ஆரோக்கிய தீபம்

3 ஏப்ரல், 1926 ௪

JL
L:5 m211,N24
N26.3.4
19859

The
HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. ஏப்ரல், 1926. பகுதி 4.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
2 - SEP 1926
MADRAS

		பக்கம்.
வயதான குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு	...	61
ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்குதல் (டாக்டர் எம். எஸ். நவாஸ்)	...	62
சாராயத்தினால் விளையுங்கேடு (ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர்)	...	65
சூப்புதல் (டாக்டர் இ. ரகுநாத ராவ்)	...	66
பசி யெடுக்காவிடில் சாப்பிடாதீர்கள்	...	68
தேனின் ஆகாரக் குணம் (டாக்டர் ஸ்ரீராம்)	...	69
பாடசாலை மாணவிகளின் உடற்கூறு (டாக்டர் ஆர். கே. போஸ், எல். எம். எஸ்.)	...	71
ஆறு காரணங்கள்	...	73
மனிதர்களின் எடை	...	74
உதித்துப் போனவர்களின் கதி—சில ருசிகரமான விவரங்கள்	...	76
நீர் ரோகத்திற்கு மரக்கறிகள்	...	79
முலைப்பால் கொடுப்பதிலுள்ள சில கஷ்டங்களும், [illegible]ர்த்திக்கும் மார்க்கமும்	...	79

52
2 : 5m211, N24
N26 - 3 - 4
169859

: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

நமது முதல்தரமான ஒஷதிகள்

பழைய ஸ்மித் கம்பெனியின் பக்குவம்.

கெமிக்கல் புட் — குழந்தைகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கிறது.	1 0
களோரோடைன் 0-12, 1-4,	2 4
கால்ராத் துளிகள் — உங்களுடைய சட்டப்பையில் ஒரு புட்டியை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.	2 8
குதிரைகளுக்குப் பௌடர் — உங்களுடைய குதிரைகளை அலக்ஷியம் செய்யாதீர்கள். அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருங்கள்.	2 8
டீவெலியரின் கேச புனருத்தாரணி — மயிருக்கு வலுவைக் கொடுத்து வளர்க்கக்கூடியது.	2
காம்பவுண்ட் விரப் ஆப் தொலு — இருமல், க்ஷயக்கட்டு முதலியவைகளுக்கு ஒப்புயர்வற்றது.	2 0
டாக்டர் கார்லின் குழந்தை இருமல் மருந்து — குழந்தைகளுக்குக் குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.	1 0
டியோடரைஸ்ட் பெட்ரோலியம் — தலைமயிரில் தடவிக் கொள்ளுவதால் மயிரழகாக அமைகிறது.	1 4
டியோடரைஸ்ட் தேங்காய்எண்ணெய் — தலைமயிருக்கேற்ற பக்குவம்.	1 0
டட்லியின் அஸ்மாகன் — சுவாஸகாசத்திற்கு ஏற்ற மருந்தென வைத்தியர்களால் ஒப்புக்கொள்ளப்படுவது.	1 8
ஈஸ்டன் விரப் 0-12, 1-8, — இதனுடைய சக்தி குறையாமலிருப்பதற்காக அன்றன்றுடம் தயாரிக்கப்படுகிறது.	2 8

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை.

ஸ்பென்ஸர் அண்ட் கம்பெனி லிமிடெட்,

டப்ளியூ. இ. ஸ்மித் கம்பெனி பிரிவு, சென்னை.

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 செய்யப்பட்டிருப்பதனாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹாங்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

மின்சாரரசம்

REGISTERED TRADE MARK

MINSARA RASAM

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

எல்லாவியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம் போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, இருமல், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, பலஹீனம், பார்சவாயு, கைகால்பிடிப்பு, வாதரோகங்கள், மேகவியாதிகள், காலரா, பிளேக், முதலிய சகலவியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து. துளிக் கணக்கில் உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க நிமிஷக்கணக்கில் குணம்தரக்கூடியது. உண்மை அறிய ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள்!

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன், சிங்கப்பூர், பினங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்து சைனு போன்ற பல நாடுகளிலிருந்து கணக்கற்ற நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சார ரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க் உள்ளது.

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

சென்னை ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

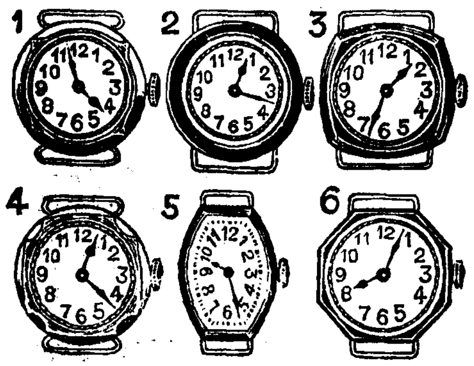
இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷதமென்றும், விலையில்லா ஆபரண மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபஹிஷ்டை, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை தடைபட்டுப் போவது, வெண் ரத்தப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணைச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், உப்புஸம், மேகஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவி னுபயோகத்தால் வெகு நம்பகமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0
சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

தந்தி விலாசம் 'கேஸரி' மதராஸ். எழும்பூர், மதராஸ். டெலிபோன் 3486.

19



பாதி விலை! பாதி விலை!

ஒரு மாதம் வரையிலும் !!!
அசல் விலை ரூபா 14.
பாதி விலை ரூபா 7.

22 காரட் ரோல்ட் கோல்டு கை கடியாரம். 3 வருஷம் உத்தரவாதம். பார்வைக்கு அழகானது. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி வேஷ் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

...ல்வான் ஹவுஸ்,

29 தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி,

சாஸ்திரீயப்படி மூக்குக்கண்ணாடி சப்ளைசெய்யும் வியாபாரிகள், 165, பிராட்வே, மதராஸ.
கிளை:—583 பைகிராப்ட்ஸ் ரோட்,
திருவல்லிக்கேணி.

மெஸர்ஸ் லாரன்ஸ் அண்டு மேயோ; இ. பார்ன்ஸ் என்கிற ஐரோப்பியமூக்குக்கண்ணாடி கம்பெனிகளில் 10 வருஷகாலமாய் வேலைபார்த்துக்கொண்டிருந்த ஸ்ரீமான் C. D. சேஷாசல முதலியார் ஆலோசனை கூறுவார். சார்ஜ் மிகவும் குறைவானது. கண்ணாடிகள் அழகாகவும் சௌகர்யமாகவும் இருப்பது அவைகளை இணைக்கும் நேர்மையைப்பொறுத்திருக்கிறது. அவ்விதமாக இருக்கவேண்டுமானால் கண்ணாடிகளை நன்றாக வெட்டி சாஸ்திரீயமான முறையில் இணைத்து அழகிய கட்டடத்தைக் கட்டவேண்டும். உயர்ந்த கண்ணாடிகளைக் கொண்டு நேர்த்தியாகவும் நூதனமான பிரேம்களைக் கொண்டும், இணைத்துக் கொடுக்கிறோம். எங்களுக்கு சாமான்கள் நேராக லண்டன், அமெரிக்கா முதலிய விடங்களிலிருந்து வருகின்றன. குறைந்த விலைக்குச் செய்து கொடுக்க தயாராயிருக்கிறோம்.

33 WICSON & Co., 165, Broadway, MADRAS

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இந்தியாவில் சிறந்தது என்று அனுபவசாலிகளால் மதிக்கப்படும்

ருக்மணி குக்கர்

என்னும் சமையல் அடுக்கு உங்கள் வீட்டில் இருக்கிறதா? இல்லாவிட்டால் இன்றே ஒன்றைத் தருவியுங்கள்.

இதனால் ஒருமணி நேரத்தில் சாதத்துடன் பல பதார்த்தங்களை நீராவியினால், சிரமமில்லாமலும், சமையற்காரனுடைய உதவியில்லாமலும், மிகக் குறைந்த செலவில் தயார்செய்யக் கூடும்.

கனம் எட்டியாபுரம் ராஜா அவர்கள் எழுதுகிறார்:—மற்ற குக்கர்களைவிட ருக்மணி குக்கரே பூரண திருப்தியைக் கொடுக்கிறதென உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறேன். இதில் சமைக்கப்படும் ஆகாரம் அதிக சத்துள்ளதாயும், தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதாயுமிருப்பதோடு, மற்ற குக்கர்களில் காணப்படும் துர்வாசனை இல்லாததாயும் இருக்கிறது.

ஸ்ரீமான் டாக்டர் P. வரதராஜுலு நாயுடு அவர்கள் எழுதுகிறார்:—நான் தங்கள் குக்கரை என்னுடைய வீட்டில் தினந்தோறும் சமையல் செய்வதற்கு உபயோகப்படுத்தி வருகிறேன்.........இதில் சமைக்கப்படும் ஆகாரம் மிகவும் நேர்த்தியான ருசியை அடைகிறது.

1, 2, 4, 6, 8 பேர்களுக்குத் தகுதியான குக்கர்கள்
13, 18, 22, 27, 33 ரூபாய் விலை.
ஒன்று இன்றே தருவியுங்கள்.
விவர புஸ்தகம் இனாம்.
ஏஜண்டுகள் தேவை.

ருக்மணி குக்கர் கம்பனி,
31 மெயின் ரோட், இராயபுரம், மதராஸ்.

மூலிகை மர்மம்

நான்கு பாகங்கள் விலை ரூபா. 2-8

இதனில் பாஷாணாதி கொடுஞ்சரக்குகள் கலப்பின்றி தனித்து மூலிகைச் சரக்குகளினாலேயே முடியும் முறைகள் அநேக நூற்றுக்கணக்காக எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. எல்லாவகை நோய்களுக்கும் இந்த ஒரு நூலிலேயே பலவகை முறைகள் அடங்கியிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு முறைகளும் எவரும் எளிதாகச் செய்து கையாளலாம். எல்லாம் மூலிகைச் சரக்குகளினாலேயே முடிவதாகையால் ஒருவித பயமும் கெடுதியும் இல்லை. இதுவரை அநேக ஆயிரம் புத்தகங்கள் செலவழிந்திருக்கின்றன. வைத்தியர்களுக்கும் வைத்தியர் அல்லாதவர்க்கும் இது பெரும்பயன் தருவது.

விஷவயித்திய சிந்தாமணி 0 12 0

அஷ்டநாகங்கள் வசிக்குமிடம், அவைகளின் பரிமளக்குறி, படத்தின் குறி. ஆண் குறி, கடியின் குறி, விஷத்தின் அளவு, சாத்தியா சாத்தியம், எலி-பெருச்சாளி-பல்லி அரணை-பூனை-நாய் வண்டு முதலியவற்றின் விஷங்களுக்கு அவுஷதங்களும், முதலியனவும் அடங்கியது.

பிரபஞ்ச உற்பத்தி

வேதம், ஆகமம், ஸ்மிருதி, புராணம், சாஸ்திரம், கலைகள் முதலிய எல்லாவற்றினின்றும் அரிய விஷயங்கள் அடங்கியது, விநாயகர், சுப்பிரமண்யர், சிவபெருமான், தேவி, மகாவிஷ்ணு முதலிய பல அழகிய ஆப்டோன் படங்கள் அடங்கியது.

நான்கு காண்டங்கள்.

கந்த புராணத்தில் இல்லாத பொருள் எந்தப் புராணத்திலும் இல்லை யென நந்தமிழ் மொழியிலே ஒரு பழமொழி உண்டு. அங்ஙனமே "பிரபஞ்ச உற்பத்தி" என்னும் புத்தகத்தில் அடங்காத விஷயம் எதுவும் இல்லை என்னலாம். சிறு குழந்தை முதல் வயது வந்த பெரியோர் வரையில் அனைவரும் அவசியம் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டிய பல பொருள்களை இந்நூல் தாங்கித் திகழ்கின்றது. ஒவ்வொரு பாகத்திலும் உயர்ந்த பொருள்களும், அரியகருத்துக்களும் இனிய எளிய வசன நடையில் நன்கு விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

விலை ரூபா, 4 போஸ்டேஜ் 8 அணா. **சி. முனிசாமி முதலியார் & ஸன்ஸ்'**
306, லிங்கசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

துவளைத் தைலம்

வேண்டியபொழுதெல்லாம்

SLOAN'S LINIMENT ஐ

உபயோகிக்கச் சொல்லுங்கள்.

வலியைக் குறைக்கவும், அழற்சியைப் போக்கவும், வீக்கத்தைவடிக்கவும், பிடிப்பை நிவர்த்திக்கவும் ஸ்லோன்ஸ் துவளை மருந்து உத்தமமானதென்று நிச்சயமாக நம்பலாம்.

இக்காரணத்தினல் நரம்பு, வாயுப் பிடிப்பு, லம்பாகோ, நியூரேல்ஜியா, சுளுக்கு, மூட்டுப் பிடிப்பு, புண்கள் முதலியவைகளுக்கு மேலே தடவ இது ஏற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

மார்பிலும், தொண்டையிலும் தடவுவதினல் ஸ்லோன்ஸ் லினிமெண்டானது சுவாஸாசயங்களில் சளிகட்டி அழற்சி ஏற்பட்டிருப்பதை நிவர்த்திசெய்கிறது. ஸ்லோன்ஸ் லினிமெண்டானது பார்வைக்கு ரம்மியமாகவும், வாய்க்கு உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கிறது.

நன்றாகத் தேய்க்காமலே

சரீரத்தில் பற்றிக்கொள்ளக்கூடியது.

Sloan's

Liniment

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும்,

இதர கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இந்தியப் பிரதிநிதி:—மல்லர் அண்டு பிப்ஸ் (இந்தியா), லிமிடெட்

14—16, க்ரீன் ஸ்டிரீட், பம்பாய்;

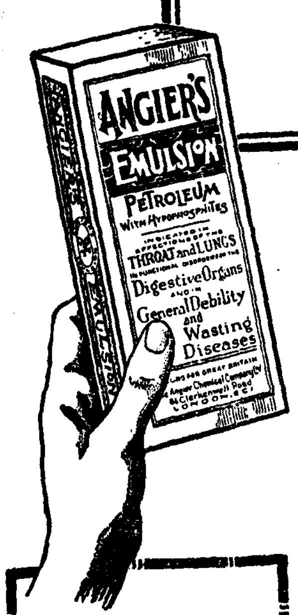
21, பழைய கோர்ட்டு ஹவுஸ்தெரு, கல்கத்தா,

இந்த இடங்களிலும், இதர கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ''ஆரோக்கியதீபிகை''யை குறிப்பிடுங்கள்.

The Original & Standard

EMULSION OF PETROLEUM



வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்டு ஹாரிஸ்,

8, வாட்டர்லூ தெரு, கல்கத்தா.

ANGIER CHEMICAL Co., LTD.,
86, CLERKENWELL ROAD,
LONDON, ENGLAND.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனனது உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதற்காக ஸ்பெஷலாகப் பரிசுத்தம செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. வெகுகாலமாக ஆராய்ச்சியும் பரீக்ஷையும் செய்து கண்டுபிடித்த ஆதி பெட்ரோலியம் எமல்ஷன் இதுவே.

அன்னசய—குடல் கோளாறுகள்—ஜலதோஷத்தினலாவது, புண்களினலாவது, க்ஷயத்தினலாவது ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனனது கைகண்ட ஔஷதமாக இருக்கிறது. பிரிந்து போகும் பெட்ரோலியத்தின் திவலைகள் ஒருவித மாறுதலுமின்றி குடலில் போய்ச் சேர்ந்து தாராளமாக அங்குள்ளவைகளுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன. அதனல் அங்குள்ள கொந்தளிப்புக் குறைந்து, எரிச்சலும், அழற்சியும் தணிந்து, விஷப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவதற்கு அனுகூலமேற்பட்டு விடுகிறது. இதனல் ஜீரண முறை அபிவிருத்தியடைந்து, இதர சின்னங்கள் மறைகின்றன.

வியாதியிலிருந்து குணமடைந்துவரும் காலம்:—ஜுரம், வயிற்றுப்போக்கு, ரண சிகிச்சை இவைகளுக்குப் பிறகாவது, அல்லது கடுமையான வியாதியிலிருந்து தப்பிய பிறகாவது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை உபயோகித்தால்ஜீரணக் கருவிகள் வலுவடைந்து, அவர்கள் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலிருந்து பூரண அனுகூலத்தை அடைய சவுகரியமேற்படும். தொடர்ச்சியாக இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்து வந்தால் பசியெடுத்து, ஜீரண சக்தியுமுண்டாகும்.

