ஆரோக்கிய தீபிகை

11 3-4

மார்ச்-ஏப்ரல், 1934

N34·11·3-4
209235

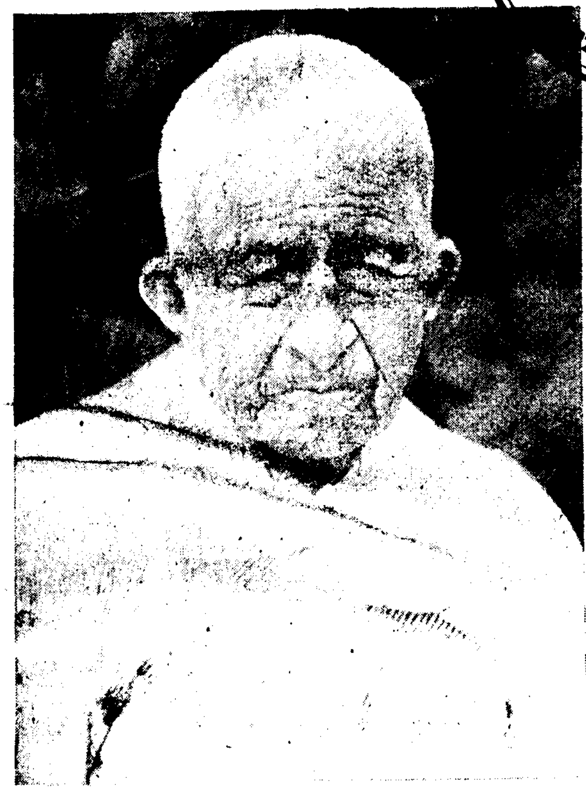
1866.—மார்ச்சு (March) 1934 Tamil Health

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

..., எம். பி. பி. எஸ்

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ...
6- APR 1934
MADRAS



ஸினோரா மார்டினா டி லா ரோஸா.

மெக்ஸிகோவில் பிறந்தவள். சென்ற 1933௵ நவம்பர் மீ 11 உ தமது 129-ம் ஆண்டு நிறைவைக் கொண்டாடினாள். இப்போது தென் கலிபோர்னியாவில் ஒரு சிறு மெக்ஸிகோ கூட்டத்தார் மத்தியில் தமது மூன்று தலைமுறை பேரன் பேத்திமார்களுடன் சுகமான வாழ்வு வாழ்ந்து வருகின்றனள்.

[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, தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச ரோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது 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 பக்குவமுறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

6- APR 1934
MADRAS.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

பரிசுத்தமான கங்காநதி. ... 53

சாணத்தின் உபயோகம். ... 55

க்ஷயரோகத்தை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துத் தடுப்பதற்கு ஆரோக்கியப் பார்வை அவசியம்.—ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பை, ஓ.பி,இ., எம்.டி., டைரெக்டர், டூபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ். ... 56

தலைநோய்க்கு ஒரு காரணம் கண்கள்.—வி. பி. பேடல், டி.ஓ.எம்.எஸ்., (லண்டன்)., எம்.பி., பி,எஸ்., (பம்பாய்), மாடர்ன் ஐ கிளினிக், ரங்கூன். ... 58

நோய்களைப் பரவச்செய்வதில் பூச்சிகளின் பங்கு.—டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்., பர்ட்வான், வங்காளம். ... 60

பிரம்மசரியம் அல்லது ஆண் பெண் வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தல்.—அஷுடோஷ ராய், எல்.எம்.எஸ்., ஹஜாரிபாக். ... 62

கிரந்திப் புண்ணும், கண் கோளாறுகளும்.—எஸ். எம். டேவ், எல்.ஸி.பி.எஸ்., (பம்பாய்), மொகல் கோட், நடியாட். ... 65

சிசுக்களுக்கு உண்டாகும் ஜீரணக் கோளாறுகள்.—டாக்டர் ஜி. எல். சக்ஸேனா, எம்.ஆர்.எ.எஸ்., போர்டு டிஸ்பென்ஸரி, ப்ரடப்கார் ஸிடி, அவுட். ... 67

கங்கையின் ஜலம் பரிசுத்தமானதா? இந்தியாவின் இப்பரிசுத்தமான நதி வைத்திய சாஸ்திரத்திற்கு எவ்வாறு உதவிபுரிந்தது?—ஸி. இ. நெல்ஸன், எம்.டி., எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்., எப்.ஆர்.ஐ.பி.எச். ... 70

தேக நிலையில் பயிற்சி.—டி. டி. ஸர்மா, பி.எ., டி.பி.ஈ., 10, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னௌ. ... 72

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

பணத்தை

மீற்றும்படியான

சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப்
பத்திரிகைக்கு
சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து
பணத்தை முன் பணமாகச்
செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில்
பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட
மிக உபயோகமான சாமான்களை
பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்
படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்
பும்படி ஆர்டர் செய்தால்
ஒத்துக்கொள்ள
படமா
டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சென்னை-600 008

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.

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.*

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவைக்கொடுக்கக்கூடிய துமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களை முத்துப் போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1-

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

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 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 பெறுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

மானேஜர், —

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறிய வி(

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. [illegible]ாக 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.

நல்ல ஆரோக்கியம் அடைய எப்பொழுதும்

காந்தி காயத்
பெருங் காயத்தையே

GANDHI ASSAFOETIDA MADRAS & MADURA

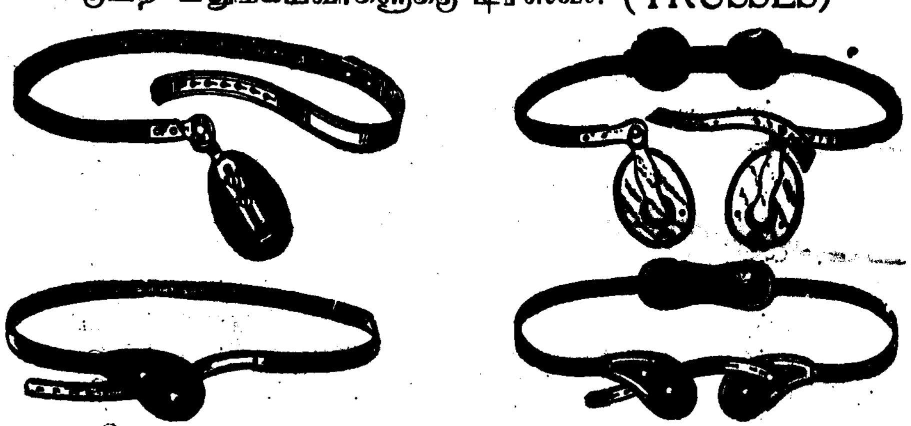
டிரேட் மார்க்கு

உபயோகியுங்கள்.

கோபால்ஜீ சாம்ப்ஷி அண்டு கோ.,
தலைமை ஆபீஸ் :—பம்பாய்.
கிளைகள் :—21, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெருவு, மதராஸ்.
6, ராம்நாத் ரோட், மதுரை & கும்பகோணம்.

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.

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.

பரிசுத்தமான கங்கா நதி.

லண்டன் "குட் ஹெல்த்" என்னும் பத்திரிகையின் பிப்ரவரி மாதத்திய இதழில் "கங்காதீர்த்தம் பரிசுத்தமானதா?" என்னும் தலையங்கம்பூண்ட ஒரு நேர்த்தியான வியாஸம் எழுதப்பட்டுள்ளது. அதை நமது வாசகர்களின் போதிப்பிற்காகப் பின்னால் எடுத்தெழுதப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அசுத்தமான கங்காதீர்த்தமானது—சுகாதாரவிஷயமாகப்பார்க்கப்போனால், கங்காஜலம் அசுத்தமானதே—கல்கத்தாவிலிருந்து இங்கிலாந்திற்குப்போகும் கப்பல்களில் செல்லும் பிரயாணிகளின் உபயோகத்திற்காகக் கொண்டு போகும்போது, கெடாமல் வெகுநாள் சுத்தமாக இருப்பதைக் காண, அந்த வியாஸத்தின் கிரந்தகர்த்தாவாகிய டாக்டர்-ஸி. இ. நெல்ஸன் என்பவர் ஆச்சரியப்படுகிறார். ஆனால், நமது தேசத்தவர்களுக்கோ, இதில் ஒரு ஆச்சரியமும் இல்லை. கங்காஜலமானது எத்தனைநாட்கள் வைத்திருந்தபோதிலும் கெடாமல் நூதனமாயும் சுத்தமாயும் இருக்கிறதென்றும், கங்கையைக் 'கடவுள் மாநதி' என்று வெகுகாலமாக ஜனங்களால் கொண்டாடிப்பட்டு வருகிறதென்றும் நமக்குத் தெரியும். வேதத்தில் கங்கையைக் குறித்துச் சிலாகித்துப் பாடப்பட்டிருக்கிறது. புராணங்களோ, அதன் குணவிசேஷங்களைப் புகழ்ந்து பேசியிருக்கின்றன. ஸ்ரீ கிருஷ்ணபகவான் பகவத்கீதையில் "சுத்திகரிக்கும் வஸ்துக்களில் நான் வாயுவாவேன்; நதிகளில் நான் கங்கையாவேன்" என்று அதன் தெய்வத்தன்மையைக் குறித்து எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறார்.

மேற்கண்ட வியாஸத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள சாஸ்திர சம்பந்தமான விஷயங்களைக்குறித்து வியாக்கியானம் எழுது முன்னர், கங்காஜலமானது தினம் அசுத்தம் செய்யப்படுகிறதென்பதை நாம் வெட்கத்துடன் ஒத்துக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களும் ஆரோக்கியமற்றவர்களும் யாவரும் கோடிக்கணக்காய் அதில் ஸ்நானம் செய்வது போக, தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்து போனவர்களின் பிணங்களை அவர்களின் ஆன்மாக்கள் மோக்ஷமடையும் என்கிற ஒரு பாவனையால் அக்கங்கையில் தள்ளியும், கங்கைக்

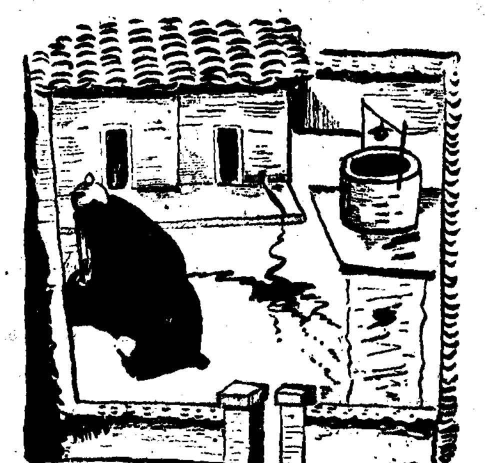
கரையோரமாயுள்ள பட்டணங்கள், நகரங்கள் இவைகளின் சாக்கடை ஜலத்தை அதில் வடியும்படிச் செய்தும், நானாவிதமாக அதன் ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால், ஹிந்து மதத்தில் இம்மாதிரி அருவருக்கத்தக்க சுகாதாரமற்ற செய்கைகளைச் செய்யும்படி சொல்லப்படவில்லை. நமது ஹிந்து சாஸ்திரங்களோ ஜலத்தை எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் அசுத்தப்படுத்தக்கூடாதென்று முறையிடுகின்றன. "ஜலத்தில், சிறுநீரையாவது, மலத்தையாவது, எச்சிலையாவது, அசுத்தமான வஸ்துக்கள், இரத்தம், விஷங்கள் இவைகளால் பூசப்பட்ட எந்தப்பொருள்களையாகிலும் விடக்கூடாது" என்று மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

தவிரவும், சுத்தமான ஜலத்தைச் சேகரிக்கும் விதம், அதை வைக்கவேண்டிய விதம், அதை எடுக்கவேண்டிய விதம் ஆகிய இவைகளைப்பற்றி சூக்ஷ்மமான விதிகள் மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், பின்னிட்டு புத்தி தடமாட்டத்தினாலும், சாஸ்திரக் கொள்கைகளைத் தப்பர்த்தம் செய்வதினாலும், நதியின் தீர்த்தங்களை அடியோடே அசுத்தம் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

நதி தீர்த்தங்களை அசுத்தம் செய்யவொட்டாமல் தடுக்க சர்க்காரார் என்ன ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்? ஏன் அவர்கள் கங்கைக்கரையில் பிணங்களைக் கொளுத்துவதையும் கங்கா தீர்த்தத்தில் பிணங்களை எறிவதையும் தடைசெய்யக்கூடாது? மத விஷயங்களில் நடுநிலையை அனுசரிப்பதாகவும், மதக்கொள்கைகளில் தலையிட்டுக்கொள்ளாமல் இருப்பதாகவும் சர்க்காரார் பதில் அளிக்கும் பக்ஷத்தில் அவர்கள் உடன்கட்டை ஏறுதலை நிறுத்தியதிலும், சாரதா சட்டம் பிறப்பித்ததிலும் யாதொரு நியாயமும் காணோம். நகர வாசிகளுக்கு, மாகாண சர்க்காரரும் லோகல் போர்டாரும், குடிக்க நல்ல ஜலம் அளித்து வருவதைப்பற்றி நாம் நன்றி பாராட்டுகிறோம். ஆனால், கிராம வாசிகளுக்கு குடிக்க நல்ல ஜலம் கொடுக்கத்தக்க ஏற்பாடு செய்யாமல் அதனால் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் வருஷவாரி இந்தியாவில் காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, டைபாய்டு ஜுரம் முதலியவற்றால் மாள்வதைப்பார்த்தால் நமக்கு விசனமுண்டாகிறது. பகவானுக்குக்கூட இந்த ஏழை ஜனங்களின்மீது கிருபை இல்லையே! கங்காஜலத்தைப்போல் சுத்தமான ஜலம் அவர் அவர்களுக்கு அளிக்கக்கூடாதா? பகவானுடைய திருவிளையாடல்களை நம்மால் ஒருபோதும் கண்டறிய முடியாது!

இப்போது சாஸ்திர சம்பந்தத்தைப் பற்றிப்பேசுவோம். சாஸ்திரமும் மதமும் ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்டுள்ள பூர்வீக காலத்தை முதலில் எடுத்துக் கொள்வோம். அந்தப் பிரசித்திபெற்ற சட்ட நிரூபண கர்த்தாவும், சுகாதார மேதாவியுமாகிய மனு, ஜலத்தை அதன் பரிசுத்தத்திற்குத் தக்கபடி 5 விதங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். அவையாவன: (1) தங்குநீர். (2) கிணற்று நீர். (3) ஊற்று நீர். (4) குளத்து நீர். (5) ஆற்று நீர். "கிணற்று நீர் முதலியவற்றைவிட தங்குநீர் அதிக பரிசுத்தமானது; குளத்து நீரைவிட ஊற்றுநீர் அதிக சுத்தமானது; ஊற்று நீரைவிட, ஆற்றுநீர் அதிக பரிசுத்தமானது" என்று மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தொட்டிகளில் ஜலம் அமைதியாய்த் தங்கியிருக்கும்போது அது பரிசுத்தமாகிறதென்று டாக்டர் ப்ரான்க்லெண்டு என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த ஆராய்ச்சி மனுதர்ம சாஸ்திரத்திற்கு ஒத்திருக்கிறது. கிணற்று ஜலம், ஊற்றுநீர், குளத்துநீர் இவற்றின் சுத்தம், அவற்றின் சுற்றுப்பக்கங்களின் சுத்தத்தைப்பொருந்தியிருக்கிறது. ஆற்று நீரோ, அதன் வேகத்தினால் சுத்தமாகிறது. இதன் விஷயமாக மனு சொல்லுகிறதாவது:—"மண், ஜலம் இவைகளால் சுத்தமாக வேண்டியவைகளெல்லாம் சுத்தமாகின்றன. ஒரு நதியானது அதன் வேகத்தினால் சுத்தமாகிறது—" இதை நவீன சாஸ்திர ஆராய்

ச்சிக்காரர்களும் ஒத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். டீ, ஐஸார், யமுனா முதலிய நதிகளில் ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், வெவ்வேறு விகிதங்களாக இவை பரிசுத்தமாகின்றனவென்று ஏற்பட்டது. ஹான்கின் என்பவர் செய்த பரீக்ஷையினால், யமுனாதீர்த்தமானது அதிசீக்கிரத்தில் பரிசுத்தமாகிறதென்று தெரிய வருகிறது. கங்காஜலமோ தக்ஷணமே பரிசுத்த



சுகாதாரமற்ற சுற்றுப்புறங்களினால் கிணற்று நீர் அசுத்தமாகின்றது.

மாகிறது. மாஜீ மதராஸ் சானிடெரி கமிஷனராகவிருந்த லெப்டினெண்டு கர்னல் கிங், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், சில வருஷங்களுக்கு முன் காவிரியாற்றின் ஜலத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தார். அதன் ஜலத்தில் ஓரிடத்தில் காலரா மலத்தைக் கலக்க, அதிலிருந்து ஜலமானது 18 மைல்கள் சென்றதும், அக்கிருமிகள் யாவும் நாசமடைந்து அந்த ஜலம் சுத்தமாயிற்றென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இதனால் ஆற்றுநீர் தன் வேகத்தினால் சுத்தமாகிறதென்று மனுதர்மசாஸ்திரப்படியும் நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சி மூலமாயும் ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. மனுவின் காலம் கிருஸ்து பிறப்பதற்கு அநேகமாயிர வருஷ காலங்களுக்கு முந்தியது. இப்போதுள்ள நாகரீக தேசங்களோ அப்போது உற்பத்தியேயாகவில்லை. அப்படியிருந்தும் மனுவின் கொள்கை இப்போது சாஸ்திரோக்தமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது டாகடர் டி. ஹெரில்லி என்பவர் செய்துள்ள ஆராய்ச்சிகளினால் "பாக்டீரியோபேஜி'னால் கங்காஜலம் பரிசுத்தமாகிறதென்று தெரிய வருகிறது. இன்னும் சில ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, கங்கா ஜலத்தில் 100-க்கு .03 விகிதம் இரும்பு, சுண்ணாம்பு, பாஸ்பேட்டுகள், ஸிலிகேட்டுகள் முதலியன இருக்கின்றனவென்றும், க்ளோரைட்டுகள், கந்தகம் முதலிய அசுத்தங்கள் அதில் இல்லை என்றும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அதனால் அதற்கு நோய் வரவொட்டாமல் தடுக்கும் குணம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. மேலும் மேலும், ஆராய்ச்சிகள் நடந்து கொண்டு வருகின்றன. ஆனால், கங்கா ஜலத்தின் மகிமையை நிர்ணயமாய்க் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனதுபற்றி, கங்கையைக் 'கடவுள் மாநதி' என்று சொல்வதிலும், ஜனங்கள் கோடிக்கணக்காய் காசிக்குப்போய், தங்கள் தேகபீடை, மனோபீடை, பாவங்கள் இவற்றை ஒழிக்க, கங்கையில் ஸ்நானம் செய்து வருகிறார்கள் என்றால் இதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டோ?

சாணத்தின் உபயோகம்.

இந்தியர்கள் தரை, சுவர் இவைகளை மெழுகுவதற்கு பசுஞ்சாணத்தை உபயோகித்து வருகிறார்கள். வைத்திய சாஸ்திரப்படி பசுஞ்சாணத்தில் 'பாக்டீரியோபேஜ்' இருப்பதாகவும், அது நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதாகவும் இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மதராஸ் பொது ஜன ஆரோக்கிய இலாகா டைரக்டராகிய லெப்டினெண்டு கர்னல் வெப் என்பவர், பசுஞ்சாணத்திலிருந்துபேஜுகளைஎடுத்து ஆராய்ச்சிகளைச்செய்து,வாந்திபேதியைத் தடுப்பதற்காக உபயோகித்து வருகிறார். இதனால் அதிக அனுகூலம் இருப்பதாகத் தெரிய வருகிறது.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

க்ஷயரோகத்தை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துத் தடுப்பதற்கு ஆரோக்கியப் பார்வை அவசியம்.

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பை, ஓ.பி.இ., எம்.டி.,
டைரெக்டர், டூபர்குலோஸிஸ் இன்ஸ்டிடியூட், மதராஸ்,

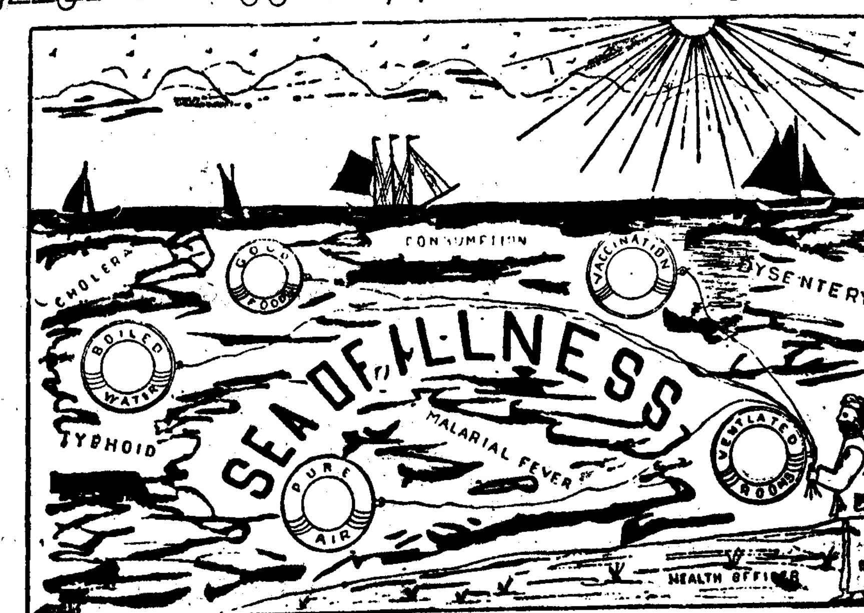
பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை ஸ்தாபிப்பதற்கு வேண்டிய முக்கியமான அம்சங்களுள் ஆரோக்கியப்பார்வையிடுவோர் ஒன்றாகும். ஆனால், இவருக்கு நல்ல சாதுரியமும், பொறுமையும், உண்மையும் இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர் புருஷனாயிருந்தாலும் ஸ்திரீயாயிருந்தாலும் வீட்டிற்கு உபாத்தியாயராகவும், ஆரோக்கிய தூதாகவும், பிரசாரத் தொழிலில் முதன்மை ஸ்தானம் வகிப்பவராயும், ஆரோக்கியப்புள்ளி விவரங்களைச் சேகரிப்பவராயும் ஆகிய நானாவித தொழில்களைப் புரிபவராய் இருக்க வேண்டும். க்ஷயரோக விஷயத்தில் ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோரின் தொழில் மிகவும் முக்கியமானது. ஏனெனில், இந்த வியாதி கள்ளத்தனமான வியாதி. ஆரம்பத்தில் டாக்டர்களுக்குக்கூட இது பிடிபடாது. டாக்டர்கள், ஹெல்த் ஆபீஸர் இவர்களைவிட ஆரோக்கியப்பார்வையிடுவோருக்குத்தான் இதைக் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய வசதிகள் அதிகம் உண்டு. பொதுஜன ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இந்த விஷயங்களில் மற்ற நவீன நாடுகளைக் காட்டிலும், நமது இந்தியாவானது அதிகமாய்ப் பின் தங்கி இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஜனன மரணக் கணக்குப்படி க்ஷயரோகத்தினால் நேரிடும் மரணப்புள்ளி அவ்வளவாக நம்பத்தகுந்ததல்ல. அநேக க்ஷயரோக கேஸுகள் இயல்பாகவே சொஸ்தமாகி விடுவதுபற்றி, ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர் மூலமாக ஹெல்த் ஆபீஸருக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும் சம்பந்தம் ஏற்பட்டாலொழிய, இந்த வியாதி எவ்வளவு பரவியிருக்கிறதென்பதைக் கணக்கெடுப்பது கடினம்.

க்ஷயரோகம் பரவியிருக்கும் அளவைக் கொண்டு, ஒரு பொதுக் கூட்டத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கண்டுபிடிக்கக்கூடும். அதன் மரண விகிதத்தைக் கொண்டு, வியாதி பரவியிருப்பதை நிர்ணயிக்கக்கூடுமானாலும், வியாதி பரவியிருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பதினால், எங்கெந்த இடங்களுக்கு எங்கெந்த விதமாய் சுகாதாரச் சீர்திருத்தங்கள் செய்யலாம் என்பதற்கு சரியான ஆதாரம் ஏற்படும்.

ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோரின் தொழில்களைப் பின்வருமாறு பிரிக்கலாம். (1) ஆரம்பத்தில் வியாதியைக் கண்டுபிடித்தல். (2) வீட்டிலேயே செய்துகொள்ளும் சிகிச்சைக்கு வேண்டிய புத்திமதியைக் கொடுத்தல். (3) மற்றவர்களுக்கு வியாதி பரவவொட்டாமல் செய்வதற்கு வேண்டிய போதனை செய்தல். (4) தனக்கு வியாதி சொஸ்தமாவதுடன் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்கு முக்கியமாய்க் குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு எவ்வாறு ஆரோக்கியமாய்வாழவேண்டுமென்பதை போதித்தல்.

