438

[Regi]stered No. 1866 | Issued Monthly on the 5th

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 5. | மார்ச்சு, 1928. | பகுதி 3

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS, MADRAS
22 JAN 1929

பொருளடக்கம்.

			பக்கம்.
குழந்தைகளின ஊட்டக்குறைவும் அதைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்		...	41
நகரங்களில் விளையாட்டுகளின் மூலமாக நல்ல குணம் அமையும்படி செய்தல் (டேம் காத்தரைன் டர்ஸ்)	...	...	43
கேச ரகசியங்கள் (பிரெடரிக் காட்பிரி)	...	...	45
சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும், ஆடைகளும் (ஜே. கே.)		...	47
மின்சார விளக்கு விளைவிக்கும் கேடு	...	...	50
தானே பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுதலும் அதனல் விளையும் அனுகூலங்களும்	...	...	51
சுகாதாரக்கேடான பாடசாலைகளால் விளையும் தீங்கு (டாக்டர் எச். வி. மல்ஹாலண்ட்)	...	...	53
வைசூரி	...	...	54
ஈக்கள்	...	...	55
மலேரியா	...	...	55
பல்கேரியாவின் பெருமை	...	...	55
உள்ளிப்பூண்டின் சக்தி	...	...	56
சிசுக்களின் மரண விகிதம்	...	...	56
முலைப்பால்	...	...	57
எலுமிச்சம்பழ ரஸம் ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகளைக் கொல்லுமா?		...	57
ரத்த ஓட்டப்பெருக்கு	...	...	57
குழந்தைகள் வைத்தியரிடம் எதிர்பார்ப்பதென்ன?	...	...	58
குழந்தைகளின் சரீராரோக்யமும் காற்றோட்டக் குறைவும்		...	59
...மிச்சம்பழத்தின் விசேஷம்	...	...	59
...ம் ஊளைச்சதையும்	...	...	60
...ல் ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டுமோ?		...	60

...லயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

72
டி.5ளஆ,N24
N28.5.3
169876

வருட சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை 2 அணா

பால்ய சுகம் விருத்த திடம்.

உங்களுக்கு இந்த அனுபவமிருக்கிறதா? உங்களுடைய சரீரம் நீடித்து ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறதா?

அல்லது சில சமயங்களில் பிணிவாய்ப்பட்டும், அலுத்துமிருக்கிறீர்களா? அதிக காலம் ஜீவித்திருக்க முடியாதென்ற எண்ணம் ஏற்படும்படி உங்கள் மனம் களைத்துப் போகிறதா?

அடிக்கடி உங்களுக்கு வலியும், உபாதைகளும் ஏற்பட்டு, குடும்ப வேலைகளைக் கவனிக்க முடியாமற்போய் விடுகிறதா? உங்களுக்கு அசந்துஷ்டி ஏற்படுகிறதா?

ஸ்திரீகளுக்குக் கீழ்க்கண்டவைகளில் எந்த உபாதை ஏற்பட்டாலும் ஒன்றுதான். அதற்குப் பரிகாரம் கண்டு பிடித்தாகி விட்டது. புதிய அனுவத்தை நீங்கள் அடையலாம்.

ஸ்திரீகளுக்கென்று கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கும் பெலுனா மாத்திரைகள் வியாதியைச் சட்டெனத் தகர்த்து, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளை பூர்வ ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து விடுகின்றன. புதிதாக நல்ல ரத்தம் ஊறுகிறது; சரீரம் திடமடைகிறது; கண் பார்வை சக்தி அதிகரிக்கிறது; கன்னங்கள் சிவக்கின்றன.

கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்த ஸ்திரீகளும், பெண்களும் சந்துஷ்டியையும், உத்வேகத்தையும் அடைகிறார்கள்.

பால்யம் முதல் விருத்தாப்பிய தசை வரை இந்த மாத்திரைகள் உபயோகமாக இருக்கின்றன. இவை உத்தமமானவையென்று ஆயிரக் கணக்கான ஸ்திரீகள் அனுபவித்துச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

பலஹீனத்தாலும், மர்ம ஸ்தானங்களில் கோளாறு ஏற்படுவதாலுமே ஸ்திரீகள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அவைகளை சமனப்படுத்தி சுத்தம் செய்வித்து, வலுப்படுத்தவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. இந்த உறுப்புகள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்தால் தான் நீங்கள் திடமாக இருக்கலாம். அவைகளுக்கு உபாதை ஏற்பட்டால் உங்களுக்கும் உபாதை ஏற்படுகிறது. அவைகளைத் திருத்தக்கூடிய சக்தி பெலுனா மாத்திரைகளுக்கு இருக்கிறது. இவ்வித சக்தியிருப்பதாலேயே இந்த மாத்திரைகளுக்கு விசேஷப் பெருமை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் இவைகளிலுள்ள ஸ்டோர்களிலும் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

புட்டி 1க்கு விலை ரூ. [illegible]-4. ஸோல் ஏஜண்டுகளான படேல்அண்ட்டோண்டி, தபாற்பெட்டி நம்பர் 838, பம்பாய் என்ற விலாசத்திலிருந்தாவது, தபால்பெட்டி 620, கல்கத்தா என்ற விலாஸத்திலிருந்தாவது வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

தயார் செய்கையிலும், புட்டலம் கட்டுகையிலும் கைபடாதது. உண்மையான பெலுனா மாத்திரைகள் படத்தில் காட்டியபடி சிகப்புப் புட்டலங்களில் விற்கப்படும்.

கேப்டவுன் கிரேஹாம் ரெமிடீஸ், லிமிட்டெட், தயாரித்தது.

வேப்பம் சோப்பு.

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை

மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான

சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

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

டஜன் பெட்டிகள் ரூ. **7—8.**

இந்திய முதலைக்கொண்டும், 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.

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

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடல், கடைசியாக வேணும் நமது வெட்டை ரோகக்கொல்லி என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டுஎவ்வளவு காலமாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில்ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு டல் வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

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

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
வெட்டை ரோகம் முண்டை ரோகம்
இவைகளுக்கு வைத்தியம் செய்வதில் நிபுணர்.
140, கீகா தெரு, (குலால்வாடி) பம்பாய் 4

Dr. D. N. Jasani
A 140, Kika St,
(Gulal Wadi) Bombay 4.

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை தம்புசெட்டித் தெரு 323 நெ. கட்டடத்திலுள்ள எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

II. பிளவை

கேஸ்:—7. வலது காதுக்கு சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—8. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189கிரெயின்சர்க்கரைஇருந்தது. வீக்கம்அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினாகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திக்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

III. காது மந்தம்.

கேஸ்:—1. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப் பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4. அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினாலும், $2\frac{1}{2}$" தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும், கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்றாககாது கேட்டுக்கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4 வாரத்தில் முடிந்தது.

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30 வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார் டீ டயம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினால் $2\frac{1}{2}$" தூரத்திலிருந்தும, இடது காதினால் $1\frac{1}{2}$" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும், கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டீ டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவராயிருக்கிறார்.

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளிலும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினோரமாக டீ டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்கு சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித்துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தது. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டை சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்த-

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை''யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பட்டது. மூன்று வார சிகிச்சையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து டைம் பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

கேஸ்—4. இடதுகாது மந்தமாக விருந்த 40-வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வாதார். காதுமந்தமாகி 3 மாதகாலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சாரசக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்ருகக் கேட்கின்றது.

கேஸ்—5. காதுவலிச்சாக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரணமென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தை செலுத்தப்பட்டது. பராடிக கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்கியமாக மின்சார சக்தியைக் காதில் செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல காது நன்ருகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டது,

IV கறப்பான்

கேஸ்—1. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறியிருந்தது. பல ஔஷதிகளை உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப்பட்டது. தினம் 10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

கேஸ்—2. சுமார் 8 வருஷகாலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கிளாலும் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் கிகித்சைக்கு வந்தார்: தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயோலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். கால் விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப் பார்க்கப்பட்டது. மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்றுவிட்டது: 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:-4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக் கறப்பானல் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியன்ட் சூடும் இரண்டு வாரம்வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கறப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும்பசைகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. வலது கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினல் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில்பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷகாலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள் வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'’யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—8. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகம் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினால் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறை ப்ளூ ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாள்கள் வரையில் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

V. அக்கி

கேஸ்:—1, அடி வயிறு, பிரஷ்டபாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரம் 101· ஆகஇருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இக்தியாலும் தடவப்பட்டன. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படவேளைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களை யாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இக்தியாலேயும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதிதணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

VI. சதை வளர்ச்சி

கேஸ்:—1. சுமார் 20 வயதுள்ள ஒரு ருஷிய ஸ்திரீ அண்டகோசத்தின் வலது பக்கம் வளர்ச்சிக்காக சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்:—2. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3 வாரத்திற்கு தினம் 3 நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய், சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்கவில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—4. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22 வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸ கோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒரு வாரத்திற்கு தின மிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுக்கள்.

கே:—5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி........என்பவர் ஆண்குறிக்கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறி தளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை அதிக வேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

கெஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோள மானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்து கொண்டே வந்து குழந்தை பூரண சொஸ்தமானவுடன் அனுப்பப்பட்டது.

VII. சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. சுமார் 32-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்க வாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான் சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒரு முறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோடைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாக உருவி விட்டதில் அந்தப் பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்கார வும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-2. எலும்புப்பூட்டுகளில் அதிக வலியுடன் சுமார் 19-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். இரவில் வலி அதிகமாக இருந்தது. பலவிதமான வைத்திய முறைகளை அனுஷ்டித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. மின்சார ரேடியன்ட் சூடு காட்டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது, 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்து விட்டாள்.

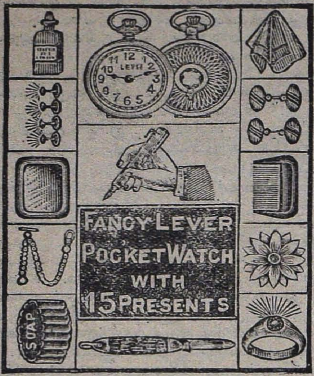
கேஸ்:—3. ஒரு ஊமைக் கட்டியினால் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த 17-வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும், சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்றாக நடந்து வருகிறாள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங்கால்களி லும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால் உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவரா கவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்!—5. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங் கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்துசெய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற் பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தயவு செய்து கவனியுங்கள்.



15 இனங்கள் 15

ரூ. 4-8 பெறுமான 18 காரட் ரோல்டு கோல்டு லீவர் கைக்கெடியாரத்தை வாங்குகிறவர்களுக்கு 15 சாமான்களை இனமாகக் கொடுக்கிறோம். ஒரு கைக்குட்டை, இரண்டு கழுத்துப்பொத்தான்கள், ஒரு சீப்பு, சித்திரப்பாங்காகத் தயாரித்த பூ, ஒரு மோதிரம், ஒரு ஸெண்டுப்புட்டி, 4 பொத்தான்கள், ஒரு கண்ணாடி, ஒரு சங்கிலி, ஒரு சோப்பு, ஒரு கத்தி, ஒரு பவுண்டென் பேனா இவைகள் இனமாகக் கொடுக்கப்படும். இப்பொழுதே எழுதுங்கள்.

இனம் சாமான்களுடன் விலை ரூ. **4—8.**

இங்கிலீஷ் எம்போரியம்,

தபாற்பெட்டி நம்பர் 105, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை.

அல்வரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

விவில் சர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸென், 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, ஏஜண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. திரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free furticulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents :—Dhada & Co., 260, China Bazaar Road, Madras. Kemp & Co, Chemists Bombay. J. Tirath & Co., Chemists Karachi.

கிருஷ்ணகேச சாயம்.

நரைத்த அல்லது மேனியிழந்த கேசத்தை ரம்மியமான கறுப்பு அல்லது பழுப்பு நிறமாக உடனே மாற்றுவதற்கு ஓர் உயர்ந்த சாயமாகும். கிருஷ்ண கேச சாயம் எவ்வித துர்நாற்றங்களுமில்லாதது. இதுவரை உபயோகிக்கப்பட்டு எண்ணிறந்த கேச சாயங்களுள் ஒன்றாகிலும் இதைப்போல் தேவையான குணத்தை அவ்வளவு நீடித்த காலவளவாவது அல்லது திருப்திகரமாகவாவது உண்டாக்கினதாகத் தெரியவில்லை.

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேச சாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்தபோதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குகிறதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

P. O. Box 166, ஜி. டி. மதராஸ்.

எங்களுடைய

பூட்ஸுகளும்
அரை
பூட்ஸுகளும்

பிரக்யாதி பெற்றவை,

குணத்தில் சிறந்தவை

ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கைக் காரர்கள் எங்களிடம் வாங்கித் திருப்தியடைந்திருக்கிறார்கள்.

நகரிலுள்ள முக்கியஸ்தர்கள் எங்களுடைய கடையை ஆதரிக்கிறார்கள்.

40 வருஷ அனுபவம் எங்களுக்கு இருக்கிறது.

பலரகங்களுக்கும் நற்சாக்ஷிபத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

வாங்கி ஒரு வருஷத்திற்குள் பழுது ஏற்பட்டால் இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்.

விலை:—மெல்லியது முதல் கனமானது வரையில் எல்லா ரகங்களும் கிடைக்கும் 2 ரூபாய் முதல் 3 ரூபாய் வரை.

ஸ்திரீகள் வீடுகளில் அணிந்து கொள்வதற்கு இந்த செருப்புகள் ஏற்றவை.

பண்ட் அண்டு கம்பெனி,
பூட்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்,
பிராட்வே, சென்னை.

அழகானது! புதியது!!

நீங்கள் இதுவரையில் பார்க்காதது.
உபயோகப்படுத்தாதது.

உங்களுடைய
வீட்டிலில்லாதது.

அழகான, சுத்தமான, நயமான, ப்ரகாசமான பட்டினாலும் வெள்ளி ஸரிகையினாலும் தயார் செய்யப்பட்ட

ருக்மணி புடவைகள்.

எல்லா வர்ணத்தாருக்கும் உபயோகமானது.

