ஆரோக்கிய தீபிகை

11 7-8

ஜூலை [illegible], 1934

72
L:5-211,N24
N34-11.7-8
209231

No. 1866.—ஜூலை (July) 1934—Tamil Health.—தொகுதி 11. பகுதி 7.

438

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

[illegible] டாக்டர், யூ. ராமாராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ்.

OFFICE OF THE ... MADRAS 4-AUG1934

ராமேஸ்வரம் சமுத்திரக்கரையில் அமாவாசையன்று ஸ்நானம் செய்தல்.

சமுத்திர ஸ்நானம் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும். ஆனதுபற்றி, ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் அதை ஒரு மதக்கொள்கையாக அனுசரிக்கும்படி ஆஞ்ஞாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

[விலை அணா 2]

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(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, தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையான து இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

பொருளடக்கம்.

		பக்கம்.
சென்னையில் குடியிருப்பு வீட்டைப்பற்றிய பிரச்சனை	...	133
ஒரு பலத்த இருதய மருந்து—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க்	...	136
ஜலதோஷம்—டாக்டர் எம். ஸஞ்சீவி ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்., காது, மூக்கு, தொண்டை டிபார்ட்மெண்டு, ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, சென்னை	...	141
தீர்க்காரோக்கியம், தமிழ்ப்பாவலரும் முனிவருமான திருவள்ளுவர் இது விஷயமாக என்ன எழுதியிருக்கிறார்?—எல். காமேஸ்வரன், பி.எஸ்.ஸி., அண்ணாமலை நகர்		143
'ப்ரூனஸ்' என்னும் பழ வற்றல் ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தம்	...	146
இன்புளுயன்ஜாவுக்கு உபயோகமான ஆரஞ்சுப்பழம்		147
பெரியம்மையைத் தடுக்க ஒரு புதிய வைசூரிப் பால்	...	147
வெள்ளாட்டுப்பாலின் குணங்கள்—ஐ. டி. ப்ளௌலாக்		149
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.	...	150

OFFICE OF THE REGISTRAR 4-AUG1934 MADRAS

டூரிங் ஏஜண்டு: டி. என். கே. ஸாமி ராவ்.

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

சேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

GONO KILLER ORIGINAL REGD TRADE MARK

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிராவிடில் வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும், வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3. வி. பி. சார்ஜு வேறு.

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

சொந்தமாய் காமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, கிர்குவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, Girgaum Back Road, Bombay 4.

ஏஜெண்டுகள் :—தாதா அண்டு கம்பெனி, 52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

209231
சென்னை-600 008

நீரழிவுக்காரர்கள் ஏக்கமுற வேண்டியதில்லை.

பெற்ற வைத்தியரின் கியாதி வாய்ந்த நிவாரணி இதோ இருக்கிறது.

10 நாட்களுக்கு 20-வேளை மருந்து விலை நபா 15-8-0 தான். தபாற்செலவு இல்லை.

SKANDASRAMAM
P O Box No 759 Egmore Madras

சென்ற 20 வருஷங்களில் ஆயிரக்கணக்கானவர்களைக் குணப்படுத்தியிருக்கிறது. சிறந்ததென நிரூபணமானது. பிரபல டாக்டர்களாலும், ஹைகோர்ட்டுஜட்ஜ்களாலும், மந்திரிகளாலும் புகழப்படுவது.

மிதந்தசெலவில் தயாரிக்கப்படும் இந்நிவாரணி இப்பொழுது சாமான்யருக்கும் கிடைக்கிறது.

இப்பண்டிதர், மூத்திர வியாதிகள், கொடிய நரம்புத்தளர்ச்சி, இரத்தம் கெட்டுப்போதல், மேக வியாதிகள் முதலிய சிக்கலான வியாதிகளுக்குத் தாமே நேராகச் சிகிச்சை செய்ய ஏற்றுக்கொள்ளுகிறார். கட்டணம் முதலிய விவரங்கள் நேராகப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்த பிறகு தீர்மானம் செய்யப்படும்.

10 நாள் உபயோகத்தில் அற்புதமான பலன் தெரியவரும். குறைந்தது 3 மாதங்களுக்காவது மருந்து சாப்பிடவேண்டும் விவரங்களடங்கிய இலவச புத்தகத்துக்கெழுதவும்.

"ஸ்கந்தாசிரமம்"

தபால் பெட்டி நெ. 759 : : எழும்பூர், மதராஸ்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை 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 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 சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

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

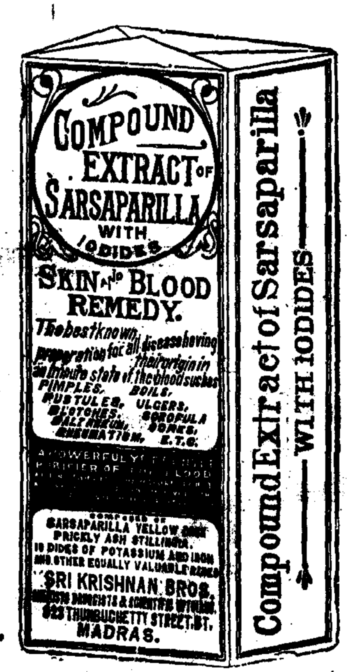
இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா?

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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



நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை விட 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.

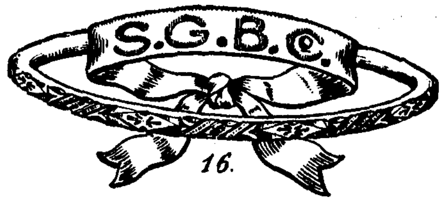
— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள், சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும் உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தும் இனம்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனு பஜார் ரோட்.
தபால் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்.

விசேஷ அறிக்கை.

டாக்டர் பி. எஸ். பொம்மய்யா, மூளை நரம்புகள் (அதாவது) வாயைக் கட்டி விடும் பாரிசவாயு உள்பட, காக்காய் வலி, நரம்புக் கோளாறினால் ஏற்படும் நோய்கள் முதலிய யாவற்றையும் வெற்றியுடன் குணப்படுத்துகிறார். அவரது ஆராய்ச்சிகளைப் பிரபல அமெரிக்க வைத்தியர்கள் பலரும் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள். மிகக் கடுமையான நோய்களும் அவரது முறையில் சிகிச்சை பெறுகின்றன. பூரா விவரங்களுக்கும் டாக்டர் பி. எஸ். பொம்மய்யாவை கன்ஸல்ட் செய்யுங்கள். நெ. 125, பிராட்வே, மதராஸ். காலை 7 மணியிலிருந்து 9 மணி வரையில்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த 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.

தொகுதி 11, பகுதி 7] [ஜூலை, 1934.

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 குடியிருப்பு வீட்டைப்பற்றிய பிரச்சனை.

இது, மனக்கிலேசத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய ஒரு நெடுநாளைய பிரச்சனை. அப்போதைக்கப்போது நகர பரிபாலனத்தார் மிகுந்த இரக்கத்தோடும், ஊக்கத்தோடும் இப்பிரச்சனையைத் தீர்க்க முயற்சிகள் செய்தும், இது இன்னும் சரியான முடிவுக்கு வரவில்லை. கடைசியாக, அவர்கள் "ஹவுஸிங் கமிட்டி" ஒன்று ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இக்கமிட்டியார், குடியிருப்பு வீடுகளைப்பற்றியும், சேரிகளைப்பற்றியும் உள்ள பிரச்சனையை சரியானபடி முடிவுசெய்து நகரவாசிகளுக்கு சுகத்தையும், க்ஷேமத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கக் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இப்பிரச்சனையைப் பற்றி போதுமான ஞானம் உள்ள அநேக நபர்களையும் சங்கத்தார்களையும் ஆலோசனை செய்து, அவரவர்களுடைய அபிப்ராயங்களைத் திரட்டி, ஒரு புத்தகரூபமாகப் பதிப்பித்திருக்கின்றனர். நகரத்திற்கு வெளிப்புறத்தில் பங்களாக்களிலும், தோட்டங்கள் மத்தியில் கட்டப்பட்டிருக்கும் வீடுகளிலும் வசிக்கும் ஐசுவரியவான்கள் தவிர, ஜனநெருக்கடியான சுகாதாரமற்ற வீடுகளில் வசிக்கும் ஜனங்கள் மத்திய வகுப்பினரும், ஏழைகளுமேயாவார். நகரத்திலுள்ள மத்திய வகுப்பினர், சில்லரை வர்த்தகர்களும், ஆபீசுகளிலும் ஷாப்புகளிலும் உள்ள குமாஸ்தாக்கள், சேவகர்கள் முதலியவர்களே. இவர்கள் தாங்கள் உத்தியோகம் செய்யும் ஆபீசுகளுக்கு அருகாமையில் குடியிருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. இதுவே, பெத்துநாயகன் பேட்டை, வண்ணாரப்பேட்டை, முத்தியாலுப்பேட்டை, சிந்தாதிரிப்பேட்டை, திருவல்லிக்கேணி, சூளை முதலிய இடங்களில் இப்போதுள்ள நெருக்கடிக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், இந்த நெருக்கடியை ஒழிக்க, கார்ப்பொரேஷனார், ரெயில்வே கம்பெனியாரை உபநகரங்களிலிருந்து வரும் வண்டித்தொடர்களை அதிகப்படுத்தும்படி தூண்டுதல் செய்து, ஜனங்களையும் உபநகரங்களில் வசிக்கும்படி ஏவினர். தென் இந்தியா இருப்புப்

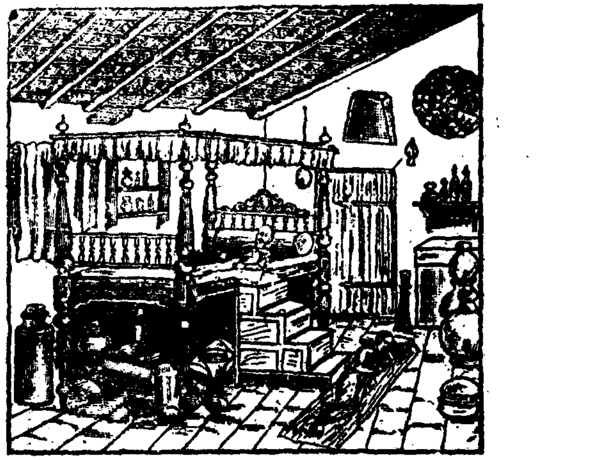
பாதை வழியில், ரயில்வே ஓரமாயுள்ள கிராமாந்தரங்களில் வீடுகள் கட்டிக் கொள்ள மலிவாய் மனைகள் அகப்பட்டதாலும், இருப்புப்பாதை ஓரமாய் சைதாப்பேட்டை முதலிய பட்டணங்களிலும், பரங்கிமலை, பல்லாவரம் முதலிய கண்டோன்மெண்டுகளிலும், நகரவாச சௌகரியங்களும், சுகங்களும் கிடைக்கக்கூடியதாலும், அநேகர் சென்னையை விட்டு அந்த இடங்களில் போய் வசிக்க ஆரம்பித்தனர். ஆனால், அப்போது ரயில் வண்டிகள் நத்தையைப்போல் ஊர்ந்து 14 மைல்கள் வர, இரண்டுமணி நேரம் பிடித்ததாலும், அதனால் அசௌகரியமும், காலஹரணமும் நேர்ந்ததாலும், முதலிலிருந்த குடியேறும் விருப்பம் அற்றுப்போயிற்று. பின்னர், கார்ப்பொரேஷனர் மாம்பலத்தில் நிலங்களை வாங்கி, வீடு கட்டிக்கொள்வதற்கு பொதுஜனங்களுக்கு விற்க ஆரம்பித்தனர். தென் இந்தியா ரயில்வே கம்பெனியாரும், முன் இருந்த ஒரு பாதையை இரண்டு பாதைகளாகப் போட்டு, மின்சார வண்டிகள் விட ஏற்பாடு செய்தனர். அதனால் மாம்பலம் பலக்க ஆரம்பித்தது. அது மத்திய வகுப்பினருக்கு உதவியாய் இருப்பது போக, பின்னர் அவர்கள் அழிவிற்குக் காரணமாயிற்று. அங்கு பணக்காரர்கள் போட்டி போட்டு, நிலங்களை வாங்கி வீடுகள் கட்ட ஆரம்பித்ததால், மனைக்கிரயம் அதிகமானதுடன், கட்டட சாமான்களின் விலைகளும் தூக்கி நின்றன. அதனால், மாம்பலத்தில் வீடுகட்டி வசிக்க எண்ணங்கொண்ட மத்திய வகுப்பினர், கடனில் மூழ்கித் தேரமாட்டாமல், கட்டின வீடுகளை விற்க ஆரம்பித்தனர். இந்த வீடுகளை வாங்கிய தனவான்கள், அவைகளைக் குடிக்கூலிக்கு விட்டு லாபம் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தனர். நாளாவட்டத்தில் மாம்பலம் ஜனநெருக்கடியால் அவஸ்தைப்படுமென்பதில் ஐயமில்லை. சென்னையைப்பற்றிய நெருக்கடி பிரச்சனை கொஞ்சகாலத்தில் மாம்பலத்தைப் பற்றியும் நேரிடும். ஆனால், மாம்பலத்தில் வீடுகள் தோட்டத்தின் மத்தியில் இருப்பதாலும், சுற்றுப் பக்கங்களில் திறந்த வெளிகள் இருப்பதாலும் காற்றோட்டம் ஏராளமாய் வரும். இது ஒரு அனுகூலம். மாம்பலத்தில் வீடுகள் கிராக்கியாயிருப்பதுபற்றியும், தென் இந்தியா மின்சார ரெயில்வேயின் கட்டணங்கள் அதிகமாயிருப்பதுபற்றியும், (ஸீஸன் டிக்கட்டு கட்டணம் முன் இருந்ததை விட மூன்றத்தனை இப்போது) அநேகர், மதராஸ் தென்மஹாராஷ்டிர ரெயில்வே மார்க்கத்தில் குடியேற ஆரம்பித்தனர். இப்போது, பெரம்பூர், வில்லிவாக்கம், அம்பத்தூர், கின்னனூர் முதலிய கிராமங்கள் உபநகர வாசஸ்தலங்களாக மாறிவருகின்றன. இந்த இருப்புப்பாதையிலும் மின்சார வண்டிகள் ஏற்படுத்தி, ஸ்டேஷன்களும் கிட்டக்கிட்ட இருக்கும்படி ஒரு ஸ்டேஷனிலிருந்து மற்றோர் ஸ்டேஷனுக்கு மத்தியில் சில ஸ்டேஷன்களை நியமிக்கும் பக்ஷத்தில் சென்னையில் நெருக்கடி இன்னும் குறையும். கார்ப்பொரேஷனர் இது விஷயமாக முயற்சி எடுத்துக்கொண்டு, ரெயில்வே உத்தியோகஸ்தர்களுடன் ஆலோசித்து, உபநகர வாசஸ்தல போக்கு வரவு சாதனம் தென் இந்தியா ரெயில்வே மார்க்கமாய் செங்கற்

CREEPERS ALL ROUND THE HOUSE PREVENTS FREE VENTILATION.

