகவே விளக்கெண்ணெய்ப்பித்து அதிகமாகப் பிடித்திருக்கும் தென்னிந்தியாவில் கடுமையான மலச்சிக்கல் உபாதைவியாபக முடையதாக இருப்பதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. வயதடைந்தவர்களே விளக்கெண்ணெயை அடிக்கடி உபயோகிப்பதால் இவ்வளவு உபாதைக்காளாகும்பொழுது, குழந்தைகளுக்கு எத்தகைய விபரீதபலனை அது உண்டுபண்ணுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? அவைகள் ஜீவித்திருப்பதற்கும் தங்கள் பெற்றோர்களுடைய பகுத்தறிவு சக்தியை நம்பி யிருக்கவேண்டி யிருக்கிறது. உத்வேகப் பொருளை அடிக்கடிக் கொடுத்து, குழந்தைகளின் குடல்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தியைமழுக்கி விடுவதற்குப் பெற்றோர்களுக்கு உரிமை ஏது? அது ஒரு குற்றமில்லையா? குழந்தைகளுடைய பிறப் புரிமையை மறுப்பதாகு மல்லவா? அவைகளை ஆட்சேபிப்பதற்குக் குழந்தைகள் சக்தியற்றவைகளாகஇருப்பதனாலன்றோ பெற்றோர்கள் இவ்விதம் செய்கிறார்கள்? விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப்பிடித்திருக்கும் பெற்றோர்கள் அதனால் ஏற்படக்கூடிய மேல்கண்ட அபாயங்களைப்பற்றிச் சிறிதுசிந்தித்துப்பார்ப்பார்களாக.

இவ்விதம் குடலுக்கு அடிக்கடி உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுவதாலும், அதன் மூலமாக அங்கு அடிக்கடி அடைசலை ஏற்படுத்துவதாலும் ஈரலில்கோளாறு ஏற்படுகிறது. விளக்கெண்ணெயை அடிக்கடி உபயோகிக்கிறவர்களுடைய ஈரல் சுறுசுறுப்பற்றுப் போய் விடுகிறதென்பது பிரத்யக்ஷ அனுபவமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குக் கட்டி விழுவதற்கும் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுத்து வருவதே காரணமாக இருக்கலாம். தென்னிந்தியாவில் குழந்தைகளுக்குக் கட்டி விழுவது சகஜமாக இருக்கிறது. என்னிடம் சிகித்சைக்கு வந்த கட்டிக் கேஸ்களிலெல்லாம் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கும் வழக்கம் இருந்து வந்திருக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு எதனால் கட்டி விழுகிறதென்றும், விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கும் பழக்கம் அதற்கு எவ்விதத்திலேனும் ஜவாப்தாரியாவென்றும் பொறுமையுடன் ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கவேண்டும். அவ்வித ஆராய்ச்சி நடந்து முடியும்வரையில் ஏன் இந்த துர்ப்பழக்கத்தை நிறுத்திவைக்கக்கூடாது? விளக்கெண்ணெயை உபயோகிக்காம லிருப்பதால் குழந்தைகளுக்குக் கட்டி விழாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவது சாத்தியமாக இருக்கையில், ஆராய்ச்சியின் பலனாகக் கட்டிக்கும் விளக்கெண்ணெய்க்கும் சம்பந்தமில்லையென்று ஏற்பட்டாலும் எவரும் வருத்தப்பட வேண்டியதில்லை. பிணிகள் வாராமல் தடுப்பதே தற்கால வைத்தியர்களின் நோக்கமாக இருந்து வருகிறது. பிணிகள் வந்த பிறகு சிகிச்சைசெய்வதை விடப் பிணிகள் வாராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே மேலானது. விளக்கெண்ணெய்ப்பித்துப்பிடித்தவர்கள் இந்த விஷயத்தைச் சிறிது சிந்தித்துப்பார்க்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். எப்பொழுதேனும் அகஸ்மாத்தாகவேஉபயோகித்தால்தான் விளக்கெண்ணெயினால் குழந்தைகளுக்கும்,விருத்தர்களுக்கும், பலஹீனர்களுக்கும், துர்ப்பலர்களாக இருக்கும்ஸ்திரீகளுக்கும் அனுகூலமேற்படும். மூலஉபத்திரவத்தால்உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருப்பவர்களுக்கும் அதுஅனுகூலத்தைக்கொடுக்கும்,வயிற்றுப்போக்குள்ளவர்களுக்குடிஞ்சர் ஓபியையைச் சிறிது விளக்கெண்ணெயில் சேர்த்துக்கொடுப்பதால் அனுகூலமுண்டு.

வேறு பதார்த்தத்துடன் சரீரம் தண்டுவதால் அந்த இடத்தில் ஏற்படும் எரிச்சலைச் சமனம் செய்யும் சக்தி விளக்கெண்ணெய்க்குண்டு. அதனாலேயே கண்களில் இரண்டொரு துளிகளைச் சிலர் விட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள்.

விளக்கெண்ணெய்க்கு விரோதமாகப்பிரசாரம் செய்யவேண்டுமென்ற உத்தேசத்துடன் இதை நான் எழுதவில்லை. மருந்தானது இயற்கை சுபாவத்திற்கு அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணுவதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதேயன்றி, அதற்கு பர்த்தியாக இருப்பதற்காக ஏற்பட்டதில்லை யென்பதை விளக்கெண்ணெய்ப் பித்துப்பிடித்தவர்களுக்கு விளக்கிக் காட்டவேண்டுமென்ற உத்தேசத்துடனேயே நான் இதை எழுதினேன்.

ஜி. ஆர். ராவ்.

ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யும் விதம்.

அசுத்தமான ஜலமே பல கொடிய வியாதிகளுக்கும், முக்கியமாக குடலில் கோளாறு ஏற்படுவதற்கும் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. கிராமாந்தரங்களிலும், அன்னிய தேசங்களிலும் யாத்திரை செய்கையில், ஜலத்தைச் சுத்தம் செய்யாமல் பருகுவதால் அபாய மேற்படும். 5 நிமிஷ நேரமேனும் ஜலத்தைக் காய்ச்சி விட்டால் அது சுத்தமடைந்துவிடும். ஆனால் இவ்விதம் ஜலத்தை காய்ச்சி விடுவதற்கு எப்பொழுதும் சாத்தியப்படுவதில்லை.

இதற்குப் பதிலாக ஒரு குவார்ட் ஜலத்தில் 3 துளி டிஞ்சர்ஆப் அயோடைனைக் கலந்தால் அது சுத்தமடைந்துவிடும். ஜலமானது கலங்கலாக விருந்தால் இரண்டு மடங்கு அந்த திராவகத்தை, அதாவது 6 துளிகளை, சேர்க்கவேண்டும். ஸோடியம் ஹைபோசல்பைட்டைச் சிறிது கலந்தால் டிஞ்சர் அயோடைனைக் கலந்ததால் ஏற்பட்டுள்ள பழுப்பு நிறமும், வாசனையும் மாறிவிடும். சிறிதளவு சர்க்கரையையாவது, பழ ரஸத்தையாவது கலந்து கொண்டாலும் அந்த வாசனை மறைந்துவிடும்.

ஜலத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கு ஹைபோக்ளோரைட் ஆப்ஸோடா எடுத்தது. இது புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். இதில் க்ளோரைன் 4% அல்லது 5% ஆவது கலந்திருக்கவேண்டும். இது சட்டென குணத்தைக் காட்டக்கூடியது. ஒரு காலன் ஜலத்தில் 3,4 துளிகள் இந்த திராவகத்தை விட்டு, அரை மணி நேரம் வைத்திருந்தால் அந்த ஜலத்தைத் தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

அழகும் ஆரோக்கியமும்.

பிரிட்டிஷ் பிரஜைகளை ஆரோக்கியமுடையவர்களாகச் செய்யும் துறையில் சமீபத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் அபிவிருத்திகளில் தொழிற்சாலைகளின் சீப் இன்ஸ்பெக்டர் சமீபத்தில் குறிப்பிட்டது விசேஷமானதாக இருக்கிறது. லண்டனில் வேலை செய்து ஜீவிக்கும் பெண்கள் நாளுக்கு நாள் அழகுடையவர்களாகி வருகிறார்களென்று அவர் சொன்னார். அழகு ஏற்பட்டால் ஆரோக்கியமும் பெருகுகிறதென்று ஏற்படுகிறது. ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியமானது அதிசயிக்கத்தக்க விதமாக அதிகரித்திருப்பது சந்தோஷிக்கத்தக்கதாக இருக்கிறதென்று ஸர் தாமஸ் கருதுகிறார். 20 வருஷங்களுக்கு முன் தொழிற்சாலைகளில் வேலைசெய்துவந்த பெண்களில் 100-க்கு 25, 40 பேர்கள் ரத்த சோகையால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். இப்பொழுது 100க்கு 5 பேர்களே இவ்விதமிருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் அவர் பார்வையிட்ட ஒரு தொழிற்சாலையில் 100-க்கு 72 பேர்கள் அழகுடையவர்களாக இருந்தார்களாம்; 28 பேர்கள் சாமான்யமாக இருந்தார்களாம்; ஆபாஸமாக ஒருவர் கூட இல்லையாம். அதிகச்சம்பளமும், அதிக வியாயாமமும், திறந்தவெளிகளில் காலத்தை சுகமாகச்செலவிடுவதும் இந்த அபூர்வமான மாறுதலை உண்டு பண்ணிவிட்டதென்று அவர் கருதுகிறார்:—ஹெல்த் அண்ட் எபிஷியின்ஸி.

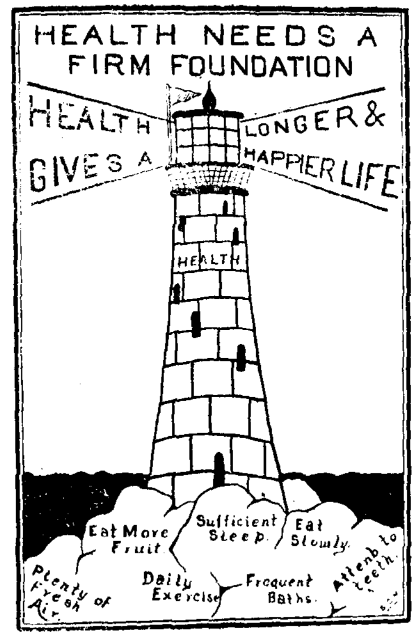
சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும், சரீராரோக்கியமும்.

