476

ஆரோக்கியதீபிகை

தொகுதி - ௮ பகுதி 9

செப்டம்பர் - 1931

128

TL.
m211, N24
N31.8.9

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யு. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

ஆக்ஸ்போர்டு செண்டு ஜான்ஸ் காலேஜில் வில்வித்தையில் போதனை.

இந்தியாவில் பண்டைக் காலத்தில் யுத்தத்தில் உபயோகப்படுத்தும் ஆயுதமாகவிருந்து இப்போது இங்கிலாந்திலும் ஐரோப்பா கண்டத்திலும் வெளிக்காற்றில் விளையாடும் வியாயாமமாக பயிற்சி செய்ய

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணராவும்
ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒன்
பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன்
படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை
செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக்காலத
திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கறி உணவைப்
பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி உப
யோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள்.
வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள்
தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா
ரூபாய் 1-8-0 யாக யிருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும்
வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு
எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தெய்வபக்தன் 19-1-31 :—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை
'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமு
இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களை
தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பாமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழைந்தைகளைப் பழக்கு
நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிசுரூஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறை
முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8
மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்
டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி
இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய
விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய
தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩௨௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு
எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. க—அ—0 ம்
வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31 :—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின்
தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண
ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு,
கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, "ஆரோக்கிய
தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டிதெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி
இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8-0ம் வெளி நாட்டுக்கு
ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர். 7-2-31 :—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ்
யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும்
ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ஆ ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை
கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும்
தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

லோகோபகாரி :—சென்னையில் பேர் பெற்று விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான
டாக்டர் ராமராவை ஆசிரியராகக் கொண்ட ஆரோக்கிய தீபிகையின் எட்டாவதாண்டு முதல்
இலக்கம் வரப் பெற்றோம். இதில் மக்கள் உடல் நலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள்
வெளியாயிருக்கின்றன. முன்னோர்கள் விதித்த பழைய ஆசார முறைகள் இதில் புதிய
முறையில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தப் பத்திரிகை தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு
குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டுமென்பது நமது கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும்,
தமிழிலும், தெலுங்கிலும், கன்னடத்திலும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நாலு மாதப் பத்திரி
கைகளை நடத்தி வருகிறார். அதன் வாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து
வருகிறார் என்று சொல்ல வேண்டும். நல்ல காகிதத்தில் அழகிய படங்களுடன் வெளியாகும்
இச்சஞ்சிகையின் வருஷ சந்தா ரூ. 1-8-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை"
சென்னை என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்.

20 JUN 1932
MADR

		பக்கம்.
வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை—இச்சையை அடக்கியா, தடைமருந்துகளைப் பிர யோகித்தா? எது ஆரோக்கியமான முறை?—(c) தடைமருந்துகள். (தொகுதி 8 பகுதி 8 பக்கம் 155லிருந்து தொடர்ச்சி)	...	173
'பெரு வியாதி'—ஒரு நாடகம்—டாக்டர் ஜீ. ரெகுநாத ராவ். டி. டி. எம். பீஹார், ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மெண்டு பெருவியாதி ஆராய்ச்சி செய்வோர், புரூலியா (தொகுதி 8 பகுதி 8 பக்கம் 160 லிருந்து தொடர்ச்சி)	...	176
கர்பத்தின் சுகாதாரம்—டாக்டர் எல். ஏ. ராமசுவாமி அய்யர் மெடிகல் ஆபீசர், படகாரா	...	179
தேகப்பியாஸமும், பொதுஜனங்களின் நடனமும்—மிஸ்டர் ஈ. கிருஷ்ணய்யர், பி. ஏ., பி. எல்., அட்வொகேட், ஹைகோர்டு, மதருஸ், சேக்ரிடரி, மியூசிக் அகாடெமி, மதராஸ்	...	183
மலேரியா ஜுரம்—எவ்விதம் உண்டாவது? அதைத் தடுக்கவும் சொஸ்தப் படுத்தவும் வேண்டியசிலகுறிப்புகள்—டாக்டர் கே. ஜீ. மீனன், மெடிகல் ஆபீஸர், லோகல் பண்டு ஆஸ்பத்திரி, வைத்திரி, வைநாட்.	...	185
காயம் பட்டவர்களுக்கு முதல் உதவி, விஷப்படுதலுக்கு சிகிச்சை நர்ஸ். க்ளிப்போர்ட் எஸ். ஆர். என். ஸி. எம். பி.	...	188
இங்குதான் ஆரோக்கியம்	...	189
ஸிடைடிஸ்—எப்போதும் உட்கார்ந்திருப்பதினால் உண்டாகும் வியாதி	...	189
ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும் குறிப்புகளும்	...	190

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது

COCK BRAND REGISTERED TRADE MARK

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக்கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு :—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.
Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.
தந்தி விலாசம் :—கோனோ கில்லர், பம்பாய். Tel :—"GONO KILLER". BOMBAY.

ஏஜண்டுகள் : தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

வாழ்க்கையில் வெற்றி இதோ!

உலக வாழ்க்கை விநோதங்கள், நூதனங்கள், அரிய விஷயங்கள், விசித்திரங்கள் எல்லாவற்றின் உண்மையான இரகசியங்களையும் இப்புத்தகத்திற் படித்தறிந்து கொண்டால் உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவீர்கள். அதிசயங்கள் நிரம்பியுள்ள அற்புதப் புத்தகம் 280 பக்கங்கள். சித்திர சகிதம். ரூபாய் 3. இன்றே வாங்குக.

ஜீவ வசிய பரம ரகஸ்யம்

மனோஹரம் கம்பெனி
ஓ. தபாற்பெட்டி 248 சென்னை.

கலியாணமா?

கண்ணை மூடிக்கொண்டு விழுந்து பின் துக்கிக்க வேண்டாம். முன்னதாகவே கலியாணவாழ்வின் இரகசியத்தையும் விஷயத்தையும் கற்றுக் கொண்டு சுகமாய் வாழ்க

மணவாழ்க்கையின் மர்மங்கள்

என்னும் முதல் தமிழ் நாலில் வேண்டிய நல்லறிவும் புத்திமதியும் தெளிவாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

பிரதி ரூ. 2-4.

மனோஹரம் கம்பேனி
தபாற்பெட்டி 248. சென்னை

விஸ்வகர்ம குலநல மேன்பாட்டிற்கு உழைக்கும் ஓர் சிறந்த தமிழ் மாத வெளியீடு.

வருட சந்தா ரூபாய் ஒன்றே.

தற்கால முறைக்கேற்ப வியாபாரம், கைத்தொழில், கல்வி அபிவிர்த்திக்கு வேண்டிய சிறந்த கட்டுரைகளும், நிறைந்த விஷயங்களும், குறைந்த சந்தாவும் கொண்ட பத்திரிகை இது ஒன்றே, அன்பர்களும் குலாபிமானிகளும் இன்றே சந்தாதாரர்களாய்ச் சேர்ந்து ஆதரிக்க முன்வாருங்கள்.

எல்லா இடங்களுக்கும் ஏஜண்டுகள் தேவை. பிரிய முள்ளவர்கள் மானேஜருக்கு எழுதவும்,

வருட சந்தா ரூ. 1—0—0
வெளி நாடுகளுக்கு ரூ. 1—4—0

விலாசம் :—

மானேஜர்,

"விஸ்வ நேசன்" காரியாலயம்,

கோயமுத்தூர்.

சுவாசமே உயிர்

இது வெறும் சுவாச முறைக்குறிய பிராணாயாம, அல்லது தேகப் பயிற்சிக்குறிய சாதாரண நூலன்று. இதில் பிராணாயாமத்துடன் கூடிய தேகாப்பியாசம் செய்தற்குரிய முறைகளைத்தும் மேல் நாட்டுக் கீழ்நாட்டு முறைகளின்படி மிகநன்ருக விளக்கப்பட்டுள்ளன. இதில், 1 சுவாசமே உயிர், 2 சுவாசத்தின் பகிரங்க சித்தாந்தம், 3 சுவாசத்தின் அந்தரங்க சித்தாந்தம், 4 நரம்புக் கருவிகள், 5 வாய் மூச்சும் நாசி மூச்சும், 6 நான்குவகை மூச்சு, 7 முழு மூச்சின் அப்பியாசம், 8 முழு மூச்சாலுண்டாகும் நன்மைகள், 9 சுவாசத்தின் சில முதல் முறைகள், 10 பத்துச் சிறு அப்பியாசங்கள், 11 யோகியின் 10 அப்பியாசங்கள், 12 யோகியின்லய மூச்சு. 13 யோகியின் மனோலய மூச்சு, 14 மனோவசிய சாதனை, 15 ஆத்மார்த்த அப்பியாசம் என்னும் பதினைந்து அத்தியாயங்களுள்ளன. இதில் விஷயத்தை விளக்க அனேக சித்திரப்படங்களும் உள்ளன. இவற்றின் உதவியைக்கொண்டு இதிலுள்ள எந்த விதமான அப்பியாசங்களையும் வேறொருவர் உதவியின்றிச் சுயமே செய்துகொள்ளலாம். சுவாசத்தின் மகா இரகசிய தத்துவ முழுதும் இதில் மிக நன்ருக வியவகரிக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்கூறிய 15 அத்தியாயங்களிலும் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்தல், நோயைத் தடுத்தல், தூரத்திலிருப்போருக்குச் சிகிச்சை செய்தல், பிறர்மன ஆராய்ச்சி தேஜஸைப் பெறுதல், நீரில் ஜீவதாதுவை ஏற்றல், நற்குணம் எய்தல், தேகாரோக்கியம் பெறுதல், ஆத்திரத்தை யடக்கல், சிற்றின்பத்தைப் பேரின்பமாக்கல், ஆத்மாவை யறிதல், விசுவ ஜீவனை உணர்தல் முதலிய பல பல அரிய விஷயங்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் அசல் சாண்டோவின் படமும், அவருடைய முக்கியமான முறைகளும் ஒரு புதிய அனுபந்தமாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இம்மாதிரியான நூல் இப்பொழுதுதான் முதன் முறையாகத் தமிழில் வெளிவந்திருக்கிறது. 210 பக்கங்களுக்கு மேலுண்டு, 37-படங்களும், ஒரு ஹாப்டோன் படமும் உண்டு. அழகிய காலிகோ பைண்டு செய்யப்பட்டுள்ளது. விலை ரூ. 1-8-0. வி. பி. செலவு வேறு.

தாருல் இஸ்லாம் புஸ்தகசாலை,
22, பிராட்வே, தாபால் பெட்டி 15, சென்னை.

ஜாதிமத பேதா பேதம் கற்பியாது உழைத்துவர திடம் கொண்டிருப்பது "தென் நாடு". இது எவரும் தாழ்த்தப்படுவதை வெறுத்து, சம உரிமையை நிலை நாட்ட உழைப்பது. பலரும் நன்மையடைய வேண்டி இவ்வருஷம் ஜனவரி முதல் ரூ. 4 சந்தாவாக இருந்ததை ரூ 3 ஆக்கி வெளியிடப்படுகிறது. 6 மாத சந்தா ரூ. 2 ஆகும்.

இதற்கு ஊக்கமளிக்க விரும்புவோர் :—

மானேஜர்,
தென் நாடு,
சென்னை

என்று எழுதிப் பெறலாம்.
வெளி நாட்டுக்கு வி. பி. கிடையாது.

"கோக்கோமால்ட்"

மிகுந்த போஷணகுணமுள்ள ஆகாரப்பானம். சூடாயிருந்தாலும் ஜில்லென்றிருந்தாலும் இனிப்பைத்தரக்கூடியது.

நிகரற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

½ பவுண்டு, 1 பவுண்டு, டின்களில் கிடைக்கும்.

கோக்கோமால்டில்

சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளும், ஏ. பீ. கலந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அடங்கியுள்ளன. அதில் நிரம்பியுள்ள சாக்லெட், பாலேட்டு மணத்தை குழந்தைகள் விரும்புகின்றன.

அதை பரீக்ஷித்துப்பார் உனக்கு நன்மையுண்டு.

டிஸ்ட்ரிபியூடர்கள்.

டாட்ஜ் அண்டு சைமோர் லிமிடெட்,

10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, சென்னை.

பால வித்யா.

1930ஞூ ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.

இதில் மகா அற்புதமான நாவல்கள் மாதம் ஒன்றுக்கு 40 பக்கங்களுக்கு குறையாமல் துடர்ச்சியாக பிரசுரிக்கப்படும்.

இதுவரையில் வெளிவந்த நாவல்களைவிட இதில் சிறுவரும், சிறுமியரும் உவந்து படித்து புகழக்கூடிய உயர்ந்த நீதிகளும் கற்பின் பிரபாவமும், காதலின் தன்மையும், உலக நடவடிக்கைகளும் ஹாஸ்யவினோத அற்புதச் செய்கைகளும் பொருந்தியுள்ள நவீனங்களாக இருக்கும்.

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு ஷை நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

நேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா :—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. **1-8-0** தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. **2-0-0**.

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

ஏஜண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனம்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணா லேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

தொகுதி 8] செப்டம்பர், **1931** [பகுதி 9

வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறை.

இச்சையை அடக்கியா, தடை மருந்துகளைப் பிரயோகித்தா? எது ஆரோக்கியமான முறை?

(c) தடை மருந்துகள்.

(தொகுதி, 8. பகுதி, 8. பக்கம் 155 லிருந்து தொடர்ச்சி)

தடை மருந்துகள் என்றால் என்ன? இவை மக்கட்பேறை அடக்கும் கையினாலும் இயந்திர சகாயத்தினாலும் செய்யப்பட்ட சில உபாயங்களாகும். தற்காலத்தில் ஏற்பட்டுள்ள அநேக அவசரமான ஜனசமூகப் பிரச்சனைகளையும் சிக்கனப் பிரச்சனைகளையும் சுலுவில் தீர்க்கவல்ல உபாயங்களாக இவற்றைக் கருதப்படுகிறது. இது விஷயமாக மூன்று முக்கியமான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. அவையாவன, (1) இவை இயற்கையில் சம்மந்தப் பட்டவையா (2) இவை சன்மார்க்க முறைகளா (3) சிக்கனமான முறைகளா? பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் க்ஷேமத்திற்கும் அனுகூலமானவைகளா? மேற்சொல்லிய மூன்று விஷயங்களையும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக ஆராய்வோம்.

