Registered No. 1866 Issued Monthly on the 5th

1636

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 5. பிப்ரவரி, 1928. பகுதி 2.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
14 MAR 1928
MADRAS

	பக்கம்.
க்ஷயரோகமும் அதனைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்	21
தாய்மார்களுக்குச் சில உபதேசங்கள் (மார்கரட் இ. கிரீன்)	23
தாம்பூல தாரணமும், பல் துலக்கலும், பல் பசையும் (ஸ்ரீமான் ஜே. ஜே. மோடி)	29
சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள் (ஹொரேஷ்யோ டபிள்யூ. கீலர்)	31
ஆரோக்கியமாக விருக்கத் தீர்மானம்	37
காது வலியும், அதனைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும் (பிரடரிக் எம். ரோஸிட்டர், எம். டி.)	37
ஆகாரத்திற்கும் பிரஜோற்பத்திற்கும் சம்பந்த முண்டா? ...	39
சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்	39
வியாயாமத்தினால் மூளைக்கு ஏற்படும் அனுகூலம் (... டிமித்ரி)	40

72
2:5m 211,424
N28.5.2
169875
1928

...ம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

ஒவ்வொரு நாளும் மினுக்கமான சுகத்துடனிருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு காலையிலும் குஷியாக எழுந்திருப்பது எவ்வளவு இன்பகரமானது. காலைச் சூரியனுடைய கிரணம் உங்களுடைய படுக்கை அறைக்குள் நுழைகையில் அன்றைய வேலைக்கு நீங்கள் தயாராக இருப்பதைக்கண்டு சந்தோஷப்படுகிறீர்கள். மனம் தெளிவாகவும், சரீரம் உற்சாகத்துடனும் இருக்கிறது. வியாதி அயர்வு என்பவை கிடையா. நீங்கள் உயிர்வாழ்ந்திருப்பதில் சந்தோஷப்படுகிறீர்கள். உங்களைப் பார்க்கிறவர்களுக்கும் அது தெரியும். அத்தகைய சுகத்தைப் பெற வேண்டியது அவசியம். ஆயினும் சில கோளாறுகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ளாமல் ஆயிரக்கணக்கான ஸ்திரீ புருஷர்கள் வாடி வதங்கிப்போகிறார்கள். மற்றவர்களுடைய சரீரம் சில சமயங்களில் தான் குஷியாக விருக்கிறது. மற்றவர்களுடைய மனதில் எப்பொழுதும் பயம் குடிகொண்டிருக்கிறது.

ஸ்திரீகளுக்கு மிகுந்த கஷ்டத்தையும், துக்கத்தையும் விளைவிக்கும் வியாதிகளால் நீங்கள் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், ஸ்திரீகளுக்கெனத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும் இந்த ஔஷதத்தால் குணமடைவீர்கள்.

ஸ்திரீகளுக்கென்று தயாரித்த பெலுனா மாத்திரைகள்.

பொதுவான பரிகாரம் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளப் பிரயத்னப்படுவது பிரயோஜனமில்லை. ஸ்திரீகளுடைய முக்கியமான உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்யாமலிருந்து விடுவதாலேயே ஸ்திரீகளுக்கு மலஹீனமும், வேறுவிதக் கோளாறுகளும் ஏற்படுகின்றன. பெலுனா மாத்திரைகள் வியாதிஸ்தலத்தை நேரில் தாக்கி தசைகளைக் குணப்படுத்தி, சரீரத்தைச் சுத்திகரித்து, ரத்தத்தைப் பெருக்குகிறது. ஔஷதங்களைவிட இந்த மாத்திரைகள் தென்னாப்பிரிக்காவில் பல ஸ்திரீகளையும் பெண்களையும் குணப்படுத்தியிருக்கிறது. இது ஒருநாளும் பலன் தரத்தவறுவதில்லை.

கஷ்டப்பட அவசியமில்லாதபோது ஏன் கஷ்டப்படுகிறீர்கள்? ஏன் குஷியாக ஒவ்வொரு நாளையும் கழிக்கக்கூடாது? எப்பொழுதும் குஷியாக விருப்பது உங்களுடைய கையிலேயே இருக்கிறது. இதனால் குணமடைந்த பலர் தங்களுடைய நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். இதர ஔஷதங்களை வீணே பரீக்ஷித்தவர்கள் நமது பெலுனா மாத்திரைகளை உபயோகித்துப் பார்க்கவேண்டும். பரீக்ஷை செய்து பாருங்கள். குணம் கண்கூடாகத் தெரியும்.

நீங்கள் விரும்புகிறபடி எப்பொழுதும் உத்வேகத்துடனும், சந்துஷ்டியுடனுமிருக்கலாம். எப்பொழுதும் நீங்கள் ஆரோக்கியமாக விருக்கும்படி பெலுனா மாத்ரைகள் செய்யும். பிறரையும் அவ்விதமே இந்த மாத்திரைகள் குணப்படுத்தியிருக்கின்றன.

இந்தியா, பர்மா, சிலோன் இவைகளிலுள்ள ஸ்டோர்களிலும் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

புட்டி 1க்கு விலை ரூ. 2 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 அணா **4**. **3** கட்டிகள் விலை அணா **12**.
டஜன் பெட்டிகள் ரூ. **7—8**.

இந்திய முதலைக்கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்
கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியால் தயாரிக்கப்பட்டது.
35–1, பண்டிதிபா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தப்பு 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.

குணமாகாத 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 இஞ்செக்ஷனும்பலன் தந்திராவிடல், கடைசியாக வேனும் 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 பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

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

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
வெட்டை ரோகம் முண்டை ரோகம்
இவைகளுக்கு வைத்தியம் செய்வதில் நிபுணர்.
140, கிகா தெரு, (குவால்வாடி) 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:—

VII. சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. சுமார் 32-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்கவாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான் சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாமலிருந்தது. 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, உட்காரவும் 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 ரேடியண்ட் சூடு காட்டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது, 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டாள்.

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 முழங்கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால் உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பாரடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவராகவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—5. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங் கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 ஏற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—6. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனி ஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—7. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20-நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து 120° ஆக விருந்தது.

கேஸ்:—8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினாலும் குணமேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10-நிமிஷ நேரம் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, மறுபடியும் 10-நிமிஷநேரம் பாராடிக் கரென்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

VIII. பாரிச வாயு.

கேஸ்:—1. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் அதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு ந்தார். ஸெனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப் பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ள முடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூர்ண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்றார்.

கேஸ்:—2. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலது கையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த சுமார் 83-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து, விரல்களும் முடக்கியிருந்தன. சென்ற 2-ம தகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார். கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பாராடிக்கரென்டு செலுத்தப்பட்டு வந்தது. சில நாட்களுக்கெல்லாம் சுகமடைந்து வீட்டிற்குச் சென்றார்.

IX. நரம்புத் தளர்ச்சி.

கேஸ்:—1. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கூடலூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சக்தியால் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2 இன்ன வியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார். தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப் படவில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக ஸினுஸாய்டல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

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

கேஸ் :—3. 9 வயதுள்ள ஒருபையன் வலதுகையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச்சைக்குவந்தான். கையை நீட்டவும், மடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்ததுடன், தினம் 20 நிமிஷநேரம் விட்டுவிட்டு கர்ரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலிநின்று, கையை நன்ருக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ் :—4. 50 வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளுயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லைட்டைக்கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னிஸ் ஸெல்பாத்தினுலும் சொஸ்தப் படுத்தப்பட்டார் 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்கியத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்:—.5 இடது முழங்காலுககுக்கீழே குத்து வலியுடன் 25-வயதுள்ள ஒருவர் திருநெல்வேலியிலிருந்து வந்தார். உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பலவித சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30-நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினுல் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—6. தாது விரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது. பசியில்லை, தூக்கமில்லை ;களைப்பும் அதிகமாகவிருந்தது. ரேடியன்ட்சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒருதினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்ருெருதினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—7. 50-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண்நோயுடன்வந்து சேர்ந்தார் விட்டுவிட்டு தினசரியாக 3 வாரகாலம் கரண்ட்செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—8. வலது இடுப்புப்பக்கத்தில் கடுமையான வலியுடன் சுமார் 8-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துப் பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். பரிசோதனை செய்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் விறைத்தும், பிடிப்பாகவுமிருந்தன. இடுப்புப் பக்கத்திலுள்ள நரம்பும் கனத்திருந்தது. ஒருவாரகாலம் தினம் 15-நிமிஷநேரம் அந்த இடத்தில் ரேடியண்ட் சூட்டையும், வெளிச்சத்தையும் காட்டியதில் வலிகுறைந்து, வீக்கமும் வடிந்தது. அந்தப்பெண் பூரணமாக சொஸ்தமடைந்து விட்டாள்.

X புண்கள்.

கேஸ்:—1. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயக் கட்டி, மாமிசகோளத்தில் சீழ் கட்டிக்கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்ஜெக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்துகொண்டும் பலனில்லை. ரண சிகிச்சை மீண்டும் செய்துக்கொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிசகோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை.

I. ரத்தசோகை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கர்ரண்டும் புளூ ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்ருய்த் தூங்குகிறுர்.

II. பிளவை

கேஸ்—1. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனுல் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியான சுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின் இடது புறத்தில் ராஜக்கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 103% ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது இன்னும் ஒரு வாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள் வீதம் 5 தடவை இன்ஸூலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—3. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்த்ரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும், லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6-வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

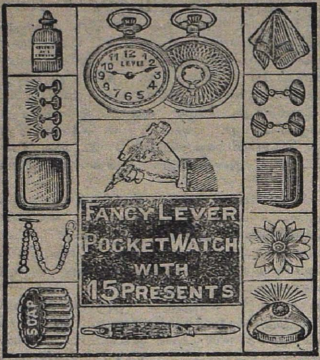
கேஸ்—4. கழுத்தில் ராஜ கட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவா திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது.. ஜுரமும் வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1-க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைய ஆரம்பித்தார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸூலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்து ஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வரும் காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸூலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது: ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அந்தராஜக் கட்டியின் மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிசிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸூலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தயவு செய்து கவனியுங்கள்.



15 இனாங்கள் 15

ரூ 4-8 பெறுமான 18 காரட் ரோல்டு கோல்டு லீவர் கைக்கெடியாரத்தை வாங்குகிறவர்களுக்கு 15 சாமான்களை இனாமாகக் கொடுக்கிறோம். ஒரு கைக்கூட்டை, இரண்டு சழுத்துப்பொத்தான்கள், ஒரு சீப்பு, சித்திரப்பாங்காசத் தயாரித்த பூ, ஒரு மோதிரம், ஒரு ஸெண்டுப்புட்டி, 4 பொத்தான்கள், ஒரு கண்ணாடி, ஒரு சங்கிலி, ஒரு சோப்பு, ஒரு கத்தி, ஒரு பவுண்டேன் பேனா இவைகள் இனாமாகக் கொடுக்கப்படும். இப்பொழுதே எழுதுங்கள்.

இனாம் சாமான்களுடன் விலை ரூ. **4—8.**

இங்கிலீஷ் எம்போரியம்,

தபாற்பெட்டி நம்பர் 105, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை.

அல்வாரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது:—அழுகான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் 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. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

புதிய நூல்கள்

தமிழ் நாட்டு நவமணிகள்

(ஆர். பி. சேதுப்பிள்ளை, பி ஏ., பி. எல்., எழுதியது.)

இதில் (1) ஆதிரையார். (விசாகையார். (3) மருதியார். (4) கோப்பெருந் தேவியார். (5) மணிமேகலையார். (6) கண்ணகியார். (7) புனிதவதியார். (8) மங்கையர்க் கரசியார். (9) திலகவதியார் முதலிய ஒன்பது பெண்மணிகளின் சரிதைகள் உள்ளன. இனிய செந்தமிழ் நடை.

விலை அணா ௮.

திருவள்ளுவர் நூல் நயம்

(ஆர். பி. சேதுப் பிள்ளை, பி. ஏ., பி. எல்., எழுதியது.)

ஓர் அரிய பெரிய ஆராய்ச்சி. இந்நூல் திருவள்ளுவர் பெருமை, திருக்குறள்—பொது நூல், சமயப் பொது நூல், அறத்தின் திறம், அரசியல் முறை, இன்ப இயல், திருக்குறளின் உவமைத் திறம், திருவள்ளுவரும் பரிமேலழகரும் ஆகிய எட்டு அரிய பெரிய வியாசங்களை யுடையது. (உயர்ந்த கடிதம் பக்கம் 200.) விலை ரூபா 1

'ஒற்றுமை' ஆபீஸ்,

சைதாப்பேட்டை, மதராஸ்.

