ஆரோக்கிய தீபிகை

10 11-12

அக்டோபர்—டிசம்பர் 1933

72
5m211,N24
N33.10-11-12
209229

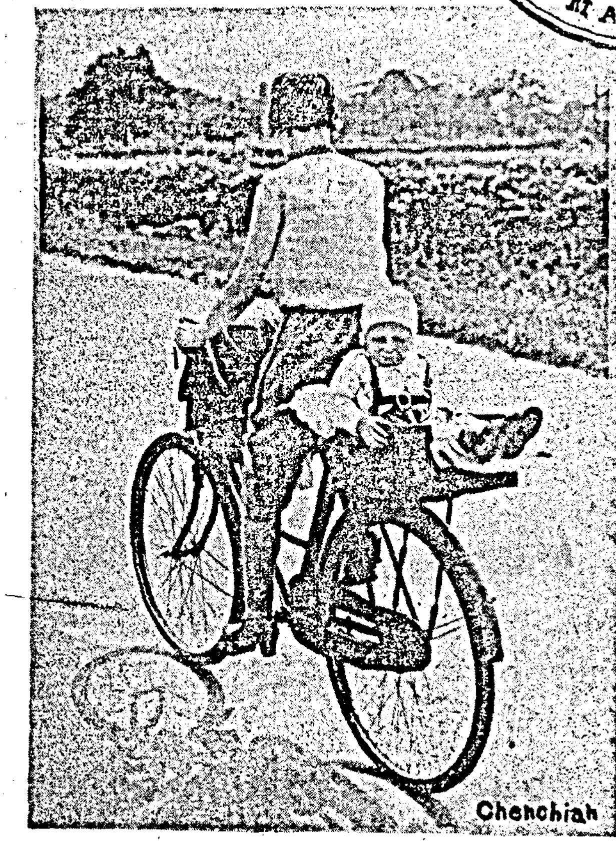
1866. நவம்பர் (November) 1933. தொகுதி 10.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

OFFICE OF THE … OF …
1 DEC 1933
MADRAS



குழந்தை பின்பக்கத்து ஆஸனத்தில் உட்கார்ந்திருக்கிறது.

…ழந்தையைக் காலையில் காற்று வாங்கக் கொண்டுபோகப்படுகிறது. இது ஒரு புது மாதிரி
லண்டனிலிருந்து போகும் ரஸ்தாவில், பாலிங்ஸ்டோக் அருகில் இது பார்க்கப்பட்டது.
தாயும் குழந்தையும் சூரிய வெளிச்சத்தில் சுகமாய் இருக்கிறார்கள்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

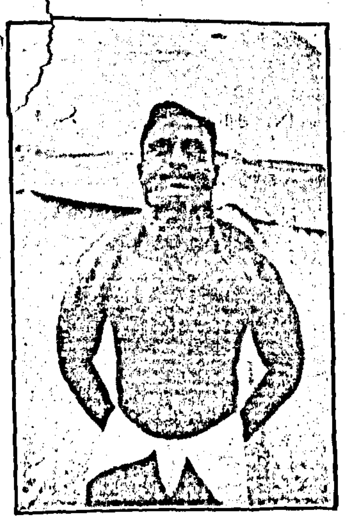
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

இனும் !

இனும் !



என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

OFFIC[illegible] [illegible]ISTRAR OF BOOKS
1 DEC 1933
MADRAS

பொருளடக்கம்.

பக்கம்

சென்னையில் வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை சம்பந்தமான வியாதிகள். 22[illegible]

மருந்துச்சரக்குகளின் உதவியின்றி மலச்சிக்கலை சொஸ்தம் செய்தல். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ... 228

மனிதரின் நாசி. யு. ஸோமின், எல்,எம்.பி., மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், பண்டன்வா ... 231

உபவாஸத்தின் மேன்மை. இ. எஸ். பிள்ளை, பி.ஏ., ஹோசூர். ... 232

ஈ, கொசு முதலிய பூச்சிகள் வியாதிகளைப் பரவச்செய்வது எப்படி ? ஆர். நாராயணன், சென்னை கிறிஸ்தவ கலாசாலையில் முதல் கிளாஸ் மாணவன், ... 234

ஜலதோஷத்தை நிவர்த்திப்பதெப்படி ? ... 237

ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், பற்களும். டான் வி. லயன்ஸ். ... 238

அஜீரணமும் குன்ம நோயும். டி. ஏ. ஆர். அப்லான்க், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ்., எல்.ஆர்.ஸி.பி., எல்.டி.எஸ்., ஆர்.ஸி.எஸ். ... 241

இந்தியாவில் சாக்கடை நீரைக்கொண்டு பயிரிடுதல். டாக்டர் வி. சுப்பிரமணியம், டி.எஸ்.ஸி., எப்.ஐ.ஸி., ப்ரொபஸர், பையோகெமிஸ்டிரி இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஸையன்ஸ். ... 243

ஆராக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... 244

உண்மை இன்பம் வேண்டுமாயின்,
இன்றிரவே
பிரேக் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள்.

உண்மையில் இன்பம் நுகர வேண்டுமாயின், ஹிமாலய மூலிகைகள், தங்கம் கஸ்தூரி முதலியவைகளால் செய்த எங்கள் பிரசித்திபெற்ற பிரேக் மாத்திரைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இது நபும்சகத்திற்கு கைகண்ட மருந்து. இழந்துபோன ஆண்மை, களைப்பு முதலியவைகளை நீக்கி, புதிய ஆண்மையைக் கொடுக்கின்றது. நான்கே மணி நேரத்தில் குணம் தெரியும். உத்திரவாதம் செய்கிறோம்.

60-மாத்திரை கொண்ட டப்பி விலை ரூ. 5.
சாம்பில் பாக்கெட் 20-மாத்திரை விலை ரூ. 2.

வெட்டை வெள்ளைக்கு மருந்து
30 அடங்கியது ரூ. 2-8-0.

ஓர் ஹிமாலய மகரிஷி கண்டுபிடித்தது. உடனே உபயோகித்துப்பாருங்கள். காட்லாக்கிற்கு எழுதவும். ஆங்கிலத்தில் கடிதம் எழுதவேண்டும்

கிடைக்குமிடம் :—

பண்டிட் எ. வி. ஆசிரமம், சிக்காகோல்.

குணத்திற் சிறந்த

பாதாமி லேகியம்.

இந்த லேகியத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால், உஷ்ணத்தையும், பலஹீனத்தையும் போக்கடித்து நல்ல இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும்.

தபால் கூலி உள்பட ½-சேர் அணா 12.

G. N. சங்கமேஸ்வர செட்டி,
பவானி, VI ஈரோடு.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச்சிறந்த ஔஷதம்.

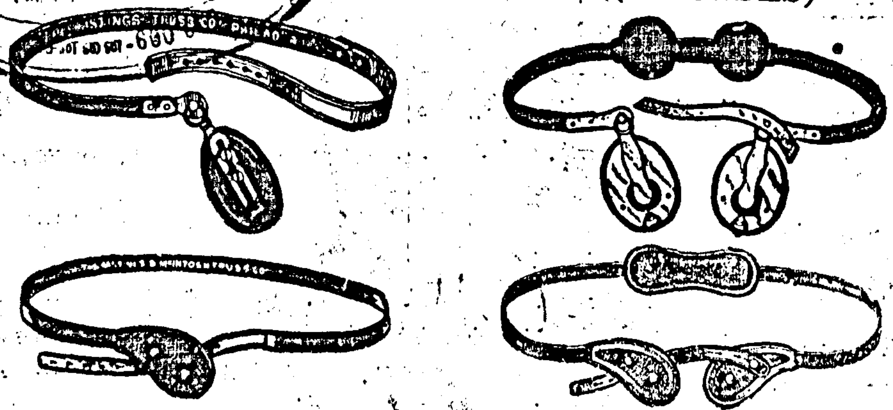
சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : : **323**, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக் கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப் படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இந்த பிரசுர மாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 7 DEC 1933 MADRAS

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது: 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

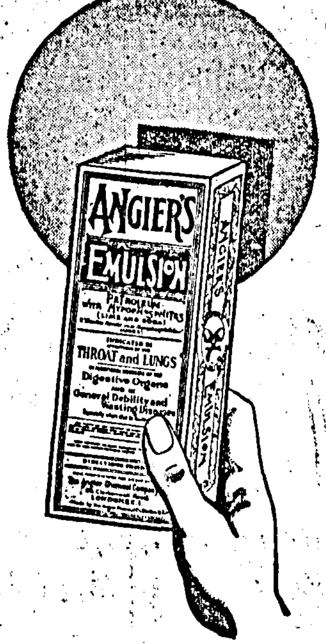
இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன, செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷ காலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்து தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.



சளிக்கட்டு :— மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்திசெய்து சளி வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும்பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும், கபக்கட்டும் :—கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறிவருங்காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக்கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றதென்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனைக்கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமனடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்.
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

தொகுதி 10, பகுதி 11] [நவம்பர், 1933.

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.

சென்னையில் வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை சம்பந்தமான ஆஸ்பத்திரிகள்.

நாம் சென்ற 1931ஆம் வருஷத்திய ஜூன், ஜூலை, ஆகஸ்டு, செப்டம்பர் மாதத்திய ஆரோக்கிய தீபிகையின் இதழ்களில், தற்போது பூலோக முழுதிலும் வியாபித்திருக்கும் வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறையின் தத்வத்தைக் குறித்து, ஆக்ஷேபணை சமாதானங்கள் யாவையும் விஸ்தாரமாய் எடுத்துச்சொல்லி, இந்தியாவின் சிக்கன நிலைமைக்கும், மதக் கொள்கைகளுக்கும் ஏற்றது இச்சையை அடக்கும் உபாயம் ஒன்றுதான் என்றும், அது கெடுதலற்றதும், சுத்தமானதும், ஆரோக்கிய மிக்கதுமான முறையென்றும் தீர்மானித்தோம். மைசூரில் வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தியதைக் காரணமாகக்கொண்டு நாம் இவ்விஷயத்தைக் குறித்து அப்போது எழுதலானோம். ஆனால், அச்சமயம் சென்னையும் இவ்வளவு விரைவில் மைசூரைப் பின்தொடரும் என்று நம்பவில்லை. ஆகிலும், 1932ஆம் வருஷத்தில், சென்னை சட்டசபை மெம்பர் ஒருவர், வரவு செலவு திட்டத்தின் விவாதத்தின்போது, வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை விஷயமாகப் பேசி, சர்க்காராருடைய அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டுமென்று கேட்டார். அப்போது முதல் மந்திரியாகவிருந்த திவான்பஹதூர் முனிசாமி நாயுடுகாரு அதற்குப் பின்வருமாறு பதில் அளித்தார்: "நமது கனம் நண்பர் மிஸ்டர் ஷெட்டி என்பவர் வம்ச விருத்தி அடக்குமுறையைப்பற்றிப் பேசினார். அநேகர் அவருடைய கொள்கைக்கு ஒத்து வரவில்லை என்று எனக்குத் தெரியும். அவர் சொல்வதை ஆமோதிப்பவர்கள் கொஞ்சம் பேர்கள்தாம். இது சுலபமான விஷயமன்று. இது பொது ஜனங்களின் அபிப்பிராயத்தை ஒட்டி நடத்தவேண்டிய விஷயம். பொதுஜனங்களின் அபிப்பிராயப்படி சர்க்காராரும் இது விஷயமாய் நடக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். சர்க்காரார் தாமாகவே எந்த ஏற்பாடும் முனைந்து செய்வது அயுக்தம் என்று இங்கு நடந்த வாதங்களினால் நமக்குப் புலப்படுகிறது. ஆனது பற்றி, ஜனங்களின் அபிப்பிராயம் பலட்

படும் வரையில் இதை நிறுத்திவைக்க வேண்டும்." சட்ட சபையில் ஹிந்துக்களின் அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவித்தவர் ஒரு டாக்டர். அவர் பொது ஜனங்களால் மதிக்கப்பெற்றவர். அவர் யாரெனில், டாக்டர் வி. நடேச முதலியார் அவர்களே. இவர் சென்னை அடக்குமுறை ஆஸ்பத்திரிகள் கூடவே கூடாதென்று மும்மரமாய் ஆக்ஷேபித்தார். மாஜி ஆரோக்கிய மந்திரியாக இருந்த காலஞ்சென்ற ஆர். என். ஆரோக்கியசாமி முதலியார் அவர்கள் கிறிஸ்தவர்களுக்காக எழுந்து பேசி, இந்த ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்துவதைக் கண்டித்தார். இந்த வருஷம் அடக்குமுறையை ஆதரிப்போர், சட்ட சபையில் இந்த விஷயத்தைக் குறித்து மறுபடியும் பேச ஆரம்பித்தபோது, மகம்மதிய மதஸ்தர்களுக்காக டாக்டர் டாஜுடீன் சாஹிப் என்பவர் இதைக் கண்டித்துப் பேசினர். இவ்வாறு பொதுஜன அபிப்பிராயம் விரோதமாயிருக்க, தினப்பத்திரிகைகளில் நமது சென்னை கனம் பிரதான மந்திரி, சென்னையிலும், வெளியூர்களிலும் அடக்குமுறை ஆஸ்பத்திரிகள் வைக்கவும், மெடிகல் காலேஜிலும், நமது ராஜதானியிலுள்ள மெடிகல் பள்ளிக்கூடங்களிலும் உள்ள மாணவர்களுக்கு இம்முறையைக் கற்பிக்கவும் வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்ய உத்தேசித்திருப்பதாக சமாசாரம் வெளிவந்தது. இது ஒரு இடிபோல் எல்லோரின் மனதையும் கலக்க ஆரம்பித்தது. சென்னையிலும் வெளியூர்களிலுமுள்ள கிறிஸ்தவர்களில் ரோமன் கதோலிக் வகுப்பார் கூட்டங்கள் கூடி, ஆக்ஷேபம் செய்து, இந்த ஏற்பாட்டை ரத்து செய்வதற்கு வேண்டிய பிரயத்தனங்கள் செய்து வருகிறார்கள். எக்காரணத்தைக்கொண்டு நமது கனம் பிரதான மந்திரி, இவ்வளவு தீவிரமாயும், பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை முன்னரே அறிந்துகொள்ளாமலும் இந்த ஏற்பாட்டை செய்யத் துணிந்தார் என்பது நமக்கு விளங்கவில்லை.

இது யுக்தமா, அயுக்தமா, அவசியமா, அனாவசியமா என்பதை இப்போது நாம் பரிசோதிப்போம். அடக்கு முறைக்கு அனுகூலமான விஷயங்கள் பின் வருமாறு:—

1. ஜனத்தொகை விருத்தியாதலும், விளைவு கம்மியாதலும்.

2. அடிக்கடி கர்ப்பம் தரிப்பதினாலும், பிரசவமாவதினாலும், தாய்மார்களின் வலுவு குன்றுதலும், தாய்மார்களின் மரண விகிதம் அதிகமாதலும்.

3. சிசு மரண விகிதம் அதிகமாயிருத்தல்.

4. மொத்தத்தில் ஜனங்களுடைய வலுவும் சக்தியும் வரவரக் குறைந்துபோதல்.

ஜனத்தொகை விருத்தியாவதைக் குறைக்க, பிரகிருதியில் அநேகவித உபாயங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவை, யுத்தங்கள், பஞ்சங்கள், கொள்ளை நோய்கள், புயற் காற்றுகள், காற்று மழை, பூகம்பங்கள் முதலியனவாம். இவை பூபாரத்தை நிவர்த்திக்கப் பகவானால் நியமிக்கப்பட்ட சம்ஹார கர்த்தாக்கள் ஆகும். விளைவுக்குத் தக்கபடி ஜனத்தொகையைச் சரிப்படுத்துவது இவைகளின் தொழிலாகும். மானிட எத்தனத்தில், இப்போது தடுக்கக்கூடியது யுத்தம் ஒன்றுதான். ஆனால், யுத்தங்களைக் குறைப்பதற்காகக் கூடிய கூட்டத்தில், இந்தப் பிரச்சனை சரியான முடிவுக்கு வராததைப் பார்த்தால், மனிதனுடைய முழு சாமர்த்தியமும் அறிவும் பயனில்லை என்றே தோன்றுகிறது. முன் நடந்த யுத்தத்தின் கோரங்களை நினைத்தும் அவர்கள் பயப்படவில்லை. தெய்வ சங்கல்பம் எப்படியோ, அப்படித்தான் நடக்கும். நமது ராஜதானியில் குழந்தைகள் அதிகமாகப் பிறப்பதைத் தடுப்பதற்கு ஜனத்தொகை இன்னும் அவ்வளவு விருத்தியாகவில்லை. இந்தியாவை, இங்கிலாந்து, வேல்ஸுடன் ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதினால் பிரயோஜனம் ஒன்றுமில்லை. ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களிலுள்ள மற்ற தேசங்களுடனும் ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. இங்கிலாந்து வேல்ஸினுடைய மொத்த விஸ்தீரணம் 58,300 சதுர மைல்கள். சென்னை ராஜதானியி

னுடைய விஸ்தீரணமோ 140,000 சதுர மைல்கள். முன் சொல்லியதை விட, இரட்டத்தனைக்குமேல் இருக்கிறது. ஆனால் இங்கிலாந்து வேல்ஸின் ஜனத்தொகையோ, சதுர மைலுக்கு 649. சென்னை ராஜதானியிலோ 177. ஆனதுபற்றி, சென்னை ராஜதானியில் ஜனத்தொகை அதிகம் என்று சொல்ல முடியாது. விளைவு கம்மி என்றால், நாம் அதைக் குறித்துக் கவலைப்படவேண்டிய அவசியமேயில்லை. நமது நாடோ விவசாயம் மேற்பூண்டது. நமது நிலமோ வளமுள்ளது. ஆனால், நாம் படும் சங்கடம் சிக்கன விஷயத்தைச் சார்ந்தது. நிலவரியும் இதர வரிகளும் சேர்ந்து நம்மைத் தலையெடுக்கவொட்டாமற் செய்கின்றன. ஆனதுபற்றி, ஜனங்கள் சதா கடனில் மூழ்கி இருக்கின்றனர். நமக்கு நல்ல காலம் வரவேண்டுமானால், நமது சிக்கனப் பிரச்சனை முதல் முதல் தீரவேண்டும். அடக்குமுறையினால் ஒரு பிரயோஜனமுமில்லை. ஜனங்களுடைய சிக்கனப் பிரச்சனை நிவர்த்தி செய்யா முன்னர் அடக்குமுறையை யோசிப்பது, குதிரைக்கு முன்னே வண்டியை வைத்து ஓட்டுவதுபோலாகும். மேனாடுகளிலும் கூட, இப்போதுள்ள ஜனத்தொகைக்கு ஆகாரம் அதிகமாகவேயிருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகாரம் குறைவாகும் என்று பயப்படுவதற்கு யாதொரு ஹேதுவும் காணோம்.

இரண்டாவதாக, அடிக்கடி கர்ப்பம் தரிப்பதாலும் பிரசவமாவதாலும், தாய்மார்களுக்குப் பலம் குறைந்து, அவர்களுடைய மரண விகிதம் அதிகமாதல். இந்தியாவில், இதற்கு வேறு பல காரணங்கள் உண்டு. அடக்குமுறையை உத்தேசிப்பதற்கு முன், அக்காரணங்களைத் தீர்க்க முயலவேண்டும். கர்ப்பிணிகளை கர்ப்பத்திற்கு முன்னும் பின்னும் பரிபாலனம் செய்தல், பிரசவத்திற்குத் தக்க ஆஸ்பத்திரிகள் அங்கங்கே கட்டி வைத்தல், மௌடீகமுள்ள மருத்துவச்சிகளைப் பர்த்திசெய்ய, தாதிகளை தேர்ச்சி செய்வித்தல் இவை முதலியன அவசரமாய்ச் செய்யவேண்டிய விஷயங்கள். இவற்றிற்காக எவ்வளவு பணம் செலவழித்தாலும், அப்பணம் நல்வழியில் செலவழிப்பதாகும். எந்தெந்த பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் மாதரு சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள் உண்டோ, அந்தந்த இடங்களில் ஏற்கனவே மாதரு மரண விகிதம் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. ஆனதுபற்றி, நமது பிரதான மந்திரி, அடக்குமுறை ஆஸ்பத்திரிகளை ஏற்பாடு செய்வதை விட்டு, மாதரு சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்களை விஸ்தாரமாய் ஏற்படுத்த முயலவேண்டும்.

மூன்றாவது, தற்காலத்தில் இந்தியாவில் சிசு மரண விகிதம் அதிகமாயிருப்பதற்குக் காரணம், முன் சொல்லியபடி தாய்மார்களுக்குக் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன்னும், தரித்த பிறகும் தக்க பாதுகாப்பு இராமலிருப்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, சிசு பரிபாலன ஸ்தாபனங்கள் அதிகமாய் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். சிசுக்களின் போஷணையைக் குறித்து கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். இந்திய தாய்மார்கள் தம் சிசுக்களுக்கு முலைப்பால் ஊட்டுவதை விட்டு, மேனாட்டு ஸ்திரீகள் செய்கிறமாதிரி, புட்டிப்பால் ஊட்ட ஆரம்பித்து விட்டனர். ஆரோக்கியப் பிரசாரம் அதிகம் வேண்டும். இந்தியாவின் மௌடீகத்தனம் ஒழியவேண்டும். அவர்களுடைய சிக்கன நிலைமை விருத்தியடைய வேண்டும். இவைகள் இராத பக்ஷத்தில் சிசு மரண விகிதம் குறைவதற்கு ஹேதுவே இல்லை. ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்திற்கு அனுகுணமான கல்வி, சுகாதாரம் முதலியன அறைகுறையாகவோ, அல்லது அடியோடேயோ கவனிக்கப்படாமலிருக்கும்போது, வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறையைக் குறித்து நினைப்பது வீண். அதற்கு இப்போது ஆவசியகமே இல்லை.

கடைசியாக, இந்தியர்களுடைய பலக் குறைவை எடுத்துக்கொள்வோம். இதற்கு ஆதி காரணம் இந்தியாவின் சிக்கனவிஷயமாய் ஏற்பட்டிருக்கும் அடிமைத்தனமே.

இந்தியாவில் உண்பதற்குவேண்டிய ஆகாரம் நிரம்ப விளைகிறது. ஆனால், இந்தியர்கள் சாப்பிடுவதற்கு ஆகாரம் மிகுதியாயில்லை. அதாவது, இதில் விளையும் ஆகாரப் பொருள்களும், ஆடு மாடுகளும், மற்ற உண்பொருள்களும் வெளிதேசங்களுக்கு ஏற்றுமதியாய் விடுகின்றன. இதைத் தடுக்க இந்தியர்களுக்குச் சக்தி இல்லை. சென்ற 50-வருஷ காலங்களாக சிக்கனத் துறையில், சுயேச்சை வேண்டுமென்று கேட்டுக்கொண்டிருந்தும் அது கிடைக்கவில்லை. அது கிடைத்தாலொழிய, இந்தியாவானது பலமுள்ளதும், ஆரோக்கியமுள்ளதும், வீரமுள்ளதுமான தேசமாய் ஒருபோதும் ஆகாது. 'சுயேச்சை முதல், அடக்குமுறை கடை' என்பதே நமது மந்திரிமார்களுடைய கொள்கையாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த அடக்குமுறையால் ஏற்படக்கூடிய தீதிக்கேட்டையும், பாவச் செயல்களைப் பற்றியும், அது எவ்வாறு இயற்கைக்கு மாறான செயல் என்பதைக்குறித்தும், முன்னமே விவரித்து எழுதியிருக்கின்றோம். ஆனதுபற்றி, இங்கு அவற்றைக் குறித்துச் சொல்லாமல் விட்டுவிட்டோம். இந்த அடக்குமுறை விஷயமானது தகுதியற்ற விஷயம். ஆனது பற்றி, இதைவிட்டு, தமது ஆதீனத்திலுள்ளஜனங்களுக்கு சுகத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும், க்ஷேமத்தையும் கொடுக்கக் கூடிய மேற்சொல்லிய முறைகளை நமது முதல் மந்திரி அனுசரிப்பாராக.

மருந்துச் சரக்குகளின் உதவியின்றி மலச்சிக்கலை சொஸ்தம் செய்தல்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

"ஜீவன் என்பது குடற்குள் ஏதோ ஒரு வஸ்துவைச் செல்லும்படி விடுதலும், பிறகு அதை வெளியே கொண்டுவருதலேயாம்" என்று ஒரு தத்துவ சாஸ்திரி சொன்னார். அதாவது, உயிரைக் காப்பாற்ற ஆகாரம் வேண்டும். அந்த ஆகாரத்திலுள்ள போஷணைத் திரவியங்கள் யாவும் உறிஞ்சப்பட்ட பிறகு, குடல்களில் இருக்கும் கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தல் என்றர்த்தம். அநேகருக்கு மலச்சிக்கல் ஒரு பெருத்த பிரச்சனை. வருடங்கள் செல்லச் செல்ல, இது இன்னும் பெரிய பிரச்சனையாகும். இது நாகரீகத்திலிருந்துஉற்பத்தியானதென்று தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். அப்படியிருந்தால், மொட்டந்தலைபோல் இதுவும் கெடுதலானதே. மொட்டந்தலையும் நாகரீகத்தின்பலனாகும்.

மலச்சிக்கலுள்ள குடல் முக்கியமாய் கற்பனையில்லாத குடல். அதிலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள சாதாரணமாய் ஏற்பட்ட தூண்டுகோலுக்கு ஜவாப் கொடுக்கப் போதுமான சக்தி குடலுக்கு இல்லை என்று தோன்றுகிறது. எந்தக் காரணத்தினாலேயோ அதற்குள்ள அறிவு போய்விட்டது. ஆனது பற்றி, அதற்கு மறுபடியும் போதனை வேண்டும். அநேகர், சோம்பலினால் அதற்குத் தக்க போதனை கொடுக்காமல் சும்மா விட்டு விடுகிறார்கள். அந்த சோம்பல் அவர்கள் குடலுக்கு மட்டுமன்று, அவர்கள் தேகமாத்தியந்தமும் பரவியிருப்பதுபோலும்.

மலத்தை இளகச்செய்து வெளித்தள்ளுவதற்காகச் சாப்பிடும் வஸ்துக்கள் யாவும் இனிப்பாக இருக்கும். சாப்பிடுவதும் மிகச் சுலபம். அவற்றால் பிரயோஜனமிராவிடில், கடினமான பேதி மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டி வரும். ஆனால், அவை அழற்சியைக் கொடுக்கக் கூடியவை. ஆனதுபற்றி, மலச்சிக்கலை அவை அதிகரிக்கச் செய்யும். மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு இயற்கை உபாயங்களே மேலானவை.