வீட்டைச் சுற்றி கொடி செடிகள் இருந்தால், அவை காற்றோட்டத்தைத் தடைசெய்யும்.

பட்டு வரையிலும், மதராஸ் தென் மஹாராஷ்டிர இருப்புப்பாதை மார்க்கமாய் அரக்கோணம் வரையிலும் இருக்கும்படியாகவும், அந்த எல்லைகளுக்குள் மின்சார வண்டிகள் ஓடும்படியாகவும், ஸீஸன் டிக்கட்டு கட்டணத்தை 100-க்கு 25 குறைக்கும்படியாகவும் ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது.

அப்போதுதான் மத்தியதர வகுப்பினருக்கு உபநகர வாசஸ்தலம் உபயோகமாகவிருக்கும். நகரத்தில் ஜனநெருக்கடியைக் குறைப்பதற்கு மற்றோர் உபாயமுண்டு. அதாவது, குடித்தனங்களை மட்டுப்படுத்தலும், வாடகையை நிர்ணயம் செய்தலுமாம். ஆனால், ஜனங்கள் வெளியூர்களுக்குச்சென்று குடியேறினாலொழிய இவைகளை அமுலுக்குக் கொண்டுவர முடியாது. மேலும், வாடகையை நிர்ணயிப்பதினால் கார்ப்பொரேஷனருக்கு வருமானம் குறைந்துபோகுமேயொழிய ஜனநெருக்கடி மட்டுப்படாது. வீட்டுக்காரர்கள், குடித்தனக்காரர்களுடன் அநேக வாடகைக்கோ, அதிக வாடகைக்கோ ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டு, தப்புக் கணக்கு வைத்துக்கொண்டு ஏமாற்றிவிடலாம். அதனால், கார்ப்பொரேஷனர் எண்ணம் வீருதாவாய்ப் போய்விடும். ஜனநெருக்கடியான இடங்களிலிருந்து பள்ளிக்கூடங்களையும், கல்லூரிகளையும் வேறு இடங்களுக்குக் கொண்டுபோவது ஒரு சரியான வழி. தாம்பரத்தில் கிறிஸ்தவன் கல்லூரி கட்டி முடிந்ததும், பச்சையப்பன் கல்லூரி சேத்துப்பட்டுக்குச் சென்றதும், ஜார்ஜ் டவுனில் ஜனநெருக்கம் மிகக் குறையும். உபநகர ஸ்தல வாஸிகளுக்கு மலிவாய் போக்கு வரவு சாதனங்கள் ஏற்பாடு செய்யும்பொருட்டு, டிராம்வண்டிகளை மவுண்டு ரோட் வழியாக மாம்பலம் மட்டும் போகும்படிச்செய்து, அங்கிருந்து கோடம்பாக்கம், நுங்கம்பாக்கம், சேத்துப்பட்டு, எழும்பூருக்குத் திரும்பும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது. மற்றோர் வண்டி புரசைவாக்கத்திலிருந்து புறப்பட்டு, பெரம்பூர், வில்லிவாக்கம் வரையிலும் போகவேண்டியது. இது தொழிலாளர்களுக்குச் சௌகரியமாகவிருக்கும். நகரத்தில் ஜனநெருக்கடியின் கெட்ட பலன்களை ஒழிக்க இன்னொரு உபாயமும் உண்டு. அதாவது, கார்ப்பொரேஷனர், வீடுவீடாய்ச்சென்று பரிசோதித்து, எங்கெந்த வீடுகளில் ஜனநெருக்கடி அதிகமாயுண்டோ, அந்தந்த வீடுகளில் காற்றோட்டமில்லாத அறைகளுக்குக் காற்றோட்டம் இருக்கும்படி ஜன்னல்கள் வைக்கும்படியும், விருத்தி செய்ய முடியாத இருட்டறைகளை அடியோடே இடித்துத் தள்ளும்படிக்கும், ப்ளஷ்-அவுட் கக்கூசுகள் கட்டும்படிக்கும், சாக்கடைக் காலைச் சரியாக வைத்திருக்கும்படிக்கும், போதுமான ஜலாதாரம் ஏற்பாடுசெய்யும்படிக்கும் வீட்டுக்காரர்களுக்குத் திட்டம் செய்யவேண்டியது. இதுவரையில் மத்திய வகுப்பினரின் நிலைமையைக்குறித்துச் சொன்னோம். இனி அடுத்த இதழில் சேரிகளைப்பற்றியும், தொழிலாளர்களின் நிலைமையைக் குறித்தும் சொல்லுவோம்.


INSANITARY SLEEPING ROOM.

சுகாதாரமற்ற படுக்கையறை.

ஒரு பலத்த இருதய மருந்து

எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

ஆக்ஸ்போர்டு, ப்ரேஸின் நோஸ் காலேஜ் டீன் (தலைவர்) ஆகிய டாக்டர் கௌலி என்பவர் வியாதியால் வருந்தினர். அவர் படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொண்டு கஷ்டப்பட்டு மூச்சுவிட்டுக்கொண்டு, தேகத்தின் தசைநார்கள் களைப்படைந்தாற்போல் இருந்தார். படுக்கையில்கூட அவர் பந்தயம் ஓடுகிறவர்மாதிரி காணப்பட்டார். அவர் இருதயமோ, படபடவென்று துரிதமாய் அடித்துக்கொண்டிருந்தது. அவர் கால்கள் இரட்டத்தனையாய் வீங்கியிருந்தது. மேல் தோல் தடித்து மினுமினுவென்றிருந்தது. அவர் சர்மத்தில் அங்கங்கே பிளப்பு இருந்தது. அதிலிருந்து நீர்வடிந்துகொண்டிருந்தது. அந்த டீனின் வயிறோ பெருத்துப்போயிருந்தது. வயிற்றில் நிதானமாய் ஊர்ந்து செல்லும் இரத்தத்திலிருந்து நீர் ஒன்று சேர்ந்து தங்கியிருப்பதால், வயிறு கனத்துப்போயிற்று. டாக்டர் கௌலி ஹிருதய வியாதியால் வருந்தினரென்று பார்த்தவுடனே சொல்லிவிடலாம்.

இந்த ஆக்ஸ்போர்டு டீனுக்கு அநேக டாக்டர்கள் ஸ்நேகிதம். அவர்கள் அவரை அவர் படுக்கையண்டை வந்து பார்த்து தலையை அசக்கிப் பிரயோஜனமில்லை என்று சொல்லிப்போயினர். அவருடைய இரத்தத்தைக் குத்தி எடுத்தும், அவருக்கு வெயர்வை வரும்படியும் செய்தனர். காலொமல், ஜலாப் முதலிய பேதி மருந்துகளைக் கொடுத்தனர். அவர் சர்மத்தைக் குத்தி எடுத்து துர்நீரை வடியச்செய்தனர். இவ்வளவு வைத்தியம் செய்தும், அவர் படுக்கையிலேயே இருந்தார். சுவாஸமும் முன்போலக் கடினமாயிருந்தது. தேகத்தில் துர்நீர் அதிகமாய் சேர்ந்துகொண்டு வந்தது.

அப்போது, பர்மிங்காம் ஆஸ்பத்திரியில், டாக்டர் வில்லியம் விதரிங் என்னும் ஜூனியர் டாக்டர் ஒருவர் இருந்தார். அவர் நீர்க்கோவை வீக்கத்திற்கு ஒரு நூதன மருந்து கண்டுபிடித்து, அதனால் கொஞ்சம் கீர்த்தி சம்பாதித்துக்கொண்டனர். அவர் வைத்தியத் தொழிலுக்கு வந்து 11-வருஷங்கள் ஆயின. அவருக்கு ஜனங்களைவிட, மூலிகைகளின்மேல் கவனம் அதிகம். தனக்கு ஓய்வு இருக்கும்போது, நாட்டுப்புறங்களுக்குச்சென்று அங்குள்ள மூலிகைகளையெல்லாம் சேகரித்து வருவார். அவைகளை வரையறுத்து அவைகளின் குணங்களுக்கு ஏற்றபடி வகுத்துக் குறிப்பு எழுதி வைப்பார். இந்தக் குறிப்புக்களையெல்லாம் திரட்டி, எப்போதாகிலும் ஒரு புஸ்தகரூபமாக அவற்றை வெளியிட வேண்டுமென்பது அவரது கருத்து.

மூலிகைகளைக் கொடுத்ததும், தேகத்தில் அவை என்னசெய்யும் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்பதே அவருக்குப் பெருங்கவலை. எந்த இடத்திலிருந்து யோசனை வந்தாலும் அதைப் பழிக்கிறதில்லை. ஷ்ராப்ஷைரில் ஒரு கிழவி இருந்தாள். அவள் 20 மூலிகை தினுசுகளைக் கொண்டுவந்து, இரவில் வெகுநேரம் அவற்றைக் கஷாயமாகக் காய்ச்சி, டாக்டர்களால் சொஸ்தப்படுத்த முடியாத நீர்க்கோவை வீக்கத்தைச் சொஸ்தப்படுத்தி வந்தனள்.

அவளை எவ்வளவோ தூண்டுதல் செய்து, அவளிடமிருந்த மூலிகைகளை ஒரு பிடியளவு டாக்டர் விதரிங் வாங்கிக்கொண்டார். அதிலிருந்து இறக்கிய கஷாயத்தை அநேகமணி காலம் பரிசோதித்துப் பார்த்து, இந்த 20 சரக்குகளுள், "பாக்ஸ் க்ளவ்" (Fox glove) என்னும் மூலிகைதான் உபயோகமுள்ளதென்று கண்டுபிடித்தார்.

டாக்டர் விதரிங்குக்கு இந்த ஷ்ராப்ஷயர் கிழவியின்பேரிலும், அவள் அதிசயமான மூலிகையின்பேரிலும் நம்பிக்கையும் அபிமானமும் உண்டாயிற்று. இந்த 'பாக்ஸ் க்ளவ்' என்னும் மூலிகையைப் பற்றி இன்னும் அதிகமாகக் கற்க விரும்பினர். இதன் குணம் இந்த ஷ்ராப்ஷயர் கிழவிக்குமட்டும் தெரிந்ததன்று. வார்விக்கிலும் ஒரு நபர் இருந்தார். அவருக்கும் இந்த நீர்க்கோவைக்கு மருந்து தெரியும். அதில் 'பாக்ஸ் க்ளவ்' முக்கியமான சரக்கு. யார்க் ஷயரில் ஜனங்கள் நீர்க்கோவையால் வருந்தும்போது, இந்த பாக்ஸ் க்ளவை தேயிலைமாதிரி கஷாயம் போட்டுச் சாப்பிடுவது வழக்கம்.

ஒரு சமயத்தில் யார்க் ஷயரில் ஒரு சம்பவம் நேர்ந்தது. அது அவர் மனதில் செவ்வையாய்ப் பதிந்து விட்டது. ஒரு வியாபாரி ஓயாமல் வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருந்தார். அவரைப் பார்வையிட இந்த டாக்டரைவரவழைத்தார்கள். அந்த வியாபாரியின் கண் மழுங்கிவிட்டது. ஹிருதயமோ மெதுவாயடித்துக்கொண்டிருந்தது. வெகுநேரம் கேள்வி கேட்டதில், இந்த வியாபாரியின் மனைவி ஒரு பெரிய பிடி பாக்ஸ் க்ளவ் எடுத்து, அரைப்பிண்டு ஜலத்தில் காய்ச்சி, ஒரே தடவையில் குடிக்கத் தன் கணவனுக்குக் கொடுத்ததாகத் தெரியவந்தது. அவருடைய நீர்க்கோவை தீர்ந்துபோயிற்று. ஆனால், பின்னிட்டு அநேக கஷ்டமான குறிகள் காணப்பட்டன. இதை அதிகமாகக் குடித்ததனால்தான் இவை நேர்ந்திருக்கலாமென்று தெரிந்துகொண்டார்.