தடைமருந்துகளை உபயோகிப்பது இயற்கைக்கு விரோதமானதென்று, ஒருவரும் மறுக்கார். நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தின் கொள்கை நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதே. ஆனது பற்றி, இயற்கை மார்க்கத்தில் வசித்து, நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்படி ஜனங்களுக்கு தற்போது போதிக்கப் பட்டு வருகிறது. இயற்கைக்கு விரோதமாக வசித்து நோய்களை சம்பாதித்துக் கொண்டு, பின்னர் அவற்றை சொஸ்தப்படுத்த மருந்துகளை ஏற்றுவது, கூடிய வரையில் மறிக்கப்படுகிறது. கடவுள் சிருஷ்டியில், மனிதன் ஒருவன் தான்

JL N31.8.9

இயற்கையின் சட்ட திட்டங்களை மீறி நடந்து, அந்தப் பாபத்தின் பலனை அனுபவிக்கிறான். மிருகாதிகளோ, குறித்த காலங்களில் சம்பர்க்கம் செய்து, பகவான் கொடுத்த இயற்கையறிவினால் தங்கள் வம்சத்தை காலம்தள்ளி உற்பத்தி செய்கின்றன. ஸ்ரீ புருஷர்கள்மட்டும், பகவான் கொடுத்த ஞானத்தை, சுய நன்மையின்பொருட்டும் பொது ஜன சமூக நன்மையின் பொருட்டும், சரியான வழியில் பிரயோகித்து, இச்சையை அடக்குதல் முதலிய இயற்கை முறைகளில் வம்சவிருத்தியை காலம்தள்ளி செய்யும்பக்ஷத்தில், பூலோகத்தில், இப்போது படும் கவலைக்கும் துன்பத்திற்கும் இடமிராது. மிருகாதிகள் விஷயத்தில், ஆகாரப்பிரச்சனை ஏற்படாது. ஆனதுபற்றி இவ்வொற்றுமை ஒவ்வாது என்று தர்க்கிக்கலாம். ஜனங்கள் விஷயத்திலும் கூட, ஆனாவசியமாக பொருள் குவிக்கப்படாமலும், ஐஸ்வரியம் ஏற்றக்குறைச்சலாய் பாகிக்கப்படாமலும், வாழ்வுடம்பாக இராமலும், இருந்தால், இந்த ஆகாரப்பிரச்சனை உண்டாகாது. ஆனால் இந்த சிக்கலான விஷயத்தைக் குறித்து நாம் இங்கு சொல்லத் தயாராயில்லை. ஆகிலும் இந்த, வம்சவிருத்தி அடக்குமுறைக்கு ஆதிபீடமாயுள்ள இந்த ஆகாரப்பிரச்சனையானது அவ்வளவு அவசரமானதாயும் கடினமானதாயு மல்லவென்பதை பின்னால் சொல்வோம். இத்தடை மருந்துகள் இயற்கை விரோதமானவை என்பதை ஸ்தாபிக்கும்பொருட்டு ஜான் ஸென்ஸ் "பர்த் கண்ட்ரோல்" என்னும் புத்தகத்திலிருந்து பின்வரும் அத்தாக்ஷியை எடுத்துரைப்போம். "இந்தப் பிரச்சனையை, இயற்கை விஷயமாக விசாரித்துப் பார்த்தால் வம்சத்தை விருத்திசெய்ய இயற்கையில் சில சட்ட திட்டங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இச்சட்ட[illegible] நடக்கும் பக்ஷத்தில் [illegible] அதனால் ஒரு வர்க்கமே நிர்மூல[illegible] போய்விடும். [illegible]நேக வர்க்கங்களில் [illegible]த்தை விருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய இயற்கையறிவு ஒரு குறித்த காலத்தில் உண்டாகும். ஸ்திரீ கர்ப்பம் தரித்தவுடனே, காமம் அடங்கி, கர்ப்ப காலம், பால் கொடுக்கும் காலம் இவை முழுதிலும் அடியோடே அது இச்சையை ஒழித்து இருக்கிறது. இந்த இயற்கையின் சட்டதிட்டத்திற்கு மனிதன் கட்டுப்பட்டிருக்கிறானா அல்லவா என்கிற விநோதமான பிரச்சனை ஒன்று இப்போது உண்டாகிறது. பிறவியில் மானிடப் பிறவி உயர்ந்தது; மிருகாதிகளின் பிறவிகள் யாவையும் கடந்தது. ஆனதுபற்றி, மனிதனும், மேற் சொல்லிய சட்டதிட்டத்திற்கு உட்பட்டவனாகிறான் என்றே சொல்லவேண்டும். அதை மீறி நடந்தால், அது அவன் கெடுதலுக்கென்றே சொல்லவேண்டும்."

அடுத்தபடி, சன்மார்க்க விஷயத்தைக் கவனிப்போம். இந்தியாவில் பொது ஜன சமூக விஷயம் வேறுபாடாய் இருப்பது பற்றி, இந்த பிரச்சனை, மிகவும் சிக்கலான பிரச்சனையாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. தடைமருந்துகளைப் பிரயோகிப்பதினால் முதல் முதல் செய்யப்படும் குற்றம் வியபசாரமேயாகும். பால்ய விதைவைகள் தாம் இக்குற்றத்திற்கு முதலில் உள்ளாவார்கள். பால்ய விதைவைகள் இத்தேசத்தில் அதிகம் உண்டு. இவர்கள் மறுவிவாகம் செய்து கொள்ளக்கூடாதென்றும் நிர்பந்தம் ஏற்பட்டிருப்பது பற்றி, அவர்கள் காம இச்சையை வெறுத்து, தமது பெற்றோர், உறவினர் வீடுகளில் வீட்டுத் தொண்டுசெய்தும், வைதீகசடங்குகள் முதலியன செய்வதற்கு உதவி புரிந்தும் இவ்வாறு தங்கள் காலத்தைக் கழித்து வருகிறார்கள். கர்ப்பம் தரித்து விடுமோ என்கிற பயம், கர்ப்பத்தை பின்னப் படுத்த முயன்று பிரயோஜனமற்றுப்போதல், ஜாராஜமான குழந்தை பிறந்தால், அதனால் நேரிடும் மானக்கேடு, ஜாதிக்கட்டுபாடு முதலிய யாவும் அவர்கள் மனதில் குடிகொண்டு, அவர்களை சன்மார்க்க வழியில் நடப்பதற்கு உதவியாக விருந்தன. தடை மருந்துகள் உண்டு என்கிற ஒரு எண்ணமும், அத்தடைமருந்துகளை பிரயோகிப்பதனால் கர்ப்பம் தரிக்காதென்கிற ஒரு நம்பிக்கையும், அவர்களுடைய பயத்தையும் சமூக பயங்களையும் அறவே ஒழித்து அவர்களை துன்மார்க்க வழியில் பிரவேசிக்கச்செய்து, அதனால் சிசுஹத்தி, கொலை, தற்கொலை முதலிய அநேக துற்செயலை செய்யும்படி தூண்டுகின்றன. தடைமருந்துகளுக்காக வாதிக்கும் கக்ஷியார், இம்மருந்துகள் ஒருபோதும் தவறுவதில்லை. இவற்றை நிர்ப்பயமாய் யாதொரு சங்கையையுமின்றி உபயோகிக்கலாம் என்று சொல்லாம். ஆனால் இதைக் குறித்து அவ்வளவு உறுதியாக ஒருவரும் சொல்ல முடியாது. நமக்குத் தெரிந்தவரையில், ஒரு காலத்தில் அதிகமாக நம்பத்தகுந்தனவென்று சொல்லப்பட்ட மருந்துகள் யாவும் கடைசியில், உபயோகமற்றவையாகப் போய்விட்டன. இதற்கு வேண்டிய அத்தாக்ஷி உண்டு. இப்போது தினசரி பத்திரிகைகளிலும் பிரசங்க மேடைகளிலும் தடைமருந்துகளைக் குறித்து நடைபெறும் பிரசங்கங்களும், தடைமருந்துகளையும், சாமான்களையும் வரவழைத்து கடைகளில் பகிரங்கமாய் விற்பனை செய்தலும், நமது சிறுவர் சிறுமிகளை துன்மார்க்கவழியில் பிரவேசிக்கச் செய்யுமென்பதில் ஐயமில்லை.

கடைசியாக, இந்த முறையின் சிக்கன விஷயம், ஆரோக்கிய விஷயம் இவற்றைக் குறித்து விசாரிப்போம். வம்சவிருத்தியை அடக்குமுறையானது ஆகாரப் பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கு ஏற்ற உபாயம் என்று கருதப்படுகிறது. தற்காலத்திய விகிதப்படி ஜனத்தொகை அதிகரித்துக் கொண்டுவந்தால், இன்னும் 100 அல்லது 200 வருடங்களுக்கெல்லாம் பூலோகத்தில் ஜனங்களுக்கு ஆகாரமே இராமற் போய்விடும் என்கிற ஒரு எண்ணமே இம்முறைக்கு அடிப்படையாக நிற்கிறது. ஆனால் பிரசித்திபெற்ற டானிஷ் ஆகார நிபுணராகிய டாக்டர் ஹர்ஹிண்ட்ஹிடி என்பவர் இந்த விஷயத்தைப்பற்றிக் கண்டித்துப் பேசியிருக்கிறார். அதாவது "ஐரோப்பாவில் 1700 மிலியன் ஜனங்களுக்கு ஆகாரம் இருக்க 452 மிலியன் ஜனங்கள் தாம் இருக்கிறார்கள். அமெரிக்கா ஐக்கிய மாகாணங்களிலோ, 120 மிலியன் ஜனங்கள் இருக்கிறார்கள்; ஆனால் அதில் 1200 மிலியன் ஜனங்களுக்கு இடமும் ஆகாரமும் இருக்கிறது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், ஐரோப்பிய ஜாதியார்கள் நாம் நினைக்கிறபடி அவ்வளவு ஹீனஸ்திதியில் இல்லை என்பதேயாம்." அவர் மேலும் சொல்லுவதாவது "ஐரோப்பியர்கள் மட்டும் ஆகாரத்திலும் வாழ்விலும் சாமான்யமாய் இருந்து வந்தால், கவலைப்படவேண்டிய அவசியமே இல்லை" என்பதாம். இந்தியாவின் சிக்கன நிலைமை முற்றிலும் மாறுபாடானது. இந்தியாவின் சிக்கன விஷயத்தில் சுயேச்சை ஏற்பட்டால், ஆகாரப்பிரச்சனை சுளுவில் தீர்ந்துவிடும். அரிசியும் கோதுமையும் இத்தேசத்தில் வழங்கி வரும் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக விருக்கின்றன. ஆனால் அவைகளை யோசனையின்றி வெளி ஊர்களுக்கு ஏற்றுமதி செய்வதாலும், போக்குவரவு சாதனங்கள் குறைவாக விருப்பதாலும், உள்ளூரில் சரக்குகள் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடம் கொண்டு போவதற்கு ரயில்வே கட்டணம் அதிகமாக விருப்பதாலும், எப்போதும் க்ஷாமத்திலுள்ள நிலைமையும், விலையும் இருந்து கொண்டிருக்கின்றன. இந்தியாவில் நமக்கு பூர்ண சம்பத்திலும் மகா தரித்திரத்தை நாம் அனுபவித்துக்கொண்டு வருகிறோம். நமது தரித்திரத்திற்கு மூலகாரணங்களை மட்டும் ஒழித்துவிட்டால், ஜனத்தொகையின் மிகுதியையும், வம்சவிருத்தியை அடக்குமுறையும் குறித்து எக்காலத்திலும் நாம் கவலைப்படவேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆரோக்கிய விஷயமாக பார்க்கப் போனால், இந்த தடைமருந்துகள் மிகவும் கெடுதலானவை என்பதற்கு சந்தேகமில்லை. இந்த விஷயத்தை விஸ்தாரமாக எடுத்துச்சொல்வது தகுதியல்ல. ஆனால், ஒரே ஒரு உதாரணத்தை மட்டும் சொல்லுவோம். கொயினா ஒரு தடைமருந்தாக உபயோகப் படுத்தப்ப

128578

கிறது. மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்துவோர் கொயினா சாப்பிட்டு அவஸ்தைப்படுவது யாவருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். டாக்டருக்கு அனுபோகம் போதாதினாலோ, நோயாளிக்கு பகுத்தறிவு கம்மியாயிருப்பதினாலோ கொயினாவை அளவுக்குமிஞ்சி சாப்பிட்டு அதனால் செவிட்டுத்தனம் முதலிய கோளாறுகள் அநேகருக்கு நேர்ந்திருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்திருக்கிறோம். இந்த கொயினாவை, கர்ப்பம் தரிக்கவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஒரு தடைமருந்தாக உபயோகப்படுத்தினால் எவ்வளவு கெடுதலை உண்டுபண்ணும் என்பதை நீங்களே தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இது விஷயமாக அநேகர் டாக்டர்களைக் கலந்து யோசித்துச் செய்கிறதில்லை. ஏனெனில் இது மர்மமான விஷயம். ஆனதுபற்றி வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறையைப்பற்றி எழுதப்பட்டிருக்கும் அநேக துண்டுப் பத்திரிகைகளும் வியாபார விளம்பரங்களுமே, ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாகப் போதிக்கின்றன. இப் பத்திரிகைகளில், இச்சையை அடக்குமுறை என்னென்றுண்டென்று கூட காணப்படுகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாக போதனை வேண்டும். சர்க்காரும் மற்ற ஆரோக்கிய விஷயமான சங்கங்களும் பிரயாசை எடுத்துக்கொண்டு, உடனே இந்த தடைமருந்துப் பிரசாரகர்களின், துஷ்டப் பிரசாரத்தை ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

‘பெரு வியாதி’

ஒரு நாடகம்.

டாக்டர். ஜீ. ரகுநாதராவ் டி. டி. எம். பீஹார், ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மேண்டு
பெருவியாதி ஆராய்ச்சி செய்வோர், புரூலியா.

(தொகுதி 8. பகுதி 8. பக்கம் 160 லிருந்து தொடர்ச்சி).

டாக்டர் ராமநாத் :—(மேற்கொண்டு சொல்லுகிறார்). "நான் சற்று முன்பு சொல்லியபடி, காதுகளும், முகமும் வீங்கி, அங்கங்கே தடிப்புகள் உண்டானதும், இவ்வியாதி முத்திப் போய்விட்டதென்றே தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது இவ்வியாதிஸ்தன் இவ்வியாதியை தொத்த விடும்படியான சந்தர்ப்பத்தில் இருக்கிறான். இவன் ஆரோக்கியமான மனிதர்களுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியவனாவான். இவ்வியாதிஸ்தர்கள் சிற்றுண்டிச் சாலைகளிலும், போஜன சாலைகளிலும் ஆரோக்கியமான ஜனங்களுடன் கூடியிருந்து இவ்வியாதியை பரவச்செய்வது ஆபத்திற்கிடமே. மேலும் பொது ஜனங்களுக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் ரயில் வண்டி, டிராம் முதலிய சாதனங்களில் கூடப் பிரயாணம் செய்வது பிசகு. தவிர, பொது ஜனங்களுடன் கூட இருக்கும் போது இவர்கள் இருமவாவது தும்பவாவது கூடாது. அப்படி செய்வதாயிருந்தால் அவர்கள் முகத்தின் மேல் தங்கள் கைகுட்டையைப் போட்டு அவற்றை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். மற்ற ஆரோக்கியமான ஜனங்களின்மீது சளி எச்சல் படவொட்டாமல் அவர்கள் ஜாக்கிறதையாய்ப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால், கனவான்களே, இங்கே நான் உங்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இம்மாதிரி முத்திப் போன கேஸுகள் மட்டும் இவ்வியாதி, பரவுவதற்குக் காரணமன்று. இந்த கேஸுகள் பார்வைக்கு அசங்கியை உண்டு பண்ணுவதைபற்றி, இவர்களை விட்டு சாதாரணமாய் நாமே விலகிவிடுகிறோம். இவ்வியாதி ஆரம்பத்தில் தான் ஆபத்திற்கிடமானது.

