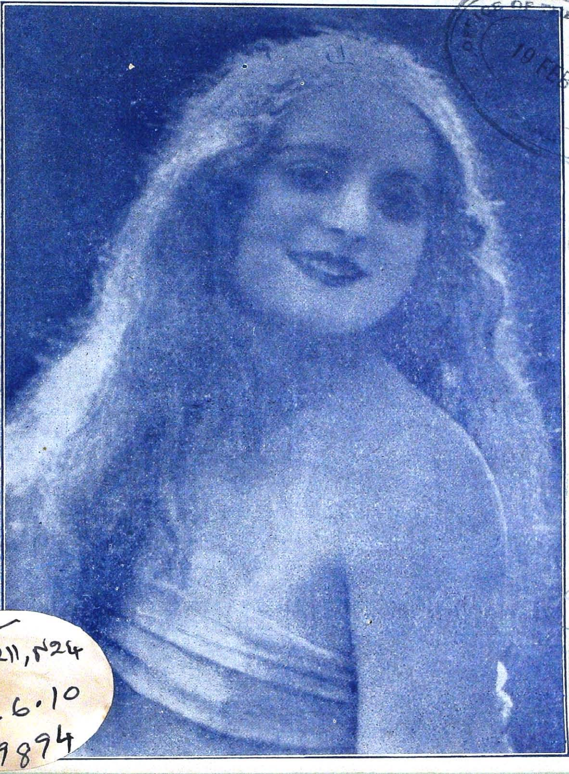
074
6. அக்டோபர் 1929 தொகுதி 6 . பகுதி 10.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

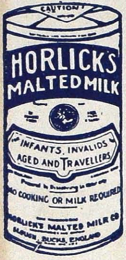


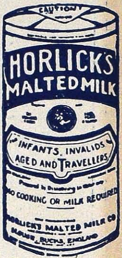
19 FEB 1930
72
2658
N29.6.10
169894

ஒரு ஐரோப்பிய துரைசானி, தற்காலத்திய நாகரீகத்திற்கு மாறாக, நீண்டதும், செழிப்பானதுமான தலைமயிரை வளர்த்து அதனால் ஆரோக்கியமுள்ளவளாகவிருக்கிறாள். லண்டன் லைப்.

HORLICK'S THE ORIGINAL MALTED MILK

வியாதியிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு.





ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்கில் வெண்ணெயுடன் கூடிய பாலும், பொறுக்கி எடுத்த பார்லியின் மாவும் கோதுமை மாவும் சேர்ந்திருக்கிறது. இது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. இதில் ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாகக் சேர்ந்திருக்கின்றன; சுலபமாக இது ஜீரணமாகக் கூடியது; சரீரத்தில் சீக்கிரத்தில் கலந்து கொள்ளக் கூடியது. ஆகவே சரியான ஊட்டமில்லாதவர்களுக்கும் வியாதிகளிலிருந்து தேறிவருகிறவர்களுக்கும் இது எடுத்தது. வயிற்றுப் போக்கு, மலேரியா இவைகளால் பீடிக்கப் பட்டிருந்தவர்களுக்கும், எல்லாவித ஜுரமுடையவர்களுக்கும் இது எடுத்தது. இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன் சுடச்சுட இதைச் சாப்பிட்டால் தூக்க மின்மையைப் போக்கும்.

வென்னீர் அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தில் போட்டுக் கலக்கி ஒரு நிமிஷத்தில் தயார் செய்து விடலாம்.

இதைக் குறிப்பிடுகையில் அசல் ஆர்லிக்ஸ் என்று எழுதுங்கள்.

நான்கு வகைப் புட்டிகளில் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இங்கிலாந்தில் தயார் செய்யப்பட்டது.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'' யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்
மயிரும் அதன் பாதுகாப்பும் ...	181
மனதின் ஆரோக்கியம் (டாக்டர் ப்ரான்க் நோரென்ஹா எம். பீ. வி. எம். (இங்கி) சூபரின்டென்டெண்டு, மெண்டல் ஆஸ்பத்திரி பெங்களூர் விடி.) ...	184
குழந்தை பிறக்குமுன் (மிஸ். கே. எம். ஹாகர், சூபரின்டென்டெண்டு, ஹெல்த் விஸிடர்ஸ் ட்ரெயினிங் ஸ்கூல், எழும்பூர்) ...	186
ஈயினல் விளையும் விபத்து (ராய் பஹதூர் ஜாஹார்லால் தாஸ் டி. பீ. எச். எம். ஆர். (ஸானி) லண்டன் அஸிஸ்டெண்டு டிரெக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த், பீஹார் அண்டு ஒரிஸ்ஸா, பாட்னு) ...	189
தேக நிலையும் ஆரோக்கியமும் (ஆர்னுல்டு எச். கெ. எல். எம். டி. கமிஷனர் ஆப் ஹெல்த், சிகாகோ ...	190
நீங்கள் போதுமான நீர்பருகுகிறீர்களா அல்லது அதிகமாகப் பருகுகிறீர்களா ...	195
மருந்தைவிட உத்தமம் ...	197
சந்ததி ஏன் கெடுதல் ...	197
வீட்டில் செய்யவேண்டிய தற்காலச் சிகிச்சைகள் ...	198

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது. கோனே கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.)

GONO REGD TRADE MARK KILLER

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிரா விடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேனும் நமது கோனே—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு :—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி ; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி ; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி ; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி ; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. 3 புட்டிகள் வாங்குவோர்க்கு வி.பி. சார்ஜு இல்லை. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.

தந்தி விலாசம் :—கோனே கில்லர். Tel:—"GONO KILLER".

ஏஜண்டுகள் : தாதா அண்டு கம்பெனி, 260, சைனுபஜார் ரோட், சென்னை.

A

சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

சரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த

திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களையும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளையும், இருமல், கை கால் பிடிப்பு, சோகை முதலிய வியாதிகளையும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம் :—

எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது

ஹோல் ஏஜண்டுகள் :—டி. சையத் உஸ்மான் அண்ட் கோ.

60, பந்தர் தெரு, சென்னை.

Obtainable from the leading Chemists or from

The Sole Agents :—**D. SYED OOSMAN & Co.,**

60, Bunder Street, Madras.

J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist

TRIESTE (*Italy*).

லண்டன் முதலிய பல தேசங்களில்
வெகுமானம் அடைந்திருக்கும்
உயர்ந்த

வாசனைத் திரவியங்கள்

நம்மிடத்தில் பலவகையான ஊதுவத்திகள், சந்தன பில்லைகள், அரகஜம், கேசரி பவுடர், கஸ்தூரி மாத்திரை, கோரோஜன மாத்திரை, பாலக்கிரஹதூபம், பிருங்காமலக தைலம், பல் பொடி, பன்னீர், ஷர்பத் இவைகளெல்லாம் தயார் செய்யப்படும். வேண்டியவர் கேட்லாக்கை வரவழைத்துக் கொள்ளலாம்.

டி. எல். உபாத்தியாயா அண்ட் ஸன்ஸ்,
சுகந்தகாரி
மைசூர்.

(1894-ஹு ஸ்தாபிக்கப்பட்டது)

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸேன், எம். பி. எழுதுவதாவது :—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents :—Sri Krishnan Bros., P.O. Box 166, Madras, Dadha & Co., 260, China Bazaar Road, Madras.

நான் சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத
சரியான சாயமிதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166,
சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள 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 ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

வேப்பம் சோப்பு

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை

மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான

சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4**. **3** கட்டிகள் விலை அணா **12.**

டஜன் பெட்டிகள் ரூ. **7—8.**

இந்திய முதலைக் கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியால் தயாரிக்கப்பட்டது

35-1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்காவது, ரெய்ச்சூர் ராஜா அண்ட் ஸன்ஸுக்காவது, பாலக்காடு பெரிய கடைத்தெரு வி. வி. கிருஷ்ணய்யருக்காவது, திருச்சி தெப்பக்குளம் கோட்டைவாயில் விநாயகர் மெடிகல் ஹாலுக்காவது எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சிலாஜித் ரஸாயனம்

ஆச்சரியமான குணம். (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது). மிதமான விலை.

தெய்வீக ஔஷதம். ஜீவனைப் போல் சிறந்தது.

"சிலாஜித் குணப்படுத்தாத வியாதி பூலோகத்தில் ஒன்றுமில்லை." என்று சாரகா சொல்லுகிறர்.

விலை குறைக்கப்பட்டிருக்கிறது. **20** தோலா டின் ரூ. **3.**

வி. பி. பாக்கிங் சார்ஜ் மாத்திரம் பிரத்தியேகம்.

இந்த தெய்வீகத் தன்மையுள்ள சிறந்த ஔஷதத்தை உபயோகிப்பதினுல் தேகத்திலுள்ள வாத பித்த கபமாகிய திரிதோஷங்களும் சமரஸமாக இருக்கும். கிழவர்களும் சிறுவர்களும், ஆண் பெண் இருவர்களிலும் ஆரோக்கியமாய் உள்ளவர்களும் வியாதியால் வருந்துவோரும் இதை உபயோகிக்கலாம். இது நீர், இரத்தம், வீரியம் இவற்றை பலப்படுத்தி, சுத்திகரித்து ஒழுங்குப்படுத்தும். அதனுல் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். ஒருக்கால் வியாதி கண்டால் அதைப்பற்றறவொழித்து சுகமாய் நீடூழி வாழச் செய்யும். தேக வியாதிகளும் மனே வியாதிகளும் சிறிது காலத்திற்குள் வெகு ஆச்சரியமாய் சொஸ்தமாகிவிடும். இதை ஆண் பெண்கள் யாவரும், எல்லா வயதினரும், எந்நாட்டாரும் குணத்துடன் உபயோகிக்கலாம். நமது விளம்பரம் பெருமைக்காகச் செய்வதல்ல. இதை ஒருவன் ஜீவிய காலத்தில் ஒரு தரமாகிலும் பரீக்ஷிக்க வேண்டியதவசியம். முன்னமே பரீக்ஷை செய்திராவிடின், வாங்கிப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து அதன் குணத்தை அனுபவியுங்கள்.

பி. எஸ். ராவ் பிரதர்ஸ்.,

கஞ்சம் ஆயுர் வேத பார்மஸி, பர்ஹம்பூர் (பி. என். ரேயில்வே.)

19 FEB 1930

சுவாஸ காச நிவாரணி

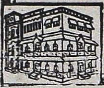
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை 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,

கங்கா.

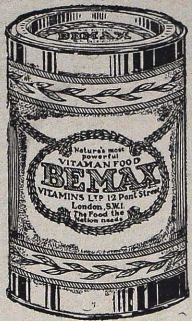
கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1**க்கு ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



ஜனங்களுக்குத் தேவையான ஆகாரம்.

இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய அதிக பலமுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள் அடங்கிய ஆகாரம்.

பீமாக்ஸ்

முழுக் கோதுமையால் தயாரிக்கப்பட்ட 4 பவுன் ரொட்டியில் எவ்வளவு—"பீ"—ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டோ அதைவிட அதிகமாய் ஒரு மேஜைக் கரண்டி 'பீமாக்ஸில்' உளது.

தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி பீமாக்ஸ் கலந்து சாப்பிட்டால், நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தருவதற்கு அதுவே போதும்.

ஒரு டின் விலை ரூ. 2-4-0.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி லிமிடெட்.

மதருஸ்—அதைச் சேர்ந்த கிளைகளும்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகையைக்" குறிப்பிடுங்கள்.

ஒரு மாத காலத்திற்குள் எமது 'வசீகரண தந்த்ரம்' 3460 புத்தகங்கள் செலவாய் விட்டனவென்பது தமிழ் நாட்டில்
இது வரையிலும் கண்டும் கேட்டுமறியாத ஆச்சரியமல்லவா?

உலகத்தில் உயர்பதவி யடையவேண்டாமா ?? சகலவித வசியமர்மங்களை தெறிந்துகொள்ள வேண்டாமா ??

இவை எப்படி அடைவது ??? **கீழே கவனித்து வாசியுங்கள் !!!**

பூலோகத்தின் கண் புண்ணிய கீர்த்தியாய் விளங்க—உயர் பதவி—சுயமரியாதை—கௌரவம்—மஹத்துவம்—புகழ்ச்சி—ஆதிக்யம் அதிர்ஷ்டம்—ஜீவ சக்தி—கார்யசித்தி—முதலானவைகளை அனுபவிக்கவேண்டி, அபூர்வ ரகசியங்களை அறிந்து அனுஷ்டிப்பதற்கு—ஸ்வாமி ப்ரேமானந்த யோகீஸ்வரர் அவர்களினால் லோகோபகாரமாய் எழுதப்பட்ட

◎ வசீகரண தந்த்ரம் ◎

என்னும் அதியற்புத கிரந்தத்தை உடனே விலைக்கு வாங்கி வாசித்து லாபம் அடையுங்கள்! இதில் கோரிய பெண்ணை மணமுடித்தல், மணமகன் மணமகளுடைய காதலை விருத்தி செய்தல், கன்னிகை வசீகரணம், மனமில்லா மணத்தை மகிழ்வு பெறச் செய்தல், ப்ரேமாபி விருத்தி, நிரந்தரமான நட்பை பெறல், மணத்திற்கு முந்தி மணப் பெண்ணின் ப்ரீதியைப் பெறல், ஸ்திரீகளிடத்தில் கௌரவம் பெறுதல், பிறிவுள்ள தம்பதிகள் கூடுதல், வேண்டுமளவு சந்ததி பெறல், கணவனின் கெட்ட நடத்தைகளை திருத்துதல், பெண்களின் துர் நடக்கைகளை நிறுத்துதல், தனவந்தனை தன்வய மாக்கிக்கொள்ளல், உருக்கமற்ற உறவினரின் உருக்கத்தைப் பெறல், மேலதிகாரியின் ப்ரீதியைப் பெறல், விரோதிப் பந்துவின் விருப்பத்தை யடைதல், கஷ்ட சாத்தியமான வியாதிகளை நிவர்த்தித்தல், பேய் பிசாசுகளை ஓட்டுதல், சூன்யம் திருப்புதல், பைத்தியம் போக்கடித்தல், மானவ வசியம், ஜீவஜந்துக்களின் வசியம், தனுகர்ஷணம், களாகர்ஷணம், ஜனு கர்ஷணம், மோஹனம், ஸ்தம்பனம், உச்சாடனம், வித்வேஷணம், மாரணம், சாந்தி முதலாக, 100 ப்ரயோகங்கள், சிறுவர் முதல் பெரியவர் ஈராக அறிந்து கொள்ளும்படியான சுலபமான நடையில்—இனிய மொழியில் எழுதப்பட்டுள்ளன.

