ஆரோக்கிய தீபிகை

12 7-8

ஜூலை - ஆகஸ்ட், 1935

L:5m21 N24
N35, 12.7-8
209241

No. 1866.—ஜூலை (July) 1935—Tamil Health.—தொகுதி 12.

ஆரோக்கியபத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
10 AUG 1935
MADRAS
445

மிஸ்டர் கே. ஆர். ஷிஞய்.

தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியில், பளுவு தூக்குதலில் (10 ஸ்டோன் வகுப்பில்) பரிசு பெற்றவர். மங்களூர் பால மாருதி விஜய மண்டலத்தில் ஒரு அங்கத்தினர்.

[விலை அணு 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.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென் எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் 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. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காரச்சி 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.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

ஜலதோஷங்களுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
போஷணைக் குறைவினால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள் ...	121
மலேரியா ஜுரம்—டாக்டர் ஜி. ராமன் பிள்ளை, மாஜி மலேரியா ஆபீஸர், மதராஸ் ...	123
சின்னம்மை—எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்., கோயம்புத்தூர்	126
சாதாரணமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்—டாக்டர் ஜகதீஷ் சந்திர பட்டாசார்ஜி, எல்.எம்.பி., டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி, ஸிலிகுரி, டார்ஜிலிங் ...	128
முதுமையில் இளமைத்தன்மை அடைதல்—ஆர். இராஜகோபாலன், உதகமண்டலம்...	131
உங்களுடைய குழந்தைகளின் பால்—மார்க்ரேட் ஒப். ப்ராடி, எம்.[illegible]	135
சீதபேதிக்கு ஆப்பில் பழம்	[illegible]8
சிறுவர்கள் பத்திரமாயிருக்க வேண்டியதற்கான விதிகள் ...	139
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	140

9 AUG 1938

தமிழ்நாடு அரசு ஆவணக் காப்பகம், சென்னை-600 008

20924

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; இருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; இருப்ப 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.

விபத்துகள்.

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

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள
"பிரதம சிகிச்சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

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

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

லெப்டினண்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டென்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும்.

ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

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

OFFICE OF THE ... STRAR OF BOOKS
10 AUG 1935
MADRAS

ஹேமோ
த்ராக்ஷோ மால்ட்

இன்ப வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது

ஹேமோ த்ராக்ஷோ மால்ட ஜீரணசக்திக்கும் தேக புஷ்டிக்கும் ஒப்புயர்வற்ற டானிக். தளர்ந்து தள்ளாடிப்போன நரம்புகளுக்கு மீண்டும் பலத்தையும் புத்துயிரையும் கொண்டுவந்து தருகிறது.

ட ரத்தவிருத்திக்கு எடுத்த ஹேமோக்ளாபினும், பொறுக்கி எடுத்த உயர்ந்த திராக்ஷைப் பழங்களின் ரஸமும், பார்லி ஸத்தும், உடலுக்கு வலந்தரும் இதர சிறந்த சரக்குகளும் சேர்ந்ததே ஹேமோ த்ராக்ஷோ மால்ட். இந்திய சீதோஷ்ணத்திற்கு ஏற்ற விசேஷ முறையில் தயாரிக்கப்பட்டிருப்பதால் வெளி அந்நிய நாடுகளிலிருந்துவரும் இம்மாதிரியான இதர டானிக்குகளுக்குப் பதிலாக நமது நாட்டில் ஹேமோ த்ராக்ஷோ மால்டையே யாவரும் விரும்புகின்றனர். இது உங்களுக்கு நன்மை தருவது திண்ணம்.

இன்றே ஒரு பாட்டில் வாங்குங்கள். ஹேமோ த்ராக்ஷோ மால்ட் ஜீர்ண சக்திக்கும் பசி அதிகரிக்கவும் எவ்வளவு உயர்ந்த டானிக் என்பதை சீக்கிரமே உணர்ந்து உவப்பீர்கள்.

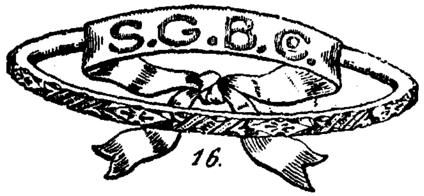
இது
அலெம்பிக்
சரக்கு

அலெம்பிக் கெமிகல்ஸ்: பம்பாய், பரோடா, மதராஸ்

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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



முழ காட்லாக்தும் இனுப்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

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

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனுனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரயமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தருந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

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

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம்போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, சூலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத் தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நாம்புச்சிலந்தி, இடுப்புவலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்றுபோக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள், பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக ஜன்னி, சூதகக்கட்டு, காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடையலாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை விளங்கும்.

புட்டி விலை நுபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, சென்னை. 234, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 7] [ஜுலை, 1935.

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.

போஷணைக் குறைவினுல் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள்.

வைத்திய சாஸ்திர அபிவிருத்தியின் சரித்திரத்தில், வியாதிகளின் காரணங்களைக்குறித்து, அப்போதைக்கப்போது அநேகவிதமான கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டன. பாம்பரையானது வியாதிக்குக் காரணம் என்று சிலகாலம் கருதப்பட்டு வந்தது. ஒருவனுடைய தாய் தந்தையரிடமிருந்தும், முன்னேர்களிடமிருந்தும் வியாதி அவனுக்கு வந்ததாக அபிப்பிராயம். பிறகு, சிலகாலம், வியாதி தொத்து சம்பந்தத்தினுல் உண்டாகிறதென்கிற கொள்கை ஏற்பட்டது. இந்த தலையங்கத்தின்கீழ், காற்று, முதல் குற்றவாளி. வியாதிகள் பரவுவதற்கு காற்றுதான் முக்கிய காரணம் என்று கருதப்பட்டது. உதாரணமாக, மலேரியா என்னும் ஜுரம், மால்-ஏர் அதாவது, கெட்ட காற்றினுல் உண்டாகிறதென்று வெகுகாலம் எண்ணப்பட்டது. அடுத்த குற்றவாளி ஜலம். இப்போது, காற்றின் மூலமாயும், ஜலத்தின் மூலமாயும் அநேகவித வியாதிகள் பரவுகின்றன. ஆனுல், அவை காற்றின் மூலமாகக் கொண்டுபோகப்பட்ட விஷக்கிருமியாலும், ஜலத்தில் உள்ள விஷக்கிருமியாலும் வியாதிகள் பரவுகின்றனவேயொழிய, காற்றும், ஜலமும் நேராக வியாதிகளுக்கு ஜவாப்தாரியல்ல. விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் தொத்து வியாதிக்காலம் வாவா க்ஷீணித்து, இப்போது போஷணைக்குறைவினுல் வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று ஏற்படுகிறது. அநேக வியாதிகளைப் போஷணைக்குறைவு வியாதிகளில் சேர்க்கப்பட்டு, ஏதோ ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் இராமையினுலோ, குறைவினுலோ வியாதிகள் உண்டாகின்றன என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி மிக்க ஆராய்ச்சி நடந்துகொண்டு வருகிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து, ஏற்கனவே நமது ஆரோக்கிய தீபிகையில் அநேகவிசை எழுதியிருக்கிரும். ஆனது பற்றி, அவைகளை இங்கு மறுபடியும் விவரித்துச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இப்போது வைத்திய சாஸ்திரமானது 6 விதமான ஜீவஸத்துப்பொருள்

களை அங்கீகரித்திருக்கின்றது. அவை யாவன: எ, பி, ஸி, டி., இ. ஜீ. இவைகளின் குணங்களும், நடவடிக்கைகளும் கொஞ்சகாலமாக பிரமாதமான மாறுதல்களை அடைந்திருக்கின்றன. இவைகளைக் குறித்து முடிவாக ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. 'எ' ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டால், சுவாஸ சம்பந்தமான தொத்து வியாதி தேகத்தில் காணும். தவிர, கண்ணிலும் இரண்டுவிதமான மாறுதல்கள் ஏற்படும். அவையாவன: (1) இராக்குருடு, (2) க்ஸர் ஆப்தல்மியா, ஜெரோஸிஸ் அல்லது க்ரெடமலேஷியா. இவை கண் விழி, பாரா ஆதலர் கோளங்கள் இவற்றின் எபிதீலியத்தின் மாறுதல்களினால் உண்டாகக்கூடியன.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு ஆன்டி-நியூரோடிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். இது வளர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்டது. எந்த வியாதியஸ்தர்களுடைய ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லையோ, அவர்களுக்குப் பசியின்மை உண்டாகும். நரம்பு சதை சம்பந்தப்பட்ட பெரி-பெரி என்னும் வியாதிக்குறிகள் காணும்.

தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகம் வேண்டும். ஜீ. ஜீவஸத்துப்பொருள் இத்துடன் சேர்ந்தது.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளுக்கு ஆன்டி-ஸ்கார்பியூடிக்ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். ஸ்திரீகள் மலடாயிருப்பதற்கும், வழக்கமாய் கருச்சேதம், குறைமாதப் பிரஸவம் இவைகளுக்கும், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளின் குறைவே காரணம் என்று இப்போது சொல்லப்படுகிறது. இதனால் நேரிடக்கூடியவியாதிகள் யாவையெனில், ஸ்கர்வியும், பற்கள் ஆடி அழிந்துபோதலும், எலும்புகளில் சுண்ணாம்பு குறைவுபடுதலுமேயாம்.

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவினால் கணமாந்தம் உண்டாகிறது. தக்க வளர்ச்சிக்கும் போஷணைக்கும் இது ஓர் இன்றியமையாத ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். இ. ஜீவஸத்துப்பொருள் வம்ச விருத்தியில் சம்பந்தப்பட்டது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளைக்குறித்து இதற்குமேல் அதிகமாக ஒன்றும் தெரியாது.

ஜீ. ஜீவஸத்துப் பொருளை ஆன்டி-பெலாக்ரிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று சொல்லுவார்கள். க்ளாண்டர், வின்கல்மென் என்பவர்கள் வைத்தியம் செய்த சில கேசுகளில், வியாதியஸ்தர்கள் ஒரு வருட காலம் விடாமல் சாராயங்குடித்து, கடைசியாக, அவர்கள் சில வாரங்களோ, மாதங்களோ ஆகாரமே ஒன்றுமில்லாமல் குடியே ஆகாரமாக இருந்துகொண்டிருக்கையில், அவர்களிடம் பெல்லக்ரா என்னும் வியாதி சாராயத்தின் பலனால் உண்டாயிற்றென்று நிரூபித்துக் காணபித்தனர்.

இந்த இதழில் பின்னால் ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக்குறித்து ஒரு வியாஸம் பிரசுரமாயிருக்கிறது. இந்தந்த ஆகாரங்களில் இந்தந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இன்னின்ன பரிமாணத்தில் இருக்கின்றனவென்பதை அதில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இத்துடன் அதையும் படித்தால் லாபமுண்டு.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களைத் தவிர்த்து, போஷணையில் மற்றோர் அம்சம் உண்டு. அதைக்குறித்து அநேகர் கவனிக்கிறதில்லை. அதுதான் ஜலம். வாஸ்தவத்தில், பிராணவாயுவிற்கு அடுத்தபடி, தேகத்திற்கு முக்கியமான வஸ்து ஜலம். அதுதான், போஷணத்திரவியங்களை ஸெல்லுகளுக்குக் கொண்டுபோய், கழிவிடைகளை வெளியே கொண்டுவந்து தள்ளுகிறது. ஒரு ஸெல்லுக்கும் மற்றோர் ஸெல்லுக்கும் நேரிடக்கூடிய ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் இதன் மூலமாய் நடக்கவேண்டும். தேக எடையில், 100-க்கு 70 விகிதம் ஜலம். ஆனதுபற்றி, நாம் போதிய அளவு ஜலம் பருகவேண்டும். அதாவது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் தினம் 9 க்ளாஸ் கோப்பை ஜலம் குடிக்கவேண்டும். இது விஷயமாகச் சொல்லும்போது, ஒரு விசேஷ ஆராய்ச்சி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிலடல்பியா டாக்டர் ரூபஸ்

எஸ். ரீவ்ஸ், எம்.டி., என்பவர், அமெரிக்கன் மெடிஸன் என்னும் பத்திரிகையில் போஷணையைக் குறித்த புதிய கொள்கைகளைக்குறித்து எழுதும்போது, ஏற்கனவே ஏற்பட்டிருக்கும் கொள்கைக்கு மாறாக ஒருவன் சாப்பிடும்போது ஆகாரத்துடன் ஜலம் பருகுதல், ஜீரணத்திற்கு ஒரு உதவியேயொழிய, பாதகமானதன்றென்று தெரிவித்திருக்கிறார்.

அவர் சொல்லியதாவது:—"ஜலத்தைக்குறித்து எழுதியதை முடிப்பதற்கு முன், ஒரு விஷயம் நான் வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவது ஜீரணத்தை விருத்தி செய்யுமேயொழிய, தடை செய்யாது என்பதாம். இது, ஆராய்ச்சிசாலையில், அநேகதரம் பரீக்ஷித்துக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது".

போஷணைக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதிகளில் சில உலோகங்களின் குறைவினால் உண்டாகக்கூடியன. மானிடதேகத்தில் 7 பவுண்டு உலோக வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவென்றும், அதில் 6-ல் ஐந்து பாகம் எலும்புகளில் இருக்கின்றனவென்றும் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினம் ஆகாரத்தில் உலோகங்கள் எவ்வளவு தேவை என்பதை கீழ் அட்டவணையில் காணலாம்.

பாஸ்பாரிக் திராவகம்	3	முதல்	4	கிராம் வரை
கந்தகத்திராவகம்	2	,,	3½	,,
பொடாஷியம் ஆக்ஸைட்	2	,,	3	,,
ஸோடியம்	4	,,	6	,,
கால்ஷியம் ஆக்ஸைட்	1	,,	1.5	,,
மாக்னீஷியம்	0.3	,,	0,5	,,
க்ளோரைன்	6	,,	8	,,
இரும்பு	0.006	,,	0.012	,,

சாதாரணமாய் ஒரு கலப்படமான ஆகாரத்தில் உள்ள உலோக வஸ்துக்கள் தேகத்திற்கு வேண்டிய உலோகவஸ்துக்களுக்கு மிகைப்பட்டதாகவேயிருக்கும். சமைக்கும்போது சேர்க்கும் உப்பைநீக்கி, இவற்றின் மொத்த எடை, 20 கிராம் என்று மதிப்பு எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

போஷணையைக் குறித்த விஷயமாய், வைத்தியர்கள் இப்போது அதிகசிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். பார் ஈஸ்டர்ன் அஸோஸியேஷன் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன் என்னும் சங்கத்தார் அவர்களுடைய அடுத்த மஹாசபையில் பிரத்தியேகமாய் இதுவிஷயமாகப் பேசத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் செய்யும் ஆலோசனைகளினாலும், சம்வாதங்களினாலும், போஷணையைக் குறித்து நூதன கொள்கைகள் ஏற்பட்டு, அதனால் ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியமும் சௌக்கியமும் உண்டாகுமென்று நம்புகிறோம்.

மலேரியா ஜுரம்

டாக்டர் ஜி. ராமன் பிள்ளை,

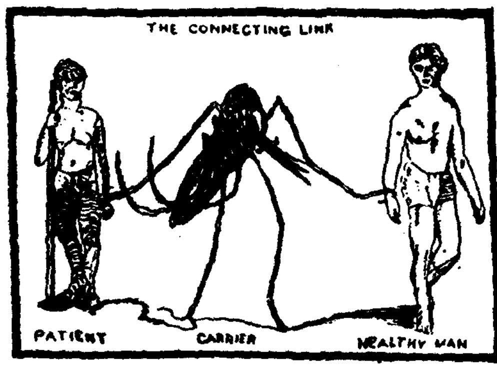
மாஜி மலேரியா ஆபீசர், மதராஸ்.

மலேரியா ஜுரமுள்ள ஒரு கொசு நம்மைக் கடித்தால், மலேரியா ஜுரம் நமக்கு வருகிறது. ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு கொசு நம்மைக் கடிக்கும் பக்ஷத்தில், மலேரியா ஜுரமாவது அல்லது வேறு எந்த வியாதியாவது நம்மைப் பீடிக்காது. ஆனால், இந்தக் கொசுவானது ஒரு வியாதியஸ்தனுடைய இரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது, அந்த வியாதிக்கிருமிகளை அது விழுங்கி விடுகிறது. இந்தக் கிருமிகள் அக்கொசுவின் தேகத்தில் வளர்கின்றன. ஆனால், அதைக் கொல்லுகிறதில்லை. இந்த வியாதிப்பட்ட கொசுவானது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனைக் கடிக்கும்போது, தன்னிடமுள்ள அந்த விஷக்கிருமியை அவனது இரத்தத்தில் குத்தி ஏற்றுகிறது. இப்போது மனிதனுடைய இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமியானது சீக்கிரம் பெருகி, மலேரியா

ஜுரத்தையும், அதன் மற்ற குறிகளையும் உண்டாக்குகிறது.

விஷக்கிருமிகள் இராதிருந்தால், மலேரியா ஜுரம் இரவே இராது. ஆனால், இவ்விஷக்கிருமிகள் மற்ற உயிருள்ள பிராணிகளைப்போலவே பிரகிருதியில் காணப்படுகின்றன. அவைகளிடமிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமானால், அவைகளை எதிர்த்து நாம் சண்டை செய்யவேண்டும். கொசுக்களே இல்லாதிருந்தால், மனிதனுக்கு மலேரியா ஜுரம் வரவே வராது. ஆனால், கொசுக்களும் பிரகிருதியில் இருக்கின்றன. அவை நம்மைக் கடிக்காதிருக்கும்பொருட்டு, அவைகளையும் நாம் எதிர்த்துப் போராட

தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படும் விதம்.



நோயாளி. வியாதியைச் சுமந்து செல்லும் பூச்சி. ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன்

வேண்டும். அநேக காலம் கொசுக்கள் நம்முடன் இருந்து வருகின்றன. ஆனால், மலேரியா ஜுரம் எப்போதும் வருகிறதில்லை. நாய்கள் நம்முடன் வெகுநாளாக இருந்து வருகின்றன. ஆனால், நாய்க்குப் பைத்தியம் பிடித்து நம்மைக் கடித்தாலொழிய, நமக்கு 'ரபீஸ்' என்னும் நாய்க்கடியினால் வரும் வியாதி நம்மை எப்போதும் பீடிக்கிறதில்லை. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நோய்ப்பட்ட பிராணியோ, பூச்சியோ (கொசு), நமக்கு வியாதியைக்கொண்டு விடுகிறது என்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, வியாதிப்பட்ட பிராணிகளை சாத்தியமானால் கொன்றுவிடவேண்டும். நாய்கள் நமக்கு உபயோகமான ஜெந்துக்கள். ஆனால், கொசுக்களால் நமக்கு யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.

பைத்தியம் பிடித்த நாய்களைக் கொல்வதனால், நாய்க்கடி வியாதியிலிருந்து நாம் தப்பித்துக்கொள்வோமானால், கொசுக்களையெல்லாம் கொல்லும் பக்ஷத்தில், நாம் மலேரியா என்னும் வியாதியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், ஒரு கொசு விடாமல் கொல்வது சாத்தியமன்று. அவைகளுடன் கஷ்டப்பட்டுப் போராடி, நாம் குடியிருக்கும் வீடுகளுக்கு அருகாமையில், அவைகள் முட்டையிட்டிருக்கும் இடங்களைப் பார்த்து, முட்டைகளை அழித்துவிட்டால், அவைகளின் சங்கியைக் குறைக்கலாம். அவைகளின் சங்கியைக்குறைத்தால், அவைகள் விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோகும் சந்தர்ப்பங்கள் குறையும் என்பது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது.

மலேரியாவைக் குறைப்பதற்கு இன்னொரு முக்கியமான வழி உண்டு. இந்தக் கொசுவானது, மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்தும் வியாதியஸ்தனைக் கடிக்காவிட்டால் மற்றொருவனுக்குக் கொண்டுபோய் தொத்தவைப்பதற்கு விஷக்கிருமிகள் அதற்கு அகப்படாது.

ஆனதுபற்றி, மலேரியா ஜுரமுள்ள ஒரு மனிதனை, இந்தப் பூச்சி கடிக்கவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தவிர, நோயாளிக்கு நாம் செய்யும் சிகிச்சை சரியானதாயிருந்து, மருந்துகளினால் அவர்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள விஷக்கிருமிகள் கொல்லப்பட்டால், கொசுக்கள் விழுங்க விஷக்கிருமிகள் இரா. அதனால் மற்றவர்களுக்குச் சுமந்துபோய் தொத்தவைப்பதற்கும் விஷக்கிருமிகள் இரா. ஆனால், ஒரு மனிதனுடைய இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதெப்படி? மருந்துச் சரக்குகளையோ, மருந்துகளையோ விடாமல் கொடுத்துவந்தால், இவைகளைக் கொல்லலாம். மருந்துகளினால்செய்யும் சிகிச்சை பூரணமாயிராத பக்ஷத்தில், விஷக்கிருமிகளில் ஒரு பாகம்

தான் சாகும். அந்த மனிதனுடைய இரத்தத்தில் சில விஷக்கிருமிகள் தங்கிப்போய், இன்னொரு கொசு வந்து கடித்து, அந்த இரத்தத்தை உறிஞ்சும். சிகிச்சை அரைகுறையாயிருப்பதே மனிதனைவிட்டு இந்த வியாதி நீங்காததற்குக் காரணம்.

விஷக்கிருமிகளுக்குக் கிடங்கு மனிதன் தான். அரைகுறையாய் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட மனிதன் நம்மிடம் இருந்துகொண்டிருப்பதால் இந்த வியாதி பரவுகிறது.

மனிதனிடத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதைக்காட்டிலும், கடமுள்ள கொசுக்களைக் கொல்வது ஒரு பெருத்த பிரச்சனை. இப்போது இரண்டு உபாயங்களையும் எத்தனிக்கப்படுகிறது. ஆனால், ஒவ்வொன்றிலும் பாதிதான் ஜெயம்.

மனிதனிடமுள்ள கிருமிகள் யாவற்றையும் அழிக்கவேண்டுமானால், சரியான உபாயம் யாதெனில், எல்லா கேசுகளையும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அனுப்பவேண்டியதவசியம். ஏனெனில், அங்கே தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். சரியான மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனுக்கும் அவர்கள் தக்க சிகிச்சை செய்து, அவர்கள் இரத்தத்தில் விஷக்கிருமிகள் அடியோடே ஒழிந்தபிறகுதான் அவர்களை வீட்டிற்கு அனுப்புவார்கள். கிருமிகள் எப்போது அழியும் என்பது வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனதுபற்றி, சிகிச்சையை நிறுத்தவேண்டிய சமயம் எப்போது? எவ்வளவு காலம் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்? என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால், அதற்காக கணக்கற்ற ஆஸ்பத்திரிகள் வேண்டும். செலவு அதிகமாகும். இப்போது இந்த வியாதியை அடியோடே ஒழிப்பதற்கு வேறுவித உபாயமுமில்லை. எந்த இடங்களில் இந்த வியாதி வேரூன்றியிருக்கிறதோ, அந்த இடங்களை விட்டு அது ஒழிகிறதில்லை.

வியாதி இல்லாத இடங்களில் காலாகாலத்தில் பணத்தைச் செலவழித்தால், அந்த இடங்களில் வியாதி பரவாது. இல்லாவிடில், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் வியாதி அங்கும் பரவி விடும். ஆரம்பத்தில் மும்முரமாய் வேலை செய்தால் பலனுண்டு. பணத்தைப்பற்றி யோசிக்கக்கூடாது. வியாதி பரவ ஆரம்பித்தாலோ, தொழிலாளி கூலி அதிகமாகும்; வருமானம் குறையும்; இராஜாங்கத்திற்கு வரவு கம்மி; ஆரோக்கியம் குன்றும்; அநேகர் மடிய நேரிடும்; இவற்றையெல்லாம் யோசித்தால், பிரமாதமான நஷ்டம் ஏற்படும்.

