Registered No. 1866 (Tamil Edition) Issued Monthly on the 5th

436

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 5. செப்டம்பர் 1928. பகுதி 9.
September 1928.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... No. 18 OCT 1928

பொருளடக்கம்.

			பக்கம்.
இந்தியாவில் பால்ய விவாகம்	...		16[illegible]
பாம்புகடி—(சென்னை விளம்பரசபை வெளியீடு)		...	165
மனிதர்களுடைய சரீர சுகாதாரம்— (ஸர் டப்ளியூ. ஆர்பத்னட் லேன்)	...	...	166
அழகும், ஆரோக்கியமும், வலுவும்— (லாரென்ஸ் இ. அலெஸன்)	...	...	172
கால்ரா—(கார்பொரேஷன் சுகாதார இலாகா வெளியீடு)	...	...	177
ஒரு வைத்தியரின் எச்சரிக்கை	...	...	178
எச்சில் துப்புதல்— (சென்னை விளம்பரசபை வெளியீடு)	...	...	179
[illegible]ின் பராமரிப்பு	...	...	180

2649
72
2:5ന 211, ɴ24
ɴ28·5·9
169882

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

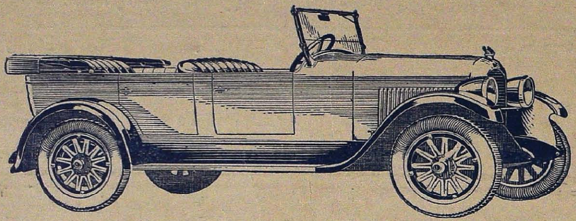
வருட சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை 2 அணா

அமெரிக்காவிலிருந்து வந்திருக்கும்

நற் செய்தி.

நாஷனல் ஆட்டோமோபைல் வியாபாரச் சங்கத்தின் ஏற்றுமதிப்புள்ளி விவரங்களில் இரண்டாவது ஸ்தானத்தை கிரிஸ்லர்கார் வகித்து வருகிறது. ஸரஸமான வேறொரு கார் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்து வருகிறது.

அமெரிக்காவில் இது எவ்விதம் போட்டிகளுக் கிடையே வியாபக மடைந்து வருகிறதோ, அவ்விதமே ஐரோப்பாவில் இதற்கு இருந்துவரும் கிராக்கியும் அதிசயிக்கத் தக்கதாக விருக்கிறது.



1928-ம் புதிய வருஷத்திய மாடல்.

பாடல் " 52 "	மாடல் " 62 "
4 ஸிலிண்டர்	6 ஸிலிண்டர்.

திறமையிலும், செலவு குறைவிலும், நம்பிக்கையிலும், சவுகரியத்தி லும், மலைகள்மீதேறும் சக்தியிலும், பெட்ரோல் உபயோகக் குறைவிலும், தீர்க்காயுளிலும், சுலபமாக ஓட்டுவதிலும் கிரிஸ்லர் காருக்கு இணையான ஏதுவுமில்லை.

தென்னிந்தியாவுக்கு ஸோல் ஏஜண்டுகள்:

ஜோன்ஸ் அண்டு கம்பெனி,

ரவுண்ட் டாணா, சென்னை.

கிளை:—கள்ளிக்கோட்டை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்

காச கண்டன லேகியம்.

இந்த லேகியமானது காசம், தொண்டைக்கம்மல், மார்புச்சளி, இருமல் முதலிய 96-விதமான கபரோகங்களுக்கும் சிறந்த ரசாயனமாக இருக்கிறது. எளிதில் எவரும் உபயோகிக்கும்படி குறைந்த விலையில் வெளியிட்டிருக்கிறோம்.

20-நாள் லேகியத்தின் விலை அணா 10.

மண்டூர மாத்திரை.

இம்மாத்திரையானது சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உண்டாகும் ரத்த க்ஷீண ரோகம், மஞ்சட்காமாலை, பித்தப்பாண்டு, சோகை, உடல் வீக்கம், ஜ்வரக்கட்டி, பசியின்மை, க்ஷயம் இவைகளைப்போக்கி இரத்த விருத்தியை உண்டு பண்ணுவதில் மிகச் சிறந்தது.

50-மாத்திரை அணா 10.

100-மாத்திரை } ஒரு ரூபா.
கேட்லாக் இனாம் }

மருத்துவர்

கா. வி. ஆதிமூல முதலியார்

மருந்தகம், வந்தவாசி.

மலையாளம் உயர்ந்த ஜவுளி தினுசுகள், பட்டு தினுசுகள்

முதலியன சரச விலைக்குக் கிடைக்கும்.

விலை ஜாப்தா இனாம்

மானேஜர்,

எம். ஆர். வீவிங் பாக்டரி,

கோட்டார், திருவாங்கூர்.

M. R. Weaving Factory,

Kottar, S. Travancore.

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது.

கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது)

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேனும் நமது கனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டெவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் 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.சார்ஜு-வேறு.3 புட்டிகள் வாங்குவோருக்கு வி. பி. சார்ஜு இல்லை. வெளி நாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,

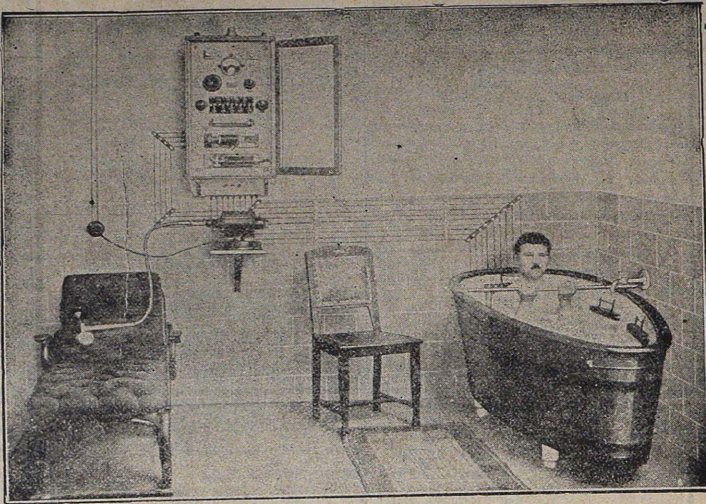
14, கிகா தெரு, (குலால்வாடி, பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, 140 Kika Street, Gulalvadi) Bombay 4.

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

மின்சார சிகிச்சை

நவீன கால சிகிச்சை முறைகளில் மிகவும் உபயோகமானது.



மின்சார சிகிச்சையானது

மனிதர்களுடைய உபாதைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்குப் பரம உபகாரமாக இருக்கிறது. அடியிற்கண்ட உபாதைகளை அது நிவர்த்தி செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது:—

வழுக்கை விழுதல்	நீர்ரோகம்	மனோவியாதி	கபவாத ஜுரம்
ரத்தமின்மை	சொறி	ஆண்மைத்தனமின்மை	வாயு உபாதை
சுவாஸகாசம்	யானைக்கால்	மஞ்சக்காமாலை	சர்ம வியாதிகள்
சளிக்கட்டு	ஈரல்இரைப்பை முதலியவைகளில் கோளாறு	மலேரியா	தூக்கமின்மை
பிளவை	பாரிசவாயு	மனக்களைப்பு	நரம்புப் பிடிப்பு
ரத்த நெருக்கடி	தலைவலி	நரம்புக்கோளாறு	ரணம்
மலச்சிக்கல்		நரம்பு பலஹீனம்	

முதலிய பல வியாதிகளை இது குணப்படுத்துகிறது.

அதிர்ச்சியாவது, வலியாவது இல்லாதது.

தினம் பல கேஸ்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

இதர விவரங்களுக்கு அடியிற்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதவும்.

எலெக்டிரோ திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, ஜார்ஜ் டவன், சென்னை.

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. ஸ்திரீகள் வீடுகளில் அணிந்து கொள்வதற்கு இந்த செருப்புகள் ஏற்றவை.

பண்ட் அண்டு கம்பெனி,

பூட்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்,

பிராட்வே, சென்னை.

ரோஜாதேவி.

என்னும் 18 வருஷப் புதையலை நீங்கள் ஒருவர்தான் இன்னும் படிக்கவில்லை. நீங்கள் ஒருவர்தான். இப்புதையலை இன்னும் அனுபவிக்கக் கொடுத்துவைக்காத பாவீயானீர் உமக்கு ஏன் அந்தக் குறை. உடனே ஆர்டர் கொடுக்கவும். விலை ரூ. $1\frac{1}{2}$ தான் வி. பி. செலவு வேறு. ஏனெனில் இதில் கல்லும் கனிந்துருகும் காக்ஷிகள் மலிந்து கிடக்கின்றன. நவரஸம் பொருந்தி, தேசபக்தி ததும்பி, மாத்ருபக்தி ஒழுகும் இவ்வொப்புயர்வற்ற புத்தகம் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இன்றியமையாதது.

சுதேசியம் பிரசுராலயம்,

116-430 சித்தூர் ரோடு,

குடியாத்தம்.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலிகொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு வாங்குங்கள்

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம் போகாதீர்கள்

எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம் டெப்போ

பம்பாய் . சென்னை

ரங்கூன்.

நமது மல்லிகை, சிகப்பு அல்லது வெள்ளைரோஜா கூந்தல் தைலங்கள்.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அவசியமானவை.
அவை டாம்பீகமானவைகளன்று

கேசத்தின் வேரில் உயிருள்ளசெல்லுகள் இருந்துகேசம் வளரும்படி செய்வதால் அது விஷயத்தில் ஜாக்ரதையும் சிரத்தையும் அவசியமாக வேண்டும். மயிர் வளரும்படி செய்துகொள்ளவும், உதிர்ந்துவிடாமல் தடுக்கவும், நமது கூந்தல் தைலங்களுக்கு இணையானவைகளில்லை. நமது தைலங்கள் கேசத்திற்குப் பளப்பளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து, பொடுது விழாமலும், கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. நமது தைலங்கள் சுத்தமாகவும் வாசனையாகவும் இருக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை இணையற்றவை இவைகள் எப்பொழுதும் வாசனையைக் கொடுத்துக்கொண்டிருக்கின்றன.

ஒரு புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டியின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166 சென்னை.

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 ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

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

சரீராரோக்கியத்திற்கும் நல்ல பலத்தைப் பெறுவதற்கு

ஜீவாமிருதம்

ரிஜிஸ்டர்ட்.

அல்லது உத்தீபன மருந்தைச்சாப்பிடுங்கள்.

இது சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இது வியாதிகளை எதிர்த்து நின்று பலஹீனத்தைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்கு சக்தியை உண்டு பண்ணுகிறது. சரீரத்திற்கும் மூளைக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கிறது. மூலிகைகளி லிருந்தே செய்யப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 3—4—0
அடியிற் கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.
ஆயுர்வேதாசிரமம்,
தபாற் பெட்டி நம்பர் 287, சென்னை.
அல்லது
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கக்குவானுக்கு.

ஹரிதாசர் மருந்து மிகவும் கைகண்டது. சென்னையில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றது. இனி, குழந்தைகள் 2, 3, மாதம் இருமி, இருமி, உடம்பு மெலிந்து ஓயாத கஷ்டமடைய வேண்டியதில்லை. ஹரிதாசர் கக்குவான் மருந்தை உபயோகித்து வந்தால், பத்து நாளைக்குள் நல்ல சுகந்தரும். தவரூததுு :

புட்டி ரூ. 1. தபால்செலவுஅணா 5.
3 புட்டி ரூ. 3. தபால் செலவு இனாம்.

ஹரிதாசர் காலரா துளிமருந்து

20 வருஷ காலமாய் ஆயிரக் கணக்கானவர் இக்கொடிய வியாதியினின்றும் நீங்கி உயிர் பிழைக்கச் செய்கிறது. மிகவும் நம்பிக்கையுள்ள மருந்து. உபயோகத்தில் இதன் பெருமை விளங்கும். விலை ரூ 1-4-0

உயர்ந்த கைகண்ட சித்த மருந்துகள் காட்லாக் இனாம்.

தாசர் சித்தவைத்தியசாலை,

தின்னனூர்,

R. S., Near Madras.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை,

.அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் 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. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

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, 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 ஸன்ஸுக்சாவது, பாலக்காடு பெரிய கடைத்தெரு வி வி. கிருஷ்ணய்யருக்காவது, திருச்சி தெப்பக்குளம் கோட்டைவாயில் விநாயகர் மெடிகல் ஹாலுக்காவது எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

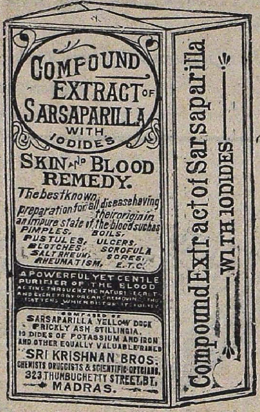
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.
பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து,
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப் பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்திபுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

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



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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

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

அதிகப்படியான மயிர் அனுவசியமான இடங்களில் வளர்ந்து, உங்களுடைய அழகையும் பொலிவையும் கெடுத்து விட இடங்கொடுக்காதீர்கள். நமது வாசனையேற்றிய பவுடரானது எவ்வித அசவுகரியமுமின்றி ஜால வேடிக்கையைப் போல் க்ஷணப்பொழுதில் அனுவசியமான மயிரைப் போக்கி விடும்.

இது பலன் தராமலிருந்ததில்லை. அருவருக்கத்தக்க வஸ்துக்களும் இதில் சேர்ந்திருக்கவில்லை. க்ஷவரகத்திகளைப்போல் முரட்டு மயிர் வளரும்படி இது செய்வதில்லை. சர்மத்திற்குள்ளிருக்கும்கேசம் கரைந்துபோய்விடும்படி இது செய்கிறது. சுத்தமான பச்சை ஜலத்தில் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்யின் மயிர் வெளியே வந்துவிடுகிறது. சர்மமானது அழகடைந்து, மிருது வடைகிறது. திருப்திகரமான பலனுக்கு உத்தரவாதம்.

