

ஆரோக்கியசூரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

முதலியம், டாக்டர், யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ்.



மிஸ்டர் யு. வாசுதேவ சினி.

தென் கன்னட சேகாப்பியாஸப் போட்டியில் அழகான தேகத்திற்காக

முதற்பரிசு பெற்றவர்.

பளுவு தூக்கியதற்காக (10 ஸ்டோன் வகுப்பு) இரண்டாவது பரிசு பெற்றவர்.

மங்கலூர் பால் மாருதி வீஜய மண்டல அங்கத்தினர்.

[விலை அணு 2]

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

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 பேட்டி 166, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை
அல்லரைன் (ரெஜிஸ்டர்.)

விலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென்,
எம். பி. எழுதுவதாவது : ஆழமான சஸ்திர
ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்
தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம்
ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

கமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனூ
னது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறு
களையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி
விடுகிறது. இயற்கை ஓளவுதம். டிராம் 1-க்கு
ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு
வேறு. பெங்கால் கண்மயிலிருக்கும் நீயூ
பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான
தாதா கம்பெனி 52, ரயினியப்ப நாயக்கன் தெரு
சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்ட்
கன், பம்பாய்; ஜே. தீரட் அண்டு கம்பெனி கெமி
ஸ்டிகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களு
க்கு எழுதுங்கள். சுபாஸ் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

— டாக்டர் —
கோடாவின்

— காமதேனு —

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

டாக்டர் கோடாவின் “எம். எஸ். மெடிகல்
ஹால்”, 146, பிரச்ட்வே, மதராஸ்.

நீடித்த வியாதிகளுக்கு டாக்டர் கோடா
ஜெயராம் நாயடுகாருவை தபால் மூலமாயாவது
நேரிலாவது கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
மருந்து காடலாக் விண்ணப்பத்தின்பேரில்
இலவசமாகக் கொடுக்கப்படும்.

பொருளடக்கம்.

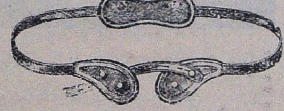
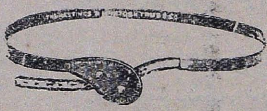
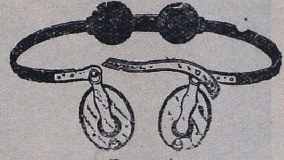
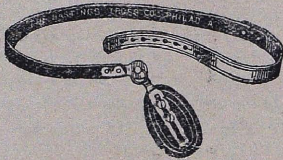


சுவாஸ காசம்

தீர்க்காயுறும், ஆரோக்கியமும்—டாக்டர் எஸ். என். மல்லேறாதாரா, எம்.டி., பி.எஸ்., சிப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், விம்மலா மலைகள்	144
நாம் குடிக்கும் ஜலம்—டாக்டர் டி. ஆர். ப்ரெம் எம்.ஆர்.வி.எஸ். (இங்கி.) எஸ்.ஆர். வி.பி. (லண்டன்), காதெனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்	145
சிகிச்சைக்குச் செய்யுமா ஆகாரம்—டி. கே. கிருஷ்ணஸ்வாமி, ஐ.எம்.டி., பா.கா.லெஜி டிபார்ட்மெண்டு, ஸ்டான்லி மெடிகல் ஸ்கூல், மதராஸ்	148
தஷ்ட நோகம்—டி. பி. டிவாரி, எஸ்.எம்.பி., அவுஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்தாரி, லி.பி.	151
பல் ஆரோக்கியம்—உமது பற்களைக்குறித்துச் சில போதனைகள்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு	153
நக்காவிப் பழ ரஸத்தின் துணிகள்—டி. எப். ப்ரேஸர் ஹாரிஸ், எம்.டி., டி.எஸ்.வி., எப்.ஆர்.எஸ்.டி.	155
தேகத்திந்து மாமிசம் அவசியமா?—	155
உனது வயது வருஷங்களால் ஏற்படுகிறதில்லை	156
வந்திதேநியம் (காலா) அதன் தடை முறையும்	157
முடிப்பு பூச்சியைக் கொல்வதற்கு ஒரு கலப்பான வழி	158
இன்ஸோனியா அல்லது தூக்கமின்மை—அதன் காரணங்களும், சிகிச்சையும்	159
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	160

துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த விலை!!

தடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கொடாதது.

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.

புரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

இந்திய வினிமாஸ்டார்ஸ்



சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய வினிமாஸ்டார்ஸ்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வினிமா பார்க்கப்போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேனையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ரூபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணை 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோ கிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. வினிமாவில் 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 : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை எஸ்ஸல் 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. அற்பஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வழிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறித்துவிட்டாலும், ஐஸ்தில் 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 அறிப்பிரயாம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—“அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டிருக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.”

மேடீசால் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அன்ட் மிலிட்டரி கேஜட்:—“நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது.”

டாக்டர் பீர்க் அம்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வளகலாசாலை:—“ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்.”

லேப்டினன்ட் கர்னல் கிரீக்ஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் சேயின்ட் ஜார்ஜ்ஸ் டிஸ்பன்ஸரி காரியதரிசியும், டிவிஷனல் துப்பரிண்டென்டெண்டும்:—“இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்.”

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

ஒரு செட் வீல ரூ. 2.

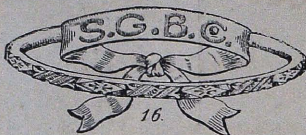
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். வீலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பிரதி வீல அனு 12.

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

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்
பொன் நகைகள்.

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



முழு காட்லாக்கும் இலும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட் .

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

ஜலத்திலிருந்து !

பணம் சேகரித்துக்

கொள் ளுங்கள் !!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

ந ர ம் பு த் த ள ர் ச் சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல
மாநிலியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அனுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு
ஏற்பட்டு கிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்;
எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்;
முனை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாம
லிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்க
லாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்;
சரீரம் பலவீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

ந ம து

டாமியானு எலிக்ஸிர்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற் பெட்டி நெ. 166 : : சென்னை.



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 அனா 2.

சுவாஸ காசம்

இது ஒரு பயங்கரமான வியாதி. இது நீடித்திருக்கும் பகஷத்தில் நோயாளிக்கு முடிவில்லாத கஷ்டத்தையும், உபாசையைக் கொடுக்கும். இவ்வியாதிக்கு அடிப்படையான காரணங்கள் அநேகம் உண்டு. இதற்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கு முன்னர் அக்காரணங்களைக் கண்டறிய வேண்டியதவசியம்.

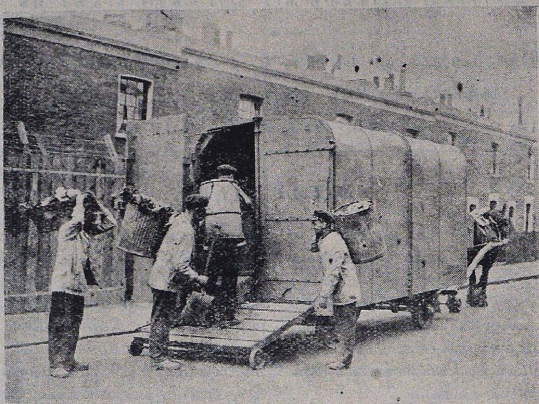
அன்னிய ப்ரோவன் வஸ்துக்களின் மேல் உண்டாகும் அதிக உணர்ச்சியினால் இந்த வியாதி சாதாரணமாக ஒருவனுக்கு நேரிடுகிறது. இவ்விதம் அழற்சியைக் கொடுத்தும்படியான ப்ரோவனானது பின் சொல்லிய வகைகளில் சம்பந்தப்பட்டனவாக இருக்கும். (1) ஆகாரம், அதாவது, தானிய வகைகள் (அரிசி, பார்லி முதலியன), உருளைக்கிழங்கு, முட்டைகள், கோகோ, சாக்லேட், ஆரஞ்சப்பழம், பானங்கள். பானங்களில் குழந்தைகளுக்குப் பால்தான் காரணமாக இருக்கும்; (2) தூசு. அதாவது, தானியவகைகளிலிருந்து கிளம்பும் தூசும், தெருக்களிலிருந்து கிளம்பும் தூசும்; (3) புற்கள், பூக்கள் முதலியவற்றின் மகரந்தப்பொடி;