துர்ப்பலமாகவும், நரம்புத் தளர்ச்சியுற்றுமிருப்போர் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனல் குணமடைகின்றனர்கள். இது உத்தீபன மருந்து; ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணக்கூடியது. சரியான எமல்ஷனனதால் வாய்க்கு ருசிகரமாகவும், உவட்டும் சுபாவமுடையவர்களும் ஏற்கத்தக்கதாகவுமிருக்கிறது, பலஹீனமடைந்துள்ள சரீரத்திற்கு எவ்வித உபாதையையும் கொடுக்காமல் நல்ல பலனை உண்டுபண்ணிவிடுகிறது.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து தயார் செய்யப்பட்ட ஆதி ஸ்டாண்டர்ட் எமல்ஷன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

உலகத்தோர்களால் புகழ்ந்து பேசப்படும் தேவாம்ருதத்திற்கு
ஒப்பிடக்கூடியதும், குருபதேசம் பெற்றதுமாகிய

மஹாமதனமணி லேஹியம்.

சகோதரர்காள்!

எமது முன்னோர்கள் இதுவரையிலும் குஹ்யமாய் வைத்திருந்த இவ்வரும் பெரும் ஔஷதத்தை நோயால் பீடிக்கப்படும் எண்ணற்ற நண்பர்களின் நன்மையின் பொருட்டே, சாஸ்திரோக்தமாயும் "திருவிதாங்கூர்" முழுதும் இன்றைக்கும் புகழ்ந்து பேசப்படும்விதத்திலும், ஆயுர்வேத சாஸ்திர நூலில் தேர்ந்து சுமார் 38 வருடங்களாக இராஜாங்கம் முதலிய பெரிய இடங்களில் மெச்சும்படி சிகிச்சை செய்து அனேக வெகுமதிகளும், மான்ய நிலங்களும், இரண்டு கைகளுக்கும் வீரசங்கிலிகளும் பரிசாகப் பெற்றவராகிய டாக்டர் P. K. M. பத்மனாபதாஸர் என்னும் புலவரால் ஔஷத ரத்னகரம் என்னும் உயர்வான ஔஷத சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர, இவரின் முன்னோர்கள் ஏழு தலைமுறைகளாக இத்தொழிலிலேயே பரம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பதால இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்ருய் தெரியவரும். இவ்வரும் லேஹ்யத்தை எந்நோய்க்கும், எந்நிலைமையிலும், எக்காலத்திலும், எத்தேசத்திலும், எவ்வினத்தாரும், எடபிராயக்காரரும் கொஞ்சமும சந்தேஹமின்றி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்.

இதன் குணங்கள் முழுவதும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர்கள் எமது உயர்வான ஔஷதங்களின் கேடலாக்கைக் கீழ்க்காணும் விலாசத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Apply to:—**Oushatha Ratnakaram Dispensary.**

40 No. 39, Adiappa Naick Street, G. T. MADRAS.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆயிரம் தலை வாங்கிய அதிசய சிந்தாமணி விலை ரூபா 1 0 0.

குறைந்த விலை ! அபரிமிதமான விஷயங்கள் ! !

20,000 ஜனங்களால் வாசிக்கப்பட்டு பிராபல்யம் பெற்றிருக்கிறது.

எமது லேடி டிரேட்மார்க் போட்டிருக்கும் புஸ்தகத்தை பார்த்து வாங்குங்கள் ! !
ஏமாந்து போகவேண்டாம்.
சொல்லியபடி இப்புத்தகத்தில் இல்லாவிட்டால் உங்கள் பணத்தைத் திருப்பிவிடுகிறோம்.
இதைக் கவனியுங்கள்.

ஆங்கில ஆசான்.

கொஞ்சம் பிரதிகளே இருக்கின்றன.
ஆர்டருக்கு முந்துங்கள். 60 நாளையில் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ளலாம்.
தமிழ் எழுத்துக்களை வாசித்தால் இங்கிலீஷ்பதங்களைத்
தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இதுவரையில் இம்மாதிரியான புத்தகம் வெளி வந்ததில்லை. இது இங்கிலீஷ் பேசவும், படிக்கவும், எழுதவும் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சுலபமான தமிழில் நன்ருய்த் திருத்தப்பட்டு 5-ம் பதிப்பாகப்பிரசுரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. உடனே எழுதுங்கள்.

உபாத்தியாயர் இல்லாமல் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ள உதவும் புத்தகம் இதுதான். மாதர்களுக்கும் வியாபாரிகளுக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும், உபாத்தியாயர்களுக்கும், கிராம முன்சீபு, கர்ணங்களுக்கும் போலீஸ் கான்ஸ்டேபில்களுக்கும் இலங்கை முதலிய தேயிலை, காப்பித் தோட்டங்களிலிருக்கும் கனகாணிமார்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமானது.

இப்புத்தகம் 1-க்கு விலை ரூபா 2. தபால் செலவு அணு 8

பினங்கு, சிங்கப்பூர் தேசங்களிலிருந்து முன்பணம் அனுப்பினல் புஸ்தகம் ரிஜிஸ்தர் செய்து அனுப்பப்படும்.

எமது விலாசம்:— தி. இராஜகோபால் முதலியார்,
25 302, தங்கசாலை தெரு, மதராஸ்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

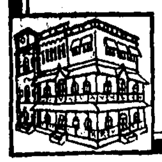
ROWJEE'S

ராவஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிற தென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணத் துன்பமும, தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிருர்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



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

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியாலவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்துவருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமானதென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

பதிவு செய்யப்பட்ட வைத்தியர்களில் 10,000பேர்களுக்கு அதிகமானவர்கள் நமது வின்கார்னிஸை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். புஷ்டியான சிகப்பு சாராயத்தில்மாமிசம், பால் இவைகளின் ஸத்தைக்கலந்திருப்பதால் பலஹீனம், ரத்தக்குறைவு, நரம்புக்கோளாறு, வயோதிகர்களின் துர்ப்பலம், ஜுரத்தில் பீடிக்கப்பட்டு குணமடைந்துவரும் ஸ்திதி முதலியநிலைமைகளுக்கு இதுவற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது; ரத்தத்தை விருத்திசெய்யக் கூடியது; சரீரத்திற்கு புஷ்டியையும் வலுவையும் கொடுக்கக் கூடியது.

வாய்க்குச் சுவையானது; கைமேல் பலன்தரத்தக்கது; பரிசுத்தமானது; போதை வஸ்துக்கள் கலப்பற்றது.

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லாஇடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.

Norwich, England.

4

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BO[illegible]
2 SEP 1926

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. ஏப்ரல், 1926. பகுதி 4.

வயதான குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு.

இரண்டு வயது முதல் பள்ளிக்குச் செல்லும் காலம் வரும்வரையிலும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் தகுந்த கவனம் செலுத்தாமலிருப்பது வெகு சகஜமாக இருப்பதால் அதைப்பற்றிச் சில வார்த்தைகள் சொல்லவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டில் என்பதுபோல் குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படும் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்ததாகவே அவர்களுடைய பிற்கால வாழ்க்கையிருந்து வரும். குழந்தைகளை அவைகளுடைய முதல் வயதில் சரியானபடி பழக்கி திருப்பிவந்தால் தான் தன்னடக்கம், கீழ்ப்படிதல் ஒருவருக்கு அடங்கி நடத்தல், பெரியோர்களிடத்தில் மதிப்பு முதலிய உத்தம குணங்கள் அமையும். அழுகிற பொழுதெல்லாம் குழந்தைகளை எடுத்துப் பழக்கப்படுத்திவிட்டால் அவைகள் அடங்காப் பிடாரிகளாகி, தாய்மார்களுக்கு மிகுந்த அல்லலை விளைவித்துவரும். அவ்விதமின்றி குழந்தைகளுக்குக் காலா காலத்தில் ஆகாரத்தை ஊட்டி, குறிப்பிட்ட விளையாட்டுக் காலம் போக பாக்கிக்காலத்தில் தூங்கச் செய்து வழக்கப்படுத்திவிட்டால் அழிச்சாட்டியத்தினால் பலனில்லையென்பதைக் குழந்தைகள் அறிந்துகொண்டு, எல்லாவற்றிலும் உத்தம குணமாகிய தன்னடக்கத்தைக் கைக்கொள்ளும். தவிரவும், தனக்கு மேல் ஒருவரிருக்கிறாரென்றும், தன்னிஷ்டப்படி எதேச்சையாக எதையும் செய்யமுடியாதென்றும் குழந்தைகள் அறிந்துகொள்ளும். வாலப் பருவத்தில் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்களைக் கற்பித்துவிடின் பிற்காலத்தில் எவ்வளவு சுலபமாக அவர்கள் சமூக, சன்மார்க்க நெறிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடக்கக்கூடுமென்பதைப் பெற்றோர்களும் தாதிகளும் அறிந்துகொண்டுவிட்டால் பெருவாரியான துயரம் தொலையும்.

குழந்தைக்கு ஒரு வயதாகும்வரையில் அதைப் பழக்குவதில் அதிகக் கஷ்டமில்லை. அதற்குப் பிறகு பிறர் தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துவதை அது வெறுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. அந்தக் காலத்தில் தாய்மார்கள் சமயோஜிதமாக விட்டுக்கொடுத்துக் குழந்தையை வழிக்குக் கொண்டுவர வேண்டியிருக்கிறது

குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் எவ்வித உபாதையுமுண்டாகாமல் பாதுகாத்து வர வேண்டியது அவசியமென்பதை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அஜீரணத்தினாலாவது, அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைப் புசித்து விடுவதனாலாவது, அல்லது [illegible] குழந்தை[illegible] கேடு உண்டா[illegible] [illegible]களுக்குக் கிரமமான ஆகாரத்தைக் [illegible] [illegible], இடைவேளைகளில் அதிகமாகத் தின்

பண்டங்களைக் கொடுக்காமலிருக்கவேண்டும். மத்திய காலத்தில் நண்பர்கள் தின்பண்டங்களைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தாலும் அடுத்த ஆகார வேளை வரும்வரையில் குழந்தைகள் அந்தத் தின்பண்டங்களைச் சாப்பிடாமல் வைத்திருக்கப் பழக்கப்படுத்திவிட வேண்டும். குழந்தைகள் வளர வளரப் பேராசைப் பிடித்துப் புலம்பித் தவிக்க நேர்ந்த பைசாசங்களின் கதைகளை அவைகளுக்குச் சொல்லி வரலாம்.

குழந்தைப் பருவத்திலேயே காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளப் பழக்கப்படுத்திவிடவேண்டும். இல்லாவிடில் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போகும் காலம் வந்தபிறகு மலப்பிரவர்த்திக்குச் சரியான காலம் கிடைக்காமல் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். காலையில், காலைப் போஜனத்திற்குப் பிறகு கக்கூசுக்குப் போகக் குழந்தைகளுக்குப் பழக்கப்படுத்திவிடவேண்டும். சரியானபடி குழந்தைக்கு மலப்பிரவர்த்தியாகி இருக்கிறதாவென்று பெரியவர்கள் கவனித்து வரவேண்டும். மலங் கட்டியிருக்கும் அறிகுறிகள் காணப்படின் ஆகாரத்தை மாற்றியும், அதிகமாக ஜலத்தைக் கொடுத்தும் மலம் வெளிப்படும்படி செய்ய வேண்டும். அடிக்கடி பேதி மருந்தைக் கொடுத்துப் பழக்கப்படுத்திவிடக் கூடாது.

எவ்வளவு காலம் சாத்தியப்படுமோ அவ்வளவு காலத்தையும் குழந்தைகள் திறந்த வெளிகளில் கழிக்கவேண்டும். நீண்ட தூரம் நடத்தி அழைத்துக்கொண்டு போவதையாவது அல்லது கைவண்டியில் வைத்துத் தள்ளிக்கொண்டு போவதையாவது விட தோட்டங்களிலாவது, மைதானங்களிலாவது, வயல்களிலாவது குழந்தைகள் விளையாடுவது அதிக பலனைத் தரும். சரீரத்திற்கு ஆசுவாஸத்தைச் செய்துகொள்ள குறிப்பாக ஒரு காலத்தை ஏற்படுத்திவிட வேண்டும். அந்தப் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் சக்திக்கு மீறி விளையாடிக் களைத்துப்போக நேரிடாது. குழந்தைகள் போதிய அளவு தூங்கவேண்டியது அவசியம். இரண்டு காரணங்களை உத்தேசித்து, மாலை நேரங்களில் நடக்கும் நாடகங்களுக்காவது, காட்சிகளுக்காவது குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லக்கூடாது. அந்த இடத்தின் வாதாவரணம் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருப்பது முதற் காரணம். இரண்டாவது, அந்தக் காட்சிகளினால் மூளையில் ஏற்படும் பரபரப்பைத் தாங்கிக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி குழந்தைகளுக்கு இருக்காது.

குழந்தைகளுடைய எதிரில் அவர்களைப் பற்றியாவது, அவர்களுடைய சகாக்களைப் பற்றியாவது, அல்லது அவர்களுக்குத் திருப்தியில்லாத காரியங்களைப்பற்றியாவது பேசக் கூடாது. வாலப்பருவத்தில் தான் குழந்தைகளுக்கு குணம் அமையும். வாலப்பருவம் முதலே குழந்தைகளுடைய ஆசாபாசங்களில் தாய்மார்கள் அதிக அக்கறை செலுத்திவர வேண்டும். குழந்தைகள் தாராளமாகத் தங்களுடைய மனோபீஷ்டங்களைத் தாய்மார்களிடம் சொல்லிக்கொள்ள சுதந்திரம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் சொல்லுவதைத் தாய்மார்கள் பொறுமையுடன் கேட்டுக்கொண்டு, குழந்தைகளைக் கண்டிக்காமலிருக்கவேண்டும். அத்தகைய உத்தம குணமுள்ள தாய்மார்கள் குழந்தைகளுடைய பிற்கால வாழ்வில் அவர்களுக்கு ஏற்ற நண்பர்களாக இருப்பார்கள்.

ஸ்திரீகளுடன் கை குலுக்குதல்.

(டாக்டர் எம். எஸ். நவாஸ்)

ஸ்தி[illegible] மேல் நா[illegible] சாதாரணமா[illegible]து [illegible]ருகிறது. அவர்களுடைய மரியாதைக் கிரமத்திலேயே அதை ஒரு முக்கிய அம்சமா[illegible]த்துக்கொண்டிருப்பதிலிருந்து அ[illegible] வழக்கத்தில் அவர்களுக்குள்ள பற்றின் விசேஷத்தை அறிந்துகொள்ளலாம். அத்தகைய சம்பிரதாயம் எவ்விதம் அங்கு பிரபலமாயிற்றென்பதை அறிந்துகொள்ள

சென்னை-600 008

ஆரோக்கிய தீபிகை நேயர்களில் பலர் ஆவலுடையவர்களாக இருக்கலாம்.

சமிக்ஞை, பேச்சு, எழுத்து ஆகிய மூன்று வழிகளின் மூலமாக நம்முடைய அபிப்பிராயத்தை நாம் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். இவைகளில் சமிக்ஞை யென்பது வெகு பழமையானது; பேச்சுத்திறமை மனிதர்களுக்கு அதிகமில்லாமலிருந்த ஆதி காலத்தில் இந்த முறை அனுஷ்டானத்திலிருந்து வந்தது. மனோ சக்தியானது வளர வளர சமூகத்துறையில் மனிதர்கள் அபிவிருத்தியடைந்து தங்களுடைய அபிப்பிராயங்களைப் பேச்சினாலும், எழுத்தினாலும் தெரிவித்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தார்கள். பேச்சுப் பாஷையானது சமிக்ஞை பாஷையிலிருந்து ஆரம்பமாகி யிருக்கிறது. பேச்சுக்கற்றுக்கொள்ளும் குழந்தைகள் சமிக்ஞைகளிலிருந்து வார்த்தைகளின் மூலமாகத் தங்களுடைய அபிப்பிராயத்தைத் தெரிவித்துக்கொள்ளுவதிலிருந்து இதைச் சுலபமாகத்தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆதிகாலத்தில் அன்பையும், அபிமானத்தையும் காட்டிக் கொள்வதற்காக வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாகச் சைகைகள் செய்வது வழக்கமாக இருந்தது. ஒருவருக்கொருவர் இருந்துவரும் அன்பைக் காட்டிக்கொள்ளுவதற்கு வாய்மொழிகள் சக்தியற்றவைகளாக இருந்ததால் ஜனங்கள் கை குலுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

ஆரம்பத்தில் அது அவசியமாக இருந்தது; திரும்பத் திரும்ப அதைச் செய்துவந்ததால் நாளடைவில் அது ஒரு பழக்கமாயிற்று; இப்பொழுது அது ஒரு மரியாதைக் கிரமமாக மாறிவிட்டது. ஆனால் மனிதர்கள் காட்டுமிராண்டிகளாக இருந்தகாலம் போய், நன்றாகப் பேச்சின் மூலமாகத் தங்களுடைய அபிப்பிராயங்களைத் தெரிவித்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியை அவர்கள் அடைந்துவிட்டதால் இந்தக் காலங் கடந்த கைகுலுக்கு முறைக்கு இனி அவசியமில்லை. தவிரவும், இந்தப் பழக்கத்தினால் கெடுதல்களு மில்லாமலிருக்கவில்லை.