இந்த ப்ரேஜன் நோஸ் காலேஜ் டீனை சிகிச்சை செய்வதற்கு டாக்டர் விதரிங்கை வரவழைத்தார்கள். பாக்ஸ் க்ளவினால்தான் இது தீரும் என்று அவர் தெரிந்துகொண்டார். இந்த டாக்டரே வெகு ஜாக்கிரதையாய்க் கஷாயம் தயாரித்து அவருக்குக் கொடுத்தார். சில மணி காலங்களுக்கெல்லாம் இந்த மருந்து அதிசயமாய் வேலைசெய்ய ஆரம்பித்தது. இந்த டீனின் முகம் முன்போல இயற்கை நிறமாக மாற ஆரம்பித்தது. அவர் ஹிருதயம் அளவுப்படி மெதுவாய் துடித்தது. காலிலும் வயிற்றிலும் சேர்ந்துக்கொண்டிருந்த நீர் வறண்டுபோயிற்று. டாக்டர் கௌலி சகோதரர், தன் சகோதரரை டாக்டர் விதரிங்கின் பாக்ஸ் க்ளவ் என்னும் மருந்து காப்பாற்றினதென்று எழுதியிருந்த கடிதத்தை அவர் தன் ஆயுள் வரையில் மதிப்பாக வைத்துக்கொண்டிருந்தார்.

1775-ம் வருஷத்தில்தான் பாக்ஸ் க்ளவால் இந்த டீன் சொஸ்தம் செய்யப்பட்டார். டாக்டர் விதரிங் இந்த மருந்தை அதிகமாகச்செய்து, ஹிருதய வியாதிக்கு உபயோகித்து வந்தனர். அதனால் நல்ல பலன்கள் ஏற்பட்டதால், அவர் பெயர் எங்கும் பரவியது.

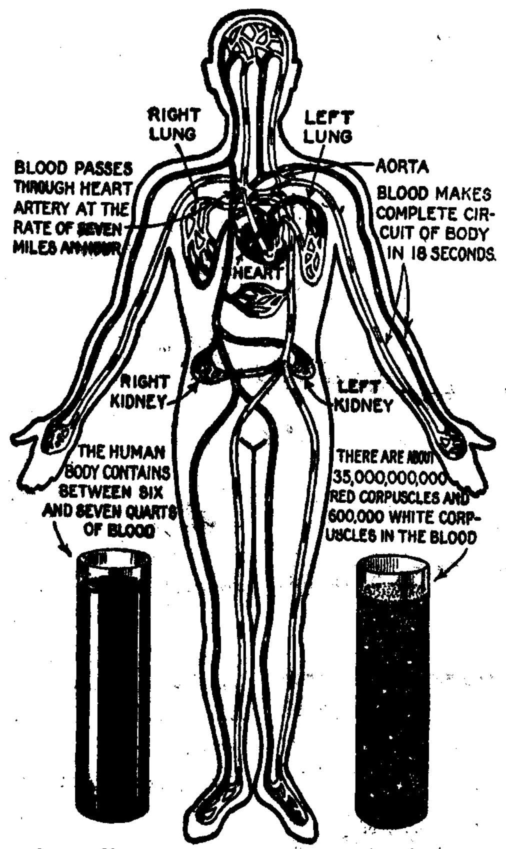
1777-ம் வருஷம் டாக்டர் விதரிங்குக்கு ஒரு நல்ல அதிர்ஷ்டம் வந்தது. நாட்டுப்புறங்களில் ஸ்கார்லெட் ஜுரம் மும்மரமாய் அடித்துக்கொண்டிருந்தது. அந்தக் காலத்தில அந்த வியாதியைக்குறித்து அதிகமாய் ஒன்றும் தெரியாது. அதைத் தடுப்பதற்கு முன், அந்த வியாதி ஹிருதயத்தைப் பழுதுசெய்து விடும். அதனால் நீர்க்கோவை வியாதி அதிகரிக்க ஆரம்பித்தது. அந்த கேஸுகளைச்சொஸ்தப்படுத்த 'ஸ்குவில்ஸ்' என்னும் மருந்தை உபயோகிப்பது வழக்கம். சில கேஸுகள் குணமாகும். சில கேஸுகளில் ஜுரம் மறுக்களிக்கும். இந்த கேஸுகளில் பாக்ஸ் க்ளவை உபயோகித்தால் நலம் உண்டாகலாம் என்று டாக்டர் விதரிங் யோசித்தார். இந்த ஒரு மருந்துதான் பழுதான ஹிருதயங்களைக் குணப்படுத்தியது. ஸ்குவில்லை உபயோகித்தும், இரத்தத்தை வெளிப்படுத்தியும் குணமாகாமல், இறந்துபோயிருக்கவேண்டிய கேஸுகள் அநேகம் இதனால் சொஸ்தம் செய்யப்பட்டனர்.

சீக்கிரத்தில் மற்ற டாக்டர்களும் பாக்ஸ் க்ளவை உபயோகிக்க அவாக்கொண்டனர். டாக்டர் ஹோப் என்பவரை இந்த மருந்தை உபயோகிக்கும்படி டாக்டர் விதரிங் தூண்டினார். டாக்டர் ஹோப்புக்கு அவ்வளவாக நம்பிக்கை இல்லை. ஆகிலும், பரீக்ஷித்துப் பார்ப்போம் என்றார். அப்படியே அவர் பரீ

க்ஷித்துப் பார்த்ததில், நல்ல குணம் ஏற்பட்டபடியால், அவர் மற்ற டாக்டர்களையும் தூண்ட ஆரம்பித்தார். டாக்டர் ஹோப்தான் இந்த மருந்தை வைத்திய சங்கத்தாரால் அங்கீகரிக்கும்படிச் செய்தார். இந்த மருந்துக்கு இப்போது 'டிஜிடலிஸ்' என்னும் பெயர் வழங்கி வருகிறது. 1783-ம் ஆண்டில் எடின்ப்ரோ ஔஷத கரண விதியில் இது சேர்க்கப்பட்டது.

வைத்தியசங்கத்தாரால் இது அங்கிகரிக்கப்பட்ட பின், அநேக டாக்டர்கள் இதை உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்தனர். முதல் முதல் இதை உபயோகித்தவர்கள் டாக்டர் ஸ்டோக்ஸ், டாக்டர் டன்கன், டாக்டர் ஹமில்டன் ஆகிய இவர்களே. டாக்டர்ஸ்டோக்ஸ் என்பவர், இந்த டிஜிடலிஸின் மேன்மையைப்பற்றி, எடின்பரோ வைத்திய சங்கத்தின் முன்னால் ஒரு வியாஸம் எழுதிப்படித்தார். அநேகர் இம்மருந்தை உபயோகிக்கஆரம்பித்தனர். எடின்பரோ ஆஸ்பத்திரியில் டாக்டர் டன்கனும், டாக்டர் ஹாமில்டனும் ஹிருதய வியாதிக்கேஸுகளுக்கு இம் மருந்தையே உபயோகிக்கஆரம்பித்தனர்.

இதனிடையில், டாக்டர் விதரிங் என்பவர், இது விஷயமாக அநேக ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வந்தனர். 1775-ம் முதல் 1785-ம் வருஷம் வரையில் தான் சொஸ்தப்படுத்திய கேஸுகளுக்கு ஒரு ரிகார்டு வைத்திருந்தார். பின் சொல்லிய வருஷத்தில் "நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பாக்ஸ் க்ளவ் மருந்தை உபயோகித்ததின் சரிதை" என்னும் ஒரு புத்தகத்தைப் பதிப்பித்தார். மேலும் மேலும், ஆராய்ச்சிகள் செய்யவேண்டுமென்று அவர்க்கு எண்ணம் இருந்தபோதிலும், மற்றொரு டாக்டர் இந்த மருந்தைக் கண்டுபிடித்ததாகக் கூறி, புஸ்தகம் எழுதுவதாகத் தெரிந்து தான் முன்னரே எழுதி முடித்துவிட்டார்.



Is your blood stream properly balanced, as above? If so, you are one of the exceptions.

உம்முடைய இரத்த ஓட்டம் மேற்சொல்லியபடி சரிசமானமாக இருக்கிறதா? அப்படியானல் நீர் அதிர்ஷ்டசாலிகளில் ஒருவராவீர்.

இந்த சரித்திரம் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சிறந்த ஒரு புத்தகமாக விளங்கி வருகிறது. ஹிருதய வியாதியில் டிஜிடலிஸ் என்னென்ன செய்யக்கூடும் என்பதையெல்லாம் விவரமாக எழுதியிருக்கிறார். தற்காலத்திய வைத்தியர்கள் அவர் எழுதியதற்கு மேல் விஸ்தரித்து எழுத முடியவில்லை. ஹிருதயத்தின் மேல் அது செய்யும் தொழிலைக் குறித்து, அவர் சொன்னதாவது:—'ஹிருதயத்தைக் கிரமமாய் வேலை செய்யும்படிச் செய்யும் ஔஷதம் இது ஒன்றே. இதனல் அநேக அனுகூலங்கள் உண்டு' என்பதாம்.

டாக்டர் விதரிங்குக்கு, டிஜிடலிஸ் இன்னது செய்யும் என்பது தெரிந்திருப்பதுடன், அதை எப்போது நிறுத்தவேண்டுமென்பதும் அவருக்கு நன்ருய்த்தெரியும். அவர் கட்டளைகள் பின்வருமாறு:— புக்கங்கள், இமைப்பை, நாடி, குடல்கள் இவைகளைத் தாக்குகிறவரைக்கும் இந்த மருந்தை விடாமல் கொடுக்கவேண்டும். இவற்றில் ஏதாகிலும் ஒன்றில் துர்க்குணங்கள் தென்பட்டால், உடனே அதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அநேக விஷயங்களைப்போலவே இது விஷயத்திலும், தப்பெண்ணத்தையும் அறியாமையையும் போராடி வெல்லவேண்டிவந்தது. டிஜிடலிஸுக்குஆதரவு, கிடைக்கவேண்டிய அளவு கிடைக்கவில்லை. ஆனல் டாக்டர் விதரிங்குக்கு மட்டும் பூரண நம்பிக்கை இருந்தது. எப்போதாகிலும் ஒரு நாளைக்கு இதற்கு நல்ல காலம் வரும் என்று அவருக்குத் தெரியும். "என்ன அபிப்பிராயபேதம் இருந்தாலும், தப்பெண்ணம் இருந்தாலும், பிசகு இருந்தாலும், காலாகாலத்தில் இதன் உண்மையான குணம் வெளிப்படும். இது பொதுஜன நன்மைக்காகவும், சாஸ்திர அபிவிருத்திக்காகவும்கண்டுபிடிக்கப்பட்டதா? அல்லது எனது சுயநலத்திற்காகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதா? என்பது எப்போதாகிலும் வெளியாகும்" என்று சொன்னர்.

காலம் செல்லச்செல்ல, டிஜிடலிஸின் நிஜமான பலன் ஏற்பட்டது. எல்லா ஹிருதய மருந்துகளைக்காட்டிலும் இது சிறந்தது என்று நிரூபித்துக்காட்டியது. கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் இதன்மேல் அதிக அக்கரை உண்டாயிற்று. ரஸாயினிகள் இந்த அதிசயமான மூலிகையை பரீக்ஷித்துப் பார்க்க ஆரம்பித்தனர். டிஜிடலிஸில் மூன்று முக்கியமான பகுதிகள் அடங்கியுள்ளனவென்று கீர்த்தி பெற்ற ஜெர்மன் ரஸாயனசாஸ்திரியாகிய டாக்டர் ஷ்மிட்பர்க் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். இவற்றிற்கு டிஜிடாக்ஸின், டிஜிடலின், டிஜிடேலீன் என்று பெயரிட்டனர்.

இவ்வளவு ரஸாயன ஆராய்ச்சி செய்தும் கூட, டிஜிடலிஸின் நிஜமான குணம் கண்டறியமுடியவில்லை, ரஸாயன முறைப்படி இதன் சொஸ்தம் செய்யும் குணத்தைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சிகள் எவ்வளவு செய்தும் பிரயோஜனப்படவில்லை. வேறு உபாயங்கள் செய்யவேண்டியதாகவிருந்தது. இதைச் சிறு பிராணிகளுக்கு உபயோகித்தால் குணம்என்னவாகும் என்று ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டது. முயல்கள், பூனைகள், கினிப்பன்றிகள் இவைகளில் பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. தவளைகளின்மேலும் பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. ஆனல், அது பயன்படவில்லை. அது சரியாகவுமில்லை.

1910-ம் வருஷம் வேறு ஒரு டாக்டர் ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தார். இவர் பெயர் டாக்டர் ஹாட்சர். இவர் இதன் பலனைக் கண்டுபிடிக்க பூனைக்குக் கொடுத்துப் பார்த்தார். ஒரு பூனையின் இரத்தக் குழாய்க்குள் நேராக டிஜிடலிஸின் கலப்புமருந்தைக் குத்தி ஏற்றினர். இந்தப் பூனையின் ஹிருதயத்தின் ஓட்டத்தை நிறுத்த எவ்வளவு மருந்து தேவை என்று கண்டுபிடிக்கலானர். இதனல் குட்டிகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் பிராணிகளின் இருதயத்திற்கு எவ்வளவு மருந்து தேவை என்று கண்டுபிடித்தார். (பூனையின் ஹிருதயமும், மானிடரின் ஹிருதயமும் ஏறக்குறைய ஒன்றே என்று சொல்லலாம்.)