ஆரம்பத்தில் இது ஒரு தொத்து வியாதி என்றும் இது ஜனங்களுக்கு பரவக்கூடும் என்றும் தெரியாமல் அவர்கள் பொதுக் கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ளுகிறார்கள். இவர்கள் மூலமாய்தான் இவ்வியாதி பரவ நேரிடுகிறது.

கூட்டத்தில் ஒருவர் :—டாக்டர், ஒரு சந்தேகம். அதைத் தீர்க்கவேண்டும்.

டாக்டர் ராமநாத் :—என்ன சொல்லும்.

கேள்வி கேட்போர் :—இவ் வியாதிஸ்தர்களில் எவர் தொத்து சம்பந்தமுடையவர், எவர் அல்லவென்பது எவ்வாறு கண்டறிவது. நாம் தகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருக்கும்பொருட்டு இதை விவரித்துச் சொல்லவேண்டும்.

டாக்டர் ராமநாத் :—இது விஷயமாகத்தான் சொல்ல ஆரம்பிக்கின்றேன். தயதுசெய்து கேளும். (தனது பிரசங்கத்தை தொடர்ந்து), கனவான்களே, எந்த வியாதிஸ்தன் முகமும் காதுகளும் வீங்கிப்போய், அல்லது எவன் தேகத்தில் மேடான, சிவந்த அல்லது பழுப்பு நிறமுள்ள, அல்லது சிவப்பும் பழுப்பும் கலந்த நிறமுள்ள தடிப்புகள் காணப்படுகின்றனவோ அவன்தான் வியாதியை பரவச் செய்வான் என்றறிந்துக்கொள்ளுங்கள். ஆனால் அவனை குரூரமாக நடத்தாதே அல்லது அவனை அவமரியாதை செய்யாதே. அதிக கௌரவமுள்ள மனிதர்கூட இவ் வியாதியால் சிலசமயம் வருந்த நேரிடுகிறது. இந்த வியாதியானது, வயது, ஆண், பெண், பணக்காரன், ஏழை, படித்தவன், படிக்காதவன் என்கிற வித்தியாஸம் ஒன்றையும் பார்க்கிறதில்லை. ஒரு பெரு வியாதி பிடித்தவனை நீங்கள் அவமரியாதை பண்ணுவது நியாயமல்ல. மிகுந்த கற்புடன்கூடிய மனிதர்களுக்குக் கூட இவ்வியாதி சம்பவிக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஒருவனுக்கு இந்த வியாதி கண்டிருந்தால், அவன் துர்நடத்தையுள்ளவனென்று தீர்மானிக்கக்கூடாது. "பெரு வியாதியை ஒழி" என்பது உங்கள் கொள்கையாகயிருக்கவேண்டுமேயொழிய "பெரு வியாதி பிடித்தவர்களை ஒழி" என்பது கூடாது.

முற்காலத்தில், ஐரோப்பாவில், மத்திய காலத்திலும், கிறஸ்து பிறப்பதற்கு முன்னம் பெருவியாதி பிடித்தவர்கள் குரூரமான நடக்கைக்கு உள்ளானார். அதனால் என்ன நேர்ந்ததென்று தெரியுமோ? இவ்வாறு அவர்களைக் கட்டுப்பாடு செய்து குரூரமான நடத்தைக்கு அவர்களை உட்படுத்தியபடியால், இவ்வியாதியை அவர்கள் ஒளிக்க நேர்ந்தது. அதனால் ஒருவருக்கும் தெரியாமலே இவ்வியாதி பரவ ஆரம்பித்தது. ஆனதுபற்றி இவ்வியாதியை ஒழிக்கவேண்டுமானால், வியாதிஸ்தர்களை ஒளித்துவைப்பதினால் பிரயோஜனமில்லை. அதற்குச் தகுந்த சிகிச்சையைச்செய்துகொள்ளும்படி அவர்களைத் தூண்டவேண்டும். பேய் பிசாசுகளைப்போல் விரட்டாமல், ஜனங்களுக்கு தங்கள்மேல் பச்சாதாபம் உண்டென்று அவர்களுக்குத் தெரிந்தால் தாங்களே முன்வந்து சிகிச்சை செய்துகொள்ளுவார்கள். பெரு வியாதி பிடித்தவர்கள்பேரில் ஜனங்களுக்கு இரக்கம் இல்லாமற் போய், ஜனங்களுக்கும், இந்த வியாதியின் வெவ்வேறான தகுதிகளில், எது தொத்து, எது இல்லை முதலிய விஷயங்களைக் குறித்து போதுமான அறிவுஇல்லாமலிருப்பதுமே இவ்வியாதி பரவுவதற்குக் காரணங்களாகும்.

கூட்டத்தில் ஒருவர் :—ஒரு கேள்வி டாக்டர்.

டாக்டர் ராமநாத் :—நீர் என்ன வேண்டுமென்றாலும் கேட்கலாம்-என்ன சொல்லும்.

கேள்வி கேட்போர் :—பார்வைக்கு கோரமான முகங்களுடனும், கால்விரல்கள் கட்டைவிரல்கள் யாவும் குறுகிப் போய், கால்களிலும் கைகளிலும் இரணம் கண்டு, கடைத் தெருவுகளிலும், ஸ்டேஷன் ப்ளாட்பாரங்களிலும் திரிந்து கொண்டிருக்கும் பிச்சைக்காரர்களாகிய பெரு வியாதிஸ்தர்களை நான் பார்க்கி

றேன். அவர்கள் இவ்வியாதியை பரவச் செய்பவர்களல்லவா? அவர்களை ஜெயிலுக்கு அனுப்ப வேண்டாமா?

டாக்டர் ராமநாத்:—நமது நண்பர் சரியான கேள்வி கேட்டார். பின்னிட்டு அதைக்குறித்துச் சொல்வதாக உத்தேசித்திருந்தேன். அதைக்குறித்து இப்போதே தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று நமது நண்பருக்கு அவா இருப்பதால் அதைக் குறித்துப் பேசுகிறேன்.

(பேச ஆரம்பிக்கிறார்:)—கனவான்களே! முகத்திலும் காதுகளிலும் தடிப்புண்டாகி, அவைகள் வீங்கிப் போகும் பக்ஷத்தில், இந்த வியாதி முத்திப்போய் விட்டது என்று சில நிமிடங்களுக்குமுன் சொன்னேனல்லவா. அப்போது அந்த தேகத்திலிருந்து கோடிக் கணக்கான விஷக்கிருமிகள், கோழை, சளி இவற்றின் மூலமாயும், தேகத்தில் எல்லா இடங்களிலும் காணப்படும் ரணங்கள் மூலமாயும், வெளிக்கிளம்பி வரும். ஆனால் வியாதி மட்டும் தீராது. இந்த விஷக்கிருமிகள் யாவும் சிலகாலம் சென்ற பிறகு கணக்கின்றி மடிந்து போய்விடும். அது என்ன காரணத்தினால் என்று இன்னும் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. லேசானதோ கடுமையானதோ ஜுரம் காணும். அப்போது இந்த கொப்புளங்களெல்லாம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படும். இத்தகுதியில், நமது நண்பர் சொல்லியபடி, தேகத்தில் குரூபங்கள் உண்டாகும். ஆனால் கனவான்களே, இதற்கு முந்தியும் கூட, குரூபங்கள் உண்டாகலாம். வியாதி ஆரம்பத்தில் தொத்து சம்பந்தம் இல்லாதிருக்கும்போதுகூட, இக் குரூபங்கள் ஏற்படும். அப்போது இவ் வியாதியைத் தடுக்கும் சக்தி தேகத்தில் இருக்கும் பக்ஷத்தில், இவ்வியாதி அதிகமாய்ப் பரவாது. ஆனால் அடியோடே அது சொஸ்தமாகாது. இந்த கேஸுகளில், விஷக்கிருமிகள் யாவும் மடிந்து போயிருப்பது பற்றி, அவைகளால் இக்குரூபம் ஏற்பட்டதல்ல. இந்த வியாதி கண்ட பாகங்களிலுள்ள நுட்பமான நரம்புகள் சதைகள் இவைகள் அழிந்துபோவதால் இது உண்டாகக்கூடியது. இதை எதற்கு ஒப்பிடலாம் என்றால் எல்லாம் எரிந்து போன பிறகு கரிக்கட்டையுண்டே அதற்கு ஒப்பிடலாம். தீ அணைந்து போய் விட்டது. கொள்ளிக்கட்டை மட்டும் நின்றிருக்கிறது. இதனால் யாதொரு அபாயமும் இராது. ஆனதுபற்றி, முகம், காதிலுள்ளவீக்கம் வாங்கி, இவற்றிலுள்ள தடிப்புகள் யாவும் மறைந்து, குரூபம் மாத்திரம் உள்ள பிச்சைக்கார வியாதிஸ்தர்கள் உண்டே, அவர்களால் வியாதி தொத்தாது. அவர்களுக்கு "எரிந்து போன வியாதிஸ்தர்கள்" என்று பெயர். அவர்கள் தங்கள் குரூபத்தையும் இரணங்களையும் ஜனங்களுக்குக் காண்பித்து, அவர்களுக்கு இரக்கம் வரும்படி செய்து, பிச்சை வாங்கி ஜீவிப்போர் ஆவார்.

கூட்டத்தார் யாவரும்:—டாக்டர் அவாள்! தங்களுக்கு அநேக வந்தனம். இந்த தெளிவான பிரசங்கத்தினால் தங்களுக்கு நாங்கள் யாவரும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். பெருவியாதியைப்பற்றி அநேக விஷயங்கள் தெரிய வந்தது. சென்னைப் பட்டணத்திலுள்ள வியாதிஸ்தர்களும் தங்களுக்குக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்காக பச்சாதாபத்துடன் வாதிப்போர் தங்களைத் தவிர வேறு யாருமில்லை. ஆனால் இதன் சிகிச்சையைப்பற்றி கொஞ்சம் கேட்க விரும்புகிறோம்.

டாக்டர் ராமநாத்:—(மரியாதையோடு) கனவான்களே உங்களுக்கு வெகு வந்தனம். நீங்கள் என்னை சிலாகித்துப் பேசியதெல்லாம் எனக்குப் பொருந்துமோ இல்லையோ தெரியாது. நான் ஜனங்களுக்கு என் கடமையைச் செலுத்திவிட்டேன். பொது ஜனங்கள் பெருவியாதி விஷயத்தில் சிரத்தையெடுத்துக்கொண்டு, டாக்டர்கள், சுகாதார அதிகாரிகள் இவர்களுடன் கலந்து இதை ஒழிக்க முயலவேண்டும்.

(தனது கடியாரத்தை எடுத்துப் பார்த்து) ஒஹோ-1 மணி ஆய்விட்டது. கனவான்களே வெகு நேரம் உங்களை

சிரமப்படுத்திவிட்டேன். நான் சொன்னதை பொறுமையுடன் கேட்டதற்கு மிகவும் வந்தனம். நாளையதினம் இந்த வியாதியின் நவீன சிகிச்சையைக் குறித்துப் பேசுகிறேன். நான் போய் வருகிறேன். யாவருக்கும் வந்தனம்.

(வந்தவர்களும் டாக்டரும் போகிறார்கள்.)

கர்பத்தின் சுகாதாரம்.

டாக்டர். எல். ஏ. ராமசுவாமி அய்யர், மெடிகல் ஆபீசர், படகாரா.

ஒரு ஸ்திரியின் வாழ்நாளில் கர்ப்ப காலமானது மிக நொய்தான காலம். ஆனது பற்றி பொதுவாய் அவர்களது தேக சௌக்கியத்தைக் குறித்தும், முக்கியமாய், கர்ப்ப காலத்தில் உண்டாகும் மாறுதல்களைக் குறித்தும் அதிக எச்சரிக்கையாகவிருக்கவேண்டும். கர்ப்பம் என்றால் ஒரு ஸ்திரீயினுடைய கருப்பையில் கருத்தரித்தல். இது ஒன்பது காலண்டர் மாதங்களும் ஒரு வாரமும் அதாவது 280 நாட்கள் இருக்கும். இக்காலம் தேகத்தொழில் சாஸ்திர சம்பந்தமான காலம். ரோகசம்பந்தமான மாறுதல்கள், அசாதாரணமான நிலைமைகளில்தாம் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, அதிகமான மாறுதல்கள் உண்டாகும்போது, தேகாரோக்கியத்தைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டும். அதாவது இயற்கை வழியைத் தடுக்காமல் அதற்கு உதவி புரியவேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் கருப்பையில் மாறுதல்கள் உண்டாவதுமன்றி, தேகத்தின் மற்ற பாகங்களிலுங்கூட மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றைக் குறித்தும் கவனிக்கவேண்டும். இரத்தச்சுழற்சி, சுவாஸசம்பந்தம், சிறுநீர் சம்பந்தம், ஜீரண சம்பந்தம், நரம்பு சம்பந்தம் இவை முதலிய உறுப்புக்களில் உண்டாகும். இரத்தத்தின் அளவு, குணம் இவை அதிகரித்து, கருப்பைக்கு அதிக இரத்தம் வேண்டியிருப்பதால் அதற்குத் தக்கபடி அது மாறுதலை அடைகிறது. ரோகக்கிருமிகளை ஒழிக்கவல்ல வெள்ளைக் கார்ப்பசெல்லுகளும் அதிகமாகின்றன. சுவாஸம் அதிகரித்து, கரிமல வாயுவு அதிகமாய் வெளிவருகிறது. கருப்பை விருத்தியடைவதால், அது மூத்திரப் பையின்மேல் தங்கி மூத்திரம் அடிக்கடி வரும்படி நேரிடுகிறது. ஜலம் அதிகமாகவிருப்பதால் மூத்திரத்தின் அளவும் அதிகமாகிறது. ஜீரண உறுப்புகளும் மாறுதல்களை அடைக்கின்றன. கருப்பை அதிகரித்து ஜீரண உறுப்புகளின் மேல் தாக்குவதினால் இவை உண்டாகின்றன. வாந்தி, மலச்சிக்கல், பசியின்மை இவை இதன் குறிகளாகும். நரம்புத்தொகுதியும் மாறுதல் அடையும். நரம்பு பொதுஸ்தானங்களும், உபஉணர்ச்சி நரம்புகளும் அதிக கிளர்ச்சியுடன் கூடியிருக்கின்றன. ஏனெனில், பிரசவத்தின்போதும் நரம்புக்கு அதிக வேலை இருப்பதால், இயற்கையில் இக்கிளர்ச்சி ஏற்பட்டிருப்பது போலும். கர்ப்பமும் அதனால் உண்டாகும் மாறுதல்களும் இயற்கையில் தேகத்தொழில் சம்பந்தமான மாறுதல்களேயொழிய வேறல்ல. பிரசவியாத ஸ்திரீகள் அநேகர் கருப்பை சம்பந்தமான வியாதிகளால் வருந்துவதும் இதற்கு ஒரு அத்தாக்ஷி. ஆனதுபற்றி, கர்ப்ப காலத்தில் தேகத்தின் நிலைமைக்குத் தக்கபடி கர்ப்ப ஸ்திரீயின்தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்து கவனிக்கவேண்டியதவசியம் என்று தெரிகிறது. இக்காலத்தில் மருந்து முதலியவற்றைக் கொடுப்பது அனாவசியம் என்றும் கெடுதல் என்றும் தெரிகிறது. கர்ப்பிணியின் ஆகாரம், ஸ்வல்பமானதும் பசியெடுக்கும்படியானதாயும், போஷணை சக்தியுள்ளதாயும், தாராளமானதாயும் இருக்க வேண்டும். பால் மரக்கறி ஆகாரம் எடுத்தது. இது மலச்