(4) பூனிகள், நாய்கள், முயல்கள், கோழிக்குஞ்சுகள், குதிரை இவற்றின் முத்திரங்களின் நாற்றம்; (5) விஷக்கிருமிகளிலிருந்து உண்டாகும்படியான ப்ரோவன்கள். இந்த விஷக்கிருமிகள் சுவாஸக் குழந்தைகளில் முக்கியமாகத் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். மற்றபடி ஏதோ ஒரு சமயம், டான்ஸில்கள், மூக்கு, பற்கள் அல்லது குடல்கள் இவைகளிலும் தொத்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். சுவாஸ காசம் நீடித்தும், அடிக்கடியும் வந்து கொண்டிருந்தால், அதை சுவாஸக்குழற்சியில் கொடுத்து 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 விவர தாரமாய் எடுத்துரைக்கவேண்டிய அவசியம்

யம் இல்லை. நமது தேசத்தில், இந்த வியாதியால் சங்கடப்படுவோரின் விகிதா சாரமும், மரணமடைந்தவரின் விகிதா சாரமும் நிர்ணயமாகச்சொல்லமுடியாது. ஏனெனில், இத்தேசத்தில் முக்கிய பட்டணங்களின் ஜனன மரணக் கணக்குகளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில், இந்த வியாதி “சூயரோகமல்லாத இகர சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள்” என்கிற தலையங்கத்தின்கீழ் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கின்றதெயொழிய, தனியாக எங்கும்

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. இந்தக்கூட்டத்திற்கு சுவாச காசத்தில் வருந்துவோரும், டாக்டர்களும், மற்றபடி இது விஷயத்தில்



நோயைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கும் ஒரு புது மாதிரியான குப்பை வண்டி.

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

காட்டப்படவில்லை. நமது தேசத்தில் சுவாஸ காசத்தால் வருந்துவோரை கவனிக்காமல் அவர்கள் தலைவிதிப்படி நடக்கிறதென்று விடப்பட்டிருக்க, கிரேட் பிரிட்டனில், இந்த வியாதியைக்குறித்து அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. 1927-ம் ஆண்டில் காலஞ் சென்ற லிமரிக் பிரபுவும், காப்டென், எப்.எல்.எம். பூக்ரீ.ஆர்.என். (ரிடயர்டு) அவர்களும், வெகுதூரம் சுவாஸ காசத்தால் வருந்தி, தாங்கள் பட்ட கஷ்டத்தை

கிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர்களும் வந்திருந்தனர். லிமரிக் பிரபு பிரஸிடெண்டாகவும், கிரீன்வே பிரபு அக்கிராஸனதிபதியாகவும், 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

வரையில் இந்த ஆராய்ச்சிக் கவுன்ஸில் செய்த வேலையைப்பற்றி ஸர் ஹம்பிரி ரொலெஸ்டன் பாரனட், ஜி.ஸி.எ.ஓ., கே.ஸி.பி., எப்.ஆர்.ஸி.பி. அவர்கள் எழுதிய ரிபோர்ட்டு ஒன்று நமது மதிப்புரைக் காக அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. பூலோக முழுதிலும் பண நெருக்கடியால் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் இச்சமயத்தில் இக்கவுன்ஸில் தக்க வேலை செய்திருப்பதைப்பற்றி நாம் சந்தோஷப்படுகிறோம். லண்டன் எல்லைக்குள் மட்டும் 1,00,000 சுவாஸகாஸ நேரயாளிகள் இருப்பதாகக் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. கிரேட் பிரிட்டனில் இவர்களின் தொகை 2½-லக்ஷத்திற்கு மேற்பட்டிருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது. இதற்கு நூதன சிகிச்சை ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது பிராணயாம 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 சுவாஸகாஸ ஆராய்ச்சிக் கௌன்ஸிலரால் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சகல சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகளையும் பிராணயாம வியாயாமங்கள் சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியவை என்று இந்தியர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயமே. சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் மட்டுமன்று. மானிடர்களுக்குக் காணக்கூடிய வியாதிகள் யாவற்றையுமே இவை சொஸ்தம் செய்யக்கூடியவை. இந்துக்கள் தொன்றுதொட்டு இவ்வியா

யாமங்களை தம் மதக்கடமைகளில் ஒன்றாகப்பாவித்துத் தினம் செய்துகொண்டு வந்தனர். ஆனால், தற்காலத்தில் யாதொரு பயமுமின்றி இவற்றை நிராகரிக்கப்பட்டு வருகின்றது. சுவாஸகாச நேரயாளியின் முக்கிய சங்கடம் யாதெனில், அவன் மார்பு ஏற்கனவே விரிந்திருக்கும். அதனால் சாதாரணமாகச் செய்யப்படும் பிராணயாம வியாயாமங்கள் அவனுக்குப் பயன் தரா. இந்நேரயாளிக்குத்தக்க வியாயாமங்கள், சாதாரண வியாயாமங்களுக்கு எதிரிடையானவை. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாயாமங்களை பிரத்தியேகமாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த வியாயாமங்களை நன்றாய்ப்படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டும், ஒரு ஸ்டேலில் 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, டப்ளினு, ஸி. 2 ஸ்ட்ராண்டு, கிங்க்ஸ் காலேஜ் பார்வையிட்டி. ஆஸ்த்மா ரிஸர்சு கவுன்ஸில் செக்ரிடெரிக்கு இரண்டு ஷில்லிங்கு பிரிட்டிஷ் போஸ்டல் ஆர்டர் அனுப்பி விண்ணப்பம் செய்துகொண்டால் இச்சிறு புத்தகம் கிடைக்குமென்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

தீர்க்காயுளும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் எஸ். என். மல்ஹோதரா, எம்.டி., எப்.ஆர்.பி.எஸ்.,

சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம், வரிமலா மலைகள்.

ஆரோக்கியமானது தேகத்தின் எல் லாக் தொகுதிகளும் ஒழுங்காய் வேலை செய்வதைப் பொருந்தியிருக்கிறது. இத் தொகுதிகளாவன: நரம்புக் தொகுதி (இது யாவற்றையும் அடக்கியாளும் தொகுதி) இதில் மூளை, முள்ளந்தண்டுக் கொடி, நரம்புகள் முதலியன இருக்கின்றன. ஜீரண சம்பந்தமான உறுப்புக் களின் தொகுதி; வாய்க்காலில்லாத கோளங்களின் தொகுதி. நமது ரிஷிஸ் வரர்கள் சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புக் களின் தொகுதிக்கே அதிகபாகத் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தி வந்தனர். இது நியாயம். இத்தொகுதிகான் மற்ற தொகுதிகளுக்கு எஜமான். துரையீரல் களின் தொழிலை அபிவிருத்தி செய்வதற் கும் அடக்குவதற்கும் அநேக உபாயங் களைக் கண்டுபிடித்தனர். பிராணயாமம், இவற்றுள் மிகச் சிறவுடமானது. அநேக வித ஆஸான்கள் இந்த ஒரே நோக்கத்தை யடையவே ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்றன.

பிராணயாமம் முதலிய துரையீரல் களின் வியாயாமங்களைச்செய்தே அவர் கள் தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்து வந்தனர். ஒவ்வொருவரும் 100 வருஷகாலம் ஜீவித் திருப்பதற்கு உரிமையுண்டு. ஆனால், இக்காலத்தில் 100 வயதுள்ளவர்கள் மிக அரிதே. துரையீரல் எவ்வளவு வீருத்தி யடைகிறதோ, அவ்வளவு அதிக காலம் வாழ்வதற்கு ஹேது உண்டு. ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்குதல் என்றால் அதிக காற்று துரையீரல்களுக்குள் துழைவ தென்றர்த்தம். அதனால் இரத்தத்திற் குள் பிராணவாயு அதிகம் போகிறது. இரத்தம் தேகம் முழுதையும் அதைக் கொண்டுபோகிறது. அதனால் தேகத் திற்குப் போஷணை நன்றாய் உண்டாகி றது. தேக உறுப்புக்கள் இன்னும் நன் றாய் வேலைசெய்து பழுதாகாமல் வெகு

காலம் இருக்கும். அனதுபற்றி, ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்குதலானது தீர்க்காயுளுக் கும் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும் ஓர் திறவுகோல் என்னலாம். இதுகாரணம் பற்றியே, நாட்டுப்புரங்களில் வசிப்பவர் கள் பட்டணங்களில் வசிப்பவர்களைவிட நீண்டகாலம் ஜீவித்து வருகின்றனர்.