இந்த மருந்தின் அளவைக் கண்டுபிடித்த மற்றொரு டாக்டர், டாக்டர் எக்கிலிஸ்டன் என்பவர். டாக்டர் ஹாட்சர் கண்டுபிடித்த பூனை முறைப்படி இந்த மருந்தை மனிதர்களுக்கு உபயோகிக்கவேண்டுமென்று நிரூபித்துக் காட்டினர். டாக்டர் ஹாட்சர் கண்டுபிடித்த 10-வருஷங்களுக்குப்பிறகு, டாக்டர் எக்கிலிஸ்டன் என்பவர், வியாதியைச் சொஸ்தம் செய்ய எவ்வளவு டோஸ் வேண்டும்; விஷப்படுத்த எவ்வளவு டோஸ் வேண்டுமென்பதைக் கண்டுபிடித்தார். பிராணனைக்காப்பாற்ற எவ்வளவு டோஸ் தேவை என்பதை டாக்டர் கண்டுபிடித்தார். இதுவரையில் டாக்டர் இந்த மருந்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கொடுத்துக் கொண்டு வந்தனர். ஆனல், அதன் குணம் நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகுதான் தெரியு

வந்தது. லேசான ஹிருதய கேசுகளில் இது பாதகமில்லை. ஆனால், கடூரமான கேசுகளில் அதிசீக்கிரத்தில் குணம் வேண்டியதாயிருந்தது. இதற்கு டாக்டர் எக்கிலிஸ்டன், கணக்குப்படி டோஸை நிர்ணயித்தார். இதன்படி கொடுத்தால், சிலமணி நேரங்களுக்கெல்லாம் குணம் ஏற்பட்டது.

ஓய்ந்துபோன ஹிருதயத்திற்கு வலுவு கொடுப்பதற்காகவே டிஜிடலிஸை முதலில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டது. ஹிருதயம் நின்று போகாதபடி செய்வதற்கு இதுதான் கைகண்ட ஔஷதம். இதை ஒத்துக்கொள்ளாத டாக்டர் பூலோகத்தில் ஒருவரும் கிடையாது. எதனால் ஹிருதயம் ஓய்ந்துபோய்விட்டது என்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஓய்ந்துபோன ஹிருதயத்தை மெதுவாய் வேலைசெய்யும்படி பண்ணி, ஒவ்வொரு துடிப்புக்கும் அதிக இரத்தத்தைப் பம்ப் செய்யும்படி இது செய்யவல்லது.

நாளடைவில் டிஜிடலிஸுக்கு நானாவித குணங்கள் உண்டென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இரண்டு அமெரிக்காகண்டத்து வைத்தியர்களாகிய டாக்டர் கேசல்டு, ஆட்டோ என்பவர்கள், ஹிருதயம் கலக்கமற்றிருப்பதற்கு வழி கண்டுபிடித்தனர். டிஜிடலிஸ், துடிப்பின் அளவை ஒழுங்குபடுத்தி, நோயாளிக்குச் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

இப்போது புதிய இரண்டு முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. இவை மிகவும் முக்கியமானவை. இந்த மருந்தை புட்டத்தின் வழியாய்க் குத்தியேற்றுவது ஒன்று. வாயின் மூலமாயாவது, நாளக்குழாய் மூலமாயாவது கொடுக்க முடியாமற்போனால், இவ்வாறு செய்யவேண்டியது. இதைக் கண்டுபிடித்தவர் டாக்டர் க்ளியோட்டா என்பவர். இதனால் நல்ல குணம் ஏற்பட்டது. புட்டத்தினின்றும் போகும் இன்பீரியர் ஹெமராய்டல் நாளக்குழாய்கள் நேராக இன்பீரியர் வீனகாவலில் போய்க்கலக்கின்றன. இது நேராக ஹிருதயத்திற்குச் செல்லுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஹிருதயத்தைச் சொஸ்தப்படுத்த புட்டத்தின் மூலமாய் மருந்தைக் குத்தி ஏற்றினால் சீக்கிரம்போய்ச் சேர்ந்து குணம் செய்கிறது.

மற்றொரு முறை யாதெனில், நாளக்குழாய் மூலமாய் மருந்தை ஏற்றுவது. அதிசீக்கிரத்தில் குணம் தெரியவேண்டுமானால், இந்த முறையை அனுசரிக்க வேண்டும். ப்ரெஞ்சுக்காரர்தாம் இந்த முறையை அதிகமாக அனுசரிக்கிறது. முதல் முதல் இதைக் கண்டுபிடித்தவர் டாக்டர் நாடிவல்லி என்பவர். சுத்தமான டிஜிடலிஸை நாடிக்குழாய் மூலமாய்ப் பிரயோகித்தார். உடனே மற்ற டாக்டர்களும் செய்ய ஆரம்பித்தனர். இந்த முறைப்படி மருந்து செய்யப்பட்டு அதிகமாக இது கிடைக்கிறது.

170 வருஷ காலங்களாக இந்த மருந்து கையாளப்பட்டு வருகிறது. இதை ஹிருதய வியாதிகளுக்கு முக்கியமான மருந்தென்று கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது. திடீரென்று ஹிருதயம் நின்றுபோகக்கூடிய கேஸுகளில் இது உயிரைக் காப்பாற்றுகிறது, அநேக உயிர்களைக் காப்பாற்றி, நல்ல வாழ்வு வாழச் செய்கிறது. பூலோகத்தில் இதை மதியாத வைத்தியர்கள் ஒருவரும் இல்லை.

ஜலதோஷம்

டாக்டர் எம். ஸஞ்சீவி ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,
காது, மூக்கு, தொண்டை டிபார்ட்மெண்டு, ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, சென்னை.

ஜலதோஷம் ஒரு சாதாரணமான வியாதி. ஆனாலும், மிகவும் தொந்தரவைத் தரக்கூடிய வியாதி. ஆனதுபற்றி, அதன் காரணத்தையும், அதன் தடைமுறைகளையுங்குறித்த அபிப்பிராயபேதங்கள் அநேகமுண்டு. 'ஆரோக்கிய தீபிகை' வாசகர்களின் நன்மைக்காக இந்த நோயின் காரணங்களையும், தடைமுறைகளையும் இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்லுவோம்.

1. ஜலதோஷம் தொத்து வியாதி.

2. சிலருக்கு ஜலதோஷம் அடிக்கடி பிடிக்கும்.

3. தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் திடீரென்று மாறினால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும்.

4. அழற்சியான வஸ்துக்களால் ஜலதோஷம் உண்டாகும்.

5. தேகத்தில் பழுதுகள் இருந்தாலும், சுவாஸக்குழாய் சம்பந்தமான வியாதிகள் இருந்தாலும் ஜலதோஷம் உண்டாகலாம்.

6. ஆகாரத்தினாலும் ஜலதோஷம் வரலாம்.

7. ஜலதோஷம் வரவொட்டாமல் முதலில் தடுத்தால், மரணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய அநேகவித கொடிய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

1. ஜலதோஷம் தொத்து என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அது சம்பந்தத்தினால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்க்குத் தொத்தும். ஆனதுபற்றி, ஒருவரும் மற்றவர்கள் சமீபத்தில் இருக்கும்போது மூக்கைச் சிந்தவாவது, தும்பவாவது கூடாது. கண்டபடி, வீட்டுக்குள்ளாவது, நாடகசாலைகள், பாதைகள், பொது இடங்கள் இவைகளிலாவது எச்சில் உமிழக்கூடாது.

கைக்குட்டையை சரியானபடி உபயோகித்து, வாய், மூக்கு, தொண்டை

இவைகளிலிருந்து வரும் எச்சில், சளி, கோழை முதலியவைகளை அதில் துடைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதில் முக்கியமாய் வருந்துவோர் சிறுவர்களே. இவர்களைக் கண்டவர்களும் எடுத்து முத்தமிட்டுச் சீராட்டுவதினால் இந்த வியாதி தொத்துகிறது.

2. மற்ற விஷயங்களெல்லாம் ஒத்திருக்க, காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் அந்தக் கெட்ட காற்றையே சுவாஸித்துக்கொண்டு எப்போதும் உட்கார்ந்துகொண்டே வேலைசெய்யும் ஒருவனுக்கு வெளிக்காற்றில் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்பவனைக் காட்டிலும் ஜடுதியில் ஜலதோஷம் பிடிக்கும். ஆனதுபற்றி, அவன் வெளிக்காற்றில் சென்று வியாயாமம் செய்து நல்ல காற்றை சுவாஸித்துக்கொள்ளவேண்டும். காற்றோட்டமுள்ள வீடுகளிலும், வெளிக்காற்றிலும் வசிக்கும் குழந்தைகளைக் காட்டிலும் போஷணைக் குறைவுள்ள மெலிந்த தேகமுள்ள குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் அதிகமாகப் பிடிக்கும்.

3. திடீரென்று தேகத்தில் குளிர் காற்று பட்டால், அந்தக் குளிர்ந்த சர்மத்தினின்று ரத்தமானது நுட்பமான சுவாஸாஸய தசைநார்களுக்குச் சென்று அங்கே இறங்கிப்போய், அதனால் ஜலதோஷம் உண்டாகும். ஜனநெருக்கமுள்ள நாடகமேடையிலிருந்து வெளிவரும் ஜனங்களுக்கு வெளியிலுள்ள குளிர் காற்று தேகத்தில் பட்டவுடனே அவர்களுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது. அவ்வாறே, பலத்த வியாயாமம் செய்தவுடனே குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் செய்தாலும், வெளித்தாழ்வாரத்தில் இருந்தாலும், வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தவுடனே பங்காவின் கீழ் இருந்தாலும், அவர்களுக்கு ஜலதோஷம் உண்டாகும். நிரம்ப ஆடையை உடுத்தி, காற்றோட்டமில்லாத அறை

களில் விடப்பட்டிருக்கும் குழந்தைகளை வெளியே கொண்டுவரும்போது, அவைகளுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்கும். இதற்குப் பரிகாரம், அடிக்கடி குழந்தைகளை அந்தந்த சீதோஷ்ணஸ்திதிக்குத் தக்கபடி வளர்த்தலேயாம். பிறந்தது முதற்கொண்டே சீதோஷ்ண மாறுதல்களுக்கு அவைகளை உட்படுத்தவேண்டும். கனமான உடை உடுத்தக்கூடாது. (இந்த உஷ்ணப்பிரதேசத்தில் கனத்த உடை அவசியமில்லை). குளிர்ந்த நீர், வெந்நீர் ஆகிய இரண்டிலும் ஸ்நானம் செய்வித்துப் பழக்கவேண்டும். மேலே ஒரு லேசான போர்வையைப் போர்த்துக்கொண்டு, அவைகளை வெளிக்காற்றில் படுத்துறங்கச் செய்யவேண்டும். குழந்தைப்பருவம் முதற்கொண்டே இந்தப் பழக்கம் இருக்கவேண்டும். கனத்த உடையை அடியோடே தவிர்க்க வேண்டும்.

4. மூக்குத்தூள் முதலிய அழுக்கான வஸ்துக்கள் ஜலதோஷத்தை நீடித்திருக்கச்செய்யுமே யொழிய, சாதாரணமாய் ஜனங்கள் எண்ணுகிறபடி, அதைச் சொஸ்தப்படுத்தாது. அதனால் பார்வைக்கு ஏதோ பரிகாரம் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. மூக்கிலிருந்து சளி நீராகி வடிந்து, அந்தக் கட்டை உடைத்து, தற்சாந்தி கொடுக்கிறதேயொழிய வேறல்ல. மூக்குத்தூள் முதலிய அழுக்கான வஸ்துக்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

5. சுவாஸக்குழாய்களின் குறைவுகள் அதாவது, சொத்தை பிடித்த பற்கள், சீழ் பிடித்த டான்ஸில்கள், அடிநாய்டுகள், மூக்குத்துவாரங்கள், எலும்புகள் இவைகளில் குறைவுகள், இவை யாவும் அடிக்கடி வரும் ஜலதோஷத்திற்குக் காரணம். அதைஎப்போதும் நீடித்திருக்கச்செய்யும். இந்த நிலைமைகளை டாக்டரைக்கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்து சொஸ்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

5. ஆகாரம் முக்கியமான விஷயம். முக்கியமாய் குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது. ப்ரோடீன்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஆகாரத்தில் குறைவுபட்டால், அது ஜலதோஷத்திற்கு ஆஸ்பதம். வெண்ணெய், பழரஸம், மீன் எண்ணெய் முதலிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அடங்கிய ஆகாரங்களைக் கிரமமாய்ச் சாப்பிட்டு வந்தால், ஜலதோஷம் வராது. கணமாந்தம் உள்ள குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி ஜலதோஷம் உண்டாகும்.

7. ஜலதோஷம் சாமான்யமானதல்ல. அது மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடிய வியாதிகளாகிய நியூமோனியா, ப்ரான்கோ நியூமோனியா முதலிய கொடிய வியாதிகளை விளைவிக்கக்கூடியது. முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்கு இது நேரிடும். அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடித்தால் தேகத்தில் ஏதோ குற்றம் குறை இருப்பதென்றெண்ணவேண்டும். அக்குறைகளை உடனே தீர்க்க முயலவேண்டும், இல்லாவிடில், சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடும். மற்ற தொத்து வியாதிகளைப்போலவே ஜலதோஷத்திற்கும் தக்ஷணமே சிகிச்சை செய்யவேண்டும். பூரணமான ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு குடல்களைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, லேசான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். சரியான சிகிச்சை செய்தால், சீக்கிரம் வசுவாகும்; நோயின் கடுமையும் தீரும்.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம் சென்னை-600 008

தீர்க்காரோக்கியம்

தமிழ்ப்பாவலரும் முனிவருமான திருவள்ளுவர் இது விஷயமாக என்ன எழுதியிருக்கிறார்?