(லியோனார்டு ஹில்)

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமென்று எந்த சட்டமும் அவனை நிர்ப்பந்திக்க முடியாது; ஆனால் ஆரோக்கியமாகவாழ்ந்து வரும்படி அவனுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். இங்கிலாந்தில் சென்ற 25 வருஷ காலத்தில் சிசுமரணங்களின் தொகையில் ஒரு பாதி குறைந்திருப்பதற்கு தொழிலாளர்களுடைய சம்பளத்தை உயர்த்தியிருப்பதும், ஜனன விகிதம் குறைந்திருப்பதும் காரணங்களாக இருக்கலாம். இருந்தாலும் குழந்தைகளை எவ்விதம் வளர்ப்பதென்று தாய்மார்களுக்குச் செய்த உபதேசமும் இதற்குக் காரணமாக இல்லாமலிருக்க முடியாது.

சிசுக்கள், குழந்தைகள் இவைகளுடைய மரண விகிதம் குறைந்திருப்பதால் புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கலாமென்று எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. நடுத்தர வயதினருடைய ஜீவியகாலம் இன்னும் 10 வருஷம் அதிகரித்திருக்கிறதென்று சிலர் நினைக்கலாம். ஆனால் இது சரியன்று. குழந்தைகளின் மரண விகிதம் குறைவாகவிருப்பதால் பிற்காலத்திய பிரஜைகளின் ஆயுள்காலம் அதிகரிக்கலாமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. நடுத்தர வகுப்பினருக்கு ஒன்றும் செய்யவில்லை. ஆகவே யுவப்பிராயத்தினர் விஷயத்தில் கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும். குடியிருப்பு வசதிகள் திருப்திகரமாக இல்லாததாலும், நகரங்கள் தோட்டப்பாங்காக அமைக்கப்படாமலிருப்பதாலும், விவாகம் செய்துகொண்டுள்ள தம்பதிகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்துவருவது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

க்ஷயரோகம், இன்புளுபன்ஸா முதலிய சுவாசாயங்களைப்பற்றிய வியாதிகளினாலேயே இந்த தேசத்தில் இப்பொழுது மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. பிளவையினாலும் அதிகமாக மரணங்கள் நேர்ந்துவருகின்றன. சிறுவர்கள் தொத்து ஜுரங்கள் முதலிய வியாதிகளிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ள ஏற்பாடு செய்திருப்பதன் மூலமாக அவர்களுடைய ஆயுள்காலம் அதிகரிக்கும்படி செய்திருப்பதால் பிளவை வரக்கூடிய வயது வரையில் அவர்கள் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். அதனால் தான் பிளவையினால் ஏற்படும் மர



ணங்களின் விகிதம் அதிகமாக இருந்து வருகிறது. ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வரும் மலைச்சாதியினருக்கும், சாமான்யமான ஆகாரங்களைப் புசித்து, திறந்த வெளிகளில் வசித்து வருவோருக்கும் பிளவை ஏற்படுவதில்லை. நாகரீக மடைந்த தேசமென்று சொல்லிக்கொள்ளும் இடங்களிலும், பெரிய நகரங்களிலும் வசிக்கிற ஜனங்கள் இயற்கை முறைக்கு விரோதமாக வாழ்க்கையை நடத்தியும், செயற்கை ஆகாரங்களைப் புசித்தும், வாதாவரணம் உஷ்ணக்கிர மடைந்ததாகவுள்ள அறைகளில் அடைபட்டுக் கிடந்தும் வருவதால், பிளவையினால் ஏற்படும் மரண விகிதங்களின் தொகை அதிகமாக இருந்து வருகிறது. வர வர இந்த வியாதியானது மனித சமூகத்திற்கே பெரிய சத்துருவாகி வருகிறது. ஆரோக்கியமாக வாழ்வை நடத்தி வரவும், ஆரோக்கியமான ஆகாரத்தைப் புசித்து வரவும், திறந்த வெளியிலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் வசித்து வரவும், மதுபானங்களைப் பானம் செய்யாமலும் களைப்பு ஏற்படும் வரை வேலை செய்யாமலும் இருந்து வரவும் ஜனங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து விட்டால், பிளவையினால் ஏற்படும் மரணங்களின் தொகை நிச்சயமாகக் குறையும். பிளவையானது ஒரு வகைக் கிருமியினாலேயே உண்டாகிறதென்று தெரியவந்திருக்கிறது. அந்தக் கிருமிக்கு நமது சரீரத்தைத் தனது வாசஸ்தலமாக அமைத்துக் கொள்ளும்படி நம்முடைய தோல்களில் அழற்சி ஏற்பட இடங்கொடுக்கக்கூடாது.

சுத்தமான காற்றின் அவசியம்.

குளிர்ந்த காற்றை ஒவ்வொருவரும் சுவாஸிப்பதற்குப் பிரமேய மிருப்பதற்காக இராக்காலங்களில் படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளும்படி தூண்ட வேண்டும். ஒரு கனமீட்டர் குளிர்ந்த காற்றில் 5 கிராம் ஜல மிருக்கிறது. அதை நமது சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிர அளவு உஷ்ணப்படுத்தி விடும்பொழுது, அது 40 கிராம் ஜலத்தை வைத்துக்கொள்ளச் சக்தியுடையதாகிறது. அதாவது நாம் மூச்சு விடும் ஒருகன மீட்டர் காற்றானது 35 கிராம் ஜலத்தைக் கொண்டுபோய்விடுகிறது. நாம் தினம் நம் 10 கனமீட்டர் காற்றை விடுகிறோம். இந்த ஜலப்பசை வறட்சி யடைகையில், சுவாஸாசயங்களின் வழியாக அதிகமாக ரத்தமும் நிணநீரும் ஓட சாத்தியப்படுகிறது. அதனால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகவும், சுத்தமாகவும், தொத்து வியாதியால் பீடிக்கப்படாமலும் வைத்துக் கொள்ள முடிகிறது. காற்றானது தூம்பினாலும் கிருமிகளினாலும் அசுத்த மடைந்திருக்கும் அடைசலான உஷ்ண அறைகளில் அதிகமாக ஜலப்பசை வறட்சை யடைவதில்லை.

தூம்பினால் விளையுங்கேடு.

சுவாசாயங்களை சுத்தம் செய்வதற்காக ஆண்டவன் நமது சரீரத்தில் ஏற்படுத்தி யிருக்கும் கருவிகள் தூம்பினால் அடைபட்டுப் போய் விடுகின்றன. அவ்விதம் அடைக்கும் தூம்புகளில் சில விஷத்தன்மை உடையவைகளாக இருக்கின்றன. தரையில் ஜலத்தைக் கொட்டிப் பிறகு சுத்தம் செய்வதாலும், ஈரத் துணியால் தரையைத் துடைப்பதாலும் தூம்பு கிளம்பாமல் செய்யக்கூடும். தங்களுடைய

வீட்டு தும்புகளை தெருக்களில் உதருமல் இருக்கும் படியும், கூடிய வரையில் தெருக்களில் தும்பு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளும் படியும் ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும். தாங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் அந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வட்டிக்கும்பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் தங்களுடைய சுவாஸாசயங்களில் தும்பு நுழைந்து விடுகிறதை அவர்கள் மறந்துவிடுகிறார்கள். நிலக்கரித் தும்பும் மரக்கறி தும்பும் அதிகக் கெடுதலை உண்டு பண்ணக்கூடியவைகளென்று தெரியவில்லை. சுரங்கங்களில் வேலைசெய்யும் தொழிலாளர்கள் நிலக்கரித் தும்பை சுவாஸிக்கையில் ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். பிற்காலத்தில் அவர்களுக்கு சளிக்கட்டும், சுவாஸகாசமும் ஏற்பட்டபோதிலும், அவர்களுக்கு நிலக்கரி தும்பை சுவாஸிப்பதால் அதிக அபாயம் ஏற்படுவதாகத் தெரியவில்லை. ஓட்டுத் தும்பு அதிக அபாயகரமானது. தொழிலாளர்கள் நாள்தோறும் இந்த தும்பை அதிகமாக சுவாஸித்து வந்தால் சுவாசாயங்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு முடிவில் சுவசாய க்ஷயத்தில் அது கொண்டுவந்து விடும். தென்னாப்பிரிக்கா சுரங்கத் தொழிலாளர்களில் சுதேசிகளில் 1000-க்கு 30-பேர்கள் க்ஷய ரோகத்தினால் இறந்து வந்தார்கள். இப்பொழுது ஜலத்தைத் தெளித்தும், வேறு வஸ்துக்களை அனுஷ்டித்தும் தும்பு எழும்பாமல் தடுத்திருப்பதால் காசநோயினால் இறப்பவர்களின் விகிதம் 1000-க்கு 5-ஆகக்குறைந்திருக்கிறது. இருந்தாலும் இந்த விகிதமும் அதிகமென்றே சொல்லவேண்டும். இங்கிலாந்தில் தகரச் சுரங்கங்களிலும் மற்றும் சில துறைகளிலும் வேலைசெய்து வருகிறவர்கள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். எக்ஸாஸ்டு விசிறிகளை உபயோகிப்பதாலும், தும்பை இழுத்துவிடுவதாலும் இந்தக் கஷ்டத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

வியாதிகள் தொத்தும் விதம்.

சுவாஸாசய வியாதிகளினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் அந்த வியாதிகளைப் பிறருக்குத் தொத்த வைக்கக்கூடியவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் தும்முகையிலும் இருமுகையிலும் தெறிபடும் ஜலத்தில் அவர்கள் எந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களோ அந்த வியாதிகளின் கிருமிகள் இருக்கின்றன. இவ்விதக்கிருமிகள் இருக்கின்றனவாவென்று பரீக்ஷித்துப் பார்க்கக்கூடிய கண்ணாடிகளை அவர்களிருக்குமிடத்திற்குச் சில கஜதூரம் அப்பால் வைத்திருப்பதாலும், சிறிது காலத்தில் அந்தக்கண்ணாடியில் கிருமிகள் படிந்திருப்பதைக் காணலாம். அவர்களிருக்குமிடத்திற்கு ஒரு கஜதூரம் அப்பால்தான் அபாயஸ்தலமாக இருக்கிறது. இவ்விதமாக ஸ்கார்லெட் ஜுரம், இன்புளுயன்ஸா, நீர்க்கொள்ளுவான், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் பரவுகின்றன. காற்றோட்டமில்லாத ஒரு அறையில் பலர் வசித்துவந்தால் அவர்கள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படக்கூடும். அதனால் வாதாவாணம் உஷ்ணப்பட்டு, அங்குள்ளவர்களுக்கு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கவுள்ள சக்தி குறைந்து ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருக்கக்கூடிய நாடகக்கொட்டகைகள், பாடசாலைகள் இவைகள் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

காற்றோட்டம்.