எத்தனையோ மர்மங்கள்! எத்தனையோ ரகசியங்கள்! எத்தனையோ தந்த்ரங்கள்!! மர்மங்கள்....ரகஸ்யங்கள்.... தந்த்ரங்கள்....பார்க்கப் பார்க்க—படிக்கப் படிக்க—கேட்கக் கேட்க—நினைக்க நினைக்க—அதியற்புத விஷயங்கள் !!!

மேற்சொன்ன விஷயங்கள் இப்புத்தகத்தில் இல்லையென்று எவரேனும் நிரூபித்தால் அவருக்கு இப்புத்தகத்திற்கு வாங்கிக்கொண்ட விலையைத் திருப்பி கொடுத்துவிடப்படும். இதைவிட திடமாக வேறு என்ன உறுதி சொல்லலாம்?

விலை ரூபாய் இரண்டே. (தபாற்செலவு வேறு)

குறிப்பு:—இரண்டு புத்தகங்கட்கு ஒரே தடவையில் ஆர்டர் செய்பவர்கட்கு தபாற்செலவு இனம்!

எம்.எஸ். ராமுலு கம்பெனி புத்தகவியாபாரிகள், ராயபுரம், மதறாஸ். **M.S. Ramulu & Co., Rayapuram Madras.**

Health -Tamil. October 1929

ஆரோக்கிய தீபிகை.

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.

தொகுதி 6] அக்டோபர், 1929 [பகுதி 10

மயிரும் அதன் பாதுகாப்பும்.

மயிர் இன்னதென்பதும், அது தேகத்தைப்பாதுகாத்து, முகத்திற்கு ஒருவித அழகைக் கொடுப்பதில் அது செய்யும் தொழில் இன்னதென்பதும் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. 'புருஷனிடத்திலாவது ஸ்திரீயினிடத்திலாவது ஏற்படும் அந்தமானது தெய்வத்தின் நன்கொடையாகும்; ஆகிலும், அந்த அழகைப் பூர்த்தி செய்வது மயிரேயாகும். அது இராவிடில், அழகு சம்பூர்ணமாகாது. இது உண்மை' என்று ஸர். டப்ளியூ தேவிஞண்டு என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். எக்காலத்திலும், எத்தேயத்திலும், அழகைத் தருவது மயிரே யென்று கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறது. மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில், மயிரைக்குறித்து மாணவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய சில நிபந்தனைகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றைக் கொண்டு இந்தியாவில் பூர்வீகத்தில் மயிரை சீராக்கி ஒழுங்கு பண்ணும் விதத்தை ஒருவாறு கண்டறியலாம். அதாவது "அவன் க்ஷவரம் செய்துகொண்டிருந்தாலுஞ் சரி, நீண்ட மயிருடன் கூடியவனாய் இருந்தாலுஞ் சரி, மயிரை முடிபோட்டுக் கொண்டிருந்தாலுஞ் சரி, அவனிருக்கும் கிராமத்தில் சூரியன் உதயமாகாமலும் அஸ்தமிக்காமலும் இருக்கக்கடவது : அதாவது அவன் தூங்காமல் இருக்கக்கடவான்" என்பதே. (மனு லெக்சர் ii. 219.)

ஒருவன் ஒரு ஸ்திரீயை மணம்புரிய வேண்டின், அவள் மயிரைச்குறித்து முக்கியமாய் கவனிக்கும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

"பிங்கலவர்ணமான ஸ்திரீயையாவது, அதிகப்படியான அவயவங்கள் உள்ளவளையாவது, பிணியாளியையாவது, மயிரற்றவளையாவது, அதிக மயிருள்ளவளையாவது, வீண் பேச்சு பேசுபவளையாவது இரத்தக் கண்ணியையாவது ஒருவன் மணம் செய்யலாகாது" (மனு, லெக்சர் 7 விதி 8.)

மயிர் முளைக்கும் விதத்தையும், அது வளரும் மார்க்கத்தையும் குறித்து இங்கெடுத்துரைப்பது அசந்தர்ப்பமாகாது. நமது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு மயிரும், சர்மத்தின் கீழுள்ள முளையிலிருந்து வளர்ந்து வரும், ஆழ்ந்து ஒரு பக்கம் கூராயிருக்கிற ஒரு குழாயில் அடங்கியுள்ளது. அதன் நிறமானது அந்தக்குழாயின் உள்ளிருக்கும் வர்ணப் பசையின் நிறத்தைப் பொருந்தியுள்ளது. அதன் மேல்

பாகத்தின் ஒளியோ மூளையைச் சுற்றியுள்ள சிறு கொழுப்பு சம்பந்தமான கோளங்களிலிருந்து உண்டாகிறது. உள்ளங்கைகளும் உள்ளங்கால்களும் தவிர, சர்மத்தின் ஒவ்வொரு அங்குலத்திலும் இயற்கையாகவே மயிர் முளைக்கும் பொருட்டு அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் தேகத்தின் மேற்புறத்தில் அவை அதிக குட்டையாயும் நுட்பமாயும் இருப்பதால் கண்ணுக்குப் புலப்படா. ஒரு ஸ்திரீயின் தலையிலுள்ள மயிரின் சாதாரண நிகளம் 20 அங்குல முதல் ஒரு கஜம் வரையில் இருக்கும். மயிரானது ஒரு வாரத்திற்கு 1½ கோடு வளருகிறது. இந்தக் கணக்குப்படி ஒரு வருஷத்திற்கு 6½ அங்குல நிகளம் வளரும். மயிரின் கனத்தை சரியாய்த் தெரிந்துகொள்ளும் பொருட்டு ஸர் இராஸ்மஸ் வில்ஸன் என்பவர் 2000 மயிர்களினிடைய குறுக்களவை அளர்ந்து பார்த்ததில் அவை 1-1000 முதல் 1-400 அங்குலம் வரையில் இருந்ததாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அதில் மிகவும் நேர்த்தியானது முன் சொல்விய அளவு முதல் 1-500 வரையிலும், அதிக முரடானது 1-400 முதல் 1.140 வரையில் இருந்ததாகவும் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். மேலும் இந்தப் பிரசித்திபெற்ற சர்ம சாஸ்திர நிபுணர், ஒரு தலையிலுள்ள மயிரின் தொகை சராசரி இவ்வளவென்று தெரிந்து கொள்ளும் பொருட்டு கணக்கெடுத்துப் பார்த்ததில் மேல் பாகத்தில் ஒரு அங்குலத்திற்கு 1000 இருப்பதாகச் சொல்லியிருக்கிறார். முழுத்தலையிலும் 120,000 மயிர்கள் இருக்கின்றனவென்றும் மயிர் கனமாயுள்ள தலையில் 200,000 மயிர்கள் இருக்கின்றனவென்றும் கணக்கிட்டிருக்கிறார்.

இயற்கையாகவே நிரம்பமயிருள்ள தலையையுள்ளவர்கள் அவற்றை அதிக ஜாக்கிரதையுடன் பாதுகாக்கவேண்டும். அதற்கு சரியான சிகிச்சை செய்யாவிடினும் அதை அசட்டைசெய்யினும் செழிப்பாய் வளர்ந்த கூந்தல் கூட பலஹீனப்பட்டு அதிசீக்கிரத்தில் அழிந்துபோகும். மயிர் வலுவாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் அடிக்கடி அதை உஷ்ணமான ஜலத்தில் அலம்பி, சர்மத்தை செவ்வையாய்த்தேய்த்து, மயிரை ஜாக்கிரதையாய் உலர்த்த வேண்டும். தினம் ஐந்து நிமிடங்களாகிலும் மயிரை மிருதுவாய் ப்ரஷ் செய்வது மிக நல்லது. இந்த சொல்ப சிகிச்சையானது வேர்களுக்குத் தூண்டுதல் செய்து, மயிரை வளரப்பண்ணி, அதை மெதுவாயும் பளபளப்பாயும் ஆக்கும். நம்முடைய தேசத்தில் வழங்கும் தலைவாறும் வழக்கம் இதைப்போல் நன்மையைத்தரக் கூடியதே. எப்போதும் உலர்ந்திருக்கும் மயிருக்கு கொஞ்சம் ஆலிவ் எண்ணெயாவது தேங்காயெண்ணெயாவது தடவி வாறுவது உத்தமம். மலையாள தேசத்து ஸ்திரீகளின் மயிர் செழிப்பாய் வளர்ந்திருக்கிறதற்குக் காரணம் அவர்கள் அதை தேங்கா எண்ணெயைக் கொண்டு வாறி, அதிக ஜாக்கிறதையாய்ப் பாதுகாத்து வைத்திருத்தலே.

நமதுமுன்னோர்களுடைய மயிர், வயது ஆக ஆக நரைத்துக் கொண்டு வந்தது. ஆனால் தற்காலத்திலோ, நடு வயதினர், வாலிபர்கள் ஆகிய இவர்களின் மயிர் நரைத்திருப்பது சர்வ சாதாரணமாகவிருக்கிறது.

அகாலத்தில் மயிர் நரைத்துப்போவது மனோவேஷ்டையினாலும் எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலைசெய்வதினாலும் உண்டாகக் கூடியது. சில சமயங்களில், தலைச்சுண்டு, அல்லது போஷணாசக்தியை ஒழுங்குபடுத்தும் நரம்புகள் தவறுதலடைவதினால் உண்டாகும் நரம்பு நோய் முதலிய காரணங்களினாலும் இது நேரிடக் கூடும். பிறந்தது முதற்கொண்டே சில பேர்களினுடைய மயிர் நரைத்துப் போவதுண்டு. அது மயிரிலுள்ள சாயவஸ்து இல்லாமற் போவதினால் உண்டாகக் கூடியது. கடூரமான வியாதி கண்டிருந்தால் சில சமயங்களில் மயிர் நரைத்துப் போவதுண்டு. ஆனால் உடம்பு சோஸ்தமானவுடனே நரை மாறி நிறம் திரும்பும். அதிக பயம், திகில், மனக்கவலை முதலியவற்றால் தக்ஷணமே மயிர் நரைத்துப்

போயிருப்பதற்கு அத்தாக்ஷியாக அநேக கதைகள் உண்டு. இதற்கு உதாரணமாக ஒரு ஆச்சரியமான சம்பவம் நடந்திருக்கிறது. அதாவது பங்காள ராணுவத்தில் கலகம் செய்த ஒரு சிப்பாயை கைதியாக்கி விசாரணைக்குக் கொண்டுவரும்போது அது நேர்ந்தது. அவன் கதை பின் வருமாறு: 'அவன் உடையைக் களைந்து அவனை நிர்வாணமாக்கி அவனைச் சுற்றிலும் ராணுவ வீரர்கள் சூழ்ந்து கொண்டார்கள். அப்போது தான் அவனிருக்கும் அபாயமான நிலைமை அவனுக்குத் தெரியவந்தது. அவன் அதிகமாக திகிலடைந்து, அவன் முகத்தில் பயமும் அதைரியமும் காணப்பட்டன. அவனுக்குப் போட்ட கேள்விகளுக்கெல்லாம் அவன் பதில் சொல்லிக்கொண்டு வந்த போதிலும், பயத்தினால் திப்பிரமையடைந்தவன் போல் காணப்பட்டான். எல்லாரும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் போதே அரைமணி நேரத்திற் கெல்லாம் அவன் நியாயஸ்தலத்திற்கு வருமுன் கரேலென்றிருந்த மயிர்கள்யாவும் வெளேரென்று நரைத்துப் போய்விட்டன. அவன் அருகிலிருந்த சார்ஜெண்டு இதை முதலில் பார்த்து அருகிலிருந்தவர்களுக்குக் காண்பித்து 'இதோ, இவன் தலை நரைத்துப் போவதைப் பாருங்கள்' என்று கூக்குரலிட்டான். வர, வர, யாவரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போதே அரைமணி காலத்திற்குள், தலை முழுதிலும் நரைத்த மயிராகிவிட்டது."

அகாலத்தில் தலை மொட்டையாவது, மயிர் சம்பந்தமான வியாதிகளில் ஒன்று. அது நாகரீகத்தைச் சேர்ந்த வியாதியாகும். பூர்வீக ஜாதியாரில் இம்மாதிரி வியாதி கிடையாது. இவ்வியாதியினால் ஸ்திரீகளை விட புருஷர்களே அதிகமாக அவஸ்த்தைப் படுகிறதாகத் தெரியவருகிறது. அவர்களின் நானாவித தொழில்களும் அவர்களைச் சுற்றியிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களுமே இதற்குக்காரணம். புருஷர்களிடம், அம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் ஒன்று யாதெனில், அவர்கள் இறுகியதும், பளுவானதும், தண்ணீர் இறங்காததுமான தொப்பிகளைத் தரிப்பதே. இவை உச்சந்தலைத் தோலுக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை அமுக்கி மயிர்க் குழாய்களுக்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்க வொட்டாமல் தடுக்கின்றன. குல்லாய்கள் போட்டுக்கொண்டாலும் இதே மாதிரிதான் கஷ்டம் நேரிடுகிறது. இயற்கைக்கு மாறுபாடாய் தலையை அழுந்த மூடிவைப்பதினால் மயிர்க்குழாய்கள் விரிந்து உணவில்லாமல் மெலிந்து போகின்றன. தலைமொட்டையாய்ப் போவதற்கு மற்றொரு காரணம், அதிக உஷ்ணம் உண்டாக்கப்பட்டதும், காஸ் விளக்கு போடப்பட்டதுமான அறைகள் ஆபீசுகள், இன்னும் பல ஹீனத்தை உண்டாக்கக்கூடிய இடங்களில் வசித்தலே. அகாலத்தில் மயிர் போவதற்கு இதர காரணங்கள், மனோவேஷ்டை, அதிக மனக்கவலை, அதிக நேரம் படித்தல், காமம், துக்கம் ஆகிய இவைகளே. நம்முடைய மயிர்களைக் கொள்ளைக் கொள்ளும் இக்காரணங்கள் தவிர, வேறு சிலவும் உண்டு. அவை யாவன: வயிற்றுக் கோளாறுகள், பலஹீனம், தலைச் சுண்டு, வழக்கமாய் புகை குடிப்பது, ஓயாத குடி, வெகு நேரம் விழித்திருத்தல், ஒழுங்கற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளே.