சிக்கலைப் போக்கி, ஜீவஸத்துப் பொருள்களை ஈந்து, நரம்புத் தூண்டுதலைத் தவிர்க்கும். மேற்சொல்லிய நிபந்தனைகளைக் கவனித்தால், அநேக பிரசவ சங்கடங்கள் யாவும் நீங்கும். உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கவல்ல சாராயம், அதிகப்படியான காபீ, தேயிலைப்பானம் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஜலம், பால் முதலிய திரவ பதார்த்தங்களை நிரம்ப சாப்பிட்டு வந்தால் தேகத்தில் விஷங்கள் யாவையும் கலக்கி அவற்றை வெளித்தள்ள அவை உபயோகமாகும். ஒரு காப்பிணிக்கு வேண்டிய ஆகாரமும் பானமும் கொடுப்பதுடன், கர்பத்திலுள்ள சிசுவிற்கும் தேவையான ஆகாரம் வேண்டும். ஆனது பற்றி அவளது ஆகாரம் நல்லதாயும் நிரம்பவும் இருக்கவேண்டும். அனேக ஸ்திரீகளுக்கு, ஒக்காளம், வாயில் எச்சில் சுரத்தல், வாந்தி முதலியன கர்ப்ப ஆரம்பத்தில் காணும். ஆனால் நான்காம் மாதம் ஆனவுடன் நின்றுபோகும். பிரத்தியேகமான சிகிச்சை இதற்கு வேண்டியதில்லை. மலச்சிக்கல் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியதவசியம். கர்ப்ப காலத்தில் விசேஷமான வஸ்துக்களை சாப்பிடவேண்டுமென்கிற ஆசை அதாவது மசக்கை இருக்கும். காலையில் எழுந்திருந்து தந்த சுத்தி செய்து கொண்டு, வாயைக் கொப்புளித்து, கொஞ்சம் வலுவற்ற காப்பி அல்லது தேயிலைப்பானம் உட்கொண்டால், இந்தக் கஷ்டம் குறையும். ஆனால் இது விடாமல் இருந்து கொண்டு வந்தால், டாக்டரை ஆலோசிக்கவேண்டும். தினம் வெதவெதவென்றிருக்கும் நீரில் ஸ்நானஞ் செய்து சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மர்மஸ்தானங்களை தினம் இருமுறை வெந்நீரில் அலம்பி சுத்தம் செய்யவேண்டும். அப்படி செய்யாவிட்டால், சொறி சிரங்கு முதலியன உண்டாகும்.

மூத்திரம் கம்மியாகப் பேய்ந்தாலும், அது புகைந்து வந்தாலும், பேயும்போது எரிச்சல் எடுத்தாலும், உடனே டாக்டரை ஆலோசனை செய்ய வேண்டியது. உடை லேசானதாயும், சுத்தமானதாயும், குளிர் முதலியவற்றைத் தடுக்கும் படியானதாயுமிருக்கவேண்டும். தேகத்தின் எந்த பாகத்தையும் அமுக்கும்படி இறுக்கிக் கட்டக் கூடாது. வளரும் அடிவயற்றிற்கு கொஞ்சம் ஆதாரமாக விருந்தால் சுகமாயிருக்கும். வெளிக்காற்றில் நடந்து செல்லுதல் முதலிய செய்யாத ஒரு ஸ்திரீ இவ்வியாயாமங்களை அவசியம் செய்து வரவேண்டும். இந்திய ஸ்திரீகளில், மத்திய வகுப்பினருக்கும் ஏழைகளுக்கும் இது அவசியமில்லை. ஏனெனில் அவர்கள் வீட்டிலேயே தினம் ஜலம் தூக்குதல், வீடுகளை சுத்தி செய்தல், சமையல் செய்தல், வெளியில் போய் வேலை செய்துவருதல் முதலியன அவர்களுக்குப்போதுமான வியாயாமங்களாகும். மெலிந்த ஸ்திரீகளாயிருந்தால், அவர்களுக்கு கடுமையான அசைவுகள் கூடாது. ஏனெனில் ஒருசமயம் அதனால் கருச்சேதம் உண்டாகும். ஸ்தன்னியங்களை தினம் சோப் போட்டுக் கழுவவேண்டும். அப்படி செய்தால் சிரங்குவராது. முலைக்காம்புகளையும் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும். இல்லாவிடில் சீயம் பால் வருவதினால் அது அசுத்தப்படும். காம்புகள் தொங்கிப்போயிருந்தால் கைவிரல்களால் நிமிர்த்தி சரியான நிலைமையில் வைக்க வேண்டும். கால்கள், பாதம் இவை வீங்கும். சில சமயங்களில் இரத்தமின்மையும் காமாலையும் உண்டாகும். இம்மாதிரி குறிகள் இருந்தால் உடனே டாக்டரிடம் சென்று அதற்குச் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டியது. கர்ப்பகாலத்தில் சம்போகம் செய்யும் விஷயத்தைக் குறித்து அதிக வாதம் நடந்துகொண்டுவருகிறது. எவ்வளவு கம்மியாகச் செய்யலாமோ அவ்வளவும் நலம். அசௌக்கியமாய் இருப்பவர்களும், கருச்சேதம் உண்டாகும் யடியான சந்தர்ப்பமுள்ளவர்களும் காம இச்சையை அடக்கவேண்டும். 4ம் மாதத்தில் கருச்சேதம் நேரிடுமாதலால், அப்போது சம்போகம் தகாது. மாதம் ஆக ஆக, நோவும் அசௌகரியமுமிருக்குமாதலால் அப்போதும் தகாது. மாதவிடாய் வரும் காலங்களில் அமைதியாய் இருக்கவேண்டும். ஏனெனில் அது கருச்சேதத்திற்கு ஒரு ஆஸ்பதமான காலம்,

கர்ப்பிணிக்கு நம்பிக்கையுள்ள தாதி ஒருவள் அடிக்கடி அவளை வந்துபார்த்து ஏதாகிலும் விசேஷமான குறிகள் தென்பட்டால் அவற்றை டாக்டருக்கு அடிக்கடி தெரியப்படுத்த வேண்டியது. அப்படி செய்துகொண்டு வந்தால் பிரசவத்தின் போது அதிக கஷ்டம் இராது. டாக்டர் அனுமதியின்றி, தாதியானவள் மர்மஸ்தானங்களைக் கழுவுதல், பரிசோதித்தல் முதலியவை செய்யக்கூடாது. அதனால் அநேக சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடும். இவை ஒருபக்கமிருக்க, நரம்புத்தொகுதிக்கு மிகுந்த சிரமம் உண்டாகும். தீடீரென்று காணும் அதிர்ச்சி, மனோ விகாரம் இவற்றால் கர்பிணிக்கு கஷ்டம் உண்டாகும். அவள் மூர்ச்சையாகி, அதனால் கருச்சேதமும் உண்டாகும். இப்பேர்பட்ட சம்பவத்தைத் தடுக்கவேண்டும். கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவின் நிலைமை, தேகம், மனது, இவற்றின் நிலைமைகளைப் பொருந்தி நிற்கும் என்று சொல்லுவது வாஸ்தவமே. ஹிந்துக்களுடைய பழக்கவழக்கங்கள் இது விஷயத்தில் சரியானவை. ஒரு ஹிந்துப்பெண், கர்ப்பம் தரித்தவுடனே தனது தாய் வீட்டிற்கு அழைக்கப்பட்டு, அங்கே உல்லாசமாய் தனது பந்துக்களுடன் காலத்தைக் கழிக்கிறாள். பயம், வெட்கம் இன்றி, தனக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைக் கேட்டு வாங்கிப் புசிக்கிறாள். சீமந்தம்வரைக்கும் கணவனைக் கண்ணெடுத்துப்பார்ப்பதற்குக் கூட சந்தர்ப்பம் நேரிடுகிறதில்லை. சீமந்தத்திற்குமாமியகம்வந்து கொஞ்சநாள் இருந்துவிட்டு பிரசவத்திற்கு தாய்வீடு போகிறாள். முன்னிருந்த சுற்றுப்பக்கங்களை விட்டு இவ்வாறு மாறுதல் செய்வது, தேகம், மனது இவற்றைத் தெளிவாக்கும். மலையாளத்தில் ஒரு வழக்கம் உண்டு. அதாவது கர்ப்பிணியை தினம் காலையில் ஸ்நானம் செய்யச்சொல்லி, ஓர் கோவிலுக்கு அழைத்துக் கொண்டுபோய், அங்கே சுவாமிதரிசனம் ஆனபிறகு, ஒரு அவுன்ஸ் வெண்ணெய் கொடுத்து சாப்பிடச் சொல்லுகிறதுண்டு. இதனால் கர்பத்திலுள்ள சிசுவுக்கு தேவாம்சம் உண்டாகும் என்பது கருத்து. இம்மாதிரி சில நாட்கள் செய்துவருவது வழக்கம். இதனால், அவள் ஜீவஸத்துப் பொருள்களுள்ள நல்ல பண்டத்தை உண்ணும்படி நேரிடுகிறது. அவளது குடலும் சுத்தமாகி, அவளுடைய தெய்வ சிந்தனையால் மனதும் பரிசுத்தமாகிறது.

மேற் செல்லிய சந்தர்ப்பங்களினால், கர்ப்ப காலத்தில் சுகப்பிரசவம் ஆகும் பொருட்டு கண்டமருந்துகளையும் கர்ப்பிணிக்குக் கொடுப்பது பிசகென்று ஏற்படுகிறது. அதனால் சிக்கலான சம்பவங்கள் அநேகம் நேரிடும். நாட்டுப் புறங்களில் கூலிக்கு வேலை செய்வோர் காலை முதல் மாலை வரையிலும் உழைத்து விட்டு சுகமாக பிரசவிக்கின்றனர் பாருங்கள். அவர்களுக்கு ஏதாவது ஒத்தாசை உண்டா. அவர்கள் ஏதாகிலும் மருந்து சாப்பிடுகிறார்களா. அவர்கள் எவ்வளவு சௌக்கியமாய் பிரசவிக்கிறார்கள். நோயைப் பரவவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு நாட்டுப்புறங்களில் தகுந்த முயற்சிகள் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது விஷயத்தில் மிகுந்த அசட்டை ஏற்பட்டிருக்கிறது. தாய், சிசு இவர்களைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டு, கர்ப்பிணிகளுக்கு வேண்டிய ஸ்தாபனங்களும், பள்ளிக்கூடங்களும், தேர்ச்சி பெற்ற தாதிகளும் அவசியம் வேண்டும். இந்தியாவானது அப்போது நாகரீகமுள்ள தேசங்களில் ஒன்றாகி, மிகுந்த பெருமையுடன் இருக்கும்.

தேகாப்பியாஸமும் பொதுஜனங்களின் நடனமும்.

மிஸ்ட்ர் ஈ. கிருஷ்ணய்யர் பி.ஏ., பி.எல்., அட்வோகேட், ஹைகோர்டு, மதராஸ்,
செக்ரிடேரி, மியூஸிக் அகாடெமி, மதராஸ்.

தேகாப்பியாஸத்தைப் பற்றிச்சொல்லும் போது, சாதாரண ஜனங்கள், குஸ்தி முதலிய அப்பியாஸங்களைப் பற்றியே நினைக்கக்கூடும். நடனமானது, ஆரோக்கியத்திற்கும் பலத்திற்கும் அனுகூலமான தேகாப்பியாஸத்துடன் எவ்வாறு பொருந்தும் என்று அவர்கள் ஆச்சரியப்படலாம். ஆனால் தேகாப்பியாஸத்தின் கொள்கைகள் என்ன, அவற்றை எவ்வாறு அடைவது என்பதை மட்டும் சற்று தீர்க்காலோசனை செய்து பார்த்தால், மேற் சொல்லிய சந்தேகத்திற்கிடமிராது.

இப்போதுள்ள அநேக வித தேகாப்பியாஸங்களையும் மூன்று நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. குஸ்தி முதலிய பலத்த வியாயாமங்கள்—இவைதாம் சரியான வியாயாமங்கள் என்றும், சதைக்கு வலுவைக்கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்கள் என்றும் கருதப்படுகின்றன. பாரலல் பார்கள், ஹாரிஜாண்டல் பார்கள், டம்பெல்ஸ், தண்டால், பஸ்கி தடிகள் முதலியன இவ்வகையிற் சேர்ந்தவை.

2. விளையாட்டு வியாயாமங்கள்—இவைவிளையாட்டாகக் கருதப்படுகின்றன. ஆனால், முதல் வகுப்பில் சொன்னபடி அவ்வளவு உழைப்பிருப்பதாகத் தெரியாவிட்டாலும், பயனில் ஒன்றாகவே இருக்கும். தேக முழுதும் இவற்றில் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். உதாரணம் கால் பந்து விளையாட்டு, டென்னிஸ், ஹாக்கி முதலியன.

3. நயமான வியாயாமங்கள்—இவைகளை, வேடிக்கையாக பொழுது போக்குக்காக ஏற்பட்டவையே யன்றி வியாயாமங்களாகக் கருதப்படாவிடினும், இவை நல்ல விளையாட்டாக இருப்பதுடன், உயர்ந்த வியாயாமங்களாகும். நடனம் இந்த இனத்தில் சேர்ந்தது. இவற்றுடன், நான்காவது விதம் ஒன்று சேர்க்கலாம். அவை ஆத்மா அல்லது மனோ அப்பியாஸங்கள். இவை மனதை அடக்கி, ஆத்ம ஸ்வரூபத்தைக் கண்டு பிடிப்பதற்காக ஏற்பட்டுள்ளன. ஆனால் இவை தேகத்தின் சில உறுப்புகளுக்கு நல்ல வியாயாமத்தைக் கொடுக்கின்றன. பிராணாயாமம் அதாவது சுவாஸத்தை அடக்குதல் முதலியன இதில் சம்பந்தப் பட்டவை.

தேகாப்பியாஸத்தினால், தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமும் கட்டும் உண்டாவதைக் குறித்து இரண்டு வித கோட்பாடுகள் உண்டென்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். அதாவது, ஒருவன் டம்பெல்ஸ், தண்டால் முதலிய தேகாப்பியாஸம் செய்யும் போது தேகத்தின் குறிப்பிட்ட சதைகளின் மேல் தான் கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். அச்சதைகள் வளர்ந்து வலுத்து வருகின்றனவென்று தனக்குத்தானே நினைத்துக் கொள்ளவேண்டும் என்பதேயாம்.

தேகத்தின் உழைப்பும், மனதின் எண்ணமும் ஒருமித்து, சதைகளை வலுக்கச்செய்து தேகத்தைக் கட்டுப் படுத்துகின்றன. மற்றொரு கோட்பாடு யாதெனில் தான் தேகாப்பியாஸம் செய்வதாகத் தெரியாமலே அதை ஒரு விளையாட்டாகவே எண்ணி எடுத்துக்கொண்டு வந்தால், அதனால் அனுகூலம் உண்டு என்பதாம். இதில் சம்பந்தப்பட்ட தேக உழைப்பும் மனோ சந்துஷ்டியும் ஒன்று சேர்ந்து நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் வலுவையும் தேகத்திற்கு அளிக்கின்றன.