விலை ரூ 1—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

பிரஜா உற்பத்திக் கட்டுப்பாடு:

உங்களுடைய மனைவியின் அழகையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? அவ்விதமாயின் கர்ப்பம் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்காக ஜெர்மெனியில் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கும் 'ஸ்பீடன்' என்பதை வாங்கிக்கொடுங்கள். பல வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்பட்டது. விலை குழாய் 1-க்கு ரூ. 2. வி. பி. சார்ஜ் வேறு இந்தியா வெங்கும் ஏஜண்டுகள் தேவை விவரங்களுக்குக் கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதவும். மதன்மோஹன் பிரதர்ஸ்,
ரங்மஹால், லாகூர்.

(டயாபின்) DIABIN.

நீர் ரோகத்திற்குக்கைகண்ட மருந்து.

இந்த ஔஷதமானது எவ்வளவு கொடிய நீர் ரோகத்தையும் பரிகரிக்கக்கூடிய உயர்ந்த குணம் வாய்ந்தது. நீர் ரோகத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் பெயர்போன உள் நாட்டு மருந்துச் சரக்குகளைக் கொண்டு இது தயார் செய்யப்பட்டது. எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியது. சில வேளைகள் பரீட்சையிலேயே பலன் தெரியும். தொடர்ந்து சிறிதுகாலம் இதை உபயோகித்து வந்தால் வியாதி அடியுடன் நிவர்த்தியாகிவிடும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 4—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
166, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ராவுஜீயின்

ஓஷதிகலந்த கூந்தல் தைலம்.

Rowjee's Medicated Hair Oil.

கூந்தல் செழிப்பாய் வளரவும், மயிர் விழாமல் இருக்கவும், அது உறப்பாயும் மினுமினுப்பாயும் அழகாயும் கூடியிருக்கவும் இந்த சுத்தமான மருந்து கலந்த கூந்தல் தைலம் எடுத்தது. தலை மொட்டையாகாமல் சொண்டு முதலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பலமூட்டி மயிரை அழிக்கும் கிருமிகளைக் கொல்லும்; படுக்கப்போகையில் பிரதி இரவும் கொஞ்சம் இந்தத் தைலத்தைக் கையிலெடுத்து மயிர் வேர்களில் படும்படி நன்ருய்த் தேய்க்கவும். கடைகளில் விற்கப்படும் அநேகம் வாசனைத் தைலங்களில் இம்மாதிரி மருந்து கலக்கப்படவில்லை. இந்தத் தைலத்தின் குணம் அவைகளுக்கு வராது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்:)

செரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த திராவகம்.

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

கிடைக்குமிடம்:—

எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புச்செட்டித்தெரு, சென்னை.

Obtainable from the leading Chemists or from
Messrs. SRI KRISHNAN BROS.,
323, Thambu Chetty Street,. Madras.

J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist,
TRIESTE (Italy).

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. செப்டம்பர், 1928. பகுதி 9.

இந்தியாவில் பால்ய விவாகம்.

பால்யத்தில் வைதவ்யம் இந்தியாவில் ஏற்படாமல் தடுக்கும் முக்கிய உத்தேசத்துடன் ஆஜ்மீர்-மீர்வாராவின் பிரதிநிதியாக இந்தியா சட்டசபையில் ஸ்தானம் வகித்துவரும் ராவ் சாகிப் ஹரிவிலாஸ் சாரதா கொண்டுவந்திருக்கும் மசோதா விஷயமாக மிகுந்த கிளர்ச்சியும் உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டிருப்பதோடு,பலர் இதை தாக்கியும் வருகின்றனர். இந்த மசோதாவைப் பற்றியாவது, இந்த மசோதாவைப் பரிசீலனை செய்த தனிக்கமிட்டியார் அனுப்பியரிபோர்ட்டைப் பற்றியாவது வேண்டுமென்றே இது வரையில் இப்பத்திரிகையில் நாம் எவ்வித அபிப்பிராயமும் தெரிவிக்காமலிருந்து வந்த போதிலும், நமது பத்திரிகை நேயர்கள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் இது ஒரு குறிப்பிடத் தகுந்த சட்ட மென்பதை நாம் அலக்ஷியம் செய்து விடவில்லை. நமது நேயர்களுக்கு இந்த மசோதாவின் தன்மையையும், சரீராரோக்கியத்திற்கும் இந்த மசோதாவுக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தையும் ஒரு காலத்தில் நாம் சொல்லித்தா னாகவேண்டும். இந்தியாவைப் போல் உலகில் வேறெந்த தேசத்திலும் மறு விவாகம் செய்து கொள்ள முடியாமல் இருந்துவரும் பால்ய விதவைகள் பிரச்சினை இருந்துவர வில்லை. இவ்விதம் விவாகம் செய்து கொள்ளக் கூடாதென்று இருந்து வரும் சம்பிரதாயத்தில் இருந்து வரும் கொடுமைகளின் விவரங்கள் 1921-ம் வருஷத்திய ஜனகணிதிப் புள்ளி விவரங்களைத் தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை செய்தால்தான் புலப்படும். 1921-ம் வருஷத்தில் ஹிந்து விதவைகளில் 1 வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்கள் 612-ம், ஒரு வயதிற்கு மேல் 2-வயதிற்குள் 498-பேர்களும், 2-வயதிற்கு மேல் 3-வயதிற்குள் 1285-பேர்களும், 3-வயதிற்கு மேல் 4-வயதிற்குள் 2863-பேர்களும், 4-வயதிற்குமேல் 5-வயதிற்குள் 6758-பேர்களும் ஆக 5-வயதிற்குட்பட்ட விதவைகள் 12016-பேர்களிருந்து வந்தார்களென்று ஜனகணிதி ரிபோர்ட்டிலிருந்து தெரிகிறது. 5-வயதிற்கு மேல் 10-வயதிற்குள் 85550 பேர்களும், 10-வயதிற்குமேல் 15-வயதிற்குள் 233533-பேர்களும் விதவைகளாக இருந்தார்கள். 10-வயதிற்குள் 97956-பேர்களும், 15-வயதிற்குள் 331793 பேர்களும் விதவைகளாக இருந்து வந்தனர். தவிரவும், ஜனகணிதிப் புள்ளி விவரங்களை அலசிப் பார்க்கையில் விவாகமான ஒவ்வொரு 1000- ஹிந்து ஸ்திரீகளிலும் 14பேர்கள் 5-வயதிற்குட்டவர்களாகவும், 111-பேர் 10-வயதிற்குட்பட்டவர்களாகவும் 437-பேர்கள் 15-வயதுக்குட் ட்டவர்களாகவும் இருந்து வந்தார்களென்று தெரிகிறது. இதிலிருந்து ஹிந்து ஸ்திரீகளில் 100-க்கு 11-பேர்கள்

10-வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளாகத் திண்ணைகளில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கையிலேயே குடும்பவாழ்க்கையை நடத்திவருவதாகக் கருதப்படுகின்றனரென்றும், 100க்கு 44-பேர்கள் 15-வயதிற்குள் அதாவது பூரண சரீர பக்குவமடையாமலும், கர்ப்பமாவதைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாமலுமிருக்கையில் விவாகவாழ்வை நடத்தி வரவேண்டியிருந்ததென்றும் தெரிகிறது. 15-வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களில் ஏராளமாக இருந்துவரும் துர்ப்பாக்கிய சாலிகளான விதவைகளைப் பற்றி நாம் இங்கு விசாரிக்கவில்லை. அதி பால்யமாகவும், சரீரம் பக்குவமடையாமலும் இருக்கையில் வைதவ்யம் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதுதான் சாரதாவின் மசோதாவின் முதல் நோக்கம். இருபாலினரான யுவ, யுவதிகள் சரீர, மனோவளர்ச்சி அடைவதற்கு இடையூறாக இருந்துவரும் முக்கியத் தொல்லையை நிவர்த்தி செய்யவேண்டுமென்பது அவருடைய மசோதாவின் இரண்டாம் பக்ஷமான நோக்கம். ஹிந்து சமூகத்தில் இருந்துவரும் இந்த அவகேட்டை, இந்தக் கெடுதலை, நிவர்த்திசெய்ய இந்த மசோதாவில் என்ன யோசனை சொல்லப்பட்டிருக்கிறது? 15 வயதுக் குட்பட்ட ஹிந்துப் பையன்களுக்கும், 12 வயதுக் குட்பட்ட ஹிந்துப் பெண்களுக்கும் செய்விக்கும் விவாகம் செல்லுபடியற்றதாக இந்த மசோதா செய்து விடுகிறது. ஆனால் இந்த மசோதாவில் கண்டுள்ளபடி ஜில்லா மாஜிஸ்திரேட் லைசென்ஸ் கொடுத்துவிடின் 12 வயதுக்குள்ளும், 11 வயதுக்கு மேலும் இருந்துவரும் பெண்களுக்கு நடத்திவைக்கும் விவாகமானது செல்லுபடியுள்ளதாகிவிடும். தனிக் கமிட்டியார் செய்திருக்கும் திருத்தங்கள் எவ்வித மாறுதல்களை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன? ஆதி மசோதாவில் உத்தேசித்திருந்தபடி ஹிந்துக்கள், ஜெயினர்கள், சீக்கியர்கள், பிரம்ம சமாஜிகள், ஆரிய சமாஜிகள், புத்தர்கள் இவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் இது பிரயோக முள்ளதாக [illegible], பிரிட்டிஷ் இந்தியாவிலுள்ள [illegible]ஜாதியினருக்கும் எல்லா சமூகத்தினருக்கும் இது [illegible] முள்ளதாகிறது. விவாக வயதை பெண்கள் விஷயத்தில் 14 ஆகவும், புருஷர்கள் விஷயத்தில் 18 ஆகவும் உயர்த்துவதுடன், இந்த சட்டத்தை மீறி நடந்து கொள்ளுகிறவர்களுக்கு சிக்ஷை விதிக்கவும் இடமேற்படுத்துகிறது.

இந்த மசோதாக்களிலுள்ள சாதக பாதகங்களைக்கவனிக்குமுன் ஹிந்துக் கொள்கையின்படி விவாகம் என்றால் என்னவென்றும், எந்த வயதில் விவாகத்தை நடத்திவைக்க வேண்டுமென்றும், எத்தகைய நிபந்தனைகளுக்கும் வரையறைகளுக்கு முட்பட்டு விவாகங்கள் நடைபெற வேண்டுமென்றும் கவனிப்போம். ஹிந்துக்களுக்குள் விவாகமென்பது ஒரு புனிதமான சடங்காக இருக்கிறது. ஒருதடவை செய்துகொண்ட விவாகத்தை ரத்துசெய்து கொள்ளுவதற்கில்லை. மனிதர்கள் இயற்றும் சட்டங்களினால் அது செல்லுபடி யற்றதாகி விடாது. மேனாடுகளில்ஒரு புருஷனுக்கும் ஒரு யுவதிக்கும் செய்து கொள்ளப்படும் ஒப்பந்தம் போல் இங்கு விவாகம் இருந்துவரவில்லை அவர்களுடைய இஷ்டப்படி அந்த ஒப்பந்தத்தை ரத்துசெய்துகொள்ள மேனாடுகளில் சுதந்திர மிருந்து வருவதுபோல் இங்கு சுதந்திரம் இருந்துவரவில்லை. விவாகச் சடங்கானது வேதப்படி ஸ்திரீகளை ஒரு புருஷனுடைய சிசுருஷைக்கு சமர்ப்பணம் செய்வதாக இருக்கிறது. விவாக மந்திரங்களைச் சொல்லி ஏழுதடவை அக்கினியைச் சுற்றி அம்மியை மிதித்த பிறகே விவாகம் பூர்த்தியாகிறது. ஏழாவது தடவை அம்மியை மிதிக்குமுன் விவாகம் பூர்த்தியாக வில்லையென்று மநு சொல்லுகிறார். இவ்விதம் விவாகமானது ஒரு புனிதமான காரியமாக இங்கு கருதப்படுவதாலும், அதை ரத்துசெய்விப்பது சாத்தியமில்லாததாலுமே விவாகரத்து இங்கு குறைவாக இருக்கிறது. ஹிந்து சமூகத்தின் புனிதத்தன்மையைப் பாதுகாப்பதும் சாத்தியமாகிறது.

ஆனால் அடியிற்கண்ட அபூர்வகாரணங்களால் ஒரு ஸ்திரீயை விலக்கி, மற்றொரு

169882

ஸ்திரீயை விவாகம் செய்துகொள்ளலாம் என்று மநு சொல்லுகிறார்.

1. ஒரு ஸ்திரீ போதையைத்தரத் தக்க வஸ்துக்களை உபயோகித்தாலும், அல்லது பாவகரமான காரியங்களைச் செய்தாலும் அல்லது புருஷனுக்கு விரோதமாக நடந்துகொண்டாலும், அல்லது வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டாலும், அல்லது கணவனை அடித்தாலும், அல்லது எப்பொழுதும் கணவனுடைய பணத்தை விரயம் செய்து கொண்டிருந்தாலும் வேறு ஒரு ஸ்திரீயை அந்தப் புருஷன் விவாகம்செய்துகொள்ளலாம். ஆனால் இதனால் அவள் வீட்டை விட்டுப் போய்விட வேண்டுமென்பதில்லை.

2. விவாகம் செய்துகொண்ட ஸ்திரீ மலடாக இருந்தால் எட்டாவது வருஷத்தில் புருஷன் மறுவிவாகம் செய்துகொள்ளலாம்; அவளுக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் இறந்துவிட்டால் 10-வது வருஷத்தில் வேறு பெண்ணைப் புருஷன் விவாகம் செய்துகொள்ளலாம்; ஒரு ஸ்திரீக்குப் பெண் குழந்தையே பிறந்து கொண்டிருந்தால் 11-வது வருஷத்தில் வேறு பெண்ணைப் புருஷன் விவாகம் செய்துகொள்ளலாம்; அருவருக்கத்தக்க விஷயங்களை அவள் சொன்னால் அந்த க்ஷணத்திலேயே புருஷன் மறு விவாகம் செய்து கொள்ளலாம்.