எங்களுடைய

பூட்ஸுகளும்

அரை பூட்ஸுகளும்

பிரக்யாதி பெற்றவை,

குணத்தில் சிறந்தவை

ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கைக்காரர்கள் எங்களிடம் வாங்கித் திருப்தியடைந்திருக்கிறார்கள்.

நகரிலுள்ள முக்கியஸ்தர்கள் எங்களுடைய கடையை ஆதரிக்கிறார்கள்.

40 வருஷ அனுபவம் எங்களுக்கு இருக்கிறது.

பலரகங்களுக்கும் நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

வாங்கி ஒரு வருஷத்திற்குள் பழுது ஏற்பட்டால் இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்.

பண்ட் அண்டு கம்பெனி,

பூட்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்,

பிராட்வே, சென்னை.

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.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

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.

மலேரியா, என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து

தேறிவருவோருக்கு

மலேரியாஜுரம், என்டரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறிவருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக யிருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டு பண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியிலும், வியாதிக் குணமாக விருந்தகாலத்தில் சரீரத்தில் வியாபகமடைந்துள்ள விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு அது உதவியாக விருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால், ஊட்டந்தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும், சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.

இந்திய வைத்திய உத்யோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது:—

அன்புள்ள ஐயன்மீர், உஷ்ணதேசத்தில் அதிக காலம் வேலை செய்ததனால் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்து, கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணக் கோளாறும் ஏற்பட்டு, மனதும் தளர்ச்சியடைந்துபோய்விட்டது. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனனது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. (எனக்கு இந்த சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகியிருந்தது.) சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்யம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன்; நரம்புகளில் தளர்ச்சியில்லை; குன்றின் மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு ஏறவும், ஆற்றில் மீனைப்பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60-வயதாகிறது. 24 வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்து விட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்).....................(எம். பி. வி. எம்)

ANGIER'S EMULSION

இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம்.

அடியிற்கண்ட விலாஸங்களிலிருந்து கிடைக்கும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டன் அண்ட் ஹாரிஸ்,

8, வாட்டர்லூ தெரு, கல்கத்தா.

ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிட்டெட்,

66, கிளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. பிப்ரவரி, 1928. பகுதி 2.

க்ஷயரோகமும் அதனைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.

கம்பிபோன்ற உருவமுள்ள க்ஷயரோகக் கிருமியென்னும் ஒருவகைக் கிருமி சரீரத்தில் தங்கி வளர்ந்துவருவதாலேயே க்ஷயரோகமேற்படுகிறது. சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையிலாவது, ஆகாரப்பதார்த்தங்களுடனாவது இந்தக்கிருமிகள் சரீரத்தில் சேருகின்றன. இவைகள் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிட்டால் வெகுகாலம் வரை எவ்விதச் சின்னங்களையும் வெளிப்படுத்தாமலிருந்து, யாருடைய சரீரத்தில் தாங்கள் தங்கியிருக்கின்றனவோ அவர்களுடைய சரீரமானது மெலிந்து போகும்படி செய்து வருகின்றன. அவ்விதம் சரீரம் மெலிந்து போனபிறகு இந்தக் கிருமிகள் தாங்கள் சரீரத்திலிருப்பதைக் காட்டிக்கொள்ளுகின்றன. இந்த வியாதியைப்பற்றி ஒருவர் செய்துள்ள வர்ணனையானது 2,000 வருஷங்களுக்குமுன் எழுதப்பட்டதாயினும், இன்றும் அது பொருத்தமானதாக இருக்கிறது.—

"ஒரு மனிதன் வெளுத்து, துர்ப்பலமடைந்து, க்ஷயங்கட்டி, இளைத்துப்போயிருப்பின், அவனுக்கு க்ஷயரோகமிருந்து வருகிறதென்று அவனைப்பார்க்கிறவர்கள் நிதானித்துக் கொள்ளலாம். அவனுடைய தொண்டைகட்டி விடுகிறது; நாசி கூர்மையையும் மெலினத்தையும் அடைந்து விடுகிறது; கன்னங்கள் பிதுங்கி சிவந்து விடுகின்றன; கண்கள் குழிந்து, அதிகப் பிரகாசமுடையவைகளாகி விடுகின்றன; சரீரம் வீங்கி, வெளுத்து விடுகிறது; தேகத்தில் சதைப்பற்று இல்லாமற்போய் விடுகிறது; புஜங்களிலுள்ள நரம்புகள் தெரிவதில்லை; அவனுடைய எலும்புகளைக் கணக்கிட்டு விடுவதுடன், அவை எந்த இடத்தில் ஆரம்பித்து எந்த இடத்தில் முடிகின்றனவென்பதையும் தெரிந்து கொண்டு விடலாம்."

பிணியாளிகள் இந்த வியாதியிலிருந்து தேறி விடவேண்டுமென்று நினைக்கிறார்களேயன்றி இதர அம்சங்களைக் கவனிப்பதில்லை. வியாதி ஆரம்ப தசையிலிருந்தால் சுலபமாக குணப்படுத்தி விடலாம். வியாதி முற்றிப்போய் விட்டால்தான் அதிகக்கஷ்டமேற்படுகிறது. ஆகவே தசைப்பற்று அதிகமாகக் குறையுமுன் க்ஷயரோகம் கண்டவர்களுக்கு சிகிச்சையை ஆரம்பித்து விடவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

க்ஷயரோகிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஏழு முக்கியமான அம்சங்கள் அவசியம்:— சூரிய வெளிச்சம், சுத்தமான காற்று, ஆகாரம், ஜலம், சீதோஷ்ணஸ்திதி, ரஸாயனப் பொருள்கள், வியாதியை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தி இவைகளேயாம். வேண்டிய அளவு சூரிய வெளிச்சமும், வறட்சையாகவும் சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள காற்றோட்டமும், அசுத்தக்கலப்பில்

[திறந்த வெளியும், சூரிய வெளிச்சமும் க்ஷயரோகத்தின் சத்துருக்கள்.]

லாத ஜசப்லலையுமிருக்கு மிடத்தில் க்ஷயரோகிகளைவைத்துச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

சூரியனானது க்ஷயரோகத்திற்கு மட்டிலன்றி சரீரத்தில் ஏற்படக்கூடிய எல்லா வியாதிகளையும் நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. கிருமிகளைக் கொல்லுவதில் அதற்கிணையானசக்தியுடையதுஎதுவுமில்லை. இந்த இயற்கை வசதியை உபயோகித்துக் கொள்வதில் சிறிதளவு ஜாக்ரதை வேண்டும். முதல்நாள் சிறிது காலமே சூரிய வெளிச்சத்திலிருந்து, படிப்படியாக அந்தக் காலத்தின் அளவைப் பெருக்கிக் கொண்டு வரவேண்டும்.

வாதாவரணமானது வறட்சையானதாகவும் தும்பும் புகையும் கலந்ததாக இல்லாததாகவும் இருக்கவேண்டும். ஆறுகள், அருவிகள், சதுப்பு நிலங்கள் இவைகளுக்கு அருகாமையிலிருப்பது போன்ற ஈரம் உதவாது. பகலில் வறட்சையானதாகவும், இரவில் ஜில்லென்றும் இருக்கக்கூடிய காற்றோட்டமுள்ள இடம் உதவாது.

பிணியாளி உபயோகிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் [illegible] [illegible]ப்பும், உலோக ஜலமும் கலந்தவைகளாக இருக்கவேண்டும். இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் சுண்ணும்பு ஒரு முக்கியமான அம்சமாக இருக்கிறது. இந்த வியாதி கண்டவர்களுக்கு கோழிமுட்டைகளும், பாலும் ஹிதத்தைச் செய்யும்.

குடல் கால்வாயின் நிலைமையைக் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டியது இந்த வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் முக்கியமான அம்சம். ஜீரணசக்தி குறைந்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும் சக்தி குறைந்துவிட்டால், பிணியாளி பலஹீனமடைந்து விடுவான். முடிவாக, பிணியாளிக்குச் சிகிச்சை செய்யவேண்டுமேயன்றி, வியாதிக்குப் பரிகாரம் செய்யக்கூடாது. வியாதியை எதிர்த்து நிற்பதற்கு பிணியாளிக்குள்ள சக்தி குறையாமல் பாதுகாத்து வந்தால், வியாதி முற்றுவது சாத்தியமில்லை.

இந்த வியாதியிலிருந்து பிணியாளியைத் தேற்றுவதற்கு அவர் தகுந்த வளவு சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளுவதற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். பிணியாளி தகுந்த அளவு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டு வந்தால், வியாதி முற்ற முடியாது. மனிதருக்கு ஏற்பட்டுள்ள சத்ருவுடன் போராடுகையில் சரீரமானது இருவித வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. முதலாவதாக, வெளியிலிருந்து உள்ளே செலுத்தும் வஸ்துக்கள் க்ஷயரோகக்கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடக் கூடியவைகளாக இருக்க வேண்டும்; இரண்டாவதாக, இந்த வியாதிக்கிருமிகள் சரீரமாத்யந்தம் பரவாமல் கோட்டைகளை சரீரத்திற்குள் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கைவைத்து சுகாதார தர்மங்களுக்கிணங்க நடந்துகொள்ளுங்கள். கூடிய சீக்கிரம் வியாதி குணமடைந்துவிடுமென்று நிச்சயமாக நம்பியிருக்கலாம்.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
169875
சென்னை-600 008

தாய்மார்களுக்குச் சில உபதேசங்கள்.

(மார்கரட் இ. கிரீன்)

அனுவசியமாகவும், குறைந்த வயதிலும் பலர் பிரதிவருஷமும் இறந்துவருகிறார்கள்; இவ்விதமே அனுவசியமாக பல வியாதிகளும் ஏற்படுகின்றன. இவைகளுக்கு அலக்ஷியமும், அறியாமையுமே காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஒரு தாயானவள் சுகசரீரியாக இல்லாவிடில், அவளுடைய குடும்பத்தினரை அவள் சரியாகப் பாதுகாத்துவர முடியாது. அசுகமானது தனிப்பட்டவர்களுக்கும் சமூகத்திற்கும் அதிக நஷ்டத்தை விளைவிப்பதால், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரத் தெரிந்து கொள்ளுவதே எல்லா சிக்கன தர்மங்களிலும் முக்கியமானதென்று சொல்லவேண்டும்.

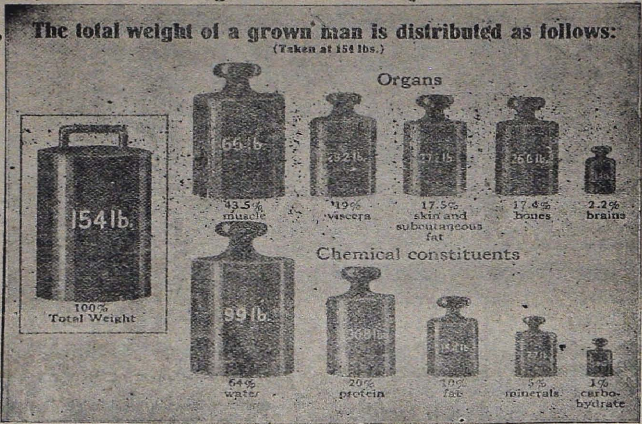
கர்ப்பஸ்திரீகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்.

சாதாரணமாகக் குழந்தைகள் ஆரோக்யமாகவே பிறக்கின்றன. ஆனல் குழந்தைப் பருவத்திலும், வாலப்பருவத்திலும் தாய்மார்கள் அவைகளைச் சரியாக சவரக்ஷித்துவராவிடில், அந்தக் குழந்தை உதவாக்கரையாகிவிடக்கூடும். கர்ப்பஸ்திரீயானவள் சுகாதார தர்மங்களை அனுஷ்டிப்பதன் மூலமாகத் தன்னுடைய சரீரத்தையும், குழந்தையையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சுகாதார தர்மங்கள் சாதாரணமானவை. அவர்கள் சந்துஷ்டியாகவும் தைரியமாகவு மிருக்கவேண்டும்; வீட்டையும் தங்களது சரீரத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; சரீரமென்கையில் தலை மயிர், சர்மம், வாய் இவைகளும் சேர்ந்தவை; சாமான்யமானதாகவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை வேளாவேளையில் புசிக்கவேண்டும்; போதியவளவு ஜலத்தையும், பாலையும் குடிக்கவேண்டும்; காப்பி, தேத்தண்ணீர், மதுபானங்கள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும்; இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்க வேண்டும்; வீட்டிற்குள்ளும், வெளியிலும் மிதமான அளவே வேலைசெய்ய வேண்டும்; போதிய அளவு தூங்கவேண்டும்; பகல் வேளைகளில் சிறிது சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். இவைகள்தான் கர்ப்பஸ்திரீகள் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள்.

சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டியதன் அவசியம்.

போதிய வளவு சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளாம லிருப்பதாலேயே சில தாய்மார்களுக்கு அசுகம் ஏற்படுகிறது. சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்வ தென்பது ஒரு வித்தை; பலர் இந்த வித்தையைக் கற்றுக் கொள்வதில்லை. சூரிய வெளிச்சத்தில் பூனை படுத்துத் தூங்குவதைக் கவனியுங்கள். அதுதான் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்வது; யாரேனும் அவசரமாக வேலை செய்யும்படி தூண்டப்பட்டாலும், ஆடம்பரம் செய்பவராக இருந்தாலும், அவசரப்படுபவராக இருந்தாலும், சிரம பரிகாரம் செய்து கொள்ளுவது சாத்தியப்படுவதில்லை. சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுவதும், மனோ நிம்மதியை அடைவதும் அவரவர்களாகச் செய்துகொள்ள வேண்டிய உதவிகளாகும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், குழந்தைகளை சவரக்ஷணை செய்து வருவோரும், வீண் ஆர்ப்பாட்டம் செய்வது அபாயகரமானது. அதனல் குழந்தைகளின் குணமும் மாறுபட்டுப் போகும். க்ஷிப்தமான ஒரு காலஅட்டவணையை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதன்படி வேலை செய்துகொண்டு வரும் ஸ்திரீகளுக்கு குடும்ப வேலைகளைச் செய்யவும், குழந்தைகளைக் கவனிக்கவும், சிறிதுநேரம் விளையாட்டில் பொழுது போக்கவும் அவகாச மிருக்கும். ஒரு க்ஷிப்தமான வழக்கத்தை



[''ஹைஜீன்'' என்னும் பத்திரிகையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. நன்றாக வளர்ந்திருக்கும் ஒரு மனிதனுடைய பளு அடியிற் கண்டவாறு பாகிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உறுப்புகளின் விகிதாசாரமும், ரஸாயனப் பொருள்களின் விகிதாசாரமும் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.]

ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது நமக்கு நாமே செய்துகொள்ளக்கூடிய உதவி. சிறிது சித்தனுசக்தியைச் செலுத்தினால் வெகு சுலபமாக இதைச் செய்து கொள்ளலாம்.

சரீர சிரமத்தைப் பரிகரித்துக் கொள்ளுவதற்கு விடுமுறை இன்றியமையாதது. அதன் பலனாக வேலையின் பிடுங்கல் குறைந்து, மனம் நிம்மதி யடைவது சாத்தியப்படுகிறது. வாரத்தில் ஒரு நாள் கிடைக்கும் விடுமுறையை வெளியில் சென்று கழிப்பது உத்தமம். விடுமுறை நாட்களில் வீட்டைவிட்டு வெளியே சென்று, திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக் கழித்தால், வேலை செய்யும் சக்தி அதிகரித்து, வாலப் பருவம் அழியாம லிருக்கும்.

சுகாதாரப் பழக்கங்கள்.

நல்ல பழக்கங்களாவது, கெட்ட பழக்கங்களாவது இல்லாமல் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. குழந்தைகளுக்குச் சரியான சுகவழிகள் பழகும்படி செய்யும் பொறுப்பானது தாயைச் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. தாயார் கண்டிப்பாக இல்லாததாலேயே பல குழந்தைகளுக்குக்கெட்டபழக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. தன்னடக்கமும், விசாலபுத்தியுமுள்ள தாய்மார்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் அத்தகைய குணங்கள் படிவதைக் காணலாம்.

சூரிய வெளிச்சமும் சுத்தமான காற்றும்.

செடிகளைப் போல குழந்தைகளும் சூரிய வெளிச்சத்தில் நன்றாக வளருகின்றன. சாத்தியமான வரையில் சூரிய வெளிச்சமும், காற்றோட்டமுமுள்ள அறைகளிலேயே குழந்தைகளை விட்டு வைக்கவேண்டும். குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து வருவதற்கு சுத்தமான காற்றும், வெளிச்சமும், சூரிய கிரணமும் அவசியமாக

இருக்கின்றன. சாத்தியமான வரையில் குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக் கழிக்கவேண்டும். குழந்தைகள் வீட்டுக்குள்ளிருக்கையில், அந்த அறைகளில் நல்ல காற்றோட்டமிருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இராக்காற்று சீதளத்தையும், ஜுரத்தையும் உண்டு பண்ணி விடுகிறதென்ற பயத்தினால் நமது முன்னோர்கள் அது அபாயகரமானதென்று நினைத்திருந்தார்கள். அத்தகைய நிலைமை இப்பொழுது இருந்து வராதபோதிலும், இராக்காற்றானது பல குழந்தைகளுக்கு அபாயகரமானதாக இருக்கிறது. ஆனால் இக்காலத்தில் இராக்காற்றைவிட, ஜன்னல்கள் இல்லாத அறையின் கெட்டகாற்று அபாயகரமானதாக இருக்கிறது. புகைக் கூண்டும், ஜன்னலும் திறந்திருந்தால் நல்லகாற்றோட்டமிருக்கும். மாடி ஜன்னல் எப்பொழுதும் திறந்திருந்தால், வீடுமுழுவதும் சுத்தமான காற்று உலவும். ஏதேனும் ஒரு அறை சிறிது காலம் அனுபவத்திலில்லாமலிருந்தால், அதில் தங்கியிருக்க ஆரம்பிக்கு முன் சிறிது நேரம் அதன் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருக்கவேண்டும். அடைப்பான அறைகளில் வசித்து வருகிறவர்கள் ரத்த மின்மை, தலைவலி முதலிய உபாதைகளால் பீடிக்கப்படுவார்கள். பல வித வியாதிகளுக்கு இப்பொழுது திறந்த வெளிகளில் சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வருகிறது. திறந்த வெளிகளில் இருக்கும்படி குழந்தைகளைப் பழக்கிவிட்டால், திறந்த வெளிகளையே அவைகள் நாடிக் கொண்டிருக்கும். அதனால் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க அவைகளுக்கு சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

வியாயாமம்.

சரீரத்திற்குப் போதிய வியாயாமம் வேண்டும். வியாயாமம் செய்யாமலிருந்தால் ஊளைச் சதை விழுந்துவிடும்; தாய், குழந்தை, குடும்பத்தினர் எல்லோருக்கும் ஊளைச் சதை விழுந்துவிடும். வியாயாமம் செய்வதால் சுவாஸா சயங்கள் திறந்து சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து, பசி ஏற்பட்டு, ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு, நரம்புகள் சமனமும் வலுவு மடைந்து அவயவங்கள் உறுதிப்பட்டு, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லைக்குட்பட்டு வியாயாமம் செய்து வந்தால், சரீர, மனோ சக்திகள் அதிகரித்து, ஆயுளும் விருத்தியடையும்.

வியாயாமங்களில் குழந்தைகளுக்கு ஆசை ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். தாங்கள் செய்வது இன்னதென்று தெரியாமலே அவைகள் வியாயாமங்களில் ஈடுபடும்படிசெய்வது அனுகூலமானது. பந்தாட்டம், நடனமாடுதல் முதலியவை குழந்தைகளுக்கு எடுத்த விளையாட்டுகள். வயதானவர்களுக்கு உலவச்செல்லுவது நல்ல வியாயாமம். குடித்தனக்கார ஸ்திரீகளுக்குக் வீட்டுவேலைகளால் போதிய வியாயாமமேற்படுகிறது. இருந்தாலும் அவர்கள் திறந்த வெளிகளிலும் சிறிது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். தொழிலில் மாறுதல் ஏற்படுவது அனுகூலமானதாகவும், அவசியமானதாகவும் இருக்கிறது. சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதற்காகத் திறந்த வெளிகளில் செல்லுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

குழந்தைகள் அழுதல், கால்களை உதைத்துக்கொள்ளுதல், கைகளை ஆட்டி நகர முயற்சிசெய்தல் இவைகள் மூலமாக வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆண்டவன் ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். பிடிப்பான உடைகளைப் போட்டுவிட்டாவது, இதர அசௌகரியங்களைச் செய்தாவது, குழந்தைகள் தங்களுடைய இஷ்டம்போல் இருக்க முடியாமற் செய்யக்கூடாது. தாடைகளுக்கு நல்ல வேலை கொடுக்கவேண்டிய அவசியத்தை நாம் உணர்ந்துகொள்ளாம லிருந்துவிடுகிறோம். தாடைகள் சரியாக அமைந்து பல் வரிசையும் சரியாக அமைவதற்காக குழந்தைகளுக்கு [illegible]தமான வேளைகளில் தாய்ப்பால் கொடுத்து வரவேண்டும். கெட்டி

169875
சென்னை-600 008

யான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கடித்துச் சாப்பிடக் கூடிய நிலைமையை குழந்தைகள் அடைந்ததும், கெட்டியான பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து, அவைகளைச் சாப்பிடும்படி செய்யவேண்டும். அதற்குமுன் எலும்பையாவது, கெட்டிப்படுத்திய ரொட்டியையாவது குழந்தைகள் கடித்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யலாம்.

தூக்கம்.

விரயமான சரீர சக்தியை மீண்டும் பெறுவதற்கும், தசைகளில் ஏற்பட்டுள்ள அழிவை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுவதற்கும் எவ்வளவு காலம் தூங்கவேண்டுமென்பது அவரவர்களுடைய வயது, தொழில், பழக்கம் இவைகளைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது. நடுத்தர வயதினருக்கு 8 மணி நேரத் தூக்கமாவது வேண்டும், யுவர்களுக்கு 10-மணி நேரத் தூக்கமாவது வேண்டும்; 12 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு 12 மணி நேரமாவது வேண்டும்; இராத்திரி காலத்தில் தொடர்ச்சியாக 6 மணி நேரமாவது குழந்தைகள் தூங்கும்படி பழக்கவேண்டும். காலையில் ஸ்னானம் செய்து ஆகாரம் கொடுத்ததும் அதிக நேரம் குழந்தைகள் தூங்கவேண்டும். மத்தியான போஜனத்திற்குப் பிறகும் குழந்தைகள் சிறிதுநேரம் தூங்கவேண்டும். பிற்பகலில் அதிக நேரம் குழந்தைகள் தூங்கும்படி விட்டு வைத்திருக்கக் கூடாது. அதனால் இராத்தூக்கம் கெட்டுப்போய் விடும்.

குழந்தைகள் இரவில் சீக்கிரமாக உறங்கச் செல்லவேண்டும். மாலை 6 மணிக்கே குழந்தைகள் தூங்கச்செய்து விடவேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்கள் விளையாடுவதற்காகக் குழந்தைகளைப் பிறகு எழுப்பக் கூடாது. இராக்காலத்தில் நன்றாகத் தூங்கும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்படி செய்வதற்காக குழந்தை சவுகரியமாகவும், சந்தடியில்லாத இடத்திலும் தூங்கும்படி செய்யவேண்டும். அந்த இடம் குளிர்ச்சியாகவும், வெளிச்சமில்லாமலு மிருக்கவேண்டும். ஆனால் சுத்தமான காற்று தாராளமாக அங்கு வீசிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கு சம்ரக்ஷணை செய்துவரும் ஸ்திரீகளுக்கும் நல்ல தூக்கமும் சிரமபரிகாரமும் அவசியம்.

பரிசுத்தம்.

பரிசுத்தமாக இல்லாவிடில் ஆரோக்கியமாக இருந்து வர முடியாது. வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பாட்டு இடம் முதல் படுக்கை அறைவரை எல்லா இடங்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாமான்யமான மரசாமான்களே போதும். வீட்டுக்கு அவசியமாக இல்லாத மரசாமான்களை வாங்கி வீட்டை நிரப்பிவிடக்கூடாது. குப்பைத் தொட்டிகளையும் மலத் தொட்டிகளையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் சரீரத்திற்கு அசுக மேற்படும்.