இந்த தேசத்தில் ஆரோக்கியப்பார்வையிடுவதாயிருந்தால் அதற்கு சாமர்த்தியம், பொறுமை, பச்சாத்தாபம் ஆகிய இக்குணங்கள் அவசியம் வேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் தெரியாதவர்களாய் இருந்தால், ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோரை வரவேற்பு செய்யமாட்டார்கள். இதற்கு அறிவீனமும் சந்தேகமுமே காரணம். ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர் ஒரு வீட்டின் சுகாதார நிலையை ஜடுதியில் கண்டுபிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். க்ஷயரொகம் அங்கே எவ்வாறு விருத்தியடைந்தது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். காற்றோட்டம், வீட்டிலுள்ள அறைகளின் சுத்தம், வீட்டின் சுற்றுப்புறங்களின் சுத்தம், ஆகார நிலைமை,

நபருக்கு எவ்வளவு கிடைக்கிறதென்பது, க்ஷயரோகி அந்த வீட்டில் வசித்திருந்தால், அவன் கோழை முதலியவற்றை எவவாறு அழிக்கின்றனர் என்பது ஆகிய இவ்விஷயங்களை ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர் கவனிக்க வேண்டும். அந்தந்த வீட்டார் நிலைமைக்குத் தக்கபடி புத்திமதி சொல்லவேண்டும். அதற்கு புத்திசாலித்தனம், பச்சாதாபம், மெதுவாய் தூண்டுதல் செய்யும் சக்தி ஆகிய இக்குணங்கள் பொருந்தியிருக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு அந்த வீட்டில் நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமுள்ள அறையைக் கொடுக்கவேண்டும். அம்மாதிரியான அறை இல்லாதிருந்தால், நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்கோ, அல்லது க்ஷயரோக விடுதிக்கோ போகும்படி தூண்டுதல் செய்யவேண்டும்: அல்லது வீட்டிற்கப்பால் கொஞ்சதூரத்தில் வெளிக்காற்றில் கூரைவீடு ஒன்று கட்டிக்கொண்டு அங்கிருக்கும்படி சொல்ல வேண்டும். நோயாளி இருக்கும் அறையில் காற்று குறுக்காக தாராளமாய்ப் போகவேண்டும். ஜன்னல்கள் தெற்கு பக்கமாகவும் வடக்குப் பக்கமாகவும் அமைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். நமது தேசத்தில் அநேக இடங்களில் காற்று வாட்டம் இந்த திக்கு முலமாய்த்தான் போகிறது. நோயாளியும் மற்றவர்களும் தூங்கும்போது முகத்தை மூடிக்கொண்டு தூங்காமல் இருக்கச் சொல்லவேண்டும். நோயாளி உபயோகித்துவரும் கோப்பைகள், கரண்டிகள், பாத்திரங்கள் முதலியனவற்றைக் கொதி ஜலத்தில் கொஞ்சம் விட்டு அதில் ஸோடா போட்டுக்கரைத்து அந்த ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அவனால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட உடைகளை 20-ல் ஒன்று வலுவுள்ள கார்போலிக் திராவகத்தினாலாவது அல்லது வேறு எந்த மருந்துநீரிலாவது 12 மணி நேரம் தோய்த்து எடுக்க வேண்டியது.



நோய்க்கடல்.

நோயாளி படுத்துக் கொண்டிருக்கும் அறையை தினம், மருந்து நீரில் நனைத்த துணியைக்கொண்டுமொழுகவேண்டியது. உலர்ந்தபடியே அறையைப் பெருக்கக்கூடாது. நோயாளிக்குக்கட்டினகட்டுகள் முதலியவற்றைக் கொளுத்திவிட வேண்டும். தினம் உஷ்ணக்கிரத்தை எடுக்கவும், தேக எடையை எடுக்கவும், நோயாளிக்கோ, அல்லது அவனுக்கு உபசாரம் செய்பவனுக்கோ போதிக்க வேண்டியது.

நோயாளியைப் படுக்கையில் அமைதியாய்ப் படுத்திருக்கும்படி சொல்லி, மெதுவாய் இருமும்படி திட்டம் செய்ய வேண்டியது. இல்லாவிடில் இந்த தொத்து வியாதி மற்றவர்களுக்கும் தொத்தும். நோயும் பலப்படும். நோயாளி உண்ணும் உணவு போஷணையுள்ளதாயும், சுலுவில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாயு மிருக்கவேண்டும். அதில் ப்ரோடீனும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் நிரம்ப இருக்கவேண்டும். அதற்காக பால், தயிர், வெண்ணெய், முட்டை, பழங்கள், காய் கறிகள் முதலியவற்றை கோதுமை ரொட்டியுடனோ, அரிசி சாதத்துடனோ புசிக்க வேண்டியது. மாமிசம் சாப்பிடுபவர்கள் மாமிசம், மீன் இவைகளைச் சாப்பிடலாம். இரைப்பைக்கு ஓய்வு அதிகம் தேவையிருப்பதால், நோயாளி தினம் 4 தரத்திற்கு மேல் சாப்பிடக்கூடாது. ஆகாரம் இரைப்பையையோ, குடல்களையோ கெடுக்கும்படியானதாய் இருக்கக்கூடாது.

தேக அமைதியும், மனோ நிம்மதியும், க்ஷயரோக சிகிச்சைக்கு மிகவும் அநுசரணையான விஷயங்கள். ஆனதுபற்றி, உஷ்ணக்கிரம் குறைந்து, சரியான நிலைமைக்கு வந்தும், டாக்டர் அனுமதிப்படி தினம் படிப்படியாய்க் கொஞ்சதூரம் நடந்து தேகத்திற்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டும். க்ஷயரோகி, நாடகம், ஸினிமா முதலிய காக்ஷிகளைப் பார்க்கப் போகக்கூடாது. அங்கேயுள்ள கெட்ட காற்றானது கெடுதலை செய்யும். தேகம் தேறிவரும்போதும், வியாதி சொஸ்தமானபிறகும் வெளிக்காற்றில் விளையாட்டு முதலியன செய்யவேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் வியாயாமமானது களைத்துப் போகும்படிச் செய்யக்கூடாது. தேகத்திற்கு அதிகப்படியான பிரயாசை ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது.

ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர், ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குச் செய்யக்கூடிய முக்கியமான உதவி யாதெனில், புள்ளி விவரங்கள் கொடுப்பதேயாம். ஆரோக்கிய நிலைமையை அறியவும், அதற்குத் தக்க ஏற்பாடு செய்யவும், நோய் எவ்வளவு பரவியிருப்பதென்று முன்னம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோருக்கு, க்ஷயரோகத்தின் அநேகவிதமான குறிகள் அதாவது, நுரையீரல்கள், கோளங்கள், எலும்புகள், பூட்டுகள், சர்மம், குடல்கள், அடிவயிறு இவைகளில் காணும் க்ஷயரோகத்தின் குறிகள் யாவும் தெரிந்திருக்கிறபடியால், சந்தேகமான கேஸுகளை உடனே அவர்கள் ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும். அவர் பின்னிட்டு தீரப்பரீக்ஷைசெய்து இன்னவியாதி என்று காயப்படுத்துவார். ஆஸ்பத்திரிக்குப்போய் பரீக்ஷை செய்துகொள்வதைப் பற்றியும் சந்தேகமான குறிகள் இன்னவைஎன்பதைப்பற்றியும், அவநம்பிக்கை ஏற்படவொட்டாமல் தக்கபடி போதிக்க வேண்டும்.

எல்லாப் பொதுக் கூட்டங்களிலும் ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர் தாம், முன்னால் ஆரோக்கியத் தொழிலை ஆரம்பிக்க வேண்டியது. அவனோ, அவளோ தன் வேலையை அறிவோடும், அடக்கத்தோடும், இரக்கத்தோடும் பொறுமையோடும் செய்யவேண்டிய தவசியம்.

தலைநோய்க்கு ஒரு காரணம் கண்கள்

வி. பி. பேடல், டி.ஓ. எம். எஸ். (லண்டன்)., எம்.பி., பி.எஸ்., (பம்பாய்),
மாடர்ன் ஐ கிளினிக், ரங்கூன்.

தலைநோயானது சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு நபரும் அவஸ்தைப் படும்படியான ஒரு வியாதி. ஆனால் இதை வெகுவாய் அசட்டை செய்யப்படுகிறது. அதனால் பிரமாதமான கஷ்டம் உண்டாகிறது.

இதை அசட்டை செய்வதற்கு முக்கியமான காரணங்களுள் ஒன்று யாதெனில், அநேக பத்திரிகைகளில் அநேக விதமான உரிமை மருந்துகள் ஜாலவித்தைபோல் சொஸ்தமாகக் கூடியவை

என்று பிரசுரிக்கப்பட, அம்மருந்துகளை ஆரம்பத்தில் உபயோகப் படுத்துவதேயாம். தலை நோயால் வருந்தும் பெரும்பான்மையோர், அவர்கள் சரித்திரத்தைக் கேட்கும்போது, அவர்கள் பின்வருமாறு விடையளிப்பது சகஜம்:— " ஷாப்புகளில் விற்கப்படும் 'ஆஸிபிரின்' இன்னும் அதன் இனத்தைச் சேர்ந்த மருந்துகள் யாவையும் சாப்பிட்டுப்பார்த்தோம். தலை நோய் நிற்கவில்லை" என்பதே. சுதாவாக வெகுநாட்கள் சிகிச்சை செய்து பார்த்து தீராமற்போனபிறகு, ஒரு டாக்டரிடம் வந்து யோசிக்க நேரிடுகிறது. அப்போது காலதாமதமாய் விடுகிறது. தீராநோயாய் முடிகிறது. தலைநோய் காணும்போது, கண்களைப் பாதுகாக்க வேண்டிய தவசியம் என்பதை வற்புறுத்துவதே இந்த வியாஸத்தின் கருத்து.

தலைநோய்க்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. அவற்றுள் கண்கள் முக்கியமானவை. கண்களால் உண்டாகும் தலைநோயானது, கண்கள் மூலமாகவே உண்டாகலாம் அல்லது வேறு எந்த இடத்திலாகிலும் உண்டாகி, கண்களைத் தாக்கலாம். கண்கள் மூலகாரணமாக விருந்தபோதிலும்கூட, மேலுக்கு கண்களில் ஒன்றும் தெரியவாராது. மேற்பார்வைக்கு கண்கள் சாதாரணமாக இருப்பதுபோலவே தென்படும். இம்மாதிரி கேஸுகள் தாம் அசட்டை செய்யப்படுகின்றன. கண்ணோய் முதலியன கண்டால் மட்டும், உடனே டாக்டரிடம் சென்று சொஸ்தம் செய்து கொள்ளுகிறார்கள்.

கண்கள் மிகவும் நுட்பமான அவயவங்கள். அது எப்படி என்று தெரிந்து கொண்டால், அது எவ்வாறு மாறுதலடைந்து அதில் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை சுலுவாய்த் தெரிந்து கொள்ளலாம். கண் பார்வை மானிடரிடம்தான் அதிகமாக விருத்தியடைந்திருக்கிறது. கண்களுக்கு ஏறக்குறைய ஒத்திடக்கூடியது போடோபிடிக்கும் காமராதான்.

இரண்டிலும் முக்கியமான பாகங்கள் பின்வருவன :—

காமரா.	கண்.
1. உருவம் விழுவதற்கு லென்ஸ். (இது வெளியே இருக்கிறது.)	உருவம் விழும்படியான லென்ஸ். (இது உள்ளே இருக்கிறது.)
2. டயாபிராம்.	கண்மணி.
3. உருவம் விழுவதற்கு கிளாஸ், ஸ்கிரீன், அல்லது பிளேட்.	ரெடீனா.
4. உருவம் சரியாய் விழுவதற்கு இயந்திரங்கள்.	இந்த இயந்திரங்கள் இதில் கிடையா, ஆனால் சிறு சதைகள் சுருங்குவதால் இது உண்டாகக் கூடியது.

இந்த இரண்டிற்கும் மூலம் ஒன்றுதான். ஆனால் கண்களில் மட்டும் சில மாறுதல்கள் இருக்கின்றன. இதிலுள்ள லென்ஸ் கண்விழிக்குள்ளே இருக்கின்றது. அதன் சதை சுருங்குவதால், பார்வை மாறுகிறது. இதற்கு 'அகாமோடேஷன்' என்று பெயர். கண்மணி தன் சதைகளினாலேயே ஒழுங்குப் படுத்தப்படுகிறது. வெளிச்சத்திற்குத் தக்கபடி உருவம் ஏற்படுகிறது. கடைசியாக, மனிதனுக்கு இரண்டு கண்கள் இருப்பது பற்றி, எல்லா அசைவுகளும் ஒன்று சேர்ந்து ஒரே காக்ஷியைக் கொடுக்கிறது.

சாதாரணமான கண்களில் இந்த மூன்று அம்சங்கள் அதாவது 'ரிப்ராக்ஷன்', 'அகாமோடேஷன்', 'கோ-ஆர்டினேஷன்' யாவும் ஒன்றுகூடி, ஒத்து வேலை செய்து ஒரே காக்ஷியைக் கொடுக்கிறது. கண்களைவிட நுட்பமான உறுப்புக்கள் ஒன்றுமில்லை. கண்களைத்தவிர, வேறு எந்த அவயவங்களுக்கும், அவ்வளவு சிரமமான வேலை கிடையாது. நுட்பமான இயந்திரங்கள் இதில் இருப்பதால் சீக்கிரம் பழுதுபோகக்கூடியது. நவீன நாகரீகத்தினால் கண்களுக்கு வேலை அதிகம். அவை தாங்க முடியவில்லை. ஆனதுபற்றி, கண்களுக்கு

நெருக்கடி உண்டாகிறது. கண்களில் உண்டாகும் குறைகளை அப்போதைக் கப்போது சரிப்படுத்த அவை முயலுவதே இந்த நெருக்கடிகளுக்குக் காரணம். இந்த நெருக்கடிக்கு, சாதாரணமாய் காணப்படும் குறி தலை நோய். கொஞ்சம் நோவுமுதல், பொறுக்க முடியாத தலையிடிப்பு வரையில் இது காணப்படும். தூக்கம் இராது, ஓய்வு இராது. கண் புருவங்கள் முதல் பின்னந்தலை வரையிலும் இந்த நோய் பரவியிருக்கும். அல்லது ஒரே இடத்தில் இருந்தாலும் இருக்கும். அல்லது தலை முழுதும் இருக்கும்.

ரிப்ராக்ஷனில் தவறுதல் இருந்தால், தலை நோய் உண்டாகும். அத்துடன் சதைகள் ஒன்றுகூடி ஒத்து வேலைசெய்யாமற்போனால், நோய் அதிகமாகவிருக்கும். இம்மாதிரி தலைவலிக்குக் காரணம் அசையும் பொருள்களை உற்றுப் பார்ப்பதினலேயாம். உதாரணம், நாடகம், வண்டி ஓட்டுதல், ரெயில் வண்டியில் பிரயாணம், குதிரை சவாரி முதலியன. இந்தத் தவறுதலைத் திருத்துவது இதற்குச் சிகிச்சை. சரியான கண்ணாடிகள், கண் வைத்தியர் அனுமதிப்படி, போட்டுக்கொண்டால், தீர்ந்து விடும்.

மேற்சொல்லிய தவறுதல்கள் தவிர, க்ளௌகோமா என்கிற ஒரு வியாதி கண்களுக்கு வரும். இது 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்குத்தான் வரக் கூடியது. தலைநோயுடன், பார்வை மட்டாய் விடும். கண் வைத்தியருக்குக் காண்பித்து அதற்கு வேண்டிய சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டியது.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில் கண்களுக்கு ஓய்வு வேண்டும். முக்கியமாய், இந்த ஓய்வை, வெகு நேரம் வாசித்த பிறகும், கொடுக்க வேண்டும். வெளிக்காற்றில் வசித்தல், நல்ல ஆரோக்கியம், போஷணையுள்ள ஆகாரம் இவை யாவும் தேகத்தின் மற்ற அவயவங்களுக்கு எவ்வளவு அவசியமோ, அவ்வளவு கண்களுக்கு அவசியம்.

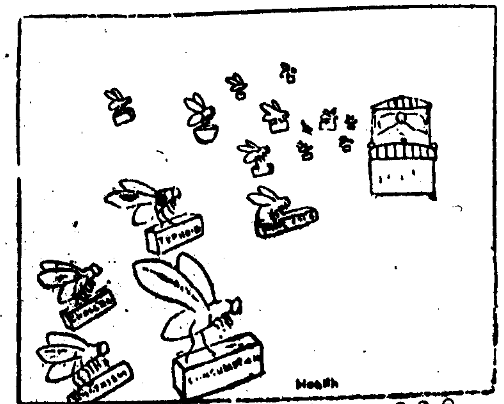
நோய்களைப் பரவச் செய்வதில் பூச்சிகளின் பங்கு

டி. டி. முகர்ஜி, எம்.பி., டி.பி.எச்.,
பர்ட்வான், வங்காளம்.

தினம் நமது வாழ்நாளில் கோடிக் கணக்கான பூச்சிகளைப் பார்க்கிறோம். அவற்றுள் சில வியாதியைப் பரவச் செய்யக்கூடியன. மனிதர்களின் சத்துருக்களாகிய இந்த பூச்சிகளைக் குறித்து நாம் கொஞ்சமாகிலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். அதனால் அவைகளைக்குறித்து வியாதி வரவொட்டாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். அவைகளின் தொகையோ கணக்கிடமுடியாது. இங்கு சிலவற்றைக் குறித்துச் சொல்லி அவைகளைத் தடுக்கும் உபாயங்களையும் எடுத்துக் காட்டுவோம்.

1. ஈக்கள்.—இந்த ஈக்கள் அசுத்தமான இடங்களில் வளருகின்றன. அவைகளுக்கு நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தின் மேலும் பிரியம். நாம் வெளித்தள்ளும் நரகலின்மேலும் பிரியம். நரகலிலிருந்து ஆகாரத்திற்கு தொத்துவியாதிக் கிருமிகளை கொண்டுவந்து விட்டு, வியாதியை உண்டாக்குகிறது. அவைகளால் வாந்திபேதி, சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, எரிசிபாலிஸ், கணநோய், டிப்திரியா, பெரியம்மை, புண்கள் முதலியன உண்டாகும்.

தடைமுறை. — இவைகள் வளரும் இடங்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. போராக்ஸ் முதலிய ரஸாயன வஸ்துக்களைப் போட்டு அதன் முட்டைகளை அழிக்க வேண்டியது. முதிர்ந்த ஈக்களை பார்மலின் முதலிய விஷங்களைக்கொண்டு கொல்ல வேண்டியது. ஈக்காகிதம், ஈபிடிக்கும் போன், ஆகாரம் அசுத்தமாகாதபடி மூடிவைத்தல் ஆகிய இத்தடைமுறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.



ஈக்கள் மூலமாய்த் தொத்தும் வியாதிகள்—காலரா, சீதபேதி, டைபாய்டு முதலியன.

2. கொசுக்கள்.—இவை ஜலத்தில் விருத்தியாகின்றன. முதிர்ந்த கொசுக்கள் இரத்தத்தை உறிஞ்சுகின்றன. அதனால் நோய் ஒருவனிடமிருந்து மற்றொருவனுக்குப் பரவுகிறது. அனபிலிஸ் என்னும் பெண் கொசுவினால் மலேரியா பரவுகிறது. இது கொடிய வியாதி. நமது தேசத்தில் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது.

க்யூலெக்ஸ் என்னும் கொசு வர்க்கத்தினால் யானைக்கால் உண்டாகிறது. ஸ்டிகோமியா வர்க்கமானது டெங்கு, எல்லோ ஜுரம் முதலியவற்றை பரவச்செய்கிறது.

தடைமுறை.—அவைகள் வளரும் இடங்களை அழித்தல், அவைகளைத் தடுக்க திரை போட்டுக் கொள்ளுதல், ஆவியாய்ப்பறக்கும் வஸ்துக்களை உபயோகித்தல் முதலியன.

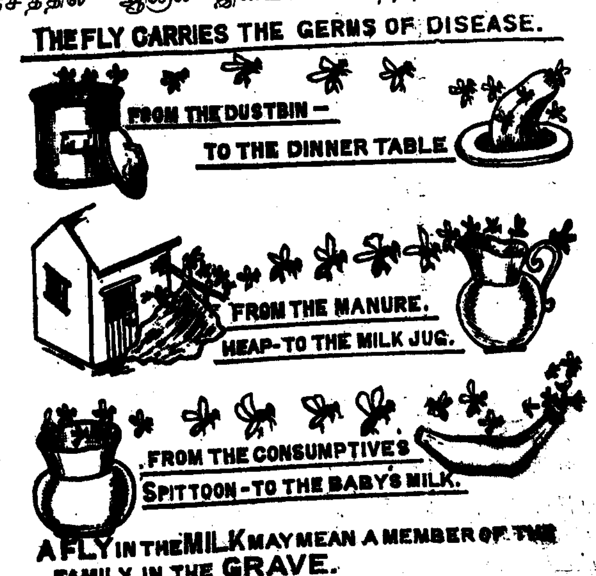
3. தெள்ளுப் பூச்சி.—சாதாரணமாய் எலிகளின் மயிரின்மேல் இவை வளரும். முதிர்ந்த பூச்சிகள் இரத்தத்தை உறியும். இவ்வாறு உறிந்து, விஷக்கிருமிகள் நிரம்பிய இந்த இரத்தத்தை மற்றொருவனுடைய தேகத்தில் திரும்பவும் கடித்து ஏற்றி வியாதியைப் பரவச் செய்யும்.

இந்தத் தெள்ளுப் பூச்சிகளில் க்ஸெனோப்ஸில்லா கியோபோஸிஸ் வகையரு, மஹாமாரி விஷக்கிருமிகளை ஒரு எலியினின்று மற்றோர் எலிக்கும், எலியினின்று மனிதனுக்கும் பரவச்செய்யும்.

தடைமுறை.—எலிகளையும் தெள்ளுப் பூச்சிகளையும் ஒழிக்க கிரோஸின் முதலிய ரஸாயன வஸ்துக்களை உபயோகித்தல்.

4. பேன்கள். — பிராணிகளின் மயிரின்மேல் இவை வளருகின்றன. மூன்று விதமான பேன்கள் உண்டு. அவையாவன (1) தலைப்பேன் (2) உடம்புப்பேன் (3) குண்டிப்பேன்.

தலைப்பேனானது மயிருள்ள தலையில் வசிக்கும். ஒரு மனிதனுடைய தலையிலிருந்து மற்றொருவனுடைய தலைக்குத் தொத்தும். உடம்புப் பேனானது ஒருவனுடைய உள்ளாடையில் வசிக்கும். குண்டிப்பேனானது குண்டியில் வசிக்கும். இவையாவும் இரத்தத்தை உறியக்கூடியன. மனிதர்களின் இரத்தத்தினால் இவை ஜீவிக்கின்றன. இவைகளே நேராக நோய்களைத் தொத்த வைக்கிறதில்லை. ஆனால் இவைகள் கடித்த இடங்களில் மற்ற விஷக்கிருமிகள் உட்புகுந்து அதனால் வியாதி பரவுகிறது. இவை டைபஸ்,



1. ஈக்கள் குப்பைத்தொட்டியிலிருந்து சாப்பாட்டு மேஜைக்கும், 2. எருக்குப்பையிலிருந்து பால் பாண்டத்திற்கும், 3. க்ஷயரோகி எச்சல் கூஜாவிலிருந்து குழந்தையின் பாலுக்கும் வருகின்றன. பாலில் ஒரு ஈ இருந்தால் குடும்பத்தில் ஒருவர் மரணம்.

ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், சர்ம வியாதிகள் இவைகளைப் பரவச்செய்யும்.

தடைமுறை.—மயிரைக் கத்திரித்தல், விஷமாற்றும் மருந்துகளை உபயோகித்தல்; ஆடைகளை கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு வேகவைத்தல்; சுத்தமான பழக்கம், இவை முதலியன.

5. **முகட்டுப் பூச்சிகள்**.—இவை வீட்டில் இருக்கும்படியான பூச்சிகள், நாற்காலி, மேஜை முதலியவற்றின் சந்து பொந்துகளில் கிடக்கும். இவைகளினால் ஒரு மாதிரி துர்நாற்றம் உண்டாகும். இவைகளும் இரத்தத்தை உறியக்கூடியன. ஒரு ஆகாரமுமின்றியே நெடுநாள் இவை ஜீவித்திருக்கும், இவை துணிகளின்மூலமாய் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கு கொண்டுபோகப்படும். இவை பிடித்த இடத்தில் அழற்சி உண்டாகும்.

இவைகளால், காலா ஆஜார், ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், குஷ்டரோகம், மஹம்மாரி முதலிய வியாதிகள் பரவுவதாக சந்தேகிக்கப்படுகிறது.

தடைமுறை.—கிரோஸின் எண்ணெயுடன் பென்ஜீன் அல்லது டர்பண்டைன் எண்ணெய் சந்துகளில் உபயோகிக்க வேண்டியது. கரோஸிவ் சப்ளிமேட் லோஷனையும் இதேமாதிரி உபயோகிக்கலாம். கொதிக்கும் நீரை விட்டால் அது அவைகளைக் கொல்லும். கந்தகப் புகை போடுதல், ஹைட்ரோஸியானிக் திராவகம் இவையும் பலன் தரும்.

6. **கரப்பான் பூச்சி**.—இவை சாதாரணமாய், சமையலறை, கக்கூஸ் முதலிய இடங்களில் வசிக்கும். நானாவித ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உண்டு ஜீவிக்கும். மாமிசம், கம்பளத்துணி, பஞ்சுத்துணி இவைகளையும் தின்னும். ஆகாரத்தை அசுத்தப்படுத்தி அதனால் வியாதியை இவை பரவச்செய்யும்.

தடைமுறை.—கந்தகப்புகை, ஸோடியம் ப்ளூயூரிட், ப்ளாஸ்டர் ஆப் பாரிஸ் முதலிய விஷங்களை கோதுமை மாவில் கலந்து அந்த விஷத்தினால் சாகடித்தல்; சுகாதாரத்தை விருத்திசெய்தல்.

7. **எறும்புகள்**.—இவற்றின் பழக்க வழக்கங்கள் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. இவை ஆகாரத்தை அசுத்தம் செய்து அதனால் வியாதியைப் பரவச் செய்யும்.

தடைமுறை.—எறும்புகள் நுழைய வொட்டாத பெட்டிகளில் ஆகாரப் பண்பண்டங்களை வைத்தல்.

8. **ஸாண்டு ப்ளை**.—இவை தொழுவங்கள் முதலிய இடங்களில் இருக்கும். அதன் தோலும் இரக்கைகளும் மயிராயிருக்கும். இவைகளில் முதிர்ந்தன இரத்தத்தை உறியும்.

இவைகளால் காலா ஆஜார் முதலிய வியாதிகள் பரவும்.

தடைமுறை.—பொதுவாய் சுகாதார அபிவிருத்தியும் கொசு வலை போட்டுக் கொள்ளுதலுமாம்.

பிரம்மசரியம்

அல்லது

ஆண் பெண் வாழ்வை ஒழுங்குபடுத்தல்.

அஷுடாஷ் ராய், எல்.எம்.எஸ்., ஹஜாரிபாக்.

புராதன ஹிந்துசாஸ்திரங்களில் பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமாகச் சொல்லப்பட்ட நல்ல புத்திமதி யாதெனில் பிரம்மசரியமேயாம். பிரம்மசரியம் என்பதற்கு ஆண் மக்கள், பெண் மக்கள் இவர்களின் வாழ்நாளை ஒழுங்குபடுத்துதல் என்றர்த்தம்.