தி. ருக்மணி ஸ்வதேசி வீவிங் கம்பெனி,
தர்மவரம்.
(அனந்தபுரம் ஜில்லா)

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கோல்லிகளில்

முதல் தரமானது
மிருந்த சக்திபுடையது
நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு வாங்குங்கள்!

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம் போகாதீர்கள்

எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம் டெப்போ

பம்பாய் சென்னை
ரங்கூன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப் பட்ட அசல் எமல்ஷன்

உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதற்காக வென்று ஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப் பட்ட பெட்ரோலியத்திருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இறக்கப்பட்டது. பல வருஷங்கள் ஆராய்ச்சியும், பரீக்ஷைகளும் செய்துபார்த்ததன் பலனாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட அசல் பெட்ரோலியம் இதுவே.

இன்புளூயன்ஸாவும், அதன் பிற்பலனும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது சமனப்படுத்தும் சக்தியுடையதாகவும், சரீரத்தில் ஆகாரத்தை ஜீரணப்படுத்தி சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும் இருப்பதால், இன்புளூயன்ஸா கண்டிருக்கும் காலத்திலும், அதற்குப்பிறகும் உபயோகிப்பதற்கும் இது தகுந்தாக இருக்கிறது. கண்டத்திலாவது, மார்பிலாது, குடலிலாவது ஏற்படும் சளிக்கட்டினால் உண்டாகும் ஜலதோஷத்தை சமனப்படுத்தும் சக்தி இதற்கு இருக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. நரம்புத் தளர்ச்சியையும், பலஹீனத்தையும் இது போக்குகிறது. இன்புளூயன்ஸா நின்ற பிறகாவது, அல்லது பிணியாளி பலஹீனமான ஸ்திதியில் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியாமலிருக்கும் நிலைமையிலாவது தொடர்ச்சியாக ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை உபயோகித்து வந்தால் ஆச்சரியமான பலன் கிடைப்பதை அனுபவத்தில் காணலாம்.

கடுமையான சளிக்கட்டு.

மார்பில் சளிகட்டியிருப்பவர்களுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் எடுத்ததென்பதற்கு விசேஷ ருஜு இருக்கிறது. இருமலைப்போக்கி, சுவாஸம் விடுவது சுலபமானதாகும்படி செய்து, எரிவை நிவர்த்தி செய்வதுடன் சரீரத்திற்கு ஊட்டமுண்டாகும்படி செய்து, இத்தகைய உபாதைகளால் சரீரத்தில் சகஜமாக ஏற்படும் பலஹீனத்தையும் நிவர்த்தி செய்கிறது. மார்பில் சளிகட்டி இருப்பவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனால் பரமதிருப்தியடைவதுடன், அதனுடைய சமன சக்தியை விசேஷமாகப் பாராட்டுகிறார்கள்.

குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள்

குடலில் சளிக்கட்டு, அழற்சி, ரணம், க்ஷயம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டிருந்தாலும், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அவைகளைக் குணப்படுத்துகிறது. குடலுக்குச் செல்லும் கால்வாய்க்கு இது குஷியை உண்டுபண்ணுவதுடன், ஜீரணக் கருவிகள் சரியாக வேலை செய்யும்படியும் தூண்டுகிறது. பிஸ்மத், ஸலால் இவைகளைக் கலந்து கொடுப்பதற்கும் இது தகுந்ததாக இருக்கிறது. இதை அப்படியேயாவது, வேறு எதிலாகிலும் கலந்தாவது கொடுக்கலாம்.

ANGIER'S EMULSION

அடியிற்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதினால் வைத்தியர்களுக்கு இலவசமாக மாதிரி அனுப்பப்படும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்டு ஹாரீஸ், 8, வாட்டர்லூ ஸ்டிரீட், கல்கத்தா.
ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிட்டெட், 86, கிளார்க் கென்வெல்ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

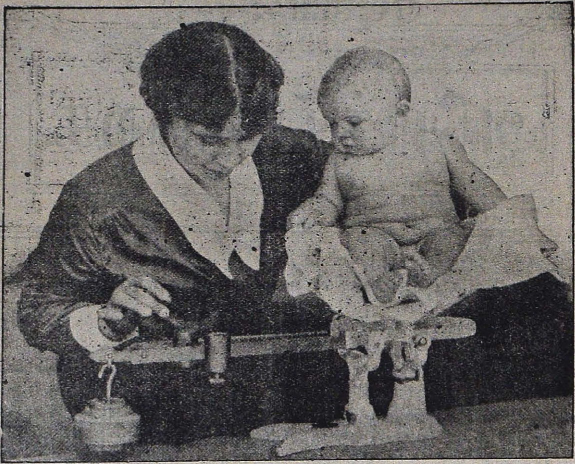
ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. மார்ச்சு, 1928. பகுதி 2.

குழந்தைகளின் ஊட்டக் குறைவும் அதைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.

குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும ஆகாரமானது அவைகளுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருப்பதாலோ, அல்லது போதியதாக இல்லாமலிருப்பதாலோ ஊட்டக்குறைவு ஏற்படுகிறது. இருந்தாலும், ஆகாரக்கிரமத்தில் தவறு ஏற்படுவது தான் சரீரத்தில் ஊட்டங்குறைவதற்குக்காரணமாகஇருக்கிறதென்பதில்லை. வேறுபல காரணங்களாலும் குழந்தைகளின் சரீரத்தில் ஊட்டக்குறைவு ஏற்படலாம். அவைகளாவன:—நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் அடைத்துக் கிடப்பது; மூளைக்கோ அல்லது சரீரத்திற்கோ அதிக வேலையைக் கொடுத்தல்; அதிகக் கஷ்டப்பட்டு விளையாடுதல்; குழந்தைகள் தூங்க வேண்டிய வேளையில் காக்ஷிச்சாலைக்கெடுத்துச் செல்லுவதால் எவ்விதம் தூக்கக்குறைவு ஏற்படுகிறதோ அவ்விதம் தூக்கக் குறைவு ஏற்படுதல்; மலேரியா; கொக்கிப்புழு வியாதி; முற்றிய க்ஷயரோகம் முதலியவைகளேயாம்.

குழந்தைகளின் ஊட்டக் குறைவுக்கு வேறு எது காரணமாக இருக்கக்கூடுமாயினும், பல கேஸ்களில் ஆகாரக் கிரமத்தில் ஏற்படும் தவறே முக்கிய காரணமாக இருக்கும். ஆகவே குழந்தைக்குப் போதிய ஊட்டமில்லாமலிருந்தால், அடியிற்கண்ட விஷயங்களை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டும்:— குழந்தைக்குப் போதிய ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறதா? குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் சரியானதாக இருக்கிறதா? கிலிப்தமான வேளைகளில் குழந்தை சாப்பிடுகிறதா, அல்லது போஜன வேளைகளுக்கிடையிலும் புசித்து போஜன வேளையில் ஆகாரத்தில் நாட்டமில்லாமலிருக்கிறதா? குழந்தை அதனுடைய வயதுக்குத் தகுந்த அளவு ஆகாரத்தைப் புசித்துவருகிறதா, அல்லது தின்பண்டங்களுக்கு ஆசைப்பட்டுக் கொண்டு ஆகாரத்தை வெறுக்கிறதா? இடைவேளை போஜனத்திற்காகப் பணத்தை எடுத்துக்கொண்டு போவது வழக்கமாக இருந்தால், எத்தகைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அது வாங்கிப் புசிக்கிறது? மேலே கண்ட விஷயங்களில் எதிலேனும் கோளாறிருந்தால், அதற்குத் தாங்கள் ஜவாப்தாரிகளாவென்பதைப் பெற்றோர்கள் முக்கியபாகக் கவனிக்க வேண்டும். மனம்போன போக்காகச் சாப்பிடும் குணத்தை குழந்தை காட்டியிராவிடில், அதற்கு ஆகாரக் குறைவு காரணமா? வரும்படியைவிட வயிறு அதிகமாகப் பெருத்துவிட்டதா? இரைப்பையை நிரப்பிவிடுவது மட்டில் போதாது. இரைப்பையை நிரப்புவதற்காகப் போகும் பருப்பு



[திராசுகளால் கற்பிக்கப்படும் சரீர பாடத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும்படி குழந்தையைப் பழக்குதல்.]

வகைகள், மரக்கறிகள் முதலிய பதார்த்தங்கள் எந்த அளவு சரீரத்திற்கு ஊட்டம் வேண்டுமோ அந்த அளவு ஊட்டத்தைக் கொடுத்துவிடுவதில்லை. குழந்தைகளின் நன்மையை உத்தேசித்து, ஆகாரத்தின் அளவைத் தவிர இதர அம்சங்களைக் கவனிக்க வேண்டியதும் முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு மனிதரும், முக்கியமாக ஒவ்வொரு குழந்தையும், சரீரத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாகிய பால், மரக்கறிகள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும். இடையிடையே கோழிமுட்டைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். குழந்தைக்கு ஏற்றதான வேறு எந்த ஆகாரத்தையேனும் அது தியாகம் செய்துவிட வேண்டியிருந்தால், தினம் ஒரு பைண்டுக்கு மேல் ஒரு குவார்ட் வரை பாலைக் கொடுத்து வரவேண்டும். மாமிசத்தை வாங்குவதற்காகச் செலவிடும் பணத்தைப் பாலில் செலவழிக்கலாம். பருப்பு வகைகளிலுள்ள குறைவுகளை இட்டு நிரப்புவதற்கு மாமிசத்திற்குள்ளதை விட அதிக சக்தி பாலுக்கு இருக்கிறது. மாமிசம் அல்லது கோழிமுட்டைகளை வாங்குவதற்காகச் செலவிடும் பணத்தைப் பாலில் செலவிட்டால், சரீரத்தில் அதிகபுஷ்டி ஏற்படும். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பால் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக இருக்க வேண்டும். அந்தப் பாலும் நல்ல பண்ணையிலிருந்து வாங்கியதாக இருக்க வேண்டும்.

எக் காரணத்தாலேனும் உங்களுடைய குழந்தைக்குச் சரியான ஊட்டமில்லாவிடில் அதன் காரணமின்னதென்பதை அறிந்து, அதைப் பரிகரிக்க வழி தேடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அதனால் பாதகமில்லையென்று நினைத்து அலக்ஷியமாக இருந்துவிடக்கூடாது. அவ்விதம் நீங்கள் அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டால், அந்தக் குழந்தைகள் தங்களுடைய ஆயுள்கால முழுவதும் கஷ்டப்படும்படி செய்தவர்களாவீர்கள்.

169876
சென்னை-600 008

நகரங்களில் விளையாட்டுகளின் மூலமாக நல்லகுணம் அமையும்படிசெய்தல்.

(டேம் காத்தரைன் பார்ஸ்)

புதிய சட்டங்களின் மூலமாகவோ, அல்லது தினப்படி வேலைசெய்யவேண்டிய காலத்தைக் குறைத்ததாலோ ஜனங்களுக்கு விளையாடுவதற்கு அதிக அவகாச மிருக்குமென்றும், அவ்விதம் அவர்கள் விளையாடுவது அவசியமென்றும் இப்பொழுது தெரிந்திருப்பதால், அவர்களுடைய அவகாசத்தை விளையாட்டுகளில் செல வழிக்கும்படி செய்வதில் இப்பொழுது எல்லா தேசங்களிலும் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு வருகிறது.

புதிது புதிதாகச் செய்யப்படும் கற்பனைகளால் ஜனங்களுடைய மனது ஆகர்ஷிக்கப்பட்டு வரும் இந்த நவீன உலகத்தில், நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடிய வைகளாகவும், நல்ல குணங்கள் அமையும்படி செய்யக்கூடியவைகளாகவுமுள்ள விளையாட்டுகளில் ஜனங்கள் ஈடுபடும்படி செய்து, அதன் மூலமாக கஷ்டங்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்கு அவர்களுக்குத் திறமை ஏற்படும்படி செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

ஸினிமாக் காக்ஷிகளில் பல வீரச்செயல்கள் செய்யப்படுவதை நேரில் பார்த்து விடுகிறோம். இதனால் அத்தகைய செய்கைகள் விவரிக்கப் பட்டிருக்கும் புத்தகங்களைப்படிக்கவாவது; அல்லது அத்தகைய வீரச்செயல்களைச் செய்து பார்க்கவாவது அவசியமில்லாது போய்விட்டது; இவ்வளவு காலமாகக் கற்றறிந்து கொள்ள வேண்டியவைகளாகவும் ஆராய்ச்சி மூலமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவைகளாகவு மிருந்த பல விஷயங்கள் இப்பொழுது தந்திகளின் மூலமாக நமது காதுகளில் வந்து ரீங்காரம் செய்து விடுகின்றன.

ஜனங்கள் சுபாவமாகவே இயற்கைசக்தியை எதிர்த்துப்போராடவேண்டியிருக்கும் விவசாயப்பிரதேசங்களில் சிரமமில்லாமல் ஏற்படும் பொழுது போக்கு வசதிகள் நல்ல பலனைத் தரக்கூடியவைகளாக இருக்கலாம். அங்கு அவர்கள் உலக விவகாரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கும், அவர்களுடைய அறிவை விசாலப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கும் இத்தகைய வசதிகள் வேண்டியிருக்கின்றன.

ஆனால் நகர்ப்புறங்களில் சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்கக்கூடிய விளையாட்டுகளில் ஜனங்கள் ஈடுபடும்படி செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. நகர்ப்புறங்களில் அத்தகைய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதற்கு வேண்டிய திறந்த வெளிகளாவது, ஸ்நானவசதிகளாவது, நீந்தக்கூடிய இடங்களாவது இல்லாமலிருக்கின்றன.