மனிதர்களுடைய சுபாவ தர்மங்களைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தால் மனிதர்களுடைய மூளைக்கு ஒவ்வொன்றையும் பகுத்தறியவும், பிறருக்கு ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் இருந்துவரும் குணதோஷங்களை எடுத்துச் சொல்லவும் சக்தியிருக்கிறதென்று தெரியவருகிறது. சிந்தனை சக்தியினால் ஒருவர் மனதில் படுவதை மற்றொருவருக்கு எடுத்துச்சொல்ல சாத்தியப்படுகிறது; பிறர் சொல்லும் யோசனைகளின் குண குணங்களைச் சீர்தூக்கிப்பார்த்து கிரகித்துக்கொள்ளவும் சாத்தியப்படுகிறது. பிறருக்கு யோசனை சொல்லக்கூடிய சக்தி ஸ்திரீகளிடம் அதிகமாகக் கிடையாது. ஆனால் பிறர் சொல்லுகிறபடி திரும்பிவிடக்கூடிய சுபாவம் அவர்களுக்குள் அதிகமாக இருக்கிறது. அதுதான் பல ஸ்திரீகள் மயக்கப்பட்டுவிடுவதற்க்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது.

பேச்சு, பார்வை, ஸ்பரிசம் ஆகிய மூவழிகளில் ஒருவருடைய அபிப்பிராயத்தை மற்றொருவருக்குத் தெரிவித்துக்கொள்ளப் படுகிறது. மற்றொரு பாலினருக்குக் கெட்ட எண்ணங்கள் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்காக கண்களைக் கீழே திருப்பிக்கொண்டு, அவர்களை ஸ்பரிசிக்காமலிருக்க வேண்டியது அவசியமாகும். நாக்குக்கு நிபந்தனைகளை விதித்து சாத்தியமில்லை. அதைக் கட்டுப்படுத்தினால் அல்லல் விளையும். தவிரவும், வாய்மொழியானது ஒரு ஹத்துக்குட்படுத்தப்பட்டிருப்பதால் அன்பின் அளவைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுவதர்கு அதுவே ஏற்ற சாதனமாகும்.

ஆசிரியர் எல்லிஸ் என்பவர் "ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய இயற்கை சுபாவங்கள்" என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி எழுதியுள்ள நூலில் கைகுலுக்குவதானது காம பீடத்தில் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறதென்று சொல்லி யிருக்கிறார். ஆகவே கைகுலுக்கலானது மிருக ஆசையைக்கிளப்பிவிட்டு விடக்கூடும். ஒரு பூமானுடன் ஒரு ஸ்திரீ ஒரு முறை கைகுலுக்கியதன் பயனாக அவரிடம் ஆசைகொண்டு, அவரையே மணந்துகொண்ட விருத்தாந்தத்தையும் அவர் அந்நூலில் எடுத்துரைத்திருக்கிறார். ஒரு ஸ்திரீயானவள் ஒரு பூமானிடம் ஆசை

வைத்து, அவனை வசியப்படுத்த விரும்பினால் அவனுடன் கைகுலுக்குகையில் அவள் சமிக்ஞை செய்து விடுகிறாள். அந்தக் கைக்குலுக்கானது முத்தங்கொடுப்பதைப் போல் ஒருவித உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணத் தக்கதாக இருக்கிறது. ஒரு பூமானை நேசிக்கும் ஒரு ஸ்திரீயானவள் அப்பூமானுடன் கைகுலுக்குவதே ஒருவிதமாக இருக்கும். மிருக வெறி ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுடைய உள்ளங்கையில் கூச்சம் ஏற்படுகிறது. பிறருடைய கையை ஸ்பரிசித்ததினால் தான் அந்தக் கூச்சமேற்படும். வேறு இடத்தில் கூச்சப்படுத்தினால் அது வெறும் சிரிப்புடன் போய்விடும். இந்த இடத்தில் அப்படியில்லை. விவாக காலத்திற்குமுன் மிருக வேட்கையானது கூச்சத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பல இடங்களின் வழியாகச் சிதறுண்டு போகிறது. ஆகவே விவாகத்திற்குப் பிறகு கூச்சம் குறைவாக இருக்கிறது. ஆகவே ஐஸ்லாண்டு தேசத்தினர் ஸ்திரீகளுக்குக் கூச்சமிருக்கிறதாவென்று பரீக்ஷை செய்வதில்லை. உதடு, முலைக்காம்புகள் இவைகளைப்போல் ஸ்திரீகளுடைய சுண்டு விரலானது விரகதாபத்தைப் பெருக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. கைகுலுக்குகையில் ஸ்திரீகளுடைய சுண்டு விரலும் அழுந்துவதால் அவர்களுக்கு விரகதாப மேற்படுகிறது.

விரகதாபத்திற்கும் கைகுலுக்குவதற்குமுள்ள சம்பந்தத்தையும், விரகதாபம் கட்டுக்கடங்காததாக இருக்கையில் ஸ்திரீகளுடைய உள்ளங்கையில் கூச்சமிருப்பதையும் கவனிக்கையில் ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்குவதில் அபாயங்களில்லாது போகவில்லையென்று தெரிகிறது.

ஸ்பரிசத்தினால் ஒருவருடைய உணர்ச்சி மற்றவரிடம் தாவச் செய்துவிடலாமாயின் மனிதர்கள் ஒருவருடனொருவர் கைகுலுக்கிக் கொள்ள ஏன் அனுமதிக்க வேண்டுமென்று கேட்கலாம். மற்றொரு பாலினருடன் கைகுலுக்குகையில்தான் மனதில் தீய எண்ணங்கள் உதிக்கக்கூடுமாதலால் இரண்டு புருஷர்கள் கைகுலுக்கிக்கொள்ளுவதால் எவ்வித அபாயமுமேற்பட்டுவிடாது. ஸ்திரீகள் பிறர் வயப்பட்டுவிடும் சுபாவம இயற்கையாகவே அமையப்பெற்றவர்களாதலால் புருஷர்களுடைய ஸ்பரிசத்தினால் அவர்கள் தீயவழிகளுக்குட்பட்டுவிடக் கூடும். ஒரே பாலினராகிய மற்றொருவரிடம் தீய எண்ணங்கொள்ளுவது மனித சுபாவத்திற்கே விரோதமானது; ஆகவே சாமான்யர்களுடைய சித்த விருத்தி அதற்கிடங்கொடுக்காது. ஆனால் அந்த வழியில் தாபமுள்ளவர்களும் சிலர் இருக்கலாம்.

கைகுலுக்குவதால்மனிதர்களுக்குள் அன்பு அதிகரிக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. அது வாஸ்தவமென்பதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். இருந்தாலும் சன்மார்க்க நெறிமுறையிலிருந்து தவறி விடும்படி செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதாக அது இருப்பதால் அந்த முறையை அப்பியஸிப்பது உசிதமாகாது. நமக்கிருந்து வரும் ஆசையைத் தெரிவித்துக் கொள்ள வேறு வழிகளிருக்கையில் கைகுலுக்க வேண்டியது அதற்கு அவசியமென்று சொல்லுவதற்கு அர்த்தமில்லை. கைகுலுக்குதலானது பழக்கத்தினாலேயே அனுஷ்டானத்திற்கு வந்திருப்பதால் காலக்கிரமத்தில் அதைச் சுலபமாக விட்டுவிடலாம். ஒரு பழக்கத்திற்காக சன்மார்க்கத்தைக் கைவிட்டு விடலாமா? ஒருக்காலும் விடக்கூடாது. திடீரென்று இந்த வழக்கத்தை நிறுத்தி விடுவது சிரமம்தான்; ஆனால் பொறுமையினாலும், விடாமுயற்சியினாலும் நீண்டகாலப் பழக்கத்தையும் மாற்றிக்கொண்டு விடலாம்.

ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்காமலிருப்பது அவர்களை எவ்விதத்திலும் அவமதிப்பதாகி விடாது. ஆனால் ஒரு ஸ்திரீ கைகுலுக்குவதற்காகக் கையை நீட்டியும், கையை மூடி வைத்துக்கொண்டிருந்தால் அவளுக்கு வருத்த முண்டாகத்தான் செய்யும். ஆனால் கைகுலுக்குவதில் உங்களுக்கு விருப்பமில்லையென்பதை முன்னதாகவே அவளுக்குத் தெரிவித்துவிட்டால் இந்தத் தொல்லையில்லாது போகும்.

உலகில் பெரியோர்கள் கைகுலுக்குவதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை உணர்ந்தே தாங்களும் கைகுலுக்காமலிருந்திருப்பதுடன் தங்களுடைய சிஷ்யர்களுக்கும் அவ்விதமே இருக்கும்படி உபதேசித்திருக்கிறார்கள்.

முகம்மதியர்களுடைய கடவுளாகிய முகம்மது நபி அவர்களுடைய வழக்கத்தை அனுசரித்து அகமதியர்கள் ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்குவதில்லை. ஆனால் மற்ற மதஸ்தினர்கள் இவ்விஷயத்தில் அதிக அக்கரை காட்டவில்லை.

முடிவாக ஒரு வார்த்தை. ஸ்திரீகளுடன் கைகுலுக்க மறுப்பது அவர்களை அவமதிப்பதாகுமென்று நினைத்துவிடக்கூடாது. ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் ஸ்திரீகளை மதிக்கும்படி நமக்கு விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவர்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தே அவர்களுடன் கைகுலுக்காமலிருக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

சாராயத்தினால் விளையுங் கேடு.

(ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர்)

"கொஞ்சம் காப்பி குடிக்கிறீர்களா ?"

"வேண்டாம். நான் எப்பொழுதும் காப்பி சாப்பிடுவதில்லை."

"தேத்தண்ணீர் ?"

"வேண்டாம். எனக்கு அது பிடிக்காது."

"ஒரு கோப்பை கோக்கோவாவது சாப்பிடுகிறீர்களா ?"

"ஒரு துளிகூட வேண்டாம்."

"ஒரு கிளாஸ் விஸ்கியும், சோடாவும் சாப்பிடுகிறீர்களா ?"

"நான் ஸோடாக் குடிப்பதில்லை."

சாராயத்தினிடத்தில் ஜனங்களுக்கு இவ்வளவு பிரமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதனாலேயே மனிதர்களுடைய ஆத்மாவையும், செல்வத்தையும், சுகத்தையும் கெடுக்கும் ஒரு கருவியாக சைத்தான் இதை உபயோகித்து வருகிறான் போலும். சாராய வேட்கையிருப்பதாலேயே ஜனங்கள் அதை நாடி அலைகிறார்கள். எவ்விதம் வெற்றிலைப்பாக்குப் போடுகிறவர்கள் முறுக்கானு (புகையிலை)க்கும், பொடி போடுகிறவர்கள் சுகந்த மூக்குத்தூளுக்கும், கஞ்சாக் குடிப்பவன் அதற்கும் அலைகிறானோ அவ்விதமே குடிகாரனும் சாராயத்தைத் தேடி அலைகிறான். மதுவானது கள்ளாக இருந்தாலும், உயர்ந்த சாராயமாக இருந்தாலும், சட்டியில் காய்ச்சிய நாட்டுச் சாராயமாக இருந்தாலும், மனிதர்களை உணர்ச்சியற்றவர்களாகச் செய்துவிடுகிறது. மதுவானது இரைப்பையில் விழுந்ததும், மண்டையிலேறி விடுகிறது. சரீர, மனோவியாதிகள் பறந்தோடி விடுகின்றன; பகுத்தறிவு குதித்தோடிவிடுகிறது; நிலை தெரியாமலிருக்கும் அந்த மனிதன் தான் செய்வது இன்னதென்று தெரியாமலே திகைக்கிறான். மனிதர்களுடைய பிரத்தியேக உரிமையாகிய பகுத்தறிவு தொலைந்ததும், அவன் ஒரு வெறும் இயந்திரம் போன்றாகிவிடுகிறான். முற்காலங்களில் யுத்தத்திற்குச் செல்லும் போர்வீரர்கள் முரட்டுத்தனமாக யுத்தம் செய்வதற்காக அவர்களுக்கு வழக்கத்தைவிடக் கொஞ்சம் அதிகமாக சாராயத்தைக் கொடுப்பதுண்டு. நாம் சேவல் சண்டையிலும் வெற்றி பெறுவதற்காகச் சேவல்களுக்குச் சாராயத்தைக் கொடுப்பதை பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கிறோம். சென்னையில் ரிக்ஷா வண்டிக்காரர்களும், கை வண்டிக்காரர்களும், வண்டியை இழுப்பதற்காகக் கள்ளைக் குடிப்பதை நாம் நேரில் பார்க்கிறோம். அது களைப்பைப் போக்குவதாக அவர்கள் உண்மையில் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது தற்காலிகமாகத்தான் வலி அடங்கச் செய்கிறது. கொலம்பியா சர்வகலாசாலையைச் சேர்ந்த எச். ஆர். ரஸ்பி என்பவர் மதுவானது மனிதர்களுக்குச் செய்யும்

கொடுமை பலவகையினதாக இருக்கிறதென்று சொல்லுகிறார்:—"அதிகமாகக் குடித்துவிட்டால் சித்த ஸ்வாதீனமே போய் பெரிய மயக்க மருந்தாகிவிடுகிறது. அதனால் சிறிது நேரம் வரையில் மனக்கவலை, வருத்தம் முதலிய கஷ்டங்கள் நிவர்த்தியாகியிருக்கலாம். ஆனால் அந்தப்பலன் இயற்கையாக ஏற்படுவதன்று, சிறிதுகாலம் வரையில் சரீரத்தை உணர்ச்சியற்றதாக அது செய்துவிடுவதால்தான் அந்தப் பலன் ஏற்படுகிறது. ஆனால் அதன் பிற் பலனானது இன்னும் அதிக விபரீதமானதாக இருக்கும்."

ஆனால் கிரமமான வழியில் தகுந்த காரணங்களுக்காக உபயோகித்தால் சாராயத்திலும் குணமிருக்கிறது. பிரஸவ கேஸ்களில் பிராந்திப் புட்டியை உபயோகிப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். ஆனால் பிணியாளியைவிட மருத்துவச்சிதான் அதில் பெரும் பாகத்தை உள்ளே தள்ளிவிடுகிறாள். சுபவாத ஜுரம் முதலிய உபாதைகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காகவும் மதுஸாரம் உபயோகப்படுகிறது. குளிர்ச்சி அதிகமாக இருந்தால் ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுவிடுகிறது. மதுஸாரத்தில் கொஞ்சம் கொடுத்தால் ரத்தக் குழாய்கள் பிரிந்து, ரத்த ஓட்டம் முன்போல் ஏற்படுகிறது. கடவுளானவர் சாராயத்தை ஜலத்தைப்போல் குடிக்கும் வஸ்துவாக ஏற்படுத்தவில்லை. அதை துஷ்பிரயோகம் செய்வதனாலேயே மனிதர்கள் பலவித அல்லல்களுக்கும் ஆளாகிறார்கள். குடியினால் மனிதனுடைய ஆரோக்கியம் கெட்டு, மூளை மழுங்கி, ஆண்மைத்தனம் குன்றி, பகுத்தறிவு சிதைந்து, சித்த ஸ்வாதீனம் போய், கண் பார்வை குறைந்து, சரீர சக்தி மழுங்கி, குடலில் பலவித உபாதைகள் உண்டாகி, முடிவில் உயிருக்கே சிலருக்கு அபாயமேற்பட்டுவிடுகிறது.

[மதுஸாரத்தை ஔஷதியாகத் தகுந்த வைத்தியர்களே உபயோகிக்கவேண்டும். ப-ர்.]

சூப்புதல்.

[டாக்டர் இ. ரகுநாதராவ்]

சூப்பிச் சாப்பிடுவது இப்பொழுது வெகு சகஜமாகி வருகிறது. பானம் செய்கையில் சூப்பிக் குடிக்காதவனை இக்காலத்தில் காட்டுமிராண்டியென்றும், கோஷ்டிக்கு லாயக்கில்லாதவனென்றும் சொல்லுகிறார்கள். அதனால் விளையுங் கேடுகளை அறிந்திருக்கவேண்டியவர்களே அக்கெட்ட வழக்கத்திற்கு ஆட்பட்டு வருவது அருவருக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. சூப்பிக் குடிப்பதால் எவ்விதக் கேடு உண்டாகிறதென்று மேலேழுந்தவாரியாகப் பார்ப்பவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. ஆகவே சூப்பிக் குடிப்பதாலேயே வியாதி ஏற்பட்டபோதிலும் அதற்கு நாம் வேறு காரணங்களைக் கற்பித்துக்கொண்டு விடுகிறோம். சிலர் சூப்பிக் குடிப்பதிலுள்ள கெடுதல்களை உணர்ந்தும் பட்டிக்காட்டான் என்ற அடாச்சொல்லுக்குஆளாகமலிருப்பதற்காகச் சூப்பிக்குடிக்கிறார்கள். இவ்விதம் மனச்சாக்ஷியைக் காட்டிலும் வழக்கத்தை அவர்கள் பெரிதாக நினைத்துவிடுகிறார்கள். நவீன நாகரீகக் கொடுமைகளை தைரியமாக எதிர்த்து நிற்போர் வெகு சிலரே யிருக்கிறார்கள்.