ஒரு சிறிய வீட்டில் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்குத் தனி இடத்தை ஒதுக்கிவைப்பது சாத்தியமில்லையாதலல், எந்த இடத்தில் விட்டாலும் குழந்தைகள் தாராளமாகத் தவழ்ந்து உலவும்படி வீடு முழுவதையும் தாய்மார்கள் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குப்பைகளிருந்தால் அவைகளில் கிருமிகள் தங்கியிருக்கலாம். குழந்தைகள் தரையில் தவழுகையில் குப்பைகளின் மூலமாக குழந்தைகளின் சரீரத்திற்குள் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடும். வீட்டில் எங்கும் தூம்பு சேர இடங் கொடுக்கக்கூடாது. சரீர சுத்தி சம்பந்தப்பட்டவரையில், சரீர முழுவதையும் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். வாலப்பருவத்திலேயே தங்களுடைய சரீரத்தைச் சுத்தி செய்துகொள்ளும் பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும்படி செய்து விட்டால், அவைகள் ஆயுள்கால முழுவதும் சுத்தமாகவே இருக்கும். இதற்காக தனிஸ்நான அறை வேண்டுமென்பது அவசியமில்லை. ஸ்னானம் செய்வதற்கு சவுகரியமான தற்காலிக ஏற்பாடுகளைச் செய்துகொள்ளலாம்.

உள்ளும் புறமும் சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பல குழந்தைகளுக்குக் குடிப்பதற்குப் போதிய ஜலம் கிடைக்காமல் அவைகள் அழுகின்றன. இளங்குழந்தைகள் தாகத்தினாலேயே அழுகின்றன. சுட்வைத்தாற்றிய ஜலத்தைக் கொடுத்தால் அவைகள் திருப்தி யடைந்துவிடும்.

பால்யம் முதலிய குழந்தைகளுக்கு காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திவிட்டால் வாலப்பருவத்திலும் யுவப்பருவத்திலும் ஏற்படக்கூடிய பலவியாதிகள் பீடிக்காமல்தடுக்கக்கூடும். தினந்தோறும் முகத்தை சுத்தம் செய்விக்கையில், நாசித்துவாரங்களைச் சுத்திசெய்விப்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. மூக்கைச் சிந்துவதற்கு சொல்லிக்கொடுக்க முடியாத பருவத்தினராகக் குழந்தைகள் இருக்கையில் மிருதுவான ஒரு துணியை நாசித்வாரங்களுக்குள் சொருகி குருகுருப்பை உண்டு பண்ணினால் குழந்தைநன்ருகத் தும்மி, நாசித் துவாரங்களிலுள்ள அடைப்பும் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைத்ததும் தினமிருமுறை பற்களைத் துலக்கும் பழக்கம் ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும் பற்கள் கெட்டுப் போகமாட்டா. பற்கள் சுத்தமாக இல்லாவிடில் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது சாத்தியமில்லை.

ஆடைகள் சுத்தமாக இருந்தால் கிருமிகள் அணுகமுடியாது. இதனுடன் சரீரத்திற்கும் சவுகரியம் ஏற்பட்டு ஓய்வும் கிடைக்கும். ஸோப்பையும் உஷ்ண ஜலத்தையும் உபயோகிப்பதால் நாளடைவில் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

அனுபவ பூர்வமாக சுசியாகவிருக்கவேண்டிய அவசியத்தைத் தெரிந்து கொள்ளும் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் அழுக்கில் வெறுப்படையும். அசுசியான சகாக்களையும் நாடா. அத்தகையோருடைய மனோ, வாக்கு, காயங்களும் தூய்மையாக விருக்கும். இவ்விதம் தனக்குத்தானே உதவி செய்துகொள்ளலாம்.

தொத்து வியாதிகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல்

தொத்து வியாதிகள் பீடித்துள்ள இடங்களுக்குப்போகாமல் ஒதுங்கி யிருப்பதுடன் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதால் வியாதிகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்புவிக்கலாம். வியாதிக் கிருமிகளுக்கு வைரி சூரிய வெளிச்சந்தான். ஆகவே வீட்டிலுள்ள எல்லா அறைகளிலும் சூரியவெளிச்சம் வீசவேண்டும். சூரியகிரணம் சர்மத்தின்மீது வீசினால், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கும். சுத்தமான காற்று வீசும் இடத்தில் வியாதிகள் தொத்துவதற்கு இடமில்லை. நெரிசலாகவும் அடைசலாகவும் உள்ள அறைகளிலும், நாடக சாலைகளிலும்தான் வியாதிகள் அநேகமாகத் தொத்துகின்றன.

முலைப்பால் கொடுத்தல்.

எல்லாச் சிறிய பிராணிகளுக்கும் தாய்ப்பாலே முதல்தரமான ஆகாரம். அந்தந்த இனத்தின் வளர்ச்சிக்குத் தகுந்தபடி தாயின் பாலின் குணமிருக்கிறது. ஒவ்வொரு தாயும் தனது குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க இஷ்டப்படின் பால் கொடுக்க முடியாத நிலைமையி லிருக்கும் தாய்மாரின் தொகை குறைவாகவே இருக்கும். தாய்ப்பாலைப்போல் உத்தமமானது எதுவுமில்லை. தாய்ப்பாலைக்குடித்து வளரும் குழந்தைகளுக்கு கோடை அதிஸாரம், இழுப்பு, க்ஷயரோகம், கால்வளைவு இந்த ரோகங்கள் புட்டிப்பாலைச் சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதைவிடக் குறைவாகவே இருக்கும். 6 மாத காலமாவது தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளருகிற குழந்தைகளின் மரண விகிதத்தைவிட புட்டிப்பாலைக் குடித்து வளரும் குழந்தைகளின் மரணவிகி

தம் முதல் வருஷத்தில் அதிகமாக இருக்கும். தாயின்பால் குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாவிடில், அடியிற்கண்ட பரீக்ஷைகளைச் செய்து பார்க்கும்வரை தாயார் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி வைக்கக் கூடாது:—

1. தாயாரின் ஆகாரம், அவள் பருகும் பானங்கள், அவளுடைய வாழ்க்கை இவைகளை அபிவிருத்திசெய்து, பால் நல்ல குணமுண்டாகும்படி செய்தல்.

2. 3 அல்லது 4 மணிக்கொரு தடவை கிலிப்தமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்தல்.

3. பால் கொடுக்கும் நேரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல்.

4. ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுக்குமுன் அரை அவுன்ஸ்முதல் ஒரு அவுன்ஸ் வரை வென்னீரைக் கொடுத்தல்.

5. பரீக்ஷை செய்து பார்த்ததில் முலைப் பால் குறைவாக இருக்கிறதென்று தெரிந்தால், பசுவின் பாலில் ஜலத்தைக் கலந்துக் கொடுத்தல்.

தாய் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பது தாய்க்கும் குழந்தைகளுக்கும் அனுகூலத்தைத் தருகிறது. வைத்தியர் தடுத்தாலன்றி வேறு எக்காரணத்தாலும் 9 மாதம்வரை தாயார் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தக்கூடாது.

ஆகாரமானது சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் தகுந்த விகிதப்படி கலந்ததாக இருக்கவேண்டும். சிறிய மிருகங்களைப் போலவே சிறிய குழந்தைகளுக்கும் சரீரவளர்ச்சிக்கு அதிக வளர்ச்சிப் பொருள்கள் வேண்டியிருக்கிறது. குழந்தைகள் சரியாக வளருவதற்குப் பால், கோழி முட்டை, கோழிக்குஞ்சு இவைகளிலிருப்பது போன்ற புரொடீனும், பால், கோழிமுட்டை பச்சைக் கறிகள், பழவகைகள் இவைகளிலிருக்கும் உலோகப் பொருள்களும், பால், வெண்ணெய், கோழிமுட்டை, இலைக்கறிகள், தக்காளிக்காய்கள் இவைகளிலிருப்பது போன்ற சரீரவளர்ச்சிக்குச் சாதனமான பதார்த்தங்களும் வேண்டும்.

நல்ல பாலில் புரோடீன்களும், உலோகப் பொருள்களும், சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களும், கொழுப்பும், சர்க்கரையும் சேர்ந்திருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்குப் பாலைப்போல் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தம் வேறு எதுவுமில்லை. பசுவானது மனிதசமூகத்தின் வளர்ப்புத் தாய் என்று சொல்லுவதில் அர்த்தமில்லாமலிருக்கவில்லை. பசுவின் பால் அதிக விலையாகவிருந்தாலும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் அதைப்போல சரஸமானது எதுவுமில்லை. பால், வெண்ணெய், பச்சைக்கறிகள், மாவு பண்டங்கள் இவைகள் ஆகாரக்கிரமத்தில் இன்றியமையாதவைகள். இவைகளுடன் கோழிமுட்டை, மாமிசம் அல்லது மீன், சர்க்கரை, புதிதாகப் பறித்த பழங்கள் இவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதும், நன்றாகப் பாகம் செய்யப்பட்டதுமான ஆகாரப் பதார்த்தத்தையே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

கிலிப்தமான வேளைகளில் நல்ல ஆகாரத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். போஜன வேளைகளுக்கிடையில் எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் தித்திப்புப் பண்டங்களைக் கொடுப்பதால் பற்கள் கெட்டு, ஜீரணமும் கெட்டுப் போகும். ஆகாரவேளைகளுக்கிடையில் நல்ல ஜலத்தைக் கொடுத்தால் போதுமானது. நாள் தவறாமல் பழங்களைக் கொடுக்க வேண்டும். அது மிகவும் அவசியம். முதலில் ஆப்பிள், ஆரெஞ்சு இவைகளின் ரஸத்தைக்கொடுக்கலாம். பிறகு பழங்களை அப்படியே கொடுக்கலாம்.

எல்லா ஆகார வேளைகளிலும் எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் தகுந்த விகிதாசாரப்படி குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும்.

சரீரசுகம் தேசியக்கடமை.

ஒரு தேசத்தின் சக்தியானது அதிலுள்ள வீடுகளையும், குழந்தைகளையும் பொறுத்திருக்கிறது. ஒரு தாயானவள் தன்னுடைய குழந்தையைச் சரியாக வளர்ப்பதைக்காட்டிலும் சிரேஷ்டமான தேசகைங்கர்யத்தைச் செய்வதற்கில்லை. தன்னுடைய குடும்பத்தினர் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்படிபோதிப்பதற்காக முதலில் அவள் தன்னுடைய தேகத்தை நல்லஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு குழந்தை பிறந்துவிட்டால், அந்தக் குடும்பம் அந்தத் தலைமுறையோடு முடிந்துவிடவில்லை யென்பது வெளிப்படுகிறது. ராஜாங்கத்தின் முதல் ஊழியர்கள் தாய்மார்கள் என்று சொல்லப்பட்டது சாலவும் பொருந்தும். எல்லாவற்றிலும் பெரும்பாக்கியம் குழந்தையைப் பெறுவதென்றும், எல்லாவற்றிலும் பெருமையானது ஒரு தாயாக இருப்பதென்றும் ஒரு ஸ்திரீயே சொல்லியிருக்கிறுள்.—நேஷனல் ஹெல்த்

தாம்பூல தாரணமும், பல் துலக்கலும், பல் பசையும்.

(ஸ்ரீமான் ஜே. ஜே. மோடி.)

மேலே கண்ட மகுடத்திலிருந்து பல விஷயங்களை நான் ஒன்ருகப் பிணைத்திருப்பது வெளிப்படும். இவைகளில்தாம்பூல தாரணமும் வேப்பங் குச்சியால் பல் துலக்குதலும் வெகு காலமாக இருந்து வருகின்றன. பசையால் துலக்குவது சமீபகாலத்தில் தான் ஆரம்பமாயிற்று.

தாம்பூல தாரணம்.

புராதன ஹிந்து வைத்தியர்கள் அனுபானத்திலிருந்தே தாம்பூல தாரண வழக்கம் ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும். சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணவும், வேறு காரணங்களுக்காகவும் புராதன ஹிந்து வைத்தியர்கள் வெற்றிலையைக் கொடுத்து வந்தார்கள். பாக்கும் அவ்விதமே கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. வாயூறல் அதிகமாக உண்டாவதற்கும், ஈறுகள் கெட்டிப்படுவதற்கும், வாயில் துர்க்கந்தம் ஏற்படாமலிருக்கவும் இவை கொடுக்கப்பட்டன. இவைகள் அதிக சக்தியுடையவைகளாதலால் மற்றவைகளைவிட இவைகளையே முக்கியமாக புராதன காலவைத்தியர்கள் கொடுத்துவந்தார்கள். அடிக்கடி இவைகளை வைத்தியர்கள் கொடுத்துப் பழக்கிவிட்டதால், ஜனங்கள் தாங்களாகவே இவைகளை உபயோகித்து அப்பியஸித்துக் கொண்டு விட்டார்கள். பிறகு ஆகாரத்திற்கு முன்னும் பின்னும் இவைகளை உபயோகிக்கவும், விருந்தினருக்குக் கொடுக்கவும் ஜனங்கள் ஆரம்பித்தார்கள். இவ்விதமாக இந்தப்பழக்கம் அதிகரித்துவிட்டது. இவைகளில் வேறு சில விசேஷ குணங்களும் இருக்கின்றன. அதனுலேயே மனைவிகள் படுக்கை காலத்தில் தங்களுடைய கணவர்களுக்கும், விபசாரிகள் தங்களுடைய ஆசை நாயகர்களுக்கும் இவைகளைக் கொடுக்கிறுர்கள். இவ்விதமாக வைத்தியத் துறையில் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த பதார்த்தங்கள் பழக்கத்தில் உபயோகத்திற்கு வந்துவிட்டன. தாம்பூலதாரணத்தினுல் பற்களுக்கும், வாய்க்கும் கெடுதலேற்படுகிறது. அடிக்கடி தாம்பூலதாரணம் செய்வதால் பற்கள் தேய ஆரம்பித்து, ஈறுகளும் தளர்ந்து போவதால் நாளடைவில் பற்கள் ஆடிப் போய்விழுந்து விடுகின்றன. பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிவதுபோன்ற உபாதை அவர்களுக்கு ஏற்பட்டபோதிலும், பல் சொத்தை என்னும் வியாதி அவர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை.