3. ஒரு ஸ்திரீ நல்ல குணமுள்ளவளாகவும், பதிவிரதா தர்மத்தைக் கைக்கொண்டவளாகவு மிருந்தும் அவளுடைய சரீரத்தில் பிணிஏற்பட்டு விட்டால், அவளுடைய சம்மதத்தின் பேரிலேயே புருஷன் மறு விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால் எந்தக் காலத்திலும் அவளை அவமதிக்கக் கூடாது.

இவ்விதமாக விவாக ரத்து விஷயத்திலும் ஸ்திரீகளுக்கு விசேஷப் பாதுகாப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. அவளைப் புருஷன் வீட்டிலேயே வைத்துக்கொண்டு அவளை சம்ரக்ஷித்து வருகிறான்.

சாரதாவின் மசோதாவில் 12-வயதிற்கு முன் விவாகம் செய்விக்கப்படும் பெண்களின் நிலைமை மிகவும் கேவலமானதாகச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. சட்ட பூர்வமாக இந்த விவாகம் செல்லுபடி யற்றதென்று செய்து விடுவதால், கணவனுடைய சொத்துக்களைப்பெற அவளுக்கு உரிமையில்லாமற் போய் விடுகிறது. 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட பால்ய விதவைகளுக்கு இந்த சுதந்திரம் இப்பொழுது இருந்து வருகிறது. இவ்விதம் விவாகம் சட்டப்படி செல்லுபடியற்றதெனச் சொல்லிவிடின் அந்தபெண்ணைவேறு எவரும் விவாகம் செய்து கொள்ள மாட்டார்கள். அவளுக்கு நடந்த விவாகமானது ரத்தாகிவிட்டதாலும், வேறு எவரும் அவளை விவாகம் செய்து கொள்ள மாட்டார்களாதலாலும் அவள் விதவை ஸ்தானத்திலேயே இருந்து வர வேண்டி வரும். இவ்விதமாக கணவனை இழந்த விதவைகள் கோஷ்டியுடன் கணவனைப் பிரிந்த ஸ்திரீகள் கோஷ்டி ஒன்று ஏற்பட்டு விடும். இந்தக் காலத்தில் கணவர்களும் பெற்றோர்களும் ஏராள்மாக வரசுல்கமாகப் பணம் பறிப்பதாலும், இதைக் கொடுக்காததற்காகப் பெண்களைத் தள்ளிவிட அவர்கள் தயாராக இருப்பதாலும் கணவனைப் பிரிந்த இந்த ஸ்திரீகளின் தொகையானது விதவைகளின் தொகையைவிட அதிகமாகி விடக்கூடும். ஆனால் தனிக்கமிட்டியார் விவாகம் செல்லுபடியற்றதென்பதற்குப் பதிலாக பால்யத்தில் விவாகம் செய்பவர்களுக்குத் தண்டனை விதிக்க வேண்டுமென்று ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர். இவ்விதம் செய்வதற்கு இரண்டு ஆக்ஷேபங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. சமூக விஷயங்களில் தலையிட்டு தண்டனை விதிக்க கவர்ன் மெண்டுக்கு அதிகாரமேதென்று கேட்கப்படுகிறது. இரண்டாவதாக, 12 வயதுக்குட்பட்ட விதவைகளுக்கும் 12 வயதுக்கு மேற்பட்ட விதவைகளுக்கும் என்ன வித்தியாசமென்று கேட்கப்படுகிறது. அவள் எவ்விதமும் வித

வைதான் என்றும், கடவுள் விதித்திருக்கும் வைதவ்யத்தை மனிதர்கள் இயற்றியவைக்கும் சட்டத்தின் மூலமாக எவ்விதம் மாற்ற முடியுமென்றும் கேட்கப்படுகிறது. சமூகக் கொடுமைகள் சன்மார்க்கத்திற்கு விரோதமாகப் போய், உலகினர் நகைப்பதற்கு இடமுண்டு டண்ணுகையில் கவர்ன்மெண்டார் தலையிடுவதற்குப் பாத்திய முண்டென்றே நாம் நினைக்கிறோம். ஜீவித்திருக்கும் வரையில் விதவையாக இருந்து வருவதைக் காட்டிலும் கணவனுடன் உடன்கட்டை ஏறி இறந்து விடுவது உத்தமமென்று ஸ்திரீகள் கருதி இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டித்துவந்தபோதிலும், இது கொடியதென்று கவர்ன்மெண்டார் நினைத்து இதை ஒழிக்கவில்லையா? பால்ய விவாகம் செய்விப்பதன் நோக்கமென்ன? பண ஆசையைத் தவிர வேறு என்ன இதற்குக் காரணம்? பால்யமாக விருக்கும் பெண் குழந்தைகளுக்கு விவாகத்தின் அர்த்தத்தைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு யோக்யதை இருக்கிறதா? இந்த விஷயத்தில் முற்போக்கான அபிப்பிராயமுள்ளவர்கள் வழிகாட்ட வேண்டும். ஜனப்பிரதிநிதிகள் நிறைந்த சட்ட சபையானது தங்களுக் கிருந்துவரும் சொற்ப அதிகாரத்தைக் கொண்டு தங்களாலியன்றதைச் செய்ய முற்பட்டிருக்கின்றது. சமூகக் குற்றங்களுக்காக தண்டனை விதிப்பது நமது தேசத்திற்குப் புதியதன்று. நமது புராதன ஹிந்து சட்டத்திலேயே அடியிற்கண்ட தண்டனைகள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன:—

1. சரீரத்தில் ஊனமுள்ள ஒரு பெண்ணை அந்த விவரத்தை அறிவிக்காமல் ஒரு மனிதன் விவாகம் செய்து கொடுத்துவிட்டால், அந்த ஊனத்தை ருஜுசெய்யாத வரையில் அவன் 500 பணம் அபராதமாகப் பெறவேண்டும்.

2. ஒரு பெண் சித்தப்பிரமை பிடித்தவளாக இருந்தாலும், குஷ்டரோகியாக விருந்தாலும், அல்லது கன்னிகைப் பருவத்தை இழந்துவிட்டாலும், அவளை விவாகம்செய்து கொடுக்கிறவன் அவளிடத்திலுள்ள ஊனத்தை வெளிப்படுத்துகிறவனாதலால் அவனுக்கு எவ்வித சிக்ஷையும் விதிக்கக்கூடாது.

மற்றொரு விஷயம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் சிசுக்களிடையே மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருவதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஹிந்து சாஸ்திரங்களின்படி 12-வயதுக்குள்ளேயே மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. இவ்விதம் 12 வயதுக்குள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுவதற்கு இடமிருக்கிறதென்றும், அந்த வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்பதற்கு வேண்டிய சக்தி சரீரத்தில் இருக்காதென்றும் தெரிந்திருந்தும், அவள் ஒரு மனைவியாக விருப்பதற்குள்ள சந்தர்ப்பங்களைக் காட்டிலும் அவள் விதவையாகிவிடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக இருப்பது தெரிந்தும், அவளை விவாகம் செய்துகொடுப்பது அக்கிரமமேயாகும். கடவுளை இவ்விஷயங்களில் நிந்திப்பதில் பிரயோஜனமில்லை விதிவசம் பெரிதாயினும், புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்ளுவதால் விதிவசத்தையும் வென்றுவிடலாம். பால்யத்தில் வைதவ்யம் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு இந்தச் சட்டம் உபயோகமாக விருக்கும். இத்தகைய சட்டத்தை இயற்ற வேண்டியதன் அவசியத்தையும், இதனால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தையும் நாம் மேலே தெரிவித்திருக்கிறோம். ஆகவே ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்கள் இந்த மசோதாவின் அடிப்படையான தர்மங்களை ஆக்ஷேபிக்க மாட்டார்களென்று நினைக்கிறோம். அடுத்த வியாசத்தில் சிறுவர், சிறுமிகளுடைய விவாக வயதாகிய சிக்கலான விஷயத்தைப்பற்றி எழுதுகிறோம்.

பாம்பு கடி.

(சென்னை விளம்பர சபை வெளியீடு.)

இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வருஷமும் சராசரி 20,000-பேர்கள் பாம்பு கடியினால் இறந்து வருகிறார்கள். பாம்பு கடிக்காமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்ளுவதென்றும், பாம்பு கடித்துவிடின் அதற்கு எவ்விதம் சிகிச்சை செய்து கொள்ளுவதென்றும் ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளின் பாம்பு கடியினால் ஏற்பட்டு வரும் மரணவிகிதத்தின் தொகை வெகுவாகக் குறையும்படி செய்யலாம். இந்தப் பிரசுரத்தில் கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றுவதால் பாம்புகளின் மூலமாக ஏற்படும் அபாயத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்தியாவில் பலவகைப்பட்ட பாம்புகள் இருக்கின்றன. இவைகளில் 37-ரகங்கள் தான் விஷத்தன்மையானவை. இவைகளில் 7-ரகங்கள்தான் சகஜமாகத் தென்படுகின்றன. பல ரகங்களுக்குமுள்ள வித்தியாஸத்தை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் விஷமில்லாத பாம்பு கடித்தாலும் பயத்தினால் பலருக்குச் சோகம் ஏற்பட்டு விடக்கூடும்.

விஷமுள்ள பாம்புகளின் கடிகளுக்கும் விஷமில்லாத பாம்புகளின் கடிகளுக்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. கடிகாயத்தைப் பார்க்கும்போது இரண்டு பற்கள் பட்டிருந்தால் பாம்பானது விஷமுள்ளதென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். பல பற்கள் குறுக்கும் நெடுக்குமாகப் பட்டிருந்தால் அந்தப் பாம்பானது விஷமில்லாததாக இருக்கவேண்டும்.

விஷமுள்ள பாம்பின் கடிகாயமானது சில விசேஷச் சின்னங்களை உண்டுபண்ணக்கூடியதாக இருக்கிறது. பாம்பு கடித்ததும் மிகுந்த எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. கடி காயமானது சிகப்பாக மாறி அதிலிருந்து ரத்தம் வடிகிறது. அந்தப் பாகமே வீங்கி இள நீலநிறமாகி விடுகிறது. பாம்பு கடித்த மனிதனுக்கு மயக்கம் ஏற்படுவது போலும் தூக்கம் வருவது போலுமிருக்கிறது. கால்களில் ஒருவித அபூர்வ உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் அவன் வாந்தி செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகிறான். பேசும் சக்தியும் எதையும் விழுங்கும் சக்தியுமில்லாமற் போய்விடுகிறது. மூச்சு விடுதலும் வரவர நின்று விடுகிறது. சிலவகைப் பாம்புகளால் கடிக்கப்பட்டவர்கள் உடனே உணர்ச்சியற்றுப் போய் விடுகிறார்கள்; அவர்களுடைய சரீரம் ஜில்லிட்டு விடுகிறது; சரீரத்தில் அதிகமாக வியர்வை வெளிப்படுகிறது; நாடி பலஹீனமடைகிறது; வாயின் வழியாகவோ, குடல்களிலிருந்தோ ரத்தம் வெளிப்படுகிறது.

முன் ஜாக்கிரதைகள்.

பாம்புகள் அதிகமாக சஞ்சரிக்கும் பிரதேசங்களில் வசிக்கிறவர்கள் கீழே குறிப்பிட்ட முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் கட்டிலில் படுத்துக்கொண்டு தூங்கவேண்டும். இரவில் கட்டிலைவிட்டு இறங்க வேண்டியிருந்தால் கால்களைக் கீழே வைக்கு முன் தரையில் பாம்பு இல்லையா வென்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இராக்காலங்களிலும், முக்கியமாக மழைக் காலங்களிலும், கால்களில் பாதரக்ஷைகளும் கையில் விளக்கும் இல்லாமல் வெளியே போகக் கூடாது.

வீட்டுக்கு அருகாமையில் புல்லும், புதர்களும் வளருவதற்கு இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அவைகளில் பாம்புகள் தங்கி யிருக்கக்கூடும். சாத்தியமானால் வீட்டைச் சுற்றி ஒருகஜம் வரையில் கப்பி போட்டுவிட வேண்டும். பாம்புகள் கரடு முரடான தரைகளில் செல்லுவதில்லை. வீடுகளில் தவளைகளும் எலிகளும் இல்லாமற்செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பாம்பு கடித்துவிடின் என்செய்வது?

துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் எவரையேனும் பாம்பு கடித்துவிட்டால், கடி காயத்திற்கு

3 அங்குலத்திற்கு மேல் கயிற்றினாலாவது, கைக்குட்டை யினாலாவது, அழுத்தமான துணியினாலாவது கட்டிவிட்டு, அந்தக்கட்டுக்குள்ளாக ஒரு சழியைவிட்டு முறுக்கிக் கட்டு இறுகும்படி செய்து, ரத்த ஓட்டம் ஏற்படாமல் செய்யவேண்டும். பிறகு ஒரு கத்தியால் நீட்டுவாக்கில் கடி காயத்தின்மேல் கீறி அந்தக் காயத்தில் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷை வைத்துத் தேய்க்கவேண்டும். குறுக்குவாட்டில் கீறினால் ரத்தக்குழாய்கள் வெட்டுப்பட்டுப்போய் விடலாம். இந்த சிகிச்சை முறையினால் குணமேற்பட வேண்டுமாயின் கத்திப்பெட்டியும் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷும் கைவசத்தில் இருக்கவேண்டும். எந்த மருந்துக்கடையிலும் 4 அல்லது 6 அணுவுக்கு இது கிடைக்கும். பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷ் இல்லாவிடில் கடிகாயத்திலும் அதைச் சுற்றிலுமுள்ள சதையை ஒரு கூரிய கத்தியால் எடுத்து அந்தக்காயத்தின் மேல் கட்டைத் தணலையாவது, காயவைத்த இரும்பையாவது, காய்ச்சிய எண்ணெயையாவது வைத்து எரித்து விடவேண்டும்.

அரை மணி நேரத்திற்குள் விஷச்சின்னங்கள் தெரியாவிடில் கட்டைச் சிறிது தளர்த்தி விடவேண்டும். இல்லாவிடில் கீழ்ப்பாகமானது உணர்வற்றுப்போய் விடும்.