மலச்சிக்கலுக்கேற்றசிகிச்சையும்,வெகுநாளாய் உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவந்தது மான வஸ்து யாதெனில், நாம் சாதாரணமாய் உண்ணும் உப்பேயாம். இது மிகவும் மலிவானது. மற்ற, மருந்துச் சரக்குகளின் குற்றங் குறைகள் இதற்குக் கிடையா. மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு உப்பை உபயோகிக்கவேண்டிய விதம்: காலையில் வெதவெதவென்றிருக்கும் ஜலத்தில் உப்பைக் கரைத்து, ஒரு குவார்டு சாப்பிட வேண்டியது. இதில் இரண்டு தேக்கரண்டி உப்பு ஜலத்தில் கரைக்கப்பட்டிருக்கும். வெப்பமான இந்த உப்புத் தண்ணீரை காலையில் குடித்தால், அது இரைப்பையை அகலும்படி செய்து, அடிக்கடி வலுவான அலைபோன்றஅசைவுகளை உண்டாக்கும். இந்த அசைவுகள் குடல் முழுதிலுமே பரவும். இந்த உப்பு நீரின் தொழில், இரைப்பை, குடல்கள் இவற்றின் சதைகளுக்கு ஒரு தூண்டுகோலாகும். இதனால், குடல்களில் உற்பத்தியாகும் நீர்கள் அதிகமாகும். தவிர, குடல்களிலுள்ள வஸ்துக்களைக் கலக்கும்.

சென்ற மஹா யுத்தத்தில், ப்ரான்ஸ் தேசத்து மெடிகல் ஆபீஸர் ஒருவர், தன்னுடைய பட்டாளத்திலுள்ள யுத்த வீரர்களின் மலச்சிக்கலைப் போக்க, சாதாரணமான ஆரஞ்சு பழத்தோலை உபயோகப்படுத்தினார்.

அதைத் தயாரிக்கும் விதம்: நூதனமான ஆரஞ்சு பழத்தின் தோலை ஒரு பயிண்டு ஜலத்தில் அரைமணிநேரம் வேகவைக்கிறது. அந்தத் தோல் மிருதுவானதும், மறுபடியும் அதை, சுத்தமானதும் கொஞ்சம் தித்திப்புக் கலந்ததுமான ஜலத்தில் அரைமணி நேரம் வேகவைத்து உலர்த்தி வைக்கிறது. இது இப்போது உபயோகப்படுத்த லாயக்காகும். ஒரு பழத்தின் தோல் போதுமானது. இந்த ஆரஞ்சு தோலானது குடல்களின் அலை போன்ற அசைவுகளை உற்பத்தி செய்கிறது. பித்தநீர் சுரப்பதும் இதனால் அதிகமாகிறது. அதுவும் மலச்சிக்கலை சொஸ்தம் செய்யக்கூடியது.

மலச்சிக்கலை நிவர்த்திக்க இயந்திரங்களையும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. இது செயலற்றன; கிரியை சம்பந்தப்பட்டன, ஆக இருவிதம். அடிவயிற்றின் சதைகளைப் பிடித்து விடுதல், செயலற்ற வகுப்பில் சேர்ந்தது. சில வருஷங்களுக்கு முன்பு, டாக்டர் ஸாலி என்பவர், அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட பீரங்கிக் குண்டை உபயோகித்தனர். அதாவது, மூன்று முதல் ஐந்து பவுண்டு எடையுள்ள பீரங்கிக் குண்டுகளை, கோலன் செல்லும் மார்க்கத்தைக் கம்பளத்துண்டால் போர்த்து மூடி, அதன்மேல் அடிவயிற்றின் வலது பக்கத்திலிருந்து, அடிவயிற்றின் இடது பக்கத்து கீழ்ப்பாகத்திற்காக உருட்டுதலேயாம். இதை, காலை எழுந்தவுடன் 30-முதல் 60-தட்வை செய்ய வேண்டியது.

ஆனால், ஜனங்கள் வழக்கமாகச் செய்வது வியாயாமமாகும். இது அநேக விதம். இவற்றுள் மிக சுலபமானது யாதெனில், நின்றுகொண்டே வலது தொடையை உயர்த்தி; கோர்த்துக் கொண்ட கையினால் அதைப் பிடித்துக் கொண்டு, அடிவயிற்றின்மேல் அமுக்கி; முழங்காலைத் தாழ்த்த வேண்டியது. மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்யவேண்டியது. மற்றொன்று: தேகத்தை வெகுதூரம் கீழே வளை. கூடிய வரையில் தேகம் - இரட்டத்தனை ஆகும்படியாக வைத்துக்கொள். கைகளை தொடைக்குள் விட்டு முழங்கால்களைச் சற்று வளை. இந்த வியாயாமம் செய்யும்போது புஜங்கள் நேராக இருக்கவேண்டும். இன்னொரு வியாயாமம்: நின்றுகொண்டே முன் பக்கம் கோணலாய் வளைந்து வலது கையால் கல்லீரலின்மேல் படும்படி அடிவயிற்றின்மேல் அமுக்குதல். பிறகு முன்னுக்கும் கீழ்ப்புறமாகவும் போடுதல். நிமிர்ந்து நிற்கும்போது வலது கையினால் அமுக்குதலை திடீரென்று விட்டுவிட வேண்டியது. மறுபடி இடது பக்கம்

கோணலாய் வளைத்து, அதேமாதிரி செய்ய வேண்டியது.

சிக்கலான குடலுக்கு அதன் தொழிலைப் போதிக்கும்பொருட்டு, மற்ற உபயோகமான வியாயாமங்களாவன: முதுகு பக்கம் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, கைகளை அடிவயற்றின்மேல் குறுக்காக வைத்துக்கொண்டு, தலையையும். புஜங்களையும் உயர்த்துதல்; மறுபடியும் தாழ்த்தி இதேமாதிரி செய்து வரவேண்டியது. இதைப் பத்துதரம் செய்யவேண்டியது. வியாயாமம் முடிந்தவுடனே, தலையையும் புஜங்களையும் மேலே நிமிர்த்திக்கொண்டு, கைகளின் நுனிகளால் மெதுவாய் அடிவயிற்றையும், விலா வெலும்புகளையும் தட்ட வேண்டியது. மற்றொன்று: தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, கைகளை மடக்கி, முழங்கைகளை பக்கங்களில் அமர்த்தி, இடதுகாலைத் தூக்கி, அதே சமயத்தில் தலையையும் புஜங்களையும் தூக்கி, இடது முழங்காலை வலது முழங்கையால் தொட வேண்டியது. தாழ்த்தி மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்யவேண்டியது. இன்னொரு விதம்: மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை மேலே கொண்டு வந்து பிடித்துக்கொள். மூச்சை வெளி விடும்போது, தலையைத் தூக்கி, கூடியபட்டும் முழங்கால்கள் வரையிலும் கொண்டு வந்து, கீழ்பக்கம் இழு. மறுபடியும் விட்டு மூச்சை உட்கொண்டு, அதேமாதிரி செய்.

மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு ஆகாரம் முக்கியமானது. முழுக்கோதுமை ரொட்டி, கம்பு ரொட்டி, கொள் ரொட்டி, ஓட் கூழ், தானியங்களால் செய்த கூழ் முதலிய தானியத்தினால் செய்த ஆகாரங்கள் சிரேஷ்டமானவை. இவற்றுள், ஸெல்லுபுலோஸ் அதிகமாயிருப்பதால், மலச்சிக்கலின் சிகிச்சைக்கு இவைமிகவும் உபயோகமானவை. பச்சை மரக்கறிகளில், பார்ஸ்னப்ஸ், காரெட் கிழங்கு, அவரை, பசளைக்கீரை, பச்சைப்பட்டாணி, லெட்யூஸ், ஸ்குவாஷ், ஸீலரி முதலியன மலச்சிக்கலைப் போக்குவதற்கு மிக உபயோகமான பதார்த்தங்கள். பழங்களுள், ஆப்பில்மிகவும் சிரேஷ்டமானது. பியர்ஸ், பீச்சஸ் இப்பழங்கள் மலத்தை உதைக்கும். ப்ரூன்ஸ், அத்திப்பழம், பேரீச்சம் பழம், திராக்ஷை இவைகளுள் மலத்தைக் கழிக்கும்படியான பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு.

மலச்சிக்கலானது, அநேகருக்கு மனோ சம்பந்தமான பழக்கம். மனது நிம்மதியாயிருந்தால், கோலனும் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும். மனது கலக்கமாயிருந்தால், மலச்சிக்கலுக்கு அதுகாரணமாகும்.

மலச்சிக்கலானது பேதி மருந்துகளைவிட மேற்சொல்லிய இயற்கை முறைகளால் சீக்கிரமாயும், காயமாயும் சொஸ்தமாகும். பேதி மருந்துகள் யாவும் தற்சாந்தியே யொழிய வேறல்ல. பின்னிட்டு அவை மலச்சிக்கலில் கொண்டு விடும். ஆமணக்கெண்ணெய், ரூபர்ப் முதலிய பேதி மருந்துகள், குடல்களை மந்தப்படுத்தி விடும். இவை கொடாமல் இருப்பதே நலம்.

இயற்கை முறைகள் சொஸ்தமாவதற்கு நாட்செல்லும். ஆகிலும், அவற்றின் பலன் திருப்திகரமாயிருக்கும். குடலுக்கு அதன் தொழிலைக் கற்பிக்க இவைதாம் ஏற்றவை. மிருதுவான முறைகள்தாம் மிக உபயோகமானவை.

மனிதரின் நாசி.

யு. ஸோமின், எல்.எம்.பி.,
மெடிகல் ப்ராக்டிஷனர், பண்டன்வா.

நீ எப்போதாகிலும் ஒரு இயற்கைப் பொருட்காக்ஷி சாலைக்குப் போகும்போது அங்கு காணப்படும் எலும்புக்கூட்டை உற்று நோக்கின், அதில் மூக்கில் எலும்புள்ள பாகம் மிகக் கம்மி என்று தெரிய வரும். ஒரு எலும்புக்கூடானது பார்வைக்கு பயங்கரமாக இருக்கும். ஏனெனில், அதில் மூக்கு இல்லை. மூக்கின் வாராவதி, அதாவது நடுப்பாகம் எலும்பாலானது. அதாவது, இரண்டு சிறு எலும்புகள் பக்கத்திற்கு ஒன்றாய் நடுக்கோட்டில் சந்திக்கின்றன. மூக்கின் மற்ற பாகங்கள் குருத்தெலும்புகளாலானவை. சதையில் புதைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒரு உறுத்த குருத்தெலும்பினால் நாசித்துவாரங்கள் விரிக்கப்பட்டே வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நாசித்துவாரத்தின் இருபுறங்களும் குருத்தெலும்பாலான ஒரு பிரிவினைச் சுவரால் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மூக்கின்மீது அடிபடும்போது, இந்த குருத்தெலும்பிற்குத்தான் ஆபத்து. வாராவதியண்டை இருக்கும் சிறு எலும்பிற்குச் சாதாரணமாய்க் கெடுதல் நேரிடுகிறதில்லை. ஒரு சமயம் காயம் படலாம். குருத்தெலும்பு, நசுங்கியாவது அல்லது ஒரு பக்கம் ஒதுங்கியாவது போகும்.

உட்பக்கத்துக் காக்ஷி.

மூக்கின் உட்பக்கமானது ஒரு பெரிய சந்து. மேல் பக்கத்திற்கு ஒருவித அரூபமும் ஏற்படாமலே இந்த நசுங்கின அல்லது வளைந்துபோன குருத்தெலும்புகளுக்கு வேண்டிய இடம் அங்கு உண்டு, ஆனதுபற்றி, சாதாரணமாய் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும்போது, இந்தப் பழுது கண்ணுக்குப் புலப்படாது. நாசியின் உட்புறத்தை, அதற்கென்றிருக்கும் விளக்கையும் கண்ணாடியையும் கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்தால்தான் அது தெரியும். இரண்டு நாசித் துவாரங்களைப் பிரிக்கும் துண்டுச் சதையானது, குருத்தெலும்பாலான பிரிவினைச் சுவரின் கீழ் முனையாலானது. இந்தக்கீழ்முனையானது நாசித்துவாரத்தின் முன்னே தள்ளப்படும். மூக்கின்மேல் அடிபடும்போது, அது எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வளைந்தோ, இடம் விட்டுப்பெயர்ந்தோ போயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதற்குத் தீமை ஏற்படும். ஒரு பக்கம் சற்று சாய்ந்து போனால் பாதகமில்லை.

விரிந்த பிரிவினைச் சுவர்.

இந்த வளைவு அதிகமாயிருந்தால், வளைந்துபோன பிரிவினைச் சுவரானது, ஒரு பக்கம் நன்றாய்ப் பிரிந்துபோகிறது. அந்தப் பக்கத்தில் காற்று நுழைந்து போவதற்குக் கொஞ்சம் துவாரந்தான் உண்டு. மற்ற பாகமானது முன்னைவிட அதிகமாகவிரிந்திருக்கும். இதனால்விசேஷமாய் நேரிடக்கூடிய பலன் ஒன்றுண்டு. அதாவது, மூக்கின்மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போது, அடை பட்டுப் போன பக்கமாய்க் காற்று தாராளமாய் உட்புகாது. அதனால் வறட்சியான ஜல தோஷம் ஏற்படும். அடைபட்டுப்போன பக்கத்தில் நீர் கசியாது. இந்த உணர்ச்சி அதிக அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கும்.

காரணத்தைக்-கண்டுபிடி.

சிகிச்சையினால் நல்ல பலன் உண்டாக வேண்டுமானால், முதல் முதல் நோயின் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். அதை எடுத்துவிட்டால் நோய் சொஸ்தமாகும். உனது மூக்கில் ஏதாகிலும் குற்றங் குறையிருந்து, அதை நேராக வைக்க வேண்டியதாயிருந்தால், நீ உடனேவைத்தியரிடம் ஓடி, ஒரு புட்டி மருந்து வாங்கிக் கொள்கிறாய்.

அந்த மருந்தைக் குடித்துவிட்டு, இடம் விட்டுப் பெயர்ந்துபோன மூக்கு சரிப்பட்டுப் போயிற்றென்று நினைத்துக்கொள்கிறாய். பிறகு டர்கிஷ் ஸ்நானம் எடுத்துக்

கொள்கிறாய். தேகம் முழுதிலும் வியர்வை விட்டால் மூக்கின் கோணல் நிமிர்ந்து போகுமென்று நினைக்கிறாய். பிறகு மருந்தாக் குணமுள்ள ஜலத்தைக் குடிக்கிறாய். கடைசியில் சரியான யோசனை கேட்கிறாய்.

இது சஸ்திர சிகிச்சைக்கு ஏற்ற கேஸ்.

மூக்கின் உட்பாகத்தை நேராக்குவதற்கு சஸ்திர சிகிச்சை அபாயகரமானதன்று; நோயைக் கொடுக்கக்கூடியதுமன்று. தக்க கேஸுகளில் பலன் திருப்திகரமானது. வெகுநாளாய் அடைபட்டுக் கிடந்த மூக்கில், இதற்குப்பின் சுவாஸம் தாராளமாய் உட்புகுகின்றதென்றால் இன்னும் கொஞ்சகாலம் உயிரை வைத்துக்கொண்டு அனுபவிக்கலாம் என்ற எண்ணம் உதிக்கும். இந்த மூக்கடைப்பு ஒடிந்துபோன, அல்லது இடம் விட்டுப் பெயர்ந்த குறுத்தெலும்பினால் உண்டானதாயிருந்தால் மட்டும் இது அனுகூலமாகும். இந்த மூக்கடைப்பு, நாசி ஓரமாயுள்ள சளிச்சவ்வானது தடித்துப் போவதினால் நேரிட்டால், சஸ்திர சிகிச்சை பிரயோஜனமில்லை. சஸ்திர சிகிச்சைக்கு ஏற்ற கேஸுகளைத் தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். அவசியமில்லாத கேஸுகளில் கத்தியைக் கீழே வைத்துவிட வேண்டும். ஒரு கேஸுக்கு எடுத்தது மற்றொரு கேஸுக்கு ஒவ்வாது. ஆனதுபற்றி, ஒருவருக்குப் பிடித்தது உமக்கும் பிடிக்கும் என்று எண்ணவேண்டாம்.

உபவாஸத்தின் மேன்மை.

இ. எஸ். பிள்ளை, பி.எ., ஹோசூர்.

ஒரு மகான் சில நோக்கங்களை உத்தேசித்து உபவாஸம் இருந்ததினால், இப்போது உபவாஸமானது ஜனங்களுடைய மனதில் எப்போதும் குடிகொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, உபவாஸத்தின் பலனைத் தீர விசாரித்து, இதனால் ஜனங்களுக்கு என்ன காரியம் சித்திக்கும் என்பதைக் கவனிப்போம். கிறிஸ்தவர்கள் லெண்டு என்னும் உபவாஸம் அனுஷ்டிக்கிறார்கள். மகம்மதியர் ரம்ஜான் கொண்டாடுகிறார்கள். ஹிந்துக்கள், அமாவாசை முதலிய தினங்களில் உபவாஸம் இருக்கிறார்கள். இது ஆத்ம லாபத்திற்குமட்டுமன்று. அநேக வியாதிகளைத் தீர்ப்பதற்காகவே, மதஸ்தாபனாசார்யர்கள் உபவாஸத்தை அனுஷ்டிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர். ஆனால், உபவாஸத்தின் வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்யும் குணம் இப்போதுதான் பிரசித்தமாய்க்கொண்டு வருகிறது. அமெரிக்காவில் உபவாஸ விடுதி ஒன்று கட்டப்பட்டிருக்கிறது. பர்னான் மெக்பிடின் முதலியவர்களுடைய பிரயத்தனங்களால் இது ஏற்படுத்தப்பட்டது. இங்கிலாந்தில், உபவாஸம் என்றால் இன்னது என்று தெரியாது. ஆகிலும், 'இயற்கைச் சிகிச்சை' ஆஸ்பத்திரிகள், அழகான காக்ஷியுள்ள இடத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், இங்கே சொஸ்தம் செய்துகொள்ள வருவோர், தங்கள் பிராணனைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காக பட்டினி கிடக்கிறார்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். இங்கே, டாக்டர்களும் நிபுணர்களும் இந்த கேஸுகள் சொஸ்தமாகாவென்றும், நாட்பட்ட கேசுகள் என்றும் தீர்மானம் செய்துவிட்டார்கள். ஆகிலும், அவர்கள் தங்கள் வினோதமான கதையைச் சொல்ல இப்போது பிழைத்திருக்கிறார்கள்.

தக்க போஷணையும், தக்க கழிவிடையும் இருந்தால், தேகம் ஆரோக்கிய நிலையிலேயே எப்போதும் இருக்கும். அளவுக்கு மிஞ்சி போஷணையும், வரம்புகடந்து கழிவிடையும் இருந்தால், அதுவே அசௌக்கியத்திற்கும் நோய்க்கும் முக்கிய காரணம். ஆனதுபற்றி, அதை சொஸ்தம் செய்ய, ஆகாரத்தை நிறுத்தி வைத்து, தேகத்திலுள்ள விஷங்கள் யாவையும்

வெளித்தள்ள வேண்டியது அவசியம். வியாதி தீவிரமானதாயிருந்தாலும், நாட்பட்டதாயிருந்தாலும் அதற்கு என்ன பேர் கொடுத்தபோதிலும், அதற்குச் சிகிச்சை, உபவாஸம் இருந்து, தேகத்தின் தொழிலைச் சரிவரச்செய்யும்படி விடுதலையாம். பின் வரும் விஷயம், ஒரு கியாதி பெற்ற வைத்தியருடைய அனுபவத்தில் தெரிந்தது. 60-வயதுள்ள விருத்தாப்பியர் ஒருவர் எடை 16 ஸ்டோனும், இரத்த அமுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சியதாயும் அதாவது, 220 ஆகியும் இருந்தது. அநேக டாக்டர்கள் இந்த கேஸ் பிரயோஜனமில்லை என்று கைவிட்டார்கள். கொஞ்ச நாள் உபவாஸம் இருந்ததில் அவருக்குக் கொஞ்சம் குணம் ஏற்பட்டது. அதன் மேல் அவர் இயற்கை முறை சிகிச்சாஸ்ரமத்திற்குப்போய், தனக்கு ஆரோக்கியம் கைகூடி வரும் வரையில் உபவாஸ சிகிச்சையை ஏற்றுக்கொண்டார். 30 நாட்கள் வரையில் தினம் 3 ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம்; மறு 30 நாட்கள் தீர்த்த பானம் மட்டும்; மறுபடியும் 20 நாட்கள் தினம் 3 ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம். கடைசியாக 12 நாட்கள், தினம் 6 ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம், இவ்வாறு உபவாஸமிருந்ததில், இந்த தீர்க்க ரோகிக்கு, முன்னிருந்த ஆரோக்கிய நிலை வந்துவிட்டது. இது 1927-ம் வருஷத்தில் நடந்த சம்பவம். இம்மாதிரி 92-நாட்கள் விரதமிருந்ததில், தேகம் லக்ஷணமாய் விட்டது. அவர் நடப்பார், புகை குடிப்பார். அவரது எடை கடைசியில் 61 பவுண்டுக்கு வந்துவிட்டது. அவருடைய இரத்த அமுக்குதல், முதல் 30-நாட்கள் கழிந்ததும், 130-க்கு வந்தது. வர வர ஆகாரம் சாப்பிட ஆரம்பித்து, இரண்டு வாரங்களுக்கெல்லாம் அவருடைய இரத்த அமுக்குதல் 135-க்கு வந்துவிட்டது. அவருடைய வயதிற்குச் சரியான அளவிற்குக் குறைவே. இன்னும் அநேக உதாரணங்களை எடுத்துக் காட்டலாம். ஆனால் இடமில்லை.

உபவாஸம் ஆரம்பித்த ஒன்று அல்லது இரண்டு நாள் ஆனதும், ஆகாரத்தின் மேல் இச்சையே வருகிறதில்லை. நல்ல விருந்து சாப்பாட்டின் மத்தியில் இருந்தபோதிலும் கூட, ஆகாரத்தின்மேல் இச்சைபோகிறதே இல்லை. உபவாஸம் இருப்பதால், பட்டினி கிடந்து சாவோம் என்கிற பயம் வேண்டாம். தேகத்திலுள்ள விஷங்களையும், கொழுப்புக்களையும் கரைத்து உபயோகித்துக்கொள்ளும் வரையில், தேகத்தின் பிராணாதாரமான பாகங்களை அது தின்று உஜ்ஜீவிக்கிறதில்லை. பசியெடுத்தால், அதுதான் ஆகாரம் தேவை என்பதற்கு அறிகுறி.

உபவாஸ சிகிச்சை சுலபமானதாகத் தோன்றும். ஆனால், கண்டபடியின்றி, சரியான மேற்பார்வையை வைத்துக் கொண்டு அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இது விஷயமாக டாக்டர்கள் கொஞ்சம் கவனத்தைச் செலுத்தி, நல்ல ஆரோக்கியமான இடத்தில் இயற்கைச் சிகிச்சா ஆஸ்பத்திரி ஏற்படுத்தினால், எனக்கு மிகவும் திருப்தியாக இருக்கும்.

சுகமாக வாழ்பவன் எவன்?

எவனொருவன் துக்கம் வரும்போது மனோசஞ்சலப்படாமல் இருக்கிறானோ, எவனொருவன் சம்பத்து வரும்போது மரியாதையாய் நடக்கிறானோ, எவனொருவன் தோல்வியடைந்தும் கடைசிவரையில் விடாமல் சண்டை போடுகிறானோ, எவனொருவன் கெலித்தும், கர்வமடையாமல் இருக்கிறானோ, எவனொருவன் கிழத்தனம் குறுகியும், இளமையிலுள்ள நம்பிக்கையை விடாமல் இருக்கிறானோ, எவனொருவன் சூரியன் அஸ்தமித்தும், சூரியன் உதயமாவான் என்னும் மனோ திடத்துடன் இருக்கிறானோ, அவனே சுகமாக வாழ்பவனாவான்.—தி என். ஏ. ஆர். டி. ஜர்னல்.

---

* ஈ, கொசு முதலிய பூச்சிகள் வியாதிகளைப் பரவச்செய்வது எப்படி?

ஆர். நாராயணன்,
சென்னை கிறிஸ்தவ கலாசாலையில் முதல் கிளாஸ் மாணவன்.

1914-ம் வருஷம் ஆரம்பித்து, 1919-ம் வருஷம் முடிவடைந்த மஹா யுத்தத்தில் மாண்டவர் பலகோடி ஜனங்கள். ஈ, கொசு, பேன், தெள்ளு முதலிய சிறிய பூச்சிகள், மனிதருக்கிழைக்குந் தீங்கினால் வருடந்தோறும் இறக்கும் ஜனங்களின் சங்கியை யுத்தத்தில் மாண்ட ஜனசங்கியையைக் காட்டிலும் மிகப் பெரிது.

கொலைபாதகப் பூச்சிகள் சதியாலோசனை செய்தல்.

“எலியில்லையேல், ‘பிளேக்’ இல்லை: கொசுவில்லையானால் ‘மலேரியா ஜுரம் இல்லை” என்ற வாக்கியங்கள் சாதாரணமாகப் பலரும் அடிக்கடி சொல்லக் கேட்கிறோம். நாவிற்கினிய தேனையீட்டி நமக்களிக்குந் தேனீக்களும், நானாவித வர்ணங்கள் பொலிவுற்று விளங்குஞ் சிறகுகளோடு பறந்து வட்டமிட்டு, நம் மனதைக் கவரும் வண்ணாத்திப் பூச்சிகளும், சுறுசுறுப்பென்னும் அரிய குணத்துக்குவமை காட்டும் எறும்புகளும், மழை வருமுன் தோன்றிக் கால்மணி நேரத்திலே கீழே விழுந்து உயிர் துறக்கும் ஈசல் பூச்சிகளும் பூச்சி வர்க்கத்தில் சேர்ந்தவைகளே. இவையனைத்தும் மனிதர்க்குத் தீங்கிழைக்கு மியல்பினவல்ல. ஆனால், அப்பூச்சி வர்க்கத்திலேயே, மனிதர்க்குத் தீங்கிழைக்கும் ஈ, கொசு, பேன் முதலிய சில பூச்சிகளும் சேர்ந்தவை.

நமதுயிர்க் குலைவைக்கும் இக்கொடிய பூச்சிகள், தத்தங் கொடிய செயல்களை வெவ்வேறு விதமாகவும், எளிதில் எல்லோரும் கண்டறிந்து கொள்ளக்கூடா வண்ணமாகவும் செய்து முடிக்கின்றன. இன்னும் அவைகளிழைக்குந் தீங்குகள், நம்மைப் பற்பல விதமாகத் துன்புறுத்துகின்றன. இவைகளைச் சற்று கவனிப்போம்.

* 1933ஆ மார்ச்சுமீ ஹைஸ்கூல் மாணவர்களுக்காக சென்னை தேசீயச் சுகாதாரச் சங்கத்தார் ஏற்படுத்திய வியாசப்பரிக்ஷையில் முதற் பரிசுபெற்ற வியாசத்தின் மொழிபெயர்ப்பு.