வயதானவர்களுக்கு சாதாரணமாய் மயிர்க்குழாய்கள் அழிந்து போவதால் நேரிடக் கூடிய மொட்டந் தலைக்கு சிகிச்சை ஒன்றுமில்லை. ஆனால் இளவயதிலாவது நடுவயதிலாவது தலை மயிர் உதிர்ந்து போகும் பக்ஷத்தில், அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்தால் அதைக் குறித்துக் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. இது மேற் சொல்லிய காரணங்களில் ஏதாகிலும் ஒன்றினால் நேரிட்டிருந்தால், அக்காரணத்தை ஏதாயிருந்தாலும் முதல் முதல் ஒழிக்கவேண்டும். மொட்டந் தலையன் பலஹீனப்பட்டிருந்தால்காட்லிவர் ஆயில் (மீன் எண்ணெய்) இரும்பும் கொயினாவும் கலந்த டானிக் மருந்து இவைகளை அவனுக்குக் கொடுத்தால் குணமுண்டு.

மேலுக்குத்தடவ, பரபின் எண்ணெயால் செய்த மருந்து நீரை உபயோகித்தால், நல்ல குணத்தைக் கொடுக்கும். மருந்து நீர் செய்யும் விதம்: பொரபின் எண்ணெய், ஒரு ஜில்; லாவெண்டர் எண்ணெய் பத்து துளிகள்; டின்க்டர் ஆப் கான்தராயிடிஸி இரண்டு டிராம். இந்த மருந்து நீரை உபயோகிக்கு முன் அதை நன்றாய்க் குலுக்கி கொஞ்சம் எடுத்து, இரவிலும் காலையிலும் மயிரின் வேர்களில் செவ்வையாய்த் தடவவேண்டியது. எதிலும் குணமாகாத கேஸுகளில் மொட்டந்தலைக்கும் அகால நரைக்கும் இம்மருந்து குணத்தைக் கொடுத்திருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தலைச்சுண்டு என்பது சாதாரணமாய் காணப்படும் மற்றொருவியாதி. இதனால் நுட்பமான, வெளுத்த, பளபளப்புள்ள சிவுகள் துணிகளின்மேல் வந்து விழும். இதுதான் இதற்கறிகுறி. சில சமயங்களில் சுண்டு மூக்கிலும், கன்னங்களிலும், தலையுச்சித் தோலிலும் காணப்படும். இதற்குச் சிகிச்சை வாரத்திற்கொரு முறை, இரண்டு டிராம் வெங்காரம் (borax), ஒரு பயிண்டு கற்பூர ஜலம் இவை கலந்த மருந்து நீரை விட்டுத் தலையை அலம்புவதே. இன்னொரு மருந்து, ஒரு பயிண்டு வெதவெதவென்றிருக்கும் வெந்நீரில் இரண்டு டிராம் டார்டர் உப்பு சேர்த்துக் கழுவுவதே.

அதிகப்படியான மயிர் ஸ்திரீ ஜாதியாருக்கு, தொந்திரவையும் அசங்கியையும் தரவல்லன. மனிதனுடைய முகத்தில் மயிர் இருந்தால் அது அவனுக்கு அந்தத் தைக்கொடுக்கும். ஒரு ஸ்திரீயின் முகத்தில் அம்மாதிரி இருந்தால் அது அவ்வளவாக சிலாகிக்கத்தகுந்ததல்ல. அதிகப்படியான மயிர் உள்ளவர்கள் முகத்திற்கு ஸோப் தேய்த்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் கொழுப்பு சம்பந்தபட்டாலோ ரோமம் இன்னும் அதிகமாக முளைக்கும். இந்த அசந்தர்ப்பமான மயிர்களை ஒழிக்க பின் சொல்லிய மருந்தை உபயோகிக்கவேண்டியது. பன்றிக் கொழுப்பு (lard) 7 டிராம், சுட்டு ஆற்றுத சுண்ணும்புக்கல் ½ டிராம், வாஷிங் ஸோடா 1 டிராம், கிளஸரைன் 1 டிராம், கரித்தூள் 8 கிரெயின். இவைகளை நன்றாய்க்கலந்து, மயிர்கள் உதிர்ந்து போகிற வரைக்கும் தினம் ஒரு வேளை அல்லது இரண்டு வேளை தடவவேண்டியது.

மனதின் ஆரோக்கியம்

டாக்டர் ப்ரான்க் நோரோன்ஹா எம். பீ. ஸி. எம். டி. பி. எம். (இங்கி)
சூபரின்டெண்டெண்டு, மெண்டல் ஆஸ்பத்திரி, பெங்களூர் ஸிடி.

(ஆகஸ்டு இதழின் தொடர்ச்சி)

மனதின் பாதுகாப்பானது தேகத்தின் பாதுகாப்புடனேயே தொடங்க வேண்டும். மனதும் தேகமும் ஒன்றாய் வளர்ந்து ஒரேகாலத்திலேயே அழிய ஆரம்பிக்கும். ஒரு குழந்தையின் மன வளர்ச்சி பள்ளிக்கூடத்தில்தான் ஆரம்பமாகிறது என்று எண்ணும் பெற்றோர்கள், பெற்றோர்களின் கடமை இன்னதென அறியார் என்றே சொல்லவேண்டும். ஒரு குழந்தையின் மனதானது அது பிறந்தவுடனே வளர ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தைப்பருவத்தில் படியும் பதிவுகள், அதன் பின்னிட்டு ஷேமகரத்திற்கு வேண்டிய பலத்த அம்சங்களாகும். எப்படியானால் குழந்தைக்கு சுசி, அதி காலையில் எழுந்திருத்தல், சீக்கிரம் படுக்கச் செல்லல், குறித்த இடைகளில் ஆகாரம் உண்ணுதல், முதலிய பழக்கங்கள் கற்பிக்கப் படுகின்றனவோ அப்படியே, தைரியம், மற்றவர்களிடத்தில் மரியாதை, மற்

றவர்களுடைய மனோபாவங்களை மதித்தல், தன் சுய மரியாதையைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளல், பெரியவர்களுக்கு அற்பமாகத் தோன்றினபோதிலும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு பொருட்டாகவுள்ள சொற்ப விஷயங்களில் கூட தன்னைத்தான் அடக்கிக்கொள்ளல் ஆகிய இவை முதலிய பழக்கங்கள் கற்பிக்கப்படவேண்டும்.

உன் குழந்தைகளை பயமுறுத்தாதே. உனக்கு அது ஒரு வேடிக்கையாயிருந்தாலும் அது அதற்கு விபரீதமான பலனைத் தரும்.

உன் குழந்தைகளை அவமானப் படுத்தாதே. அவமானப்படுதல் ஒரு ஆரோக்கியமான மனோ நிலைமையன்று. சரியான வழியைக் கற்பித்து சரியான விஷயத்தைச் செய்ய தூண்டுதல் செய். புத்தி ஹீனமுள்ள பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை மற்றொருவரின் குழந்தைகளுக்கு ஒப்புவமைகாட்டி அவைகளை அவமானப்படுத்துவது வழக்கம். அப்படி செய்வதினால், அப்பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மதிப்பில் குறைவாக எண்ணப்படுவார்கள். உன் குழந்தை நீ எண்ணிய திட்டத்திற்கு வராமற் போனால் அதற்கு ஏதோ காரணம் இருக்க வேண்டும். அநேக சந்தர்ப் பங்களில் நீயே அதற்கு முகாந்தரமாயிருப்பாய். நீ அதை அடக்கியாளும் பெற்றோன் என்று கர்வம் கொள்ளாமல், அதைக் கௌரவி.

உன் குழந்தைகளை ஏமாற்றாதே. அப்படி செய்வதினால் உனக்கு கொஞ்சம் கஷ்டம் நிவர்த்தியாகலாம். ஆனால் ஏமாற்றிப் பொய் சொல்லும் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டாலோ அதற்கு பின்னிட்டு அதிக தொந்திரவைக் கொடுக்கும். உன் குழந்தை ஏதாகிலும் ஒரு விஷயத்தைக் குறித்து தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்று கேட்டால் அதற்கு உண்மையாய் அது தெரிந்துகொள்ளும்படி சொல். எப்படி ஒரு சிறு செடியானது தண்ணீரும் வெய்யிலும் வேண்டுமென்று கோருகிறதோ அவ்வாறே ஒரு சிறு குழந்தையும் அறிவு வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறது.

உன் குழந்தைகளை கேலிப் பெயர் இட்டு அழைக்காதே. அப்படி செய்வதினால் அவர்கள் சுய மரியாதையைக் குறைத்து அவர்களை உபயோகமற்றவர்களாக ஆக்கிவிடுவாய். குழந்தை உன்னிடம் இருந்து ஏதாகிலும் கற்கவேண்டுமென்று நீ விரும்பினால், அக்குழந்தையின் சுபாவம், அதன் புத்தி கூர்மை, அதன் மனோபாவம் முதலியவற்றை நீ கற்றுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். மனோகுணங்களில் உன் குழந்தைகள் யாவரும் ஒரே மாதிரியாய் இருக்கமாட்டார்கள். ஆனதுபற்றி ஒவ்வொரு குழந்தையையும் அதற்குத் தக்கபடி பழக்க வேண்டும். நீ நினைத்தபடி அது இரா விட்டால் உன் ஆசாபங்கத்தை அதற்குத் தெரிவிக்காதே. அப்படி செய்வதினால், அதனிடத்திலுள்ள சுவல்ப சக்தியும் போய்விடும்.

பெற்றோனாயிருப்பது ஒரு மகத்தான கடமை. இம்மேம்பாடான தொழிலை மேற்கொள்ளும்போது, பெற்றோர்கள் தங்கள் மனதை முன்னம் சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது சாமானியமான விஷயமாக விருக்கலாம். சாதாரணமாகத் தாய் தந்தையர் தாங்கள் யோக்கியர்களாயும், உண்மையுள்ளவர்களாயும், தெய்வ பக்தியுள்ளவர்களாயும், சன்மார்க்க முள்ளவர்களாயுமிருப்பதாகவே நினைக்கிறார்கள்.

ஆனால் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு தங்களிடம் உள்ள கெட்டப் பழக்கங்களை அனுசரிக்க இடங்கொடாமல் தங்கள் நடத்தைகளை ஒழுங்குப்படுத்திக்கொண்டு தங்கள் கடமையைச் செலுத்துகிறவர்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் ?

கெட்ட பழக்கங்கள் என்றால் துன்மார்க்க நடத்தையைப்பற்றி மாத்திரம் சொல்லுவதாக எண்ண வேண்டாம். ஆரோக்கியமற்ற மனதின் அறிகுறிகளாகிய எல்லா விஷயங்களும் இதில் கலந்திருக்கின்றன. அவையாவன: அற்ப சமாசாரங்களைக் குறித்துக் கோபித்தல், கண்

டபடி குழந்தைகளைத் திட்டுதல், குழந்தை அறியாமல் செய்த தப்புகளுக்கு அதை பயமுறுத்துதல் முதலியன.

பெற்றோரும் பிள்ளைகளும் சேர்ந்து தான், வீடு அல்லது சம்சாரம் ஏற்படுகிறதென்பதை பெற்றோர் கவனிக்கவேண்டும். அடக்கியாளும் தகப்பனுக்கும் வணக்கமுள்ள குழந்தைகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் பொருந்தத்தக்கதல்ல. குடும்பமானது கொடுத்து வாங்குதல் என்னும் கொள்கைக்கு உட்பட்டதாக விருக்க வேண்டும். பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளின் குணத்தை தெரிந்துகொண்டு அதற்குப் பிரதியாக அவர்களை நல்வழியில் செலுத்தவேண்டும். குழந்தைகள் பெற்றோரை வணங்குதல் மனஸ் பூர்த்தியாய் இருக்கவேண்டும். கட்டாயப்படுத்திவணங்கச் செய்தல் கோபத்தை உண்டாக்கி எதிர்க்கும் தன்மையைக் கிளப்பும். குழந்தைகளைத் தண்டித்தல் சுறுக்காயும், நியாயமாயும், குற்றத்திற்கு ஏற்றதாயுமிருக்கவேண்டும். அடிக்கடி குழந்தைகளை திட்டினலாவது அடிக்கடி கோபித்துக் கொண்டாலாவது அது பெற்றோர்களின் கௌரதைக்குக் குறைச்சலாயிருக்கும்.

குழந்தைகளை அவர்கள் எதிரில் புகழ்ந்து பேசினுல் அவர்கள் கெட்டுப்போய் விடுவார்கள் என்று சில பெற்றோர் தமக்குள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். புகழ்ச்சிக்கு அருகதையாயிருந்தால் மனஸ் பூர்த்தியாய் புகழவேண்டும். அதுவே அவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு ஒரு பெருந்தூண்டுதலாகும்.

ஒரு குழந்தை செய்த நல்ல வேலைக்கு ஒரு நல்லவார்த்தை சொன்னால் அதுவே நீ கொடுக்கும் நல்ல உடை, நல்ல ஆகாரம் இவற்றைக்காட்டிலும் அதிக சிலாக்கியமானது.

ஆயுளின் கடையில் அவஸ்தைப்படும் நரம்பு வியாதிகளுக்கெல்லாம் காரணம் முன்பாகத்தில் உண்டான ஆரோக்கிய மற்ற மனப் பழக்கங்களே யொழிய வேறில்லை. ஒரு குழந்தையின் தேக சௌக்கியத்தைக் குறித்து கவனிக்க வேண்டிய தவசியமாயிருக்க, அதன் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி அதிக கவலைப்படுதல் அது பலத்த ஆளாய் வளருவதற்கு விரோதமாகும்.

மொத்தத்தில் குழந்தையைப் பழக்குதல் எப்படியெனில் அக்குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ள சக்தியையும் புத்தியையும் எதேச்சையாய் விருத்தியடைய போதுமான இடம் கொடுக்கவேண்டும். பெற்றோர் கடமை யாதெனில் குழந்தையை தப்பு செய்வதினின்றும் விலக்குவதுடன் எது சரியோ அதைச் செய்ய தூண்டுதல் செய்யவேண்டும்.

ஒருவன் நடத்தை பாரம்பரியமாய் உண்டாயிருக்கிறதென்று சொல்வதெல்லாம் அவன் குழந்தைப்பருவத்தில் தடுக்கக்கூடிய நிலைமைகள் என்றே கவனிக்க வேண்டும். நியமத்தைவிட திருஷ்டாந்தம் மேலானது.