பாம்பு கடித்தவரின் சரீரம் ஜில்லிட்டுவிட்டால் அவருடைய தலையைத் தணிவாகவும் கால்களைச் சரீரத்திற்குக் குறுக்காகவும் வைக்கவேண்டும். இரண்டு புஜங்களையும் கீழே இருந்து மேலாகக் கட்டவேண்டும். கடுகு பிளாஸ்திரியை ஹிருதயத்தின்மீது போடவேண்டும். பிணியாளியின் சரீரத்தின்மீது ஒத்தடம் கொடுப்பதற்கு வென்னீர்ப் புட்டிகள் தயாராகும் வரை சுக்கையும், கடுகையும் சரீரத்தின்மீது தேய்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு பிணியாளிக்கும் 12 வென்னீர்ப் புட்டிகளாவது வேண்டும். அவரைக் கம்பிளியால் போர்த்து விட வேண்டும்.

மதுஸாரத்தைக் கொடுக்கக் கூடாது. மோரும் உப்பைப் பிணியாளி மோரச்செய்யலாம்.

உஷ்ணமான சூப், உஷ்ணமான பால், உஷ்ணமான தேத்தண்ணீர் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். கால் மணிக்கொரு தடவை இரண்டு மூன்று தேக்கரண்டி இவைகளைக் கொடுக்கலாம்.

காற்றோட்டத்தைத் தடுக்கக் கூடாது; பிணியாளி அசைவதற்கும் இடங்கொடுக்கக் கூடாது. அவா பூரண ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சுவாஸிப்பது நின்றுவிடும்போலிருந்தால் ஜலத்தில் முழுகிப் போனவர்களுக்கு சுவாஸம் ஏற்படும்படி செய்வதுபோல் செய்யவேண்டும்.

குறிப்பு:—தகுந்த வைத்தியருக்கு உடனே சொல்லி அனுப்பவேண்டும். அதுவரையில் இந்த முறைகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

மனிதர்களுடைய சரீர சுகாதாரம்.

(ஸர் டப்ளியூ. ஆர்பத்னட் லேன்.)

குடும்பஸ்தர்களாகிய நீங்கள் உங்கள் வீடுகளில் செய்யப்பட்டிருக்கும் சுகாதார ஏற்பாடுகளைத் தெரிந்துகொண் டிருக்கவேண்டும். அவைகளை நான் சுருக்கமாக இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

தண்ணீர்த் தொட்டி குழாயால் அடைத்து வைக்கப்பட் டிருக்கிறது. அதைத் திறந்து விட்டால் தொட்டியிலுள்ள ஜலமானது நீண்ட குழாய் வழியாக சாக்கடைத் தொட்டியில் போய்ச் சேருகிறது.

சாக்கடைத் தொட்டியிலுள்ள ஜலமானது தெருவிலுள்ள சாக்கடையில் வடிந்து விடுகிறது.

தண்ணீர்த் தொட்டியின் குழாயைத் திறந்து விடுகையில் தண்ணீர்த் தொட்டிக்குள்ளிருக்கும் ஜலமானது வெளிப்பட்டு விடுகிறது.

சாக்கடைத் தொட்டியிலிருந்து தெருச் சாக்கடைக்கு ஜலம் போக முடியாமல் எதேனும் அடைத்துக்கொண்டிருந்தால் சாக்கடைத் தொட்டியில் ஜலம் தேங்கி வீட்டுக்குள்ளிருக்கும் சாக்கடையில் எதிர்த்து வந்து விடுகிறது. இதனால் ஜலம் தேங்குகிறது, தண்ணீர்த் தொட்டி ஜலம் வடிவதற்கு இடமில்லாமற் போய்விடுகிறது. இவ்விதம் சாக்கடையில் சிறிது காலம் ஜலம்தேங்கியிருக்கும்படி விட்டுவைத்திருந்தால், அதிலுள்ள கழிவுப்பதார்த்தங்கள் அழுகி, துர்நாற்றம் எழும்பி, வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது.

மனிதசரீர வடிகாலும் இவ்விதமே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரைப்பையாகிய பையானது தண்ணீர்த் தொட்டியைப்போன்றிருக்கிறது. அதிலிருந்து ஜலம் வடிவதானது பைலோரஸ் என்ற தசையினால் தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாதாரண நிலைமையில் தண்ணீர்த் தொட்டி ஜலம் வடிவது போலவே இரைப்பையிலிருப்பதும் வடிகிறது. மறுபடியும் அது மேலே ஏறுவதில்லை. வீட்டிலிருக்கும் சாக்கடைபோல் சிறியகுடல் ஆரம்பமாகிறது. மனிதர்களுடைய சரீர நாளத்திற்கு டியோடீனம் என்று பெயர். சரீர நாளத்திலிருப்பது வெளிப்பட்டு, வீட்டிலிருக்கும் சாக்கடை போன்ற சிறிய குடல்கள் வழியாகப் போகிறது. இவ்விதம் வருவது பெரிய குடலில் போய்விடுகிறது. சரீர நாளத்திலிருந்து வடியும் இடத்தில் ஒரு அடைப்பு இருந்து சாதாரணமாக சரீர நாளத்தின் வழியாக கழிவுப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்படி செய்து விடுகிறது.

இவ்விதம் கழிவுபடும் வஸ்துவானது கோலனில் நுழைகையில் ஜலப்பிராயமாக இருக்கிறது. அது முழுவதும் அது சென்று ஸிபிங்டர் என்று அழைக்கப்படும் வட்டமான தசைக்குக் கூழ்மயமாகப் போய்ச் சேருகிறது. அந்த வட்டமான தசையானது துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த இடத்தில் ஜலப்பிராயமாகவோ அல்லது ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய வஸ்துவாகவோ இருப்பது தேங்கி அங்கிருந்து வெளிப்படுகிறது. பழக்கத்தினால் இங்கு கட்டுப்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தால், இந்த வஸ்துவானது கோலனிலேயே தங்கி, ஜலப்பிராயமான வஸ்துவானது ரத்தவோட்டத்தில் கலந்துகொண்டு பாக்கிவஸ்துவானது கெட்டிப்படுகிறது. இந்த இடத்தில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஜலப்பிராயம் குறைவுபடுகிறதோ, அந்த அளவு அதை வெளிப்படுத்துவதற்குள்ள சக்தி குறைந்து, வெளிப்படும் வேகம் தணிகிறது. வீட்டுச் சாக்கடை அடைபட்டுக்கிடந்தால் எவ்விதம் ஜலமானது தேங்கி எதிர்த்து வருகிறதோ அவ்விதமே சிறிய குடலில் இது தேங்கி, அதனுடைய பளு அதிகரிக்கிறது.

இவ்விதமாக டியோடீனம் அல்லது பைனிலிருந்து வெளிப்படுவது ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தப்பட்டு விடுவதாலும், இரைப்பையிலிருந்து மென்மேலும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் அதில் இறைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதாலும் அது விரிவடைந்து, அதனுடைய அடைப்புத் தோலில் ரத்தம்வடிய ஆரம்பித்து, அதில் புண் ஏற்படுகிறது. இந்தப் புண்ணானது ஆழமாகப் போய், குடல் சுவற்றைப் பொத்து, மரணத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

இந்தப் புண்கள் அதிககாலம் இருப்பதில்லை. ஏனெனில் பைலோரஸானது சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு சுருங்கி இரைப்பையிலிருந்து டியோடீனத்திற்குள் பலாத்காரமாகப் பிரவேசிக்க முடியாதபடி தடுத்து விடுகிறது. இரைப்பையில் இவ்விதம் அதிகமாக வஸ்துக்கள் தேங்கி, அது விரி

வடைந்து விடுவதால், குழாயாக அது வேலை செய்ய முடியாமற் செய்து விடுகிறது. இதனால் கிரமேணடியோடீனம் சுவற்றின் மீதுள்ள பரபரப்புக்குறைந்து, புண் ஆறிவிடுகிறது. டிடோடீனத்தில் புண் ஏற்படுவது சகஜமாயினும், பிளவைக் கிருமிகள் அதைத் தாக்குவதற்கு வேண்டிய காலம்வரை அவைகள் இருந்து வருவதில்லை. இரைப்பை அதிக விரிவடைவதால் மியூக்கஸ் மெம்பிரேனின் மேல்பாகத்திற்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டு அதிலும் ரத்தக்கசிவு உண்டாகி, புண் ஏற்படுகிறது. இந்த நிலைமையைப் பரிகரிப்பதற்கு சிகிச்சை செய்யாவிடில் புண் அப்படியே யிருந்து சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு பிளவைக் கிருமிகள் தங்கியிருந்து வளருவதற்குத் தகுந்த இடமாகிவிடுகிறது.

நமது வீடுகளிலிருந்துவரும் சுகாதார ஏற்பாடானது சதாரணக் கடமையைச் செய்து வருவது போலல்லாது, இரைப்பையும் குடல்களும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்து, அவைகளிலிருந்து சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவல்ல ஸத்துக்களைக் கிரகித்துக் கொள்ளும் வேலையையும் செய்பவேண்டியிருக்கிறது.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும் பக்ஷத்தில் அனாரோக்கியமான வஸ்துக்கள் ஆகாரத்துடன் விழுங்கப்பட்டு விட்டாலும் காஸ்டிரிக் ரஸத்தினால் அவைகள் அழிக்கப்பட்டு, இரைப்பையிலிருந்து டியோடீனத்திற்குக் கழிக்கப்படும் பதார்த்தங்கள் எவ்விதக் கெடுதலையும் விளைவிக்கக் கூடாதவைகளாக இருக்கின்றன. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஈரல், பாங்கிரியாஸ், சிறு குடலின் சுற்றுத் தோல் இவைகளிலிருந்து ஏற்படும் ஊற்றத்தினால் ஜீரணம் செய்யப்பட்டு, இவ்விதம் ஜீரணம் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்களிலிருந்து சரீரத்தின் ஊட்டத்திற்கு அவசியமான பதார்த்தங்கள் ரத்தத்துடன் சேர்ந்து கொள்ளுகின்றன. இவ்விதம் அவைகள் உபயோகிக்கப்படுமுன் ஈரலிலுள்ள செல்களினால் அவைகள் பரிகரிக்கப்பட்டு, ரத்தத்துடன் சேர்ந்து கொள்ளக் கூடியவாறு பக்குவம் செய்து விடப்படுகின்றன.

கோலன் அல்லது சாக்கடைத் தொட்டியில் கழிக்கப்படும் ஜலப்பிராயமான பதார்த்தங்களில்தங்கி யிருக்கும் அசடுகள் பலவிதக் கருவிகளால் பரிகரிக்கப்பட்டு, அவைகளிலுள்ள ஜலமானது குறைக்கப்பட்டு பெரிய குடல் வழியாக அவைகள் போய் வெளியே அனுப்பப்பட்டு விடுகின்றன.

தங்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள பிரதேசங்களில் திட சரீரத்துடனிருந்து வரும் சுதேசிகளுடைய சரீரத்தில் இவ்விதம் குடல் வேலை செய்துவந்த போதிலும், நாகரீக மடைந்துள்ள ஜாதியினர் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் அவர்களுக்குப் பிரதிகூலமான வழியில் இது மாறுதலடைந் திருக்கிறது.

ஸுலுக்கள், பஞ்சாபியர்கள், பெனின் பிரதேசத்தினர் போன்ற திட சரீரிகள் சரியான வழிகளை அனுஷ்டிப்பதால் அந்த வகுப்புப் பெண்கள் திடசரீரிகளாகவும், சரீரக் கட்டுள்ளவர்களாகவும் இருப்பதோடு திட சரீரிகளான குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்யவும், அந்தக் குழந்தைகள் ஆகாரத்தைப் புசித்து வளரக்கூடிய காலம் வரும் வரையில் பால் கொடுத்து வளர்க்கவும் சக்தி யுள்ளவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்து வளர்க்கமுடியாத ஸ்திரீகள் அபூர்வப் பிறவிகளாகப் பாவிக்கப் படுவதோடு, அவர்களை இதரர்கள் அலக்ஷியமாகவும் நினைக்கின்றனர். தாயார் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்ததும் குழந்தைக்கு சகஜமாகவே மலப் பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு விடுகிறது. இது வீட்டுச்சாக்கடையில் தண்ணீரைக் கொட்டியதும் அது வெளியே அடித்துக்கொண்டு வருவதுபோல இருக்கிறது. சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதாலும், கிலிப்தமாக வியாயாமங்களைச்செய்து வருவதாலும் ஆயுள்கால பரியந்தம் இந்த நிலைமை மாறாமல் இருந்துவரும்படி அவர்கள் செய்துகொள்ளுகின்றனர். தங்களு

டைய சரீரத் தென்பைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவும் தங்களுடைய நிலைமையில் தாங்கள் நடத்திவர வேண்டியிருக்கும் கஷ்டமான வாழ்வைச் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்குத் தங்களுடைய சரீரத்தில் சக்தி இருந்து வரும்படி செய்துகொள்ளவும் ஆயுள்கால பரியந்தம் மேற்கண்ட நிலைமை இருந்துவரும்படி செய்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்; நாகரீகமான ஜாதியினர் மலக்கட்டு ஏற்பட்டுவிடுவதால் வயிற்றுப்பிளவை முதலிய பலவியாதிகளுக்கு ஆளாவதுபோல் இவர்கள் எவ்வித வியாதிகளுக்கும் ஆளாவதில்லை. உலகின் தொட்டிலும், நாகரீகத்தின் வியாதியான பிளவையும் என்ற மகுடத்துடன் டாக்டர் எர்னஸ்டு எச். டிப்பர் என்பவர் எழுதியிருக்கும் நூலில் சொல்லுவதாவது: "மேல் ஆபிரிக்காவில் என்னுடைய 20-வருஷ சர்விஸில் தினந்தோறும் நான் சராசரி பார்க்கவேண்டியிருந்த பிணியாளர்களின் சங்கியை அறுபதாக இருந்தபோதிலும், நைஜர்டெல்டாவில் வசிக்கும் 20 லக்ஷம் ஜனங்களில் ஒருவருக்காவது பிளவை ஏற்பட்டதை நான் பார்த்ததில்லை."