எல். காமேஸ்வரன், பி.எஸ்.ஸி.,
அண்ணாமலை நகர்.

மானிடரின் கஷ்டங்களுக்கும், நோய் என்று சொல்லப்படும் தேகநிலைமைகளுக்கும் காரணமான கெட்ட பழக்க வழக்கங்களையெல்லாம் ஒரே பதத்தில் அடக்கிச் சொல்லவேண்டுமானால், அந்தப் பதம் "நாகரீக"மேயாம். தேகத்தைச் சரியானபடி வைத்துக் கொள்ளவும், ஆரோக்கியமாக வசிக்கவும், சுகமாயும் தீர்க்காயுளோடும் வாழவும் நாகரீகமுள்ள மனிதனுக்கு அக்கரை கிடையாது. நோய் கண்டால், உடனே டாக்டரிடம் ஓடுவதும், தற்சாந்தியாய் வைத்தியம் செய்துகொள்வதும், மறுபடி பழைய படியே வாழ்வதும் இவையே அவனது நோக்கமன்றி, நோய்க்குக் காரணம் என்ன? தான் செய்த தவறென்ன? என்பதைக் கண்டறிந்து, அதற்கு உபவாஸம் முதலிய இயற்கை முறையால் சிகிச்சைசெய்வதை விட்டு, ஏதோ சிகிச்சைசெய்துகொண்டு, பழைய வழக்கங்களையே மீளவும் கொண்டாடுவது அவன் இயற்கையாகிறது. 'ஆரோக்கியம்' என்பது வற்றாத சம்பத்தென்றும், வியாதியில்லாதிருந்தால், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கறிகுறியென்றும் நினைக்கிறான்.

ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து ஜனங்களுக்குள்ள அபிப்பிராயங்கள் யாவும் பிசகு. தீர்க்காயுளாயிருந்தால் ஒருவன் தான் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறான். ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் தீர்க்காயுளுடனிருக்கலாம். ஆனால், தீர்க்காயுளாயுள்ளவனை ஆரோக்கியமுள்ளவனென்று சொல்ல முடியாது. தீர்க்காயுளாய் வாழ்பவர்கள் எத்தனைபேர் சுவாஸகாசம் முதலிய கொடிய வியாதிகளால் வருந்துகிறார்கள். அவர்கள் வாழ்வை வாழ்வென்று சொல்ல முடியுமா? மேலும், சதை பெருத்திருந்தால் அதை ஆரோக்கியம் என்று நினைக்கிறார்கள். வயிறு நிரம்ப உண்டு, அதனால் உடனே கெடுதல்கள் ஒன்றும் இல்லாதிருந்தால், அதையே ஆரோக்கியம் என்று நம்புகிறார்கள்.

தீர்க்காரோக்கியம் என்பது ஒரு மனிதனுடைய தேகம், மனம், ஆன்மா, இவையாவும் ஒன்றுகூடி ஆரோக்கியமாயிருப்பதேயாம். தேகாரோக்கியத்தைக் காட்டிலும் மன ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது. ஆன்மாரோக்கியம் இவை இரண்டைக் காட்டிலும் அதிமுக்கியமானது. தேகாரோக்கியம் என்பதினால் வியாதியின்றி இருப்பதென்றர்த்தமன்று. இது ஒரு நிஜமானதும், தீர்க்கமானதுமான விஷயம். இதற்குப் பீடம் மனதும் ஆன்மாவுமே. ஆனால், ஆரோக்கியம் இருந்தால் வியாதியே வராது என்று நினைக்கக்கூடாது. ஆரோக்கியம் (அதாவது, வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி) நோயுடனேயே இருந்துகொண்டிருக்கும். அல்லது வியாதி இராதபோது, ஆரோக்கியமும் இராமல் இருக்கலாம். ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குத் தீவிரமான வியாதிகள் சம்பவிக்கக்கூடும். ஆனால், இயற்கை முறையில் அதற்குச் சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

ஆரோக்கியம் இருக்கும்போது, முகத்திலும் உருவத்திலும் தேஜஸு இருக்கும். ஆரோக்கியத்தின் குறியாதெனில், தேகம் லேசாயும், அசைவு சுலபமாயும் இருத்தலேயாம். ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் பலமாயும், தீர்க்காயுளாயும் இருப்பதுடன் அவனுக்கு மனது எப்போதும் சந்துஷ்டியாயிருக்கும்.

தீர்க்காரோக்கியத்தையடையும் மார்க்கம், நமது ஜீவனுக்குப் பின்னால் இருக்

கும் பரமாத்மாவினுடைய சட்டதிட்டங்களுக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்தலேயாம். அதாவது, இயற்கையின் சட்டங்களை அனுசரித்து நடக்கவேண்டும். இந்த இயற்கை வாழ்வின் முக்கியமான அம்சம் சரியான ஆகாரமாகும். இரைப்பையை துர்விநியோகப்படுத்தினால் வியாதி கட்டாயம் வரும். திருவண்ணாமலையிலுள்ள பகவான் ஸ்ரீ ரமணர், இந்த இரைப்பையின் கஷ்டங்களைக்குறித்து, தமிழில் ஒரு வசனம் சொல்வார். அதாவது, "நீ ஒரு அரைமணிநேரம் கூட என்னை ஓயவிடுகிறதில்லை; தினத்தில் ஒரு அரைமணிநேரமாகிலும் உண்ணாமல் இருப்பதில்லை; உன் இரைப்பையாகிய நான் படும் துன்பங்களை நீ கவனிக்கிறதேயில்லை. ஹே! கடூரமான மனிதனே! உன்னோடு நான் காலம் தள்ளுவது கடினம்! கடினம்!!" என்பதாம். இரைப்பைதான் பகவானுடைய இருப்பிடம். அவர்தாம் உண்பவர். கீதையில் பகவான் என்னசொல்லியிருக்கிறாரென்றால்:—"நானே உயிருள்ள பிராணிகளின் தேகங்களிலுள்ள ஜடராக்கினி. பிராண, அபானமென்னும் வாயுக்களின் உதவியால், நான்குவிதமான ஆகாரங்களையும் ஜீரணம் செய்கிறேன். இதற்குக் கீழ்ப்படிந்து நடக்கவேண்டுமானால், ஒருவனுக்கு எப்போது ஆகாரம் வேண்டுமென்று எண்ணம் உதிக்கிறதோ, அதாவது, பசி எப்போது எடுக்கிறதோ, அப்போதுதான் அவன் ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும்.

தமிழில் குறள் எழுதிய திருவள்ளுவர், ஆகார விதியைப்பற்றி, அதில் ஒரு அதிகாரம் எழுதியிருக்கிறார். அதில், இரண்டாம் பாட்டு பின்வருமாறு:—

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்"

தான் சாப்பிட்டது முழுதிலும் ஜீரணமாய் வெளிவந்துவிட்டது என்றுதெரிந்துகொண்ட பின்னர் சாப்பிடுபவனுக்கு ஒரு மருந்தும் வேண்டாவாம். அதாவது, சிலமணி நேரமாகிலும் பசியோடிருந்து பிறகு சாப்பிடவேண்டும். இது 'போற்றி' என்ற பதத்தினால் ஏற்படுகிறது, பசி எடுப்பதற்குக் கொஞ்சநேரம் செல்லும். தீர்க்கமாய்ப் பசியெடுத்தால் ஜீரணசக்தி சரியாயிருக்கும்.

குறளுக்கு உரை எழுதிய பரிமேலழகர் பசியைக்குறித்துப் பின்வருமாறு வியாக்கியானம் எழுதியிருக்கிறார்:—யாக்கை நொய்மை, தேக்கின் தூய்மை, கரணங்கள் தொழிலுக்குரியவாதல், பசிமிகுதல்; அதாவது, தேகம் லேசாய் இருக்கவேண்டும்; அபான்வாயு சுத்தமாய் துர்நாற்றமின்றி இருக்கவேண்டும். தேக உறுப்புக்களுக்கு உழைக்கும் சக்தி அதிகம் உண்டாயிருக்கவேண்டும். பசி தீர்க்கமாய் இருக்க வேண்டும். இரைப்பையானது நெகிழ்ந்துமழுத்தக்கதான ஒரு பை. முக்கியமான ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடனே தன் இயற்கையளவைவிட அது அதிகமாய்ப் பெருகக்கூடியது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்த்தான் அது சுருங்க ஆரம்பிக்கிறது. ஜீரணமாகும்போது வாயு மேலே வரும். அதற்கு உணவின் வாஸனை இருக்கும். ஜீரணமாய் வெளியே வந்தபிறகு வாயுவுக்கு அந்த வாஸனை அடியோடே அற்றுப்போகும். இரைப்பை சுருங்கும்; இதற்குத்தான் சுத்தமான வாயு என்று பெயர். சில வாயுக்கள் வெளிவந்தவுடன் தேகத்திலுள்ள அந்நிய வஸ்துக்கள் யாவும் வெளிவந்து, தேகம் இலேசாய் விடும். அப்போது மனதிற்கு உற்சாகம் உண்டாகும். தேகத்தில் சக்தி அதிகரித்து, தேக உறுப்புக்கள் சரிவர வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். ஆனதுபற்றியே, நமது முன்னோர்கள் ஜபம், தியானம் இன்னும் பெருத்த தொழில்கள் அதாவது, கவித்துவம், சித்திரம் முதலியவற்றைப் பசியாயிருக்கும்போது அல்லது இரைப்பை ஏறக்குறைய காலியாயிருக்கும்போதுதான் செய்வது வழக்கம். நூதன பிரம்மசாரிக்கு இடப்படும் கட்டளைகளுள் ஒன்று யாதெனில், "ஜலம் மட்டும் பருகிக்கொண்டு உன் தொழிலைப் புரி" என்பதாம். அதாவது, தொழிலுக்கும் ஜீரணத்திற்கும் போட்டிகூடாது. அந்த சமயத்தில் வேலை செய்தால்தான் வேலை நன்றாய் முடியும். எந்தத்தொழில் புரிந்தாலும், அதாவது, சதையோ, மூளையோ, ஜீரணமோ வேலை செய்யும்போது, தேகத்தில் சக்தி விரயமாகிறது. இரைப்பை நிறைந்திருக்கும்போது, மூளை வேலையோ, சதைத்தொழிலோ செய்யும்போது அந்த சக்தியை இவ்விரண்டும் பங்கிட்டுக் கொள்கின்றன. அல்லது எந்தத்தொழிலின்மேல் கவனம் அதிகமாயிருக்கிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி சக்தியானது அதிகமாகவோ, கம்மியாகவோ பங்கிடடுக்கொள்ளப்படுகிறது. அதனால் ஜீரணம் கம்மியாகிறது. வேலையும் கம்மியாய் விடுகிறது ஆனதுபற்றி, எல்லாத்தொழிலையும் சாப்பிடுவதற்கு முன்னமே செய்யவேண்டும். இது இயற்கை முறை. இப்போது, பள்ளிக்கூடங்கள், காலேஜுகள் ஆபீஸுகள் யாவும் சாப்பிட்டபிறகு நடத்தப்படுகின்றன. இது பிசகான முறை. இதனால் ஆரோக்கியம் குன்றுவதுடன், தொழிலும் சரிவர நடக்கிறதில்லை.

பசியைக்குறித்தும், அதன் குறிகளைப் பற்றியும் ஜனங்கள் தப்பபிப்பிராயம் கொண்டிருக்கிறார்கள். களைப்பு, வயிற்றில் கிள்ளும்படியான உணர்ச்சி, இவைகளை பசிக்கு அறிகுறிகள் என்று நினைக்கிறார்கள்' எனெனில், ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடனே இவை பரிகாரமாகின்றன. தேகத்தில் ஆகார விஷங்கள் இரத்தச் சுழற்சியில் வருவதால், சக்தி குறைந்து அதனால் இவை உண்டாகக்கூடியவை. ஸ்நானம், ஓய்வு, குளிர்ந்த நீர் அருந்துதல் இதனால் இக்களை நீங்கும். நோய் அல்லது அசக்தம் இவற்றால் உண்டாகும் குறிகளை, பசிக்குறிகள் என்று நினைப்பது பிசகு.

ஆகார நியமனத்தில் அடுத்த முக்கியமான விதி யாதெனில், ஆகாரத்தின் அளவேயாகும். திருவள்ளுவர், அடுத்த பாட்டில் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்:—

"அற்றா லளவறிந் துண்க வஃதுடம்பு
பெற்றா னெடிதுய்க்கு மாறு"

அதாவது, 'ஒருவனுக்கு நல்ல பசி எடுத்தவுடனே, அவன் மிதமாய் உண்ணவேண்டும்' என்று சொல்லுகிறார். இதுவே தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதற்கு மார்க்கம். தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதனால் லாபம் என்ன? சீக்கிரம் இறந்துபோவதனால் நஷ்டம் என்ன? என்று ஒரு கேள்வி கேட்கலாம். ஆனால், மனிதனுடைய நோக்கம் உண்பதும், மணப்பதும், மக்களைப் பெறுவதும், சிற்றின்பத்தில் ஈடுபடுவதுமட்டுமன்று. பிராணி வர்க்கங்களில் மிகவும் உயர்ந்தது மானிட வர்க்கம். ஜீவிய காலத்தில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு கிரியை நடத்தவேண்டியிருக்கிறது. தமது கொள்கைகளும் நோக்கங்களும் பூர்த்தியாவதற்குக் குறைந்தது 30-வருட காலங்கள் செல்லும். உயர்ந்த வகுப்பில் உள்ளவர்கள் தங்கள் தொழில்களை நாட்பட்டு ஆரம்பிக்கிறார்கள். இவர்கள் நோக்கங்களும் எண்ணங்களும் பின்னிட்டு தாம் பூர்த்தியாக வேண்டியிருக்கிறது. இது பூர்த்தியாவதற்குமுன் தேகம் இறந்துவிட்டால், அந்த ஜீவான்மாவுக்கு பெருத்த நஷ்டம்.