மேதுவாய் சுவாஸித்தலே ஆழ்ந்த சுவாஸம் என்பதற்கு அர்த்தம். பிராண யாமத்தின் கொள்கை இதுவே. நமது ரிஷிகள் அப்பியாஸத்தினாலே அநேகமணி காலம் மூச்சைச் சீடித்து வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இதற்கு அர்த்தம் பின் வருமாறு: அவர்கள் அப்பியாஸத் தின்படி ஒரு ஆழ்ந்த மூச்சு, சாதாரண மூச்சுகள் 2000-க்குச் சமானம். நமது முக்கியநோக்கம் இதுவாக இருந்தபோதி லும், நாம் ஒவ்வொருவரும் நமது சுவா ஸத்தை அடக்க முயல்வேண்டும். 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, ஸ்திரீ கள், குழந்தைகள், சிறுவர்கள், கிழவர் கள், வியாதியஸ்தர்கள், ஆரோக்கியமுள் ளவர்கள் யாவருமே அப்பியாஸிக்கும்படி யான சில பிராணயாம வியாயாமங்களை இங்கு சொல்லுகிறேன்: இவை படுக்கை யில்படுத்துக்கொண்டேசெய்யக்கூடியன.

1. படுக்கையில் முதுகுபக்கமாக மல் லார்த்து படுத்துக்கொண்டு, படுக்கை ஆடைகளைக் கீளையவேண்டும். உனது இரண்டு கைகளையும் அடிவயற்றின்மேல் ஒன்றைவிட மற்றொன்று உயரத்தில் இருக்கும்படி வைக்கவேண்டியது. உனது

வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரங்கனின்மூலமாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டானவுடன், மேற்பக்கமாகவும், வெளிப்பக்கமாகவும் பிடித்து வைத்துக்கொண்டு இரு. பிறகு, மெதுவாய் சுவாஸத்தை வெளியிடு. உனது அடிவயிற்றை உள்நுக்கு இழுக்கும்போது உனது துரையிரல்களை காலை செய்துக்கொள். உள்நுக்கு இழுத்து முடிந்ததும், கீழ்ப்பக்கமாக உனது கைகளினால் அழுக்கு. இந்த வியாயாமத்தை இரண்டு முன்னுதரம் செய். ஆனால், அதிகமாக அழுக்காதே. இது நரம்புகளுக்கும், பொறுக்கும் சக்திக்கும் தக்க வியாயாமம்.

2. உனது முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, முதல் வியாயாமத்தில் சொல்லியபடி உனது இரண்டு கைகளையும் அடிவயிற்றின்மேல் வைத்துக்கொண்டு சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போது, அடிவயிற்றை மேற்பக்கமாகவும் வெளிப்புறமாகவும் செல்லவிடு. ஆனால், மூச்சை வெளியிடுவதற்குப் பதிலாக, மூச்சை உள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டு அடிவயிற்றை மேலுக்கும் கீழுக்கும் சில தடவைகள் அசை. இந்த வியாயாமமானது கல்லீரல், இரைப்பை இவைகளை நன்றாய் பிடித்து விடும்படிச் செய்யும். தவிர், காற்றை, சுஷயரோகத்திற்கு மூலஸ்தானமாகிய துரையிரலின் உச்சிவரையில் போகும்படிச் செய்யும்.

3. மல்லார்த்து முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, உனது மார்பின்மேல் விலாவெலும்புகளுக்கு மத்தியில் உனது கைகளைப் பிடி. உனது வாயை மூடிக்கொண்டு, நாசித்துவாரத்தின் மூலமாய்

காற்றை உட்கொள்ளும்போது, உனது விலாவெலும்புகளை முன் பக்கமாகவும், பக்கங்களுக்கு வெளியிலேயும் போகவிடு. சுவாஸத்தை உள்ளே நிறுத்தி வைத்து ஒரு நிமிஷநேரம் அதேமாதிரி வைத்துக்கொண்டிரு. பிறகு சுவாஸத்தை வெளியிடும்போது, விலாவெலும்புகளைச் சுருக்கிக்கொள். சுருக்கியானவுடன், மெதுவாய் கைகளால் அழுக்கு. அதிக பிரயாசைப்படாமல் சில தடவைகள் அதேமாதிரி செய்துகொண்டு வா.

4. முதுகுபக்கமாக மல்லார்த்துபடுத்துக்கொள். பாதங்களைக் கட்டிலின் கோடியிலுள்ள இரும்பின்மேல் படும்படி தாக்கிக்கொள். இப்போது இந்திலையைச் சரியாக வைத்துக்கொண்டு, முதுகிக்குறுகிய பாகத்தை ஆழமாகச் செய்துகொண்டு, தேகத்தைத் தாக்கி உட்காரும் நிலையில் கொண்டு வா. ஆனால், தலையை முதலில் கொண்டு வராதே. தலை கடைசியாக வரட்டும். நீ உட்காரும் நிலைமைக்கு வந்தவுடன், மார்பை இடுப்பைக்காட்டிலும் கொஞ்சம் முன்னுக்கு வரும்படிச் செய்துகொண்டு, மெதுவாய் படுக்கும் நிலைமைக்குத் திரும்பிப்போ. இத்துடன் ஆழந்தசுவாஸமும் கலந்திருக்கவேண்டும்.

5. ஆழந்த சுவாஸம் அப்பியஸிப்பதற்கு “இப்பீதிங் ஹெல்த் ஜெனரேடர்” என்னும் உபயோகமுள்ள கருவி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினே தினேயுள்ள அபிவிருத்தியையும் இது குறிக்கும். மார்பை விருத்தி செய்ய விரும்புவோர்க்கு இதை நான் சிபார்சு செய்கிறேன்.

நாம் குடிக்கும் ஜலம்

டாக்டர் டி. ஆர். ப்ரேம், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ். (இங்கி.) எல்.ஆர்.ஸி.பி. (லண்டன்),

சாவதனல் மெடிகல் காலேஜ், பம்பாய்.

நாம் ஜீவித்திருக்கும்பொழுட்டு, பிரகிருதியினின்றும் அநேக வஸ்துக்கள் நமக்கு வேண்டியிருக்கின்றன. சிலவற்றை, எவ்வாறு நமக்குக் கிடைக்கின்றனவோ, அவ்வாறே நாம் உபயோகிக்

கிறோம். 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 ஆரோக்கியத் திற்குக் கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கும்; அல்லது மரணத்தையும் விளைவிக்கும். ஆனதபற்றி, எந்த ஜலம் நாம் உபயோகிக்கவேண்டும்? எந்த ஜலத்தை நாம் தள்ளுபடி செய்யவேண்டும்? 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.—சுண்ணாப்பு, இரும்பு முதலிய சில அசுத்தங்கள் உற்பத்தி ஸ்தானத்திலிருந்தே ஜலத்துடன் கலந்து வரும். தொழிற்சாலைகள் இருக்கப்பட்ட இடங்கள் மூலமாய் ஜலம் வரும் போது, 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 குளங்களிலிருந்து

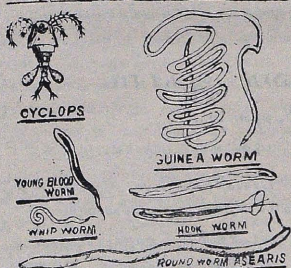
தும் ஆறுகளிலிருந்தும் ஜலத்தைக் குடிக்கிறார்கள். அந்த ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் அழுகிப்போன பிராணித் தாவரவர்க்கப் பொருள்களைப் போடும் தூர்ப்பழக்கம் அவர்களுக்குண்டு. கிராமங்களில் ஆற்றங்கரைகளின் மேலும், குளத்தின் கரைகளின் மேலும் ஜனங்கள் மலஜலபாதையைப் போக்கும் பழக்கமுண்டு. பிரேதங்களை—மானிடப் பிரேதங்களான லுஞ்சரி, ஜந்துக்களின் பிரேதங்களான லுஞ்சரி; அந்த ஆறுகளிலும் குளங்களிலும் போடும் பழக்கம் உண்டு. சில சமயங்களில் ஒரு ஆழமற்ற கிணற்றுக்கும் சாக்கடைக்காலுக்கும் சம்பந்தம் இருக்கும். அசுனல் ஜலம் அசுத்தமாகலாம். இவ்விதமான ஜலத்தைக் குடித்தால் கொடிய வயிற்றுப்போக்கும் வாந்தியும் உண்டாகி, அநேக கேசுகளில் தேகம் களைத்துப்போய் மாணமும் 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 சம்பந்தப்படுமபோது, அந்த ஜலம் அசுத்தமாய் விடுகிறது. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறவர்கள் அந்த வியாதிகளால் வருந்துவார்கள். இதேமாதிரி, தொத்து வியாதிகள் உண்டாகின்றன. முக்கியமாய் அலஹாபாத், ஹரித்வாரம் முதலிய இடங்களில் மஹாமேலா நடக்கும்போது, ஜலாதாரங்கள் சம்பீத்திற் கூடியிருக்கும் யாத்திரிகளுக்கு தொத்து வியாதிகள் காணும். நல்ல ஜலமானது சாக்கடை ஜலத்துடன் சம்பந்தப்பட்டால் அது அசுத்தமாகும். என்னெனில், சாக்கடை நீரில் வியாதியை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும்.