குழந்தை பிறக்குமுன்

மிஸ். கே. எம். ஹாகர், சூபரின்டெண்டெண்டு, ஹெல்த் விஸிடர்ஸ் ட்ரெயினிங் ஸ்கூல், எழும்பூர்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் தாயின் கர்ப்பத்தில் வளர ஆரம்பமானது முதற்கொண்டே உயிருடன் ஜீவித்திருக்கிறது. ஆனதுபற்றி குழந்தை பிறப்பதற்கு 9 மாதத்திற்கு முன்னரே அவள் தாயாகி விடுகிறாள். குழந்தை ஆரோக்கியமாகவும், வலுவுள்ளதாகவும், புத்திசாலித்தனமுள்ளதாயும் அதாவது அது ஒரு தகுந்தநக

ரத்தான் ஆகும் பொருட்டு, அதைத்தா யானவள் ஆரம்ப முதற் கொண்டே சரியாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டிய தென்பது இதன் தாத்பரியம். அம்மாதிரி செய்ய வேண்டுமானால் தாய் ஆரோக்கிய முள்ள வளாயும் பல முள்ளவளாயும் இருக்க வேண்டும். இதை எப்படி செய்வ தென்பதைக் கவனிப்போம்.

1. கர்ப்பிணியாயிருக்கும் போது கொடுக்க வேண்டிய ஆகாரம்.

ஒரு கர்ப்பிணியானவள் இரண்டு பேர்களுக்குத் தேவையான உணவு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டு மென்கிற ஒரு அபிப்பிராயம் இருந்து கொண்டுவருகிறது. இது தப்பு அபிப்பிராயம். தாய்க்கு வேண்டியது சாதாரணமானதும், போஷிக்கத் தகுந்ததும், சுளுவில் ஜீரணிக்கக் கூடியதுமான ஆகாரம் தான் தேவை. அரிசியைப் போன்ற சஞ்சிப்பசையுள்ள ஆகாரத்தை அதிகமாய் உண்பது கெடுதல். ஏனெனில் அது தாயின் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை கொடுத்து, தாய்க்கு சிரமத்தைக் கொடுக்கும். அதனால் குழந்தைக்கும் லாபமில்லை. வாஸ்தவத்தில் தகுதியான ஆகாரம் யாதெனில், பால், மாமிசம், மீன், முட்டைகள், பச்சைமரக்கறிகள், இவற்றுள் முக்கியமாய், லெட்டியூஸ், வசலிக்கீரை (spinach) முதலிய கீரைத் தினுசுகள், பழம் இவற்றுள் சில பச்சையாய் உண்ணவேண்டியவை, தானிய வகைகள் (கேழ்வரகு தீட்டாத அரிசி) முதலியன. தாயார் தன் இரத்தத்தை சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டி, வேண்டிய அளவு பானம் பருக வேண்டும். பானத்தில் சிரேஷ்டமானதும், மலிவானதும் உள்ளது தண்ணீரே. ஆனால் அது சுத்தமானதாக விருக்க வேண்டும். தித்திப்புக்கலந்த எலுமிச்சை ரஸம். ஆரஞ்சு ரஸம் அதிக மேலானவை. பார்லி தண்ணீர் உட்கொண்டால் மூத்திரப்பையின், தொழிலுக்கு அனுகூலமாக விருக்கும். பாலும் நல்லது தான். ஆனால் அதை ஒரு ஆகார பதார்த்தமாகக் கருத வேண்டும். மிதமாய் டீ, காப்பி சாப்பிடுதல் மாறுதல் ஆகும். தினம், கூடுமானவரையில் ஆகாரத்திற் கிடையில் 3 பயிண்டு (ஏறக்குறைய 6 டம்பளர்) தண்ணீர் பருகவேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடனே ஒரு கிளாஸ் ஜலமாவது பழரஸமாவது சாப்பிட்டால் தேகத்திற்கு நல்லது.

2. குடலின் பாதுகாப்பு.

கர்ப்பிணியாயிருக்கும்போது மலச்சிக்கல் உண்டாவது சகஜம். ஆகிலும் தினம் மலம் கழிவது அத்தியாவசியம். இந்தியர்களில் சர்வ சாதாரணமான இடைவிடாது ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்கும் பழக்கத்தை விட்டு விடும்படி செய்ய வேண்டும். அதன் தீவிரமான செய்கையால் கர்ப்பச் சேதம் நேரிடுவதும் தவிர, தாய்க்கு பின்னால் அதிகமாக மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு அது ஹேதுவாகும் .புதிதான பழம், முழுத்தானியங்கள் (அதாவது தீட்டாத அரிசி, டூப்பு ரொட்டி, வீட்டில் அரைத்த கேழ்வரகு முதலியன) காய்கறிகள், நிரப்பத் தண்ணீர் ஆகிய இவை தினம் உட்கொண்டு வந்தாலே போதுமானது. மலங்கழிய மருந்து வேண்டுமானால், காஸ்காரா இவாகுயுவெண்டு அப் சக்ராடா, ஸென்னடீ (குளிர்ந்த ஜலத்தில் அதன் மேல் தோலை 6-12 எடுத்து முத நாள் இரவில் ஊர வைத்து சாப்பிடுவது) லிக்விட் பாபின் முதலிய கடுமில்லாத பேதி மருந்தை சாப்பிடலாம். தாய்க்கு வழக்கமிருந்தால் உப்புகள் உட்கொள்ளலாம். அதம பக்ஷத்தில் தான், ஆமணக்கெண்ணெயை உபயோகப் படுத்தவேண்டும். ஆனால் கர்பத்தில் முதல் மாதங்களில் இது கூடவே கூடாது.

3. சுசி.

கர்ப்பமாயிருக்கும் 9 மாதங்களும், தாயாரானவள் இரண்டு பேர்களுடைய கழிவுப் பதார்த்தங்களை சர்மத்தின் மூலமாயும் குடல்களின் மூலமாயும் வெளித்தள்ளுகிறாள். ஆனதுபற்றி அவள், மற்றெந்த காலத்தைக்காட்டிலும் இச்சமயத்தில் அதிக சுசியாகவிருக்க வேண்டியதவசியம். தினம் ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டியது அவசியம். குளிர்ந்த நீரைவிட வெந்நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வது நலம். ஏனெ

னில் அதற்கு சுத்தப்படுத்தும் குணம் அதிகம் உண்டு. மேலும் அது ஹிதத்தைத் தரத்தகுந்தது. குளிர்ந்த நீர் தாய்க்கு ஒருவித அதிர்ச்சியை உண்டு பண்ணும். அநேக கேஸுகளில், அளவுக்குமிஞ்சி உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கும். உடைகள், பற்கள், மயிர், நகங்கள் ஸ்தன்னியங்கள் ஆகிய இவற்றை அதிக சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டையும், வீட்டிலுள்ள வஸ்துக்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்பதை மறந்துவிடப்படாது. காற்றோட்டம், சூரியவெளிச்சம் போதுமானதாகவிருக்க வேண்டும். சுத்தமான காற்று ஆரோக்கிய வாழ்விற்கும், சுகமான வீட்டிற்கும் எடுத்தது.

4. பற்களின் பாதுகாப்பு.

இவற்றை முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டும். தாயின் பற்கள் கெடுதலாயிருந்தால் குழந்தையின் பற்களும் எலும்பும் கெடுதலாயிருக்குமென்றும், அதனால் ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படுமென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சொத்தை பிடித்த அல்லது நோய்கானும் பற்களை உடனே கவனிக்கவேண்டும். அவசியமானால் அவற்றைப் பிடுங்கிவிடவேண்டும். கர்ப்பமாயிருக்கும்போது பல் வைத்தியரைப்பார்த்து ஆலோசனை செய்வது, பின்னால் அநேக கஷ்டங்களைத் தவிர்க்கச் செய்யும்.

5. ஸ்தன்னியங்களின் பாதுகாப்பு.

குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குப் பசியெடுக்கும். உடனே அதற்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும். அப்போது ஸ்தன்னியங்களை வேலை செய்யும் நிலைமையில் கொண்டுவந்துவிடும் வரையில் காத்திருக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி தினம் ஸ்தன்னியங்களைச் செவ்வையாகக் கழுவி மூலைக்காம்புகளை மெதுவாய் வெளிப்பக்கம் இழுத்துவிடவேண்டும். கடைசி மாதங்களில் சர்மம் வறண்டிருந்தால் போரிக் தைலம் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயையை மூலைக்காம்புகளின் மேல் தேய்க்க வேண்டும். மூலைக்காம்புகள் மிருதுவாயிருந்தால், அவைகளின் மேல் மிதலேடட் ஸ்பிரிட் அல்லது ஒடிக்கலோன் பூசவேண்டும். அதனால் குழந்தையும் திருப்தியடையும் தாய்க்கும் நோயும் சங்கடமும் தீரும்.

6. உடை.

இறுகக்கட்டிய உடையை முக்கியமாய் வயிற்றின்மேல் தரிக்கப்படாது. ஏனெனில் அது குழந்தையின் சலனத்தைத் தடுப்பதும்தவிர தாய்க்கும் அசௌகரியத்தைக் கொடுக்கும். தரித்த உடையாவையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதுடன் அடிக்கடி அதை மாற்றவும் வேண்டும்.

7. வியாயாமம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் தினம் வியாயாமம் தேவை. கர்ப்ப காலத்தில் வியாயாமம் செய்வதை விட்டுவிடக்கூடாது. நடந்து போகுதல் தாய்க்கு உத்தமமான வியாயாமமாகும். ஏனெனில் பிரசவ வேதனைப் படும்போது சதைகளுக்கு உரம் வேண்டியதை சிரமமில்லாமலே இதனால் சம்பாதித்துக்கொள்ளலாம். வியாயாமத்தை வெளிக்காற்றில் செய்யவேண்டும். தாய்க்கு அதனால் ஒரு குதூஹலம் ஏற்படவேண்டும். கஷ்டமான வியாயாமம் செய்யவாவது, கனத்த பளுவுகளைத் தூக்கவாவது கூடாது. அதனால் முக்கியமாய் முன் மூன்று மாதங்களிலும் பின் மூன்று மாதங்களிலும், கருப்பச்சேதம் உண்டாகக்கூடும்.

8. ஓய்வு.

கர்ப்பம் சாதாரண சம்பவமானபோதிலும் தாய்க்கு அதிக பிரயாசையைத் தரக்கூடியதாதலால், அவளுக்கு ஒய்வு அவசியம் வேண்டும். இரவில் 8-9 மணி நேரங்கள் தூங்கவேண்டும். அல்லது அமைதியான இடத்தில் படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பகலில் ஒரு மணி நேரமாவது படுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

9. ஜாக்கிரதைப் படுதல்.

தாயானவள் கர்பத்தின் முன் மாதங்களில் தேர்ச்சி பெற்ற வைத்தியரை ஆலோசனை செய்து தேகத்தில் கோளாறு

கள் ஒன்றுமில்லையா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்படி ஏதாகிலும் சிக்கான வியாதிகள் சம்பந்தப் பட்டிருந்தால் கடை பாதி மாதங்கள் ஆரம்பிக்கு முன்பே, அவ்வியாதிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். தவிர கடைசி மாதங்களில் டாக்டரிடம் சென்று குழந்தை க்ஷேபமாயிருக்கிறதா, அது சரியான நிலைமையில் இருக்கிறதா என்று கண்டறிந்து கொள்ளவேண்டும். அப்படி ஏதாகிலும் சரி தப்பி இருந்தால் உடனே காலதாமத மின்றி அதற்குச் சிகிச்சை செய்து சரிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதனால் பிரசவத்தின் போது, தனக்கும் அதிக கஷ்டம் இராது; தன் உயிருக்கும் குழந்தை உயிருக்கும் மோசம் வராது. பிரசவத்தின் போது, ஒவ்வொரு தாய்க்கும் தேர்ச்சி பெற்ற தாதி ஒருவள் இருக்கவேண்டும். அதனால் அநேக கஷ்டங்கள் நீங்கும். இம் மாதிரி வீட்டில் தாதியை வரவழைத்து வைத்துக் கொள்ள சந்தர்ப்பப் படாவிட்டால், ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டியது. ஒவ்வொரு தாய்மாரும் இவ்விதிகளைச் செவ்வையாய்க் கவனித்து அவற்றின்படி நடந்தால் அதனால் அதிக நலம் உண்டு. தேசத்திற்கே நல்ல பலன் உண்டாகும். தாய், சிசு, குடும்பத்தார் யாவரும் சந்துஷ்டியாயும் சுக ஜீவியாயும் வாழ்வார்கள்.

ஈயினால் விளையும் விபத்து

ராய் பஹதூர் ஜாஹர்லால் தாஸ் டி. பீ. எச். எம். ஆர். (ஸானி) லண்டன்
அஸிஸ்டெண்டு டிரைக்டர் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த், பீஹார் அண்டு ஒரிஸ்ஸா, பாட்னா

ஒரு இடத்தின் சுகாதார நிலைமையைக் குறிப்பதற்கு ஈக்களே ஒரு அடையாளம். ஒரு பட்டணத்தில் ஈக்கள் எவ்வளவு அதிகமாகவிருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அதன் சுகாதார ஏற்பாடுகள் குறைவென்றே சொல்லவேண்டும். சாதாரண வீட்டு ஈக்கள் நோய்க்கிருமிகளைப் பரவச் செய்கின்றனவென்று யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அவைகள் எங்கே இருக்கின்றனவோ அங்கே அபாயம் உண்டென்று எண்ணவேண்டும். அது ஒரு மானக் கேடான விஷயம். ஈக்கள்மொய்க்கும்படியான குதிரைச்சாணம் மாட்டுச்சாணம், மனிதரின் மலம், அழிந்துபோன கந்தமூல பதார்த்தங்கள் மாமிசாதிகள் முதலிய அசுத்தங்கள் குவிந்திருக்கின்றன வென்பதற்கு இது ஓர் அறிகுறி. இந்த ஈக்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் இந்த அசுத்தங்கள் மாத்திரமன்று; இதனாற்றான் ஈக்கள் அதிக அபாயத்திற்கிடமாகவிருக்கின்றன. இந்த அசுத்தங்களை அவை உண்ணும்போது அவைகளின் கால்களும் தேகமும் அதன்மேற் படிந்து, பிறகு நம்முடைய ஆகாரத்தின் மேல் அவை வந்து உட்காரும்போது அதை அசுத்தமாக்குகின்றன. இவ்வாறு அசுத்தப் படுத்தப்பட்ட ஆகாரத்தை நாம் உட்கொள்ளும்போது, காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, டைபாட்ஜுரம் முதலிய குடல் வியாதிகளுக்கு அது காரணமாக நிற்கின்றது.