சரீரத்திற்குச் சிறிது அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதான விளையாட்டுகள் உத்தம குணங்கள் படியும்படி செய்யக்கூடியவையென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். மரமேறுதல், கப்பல் ஓட்டுதல், ஆகாய விமானத்தில் செல்லுதல், ஜலத்தில் நீந்துதல் முதலியவைகளை இந்த கோஷ்டியில் சேர்க்கலாம். இந்தக் காரியங்களைச் செய்கையில், இயற்கையுடன் சிறிதளவேனும்போராட்டமேற்படுகிறது. மனிதர்களுடைய குண அமைப்பு விஷயத்தில் வல்லுனரான டாக்டர் கிரைட்டன் மில்லர் என்பவர் இந்த விஷயத்தில் கடல்பயிற்சிக்கு இணையானதொன்றுமில்லையென்று சொல்லுகிறார். கடல் வாழ்க்கையில் அங்குள்ள நிலைமையை உத்தேசித்து ஒரு வருதிக் குட்பட்டிருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இயற்கை சக்திகளால் எதிர்பாராத வகைகளில் பீடிக்கப்பட்டு விடாமலிருக்கவும், தன்னுடையவும் தன்னுடைய சகோதர மாலுமிகளுடையவும் உயிர்களைக் காப்பாற்றவும் தான் வெகு ஜாக்ரதையாக இருக்கவேண்டுமென்பது அங்கு தெரிந்திருக்கிறது. சூறைக்காற்று அடிக்கவிருக்கும் சமயத்தில் அவன் அலக்ஷியமாக இரு

ந்துவிட்டாலும், தன்னுடைய சவுகரியத்திலேயே அவன் கண்ணுங்கருத்துமாக இருந்துவிட்டாலும், தனக்கு முன் காம்பாஸ் இருப்பதை அவன் மறந்து விட்டாலும், இயற்கையின் தண்டனையை அவன் அனுபவிக்க வேண்டி வந்து விடுகிறது. படகுதள்ளும் மிகவும் சாமான்யமான வேலையைச் செய்வதாலும் கட்டுப்பாட்டின் விசேஷம் தெரியும்; அதாவது, படகு தள்ளுவோரில் ஒருவர் அலக்ஷியமாக இருந்து விட்டாலும் இதரர்களுக்கு ஆபத்து வருமென்ற படிப்பினை ஏற்படும்.

இயற்கையின் சக்திகளை எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி பெறுவதிலும் விசேஷமானது எதுவுமில்லை. ஒரு குஸ்திச் சண்டையில் ஒரு பையன் ஜெயித்தால், அவன் ஒரு காரியத்தைச் சாதித்தான் என்ற பெருமை பெறுவது வாஸ்தவமே. ஆனால் செங்குத்தான ஒரு குன்றின்மீதேறி அதின் உச்சியை அடைந்தவன் அதைவிடப் பெரிய காரியத்தைச் செய்தவனாவான். ஏனெனில் அந்தக் குன்றின் மீதேறியதால், அவனுடைய மனதில் தைரியம் குடிகொண்டு விடுகிறது.

இயற்கைச் சக்திகளுடன் சம்பந்தப்படுவதால் இரண்டுவித பலன்கள் சித்திக்கின்றன. ஒன்று, இயற்கைச்சக்திகளை வெல்லுவதாகும்; இரண்டாவது, இயற்கை சக்திகளின் குணத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவதாகும்.

சமுத்திரக் கரை அல்லது பெரிய ஏரியின் ஓரமாகவாவது, அல்லது குன்றுகளின் மீதுள்ள வீடுகளிலாவது வசிக்கும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு இயற்கையின் சக்திகளை எதிர்த்து நிற்பதர்கு வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் வாய்க்கின்றன. இவைகளின் பலனாக அவர்கள் பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுவது சாத்தியப் படுவதோடு, சில முக்கியமான குணங்களும் அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றன.

ஆனால் நகரங்களில் வசிக்கும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு இத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் வாய்ப்பதில்லை. வண்டி நடமாட்டம் அதிகமாகவுள்ள தெருக்களில் அவர்கள் தப்பிப்பிழைத்துக்கொண்டு போவதுதான் அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய பெரிய அபாயம். அத்தகைய அபாய சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த புத்தியை உபயோகித்து, அதனால் ஏற்படக்கூடிய லாபலோபங்களை அனுபவித்துக் கொள்ளலாம்; அல்லது போலீஸ்காரர் வண்டிகளை நிறுத்தி அவர்களுக்கு வழி ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் வரை அவர்கள் காத்திருக்கலாம். தன்னுடைய குட்டியைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்த பூனைக்காகலண்டன்போலீஸ்காரர் ஒருவர் வண்டிகளைநிறுத்தி வழியை ஒதுக்கிவிட்ட வரையில் காத்திருந்ததுபோல் காத்திருக்க எத்தனை மாணவ, மாணவிகள் தயாராக இருப்பார்கள்? ஆனால் இது நான் எடுத்துக்கொண்ட விஷயத்திற்குப் புறம்பானது.

சாதாரணமாக சிறுவர், சிறுமிகள் அபாயங்களை லக்ஷியம் செய்வதில்லை. தங்களுடைய விரல்களைக் கொளுத்திக்கொள்ளுவதால் துன்பம் விளைகிறதாவென்று தெரிந்து கொள்ளுவதற்காக அவர்கள் விரல்களைக் கொளுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள்; அல்லது மாடிப் படிகளின் மீது தாண்டிக்குதிக்கிறார்கள். நகர்ப்புறங்களில் இத்தகைய காரியங்களைச் செய்வதற்கு வசதி இல்லை. இயற்கையின் சக்தியை எதிர்த்து நிற்க அவர்களுக்கு வசதி ஏது? ஏதேனும் ஒரு வசதியைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையினால், குறுகலான தெருக்களில் அவர்கள் விஷமம் செய்யின், அவர்கள் மீது தோஷங்கூறுவதற்கில்லை.

ஆனால் ஒருவித விளையாட்டினால் இந்த வசதி ஏற்படும். பெரிய நகரங்களில் இதற்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். இதுதான் நீந்துதல். இருந்தாலும் காலங் கடந்த சப்பிரதாயங்களே இன்னமும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருவதன் பலனாக கோடைகாலத்திலும் மாரிகாலத்திலும் சிறுவர் - சிறுமிகள் நீந்துவதற்கு வேண்டிய

வசதி பெரியநகரங்களில் இப்பொழுது இல்லாமலிருக்கிறது. இத்தகைய வசதிகள் இல்லாததால் விஷமப் புத்தியினுல் குற்றங்களை செய்யும் சிறுவர், சிறுமிகளுக்காகக் கோர்ட்டுகளை ஏற்படுத்துவதைவிட இந்த வழியில் பணத்தைச் செலவிடுவது லாபகரமானதல்லவா?

நீந்துகையிலும், படகு தள்ளுகையிலும் தைரியமும், விடா முயற்சியும் வேண்டியிருக்கிறது. ஜலத்தில் நீந்துவோர் அதிக ஆழத்தில் போய்விடுகையில் அவர்களுடைய தைரியத்தை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டி வருகிறது. அவ்விதம் அவர்கள் தைரியத்தை உபயோகித்து ஆழத்திலிருந்து கரைவந்து சேரின் அவர்களுக்கு தைரியமும் தங்களிடத்தில் நம்பிக்கையும் ஏற்படுகின்றன. ஜலத்தில் உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்குள்ள சந்தர்ப்பத்தை வெகு சில மாணவ, மாணவிகளே நழுவ விடுவார்கள். அதில் தேர்ச்சி யடைவதால் அவர்களுக்கு தன் மதிப்பு உண்டாகிறது. பள்ளிக்கூடப்படிப்பில் நீந்துதலும் ஒரு பாடமாக இருந்துவரும் இடங்களில் இந்தப் பலன் கிடைத்திருக்கிறது. இதனுல் அவர்களுக்கு அலக்ஷிய புத்தியுமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

இருந்தாலும் நாகரீகம் வாய்ந்தவையெனச் சொல்லப்படும் நகர்களில் நீந்துவதற்காவது, அல்லது வேறு வழிகளில் மாணவ, மாணவிகள் தங்களுடைய சாமர்த்தியத்தை காட்டிக் கொள்வதற்காவது வசதிகளில்லாமலிருக்கின்றன. பொதுஜன அபிப்பிராயம் உருவடைந்தாலன்றி இந்தக் குறை இருந்து கொண்டுதானிருக்கும். பல முக்கியபட்டணங்கள் முளைக்கலாம்; பல பழைய பட்டணங்கள் அபிவிருத்தி செய்யப்படலாம். ஆனுல் திறந்த வெளிகளாவது, நீந்துவதற்கு வசதிகளாவது ஏற்படுத்தப்படாமலிருந்து விடும். இதனுல் குழந்தைகள் தெருக்களிலேயே விஷமம் செய்து, பால்யக் குற்றவாளிகள் கோர்ட்டுகளுக்கு வேலை கொடுத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்.

இந்தப் பத்திரிகையைப் படிப்பவர்கள் குழந்தைகள் தவருனவழிகளில் சென்று விடுவதற்கு அவர்கள் ஜவாப்தாரிகளல்லவென்றும், பெரியவர்களே இதற்கு ஜவாப்தாரிகளென்றும் கிளர்ச்சிசெய்து வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கேச ரகசியங்கள்.

(பிரெடரிக் காட்பிரி.)

உங்களுடைய தலையிலுள்ள கேசத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவது உங்களுடைய கடமையாக விருக்கிறது. அவைகளை அலக்ஷியம் செய்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய கவனிப்பில்லாமலே அவைகள் சரியாக இருந்துவரும் என்று நினைத்து விடாதீர்கள். அவைகள் தங்களைத் தாங்களே பாதுகாத்துக் கொள்ளுவதற்கு சக்தியுடையவைகளன்று. நீங்கள் அருமையாக வளர்க்கும் எதுவும் நன்ருக வளருவதில் நீங்கள் மிகுந்த சிரத்தையுடையவர்களாக இருக்கின்றீர்கள். கேசத்தின் விஷயமும் இதுவே. அது சரியாக வளரும்படி கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும்; தினந்தோறும் அதன் விஷயத்தில் சிறிது சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அது ஒருவித அபாயமுமில்லாமலிருந்தால், உங்களுடைய மண்டைத் தோலுக்கு பெரிய பாதுகாப்பாக அது இருக்கும்.

தங்களுடைய தலைமயிரைக் கோதி சீர்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கு தினமானம் ஸ்திரீகள் 5 முதல் 7 நிமிஷமும் புருஷர்கள் 3 நிமிஷமும் செல விடவேண்டும். இவ்விதம் செல விட்டு வந்தால் உங்களுடைய தலைமயிரானது அழகாயும்,

மினுமினுப்பாகவுமிருக்கும். உங்களுடைய தலைமயிர் நன்ருக இருப்பதில் நீங்கள் பெருமையடையுங்கள். அதற்குத் தகுந்த ப்ரதிப்பிரயோஜனம் கிடைக்கும். மனிதர்கள் வாரமொருமுறை கேசத்தை நன்ருகத்தேய்த்து குளிப்பாட்டுகிருர்கள். ஸ்திரீகளும் வாரமொருமுறை இவ்விதம் செய்கிருர்கள்.

எவ்விதம் நீங்கள் பிளேக்கை வெறுப்பீர்களோ அவ்விதம் கேசவளர்ச்சித்தைலம் முதலியவைகளைக் கண்டு வெறுப்படையுங்கள். நான் சொல்லியபடி கேசத்தைச் சரியாகக் கவனித்துக்கொண்டு வந்தால், அது படிந்திருப்பதற்கு மேல் ப்ரயோகங்கள் அவசியமாக இரா. தலைமயிர் மீது உருளையை விட்டு உருட்டியது போல் அது படிந்திருக்கும்படி செய்வதற்காகபிசின்களைத்தடவிக்கொள்ளும் புருஷர்கள் இந்த விஷயத்தை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தினந்தோறும் பிசினைத் தடவி வருவதால், கடைசியில் தலைமயிர் நாற்றமெடுத்து விடுகிறது. இந்த முறையை அனுஷ்டித்து வருவதால் உச்சந்தலைத்தோலில்தொல்லை ஏற்படுகிறது. கேசத்தையும் உச்சந்தலைத் தோலையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அழுக்கும், தூம்பும் சேர இடங் கொடுக்கக் கூடாது; அரிப்பாவது, எரிச்சலாவது ஏற்படவும் இடங் கொடுக்கக் கூடாது.

கேசம் உதிர்தல்

ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் கேசம் உதிர்ந்து புதிய கேசம் முளைக்கவேண்டியிருக்கிறது. மனிதர்களுடைய கேசம் இவ்விதம் அடிக்கடி உதிர்வது சகஜமாக இருக்கிறது. மிருகங்களுடைய கேசமானது சில பருவகாலங்களில் உதிர்கிறது. கேசத்தின் அடிப்பிடிப்பு விட்டுப் போகையில் அது தளர்ச்சியடைந்து தலைப்பச்சிவுகையில் உதிர்ந்துவிடுகிறது. எவ்வளவு வேகமாக கேசம் உதிர்கிறதோஅவ்வளவு வேகமாக மறுபடியும் அது முளைத்துக் கொண்டிருந்தால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஆனல் கேசம் வேகமாக உதிர்ந்து, அதே வேகத்தில் புதிய கேசம் முளைக்காமலிருப்பின் கவலைப்பட இடமேற்படுகிறது.

ஆரோக்கியமாகவுள்ள கேசமானது அழகாக இருக்கும்; அது மினுமினுப்பாகவும், உயிருள்ளது போன்றுமிருக்கும். உத்தீபன மருந்துகள், தைலங்கள் இவைகளைத் தயார் செய்வோர் என்னசொல்லி வந்தபோதிலும் தலையில் கேசம் நன்ருக வளர்ந்து அழகுடனிருப்பது கேசத்தின் வேர்களுக்கு நல்ல ரத்தம் தாராளமாகப் போய்ச்சேருவதைப் பொறுத்திருக்கிறது.

சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதானது ரத்தவோட்டம் பெருகும்படி செய்வதற்குச் சிறந்த உபாயமென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். பல நூற்ருண்டுகளாக இந்த முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. வலி உபத்திரவம் ஏற்படுகையிலாவது, களைப்பினுல் சரீரம் சோர்ந்திருக்கையிலாவது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக்கொள்ளும் வழக்கம் ஆதிகாலம் தொட்டு இருந்து வந்திருக்கிறதென்று சரித்திரங்களிலிருந்து தெரிகிறது. அதனுல் சரீர மாத்தியந்தம் ரத்த ஓட்டம் ஏற்படுகிறதென்பதை எல்லா வைத்தியர்களும், மற்றவர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகிருர்கள். பிடித்து விட்டுக்கொள்வதால் உச்சந்தலைத் தோல்பக்கத்திலும் ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்படி ஏன் செய்து கொள்ளக்கூடாது?