பின் கோட்பாட்டில் சேர்ந்தவர்கள் என்ன சொல்லுகிறார்களென்றால், முன் கோஷ்டியில் சேர்ந்தவர்கள் செய்யும் குஸ்தி முதலிய வியாயாமத்தால் சதைகள்

வலுத்து தனது இஷ்டப்படி கைவசமானாலும், அவர்களுடைய தேகம் ஒரே அளவாய்ப் பருத்து, பார்வைக்கு லக்ஷணமுள்ளவர்களாக அவர்கள் இரார்கள் என்பதேயாம்.

எந்த விதமான கோட்பாடுகள் இருந்தபோதிலும், தேகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும், இயற்கையாய் தேகம் வளருவதற்கான ஒத்தாசை செய்யவும், பார்வைக்கு அந்தத்தைக் கொடுக்கவும், தேகாப்பியாஸத்தின் கருத்து என்பதில் ஐயமில்லை. இதில், சதைகள் மட்டுமல்ல, மற்றபடி சரியான பரிமாணம், வடிவம், அழகு ஆகிய இவையாவும் அடங்கியுள்ளன. தவிர "யஜஸ்" உண்டாகிறது. அதாவது மனோபாவங்கள் வெளிப்படையாக இதனால் காண்பிக்கப்படும்.

மேற் சொல்லிய விஷயங்களை கவனித்துப் பார்த்தால், நடனமானது, முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்கு பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும், கொடுக்கக்கூடிய ஒருவித வித்தையாகக் கூறுவது பிசகல்ல. நாடக சாலையில் நடிப்பதானாலும் சரி, சங்கீத சாலையில் நடிப்பதானாலும் சரி, நாகரீகத்தில் சம்மந்தமாகாத கிராமாந்தரங்களில் செய்யப்படும் நயமற்ற நடனமாகவிருந்தாலும் சரி, அது தேகத்திற்கு வேலை கொடுப்பதினால், நடனம் செய்வோருக்குத் தெரியாமலே, அவர்களுடைய தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைப் கொடுக்கக் கூடிய ஒரு நல்ல வியாயாமமாகும். தவிர, முன்னொரு வியாஸத்தில் நாம் சொல்லியபடி, அபிநயத்தோடு கலந்த உயர்ந்த வித்தைகளில், தேக உழைப்போடுகூட மனதிற்கும் வியாயாமம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதில் மனதை ஒரே நிலையில் வைத்து, சைகைகளை சரியானபடி காண்பிக்கவும், மனோபாவங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் எடுத்துக் காட்டவும், லயத்திற்குத் தக்கபடி நடிக்கவும் வேண்டும்.

பூனா கார்விகாலேஜ் பெண்பிள்ளைகள் கோலாட்டத்திற்குத் தயாராய் நிற்கிறார்கள்.

சாதாரண வியாயாமமாகவிருந்தாலும், உயர்ந்த வியாயாமமாயிருந்தாலும், லயம் முக்கியமானது. பூலோகமே லயத்தில் சம்பந்தப்பட்டது. சூரியன் முதலிய கிரகங்கள் யாவும் லயத்துடன் அசைகின்றன. தேகத்தின் அவயவங்கள் யாவும் லயத்துடன் அசைகின்றன. இதற்குதாரணமாக ஹிருதயம் துடிப்பதையும், சுவாஸம் விடுவதையும் சுட்டிக் காட்டலாம். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், பிருகிருதியில் யாவும் லயத்துடன் அசைகின்றன. இந்த லயங்களினால் தேகத்தின் நரம்புகளுக்கு ஆரோக்கியம் உண்டாகுமென்று வைத்திய நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மேனாடுகளில் லயங்களுடன்கூடிய அப்பியாஸங்கள் தாம் இப்போது அப்பியஸிக்கப்பட்டு வருகின்றன. கஷ்டமான வியாயாமங்களைச் செய்யாமலே தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் அவை தருகின்றன.

நமது தேசத்தில், இந்த வித்தையின் உயர்ந்த வகைகள் தவிர, பொது ஜனங்

கள் அப்பியஸிக்கும் சாதாரண நடனங்களும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. சாதாரண ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு இது ஏற்ற வியாயாமமாகும். கும்மி, கோலாட்டம், தீப பிரதக்ஷணம், சாதுக்கள் செய்யும் தாண்டவ நாட்டியம், இன்னும் தாழ்ந்தஜாதியர்கள் செய்யும் கூத்துகள் முதலியன இந்த சாதாரண நடனங்களிற் சேர்ந்தவை. கோலாட்டத்தில் 12 வயதிற்குட்பட்ட சிறுமியர்கள் ஒன்றுகூடி, வீதிகளிலும், சில சமயங்களில் அயல் ஊர்களுக்கும் சென்று, பாட்டுகளைப் பாடிக்கொண்டு, கோலாட்டமாடிக்கொண்டு, ஒரு உற்சவம் முதலிய விசேஷங்களுக்கு பண வசூல் செய்வார்கள். உற்சவதினமன்று, விடிகாலையில் ஸ்நானம் செய்து, கிருஷ்ணபகவானுக்கு பூஜைமுடித்து, மத்தியானத்தில் பொதுவிருந்துண்டு, மாலையில், கிருஷ்ண விக்ரகத்தை பல்லக்கில் எழுந்தருளப்பண்ணிக்கொண்டு வீதி பிரதக்ஷணம் வருவதுண்டு. அப்போது நாகஸ்வரத்திற்கு ஒத்தபடி, பாடி நடனம் செய்வார்கள். இதன் கருத்து வெகு அழகானது. இதுவோ ஒரு வஸந்தகால உற்சவம். சிறுமியர்கள், இளம் பிராயத்தின் ஆர்வத்தை அச்சமயம் வெளிப்படுத்துகிறார்கள். தேகாப்பியாஸ விஷயமாகப் பார்க்கப் போனால், இது லயத்தை ஒத்த ஒரு வியாயாமமாகும். வியாயாமம் செய்வதாகத் தனக்குத் தெரியாமலே, அவளது கை கால்கள் யாவும் ஆடி அசைகின்றன. சுற்றிச்சுற்றி குதிப்பதாலும், முன்னும் பின்னும் தேகத்தை வளைப்பதாலும், கைகளை முன்னுக்கு நீட்டியும் பின்னுக்கு இழுத்தும் செய்வதாலும், இந்த இளந்தேகங்களைச் சேர்ந்த கால்கள், இடுப்புகள், கைகள் யாவும் ஒரே

பூனா கார்வி காலேஜ் பெண்பிள்ளைகள் கோலாட்டம் ஆடுகிறார்கள்

லயமாய் அப்பியஸிக்கப்படுகிறது. அதனால் இயற்கையான அப்பியாஸத்தின் பலன் உண்டாகிறது.

சிறுமியர்கள் கோயிலிலிருந்து அல்லது கல்யாண வீடுகளிலிருந்து வந்தவுடன், வயதான ஸ்திரீகளும் அவர்களுடன் சேர்ந்து தீபத்தைச்சுற்றி சோபனம் அடிக்கிறார்கள். முக்கியமாய் இந்த தேசத்தில் சுயேச்சையாய் வெளிக்காற்றில் போய் உலாவி, விளையாடி வருவதற்கு வசதிகள் இல்லாதபடியால், இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களால் தாம் அவர்கள் பொதுஜன சமூகத்தின் அனுமதியின்மேல் இத்தகைய வியாயமங்கள் செய்து பலனடைகிறார்கள். இந்த நல்ல பழக்கங்கள் கூட தற்காலத்தில் தப்பபிப்பிராயங்களினால் கிராமாந்தரங்களில் கைவிடப் பட்டுக் கொண்டு வருகிறதை நினைக்கப் பரிதாபமாக விருக்கிறது.

கோலாட்ட உற்சவத்தில், கும்மியும், தீப பிரதக்ஷணமும் நடந்து வருவதுமன்றி வீட்டில் விசேஷங்கள் நடந்தாலும் அவை கொண்டாடப்படுகின்றன. முக்கியமாய் பெண் பிள்ளைகள் ருதுவாகும்போது இவை நடத்தப்படுகின்றன. இந்த தேசத்தில் முக்கியமாய் தென்னாட்டில் பரதநாட்டியம் முதலிய விசேஷ நடனங்கள் யாவும் ஸ்திரீகளுக்கே உரிமையாக விருக்கின்றன. சாதாரண நடனங்களில், பஜனை, பக்த கோஷ்டிகள் முதலியன தவிர்த்து, உயர்ந்த வகுப்பு புருடர்கள் தலையிட்டுக் கொள்ளுகிறதில்லை.

JL 1 88 2'', N2'' N 21. 2''
128578

தாழ்ந்த ஜாதியாரிலோ, ஸ்திரீகள், புருஷர்கள் இருவரும் ஒன்றுகூடி, இம்மாதிரி நடனம் ஆடுகிறார்கள். அதனால் அவர்கள் ஆரோக்கிய முள்ளவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். ஆதி திராவிடர்கள் முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுடன் கலந்து ஆடுவதுண்டு. இரவு முழுதிலும் கூத்தாடாத உற்சவம் அவர்கள் செய்வது கிடையாது. கல்லியாணமானாலும் சரி, சாவானாலும் சரி, அவர்கள் குதித்துக் குதித்துக் கூத்தாடுவார்கள்.

பொது ஜனங்களின் நன்மைக்காக, நோக்கங்களும், பழக்கங்களும் மாறிக்கொண்டு வருவதுபற்றி, நடனத்தை ஒரு வித்தையாகவும், ஒரு தேகாப்பியாஸமாகவும் ஏன் செய்யக்கூடாது என்பதைக்குறித்து யாதொரு காரணமும் காணோம். சாஸ்திர சம்பந்தமான நாட்டியம் செய்வதற்கு முடியாமற் போனபோதிலும், இம்மாதிரி படிப்படியாய்லயத்துடன் கூடிய வியாயாமத்தையும், அந்தமான உருவங்கள் அடையும் வியாயாமத்தையும், ஸ்திரீகள் மட்டுமாவது பழக்கி[illegible], அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமாக விருக்கும்.

மலேரியா ஜுரம்

எவ்விதம் உண்டாவது? அதைத் தடுக்கவும் சொஸ்தப்படுத்தவும் வேண்டிய சில குறிப்புகள்.

டாக்டர் கே. ஜீ. மீனன், மெடிகல் ஆபீஸர், லோகல்பண்டு ஆஸ்பத்திரி, வைத்திரி, வைநாட்.

மானிடர்களுக்கு காணும் அநேகவித நோய்களில், மலேரியா ஜுரம் மிகவும் முக்கியமானது. வெகு சுலபத்தில் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய இந்த ஜுரத்திற்கு, எக், குளிர் காய்ச்சல், வீரபாணி, துல்லபாணி முதலிய அநேக பெயர்கள் உண்டு.

சாதாரண மனிதனுக்கு இது ஒரு விஷக்கிருமியால் உண்டாகிறதென்று தெரியாது. படித்த ஜனங்களுக்குக்கூட இதன் நிஜமான காரணம் இன்னதென்று தெரியாது. ஆனால், இது, மலேரியா விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலப்பதினால் உண்டாக்கக்கூடியதென்பது வாஸ்தவம். இது தொத்துவியாதியல்ல. இது காற்று, ஜலம், ஆகாயம் முதலியன சம்பந்தப்பட்டு வரக்கூடிய வியாதியன்று. இந்த வியாதி பரவுவதற்கு ஒருவித கொசுதான் காரணம். இப்போது நமக்குத் தெரிந்தமட்டும், 'அனாபிலயன்' என்னும் கொசுதான், ஒரு மனிதனிடமிருந்து, மற்றொரு மனிதனிடம் இந்த வியாதியைப் பரவச் செய்கிறது.

நம்மை எத்தனையோவித பூச்சிகளும், ஈக்களும் கடிக்கின்றன. அதனால் நமக்கு ஒருவித வியாதியும் சம்பவிக்கிறதில்லை. இந்த "அனாபிலயன்" கொசுவிலும் கூட, சில வர்க்கங்கள் தாம் இவ் வியாதியைக் கொண்டுபோய் பரவச் செய்கின்றன. ஆனதுபற்றி, எவ்வாறு இக்கொசு தேகத்தில் நுழைகிறது, வியாதி எவ்வாறு உண்டாகிறது என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். இதை அறிய வேண்டுமானால், இரத்தத்தில் கலந்திருக்கும் வஸ்துக்கள் இன்னவையென்று முன்னம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். இரத்தத்தில் சிறு உருண்டையான ஸெல்லுக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றிற்கு, சிவந்த இரத்த ஸெல்லுக்கள் என்று பெயர். இவற்றைவிடப் பெரிய ஸெல்லுக்கள் இருக்கின்றன. அவை சுறு சுறுப்பான

வை. அவற்றிற்கு வெள்ளை ஸெல்லுக்கள் என்று பெயர். ஒரு துளி இரத்தத்தில், 3,00,000 சிவப்பு ஸெல்லுக்களும், 600 வெள்ளை ஸெல்லுக்களும் இருக்கின்றன. இந்த சிவப்பு ஸெல்லுக்களினாற்றான், இரத்தத்திற்கு சிவப்பு நிறம் ஏற்படுகிறது. அவைகளில் தாம் மலேரியா விஷக்கிருமிகள் வந்தடைகின்றன. வியாதி அதிகமாக ஆக, இந்த ஸெல்லுக்கள் அழிந்து போகின்றன.

இந்த விஷக் கிருமிகளைக் கொண்டு போகும் கொசுவானது, ஒருவனைக்கடித்தால், அவன் இரத்தத்தில் அநேக விஷக் கிருமிகளை அதுவிட்டு விடுகின்றன. இக் கிருமிகள் சுறுசுறுப்பான ஜந்துக்கள். ஆனதுபற்றி, அவை இரத்தத்திலுள்ள ப்ளாஸ்மாவில் இருந்துகொண்டு, அதில் ஒன்று அல்லது இரண்டு, சிவப்பு ஸெல்லில் நுழைய ஆரம்பிக்கிறது. அது சிவப்பு ஸெல்லில் போய் ஸ்திரமாய் அங்கு தங்கிவிடும் பக்ஷத்தில், அது ஸெல்லையே ஆகாரமாகக்கொண்டு, அநேகமாக விருத்தி யடைந்து அதில் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு விஷக்கிருமியாக ஆகின்றன. சில வர்க்கங்கள், ஒன்று, 8, 10 12 ஆகப் பிரியும். மற்றும் சில வர்க்கங்கள் ஒன்று 20 ஆகப் பிரியும். இத்தகுதியில், சிவப்பு ஸெல்லானது மிகவும் நொந்து பலஹீனப் பட்டுப்போகும், அதன் சுவர்களுக்குள் நிற்காமல், ப்ளாஸ்மாவில் வந்து சேர்ந்து அங்கேயுள்ள சிறு கிருமிகளும்வளர உதவி புரிகின்றன. இவை, வேறு ஸெல்லுகளைத்தேடி, அதனால் வளர்ந்து, அதிகப்படுகின்றன.