சூப்பிக் குடிப்பதால் விளையுங் கேடுகள் யாவை? அவைகள் எண்ணிலடங்கா. சூப்பிக் குடிப்பதால் பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிதல், தொண்டை அழற்சி, க்ஷயம், குஷ்டம் முதலிய பல வியாதிகளுண்டாகின்றன. ஸ்பரிச மாத்திரத்தில் பரவக்கூடிய எல்லா வியாதிகளும் சூப்பிக் குடிப்பதால் உண்டாகின்றன. இதைப் படிப்பவர் நான் வைத்தியக்காரனென்று நினைக்கலாம். ஆனால் அவர்களுடைய சந்தேகத்திற்கு அறியாமையே காரணமாகும்.

நீர்க்கொள்ளுவான் அம்மை கண்டிருப்பவருக்கு வேறு வியாதி ஏற்பட்டிருப்பதாக

வைத்தியர் தப்பபிப்பிராயப்பட்டு, மற்றவர்களுடன் அவர் கலக்க விடுவதன் மூலமாக நீர்க்கொள்ளுவான் லேசாய்ப் பிறர்க்குத் தொத்த அவர் இடங் கொடுத்துவிடும் பக்ஷத்தில், அவர் தம்முடைய கடமையைச் செய்யத் தவறியதற்காகக் கோர்ட்டில் அவர்மீது நடவடிக்கை தொடரப்படும். ஆனால் தொண்டையில் கிருமிகள் தங்கி, ஒருவர் பலருடன் கலந்துறவாட விடுவதால் அவர் பலருக்கும் அந்த நோய் பரவ இடங் கொடுத்தபோதிலும் அவர்மீது தோஷங் கூறுவதில்லை. இதிலிருந்து 'தொண்டையில் எங்களுக்கு உபாதை ஏற்படுவதை நாங்கள் லக்ஷியம் செய்யவில்லை. எதனால் அந்த உபாதை ஏற்படுகிறதென்று தெரியாமல் மெதுவாக அந்த வியாதி பரவுவதால் அத்தகைய நோயைச் சகித்துக்கொள்ள நாங்கள் தயாராக இருக்கிறோம். ஆனால் நீங்கள் தவறு செய்து விடுவதை நாங்கள் சகித்திருக்க முடியாது" என்று பொது ஜனங்கள் சொல்லுவதுபோலிருக்கிறது. நான் விஷயத்தை மிகைப்படுத்திக் கூறுவதாகத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் சற்று ஆராய்ச்சிசெய்து பார்ப்பின் நான் சொல்லும் உண்மை புலப்படும்.

நிற்க, பலவித வியாதிகள் பரவுவதற்கு ஆஸ்தான பீடங்களாக விளங்கும் பல ஹோட்டல்களிருக்கின்றன. இந்த இடத்தில்தான் வியாதிகள் பரிவர்த்தனையும் விநியோகமும் மும்முரமாக நடைபெறுகின்றன. வியாதிகள் பரவுவதற்கு மூலஸ்தானங்களாக இருக்கும் இந்தஹோட்டல்கள் எவ்வளவு அசுத்தமாக இருக்கின்றனவென்பது சாமான்யமாகத் தெரிந்தவிஷயம். இந்த ஹோட்டல்களில் பானத்திற்காக உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்களை சரியாகச் சுத்தம்செய்யும் பாவத்திற்கு ஆளாக்காததை நான் கண்கூடாகக் கண்டிருக்கிறேன். இந்த இடங்களில் என்ன நடை பெறுகிறதென்பதைப் பொதுப் படையாகச் சொல்லுகிறேன். ஒரு பெரிய தொட்டி அல்லது வாளியில் ஜலத்தை வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அதில் பலர் சூப்பிக் குடித்த பாத்திரங்களைத் தோய்த்து எடுத்து, சுத்தம் செய்து விட்டதாகச் சொல்லுகிறார்கள். "நாகரீகமான" கிளப்புகள் என்று சொல்லப்படும் இத்தகைய ஸ்தலங்களில் வெகு நாளாக இந்த வேலை நடந்து வருகிறது. அந்தப் பெரிய பாத்திரத்தில் அவசரமாகத் தோய்த்தெடுத்த எச்சில் பாத்திரங்களை இதரர்களுக்கு உடனே கொடுத்து விடுகிறார்கள். அவர்கள் எச்சில் செய்து குடித்ததும் மறுபடியும் அதே தொட்டி அல்லது வாளியில் அதைத் தோய்த்தெடுத்து விடுகிறார்கள். இவ்விதம் கழுவி எடுக்கப்படும் பெரிய பாத்திரமானது சிறிது நேரத்திற்குள் காப்பி, தேத்தண்ணீர், கொக்கோ இவைகளும், சூப்பி அந்தப் பாத்திரங்களிலிருந்து பானம் செய்த எண்ணற்ற ஜனங்களுடைய உதடுகளிலிருந்து அந்தப் பாத்திரங்களில் தொத்தி யிருக்கும் கோடிக்கணக்கான கிருமிகளும் கலந்த குழம்பாகி விடுகிறது. காப்பி அல்லது இதர பானங்களின் கறையைப் போக்கக் கூடாத கேவலமான ஸ்திதிக்கு இந்தக் குழம்பு ஜலம் வரும் வரையில் அதே பாத்திரத்தில் சில்லரைப் பாத்திரங்களைத் தோய்த்து எடுத்துக்கொண்டு வருகிறார்கள். இதிலிருந்து, நண்பர்களே, காப்பிக் கிளப்புகளில் காப்பி கொடுக்கும் லோட்டாக்களின் நிலைமையை நீங்கள் அறிந்துகொள்ளலாம். இது எல்லாருக்கும் தெரிந்ததுதான் என்று சொல்லலாம். அவ்விதமாயின் ஏன் இதற்கு உட்படாமலிருக்கக்கூடாது? வெளி வியாதியஸ்தர்களுக்கு சிகிச்சை செய்யும் வைத்திய சாலையில் மருந்துண்ணவருபவர்களின் ஜாப்தாவை புரட்டிப் பார்த்தால் பல்வலி, பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து சீழ் வடிதல் முதலிய சில வியாதிகளால் அவஸ்தைப்படுபவர்களின் தொகையே அதிகமாக இருப்பதைக் காணலாம். இந்த வியாதிகளில் பெரும்பாலானவை வியாதிக்காரர்கள் சூப்பிக்குடித்த பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதாலேயே ஏற்படுகின்றன. எந்தக்காலத்தில் சூப்பிக்குடிக்கலாம்? பிறர் உபயோகிக்கக் கொடுக்காமல் நீங்களே உபயோகித்துக்கொண்டு வரும் பாத்திரத்தில் சூப்பிக் குடிக்கலாம். இதன்படி நீங்கள் ஒருவர்தான் அந்தப் பாத்திரத்தைப் உபயோகிக்கலாம். பானத்தின் சுவை

யை அறிய சூப்பி மெதுவாகச் சாப்பிடவேண்டியது அவசியமென்று சிலர் சொல்லுவதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். சூப்பிக் குடிக்காதவர்களுக்கு ருசி தெரியாமலா இருக்கிறது? அதற்கு அவர்கள் என்ன சமாதானத்தைக் கற்பனை செய்கிறார்களென்று தெரியவில்லை இவர்களுடைய வாதம் வெறும் பிரமைதான். ருசி பார்ப்பதற்கு சூப்பிக் குடிக்க வேண்டிய அவசியமேயில்லை. நம்மைவிட நமது பாட்டிமார்கள் எவ்வளவு புத்திசாலிகள் என்பதை நமது நேயர்களுக்கு நான் ஞாபகப்படுத்தவேண்டியதில்லை. கைத்தவறுதலாக ஒரு பாத்திரம் சாக்கடையில் விழுந்துவிட்டாலும், அன்னியர்கள் ஒரு பாத்திரத்தை உபயோகித்தாலும் நமது பாட்டிமார்கள் அந்தப்பாத்திரங்களை நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தம் செய்வதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்த்திருக்கிறோம். வியாதிகள் பரவாமல் தடுக்கும் விஷயத்தில் நம்மைவிடப் பன்மடங்கு நமது பாட்டிமார்கள் புத்திசாலிகளாக இருந்தனர். அவர்கள் பைத்தியக்காரர்களென்று நம்மில் சில அசடர்கள் நினைக்கலாம். இருந்தாலும் அர்ப சங்கதியிலும் அவர்கள் விவேக புத்தி காட்டிவந்ததை நாம் மறக்கமுடியாது.

இது நிற்க, நமது பாட்டன்மார்கள் அவர்களுடைய சொம்பு ஸ்தாலிகளை எவ்வளவு நன்றாகச் சுத்தம் செய்துவந்தனரென்பதும் நமக்குத் தெரிந்ததுதான். ஸ்நானத்திற்கு முன் தீர்த்த பாத்திரங்களைச் சுத்தம் செய்வதை ஒரு முக்கிய கடமையாக அவர்கள் வைத்துக் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் ஜலத்தை வைத்துக்கொள்ள ஒரு சொம்பும், தீர்த்த பானத்திற்கு ஒரு பஞ்ச பாத்திரமும் வைத்திருந்தார்கள். அவர்கள் தங்களுடைய பாத்திரங்களைப் பிறர் உபயோகிக்க அனுமதிப்பதில்லை; தவறி எவரேனும் அந்தப் பாத்திரங்களை உபயோகித்துவிட்டாலும் அந்தப் பாத்திரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்விப்பார்கள். அவர்கள் மூடநம்பிக்கை வைத்திருந்தார்களென்று நாம் பரிகாசம் செய்யலாம். ஆனால் அவர்கள் நம்மிலும் திடசரீரிகளாக இருந்தார்களென்பதையும், நம்முடைய பற்களிலும் அவர்களுடைய பற்கள் அதிக வலுவாயிருந்தனவென்பதையும் நாம் மறுக்கமுடியாது.

ஆகவே, சூப்பிக் குடிப்பதால் விளையும் கெடுதல்களை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து கவனித்து, அந்த துர்ப்பழக்கத்தை அடியுடன் விட்டுவிடும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

பசி யெடுக்காவிடில் சாப்பிடாதீர்கள்.

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்கு அடியிற் கண்ட விதிகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று "ஹெல்த் ரிவியூ" என்னும் பத்திரிகையில் காணப்படுகிறது.

1. இன்னும் கொஞ்சம் வயிற்றில் இடமிருக்கிறதென்ற உணர்ச்சியுடன் இலையிலிருந்து எழுந்திருக்க வேண்டும்.

2. ஒரு கடனைத் தொலைப்பதாகவாவது, வேறு எவரையாவது திருப்தி செய்வதாகவாவது நினைத்துக் கொண்டு சாப்பிடக்கூடாது.

3. நன்றாகப் பசியெடுத்திராதவரையில் சாப்பிடக்கூடாது. போஜன வேளை வந்தும் பசியெடுக்காமலிருந்தாலும், சரீர அசக்தியினாலோ, கவலையினாலோ, கோபத்தினாலோ, பரபரப்பினாலோ, அல்லது களைப்பினாலோ ஆகாரத்தில் நாட்டமில்லாமலிருந்தாலும் சாப்பிடக்கூடாது. அடுத்த போஜனவேளை வரும் வரையில் காத்திருக்கவேண்டும். இவ்விதம் இரண்டொரு வேளைகள் ஆகாரத்தைத் தள்ளிப் போடுவது உங்களுக்கே அனுகூலமாக இருக்கும். பசியில்லாதபோது ஆகாரத்தை உள்ளே தள்ளிவிடுவது பெரிய தவறாகஇருக்கிறது. பசியில்லாத காலத்தில் சாப்பிடவேண்டாம்.

4. சரீரம் அசௌக்கியமாக இருந்தாலும் சாப்பிடக்கூடாது. நன்றாகப் பசி யெடுக்கும்

வரையில் பொறுத்திருக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்யின் ஆகாரம் வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி தானாகவே உங்களுக்குஏற்படும்.

5. உங்களுடைய சம்பாத்தியத்திற்குத் தகுந்தபடி அன்றன்றுடம் ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றி வரவேண்டும். கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்திருந்தால் அன்று அதிகப்பசியிருக்கும்; சோம்பியிருந்த தினத்தில் ஆகாரம் அதிகமாக வேண்டியிருக்காது.

6. எந்த வேளையிலேனும் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்துவிட்டதாக உங்களுக்குத் தோன்றும் பக்ஷத்தில் அடுத்த வேளை லங்கணம் போட்டுவிடுங்கள்; அல்லது ஆகாரத்தைக் குறைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

7. புதிய பழங்கள், மரக்கறிகள் முதலியவைகளை தினந்தோறும் ஏதாவதொரு வழியில் சேர்த்துக்கொள்ளத் தவறக்கூடாது.

8. போஜன வேளைகளுக்கிடையில் எதையும் சாப்பிடக்கூடாது.

9. ஆகாரத்தை அவசரமாகப் புசிக்கக் கூடாது. மெதுவாகச் சாப்பிடுவதை யெல்லாம் நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

10. 6 மணிக்கு எழுந்திருக்க 10 மணிக்குச் சாப்பிடுவதும், இரவு 6 மணிக்குப் புசித்து 10 மணிக்கு நித்திரைக்குச் செல்லுவதும் நூறு வயது ஜீவித்திருக்கச் செய்யுமென்று 16-வது நூற்றாண்டுப் பழமொழியொன்று சொல்லுகிறது.

11. சுத்தமான காற்றில் கடற்கரையிலாவது அல்லது மலைமீதாவது வேகமாக உலாத்திய பிறகு ரொட்டியையும் வெண்ணெயையும் சாப்பிடுவது லார்டு மேயருடைய விருந்தைவிட விருப்பத்தக்கதாக இருக்கும்.

ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணிக்கொரு தடவை ஆகாரம் கொடுப்பது தவறென்று குழந்தைகள் சம்ரக்ஷண விஷயத்தில் அனுபவமுள்ள எல்லா வைத்தியர்களும் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். குழந்தைகள் சாப்பிடும் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாக நான்குமணி நேரம் வேண்டியிருக்கும். நான்கு மணிநேரம் அவகாசம் கொடுத்தால்தான் அந்தக் காலத்தில் குழந்தைகள் நன்றாகத் தூங்கவும் முடியும். இராக் காலத்தில் 8-மணி நேரம் எவ்வித உபத்திரவமும் இல்லாமல் இப்பொழுது குழந்தைகள் தூங்க விடுவதானது அவைகள் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாவதற்கு உதவி செய்கிறது.

தற்கால முறைப்படி 24-மணி நேரத்தில் குழந்தைகளுக்கு 5 வேளையே ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் தாய்மார்கள் குழந்தைகளுக்கு இயற்கையான ஆகாரமாகிய முலைப்பாலையே கொடுக்கவேண்டும்.

தேனின் ஆகாரக்குணம்.

(டாக்டர் ஸ்ரீராம்),

எல்லாத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களிலும் தேன் உயர்ந்தது. அது சுத்தமான, இயற்கையான ஆகாரப்பதார்த்தம். அதனாலேயே அது எல்லாருக்கும், கடவுளுக்கும் மனிதருக்கும் பிரீதியானதாக இருக்கிறது.

தேனானது பழங்களின் சர்க்கரைகள் கலந்தது. அதில் 19. 61 % ஜலமும், 1. 20 % வெடியுப்பு வாயுவும், 70. 96 % பழத்தின் சர்க்கரையும், 2. 76 % கரும்பின் சர்க்கரையும், 0. 36 % கழிந்த பதார்த்தங்களும் கலந்திருக்கின்றன.

மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் சம்பாதித்துள்ள எல்லா அம்சங்களும் ஓரளவு தேனில் சேர்ந்திருக்கின்றன. மேலே சொல்லப்பட்டவைகளைத் தவிர மனிதர்களின் வாயூரலைப் போன்றதொரு திரவ பதார்த்த

மும் அதில் கலந்திருக்கிறது. அது காரத்தைத் தித்திப்புடையதாகச் செய்யும் சக்தியுடையது. இவைகளைத்தவிர தேனீக்கள் வெளிப்படுவதும் புரோடீனும், பார்மிஸ் ஆஸிடில் சிறிதளவும் அதில் சேர்ந்திருக்கிறது.

புஷ்பங்களிலிருந்து தேனைத் தேனீக்கள் சேகரிக்கையில் புஷ்பங்களின் வாசனையுடைய தைலங்களையும், வேறு சில பதார்த்தங்களையும் எடுத்துவிடுகின்றன. தேனீக்கள் புஷ்பங்களிலிருந்தே தேனை இறக்கிவிடுவதில்லை. அது சேகரித்த பதார்த்தங்களை தேனாக மாற்றி, கூட்டில் சேர்த்து வைக்கிறது.