இந்தக்கோஷ்டியினர் மத்தியில் வசித்து வந்த கர்னல் மக்காரிஸன், கர்னல் ஹாலிலே முதலிய பலரும் நாகரீக சம்பந்தமான வியாதிகளான பிளவை முதலிய பல வியாதிகளால் இவர்கள் பீடிக்கப்பட்டிருக்கவில்லையென்று சொல்லுகிறார்கள்.

இவர்களுக்கு நேர் விரோதமான நிலைமையில் தகுதியற்ற ஆகாரத்தைப் புசித்துவருகிறவர்களான வங்காளியரும், தென்னிந்தியரும் இருந்து வருகின்றனர். நமது படைகளுக்கு முக்கிய ஆதாரமாகவும் எத்தகைய கஷ்டங்களையும் சகித்துக்கொள்வதற்குச் சக்தியுடையவர்களாகவும் இருக்கும் பஞ்சாபியர்களைப் போல் இவர்கள் போர்க்குணமில்லாதவர்களாக இருப்பதுடன், இவர்களிடையே பலவிதவியாதிகளும் தாண்டவமாடி வருகின்றன.

ஆகாரத்திற்கும் வியாதிக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

திடசரீரிகளாகவும், சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாகவு மிருக்கும் சுதேசிகள் வெள்ளைக்காரர்கள் புசிக்கும் ஆகாரங்களை உபயோகிக்கும்படியும் அவர்களுடைய பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றும்படியும் செய்துவிடின், வியாதிகளிலிருந்து அவர்களுக்கு இருந்து வரும் பாதுகாப்பு அடிபட்டுப் போய், பிளவை முதலிய வியாதிகள் அவர்களுக்கு ஏற்பட ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

அமெரிக்கர் நாகரீகமானது நீக்ரோ வரிடம்பரவ ஆரம்பித்த பிறகு அவர்களும் அமெரிக்கர்களைப்போல் நாகரீக வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு இறந்து வருகின்றனர். இவ்விதமே சுதேசிகளுடைய வழக்கங்களையும் ஆகாரக் கிரமங்களையும் மற்றவர்கள் அனுஷ்டிப்பின் சரீரம் ஆரோக்கியமடைந்து அழகும் விருத்தியடைகிறது. இதை டாக்டர் ஹிண்ட்ஹீட் என்பவர் நிதரிசனமாக ருஜூ செய்திருக்கிறார். டென்மார்க்கு தேசத்தினர் பஞ்சத்தினால் பட்டினி கிடக்க நேர்ந்தபொழுது அவர் கால்நடைகளைக் கொன்று, அவைகளின் ஆகாரத்தை ஜனங்களுக்குக் கொடுத்தார். இவ்விதமாக மரண விகிதத்தின் தொகையை அவர் வெகுவாகக் குறைத்ததோடு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் ஜனங்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும்படி செய்தார். இதனால் இன்புளுயன்ஸா பரவியிருந்த காலத்தில் 1000 ஜனங்களுக்கு 25-பேர் இதர தேசங்களில் இறந்து வருகையில் டென்மார்க்கில் மரணவிகிதம் எப்பொழுதும் போலவே இருந்து வந்தது. சட்ட மூலமாக ஒரு தேசத்தினருடைய ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றியதால் ஏற்பட்ட அனுபவத்தை நமக்கு அனுகூலமான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டாமா? இவ்விதம் நிதரிசனமாக இந்த விஷயம் ருஜூவாகியிருந்தும் ஆகாரக்கிரமத்திற்கும் சரீராரோக்கியத்திற்கும் வியாதிகளின் வியாபகத்திற்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லை

யென்று சொல்லுவோர் சிலர் நமக்கிடையே இருந்துவருகின்றனர்.

தனது நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் விழ நிலத்தில் பாடுபட்டு அதிலிருந்து கிடைக்கும் ஆகாரத்தைப் புசித்துவரும் சுதேசிகள் நாகரீக மடைந்துள்ள தேசங்களில் வியாபகமாக இருந்துவரும் பலவித வியாதிகளால் பீடிக்கப்படாமலிருக்கையில், பலவகைப்பட்ட ஆகாரங்களை ஏராளமாகத் தின்னும் நம்முடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டு நாம் ஏன் பலவித வியாதிகளுக்கு ஆளாக வேண்டுமென்ற கேள்வி பிறப்பது நியாயமேயாகும்.

இதற்குப்பதில் சுலபமாகச் சொல்லிவிடலாம். ஒரு வீட்டில் வசிப்பவர் எவ்விதம் அந்த வீட்டில் சாக்கடை வசதி திருப்திகரமாக இருந்தால்தான் வீட்டிலுள்ளவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும் திடசரீரிகளாகவும் இருந்து வருவது சாத்தியமென்று கருதுவரோ அவ்விதமே மனிதர்களுடைய சரீரமானது ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சரீரத்திலுள்ள சாக்கடை சரியாக வேலை செய்து வரவேண்டும்.

நாகரீகமடைந்துள்ள நமது ஜாதியினர் க்ஷீணித்து வருவதற்கும்,நம்மவர்கள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதற்கும், நம்மிடையே அதிருப்தியும் அசந்துஷ்டியும் குடிகொண்டிருப்பதற்கும் இடங் கொடுக்கக்கூடிய விதமாக குடல் கால்வாயில் எவ்விதக் கோளாறு ஏற்படுகிறதென்பதைக் கவனிப்போம்.

திடசரீரியாகவும், சுறு சுறுப்புள்ளவராகவு முள்ள சுதேசி ஸ்திரீகளுடைய சரீரமானது கட்டுட னிருந்து வருவதால் தன்னுடைய குழந்தைகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், மலம் சரியாக விஸர்ஜனமாகி விடும்படி செய்யக்கூடியதாகவும் இருப்பதற்கு அவசியமான ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதற்கு சக்தி யுடையவளாக இருப்பதே இதற்குக் காரணமாகும்.

நாகரீகமான வழியில் வசித்துக்கொண்டிருக்கும் தாய்மார்கள் கெடுதலான ஆகாரக்கிரமத்தையும், பழக்க வழக்கங்களையும் அனுஷ்டித்து வருவதால் அவர்களுடைய சரீரத்தின் கட்டுக்குலைந்து, அவர்களுடைய மர்மக் கருவிகள் சரியாக வளர்ச்சி யடையாமலிருந்து வருகின்றன. அவர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகள் சரியாக வளருவதற்கு எடுத்த ஆகாரத்தைப் போதிய காலம் வரை கொடுத்துவரச் சக்தி யற்றவர்களாக இருப்பதால் உபயோகமற்ற பதிலிகளை நம்பி யிருக்கவேண்டி வருகிறது. இது குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த ஊட்டத்தைக் கொடுக்காததோடு, குடல்கள் சரியாக வேலை செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய வஸ்துக்கள் இதில் சம்பந்தித்திராததால் அவைகளில் சேரும் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரம் ஜீரணமாகாமல் அங்கேயே தங்கியிருந்து அழுகி பலவிதக் கோளாறுகளை உண்டு பண்ணுகின்றன.

இவ்விதம் சரியான ஊட்டத்தைக் குழந்தைகள் பெருமலிருந்தபோதிலும், கிலிப்தமான காலங்கள் இல்லாத வேளைகளில் பெரிய குடலில் இருப்பதை வெளிப்படுத்தி வருகிறது. பால்யத்தில் குழந்தையின் மலப்போக்கைத் தாயார் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குட்படுத்தி விடுகிறுள். அதாவது அடிக்கடி குழந்தை வெளிக்குப்போகாமல் அவள் செய்து விடுகிறுள். இதனல் 24-மணிநேரம் மலக்கட்டு ஏற்பட்டு விடுகிறது. நாகரீகமடைந்திருப்பதாகச் சொல்லிக்கொள்ளுகிறவர்கள் இவ்வளவு முட்டாள் தனமானதாகவும், குழந்தைகளுக்குக்கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியதாகவுமுள்ள வழக்கம் ஏற்படும்படி செய்வதை என்னென்று சொல்வது? இந்தக்கெடுதலான வழக்கம் நம்மிடையே ஏற்பட்டுவருவதால் தான் நமது ஜாதி க்ஷீணித்து, வியாதிகளின் வியாபகம் நம்மிடையே அதிகமாக இருந்துவருகிறது.

சரீரத்தின் சாக்கடைத் தொட்டியில் தங்கியிருக்கும் அழிவுபதார்த்தங்கள் மியூக்கஸ்தோ

வில் எரிவை உண்டுபண்ணுகிறது. அதன் பலனாக அது அழற்சியடைந்து விடுகிறது. அவ்வித நிலைமையைத்தான் கோலைட்டிஸ் என்று சொல்வது. இதனால் வேறு சில பாகங்களும் பீடிக்கப்பட்டு அப்பெண்டிஸைட்டிஸ் என்ற ரோகமும் ஏற்படுகிறது. பெனின் என்னுமிடத்தில் தாம் 20 வருஷ காலம் வசித்திருந்தும் அந்தப் பிரதேசத்தில் வசிக்கும் 20 லக்ஷம் ஜனங்களில் ஒருவருக்காவது அப்பெண்டிஸைட்டிஸ் என்னும் வியாதி ஏற்பட்டதைத் தாம் கண்டதில்லையென்று டாக்டர் டிப்பர் தமது புத்தகத்தில்சொல்லியிருப்பதை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குறிப்பிடவிரும்புகிறேன்.

சிறு குடலிலிருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து கழிவுப் படுவது வெளிப்படுவதற்குத் தடை இருந்து வருவதால், மனிதர்களுடைய சரீர சாக்கடைத் தொட்டியிலிருந்து துர்க்கந்தமான வஸ்துக்கள் கிளப்பி, அந்தக் கால்வாய் முழுவதும் வியாபித்து, அதில் ஜீரணமாகும் ஆகாரப் பதார்த்தமும் துர்க்கந்த மெடுக்கும்படிசெய்துவிடுகின்றன. அந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருந்து சரீரத்தின் உறுப்புகளுக்கு ஊட்டப்பொருள்கள் போய்ச் சேரவேண்டி யிருப்பதால், ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் துர்க்கந்த மேற்படுவது இதர இடங்களையும் பாதிக்கிறது. சிறு குடலிலிருந்து வரும் கடினமான விஷ வஸ்துக்களைச் சமாளித்துக்கொள்ளும் சக்தியுடன் ஈரல் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை. ஆகவே பல வஸ்துக்கள் ஈரலில் பரிகரிக்கப் படாமலே வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. ஆகவே ரத்தக்கால்வாய் வழியாக சாக்கடைத் தண்ணீருக்கு சமதையான வஸ்துவானது சரீரமாத்யந்தம் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. டக்ட்லஸ் கோளங்கள் இவ்விதம் கலப்படம் துரிதமாக ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு முயலுகின்றன. ஆனால் இந்த முயற்சியில் அவைகளும் பாதிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

தசைகளுக்கு ஆரோக்கியமாகவுள்ள வஸ்துக்கள் போய்ச் சேராமல் விஷசம்பந்தமான வஸ்துக்கள் போய்ச்சேர்ந்து விடுவதால் வியாதிகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. வியாதிகள் ஏற்பட்டு விடின்பலவிதக் கிருமிகள் சரீரத்தில் உற்பவிப்பதற்கு இடமேற்பட்டு விடுகிறது. இவ்விதம் நீண்டகாலம் சாக்கடைத் தண்ணீருக்குச் சமதையான வஸ்துக்கள் சரீரமாத்தியந்தம் பரவிக் கொண்டிருப்பதால் சில உறுப்புகளின் தசைகள் பாதிக்கப்பட்டு பிள்வைக் கிருமிகள் தங்கியிருந்து வளருவதற்குத் தகுந்த இடங்களாகி விடுகின்றன. பல வியாதிகள் அபிவிருத்தி அடைவதில் இடமே முக்கியமாக இருக்கிறது. ஒரு இடத்தில் வியாதிக் கிருமிகள் அதிககாலம் தங்கியிருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதலைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும் உறுப்பைப் பிள்வை நோய் பீடிப்பதில்லை. பிள்வைக்குப் பொருத்தமான விதியானது இதர வியாதிக் கிருமிகள் விஷயத்திலும் பொருத்த முடையதாக இருக்கிறது. நமது சுதேசத்தினரிடையே பிள்வை வியாதி அதிக வியாபகமடைந்து வருவதைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஒவ்வொரு தசையும் ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருந்துவருவதற்கு அவசியமான பரிகாரங்களை அப்போதைக் கப்போது செய்து வரவேண்டிய அவசியத்தைப் பற்றியும் அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. எல்லாம் ஆகாரக் கிரமத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது.

சரீரத்திலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்பட்டுவிடின் மரணமேற்படுவதற்கே இடமில்லை யென்று அலெக்ஸிஸ் காரெல் நிருபணம் செய்திருக்கிறார்.

கர்னல் மாக்காரிஸன் சொல்லியுள்ள ரஸமான வார்த்தைகள் எப்பொழுதும் என் காதுகளில் ரீங்காரம் செய்துகொண் டிருக்கின்றன:—

"ஒழுங்குத் தவறான ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதால் மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் ஏற்பட்டுவரும் விபரீதங்களைப் பார்த்துப் பார்த்து நான் பிரமித்துப் போகிறேன். பலவித வியாதிகள் மனிதர்களுக்கு ஏற்படுவதற்கு ஆகாரக்கிரமத்திலுள்ள பிசகே காரணமென்று நான் நினைக்கிறேன்."

இவ்விதம் அவர் சொல்லியிருப்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்களென்று நான் நினைக்கிறேன்.—நியூ ஹெல்த்.

169882

அழகும், ஆரோக்கியமும், வலுவும்.