ஈக்கள்.—இவைகளில் ‘மலடு’ என்பதே கிடையாது. ஏராளமான சந்ததி அபிவிருத்தியில் இவைகளுக்கிணையுமில்லை. நமக்குச் சன்ம விரோதிகளில் முதற்பட்டம் பெற்றவையு மிவைதாம். இவைகளைக் கண்ணுற் பார்க்கும்பொழுதே, ஒருவித அருசியும், வெறுப்பும் உண்டாகிறதல்லவா? காலராக் கண்டவனெடுத்த வாந்தி, பேதியின்மேலும், டைபாயிட், சீதபேதி முதலிய நோயால் வருந்துபவர் கழிக்கும் மலத்தின்மேலும், க்ஷயரோகியின் துப்பல்மேலும் உட்கார்ந்து, வயிறாரப் புசித்துத் தங்கள் தேகத்திலுள்ள சிறுமயிர்களின் மேலும் அவ்வருசியான பதார்த்தங்களைத் தடவிக்கொண்டு, நமது போஜன பதார்த்தங்களின்மேல் வந்து உட்காருகின்றன.

தங்கள் தேகத்தில் தாங்கிவந்த அழுக்கில் நிரம்பியுள்ள, கண்ணுக்குப் புலப்படாத நோய்க்கிருமிகளை நமது போஜனத்திற் கலந்துவிட்டு, இன்னும் நூறு வீடுகளுக்குப் பறந்து சென்று, இதே வித்தையைக் காட்டுகின்றன. ஈக்கள் ஒன்றிரண்டாகப் புறப்படாமல், நூற்றுக் கணக்காகத்தான் புறப்படும்.

தங்கள் தங்கள் வேலையைச் செய்துவிட்டுத் திரும்பி வீட்டிற்கு வந்து, பசியடங்கச் சாப்பிடும்பொருட்டு இலையிலுட்காரும் மனிதர்கள் ஈக்கள் செய்துள்ள கோலாகலத்தைச் சிறிதும் அறியாமல் சாப்பிடுவதனால் இரண்டு மூன்று தினங்கள் சென்றபின் நோய்க்குள்ளாகிறார்கள். ஈக்கள் வந்து தங்கவொட்டாமல் உணவுப்பொருள்களை மூடிவைப்பது அவசியம். ஈக்கள் முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரிப்பதற்கு வசதியாயுள்ள சாணி, குப்பை முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்திக்கொளுத்திவிட வேண்டும்.

தெள்ளு.—‘ஸாண்டு பிளை’ என்கிற தெள்ளுப்பூச்சிகள் கடிப்பதனால் “ஏழு நாள் ஜ்வரம்” என்னும் வியாதி பரவுகின்றது. “காலா அஸார்” என்னும் கொடிய பித்த ஈரல் ஜ்வரமும், இதே தெள்ளுப்பூச்சியால் பரவச்செய்யப்படுவதாகவும் பல வைத்திய சாஸ்திரிகள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

ட்ஸெட்ஸீ.—ஆப்பிரிக்காக் கண்டத்தில் “ஸ்லீப்பிங் ஸிக்னெஸ்” என்னும் கும்பகர்ண ரோகத்தைப் பரவச்செய்வது “ட்ஸெட்ஸீ” என்னும் ஒருவித ஈ.

மேற்கூறிய இரண்டு பூச்சிகளும் மனிதர்களைக் கடித்து, அதனால் நோயைப் பரவச்செய்கின்றன.

கொசுக்கள்.—ஈக்களுக்கு அடுத்தபடி ஸர்வ வியாபியாயிருக்கும் கூட்டம் கொசுக்கூட்டமாகும். கூலெக்ஸ், (Culex) அனோபிலின்ஸ் (Anophelenes) ஸ்டெகோமியா (Stegomyia) என்று மூன்று வகையாகப் பிரிக்கப்படும் இக்கூட்டத்தில், ‘அனோபிலின்ஸ்’ மலேரியா ஜ்வரத்தைப் பரவச்செய்கின்றன. ஜ்வரத்தால் வருந்தும் ஒருவன் ரத்தத்தைப் பருகி, அவ்விரத்தத்திலுள்ள மலேரியாக் கிருமிகளைத் தங்கள் வயிற்றிலும், பிறகு உமிழ்நீர்க் கால்வாய்களிலும் வளரச் செய்து, மற்றொரு (ஜ்வரமில்லாத) மனிதனைக் கடிக்கும்பொழுது, இக்கிருமிகளை அவன் இரத்த ஓட்டத்திற் புகட்டிவிடுகிறதனால், அம்மனிதனுக்கு மலேரியா ஜ்வரமுண்டாகிறது. கூலெக்ஸ், ஸ்டெகோமியா என்ற

இது, பனமா பூசந்தியில் கோலன் என்னும் ஊரில் உள்ள ஒரு தெரு. இதில், மலேரியா முன்னே மும்மரமாக இருந்தது. அமெரிக்கா தேசத்தவர்கள் செய்த சீர்திருத்தத்தால், இப்பொழுது மலேரியா நீங்கி, மிகுந்த சுகாதார நிலைமையில் இருக்கிறது.

மற்றிரண்டுவகைக் கொசுக்கள், யானைக்கால் ஜ்வரம், டெங்கு (Dengue), எல்லோ பீவர் (Yellow fever) முதலிய ஜ்வரங்களைப் பரவச்செய்கின்றன. கொசுக்களை வளரவிடாமற்செய்வது மிகவும் சிரமசாத்தியமான காரியமாயினும், வட அமெரிக்காவில், பனாமா (Panama) கால்வாய்ப் பிரதேசத்தில் முதன் முதல் ஜெனரல் கார்காஸ் (Gorgas) என்பவரும், அவருடைய சிப்பந்திகளும், கொசுக்களைப் போக்கடிப்பதற்கான உபாயங்களைத் தேடிச் செவ்வனே செய்து முடித்ததன் மூலமாக, கால்வாய் வெட்டப்பெற்று அப்பிரதேசம் சுகாதார நிலைமைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது.

மஹாமாரியம்மன் எலிவாகனமேறி, மனிதனுயிரைப் பாசக்கயிற்றால் கட்டுதல்.

பேன்.—ரிலாப்ஸிங் பீவர் (Relapsing fever) என்ற ஜ்வரம் மிகக் கொடிய ஓர் நோய். வெகுவாகச் சுகாதாரமற்ற ஏழை ஜனங்களில்தான் இவ்வியாதி பரவி நடமாடுகிறது. தலை மயிரைத் தினந்தோறும் ஸ்நானம்செய்து, எண்ணை தடவி வாரிக்கொண்டு வாராத ஜனங்களின் தலையில் 'பேன்' சாதாரணமாக வசிக்கும். பேன் பிடித்துவிட்டால், போக்கடிப்பதற்குத் தகுந்த மருந்து கிரிஸனாயில் (Kerosene oil) அல்லது பெட்ரோல் (Petrol) இதை மயிர்க்கால்கள் வரையில் தடவித் தேய்த்து ஊறவைத்துப் பிறகு வாரிவிடவேண்டும். அதன்பின் தினசரி எண்ணை தடவி வாரிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எலிப்பேன்.—'பிளேக்' என்னும் மஹாமாரியைப் பரவச்செய்யும் இப்பூச்சி எலியின் உடம்பில் சாதாரணமாக வசிக்கும் ஓர் சிறிய ஜந்து. அதுவும் மூன்று வகைப்படுமாயினும், இரண்டுவகைதான் பிளேக்கைப் பரவச்செய்யும் ஆற்றலுடையவையெனக் கூறப்படுகிறது. 'ப்ளேக்' என்பது முக்கியமாக எலிகளுக்குண்டாகிற வியாதி. இவ்வியாதி கண்டு எலி இறந்தவுடன் பேன்கள் அவ்வெலியை விட்டு, மற்றோர் எலியைப்போயடைய யத்தனிக்கும். பணக்காரனாயிருந்து, ஏழையான ஒருவனது நண்பர்கள் எவ்வாறு பணக்காரனை விட்டு விலகிவிடுகிறார்களோ, அவ்விதமே ஒரு எலி இறந்தவுடன் மற்ற எலிகள் ஓட்டம் பிடிக்குமாகையால், பேன்களுக்கு வேறோர் எலிவாகனம் எளிதில் கிடைப்பதில்லை. ஆகவே, அவை இடையில் சந்திக்கும் மனிதரைக் கடித்து

இரத்தாகாரம் பண்ணப் பிரயத்தனப்படுவதனால் மனிதனுக்குப் பிளேக் நோய் உண்டாகிறது. ஆதலாற்றான், எலி இறந்து விழுந்தவுடன் வீடுகளைக் காலிசெய்துவிட வேண்டியது அவசியம். பேன்கள் அப்போது மனிதரைக் கடிக்க வழியில்லை.

மேற்கூறிய பூச்சிகளல்லாது, இன்னுஞ் சில பூச்சிகளும் மனிதருக்கு இடையூறியற்றுந் திறமையன. இருட்டுச் சாக்கடைகளிலும், பதார்த்தங்கள் வைத்து மூடுவதற்கான இருட்டு அலமாரிகளிலும் வசித்துவரும் மிக்க துர்நாற்றமுள்ள 'கரப்புட்'பூச்சி (Cockroach) 'காலா அஸார்' ஜ்வரத்தைப் பரவச் செய்யக்கூடும் என்று சொல்லப்படுகிறது. சொரி சிரங்குகள் ஒருவித (Mite) தெள்ளுப்பூச்சியால் பரவுவதாகவும், இன்னும் சில உண்ணிகள், மாடுகளுக்குள் நோயைப் பரவச்செய்வதாகவும் மனிதருக்குள்ளும் அவ்விதமே செய்யக்கூடுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

ஜலதோஷத்தை நிவர்த்திப்பதெப்படி?

(1) தினம் 6 க்ளாஸ் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுத்தமான ஜலத்தைக் குடி: அதனால் தேகத்திலுள்ள கழிவிடைகள் யாவும் அலசி வெளித்தள்ளப்படும்.

(2) குடல்கள் ஒருதரமாவது சரியாக வேலை செய்கின்றனவா என்று கவனி. தினம் இரண்டு விசை கொல்லைக்குப் போனால் நலம். தினம் 3-வேளை மலம் கழிவது அதாவது, ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்குப் பிறகு ஒருதரம் போவது உத்கிருஷ்டமானது. ஆனால், அது அரிது.

(3) நன்றாய் சுவாஸிக்கும் பழக்கத்தைக் கற்றுக்கொள். வெளிக்காற்றில் உலாவப் போகும்போது ஆழ்ந்த சவாஸத்தை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகு. இரவும் பகலும் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் இரு. ஒவ்வொரு நாளும் சிறிதுநேரமாகிலும் வெளிக்காற்றில் காலத்தைக் கழி.

(4) தினம் போதுமான வியாயாமத்தைச் செய். இதனால் சதைகள் வலுவாகும். இரத்த ஓட்டம் செவ்வையாயிருக்கும்.

(5) மிதமாய் உண். ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் சாப்பிடாதே. மெதுவாய் உண். ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று தின். இதனால் வியாதி வராது. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்டால் அமிருதமும் விஷமாம். இதனால் அதிக தீங்கு விளையும். இது நோயை உண்டாக்கக்கூடிய ஒரு கெட்ட பழக்கம்.

(6) உங்களுடைய ஆகாரத்தில் ¾-பங்கு ரஸமுள்ள பழவர்க்கங்கள், பச்சடிகள், காய் கறிகள், சமைத்த பச்சை மரக்கறிகள் முதலியன அடங்கியிருக்கவேண்டும். மீதி கால் பங்கு ஸ்டார்சுகளுக்கும் தித்திப்பு வஸ்துக்களுக்கும், ப்ரோடீன்களுக்கும், கொழுப்புக்களுக்கும், எண்ணெய்களுக்கும் இடம்விட்டு வைக்கவேண்டும். நிரம்ப பழங்களையும், காய் கறிகளையும் சாப்பிட்டால் தேகத்தில் புளிப்பு உண்டாகாது. இந்தப்புளிப்பினால்தான் அநேக கேஸுகளில் வயிற்றுவலி உண்டாகிறது. நல்ல போஜனம் ஒன்றிரண்டு சாப்பிட்டால், தேகத்தின் சமநிலை தவறிப்போய் ஜலதோஷம் உண்டாகும். கிறிஸ்தமஸ், புது வருஷப்பிறப்பு இந்த பண்டிகைகளுக்குப் பிறகு அநேக கேஸுகள் உண்டாவதற்கு இதுவே காரணம். சாப்பாட்டில் மிதமாயிருந்து மேற்சொல்லியபடி முக்கால் பாகம் பழங்களையும் காய்கறிகளையும், கால் பாகம், ஸ்டார்சு, தித்திப்புப் பண்டங்கள், ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், எண்ணெய்கள் இவற்றையும் உண்டு வந்தால், இந்நோய் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

(7) மாமிசத்துண்டுகள் வைத்துத் தட்டிய அடைகள் முதலியவற்றைச் சாப்பிடாதே. வறவறவென்றிருக்கும் ஆகாரங்களைச் சாப்பிடாதே. எவ்விதக் கொழுப்பிலும் சமைத்த ஆகாரங்களை உண்ணாதே. தோசை முதலிய கனத்த பலஹாரங்

களைச் சாப்பிடாதே. தேகத்திற்கு உதவியாயிருக்கும்பொருட்டு, மனதைச்சுத்தமாய் வைத்திரு. நல்லதையே நினை. முன்னோக்கமாகவே இரு. போனதைப்பற்றி கவலைப்படாதே. மேலும் மேலும் அதிக பலனைக் கொடுக்கக்கூடிய தொழிலைச் செய்யவேண்டுமென்று தீர்மானித்துக் கொள். அதை நிறைவேற்றுவதற்கான முயற்சியைத்தேடு. யாவருடனும் பக்ஷமாயும் நட்பாயுமிரு. உனது நல்ல எண்ணம் யாவருக்கும் பரவும்படி செய். சாப்பிடப் போகும்போது கோபத்துடன் போகக்கூடாது. மனது நிம்மதியாகும் வரையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள். சாப்பாட்டு வேளையில் மனோ நிம்மதி அவசியம் வேண்டும். அது இருந்தால் ஜீரணம் செவ்வையாக ஆகும். கோபம் ஜீரணத்தைக் கெடுக்கும்.

நல்ல இரத்தம் உண்டாக வேண்டுமானால் நல்ல ஜீரணம் வேண்டும். ஜீரணம் கெட்டுப்போனால், இரத்தம் சுத்தமாயிராது. உயர்ந்த இரத்தம் இருந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் இருக்கும். அப்போது ஜலதோஷம் உண்டாவதற்கு ஹேது இராது.—ஓ. டொ.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், பற்களும்.

டான் ஸி. லயன்ஸ்.

சில மனிதர்களுக்கும் சில ஜாதியார்களுக்கும் மற்றவர்களைவிட நல்ல பற்கள் உண்டென்று கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. சில வருஷங்களாக, சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்வோர், இந்த வித்தியாஸத்தின் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயன்று வருகின்றனர். இதில் ஆகாரம் விசேஷமாக சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறதென்று தெரிய வருகிறது. பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஆகாரத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்பதை வைத்திய சாஸ்திரிகள் கண்டுபிடிக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றனர்.

ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும் விதம் முக்கியமானது: ஏனெனில், ஆகாரத்தின் குணம் இதனால் போய்விடுவதுமன்றி, பற்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு உபயோகமாயுள்ள தசைநார்கள் யாவும் உடைந்து போகும். தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்களில் சாதாரணமாய் அதன் குணங்கள் அதிகமாக இரா. ஆகாரம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாகரீகமாயிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு பற்களுக்கும் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்கும் கெடுதல் உண்டாகும்.

பற்களில் 10-ல் 9-பாகம் உலோக வஸ்துக்கள். அந்த உலோகங்கள், முக்கியமாய் கால்ஸியம் கார்பொனெட், கால்ஸியம் பாஸ்பேட் இவைகளாகும். பற்கள் வலுவாயும் அழியாமலும் இருக்க வேண்டுமானால், நமது ஆகாரத்தில்போதுமான உலோக வஸ்துக்கள் வேண்டும். ஸ்திரீகள் கர்ப்பமாயிருக்கும்போதும், பிரசவித்த பிறகும் இந்த உலோக வஸ்துக்கள் அவர்களிடம் அதிகமாக இரா. இந்தக்காலத்தில், குழந்தை செவ்வையாய் வளருவதற்கு உலோக உப்புக்கள் அவர்களுக்கு அதிகம் வேண்டும். சாதாரணமாய் ஆகாரத்தில் கிடைக்கக்கூடிய உப்புக்கள் மட்டும் அவர்கள் இச்சமயம் ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், கர்ப்பிணியின் பற்களுக்கும் வளரும் குழந்தையின் பற்களுக்கும் இதனால் பழுதுண்டாகும்.

எலும்பு, தேகத்தின் தசை நார்கள், பற்கள் இவைகள் கட்டப்படுவதற்கு சில வஸ்துக்கள் அவசியம் தேவை. முற்காலத்திலும், தற்போதும், நல்ல பற்களோடுகூடிய கர்ப்பிணிகள், கர்ப்ப ஆரம்பத்தில் தமது வைத்தியர்களையாவது, தந்த வைத்தியர்களையாவது கலந்து யோசிக்காவிட்டால், பிரசவமானதும், அவர்களுடைய பற்கள் மிருதுவடைந்து, சொத்தை பிடித்துப்போகும். இக்காரணத்தைக்கொண்டே, "ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு பல்" என்று ஒரு பழமொழியும்

வழக்கத்தில் வந்திருக்கிறது. ஆகிலும், கர்ப்பமாயிருக்கும்போது, உலோக வஸ்துக்கள் நிறைந்த ஆகாரத்தை உண்ணும் பக்ஷத்தில் பற்கோளாறுகள் ஏற்படாது.

பெற்றோர்கள் அநேகம் பேர், சொத்தை பிடித்த பற்களுடன் தங்கள் குழந்தைகளைத் தந்த வைத்தியரிடம் கொண்டு வருகிறார்கள். அவர்களைச் சில கேள்விகள் கேட்கும்போது, அக்குழந்தைகள் சரியான ஆகாரம் சாப்பிடுகிறதில்லையென்றும், பால் குடிக்கிறதில்லையென்றும், பழத்தைத் தொடுகிறதே இல்லையென்றும் உத்தரம் வருகிறது. மற்றும் சில கேஸுகளில், எல்லாவித ஆகாரங்களையும் குழந்தை சாப்பிடுகிறதென்று தாய் சொல்லும்போது, மேற்கொண்டு கேட்கும் கேள்விக்கு, அது போதுமான அளவு சாப்பிடுகிறதில்லையென்று பதில் வருகிறது. பற்களைக் கட்டும்படியான வஸ்துக்களை சப்ளை செய்வதற்கு சில குறித்த அளவு ஆகாரம் தினம் தேவை. அது குறைந்தால், பல் வஸ்துவில் குறைவு ஏற்படும்.

பற்கள் உறப்பாயிருப்பதற்கு சில ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தேவை. அவைகள் சில ரஸாயன மாறுதல்களைச் செய்யக்கூடியவை. பற்களில் உலோக உப்புக்களை பல் வஸ்துவாக மாற்றக்கூடியவை ஜீவஸத்துப் பொருள்களே. "இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உதவி ஆகாரமாகும். இவை தேகத்திற்குவேண்டிய போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியவை. இவற்றின் மூலாதாரம் தெரியவராது" என்று மாத்யூஸ் என்பவர் சொல்லுகிறார்.

பற்கள் விஷயத்தில், ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் முக்கியமானது. ஆனால், இதன் உபயோகம் இப்போதுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சிகாகோவிலுள்ள டாக்டர் ப்ரடிரிக் பி. நாயிஸ் என்பவர் மனிதரின் பல்லைப் பரீக்ஷிக்கும்போது, அதின் டென்டயினில் எலும்பு இருந்தது. இதை மற்றவர்கள் கவனித்ததே இல்லை. ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவு பட்டதால், "டென்டயன்" உண்டாவதற்குப் பதிலாக, எலும்பு உண்டாய்விட்டது. ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவுபட்டதால், டென்டயினை உற்பத்திபண்ணும் தனிமையான பல் கட்டும் ஸெல்லுகள், எலும்பு கட்டும் ஸெல்லுகளாக மாற்றப்பட்டனவென்று டாக்டர் நாய்ஸ் கண்டுபிடித்திலிருந்து ஏற்பட்டது. இந்தப் பல்லானது வேறொரு வஸ்துவால் கட்டப்பட்டு, சாதாரண பல்லைக்காட்டிலும் அதிக மிருதுவாயும், சீக்கிரத்தில் சொத்தைப் பிடித்தும் போகும். ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், பாலிலும், பாலைச்சேர்ந்த வஸ்துக்களிலும், முட்டைகள், மீன் எண்ணெய், காய் கறிகள், சில பழங்கள் முதலியவற்றிலும் இருக்கும்,

பி ஜீவஸத்துப்பொருள் கம்மியாயிருந்தால்; "என் பற்களெல்லாம் தேய்ந்துவிட்டது" என்று ஒருவன் சொல்ல நேரிடும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இராத பக்ஷத்தில், உள்ளே இருக்கும் கோளங்களில் கோளாறு ஏற்பட்டு, நரம்புகளில் அழற்சி உண்டாகும்.

ஆகாரத்தில் பி ஜீவஸத்துப்பொருள் போதுமானதாகவிருந்தால், விஷக்கிருமிகள் பற்களைத் தாக்கவொட்டாமல் அது காக்கும். தாய்க்குப் பால் சுரந்து அதன் மூலமாய் குழந்தையின் பற்களுக்கும் உதவியாகவிருக்கும். தாய் முலைப்பால் சாப்பிடும் குழந்தையின் பற்கள் புட்டிப் பால் உண்ணும் குழந்தையின் பற்களைக் காட்டிலும் சிறந்தவை.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியாயிருந்தால், பெரிபெரி, பெல்லக்ரா என்னும் வியாதிகள் உண்டாகும். இந்த வியாதிகளின் ஒரு அடையாளம் மிருதுவான பற்களே. முழுத் தானியங்கள், காடி முதலியனவற்றுள், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப இருக்கும். எப். ஜி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களை, பி ஜீவஸத்துப் பொருளின் பகுதியாகக் கருதும் பக்ஷத்தில், சில பழங்களையும் இவ்வகுப்பில் சேர்க்கவேண்டி வரும்.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாயிருந்தால், வாயில் அநேக மாறுதல்கள் உண்டாகும். அவை ஸ்கர்வி, இரத்த ஒழுக்கு, பல்லின் முளைக்குக் கெடுதல், ஈறு வீங்கி

கடித்துப் போதல் முதலியனவாம். டாக்டரும், தந்த வைத்தியரும் சரியான ஸ்கர்வி வியாதியை இப்போது பார்க்கிறதில்லை என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். இது வாஸ்தவமே. ஆனால், சிலர்மட்டும் "பயோரியா" சம்பந்தமான வியாதிகள் யாவும் ஸ்கர்வி என்றே கருதுகிறார்கள்.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருளை, பல் ஜீவஸத்துப் பொருள் என்றே சொல்லலாம். நல்ல பற்கள் முளைப்பதற்கும் விருத்தியாவதற்கும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியம் வேண்டும். இது உலோக உப்புக்களை முக்கியமாய்ச் சுண்ணாம்பை சரிப்படுத்துகிறது. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டால் கணைநோய் காணும். அல்லது எலும்புகளிலும் பற்களிலும் சுண்ணாம்பின் அளவு குறைவாயிருப்பதால், பல் மிருதுவாகி, சீக்கிரம் சொத்தை பிடித்துப்போகும்.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கும்படியான இயற்கை ஆகாரப்பொருள்களாவன: முழுப்பால், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மீன் எண்ணெய். ஆனால், சூரிய வெளிச்சத்தினாலும் இது நமக்குக் கிடைக்கும். ஆகாரங்களை அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களுக் குட்படும்படி வைத்திருந்தால் அந்த ஆகாரங்களிலும் அது காணப்படும்.

ஜீவஸத்துப் பொருள், உலோக வஸ்துக்கள் இவைகள் தவிர, பற்களுக்கு அவசியமான மற்றொருவித ஆகாரமுண்டு. பற்களுக்கு ஒரு வியாயாமத்தைக்கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம் வேண்டும். இந்த ஆகார வஸ்துக்கள் நன்றாய்ப் பற்களின்மேல் உறைவதாலும், ஆகாரத்தைக் கடித்து மென்று சிறு துண்டுகளாக நறுக்குவதாலும் பற்களுக்கு நன்மையைத் தரக்கூடியன.

இப்போது சாப்பிடும்படியான ஆகாரத்தில், மிருதுவான பண்டங்களே தவிர, உறுத்த பண்டங்கள் கிடையா. வாஸ்தவத்தில் பார்க்கப்போனால், நாம் உண்ணும் உணவிற்குப் பற்கள் அவசியமே இல்லை. இந்த வேலை பாணாவியிலும் அடுப்பிலும் நடந்து போகிறது. பற்களுக்கு வேலையில்லாமற் போனால், பற்களை ஒன்று சேர்த்திருக்கும் ஜவ்வுகள் தளர்ந்துபோய் நெகிழ்ச்சியை இழந்துவிடும். ஆகார வஸ்துக்கள் இரைப்பைக்குள் செல்வதற்கு முன், வாயில் அரைபடுவதால், ஈறுகளை பிடித்துவிட்டதுபோலாகும். இதனால் இரத்தச் சுழற்சி அதிகமாகி, ஈறுகள் உறப்பாயும் சிவப்பாயும் இருக்கும்.

பற்களுக்கும் ஈறுகளுக்கும் வியாயாமத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்கள் அவற்றைச் சுத்தமும் செய்கின்றன. காய்கறிகள், பழங்கள் இவற்றின் நார்களும், ரொட்டித் துண்டுகளும், பற்களைச் செவ்வையாய்த் தேய்த்து சுத்தமாக்குகின்றன. காடு முரடான ஆகாரம் சாப்பிடுவதினால் பற்களில் காரைகட்டிக்கொள்ளுகிறதில்லை, அதனால் பற்கள் சொத்தை பிடிக்கிறதில்லை. காட்டு மிருகங்களுக்கும் காட்டுமிராண்டிகளுக்கும் சுத்தமான வெள்ளைப் பற்கள் இருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

காய் கறிகளின் ரஸங்களும், பழ ரஸங்களும் வாயைச் சுத்தம் செய்வதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட வஸ்துக்கள். வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்யும்படியான மற்ற வஸ்துக்களைக் காட்டிலும் இதுதான் வாயின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றது. உமிழ்நீர் சுரப்பதற்கும், அநேக ஜீவஸத்துப் பொருள்களை தேகத்தினுள்ளே கொண்டு செல்வதற்கும் இவை உபயோகமானவை.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

அஜீரணமும், குன்ம நோயும்.

டி. ஏ. ஆர். அப்லான்க், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ்., எல்.ஆர்.ஸி.பி., எல்.டி.எஸ்., ஆர்.ஸி.எஸ்.,

தேகத்தில் சரியானபடி உபயோகப்படுத்தப்படாத உறுப்பு இரைப்பை ஒன்றுதான். ஆனதுபற்றி, இரைப்பையில் அநேகவித கோளாறுகள், அதாவது, குன்மம், அழற்சி, ரணங்கள், கட்டி முதலியன உண்டாகின்றனவென்றால், அதில் ஒரு ஆச்சரியமும் இல்லை. இந்த வியாதிகளின் காரணத்தையும் சிகிச்சையையும் குறித்து இங்கு விரிவாய் எடுத்துச் சொல்ல இடமில்லை. ஆனால், ஏன் இரைப்பையானது கெட்டுப்போகிறது? அது கெடவொட்டாமல் தடுக்கும் விதம் யாது? என்பதை மட்டும் இங்கு பொதுவாய் எடுத்துரைப்போம்.