பழங்களின் தித்திப்பும், முக்கிய தைலங்களும் தேனில் கலந்திருப்பதாலேயே அதற்கு ஸத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய சக்தியும் ருசியும் இருக்கிறது. கரும்பின் சர்க்கரையில் அருவருக்கத்தக்க சில குணங்கள் இருக்கின்றன. அது ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கக் கூடும். கரும்பிலிருந்து எடுத்த சர்க்கரையை உபயோகிப்பதாலேயே பலர் ஜீரண சக்தியை இழந்து, பீனிசம் முதலிய உபாதைகளால் அவதிப்படுகிறார்கள். இரைப்பை பலஹீனமாக இருப்பவர்களும், மலம் இளகலாக இருப்பவர்களும் மிதமான அளவு தேனை உபயோகித்துவந்தால் அனுகூலமடையலாம். அது சுலபமாக சரீரத்தில் ஜீரணமாகிவிடக்கூடியதாக இருக்கிறது. தசைகளுக்கு அது சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. எல்லாவற்றிலும் முக்கிய உறுப்பாகிய ஹிருதயத்திற்காகத் தேனை உபயோகித்து வர வேண்டும்.

சாதாரணச் சர்க்கரையைவிட சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி தேனுக்கு இருக்கிறது.

பால வியாதிகள், ஊட்டக்குறைவு முதலிய பல உபாதைகளுக்கு மேனாட்டு வைத்தியர்களிலேயே சிரேஷ்டர்கள் வரவர தேனை உபயோகிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இதற்கு முன் அவர்கள் மீன் எண்ணெய், உரிமை பெறப்பட்ட ஹார்லிக்ஸ் போன்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இவைகளை உபயோகித்து வந்தனர்.

தேனில் கலந்துள்ள சுண்ணாம்பானது அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தும் வேலையை ஏற்பாடாகச் செய்துவிடுகிறது. குழந்தைகள் முதல் அனைவரும் தாராளமாகத் தேனை உபயோகிக்கலாம். விருத்தர்களுக்கு அது சக்தியைக் கொடுத்து, சரீர உஷ்ணக்கிரம் குறையாமல் பாதுகாக்கிறது. விருத்தர்களுக்கு சகஜமாக ஏற்படக்கூடிய சளிக்கட்டை அது நிவர்த்தி செய்கிறது.

கபவாத ஜுரங்களுக்கு மேனாடுகளில் வைத்தியர்கள் தாராளமாகத் தேனைக் கொடுத்து வந்தார்கள். அதனால் நெருக்கடி சீக்கிரத்தில் ஏற்பட்டு பிறகு உஷ்ணக்கிரம் உயராமல் நாடி சரியாக அடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டது. அது ஹிருதயம் நன்றாக வேலை செய்யும்படி தூண்டி, வியாதியஸ்தர்களை உயிருடன் வைத்திருக்கிறது, "மாமிஸ சத்துக்களையும் கோழிமுட்டைகளையும் விட தேனில் அதிக நம்பிக்கை வையுங்கள்" என்று பல மேனாட்டு வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயம் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

புதிய தேனுக்கு மலத்தை இளக்கிவிடும் சக்தியுண்டு. அதைக் காய்ச்சிவிட்டால் அந்தக் குணம் போய்விடும். சட்டெனக் கோபித்துக்கொண்டு விடும் குழந்தைகளை சமனப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கிறது. தேனைக் கொடுக்க ஆரம்பித்த பிறகு எரிந்து விழுந்துகொண்டிருந்த குழந்தைகள் சமனமடைந்திருக்கின்றனவென்று பல தாய்மார்களும், தாதிகளும் தெரிவித்திருக்கிறார்கள். உறங்கச் செல்லுமுன் ஒரு பெரிய கோப்பை ஜலத்தில் இரண்டோரண்டி தேனை விட்டுச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வருகிறது. தேனைச் சாப்பிட்டவுடன் குழந்தைகள் சகஜமாகத் தூங்கிவிடுகின்றன. இரைப்பையில் காற்றுச் சேருவதை தேனானது தடுத்து, சரீரத்திற்கு வலுவை உண்டுபண்ணுகிறது. சீக்கிரத்திலும் அது ஜீரணமாகிவிடுகிறது. இதர சர்க்கரைகளைப் போல் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அது அதிக வேலையைக் கொடுப்பதில்லை. ஜீரணக்கருவிகளிலுள்ள கோளாறுகளை

அது நிவர்த்தி செய்துவிடுகிறது. மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலியவைகளால் உபாதைபட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள் வைத்தியர்களை கேட்டுக்கொண்டு தாராளமாகத் தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அதற்கு ரணங்களை ஆற்றும் குணமுமுண்டு. அது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் அசுத்தங்களைக் கரைத்துவிட்டு, வெளிப்படுத்தி விடுகிறது. கடுமையான சுவாஸகாசம், சீதளம் முதலிய ரோகங்கள் தேனை உபயோகித்ததால் நிவர்த்தியாகி யிருக்கின்றனவென்று பிரபல வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அதைக் காலந்தவறாமல் மருந்து அளவாக உபயோகித்து வரவேண்டும். சுவாஸ காசத்தினால் அவஸ்தைப்படும் விருத்தர்கள் தேத்தண்ணீரைப் போல் உஷ்ணஜலத்தில் தேனைவிட்டுக் கரைத்து, சூடு ஆறுவதற்கு முன் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும். சர்க்கரையையும் வெண்ணெயையும் விட தேனையும் பாலையும் நவதானியங்களுடன் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அதிகப் பலனைத் தரும். ரொட்டியும் தேனுமே போதிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாக இருப்பதால் அவைகளைப் பலர் விரும்புகின்றனர். மற்ற ஆகாரப்பதார்த்தங்களுக்கும் சர்க்கரையைவிட தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது உபயோகமாக இருக்கும். சுடுகாயங்களிலும், ரணங்களிலும் தேனைத் தடவினால் வலி குறைந்து, சீக்கிரத்தில் ரணங்கள் ஆறிவிடும். அழுக்குக் கையில் தேனைத் தடவிக்கொண்டால் அழுக்கனைத்தும் கரைந்து கை சுத்தமாகி விடும். கரித்தாருடன் சேர்த்துப் பற்களைத் துலக்கினால் பற்கள் துல்லியமான வெள்ளை நிறத்தை அடைந்து விடும்.

மேலே கண்டவாறு தேனை உபயோகித்து வந்தால் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவும் திடமாகவும், நல்ல குணமுள்ளவைகளாகவுமிருக்கும்; நடுத்தர வயதினர் அதிக சக்தியுடையவர்களாகவும், பார்வைக்கு இளையவராகவுமாவார்கள்; விருத்தர்கள் முதலில் 5-நிமிஷ நேரம் சரீரத்தை சூரிய பாடம் செய்து தினம் கொஞ்சமாக அந்திக்காலத்தை வளர்த்துக்கொண்டு வருவதுடன் தேனையும் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் முன்னிலும் அதிக சக்தியுடையவர்களாவார்கள். சூரிய பாடமும் தேனும் சேருவது உத்தமம். சூரிய கிரணமானது வயிற்றிலுள்ள கழிப்புப் பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்படும்படி செய்யும் சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. சூரிய உஷ்ணத்தைத் தாங்கமுடியாதவர்கள் தலைமீது சிறிது வெள்ளைத் துணியைப் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

பாடசாலை மாணவிகளின் உடற் கூறு.

(டாக்டர் ஆர். கே. போஸ், எல். எம். எஸ்.)

இப்பொழுது பாடசாலைகளில் படித்து வரும் மாணவிகள் படிப்பிற்குத் தகுதியானவர்களாகவும், பிற்காலத்தில் தகுந்த மனைவிகளாகவும் தாய்மார்களாகவு மாவதற்காக அவர்களுடைய சரீரமானது நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கிறதா வென்பதைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு பெண்மணிக்கும் குடும்ப சுகாதார முறைகளும், வீட்டில் பிணியாளர்களுக்கு சிசுருஷை செய்யும் வழியும், பிரதம சிகிச்சை செய்யும் மார்க்கமும் இதரப் படிப்புடன் அவசியம் தெரிந்திருக்க வேண்டுமென்று நான் அபிப்பிராயப்படுகிறேன், பொது ஜன ஆரோக்கியத்தைக் கவனிக்குமளவில், காலரா முதலிய தொத்து நோய்கள் பரவாமல் தடுப்பதற்கு எவ்விதம் புருஷர்களுடைய ஒத்துழைப்பு அவசியமோ அவ்விதமே வீடுகளுக்குள்ளும் ஸ்திரீகள் சுகாதாரமுறைகளை அனுஷ்டித்து புருஷர்களுக்கு உதவியாக இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. சுகாதாரத்தைப் பற்றி ஏற்கெனவே இருந்து வந்த அபிப்பிராயங்கள் மாறி, வர வரப் புதிய புதிய தர்மங்கள் வெளிப்பட்டு வருகின்றன. ஸதாபனங்கள் செய்ய[illegible] யிருக்கும் [illegible]தார

169859

வேலைகளும் வர வர அதிகரித்து வருகின்றன. ஆகவே ஒரு வீட்டில் பிணியுண்டாகி மரணமேற்படாமல் தடுப்பதற்கு அந்த வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் சுகாதார தர்மங்களை உணர்ந்து அவைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. குடும்ப சுகாதார தர்மங்களைப் பெண்மணிகளுக்குப் பால்யத்திலேயே பாடசாலைகளில் போதித்துவிட வேண்டும். இந்திய சமூகத்தில் பெண்மணிகளுக்கு 12 வயதிற்கு மேல் 15 வயதிற்குள் விவாகம் செய்து விடுவது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அந்த வயது வருவதற்கு முன்னும் விவாகம் செய்து வைக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே அந்தக்காலத்திற்குமுன் அவர்களுடைய மனமானது நிர்மலமானதாக இருப்பதால் அக்காலத்தில் அவர்களுக்குச் செய்யும் உபதேசமானது அவர்களுடைய மனதில் பசுமரத்தாணிபோல் அழுத்தமாகப் பதிந்துவிடுகிறது. இரண்டாவதாக, வீன முறையில் பிணியாளர்களை எவ்விதம் சம்ரக்ஷித்துவரவேண்டுமென்பதை ஸ்திரீகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலிய உபாதைகளும், நீண்டகாலக் கடும் வியாதிகளும் நிவர்த்தியாவது பிணியாளர்களுடைய சம்ரக்ஷணத்தைப் பொறுத்திருக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரியவந்திருக்கிறது. வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகள் பிணியாளர்களுக்கு எவ்விதம் சிசுருஷை செய்யவேண்டுமென்பதைத் தெரிந்துகொண்டிருந்தால் வியாதிபஸ்தர்களுக்கு விசேஷ அநுகூலமுண்டாகிறது. நம்மில் பெரும்பாலோருக்கு வியாதி கண்டவர்களுக்கு சிசுருஷை செய்ய பயிற்சிபெற்ற தாதிகளை அமர்த்திக்கொள்ளுவதற்குப் போதிய ஆற்றல் இருப்பதில்லை. ஆகவே வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகளும் பெண்மணிகளும் இந்தக் கைங்கர்யத்தைச்செய்யத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

மூன்றாவதாக, அகஸ்மாத்தாக ஆபத்து ஏற்படும் காலத்தில் பிரதம சிகிச்சை செய்ய ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். திடீரென்று வீட்டில் குழந்தைக்கு ஒரு அபாயம் மேற்பட்டுவிடலாம்; தாயைத் தவிர வேறெ [illegible] அந்த சந்தர்ப்பங்களில் தாயார்தான் தைரியமாகப் பிரதம சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

வியாதியஸ்தர்களாக இருக்கும் பெண்மணிகளுக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டுமென்பதைஅடுத்தாற்போல் நான் வற்புறுத்த விரும்புகிறேன். சில சந்தர்ப்பங்களில் சில பெண்மணிகள் தங்களுடைய உண்மையான ரோகத்தை வெளியிட வெட்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம். அதனால் அந்த ரோகத்தின் கொடுமையை அவர்கள் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. அவர்கள் உண்மையை வெளியிடாமலிருப்பதால் வியாதி முற்றி கடைசியில் வைத்தியரிடம் போய்த் தீரவேண்டிய அவசியமேற்படுகிறது. வியாதிகள் கண்ட பிறகு வைத்தியம் செய்வதைவிட வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதே புத்திசாலித்தனமானதாகும். ஆரம்பத்திலேயே ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் அதிகக் கஷ்டமில்லாமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம்; வியாதிடம் சீக்கிரத்தில் குணமடையும். ஆகவே வியாதியஸ்தர் சுதாவாகவே வியாதியைப் பரிகரித்துக்கொள்ள முடியாவிடில் முதலிலேயே வைத்தியரிடம் போய்விடுவது உத்தமம். அவ்விதம் செய்துவிட்டால் வைத்தியச் செலவும் குறையும்; வியாதி சீக்கிரம் குணமடைவதற்கு அநுகூலமும் இருக்கும். விவாகமான பெண்மணிகளும், குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்துவிட்டவர்களும் பிரமாதமான வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டியிருப்பதைச் சொல்லிக்கொள்ள சங்கோஜப்படுவார்கள். சில வியாதிகள் இயற்கையாகவே சவுகரியப்பட்டுவிடலாம். சில்லரை வியாதிகள் இயற்கையாகவே குணமடைந்துவிடும்படி விட்டு வைக்கலாம். ஆனால் சில சந்தர்ப்பங்களில் அறியாமையினால் வியாதி முற்றிப்போய் இயற்கையின் எல்லையைக் கடந்து போய்விடலாம். ஆகவே வியாதிகள் சீக்கிரத்தில் குணமடைவதற்கு வைத்தியரின் உதவி வேண்டும். இலவச வைத்தியசாலையில் ஸ்திரீ வைத்தியர்கள் இருந்தால் ஸ்திரீகள் தாராளமாக அங்கு சென்று தங்களுடைய வியாதிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிரஸவ சந்தர்ப்பங்களில் பயிற்சிபெற்ற தாதிகளின் உதவியையே நாடவேண்டும்.

ஆறு காரணங்கள்.

“மதுபானத்தில் மிதம்” என்பதைப் பற்றிய கதைகளில் மிஸ் கிறிஸ்டைன் டின்லிங் என்னும் ஸ்திரீ புகையிலை உபயோகத்தைத் தடுக்க ஏன் போராடவேண்டுமென்பதற்கு ஆறு காரணங்களைச் சொல்லியிருக்கிறார். முதலாவதாக, புகையிலையை உபயோகிப்பது ஒரு துர்ப்பழக்கமாக இருக்கிறது. சுருட்டுக்குடிப்பவர்களுடைய உதடுகள் தாய்மார்கள் முத்தம் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருக்குமா? அவர்களுடைய கைகளைப்பற்றித்தான் என்ன? சுருட்டுக் குடிப்பவர்களே கையில் மஞ்சள் தழும்பேறியிருப்பதால் அதைக் காட்டிக்கொள்ள வெட்கப்படவில்லையா? இரண்டாவதாக, புகையிலையானது சிறுவர்களுடைய சரீரத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது. சிறிதுநேரம் படபடப்பாக ஹிருதயம் அடித்துக்கொள்ளும்படி அது செய்து, பிறகு அது களைத்துப் போய்விடச் செய்கிறது. மனிதர்களுடைய சுவாசாசயங்களையும் அது கெடுத்துவிடுகிறது. ஏனெனில் புகையை அவர் உள்ளே இழுக்கையில் அதிலுள்ள நிகோடைன் என்னும் விஷப் பதார்த்தமானது மெல்லிமையான காற்றுப் பைகளுக்குள் போய்ச் சேருகிறது. மூன்றாவதாக, புகையிலையானது சிறுவர்களுடைய புத்தியைக் கெடுத்துவிடுகிறது. அவர்களுடைய மூளையும் சிதறிப் போகிறது. அதனால் அவர்கள் நன்றாகப் படிக்காமல் பரீக்ஷையில் தவறிப்போகிறார்கள். சுருட்டுக் குடிக்காதவர்கள் சுருட்டுக் குடிப்பவர்களைவிட புத்திசாலிகளாக இருப்பார்கள். நான்காவதாக, சுருட்டுக் குடிப்பது அபாயகரமான வழக்கமாக இருக்கிறது. ஒரு சமயத்தில் நியூயார்க் பட்டணத்திலுள்ள ஒருஹோட்டலில் தங்கியிருந்த ஒரு பிரயாணி ஒரு சிகெரெட்டைப் பற்ற வைத்துக்கொண்டு தீக்குச்சியைக் கீழே எறிந்தார். அவர் ஜன்னல் இடுக்கின் வழியாக அதை வெளியே எறிந்துவிட உத்தேசித்திருந்தார். ஆனால் அது ஜன்னலில் தொங்கவிட்டிருந்த சரிகைத் திரையில் விழுந்து, அந்த ஹோட்டல் முழுதும் எரிந்து போய்விட்டது. வீடுகளிலும், கடைகளிலும் அடிக்கடி தீப்பிடிப்பதற்கு சிகெரெட்டே காரணமாக இருப்பதை நாம் அனுபவத்திலும் அறிந்திருக்கிறோம். ஐந்தாவதாக, சுருட்டுக் குடிப்பதாவது அதிகச்செலவு பிடிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. எத்தனை பேர்களிடத்தில் அந்த அதிகச்செலவுக்குப் பணமிருக்கிறது? அதிகமாக ஒருவரிடமும் இல்லையென்று சொல்லலாம். அது ஆச்சரியமாகத்தானிருக்கும். அதிகப்பணமில்லாவிட்டால் கையிலிருக்கும் சொற்ப பணத்தையும் இவ்விஷயத்தில் ஏன் செலவிட்டுவிடவேண்டும்? ஒருமனிதன் ஒருரூபாய்நோட்டைக் கையிலெடுத்துச்சுருட்டி ஒருபக்கத்தில் தீவைத்தால் அவனைப்பற்றி நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்? கொளுத்தும்படியாக அவ்வளவு அதிகப்பணம் அவனிடமிருக்கிறதென்று நீங்கள் நினைப்பீர்கள். சிகெரெட்டுகளைக் குடிப்பதும் இதற்குச் சமானம்தான். ஆறாவதாக, சுருட்டு குடிக்கும் பழக்கமானது நம்மைத் தனக்கு அடிமைப்படுத்திவிடக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதாவது, யுவர்களை அது அடிமைப்படுத்திவிடுகிறதென்று நான் சொல்லுகிறேன். எது உசிதமானதென அறிந்துசெய்ய அவர்களால் முடியாது. அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே எஜமானர்களாகவும் இருப்பதில்லை. அவர்கள் புகையிலைக்கு அடிமைப்பட்டுப் போய்விடுகிறார்கள். நாம் திடசரீரிகளாகவும், சுதந்திர புருஷர்களாகவு மிருக்கவேண்டுமானால் புகையிலையில் நாட்டம் வைக்கக்கூடாது.—இந்தியன் டெம்பரன்ஸ் நியூஸ்.