புழுக்கள்.—குடல்களிலுள்ள புழுக்கள் ஒருவிதமான கிருமிகள். இவை எங்கே சங்கியிருக்கின்றனவோ, 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 தொத்தும் படியான 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 இருமப்

PARASITES
WORMS (BLOOD & INTESTINAL) PARASITES OF MAN.



- 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 நிரப்பயமாய்த் தொங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

சாதாரணமாய் இப்புழுக்கள் உள்ள மனிதன், ஜலத்தில் மலபாதையைக் கழிக்கிறான்; அதன் மூலமாய் தூற்றுக்கணக்கான 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

பட்டு தொண்டைக்குள் வருகிறது. தொண்டையிலிருந்து இரைப்பைக்குப் போய், குடலுக்குள் சென்று அங்கே முதிர்ந்த புழுவாகிறது. நரம்புச்சிலந்தி, கொக்கிப்புழு வியாதிகளின் கருங்களையும் குழந்தைகளுக்குத் திமிர்ப்பூச்சியால் உண்டாகும் கஷ்டங்களையும் யாவரும் அறிவார்கள்.

ஜலத்திலுள்ள இக்குழைவுகள் நீங்க வேண்டுமானால் நாம் செய்யவேண்டியது

யாது? முனிஸிபாலிட்யார் சுத்தமான ஜலம் ஸப்ளை செய்யுமிடங்களில் இந்தக் கேள்வி பிறக்காது. எந்தெந்த இடங்களில் ஜலங்கள் கிணறுகளையும், ஆறுகளையும், குளங்களையும் ஜலாதாரமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றார்களோ, அந்த இடங்களில் இது பிரச்சனையாகும். குளங்கள், ஆறுகள் இவைகளினின்றும் ஜலத்தைக் குடிக்கும் பழக்கம் மிகக் கெடுதல். ஆனாலும், விதியில்லை. என்னில், 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 ஒன்றன்மேல் ஒன்றாய் அடுக்காக வைக்கவேண்டும். மேல் மூன்றில் அடியில் கொண்டி செய்யவேண்டும். இரண்டாவது பாண்டத்தில் கரியும், மூன்றாவதில் மணலும் போட்டு நிரப்பவேண்டும். முதலிலிருந்து ஜலம் இரண்டாவது வந்து, அங்கிருந்து மூன்றாவது வந்து, அதிலிருந்து நான்காவது வந்து வருகிறது. நான்காவது பாண்டத்திலுள்ள ஜலம் சுத்தமான ஜலம். ஆனால், விஷக்கிருமிகளை இது ஒழிக்காது. ஆனதுபற்றி, இந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சியும், ரஸாயன வஸ்துக்களை உபயோகித்தும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். புழுக்களைத் தடுப்பதற்காக ஜலத்தில் வேலை செய்வோர், முழுங்கால் வரையும் ஜோடு தரிக்கவேண்டும்.

சுகங்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம்

டி. கே. கிருஷ்ணஸ்வாமி, ஐ.எம்.டி.,

பாதாலெஜி டிபார்ட்மெண்டு, ஸ்டான்லி மெடிகல் ஸ்கூல், மதராஸ்.

முலைப்பாலைக் கொண்டு போஷிக்கப்பட்ட சுகங்களில் நன்றாய் வளராத குழந்தைகள் இல்லவேயில்லை. ஆனால், பாலின் அளவுபோதுமானதாக இருக்கவேண்டும்; அதன் குணமும் நல்லதாயிருக்கவேண்டும். அநேக தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டக் கொடுக்கச் சக்தியற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, வெகு குழந்தைகளுக்குச் செயற்கை 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 எவையும்தங்க விடாமல் இருக்கவேண்டும்.

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

பசுவின்பால் எப்போதும் கிடைக்கக் கூடியது. அதிக சிரமமின்றி மேற்சொல்லிய தேவைகளுக்குத் தக்கபடி அதை மாற்றிக்கொள்ளலாம். ஆனதுபற்றி, தாய்ப்பாலுக்கு அடுத்தபடி பசுவின் பாலே சுகங்களுக்கு நல்ல ஆகாரமாகும்.

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

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

பாலின் திட்டத்திற்குக் கொண்டுவருவதற்கு அதை வளரவி, அதற்குச் சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். குழந்தையின் வயதிற்குத் தக்கபடி பால் வளரவும் விதம் கீழே குறிக்கப்பட்ட அட்டவீனையில் காணலாம்.

குழந்தையின் வயது	மாதம்	வளரவுதலின் விதிகளாக	
		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	...	குழப்பால்	

பாலை இவ்வாறு வளரவினால் அது சர்க்கரையின் விகிதத்தைக் குறைத்து விடுகிறது. 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 பாலை 1 சேர்ப்பது வழக்கம். இப்போது அது அவ்வளவு அவசியமில்லை என்று தோன்றுகிறது. அதற்குப் பதில் மீன் எண்ணெய் சேர்த்தால் கொழுப்புக்குறையும் சரிப்பட்டுப்போவதுடன், கணமாந்தத்தைப் போக்கக்கூடிய டி. ஜீவஸத்துப்பொருளையும் அது தருகிறது. மீன் எண்ணெய் தினம் காலையிலும் மாலைகளில் ½ தேக்கரண்டி ஆகாரத்துடன் கலந்து போட்ட வேண்டும். பாலைக் கொதிக்கவைக்காமல் கறந்தபடி போட்டினால், அதில் விஷக் கிருமிகள் நிரம்ப இருக்கும், அதில் குற்றமற்றவை அநேகம் இருந்தபோதிலும், காசும் முதலிய நோய்க்கிருமிகள் அதில் அடங்கியிருக்கும். ஆனதுபற்றி, பாலைப் போட்டுவதற்கு முன் கொதிக்கவைத்துப் போட்டவேண்டும். அப்படி செய்யும் பசுஷத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்விடும். ஆகிலும், இக்கொடிய

வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாமல் போட்டுவிடே நல்லது.

மேலும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் ஆரஞ்சுப்பழாஸத்தின் மூலமாய்க் கிடைக்கும்படிச் செய்யலாம். பாலைக் கொதிக்க வைப்பதற்கு முன்பாக ஜலத்தைச் சேர்க்கவேண்டும். அதை வெகுநேரம் கொதிக்கவைக்கக்கூடாது. பாலானது அரைவாசி சுண்டுமறட்டும் காய்ச்சவேண்டுமென்கிற ஒரு தப்பெண்ணை சில தாய்மார்களுக்குண்டு. இம்மாதிரி சண்டக்காய்ச்சினால் 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 2½ அவுன்ஸ் பால் தேவை. தினம் எவ்வளவு பால் தேவை என்பதை இவ்வாறு கணக்கெடுத்து எத்தனைதரம் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமோ, அதனால் வகுக்கவேண்டும். பாலை மொத்தமாய்க் காய்ச்சிவைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஏனெனில், நமது சேசத்து சீதோஷண ஸ்திதியினால் அது சீக்கிரம்புளித்துப்போய், அதனால் நோய்க்கிருமிகள் சேர்ந்து அசுத்தமாகிவிடும். ஒவ்வொரு ஆகாரமும் அப்போதைக்கப்போது தயார்செய்துகொள்ளவேண்டும். உடனே ஆகாரத்தைப் போட்டினிட வேண்டும். 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 ஒரு தரம் 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. வளர வுதலை மாற்றும்போது, அதைப் படிப்படியாய் மாற்றவேண்டும். அதாவது, வலுவூ 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 வளரவவேண்டுமென்பதைக் கண்டறி. ஒவ்வொரு வேளைக்கும் அவ்வாறு வளரவின பால் எவ்வளவு வேண்டும் என்பதையும் தெரிந்துகொள்.

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

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

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

6. தினம் நூதனமான ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம் ஒரு தேக்கரண்டி கொடு.

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

பின் சொல்லிய கலப்பு மருந்தை உபயோகிக்கலாம்:—

பெர்ரி எட் அமோனியை விட்ரால் 2 கிராம்
கிரிஸ்டினம் 3 மினிம்
ஜலம் 60 மினிம்

தினம் 3-வேளை ஆகாரத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கவேண்டும்.