முதல் முதல், ஜீரணத்தில் முக்கியமாய் இரண்டு விஷயங்கள் உண்டு. ஒன்று பாசக நீர். இதில் ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகம் இருக்கிறது. இரண்டாவது சதையின் அசைவு; அதாவது, இரைப்பைக்கு உள்ள கடையும் சக்தி. இவற்றுள் ஏதாகிலும் ஒன்று கெட்டுப்போனால், சங்கடமும் வியாதியும் உடனே நேரிடுகின்றன.

பாசக நீரின் குறைவு, அளவிலாவது இருக்கலாம்; அல்லது குணத்திலாவது இருக்கலாம். அல்லது இரண்டும் சம்பந்தப்பட்டதாகவாவது இருக்கலாம். சில கேஸுகளில், திராவகம் அதிகமாகஇருக்கலாம். மற்றுஞ் சிலவற்றுள், போதாமலிருக்கலாம், சதையின் அசைவுகளுக்கும் இதே மாதிரிதான். சில கேஸுகளில், அவை பலமாய் இருக்கலாம். மற்றுஞ் சில கேஸுகளில் பலஹீனப்பட்டிருக்கலாம். பின் சொல்லியது சகஜம்.

குன்மங்களிலும் அழற்சிகளிலும் இரண்டு விதம் உண்டு. இவைகளின் வித்தியாஸம் தெரியவேண்டியது அவசியம். அவை தீவிரமானவை என்றும், நீடித்தவை என்றும் இரண்டு விதம். தீவிரமான கேஸுகளில், நோய் கடூரமாக இருக்கும்; கொஞ்சநாள்தான் இருக்கும். சிகிச்சை ஒன்றும் இல்லாமல், தானாக சொஸ்தமாய் விடும். நீடித்த கேஸோ தெரியாமல் ஆரம்பித்து, வரவர நோய் பலப்பட்டுப் போகும். இது மிகவும் அபாயகரமான நிலைமை. நாட்பட்டால் சொஸ்தமாவது கடினம்.

குன்மம், அதற்கு இணையான நிலைமைகள் ஆகிய இவற்றின் குறிகள், அதிகமாயும் பலவிதமாயுமிருப்பதால், அவைகளைக் குறித்துச் சொல்ல இங்கு இடமில்லை. அந்தந்த மாதிரிக்குத் தக்கபடி அவைகள் மாறுகின்றன. ஆனால், சில பொதுக்குறிகள் உண்டு. அவையாவன: இரைப்பையில் நோய், வயிற்றில் காற்று தங்கி அதனால் அது பெருத்தல், இரைப்பையில் எரிச்சல், ஓக்காளம், நாக்கில் அழுக்குப் படிந்திருத்தல், வாயில் துர்நாற்றம், தலைவலி, தூக்கமின்மை முதலியனவாம்.

இரைப்பைக்கோளாறுகளுக்கு முக்கிய காரணங்கள், ஆகாரத் தவறுதல்களும், சாப்பிடுவதில் தப்பான வழக்கங்களுமேயாம். இங்கு, இதைக்குறித்து பெரிய ஜாப்தா கொடுக்கலாம். அவையாவன, கனத்த ஆகாரம், ஊறுகாய்கள், தேயிலை, காப்பி, சாராயம், அதிகமாக உண்ணுதல், இரவில் நேரம் கழித்து உண்ணுதல், அவசரமாய் உண்ணுதல், இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் உண்ணுதல், சாப்பிடும்போது நீர் பருகுதல், சாப்பிட்டானவுடன் வியாயாமம் செய்தல் அல்லது படுத்துறங்குதல், களைத்திருக்கும்போது உண்ணுதல் இவை முதலியன.

தக்க சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளாமலே அநேகர் நீடித்த அஜீரணத்தால் உண்டாகும் நோயையும் அசௌகரியத்தையும் அனுபவித்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். ஏதாகிலும் மருந்து சாப்பிடுவதாயிருந்தால், அது, விரைவில் சொஸ்தமாய் விடும் என்று விளம்பரம் செய்யப்பட்ட சாஸ்திர சம்மதமில்லாத மருந்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் நோயாளியின் ஸ்திதி இன்னும் கேடாய் விடுகிறது.

அஜீரணத்திற்கெல்லாம் மூல காரணம் நரம்பு. நரம்பு பலஹீனப்பட்ட ஸ்திரீகளிடத்திலும், மனோவேஷ்டை, மனதிற்கு அதிக உழைப்பு ஆகிய இவை உள்ளவர்களிடத்திலும் அஜீரணம்எப்போதும் இருக்கும். விஷமருந்துகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும், ஹிருதய நோயால் வருந்துவோர்களுக்கும் ஜீரண சக்தி தவறிப்போகும்.

ஒருதரம் ஜீரண சக்தி கெட்டுப்போய், இரைப்பையில் அழற்சி ஏற்பட்டால், ஜடுதியில் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய சஞ்சீவி ஒன்றும் கிடையாது. இந்தக் கோளாறு உண்டானதற்குக் காரணம் கெட்ட பழக்கங்களே. அந்தப் பழக்கங்களை விட்டாலொழிய, ஆரோக்கியம் திரும்ப வராது. அநேக வருஷங்களாக இப்பழக்கங்கள் வந்துகொண்டிருந்தால், சில நாட்களில் சொஸ்தமாய் விடும் என்று நம்புவது நியாய விரோதம்.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், மற்ற உறுப்புக்களில் நோய் உண்டாவதற்கு அஜீரணமே காரணமாக இருக்கிறது. இரைப்பையைக் கவனிக்காவிட்டால், கடூரமான வியாதிகள் உண்டாகும். அப்போது சொஸ்தமாவது கடினம். அநேக நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கும், ஹிருதயம், நுரையீரல் வியாதிகளுக்கும் இரைப்பைக் கோளாறே காரணமாக இருக்கிறது.

தடைமுறையும் சிகிச்சையும்.

ஜீரண விதிகளைச் சரியாய் அனுஷ்டித்து வந்தால், இரைப்பைக் கோளாறுகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். அது எவ்வாறெனில், தினம் மூன்று வேளைக்கு மேல் ஆகாரம் புசிக்கக்கூடாது. அந்த ஆகாரம் சாதாரணமானதும், போஷணையுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும். அதையும், ஒழுங்காய் குறித்த நேரங்களில் சாப்பிடவேண்டும். மாமிசங்கள், தேயிலை, காப்பி, சாராயம், ஊறுகாய்கள், கனத்த ஆகாரங்கள் இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஆகாரங்களுக்கு இடையில் தீர்த்த பானம் தவிர, வேறொன்றும் உண்ணக்கூடாது. சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவதைத் தள்ளவேண்டும். அதிகமாய் புசிப்பதைவிட, கொஞ்சமாய்ப் புசிப்பது மேல். அநேகர் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுகிறார்கள். களைத்திருக்கும்போதாவது, மனதில் கவலை இருக்கும்போதாவது, கோபமாயிருக்கும்போதாவது சாப்பிடாதே. சாப்பிட்டவுடன் வேலை செய்வதும், தூங்குவதும் கெடுதல்.

மேற்சொல்லிய விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டு, சரியாய் அனுஷ்டித்து வந்தால், குன்ம வியாதியால் வருந்துவோர் சிலரேயாவர். கொஞ்சம் கோளாறு ஏற்பட்டால், மேற்சொல்லிய விதிகளை அனுஷ்டித்தால்தான் ஆரோக்கியம் திரும்ப வரும்.

இரைப்பை தன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்வதற்கு ஓய்வு முக்கியம் வேண்டும். இரைப்பைக் கோளாறுகளைத் தீர்ப்பதற்கு போதுமான அளவு நல்ல தூக்கம் வேண்டும். மனக்கவலை கூடவே கூடாது. சில நோயாளிகள், 1-மணி நேரத்திற்கு அதிகமாயும் தூங்கவேண்டும். சாப்பிட்டவுடன் கொஞ்சநேரம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதினால் அனுகூலம் உண்டு.

ஆகாரத்தைக்குறித்துக் கட்டாயமான விதி ஒன்றும் விதிக்க முடியாது. ஒருவருக்கு ஒத்தது மற்றவருக்கு ஒவ்வாது. ஆனால், சாப்பிடுவதை மட்டும் சரியாய் மென்று சாப்பிட்டால் எல்லோர்க்கும் லாபம் உண்டு. இப்போது ஒருவன் சாதாரணமாய்ச் செய்வதைவிட, இரட்டத்தனை நேரம் செய்யவேண்டும். சாப்பாடு வறண்டதாயிருந்தால், மெல்லுதல் பூர்த்தியாக இருக்கும்.

வியாயாமங்களும் ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கும். ஆனால், அவைகளைச் சாப்பாட்டிற்கு முன்னும், சாப்பிட்டானவுடனேயும் செய்யக்கூடாது. இரவிலும் காலையிலும் அடிவயிற்றைப் பிடித்துவிட்டால், அது இரைப்பைக்கு வலுவைக் கொடுத்து, அதன் சதையின் தொழிலையும் விருத்தி செய்யும்.

பாசகநீர் குறைவாக இருந்து ஜீரணம் மேதுவாய் இருந்தால், அடிவயிற்றிற்கு வெப்பம் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டியது. இரவிலும் காலையிலும் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். அடிவயிற்றை இறுக்கும் தம்பொள்ளை இரவில் தரித்திருந்தால் குணமுண்டு. சாப்பிடுவதற்கு முன்னாவது, பின்னாகவாவதுவெந்நீரோ, குளிர்ந்த நீரோ கொஞ்சம் குடித்தால், அதனால் நல்ல பலன் உண்டு.

இரைப்பையில் பிளிப்பு இருந்தாலும், காற்றிருந்தாலும் அதற்கு ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்கு ஒரு மணி முன்னேயும், படுக்கப்போவதற்கு அரைமணி முன்னேயும் இரண்டு மூன்று க்ளாஸ் வெந்நீர் குடிப்பது நல்ல பரிகாரம். இது இரைப்பையைக் கழுவி விட்டு, பிளிப்பு தட்டவொட்டாமல் செய்யும். சார்கோல் மாத்திரைகள் உபயோகமானவை. இந்த சிகிச்சையினால் குணம் இல்லாவிட்டால், வைத்தியர் யோசனையைக் கேட்கவேண்டும். இரைப்பையின் நிலைமையைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமான விஷயம். ஏனெனில், சுவல்பமான கேஸுகள் கூட, நாளாவட்டத்தில் இரணப்பட்டு, கடைசியில் சொஸ்தமாவது கடினமாய் விடும்.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

இந்தியாவில் சாக்கடைநீரைக்கொண்டு பயிரிடுதல்

டாக்டர் வி. சுப்பிரமணியம், டி.எஸ்.ஸி., எப்.ஐ.ஸி.,
ப்ரொபெஸர், பையோகெமிஸ்டிரி, இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஸையன்ஸ்.

சாக்கடை நீரை எவ்வாறு ஒழிப்பது என்பது தற்காலத்திய நகரம் ஒவ்வொன்றிற்கும் பெருத்த பிரச்சனையாக இருக்கிறது. முக்கியமாய் கல்கத்தா நகரத்தில் இது ஒரு பெரிய சங்கடம். ஏனெனில், சீக்கிரத்தில் அந்நகரத்தின் சாக்கடைக்கால் அடைபட்டுப் போகுமென்கிற பயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஒரு நகரத்தின் கழிவிடையை லாபகரமாய் எவ்வாறு உபயோகிக்கலாம். என்பதைப் பற்றி, 'கரண்டு சயின்ஸ்' என்னும் பத்திரிகையிலிருந்து சங்கிரகமாக இங்கு நாம் எழுதியிருப்பதை யாவரும் அக்கரையாக வாசிப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம். அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் சாக்கடை ஜலத்தைக்கொண்டு ஏராளமாய்ப் பணம் சம்பாதிக்கப்படுகிறது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நமது இந்தியாவில் ஏன் அவ்வாறு செய்யக்கூடாது?

சாக்கடை நீரை நிலத்தில் பாயவிடுவதைப்பற்றி, விசேஷமான ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டிருந்தபோதிலும், சாக்கடை ஜலத்தை விவசாயத்திற்கு உபயோகப்படுத்துவதைக் குறித்து, சாஸ்திர ஆராய்ச்சி மிகக் கம்மியாகவே இருக்கிறது. இது காரணத்தைக்கொண்டும், சாக்கடை சம்பந்தமான பிரச்சனைகள் யாவும் சுகாதார சாஸ்திரத்தைச் சேர்ந்ததென்கிற ஒரு பொதுவான அபிப்பிராயத்தினாலும், விவசாயத்தைப்பற்றியபுத்தகங்களில், சாக்கடை நீரைக்கொண்டு பயிரிடுவதைப்பற்றி அதிகமாய்ச் சொல்லப்படவில்லை. ஆகிலும், இந்த சாக்கடை ஜலத்தை உபயோகித்துப் பயிர் செய்வது, தூரமான கிழக்குப் பிரதேசங்களில் அதிகமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. அதில், வளப்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் இருப்பதுபற்றி, முன்னைவிட அதிக விஸ்தாரமாய் அதை உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஜனங்களுடைய மனதிற்கு இது பிடிக்கவில்லை என்பது வாஸ்தவந்தான். ஆனால், இது சாஸ்திர விரோதம் என்று சொல்வதற்கு அத்தாக்ஷி ஒன்றுமில்லை. சில காய்கறி தோட்டங்களில் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அதனால் நல்ல பலன் உண்டாயிருப்பதைக் கவனிக்கும்போது, சாக்கடை ஜலமானது அதிக மலிவானதென்றும், மனிதனால் உபயோகப்படுத்தப்படும் எருக்களில் மிக சிரேஷ்டமானதென்றும் ஏற்படுகிறது.

பூனாவில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சாக்கடைநீர் பாயும் தோட்டமானது, 1918-ம்

வருஷத்தில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இப்போது அது 63 ஏகரா விஸ்தீரணமுள்ளது. சாக்கடைக் குளங்களிலிருந்து இந்த ஜலம் வருகிறது. இத்துடன் கால்வாய் ஜலத்தையும்விட்டுக் கலக்கிப் பாய்ச்சப்படுகிறது. இதனால் ஒரு ஏகருக்கு ஒரு வருஷத்திற்கு 300 பவுண்டு நைட்ரோஜன் கிடைக்கிறது. இந்தத் தோட்டத்தில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளாவன: (a) சாக்கடை நீரைப் பாய்ச்சி கரும்பு பயிரிட்டு, அதிலுள்ள நைட்ரோஜனினால் விளைவு எவ்வளவு என்று கண்டு பிடித்தல். (b) மற்ற எருக்களைப்போட்டு அதனால் உண்டாகும் விளைவிற்கும் சாக்கடை நீரால் பயிரிட்ட விளைவிற்கும் வித்தியாஸம் எவ்வளவு என்று கண்டு பிடித்தல். (c) அநேகவிதமான கரும்புகளை நட்டு ஒவ்வொன்றிற்கும் வித்தியாஸம் என்ன என்று கண்டுபிடித்தல். (d) காலம், அடிக்கடி நீர் பாய்ச்சுதல், மற்ற பயிர்களுடன் மாற்றிப் பயிரிடுதல்; இவற்றால் உண்டாகும் பலன்களைக் கண்டு பிடித்தல். (e) மற்ற மார்க்கெட் பதார்த்தங்கள், பழமரங்கள், வெற்றிலை, திராக்ஷை முதலிய வற்றிற்குப் பாய்ச்சி, அதன் பலன் கண்டு பிடித்தல் ஆகிய இவைகளேயாம்.

அநேக வருஷ காலம் இவ்விதம் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஜலத்தைப் பாய்ச்சி பயிரிடுவதைக்காட்டிலும், சாக்கடை நீரைப் பாய்ச்சிப் பயிரிட்டதில், கரும்பின் விளைவு இரட்டத்தனையாக இருந்ததென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

பெங்களூரில் இண்டியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஸயின்ஸைச் சேர்ந்த சாக்கடைத் தோட்டமானது, ப்ரொபெஸர் ஜி. ஜெ. பவுலர் என்பவரால் 1932-ம் வருஷம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. அதில் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் பின்வருமாறு: (a) இடைவிடாமல் சாக்கடை ஜலம் பாய்வதால், நிலவளத்தின் பலன் இன்னதென்று கண்டறிதல். (b) சாக்கடை ஜலத்தைப் பாய்ச்சி, தோட்டப் பயிர், பழ வர்க்கங்கள், தானியப்பயிர், புல் முதலியன இவற்றின் வளம் எவ்வளவு என்று கண்டு பிடித்தல். (c) அநேக விதமான சாக்கடை ஜலத்தின் எருக்குணம் இன்னவென்று கண்டறிதல். (d) சாக்கடைநீர்ப் பயிர் தேகத்திற்கு ஒத்திருக்கிறதா இல்லையா என்று கண்டு பிடித்தல். (e) சாக்கடைநீர் சம்பந்தமான பயிர்களுக்கு வரும் நோய்களைக் கண்டறிதல். (f) சாக்கடையிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் எவ்விதம் மாறுகின்றன வென்பதைக் கண்டுபிடித்தல் ஆகிய இவைகளே.

* * *

விவசாயத்திற்கும், பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும் இது முக்கியமாக இருப்பதால், மேற்சொல்லிய பிரச்சனைகளை ஆராய்ச்சிசெய்வோர் தீரப் பரிசோதிப்பார் என்றும், சாக்கடைப் பாய்ச்சலினால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்ல தன லாபமும், சுகாதார லாபமும் உண்டாகுமென்றும் நம்புகிறோம்.—ஸயண்டிபிக் இண்டியன்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

அதிக வெப்பம்.—அதிக வெப்பத்தினாலும், வெளிச்சத்தினாலும் குழந்தைகளுக்கு அநேக கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. கோடை காலத்தில் வெப்பம் அதிகமாயிருக்கும்போது, முக்கியமாய்க் காற்றுமழை அடிக்கும்போது, குழந்தைகள் ஜுரத்தினாலும், பசியின்மையாலும் வயிற்றுப்போக்கினாலும் வருந்துகின்றன. கோடைகாலத்து வெப்பத்தினால் குழந்தைகளுக்கு காலரா உண்டாகிறது. குழந்தைகளை சூரிய கிரணங்கள் அதிகமாய்ப் படும்படி வெளியே விட்டுவிடக்கூடாது. வெளிச்சம் மட்டாயிருந்தால்தான் அவை அவைகளுக்கு நல்லது.—ரிபாடியோ டியோமாஸ்.

பணத்தை மீற்றும்படியான சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப் பத்திரிகைக்கு சந்தாதாராகச்சேர்ந்து பணத்தை முன் பணமாகச் செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில் பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட மிக உபயோகமான சாமான்களை பாக்கிங், தபால் செலவின்றி அனுப்பப் படும். வி. பி. மூலமாக அனுப் பும்படி ஆர்டர் செய்தால் ஒத்துக்கொள்ளப் படமாட் டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவனோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

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

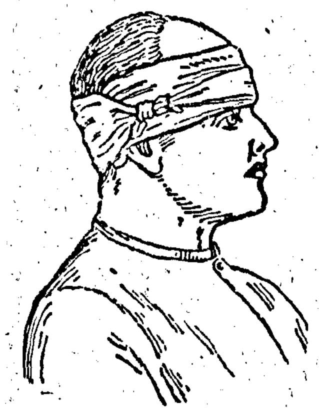
உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா?

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனல், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில், ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனல், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

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

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

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

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜ் ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

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

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர். தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதும் இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினைந்து அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணு 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணு ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானல், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

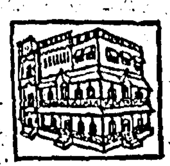
கிருஷ்ணா கேச சாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை, ரூ. 2-8-0.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ 2-8-0

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

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அநுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

மலச்சிக்கல

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

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

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

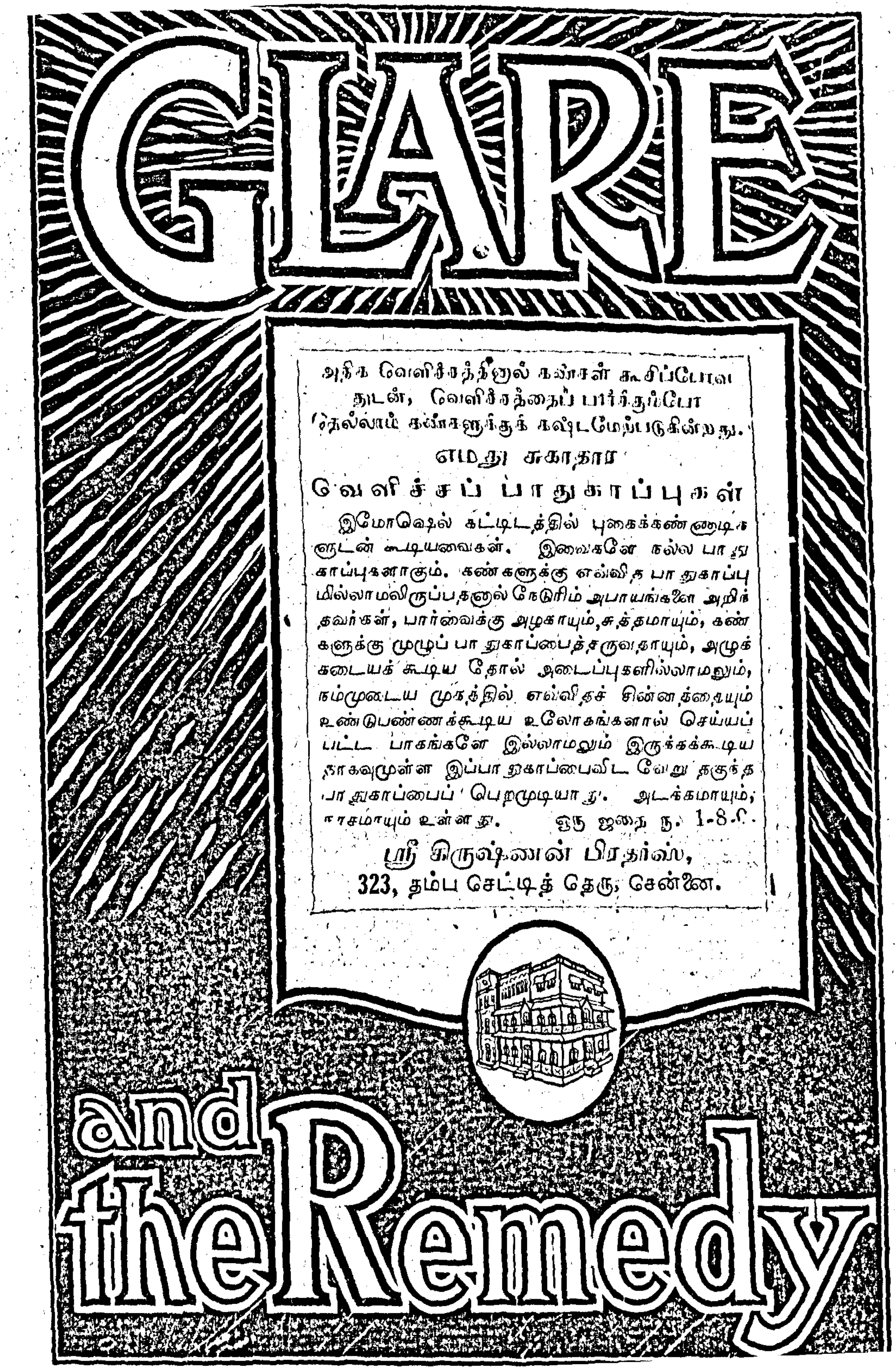
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

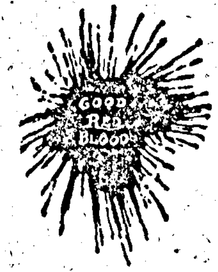
என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

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



நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

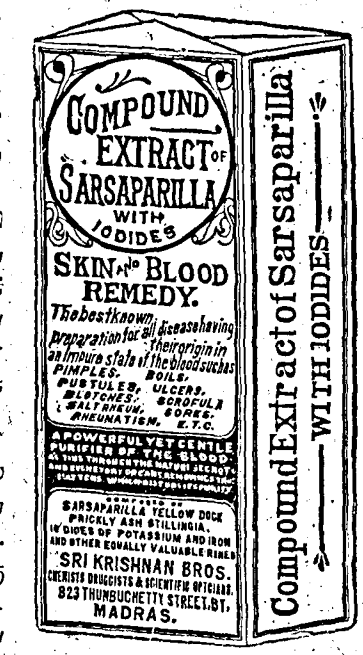
இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

—: ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் :—
323
தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
வாசனையுள்ள
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணு 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

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

KRISHNA HAIR OILS
(PERFUMED)
JASMIN, RED ROSE OR WHITE ROSE

Pure and sweet scented.

As 12 a Bottle
3 Bots Rs. 2/-

SRI KRISHNAN BROS
P.O. Box 166
Madras.

I use none, but them

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

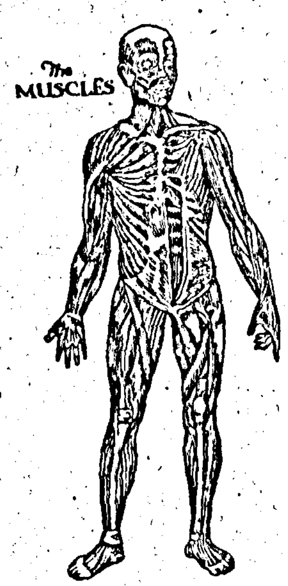
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத் தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



இதன் விலை ரூ. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ட்ரேட் மார்க்

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்
பெருக்கத்திற்கு

அநுகுணமான மருந்துகள்.

ஒருபோதும் தவறாததும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அதற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்
8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்டஸ்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர[ண]ணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் [ஏ]ற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு [த]னி. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ [ஃப]ார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான [ர]ாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் 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, Radha & Co., 52, Nayniappa Naick St., Madras

Wanted regular & correspondence students for thorough training. Prospectus free. Madras National Medical College, Conjeeveram.

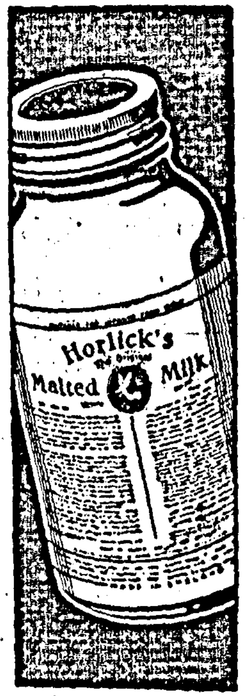
Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaraj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homœopathic Institute, (Regd.)
P.O. Mahuva, Kathiawar. Dt.