"மாறுபா டில்லாத வுண்டி மறுத்துண்ணி
னூறுபா டில்லை யுயிர்க்கு"

இந்தப் பாட்டில் அடுத்த விதி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, ஒருவன் பசியாயிருக்கும்போதுதான் சாப்பிடவேண்டும். அந்த ஆகாரம் சரியானதாயிருக்கவேண்டும். அதாவது, நபரைக் கொல்லாமல் நல்ல சதையையும் இரத்தத்தையும் கொடுக்கக்கூடியதாயிருக்கவேண்டும். 'மறுத்து' என்று சொன்னதினாலே எவ்வளவு ஜீரணிக்க முடியுமோ, அதைவிட கம்மியான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும் என்பதாம். அதாவது, தன்னைத் தான் அடக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நோய்த்துன்பம் அணுகாது.

இந்தக் கிரந்தகர்த்தா மனிதர்களை மூன்று பகுதிகளாகப் பிரித்திருக்கிறார். மிதமாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்கள், மத்திய வகுப்பினர், பெருந்திண்டியுண்போர்.

"இழிவறிந் துண்பான்க ணின்பம்போ னிற்குங்
கழிபே ரிரையான்க ணோய்"

தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவே சாப்பிடுகிறவன் மிதமாய்

உண்பவன். அவனுக்கு இன்பம் அதிகம். அவன் எப்போதும் திருப்தியடைந்து உற்சாகத்துடன் வாழ்வான். அவன் காமவிச்சைகளைநாடித்திரிகிறதில்லை. அது தானாகவே உண்டாகிறது. இயற்கையின் தேவைகளை அப்போதைக்கப்போது அவன் திருப்தி செய்துகொள்ளுகிறான். இன்பம் நுகர்தலே தன் வாழ்நாளின் கொள்கை என்று நினைக்கிறதில்லை. இது வாழ்க்கையின் இயற்கைப்பொருள். இவனுக்கு தேகபலம், மனோபலம் இரண்டுமுண்டு. கஷ்டம் நேர்ந்தபோதிலும் அதைப் பாவிக்கிறதில்லை. பலஹீனமுள்ளவர்கள்தாம் கஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறவர்கள். இது விஷயமாக, மில்டன் சொன்னது சரி. அதாவது, "துர்ப்பலமாயிருப்பது, ஒரு காரியத்தைச் செய்வதாயிருந்தாலும், கஷ்டத்தை அனுபவிக்க வேண்டியதாயிருந்தாலும் 'துன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதே' பெருந்திண்டியுண்போன் கதி அதோகதி. நோயும் துன்பமுமே அவன் வாழ்நாளில் அனுபவிக்கக்கூடியவை.

"தீயள வன்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணி
னோயள வின்றிப் படும்"

இங்கே மத்திய வகுப்பினருக்கும் பெருந்திண்டிக்காரருக்கும் உள்ள பேதாபேதத்தைத் தெரிவிக்கிறார். எவனொருவன் தன் ஜீரண சக்தியின் அளவைக் கண்டுகொள்ளாமல் கண்டபடி சதா வயிற்றை ரொப்பிக்கொண்டிருக்கிறானோ, அவன் அநேகவித நோய்களால் வருந்த நேரிடும். எவனொருவன் எவ்வளவு சாப்பிடலாமோ அவ்வளவு மட்டும் சாப்பிட்டு அதற்கு மேல் சாப்பிடாமல் விடுகிறானோ, அவன் மத்திய வகுப்பினன்.

இவனுக்குப் பேரின்பம் கிடைக்காது, இவன் எப்போதும் சிற்றின்பப் பிரியனாகவேயிருப்பான். இந்த மத்திய வகுப்பினன் எபிகுயூரியன் தத்துவத்தை அனுசரிப்போன். அதாவது, 'உண்டு களித்திருத்தலேயாம்'. அதிகமாய் உண்பதனால் வரும் தீங்கை நினைத்துப் பயப்படுவார்கள். இவனுக்கு வியாதி வராது. புத்திசாலித்தனமாய் இருக்கும் வரையில் சுகமாய் வாழ்ந்து வரலாம்.

இவ்வாறு திருவள்ளுவர் சில பாட்டுக்களில் ஆகார நியமனத்தைப்பற்றி எழுதியிருக்கிறார். புயூரிண்டன் சொல்லுகிறபடி இவர் சொல்வதின் தாத்பரியம் என்னவென்றால், "ஆரோக்கியமாயும், பரிசுத்தமாயும், சுகமாயும் ஒருவன் வாழ வேண்டுமானால், அவன் எறக்குறைய எப்போதுங் கொஞ்சம் பசியோடிருக்க வேண்டும்' என்பதேயாம்.

'ப்ரூனஸ்' என்னும் பழ வற்றல் ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தம்.

ப்ரூனைஸை பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அதில் ப்ரோடீன் 100-க்கு ஒன்றுக்கும் கம்மியாகவும், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் 100-க்கு 17 விகிதமும், உலோக வஸ்துக்கள் 100-க்கு 7 விகிதமும் இருக்கின்றதாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதிலுள்ள உலோக வஸ்துக்களாவன:—பொடாஷியம், ஸோடியம், கால்ஸியம், மாக்னீஷியம், பாஸ்பரஸ், கந்தகம், ஸிலிகன். இவற்றுள் கொஞ்சம் இரும்பும், க்ளோரைடும் இருக்கின்றன. இதிலுள்ள திராவகங்களாவன:—மாலிக், டார்டாரிக், ஸைட்ரிக், போரிக், பென்ஜோயிக். ஆனால், இதன் அளவு மிகக்கம்மியே. புக்கங்களில் பென்ஜோயிக் திராவகமானது க்ளிஸனுடன் (ஒரு அமினோ திராவகம்) கலந்து, ஹிப்பூரிக் திராவகமாக மூத்திரத்தில் கலந்து வெளித்தள்ளப்படுகிறது. இந்த திராவகங்கள் இருப்பதால், இந்தப்பழத்தின் ஆல்கலைன் குணம் குறையவில்லை.

இந்தப் பழத்தின் ஆகாரக்குணம் என்னவென்றால், அதிலுள்ள சுளையில் உறிஞ்சப்படும் பழச்சர்க்கரையினாலும், மலத்தை

உதைத்துத் தள்ளும் குணத்தினாலும், அவைகளிலுள்ள முக்கியமான உலோக உப்புக்களினாலுமே.

சாப்பிடத் தயாரிக்கும்போது, இப்பழங்களை ஜலத்தில் போட்டு, கடையில் விற்கப்படும் சர்க்கரையைக் கலக்காமல் அப்படியே கொஞ்சநேரம் ஊற வைத்திருக்க வேண்டியது. சமையல் செய்யாமலே அவற்றைச் சாப்பிடலாம். வாய்க்கு ருசியாயிருக்கும்.—ஒ. டா.

இன்புளூயன்ஜாவுக்கு உபயோகமான ஆரஞ்சுப்பழம்.

மிஸ்டர் ஸி. க்ராநெல் என்பவர், ஹிலியாஸிவ் எழுதிய "இன்புளூயன்ஜாவும் ஆரஞ்சும்" என்னும் வியாஸத்தில், 'இன்புளூயன்ஜாவானது நெருப்பினால் சமைக்கப்பட்டு, தன் இயற்கைக்குணம் மாறுபட்டுக் கெட்டுப்போன ஆகாரத்தினால் உண்டானதென்று எழுதியிருக்கிறார்.

இதை ஒழிப்பதற்கு ஏற்ற வஸ்து ஆரஞ்சாகும். ஆரஞ்சு இலைகள் உதிருகிறதேயில்லை. வருஷம் முழுதிலும் அவை பூத்துக் காய்க்கின்றன. இவற்றில் சூரிய ரேகைகள் எப்போதும் தங்கியிருக்கின்றன.

சில மாதங்களில், காய்த்துப் பழுக்கும் திராக்ஷை, ப்ளம்ஸ், ஸ்ட்ராபெர்ரி முதலியனபோல் அல்லாமல் ஆரஞ்சுப் பழம் பழுக்க ஒரு வருஷம் செல்லும்.

சமைத்த ஆகாரத்தை உண்போனுக்கு சாதாரணமாய் தினம் நான்குமுதல் ஆறு ஆரஞ்சுகள் சாப்பிடவேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு ஆரஞ்சும், பகலில் ஒன்றும் சாப்பிட்டால் நல்லது. இதுவே விஷங்கொல்லி மருந்தாக இருந்து, சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்தைச் செவ்வையாய் ஜீரணிக்கச் செய்யும். இரவு போஜனத்திற்கு இரண்டு ஆரஞ்சு. இதைத் துண்டு துண்டாக்கி, ஒலிவ எண்ணெய், கொஞ்சம் தேன் இவற்றுடன் கலந்து, ஒரு ப்ரென்சு ரோலுடன் சாப்பிட்டால் நல்ல தூக்கம் வரும். முக்கிய விஷயம் யாதெனில், தேகத்தின் எதிர்க்கும் சக்தியை வலுப்படுத்தவேண்டும். இதற்கு சுவல்பமான ஆகாரம் வேண்டும். நோயை எதிர்க்கும்சக்தி மரக்கறிகளிலும், ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களிலும்தான் கிடைக்கும்.—ஒ. டா.

பெரியம்மையைத் தடுக்க ஒரு புதிய வைசூரிப் பால்.

இப்போதுபசுங்கன்றுகளிலிருந்துஎடுக்கும் வைசூரிப் பால்களுக்குப் பதிலாக நூதனமான செலவில்லாத பால் ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது சுலபமாய் கோழி முட்டைகளிலிருந்து அதிக செலவின்றி தயாரிக்கப்படுகிறது.

அம்மை குத்துவதனால் அந்த அம்மைப் பால் குத்தப்பட்ட இடம் மட்டும் புண்ணாகி ஆறி விடுகிறது. தேக முழுதிலும் இதின் சம்பந்தப்படுகிறதில்லை. அந்தப் பாலை கன்றுக்குட்டியின் மடியில் குத்துவதனால் அதன் கடுமை குறைந்துபோகிறது. இதை எடுத்து மனிதருக்குக் குத்துவதனால், தேக முழுதிலும் கொப்புளங்கள் கிளம்பாமல் அம்மை குத்திய இடத்தைச்சுற்றிலுமட்டும் கொப்புளம் கிளம்பி ஆறிவிடும்.

இந்த நோய்க்குக் காரணமாகிய விஷக்கிருமிகள் அந்த இடத்தில் மட்டும் வேலை செய்தபோதிலும், அவற்றிலிருந்து உண்டாகும் விஷமானது, எதிர்க்கும் கிருமிகளை உண்டாக்குகின்றது. இக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, தேகமாத்தியந்தமும் பரவுகின்றன. இதனால் இரண்

டாவது முறை பெரியம்மை போட்டுகிறதில்லை. எப்படி ஒருதரம் பெரியம்மை கண்டால், மறுதரம் அம்மை வருகிறதில்லையோ, அதேமாதிரியாக, வைசூரி குத்திக்கொண்டால் மறுபடியும் இந்த வியாதி வராது.

ஜென்னர் கண்டுபிடித்த இந்தவைசூரிப்பால் அநேகபாயிரம் ஜனங்களைக் காப்பாற்றினதோடுகூட, பெரியம்மையே அடியோடு அற்றுப்போகும்படியாகச் செய்தது. ஒரு காலத்தில் மிகக் கொடிய வியாதி என்று கருதப்பட்ட இது சீக்கிரம் அற்றுப்போய்விடும் என்று நம்புவதற்கு இடமுண்டு. இத்துடன், டிப்திரீயா, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டைபாய்டு ஜுரம் முதலிய வியாதிகளும் அற்றுப்போகும். தற்கால வைத்திய சாஸ்திரமானது இவ்வியாதிகளுக்கெல்லாம்சரியான பரிகாரங்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறது.

முன்னால் ஒருவர் புஜத்திலிருந்து பாலை எடுத்து, மற்றொருவர் புஜத்தில் குத்தியேற்றுவது வியாபகமாகவிருந்தது. இந்த முறையால், வைசூரிப்பால் குத்தப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் ஸ்டெர்ப்டகாக்கை, ஸ்டபிலோகாக்கை முதலிய சீழ்பிடிக்கும்படியான விஷக்கிருமிகள், அம்மைப்பாலுடன் தேகத்தில் சம்பந்தப்பட்டதால் மிகவும் கஷ்டப்பட்டார்கள். பொதுவாய் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டு, அதனால் மரணமும் நேரிட்டது. இந்த அம்மைப்பாலுடன் கிரந்திப்புண் வியாதியும், இதர இரத்த சம்பந்தமான தொத்து நோய்களும் அந்த நபரைப் பீடித்தது.