(லாரென்ஸ் இ. அலென்)

ஆரோக்கியமும், அழகும், வலுவும்! இந்த வியாஸத்தைப்படிக்கும் ஒவ்வொரு பெண் மணியும் இந்த மூன்றுவிலையற்ற லக்ஷணங்களும் அமையப் பெற்றிருப்பதன் விசேஷத்தை உணர்ந் திருக்கிறார்களா வென்பது எனக்குச் சந்தேகமாக இருக்கிறது. ஒரு பெண்மணி ஆரோக்கியமாக இருக்கப் பெறுவது பெரும்பாக்கியம். ஆரோக்கியமின்றேல் வாழ்வின் இன்பத்தை அநுபவிக்கமுடியாமற் போய்விடுவதுடன், காலக்ஷேபத்திற்குச் சம்பாதிக்கும்சக்தியுமில்லாதுபோய்விடும். இரண்டாவதாக, அழகாக விருப்பது பெண்மணிகளுக்குப் பெரிய அனுகூலமாக இருக்கும். எந்தத்தொழிலில் இருந்தாலும் அழகு இருப்பின் அவளுக்கு மதிப்பு இருந்துவரும். கடைசியாக ஒருகாலத்தில் புருஷர்களுக்கே எடுத்ததென்று கருதப்பட்டுவந்தவிளையாட்டுகளில் இப்பொழுது ஸ்திரீகளும் ஈடுபடுவதால் அவர்களுடைய சரீரம் தென்பாக இருக்கவேண்டியதவசியம்.

சரியான ஆசானிடத்தில் சரீரப்பயிற்சி பெறுவதே இந்த மூன்று லக்ஷணங்களையும் பெறுவதற்கு மார்க்கமென்பதை இந்த வியாஸத்தின் மூலமாக நிரூபணம் செய்யவேண்டுமென்பதே என்னுடைய நோக்கம்.

உலகம் முழுவதுமே இப்பொழுது சரீரப் பயிற்சி செய்து கொள்ளும் பெண் மணிகள் ஆரோக்கியமும், அழகும், தென்பும் பெறுகிறார்களென்று எல்லா நிபுணர்களும் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள்.

கிரீஸ் ஸ்திரீகள் அழகாக இருந்ததேன்?

கிரேக்க ஏகாதிபத்தியமானது மிகுந்த செல்வாக்குடையதாக இருந்த காலத்தை நாம் கவனிப்போமானால் அந்தக் காலத்தில் அழகிலும், ஆரோக்கியத்திலும், வலுவிலும் கிரேக்க ஸ்திரீகள் உலகுக்கே வழிகாட்டக் கூடியவர்களாக இருந்ததை நாம் அறிகிறோம்.

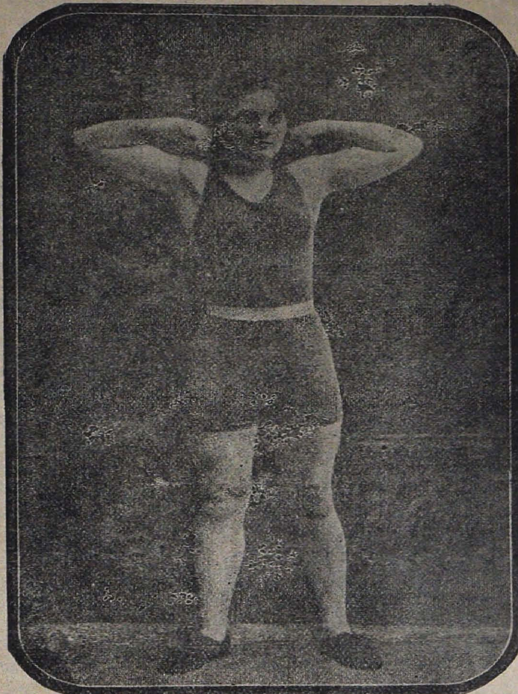
இயற்கை விதித்துள்ளபடியே தங்களுடைய சரீரம் வளருவதற்கு அவர்கள் இடங்கொடுத்து வந்ததால்தான் அவர்கள் அழகும், ஆரோக்கியமும், தென்பும் ஒருங்கே அமையப் பெற்றவர்களாக இருந்தார்கள். நாகரீக வளர்ச்சியின் பலனாக சுகாதாரக்குறைவானதாகவும், சரீரத்தில் பிடிப்பாக இருக்கக் கூடியதாகவுள்ளதுமான ஆடைகளை இப்பொழுது ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளுவது போல் அந்தக் காலத்தில் அவர்கள் அணிந்து கொள்ளவில்லை.

கிரேக்கப் பெண்களும் விளையாட்டுகளும்.

அந்தக் காலத்தில் கிரேக்கப் பெண்மணிகள் புருஷர்களைப் போலவே திறந்த வெளி விளையாட்டுகளிலும், இதர விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட்டு வந்தனர். மல்யுத்தம், ஓட்டம், விளையாட்டுகள் முதலிய வியாயாமங்களிலும் அவர்கள் ஈடுபட்டு வந்தார்களென்று நாம் படிக்கிறோம். இதனால் அவர்களுடைய சரீரமானது சரியாக அமைந்து வலுவாக இருந்ததோடு, அவர்களுடைய உருவங்களும் லக்ஷணமாக இருந்தன.

விக்டோரியா காலத்தில் ஸ்திரீகளுடைய சரீரக்கட்டுக் குலைந்துபோய் விட்டதை நாம் காண்கிறோம். நாகரீகத்தினால் பல அனுகூலங்கள் ஏற்பட்டும் பல பிரதிகூலங்களும் ஏற்பட்டன. ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சரீரக்கட்டுக்குலைந்து போனதுதான் முக்கியமாக ஏற்பட்டுள்ள பிரதிகூலம்.

ஸ்திரீகள் நாகரீகத்தி லிறங்கி விட்டதால் முக்கியமாக அவர்களுடைய சரீரக் கட்டுக் குலைந்துபோய்விட்டது. இந்த நாகரீக முறைகளைப்பின்பற்றுவது சரீரத்திற்கு எடுத்ததாவென்பதை ஒருவரும் அக்காலத்தில் கவனிக்கவில்லை.



அழகும், ஆரோக்கியமும், வலுவும் ஒருங்கே அமையப்பெற்ற பெண்மணி.

[மிஸ் எட்னு கோலிகிட்லி. வயது 16; உயரம் 4 அடி 11 அங்குலம்; பளு 103 பவுண்டு; மேல் புஜம் $11\frac{3}{4}$ அங்குலம்; மார்பு $36\frac{1}{2}$ அங்குலம்; இடுப்பு 35 அங்குலம்; தொடை $22\frac{1}{2}$ அங்குலம்; கெண்டைக்கால் 14 அங்குலம்.]

பிடிப்பான பூட்ஸுகளை அணிந்துகொள்ளுதல்.

விக்டோரியா காலத்தில் பிடிப்பான பூட்ஸுகளைப் போட்டுக்கொள்ளும் கெட்ட வழக்கம் அதிகமாகி விட்டது. சிங்காரஸ்திரீகளுடைய பாதங்கள் சுருங்கிப்போயிருப்பதைக் கண்டு நாம் அருவருப்புறுகிறோம் அதைப்போலவே இடுப்பு 17 அங்குலமாகச் சுருங்கி விடும்படி செய்து கொள்ளுவதும் பெரிய குற்றமென்றே நான் நினைக்கிறேன்.

[மிஸ் ஐவிடே. வயது 17; உயரம் 4 அடி 11 அங்குலம்; பளு 100 பவுண்டு; மேல்புஜம் 11 அங்குலம்; மார்பு $36\frac{1}{2}$ அங்; இடுப்பு $33\frac{1}{2}$ அங்; தொடை $21\frac{1}{2}$ அங்; கொண்டைக்கால் தசை $13\frac{1}{2}$ அங். இந்தப் பெண்மணி சிறு பிராயத்தினளாயினும் நாட்டியத்தில் பெயர்போனவள்; சாஸ்திரீயமான வழியில் இவள் வியாயாமங்களைச் செய்து வந்ததால் தொடையிலும், கெண்டைக்காலிலும் தசை எவ்விதம் வளர்ந்திருக்கிற தென்பதைக் கவனியுங்கள்.]

சரீரத்தின் முக்கியமான உறுப்புகளைப் பாதுகாப்பதற்காகக் கடவுள் இடுப்பில் ஏற்படுத்தி யிருக்கும் நரம்புகள் பிடிப்பான அரைச்சட்டைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவதால் சுருங்கிப்போய் விட்டன. ஸ்திரீகளுக்கு இடுப்பு நரம்புகள்தான் பெரிய அரைச்சட்டை. ஸ்திரீகள்விளையாடுவதும், அதன் மூலமாக சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளுக்குவேலை கொடுப்பதும் ஸ்திரீகளுக்கு எடுத்த லக்ஷணமல்லவென்று அப்பொழுது கருதப்பட்டது. இதன் பலனாக அவர்களுடைய சரீரத் தென்பானது குறைந்துவிட்டது. அவர்களுடைய

நரம்புகள் பெருத்தும் வலுவற்று மிருந்தன; அவர்களுடைய உருவங்கள் இயற்கைக்கு விரோதமாக இருந்தன. பிடிப்பான அரைச்சட்டைகளை அவர்கள் போட்டுக் கொண்டதால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் முக்கியமான உறுப்புகள் வளர்ச்சியடையவும், சரியாக தங்களுடைய கடமைகளைச் செய்யவும் இடமில்லாமற் போய்விட்டது. இதன் பலனாக நமது ஸ்திரீகளுடைய சரீரத் தென்பு குறைந்துபோய்விட்டது.

நல்ல வேளையாக யுத்தத்திற்குப் பிறகு நிலைமையே மாறிவிட்டது. எல்லா விளையாட்டுகளிலும் நமது பெண்மணிகள் ஈடுபட ஆரம்பித்து விட்டதால் பூர்வீக அழகையும், ஆரோக்கியத்தையும், தென்பையும் அவர்கள் பெற்றுவிட்டனர். இந்தக் காலத்தில் நமது பெண்மணிகள் அழகாகவும், வசீகரமாகவும் இருந்து வருவதுபோல் எக்காலத்திலும் இருந்ததில்லை.

தளர்ச்சியாகவும் லேசாகவுமுள்ள ஆடைகளை இப்பொழுது ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளுவதால், அவர்களுடைய சரீரமானது இயற்கையான வழியில் வளர்ச்சியடைந்து வருவதற்கு இடமேற்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே இந்தக் காலத்திய பெண்கள் அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவும் இருந்து வருகிறார்கள்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு அரைச்சட்டைகளை உபயோகித்துக் கொள்ளுவது மிகவும் உபயோகமான தென்பதைப் பற்றி அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை. அது சிறியதாக இருப்பதால் பளு குறைவாக இருப்பதோடு, தாராளமாக நடமாடுவதற்கு சுதந்திரத்தையும் கொடுக்கிறது. இதனால் நடைபாணியில் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. விக்டோரியா காலத்தில் பெண்மணிகள் நடந்துகொண்டிருந்ததைப் போல சங்கடமான வழியில் இந்தக் காலத்திய பெண்கள் நடந்து கொண்டிராமல், சரியான வழியில் நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு பெண்ணானவள் முழங்காலுக்குக் கீழ்பாகம் மட்டில் அசையக்கூடிய வழியில் நடக்கக் கூடாது. இதனால் இடுப்பைச் சுற்றி கொழுப்புள்ள தசை சேர்ந்து விடுகிறது. இடுப்புக்குக் கீழ் முதல் தொடைகளும் கண்டைக் கால்களும் அசையக்கூடிய விதமாக அவர்கள் நடக்கவேண்டும். இவ்விதம் நடந்துவரின் இடுப்புப் பக்கத்தில் கொழுப்புள்ள தசை சேராது.

ஸ்திரீகள் இப்பொழுது விளையாட்டுகளில் ஈடுபட்டு வருவதாலும், சரீரப்பயிற்சி செய்து கொள்ளுவதாலும், சரியான வழியில் உடைகளை அணிந்து கொண்டு வருவதாலும், புருஷர்களிலும் அவர்கள் வேலை செய்வதற்குச் சக்தி பெற்றுவருகிறார்களென்று பிரபல வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

கழுத்துகளைத் திறந்து விட்டுக் கொள்ளுவதாலும், அதிக நீளமாக இல்லாத சட்டைகளை அணிந்து கொள்ளுவதாலும், பட்டு மேஜோடுகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவதாலும், ஸ்திரீகளுடைய சரீரத்தில் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் வீசுவதற்கு இடமேற்பட்டிருக்கிறது. புருஷர்கள் அணிந்து கொள்ளும் ஆடைகளின் பான்மையானது, இந்த அனுகூலம் அவர்களுக்கு ஏற்படும்படி செய்யக் கூடியதாக இருக்கவில்லை.

இந்தக் காலத்தில் பையன்களைவிட அதே வயதுள்ள பெண்மணிகள் நன்றாக வளர்ந்திருக்கிறார்களென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக் கொண்டுதானாகவேண்டும்.

பாடசாலைகளில் பெண்களுக்கு விளையாட்டுகள்.

பெண்களுக்காக ஏற்பட்டுள்ள நடுத்தரப் பாடசாலைகளில் சரீரப்பயிற்சி விஷயத்தில் இப்பொழுது விசேஷ கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. ஆகவே நடுத்தரப் பாடசாலைகளில் வாசித்துவரும் நமது பெண்மணிகளுடைய சரீர வளர்ச்சியானது அதிசயிக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது.

சமீபத்தில் அமெரிக்காவிலிருந்து இங்கு வந்திருந்த விஸிட்டர்கள் ஆங்கிலப்பெண்க

ளுடைய சரீரக்கட்டையும் அழகையும் கண்டு பிரமித்துப்போனார்கள்.

