ஆரோக்கிய தீபிகை

11 10

அக்டோபர் ~~[illegible]~~, 1934

ஙட
ட:5ஙூ211, ஙூ24
ஙூ34.11.10
209238

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

440 438

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
21 NOV 1934
MADRAS

வாரத்திற்கு ஒருமுறை, பர்லின் மாணவர்களுக்கு பள்ளிக்கூடத்தில் தோட்டவேலை றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. அங்கே செடி நட்டு மற்ற தோட்ட வேலைகளையும் செய்கிறார்கள்.

[விலை அணா 2]

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கோல்லிக் 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.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் 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 பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
ஆரோக்கியத்திற்கும் வேலையில்லாமல் இருப்பதற்கும் உள்ள சம்பந்தம் ...	193
நோயைக் குணப்படுத்தும் சூரிய வெளிச்சம்—எட்வர்ட் பொடொல்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ருக்லின், நியூயார்க் ...	197
வெளிக்காற்றில் நீந்துதல்—காதரீன் க்ளிவ்லெண்டு	201
சிசுவும், அதற்கு உடனே செய்யவேண்டிய பரிபாலனமும்—ஜி. நரசிம்மசுவாமி அய்யங்கார், விஜயநகரம். ...	203
நவீன நாகரிகமும், அதனுல் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் தீமைகளும்—என். இராமகிருஷ்ணன், வேலூர். ...	206
ஸ்தூல சரீரம் ஆயுளைக் குறைக்கும் ...	207
ஏழைகளின் போஷணையை விருத்தி செய்யும் ஆகாரம் ...	209
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	210

OFFICE OF THE REG... 21 NOV 1934 MADRAS

20923

சென்னை-600 008

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து

சேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

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 ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும், வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

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

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

சொந்தமாய் 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.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

நரம்புத் தளர்ச்சி

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

நமது

டாமியானு எலிக்ஸிர்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி

நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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

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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தா நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள், சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதா பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும் உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.

மழ காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

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

விசேஷ அறிக்கை.

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

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

ஸ்ரீ தன்வந்தரயே நமஹ.

தண்டரை வைத்தியசாலை

வாத ரோக சஞ்சீவி

தென்னிந்தியாவில் சுமார் 500 வருடங்களுக்கு முன் எங்கும் கியாதிவாய்ந்த இந்த வைத்தியசாலையானது வாத சம்பந்தமான ரோகங்களுக்கும், மேக ரோகங்களுக்கும் சிகிச்சைசெய்து, அனுபவமும் பிரசித்தியும் அடைந்திருக்கிறது. ஆதலால், இதைக் கண்ணுறும் நண்பர்கள் ஒருமுறை எமது மருந்தை உபயோகித்துப் பார்க்கவும்.

இந்த வைத்தியசாலையின் பிராஞ்சுகளாகிய மயிலாப்பூர், காஞ்சீபுரம், உத்திரன் மேரூர், திருவள்ளூர் முதலிய இடங்களிலும் எங்கள் மருந்து கிடைக்கும்.

த. கு. வை. பக்தர்,
5, பொன்னம்பல வாத்தியார் தெரு,
மயிலாப்பூர்.

பிராஞ்சு ஆபீஸ் :—

த. கு. சே. பக்தர்,
125, சைனியப்ப நாய்க்கன் தெரு,
பார்க் டவுன், மதராஸ்.

தொகுதி 11, பகுதி 10] [அக்டோபர், 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.

ஆரோக்கியத்திற்கும் வேலையில்லாமல் இருப்பதற்கும் உள்ள சம்பந்தம்.

"வேலை கிடைக்காத கஷ்டத்தினாலே கோடிக்கணக்கான குடும்பங்கள் சகிக்க முடியாத வண்ணம் தங்கள் ஆகார நிர்ணயத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டியிருக்கின்றன. அதுவே, உள்நாட்டு ராஜ்ஜியபரிபாலனத்திற்கு ஒரு மகத்தான ஆபத்தை விளைவிக்க ஹேதுவாயிருக்கிறது" என்று ஜெர்மன் ரீச் தொழில் மந்திரத்துள் ஆலோசனைக் கர்த்தாவாகிய ப்ரொபெஸர் பிரடிரிக் ஷ்மிட் என்பவர், அகில தேசியக்கூட்டத்து ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் க்வார்டர்லி புல்லடின் வால்யூம் II, நெ. 4, (டிஸம்பர் 1933)-ல் எழுதியிருக்கும் "ஜெர்மனியில் வேலையில்லாதவர்களுக்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றம்" என்னும் மிகவும் மெச்சத்தக்க ஒரு வியாஸத்தில் எழுதியுள்ளார். இது வாஸ்தவமே. மேலும் இது ஜர்மனிக்குமட்டுமன்று. மற்ற எல்லா தேசங்களுக்கும் பொருந்தும். இப்போது, வேலையின்மை எங்கும் கரையின்றி அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. தற்போது எல்லா தேசங்களிலுமுள்ள பணநெருக்கடியும் சேர்ந்து அதன் கொடுமைகளை மேன்மேலும் அதிகரித்துக் காட்டுகிறது. எங்குபார்த்தாலும் தொழிலாளிகளின் விவாதங்கள், வேலை நிறுத்துதல், வேலையை விட்டு விலக்குதல், நபர்களைச் சுடுதல், தற்கொலை புரிதல், ஜனங்களுக்கும் சொத்துக்களுக்கும் விபத்து, இது தவிர, கோடிக்கணக்கான வீடுகளில் குழந்தைகுட்டி, ஆண் பெண் அடங்கலும் பசியால் வருந்திக்கண்ணீர்விட்டுஅழுதல், இவை யாவையும் நாம் தினம் கேட்டுக்கொண்டு வருகிறோம். சாமான்ய மனிதரில் ஒருவராகிய நமக்கு சென்ற 25 வருஷகாலமாக மனிதனை அமர்த்தி வேலை நடத்திக்கொள்வதை விட்டு, இயந்திர மூலமாக எல்லா வேலைகளையும் முடித்துக் கொள்வதே இதற்கு மூலகாரணமென்று புலப்படுகிறது. ஒரு பக்கத்தில் உணவுப் பொருள்கள் அளவுக்குமிஞ்சிப் பயிராகின்றன. மற்றோர் புறத்தில் அவைகளை வாங்கப் பணமில்லை. ஆனதுபற்றி, வல்

துக்கள் ஏராளமாயிருக்க, ஜனங்கள் தரித்திரத்தை அனுபவிக்கிறார்கள். வேலையின்மையின் பொருளாதார நிலைமையைக் குறித்து நாம் இங்கு விஸ்தரித்துச்சொல்ல வரவில்லை. இது, பொருளாதாரம், பண விஷயம் இவைகளில் மேதாவியாயிருப்பவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். இப்போது வேலையின்மைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை மட்டும் இங்கு விசாரிப்போம். கொஞ்ச காலத்திற்கு முன் அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளின் சர்க்காரார், பணநெருக்கடியினால் ஆரோக்கியம் குறைவுபட்டதா, அல்லவா என்பதைக்குறித்து ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தனர். அதன் முடிவுகள் பின் வருமாறு :—

(1) "பண நெருக்கடியுள்ள வருடங்களில், ஜனங்கள் வேலையில்லாமல் திண்டாடி நிற்கவும், அதனால் அநேகருக்கு வரும்படி குறைந்துபோகவும் இருக்க, மரண விகிதம் ஆச்சரியப்படும் வண்ணம் அதிகமாகக் குறைந்திருக்கிறது"

(2) "அதிகமாகச்சாப்பிடுவதும் குடிப்பதும், பண நெருக்கடியினால் நின்று போன காரணம்பற்றியும், தற்காலத்திய சுக வாழ்வினால் ஏற்பட்டுள்ள நரம்புக் கிளர்ச்சிக்குறைந்திருப்பதுபற்றியும், பண நெருக்கடியுள்ள இந்த கஷ்ட காலத்தில், ஆரோக்கியம் விருத்தியடைந்திருக்கிறது"

இப்போது மற்றொரு கேள்விபிறந்தது. அதாவது, தனித்தனியாய் 'ஏழைகள்' 'மத்திய வகுப்பினர்' 'சுக ஜீவிகள்' ஆகிய இம்மூன்று திறத்தாரிலும் பணநெருக்கடியால் அவர்களது ஆரோக்கியம் எம்மாதிரி மாறுதல் அடைந்திருக்கிறது என்பதேயாம். "வேலை இல்லாதவர்கள், அவர்களது குடும்பங்கள் ஆகிய இவர்கள் விஷயத்தில், மரண விகிதம் அதிகமாகவே இருந்திருக்கலாம். ஆனால், ஐசுவரியவான்களின் மரண விகிதம் கம்மிப்பட்டு, அதை மறைத்துவிட்டிருக்கலாம்" என்கிற ஒரு பீதியே இந்தக் கேள்விபிறப்பதற்குக் காரணம். இந்த சம்சயத்தைத் தீர்க்க மற்றொரு விசாரணை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 10 நகரங்களில் சுமார் 12,000 குடும்பங்களில் வீடுவீடாய்ச்சென்று அவர்களின் நிலையைக் கண்டறியப்பட்டது.

இதில், 5 நகரங்களில் நடந்த விசாரணையைப்பற்றி, ஐக்கிய நாடுகளின் பொது ஆரோக்கிய இலாகாவைச்சேர்ந்த சர்ஜன் ஜெனரல் எச். எஸ். கம்மிங் என்பவர், (1934ளு மார்ச்சுமீ 1உ பிரசுரம் செய்யப்பட்ட குவார்டர்லி புலடின் ஆப் தி ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் ஆப் தி லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் என்னும் பத்திரிகையைப் பார்க்க) எழுதியுள்ள சில விஷயங்களைக் கவனிக்கும்போது பணநெருக்கடி காலத்தில், வேலையில்லாமல் திண்டாடுபவர்களின் ஆரோக்கியம் அதிகமாகக் குறைவுபட்டிருக்கிறதென்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது". அவர் முடிவுகள் யாவையெனில் :—

(1) ஏழைகள் 1929-ம் வருஷத்தில் 100 க்கு 13-நபர்கள் இருக்க, 1932-ம் வருஷத்தில், 100-க்கு 51 விகிதம் மாறிவிட்டனர். சுகஜீவிகள், 1929-ம் ஆண்டில் 100-க்கு 57 விகிதமிருக்க, 1932-ம் ஆண்டில் 100-க்கு 10-பேர்களே இருந்தனர்.

(2) 1929-ம் வருஷம் முதல் 1932-ம் வருஷம் வரையில், வரும்படி குறைந்துபோன நபர்களிடம் வியாதி விகிதம் அதிகமாகக் காண்பித்தது.

(3) சுவாஸசம்பந்தமான வியாதிகளே அதிகரித்து நிற்கின்றன. குழந்தைகளை அடிக்கடி தொத்து வியாதிகள் பீடிக்கின்றன.

இந்தியாவில் வேலையில்லாத பிரச்சனை வேறுவிதமானது. இந்தியாவில் விவசாயத்தொழில் செய்வோர், 100-க்கு 85 பேர்கள். கைத்தொழில் புரிவோர், 100-க்கு 15 பேர்கள். இந்த விவசாயிகளுக்கு 6 மாதத்திற்கு வேலைகிடையாது. அதாவது, வருஷத்தில் 6 மாதம் அவர்கள் அரைப்பட்டினியாகவோ, முழுப்பட்டினியாகவோ கிடப்பவர்கள். பண்டைக் காலத்து வீட்டுக்கைத்தொழில்கள் நசிந்து போயின. இவை ஏழைகளைப் போஷித்து வந்தன. இவை சமீபத்தில் உயிர்ப்பிக்

இத்துடன் இரண்டு பிஸினஸ் ரிப்ளை போஸ்டு கார்டுகள் வைத்திருக்கிறோம். நாம் வியாபாரம் செய்யும் மருந்துச் சரக்குகள், ரஸாயன சாமான்கள், உரிமை மருந்துகள், சஸ்திர சிகிச்சைக்குரிய ஆயுதங்கள், ரணத்திற்குக் கட்டும் கட்டுகள், சோப் முதலிய சாமான்கள், போஷணைக்குரிய வஸ்துக்கள், ரோயாளி படுத்திருக்கும் அறைக்கு வேண்டிய சாமான்கள் முதலியன வேண்டியதாயிருந்தால், தங்கள் வாசஸ்தலத்திலிருந்து ஆர்டர் செய்வதற்கு இவை சௌகரியமானவை. இந்த கார்டுகளுக்கு ஸ்டாம்பு ஒட்டவேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த கார்டு எமக்கு வந்து சேர்ந்ததும், அதற்குள்ள தபால் கட்டணம் நாமே இங்கு செலுத்திவிடுவோம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ். கெமிஸ்ட்ஸ் அண்டு ஆப்டீஷியன்ஸ்,
(1899ளுத்தில் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது) 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

No postage Stamp necessary if posted in India, Burma or Ceylon.

BUSINESS REPLY CARD.
PERMIT NO. 5. OF 2-2-32.