ஹார்லிக்ஸ்

தொத்து சம்பந்தமுள்ள வயிற்றுப் போக்கில்



பூலோக முழுதிலும், கோடை காலத்து வயிற்றுப் போக்கில், அநேக வித ஆகாரங்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், வைத்தியர்கள், ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலே, தங்கள் அனுபோகத்தில் சிறந்ததென வற்புறுத்திச் சொல்லி இருக்கிறார்கள். இந்த நிலைமைக்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் ஹார்லிக்ஸ் பாலில் இருக்கின்றன. வியாதி தீவிரமாயிருக்கும் போது, பாலேட்டுக் கலப்புகளைக் காட்டிலும் இது நன்றாய் ஒத்துக் கொள்ளுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் பாலில் உள்ள கொழுப்பின் விகிதாசாரம் மற்றவைகளில் இருப்பதைவிட குறைவாயும், சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாயுமிருக்கிறது. இதிலுள்ள ப்ரோடீனோ, போதுமானதாயும், சுளுவில் தேகத்தில் உறிஞ்சக்கூடியதாயுமிருக்கிறது. இதிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் லாக்டோஸ், மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் ஆகிய இவைகள் இருக்கின்றன. ஆஸ்பத்திரி அனுபோகத்திலும், ரஸாயன அனுபோகத்திலும், மால்ட் சர்க்கரைகள் மற்ற சர்க்கரைகளைவிட சுளுவில் இரத்தத்தில் கலக்கக்கூடியனவென்றும், விரைவில் எறியக்கூடியனவென்றும், அதிகமாய்ப் புளித்துப் போகாவென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U KRISHNA RAU, Madars

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
8-FEB 1934
MADRAS

	பக்கம்
தென்னிந்தியாவில் குஷ்டரோக நிவாரணத்திற்காகப் புரியும் உதவி. ...	24
காசநோயைத் தடுப்பதற்கு குழந்தை சம்ரக்ஷணை அவசியம். ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பை, ஒ.பி.ஈ., எம்.டி., சூபரிண்டெண்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ். ...	24
நமது ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், அவைகளிலுள்ள பிணியாளர்களுக்கும் பொது ஜனங்கள் புரியக்கூடிய ஒத்தாசை யாது? ஆர். வரதராஜலு செட்டி, க்ளார்க், ஸ்திரீகள் கிறிஸ்தவக் கல்லூரி, மதராஸ். ...	25
தூக்கமின்மை (இன்ஸோம்னியா). என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர். ...	25
இந்தியாவில் குருட்டுத்தனம். ...	25
கோஸ் கீரையில் (காபேஜில்) முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. ராயல் எஸ். கூப்லெண்டு, எம்.டி. ...	25
எல்லா[illegible]க்காட்டிலும் பெருத்த கொலையாளி. ...	261
இன்புளுயன்ஜாவைத் த[illegible]விதம்? ...	26
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ...	26

உஷ்ணத்திற்கும், பலத்திற்கும் பிரசித்திபெற்ற

பாதாமி லேகியம்.

இந்த லேகியத்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பச்சூடு, மூலச்சூடு, மலச்சிக்கலையும் கண்டித்து, இரத்த விருத்தியை உண்டாக்கும்.

சேர் 1-க்கு ரூ. 1-4-0. ½-சேர் அணா 12.

G. N. சங்கமேஸ்வர செட்டி,
பவானி, VI ஈரோடு.

சுத்தமான யூ...

(Pure Eucalyptus ஆயில்)

கீல் வாயு, சளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உ[illegible]ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல் பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குறைபடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

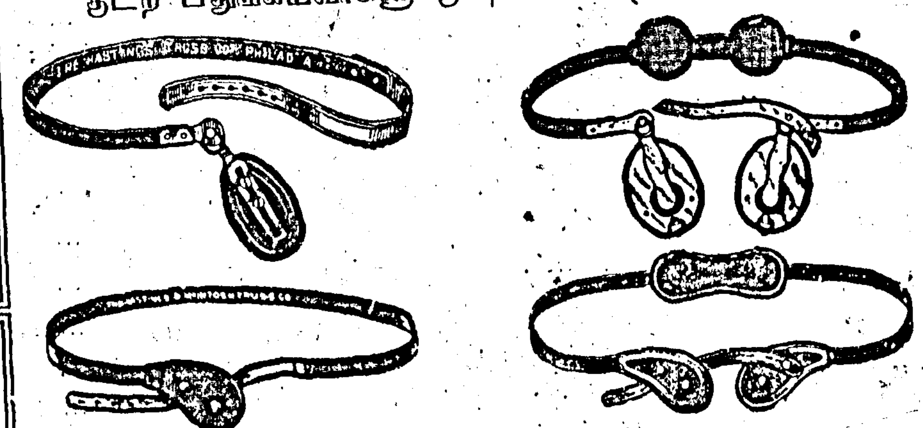
நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான ப[illegible] பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷசம்பந்தமற்றதும், வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு [illegible] கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12. 3 டின் விலை ரூ. 2-0-0. பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1-4

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்ப தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாது. ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; திரு ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : : **323**, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தாண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய் தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது; 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது சாதாரணக் கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

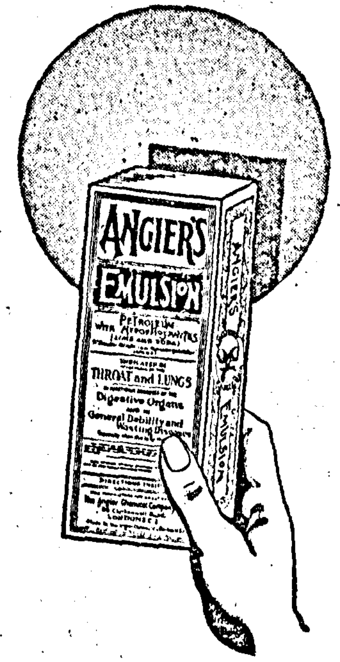
இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக் கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே, உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

40 வருஷ அனுபவத்திலிருந்து சுவாஸாசய க்ஷயத்திற்கு எடுத்ததென்று தெரிந்திருக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இரப்பை, குடல்கள் இவைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கி, அவைகளைச் சமனப்படுத்தி, ஆகாரமும், மருந்தும் அங்கு தங்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயத்தில் பிரசன்னமாகவிருக்கும் ஜீரணக் கோளாறுகளை அது நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படுவதற்கு உதவி செய்கிறது.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனது ஜீரண வேலை ஜரூராக நடந்து, ஆகாரம் சரீரத்தில் ஒட்டும்படி செய்வதன் மூலமாக பிணியாளி ஊட்டங் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. அது சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுத்து, வியாதியை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கி, வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் கிருமிகளுக்கு வைரியாக இருந்து வருகிறது.

சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஜுரம், இரவில் ஏற்படும் வியர்வை, இருமல், களைப்பு இவைகளை ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் சமனப்படுத்தி, பிணியாளியின் வாழ்வு சவுகரியமானதாக இருக்கும்படி செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷய ரோகிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால், இருமலை அடக்குவதற்கு மாற்றுகளைக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

எல்லா எமல்ஷன்களிலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனது சுவையுள்ளது. நுட்பமான குடலுள்ளவர்களும் அதைச் சகித்துக் கொள்ளக்கூடும். சரீரத்தின் இதர உறுப்புக்களின் வேலையை அது எவ்விதத்திலும் பாதிப்பதில்லை. பிணியாளிகள் சந்தோஷமாக அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸாசய க்ஷயம் முற்றியிருக்கும் கேஸ்களில் அதனுடைய சமன சக்தி பாராட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. பிணியாளிக்கும் நிச்சயம் அநுகூலம் ஏற்படுகிறது.

பெட்ரோலியம் எமல்ஷனை பிணியாளிகளுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ எமல்ஷனையே குறிப்பிட வேண்டியது. இல்லாவிடில், சாதாரணமான பெட்ரோலியத்தினல் செய்யப்பட்ட போலிச்சரக்குகளை வாங்கி ஏமாந்து போகும்படி நேரிடும்.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறங்கிய அஸல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்லெர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்.

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

தொகுதி 10, பகுதி 12] [டிஸம்பர், 1933.

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 அணு 2.

தென்னிந்தியாவில் குஷ்டரோக நிவாரணத்திற்காகப் புரியும் உதவி.

குஷ்ட ரோகமானது பண்டைக்கால முதற்கொண்டே பூலோக முழுதிலும் பரவியுள்ள ஒரு அருவருக்கத்தக்க வியாதி. நமது தேசமாகிய இந்தியாவில் குஷ்ட ரோகமானது திராவிடர்களிடம் குடிகொண்டிருந்ததா அல்லது ஆரியர்களால் கொண்டுவரப்பட்டதா என்பதை நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. ஆனுல், ஆரியர்கள் குஷ்டரோகிகளை நிர்ப்பந்தமாய் ஒதுக்கி வைத்தனரென்றும், அவர்களுடன் விவாக சம்பந்தங்களை அடியோடே தடுத்தனரென்றும், அவர்களின் சாஸ்திர மூலமாக ஏற்படுகிறது. மேலும், ஆரியர்கள் குஷ்ட ரோகிகளைத் தூக்கியடித்தும், அவர்களை மூழ்கி இறக்கும்படியும் இவ்வாருன ஹிம்ஸைகளைச் செய்ததாகவும் தெரியவருகிறது. அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே கொளுத்திக் கொண்டு சாவது மதசம்மதமான கடமை என்றும் அவர்களுக்குப் போதித்தனர். குஷ்ட ரோகிகள், நாட்டுப்புறங்களிலும் வெளி ஊர்களிலும் பட்ட ஹிம்ஸையைப் பொறுக்க முடியாதவர்களாய், குஷ்ட ரோகத்தை நிவாரணம் செய்வதாகப் பேர்பெற்ற புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்கு யாத்திரை செல்ல ஆரம்பித்தனர்.

அக்காலத்தில், குஷ்டரோகிகளை இவ்வாறு நிர்ப்பந்தமாக ஒதுக்கி வைத்ததனுல், குஷ்டரோகம் அதிகமாகப் பரவாமல் இருந்தது. ஆனுல், பின்னிட்டு மகாமதியர் இந்தியாவை ஜெயித்து ஆண்டு வந்த காலத்தில், மதச்சேர்க்கையாலும், மற்ற வகைகளாலும் ஜாதி சங்கமம் ஏற்பட்டு, அதன் மூலமாய் குஷ்டரோகம் மறுபடியும் இந்தியாவில் பரவ ஆரம்பித்தது. பிரிட்டிஷ் ராஜாங்கம் வந்த பிறகு, வியாபாரம், கைத்தொழில் முதலியன அபிவிருத்தியாகி, ஜனங்கள், குஷ்ட ரோகம் அதிகமாய்ப் பரவியுள்ளதும், சுகாதாரம் அவ்வளவு திருப்திகரமாய் இல்லாததுமான, பர்மா, மலேயா, ஆப்பிரிக்கா முதலிய நாடுகளுக்குச் சென்று, குஷ்ட ரோகத்தைப் பற்றிக்கொண்டு, தமது ஊர்களுக்கு வந்து, தங்கள் குடும்பத்தார்களுக்கும், அண்டை அயலில் உள்ள

வர்களுக்கும் அவ்வியாதியைப் பரவச் செய்தனர். இவ்வாறாக, முன்னம் இவ்வியாதி பரவாத இடங்களில், இப்போது அது பிடித்துவிட்டது.

இப்போது குஷ்ட ரோகமானது இந்தியாவின் எல்லாப் பாகங்களிலும் பரவி இருக்கிறது. நமது தேசத்தில் சுமார் 50,000 குஷ்டரோகிகள் இருப்பதாகக் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைக்கேட்டால் நடுநடுங்குகிறது. குஷ்டரோகத்தை ஒழிப்பதற்கு சர்க்காராரும், பொது ஜனங்களும் உடனே தக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டிய அவசியம் என்பதற்கு இதுவே போதுமான அத்தாக்ஷியாகும். ஜனசங்கியைக்கணக்குப்படி சென்ற பத்து வருஷங்களுக்குள் குஷ்டரோகிகளின் தொகை 100-க்கு 44.2 விகிதம் அதிகரித்துவிட்டது. ஜனத்தொகையின் அபிவிருத்தியோ, 100-க்கு 10.6 மாத்திரமேயாகும். குஷ்ட ரோகிகளின் அபிவிருத்தி சென்னையில்தான் அதிகம். சென்னை ராஜதானியைச் சேர்ந்த சில ஜில்லாக்களில் 1921-ம் வருஷத்திய ஜனத்தொகையைக் காட்டிலும் இப்போது 2½ மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது. பீஹார், ஒரிஸா மாகாணங்களில் 100-க்கு 25 விகிதம் அதிகம், மத்திய மாகாணங்களில் 100-க்கு 56. வங்காளத்தில் 100-க்கு 34.62. இந்த விகிதாசாரம் இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கலாம். ஏனெனில், ஜனசங்கியைக் கணக்கு எடுக்கும்போது, ஜனங்கள் முக்கியமாய் ஐசுவரியவான்கள் தங்கள் வீடுகளில் உள்ள குஷ்டரோகிகளை அவ்வாறு கணக்குக் கொடுக்க இஷ்டப்படுகிறதில்லை. அதனால் அநேக நபர்கள் விட்டுப்போகக்கூடும்.

சாதாரணமாய் குஷ்டரோகம் தொத்து வியாதி என்றே கருதப்படுகிறது. இது தொன்றுதொட்டு பூலோக முழுதிலும் வழங்கி வரும் நம்பிக்கை. குஷ்டரோகிகளை ஒதுக்கி வைத்து, அவர்களை ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்களுடன் சேர்க்கவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய சட்டதிட்டங்கள் அநேக நாடுகளில் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. 19-வது நூற்றாண்டில் டானியில்ஸன் என்பவரும், அவருடன் சேர்ந்தவர்களும் குஷ்டரோகம் தொத்து வியாதியல்லவென்று சாதித்தனர். அதனால் சில நாடுகளில் அவர்களை ஒதுக்கி வைக்காமல் அசட்டையாய் விடும்படி நேரிட்டது. பின்னர் ஹான்ஸன் என்பவர், (லெப்ரா பாஸிலஸ்) குஷ்டரோக விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்ததும், ஜனங்கள் பழையபடி அவர்களை ஒதுக்கி வைக்க ஆரம்பித்தனர். இதற்குப் பிறகு, ஜோனதான் ஹட்சின்ஸன் என்பவர், குஷ்டரோகமானது மீனைப் புசிப்பதால் நேரிடுவதேயொழிய வேறல்லவென்று தமது கொள்கையைத் தெரிவித்தனர். அதனால் மறுபடியும் அவர்களை ஒதுக்கி வைப்பது கொஞ்சகாலம் நிறுத்தப்பட்டு இருந்தது. நார்வே தேசத்தில், குஷ்ட ரோகத்தை ஒழிப்பதற்காக அநேக உபாயங்களைச் செய்ததில், அவர்களைக்கட்டாயம் ஒதுக்கி வைப்பதும் ஒன்றாக இருந்தது. இதனால் நல்ல பலன் உண்டென்று ஏற்பட்டது. ஏறக்குறைய சென்ற 75 வருஷங்களுக்குள், அதாவது 1857-வருஷ முதல் 1930-ம் வருஷம் வரையில் கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில், அந்த தேசத்தில் குஷ்டரோகிகள் 2858-லிருந்து 69-க்கு இறங்கிவிட்டது.

குஷ்டரோகத்தைஒழிப்பதற்கு மூன்று உபாயங்கள் உண்டு. (1) பிரசாரம். (2) ஒதுக்கி வைத்தல். (3) சிகிச்சை. நமது தேசத்தில் ஜனங்களுக்குப் படிப்பு மிகக்கம்மியாக இருப்பதுபற்றியும், அவர்களுக்கு சுகாதார விஷயங்களில் நோக்கம் குறைவாயிருப்பதுபற்றியும், பிரசாரம் அவசியம் தேவை. காலரா முதலிய கொடிய வியாதிகளைப்போல், குஷ்டரோகமானது ஜனங்களை விரைவில் கொல்லாததுபற்றி, அவர்கள் இந்த வியாதியைக் குறித்து அதிகமாகக் கவலைப்படுகிறதில்லை. கடைசி தருதிகளில், குஷ்டரோகிகள், கால் கைகள் குறைந்து முடமாய் நின்று அவஸ்தைப்படும்போது தான், அவர்களைக் கண்டால், ஒருவித அசங்கியையும், அருவருப்பும் உண்டாகிறது. அப்போது அவர்களை அனுகசஞ்கோஜப்படுகிறார்கள். குஷ்ட ரோகம் ஆரம்பத்தில்தான், அதற்குத் தொத்துக் குணம் அதிகம். அந்த சமயத்தில் குஷ்டரோகக் கிருமிகள் வெளிப்படையாய்த் தெரியாததுபற்றி, அந்த வீட்டார் குஷ்டரோகியுடன் கூடிக் கலப்பதுமன்றி, அண்டையயலில் உள்ளவர்களும் அவருடன் கலக்க நேரிடுகிறது. குஷ்டரோகி ஒரு கிராமவாசியாயிருந்தால், ஊர் ஜனங்கள் யாவருமே அவருடன் கலந்துகொள்ளுகிறார்கள். கலப்பினால் குஷ்டரோகம் வருவதாயிருந்தால், குஷ்டரோகிகளுக்கு சிஷ்ருஷை செய்பவர்களை ஏன் அந்த வியாதி பீடிக்கிறதில்லை என்பது ஒரு கேள்வி. சிலருக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தி உண்டென்றும், அதனால் அது அவர்களைப் பற்றுகிறதில்லை என்றும், மற்றவர்களுக்கு அந்த சக்தி குறைவென்றும், அதனால் அது அவர்களைப் பீடிக்கிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இப்போது இந்தியாவில் இது விஷயமாக ஆராய்ச்சிசெய்து பார்த்ததில், நோயை எதிர்க்கும் சக்தி, சில ஜாதிகளில் இந்த நோய் வராமலிருப்பது, சில நபர்களுக்கு வராமலிருப்பது ஆகிய இவை முதலிய கொள்கைகள் யாவும், ருஜுவுக்கு நிற்கவில்லை. இதில் கலப்பு முக்கிய விஷயம் என்பதில் ஐயமேயில்லை. ஆனதுபற்றி, குஷ்டரோகிகளை ஒதுக்கி வைக்கவேண்டியது அத்தியாவசியம். டாக்டர் டி. ஸண்ட்ரா என்பவர் கல்கத்தா சங்கத்தில் எழுதிப் படித்த வியாசத்தில் சொல்லிய உபாயங்கள் சுலபமாயும் அங்கீகரிக்கத்தக்கவையாயுமிருக்கின்றன. அவர் சொல்வதாவது: ஒவ்வொரு கிராம அதிகாரியும், தங்கள் கிராமங்களிலுள்ள தொத்து சம்பந்தமுள்ள வியாதியஸ்தர்களையும், தொத்து சம்பந்தமற்ற வியாதியஸ்தர்களையும் கணக்கில் தாக்கல் செய்து வைக்கவேண்டியது. தங்கள் வீடுகளில் ஒதுக்கி வைப்பதற்கு வசதிகள் இல்லாமல் அவ்வளவு ஏழைகளாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், அப்பேர்க்கொத்தவர்களுக்கு, கிராமத்திற்கு வெளிகளில் குடிசைகள் போட்டு, அவர்களை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டியது. பட்டண வாஸங்களில் தொழிற்சாலைகளில் குஷ்டரோகிகளை நியமிக்கக்கூடாதென்று கட்டாயப்படுத்த வேண்டியது. குஷ்டரோகிகள் சில வியாபாரங்களைச் செய்யக் கூடாதென்கிற சட்டத்தை அமுலுக்குக் கொண்டுவர வேண்டியது. அந்தந்த பட்டணத்திலுள்ள குஷ்டரோகிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது."

சௌல்முக்ராஎண்ணெய்குஷ்டரோகத்தைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடிய ஒரு அற்புதமான மருந்து. ஆனால்,இதன்விலை அதிகம். சிகிச்சையும் நாட்படச்செய்யவேண்டும். ஏழைகள் சக்திக்கு எட்டாதது. ஆனதுபற்றி, அந்தந்த தாலூகாவின் பிரதான ஸ்தலங்களில் குஷ்டரோக ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். அங்கே ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். கல்கத்தாவில் கொஞ்சநாளைக்குமுன் கூடிய சங்கத்தில் குஷ்டரோக போர்டுகள் அங்கங்கே ஏற்படுத்த வேண்டுமென்றும், அவைகளில் உத்தியோகஸ்தர் அல்லாதவர்கள் அங்கத்தினர்களாக இருக்க வேண்டுமென்றும், குஷ்ட ரோகத்தை ஒழிப்பதற்கு ஏற்பட்ட மற்ற சங்கங்களுடன் இப்போர்டார் ஒற்றுமைக்க வேண்டுமென்றும் தீர்மானிக்கப்பட்டது. தவிர, டாக்டர்களுக்கும், ஆரோக்கிய விஷயமாக உழைப்பவர்களுக்கும் போதுமான பயிற்சியைக் கொடுக்கும்பொருட்டு, ஸ்தாபனங்களை அதிகமாக ஏற்படுத்த வேண்டுமென்றும், குஷ்டரோகம் அதிகமாகப் பரவியுள்ள இடங்களில் குஷ்ட ரோக ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தி, அங்கே சிகிச்சைக்கும் தடை விஷயமாகவும், டாக்டர்களைப் பயிற்சி செய்வதற்கும் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமென்றும் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

இந்தச் சங்கத்தினால் அனுகூலம் உண்டென்றே சொல்லவேண்டும். சென்னையில் அதன் தீர்மானங்களின்படி நடக்கத் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்து வருகின்றனர். குஷ்டரோகத்தை ஒழிப்பதற்காகச்செய்யும் பிரயத்தனத்தில் சென்னை முன்னுக்கு

வந்திருக்கிறது. இது விஷயமாக சேலம் ஜில்லாவில் அதிக கிளர்ச்சி உண்டாயிருக்கிறது. அந்த ஜில்லாவில் இப்போது 34 குஷ்டரோக ஆஸ்பத்திரிகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் 13,856 வியாதியஸ்தர்கள் சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டு வருகிறார்கள். இந்த ஆஸ்பத்திரிகள் ஒரு மாதத்திற்கு 8 நாட்கள் திறக்கப்படும். ஒவ்வொரு ஆஸ்பத்திரிக்கும் சராசரி தினம் 58 பேர்கள் வருகிறார்கள். குஷ்டரோக தினம் அந்த ஜில்லாவில் கொண்டாடியபோது சுமார் ரூ. 25,000 வரூலானதாகத் தெரிய வருகிறது. இது நல்ல காலத்திற்கு அறிகுறி. இந்த ஏற்பாடு செய்பவர்களுக்கு மேலும் மேலும் ஜெயமுண்டாவதாக.

சென்னையில் சில நாட்களுக்கு முன் நடந்த குஷ்டரோக தினம் நிஷ்பிரயோஜனமாய் விட்டது. ரூ. 6000-தான் வருலானதாகத் தெரியவருகிறது. இது வெகு சுவல்பம். ஆகிலும், சென்னை வாசிகளுக்குக் குஷ்டரோகிகளின்மேல் பக்ஷமில்லை என்பது அர்த்தமல்ல. ஒருசமயம் அறிக்கைப் போதுமானதாக இராதிருக்கலாம். ஜனங்களுக்கு இந்த விஷயத்தின் அவசரமும், நிர்ப்பந்தமும் அதிகமாகத் தெரியாதிருக்கலாம். மற்றொரு சமயம் நேரிடும்போது, சென்னைவாசிகள் தாராளமாய் உதவி புரிந்து, மனிதர்களால் மறக்கப்பட்டு, பகவானாலும் கைவிடப்பட்ட இந்த குஷ்டரோகிகளின் பரிதாபமான நிலைமையைச் சீர்ப்படுத்துவார் என்று நம்புகிறோம்.

காச நோயைத் தடுப்பதற்கு குழந்தை சம்ரக்ஷணை அவசியம்.

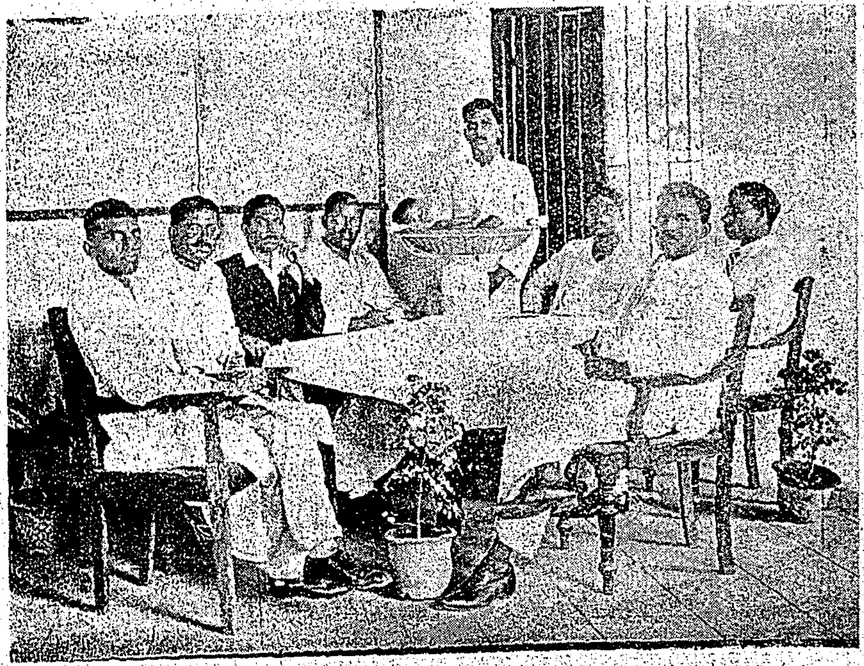
ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பை, ஓ.பி.ஈ., எம்.டி.,
சூபரிண்டெண்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

காச நோயானது சிசுக்களாயிருந்தாலும், இளம் குழந்தைகளாயிருந்தாலும் அவர்களைத் தொத்துகிறதென்று இப்போது யாவரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். எல்லா நாடுகளிலும் காசநோய் பரவியிருப்பதால், நாகரீகமுள்ள ஜாதியனிலெல்லாம் காசநோய் உண்டென்றே சொல்லவேண்டும். சில வருஷங்களுக்கு முன், அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா, இந்தியா, ஆப்பிரிக்கா இக்கண்டங்களின் உட்பிரதேசங்களில் காசநோய் என்பதே கிடையாது. ஆனால், இருப்புப் பாதை முதலிய போக்கு வரவு சாதனங்கள் ஏற்பட்டு, ஜனங்கள் தொத்துள்ள நாடுகளுக்குப் போக ஆரம்பித்த பிறகு, இந்த வியாதி வெகுதூரத்திலுள்ள அந்த இடங்களுக்கும் பரவ ஆரம்பித்துவிட்டது. இப்போது காசநோய் பூலோக முழுதிலும் பரவியிருக்கிறது.