கேசத்தின் வேர்ப்பக்கத்தில் தாராளமாக ரத்தம் வந்து சேரும்படி செய்து கொள்ளுவதற்கு கேசம் முழுவதையும் சிறிது இழுத்து விட்டுக்கொள்ளுவதே சரியான உபாயமாகும். இவ்விதம் செய்வதால் உச்சந்தலைத் தோலானது மண்டை ஓட்டிலிருந்து சிறிது உயருகிறது. இவ்விதம் உச்சந்தலைத் தோல் உயர்த்தப்பட்டிருக்கும் இடங்களில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து இதன் மூலமாக கேசவளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பதார்த்தம் அதிகமாக வந்து சேர்ந்து, கேசமும் அழுத்தமடைகிறது. கேசத்தைப் பிடித்து இழுத்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் கேசத்தின் வேர்ப்பக்கத்தில் ஊட்

டம் ஏற்படுகிறது. வேறெந்த வழியிலும் இதைச் செய்வது சாத்தியமில்லை.

இந்த சிகிச்சை முறையை ஆரம்பித்து விடின், கேசத்தின் வேர்கள் நுட்பமான நிலைமையை அடைந்து விடும். இருந்தாலும் பிடிவாதமாகவும் மிருதுவாகவும் இந்த முறையை அனுஷ்டித்து வந்து காலக்கிரமத்தில் கடுமையாக இழுக்க வேண்டும்.

இந்த முறையினால் செத்துப்போன கேசம் உதிர்ந்து விடுகிறது. செத்துப்போன கேசமானது உச்சந்தலைத் தோலில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்கும்படி விட்டுவைக்கக்கூடாது. அவைகள் பிடுங்கி எறிந்துவிடக் கூடிய நிலைமையை அடைந்ததும் அவைகளை அகற்றிவிடவேண்டும். செத்துப்போன கேசங்கள் சுதாவாகவே உதிர்ந்து போகும்வரை உச்சந்தலைத் தோலில் தங்கியிருந்து வரும்படி விட்டு வைத்திருந்தால், வேர்களை அவைகள் கொன்று, மறுபடியும் அந்த இடத்தில் கேசம் முளைக்காமற் போய்விடும். தலையிலிருந்து கேசம் அதிகமாக உதிர்ந்துவர ஆரம்பித்துவிடின் செத்துப்போன கேசமாவது தங்கியிருக்கட்டு மென்று ஸ்திரீ, புருஷர்கள் நினைக்கிறார்கள். அநேகமாக இந்தக் கேசங்களின் வேர் அழுகி, அந்த இடத்தில் மறுபடியும் கேசம் முளைக்காமற் போய் விடுகிறது. கைவிரல்களைப் பிரித்துவைத்துக் கொண்டு, கேசத்திற்குள் விரல்களைப் புகுத்திக்கொள்ளுங்கள். விரல்களின் இடுக்குகளில் கேசங்களை கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு, கையை உயர்த்துங்கள். இவ்விதம் செய்கையில் உச்சந்தலைத் தோல் உயரும். இவ்விதம் உச்சந்தலைத் தோல் முழுவதும் உயரும்படி செய்யுங்கள்.

இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதால் கேசத்தின் வேர்கள் கெட்டிப் படுவதோடு, செத்துப்போன கேசங்களும் உதிர்ந்து விடுகின்றன. கேசத்தை நன்றாகச் சுத்தம் செய்த பிறகு கடைசியில் இவ்விதம் செய்தால், கேசத்திற்கு அழகு ஏற்படும். இவ்விதம் கேசத்திற்குச் சிகிச்சை செய்துவரின் அது உறுதிப்பட்டு, யாரேனும் கேசத்தைப் பிடித்து இழுத்தாலும் வலி ஏற்படாது. கேசத்திற்கும், உச்சந்தலை தோலுக்கும் இதைவிடச் சிறந்த சிகிச்சை முறை யில்லையென்றே சொல்லலாம்.—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும், ஆடைகளும்.

(ஜே. கே.)

சூரிய வெளிச்சத்தின் மகிமை சென்ற சில வருஷங்களாக அதிகமாக உணரப்பட்டு வருகிறது. இங்கும், வெளியிடங்களிலுமுள்ள சிகிச்சாசிரமங்களில் சூரிய வெளிச்ச சிகிச்சை முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. மிகவும் கொடிய வியாதியான க்ஷயரோகத்திற்கும் இந்த முறை கையாளப்பட்டு வருகிறது. லெயிஸின் என்னுமிடத்தில் டாக்டர் ரோலியர் ஏற்படுத்தியிருக்கும் சிகிச்சாசிரமத்தில் க்ஷயரோகிகளுக்கு முதலெடுப்பில் இந்த சிகிச்சை வெகு திறமையாகவும், சவுகரியமான நிலைமையிலும் செய்யப்பட்டு வருகிறது.

இவ்விதம் சூரியனுடைய வெளிச்சத்திற்கு வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் சக்தியிருப்பதோடு, நமது தேகத்தில் விஷக் கிருமிகள் சம்பந்தப்பட்டு வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கக்கூடிய சக்தியுமிருக்கிறது. இந்த வழியிலும் மேல்கண்ட இடத்தில் பரீக்ஷைகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன.

இப்பொழுது நமது சரீரத்தை சூரிய புடம் போடுவதைக் காட்டிலும் அதிகமா

கச் செய்துவரின், வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுத்துவிடலாமென்று சூரிய வெளிச்ச ஙிளப் தெரிவிக்கும் அபிப்ராயத்தை பல பிரபல வைத்தியர்களும் ஆதரிக்கிறார்கள். தவிரவும், மனிதர்கள் அதிகமாக ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுகிறார்களென்றும், இதனால் வியாதிகள் சரீரத்தைப் பீடிப்பதற்கு அதிக வசதி ஏற்படுகிறதென்றும் வரவர அதிகமாக உணரப்பட்டு வருகிறது.

நமது நன்மைக்கே விரோதமான வழியில் நாம் எவ்விதம் உடுத்திக்கொண்டு வருகிறோமென்பதை டாக்டர் லியோனார்டு வில்லியம்ஸ் என்பவர் ஒரு தினசரிப் பத்திரிகையில் பின்வருமாறு வர்ணனை செய்திருக்கிறார்:—

"மனிதர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தின்மீது ஏராளமாக ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுவதால் ஏற்படக்கூடிய டவாபலன்களை நிஷ்டக்ஷபாதமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், தங்கள்மீது அனுவசியமாகப் பெரிய பளுவை ஏற்றிக்கொண்டு வருவது அவர்களுக்குப் புலப்படும்.

"அடுத்த வீட்டுக்காரர்பால் தங்களுக்குள்ள கடமையை நிறைவேற்றுவதாக நினைத்து மனிதர்கள் தங்கள்மீது ஏராளமாக ஆடைகளைச் சுமந்து திரிவதைக் கவனியுங்கள். மேலே கெட்டியான கம்பிளி உள் சட்டையையும் அதன்மேல் மற்றொரு சட்டையையும் போட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். கால்களில் கெட்டியான பிளானல் மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்ளுகின்றனர்.

"இவ்விதம் இவர்கள் உடுத்திக்கொண்டு சீதளத்தையாவது வேறு எதையாவது தாங்கள் லக்ஷியம் செய்வதில்லையென்று பெருமை பேசிக்கொள்ளுகின்றனர். இதைவிடப் பெரிய தவறைச்செய்வது சாத்தியமில்லை. இத்தகையோர் கில் வாயு, சளிக்கட்டு முதலிய உபாதைகளுக்கு வெகு சுலபமாக ஆளாகின்றனர்."

சென்ற ஜூலை மாதத்தில் நடந்த சர்வதேச ரேடியாலஜிகாங்கிரஸில் ஆசிரியர் லியோனார்டு ஹில் பேசுகையிலும் அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதைக் கண்டித்திருக்கிறார். மெலினயான ஒரு ஆடையையே அணிந்து கொள்ளுவது உசிதமென்றும், அதைவிட அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் அல்டிரா வயொலெட் வெளிச்சமானது சரீரத்தில் வீசுவதற்கு இடமில்லாமல் போய்விடுகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். மனிதர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தை சாத்தியமான வரையில் சூரியபுடம் போடவேண்டுமென்றும், ஆடைகளாலும், கல் சுவர்களாலும் சரீரத்தில் சூரியவெளிச்சம் வீசாமல் செய்துகொண்டு விடக் கூடாதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். சூரியவெளிச்சம் அதிகமாகச் சரீரத்தில் வீசாததாலேயே பிணவைகளை எதிர்த்து நிற்க ஜனங்களுக்கு சக்தி யிருப்பதில்லை யென்றும், இத்தகைய நிலைமை ஏற்படுவதற்கு ஜனங்கள் இடங்கொடுக்கக் கூடாதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

இது விஷயமாக ஸர் ஹர்பர்ட் பார்க்கருக்கு இருந்துவரும் அபிப்பிராயம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். முறிந்துபோன நரம்புகளை ஒன்று சேர்த்துவைப்பதில் அவர் மிகவும் சமர்த்தரா யிருப்பதோடு, வெகு திறமையாக எழுதுவதற்கும் அவர் சக்தியுடையவர். அன்னவர் ஸண்டே கிரானிகிள் பத்திரிகையில் எழுதியுள்ள ஒரு வியாஸத்திலிருந்து சில முக்கிய பகுதிகளைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்:—

"ஒவ்வொரு புருஷரும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும், வாதாவரணம் எத்தகையதாக இருந்தாலும், தினமொரு முறை, எவ்வித ஆடையுமின்றி, காற்று ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். நாகரீகம் அதிகமாக முதிர்ந்திருக்கிறதெனச் சொல்லிக் கொள்ளப்படும் இக்காலத்தில் நம்மில் பாதிப்பேர் நல்ல காற்றில்லாமல் கஷ்டப் படுகிறார்கள்.

"சர்மத்திற்கு நல்ல காற்று வேண்டியிருக்கிறது. அது சரியாக வேலை செய்துவருவதற்கு காற்று அவசியமாக இருக்கிறது. கெட்

டியான ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் 16-மணிநேரம் சர்மத்தில் காற்று வீசாமல் செய்து, பிந்தின 8-மணி நேரமும் இராஉடுப்புகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் காற்று சர்மத்தில் படாமல் செய்து விடுங்கள். இவ்விதம் நீங்கள் செய்துவிடின், சர்மத்திற்கு முக்கியமான ஆகாரம் கிடைக்காமல் நீங்கள் செய்தவர்களாவீர்கள்.''

சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் சரீரத்தில் பலதினங்கள் வரை வீசிக்கொண்டிருக்கும்படி விட்டுவைத்தால் எத்தகைய பலன் ஏற்படுமென்பதைப் பலர் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். இக்காலத்தில் ஸ்திரீகளும் நாகரீகத்தில் இறங்கி யிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய புத்தி ஆடைகளிலேயே லயித்திருக்கிறது. தங்களுடைய சர்மத்திற்காவது, தங்களுடைய நுட்பமான சரீரத்திற்காவது என்ன வேண்டுமென்பதைப் பற்றி அவர்கள் சிறிதும் சிந்திப்பதில்லை.

தங்களுடைய சர்மம் அழகாக இருப்பதற்காக மாவுகளையும், கிரீம்களையும் அவர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்து, போதியவளவு வியாயாமம் செய்து வந்தால் அவர்களுடைய சரீரம் எத்துணை மினுமினுப்பை அடையுமென்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை.

நமது கிராமாந்தரங்களில் எவ்வித நாகரீகத்திலும் முழுகாமலிருக்கும் ஸ்திரீகளின் உயரமும், அழகும் நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு இருப்பதில்லை. தாங்கள் நாகரீகத்தில் தலை சிறந்து விளங்குவதாகச் சொல்லிக்கொள்ளும் பல ஸ்திரீ, புருஷர்கள் அதிகப்படியான ஆடைகளையும், தங்களுடைய சரீரத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாத ஆடைகளையும் அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் சரீராரோக்கியத்தில் மிகுந்த சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளப்படும் அமெரிக்காவில் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய ஆடைகளைத் தெரிந்தெடுப்பதில் வெகு ஜாக்ரதையாக இருக்கிறார்கள்.

படித்த அமெரிக்கப் பெண்கள் அநேகமாக ஒரே விதமான ஆடைகளையே அணிந்து கொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் மெலிவான தும், சரீரத்திற்குகந்ததுமான ஆடைகளையே அணிந்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் ரவிக்கைகளை அணிந்து கொள்ளுவதில்லை. க்ஷிப்ரமாக அவர்கள் வியாயாமங்கள் செய்துவருவதால் அவர்களுடைய சரீரம் அழகாக இருப்பதோடு, பால்யத்தில் மார்க்கச்சு அவர்களுக்குத் தேவையாக இருப்பதில்லை.

பழையகாலப் பெரியவர்கள் இந்த வழியில் உடுத்திக்கொள்வது பிசகென்றும், சன்மார்க்க நெறிக்குஇந்தமுறை பங்கம் விளைவிக்குமென்றும் ஹிதோபதேசம் செய்துவருகிறார்கள். ஆனால் கிரீஸில் புராதன காலத்திய மனிதர்கள் இத்தகைய முறையையே அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். அந்தக் காலத்தில் அவர்கள் நாகரீகத்தில் சிறந்து விளங்குகிறவர்களாக இருந்தார்கள். அந்தக் காலத்திய ஸ்திரீகள் இருந்த அழகு பிற்காலத்திய ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படவில்லை.

நமது தேசத்தின் வாதாவரணத்திற்கு இத்தகைய லேசான ஆடைகள் எடுத்தவையல்லவென்று சொல்லக்கூடும். தவிரவும், மாரிகாலத்தில் லேசான ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுவதால், சீதளம், கபவாதஜுரம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுமென்றும் சொல்லக்கூடும்.