Postage will be paid by Addressee.

எழுதும் இடம்.

To
Sri Krishnan Bros.,
Chemists & Opticians,
323, Thambu Chetty St.,
G. T., MADRAS.

ஊர் ____________ தேதி ____________

ஐயா,

இத்துடன் கண்ட சாமான்களை வி. பி. மூலமாக / ரயில் வி. பி. மூலமாக கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு தயவுசெய்து அனுப்பவேண்டுகிறேன்.

....
....
....
....
....
....

கையொப்பம் ____________

விலாசத்தைத் தெளிவாய் எழுதவும்.
பெயர் ....
உத்தியோகம் ....
விலாசம் ....

கப்படுவது கடினம். மேலும், இந்த விவசாயிகள், நெல், கோதுமை, முதலிய தான்யங்கள் தவிர வேறொன்றையும் பயிரிட முடியாது. ஏனெனில், அவுரி, வேர்க்கடலை முதலிய பயிர்கள் ஐரோப்பாவில் அதிகமாக வேண்டியிருந்ததைப்பற்றி, நல்ல லாபம் கொடுத்திருந்தது. இப்போது ரஸாயன வஸ்துக்கள் இவைகளுக்குப் பதிலாகத் தலைப்பட்டுவிட்டபடியால், இவைகளை அங்கே வாங்குவோர் இல்லை. இப்போது கிராமாந்தரங்களில் குட்டிச்சுவர்களும், அடைக்கப்பட்ட வீடுகளும், பட்டினியால் ஓய்ந்துபோய் துர்ப்பலப்பட்ட கால் நடைகளும், மனிதர்களும் இருப்பதைக்காணலாம். ஒவ்வொரு வருஷமும், கிராமாந்தரங்களிலிருந்து அருகாமையிலுள்ள பட்டணங்களுக்கு ஏழை ஜனங்கள் வேலைக்காக வந்து, வேலை கிடைக்காமல் திரும்பிப்போவதைப்பார்க்கிறோம். கிராமங்களில் உள்ளவர்களின் கதி இவ்வாறிருக்க, சர்க்காராரும், ராஜீய தந்திரவாதிகளும், வேலையில்லாமல் திண்டாடும் படித்த மத்திய வகுப்பினரை, கிராமங்களுக்குப்போய் உழுது பயிர் செய்து ஜீவியுங்கோள் என்று சொல்வது விந்தையிலும் விந்தையே! இவர்கள் சொல்வது எவ்வாறிருக்கிறது என்றால், வில்லாவை விட்டு செரிபிடீஸுக்குப் போங்கள் என்று சொல்கிறமாதிரி இருக்கிறது. இந்த இளைஞர்கள் நிலம் முதலியவற்றை அடகு வைத்து, படிப்புக்காக செலவழித்தனர். ஒரு காலத்தில் கொஞ்சம் ஜீவனம் கொடுத்துக்கொண்டுவந்தது. இப்போது அதுவும் போய்விட்டது. படித்த மத்திய வகுப்பினருடைய பிரச்சனை இப்போது மிகவும் தீவிரமான பிரச்சனையாக இருக்கிறது. ஜெர்மனியில், வேலையில்லாதவர்களுக்குநகரத்துக்கடுத்த வெளிப்புறங்களில் குடியேற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ப்ரொபெஸர் ஷ்மிட்டு இதைக்குறித்து பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—"இதுவரையில் கடன் வாங்கி 26,000 வீடுகள் கட்டிவிடப்பட்டிருக்கின்றன. இவை ஏறக்குறைய எல்லாம் குடியேற்றம் ஆய்விட்டன. இன்னும் 15,000 வீடுகள் கட்டிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இதுதவிர, தொழிலாளிகளுக்கென்று பிரத்தியேகமாய் ரீச் கொடுத்த பணத்தைக்கொண்டு 70,000 தோட்டங்கள்ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன". வேலையில்லாத கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்ய இந்திய கவர்ன்மெண்டார் என்ன ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்?

இது விஷயமாக, சிலநாட்களுக்குமுன் ஒரு பத்திரிகையின் பிரதிநிதிக்கு சர் அப்துர்ரஹீம் சொல்லியதை நமது வாசகர்களின் போதனைக்காக இங்கு எடுத்துரைப்போம். அதாவது:—

"நமது தேசத்தின் பொருளாதார நிலையை விருத்தி செய்வதற்கும், வேலையின்மை என்னும் ஒரு பெருத்த பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கும், எந்த தேசத்திற்கும், ஒப்பு உவமை இல்லாமல் நமது தேசத்தில் கோடிக்கணக்கான ஜனங்கள் படும் கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்யவும், சர்க்காரார் ஒருவிதமான ஏற்பாடும் செய்யவில்லை.

ஆனதுபற்றி, வரப்போகிற அஸெம்பிலியில், ஜனங்களுக்கு மிக்க ஆவசியகமான இந்த விஷயங்களைக் குறித்து, பொது ஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் அபிப்பிராயத்தைச் சர்க்காராருக்கு எடுத்துரைத்து, இனி அதிகாரம் மட்டும் பெற்று ஜனங்களின் பொதுநன்மைக்காக அந்த அதிகாரத்தைச் செலுத்தாமல் இருக்கக்கூடாது என்கிற விஷயத்தை வரும் பிரதிநிதிகள் வற்புறுத்திப் பேசுவார் என்று நம்புகிறோம்.

இந்த வேலையில்லாப் பிரச்சனை, வேறு எந்த நாட்டைக்காட்டிலும் இந்தியாவில் சுலுவில் தீரக்கூடியது. இந்தியர்கள் இயற்கையிலும் குணத்திலும் மனோதிருப்தி அடைந்தவர். தெய்வபயம் உள்ளவர்கள். மற்றவர்களுடைய கஷ்ட நிஷ்டூரங்களைத் தங்களுடையதாகவே பாவிக்கக்கூடியவர்கள். இந்தியக் குடியானவனுக்கு தற்போது அவசியமாய் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களாவன:—(1) மழையில்லாமல் காய்ந்து போகும்போது, பாய்ச்சலுக்குத் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்வது. ஆறுகள், ஏரிகள் அநேகம் இருக்

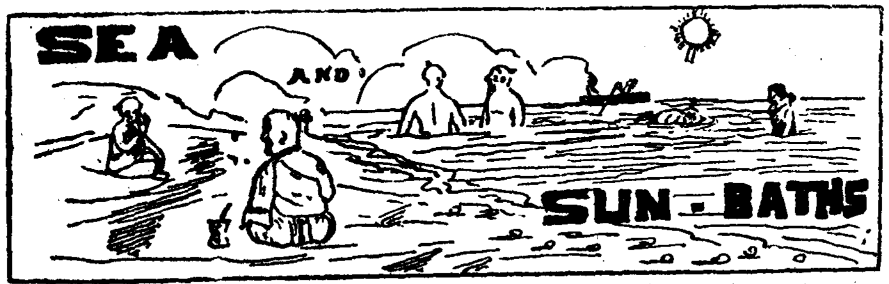
கின்றன. இவற்றிற்கு அணை முதலியன கட்டி ஜலத்தை ரொப்பிக்கொள்ள போதுமான பணம் செலவழிக்க வேண்டியது. (2) வீட்டுக் கைத்தொழில் அதாவது, சார்க்காவோ, கைநெசவோ செய்ய ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது. இதனால் ஜனங்களுக்குவேண்டிய உடை கிடைப்பதுடன் வேலையில்லாத காலத்தில் மேல் வரும்படியும் கொடுக்கும். (3) நில அடமான பாங்குகள் அங்கங்கே ஏற்படுத்த வேண்டியது. மாடு வாங்கவோ, விரை வாங்கவோ வேண்டிய மூலதனத்தை விவசாயிகளின் மாசூல், நிலம் இவைகளின் அடமானத்தின்பேரில் கொடுக்க வேண்டியது. இது ஜனங்களை சௌகார்களின் கொடுமையினின்றும் காப்பாற்றும். (4) தானியத்தை நல்ல விலைக்கு விற்பதற்கு வேண்டிய வசதிகள் ஏற்படுத்த வேண்டியது. (5) கடைசியாக, நிலவரியைக்குறைக்கவேண்டியது. இது தொண்டை வரையில் இப்போது எட்டிப்போயிருக்கிறது. தொழிலாளிகள் விஷயத்தில், எஜமான்கள் ஏழைத் தொழிலாளிகளின்பேரில் பக்ஷமும், இரக்கமும் வைக்கவேண்டும். இவ்விரண்டுமே அவர்களுக்குச் சமாதானத்தையும் சந்துஷ்டியையும் கொடுக்கும். நல்ல வேலைக்காரனுக்கு நல்ல கூலி கொடுக்கவேண்டும். ஜீவனத்திற்குப் போதுமான கூலி கொடுக்கவேண்டுமேயொழிய, கூலி வாங்கியும் பட்டினி கிடக்கும்படி செய்யக்கூடாது. தேவைக்குமேல் ஜனங்கள் இருக்கிறதனால், அநியாயமாய் கூலியைக் குறைக்கக்கூடாது. நிர்ப்பந்தப்படுத்தி, அரை வயிற்றிற்கும் போதாத கூலிகொடுத்து வேலை வாங்கும் பலன் நோயும், சக்தியின்மையுமாம். தொழிலாளிகளின் விவாதங்களை ஒழிக்க, மத்தியஸ்த போர்டுகள் ஏற்படுத்தவேண்டும். இதில் எஜமான்களுடைய பிரதிநிதிகளும், தொழிலாளிகளின் பிரதிநிதிகளும் கலந்திருக்கவேண்டும். சர்க்காரார் தொழிலாளிகள் அநேகரை அமர்த்தியிருப்பதால், இது விஷயத்தில் மற்றவர்களுக்கு வழி காட்டவேண்டும். சுதேசத் தொழில்கள் அபிவிருத்தியாகவேண்டுமானால், அவற்றிற்கு ஆதரவு வேண்டும். தடையற்ற வியாபாரம், சாய்பான வரி முதலிய பொருளாதாரப் புதிர்களெல்லாம், தொழில்கள் கம்மியாயுள்ள நமது இந்தியாவுக்கு ஒவ்வா. படித்த வேலையில்லாத மத்திய வகுப்பினருக்கு, சர்க்காரார் செய்யவேண்டியது யாதெனில். அவர்களுடைய மேல் உத்தியோகஸ்தர்களின் சம்பளத்தைக் குறைத்து, கீழ் உத்தியோகஸ்தர்கள் அநேகரை வைக்கவேண்டியது. கிராம உத்தியோகஸ்தர்கள் வெகுவாய்ப் படிக்காதவர்கள். அவர்கள் சண்டை, சச்சரவு, வியாஜ்ஜியம் இவைகளின் மேல் பிரீதி அதிகம். இவர்களை எடுத்துவிட்டு, படித்தவர்களை நல்ல சம்பளத்தில் வைக்கலாம். ஒரு கிராமத்திலோ, அல்லது கிராமத்தொகுதியிலோ, ஒரு ரிவினியூ உத்தியோகஸ்தர், ஒரு கணக்கப்பிள்ளை, ஒரு மெடிகல் ஆபீஸர், ஒரு சுகாதார ஆபீஸர், கோ-ஆபரேடிவ் உத்தியோகஸ்தர், நியாயாதிபதி முதலிய உத்தியோகஸ்தர்கள் வேண்டியதவசியம். இவ்வுத்தியோகங்கள் யாவும் தற்போது கிராம முன்சீப்பும் கணக்கப்பிள்ளையுமே பார்த்து வருகின்றனர். இவர்களுக்கு சட்டம், சுகாதாரம், கணக்கு, பாங்கிங் முதலிய விஷயங்கள் ஒன்றும் தெரியாது. படித்தவர்களை மேற்படி உத்தியோகங்களுக்குப் பழக்கி, கிராமங்களில் வேலையில் அமர்த்தினால், இவர்கள் பிரச்சனை பாதி தீரும்.

படித்த மற்றவர்களும் கிராமங்களில் குடிபுகுவதற்கு இது ஒரு தூண்டுகோலாகும். நிலத்தை உழுது பயிர் செய் என்றால் செய்யமாட்டார்கள். மேல் உத்தியோகஸ்தர்களைக் குறைத்தும், அவர்களது சம்பளத்தைக் கம்மிப்படுத்தியும் இதற்குப் பணம் தேடவேண்டும். மேற்சொல்லிய யோசனைகளை நாம் சர்க்காருக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம்.

நோயைக் குணப்படுத்தும் சூரிய வெளிச்சம்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.



பூர்வீக இந்திய ஆரியர்கள்கூட சூரியனை மனப்பூர்வமாய்த் தொழுதனர்.