பெண் ஈயானது சாணம், மலம் இக் குவியல்களின்மேல் தங்கள் முட்டைகளை இடுகின்றன. இம்முட்டைகள் ஈக்களாக வளருவதற்கு வெய்யிற்காலத்தில் 8முதல் 10 நாட்கள் வரையில் செல்லும். ஒரு பெண் ஈயானது அதன் அல்ப ஆயுட்காலமாகிய 1½ மாதத்திற்குள் நான்கு முதல் 6 தடவைகளில், 100 முதல் 150 முட்டைகள் இடுகின்றன. கோடைகாலம் வந்தவுடனே ஈக்கள் முட்டையிடும் காலம் ஆரம்பிக்கிறது. மழைக்காலத்தில் அவை முட்டையிட தகுந்த வசதிகள் கிடையா. ஒரு பெண் ஈயானது பூர்ண ஆயுளுடன் இருக்கும்பக்ஷத்தில் அது சீக்கிரத்தில், பாட்டி, கொள்பாட்டி, எள்

பாட்டி, அதற்கும் பாட்டியாக ஆகும். அதன் பெண்களும் பெரியவையாகி, முட்டையிட்டு, கோடைகாலம் முடியும் முன் அதன் குடும்பம் 20, 30 லக்ஷத்திற்கு கணக்காகும்.

அது இடும் முட்டையிலிருந்து 24 மணி நேரங்களுக்கெல்லாம் கிளம்பும் புழுவானது, நகர்ந்து செல்லும் சிறு வெள்ளைப் பிராணிபோலிருக்கும். அது அரை அங்குலமிகளமுள்ளதாய் சாதாரணமாய் மலத்திலாவது சாணத்திலாவது காணப்படும். ஒரு வாரம் ஆனவுடன், பழுப்பு வர்ணமான புழுக்களாகி இரண்டு மூன்று நாட்களானவுடன் ஈயாக மாறுகின்றது. இந்த ஈயே மனிதனுடைய பரம சத்துரு.

ஈக்கள் முட்டையிட அசுத்தம் வேண்டியிருப்பதால் சாதாரணமாய் சுசியாய் இருந்தால் ஈக்களைத் தடுக்கலாம். வீட்டையும் வீட்டைச் சுற்றிலுமுள்ள இடத்தையும் குப்பை, கூளம் முதலிய அசுத்தம் இல்லாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். கக்கூஸுகளை அப்போதைக் கப்போது அலம்பி சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். தொழுவம், குதிரை லாயம் முதலியவற்றிலுள்ள சாணத்தை அப்புறப்படுத்தி அதைக் கொளுத்தியாவது புதைத்தாவது விடவேண்டும். நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்கள், பானங்கள் முதலியவற்றை ஜாக்கிரதையாய் மூடி வைக்கவேண்டும். ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் வாங்குகையில் எந்தக்கடையில் கம்பியினால் பின்னலிட்ட பெட்டியிலாவது கண்ணாடி அலமாரிகளிலாவது வைத்து ஈவரவொட்டாமல் தடுக்கப்படுகிறதோ, அக்கடையிலிருந்தே அவற்றை வாங்கவேண்டும். முனிசிபாலிடிகளில் குடியிருக்கும் ஜனங்கள் எங்கெங்கே குப்பை சேர்ந்திருக்கிறதோ, எங்கே ஈக்கள் விருத்தியடையும்படியான இடங்கள் உண்டோ, அந்த இடங்களை உடனே சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கு அறிவிக்கவேண்டும். ஒரு அணு விலையுள்ள மெழுக்கில் சர்க்கரைப் பாகு கலந்து கொதிக்கவைத்து அடையாகத் தட்டி காகிதத்தின் பேரிலாவது அறைகளில் தொங்கவிடப் பட்டிருக்கும் கயிறுகளிலாவது அதைத் தடவி வைத்திருந்தால் ஈக்கள் அதன்மேல் மொய்த்து அங்கேயே சிக்கிக்கொள்ளும். ஈக்களை கூடியமட்டும் கொன்றுபோட வேண்டும். கதவுகள் ஜன்னல் இவற்றிற்கு திரை போட்டு அவைகளை அறைக்குள் வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும்.

தேக நிலையும் ஆரோக்கியமும்

ஆர்னல்டு எச். கேகல் எம். டி. கமிஷனர் ஆப் ஹெல்த், சிகாகோ.

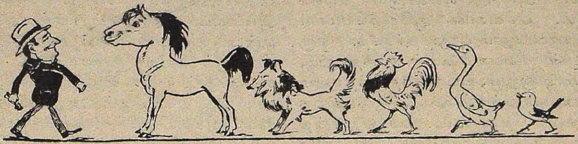
பிரசங்கம்—1, பாடம் 11—சிகாகோ சுகாதாரப் படிப்புப் பள்ளிக்கூடத்தில் போது ஆரோக்கியத் தொழிலில் வித்தியா முறைகள்

நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் தேகாபிவிருத்திக்கும், மனோவிருத்திக்கும் அத்தியாவசியமாயுள்ளது சரியான தேகநிலையே. அமெரிக்கா தேசத்துக் குழந்தைகளினுடைய வித்தையிலும் வளர்ச்சியிலும்இவ்விஷயத்தைக் குறித்து சரியாகக்கவனிக்கவில்லை. புராதன கிரீஸ்தேசத்தில் சரியான தேகவளர்ச்சியைக் காண்பிக்கும் பொருட்டு பிரதிமைகள் வைத்திருக்கும் மாதிரி எப்போதும் நம்முடைய சிறுவர்கள் பார்க்கும்படி நாமும் வைத்திருந்தால் ஜனங்களுக்கு அதனால் லாபமுண்டு.

வயது முதிர்ந்தவன் தனக்குத் தெரியாமலே, பலம் ஜயம், நடத்தைமுதலியவற்றிற்கு அறிகுறியாகிய நிமிர்ந்து நிற்கும் தேகநிலையை ஒரு சிறுவனிடத்தில் கண்டால் அதை சிலாகிக்காதிரான். ஆனால் அதைத் தன் குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கமாட்டான். சரியான தேக நிலை

யின் ஆவசியத்தைக் குழந்தைக்கு கற்பனையினாலும், சிக்ஷையினாலும், திருஷ்டாந்தத்தினாலும், வற்புறுத்திக் காட்டி மனதில் பதியச் செய்யவேண்டும்

A Lesson in Posture



How Man Would Walk If He Walked Like Animals

மனிதன் மிருகங்களைப் போல் நடந்தால் எப்படி நடப்பான் என்பதைக் காண்பிக்கும்படம்.

நல்ல தேகநிலை என்றால் என்ன? நல்ல தேகநிலையில் தலை செங்குத்தாய், பின்னாவது முன்னாவது சாயாமல் இருக்கவேண்டும். தோட்பட்டை சதுரமாகவிருக்கவேண்டும். உருண்டையாகயிருக்கக்கூடாது. மார்பு உயர்ந்து வெளிவந்திருக்க வேண்டும். தட்டையாயிருக்கக்கூடாது. வயிறு உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். பிதுங்கியிருக்கக் கூடாது. பின் வளைவு கொஞ்சமாகவிருக்கவேண்டும். அதிகமாக விருக்கக்கூடாது. கால்கள் நேராகவிருக்கவேண்டும். சரியான தேகநிலை பின் சொல்லிய சாதாரண பரீக்ஷையினால் ரூபிக்கலாம்.

By Capt. Godtrey Rodrigues

How Animals Would Walk If They Walked Like Man

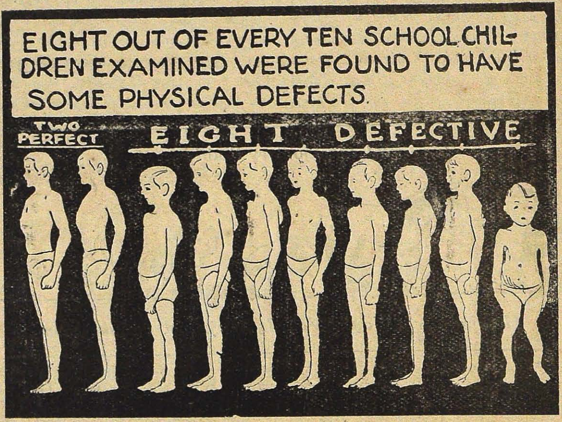
மிருகங்கள் மனிதனைப்போல் நடந்தால் எவ்வாறு நடக்கும் என்பதைக்காண்பிக்கும்படம்.

நிற்கும் நிலையில், காதின் மத்தியபாகம், தோட்பட்டையின் மத்தியபாகம், இடுப்பின் மத்தியபாகம், முழங்கால், கணைக்கால் பூட்டு இவற்றைக் குறிப்பிட்டுக்கொள். ஒரு கயற்றில் ஒரு பளுவைக் கட்டி தலையின் மேலிருந்து தரைவரைக்கும் தொங்கவிட்டால் ஒவ்வொரு குறியின் மத்திய பாகத்திற்கு எதிரிடையில் செல்லும் இக்கோடு வரவேண்டுமானால் தலை நிமிர்ந்தும், தோள்கள் சதுரமாயும் மார்பு முன்னுக்கு வந்தும், வயிறு தட்டையாயும், கால்கள் நேராகவும் இருக்கவேண்டும். இந்த நிலையில், தேகத்தின் பளுவானது காலின் மத்தியபாகம் வரையில் சரிசமானமாய்ப் பரவப்பட்டு, நேரான நிலையில் இருப்பதற்கு எந்த சதையின் பேரிலும் அதிகமாய்த் தாங்காமல் இருக்கும்.

நிற்கும் தேகநிலை சரியாகவிருந்தால், நடத்தல், வேலை செய்தல், உட்காருதல், தூங்குதல், ஆகிய இந்நிலைகளும் விருத்தியடைந்து அதிக ஆயாசையும் பிரயாசையுமின்றி கைக்கூடும்.

அந்தமும் சுறு சுறுப்பும்.—சரியான நிலையானது, எவ்வயதினர்க்கும் அந்தமும் சுறு சுறுப்பும் கொடுக்கவல்லது. நிமிர்ந்து நடக்கும் குழந்தையைப் பார்த்தாலோ அதை எல்லாரும் மெச்சுவார்கள். ஏனெனில் ஆரோக்கியமான நடை யாவராலும் புகழத்தக்கதே. ஒரு இளைஞன் சரியான நிலையில் நடந்தாலும், நடனமாடினாலும், உட்கார்ந்திருந்தாலும் உடனே அவனுக்குப்பலம், அந்தம் அழகு உளதெனத் தோன்றும். வயது சென்றவன் தன் நிலையைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டால், 10 வருஷம் கம்மிப் பிராயமாகவே பார்வைக்கு தோன்றுவதுடன், அவன் வயதிற்கு 10 வருஷம் கம்மி வயதுள்ளவனாகவே அவனும் உணர்ந்து நடக்கிறான்.

ஒரு சிறுவன் தன் தகப்பனைக்குறித்து "70 வயதாயும் அவர் அம்புபோல் நேராகவிருக்கிறார்." என்று சொன்னால் அதைவிட அதிகமாகப் புகழ்வது வேறு என்ன உண்டு? அம்புபோல் நேராகவிருக்கும் வயது முதிர்ந்தோர் தான் நடந்தாலும் மற்ற எத்தொழில் செய்தாலும் அதை நன்றாய் அனுபவிக்கிறான். சரியான நிலையில் நிற்கக் கற்றுக்கொள்ளாமல், கூன் விழுந்திருப்பவன் ஒவ்வொரு அசைவிற்கும் அதிக சிரமம் வேண்டியிருப்பதால் சீக்கிரத்தில் களைப்படைகிறான்.



பள்ளிக் கூடத்துப் பிள்ளைகளில் 10 பேர்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் 8 பேர்களில் ஏதோ சில குறைகள் ஏற்பட்டன.

தப்பான நிலை என்பதேன்ன?—தப்பான நிலையில் தலை முன்பக்கமாக வந்து விழும். முகவாய்க்கட்டை முன்னுக்கு வரும். மார்பு தட்டையாகி குழி விழுந்திருக்கும். மேல்முண்டம் பின்னுக்கு அசைந்தும், கீழ்முண்டம் முன்பக்கமாக பளுவினால் வளைந்துமிருக்கும். பின்பக்கம் வளைவுகள் அதிகமாகவிருக்கும். மார்பு ஆழ்ந்திருப்பதால், வயிறு நழுவி, விரிந்து பிதுங்கும். முழங்கால்கள் சில சமயங்களில் முன்பக்கம் வளைந்து, சில சமயங்களில் பின்பக்கமாக வளையும்.

தப்பு நிலையின் பலன்கள். நல்ல நிலைக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் கெட்ட-

நிலைக்கும் கெட்ட ஆரோக்கித்திற்கும் சந்தேகமின்றி சம்பந்தா சம்பந்தம் உண்டு. நமது இளைஞர்களிடம் காணப்படும் தப்பு நிலையினால் விடாமல் வளைவதினால் முக்கியமான சதைகள் முழுதினுமோ பாதியோ களைப்படைந்து போகின்றனவென்று யூ. எஸ் சில்டிரன்ஸ் பீஸோவைச் சேர்ந்த டாக்டர் அர்மின்ளீகிரன் என்பவர் சொல்லுகிறார்.

கடூரமான முதுகு நோவு, தப்பு நிலையினால் நேரிடக்கூடியது. தோட்பட்டையின் இடைகளில் நோவு, முதுகின் சிறிய பாகத்தில்நோவு, மண்டையோட்டின் அடியில் நோவு இவை யாவும் தப்பு நிலையை சரிப்படுத்திக் கொண்டால் போய்விடும். தப்பு நிலையில் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். அந்த நிலையை சரிப்படுத்திக்கொண்டால், வயிற்றின் அவயவங்களை ஒன்று முதல் ஐந்து அங்குலம் வரையில் உயர்த்தும். வயிற்றின் சதை சுருங்குதலால் மலச்சிக்கல் போகும். சரியான தேகநிலைக்கு வயிற்றின் சதை சுருங்கியே யிருக்கவேண்டும். வயற்றின் சுவர்கள் தளர்ந்திருப்பவர்களுக்கு இது முக்கியம்.

வயிற்று நோவு, மார் நோவு, கை கால்களில் நோவு இவை சரி தப்பிய நிலையினால் உண்டாக்கக் கூடியன. இந்நிலையைத்திருத்தினால் முது கெலும்பிலிருந்து வெளி வரும் நரம்பு வேர்களை அமுக்குதல் நீங்கும். உடனே நோய் தீரும். ஆனால் அங்கத்தில் மற்றொரு சங்கடம் யாதும் இருக்கக்கூடாது. இன்னகாரணமென்று கண்டுபிடிக்க முடியாத சில வியாதிகள், அதாவது நரம்பு சம்பந்தமான நோய், தூக்கமின்மை, பலஹீனம், நரம்பு மனது இவற்றின் அழற்சி இவை முதலியன தேகநிலையை சரிப்படுத்தினாலே தீர்ந்து விடுகின்றன.

சிகிச்சைக்குப் பிறகு இரண்டு நபர்களில் தாம் குறைகள் இருக்கின்றன.