1. **மாணவனாயிருக்கும்போது கண்டிப்பான பிரம்மசரியம்**.—புராதன காலத்தில் ஒவ்வொரு ஆண்பிள்ளைக்கும், பெண் பிள்ளைக்கும், பிரம்மசரியத்தின் அநுகூலங்களைப் போதித்து, கண்டிப்பாய் அவ்விரதத்தை அநுஷ்டிக்கும்படி சொல்லப்பட்டது. ஒரு மாணவன் தன் பூரு

சக்தியையும் படிப்பில் செலுத்தவேண்டுமேயொழிய, காமவிச்சையில் செலுத்தக்கூடாது. இம்மாதிரி போதனையினால், நமது தேசத்தில் கெட்ட பழக்கங்களும் துன்மார்க்க நடத்தைகளும் அரிதாயிருந்தன. இந்த துர்ப்பழக்கங்கள், தேகம் வளரும்படியான சந்தர்ப்பத்தில், தேகாரோக்கியமும், மன ஆரோக்கியமும் குன்றுவதற்குக் காரணமாய் நிற்கின்றன. இந்தியாவானது இப்போது எல்லாத்துறைகளிலும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த சமயத்தில் நமது மாணவர்களுக்கு நன்மார்க்க விஷயங்களையும் கண்டிப்பான பிரம்மசரியத்தையும் பற்றிப் போதிக்கவேண்டிய தவசியமாக இருக்கின்றது. நமது நாடு க்ஷேமமடைந்து முன்னேற்றமடைவதற்கு இதுதான் தக்க உபாயம்.

உஷ்ணப்பிரதேசமாகிய நமது தேசத்தில் காமவிச்சை இளம்பிராயத்திலேயே உண்டாய் விடுகிறது. இது நமது தௌர்ப்பாக்கியமே. போருக்குறைக்கு, ஸினிமா காக்ஷிகளும், சிருங்கார ரஸம் ததும்பிய நாவல்களும் இவ்விச்சையை அதிகரித்து விடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, துன்மார்க்க நடவடிக்கைகள் நமது ஆண் மாணவர்களைப்பற்றியதுமன்றி, நமது பெண் மாணவர்களையும் கூடப் பீடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டன. 25 வருடங்களுக்கு முன் இதைக் கேட்டதில்லை. நமது தேசத்தில் ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் பெண் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே பள்ளிக்கூடத்தில் பாடம் கற்றுக் கொடுக்கப் போகிறதாக ஒரு வதந்தி உண்டாயிருக்கிறது. அது வாஸ்தவமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஆண் பிள்ளைகளையும் பெண் பிள்ளைகளையும் பேதாபேதமின்றி ஒன்று சேர்க்கு முன்னர், அவர்களுக்குப் பிரமசரியத்தைக் குறித்துப் போதிக்க வேண்டியது அத்தியாவசியமாகத் தோன்றுகிறது. ஸீதா, சாவித்திரி முதலிய கற்புடைய ஸ்திரீகள் இருந்த இந்நாட்டில், கற்புக்கழிவு வரும்படியான சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படக்கூடும். நமது ஜன சமூகத்திற்கு மானக்கேடு நேரிடும்போது சமூகமே கெட்டழிந்து சின்ன பின்னமாய் விடும்.

2. **கிரகஸ்தாஸ்ரமத்தில் தடைபட்ட பிரம்மசரியம்**.—கிரகஸ்தாஸ்ரமத்திலும் பிரம்மசரியம் அநுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று நமது சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பால்ய விவாகம் உண்டானதெல்லாம், பின்னிட்டு நமது தேசத்தை அன்னியர்கள் கைக்கொண்ட பிறகென்றே சொல்லவேண்டும். இந்த விவாகம் மேனாடுகளில் 'பிட்ராதல்' (நிச்சயதார்த்தம்) என்று சொல்வதற்குச் சமானமேயொழிய வேறல்ல. இந்தப் பால்ய பத்தினியை கல்யாணமானவுடனே மாமனார் வீட்டுக்குக் கொண்டுவருகிறதில்லை. அவள் செவ்வையாய் வளர்ந்து யுக்த வயது வந்தவுடன், நிஷேக முகூர்த்தம் ஆனபிறகுதான், புருஷன் வீட்டில் வந்து வாழவேண்டியது. ஒரு ஹிந்துவுக்குப் பிறந்தது முதல் இறப்பு வரையில், அவன் வாழ்நாள் முழுதும் மதத்துடனே இணைக்கப்பட்டிருக்கும். எல்லாவித ஜனசமூக சட்டங்களும், மத சம்பந்தமான சட்டங்களும், சுகாதார விஷயமான சட்டங்களும் மதத்தை ஒட்டியே மூட ஜனங்களுக்குப் போதிக்கப்பட்டு வந்தன. ஆனால், இச்சட்டங்களை அநுசரிக்காமல் நம்மவர் திரஸ்காரம் செய்து வருகின்றனர்.

கிருஹஸ்தாஸ்ரம தர்மத்தை ஜனங்களுக்குப் போதித்துவரப்பட்டது. ஒருவனுடைய காமவிச்சையைத் தீர்க்கவே விவாகம் ஏற்பட்டதன்று. புருஷன் தன் படிப்பு முடிந்தவுடன் தன் பத்தினியுடன் வசிக்க ஆரம்பிக்கிறான. ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் ஒருவன் தன் பத்தினியுடன் மாதம் ஒருதரம்தான் சம்போகம் செய்ய வேண்டுமென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதுவும், மாதவிடாய் ஆனதும் ஒரு நல்ல நாள் பார்த்து சம்போகம் செய்யவேண்டும். இதன் கருத்து யாதெனில், ஆரோக்கியமான சிசுவைப் பெறுவதேயாம். சிசு பிறந்து மறுபடியும் பத்தினிக்கு மாதவிடாய்க் காணும்வரையில் அவளை அவன் கண்ணெடுத்துப் பார்க்கக்கூடாது. அக்காலத்தில் சிசுக்களுக்குப் புட்டிப்பால் போட்டு வளர்ப்பது தெரியவும் தெரியாது; அவசியமுமில்லை.

நமது எத்தனத்தால் வம்ச விருத்தியை அடக்குதலும், பிரம்மசரியமும்.—இப்போது சிக்கனத்துறையில் காலம் வரவர கஷ்டமாய்க்கொண்டு வருகிறது. காப்பதற்கு வகையின்றி அதிகமாகப் புத்திரர்களைப் பெறுவது பெரும்பாவம். மேனாட்டார்க்கு வம்ச விருத்தியை அடக்கும் முறையும், அதனால் உண்டாகும் அனுகூலங்களும் செவ்வனே தெரியும். நவீன நாகரீகத்தில் ஈடுபட்டுள்ள கீழ் நாட்டாரும் அறிந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், வம்ச விருத்தியை அடக்குவதற்கு இப்போது மேனாட்டார் அனுசரித்துவரும் தற்கால செயற்கை உபாயங்கள் நல்லதா என்பது கேள்வி. செயற்கை அடக்குமுறைகளை ஜனங்களுக்கு விஸ்தாரமாய்ப் போதிப்பதினால் அநேக பிரதிகூலங்கள் உண்டென்று மேனாட்டாரும் கருதுகிறார்கள். அப்பிரதிகூலங்களாவன :—

(1) இது செயற்கை முறையானது பற்றி ஸ்திரீ புருஷன் இருதிறத்தார்க்கும் தேகாரோக்கியம் கெடும்.

(2) பெற்றோர்க்கு தம்பிள்ளைகளுக்குச் செய்யவேண்டிய பொறுப்பு யாதுமின்றி காமவெறி உண்டாக்கக்கூடும். பொறுப்பு எப்போது இல்லையோ கண்டபடி ஸ்திரீ புருஷர்கள் கலக்க நேரிடும். அதனால் விபசாரத்துவம் விருத்தியாகி பாவச் செயல்கள் அதிகரிக்கும். ஆனதுபற்றி, இவ்வாறு தேக ஆரோக்கியமும் குன்றி, நடத்தையும் கெட்டுப் போகும்படியான ஓர் முறையை சிறுவர் சிறுமிகளுக்குப் போதிப்பது மகா அபாயகரமானது.

பிரம்மசரியத்தைப்பற்றி நமது வாலிபர்களுக்குப் போதித்தாலொழிய அவர்கள் காமவிச்சையை அடக்குவது அசாத்தியமாகும். நவீன முறைகளை அவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுக்கக்கூடாது. ஏதோ சில கேஸுகளில் கடும் பிணியினாலோ, கொடிய தரித்திரத்தினாலோ, குடும்ப விருத்தியை அடக்கவேண்டிய சந்தர்ப்பம் ஏற்பட்டால், அப்போது டாக்டர்கள் அவர்களுக்குப் போதித்துத் தக்க ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியது. முன் காலத்தைப் போல் ஹிந்துக்கள் ஏககுடும்பமாயிருந்து கூட்டுறவாய் ஒருவர் மற்றவரைக் காப்பாற்றுவது இப்போது அடியோடே அற்றுப்போயிற்று. ஆனதுபற்றி, தனிக் குடும்பங்களில் வறுமையும் ஏற்பட்டு, புத்திரப்பேறும் அதிகமானால், கஷ்டம் அதிகம்.

பிரம்மசரியம் என்றால், காமவிச்சையை அடக்குதல் என்றர்த்தம்.—அளவுக்கு மிஞ்சி காமவிச்சை யிருந்தால் அது ஆரோக்கியமான குறியன்று. ஆனால், இச்சையை அடக்கி அதிக்ரமித்து காம லீலைகளில் ஈடுபடாமலிருந்தால் ஆரோக்கியமும் இருந்து, ஆயுளும் தீர்க்கமாயிருக்கும். மனதை வேறு விஷயங்களில் திருப்பினால் காமவிச்சை அடங்கும். ஒரு யோகி, அல்லது பகீர் மத விஷயங்களில் ஈடுபடுகிறதுபோல், மத விஷயத்திலும், மாணவனைப்போல், படிப்பிலும், வர்த்தகர்கள் முதலியவர்களைப் போல், தம் தம் தொழிலிலும் பூர்ண மனதைச் செலுத்தினால் காமவிச்சை உண்டாவதற்கு இடமிராது. மனது வேறொன்றில் ஊன்றி அதன்மேலேயே நாட்டமடையும்போது காமவிச்சை பறந்தோடிப்போகும்.

ஒரு பெருத்த விஷயத்தில் மனதை நாட்டியிருக்கும்போது, காமத்தில் இச்சை இராது. இயற்கையில் பிறந்த இச்சையை அடக்குவதற்கு இதுதான் உபாயம்.

பிரமசரியத்தின் பலன்களை வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி விவரித்தல்.—ஆண் பெண் குறிகளின் கோளங்களிலிருந்து இரண்டு நீர்கள் உற்பத்தியாகின்றன. மேல்பக்கம் உற்பத்தியாவதற்கு "பிர்ஜியா" என்றும், மற்றொன்று உட்புக்கமாய் உற்பத்தியாவதற்கு 'ஓஜா' என்றும் பெயர். காமசேஷ்டை அதிகமாயிருந்தால், 'ஓஜா' குறைந்துபோகிறது. இது ஜீவாதாரமான நீர்.

ப்ரொபஸர் டிக்ஸன் என்பவர் 'விந்து'வைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், அவர் அதில் இயற்கையிலுள்ள கால்ஸியம் க்ளிஸரோபாஸ்பேட்டுகளும், மற்ற உலோ

கங்களும், ஜீவியமுள்ள கொழுப்பும், ஜீவியமுள்ள ப்ரோடீனும், ஜீவியமுள்ள சர்க்கரையும் அடங்கியிருப்பதாகச் சொல்லியிருக்கிறார். இது நரம்புக்கு உறுதியான ஆகாரம். ஆனதுபற்றி, விந்து விரயமாய் விட்டால், நரம்புத் தளர்ச்சியும், தேகம், மனது இவற்றின் வலுவு குன்றுதலும், ஆரோக்கியம் கெடுதலும், அநேகவித தொத்து வியாதிகளுக்கு ஆளாதலும் ஆகிய இவை ஏற்படுகின்றன. க்ஷயரோகம் அதிகரித்துக்கொண்டு வருவதற்கும் சிசு மரண விகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்கும் காரணம் ஆரம்பத்தில் காமவிகாரங்களில் ஈடுபட்டு, பின்னர் காமசேஷ்டையில் அதிக்ரமித்து நடத்தலேயாம் என்று கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது.

கிரந்திப் புண்ணும், கண் கோளாறுகளும்.

எஸ். எம். டேவ், எல்.ஸி.பி.எஸ்., (பம்பாய்),

மொகல் கோட், நடியாட்.

கிரந்திப்புண் இப்போது மிகவும் சர்வ சாதாரணமான வியாதி. நமது வைத்திய தொழிலில் கிரந்திப்புண்ணோ அல்லது அது சம்பந்தமான வியாதியோ, இல்லாத நோயாளிகள் கிடையாது. இந்தியாவில் மேனாட்டு நாகரீகம் பரவப்பரவ, நகரங்களிலும் கிராமங்களிலும் வசிக்கும் ஜனங்களுக்கு கிரந்திப்புண் வியாதியும் ஒருங்குபட வந்ததென்றே சொல்லலாம். இக்காலத்தில் நமது தேசத்தில் நன்னடக்கைக் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. இந்தக் கிரந்திப் புண் வியாதி நாகரீகமுள்ள ஜனங்களை அதிகமாகப் பீடித்திருப்பதுபற்றி, இதற்குப் "பெரியமனுஷியாள் வியாதி" என்று மற்றோர் பெயர் வாய்த்திருக்கிறது.

கிரந்திப்புண் வியாதி, மானிட கோஷ்டிக்கே ஒரு பெருத்த தண்டனை என்று சொல்லவேண்டும். ஒருவன் ஒரு குற்றம் செய்தால், அவன் தண்டனைக்குட்பட்டு அவஸ்தைப்படுவதோடு கூட, தன் வம்சத்தார் யாவர்க்குமே கஷ்டத்தை பிதிரார்ஜிதமாக அளிக்கிறான். ஒரு குடும்பத்தில் தகப்பனார் கடன்பட்டால், அது பிள்ளைக்குத் தலைச்சுமையாவதுபோல கிரந்திப்புண் வியாதி கண்டவன் பிள்ளை பிள்ளை தலைமுறைக்கும், அவர்களுக்கு அதை ஆஸ்தியாக வைக்கிறான்.

கிரந்திப்புண் வியாதியைப்பற்றிய இந்த வியாஸமானது டாக்டர்களுக்கு மட்டுமன்று, இந்தியாவில் பொதுஜனங்களுக்கும்கூட முக்கியமானது.

மேலும், இது ஒரு விஸ்தாரமான விஷயம். இதை ஒரு சிறு வியாஸத்தில் அடக்க முடியாது. கிரந்திப்புண் சம்பந்தமான முக்கியமான அம்சம் கண் கோளாறுகளாகும். இதைக் குறித்து இங்கு விஸ்தரித்து எழுதுவோம்.

எல்லாவித கண் கோளாறுகளிலும் 100-க்கு 2 அல்லது 3 விகிதத்திற்குக் காரணம் கிரந்திப் புண்ணாகும். இதில் பேர்பாதி கேஸுகளில் இரண்டு கண்களும் பீடிக்கப்படும்.

கண்ணின் உருண்டையான பாகத்தை உற்றுப்பார்க்கும்போது, மேலே ஒரு வெண்மையான மூடி ஒன்று இருக்கிறது. இதற்கு ஸ்கிலீரா என்று பெயர். இதைச் சேர்ந்தாற்போல் ஒரு உயர்ந்த கடியாரக் கண்ணாடி மாதிரி கருப்பான ஒரு பாகம் உண்டு. அதற்கு கார்னியா என்று பெயர். இதற்கு வஸ்துக்களைப் பார்க்கும் சக்தி உண்டு. இக்கருப்பு நிறம், அதிலுள்ள திரைபோன்ற டயபிராத்தினால் ஏற்பட்டது. இந்த டயப்பிராத்தின் மத்தியில் ஒரு சந்து உண்டு. இதற்கு ஐரிஸ் என்று பெயர். இது சதையாலானது. இது ஸ்கிலீராவிற்குப் பின்னால் உள்ள கோராய்டுடன் ஒருவித பாண்டத்தினால் இணைக்கப்பட்டு அதைச் சேர்ந்தாற்போல் இருக்கிறது,

ஒருவனுக்கு கிரந்திப்புண் கண்டால், அது மர்மஸ்தானத்தின்மேலாவது அதன் அருகிலாவது கிளம்பும். முன்னமே இந்த

வியாதி கண்டிருந்த ஸ்திரீயுடனே, புருஷனுடனே சம்போகம் செய்ததால் ஏற்பட்டது. இதற்கு 'அக்வயர்டு ஸிபிலிஸ்' அதாவது 'சம்பாதித்துக்கொண்ட கிரந்திப் புண்' என்று பெயர்.

ஐரைடிஸ்.—இது கண்ணில் உள்ள கருப்புத் திரையில் அழற்சியோ வீக்கமோ கண்டு அதனால் உண்டாவது. இது சம்பாதித்துக்கொண்ட வியாதியின் சம்பந்தம்.

குறிகள்.—நோய் லேசாகவாவது இருக்கலாம்; அல்லது அதிக கடுமையாகவாவது இருக்கலாம்; வாந்தியும் ஜுரமும் இருக்கும். கண்ணீரிலிருந்து நீர் வடிந்துகொண்டிருக்கும். வெளிச்சத்தைப் பார்த்தால் கண் கூசும். கார்னீயாவைச் சுற்றிலும் பரப்பிய ரோஜாப்பூப்போல சிவந்த வர்ணம் இருக்கும். பார்வைக்குக் கெடுதலுண்டாகும். கண்ணின் முற்பக்கத்தில் சீழ் இருக்கும். இன்னும் அநேக குறிகள் காணப்படும். ஐரைடிஸ் வியாதியில் முக்கியமானது கிரந்திப்புண் சம்பந்தமான ஐரிடிஸ் ஆகும். கண்மணியின் ஓரங்களில் சிறு பாப்யூல்கள் உண்டாகும். இவை கிரந்திப் புண்ணின் இரண்டாந் தகுதியில் காணப்படும். அதிகமான நோயும் கண் சிவந்தும் இருக்கும். கனத்த உண்டைகள் காணப்பட்டால் வியாதி நீடித்ததாகக் கருதவேண்டும்.

இந்த வியாதியில் பேர்பாதி கேஸுகளில் கண் கெட்டுப் போய்விடும். மறுபடியும் இந்த வியாதி கண்டாலோ அது அபாயகரமானது.

சிகிச்சை.—முதல் முதல் கிரந்திப்புண் வியாதி கண்டு, கண்களில் மேற்சொல்லிய குறிகள் இருந்தால், உடனே டாக்டரைக் கலந்து யோசித்து, தன்னுடைய வியாதியை அவருக்குத் தெரிவித்து உடனே தக்க சிகிச்சைசெய்துகொள்ள வேண்டும். சாவகாசப்பட்டாலோ கண் கெட்டுப் போகும்.

கெரடைடிஸ்.—இது கார்னியாவில் அழற்சி உண்டாகும் வியாதி. இது பிறவியிலேயே கிரந்திப்புண் வியாதி சம்பந்தத்தினால் காணப்படும் ஒரு முக்கியமான வியாதி. இந்த வியாதி 5 வயது முதல் 20 வயது வரையில் இருக்கும். இது புருஷர்களைக் காட்டிலும் ஸ்திரீகளிடத்தில் இரட்டத்தனை அதிகம் உண்டு.

இதன் குறிகள், கார்னீயா மங்கப்படுதல், கண்ணில் வலி, கண்ணில் நீர்வடிதல், கண் கூசல், கடினமான தும்மல், கண் சிவந்துபோதல் இன்னும் கிரந்திப்புண்ணின் மற்ற குணங்கள், அவையாவன, தாய்க்கு அகாலப் பிரசவம், நெற்றி முன்னுக்கு வந்திருத்தல், மூக்கு அமுங்கியிருத்தல், வாய்க்கோணங்களில் வெடிப்பு, பற்கள் வரிசை தப்பி இருத்தல், செவிட்டுத்தனம், அரூபம் முதலியன. கண்ணுக்குக் கொஞ்சம் தீங்கு நேரிட்டால் மறுபடியும் இந்த வியாதி ஆரம்பிக்கும். இந்த கேஸுகளில்தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

கிரந்திப்புண் வியாதியால், ரெடினா, ஆப்டிக் நரம்பு, காராய்டு, கண் சதைகள் இவைகளுக்கும் தீங்கு உண்டாகும். இதனால் கண்கள் வீங்கி இரத்தம் வரும். சரியான சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமற் போனால் கண் குருடாய்ப் போய் விடும்.

ஒருவிசை தப்பிதம் செய்துவிட்டால், தீராத கஷ்டத்தில் கொண்டுவிடும்.

சிசுக்களுக்கு உண்டாகும் ஜீரணக்கோளாறுகள்.

டாக்டர் ஜி. எல். சக்ஸேனா, எம்.ஆர்.எ.எஸ்.,
போர்டு டிஸ்பென்ஸரி, ப்ரடப்கார் ஜில்லா, அவுட்.

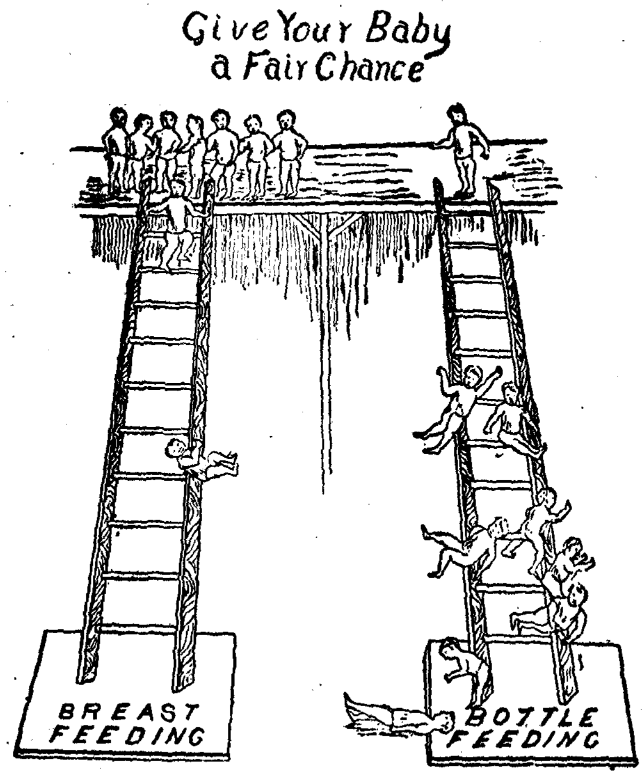
விஸ்தாரமான நமது தேசத்தில் சிசு மரண விகிதம் நடுங்கத்தக்கதாய் இருக்கிறது. இதற்கு முக்கிய காரணம் சிசுக்களுக்கு உண்டாகும் ஜீரணக்கோளாறுகளே. ஆனதுபற்றி, இந்தக் கோளாறுகள் இன்னவை என்பதையும், அவைகளுக்கு வீட்டில் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையையும்பற்றி, எல்லோர்க்கும் கொஞ்சமாகிலும் தெரியவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. சிசுக்களின் ஆகாரமும் சிசுக்களின் வயிற்றுக் கோளாறுகளும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டிருந்த போதிலும் கூட, இப்போது ஏற்பட்டிருக்கும் பணநெருக்கடியாலும், சுகாதார விஷயங்கள் ஜனங்களுக்குத் தெரியாததாலும், படித்தவர் படிக்காதவர்கள் யாவருக்குமே சிசுக்களின் ஆகார விஷயத்தில் முக்கியமாய் புட்டிப்பால் போட்டும் விஷயத்தில் ஒருவித அசிரத்தை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, இந்த விஷயம் மிகவும் முக்கியமாய் இருக்கிறது. முலைப்பால் உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுக்கோளாறுகள் கம்மி. இவர்களின் மரண விகிதம் கூட 100-க்கு ஒன்றாயிருக்கிறது. புட்டிப்பால் போட்டி வளர்க்கும் சிசுக்களின் மரண விகிதம் 100-க்கு 5 ஆக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, சிசுக்களுக்குத் தினம் நேரிடக்கூடிய கோளாறுகளைக் குறித்துச் சொல்லுவது உபயோகமாகவிருக்குமென்றுநினைக்கிறேன். இந்தக் கோளாறுகளை முக்கியமான குறிகளுக்குத் தக்கபடி பிரித்துச் சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன்.

உப்பஸமும், வயிற்று வலியும்.—இவ்விரண்டு நிலைமைகளும் சிசுக்களிடம் சாதாரணமாய்க் காணக்கூடியவை. வயிற்றிலாவது குடல்களிலாவது காற்று தங்கிப்போவது ஆகாரப்பிசகினால் நேரிடக்கூடியது. கேஸீனோ, ஸடார்சோ, சர்க்கரையோ அதிகமா யிருப்பதினாலாவது அல்லது அதிக அளவு ஆகாரம் கொடுப்பதினாலாவது அல்லது சுருக்கு சுருக்காய் ஆகாரம் போட்டுவதினாலாவது உண்டாகக்கூடியது. அல்லது சிசுக்களுக்கு ஒரு காலி புட்டி அல்லது முலைக்காம்புபோல் ரப்பரில் செய்து இவைகளைக்கொடுத்து சுப்பச் சொல்வதினால் உண்டாவது. சில சமயங்களில் நிஷ்காரணமாய் தாய்முலைப் பால் உண்ணும் குழந்தைக்கு உப்பஸம் வரலாம். அது வயிற்று வலியாலும் வருந்தலாம். இந்த சந்தர்ப்பங்களில் பாலில் ஏதோ கெடுதல் உண்டு என்று நினைக்க வேண்டும். பாலில் ஒருசமயம் கொழுப்பு அதிகமாய் இருக்கலாம். அல்லது தாய் ஆரோக்கியமில்லாதிருந்தால், பாலின் குணமாறியிருக்கலாம். உப்பஸம் இல்லாமல் வயிற்றுவலி மாத்திரம் கண்டால், கைகால்கள் ஜில்லிட்டிருப்பதும், அடிவயிற்றின்மேல் போர்வை சரியானபடி இராமலிருப்பதும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். ஆகாரம் சரியாய் ஜீரணமாகாதிருந்தாலும், மலம் இறுகிப் போயிருந்தாலும் அதனால் வயிற்றுவலி உண்டாகலாம்.

சிசுக்களுக்கு வயிற்றுவலி கண்டால் அதைத் தெரிந்துகொள்வது சுலபம்.—குழந்தை அப்போது 'வீர்' என்று கத்தி அழும். கால்களை இழுத்துக்கொள்ளும். அடிவயிற்றின் சதைகள் கனமாயும் சுருங்கியும் இருக்கும். ஒரு மணிக்கு ஒருதரம் இம்மாதிரி உண்டாகும். காற்று வெளியே வந்து விட்டால், குழந்தை சுளுக்கு என்றாகிவிடும். அல்லது அப்படியே கொஞ்ச நேரம் அழுது ஓய்ந்து தூங்கிப்போய் விடும். இவை எப்போதும் சாயங்கால வேளையில்தான் உண்டாகும். பகலில் ஒன்றுமிராது. வயிற்றுவலி கடுமையாயிருந்தால், குழந்தையின் உதடுகள் வெளுத்துப்போகும். உதடுகள் படபடவென்று துடிக்கும். கண்கள் மேலுக்கு இழுத்துக்கொள்ளும்; கைகால்கள் கெட்டியாய் விடும். முஷ்டியை அமுக்

கிக்கொண்டிருக்கும். சிசுக்கள் பலஹீன முள்ளவையா யிருந்தால் இசிவுகள் காணும். மூர்ச்சையாயும் போய்விடும்.