ஆதிகாலம் தொடங்கி, சூரியனை, பிராணத்தையும், ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்க வல்ல ஒரு தெய்வமாகத் தொழப்பட்டு வந்தது. புராதன எகிப்து தேசத்தார், 'ரா' என்னும் சூரியனைத் தெய்வமாகப் பாவித்து வந்தனர். பூலோகத்திற்கு அவர்தான் மந்தி. பிலிஸ்டைன்ஸ் ஜாதியார் அவர்கள் தெய்வமாகிய பால் என்பதில் சூரியனும், நோயைக் குணப்படுத்தும் தெய்வமும் ஒன்றுகலந்திருப்பதாகக் கருதினர். பர்ஷியா தேசத்தாரின் சூரிய தேவதைக்கு 'மித்ராஸ்' என்று பெயர். குறையாத ஆரோக்கியத்திற்கு இதுவே மூலாதாரம். புராதன கிரேக்கர்களுக்கு 'எஸ்கலேபியஸ்' என்பது, சூரியன், வைத்தியம், பாட்டு இவை மூன்றும் கலந்த ஒரு தெய்வம். கான்ஸடன்டைன் என்பவர் ஆண்ட காலத்தில், சூரியனைத் தொழுதல் வாஸ்தவமாக நடந்துவந்தது.

சூரியனைத் தொழுதலானது, பிராணாதாரமான விஷயமென்றும், ஒரு வலுவான மருந்தென்றும் பின்னர் கருதப்பட்டது. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவதிலும், ஆரோக்கியத்தை அளிப்பதிலும் சூரியன் மிகவும் உபயோகமானதென்று புராதன வைத்தியர்கள் அறிந்து கொண்டனர். வைத்தியத்திற்குத் தந்தையாகிய ஹிபோகிராடிஸ் என்பவர், 'காஸ்' என்னும் ஊரில் ஒரு பெருத்த ஆரோக்கியக்கோயில் கட்டிவைத்து, அங்கு வியாதியஸ்தர்களுக்குச் சூரிய சிகிச்சை செய்தனர். அதே மாதிரியாக, அரேபியா டாக்டர்களில் பிரசித்தி பெற்றவராகிய அவிஸின்னாவும் சூரிய சிகிச்சை செய்தனர். அதுமுதல் இன்றுவரை, சூரியன் வியாதியைக் குணப்படுத்த வல்ல மருந்தென்று கருதப்பட்டு வந்தது.

சூரியன் ஒரு மருந்தென்றே ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.—சூரியனை ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமான பொருள் என்று தொன்றுதொட்டுவழங்கிவந்தபோதிலும், 1777-ம் ஆண்டில்தான் சூரிய கிரணங்கள் வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவதில் முக்கியமான உதவியென்று ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. 1796-ம் வருஷத்தில், சூரியவெளிச்சத்தினால் வியாதிகுணமாகும் என்பதைப் பற்றி நல்ல வியாஸம் எழுதுவோர்க்குப் பரிசளிப்பதாக காடின்ஜன் சர்வ கலாசாலை அதிகாரிகள் அறிவித்திருந்தனர். இதனால் இது விஷயத்தில் நூதனமாக அக்கரை ஏற்பட்டது. அப்போது, அதிக உயரத்தில் போகப்போக, சூரிய கிரணங்கள் செவ்வையாய்ப்படும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டது.

1840-ம் வருஷத்தில் ஜர்மனியில் சூரிய சிகிச்சாசாலை என்று நூதனமாய் ஒரு கட்டடம் கட்டப்பட்டது. அந்த வருஷத்தில் பூட்டுக்களில் உண்டாகும் காச

நோய்க்கு அங்கே சூரிய சிகிச்சை செய்யும்படி சிபார்சுசெய்யப்பட்டது. 1870-ம் ஆண்டில் நடந்த யுத்தத்தில், சூரிய சிகிச்சையை முக்கியமாகக் கையாளப்பட்டது. ரணங்கள் சூரியவெளிச்சத்திற்குக் காண்பிக்கப்படும்போது, அவை நன்றாய்ச் சொஸ்தமாயினவென்று கண்டறியப்பட்டது.

சூரியவெளிச்சத்தை முதல்முதல் முன்னுக்குக் கொண்டுவந்தவர் நயில்ஸ் ரைபெர்க் பின்ஸென் என்பவர். டாக்டர் பின்ஸென், குழந்தைப்பருவம் முதற்கொண்டே சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர். இதனால் பிராணிகளுக்கு உண்டான நன்மையையும், பின்னிட்டு ஜனங்களுக்கு உண்டான நன்மையையும் இவர் கண்டறிந்தவர். 1893ஞு ஜுலை மாதத்தில், சிவப்புப் படுதாக்களைத் தொங்கவிட்டு, சூரியனில் உள்ள ரஸாயன கிரணங்களை விலக்கி, பெரியம்மை வியாதியஸ்தர்களைச் சொஸ்தப்படுத்தினார்.

அவருடன் சேர்ந்தவர் ஒருவர், கிருமிகளை ஒழிக்கும் சக்தி, சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களில் உண்டென்று நிரூபித்துக் காண்பித்தார்.

சூரிய கிரணங்களை, நல்லவை என்றும், தீமையுள்ளவையென்றும் இருபிரிவாகப் பிரித்தவர் டாக்டர் பின்ஸென். அவருடைய கருத்து யாதெனில், ரஸாயனத் தொழில் குறைந்துள்ள சூரிய வெளிச்சத்தின் சிகப்புக் கிரணங்களையே உபயோகிக்கவேண்டியதென்பதாம். இதைத் தயாரிக்கும் விதம், இந்தக் கிரணங்களைச் சிகப்புக்கண்ணாடியில் விட்டு, உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும் கிரணங்களைக் குறைப்பதேயாம்.

செயற்கையால் சூரியவெளிச்சம் உண்டாக்குவது.—1813-ம் ஆண்டில், ஸர் ஹம்பிரி டேவி என்பவர், 2000 ஸெல்லுகளுள்ள ஒரு பாடரியை உபயோகித்து, 4 அங்குல தூரத்திற்கப்பால் கார்பன் முனைகளுக்கு மத்தியில் ஒரு எலெக்டிரிக் ஆர்க் உண்டாக்கினார். முதல் முதல் இப்போதுதான் செயற்கைச்சூரியவெளிச்சம் உபயோகிக்கப்பட்டது. அது அவ்வளவு நேர்த்தியானதல்ல. ஆகிலும், அதன் முறை சரியானது. மேற்சொல்லிய டேவிஸ் செய்த ஆராய்ச்சியை அநேக வருஷ காலம் விருத்திசெய்து தற்காலத்தில் உபயோகப்படுத்தப்படும் ஆர்க் விளக்கு உண்டாயிற்று.

மற்றொரு செயற்கைச்சூரியவெளிச்சம் 1835-ம் வருஷத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இங்கிலீஷ் ஸயண்டிஸ்டாகிய வீட்ஸ்டோன் என்பவர், ஒரு எலக்டிரிக் ஆர்ச்சில் ஆவியை விட்டு, அதனால் பிரகாசமான வெளிச்சம் உண்டாக்கலாம் என்று சொன்னார். 1892-ம் வருஷத்தில் டாக்டர் ஆரன்ஸ் என்பவர், பாதரஸம் உள்ள ஒரு வாகுவம் ட்யூபில் எலக்டிரிக் கரெண்டை விட்டால், ஒருவிதமான நீலவெளிச்சம் உண்டாகுமென்று கண்டுபிடித்தார். அதற்குப்பிறகு, அமெரிக்கன் என்ஜினீராகிய கூபர் ஹியூவிட் என்பவர், ஆரன்ஸ் ஆராய்ச்சியை அடிப்படையாகக்கொண்டு ஒரு விளக்குத் தயார் செய்தார். இந்த விளக்கு, கொஞ்சம் காண்டில் அதிகப் பிரகாசமான சிவந்த வெளிச்சம் கொடுப்பதனால், மிகவும் பேர்போனதாகிவிட்டது.

இந்த விளக்குகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டபோதிலும் கூட, ட்ரான்ஸ்பேரெண்டு ப்யூஸ்டு க்வார்ட்ஜ் ஒன்று செய்தால் ஒழிய, வியாதிகளைச் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடிய விளக்குகள் செய்ய முடியவில்லை. 1776-ம் வருஷத்தில் க்வார்ட்ஜ் விளக்கு ஒன்று செய்யப்பட்டபோதிலும், அதை ஒருவரும் உபயோகப்படுத்தவில்லை. 1903-ம் வருஷத்தில் ஹிரேயிஸ் என்பவர், சுவல்ப செலவில் க்வார்ட்ஜ் லாம்ப் செய்யும் முறையைக் கண்டுபிடித்தார். க்வார்ட்ஜில் மெர்குரிவேபர் ஆர்க் செய்ய சாத்தியமாகும் என்றார். அதுமுதல் ஆயிரக்கணக்கான விளக்குகள் விலைக்கு வந்திருக்கின்றன. இம்மாதிரி விளக்கு ஒவ்வொரு டாக்டர் வீட்டிலும் இருப்பதுடன், விவேகமுள்ள அமெரிக்கர்கள் தங்கள் தங்கள் வீட்டிலும் ஒவ்வொரு விளக்கை வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர்.

சூரிய வெளிச்சத்தைப் பிரிப்பது.—சூரியவெளிச்சமானது வைத்தியத்தொழிலிற்கு முக்கியமான அம்சம் என்று ஏற்பட்டதும், இது எதாலானது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க சாஸ்திர ஆராய்ச்சி செய்வோர் முயன்றனர். அவர்கள் அதை அலைகளாகப் பிரிக்க ஆரம்பித்தனர். அந்த அலைகளில் 2000 முதல் 40,000 யூனிட்டுகள் இருந்தனவென்று கண்டுபிடித்தனர். மேலும், இந்த அலைகளை வெவ்வேறு தொகுதிகளாகக் கூட்டி, அவைகளுக்குள்ள பலனைக்கண்டறிந்தனர்.

டாக்டர் எட்னிநவ் என்பவர், சூரிய வெளிச்சமானது, வியாதி, தொத்து வியாதி இவைகளை எதிர்ப்பதற்குத் தேகத்தின் சக்தியை அதிகப்படுத்தியதென்று நிரூபித்துக் காண்பித்தார். டாக்டர்கள் ஸ்டீன்பாக், ஹெயில் ப்ரான், மார்டன், காம் முதலியவர்கள், 2000 முதல் 3000 யூனிட்டுகள் நொய்ந்துபோன எலும்புகளை சொஸ்தப்படுத்தும் என்று கண்டுபிடித்தனர். டாக்டர் ஸோன் என்பவர், 2600 யூனிட்டுகள் விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் என்று கண்டு பிடித்தார். இன்ப்ரா ரெட் வேவ்கள் நோயைச்சமனப்படுத்தும் என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

வரவர டாக்டர்களும், பிராணி சாஸ்திரிகளும், இதில் அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தனர். தவளைகளின் கால்கள் சூரிய வெளிச்சத்தின் முன்னிலையில்தான் விருத்தி யடைந்தனவென்று பிராணி சாஸ்திரிகள் நிரூபித்தார்கள். மயிர், நகங்கள் இவை வளருவதற்கு சூரிய வெளிச்சம் தேவையென்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். கோழிக்குஞ்சுகள் வளருவதற்கு சூரிய வெளிச்சம் வேண்டுமென்று பிராணி சாஸ்திரிகள் சொன்னார்கள். சூரியவெளிச்சம் ரணத்தை ஆற்றும் என்று டாக்டர்கள் சொன்னார்கள். தாதுவர்க்க சாஸ்திரிகள், செடி கொடிகள் வளருவதற்கு சூரிய வெளிச்சம் வேண்டுமென்று நிரூபித்துக் காண்பித்தார்கள்.

சூரிய வெளிச்சத்தைப்பற்றி அறிவு விருத்தி ஆக ஆக, சூரிய வெளிச்சத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைப்பற்றி அதிகமாகப் பேச ஆரம்பித்தார்கள். டாக்டர் பர்ன்ஹார்டு என்பவர், சூரிய வெளிச்சமானது இரத்தத்திற்கும், தசைநார்களுக்கும் வெளிச்சத்தின் வலுவை ரொப்பியது என்று சொன்னார். இரத்தமில்லாதவர்களுக்கு இது அதிக இரத்தத்தைக் கொடுத்தது. இது இரத்தச்சுழற்சியைத் தூண்டிற்று. சூரிய வெளிச்சம் ஒரு தேகத்தொழில் சாஸ்திரத்தில் ஒரு புதுர் என்று சொல்லலாம். அதாவது, கொழுத்த தேகிகளை லேசாக ஆக்கும். மெலிந்த தேகிகளைக் கொழுக்கச்செய்யும். இரத்த அமுக்குதல் கம்மியாயிருந்தால் அதை உயர்த்தும். இரத்த அமுக்குதல் அதிகமாயிருந்தால் அதைக் குறைக்கும். ஆனதுபற்றி, பூலோகத்தில் சூரியனைச் சரிசமானப்படுத்தும் ஒரு இயந்திரம் என்னலாம். ஜோஹன்ஸ் முல்லர் என்பவர் சொன்னதாவது:—இருட்டில் நமக்கு அறிவு அதிகமில்லை. சூரியனும் அறிவும்; சூரியனும் ஆரோக்கியமும்; சூரியனும் வெளிச்சமும்.