பிராணவாயுவை உட்கொள்ளவும், கரிமிலவாயு இன்னும் மற்ற கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளுவதற்கும் அநுகுணமான சுவாஸித்தலை தட்டையான மார்பு தடங்கல் செய்யும். சுருங்கியிருந்தால் நுரையீரலும் ஹிருதயமும் சரியானபடி வேலை செய்யா.

நல்ல நிலை அடைவதெவ்விதம்.—சிறுவர்கள் இதை வெகு சுலபமாயும் சீக்கிரத்திலும் கற்றுக்கொள்ளலாம். கொஞ்சம்

வயதானவர்களுக்கு நின்றல், நடத்தல், உட்காருதல் முதலிய பழக்கங்கள் ஒரு விதமாகப்படிந்து போயிருக்கும். ஆகிலும் சிறிது பொறுமையுடனும் விடா முயற்சியுடனும் அவற்றை சீர் திருத்திக் கொள்ளலாம். நல்ல நிலைமை அடைய வேண்டுமானால் ராணுவப் பயிற்சியாவது கஷ்டமான தேகப்பயிற்சியாவது செய்ய வேண்டு மென்பதில்லை. இதற்கும் சதையின் வளர்ச்சிக்கும் சம்பந்தமேயில்லை.

நல்ல நிலைமையோ கெட்ட நிலைமையோ அது ஒரு பழக்கத்தைப் பொருந்தினதென்று இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. கற்றுக் கொடுப்பதினாலும் மனதை அதன்மேல் வைப்பதினாலும் இந்நிலையை பழக்கத்தில் கொண்டு வந்து விடலாம்.

நல்ல தேக நிலையைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமானால் அதைப்பார்ந்து உன் தேகத்திலே அதை உணர வேண்டியது நேர்க்கோடு பரீக்ஷையை நீயே செய்து பார்த்துக்கொள். நீண்ட கண்ணாடி முன்பாக நின்றுகொண்டு அந்த நேர்க்கோடு காது, புஜத்தின் மத்தி, இடுப்பு, முழங்கால் கணுக்கால் பூட்டு இவை மூலமாய்ப் போகிறதா என்று பார். இந்த நிலை இயல்பானது. சுபைமாக அதை நிலை நிறுத்திக்கொள்ளலாம்.

நல்ல நிலைக்கு ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டிய விஷயம் "உயரமாய் நின்று உயரமாய் உட்காரு என்பதே.

காப்டின் காட்பிரீ ராட்ரிக்ஸ் என்பவர் ஐக்கிய மாகாணங்களின் அநேக பட்டணங்களில் தேகநிலையின் முறையை நிதர்சனமாகக் காட்டுகையில், நல்ல நிலையை அடைவதற்கு சுலபமான வழி ஒன்று எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். அதாவது மேல் வயிற்றை, உட்காரும்போதாவது, நடக்கும் போதாவது நிற்கும்போதாவது எப்போதும் உனக்குத் தெரிந்தே உட்பக்கமாக இழுக்க வேண்டுமென்பதே. மேல் வயிறு என்றால் விலாவெலும்புகளுக்கும் மார்பெலும்புக்கும் கீழேயுள்ள பாகம் என்றர்த்தம்.

பூர்வீக கிரீஸ் தேசத்து பிரதிமைகளை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் தான் சொல்லுகிற நிலையின் கோட்பாட்டை அவைகள் ஒத்திருக்கின்றன. இந்த முறையை அப்பியாசித்துப் பார்த்ததில் மார்பு முன்னுக்கு வந்திருப்பதையும். தோள்கள் சதுரமாயும், முதுகெலும்பு சரியானபடி வளைந்துமிருப்பதாய்க் காணப்படுகிறது. இதனால் மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் அதிக இடம் ஏற்பட்டு அவற்றின் தொழிலைச் சரிவரச் செய்ய நேர்கிறது. இந்த முறையை சில நாட்கள் அப்பியஸிக்கிறவர்கள், சுவாஸித்தல் ஆழ்ந்தும் அதிக சந்தோஷகரமாக இருப்பதாகவும் அறிவார்கள். தினம் வயிற்றை உட்பக்கம் அடக்கிக்கொண்டு நடந்தால் சரியான நிலை ஏற்படும். கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் இயல்பாகவே சுலபமாக இது பழக்கத்திற்கு வந்து அதன் குணம் கூடிய சீக்கிரத்தில் தெரியும்.

சாதாரண தேகநிலைப் பயிற்சியின் பலன்கள்.—மேல் வயிற்றை உள் தள்ளிப் நிலைப்பயிற்சி பழகிய அநேகரை பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில் பின் வரும் குணங்கள் ஏற்பட்டன.

சிரமமில்லாமலே இந்நிலையை கொஞ்ச நாளைக்கெல்லாம் வைத்துக் கொள்ள சக்தி உண்டாகுதல்.

படிப்படியாய் மார்பு அகன்று அது அதிகரித்தல்.

ஜீரணசக்தி உண்டாதல்.

மலம் அன்றாடும் கழிவது; நிற்கும்போதும், உட்காரும்போதும், நடக்கும்போதும் அதிக சுளுவாயிருத்தல்; இரத்த ஓட்டம் அதிகரித்தல்,

தொத்து வியாதிகளை, முக்கிமாய் சளிக்கட்டு முதலியவற்றை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு அதிக பலம் உண்டாதல்.

தோற்றத்தில் நிஷ்களங்கமான குணம் ஏற்படுதல்.

நீங்கள் போதுமான நீர் பருகுகிறீர்களா அல்லது அதிகமாகப் பருகுகிறீர்களா?

மதுபான விலக்கு ஆரம்பிக்குமுன்னரே, அமெரிக்காதேசத்தார், அதிக ஜலம் பருகாதவர்கள் என்கிற அர்த்தத்தில் குடிக்காதவர்கள் என்றே சொல்லவேண்டும் என்று அமெரிக்கன் மாகஜீனில் டாக்டர் இயூஜின் லைமென் பிலிக் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். டாக்டர் பிலிக் சொல்லுகிறபடி, மதுபான விலக்கை மும்பரமாய் அனுசரிக்கிறவர்களைப் பார்த்து நீ குடித்தாலன்றி உன் உயிருக்கே மோசம் வரும் என்று ஒருவன் சொன்னால் அவனுக்கு ஆச்சரியமும் அருவெருப்பும் உண்டாகு மல்லவா! மானிட தேகம் முக்கியமாய் நீராலானது. வாஸ்தவத்தில் 100க்கு 75 முதல் 80 பாகம் வரையில் நீர் அடங்கியது. "அவனுக்கு நீர்த்தன்மையான மனது" என்று ஒருவனைக் குறித்து நாம் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். இது வாஸ்தவமான விஷயம் என்று அநேகர் அறியார்: ஏனெனில், நமது மூளையானது நீர் அதிகம் நிறைந்த ஒரு உறுப்பு: மேலும் அவர் சொல்லுகிறதாவது "நாம் அவர்களைச் சொல்லுகிறபடி கிழவர்கள் 'வறண்டவர்களா' என்பதை விசாரிப்போம். வாஸ்தவத்தில் இளம் வயதில் தேகத்தில் 100க்கு, 75 முதல் 80 பங்கு ஜலம் இருக்க கிழவர்களிடம் 100க்கு 81. 2முதல் 84. 8 வரையில் இருப்பதாக மதிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆனது பற்றி நாம் சாதாரணமாய் உபயோகிக்கப்படும் வசனமாகிய "வறண்டுபோன கிழவன்' என்பது நிஜமன்று. தினம் ஒவ்வொருவனும் இவ்வளவு நீர் பருகவேண்டுமென்று டாக்டர்களைக் கேட்டால் சொல்லுவார்கள். ஜீவியத்திற்கு முக்கியமான மூன்று அம்சங்களில் ஜலம் ஒன்று. அம்மூன்று அம்சங்களாவன: பிராண வாயுவு, ஜலம், ஆகாரம் என்பதே. ஆகாரமில்லாமல் நாம் வெகு நாள் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் ஜலம் இல்லாமல் இருக்கமுடியாது. அதிகமாக தேசாப்பியாசம் செய்யாத சாதாரண மனிதன் ஒருவன் தினம் ஆறு கிளாஸ் ஜலம் பருகவேண்டும். வெப்பம் அதிகமாக விருந்தாலும், அதிக வியாயாமம் செய்து தேகத்தில் வியர்வை கொட்டினாலும், அப்போது அதிக நீர் பருகவேண்டும். ஜலம் அதிகம் குடிப்பதினால் ஒருவன் நோய் கண்டு வருந்தினாலும் வருந்தலாம். வியாதிஸ்தர்கள் இவ்வளவு ஜலம் பருகவேண்டுமென்று தாங்களே நிர்ணயம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. நீடித்த மூத்திர வியாதி, ஹிருதயநோய், அதிக இரத்த அமுக்கு முதலியனவற்றால் தண்ணீர் தேகத்தில் தங்கிப் போகும். படியான சந்தர்ப்பம் நேரிடும் இந்த கேஸ்களில், டாக்டர்கள் தண்ணீர் குடிப்பதைத் தடுப்பார்கள். ஒருவன் மூத்திரப்பையில் ஏதாகிலும் கெடுதி இருப்பதாக அறிந்துகொண்டால், உடனே அவன் தன் தேகத்திலுள்ள நீரை வெளித்தள்ள ஆரம்பிக்கிறான் என்று டாக்டர் பிலிக் சொல்லுகிறார். இதற்கு நீர் தங்குதல் என்று அர்த்தம். அந்த அதிக நீரை வெளித்தள்ள இரவில் அநேக தரம் ஜலவிஸர்ஜனத்திற்காக எழுந்திருக்கிறான். இவ்விதம் தேகத்தில் நீர் தங்கியிருப்பவர்கள், தலைவலி, மயக்கம், குளிர் வயிற்றுப்பரப்பு, சுவாஸம் கொஞ்சமாய் விடுதல், தேகத்தில் பளுவு, அதிக இரத்த அமுக்கு முதலியவற்றால் வருந்துவார்கள். அரை குறைப்படிப்புக்காரர் இது விஷயத்தில் வைத்தியம் செய்வது அதிக ஆபத்திற்கிடமானது. (ஒரு டாக்டர் அநேக அம்சங்களைக் கவனிக்கிறார். ஹிருதய[illegible] சரியாயிருக்கிறதா இல்லையா மூத்திரப்பையின் நிலைமை என்ன, வெயிர்வை அதிகமாய் வருதலேன், காற்றின் சீதோஷ்ணஸ்திதி முதலியன, இரத்தம் அமுக்குதல், இவையாவையும் கவனிப்பதுடன் தேகத்தை பரீக்ஷித்துப் பார்த்து இவ்வளவு நீர்தான் [illegible] என்று அவர் சொல்லுவார்). ஆரோக்கியமுள்ளவர்களிடம் இவ்விஷயங்கள் யாவும் சா

L9894

மானிய அறிவைக்கொண்டே தெரிந்து கொள்ளலாம். சாதாரணமாய் தேகத்திற்கு அதிக நீர் வேண்டியிருந்தால், தாகம் எடுக்கிறது. ஆனால் ஜலம் வேண்டியதில்லை என்பதற்கு தாகம் ஒரு அத்தாக்ஷியல்ல. போதுமான ஜலம் பருகாதவர்களுக்கு தேகத்தில் அசௌக்கியம் உண்டாகும். தேகத்திலுள்ள நீரின் மூலமாய்த்தான் ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் ஏற்படுகின்றன. இதுவே ஸெல்லுகளுக்கு போஷணாபதார்த்தங்களை கொண்டு சேர்க்கிறது. இதுவே கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளுகிறது. உஷ்ணத்தை சேர்த்து வைப்பதற்கும் இது ஒத்தாசையாயிருக்கிறது. இது தேகத்தின் உஷ்ணத்தை நாலு பக்கத்து தசை நார்களுக்கும் ஸமரஸப்படுத்துகிறது. தேகத்தில் அதிக உஷ்ணம் இருந்தால் சர்மத்திலிருந்து வெயர்வை மூலமாயும் நீராகவும் வெளி வந்து விடுகிறது. வெயர்வையானது தேகத்திலுள்ள விஷங்களை வெளித்தள்ளுகிறதில்லை. அதன் முக்கிய தொழில் தேக உஷ்ணத்தை ஒழுங்குப்படுத்துகிறதாகும். தினம் உண்டாகும் ஜலவிரயத்தை பர்த்தி செய்யாமற் போனால், இந்த முக்கிய தொழிலுக்கு இடஞ்சல் உண்டாகிறது. தேகத்தை வளரச்செய்யவும் அதன் தொழில்களை சரிவர நடத்தவும் தண்ணீர் அவசியம் வேண்டும். இதுவே அத்தியாவசியமான ஆகாரமாகும். குடல்களிலும் மூத்திரப்பைகளிலுமுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களையும் விஷப்பதார்த்தங்களையும் கலக்கி வெளித் தள்ளுவதில் அதிக உபயோகமுள்ளது. இது வழவழப்பாக்கும் தன்மையை உடைத்தானது. தேகத்தின் அதிக நுட்பமான பாகங்களை ஈரமாக்கி வைக்கிறது. இல்லாவிடில் அப்பாகங்களுக்கு உராய்வதினால் கெடுதல் சம்பவிக்கும். ஒருவன் சாப்பிடும்போது அதிக நீர் பருகினால் அது அந்நாசய ரஸத்தைக் கலக்கி நீராக்கி ஜீரணத்திற்கு இடையூறு செய்யும் என்று முன் காலத்தில் ஒரு அபிப்பிராயம் இருந்தது. முன்பார்க்கப்போனால் இதற்கு எதிரிடையே வாஸ்தவம் என்று தோன்றுகிறது. நீர் பருகினால் அந்நாசய ரஸம் உற்பத்தியாவதை தூண்டுதல் செய்கிறது. இதற்குத் தகுந்த உபாயம் யாதெனில் காலையிலும் மத்தியானத்திலும் இரவிலும் ஒவ்வொரு உணவின் போதும் ஒரு கிளாஸ் ஜலம் பருகவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு ஜலம் அதிகமாக வேண்டும். உடம்பு அதிக உஷ்ணமாக விருக்கையில் குளிர்ந்த நீர் பருகுவது கெடுதல் என்று அநேகர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இது தப்பு அபிப்பிராயம். நமது தேகம் அதிக உஷ்ணமாயிருக்கும்போது ஏன் நாம் மெதுவாயும், மிதமாயும் குளிர்ந்தநீர் பருகக்கூடாதென்பதற்கு யாதொரு முகாந்திரமும் காணோம். பனிக்கட்டிகலந்த நீர் வெதவெதவென்றிருக்கும் நீரைவிட ருசிகரமாயிருக்கிறது. அதைப் பருகும் போது உண்டாகும் அதிர்ச்சியினால் ஒருவிதக் கிளர்ச்சியும் உத்தீபனமும் நேரிடுவதால் இதை சாப்பிட அநேகர் பிரியப்படுகிறார்கள் போலும். ஜலம் தெளிவாயும், வெளேரென்றும் சாப்பிட ருசியாயுமிருந்தால், அதைக் குடிப்பதினால் கெடுதல் இல்லை என்று ஜனங்களின் அபிப்பிராயம். ஆனால் அதில் டைப்பாட் முதலிய விஷக் கிருமிகள் சம்பந்தப் பட்டிருக்கக்கூடும். மோட்டார் வண்டிக்காரர்கள் நன்மைக்காக இந்த டைபாட் கிருமிகள் ஜலத்தை கொதிக்க வைப்பதினால் அழிந்து போய் விடும் என்று சொல்லுகிறார். தவிர ஒரு குவார்ட் ஜலத்தில் ஒரு துளி ஐயோடைன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் டைபாட் கிருமிகள் அழிந்து போகும். ஆனால் இது டைபாயிட் கோளாறுகளின் வியாதியால் அவஸ்தைப் படுபவர்களுக்கு மட்டும் இம்மாதிரி சாப்பிடுகிறது கெடுதலைசெய்யும்—தி அமெரிக்கன் ஜர்னல் ஆப் பிஸிகல் திரபீ.—

மருந்தைவிட உத்தமம்

ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய நல்ல காற்று

உன் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான நல்ல காற்று கிடைக்கிறதா ?