பல் குச்சி.

இந்தியர்களில் பெரும்பாலோர் பல் துலக்குவதற்கு பல் குச்சியை உபயோகித்து வருகி

றூர்கள். புராதன காலத்திலிருந்து இந்த வழக்கம் தலை முறை வழியில் வந்திருக்கிறது. ஆயுள் வேதத்தில் பல் துலக்கு வதற்கு இதைக் குறிப்பிட்டிருப்பதால் வைத்திய சாஸ்திரத்தை அனுசரித்ததாகவும் இது இருக்கிறது. இருந்தாலும் எக்காலத்தும், எல்லோரும் இதை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று உத்தேசிக்கப்படவில்லை. பலவித மான நிலைமைகளுக்குப் பலவித மரங்களின் குச்சிகளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று ஆயுள் வேதத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சில நிலைமைகளில் எவ்விதக் குச்சிகளையும் உபயோகிக்கக் கூடாதென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. வெற்றிலை, பாக்கு இவைகளைப் போல் வேப்பங்குச்சியும் ஒரு வித நிலைமைக்குப் பரிகாரமாக இருந்து பழக்கத்தில் வந்துவிட்டது. ஜனங்களில் 100-க்கு 95 பேர்கள் இதை உபயோகிக்கத் தலைப்பட்டு விட்டார்கள். இதில் குணங்களும் தோஷங்களும் இருக்கின்றன. முதலில் குணங்களைச் சொல்லுகிறேன்.

1. ஒருதடவை பற்களைத் துலக்கியதும் குச்சியை எறிந்துவிடலாமாதலால் ஒவ்வொரு தடவையும் புதிதாகவும், சுத்தமாகவுமுள்ள குச்சி உபயோகிக்கப்படுகிறது.

2. இது சுலபமாகவும் கிடைக்கிறது

3. பல் துலக்குவதற்கு இது உபயோகப்படும்படி செய்வதற்காக ஒரு பக்கத்தை 10, 15 நிமிஷநேரம் கடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் செய்கையில்பற்கள் சுத்தமடைந்து பற்களில் சொத்தைவிழாமலிருக்கிறது.

இதிலுள்ள தோஷங்களாவன:—

1. பற்களின் முனைகள் தேய்ந்து உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

2. விஷக் கொல்லிகள் அடிக்கடி பற்களில் தீண்டுவதால், ஈறுகள் போய் உள்பக்கமிருக்கும் எலும்புகள் வெளிப்படுகின்றன. பிறகு பல் ஆடிப்போய் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ்வடிய ஆரம்பிக்கிறது.

ஹிந்துக்கள் தாம்பூல தாரணம் செய்து கொள்ளுவதாலும், வேப்பங் குச்சிகளைக் கொண்டு பல் துலக்குவதாலும், அவர்களுடைய பற்களினிடுக்குகளினின்று சீழ் வடிந்துகொண்டிருப்பதாலும், அவ்விதம் சீழ் வடிவதற்குக் காரண மென்ன வென்ற கேள்விபிறக்கிறது. இரண்டும் அதற்கு ஜவாப்தாரி யென்பதே என்னுடைய அபிப்பிராயம். அதிலும் பல் குச்சியைவிட தாம்பூல தாரணமே முக்கியகாரணம். இந்த இரண்டையும் உபயோகிக்கும் வழக்கம் ஜனங்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட்டதால், இந்த வழக்கங்களை விட்டுவிடும்படி சொல்வதில் பிரயோஜனமில்லை. அவ்விதமாயின் வேறு பரிகார மென்ன? தாம்பூல தாரணத்தால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படாமலிருக்கும் பொருட்டு அதன் உபயோகத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளும்படியும், ஒவ்வொரு தடவையும் தாம்பூலம் தரித்துக்கொண்ட பிறகும், இரவில் படுக்கச் செல்லுகையிலும் பல் பிரஷால் பல் வரிசைகளையும் ஈறுகளையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படியும் சொல்லலாம். பல் குச்சியை உபயோகிக்கிறவர்கள் வெளியிலேயே குச்சியின் முனையை நசுக்கி அதிலுள்ள சாறு நீங்கிய பிறகு பல் துலக்க அதை உபயோகிக்கலம். அப்பொழுது விஷக் கொல்லி பற்களுக்குக் கெடுதலை யுண்டு பண்ணாது.

பல் பசை அவசியமா?

நான் மேலே சொல்லிய இரண்டிலும் குண, தோஷங்கள் இரண்டு மிருக்கின்றன. ஆனால் பல்துலக்கும்பசையால்எவ்வித அனுகூலமுமிருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. பல் பசை அதிகக் கெடுதலான தென்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். முதலிரண்டையும் இந்தியர்கள் மட்டில் உபயோகிக்கிறார்கள். பல் பசை எல்லா தேசங்களிலும் எல்லா ஜாதியினராலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. இதனால் மனிதர்களுடைய வாய்க்குக் கெடுதி ஏற்படுகிறதென்றே நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன். பல பிரஷுடன் எதையேனும் சேர்த்து உபயோகிப்பதன்

நோக்கமென்ன வென்பதைத் தெரிந்து கொண்டால் பல் பசைக்கு அவசியமே யில்லையென்பது தெரியவரும். பல் பிரஷால் பல் பொடியைத் தொட்டுக்கொண்டு பற்களைத் தேய்ப்பதன் நோக்கமென்ன? பல் பிரஷுக்குத் பற்களைத் துலக்கக்கூடிய சக்தி உண்டாக வேண்டுமென்பதே நோக்கம்.

அது வாஸ்தவமாயின் பல் பசைக்கு அவசியமில்லை. ஏனெனில் அது பசைத் தன்மையினதாக இருப்பதால் பிரஷானது பற்களை நன்ருகத் தேய்க்கமுடியாமல் அது செய்து விடுகிறது. இந்தப் பசைகளில் வாஸலேன், லானோலேன் எண்ணெய், கிளிஸரின், சோப்பு இவைகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அவைகள் பற்பொடிகளைப் போல் எதையும் தடுக்கக்கூடியவைகளன்று. தவிரவும் அவைகள் அழுகக்கூடியவை. ஆகையால் பற்களில் அவை சம்பந்தப்படுவதற்கு இடங் கொடுக்கக்கூடாது. அவைகள் பற்களில் ஒட்டிக்கொண்டு, அழுகக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் பற்களில் ஒட்டிக்கொள்ளும்படி செய்கின்றன. இதன் பலனாக பல் ஓடுகளும் ஈறுகளும்மிருதுவடைந்து விடுகின்றன. ஈறுகள் வீங்கிவிடுகின்றன. இவ்விதம் சொல்வது கடுமையாக விருப்பதாகத் தோன்றலாம். நீண்டகாலம் பரீக்ஷை செய்து பார்த்தே இவ்விதம் சொல்லப்படுகிறது. அவ்விதமாயின் ஏன் ஜனங்கள் பெருவாரியாக இதை உபயோகிக்கவேண்டுமென்று கேட்கலாம். அதற்குக் காரணங்களைச் சொல்லுகிறேன்:—

(1) ஜனங்கள் பொய்யாகச் செய்யப்படும் ஆர்ப்பாட்டமான விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாந்துபோய் விடுகிருர்கள்.

(2) கடைசி மகாயுத்தம் இரண்டாவது காரணம்.

யுத்தகாலத்தில் மூட்டைகளுக்குள் போட்டுக்கொண்டு போவதற்கு பசை சவுகரியமாக இருந்தது. ஆகையால் அதை உபயோகிக்கச் சொன்னுர்கள்.

இவைகள் மனிதர்களுடைய வாய்களுக்குப் பரம சத்துருவென்றே நான் கருதுகிறேன். பல் பசைகளால் பலனிருப்பதாக நினைப்பது அசட்டுத்தனமென்று டாக்டர் ஸார்டோவும் சொல்லுகிருர்.

சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள்.

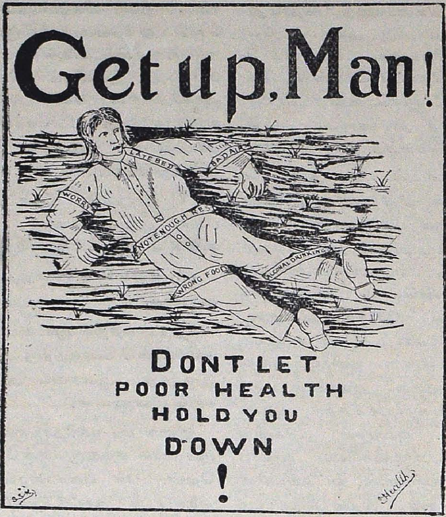
(ஹொரேஷ்யோ டப்ளியூ. கீலர்)

உபயோகிக்கப்பட்டுப் போனவைகளுக்குப் பதிலாக சரீரத்தில் தினே தினே புதிய சதையும், புதிய நரம்புகளும், புதிய எலும்புகளும், புதிய ரத்தமும் உண்டாகி வருகின்றன. இவ்வித உற்பத்தி ஏற்பட்டு வருவதற்கு சரீரத்திற்கு சரியான ஊட்டத்தைக் கொடுத்து வர வேண்டும்.

நாம் ஜீவித்திருப்பதற்காகப் புசிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தினுல்தான் மனித இயந்திரத்திற்கு சக்தியுண்டாகிறது. காலாகாலத்தில் சரியான ஆகாரத்தைச் சரியான வழியில் புசித்தால் சரீரம் ஆரோக்கியமடைந்து வியாதிகளை எதிர்த்துநிற்கும் சக்தியுமேற்படும்.

நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது சரீரத்தில் ஒட்டுவதற்கு மூன்று முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியதவசியம்.

ஆகாரத்தை நன்ருகக் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டியது முதல் விஷயம். இதனுல் பற்களுக்கு நல்ல வேலைஏற்படுவதோடு, ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்கு வேண்டிய வாயூறல் அவைகளுடன் கலப்பதற்கு இடமுமேற்படுகிறது.



(காலந்தவறிய ஆகாரம், சிரம பரிகார மில்லாமை, மனக்கவலை, கெட்ட காற்று, மதுபானம் முதலிய வைகள் உங்களுடைய சரீரத்தைப் படுக்கையில் கிடத்திவிட இடங் கொடுக்காதீர்கள்.)

இரண்டாவது ஜீரணவிஷயம். அதாவது, இரைப்பை செய்ய வேண்டிய வேலை. தசைகளின் வேலை மூலமாக குடல்ரஸங்கள் சரியாக வெளிப்பட்டு வரவேண்டும்.

மூன்றாவது, சரியான ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுத்துப் புசித்தல். இரைப்பை சரியானபடி வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் ஊட்டத்தையுக் கொடுக்கக் கூடிய ஸத்துள்ள பதார்த்தங்களைப் புசிக்க வேண்டும்-

ஆகாரப்பதார்த்தம் சரீரத்தில் சரியாக ஜீரணமானால் அதுவே சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும்- ஒரு விதத்தில் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லும் ஒரு ஜீரணக் கருவிதான். தான் எந்த முக்கிய உறுப்பின் அங்கமோ அந்த முக்கிய உறுப்பின் பாதுகாப்புக்கு வேண்டிய ஊட்டப் பொருள்களை அது ரத்தத்திலிருந்து ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறது. மூளையின் விஷயமும் இப்படியே. மூளையில் தோற்றங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன- மூளையினால் ஜீரணம் செய்யப்பட்ட வஸ்து தோற்றந்தான்.