சூரிய வெளிச்சத்தைப் புட்டியில் போட்டு அடைப்பது.—1742-ம் ஆண்டில் லண்டன் வைத்தியராகிய டாக்டர் ஹாரிஸ் என்பவர், ஒரு அதிசயமான விஷயத்தைக் கண்டுபிடித்தனர். அதாவது, சூரியனானது, சக்தியற்ற வஸ்துக்களைத் தனது கிரணங்களால் நனைத்து அவைகளுக்குப் பிராணனும் ஆரோக்கியமும் கொடுக்கிறது என்பதாம். அவர், வெகுநாள் சூரிய வெளிச்சத்தில் கிடந்த ஷெல்மீன் ஓடுகளைப் பொடிபண்ணி உபயோகிக்கும்படிச் சிபார்சு செய்தார்.

டாக்டர் ஹாரிஸ் கண்டுபிடித்ததை ஒருவரும் சட்டை செய்யவில்லை. ஆனால், 1924-ம் வருஷத்தில் இரண்டு அமெரிக்கா தேசத்து சாஸ்திரிகள் சூரிய வெளிச்சத்தைப் பாலிலும், எண்ணெயிலும், தானியங்களிலும், இதர ஆகாரப்பொருள்களிலும் அடைத்து வைக்கலாம் என்று கண்டுபிடித்தார்கள். அதே வருஷத்தில் டாக்டர்கள் ஹெராப், ஸ்டீன்பாக் என்பவர்கள், சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களை ஆகாரத்தில்கலந்தால், அவை

எலும்புகளைப் பலப்படுத்தி எலும்பு நோய்களைச் சொஸ்தப்படுத்தும் என்று கண்டுபிடித்தார்கள். ஒரு வருஷத்திற்குப்பிறகு டாக்டர்கள் ஹெஸ்,வீன்ஸ்டாக் என்பவர்கள், பாலை சூரிய கிரணங்களுக்குக்காட்டி உபயோகித்தால், சிசுக்களுக்குக் காணும் கணமாந்தம் வராதென்றும், வந்தாலும் சொஸ்தமாகுமென்றும் கண்டுபிடித்தனர்.

1926-ம் வருஷத்தில் புட்டியிலடைத்த சூரிய வெளிச்சத்தின்மேல் நாட்டம் அதிகமாய் விட்டது. முக்கியமான விஷயங்கள் அநேகம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. டாக்டர்கள் விண்டாஸ், ஹெஸ்,ரோஸன்ஹீம், வெப்ஸ்டர் இவர்கள் எர்கோஸ்டிரால் என்னும் வஸ்துவின்பேரில் சூரிய கிரணத்தை விட்டால், அதிசயமான மருந்து ஒன்று அதனால் உண்டாகிறதென்று கண்டுபிடித்தார்கள். எர்கோஸ்டிரால் மட்டும் அப்படமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. மற்ற வஸ்துக்களுடன் அதைக் கலந்தே கொடுக்கவேண்டும். அவற்றுள் சாதாரணமான வஸ்து எண்ணெய். அதைக் கொஞ்சம் மீன் எண்ணெயில் விட்டுக் கலந்துகொடுத்தால், ஒரு நல்ல மருந்து கிடைக்கும். பின்னர், ஹாலிபட் எண்ணெய் வந்தது. அதிலும் கலந்து கொடுக்கப்பட்டது. சூரிய கிரணம் சம்பந்தப்பட்ட எர்கோஸ்டிராலை காட் மீன் எண்ணெயில் கலந்து கொடுத்தால், அது வியாதியை எதிர்ப்பதற்கு ஒரு சிலாக்கியமான மருந்தாகும்.

எண்ணெயில் கலந்த எர்கோஸ்டிராலை துளிகளாகக் கொடுக்க வேண்டியது. தினத்திற்கு 9 துளிகள் முதல் 90 துளிகள் வரைக்கும் கொடுக்கலாம். இத்துளிகளைப் பாலிலாவது மற்ற எந்த பானத்திலாவது விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். கணமாந்தத்தைப் போக்க, எர்கோஸ்டிரால் கைகண்ட ஒளஷதம். இது மற்றொரு எலும்பு வியாதியிலும் உபயோகமுள்ளது. இந்த வியாதி வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வரக்கூடியது. இதில் எலும்புகள் மிருதுவாய்ப்போய், நோயாளியின் பளுவினாலேயே வளைந்து ரூபமற்றுப் போய்விடும்.

டிடானி என்னும் மற்றோர் வியாதியில், புட்டியில் அடைக்கப்பட்ட சூரிய வெளிச்சம் மிகவும் உபயோகமானது. இந்த வியாதியில், நரம்புத் தசைகளில் சுண்ணும்பும் பாஸ்பரஸும் இல்லாததால் அடிக்கடி இசிவுகள் காணும். அகாலப் பிரசவத்தில் பிறந்த பிள்ளைகளும், மெலிந்த குழந்தைகளும் சூரியப்புடம்வைத்த எண்ணெயை சில துளிகள் சாப்பிட்டு வந்தால், அவர்களுக்கு நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

1930-ம் வருஷத்தில் ஓரிகானைச்சேர்ந்த போர்ட்லெண்டிலுள்ள டாக்டர்கள் மூர், டென்னிஸ், பிலிப்ஸ என்பவர்கள் மிக்க ஆராய்ச்சி செய்து, கணமாந்தம் முதலிய குறைவு வியாதிகளுக்குப் போதுமான மீன் எண்ணெய் கொடுப்பது அசாத்தியம் என்னும் முடிவுக்கு வந்தனர். பஸிபிக் வடமேற்கில் சூரியவெளிச்சம் கம்மி. மேலும், அது நீடித்திருக்கிறதுமில்லை. அதனால், சொஸ்தப்படுத்தும் குணம் கம்மி. ஆனதுபற்றியே, காட்லிவர் ஆயிலில் சூரிய கிரணம்பட்ட எர்கோஸ்டிராலைக் கொடுக்கத் தீர்மானித்தனர். இந்த மருந்தைக்கொண்டு அநேகவித ஆராய்ச்சிகள் செய்தனர். அப்போது பிறந்த சிசுக்களுக்குத் தினம் 10 துளிகள் இந்த எண்ணெயைக் கொடுத்து வந்தால், அதை எடுத்துக் கொள்ளாத சிசுக்களைக்காட்டிலும் இவைகள் சிரேஷ்டம் என்று கண்டறிந்தனர். இரட்டைப்பிள்ளைகளும், அகாலப் பிரசவத்தில் பிறந்த பிள்ளைகளும் இந்த மருந்தை எடுத்துக் கொண்டால், நன்றாய் வளர்ந்து ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக ஆவார்கள். கர்ப்பஸ்திரீகளுக்குத் தினம் இந்த மருந்தில் 6 துளிகள் கொடுத்து வந்தால், அவர்களுக்கு வலுவுள்ள சிசுக்கள் பிறக்கும் என்று கண்டுபிடித்தனர். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த எண்ணெயைக்கொடுத்தால், தேகநிலைமையில் குறைவுகள் ஏற்படாதென்றும் கண்டுபிடித்தனர்.

சூரிய சிகிச்சையின் எதிர்காலம்.— சூரிய மண்டலத்தில் சூரியன் மத்தியில் இருப்பதுபற்றி, அது ஜீவாதாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. வரவர, அது ஆரோக்

கியத்தை அளிப்பதிலும், எலும்பு, இரத்தம், சதை இவைகளிலுள்ள குறைவுகளைப் போக்குவதிலும், வியாதியை ஒழிப்பதிலும் இது ஒரு முக்கியமான மருந்தாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

புராதன காலத்தில், ஜீவனுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் சூரியன் இன்றியமையாததாயிருந்தது. மனிதனுக்கு அறிவு அதிகமாக ஆக, அவன் பூலோகத்திற்கே சூரியனைக் கொண்டுவந்து விட்டான்; செயற்கை சூரியன் ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொண்டான். இந்த செயற்கை சூரியன் விளக்குகள் ரூபமாக செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இதில் கருப்பு கார்பன், ஸில்வர் மர்குரி அல்லது குவார்ட்ஜு இவைகளைக் காய்ச்சி சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இவைகளிலிருந்து பரிசுத்தமான வெளிச்சம் வேண்டும்போது எடுத்துக் கொள்கிறான். அதை எங்கு வேண்டுமென்றாலும் கொண்டுபோகலாம். நிசிராத்திரியிலும் சூரியன் கிடைக்கும். நல்ல மழை, குளிர்காலத்திலும் சூரியன் கிடைக்கும்.

இயற்கை சூரிய வெளிச்சமோ, செயற்கை சூரிய வெளிச்சமோ வலுவான ஆரோக்கியமுள்ள எலும்புகளைக் கட்ட உபயோகப்படுகின்றது. இரத்தத்தை அதிகப்படுத்தவும், சதை நரம்புகள் இவைகளைப் பலப்படுத்தவும் உபயோகப்படுகின்றது. புட்டியில் அடைத்த சூரிய வெளிச்சம் இதர வியாதிகளைச் சொஸ்தப்படுத்த உபயோகப்படுகின்றது. மனிதன் சூரியனை முதலில் ஜெயித்தது, தான் சூரியனைப்போல் விளக்குகள் ஏற்படுத்தியதேயாம். இரண்டாவது ஜெயம் யாதெனில், சூரியனைப் பிடித்து எண்ணெய் கலந்த புட்டியில் அடைத்து வைப்பதேயாம்.

சூரியனின் சொஸ்தப்படுத்தும் குணங்களைப்பற்றி இன்னும் ஆராய்ச்சிகள் நடந்துவருகின்றன. தினம் புதிது புதிதாய் சிகிச்சைகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. உலராத புண்கள் உலர்ந்துபோகின்றன. ஆக்மி, எக்ஜீமா, நியூரோடெர்மிடைடிஸ் முதலிய வியாதிகள் தீருகின்றன. எலும்புகளில் காணும் க்ஷயரோகம் குணப்படுகிறது. சூரியனுக்கு வணங்காத வியாதி ஒன்றும் கிடையாது. சொஸ்தப்படுத்தும் சக்தி உள்ளவைகளில் சூரியன் 'முதன்மையானது' என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
சென்னை-600 008

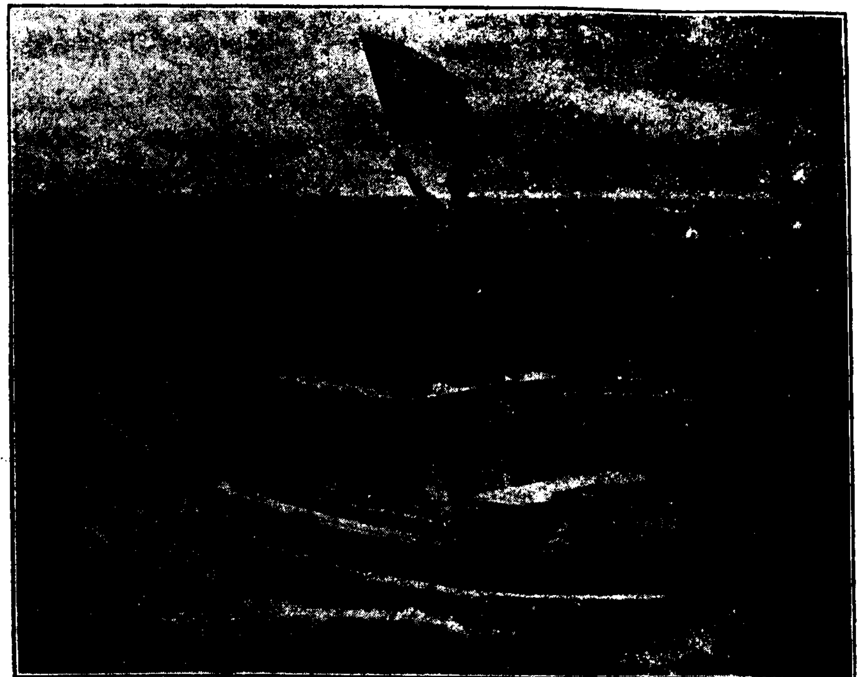
வெளிக்காற்றில் நீந்துதல்

காதரீன் க்ளிவ்லெண்டு.

புள்ளிவிவரங்களை நம்பக்கூடியதாயிருந்தால், இதர நெருக்கடியான பட்டணங்களில் இருப்பதைக் காட்டிலும் ஜர்மனியிலுள்ள பெரிய பட்டணங்களில் வசிக்கும் யுவர்களின் ஆரோக்கியம் சிரேஷ்டம் என்றே சொல்லவேண்டும். இதற்குக் காரணம் அந்நாட்டில் எங்கு பார்த்தாலும் வெளிக்காற்றில் நீந்தும் கட்டடங்கள் இருப்பதேயாம். பிள்ளைகளுக்கு பள்ளிக்கூடத்தில் நீந்துதல் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த மிகவும் ஆரோக்கியமான விளையாட்டை எப்போதும் பின்பற்றும்படித் தூண்டுதல் செய்யப்படுகிறது.