பூலோகத்தில் மேலான டாக்டர் சுத்த காற்றே.

வாழ் நாளின் முதற்பகுதிகளில் குழந்தைகளுக்கு அநேக வியாதிகள் நேரிடக் கூடியன. பூலோகத்திற்கு அவை புதிதாய் இருப்பதால், சதா மாறுதலடையும் பூலோக நிலைமைகளுக்கு அவை ஒத்துப் பழக்கப்பட்டு வளருவதற்கு நேரமில்லை.

முதற் பகுதிகளில் குழந்தைகளுக்கு நேரிடும் அநேக வியாதிகளை நல்ல காற்றே போக்கடிக்கும். வெளிக் காற்றிலேயே தன் வாழ் நாளைக் கழித்து வெளியினருகில் படுத்துறங்கும் தேசசஞ்சாரிக்கு ஜலதோஷம், தொண்டைப், புண் என்றால் அர்த்தம் தெரியாது. சுத்த காற்றே அவனுக்கு வைத்தியர். சிறு குழந்தையும் வயது சென்றவனும், உஷ்ணமானதும் போதுமான காற்றோட்ட மற்றதுமான ஒரு இடத்தில் அடைபட்டு வெந்து போய்க் கிடந்தால் அதுவே அவர்களுக்கு வியாதி.

சந்தடி ஏன் கெடுதல்?

சந்தடி செய்வதினால் நேரிடும் தொந்திரவுகளையும் கெடுதல்களையும் பற்றி எவ்வளவோ அநேகர் சொல்லியும் இருக்கிறார்கள் எழுதியும் இருக்கிறார்கள். அதை அடக்கத்தகுந்த உபாயங்கள் தேடவேண்டுமென்பது அவர்கள் கருத்து. சந்தடியினால் தேகத்திற்கு என்ன கெடுதல் என்பதைக் கண்டறியும் பொருட்டு விசாரணை ஆரம்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கால்கேட் யூனிவர்ஸிடி, சைகலாஜிகல் லாபரேடொரி டைரக்டராகிய ப்ரொபஸர் லாயர்டு என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சியின் முடிவுகளை 'ஸயன்டிபிக் அமெரிக்கன்' என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரித்திருக்கிறார்.

பொரபஸர் லாயர்டுபடி சந்தடியானது காதிற்காவது அல்லது கேட்கும் நரம்பிற்காவது கெடுதல் உண்டுபண்ணுகிறதென்பதில்லை. ஆனால் அது பயத்திற்கு எதிர்த்தாக்கு உண்டாக்குகிறது. சதை இறுக்குதல், நாடித்துடிப்பு, இரத்த அமுக்கு, ஸ்வாஸித்தில் முதலிய யாவும் இதனால் கெடுதலடைகின்றன. மிச்சிகான் யூனிவர்ஸிடியில், தூங்குகிறவன் ஒருவனை பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில், ஒரு டாக்ஸி அந்த ஜன்னல் வழியாகச் செல்லும்போது, அவன் விழித்துக்கொள்ளாவிடினும், அவனுடைய இரத்த அமுக்கு அதிகப்பட்டதாகக் காணப்பட்டது.

டைப் அடிக்கிறவர்கள் சந்தடியில் வேலை செய்யும்போது, அக்கருவிகளை அதிகமாக அழுத்தி வேலை செய்யவேண்டியிருந்ததென்று டாக்டர் ஜே. பீ. மார்கன் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். சதை இறுகுவதினால், தேக சக்தி வியர்த்தமாகிவிடுகிறது. இது ஓய்வுக்கு நேரிடையானது. இதனால் களைப்பு உண்டாகி தேக சக்தியை அனாவசியமாய் உபயோகிக்க வேண்டி வருகிறது.

டைபிஸ்டுகளைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்ததில், சந்தடியை 100க்கு 15 பங்கு குறைத்தபோது, 100க்கு 5 பங்கு அதிக வேலை நடந்ததென்றும், டைப் அடிக்கும்போது 100க்கு 25 பங்கு பிரயாசை கம்மியாக விருந்ததென்றும் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.—குட் ஹேல்த்.

வீட்டில்செய்ய வேண்டிய தற்காலச் சிகிச்சைகள்

மூக்கில் இரத்தம், பல்வலி, காதுநோவு.

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

மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொட்டுதல் சில குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாய் ஸ்திரீ பிரஜைகளுக்கு சகஜமாகவிருக்கிறது. வளர்ச்சியில் சம்பந்தப்பட்ட நானுவித மாறுதல்களால் நேரிடக்கூடியது. 20 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இது சாதாரணமாய்க் காண்பதில்லை. வயது சென்றவுடன் இது வந்துகொண்டேயிருக்கும் பக்ஷத்தில் இரத்த சம்பந்தமான, நோயாக இருக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு முக்கியமான அங்கத்தில் நோயிருக்கவேண்டும். சில கேஸுகளில், இந்த நோயாளியை டாக்டரைக் கொண்டு பரீக்ஷை செய்து, அதிக கெடுதலான சம்பவமா அல்லவா என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும். சாதாரணமாய் மூக்கில் இரத்த ஒழுக்கு அதிக கெடுதலில்லாத போதிலும் அதிக தொந்தரை கொடுக்கக் கூடியது. இதற்குச் சிகிச்சை இரத்தத்தை நிறுத்தும்படியான சாதாரண சிகிச்சைகள் தாம்.

இரத்தப் பெருக்கைத் தடுப்பதற்கு அமுக்குதல்தான் சரியான சிகிச்சை. மூக்கில் இரத்தம் கொட்டுதலையும் அம்மாதிரியே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். இதற்கு சுலபமான வழி யாதெனில் ஒரு கைக்குட்டையை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு மூலையை மடித்து மூக்கில் நுழையும்படி அதை கெட்டியாய் குவிந்த வடிவமாய்ச் செய். அதை உள்ளே மேல்பாகம் வரையில் போகும்படி விட்டு ஒரு நிமிஷம் அங்கே படியும்படி விட்டுவை. இதை எடுத்தவுடனே இதே மாதிரி இன்னொரு திரி தயார் செய்து வைத்துக்கொள். சாதாரணமாய் இம்மாதிரி செய்தால் போதும். மூக்கில் ஜலம் விடப்படாது. விட்டால் இரத்தம் கட்டியாய் கட்டிப் போவதற்கு இது தடங்கலாயிருக்கும்.

இன்னும் இரத்தம் வந்துகொண்டிருந்தால், மூக்குத் துவாரத்தை, படிக்காரம் டானின், அல்லது உப்பு இவற்றைச் சேர்த்துக்கலக்கின நீரால், பீச்சாங் குழலைக்கொண்டு அடி (syringe).

இதில் நோயாளியின் நிலைமை முக்கியமானது. அவனை ஒரு நாற்காலியில் உட்காரவைத்து அவன் கைகளை அவன் தலைக்குமேல் தூக்கிக் கொண்டிருக்கச் செய்யவேண்டும். கழுத்தில் கட்டியிருக்கும் பட்டைகள் முதலியவற்றை கழற்றி எறியவேண்டும். பின்னங் கழுத்து, நெற்றி, மூக்கு இவற்றின் மேல் குளிர்ந்த வஸ்துவை வை.

இந்நோய்க்கிடையில், டானிக் மருந்து கொடுக்கவேண்டும். உணவு, நல்ல காற்று, வியாயாமம், ஓய்வு முதலிய விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

பல் வலி

தற்காலத்தில் நமது வீடுகளில் பல்வலி சகஜமான வியாதியாக இருந்துகொண்டிருக்கிறது. இது உண்டாவதற்கு, யாது காரணத்தையும் காணேம். மொத்தத்தில் இது அஜாக்கிரதையினுலும் அசட்டையினுலும் உண்டாகக் கூடியதே யொழிய வேறல்ல. செவ்வையாய் பல்லை சுத்தம் செய்யாததும், பல் வைத்தியரிடம் கிரமமாய்காண்பித்து சிகிச்சை செய்யாததுமே காரணம். பெற்றேர்களும், குழந்தைகளும் சரியான ஆகாரத்தை உண்டு, வாய் சுகாதாரத்தைக் குறித்துக் கவனித்து, வருஷத்திற்கு இருமுறையாகிலும் பல் வைத்தியருக்குக் காண்பித்து வந்தால், அநேக வீடுகளில் பல் நோவு என்பதே இராது.

பல் நோவு என்ருல் பல் அழிந்துபோனது பல்லின் உட்பாகம் அதாவது அது பல் நரம்பு மட்டும்சென்றிருக்கிறது என்று அர்த்தம். எப்பொழுதும், பல் பதார்த்தத்தின் மேல்பாகத்தில்தான்

அது அழிய ஆரம்பிக்கும். ஆகாரம் பற்களில் ஒட்டிக்கொண்டிருப்பதால் அதிலிருந்து கிருமிகள் ஒரு திராவகத்தை உற்பத்திசெய்து அதனுல் இது உண்டாவது. இந்த திராவகம் பல்லின் எனேமலை அழித்து அதன் மூலமாய் இக்கிருமிகள் பல்லுக்குள் நுழைகின்றன. இதனுல் நோவிராது. இது நோயாளிக்குத் தெரியாமலே நடந்து போகும். பல் வைத்தியருக்கு காண்பித்தாலொழிய இன்னது கெடுதல் என்று ஏற்படாது. பல் மத்தியிலுள்ள நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள் வரைக்கும் அழிந்து போய்விட்டால், அப்போது தான் நோய் தெரியும். இப்போது வேறு ஒன்றும் செய்வதற்கிடமில்லை. பல்லையாவது பிடுங்கிவிட வேண்டும். அல்லது அந்த நரம்பை எடுத்து விட்டு சொத்தைப்பல்லாகவாவது விட்டு விட வேண்டும்.

இவ்விரண்டும் அவ்வளவாக விரும்பதக்க விஷயங்கள் அல்ல. ஆனது பற்றி வந்தபின் இதற்குச் சிகிச்சை செய்ய முயல்வதைவிட, இதை வரவொட்டாமல் தடுப்பதே உத்தமம். கொஞ்சம் சிரமப்பட்டு பற்களைப் பாதுகாத்து வரின், பின்னிட்டு சுகம் உண்டு. நோயிராது. ஜீரணம் சரியாக விருக்கும். நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் சுகத்துடனும் வாழலாம். எந்த வியாதியிலும் தனவிரயம் உண்டாகுமாதலால் அதை மீற்றுவதற்கு சரியான மார்க்கம் வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுத்துக்கொள்வதே.

பல் வலி எடுத்தால், எந்த பல் வலிக்கிறதோ அதை பரிக்ஷித்துப் பார்த்து, கூடிய வரைக்கும் அந்த சொத்தை பல்லை எடுத்துவிட வேண்டும். கரிக்கப்பட்ட குங்கிலியம் (resin) இருந்தால், பல்லின் சொத்தை அளவுக்கு பஞ்சுக் கம்பளத்தை எடுத்து அதை அதில் தோய்த்து பல் சந்தில் மெதுவாய் உரத்த அடைக்க வேண்டியது. சில மணி நேரம் அப்படியே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியது. வேண்டுமானுல் அதை எடுத்துவிட்டு வேறொன்று வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது.

அக்குங்கிலியம் இல்லாதிருந்தால் இலவங்க எண்ணெயை உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனுல் அது அவ்வளவு குணமுள்ளதன்று. சொத்தைபிடித்த பல்லின் இருபக்கங்களிலும் கொஞ்ச தூரத்திற்கப்பால் உள்ள பல்லீரலில் டின்க்டர் ஆப் ஐயோடீன் தடவினுல் உபயோகமாயிருக்கும்.

எதற்கும், சீக்கிரத்தில் பல் வைத்தியரைப் பார்த்து பல்லையும் வாயையும் சரிப்படுத்திக்கொண்டு நீடித்த குணம் உண்டாகும்படி செய்து கொள்ளவேண்டியது.

பல் கட்டி

பல் வலி எடுத்தால் சில சமயங்களில் பின்னிட்டு பல் கட்டி உண்டாகும், வாயில் அதிகமாக அழிந்த அல்லது சொத்தைப் பல் இருந்தால் இது உண்டாகும். பல்வலிக்குச் சிகிச்சை செய்யாமல் விட்டு விட்டால், நரம்பு செத்துப்போய் கடைசியாக சீழ் பிடிக்கிறது. அம்மாதிரி பற்கள் வாயில் இருந்தால், தேகத்தின் தூரமான பாகத்திலும் கூட வியாதி கண்டு பொது ஆரோக்கியத்திற்கே ஆபத்துண்டாகும். நீடித்த வியாதிகளாகிய வாதரோகம், நியுரைடிஸ் முதலியன வற்றிற்குக் காரணம் ஆரோக்கியமில்லாத வாய்தான்.