நாம் சரீரத்திற்கு எவ்வித அசௌகரியமுமில்லாமல் எந்த அளவு காற்றில் ஏற்படும் மாறுபாட்டைத் தாங்கக் கூடியவர்களாக இருக்கிறோமோ அந்த அளவு மாறுபட்ட காற்று வரும்படி செய்யக்கூடிய நிலைமையிலுள்ள இடமே காற்றோட்டமுள்ள இடமென்று சொல்லலாம். இவ்விதம் காற்றோட்டம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டியதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமிருக்கிறது. நமது சரீரமானது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை பஸ்மீகரம் செய்து உஷ்ணமாக இருந்துவருகிறது. வாதாவரணமானது உஷ்ணமாகவிருந்தால் நமது சரீரம் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ண வேண்டிய அவசியமில்லாது போய் விடுகிறது. அதனால் கொழுந்து விட்டெரிந்து வரவேண்டிய

சரீரத்தீயானது மங்கிப் போகும்படி அது செய்துவிடுகிறது. ஆனால் குளிர்ந்த காற்றானது நமது சரீரத்தின் மீதுவீசிக்கொண்டிருந்தால் சரீரமானது ஆகாரப் பதார்த்தத்தை டஸ்மீகரம் செய்யும்படி தூண்டப்படுகிறது. அதனால் நல்ல பசியும் ஏற்படுகிறது. வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆவலைத் தூண்டுகிறது. மூளைக்குப் பிராணவாயு அதிகமாக சம்பந்தித்த ரத்தம் போய்ச் சேருகிறது. இவ்விதமாக சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து வருகின்றன. காற்றிற்குக் குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணவுள்ள சக்தியைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக நான் கேடோ தர்மா மீட்டர் என்ற கருவியொன்றைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். அந்தக் கருவியை வெந்நீரில் உஷ்ணப் படுத்திவிட்டால் 100 டிகிரியிலிருந்து 95 டிகிரிக்கு அது இறங்கிவர எடுத்துக்கொள்ளும் காலத்தை அது காட்டுகிறது. அந்தக் கருவி கெடுதலான விவரத்தைக்காட்டி வந்ததென்னாப்பிரிக்காச் சுரங்கங்களில் வேலை செய்துவந்த சுதேசித் தொழிலாளர்கள் அந்தக் கருவி சரியான அளவைக் காட்டிய இடங்களிலுள்ள தொழிலாளர்கள் செய்துவந்த வேலைகளில் பாதியைத்தான் செய்துவந்தனர். பல தொழிற்சாலைகள் காற்றோட்டமுள்ளவைகளாக இல்லாமலிருப்பதும், அவர்களுக்குக் கட்டிக் கொடுத்திருக்கும் வீடுகள் திருப்திகரமாக இல்லாமலிருப்பதுமே தொழிலாளர்கள் தொல்லை அதிகமாக ஏற்படுவதற்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்திசெய்தால், வேலைசெய்யத் தொழிலாளர்களுக்குக் குஷி ஏற்பட்டு, தொழிலாளர் தொல்லையும் ஒழிந்துபோகும்.

சூரிய வெளிச்சம்.

சூரிய வெளிச்சத்தில் சர்மத்தின்மேல் பாகத்தைச் சுடவைக்கும் உஷ்ணக்கிரத்துடன், சர்மத்தின் வழியாக உள்ளே சென்று ரத்தத்தை உஷ்ணப்படுத்தும் சுடரும், கண்களுக்குத் தென்படாத அல்டிராவயோலெட் சுடரும் இருக்கின்றன. அல்டிராவயோலெட் சுடருக்கு சர்மத்திற்குள் பிரவேசிப்பதற்குள்ள சக்தி குறைவாயினும், சர்மத்தை தகித்துவிட அதற்கு சக்தியிருக்கிறது. தோல்களுக்குள்ளே இருக்கும் ஸெல்கள் வரை அவைகளின் வீக்ஷண்யம் எட்டுகிறது. சூரியனுடைய சுடரைக்கிரகித்துக்கொள்ள ஆவலுடனிருக்கும் ஸெல்களின் பரப்பு நமது சரீரத்தில் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்தச் சுடர் அங்கு எட்டமுடியாமல் நாம் அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்துகொண்டு விடுகிறோம். மேகம், புகை, கண்ணாடி ஜன்னல்கள் இவைகளும் அந்தச் சுடர் வரமுடியாமல் தடுத்து விடுகின்றன. வெகு சிலரே தங்களுடைய சர்மத்தில் சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும் வீசும்படி அதைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். பாலவியாதிகளுள்ள குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரமானது கிரமத்தவறானதாக இருந்தபோதிலும், அந்தக் குழந்தைகள் சூரிய வெளிச்சத்தை ஸ்வீகரித்துக்கொள்ளும்படி செய்வதன் மூலமாக அவைகளைக் குணப்படுத்தலாம். பிடிப்புகள், சர்மம், கோளங்கள் இவைகளில் க்ஷயரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகளை சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றுமுள்ள இடங்களில் விட்டுவைப்பதாலும், சரியான ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவருவதாலும் குணப்படுத்தி விடலாம். குழந்தைகள் வீடுகளில் சூரியவெளிச்சத்தையும் சுத்தமான காற்றையும் அனுபவிக்கும்படி செய்வதன் மூலமாக அவைகளுக்கு வியாதி வராமல் பாதுகாப்பதே நமது லக்ஷியமாக இருக்கவேண்டும். அசௌக்கியமாக இருக்கும் குழந்தைகளே திறந்த வெளிகளில் வசிக்கவேண்டியிருக்கையில், சுக சரீரிகளான குழந்தைகளுக்கு சூரிய வெளிச்சமும், திறந்த வெளிக்காற்றும் அவசியமென்பதைச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

அல்டிராவயோலெட் விளக்குகளால் அபூர்வமான பலன் ஏற்படுகிறது. இடுப்பில் க்ஷயம் கட்டியிருந்த ஒருயுவதி மிகுந்த சக்தியுள்ள இந்த விளக்குகளின் மூலமாக இரண்டு மாதகாலம் சூரிய ஸ்நானம் செய்து, திடகாத்திரமடைந்துவிட்டதை நான் நேரில் பார்த்

இருக்கிறேன். மாரிகாலத்தில் பாடசாலைகளில் ஆர்க் விளக்குகளை உபயோகிக்கும் காலம் சீக்கிரத்தில் வரவேண்டுமென்று நான் பிரார்த்தித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். சூரியவெளிச்சம் மாணவர்களுக்குக் குறைவாக விருக்கும் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்காக, இந்த விளக்குகளைச் சுற்றி தினம் சிறிது நேரம் குழந்தைகள் விளையாடலாம். இத்தகைய விளக்கை வாங்கி அதைச் சரியாக அமைக்க 50 பவுன்தான் வேண்டியிருக்கும். அது வேலை செய்வதற்கு மணிக்கு ஒரு ஷில்லிங் தான் செலவாகும்.

நிலக்கரிப் புகையானது அல்டிராவயோலெட் சுடர் வராமல் தடுத்துவிடுவதுடன், ஜீவசத்துப் பொருள்களுள்ள மரக்கறிகள் பயிராகாமலும் செய்துவிடுகின்றன. பசுக்களுக்குப் புல் வளராமலும் அது தடுத்து விடுகிறது. புகை கிளம்பாத விளக்கை உபயோகிக்கும்படி ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் அல்டிராவயோலெட் சுடரை அதிகமாக அனுபவிக்க இடமேற்படும்.

திறந்த வெளியான ஆக்ஸ்போர்டுஷயரில் கிடைக்கும் அல்டிராவயோலெட் சுடரில், மூன்றிலொருபங்குதான் லண்டனில் கிடைக்கிறதென்று கணக்கிடப் பட்டிருக்கிறது.—நாஷனல் ஹெல்த்.

எவ்விதம் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்படி செய்து கொள்ளுவது?

தூக்கத்தில் நான்கு வகைகள் இருக்கின்றன:—

(1) சுகசரீரிகள் சொப்பனாவஸ்தையில்லாமல் தூங்கும் தூக்கம்.

(2) அஜீரண உபாதைக்காரர்கள் கஷ்டப்பட்டு தூங்கும் தூக்கம்.

(3) நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்கள் புரண்டு கொண்டு தூங்கும் தூக்கம்.

(4) தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறவர்களுடைய தூக்கம்.

அவயவக்கூறு சாஸ்திரங்களின்படி பரிசீலனை செய்தால் மூளையிலுள்ள ரத்தம் குறைவதனாலேயே தூக்கம் ஏற்படுகிறதென்று தெரிகிறது. ஆகையால்மூளைக்கு ஓய்ச்சல் ஏற்படுவதுடன், அதில் ரத்தமும் குறைவாக விருக்கவேண்டும்.

நல்ல தூக்கத்தில் சொப்பனாவஸ்தைகள் ஏற்படுவதில்லை. அவ்விதமின்றி சொப்பனாவஸ்தை ஏற்படின் மூளையின் முன்பாகமும், மேல்பாகமும் ஓய்வடைந்திருக்கவில்லையென்றுணர வேண்டும். சொப்பனத்தில் பலர் மூடபக்தியினால் நம்பிக்கை வைப்பதற்கு எவ்வித ஆதாரமுமில்லை. காலந்தவறியோ அல்லது அதிகமாகவோ புசிப்பதாலும் போதியவரை வியாயாமம் செய்யாமலிருப்பதாலுமே துர் சொப்பனங்கள் ஏற்படுகின்றன.

மனதைப்போல் சரீரமும் உறங்குகிறதென அவயவக்கூறு சாஸ்திரத்திலிருந்து தெரிகிறது. நமது ஹிருதயம் ஓய்வு ஒழிவில்லாமல் அடித்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், நாம் உறங்கும் காலத்தில் அது மெதுவாகவே வேலை செய்கிறது.

நாம் தூக்கம் என்று சொல்லும் நிலைமையானது நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களின் நிலைமையை அனுசரித்திருக்கிறது. தூக்கத்திற்குப் பூர்வாங்கமான அனுகுணங்கள் ஏற்படாத வரையில் நாம் ஆசைப்படுவதால் பலன் கிடைப்பதில்லை. நமது சரீரமானது சில காரணங்களால் களைத்துப்போயிருக்கையில் நாம் தூங்கவேண்டியதில்லையென்று நினைத்தாலும் அதைத் தடுத்துக்கொள்ள சாத்தியப்படுவதில்லை. டிஅமீன்ஸ் என்பவர் எதிராளி கொடுமை செய்துகொண்டிருக்கையிலும் தூங்கியதாக நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். துருப்புகள் நடந்துகொண்டு செல்லுகையிலேயே தூங்குவதும் பிரத்தியக்ஷ அனுபவமாக இருக்கிறது.