சிகிச்சை :—முலைப்பாலுண்ணும் குழந்தைக்கு ஆகாரத்தின் அளவைக்குறைத்து அடிக்கடி பால் கொடுப்பதையும் நிறுத்த வேண்டும். தாயின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அடியோடே முலைப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது.



தாய்ப்பாலில் வளர்ந்த குழந்தைகள். புட்டிப்பாலில் வளர்ந்த குழந்தைகள்.

பால் போதாமலிருந்தால் தினம் 2, 3 விசை பசும்பால் போட்டி, மற்ற சமயங்களில் தின்னக் கொடுக்கவேண்டும். புட்டிப்பால் போட்டப்பட்ட குழந்தைகளாயிருந்தால், அந்த ஆகாரத்தை மாற்ற வேண்டியது. கேஸின் அளவைக்குறைக்க வேண்டியது. அல்லது தயிருக்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸமாவது பார்லி ஜலமாவது விட்டுக் கலக்கி, ஜீரணமாகும்படி செய்ய வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு ஸ்டார்சு அதிகமாக இருக்கலாம். சில உரிமை ஆகாரங்களில் ஸ்டார்சு அதிகமாக இருப்பதுண்டு. இவைகளைத் தள்ளும்படி செய்ய வேண்டும். மலம் இறுகிக் கட்டிப்போயிருந்தால் க்ளிஸரின் எனிமா கொடுத்து பின்னர் பேதிமருந்துகொடுக்கவேண்டும். ஆகாரத்திற்கு முன் ஒரு தேக்கரண்டியில் டில்-வாடர் தனியாகவோ, அல்லது ஆகாரத்துடன் கலந்தோகொடுத்தால் அனுகூலமாகவிருக்கும். அடிவயற்றையும் தொடைகளையும் வெப்பம் கொடுக்கும் படியான போர்வையால் மூடிவைக்க வேண்டியது.

வயிற்றுவலி வரும்போது, உஷ்ணமான ப்ளானல்களை அடிவயிற்றின்மேல் போட்டு, குழந்தையின் நிலைமையை அடிக்கடி மாற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டியது. அதனல் காற்று வெளிவரும். தவிர, அடிவயிற்றைத் தடவி அமுக்கினலும் அனுகூலம் உண்டு. குழந்தை தாதியின் தோள்களின் மேலாவது தொடையின்மேலாவது குப்புறப் படுத்துக்கொண்டிருக்கும்போது, காற்று வெளிவருவதற்கு, வயிறு அமுக்கப்படுதலே காரணமாகஇருக்கலாம். வெந்நீரில் சில துளிகள் ப்ராந்தி போட்டுக் கலக்கிப் போட்டினல் அனுகூலம் உண்டு. சில சமயங்களில் ஒரு சின்ன தேக்கரண்டியளவு ஸலாட் எண்ணெய் போட்டினல்வலி நிற்கும். மயக்க மருந்துகளாவது நோயை நிறுத்தும் பவுடர்களாவது கொடுக்கக்கூடாது.

விக்கல்.—இது குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி உண்டாகி அதிக தொந்தரையைக் கொடுக்கக்கூடியது. சாதாரணமாய், இது பிறந்த சிலமாதங்கள் வரைக்கும் காணும். இது ஜீரணக்கோளாறுடன் உண்டாகக்

கூடியது. இம்மாதிரி டயபிராம் சுருங்குவதற்குக் காரணம் ஒன்றும் காணேம். சில சமயங்களில் விக்கல் தினம் எடுக்கும். அதனல் கெடுதல் ஒன்றுமிராது. ஆகிலும், சிசுவிற்கும், பெற்றோர்க்கும் அடிக்கடி ஆயாஸத்தைக் கொடுக்கும்.

சிகிச்சை.—அடிக்கடி விக்கல் கண்டால் ஆகாரத்தை மாற்றினல் அது நின்றுவிடும். குழந்தையின் நிலைமையை அடிக்கடி மாற்றி, மெதுவாய் அதன் முதுகின்மேல் தட்டி, அடிவயிற்றின் மேற்பாகத்தின் மேல் தடவிக்கொடுத்தால் இது மட்டாகும். ஒரு தேக்கரண்டி வெந்நீரில் 5 முதல் 10 துளிகள் ப்ராந்தி போட்டுக் கலக்கிக் கொடுத்தால் இது நிற்கும். சில கேஸுகளில் ஒரு தேக்கரண்டி குளிர்ந்த நீரில் கொஞ்சம் எலுமிச்சம்பழ ரஸமாவது அல்லது இரண்டு துளி கலக்கின கந்தகத் திராவகத்தையாவது விட்டுக்கொடுத்தால் பிரயோஜனம் உண்டு.

வாந்தி.—முலைப்பாலையாவது புட்டிப் பாலையாவது அவசரம் அவசரமாய் உண்ணும் குழந்தையானது, முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் வரையிலும் கொஞ்சம் கக்கும். இது சகஜம். ஆகாரத்திற்கு சில நிமிஷங்கள் முன்னரோ, பின்னரோ யாதொரு சிரமமும் ஆயாஸமுமின்றி கொஞ்சம் ஆகாரம் கக்கும். குழந்தைகளின் சிறிய இரைப்பையானது அதிகமாக அகன்றுவிடாதபடிக்கு இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு உபாயம். இதனல் கெடுதல் ஒன்றுமில்லாமற் போனபோதிலும் கூட, இதுவே ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை உண்டுபண்ணி, பின்னல் கஷ்டத்தைக் கொடுக்குமாதலால், இதை இப்போதே தடுக்க முயல வேண்டும்.

வாந்திக்குச் சாதாரணமான காரணம் யாதெனில், இரைப்பையில் அழற்சியே. இது தப்பிதமான ஆகாரத்தினலேயும், ஆகாரம் அதிகமாகச்சாப்பிடுவதினலேயும் ஆகாரத்தின் குணம் மட்டாய் இருப்பதாலேயும், அடிக்கடி ஆகாரம் ஊட்டுவதாலேயும் உண்டாகக்கூடியது.

வாந்தியுடன் எப்போதும் பேதியும் இருக்கும். தீவிரமான வாந்தி இருக்கும்போது குடற்கோளாறும் இருக்கும்.

இரைப்பை, குடல் கோளாறுகளினல் உண்டாவது தவிர, வாந்தி எடுப்பது மற்ற குழந்தை வியாதிகளுக்கும் ஒரு அறிகுறியாக இருக்கலாம். வாந்தி தீவிரமானதாகவாவது இருக்கலாம்; அல்லது நீடித்ததாகவாவது இருக்கலாம்.

வாந்தி தீவிரமானதாகவிருந்தால் அது தீவிரமான அஜீரணத்தினல் உண்டாயிருக்கலாம். குழந்தை ஓய்ந்து படுத்துக் கொண்டிருக்கும்; தேகம் வெளுத்திருக்கும்; வயிற்று வலியால் அழும். உஷ்ணக்கிரம் 101 அல்லது 102 டிக்ரீக்கள் இருக்கும். வாந்தி அடிக்கடி வரும். இரைப்பையில் உள்ளது யாவும் வெளி வரும் வரையில் அநேக மணி காலம் வாந்தி எடுத்துக்கொண்டிருக்கும். கடூரமான கேஸுகளில் வயிற்றில் ஒன்றுமில்லாதிருந்தாலும், சில சமயங்களில், பித்தநீர் கலந்த சளி ஜவ்வும், சில சமயங்களில் இரத்தம் கலந்த சளி ஜவ்வும் வாந்தியாகும்.

சில கேஸுகளில், பேதியும் கடுமையாகவிருக்கும்; தேகம் கலகலத்துப்போய் விடும். தீவிரமான வாந்தி இருந்தால், குழந்தைகளுக்குப் பிராணபயமும் நேரிடும். இதில் அவஸ்தைப்பட்ட சிசுக்களுக்கு மறுபடியும் ஆகாரத் தவறுதல் ஏற்பட்டால், இந்த வியாதி மீண்டும் வரும்.

நீடித்த வாந்தியானது புட்டிப்பாலூட்டி வளர்த்த குழந்தைகளுக்குச்சாதாரணமாய் உண்டாகும். அஜீரணம் நீடித்திருப்பதே இதற்குக் காரணம். இம்மாதிரியான வாந்தி அநேக வாரங்கள் வரையிலும் இருக்கும். இதற்கு இரைப்பையானது அளவுக்கு மிஞ்சி அழற்சியடைந்திருப்பதே காரணம்.

இதில் வாந்தியெடுப்பது தவிர, தேகம் மெலிந்து போகும். குழந்தை வெளுத்துப்போய் சிடுசிடென்று இருக்கும். பசி அதிகமாகவாவது இருக்கும்; அல்லது குறைந்து போகும். சாப்பிட்ட பிறகு நோயும் அழுகையும் இருக்கும், நாக்கு அழுக்கடைந்திருக்கும்; குடல்கள் ஒழுங்

காயிரா. மலப்போக்கும் மலச்சிக்கலும் மாறி மாறி இருக்கும். மேற்சொல்லியபடி உடனே ஆகாரத்தைக் கக்குவதுபோலில்லாமல், ஆகாரம் போட்ட கால் மணி அல்லது அரைமணி பொறுத்து வாந்தி வரும். அதிக கெடுதலான கேஸுகளில் குழந்தை பலஹீனப்பட்டுப் போய் அதற்கு எலும்பு மாத்திரம் தெரியும். கணையினாலாவது, ப்ரான்கோ நியூமோனியாவினாலாவது அல்லது இதர சிக்கலான வியாதிகளினாலாவது மரணம் நேரிடும்.

சிகிச்சை.—மேற்சொல்லிய வாந்தியானது ஜீரணக்கோளாறுகளினால் ஏற்பட்டது. இதற்கு ஆகாரத்தை சரிப்படுத்துவதுதான் வழி. வேறோர் வியாதிக்கு இது ஒரு அறிகுறியாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் வேறொன்றும் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. தவறான ஆகாரத்தினால் தீவிரமான வாந்தி கண்டால், அழற்சியை வெளிப்படுத்தவேண்டியதவசியம். இது வாந்தியாலேயே முடிந்து விடும். ஆனால், இரைப்பையை அலம்பியோ, அதிகமாக வெந்நீர் குடிக்கக்கொடுத்தோ. அதை வெளிப்படுத்தி விடலாம். கடுமையான கேஸுகளில் சிலமணிநேரம் ஆகாரத்தையே நிறுத்தி விட்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அடிக்கடி ஆகாரம் கொடுத்துவர வேண்டியது. ஒரு தேக்கரண்டி குளிர்ந்த நீரிலோ வெந்நீரிலோ சில துளிகள் ப்ராந்திவிட்டுக் கொடுக்கலாம். முலைப்பாலுண்ணும் குழந்தைகளுக்கு கொஞ்சநேரம் ஊட்டக்கொடுக்க வேண்டியது. அல்லது வே (Whey) அல்லது ஆல்புமின் ஜலம் கொடுக்கலாம்.

கங்கையின் ஜலம் பரிசுத்தமானதா?

இந்தியாவின் இப்பரிசுத்தமான நதி வைத்திய சாஸ்திரத்திற்கு எவ்வாறு உதவிபுரிந்தது?

ஸி. இ. நெல்ஸன், எம்.டி., எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்., எப்.ஆர்.ஐ.பி.எச்.

கங்காநதியானது இந்துக்களால் பரிசுத்தமானதாகக் கருதப்படுகிறது. அதன் ஜலம் சுத்தமானதென்றும் அதை அசுத்தப்படுத்த முடியாதென்றும் அவர்கள் உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். நாம் அதை அசுத்தம் நிரம்பிய நீர் என்று கருதுகிறோம். ஏனெனில், இந்தியாவின் புண்ய க்ஷேத்திரமாகிய காசியில் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் தினம் அதில் ஒரு மதக்கடமையாக ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். சாக்கடை ஜலம், பிணங்கள், நானாவிதக் குப்பைகள் இதில் எறியப்படுகின்றன.

ஆகிலும், இந்த அசுத்தமான கங்கையின் முகத்துவாரமாகிய ஹூக்லி நதியின் ஜலத்தைக் கல்கத்தாவிலிருந்து புறப்படும் கப்பல்கள் பிடித்துக்கொண்டு இங்கிலாந்திற்குப் போகும்போது, அந்த ஜலம் கெடாமல் அப்படியே நூதனமாயிருப்பதைப் பார்த்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. ஆனால், இங்கிலாந்தைவிட்டு இந்தியாவிற்குப் புறப்படும் கப்பல்கள் லண்டனில் பிடித்துக்கொண்டு வரும் தெம்ஸ் ஜலமானது பம்பாய் வருவதற்குள் கெட்டுப்போகிறது. இந்தக் கப்பல்கள் கல்கத்தாவிற்கு வருவதைவிட ஒரு வாரம் முன்னதாகவே பம்பாய்க்கு வந்துவிடுகின்றன. நடுவழியில் இக்கப்பல்கள் செங்கடலிலுள்ள போர்டு ஸெயிட்டிலோ, சூய்ஜிலோ, ஏடனிலோ நல்ல தண்ணீர் ரொப்பிக்கொள்ள வேண்டியதாயிருக்கிறது. இது ஏன்? கங்கை ஜலம் பரிசுத்தமானதாக இருப்பதனாலா அது இந்தியாவிலிருந்து இங்கிலாந்து போகும் வரையில் கெடாமல் நூதனமாக இருக்கிறது? தேம்ஸ் அசுத்தமானதினாலா கப்பல் இந்தியா வருவதற்குள் அதன் ஜலம் கெட்டுப்போகிறது?

இது அதிசயமான விஷயமாக இருந்தபோதிலும் கூட, இதற்கு நாம் சொல்லவேண்டிய உத்தரம் யாதெனில், கங்காஜலம் அவ்வளவு அசுத்தமாக இருப்பது பற்றியே, அது கெடாமல் நூதனமாய் அப்படியே இருக்கிறது என்பதாம். இதற்குச்சில ஆராய்ச்சிகளே நமக்கு அத்தாக்ஷி.

இந்தியாவில் காலரா, சீதபேதி வியாதிகள் தொத்தாய் வியாபித்திருந்தபோது, இதனால் இறந்த ஜனங்களின் பிணங்களைக் கங்கையில் எறிய, அப்போது ப்ரான்ஸ்தேசத்து வைத்தியராகிய டாக்டர் டி. ஹெரிலி என்பவர், அந்தப் பிணங்கள் எறியப்பட்ட இடத்தின் கீழேயுள்ள ஜலத்தைப் பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில் அதில் கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் இருக்கவேண்டியிருக்க, ஒரு விஷக்கிருமி கூட இல்லை என்று கண்டுபிடித்தனர். இந்த நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களிடமிருந்து விஷக்கிருமிகளை உற்பத்திசெய்து இந்தக் கல்சரின்மேல் கங்கா ஜலத்தை விட்டுப் பார்த்தார். கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் இதிலுள்ள கிருமிகள் யாவும் இறந்துகிடந்தன. இந்த ஜலத்தை மற்றொரு உயிரோடுள்ள கல்சரின்மேல் விடும்போது, சில மணிக்கெல்லாம் அவையும் இறந்துபோய் விட்டன. இந்த இரண்டாவது ஜலத்தை இன்னொரு உயிருள்ள கல்சரின்மேல் விட்டபோது அவையும் இறந்துபோயின. இம்மாதிரி அநேகம் ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டன.

இப்போது இந்த கல்சரில் கங்காஜலத்தை விடுவதை விட்டு, காலராவிலிருந்து தேறிவந்த நோயாளிகளின் மலத்தை எடுத்து உபயோகிக்கத் தீர்மானித்தார். அதற்காக அவர்களிடமிருந்து மலத்தை வாங்கி, அதைப் பில்டர் காண்டலினால் வடிக்கட்டி, அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகள் போகாதபடி செய்துகொண்டார். இதை இந்த விஷக்கிருமிகள் நிறைந்த கல்சரில் விடவே, கங்காஜலத்தை விட்டால் எப்படியோ அதேமாதிரி எல்லாக் கிருமிகளும் கரைந்து போயின.

இந்த நூதன ஆராய்ச்சியினால் காலரா, சீதபேதியால் வருந்துவோர்க்கு இதை உபயோகித்தால் குணமாயிருக்குமென்று அவருக்கு யோசனை தோன்றிற்று. உடனே அவர் கல்சர் மூலமாக கோடிக்கணக்கான கிருமிகளை உற்பத்தி செய்து, கங்காஜலத்தை விட்டோ, அல்லது சீதபேதிப் பிணியாளர்களின் மலத்தை விட்டோ, இந்தக் கல்சரில் சேர்த்துக் கரைத்தார். அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளெல்லாம் இறந்துபோன பிறகு, சீதபேதியால் வருந்தும் நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்ததும், அவர்கள் 24-மணி நேரங்களுக்கெல்லாம் சொஸ்தம் அடைந்துவிட்டனர். இந்த விசித்திரமான வஸ்துவுக்கு "பேக்டீரியோ பேஜ்" என்று பெயரிட்டனர்.

டாக்டர் டி. ஹெரில்லி என்பவர், மேலும் மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், இந்த 'பாக்டீரியோபேஜி'னால், காலரா, சீதபேதிக்கிருமிகள் மட்டுமன்றி இன்னும் அநேகவிதக் கிருமிகளும் இம்மாதிரி சிகிச்சைக்கு உட்படக்கூடுமென்று ஏற்பட்டது. இப்போது இந்த பாக்டீரியோபேஜைக்கொண்டு இன்னும் அநேக வியாதிகளையும், சீழ் பிடிக்கும்படியான நிலைமைகளையும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

ஆனால், எல்லா வியாதிக்கிருமிகளுக்கும் பாக்டீரியோ பேஜுகள் கண்டுபிடிக்க முடியாது. சுமார் 2000-க்கு மேற்பட்ட விதம் விதமான கிருமிகள் இருக்கின்றன. ஆனால், 100 விதக் கிருமிகள்தாம் நோய்களை உற்பத்தி செய்யக் கூடியன. மற்றவை கெடுதலற்றவை. இந்நூறு விதங்களுள், அநேகவித ஸ்டெரியன்கள் உண்டு. உதாரணமாக சீழ் உண்டுபண்ணும்படியான 'ஸ்டபிலோகாக்கஸுக்கு அநேக 'ஸ்டெரியன்கள்' உண்டு. ஆனால், ஒரு ஸ்டெரியினுக்கு உபயோகிக்கும் 'பாக்டீரியோபேஜ்' அதே கிருமியின் மற்றோர் ஸ்டெரியினுக்கு உபயோகப்படாது. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு ஸ்டெரியினுக்கும் 'பாக்டீரியோ பேஜ்' கண்டு பிடித்து, அதற்குத்தக்க சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது.

நமது தேசத்தில் 'பாக்டீரியோ பேஜ்' செய்வதற்கு வேண்டிய சாமானுக்கு இந்தியாவிலிருந்து கங்காஜலம் வேண்டுமென்று அவசியமில்லை. சாதாரண சாக்கடை ஜலத்திலிருந்து அநேகவித 'பாக்டீரியோ பேஜுகள்' உற்பத்தி செய்யலாம். ஆனால், காலரா பாக்டீரியோபேஜ் செய்யவேண்டுமானால், காலரா இருக்கும்படியான இடங்களிலிருந்துதான் சாக்கடை ஜலம் வரவழைக்க வேண்டும்.

இந்த பாக்டீரியோ பேஜ் மருந்தானது ஆசியா தேசத்து காலரா, பாஸிலரி சீதபேதி, டைபாய்டு ஜுரம், முகப்பரு, கட்டிகள், ராஜ கட்டிகள், குழந்தைகளுக்கு வரும்கோடைகாலத்துவயிற்றுப்போக்கு, நீடித்து சீழ் பிடித்தல் அதாவது எலும்பில் வியாதி, மூத்திர வியாதி, பெரிடொனைடிஸ் முதலியன ஆகிய இவைகளுக்கு உபயோகப்பட்டு, வியாதிகள் குணப்பட்டிருக்கின்றன.—குட் ஹெல்த், (லண்டன்).

தேக நிலையில் பயிற்சி

டி. டி. ஸர்மா, பி.ஏ., டி.பி.ஈ.,
16, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னௌ.

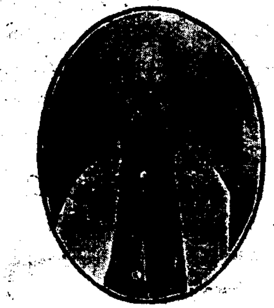
(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 11, பகுதி 2, பக்கம் 49-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

உருண்டையாய்த் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் புஜங்கள்—தேகநிலை சரியாயிருக்க வேண்டுமானால், புஜங்கள் சதுரமாக இருக்கவேண்டும். ஆனால், ஆண் பெண் அநேகரின் தோள்களைக் கவனிக்கும்போது, அவை உருண்டையாயும், தொங்கிக்கொண்டும் இருக்கின்றன. இது வீட்டிலும் பள்ளிக்கூடத்திலும் சரியான நிலைமையில் உட்காராமலும் நிற்காமலும் இருப்பதினாலேயே இக்குறை ஏற்படுகிறது. மேஜை நாற்காலிகள் தவறானவைகளாயிருப்பதால், இக்குறை இன்னும் அதிகமாகிறது. பலஹீனப்பட்ட புஜங்களின்மேல் பளுவான சுமைகளைத் தூக்கிக்கொண்டு போவது கெடுதலானது. சிறுவர்கள் தோட்பட்டைகளின் மேல் தொங்கவிட்டுக் கொண்டுபோகும் பைகளும் இக்குறைக்குக் காரணமாக இருக்கலாம். மேலும், முதுகெலும்பும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். சென்னையில் கிறிஸ்தவ பாதிரி ஒருவர் எனக்குத் தெரியும். அவர் கிறிஸ்தவ வேத புத்தகங்கள் முதலியவற்றை எப்போதும் தன் தோள்களின் மேலேயே சுமந்துகொண்டு திரிவார். அதனால் அவருக்கு காயமான அரூபம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

சிறுவன் சரியான நிலையில் உட்காரும்படி நாற்காலிகளையும், மேஜைகளையும் ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். இதற்குச் செய்யும் சிகிச்சையில் முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம் யாதெனில், முதுகு, புஜம் இவைகளின் சதைகளைப் பலப்படுத்த வேண்டியதேயாம். இதற்குச் சதையைப் பிடித்து விடுவதும், தேகாப்பியாஸமும் எடுத்தது. அதிகமாய் களைப்பு வரக்கூடாது. நோயாளி மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மெத்தை நீண்டதாயும் உருட்சியாயும் இருக்கக்கூடாது. தலையணை புஜங்களுக்கு அடியில் இருக்கவேண்டும். சாதாரணமாய்ப் போஷணையையும் ஆரோக்கியத்தையும் கவனிக்கவேண்டும். பின் சொல்லிய அப்பியாஸம் உபயோகமாகவிருக்கும்:—நிமிர்ந்து நில்; பாதங்கள் சற்று தூரத்தில் இருக்கட்டும். தலைக்குமேலே கைகளை நேராகத் தூக்கு. புஜங்களை மேற்பக்கமாய் அடைத்து விரி. 4 மட்டும் எண். ஒவ்வொரு எண் எண்ணும்போது, ஆகாயத்தைத் தொடுவதுபோல புஜத்தை உயர்த்தித் தூக்கு. பிறகு நான்குதரம் பின்னுக்குத் தள்ளு. இது செய்யும்போது சதை இழுக்கப்படுகிறதா இல்லையா என்று கவனி. இதே மாதிரி அநேகதரம் செய். ஆனால், தினம் கபடம் விட்டு சிரத்தையாய்ச் செய்யவேண்டும்.

* * * *

டிரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்கிரல் 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

துல்லியரைன் (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.

நம்து 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. வேண்டுமானால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது வியாரங்களுக்கு 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.

சுத்தமான யுக்கிலிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

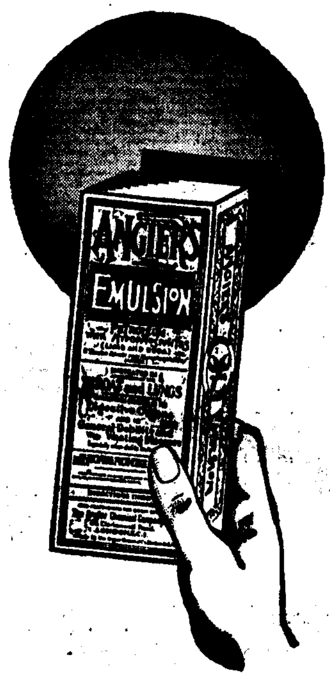
புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச் செட்டி தெரு, சென்னை.

குழந்தைகளுக்கேற்ற எமல்ஷன்.

குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகக்கூடிய தேகம் மெலிந்துபோகும்படியான அநேக வியாதிகளில், இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் அழற்சி ஏற்படுவதால் சரியான போஷணை கிடைப்பதில்லை.



அப்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுக்கும்பக்ஷத்தில் இந்த அவயவங்களுக்கு அது சமனத்தைக்கொடுத்து, உணவைத் தங்கும்படிச் செய்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அப்போது ஆகாரம் சாதாரண நிலையில் இருப்பதுபோல் பூர்ணமாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். விடாமல் இந்த எமல்ஷனைக் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில், தேகம் வெளுத்து, நொந்துபோய் பலஹீனப்பட்டுள்ள சிசுக்களும் குழந்தைகளும் எவ்வளவு ஜடுதியில் சதைபிடித்து பலமும் வீரியமும் அடைகிறார்கள் என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக விருக்கும்.

ஆகாரக் குறைவு, கண்டமாலை, பரம்பரையாய்த் தொத்தும் காசம், இரத்தமின்மை, கடூரமான தொத்து வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய போஷணைக் குறைவு, முதலியவைகளில் இது கைகண்ட ஔஷதம். இதன்மேல் எங்களுக்கு நம்பிக்கை இருப்பதால், இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி நாம் வேண்டுகிறோம்.