புட்டிப்பால்.—பிரயாணம் போகும் போது 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 உலர்த்திக் தயாரிப்பது. ஆனதுபற்றி, இது எப்போதும் சுத்தமானது. தொத்து வியாதி சம்பந்தம் உண்டாகும் என்கிற பயமில்லை. கடைகளில் இவை இரண்டுவிதம் உண்டு. அதாவது முழுக்கிரீம், அரைக்கிரீம். முழுக்கிரீம் பால் யாவையெனில்: அம்பரோஷியா, கௌ அண்டு கேட், க்ளாக்ஸோ, ட்ரூபுட் முதலியன. அரைக்கிரீம் அல்லது தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமானது, தாய்ப் பால்ப்போலவே இருக்கும்படி மாற்றிக் தயாரிக்கப்பட்டது. தினப்படி ஆகாரத்திற்கு இது ஏற்றது. சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இந்த ரகத்தில் சேர்ந்தவை: ஆலன் பெரிஸ் நெ. 1, நெ. 2. அம்பரோஷிய ஹியூமனைண்டு, கௌ அண்டு கேட் ஹாப் க்ரீம், லாக்டொஜன், ஸன்ஷைன் க்ளாக்ஸோ (ஆஸ்டர் பால்) ஆகிய இவையாகும்.

இறுக்கிய பால்.—பசும்பாலை அதன் அளவில் மூன்றில் ஒரு பங்கு ஆவியாக மாற்றிக் தயாரிப்பது. இது இரண்டு விதங்களாகக் கிடைக்கும். அதாவது,

தித்திப்புக் கலந்தது, தித்திப்புக் கலவா தது. தித்திப்புக் கலவாத பாலுக்கு உதாரணம், நெலில்ஸ் ஐடியல் மில்க். மூன்று மாதத்திற்கு உட்பட்ட குழந்தை களுக்கு 1 பாகம் பாலுடன், 3-பாகம் ஜலம் சேர்த்துப் போட்டவேண்டும். அதற்கு மேற்பட்ட வயதுள்ள குழந்தை களுக்கு விதிகாசாரம் 1 பால், 2 ஜலம். இம்மாதிரி தயாரிக்கப்பட்ட 4 அவுன்ஸ் பாலுக்கு ஒரு தேக்கராண்டி சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டும். இது ஒரு சிலாக்கிய மான குழந்தை ஆகாரம். தித்திப்புக் கலந்த இறுக்கிய பால் யாதெனில், நெலில்ஸ் மில்க் (இடைச்சிக் குறிப்பால்). இதில் கொழுப்பு கம்மி, சர்க்கரை அதிகம். ஆனதுபற்றி, அகாலத்தில் பிறந்த குழந் தைகளுக்குக் கொஞ்சகாலத்திற்கு இது உபயோகமாகவிருக்கும். ஆனால், குழந்தை களுக்கு தினசரி போட்டுவதற்கு இது உபயோகப்படாது.

ஆகாரங்கள்:--6 மாதத்திற்கு மேற் பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பாலைத் தடிப் பாகச் செய்வதற்காக இது தயாரிக்கப் பட்டது. பால் வலுவுபடுக்க வேண்டு மானால் படிப்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். இவ்வாறிட்டால் வயிற்றுக்கோளாறுகள் நேரிடும். கடைகளில் விற்கப்படும் இம் மாதிரி பால்களின் உதாரணம் :--

ஆலன்பரி நெ. 3; க்ளாக்ஸோ மால் டெட் பால்; நெலில்ஸ் மில்க் புட்; ராபின் ஸான்ஸ் பேடெண்டு பார்லி. பென்ஜர்ஸ் புட்டும், மெலின்ஸ் புட்டும், குறிப்பிட்ட படி தயாரிக்கும் பஷத்திலே லேசான ஆகாரமாகும். அநிலுள்ள சர்க்கரை சுளு வில் ஜீரணமாகக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நோயாளிக் குழந்தைகளுக்குக் கும் இதைத் தப்போன குழந்தைகளுக்குப் பிடிவழி உபயோகப்படுத்துவது.

குஷ்ட ரோகம்

டி. பி. டிவாரி, எல். எம். பி.,

அவின்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தந்தாரி, வி.பி.

விசாலமான இந்தியாவென்கிற இச் சிறு கண்டத்தில் அநேகரைக் கொள்ளை கொள்ளும்படியான, தெரிந்ததும் தெரியா ததுமான கொத்து வியாதிகளில் குஷ்ட ரோகம் ஒன்றுதான், தனக்கே உரித்தான சில குறிகள் உள்ள வியாதி. நடுங்கத் தக்க அங்குறியினங்களும், பார்வைக்குக் கோரமான மாறுதல்களும் இந்த வியா திக்கே ஏற்ற விலக்கமுடியாத முடிவான அம்சங்கள். ஆனதுபற்றியே, இதற்கு மஹா கரோமானதும், அருவெறுக்கத்தக் கதுமான வியாதி என்று பெயர். பொது ஜனங்கள் குஷ்டரோகிகளைப் பகவா னுடைய தீரக்கோபத்திற்கு முக்கிய பாத்திரங்களாகக் கருதி, இவர்களை ஜன சமூகத்தினின்றும் ஒதுக்கி வைத்து கை விடப்பட்டிருப்பதால், இவர்களுடைய மனதில் எண்ணெனுத் தக்கமும், தன்ப மும் சதா குடிகொண்டிருக்கிறது. இம் மாதிரி சங்கடமான ஒரு நிலையை பூலோ

கத்தினின்றும் ஒழிப்பதே விரும்பத்தக்க விஷயமாகும். சுளுவில் சொல்லிவிடலாம்; ஆனால், செய்வதுதான் கஷ்டம். இந் நோயை ஒழிப்பதற்காக முற்காலத்திலும் தற்போதும் சர்க்காராரும், தாம் ஸ்தாப னங்களும் எவ்வளவோ முயற்சிகள் செய்து வருகின்றனர். இதை அற வொழிப்பது கடினம். கனகான் காண வேண்டும். நமது கையிலுள்ள மருந்து கள் யாவும், வியாதி முற்றிப்போய் விட் டால் அப்போது அதைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு, அவ்வளவு வலுவுள்ளன வாக இல்லை. வியாதி ஆரம்பத்தில் சிகிச் சைசெய்தால் குணமாகலாம். அந்த சிகிச்சையும் விடாமல் செய்துகொண்டு வரவேண்டும். ஆனால், இன்னொரு சங்க டம், ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதி செவ்வை யாகக் கண்டுபிடிக்க முடிகிறதில்லை. அப் படி கண்டுபிடிக்கப்பட்டாலும், வியா தியைச் சொஸ்ஸாமல் 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 வீணாக் கழித்து, கடைசியில் சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சையை நாடிவரும்போது, வியாதி முற்றி, சொஸ்தம் செய்ய முடியாத ஒரு நிலைமைக்கு வந்து விடுகிறது. இந்த விசனகரமான விஷயந்தான் இந்த வியாதி அறிவொழியா திருப்பதற்குக் காரணம். இந்த வியாஸம் எழுதவதன் கருத்து இரு விதம். முதலாவது, இந்த வியாதியின் ஆரம்பக் குறிகள் சிலவற்றை இங்கெடுத்துச் சொல்லி அது மூலமாக வியாதி இன்னது என்று கண்டுபிடிக்கும்படிச் செய்து, உடனே தக்கசிகிச்சை ஆரம்பிக்கத் துண்டித்தே யாம். இரண்டாவது, இந்த வியாதி, ஒருவன் செய்திருந்த பாபங்கள் யாவும் திரண்டிருண்டு, குஷ்டரோக ரூபமாகக் காண்பித்தது என்னும் தப்பெண்ணத்தை நீக்கி, அது ஒரு சாதாரணமான தொத்து வியாதி என்றும், அதனால் யாதொரு அவமானமாவது இழிவாவது சம்பந்தப்படவில்லை என்றும் பொது ஜனங்களுக்கு எடுத்துரைப்பதே யாம். ஆரம்பத்தில் சிகிச்சை செய்தால் தான் இந்த வியாதி திருமாதலால், உடனே சிகிச்சை செய்யாமல், வேண்டுமென்றே, அல்லது வேறு எக்காரணத்தாலோ காலதாமதம்செய்தால், அதுவே

ஒரு பெருத்த பாபமாகும். நோயாளிக்கு வியாதி திராமல் இருப்பது ஒருபக்கம் இருக்க, அவனுடைய குடும்பத்தார்க்கும், ஜன சமூகத்திற்கும் அவன் பெருத்த ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியவனுயிருக்கிறான். குஷ்டரோகம் நீடித்திருக்கப் பட்ட வியாதி. அது முற்ற அநேக வருஷ காலம் செல்லும். ஆரம்பத்தில் பின் சொல்லிய குறிகள் சாதாரணமாய்க் காணப்படுகின்றன.