தூக்கத்தின் அவசியம்.

தசைகளுக்கு ஓய்வு எவ்விதமோ அவ்விதமே மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் தூக்கம் இருந்து வருகிறது.களைத்துப்போன சரீரத்துக்குத் தூக்கமானது ஆசுவாஸத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. நரம்புகளுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதற்காகவே தூக்கம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக போதியவளவு காலாகாலத்தில் தூங்கவேண்டுமென்று ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறார். நாம் விழித்துக்கொண்டிருக்கையில் சரீரத்தில் எவ்விதம் சக்தி உற்பத்தியாகிக்கொண்டிருக்கிறதோ அவ்விதமே நாம் தூங்குகையிலும் அந்த சக்தி சரீரத்தில் உற்பத்தியாகிக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் தூங்குகையில் அது விரயமாவதில்லை. ஆகையால் நாம் தூங்குகையில் அடுத்த நாளைய வேலையைச்செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியை தூக்கமானது நமது சரீரத்தில் சேர்த்துவைக்கிறது. ஆகையால் தூக்க விஷயத்தில் கவனம் செலுத்திவரவேண்டும். ஆனால் சரியானபடி தூக்கமில்லாவிடில் சரீரத்தில் ஏதோ கோளாறிருக்கிறதென்பதை உணர வேண்டும். வேண்டுமென்று நமது சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்காமல் ஒரே மூச்சாக வேலைசெய்து கொண்டுவந்தால் காளடைவில் படுக்கை போடவேண்டியது தான்.

தூக்கமில்லாமைக்கு முக்கிய காரணம்.

தூக்கமின்மைக்கு மலச்சிக்கல் முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. மலச்சிக்கல் ஏற்படுகையில் நமது சரீரமானது விஷப்பாண்டமாகி விடுகிறது. அது இயற்கைப்பாதையை விட்டு வேறு பாதை வழியாக வெளிப்பட முயற்சி செய்கிறது. இத்தகைய விஷங்கள் நமது சரீரத்திற்குத் தேவையில்லை. ஆகையால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டிருக்கையில் சரீரத்திற்குள் பலத்த போராட்டம் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. அப்பொழுது தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. சரீரத்திற்குள் விஷப் பதார்த்தங்கள் தங்காமல் சுத்தமாக இருந்தால், சுலபமாகத் தூக்கம் வருகிறது. தூக்கத்தைத்தவிர அப்பொழுது சரீரத்திற்கு வேறுவேலை கிடையாது. உள்ளேயிருக்கும் விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காகப் போராடிக்கொண்டிருக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லாமற் போய்விடுகிறது. அவ்விதமின்றி சரீரத்திற்குள் விஷப்பதார்த்தங்கள் தங்கியிருந்தால் சரீரத்திற்கும் வெளியேறிவிட விரும்பும் விஷப்பதார்த்தங்களுக்கும் போராட்டம் ஏற்படுகிறது. வழக்கமான வழியில் அவை வெளிப்படாமலிருக்கையில் வேறு வழிகளைத்தேட அவை முயலுகின்றன. அது சாத்தியப்படாமற் போகவே தசைகள் தடுத்தும் அவைகளில் நுழைந்துகொள்ளுகின்றன. இதிலிருந்து மலபந்தத்தினால் எவ்விதம் சரீரத்திற்கு ஓய்வு இல்லாமற்போகிறதென்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். சரீரத்திற்கு ஓய்வில்லாமலிருக்கும் பொழுது மூளைக்கும் ஓய்வில்லாமற் போகிறது. தூக்கமில்லாமற் போவதற்கு இதுவே முக்கிய காரணமாகும்.

இதர காரணங்கள்.

நரம்புக் கோளாறுகளினாலும் தூக்கமின்மை ஏற்படலாம். இந்தக்காலத்திய பரபரப்பேநரம்புக்கோளாறுகளுக்குமுக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. வக்கீல்கள், வியாபாரிகள், பாங்கர்கள், ஏதேனும் ஒரு தொழிலைச் செய்பவர்கள் இவர்கள் தங்கள் தங்கள் வேலையை தங்கள் தங்கள் காரியாலயங்களில் செய்வதோடு நிறுத்திக்கொள்ளாமல் வீட்டிற்கும் கொண்டுவந்து அங்கு அதே வேலையாகவிருப்பதால் தூக்கமில்லாமைக்கு ஆளாகித் தவிப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கலாம்.

போதியவளவு சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்காமலிருப்பதாலும் தூக்கம் வராமலிருக்கலாம். வயல்களில் வேலை செய்பவர்களாவது, கட்டடவேலை செய்பவர்களாவது இராத்திரி காலத்தில் தூக்கம் வராமல் அவஸ்தைப் படுவதை நாம் பார்த்திருக்கிறோமா? இல்லை. இதைவிட மேலே சொன்னதை ருஜுப்படுத்த வேறு உதாரணம் வேண்டியதில்லை.

எதிலும் [illegible] போனாலும் தூக்கமில்லா[illegible] உதாரணமா[illegible] மின் [illegible] புகையிலைப் புகையைக்குடித்தால் அ[illegible]

16864

ளுள்ள நிகோடைன் என்னும் விஷமானது சரீரத்திற்குள் புகுந்து உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணுவதால், தூக்கமில்லாமற் போகிறது. நரம்புகளும் அதனால் தளர்ந்து போகின்றன. பாதங்கள் ஜில்லிட்டிருந்தாலும், மனதில் கவலை யிருந்தாலும், சரீரத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்தாலும், மனோவேதனை யிருந்தாலும், துக்ககரமான சம்பவம் நிகழ்ந்து விட்டாலும் தூக்கம் வருவதில்லை.

தூக்கமின்மைக்குப் பரிகாரம்.

முக்கியமாக சரீரத்தில் விஷப் பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்க விடுவதனாலேயே தூக்கமின்மை ஏற்படுகிறது. அந்த நிலைமை ஏற்படாமல் செய்துகொண்டால் தூக்கம் தானாகவே வரும்.—ஹெல்த் அண்டு எபீஷியன்ஸி.

குழந்தைகளைப் பற்றிய தப்பபிப்பிராயங்கள்

(சார்லஸ் டப்ளியூ. புடன், எம். ஏ., எம். டி.)

“ஒரு படகில் மூன்று பேர்கள்” என்ற மகுடத்துடன் ஜெரோம் கே. ஜெரோம் என்பவர் எழுதியிருக்கும் ரஸமான புத்தகத்தின் ஆரம்ப அத்தியாயத்தில் தமது பால்யத்தில் தமது ஈரல் இருந்துவந்த நிலைமையை அவர் விவரித்திருக்கிறார். எந்த வேலையையும் செய்வதில் மனம் நாட்டமுடையதாக இல்லாமலிருந்தால் ஈரலில் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கவேண்டுமென்று ஒரு வைத்திய நூலில் அவர் படித்திருந்தார்.

“அந்த வழியில் நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருக்கிறேனென்பதைச் சொல்லி சாத்தியமில்லை. நான் பால்யம் முதல் இதற்கு இரையாகி வந்திருக்கிறேன். என்னுடைய வாலிபப் பருவத்தில் ஒருநாள் கூட அது என்னை விட்டதில்லை. ஈரல் கோளாறு அதற்குக்காரணமென்பதை அக்காலத்தில் எவரும் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. அப்பொழுது வைத்திய சாஸ்திரம் இவ்வளவு அபிவிருத்தியடைந்திருக்கவில்லை. நான் சோம்பேறியென்று எல்லோரும் சொல்லி வந்தார்கள்” என்று அவர் சொல்லி இக்காலத்தில் கொடுக்கும் புட்டிக்கணக்கான மாத்திரைகளைவிட அக்காலத்தில் அனுஷ்டித்து வந்த சிக்ஷை முறையானது தமது ஈரல் கோளாறைத் திருத்துவதற்கு அதிக சக்தியுடையதாக இருந்ததென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

அவர் அவ்விதம் தமாஷாகச் சொல்லுவதில் ஓரளவு உண்மையில்லாது போகவில்லை. முன்னிலும் இப்பொழுது நாம் அபிவிருத்தியடைந்திருக்கிறோம். ஆகார விஷயத்திலாவது குழந்தைகளுடைய விருப்பு, வெறுப்புகளை இப்பொழுது நாம் கவனித்து வருகிறோம். அவர்கள் எந்தப் பதார்த்தங்களையும் அதிகமாக விரும்புவதாவது, வெறுப்பதாவது மனம்போனவழி போகும் சுபாவத்தினாலன்று. அவர்களுடைய சரீரக்கூறின் நிலைமையே பெரும்பாலும் அதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. எவ்விதம் ஒரு குழந்தை வேண்டாமென்று வெறுக்கும் பதார்த்தத்தை அது புசிக்கும்படி நிர்ப்பந்திக்கலாகாதோ, அவ்விதமே அது அதிகமாக விரும்பும் பதார்த்தத்தையும் அது மனம்போனவாறு புசிக்கவும் விட்டு விடக்கூடாது.

இவ்வித வியாசங்களை எழுதி வருவதில் எனக்கு சிரத்தை ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் இல்லாது போகவில்லை. பால்யத்தில் எனக்கு அரிசிச் சாதத்தில் பிரியமே இல்லாமலிருந்தது. இருந்தாலும் அதைச் சாப்பிடும்படி எனது பெற்றோர்கள் நிர்ப்பந்தித்து வந்தார்கள். அதனால் ஏற்பட்ட கஷ்டத்தை நான் அனுபவிக்கவேண்டியிருக்கிறது. வேண்டாத பதார்த்தத்தைச் சாப்பிடவேண்டியதில்லையென்று 20-வது நூற்றாண்டில் வைத்தியர்கள் கண்டு பிடிப்பார்களென்று அக்காலத்தில் எனக்குத் தெரியாது. எனது

விருப்பத்திற்கு விரோதமாக நடந்துகொள்ள முடியாதென்று அப்போது நான் சொல்லியிருக்கலாம். டாக்டர் லியோனார்டு வில்லியம்ஸ் என்பவர் 1925-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்திய “பிராக்டிஷனர்” என்னும் பத்திரிகையில் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

“அரிசிச் சாதமானது சரீரத்திற்கு எடுத்ததென்றும், அது ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதென்றும் பலர் நம்புகிறார்கள். அது வாஸ்தவமன்று. அரிசிக் களியில் ஒரு திவலை ஜீவஸத்துப் பொருளாவது, உப்பு சம்பந்தமாவது கிடையாது. சுலபமாக ஜீரணமாக்கக் கூடாததும், குடலில் எரிவை உண்டுபண்ணக் கூடியதுமான கார்போ ஹைடிரேட்ஸ் தான் அதில் சேர்ந்திருக்கிறது.”

ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் அவசியத்தையும், விசேஷத்தையும்பற்றி இந்தக்காலத்தில் அதிகமாகச்சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆகாரக்கிரமத்தில் அவைகளுக்கு ஒரு முக்கிய ஸ்தானம் ஏற்பட்டு விட்டது. முக்கியமாக மரக்கறிகளிலேயே ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டாகின்றன; அவைகளை வேகவைப்பதால், அவைகளிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அழிந்து போய் விடுகின்றன; நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தகுந்த வீதாசாரம் இருந்துவர வேண்டும்.

என்ஸைம்ஸைப்பற்றி அதிகமாக ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. அவை ஜீவப்பிராணிகளிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன. ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்விக்க அவை சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன. ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அவை சேர்ந்திராவிடில், நமது ஆகாரமானது சரியாக ஜீரணமாவதில்லை. ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்போலவே அவைகளும் உஷ்ணத்தினால் அழிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

உப்பு வகைகள் உலோக வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. நமது வாழ்விற்கு சில உப்புகள் அவசியமாக இருக்கின்றன. கால்ஷியம் உப்புக்கள் நமது எலும்புகளை வலுப்படுத்துகின்றன; இரும்பு உப்புக்கள் ரத்தத்தில் சேர்ந்திருக்கின்றன; வேறு பல உப்புக்களும் இருக்கின்றன. ஆனால் கிரமமான வீதாசாரப்படி இந்த உப்புக்களைச் சேர்த்துக் கொண்டால்தான் அவைகள் சுலபமாக சரீரத்தில் சேர்ந்துகொள்ளும். நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தினால் சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படவேண்டுமாயின் இந்த உலோக உப்புகளின் வீதாசாரம் நமது ஆகாரத்தில் சரியாக இருக்கவேண்டும். இந்த உண்மைகளை நமக்கு முந்தின தலைமுறைக்காரர்கள் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. சமீப காலத்தில்தான் நமது ஆகாரக்கிரமமானது சாஸ்திரீயமான முறையில் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குப் பரிமாணத்தில் அதிகமாக ஆகாரத்தைத் திணிப்பதால் ஊட்டம் ஏற்பட்டுவிடாது.

கண்வலிக்குப் பாலா?

கண் வலிக்குப் பாலை உபயோகிக்கும் வழக்கம் எதனால் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டுமென்பதைச் சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். அது பார்வைக்கு ரமணீகரமாக இருக்கும் பதார்த்தம். அதற்கு சமனசக்தியுண்டு. ஆயினும் அது எத்தனை வழிகளில் அசுத்தமடைந்து விடக்கூடுமென்பதை சிந்தித்துப் பாருங்கள். பசுக்கள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம்; அவைகளுடைய மடி அசுத்தமாக இருக்கலாம்; பால்காரனுடைய கைகளில் தொத்து வியாதிக்கிருமிகள் தொத்தியிருக்கலாம்; பால்பண்ணையில் வியாதிகளை உண்டுபண்ணக்கூடிய கிருமிகள் அதிகமாக இருக்கலாம்; பால்கறக்கும் பாத்திரம் சுத்தமானதாக இல்லாமலிருக்கலாம்; பண்ணையிலிருந்து பால் வீடுவந்து சேருவதற்குள் அதில் பலவகை அசுத்தங்கள் சேரலாம்; பால் வீடுவந்து சேர்ந்த பிறகு நன்றாக சுத்தம் செய்யப்படாத பாத்திரங்களில் அதைக் கொட்டி வைப்பதாலும், சரியானபடி அதை மூடாமல் வைத்திருப்பதாலும் அது அசுத்தமடையலாம். இவ்வளவு அபாயங்களுக்குஆளாகக்கூடிய நிலைமையிலுள்ள பாலை ஜலப்பசையாகவும்,கிருமிகள் வளருவதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கும் இடத்தில் விட்டால் எத்தனை அபாய மேற்படுமென்பதைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ? கண்களில் கிருமிகள் சேர்ந்து

விட்டால் சிகிச்சை செய்வதற்கு சவுகரியமில்லாதபடி கண்களின் அமைப்பு இருந்து வருகிறது. கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகள் குணமடைந்தபோதிலும் சரீரத்திலுள்ள எதிர்ப்பு சக்தி அதற்குக் காரணமாக இருக்கிறதேயன்றி, வைத்தியர்களுடைய திறமை அதிகமாகப் பிரயோஜனப் படுவதில்லை. ஒரு கண்ணில் கோளாறு *ஏற்பட்டிருந்தால் மற்றொரு கண்ணிற்கும் அது பரவாதபடி அந்தக் கண்ணையே எடுத்துவிடலாம். ஆனால் அதை எவர்தான் அனுமதிப்பார்கள்? கண்களில் பாலை விடுவதால் மேலே சொன்னவாறு ஒரு கண்ணைப் பிடுங்கிக்கொண்டு விடவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு விடுமென்று நான் சொல்லுவதாக நினைத்துவிடக் கூடாது. பாலைக் கண்களில் விடுவதால் அபாயமேற்படக்கூடுமென்பதை எச்சரிக்கை செய்யவேண்டுமென்பதே எனது அபிப்பிராயம்.

தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள்.

சாமான்ய ஜனங்கள் சுகானுபவங்களை அதிகமாக விரும்புவதைக்கண்டு நாம் வருந்துகிறோம். ஆனால் அடுத்த தலைமுறையினராவது தங்களுடைய கடமையை உணரும்படி செய்வதற்காக நாம் எவ்வித நடவடிக்கையேனும் எடுத்துக்கொள்ளுகிறோமா? குழந்தைகள் தித்திப்புப்பதார்த்தங்களை அதிகமாகத் தின்னும்படிவிடுவதால் சுகானுபவத்தில் பிற்காலத்தில் அவர்களுடைய நாட்டம் திரும்புவதற்கு நாம் விதை விதைத்தவர்களாகிறோம்.

[தொண்டையில் அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் வெளிப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக படத்தில் கண்டபடி குழந்தையைத் தலைகீழாகப் பிடித்துக்கொண்டு முதுகில் மெதுவாகத் தட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும்.]

துர்சாகவாசத்தினால் பல கேடுகள் விளைகின்றனவென்று நாம் சொல்லுகிறோம். அதை உத்தேசித்துப் பலகிறிஸ்தவக்குடும்பத்தினர்சீட்டாட்டம்,பில்லியர்ட்ஸ் விளையாட்டு, நடனம் முதலிய விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடலாகாதென்று நிபந்தனை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஆனால் பக்ஷணக்கடை சம்சர்க்கத்தினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை நாம் லக்ஷியம் செய்யாமலிருக்கிறோம். அதனால் அதிக அபாயம் நேரிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. பல பக்ஷணக் கடைகளில் குழந்தைகள் பார்க்கக் கூடாத பல படங்கள் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கின்றன. அதே இடத்தில் சுருட்டும் விற்கப்படுகிறது. அதனால் புகைச்சுருட்டுப்பழக்கம் குழந்தைக்கு ஏற்பட இடமுண்டாகிறது. அத்தகைய கடைகள் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளிலும் திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சட்ட மூலமாக அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளலாமாயினும், அதனால் இத்தகைய கெடுதல்களை நிவர்த்தி செய்துகொண்டு விடுவது சாத்தியமில்லை. குழந்தைகள் அடக்கத்துடனிருக்கும்படியும், தித்திப்புப் பதார்த்தங்களில் அவர்களுக்கு நாட்டம் விழாமலிருக்கும்படியும் பழக்க வேண்டும். அவ்விதம் பழக்கி வருவதால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கமேற்படுவதுடன், ஜீரண சக்திக்கும் பாதகம் விளையாமலிருக்கும்.

வயிற்றில் புழுக்களுள்ள குழந்தைகள் பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் இரண்டிற்கும் எவ்விதச் சம்பந்தமுமில்லை. பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளும் வழக்கம் சாமான்யமாகவே,பல குழந்தைகளுக்கு இருந்துவருகிறது. அவ்விதம் பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளும் பல குழந்தைகளுடைய வயிற்றில் புழுக்களிருக்கலாம். அதனால் ஜனங்கள் இரண்டிற்கும் சம்பந்தத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறார்கள். புழுக்கள் இருக்கின்றனவாவென்பதைக் கண்டுபிடிக்க ஒரே பரீக்ஷைதானிருக்கிறது. அதாவது புழுக்களை நேரில் பார்க்கவேண்டும். ஹேஷ்யங்கள் பிரயோஜனமில்லை. குடலில் மூன்றுவகைக் கிருமிகளிருக்கலாம். சுருட்டைப் புழு ஒரு வகை; அது பார்வைக்குத் தோட்டங்களில் காணப்படும் புழுவைப்போன்றிருக்கும்; நூல் புழு மற்றொரு வகை. அது மெல்லிய நூலைப்போல் நீளமாக இருப்பதால் அதற்கு அந்தப்பெயர் வழங்குகிறது; நாடாப் புழு இன்னொரு வகைப் புழு; அதற்கும் அதனுடைய உருவத்தை அனுசரித்தே பெயர் வழங்குகிறது. இந்தப்புழுக்கள் சரீரத்தில் இருந்தால் மலத்துடன் வெளியே வருவதைக்காணலாம்.

குழந்தைகள் பல்லைக் கடித்துக்கொள்ளுவதற்குப் பெற்றோர்களும் தாதிகளும் சுத்தமாக இருக்க குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்காமலிருந்ததே முக்கிய காரணமாக இருக்கவேண்டும்:—மெட்டர்னிட்டி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்

(எச். என். பண்டேசன்)

1. எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் போதிய வளவு கலந்திருக்கும் ஊட்டந் தரத்தக்க ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச்சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. இரவும் பகலும் வீடுகளிலும், சாத்தியமான போது திறந்த வெளிகளிலும் சுத்தமான காற்றை அனுபவியுங்கள்.

3. நேர்முகமாகவாவது, மீன் எண்ணெய் மூலமாகவாவது சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவியுங்கள். மீன் எண்ணெயானது புட்டியில் அடைக்கப்பட்டிருக்கும் சூரியனுடைய கிரணமாகும்.

4. தொடர்ச்சியாக 8 மணி நேரமாவது படுத்துத் தூங்கி, சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

5. காலத்திற்கும் பருவத்திற்கும் ஏற்ற உடைகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

6. அன்றன்றாடம் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதற்கு ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள்.

7. சுகமாக வாழ்ந்து வருவதற்காக மானிடப் பிறவியை எடுத்திருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனோவேதனைக் காளாகி, வாணாளை வியர்த்தம் செய்து விடாதீர்கள்.