ஆனால் இத்தகைய காரியங்களை எவ்வித அபாயமுமின்றி எந்த ஸ்திரீயேனும், எந்தப் புருஷரேனும் செய்வது அவரவர்களுடைய சரீரஸ்திதியைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. ஓடிப்பழக்கம் செய்து கொள்ளாமலிருக்கிறவர்கள் திடீரென்று ஒரு மைல் ஓடுவது எவ்விதம் பிசகோ அவ்விதமே திடீரென்று இந்த முறையில் இறங்குவதும் பிசகுதான். பழக்கமில்லாமல் ஒருவர் ஓட ஆரம்பித்தால் அவருடைய ஹிருதயத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும். இவ்விதக் கஷ்டத்தைச் சகித்துக் கொள்ளுவதற்கு தன்னுடைய சரீரத்தை அவர் பழக்கிக் கொண்டிருக்க

வில்லை. ஒரு மாதம் அவர் பழகிக் கொள்ளட்டும். பிறகு அவர் தாராளமாக எவ்வித அபாயமுமின்றி ஓடலாம்.

சூரிய ஸ்நானத்தையும் முதன்முதலில் வெகு ஜாக்கிரதையாக ஆரம்பிக்கவேண்டும். சூரிய ஸ்நானம் செய்து பழக்கமில்லாத சரீரத்தை அதிகநேரம் கடும் வெய்யிலில் ஸ்நானஞ் செய்வித்தால் கெடுதல் ஏற்படும்.

சரீரம் நல்லஸ்திதியிலிருந்து, கிலிப்தமாக வியாயாமங்கள் செய்துவந்து கெட்டிப்பட்டிருந்தால், மாரிகாலத்திலும் எவ்வித அபாயமுமின்றி வியாயாமங்களைச் செய்துவரக் கூடும். நல்ல மாரிகாலத்தில் பனிக்கட்டிபோல் குளிர்ச்சியாகவுள்ள ஜலத்தில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனல் பலர் அதையும் சகித்துக்கொள்ளச் சக்தியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஸர்பண்டைனில் வருஷம் முழுவதும் ஸ்நானம் செய்து பழக்கிக் கொண்டிருக்கிறவர்களுடைய வரலாற்றைக் கவனியுங்கள். அவர்களில் ஒருவருக்கு 70 வயதிருக்கும். இருந்தாலும் மிகவும் குளிர்ச்சியான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதாலும் அவருக்கு எவ்விதக் கெடுதியும் ஏற்படுவதில்லை.

இயற்கை வழிகளை நாம் கைவிட்டு விட்டதாலேயே நமது சரீரம் பூஞ்சையாகிவிட்டது. சூரியனுடைய கிரணம் சரீரத்தில் வீசக்கூடிய நிலைமையில் வசித்துவருவதே ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்குத் தகுந்த மார்க்கமாகும். நிழலில் செலவிட்டுவிட்ட ஒவ்வொரு நிமிஷமும் வியர்த்தம் செய்யப்பட்டு விட்டதாகும் என்பதைப் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நமக்குப் பலவித பசிகள் இருக்கின்றன.

சூரிய வெளிச்சமே எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக நமக்கு வேண்டியிருக்கிறது. அதிக ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளாமல் நல்ல வெளிச்சத்தில் காலந் தள்ளிவருவதே நம்முடைய கொள்கையாக இருந்துவர வேண்டும். இது தான் இயற்கை தர்மத்திற்கு ஒவ்வியது.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

மின்சார விளக்கு விளைவிக்கும் கேடு.

நவீனகால மின்சார விளக்குகளால் மனித சமூகத்தினர் கண் பார்வைக்குக் கெடுதல் ஏற்பட்டு வருகிறது. ராயல் போட்டோகிராபிக்சொஸைட்டியின் முன் படிக்கப்பட்ட ஒரு வியாஸத்திலிருந்து பலர் கண்உபாதைகளால் அவதிப்படுகிறார்களென்று தெரிகிறது. நவீனகால செயற்கைவெளிச்சம் தலைப்பட்ட பிறகே இவ்வித நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. புகையுள்ள விளக்குகளை உபயோகித்து வந்த காலத்திற்கு நாம் திரும்பி, நல்ல கண்பார்வையைப் பெறுவோம். இதனல் ஏற்படும் அசவுகரியத்தையும் சகித்துக் கொள்ளலாம். கண்பார்வையை இழப்பதையும், கண் பார்வையைக் கெடுத்துக் கொள்ளுவதையும் விட மனித சரீரத்திற்குக் கெடுதலானது வேறொன்றில்லை. நடுத்தர வகுப்பு புருஷர்களில் 100-க்கு 50 பேர்களும், நடுத்தர வகுப்பு ஸ்திரீகளில் 100-க்கு 20 பேர்களும், குழந்தைகளில் பலரும் கண்ணாடிகளை உபயோகித்து வருகிறார்கள். வீட்டுக்கு வெளியே செல்லுகையில் பலர் கறுப்புக் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டி யிருக்கிறது. கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளுவது பார்வையைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம். ஆனல் சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டாலன்றி இந்த வழக்கத்தைச் செய்துகொள்ளுவது பிசகு.

இவ்விதம் கண்களில் உபாதை ஏற்படுவதற்கு நான்கு காரணங்க ளிருக்கின்றன. முதலாவது, மின்சார விளக்கு வெளிச்சம்

அதிக கடுமையானதாக இருப்பது. மனித சமூகமானது 1890-ம் வருஷத்திற்கு முன் வரையில் புகை வெளிச்சங்களையே உபயோகித்து வந்தது. புகை விளக்குகள் இரண்டு மெழுகு வர்த்திகள் சேர்ந்தாற்போல் எரிகையில் ஏற்படுவதைவிட அதிக சக்தியுடையவைகளாக இருக்கவில்லை.

மின்சார விளக்குகளில் குறைந்த சக்தியுடையதும் அதற்கு 80 மடங்கு அதிக சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன.

அதாவது, தெருவிலாவது, கடையிலாவது நேராக ஒரு மின்சார விளக்கைப் பார்க்கையில் உங்களுடைய கண்கள் எவ்வளவு சக்தியைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியுமோ அதைவிட 80 அல்லது 100 மடங்கு அதிக சக்தியுடைய வெளிச்சம் உங்களுடைய கண்களில் தாக்குகிறது.

இரண்டாவதாக, மிகுந்த அபாயகரமானதாகவும், கண்களுக்குத் தெரியாததாகவும் இருக்கும் அல்டிராவயொலெட் வெளிச்சத்தால் கண்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. எந்த மறைப்பினாலும் இந்த வெளிச்சம் மறைக்கப்படுவதில்லை. வெண்மையான சுவர்களிலும், வெண்மையான கூரைகளிலும் இந்த வெளிச்சத்தின் பிரதி பிம்பம் ஏற்படுகிறது. இயற்கை வெளிச்சத்தின் சக்தியை மரங்களும் புஷ்பங்களும் ஸ்வீகரித்துக்கொண்டு விடுகின்றன. அது பிரதி பிம்பிப்பதில்லை. ஆனால் மின்சார வேலைக்காரர்கள் நமது அறைகளிலும், தெருக்களிலும் கண்களைக் கெடுக்கக்கூடிய இந்த வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கும்படி செய்து விடுகிறார்கள். மூன்றாவதாக, இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு வந்தாலும், திடீரென்று விளக்கை ஏற்றினாலும் கண்கள் கூசுகின்றன. திடீரென்று மாறுதல் ஏற்படுவதால் கண்களுக்குப் பாதகம் ஏற்படுகிறது. இயற்கையில் வெளிச்சத்திற்கும், இருட்டுக்கும் படிவரிசைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. நல்ல கோடை காலத்திலும் சூரியனுடைய வெளிச்சத்தால் கண்களுக்குக் கெடுதி ஏற்படுவதில்லை. அதனுடைய வேகமானது 2 மெழுகுவர்த்தி விளக்குகளின் சக்தியைவிட அதிகமாக இருப்பதில்லை.

திறந்த வெளிகளில் வசிப்போர் கண் உபாதைகளால் அவஸ்தைப்படுவதில்லை. நகர்ப்புறங்களில் வசிப்போர்தான் மின்சார வேலைக்காரர்கள் ஏற்படுத்தும் வெளிச்சத்தின் பலனைக் கஷ்டப்படுகிறார்கள்.

நான்காவதாக, மின்சார விளக்கு வெளிச்சத்திலிருந்து வருவதால் சரீரத்தில் களைப்பு ஏற்படுகிறது.

மெழுகுவர்த்திகளுக்குத் திரும்பிவிடுவதே உசிதம். மனிதர்கள் துணிந்தே பழையகால வழக்குத் திரும்பவேண்டும்.

போதிய அளவு மெழுகுவர்த்திகளை உபயோகிப்பதால் உங்களுக்குவேண்டிய வெளிச்சத்தைப் பெறலாம். அதனால் கெடுதியும் ஏற்படாது. வீடு முழுவதும் வீசும் மின்சார விளக்கு வெளிச்சத்தைவிட பக்கத்திலிருக்கும் மெழுகு வர்த்தி வெளிச்சத்தால் மனிதர்கள் நன்றாக வேலை செய்யலாம்.—இந்தியன் மெடிக்கல் ரிகார்ட்.

தானே பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுதலும் அதனால் விளையும் அனுகூலங்களும்.

நமது சரீரத்தைப் பிறர் பிடித்து விடுவதைவிட நாமே பிடித்து விட்டுக்கொள்ளுவதால் அதிக அனுகூலமிருக்கிற தென்பதைப் பற்றி அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

நாமே பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவதற்காகச்சிறிது காலத்தை நாம் செலவிடவேண்டியிருப்பதைத் தவிர வேறு எவ்விதக் கஷ்டமுமில்லை.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய சரீரத்தைத் தாங்களே பிடித்து விட்டுக் கொள்ளலாம். ஆனால் பிறரைக்கொண்டு தகுந்தபடி சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுவது பணக்காரர்களுக்குத் தான் சாத்தியம்.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவது ஒரு நல்ல வியாயாமமாகும். சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளக்கூடிய விதமாக அதனால் சரீரத்தில் அசைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

நாமே நம்முடைய சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுகையில் நம்முடைய சரீரத்தில் காற்றும், வெளிச்சமும் வீசும்படி செய்து கொள்ளுகிறோம். எப்பொழுதும் இவ்விதம் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. நமது சரீரத்திற்கு இப்பொழுது கிடைப்பதைவிட அதிகமாகக் காற்றும், வெளிச்சமும் அவசியமாக இருக்கிறது.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுகையில் ரத்தாசயங்கள் காலியாகி, அவைகளிலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு, புதிய ரத்தம் அவைகளில் வந்து சேருகிறது.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்துக்கொள்ளுவதானது தன் கையே தனக்குதவி யென்னும் தர்மத்தை அனுஷ்டிப்பதாகும். அது தன் மதிப்பான செய்கையாகவுமிருக்கிறது. பிறரை நம்பியிருக்க வேண்டியதற்குப் பதிலாக நாமே நமது சரீரத்தில் வியாதி ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளுகிறோம்.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் தசைகளிலிருந்து விஷங்களும், கழிவுப் பதார்த்தங்களும் கழிந்து, மூத்திர மூலமாக முடிவில் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் காற்றை நன்றாகச் சுவாஸிப்பதற்கு வசதி ஏற்படுகிறது. பிராணயாமத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய பலன் அதிகரிக்கும்படி இது செய்கிறது.

நாமே நமது சரீரத்தைப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் சரீரத்திற்கும் பார்வை ஏற்படும். சரீரத்திலுள்ள அங்கஹீனங்கள் இதனால் நிவர்த்தியாகும். அதிகப்படியாக எந்த இடத்திலேனும் இருந்துவரும் சதையைப் போக்கிக் கொள்ளவும், சதை யில்லாத இடத்தில் சதைப்பற்றை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளவும் இது உதவியாக விருக்கும். சுத்தமான எண்ணெயைத் தடவி உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதால் நல்ல பலன் ஏற்படும். சரீரமும் மினுமினுப்படையும்.

தூக்கமில்லாதவர்கள் மெதுவாகப் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் நன்றாகத் தூக்கம் வரும். ரத்த ஓட்டம் குறைவாக இருத்தலையும், சரீரத்தில் எந்த இடத்திலேனும் ஏற்பட்டிருக்கும் அடைசல்களையும், வலிகளையும், அஜீரணத்தையும், மலச்சிக்கலையும், தலைவலியையும் இது நிவர்த்தி செய்யும்.

நமது சரீரத்தை நாமே உருவி விட்டுக் கொள்ளுவதால் நரம்புகளுக்கு வலு ஏற்படும். புராதன காலத்தில் செய்துவந்ததுபோல் முரட்டுத்தனமாகப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளுவதை இங்கு குறிப்பிடவில்லை. மிருதுவாகவும், சாஸ்திரீயமான வழியிலும் பிடித்து விட்டுக் கொள்ளும் முறையே இங்கு பிரஸ்தாபிக்கப்படுகிறது.

மனோவிகாரங்கள்.

எல்லா விதமான மனோ விகாரங்களும், எண்ணங்களும் தசைகளில் நல்ல பலனை யாவது, கெட்ட பலனையாவது, உண்டு பண்ணுகின்றன. கோபம், வெறுப்பு, பயம், பொறாமை இவைகளால் விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு, சரீரத்தில் வியாதி ஏற்படுகிறது; எதிர் காலத்தில் நம்பிக்கை, அன்பு, எந்தக் காரியத்தையும் சாதித்து விடலா

மென்ற தைர்யம் இவைகள் இருந்தால், சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது. ஆகவே எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாகவும், கிடைத்ததில் திருப்தி யடைந்து மிருக்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். அன்றன்றுடம் ஏற்படும் சங்கடங்களையும், கஷ்டங்களையும் தைர்யத்துடன் சமாளித்துக் கொள்ளுங்கள். சென்றுபோன விஷயங்களைப் பற்றியாவது, இனி ஏற்படக்கூடிய விஷயங்களைப் பற்றியாவது விசனப்படாதீர்கள்.