மழை பொழியும்போது கொசுக்கள் அதிகமாய் விருத்தியாகாது. ஆனால், முன்னமே இவ்வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களைச் சொஸ்தப்படுத்துவது கடினமான காரியம். அதற்காக மும்முரமாய் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். முன் சொல்லியபடி இவர்களுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், இவர்களே இவ்வியாதி பரவுவதற்கு மூலகாரணமாவார்.

சின்னம்மை

எல். சேஷாத்திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்.,
கோயம்பத்தூர்.

தொத்து வியாதிகளைக் குறித்து, தொகுதியாக சில வியாஸங்களை எழுத நான் உத்தேசிக்கிறேன். அத்தொகுதியில் சின்னம்மையைப்பற்றி முதல் முதல் எழுத ஆரம்பிக்கிறேன். ஏனெனில், இப்போதுதான் சின்னம்மை எனது குடும்பத்தில் தொத்து வியாதியாய் அநேகருக்குப் போட்டியிருந்தது.

(இங்கிலீஷில் சிக்கன் பாக்ஸ் என்று சொல்லப்படும்) இந்த வியாதிக்குத் தமிழில், 'சின்னம்மை', 'நீர்க்குளவன்', 'விளையாட்டம்மை' என்று பெயர். இதில் அம்மைப்பொரி கிளம்புமுன், ஜுரம் முதலியன காண்பதரிது. ஆனால், சில நபர்களிடம், முதுகில் நோய், பின்னங்கால் சதையில் நோய், தலைவலி, காங்கை முதலியன காணும். தேகத்தில் பொரி கிளம்பின பிறகுதான், வியாதி இன்னதென்று ஏற்படும்.

ஆரம்பத்தில், கொசுக்கடி அல்லது முகட்டுப்பூச்சிக் கடிபோல, ஏராளமான பொரிகள் காணப்படும். பிறகு, 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்குள், இவை குமிழ்களாக மாறும். அதாவது, சர்மத்தின் மேல் தெளிவான நீர்த்துளிகளை வைத்தால் எப்படியோ, அப்படி இருக்கும். இக்குமிழ்களைச் சுற்றியுள்ள இடம் சிவந்திருந்தாலும் இருக்கும்; அல்லது சிவக்காமலுமிருக்கும். இந்தத் தெளிவானதும் பளபளப்பானதுமான குமிழ்கள் சீக்கிரத்தில் மங்கலாய் மாசு படிந்தாற்போலாகிவிடும். இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கெல்லாம் இவை உலர்ந்து, மஞ்சள் அல்லது பழுப்பு நிறமான பொறுக்குகள் தட்டும். சில நாட்களுக்கெல்லாம் இப்பொறுக்குகள் உதிர்ந்து போகும். முதல் இரண்டு மூன்று தினங்களில் மட்டும் காங்கையும், தேகத்திலும் கைகால்களிலும் நோயுமிருக்கும். முதல் முதல், மார்பின்மேல்தான் பொரி கிளம்பும். ஆனால், முகம், உடல், கைகால்கள் இவைகளிலும் இருக்கும். இந்த வியாதியினால் பிராணனுக்கு அபாயம் நேர்ந்ததில்லை. இது குழந்தைகளுக்குத்தான் சகஜமாய் வரக்கூடியது. சில சமயங்களில் சிசுக்களையும் பெரியோர்களையும் தாக்கும்.

ஒருதரம் ஒருவனுக்கு இந்த அம்மை போட்டினால், மறுபடி அவன் ஆயுட்கால மட்டும் அவனுக்கு வராது. அம்மை குத்துவதனால், சின்னம்மைக்கு யாதொரு காப்புமில்லை. சின்னம்மை போட்டினால், பெரியம்மை போட்டாமல் தடைப்பட்டு நிற்கும் என்பதுமில்லை. இவ்விரண்டு வியாதிகளும் பிரத்தியேகமான வியாதிகள். ஆனால், சின்னம்மை கடூரமானதாயிருந்தால், அது பெரியம்மையோ என்று சந்தேகிக்க நேரிடும். பெரியம்மையில், பொரி கிளம்புவதற்குமுன் 2, 3 நாட்கள் வரைக்கும் அதிக ஜுரம் அடிக்கும்; முதுகிலும் கைகால்களிலும் கடுமையான நோயிருக்கும்; தலைநோயிருக்கும்; பொரிகள், உடலைக்காட்டிலும் கைகால்களில் அதிகமாக இருக்கும். தவிர, பெரியம்மையில் குமிழ்கள் கனமாயிருந்தால், அவை மத்தியில் அழுந்திப்போகும். அப்போது சர்மத்தின் உள்ளிருந்தே கிளம்பியிருப்பதாகத் தோன்றும். சின்னம்மையிலோ, அவை சர்மத்தின் மேலே வைக்கப்பட்டிருப்பதாகக் காணப்படும்.

சின்னம்மைக்கு விசேஷமான சிகிச்சை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. இதர குழந்தைகள் இருக்கும்படியான வீடுகளாயிருந்தால், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறையில் நோயாளியை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். ஏனெனில், நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டபோதிலும் அநேக குழந்தைகளுக்கு ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் அம்மை போட்டிவிடும். இந்த வியாதி, தொத்து சம்பந்தப்பட்ட நாள் முதல் 15 தினங்களுக்குள் ஒரு நபரிடம் விருத்தியாகும்.

இப்போது எனது குடும்பத்தில் கண்ட தொத்து வியாதியைக்குறித்து சில அற்புதமான விஷயங்களை இங்கு சொல்லுகிறேன். கொஞ்சநாளைக்கு முன், எனது பந்து ஒருவருக்கு சின்னம்மை கண்டிருந்தது. அவரை சென்னையில் தொத்து வியாதி ஆஸ்பத்திரியில் ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டிருந்தது. ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து யாருக்கும் கடிதம் எழுதக்கூடாதென்கிற நிபந்தனையிருந்தபோதிலும், அவர் தபால் மூலமாக அவருடைய குடும்பத்தாருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார். அந்தக் கடிதம் வந்த 15 தினங்களுக்கெல்லாம் ஒரு குழந்தை அசௌக்கியமடைந்து அன்று சாயங்காலமே அதன் தேகத்தில் பொரி கிளம்பிற்று. இந்த வியாஸம் நான் எழுதும்போது, ஒன்றன்பின்னொன்று ஒன்பது குழந்தைகளுக்கு இந்த அம்மை போட்டிவிட்டது. கடைசியாக, பாலூட்டும் இரண்டுமாதக் குழந்தை கையிலுள்ள தாய்க்கும் அம்மை போட்டிற்று. இந்தக் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பதா? அல்லது இந்த இளம் வயதில் அதற்கு தாய்ப்பால் மறக்கடிப்பதா? இது ஒரு பெருத்த பிரச்னையாய்விட்டது. இன்னது செய்வதென்று ஒன்றும் தோன்றவில்லை. 'அம்மை தொட்டில் எருது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. இது வாஸ்தவமென்றே தோன்றுகிறது. தாய்ப்பாலில், இந்த வியாதிக்குக் காரணமான விஷத்திற்கு மாற்று விஷம் இருக்கிறது. இது குழந்தையைக் காப்பாற்றக்கூடும். தாய்க்கு அம்மை என்று தெரிந்த வரையில் குழந்தைக்கும் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை மறக்கடித்து, அதற்குப் பால் போட்டி வளர்ப்பதைக்காட்டிலும், அம்மை அதற்கும் போட்டினாலும் போட்டட்டும்; தாய்ப்பால் ஊட்டுவதே மேல் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. இன்னொரு விந்தையான விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, மதராஸ் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்துக்கொண்டிருந்த எனது பந்து கடிதம் எழுதும்போது, தபால் கவரை நாக்கினால் நக்கி ஒட்டிப்போட்டதாக ஒத்துக்கொண்டார். ஆனதுபற்றி, இந்த தொத்து சம்பந்தம் அவருடைய எச்சில் மூலமாக வந்திருக்கலாம். அவருடைய

குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகள் யாவரும் வருந்தியதுபோக, இந்தக்கடிதத்தை எடுத்துக் கையாண்ட தபால் உத்தியோகஸ்தர்கள், இரயில்வே உத்தியோகஸ்தர்கள் முதலிய எத்தனை பேருக்கு இந்த வியாதி கண்டிருக்குமோ, அது பகவானுக்குத்தான் தெரியும். கவர்களையும், ஸ்டாம்புகளையும் நாக்கினால் நக்குவது அசங்கியையான காரியம். தவிர, சின்னம்மை முதலிய தொத்துவியாதி பரவுவதற்கு ஹேதுவாயிருப்பதால், இது அபாயகரமான காரியம் என்பதையும் காண்பிக்கிறது.

நோயாளியை ஒதுக்கிவைப்பது தவிர, சுத்தமானதும் லேசானதுமான உடை, சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய லேசான ஆகாரம், குடல் சுத்தம் இவைதாம் அவசியமாய் இதில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள். குழந்தை சொரியவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டு, (50-ல் 1 வலுவுள்ள) கார்பொலைஸ்ட் எண்ணெயாவது, வலுவு கம்மியான காண்டீஸ் லோஷனாவது அம்மைப் பொரியின்மேல் தடவ வேண்டியது.

பொறுக்குகள் உதிரும்போது, குழந்தையை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டியது. ஏனென்றால், பொறுக்குகள் உதிரும்போதுதான், தொத்து விரைவாய்ப் பரவும். இவை உதிர ஆரம்பித்ததும், 10 அல்லது 15 தினங்கள் ஒதுக்கிவைத்தால் போதுமானது.

பொறுக்குகள் உதிர ஆரம்பித்ததும், குழந்தையை தினம் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டியது. ரைட்ஸ் கோல்டார் ஸோப் போன்ற மெதுவான விஷங்கொல்லி ஸோப்பைக்கொண்டாவது அல்லது வலுவற்ற கார்போலிக் ஸோப்பைக்கொண்டாவது ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும்.

துர்ப்பலமானதும், போஷணைக்குறைவுள்ளதுமான சில குழந்தைகளிடம் ரணம் ஆறாமலே இருந்துகொண்டிருக்கும். பொதுவாய் ஆரோக்கியத்தையும், சுசியையும் கவனித்து வரும் பக்ஷத்தில், சீக்கிரத்தில் தேகம் சௌக்கியமாகும்.

சாதாரணமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்

டாக்டர் ஜகதீஷ சந்திர பட்டாசார்ஜி, எல்.எம்.பி.,
டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி, ஸிலிகுரி, டார்ஜிலிங்.

தேக வளர்ச்சிக்கும், போஷிப்புக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உபயோகமானவை என்பது ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியும். இதைக் குறித்து நாம் விவரித்தெழுத உத்தேசிக்கிறோம். இதன்றியும், எந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் எந்தெந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றனவென்பதையும், எந்த அளவுகளில் இருக்கின்றனவென்பதையும் எடுத்துரைப்போம்.

கொழுப்பில் கரையும்படியான எ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது நிறமற்ற திரவ பதார்த்தம். கொழுப்பு அல்லது எண்ணெயில் கரையக்கூடியது. தாது வர்க்கத்தில் இதற்கு மூலம் ஒரு மஞ்சள் நிறமான வஸ்து. இதற்குக் 'காரோடின்' என்று பெயர். இது அநேக பச்சை மரக்கறிகளில் இருக்கும். இதை ஆகாரத்திலிருந்து பிராணிகள் சேகரித்து, அவர்களுடைய தேகத்தில் எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது தொத்து வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கக்கூடிய வஸ்து. ஆனதுபற்றி, மனிதனிடத்தில் இது குறைவுபட்டால், பூச்சிகளால் உண்டாகக்கூடிய தொத்து வியாதிகள் அதிகமாகப் பீடிக்கும். நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அது நிலையாக வைத்துக்கொண்டிருப்பதுடன், வாய், குடல், நுரையீரல்கள், புக்கம் முதலியவற்றின் மேல் ஜவ்வுகளில் உள்ள எபிதீலியல் ஸெல்லுகளுக்குப் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தில் இந்த எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் வெகுகாலமாக குறைவுபட்டு இருந்தால் இந்த உறுப்புக்களுக்கு நோயுண்டாகும், முக்கியமாய், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளின் குறைவினால் கண்ணுக்குக் கெடுதல் நேரிடும். க்ஸராப்தல்மியா, இராக்குருடு முதலிய கண் வியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, காட், ஹலிபட்மீன் இவைகளின் ஈரலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய், புற்பூண்டுகளை மேயும் பிராணிகளின் ஈரலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய், பச்சைக் காய்கறிகள், காபேஜ், லெட்டியூஸ், பெலால் ஸாக், தக்காளி, மாங்காய், காரெட் கிழங்கு முதலியவற்றில் இது கிடைக்கும். கல்கத்தா பெங்கால் கெமிகல் லாபொரடரியில், நாட்டு மீன்களாகிய டெயின், வெட்கி, ஸிட்டால், மிருகால், ரோஹிட், இலிஸ், டெங்கரா முதலியவற்றின் ஈரலில் இந்த எ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. சமைப்பதற்கு வேண்டிய தீயினால் இது அழியாவிட்டாலும், பிராண வாயுவின் மத்தியில் வெகுநேரம் தீ போட்டுக் காய்ச்சினால் இது அழியும். அது காரணம்பற்றியே, வெண்ணெயில் இருப்பதைக்காட்டிலும் நெய்யில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் கம்மியாக இருக்கும்.

பி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—அந்தந்த உறுப்புக்களின்மேலே அவைகளுக்குள்ள கிரியைகளின்படி, ஆதியில் சொல்லப்பட்ட பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது இப்போது பி$_1$, பி$_2$ ஆக இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஜலத்தில் கரையக்கூடிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது காடியிலிருந்து உருண்டையாகப் பிரித்தெடுக்கப்பட்டது. இது ஒரு முக்கியமான உதவி ஆகாரப்பதார்த்தம். மூளை, நரம்பு இவைகளின் போஷணைக்கு இது அவசியம் தேவையாயிருக்கிறது. ஜீரணத்தொழில்களை இது அபிவிருத்தி செய்து, கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரத்தின் ஜீரணத்தைத் துரிதப்படுத்துகிறது. பெரிபெரி என்னும் வியாதிக்கும், தொத்து சம்பந்தமான பித்த பாண்டுவிற்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கு இது ஏற்ற மருந்து. அவைகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. நீரிழிவு வியாதிக்கு சிகிச்சை செய்வதில் இது உபயோகமானது.

முளைக்கும் கோதுமை, கடலை, கோதுமைத்தவிடுகள், அரிசித்தவிடு, காடி, பட்டாணி, லெண்டில்ஸ், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றில் இது இருக்கும். பச்சை மரக்கறிகளிலும், பச்சைக் கீரைகளிலும் மட்டாயிருக்கும். பாலில் இது மிகவும் கம்மி, ஆல்கலிகள் சம்பந்தப்பட்டாலும் வெகுநேரம் தீயில் வேகவைத்தாலும் அது அழிந்துபோகும்.

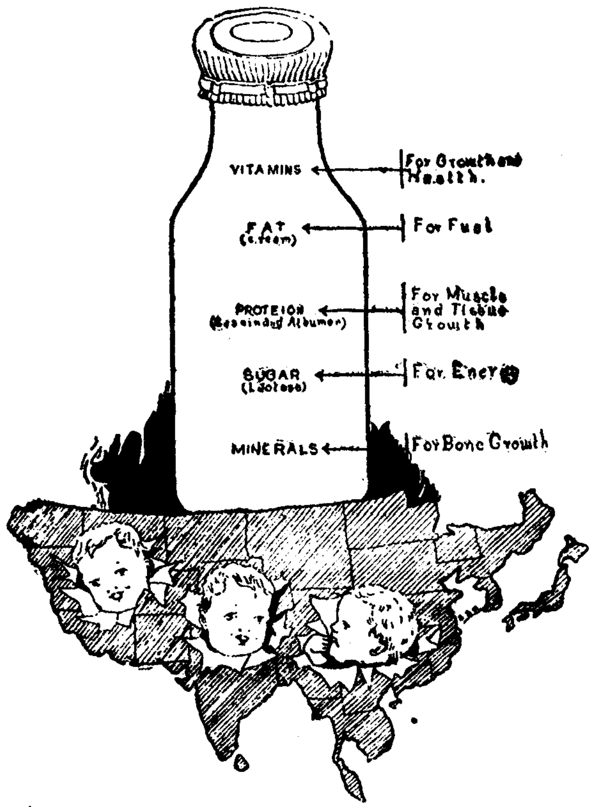
பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது பெலக்ரா என்னும் வியாதியைத் தடுக்கும்படியானது; நீரில் கரையக்கூடியது. பெலக்ரா என்னும் வியாதியின் குறிகளாவன: குடற்கோளாறுகள், குடலில் ரணம், சர்மத்தின்மேல் புண், தலைவலி, மனது தளர்ச்சி, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலியன. பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுவதனால் உண்டாகக்கூடியது. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளை மோர், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பிராணிகளின் மூத்திரம், புக்கம், ஈரல் இவைகளினின்று பிரித்தெடுக்க முயற்சிகள் செய்யப்பட்டன. கொஞ்சம் கைகூடியதாகத் தெரிகிறது.

இரத்தத்தில் ஹெமக்ளோபினைப்போல் பிராண வாயுவைக் கொண்டுபோகிறது (வார் பர்க் ஜெர்மனி). காடி ரூபமாக பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருளை குக்தி ஏற்றினால், பால் கொடுக்கும் தாய்களின் பாலில் பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருளை அது அபிவிருத்தி செய்யும். குழந்தைகள் வளருவதற்கு இது முக்கியமானது.

காடி, ஈரல், புக்கம், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, காபேஜ் மோட்டார் டால், ஸான்க் ஆஹா (பெங்கால் கெமிகல்) இவைகளில் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கும். பருப்புகளில் இது இராது. முளைக்கட்டின கடலை முதலியவற்றுள் இராது. (பி$_1$ இருக்கும்). வெப்பத்தினால் இது கெடாது. ஆனால், ஆல்கலிகள் மத்தியிலும், அல்லது அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களுக்குக் காண்பித்தாலும் கெட்டுப் போகும்.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது நீரில் கரையக்கூடியது. இதற்கு 'ஆன்டிஸ்கார்பியூடிக்' என்று பெயர். ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்குக் காரணம் இதுவே. இந்த வியாதியின் குறிகள்: பொதுவாய் பலஹீனம், சுறுசுறுப்பில்லாதிருத்தல், ஈரில் இரத்தம், சதை முதலிய உறுப்புக்களில் உள்ளே இரத்தம் வடிதல், கைகால்கள், தேகம் முழுதிலும் நோய் ஆகிய இவைகளாகும். முற்காலத்தில், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளைக்குறித்து ஒன்றும் தெரியாதிருக்கும்போது, அநேக ராணுவ வீரர்களும் மாலுமிகளும் இந்த வியாதியால் வருஷவாரி இறப்பது வழக்கம். ஏனெனில், இவர்களுடைய ஆகாரத்தில் அப்போது பழுத்த பழங்களும் பச்சை மரக்கறிகளும் கிடையா. கொஞ்சகாலத்திற்கு முன்பு ஸ்விட்ஜர்லெண்டைச் சேர்ந்த ரியிச்ஸ்டீன் என்பவரும், இங்கிலாந்தைச்சேர்ந்த ஹர்ஸ்டு என்பவரும் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளை மருந்தாகச் செய்தனர், இது வெளேரென்று கட்டியாக இருக்கும். இதற்கு 'அஸ்கார்பிக் ஆஸிட்' என்று பெயர். இதை அதிகமாய் ராணுவ வீரர்களும், மாலுமிகளும் உபயோகிக்கிறார்கள். சிசுக்கள் 5 மாதம் வரையிலும் தங்கள் தேகத்திலேயே இதை உற்பத்தி செய்வார்கள். ஆனதுபற்றி, அவர்களுக்கு 5-மாதத்திற்கப்புறம் அவர்களுடைய ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சுப் பழரஸம் கொடுக்கவேண்டும்.

பி$_2$ ஜீவஸத்துப் பொருளைப்போலவே, ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் பிராணவாயுவைக்கொண்டுபோவதற்கு உதவியாகும். வளர்ச்சிக்கும் இது அவசியம் தேவை. எ., ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராவிடில், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வேலை செய்யாது. இது, ஆரஞ்சு, தக்காளி (இவற்றுள் எ., ஸியும் நிரம்ப இருக்கின்றன). பாடி, கக்ஜி எலுமிச்சம்பழம், அநாசு, மா, திராக்ஷை, அப்போது பறித்த பழுத்தமிளகாய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், காபேஜ், காலிப்ளவர், முளைத்த கடலைகள், பட்டாணி, பச்சை இலைகள் முதலியனவற்றுள் இருக்கும். தீயினால் அழிந்துபோகும்.



சுத்தமான பால், ஆரோக்கியமான தேகத்திற்கு அடிப்படையாகும்.

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—தேகத்தில் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், இவற்றை ஒழுங்குப்படுத்த இது தேவை. ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லாவிடில், கணமாந்தம், ஆஸ்டியோ மலேஷியா முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். கணமாந்தம் சாதாரணமாய் குழந்தைகளுக்கு வரும் வியாதி. இதனால் வளர்ச்சி குன்றும்; எலும்புகளுக்குப் போஷணை குறைவாகும். அதனால் அவை மிருதுவாகி, குரூபம் உண்டாகும். குழந்தை அப்போது சிடுசிடென்றிருக்கும். ஜீரணக் கோளாறுகளினால் வருந்தும். ஆஸ்டியோ மலேஷியா என்னும் வியாதியும் எலும்பு சம்பந்தமான வியாதி. இதிலும் எலும்புகள் மிருதுவாகி வளைந்துபோகும். இந்த வியாதி இந்தியாவின் சில பாகங்களில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளிடம் காணப்படும். குழந்தைகள் வளருவதிலும், எலும்புகள், பற்கள் உண்டாவதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்குப் பங்குண்டு.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது கொழுப்பில் கரையக் கூடியது. காட் முதலியமீனின் ஈரல் எண்ணெயிலும், முட்டையின் மஞ்சட் கருவிலும், பாலிலும் (வெண்ணெயில்) இது கிடைக்கும். செயற்கையில் எர்காஸ்டிரால் என்னும் ஓர் ரஸாயன வஸ்துவை அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களுக்குக் காண்பித்துத் தயாரிக்கப்படும். எர்காஸ்டிரால் என்பது 'காடி'யினின்றும் தயாரிக்கப்படும். அது நமது சர்மத்திலும் உளது. ஆனதுபற்றி, நமது தேகத்தின்மேல் சூரியகிரணம் பட்டால் டி. ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டாகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இது அதிகமாய் வேண்டியிருப்பதால், பிள்ளைகளை தினம் பகலில் சிலநேரம் வெய்யிலில்விளையாடும்படி விடவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் நிரம்ப வேண்டும். வெளிக்காற்றில் போய் மேய்ந்து வரும் ஆரோக்கியமுள்ள பசுவின் பாலையும், முட்டைகளையும் உட்கொண்டால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் சுலபமாய்க் கிடைக்கும். இராவிடில், சுண்ணாம்பும், டி.ஜீவஸத்துபொருளுமடங்கிய சில உரிமைமருந்துகளை சாப்பிட நலம்.

ஈ. ஜீவஸதுத்துப் பொருள்.—இது கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள். இது வம்சவிருத்தித்தொழிலை ஒழுங்குபடுத்தக்கூடியது. இதைக்குறித்து அதிகமாக ஒன்றும் தெரியாதபோதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவுபட்டிருந்தால், கர்ப்ப ஆரம்பத்தில் கருச்சேதம் நேரிடும். ஆண் மக்களுக்கு மக்களை உற்பத்திசெய்யும்படியான தொழில் அடியோடே அற்றுப்போகும். ஸ்திரீகள் அந்த சக்தியைக் கொஞ்சம் இழப்பார்கள். வெகுகாலம் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால், தேகத்தில் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கும் சோளம், ஓட்ஸ், கோதுமை இவற்றின் வித்தின் எண்ணெயில் இருக்கும். பச்சை மரக்கறிகளில், லெட்டியூஸிலும், முளைத்த கடலைகளிலும் இருக்கும்.