சீழ்பிடித்த வேர் அல்லது பல் இருந்தால் பல் கட்டி உண்டாகும். சில சமயங்களில் குளிர் எடுத்தாலும், தேகம் இளைத்துப் போயிருந்தாலும், அந்தத் தொந்தரவை தீவிரப்படுத்தும். பல்லில் நோய் அடிக்கடி காணும். உடனே பல் லீரலிலும் தாடையிலும் பிருவான உணர்ச்சி காணும். அந்தப் பல் மற்றவைகளை விட நீண்டதாகக் காணப்படும் அதன்மேல் ஏதாகிலும் அழுந்தப்பட்டால் அதிக நோயெடுக்கும். ஒரு நாள் இரண்டு நாள் ஆனதும், நோவும், மிருதுவாயிருப்பதும் அடியோடற்று, அந்த

இடத்தில் வீக்கம் உண்டாகிறது. இந்த வீக்கம் சிறியதாகவாவது இருக்கும், அல்லது வாய் மூடிப்போய் மெல்ல முடியாமல் அவ்வளவு பெரியதாக வாவது இருக்கும், சிகிச்சைசெய்யாதிருந்தால் ஒரு வாரம் இதே மாதிரி இருக்கும். பிறகு குறைந்துபோய், கட்டி உடையும். இந்த நிலையில் நோயாளியின் பொது ஆரோக்கியம் அதிகமாய் கெட்டுப்போகும்.

இதன் சிகிச்சை விஷயமாக. பல்கட்டிகள் சுலுவில் தடுக்கக்கூடியவை என்று முன்னமே சொல்லி யிருக்கிறோம். அசட்டை செய்யப்பட்ட வாய்களில் தவிர மற்றவைகளில் இது உண்டாவது அரிது.

கட்டி உண்டானவுடனே, பல்லைப் பிடுங்கிவிடவேண்டியது தான் சரியான சிகிச்சை. இது உடனே நோயை சாந்தப் படுத்தும். பல்லைப்பிடுங்குவது அபாயகரமான தொழில் என்று எண்ணுவது பிசகு. வேறு விதமான சிகிச்சையிலும் பிரயோஜனமில்லை. வாய்க்குள் ஒத்தடங் கொடுத்தல், மாவைக் கிளறிகட்டுதல் முதலியன கட்டி சீக்கிரம் உடைவதற்கு ஹேதுவாகும். ஆனால் வாய்க்கு வெளிப்புறத்தில் கன்னத்தில் ஒத்தடங்கொடுக்கக் கூடாது. அப்படி செய்யும் பக்ஷத்தில், கட்டி வெளிப்பக்கத்தில் உடைந்து வடுவுண்டாகி ஆயுள் பரியந்தம் விகாரமாய் காணப்படும். தேகம் தேறி வரும்போது, நல்ல டானிக் சாப்பிடவேண்டியது.

காது நோவு

காதானது ஒரு மிருதுவானதும் முக்கியமானதுமான ஒரு அவயவம். பற்களைப்போலவே குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்கும் நோய்க்கு இடமானது. காது நோய்கள் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டியவை. காது கேட்கும் சக்தியை கெடுப்பதுடன், மூளைமுதலிய அதன் அருகிலுள்ள மற்ற அவயவங்களுக்கும் அது கெடுதலை யுண்டுபண்ணும்.

சாதாரணமாய் தேகத்தில் குளிர் உண்டானாலும் தேகம் இளைத்திருக்கும்போதும் காது நோய் காணுவது வழக்கம். ஜுரம் முதலிய மற்ற வியாதிகள் சம்பவிக்கும்போது இதுவும் அவற்றுடன் கலந்து உண்டாகும்.

பற்களைப்போலவே, காதில் நோவிருந்தால், கட்டி காண்பதற்கு அடையாளம். இந்த கேஸில், நோய் கடூரமாகவிருக்கும். காதின் சவ்வை பிளந்துகொண்டு கட்டி உடைந்தாலொழிய இந்த நோய் வருவது கடினம். கட்டி உடைந்த உடனே நோய் சாந்தமாகும். காது சுத்தமாயிராவிட்டால், தொத்து வியாதி சம்பந்தம் ஏற்பட்டு, ரணம் சரியாய் சொஸ்தமாகாமல் காது செவிடாகப்போகும்.

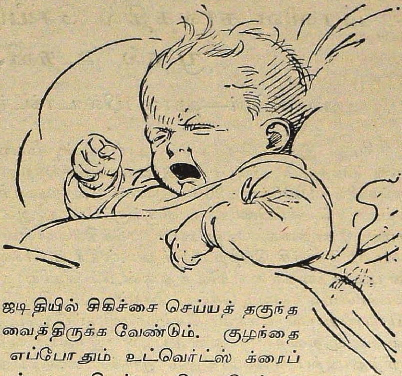
இதைத் தடுப்பதற்கு, கட்டி உடைய ஆரம்பிக்கும்போது, நோயாளிக்கு டாக்டரைக்கொண்டு காது சவ்வைக்கீறி விடவேண்டியது இதனால் ரணம் செவ்வையாய் ஆறும். இது செய்யாவிட்டால் காதை சுத்தம் செய்தால், கட்டி உடையும்போது சுத்தமான பள்ளத்தில் உடையும்.

இது செய்யும் விதம்: நோயாளியைப் படுக்க வைக்கவேண்டியது. சூடான இருபதில் ஒன்று வலுவுள்ள கார்போலிக் திராவகத்தை கால் மணி நேரம் காதில் ரொப்பிவை. லேசான லியானை காஜ் ஒன்று 2000ல் ஒன்று வலுவுள்ள பர்குளோரைட் ஆப்மர்குரி மருந்தில் நனைத்துப் பிழிந்து அடைப்பாகவை. காதின் மற்ற பாகத்தை காஜினாலாவது கம்பளத்தினாலாவது அடைத்து காஜை ஒன்றும் செய்யாமலே காதுக்கும் தலையின் பக்கத்திற்கும் சுட சுட ஒத்தடங் கொடு.

காதில் நோவு ஆரம்பித்த வுடனே இந்த சிகிச்சை செய். அதனால் எட்டு மணி அல்லது 10 மணி நேரத்திற்குள் குணம் தெரியாவிட்டால், கட்டி காண்கிறதென்று தெரிந்துகொள். அப்போது முன் சொல்லியபடி காது சவ்வுக்கு ரண சிகிச்சை செய்யவேண்டியது நலம்—குட் ஹெல்த் (லண்டன்).

169894

குழந்தை கதறி அழும்போது



தாய் அதற்கு ஜடிதியில் சிகிச்சை செய்யத் தகுந்த ஔஷதம் கையில் வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தையிருக்கும் வீட்டில் எப்போதும் உட்வொர்ட்ஸ் க்ரைப் வாடர் இருக்கவேண்டியதவசியம். பூலோகமெங்கும் டாக்டர்களும் நர்ஸுகளும், இக்கைக்கண்டதும், நம்பிக்கையுள்ளதுமான மருந்தை தாராளமாய் குழந்தை வியாதிகளுக்கு கொடுக்கும்படி எழுதிக்கொடுக்கிறார்கள்.

WOODWARD'S "GRIPE WATER"

குழந்தையின் அஜீரணம், மாந்தம், உப்பஸம், எரிச்சல், விக்கல் முதலிய இரைப்பை, குடற் கோளாறுகள் நிவர்த்திக்கக் கூடிய தகுந்த ஔஷதம்.

I-WW 3-178

W. WOODWARD LTD., LONDON, ENGLAND

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—ஹானரபில் டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினான்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா **6.**

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும்.

வி. பி. யில் அனுப்பவேண்டுமானால் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்ய வேண்டும்.

வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆரோக்கிய தீபிகை சந்தாதாரராகச் சேருவோர்க்கு ஒரு புஸ்தகம் இனமாக அனுப்பப்படும்.

உடனே ரூ. 1-8-0 மணியார்டர் செய்து ஆரோக்கிய தீபிகை சந்தாதாரராகச் சேருங்கள்.

விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபாற்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு 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 தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற 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, தமிஷ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மேட்ராஸ் மேயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கேஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

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

லேப்டினனன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜூ ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டேண்டேண்டும்:—"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, தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

கிரேட் பிரட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும் பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதை உபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப் போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

விரால் லிமிடெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

வேளாள மித்திரன்.

வேளாள சமூக முன்னேற்றத்தையும் தேசீய அபிவிருத்தியையும் தழுவி வெளிவரும் தமிழ் மாத சஞ்சிகை.

வேளாள மித்திரனில் வெளிவரும் விஷயங்கள்.

சமூக சீர்திருத்தம். மாதர் விடுதலை, அயல்நாடுகளில் நம்மவர், சுகாதாரம், தேகப்பயிர்ச்சி, மதுவிலக்கு, ஆராய்ச்சி, ஆசார சீர்திருத்தம், சாரணர் இயக்கம், தீண்டாமை விலக்கு, அரசியல், வியாபாரம், விவசாயம், சன்மார்க்க இயககம், கிராம நிர்மாணம், தொழிலாளர் இயக்கம்.

இப்பத்திரிக்கைக்கு விஷயம் எழுதும் அறிஞர்களில் சிலர் :

ஸ்ரீமான்கள் K. சுப்பிரமணிய பிள்ளை, M.A., M.L., திருநெல்வேலி C. K. சுப்பிரமணிய முதலியார், B.A., வக்கீல், கோயமுத்தூர். Dr. D. S. P. Raju, மதுக்கரை. சதாசிவ முதலியார், B.A., சீயாழி. பண்டிட் முத்துத் தாண்டவராயப் பிள்ளை, சீயாழி. V. ராமலிங்க பிள்ளை, நாமக்கல். இரத்தினசபாபதி முதலியார், B.A., B.L, மயிலாப்பூர். வல்லை பாலசுப்பிரமணிய முதலியார், B.A., சென்னை. இ. மு.சுப்பிரமணிய பிள்ளை, நாங்குநேரி. புன்னைவனத முதலியார், திருநெல்வேலி. ஸ்ரீமதி பண்டிதை அசலாம்பிகை அம்மாள், திருப்பாதிரிப்பூலியூர்.

இத்தனை சிறப்புடன் உதையமாகும் வேளாள மித்திரனை அதிகமாகவும் அன்புடனும் ஆதரிக்கவேண்டியது வேளாளர்கள் கடமையாகும். உங்கள் வியாபாரத்தை விருத்தி செய்ய வேண்டுமென்றால் வேளாள மித்ரனில் விளம்பரம் செய்யுங்கள்.

சந்தா விபரம்.—போஷகர் ரூ. 50. ஜீவிய சந்தா ரூ. 25.

உள் நாடு வருடசந்தா ரூ. 2. வெளி நாடு வருடசந்தா ரூ. 2—4—0.

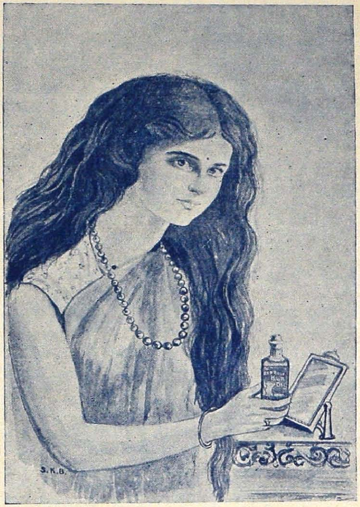
வேளாள மித்திரன் காரியாலயம், கோயமுத்தூர்.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார

வாசனையுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால்

தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.



நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

ஒரு புட்டியின் விலை அணா **12.**

3 புட்டிகளின் விலை ரூ. **2**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

DR. KING'S GOLDEN TONIC PILLS.

டாக்டர் கிங் அவர்களின் தங்க டானிக் மாத்திரைகள்.

காம விருத்தினி மருந்துகள் மிகவும் விருப்பமாக ஆதரிக்கப்படும் இந்நாட்டில் உத்தரவாதமற்ற கடைக்காரர்களும், போலி வைத்தியர்களும் ஜனங்களுடைய அறியாமையைத் தெரிந்துகொண்டு ஒன்றுக்கும் உதவாத பொருள்களை யெல்லாம் காம விருத்தினி மருந்துகள் என்று விற்கிறார்கள். இவைகள் அப்போதைக்கு மாத்திரம் சிற்றின்ப கிளர்ச்சியை உண்டாக்கி இறுதியில் நமது உடம்பை தீராத நோயிற்குள்ளாக்கி தொலைத்து விடுகிறது.

டாக்டர் ஆல்பிரட் கிங் என்பவர் பல வருஷங்கள் உழைத்து காமவர்த்தினிகளைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்ததின் பயனாக ஓர் அரிய முறையைக் கண்டு பிடித்து அதனை இப்போது டாக்டர் கிங் அவர்களின் தங்க டானிக் மாத்திரைகளாக கொடுக்கப்படுகின்றன.

இந்த தங்க மாத்திரைகள் அப்போதைக்காவது அல்லது செயற்கையாகவாவது சிற்றின்பத்தைக் கிளரும் காம விருத்தினியன்று. அது ஒரு தாது விருத்தி மருந்து அது நமது உடம்பை இசைப் படுத்தி இழந்து போன ஆரோக்கியத்தையும், பலத்தையும், வசீகரத்தையும், மறுபடியும் பெறச் செய்து, தளர்ச்சியையும் சோம்பலையும் ஓட்டி தனது இயற்கை வேலையைச் சரியாய் செய்வதற்குத் துணை செய்கிறது.

சுருங்கச் சொல்லுங்கால் இது ஒரு இயற்கையான காம விருத்தினி.

ஒரு பெரிய வைத்திய நிபுணரால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட தங்க மாத்திரைகள் இந்தியாவிலுள்ளவர்களால் கட்டாயம் ஆதரிக்கப்படும் என்பதற்குச் சந்தேகம் இல்லை. இதனுடைய குறைந்த விலையும், மனதைக் கவரத்தக்க பாக்கிங்கும், சௌகரியமான மருந்து உட்கொள்ளும் அளவுகளும், இந்த உபயோகமுள்ள பொருளை விரைவில் எங்கும் பரவச் செய்யும் என்பது திண்ணம்.

25 மாத்திரைகள் அடங்கிய ஒரு புட்டியின் விலை ரூ **1 80**

லண்டனிலிருக்கும் மே அண்டு பேகர் லிமிடெட் கம்பெனியாரது ரசாயன சர்மசாலைகளில் தயாரிக்கப்பட்டது.

இம்மருந்து இந்தியாவில் கல்கத்தாவில் நம்பர் 3 மாங்கோ சந்து மே அண்டு பேகர் (இந்தியா) லிமிடெட் கம்பெனியிலும், மற்றுமுள்ள கிளைகளிலும் ஸ்டாக் செய்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor
THE HON'BLE U. RAMA RAU, MADRAS.