தவிர, சுவாசக்குழல்கள் சம்பந்தமான வியாதி, கக்குவான் இருமல், தட்டம்மை, ஸ்கார்லெட் ஜுரம் காணும்போது உண்டாகும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளில் இது மிக உபயோகமானதும், நம்பத்தகுந்ததுமான ஔஷதம்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் ஏடுபோன்ற இனிப்பான மணமும், பால் அல்லது ஜலத்துடன் அது கலந்து ஒத்துப்போவதும் குழந்தைகளுக்குப் போட்ட ஏற்றனவாயிருக்கும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்:

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்.

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: **ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி, லிமிடெட்.**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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

ஆரோக்கியபத்திரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF ... -4 MAY 1934 ... MADRAS

குட்டை நிஜாரையும் அங்கியையும் போட்டுக்கொண்டு விளையாடும் பெண்கள்.

இங்கிலாந்தில், விளையாடப் போகும் பெண்கள் குட்டை நிஜாரையும் அங்கியையும் போட்டுக்கொண்டு பொதுவிடங்களில் விளையாடும் பழக்கம் ஹாக்கிக்கும் பரவிவிட்டது. இந்தப் பெண்கள் ஹாக்கி விளையாடப் போகிறார்கள். இவர்களே இந்த விளையாட்டில் ஜெயித்தவர்கள்.

[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.

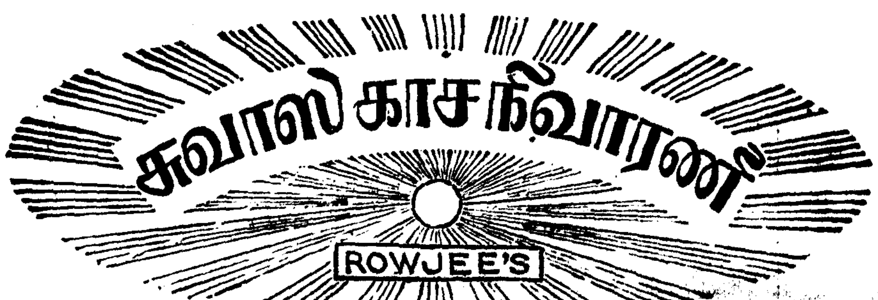
பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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



ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஒளஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஒளஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஒளஷதத்தை உபயோகித்த நம் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஒளஷதத்தின் பங்குவ 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.

பெரியம்மை ...	73
வியாதியை எதிர்க்கவல்ல பிராணவாயு.—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ...	76
ஆகாரமும், மதுமேகமும்.—டாக்டர் கே. எல். நாராயண ராவ், எம்.பி.பி.எஸ்., மதராஸ்.	81
கிரந்தி நோயின் பிரச்சனை.—ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.எம்.பி., முனிஸிபல் ஹெல்த் ஆபீஸர், விருதுநகர். ...	84
ஆரோக்கியத்திற்காகப் பாடு.—எல். இ. இயூபான்க்ஸ். ...	85
ஆரோக்கியக் கணக்குப் பரிசோதனை.—எப். எ. ஜாலர், எம்.டி., மேரிவில்லா, டென்.	87
ஒரு பிராம்மணன் ஸர் வில்லியம் இர்ஸ்கைன் என்பவரை வினவுகிறர்.	88
ஆரோக்கிய உயிரெழுத்துக்கள். ...	88
சுத்த ஜலம்	89
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ...	90

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
4 MAY 1934
MADRAS

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

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

போலிச் சரக்குகளைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

சேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிராவிடில் வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாகவேனும் நமது கோனே—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 ஏறபட்டிருக்கும் 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 தாமே 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.

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன் ?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், 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, ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய 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.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, 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 புத்தக மன்று. 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 பெறுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

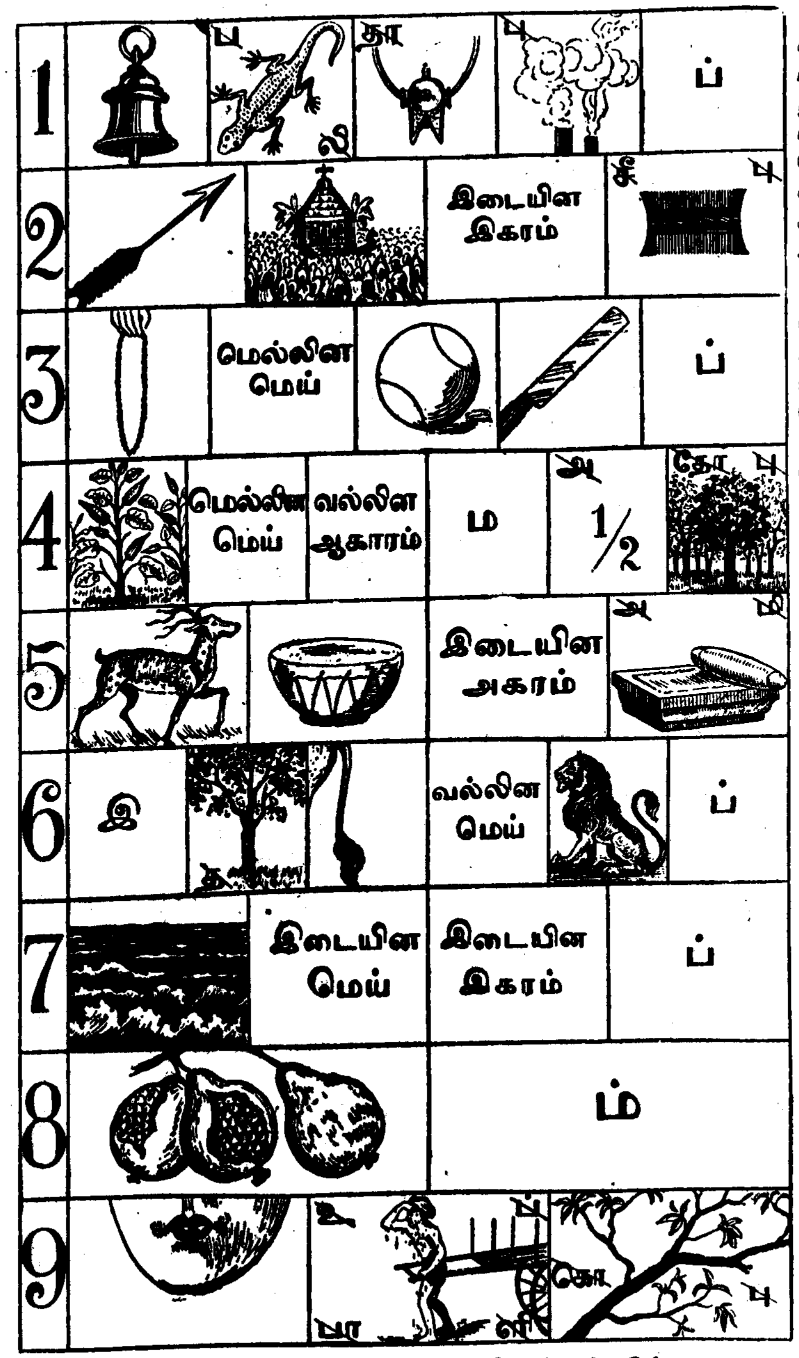
"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா ?

புஷ்பங்கள் சித்திரப்போட்டி-ரூ. 2500 ரொக்கப்பரிசு

முதற் பரிசு ரூ. 1250 (சரியான விடைக்கு)
இரண்டாவது பரிசு ரூ. 750 (ஒரு தப்புள்ள விடைக்கு)
மூன்றாவது பரிசு ரூ. 500 (இரண்டு தப்புள்ள விடைக்கு)

பிரவேசக் கட்டணம் 8 அணா.



விடைகள் ஆனந்த விகடனில் அச்சிடப்பட்ட கூபனில்தான் பூர்த்தி செய்தனுப்பப்பட வேண்டும். வெறுங் காகிதத்தில் எழுதியனுப்பப்படும் விடைகள் கவனிக்கப்படமாட்டா.

விடை கண்டு பிடிக்கும் விதம் :— அடுத்த பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் ஒவ்வொரு வரியிலும் 'புஷ்பம்' ஒன்றின் பெயர் அடங்கியிருக்கிறது. படத்தின் முதல் எழுத்துக்களின் உதவியைக் கொண்டு சரியான புஷ்பத்தைக் கண்டு பிடிக்கவேண்டியது.

உதாரணம்: முதல் வரிசைக் கட்டங்களிலுள்ள படங்களில் இருந்து மல்லிகைப் என்று வரும். இத்துடன் 'பூ' என்பதைச் சேர்த்தால் மல்லிகைப்பூ என்று வரும். இதுவே சரியான விடை. இதே போல் ஒவ்வொரு வரிக்கும் 'பூ' என்ற எழுத்தைக் கடைசியில் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

மற்றவிபரங்களுக்கும் கூபனுக்கும் 'ஆனந்த விகடன்' 25-3-34 இதழ் பார்க்கவும்.

பிரதிகள் எங்கும் கிடைக்கும்.

முடிவு தேதி 28-4-34

"ஆனந்த விகடன்" ஆபீஸ் : : 2/140, பிராட்வே, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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

முழு காட்லாக்கும் இனாம்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

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

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவைக்கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களை முத்துப் போல் வெள்ளையென்று செய்யக்கூடியது.

1 டின் விலை அ. **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2.**

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

துடற் 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 **4**] [ஏப்ரல், **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.

பெரியம்மை.

பெரியம்மைப் பருவம் ஏற்கனவே வந்துவிட்டது. அது சாதாரணமாய் பிரதி வருஷமும் ஏப்ரல் மாதத்தில் அதிகமாய் வியாபித்து, அக்டோபர், நவம்பர் மாதங்களில் குறைந்து போகிறது வழக்கம். அங்கங்கே பெரியம்மைக் கேஸுகள் இப்போது பதிவாய்க் கொண்டுவருகின்றன. இந்த வியாதியைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய சில முறைகளைப் பொது ஜனங்களுக்குப் போதிக்கும்படி நமது 'ஹெல்த்' வாசகர் ஒருவர் நமக்கு ஒரு நிருபம் எழுதியிருக்கிறார். இந்த வியாதியைக் குறித்தும், அம்மைக்குத்திக் கொள்வதினால் இந்த வியாதி வராமல் தடைபட்டு நிற்கும் என்பதைக் குறித்தும் பொது ஜனங்களுக்கு முன்னரே செவ்வையாய்த் தெரியும். நமது தீபிகையில் அநேக தடவைகளில் இவற்றைக் குறித்து நாமும் எழுதியிருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி, பெரியம்மையைக்குறித்து மறுபடியும் இங்கு விஸ்தரித்து எழுதவேண்டியது அனாவசியம். ஆகிலும், நமது நண்பரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி பெரியம்மை போட்டும்போது செய்யவேண்டிய சில தடை முறைகளைப் பற்றி மட்டும் இங்கு எழுதலானோம்.

> **பெரியம்மையில்**
> கவனிக்கவேண்டிய
> **மூன்று**
> **முக்கியமான விதிகள்.**
>
> (1) ஒரு கேஸு கண்டவுடனே (முனிசிபாலிடியாருக்கோ, ஆரோக்கிய இலாகாதாருக்கோ) அறிக்கை செய்ய வேண்டியது.
>
> (2) அந்தக் கேஸை ஒதுக்கி வைக்க வேண்டியது.
>
> (3) அத்துடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு அம்மை குத்த வேண்டியது.
>
> —டாக்டர் யு. கிருஷ்ணராவ்,
> எம்.பி.பி.எஸ்.

"பூலோகத்தில் நமது இந்தியாவை பெரியம்மையின் 'ஆதிபீடம்' என்று சொல்லாவிடினும், அது ஆதி பீடங்கள் இரண்டினில் ஒன்றாகும்" என்று இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரின் பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனர் தமது 1931வருஷத்திய

வருஷாந்திர ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருக்கிறார். பெரியம்மையால் ஏற்படும் நடுக்கமும், அருபமும், கொள்ளையும் பூர்வீக காலமுதற்கொண்டே நமது தேசத்தார்க்குத் தெரியவரும். நமது முன்னோர்கள் கர்ண பரம்பரையாய் சில சுகாதார விதிகளை நமக்கு அளித்திருக்கின்றனர். அவைகளை நவீன நிலைமைகளுக்கு ஒத்தபடி மாற்றி, காலாகாலத்தில் அனுஷ்டித்து, கண்டிப்பாய் அனுசரித்துவந்தால், இக்கொள்ளைநோயை அதிகமாய்ப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியதும், நவீன சாஸ்திரம் சரி என்று ஒத்துக்கொண்டதுமான தடைமுறைகளில் முக்கியமானவை மூன்று உண்டு. அவை யாவன :—(1) நோயாளியைத் தனித்து வைத்தல். (2) நோயாளியுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களை ஒதுக்கி வைத்தல். (3) காப்பில்லாதவர்களுக்கு அம்மை குத்தல் ஆகிய இவைகளே. நமது சாஸ்திரப்படிக்கு, பெரியம்மை போட்டியிருக்கும் நோயாளியை வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுடன் சேரவொட்டாமல் பிரித்து, நல்ல காற்றோட்டமுள்ள ஓர் அறையில் படுக்க வைக்கப்படும். அந்த அறையின் வாசற்படியண்டை விஷங்கொல்லித்தனமுள்ள மஞ்சள் நீரில் நனைத்த ஒரு துண்டுத் துணியையாவது தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும்; அல்லது பச்சென்றிருக்கும் வேப்பம் இலையையாவது யாவரும் பார்க்கும்படியான ஓரிடத்தில் சொருகி வைக்கப்பட்டிருக்கும். இதனால் இது தொத்து வியாதியுள்ள வீடு என்று ஜனங்கள் தெரிந்துகொண்டு, அதில் அவர்கள் நுழையாமல் இருப்பார்கள்; அல்லது உள்ளே போனாலும் தக்க எச்சரிக்கையுடன் போவார்கள்.

படுக்கையறையிலும் வேப்பங்கொத்துகள் பரப்பப்பட்டிருக்கும். வேம்பின் விஷங்கொல்லிக் குணத்தையும் விஷமாற்றும் சக்தியையும் நவீன சாஸ்திரம் தற்போது அங்கீகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. தற்காலத்தில் ஆரோக்கிய இலாகாதாரர்கள் இதைவிட இன்னும் வலுவுள்ள விஷங்கொல்லி மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இவை வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் செய்வதுபற்றி, இவைகளை உபயோகிப்பதினால் பிசகொன்றுமில்லை. வீட்டில் வயதானவர்களில் யாராகிலும் ஒருவர் நோயாளிக்குச் சிஷ்ரூஷணை செய்வது வழக்கம். மற்றவர்களை படுக்கையறைக்குள் நுழைய விடுகிறதில்லை. நோயாளியைச் சேர்ந்த பந்துக்கள் கூட வீட்டிற்குள் வரக்கூடாது. அம்மை போட்டியிருக்கும் வீட்டிலிருந்து யாவரும் ஊர்ப்பிரயாணம் போகக்கூடாது. க்ஷவரம் செய்துகொள்ளல், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல், ஒரு விருந்து அளித்தல், பண்டிகை கொண்டாடுதல் முதலியன யாவும் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, நோயாளிக்கோ, அல்லது அவருடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கோ, மனதிற்கு ஒருவித உத்தீபனமும் கலக்கமும் உண்டாகும்படியான காரியம் எதையும் செய்யக்கூடாது. நோயாளியின் ஆகாரம், கஞ்சி, குளிர்ந்த பானங்கள், வேண்டிய பழங்கள் முதலியனவேயாம். தேகத்திற்கு அழற்சியைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரம் ஒன்றும் நோயாளிக்குக் கொடுக்கிறதில்லை. இவை யாவும் புத்திசாலித்தனமான விதிகள். இந்த காலத்திலும் எந்தக் காலத்திலும் இவை பொருந்தும். நோயாளி ஒரு நகரத்தில் ஜனநெருக்கமுள்ள ஓர் வீட்டில் வசிப்பவராயிருந்தால் அவர் உடனே தொத்துநோய் ஆஸ்பத்திரிக்குப்போவது நலம். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகிற கேஸுகள் திரும்புகிறதில்லை என்று ஜனங்களுக்கு ஒரு தப்பு அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மும்மரமான அம்மையாயிருந்தால், அதற்கு ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை செய்துகொள்வதுதான் எடுத்தது.

இரண்டாவது, ஜனங்களை ஒதுக்கிவைக்கும் விஷயம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் யாவருக்கும் நன்றாய்ப் புலப்படக்கூடியதே. வியாதி அதிகமாய்ப் பரவாதிருப்பதற்கு இதுதான் சரியான உபாயம். இதனால் சிலருக்குக் கொஞ்சம் அசௌகரியம் இருக்கலாம். ஆனால், வெகுபேர்களுக்கு க்ஷேமம் உண்டு.

மூன்றாவது தடைமுறை, அம்மை குத்திக் கொள்வதேயாம். இந்தியாவிற்கு இது தெரியாத விஷயம் அன்று. ஜென்னர் அம்மைக்குத்துவதைக் கண்டுபிடித்ததற்கு முன்னமே நமது முன்னோர்கள் பசுவின் மடியிலிருந்து அம்மைப்பாலை எடுத்து அம்மைக் குத்தி வந்தனர். ஹிந்து வைத்தியர்களில் பேர்போனவரான தன்வந்திரி இம்முறையைக்குறித்துப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார் :— "பசுவின் மடியிலிருந்தாவது ஒரு மனிதனின் தோட்பட்டைக்கும் முழங்கைக்கும் மத்தியிலுள்ள புஜத்திலிருந்தாவது அம்மைப்பாலை ஒருகூரானகத்தி (லான்ஸெட்) முனையில் எடுத்து, புஜத்தில் இரத்தம் வரும்படி கீறு. இந்த அம்மைப்பாலும் இரத்தமும் ஒன்று கலந்தால், அம்மை ஜுரம் காணும்." இதுதான் அம்மை குத்தும் முறை.

அம்மை குத்துதல் நமது தேசத்தில்தான் முதல் முதல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதென்று ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, நமது ஜனங்கள் அதைக்குறித்து யாதொரு ஆக்ஷேபமும் செய்யக்கூடாது. இங்கு சில புள்ளி விவரங்களை எடுத்துக் காட்டுவோம். 1931-ம் வருஷத்திய கணக்குப்படி, அந்த வருஷத்தில் பெரியம்மை அதிகமாய் வியாபித்திருந்த தேசம் நமது இந்தியாவே. இது முதன்மை ஸ்தானம் வகித்ததென்றே சொல்லவேண்டும். அந்த வருஷத்தில் 88,380 கேஸுகள் பதிவாயிருக்கின்றன. இரண்டாவது, அமெரிக்கா ஐக்கிய மாகாணங்கள். அங்கே 28,835 கேஸுகள் பதிவாயிருக்கின்றன. மூன்றாவது, இங்கிலாந்தும் வேல்ஸும். அங்கே 5665 கேஸுகள் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. நான்காவது, நெதர்லெண்டு, ஈஸ்டு இண்டீஸ், அங்கே கேஸுகளின் மொத்தம் 2058. ஸ்காட்லாந்து, நியூஜீலெண்டு, ஜெர்மனி, இத்தாலியா, நார்வே, ஸ்வீடன் ஸ்விட்ஜர்லெந்து முதலிய பிரதேசங்களில் அந்த வருஷத்தில் பெரியம்மையே கிடையாது. அதற்குப் பின் ஐந்து வருஷங்களில் அதாவது, 1925-ம் வருஷம் வரையிலும் அந்த தேசங்களின் புள்ளி விவரங்களைப் பார்த்தால், ஒரு கேஸுகூட இல்லை; இருந்தாலும், சுவல்பம். ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் 1931-ம் ஆண்டில் 104 கேஸுகள். ஜப்பானில் 22. எங்கெங்கே அம்மை குத்துதல் சரியாயும், கட்டாயமாயும் நடத்தப்பட்டு வந்ததோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் பெரியம்மை கிடையாது. இருந்தாலும், கொஞ்சம் கேஸுகள்தாம். முன்னொரு காலத்தில் கருதியிருந்தபடி ஒருதரம் அம்மை குத்திக்கொண்டால், அது ஆயுள்பரியந்தமும் தாங்கும் என்னும் நம்பிக்கை பிசகு. அம்மை குத்திக்கொண்ட 7 வருடங்

அம்மைகுத்தியுள்ளதால், பெரியம்மை போட்டாமல் குழந்தை சுகமாக வளாந்து வருகிறது.

களுக்குப் பிறகு அதற்குப் பலனில்லை. ஆனதுபற்றி, ஓரிடத்தில் பெரியம்மை அதிகமாய் வியாபித்திருந்தால், அம்மை குத்திக்கொள்ளாதவர்களை குத்திக்கொள்ளும்படி கட்டாயப்படுத்தியும், குத்திக்கொண்டவர்களை மறுபடி ஒரு முறை குத்திக்கொள்ளும்படி தூண்டியும் வந்தால் வியாதி பரவாது. அதன் மும்மரம் ஒடுங்கும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இந்திய கவர்ன்மெண்டாரின் பப்ளிக் ஹெல்த் கமிஷனர், மேற்சொல்லிய ரிபோர்ட்டில் எழுதியிருக்கும் பின்வரும் விஷயத்தைப் பொதுஜனங்களும், பத்திரிகைகளும் கவ

ணிக்கும்பொருட்டு இங்கு எடுத்துரைப்போம். அதாவது:—

"அம்மை குத்திக்கொள்வதினால் நற்பயன் ஏற்பட்டிருக்க, அதற்கு எதிரிடையாக சில இந்திய பத்திரிகைகளின் மூலமாய் பிரசாரம் நடந்துகொண்டு வருகிறது. இதனால் அதிக தீங்கு விளைந்திருக்கிறது. எல்லாம் தெரிந்தவர்களே இம்மாதிரி செய்தால் நாம் என்ன செய்யலாம். நமது ஆரோக்கிய இலாகாதார்கள், பொது ஜனங்களின் அசிரத்தையையும், அவநம்பிக்கையையும் போக்கி, தங்களையும் தங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களையும் இக்கொடிய நோயினின்றும் பாதுகாத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு, விடாமல் இந்நோயுடன் போர்புரிந்து வருகின்றனர்."

இந்த பயங்கரமான வியாதியை ஒழிக்க ஆரோக்கிய இலாகாதாரர்கள் செய்யும் எத்தனங்களை நிறைவேற்ற பொதுஜனங்கள் அவர்களுடன் மனமார ஒத்துழைக்க வேண்டுமென்று நாமும் விஞ்ஞாபனம் செய்து கொள்ளுகிறோம்.

வியாதியை எதிர்க்கவல்ல பிராணவாயு

எட்வாட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

பிராண வாயுவைக் கண்டுபிடித்தவர் ஜோஸப் ப்ரீயிஸ்ட்லி என்பவர். அவர் அதற்கு 'ஆக்ஸிஜன்' என்று பெயரிட்டார். ஜோஸப் ப்ரீயிஸ்ட்லி என்பவர் ஒரு இங்கிலீஷ் பாதிரியார். இவருக்கு சாஸ்திர விஷயத்தில் அதிக ஊக்கமும் ஆவலும் உண்டு. அதனால், அவர் ஒரு விசித்திரமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடிக்கும்படி நேர்ந்தது. மற்றொரு இங்கிலீஷ் பாதிரியார் இவரைப்போலவே சாஸ்திர ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு பலன் கண்டார். அவர் பெயர் டாக்டர் ஸ்டீபன் ஹேல்ஸ். இவர் இரத்த அமுக்குதலைக் கண்டு பிடித்தவர்.

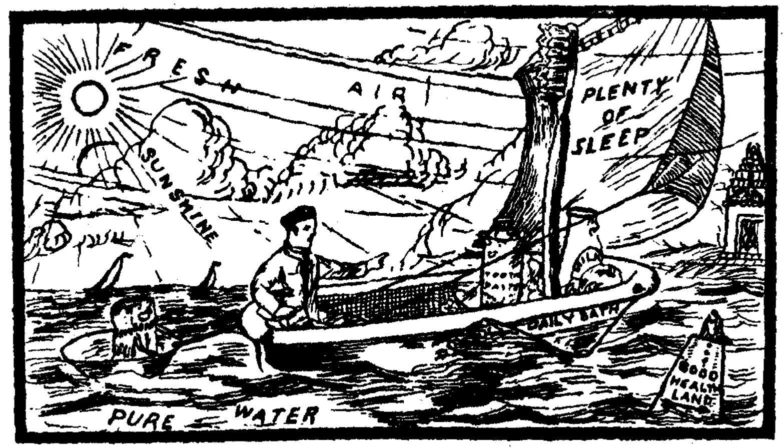
ஆக்ஸிஜன் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு, பிராணனைக் காப்பாற்றக்கூடியது காற்றிலுள்ள 'ஆக்ஸிஜன்' என்றும், ஆக்ஸிஜன் இராவிட்டால் உயிர் இராதென்றும், சாஸ்திர ஆராய்ச்சிக்காரர் பின்னர் கண்டுபிடித்தனர். ஆகாயத்தில் மட்டுமன்று, சமுத்திரத்திலும் கூட இது இன்றியமையாததென்று தெரிந்தது. எப்படி பிராணிகள் ஆகாயத்திலுள்ள காற்றை உட்கொண்டு ஜீவித்திருக்கிறார்களோ அப்படியே சமுத்திரத்திலுள்ள மீனுக்கும் ஆக்ஸிஜன் அவசியம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. வாஸ்தவத்தில் இதுதான் பிராணவாயு. இது இராவிட்டால் பிராணன் இராது

பிராணவாயு ஓர் மருந்தாக ஆகிறது.— ஆக்ஸிஜன் ஜீவியத்திற்கு அத்தியாவசியம் என்று தெரிந்ததும், டாக்டர்கள் மேன் மேலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து அதன் உபயோகம் எவ்வளவு என்று கண்டு பிடிக்க ஆரம்பித்தனர். மலையின்மேல் ஏறிப்போகிறவர்களுக்கு உண்டாகும் ஒரு விதமான மயக்கம், மூச்சுத்திணறுதல் இவை யாவும் போதுமான ஆக்ஸிஜன் இராமையினாலேயே என்று கண்டறியப் பட்டது. ஒருவனை ஒரு அறைக்குள் விட்டு காற்று புகவொட்டாமல் அறையை மூடி விட்டால், ஆக்ஸிஜன் குறைவால் மேற்சொல்லிய பலன்கள் யாவும் உண்டாகுமென்றும் கண்டுபிடித்தனர். இந்தப் பிரச்சனையில் ஈடுபட்ட டாக்டர்கள் பிராண வாயுவைக்குறித்து அதிசயமான அநேக விஷயங்களைக் கண்டு தெரிந்து கொள்ளலாயினர். ஆகாயத்திலுள் ஆக்ஸிஜன் மட்டளவு குறைக்கப்பட்டால், அதில் சம்பந்தப்பட்ட மனுஷியனுக்கு நாது படபடவென்று துடிக்கும்; முகம் நீலவர்ணமாக மாறும்; மூச்சு தடமாடும்; ஓக்காளம், வாந்தி முதலியன உண்டா

கும். பின்னிட்டு உஷ்ணக்கிரகமும் ஏறும். நோயாளி களைத்துப்போய் அவனுக்கு ஜன்னி கண்டு, கடைசியில் அவன் பிராணையற்றுப்போகும்படி நேரிடும்.