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளை பிரிவு பிரிவாக அந்தந்த ஊர் ஸ்நான கட்டடங்களுக்கு இலவசமாய் விடப்படுகிறது. தனித்தனியாய்ப் போகவேண்டுமானால், அதற்குப் பிரவேச கட்டணம் ஒரு பென்னிமட்டும்தான். ஆனால், அநேக ஸ்நான கட்டடங்களில் முக்கியமாய் சமுத்திர ஸ்நானங்கள் இலவசமாகவே செய்யலாம். எந்த ஏரியிலும், எந்த ஆற்றிலும் நீந்துதற்கும் நடப்பதற்கும் பிரத்தியேகமாய்க் கட்டடங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. இவை யாவும் சுகமான இடங்களில் இருக்கின்றன.

சர்க்கார் சம்பந்தமில்லாத ஸ்நான கட்டங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. அங்கே உடை உடுக்கும் அறைகளுக்குப் பதிலாக மரங்கள் புதர்கள் இவைகளுக்குப் பின்னால் உள்ள இடங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால், அதிகாரிகள் இதைக் கவனிக்கிறதில்லை. குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் மட்டும் இந்த இடங்களுக்குப் போகவிடுகிறதில்லை. கோடைகாலத்தில் களுக்கு ஒரு பென்னியும், பெரியவர்களுக்கு இரண்டு பென்ஸும். கோடைகாலத்தில் மின்சார வண்டிகள் ஓடுகின்றன. சார்ஜு மலிவு. நகரத்தின் மத்தியிலிருந்து அரைமணி நேரத்திற்குள் ஏரியின் கரைக்குப் போகும். இந்த பீச்சில் வருஷவாரி, சமுத்திர மணலைக் கொண்டு ரொப்பப்படுகிறது. இதைப் பார்க்க ஆனந்தமாயிருக்கும். எல்லா



லாஸ் ஆன்ஜில்ஸ் சமுத்திரக்கரையில் மிதக்கும் ஆம்புலென்ஸ்: நூதனமான மாதிரி.
உயிரைக்காப்பாற்றுவதற்கு வேண்டியதெல்லாம் இதில் அடங்கியுள்ளன.
இன்ஹேலர் முதல் ஸ்டெர்சர் வரை எல்லாவித ஆஸ்பத்திரி சாமான்களும் இருக்கின்றன.
இது 35 அடி நீளம்; 15 கிலோமீடர் போகும்.

ஜர்மனியில்உஷ்ணம் அதிகமாகவிருக்கும். ஆனதுபற்றி, ஜலத்தில் போய் அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்யலாம் என்கிற எண்ணம் ஒவ்வொருவருக்கும் உதிக்கிறது.

பர்லினுக்கு சில கிலோமீடர்களுக்கப்பால் வான்ஸிபாட் என்னும் ஊரில் ஒரு ஸ்நான கட்டம் இருக்கிறது. இங்கேயும் பிரவேச கட்டணம் குழந்தை வெளிக்காற்று ஸ்நான கட்டங்களிலும் இதே மாதிரி ஏற்பாடுதான்.

உடை உடுப்பதற்காக பிரத்தியேகமான இடங்கள் உண்டு. கட்டணம் கட்ட இஷ்டமுள்ளவர்களுக்கு அது விடப்படும். சில நிரந்தரமில்லாத அறைகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் இறங்கியிருப்போர் உடுப்பைக் கொடுத்துவிட்டு, ஒரு ரசீது

பெற்று அதைக் கழுத்தில் கட்டிவைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். பொதுவாக பெரிய உடை அறைகள் இருக்கின்றன. ஒன்று ஆண் மக்களுக்கும், மற்றொன்று பெண்களுக்கும். இதற்குச் சார்ஜு கிடையாது.

இந்த ஸ்நான கட்டத்தில், மெத்தைகள், ஹோட்டல்கள், சிற்றுண்டி சாலைகள், பிங்-பாங்கு கோர்ட்டுகள், இலவசமாய் குஸ்தி கற்றுக்கொடுத்தல், பிள்ளைகளுக்கு கிண்டர்கார்டன் சொல்லிக் கொடுக்கும் உபாத்தியாயர்கள் இவை யாவும் இருக்கின்றன. பின்னால் மரங்களடர்ந்த மலைகள் இருக்கின்றன. மேல் மாடியிலிருந்து பார்த்தால் நகரம் 100 மைல்களுக்கு அப்பால் இருப்பதாகத் தோன்றும்.

ஒவ்வொரு நகரத்திலும் முனிஸிபாலிடியாரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஸ்நான கட்டங்கள் உண்டு. மாரிகாலத்தில் அவை மிகவும் உபயோகமானவை. ஆனால், வெளிக்காற்றிலுள்ள ஸ்நான கட்டங்கள்தாம் ஜனங்களுடைய சர்மத்தைப் பதப்படுத்தி, சதைகளுக்கு வலுவைக்கொடுத்து, அவர்கள் கண்களில் ஆரோக்கியம் என்னும் வெளிச்சத்தைக் கொடுக்கக் கூடியன. கோடைகாலத்தில் வெளிப்புறத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமேயொழிய, வீட்டிற்குள் செய்யக்கூடாது.

சிசுவும், அதற்கு உடனே செய்யவேண்டிய பரிபாலனமும்

ஜி. நரசிம்மசுவாமி அய்யங்கார்,
விஜயநகரம்.

பெற்றோர் சுத்தமாக மணந்த வேண்டும்;
குழந்தைகள் உயர்ந்த நிலையில் வளர்க்கப்படவேண்டும்;
புத்திசாலித்தனமாய் ஊட்டப்பட வேண்டும்;
உறுதியாய் நடத்தப்பட வேண்டும்.

ஒரு சிசுவைப் போஷிப்பதென்றால், சுலபமான காரியமன்று. நல்ல பரிபாலனமில்லாத குழந்தைகள் வளர்ந்து, ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயிருந்தால், அது பகவானுடைய கருணையால் ஆனதென்றே சொல்லவேண்டும். அவற்றை அசட்டை செய்வதனால் அன்று. அவ்வாறு சில விலக்குகள் இருந்தபோதிலும், அவற்றை விதியாக எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

குழந்தையின் பொறுப்பு தாதியுடையது. அவளுக்குப் பொறுமை, ஜாக்கிரதை, சுயகாரியத்தை விட்டுவிடுதல் ஆகிய இம்மூன்று குணங்கள் வேண்டும். எவ்வளவு அற்பமான விஷயமாயிருந்தபோதிலும், சமயத்தில் கொஞ்சம் அசட்டை செய்துவிட்டால், குழந்தையின் பிராணனுக்கே ஆபத்து நேரிடும். அல்லது ஆயுள் முழுதும் முடமாய்க் கிடந்து வருந்தும். பின்னிட்டு எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்தபோதிலும் போனது போனதுதான். அது திரும்பி வராது. எல்லாம் சிசு ஆரோக்கியமாக வளருவதைப் பொருந்தியது. முதலில் கர்ப்பத்திலுள்ள கருவை எடுத்துக்கொள்வோம்.

தாயின் கர்ப்பத்தில் உள்ள சிசுவிற்கு 'கரு' என்று பெயர். வெளியேயிருந்து கருவைப் பாதுகாக்க முடியாது. ஆனது பற்றி, இயற்கையில் அதைப் பாதுகாக்க வசதிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. கருவானது தாயின் கர்ப்பத்தில் ஒரு ஜலபதார்த்தத்தில் மிதந்துகொண்டிருக்கும். இந்த ஜலபதார்த்தம் தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் எவ்வளவோ, அவ்வளவே உஷ்ணக்கிரம் உள்ளது. கருவிற்கு ஜீவாதாரமான பொருள்கள் யாவும் தாயின் இரத்தத்திலிருந்து வருகிறது. அதன் கழிவிடை

பதார்த்தங்கள் எல்லாம் தாயின் இரத்தத்தில் கலந்து, அதன் மூலமாய் வெளியாய் வருகிறது. இந்தப் போஷண திரவியமும், கழிவிடை பதார்த்தங்களும் 'ப்ளெஸெண்டா' மூலமாக மாற்றப்படுகிறது. கருவின் இரத்தச் சுழற்சிக்கும் தாயின் இரத்தச் சுழற்சிக்கும் ஒரு சம்பந்தமும் கிடையாது.

கரு சிசுவாக வெளியே வந்ததும், முன் பின் தெரியாத வேறுபாடான வஸ்துக்களுடன் சம்பந்தப்பட வேண்டியிருக்கிறது. அது சுயமாகவே ஜீவிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

குழந்தை பிறந்தவுடன் அழும். அது அழுதால், நுரையீரல்கள் உப்பும். அப்போது சுவாஸித்தல் ஏற்படுகிறது. தொப்புள் கொடியை கட்டினவுடனே இரத்தச் சுழற்சி உண்டாகிறது. அப்போது வயது முதிர்ந்தவர்களைப்போலவே இதற்கு எல்லா மாறுதல்களும் உண்டாகிறது.

சிசு பரிபாலனத்தில் முதல் முதல் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில், அது உறக்க அழுகிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். பிரசவ அறையில் காற்று வீசும்படி விடக்கூடாது. தொப்புள் கொடியை அறுத்ததும், குழந்தையை ப்ளானலில் சுற்றி வைக்கவேண்டும். குழந்தையின் உஷ்ணக்கிரம் எவ்வளவோ, அவ்வளவே சுற்றுப்புறத்திலும் இருக்கவேண்டும்.

சிசு பிறந்தவுடனே அதற்கு ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டுமா கூடாதா என்கிற சமுசயம் உண்டாயிருக்கிறது. பலஹீனமுள்ள குழந்தைகள் விஷயத்தில் தொப்புள் கொடியை அறுக்கும் வரையில் அதற்கு ஸ்நானம் செய்விக்கக் கூடாதென்று சிலருடைய அபிப்பிராயம். அதனால் அதன் தேக எடை குறையுமென்றும், தொப்புள் மூலமாக தொத்து வியாதிகள் உண்டாகக்கூடுமென்றும் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

பொதுவாய், முதிர்ந்த குழந்தையாயிருந்தால், தொப்புள் கொடியை அறுத்தவுடனே அதற்கு வெந்நீர் ஸ்நானம் கொடுக்கலாம். ஸ்நானம் செய்விக்கும்போது தேகத்தைத் தேய்க்கக்கூடாது. ஏனெனில், அதன் சர்மம் நொய்மையாயிருப்பதுபற்றி, அதில் அழற்சி உண்டாகும். சில நிமிஷங்களுக்குள் ஸ்நானம் செய்வித்து விட்டு, தேகத்தைக் கடற்பஞ்சால் ஒற்றவேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கொருவிசை ஸ்நானம் செய்விப்பதைக் காட்டிலும் தினம் ஸ்நானம் செய்விப்பது நலம்.

தொப்புள்கொடியை உடனே அறுத்துவிட்டால், குழந்தைக்கு அதிக இரத்தம் விரயமாகும். ஆனதுபற்றி, அது துடிப்பது நின்றவுடன் அதை அறுக்கவேண்டியது. கட்டுகளைக் கெட்டியாகக் கட்டவேண்டும். 10 நாட்களுக்கெல்லாம் இரத்தச்சுழற்சியில்லாமையால், கொடி தானாகவே அறுந்து விழுந்துபோகும். இதற்கு தொத்து சம்பந்தம் அதிகமாக ஏற்படக்கூடுமாதலால், இது விஷயமாகத் தக்க எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய தவசியம். தொப்புளைச்சுற்றி தொத்து சம்பந்தம் படவொட்டாமல் காஜ்போட்டு சுற்றி, சொஸ்தமாகிற வரையில் உலர்த்தி வைக்க வேண்டியது.

பிரஷ்ட பாகங்களைச் சரியாய்க் கவனிக்காததால், சிசுக்களுக்கு அடிக்கடி நோய் உண்டாகிறது. குழந்தை கொல்லைக்குப் போகும்போதெல்லாம் கடற்பஞ்சை வெந்நீரில் நனைத்து அதைத் துடைத்துப் போடவேண்டியது. துடைக்கும்போது மேலிருந்து கீழ்ப்பக்கமாகத் துடைக்க வேண்டும். இல்லாவிடில், ஸ்திரீ பிரஜையாயிருந்தால் அதன் குறியில் மலம் புகும்படி நேரிடும். ஆண் பிள்ளைகளுக்கு இவ்வாறு செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. அறையில் கட்டியிருக்கும் கௌபீனம் மூத்திரத்தால் நனைந்துபோனால், அதை மாற்றவேண்டும். வாய், காது, கண்கள் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். இவைகளைச் சுத்தமான துணிகளை எடுத்துக்கொண்டு துடைத்து அவைகளிலுள்ள அசுத்தங்களை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

கண்களைக்குறித்து அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிசுக்கள் பிறந்தது முதல் குருடாய்ப் போவதற்கு பெற்றோர் கவனியாமல் இருப்பதே காரணம்.