தாய் தந்தையர் காசநோயால் வருந்தியபோதிலும், அப்போது பிறந்த சிசுவிற்கு காசநோய் கிடையாது. பிறந்த உடனே, பெற்றோரிடமிருந்தோ, அல்லது யாரிடம் வளர்கிறதோ அவர்களிடமிருந்தோ இந்த வியாதி தொத்துகிறது. காச நோயால் வருந்துவோனிடம் எவ்வளவு நெருக்கமாக அதற்கு சம்பந்தம் உண்டோ, அவ்வளவு அதற்கு தொத்து சம்பந்தம் அதிகமுண்டு. உதாரணமாக, தாய்க்கு க்ஷயரோகம் முற்றியிருந்தால், குழந்தைக்கு அது தொத்தும்.

ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் க்ரான்சர் முறை என்று ஒன்றுண்டு. அதனால், க்ஷயரோகத் தாய்மார்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைகளில் 100-க்கு 60 பேர்களுக்கு க்ஷயரோகம் வந்ததென்றும், அந்தக் குழந்தைகளைப் பிறந்தவுடன் தம் தாய்மார்களினின்றும் பிரித்து, ஆரோக்கியமாயுள்ள குடும்பங்களுக்கு மாற்றி, அவைகளைப் போஷித்து பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகும் வயது வரையில் அங்கேயே வைத்திருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்ததில், 100-க்கு அரை

விகிதம் கூட, காசநோய் அக்குழந்தைகளைப் பிடித்ததில்லை என்றும் ஏற்பட்டது. அந்த முறையை பசுக்கள் விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், காச நோய் உள்ள பசுக்களினின்றும் கன்றுகளைப்பிரித்து அப்பசுக்களைக்கொன்றுவிட்ட பிறகு, டென்மார்க் தேசத்தில், பசுக்களுக்குக் காசநோய் வந்ததே இல்லை என்று ஏற்பட்டது. இந்த முறையை 20 வருஷ காலமாக ப்ரான்ஸ் தேசத்திலும் இதர தேசங்களிலும் அனுசரித்து வந்ததில், குழந்தைகளுக்குக் காசநோய் வாராமல் தடைபட்டு நின்றுவிட்டது.



விருதுநகரில் ஆரோக்கிய வாரக் கொண்டாட்டத்தில் குழந்தைகளின் தினம்.
இங்கே முனிஸிபாலிடி ஹெல்த் ஆபீஸரால் குழந்தையை நிறுக்கப்படுகிறது. இது குழந்தை
பிறந்த பிறகு செய்யவேண்டிய ஏற்பாடு. குழந்தையின் எடை கம்மியாக இருந்தால்,
இது இன்ன வியாதியால் வருந்துகிறதென்பதை நிர்ணயிக்க அனுகூலமாகவிருக்கும்.

இந்த முறையினால், க்ஷயரோகத்தைத் தடுப்பதற்குக் குழந்தை சம்ரக்ஷணை எவ்வளவு அவசியம் என்பது தெளிவாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குழந்தையைத் தாயினின்றும் பிரிப்பது சாத்தியமில்லாத பக்ஷத்தில், அந்தத் தாய் குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டாமல் இருக்கும்படியாவது செய்து, அதற்கு க்ஷயரோகம் வாராமல் தடுக்க வேண்டியது. வீட்டிற்குள்ளே அக்குழந்தையை ஒதுக்கி வைத்து, ஆரோக்கியம் உள்ள பசும்பாலையாவது ஊட்ட வேண்டியது அல்லது செவிலித்தாயை வைத்தாவது பால் கொடுக்க வேண்டியது.

குழந்தை வளர்ந்து ஆரோக்கியமுள்ள வாலிபனாக ஆகும்போது, அதற்குத் தொத்துசம்பந்தம் மிகக்கம்மி. அதனால் இந்த வியாதியானது ஜனங்களுக்குப்பரவுவதும் குறைந்து போகிறது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், சிசுவாயிருக்கும்போது, இந்த வியாதியை தொத்தவொட்டாமல் தடுத்து, குழந்தையின் ஆகாரம், சுத்தம் முதலியவற்றைக் கவனித்துவந்தால், இந்த வியாதி அவர்களிடம் காண்பது குறைவுபடுதலுமன்றி, எந்தப்பருவத்திலும், அந்தக் கூட்டத்திற்கே வியாதி பரவுவது கம்மியாக இருக்கும்.

காசநோயைத் தடுப்பதில், கர்ப்பிணிக்குச் செய்யவேண்டிய பராமரிப்பு முக்கியமானது. குழந்தை சம்ரக்ஷணையானது குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும்போதே தொடங்க வேண்டும். கர்ப்பிணிக்குச் சரியான ஆகாரம் கொடுப்பதும், கர்ப்ப காலத்தில் தேக சுகாதாரத்தைக் கவனிப்பதும், ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தை பிறப்பதற்கு அநுகுணமானவை. காசநோயைத் தடுக்கவேண்டியதாயிருந்தால், குழந்தைகள் கர்ப்பத்திலிருக்கும்போதும், பிறந்த பிறகு 10-வயது வரைக்கும் செவ்வையாய் சம்ரக்ஷணை செய்யவேண்டியதவசியம்.

காசநோய்க் கிருமிகள், டைபாய்டு, காலரா முதலிய வியாதிக்கிருமிகளைப்போலன்றி, தேகத்தில் நாட்பட்டு வியாதியை உண்டாக்கக்கூடியவை. அக்கிருமிகள் தேகத்தில் நுழைவதற்கும், வியாதி கிளம்புவதற்கும் இடையிலுள்ள காலவளவானது, டைபாய்டு ஜுரம், காலரா, ப்ளேக், இன்புளுயன்ஜா முதலிய வியாதிகளுக்கு சில நாட்கள் அல்லது சில மணி நேரங்களேயாகும். ஆனால், காசநோய்க்கிருமிகள் வியாதியை உற்பத்தி செய்யும் காலவளவோ, அநேக வாரங்கள், அல்லது மாதங்கள் அல்லது வருஷங்கள் கூட ஆகும். ஆனதுபற்றி, டைபாய்டு, காலரா முதலிய வியாதிகளைத் தடுப்பது கடினம். ஆனால், காசநோய் விஷயத்தில் மட்டும் பொதுவாய் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கும் பக்ஷத்தில், அதை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். தீவிரமான தொத்து வியாதியாயிருந்தால், தேகம் நல்ல ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருந்தபோதிலுங்கூட, அந்த வியாதியைத் தடுப்பது கஷ்டம். ஆனால், காசநோய் மட்டும் தேகம் ஆரோக்கிய நிலையில் இருந்தால், வேரூன்றிக் கிளப்புவது அரிது.

காசநோய் குழந்தைப் பருவத்திலும் வாலிபத்திலும் வரக்கூடிய வியாதி. ஆனதுபற்றி, குழந்தைப் பருவத்திலேயே அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்கும் பக்ஷத்தில், இந்த வியாதி உற்பத்தியாகி, கூட்டத்தார்க்குள் பரவுவது துர்லபம். இதனால்தான், காசநோயைத் தடுப்பதற்கு சிசு சம்ரக்ஷணை அவசியம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

நமது ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், அவைகளிலுள்ள பிணியாளர்களுக்கும் பொதுஜனங்கள் புரியக்கூடிய ஒத்தாசை யாது?*

ஆர். வரதராஜலு செட்டி,
க்ளார்க், ஸ்திரீகள் கிறிஸ்தவக்கல்லூரி, மதராஸ்.

இந்தியாவில் பொது ஜனங்களுக்கு நகர பரிபாலன உணர்ச்சி நன்றாகத் தோன்றவில்லை. இது இவ்வாறு இருக்கும் வரையில், ஜனங்களுக்கு ஆஸ்பத்திரிகள் விஷயமாக உள்ள நிலைமை ஒடுக்கமுள்ளதாயும், அதிருப்திகரமானதாயும், தப்பிதம் கண்டுபிடிக்கும்படியானதாயும் மதிப்பற்றதாயுமிருக்கும். புத்திக்குறைவு, தப்பெண்ணம், பொய்ப் பிரஸ்தாபங்கள் முதலிய அநேக காரணங்களால் ஜனங்களில் பெரும்பாலோர்க்கு ஆஸ்பத்திரிகளின்மேல் உபேக்ஷை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, பொது ஜனங்கள் எவ்வாறு ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் அவைகளிலுள்ள பிணியாளர்களுக்கும் உதவி புரியலாம் என்று எடுத்துச்சொல்லும்

* இவ்வியாஸம் தென் இந்தியா நாஷனல்ஹெல்த் அஸோஸியேஷனால் 1933௵ மார்ச்சு மாதத்தில் நடத்தப்பட்ட போட்டிப் பரீக்ஷையில் முதற்பரிசு பெற்றது.

போது, ஆச்சரியகரமாகவே தோன்றும். வாஸ்தவத்தில், இதில் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை. சற்று யோசித்துப் பார்த்தால், மூன்று விஷயங்கள் இதில் கவனிக்க வேண்டியவை. அவையாவன: (1) ஆஸ்பத்திரிகள் பொது ஜனங்களுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்டன. ஆனதுபற்றி, அநேக விதங்களாக பொது ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் அவைகளிலுள்ள பிணியாளர்களுக்கும் உதவிபுரிய வேண்டியது அவர்கள் கடமையாகும். (2) நன்றாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஆரோக்கியமுள்ள பொதுஜன சங்கத்தில், ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும் ஒத்தாசையும் ஒத்துழைப்பும் வேண்டும். (3) இந்த வியாசமானது நன்றாய் யோசித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இது ஒரு அவசரமான விஷயம். இந்த விதங்களாக ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு உதவிபுரியலாம் என்பதை பின் சொல்லியவற்றால் விளக்கிக் காட்டுவோம்.

(1) சுகாதார விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் அவைகளிலுள்ள பிணியாளர்களுக்கும் செய்யக்கூடிய உதவி வேணதுண்டு. ஆஸ்பத்திரிகள் நோயாளிகளையும், காயம்பட்டவர்களையும் சொஸ்தம் செய்வதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட விடுதிகள். இந்தியாவில் அசுத்தத்தினாலேயே அநேக விதமான வியாதிகள் பரவுகின்றன என்பது தெரிந்த விஷயம். இதனாலேயே மரண விகிதமும் அதிகமாக இருக்கிறது. அசுத்தமான பழக்கங்களினாலே வியாதி சொஸ்தமாகாமல் நீடித்து நிற்கிறது. அதனால் பொறுக்க முடியாத நோயும், அனாவசியமான கஷ்டமும் உண்டாகிறது. அக்காரணத்தைக்கொண்டே, பூலோகத்திலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகள் யாவும் வெகு சுத்தமாயும் லக்ஷணமாயும் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மற்ற தேசங்களில் ஜனங்களின் ஒத்துழைப்பினால் சர்க்காரார் ஆஸ்பத்திரிகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்க, நமது தேசத்தில் மட்டும் அவை மிகவும் அசுத்தமாக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இது ஒரு விசனிக்கத்தக்க விஷயம். சிலர் ஆஸ்பத்திரிகளில் எச்சில் துப்பியும், கைக்குட்டையின்றி மூக்கைச் சிந்தியும், ஆஸ்பத்திரிகளின் தாழ்வாரங்களையும், ஆஸ்பத்திரிகளின் உள்ளேயும் அசுத்தமாக்குகின்றனர்.

இம்மாதிரி அசங்கியையான காரியங்களைச் செய்வதனால், சுவர்களும் தரைகளும் பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாய் இருக்கின்றன. சில ஸ்திரீகள் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும்போது, தம் குழந்தைகளையும் கூட எடுத்துக்கொண்டு போவதுண்டு. அங்கே அவைகளைக் கண்ட விடத்தில் மூத்திரம் பேயவிட்டும், கண்ட

ரெயில் வண்டியில் இன்புளுயன்ஜாவினால் வருந்துவோர் இருமி, ஆரோக்கியமுள்ள பிரயாணிகளுக்கும் அவ்வியாதியைத் தொத்த வைக்கின்றனர். அம்மாதிரியாகவே ஆஸ்பத்திரிகளிலும் வியாதி தொத்தலாம்.

படி துப்பியும் தரைகளை அசுத்தம் செய்கிறார்கள். அநேகர் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போகும்போது அழுக்காடைகளை உடுத்திக்கொண்டு போகின்றனர். அந்த ஆடைகளில் அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. அவை வியாதிகளைப் பரவச்செய்வதற்கு ஹேதுவாயிருக்கின்றன. மற்றுஞ் சிலர், காலில் பாதரக்ஷையின்றி வெகுதூரத்திலிருந்து நடந்து வந்து, அந்த புழுதிக்காலோடு ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ள பெஞ்சு, நாற்காலி முதலியவற்றின்மேல் உட்கார்ந்து, தங்கள் கால்களிலுள்ள விஷக்கிருமிகளை அவற்றின்மேல் படியச் செய்கின்றனர். சிலர், தொத்து வியாதி

யால் வருந்தி ஆஸ்பத்திரிக்கு சிகிச்சைக்கு வரும்போது, அறியாமையினாலோ, அஜாக்கிரதையினாலோ, பயத்தினாலோ அதை வெளியிடாமல் மற்றவர்களுடன் கூடிக் கலந்து, ஆஸ்பத்திரிகளுக்குள்ளேயே தொத்து வியாதிகளைப் பரவச் செய்கின்றனர். இவ்வாறாக, அறியாமையால், தினம் ஆஸ்பத்திரிகளில் அசங்கியை உண்டுபண்ணி, கொடிய தொத்து வியாதிகளை ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு உள்ளேயும் வெளியிலேயும் பரவும்படி செய்கின்றனர். இது விஷயத்தில் ஜனங்கள் சுலபமான சில சுகாதார விதிகளை அனுசரிப்பதால் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் அதிலுள்ளவர்களுக்கும் உதவிபுரியலாம். அவையாவன:

(i) ஆஸ்பத்திரிகளுக்குள் எச்சில் துப்பக்கூடாது. அப்படி துப்பவேண்டிய அவசியமிருந்தால், ஆஸ்பத்திரி அதிகாரிகளால் அதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்ட தனி இடங்களில் துப்பவேண்டும்.

(ii) மூக்கைச்சிந்தும்போது ஒரு கைக்குட்டையை உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

(iii) சிரங்கு முதலிய அசங்கியையான புண்களிலிருந்து வடியும்படியான சீழ் முதலியவற்றைச் சுவர்களில் தடவி அவற்றை அசுத்தம் செய்யக்கூடாது.

(iv) குழந்தைகளைக் கூடுமானவரையில் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அழைத்துக்கொண்டு போவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். அப்படி போவதாயிருந்தால், அங்கே சரியாய் நடந்து கொள்ளும்படி அவைகளுக்குப் போதிக்கவேண்டும். குழந்தைகள் மிகவும் சிறியவைகளாக இருந்தால், அவைகள் சுவர்களையும், தரைகளையும் அசங்கியைச் செய்யவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஒரு சமயம் அசங்கியை செய்துவிடும் பக்ஷத்தில், அந்த இடத்தை உடனே சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

(v) ஒவ்வொருதரம் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும்போதும், சுத்தமான ஆடையையே தரித்துக்கொண்டு போகவேண்டியது. குளித்து தேகத்தைச் சுத்திசெய்வது கொள்வதால், கெடுதலையாது மில்லை. குறைந்த பக்ஷம், கைகால்கள், முகம் இவற்றை அலம்பிச் சுத்திசெய்து கொண்டாவது ஆஸ்பத்திரிக்குப் புறப்பட வேண்டியது.

(vi) பாதரக்ஷையின்றி வெறுங் காலுடன் தூசு நிறைந்த சாலைகளில் நடந்து வந்தால் தொத்து வியாதிபற்றி அநேக கஷ்டங்கள் நேரிடக்கூடும். ஏழை ஜனங்கள் கூட பாதரக்ஷை போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு சமயம் தாரித்திர மிகுதியால், பாதரக்ஷை வாங்கக் கதியற்றுப் போகும் பக்ஷத்தில், அவர்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குள் நுழையுமுன் தங்கள் கைகால்களை அலம்பிச் சுத்திசெய்துகொண்டு போக வேண்டியது. ஆஸ்பத்திரி அதிகாரிகள் இதற்கென்றுவாசற்படியண்டை ஒரு குழாய் வைக்க வேண்டியது. அதில் பிணியாளிகளைப் பார்க்க வருபவர்கள், தங்கள் கால் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டு உள்ளே நுழையலாம். பார்வைக்கு அசுத்தமாயிருப்பவர்களை அம்மாதிரி செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டியது அவசியம்.

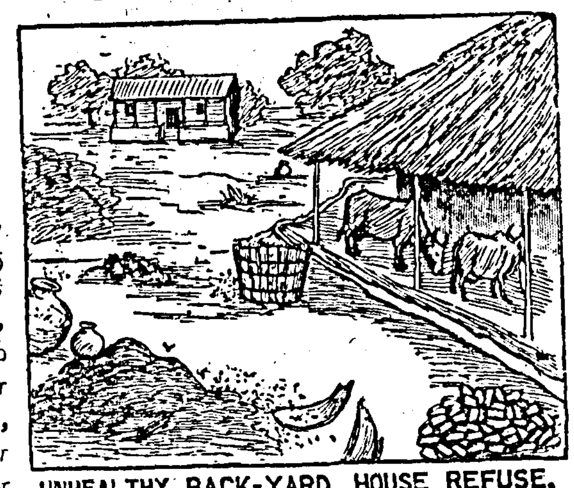
பாதரக்ஷை போட்டுக்கொண்டு வருபவர்களை வாசற்படியண்டை அதற்கென்று கட்டப்பட்டிருக்கும் ஓர் இடத்தில் விட்டுவிட்டு, உள்ளே போகும்படி சொல்ல வேண்டியது. ஜோடு, பூட்ஸ் தரித்துக்கொண்டிருந்தால், அவற்றை டஸ்டர் துணியால் துடைத்து, சுத்தம் செய்து கொண்டுபோக வேண்டியது. ஆஸ்பத்திரி அதிகாரிகள் அதிக பணச்செலவின்றி இவற்றை சப்ளை செய்யலாம்.

(vii) ஆஸ்பத்திரிகளிலுள்ள பெஞ்சுகள், நாற்காலிகள் முதலியன சுத்தமாய் வைக்கப்பட வேண்டும்.

(viii) நோயாளிகளுக்காக பொது ஜனங்கள் அன்பினால் அனுப்பும் புஸ்தகங்கள், சமாசாரப்பத்திரிகைகள், மாதப்பத்திரிகைகள், உடை, ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் இவைகள் மூலமாய், தொத்து வியாதிக் கிருமிகள் பரவக்கூடுமாதலால், இவைகளை அனுப்புவதில் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும், கூடியவரையில் அவை சுத்தமாக இருக்கும்படி பார்க்கவேண்டும்.

(ix) ஆஸ்பத்திரியில் உள்ள நோயாளியைப் பார்க்கப் போகும்போது, அங்கே யாதொரு அசுத்தமும் செய்யக்கூடாது. ஆஸ்பத்திரியின் அமைதியைக் கெடுக்கக் கூடாது, ஒருவருக்கொருவர் சம்பாஷிக்கும்போது, தாழ்ந்த குரலில் பேசவேண்டும். இரைச்சல் அதிகமாயிருந்தால், நோய் சீக்கிரம் சொஸ்தமாவதற்குத் தடையாயிருக்கும்.

(x) தொத்து வியாதியால் வருந்துவோர், சிகிச்சைக்காக ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும்போது, மற்றவர்களுடன் கலக்காமல் தனியாக உட்கார்ந்திருக்கவேண்டும். இந்த வியாதி பரவாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்கள் தெரியாமல் அருகில் வந்தாலும் கூட, அவர்களுக்கு விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்லி, ஒதுங்கி இருக்கும்படி செய்யவேண்டியது. மேலும், வியாதியஸ்தர்கள் அபாயகரமான நிலைமையில் இருக்கும்போது இதை கவனிக்கவேண்டியது அவசியம்.



UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE. COW-DUNG HEAP.

சுகாதாரமற்ற தொழுவம், வீட்டுக்குப்பை, சாணம் முதலியன. இவை ஆஸ்பத்திரிக்கு அருகாமையில் இருக்கக்கூடாது.

ஆஸ்பத்திரிகளின் சுற்றுப்புறங்களைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுதல் ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குச் செய்யக்கூடிய பெருத்த உதவியாகும். சந்தர்ப்பம் நேரிட்டபோதிலும் கூட, அவசியமாய் இருந்தபோதிலும் கூட, வசதிகள் இருந்தாலும் கூட, சுற்றுப்புறங்களை அசுத்தம் செய்து, அங்குள்ள காற்றை அசுத்தமாக்கி, ஆரோக்கியத்திற்கு இடைஞ்சலாயிருக்கும்படி செய்யக்கூடாது. ஒரு இடத்தைச் சுகாதாரமற்றதாகச் செய்வதாய் இருந்தால் அநேக வசதிகள் உண்டு. ஆஸ்பத்திரி அதிகாரிகள், கூடியவரையில் தும்பு, தூசி, இரைச்சல் இவை மிகுதியாயுள்ள இடங்களை விட்டு, நாட்டுப்புறங்களில், ஜன சங்கமில்லாத இடங்களில் ஆஸ்பத்திரிகளைக் கட்டவேண்டும். அதனால் மோடார் முதலிய வண்டிகளின் ஓசை மிகக் கம்மியாக இருக்கும். ஜன நெருக்கமுள்ள இடங்களில் கட்டப்பட்டிருந்தால், அவைகளின் சுவர்களை அதிகாரிகள் உயர்த்திக் கட்ட வேண்டும. அதனால் சப்தமும் தூசியும் உள்ளே புகாமல் சுவர்களின் மேலேயே படியும். மேலும், ஆஸ்பத்திரி அதிகாரிகள், முனிஸிபாலிடியார், கார்பொரேஷனார் இவர்களுக்கு எழுதி, ஆஸ்பத்திரி ஓரமாயுள்ள ரோட்டுகளை டாரினால்போட்டு, தூசு கிளம்பவொட்டாமல் தண்ணீர் அடிக்கும்படி செய்ய வேண்டும். தவிர, ஆஸ்பத்திரிகளுக்கருகாமையில் மோடார் வண்டிகளை வேகமாய் விடக்கூடாதென்றும், அடிக்கடி ஊதக்கூடாதென்றும் சட்டம் பிறப்பிக்க எத்தனம் செய்யவேண்டும்.

ரெயில்வேக்களில சிலவிடங்களில் வேகத்தைக் குறைக்கும்படி டிரைவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்வதுபோல இங்கும் தக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஆஸ்பத்திரி காம்பவுண்டுகளுக்குள் வேப்பம் முதலிய நல்ல மரங்களை நட்டு விருத்தி பண்ணவேண்டும். இவைகளால் இரண்டு வித அனுகூலங்கள் உண்டு. முதலாவது, தும்பு தூசு ஆஸ்பத்திரிக்குள் நுழையவொட்டாமல் அவை தடுக்கும். இரண்டாவது, சுற்றுப்புறத்துக் காற்றைச் சுத்தம் செய்து, குளிர்ந்த காற்று வீசும்படி செய்வதுடன், இப்பச்சை மரங்கள் நல்ல

காக்ஷியையும் தந்து அலங்காரமாகத் தோற்றும்.

(2) நோயாளிகளைப் பார்க்கப் போனாலும் சரி, வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்து கொள்ளப்போனாலும் சரி, கூடியவரையில் ஆஸ்பத்திரிக்குள் மௌனமாயிருக்க வேண்டும். மௌனத்தின் மேன்மை சொல்லி முடியாது. பிணியாளிகள் சாகுந் தருவாயில் இருக்கையில் அவர்களுக்கு ஓய்வினால் உண்டாகும் அனுகூலம் யாவருக்கும் தெரிந்தவிஷயமே. இரைச்சலினால் நோயாளிகளின் எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோகும். ஆனதுபற்றி, ஜனங்கள் அதிகமாகப் பேசாமல் நாக்கை அடக்கினால், அதுவே அவர்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குச் செய்யும் பெருத்த உதவியாகும். முன் சொல்லியபடி பஸ் மோட்டார் வண்டி இவற்றால் சப்தம் உண்டாகும்; தூசு கிளம்பும். அதன் மூலமாய், விஷக்கிருமிகள் பரவும். கார் பஸ் இவைகளை ஓட்டுகிறவர்கள் இவற்றைத் தடுத்து, நல்ல உதவி புரியலாம். சில சிகிச்சாலை விடுதிகள் மோட்டார் ஓட்டுகிறவர்களைச் சப்தமின்றி ஓட்டும்படி எச்சரிக்கை செய்கிறார்கள்.

(3) கொடுமையான வியாதியால் வருந்துவோரையும், அபாயகரமான தொத்து வியாதிகளால் வருந்துவோரையும், வீட்டில் இருந்துகொண்டு அவஸ்தைப்படாமல் உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குச் சென்று சிகிச்சை செய்துகொள்ளும்படி தூண்டுவது ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிக்குச் செய்யக்கூடிய பெருத்த உபகாரமாகும். வியாதிகளின் கடுமைகளைக் கம்மிப்படுத்தி வியாதியஸ்தர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதற்கென்றே ஆஸ்பத்திரிகள் கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, அது விஷயமாக ஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் தப்பெண்ணங்களையெல்லாம் ஒழித்து, அவர்களுக்கு நற்போதனையைச் செய்து, ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போய் தங்கள் வியாதிகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளும்படி சொல்லலாம்.

(4) மற்றவர்களின் தப்புகளை மட்டும் எடுத்துக்காட்டுவது பொதுவாய் ஜனங்களிடத்தில் உள்ள துர்வழக்கம். டாக்டர்கள், நர்ஸுகள் முதலானவர்கள் செய்யும் நற்செய்கைகளையும், படும் கஷ்டங்களையும் ஒருபோதும் அவர்கள் போற்றுகிறதில்லை. ஆஸ்பத்திரிகள் மேலும், அதிகாரிகள் மேலும் அடிக்கடி குறைகூற நாம் கேட்டிருக்கிறோம். அதனால் படிப்பில்லாத மூடர்களுக்கு ஆஸ்பத்திரிகளின்மேல் ஒரு விதமான அருவெறுப்பு உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, அவர்கள் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் சிகிச்சை செய்துகொள்ள சம்மதிக்கிறதில்லை. இம்மாதிரியான அவநம்பிக்கை ஆஸ்பத்திரிகளின்மேல் ஏற்பட்டுவிட்டால் அதனால், அதிக பிரதிகூலங்கள் உண்டாகின்றன. இந்தியாவில், ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் பணம் போதாது. அதனால் நமக்கு வேண்டிய சௌகரியங்கள் யாவும் கிடைப்பது துர்லபம். ஆனதுபற்றி, ஆஸ்பத்திரிகள் படும் கஷ்டங்களைக் கவனித்து, ஆஸ்பத்திரிகளில் இடம்போதாமலிருந்தால் அதையும் பொறுத்து, அவைகளைத் தூஷிக்காமல் அவைகள் ஜனங்களுக்குச் செய்யும் ஒத்தாசையை நன்கு மதிக்க வேண்டும். ஆஸ்பத்திரிகளில், சொஸ்தமாகாத அநேக கேஸுகள், அதிசயிக்கும்படி சொஸ்தமாய் விடுகின்றன. இது டாக்டர்கள், நர்ஸுகள் முதலியவர்களின் படிப்பினாலும், சாமர்த்தியத்தினாலும், அக்கரையினாலும் உண்டாகிறது. அவற்றை அப்போதைக்கப்போது போற்ற வேண்டும். அதனால், அவர்களுக்கு உற்சாகம் அதிகமாகி, அவர்கள் இன்னும் அதிகமாகக் கவனிக்க நேரிடும். தவிர, அறிவீனர்கள் கொண்டிருக்கும் ஒரு தப்பெண்ணத்தையும் ஒழிக்கும். இவ்வாறு ஆஸ்பத்திரிகள் செய்யும் வேலைகளை தினசரிப் பத்திரிகைகள் மூலமாகப் போற்றினால், ஜனங்கள் மிகுந்த உபகாரம் செய்பவர்களாவார்கள்.