நமது வாசகர்கள் தமக்கு வேண்டிய

ஆகாரப்பொருள்களைத் தெரிந்தெடுக்கும் பொருட்டு, ஆகாரங்களிலுள்ள முக்கியமான ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அளவை அநேக ஆராய்ச்சிக்காரர்களெழுதிய புஸ்தகங்களிலிருந்தெடுத்து இங்கெழுதுகிறோம்.

ஆகாரத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் காண்பிக்கும் அட்டவணை.

ஆகார வஸ்துக்கள்.	ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	பீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	ஸீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	டீ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.	ஈ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.
ஆப்பிள் ...	+	+	++		
வாழைப்பழம் ...	++	++	++	மாறக் கூடியது	++
பீட் கிழங்கு ...	+	+	+		
ஜலத்தைக்கொண்டு செய்த ரொட்டி...	+	++			
வெண்ணெய் ...	++			++	++
மோர் ...	+	+	+		
காபேஜ்-சமைத்தது	+		+		
காரெட்-சமைத்தது	+	+	+		
காரெட்-பச்சை ...	++	+++	+		
காலிப்ளவர்-பச்சை	+	+	+++		
தேங்காய் ...	+	++		+	
பாலேடு ...	++	++	+	+	
வெள்ளரிக்காய் ...	+		++		
உலர்த்தபால் (முழு)	+++	++			
முட்டைக்கரு ...	++	+++	—	+++	++
மீன் (கொழுப்பு)...	++	+			
திராக்ஷப்பழம்...	++	+	+++		
திராக்ஷ ரஸம்...		+	+		
பச்சை அவரைக் கொட்டை ...	+	++	+		
புக்கம் ...	++	++	+		+
எலுமிச்சம்பழ ரஸம்	+	+	+++		
லெண்டில் ...	+	++	+		
லெட்டியூஸ் ...	++	+++	+++		+++
ஈரல் ...	+++	+++	சந்தேகம்		++
சோளம் ...	+	++	—		+
மாங்காய் ...	++		+++		
இறக்கிய பால் ...	++	++	+	+	+
கறந்த பால் ...	++	++	+	+	+
கருப்பஞ்சாறு ...		++			
ஓட்ஸ் ...	+	+			+
வெங்காயம் ...	+	++	++		
ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம்	+	+	+++		+
பீசஸ் ...	++	+	++		
பச்சைப்பட்டாணி	++	++	+++	+	
மிளகு-பச்சை ...	++	+	+++		
அரிசி ...	++		++		
உருளைக்கிழங்கு (சமைத்தது) ...	+		++		
பூசணிக்காய் ...	++	+	+		
பச்சை காபேஜ்	++	+++	+++		
எடுத்த பால் ...	+		+		
பசலைக்கீரை-பச்சை	++	+++	+++	+	
புளி ...			+		
தக்காளி (பச்சை) அல்லது ஊறப் போட்டது ...	++	+++	+++		
டர்னிப் ...	+	++	++		
பால் சேர்த்து செய்த கோதுமை ரொட்டி	++	++	சந்தேகம்		
ஜலம் சேர்த்து செய்த ரொட்டி		++			+++
கோதுமை தவிடு	++	+++			
கோதுமை தானியம்	++	+++		+	
முழுப்பார்லி ...	+	++			

முதுமையில் இளமைத் தன்மை அடைதல்

ஆர். இராஜகோபாலன்,
உதகமண்டலம்.

முதுமையில் இளமைத்தன்மையடைதல்! இது ஒரு வசீகரமான வார்த்தை. இது கிழவர்களையும் பகுத்தறிவில்லாத சிறுவர்களையும் இழுக்கிறது. நவீன நாகரீகமானது சிறுவர்களின் இரத்தத்தை உறிஞ்சி விடுகிறது. வயது முதிர்ந்தவர்களோ, பண்டைக்காலத்துக் கிழவர்களைப் போல் பலசாலிகளாய் சுலுவில் 10 மைல் தூரம் நடக்கக்கூடியவர்களாயும், தினம் இரண்டுவேளை போஜனத்துடன் ஜீவித்திருப்பவர்களாயும், நிமிர்ந்து நடப்பவர்களாயும் இருக்கக்காணோம். சுறுசுறுப்பு! வலுவு!! ஜீவிய சக்தி!!! இம்மாதிரி விளம்பரங்கள், இரும்பைக் காந்தமிழுக்கின்றது போல் மானிடரை இழுக்கின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் இளம்பிராயத்திலுள்ள தேகபலமும் மனோபலமும் அடைய ஆசை இருக்கிறது. ஆனால், எவ்விதமடைவது? கடைகளில் டானிக் மருந்துகள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவைகளில் நல்லதாகப் பார்த்தெடுத்து சாப்பிட்டால், தேகம் தளர்ந்துபோன ஒரு கிழவனையும், நிஜமாய் அட்லாஸ் என்பவரைப்போல் பலசாலி ஆக்கிவிடும். சிறு மாத்திரைகள் இருக்கின்றன. இவைகளைச் சாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பு, வலுவு, ஜீவிய சக்தி இம்மூன்றும் சித்திக்கும். மேலும், பெயர்பெற்ற குரங்கு கோளச்சிகிச்சை ஒன்றிருக்கிறது. இது தளர்ந்துபோன ஒரு கிழ தேகத்தில் ஒரு இளங்குரங்கின் சுறுசுறுப்பையும் ஜீவிய சக்தியையும் ஏற்றுகிறது. இதனால் நான் குரங்குக்கோளச்சிகிச்சையைக்குறித்து இழிவாய்ப்பேசினதாக நினைக்கவேண்டாம். இது ஒவ்வொருவரும் செய்து கொள்ளக்கூடிய சிகிச்சையா? என்பதுதான் கேள்வி.

2. மானிடர்க்கு முதுமைப்பருவமானது, தசைநார்கள் அழிந்துபோவதனாலும், வயது செல்லச்செல்ல, தேகத்தில் உள்ள ஜீவியக்கருவிகள் யாவும் பலஹீனப்

படுப் போவதனாலும் உண்டாகிறது. வெகுகாலத்திற்கு முன்பே, கிழத்தனம் அடைவதற்கு திடீரென்று தூக்கம் சம்பவித்தல், ஏழ்மைத்தனத்தினாலாவது, சாப்பாட்டிற்கு இல்லாமல் பட்டினி கிடப்பதனாலாவது கவலை ஆகிய இவைகளே காரணம்.

மேல் முள்ளந்தண்டுக்குத்தான் யோக அதிகாரம் உண்டு. முகத்திற்குப்பூசும் க்ரீமை விளம்பரம் செய்யும்போது "இது பழைய ஆப்பில், பார்த்தாலே தெரிகிறது". என்று அந்த விளம்பரத்தில் சொல்லப்படுகிறது. ஒரு கிழவனுடைய முகம் சுருங்கிப்போய், தேகம் கறுத்துப்போயி

அவுண்டில் ஆண் பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

அவுண்டு சிற்றரசர் ஆதீனத்தின்கீழ், நானாவித தேகப்பயிற்சிகளிலும், டிரில் செய்வதிலும், இந்திய தண்டா முதலிய பயிற்சிகளிலும், ஆண் பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த ராஜ்ஜியத்தில் தேகப்பயிற்சி ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் செய்யவேண்டும்.

நீடித்த வியாதியால் வருந்தினால், ஒருவனுக்கு கிழத்தனம் சீக்கிரம் வந்துவிடும். கடைசியாக, கிழத்தனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது, இளமையில் துர்மார்க்க நடவடிக்கைகள் நடப்பதே. முதுமையில் இளமையை வரச் செய்வது எவ்விதம் எனில், இழந்துவிட்ட சக்தியை மீண்டும் பெற்று, நூதனமான தசைநார்களைக் கட்டும்படி செய்துகொண்டு, அதனால் இளமையின் மேனியையும் காந்தியையும் அடைவதேயாம்.

3. நிமிர்ந்த தேகத்தையும், பூர்ண வலுவையும் அடைவதற்கு முள்ளந்தண்டுதான் ஜவாப்தாரி. ஜீவிய உறுப்புக்களின்

ருக்கிறது வாஸ்தவமே. அந்த முகத்தை காயமாய் புதுப்பிக்க வேண்டுமானால், அதற்கு மேலே கிரீம் பூசினால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. உள்ளிருந்து வர வேண்டும். ஈரல்தான் அதற்கு ஜவாப்தாரி. 'ஜீவித்திருக்க வழி காட்டுவது ஈரல்தான்' என்றோர் பழமொழி உண்டு.

4. தேகாப்பியாசத்தினால் கிழத்தனத்திற்கு அனுகூலம் உண்டு. ஸான்போர்டு பென்னெட் என்பவர் 50 வயதில் தேகாப்பியாஸம் செய்ய ஆரம்பித்தார். அப்போது அவர் தேகத்தில் தளர்ந்து போன எலும்புகள்தாம் இருந்தன. அவர் 72-வது வயதில் சதைபிடித்துக் குமாரனு

னார். அவர் அடைந்த சித்தியினால், முதுமையைப்பற்றி ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார். தான் சொல்வதை நிரூபித்துக் காட்டும் பொருட்டு, தான் 50 வயதில் பிடித்துக்கொண்ட படத்தையும், 72 வயதில் பிடித்துக் கொண்ட படத்தையும் அதில் அச்சிட்டிருக்கிறார். மற்றொரு

தவர்களாயிருக்கவேண்டும். சுமார் 84 ஆஸனங்கள் இருக்கின்றன. இவை யாவும் உயர்ந்த தேகப்பயிற்சிகள். இவைகளின் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், சதைகளைவிட இவைகளினால் உள் அவயவங்களுக்கு அதிக பலன் உண்டு. இந்த ஆஸனங்களில் முதுமைப் பருவத்தைத் தடுப்

அவுண்டில் பெண் பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

அவுண்டு சிற்றரசர் ஆதீனத்தின்கீழ் டிரில் முதலிய அநேகவிதமான தேகப்பயிற்சிகளை பெண் பிள்ளைகள் செய்து வருகிறார்கள். இந்த ராஜ்ஜியத்தில் தேகாப்பியாஸம் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் செய்யவேண்டும்.

உதாரணம், பௌஸினெட்டி என்னும் பெயர்கொண்ட பிரசித்திபெற்ற வஸ்தாதி. இவர் 70 வயதில் தான் செய்யும் அப்பியாஸங்களை சிரமமின்றி செய்வார். 100 வயது கடந்தும் வலுவுடன் கூடியுள்ள யோகிகளை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இவர்கள் ஒருவிதமான தேகப்பயிற்சி செய்து வருகிறார்கள். இதன் கருத்து தியானத்தினால் மோக்ஷ சாம்ராச்சியம் அடைவதேயாம். யாதொரு கலக்கமின்றி தியானம் செய்வதற்கு, தேகம், சரியான ஆரோக்கியமுள்ளதாக விருக்க வேண்டும். ஆனதுபற்றி, யோகிகள், எல்லா யோகாஸனங்களிலும் கைதேர்ந்

பதற்கு மூன்று ஆஸனங்கள் முக்கியமானவை. இவைதாம் இயற்கையில் ஏற்பட்ட முறைகள்.

5. (1) ஸர்வாங்க ஆஸனா, (2) ஹாலா ஆஸனா, (3) சிரஸ் ஆஸனா—இம்மூன்றிற்கும், முள்ளந்தண்டு இன்னும் இதர ஜீவிய உறுப்புக்களின் பேரிலும் அதிகாரம் உண்டு.

ஸர்வாங்க ஆஸனா செய்யும் விதம்: முதுகுபக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டியது. கால்களை மேலே மேலே தூக்கிக்கொண்டே போகவேண்டியது. தேகம் கழுத்தின் மேலும் புஜங்

களின்மேலும் படிகிற வரைக்கும் இம்மாதிரி செய்யவேண்டியது. கையைப் பிறகு முதுகின் பின்னால் கோர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்போது முகவாய்க்கட்டையானது மார்பின்மேல் வந்து தங்குகிறது. விந்து தூர்ப்பலப்பட்டுப்போனால் அதைச் சொஸ்தம் செய்து வீரியத்தை இது அபிவிருத்தி செய்கிறது.

ஹாலா ஆஸனா என்பது, ஸர்வாங்க ஆஸனாவின் தொடர்ச்சி. இதில் கால்களை தலைக்குமேலே வளைத்து, தலைக்கப்பால் அவைகள் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டியது. இது முள்ளந்தண்டை முழுதும் பிடித்துவிடுகிறது. இதனால் உயரம்கூட அதிகமாகும் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள்.

சிரஸ் ஆஸனா என்பது தலையின்மேல் நின்றுகொண்டு கைகளை அதற்குப் பின்புறமாகக் கோர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது. இது மூளையின் சக்தியையும், முகத்தின் அந்தத்தையும் நிறத்தையும் விருத்தி செய்து, தாது முள்ளந்தண்டின் மூலமாய் மூளைக்கு வந்து ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தமானது முகத்திற்கு வந்து பாய்ந்து, உட்பக்கம் அதை அலம்பி சுத்தம் செய்கிறது.

இந்த யோக நிலைகள் சில நிமிஷங்கள் தாம் வைத்துக்கொண்டிருக்க முடியும். ஆரம்பத்தில் இவை அசாத்தியமாகத் தோன்றும். ஆனால் ஒரு சுவற்றின் உதவியைக்கொண்டோ அல்லது ஒரு சிநேகிதனின் உதவியைக் கொண்டோ, இதை அப்பியஸித்தால் கைகூடிவரும். இவை தேகத்திற்கு வலுவு கொடுத்து, தேகத்தில் அதிகமாயுள்ள கொழுப்பை ஒழித்து, வீரியத்தைக் கட்டுகிறது. பெருத்த பள்ளங்கள் உண்டாவதற்கு சன்னிவேசம் இல்லை.

பொது ஆரோக்கியத்திற்கும், நிறத்திற்கும் நேராக சம்பந்தப்பட்டது, குடல்களின் நிலைமையாகும். குடல்களில் கழிவிடைகள் தங்கிப்போவதால், வயிற்றில் கனம் இருக்கக்கூடாது. குடல்களை சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு உத்தியானா, நவுளி ஆகிய இரண்டு யோக முறைகள் உண்டு. காலையில் எழுந்தவுடன், இந்த இரண்டு அப்பியாஸங்களையும் செய்தால், குடல்கள் சரியாகவிருக்கும். அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து இழுத்து, இரண்டு சுவர்களும் எறக்குறைய ஒன்றையொன்று தொடும்படி செய்வது உத்தியானா — ரெக்டஸ் அப்டாமினாலிஸ் சதைகளை ஒதுக்கிவைத்து இரண்டு பக்கங்களிலும் பள்ளங்கள் உண்டாகும்படி செய்வதற்கு நௌளி என்று பெயர். இந்தப்பயிற்சி விருத்தியடைந்தால், மத்தியில் அடக்கும்போது, அடிவயிற்றின் சதைகளெல்லாம் விரைவாக ஆடும். இவ்விரண்டு அப்பியாஸங்களிலும் ஒருவன் கைதேர்ந்து, ஒழுங்காய்ச்செய்துகொண்டு வந்தால், அவனுக்கு அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், சால் வயிறு முதலியன இரா.

50 வயது கடந்தவர்கள் மும்முரமான அப்பியாஸங்கள் செய்வது யுக்தமல்ல. அந்த வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டுள்ளவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனிருந்தால், யாதொரு கெடுதலுமின்றி இந்த ஆஸனங்களைச் செய்துவரலாம். இளைஞர்கள் துர்மார்க்க நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு, அதனால் அவர்களுக்கு வீரியத்தளர்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தால், இந்த ஆஸனங்கள் அவர்களுக்கு அனுகூலமாயிருக்கும்.

முதுமை-உன்னை நான் வெறுக்கிறேன்;
இளமை-உன்னை நான் கொண்டாடுகிறேன்.
—ஷேக்ஸ்பியர்.

உங்களுடைய குழந்தைகளின் பால்

மார்க்ரேட் ஒய். ப்ராடி, எம். எல். ஸி.

மனிதனுடைய புராதன மானதும் யாவராலும் அங்கீகரிக்கப் பட்டதுமான ஆகாரங்களுள் சந்தேகமின்றிப் பாலொன்றாகும். 10 அல்லது 12 ஆயிர வருஷங்களுக்கு முன்பு பாலுக்காக பசுக்களை வளர்க்கப்பட்டனவென்று வெல்ஸ் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இப்போது நாகரீகமுள்ள ஜாதியோ, அநாகரீகமுள்ள ஜாதியோ யாவரும், பசுக்களினின்றும், வெள்ளாடுகளின்றும், ரைண்டியரினின்றும், எருமைகளினின்றும் பால் எடுத்து உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

என்ஸைக்லோபீடியா பிர்ட்டானிகாபடி இங்கிலாந்திலும் வேல்ஸிலும் திரவரூபமாக வருடவாரி 888,000,000 காலன் பால் குடிக்கப்படுகிறது. சராசரியில், ஒரு நபருக்கு தினத்திற்கு இது அரை பயிண்டுக்கும் கம்மியாக ஆகிறது. இதில் குழந்தைகள் எத்தனைபேர் சேர்ந்திருக்கிறார்கள் என்பதையும், அவைகளுக்குப் பால் நிரம்பவேண்டுமென்கிற விஷயத்தையும் யோசித்துப்பார்த்தால், இது மிக்க கம்மியான சராசரியாகும். ஸ்விட்ஜர்லாந்தில், தினம் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொரு நபரும் சராசரி 2 பயின்டு பால் குடிக்கிறார்கள்; அமெரிக்காவில் ஒரு பயிண்டு; பர்லினில் கால் பயிண்டுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள்.

பாலில் சேர்ந்த வஸ்துக்கள்.—பாலில் ஜலம் அதிகமாயும், பால் சர்க்கரையும், உலோக உப்புக்களும் கரைந்தும், ப்ரோடீன்கள், கல்லாய்டல் ரூபமாயும், கொழுப்பு, நேர்த்தியாய்ப்பிரிந்து சிறு துண்டுகளாய் ஒரு எமல்ஷன் மாதிரி ஆகியும் இருக்கும். ஆனதுபற்றி, அப்போது கறந்த பாலானது ஒரு பூரண ஆகாரமாகும். ஏனெனில், இதில் ப்ரோடீன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், உலோக உப்புக்கள் யாவுமிருக்கின்றன. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

இது ஓர் பூரண ஆகாரமாயிருப்பதுமன்றி, வெகு சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதான ஆகாரமுமாகும். இதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் உயர்ந்த ரகத்தில் சேர்ந்தவை. பால் சர்க்கரை அல்லது லாக்டோஸானது (கடைசியாக கார்போஹைட்ரேட் ஜீரணமாகித்தேறும் டெக்ஸ்ட்ரோஸ் என்னும் சர்க்கரை தவிர) மற்ற எல்லாவித சர்க்கரைகளைக்காட்டிலும் அதிக சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியது. கொழுப்பானது ஏற்கனவே, எமல்ஷனாகவே இருந்துகொண்டிருக்கிறது. பாலிலுள்ள உலோக உப்புக்கள் மூலமாக, பின் வரும் வஸ்துக்கள் தேகத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவையாவன: கந்தகம், பாஸ்பாஸ், க்ளோரைன், ஸோடியம், பொடாஷியம், கால்ஷியம், மாக்னீஷியம், இரும்பு, ஐயோடைன் இவை யாவும் தேகத்திற்கு அத்தியாவசியமான வஸ்துக்கள். தேகத்தில் உடனே உறிஞ்சப்படும்படியான நிலையில் இவை கலந்திருக்கின்றன. இந்தக் கலப்படம் தோராயமாய் பின்வருமாறு:

	100-க்கு
ப்ரோடீன்	3.3
கொழுப்பு	4.0
பால் சர்க்கரை	4.8
ஸைட்ரிக் திராவகம்.	,1
உலோகங்களின் சாம்பல்	.7
ஜலம்	87.1

அப்போது கறந்த கொதிக்கவைக்காத பாலில், எ, பி, ஸி, டி ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், இவை பசுக்களின் ஆகாரத்தையொட்டியும், வருஷத்தின் பருவத்தையொட்டியும் கொஞ்சம் மாறுதலடையும். உதாரணமாக, மாரி காலத்தில் பசுக்களுக்குப் புண்ணாக்கு அதிகமாய்ப் போட்டு, அவைகளை வீட்டிலேயே கட்டிப்போட்டு வைத்திருப்பதால், அவற்றின் பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறையும் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

பாலின் ஆகாரக்குணமும், ஜீரணசக்தியும்.—பார்வைக்கு ஆரோக்கியமாகவிருக்கும் குழந்தைகள், தாய்ப்பால் மறக்கடித்தவுடன், பால் இன்றியே வளர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால், பொது விதியாக, தாய்ப்பாலை விட்டவுடன், குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால்தான் உத்கிருஷ்டமான ஆகாரம்.

முதல் இரண்டு வருஷ காலம் பால்தான் பிரதான ஆகாரமாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைப்பருவம் முழுதிலும் ஆகாரத்தில் பாலுக்குத்தான் முதன்மை ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும். ஏனெனில், பால் ஒரு சிறந்த ஆகாரம்; அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஆனால், பால் ஒரு ஆகாரமேயொழிய, பானமன்றென்பதை மட்டும் எப்போதும் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தாக சாந்திக்காக, ஆகாரங்களுக்கிடையில் அதை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆகாரம் சாப்பிடும்போது எடுத்துக்கொண்டால், அதையே ஆகாரமாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமேயொழிய, மற்ற அநேகவிதங்களான ஆகாரங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது. உதாரணமாக, காலைப்போஜனத்திற்காகவாவது, சாயங்காலம் தேயிலைப்பானத்திற்காகவாவது, ஒரு கிளாஸ் (அதாவது அரை பயிண்ட்) பாலும், ஏதோ ஒரு பழமும் உபயோகிக்கலாம். பால் அஜீரணமாவதற்குக் காரணம், ரொட்டி, வெண்ணெய், கேக் இத்துடன் கூடிய ஒரு பலத்த ஆகாரம் உண்டானபின், பாலை மடமடவென்று குடிப்பதேயாம்.

பத்தியத்திற்குப் பால்.—பாலிலுள்ள ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இவை யாவும் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபமாகவிருப்பதாலும், அதில் உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கூடியிருப்பதாலும், அநேக வியாதிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த உதவியாகவிருக்கிறது. தீவிர வியாதி கண்டிருக்கும்போது, பால் சாப்பிடக்கூடாது. அதாவது, கடுமையான ஜலதோஷம் இருக்கும்போதாவது, உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக இருக்கும்பொதாவது அதை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆனால் வியாதி தீர்ந்தவுடன், தேகத்தை மறுபடியும் கட்டுவதற்கு இது மிகவும் சிறந்தது. இதை அங்கீகரித்து, பால் பத்தியம் வைக்கப்படுகிறது. இதில் நோயாளி சுமார் ஆறுவார காலம் பால் ஆகாரமே எடுத்துக்கொண்டு வருகிறான். தினம் 10 அல்லது 12-மணி நேரத்திற்குள் அரைமணிக்கொருதரம் தினம் அரை பயிண்ட் பால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நபரின் தேவைக்குத் தக்கபடி 4 அல்லது 6 குவார்டு பால் சாப்பிடப்படுகிறது. இதன் மூலமாய் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் வேண்டிய முக்கியமான வஸ்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டு, தேகமுழுதும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது. அதே சமயத்தில், ஆகாரத்துடன் அதிகமாகஜலமும், அதன் மூலமாய்ப் பருகப்படுவதால், இந்த ஜலமானது, தேகத்தில் வெகுநாளாய் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும் விஷ பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள உதவும். பாலில் விஷ பதார்த்தங்களை உண்டுபண்ணும்படியான வஸ்துக்கள் ஒன்றுமில்லை. எல்லாவித நரம்புக்கோளாறுகளுக்கும், பொதுவாய் தேக அசக்தம், வயிறு, ஜீரணக்கோளாறுகள், ஜலதோஷம், வாதரோகம், மலச்சிக்கல் இவைகளுக்குப் பால் ஆகாரம் உபயோகமானது. தவிர, காசரோகம், நீரிழிவு, ப்ரைட்ஸ் வியாதி இவை முதலிய வியாதிகளுக்கு ஆரம்பத்தில் இது அனுகூலத்தைக்கொடுக்கும். இதை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் வெகுநாளாகச் சேர்ந்திருக்கும் விஷ பதார்த்தங்களை இது வெளித்தள்ளுவதுமன்றி தேகத்தில் அதிகமாக திரவ பதார்த்தம் சுழற்சியாகி, இரத்தச் சுழற்சியை விருத்திசெய்து, தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைச் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபமாகக் கொடுப்பதனால், இதை எல்லாரும் உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த பத்தியம் இருக்கும்போது, எந்தவித வேலை வேண்டுமென்றாலும் செய்யலாம். ஆனால், அந்த சமயத்தில் கொஞ்சம் ஓய்வு அதிகமாக இருக்கவேண்டியதவசியம். இந்த ஆகாரம் சாதாரணமாய் மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணலாம். ஆனதுபற்றி, விடாமல் எனிமா உபயோகிக்கவேண்டிவரும். அதன்றி, பழரஸங்களும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

வியாபார மூலமாய் சப்ளை செய்யும் பால்.—பாலின் ஒப்பற்ற ஆற்றும் குணங்கள், அப்போது கறந்த கொதிக்கவைக்காத பச்சைப்பாலுக்குத்தான் உண்டு. ஆனால், அம்மாதிரியாய் எப்போதும் அகப்படுவது கடினம்.