அந்த மனிதனுடைய இரத்தத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், ஆக்ஸிஜன் இருக்கவேண்டிய அளவுக்கு மிகவும் கம்மியாக இருந்தது. தேகத்தில் ஆக்ஸிஜனே இல்லை. நுரையீரல்களில் மட்டுமல்ல, தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசைநாரும் ஆக்ஸிஜன் குறைவினால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. ஜீவிய காரியங்கள் நடப்பதற்கு ஆக்ஸிஜன் நுரையீரல்களில் நீர் தங்கியிருக்கும் கேஸுகளிலும், விஷப்பட்ட ஆவிகளால் வருந்தும் கேஸுகளிலும் பிரயோகப் படுத்தி, அந்தக் கேஸுகளை சொஸ்தப் படுத்தினார்.

டாக்டர் மெல்ட்ஜர் என்பவர், நியூமோனியா என்னும் கபவாத ஜுரத்தினால் வருந்திய நோயாளிகளுக்கு பிராண வாயு சிகிச்சை செய்தனர். அதனால் எல்லா கேஸுகளும் குணமாய் விட்டன. சில கேஸுகளில் சாகும் தருவாயில் இருப்பவர்களை இது உயிர் பிழைக்கச் செய்தது.



ஆரோக்கியத்திற்கும், பிராணனுக்கும் நல்ல காற்று அவசியம் வேண்டும்.

விறகுபோல் ஆவதுமன்றி அதுவே அதற்கு வேண்டிய தீயாகவுமிருக்கிறது.

சென்ற மகாயுத்தத்தில்தான், ஆக்ஸிஜன் காற்றில் ஒரு முக்கியமான பாகம் என்றும், அதுவே ஒரு நல்ல மருந்தென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 1917-ம் ஆண்டில் ஆக்ஸிஜனை ஒரு மருந்தாக சில சமயங்களில் உபயோகப்படுத்தக்கூடும் என்று டாக்டர்களாகிய ஹால்டேன், மெல்ட்ஜர் என்பவர்கள் தீரம் செய்து கொண்டனர். இதைக்கொண்டு டாக்டர் ஹால்டேன் என்பவர், மகாயுத்தத்தில் அநேக உயிர்களை மீட்டனர். முகத்திற்கு ஒரு மூடி ஒன்று கண்டுபிடித்து, அதை

காலம் செல்லச் செல்ல, ஆக்ஸிஜனின் மருந்துக்குணம் ஸ்திரமாய் ஸ்தாபிக்கப் பட்டது. வேறு யாதொரு மருந்தும் பிரயோஜனப்படாமல் நோயாளியைக் கைவிட்டபோது, ஆக்ஸிஜன் அவர்களை உயிர்ப்பித்தது. இவை கபவாத ஜுரக் கேஸுகளும், இருதய சம்பந்தமான வியாதிகளுமேயாம்.

பிராணவாயுவும், கபவாதஜுரமும்.— டாக்டர் மெல்ட்ஜரும் மற்றவர்களும் கபவாத ஜுரத்திற்குச் சிகிச்சை செய்ய முகமூடியை உபயோகித்து வந்தனர். நாள் ஆக ஆக இதனால் ஆக்ஸிஜன் அதிகமாக விரயப்பட்டதாகத் தெரியவந்தது.

இதைவிட சிரேஷ்டமான உபாயத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டியதாயிற்று. முக மூடியைக் காட்டிலும் ஒரு கூடாரம் இருந்தால் நல்லது என்று தோன்றிற்று. முதல் முதல் டாக்டர் லியூனார்டு ஹில் என்பவர் ஒரு கூடாரம் செய்தார். இது ரப்பரால் செய்யப்பட்டது. நோயாளி படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிருக்க அவன் மேலே அது மூடப்பட்டது. நேர்த்தியாயிராத போதிலும் முகமூடியை விட இது சிலாக்கியமானதென்றே சொல்ல வேண்டும். கொஞ்சகாலம் பொறுத்து டாக்டர் ராத் என்பவர், ஹில் செய்த கூடாரத்தை விருத்தி செய்து, அதைவிடச் சிறியதாய் தலைக்கு மட்டும் ஓர் கூடாரம் செய்தார். இது ஹில் செய்ததைப்போல் தளர்ந்திராமல் கெட்டியாயிருந்தது.

கடைசியாக, டாக்டர் பாரக் என்பவர், ஒரு படுக்கைக்கூடாரம் கண்டுபிடித்தனர். அதில் காற்றை உலர்த்தி பனிக்கட்டியின் மேல் செல்லவிட்டு, பின்னர் குளிரச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அது ஒரு சதுரமான மூடி. அது நோயாளியின் தலையையும் மார்பையும் மூடிக்கொண்டிருக்கும். அதற்கு முன்னால் இரண்டு ஜன்னல்களும் உச்சியில் ஒரு ஜன்னலும் இருக்கும்.

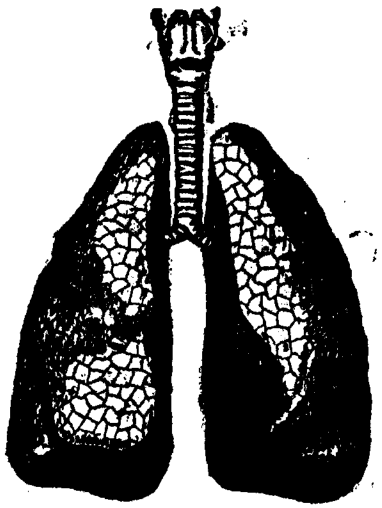
டாக்டர் பாரக்குக்கு ஆக்ஸிஜனின் மருந்துக் குணங்களைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென்று அதிக சிரத்தை. கபவாத ஜுரத்தை எதிர்ப்பதற்கு ஆக்ஸிஜன் ஏற்ற உதவியென்று கண்டுபிடித்தனர். ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்தைக் கொண்டு 300-க்கு மேற்பட்ட கபவாத ஜுரக் கேஸுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்தார். அவரைப் பார்த்து, மற்ற டாக்டர்களும் அதே மாதிரி செய்ய ஆரம்பித்தனர். இவரைப் பின்பற்றியவர்களுள் முக்கியமானவர்கள் டாக்டர் ஸ்டாடி, மியாகின்ஸ், பிஞ்சர், பூத்பி ஆகிய இவர்களே. கபவாத ஜுரத்திற்கு ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்தை உபயோகித்து, அநேக கேஸுகளை இவர்கள் சொஸ்தம் செய்தனர். ஒவ்வொரு கபவாத ஜுர கேஸுக்கும் ஆக்ஸிஜன் முக்கியமானதென்றும், சில கேஸுகளில் இது தவிர, பிராணனைக் காப்பாற்றக்கூடியது வேறொன்றுமில்லையென்றும் தீர்மானித்தனர்.

இந்த ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சையில் டாக்டர் பாரக் சில அற்புதமான விஷயங்களைக் கண்டறிந்தனர். தன்னிடம் இருந்த கபவாத ஜுர கேஸுகளில் 8 கேஸுகளை அநேக நாட்கள் வரையிலும் திறக்காமல் ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்திலேயே வைத்திருந்தனர். அந்தக் கூடாரத்தை எடுத்துவிட்டதும், பயங்கரமான குறிகள் சில காணப்பட்டன. உடனே அதைத் திரும்பவும் போடவேண்டியதாய் விட்டது. இந்த நோயாளிகளின் உயிர்களைக் காப்பாற்றியது இந்த கூடாரம் தவிர வேறொன்றுமில்லையென்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்பட்டது. இன்னொரு கேஸ், நீடித்த கபவாத ஜுரத்தால் வருந்தியவர். அவரை இரண்டுமாத காலம் இந்த ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தது. பல தடவைகளில் கூடாரத்தை அப்புறப்படுத்தினவுடனே, பயங்கரமான குறிகள் காணப்பட்டன. உடனே அதைத் திரும்பவும் வைக்கப்பட்டது. இந்த நோயாளிக்கு உயிர் கொடுத்துக்கொண்டிருந்தது ஆக்ஸிஜன் தவிர வேறில்லை என்று நிச்சயமாய் ஏற்பட்டது. அவனது நுரையீரல்கள் சரிப்பட்டவுடன், கூடாரத்தை எடுத்துப் பார்த்ததில் யாதொரு கெட்ட குறிகளும் காணப்படவில்லை.

சில சமயங்களில், கபவாத ஜுரம் மும்மரமாய் அடிக்கும்போது, நோயாளியின் நுரையீரல்கள் இரண்டும் அதிகமாய் பழுதுபட்டுப் போயின. அவை மிருதுவாயும் லேசாயுமிருப்பதைவிட்டு, கெட்டியாயும் கனத்தும் இருந்தன. டாக்டர்கள் இதற்கு நுரையீரல்களின் 'பைப்ரோஸிஸ்' என்று சொல்வார்கள். ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை கண்டு பிடிப்பதற்கு முன், இந்தக் கேஸுகள் மரணமடைவது நிச்சயம். டாக்டர் பாரக் தமது ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்தினால் இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்த்தனர். இந்த நோயாளியை வெகு நாட்கள் ஆக்ஸிஜன் நிரம்பிய கூடாரத்தில் வைத்திருக்க வேண்டியது. சில சமயங்களில் ஒரு வருஷம் ஆகும். இம்மாதிரி

அநேகர் அவரிடம் சிகிச்சைக்கு வந்தனர். யார் பொறுமையுடன் இந்த சிகிச்சைக்கு உட்பட்டிருந்தனரோ அவர்கள் யாவரும் பிழைத்தனர். வெறுப்புண்டு வெளியே வந்தவர்களில் அநேகர் மாண்டனர். குறித்த காலம் வரையில் இருந்தவர்கள் பிழைத்தோடு, தம் தம் தொழில்களையும் செய்ய ஆரம்பித்தனர். ஆனால், லேசான தொழில் செய்து வந்தனர்.

பிராணவாயுவும், இருதயவியாதியும்.—1908-ம் வருஷத்தில், ஹிருதய வியாதி ஆரம்பத்தில் ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சைசெய்யும் பக்ஷத்தில் குணம் ஏற்படுகிறதென்று டாக்டர்கள் பெட்டார்டு, பெம்பிரி இவர்கள் கண்டு பிடித்தனர். 1921-ம் ஆண்டில் பாராக் என்பவர், டாக்டர் உட்வெல்லுடன் சேர்ந்து, ஹிருதயம் தவறிப் போன அநேக கேஸுகளுக்கு தினம் 2-4 மணி காலம் சுத்தமான ஆக்ஸிஜனை சுவாஸிக்கும்படி செய்ததில், அதனால் நல்ல குணம் ஏற்பட்டதென்றுகண்டு பிடித்தனர். கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் டாக்டர் பேகரிடம் ஒரு நோயாளி வந்தார். அவருடைய இருதயக் கோளாறுக்கு 'பண்டில் ப்ரான்சு ப்ளாக்' என்று பெயர். இதில் இருதயம் துடிப்பது மிகவும் குறைந்துபோய், அதனால் பிராணதாரமான உறுப்புக்களுக்கெல்லாம் இரத்தம் கம்மிப்பட்டு, அப்போதைக்கப்போது நோயாளி களைத்து விழுந்து போவதுண்டு. யாதொரு மருந்தும் பிரயோஜனப்படவில்லை. கடைசியாக டாக்டர் பேகர், ஆக்ஸிஜனைமுகரும்படிசெய்தார். உடனே ஆச்சரியமான பலன், அந்த ப்ளாக் அடியோடே ஒழிந்துவிட்டது. ஹிருதயத் துடிப்பு சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிட்டது. வலுவாகவும் ஆய்விட்டது, முன்போல் களை வரவில்லை.



நுரையீரல்கள்.

இருதய வியாதிகளில், நிச்சயமாய் உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடியது பிராணவாயுவே. 'கன்ஜெஸ்டிவ் ஹார்டு பைலியர்' என்னும் கோளாறில் இருதயமானது நுரையீரல்களுக்குப் போதுமான இரத்தத்தைக் கொடுக்காமல் அதனால் அது ஆக்ஸிஜனைக் கொண்டுபோகும்படியான தம் தொழிலைச் செய்ய முடியாமற் போவதினால், டிஸ்பனீயா அல்லது சிரமத்துடன் மூச்சு வாங்குதல் என்னும் நிலைமை ஏற்படுகிறது. நோயாளிக்கு முகம் நீலமாய்ப் போய்விடுகிறது. டாக்டர் பாரக் என்பவர், இம்மாதிரியான கேஸுகள் அநேகம் சிகிச்சை செய்து சொஸ்தப்படுத்தினார். இந்த நோயாளிகளை ஆக்ஸிஜன்நிறைந்த இடத்தில் விட்டு அங்கேயே தங்கும்படிச் செய்ததே அவர்கள் நோய் தீர்ந்ததற்குக் காரணம்.

'கன்ஜஸ்டிவ் ஹார்டு பைலியர்' என்னும் வியாதியால் வருந்துவோரை ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்தில் வைத்தவுடன், உடனே அவனுக்கு நற்குறிகள் காணப்பட்டன; நீல நிறம் முகத்திலிருந்து மறைந்துவிட்டது; நன்றாய்ச் சுவாஸம் விட ஆரம்பித்தான்; இருமல் நின்று விட்டது; ஹிருதயம் இடித்தல் நின்றுபோயிற்று; தேகம் யதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது. நோயாளி சாகும் தருவாயில் இருக்கும்போது, அவன் உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடிய முறை இது ஒன்றே. ஆக்ஸிஜன் நிரம்பிய இந்த இடத்தில், அவன் இருதயம் சரியான நிலைமைக்கு வரும் வரையில் அவனை வைக்கப்பட்டிருந்தது.

அநேக காரணங்களால் ஹிருதயநோய் (மார் நோய்) காணும்போது, ஆக்ஸிஜன்

உபயோகப்படுத்தினதால் நோய் மட்டுப்பட்டதாக டாக்டர் பாரக் கண்டு பிடித்தனர். 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட 3 நபர்களுக்கு அவர்களின் ஹிருதய நாடிக் குழாய்கள் தடித்துப்போயிருந்தன. அவர்களுக்கு எப்போதும் மார் நோய் இருந்துகொண்டே இருந்தது. சில சமயங்களில் நோயால் துடித்துக் கொண்டிருந்தனர். எந்த மருந்தும் பிரயோஜனமில்லை. ஹிருதயத்திற்குப் போதுமான இரத்தம் இல்லாததினால்தான் இந்நோய் உண்டாயிற்றென்றும், அதனால் ஆக்ஸிஜன் குறைவுபட்டதென்றும் அவர் வாதிக்க ஆரம்பித்தார். இன்னும் அநேகவிதமான ஹிருதய வியாதிகளை ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை செய்து சொஸ்தப்படுத்தி இருப்பதால், இதற்கு இந்த சிகிச்சையையே செய்ய வேண்டுமென்று தீர்மானித்தார்.

இந்த மூன்று நபர்களையும் ஆக்ஸிஜன் கூடாரங்களுக்குள் விட்டு, இரண்டு வாரங்கள் அங்கேயே அவர்களை வசித்திருக்கச் செய்தனர். இந்தக் கூடாரத்தில் இருக்கிற வரையில், நோய் வர வர மட்டுப்பட்டு கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் ஒழிந்தே போய் விட்டது. ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டதும் அவர்களுக்கு நோயில்லை. ஆனால், இந்த நாடிக்குழாய்கள் மட்டும் தடிப்பாகவே இருந்தபடியால், நோய் அடிக்கடி மறுபடியும் வந்துகொண்டேயிருந்தது. அப்போதைக்கப்போது இந்த சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதாயிற்று. இந்த வியாதி தீராமற்போனபோதிலும், நோய் மட்டுப்பட்டு அவர்கள் உயிர் வாழ்ந்து வந்தனர்.

இந்த அனுபவத்தைக்கொண்டு டாக்டர் பாரக் என்பவர், வேறொரு விஷயம் நூதனமாகக் கண்டு பிடித்தனர். இப்போது இன்னொரு கொடிய இருதய வியாதி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதற்கு 'காரனொரி த்ராம்போஸிஸ்' என்றுபெயர். இது 50 வயதிற்கு மேற்பட்ட ஸ்திரீ புருஷர்களைப் பீடிக்கும். இது திடீரென்று உண்டாகி க்ஷணமே ஆளைக் கொல்லும். மாஜி ப்ரொஸிடெண்டு கூலிட்ஜ் என்பவர், இவ்வியாதியால்தான்மரணமடைந்தனர்.

இந்த வியாதி கண்ட நபருக்கு அவனது இருதயமானது ஒரு கொறடாவினால் கெட்டியாய் அமுக்கிப் பிடித்தால் எப்படி இருக்குமோ, அப்படி இருக்கும். ஹிருதயத்தினுள்ளே ஏதோ கணகணவென்றெரிந்துகொண்டிருக்கும்படியான உணர்ச்சி தோன்றும்.

இது அடிக்கடி மார்பெலும்பு மேலே ஆரம்பித்து அங்கேயேயிருக்கும். அல்லது இடது புஜம், தோள் முதலியவற்றிற்கும் பரவும்.

நோய் பொறுக்க முடியாமலிருந்து நபர் பிரஞ்ஞை தப்பிப் போகும்படி நேரிடும். தேகம் வெளுத்துப்போய், வெயர்வை அமோகமாய்க் கொட்டிக் களைத்துப் போவார். வரவர முகம் நீலநிறமாக மாறும். நோய் பொறுக்க முடியாமல் நோயாளி வாந்தி எடுப்பார். தாது ஒடுங்கிப்போய் மரணகாலம் சமீபித்துவிட்டதென்றே எண்ணவேண்டும்.

ஆக்ஸிஜன் நோயை ஒழிக்கும் என்னும் விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்தவர் டாக்டர் ரிஜர் என்பவர். ஹிருதய வியாதியஸ்தர்கள் ஆக்ஸிஜனை சுவாசிக்கும்படிச் செய்தால் நோய் குறைந்து சௌக்கியமடைகிறார்கள் என்று கண்டுபிடித்தனர். இந்த 'காரனொரி த்ராம்போஸிஸ்'என்னும் வியாதி ஹிருதயத்தின் சதைகள் அழிந்து அந்த இடங்களில் ஆக்ஸிஜன் குறைவுபட்டதினால் உண்டாகிறதென்று கண்டுபிடித்தனர். 'த்ராம்போஸிஸ்' என்றால், இரத்தம் கட்டிப்போய் அந்த இடத்திற்கு இரத்தம் வரவொட்டாமல் தடுப்பது என்றர்த்தம். இரத்தமும், ஆக்ஸிஜனும் எப்போது இல்லையோ உடனே அங்கு நோய் ஆரம்பிக்கிறது. இருதய சதைக்குத் தீனியில்லாததால் அது அழிந்துபோய் விடுகிறது. உடனே அதற்குத் தக்க தீனி கொடுக்கவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது.

டாக்டர் பாரக் என்பவர், இந்த வியாதியஸ்தர்களை உடனே ஆக்ஸிஜன் கூடாரத்தில் வைத்தார். நோயும் மட்டுப்பட்டது. ஹிருதய சதையும் மேற்கொண்டு அழியாமல் நின்றுவிட்டது. இந்த நோய்க்கு

இதுதான் தக்க சிகிச்சை என்று டாக்டர் பாரக்கும், டாக்டர் லெவியும் தீர்மானித்தனர். இதற்கு அடுத்தபடிகூட ஒன்றுமில்லை. உயிர் பிழைக்க வேண்டுமானால், ஆக்ஸிஜன்தான் கதி.

இந்த இரண்டு டாக்டர்களும் ஆக்ஸிஜனைக்கொண்டே இந்த வியாதியை சொஸ்தமடையச் செய்தனர். இந்த சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் எல்லாரும் சாகவேண்டியதுதான். இந்த கேசுகளில் ஆக்ஸிஜன் சிகிச்சை கொடுத்த ஒரு மணி முதல் மூன்று மணிக்குள்ளாக எல்லாரும் சொஸ்தமடைந்ததாகக்கண்டுபிடித்தனர். அமைதியின்மை, மூச்சுவிட முடியாமை இவை யாவும் பறந்தோடிப் போய் விட்டன.

முகத்திலுள்ள நீல வர்ணமும் மாறி விட்டது. இருதயம் தன் நிலையடைந்து சரிவர வேலை செய்ய ஆரம்பித்தது. இருதயத் துடிப்பு மெதுவாயிற்று. இருதய சப்தம் வலுத்து நாடி விருத்தியடைந்தது. நோயாளிக்கு ஆபத்து நீங்கிற்று.

ஆக்ஸிஜன் உபயோகப்படும்படியான இன்னொரு ஹிருதய வியாதி உண்டு. அதற்கு 'அன்ஜினா பெக்டோரிஸ்' என்று பெயர். இதிலும் நோய் அதிகம். இது வந்தால் பிழைப்பதரிது. இந்த வியாதியிலும் உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடியது ஆக்ஸிஜன்தான்.

ஆக்ஸிஜன் கண்டுபிடித்து 200 வருஷங்கள் ஆயின. இதனால் எவ்வளவோ உபயோகம் ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், இதன் மருந்துக்குணம்தான் முக்கியமானது. இதன் உபயோகங்கள் முழுதும் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. மேலும் மேலும், ஆராய்ச்சிகள் நடந்து வருகின்றன. இப்போது ஆக்ஸிஜனை நேராக நுரையீரல்களுக்குள் இன்ஜெக்ஷன் செய்து பார்த்து, அதனால் கபவாத ஜுரத்தினால் வருந்துவோர்களை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக்கொண்டனர்.

நுரையீரல்கள், இருதயம் இந்த உறுப்புக்கள் சம்பந்தமான வியாதிகளில்தான் ஆக்ஸிஜன் அதிகமாக உபயோகமாக இருக்கிறது. இந்த இரண்டு உறுப்புக்கள்தாம் ஆக்ஸிஜனுடன் நேராக சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புக்கள்.

இருதயமும் நுரையீரல்களுமே தேகத்திற்கு ஆக்ஸிஜனைக் கொடுக்கக்கூடியவை. நுரை யீரல்களுக்கும், இருதயத்திற்கும் மட்டும் ஆக்ஸிஜன் வேண்டுமென்பதில்லை. தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லுக்கும் இது தேவை. இந்தப் பிராணவாயு இராவிடில் ஒரு ஸெல்லும் பிழைத்திராது. ஆனதுபற்றியே, இருதயமும் நுரையீரல்களும் தம் தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்யாமற்போகும் பக்ஷத்தில் ஆபத்து உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றியே, ஆக்ஸிஜனுக்கு பிராணவாயு என்று பெயர். இந்த ஆக்ஸிஜன் பிராணாதாரமான தொழில்களை எவ்வாறு நடப்பிக்கிறது என்பது மட்டுமல்ல; தேகத்திற்குப் பிராணவாயுவைக் கொண்டுபோகும்படியான உறுப்புக்கள் பழுதாய்ப்போனால், எவ்வாறு அந்த ஆக்ஸிஜனை அவற்றிற்குக் கொடுக்கிறது என்பதைப்பற்றியும் நவீன வைத்திய சாஸ்திரம் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறது.

ஆகாரமும், மதுமேகமும்

டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்., மதராஸ்.

மானிட தேகத்தில் இரண்டுவிதமான கோளங்கள் உண்டு. இவைகளிலிருந்து உற்பத்தியாகும் நீர்கள், தேகத்தின் வளர்ச்சிக்கும், தொழிலுக்கும் அத்தியாவசியமானவை. உமிழ் நீரும், பாசக நீரும் குழல்களின் வழியாக குடற்காலை அடைந்து ஜீரணத்திற்கு உதவி செய்கின்றன. இவைகளுக்கும் இவைகளைப் போன்ற கோளங்களுக்கும் வெளிக் கோளங்கள் என்று பெயர். தயிராய்ட்,

அட்ரினலின், பிட்யூடரி முதலிய கோளங்களுக்கு உட்புறத்துக்கோளங்கள் என்று பெயர். இவைகளிலிருந்து உற்பத்தியாகி வரும் நீர்கள் நேராக இந்தக் காலில் கொட்டப்படுகின்றன. இந்த உட்புறத்துக் கோளங்களில் குறைவு ஏற்பட்டாலும், அல்லது அவை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்தாலும், தேகத்தில் அநேக கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. அடிவயிற்றில் கணையம் என்கிற கோளம் உண்டு. இது இருவழியிலும் வேலை செய்கின்றது. வெளியே வரும் நீரானது குடற்காலில் கொட்டி ஜீரணத்திற்கு உதவி செய்கிறது. அதிலிருந்து சுரக்கும் மற்றோர் வஸ்து நேராக இரத்தத்தில் சேருகிறது. இதற்கு 'இன்ஸுலின்' என்று பெயர். இந்த இன்ஸுலின் கம்மிப்பட்டால் மதுமேகம் உண்டாகிறது.

நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தில் மூன்று முக்கிய கூறுகள் உண்டு. அவையாவன: ப்ரோடீன், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள். இம்மூன்று கூறுகளும் ஆகாரத்தில் கலப்படமாகவே இருக்கும். இவைகள் பிரிக்கப்பட்டு, கலப்பற்ற ப்ரோடீன்களாகவும், கொழுப்புக்களாகவும், கார்போஹைட்ரேட்டுகளாகவும்மாறி இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. மாமிசத்திலும், மற்ற பிராணி வர்க்கத்தைச்சேர்ந்த ஆகாரங்களிலும் ப்ரோடீன்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய்கள் இவைகள் பூர்ணமான கொழுப்புக்கள். அரிசி, கோதுமை, காய் கறி பதார்த்தங்கள் இவைகளில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உண்டு. பாலில் எல்லாம் கலந்திருப்பதுபற்றி அதன் குணம் சாக பக்ஷணிகளுக்கு விசேஷமானது. கார்போ ஹைட்ரேட் எந்தவிதமாக எடுத்துக்கொண்ட போதிலும், அது குடலில் ஜீரணமாகும்போது க்ளுகோஸ் என்னும் சர்க்கரையாக மாறி விடுகிறது. இந்த க்ளோகோஸ்தான் இரத்தத்தில் சேருகிறது. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையானது ஒரு குறித்த அளவுக்குமேல் போனால், அதிகப்படியாயுள்ள சர்க்கரை யாவும் மண்ணீரலில் கொண்டுபோய் சேர்க்கப்பட்டு தேகத்திற்கு உஷ்ணமும் சக்தியும் எப்போது தேவையோ, அப்போது அது எறிக்கப்படுகிறது. இந்த கார்போஹைட்ரேட் மாறுதல்கள் யாவும் கணையத்தில் உண்டாகும் இன்ஸுலினைப் பொருந்தியது. இந்த இன்ஸுலின் குறைந்தால் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகி விடுகிறது. அது மூத்திரத்தின் மூலமாய் வெளிவந்து விடுகிறது. தேகத்தில் சர்க்கரை குறைவுபட்டு, உஷ்ணத்திற்கும் சக்திக்கும் போதுமான சர்க்கரை இராமற் போய் விடுகிறது. இந்த நிலைமைக்குத்தான் மதுமேகம் என்று சொல்வது.