ஜீரணசக்தி யிருந்துவருவதும், இல்லாமற் போவதும் மனோவிகாரங்களைப்பொறுத்திருக்கிறது. போஜனவேளையில் ஒருவர் எந்த அளவு சந்துஷ்டியாகவும், திருப்தியாகவும் இருந்து வருகிறாரோ அதற்குத் தகுந்தபடி அவருடைய ஜீரண சக்தியும் அதிகரிக்கும். கோபமாக இருக்கையிலும், மனது அசமாதானமடைந்திருக்கையிலும்,கவலையேற்பட்டிருக்கையிலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளக் கூடாது. அந்த வேளைகளில் ஆகாரத்தைப் புசித்தால் அது விஷமாகிவிடும். பைத்தியம் பிடித்திருக்கையிலாவது,வருத்தத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையிலாவது புசிக்கக்கூடாதென்றும்,மனது சந்துஷ்டியாக இருக்கையிலேயே புசிக்கவேண்டு மென்றும் பிரபல அமெரிக்கா ஆகாரக்கிரம நிபுணர் ஹொரேஸ் பிளெட்சர் சொல்லி யிருப்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரக் கேடான பாடசாலைகளால் விளையும் தீங்கு.

(டாக்டர் எச். ஸி. மல்ஹாலண்ட்.)

பாடசாலைக் கட்டிடங்களால் மாணவர்களுக்கு எத்தகைய நிலைமை ஏற்படுகிறதென்பதை நிலையாகச் சொல்லுவது கஷ்டமாக இருக்கிறதென்று டாக்டர் எச். ஸி. மல்ஹாலண்ட் என்பவர் ஸ்வீண்டன் அண்ட் டெண்டில்பரி பாடசாலைக் கமிட்டியினருக்கு அறிவுறுத்தி யிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:—

'குழந்தைகள் ரத்தமின்மையாலாவது, பலஹீனத்தாலாவது பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில் பாடசாலைகளின்மீது தோஷத்தைச் சுமத்தி விடுவது சுலபமாக இருக்கிறது. பாடசாலைகளில் வெளிச்சவசதி யில்லாமலிருப்பதும், சரியானபடி பாடசாலைக் கட்டிடங்கள் அமைக்கப்படாமலிருப்பதும் குழந்தைகளைப் பாதிக்கிறதென்பது வாஸ்தவமே. பாடசாலைக் கட்டிடங்களால் குழந்தைகளுக்கு எவ்விதக் கெடுதலு மேற்படவில்லை யென்பதை நிரூபணம் செய்வது மட்டில் போதாது. ஒவ்வொரு பாடசாலையும் குழந்தைகளுக்கு அறிவைப் போதிப்பதாக விருப்பதுடன், ஆரோக்கியத்தைத் தரத்தக்கதாகவு மிருக்க வேண்டும். திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்களைப்போல் மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கக்கூடியது வேறொன்று மில்லை. இதர பாடசாலைகள் சுகாதார தர்மங்களை அனுசரித்திராத வரையில் அவைகளில் குறைவிருப்பதாகவே சொல்லவேண்டும். திறந்த வெளிப் பாடசாலைகளுக்கும் இதர பாடசாலைகளுக்கும் இருந்து வரும் வித்தியாஸத்தைக் கமிட்டியார் கவனிக்க வேண்டும். சாதாரணப் பள்ளிக்கூடங்களிலிருந்து வரும் மாணவர்கள் பலஹீனம் அடைந்து விடுகையில், திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்களிலிருந்து வருவோர் குஷியாக இருந்து வருவதன் காரண மின்னதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.—மெடிக்கல் ஆபீஸர்.

வைசூரி.

நீங்கள் விரும்புவதென்ன?

அங்கஹீனமாவது, குருட்டுத்தன்மையாவது ஏற்படவேண்டுமா, அல்லது சுகசரீர சின்னங்கள் ஏற்படவேண்டுமா?

வைசூரியினால் ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் ஒவ்வொரு வருஷமும் நமது தேசத்தில் இறந்து வருகின்றனர்.

இந்த வியாதியிலிருந்து தேறுவோரில் பலர் அங்கஹீனமடைந்து விடுகிறார்கள்; அல்லது கண்பார்வையை இழந்து விடுகிறார்கள்.

வைசூரி காணாமல் சுலபமாக தடுத்துக்கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் காலதாமதமின்றி அம்மை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

7 வருஷங்களுக்கு ஒரு முறையாவது, அல்லது வைசூரி வியாபகமாக இருந்து வரும் காலத்திலாவது அம்மை குத்திக்கொள்ளுங்கள்.

வைசூரி விஷயமாக 5 அம்சங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:—

(1) வைசூரியானது பரம அபாயகரமானது.

(2) வைசூரி கண்டவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகுவதாலும், அவர்களுடைய சரீரத்திலிருந்து உதிர்கிறவைகளாலும் வைசூரி வியாபகமடைகிறது.

(3) அம்மை குத்திக் கொள்ளுவதால் வைசூரி காணாமலிருக்கிறது; ஒரு வேளை வைசூரி கண்டாலும் அதன் வேகம் குறைவாகவிருக்கிறது.

(4) அது பிணியாளர்களுடைய கண்பார்வையைக் கெடுத்து, ஆயுள்கால முழுவதும் அவர்கள் கஷ்டப்படும்படி செய்துவிடுகிறது.

(5) வைசூரி கண்டவர்களைத் தனி இடத்தில் வைத்திருங்கள்; அவர்களுடைய துணிகளைக் கொளுத்திவிடுங்கள்; அவர்களுடைய சரீரத்தில் கார்பாலிக் எண்ணெயைத் தடவி வையுங்கள்.

ஈக்கள்.

ஈக்களைப்பற்றிய ஐந்து அம்சங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்,

(1) ஈக்கள் வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் வஸ்துக்களையும், அசுசியான பதார்த்தங்களையும் தின்று வளர்ந்து, வியாதிகள் பிறருக்குத் தொத்தும்படி செய்கின்றன.

(2) ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் பாகசாலையையும் கம்பி வலைகளால் அடைத்து வைத்தால் ஈக்கள் வராமல் தடுத்துவிடலாம்.

(3) குப்பைகளைக் கொளுத்தி விடுங்கள். குப்பைத் தொட்டிகளை மூடிவிடுங்கள்.

(4) உங்களுடைய வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(5) இவ்விதம் செய்வதன் மூலமாக தொத்து வியாதிகள் உங்களைப் பீடிக்காமல் தடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

மலேரியா.

மலேரியா ஜுரத்தைப் பற்றிய ஐந்து அம்சங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:—

(1) கொசுக்கள் மனிதர்களைக் கடித்து அவர்களுக்கு மலேரியா ஏற்படும்படி செய்கின்றன.

(2) அவைகள் அசுசியான பதார்த்தங்களிலும், இருட்டாகவும் அசுசியாவும் இருக்கும் வீடுகளிலும், மூடப்படாமலிருக்கும்ஜலப் பாண்டங்களிலும், சாக்கடைகளிலும் வளர்ந்து வருகின்றன.

(3) கொசுவலைக்குள் படுத்துக்கொண்டு தூங்குங்கள்; ஜலப்பாத்திரங்களை மூடி வையுங்கள்.

(4) வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டு, சாக்கடைகளை நன்றாகக் கழுவி விடுங்கள்.

(5) கொயினா மருந்தானது மலேரியா வராமல் தடுப்பதோடு, மலேரியா கண்டவர்களையும் சுகப்படுத்துகிறது.

பல்கேரியாவின் பெருமை.

நூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் தொகை உலகிலுள்ள தேசங்கள் எல்லா வற்றிலும் பல்கேரியாவிலேயே அதிகமாக இருக்கிறது. அந்த தேசத்தில் வசிக்கும் ஜனங்களில் லக்ஷம்பேர்களில் 58 பேர்கள் 100 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக விருக்கிறார்கள்.

ஸ்விட்ஜர்லாந்து, டென்மார்க்கு, ஹாலண்டு, பின்லாண்டு, பெல்ஜியம், நார்வே, ஸ்பெயின் இந்த தேசங்களில் 10 லக்ஷம் ஜனங்களுக்கு ஒருவரே நூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருக்கையில், பல்கேரியாவில் லக்ஷம் பேர்களுக்கு 58 பேர்கள் இருப்பது விசேஷமென்றே சொல்ல வேண்டும். யூனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸில் லக்ஷத்திற்கு 4 பேர்களும், கானடாவில் லக்ஷத்திற்கு 2 பேர்களுந்தான் நூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

இவ்விதம் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்போருடைய கோஷ்டியில் சேரவேண்டுமாயின் அடக்கமான வாழ்க்கை நடத்திவரவேண்டும்; புகை குடிக்கக்கூடாது; மதுபானத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது; மாமிசங்களை

... ஆவணக் காப்பகம் ... சென்னை-600 008
164876

யும் அபூர்வமாக வேசேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்; புளித்தபால், கடினமான ரொட்டி, பழவகைகள், மரக்கறிகள் இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதுடன் பகுத்தறிவை உபயோகித்து வரவேண்டும்.

இரைப்பையைப் பீடிக்கக்கூடிய கொடிய "பல்கேரியன் பாஸில்லஸ்" என்னும் கிருமிகளை நாசஞ்செய்யக்கூடிய சக்தியுள்ள புளித்தபாலை பால்கன் பிரதேசத்தி லுள்ள ஜனங்கள் உபயோகித்து வருவதாலேயே அவர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கிறார்கள்.

உள்ளிப்பூண்டின் சக்தி.

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறபடி உள்ளி (வெள்ளைப்) பூண்டானது மார்புவலிக்குத் தான் உபயோகப்படக் கூடியதென்பதில்லை. வேறு பலவித ரோகங்களுக்கும் அது உபயோகப்படக் கூடியதாக இருக்கிறது. லெட்டினன்டு டாக்டர் ஜெ. பிரெயின் என்பவர் இதைப்பற்றி "லான்ஸெட்" பத்திரிகையில் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—

க்ஷய ரோகிகளுக்கு உள்ளிபூண்டின் சாற்றை நான் உபயோகித்து வருகிறேன். பார்மலீனை விட இதற்கு அதிக சக்தி யிருந்து வருகிறதென்று என்னுடைய அனுபவத்திலிருந்து நான்சொல்லக்கூடும். பிடிப்புகளில் க்ஷயக்கட்டு இருந்தாலும், அந்த இடத்தில் உள்ளிப்பூண்டுத் தைலத்தில் ஒரு துணியை நனைத்துப் போட்டு, ஈரம் காயாமல்வைத்துக் கொள்ளுவதால் பலனேற்படும். கால்களில் இரண்டு மேஜோடுகளை அணிந்து கொண்டிருந்தாலன்றி உள்ளிப்பூண்டுத் துண்டுகளின் மீது நடக்கையில் எரிவு ஏற்படுமென்று டாக்டர் ஹவல் சொல்லுகிறார். உள்ளிப்பூண்டினாலேயே இந்த எரிச்சல் ஏற்படுகிறதென்று நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன். இதனுடைய தைலத்தை க்ஷயக்கட்டுள்ள பிடிப்பில் தடவுகையில் கொப்புளங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகள் மறையும் வரை சிகிச்சையையும் சிறிதுகாலம் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ளவேண்டி வருகிறது. ஆனால் எரிவு ஏற்படாத கேஸ்களைக் காட்டிலும், கொப்புளங்கள் ஏற்படும் கேஸ்களில் வியாதி சீக்கிரம் குணமடைந்து விடுகிறதென்று டாக்டர் மிஞ்சின் அபிப்பிராயப் படுகிறார்.—போலிகிளினிக்.

சிசுக்களின் மரண விகிதம்.

ஒரு தேசத்தினரின் ஆரோக்கியம், ஐசுவரியம், செழிப்பு இவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கு குழந்தைகளுடைய நிலைமையே சரியான பரீக்ஷையாகும். இந்தியாவில் வியாதிகளால் பிரதி வருஷமும் 70 லக்ஷம் ஜனங்கள் மரித்து வருகிறார்கள். இவர்களில் 1,400,000 பேர்கள் ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளாக இருக்கின்றனர். ஆனால் இதர தேசங்களில் இவ்விதம் சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகமாக இருந்து வரவில்லையென்பதை கீழே கண்ட புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உயிருடன் பிறக்கும் ஆயிரம் குழந்தைகளில் பம்பாயில் 556ம், கல்கத்தாவில் 386ம், ரங்கூனில் 303ம், சென்னையில் 282ம், கராச்சியில் 229ம் இறந்து விடுகின்றன. பிறந்த ஒரு வாரத்திற்குள்ளேயே இதில் 100-க்கு 40 குழந்தைகள் இறந்து விடுகின்றன. இதர குழந்தைகள் ஒரு

மாதத்திற்குள் இறந்து விடுகின்றன. ஆனால் இதர தேசங்களில் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் இவ்வளவு அதிகமாக இருக்கவில்லை. ஆயிரம் குழந்தைகளில் இங்கிலாந்தில் 75 ம், யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸில் 73-ம், ஜப்பானில் 114-ம் தான் இறந்துபோகின்றன. இந்தியாவில் சராசரி 275 குழந்தைகள் இறந்து விடுகின்றன.

முலைப்பால்.

தாய்மார்களும், தாதிகளும் குழந்தைகளுக்கு அதிக நேரம் பால் கொடுப்பதை மிஸ்டர் வி. எச். ஸ்மித்தும், மிஸ்டர் கே. கே. மெரியட்டும் கண்டித்து, குழந்தைகள் பால் குடிப்பதால் அதிகப்பால் சுரக்குமென்று நினைப்பது தவறென்று சொல்லுகிறார்கள். 100-க்கு 40 குழந்தைகள் சாத்தியமான வளவு பாலை 2 நிமிஷ நேரத்தில் இறக்கி விடுகின்றன வென்றும், பல குழந்தைகள் 4 நிமிஷநேரத்திற்குள் பாலை இறக்கிவிடுகின்றன வென்றும், 8 நிமிஷங்களுக்கு மேல் பால் சுரப்பதில்லை யென்றும் சொல்லுகிறார்கள். பால் அதிகமாகச் சுரந்தாலும் குறைவாகச் சுரந்தாலும், அதிகநேரம் பாலைக் கொடுப்பதால் எவ்வித அனுகூலமுமேற்பட்டு விடுவதில்லையென்று அவர்கள் பரீக்ஷை செய்து சொல்லுகிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழ ரஸம்

ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகளைக் கொல்லுமா?