பட்டணங்களில், பால் பின் சொல்லிய விதங்களில் சப்ளை ஆகிறது.

ஸர்டிபைட் பால் (நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் கொடுக்கப்பட்ட பால்).—அதாவது, பச்சைப்பால், நல்ல சுகாதார நிலைமைகளில் பரீக்ஷை செய்யப்பட்ட பசுக்களிலிருந்து கறந்து, குளிர்ச்சியாக்கி உடனேபுட்டியில் ரொப்பி மூடப்பட்டது.

க்ரேட் ஏ. டி.. டி. பால் (பாஸ்டியர் செய்யப்பட்டது அல்லது செய்யப்படாதது). பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பால் (பாலைக்காய்ச்சி, அதனால் அதிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளை அழியும்படி செய்யப்பட்டது.)

ஸர்டிபைட் பாலானது, சிசுக்களுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற பால். ஆனால், அது அதிக செலவு பிடிக்கும். இது சாத்தியமில்லாதபக்ஷத்தில், பாஸ்டியர் செய்யப்படாத க்ரேட் ஏ. டி.. டி. பால் அடுத்தபடி நல்லது. ஆனால், அது பாஸ்டியர் செய்யப்படாமல் கிடைப்பதரிது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாஸத்தில் பின் சொல்லிய முறைப்படி வீட்டில் அதை ஸ்டிரலைஸ் செய்யவேண்டும். ஸ்டிரலைஸ்டு பால் அவ்வளவு விரும்பத்தக்கதல்ல. ஏனெனில், பாஸ்டியரைஸ்ட் பாலைக்காட்டிலும் ஸ்டிரலைஸ்ட் பால் அதிகமாகக் காய்ச்சப்படுகிறது.

ஸர்டிபைட் பாலை வீட்டில் பாஸ்டியரைஸ் செய்யாமலாவது, கொதிக்கவைக்காமலாவது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இந்தப் பாலை கொதிக்கவைக்கவேண்டுமென்று அநேகர் சொன்னபோதிலும், அது ஒரு பெருத்த தப்பிதம்.

கொதிக்கவைத்த பால், கெட்டுப்போன பால்.—சாதாரணமாய் சமையல் செய்யும்போது, பாலைக் கொதிக்க வைக்காமல் இருக்க முடியாது. ஆகிலும், எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு பாலை பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டியது. ஏனெனில், கொதித்த பால் எப்போதும் கெட்ட பால்.

பாலைக் கொதிக்க வைப்பதன் கருத்து யாதெனில், பாலில் விரைவில் விருத்தியாகும் கெடுதலான விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்கேயாம். கொதிக்க வைப்பதனால் இக்கிருமிகள் நாசமடையும் என்பது வாஸ்தவமே. ஆனால், உபயோக மற்ற கிருமிகளும், என்ஜிம்களும் அத்துடன் நாசமடைகின்றன. தவிர, பாலில் வேறுவிதமான மாறுதல்களும் ஏற்பட்டு கேட்டை விளைவிக்கும். பாலைக் கொதிக்க வைக்கும்போது மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதற்கு ருஜு வெகு சுளுவில் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக, பாலைக் காய்ச்சினவுடனே, கொதிக்கும் புள்ளி வருமுன் ஏடு படிகிறது. 80 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட் வந்தவுடன், கொதி வாசனை வந்து விடுகிறது. 60 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட்டுக்கு பாலைக் காய்ச்சினவுடன் தயிர், மோர் ஆகும் சக்தி அதற்குப் போய் விடுகிறது. அப்படி கொதிக்க வைக்கும்போது, கெடுதலான மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. பாலின் உஷ்ணக்கிரம் 100° ஸெண்டிக்ரேட்டுக்கு கொதிக்க வைக்கும் பக்ஷத்தில், ஆவிகள் கிளம்பி, பாலில் மாறுதல்கள் உண்டாகி, அதன் மணம் போய்விடுகிறது. எல்லாவற்றிலும் முக்கியமான கால்ஸியமானது, கால்ஸியம் ஸைட்ரேட் ஆக மாறிவிடுகிறது. இது பாலைக் கொதிக்கவைக்கும் பாண்டத்தில் படிந்திருப்பதைக் காணலாம். இம்மாதிரி கால்ஸியம் விருதாவாய்ப்போவது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதல். ஏனெனில், வயது முதிர்ந்தவனைக்காட்டிலும், வளரும் குழந்தைக்கு இந்தக் கால்ஸியம் மிகவும் முக்கியமானது. எலும்பு உண்டாவதற்கும் வளர்ச்சிக்கும் மேற்கொண்டு அதிக கால்ஸியம் தேவை. குழந்தை மரக்கறிகளிலுள்ள கால்ஸியத்தைக்காட்டிலும் பாலிலுள்ள கால்ஸியத்தை சீக்கிரம் உபயோகித்துக்கொள்ளுமாதலால், பாலைக்காய்ச்சி அதிலுள்ள கால்ஸியத்தை மாற்றுவது பிசகு.

குழந்தைகளுக்குப் பால் போட்டும்போது, அதைச் சுடவைக்க வேண்டுமானால், அதைத் தயாரிப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழி இருக்கிறது. அதாவது, இரண்டடுக்குள்ள பாத்திரத்தில், மேல் அடுக்கில் பாலை வைத்து, கீழ் அடுக்கில் ஜலத்தைவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். பால் சூடானதும், பாத்திரத்தை எடுத்துவிடவேண்டியது, 60° ஸெண்டிக்ரேட் வரையிலும் பாலில் மாறுதல் ஒன்றும் உண்டாவதில்லை. இதுகூட, குழந்தை குடிப்பதற்குச் சூடாகவிருக்கும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்குக்கூட, காபி முதலியன தயார் செய்யும்போது, பாலை இவ்விதம் காய்ச்சினால் நலமாயிருக்கும்.

டைபாய்டு ஜுரம், டிப்தீரியா, காலரா, சீதபேதி, க்ஷயரோகம், தொண்டைப் புண் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அசுத்தமான பாலில் இருக்கும். இந்தப் பாலை 60 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட் வரையில் காய்ச்சி 10 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் இந்த விஷக்கிருமிகள் நாசமாய் விடும். ஆனால், பாலில் ஏதாகிலும் சந்தேகமிருந்து, குழந்தைக்கு ஸர்டிபைட் பால் கிடைக்காத பக்ஷத்தில், யுக்தமான வழி யாதெனில், கூடிய வரையில் சுத்தமானதும், அப்போது கறந்ததுமான பாலை வாங்கி, அதை வீட்டில் பாஸ்டியரைஜ் செய்யவேண்டியது. அது செய்யும் விதம்: குழந்தைகளின் புட்டிகளில் இருக்கும்படியான பாலை, புட்டிக்கு அரைவாசி திட்டத்திற்கு வரும்படியான போதுமான குளிர்ந்த நீருள்ள அடுக்கில் வைக்க வேண்டியது; ஜலத்தை மெதுவாய்க் கொதிக்க வைக்கவேண்டியது. ஜலம்கொதிக்கும்போது அடுக்கைஎடுத்து, அரைமணி நேரம் கீழே அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டியது. பால் புட்டிகளை பிறகு எடுத்துவிட்டு, அதிக குளிர்ந்தநீரில் வைத்து, மறுபடியும் பாலை ஜில்லென்று ஆக்கவேண்டியது. கடைசியாக, கொஞ்சம் குளிர்ந்தநீர் உள்ள பாத்திரத்தில் புட்டிகளை துணியால் மேலே மூடி, அதன் நுனிகள் ஜலத்தில் படும்படியாகச்செய்து, எல்லாவற்றையும் குளிர்ந்த அலமாரியில் வைக்கவேண்டியது.

எலிகளின்மேல் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பாலைக் காட்டிலும், பச்சைப்பால் கொஞ்சம் சிரேஷ்டமானது. ஆனதுபற்றி, சிறு பிள்ளைகள் சாதாரணமாய் பாஸ்டியர் செய்யப்படாத பாலை, ஸர்டிபை செய்யப்படாதிருந்தாலுங்கூட சாப்பிடலாம். ஸ்டெரிலைஸ்டு அதாவது, கொதிக்கவைக்கப்பட்ட பாலைக்குடித்த எலிகள் கீழ்த்தரமாகவேயிருந்தன.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

சீதபேதிக்கு ஆப்பில் பழம்

40 வருஷ காலங்களுக்கு முன்னே மலக்கழிச்சல் சிகிச்சைக்குப் பழத்தை உபயோகிக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்பட்டது. இப்போது கானிக்ஸ்பெல்டு ஹிஸ்லரும், ஹைடல்பர்க் மோரோவும், மற்றவர்களும் இச்சிகிச்சையை மறுபடியும் முன்னுக்குக் கொண்டுவந்திருக்கிறார்கள். மோரோ, முன்னரே வேறொரு சிகிச்சையும் செய்யாமல், அதாவது, பேதிக்குக் கொடுப்பது, ஆரம்பத்தில் தண்ணீர் ஆகாரம் கொடுப்பது முதலியன ஒன்றும் செய்யாமல் பச்சை ஆப்பில் பழச்சதையை உபயோகித்தனர். 48 மணிநேரத்திற்குள், ஒரு மணிக்கு ஒரு விசை அல்லது இரண்டு மணிக்கொருவிசை ஒன்று முதல் நான்கு மேஜைக்கரண்டியளவு, வேறொரு மருந்தும் ஆகாரமும் கொடாமலே, இந்த ஆப்பில் பழச்சதையை மட்டும் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. நோயாளிக்குத் தாகமெடுத்தால், கொஞ்சம் ஜலமோ, அல்லது வலுவற்ற தேயிலைப்பானமோ கொடுக்கப்பட்டது. ஆப்பில் மட்டும் தனியாகப் பிடிக்காவிட்டால், வாழைப்பழச் சதையைச் சேர்த்துக்கொடுக்கப்பட்டது. இது வாய்க்கு ருசியாகவிருக்கும்.

(மெடிகல் ஜர்னல் ஆப் ஆஸ்திரேலியாவில்) பி. எ. எர்ன்ஷா என்பவர், சீதபேதிக்கு இந்தப் பச்சை ஆப்பில் ஆகாரமானது பெருத்த முன்னேற்றமுள்ள சிகிச்சைகளுள் ஒன்றாகும் என்று தீர்மானமாகச் சொல்லியிருக்கிறார். இவர் 50 சீதபேதி கேசுகளில் இதை உபயோகித்திருக்கிறார். இந்த கேசுகள் குழந்தைகள். ஆஸ்பத்திரியிலும், வீடுகளிலும் சிகிச்சை செய்யப்பட்டன. 24 மணி நேரம் முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் பேதி சட்டாத கேசுகள் அவர் கியாபகத்திற்கு வரவில்லை. ஆரம்பத்தில் ஜலமே கொடுக்கக் கூடாதென்று தடுத்துவிட்டார். நோயாளிகளுக்கு அதனால் கொஞ்சம் அசௌக்கியம் ஏற்பட்டது. இந்த ஆகாரத்துடன் ஜலமும் சேர்க்கவே, அவர்களுக்கு அனுகூலம் ஏற்பட்டது. சில சமயங்களில், நோயாளிகளுக்கு ஆப்பில் சலித்துப்போய் விட்டால், நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப்பழங்களைக் கொடுக்க அதனால் அனுகூலம் உண்டாயிற்று.

கொஞ்ச காலமாக, எரன்ஷா என்பவர், ஆப்பில் பவுடர் ஒன்றை உபயோகித்து வருகிறார். இதிலும் அனுகூலம் இருந்தது. பச்சை ஆப்பிலைக்காட்டிலும் மிகச் சுளுவில் அளந்து கொடுக்கலாம். அநேக நாள் இருக்கும். ஆப்பில் காலம் தவறிப்போனால் அப்போது வரவழைத்து உபயோகிக்கலாம். பச்சை ஆப்பிலை மறுக்கக்கூடிய சிறு குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம்.—மெடிகல் சஜெஷன்ஸ்.

சிறுவர்கள் பத்திரமாயிருக்க வேண்டியதற்கான விதிகள்

நடந்து போகும்போது

1. சாலையைக் கடக்குமுன் எப்போதும் நில்லு. வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் பார். எல்லாம் சரியாயிருந்தால் சீக்கிரம் தாண்டு.

2. பள்ளிக்கூடத்தை விடும்போதாவது, உன்னுடைய பந்து அல்லது ஹூப்பையாவது கொண்டுவருவதற்குப் போகும்போதாவது, சாலையில் ஓடுவதற்கு முன்னர் எப்போதும் நின்று பார்.

3. வியாபாரம் அதிகமாயுள்ள தெருக்களில் கூடுமானால் போலீஸ்மான் நிற்கும் இடத்திற்காகப்போய்த் தாண்டு.

4. சந்துகளில் திரும்பும்போது எப்போதும் வண்டிகளுக்குப் பார்.

5. எச்சரிக்கை அடையாளங்களை எப்போதும் பார் அல்லது கவனி.

6. பஸ் அல்லது டிராமில் ஏறும்போதாவது, இறங்கும்போதாவது அது நிற்கிறவரைக்கும் எப்போதும் காத்திரு.

7. சிறுவர்களை சாலைக்குக் குறுக்காகக் கொண்டுபோகும்போது எப்போதும் வழி காட்டிக்கொண்டு போ.

8. கால் பாதை இல்லாதிருக்கும்போது, சாலையின் வலதுகை பக்கமாக எப்போதும் நடந்து போ.

9. மோடார்கள், லாரிகள், வண்டிகள் இன்னும் இதர வாகனங்களை பின் தொடர்ந்தாவது, பிடித்துக்கொண்டாவது ஒருபோதும் ஓடாதே.

10. ஒருவருக்கொருவர் குல்லாய்களை விட்டெறிந்துகொள்ளாதீர்கள். அல்லது பாதையில் ஒருவருக்கொருவர் பிடித்துத் தள்ளாதீர்கள்.

சைகில் விடும்போது

1. மற்றொருவருடைய சைகிலின் படிக்கட்டின்பேரிலாவது, குறுக்குச் சட்டத்தின்பேரிலாவது, கைப்பிடியின்பேரிலாவது ஒருபோதும் சவாரி செய்யாதே.

2. உனது ப்ரேக்குகளையும் பின் ரிப்லெக்டரையும் சரியான ஸ்திதியில் எப்போதும் வைத்திரு.

3. குறுக்குச் சாலைகளில் எப்போதும் மெதுவாய்ப் போ. பாதை நெருக்கடியாயிருந்தால் இறங்கிவிடு.—போலீஸ் உமன்ஸ் ரிவியூ, பிப்ரவரி, 1935.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

மசாலாக்கள்.—இந்தக் காலம் உபவாஸம் இருக்கும்படியான காலம். இதில் ஆகாரம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காரம் கம்மியா யிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. மசாலாக்கள் இயற்கையிலேயே கெடுதலானவை. கடுகு, மிளகு, வாசனைத்திரவியங்கள், ஊறுகாய்கள் முதலியன இரைப்பைக்கு அழற்சியைக் கொடுத்து, இரத்தத்தைக் கொதிக்கச் செய்து, அசுத்தமாக்கும். குடிகாரனுடைய இரைப்பையில் காணும் அழற்சிக்கு, சாராயமே காரணம். அழற்சியைக்கொடுக்கும்படியான மசாலாக்களினாலும் இதே நிலைமை உண்டாகும். சாதாரணமான ஆகாரம் சாப்பிட்டால் அது பசியைத் தீர்க்காது. இதைவிட அழற்சியுள்ள ஆகாரமே தேகம் கேட்கும்.—மினிஸ்டிரி ஆப் ஹீலிங், பக்கம் 325.

* * *

பூலோக சர்வாதிகாரிகள் ஆரோக்கியம், ஆகாரச் சீர்திருத்தம் இவைகள் விஷயமாகச் செய்ததென்ன ?—ஸ்திரீகளுடைய அழகிற்கு உதவியாயிருக்கப்பட்ட லிப்ஸ்டிக், ரௌஜ், பவுடர் முதலிய செயற்கைப் பொருள்களை உபயோகப்படுத்தக்கூடாதென்று ஹெர் ஹிட்லர் ஆஞ்ஞாபித்திருக்கிறார். 1933வரு மார்ச்சுமீ 7உ அவர் பிறப்பித்த ஒரு உத்திரவில் பின்வருமாறு சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. "ஜெர்மனி தேசத்து ஸ்திரீகள், ஜெர்மனி தேசத்துத் தாய்மார்கள் மாதிரியாக இருக்கவேண்டும். ஜெர்மனி ஸ்திரீயானவள் தேகத்தில் பவுடர் பூசிக்கொண்டு திரிந்து வந்தால், அவளை ஜெர்மன் தேசத்தவள் என்று சொல்ல முடியாது. அவள் 'நாஷனல் ஸோஷியலிஸ்டு' ஆகமாட்டாள். ஆனால், இந்தக் கொள்கையை மசலோனி தமது 'பாபொலோ டி இதாலிக்' என்னும் பேபரில் கண்டித்து எழுதியிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது: "எந்த அதிகாரியானாலும் சரி, நாஜூக்குக்கு விரோதமாக சட்டம்பிறப்பித்தால், அவர் கதி அதோகதிதான். குட்டை அங்கிகள்தாம் இந்தக்காலத்திற்கு நாஜூக்கென்று ஏற்பட்டால், அதை நீளமாக்க முயற்சி செய்தால் முடியாது. தண்டனை விதித்தாலும் கூட முடியாது. வீணாய்ப் பரிகாசத்திற்கு உள்ளாகும்படி நேரிடும். மாறுதல்கள் வேண்டுமானால் பரிகாசத்திற்கு இடம் கொடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* * *

கமால் பாஷா என்பவர், தமது உத்திரவினால் துருக்கியில் தலைக்குப் போட்டுக் கொள்ளும் குல்லாயை மாற்றிவிட்டார்.

* * *

1925-ம் வருஷத்தில் மசலோனி என்பவர், இத்தாலியாவில் ஸ்திரீகளின் நாஜூக்குகளில், பாரிஸ் சட்டத்தை மாற்றும்படி இத்தாலியா தேசத்து சீமாட்டிகளுக்கு உத்திரவு செய்து, அவர்களை பண்டைக் காலத்து ரோமாபுரி ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளும்படியான தளர்ந்த நீண்ட அழகான ஆடையைத் தரித்துக்கொள்ளும்படி செய்தார்.

* * *

இல்ட்யூஸின் அனுமதியின்பேரில் மிஸ்டர் மாரினெட்டி என்பவர், இத்தாலியா தேசம் முழுதிலும் 'ஸ்பாகட்டியை உண்ணாதீர்கள்; மகரோனியை உண்ணாதீர்கள்' என்று பிரசாரம் செய்தார். அதற்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கையும் அரிசியையும் சாப்பிடும்படி சிபார்சு செய்யப்பட்டது.

* * *

1932-ம் ஆண்டில் ஸ்திரீகளுக்கு எடை குறையும்பொருட்டு அதிகமாகப் பத்தியம் வைப்பது கூடாதென்று இத்தாலியா மெடிகல் காங்கிரசுக்கு அவர் உத்திரவு அளித்தார். டாக்டர்களுக்கு அவர் சொன்னதாவது: "அதிக பத்தியம் வைத்தால் தேசத்தாரை துர்ப்பலப்படுத்திவிடும். சிக்கன விஷயமாகவும் கெடுதல். நாம் உண்ணும் உணவு, செய்யும் வேலை, உடுக்கும் உடை, தூங்கும் தூக்கம் முதலிய பழக்க வழக்கங்கள் யாவையும் சீர்திருத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றேன்".—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச ரோகினால் 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.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" × 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" × 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

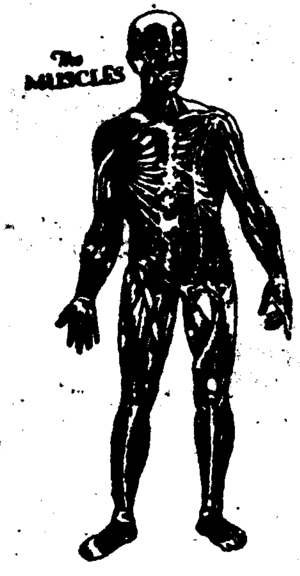
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரூ. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

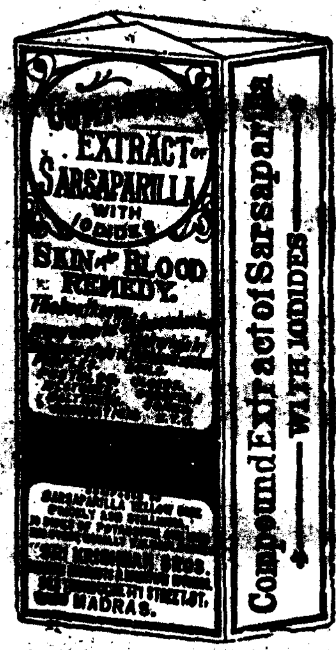
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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



உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் [illegible] ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

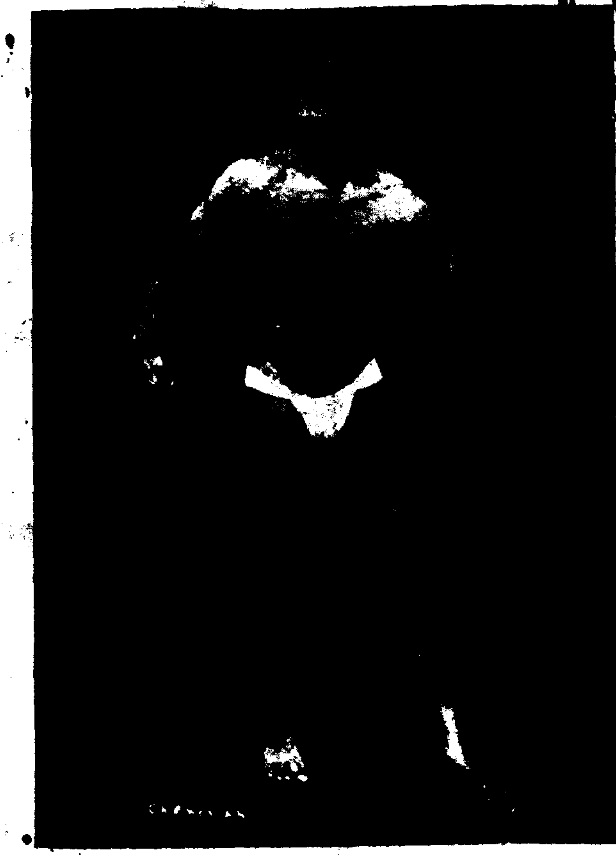
323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

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

ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... 5 SEP 1935 MADRAS



மிஸ்டர் யு. வாசுதேவ கினி.