ஒவ்வொரு நபருக்கும் கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரம் அவசியம் வேண்டும். உழைப்பிற்கும் தேக எடைக்கும் தக்கபடி அதிகம் வேண்டும். ஆனால், நமக்கு எவ்வளவு சர்க்கரை தேவையோ, அதை விட அதிகம் உண்கிறோம். சில சமயங்களில் இரட்டத்தனை சர்க்கரை உண்கிறோம். இது சர்க்கரை, அரிசி, கோதுமை, உருளைக்கிழங்கு இவைகளினின்றும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. நாம் சர்க்கரை அதிகமாக உண்ண உண்ண அதைச் சேர்த்து எரிப்பதற்கும், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதற்கும் இன்ஸுலின் அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது. தினம் கார்போஹைட்ரேட்டு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால், இன்ஸுலின் உற்பத்தி செய்யும்படியான கோளமானது அதிக உழைப்பினால் சோர்வடைந்து பழுதுபட்டுப் போகிறது. இப்போது மதுமேகம் என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, மதுமேகமானது தனவந்தர்களுக்கு வரும்படியான வியாதி. அதிகமாய் அவர்கள் சர்க்கரையையும், சர்க்கரையைக் கொடுக்கும்படியான பதார்த்தங்களையும் உண்பதினால் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. ஏழைகளுக்கு இந்த கொழுத்த ஆகாரம் கிடைப்பது கடினம். அவர்களுக்கு இந்த வியாதி வருகிறதில்லை.

கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்களை உண்பதினாலும், கார்போஹைட்ரேட்டுகள்மூலமாயும் தேகத்தில் கொழுப்பு உண்டாகிறது. சர்க்கரை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அதுவும் கொழுப்பாக மாறி தேகத்தில் சேமிக்கப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, அதிகமாக கார்போஹைட்ரேட் சாப்பிட்டால், தேகம் ஸ்தூலித்துப்போகிறது. ஸ்தூல சரீரமுள்ளவனுக்கு மதுமேகம் வரலாம். ஆனால், ஸ்தூல சரீரத்திற்கும் மதுமேகத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தைப்பற்றிக் கொஞ்சம் சந்தேகம் இருந்து வருகிறது. சரீரம் ஸ்தூலித்தால் அது மதுமேகத்தில் வைக்குமென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சிலர், உள்ளே சுரக்கும் நீர்கள் குறைவுபடுதலால் உண்டாகிறதென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். எது நிஜமாயிருந்தாலும் சரி, இவ்விரண்டிற்கும் சம்பந்தா சம்பந்தம் உண்டென்று மட்டும் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி,ஸ்தூல சரீரமுள்ளவன், மதுமேகம் வரவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; உட்கார்ந்து வேலை செய்வதினாலும் மதுமேகம் வரலாம். ஏனெனில், நன்றாய் உழைப்பவன், எவ்வளவு கார்போஹைட்ரேட் எடுத்துக்கொண்டாலும் அவ்வளவையும் உபயோகப்படுத்தி விடுகிறான். உட்கார்ந்து வேலைசெய்வோனுக்கு, அதிகமாக கார்போஹைட்ரேட் கரையாமல் அவன் தேகத்தின் எடையை அதிகரிக்கிறதேயொழிய வேறில்லை. இது காரணம்பற்றியே, வக்கீல்களும் வியாபாரிகளும், கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக மதுமேகத்தால் வருந்தி வருகிறார்கள். இதில் பரம்பரையையும் மறந்துவிடக்கூடாது. ஒரே குடும்பங்களில் ஸ்தூல சரீரமும், மதுமேகமும் பரம்பரையாய் வந்துகொண்டு இருக்கின்றன. பிறக்கும்போதே உட்புறத்துக் கோளங்களில் குறை இருக்கலாம். பரம்பரையாய் இக்குறைகள் இருக்கும் பக்ஷத்தில் அவற்றைக் கண்டறிந்து தக்க தடை முறைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மேற்சொல்லியதிலிருந்து என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், கார்போஹைட்ரேட் அதிகமானால், அது மதுமேகத்திற்குக் காரணம் என்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, சர்க்கரையைக் குறைத்து விடுவதுதான் இதற்குச்சிகிச்சை. ஏற்றுக்கொண்ட ஆகாரத்தைத் தேகம் உபயோகப்படுத்த முடியாமல் அது மூத்திரத்துடன் கலந்து வரும் பக்ஷத்தில், அந்தக் குறையை நிவர்த்திக்காமல் மேலும் மேலும் அதிகமான ஆகாரத்தை உண்டு வருவது பிசகு. ஆனதுபற்றி, அந்த நபர் ஆகாரத்தைக் குறைக்கவேண்டும். எவ்வளவு சர்க்கரையைத்தேகம்உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள முடியுமோ, அதற்குத் தக்க ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ப்ரோடீன் கொழுப்பு இவைகளையும் குறைக்கவேண்டும். மதுமேக வியாதியஸ்தன் சர்க்கரையைத் தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். சர்க்கரை கலந்த தித்திப்பான பக்ஷணங்களையும் தவிர்க்கவேண்டும். வேறுவிதமான கார்போஹைட்ரேட்டு அதாவது, அரிசி, கோதுமை, சோளம், உருளைக்கிழங்கு, காய் கறிகள் முதலியவற்றை தேகத்திற்கு எவ்வளவு வேண்டுமோ, அவ்வளவே சாப்பிடவேண்டும். இங்கே தேக எடை, ஆகாரங்களில் ப்ரோடீன், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட் இவைகளின் விகிதாசாரம், ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் இவை எவ்வளவு இருக்கின்றன ஆகிய இவை முதலிய விஷயங்களைக் குறித்து எழுதுவதற்கு இடம் போதாது.

கடைசியாக இன்ஸுலினைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை சொல்லவேண்டி இருக்கிறது. இது ஜெந்துக்களின் கோளங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு, மதுமேக சிகிச்சைக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதனால் முழுதிலும் சொஸ்தம் ஆகிறதில்லை. எத்தனை தாம்இன்செக்ஷன்கள் எடுத்துக்கொள்ளுகிறோமோ, அவ்வளவுமட்டும்தான் இதன் பலன். ஆனால், இது ஆகாரச்சிகிச்சைக்கு உபயோகமாகிறது. மதுமேகத்தினால் உண்டாகும் சிக்கலான வியாதிகளுக்கு இது உபயோகமாக இருக்கிறது. பட்டினி போட்டு நோயாளியை துர்ப்பலப்படுத்தாமல், உடனே சர்க்கரையைக் குறைப்பதற்கு இன்ஸுலின் எடுத்தது. குறைந்த ஆகாரம் சாப்பிட முடியாமற் போகும்போது, இன்ஸுலின் எடுத்துக்

கொண்டால், மூத்திரத்தில் சர்க்கரை வராது. சக்திக்கு வேண்டிய ஆகாரம் கொடுக்காமல் போனால், எடை குறையும்.

ஆனால், இன்ஸுலின் எடுத்துக்கொண்டால், வேண்டிய அளவு ஆகாரம் சாப்பிட்டு, அதைத் தேகத்தில் சக்தி உண்டாக்குவதற்கு உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம். ஐசுவரியவான்கள், கம்மியான ஆகாரம் சாப்பிட இஷ்டப்படாவிட்டால், இன்ஸுலின் இஞ்செக்ஷன் எடுத்துக்கொண்டு இஷ்டப்படி சாப்பிடலாம்.

கிரந்தி நோயின் பிரச்சனை

ஜி. டி. கோபாலகிருஷ்ண நாயுடு, எல்.எம்.பி.,
முனிஸிபல் ஹெல்த் ஆபீஸர், விருதுநகர்.

கிரந்தி நோயைப்பற்றி டாக்டர்கள் மட்டுமன்றி, நோயாளியும் மற்ற பொது ஜனங்களும் அவசியம் அறிந்துகொள்ள வேண்டியவிஷயம் என்று இப்போது ஒரு உணர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கிறது. வைத்தியரும் நோயாளியும், இதன் சம்பவத்தையும் தடைமுறையையும் குறித்து ஜனங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது.

கிரந்தி நோயால் வருந்துவோனை சாதாரணமாய் குஷ்டரோகியைப் போலவே ஜனங்கள் கருதுகிறார்கள். நோயாளியானவன் தான் ஏதோ கொடிய பாபம் செய்துவிட்டதாகக் கருதுகிறான். ஜனங்கள் அதனால் தன்னை வெறுத்து ஜனசமூகத்தில் சேரவொட்டாமல் தடுக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறான். ஆனது பற்றி, ஜனங்கள் முகத்தில் விழிக்காமல், வியாதி முற்றுகிற மட்டும், டாக்டரையும் கலந்து யோசிக்கிறதில்லை. சாமான்யமான டாக்டரோ, அந்த வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தி விடுவதில் நாட்டமேயொழிய தடைமுறைகளைப்பற்றி கவனிக்கிறதில்லை. காலவரைப்படி சில இஞ்செக்ஷன்களைக் கொடுத்து அது தீர்ந்தவுடன், நோயாளி சொஸ்தமடைந்ததாக நினைத்து சிகிச்சையை நிறுத்தி விடுகிறார். அவனுக்கு இரத்தப் பரீக்ஷை செய்து பார்த்து வியாதி அடியோடே ஒழிந்து விட்டதா இல்லையா என்று கவனிக்கிறதில்லை. நோயாளிக்கு வியாதியின் காரணம் இன்னதென்றும், அதைத் தடுக்கும்விதம் யாதென்றும் ஒன்றும் தெரியாது. 'டாக்டர் சிகிச்சை செய்தார், சொஸ்தமாச்சுது' என்பது மட்டும் தெரியும்.

ஆதலால், இந்த வியாதி பரவுவதற்குக் காரணம் நோயாளி, டாக்டர், பொது ஜனங்கள் ஆகிய யாவருமே என்றறிய வேண்டும். கிரந்திப்புண்ணையோ, வெட்டை வியாதியையோ தடுப்பதற்கு நோயாளிக்குத் தெரிந்திருந்தாலும், தன்னிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும், அதற்கு வேண்டிய தடைமுறைகளைப் போதித்தாலும், பொதுஜனங்கள் இவர்கள் குற்றத்தை மன்னித்துச் சகித்துக்கொண்டாலும், இந்த வியாதி இவ்வளவு மறைபட்டு எங்கும் பரவுவதற்கு ஹேதுவிராது.

ஆனால், நோயாளிக்கும் டாக்டருக்கும் பொதுஜனங்களுக்கும் இந்த வியாதியைக் குறித்து என்ன அக்கரை? அவர் ஏன் இதில் ஈடுபட்டுக் கொள்ளவேண்டும்? என்று பொதுஜனங்கள் கேள்வி கேட்கலாம். இது நியாயமானதே. இந்தக் கிரந்தி நோயால் ஜனங்களுக்கும் ராஜாங்கத்திற்கும் நஷ்டம். இது முதற் காரணம். நோயாளி இராஜாங்கத்தின் ஒரு அங்கத்தினர். பொது ஜனங்களின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து ராஜாங்கம் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய நிபந்தனை ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த நோயாளி நீடித்து வியாதியில் அடிபட்டுக்கொண்டிருந்தால், இவன் சம்பாத்தியத்திற்குக் குறைவு உண்டாகிறது. இவனுக்கு அடியோடே சம்பாத்தியமே இல்லாமற்

போய் விடுகிறது. அவன் குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்கள் இவனைக் காப்பாற்றி இவனுக்கு உணவு, உடுப்பு, தங்க இருப்பிடம் எல்லாம் இலவசமாய்க் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. இதனால் குடும்பத்தார்க்குச் சிலவதிகம். ராஜாங்கத்திற்கும் சிலவு. இவ்விதம் இந்த நோயாளி ஒருவனுக்குச் சம்பாத்தியம் இல்லாவிட்டால், ராஜாங்க பொக்கிஷத்தில் பணம் கம்மியாகிறது. மேலும், இவனால் வியாதி மற்றவர்களுக்கும் பரவுகிறது. இந்த நோயாளி நோயினால் வருந்தும்போதும், நோயிலிருந்து தேறி வரும்போதும், நோய் நீங்கி குணப்பட்டபோதும், எச்சமயத்திலும், கைத்தொழிலோ, விவசாயமோ செய்வதற்கு லாயக்கில்லை. அவனுடைய புத்தி கூர்மையெல்லாம் பறந்தோடிப்போய் அவனுக்கு அருவெறுப்பும் மந்த புத்தியும் உண்டாகிறது. இதன் மொத்த பலன், ராஜாங்கத்திற்கு மனுஷிய பலம் குறைந்துபோய்விடுகிறது. வரும்படி கம்மியாய் விடுகிறது.

இந்த வியாதி தொத்து சம்பந்தப்பட்டு எங்கும் பரவியிருந்தால் அநேக நபர்கள் துர்ப்பலப்பட்டு சாக நேரிடும். இதனால் ஜனசமூகத்திற்கு அதிக நஷ்டம். எவ்வளவு ஜனம் நஷ்டமோ, அதற்குத் தக்கபடி ராஜாங்கத்திற்கு நாலாவிதத்திலும் வரும்படி குறைவு என்பதை அறிய வேண்டிய தவசியம்.

இப்போது ராஜாங்கத்திற்கு உண்டாகக்கூடிய அவமதிப்பைக் குறித்துக் கவனிப்போம். மானக்கேடான பெயர் வந்தால் மனதிற்குக் கஷ்டந்தான். ஆனால், அதைப் பொறுத்துத்தான் ஆகவேண்டியிருக்கிறது. நமது தேசம் துர்நடத்தை குடிகொண்டிருக்கும் தேசம் என்று யாராவது சொன்னால் நமது இரத்தம் கொதிக்குமல்லவா? ஆனதுபற்றி, நமது தேசத்திற்குக் கெட்ட பெயர் வரவொட்டாமல் அதைக் காப்பாற்ற வேண்டியது நமது கடமை. இது விஷயத்தில் நோயாளி, டாக்டர், பொது ஜனங்கள் இவர்கள் மூவரும் ஒற்றுமைழக்கவேண்டிய தவசியம்.

இதற்குத் தடைமுறை அனுசரிக்க வேண்டியது. இந்தக் கிரந்தி நோயால் ஒருவரும் நமது ஜனசமூகத்தில் வருந்தாமல் இருக்கும்படி நாம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது அனுசரிக்கப்படும் தடைமுறைகள் போதுமானவையல்ல. இக்கொடிய நோயைப் போக்க பலத்த பிரயத்தனங்கள் செய்ய வேண்டும். நமது தேசத்திலுள்ள மேதாவிகள் யாவரும் ஒன்றுகூடி, தக்க முயற்சிகளைத் தேடி இந்நோயை வேரறுக்க முயலவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்திற்காகப் பாடு.

எல். இ. இயூபான்க்ஸ்.

எல்லா வியாயாமங்களைக் காட்டிலும் சங்கீதம் பாடுதல் மிகவும் ஆரோக்கியமானது. 15 வருட காலங்களாக நான் பரிசோதனை செய்து பார்த்ததில், ஒரு பாடகனைகிலும் சாதாரண ஆரோக்கியமுள்ளவனைக் காட்டிலும் கொஞ்சம் அதிகப்படியாய் இராதவன் இல்லை.

மேலும், சங்கீதத் தொழில் எடுத்துக்கொண்டு ஆறுமாதகாலமாகிலும் அதில் அப்பியஸிப்பவன் நல்ல வலுவுள்ளவனாக ஆகிறான். எனக்குத் தெரிந்து துர்ப்பலமான நிலையில் இருந்த இரண்டு சிறுவர்கள், இரண்டு யௌவன ஸ்திரீகள், 43 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ இவர்கள் சங்கீதத்தை அப்பியஸித்தே நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக ஆய்விட்டனர்.

இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. அவை மனோதத்துவம், தேக தத்துவம். விளையாட்டிற்கும் வேலைக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தை தேகாப்பியாஸத்தைக் கற்பிப்போர் வெகுகாலமாகக் கண்டறிந்திருக்கின்றனர். அதேமாதிரியான வித்தி

யாஸம், நுரையீரல்களைப் பலப்படுத்தும் விஷயத்தில், சங்கீதத்திற்கும், வேறுவித நுரையீரல் அப்பியாஸங்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சங்கீதமே சந்தோஷம்; ஆரோக்கியமுள்ள சுகபுருஷன்பாடுகிறான், ஊதுகிறான், ஏதோ ஒரு பாட்டைப்பாடி அயலார் மனதைக் கவரும்படிச் செய்கிறான். சுகமே உன்னைப் பாடும்படிச் செய்கிறது. பாட்டுப் பாடினால் சுகமுண்டாகிறது. அதனால் ஆரோக்கியமும் உண்டாகிறது.

தேகத்தின் முக்கியமான தொழில்களுள் சுவாஸம் உட்கொள்ளுதலும், விடுதலும் முக்கியமானவை. சங்கீதம், சுவாஸ சம்பந்தமான விஷயம். சுவாஸ சம்பந்தமான ஒவ்வொரு சதைக்கும் இது வியாயாமம் கொடுக்கிறது. அதனால் அது பெருத்து, தொனி சம்பந்தமான உறுப்புக்கள் பலப்படுகின்றன. பிரசித்தி பெற்ற பாடகனுக்கு நுரையீரல்கள் ஆழமின்றியும், மார்பு குவிந்தும் இராது. பெருத்த நுரையீரல்களும், நிமிர்ந்த தேகமும் சங்கீதத்திற்கு அவசியம் வேண்டும். பாடகனுக்கு இவை இன்றியமையாதவை. இயற்கையிலாவது இருக்கவேண்டும்; அல்லது அப்பியாஸத்தினாலாவது வருவித்துக்கொள்ள வேண்டும். 'டயபிராம்' என்பது ஒரு முக்கியமான சதை. இந்த சதைக்குத் தினம் வியாயாமம் கொடுத்து வருவோனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். இந்த டயபிராம் சரிவர வேலைசெய்தால், ஜீரணம், ஆகாரம் இரத்தத்தில் கலத்தல், கழிவிடைகள் வெளிப்படுதல் முதலிய தொழில்கள் யாவும் செவ்வையாய் நடக்கும். சரியாக டயபிராம் பிராணாயாமம் செய்தால், உள்ளே இருக்கும் உறுப்புக்களுக்கு அது ஒரு வியாயாமமாகும். அதனால் மார்பு சுவாஸித்தலில் இருப்பதைவிட அதிக ஆக்ஸிஜன் உள்ளே புகும்.

அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் பிராணாயாமம் செய்கிறார்கள். ஆனால், அவர்கள் வேண்டிய பலனை அடைகிறதில்லை. அதற்குக் காரணம், முதலாவது, அதன் மேல் மனதை நாட்டம் வைக்கிறதில்லை. இரண்டாவது, அது ஒரு கஷ்டமான தொழில்; சுகமான தொழில் அல்ல. சங்கீதமோ சுகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. அது ஒரு தொழில் அல்ல. விளையாட்டாகும். பிராணாயாமத்தில் என்ன பலனோ, அதைவிட அதிக பலன் அது அளிக்கிறது.

மார்பு அகன்றிருந்தால் ஆரோக்கியமும் வலுவும் உண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. இது வாஸ்தவமாயிருக்கலாம்; அல்லது பொய்யாகவுமிருக்கலாம். இது முக்கியமாய் அகன்ற மார்புக்குக் காரணம் எதுவோ, அதைப் பொருந்தியிருக்கிறது. ஒரு ஆண்பிள்ளைப் பாடகனின் மார்பளவு 40 அங்குலத்திருக்கலாம். அதனால் அவருக்கு ஆரோக்கியமும் பலமும் உண்டென்று சொல்லக்கூடாது. ஏதோ சதை பெருத்து மார்பு அகன்றிருக்கலாம். ஆனால், அவர் க்ஷயரோகத்தினால் வருந்தி இறக்கலாம்.

இதற்குள்ள வித்தியாஸம் என்னவென்றால், பாடகனுடைய மார்பு உட்பக்கமாக விருத்தியாய்க்கொண்டிருக்கிறது. இவனுக்கு நுரையீரல் அகன்றிருக்கும். ஒரு வஸ்தாதியினுடைய அளவுக்குக் காரணம் முக்கியமாய் மார்பு, முதுகு, புஜங்களின் கீழ்ப்பாகம் இவைகளின் மேற் சதைகளாலானது. இந்த சதைகளால் வஸ்தாதியின் மார்பு 10 முதல் 20 அங்குலம் வரையிலும் அகன்றிருக்கும். பாடகனுக்கோ, நான்கு அல்லது ஐந்து அங்குலங்கள்தான் இருக்கும்.

ஆனால், நுரையீரலின் அளவைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டுமானால், அதன் ஆழம் எவ்வளவு என்று கண்டுபிடிக்கவேண்டும். சாண்டோ தன் மார்பை 18 முதல் 20 அங்குலம் வரையில் அகற்றிக் காட்டலாம். ஆனால், அவரது நுரையீரல்களின் அளவோ, 260 கன அங்குலம். சாதாரண மனிதனைக் காட்டிலும் அதிகம் ஒன்றுமில்லை. என்னுடைய நுரையீரல்களின் அளவு 350 கன அங்குலம். இன்னும் சில பாடகர்களுக்கு 400-ம் இருக்கும். சுவாஸத்தை ஸ்தம்பித்தல் கூடாதென்றாலும், அநேக பாடகர்கள் வெகு

நேரம் மூச்சுப் பிடிப்பார்கள். முத்துக்காக கடலில் மூழ்குகிறவர்களுக்கு இவர்கள் அடுத்தபடி என்னலாம்.

சங்கீதத் தொழில் எடுத்துக்கொள்வோர், சரியான வாழ்வு வாழவேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான் அவர்களுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும், மற்ற தேகாப்பியாஸிகளை விட, இவர்களுக்கு அதிக கஷ்டமும் ஆடம்பரமும் இல்லை. தொனியின் சக்திக்கு இது ஒரு அத்தாக்ஷி.

ஆரோக்கியக் கணக்குப் பரிசோதனை

எப். எ. ஜாலர், எம். டி., மேரிவில்லா, டென்.

வெகுகாலமாக நாகரீகமுள்ள ஜனங்களுக்குள் ஒருவருக்கொருவர் க்ஷேம விசாரணை செய்துகொள்வது வழக்கம். ஒருவரை ஒருவர் பிரியும்போதும் கை குலுக்குதலும், ஒருவரை ஒருவர் பார்க்கும்போது கைகூப்புதலும் இதன் அடையாளங்கள். சௌக்கியமா? க்ஷேமமா? என்று கேட்பதும், ஒருவன் மற்றவனுடைய தேகசுகம் மனோசுகம் இவைகளைப்பற்றி விசாரிக்கும் கேள்விகள். ஒருவர் மற்றவருடைய க்ஷேம லாபங்களை விசாரிப்பதில் அவ்வளவு ஆவலாயிருக்கும்போது, தங்கள் க்ஷேமத்தைப்பற்றியே தாங்கள் தெரிந்துகொள்வதில் எவ்வளவு ஆவலாயிருக்கவேண்டும். ஆனால், நாம் என்ன தெரிந்துகொள்கிறோம். நாம் வருஷவாரியோ, அப்போதைக்கப்போதோ நமது ஆரோக்கியக் கணக்கைப் பரிசோதித்தாலொழிய, அதை நாம் எப்படி தெரிந்துகொள்வது?

நமது தேகாரோக்கியத்தைச் சரியானபடி வைத்துக்கொள்வதற்கு இரண்டு வழிகள் உண்டு. முதலாவது நமது பெற்றோர்கள் சரியானவர்களா யிருக்கவேண்டும். அதற்கு நாம் ஜவாப்தாரியல்ல. நமது பெற்றோர்களைப் பொறுக்கி எடுக்கும் இந்த அசாத்தியமான காரியத்தை நாம் செய்வதாயிருந்தால், காசநோய், மேகாணம், பைத்தியம், கிரந்திநோய், தற்கொலை புரியும் எண்ணம் இவை உள்ளவர்களை நமது பெற்றோர்களாகப் பொறுக்கியெடுக்கமாட்டோம், எனெனில், அவர்கள் சந்ததியார்க்கும் இக்குணங்கள் உண்டாகும். நமது பெற்றோர்களின் தேகக்கோளாறுகள் தெரியாமலிருக்க, நமக்குச் சில வியாதிகள் காண ஆரம்பித்தால், அவற்றை அசட்டை செய்து, உடனே அவற்றிற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், தடுக்கக்கூடிய வியாதி முற்றி, நமக்கு அகால மரணம் சம்பவிக்கும்.

ஓர் மோட்டார்வண்டி வாங்கினால், அதை அப்போதைக்கப்போது பழுது பார்க்கிறோமல்லவா? வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்வதாயிருந்தால் அதை அவசியம் பழுது பார்க்கிறோம். அப்படிச்செய்வது புத்திசாலித்தனம். நமது வாழ்வைக் காட்டிலும் தூரப்பிரயாணம் எது? நமது தேகத்தைக் காட்டிலும் சிக்கலான இயந்திரம் எது? நமது தேகத்தையும் அப்போதைக்கப்போது பழுதுபார்க்கவேண்டியது அவசியம்.

18 வயது முதல் 31 வயதுள்ள அமெரிக்கா தேசத்து யுவர்களில், மூன்றில் ஒன்று, வியாதி முதலிய காரணங்களால் முதல் யுத்தப் பரீக்ஷையில் தள்ளப்பட்டனர். இதனால், ஒரு சேனையைத் தயாரிக்க, வயதைக் குறைக்கப்பட்டது. யுத்தப்பரீக்ஷையில் பொதுஜனங்கள் தேறமாட்டார்கள் என்பது திண்ணம்.