ஒரு மனிதன் மனதாலும், சரீரத்தாலும், எவைவைகளை ஜீரணம் செய்து கொள்ளுகிறானோ அதற்குத்தகுந்தபடியே இருப்பான். அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்துவிடுவது இப்பொழுது மனிதர்கள் செய்யும் பெரிய பாவமாக இருக்கிறது- ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுவதாலேயே நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படுகிறது.

பொருத்தமான ஆகாரம்.

மனிதர்கள் புசிக்கும் ஆகாரமானது அவரவர்களுடைய சரீரத்திற்குப்பொருந்தியதாக இருக்கவேண்டும். எல்லா வஸ்துக்களும் கலந்த ஆகாரத்தையே நாம் விரும்புகிறோம்; அதாவது ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை, நார்த்தஜனி சம்பந்தித்தவை, கார்போ ஹைடிரேட்டுகள் முதலியவைகளெல்லாம் கலந்த ஆகாரத்தை விரும்புகிறோம். நமது சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களைக் காப்பாற்றவும், இவ்விதம் எல்லாம் கலந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றுதான் முக்கியமானதென்பதில்லை; ஏதேனும் ஒரு வஸ்துவை மாத்திரம் சேர்த்துக்கொள்ளுவது போதாது; புரோடீடானது கார்போஹைடிரேட் செய்யக்கூடிய வேலையைச் செய்யாது; தவிரவும் ஒருவஸ்து பிற வஸ்துக்களுடன் கலப்பதால் விளையக் கூடிய பலன் அதை ஏகதேசத்தில் உபயோகிப்பதால் கிடைக்காது.

கரையக்கூடிய நார்த்தஜனி ஸத்துப்பொருள்கள் நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் நமக்குப் பிடிக்கும்படியும், நமக்கு அவா உதிக்கும்படியும் செய்யக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணவும், தசைகளில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலைத் திருத்தவும் சக்தி இருக்கிறது. இந்திரியங்களாலமைந்த வஸ்துக்கள் ஜீரணசக்தியைப் பெருக்குகின்றன.

எல்லாவகைப் பழங்களும், முக்கியமாக புளிப்பு திராக்ஷைப்பழ ரஸமும், ஆகார பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்கு உதவிசெய்கின்றன.

உங்களுடைய ஆகார, பான விஷயங்களில் உசிதா உசிதமறிந்து நடந்துகொள்ளுங்கள். எந்த ஆகாரப்பதார்த்தம் உங்களுடைய சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளுகின்றதென்றும், எவ்வெவை சுலபமாக ஜீரணமாகின்றனவென்றும் அனுபவத்திலிருந்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்குப் பிறகு உங்களுக்கு ஏற்றதான ஆகாரக்கிரமத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு, பசி எடுக்கும் வேளைகளில் புசியுங்கள்; அளவுக்கு மிஞ்சி புசித்து விடாமல் ஜாக்ரதையாக விருங்கள்; குறை வயிறுடனேயே எழுந்திருந்து விடுங்கள். சுகமாகவாவது அசுகமாகவாவது இருக்கும் காலத்தில் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஆவலை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள். ஆகாரத்தில் நாட்டம் ஏற்படும் வரையில் பொறுத்திருங்கள். ஒழிந்தவேளைகளில் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்வதால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கும், சரீரத்தின் இதர உறுப்புக்களுக்கும் அனுகூலமேற்படு மென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்திலிருத்திக் கொள்ளுங்கள். சாதாரணமாக நாம் எந்தஅளவு ஆகாரப்பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியுமோ அந்த அளவை விட அதிகமாகப் புசித்து விடுகிறோம். ஆகவே உபரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் பானங்களையும் பரிகரிக்கும் வேலையில் நமது சரீர சக்தி வீணே விரயமாகி விடுகிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களால் ஜீவித்திருக்கவில்லை; நமது சரீரத்தில் ஒட்டும் பதார்த்தங்களாலேயே நமது சரீரம் ஜீவித்திருந்துவருகிறது.

சரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும், சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் திரஸ்கரிப்பதாலும், சுத்தமான ஜலத்தைப் போதியவளவு பானம் செய்வதாலும், மனதில் எப்பொழுதும் நல்ல விஷயங்களைப் பற்றியே சிந்தனை செய்துகொண்டிருப்பதாலும், உங்களுடைய சரீரத்திற்கு நீங்கள் பரம உபகாரம் செய்து கொள்ளலாம்.

நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரத்தை விருப்புடன் புசித்து, அதன் சுகத்தை அனுபவியுங்கள். இதனால் ஜீரணரஸம் அதிகமாக உற்பத்தியாகி ஜீரணசக்தி அதிகரிக்கும். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக எப்பொழுதும் குஷியாக

விருங்கள். மனக்கவலையுடன் சாப்பாட்டுக்கு உட்காராதீர்கள். நீங்கள் புசிக்கும் வஸ்துக்களில் உங்களுடைய மனது லயிக்கும்படி செய்துகொள்ளுங்கள்; நீங்கள் சாப்பிடுவதை நன்ருகக் கடித்துச் சாப்பிடுங்கள்; உங்களை அறியாமலே அஜீரண உபாதை பறந்து போய்விடும்.

ஆகாரத்தை ஆர அமரப் புசியுங்கள். அவசரப்பட்டுக்கொண்டு ஆகாரத்தை உள்ளே திணிப்பதைக் காட்டிலும் ஒருவேளை சாப்பிடாமலிருந்து விடுவது உத்தமம்.

ஜீரண இயந்திரமானது சிறு நரம்புகள் அடங்கியதாக விருப்பதாலும், அவைகளாலேயே ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஜீரண ரஸத்துடன் கலந்துவிடப் படுவதாலும், இரைப்பையிலும் குடலிலும் இருந்து வரும் நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்து, அதன் மூலமாக ஜீரணக் கருவிகள் சரியாக வேலை செய்யும்படி செய்து, மலச்சிக்கலை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுங்கள். இவ்விதம் செய்தால் சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் வலுவடைந்து, அவைகள் நன்ருக வேலை செய்யும்.

சரியான ஊட்டமில்லாததாலேயே முக்கியமாக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அதைப் பரிகரித்துக்கொள்ள வேண்டுமாஞல் சரியான ஆகாரத்தைப் புசித்து, போதிய அளவு ஜலத்தைக் குடித்து, பெரிய குடல்களுக்கு தாராளமாக ரத்தம் வரும்படி செய்வதற்காக போதியவளவு வியாயாமம் செய்து வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் அவைகள் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்.

ஜலத்தைக் குடிப்பதன் அவசியம்.

எல்லாவற்றையும் கரைக்கக்கூடிய சக்தி ஜலத்துக்கிருக்கிறதென்பது சாஸ்திரீயமாகத் தெரிய வந்திருக்கிறது. இந்த சக்தி அதற்கிருப்பதாலேயே, ஜீரண வேலைக்கும், கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் அது பரம உபகாரம் செய்யக் கூடியதாக இருக்கிறது. இரைப்பையில் அழற்சி ஏற்பட்டதன்பலஞக ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாவதற்குக் காலதாமதமேற்பட்டு வந்தால், ஆகாரத்தைப்புசிக்குமுன் ஜலத்தைத் தாராளமாகக் குடிக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் இரைப்பை சமனமடைந்து, அதனுடைய வேலையைச் சரியாகச் செய்துவரும்.

உங்களுடைய சரீரம் சரியாக வேலைசெய்துவருவதற்கு நீங்கள் ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமேஜலத்தைப் பருகவேண்டியதும் அவசியம். உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இருந்துவரும் ஜல சம்பந்தம் நிற்க, உங்களுடைய சரீரத்திற்கு சுத்தமான ஜலமே அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது. உங்களுடைய சரீரப்பளுவில் முக்யபாகம் ஜலம் என்பதை நீங்கள் தெரிந்துகொண்டால் இதன் உண்மையை உணர்வீர்கள். ரத்தத்திலும் கழிவுப் பதார்த்தங்களிலும் அது அதிகமாக இருக்கிறது. அவைகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய ஜலப்பிராயத்தை அது கொடுக்கிறது. ரத்தத்திஞலும் சரீரத்தில் ஊறும் ரஸங்களாலுமே புதிய பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் சேர்ந்து, பழைய பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஆகவே, சரீரத்திலுள்ள திரவப் பதார்த்தங்களில் ஜலம் முக்கியமானது. நரம்புகள் விரிவடையும்படி ஜலம் செய்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலுள்ள ஸத்துப்பொருள்கள் சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் திரவபதார்த்தங்களுடன் கலக்கும்படி அது செய்கிறது.

நமது சரீரத்திற்கு தினமானம் 3பைண்ட் ஜலமாவது வேண்டும். மூன்று குவார்ட்டுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அதிகமாகிவிடாது. காலையில் எழுந்திருந்ததும் மிதஉஷ்ணமான ஜலத்தில் இரண்டு கோப்பை குடியுங்கள். இடைவேளைப் போஜனத்திற்கும், இராப் போஜனத்திற்கும் முன் இரண்டு கோப்பைகள் ஜலத்தைக் குடியுங்கள். இவ்விதம் செய்வதற்கு சிறிது கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். அவ்விதம் கட்டுப்பாட்டை

ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். ஜலமானது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளைக் குளிப்பாட்டி சுத்தம் செய்விக்கின்றது. உங்களுடைய சரீரத்தின் வெளிப்புறத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே உள்புறத்தையும் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியதவசியம். ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிப்பதாலேயே அஜீரணம், மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடும்.

எக்காரணத்தாலேனும் ஒரு வேளை ஆகாரத்தைப் புசிக்கமுடியாமற் போய்விடின் தாராளமாக ஜலத்தைக் குடியுங்கள். அது சரீரத்திற்குக் குஷியை உண்டுபண்ணும். ஜீரணக்கருவிகள் பலஹீனமடைந்திருந்தாலும், இரைப்பையில் உபாதை ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் சின்னங்கள் தெரிந்தாலும், சுடச்சுட இரண்டொரு கோப்பை ஜலத்தைக் குடித்து, சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு மித உஷ்ணமாக உள்ள இரண்டொரு கோப்பை ஜலத்தைக் குடியுங்கள்.

பிராணாயாமத்தின் அவசியம்.

பிராணாயாமம் செய்வதானது ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கும். நரம்புகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கவும், மனோநிம்மதியைப் போக்கவும் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதற்கிணையானதெதுவுமில்லை யென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

எவ்விதம் சுகசரீரியாகவும், சந்துஷ்டிகரமாகவும், இருப்பது, எவ்விதம் எடுத்த காரியங்களில் வெற்றிபெறுவது என்பவைகளையே எப்பொழுதும் சிந்தித்துக்கொண்டிருங்கள். உங்களுடைய மனதில் அத்தகைய கேள்விகளே ஊசலாடிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யுங்கள்.

நாள் தவறாமலும், கிலிப்தமாகவும் உங்களுடைய நரம்புகளுக்கு வேலையைக் கொடுத்து வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் ஊட்டம் காரணமாக வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கவும், எத்தகைய இடையூறுகளையும் சமாளித்துக்கொள்ளவும் உங்களுக்குச் சக்தி ஏற்படும்.

கோபம், துக்கம், பயம் முதலிய எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் ஜீரணத்தைக் கெடுத்துவிடும். ஆகவே மனம் நிம்மதியை அடையும் வரையில் ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருக்க வேண்டும். தவிரவும் உங்களுடைய மனம் ஹத்துமீறிப் போய்விடாமல் அதை ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தி, விபரீதமான பலன் எதுவும் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய மனதில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள் ஏற்பட்டிருப்பின், திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். அந்த வியாயாமங்கள் சுவாஸத்தை தீர்க்கமாக நீங்கள் இழுக்கும்படி செய்யக்கூடியவைகளாகவும், சரீரத்திலுள்ள முக்கிய உறுப்புகளுக்கு வேலையைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாகவும் இருக்க வேண்டும்.

மனோசலனத்தை நிவர்த்திசெய்வதற்குஆழ்ந்துசுவாஸத்தை இழுப்பது ஒரு நிச்சயமான வழி. சுத்தமான காற்றைப் பன்முறை தீர்க்கமாகச் சுவாஷிப்பதாலும் நல்லவிஷயங்களைச் சிந்திப்பதாலும்விரும்பத்தகாதநிலைமை மாறுதலடைந்து, பூர்வ ஸ்திதி ஏற்படும். அதற்குப்பிறகு ஸத்துள்ள ஆகாரத்தை தாராளமாக நீங்கள் புசிக்கலாம். வயிறுநிறையப் புசித்தபிறகு உங்களுடைய மனது நிம்மதியாகவும், சிறிதுநேரம் வேலையில்லாமல் இருக்கும்படியும் செய்துகொள்ளுங்கள். அவ்விதமின்றி மூளைக்கு அதிகவேலைகொடுத்துவிட்டால் ரத்தம் அங்குசென்று, ஜீரண வேலை தடைப்பட்டுப் போகும்.