1. மேல் தோல் மறத்துப்போதல்.— இது ஒரு முக்கியமான குறி. இதுதான்

முதல் முதல் ஆரம்பிக்கும்படியான குறி. ஓரிடத்திலோ அநேக இடங்களிலோ சர்மம் மறத்துப்போய் திட்டுத் திட்டாகவிருக்கும். இது சாதாரண மாய்கைகால்களில் இருக்கும். ஒரு காகிதத்தைக் கொண்டோ, சிறகைக் கொண்டோ, பஞ்சக் கம்பளத்தைக் கொண்டோ நோயாளியின் கண்களை மூடிவிட்டு, அந்த இடங்களில் தொட்டு, இம்மாதிரி தொட்டிடம் எதுவென்று கேட்கும்போது, இந்த உணர்ச்சி இல்லாததால், அந்த இடத்தை அவனால் காண்பிக்க முடியாது.



அங்குலீனமாகி பார்வைக்கு அகோரமாய்க் காணப்படும் குஷ்டரோகி.

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

3. சர்மத்தின் ஆழ்ந்த அடுக்குகள் மறத்தல்.—சர்மத்தின் ஆழ்ந்த அடுக்கு

களில் குஷ்டரோகம் சம்பந்தப்பட்டிருந்தல்; 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 செவ்வென்றிருக்கும்; உயர்ந்து தடிப்பாயிருக்கும்; நமைச்சல் எடுக்காது; செதில்கள் இரா; அரைக்கவொன் மாதிரி இருக்கும்; ஆனால், நமைச்சல் இராது. விஷக்கிருமியைப் போக்கச் சிகிச்சைசெய்யும் பசுஷத்தில் குணமாகாது.

5. மேலோடு இருக்கும் நரம்புகள் தடித்துப் போதல்.—மேலோடு இருக்கப்பட்ட நரம்பு தடித்துப்போகும். முக்கியமாய் அல்தார் நரம்புகள், பெரிய ஆரி குலர், மேலோடு இருக்கும் பெரோனியல் முதலிய நரம்புகள் இதில் சம்பந்தப்பட்டவை.

முன்னங்கையில் நேர்க்கோணமாக மடித்தால், அல்தார் 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 தெரியப் படுத்தி, அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்து கொள்வதேயாம். காலதாமதம் செய்தால் அபாயத்திற்கு இடமாகுமென்பதை அவர்கள் அறியவேண்டும், முக்கியமாய் இந்த வியாதியில் காலஹரணம் செய்யக்கூடாது.

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.

பற்கொளாறுகள் எவ்வளவு அற்பமானவையாயிருந்தபோதிலும், பல் சர்ஜனைக் கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

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

பற்களில் குழிகள் விழுந்தால் அப்போதைக்கப்போது அவைகளை அடைக்கவேண்டும்.

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

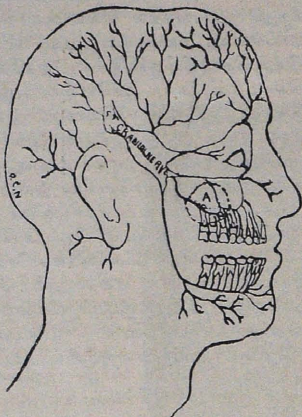
சுறுகளிலிருந்து இரத்தம் வடிந்தால் அது பயோரியா ஆல்மியலோரிஸ் என்னும் வியாதிக்கு அறிகுறி. ஆனதுபற்றி, அப்போதைக்கப்போது அதை வரவொட்டாமல் தடுக்க வேண்டும்.

வாயில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டால், பர்மாங்கனேட் ஆப் பொடாஷை

தண்ணீரில் விட்டுக் கலக்கி வலுவற்ற அந்த கலப்பைக்கொண்டு வாயைக்கொப் புளிக்க வேண்டும்.

பற்கள் வலுவாக இருக்கவேண்டுமானால், பழரசங்கள் சாப்பிடவேண்டும்.

உமது பற்களை நன்றாய்த் துலக்கிச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



பற்களுக்கு வரும் நரம்பு ஒரு பெரிய நரம்பில் இருந்து வரும் அநேக கிளைகளில் ஒன்றான தால், பல்லில் நோய் கண்டால் கன்னம், தலை எல்லாம் நோயும்.

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

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

சாப்பிட்டவுடன், குண்டுசியை எடுத்து பற்களைக் குத்தாதே.

சுற்றல் கட்டி வந்தால் சந்திர சிகிச்சை ஒன்றுதான் அதற்குச் சிகிச்சை.

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

பற்கோளாறுகள் எவையிருந்தாலும், பாமர பல் வைத்தியர்களிடம் ஆலோசிக்கக்கூடாது.

பற்களின் வேர்கள் எப்போதும் சுறுகளின் கீழ் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பற்களில் செதில்கள் இருந்தால் அவற்றின் என்னெம்ல் போய்விடும்.

பற்களின்மேலாவது பற்களுக்கிடையிலாவது டார்டார் (காரை கட்டும்படி) உண்டாகும்படி விடக்கூடாது.

பற்கள் அசுத்தமாயிருந்தால் வாய் துர்நாற்றம் வீசும். சர்க்கரிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் வடியும்.

வலுவான பற்கள் வேண்டுமானால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் அவசியம் தேவை.

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

அதிகப்படியானபல்லைப்பிடுங்கவேண்டுமானால் எக்ஸ்-ரே படம் பிடிக்கவேண்டிய தவசியம்.

பற்களின்மேல் மஞ்சள் சவ்வு படிந்திருந்தால் காரீஸ், பயோரியா ஆல்வியலோரிஸ் 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.,

தக்காளிப்பழாஸத்தில், எ.பி.ஸி. என்று தற்காலம் சொல்லப்பட்ட ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் யாவும் இருக்கின்றன வென்று தற்கால ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது. இந்த மூன்று ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உள்ள மற்ற காய்கறி திணைகளில், கிழங்கு வர்க்கங்களில் பச்சைக் கார்பெட்டும், பச்சைக் காய்கறிகளில் சமைக்காக் கார்பேஜ், காலிப்ளவர், லெட்டிடியஸ், வாடர்க்ரெஸ் இவை முதலியனாவாம். ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு ஆகார மாபிருக்கும் வஸ்துக்களில் இது எதற்கும் பின்னடைந்ததில்லை. ஆரஞ்சில் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் (ஸ்கர்வி என்னும் ஸியாநியைத் தடுப்பது) கிரம்ப இருந்தாலும், அதில் எ. ஜீவஸத்துப்பொருள்கிடையாது. நரம்புகளைச் சரியான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும்படியான பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வெகு ஸ்வல்பம். எ. ஜீவஸத்துப்பொருள், பொதுவாய் தேக வளர்ச்சியை விருத்தி செய்வதுடன், சளி ஜவ்வுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதனால் தேகத்திற்கு தொத்து சம்பந்தம் வரவெட்டாதபடிக்கும். இது இப்போதுதான் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இதனால் மிக்க பிரயோஜனம் உண்டு.

தக்காளியானது ரஸம் வரும்படியான பொருளானதால், கார்பெட்டு, கார்பேஜ் 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.

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

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

தேகத்திற்கு மாமிசம் அவசியமா?

பி.பி.ஸியார் வெளியிட்ட துண்டுப் பத்திரிகையில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது: “சிறுவர்களுக்கு மாமிசம் அவசியமில்லை என்கிற தப்பெண்ணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அப்படியல்ல; சிறு

வர்கள் 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: “தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி மாமிசம் அவசியமில்லை. மாமிசத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய ப்ரோடீன்கள் யாவும் பால், பார்ட்டி, முட்டை முதலிய பிராணி வர்க்கங்களிலிருந்து உற்பத்தியான ப்ரோடீன்களினாலும், தாவர வர்க்கங்களில் இருந்து உற்பத்தியாகும் ப்ரோடீன்களினாலும் பர்த்தி செய்துகொள்ளலாம்” ப்ரோபஸர் இ. வி. மக்கல்லம் என்பவர் சொன்னதாவது: “யாதொரு கெடுதலுமின்றி மாமிசங்களை அடியோடே தள்ளி விடலாம்.” இந்தியர்களின் ஆகார விஷயங்களில் ரிபுணரான ஸர் ராபர்டு மெக் காரிஸன் 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: “போஷண விஷயமாகப் பார்க்கப் போனால் பாலின் ப்ரோடீன் மிகவும் உபயோகமானது” 1910-ஓஸ் முதல்தரம் வீட்டில் மரக்கறி பதார்த்தமே உணவெந்த விக்லிப் காலேஜ் ஹவுஸ் மாஸ்டராயிருந்த மிஸ்டர் ஷீல்பி என்பவர், தன் அனுபவத்தை எழுதும்போது, ஆகாரத்திற்கு மாமிசம் தேவையில்லை என்று சொல்லியிருக்கிறார். இதுவே போதுமான அத்தாக்ஷி. இந்தத் துண்டுப் பத்திரிகை படிக்கத்தக்கது. ஆனால், மாமிசங்கள் மட்டும் சாப்பிடுகிறதில்லை யென்றால் 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

ஸ்டைல்ட் டப்ளியூ. எ. எல். ஹைஜியர்,

ஜூலை, 1934.