தென் கன்னட தேகாப்பியாசப் போட்டியில் அழகான தேகத்திற்காக முதற்பரிசு பெற்றவர்.

பளுவு தூக்கியதற்காக (10 ஸ்டோன் வகுப்பு) இரண்டாவது பரிசு பெற்றவர்.

மங்களூர் பால மாருதி விஜய மண்டல அங்கத்தினர்.

[விலை அணு 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.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

சமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை ; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காரச்சி 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.

— டாக்டர் —

கோடாவின்

— காமதேனு —

தாது விருத்தி லேஹியம். சிறந்த புஷ்டியும் புத்துயிரும் கொடுக்கக்கூடிய நரம்பு டானிக். வீரிய வலுவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஜீவ சக்தியை உண்டுபண்ணுகிறது. ஜீரண சக்தியையும், தேக காந்தியையும் விருத்தி செய்கிறது. விலை 1-பவுண்டு ரூ. 5; ½ பவுண்டு ரூ. 2-12-0. மேன்மையான கேஸுகளுக்கு மேலே சொல்லியதுடன் சித்த சுவர்ண பஸ்பத்தை உபயோகிக்க வேண்டியது. 25 பவுடர் ரூ. 5.

டாக்டர் கோடாவின் "எம். எஸ். மெடிகல் ஹால்", 146, பிராட்வே, மதராஸ்.

நீடித்த வியாதிகளுக்கு டாக்டர் கோடா ஜெயராம் நாயுடுகாருவை தபால் மூலமாயாவது நேரிலாவது கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். மருந்து காட்லாக் விண்ணப்பத்தின்பேரில் இலவசமாகக் கொடுக்கப்படும்.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR ... 5- SEP 1935 MADRAS

பக்கம்

சுவாஸ காசம் ... 141

தீர்க்காயுளும், ஆரோக்கியமும்—டாக்டர் எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, எம்.டி., ...வி. பி.எஸ்., சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், ஸிம்லா மலைகள் ... 144

நாம் குடிக்கும் ஜலம்—டாக்டர் டி. ஆர். ப்ரெம் எம்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.) எல்.ஆர். ஸி.பி. (லண்டன்), நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய் ... 145

சிசுக்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம்—டி. கே. கிருஷ்ணஸ்வாமி, ஐ.எம்.டி., பாதாலஜி டிபார்ட்மெண்டு, ஸ்டான்லி மெடிகல் ஸ்கூல், மதராஸ் ... 148

குஷ்ட ரோகம்—டி. பி. டிவாரி, எல்.எம்.பி., அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, ஸி.பி. ... 151

பல் ஆரோக்கியம்—உமது பற்களைக்குறித்துச் சில போதனைகள்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு, அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ... 153

தக்காளிப் பழ ரஸத்தின் குணங்கள்—டி. எப். ப்ரேஸர் ஹாரிஸ், எம்.டி., டி.எஸ்.ஸி., எப்.ஆர்.எஸ்.இ. ... 155

தேகத்திற்கு மாமிசம் அவசியமா ?— ... 155

உனது வயது வருஷங்களால் ஏற்படுகிறதில்லை ... 156

வாந்திபேதியும் (காலரா) அதன் தடை முறையும் ... 157

மூட்டுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு ஒரு சுலபமான வழி ... 158

இன்ஸோம்னியா அல்லது தூக்கமின்மை—அதன் காரணங்களும், சிகிச்சையும் ... 159

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 160

குறைந்த விலை ! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை ! !

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

ஸ்கனயிட்; 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.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து **ஒன்று திரட்டி,** ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. **அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு** தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு **அணா 12.** முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபால் செலவில்லை. **இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு.** ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். **உடனே உங்கள் காப்பிக்கு** ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ டவுன், மதராஸ்.

விபத்துகள்.

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

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

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

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

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

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

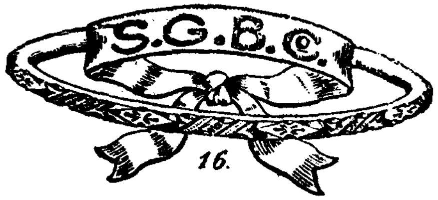
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

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

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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



முழு காட்லாக்தும் இனம்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்.

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

ஜலத்திலிருந்து!
பணம் சேகரித்துக்
கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய
ஸோடா பவுண்டனை
இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸான்ஸன் & கோ.,
15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,
தபாற் பெட்டி 163 : 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 தெம்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற் பெட்டி நெ. 166 : : சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 8] [ஆகஸ்டு, 1935.

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.

சுவாஸ காசம்

இது ஒரு பயங்கரமான வியாதி. இது நீடித்திருக்கும் பக்ஷத்தில் நோயாளிக்கு முடிவில்லாத கஷ்டத்தையும், உபாதையையும் கொடுக்கும். இவ்வியாதிக்கு அடிப்படையான காரணங்கள் அநேகம் உண்டு. இதற்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கு முன்னர் அக்காரணங்களைக் கண்டறிய வேண்டியது அவசியம்.

அன்னிய ப்ரோடீன் வஸ்துக்களின் மேல் உண்டாகும் அதிக உணர்ச்சியினால் இந்த வியாதி சாதாரணமாய் ஒருவனுக்கு நேரிடுகிறது. இவ்விதம் அழற்சியைக் கொடுக்கும்படியான ப்ரோடீனானது பின் சொல்லிய வகைகளில் சம்பந்தப்பட்டனவாக இருக்கும். (1) ஆகாரம், அதாவது, தானிய வகைகள் (அரிசி, பார்லி முதலியன), உருளைக்கிழங்கு, முட்டைகள், கோகோ, சாக்லேட், ஆரஞ்சுப்பழம், பானங்கள். பானங்களில் குழந்தைகளுக்குப் பால்தான் காரணமாக இருக்கும்; (2) தூசு. அதாவது, தானியவகைகளிலிருந்து கிளம்பும் தூசும், தெருக்களிலிருந்து கிளம்பும் தூசும்; (3) புற்கள், பூக்கள் முதலியவற்றின் மகரந்தப்பொடி; (4) பூனைகள், நாய்கள், முயல்கள், கோழிக்குஞ்சுகள், குதிரை இவற்றின் மூத்திரங்களின் நாற்றம்; (5) விஷக்கிருமிகளிலிருந்து உண்டாகும்படியான ப்ரோடீன்கள். இந்த விஷக்கிருமிகள் சுவாஸக் குழற்களைகளில் முக்கியமாய் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். மற்றபடி ஏதோ ஒரு சமயம், டான்ஸில்கள், மூக்கு, பற்கள் அல்லது குடல்கள் இவைகளிலும் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். சுவாஸ காசம் நீடித்தும், அடிக்கடியும் வந்து கொண்டிருந்தால், அதை சுவாஸக்குழற்கிளையில் தொத்து சம்பந்தப்பட்டதென்றே கருதவேண்டும். இப்போது நடந்த ஆராய்ச்சிகளினால், இந்த வியாதிக்கு முக்கிய காரணம் நரம்புகளென்றே ஏற்படுகிறது.

இந்த வியாதிக்கு முக்கிய குறிகளாகிய கஷ்ட சுவாஸம், கவலையோடு கூடிய பார்வை, சொல்லமுடியாத அசௌகரியம், தூக்கமின்மை முதலியன எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. ஆனது பற்றி, அவைகளைக்குறித்து இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைக்கவேண்டிய அவசி

யம் இல்லை. நமது தேசத்தில், இந்த வியாதியால் சங்கடப்படுவோரின் விகிதா சாரமும், மரணமடைந்தவரின் விகிதா சாரமும் நிர்ணயமாகச்சொல்லமுடியாது. ஏனெனில், இத்தேசத்தில் முக்கிய பட்டணங்களின் ஜனன மரணக் கணக்குகளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், இந்த வியாதி "க்ஷயரோகமல்லாத இதர சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள்" என்கிற தலையங்கத்தின்கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கின்றதேயொழிய, தனியாக எங்கும் காட்டப்படவில்லை. நமது தேசத்தில் சுவாஸ காசத்தால் வருந்துவோரை கவனிக்காமல் அவர்கள் தலைவிதிப்படி நடக்கிறதென்று விடப்பட்டிருக்க, கிரேட் பிரட்டனில், இந்த வியாதியைக்குறித்து அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. 1927-ம் ஆண்டில் காலஞ்சென்ற லிமரிக் பிரபுவும், காப்டென், எப்.எல்.எம். பூக்பி.ஆர்.என். (ரிடயர்டு) அவர்களும், வெகுகாலம் சுவாஸ காசத்தால் வருந்தி, தாங்கள் பட்ட கஷ்டத்தை பொதுஜனங்களுக்கும், டாக்டர்களுக்கும் அறிவித்து, அது விஷயமாக உடனே ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினர். 1927-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் 26-ந் தேதி லார்டு கிரீன்வே அக்கிராஸனத்தின்கீழ் கூடிய ஒரு சங்கத்தில் "சுவாஸ காச ஆராய்ச்சி கவுன்ஸில்" என்று ஒரு கவுன்ஸில் ஏற்படுத்தப்பட்டது. இக்கூட்டத்திற்கு சுவாச காசத்தில் வருந்துவோரும், டாக்டர்களும், மற்றபடி இது விஷயத்தில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர்களும் வந்திருந்தனர். லிமரிக் பிரபு பிரஸிடெண்டாகவும், கிரீன்வே பிரபு அக்கிராஸனாதிபதியாகவும், வைஸ்-பிரஸிடெண்டாகவும் நியமிக்கப்பட்டு, முக்கியமாய் சுவாஸ காசத்தால் வருந்துவோரே அடங்கிய ஒரு கமிட்டி ஏற்படுத்தப்பட்டது. அது சுவாஸகாச விஷயமாக வேண்டிய விவரங்களைத் தயாரிப்பதற்கும் ஆராய்ச்சிக்காகப் பணம் சேகரிக்கவும் ஆரம்பித்தது. 1927-ம் வருஷம் முதல் 1934-ம் வருஷம்

நோயைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கும் ஒரு புது மாதிரியான குப்பை வண்டி.

இது லாம்பெத் பரோ கவுன்ஸிலினால் தயாரிக்கப்பட்டது. தெருக்களில் குப்பையை வாரி வண்டியில் ஏற்றும்போது காற்றடித்து, குப்பை சிதறி அதன் மூலமாய் வியாதி பரவுதலைத் தடுக்கும் உபாயம் இதில் உண்டு.

வரையில் இந்த ஆராய்ச்சிக் கவுன்ஸில் செய்த வேலையைப்பற்றி ஸர் ஹம்ப்ரி ரொலெஸ்டன் பாரனட், ஜி.ஸி.வி.ஓ., கே.ஸி.பி., எப்.ஆர்.ஸி.பி. அவர்கள் எழுதிய ரிபோர்ட்டு ஒன்று நமது மதிப்புரைக்காக அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. பூலோக முழுதிலும் பண நெருக்கடியால் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் இச்சமயத்தில் இக்கவுன்ஸில் தக்க வேலை செய்திருப்பதைப்பற்றி நாம் சந்தோஷப்படுகிறோம். லண்டன் எல்லைக்குள் மட்டும் 1,00,000 சுவாஸகாஸ நோயாளிகள் இருப்பதாகக் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கிரேட் பிரட்டனில் இவர்களின் தொகை 2½ லக்ஷத்திற்கு மேற்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது. இதற்கு நூதன சிகிச்சை ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது பிராணாயாம வியாயாமங்களே. இது இந்த வியாதியை நீடித்திராதபடி செய்வதுடன், மறுபடியும் மறுபடியும் இந்த வியாதி வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இந்த வியாயாமங்களை ஒரு புஸ்தக ரூபமாகப் பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்புத்தகத்திற்கு "பிஸிகல் எக்ஸர்ஸைஸஸ் பார் ஆஸ்த்மா" என்று பெயர். இந்த வியாயாமங்கள் சுவாஸ காஸ ஆராய்ச்சிக் கௌன்ஸிலரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சகல சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளையும் பிராணாயாம வியாயாமங்கள் சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியவை என்று இந்தியர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயமே. சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் மட்டுமன்று. மானிடர்களுக்குக் காணக்கூடிய வியாதிகள் யாவற்றையுமே இவை சொஸ்தம் செய்யக்கூடியவை. இந்துக்கள் தொன்றுதொட்டு இவ்வியாயாமங்களை தம் மதக்கடமைகளில் ஒன்றாகப்பாவித்துத் தினம் செய்துகொண்டு வந்தனர். ஆனால், தற்காலத்தில் யாதொரு பயமுமின்றி இவற்றை நிராகரிக்கப்பட்டு வருகின்றது. சுவாஸ காச நோயாளியின் முக்கிய சங்கடம் யாதெனில், அவன் மார்பு ஏற்கனவே விரிந்திருக்கும். அதனால் சாதாரணமாகச் செய்யப்படும் பிராணாயாம வியாயாமங்கள் அவனுக்குப் பயன் தரா. இந்நோயாளிக்குத்தக்க வியாயாமங்கள், சாதாரண வியாயாமங்களுக்கு எதிரிடையானவை. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாயாமங்களை பிரத்தியேகமாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வியாயாமங்களை நன்றாய்ப் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டும், ஒரு ஸ்டூலில் உட்கார்ந்துகொண்டும், நின்றுகொண்டும் செய்யலாம். ஆனால், இதில் கைதேர்ந்தவர்கள் முதலில் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டிய தவசியம். இச்சிறு புத்தகம், சுவாஸகாச ஆராய்ச்சிக்கௌன்ஸிலின் நிதியின் உபகாரார்த்தமாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டிருப்பதால், நமது வாசகர்கள் யாவரும் இதை வாங்கி இந்தக் கௌன்ஸிலின் தொழில் நிறைவேறுவதன்பொருட்டு, அல்லது மானிடர்களின் கஷ்டத்தை நிவர்த்திக்கும் பொருட்டு, உதவி புரிவார்கள் என்று நம்புகிறோம். இங்கிலாந்து, டப்ளியூ. ஸி. 2 ஸ்ட்ராண்டு, கிங்க்ஸ் காலேஜ் பார்வையிட்டு. ஆஸ்த்மா ரிஸர்சு கவுன்ஸில் செக்ரிடெரிக்கு இரண்டு ஷில்லிங்கு பிரிட்டிஷ் போஸ்டல் ஆர்டர் அனுப்பி விண்ணப்பம் செய்துகொண்டால் இச்சிறு புத்தகம் கிடைக்குமென்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

தீர்க்காயுளும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, எம்.டி., எப்.ஆர்.ஸி.எஸ்.,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜய்பால் ராஜ்ஜியம், ஸிம்லா மலைகள்.

ஆரோக்கியமானது தேகத்தின் எல்லாத் தொகுதிகளும் ஒழுங்காய் வேலை செய்வதைப் பொருந்தியிருக்கிறது. இத்தொகுதிகளாவன: நரம்புத் தொகுதி (இது யாவற்றையும் அடக்கியாளும் தொகுதி) இதில் மூளை, முள்ளந்தண்டுக்கொடி, நரம்புகள் முதலியன இருக்கின்றன. ஜீரண சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் தொகுதி; வாய்க்காலில்லாத கோளங்களின் தொகுதி. நமது ரிஷிஸ்வர்கள் சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக்களின் தொகுதிக்கே அதிகமாகத் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தனர். இது நியாயம். இத்தொகுதிதான் மற்ற தொகுதிகளுக்கு எஜமான். நுரையீரல்களின் தொழிலை அபிவிருத்தி செய்வதற்கும் அடக்குவதற்கும் அநேக உபாயங்களைக் கண்டுபிடித்தனர். பிராணாயாமம், இவற்றுள் மிகச் சிரேஷ்டமானது. அநேக வித ஆஸனங்கள் இந்த ஒரே நோக்கத்தையடையவே ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன.

பிராணாயாமம் முதலிய நுரையீரல்களின் வியாயாமங்களைச்செய்தே அவர்கள் தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்து வந்தனர். ஒவ்வொருவரும் 100 வருஷகாலம் ஜீவித்திருப்பதற்கு உரிமையுண்டு. ஆனால், இக்காலத்தில் 100 வயதுள்ளவர்கள் மிக அரிதே. நுரையீரல் எவ்வளவு விருத்தியடைகிறதோ, அவ்வளவு அதிக காலம் வாழ்வதற்கு ஹேது உண்டு. ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்குதல் என்றால் அதிக காற்று நுரையீரல்களுக்குள் நுழைவதென்றர்த்தம். அதனால் இரத்தத்திற்குள் பிராணவாயு அதிகம் போகிறது. இரத்தம் தேகம் முழுதையும் அதைக் கொண்டுபோகிறது. அதனால் தேகத்திற்குப் போஷணை நன்றாய் உண்டாகிறது. தேக உறுப்புக்கள் இன்னும் நன்றாய் வேலைசெய்து பழுதாகாமல் வெகு காலம் இருக்கும். ஆனதுபற்றி, ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்குதலானது தீர்க்காயுளுக்கும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும் ஓர் திறவுகோல் என்னலாம். இதுகாரணம் பற்றியே, நாட்டுப்புரங்களில் வசிப்பவர்கள் பட்டணங்களில் வசிப்பவர்களைவிட நீண்டகாலம் ஜீவித்து வருகின்றனர்.

மெதுவாய் சுவாஸித்தலே ஆழ்ந்த சுவாஸம் என்பதற்கு அர்த்தம். பிராணாயாமத்தின் கொள்கை இதுவே. நமது ரிஷிகள் அப்பியாஸத்தினாலே அநேகமணி காலம் மூச்சைப் பிடித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இதற்கு அர்த்தம் பின் வருமாறு: அவர்கள் அப்பியாஸத்தின்படி ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு, சாதாரண மூச்சுகள் 2000-க்குச் சமானம். நமது முக்கியநோக்கம் இதுவாக இருந்தபோதிலும், நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது சுவாஸத்தை அடக்க முயலவேண்டும். ஒரு மணிக்கு எவ்வளவு கம்மியாக நீ மூச்சை விடுகிறாயோ, அவ்வளவு நீ தீர்க்காயுளாய் வாழ்வாய். துரிதமான சுவாஸம் அசௌக்கியத்திற்கு அறிகுறி. இம்மாதிரி சுவாஸிப்பவர்கள் இது விஷயமாக ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரைக் கலந்து யோசிக்க வேண்டும்.

யாவரும் அதாவது, புருஷர்கள், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள், சிறுவர்கள், கிழவர்கள், வியாதியஸ்தர்கள், ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் யாவருமே அப்பியஸிக்கும்படியான சில பிராணாயாம வியாயாமங்களை இங்கு சொல்லுகிறேன்: இவை படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டேசெய்யக்கூடியன.

1. படுக்கையில் முதுகு பக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, படுக்கை ஆடைகளைக் களையவேண்டும். உனது இரண்டு கைகளையும் அடிவயற்றின்மேல் ஒன்றைவிட மற்றொன்று உயரத்தில் இருக்கும்படி வைக்கவேண்டியது. உனது

வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரங்களின்மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டானவுடன், மேற்பக்கமாகவும், வெளிப்பக்கமாகவும் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு இரு. பிறகு, மெதுவாய் சுவாஸத்தை வெளிவிடு. உனது அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கும்போது உனது நுரையீரல்களை காலி செய்துகொள். உள்ளுக்கு இழுத்து முடிந்ததும், கீழ்ப்பக்கமாக உனது கைகளினால் அமுக்கு. இந்த வியாயாமத்தை இரண்டு மூன்றுதரம் செய். ஆனால், அதிகமாக அமுக்காதே. இது நரம்புகளுக்கும், பொறுக்கும் சக்திக்கும் தக்க வியாயாமம்.

2. உனது முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, முதல் வியாயாமத்தில் சொல்லியபடி உனது இரண்டு கைகளையும் அடிவயற்றின்மேல் வைத்துக்கொண்டு சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போது, அடிவயிற்றை மேற்பக்கமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் செல்லவிடு. ஆனால், மூச்சை வெளிவிடுவதற்குப் பதிலாக, மூச்சை உள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டு அடிவயிற்றை மேலுக்கும் கீழுக்கும் சில தடவைகள் அசை. இந்த வியாயாமமானது கல்லீரல், இரைப்பை இவைகளை நன்றாய்ப் பிடித்து விடும்படிச்செய்யும். தவிர, காற்றை, க்ஷயரோகத்திற்கு மூலஸ்தானமாகிய நுரையீரலின் உச்சிவரையில் போகும்படிச் செய்யும்.

3. மல்லார்ந்து முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, உனது மார்பின்மேல் விலாவெலும்புகளுக்கு மத்தியில் உனது கைகளைப் பிடி. உனது வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய் காற்றை உட்கொள்ளும்போது, உனது விலாவெலும்புகளை முன் பக்கமாகவும், பக்கங்களுக்கு வெளியிலேயும் போக விடு. சுவாஸத்தை உள்ளே நிறுத்தி வைத்து ஒரு நிமிஷநேரம் அதேமாதிரி வைத்துக் கொண்டிரு. பிறகு சுவாஸத்தை வெளிவிடும்போது, விலாவெலும்புகளைச் சுருக்கிக்கொள். சுருக்கியானவுடன், மெதுவாய் கைகளால் அமுக்கு. அதிக பிரயாசைப்படாமல் சில தடவைகள் அதேமாதிரி செய்துகொண்டு வா.

4. முதுகுபக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். பாதங்களைக் கட்டிலின் கோடியிலுள்ள இரும்பின்மேல் படும்படி தாக்கிக்கொள். இப்போது இந்நிலையைச் சரியாக வைத்துக்கொண்டு, முதுகின் குறுகிய பாகத்தை ஆழமாகச் செய்துகொண்டு, தேகத்தைத் தூக்கி உட்காரும் நிலையில் கொண்டுவா. ஆனால், தலையை முதலில் கொண்டுவராதே. தலை கடைசியாக வரட்டும். நீ உட்காரும் நிலைமைக்கு வந்தவுடன், மார்பை இடுப்பைக்காட்டிலும் கொஞ்சம் முன்னுக்கு வரும்படிச் செய்துகொண்டு, மெதுவாய் படுக்கும் நிலைமைக்குத் திரும்பிப்போ. இத்துடன் ஆழ்ந்தசுவாஸமும் கலந்திருக்கவேண்டும்

5. ஆழ்ந்த சுவாஸம் அப்பியஸிப்பதற்கு "டீப் ப்ரீதிங் ஹெல்த் ஜெனரேடர்" என்னும் உபயோகமுள்ள கருவி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினே தினேயுள்ள அபிவிருத்தியையும் இது குறிக்கும். மார்பை விருத்தி செய்ய விரும்புவோர்க்கு இதை நான் சிபார்சு செய்கிறேன்.

நாம் குடிக்கும் ஜலம்

டாக்டா டி. ஆர். ப்ரேம், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.) எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்),
நாஷனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

நாம் ஜீவித்திருக்கும்பொருட்டு, பிரகிருதியினின்றும் அநேக வஸ்துக்கள் நமக்கு வேண்டியிருக்கின்றன. சிலவற்றை, எவ்வாறு நமக்குக் கிடைக்கின்றனவோ, அவ்வாறே நாம் உபயோகிக்கிறோம். மற்றும் சிலவற்றை, சில மாறுதல் செய்து செயற்கைப் பொருளாகச் செய்கிறோம். இயற்கையினின்றும் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய முக்கியமான வஸ்துக்களில் ஜலம் ஒன்று. நமக்கு எவ்வாறு

அது கிடைக்கின்றதோ, அவ்வாறே அதை நாம் உபயோகிக்கிறோம்.

நமது உயிர் வாழ்க்கைக்கு முக்கிய ஆதாரப்பொருளாகிய இந்த ஜலமானது, அநேக தடவைகளில் நமது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்; அல்லது மரணத்தையும் விளைவிக்கும். ஆனதுபற்றி, எந்த ஜலம் நாம் உபயோகிக்கவேண்டும்? எந்த ஜலத்தை நாம் தள்ளுபடி செய்யவேண்டு? என்பதை நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

நாம் தள்ளுபடி செய்யவேண்டிய ஜலமானது மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கப்படும். அதாவது, ரஸாயன அசுத்தங்கள் இருக்கப்பட்ட ஜலம்; அழுகிப்போன பிராணி தாவரவர்க்கப் பொருள்களைக் கொண்டுபோகும் ஜலம்; வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோகும் ஜலம்; குடல் அல்லது இதர புழுக்களின் முட்டைகளைக்கொண்டு போகும் ஜலம்.