ஸன்னிபாத ஜுரக் கிருமிகள் சேர்ந்துள்ள ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் ரஸத்தைச் சேர்த்தால் காலக்கிரமத்தில் அது அந்தக் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். ஆனால் நச்சுக் காற்ற கற்று மருந்துகளுக்குச் சக்தியிருப்பது அதை உபயோகிக்கும் காலத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. உங்களுடைய பானத்திற்குக் கிடைக்கும் ஜலம் சந்தேகாஸ்பதமானதாகஇருந்தால் எலுமிச்சம்பழரஸத்தை நம்பியிராமற் அதைக்காய்ச்சி விடுவதே உத்தமம். பிறகு அதைச் சிறிதுநேரம் பனிக்கட்டியில் வைத்திருந்து அதில் சிறிது எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலந்து சாப்பிட்டால் வாய்க்கு மாதுரியமாக விருக்கும்.

சந்தேகாஸ்பதமான இடத்திலிருந்து கிடைக்கும் ஜலத்தைக் காய்ச்சி குடிப்பதற்கு சவுகரியமில்லாத நிலைமையிலுள்ளவர்கள் அதில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். இத்தகைய நிலைமையில் இருக்கவேண்டியவர்கள் ஸன்னிபாத வைரியைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச்செலுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

ரத்த ஓட்டப்பெருக்கு.

65 வயதுள்ளவர்களுக்கு ரத்த ஓட்டப் பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால் என்ன செய்வதென்று ஜி. ஜே. வி. அலபாமா வென்பவர் வினவுகிறார்.

பதில்:—ரத்த ஓட்டப் பெருக்குள்ளவர் இதற்கு ஏதேனும் காரணமிருக்கிறதாவென்பதை நிபுணர்கள் மூலமாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பொதுவாக ரத்த ஓட்

டப் பெருக்குள்ளவர்கள் அடியிற்கண்ட விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்:

(1) நரம்புகளுக்கு வேலையைக் கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது, மனதிற்கும், நரம்புகளுக்கும் பரபரப்பை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளக்கூடாது. முக்கியமாக, கவலைகளுக்கு இடங் கொடுக்கக்கூடாது.

(2) தேத்தண்ணீர், காப்பி, புகையிலை இவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது இவைகள் ரத்த ஓட்டப்பெருக்கு அதிகரிக்கும்படி செய்யக்கூடியவை.

(3) மாமிஸம், மிருக ஸத்துக்கள், இதர ஸத்துக்கள் இவைகளை விலக்கு செய்து விடவேண்டும். இவைகள் ரத்த ஓட்டப் பெருக்கு அதிகரிக்கும்படி செய்து விடுகின்றன.

4. தான்யவகைகளாகவே உள்ள ஆகாரங்களைக் சாப்பிடக்கூடாது. காலை ஆகாரத்திற்கு உருளைக்கிழங்கு முதலிய மரக்கறிகளையும், பருப்பு வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. கொள்ளு, உலோகஎண்ணெய் இவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் சரியாக மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்யும். தினம் மூன்று தடவையாவது மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

6. சாத்தியமான அளவு திறந்த வெளிகளில் கழிக்கவேண்டும். சாத்தியமானல் திறந்த வெளியிலேயே படுத்துத் தூங்க வேண்டும்.

7. இராத்திரியில் எட்டுமணி நேரம் தூங்குவதுடன், பகலிலும் இரண்டு மணி நேரம் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

8. சூரிய ஸ்நானத்தாலாவது மின்சார ஸ்நானத்தாலாவது சர்மம் பழுப்படையும்படி செய்து, அதை நன்ருகப் பதனிட்டு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதனல் ரத்தம் சர்மத்திரேமாக வந்து சேரும்.

9. மிதமாக வியாயாமங்களைச் செய்ய வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சிப் போய்விடக்கூடாது.—குட் ஹெல்த்.

குழந்தைகள் வைத்தியரிடம் எதிர்பார்ப்பதென்ன?

தான் சுகசரீரியாக உலகில் பிறக்கும்படியும், தான் திறமையுடனிருக்கும்படியும், தானும் தன் தாயாரும் சௌக்கியமாக இருக்கும்படியும் வைத்தியர்கள் செய்யவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்க குழந்தைகளுக்கு உரிமையுண்டு. அதாவது, தான் பிறப்பதற்குப் பல மாதங்கள் முன் முதல் தன் தாயார் தகுந்த வைத்தியருடைய கண்காணிப்பில் இருந்துவர வேண்டுமென்பது அர்த்தம். குழந்தை கர்ப்பத்திலிருக்கும் 9 மாத காலத்திலும் அதனுடைய தாயார் சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிக்கும்படி வைத்தியர் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அதாவது, தாயார் புசிக்கும் ஆகாரமானது குழந்தையின் சரீரத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கவேண்டும். ஒரு வருஷத்திற்குப் பிறகு தடுக்கப்படக்கூடிய மூன்று வியாதிகளிலிருந்து, அதாவது தொண்டை அடைப்பு, வைசூரி, ஸன்னிபாத ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தன்னை வைத்தியர் காப்பாற்ற வேண்டும்.

பாடசாலைகளில் தங்களுக்கு சகஜமாக ஏற்படக்கூடிய கண் உபாதை, களைப்பு, நரம்புத்தளர்ச்சி, ஊட்டக்குறைவு முதலிய நூற்றுக்கணக்கான வியாதிகளிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றவேண்டும்.

தங்களுக்கு எவ்வித மனேவிகாரமும் ஏற்படாமல் வைத்தியர் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். இளையவர்களான பெற்றோர்களுக்குக் குழந்தைகளைச் சரியானபடி சம்ரக்ஷித்து வரும் வழிகளைப் போதித்தால் தான் குழந்தைகளை வியாதிகளிலிருந்து காப்பாற்றுவது சாத்தியப்படும்.

குழந்தைகளின் சரீராரோக்யமும் காற்றோட்டக் குறைவும்.

பெற்றோர்களுக்காக ஏற்பட்டுள்ள "குழந்தைகள்" என்னும் பத்திரிகையில் டாக்டர் தாமஸ் எச். வுட் என்பவரும், எதல்லன் ஹெண்டிரிக்ஸன் என்பவரும் குழந்தைகள் வசிக்கும் அறைகள் நல்ல காற்றோட்ட மில்லாதவைகளாக இருப்பதாலேயே அவைகளுக்கு வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன வென்றும் அவைகள் சரியாக வளருவதில்லை யென்றும், சொல்லுகின்றனர். அவர்கள் மேலே சொல்லுவதாவது:—

"தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரம் குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் விளையாடுவது போதாது. அவர்கள் இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்று வீசும் இடத்தில் வசித்துவர வேண்டும். பல சமூகத்தினர் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு சுத்தமான ஜலமும், சுத்தமான பாலும் கிடைக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அடுத்த படியாக குழந்தைகளுக்கு வீடுகளிலும், வெளியிடங்களிலும் சுத்தமான காற்றோட்ட மிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்"

நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் குழந்தைகள் வசித்து வருவதால் குழந்தைகள் அமைதியின்மையை அடைந்து அலக்ஷிய புத்தியுடையவைகளாகிவிடுவதோடு, அவர்களுடைய ஜீரணசக்தியும் மழுங்கிவிடுகிறது. அதிக உஷ்ணமான வாதாவரணமுள்ள அறைகளில் குழந்தைகள் வசித்துவருவதால் அவர்களுடைய நரம்புகள் பலஹீனமடைந்து அவர்களுடைய சரீரமாத்தியந்தம் ரத்தம் வியாபக மடையாமற் போய்விடுகிறது.

"மாரிகாலத்தில் வீட்டுக்குள் இருக்கும் காற்றானது புதியதாக இருக்க வேண்டுமாயின், அது ஸ்தம்பித்திராமல் மெதுவாக வீசிக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; அது மிதமான ஜலப்பசையுடையதாக இருக்க வேண்டும்; வறட்சையாக இருக்கக்கூடாது. அது சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தகுந்தபடி மாறுதலடைந்ததாக இருக்க வேண்டும்; அதில் ஆக்ஷேபகரமான தும்புகளும், துர்வாசனைகளும் இல்லாமலிருக்கவேண்டும். அதாவது வீட்டுக்குள்ளிருக்கும் காற்று சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். திறந்த வெளிக்காற்றைப் போலவே அது இருக்கவேண்டும்."

எலுமிச்சம்பழத்தின் விசேஷம்.

ஒரு பென்னிக்குக் குறைவான விலைக்குக் கிடைக்கும் எந்தப்பதார்த்தம் பலவிதக் காரியங்களுக்கு உபயோகப்படக் கூடும்? இதற்குப் பதில் எலுமிச்சம் பழந்தானென்று சொல்லவேண்டும். பல வழிகளில் அது காலத்தையும், சிரமத்தையும், வேலையையும், பணச் செலவையும் குறைக்கிறது.

கைக்குட்டைகள், படுக்கை விரிப்புகள் முதலியவைகளை எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்தால் புதியவைகளைப்போல்வெண்மையை அவை அடைந்துவிடும். பித்தளைப் பாத்திரத்தை எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை விட்ட கந்தையால் துடைத்தால் அது மினுமினுப்புடைந்து, அதிக காலம் வரை பளபளப்பாக இருந்துவரும். சலவைக் கற்கள், கரி ஏறிய சாமான்கள் இவைகளையும் எலுமிச்சம்பழ ரஸம் கரைத்த ஜலத்தில் கழுவினால் சுத்தமடையும்.

வீடுகளில் மீனைப்பாகம் செய்யவேண்டியிருக்கும் ஸ்திரீகள் எலுமிச்சம்பழ ரசத்தால் கைகளைக் கழுவிக்கொண்டால் கையில் துர்வாஸனை யில்லாமற் போய்விடும்; மந்தப் பார்வையுள்ள கண்கள் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தால் பிரகாசமடையும்; இவ்

விதமே உடம்பில் தழும்புள்ளவர்களும் காலையில் எழுந்ததும் எலுமிச்சம் பழ ரஸங் கலந்த ஜலத்தைக் குடித்தால், அவர்களுடைய மேனி மினுமினுப்படையும். பற்களில் காவி படிந்திருப்பவர்கள் எலுமிச்சம்பழ ரஸங் கலந்த கரித்தூளால் பற்களைத் துலக்கினால் அவைகள் தூய்மை யடையும்.

இவ்விதமே பல காரியங்களுக்கு எலுமிச்சம்பழ ரஸம் உபயோகமுள்ளதாக இருக்கிறது:—பர்மா மெடிக்கல் டைம்ஸ்.

மதுஸாரமும் ஊளைச்சதையும்.

மதுஸாரத்தை உபயோகித்து வருவதால் ஊளைச் சதை விழுமென்று டாக்டர் ஜி. லெவின் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஊளைச் சதை விழுந்தவர்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து மதுபானங்களை விலக்கி, அவர்களிற் பலருடைய பளு குறையும்படி அவர் செய்திருக்கிறார். இந்த வழியில் ஒருவனுடைய சரீரபளுவானது 2 மாத காலத்தில் 10 கிலோஸ் குறைந்திருக்கிறது மதுபானங்களை உபயோகிக்காமல் செய்ததாலோ, அல்லது அவைகளைக் குறைத்துக்கொள்ளும்படி செய்ததாலோ, பலருடைய ஊளைச் சதை கரைந்திருக்கிறது இந்தக் கேஸ்களில் மதுஸாரத்தினால் குடலில் கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறது. மதுபானத்தைத் தடுத்தது முதல் அந்தக் கோளாறும் குறைந்திருக்கிறது. ஊளைச் சதைகரைவதற்கு இதுவே காரணமென்பது அவருடைய அபிப்பிராயம். ஆனால் உடற்கூறு சாஸ்திரவல்லுனர்கள் மதுஸாரங்களிலுள்ள காலரிகள் சரீரத்தில் சேராததாலேயே ஊளைச்சதை கரைகிறதென்று சொல்லுவார்கள். அதிக காலரிகளுள்ள வெண்ணெய், சர்க்கரை இவைகளைச் சேர்த்துக்கொண்டாலும் கரைந்துபோன ஊளைச்சதை மறுபடியும் ஏற்படாமலிருப்பதிலிருந்து இந்தவாதம் ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதல்ல வென்பது வெளிப்படுகிறது. புதிதாகச் சேர்த்துக் கொள்ளும் இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் காலரிகள் அதிகமாக இருந்தபோதிலும், ஜீரண வேலையில் அவைகள் தலையிடுவதில்லையாதலால் சரீரப் பளு அதிகரிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு வேளையும் ஆகாரத்துடன் ஒரு கோப்பை போர்டியோ சாராயத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டுவந்த ஒருவர் அதை நிறுத்திவிட்டதால் அவருடைய சரீர எடை 19 கிலோக்கள் குறைந்ததென்று ஊளைச்சதையைப்பற்றி எழுதப்பட்டுள்ள புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது இவ்விதம் சரீர எடை குறைந்துவிட்டதில் அவர் கவலைப்பட்டார். இதற்குக் காரணமின்னதென்பதை அவருடைய நண்பர்கள் சொல்லவில்லை. ஆனால் ஆகாரக்கிரமத்தை மாற்றியதே இதற்குக் காரணம். 24-வருஷ அனுபவத்தில் இது தெரிய வந்திருக்கிறது:—பாரிஸ் மெடிக்கல்.

ஆகார வேளையில் ஜலத்தைப் பானம் செய்ய வேண்டுமா?

நாம் ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டுமா? பலர் ஆகாரவேளையில் ஜலத்தைக்குடிக்காமலிருந்தால் அஜீரண உபாதை ஏற்படாதென்று நினைத்து ஜலத்தைக் குடிக்காமலிருக்கிறார்கள்.