(5) பொது ஜனங்கள், தங்களால் இயன்ற பொருளுதவிசெய்து, ஆஸ்பத்திரியின் நிதியை அதிகப்படுத்துவதினால், ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் பெருத்த உதவி செய்பவர் ஆவார்கள். இன்ப சுகங்களுக்காக வீணாகச் செல

வழித்து, துர்விநியோகப்படுத்தும் பணத்தில் சிறு பகுதியை தர்ம விஷயமாகச் செலவழித்தால், ஜனங்களுக்கு நன்மை உண்டாகும். பணத்தினால் மட்டுமன்று, மற்ற அநேக விஷயங்களிலும் ஜனங்கள் ஒத்தாசை செய்யலாம். தோட்டக்காரர்கள் நல்ல பழங்களை சப்ளை செய்யலாம். நிலம் வைத்திருக்கிறவர்கள், ஆகாரப் பொருள்களை இலவசமாகவோ; அல்லது சுவல்ப விலைக்கோ சப்ளைசெய்யலாம். மில் வைத்திருக்கிறவர்கள், துணி சப்ளை செய்யலாம். இங்கிலாந்தைப்போன்ற மேனாடுகளில், ஆஸ்பத்திரிகள் நன்கொடைகளாலும், முனிஸிபாலிடியார் கொடுக்கும் பணத்தினாலும் நடந்தேறி வருகின்றன. இது விஷயத்தில், மேனாட்டார் செய்வதுபோல் இந்தியாவும் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். இந்தியாவில் பெருத்த ஜமீன்தார்கள், மிராசுதாரர்கள் வர்த்தகர்கள் அநேகர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆஸ்பத்திரிக்காக வேண்டிய பண உதவி செய்யலாம்.

(6) இன்னும் அநேக விஷயங்களில் பொது ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் அதிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும் உதவி புரியக்கூடும். படித்த ஜனங்கள், அன்புள்ளவர்களாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போய், நோயாளிகளின் க்ஷேமத்தை அப்போதைக்கப்போது விசாரித்து வரலாம். தவிர, நோயாளிகளுக்கு நம்பிக்கையை உண்டாக்கி, (மனோவேதனைதான் மானிடர்களுக்குப் பரம வைரி) இரக்கமுள்ள சொற்களால் அவர்களுக்குத் தைரியத்தையுண்டுபண்ணி, ஹித வார்த்தைகளைப் பேசி அவர்கள் நோயைத் தீர்க்கலாம். மனமானது சங்கடத்தை விட்டு, ருசிகரமான விஷயங்களில் திரும்பினால், அதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் கொடுக்கும். சிறுவர்களுக்கு நல்ல கதைகளைச் சொல்லலாம். அவர்கள் அக்கரையாய்க் கேட்பார்கள். சங்கீதமும் ஒத்தாசையாயிருக்கும். மற்றவர்களுக்கு அசௌகரியமில்லாதபடி தக்க இடங்களில் க்ராமபோன் ரிகார்டுகள் வைத்துப் பாடலாம். கொஞ்ச நாளைக்குமுன் இந்த ஊரில் ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் வைத்துப் பாடினதால் நல்ல பலன் ஏற்பட்டது. அவர்கள் கஷ்டம் தீர்ந்து அவர்களுக்குச் சிரிப்பு உண்டாயிற்று. வாசிக்க நல்ல புஸ்தகங்களையும் கொடுக்கலாம்.

பொது ஜனங்கள் ஆஸ்பத்திரியிலுள்ளவர்களுக்கு ஏதாகிலும் கொண்டு செய்வதாயிருந்தால். அதிகாரிகளை முன்னமே கலந்து யோசனை செய்யவேண்டும். இல்லாவிடில், ஜனங்கள் நன்மை செய்த போதிலும், சில சமயங்களில் அது தீங்காய் விளையும்.

ஆஸ்பத்திரியின் உள்ளே இருப்பவர்களுக்கு, "நோயாளிகள்" என்று அர்த்தமானபோதிலும், அதிலுள்ள டாக்டர்கள், நர்ஸுகள் இன்னும் சில்லரை வேலைக்காரர்களையும் குறிக்கும். டாக்டர்களும் நர்ஸுகளும் இராப்பகலாய் வேலைசெய்கிறார்கள். அதற்காக அவர்கள் சம்பளம் வாங்கினபோதிலும், அவர்கள் செய்யும் தொண்டு விலைமதிக்கக்கூடாததாயிருக்கிறது. பொது ஜனங்கள் அவர்களுக்கு அப்போதைக்கப்போது விருந்துகள் முதலியன அளித்து, அவர்களுக்கு வேலையில் இன்னும் அதிக உற்சாகம் வரும்படி செய்யவேண்டியது. ஆனால், மேலதிகாரிகளுடைய அனுமதியின்பேல் இதைச் செய்யவேண்டியது.

ப்ரைவேட் டாக்டர்கள் வைத்திய ஒத்தாசை செய்வதுடன், பண உதவியும் செய்யலாம்.

(7) ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ள குற்றங் குறைகளைக் கண்டுபிடித்து, அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிப்பது பொது ஜனங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு உதவியாகும். நர்ஸுகள், வேலைக்காரர்கள் அவமதிப்பு செய்தாலும், அவர்கள் நடவடிக்கை சரியாயிராவிட்டாலும், நோயாளிகளுக்கு ஆகாரம் சரியானதாயிராவிட்டாலும், ஜனங்கள் கண்டுபிடித்து அதிகாரிகளுக்கு ரிப்போர்ட்டு செய்யலாம். ஆஸ்பத்திரி அதிகாரிகளும், நோயாளிகளின் க்ஷேமத்தின்பொருட்டு அதைத் தீர விசாரிக்க வேண்டும்.

(8) பொது ஜனங்கள் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து, அவர்களுக்கு நோய் வராமல் தடுத்தால் அதுவே ஒரு ஒத்தாசையாகும்.

இம்மாதிரி பொது ஜனங்கள் தங்கள் தேக சௌக்கியத்தைக் கவனிக்கும் பக்ஷத்தில், ஆஸ்பத்திரிகளில் வேலை கம்மியாயிருக்கும்; கஷ்டம் இராது; பணச் சங்கடமும் இராது. தீரமுடியாத வியாதிகள், காயங்கள் இவைகள் தவிர, மற்ற கேஸுகள் அதிகமாக வரவேண்டிய அவசியமில்லை.

(9) சமாசாரப் பத்திரிகைகள் செய்ய வேண்டிய உதவி மதிப்பிட முடியாது. நல்ல செய்கைகளைப்போற்றியும், தீயவைகளைக் கண்டித்தும், ஆஸ்பத்திரிகளில் உள்ள கஷ்டங்களை எடுத்துக் காட்டியும், அதிகாரிகளைக் கவனிக்கும்படி செய்து, குறைகளைத் தீர்ப்பதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யலாம். குறிப்பிட்ட ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு நிதி வேண்டுமென்று ஜனங்களைக் கேட்கலாம். பணத்தையும் வசூலித்துக் கொடுக்கலாம். தர்ம ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு இம்மாதிரி செய்வது வழக்கம்.

(10) நடன சாலைகள், தியேட்டர்கள் இவை முதலியனவும், ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு உதவி புரியலாம். அவைகளின் ஒருநாள் வருமானத்தை ஆஸ்பத்திரி செலவுக்காகக் கொடுக்கலாம். கற்றுக் குட்டிகளும், அதே தொழிலாய் நடிப்பவர்களும் தங்களாலியன்றவளவு பண உதவி செய்யலாம். ஒருநாள் ஆட்டத்தின் வருமானத்தை ஆஸ்பத்திரிக்காகக் கொடுத்து ஒத்தாசை செய்யலாம்.

(11) ஜனங்கள் செய்யும் உதவி ஆஸ்பத்திரிக்குத் தக்கபடி மாறும். வைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிக்குச் செய்வது பிரசவ ஆஸ்பத்திரிக்குச் சரிப்படாது. கண் ஆஸ்பத்திரிக்கும் சரிப்படாது. அந்தந்த ஆஸ்பத்திரியின் பிரச்சனைகள் வெவ்வேறாக இருக்கும். அதைக்குறித்து விஸ்தரித்துச் சொல்வதற்கு இது சந்தர்ப்பமல்ல. பொதுவில், எந்தெந்த ஆஸ்பத்திரிக்கு எந்தெந்த ஒத்தாசை அவசியமோ, அதற்குத் தக்கபடி ஜனங்கள் ஒத்தாசை செய்ய வேண்டும். இஷ்டமும், பச்சாதாபமும், ஒற்றுமைக்க வேண்டுமென்கிற எண்ணமும் இதற்கு அடிப்படையாய் இருக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

(12) மேலும், ஆலோசனைக் கமிட்டி ஒன்று ஏற்படுத்தவேண்டிய தவசியம். இதில், சில பிரமுகர்களும், சில ப்ரைவேட் டாக்டர்களும் அங்கத்தினர்களாகயிருக்க வேண்டும். இக்கமிட்டியார் ஆஸ்பத்திரியிலுள்ள குற்றங்குறைகளைக்கண்டுபிடித்து, அதிகாரிகளுக்கு எழுதி, சீர்திருத்துவதற்கு வேண்டிய முயற்சிகளைத் தேடுவார்கள். அவர்களுக்கு நிர்வாக அதிகாரம் இருக்கவேண்டியதில்லை. இவர்கள் ஜனங்களுக்கும் அதிகாரிகளுக்கும் நடுவில் இருந்து, ஜனங்களின் குறைகளை அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டியது. மேனாடுகளில் இம்மாதிரி கமிட்டிகள் நல்ல வேலை செய்கின்றன. இதனால் அதிகாரிகள் அப்போதைக்கப்போது கிரமமாய்த் தத்தம் வேலைகளைச் செய்து வருவார்கள். ரயில்வே டிபார்ட்மெண்டிலும் மற்ற அரசாக்ஷிகளிலும் இம்மாதிரி கமிட்டிகள் நல்ல வேலைசெய்து வருகின்றன.

தூக்கமின்மை (இன்ஸோம்னியா).

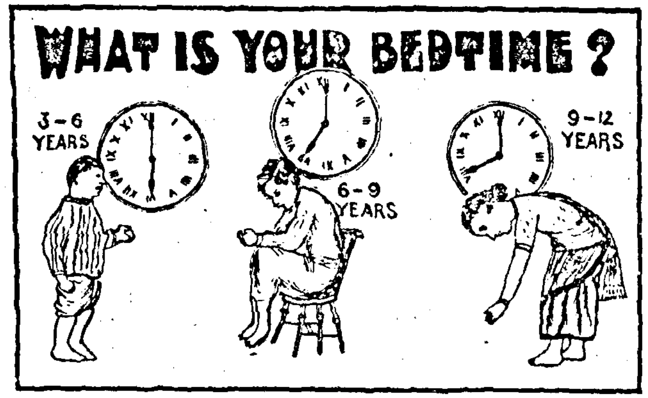
என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

மனிதர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகளில் இன்ஸோம்னியா அல்லது அடியோடே தூக்கமில்லாதிருத்தல் ஒன்றாகும். மானிடர் அயர்ந்து தூங்கவேண்டிய தவசியம். தூக்கந்தான் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் பூரண ஓய்வைக்கொடுக்கக்கூடியது. ஆனதுபற்றியே, தூக்கத்திற்கு 'தேகத்தைப் புதுப்பிக்க இயற்கையில் ஏற்பட்ட முறை' என்று வேறு பெயருண்டு. இயற்கையின் நன்கொடை

ஒருவனுக்கு இல்லாமலிருந்தால், அவன் நாளாவட்டத்தில் அநேகவிதமான நோய்களால் வருந்துவான் என்பதில் ஐயமில்லை.

தூக்கமின்மைக்கு முக்கிய காரணங்களாவன: (1) அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல். (2) போதுமான வேலையும் தேகாப்பியாஸமும் இல்லாதிருத்தல். (3) நீடித்த அல்லது தீவிரமான வியாதி தேகத்தில் இருத்தல். (4) காபி, தேயிலை, புகையிலை முதலியவற்றை அதிகமாக உபயோகித்தல். (5) காற்றோட்டமில்லாத வீடுகளில் வசித்தல். (6) அதிகமாக வேலை செய்தல், அல்லது அதிகமாக சுகம் அனுபவித்தல். (7) மனவேஷ்டைகள், கவலைகள், பயம் முதலியன.

இந்தக்கொடூரமானவியாதியை நிவர்த்தி செய்து கொள்ள, பின் சொல்லிய இயற்கை முறைகளை ஆரம்பத்திலேயே அனுசரிக்க வேண்டும்.



குழந்தைகள் படுக்கச் செல்லும் நேரம்.
குழந்தைகள் ஒழுங்காய் தினம் குறித்த நேரத்தில் படுக்கப் போக அப்பியஸித்து க்கொள்ளவேண்டும்.

(1) சாப்பிட்டு ஆனவுடனே தூங்க ஆரம்பிக்காதே: சாப்பாட்டிற்கும், படுக்கப் போவதற்கும் மத்தியில் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது கழிய வேண்டும். உண்பதையும், படுக்கப் போவதையும் ஒழுங்கான நேரத்தில் செய்ய வேண்டும்.

(2) இரவில் போஜனம் ஆனவுடன், கொஞ்சதூரம் மெதுவாய் நடக்கவேண்டும். இதனால் தூக்கம் நன்றாய் வரும். தூக்கம் வராது என்கிற எண்ணத்துடன் உறங்கப்போகாதே.

(3) காலையிலும் மாலையிலும் லேசான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள். அதற்குப் பிறகு, வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்.

(4) எப்போதும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் தூங்கு. சுத்தமான குளிர்ந்த காற்று வேண்டிய தவசியம்.

(5) மலச்சிக்கலை ஒழி. அது தூக்கத்தைக் கலைக்கும்.

(6) படுக்கப்போகுமுன், ஒரு கோப்பைச் சூடான பாலைக் குடி. சௌகரியமான படுக்கையில் படுத்துறங்கு. படுக்கை அதிக மிருதுவாகவும் இருக்கக் கூடாது. அதிக கரடு முரடாகவும் கூடாது.

(7) உன்னுடைய கைகளையும் கால்களையும் சுகமான நிலையில் வைத்துக்கொள். தலை தேகத்தைவிட உயர்ந்திருக்கும்படி அதைத் தலையணையின்மேல் வைத்துக் கொள்.

(8) படுக்கப் போகும்போது, எண்ணங்கள், மனோ வேஷ்டைகள், கவலைகள் முதலியவற்றை ஒழி. மனதை சந்தோஷமாயும் நிம்மதியாயும் வைத்திரு.

(9) நீடித்த வியாதியால் வருந்துவதாயிருந்தால், குளிர்ந்த இடுப்பு ஸ்நானம் அல்லது பாத ஸ்நானம் படுக்கப்போகுமுன் எடுத்துக்கொள்.

(10) தூங்கும்போது சந்தடியில்லாமல் பார்த்துக்கொள். தூக்க மருந்து ஒன்றையும் உபயோகிக்காதே. அதனால் தீங்கு விளையுமே யொழிய, நன்மை இராது.

இந்தியாவில் குருட்டுத்தனம்.

இந்தியாவானது குருட்டுத்தனத்திற்குப் பேர்போனது. குருட்டுத்தனத்தை வெகுவாய் வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். அநேக கேஸுகள் சொஸ்தமாகக்கூடியன. மற்ற தேசங்களை விட, இந்தியாவில் குருட்டுத்தனம் அதிகம். இந்தியாவில் 1½-கோடி ஜனங்கள் முழுக்குருடர்களாக இருக்கின்றனர். 4½-கோடி ஜனங்கள் ஏறக்குறைய பழுதுபட்ட கண்களுடன் பாதகிக்கின்றனர். பீஹார் ஒரிஸ்ஸா மாகாணத்தில் 100,000 ஜனங்களில் 83 பேர் குருடர்கள். குருட்டுத்தனத்திற்கு முக்கிய காரணங்கள், குழந்தைப் பருவத்தில் கண் நோய், போஷணைக்குறைவால் ஏற்பட்ட கண் நோய், ட்ரகோமா என்னும் வியாதியைக் கவனிக்காமல் அசட்டை செய்தல், காடராக்ட், க்ளௌகோமா (இது வயதானவர்களுக்குத்தான் வரக்கூடியது), கண்களுக்கு நேரிடும் காயங்கள், பெரியம்மை, கண்களுக்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணக் கூடிய மருந்துகளைப் போடுதல் முதலியன.

சிசுவிற்கு உண்டாகும் கண் நோய்.

சிசுக்கள் பிறந்தவுடனே அவற்றின் கண்களில் அழற்சி உண்டாகி, அதனால் அவைகள் குருடாய்ப் போவது சாதாரணமான காரணங்களில் ஒன்று. இந்த வியாதி தடுக்கக்கூடியது. அந்த சமயத்தில் தக்க சிகிச்சை செய்தால் அது தீரும். குருடர்களுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட பள்ளிக்கூடங்களில் 100-க்கு 30-பேர்கள் இந்த வியாதியை அசட்டை செய்ததினாலேயோ, அல்லது சரியான சிகிச்சை செய்யாததினாலேயோ உண்டானதென்று கண்டறியப்பட்டது.

பின் சொல்லிய சில எச்சரிக்கையான முறைகளை அனுசரித்து வந்தால், இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

(1) குழந்தை பிறந்ததும், ஒரு சுத்தமான துணியைக்கொண்டு, அதன் கண்களையும் சுற்றுப்புறங்களையும் உலரும்படி துடை. உடனே, வதவதவென்றிருக்கும் நீரால் அந்த பாகங்களை அலம்பு. அப்படி அலம்பிய ஜலம், குழந்தையின் கண்களில் புகும்படி விடாதே.

(2) அதன் கண்களில் 100-க்கு 1 வலுவுள்ள ஸில்வர் நைட்ரேட் திராவகத்தை விடு. உன்னால் முடியாவிட்டால், ஒரு டாக்டரையாவது தேர்ச்சிபெற்ற தாதியையாவது செய்யச் சொல்.

(3) குழந்தைக்கு கண் நோய் வரும் பக்ஷத்தில், அதிலிருந்து மஞ்சளாய் நீர் ஏராளமாய் வடியும். இது குழந்தை பிறந்த கொஞ்சநாட்களுக்கெல்லாம் காணும். அப்போது ரப்பைகள் சிவந்து வீங்கிப் போகும். இந்த நீர் தொத்துக் குணமுள்ளது. மற்றவர் கண்களில் பட்டால் இந்த வியாதி அவர்களுக்கும் தொத்தும். சிகிச்சை உடனே செய்யாத பக்ஷத்தில், குழந்தையின் கண்கள் குருடாய்ப் போய்விடும். ஆனதுபற்றி. ஒரு டாக்டரை ஆலோசனை செய்யவேண்டிய அவசியம். இதனிடையில் சுத்தமான கந்தைகளால் கண்களைத் துடைத்து, சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியது. ஒவ்வொருதரமும் துடைத்த கந்தையைக் கொளுத்திவிட வேண்டியது.

(4) ஒரு பயின்டு கொதிக்கும் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கலந்து அதை ஆறவைத்து, அந்த ஜலத்தில் கொஞ்சம் கொஞ்சம் துடைப்பதற்காக உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. இது கெடுதல் செய்யாது.

(5) ரப்பைகளின் ஓரங்கள் ஒட்டிக் கொள்ளாதபடி கொஞ்சம் வாஸிலேன் தடவ வேண்டியது.

(6) கண்டவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு அழற்சியான மருந்து ஒன்றையும் கண்களில் விடாதே. டாக்டர் சொல்லிய படியே செய். அதுதான் குழந்தையைக் குருடாகவொட்டாமல் காப்பாற்றும்.

குருட்டுத்தனத்தைத் தடுக்கச் சில எச்சரிக்கைகள்.

(1) குழந்தை பிறந்தவுடனே அதன் கண்களையும் சுற்றுப்பக்கங்களையும் சுத்தமான துணியைக்கொண்டு துடைக்கவும், வதவதவென்றிருக்கும் நீரால் அலம்பவும் மறவாதே. ஒரு டாக்டரையாவது தேர்ச்சி பெற்ற தாதியையாவதுகொண்டு உடனே ஸில்வர் நைட்ரேட்டில் சில துளிகள் கண்ணில் விடவேண்டியது. ஏறக்குறைய எல்லா கேஸுகளிலும் குழந்தைகளுக்கு வரும் கண்ணோயை வரவொட்டாமல் அது தடுக்கும். குழந்தையைக் குருடாக வைத்திருப்பதைக் காட்டிலும் அதன் கண்களைப் பாதுகாப்பது மேல்.

(2) குழந்தைக்குப் போதுமான போஷணையுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்கத் தவறாதே. பாலானது குழந்தைகளைக் குருடாகவொட்டாமல் தடுக்கும்.

(3) "இந்தியாவிலுள்ள எல்லா கண் ஆஸ்பத்திரிகளைக் காட்டிலும் அம்மை குத்தினால், அதுவே அநேக கண்களைப் பாதுகாக்கும்." ஆனதுபற்றி, உங்கள் கிராமத்திற்கு வரும் அம்மை குத்துகிறவனிடம் கொண்டுபோய் கூடிய சீக்கிரத்தில் குழந்தைகளுக்கு அம்மை குத்திக் கொண்டு வா. 5-வருஷங்களுக்கு ஒருதரம் குழந்தைகளுக்குத் திரும்பவும் அம்மை குத்தவேண்டும்.

(4) பயாம்மை, கக்குவான், இருமல், டைபாய்டு ஜுரம், காலரா, எபடமிக் ட்ராப்ஸி முதலிய வியாதிகளில் கண்களுக்குக் கெடுதலை நேரிடும். இந்த வியாதி வரும்போது, கண்களின் நிலைமை எவ்வாறிருக்கிறதென்று அப்போதைக்கப்போது டாக்டரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

(5) கூரான முனையுள்ள ஆயுதங்களைக் கொண்டு குழந்தைகளை விளையாட விடாதே. இதனால் கண்களில் காயம் படும்; அல்லது கண்கள் அடியோடே போய் விடும்.

(6) க்ளௌகோமா என்னும் வியாதி (இது வயது சென்றவர்களுக்கு வரக்கூடிய வியாதி) சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதி என்பதை ஞாபகம் வைத்துக் கொள். காடராக்ட் என்னும் வியாதியை சஸ்திர சிகிச்சையால் குணப்படுத்தலாம். தெருவில் வரும் கண் வைத்தியர்களைக் கொண்டு காடராக்டுக்குச் சிகிச்சை செய்யாதே. உன் கண் போய் விடும்.

(7) கடைசியாக கண் கோளாறுகளை லேசாக நினைக்காதே. உனது டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசி; அல்லது உடனே ஆஸ்பத்திரிக்குப் போ. தெருவில் கத்திக்கொண்டு வரும் கண் வைத்தியர்களைக்கொண்டு உன் கண்களில் அழற்சியான வஸ்துக்கள் ஒன்றையும் விட்டுக் கொள்ளாதே.

கோஸ் கீரையில் (காபேஜில்) முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன.

ராயல் எஸ். கூப்லேண்டு, எம். டி.

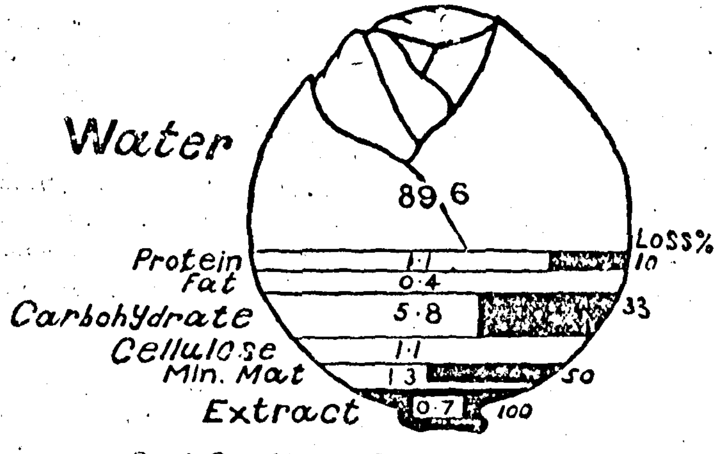
பண்டைக்காலத்தில் வசித்துவந்த ஜாதியார்களுக்குச் சரியான வாழ்வு வாழ்வதின்னதென்பது செவ்வையாய்த் தெரியும். அவர்களுக்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக்குறித்து தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் அதற்குப் பேர் ஒன்றும் வைக்கவில்லை. பெயர்பெற்ற ரோமாபுரி வாஸியாகிய கேடோ என்பவர், ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் கோஸ் கீரையை ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்தும்படி சிபார்சு செய்திருந்தார்.

மரக்கறி பதார்த்தங்களுள் கோஸ் கீரை என் அவ்வளவு சிரேஷ்டமானது? இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஆகாரத்தில் இருந்தால், ஆயுள் விருத்தி உண்டு. அதனால், இவையுள்ள பதார்த்தங்களுக்கு "பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரங்

கள்" என்று பெயர். பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களுள் கோஸ் கீரை ஒன்று.

கோஸ் கீரையில் முக்கியமான ஜீவனத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன. இந்த ஜீவனத்துப் பொருள்கள் ஏறக்குறைய எல்லா ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் இருக்கின்றன. ஆனால், காபேஜில், சாதாரணமாய் ஒரு மனிதன் அதை உண்டு ஜீரணம் செய்துகொண்டால், அதனால் நல்ல பலன் உண்டாகக்கூடிய அளவு ஜீவனத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன.

இந்த ஜீவனத்துப் பொருள்கள் எவ்விதம் தங்கள் தொழில்களை நடத்துகின்றனவென்பது நமக்குத் தெரியவாது. நல்ல பற்கள், தேகத்தின் எலும்புகள், உறுதியான தசை நார்கள், பலமான தேகம் இவற்றிற்கு எப்போதும் உலோக வஸ்துக்கள் தேவை. சுண்ணாம்பு, இரும்பு, பாஸ்பரஸ், கந்தகம் முதலிய ரஸாயன வஸ்துக்கள் தேகத்தைப் பழுது பார்க்கவும், தேகம் வளருவதற்கும் அவசியம் வேண்டும்.