ஊற்றுகள், ஆறுகள், குளங்கள், ஆழமில்லாத கிணறுகள் இவைகளிலுள்ள ஜலத்தில் மேற்சொல்லிய குறைகள் சாதாரணமாய்க் காணப்படும். பெரிய பட்டணங்களில் குழாய் மார்க்கமாய்க் கொண்டுவரப்பட்ட ஜலத்தில் இந்த அசுத்தங்கள் இரா.

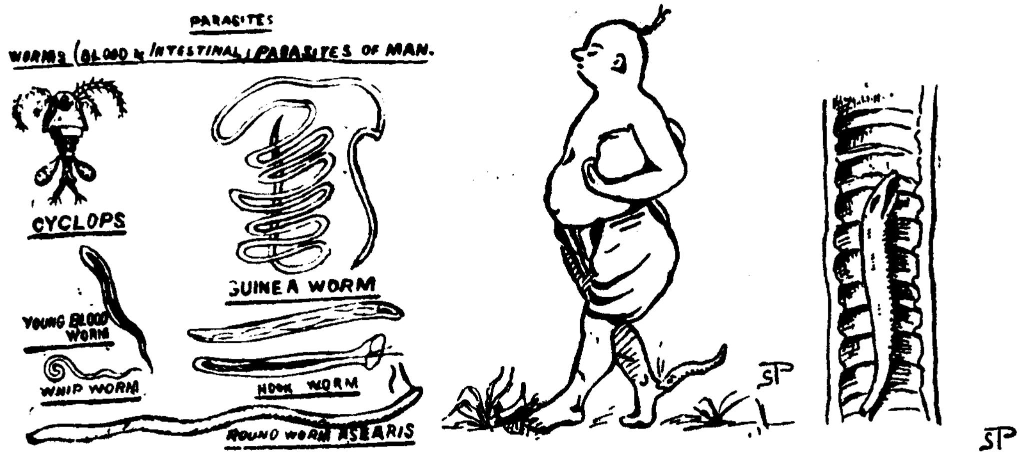
ரஸாயன அசுத்தங்கள்.—சுண்ணாம்பு, இரும்பு முதலிய சில அசுத்தங்கள் உற்பத்தி ஸ்தானத்திலிருந்தே ஜலத்துடன் கலந்து வரும். தொழிற்சாலைகள் இருக்கப்பட்ட இடங்கள் மூலமாய் ஜலம் வரும்போது, அதன் கழிவிடைகள் அதில் கலந்து ஜலம் அசுத்தமாகும். ஈயக் குழாய்கள் மூலமாய் ஜலம் கொண்டுவரப்பட்டு ஜனங்களுக்கு சப்ளை செய்யப்பட்டால், ஈயத்தின் விஷம் உண்டாவதற்குக் காரணமாகும். இந்த ரஸாயன அசுத்தங்களினால் வயிற்றுப்போக்கும், அஜீரணமும் உண்டாகும்.

அழுகிப்போன பிராணித் தாவர வர்க்கப் பொருள்கள்.—நமது தேசத்தில் ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள் குளங்களிலிருந்தும் ஆறுகளிலிருந்தும் ஜலத்தைக் குடிக்கிறார்கள். அந்த ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் அழுகிப்போன பிராணித் தாவர வர்க்கப் பொருள்களைப் போடும் துர்ப்பழக்கம் அவர்களுக்குண்டு. கிராமங்களில் ஆற்றங்கரைகளின் மேலும், குளத்தின் கரைகளின் மேலும் ஜனங்கள் மலஜல பாதையைப் போக்கும் பழக்கமுண்டு. பிரேதங்களை—மானிடப் பிரேதங்களானாலுஞ் சரி, ஜந்துக்களின் பிரேதங்களானாலுஞ் சரி; அந்த ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் போடும் பழக்கம் உண்டு. சில சமயங்களில் ஒரு ஆழமற்ற கிணற்றுக்கும் சாக்கடைக்காலுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கும். அதனால் ஜலம் அசுத்தமாகலாம். இவ்விதமான ஜலத்தைக் குடித்தால் கொடிய வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும் உண்டாகி, அநேக கேசுகளில் தேகம் களைத்துப்போய் மரணமும் சம்பவிக்கும்.

வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடிய கிருமிகள்.—ஜலத்தால் கொண்டுபோகக்கூடிய அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள் உண்டு. டைபாய்டு, காலரா, சீதபேதி ஆகிய இவற்றின் கிருமிகள் முக்கியமானவை. மேற்சொல்லிய வியாதிகளில் ஒன்றினால் வருந்தும் ஒருவன், ஜலம் இருக்குமிடத்திற்கருகிலாவது, அல்லது ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இடத்தின் அருகிலாவது மலபாதையைக் கழிக்கிறான். அவன் மலத்தில் அந்த வியாதிக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. இந்த மலமானது அந்த ஜலத்துடன் சம்பந்தப்படும்போது, அந்த ஜலம் அசுத்தமாய் விடுகிறது. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறவர்கள் அந்த வியாதிகளால் வருந்துவார்கள். இதேமாதிரி, தொத்து வியாதிகள் உண்டாகின்றன. முக்கியமாய் அலஹாபாத், ஹரித்வாரம் முதலிய இடங்களில் மஹாமேலா நடக்கும்போது, ஜலாதாரங்கள் சமீபத்தில் கூடியிருக்கும் யாத்திரிகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் காணும். நல்ல ஜலமானது சாக்கடை ஜலத்துடன் சம்பந்தப்பட்டால் அது அசுத்தமாகும். ஏனெனில், சாக்கடை நீரில் வியாதியை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும்.

புழுக்கள்.—குடல்களிலுள்ள புழுக்கள் ஒருவிதமான கிருமிகள். இவை எங்கே தங்கியிருக்கின்றனவோ, அவைகள் மூலமாகவே ஜீவிக்கின்றன. அநேகமாய்ப் புழுக்களுக்கு தங்குமிடங்களிரண்டுண்டு. ஒன்று மத்திய இடம்; மற்றொன்று முடிவான இடம். மத்திய இடத்தின் தேகத்தில்தான் விந்து முட்டையாகிறது. கடைசி இடத்தில் அது புழுகாக மாறுகிறது. அநேக கேசுகளில் கடைசி இடம் மனிதனுடைய தேகமேயாகும். ஜலத்தின் மூலமாக மனிதனுக்குத் தொத்தும்படியான முக்கிய புழுக்கள் யாவையெனில், நரம்புச்சிலந்தி, திமிர்ப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு ஆகிய இவைகளேயாம்.

இடத்தில் உள்ளது மனிதனின் குடல்களில் போய் விடுபட்டுப்போகின்றது. சில சமயங்களில் கருவானது ஜலத்திலேயே விடுபட்டுப்போய் தனிமையாகக் குடிக்கப்படுகிறது. காலவளவில், முதிர்ந்த புழு உள்ளே உற்பத்தியாய் விடுகிறது. அநேக தடவைகளில் இக்கருக்கள் வேறு ஒரு மார்க்கமாய் உள்ளே நுழைகின்றன; அதாவது, சர்மத்தின் மூலமாய் நுழைகின்றன. ஜலத்தில் வெறுங்காலுடன் வேலை செய்கிற ஒருவனுக்கு, அவன் பாதங்களில் கருவந்தடைகிறது. அவை சர்மத்தில் நுழைந்து, இரத்தக்குழாய்களுக்குப் போய், நுரையீரல்களுக்குள் செல்லுகின்றன. அங்கிருந்து இருமப்பட்டு தொண்டைக்குள் வருகிறது. தொண்டையிலிருந்து இரைப்பைக்குப் போய், குடலுக்குள் சென்று அங்கே முதிர்ந்த புழுவாகிறது. நரம்புச்சிலந்தி, கொக்கிப்புழு வியாதிகளின் கடூரங்களையும் குழந்தைகளுக்குத் திமிர்ப்பூச்சியால் உண்டாகும் கஷ்டங்களையும் யாவரும் அறிவார்கள்.



1 2 3

(1) நரம்புச்சிலந்தி, திமிர்ப்பூச்சி, கொக்கிப்புழு முதலியன.

(2) வெறுங்காலுடன் போகும் மனிதனை கொக்கிப்புழு பிடித்துக்கொள்கிறது.

(3) அது சர்மத்தின் மூலமாய் இரத்தக்குழாய்களுக்குச் சென்று அங்கிருந்து நுரையீரல்களுக்குச்சென்று, அதிலிருந்து தொண்டையில் கக்கப்பட்டு இரைப்பைக்குப் போய், அங்கிருந்து குடல்களுக்குச் சென்று அங்கே நிர்ப்பயமாய்த் தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

சாதாரணமாய் இப்புழுக்கள் உள்ள மனிதன், ஜலத்தில் மலபாதையைக் கழிக்கிறான்; அதன் மூலமாய் நூற்றுக்கணக்கான முட்டைகள் விடுபட்டுப்போகின்றன. இந்த முட்டைகள் மெல்லிய மத்திய இடத்தின் தேகங்களில் நுழைகின்றன. அங்கே கருவாகின்றன. இன்னொரு மனிதன் இந்த ஜலத்தைக் குடிக்கும்போது, மத்திய இடம், கடைசி இடம் இவைகளிலுள்ள யாவற்றையும் சேர்த்துக் குடித்து விடுகிறான். கடைசி

ஜலத்திலுள்ள இக்குறைவுகள் நீங்க வேண்டுமானால் நாம் செய்யவேண்டியது

யாது? முனிஸிபாலிடியார் சுத்தமான ஜலம் ஸப்ளை செய்யுமிடங்களில் இந்தக் கேள்வி பிறக்காது. எங்கெந்த இடங்களில் ஜனங்கள் கிணறுகளையும், ஆறுகளையும், குளங்களையும் ஜலாதாரமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றார்களோ, அந்த இடங்களில் இது பிரச்சனையாகும். குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளினின்றும் ஜலத்தைக் குடிக்கும் பழக்கம் மிகக் கெடுதல். ஆனாலும், விதியில்லை. ஏனெனில், அந்த இடங்களில் வேறு ஜலாதாரம் இராது. கூடுமானால், ஜலத்தைச் சிறிதுகாலம் தங்கும்படி வைத்திருக்கவேண்டும். பிறகு, அவற்றைக்கொதிக்கவைத்து, வடிக்கட்டவேண்டும். கொஞ்சம் பொடாஷ் பர்மாங்கனேட் சேர்த்தால் நலம். கிணற்று ஜலத்தை சுத்தி செய்வதற்குக்கூட இதை உபயோகிக்கலாம். வடிக்கட்டுவதற்காக வீடுகளில் நான்கு காரா முறையை உபயோகிக்கவேண்டும். இதற்காக நான்கு மட்பாண்டங்களை ஒன்றின்மேல் ஒன்றாய் அடுக்காக வைக்கவேண்டும். மேல் மூன்றில் அடியில் தொண்டி செய்யவேண்டும். இரண்டாவது பாண்டத்தில் கரியும், மூன்றாவதில் மணலும் போட்டு நிரப்பவேண்டும். முதலிலிருந்து ஜலம் இரண்டாவதற்கு வந்து, அங்கிருந்து மூன்றாவதற்கு வந்து, அதிலிருந்து நான்காவதற்கு வருகிறது. நான்காவது பாண்டத்திலுள்ள ஜலம் சுத்தமான ஜலம். ஆனால், விஷக்கிருமிகளை இது ஒழிக்காது. ஆனதுபற்றி, இந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சியும், ரஸாயன வஸ்துக்களை உபயோகித்தும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். புழுக்களைத் தடுப்பதற்காக ஜலத்தில் வேலை செய்வோர், முழங்கால் வரையும் ஜோடு தரிக்கவேண்டும்.

சிசுக்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம்

டி. கே. கிருஷ்ணஸ்வாமி, ஐ.எம்.டி.,
பாதாலெஜி டிபார்ட்மெண்டு, ஸ்டான்லி மெடிகல் ஸ்கூல், மதராஸ்.

முலைப்பாலைக் கொண்டு போஷிக்கப்பட்ட சிசுக்களில் நன்றாய் வளராத குழந்தைகள் இல்லாமேயில்லை. ஆனால், பாலின் அளவுபோதுமானதாக இருக்கவேண்டும்; அதன் குணமும் நல்லதாயிருக்கவேண்டும். அநேக தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டக் கொடுக்கச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி,வெகு குழந்தைகளுக்குச்செயற்கை ஆகாரத்தைப்போட்டி வளர்க்கவேண்டியிருக்கிறது. தாய்ப்பால் இல்லாத குழந்தைகளுக்கு, தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான ஆகாரத்தைத் தயாரிப்பதே செயற்கை ஆகாரத்தின் பிரச்சனையாகும்.

ஒரு மேன்மையான குழந்தை ஆகாரமானது பின் சொல்லிய விஷயங்களைத் திருப்திப்படுத்தவேண்டும் :—

1. அதிலுள்ள போஷணை வஸ்துக்கள் யாவும் தாய்ப்பாலில் எந்த விகிதாசாரத்தில் இருக்கின்றனவோ, ஏறக்குறைய அதே விகிதாசாரத்தில் இருக்கவேண்டும்.

2. பாலின் அளவோ, குழந்தைக்குப் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும்.

3. குடல்களில் அழுகிப்போகும்படியான எஞ்சிய வஸ்துக்கள் எவையும் தங்க விடாமல் இருக்கவேண்டும்.

4. அது நூதனமானதாக இருக்கவேண்டும். தவிர, அதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கவேண்டும்.

பசுவின்பால் எப்போதும் கிடைக்கக்கூடியது. அதிக சிரமமின்றி மேற்சொல்லிய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி அதை மாற்றிக்கொள்ளலாம். ஆனதுபற்றி, தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடி பசுவின் பாலே சிசுக்களுக்கு நல்ல ஆகாரமாகும்.

	ஜலம்	சர்க்கரை	தயிர்	கொழுப்பு	சாம்பல்
தாய்ப்பால் —	87.163	7.407	1.046	4.283	0.101
பசுவின் பால் —	88.549	4.898	2.792	3.310	0.451

மேற்சொல்லிய அட்டவணையின்படி, பசுவின் பாலில் தயிர் அதிக விகிதம் இருக்கிறது. அதில் சர்க்கரையும் கொழுப்பும் கம்மி. ஆனதுபற்றி, அதை தாய்ப்

பாலின் திட்டத்திற்குக் கொண்டுவருவதற்கு அதை வளாவி, அதற்குச் சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். குழந்தையின் வயதிற்குத் தக்கபடி பாலை வளாவும் விதம் கீழே குறிக்கப்பட்ட அட்டவணையில் காணலாம்.

குழந்தையின் வயது மாதம்		வளாவுதலின் விகிதாசாரம் பால்	ஜலம்
0 முதல் 2 மாதம் வரையில்	...	1	1
2 முதல் 4 ,,	...	2	1
4 முதல் 6 ,,	...	3	1
6 முதல் 9 வரையிலும் அதற்கு மேற்கொண்டும்	...	முழுப்பால்	

பாலை இவ்வாறு வளாவினால் அது சர்க்கரையின் விகிதத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது. அந்தக் குறைவிற்குக் கொஞ்சம் கரும்புச்சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். ஒன்றுக்கு ஒன்று கலப்பிற்கு ஒவ்வொரு மூன்று அவுன்ஸிற்கு தலைவெட்டி ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். இரண்டிற்கொன்று கலப்பிற்கும், மூன்றிற்கு ஒன்று கலப்பிற்கும், ஒவ்வொரு 4 அவுன்ஸிற்கு ஒரு தேக்கரண்டியும், முழுப்பாலிற்கு ஒவ்வொரு 6 அவுன்ஸிற்கு ஒரு தேக்கரண்டியும் சரியான அளவாகும். முன்னால், கொழுப்பின் குறைவைச் சரிப்படுத்த பாலேடு சேர்ப்பது வழக்கம். இப்போது அது அவ்வளவு அவசியமில்லை என்று தோன்றுகிறது. அதற்குப் பதில் மீன் எண்ணெய் சேர்த்தால் கொழுப்புக்குறைவும் சரிப்பட்டுப்போவதுடன், கணமாந்தத்தைப் போக்கக்கூடிய டி. ஜீவஸத்துப்பொருளையும் அது தருகிறது. மீன் எண்ணெய் தினம் காலையிலும் மாலையிலும் ½ தேக்கரண்டி ஆகாரத்துடன் கலந்து போட்டவேண்டும். பாலைக் கொதிக்கவைக்காமல் கறந்தபடி போட்டினால், அதில் விஷக் கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும், அதில் குற்றமற்றவை அநேகம் இருந்தபோதிலும், காசம் முதலிய நோய்க்கிருமிகள் அதில் அடங்கியிருக்கும். ஆனதுபற்றி, பாலைப் போட்டுவதற்கு முன் கொதிக்கவைத்துப் போட்டவேண்டும். அப்படி செய்யும் பக்ஷத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்விடும். ஆகிலும், இக்கொடிய வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாமல் போட்டுவதே நல்லது.

மேலும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் ஆரஞ்சுப்பழ ரஸத்தின் மூலமாய்க் கிடைக்கும்படிச் செய்யலாம். பாலைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு முன்பாக ஜலத்தைச் சேர்க்கவேண்டும். அதை வெகுநேரம் கொதிக்கவைக்கக்கூடாது. பாலானது அரைவாசி சுண்டுகிறமட்டும் காய்ச்சவேண்டுமென்கிற ஒரு தப்பெண்ணம் சில தாய்மார்களுக்குண்டு. இம்மாதிரி சுண்டக்காய்ச்சினால் அது ஜீரணமாவது கடினம். அதை குழந்தைகளுக்குப் போட்டக்கூடாது.

ஆகாரத்தின் அளவு பின் வருமாறு:—

24 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை, ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தைக்கு, குழந்தையின் தேக எடைக்கு ஒவ்வொரு பவுண்டுக்கும் 2 முதல் $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் பால் தேவை. தினம் எவ்வளவு பால் தேவை என்பதை இவ்வாறு கணக்கெடுத்து எத்தனை தரம் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமோ, அதனால் வகுக்கவேண்டும். பாலை மொத்தமாய்க் காய்ச்சிவைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஏனெனில், நமது தேசத்து சீதோஷ்ண ஸ்திதியினால் அது சீக்கிரம் புளித்துப்போய், அதனால் நோய்க் கிருமிகள் சேர்ந்து அசுத்தமாகிவிடும். ஒவ்வொரு ஆகாரமும் அப்போதைக்கப்போது தயார்செய்துகொள்ளவேண்டும். உடனே ஆகாரத்தைப் போட்டிவிடவேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தையின் எடை 10 பவுண்டு என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதற்கு $10 \times 2\frac{1}{2} = 25$ அவுன்ஸ் பால் வேண்டும். 3-மணிக்கு ஒருதரம் ஆகாரம்போட்டுவதாயிருந்தால், ஒவ்வொருதரமும் 4 அவுன்ஸ் பால் போட்டவேண்டும். கோடைகாலத்தில் கொதிக்க வைத்த ஜலம் தனியாக மேற்கொண்டு போட்டவேண்டும். சக்தி குறைவாயுள்ள குழந்தைகளுக்கும் பக்குவகாலத்திற்குமுன் பிரசவித்த குழந்தைகளுக்கும் அதிக பால் வேண்டும். அதை அடிக்கடியும் போட்டவேண்டும்.

ஆகாரத்தின் கால அளவு :—

3 மாதம் வரைக்கும் குழந்தைக்கு 3 மணி காலத்திற்கு ஒருதரம் ஆகாரம் போட்டுவது உசிதம். அதாவது, தினத்திற்கு 6 வேளை ஆகாரம். உதாரணம் காலை 6, 9; பகல் 12, மாலை 3, 6; இரவு 10 மணி. 3 மாதம் ஆனபிறகு, 4 மணிக்கு ஒருதரம் ஆகாரம் போட்டலாம். அகாலப்பிரஸவத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இரவில் இன்னொருதரம் ஆகாரம் வேண்டும். வளாவுதலை மாற்றும்போது, அதைப் படிப்படியாய் மாற்றவேண்டும். அதாவது, வலுவு அதிகமுள்ள ஆகாரத்தை ஒருவேளை மட்டும் போட்டி, அப்புறம் 2 வேளை போட்டி படிப்படியாய் உயர்த்தவேண்டும். குழந்தைக்கு இரும்பு அவசியம் வேண்டுமென்பது இப்போது நன்றாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, எந்த ரூபமாகவோ இரும்பு குழந்தைக்குச் சேரவேண்டும். அப்படியிருந்தால் அது நன்றாய் வளரும்.

குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால் போட்டி வளர்ப்பதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் சங்கிரகமாய்ப் பின் வருமாறு :—

1. குழந்தையை நிறுத்து, அதன் எடைக்குத் தக்கபடி எவ்வளவு ஆகாரம் வேண்டுமென்பதை நிர்ணயித்துக்கொள்.

2. அதன் வயதிற்குத் தக்கபடி எவ்வளவு ஜலம் சேர்த்து வளாவவேண்டுமென்பதைக் கண்டறி. ஒவ்வொரு வேளைக்கும் அவ்வாறு வளாவின பால் எவ்வளவு வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்.

3. பாலைப் போட்டுவதற்கு முன் காய்ச்சிக் கொதிக்க வைத்து விகிதாசாரப்படி சர்க்கரை சேர்.

4. ஒழுங்கான இடைகளில் ஆகாரம் கொடு. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் ஆகாரம் போட்டாதே.

5. காலை ஆகாரத்திலும் இரவு ஆகாரத்திலும் அரை தேக்கரண்டி நல்ல மீன் எண்ணெயைச் சேர்த்துக் கொடு.

6. தினம் நூதனமான ஆரஞ்சுப்பழரஸம் ஒரு தேக்கரண்டி கொடு.

7. குறைந்தது வாரத்திற்கு மூன்று தரமாவது ஒரு தேக்கரண்டி இரும்பு கலந்த மருந்து கொடு.

பின் சொல்லிய கலப்பு மருந்தை உபயோகிக்கலாம் :—

பெர்ரி எட் அமோனியை ஸிட்ராஸ்	2 கிராம்
கிளிஸரினம்	3 மினிம்
ஜலம்	60 மினிம்

தினம் 3-வேளை ஆகாரத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கவேண்டும்.

புட்டிப்பால்.—பிரயாணம் போகும்போது பசும்பால் கிடைக்காமற்போனாலும், அல்லது குழந்தைக்குப் பசும்பால் பிடிக்காமற் போனாலும், புட்டிப்பால் போட்டவேண்டிய அவசியம் நேரிடுகிறது. கடைகளில் விற்கப்படும் புட்டிப் பால்கள் யாவும் பின் சொல்லிய வகைகளாகப் பிரிக்கலாம்:—

(1) உலர்ந்த பால். (2) இறுக்கிய பால். (3) ஆகாரங்கள்.

உலர்ந்த பால்.—நல்ல பசும்பாலை அதிலுள்ள ஜலமெல்லாம் ஆவியாகக் கிளம்பும் வரைக்கும் உலர்த்தித் தயாரிப்பது. ஆனதுபற்றி, இது எப்போதும் சுத்தமானது. தொத்து வியாதி சம்பந்தம் உண்டாகும் என்கிற பயமில்லை. கடைகளில் இவை இரண்டுவிதம் உண்டு. அதாவது முழுக்கிரீம், அரைக்கிரீம். முழுக்கிரீம் பால் யாவையெனில் : அம்ப்ரோஷியா, கௌ அண்டு கேட், க்ளாக்ஸோ, ட்ரூபுட் முதலியன. அரைக்கிரீம் அல்லது தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமானது, தாய்ப் பாலைப்போலவே இருக்கும்படி மாற்றித் தயாரிக்கப்பட்டது. தினப்படி ஆகாரத்திற்கு இது ஏற்றது. சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த ரகத்தில் சேர்ந்தவை : ஆலன் பெரிஸ் நெ. 1, நெ. 2. அம்ப்ரோஷிய ஹியூமனைஸ்டு, கௌ அண்டு கேட் ஹாப் க்ரீம், லாக்டோஜன், ஸன்ஷைன் க்ளாக்ஸோ (ஆஸ்டர் பால்) ஆகிய இவையாகும்.