கொசுக்களால் ஏற்படும் அபாயங்கள்.

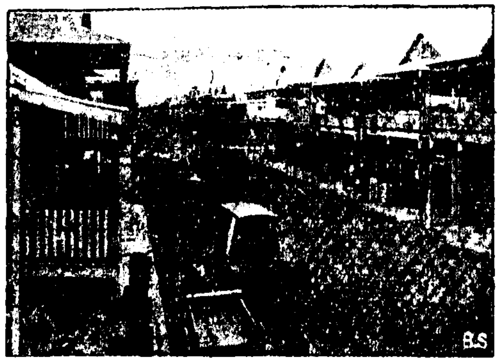
இந்தச் சிறிய ஜந்துக்கள் மலேரியா ஜுரத்தையும், யானைக் கால் வியாதியையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. மலேரியா மாத்திரம் இந்த மாகாணத்தில் பிரதி வருஷமும் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விடுகிறது. இந்த வியாதிகளின் வியாபகம் குறையவேண்டுமானால் கொசுக்களின் வியாபகம் குறையவேண்டும். குளங்களிலும், கிணறுகளிலும் பூண்டுகள் படராமல் தடுப்பதுடன், அடிக்கடி அவைகளில் எண்ணெயைக் கொட்டிவரவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் கிருமிகள் வளராமற் போகின்றன. வீடுகளிலும், வீடுகளைச் சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் ஜலம் தேங்கியிருக்கும்படி விட்டு வைக்கக் கூடாது.

கொசுவானது குளத்து ஜலத்திலும், கிணற்று ஜலத்திலும் முட்டைகளையிடுகிறது. சட்டிகளில் வைத்திருக்கும் சொற்ப ஜலத்திலும் அது முட்டையிடுகிறது. அதன் முட்டைகள் நாளடைவில் ஜலத்தில் பெருத்து

[பனுமா பூசந்தியிலுள்ள கோலன் என்னும் பட்டணத்தின் ஒரு தெருவானது அமெரிக்கா தேசத்தினரால் சுத்தம் செய்யப்படுமுன் படத்திலிருப்பது போன்றிருந்தது. ரஸ்தாவானது தளவரிசை செய்யப்படாமல்குண்டும் குழியுமாகவிருந்து சாக்கடை ஜலமும் இதர அசுத்தஜலங்களும் தேங்கிவந்ததால், கொசுக்கள் ஏராளமாக உற்பத்தியாகி வந்தன. அதனால் இந்த இடத்தில் மலேரியா ஜுரம் அதிக வியாபகமாக இருந்தது.]

வந்து, பிறகு குஞ்சுகள் வெளிப்படுகின்றன. இவைகள் வீடுகளில் இருட்டாக உள்ள இடங்களிலும், குதிரைக்கொட்டாரங்களிலும் வசிக்கின்றன. இந்த இடங்களை சுத்தமாகவும், காற்றோட்ட மிருக்கும்படியாகவும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மலேரியா அல்லது யானைக்கால் வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறவர்களை கொசுவானது கடிக்கும்பொழுது, அந்த வியாதிகளின் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கும் ரத்தத்தை அதை உறிஞ்சுகிறது. வேறொருவரை அது கடிக்கும்பொழுது அந்தக்கிருமிகள் அவருடைய ரத்தத்தில் சேர்த்து, அவருக்கு அந்த வியாதி ஏற்படும்படி செய்கிறது. கொசுக்கடி இல்லாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதால் இந்த வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்கலாம். கொசு வலைகளுக்குள் படுத்துக்கொள்ளுவதுதான் கொசுக்கடியிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளுவதற்கு மார்க்கமாகும்.



[அமெரிக்கர்கள் அதே தெருவை சுத்தம்செய்து தளவரிசை போட்டபிறகு அந்தத் தெரு சுத்தமாகி விட்டது. பனுமா கால்வாய்ப் பிரதேசத்தை ஜனங்கள் வசிப்பதற்கு ஏற்ற பிரதேசமாகச் செய்வதற்கு வியாதிகளை உற்பத்தி செய்துவந்த கொசுக்களை ஒழிக்க வேண்டியிருந்தது. இதற்கு லட்சக்கணக்கான பவுன்களை அமெரிக்கா தேசத்தினர் செலவிடவேண்டியிருந்தது.]

மலேரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தங்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், இதரர்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், வைத்தியர்களுக்குக் கையைக்காட்டி, கொயினாமருந்தை வாங்கிச் சாப்பிடவேண்டும். எல்லா தபால் ஆபீஸ்களிலும் கொயினா மருந்து இருக்கும்.—மெட்ராஸ் ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

குழந்தைகளைப் பற்றிய குறிப்புகள்

தாயார் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆகையால் கர்ப்பமாக இருக்கும் ஸ்திரீகள் சுக சரீரியான குழந்தை பிறப்பதற்காக தங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பம் தரித்தது தெரிந்ததும் அவர்கள் வைத்தியர்களிடம் சென்று காட்டி, அவர்கள் சொல்லுகிறபடி நடந்துகொண்டு வரவேண்டும்.

குழந்தைகள் பிறக்கும் வரையிலாவது, அல்லது வேறு எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படும் வரையிலாவது வைத்தியர்களிடம் செல்ல வேண்டியதில்லை யென்று பலர் நினைக்கிறார்கள். இது பெரிய தவறு. கோளாறுகள் ஏற்பட்டு விட்டபிறகு அவைகளைத் திருத்துவது சிரமமாகி விடலாம். முன்னதாகவே வைத்தியர்களிடம் போனால்; கோளாறே ஏற்படாமல் அவர்கள் தடுக்கக்கூடும்.

ரத்தம் வெளிப்பட்டாலும், வலி உபத்திரவம் இருந்தாலும் குழந்தைகளுடைய உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படக்கூடும். வைத்தியரை உடனே கூப்பிட்டு விட்டால், அவர் இரண்டு தொல்லைகளையும் உடனே நிறுத்திவிடக்கூடும். கர்ப்பம் தரித்தது முதலே வைத்தியர்கள் பார்த்து வந்தால், எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படாமல் அவர்கள் தடுக்கக்கூடும். எந்த உறுப்பேனும் இடம்பேத மடைந்திருந்தால் வைத்தியர் அதைத் திருத்தி வைக்கக்கூடும்; அதிகமாக வேலைசெய்ய வேண்டாமென்றாவது பளுவான சாமான்களைத் தூக்க வேண்டாமென்றாவது அவர் சொல்லி யிருப்பார்; அதிகக் கூட்டமுள்ள இடங்களுக்குப் போகவேண்டா மென்றாவது, அபாயங்களுக்கு ஆளாக வேண்டா மென்றாவது எச்சரிக்கை செய்திருப்பார்; கோல்ப் விளையாட வேண்டா மென்றாவது, மோட்டார்களில் அதிகதூரம் செல்லவேண்டா மென்றாவது, அல்லது மோட்டார் வண்டியை ஓட்டிக்கொண்டு போகவேண்டா மென்றாவது அவர் சொல்லி யிருப்பார்.

பல குழந்தைகள் குறை மாதத்தில் பிறந்து விடுவதால் அவை மரித்துப்போய் விடுகின்றன. ஒரு வேளை இந்தக் குழந்தைகள் ஜீவித்திருந்தாலும் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக சம்ரக்ஷணம் செய்து வந்தபோதிலும் அவை வளருவதில்லை. ஆகையால் குறை மாதத்தில் குழந்தைகள் பிறக்காமல் தடுக்க வேண்டிய தவசியம். குறை மாதத்திலேயே இடுப்புவலி எடுத்துவிட்டால், கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு, வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும். குறை மாதத்தில் குழந்தை பிறந்து இறந்து போகாமல் அவர் தடுக்கக்கூடும்.

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கர்ப்ப காலம் பூரணமாகவளர்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு குழந்தை ஜீவித்திருக்க இட மேற்படுகிறது. எட்டாவது மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தையை விட ஏழாவது மாதத்தில் பிறக்கும் குழந்தை ஜீவித்திருப்பதற்குப் பிரமேயம் அதிகமாக இருக்கிறதென்று நினைப்பது தவறு.

சில கேஸ்களில் கர்ப்பஸ்திரீயின் சரீரம் சிறியதாக இருப்பதால், அதிகக்கஷ்ட மில்லாமல் குழந்தை பிறப்பதில்லை. இது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் அபாயத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியது. முன்னதாகவே தாயாரின் சரீரத்தை வைத்தியர் அளந்து பார்த்திருந்தால், இந்தத்தொல்லை பிறகு ஏற்படாமல் அவர் தடுக்கக்கூடும். புத்திசாலிகளான வைத்தியர்கள் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாகக் கவனிப்பார்கள்.

பிரசவிக்க வேண்டிய ஸ்திதியிலிருக்கிற ஸ்திரீகளுக்கு ஜல தோஷமாவது, மயக்கமாவது ஏற்பட்டு, ஆகாரத்தில் நாட்டமில்லாமலிருக்கையில் அவர்கள் அது சாமான்ய விஷயமென்று நினைத்து அலக்ஷியமாக இருந்துவிடக்கூடும். அவ்விதம் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடின் அந்த நிலைமை முற்றிப்போய், பிறகு குணப் படுத்துவதற்கு சாத்தியமில்லாது போய்விடும். தாயாருடைய உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்காக குழந்தையை வெளிப்படுத்த வேண்டிய அவசியமும் அவ்வித நிலைமையில் வைத்தியர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடலாம். அந்த ஸ்திரீயானவள் வைத்தியரிடம் காலதாமதமின்றியில் உடனே சென்றால் அவ் வியாதியை நிறுத்தி, சரீரசிரமத்தைக் குறைத்து, அவளுக்கும் குழந்தைக்கும் அபாய மேற்படாமல் தடுக்கக்கூடும்.

சில சமயங்களில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு மூத்திர பிண்டத்தில் உபாதை ஏற்படக்கூடும். உடனே நிவர்த்திசெய்யாவிட்டால் மிகுந்த சிக்கலான நிலைமை பிறகு ஏற்படக்கூடும். கர்ப்ப காலத்தில்மூத்திரபிண்டத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டு, விஷம் அங்கு தங்கும்படி விடுவதை விட அபாயகரமானது வேறொன்றில்லை. நன்றாகக் கவனித்துக்கொண்டுவந்தால், கர்ப்ப ஸ்திரீகளுடைய சரீரத்தில் விஷ சம்பந்தம் ஏற்படாமல் சுலபமாகத்தடுத்துக் கொள்ளக்கூடும்.