குழந்தை பிறக்கும்போது தாயின் மர்ம ஸ்தானத்திலிருந்து வரும் அழுக்குகள், அதன் கண்களில் பட்டால், அவைகளுக்குத் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படும். வெட்டை நோயால் அநேக சிசுக்களின் கண்கள் குருடாய் விடுகின்றன. தாய்க்கு வெட்டை சம்பந்தம் இருந்தால், குழந்தையின் கண்களுக்கு ஒரு டாக்டரைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும். இந்த வேலையைத் தாதிகளைக்கூட செய்ய விடக்கூடாது. ஏனெனில், அவர்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்யாமல் குழந்தையின் கண்களைத் தொட்டால் அதனால் அதன் கண்களுக்குத் தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகும்.

சில சிசுக்களுக்குப் பிறந்ததும் மார்பில் பால் இருக்கும். இதைப் பீச்சினால் கட்டி உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, அதற்கு ஒரு கட்டு கட்டி அப்படியே விட்டு வைத்தால் தானாக அமுங்கிவிடும்.

குழந்தை பிறந்த சிலநாட்கள் வரையில், கறுப்பும் பச்சையுங்கலந்த நிறமாய் மலம் போகும். நாலாநாள் முதல் கொஞ்சம் மஞ்சளாய்ப் போகும். இதற்கு விளக்கெண்ணெய் போட்டுவது உசிதமல்ல.

குழந்தை பிறந்ததும், மலம் மூத்திரங்கள் கழியாதிருந்தால், அதற்குத் தேகத்தில் ஏதாகிலும் குறைவுகள் உண்டா என்று கவனிக்க வேண்டியது. இருந்தால் அவற்றைச் சரிப்படுத்த வேண்டியது.

குழந்தைப்பருவம் முதற்கொண்டே, அவைகளுக்கு நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், பின்னிட்டு கஷ்டம் நேரிடும். தாதி இதைக் கவனிக்கவேண்டும். தினம் மலம் போவதற்காகவும் மூத்திரம் போவதற்காகவும் அதைக் குறித்த காலங்களில் எடுத்துப் பிடிக்கவேண்டும். அவ்வாறு செய்தால்தான், கிரமமாக மலம் ஜலம் இவைகளைக் கழிக்கும்.

சில சிசுக்களுக்குச் சுவாஸம் கம்மியாக வரும். ஆனால், ஹிருதயம் மட்டும் துடித்துக் கொண்டிருக்கும். உடனே டாக்டருக்குக் காண்பித்து, தக்க சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது.

குழந்தைகளுக்குப் பொம்மையைக் கொடுப்பதனால், அவைகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும்.

சிசுக்களைப் பிறந்ததுமுதல் சரியானபடி கவனித்து வந்தால், பின்னிட்டு கஷ்டம் வராது; பணச்செலவுமிராது. இந்தியாவில் சிசு மரண விகிதமும் அதிக பயங்கரமாக இராது. இன்றைக்குக் குழந்தை, நாளைக்கு நகரத்தானவான். குழந்தைகளை அதிகமாக இறக்கும்படி விட்டால், ஜனத்தொகை குறையும். "குழந்தைகளைக் காப்பாற்று" என்பது நமது கொள்கையாக இருக்கவேண்டும்.

நவீன நாகரீகமும், அதனால் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் பலன்களும்

என். இராமகிருஷ்ணன்,
வேலூர்.

"ஒவ்வொரு மனிதனும் நூறு வயது வாழக்கடவன்" என்று சர் ஜே. வி. ப்ரௌன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

மனிதனுக்கு ஆயுள் நூறு என்றும், அவன் அதுவரையில் ஆரோக்கியமாகவும் வலுவுடனும் வாழ்வான் என்றும் ஸ்ரீமகா பாரதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

நமது சிநேகிதர்களும் பந்துக்களும் சந்தோஷிக்கும்படி அநேகர் சதாயுள் வாழ்ந்து பூர்த்தி கொண்டாடியதனாலேயே இதன் உண்மை விளங்குகிறது. இக்காலத்தில் பிறக்கும் கேள்வி யாதெனில், "வியாதிக்குக் காரணமென்ன? வசிப்பதற்கு நல்ல முறைகளும், சுகாதார ஏற்பாடுகளும், ஆரோக்கியப் படிப்பும், பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகாதாரரால் ஏற்பாடுசெய்யப்பட்ட கண்காக்ஷிகளும், ஆரோக்கிய விஷயமான அநேகப் பத்திரிகைகள் முதலியனவும் இருக்க தற்காலத்தில் அகால மரணம் ஏன் சம்பவிக்கிறது? இவற்றிற்கு உத்தரம் வெகு சுலபம்.

நவீன நாகரீகத்தினால் புதிய புதிய வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. இந்த நாகரீகத்தினால் என்னசௌகரியங்கள் இருந்த போதிலும், இதுவரையிலும் வைத்தியர்களுக்குக்கூட எட்டாத நோய்கள் இப்போது உண்டாகின்றன. இதைக்குறித்து நான் இப்போது சொல்லத் துணிந்திருக்கிறேன்.

இயந்திரம்.—இப்போது நடக்கும் காலம் இயந்திரத்தின் காலம் என்னலாம். ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் இயந்திரத்தை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மனிதனுக்கு இனி சிரமமும் காலஹரணமும் இல்லாமல் இருக்கும்பொருட்டு, ஆகாரத்தை வாயில் ஊட்டுவதற்கு ஒரு இயந்திரம் கண்டுபிடிக்கும் காலமும் வரலாம். கைகால்கள்செய்யவேண்டிய வேலையைச் செய்ய இயந்திரத்திற்கு மேல் இயந்திரம் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. ஒரு தொழிற்சாலையில் இயந்திரம் அவசியம் தான். அதனால் காலமும் பணமும் மிகுதியாகும். ஆனால், அது ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு மிகக் கெடுதலை விளைவிக்கிறது.

வெகுவாய் இயந்திரங்களினால் நாம் சோம்பேறிகளாகவும், சுறுசுறுப்பில்லாதவர்களாகவும் ஆகிவிட்டோம். நமக்கு தேக உழைப்பு கிடையவே கிடையாது. தேக உழைப்புதான் தேகாரோக்கியத்திற்கும் தேகவலுவிற்கும் முதன்மையானது.

ஆதிகாலத்தில், ஒருவன் ஒரு ஊரிலிருந்து மற்றொரு ஊருக்குப் போக வேண்டுமானால், கால் நடையாகவோ, வண்டியிலோ போவது வழக்கம். இந்த இரண்டு வழிகளினால் தேகத்திற்கு நல்ல அப்பியாஸம் இருந்தது. வண்டி குலுங்குவதனால், தேகத்தில் துர்நீர் தங்குவதற்கு இடமில்லாதிருந்தது. ஆனால், நவீன நாகரீகத்தினால் மோடார் கார்களும், பஸ்ஸுகளும், ட்ராம்களும், எரோப்லேன்களும் ஏற்பட்டுவிட்டன. தேகத்திற்கு அசைவு இருப்பதேயில்லை. ஆனால், விபத்துக்கள் மட்டும் உண்டு. மேலும், மோடார் பஸ்ஸுகள் சாலைகளில் போகும்போது தூசி கிளம்பி, கோடிக்கணக்கான வியாதிக்கிருமிகளைப் பரவச் செய்கின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானது காசநோய்க் கிருமி. முன் காலத்தில் காசநோய் என்பது கிடையாது. இப்போது அது அதிகமாக வியாபித்திருக்கிறதென்றால், அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியம் உண்டா?

இயந்திரம் வருவதற்குமுன், நெல் முதலிய தானியங்களைக் கையில் குத்துவது வழக்கம். அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நீங்காமல் இருந்தன. இப்போது இயந்திரத்தில் குத்தித் தீட்டுவதால், அதன் போஷணை குணங்கள் ஒழிவதுடன், அநேக வியாதிகளுக்கும் இடமுண்டாகிறது. உதாரணமாக: பெரிபெரி என்னும் வியாதியானது இவ்வாறு தீட்டின அரிசியைச் சாப்பிடுவதனால் உண்டாவது. இதில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருள் போய் விடுகிறது. அரிசி நம்முடைய ஆகாரப் பதார்த்தம். இதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்விட்டால், தேகத்தில் வியாதி உண்டாகிறது.

உடை.—ஏறக்குறைய வருஷமாத்தியந்தமும் இந்தியாவின் சீதோஷ்ண நிலை வெப்பமாயிருப்பதால், நமது முன்னோர்கள் ஒரு தோவத்தியையும், சால்வையையும் உடையாக உடுத்தி வந்தனர். அவர்கள் தேகத்தின் பெரும்பாகத்தைச் சூரிய வெளிச்சத்திற்குத் திறந்து வைத்திருந்தனர். ஆனால், நாகரீக மிகுந்த தற்காலத்திய மனிதன் தனது தேகமுழுதையும் மூடிக்கொள்கிறான். கோட்டுகள், ஷர்ட்டுகள், நிஜார்கள், டொப்பிகள், பூட்ஸ்கள் முதலிய யாவையும் தரித்துக்கொள்ளுகிறான். அதனால் சூரியவெளிச்சம் தேகத்தில் படுகிறதேயில்லை. தேகத்திற்கு வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துபோகிறது. நுரையீரல் வியாதிகளும், சர்ம வியாதிகளும் அவனைப் பீடிக்கின்றன. இந்த உடைகள் குளிர்ந்த தேகங்களுக்குத் தகும். இந்தியாவிற்கு அனாவசியம்; அசௌகரியம்.

தொழில்.—தற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள மனிதன் தனது கிராமத்தில் நிலத்தை உழுது பயிர் செய்து ஜீவிக்க இஷ்டப்படுகிறதில்லை. அது தன் கௌரவத்துக்குக் குறைவு என்று நினைக்கிறான். இவன் அடுத்த நகரத்திற்கோ, பட்டணத்திற்கோ சென்று காற்றோட்டமில்லாத ஆபீஸுகளிலும் புகை நிறைந்த தொழிற்சாலைகளிலும் வேலைசெய்து ஜீவிக்கிறான். இதனால் இவன் ஆரோக்கியம் பாழாய் விடுகிறது. மேலும், இவன், நாடகம், ஸினிமா முதலியவற்றிற்குப்போய் தன் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக் கொள்ளுகிறான். இந்த வேடிக்கைகளுக்கு ஆரோக்கியமுள்ளவர்களும், நோய்ப்பட்டவர்களும் ஒரே இடத்தில் கூடுகிறார்கள். அதனால் தொத்துவியாதி பரவுவதற்கு ஹேதுவாகிறது. நாடகக் காக்ஷிகளில் காம இச்சையை உண்டுபண்ணும் காக்ஷிகளை அதிகமாகக் காண்பிப்பதால், அதைப் பார்ப்போர்கள் துன்மார்க்க நடத்தையில் பிரவேசித்து விடுகிறார்கள்.

(இன்னும் வரும்.)

ஸ்தூல சரீரம் ஆயுளைக் குறைக்கும்

வயது முதிர்ந்த ஒருவன் ஸ்தூல சரீரியாயிருந்தால் ஆரோக்கியமாயிருப்பான் என்கிற எண்ணம் இப்போது போய் விட்டது. 30 வயதுக்கு உட்பட்ட ஒருவன் எடை குறைந்து அதிகமாய் மெலிந்துபோயிருந்தால், ஏதோ ஒரு வியாதி, அதாவது, காசநோயோ, க்ரேவ்ஸ் வியாதியோ, ஆழ்ந்த மேகரணமோ அல்லது போஷணைக்கோளாறினால் ஏற்பட்ட ஒரு வியாதியோ, அவனைப் பீடித்திருக்கிறதென்று சந்தேகிக்கலாம்.

வயதானவர்கள் விஷயத்தில் அதாவது மத்திய வயது தாண்டினவர்கள் விஷயத்தில், கொஞ்சம் எடை அதிகமாகும். கொஞ்சம் அதிகமாயிருந்தால் அது ஒரு பிரமாதமல்ல. ஆனால், அதிகமாக தேகம் பெருத்திருந்தால் அவர்களுக்கு வயது கம்மி என்று லைவ் இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார்கள் நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறார்கள். அதாவது, ஒல்லியாயிருக்கும் கிழவர்கள், ஸ்தூல சரீரமுள்ள அதே வயதுள்ள கிழவர்களைக் காட்டிலும் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பார்கள். வாஸ்தவத்தில் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுள் 100-க்கு 10 விகிதம் எடை குறைவுள்ளவர்களென்றும், சராசரி எடையுள்ள அதே வயதுள்ளவர்களைக் காட்டிலும் இவர்கள் மேம்பட்டவர்களென்றும் புள்ளி விவரங்களால் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது, அவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பார்கள் என்பதே.

. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு, ஐக்கிய நாடுகளின் பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் இதுவிஷயத்தைக்குறித்து ஆராய்ச்சி செய்து லைப் இன்ஷியூரென்ஸ் மேதாவிகள் சொல்லியதை ஸ்தாபிதம் செய்தனர். ஆகஸ்டு 25, நியூயார்க் டைம்ஸில் இவர்களுடைய ரிபோர்ட்டின் சங்கிரகம் பிரசுரமாயிருக்கிறது. அதாவது :—

" மத்திய வயது வந்தவுடனே, உயரத்திற்கும் சராசரி எடைக்கும் கம்மியாயிருப்பதினால் அனுகூலம் உண்டு" என்று அந்த ரிப்போர்ட்டினால் தெரிகிறது.