இறுக்கிய பால்.—பசும்பாலை அதன் அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு ஆவியாக மாற்றித் தயாரிப்பது. இது இரண்டு விதங்களாகக் கிடைக்கும். அதாவது, தித்திப்புக் கலந்தது, தித்திப்புக் கலவாதது. தித்திப்புக் கலவாத பாலுக்கு உதாரணம், நெஸில்ஸ் ஐடியல் மில்க். மூன்று மாதத்திற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 1 பாகம் பாலுடன், 3-பாகம் ஜலம் சேர்த்துப் போட்டவேண்டும். அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு விகிதாசாரம் 1 பால், 2 ஜலம். இம்மாதிரி தயாரிக்கப்பட்ட 4 அவுன்ஸ் பாலுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். இது ஒரு சிலாக்கியமான குழந்தை ஆகாரம். தித்திப்புக் கலந்த இறுக்கிய பால் யாதெனில், நெஸில்ஸ் மில்க் (இடைச்சிக் குறிப்பால்). இதில் கொழுப்பு கம்மி, சர்க்கரை அதிகம். ஆனதுபற்றி, அகாலத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சகாலத்திற்கு இது உபயோகமாகவிருக்கும். ஆனால், குழந்தைகளுக்கு தினசரி போட்டுவதற்கு இது உபயோகப்படாது.

ஆகாரங்கள்.—6 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பாலைத் கடிப்பாகச் செய்வதற்காக இது தயாரிக்கப்பட்டது. பாலை வலுவுபடுத்த வேண்டுமானால் படிப்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். இல்லாவிட்டால் வயிற்றுக்கோளாறுகள் நேரிடும். கடைகளில் விற்கப்படும் இம்மாதிரி பால்களின் உதாரணம் :—

ஆலன்பரி நெ. 3; க்ளாக்ஸோ மால்டெட் பால்; நெஸில்ஸ் மில்க் புட்; ராபின்ஸன்ஸ் பேடண்டு பார்லி. பென்ஜர்ஸ் புட்டும், மெலின்ஸ் புட்டும், குறிப்பிட்டபடி தயாரிக்கும் பக்ஷத்தில் லேசான ஆகாரமாகும். அதிலுள்ள சர்க்கரை சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நோயாளிக்குழந்தைகளுக்கும் இளைத்துப்போன குழந்தைகளுக்கும் மிகவும் உபயோகமானவை.

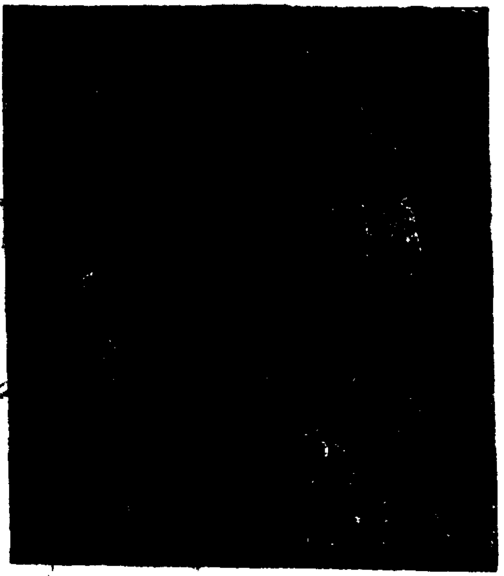
தமிழ்நாடு ... காப்பக நூலகம்
சென்னை-600 008

குஷ்ட ரோகம்

டி. பி. டிவாரி, எல். எம். பி.,
அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, ஸி.பி.

விசாலமான இந்தியாவென்கிற இச் சிறு கண்டத்தில் அநேகரைக் கொள்ளை கொள்ளும்படியான, தெரிந்ததும் தெரியாததுமான தொத்து வியாதிகளில் குஷ்டரோகம் ஒன்றுதான், தனக்கே உரித்தான சில குறிகள் உள்ள வியாதி. நடுங்கத்தக்க அங்கஹீனங்களும், பார்வைக்குக் கோரமான மாறுதல்களும் இந்த வியாதிக்கே ஏற்ற விலக்கமுடியாத முடிவான அம்சங்கள். ஆனதுபற்றியே, இதற்கு மஹா கடோரமானதும், அருவெறுக்கத்தக்கதுமான வியாதி என்று பெயர். பொது ஜனங்கள் குஷ்டரோகிகளைப் பகவானுடைய தீராக்கோபத்திற்கு முக்கிய பாத்திரங்களாகக் கருதி, இவர்களை ஜன சமூகத்தினின்றும் ஒதுக்கி வைத்து கைவிடப்பட்டிருப்பதால், இவர்களுடைய மனதில் எண்ணெறாத் துக்கமும், துன்பமும் சதா குடிகொண்டிருக்கிறது. இம்மாதிரி சங்கடமான ஒரு நிலையை பூலோகத்தினின்றும் ஒழிப்பதே விரும்பத்தக்க விஷயமாகும். சுளுவில் சொல்லிவிடலாம்; ஆனால், செய்வதுதான் கஷ்டம். இந் நோயை ஒழிப்பதற்காக முற்காலத்திலும் தற்போதும் சர்க்காரும், தர்ம ஸ்தாபனங்களும் எவ்வளவோ முயற்சிகள் செய்து வருகின்றனர். இதை அறவொழிப்பது கடினம். கனுதான் காணவேண்டும். நமது கையிலுள்ள மருந்துகள் யாவும், வியாதி முற்றிப்போய் விட்டால் அப்போது அதைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு, அவ்வளவு வலுவுள்ளனவாக இல்லை. வியாதி ஆரம்பத்தில் சிகிச்சைசெய்தால் குணமாகலாம். அந்த சிகிச்சையும் விடாமல் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். ஆனால், இன்னொரு சங்கடம். ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதி செவ்வையாகக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. அப்படி கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், வியாதியைச் சொல்லாமல் மறைத்துவைக்கப்

படுகிறது. ஜனசமூகங்கள் தங்களை ஒதுக்கி வைப்பார்களே என்கிற ஒரு பயத்தினால் இந்நோயால் வருந்துவோர், எவ்வளவு காலம் மறைக்க முடியுமோ, அவ்வளவு காலம் மறைத்து வைக்கிறார்கள். இதன் மத்தியில், கண்ட வைத்தியர்களிடம் மருந்துகளை வாங்கிச் சாப்பிட்டு, அதனால் தேகத்தை இன்னும் பாழாக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள். இம்மாதிரி காலம் வீணைக் கழித்து, கடைசியில் சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சையை நாடிவரும்போது, வியாதி முற்றி, சொஸ்தம் செய்ய முடியாத ஒரு நிலைமைக்கு வந்து விடுகிறது. இந்த விசனகரமான விஷயந்தான் இந்த வியாதி அறவொழியா திருப்பதற்குக் காரணம். இந்த வியாஸம் எழுதுவதன் கருத்து இருவிதம். முதலாவது, இந்த வியாதியின் ஆரம்பக் குறிகள் சிலவற்றை இங்கெடுத்துச்சொல்லி அது மூலமாக வியாதி இன்னது என்று கண்டுபிடிக்கும்படிச் செய்து, உடனே தக்கசிகிச்சை ஆரம்பிக்கத் தூண்டுதலே யாம். இரண்டாவது, இந்த வியாதி, ஒருவன் செய்திருந்த பாபங்கள் யாவும் திரண்டுருண்டு, குஷ்டரோக ரூபமாகக் காண்பித்தது என்னும் தப்பெண்ணத்தை நீக்கி, அது ஒரு சாதாரணமான தொத்து வியாதி என்றும், அதனால் யாதொரு அவமானமாவது இழிவாவது சம்பந்தப்படவில்லை என்றும் பொது ஜனங்களுக்கு எடுத்துரைப்பதேயாம். ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்தால்தான் இந்த வியாதி தீருமாதலால், உடனே சிகிச்சை செய்யாமல், வேண்டுமென்றே, அல்லது வேறு எக்காரணத்தாலோ காலதாமதம்செய்தால், அதுவே ஒரு பெருத்த பாபமாகும். நோயாளிக்கு வியாதி தீராமல் இருப்பது ஒருபக்கம் இருக்க, அவனுடைய குடும்பத்தார்க்கும், ஜன சமூகத்திற்கும் அவன் பெருத்த ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியவனாயிருக்கிறான். குஷ்டரோகம் நீடித்திருக்கப்பட்ட வியாதி. அது முற்ற அநேக வருஷ காலம் செல்லும். ஆரம்பத்தில் பின் சொல்லிய குறிகள் சாதாரணமாய்க் காணப்படும்.



அங்கஹீனமாகி பார்வைக்கு அகோரமாய்க் காணப்படும் குஷ்டரோகி.

1. மேல் தோல் மறத்துப்போதல்.—இது ஒரு முக்கியமான குறி. இதுதான் முதல் முதல் ஆரம்பிக்கும்படியான குறி. ஓரிடத்திலோ அநேக இடங்களிலோ சர்மம் மறத்துப்போய் திட்டுத்திட்டாகவிருக்கும். இது சாதாரணமாய் கைகால்களில் இருக்கும். ஒரு காகிதத்தைக் கொண்டோ, சிறகைக் கொண்டோ, பஞ்சுக் கம்பளத்தைக் கொண்டோ நோயாளியின் கண்களை மூடிவிட்டு, அந்த இடங்களில் தொட்டு, இம்மாதிரி தொட்டவிடம் எதுவென்று கேட்கும்போது, இந்த உணர்ச்சி இல்லாததால், அந்த இடத்தை அவனால் காண்பிக்க முடியாது.

2. உஷ்ணத்தின் உணர்ச்சி இல்லாமற்போவது.—இந்தத் திட்டுகளில் உஷ்ண உணர்ச்சியும் இராமற் போய்விடும். உஷ்ண ஜலம், குளிர்ந்த ஜலம் அடங்கிய பரீக்ஷைக் குழாய்களை அந்தத் திட்டுகளின்மேல் வைத்தால் உஷ்ணத்திற்கும் குளிர்ச்சிக்கும் உள்ள வித்தியாஸம் நோயாளிக்கு ஒன்றும் ஏற்படாது.

3. சர்மத்தின் ஆழ்ந்த அடுக்குகள் மறத்தல்.—சர்மத்தின் ஆழ்ந்த அடுக்குகளில் குஷ்டரோகம் சம்பந்தப்பட்டிருத்தல்; மேல் தோல் மறத்துப்போயிராது. ஆனால், ஒரு கத்தியைக்கொண்டு வெட்டினாலுங்கூட, அந்த இடத்தில் நோயாளிக்கு நோயிராது; அசௌகரியமாவது ஏற்படாது.

4. சர்மத்தில் மாறுதல்கள்.—(1) நிறம் போய் விடுதல். சர்மத்தில் அங்கங்கேயுள்ள தடிப்புகளின் உண்மை நிறம் மாறிப்போய், லேசான நிறமாக மாறிவிடும். இந்தத் தடிப்புகளில் உணர்ச்சியிராது. (2) கொப்புளங்கள் கிளம்புதல்; இவை செவேலென்றிருக்கும்; உயர்ந்து தடிப்பாயிருக்கும்; நமைச்சல் எடுக்காது; செதில்கள் இரா; அரைக்கடுவான் மாதிரி இருக்கும்; ஆனால், நமைச்சல் இராது. விஷக்கிருமியைப் போக்கச் சிகிச்சைசெய்யும் பக்ஷத்தில் குணமாகாது.

5. மேலோடு இருக்கும் நரம்புகள் தடித்துப் போதல்.—மேலோடு இருக்கப்பட்ட நரம்பு தடித்துப்போகும். முக்கியமாய் அல்நார் நரம்புகள், பெரிய ஆரிகுலர், மேலோடு இருக்கும் பெரோனியல் முதலிய நரம்புகள் இதில் சம்பந்தப்பட்டவை. முன்னங்கையில் நேர்க்கோணமாக மடித்தால், அல்நார் நரம்பு தடித்திருப்பது தெரியும். முழங்கைக்குப் பின்னால் பள்ளத்தில் தடித்த கயிறுபோலிருக்கும். அதைத் தொட்டால் தெரியும்.

இன்னும் அநேக குறிகளும் குணங்களும் சொல்லலாம். ஆனால், வேண்டுமென்றே அவைகளை விடப்பட்டிருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் எல்லாரும் சுலபமாய்க் கண்டறியக்கூடிய குறிகள் மட்டும் இங்கு சொல்லியிருக்கிறேன். இத்தேசத்தில் டாக்டர்கள் இந்நோயை ஒழிக்க வெகுநாளாக மன்றாடுகிறார்கள். ஜனங்களும் கூட ஒத்துழைத்தால் அவர்கள் முயற்சி கைகூடும். இதைச் செய்வதற்கு சுலபமான வழி யாதெனில், ஜனங்கள் தங்கள் பொறுப்பைத் தெரிந்துகொண்டு இந்த வியாதி கண்டவுடனே தெரியப்படுத்தி, அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்து கொள்வதேயாம். காலதாமதம் செய்தால் அபாயத்திற்கு இடமாகுமென்பதை அவர்கள் அறியவேண்டும், முக்கியமாய் இந்த வியாதியில் காலஹரணம் செய்யக் கூடாது.

பல் ஆரோக்கியம்

உமது பற்களைக்குறித்துச் சில போதனைகள்.

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ஸர்ஜன் டென்டிஸ்டு. அம்பாலா கன்டோன்மெண்டு.

தேவையாயிருந்தால், செயற்கைப்பல் கட்டிவாயில்வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பல்லைப் பிடுங்கினதும், இரத்தம் வடிந்தால் அதை தடைபண்ணக்கூடாது.

ஆறு மாதங்களானதும், பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

பற்கோளாறுகள் எவ்வளவு அற்பமானவையாயிருந்தபோதிலும், பல் சர்ஜனைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

பற்களின் எனேமல்—மேலே பளபளப்பாய் இருக்கும் அடுக்கை—கூடிய வரைக்கும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பற்களில் குழிகள் விழுந்தால் அப்போதைக்கப்போது அவைகளை அடைக்க வேண்டும்.

நல்ல பற்களினால் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, அவைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

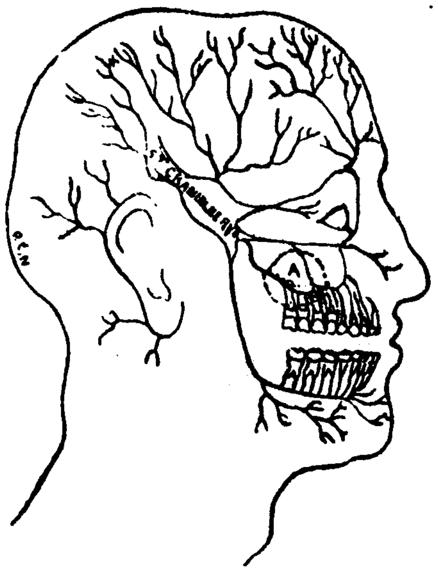
ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் அது பயோரியா ஆல்வியலோரிஸ் என்னும் வியாதிக்கு அறிகுறி. ஆனதுபற்றி, அப்போதைக்கப்போது அதை வரவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும்.

வாயில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டால், பர்மாங்கனேட் ஆப் பொடாஷை

தண்ணீரில் விட்டுக் கலக்கி வலுவற்ற அந்த கலப்பைக்கொண்டு வாயைக்கொப்புளிக்க வேண்டும்.

பற்கள் வலுவாக இருக்கவேண்டுமானால், பழரஸங்கள் சாப்பிடவேண்டும்.

உமது பற்களை நன்றாய்த் துலக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பற்களுக்கு வரும் நரம்பு ஒரு பெரிய நரம்பில் இருந்து வரும் அநேக கிளைகளில் ஒன்றானதால், பல்லில் நோய் கண்டால் கன்னம், தலை எல்லாம் நோகும்.

காரீஸ் (அதாவது, பற்கள் சொத்தைப் பிடித்தல்) ஆரம்பிக்கும்போது, லிஸ்டரைன் என்னும் மருந்தைக் கொப்புளித்தால் நோய் சமனமாகும்.

பால் பற்கள், இரண்டாவது லைட் அதாவது, காயமான பற்களுக்கு அடிப்படையாகும். ஆனதுபற்றி, அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாப்பிட்டவுடன், குண்டூசியை எடுத்து பற்களைக் குத்தாதே.

ஈறில் கட்டி வந்தால் சஸ்திர சிகிச்சை ஒன்றுதான் அதற்குச் சிகிச்சை.

பற்கள் பளபளப்பாயும், ஈறுகள் வலுவாயும் இருக்கவேண்டுமானால் பற்பொடி, பற்பசை இவற்றை எப்போதும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பற்கோளாறுகள் எவையிருந்தாலும், பாமர பல் வைத்தியர்களிடம் ஆலோசிக்கக்கூடாது.

பற்களின் வேர்கள் எப்போதும் ஈறுகளின் கீழ் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பற்களில் செதில்கள் இருந்தால் அவற்றின் எனேமல் போய்விடும்.

பற்களின்மேலாவது பற்களுக்கிடையிலாவது டார்டார் (காரை கட்டும்படி) உண்டாகும்படி விடக்கூடாது.

பற்கள் அசுத்தமாயிருந்தால் வாய் துர்நாற்றம் வீசும். ஈர்களிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் வடியும்.

வலுவான பற்கள் வேண்டுமானால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் அவசியம் தேவை.

உமது ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று சாப்பிடவேண்டும். அதனால் இரைப்பைக்கு அதிக கஷ்டமிராது; பற்களும் ஈறுகளும் வலுவடையும்.

அதிகப்படியான பல்லைப்பிடுங்கவேண்டுமானால் எக்ஸ்-ரே படம் பிடிக்கவேண்டியது அவசியம்.

பற்களின்மேல் மஞ்சள் கறை படிந்திருந்தால் காரீஸ், பயோரியா ஆல்விய லோரிஸ் என்னும் வியாதிகளுக்கு அது காரணமாகும்.

மேற்சொல்லிய போதனைகளைக் கவனிக்காவிடில், பலன் பூஜ்ஜியம்.

தக்காளிப் பழ ரஸத்தின் குணங்கள்

டி. எப். ப்ரேஸர் ஹாரிஸ், எம்.டி., டி.எஸ்.ஸி., எப்.ஆர்.எஸ்.இ.,

தக்காளிப்பழரஸத்தில், எ.பி.ஸி. என்று தற்காலம் சொல்லப்பட்ட ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் இருக்கின்றனவென்று தற்கால ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்று ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உள்ள மற்ற காய்கறி தினுசுகளில், கிழங்கு வர்க்கங்களில் பச்சைக் காரெட்டும், பச்சைக் காய்கறிகளில் சமைக்காத காபேஜு, காலிப்ளவர், லெட்டியூஸ், வாடர்-க்ரெஸ் இவை முதலியவைவாம். ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு ஆதாரமாயிருக்கும் வஸ்துக்களில் இது எதற்கும் பின்னடைந்ததில்லை. ஆரஞ்சில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் (ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியைத் தடுப்பது) நிரம்ப இருந்தாலும், அதில் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் கிடையாது. நரம்புகளைச் சரியான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும்படியான பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வெகு ஸ்வல்பம். எ. ஜீவஸத்துப்பொருள், பொதுவாய் தேக வளர்ச்சியை விருத்தி செய்வதுடன், சளி ஜவ்வுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதனால் தேகத்திற்கு தொத்து சம்பந்தம் வரவொட்டாதபடி தடுக்கும். இது இப்போதுதான் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இதனால் மிக்க பிரயோஜனம் உண்டு.

தக்காளியானது ரஸம் வரும்படியான பொருளானதால், காரெட்டு, காபேஜ் முதலிய பச்சை மரக்கறிகளைக்காட்டிலும் சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், இந்த தக்காளி ரஸம் சற்று புளிப்பாயிருப்பதால் வாய்க்கு ருசியாயிருக்கும். இந்த ரஸம் ருசியாயிருக்கும்படி தயாரிக்கப்பட்டு, புட்டியில் போட்டு வருகிறது. எ.பி.ஸி. ஆகிய மூன்று ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் ஒன்றுகூடியிருப்பதால், இந்த ஆகாரம் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியமானது. குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் இது முக்கியமான ஆகாரமாகும்.

சிசுக்களுக்குக்கூட, பாலில் கொஞ்சம் தக்காளிப்பழ ரஸத்தைவிட்டுக் கொடுக்கலாம். இந்தத் தக்காளிப்பழ ரஸத்தை வீட்டில் எப்போதும் தாய்மார்கள் வைத்திருக்கவேண்டும். பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பாலுடனாவது, கொதிக்கவைத்த பாலுடனாவது இதைச் சேர்த்துக்கொடுக்கலாம்.

தக்காளிப்பழத்தில் கால்ஸியம் பாஸ்பேட் முதலிய உலோக உப்புக்களும், லைட்ரிக் மாலிக் திராவகங்களின் உப்புக்களும் இருக்கின்றன. இவை இரத்தத்தின் ரஸாயன சமத்துவத்தை வைத்திருப்பதற்கு உபயோகமாக இருக்கின்றன. இது ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உபயோகமானது. கடைசியாக, மற்ற பழ ரஸங்களைக் காட்டிலும் தக்காளிப் பழரஸத்தினால் ஒரு அனுகூலம் உண்டு. அதாவது, இந்தப் பழத்தில் ஆக்ஸாலிக் திராவகம் கிடையாது. இந்தத் திராவகமும், அதன் உப்பாகிய ஆக்ஸலேட் ஆப் லயமும், கவுட் என்னும் பூட்டு நோய்களால் வருந்துவோர்க்கும், ஜலாசயம் சரியாய் வேலை செய்யாமல் இருப்போர்க்கும் கெடுதலானவை. இது விஷயம் தெரிந்தவர்கள் இந்தப் பழரஸத்தைக் கொண்டாடுவார்கள்.

தேகத்திற்கு மாமிசம் அவசியமா?

பி. பி. ஸி.யார் வெளியிட்ட துண்டுப் பத்திரிகையில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது: "சிறுவர்களுக்கு மாமிசம் அவசியமில்லை என்கிற தப்பெண்ணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்படியல்ல; சிறுவர்கள் வளருவதற்கு மாமிசம் அத்தியாவசியம்". லண்டன் மரக்கறி சங்கத்தார், இதற்குப் பதில் உரைக்கும்போது இதைக் கண்டனம் செய்து, அநேகமாயிரம் குழந்தைகள் மாமிசத்தை உண்ணாமல் மரக்

கறியையே புசித்து ஆரோக்கியமாய் வளர்ந்திருக்கிறார்கள் என்று சொன்னார்கள். தி இண்டர் நாஷனல் ஸயண்டிபிக் புட் கமிஷன் (ஆகாரவிஷயமாக ஏற்பட்ட கமிஷன்) சொன்னதாவது: "தேகத் தொழில் சாஸ்திரப்படி மாமிசம் அவசியமில்லை. மாமிசத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய ப்ரோடீன்கள் யாவும் பால், பாற்கட்டி, முட்டை முதலிய பிராணி வர்க்கங்களிலிருந்து உற்பத்தியான ப்ரோடீன்களினாலும், தாவர வர்க்கங்களில் இருந்து உற்பத்தியாகும் ப்ரோடீன்களினாலும் பர்த்தி செய்துகொள்ளலாம்" ப்ரொபஸர் இ. வி. மக்கல்லம் என்பவர் சொன்னதாவது: "யாதொரு கெடுதலுமின்றி மாமிசங்களை அடியோடே தள்ளிவிடலாம்." இந்தியர்களின் ஆகார விஷயங்களில் நிபுணரான ஸர் ராபர்டு மெக்காரிஸன் என்பவர், "புட்" (ஆகாரம்) என்னும் புஸ்தகத்தில் (பக்கம் 69) சொல்லுகிறார்: "ஆகாரத்தில் பாலும், பாலினால் தயாரிக்கப்படும் வஸ்துக்களும் இருந்தால், மாமிசம் வேண்டுமென்கிற அவசியமேயில்லை". மேலும், டாக்டர் கார்ரி மான் என்பவர், "முதல்தர ப்ரோடீனில் ஒரு முக்கியமான ஆராய்ச்சி" என்னும் வியாஸத்தில் எழுதியதாவது: "போஷணை விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால் பாலின் ப்ரோடீன் மிகவும் உபயோகமானது" 1910௵ முதல் தாம் வீட்டில் மரக்கறி பதார்த்தமே உண்டுவந்த விக்லிப் காலேஜ் ஹவுஸ் மாஸ்டராயிருந்த மிஸ்டர் ஸில்பி என்பவர், தன் அனுபவத்தை எழுதும்போது, ஆகாரத்திற்கு மாமிசம் தேவையில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார். இதுவே போதுமான அத்தாக்ஷி. இந்தத் துண்டுப் பத்திரிகை படிக்கத்தக்கது. ஆனால், மாமிசங்கள் மட்டும் சாப்பிடுகிறதில்லையென்றால் மரக்கறி உணவு என்பது தப்பான பெயர். பிராணி வர்க்கங்களிலிருந்து உண்டாகும் முட்டை, பால் இவைகளைத் தாராளமாகப் புசிக்கிறோம். பால், சிசுப்பருவத்திலும் குழந்தைப்பருவத்திலும் அவசியம் வேண்டிய வஸ்து.—(க்ளினிகல் ஜர்னல்).