இவ்விதம் வலுவையும், அழகையும் அவர்களுக்கு எது கொடுத்தது? சரீரப் பயிற்சியே யென்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமுமில்லை. விளையாட்டுகளிலும் ஜிம்னாஷியத்திலும்யுவர்களைப்போலவே பெண்களும் மிகுந்த சிரத்தை யுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சாஸ்திரீயமான வழியில் வியாயாமங்களைச் செய்யாத எந்த மனிதனும் சரியானபடி வளர்ச்சி அடைவதற்கில்லை. பெண்கள் விஷயத்திலும் இந்த தர்மம் பொருத்தமுடையதாக இருக்கிறது. வியாயாமத்தினால் பெண்மணிகளுக்கு எத்துணை அனுகூலமேற்பட்டிருக்கிற தென்பதை அவர்களுடைய நடையைப் பார்த்ததிலிருந்து நீங்கள் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

அவள் ஆரோக்கியஸ்வரூபமாக விளங்குகிறாள். அவளுடைய கன்னங்களில் இயற்கை அழகு ஜொலிக்கிறது. அது அதிகக் காலம் நீடித்திருக்கிறது. அவள் மிகுந்த தென்புடையவளாக இருக்கிறாள். அவளுடைய புன்சிரிப்பானது பிறருக்கும் சிரிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையை உண்டுபண்ணக் கூடியதாக இருக்கிறது. அவள் வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிக்கிறாள். ஆனால் விளையாட்டுகளிலும் சரீரப் பயிற்சியிலும் சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ளாத பெண்மணியோ ரத்தமின்மை, தலைவலி முதலிய உபாதைகளால் அவதிப்படுவதுடன் சீக்கிரத்தில் களைத்துப் போய்விடக் கூடியவளாக இருக்கிறாள். வாழ்வின் இன்பத்தை அனுபவிக்க அவளால் முடியவில்லை.

சுறுசுறுப்புக்குத் தகுந்தபடிதான் அழகு; நரம்புகளுக்கு வேலை கொடுத்தால் தான் சரீரத்தில் வலு ஏற்படுகிறது.

சரீரப் பயிற்சியினால் சரீரம் ஆரோக்கியமுடையதாகவும், அழகுடையதாகவு மிருப்பது ஒரு புறமிருக்க, இது தேசிய முக்கியமாகவும் இருக்கிறது.

நமது தேசம் முதல்தரமான நிலைமையை அடைய வேண்டுமோயின் நமது யுவர்களும் யுவதிகளும் வலுவுடையவர்களாக இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். 12-வயதுக்கு மேல் 18-வயதுக்குள் கிரமேண சற்பிக்கப்படும் சரீரப்பயிற்சி முறைகளினால் தான் விசேஷப் பலன் ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியமாகவும், திடமாகவும் இருக்கும் குழந்தைகள் பிறக்க வேண்டுமானால் தகப்பனரை விட தாய்மார்கள் அதிக திடமுடையவர்களாக இருக்க வேண்டு மென்று வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இருந்தாலும் இரண்டு பேர்களும் திடமுடையவர்களாக இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

ஆகவே ஆரோக்கியமும் அழகும் பெறுவதற்காகவும், தேசத்தின் நன்மையை உத்தேசித்தும் பிரிட்டிஷ் பெண்கள் 12-வயதுக்கு மேல் தங்களுடைய சரீரத் தென்பைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் துறையிலீடுபடவேண்டும். அவர்கள் பருவகால மடைவதற்கு முன் சரீரக்கட்டு சரியாக ஏற்பட்டு விடும்படி செய்து கொள்வதற்காகப் பக்கத்தி லுள்ள சரீரப் பயிற்சிப் பாடசாலையில் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாப் பெண் வாசகர்களுக்கும் ஒரு செய்தியைச் சொல்லி இந்த வியாசத்தை முடித்துக்கொள்ளுகிறேன். உங்களுடைய பாலினர் உரிமை பெற்று விட்டதன் மூலமாக என்றுமில்லாத ஆரோக்யத்தையும், அழகையும், திடத்தையும் பெற நீங்கள் பாத்தியம் பெற்று விட்டீர்கள். அது வீணாய்ப் போய் விட இடங் கொடுத்து விடாதீர்கள். இயற்கையாகவே அந்த பாக்கியம் உங்களுக்கு உண்டு. இயற்கையான வழியை அனுசரித்து வாழ்க்கையை நடத்திவருவதாலும், புத்திசாலித் தனமான வழியில் உடுத்திக் கொள்ளுவதாலும், சரீரத்தின் ஒவ்வொரு நரம்புக்கும் வேலை ஏற்படும்படி செய்து கொள்ளுவதாலும் எப்பொழுதும் பால்யசின்னம் மாறாமலும், சுறுசுறுப்பாகவும், சந்துஷ்டியாகவுமிருந்து வரலாம்:-லண்டன் லைப்,

காலரா.

(கார்ப்போரேஷன் சுகாதார இலாகா வெளியீடு.)

காலரா ஒரு தொத்து வியாதி; கோமாக் கிருமி என்னும் ஒருவகைக் கிருமியால் அது உண்டாகிறது. இந்த வியாதி ஏற்படுவதற்கு ஆகாரத்துடனாவது, பானத்துடனாவது இந்தக் கிருமிகள் உங்களுடைய சரீரத்தில் சேரவேண்டும். ஜலப்பிராயமாக மலவிஸர்ஜனமாவதும், ஓயாமல் வாந்தி ஏற்படுவதும் இந்த வியாதியின் சின்னங்களாகும். கூடிய சீக்கிரத்தில் ஜலவிஸர்ஜனம் நின்று, சரீரம் களைத்துப்போய் விடுகிறது. காலராக் கண்டவர்களுக்குக் கடுமையான தாகம் ஏற்படும்; உடம்பு ஓய்ந்து விடும்; கண்கள் பஞ்சடைந்துவிடும்; கன்னங்கள் குழிந்து விடும்; தொண்டை கட்டி விடும். சரீரத்திலுள்ள ஜலப்பிராயமான வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுவதாலேயே இந்தச் சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. ரத்தத்திலுள்ள ஜலமும் போய் விடுகிறது. இதனால் நாடி அடித்துக் கொள்ளுவது தெரிவதில்லை. மூத்திரப் பையிலிருந்து மூத்திரம் வெளிப்படுவதும் நின்று விடுகிறது.

வாந்தியும் மலமும் அரிசிக் கஞ்சியைப் போலிருக்கும். சிகிச்சை செய்யாத கேஸ்கள் தேறுவதில்லை.

காலரா வராமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்ளுவது?

உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் உட்காராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். ஈக்களை ஒழித்து விடுங்கள்.

உஷ்ண ஜலத்தையே பருகுங்கள்; புதிதாகப் பக்குவம் செய்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே புசியுங்கள்.

பாகம் செய்யப்படாத பச்சைப் பதார்த்தங்களையும், அஜீரணத்தை உண்டாக்கக் கூடிய பழைய பதார்த்தங்களையும், முக்கியமாக பிடித்து அதிக காலமான மீன்களையும் விலக்கு செய்யுங்கள்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் பானங்களும் இருந்துவரும் பாத்திரங்களை மூடிவைத்து அவைகளில் ஈக்களும் தும்புகளும் சேராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஆகாரக்கிரமத்தில் தவறிவிடாதீர்கள்.

அஜீரணத்திற்கு இடம் கொடாதீர்கள். அஜீரணம் ஏற்படின் உடனே வைத்தியருடைய யோசனையைக் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

காலரா ஏற்பட்டுவிடின் என் செய்வது?

உடனே கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கு அறிவியுங்கள்.

பிணியாளியைச் சென்னையிலிருந்து வரும் இரண்டு ஐஸோலேஷன் ஆஸ்பத்திரிகளில் ஒன்றுக்கு அனுப்பிவிடுங்கள். அங்கு தகுந்த சிகிச்சை செய்யப்படும்.

பிணியாளியின் மலத்திலும் வாந்தியிலும் ஜாக்கிரதையாக நச்சுக்காற்ற கற்றுமருந்தைத் தெளியுங்கள். பிணியாளியின் ஆடைகளை விஷக்கொல்லி லோஷனில் நனையுங்கள். முனிசிபாலிட்டியார் இவைகளை உங்களுக்கு இலவசமாகக் கொடுப்பார்கள்.

பிணியாளியை இரவிலோ, பகலிலோ, எந்நேரத்திலோ ஐஸோலேஷன் ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துப்போக நீங்கள் 2342-ம் நம்பருக்கு டெலிபோன் செய்தால் கார்ப்பொரேஷன் ஆம்புலன்ஸ் வண்டியானது உங்களுடைய வீடுவந்து சேரும்.

காலராக் கொல்லி வாக்ஸைனைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு வைத்தியரின் எச்சரிக்கை.

கால்ராவும் அதனைத் தடுக்கும் மார்க்கமும்.

எல்லாத் தொத்துவியாதிகளிலும் கால்ரா மிகவும் பொல்லாதது. உஷ்ண தேசங்களில் அந்த வியாதியைக்கண்டு ஜனங்கள் பயப்படுகிறார்கள். கோடைகாலம் வந்ததும் கால்ராக்கிருமிகள் தங்களுடையநீண்டகாலத் தூக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து, மழைகால மத்தியில் அதிக சுறுசுறுப்பைக் காட்டி வருகின்றன வென்று குஜரான் வாலா ஆஸ்பத்திரி உதவி சர்ஜனை டாக்டர் அமீர்சிங் சொல்லுகிறார். அந்தக் கிருமிகள் சுறுசுறுப்பாக இருந்துவருங்காலத்தில் சில இடங்களில் மனிதருடைய உயிருக்கு மிகுந்த அபாய மேற்படுகிறது.

பஞ்சாபில் சில ஜில்லாக்களில் கால்ரா பரவியிருக்கிறது; இன்னும் சில ஜில்லாக்களிலும் அது பரவும்போலிருக்கிறது. ஆனால் கவர்ன்மெண்டின் சிரத்தை காரணமாக ஆங்காங்குள்ள அதிகாரிகள் மிகவும் ஜாகரூகர்களாக இருந்து வருகின்றனர்.

கால்ராவானது தொத்தும் சக்தியுடையதாகவும், பிணியாளியின் உயிரைக்கொள்ளை கொண்டு போய்விடுவதாகவும் இருந்தபோதிலும், வெகு சுலபமாக அதனுடைய வியாபகத்தை ஒடுக்கிவிடலாம். கால்ராவானது காற்றினால் உண்டாகும் வியாதியல்லவென்றும், ஜலத்திலிருந்து உண்டாவதென்றும், கெட்டுப்போன தண்ணீரை ஸ்நான பானத்திற்கு உபயோகிப்பதாலேயே அது உண்டாகிறதென்றும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தின்பேரில் நான் சொல்லியுள்ள கீழ்க்கண்ட முறைகளை அனுஷ்டித்தால் கால்ராவின் கொடுமையிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளலாம்.

1. மனிதசமூகத்திற்குப் பரம வைரிகளான இந்தக் காலரா கிருமிகள் கெட்டுப்போன ஜலம், பால், அல்லது ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் வழியாக சரீரத்திற்குள் நுழைகின்றனவென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆகவே, கால்ரா வியாபித்து வரும் காலத்தில் ஜலத்தையும் பாலையும் காய்ச்சிக்குடியுங்கள்; புதிதாகத் தயாரித்திருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களையே புசியுங்கள். எந்த ஆகாரம் அல்லது பானமேனும் சுத்தமானதாவென்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தாலன்றி அதை உபயோகிக்காதீர்கள்.

2. இரைப்பையிலுள்ள அன்னசயத்திற்குரிய ஆஸிட் ரஸமானது கால்ராக் கிருமிகளின்வளர்ச்சிக்கு இடங்கொடுக்காதென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆகவே வெறும் வயிற்றுடன் வெளியில் செல்லாதீர்கள். ஆகாரத்தைப் புசிப்பின் அன்னசயத்திற்குள் ரஸம் வெளிப்படுவதால், காலையில் வெளியில் செல்லுமுன் எதையேனும் சாப்பிட்டு விட்டுப்போங்கள்.

3. கால்ராக்காலத்தில் பேதி மருந்துகளைச் சாப்பிடாதீர்கள்; மலம் இளக்கமாக இருந்தால் தகுந்த சிகிச்சையை உடனே செய்து கொள்ளுங்கள். அஜீரணத்தையாவது, ஜீரணக் கருவிகளுக்குக் கோளாறையாவது உண்டுபண்ணக்கூடிய எந்தப் பழம் அல்லது மரக்கறியையும் சேர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

4. சரீரம் களைப்படைவதற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள். இரவில் அதிக நேரம் வரையில் விழித்திராதீர்கள். கால்ரா தொத்திவிடுமோவென்று எப்பொழுதும் பயந்து கொண்டிராதீர்கள்.

5. ஒரு மனிதனிடமிருந்து மற்றொரு மனிதனுக்கும் ஒரு வீட்டிலிருந்து மற்றொரு வீட்டுக்கும் ஈக்களே கால்ராவைக் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கின்றனவென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆகவே உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஈக்கள் தீண்டாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். கால்ராப் பிணியாளர்களு

டைய மலத்தில் ஈக்கள் உட்கார்ந்து விட்டு அங்கிருந்து நேராக உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தத்தின்மீது வந்து உட்கார்ந்து அதைக் கெடுத்துவிடும்.

6. அசுசி எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணமென்பதை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக் கொள்ளுவதுடன், உங்களுடைய வாசஸ்தலத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

7. கால்ராப் பிணியாளருக்கு சிகிச்சை செய்வோரும், பிணியாளி யிருக்கும் வீட்டில் வசித்து வருவோரும்

(எ) ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் கைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் நன்றாகச்சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

(பி) கால்ராப் பிணியாளர்கள் இருந்து வரும் அறையில் எதையும் புசிக்கக்கூடாது.

(ஸி) கால்ராப் பிணியாளர்கள் உபயோகித்து வரும் பாத்திரங்களை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் சுத்தம் செய்யாமல் ஒரு பொழுதும் உபயோகிக்கக் கூடாது

(டி) பிணியாளர்களின் வாந்தியையும் மலத்தையும் அலக்ஷியமாகக் கண்ட விடத்தில் கொட்டிவிடக் கூடாது. அவர்களுடைய வாந்தியிலும், மலத்திலும் பினைலை உடனே கொட்டிவிட வேண்டும்.