மனிதர்களின் எடை.

ஜோஸ்லின் என்பவர் சொல்லுகிறபடி தீர்க்காயுளுடையவராக இருக்க ஒவ்வொருவரும் சராசரி இருந்துவரவேண்டிய எடையைவிட 10 முதல் 20 பவுண்டு வரையில் குறைவாக இருப்பது அனுகூலமாக இருக்கும்சராசரி எடையானது அவரவர்களுடைய உயரத்தையும், இனத்தையும் அனுசரித்துக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. சராசரி எடையைவிட 30 பவுண்டு குறைவாக இருப்பதாலும் பாதகமில்லை.

15 வயதுக்கு மேற்பட்டால் ஸ்திரீ புருஷர்களின் சராசரி எடை (ஆடைகளுடன்)

புருஷர்கள்.

பூட்ஸுகளுடன் உயரம்.

வயது.	5–0	5–1	5–2	5–3	5–4	5–5	5–6	5–7	5–8	5–9	5–10	5–11	6–0	6–1	6–2	6–3	6–4	6–5
16	109	111	114	117	120	124	128	132	136	140	144	149	154	159	164	169	174	179
18	113	115	118	121	124	128	132	136	140	144	148	153	158	163	168	173	178	183
20	117	119	122	125	128	132	136	140	144	148	152	156	161	166	171	186	181	186
22	119	121	124	127	131	135	139	142	146	150	154	158	163	168	173	178	183	188
24	121	123	126	129	133	137	141	144	148	152	156	160	165	171	177	182	187	192
26	123	125	127	130	134	138	142	146	150	154	158	163	168	174	180	186	191	196
28	125	127	129	132	135	139	143	147	151	155	159	164	170	176	182	188	193	198
30	126	128	130	133	136	140	144	148	152	156	161	166	172	178	184	190	196	201
32	127	129	131	134	137	141	145	149	154	158	163	168	174	180	186	192	198	203
34	128	130	132	135	138	142	146	150	155	160	165	170	176	182	188	194	200	206
36	129	131	133	136	139	143	147	151	156	161	166	171	177	183	190	196	202	208
38	130	132	134	137	140	144	148	152	157	162	167	173	179	185	192	198	204	210
40	131	133	135	138	141	145	149	153	158	163	168	174	180	186	193	200	206	212
42	132	134	136	139	142	146	150	154	159	164	169	175	181	187	194	201	208	214
44	133	135	137	140	143	147	151	155	160	165	170	176	182	188	195	202	209	215
46	134	136	138	141	144	148	152	156	161	166	171	177	183	189	196	203	210	216
48	134	136	138	141	144	148	152	156	161	166	171	177	183	190	197	204	211	217
50	134	136	138	141	144	148	152	156	161	166	171	177	183	190	197	204	211	217
52	135	137	139	142	145	149	153	157	162	167	172	178	184	191	198	205	212	218
54	135	137	139	142	145	149	153	158	163	168	173	178	184	191	198	205	212	219

பூட்ஸுக்காக ஒரு அங்குலமும், ஆடைகளுக்காக 10 பவுண்டும் குறைத்துக்கொள்ளவும்.

ஸ்திரீகள்.

பூட்ஸுடன் உயரம் அடி அங்குலக் கணக்கில்

வயது.	4–8	4–9	4–10	4–11	5–0	5–1	5–2	5–3	5–4	5–5	5–6	5–7	5–8	5–9	5–10	5–11	6–0
16	102	104	106	108	109	111	114	117	120	124	128	132	136	139	143	148	153
18	104	106	108	110	112	114	117	120	123	126	130	134	138	141	145	150	155
20	106	108	110	112	114	116	119	122	125	128	132	136	140	143	147	151	156
22	107	109	111	113	115	117	120	123	125	129	133	187	141	145	149	153	157
24	109	111	113	115	117	119	121	124	127	130	134	138	142	146	150	154	158
26	110	112	114	116	118	120	12	125	128	131	135	139	143	147	151	155	159
28	111	113	115	117	119	121	123	126	130	133	136	141	145	149	153	156	160
30	112	114	116	118	120	122	124	127	161	134	138	142	146	150	154	157	161
32	113	115	117	119	121	123	125	128	132	136	140	144	148	152	155	158	162
34	115	117	119	121	123	125	127	130	134	138	142	146	150	154	157	160	163
36	116	118	120	122	124	126	128	131	135	139	143	147	151	155	158	161	164
38	117	119	121	123	125	127	130	133	137	141	145	149	153	157	160	163	166
40	119	121	123	125	127	129	132	135	138	142	146	150	154	158	161	164	167
42	120	122	124	126	128	130	133	136	139	143	147	151	155	159	162	166	169
44	122	124	126	128	130	132	135	138	141	145	149	153	157	161	164	168	171
46	123	125	127	129	131	133	136	139	142	146	150	154	158	162	165	169	172
48	124	126	121	130	132	134	137	140	143	147	152	156	160	164	167	171	174
50	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	152	156	161	165	169	173	176
52 ...	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	152	157	162	166	170	174	177
54	125	127	129	131	133	135	138	141	144	148	153	158	163	167	171	178	181

பூட்ஸுக்காக $1\frac{1}{2}$ அங்குலமும், ஆடைகளுக்காக 6 பவுண்டும் குறைத்துக்கொள்ளவும்.

அமெரிக்கா லைப் இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனி டைரக்டர்களால் வெளியிடப்பட்டது.

உதித்துப் போனவர்களின் கதி.

சில ருசிகரமான விவரங்கள்.

ஒரு பூனைக்கு வெண்ணெய்க் கட்டிகளை மென்மேலுங் கொடுத்து அது திணறிப் போகும்படி செய்வதைவிட அதைக் சொல்லுவதற்கு வேறு பல உபாயங்களிருக்கின்றன. அதேவிதமாக மனிதர்களுக்கு சில உண்மைகளைப் புலப்படுத்துவதற்குப் பல வழிகளிருக்கின்றன. சிலர் புள்ளி விவரங்களுடன் மெய்ப்பித்தால்தான் நம்புகிறார்கள்; மற்றும் சிலர் அவ்வளவு நேரடியான காரியத்தை விரும்புவதில்லை. இரண்டு வழிகளையும் ஏன் கலந்துகொள்ளக்கூடாது? எல்லாருக்கும் திருப்தியை உண்டுபண்ணத்தக்க விதமாகக் கீழே முயற்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

கடைகளில் தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும் நீளமான கண்ணாடிகளில் தன்னுடைய சரீரத்தின் ஆகிருதியை மிஸஸ் ரெய்னால்ட்ஸ் என்ற ஸ்திரீ கண்டு, அப்படியே நடுங்கிப் போய்விட்டாள். ஆனால் அவளுடைய சரீரம் திடுக்கிட்டதைவிட ஆயிரமடங்கு அதிகமாக அவளுடைய மனோநிலைமை பாதகமடைந்துவிட்டது.

அந்த ஸ்திரீயானவள் தான் மெலிந்த சரீரியென்று எப்பொழுதும் கருதியிருந்தாள். வாஸ்தவத்திலும் சில மாதங்கள் முன்வரையில் அவள் மெலினமாகவே இருந்தாள். பிறகு சரீரம் உருண்டு திரண்டு கொண்டிருந்ததை அவள் உணர்ந்தாள். அப்பொழுதுதான் கொழுத்து வருவதாக அவள் பரிகாசமாய்ப் பேசுவதுண்டு. அவள் தன்னுடைய சரீரத்தைக் கண்ணாடியில் நன்றாகப் பார்த்துக்கொண்டதில்லை. ஒருவேளை கண்ணாடியைப் பார்க்க நேரிட்டாலும் ஸ்திரீகளுக்கு சுபாவமாக உள்ள தர்மத்தை அனுசரித்து தனது முகலாவண்யத்தைக் கண்டு அவள் மெய்ம்மறந்து போவாள். ஆகவே அகஸ்மாத்தாகத் தன்னுடைய கதி இன்னதென்று அறிந்து கொள்ளுங் காலம் வருமென்று அவள் எதிர்பார்க்கவேயில்லை.

அன்று மாலை அவள் வீட்டுக்குத் திரும்பிச் செல்லுகையில் அவளுடைய குடும்ப வைத்தியரிடம் சென்றாள்.

அந்த வைத்தியர் வழக்கம்போல் தமாஷாக "எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது உங்களுடைய சரீரம்?" என்று சொல்லி வரவேற்றார். இவ்விதம் தம்மைச் சந்திப்பவர் முகமன் கூறுவது அவளுக்கு சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. ஒவ்வொருவரும் அவ்விதமே சொல்ல அவள் கேட்டிருக்கிறாள். அதன் உண்மையான கருத்து இன்னதென்பது அப்பொழுதுதான் அவளுடைய மனதில் திடீரென்று உதயமாயிற்று.

அவள் தெரிவித்துக்கொண்ட குறைகளுக்கு வைத்தியர் மிகுந்த அனுதாபத்துடன் செவிமடுத்திருந்தார். சரீரமானது பயங்கரமான அளவு ஸ்தூலித்துப் போய்விட்டதை சரீரத்தில் வேறு வித உபாதையில்லை யென்பதைப் பரிசோதனையின் பலனாக அவர் அறிந்துகொண்டார். 5 அடி 7 அங்குலம் உயரமுள்ள ஒருவர் முப்பதாவது வயதில் கிரமமாக இருக்கவேண்டிய கனத்தைவிட 37 பவுண்டு அதிகமாக அவள் 175 எடை கனமிருந்ததை அவர் கண்டு கொண்டார். போதாக் குறைக்கு 6-மாதங்களுக்கு முன்தான் 135 பவுண்டு கனமே. அதாவது இப்பொழுதுள்ள கனத்தைவிட 40 பவுண்டு குறைவான கனமே இருந்ததாக அந்த ஸ்திரீயிடம் தெரிவித்துக்கொண்டார். வைத்தியர் இவ்விதம் ஆர்ப்பாட்டம் செய்துகொண்டிருப்பதில் அந்த ஸ்திரீ அருவருப்படைந்தவளாகி, "நான் எதையாவது சாப்பிடுவது பிரயோஜனப்படுமோ?" என்று அந்த ஸ்திரீ வைத்தியரைக் கேட்டாள்.

*பாரிஸ் செம்பிறைச் சங்கங்களின் பொதுக் காரியாலயத்திலிருந்து வெளியிடப்பட்டது.

அப்படியே என்று அந்த வைத்தியர் பரிகாசக் கூச்சல் போட்டார்.

"ஒரு சீசாவிற்குள் ஒரு அழகிய உருவத்தை அடக்கி வாங்கிவிட முடியாது" என்று வைத்தியர் சொல்லிவிட்டு, முன்பின் சம்பந்தமில்லாமல் "இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இங்கு எப்படி வந்து சேர்ந்தீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

"நான் ஒரு வாடகை மோட்டாரில் வந்தேன். என்னுடைய காரில் ஏதோ பழுதேற்பட்டிருக்கிறது" என்று அந்த ஸ்திரீ விடை பகர்ந்தாள்.

"வெகுகாலமாக கார் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறீர்களா?" வென்று அந்த வைத்தியர் திட்டெனக் கேட்டார்.

6 மாத காலந்தானாயிற்றென்றாள் அந்த ஸ்திரீ. வைத்தியர்களுடைய கண்கள் பிரகாசிக்க ஆரம்பித்தன. அதன் காரணமின்னதென்று அந்த ஸ்திரீக்குத் தெரியவில்லை.

அவள் என்னென்ன சாப்பிடுவது வழக்கம் என்று வைத்தியர் பல கேள்விகளைக் கேட்டார். அந்த விஷயத்தில் அந்த ஸ்திரீக்கும் மிகுந்த சிரத்தை யுண்டானதால் அவளும் திருப்திகரமாக பதில் சொல்லிவந்தாள். இந்த விசாரணை முடிந்ததும் அந்த ஸ்திரீ இன்னது செய்யவேண்டுமென்பது வைத்தியர் சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

"எல்லாதினுசு தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையும் நீங்கள் விட்டுவிட வேண்டும்" என்று சொல்லுகையில் அந்த ஸ்திரீ விழித்தாள். அதை வைத்தியர் லக்ஷியஞ்செய்யாமல் மேலே சொல்லியதாவது:—"நீங்கள் இப்பொழுது சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் பாதியே இனி சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பல ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சுபாவமாகவே கொழுப்பை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளன்று. ஆனால் அவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் சரீரத்தில் கொழுப்புண்டாகும். மூன்று வேளைகளுக்கு அதிகமாகச் சாப்பிடாமலும், அந்த மூன்றுவேளைகளிலும் கொழுப்பைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலுமிருந்தால், 30 பவுண்டு பளு ஏறிவிட்டதைப்பற்றி நீங்கள் அதிககாலம் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டிய அவசியமிராது. உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை, வெண்ணை ரொட்டி, கோழிமுட்டை இவைகளை விலக்கி விடுங்கள். மாமிசத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதையும் நிறுத்தி விடுங்கள். பச்சைக் கறிகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மிதமான அளவே பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெண்ணெயை விலக்குங்கள்" என்றார்.

"அவ்வளவுதானா?" என்று அந்த ஸ்திரீ தீன ஸ்வரத்தில் கேட்டாள்.

"அவ்வளவுதானென்பதில்லை. ஆனால் அங்குரார்ப்பணத்திற்கு இது போதுமானது. இருந்தாலும் வேறு ஒரு முக்கிய அம்சமிருக்கிறது. உங்களுடைய வாய் மொழியிலிருந்தே சிறிது காலமாக நீங்கள் எவ்வித வியாயாமமும் செய்யவில்லை யென்று தெரிகிறது. உங்களுடைய துர்ப்பழக்கங்களுக்கு நீங்கள் புதிதாக வாங்கியிருக்கும் மோட்டார் வண்டியே காரணமாக இருக்கலாம். அதை விற்றுவிட்டாவது, அல்லது வேறு எவருக்கேனும் கொடுத்துவிட்டாவது கால் நடையிலிறங்குங்கள். குறைந்தது தினம் மூன்று மைல் தூரமாவது நடக்கவேண்டும். 5 மைல் தூரம் செல்லுவது உத்தமம். காலையில் உடுத்திக்கொள்ளுமுன் 10 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் ஏதேனும் வியாயாமம் செய்யுங்கள். ஜலத்தை அதிகமாகப் பானஞ்செய்து, காலாகாலத்தில் நித்திரைக்குச் செல்லுங்கள்" என்று சொன்னார்.

வைத்தியருடைய கட்டளையை நிறைவேற்ற ஆரம்பிக்கையில்தான் தான் பல துர்ப்பழக்கங்களுக்கு ஆளாகிவிட்டது அந்த ஸ்திரீக்குத் தெரியவந்தது. காலையில் கோகோலெட் குடித்து, இடைவேளை போஜனத்திற்குப் பிறகு தூங்கி, மாலையில் புத்தகங்களைப் புரட்டிக்கொண்டு, தேத்தண்ணீருடன் புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய பக்ஷணங்களை அவள் புசித்துக்கொண்டு வந்தாள். சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு யார்வந்தாலும் எல்லாப் பதார்த்தங்களும் அவள் வீட்டிலிருக்கும். வீட்டு

வாயிற்படி முதல் வண்டியிலேறும் தூரத்தைவிட அதிகமாக அவன் நடந்ததில்லை.