உனது வயது வருஷங்களால் ஏற்படுகிறதில்லை

ஸ்டைல்ஜ் டப்ளியூ. ஏ. எல். ஹைஜீயா,
ஜுலை, 1934.

தேகம் ஸ்தூலித்துப்போனால், அது விஷயத்தில் எல்லா ஜனங்களும் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள் என்பது யாவராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. ஸ்திரீகள் மெலிந்த தேகிகளாயிருக்கவேண்டுமென்கிற விதியிருக்கிறபடியால், தேர்ச்சி பெறாமல் வைத்தியர்கள் என்று பேர் மட்டும் வைத்துக்கொண்டிருப்பவர்கள் ஜனங்களின் பாமரத்தைக்கண்டு, கொழுப்பைக் கரைக்க அநேக வஸ்துக்களைத் தயாரித்து விற்று வருகிறார்கள். ஜனங்கள் இவைகளின் விளம்பரங்களைப் பார்த்து ஏமாந்துபோய் கண்டபடி வாங்கி விழுங்குகிறார்கள்.

இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களை நிர்ப்பயமாய் நிராகரிப்பதற்கு வைத்தியசாஸ்திரம் வழிகாட்டியிருப்பதால், இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் ஸ்தூலத்தை ஒழிக்கும் மருந்துகளை விற்று பணத்தைக் குவித்து விட்டார்கள். இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் தங்கள் விளம்பரங்களில் சொல்வதையெல்லாம் நம்புகிறவனுக்கு ஸ்தூல சரீரப் பிரச்சனை வெகு [illegible] விஷயம்.

ஸ்தூலத்தைப் போக்கும் மருந்துகளை இரண்டுவிதங்களாகப் பிரிக்கலாம்: மருந்துச் சரக்குகள் இருக்கப்பட்டவை; அதாவது, பேதி மருந்துகள், இதைவிட இன்னும் அபாயகரமான தைராய்டு எக்ஸ்ட்ராக்டு அல்லது டினிட்ரோபீனால் முதலியவைகளும், சில நிலைமைகளில் தேகத்தின் எடையைக் குறைக்கக்கூடியவைகளும்; தீவிரமான மருந்துச் சரக்குகள்

இல்லாதவைகளும் அதனால் எடையைக் குறைக்கச் சக்தியற்றவைகளும்.

இம்மாதிரி எடையைக்குறைக்க, உள்ளுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் மாத்திரைகளும், பவுடர்களும், மருந்துகளும் கணக்கில்லாமல் இருக்கின்றன. இந்த மருந்துகளில் தைராய்டு எக்ஸ்டிராக்டு இருந்தால், அது ஆகாரத்தையும், தசைநாரையும் ஸ்டோர் செய்வதை விட்டு விரைவில் அவைகளை கொளுத்திவிடுவதால் பிரயோஜனமாகவிருக்கலாம். ஆனால், காது துரிதமாக அடிக்கும்; மார்பில் ஹிருதயத் துடிப்புக்கள் அதிகமாகும்; ஜுரம் காணும்; நடுக்கல் உண்டாகும்; தூக்கமின்மையும் பொதுவாய் பலஹீனமும் உண்டாகும். வைத்தியர் உதவியின்றி தாங்களே வாங்கிச் சாப்பிடுகிறதானால் இவ்வளவு வலுவான மருந்தைச் சாப்பிடவே கூடாது. இந்த மருந்துகளைக்கண்டபடி உபயோகித்து அநேகர் துன்பப் பட்டார்கள்.

இந்த மாத்திரைகளிலும் பவுடர்களிலும் தைராய்டு இராத பக்ஷத்தில், அவைகளைச்சாப்பிட்டு பிரயோஜனமில்லை. அந்த வஸ்துக்களில் ஜீரணத்தைக் கலைக்கும்படியானதும், ஆகாரம் உறிஞ்சப்படுவதைமட்டுப்படுத்துவதுமான சில மருந்துச் சரக்குகள் இருந்துதான் ஆகவேண்டும்.

மத்திய வயதுள்ள வியாபாரிகள், தங்கள் உடம்பில் தங்கியிருக்கும் அவலக்ஷணமானதும், தடையாயிருக்கும்படியானதுமான கொழுப்பை ஒழிக்க, தேக அப்பியாஸிகள் சொல்லும் மும்முரமான வியாயாமங்களைச் செய்துவருகிறார்கள். இதனால் தேகம் பழுதாகும் என்பதை அவர்கள் கொஞ்சங்கூட நினைக்கிறதில்லை.

ஸ்தூல சரீரம், அதிக பளுவு ஏற்றிய வண்டி மாதிரி. எந்த சமயம் என்ன ஆகுமோ தெரியாது. ஹிருதயத்தில் நெருக்கடி, ஜீரணக்குறைவு, அதிக இரத்த அழுக்கு இவை ஸ்தூல சரீரத்தினால் நேரிடக்கூடிய பலன்கள். ஸ்தூலத்தைக் குறைக்க பத்திரமான வழி ஒன்றுண்டு. அது யாதெனில், தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியரால் குறிப்பிக்கப்பட்ட ஆகாரந்தான். எடையைக் குறைத்துக்கொள்ளும் அவாவினால் தப்பு வழியில் பிரவேசிப்பது யுக்தமா அயுக்தமா என்பதைக்கூட கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் ஸ்தூலத்திற்குச் சிகிச்சை செய்வதில் கடைசியில் மரணந்தான் நேரிடுகிறது.—(எல். பி. டி.) நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

வாந்திபேதியும் (காலரா) அதன் தடைமுறையும்

எர்னஸ்டு ஹார்டு என்பவர், ஒருசமயம் நன்றாய்ப் பின் வருமாறு சொன்னார்: "நீ காலராவைச் சாப்பிடலாம்; காலராவைக் குடிக்கலாம்; காலராவைப் பிடிக்க முடியாது". இந்த வியாதி ஒரு விஷக்கிருமியால் உண்டாவது. இது ஒரு பிரத்தியேகமான விஷக்கிருமி. அது குடலுக்குள் சென்று அங்கே இந்த வியாதியை உற்பத்திசெய்கிறது. இந்த வியாதியினால் ஏற்படும் குறிகள் குடலிலிருந்து விஷங்கள் உறிஞ்சப்படுவதால் உண்டாவது.

காலரா விருத்தியடைவதில் மூன்று தகுதிகள் உண்டு. இந்த வியாதியால் வருந்துவது கொஞ்சகாலந்தான். சராசரி இரண்டு அல்லது மூன்றுநாட்களுக்குமேல் இல்லை. இது படிப்படியாகவாவது வரலாம்; அல்லது திடீரென்றாவது காணலாம். இது தேகத்தில் எவ்வளவு தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறதோ, அதைப் பொருந்தியிருக்கிறது. முதற்சொல்லிய கேஸில் வயிற்று வலியும், மிதமாய் வயிற்றுப் போக்கும் உண்டாகிறது; களைப்பும் ஓய்ச்சலும் ஏற்படுகிறது. தலையில் சப்தம், முகம் வெளுத்துப்போய் கவலைகொண்டிருக்கிறமாதிரி ஆகிவிடுகிறது. இந்த சமயத்தில், தொத்துள்ள விஷத்தைப் போக்கி விடலாம். காலரா திடீரென்று காணும் பக்ஷத்தில், திடீரென்று நடுக்கத்தக்கதாய் ஓய்ச்சல் உண்டாகிறது. மும்முரமாய் பேதி ஆரம்பிக்கிறது. குடல்களிலிருந்து பேதி ஒரே வெள்ளமாக வருகிறது. இரத்தத்திலுள்ள நீரெல்லாம் ஜடுதியில் கழிந்துபோய் விடுகிறது. மல

மானது ஆரம்பத்தில் பித்தநீர் சம்பந்தப்பட்டு வரவர நிறமேயில்லாமல் போகிறது. இதற்கு 'அரிசிக்கஞ்சி மலம்' என்று பெயர். இந்த மலத்தில் 'காமா பாஸிலே' என்னும் விஷக்கிருமிகள் அநேகமிருக்கின்றன. இந்த காமா பாஸிலேயும், மற்ற விஷக்கிருமிகளும் காலரா உண்டாவதற்குக் காரணம். அதே சமயத்தில் அதே மாதிரி நீர் வாந்தியாகிறது. வாந்தியும் மும்மரமாயிருக்கும். இந்த சமயத்தில் நோயுடன்கூடிய கொருக்குவலி காணும். இது முக்கியமாய் கால்களிலும் அடிவயிற்றிலும் உண்டாகும். இப்போது நோயாளிக்கு இரண்டாம் தகுதி ஆரம்பிக்கிறது. பேதி ஆரம்பித்த சில மணி காலங்களுக்குள் இது வரும். இதன் குறிகள், குடல்களிலிருந்து விஷங்கள் எவ்வளவு உறிஞ்சப்பட்டிருக்கின்றனவோ, அல்லது தேகத்திலிருந்து எவ்வளவு நீர் கழிந்துபோகிறதோ, அவைகளைப் பொருந்தி நிற்கும். இதனால் இரத்தம் கட்டிப்போய் தாராளமாய் ஓட முடியாததால் இரத்த ஓட்டம் நின்று போகும்; நாது ஒடுங்கிப்போகும்; நூலிழை மாதிரி இருக்கும்; அகப்படாது. மேல் தோல் வெளுத்து, ஜில்லென்று சுருங்கிப்போய் ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான வெயர்வையால் மூடப்பட்டிருக்கும்; தாகம் அதிகமாயிருக்கும்; அமைதியிராது. இரத்தத்திலிருந்து ஜலம் கழிந்துபோவதால், சிறுநீர் வராது; அடங்கிப்போகும். மூன்றாவது தகுதி, எதிர்த்த தாக்கு. கொஞ்சநேரம் தூங்கி இரத்த ஓட்டம் விருத்தியடைந்தாலோ, மேல் தோல் உஷ்ணமாய் விடும். மறுபடியும் வாந்தியும் பேதியும் வாராமல் நின்றுவிட்டால் நோயாளி சுகமடைகிறான். பேதி இல்லாத காலராவானது மரணத்தை விளைவிக்கும்.

ஆகாரம் குளிர்ச்சியாகவிருக்கும்போது காலரா விஷக்கிருமிகள் அதில் கலந்தால் அது காலராவைக் கொண்டுவிடும். காலரா மலத்திலிருந்து ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கு உயிரோடுள்ள காலரா விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோய் தொத்த வைக்கின்றன. காலரா மலம் பட்ட உடைகள், அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஜலம், பால், இன்னும் மற்ற ஆகார வஸ்துக்கள் காலராவுக்கு உற்பத்தி ஸ்தானம்.

காலரா தொத்து வியாதியாகப் பரவியிருக்கும்போது தடைமுறைகள் முக்கியமானவை.

வியாதியஸ்தர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு காலரா அம்மை குத்தினால் இந்த நோய் பரவாமல் தடைபட்டு நிற்கும். குடிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதாயிருக்கவேண்டும். கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் குடித்தால் அது தக்க பாதுகாப்பாகும். எல்லா ஆகாரங்களும் பானமும் அப்போதுதான் சமைத்ததாய் அல்லது கொதிக்க வைத்ததாயிருக்க வேண்டும். பழங்கள் சாப்பிடவே கூடாது. சாப்பிடுவதாயிருந்தால் பழங்கள் நல்லதாயிருக்கவேண்டும், பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வேண்டிய ஜலங்கூட கொதிக்கவைக்க வேண்டும். தேகத்திலிருந்து வரும்படியான கழிவிடைகளையெல்லாம் உடனே அழித்துவிடவேண்டும். கிணறுகள், தொட்டிகள் முதலியவற்றிலுள்ள ஜலத்தை அசுத்தமாக்காதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கிணறுகளுக்கு பர்மாங்கனேட் மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நல்ல வைத்தியர்களைக்கொண்டு கால தாமதமின்றி இதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

முகட்டுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு ஒரு சுலபமான வழி.

ஒரு வீடு, ஒரு ஹோஸ்டல், ஒரு ஆஸ்பத்திரி இவற்றின் சிறப்பு, முகட்டுப்பூச்சி இருப்பது, இல்லாமலிருப்பது இதைக் கொண்டு கண்டறியலாம். முகட்டுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு அநேக வழிகள் இருந்தபோதிலும், அவை பயனற்றவையாயிருக்கின்றன. ஏனெனில், எந்த வழிகளை அனுசரித்தபோதிலும், முகட்

டுப்பூச்சிகள் அடியோடே நாசமடைகிறதில்லை. ஆனால், கொஞ்சகாலத்திற்குமுன் முகட்டுப்பூச்சிகளை அடியோடே ஒழிக்க கர்னல் டப்ளியூ. ஹவுஸ்டன், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர்ஒருமுறைகண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

தேங்காயெண்ணெயானது படுக்கையிலுள்ள முகட்டுப்பூச்சிக்கு விஷம் என்றும், முகட்டுப்பூச்சிகளை அடியோடே கொல்வதற்கு தேங்காயெண்ணெயை உபயோகப்படுத்துதல் பிரயோஜனம் உள்ளதும் சிக்கனமானதுமான முறை என்றும் அவர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

இதை உபயோகிக்கும் முறை வெகு சுலபமானது. படுக்கைகளையும் தலையணைகளையும் அரைமணி நேரம் நீராவியில் காட்டி சுத்தப்படுத்தவேண்டும். கட்டில்கள், முகட்டுப்பூச்சியுள்ள கொம்புகள் இவைகளைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில் பத்து நிமிஷ காலம் அமிழ்த்தி வைக்கவேண்டும். பிறகு கட்டில்களுக்கும், கொம்புகளுக்கும் சுத்தமான தேங்காயெண்ணெயைத் தடவி அவற்றின் இடங்களில் வைக்க வேண்டியது.

கட்டில்களையும் படுக்கைகளையும் இன்னொரு வாரம் கழித்து, மறுபடியும் இம்மாதிரியே சுத்தம் செய்ய வேண்டியது.

இதன்றியும், சுவர்களுக்கும் தரைக்கும் நடுவிலுள்ள சந்துகளுக்கும் தேங்காயெண்ணெயைப் பூசவேண்டியது. கதவுகள், ஜன்னல்கள், சந்து பொந்துகள் யாவற்றிற்கும் கிரசின் எண்ணெய் எமல்ஷன் செய்து அதைத் தெளிக்க வேண்டியது. இந்த எமல்ஷன் செய்யும் விதம்: அரை பவுண்டு ஸோப்பையும், ஒரு காலன் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் சேர்த்துக்கலக்கி, கொதிக்க வைத்து இரண்டு காலன் கிரசின் எண்ணெயுடன் சேர்க்கவேண்டியது. இந்த எமல்ஷனை 50 காலன் ஜலத்தில் விடவேண்டியது. முன் வாரங்களில் செய்த மாதிரியாகவே, முகட்டுப்பூச்சிகள் யாவும் நாசமாகிறவரைக்கும் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது. இம்முறைப்படி செய்தால் மறுபடியும் முகட்டுப்பூச்சி சேராது. இதற்குப் பணச்செலவும் அதிகம் இல்லை.—தி இண்டியன் மெடிகல் கெஜட்டு.

இன்ஸோம்னியா அல்லது தூக்கமின்மை

அதன் காரணங்களும், சிகிச்சையும்.

சுகமாய்த் தூங்குதல் இயற்கையில் ஏற்பட்ட சௌகரியமானதும், சௌக்கியத்தைக்கொடுக்கும்படியானதுமானமருந்து. ஆனால், எத்தனைபேர் தூக்கமின்மையால் வருந்துகிறார்கள். இரவில் நன்றாய்ப் படுத்து உறங்குபவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகளே. இன்ஸோம்னியா என்னும் வியாதியானது இப்போது அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. இது ஒரு சாபக்கேடு. செயற்கையால் தூக்கம் வருவதற்காக அநேக வித மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், அவைகளில் கெடுதல் விளைவிக்காதவை ஒன்றுமில்லை. தூக்கமின்மையினால், ஆயிரக்கணக்கான நபர்கள் தற்கொலை புரிந்துகொள்ளுகிறார்கள். இவைகளில் நரம்புத்தளர்ச்சி முக்கிய காரணமாக இருந்தபோதிலும், அது ஒன்றுமட்டுமே காரணமன்று. அநேக தடவைகளில் பணக்கவலை அல்லது இதர கவலைகளே இதற்குக் காரணம். மூளை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்கிறவர்கள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டபிறகுகூட, வேலை செய்யாமல் இருக்கமாட்டார்கள். ஆகாரத்திற்கும், தூக்கத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. வயிற்றில் ஆகாரம் இல்லாதிருந்தால் சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. பானங்களும் இதற்குக் காரணம். சதைகளில் மாறுதல்கள் இருந்தால் தூக்கம் வராது. சதைகளை நன்றாய் விரித்து படுக்கையில் அமைதியாய்ப் படு. அப்போது நல்ல தூக்கம் வரும். மனதில் ஒருவிதமான எண்ணங்களும் கூடாது. ஆனதுபற்றி, மனது தூக்கம்

வருவதற்கு அனுகூலமாயிருக்கும்பொருட்டு, உன் மனதில் வரும் முதல் பதத்தை உச்சரித்துக்கொண்டே இரு. அநேக கேசுகளில் இந்த உறக்கத்தைக் கொடுக்கும் வியாயாமத்தைச் செய்தால் இந்த கஷ்டம் நீங்கும். இராப்போஜனம் சுலபமான விஷயமன்று. இராப்போஜனத்தில் வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடக்கூடாது. கோகோ குடித்தால் சுகமாய்த் தூக்கம் வரும். இதைச் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. காபியும் தேயிலைப் பானமும் தூக்கமின்மைக்குக் காரணம். தூக்கம் வாராவிட்டால் அதற்காக அதிகமாய் ஒருவன் கவலைப்படக்கூடாது. தூக்கம் வரும் என்று எண்ணிக்கொண்டு வேடிக்கையான விஷயங்களையே நினைத்துக்கொண்டிரு. தன்னைத்தான் அடக்கிக்கொள்வதே தூக்கமின்மையைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற மருந்து.—இண்டியன் மெடிகல் ரிகார்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஜெர்மனியின் நாஜி ராஜாங்கத்தார், விவாகத்தில் சுகம் ஏற்படும்பொருட்டு, விவாக ரத்தை ஒழிக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள்.—விவாக ரத்தை ஒழிப்பதற்காக சில புதிய விவாக விதிகள், பர்லின் நாஜி லாயர் சங்கத்தாரால் பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சர்க்காரார் இந்த புதுச்சட்டத்தை அங்கீகாரம் செய்வார்கள் போலிருக்கிறது. இந்தச் சட்டப்படி, பூலோக முழுதிலும் இப்பூடன் கொள்கை பரவவேண்டுமாதலால், கூடியவரைக்கும் ஆரோக்கியமானதும், சுகமானதுமான விவாகங்கள் நடைபெற வேண்டும்.

குழந்தை அல்லது குழந்தைகளின் நலத்தைக்குறித்து, விசேஷமான கேசுகளில் தவிர, விவாகத்தை ரத்துசெய்யக்கூடாது. துரதிர்ஷ்டமான விவாகத்தினால் ஒரு மனிதன் கஷ்டப்படலாம். ஆனால், சுலபமாக விவாகத்தை ரத்து செய்துவிடும் பக்ஷத்தில் யோசனையில்லாத விவாகங்கள் அநேகம் நடைபெறுவதற்கு [illegible] வாகும்.

எவன் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாயிருக்கிறானோ, அவனுக்குத்தான் விவாகம் செய்துகொள்ள உத்திரவு உண்டு.

விவாகத்திற்கு [illegible]க்கென்று பரீக்ஷித்துப் [illegible] அனுமதி கொடுக்கப்பட்டா[illegible] நிச்சயமாக [illegible] செய்யக் [illegible].

பிள்ளையில்லாதவர்கள், பந்துக்களின் பிள்ளைகளைக் காப்பாற்றும்பொருட்டு பண உதவி செய்யவேண்டும்.—தி இண்டியன் காசுரோபாத்.

* * *

சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு ஓய்வு.—தேக சுகாதாரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் கீழ் நாட்டார் நம்மைவிட மேம்பட்டிருக்கிறார்கள். உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் வசிக்கும் ஜனங்கள், பகல் போஜனம் ஆனவுடன் கொஞ்சநேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. மெக்ஸிகோவிலும் மற்ற உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் பகற்போஜனம் ஆனவுடன், ஒன்று முதல் மூன்று மணி நேரம் வரைக்கும் தூங்குவது வழக்கம். இந்த வேளையில் வியாபார ஸ்தலங்கள் யாவும் மூடப்பட்டிருக்கும். பகல் 12 மணி முதல், 3 மணி வரைக்கும் கோடைமாதங்களில் வியாபாரம் நிறுத்திவைக்கப்படும்.

இது ஒரு நல்ல பழக்கம். முக்கியமாய் வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு இது நல்லது. வயது சென்றவர்கள் முக்கியமான ஆகாரத்திற்குப் பிறகு ஒருமணி நேரமும், லேசான ஆகாரங்களுக்குப் பிறகு அரை மணி நேரமும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.—குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா).

(20124l)

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

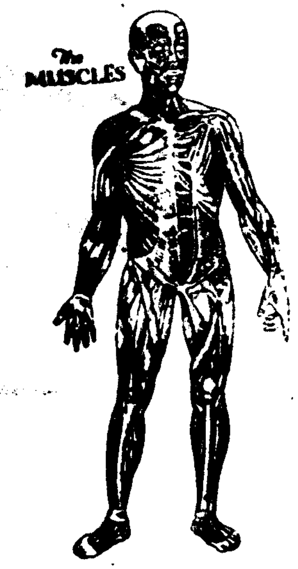
சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உக்கா க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் 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.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" × 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" × 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.



இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

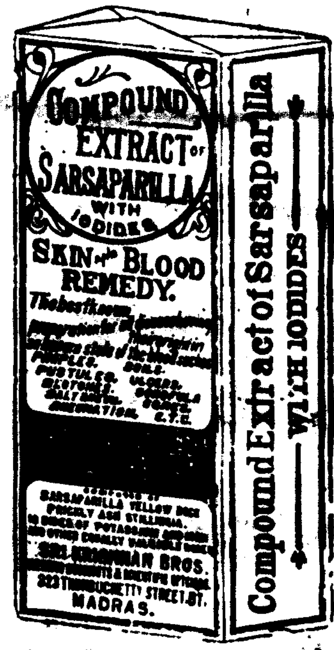
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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



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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

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