ஒரு வைத்தியபாடசாலையில் மாணவர்கள் விஷயத்தில் பரீக்ஷை செய்துபார்க்கப்பட்டது. அவர்கள் சரீரக்கட்டுடையவர்களாக இருந்தார்கள்; அவர்களுடைய ஜீரணக் கருவிகளும் நன்றாக வேலை செய்து வந்தன. அவர்கள் ஆகாரவேளையில் இரண்டொருகோப்பை ஜலத்தைக் குடித்துப் பழகிக் கொண்டவர்கள். இவர்களில் 8 பேர்களை ஆகார வேளையில் ஜலத்தைக் குடிக்காம லிருக்கும்படியும், ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் தாகசாந்தி செய்து கொள்ளுவதற்கு வேண்டிய ஜலத்தையே குடிக்கும்படியும் சொல்லப்பட்டது. இன்னும் 8 பேர்களை ஆகாரவேளையில் ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக்குடிக்கும்படியும், ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் வேண்டிய அளவு ஜலத்தைப் பருகும்படியும் சொல்லப்பட்டது. முதல் கோஷ்டியைச் சேர்ந்த எட்டுப்பேர்களில் ஒருவரைத் தவிர மற்றவர்களுடைய சரீரப் பளு குறைந்தது. இதனுடன் தலைவலியும் மலச்சிக்கல் உபாதையும் ஏற்பட்டிருப்பதாக அவர்கள் புகார் செய்து வந்தார்கள். பிந்தின கோஷ்டியைச் சேர்ந்த 8 பேர்களுடைய சரீரப்பளு அதிகரித்தது. அவர்களுக்குத் தலைவலியாவது, அஜீரண உபாதையாவது ஏற்படவில்லை.

169876
சென்னை-600 008

கிரேட் பிரட்டனில்
சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்
40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

திர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப் படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

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

உங்களுடைய குழந்தை நன்முக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து

கேஸரியின்

லோத்ரா.

ஸ்திரீகளுக்குள்ள சகல கஷ்டங்களையும் நிவர்த்திக்கும்.

பயனடைந்த பெண்மணிகளின் அபிப்பிராயம்

ஸ்ரீமதி மிஸர்ஸ் காத்தர் எழுதுகிறார்;—"நான் பத்து வருஷ காலமாய் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ருது சூலை, வயிற்று வலி கேசரியின் 'லோத்ரா'வை உபயோகித்த பிறகு அத்தியாச்சரியமாய் நிவர்த்தியாயிற்று."

ஸ்ரீமதி கோபால பணிக்கர் எழுதுவதாவது:—'லோத்ரா' உபயோகித்ததால் நானும் என் சகோதரியும் ருது சூலைக் கஷ்டத்தினின்று நிவர்த்திக்கப்பட்டோம்.

இது எங்கும் கிடைக்கும்.

கேஸரி குடீரம்,

ஆயுர்வேத அவுஷத சாலை, எழும்பூர், மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமோ?

"கெங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்த மடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

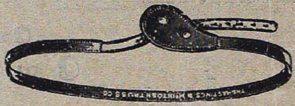
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஒளஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஒளஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஒளஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு

டிரஸஸ் (TRUSSES)

குறைந்த விலை! குறைந்த விலை!!
எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; வலது அல்லது இடது இரண்டு பக்கம் உபயோகப்படக்கூடியது. லேசானது; உறுதியுள்ளது; தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ 9-0-0

தோலினால் செய்தது; வலது அல்லது இடது ஒரு பக்கத்திற்குத்தான் உபயோகிக்கக்கூடிய ரூ. 9—0—0

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0
வால்கனயிட். ரூ. 18—0—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323 தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

நமது ஆரோக்கிய தீபிகையைப் பற்றிய சில அபிப்பிராயங்கள்.

இச் சிறந்த மாதப் பத்திரிகையில் உடல் வளர்ப்புக்குரிய பல அரிய கட்டுரைகளும், மொழி பெயர்ப்புகளும் நிறைந்திருக்கின்றன.'' நவசக்தி. 12—10—27

"இப் பத்திரிகை நம் நாட்டவர்களின் தேகாரோக்கியத்திற்கு வேண்டுவனவற்றைப் போதிக்க முன் வந்ததாகும். ஒவ்வொருவரும் இதை ஆதரிக்க வேண்டியது முக்கிய கடமையாகும்'':—அகிலபானு. 30—10—27.

"இந்தப் பத்திரிகை பிணிமலியும் மாந்தர் கோடிகளுக்குப் பெரிதும் பயன்படக் கூடியதென்பதில் ஆட்சேபணையேயில்லை. பத்திரிகை தன் நாமத்துக் கேற்ப, மாந்தரின் சரீர சுகத்தைக் காப்பாற்றும் முறைகளையும், நோயுற்றபோது சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய முறைகளையும், சுகாதாரத்துக்கடுத்த சிறந்த விதிகளையும் எடுத்துரைக்க வல்லது. சிசுக்களின் பராமரிப்பு, ஆகாரமும் பானமும், சரீராரோக்கியத்தைப் பற்றிய சம்பாஷணை முதலிய அரும்பெரும் விஷயங்கள் இச் சஞ்சிகையில் காணப்படுகின்றன. தமிழ் நாட்டு மாந்தர் தம குடும்பங்களுக்கின்றியமையாத ஓர் பத்திரிகையென்று இதைக் கூறுதல் மிகையாகாது. தமிழறிந்த பெண்கள் இதை வாசிப்பதால் தங்கள் குடும்பங்களை நோயணுகாமல் காப்பாற்று முறையுணர்ந்து அதையுபயோகித்து நலமடைவர் என்பது திண்ணம்'':—போதுநலம். 5—11—27.

"எல்லோருக்கும் தேக ஆரோக்கியம் மகா அவசியம். சரீரம் வியாதியின்றி சுகமேயிருந்தால்தான் நம் இவ்வுலகில் சந்துஷ்டியாய் ஜீவிக்கலாம். சுகமாயிருப்பதற்கு ஆரோக்கியவிதிகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். அனுஷ்டிப்பதற்கு இவ் விதிகள் எவையென்று அறிந்திருக்க வேண்டும். ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களில் ஆரோக்கிய பார்க்கங்களைப் போதிக்கும் நூல்கள் பலவுண்டு. நமது நாட்டில் அடிக்கடி மானிடர் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டு எளிதில் இறந்து போவதற்கு இத்தகைய நூற்கள் இல்லாத குறையே காரணம். இப்பத்திரிகை இந்திய குடும்பங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் இருத்தல் அத்தியாவசியம். இப்பத்திரிகை போதிக்கும் ஆரோக்கிய விதிகளை அநுஷ்டிப்பவர் வியாதியின்றி சுகமே ஜீவிப்பாரென்பது எமது அபிப்பிராயம்:—கத்தோலிக் பாமலி இன்ஸ்ட்ரக்டர் 27—11—27.

வந்தபின் தடுப்பதிலும் வருமுன்னர் காப்பதே சிறந்தது என்பது பலரும் அறிந்த கொள்கையாகும். நமது ஆரோக்கிய தீபிகையின் முன் சஞ்சிகைகளும் கிடைக்கப்பெற்றுத் தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் படித்து அதன்படி நடந்து கொள்வராயின் பெரும்பாலும் நோய்க்குள்ளாகாமலும் சிறுபான்மை வந்தாலும் இலகுவிலே வீட்டிலேயே தடுத்துக்கொண்டு வாழ இயலும் என்பது மிகையாகாது. ஜில்லா போர்டு நகரசபை தாலூகா போர்டு முதலிய சபைகள் தங்கள் மேற்பார்வையிலுள்ள எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களுக்கும் சஞ்சிகையை வரவழைத்துக் கொடுப்பது சுகாதாரத்தை வளர்ப்பதாகும். தனிப்பட்ட கலாசாலைகளும், வாசகசாலைகளும் இதனை வரவழைத்து பயன் பெறலாம். 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்ற பழமொழியைக் கண்ட நமது நாடு அதன் பயனையும் அடைய வேண்டுமென்பது நமது விருப்பும். அதற்கு நமது ஆரோக்கிய தீபிகை போதிய துணைபுரியும் எனலாம்:—தெய்வ பக்தன் 41—10—27.

தமிழ் மக்களின் ஒவ்வொரு வீட்டுக்கும் இப்பத்திரிகை மிகவும் அவசியமானதாகும்,—விநோதினி ஆகஸ்டு.

இச் சிறந்த பத்திரிகை தன் பெயருக்கேற்ப ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குறிய மேன்மையான விஷயங்கள் மிகவும் நுட்பமான குறிப்புகளுடனும் தாங்கி வருகிறது. மேதாவிகள் கட்டுரைகள் விளங்குகின்றன. படங்களின்மூலம் விஷயங்களைத் தெளிவுறச் செய்திருப்பது மிகவும் பாராட்டத்தக்கது.—கர்ம பாலன். —நவம்பர்—27.

"மானிடராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதும் கைக்கொள்ள வேண்டியதுமான முக்கிய விஷயங்கள் பல இதனுள் அடங்கியிருக்கின்றன. சரீரத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளல், வியாதிகளை தடுத்தல், அதற்கனுபானங்கள், திடகாத்திரத்துடனிருக்க அப்பியசிக்கப்பட வேண்டிய முறைகள் ஈதனைத்தும் தெளிய நடையில் சித்திரப் படங்களுடன் விளங்கிவருகின்றது. வந்தேமாதரம். 3—10—27.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால்
இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணா
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன ?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2.
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11. தேக சுகாதாரம்	4.
12. வீட்டில் சிகித்சை	8.
13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
பிரதம சிகித்சை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 **ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.**

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினல். பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் 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

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

வியாதியிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்கானது வாய்க்கு மாதுர்யமாகவும் இன்பமாகவும் இருப்பதால் பிணியாளிகள் தாராளமாக இதைச் சாப்பிடுகிறார்கள். சப்ளையாகும் பால் அபாயகரமானதாக இருக்கையிலும், பிணியாளிகள் காய்ச்சிய பாலையாவது, தேனுடனேனும் கலந்த பலையாவது அல்லது பால் ஸத்திலிருந்து இறக்கப்பட்டவைகளையாவது பிணியாளிகள் விரும்பாமலிருக்கையிலும், ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க் உபயோகமாக இருந்கும் வெண்ணெயுடன் கூடிய சுத்தமான பாலும், ஸ்பெஷலாகப் பொறுக்கி எடுக்கப்பட்ட பார்லி அரிசி அல்லது கோதுமையின் ஸத்தும் கலந்ததாக இது இருப்பதால், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதுடன், ஜீரணக் கருவிக்கு அதிக வேலையையும் கொடுக்காமலிருக்கிறது. இந்த மாவின் ஒரு அவுன்ஸின் உஷ்ண மதிப்பானது 121. இதில் 19 புரோடீன்களிலிருந்து உற்பத்தியானது. இது சுலபமாகக் கரைந்து விடக்கூடியது. உஷ்ணமான அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தில் இதை சுலபமாகத் தயார் செய்து விடலாம். எக்ஸ்ட்ராக்காக கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரத்தைச் சேர்த்துக் கொடுப்பதற்கு ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்கானது ஏற்ற கருவியாக இருக்கிறது.

அசல் சரக்கு கிடைக்கும் பொருட்டு, ஹார்லிக்ஸ் என்று குறிப்பிடுங்கள்.

HORLICK'S
THE ORIGINAL
MALTED MILK

இங்கிலாந்தில் தயார் செய்யப்பட்டது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க் கம்பெனி, லிமிட்டெட்,

ஸ்லோ, பக்ஸ், இங்கிலாந்து.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

வைத்தியர்களுக்கு தாராளமாக மாதிரிகள் இலவசமாய் அனுப்பப்படும்.

இறுகிய பால் என்பதேன்ன?

பாலில் இயல்பாயுள்ள தண்ணீரைப்போக்கி அதிலுள்ள புஷ்டியைத் தரத்தக்க சத்து மொத்தத்தையும் ஒன்றாக்கிவைப்பதே இறுகிய பாலாகும். இவ்வித பாலை வாங்குவதால் நீங்கள் பாலின் சத்துக்குமட்டும் பணம் கொடுக்கிறீர்களே யொழிய இயல்பாக ஏற்பட்டுள்ள தண்ணீருக்குப் பணம் கொடுப்பதில்லை. ஆனால் நீங்கள் வாங்கும் பசுவின் பாலிலோ இயற்கையாயுள்ள தண்ணீரைத் தவிர பால்காரனாலும் ஜலம் சேர்க்கப்படுகிறது. ஆனால் பால் டப்பியிலுள்ள இறுகிய பாலிலோ நீங்கள் வேண்டிய அளவு தண்ணீர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்; அல்லது அன்னம், ரொட்டி முதலியவைகளுக்கு அப்படியே உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஆகவே இது நீங்கள் தெருவில் வாங்கக்கூடிய அப்பட்டம் பசுவின் பாலைவிட மூன்று மடங்கு மேன்மையானது.

மில்க்மேட் (இடைச்சிமார்க்குள்ள) இவ்விறுகிய பாலானது பசுவின் பரிசுத்தமான பாலே தவிர வேறல்ல. அத்துடன் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் கரும்பு சர்க்கரை அதை அதிக காலம் கெடாமல் பதப்படுத்திவைக்கிறது. டப்பியைத் திறந்துவைத்திருப்பினும் அதன் குணம் அணுவளவும் குன்றாது. இந்த டப்பி ஒன்று உங்கள் வீட்டிலிருக்கும் பக்ஷத்தில் ஒரு முதல்தரமான பசுவை வீட்டில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்குச் சமானமே. இதை பச்சைபாலர் முதல், பலரும் குடிப்பதற்கோ, பலகாரங்கள் செய்வதற்கோ, காப்பி தேயிலை முதலிய பானங்களில் சேர்த்து பருகுவதற்கோ, உற்சாகத்துடன் உபயோகிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு டப்பியிலும் உயர்ந்த பரிசுத்தமான பசுவின்பாலும் சர்க்கரையும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளதென்று உத்தரவாதம் செய்கிறோம். இஃதில்லையென்று நிரூபிப்பவர் ரூபாய் 5,000 இனாமாகப் பெறுவர்.

மில்க்மேட் (இடைச்சிமார்க்குள்ள) இறுகிய பால்
கையே படாமல் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

NESTLÉ & ANGLO-SWISS CONDENSED MILK CO., (INCORPORATED IN SWITZERLAND). CALCUTTA.

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
THE HON'BLE U. RAMA RAU, MADRAS