அவன் புத்திசாலியானதால் கொஞ்சம் கஷ்டத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் சில்லரை சுகங்களைத் துறந்தான். நாளடைவில் முன்போலவே அவளுடைய சரீரமானது அழகை அடைந்து விட்டது.

மெல்லிய இடையளாயிருக்க வேண்டியது ஸ்திரீக்கு முக்கியமான லக்ஷணமாயினும் அந்த அழகு தங்களுக்கு இல்லாது போய்விட்டதென்பதை திடீரென்று உணர்ந்துகொள்ளும் ஸ்திரீகளில் இவள் ஒருத்திதான். அவ்விதமே திடீரென்று உங்களுக்கும் இந்த உணர்ச்சி ஏற்படலாம். அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் உடனே வைத்தியரிடம் சென்று கையைக் காட்டவேண்டும். சரீரம் பருத்ததற்கு வியாதியும் காரணமாக இருக்கக்கூடுமாதலால் முதலில் வியாதியில்லையாவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். வியாதியில்லையென்று தெரிந்துவிட்டால் ஆகாரக் கிரமத்தை அவர் மாற்றி வைப்பார்.

சுகவழியைப்பற்றி ஆசிரியர் டப்ளியூ. எச். பார்க் என்டவர் எழுதியிருக்கும் நூலில் பருத்த சரீரிகளுடைய ஆயுள் காலம் குறைவாக இருப்பதைப்பற்றிய புள்ளி விவரங்களை அமெரிக்காவிலுள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிக்காரர்கள் சேகரித்து வந்தார்களென்றும், பருமனாக சரீரமானது ஆயுளைக் குறைத்துவிடுகிறதென்று 43 இன்ஷ்யூரென்ஸ் கம்பெனி அனுபவத்தில் தெரிய வந்திருக்கிறதென்றும், பால்யத்தில் பளு குறைவாக இருந்தால் காசநோயுண்டாகிறதென்று கண்டறியப்பட்டிருக்கிறதென்றும், 35 வயதிற்குப் பிறகு பளுக்குறைவாக இருப்பது அனுகூலமென்றும் பளு ஏற ஏற மரணவிகிதம் அதிகரித்து வருகிறதென்றும் சொல்லுகிறார். ஆனால் சரீரம் அதிக பளுவுடையதாக இருப்பதைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதற்காகத் திடீரென்று தடபுடலான மாறுதல்களைச் செய்துகொள்ளக் கூடாது. ஒரு மனிதன் ஒருவித வியாயாமமும் செய்யாமல் நாற்காலியில் வீற்றிருந்த வண்ணமே தனது சரீர பளுவைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். அவன் படுத்த படுக்கையாகவிருந்தும் ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதன் மூலமாக சரீர பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சரீரத்திற்கு அதிக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கார்போஹைட்ரேட்களையும், கொழுப்புகளையும் அடியுடன் விட்டுவிட வேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால் அவைகளை குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சரீர பளுவை குறைப்பதற்காக யாரையும் பட்டினிபோட வேண்டுமென்பதில்லை. சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்காத ஆகாரங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டும் சரீர பளுவை குறைத்துக்கொள்ளலாம். தினம் 4, 5 வேளை ஒரு மனிதன் சாப்பிடலாம். ஆயினும் அவனுடைய சரீரத்தின் பருமன் குறைந்துவரலாம். இடைவேளை போஜனத்தை விட்டுவிடவேண்டியது அவசியமில்லை. அதை அடியுடன் விட்டுவிடுவதால் சிலருக்குக் கஷ்டமும் விளையலாம். ஏனெனில் இடைவேளை போஜனத்திற்கு எழுந்திருக்காவிடில் அந்தக் காலத்திலும் வேலை செய்ய வேண்டிவரும்.

வியாதியில்லாதவர்களுடைய சரீர பளுவைக் குறைத்துவிடுவது சுலபமென்று ஆசிரியர் டார்க் அபிப்பிராயப்படுகிறார். பளுவை குறைத்துக்கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் மஸ்துக் கரைந்துபோகும்படி அதிகப்படியாக வியாயாமங்களைச் செய்துவரவேண்டும்; அல்லது ஸத்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும். சரீரத்திற்கு வெண்ணெயும், சர்க்கரைகளும் அதிக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவை. ரொட்டிக்கும், நவதானியங்களுக்கும் அந்தக் குணமுண்டு. அவைகளைக் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பசியெடுக்காமலிருப்பதற்காக அதிக ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடாத பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பழங்களையும், பச்சைக்கறி பதார்த்தங்களையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

லேசான பளுவுள்ளவர்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளுக்கு சாத்தியமாகிவிட்டது. ஆனால் அதிக பளுவுள்ளவர்களில் எந்தக் கோஷ்டியினரை எடுத்துக் கொள்ளலாமென்பதை அவைகள் இன்னும் சரியாக நிர்ணயிக்க முடியவில்லை. பக்குவகாலத்தை அடைந்த பிறகு அதிக பளுவில்லாமலிருப்பது அனுகூலமானது. ஆனால் ஆகாரக் குறைவினாலாவது, வியாதியினாலாவது லேசாக இருப்பவர்களிடத்தில் நம்பிக்கை வைப்பதற்கில்லை. "மெலினமான குதிரைகள் பந்தயத்திற்கு எடுத்தவை" என்பது இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளின் அனுபவம்.

நீர் ரோகத்திற்கு மரக்கறிகள்.

பச்சைக்கறிகளில் உப்பு அதிகமாக சம்பந்தித்திருப்பதால் நீர் ரோகத்திற்கு அவைகளை உபயோகிக்கலாமென்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. நீர் ரோகத்தில் முக்கிய கோளாருக இருக்கும் மலச்சிக்கலை இந்த மரக்கறிகள் நிவர்த்தி செய்கின்றன. பச்சைக்கறிகளில் பொட்டாஷியம் உப்புகள் அதிகம் சேர்ந்திருப்பது பரம அனுகூலமாக இருக்கிறது. தவிரவும், இலைப்பக்ஷங்கள் முக்கிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களாக இருக்கின்றன. தக்காளிக் காய்களிலும், முட்டைக் கோஸ்களிலும் மூன்றுவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அபரிமிதமாக இருப்பதால் நீர் ரோகக்காரர்களுக்கு அவைகள் பரம அனுகூலமாக இருக்கின்றன.

மூலைப்பால் கொடுப்பதிலுள்ள சில கஷ்டங்களும், அவைகளை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமும்.

இத்தகைய கஷ்டங்களை இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம்.

ஏ. தாயாராலும், அவளுடைய நிலைமையாலும் ஏற்படும் கஷ்டங்கள்.

1. தாயின் மூலைக்காம்புகள் நிலை தவறியாவது, சிறியவைகளாகவாவது இருந்தால் :— இந்தக்கஷ்டத்தை நிவர்த்தித்துக் கொள்ளுவதற்கு மூலைக்காம்புக் கேடையத்தை உபயோகிக்கலாம், அல்லது மூலைக்காம்பில் எண்ணெயைத்தடவி விரல்களால் உருவிவிடலாம். கர்ப்பகாலத்தில் பிந்தின 6 மாதகாலம் தினம் 5 நிமிஷநேரம் இவ்விதம் உருவிவிட்டுக் கொண்டிருந்தால் மூலைக்காம்பு பெருத்துவிடும். இவ்விதம் செய்துவந்த ஒரு ஸ்திரீ நான்காவது பிரசவத்தில் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது.

2. குழந்தைகள் பால் குடிக்கையில் மூலைகளில் கடுமையான வலி யெடுத்தல்:—இந்த இனத்தின் கீழ் பிரசவித்த சிறிது காலம் வரையில் குழந்தைகள் பால் குடித்த பிறகு வலி ஏற்படுவதையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். சுகாதார வாலிபர்கள் குழந்தை பால் குடித்து மூலைக்காம்பு பழகப்பழக வலி நின்று விடுமென்று தாய்மார்களுக்கு உபதேசித்து பிரஸவமானது புனர்ஜென்மத்திற்குச் சமானமென்றும், அந்தக் கஷ்டத்திலிருந்துவிடுபட சிறிது காலம் செல்லுமென்றும் தேறுதல் சொல்லவேண்டும்.

3. தன்னம்பிக்கை யில்லாமை:—இந்தக் கர்ப்பத்தின் பொறுப்பானது வைத்தியரையா

வது, சுகாதார சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனத்தையாவது சேர்ந்ததென்றும் தாய்மார்கள் அவர்கள் சொல்லுகிறபடி நடக்கவேண்டுமென்றும் உபதேசிக்கவேண்டும்.

4. தாய்க்கு நரம்புத்தளர்ச்சி அதிகமாக இருந்தால் குழந்தை முன் கோபமுடையதாக இருக்கும்.

(ஏ) தாயானவள் வைத்தியரின் மேன் பார்வையிலிருந்து வரவேண்டும்.

(பி) சுகாதார பரிசோதகர் குழந்தையைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு, அதனிடத்தில் பயப்படாதவர்களிடம் அது எவ்வளவு அமைதியாக இருக்கிறதென்பதை மெய்ப்பிக்க வேண்டும்.

(ஸி) தாய்மார்களுடைய வேலை அட்டவணைக் கிரமங்களை அவசியமான அளவுத் திருத்த வேண்டும்.

(டி) குழந்தையின் நன்மையை உத்தேசித்துத் தன்னுடைய சுபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளும்படி தாய்மார்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும்.

5. வெடித்திருக்கும் முலைக்காம்புகள்:— டிஞ்சர்பென் ஸாயின்கோ மருந்தைத் தடவுவது தான் உத்தமம். ஆனால் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்குமுன் முலைக்காம்பைச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். தவிரவும், முலைக் காம்புகளையும் நன்ருகக் காயவைத்துவிட வேண்டும்.

6. முலைகளில் எந்த இடத்திலேனும் வீக்கம் கண்டிருந்தாலும், அவைகள் சிவந்திருந்தாலும் வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும்.

7. முலைப்பால் குறைவாயிருத்தல்:—(ஏ) குழந்தை வாயை முலைக்காம்பில் வைத்து, உள்ளேயிருப்பதை அது இழுத்துக்கொள்ளும்படி செய்வதுடன், முலைகளில் ஊற்றம் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும்.

(பி) ஒரு நாளைக்கு முலைப்பால் எதிரில் கொடுக்கச் சொல்லிப் பரீக்ஷை பார்க்கவேண்டும்.

(ஸி) முலைப்பால் போக பாக்கி வேண்டியிருக்கும் அளவிற்குச் சிறிது குறைவாகக் கைப்பாலைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்து, பசியினால் அது மூர்த்தண்யமாக முலைக்காம்புகளை உறிஞ்சும்படி செய்யவேண்டும்.

(டி) தாய்மார்கள் எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டுவருகின்றனரென்று விசாரித்து, பழங்களையும் மரக்கறிகளையும் அவர்கள் விலக்கியிருந்தால் மறுபடியும் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும்.

(இ) ஒவ்வொரு தடவை பால் கொடுப்பதற்கு முன்னராவது, தினமிருமுறையாவது ஸ்தனங்களில் மாற்றி மாற்றி வென்னீரையும் குளிர்ந்த ஜலத்தையும் விட்டுப் பிசைந்துவிடச் செய்யவேண்டும்.

(எப்) ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுக்குமுன் தாய்மார்களின் ஸ்தனங்களைப் பிசைந்துவிடும்படி செய்யவேண்டும். சுகாதார விஸிட்டர்களே இதைச் செய்தால் சவுகரியமாக இருக்கும்.

(ஜி) ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுக்கையில் தாய்மார்களுக்கு ஓய்வு ஏற்படும் பொருட்டுக் கீழே படுத்துக்கொண்டு பால் கொடுக்கும்படிச் செய்யவேண்டும்.

(எச்) குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்குமுன் 5 நிமிஷ நேரம் தாய்மார்கள் படுத்திருக்கும்படியும், தினம் பிற்பகலில் ஒருமணியாவது ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளும்படியும் உபதேசிக்க வேண்டும்,

(ஐ) தாய்மார்கள் சாந்தமாக இருக்கும்படியும் வீண் கவலைப்படாமலிருக்கும்படியும் உபதேசிக்கவேண்டும். குழந்தை சம்பந்தமாக தாயார் தனக்குள்ள கவலையை விட்டுவிட்டால் தானுகவே பால் சுரக்க ஆரம்பித்துவிடும்.

(இன்னும்வரும்)

என்னுடைய குடும்பத்தாருக்கு
க்வாக்கர் ஓட்ஸை
ஏன் கொடுக்கிறேன்.

என்னுடைய எல்லாக் குழந்தைகளையும் க்வாக்கர் ஓட்ஸ் ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வளர்த்திருப்பதால் அதனுடைய குணத்தை நான் அறிந்திருக்கிறேன் அதில் சேர்ந்துள்ள புரோடீன்ஸும், உலோக உப்புக்களும், ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் எவ்விதம் ஆரோக்கியத்தையும், சக்தியையும் வளர்த்து வருகின்றனவென்பதை நான் அறிந்திருக்கிறேன். பெரியவர்களுக்கும் அது உபயோகமாக இருப்பதை நான் அறிந்திருக்கிறேன். அதனால் தான் நானும் அதை உபயோகித்து, மற்றவர்களுக்கும் அதைக் கொடுக்கிறேன். அது வாய்க்கு இனிப்பாகவும், சுலபமாகத் தயாரிக்கப்படுவதாகவும், அதிகச் செலவு பிடிக்காததாகவுமிருக்கிறது.

குழந்தைகள் சம்ரக்ஷண சம்பந்தமாகவும், ஆகார பக்குவ சம்பந்தமாகவும் நாங்கள் வெளியிட்டிருக்கும் துண்டுப் பிரசுரத்திற்கு இன்றே எழுதுங்கள்.

விலாசம்.

பிரதிநிதிகள்:—மல்லீ அண்டு பிப்ஸ் (இந்தியா) லிமிட்டெட்,
கல்கத்தா, பம்பாய், சென்னை,
கராச்சி, ரெய்ச்சூர்.

Quaker Oats

ஐயோடைட் கலந்த
நமது ஸரஸ பரில்லா ஷர்பத்.

ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து, நல்ல சிவப்பு ரத்தம் ஊறும்படி செய்கிறது.

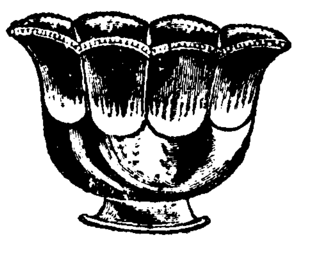
உயர்தரமான ஸரஸ பரில்லாவுடன் எல்லோடாக், ஸ்டில்லிங்கியா, பிரிக்லி ஆஷ், மாண்டிரேக், ஸென்னு, லிக்கோரிஸ், ஸாஸா பிராஸ் இவைகளையும் பொட்டாஷியம், இரும்பு ஐயோடைட்களையும் சேர்த்து நமது ஸரஸ பரில்லா தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சரக்குகளின் குணத்தை வைத்தியர்கள் அறிந்திருப்பதால் இந்த ஸரஸ பரில்லாவை மெச்சுகிருர்கள்.

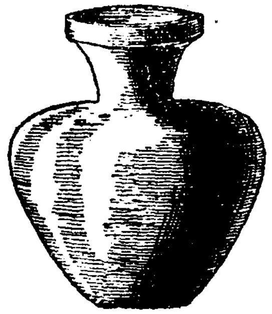
நமது ஸரஸ பரில்லாவை பிரபல வைத்தியர்கள் வெகுகாலமாக ஒப்புக் கொண்டிருக்கிருர்கள். கடைச் சரக்கைச் சேர்த்து, உபயோகமில்லாத வழியில் பலர் தயாரித்து விற்கும் போலி மருந்துகளை வ... தடுப்பதற்காக நமது ஸரஸ பரில்லாவைத் தயா...

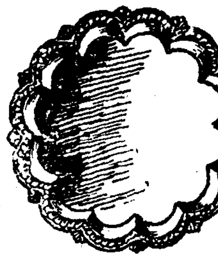
50 வேளை மருந்து அடங்கிய ... 1-க்கு ரூ. 3—0—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166, சென்னை.