கோஸ் கீரையில் அடங்கியுள்ள பொருள்கள்.

மரக்கறி பதார்த்தங்கள் நமக்கு உபயோகமுள்ள மற்றொரு தொழில் நடத்துகின்றன. ஆகாரம் இல்லாவிடில் குடல்கள் தம் தொழிலைச் சரிவரச் செய்யா. குடல்களின் சதைகளைத் தூண்டுவதற்கு அதிகமானதும், கனத்ததுமான ஆகாரம் தேவை. இதற்கு கோஸ் கீரையைப் போன்ற உறுத்த ஆகாரங்கள் மிகவும் உபயோகமானவை. நமது முன்னோர்கள் உண்டுவந்த உறுத்த ஆகாரங்களையே நாமும் உண்ணவேண்டும். தற்காலத்தில் மிருதுவான ஆகாரம் அதிகமாக சாப்பிடப்படுகிறது. மென்று சாப்பிடும்படியான ஆகாரங்கள் நமக்கு இப்போது அதிகமாய்த் தேவையில்லை. பச்சை கோஸ் கீரையை பச்சடி பண்ணிச் சாப்பிடுவது அதிக நலம்.

கோஸ் கீரையைப் பச்சையாக உண்பது நலம் என்பதற்கு வேறொரு காரணம் உண்டு. பச்சையாய்ச் சாப்பிட்டால் அதில் நிரம்பியுள்ள உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவனத்துப் பொருள்கள் இவைகளின் பலன் யாவும் நமக்குப் பூரணமாய்க்கிடைக்கின்றன. கோஸ்கீரையை சாதாரணமாய் நாம் செய்வதுபோல் கொதிக்க வைத்து, அதிலிருந்து வரும் ஜலத்தைக் கீழே கொட்டி விட்டால், அதிலுள்ள ஸத்துக்கள் யாவும் போய்விடுகின்றன. கீராவிக்குள் வைத்துச் சமைப்பது மேல். ஏனெனில், அதில் எல்லாம் அப்படியே இருக்கும்.

கோஸ் கீரை சாப்பிட்டால், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதி வராது. இதிலுள்ள சுண்ணாம்பில் எலும்பைக் கட்டும் குணங்கள் உண்டு. இது மலிவாயும், வாய்க்கு ருசியாயும் இருப்பதால், எல்லோரும் வாங்கிச் சாப்பிடலாம்.

சாதாரணமாய் ஆரோக்கியம் உள்ள ஜனங்கள் கோஸ் கீரையை உண்டு ஜீரணித்துக் கொள்ளலாம். நோயாளிகள் அதைச் சாப்பிடாமல் விட்டுவிடுவது நலம்.

ஏனெனில், அது ஜீரணமாவது கடினம். பச்சை கோஸ் கீரையை செவ்வையாய் மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

ஆகாரங்களைப் பொறுக்கி எடுப்பதில் ஒழுங்காய் இராதிருப்பது தவறு. நீ எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாயிருக்கிறாயோ, அவ்வளவு ஆரோக்கியமாயும் வலுவாயும் இருப்பாய். ஆனதுபற்றி, முக்கியமான ஆகாரங்களை உண்டு, உன் தேகத்தைத் தக்கதாகச் செய்துகொள். மரக்கறி பதார்த்தங்களை மறவாதே. கோஸ் கீரையை ஆகாரப் பதார்த்தமாகச் சேர்த்துக்கொள்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

எல்லாவற்றைக்காட்டிலும் பெருத்த கொலையாளி.

முன் காலத்தில் க்ஷயரோகம் வியாதிக்கு முக்கிய காரணமாக இருந்தது. இது மரணத்திற்கு ஹேதுவான வியாதிகளின் ஜாப்தாவில் இப்போது ஆறுவது ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. ஹிருதய வியாதி பலத்துப்போய், கொலையாளிகளுக்குள் இப்போது இது முதன்மை ஸ்தானம் பெற்றிருக்கிறது. முக்கியமான ஆறு வியாதிகளின் மரண விகிதம் பின்வருமாறு :—

ஹிருதய வியாதி	332,000
மேகரணம்	151,000
நியூமோனியா	125,000
விபத்துக்கள்	100,000
புக்க வியாதி	95,000
காச நோய்	87,000

சென்ற 25 வருட காலங்களுக்குள் ஹிருதய வியாதியானது நடுங்கத்தக்கதாய் அதிகரித்துவிட்டது. இதன் காரணம் செவ்வையாய் விளங்கவில்லை. ஆனால், சில மேதாவிகள் இது விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், சில விஷயங்கள் ஏற்பட்டன. தீவிரமான வாத ரோகத்தினால் இருதயம் கெட்டுப்போகிறது. இது சாதாரணமாய் குழந்தைகளுக்கும் 30 வயதிற்குள்ள வாலிபர்களுக்கும் வருவதுண்டு. இது மூன்றில் ஒரு பங்கு அல்லது 100-க்கு 40 விகிதத்திற்குக் காரணமாக நிற்கின்றது.

ஹிருதயமும் இரத்தக் குழாய்களும் சீர்கெட்டுப் போவது மொத்தத்தில் நான்கில் ஒரு பங்கு இருக்கும். அநேக கேஸுகளில் இது பாம்பரையை ஒட்டி நிற்கும். ஆனால், இது பாம்பரையான வியாதியன்று.

மேக வியாதிகள் அநேக கேஸுகளுக்குக் காரணம். குறைந்தது நாலில் ஒரு பங்கு விவரிக்க முடியாத இதர காரணங்களால் உண்டாவது. அநேகவிதமான விஷங்களால் இரத்தம் கெட்டுப்போய், அதனால் இந்த வியாதி உண்டாவது என்று இதை எழுதுவோரின் அபிப்பிராயம். இதில் முக்கியமானது கோலனில் இருந்து இரத்தத்தில் கொட்டப்படும் விஷமாகும். கோலனிலுள்ள இண்டால், ஸ்கேடால் என்னும் இரண்டு விஷங்கள், சிறு பிராணிகளுக்குக் கொடுக்கையில், அவைகளின் நாடிக்குழாய்கள் தடித்துப் போயினவென்று மெட்சினிகாப் என்பவர் நிரூபித்திருக்கிறார். இப்போது நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் வருந்தும் மலச்சிக்கல் முதலிய குடல் விஷங்களே கிழத்தனத்திற்குக் காரணம் என்று மெட்சினிகாப் என்பவர், வற்புறுத்திச் சொல்லுகிறார். கிழத்தனம், மற்ற வியாதிகளைப்போலவே ஒரு வியாதியேயொழிய, தேகக்கூறின் பகுதியன்று என்பதற்கு வேண்டிய அத்தாக்ஷிகள் இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, கூடியமட்டும் கிழத்தனம் வரவொட்டாமல் நாம் தடுத்துக்கொள்ளக்கூடும்.

இரத்தம் கெட்டுப்போவதற்கு மற்றொரு காரணம் புகையிலை. இதுவிஷயமாய் அநேக பரீக்ஷைகளும் ஆராய்ச்சிகளும் செய்து பார்த்ததில், ஆர்டீரியோஸ்க்லோரோஸிஸ் என்னும் வியாதிக்கு

புகையிலையின் விஷமே காரணம் என்று ஏற்படுகிறது.

பர்லினிலுள்ள ப்ரொபெஸர் ப்ளெஷ் என்பவரைபோன்ற மேதாவிகள், நிகொடின், டிஜிடாலிஸம், இரத்தக்குழாய்களை அழித்து மாறுதல் செய்யும்படியான விஷங்களென்று சொல்லியிருக்கின்றனர்.

பாரிஸிலுள்ள ஹச்செர்டு, பாயிக்ஸ் என்பவர்கள், சாராயம், மிளகு, கடுகு முதலிய விஷங்கள் இரத்தத்தில் கலக்கும்போது, ஆர்டீரியோஸ்க்லேரோஸிஸ் வியாதியையும், தசைநார்கள் அழியும்படியான மாறுதல்களையும் உண்டாக்குகின்றனவென்று சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

ஆனதுபற்றி, ஹிருதய வியாதியால் மானிடர்க்கு நேரிடும் கஷ்டத்தை நிவர்த்திக்கும்பொருட்டு, சில பழக்க வழக்கங்களை மாற்ற வேண்டியதவசியம். ஒவ்வொரு டாக்டரும் ஹிருதய வியாதியாலாவது, தடித்துப்போன நாடிக்குழாய்களினாலாவது வருந்தும் தமது நோயாளிகளைப் பார்த்து, "புகை குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டியது" என்று சொல்லுகிற வழக்கம்.

புகையிலையால் ஹிருதயத்திற்கு பழுது உண்டாகிறது என்பது பகிரங்கமாய்த் தெரிந்த விஷயம். வெகுநாளாகப் புகை குடித்தவர்கள் கொஞ்சம் நேரம் பிடித்தாலும் கூட, பொறுக்க முடியாத குறிகள் அவர்களுக்கு உண்டாகின்றன. அப்பேர்க்கொத்த ஒரு மனிதன் புகை குடித்துக்கொண்டிருந்த அறைக்குள் சென்றதும், உடனே அவனுக்கு சுவாஸகாசம் உண்டாகி கஷ்டப்பட்டானென்று டாக்டர் ஆஸ்லர் சொல்லியிருக்கிறார்.

பழக்க வழக்கங்களை மாற்றியும், புகை குடிப்பதை நிறுத்தியும், சுகாதாரமான வாழ்வு வாழ்ந்தும் வந்தால், புகையிலையால் நேரிடக்கூடிய மரண விகிதம் குறையும் என்பதில் ஐயமேயில்லை. குறைந்தது, வருஷ வாரியில் லக்ஷம் ஜனங்கள் யமன் வாயிலிருந்து மீண்டு வரலாம்.—குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா).

இன்புளுயன்ஜாவைத் தடுப்பது எவ்விதம்?

(1) கூடியவரையில் மற்றவர்களுடன் கூடிக் கலக்காதே. வீட்டிற்குள்ளேயாவது, ட்ராம் வண்டிகளிலாவது நடனசாலைகளிலாவது, சினிமாக்களிலாவது கூடியுள்ள கூட்டங்களிலும், பொதுஜனங்கள் கூடும்படியான சங்கங்களிலும், முக்கியமாய்ச் சேராதே.

(2) ஜலதோஷம், தொண்டைப்புண், இருமல் இவைகளால் வருந்துவோரைக் கூடாதே.

(3) தேகம் குளிரும்படிச் செய்து கொள்ளாதே. 65° (டிக்ரீ) பாரன் ஹீட்டுக்குக் கீழும் 72 டிக்ரீக்கு மேலும் உஷ்ணக்கிரமுள்ள அறைகளில் வசிக்காதே.

(4) சுத்தமான காற்றில் வேலைசெய்து உறங்கு.

(5) கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திரு. கைகளை உனது வாயை விட்டுத் தூர வைத்திரு.

(6) பொதுவிடங்களில் மூக்கைச் சிந்தாதே. மற்றவர்களையும் மூக்கைச் சிந்த விடாதே.

(7) இந்த வியாதி உள்ளவர்களைக் காணப் போகாதே.

(8) நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை உண். சாராயம் முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களைக் குடியாதே.

(9) நீ தும்பும்போது உன் கைக்குட்டையால் உன் மூக்கை மூடிக்கொள்; அப்படியே இருமும்போது, உனது வாயை மூடிக்கொள். கைக்குட்டையை அடிக்கடி மாற்றிக்கொள். கரைபடிந்த கைக்குட்டையை கொதி ஜலத்தில் போட்டாவது, அல்லது ஸோப்பையும் ஜலத்தையும் கொண்டு தோய்த்தாவது சுத்தம் செய்.

(10) உனது பாதங்களைச் சூடாக வைத்திரு. பாதங்கள் ஈரமாயிருந்தால் உடனே அவைகளைக் கவனிக்க வேண்டியது. ஈரத்துணிகள் அபாயத்தை விளைவிக்கும். ஆனதுபற்றி, உடனே அவற்றை அவிழ்த்துவிட வேண்டும். மனோவேஷ்டை கூடாது.—குட் ஹெல்த் (லண்டன்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஜலம் சர்மத்தின் உள்ளே உறியப் படுமா?—தினசரிப் பத்திரிகைகளில் ஒரு டாக்டர் எழுதுவதை நான் அடிக்கடி கவனித்துக்கொண்டு வருகிறேன். அவர் தான் பிடித்த முயலுக்கு மூன்றே கால் என்று சொல்லப்பட்டவர். இவர் தான் கொண்ட கொள்கைகளைச் சரி என்று சாதிப்பவர். எந்த டாக்டராகிலும் அம்மாதிரி பிடிவாதமாய் இருப்பது பிசகு.

சாமத்தின் மூலமாய் ஜலம் உறியப் படும் என்று யாராகிலும் ஒருவர் சொன்னால் அவர் அவரை எளனம் செய்வது வழக்கம்.

சர்மத்தின் உள்ளே ஜலமாவது ஈரமாவது புகாது என்று அவர் நினைப்பது ஒரு சமயம் சரியாக இருக்கலாம். ஆனால், 'நான்தான் சரி' என்று அவர் பிடிவாதமாய்ச் சொல்லக்கூடாது.

நான் 2, 3 பரீக்ஷைகள் செய்து பார்த்திருக்கிறேன். அவருடைய கொள்கைக்கு அவை மாறாக இருக்கின்றன.

முதலாவது, புகையிலை போடுகிறவன், அதன்பலனை சர்மத்தின் மூலமாகவாவது அல்லது வாயிலுள்ள கோளங்களின் மூலமாகவாவது அனுபவிக்கிறான் என்பதே. இதில் சர்மத்தின் மூலமாய் ரஸம் உறியப்படாதிருக்கலாம்.

ஆனால், என்னுடைய இரண்டாவது பரீக்ஷை முக்கியமானது. நான் மேற்கு திசையிலுள்ள உஷ்ணமான பயிர் பச்சை இல்லாத சில இடங்களில் இருக்கும்படி நேரிட்டது. அங்கே குடிக்கும் ஜலம் மோசம். அநேக நாட்கள் வரையில் நான் தாகத்திற்கு ஜலம் அருந்தினதே கிடையாது. அதனால் எனக்கு மேலும்மேலும் தாகம் அதிகமாய் விட்டது. நான் மனதையடக்கி, அந்த சுத்தமற்ற தண்ணீரைக் குடிக்காமலே காலந்தள்ளி வந்தேன். ஒருநாட் சாயங்காலம், நாக்கு உலர்ந்துபோய் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும்போது, பாய்ச்சலுக்கு வெட்டியிருக்கும் பள்ளத்தில் உள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யப் போனேன். கொஞ்ச நேரம் ஜலத்தில் இருந்ததும், எனக்கு ஒரு விதமான உணர்ச்சி ஏற்பட்டது. அது எப்படி இருந்ததென்றால், நான் தாகத்திற்கே அப்போது தண்ணீர் குடித்திருந்தால், எவ்விதமான உற்சாகம் இருக்குமோ, அவ்விதமாகவே இருந்தது. ஸ்நானத்தினால் அவ்வளவு சுகம் நான் இதற்கு முன் ஒருபோதும் அனுபவித்ததுமில்லை; இனி எப்போதும் அனுபவிக்கப்போகிறதுமில்லை. இம்மாதிரியான உணர்ச்சிக்குக் காரணம், என் சர்மத்தின் மூலமாய் ஜலம் தேகத்தினுட் சென்றதேயன்றி வேறல்ல.—டாக்டர் சாரல்ஸ் ஹூபர், கார் டி அலீனி. ஐடாஹோ.

* * *

மரணம் என்றால் என்ன?—நான் ஒரு சமுத்திரக் கரைமேல் நின்றுகொண்டிருக்கிறேன். என் பக்கமாக ஒரு கப்பல் பிரயாணம் புறப்பட்டு, நடுச்சமுத்திரத்திற்குப் போய்விட்டது. அது பார்வைக்கு லக்ஷணமாயும் வலுவாயும் இருந்தது. அந்த இடத்திலேயே நின்றுகொண்டு, அதைக் கவனித்துக்கொண்டே இருந்தேன். அது வெகுதூரம் போய்விட்டது. வானமும் சமுத்திரமும் சந்திக்கும்படியான இடத்தில் அது ஒரு வெள்ளை மேகம்போல என் கண்ணுக்குப் புலப்பட்டது. என் பக்கத்தில் நின்றுகொண்டிருந்த ஒருவர்,

'அதோ! அது போய்விட்டது' என்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

எங்கே போய்விட்டது? என் கண்ணை விட்டு மறைந்து போய்விட்டது. அவ்வளவுதான். அதிலுள்ள நங்கூரம், பாய் யாவும் அதனிடத்திலேயே இன்னும் இருக்கின்றன. அது பிரயாணிகளை ஏற்றிக்கொண்டு, தான் சேரவேண்டிய இடத்திற்குப் போய்க்கொண்டுதானிருக்கிறது. என் பக்கத்திலிருப்பவர்கள், 'அதோ போய்விட்டது' என்று சொல்லும்போது அக்கரையில் அதைக் கவனித்துக்கொண்டிருப்பவர், "இதோ கப்பல் வந்துவிட்டது" என்று கொக்கரிப்பு செய்வார்கள்.

இதுதான் மரணம்.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

தேகாரோக்கியத்திற்கு வியாயாமம் அவசியம்.—நமது 500 சதைகளும் கூடி, தேகத்தின் எடையில் பாதி இருக்கும். இவைதாம் தேகத்திற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கொடுத்து, இரத்தச் சுழற்சிக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றன. ஹிருதயம் ஒரு சதை. அந்த சதை வேலைசெய்யாமலிருந்தால் அது வெளுத்துப்போகும். இரத்தக்குழாய்கள் யாவும் சுருங்கிக் கெட்டுப்போகும். உபயோகப்படுத்தாமல் சதைகள் மெலிந்துபோனால், ஹிருதயமும் பலஹீனப்பட்டுப் போகிறது.—குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா).

* * *

வாசனைத் திரவியங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானவையா?—புராதன காலத்திலிருந்து, கீழ்நாட்டார், சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து வந்தனர். இவர்கள் வாசனை கலந்த எண்ணெய்களையும், மணமுள்ள வாசனைத் திரவியங்களையும் மிகவும் கொண்டாடினர். இந்த வாசனைத் திரவியங்கள் எழுக்குறைய தேகத்தின் தொழில் ஒவ்வொன்றையும் ஒழுங்குபடுத்துகிறது. சில வாசனைத்திரவியங்கள் தலை மருந்துகளாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. மூளையில் களைப்பு, தலைவலி முதலியன லாவண்டர், ஓடிக்கொலோன், ரோஜா அத்தர் இவற்றால் தீருகின்றன. தூக்கமின்மை, அதின் வாசனையால் சொஸ்தமாகின்றது. நோயால் வருந்தும் குழந்தைகளும், நோயிலிருந்து தேறி வரும் குழந்தைகளும், லிலி ஆப் தி வாலி முதலிய வாசனைகளால் அனுகூலமடைகின்றன. ஆஸ்பத்திரிகளில் ஆபத்து வார்டில் இருப்போரும், சஸ்திர சிகிச்சை செய்த பிறகு தேறி வருவோரும், லிலாக், லாவண்டர், ஹெலியோ ட்ராப் முதலிய வாசனைகளை மெச்சுகின்றனர் என்றும், இந்த வாசனைகளை நிறுத்தியதும், அவர்கள் அமைதியற்று, பிரதிகூலமான குணங்களைக் காட்டுகின்றனரென்றும் தெரிய வருகிறது. ஆனதுபற்றி, வாசனைத் திரவியங்களைத் தயாரிப்போர், அவற்றின் ஆரோக்கியக் குணங்களை வற்புறுத்துவது நியாயம் என்றே தோன்றுகிறது.—டி. இ. கென்பிட் (ஸோப் ட்ரேட் ரிவியூ 1933-6, 22).

வக்கில்கள் தீர்க்காயுளாய் வாழ்வது அரிது; ஏனெனில், அவர்கள் மூளைக்கு எப்போதும் அதிக வேலை கொடுப்பதால், அவர்கள் தேகம் பலஹீனப்பட்டுப் போகிறது. வைத்தியர்களோ வெகுகாலம் ஜீவித்திருப்பவர்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தங்கள் கட்டளைத்தின்மேல் இலக்காயிருப்பார்களே யொழிய, மூளைக்கு ஒரு வேலையும் கொடுப்பதில்லை.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

பணத்தை | மீற்றும்படியான | சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப் பத்திரிகைக்கு சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து பணத்தை முன் பணமாகச் செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில் பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட மிக உபயோகமான சாமான்களை பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்பும்படி ஆர்டர் செய்தால் ஒத்துக்கொள்ளப் படமாட்டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவை களைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

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

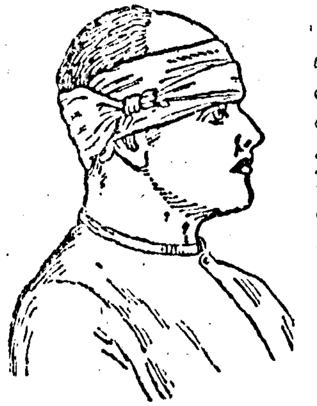
உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புகளை அறியவில்லையா?

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

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

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிர்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வைசாலா சாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜ் ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டென்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

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

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினான்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

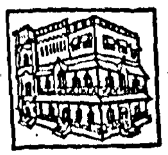
கிருஷ்ண கேச சாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்

பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166,

சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான, பர்மிய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்

பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு,

சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

டாமியானு எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : நெ. 166 : சென்னை.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

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

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

Sri Krishnan Brothers
323 Thambu Chetty St. Madras
ESTABLISHED 1899

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்களையாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

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

GLARE

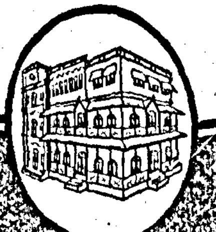
அதிக வெளிச்சத்தினல் கண்கள் கூசிப்போவ துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்த்துப்போ தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோஷெல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணாடிக ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு மில்லாமலிருப்பதனல் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந் தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண் களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத்தருவதாயும், அழுக் கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப் பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், ஈாசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.

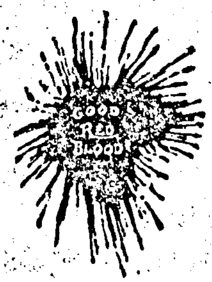
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



and the Remedy

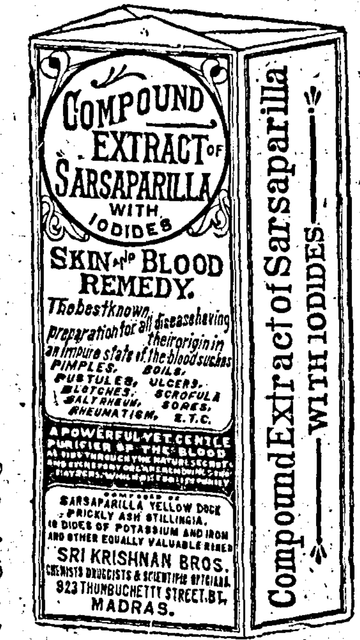
நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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



நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகுகாலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை விட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனல், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிருர்கள்.

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

—: ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் :—

323

தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

சவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
பிரியமுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணு 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

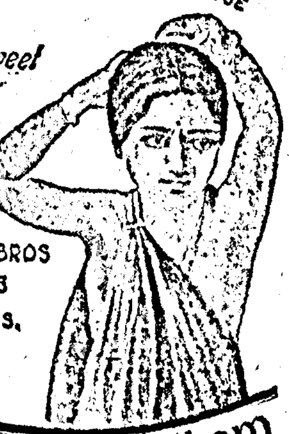
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

KRISHNA HAIR OILS
(PERFUMED)
JASMIN, RED ROSE OR WHITE ROSE

Pure and sweet scented

As 12 a Bottle
3 Bots Rs.2/-

SRI KRISHNAN BROS
P.O. Box 166
Madras.



I use none, but them

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

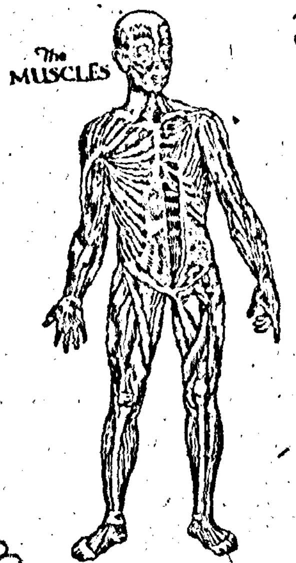
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

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

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



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

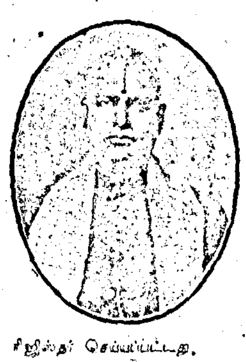
ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

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

இதன் விலை ரு. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ட்ரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அநுகுணமான மருந்துகள்.

ஒருபோதும் தவறாததும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டுக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்களால் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அதற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்
8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் 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. தீரக் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது வியாபாரங்களுக்கு 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

---

M. B. (National)., M.D., (Homeo)., M. D. (Bio.,)

After thorough training. Prospectus only to intending candidates on receipt of 2 half anna stamps.

The Madras National Medical College,
CONJEEVERAM.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaraj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homœopathic Institute,
(Regd.)
P.O. Mahuva, *Kathiawar, Dt.*

ஹார்லிக்ஸ்

மால்டெட் பாலானது

ஒரு மாற்றப்பட்ட பால் ஆகாரம். அதில் பசுவின் பாலின் முழு எடும், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை முதலியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட போஷணை வஸ்துக்களும் ஒன்று கூட்டப்பட்டு, தனிமையான ஹார்லிக்ஸ் முறைப்படி வாகுவத்தில், தாழ்ந்த உஷ்ணத்தில் அது ஆவியாக மாறி உலர்ந்து போகும்படி தயாரிக்கப்பட்டது.

சிசுவின் ஆசாரத்திற்கும், ஜீரணக்காலின் நோய்களுக்கும், ஹிருதயத்தின் சதையின் வியாதிகளுக்கும், ஜுரங்களுக்கும், கர்ப்பத்தின் போதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போதும், எந்தெந்த சமயத்தில் நோயாளிக்கு வாய்க்கு ருசியாய் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமோ, அந்தந்த சமயங்களிலும், அதிக பேஷணைகுணமும், ஜீரணம் செய்துகொள்ளவேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் தேவையோ, அந்தந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது எடுத்ததென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சுலுவில் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, அதிகமாய் இரத்தத்தில் கலக்கப்படுவதால், ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலை வைத்தியர்கள் 50-வருட காலங்களாக நம்பிக்கையுடன் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். மேற்சொல்லிய குணங்கள், தானியங்கள், உலர்ந்த பால் இவைகளின் கலப்பால் மட்டும் அடைய முடியாது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலில் தனிமையாக ஸ்டார்ச் சாவது கருப்புச்சர்க்கரையாவது கிடையாது.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

...t the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U. KRISHNA RAU, Madras