10, 12, தினங்கள் ஆனவுடன் கொசுவினால் தேகத்தில் விடப்பட்ட ஒரு விஷக் கிருமியானது அதிகமாய் விருத்தியடைந்து, இரத்தம் முழுதும் கிருமிமயமாகப் போய்விடுகிறது. அவற்றாலும், அவற்றிலிருந்து உற்பத்தியாகும் விஷ சம்பந்தத்தாலும், சில குறிகள் அதாவது, குளிர், தலைவலி, ஜுரம் முதலியன உண்டாகின்றன. இவை தாம் மலேரியா ஜுரத்திற்கு அடையாளங்கள். இக்குறிகள் கண்டவுடன், சுரமானது அடிக்கடி உண்டாகிறது. ஏனெனில் இவ்விஷக் கிருமிகள் யாவும் 12, 24, 36 மணி நேரங்களில் விருத்தி யடைகின்றன. அப்போது 12, 24, 36 மணி நேரங்களில் இக்குறிகள் யாவும் காணப்படுகின்றன.

மேற் சொல்லிய விஷக் கிருமிகள் சிவப்பு ஸெல்லுகளை விட்டு ப்ளாஸ்மாவுக்கு வரும்போது வெள்ளை ஸெல்லுகளால் கொல்லப்படுகின்றன. இந்த வெள்ளை ஸெல்லுகள் நமது தேகத்தில் 'போலீஸ்காரர் மாதிரி' எதிர்க்கும் தொழிலைச் செய்கின்றன. இப்படியிருந்தும் சில விஷக்கிருமிகள் தப்பித்துக் கொண்டு புதிய சிவப்பு ஸெல்லுகளில் நுழைந்து, அங்கே வளர்ந்து, மறுபடியும் அதே குணங்கள் உண்டாகின்றன. தேகத்தை அசட்டை செய்து, அது பசியினால் பலஹீனப் பட்டுப் போகும் பக்ஷத்தில், வியாதி தலையெடுத்து மும்மரமாய் ஆகிவிடுகிறது. இதற்குச் சிகிச்சை ஒன்றும் செய்யாமற் போனால், இரத்தக் குறைவு முதலிய நோய்க் குறிகள் உண்டாகின்றன. இந்தக் குறைவு எதனால் உண்டானதென்று கண்டுபிடிப்பது கஷ்டமல்ல. இந்த விஷக் கிருமிகள் விருத்தியடைய அடைய, சிவப்பு ஸெல்லுகள் அழிந்து அதனால் இரத்தத்தின் குணமும் அளவும் குறைந்து போகின்றன.

வெள்ளை ஸெல்லுகள் தவிர தேகத்தில் வேறு வித உறுப்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் மண்ணீரல் ஒன்று. மலேரியா பிரதேசத்தில் அநேக குழந்தைகளுக்கும் வயதானவர்களுக்கும், மண்ணீரல் பெருத்து வயிறு தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். இந்த மண்ணீரலானது நமது இரத்தத்தை வடிக்கட்டுகிறது. நமது இரத்தத்தில் இறந்து கிடக்கும் சிவப்பு ஸெல்லுகளையெல்லாம் அது வடிக்கட்டி, சுத்தமான இரத்தத்தை தேகத்தில் பரவச் செய்கிறது. நமது இரத்தம் முழுதும் இம்மாதிரி மண்ணீரலில் வடிக்கட்டப் படுகிறது. ஆனால் இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகள் அதிலேயே வடிக்கட்டாமல் தங்கிவிடுகின்றன. இம்மாதிரி இடைவிடாது வடிக்கட்டுவதினால் அதற்கு வேலை அதிகமாய், மண்ணீரல் பெருத்துப் போகிறது. இதுதான் மலேரியா உண்டாவதற்கும், மலேரியா ஈரலுக்கும் காரணம்.

மலேரியாவின் காரணம் இன்னதென்று தெரிந்த பிறகு, இவ்வியாதியைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய விஷயத்தைக் கவனிப்போம். கொசு இல்லாவிட்டால், மலேரியா கிடையாது என்பது தெரிந்த விஷயம். ஆனதுபற்றி கொசுவை அழித்தால் மலேரியாவை ஒழிக்கலாம். இப்போது நாம் கொசுக்களின் வழக்கங்களையும் அவைகளின் ஜீவிய சரித்திரங்களையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியதவசியம். தண்ணீர்தேங்கும் பள்ளங்களிலும், மெதுவாய் ஓடும் ஜலங்களிலும் கொசுக்கள் வளர்ந்து விருத்தியாகின்றன. ஆனதுபற்றி இந்த சதுப்பு நிலங்களை விவசாயத்திற்கு லாயக்காக்கி சாக்கடைக் கால்கள் கட்டி விட்டால், கொசுக்கள் வளராமல் அழிந்துபோகும். இம்மாதிரி குடியிருக்கும் வீடுகளுக்கருகில்பள்ளங்கள் இருக்கின்றனவா என்று இடைவிடாது கவனித்துக்கொண்டு வர வேண்டும், இவைகளை ஒழிப்பது அவசியம். நாம் ஒவ்வொருவரும் இவ்விதம் செய்து வந்தால் நமக்கும் நன்மை; யாவர்க்கும் நன்மையை யுண்டுபண்ணும். கொசு இந்த ஜலத்தில் முதலில் முட்டையிட்டு அப்புறம் அது புழுவாக மாறுகிறது. புழுகு உயிரோடிருக்க வேண்டுமானால் அதற்கு காற்று வேண்டும். அந்த காற்று வரவொட்டாமல் தடுத்தால், அது ஜீவித்திராது. ஆனதுபற்றி கிரோஸின் எண்ணெயை அந்த ஜலத்தில் கொட்டவேண்டும். இந்த புழுக்கள் எவ்வளவு சாகின்றனவோ, அவ்வளக்கவ்வளவு கொசு உபத்திரவம் கம்மி. அதனால் மலேரியா பரவுவதும் கம்மியாகும். மலேரியா உள்ள ஜில்லாக்களிலும் கிராமங்களிலும், இம்மாதிரிகரம்புகளையும் சதுப்பு நிலங்களையும் தண்ணீர் வடியும்படி செய்து கிரோஸின் எண்ணெ கொட்டிவைக்கவேண்டும். கவர்ண்மெண்டார் இம்மாதிரி செய்ய லோகல் போர்டார்களுக்கும், முனிஸிபாலிடிகளுக்கும் பணவுதவி செய்து வருகிறார்கள். இதைக் கவனமாய் செய்து வந்தால், இந்த இடங்களில் மலேரியா குறையும்.

மற்றொரு உபாயம் யாதெனில், கொசு கடித்து வியாதி யில்லாமல் இருப்பதற்கு நம்மை நாமே பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இங்கே கொசுவின் குணத்தை அறிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். கொசுக்கள் பகற்காலத்தில் இங்குமங்கும் பறக்கிறதில்லை. மூலை முடுக்குகளில் பதுங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இருட்டிலும் இரவிலும் அவை இரை தேட வெளி வருகின்றன. கொசு வலைக்குள் படுத்துக் கொண்டால் கொசு கடிக்காமல் இருக்கும். இந்த கொசு வலைகளை இருட்டாவதற்கு முன்பே தொங்கவிட்டு செவ்வையாய் படுக்கையின் கீழ் சொருகி வைக்க வேண்டும். இரவில் படுக்கப் போகும்போது சந்தடி செய்யாமல் போய் படுத்துக் கொள்ளலாம்.

கடைசியாக, மலேரியாவால் வருந்துவோர்க்கு சிகிச்சை செய்வது. மலேரியா வியாதியஸ்தனை சொஸ்தப்படுத்த வேண்டுமானால், விஷக்கிருமிகள் தாக்க வொட்டாமல் செய்யவேண்டும். இதைச் செய்தால் கொசு கடித்தாலும் விஷமேறாது. இதற்கு, கொயினாவைப் போல் தகுந்த வஸ்து கிடையாது. இந்த வியாதியைக் குணப்படுத்த இதுதான் கைகண்ட ஔஷதம். கொயினாவானது விஷக் கிருமிகளை கொன்றுவிடும். இரத்தத்தில் கொயினா இருந்தால், இந்த கிருமிகளை அது கொன்று, சிவப்பு ஸெல்லுக்களை மீட்கும். இரத்தத்தில் வேண்டிய அளவு கொயினா இருக்கும் பொருட்டு, ஜுரம் வருவதற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரங்களுக்கு முன் நாளக் குழாய் மூலமாய் குத்தி யேற்ற வேண்டும். எப்பொழுதும் தகுந்த அளவு கொயினா இரத்தத்தில் இருக்க வேண்டிய தவசியம். கொயினா தவிர, நல்ல காற்று, காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் வசிப்பது ஆகிய இவையும் அவசியம் வேண்டும்.

காயம்பட்டவர்களுக்கு முதல் உதவி. விஷப் படுதலுக்கு சிகிச்சை.

நர்ஸ் க்ளிப்பேர்ட்எஸ்.ஆர்.என்.ஸி.எம்.பி

எந்த வஸ்துவும் சரி தப்பி உபயோகித்தால் விஷப்பட்டுப் போகும். தேகம் உஷ்ணமாயிருக்கும்போது குளிர்ந்த ஜலத்தைஅளவுக்கு மிஞ்சிக் குடித்தால் விஷமாகும். அதுவே மரணத்துக்கு ஹேதுவாகும்.

ஒருவனுடைய ஆகாரம் மற்றவனுடைய விஷம் என்பது எப்படி ஏற்படுகிறதென்றால், ஒரே பந்தியில் அநேகர் போஜனம் செய்யும்போது, சிலருக்குமட்டும் அசௌக்கியம் ஏற்பட்டு, மற்றவர் சௌக்கியமாயிருப்பதைப் பார்க்கிறோம்.

அழுகிப்போன சாப்பாட்டினால் விஷம் உண்டாவதன்றி, சில விஷக்கிருமிகள் அதைத் . தாக்குவதினாலும் உண்டாகின்றது. ஆகாரம் விஷப்படுதல் சாதாரணமாய் கோடை காலத்தில் தான் உண்டாகிறது. ஏனெனில் அக்காலத்தில் தான் இக்கிருமிகள் வளருகின்றன. இல்லாள் வீட்டை சுத்தமாயும், எலிகள், சுண்டெலிகள் முதலியனவின்றியும் வைத்திருந்தால், இம்மாதிரி அடிக்கடி நேரிடாது. தயாரித்த ஆகாரங்களை அதிக நேரம் உண்ணாமல் வைத்து வைக்கப்படாது, சமைக்கப்பட்ட ஆகாரங்களை நன்றாய் சமைக்க வேண்டும். இந்த விஷக்கிருமிகள் மாமிசத்தை முக்கியமாய் எதிர்க்கக் கூடியன. மீன் முதலிய வஸ்துக்கள் யாவும் விஷத்தின்மையை யடையக் கூடியன.

இதன் குறிகளும் அடையாளங்களும், அவை எந்தெந்த உறுப்புகளைத் தாக்குகின்றனவோ அதாவது சுவாஸம், நரம்பு, ஜீரணம்,இரத்தச் சுழற்சி ஆகிய இவற்றைப் பொருந்தி நிற்கும். சாதாரணமாய் வயிற்று வலி, வாந்தி, பேதி, பலஹீனம் கொருக்கு வலி, கண் பாப்பாக்கள் விரிந்து போதல், மயக்கம், தாது ஒடுங்குதல் இவை முதலியன காணும். இதற்கு மாற்று மருந்துகளையும் இந்த விஷங்களையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வது முடியாத காரியம். ஆனால் சில பொது விதிகளை மட்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டால், அவசரத்திற்கு உதவும்.

ஆகாரத்தினால் விஷப்படுதலுக்கு பொதுச் சிகிச்சை பின்வருமாறு :—

வாந்தி மருந்தைக் கொடுத்து வாந்தியெடுக்கும்படி செய்து, பேதிக்குக் கொடுத்து, அந்த விஷத்தை குடல்களினின்று வெளிப்படுத்து.

வாந்தியெடுக்கும்படி செய்வதற்கு முன் விரலை, உள் நாக்கண்டை விட்டு அங்கே அசக்கினால் வாந்தியெடுக்கலாம். இம்மாதிரி இரண்டு மூன்று தரம் செய்யலாம். இது உபயோகப் படாவிட்டால், வெதவெதவென்றிருக்கும் நீரில், ஒரு மேஜைக் கரண்டி உப்பு அல்லது ஒரு டெஸர்ட்ஸ்பூன் கடுகு போட்டுக் கலக்கி குடிக்கக் கொடு. டாக்டர் அகப்படாவிட்டால், தகுந்த மனிதனைப் பார்த்து ரஸாயன சாலைக்கு அனுப்பிவைத்து வாந்தி மருந்தை வாங்கிக்கொண்டு வரும்படி சொல்லவேண்டும். அதை எம்மாதிரி உபயோகிக்க வேண்டுமென்பதையும் அவரை தெரிந்து கொண்டு வரும்படி சொல்லவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி இபிகாகுவென்ஹா ஒயின் கொடுத்து, 10 நிமிஷம் பொறுத்து மறுபடியும் அதே மாதிரி கொடுக்கவேண்டியது. தேவையானால் 3-வது தரம், 4-வது தரம் கொடுக்க வேண்டியது. இடையில் விரலை தொண்டைக்குள் விட்டு வாந்தியெடுக்கும்படி தூண்ட வேண்டும்.

எல்லாவித விஷங்களுக்கும் வாந்தியெடுக்கக் கொடுப்பது நலம். ஆனால் உதடுகள், நாக்கு இவை திராவகங்களினாலாவது, காய்ச்சுப்புக்களினாலாவது கருகிப் போயிருந்தால் இதை கொடுக்கக் கூடாது.

விஷம் இன்னதென்று தெரியாமலிருந்தால், அதற்குச் சிகிச்சை—எல்லாவிதமான விஷத்திற்கும் பொதுவாக உபயோகிக்கக் கூடிய சில வஸ்துக்கள் உண்டு. அவையாவன :—

1. பால்.

2. பச்சை முட்டை அல்லது ஜலத்தில் அடித்தது.

3. ஆலிவ் எண்ணெய், தித்திப்பான அல்லது ஸாலட் எண்ணெய் (திமிறுபாஷாண சம்பந்தமா யிருந்தால் கூடாது.)

4. வலுவான தேயிலைப்பானம்.

விஷம் இன்னதென்று தெரிந்தால் அதற்குச் சிகிச்சை :—பால், முட்டை, எண்ணெய்கள், தேயிலை முதலியன கொடுத்து, விஷத்திற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது. விஷம் தெரிந்ததாயிருந்தாலும் தெரியாததாயிருந்தாலும் டாக்டருக்கு உடனே சொல்லியனுப்ப வேண்டியது.

பின்னிட்டு, விசேஷ விஷங்களின் சிகிச்சையைக் குறித்துச் சொல்லுவோம்.

—குட் ஹெல்த்.

இங்குதான் ஆரோக்கியம்.

ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானால், தேகம், மனது, ஆன்மா இம்மூன்றும் சுறுசுறுப்பாய் அவற்றின் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்துகொண்டு, ஒருமித்திருக்க வேண்டும். நாம் ஆரோக்கியமாக விருக்கும்போது, ஆவலுடன் உழைக்கிறோம். நன்றாய், சாப்பிடுகிறோம். செவ்வையாய் தூங்குகிறோம். தைரியத்துடன் நமது கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறோம். இது நல்லதல்லவா ?

ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், கழிவு பதார்த்தங்களை தேகத்திலிருந்து வெளிப்படுத்த வேண்டும். குடல், மூத்திரப்பை இவைகளிருந்து மட்டுமன்று. சுவாஸப்பை, சர்மம் இவற்றிலிருந்தும் கழிக்கவேண்டும். இந்த அவயவங்கள் யாவையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நுரையீரற்கு, சுத்தமான காற்று இரவும் பகலும் தேவை. மற்ற உறுப்புக்களுக்கு உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் போஷிக்கும் ஜலம் தேவை. இரவிலும், காலையிலும் ஒரு டம்ளர் ஜலம் சாப்பிட்டால் தேகத்திலுள்ள மலத்தைக் கலக்கி விடும். சர்மத்தில், ஆகாயத்திலுள்ள தூசியும், அதிலிருந்து வரும் அழுக்கும் படிவதால் அவற்றைப்போக்க சோப்பும் ஜலமும் வேண்டும்—குட் ஹெல்த்.

ஸிடைடிஸ்

(எப்போதும் உட்கார்ந்திருப்பதினால் உண்டாகும் வியாதி)

மில்வெளகி ஹெல்த் இலாகா புல்லடின்படி, ஸிடைடிஸ் என்னும் ஒரு நூதன வியாதி தோன்றி யிருக்கிறது. இந்தப் பெயர், விஸ்கொன்ஸின் மெடிகல் ஸொசைட்டி புல்லடினில் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது இந்த வியாதி இன்னதென்பதைக் குறிக்கிறது. ஆகிலும் சப்த சாஸ்திரப்படி இது பிசகானது. ஆனால் இதன் அர்த்தம் இன்னதென்றும் யாவர்க்கு விளங்கும். அதிகமாய் உட்கார்ந்திருப்பதற்கு விதிக்கப்பட்ட ஒரு தண்டனை.

அமெரிக்கர்கள் வாழ்வில், முன் காலத்தைவிட, இப்போது உட்கார்ந்து காலம் கழிப்பது சகஜமாய் விட்டது. புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் யாவருமே முன்னைவிட அதிகமாய் உட்கார்ந்து காலம் கழிக்கிறார்கள். வேடிக்கை பார்ப்பதற்கு ஆள்சேர்க்க சிலரை அதற்கென்றே உட்

கார வைத்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் பள்ளிக்கூடங்களிலும், நடன சாலைகளிலும், ஸினிமாக்களிலும், மோட்டார்களிலும், தள்ளுப் படகுகளிலும், வீட்டில் உட்கார்ந்து ரேடியோ கேட்பதிலும், சீட்டு விளையாடுவதிலும், புட்பால், மல் யுத்தம் முதலியது பார்ப்பதிலும் உட்கார்ந்து காலங் கழிக்கிறார்கள். இயந்திரம் எல்லா வேலைகளையும் செய்வதினால், அதிக ஓய்வும் கம்மி வியாயாமமும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதனால் நாம் களைத்துப் போன ஜாதியார் என்றாவது சோம்பேறி ஜாதியார் என்றாவது எண்ணக் கூடாது. ஆனால் அமெரிக்கர்களின் தேகம் ஸ்தூலித்துப்போவதற்கு இது ஒரு காரணம். தேகத்தின் உள் அவயவங்கள் யாவும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய வியாயாமத்தை அவர்கள் செய்கிறதில்லை. பழைய காலத்தில் விவசாயிகளும் தொழிலாளிகளும் இப்படியும் அப்படியும் திரும்பித்திரும்பிச் செய்யும் வேலையில் பயனிருந்தது. இயந்திரங்கள் தலையெடுத்த பிறகு அந்த வியாயாமமும் போய்விட்டது. ஆனபோதிலும் இதற்குப் பரிகாரமாக வேலையின் கால அளவு குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இதனால் வருஷம் முழுவதிலும் ஓய்வு நிரம்ப இருந்தும், ஜனங்கள் வேடிக்கை பார்ப்பதில் காலம் கழிக்கிறார்களேயொழிய, சுறுசுறுப்பாய் தாங்கள் வேலை செய்து அதனால் சுகப்படுவதாகக் காணோம். இப்போது 45 வயதில் ஜனங்களுக்கு நோய் காண்பதற்கும், வேலை செய்யாமல் உட்கார்ந்தே காலம் கழிப்பதற்கும் ஏதாகிலும் சம்பந்தம் உண்டா என்று ஒரு கேள்வி பிறக்கிறது. மழைக் காலத்தில் குறைவான வேலை செய்து, கோடை காலத்தில் கொஞ்சம் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்த போதிலும், அது தேகத்தின் உறுப்புகளுக்கு பலத்தை கொடுப்பதாகக் காணோம். ஹிருதயம், நுரையீரல், ஜலாசயம், ஜீரணக்கால் முதலிய யாவும் தினம் வியாயமம் எடுத்துக் கொண்டால்தான் சரியான நிலையில் இருக்கின்றன. இது மத்திய வயதிலும் வேண்டியதவசியம். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர்கள், அதிகமாக வியாயாமம் செய்யவேண்டியது அவசியமா என்பதும் சந்தேகத்திற்கிடமாகவிருக்கிறது. நியாயமாய்ப் பார்க்கப்போனால், உட்கார்ந்து இருப்பவர்கள், எழுந்து நடத்தல், ஓடுதல், சவாரிசெய்தல், ஸ்கேடிங் செய்தல், நீந்துதல், பந்து விளையாடுதல், கலப்விளையாடுதல், நடனமாடுதல் இம்மாதிரியான சுறுசுறுப்பான வியாயமங்களைச் செய்தால் போதுமானதென்றே தோன்றுகிறது.

இருப்பதா, இறப்பதா என்கிற கேள்வியைப்போல, மற்றோர் சுலபமான கேள்வியாதெனில், உட்கார்ந்திருப்பதா, உட்காராமல் இருப்பதா என்பதேயாம்—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும் குறிப்புகளும்

சிகரெட் பிடிப்பதினால் ஸ்திரீகளுக்கு ஒரு பாதகமும் இல்லையா? ஒரு வேடிக்கையான ஆராய்ச்சி:—தென் காலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையில், ஆண், பெண், எலிகள் இரண்டிற்கும், நிகோடின் கொடுத்து பரீக்ஷை செய்யப்பட்டது. ஆண் எலிகள் எடை குறைய, பெண் எலிகள் மட்டும் முன்போலவே இருந்தன, நிகோடின் குத்தி யேற்றப்பட்ட அப்பெண்ணெலிகளுக்கு, வளர்ச்சியுங்குறையவில்லை, பசியுங்குறையவில்லை, என்று சர்வகலாசாலைப் பத்திரிகை எழுதுகிறது, இந்த ஆராய்ச்சிகள் மனிதர்களுக்கும் பொருந்துமானால், ஸ்திரீகள் பிடிப்பதற்காக இனி சிகரெட்டுகள் ஏராளமாக விற்பனையாகும் என்று ஏற்படுகிறது.

* * * *

சோயாபீன் பாலுக்குப்பதிலி—சிசுக்களுக்கு தாய்ப் பால் சிரேஷ்டம் என்று யாவராலும் அங்கீகரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. தாய்ப்பால் இராவிடில், பசும்பாலில், சர்க்கரை, ஜலம், முட்டை முதலிய சேர்த்து அதற்குப் பதிலாக இதை உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் சிசுக்களுக்கு வரும் சில வியாதிகளுக்கு பசும்பால் அவ்வளவு ஏற்றதல்ல. சில சிசுக்களுக்கு பசும்பாலே பிடிக்கிறதில்லை. அவைகளுக்கு தேகத்தில் கொப்புளங்கள் கிளம்பி, சுவாஸகாஸம் போன்ற சில குறிகள் உண்டாகின்றன. குழந்தைகளுக்கு வரும் கரப்பானும் இதனால் உண்டாகிறதென்றே கருதப்படுகிறது.

சிசுவுக்கு பசும்பால் ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால், தாய்ப் பாலுக்குச் சமானமான மற்றொரு பதிலிவேண்டும். இதுவிஷயமாக சோயாபீனைக்கொண்டு ஆராயிச்சிகள் செய்யப்பட்டன. இது சைனாவில் அநேக வருடகாலங்களாக உதவி ஆகாரமாக உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வருகிறது. சோயாபீன் மாவை எடுத்துக்கொண்டு, சோயாபீன், கால்ஷியம்கார்போனெட், உப்பு இவை சேர்ந்த ஒரு ஆகாரத்தை தயாரித்து கிசுக்களுக்கு ஊட்டினால் அவைகள் நல்ல போஷணையாய் இருக்கும் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சோயாபீன் மாவில், மாக்னீஷியம் பொடாஷியம், பாஸ்பரஸ் ஆகிய இவ் வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. கொழுப்பின் அதிகபின் அளவை அதிகரிக்கும் பொருட்டு, ஆலிவ் எண்ணெய் இத்துடன் கலக்கப்பட்டது—ஸயிண்டிபிக் இண்டியன்.

* * *

வர்ணக் கண்ணாடியும் ஈயும்—‘நேடர்’ என்னும் பத்திரிகைக்கு எழுதிய கடிதத்தில் (1930 ஹு ஏப்ரல் மீ 5) செண்டு ஹேலின்ஸிலுள்ள மெஸ்ஸர்ஸ் பெல்கிங்க்டன் ப்ரதர்ஸ் லிமிடெட் அவர்கள், எழுதியதாவது—சில வருஷங்களுக்கு முன்னர் ‘ஜாம்’ தயார் பண்ணும் ஒரு பெருத்த வர்த்தகசாலையில், அவர்கள் ஸ்டோர் அறைகளுக்கு மஞ்சள் கண்ணாடி மூலமாய் வெளிச்சம் வரும்படி செய்து வைத்திருந்தார்கள்.

பண்டசாலைகளின் தாழ்வாரங்களில் சாதாரண கண்ணாடிகள் போடப்பட்டிருந்தன. இந்த தாழ்வாரங்களில் ஈக்கள் மொய்த்துக் கொண்டிருக்க, பண்டசாலைகளில் அவை நுழையவில்லை. இந்தப்பண்டசாலைகளின் தாழ்வாரங்களில் மஞ்சக் கண்ணாடி போட்டதும் ஈக்கள் அவ்விடத்தைவிட்டு ஒழிந்துவிட்டதாகக் கண்டனர். மெஸர்ஸ் வில்லிங்டன் மேலும் சொல்லியது, “இன்னும் வர்ணக் கண்ணாடிகளுள்ள அநேக விடங்களில் ஈக்கள் அணுகுகிறதில்லையென்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். சில ஆடு தொட்டிகளிலும் கூட நீலக் கண்ணாடி போட்டிருப்பதாகக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். இது விஷயமாக அநேகர் ஆலோசனை கேட்டதின் மேல், வர்ணக் கண்ணாடிகளால் ஈக்கள் வராமலிருக்கின்றனவா, அப்படியானால் எது நல்லது வர்ணம் என்று கண்டுபிடிக்கும் பொருட்டு சில ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்தோம். சென்ற கோடைகாலத்தில் ப்ரொபெஸர் ஆர். நியூஸ்டெட் ஆலோசனையின்மேல் அநேக ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்தோம், அதனால், எல்லாம் சரியாயிருக்க, ஈயானது வர்ணவெளிச்சத்தைக் காட்டிலும், வெள்ள வெளிச்சத்தையே சிறந்ததாகப் பாவிக்கின்றது. சிவப்பும், மஞ்சளும் அதற்குக் கெடுதலானவை. நீலமும் பச்சையும் அவ்வளவு கெடுதலைக் கொடுப்பதாக காணோம். சிவப்புக் கண்ணாடியால் விளக்குப்போட்டால் நன்றாகத் தெரியாதானபடியால், மஞ்சள்தான் சிரேஷ்டம் என்று தோன்றுகிறது. மஞ்சள் கண்ணாடி ஈக்கள் வரவொட்டாமல் அடியோடே தடுத்துவிடும் என்று சொல்லமுடியா விட்டாலும், ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் வைக்கும் அறையில் அதுமிகுந்த பலனைத் தருகிறது. ஜனங்கள் வேலைசெய்யுமிடங்களில் மஞ்சள் கண்ணாடி உபயோகிப்பது அவ்வளவு யுக்தமல்ல. ஏனெனில் அவை கண்ணுக்குக் கெடுதல், பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதல். இது விஷயமாக யாதொரு நூலும் காணோம். ஆனது பற்றி இந்த ஆராய்ச்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்ய எத்தனிக்கிறோம். இதன் மத்தியில், மற்றவர்கள் இது விஷயமாக ஏதாகிலும் கவனித்திருந்தால் அதை தெரியப் படுத்தும் பொருட்டு மெஸர்ஸ் பில்லிங்டன் கேட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள்.

* * *

அலியூமினியம் சாமான் நல்லது என்று சொல்லும் கக்ஷியார் மேலும் மேலும் வந்து கோண்டிருக்கிறார்கள்.—ஆகாரம் தயாரிக்கும் இயந்திர சாலைகளில்,

சுத்தம் முக்கியமானது பற்றியும், உலோக சம்பந்தம் கூடாதென்பதுபற்றியும், அலுயூமினியம் அத்தியாவசியம் என்று கருதப் படுகிறது. பூலோகத்தில் எங்கும் ஒவ்வொரு வீட்டுச் சமையலறையிலும் அலமாரியில் வெளேறென்று அலுயூமினியப் பாத்திரங்கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அலுயூமினியம் விஷயமாக பிரிடிஷ் மெடிகல் ஜர்னல் பின்வருமாறு எழுதுகிறது "தங்கம், ப்ளாடினம்" இவற்றிற்கு அடுத்தபடி அலுயூமினியத்தைச் சொல்லவேண்டும். ஆகாரப் பாத்திரங்களுக்கு வெள்ளியைக் காட்டிலும் அலுயூமினியம் சிறந்தது" சமையலறைக்கு இது சிறந்த உலோகமாகும். நமது முன்னோர்கள் வெய்யிலில் காய்ந்த மண்பாண்டத்தினுல் சமையலுக்கு வேண்டிய ஒரு பானை செய்யும்போது, அதில் அலுயூமினியம் எட்டில் ஒரு பங்கு இருந்தது. எப்படியென்முல், பூலோகத்து மண்ணில் 8ல் ஒரு பங்கு அலுயூமினியம் கலந்தது. சில மண்களில் மற்றவைகளைவிட அலுயூமினியம் விசேஷமாக இருந்தது. இந்த மண்ணுக்கு 'பவுக்சைட்' என்று பெயர். இந்த மண்ணிலிருந்து தான் அலுயூமினியம் வெட்டி எடுக்கப்படுகிறது. இது பூலோகத்தில் அநேக நாடுகளில் அகப்படும். மண்ணில் எட்டில் ஒரு பங்கு அலுயூமினியம் இருப்பதால், இந்த மண்ணில் விளையும் பழங்கள், மரக்கறிகள் இவற்றில் அலுயூமினியம் இராமற்போகாது. தான்யத்தில் அலுயூமினியம் கொஞ்சம் இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி நமது ரொட்டியிலும் அது கலந்திருக்கிறது. பால், போர்டு சாராயம், முட்டைகள் இவற்றிலும் அது சேர்ந்திருக்கிறது. மனிதன் சாப்பிட்ட ஆகாரத்திலும் அவன் குடித்த பானத்திலும் அலுயூமினியக் கலப்புகள் உண்டு. இந்த உலோகத்திலிருந்து ரஸாயன வர்த்தகர்களும் தொழிலாளிகளும் நன்முய் ஆராய்ச்சி செய்து, பிரகாசமான வெள்ளிபோல் வெளுத்த சுத்தமான அலுயூமினிய பாத்திரங்கள் செய்திருக்கிறார்கள். இண்டியன் அண்டு ஈஸ்டர்ன் டாக்கிஸ்டு.