4354

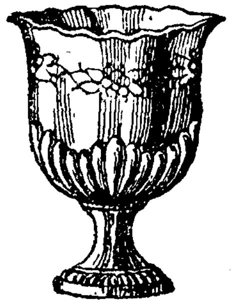




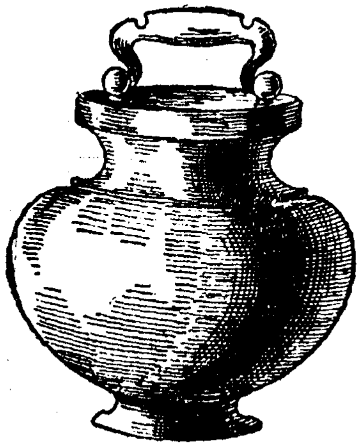


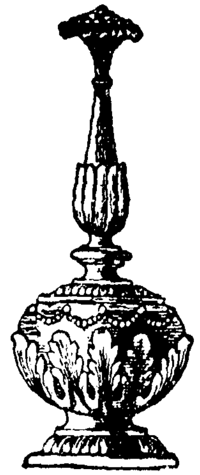
4006

217

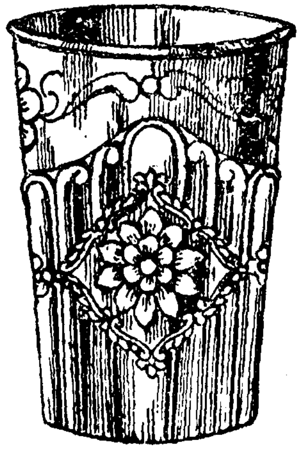


3732





61



3643

இவைகளும், வேறு எந்த எடையிலும், எந்த தினிசிலும் நமது வாடிக்கைக்காரர்களுக்கு வேண்டிய எல்லா வகை நகைகளும் கிரமமான விலைக்குத் தயார் செய்துகொடுக்கப்படும்.

எந்த நகையேனும் வாடிக்கைக்காரர்களுக்குத் திருப்திகொடுக்காவிட்டால் அதை எடுத்துக்கொண்டு வேறுநகை கொடுக்கப்படும். வாடிக்கைக்காரர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் கிரயத் தொகையில் 10% ஐ முன்பணமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மாத கெடுவுக்குள்பணங் கொடுக்கத் தவறி[illegible]ஷம் 1-க்கு 18%வீதம்வட்டி விதித்துவசூலிக்கப்படும்.

சி. [illegible] சாவ்கார்,
தங்க, [illegible]ளி நகை வியாபாரிகள்,
44 [illegible], தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போ[illegible] தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்[illegible]ங்கள்.

169859
[illegible] 103 030

நாகரீகம் முதிர்ந்த இவ்விருபதாம் நூற்றாண்டில் நல்ல குணமுள்ள சரக்குகளுக்குத்தான் நல்ல மதிப்பும் கௌரவமும், வியாபாரப் பெருக்கும் உண்டெனகண்டறிந்து விலை கூடினாலும் உயர்ந்த ரகம் பொடிதான் வேண்டுமென நெடுநாள் எதிர்ப்பார்த்த கனவான்கள் விருப்பத்திற் கிணங்கியே "ஸ்பெஷல்" பொடி தயாரிக்கப்படுகிறது. காரம் மணம் இரண்டும் ததும்பும் நமது பட்டணம் பொடியை எளிதில் பெறுவதற் கென்றே தங்கள் தங்கள் சவுகரியங்களை உத்தேசித்து ஒவ்வொரு தாலுக்காவிலும் முக்கிய டவுன்களிலும்சோல் ஏஜண்டுகள் நியமித்திருக்கிறோம். கனவான்களும் வியாபாரிகளும் சந்தேகமின்றி இதே விலைக்கு வாங்கிக்கொள்ளலாம். தொலைதூரங்களில் உள்ளவர்கள் நேரில்நமக்கெழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நமது மனோரம்மியமான ஸ்பெஷல் பட்டணம்பொடியை வைத்து விற்பனை செய்வதால் அந்தந்த கிராமாந்தரங்களிலுள்ள பெரிய அந்தஸ்துள்ளவர்களின்நன்மதிப்பையும் கௌரவத்தையும் அடைவீர் என்பது திண்ணம்.

போஸ்டு மூலம்.					ரயில் மூலம்.				
கால் வீசை	ரூ.	1	6	0	ஒரு வீசை	ரூ.	4	12	0
அரை வீசை	,,	2	10	0	மூன்று வீசை	,,	13	8	0
ஒரு வீசை	,,	5	0	0	ஆறு வீசை	,,	26	0	0

அமிர்த நஸ்யம் டஜன் 1-க்கு போஸ்டு மூலம் 2-12-0. ரயில் மூலம் 12 டஜன் ரூ. 27-0-0.

☞ ஸ்பெஷல் 1-நெ. பொடி என்று எழுதுபவர்களுக்கு மட்டும்தான் இந்தப் பொடி அனுப்பப்படும்.

என். வி. ஷண்முகம் கம்பெனியார்,
பட்டணம் பொடி தொழிற்சாலை,
வண்ணாரப்பேட்டை, மதராஸ்.

38 தபால் பெட்டி 555 மதராஸ். தந்தி விலாசம் "மூக்குத்தூள்" மதராஸ்.

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

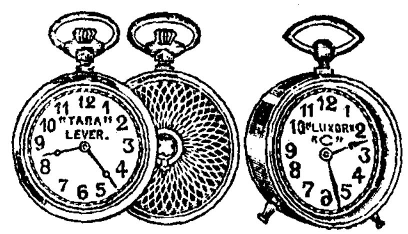
(சுத்தமான நீலகிரித் தைலம்.)

வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு அநுபோக வைத்தியரால் செய்யப்பட்ட இந்தத்தைலம் வாந்திபேதி, பிளேக் வியாதி, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடி, சத்தி வகையரா வெட்டுக் காயங்கள், நரம்புச் சுளுக்குகள், தீப் புண்கள், வெந்நீர்பட்டு வெந்த புண்கள், பிளவைகள், புரை ஓடிய ரணங்கள், இன்புளுயன்சா, மலேரியா, சகலவித சுரங்கள், இருமல்,கக்குவான் இருமல், வாய்வு பிடிப்பு, குடைச்சல், வாயுவினால் உண்டாகும் கொடூரமான பல்வலி, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, கண் எரிச்சல், கண் கட்டி, முதலிய நோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔஷதம்.

		ரூ. அ. ப.		ரூ. அ. ப.
1-அவுன்ஸ்புட்டி 1-க்கு		0-4-0	வி-பி.	0-4-0
1 ,,	1-டஜன் (12)	2-8-0	,,	0-12-0
24 அவுன்ஸ்புட்டி 1-க்கு		2-8-0	,,	1-1-0
2 ,,	1-க்ரோஸ்	28-8-0		

விலாசம்:—
டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,
2/4, சிங்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு,
மதராஸ். 43

இனும்! இனும்!
முற்றிலும் இனும்!!



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ்
இனும்.

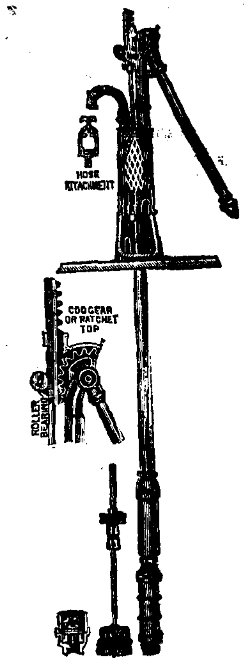
'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ்
இனும்.

எங்களின் "தகராலீவர்" 8-காரட்டு ரோல்டு கோல்டு பாக்கட் கடியாரங்கள். பின்புறம் சித்திர வேலை செய்யப்பட்டவை. வாங்குகிறவர்களுக்கு "C" டைம்பீஸ் இனமாக அனுப்பப்படும். விலை பாக்கட் கடியாரம் 1-க்கு இனமுடன் ரூ. 5. இக்கடியாரத்தில் உள்ள டையலின் பேரில் ஐந்து வருஷம் உத்தரவாதம என்று அச்சிட்டிருக்கிறது. முந்துங்கள்.

29, காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,
தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்,

Myers Pumps.



மயர்ஸ் பம்புகள் எல்லா வேலைகளுக்கும் உதவும்.

திறந்த அல்லது குழாய்க் கிணறுகளாக ஆழமாகவோ, ஆழமில்லாமலோ இருக்கும் கிணறுகளிலிருந்து கையினாலோ அல்லது சக்தியினாலோ ஜலத்தை இறைக்கக்கூடிய பம்புகளும், எல்லா வகையான தூவான பம்புகளும், விவசாயக் கருவிகளும் கிடைக்கும்.

உங்களுடைய கிணற்றின் ஆழத்தையும், நீங்கள் இறைக்க விரும்பும் ஜலத்தின் அளவையும், எதற்காகக் குழாயை வைக்க உத்தேசமென்பதையும் தயவு செய்து தெரிவியுங்கள்.

நாங்கள் ஏற்ற குழாய்களைச் சிபார்சு செய்கிறோம்.

ஸோல் ஏஜண்டுகள்:—

லிமாயி பிரதர்ஸ், லிமிடெட்.,

39 1/173, பிராட்வே, தபால் பெட்டி நெ. 202, சென்னை.

1926ஞ் வருஷத்திய 12-ஷீட் காலண்டர் இனும்

தப்பறியும் புதிய நாவல்கள்

	ரூ.	அ.
மதிமுகி	0	8
ஜடாவல்லபர்	2	8
தலைவாங்கி அபூர்வ சிந்தாமணி	1	0
ராஜராஜேஸ்வரி	1	8
கனகாம்புஜம்	2	8
கமலவல்லி	3	8
இருகொலை ரகஸ்யம்	1	0
சௌந்திரியாபாய்	1	0
அங்கயற் கண்ணி	1	12
அஞ்சனாக்ஷி	1	4
ஆனந்த மேகன்	1	8
கவியின் கோலாகலன்	1	0

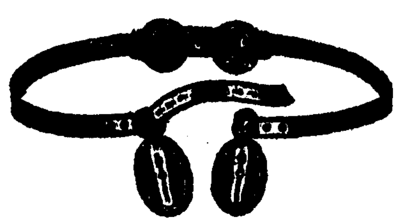
எஸ். ராதா அண்டு கம்பெனி,
176, தங்கசாலை, மதராஸ்.

3-வது வருடம்

"கிராம வாழ்க்கை" - கிராம வாசிகளின் முன்னேற்றத்தைக் கருதி உழைத்து வரும் தமிழ் மாதப் பத்திரிகை, இதில் பல அருமையான வியாஸங்கள் பல பிரமுகர்களால் எழுதப்பட்டு வருகின்றன. மாதிரிப் பிரதி இனாம்.

வருஷ சந்தா உள் நாடு ரூ. 2—0—0
வெளி நாடு ரூ. 2—8—0

41 கிராம வாழ்க்கை ஆபீஸ், மதராஸ்.



குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு
டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை ! குறைந்த விலை !!

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.

SINGLE TRUSSES.

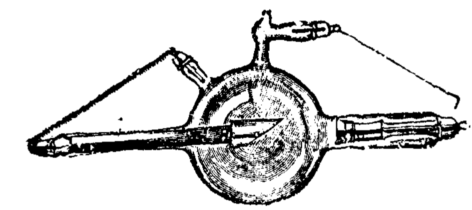
வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9 தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 3—8—0.

DOUBLE TRUSSES.

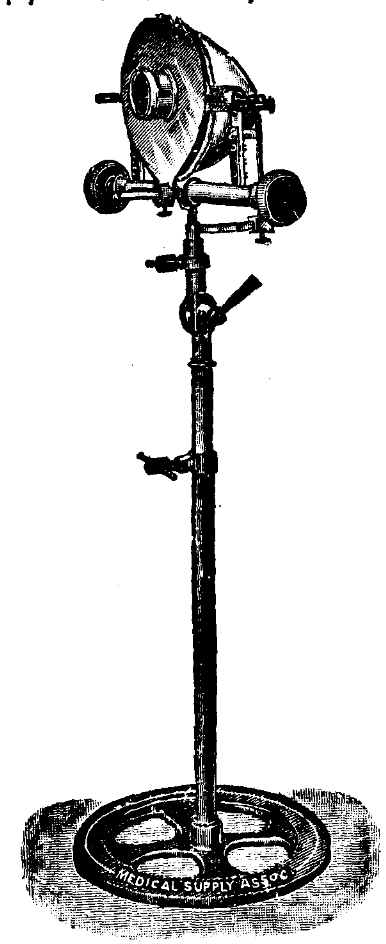
தோலினால் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7.
வல்கனயிட். ரூ. 18—0—0.

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

எக்ஸ்ரே, ஆக்டினிக்ரே
இவைகளினால் சிகிச்சை.



கீழே கூறியுள்ள வியாதிகள் இந்த ரேக்களினால் சொஸ்தப்படுத்தப்படும் வியாதிகளில் சிலவைகள்.



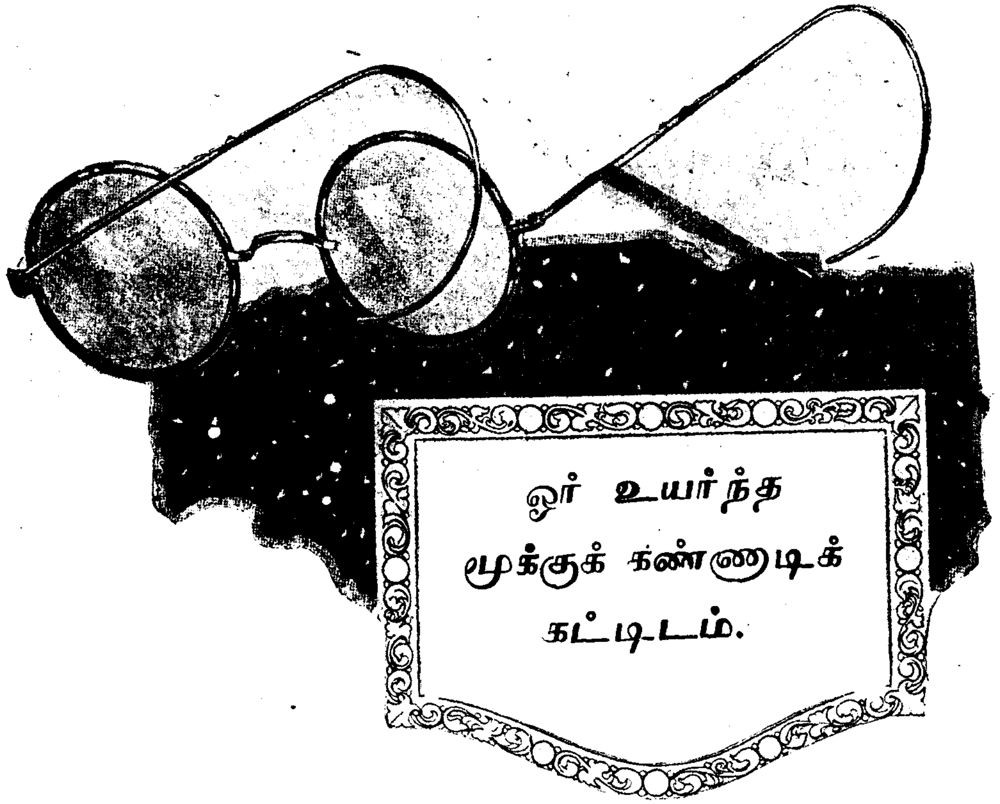
மூத்திரப்பை வீக்கம்
புற்று வியாதி
க்ஷயம்
சொரி, சிரங்கு
இரைப்பை ரணம்
கழுத்து வீக்கம்
ஈரல் சம்பந்த வியாதிகள்

சர்ம சம்பந்தமான வியாதிகள்
ஹாட்ஜ்கின் வியாதி
கர்ப்பை சம்பந்த வியாதிகள்

மற்றும் பலவித வியாதிகளும் இந்த ரேக்களினால் சொஸ்தப்படுத்தப்படுகின்றன.

தி எலெக்ட்ரோ—திரப்யூட்டிக் இன்ஸ்டிடியூட்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, ஜி. டி., மதராஸ்.

போன் நெ.—2163 தந்தி—'ஆண்டிசெப்டிக்'



ஓர் உயர்ந்த மூக்குக் கண்ணாடிக் கட்டிடம்.

உங்களுடைய மூக்குக் கண்ணாடிகளுக்கு நல்ல கட்டிடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து பிற்காலத்தில் விளையக்கூடிய கஷ்டங்களை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். எங்களுடைய சாதா அல்லது வர்ணப் பொட்டுகளுடைய க்ஸைலோனைட் கட்டிடங்கள் மிகவும் உயர்தரமானவை. மூக்கில் சுலபமாய்ப் படியக்கூடிய கம்பிகளும், இணைக்கப்பட்டுள்ள பாகங்கள் மிகவும் பலமானதாகவும் உடைக்க முடியாதவைகளாகவும் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஒருவருக்கு முக வசீகரம் முக்கியமாயிருந்தால் இவைகளே தகுந்த உயர்ந்த கருவிகளாகும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

(1899-ம் வருடம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.)

சாஸ்திரீய கண்ணாடி வியாபாரிகள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, ஜி. டி., மதராஸ்.