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

இயற்கையின் சட்டதிட்டங்களை நிர்ப்பயமாய் கிராகரிப்பதற்கு வைத்தியசாஸ்திரம் வழிகாட்டியிருப்பதால், இந்தப்

போலி வைத்தியர்கள் ஸ்தூலத்தை ஒழிக்கும் மருந்துகளை விற்று பணத்தைக் குவித்து விட்டார்கள். இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் தங்கள் விளம்பரங்களில் சொல்வதையெல்லாம் நம்புகிறவனுக்கு ஸ்தூல சரீரப் பிரச்சனை வெகு சுலபமான விஷயம்.

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

இல்லாதவைகளும் அதனால் எடையைக் குறைக்கச் சக்தியற்றவைகளும்.

இம்மாதிரி எடையைக்குறைக்க, உள் னுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் மாத் திரைகளும், பவுடர்களும், மருந்துகளும் கணக்கில்லாமல் இருக்கின்றன. இந்த மருந்துகளில் தைராய்டு எக்சுட்ராக்டு இருந்தால், அது ஆகாரத்தையும், தசை களையும் ஸ்டோர் செய்வதை விட்டு விரைவில் அவைகளை கொளுத்திவிடுவ தால் பிரயோஜன மாகவிருக்கலாம். ஆனால், தாது துரிதமாக அடிக்கும்; மார் பில் ஹிருதயத்துடிப்புக்கள் அதிகமாகும்; ஜூரம் காணும்; நடுக்கல் உண்டாகும்; தூக்கமின்மையும் பொதுவாய் பலவீன மும் உண்டாகும். வைத்தியர் உதவி யின்றி தாங்களே வாங்கிச் சாப்பிடுகிற தானல் இவ்வளவு வலுவான மருந்தைச் சாப்பிடவே கூடாது. இந்த மருந்து களைக்கண்டபடி உபயோகித்து அநேகர் துன்பப் பட்டார்கள்.

இந்த மரத்திரைகளிலும் பவுடர்களி லும் தைராய்டு இராத பசுஷத்தில், அவை களைச்சாப்பிட்டு பிரயோஜனமில்லை. அந்த வஸ்துக்களில் ஜீரணத்தைக் கலைக்கும்படி யானதும், ஆகாரம் உறிஞ்சப்படுவதை

மட்டுப்படுத்துவதுமான சில மருந்துச் சரக்குகள் இருந்துதான் ஆகவேண்டும்.

மத்திய வயதுள்ள வியாபாரிகள், தங் கள் உடம்பில் தங்கியிருக்கும் அவலத்தை மாணதும், தடையாயிருக்கும்படியானது மான கொழுப்பை ஒழிக்க, தேக அப்பி யாலிகள் சொல்லும் மும்மரமான வியா யாமங்களைச் செய்துவருகிறார்கள். இத னால் தேகம் பழுதாகும் என்பதை அவர் கள் கொஞ்சங்கூட நினைக்கிறதில்லை.

ஸ்தூல சரீரம், அதிக பளுவு ஏற்றிய வண்டி மாதிரி. எந்த சமயம் என்ன அசுமோ தெரியாது. ஹிருதயத்தில் நெருக்கடி, ஜீரணக்குறைவு, அதிக இரத்த அழுக்கு இவை ஸ்தூல சரீரத்தினால் நேரிடக்கூடிய பலன்கள். ஸ்தூலத்தைக் குறைக்க பத்திரமான வழி ஒன்றுண்டு. அது யாதெனில், தேர்ச்சிபெற்ற வைத் தியரால் குறிப்பிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தான். எடையைக் குறைத்துக்கொள்ளும் அவா வினால் சப்பு வழியில் பிரவேசிப்பது யுத்தமர் அபுத்தமர் என்பதைக்கூட கவ னிக்கிறதில்லை. அதனால் ஸ்தூலத்திற்குச் சிகிச்சை செய்வதில் கடைசியில் மரணத் தான் நேரிகிறது.—(எல். பி. டி.) நாஷ னல் ஹெல்த் ரிவியூ.

வாந்திபேதியும் (காலரா) அதன் தடைமுறையும்

எர்னஸ்டு ஹாடு என்பவர், ஒருசமயம் நன்றாய்ப் பின் வருமாறு சொன்னார்: “நீ காலராவைச் சாப்பிடலாம்; காலரா வைக் குடிக்கலாம்; காலராவைப் பிடிக்க முடியாது”. இந்த வியாதி ஒரு விஷக் கிருமியால் உண்டாவது. இது ஒரு பிரத்தியேகமான விஷக்கிருமி. அது குட லுக்குள் சென்று அங்கே இந்த வியா தியை உற்பத்திசெய்கிறது. இந்த வியாதி யினால் ஏற்படும் குறிகள் குடலிலிருந்து விஷங்கள் உறிஞ்சப்படுவதால் உண்டா வது.

காலரா விருத்தியடைவதில் மூன்று தகுதிகள் உண்டு. இந்த வியாதியால் வருந்துவது கொஞ்சகாலத்தான். சராசரி இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்குமேல் இல்லை. இது படிப்படியாகவாவது வா

லாம்; அல்லது திடீரென்றுவது காணலாம். இது தேகத்தில் எவ்வளவு கொத்து சம் பந்தம் ஏற்படுகிறதோ, அதைப் பொருந் தியிருக்கிறது. முதற்சொல்லிய கேஸில் வயிற்று வலியும், மீதமாய் வயிற்றுப் போக்கும் உண்டாகிறது; களைப்பும் ஓய்ச் சலும் ஏற்படுகிறது. தலையில் சப்தம், முகம் வெளுத்துப்போய் கலைக்கொண் டிருக்கிறமாதிரி ஆகிவிடுகிறது. இந்த சமயத்தில், கொத்துள்ள விஷத்தைப் போக்கி விடலாம். காலரா திடீரென்று காணும் பசுஷத்தில், திடீரென்று நடுக்கத் தக்கதாய் ஓய்ச்சல் உண்டாகிறது. மும் மாமாய் பேதி ஆரம்பிக்கிறது. குடல்களி லிருந்து பேதி ஒரே வெள்ளமாக வரு கிறது. இரத்தத்திலுள்ள நீரெல்லாம் ஜெதியில் கழிந்துபோய் விடுகிறது. மல

மானது ஆரம்பத்தில் பித்தரீர் சம்பந்தப் பட்டு வரவர நிறமேயில்லாமல் போகிறது. இதற்கு 'அரிசிக்கஞ்சி மலம்' என்று பெயர். இந்த மலத்தில் 'காமா பாவிலை' என்னும் விஷக்கிருமிகள் அநேகமிருக்கின்றன. இந்த காமா பாவிலையும், மற்ற விஷக்கிருமிகளும் காலரா உண்டாவதற்குக் காரணம். அதே சமயத்தில் அதே மாதிரி ரீர் வார்தியாகிறது. வார்தியும் மூம் மரமாய்நுக்கும். இந்த சமயத்தில் நோயுடன் கூடிய கொருக்குவலி காணும். இது முக்கியமாய் கால்களிலும் அடிவயிற்றிலும் உண்டாகும். இப்போது நோயாளிக்கு இரண்டாம் தகுதி ஆரம்பிக்கிறது. பேதி ஆரம்பித்த சில மணி காலங்களுக்குள் இது வரும். இதன் குறிகள், குடல்களிலிருந்து விஷங்கள் எவ்வளவு உள்நுழைந்திருக்கின்றனவோ, அல்லது சேகத்திலிருந்து எவ்வளவு ரீர் கழிந்துபோகிறதோ, அவைகளைப் பொருந்தி நிற்கும். இதனால் இரத்தம் கட்டிப்போய் தாராளமாய் ஓட முடியாததால் இரத்த ஓட்டம் நின்று போகும்; தாது ஒடுங்கிப்போகும்; தூலிழை மாதிரி இருக்கும்; அகப்படாது. மேல் தோல் வெளுத்து, ஜில்லென்று சுருங்கிப்போய் ஓட்டிக்கொள்ளும்படியான வெயர்வையால் மூடப்பட்டிருக்கும்; தாகம் அதிகமாயிருக்கும்; அமைதியிராது. இரத்தத்திலிருந்து ஜலம் கழிந்துபோவதால், சிறுநீர் வராது; அடங்கிப்போகும். மூன்றுவது தகுதி, எதிர்க்கதாக்கு. கொஞ்சநேரம் தாங்கி இரத்த ஓட்டம் விருத்தியடைந்தாலோ, மேல் தோல் உஷ்ணமாய் விடும். மறுபடியும் வார்தியும் பேதியும் வராமல் 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 தடைப்பட்டு நிற்கும். குடிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதாயிருக்கவேண்டும். கொதிக்க வைத்து வடிகட்டிக் குடித்தால் அது தக்கபாது காப்பாகும். எல்லா ஆகாரங்களும் பானமும் அப்போதுதான் சமைத்ததாய் அல்லது கொதிக்க வைத்ததாயிருக்க வேண்டும். பழங்கள் சாப்பிடவே கூடாது. சாப்பிடுவதாயிருந்தால் பழங்கள் நல்லதாயிருக்கவேண்டும், பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதற்கு வேண்டிய ஜலங்கூட கொதிக்கவைக்க வேண்டும். தேகத்திலிருந்து வரும்படியான கழிவிடைகளை பெல்லாம் உடனே அழித்துவிடவேண்டும். கிணறுகள், தொட்டிகள் முதலியவற்றிலுள்ள ஜலத்தை அசுத்தமாக்காத படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கிணறுகளுக்கு பர்மாங்கனேட் மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும். நல்ல வைத்தியர்களைக்கொண்டு கால தாமதமின்றி இதற்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