இந்த வியாதியானது சாதாரணமாக பிரஸவ கெடு நெருங்கிவருகையில் தான் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அவ்விதம் வியாதி ஏற்படக் கூடியதை முன்னதாகக் கண்டறிந்துதகுந்த சிகிச்சையைச் செய்து விடலாம். மூத்திரத்தை வைத்தியர் அப்போதைக்கப்போது பரிசோதனை செய்து வந்தால், கோளாறு ஏற்பட ஆரம்பித்ததும் தெரிந்துகொண்டு, தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்யலாம்.

புத்திசாலியான வைத்தியர்கள் கர்ப்ப ஸ்திரீகளின் சரீராரோக்கியத்தையும் முக்கியமாகக் கவனித்துவருவார்கள். மாதமொரு முறையாவது அவர் மூத்திரத்தை முதலாறு மாதம் வரையிலும், 7, 8-வது மாதங்களில் இரண்டு வாரங்களுக்கொரு முறையும், கடைசி மாதத்தில் வாரமொரு முறையும் பரிசோதனை செய்துவருவார். இவ்விதம் அடிக்கடி பரிசோதனை செய்துகொண்டு வருவதால் சரீரத்தில் விஷம் தங்கியிருக்கமுடியாமல் அவர் செய்துவிடக்கூடும்.

புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் இருக்கவேண்டுமானால் கர்ப்ப ஸ்திரீகள் வேறு சில ஆரோக்கிய விதிகளையும் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும்.

ஆகாரம்.

கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் சாமான்யமானதாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும். முக்கியமாகபழம், கீரைகள், நவதானியங்கள், சிறிது மாமிசம் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக அவள் அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசிக்கக் கூடாது. கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இருவருக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைப்புசிக்க வேண்டுமென்ற பழைய கால எண்ணத்தினால் பலர் அதிகப்படி ஆகாரத்தைப் புசித்துவிடுகிறார்கள்.

பானம்

ஜலம் அதிகமாகச் சேரவேண்டும். குறைந்தது தினம் 8 அல்லது 10 கோப்பை ஜலம் குடிக்கவேண்டும். ஒரு குவார்ட் பாலாவது சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆனால் மது பானங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. காப்பியையும், தேத் தண்ணீரையும் மிதமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வியாயாமம்

சரீரத்திற்குக் களைப்பு ஏற்படாமல் எவ்வளவு அதிகமாகத்திறந்த வெளிகளில்வியாயாமம் செய்ய முடியுமோ அந்த அளவு செய்ய வேண்டும். வீடுகளிலும் லேசான வேலைகளைச் செய்து வரவேண்டும். ஆனால் கடுமையான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. மிதமான அளவு களைத்துப்போகும் வரை வேலை செய்து வரவேண்டும். சரீரம் ஓய்ந்து போய்விடும் வரையில்வேலை செய்துவரக் கூடாது.

சிரம பரிகாரம்.

வியாயாமம் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே சிரம பரிகாரமும் அவசியம். இராத்திரி காலத்தில் சிறிது அதிகநேரம் தூங்க வேண்டும். காலையிலும், பிற்பகலிலும் குறைந்தது ஒருமணி நேரமாவது படுத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடை.

கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் தளர்த்தியாக உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தோள்பட்டைகளிலிருந்து ஆடைகளைத் தொங்கவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். உயர்ந்த குதியுள்ள பூட்ஸுகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் சரீரபாணி மாறி, சில சமயங்களில் கீழே விழுந்து விடவும் நேரிடுகிறது. அடிவயிற்றைத் தாக்கி வைத்துக் கொள்ளக் கூடிய உடுப்புகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மலச் சிக்கல்.

கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு சகஜமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படக்கூடும். அசுத்த மில்லாமல் அன்றன்றாடம் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். சாதாரண வழிகளில் இதைச் செய்துகொள்ள சாத்தியப்படாவிடில் வைத்தியரிடம் காட்டி தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். இல்லையேல் மலச்சிக்கலினால் பலவிதஉபாதைகள் ஏற்படக்கூடும்.

ஸ்நானம்

சர்மமானது கருப்பை கருவைத் தாக்கிக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. ஆகையால் சர்மத்தை சுத்தமாகவும், நன்றாக வேலை செய்யக்கூடிய ஸ்திதியிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். தினமானம் வெந்நீரில் சரீரம் முழுவதையும் ஸ்நானம் செய்துவைக்கவேண்டும். அதிக உஷ்ணமான ஜலத்திலாவது, குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. கடைசி ஒரு மாதத்தில் தொட்டியில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் அசுத்தமான ஜலம் சரீரத்திற்குள் நுழைய இடமேற்பட்டுவிடும்.

பற்கள்.

காலையிலும், இரவிலும், ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் ஸ்திரீகள் பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் பற்களுக்கு எவ்வித சிகிச்சையும் செய்துகொள்ளக்கூடாதென்று வெகுகாலமாகச் சொல்லுவதுண்டு. இது சுத்தப்பிசகு. ஏனெனில் இந்தக்காலத்தில் தான் பற்களில் அதிகமாகக்கோளாறு ஏற்படுகிறது. அந்தக் கோளாறுகளை அப்போதைக்கப்போது நிவர்த்திசெய்து வரவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் பற்களில் ஏற்படும் சாதாரணக்கோளாறுகளை பரிகரிக்கலாம். பெரிய வேலைகளைத் தான் செய்யக்கூடாது. ஈறுகளில்இருக்கும்புண்களை ஆற்றவேண்டும். புண்பட்ட பற்களைப்பிடுங்கி விடவேண்டும். பற்களைப் பிடுங்குவதால் நேரிடுவதைவிட அதிகமான அபாயம் அந்தப் பற்களை பிடுங்காமல் விட்டு வைப்பதால் ஏற்படும். கர்ப்பகாலம் 9 மாதங்களிலும் குறைந்தது மும்முறையாவது பல் வைத்தியர்களிடம் பற்களைக் காட்ட வேண்டும். அப்பொழுது "ஒவ்வொரு குழந்தைக்கு ஒரு பல்" என்ற பழையகாலப் பேச்சுப்படுத்துப் போகும்.

ஸ்தன்னியங்களும், முலைக்காம்பும்

ஸ்தன்னியங்களுக்கு எவ்வித அபாயமுமேற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடைசி இரண்டுமாதங்களிலும் இராத்திரி வேளையில் முலைக்காம்புகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, துவட்டி, எண்ணெயைத் தடவி, 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். எண்ணெய்ப் பசை இராத்திரி முழுவதும் இருந்துவரும்படி விட்டு வைத்து, காலையில் அதைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அபாயக் குறிகள்

கர்ப்பஸ்திரீக்கு அடியிற்கண்ட எவ்வித உபாதை ஏற்பட்டபோதிலும் உடனே வைத்யருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும்:—

1. எந்த இடத்திலேனும் வலி ஏற்படுதல்.

2. எந்த இடத்திலிருந்தேனும் ரத்தம் ஒழுகுதல்.

3. மூத்திரம் குறைவாக இருத்தல்; அல்லது மூத்திரம் பெய்வது சிரமமாக இருத்தல்.

4. வாந்தி அல்லது பீனிசம்

5. தலைவலி

6. கண்பார்வையில் கோளாறு

7. மயக்கம்

8. சுவாஸம் விடுவதில் சிரமம்

9. கால், கை, முகம் இவைகளில் வீக்கம்

10. மலச்சிக்கல்

11. முதுகுவலி

12. வேறெவ்விதக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.—ஹைஜீயா.

பற்களின் அழிவால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

பற்கள் நமது சரீரத்தின் வாயிற்படியில் இருக்கின்றன. நமது வாயின் வழியாகத்தான் சரீரத்திற்குள் ஆரோக்கியம் நுழைகிறது. அவ்விதமே அசுகமும் அதன் மூலமாகவே ஏற்படுகிறது. வாயினாலும், பற்களினாலும்தான் சரீரத்திற்குள் வியாதிகள் போய்ச்சேருகின்றனவென்று வரவர வைத்தியர்கள் உணரத்தலைப்பட்டுவிட்டார்கள்.

நமது பற்களைக்கொண்டே நமது புதைபூமிகளைத் தோண்டிக்கொள்ளுகிறோம் என்று பெயர் ஊர் அறியாத ஒருவர் சொல்லிப் போனார்.

அவர் பெரிய தீர்க்கதரிசியென்றே சொல்லவேண்டும். ஆனால் அவர் சொல்லியது செவிடன்காதில் சங்கூதியது போலாகிவிட்டது. அதே கேவல நிலைமை இப்பொழுதும் இருந்து வராதபோதிலும், பற்களின் கோளாறுகளினால் ஏற்படும் பல வியாதிகளையும், இதர உபாதைகளையும் தடுப்பதன் மூலமாக நமது ஜாதியானது ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்வதற்குப் பூர்வாங்கமாக நாம் செய்யவேண்டிய வேலை இன்னும் அதிகமாக இருக்கிறது.

இது சம்பந்தமாக விசேஷப் பிரசாரம் இதுவரை நடந்திருக்கிறது. இன்னும் அதிகமாகப் பிரசாரம் செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

யுத்தகாலத்தில் ஆயிரக்கணக்கானவர்களுடைய பற்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததிலிருந்து ஜனங்களுடைய பற்கள் சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கப்படவில்லை யென்பது வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

ஆயினும் பல[illegible]கள் நன்றாக இருந்த[illegible] வேண்டியது [illegible] வென்று கேட்கிறார்கள். எனக்கு எ[illegible]த்திலும் "பல்வலி ஏற்பட்டதில்லை; என்னுடைய பற்களில் எவ்விதக் கெடுதலுமில்லை" யென்று சிலர் பெருமையாகச் சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். நான் கீழே குறிப்பிட்டிருக்கும் அபாயங்களைப்பற்றி அத்தகையோர் சிந்தித்துப் பார்ப்பார்களாக.

அஜீரணம்.