வியாயாமத்தின் மூலமாகவாவது, மனதை அடக்கிக்கொள்ளுவதன் மூலமாகவாவது சரீரத்தில் எந்த உறுப்புக்கேனும் வேலையேற்படும்போது அந்த உறுப்புக்கு அதிக ரத்தம் வந்து சேர்ந்து அது நன்றாக வேலைசெய்வதற்கு சவுகரியம் ஏற்படுகிறது.

சுய உத்தீபன சக்தி.

"உயிர் வாழ்விக்கு இன்றியமையாதவைக ளான ஆகாரம், ஜலம், காற்று இவைகளை நான் உபயோகித்து வருகிறேன்; வியாயா மத்தில் நான் அதிக நம்பிக்கையுடையவனாக இருக்கிறேன். எடுத்துக்கொண்ட காரியத் தை நான் செய்து முடித்துவிடுவேன். நான் எப்பொழுதும் மலர்ந்த முகத்துடனும் சந் துஷ்டியாகவும் இருந்துவருவதுடன், என் னைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் அவ்விதமே இரு ந்து வரும்படி செய்துவருகிறேன். இன்று பகலில் என்னால் சாத்தியமானதைச் செய்து வருகிறேன். மனோசிம்மதியுடன் இன்றிரவு நான் உறங்கி, நாளைக்காலையில் உலகில் நான் செய்யவேண்டிய வேலை எதோ இருக்கிற தென்ற எண்ணத்துடன் சந்துஷ்டியாக எழுந்திருப்பேன். அந்தக்காரியத்தை நான் திறமையாகச் செய்துவைப்பேன். நான் இப் பொழுது சந்துஷ்டியாகவும், குஷியாகவும் அதிருப்தி இல்லாதவனாகவும் இருக்கிறேன்.

"என்னுடைய சரீரம்ஆரோக்கியமாக இரு க்கும் பொருட்டே நான் ஆகாரத்தைப் புசித்தும், பானங்களைப்பருகியும், நல்ல காரி யங்களைச் சிந்தித்தும் வருகிறேன். ஆகார மும், ஜலமும் என்னுடைய சரீரத்திற்குச் செய்யும் உதவியை நான் உணர்ந்திருக் கிறேன்.

"நான் மெதுவாகவும் நன்றாகவும் ஆகாரத் தைப் புசித்து அதன் சுவையை அனுபவிக் கிறேன். தினந்தோறும் நான் அதிகமாக ஜலத்தைப் பருகுகிறேன். அது சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்படி செய்துவருகிறது. அது என்னுடைய மலக்குடலில் வேலைசெய்து, அதை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கிறது. நான் புசிக்கும் ஆகாரமும், நான் பருகும் ஜலமும், நான் சுவாஸிக்கும் காற்றும் என்னுடைய சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன. நான் எப்பொழுதும் சந் துஷ்டியாக விருந்து வருவதுடன் நல்ல காரியங்களையே சிந்தித்து வருகிறேன். நான் வேலையைச் சந்தோஷத்துடன் செய் கிறேன். தேகம் ஆரோக்கியமாகவும், சந் துஷ்டியாகவுமிருப்பதற்காகவும், நான் எடுத் துக்கொள்ளக்கூடிய காரியங்களில் வெற்றி பெறுவதற்காகவும் நான் வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறேன். என்னுடைய சரீரத் தில் இப்பொழுது நல்ல ரத்தம் ஊறி, சரீ ரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சென்று கொண்டிருக்கிறது. எனக்காகவே ஆரோக்கியம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆரோக்கிய மாக இருப்பதற்காகவே நான் இருந்து வரு கிறேன். என்னுடைய சரீரம் ஆரோக்கிய மாக இருந்து வருவதற்காகவே நான் சாப் பிட்டும், ஜலத்தைப் பருகியும், காற்றைச் சுவாஸித்தும், நல்ல காரியங்களைச் செய்தும் வருகிறேன்."

கடைசியாக பின்கண்ட விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்:— தற்காலம் சரியாக இருந்துவரும் ஆத்மா வானது எதிர்காலத்தில் உன்னத தசையை உண்டுபண்ணுகிறது. நேற்று நடந்ததை மறந்து மேல் நடக்கவேண்டிய விஷயங்களி லேயே திருஷ்டியுடனிருக்க வேண்டும். நீங் கள் எந்த விதமாகவிருக்க முடியுமோ அந்த விதமாக இருந்துவந்தால் பிற்காலத்தில் உங் களுக்கு அனுகூலமுண்டாகும்.

ஆரோக்கியமாகவிருக்க தீர்மானம்.

ஒவ்வொருவரும் அடியிற்கண்ட சங்கற்பத்தைச் செய்து கொள்ளவேண்டும்:—

சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வராவிடில் உயிர் வாழ்வின் இன்பங்களை அனுபவிப்பதும், சரீரம் எதற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதோ அந்தக் காரியங்களைச் செய்வதும் சாத்தியமில்லாமலிருப்பதாலும், வீண்கஷ்டங்களுக்கும் செலவுகளுக்கு மாளாகாமலிருக்கவும், பிறருக்குக் கஷ்டத்தையும் நஷ்டத்தையும், கவலையையும் உண்டுபண்ணமலிருக்கவும் என்னுடைய சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்வது எனக்கும், எனது நண்பர்களுக்கும், என்னுடைய குடும்பத்தினருக்கும் நான் செய்யவேண்டிய கடமை யென்பதை நான் உணர்ந்திருப்பதாலும், என்னுடைய சரீரம் எனக்குச் சொந்தமாக இல்லாமல் ஆண்டவனால் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, அவருடைய பெருமையை விளம்பரப் படுத்துவதற்காக ஏற்பட்டிருப்பதாலும், என்னுடைய சரீரத்தாலும், செய்கையாலும் ஆண்டவனுக்கும், எனது சகோதர ப்ரஜைகளுக்கும் என்னாலியன்ற ஊழியத்தைச் செய்துவருவேன்.

மேலும், நான் சுகாதார தர்மங்களைச் சரியாகப் பின்பற்றுவதற்கிணங்கவே எனது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருமாதலாலும், அந்த தர்மங்களைப் பின்பற்றுவதாலேயே சுகசரீரியாக இருந்து வரலாமென்று ஆண்டவன் விதித்திருப்பதாலும், புதியவருஷத்தில்மனிதவாழ்வின் தர்மங்களைப் பின்பற்றுவதுடன், இயற்கையாகவுள்ள எல்லா வழிகளின் மூலமாகவும் எனது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதென்று நான் இதன் மூலமாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ளுகிறேன். இதற்காக என்னுடைய சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக்கொண்டும், சரீர வலுவுக்காக ஆகாரத்தைப் புசித்து, ஜலத்தைப் பருகியும் என்னுடைய சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க என்னாலியன்ற எல்லா வழிகளிலும் முயன்று வருவேன்.

காதுவலியும், அதனைப் பரிகரிக்கும் மார்க்கமும்.

(பிரெடரிக் எம். ரோஸிட்டர், எம்.டி.)

நடுக்காதில் அழற்சி ஏற்படுவதாலேயே காதுவலி யென்னும் உபாதை ஏற்படுகிறது.

சீதளம் மிகுந்தும், தொத்து வியாதிகள் அதிகமாக வியாபித்துமுள்ள இக்காலத்தில், மிகுந்த தொல்லையை விளைவிக்கக்கூடிய இந்தக் காது உபாதையானது அடிக்கடி ஏற்பட்டுவருகிறது. குழந்தைகள் வயிற்றில் உப்புஸம் ஏற்படுவது போல், இந்தக் காதுவலியானது இரவில் அதிக உபத்திரவத்தை விளைவித்து வருகிறது. கணப்பு அணைந்து வீட்டில் குளிர் அதிகமாக இருக்கும் பின்னிரவிலேயே இந்த உபத்திரவம் அதிகமாக இருக்கிறது. அந்தக் காலத்தில் எழுந்து எவ்விதப் பரிகாரத்தையும் செய்து கொள்ளுவது கஷ்டமாக விருக்கிறது.

கடுமையான குளிர், தொண்டைப்புண், உள்நாக்கு வளர்ச்சி, நீர்க்கொள்ளுவான், ஸ்கார்லெட் ஜுரம் முதலிய தொத்து வியாதிகள் இவைகளின் பலனாக காதுவலி ஏற்படுகிறது.

ஜலதோஷம் இருந்துவருகையில் பலர் கடுமையாக மூக்கைச் சிந்துகிறார்கள். சிலர்

மூக்கைச் சிந்துகையில் எம்பிக் குதிப்பதைக்கூட நாம் காண்கிறோம். இவ்விதம் பலமாக மூக்கைச் சிந்துவதாலேலே காதுகளில் உபத்திரம் ஏற்படுகிறது. எஸ்டேச்சியன் குழாய் வழியாக வியாதி தொத்தும்படி செய்யக்கூடிய வஸ்துக்கள் நடுக்காதுக்குப் போய்ச் சேருகின்றன. அந்த எஸ்டேச்சியன் குழாய் என்பது தொண்டையிலிருந்து நடுக்காதுக்குச் செல்லுகிறது. குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் ஏற்பட்டிருக்கையில் அவைகள் பலமாக மூக்கைச் சிந்தாமலிருக்கும்படி எச்சரிக்கை செய்துவைக்க வேண்டும்.

ஜலதோஷம் கடுமையாக விருக்கையில் பலமாக மூக்கைச் சிந்துகையில் காதுகளில் ஒருவிதமான அருவருக்கத்தக்க உணர்ச்சி ஏற்படுவதைப் பலர் கவனித்திருக்கலாம். அந்த உணர்ச்சி சில விநாடிகள் வரையிலாவது, அல்லது உறிஞ்சிய சளியை விழுங்கும் வரையிலாவது இருக்கும். பிறகு சிறிது காலம் வரையிலும் அது இருக்கலாம். மூக்கைப் பலமாக சிந்துகையில் இன்னும் பலமாக அடைப்பு ஏற்பட்டு எவ்விதப் பரிகாரமும் கிடைக்காமற் போய்விடுகிறது. தாராளமாகக் கைக்குட்டையை உபயோகியுங்கள். ஆனால் பலமாக மூக்கைச் சிந்தாதீர்கள். மெதுவாகச் சிந்தினால் சளி கழிந்து, குணம் ஏற்படும்.

பல் வலியைவிட கடுமையான காதுவலியானது அதிக ஹிம்சையைக் கொடுக்கும். பல் வலியும், காது வலியும் ஏககாலத்தில் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படுவதைவிட அதிக உபத்திரவத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது ஏதாவதிருக்கிறதாவென்று யாரோ மார்க்கு டுவெயினைக் கேட்டார்கள். அவர் செயின்ட்வீட்ஸ் நடனத்துடன் பாரிசவாயு உபாதை அதிக கெடுதலானது என்று நினைத்தேன். ஆனால் காதுவலி இதைக் காட்டிலும் அதிக உபத்ரவத்தை விளைவிக்கக் கூடியது என்று அவர்சொன்னாராம்.

வலி எந்த இடத்தில் இருந்து வருகிறதென்று சொல்லத் தெரியாத குழந்தைகளுக்குக் காதுகளில் வலி ஏற்பட்டால் அவைகள் காதுகளைப் பிய்த்துக்கொண் டிருக்கும்.

நடுக்காதில் அழற்சி ஏற்படுகையில் சீழ் உண்டாகி, அந்த இடத்தை அடைத்துக் கொண்டு விடுகிறது. இதனால் காது டிரம் பொத்துக்கொண்டு, சீழ் வெளிப்படுவதால் உடனே பரிகாரம் கிடைக்கிறது. அந்த டிரமை வைத்தியர் பொத்துவிட்டால் கைமேல் பலன் கிடைக்கும்.

நடுக்காதில் அழற்சி ஏற்பட்டு சீழுங் கட்டிவிட்டால் பின் பக்கத்திலுள்ள நரம்புகளுக்கு அது போய்ச் சேர்ந்து, அங்கு ரணக் கட்டியை உண்டுபண்ணிவிடும். இதற்குத்தான் தலையில் ஏற்படும் பிளவையென்று சொல்லுவார்கள். காதுகளின் உட்புறத்தில் இவ்விதம் வீக்கம் முதலானவைகள் இல்லாமலிருக்கும் வரையில் நடுக்காது வியாதி உபத்ரவத்திற்கு இடமில்லை.