மேலும், அந்த ரிப்போர்ட்டில் சொல்லியிருப்பதாவது, "வயது யாதாயிருந்தாலும் அதிக எடையுள்ளவர்களின் மரண விகிதம் அதிகமாகவே இருக்கிறது. இளைஞர்களாயிருந்து குறைந்த எடையுள்ளவர்களாயிருந்தால் அவர்களுடைய மரண விகிதமும் அதிகமாயிருக்கிறது".

மேற்படி முடிவுகள் 1909-ம் வருஷம் முதல் 1928-ம் வருஷம் வரையில் 3000 நபர்களைப் பரிசோதித்துப் பாரத்து கண்டறியப்பட்டது. எடைத் தொகுதிப்படி நியாயமாய் நேர்ந்த மரணங்களுக்கும், மரண விகிதம் இருக்கவேண்டியதெவ்வளவோ, அதற்கும் உள்ள விகிதாசாரத்தைக் காண்பிக்கிறது. பின் வரும் அட்டவணையில் 100-க்குக் குறைந்த எண்கள் எதிர்பார்த்த மரண விகிதத்தைக் குறைக்கின்றன. 100-க்கு மேற்பட்ட எண்கள் எதிர்பார்த்த மரண விகிதத்திற்கு மேற்பட்டதைக் குறிக்கின்றன.

எடை வகுப்பு.	வயதுத்தொகுதி. 20-29	30-39	40-49	50-ம் 50-க்கு மேற்பட்டும்
25 பவுண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறைந்த எடை...	118	105	83	77
10 முதல் 20 பவுண்டு குறைந்த எடை ...	101	94	76	85
5 பவுண்டு குறைந்த எடை முதல் 5 பவுண்டு அதிக எடை ...	92	84	87	92
10 முதல் 20 பவுண்டு அதிக எடை ...	99	88	94	90
20 முதல் 45 பவுண்டு அதிக எடை ...	113	123	125	119
50 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அதிக எடை ...	163	148	144	130

25 பவுண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறைந்த எடை உள்ளவர்களுள், மரண விகிதத்தைச் சோதித்துப் பார்க்கும்போது அதிக எடை உள்ளவர்கள் 15 வித காரணங்களால் மரணமடைந்ததாக ஏற்படுகிறது.

அநேகவிதமான வியாதிகளைக்குறித்த புள்ளிகள்.—இந்த சோதனையில், குறைந்த எடையுள்ளவர்கள் க்ஷய ரோகத்தால் அதிகமாய் மரணமடைந்ததாக ஏற்படுகிறது. அதிக எடை உள்ளவர்கள் அநேக வித காரணங்களால் மரணமடைந்ததாக ஏற்படுகிறது.

25 பவுண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கம்மி எடை உள்ளவர்களை நுரையீரல்களைப்பற்றிய க்ஷயரோகமும், இதர க்ஷயரோகங்களும் அதிகமாகக் கொள்ளை கொண்டதாக புள்ளி விவரங்களால் ஏற்படுகிறது. 50 பவுண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அதிக எடை உள்ளவர்களிடம், 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் 100,000-க்கு 253 நபர்கள் ஹிருதய வியாதியால் மாண்டனர். சாதாரண எடை உள்ளவர்களிடம் 213-ம், 25 பவுண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கம்மி எடை உள்ளவர்களிடம் 161-ம் மரண விகிதம் இருந்தது. 30 முதல் 44 வயதுள்ளவர்களிடம் ஸ்தூல சரீரிகளுக்கு ஹிருதய வியாதியால் மரண விகிதம் அதிகமாயிருந்தது.

எந்த வயதாயிருந்தாலும் அதிக எடையுள்ளவர்களாயிருந்தால் அப்பெண்டிஸைடிஸ் முதலிய கோளாறுகள் அதிகமாயிருந்தன. 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் விஷயத்தில், 100,000-க்கு 43-ம், சாதாரண எடைக்கு 25-ம், குறைந்த எடைக்கு 14-ம் ஆக இருந்தது. 30 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அதிக எடையுள்ளவர்களாயிருந்தால் அவர்கள் கல்லீரல் கட்டியால் மாண்டனர். எல்லா வயதிலும் 50 பவுண்டு மேற்பட்ட எடை உள்ளவர்களிடம் நிப்ரைடிஸ்ஸும் ப்ரைடிஸ் வியாதியும் அதிக மரணவிகிதத்தை விளைவித்தன. 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களிடம் அதிக எடையுள்ளவர்களுக்கு 100,000-க்கு 171 விகிதமும், சாதாரண எடை உள்ளவர்களுக்கு 123-ம், கம்மி எடை உள்ளவர்களுக்கு 109-ம் ஆக இருந்தது. எந்த வயதிலும் அதிக எடை உள்ளவர்கள் மதுமேகத்தால் அதிகமாய் மரணமடைந்தனர்.

மூளையிலிருந்துஇரத்தஒழுக்குக்கும், சன்னிக்கும் இதேமாதிரிதான். 45-க்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவர்களிடம் அதிக எடையுள்ளவர்களின் மரணம் 100,000-க்கு 156, சாதாரண எடையுள்ளவர்களுக்கு 118, கம்மி எடை உள்ளவர்களுக்கு 67.

மேகரணத்தால் மரணம் 45 வயதிற்கு மேற்பட்ட எல்லா எடைத் தொகுதிகளுக்கும் அதேமாதிரிதான். 30 வயதிற்கு மேற்பட்ட எடை குறைந்தவர்களிடம் நியூமோனியாவால் மரணம் அதிகம். டைபாய்டு, இன்புளுயன்ஜா இவைகளில் அதிக வித்தியாஸம் இல்லை.—குட் ஹெல்த்.

ஏழைகளின் போஷணையை விருத்திசெய்யும் ஆகாரம்.

1. ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு, மார்கரேயின் இவை முக்கியமாய் அடங்கியுள்ள ஆகாரத்தில் அதிகமாய் பால், பாற்கட்டி, அல்லது பச்சை மரக்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். இதனால் வேண்டிய அளவு கால்ஸியமும் மற்ற ஆகார வஸ்துக்களும் கிடைக்கும்.

2. இயந்திரத்தில் தீட்டப்படாத தானியவகை சாப்பிடவேண்டும்.

3. வளரும் குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும், பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கும் ஒரு தினத்திற்கு ஒரு பிட்டாவது பால் சாப்பிடவேண்டும்.

4. ஏடு எடுக்கப்பட்ட பால் முழுப் பாலைவிட விலை கம்மி. அதனால் அது நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தம் ஆகும். அதில் கொழுப்பும், ஏ. டி ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மட்டும் குறைவு.

5. பாற்கட்டியில் பால் பிராணிவர்க்கத்தைச்சேர்ந்த ப்ரோடீனும், உலோக வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. ஆனது பற்றி, அது அவர்களுடைய ஆகாரத்தில் அதிகமாய்க் கலக்கவேண்டும்.

6. வெண்ணெய் சாப்பிடாத பக்ஷத்தில், பச்சை மரக்கறிகளும் காரெட்டும் அதிகமாகச் சாப்பிடவேண்டும். இவைகளில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன.

7. ஜீவஸத்துப்பொருள் கலந்த மார்கரெயினை அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டும்.

8. ஹெரிங் போன்ற கொழுத்த மீன் நல்ல ஆகாரம். ஆனதுபற்றி, அதைக் கூடுமானால் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

9. சதை மாமிசம், கோளங்களுள்ள உறுப்புக்கள் அல்லது இரத்தம் இவற்றை விட உயர்ந்த ஆகாரப்பதார்த்தமன்று. இரத்தம் அல்லது கல்லீரலை உபயோகித்தால் நல்லது.

10. சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் மீன் எண்ணெய் அவசியம். இதில், ஏ. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, மேனாட்டார் ஆகாரத்திற்கு இது அவசியம் வேண்டும். இது இல்லாவிடில் கணமாந்தம் அவசியம் வரும். (குவார்டர்லி புல்லடின் ஆப் தி ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் ஆப் தி லீக் ஆப் நேஷன்ஸ், 1933ஞூ மார்ச்சுமீ.)

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

குருடனுக்குக் கண் வந்தது.—கண் சஸ்திர சிகிச்சையின் மேன்மையால், இரண்டு வயது முதல் குருடாய் இருந்த நியூகாஸலைச்சேர்ந்த ஹென்ரி வாட்ஸன் என்பவருக்குக் கண் வந்தது. இந்த கேஸ் பிரயோஜனமில்லை என்று தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது. அப்படியிருக்க, கார்டிவ் ஸ்பெஷலிஸ்டு ஒருவர், நுட்பமான ஆபரேஷன் செய்து வேறு இரண்டு குருடர்களுடைய கார்னியாவை எடுத்து, வாட்ஸனின் நோய்ப்பட்ட கார்னியாவிற்குப் பதிலாக வைத்தார். ஸர் ட்யூக் எல்டர் உட்பட, பிரசித்திபெற்ற ரண வைத்தியர்கள் வாட்ஸனை ஆஸ்பத்திரியில் வந்து பார்த்தனர்.—ராய்டர்.

* * *

அசுத்தமான ஜலத்தினால் வரும் வியாதி.—பார்கர், எல். டி., முனிஸிபல் சகாதாரம், மே, 1933, பக்கம் 164.—ஒரு நகரத்தின் ஜலத்தை உபயோகப்படுத்துவோர்க்கு டைபாய்டு முதலிய வியாதி கண்டால் முனிஸிபாலிடியார் நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமா? என்பதைக்குறித்து வெகு விவாதங்கள் அடிக்கடி உண்டாயின.

பொதுவாய்ச் சொல்லப்போனால், அசுத்தமான ஜலத்தைக் குடிப்பதினால் ஜனங்களுக்கு வியாதி வந்தால், முனிஸிபாலிடியார் நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டியது நியாயந்தான். ஆனால், அந்த அசுத்தமான ஜலத்தினால்தான் வியாதி உண்டானதென்று தக்க சாக்ஷியம் வேண்டும். சாக்ஷியம் ரூபிக்கத்தவறிப்போனால், கோர்ட்டார் நகர பரிபாலனத்தார் பக்கம் தீர்மானம் கொடுக்கலாம்.

உதாரணமாக, ஜெண்டிரி, ஹோவியஸ் 55, எஸ். டப்ளியூ (2d) 753 இந்த வியாஜ்ஜியத்தில், ஒரு ஸ்திரீயானவள் அசுத்தமான நீரைக் குடித்ததினால் தனக்கு டைபாய்டு ஜுரம் வந்ததென்று நஷ்டதாவா தொடுத்தாள்.

விசாரணையின்போது, அந்த ஸ்திரீயானவள் அதற்குமுன் 10 மாதகாலமாக அந்த ஜலத்தைச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்ததாக ஏற்பட்டது. அந்த ஜலத்தில் கோலன் பாஸிலை என்னும் விஷக்கிருமி இருந்ததாகச்சாக்ஷி சொன்னபோதிலும், ஹைகோர்ட்டார், வாதி நஷ்டம் பெற அருகளல்லவென்று தீர்மானித்தார்கள். அவர்கள் தீர்மானத்தில் சொன்னதாவது:—

"டைபாய்டு ஜுரக்கிருமிகள் தேகத்துள் அநேக வழிகளில் புகும். ஈக்கள் இக்கிருமிகளை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குக் கொண்டுபோகக்கூடியன. அதற்கடுத்தபடி ஜலம்; அதற்கடுத்தது பால். மேலும், பழம், பச்சை மரக்கறிகள், சிப்பிகள், ஐஸ் கிரீம் இவைகள் மூலமாயும், சில மனிதர்கள் மூலமாயும் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படலாம். இந்த தாவா சூட்டில், ஒரே ஒரு டைபாய்டு கேஸ் கண்டது. கோலன்பாஸிலை என்னும் விஷக்கிருமிகள் உள்ள ஜலத்தைக் குடித்ததால் வந்தது என்று தெரியும்.

இந்த கோலன் விஷக்கிருமிகளில் டைபாய்டு விஷக்கிருமிகளும் இருக்கலாம். மெஸர்ஸ்ஜெண்டிரிக்கு வேறுவிதமாகவும் இந்த வியாதி சம்பவித்திருக்கக்கூடும் என்பதற்கும் சாக்ஷியம் உண்டு. அவளுக்கு வியாதி காணுவதற்கு முன், 10 மாதங்கள் வரை இந்த ஜலத்தை அவள் குடித்துக்கொண்டு வந்திருக்கிறாள். வீட்டில் மற்றவர்களும் அதே ஜலத்தைக் குடித்தும் அவர்களுக்கு அந்த வியாதி காணவில்லை. ஆனதுபற்றி, வேறுவகையினால் அவருக்கு இந்த வியாதி வந்திருக்கலாம் என்று சொல்ல இடமுண்டு. உதாரணமாக, திறந்துள்ள கக்கூஸுகளிலிருந்து ஈக்கள் இந்த விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுவந்திருக்கலாம்.