இம்மாதிரியான கெடுதல்கள் நேர்ந்ததால், அம்மை குத்துதலுக்கு விரோதம் உண்டாயிற்று. ஆனால், இப்போது இந்த விரோதம் ஒழிந்தது. பசுங்கன்றுகளிலிருந்து அம்மைப்பால் குத்தியேற்றுவதனால் மேற்சொல்லிய சம்பவங்கள் யாவும் உண்டாவதில்லை. இப்போது பாலைப் பக்குவமாக எடுப்பதால், இந்த தொத்து வியாதிகள் சம்பவிப்பதற்கு ஹேதுவில்லை. ஆனால், இதில் ஒரு பிரதிகூலம் உண்டு. இந்தப் பாலுக்கு அதிக விலை கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. தொத்து சம்பந்தம் இல்லாமல் செய்வதற்கு அதிக பணம் செலவழிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

இப்போது நூதனமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பாலானது வாண்டர்பில்டு சர்வகலாசாலையிலுள்ள வைத்திய இலாகா நிபுணர்களால் அமெரிக்கன் பாக்டீரியாலெஜிஸ்டு மீடிங்கில் தெரிவிக்கப்பட்டது. கோழி முட்டைகளில் பாலைக்குத்தி, அந்தப்பாலை உபயோகித்தால் மேற்சொல்லிய கஷ்டங்கள் நேரிடாது என்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். கன்றுக் குட்டிக்கு அம்மை குத்துவதை விட்டு, கோழி முட்டையில் தொண்டி செய்து, வெகு ஜாக்கிரதையாய் அதில் அம்மைப்பாலை விட்டால், அம்மைப்பால் அசுத்தப்படுவதற்கு ஹேதுவில்லை.

அம்மைக் கிருமியானது கோழி முட்டையில் விருத்தியடைகிறது. ஒரு முட்டையிலிருந்து மற்றோர் முட்டைக்குக் குத்தி, அம்மாதிரி 150 முட்டைகளுக்குக் குத்தியேற்றினாலும் கூட, அதன் வலுவு குறைகிறதில்லை என்று தெரியவருகிறது. ஆனால், கன்றின் அம்மைப்பாலைக் காட்டிலும் இந்தப் பாலுக்கு வீரியம் கம்மி.

இந்தப் பாலில் பலன் உண்டென்று எப்படி தெரிகிறதென்றால், இந்தப்பாலைக் குத்தினபிறகு, சாதாரணமான கன்றின் பாலைக் குத்தினால் அது பாதிக்கிறதில்லை. இந்த முட்டைப் பாலானது கன்றின் பாலைப்போல் நீடித்திருக்குமா? என்பது காலம் செல்லச்செல்லத்தான் தெரியும். இது விஷயமாக, ஏற்கனவே ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. முடிவு, காலவளவில் தெரியும்.

இந்த முறையினால் அசுத்தம் என்பதில்லை. இது ஒரு பெருத்த அனுகூலம். இந்தப் பால் தயாரிப்பதும் சுலபம். ஆகையால், செலவு கம்மி.

12 முட்டைகளுக்கு அம்மைக் குத்தினால் 4 நாட்களுக்கெல்லாம் 7000 ஜனங்களுக்கு அம்மை குத்தப் போதுமான பால் கிடைக்கும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

வெள்ளாட்டுப்பாலின் குணங்கள்

ஐ. டி. ப்ளேலாக்.

வெள்ளாடு சுத்தமாயில்லை என்கிற காரணத்தைக்கொண்டே அநேகர் அதன் மேல் தப்பெண்ணம் கொண்டிருக்கிறார்கள். இருந்தாலும், வெள்ளாடுகள் சுத்தமான ஜந்துக்களே. அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியும். என்ன கெடுதலான சுகாதார நிலைமையில் இருந்தபோதிலும்கூட, பசுவின் பாலைவிட, வெள்ளாட்டுப்பாலை நிர்ப்பயமாய்க்குடிக்கலாம்.

வெள்ளாட்டுப்பாலின் முக்கியமான அம்சம் யாதெனில், அதில் காசநோய்க் கிருமிகள் கிடையா. ஆனதுபற்றி, அதைப் பயமின்றிக் குடிக்கலாம். அதைக் காய்ச்ச வேண்டிய அவசியமில்லை. அதனால் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அழியா. ஒரு பிரசித்திபெற்ற ப்ரான்சுதேசத்துஆராய்ச்சிக்காரராகிய ப்ரொபெஸர் நோக்காடு என்பவர் சொல்லுகிறதாவது:—பாரிஸுக்கு கொல்லக்கொண்டுவந்த 130,000 வெள்ளாடுகளில் மாமிச பரிசோதகர்கள் ஒரு ஆட்டிலாகிலும் காசநோய்க் கிருமிகளைக் காணவில்லை. ப்ரஷியாவில் 47,000 ஆடுகளில், 100-க்கு 0.41 விகிதம்தான் காசநோயால் வருந்தின. ப்ரஷியாவில் வெள்ளாடுகளுக்கு எங்கும் டியூபர்குலீன் பரீக்ஷை செய்யப்படுகிறது. சராசரியில் 100-க்கு 0.5 விகிதம்தான் நோயால் வருந்துகின்றன.

கொஞ்சகாலத்திற்கு முன் செய்த ஆராய்ச்சியினால் சிசுக்களுக்குப் பசும்பாலைவிட வெள்ளாட்டுப்பால் சிரேஷ்டம் என்று ஏற்பட்டது. சில குட்டிகளை, வெள்ளாட்டுப்பால் ஊட்டி வளர்க்கப்பட்டது. சிலவற்றைப் பசும்பால் போட்டி வளர்க்கப்பட்டது. இந்த ஆராய்ச்சிக் காலவறை முடிந்தவுடன் இக்குட்டிகளைக் கொன்று அணுதரிசனிக் கண்ணாடியால் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டது. பசும்பாலால் வளர்க்கப்பட்ட குட்டிகளின் எலும்புகள் கணநோயால் மாறுதலடைந்திருந்தன. வெள்ளாட்டுப்பால் போட்டி வளர்க்கப்பட்ட குட்டிகளுக்கோ, நோயொன்றுமில்லை. அதேமாதிரியாக கினிப் பன்றிகள் விஷயத்திலும் வெள்ளாட்டுப் பால் குடித்தவை செவ்வையாய் வளர்ந்தன. பசும்பால் குடித்தவை போஷணைக் குறைவால் வருந்தி, சில இறந்தும் போய்விட்டன. குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கு, பசும்பாலுக்குப் பதிலாக வெள்ளாட்டுப்பால் ஊட்டி, அதனால் சொஸ்தம் செய்யப்பட்டன. கில்டுபோர்டு கௌ அண்டு கேட் கம்பெனியார் வெள்ளாட்டுப்பாலைப் பவுடராகச்செய்து விற்கின்றனர். இதற்கு "காப்ரொலாக்" என்று பெயர். வெள்ளாட்டுப்பால் குழந்தைகளுக்கும் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் நன்மையைத் தரும் என்பதற்கு வேண்டிய அத்தாக்ஷிகள் கொடுக்கலாம்.

வெள்ளாட்டுப்பாலில் இரும்பு சரியான அளவு இருப்பதால், அதை இரத்தமின்மைக்கு உபயோகப்படுத்தலாம்.

வியாதி விஷயம் தவிர, வெள்ளாட்டுப் பாலால் மற்றொரு அனுகூலமும் உண்டு. அதாவது, அதற்கு ஜீரணிக்கச் செய்யும் சக்தி அதிகம் உண்டு. அதிலுள்ள கொழுப்பு பொக்குள்கள் சிறியனவாயிருப்பதுடன், அதன் தயிரும் கரையக்கூடியது. பசும்பாலின் தயிர் கட்டியாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, துர்ப்பலமான குழந்தைகளுக்கும், ஜீரணசக்தியில்லாத குழந்தைகளுக்கும் இது தகுதியானவை. பசும்பாலைவிட இது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது.

வெள்ளாடாவது, அதன் பாலாவது, சரியாகப் பாதுகாக்கப்பட்டால் துர்நாற்றம் கொடுக்காது. ஆனால், அதன் பால் மட்டும் பசும்பாலைப்போலவே, அருகிலுள்ள வஸ்துக்களின் வாஸனையை அடையும். ஆனதுபற்றி, அதை ஜடுதியில் குளிர்ச்சியடையச் செய்ய வேண்டும். ஆடு, பால், பாத்திரங்கள் இவைகள் சுத்த

மாயிருக்கும்பக்ஷத்தில், பசும்பாலை விட வெள்ளாட்டுப்பால் அதிகமாய் கெட்டுப் போகாது. முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் இந்தப் பால் கெடுகிறதில்லை. பசும்பால் அசுத்தமான நிலைமைகளில் கறக்கப்படுகிறது. பசுக்களைக் கறக்குமுன் கழுவுகிறதில்லை. வெள்ளாட்டுக்காரர் இந்த எச்சரிக்கையை சுளுவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

வெள்ளாட்டுப் பாலிலுள்ள வஸ்துக்களின் சராசரி விகிதாசாரமும், பசும்பால், தாய்ப்பால் இவைகளின் விகிதாசாரமும் பின்வரும் அட்டவணையில் ஒத்திட்டு எழுதப்பட்டிருக்கிறது. வெள்ளாட்டுப்பாலிலுள்ள ப்ரோடீன் பசும்பாலில் இருப்பதைவிட அதிகம், தாய்ப்பாலில் இருப்பதைக்காட்டிலும் இரட்டத்தனை. வெள்ளாட்டுப்பாலில் மூன்றத்தனை அதிகம் உலோக உப்புக்கள் இருக்கின்றன. பசும்பாலை விட இரட்டத்தனை அதிகம் இருக்கின்றன. பசுவின் எடைக்குத் தக்கபடி ஆதே எடையுள்ள வெள்ளாடு இரட்டத்தனை பால் கொடுக்கிறது. வெள்ளாட்டின் ஆகாரம் விகிதாசாரம் அதிகமானபோதிலும், அது மலிவான ஆகாரம். அதன் பாலில் ஜலம் கம்மி. ஆகாரப்பதார்த்தம் அதிகம்.

மூன்று விதப் பால்களின் அட்டவணை.

	வெள்ளாட்டுப்பால்.	பசும் பால்.	ஸ்திரீ பால்.
ஜலம்	86.45	87.40	86.40
உலர்ந்த வஸ்துக்கள்	.85	.75	.90
கேஸீன்	3.00	3.00	1.00
ஆல்புயூமின்	1.0	.40	1.20
கொழுப்பு	4.20	3.75	3.50
சர்க்கரை	4.50	4.70	7.00

ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளுக்கும், மொத்தமாய்க் குடித்தனத்தின் உபயோகத்திற்கும் வெள்ளாட்டுப்பால் சிரேஷ்டமென்றேற்படுகிறது.—குட் ஹெல்த், (லண்டன்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை.—இது முக்கியம் என்பது யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், சரியான அடக்குமுறை எது என்பதைக் கவனிக்கும்போது கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. வேண்டாத குழந்தைகள் அநேகம் பிறக்கின்றன. விரும்பத்தக்க குழந்தைகள் பிறப்பது கம்மி. இந்த அடக்குமுறையினால் ஏதாகிலும் உபயோகம் இருப்பதாயிருந்தால், பைத்தியம் பிடித்த குழந்தைகளையும், திருட்டுக்கொட்டுகளையும் பிறக்கவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும். அதே சமயத்தில் உபயோகமான குழந்தைகள் பிறப்பதை அதிகரிக்க முயலவேண்டும்.

இதுவரையில் இந்த அடக்குமுறை, வேண்டாத பிள்ளைகளைப் பிறக்கவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஒரு சகாயமும் செய்யக்காணோம். அடக்கவேண்டியவர்களின் ஒத்துழைப்பு இல்லாததே இதற்குக் காரணமாகவிருக்கலாம். வேண்டாதவர்களைத் தடுக்கும் விஷயத்தில், இந்த அடக்குமுறையால் கெடுதலேயொழிய, நன்மை இல்லை. ஜர்னல் ஆப் தி அமெரிக்கன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் பத்திராதிபர் ஒரு புத்திசாலித்தனமான வியாஸம் எழுதியிருக்கிறார். அதை இங்கு எடுத்துரைப்போம்:—

"அடக்குமுறை விஷயத்தில், 'பயமில்லாத காலம்' என்று ஜனங்கள் சாதாரணமாய்ச் சொல்லும் முறையைப் பத்திரிகைகளில் வாசித்திருக்கலாம். சம்போகத்தை அடியோடே நிவர்த்திசெய்வதைவிட்டு, அதற்கு அடுத்தபடியான முறை இதுவாகும். இதில், மதவிஷயமான ஆக்ஷேபம், பொதுஜன சமூகத்தின் ஆக்ஷேபம் ஒன்றும் கிடையாது. வைத்தியவிஷயமாகப்பார்க்கப்போனால், எல்லா அடக்குமுறைச் சரக்குகளின் மேலும் குறைகள் சொல்லப்பட்டு வந்தன".

"ஸ்திரீகளின் மாதவிடாய் காலம் 4 வாரம் அதாவது, 28 நாளைக்கொருதரம் வரும். மாதவிடாய் ஆன 8 நாட்கள் வரைக்கும், மாதவிடாய்க்கு 10-நாட்கள் முன்னும் சம்போகம் இருந்தால் கர்ப்பம் தரியாது. இதையே திருப்பிச் சொல்லவேண்டுமானால், மாதவிடாயான எட்டாம் நாள், அல்லது 10-ம் நாள் முதல் 18 அல்லது 20-நாள் வரைக்கும் சம்போகம் இருந்தால் கர்ப்பம் தரிக்கும். இதில் 12 முதல் 14-ம் நாள் வரையில் தான் அதிக பலன்.