(இ) கால்ராப் பிணியாளர்கள் உபயோகித்துவந்த படுக்கைகளையும் ஆடைகளையும் தகுந்தபடி சூரிய வெளிச்சத்தாலோ அல்லது தண்ணீரில் கொதிக்க வைப்பதாலோ சுத்திகரிக்கும் வரை அவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

(எப்) பொதுக் கிணற்றிலிருந்து சொந்தப் பானையில் ஜலம் இழுக்கக் கூடாது. முனிசிபல் பக்கெட்டுகளில் ஜலத்தை இழுத்துக் கொட்டும்படி கேட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

எச்சில் துப்புதல்.

(சென்னை விளம்பர சபை வெளியீடு.)

எச்சில் துப்புதலும், முக்கியமாக வீட்டுக்குள் தரையிலும், வீடுகளிலும், கச்சேரிகளிலும், காக்ஷிச் சாலைகளிலும், ரயில் வண்டிகளிலும், பட்டரைகளிலும், அதிக ஜனங்கள் சேர்ந்திருக்கும் இடங்களிலும் எச்சில் துப்புதலும் மிகவும் அசுசியாகவும், அசுகாதாரமாகவு முள்ள வழக்கமாகும்.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரின் எச்சில் துப்பவேண்டிய அவசியமில்லை. உங்களுக்குப் பிணி ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் எச்சில் துப்புவது பிறருக்கு அபாயகரமானது.

உலகில் வியாபகமாக விருந்து வரும் வியாதிகளில் க்ஷயரோகம் கொடியது. இந்தியாவில் ஏற்பட்டுவரும் 11 மரணங்களுக்கு ஒரு மரணம் க்ஷயரோகத்தால் ஏற்படுகிறது. க்ஷயரோகிகள் துப்பும் எச்சில் மூலமாகவே ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு க்ஷயரோகம் தொத்துகிறது. அந்த எச்சிலில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. எச்சில் உலர்ந்து போனதும் கிருமிகள் காற்றில் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு இதரர்கள் காற்றைச் சுவாஸிக்கையில் அவர்களுடைய சுவாஸாஸயத்திற்குப் போய்ச்சேருகின்றன. இந்தக் காற்றை உட் கொள்ளுகிறவர்கள் திட சரீரிகளாக இருந்து வராதவரையில் அவர்களுக்கும் க்ஷய ரோகம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

இவ்விதமாகத்தான் க்ஷயரோகம் வியாபகமடைகிறது.

வெளித்தோற்றத்திற்கு எவ்வித வியாதியுமில்லாதவர்களாக நீங்கள் காணப்பட்ட போதிலும், உங்களுடைய எச்சிலில் க்ஷய ரோகக் கிருமிகள் இருக்கலாம். அதனுடைய சக்தி ஓங்காமல் சமாளித்துக் கொள்ளுவதற்கு உங்களுக்கு வலு விருப்பதால் அதனல் உங்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் நீங்கள் துப்பும் எச்சலிலிருக்கும் கிருமிகள் காற்றில் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டு உங்களைப்போல் திடமாக இல்லாதவர்களுடைய சுவாஸாசயங்களில் போய்ச் சேர்ந்து அவர்களுக்கு வியாதியை உண்டு பண்ணலாம். அவர்கள் அந்த வியாதியால் இறந்து போய்விடலாம்.

நீங்கள் வீட்டில் எச்சில் துப்புவதாயின் ஒரு எச்சில் பாத்திரத்தில் துப்பவேண்டும். அந்தப் பாத்திரத்தில் ஜலமும் பினைலும் விட்டுவைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் ரயில் வண்டியில் செல்லுகையில் எச்சில் துப்பவேண்டியிருந்தால் ஜன்னலுக்கு வெளியே துப்ப வேண்டும். தரையில் துப்பி விடாதீர்கள். ரஸ்தா ஓரங்களிலும் சாக்கடைகளிலும் துப்பும் எச்சிலால் கெடுதி ஏற்படாது. ஏனெனில் அவைகளிலுள்ள கிருமிகளால் பிறருக்குக் கெடுதி ஏற்படுமுன் அவைகளை சூரிய வெளிச்சம் தகித்துவிடலாம்.

கண்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பக்கூடாதென்று ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து முதலிய தேசங்களில் ரயில் வண்டிகளிலும் டிராம்கார்களிலும் விளம்பரங்களை ஒட்டியிருப்பதால் விசேஷஅனுகூலம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. முதலில் இந்த ஏற்பாட்டைச் செய்கையில் ஒருவரும் இதை லக்ஷியம் செய்ய மாட்டார்களென்று பலர் நினைத்தார்கள். ஆனல் ஜனங்கள் எச்சரிக்கையடைந்து விட்டார்கள். எச்சிலிலிருந்து பரவும் வியாதிகளால் ஏற்பட்டு வந்த மரணங்களின் விகிதம் அந்த இடங்களில் குறைந்துவிட்டது.

இவ்விதமே இந்தியாவிலுள்ளவர்களுக்கும் எச்சரிக்கை செய்தால் பலனேற்படாமற் போகாது.

பல் பிரஷின் பராமரிப்பு.

பற்களைத் துலக்கிய பிறகு பல் பிரஷைச் சரியாகப் பராமரித்து வரவேண்டியது மிகவும் முக்கியமானது. படுக்கை அறைகளிலும் ஸ்நான அறைகளிலும் பிரஷ்கள் அழுக்கடைந்து கிடப்பதைப் பார்க்கையில் பல் பிரஷால் கெடுதல் ஏற்படவில்லையா வென்ற கேள்வி ஏற்படுவதில் அதிசயமொன்றுமில்லை. அவைகளை அலக்ஷியமாக மூலைகளில் கிடத்திவிடுகின்றனர்; அவைகள் உபயோகத்திற்கு அருகதையற்றவைகளாகப் போன பிறகும் ஜனங்கள் அவைகளை உபயோகித்து வருகின்றனர். பற்களைத் துலக்கியதும் பிரஷை நன்ருகச் சுத்தம்செய்து, நன்ருக உதறி, சுத்தமான தளுவத்தால் துடைத்து, உலர்வதற்காக வறட்சையான இடத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். வாரமொரு முறை கார்பாலிக்மோஷனில் அதை முழுக்காட்ட வேண்டும்; அல்லது ஸர்ஜிகல் பார்மாலின் மாத்திரைகள் ஒரு கிராம் இருக்கும் மூடிய பெட்டிகளில் பிரஷைவைத்து வைக்கலாம்—டெண்டல் ஸயன்ஸ் ஜர்னல்.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம்
16982
சென்னை-600 008

கிரேட் பிரிட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

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

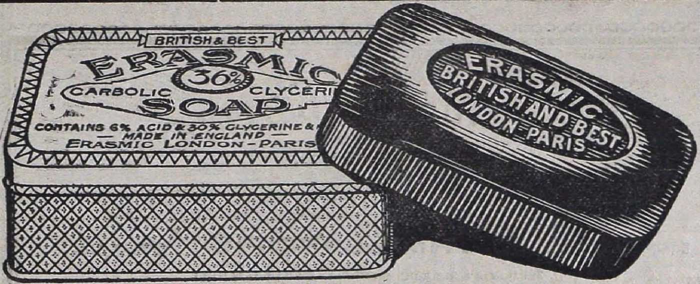
துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

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

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப் போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கன்

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர்லேன். ஈலிங், இங்கிலாந்து.



" எராஸ்மிக் "

36% கார்பாலிக் கிளிஸரின் சோப்

" மிகுந்த ஆறுதலைத் தரத்தக்க சோப் "

சகல சர்ம வியாதிகளையும் தடுக்கக்கூடியது.

பிரபல இணையில்லாத ஸ்நான சோப்

எராஸ்மிக் கம்பெனி லிமிட்டெட், லண்டன், பாரிஸ்.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

		அண
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டிய தென்ன ?	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 சிகித்ஸை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
	பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

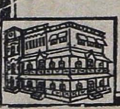
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிற தென்று 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.

விபத்துகள்.

எங்கும் விபத்துகள் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன. காலதாமதமன்னியில் வைத்திய சிகிச்சை எங்கும் கிடைப்பது சாத்தியமில்லை. ஆகவே காயம் பட்டவர்களுக்கு சாஸ்திரீயமான வழியில் பிரதம சிகிச்சை செய்ய ஒவ்வொருவரும் புருஷரும், ஸ்திரீயும், சிறியோரும், பெரியோரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ரத்தம் கொட்டுதல், நரம்புகள் ஒடிந்துபோதல், ஜலத்தில் மூழ்கி விடுதல், பாம்பு கடி, தேள்கடி, கடுகாயம், விஷ சம்பந்தம், இழுப்பு, சூரிய ஒளித்தாக்கு, மயக்கம், மூச்சுத்திணறுதல், காக்கை வலிப்பு, கண்கள், காதுகள், நாசித்துவாரங்கள் இவைகளில் பிற வஸ்துக்கள் சேர்ந்து விடுதல், இத்தகைய கேஸ்களில் கையிலிருக்கும் வஸ்துகளைக்கொண்டு சாஸ்திரீயமான வழியில் அவசர சிகிச்சை செய்வதற்கு பிரதம சிகிச்சையென்று பெயர். "விபத்துகளில் பிரதம சிகிச்சை" என்னும் தலைப்புடன் டாக்டர் யூ. ராமராவ் எழுதியிருக்கும் புத்தகமானது பிரதம சிகிச்சைசெய்யும் வழியை உங்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. நமது சகோதரப் பிரஜைகளில் எவருக்கேனும் விபத்து ஏற்பட்டு விடும்பொழுது அவருக்கு உதவிசெய்ய வேண்டுமென்னும் ஆஸ்தை எல்லோருக்கும் இருந்துவருகிறது. ஆனால் இன்னது செய்வதென்று தெரியாததாலும், தங்களுடைய தலையீட்டினால் அபாயம் முற்றிவிடுமோவென்ற பயத்தினாலும் அவர்கள் ஒன்றும் செய்யாமலிருக்கின்றனர். பிரதம சிகிச்சை செய்வதற்குப் பக்கத்தில் எவரேனும் இருந்தால் காப்பாற்றப்படக்கூடிய் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் பிரதிவருஷமும் கொள்ளைபோய் விடுகின்றன. ஆகவே இந்தப் புத்தகத்தின் பிரதியொன்றை உடனே வருவித்து, எவ்விதம் ஜனங்களைக் கஷ்டத்தினின்றும், அபாயத்தினின்றும் காப்பாற்றுவதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். இந்தப் புத்தகமானது சுலபமான நடையில், எல்லோரும் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இடையிடையே சித்திரப்படங்கள் பொறிக்கப்பட்டது. இதுவரை பல பதிப்புகள் அச்சாகிவிட்டன. பதினாயிரக்கணக்கான பிரதிகளை ஜனங்கள் வாங்கியிருக்கிறார்கள். வைத்தியர்கள் இப்புத்தகத்தைப் புகழ்ந்து, அத்தாக்ஷி கொடுத்திருக்கிறார்கள். கவர்ன்மெண்டாரும், ரயில்வே கம்பெனியாரும், சுரங்கக் கம்பெனியாரும், தொழிற்சாலைக்காரர்களும், பாடசாலை தலைவர்களும் இப்புத்தகத்தை அதிகமாக வாங்குகிறார்கள். இங்கிலீஷ், கன்னடம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம் இந்தப் பாஷைகளில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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 தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் 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 தூரப் பார்வை இருக்கிறது. கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25 வருஷ காலமாக 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,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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.

பி. ஆர். அண்டு சன்ஸ் லிமிடெட்.,

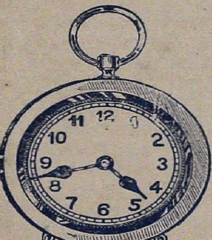
மதராஸ்—ரங்கூன்.

"மிட்ஜெட்"
நிகர விலை ரூ 3.

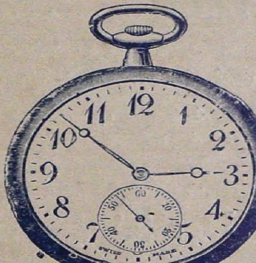
ஆர்டர் செய்யும்பொழுது ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

"டௌமா"
சாதா டயில் — ரேடியம் டயில்
நிகர விலை ரூ 8 — ரூ 10.

அனுப்புமுன் நன்றாக சோதித்துப் பார்க்கப்படும்.



இரண்டு வருஷ காலத்திற்கு ஓடுமென்று உத்தரவாதம் கொடுக்கப்படும்.



30-மணி நிக்கல் டைம்பீஸ் சாதாரண டயல் குறுக்களவு 2"

கட்டுக்கூலியும் தபால் கட்டணமும் இனம்.

7 ஜுவெல் நிக்கல் பைக்கடிகாரம் பின் பக்கத்தில் இரண்டு மூடியுள்ளது.

HORLICK'S
THE ORIGINAL
MALTED MILK

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்.

அசல் பால்.

எல்லா சீதோஷ்ணங்களுக்கும் பொருத்தமான ஆகாரப்பதார்த்தம்

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்கில் உயிர்தரித்து, சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு அவசியமான எல்லா ஊட்டப்பொருள்களும் தகுந்த அளவு சேர்ந்திருப்பதால், அது மாமிஸ ஸத்தும் பானமும் ஒன்றாகச் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. பொறுக்கி எடுத்த பார்லி, அசல் கோதுமை மாவு இவைகளுடன் நன்றாக மேய்ந்தமாடுகள் கறக்கும் பாலும் இதில் சேர்ந்திருப்பதால், இது சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவும், சரீரத்தில் கலந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. சரீரம் வளரும்படி செய்வதற்கு அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாலிலும் தான்யத்திலும் இருக்கின்றன. வயிற்றுக் கடுப்பு, மலேரியா, இதர ஜுரங்கள் இவைகளுக்கு இது ஏடுத்தது.

ஜலத்தில் போட்டு நன்றாகக் கலக்குவதால் ஒரு நிமிஷத்தில் தயார் செய்துவிடக் கூடியது.

அசல் சரக்கு கிடைப்பதற்கு ஹார்லிக்ஸ் என்று ஸ்பெஷலாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

4-தினுசு புட்டிகளில் எல்லாக்கடைகளிலும் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

அடியிற்கண்டவர்களால் தயார் செய்யப்பட்டது.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

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