“பூர்ண ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு வைத்தியர் தேவையில்லை. நோயாளிக்குத்தான் வைத்தியர் உதவி வேண்டும்” என்று தடைமுறையே இன்னதென்று தெரியாத ஒருகாலத்தில் எழுதப்பட்டது.

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால், அப்போதைக்கப்போது தேகத்தைப் பரீக்ஷித்துக்கொண்டு, வருஷவாரி குடும்ப வைத்தியரைக்கொண்டு ஆரோக்கியக் கணக்கைப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.—தி மெடிகல் வொரல்டு.

ஒரு பிராம்மணன் ஸர் வில்லியம் இர்ஸ்கைன் என்பவரை வினவுகிறார்.

ஸர் வில்லியம் இர்ஸ்கைனுக்கும், பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயராகிய ஒரு பிராம்மணனுக்கும் பின்வரும் சம்பாஷணை நடந்தது.

அந்த ஹிந்து சொன்னதாவது:— ஐயா! நீர் மாக்கறி உண்போர். ஆனால், அநேக வருஷ காலங்களாக உம்மை ஒரு கேள்வி கேட்க வேண்டுமென்று அவாக் கொண்டிருந்தேன். இப்போது அதற்குத் தருணம் வாய்த்தது. உமது தேசத்தாரோ, மகா தைரியசாலிகள், மிகவும் மேன்மையையடைந்தவர்கள், பூலோகத்தில் உள்ளவர்களைவிட அதிமேதாவிகள்; இதில் ஒன்றும் சந்தேகமில்லை. தவிரவும், அவர்கள் மகா ஐசுவரியவான்கள், பலமுள்ளவர்கள். இப்பேர்க்கொத்த ஜனங்கள், சாதுவான பசுக்களையும், அனுதையான ஆடுகளையும் கொன்று அவற்றின் ஊனைத்தின்பது போதாமல், பன்றிகள் முதலிய அசங்கியமான ஜெந்துக்களையும் கொன்று தேகத்தைப் பெருக்கிட்டுக் கொள்கிறார்களே! இவர்கள் மனோநிலை என்னே! உங்கள் தேசத்தில் பணமிகுதி. எவ்வளவு ருசிகரமான மரக்கறி பதார்த்தம் வேண்டுமென்றாலும் அகப்படக்கூடும். மாமிச பக்ஷணிகள் இதை எப்படி வாங்கி உண்பார்கள்? இக்கொடிய பழக்கத்திற்கு ஆரம்பம் எப்போது என்பது எனக்கு விளங்கவில்லை. இந்தப் பிராணிகளின்மேல் இவர்களுக்குக் கொஞ்சம்கூட பச்சாத்தாபம் இல்லையா? இரத்த வெள்ளத்தைக் கண்டவுடன் இவர்கள் குடல்கள் நடுங்குகிறதில்லையா? எங்கள் ஜனங்களுக்கு எத்தனைதாம் பஞ்சம் வந்தாலும் கூட, அவர்கள் புல்லரிசியையும், புல் பூண்டுகளையும் தின்று உயிர்வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்களே! அநேக நாட்கள் இரவெல்லாம் விழித்திருந்து, இக்கேள்விகளுக்குச் சரியான பதில் உண்டோ என்று எண்ணிப் பார்த்தேன். கோபத்தினால் ஒரு சமயம் என்னுடைய பரம சத்ருவாகிய ஒருவனைக் கிழித்து, அவன் மாமிசத்தை உண்டாலும் உண்ணலாம். நம் வீட்டிலேயே நம்முடன் வளர்ந்து வரும் ஆடு மாடுகளை அழித்துத் தின்பதென்றால், இது பைத்தியக்காரத்தனமே யொழிய, வேறல்ல என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது"—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

ஆரோக்கிய உயிரெழுத்துக்கள்.

‘அ’ என்பது அறியாமை—அதை அறவொழிப்பதே சரியாமே.
‘ஆ’ என்பது ஆரோக்கியம்—அதை அடைவதே பெரும் பாக்கியம்
‘இ’ என்பது இல்லறமாம்—இதுவே நமக்கேற்ற நல்லறமாம்.
‘ஈ’ என்பதோர் கொடும் பூச்சி—அதன் பேச்சொடாதே சிச்சி! சிச்சி!!
‘உ’ என்பது உண்டி—அதை அதிகமாயுண்போன் ஓர் சண்டி.
‘ஊ’ என்பது ஊக்கம்—அஃதின்றேல் வரும் வீக்கம்.
‘எ’ என்பது நாம் துப்பும் எச்சில்—அதனால் தொத்தும் காசநோய்க் காய்ச்சல்.
‘ஏ’ என்பது ஏக்கம்—அது பிடித்தோர்க்கு வாராது தூக்கம்.
‘ஐ’ என்பது ஐயம்—ஆரோக்கியத்திற்கு அது அழிவு செய்யும்.
‘ஒ’ என்பது ஒதுங்கு—தொத்துநோய் கண்டால் நீ பதுங்கு.
‘ஓ’ என்பது ஆரோக்கிய நூல் ஓது—அதற்கு நம் ‘தீபிகை’யை விட வேறு நூல் எது?
‘ஔ’ என்பது நாம் நோய்க்கருந்தும் இயற்கை ஔடதங்கள்—வாயு, ஊண், வியாயாமம், நீர், ஒளி, நித்திரை இவ்வாறும், அவ்வரும் ஔடதங்களே.

சுத்த ஜலம்.

குடும்ப வைத்தியர் ஒரு இன்ஜினீயருமல்ல; ரஸாயன சாஸ்திரியுமல்ல. ஆனால், பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமாக மற்றவர்கள் செய்யும் வேலையில் அவருக்கு அக்கறை உண்டு. சாக்கடை நீரை என்ன செய்கிறதென்கிற கேள்வி நமது வைத்திய விவாதங்களில் சம்பந்தப் படுகிறதில்லை. ஆனால், அந்த விஷயம் நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் க்ஷேமத்திற்கும் அத்தியாவசியமானது. ஒவ்வொரு நகரமும், ஒவ்வொரு கிராமமும் அதன் எல்லைக்குள் தக்க சுகாதார நிலைமைகளுக்கு ஜவாப்தாரியாகும். ஆனதுபற்றி, சாக்கடை நீர் முதலியவற்றை நாற்றமில்லாமல் சரியானபடி அப்புறப்படுத்த வேண்டிய வேலைகளை மேற்பார்வை செய்வதற்கு இடம் கொடுக்க வேண்டும்.

குக்கிராமங்களில், சாக்கடை நீரை அப்புறப்படுத்தும் [illegible] பூர்வீக முறையை அனுசரித்ததாயும், சுகாதாரமற்றதாயும், பொதுஜனங்களுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாயும் இருக்கிறது. நாட்டுப்புறங்களில் சுகாதாரம் சொல்லத்தரமன்று. ஒவ்வொரு வருஷமும் மழை பொழியும்போது ஆறுகள் பெருகி, அவை அடித்துக்கொண்டு வரும் அசுத்தங்களெல்லாம் பாதைகளிலும் சாலைகளிலும் படிகின்றன. அதன்மேல் ஜனங்கள் நடந்துபோய் வேலைசெய்ய வேண்டியதாயிருக்கிறது. இவ்வாறு வருஷப் பிரதி வருஷமும் வியாதியைப் பரவச் செய்வதற்கு இதுவே ஒரு ஹேதுவாயிருக்கிறது. இப்போது அங்கங்கே நாட்டுப்புறங்களில் நீர்தக் குளங்களும்; சுற்றுப்பிரயாணிகளுக்காகக் கூடாரங்களும், விளையாடுமிடங்களும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, அந்தந்த கிராமவாசிகளுக்கு மட்டுமன்றி, யாவருக்குமே இது கெடுதலை விளைவிக்கிறது. இது காரணம்பற்றியே, எங்கும் உடனே சாக்கடைச்சேறு முதலியவற்றை ஒன்றுகூட்டி அப்புறப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

சாக்கடையின் கழிவிடைகளை சுத்தம் செய்யாமல் ஆறுகளில் விடுவதால் லோகல் போர்டார் பொறுப்பு தீர்ந்துவிடுகிறது. ஆனால், மைல் கணக்கான ஆற்றின் அந்தமும் காக்ஷியும் பாழாகி, முத்துபோன்ற அதன் நீர் கறுத்து, நாற்றமெடுத்து, நீரின்மேல் நரகல் மிதந்துகொண்டு, பக்கங்களில் வண்டல் படிந்து பார்வைக்கு அது அகோரமாக இருக்கிறது. சாதாரணமாய் ஆற்றிலுள்ள செடி கொடிகளும், மீன்களும் ஒழிந்து, பாசையும், சேறும் அதில் இருக்கின்றன. டைபாய்டு ஜுரக் கிருமிகளும், சீதபேதிக் கிருமிகளும் அதில் கோடிக்கணக்காய் விருத்தியடைந்து, அதன் அருகாமையில் வசிப்போர்கள் அதில் மூழ்கியும், அதன் ஜலத்தைக் குடித்தும், வேறுவிதமாய் உபயோகிக்கும்போதும் அவர்களுக்கு அவ்வியாதிகள் உண்டாகி எங்கும் தொத்துகின்றன. தவிர, அதன் ஓரங்களில் பசுக்கள் மேய்வதால், நாம் குடிக்கும் பாலே கெட்டுப்போய் அதனால் நமக்கு எவ்வளவோ கெடுதல் உண்டாகிறது.

இல்லினாய்ஸில் 200 சாக்கடை நீரை இறைக்கும் இயந்திரங்கள் இருக்கின்றன. இதனால் நமக்கு எவ்வளவு ஆபத்து என்பதை நாம் கவனிக்கவில்லை. சாக்கடை நீரில் மருந்துகள் போட்டு, அவற்றிலுள்ள கனமான பதார்த்தங்களையும், அதில் கரைந்துள்ள பதார்த்தங்களையும் எடுத்துவிட்டு, விஷக்கிருமிகளைக் கொன்று அந்நீரைச் சரிப்படுத்தி, பின்னால் ஆறுகளில் விட்டாலும் பாதகமில்லை. அப்போது நாற்றமிராது. நமது தேக ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் வாராது. ஆனதுபற்றியே சாக்கடை ஜலத்தை அப்புறப்படுத்தும் விஷயத்தைப்பற்றி, டாக்டர்கள் அக்கறை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம். மேலே ஆற்றின் ஜலம் சாக்கடை நீரால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்டால், அதன் கீழேயுள்ளவர்கள், அந்த ஜலத்தை சுத்தப்படுத்துவதற்கு வழிதேட வேண்டும். சுத்தமான ஆகாரம், சுத்தமான ஜலம், சுத்தமான காற்று இவை முக்கிய

மானவைகள். ஆகாரமும் காற்றும் வெகு தூரங்களிலிருந்து வரலாம். ஆனால், ஜலமோ, மழை ஜலத்தைத் தவிர்த்து, அருகிலுள்ள இடங்களிலிருந்தே வர வேண்டும். அந்த ஜலம் பட்டணங்களிலிருந்தும் தொழிற் சாலைகளிலிருந்தும் வரும் சாக்கடை முதலியவற்றால் அசுத்தப்படுத்தப்படுகின்றது. சுத்தமான ஜலமும், ருசியான ஜலமும் வேண்டும். இந்த பிரச்சனைக்கு இதுவே தீர்மானம். வேறு கிடையாது.—தி இல்லிநாய்ஸ் மெடிகல் ஜெர்னல்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

புத்தகத்தின் பக்கங்களை நக்குதல்.—இப்போது நாம் எப்படி அடிக்கடி இருமுகிறோமோ, அவ்வாறே நாம் எச்சல் துப்பிக்கொண்டிருந்தோம். எச்சல் துப்புதல் அபாயகரமானதென்று பொதுஜன அபிப்பிராயம் கண்டனம் செய்ய ஆரம்பித்தது. இப்போது டிராம் முதலிய பொது ஜனங்களை ஏற்றிக்கொண்டு போகும்படியான வண்டிகளில் ஒருவன் துப்பினால் அவன்மேல் கூடப் பிரயாணம் செய்வோர்க்கு ஒருவிதமான அருவெறுப்பும் அவமதிப்பும் ஏற்படுகிறது. அவனுக்கும் தன்னை அவர்கள் இகழ்ச்சி செய்வதாக ஒருவித உணர்ச்சி உண்டாகிறது. ஆனால், இன்னொரு கெட்ட பழக்கத்தை மட்டும் பொதுஜன அபிப்பிராயம் கண்டனம் செய்யக் காணோம். அது புத்தகத்தின் பக்கங்களை நக்குதலேயாம். படித்தவர்கள் புத்தகங்களின் பக்கங்களைத் தள்ளும்போது, நாக்கினால் நக்கித் தள்ளுகிறார்கள். இவர்கள் செய்யும் குற்றம் எவ்வளவு அபாயமானதென்று அவர்கள் நினைக்கிறாரில்லை. கிருமி சாஸ்திரத்தை அவர்கள் படித்திருந்தால், ஒவ்வொரு நபரின் நாக்கிலும் உயிரோடுள்ள கிருமிகள் நிறைந்திருக்கின்றனவென்று அவர்களுக்குத் தெரியும். இக்கிருமிகள் அந்த நபருக்கு ஒரு கெடுதலையும் செய்யா. ஆனால், அன்னியர் விஷயத்தில் அப்படியல்ல. ஒருவன் விரலை நாக்கில் தொட்டு புத்தகத்தின் பக்கத்தைத் திருப்பினால், நாக்கிலுள்ள கிருமிகள் புத்தகங்களில் வந்து படியும். மற்றொருவன் அந்தப் புத்தகத்தை வாசிக்கும்போது, இக்கிருமிகள் அவன் நாக்கிற்கு மாறுகின்றன. இதே மாதிரி நடந்துகொண்டே வருகிறது. எந்த புத்தகம் இம்மாதிரி அதிகமாக நக்கப்படுகிறதோ, அந்தப் புத்தகம் விஷக்கிருமி மாற்றுகைக்கு ஒரு மார்க்கெட் ஆகும். அதே மாதிரியே, நக்கி எழுதும் பென்ஸிலும்.—தி ஆஸ்டிரேலியன் ரெட் க்ராஸ்.

* * *

தேகத்தின் உள் அவயவங்களுக்கு சூரிய ஸ்நானம்.—தேகத்தின் உள்ளிருக்கும் அவயவங்களுக்கு சூரிய வெளிச்சம் படுவதற்கு டாக்டர் ஜோஸப் மாண்டல் பெல் என்பவர், ஒரு உபாயம் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். இது ஒரு சிறிய காஸ் விளக்கு. இதிலிருந்து அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் வீசுகின்றன. நோயாளி இக்கிரணங்களை விழுங்குகிறான். நோயுள்ள இடத்திலேயே 3 நிமிஷ நேரம் அக்கிரணங்கள் படும்படி செய்யலாம். இது க்ஷயரோகத்திற்கு ஏற்ற சிகிச்சையாகும் என்று கருதப்படுகிறது.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

மாம்பழத்தில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப இருக்கிறது.—சிகாகோவில் கொஞ்சநாளைக்கு முன் நடந்த பிசிகல் தீரபி கான்பிரன்ஸில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம் இவைகளிலிருப்பதைவிட மாம்பழத்தில் இரட்டத்தனை ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருப்பதாக கிரெயிடின் சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த டாக்டர் விக்டர் லின் என்பவர் சொன்னார். இது தென் ப்ளாரிடாவில் மாந்தோப்புக்காரர்களுக்கு அனுகூலம்.

ஐக்கிய நாடுகளில் இந்த இடத்தில் மாம்பழம் விசேஷம். க்யூபா முதலிய அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த உஷ்ணப்பிரதேசங்களிலும் பயிராகிறது. அதன் மணமும் ருசியும் 'மங்கோஸ்டென்' தவிர, வேறொரு பழத்திற்கும் கிடையாது.—குட் ஹெல்த்.

* * *

குறைந்துகொண்டு வரும் ஜனன விகிதம்.—மெடிகல் ஆபீஸர் ப்ரொபெஸர் ஜே. ஜே. ஜெர்விஸ் என்பவர், 1932-ம் வருஷத்தில் லீட்ஸ் என்னும் நகரத்தில், ஜனன விகிதம் குறைய ஆரம்பித்து, முன்னைவிட அதிகமாகக் குறைந்துபோயிருக்கிறது என்று சொல்லுகிறார். அவர் மேலும் சொல்லுவதாவது:—இதற்கு இரண்டு காரணங்கள். ஒன்று, பண நெருக்கடியால் குடும்பங்களில் கஷ்டம். இரண்டாவது, தற்காலத்திய விவாகங்களில் மலட்டுத்தனம் அதிகமாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. [illegible] விகிதம் சென்ற 20 வருஷங்களாக ஒன்றும் குறையவில்லை. ஆனால், ஜனனவிகிதமோ, 100-க்கு 37-க்குமேல் குறைந்துவிட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, இப்போது செய்யவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், சிறுவர் சிறுமிகளுக்கு பிள்ளைகளைப் பெறுமலிருப்பதற்கு வழி சொல்லிக் கொடுப்பதைவிட்டு, எத்தனை மக்களை வேண்டுமென்றாலும் பெறுவதற்கு மார்க்கம் சொல்லிக்கொடுப்பதேயாம். அந்த மக்கள் திடகாத்திரமுள்ளவர்களாயும் இருக்கவேண்டும். அதனால் தேசத்திற்கு மனுஷிய பலம் ஏற்படும். குடும்பங்கள் அங்கங்கே சந்ததியில்லாமல் அழிந்துபோவதைப் பார்த்தால் மனதிற்கு மிகவும் வருத்தமாயிருக்கிறது. சுயநலத்தின்பொருட்டு வம்ச விருத்தி அடக்குமுறையைத் தூண்டுகோல் செய்வது விசனிக்கத்தக்கதே.—தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஆகும் வழி.—ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு அநேகவித தடங்கல்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஆவதற்கு என்ன மார்க்கம் என்பது ஒரு நிர்ப்பந்தமான பிரச்சனையாக இருக்கிறது. ஆகிலும், தினம் சில சுவல்பமான விதிகளை அனுசரிப்பது கடினமல்ல. நடன ஸ்திரீயாகிய மிஸ் டயானா வின்யார்டு அனுசரிக்கும் வழிகளிலிருந்து நாம் கற்றுக்கொள்ளலாம். அவள் அனுசரிக்கும் ஆரோக்கிய முறைகளாவன:—(1) அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடாதே, (2, இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் சாப்பிடாதே. (3) பலமான பானங்களைத் தவிர். (4) குடிக்காதே. (5) ஜீரணம் சரியாக ஆகும்பொருட்டு, கனத்த ஆகாரம் எதாகிலும் சாப்பிடு. (6) ஸ்டார்சு சம்பந்தமான ஆகாரங்களை மிதமாய் உண். (6) பச்சை மரக்கறிக் குழம்புகளையும், பழங்களையும் அதிகமாக உண். (7) போதுமான ஓய்வும் நித்திரையும் எடுத்துக்கொள். உனது ஆரோக்கியத்தைக் குறித்துக் கவலைப்படாதே. அதிக வியாயாமம் எடுத்துக் கொள்வதற்கு அவள் தொழில் அதிகமாக இடம் கொடாததுபற்றி, தினம் காலையில் அரை மணிநேரம் தேகத்தை தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுகிறாள். வாரமுடிவில், சந்தர்ப்பம் நேரிடும்போது, குதிரை சவாரி செய்கிறாள். அநேகருக்கு இந்த இரண்டு விதமான வியாயாமங்களையும் செய்ய சரிப்படாது. ஆனால், அவர்கள் தினம் கொஞ்சதூரம் நடக்கலாம். இதை யாவரும் செய்து, அதனால் உண்டாகும் சுகத்தை அனுபவிக்கலாம். ஆனால், தினம் ஒழுங்காய் பிராணாயாமம் செய்வதைமட்டும் மறக்கக்கூடாது.—ஹெல்த் பார் ஆல்.

* * *

மதுமேக வியாதியஸ்தர்கள் செய்ய வேண்டிய வியாயாமம்.—மதுமேக வியாதியஸ்தர்களுக்கு இன்ஸுலின் கொடுத்து, அவர்கள் மூத்திரத்திலுள்ள சர்க்கரை குறைந்தபிறகு, அவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இன்ஸுலின் எடுத்துக்கொண்டு, வியாயாமத்தை அதிகப்படுத்த வேண்டும். நோயாளி தமது டாக்டரை ஆலோசித்து, தினம் எம்மாதிரியான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளலாமென்

பதை தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும். மெலிந்த தேகிகள், சுவல்பமான வியாயாமத்தை ஆரம்பித்து, படிப்படியாய் அதிகரித்துக்கொண்டுபோக வேண்டும்.

மதுமேக வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஒழுங்காய் வியாயாமம் செய்யவேண்டிய தவசியம். அது இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையை எரித்து, ஹிருதயத்தையும், இரத்தக்குழாய்களையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவும்.

இந்த வியாதியில் 'ஆர்டிரீயோஸ் கோஸ்ளோரோரிஸ்' உண்டாவதற்கு ஹேது உண்டு. கால்களிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள்தாம் முதலில் தாக்கப்படும், கால்களுக்கு இரத்தம்போகாமற்போனால் கட்டை விரலில் 'காங்கிரீன்' (அதாவது தசைநார்கள் அழிந்து போதல்) உண்டாகிறது. எக்ஸ்-ரே படம் எடுத்தால் தசைநாரின் சுவர்களில் சுண்ணாம்பு படிந்திருப்பதைக் காணலாம். நடந்தால் சதைகளுக்கு ரத்தம் வரும். ரத்தக் குழாய்கள் விரியும். தசைநார் அழிதல் மட்டுப்படும். வியாயாமத்தினால் ஹிருதயம் வலுத்து, ஜீரண சக்தி உண்டாகி தேகாரோக்கியம் விருத்தியாகும்.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

தேயிலைக்கும் காப்பிக்கும் பதிலிகள்.—இவ்விரண்டிற்கும் பதிலிகள் வேண்டுமானால், தினம் விடாமல் தேயிலைப்பானமும் காப்பியும் குடிக்கிறவனுக்கு, காபீன் என்னும் மருந்துச்சரக்கு இல்லாத வஸ்துக்கள் ஒன்றும் பிடிக்காது. இப்போது 100-க்கு 75 விகிதம் காபீன் குறைந்ததும், கொஞ்சம் டானின் எடுபட்டுமுள்ள காப்பி கிடைக்கக்கூடும். கெடுதலையற்ற பதிலிகள் யாவையெனில், வறுக்கப்பட்ட தானிய வகைகள், பார்லி, தவிடு, வதக்கப்பட்ட ஸோயாபீன், சிகோரி, டான்டிலியான் காபி, இன்னும் சில கடைகளில் விற்கப்[illegible] மேற்சொல்லிய வ[illegible]துமான 'இன்ஸ்டெண்டு போஸ்டம்' முதலியனவாம். இவைகளில் காபீனும், டானீனும் கிடையா.

தேயிலையிலுள்ள காபீனை இன்னும் எடுக்கப்படவில்லை. இப்போது ஆரோக்கியத்திற்குரித்தானவை என்று சொல்லப்படும் தேயிலைகளிலும், சைனாடீயிலும் காபீன் அதிகமுண்டு. ஆனால், அவைகளில் டானின் கம்மி.

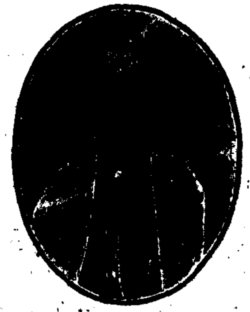
கடைகளில் விற்கப்படும் காபீனும், டானினும் குறைந்த தேயிலையில் காப்பீன் 100-க்கு 3 விகிதமும், டானின் 100-க்கு ஒன்றும் இருந்தாலும் பாதகமில்லை என்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆனால், இது விற்பனையாவதற்கு உத்தாசையாயிருக்குமே யொழிய, வாஸ்தவத்தில் இந்தப் பானத்தை நிறுத்தினவுடன், டீயை நிறுத்தினால் என்ன குணங்கள் உண்டோ, அவை யாவும் உண்டாகின்றன. இதனால் முழுக் காப்பீன் குணமும் அதில் இருக்கிறதென்றே சொல்லவேண்டும். அது இரவில் அந்த டீ இலவாகாது.

இதற்குக் கெடுதலற்ற பதிலிகள் யாவையெனில், அத்திமரத்தின் இலையை உலர்த்தி வறுத்து உபயோகிப்பது; தவிடு, ஆப்பிள் டீ, ராஸ்பெர்ரி டீ, ஸ்ட்ராபெர்ரி டீ, (இது டென்மார்க்கில் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது; உலர்ந்த இலைகளினின்றும் தயாரிப்பது); எலுமிச்சம் பழ இலை டீ, காமோமைல் டீ (ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் உபயோகிப்பது) முதலியனவாம்.

இங்கு கவனிக்க வேண்டிய மற்றொரு விஷயம் யாதெனில், காபீன் வெந்நீரில் சீக்கிரம் கரைந்துபோகக்கூடியது. ஆனது பற்றி, கொஞ்சமாய்த் தேயிலைக் கஷாயம் உபயோகப்படுத்திக்கொண்டாலும், அதிலும், அதிகமாய் காபீன் இருக்கிறதென்றும், டானின் மட்டும் குறைந்திருக்கிறதென்றும் மிதமாய் டீ குடிப்போர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.—குட் ஹெல்த், (லண்டன்).

209235

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, அகற்றுப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கி[illegible] 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அலவஸைரன் (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, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரந் 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.

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.*

சுத்தமான யூக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

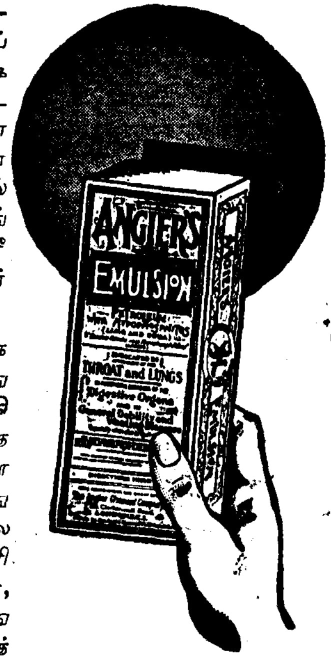
கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச் செட்டி தெரு, சென்னை.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேக வருஷகாலங்களாக 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 ஆங்கியர்ஸ்எமல்ஷனைக்கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றனவென்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்கு 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, பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : **ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி, லிமிடெட்.**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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