இது சாஸ்திரப்படி சரி என்று கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், இது மனோபாவத்திற்கும், பொதுஜன சமூக அபிப்பிராயத்திற்கும் மதவிஷயத்திற்கும் ஒத்திருக்கிறது.

* * *

சாதாரணமான தினசரி ஆகார நியமனம்.—(எச். ஸி. மென்கல், எம்.டி.) தினம் தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரத்திற்கு சாமான்கள் என்னென்ன தேவை என்பதை இங்கு எடுத்துரைப்போம். இவை ஆகார ஆராய்ச்சியின்படி ஆயுள், வளர்ச்சி, ஆரோக்கியம், சந்ததி இவைகளுக்கு எந்த விகிதாசாரத்தில்தேவையோ, அதேமாதிரி இங்குக் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சாதாரணமாய் ஆரோக்கியமான தேகத்திற்கு என்ன தேவையோ, அவைகளையே காண்பிக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமற்றிருக்கும்போது மாறுதல்கள் வேண்டியிருக்கும்.

சாதாரணமான ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குப் பின்வரும் ஆகாரம் தேவை. இவற்றை 2 வேளைக்கோ, 3 வேளைக்கோ பிரித்துக்கொள்ளலாம்.

மேலும், அதிகமாக வேக வைத்து, இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் இயற்கை நிலைமையை கூடியமட்டும் மாறுதல் செய்யக்கூடாது.

அரைசேர் முதல் ஒருசேர் வரையிலும் பால்.

ஏதோ ஒரு[illegible] நூதனமான சமைக்கப்படாத பழ[illegible] காலத்தில் காய்த்த பழம்.

ஒருவித சமைக்காத புதிய பசுமையான கீரை வகையறா.

இரண்டு நீரில் வேகவைத்த அல்லது ஆவியில் வேகவைத்த பசுமையான கீரை வகையறாக்கள்.

ஒரு சமைத்த கிழங்கு வகையறா. பருப்போ, கொட்டைகளோ இதற்குப் பதிலாக வைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஒன்று அல்லது இரண்டுதுண்டுரொட்டி ஜலிக்காத அட்டாமாவிலிருந்து செய்யப்பட்டது. அல்லது அதனால் செய்யப்பட்ட இரண்டு சபாதிக்கள்.

ரொட்டியுடன் வழக்கம்போல் வெண்ணெய்.

இத்துடன் பின்சொல்லிய ப்ரோடீன் ஆகாரங்களுள் ஏதாகிலும் ஒன்றை அவரவர்கள் ருசிப்படிக்கும் மதாசாரப் படிக்கும் சாப்பிடவேண்டியது.

தயிர், பால் கட்டி, கோழி முட்டை, (மாமிசம் உண்போர்க்கு) மீன், கோழி, மாமிசம், குடிக்க ஜலம், சாப்பாட்டுக்கிடையில் சராசரி 4 க்ளாஸ்.—தி ஓரியண்டல் வாட்ச்மென்.

* * *

இரட்டையர்.—19 மாதங்களான இரட்டைக் குழந்தைகளைப் பார்த்துப் பரிசோதிக்க 50 பிரசித்திபெற்ற டாக்டர்கள், ஸைகாலஜிஸ்ட்ஸ், போதகர் இவர்கள் கூடினர். ஜானி, ஜிம்மி என்னும் பெயருடைய இந்த இரட்டைக் குழந்தைகள் ஒரு டாக்ஸி ஓட்டுகிறவருடைய குழந்தைகள். பிறந்த 20 நாட்கள் முதற்கொண்டே ஸைகாலஜியில் நிபுணரான ஒருவருடைய மேற்பார்வையில் இருந்தனர். முதல் மாதம் தொடங்கியே ஜானிக்கு பயிற்சி கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. சில காரியங்களைச் செய்ய, அவனுக்கு ஒத்தாசையும், யும், தூண்டுதலும் கொடுக்கப்பட்டது. 8 மாதமாயிருக்கும்போது அவனுக்கு நீந்தக்கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டது. இதைச் செய்யும்போது ஒரு செங்குத்தான இடத்

காப்பக
20923 1

[illegible]திற்கு நழுவிக்கொண்டு போனான். [illegible], அவன் சகோதரன் [illegible]. ஐந்தடி உயரமுள்ள கட்டையைத் தாண்டி, தன் தாதியின் மேலே விழுந்து, அங்கிருந்து தானாகவே கீழே குதித்துவிட்டான்.

அரையைச் சுற்றிலும் ஸ்கேடிங்செய்து விழும்போது சிரிப்பான்; தானே சமாளித்துக்கொள்வான். ஜிம்மியை சாதாரணமாய் எல்லாக் குழந்தைகளைப்போலவே வளரவிடப்பட்டது. இந்தக் காக்ஷியினால் மனிதர்களை விருத்தி செய்வதற்கு இதில் போதுமான குறி இருக்கிறதென்று நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப்பட்டார்கள். அதிகமாகப் பயிற்சி செய்வித்தால் குழந்தையின் சாமர்த்தியம், தேகம் முதலியன விருத்தியடைந்து, வயதுவந்ததும், அவன் செவ்வையாய் வாழ்வான் என்று இதனால் ஏற்படுகிறது.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

பச்சை நிறம் புளித்துபோவதைத் தடுக்கும்.—யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ், விவசாய இலாகாவைச்சேர்ந்த ஒரு ரஸாயன சாஸ்திரி, ஒரு விசித்திரமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் முக்கியமாய் எண்ணெய் கலந்த வஸ்துக்கள் புளித்துப்போவது வெளிச்சத்தினால் உண்டாகக்கூடியது. வெளிச்சம் கொடுக்கும் எல்லாக் கிரணங்களும் கெடுதலானவையல்ல. பச்சையும், கருப்பு நிறமும் பாதுகாக்கக்கூடியவை. அதாவது, சீக்கிரத்தில் ஊசிப்போகவொட்டாமல் செய்யக்கூடியவை. இது விஷயமாக நானாவித வர்ணங்களையும் பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில், சீக்கிரம் கெட்டுப்போகக்கூடிய தானியத்தால் செய்த ஆகாரம், தவிடு முதலிய வஸ்துக்கள் கருப்பு அல்லது புல் பச்சைக் கவர்களில் வைத்திருந்தால் கெட்டுப்போகிறதில்லை. நீலம் அல்லது மஞ்சள் கலந்த பச்சை பாதுகாக்கக்கூடியதன்று.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா)

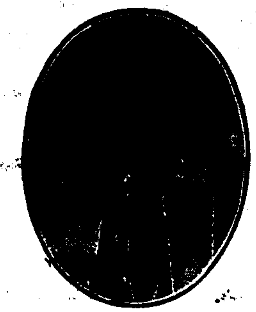
* * *

கொசு உபத்திரவத்தை ஒழிக்கும் விதம்.—(ஒரு ப்ரென்சு ஸயண்டிஸ்டு **கண்டுபிடித்தது.**) கொசுக்கள் முதலிய உபத்திரவம் செய்யக்கூடிய பூச்சிகளை ஒழிக்க ஒரு நூதன வழி பம்பாயில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. ஐரோப்பாவில் வெகுகாலமாக இந்தப்பூச்சிகளின் உபத்திரவத்தை ஒழிக்க ஆராய்ச்சிகள் நடந்துவந்தன. எம். மௌஷீ என்னும் ப்ரென்சுக்காரர் ஒருவர், ஒரு நூதன வழி கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அவர் இப்போது பம்பாய்க்கு வந்திருக்கிறார். இது விஷயமாக அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் பம்பாய் சுகாதார இலாகாதாரரின் உதவியைக் கொண்டு அங்கே அநேக ஆராய்ச்சிகளை இப்போது இவர் செய்து வருகிறார்.

எம். மௌஷீ என்பவர் செய்திருக்கும் இயந்திரங்களில் மெர்குரிவேபர் லாம்ப் வைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அது ஒருவிதமான நீல கிரணங்களை வீசுகின்றது. இதை இருட்டிலாவது இரவிலாவதுதான் உபயோகப்படுத்த முடியும். இந்த கிரணங்களின் [illegible]தெனில், எல்லாவித பூச்சிகளையும் தன்னிடம் இழுத்துக்கொள்வதேயாம். இந்த இயந்திரத்தில் ஒரு எலக்டிரிக் விசிறி இருக்கிறது. அது வீசும் விசையினால் காஜா உள்ள புட்டிகளில் இந்த பூச்சிகள் யாவும் இழுக்கப்படுகின்றன. ஒரு ஆராய்ச்சியில் மௌஷீ மூன்று மெஷின்களை உபயோகப்படுத்தினார். அவற்றுள் விதம் விதமான விளக்குகள் வைக்கப்பட்டிருந்தன. ஒவ்வொரு மெஷினையும் சில கஜ தூரத்திற்கப்பால் வைக்கப்பட்டிருந்தது. கடைசியாக பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், சில புட்டிகளில் கொசுக்கள் மட்டும் வந்திருந்தன. மற்றொன்றில் வேறுவிதமான பூச்சிகள் இருந்தன. மூன்றாவதில் மற்ற பூச்சிகளுடன் சில கொசுக்களும் இருந்தன.

எம். மௌஷீ என்பவர், ஸயாமிக்குப் போகும் வழியில் இந்தியா முழுதிலும் பிரயாணஞ்செய்வார். அங்கங்கே ஆராய்ச்சிகள் செய்வார். ஸயாமில் கால்நடைகளுக்குக் கடோர இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி பரவியிருப்பதுபற்றி அங்கே சில ஆராய்ச்சிகள் செய்வதற்காகப் போகிறார்.—தி ஹிண்டு.

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, வராவொட்டாமல் 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 எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரணங்களையும் 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, எஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

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.

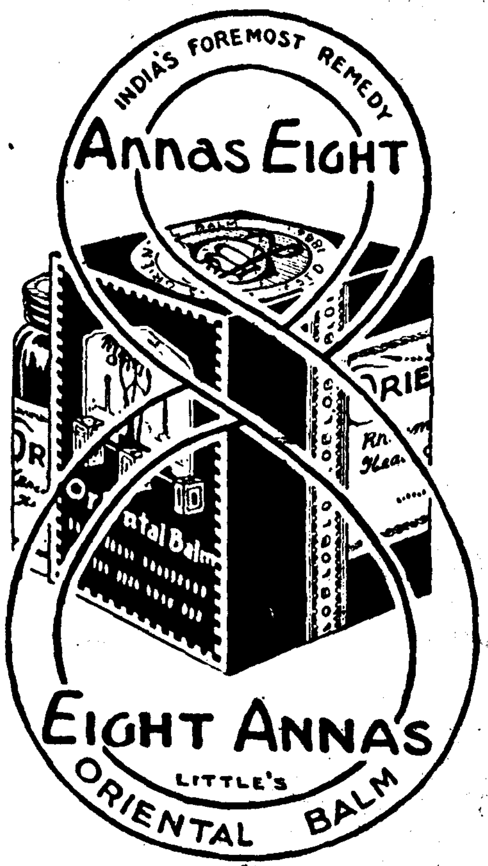
Dr. Chattbar Homœopathic Institute,
(Regd.)
P.O. MAHUVA, *Kathiawar. Dt.*

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆருடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. செலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இலவசம்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,
திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் ஸோப்பையும் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள்.
சரீரத்திற்கு வெல்வெட் போல் மிருதுவாயிருக்கும்
டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-6-0.

முன்னிருந்த அளவே
இப்போது எட்டணு!

இரண்டாம் விளம்பரம்

"எங்கெங்கு நகரங்கள், பட்டணங்கள், ஜில்லாக்கள் இவைகளில் ஆக்டாய் அல்லது இதர அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லையோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் ஜனங்களுக்கு 'லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்' முன்னிருந்த அளவே இப்போது சில்லரையில் 8 அணுவுக்கு விற்கப்படுகிறது".

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் அண்டு
பார்மகியூடிகல்ஸ், லிமிடெட்,
15, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

52 வருஷங்களாக
ஒரே மாதிரியான முறை.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் என்னும் தைலத்தை உபயோகிக்கும் எண்ணிறந்த ஜனங்களுக்கு இந்த குறைந்த விலை ஒரு நல் வரமும் நன்கொடையுமாகும். பணக்கஷ்டமுள்ள இக்காலத்தில் இது மிகவும் கொண்டாடத்தக்கது. 52 வருஷ காலங்களாக லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாமின் முன்னிருந்த அளவு ஒரு ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டு வந்தது. பூலோக முழுதிலும் இதற்கு ஏற்பட்டுள்ள நல்ல பேரே படிப்படியாய் இப்போது சில்லரையில் 8 அணுவிற்கு விற்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஆயினும், பிரசித்திபெற்ற இதன் முறை மட்டும் மாறவில்லை. "L. O. B." 8 அணு அளவு புட்டியையே கேளுங்கள். எல்லா வியாபாரிகளிடமும் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

L. O. B. என்றால் அத்தாக்ஷி—அதாவது நீடித்த அத்தாக்ஷி

வாதரோகம், பூட்டுகளில் வீக்கம், இடுப்புவலி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல் வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், இமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய் சொஸ்தமாவதற்கு "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" என்னும் தைலத்தை உபயோகித்து வெகுகாலமாகப் பரீக்ஷித்து பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

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