இந்த வியாஜ்ஜியம் நாட்பட்டு தொடர்ந்தபோதிலும், அநேக ஹைகோர்ட்டு கேஸுகளை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், அசுத்தமான குடிக்கும் ஜலத்தைக் குடித்தும், அதனால் வியாதி வந்ததாக ருஜு ஏற்பட்டால், முனிஸிபாலிடியார் நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டியதென்று ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக: ஜோன்ஸ் மவுண்டு ஹாலி வாடர் கம்பெனி, 87, என். ஜே. லா 108. இந்த கேஸில், ஜலம் சப்ளை செய்யும் கம்பெனியார் கொடுத்த ஜலத்தைக் குடித்து மூன்று குழந்தைகளுக்கு ஜனவரி மாதத்தில் டைபாய்டு ஜுரம் வந்தது. மேற்படி கம்பெனியாருக்கு விரோதமாகத் தீர்ப்பு கொடுத்ததில் ஹைகோர்ட்டார் சொன்னதாவது:—

"இந்த கம்பெனியார் சப்ளை செய்த ஜலத்தில் மலமும், மற்ற அசுத்தங்களும் நிறைந்திருந்ததாக சாக்ஷியத்தினால் ஏற்பட்டது. அந்த ஜலத்தில் டைபாய்டு கிருமிகள் நிறைந்திருந்தனவென்றும் ஏற்பட்டது. டிஸம்பர் மாதத்தில் இந்த ஜலத்தை உபயோகித்தவர்கள் சொல்லிய சாக்ஷியம் இது. அதற்குப் பின்னால் மவுண்டு ஹாலியில் ஜனவரி, பிப்ரவரி, மார்ச்சு மாதங்களில் டைபாய்டு ஜுரம் மும்மரமாய் அடித்தபோதும், ஜலம் அசுத்தமாகவிருந்ததென்று ஏற்பட்டது".

"ஹாமில்டன் மாடிஸன் வாடர் கம்பெனியார் 116 எம்.இ. 157. இந்த வியாஜ்ஜியத்தில் ஒரு ஆற்றில் சாக்கடைக்கால் கலந்ததனால் டைபாய்டு ஜுரம் வந்ததாக ஏற்பட்டது. கோர்ட்டார், சாக்ஷியத்தைக்கொண்டு, மேற்கண்ட ஜலத்தில் கோலன் விஷக்கிருமிகள் இருந்ததால், ஜலம் சப்ளை செய்யும் கம்பெனியார் நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டியதுதான் என்று தீர்மானித்தார்கள்.—நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

* * *

மதுமேக வியாதியஸ்தர்கள் இன்னும் சாகிறார்கள்.—இன்ஸுலின் என்னும் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டும், மதுமேகத்தினால் நேரிடும் மரண விகிதம் குறையவில்லையென்றால், எனக்கு மிக்க ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது. இதற்குச் சமாதானம் இன்ஸுலின் மதுமேகத்தைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கான மருந்தன்று என்று சொல்லப்படுகிறது. இது எனக்குச் சரியென்று தோன்றவில்லை. இன்ஸுலின், மதுமேகத்தினால் மரணமடைவதைத் தடுக்கலாம். மதுமேகத்தினால் வெகுநாள் மரணமடையாமற்போனபோதிலும், வேறு எந்தக் காரணத்தினாலாகிலும் மரணம் அடையலாம். மரண சர்ட்டிபிகேட்டில் மதுமேகம் ஒரு காரணம் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தால், புள்ளி விவரக்காரர்கள், இன்புளுயன்ஜா, தட்டம்மை, சீதபேதி, வாதரோக ஜுரம், ஹிருதய வியாதிகள், நியூமோனியா முதலிய வியாதிகளைக்காட்டிலும் மதுமேகத்தையே காரணமாக எடுத்துக் கொள்வார்கள். மதுமேகம் காரணமின்றியே, மதுமேகத்தினால் வருந்துவோர் 127 வகைகளில் மரணம் அடையலாம். உதாரணமாக, ஒருவன் மதுமேகத்தாலும், காசநோயாலும் மரணமடைந்ததாக எழுதப்பட்டிருந்தால், க்ஷயரோகத்தைத்தான் முதற்காரணமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும். டப்ளின் என்பவர், இதற்கு ஒரு காரணம் சொல்லுகிறார். அதாவது: இன்ஸுலின் அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவதனால், 45 வயதிற்கு மேல் மதுமேகத்தால் வருந்துவோர் அதிகரித்தனர். இதனால் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்கும், அதற்குக் கீழ்ப்பட்ட வயதில் கம்மியாயிருப்பதற்கும் இது காரணமாகலாம். ஆனால், எல்லா வயதினர்களிடத்தும், மதுமேகத்தால் மரண விகிதம் அதிகமாக இருக்கும் விஷயத்தை இது விளக்கிக் காட்டவில்லை. 10 வருஷத்திற்கு முன், மரண விகித ஜாப்தாவில் மதுமேகம் 21-ம் நெம்பராக இருந்தது. இப்போது பத்தாவதாக இருக்கிறது.

போல்டன் என்பவர், மற்றோர் சமாதானம் சொல்லுகிறார். அதாவது, 30 அல்லது 40 வருஷகாலமாக மதுமேகத்தின் மரணவிகிதம் ஏன் அதிகமாக இருக்கிறதென்றால், இப்போதுதான் அதைச் சரியாகக் கவனிக்கிறார்கள் என்பதேயாம். இது ஒரு பதிலாகுமா? மதுமேகம் எப்

போதும் மரண ஜாப்தாவில் பத்தாவதா யிருந்து இப்போதுதான் அதைக் கண்டு பிடித்தோமா? 1842-ம் வருஷம், முதல் முதல் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை இருப்பதைக் கண்டறியப்பட்டது. 1848-ம் வருஷம் முதல் சர்க்கரையைக் கண்டு பிடிக்க பீலிங்கு என்பவர் கண்டுபிடித்த சோதனை யாவருக்கும் தெரியும். அப்படியிருக்க, டாக்டர் போல்டன் என்பவர், நியூயார்க் ஆஸ்பத்திரியில் 1880 முதல் 1890-க்குள்தான் மூத்திரசோதனைசெய்ய ஆரம்பித்ததாகச் சொல்லுகிறார். மேலும், பொது வைத்தியர்கள் பின்னடைந்தனர் என்றும் சொல்லுகிறார். பொதுஜனங்கள் பின்னடைந்தனர் என்று சொல்ல வேண்டுமேயொழிய, பொது வைத்தியர்களைச் சொல்வதில் பயனில்லை. நியூமெக்ஸிகோவில் மதுமேகத்தினால் மரணவிகிதம் மிகக் கம்மி. ஆனால், இங்கே வைத்தியர் பார்வையில்லாமல் மூன்றில் ஒரு பாகம் மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. இவர்களும் வைத்தியர்கள் பார்வையில் இருந்தால், இங்கும் மதுமேகத்தினால் மரணவிகிதம் அதிகமாகவே இருக்கும்.

என்னசொன்னபோதிலும், 1921-ம் ஆண்டில், பாண்டின் என்பவர் இன்ஸுலின் கண்டுபிடித்ததுமுதல், அநேக ஜனங்கள் வேறு வியாதியால் இறக்கவேண்டியிருக்க, மதுமேகத்தால் இறந்தனரென்று நான் கொண்டிருக்கும் தீர்மானத்தை மாற்ற முடியாது.—ஸௌத் வெஸ்டர்ன் மெடிஸன்.

* * *

உருளைக்கிழங்குக்குள்ள சொறி சிரங்கைப் போக்கும் குணம்.—உருளைக் கிழங்கில் உள்ள முக்கிய ஜீவஸத்துப் பொருள், ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளாகும். இது, சொறி சிரங்கைத் தடுக்கக்கூடியது. ஜி.எப். ஸ்டில் என்பவர், உருளைக்கிழங்கு கிரீமைக் கொண்டு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சொறி சிரங்கைச் சொஸ்தம் செய்திருக்கிறார். எ. எப். ஹெஸ் என்பவர், உருளைக்கிழங்கை [illegible] இக்கு உபயோ[illegible]யிருக்கிறார்.

நடுத்தரமான சீதோஷ்ண ஸ்திதியுள்ள நாடுகளில், மற்ற எல்லா காய் கறிகளை விட, உருளைக்கிழங்கு இரட்டத்தனை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது என்றும், அது காரணம்பற்றியே, அங்கே சொறி சிரங்கு அதிகம் காண்கிறதில்லையென்றும் டாக்டர் ஹெஸ் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். எடைக்கு எடை, சமைத்த உருளைக் கிழங்குகளை ஆப்பில், வாழை இவைகளுக்குச் சமானம் என்று சொல்லலாம். மேலும், அவற்றுள் ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை இவற்றில் இருப்பதில் 4-ல் ஒரு பங்கு ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது. உருளைக்கிழங்கு அதிகமாய்ப் புசிப்பதால், இது விஷயத்தில் இது முக்கியமானது.

கானடியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னலில் எழுதப்பட்டுள்ள ஒரு வியாஸத்தில், டாக்டர்கள் ஸாட், கிர்கு என்பவர்கள், 12 சிசுக்களின் மேல் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததாக சொல்லியிருக்கிறது. தானிய வகைகளைக்காட்டிலும் உருளைக்கிழங்கு சிரேஷ்டமானதென்றும், இது மலிவாய்க் கிடைப்பதுபற்றி, ஏழைகள் இதை அதிகமாய் வாங்கி உபயோகித்தால், இந்தப்பணநெருக்கடியான கஷ்ட காலத்தில் அவர்கள் கஷ்டம் சிறிது குறையும் என்றும் நினைக்கிறார்கள்.

உருளைக்கிழங்கை முதல் முதல் சமைத்துப் பின்னர் காய்ச்சின பாலில் நனைக்க வேண்டியது. சிசுக்கள் இதை நன்றாய் ஏற்றுக்கொள்ளும். சிசு பிறந்த 6-ம் வாரம் முதற்கொண்டே இதை ஊட்டப்பட்டது. தினம் பாலில் கலந்த உருளைக் கிழங்கை ஒரு குழந்தைக்கு 15 தேக் கரண்டி போட்டப்பட்டது. சராசரி, 6 தேக்கரண்டி.

கடைசியாகத் தீர்மானித்தது என்னவென்றால், சிசுக்களுக்குப் போட்டும் ஆகாரத்தில் தானிய வகைக்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கைப் போட்டலாம். அது சிசுக்களுக்குச் சொறி சிரங்கு வரவொட்டாமல் அவற்றைப் பாதுகாக்கும் என்பதேயாம்.—[illegible]ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

209238

ட்ரேட் மார்க்
ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அநுகுணமான மருந்துகள்.

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

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

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் *விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.*

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

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

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

Degrees ! Books ! Medicine !

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

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

ஜோதிஷம்

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

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,
திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்

என்னும் தைலம்.

இந்தியாவி...

முதல்தரமான

மருந்து.

மூன்றும் விளம்பரம்

"லிட்டில்ஸ் ஓரியண்ட பாம்" ஒவ்வொருவருடை சக்திக்கும் வருமானத்திற்கு எட்டும்பொருட்டு, ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்ற இ 'நாலணு புட்டி' நூதனமா தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மூன்றுவித
அளவுபுட்டிகள்
ரூபாய் ஒன்று
அணு எட்டு
அணு நான்கு

நீர் இப்போது நாலணு செலவழித்தால், எப்போதும் தவறாததும், 50 வருஷ காலமாகப் பிரசித்திபெற்ற மாறாத முறையைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டதுமான அதே "L. O. B." உமக்குக் கிடைக்கும். மேலும், முன் இருந்த விலையைக்காட்டிலும் நாலில் ஒரு பங்கு விலைக்கு வாங்குகிறீர். 4 அணு அளவுபுட்டியை உமது வியாபாரிகளைக்கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

ஆக்ட்ராய் அல்லது இதர அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லாத ஜில்லாக்களில் எல்லாம் இதே விலைக்கு விற்கப்படும்.

வாதரோகம், இடுப்புவலி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, பூட்டுகளில் வீக்கம், முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல்வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாவதற்கு "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" என்னும் தைலத்தை உபயோகித்தால், வெகுகாலமாகப் பரீக்ஷித்துப் பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

L. O. B.யின் ஒவ்வொரு பாக்கிங்கிலும் (13 பாஷைகளில்) உபயோகிக்க வேண்டிய முறைகளைப் பூரணமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(தபால் பெட்டி 67) மதராஸ்.

Made in India (Madras City) for Half a Centur

LITTLE'S Oriental BA

the World Renowned Relief for Aches and Pa

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் ஸோப்பையும் பரிக்ஷித்துப்பாருங்கள். சர்மத்திற்கு வெல்வட்போல் மிருதுவாயிருக்கும். டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-4-0.

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