* * *

பிணங்களைக் கொளுத்துவதினுல் உண்டாகும் காயம். :—நாட்டிங்ஹாம் க்ரிமேஷன் ஸொஸைடியாருடைய வருஷாந்திரக் கூட்டத்தில் ஸர். பீ. சாமர்ஸ் என்பவர், ஜனமடர்ந்த பட்டண வாஸங்களில் கல்லறைகளுக்கு நிலம் அகப்படுவது கஷ்டம் என்றும், பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலென்றும் வற்புறுத்திப் பேசியிருக்கிறார். 1929-ம் வருஷத்தில், கிரேட் பிரட்டனில் 4353 சவங்கள் புதைக்கப்பட்டன. முன் வருஷத்தில் 3436. சென்ற வருஷம் இங்கிலாந்து வேல்ஸ் தேசத்தில் 532,525 மரணங்கள் இருந்தனவென்முல் புதைத்த விகிதாசாரம் 100-க்கு சொல்பமேயாகும். மேலும் அவர் சொல்வதாவது வருஷவாரி 5 லக்ஷம் பிணங்களை புதைக்கிறதென்முல் எவ்வளவு நிலம் வேண்டுமென்று நீங்களே யோசித்துப்பாருங்கள். புதையல்கள் மேம் பட்டதாய் இருக்கவேண்டுமாளுல், ஒவ்வொரு கல்லறையிலும் ஒவ்வொரு பிணம் புதைக்கப்பட வேண்டும். அதற்கு வருஷத்தில் 449 ஏகரா நிலம் வேண்டும். வர வர ஜனங்கள் பட்டண வாஸங்களில் வசிக்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். இந்த கல்லறைகள் யாவும் ஜனங்கள் வசிக்கும் இடங்களுக்கு மத்தியில் இருக்கவேண்டும் அல்லது அவற்கு அருகாமையில் இருக்கவேண்டும். செத்தவர்களுக்கும் உயிர்த்திருப்ப வர்களும் ஏறக்குறைய அருகில் இருப்பதால், சரியானபடி நகரப் பிரதிஷ்டைசெய்ய முடியாது. ஒரு ஏரோப்ளேனில் ஏறிக்கொண்டு பார்த்தால் எவ்வளவு நிலம் புதையலுக்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறதென்று உங்களுக்கே தெரியவரும். பெரிய யுத்தம் முடிந்து ராஜியானபிறகு ஹெல்த் மந்திரி 10வது வருஷாந்தர ரிபோர்டுபடி கல்லறைகளுக்காக உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு கடன் கொடுத்த தொகை மொத்தம் 1,620, 393 பவுண்டு முதலுக்கு வட்டி போக, ஒவ்வொரு புதையலுக்கும் 18ஷி !! பென்சு நஷ்டமாயிருக்கிறது என்று கணக்குகொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

'தமிழன்' வாரப்பத்திரிகைக்கு

தாங்கள் சந்தாதாரர்கள் தானு?

இல்லாவிட்டால்

உடனே 3 ரூபாயை அடியில் கண்ட விலாசத்துக்கு அனுப்பி சந்தாதாராகப் பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.

ஏன்?

"தமிழன்" தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் விடுதலைக்காக உழைக்கின்றது. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் உரிமைக்கு குறுக்கிடும் சாஸ்திரம், புராணம், இதிகாசங்கள் முதலியவற்றை வீழ்த்தி, நேறியில் செலுத்துகிறது. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் இரத்தத்தில் சுயமரியாதை யென்னும் பிறப்புரிமையை பாய்ச்சுகின்றது. ஜாதி வேடதாரிகளின் கொடுமைகளையும் தந்திரங்களையும் கண்டித்து, குலத்தை பாது காக்கும் சாமர்த்தியம் தமிழனின் பெருமைக்கு காரணமாகும். இதன் வளர்ச்சியே ஒடுக்கப்பட்ட பல வகுப்பினரின் முன்னேற்றத்திற் கறிகுறியாகும். ஆதலால் குல நலத்தை நாடும் அன்பர்கள் மதபேதம் பாராட்டாது சந்தாதாரராய் சேர்ந்து ஆதரிக்க வேண்டும். விலாசம் தெரிவிப்பவருக்கு மாதிரி பிரதி இனும்.

மானேஜர் :—"தமிழன்" காரியாலயம்,
ஆண்டர்சன்பேட்டை, P. O.
கோலார் தங்கவயல், (S. I.)

தமிழரசு

ஓர் அரிய வாரப் பத்திரிகை

சென்னையின்றும் வியாழக்கிழமை தோறும் வெளிவரும் இப்பத்திரிகை சமுதாய சீர்திருத்தத்தில் யாவரும் நன்மை யடையத்தக்க கொள்கைகளைச் செவ்வனம் விளக்கும்; அரசியல் துறையில் இந்தியாவின் நலனையே கருதி, அவா அச்சமின்றி எடுத்துரைக்கும்; உலக முழுதும் நடைபெறும் அரிய நிகழ்ச்சிகளை இனிய அமைப்பில் துலக்கும். இதனைப் படிப்போர் சகல துறைகளிலும் உயர்வுறலாம்.

திரு. டாக்டர் மே. மாசிலாமணி முதலியார் அவர்களால் அரிய வைத்தியக் கட்டுரைகள் வரையப் பெற்று, திரிசிரபுரம் ஆ. நடராஜன் அவர்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளி வருகின்றது.

வருட சந்தா ரூபா 3 தனிப் பிரதி அணு 1.

மானேஜர். "தமிழரசு" ஆபீஸ்,
சென்னை.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக்கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யமாலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினுன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரவசம், கஷ்டப் பிரவசம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப் பட்டிருக்கிறது. **விலை அணு 6.**

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணு ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. யில். அனுப்பவேண்டுமானுல் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும். வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. **ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்** அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபார்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்லஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

மகான் அரவிந்தர்

மனைவியாருக்கு எழுதிய கடிதம்

புதுச்சேரியில் ராஜ யோகியாக விளங்கும் தேசபக்த சிகாமணியான மகான் அரவிந்தகோஷ் சுமார் இருபதாண்டுகளுக்கு முன் தமது மனைவியாருக்கு எழுதிய மூன்று அரிய கடிதங்கள் இந்நூலில் அடங்கியிருக்கின்றன. இதில் அரவிந்தர் பெருமை, அவரது அற்புத தேசபக்தி, சிறந்த தெய்வபக்தி, மாதர் கடமை யாதியன விளங்கும். சிறந்த காகிதத்தில் பெரிய கொட்டை யெழுத்துக்களில் அழகாக அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டணுத் தபால் தலை அனுப்புவோருக்கு ஒரு பிரதி கிடைக்கும்.

"லோகோபகாரி" பத்திரிகாலயம்,

சிந்தாதிரிப்பேட்டை சென்னை.

ஒரு மாதாந்தரத் **ஸ்ரீவைஷ்ணவன்** தமிழ்ப்பத்திரிகை.

மக்கள் இகத்திலும் பரத்திலும் சுகவாழ்வையடைவதற்கு சமய ஞானம் அவசிய மென்பதைச் சொல்லவேண்டுமோ? மாதந்தோறும் வெளிவரும் இவ்வைஷ்ணவன் மக்கட்கு சமய ஞானத்தை உணர்த்துவதில் தலைசிறந்தவன். இக்காலத்தில் பலர் சமய உண்மைகளையும் சமய ஒழுக்கத்தின் காரண காரியங்களையும் அறிந்து கொள்ளாமலே வைதிகவேடம் புனைந்திருக்கிறார்கள். இதனால் நம் நாட்டில் மூடபக்தியும் மூடநம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு பல இன்னல்கள் உண்டாகின்றன. இக்குறையை அகற்ற இவ்வைஷ்ணவன் ஓர் நல்ல சஞ்சீவி.

இவ்வைஷ்ணவனில் வெளியிடப்படும் விஷயங்கள் பின்வருமாறு:

ஆழ்வாராசார்யர்கள் முதலிய பெரியோர்களின் சரிதங்கள், அவர்களது அருளிச் செயல்கள், அவைகளின் வியாக்கியானக் குறிப்புகள், பாகவத, இராமாயண முதலிய இதிகாசக் குறிப்புகள், வேதம் உபநிடதம் பிரம்ம சூத்திரம் பாஷ்யம், கீதை முதலிய வடமொழிநூல் களின் குறிப்புகள், கம்பன் முதலிய மகாகவிகளின் கவித்திறம், பல முக்கியநூல்களின் மொழி பெயர்ப்பு, நாடக அமைப்பு, கவியமைப்பு, கவிச்சித்திரம், பழமொழிகள், வடமொழி தென்மொழிகளின் மகிமை, ஆரியர் தமிழர் இவர்களின் நாகரீகம், தமிழ் சங்கப் புலவர்கள் மகருஷிகள் ஆழ்வாராசார்யர்கள் அரசர்கள் இவர்களின் கால ஆராய்ச்சி. பூதாதிகளின் சக்தி விசேடம், கிரகாதிகளின் அமைப்பு, சோதிடத்தின் நுணுக்கம், அஷ்டாங்க யோகம் சித்தி இவைகளின் தத்வம், பிரணவ முதலிய மந்திரங்களின் தத்வம், மக்களது தேகாரோக்கியத் திற்கு இன்றியமையாத சில வைத்தியப்பகுதிகள், மக்கட்கு அவசியமான திருத்தங்கள் முதலியனவாம். எல்லா வெளியீடுகளும் பெண்கள் பாலர்கள் முதல் எல்லோரும் எளிதில் படித் துணரும்படி தெளிய தமிழ் நடையில் எழுதப் பெறும். பத்திரிகை தேவையுள்ளவர்கள் சந்தாவைச் செலுத்தி அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வருடசந்தா தபால் செலவுள்பட ரூ. 1-0-0.
வி. பி. சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

T. R. பெரிய நம்பியார் எடிட்டர்.
ஸ்ரீ வைஷ்ணவன்.
84, தெற்குப்புதுத் தெரு திருநெல்வேலி.

விளம்பரம் செய்தால்
பலனுண்டு

ஆனால் அதை சரியான பத்திரிகை மூலமாய் செய்ய வேண்டும்.

சுவராஜ்யா வானது

எல்லா ஜனங்களாலும் கொண்டாடப் பெற்ற ஒரு இங்கிலீஷ் தினசரிப் பத்திரிகை.

உமது சாமான்கள், மைசூர், திருவாங்கூர், கொச்சி, முதலிய இந்திய ராஜ்ஜியங்கள் உள்பட தென்னிந்தியா முழுவதிலும் ஏராளமாய் விலையாகும் படி செய்யும்.

கட்டண விபரங்களுக்கு—

டைரக்டர்—இன். சார்ஜ்.
விளம்பர இலாகா,

சுவராஜ்யா,
ப்ராட்வே, மதராஸ்.

அவர்களுக்கு எழுதித் தெரிந்து கொள்ளவும்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாசநோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தரக்ஷணத்திலேயேகுறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

128578
சென்னை 600 008.

ஆச்சரியம்

[illegible] டேப்பா மருந்துகள்.

சுவாஸம், குடலேற்றம், விரைவாதம் முதலிய வியாதிகளுக்குக் கைகண்ட மருந்து. ஒரு மகாத்மாவினால் தற்செயலாய் கிடைக்கப்பட்டது. அநேக கவர்ன்மெண்டு டாக்டர்கள் வாங்கி உபயோகிக்கிறார்கள். சுவாஸகாசம் ஒரேநாளில் ஒரே டோஸில். தீரும் இல்லாவிடில் பணத்தை வாபீஸ் செய்யப்படும்.

சுவாமி அண்டு கம்பெனி,

SWAMI & Co., 42/5, Harrison Rd., CALCUTTA. — 42/5, ஹாரிஸன் ரோட், கல்கத்தா

Homœo-Degrees! Books!

All can learn homoeopathy by reading our Homoeo materia medica Rs. 5. Homoeo-practice Rs. 4. and get H. L. M. S., H. M. B., etc., Homoeo-Ayur-Unani degrees by correspondence. Free prospectus.

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). MAHUVA *(Kathiawar Dt).*

OPHTHALMO EYE-DROPS

Safest cure for many an eye-disease

This soothing, cooling & healing eye drops relieve the optic nerves from tension and undue fatigue, remove redness, and cure ophthalmia, fleshy growth, ulceration, watering of the eye, sore-eyes, profuse flow of tears, purulent discharge, granular eye-lids, intolerance of light, and other derangements of vision. They are guaranteed to be perfectly free from any strong, irritating or injurious substances and can be used for the youngest baby also.

SRI KRISHNAN BROS., Chemists & Opticians. P. O. Box 166, Madras.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்

11-6-96
17-9-96
24|11|17

ஹார்லிக்ஸ்
மால்டெட் பால்

வியாதியிலிருந்து தேறிவருவோர்க்கு ஏற்ற ஆகாரம்

வளரும் குழந்தைகளுக்கு மிக நல்லது. பலத்ததும் ஆரோக்கியமானதுமான தேகங்களைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய எல்லா குணங்களும் ஹார்லிக்ஸில் அடங்கியுள்ளன.

ஹார்லிக்ஸானது, தக்ஷணமே உபயோகப் படுத்தக் கூடிய தாய் மாத்திரை ரூபமாகவும் கிடைக்கும். இம் மாத்திரைகள் தித்திப்பு தின்பண்டங்களுக்கு ஏற்ற பதிலியாகும்.

ஹார்லிக்ஸில், நல்ல சுத்தமான பாலின் போஷணகுணமும், மால்டெட் பார்லி கோதுமை இவற்றின் போஷணகுணமும் அடங்கியுள்ளன. சதையைக் கட்டுவதற்கு, அதிலுள்ள ப்ரோடீன் போதுமானது. அதில் கலந்துள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் வலுவைக் கொடுப்பதற்கு தகுந்த மூலாதாரமாகவிருக்கின்றன.

போஷணைக்குறைவினால் ஏற்பட்டுள்ள வியாதிகளுக்கும், கடூரமான நோய்களுக்கும், நோயிலிருந்து தேறி வருவோருக்கும் போஷிப்பு அதிகமாகவும் ஜீரணம் செய்து கொள்ளவேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் உள்ள ஆகாரத்தை நோயாளிக்குக் கொடுக்கவேண்டிய அவசியமான நிலைமைகள் எவையோ, அவற்றிற் கெல்லாம் ஹார்லிக்ஸ் பெருத்த உதவியாயிருக்கும்.

உன்னுடைய பிணியாளுக்கு ஹார்லிக்ஸ் கொடு. நோயிலிருந்து தேறிவருவதை அது துரிதப்படுத்தும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் ஹார்லிக்ஸ்
மால்டெட்பால்

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.