காதுவலிக்குக் குடும்ப வைத்தியம்.

அனேக குழந்தைகளுக்கு இராக்காலத்தில் காதுகளில் வலி ஏற்பட்டு, அரைமணி நேரம்வரை உபாதையிருந்து வருகிறது. ஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்து, ஒரு வென்னீர்ப் பையில் பாதியளவு ஜலத்தைக்கொட்டி அதன் மேல் ஒரு பிளானலைச்சுற்றி, காதை அதன் பேரில் வைக்கவேண்டும். உஷ்ணத்தைக் காத்துக்கொள்ளக்கூடிய எதையும் உபயோகிக்கலாம். அந்தப் பையின் வாயை காதுத்துவாரத்திற்கு நேராக வைத்து, அதிலிருந்து வரும் ஆவி காதுகளுக்குள் செல்லும்படி விட்டால் உடனே உபாதை நிவர்த்தியாகி விடும்.

இவ்விதம் செய்தும் வலி உபத்ரவமிருந்து வந்தால் 105-டிகிரி உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தை மெதுவாக மருந்தைவிடும் கருவியால் காதுக்குள் விடவேண்டும். இந்தக் கருவியைக் காதுக்குள் சொருகிவிடாமல் வெளிப் புறத்திலேயே வைத்துக்கொண்டு ஜலம் உள்ளே செல்லும்படி செய்யவேண்டும். அடிக்கடி இவ்விதம் செய்துவந்தால் குணமேற்படும்.—ஓரியன்டல் வாட்ச்மன் அண்டு ஹெரால்டு ஆப் ஹெல்த்.

ஆகாரத்திற்கும் பிரஜோற்பத்திக்கும் சம்பந்தமுண்டா ?

தமது வாடிக்கைக் காரர்களில் 30-பேர்களுக்கு ஸ்பெஷல் ஆகாரமும், மருந்துகளும் டாக்டர் இஸ்ரெயில் பிராம் என்பவர் கொடுத்துப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததன் மூலமாக கர்ப்பஸ்திரீகளுக்குப் பிறக்கக்கூடிய குழந்தைகள் புருஷ ப்ரஜைகளா அல்லது ஸ்திரீ ப்ரஜைகளா வென்பதை முன்னதாக நிர்ணயித்துவிடக் கூடுமென்று சொல்லுகிருர். தாய்க்கு ஊட்டம் அதிகமாக இருந்தால் ஸ்திரீப் பிரஜை பிறக்குமென்றும், அந்த ஊட்டம் குறைவாகவிருந்தால் புருஷப் பிரஜை பிறக்குமென்றும் அவர் சொல்லுகிருர். தாராளமாக எல்லாப் பொருள்களையும் சேர்த்துக் கொண்டால் ஸ்திரீப் பிரஜை பிறக்கும். புரோடீட் அதிமாக சம்பந்தமில்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு புருஷப் பிரஜைபிறக்கும். இதற்கு உதாரணமாக, யுத்தம் அல்லது பணநெருக்கடி ஏற்பட்டுள்ள சமயத்தில் ஸத்துப் பொருள்களை அதிகமாக வாங்குவதற்கு இடமில்லாமற்போய் விடும் பொழுது புருஷப் பிரஜைகளே அதிகமாகப் பிறக்கின்றன என்று அவர் சொல்லுகிருர்.

சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

1. விருத்தாப்பியத்திற்குக் குளிர்ச்சி பரம சத்துரு.

2. எந்த மனிதன் தம்முடைய ஆயுள் காலத்தில் செய்யவேண்டியிருக்கும் வேலைகளை மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் சரிசமத்துவமாகப் பகிர்ந்து கொடுக்கிருனே அவன் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பான்.

3. சரீரத்திற்குக் களைப்பு ஏற்படும்வரை வியாயாமம் செய்வதால் பிரதி கூலமே விளையும்.

4. ஒருவன் இரண்டு கைகளையும் நீட்டினுல் இரண்டு பக்கங்களின் ஆள்காட்டி விரல்களுக்கு இடையே எந்த அளவு இருக்கிறதோ அந்த அளவு அவன் உயரமுள்ளவனுக இருப்பான்.

5. நன்ருகத் தூக்கம் வரவேண்டுமானுல் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டும்.

6. வைத்தியர்கள் பிணியாளர்களுக்கு மருந்து அல்லது மாத்திரைகளைக் கொடுப்பதால் ஏற்படுவதைவிட அதிக அனுகூலம் தேறுதல் மொழிகளைச் சொல்லுவதாலும், சிரித்த முகத்துடன் சம்பாஷிப்பதாலும் ஏற்படும்.

7. அதிக வேகமாகவும், அடிக்கடியும், அளவுக்கு மிஞ்சியும் புசிப்பதாலேயே அஜீரண உபாதை அநேகமாக ஏற்படுகிறது.

8. அம்மை புகட்டித் தேறியவர்கள் இதர வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதோடு அதிக காலமும் அவர்கள் ஜீவித்திருப்பார்கள்.

9. அதிககாலம் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமானுல் மெதுவாகச்சாப்பிடவேண்டும்; வேகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அற்பாயுளுடையவர்களாக இருப்பார்கள்.

10. குழந்தைகளுக்கு முதன் முதல் 6 வது மாதத்தில் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. 3 வயதுக்குள் எல்லாப் பற்களும் முளைத்துவிடுகின்றன. 7 வயது முதல் 21 வயதுக்குள் இரண்டாவது தடவை பற்கள் முளைக்கின்றன.

11. சந்துஷ்டியாக விருப்பது ஆத்மாவுக்குப் பெரிய உபகாரத்தைச் செய்வதாகும்.

12. நிதானம் தவறிவிடாமலிருப்பது உயிரைக் காப்பதற்குத் தகுந்த வழி.

13. சரீரம் களைத்துப் போயிருக்கையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யக்கூ

டாது. ஆகாரத்தைப்புசித்து இரண்டுமணி நேரத்திற்குள்ளும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

14. குடியானவர்களுக்கு மூளை வேலை அதிகமாக இல்லாததாலும், சரீரத்திற்கு அதிக வேலை ஏற்படுவதாலும், சுகவழிகளை அவர்கள் பின்பற்றி நடக்காததாலும் வேதாந்திகளைப் போல் அவர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை.

15. நீங்கள் சந்துஷ்டியாக இருந்துவர வேண்டுமானால், பலன் தரத்தக்கதாகவும், பிறருக்கு உபகாரமாகவும நன்மையாகவும் இருக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள வேலைகளைச் செய்து வரவேண்டும்.

16. ஹிருதயத்தில் கள்ளங்கபடு இல்லாமலிருந்தால், ஆகாரம் சுலபமாக ஜீரணமாகும்.

17. ஒரு மனிதன் புசிக்கும் ஆகாரத்திற்கும், பருகும் பானத்திற்கும் தகுந்தபடியே அவனுடைய சரீர, மனோ குணங்கள் இருக்கும்.

வியாயாமத்தினால் மூளைக்கு ஏற்படும் அனுகூலம்.

(ஸ்ரீமான் டிமித்ரி.)

நன்றாக விருக்கும் சரீரிகளுடைய மனதும் தெளிவாக விருக்கும் என்ற பழமொழியை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் உங்களில் எத்தனை பேர்கள் சரீரம் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்தால் மனதும் சரியாக வேலை செய்யு மென்பதைத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள்? ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகு எதைப்பற்றியும் தீர்க்கமாக ஆலோசிப்பதற்கு முடியாத நிலைமையில் உங்களில் எத்தனை பேர்கள் இருந்து வருகிறார்கள்? இருந்தாலும் மூளை பலஹீனமாக இருப்பதற்கு சரீரத்திலுள்ள ஏதோ கோளாறே காரணமென்பதைப் பலர் தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள்.

வியாயாமம்செய்வது நரம்புகள் பெருத்து, முதல்தரக்கடாமாடாக இருப்பதற்குப்பரிசு பெறுவதற்காகத் தானென்று பலரும், முக்கியமாக உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்து வருவோரும், நினைத்திருக்கிறார்கள். இதைக்காட்டிலும் தவறான அபிப்பிராயம் அவர்களுக்கு ஏற்பட இடமில்லை. பல யுவர்கள் இதற்காகவே வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறார்களென்பது வாஸ்தவமே. இருந்தாலும் இதைப்பற்றிச் சிந்தித்துப்பார்த்தால் சரீரத்திற்குச் சரியானபடி வேலையைக் கொடுத்துவரின், நமது சரீரத்தில் இருந்து வரும் பல சில்லரைக் கோளாறுகள் பறந்து போய் விடுமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அயர்லாந்து தேசத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் சொல்லியதுபோல் சரீரத்திலுள்ள ஏதேனும் ஒரு உறுப்பு சரியாக வேலை செய்து வராததாலேயே மனத்தளர்ச்சி அல்லது மனஓய்வு ஏற்படுகிறது. சரீரத்திற்குச் சரியான வேலையைக்கொடுக்காததால் ஜீரணசக்தி குறைந்திருக்கும் நிலைமையில் இடைவேளைப் போஜனத்தை ஒரே மூச்சாக அளவுக்கு மிஞ்சி ஏற்றிவிடுவதால் இவ்வித நிலைமை ஏற்படும்.

மூளை வேலை செய்வோருக்கு 17-அங்குல புஜம் வேண்டியதில்லை. ஆனால் அவர்களுக்கு ஜீரண சக்தியிருந்து வரவேண்டும். உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்வதில் ஏற்படக்கூடிய உபாதையைத் தவிர்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாக அவருடைய சரீரம் இருந்துவரவேண்டும்.

வியாயாமம் செய்வதால் உங்களுடைய சரீரத்தில் ரத்தஓட்டம் அதிகரிக்கும். அதனால் தசைகளுக்கு ஊட்டம் ஏற்பட்டு, நரம்புகளும் உறுதியடையும். புஷ்டியில்லாத ரத்தம் குறைந்தவளவே உங்களுடைய மூளைக்குப் போய்ச் சேரும்பக்ஷத்தில் அந்த மூளை எவ்விதம் வேலை செய்துவர முடியும்? உங்களுடைய மோட்டார்களின் பெட்ரோல் குழாயை மூடிவிட்டால் அது ஓடுமா?

மூளை வேலை செய்வோரும் மற்றோருங் [illegible] நல்ல வேலை கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்து வரவேண்டும்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

169875

கிரேட் பிரட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு **விரால்** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் 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 நன்றாக 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.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கெங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்தமடைந்து 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 ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஔஷதம். 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; உறப்புள்ளது; 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"யை குறிப்பிடுங்கள்.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதி யானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதை யைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்த வர்கள் அருகாமையி லிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயி ரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ் மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய் வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங் களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப் பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக் கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்த தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட் டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வ தென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலை யாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தால் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டி யிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம் அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்பு லன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிகஉபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

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.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

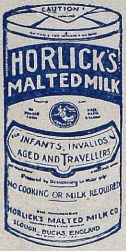
சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையான து இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

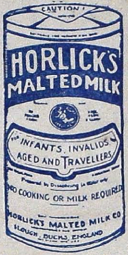
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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 ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கின்றன; சுலபமாக இது ஜீரணமாகக் கூடியது; சரீரத்தில் சீக்கிரத்தில் கலந்துகொள்ளக் கூடியது. ஆகவே சரியான ஊட்டமில்லாதவர்களுக்கும், வியாதிகளிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கும் இது எடுத்தது. வயிற்றுப் போக்கு, மலேரியா இவைகளால் பீடிக்கப் பட்டிருந்தவர்களுக்கும், எல்லாவித ஜுரமுடையவர்களுக்கும் இது எடுத்தது. இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன் சுடச்சுட இதைச் சாப்பிட்டால் தூக்கமின்மையைப் போக்கும்.



வென்னீர் அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தில் போட்டுக் கலக்கி ஒரு நிமிஷத்தில் தயார்செய்து விடலாம்.

இதைக் குறிப்பிடுகையில் அசல் ஹார்லிக்ஸ் என்று எழுதுங்கள்.

நான்கு வகைப் புட்டிகளில் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இங்கிலாந்தில் தயார் செய்யப்பட்டது.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது, சாதாரணக்கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும், பிடிப்பாகவு மாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவைகளைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி யிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப் பார்வை குறைந்துவிடுகிறது. சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, சாஸ்திரீயமான கண்ணாடிகளின் மூலமாக பார்வைக் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,

523, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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