முகட்டுப் பூச்சியைக் கொல்வதற்கு ஒரு சுலபமான வழி.

ஒரு வீடு, ஒரு ஹாஸ்டல், 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 நாசமடைகிற தில்லை. ஆனால், கொஞ்சகாலத்திற்குமுன் முகட்டுப்பூச்சிகளை அடியோடே ஒழிக்க கர்னல் டப்ளியூ. ஹவுஸ்டன், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர் ஒருமுறை கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

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

இதை உபயோகிக்கும் முறை வெகு சலபமானது. 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 தலைக்கும் 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 குளிர்த ஜலத்தையும் சேர்த்துக் கலக்கி, கொதிக்க வைத்து இரண்டு காலன் கிரசின் எண்ணெயுடன் சேர்க்கவேண்டியது. இந்த எமல்ஷனை 50 காலன் ஜலத்தில் விடவேண்டியது. முன் வாரங்களில் செய்த மாதிரியாகவே, முகட்டுப்பூச்சிகள் யாவும் நாசமாநிறவரைக்கும் சுத்தம் செய்ய வேண்டியது. இம்முறைப்படி செய்தால் மறுபடியும் முகட்டுப்பூச்சி சேராது. இதற்குப் பணச்செலவும் அதிகம் இல்லை.—தி இன்டியன் மெடிகல் கெஜட்டு.

இன்ஸோம்னியா அல்லது தூக்கமின்மை

அதன் காரணங்களும், சிகிச்சையும்.

சுகமாய்த் தூங்குதல் இயற்கையில் ஏற்பட்ட சௌகரியமானதும், சௌக்கியத்தைக்கொடுக்கும்படியானதுமானமுற்து. ஆனால், எத்தனைபேர் தூக்கமின்மையால் வருந்துகிறார்கள். இரவில் நன்றாய்ப் படுத்து உறங்குபவர்கள் அதிகர்ஷ்டசாலிகளே. இன்ஸோம்னியா என்னும் வியாதியானது இப்போது அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. இது ஒரு சாபக்கேடு. செயற்கையால் தூக்கம் வருவதற்காக அநேக வித முற்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. ஆனால், அவைகளில் கெடுதல் விளைவிக்காதவை ஒன்றுமில்லை. தூக்கமின்மையினால், ஆயிரக்கணக்கான உபர்கள் தற்கொலை புரிந்துகொள்ளுகிறார்கள். இவைகளில் நரம்புத்தளர்ச்சி முக்கிய காரணமாக இருந்தபோதிலும், அது

ஒன்றுமட்டுமே காரணமன்று. அநேக தடவைகளில் பணக்கவலை அல்லது இசுரகவலைகளே இதற்குக் காரணம். மூளை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்கிறவர்கள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டபிறகு கூட, வேலை செய்யாமல் இருக்கமாட்டார்கள். ஆகாரத்திற்கும், தூக்கத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. வயிறு நிரம்ப சாப்பிட்டால் சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. வயிற்றில் ஆகாயம் இல்லாதிருந்தால் சிலருக்குத் தூக்கம் வராது. பானங்களும் இதற்குக் காரணம். சதைகளில் மாறுகல்கள் 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. இரப்போஜனம் சுலபமான விஷயமான்று. இரப்போஜனத்தில் வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடக்கூடாது. கோகோ குடித்தால் சுகமாய்க் தூக்கம் வரும். இதைச் சிபார்சு செய்யப்படு

கிறது. காபியும் தேயிலைப் பானமும் தூக்கமின்மைக்குக் காரணம். தூக்கம் வரவிட்டால் அசற்காக அதிகமாய் ஒரு வன் கவலைப்படக்கூடாது. தூக்கம் வரும் என்று எண்ணிக்கொண்டு வேடிக்கையான விஷயங்களையே நினைத்துக்கொண்டிரு. தன்னித்தான் அடக்கிக்கொள்வதே தூக்கமின்மையைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற மருந்து.—இண்டியன் மெடிகல் சிகார்டு.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

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

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

குழந்தை அல்லது குழந்தைகளின் நலத்தைக்குறித்து, விசேஷமான கேசுகளில் தவிர, விவாகத்தை ரத்துசெய்யக்கூடாது. தார் அதிர்ஷ்டமான விவாகத்தினால் ஒரு மனிதன் கஷ்டப்படலாம். ஆனால், சுவாக விவாகத்தை ரத்து செய்துவிடும் பஷ்டத்தில் யோசனையில்லாத விவாகங்கள் அநேகம் நடைபெறுவதற்கு ஹேதுவாகும்.

எவன் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாயிருக்கிறானோ, அவனுக்குத்தான் விவாகம் செய்துகொள்ள உத்தரவு உண்டு.

விவாகத்திற்கு லாயர்க்கென்று பரிசுதித்துப் பணத்தை அனுப்பி கொடுக்கப்பட்டால், அதைக் கொடுக்காதது நல்லதேயாகும்.

பிள்ளையில்லாதவர்கள், பத்துக்களின் பிள்ளைகளைக் காப்பாற்றும்பொருட்டு பண உதவி செய்யவேண்டும்.—தி இண்டியன் நாக்ரோபர்ட்.

* * *

சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு ஓய்வு.—கேசுக்காதாரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் கீழ் நாட்டார் நம்மைவிட மேம்பட்டிருக்கிறார்கள். உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் வசிக் கும் 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 வியாபாரஸ்தலங்கள் யாவும் மூடப்பட்டிருக்கும். பகல் 12 மணி முதல், 3 மணி வரைக்கும் கோடைமாதங்களில் வியாபாரம் நிறுத்தி வைக்கப்படும்.

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.—சுட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா).

209241

சுவாஸ காச நிவாரண

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவஜீயின் பரம ஓளஷ்தம்.

உபயோகித்ததும் துணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச ரோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஓளஷ்தத்தை உபயோகித்த உத்தரக்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஓளஷ்தத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத துன்பமும், தாக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பளிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஓளஷ்தத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே காம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : 323, தம்புசேட்டித் தெரு, சென்னை.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

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

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

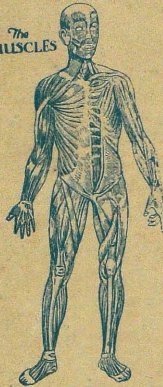
ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளை யும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மாற்பு இவைகளிலுள்ள அநேக விதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத் கோடுகூடிய துளையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்

The MUSCLES



இதன் விலை ரூ. 2.

திலுமுள்ள நரம்புகள் முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

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

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்து 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 நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்தா
னது இதற்கு ஏற்ற ஓஷத
மென எல்லா தேசங்களாலும்
ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கி
றது. வெகு காலமாகவே இது
உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை
விட இதற்கு வேறு அத்தாக்கி
யும் வேண்டுமோ? நன்றாகப்
பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்
தானது மிருக சக்தியுடைய
தாக இருக்கும். ஆனால், தயா
ரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை
வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னூரி வேரில்
இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.
வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு
களும் இதில் சேர்க்கப்பட்
டிருக்கின்றன. பல வைத்திய
நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத் தை ஒப்புக்கொண்டிருக்
கிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