பற்களில் கோளாறு இருந்தால் சமீபகாலத்திலோ அல்லது சிறிது காலத்திற்குப் பிறகோ அஜீரண உபாதை ஏற்படுவது நிச்சயம். அந்த வியாதி அவ்வளவு சுலபமாக நம்மை விட்டுவிட்டுப் போய்விடக்கூடியதன்றென்றே நான் நிச்சயமாகச் சொல்லுவேன். அதைத் தொடர்ந்து மலச்சிக்கல், சரீர அசௌக்கியம் முதலிய வேறு பல உபாதைகள் ஏற்படலாம். பெரும்பாலோரான ஜனங்கள் இதை வரவர உணர்ந்து வருகிறார்கள். ஆனால் சரீரத்திற்குள் விஷப் பதார்த்தங்கள் போய்ச் சேருவது பற்களினால்தானென்றும், இரவும் பகலும் பற்களிலிருந்து அத்தகைய விஷ பதார்த்தங்கள் வயிற்றுக்குள் போய்க்கொண்டிருக்கின்றன வென்றும் இன்னும் பலர் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். பற்களில் அழுகிப் போகும் பதார்த்தங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ரத்தத்தில் போய்ச் சேருவதால் அது கெட்டுப்போகிறது. இதனால் சரீரத்தின் தெம்பு குறைந்து, அசுகம் ஏற்படுகிறது. அவ்வித நிலைமைக்கு வருகிறவர்கள் மூர்த்தண்யமான வேலைகளுக்கு லாயக்காக இருப்பதில்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சீழையும், வேறு விஷபதார்த்தங்களையும் அவர்கள் சரீரத்திற்குள் சேர்த்துக்கொண்டிருக்கையில், எவ்விதம் அவர்கள் கடுமையான வேலைகளைச் செய்யச் சாத்தியப்படும்? இத்தகையவர்கள் உத்தேஜன மருந்துகளுக்கும், பேதி மாத்திரைகளுக்கும் ஓடித்திரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் இவர்கள் செல்லவேண்டிய இடம் பல்வைத்தியசாலை. (இன்னும் வரும்)

[library stamp] 169864 001 008

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையும் போக்கும் தேவாமிர்தம்.

இது ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றியமையாதது.
எவ்வித ஆபத்தையும் போக்கும் கைகண்ட மருந்து என்பது பலரின் அனுபவம்.

REGISTERED TRADE MARK MINSARA RASAM

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

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாரரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.

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

புட்டியின் விலை ரூ 2. தபால் செலவு வேறு. இன்றைக்கே எழுதுங்கள்.

மின்சாரரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம் (S.I.)

தந்தி விலாசம் "Rasam Co, Salem

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

குருநாத் அண்டு கோ.

வேப்பேரி, மதராஸ்.

(1) நாற்காலி, மேஜை முதலிய மரசாமான்கள்.

(2) பிரம்பு நாற்காலி, தொட்டில் வகையறா.

(3) குப்பைத்தொட்டி, வண்டி, முதலிய முனிசிபாலிடி, யூனியன் போர்டுகளுக்கு வேண்டிய சாமான்கள்.

(4) ரப்பர் ஸ்டாம்பு, பித்தளை சீல்கள், டவாலி பில்லைகள் முதலியன.

பாடசாலைகளுக்கு வேண்டிய சாமான்களும் போதனோபகரணங்களும் முதல் தரமானவை நம்மிடம் கிடைக்கும்.

அநேக நற்சாட்சிப்பத்திரங்கள் நமக்குண்டு. அவற்றுள் அடியில் காட்டியிருப்பது ஒன்று.

H. E. சென்னை கவர்னர் துரையவர்களுடைய பிரைவேட் சிக்ரடரி எழுதியது:—

"குருநாத் கம்பெனியார் என்னுடைய ஆபீசுக்கு ஒரு அலமாரிசெய்து அனுப்பினார்கள். அதன் தரமும் வேலைப்பாடும் நல்லதாயிருப்பதும் தவிர, விலையும் மிதமாயிருக்கிறது.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகிச்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம்ராவ் அவர்களால்
இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 **ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.**

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமோ?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

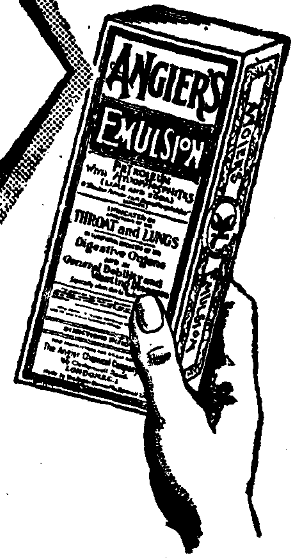
அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

After Malarial & Enteric Fevers



மலேரியா, என்டரிக் ஜுரங்களுக்குப் பிறகு உபயோகிக்கவேண்டிய ஔஷதம்

மலேரியா, என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து தேறி வருபவர்களுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக விருக்கும். விஷத்தன்மையைக் குறைக்க இதற்குள்ள சக்தியாலும், குடலைச் சமனப்படுத்த இதற்குள்ள சக்தியாலும், கடுமையான ஜுர காலத்தில் சரீரத்தில் இருந்து கெடுதலான பதார்த்தங்களை இது வெளிப்படுத்திவிடுகிறது. மேலும், இது ஜீரணக் கருவிகளுக்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும் சக்தியுடையதாக விருப்பதால், ஸத்துள்ள பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்விக்கவும், பசியைக் கொடுக்கவும், ரத்த விருத்தியை யுண்டுபண்ணவும், ரத்தமின்மையைப்போக்கவும், ஜீரணக் கோளாறுகளை நிவர்த்திசெய்யவும், நரம்புத் தளர்ச்சியை வெருட்டி அடிக்கவும் இது உபயோகமாக இருக்கிறது.

ஒரு பென்ஷன் பெற்ற ஐ. எம். எஸ். உத்தியோகஸ்தர் சொல்லுவதாவது:—அன்புள்ள ஐயா, உஷ்ண தேசங்களில் அதிககாலமிருந்ததால் அதிக காலம் பலஹீனத்தால் பீடிக்கப்பட்டு கடுமையான கபக்கட்டும், அஜீரணமும், மனத்தளர்ச்சியும், இதர உபாதைகளும் எனக்கு ஏற்பட்டிருந்தன. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அபூர்வ பலனைக் கொடுத்தது. (இரண்டு வருஷ காலத்திற்கதிகமாக இந்த உபாதைகள் இருந்துவந்தன.) சில வேளைகளிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்துவிட்டது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூர்ண குணமேற்பட்டுவிட்டது. இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிடுகிறேன்; நன்றாகத் தூங்குகிறேன்; நரம்புத் தளர்ச்சி சிறிதும் இல்லை; மலைமீது தப்பாக்கியுடன் ஏறவோ பகல் முழுதும் மீன் பிடித்துக்கொண்டு நதியில் நிற்கவோ சக்தி யிருக்கிறது. * * * * * * * * *

(ஒப்பம்)........எம். வி. எம்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும்.
மெஸ்ஸர்ஸ், மர்ட்டின் அண்டு ஹாரிஸ்,
8, வாடர் லூ தெரு,
கல்கத்தா.

ANGIER CHEMICAL Co., LTD.,
86, CLERKENWELL ROAD,
LONDON, ENGLAND.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து முதன் முதலாகத் தயாரிக்கப்பட்ட எமல்ஷன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும்
சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்னும் நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

பாரி அண்டு கம்பெனி,
P. O. 12, மதராஸ். 16

சுவாஸகாசநிவாரணி

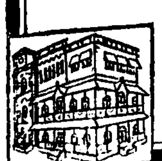
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



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

கிரேட் பிரிட்டனில்
சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்
40,000,000 பேர்களுக்கு **விரால்** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் 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.

கொசுக்கள்—மூட்டைப்பூச்சிகள்—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 மருவையும் உண்டாக்குவதில்லை. எங்கும்விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

தென்னிந்தியாவிற்கு பிரத்தியேக ஏஜெண்டுகள்:—

டி. எ. டேலர் அண்டு கம்பெனி,
10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, மதராஸ்.
58

வைரக்கற்கள்.

சில பிரமுகர்களுடைய அபிப்பிராயம்.

ஸ்ரீமான் கே. பி வேலாயுதமேனன் எழுதுவதாவது.—ஸூராஜுமால் லல்லுபாய் கம்பெனியார் ஒரு ஜோடிக் கம்மல்களுக்காக எனக்கு வைரக் கற்கள் சப்ளைசெய்தனர். அவர்களையே நல்ல கற்களாகப் பொறுக்கி வி. பி. யில் அனுப்பி வைக்கும்படி எழுதியிருந்தேன். நல்ல கற்களைப்பொறுக்கி எடுத்தனுப்பி எனக்குத் திருப்தியாக நடந்து கொண்டனர். மார்க்கெட்டு விலையைவிடக்குறைவாகவும், நல்ல சரக்காகவும் இருந்தது.

ஸ்ரீமான் ஏ. ஜானகிராம் செட்டியார் எழுதுவதாவது:—நீங்கள் அனுப்பிய தோட்டில் பதித்திருந்த கற்களின் குணத்தையும் கட்டடத்தின் மேன்மையையும் என்னுடைய வீட்டுக்காரர்கள் பாராட்டுகிறார்கள். ஈஸ்டர் விடுமுறை காலத்தில் சென்னைக்கு வர உத்தேசித்திருக்கிறேன். உங்களுடைய வியாபார ஸ்தலத்திற்கு வந்து சம்பா சரங்களுக்கு வைரக்கற்களைப்பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளுகிறேன். தங்களுடைய கம்பெனியைப்பற்றி இங்குள்ளவர்களுக்கு சிபார்சு செய்கிறேன்.

ஸ்ரீமான் ஆர். கே. ஷண்முகம் செட்டியார், எம். எல் ஏ, எழுதுவதாவது:—உங்களிடம் வாங்கிய வைரத்தோடானது எனக்குத் திருப்தியைக்கொடுத்திருக்கிறது. கல் பரீக்ஷைக்காரர்கள் கற்கள் உத்தமமானவையென்றும், தோஷமற்றவையென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஒரே விலை வைத்திருப்பதை நான்பாராட்டுகிறேன். இதனால் தான் வாங்கும் சரக்கு இன்னதென்று வாங்குவோருக்குத தெரிந்துவிடும். இந்தவழக்கத்தையும், உங்களுடைய கௌரவத்தையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு வாருங்கள்.

ஸ்ரீமான் யூ எஸ். ராமசுந்தரம் எழுதுவதாவது:—நீங்கள் அனுப்பிய நகையில் பதித்திருந்த கற்களின் விசேஷத்தையும், கட்டடத்தின் அழகையும் எல்லோரும் பாராட்டுகிறார்கள். அந்தப் பெருமை உங்களுடையதுதான். முதன் முதலாக இப்பொழுதுதான் நான் வைர நகை வாங்குகிறேன். அதை உங்களிடத்திலிருந்து வாங்கியதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். அதிகமாக வைரநகைகளை வாங்க வேண்டுமென்றும், அவைகளை உங்களிடமே வாங்கவேண்டுமென்றும் விரும்புகிறேன்.

அடியிற்கண்ட விலாஸத்தில் முதல் தரமான வைரக்கற்கள் கிடைக்கும்.

சுராஜ்மல் லல்லுபாய் கம்பெனி,

135, பெரிய கடைத் தெரு, திருச்சினப்பள்ளி,
113, ஆதியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை.