The
HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. ஜூன், 1926. பகுதி 6.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
2- SEP 1926.

பக்கம்.

சமுத்திர ஸ்நானம்	...	101
ஈக்களை ஒழிக்கும் வழிகள் (டாக்டர் சபில்தாஸ்)	...	103
சிசுக்களின் சம்ரக்ஷணம் (டாக்டர் எஸ். அப்ட்ரோஸ்)	...	105
அளவுக்கு மிஞ்சி தாம்பூல தாரணம் (ஸ்ரீமான் ஜி. ரகுநாத ராவ்)	...	106
சுகாதாரம்—தண்ணீர்—(மயிலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாஸ சாஸ்திரியார், பி. ஏ. எல். எம். எஸ். உரிமை பெற்றது)	...	108
மார்பு பலஹீனத்திலிருந்து ஜோன் என்னும் பெண் தேறிய வழி—(அவளுடைய தாயாரால் எழுதப்பட்டது)	...	110
வளர்ப்பு மிருகங்கள் அபாயகரமானவைகளா ?—(மிஸ்டர் எப். எம். போகன்.)	...	112
207 வயது வரையில் ஜீவித்திருந்தவர்	...	113
மரக் கறிகள்	...	114
உலாவச் சென்று ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்	...	115
பத்து ஆரோக்கிய விதிகள்	...	115
விஷமாற்று மருந்து	...	116
பழவகைகள்	...	116
வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொண்டு ஆயுளை விருத்தி செய்து கொள்ளும் உபாயங்கள்	...	117
	...	119

7L
2:5m211,N24
N26.3.6
169861

...லயம்: 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 சட்டைப்பையில் ஒரு புட்டியை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.	2	8
குதிரைகளுக்குப் பௌடர் — உங்களுடைய குதிரைகளை அலக்ஷியம் செய்யாதீர்கள். அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருங்கள்.	2	8
ஷீவெலியரின் கேச புனருத்தாரணி — மயிருக்கு வலுவைக் கொடுத்து வளர்க்கக்கூடியது.	2	0
காம்பவுண்ட் ஸிரப் ஆப் தொலு — இருமல், க்ஷயக்கட்டு முதலியவைகளுக்கு ஒப்புயர்வற்றது.	2	0
டாக்டர் கார்லின் குழந்தை இருமல் மருந்து — குழந்தைகளுக்குக் குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.	1	0
டியோடரைஸ்ட் பெட்ரோலியம் — தலைமயிரில் தடவிக் கொள்ளுவதால் மயிர் அழகாக அமைகிறது.	1	4
டியோடரைஸ்ட் தேங்காய்எண்ணெய் — தலைமயிருக்கேற்ற பக்குவம்.	1	0
டட்லியின் அஸ்மாகன் — சுவாஸகாசத்திற்கு ஏற்ற மருந்தென வைத்தியர்களால் ஒப்புக் கொள்ளப்படுவது.	1	8
ஈஸ்டன் ஸிரப் 0-12, 1-8, — இதனுடைய சக்தி குறையாமலிருப்பதற்காக அன்றன்றாடம் 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

 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

உங்களுடைய நெய்த் தொல்லை தொலைந்தது.

மாடர்ன் ரிவ்யூ பத்திரிகையின் மார்ச்சு மாதத்திய இதழில் குறிப்புகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் முனிஸிபல் கெஜட்டிலிருந்து கீழ்கண்ட விஷயம் பிரசுரமாகி யிருக்கிறது.

டாடா அண்டு கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் "கோகோஜெம்", சமையல் செய்வதற்கென்று தயாரிக்கப்பட்டுள்ள ஓர் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் ஆகும். வாஸ்தவத்தில் இதுவே "காய் கறி நெய்" என்று சொல்லலாம். ஆனால் ஒருவேளை இந்த விஷயம் இந்திய ஜனங்களுக்கு பிரபலமாகத் தெரியாதிருக்கலாம். இதற்கு டாடா அண்டு கம்பெனியார் ஆங்கில பாஷையில் நடத்தப்பட்டு வரும் சமாசாரப் பத்திரிகைகளிலேயே நம்பிக்கையை வைத்து வருவது முக்கிய காரணமாகும்.

இதுவரையில் லக்ஷக்கணக்கான மனிதர்கள் இதை உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். அப்படியிருக்க நீங்களேன் அவர்களுடன் சேர்ந்து கோகோஜெம்மை உபயோகித்து செலவைக் குறைத்துக்கொள்ளக்கூடாது? இதை உபயோகிப்பதனால் நீங்கள் மிருகக் கொழுப்புகள் கலந்த நெய்யை உபயோகிப்பதினின்றும் காப்பாற்றப்பட்டு, ருசிகரமானதாகவும், லேசானதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்க ஓர் மார்க்கமேற்படுகின்றது.

கோகோஜெம் எவ்விதக் கொழுப்புகளும் சேர்க்கப்படாமலும், பித்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்கள் கலக்கப்படாமலும் இருக்கும் வஸ்து என்று உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

கோகோஜெம் முற்றிலும் சுத்தமாகவும், வெகு நாளைக்கு வைத்து வைத்தபோதிலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

கோகோஜெம் நெய்யைக்காட்டிலும் விலை சரஸமாயிருப்பதுடன் உபயோகிப்பதிலும் குறைந்த பிரமாணமே பிடிக்கின்றது. 1 வீசை கோகோ ஜெம் 1½ வீசை நெய்க்குச் சமானமானது.

இன்றைக்கே ஒரு டப்பி வாங்கி உபயோகித்து உங்கள் நெய், எண்ணெய்ச் செலவுகளைக் குறையுங்கள்.

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனமாய் பெறலாம்.

சாவுர் அண்டு கம்பெனி,

செண்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷதமென்றும், விலையில்லா ஆபரணமென்றும் செல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபுஷ்பம், ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, புஷ்பம் தடைபட்டுப் போவது, வெண் ரத்தப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், உப்புசம், மேகஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவினுபயோகத்தால் வெகு நம்பகமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

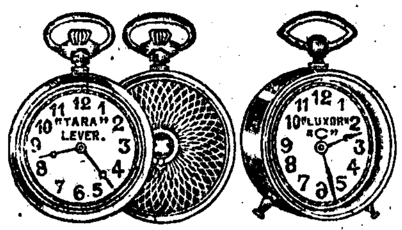
இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0
சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

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

19

இனம்! இனம்!
முற்றிலும் இனம்!!



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனம். 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனம்.

எங்களின் "தகராலீவர்" 18-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 உத்தரவாதம் என்று அச்சிட்டிருக்கிறது. முந்துங்கள்.

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

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி,

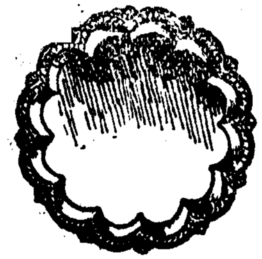
சாஸ்திரீயப்படி மூக்குக்கண்ணாடி சப்ளை செய்யும் வியாபாரிகள், 165, பிராட்வே, மதராஸ்.
கிளை:—589 டைகிராப்ட்ஸ் ரோட், திருவல்லிக்கேணி.

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

33 WICSON & Co.,
165, Broadway, MADRAS

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

4354

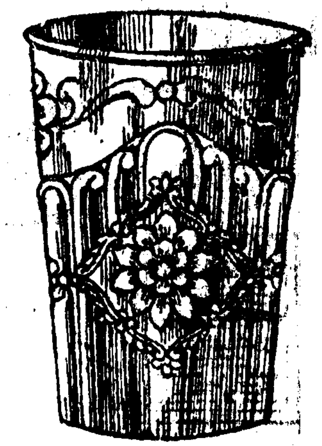


4006

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 வேறு நகை கொடுக்கப்படும். வாடிக்கைக்காரர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் கிரயத் தொகையில் 10% ஐ முன்பணமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மாத கெடுவுக்குள் பணம் செலுத்தத் தவறினால் 100-க்கு வருஷம் 1-க்கு 18% வீதம் வட்டி விதித்து வசூலிக்கப்படும்.

சிவலால் சாவ்கார்,
தங்க, வெள்ளி நகை வியாபாரிகள்,
44 93, தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

துவளைத் தைலம்

வேண்டியபொழுதெல்லாம்

SLOAN'S LINIMENT ஐ

உபயோகிக்கச் சொல்லுங்கள்.

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

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

மார்பிலும், தொண்டையிலும் தடவுவதினால் 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,

24 இந்த இடங்களிலும், இதர கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ''ஆரோக்யதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

சிறந்த ஔஷதங்கள்.

1. சுவாஸகாஸ லேகியம் கிருதம்.

நாட்பட்ட எல்லாவிதமான காஸ ரோகங்கள் ஆச்சரியங் கொடுக்கும் விதமாகக் குணமாகிவிடும் பற்பல நற்சாட்சிப் பத்திரங்கள் பெற்றது.

20-நாள் மருந்து ரூ. 7 8 0

2. க்ஷய துவம்ச லேகியம்.

வருஷக்கணக்கானதா யிருந்தாலும் குணத்திற்கு உத்தரவாதமானது. 20-நாள் மருந்து ரூ. 5 0 0

3. குன்மரோக நிவாரணி.

எல்லாவித, குன்மம் குன்மக்கட்டி, ஸத்ரீகள் பயிஷ்டை காலத்தில் வயிற்றுவலி, அஜீர்ணம் எல்லாம் உடனே குணப்படும்.

ஒரு புட்டி எண்ணெய் ரூ. 3 0 0

4. சிரோவேதன நிவாரண தைலம்.

இது ஸ்த்ரீ புருஷர்களுக்கு உண்டாகும் தலைவலி, மண்டை இடி, கபால ஜன்னி முதலியவைகளுக்கு அருமையான தைலம். புட்டி 1-க்கு ரூ. 1 8 0

எல்லா மருந்துகளுக்கும் தபால் சார்ஜ் வேறு.

கிருஷ்ண கோபிகாலீலை என்றும் டக்திரஸம் பொருந்தியதும் 2-படங்களுடன் கூடிய பத்து அத்தியாயங்களடங்கியதும், 100-பக்கங்கள் கொண்டதும், இது வரையிலும் ஒருவராலும் பிரசுரிக்கப்படாததுமானது. உயர்ந்த கிரந்தத்தின் மொழி பெயர்த்து தமிழில் பூர்வபாகம் மேற்படி ஔஷதசாலையில் விலைக்கு கிடைக்கும். விலை. ரூபாய். 1 0 0.

உத்திரபாகம் கூடிய சீக்கிறத்தில் வெளியாகும்.

மீனாக்ஷி சஞ்ஜீவி ஔஷத சாலை.

No. 383, தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை.

ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

பொன் வெள்ளி மெடல்கள் பெற்ற மெடிகேடட் நெ 1. ஏ. ஜே.

பரிமள TRADE MARK REGD GOLD MEDAL SILVER MEDAL **மூக்குத் தூள்.**

இந்தப்பெயர்பெற்ற நெ. 1. ஏ. ஜே. பரிமள மூக்குத்தூள் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது வெகுபேர்களால் வாங்கி உபயோகிக்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான நற்சாட்சி பத்திரம் பெற்றிருக்கிறது. இந்த மேலான தூளினால் தீரும் வியாதிகளாவன:—ஜலதோஷம், பீனிசம், ஒற்றைத் தலைநோய், மண்டைக்குத்தல் முதலியஎல்லா வியாதிகளையும் சொஸ்தப்படுத்தி வைக்கும். இதை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

புட்டி 1-க்கு 0—4—0 டஜன் 1-க்கு 2—4—0 சேர் 1-க்கு (24 தோலா) 1—9—0

சனதனவான்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்.

நெ. 1. ஏ. ஜே. சாயபு பட்டணம் பொடியை வாங்கி உபயோகியுங்கள். இந்தப் பொடி கம்பெனியானது 30 வருஷகாலமாக மதராஸ் சௌகார்பேட்டையில் நடந்து வருகிறது கனதனவான்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். டாக்டர்கள் பலர் இதைப் பரீக்ஷித்து மிக்க சிலாக்கியமானதென்று புகழ்ந்து கூறியிருப்பதுடன் இதையே உபயோகித்தும் வருகின்றனர். ஆகையால் இதை மிகைப்படுத்தி இங்கு கூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. ஒரு தடவை தருவித்துப் பார்த்தால் உண்மை விளங்கும்.

சாதா பொடி வீசை 1-க்கு ரூ. 3-4-0. மேற்படி ½ வீசை (60 தோலா) ரூ. 1-11-0

மேற்படி சேர் 1-க்கு ரூ. 0-12-0

வாங்குகிறவர்கள் மேற்படி டிரேட் மார்க்கைக் கவனித்து வாங்கவும். மொத்தமாய் தருவிக்கும் வியாபாரிகளுக்குத் தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும். விவரங்களைத் தபால்மூலம் எழுதித்தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விலாசம்:— A ஜெயினுலாப்தின் சாயபு,

49 நெ. 104, 105, தங்கசாலை வீதி: சௌகார்பேட்டை, சென்னை.

உலகத்தோர்களால் புகழ்ந்து பேசப்படும் தேவாம்ருதத்திற்கு ஒப்பிடக்கூடியதும், குருபதேசம் பெற்றதுமாகிய

மஹாமதனமணி லேஹியம்.

சகோதரர்காள்!

எமது முன்னோர்கள் இதுவரையிலும் குஹ்யமாய் வைத்திருந்த இவ்வரும் பெரும் ஔடதத்தை ரோகால பீடிக்கப்படும் எண்ணற்ற நண்பர்களின் நன்மையின் பொருட்டே, சாஸ்திரோக்தமாயும் "திருவிதாங்கூர்" முழுதும் இன்றைக்கும் புகழ்ந்து பேசப்படுமவிதத்திலும், ஆயுர்வேத சாஸ்திர நூலில் தேர்ந்து சுமார் 38 வருடங்களாக இராஜாங்க முதலிய பெரிய இடங்களில் மெச்சும்படி சிகிச்சை செய்து அனேக வெகுமதிகளும், மான்ய நிலங்களும், இரண்டு கைகளுக்கும் வீரசங்கிலிகளும் பரிசாகப் பெற்றவராகிய டாக்டர் P. K. ம். பத்மனாபதாஸர் என்னும் புலவரால் ஔஷத ரத்னகரம் என்னும் உயர்வான ஔஷத சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர, இவரின் முன்னோர்கள் ஏழு தலைமுறைகளாக இத்தொழிலிலேயே பரம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பதால் இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்றாய் தெரியவரும். இவ்வரும் லேஹியத்தை எந்நோய்க்கும், எந்நிலைமையிலும், எக்காலத்திலும், எத்தேசத்திலும், எவ்வினத்தாரும், எப்பிராயக்காரரும் கொஞ்சமும் சந்தேகமின்றி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்.

இதன் குணங்களை முழுவதும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர்கள் எமது உயர்வான ஔஷதங்களின் கேட்லாகைக் கீழ்க்காணும் விலாசத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

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

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

ஆனந்த ஆங்கில பாஷா போதினி

640-பக்கமுள்ள அழகிய முழுகாலிகோ பைண்டுள்ளது

எமது லேடி டிரேட்மார்க்கைப் பார்த்து வாங்கவும்.

இதற்குமுன் பல ஆங்கில போதினிகள் வெளிவந்திருப்பினும் அவை இதற்கு இணையாகா. விலை ரூபா 2-தான்

ஆனந்தபோதினி சந்தாதாரர்களுக்கு ரூ. **1-8-0.**

இந்நூல், ஆங்கில பாஷையைத் தமிழ் மக்களுக்குத் தமிழிலேயே இலகுவாகப் போதிக்கும் அரிய போதனா முறைகள் அடங்கியது. ஆங்கிலம் பயிலும் முறைகள் இதில் அதி அற்புதமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன; இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளைத் தமிழிலும் இங்கிலீஷிலும் அமைத்து ஆங்கில உச்சரிப்புகள் சரியாய் வரும்படி தமிழ் எழுத்துக்களுக்குக் குறிகள் இடப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் தமிழ் எழுத்துக்களில் அமைந்த இங்கிலீஷ் வார்த்தைகளை சப்ததோஷ மின்றிச் சரியாக உச்சரிக்கலாம். இந்த அரிய முறை வேறெந்தப் புத்தகத்திலும் அமையவில்லை இதன் உதவி கொண்டு, ஓர் உபாத்தியாயரைத் தேடி அலையாமலும், மிக்க பணச் செலவின்றியும், நெடுந்தூரங்களிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களுக்குப் போகாமலும் எவரும் தங்கள் தங்கள் இருப்பிடங்களில் இருந்தபடியே இங்கிலீஷ் பாஷையை எளிதில் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

"ஆனந்தபோதினி" ஆபீஸ், நெ. 6, வெங்கடேச மேஸ்திரிவீதி, மதராஸ்.

கொசுக்கள்—மூட்டுப்பூச்சிகள்—ஈக்கள் எறும்புகள்.

இவைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றன.

லோடல்

என்னும் சுத்தமான மருந்தைத் தெளித்து இவைகளை உங்கள் வீடுகளினின்றும் துரத்திவிடுங்கள்.

லோடல் எல்லாவிதப் பூச்சிகளையும் கொன்றுவிடுவதுடன் அவைகளின் முட்டைகளையும் நாசமாக்கி விடுகிறது. இதன் மெல்லிய தூளிகள் எல்லா மூலைமுடுக்குகளுக்கும் சென்று பூச்சிகளை வெளிவரச் செய்து அவைகளின் உயிரைப் போக்கடிக்கின்றது. **லோடல்** சீக்கிரம் காற்றில் உலர்ந்து விடுவதால் எவ்வித மறுவையும் உண்டாக்குவதில்லை, எங்கும்விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

தென்னிந்தியாவிற்கு பிரத்தியேக ஏஜெண்டுகள்:—

டி. எ. டேலர் அண்டு கம்பெனி,

10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, மதராஸ்.

58

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியா லவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்து வருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமான தென்பதை 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 ஒளஷதமாக இருக்கிறது.

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

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

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஒளஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லாஇடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.

4 Norwich, England.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOO[illegible]
2- SEP 1926

ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 3. ஜூன், 1926. பகுதி 6.

சமுத்திர ஸ்நானம்.

மானிட வர்க்கமானது உற்பத்தியானகால முதலே சரீராரோக்கியத்திற்காகவும், இன்பத்திற்காகவும் ஸ்நானம் செய்யும் வழக்கம் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. மனிதர்கள்தான் ஸ்நானம் செய்கிறார்களென்பதுமில்லை. இறகு முளைத்த கோழிக்குஞ்சு முதலாக வனாந்திரங்களில் வசிக்கும் மிருகேந்திரன்வரையில் எல்லா ஜீவப் பிராணிகளும் நீரோட்டம் அல்லது பளிங்கு போன்ற நீர்த்தேக்கம் இவைகளின் அழைப்பைத் தள்ள முடிவதில்லை. காயங்களை ஆற்றுவதற்காக ஆண்டவன் ஏற்படுத்தியிருக்கும் பல சாதனங்களுள் ஜலமானது முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்துவருகிறது. காட்டு மிருகங்களுக்கு காயமேற்பட்டுவிடின் நீர் நிலையை அவைகள் தேடிக்கொண்டு செல்லுவதிலிருந்தே ஜலத்திற்குள்ள சக்தியைப் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வளைந்து சென்றுகொண்டிருக்கும் நீரருவிகளில் நிழலாகவுள்ள இடங்களில் ஸ்நானம் செய்வதில் உண்மையாகவே இன்பம் இருக்கிறது. ஏரிகளிலுள்ள தெளிவான ஜலமானது நமது மனதைக் கவர்ந்து, நம்மை அதனிடத்தில் இழுக்கிறது. அதைவிட அதிகமான ஆகர்ஷண சக்தி சமுத்திர ஜலத்திற்கு இருக்கிறது. பார்வைக்கு பயங்கரமாக இருந்தபோதிலும் ஆழந் தெரியாமல் பிரம்மாண்டமாக விருக்கும் அழகிய ஸமுத்திரமும், அதில் அடித்துக்கொண்டிருக்கும் அலைகளின் ஓசையும், உப்புக் காற்றும் அழைப்பதை உள்பிரதேசங்களில் வசிக்கும் எவரும் தள்ளிவிடுவதற்கில்லை. அதன் பலனாக மேனாடுகளில் கோடை காலங்களிலும், விடுமுறை நாட்களிலும் சமுத்திர ஜலத்தில் பாய்ந்து குளிர்ச்சியைத் தரத்தக்க சமுத்திர அலைகளுடன் கொஞ்சி விளையாடுவதற்கு பாலர், விருத்தர் என்ற வித்தியாசமின்றி எண்ணற்ற ஜனங்கள் வந்து சேர்ந்திருக்கும் காட்சியானது சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. ஆனால் நமது தேசத்திலோ, ஜனங்கள் சமுத்திர ஸ்நானத்தின் பலனை அதிகமாக அனுபவிப்பதில்லை. இருந்தாலும் மகமக காலத்திலும், கிரஹண புண்ய காலங்களிலும் சமுத்திர ஸ்நானத்திற்கு ஏராளமான ஜனங்கள் செல்லுவதை நாம் கண்கூடாகக்காண்கிறோம்.

ஆனால் ஸமுத்ர ஸ்நானத்தினால் கிடைக்கக்கூடிய இன்பத்தையும், உத்வேகத்தையும் பெறவிரும்புவோரனைவரும் ஓரளவு எச்சரிக்கையாக விருப்பதுடன் பகுத்தறிவையும் உபயோகித்துக்கொள்ளவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்வது சுலபமான விஷயமென்று பலர் நினைக்கலாம். ஆனால் நமது சரீரத்தி[illegible] மருந்தைச [illegible]த்தினால் எத்[illegible] பலபலன்கள் ஏற்படுகின்றனவோ [illegible]தமான நிலைமை குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதாலும் ஏற்படக்

கூடும்.குளிர்ந்த ஸமுத்ர ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் நமது சரீரத்தின் வெளிப்பக்கத்திலுள்ள ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, ரத்தமானது சரீரத்தின் உட்புறத்துக்கு வெருட்டப்பட்டுவிடுகிறது. இதனால் சரீரத்தில் ஜில்லிப்பான ஒரு வகை உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. திடசரீரிகளாக வுள்ளவர்களை அது பாதிப்பதில்லை. சீக்கிரத்தில் அந்த ஜில்லிப்பானது நீங்கி அவர்களுக்கு உற்சாகமும் உத்வேகமுமுண்டாகின்றன. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதின் பலனைப் பெற வேண்டுமாயின், இத்தகைய எதிர்மறையான உணர்ச்சி உண்டாகவேண்டும். ஸ்நானத்திர்குப் பிறகு சரீரத்தில் உஷ்ணமும் உத்வேகமும் ஏற்படாதிருப்பதாயின் ஸ்நானம் செய்யாமலிருப்பதே உத்தமம்.

எத்தனை முறை ஸ்நானம் செய்வதென்பதை வரையறுத்துக் கொண்டு விடுவது உத்தமம். பலருக்கு தினமொரு முறை ஸ்நானம் செய்வது போதியதாக இருக்கும். ஒரு வருஷத்தில் எத்தனை முறை ஸ்நானம் செய்வோமோ அத்தனை தடவைகளை 3 அல்லது 4 வாரங்களில் சிலர் அசட்டுத்தனத்தினால் ஸ்நானம் செய்து கணக்கிட்டு விடுகிறார்கள். இதனால் சரீரத்திற்கு அதிக சிரமமுண்டாகி ஸ்நானத்தினால் நன்மையுண்டாவதற்குப் பதிலாகத் தீங்கு விளைகிறது.

போஜனவேளைகளுக்கு இடைக்காலந்தான் ஸ்நானத்திற்கு எடுத்த காலமாகும். காலை ஆகாரத்திற்கு 3 மணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஸ்நானம் செய்வது உத்தமமாகும். சாப்பிட்டவுடன் ஸ்நானம் செய்வது அனுசிதம். காலையில் ஆகாரத்திற்குமுன் ஸ்நானம் செய்வதும் பலருடைய சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. சமுத்திரத்தில் 10 அல்லது 15 நிமிஷ நேரம் ஸ்நானம் செய்வது போதுமானது. அதிககாலம்ஸ்நானம் செய்துகொண்டிருந்தால் சரீரத்தின் சக்தி குறைந்து உஷ்ணக்கிரமும் தணித்... சமுத்திர ஸ்நானம் செய்யு... ...மாக இருக்க வேண்டும். ஸ்நானம் ...க்கு முன்னும் பின்னும் சிறிது நேரம் ...யாயாமம் செய்வது அனுகூலத்தைத் தரும். பாதங்கள் உஷ்ணமாக இருக்கவேண்டும். சமுத்திரத்தில் ஸ்நானம் செய்யுமுன் தலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

16986
600 008

சமுத்திர ஸ்நானங்களினால் விளையக்கூடிய அபாயங்கள்.

சமுத்திரஸ்நானங்களினால் உயிருக்கே அபாயம் சிலசமயங்களில் விளைந்துவிடக்கூடுமென்பதை சில ஜனங்கள் இன்னும் தெரிந்து கொள்ளாமலே இருக்கிறார்கள். இதைத் தவிர, சமுத்திர ஸ்நானத்தினால் அனுகூலமுண்டா வென்பதிலேயே ஐயத்தை யுண்டு பண்ணி விடக்கூடிய வேறு சில நிலைமைகளும் ஏற்படக்கூடும். உதாரணமாக, களைத்திருக்கும் போதாவது, சீதளமான நிலைமையிலிருக்கும் பொழுதாவது சமுத்திரத்தில் ஸ்நானம் செய்வது உசிதமாகாது. இவ்வித நிலைமையில் ஸ்நானம்செய்து பலர் உயிரை யிழந்திருக்கிறார்கள். மற்றும் சிலர் ஆயுள்கால முழுவதும் உதவாக்கரையாகி யிருக்கின்றனர். விருத்தர்களும், பலஹீனர்களும், சரீரத்தின் முக்கியமான உறுப்புகளில் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களும் சமுத்திர ஸ்நானம் விஷயத்தில் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடனிருக்க வேண்டும். எவ்வித அதிர்ச்சியும் ஏற்பட இடம் கொடுக்கலாகாது. ஆகாரத்தைப் புசித்தவுடனே ஸ்நானம் செய்தால் அபாயம் நிச்சயமாக விளையும். திட சரீரிகளாக இல்லாதவர்களுக்கும், தெம்புக் குறைவானவர்களும் சமுத்திர ஸ்நானம் செய்யுமுன் தாராளமாகக் குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பருகலாகாது. ஸ்நானம் செய்த பிறகு சரீரத்தில் ஜில்லிப்பான உணர்ச்சி ஏற்பட இடங் கொடுக்கலாகாது; அவ்வித உணர்ச்சி ஏற்படின் அது மறையும் வரை சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் அதிகமாக சரீரத்தைத் தேய்த்துக்கொண்டு வியர்வை உண்டாகவாவது, அல்லது மறுபடி சீதளம் ஏற்படவாவது இடங்கொடுத்துவிடக்கூடாது. திடீரென்று ஏற்படும் மாறுதலினாலாவது, அல்லது சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் சட்டென ஏற்படும் மாறுதலினாலாவது ஸ்நானம் செய்த பிறகு தலைவலி உபாதை ஏற்படலாம். ஸ்நானம் செய்கையில் எதிர்பாராத சின்னங்கள் தோன்றினால் உடனே கரையேறி சமதரையில்சரீரத்தைநன்றாக நீட்டி விட்டுக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளவேண்டும்; அல்லது தகுந்த சிகிச்சை உடனே செய்துகொள்ள வேண்டும். ஜலத்திலிருந்து கரை யேறியதும் மணலில் சூரிய காந்தியில் படுத்துக்கொள்ளும் வழக்கமானது அபாயகரமானது. அதனால் சூரிய காந்தி அதிகமாக சரீரத்தில் வீசும் பக்கமானது அந்த உஷ்ணத்தினால் வெந்து போகலாம். இவ்வொரு காரணத்தினாலேயே பிரதி வருஷமும் பலர் உபாதைப் படுவதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம்.

சமுத்திர ஜலமானது வியாதிகளை குணப்படுத்தி, சரீரத்திற்குஅதிக இன்பத்தைத் தருகிறதெனச் சிலர் கூறுவது மிகைபடக் கூறுவதேயாகும். சமுத்திர ஜலத்தில் உப்பு தான் முக்கிய அம்சமாக இருக்கிறது வீட்டில் ஸ்நானம் செய்யும் சுத்த ஜலத்தில் சமுத்திர ஜலத்தில் இருக்கும் அளவு உப்பைக் கரைத்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தாலும் சமுத்திர ஸ்நானத்தில் உள்ள பலன் கிடைக்கலாம். ஆனால் சமுத்திரத்திலேயே இறங்கி ஸ்நானம் செய்வதற்கும் சுத்த ஜலத்தில் உப்பைக் கரைத்துக்கொண்டு ஸ்நானம்செய்வதற்கும் ஒரு முக்கியமான வித்தியாசமிருக்கிறது. அதாவது சமுத்திரத்தில் ஸ்நானம் செய்யப் போகையில் சமுத்திரக் காற்றானது சரீரத்தில் வீசுவதால் சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளும் உத்வேகமடைந்து, மனதிற்கும், நரம்புகளுக்கும் புதிய தொரு உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. வீட்டில் உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் இத்தகைய உணர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை.

ஈக்களை ஒழிக்கும் வழிகள்.

(டாக்டர் சபில் தாஸ்)

ஈக்களின் வியாபகத்தைக் குறைப்பதற்கு அனுஷ்டிக்கும் உபாயங்களை மூன்று இனங்களாக வகுக்கலாம்:—

1. ஈக்கள் வியாபகமடையாமல் தடுத்தல்.

2. ஈக்கள் நம்மைப் பீடிக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல்.

3. ஏற்கனவே இருந்து வரும் ஈக்களை அழித்தல்

I. ஈக்கள் வியாபகமடையாமல் தடுத்தல்:—ஈக்கள் தாராளமாக உற்பத்தியாகக் கூடியவைகளென்பதையும், முட்டைகளிலிருந்து2 நாட்களுக்கு மேல் 5 நாட்களுக்குள் குஞ்சுகள் வெளிப்படுகின்றனவென்றும், முட்டைகள் மண்ணில் மறைந்திருக்குமென்றும் நாம் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆகையால், முட்டைகளிலிருந்து குஞ்சுகள் கிளம்ப விட்டுவிட்டால் அபாயத்திற்கு இடங் கொடுத்து விடுகிறோம். ஆகையால் ஒரு நாள் காலதாமதத்தினாலும் அபாயம் விளையும்.

(ஈயின் சாவு குழந்தைகளின் வாழ்வு.)

மலர்; குதிரைச்சாணம், அழுகிப்போகும் பதார்த்தங்கள் இவைகளில் ஈக்கள் முட்டையிடுகின்றன; ஆகவே கக்கூஸ்கள், குதிரைக் கொட்டாரங்கள், மாட்டுக் கொட்டில்கள், குப்பை மேடுகள் இவைகளை ஜாக்கிரதையாக கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(1) **கக்கூஸ்கள்**:—கக்கூஸ்கள் விஷயத்தில் அடியிற்கண்ட விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்,

(அ) மலவிஸர்ஜனம் செய்திருக்கும் தொட்டிகளை அப்போதைக்கப்போது சுத்தம் செய்து, அவைகளில் பினாயிலைத் தெளிக்கவேண்டும்.

(ஆ) மலத்தைக் கொட்டி மூடிவைக்கும் தொட்டிகள் கெட்டியான மூடிகளுள்ளவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

(இ) மலத்தை அப்போதைக்கப்போது குழி தோண்டிப் புதைத்துவிட வேண்டும்; அல்லது இன்ஸினரேடரின் மூலமாக எரித்துவிட வேண்டும்.

(ஈ) மலத்தைச் சேர்த்துவைக்கும் தொட்டிகளில் மண்ணெண்ணெயையும் தாரையும் கலந்து பூசி வைக்கவேண்டும்.

(2) **குதிரைக் கொட்டாரங்கள்**:—குதிரைச் சாணத்தை வசிக்குமிடத்திற்கு 400 கஜத்திற்கு அப்பாலேயே கொட்டிவைக்கவேண்டும்.

(3) **குப்பைகள்**:—மேலே சொன்னவிதமாகவே குப்பைகளையும் தொலைவில் கொட்டிவைக்கவேண்டும்.

(4) **மாட்டுக் கொட்டில்கள்**:—இவைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், மாட்டின் மூத்திரம் தேங்கியிருக்காமல் செய்யவேண்டும்.

II. ஈக்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளுதல்—வீட்டிற்கு வெளியே ஈக்களிலிருந்து தப்புவதென்பது சாத்தியமில்லாத விஷயம். ஆனால் வீட்டிற்குள்ளே சமையற்கூடங்களிலும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும் ஈக்கள் சேராமல் கம்பி வலை போட்டுவைக்க வேண்டும். கடைகளின் கதவுகளை, மூடிவைக்க வேண்டும். ஆகாரப் பதார்த்தங்களை சுத்தமான துணிகளாலாவது, கம்பி வலைகளாலாவது பந்தோபஸ்து செய்துவைக்கவேண்டும். பிணியாளர்களிடம் ஈக்கள் அணுகாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். எச்சில் துப்பும் பாத்திரங்களில் பினாயிலைத் தெளித்து வைக்கவேண்டும்

III. ஈக்களை அழித்தல்:—அடைப்பு இடங்களில் தான் இது சாத்தியம். அதிக ஈக்கள் நுழைந்துவிட்டால் இந்த உபாயம் பலிக்காது.

அழிக்கும் உபாயங்கள்:—வலைகளாலும், விஷத்தைக் கலந்தும்தான் ஈக்களை அழிக்கலாம். இரண்டு பங்கு ரெஸினும் ஒரு பங்கு விளக்கெண்ணெயும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய பிரகு அதில் கம்பிகளைத் தோய்த்து வீட்டிற்குள் அறைகளில் தொங்கவிட்டிருந்தால், ஈக்கள் அந்தக் கம்பிகளில் ஒட்டிக்கொண்டு எரிபட்டுப் போய்விடும். இவ்விதம் திரும்பத்திரும்பக் கம்பிகளைத் தோய்த்துத் தொங்க விட்டுக்கொண்டிருக்கலாம். ஒரு தேக்கரண்டி பார்மாலினுடன் நான்கு தேக்கரண்டி பாலைச் சேர்த்து அதில் சிறிது சர்க்கரையும் கரைத்து வைத்தால் ஈக்கள் அதில் வந்து விழுந்து செத்துப் போகும்.

சிசுக்களின் சம்ரக்ஷணம்.

(டாக்டர் எஸ். அம்ப்ரோஸ்)

குழந்தைகள் ஜனித்ததும் அவைகளைப் பாரமரிப்பது முக்கியமான விஷயம். ஒவ்வொரு கிராமத்தாரும், ஒவ்வொரு விதமான முறையை வெகு காலமாகக் கையாண்டு வருகின்றனர். ஆனால் எல்லோரும் முதலில் பிறந்த குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். சிலர் வெந்நீரை உபயோகிக்கிறார்கள்; அதுதான் உத்தமமானது. ஆனால் பால்யம் முதலே எவ்வித வாதாவரணத்திற்கும் குழந்தையைப் பழக்கப்படுத்துவதற்காகச் சிலர் பச்சைக்குழந்தைகளைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு தொப்பின் கொடியில் ஜலம் தங்கி சீழ் உண்டாகாமல் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்யவேண்டும். இதை ஒருவரும் சரியாகக் கவனிப்பதில்லை. அழுக்கடைந்த பதார்த்தங்களை அதன் மேல் தடவி குழந்தைகளுக்கு இழுப்பு வரும்படி பலர் செய்துவிடுகிறார்கள். இதனால் பல குழந்தைகள் அகால மரணமடைகின்றன. தொப்பின் கொடிக்குத் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்ததும், குழந்தையினுடைய சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை பாதுகாப்பதற்காக மிருதுவும் சுத்தமுமான ஆடையினாலாவது அல்லது பிளானனிலாவது குழந்தையைப் போர்த்து வைக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் வியாதியுடன் ஜனித்திருப்பதுபோல் பலர் குழந்தை பிறந்ததும் பொதுவாக ஏதேனும் ஒரு மருந்தைக் கொடுக்கிறார்கள். முக்கியமாக விளக்கெண்ணெய், பச்சிலைச்சாறு, கஷாயங்கள், உரிமை பெறப்பட்ட மாத்திரைகள் இவைகளிலெதையேனும் இதற்காக உபயோகிக்கிறார்கள். மலப்பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படவேண்டுமென்பதற்காகவே இவ்விதம் செய்கிறார்கள். குழந்தை பிறந்த தினத்திலும், மறுநாளும் அது கழிக்கும் மலமானது பித்த உப்புகளும் பிக்மெண்டுகளும் கலந்ததாக இருக்கிறது. பேதி மருந்துகளைக் கொடுத்து அவசரமாக அதை வெளிப்படுத்தக்கூடாது. குழந்தை பிறந்தது முதல் 6 மாதமாகும் வரை சிலர் தினமானம் குழந்தைக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுத்து வருகிறார்கள். இதனால் ஜீரண சக்தி மழுங்கி விடுகிறது; விளக்கெண்ணெய் கொடுப்பதை நிறுத்தும்பொழுது மலச்சிக்கலும் குடலில் உப்புசமும் ஏற்பட்டு கட்டி என்னும் கார் ஈரல் பெருக்கத்தில் அது கொண்டுபோய் விடுகிறது. தினந்தோறும் விளக்கெண்ணெய் கொடுத்து வரப்பட்ட குழந்தைகளைத் தவிர வேறு எக் குழந்தைக்கும் இந்த உபாதை ஏற்பட்டதாக நாம் கேள்விப் பட்டதில்லை. தினம் ஏதேனும் ஒரு மருந்தை சம்பிரதாயமாகக் கொடுத்து வரும் வழக்கத்தையும் விட்டுவிட வேண்டும். நமது வீட்டில் மாடுகள் கன்று போட்டால் எவ்விதம் கன்றுக் குட்டிகளுக்கு எவ்வித மருந்தும் நாம் கொடுப்பதில்லையோ அவ்விதமே நமது குழந்தைகளுக்கும் எவ்வித ஔஷதமும் கொடுத்து உபத்திரவிக்காமலிருக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளின் ஆகார விஷயத்தை அடுத்தபடியாகக் கவனிப்போம். குழந்தை பிறந்தது முதல் தாய்ப்பால் கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். அவ்விதம் செய்யின் கருப்பை சுருங்கி பிரஸவத்திற்குப் பிறகு ரத்தம் வடிவது நின்றுவிடும். பிரசவித்து 2, 3 தினங்கள் வரையில் ஸ்திரீயின் ஸ்தனங்களிலிருந்து வெளிப்படும் பதார்த்தத்தில் சேர்ந்திருக்கும் வஸ்துவானது சிசுவின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமானதாக இருக்கிறது. ஆனால் அதைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்காமல் பசுவின் பாலைக் கரைத்தோ அல்லது ஓமத் திராவகத்தையோ ஜனங்கள் கொடுக்கிறார்கள். அல்லது தாய்க்கு தாராளமாகப் பால் சுரக்கும் வரையில் வேறு ஸ்திரீயைக் கொண்டு குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கச் செய்கிறார்கள். இது சுத்த பிசகு. இவ்விஷயத்திலும் பசுவின் கன்றுகள் நமக்கு வழிகாட்டுகின்றன. தாயார் ஒரு வேளை கடுமையான உபாதையினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் வேறு வழிகளைத் தேடவேண்டுவது அவசியமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதை சகஜ தர்மமாக வைத்துக்கொண்டு விடுவது சுத்த பிசகு.

அளவுக்கு மிஞ்சி தாம்பூல தாரணம்.

(ஸ்ரீமான் ஜி. ரகுநாதராவ்)

அடிக்கடி தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளுவதால் ஏற்படும் கெடுதல்களைச் சரிவர இன்னும் பலர் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகும்" என்பதை அவர்கள் மறந்திருக்கிறார்கள். தாம்பூலதாரணத்திற்கும், வேறு எக்காரியத்திற்கும் ஒரு எல்லையுண்டு. மிதமாக ஒரு அளவிற்குட்பட்டு தாம்பூல தாரணம் செய்வது நல்ல பழக்கம்தான்; ஆனால் அளவிற்கு மிஞ்சிப்போய்விடுவதால் அனர்த்தம் விளையும்.

வெற்றிலையில் இருக்கும் எண்ணெயானது இரைப்பையில் ஜீரணரஸம் நன்றாக வேலை செய்யும்படித் தூண்டுகின்றது. ஆனால் அதிகப்படியாக வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டால் அதிகமாக எண்ணெய் ஜீரண ரஸத்தில் சேர்ந்து உத்வேகம் பெற்று ஜீரணக் கருவியின் இயற்கையான சக்தியை மழுக்கிவிடுகிறது. தவிரவும் வெற்றிலையில் இருக்கும் அரக்கீன் என்ற பதார்த்தமானது பசியையும் குறைத்து விடுகிறது. முடிவில் அதிகமாக வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுகிறவர்கள் அஜீரண வியாதியினால் உபாதைப் படுகிறார்கள். அரக்கீன் என்பது கொக்கெயின் என்ற கொடியவஸ்துவைப்போன்றது. அதிகப்படியாக எந்த அல்கலாயிடைச் சேர்த்துக்கொண்டாலும் ஜீரண வஸ்துவின் உற்பத்தி குறைந்து, பசியே யில்லாமற் போய்விடுகிறது, கொயினா என்ற அல்கலாயிடை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளுவோம். கொயினாவானது ஜீரணப் பொருளின்வேகத்தைத் தணிக்கிறதென்பதை வைத்தியர்கள் உணர்ந்திருப்பதால் ஆகாரத்திற்கு இரண்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு அதைச் சாப்பிடும்படி அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அவ்விதமே வெற்றிலையிலுள்ள ரஸம் அதிகமாகச் சேரும்படி அடிக்கடி வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டாலும் ஜீரண வஸதி குறைந்துவிடுகிறது; அஜீரண வியாதி உண்டாவதற்கும் இது ஒரு காரணமாகிவிடுகிறது.

வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுவதால் சரீரத்தில் எவ்வித பலாபலன் ஏற்படுகிறதென்பதைக் கவனிப்போம். அரசல் பிரசலாகவும் திட்டத்திற்குட்பட்டும் வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டால் வாயூறல் கோளங்களுக்கு உத்வேகத்தை யுண்டுபண்ணி வாயூறல் அதிகமாக உண்டாகும்படி செய்து, சிலருக்கு சகஜமாக இருந்து வரும் வறட்சையைப் போக்குகிறது. இதனாலேயே நீர் ரோகிகள் சகிக்க முடியாத தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ளுவதற்காக வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். வெற்றிலையிலிருக்கும் இரண்டு பினால்களும், சுண்ணாம்பு தடவிய வெற்றிலையைக் கடிப்பதால் வெளிப்படும் அரோமாடிக் எண்ணெய்களும் சேர்ந்து ஓரளவு கிருமிகளுண்டாகாமல் தடுப்பதுடன், வாயிலுள்ள துர்க்கந்தத்தையும் போக்குகிறது. ஆனால் அளவுக்கு மிஞ்சி தாம்பூலம் போட்டுக்கொண்டால் அதே பினால்கள் மெம்பிரேன்களுடைய எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து, நாளடைவில் வாயில் புண்களுண்டாக இடங் கொடுத்து விடுகிறது.

நமது சரீரத்தில் நாவே அதிக உணர்ச்சியுடையதென்பது நமக்குத் தெரிந்த விஷயம். அடிக்கடி வெற்றிலை போடுவதால் அதனுடைய உணர்ச்சி கெட்டுவிடுவதை நான் அனுபவத்தில் அறிந்திருக்கிறேன்.

தவிரவும், ருசி கண்டுபிடிப்பதும் நாவாகவே இருக்கிறது. நாவின் மீது வெகு மிருதுவான "பாப்பில்லேகள்" சில நீட்டிக்கொண்டிருக்கிறன. அவைகள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு வகை ருசியைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன.

அடிக்கடி வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுவதால் சேரும் எண்ணெய்களும் பினால்களும் இந்தப் பாப்பில்லேகளை நாசப்படுத்தி, ருசி தெரியாமல் செய்து விடுகின்றன. எல்லா வகையான ருசிகளையும் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய

பல பாப்பில்லேகளும் நாசமாகி விடுவதால் ருசியே தெரியாமற் போய் விடுகிறது. நாக்கும் மறத்துப் போய் விடுகிறது. சாதாரண நாவானது மிருதுவாகவும், கொஞ்சம் ஈரப்பசையுடையதாகவுமிருக்கும்; ஆனால் அதிகமாக வெற்றிலை போடுபவரின் நாவோ தடிப்பாகவும், வறட்சையாகவுமிருக்கும். வெற்றிலையுடன் போட்டுக்கொள்ளும் பாக்கின் குணத்தால் இந்த வறட்சை ஏற்படுகிறது. பாக்கில் இருந்துவரும் ஆல்கலாயிடானது சரீரத்திலுள்ள அழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் சக்தியைக் குறைத்து, நாக்கில் வறட்சியை உண்டுபண்ணுவதுடன் அஜீரண உபாதையையும் விளைவிக்கிறது. இதனாலேயே நமது பெற்றோர்கள் பால்யத்தில் நாம் பாக்குத் தின்பதைக் கண்டித்து வந்தார்கள். "வெறும் பாக்கைத் தின்னாதே சோகைபிடிக்கும்" என்று அவர்கள் சொல்லி வந்திருப்பது பலருடைய ஞாபகத்தில் இருக்குமென்றே நம்புகிறேன். இந்தப்புத்திமதி அவசியம். இருந்தாலும் 7, 8-வயது பையன்களும் இப்பொழுது கிடைத்த விடத்தில் வாசனைப் பாக்கை சாப்பிடுவது சர்வசாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. சில பையன்கள் தாய்மார்கள் வெளியில் போயிருக்கும் சமயங்களில் வாசனைப் பாக்கைத் திருடித் தனியாக வைத்துக்கொள்ளுவதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன்.

நமது பற்கள் நன்றாகப்பதிக்கப் பட்டு அவைகளின் வேர்கள் ஈறுகளினால் பாதுகாக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அடிக்கடி வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுவதால் ஈறுகளில் புண்ணுண்டாகி விடுகின்றது அதனால் கிருமிகள் பற்களின் வேர்களில் போய்ச் சேர இடமுண்டாகிறது. பற்களினுபாதை அதிகரிக்கையில் வெற்றிலை போட்டுக் கொண்டால் உபாதை தீர்ந்து விடுமென்ற அசட்டு நம்பிக்கையால் பலர் அதிகமாகத் தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்ளுகின்றனர். இதனால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்பட்டு, பற்களே ஆடிப் போய் விடுகின்றன. தவிரவும், துல்லியமாக இருக்கவேண்டிய பற்களில் வெற்றிலைக் காவியை ஏற்றிக்கொள்ளுவதால் நண்பர்கள் அருகே வரவும் அருவையப்படுகின்றனர்.

வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ள வேண்டிய கிரமமான காலம் யாது? போஜனத்திற்குப் பிறகு வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுவது தான் உசிதம். இரண்டு வேளைகளிலும் ஆகாரத்திற்குப் பிறகு வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுவது தான் கிரமம். அக்காரணத்தாலும் அதிகமாகப்போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. ஆனால் மிதமாக வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளுவதாகச் சொல்லிக்கொள்வோரும் இரண்டு வேளை போஜனத்திற்குப் பிறகும், இரண்டு வேளைப் பலகாரத்திற்குப் பிறகும் நண்பர்கள் கொடுக்கும் போதும் வெற்றிலை போட்டுக் கொள்ளுவதை நாம் காண்கிறோம். இது கெடுதலை விளைவிப்பதால் இந்த சாதகத்தை விட்டுவிட வேண்டும். வெற்றிலை போட்டுக் கொண்ட பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்து சுத்தம் செய்துகொண்டுவிட வேண்டும். ஆனால் நம்மவரில் 100-க்கு 99 பேர்கள் இவ்விதம் செய்வதில்லை. பற்களில் ஏறிய காவியானது மறுநாள் காலை வரையில் அப்படியே இருக்கிறது. பற்களினிடுக்கில் தங்கிய பொருள்கள் அழுகி மறுநாள் வாயில் துர்க்கந்தம் வீசுகிறது.

பாலர்களும், விருத்தர்களும் வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. அதிலும் பாலர்களுக்கு வெற்றிலை போடுவதால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படும். பிராமண சமூகத்தில் 10, 12 வயதில் விவாகமாகும் சிறுவர்களை வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளச் சொல்லுகிறார்கள். கிரகஸ்த தர்மத்திற்கு இது அவசியமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இதனாலேயே நாளடைவில் அதிகப் பழக்கமேற்பட்டுவிடுகிறது.

ஆகவே, தினம் இருமுறைக் கதிகமாக வெற்றிலை போட்டுக்கொள்ளாமலிருக்கும்படியும், ஒவ்வொரு தடவையும் வெற்றிலைப் போட்டுக் கொண்டவுடன் சுத்த ஜலத்தில் வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கும்படிக்கும் ஆரோக்கியதீபிகையின் வாசகர்களை நான் பணிவுடன் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

சுகாதாரம்—தண்ணீர்

(மயிலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாஸசாஸ்திரியார், பி. ஏ. எல். எம். எஸ்.)

(உரிமை பெற்றது.)

முன்தொடர்ச்சி (28ம் பக்கமிருந்து)

இனி அசுத்தமான தண்ணீரால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள் எவையென்று விசாரிப்போம். அசுத்தமான தண்ணீரால் உண்டாகக் கூடிய வியாதிகள் அநேகம். அவைகளில் முக்கியமானவை,—காலரா அல்லது வாந்திபேதி, டைபாய்ட் ஜுரம் என்னும் விஷஜுரம், வயிற்றில் பூச்சிகள் உண்டாகுதல். சில ஊர்களில் அப்பூமியிலுள்ள உப்புகள் முதலிய வஸ்துக்கள் தண்ணீரில் கரைந்திருப்பதனால் அதை குடிப்பவர்களுக்கு பேதி உண்டாகிறது. ஒரு ஊரில் ஒருவனுக்கு வந்தி பேதி கண்டிருந்தால், அக்கம் பக்கத்திலுள்ளோர் அஜாக்கிரதையாய் இருப்பின் அந்நோய் அவர்களையும் பீடிக்கும். எப்படி யெனில் காலரா அல்லது வாந்தி பேதி என்பது ஒரு வித விஷக்கிருமியால் உண்டாகிறதென்று அனைவருக்கும் இப்போது தெரிந்திருக்கலாம். அந்தக்கிருமி ஆகாரத்தின் மூலமாகவோ, குடிக்கும் தண்ணீர் மூலமாகவோ வயிற்றில் சென்று சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வியாதியை உண்டாக்குகிறது. அகோரமான வாந்தியும் தண்ணீரைப் போன்ற பேதியும் அடிக்கடி உண்டாகி நோயாளிக்கு பலஹீனமாகி, பிறகு அவன் படுத்த படுக்கையிலேயே செய்யும் வாந்தியிலும் பேதியிலும் கோடிக்கணக்கான காலராக்கிருமிகள் கிடக்கின்றன. இந்நோயாளியின் துணிகளை நதியில் தோய்ப்பதனால் அந்த விஷக்கிருமிகள் அந்நதியின் நீரில் கலந்து அந்நதி பாய்கின்ற ஊர்களுக்கெல்லாம் அந்நோய் பரவி அந்த நதியின் நீரை அருந்தும் ஜனங்களுக்கு அந்நோய் உண்டாக காரணமாகிறது.

டைபாயிட் என்ற விஷஜுரம் தண்ணீரில் பரவக் கூடியது. இந்த வியாதிக்கும் காரணமானதும் ஒரு விஷக் கிருமியே. அது சாதாரண கண்களுக்குப் புலப்படாது. பூதக்கண்ணாடிக்கு மாத்திரம் தெரியும். அது தண்ணீருடனாவது வேறு ஆகாரத்துடனாவது வயிற்றுக்குள் சென்றால் சில நாட்களுக்குள் ஜுரம் உண்டாகிறது; ஜுரம் விடாமல் அடிக்கும். குடலில் புண்கள் உண்டாகின்றன. புண்கள் உள்ள வரையில் ஜுரம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். நோய் அதிகமானால் புண்கள் குடலையும் அங்குள்ள இரத்தக் குழாய்களையும் துளைத்து விடவும் கூடும். வியாதி அதிகமில்லாவிடில் ஜுரம் 21 நாள்களில் குறைந்து புண்களும் ஆறிவிடும். இந்நோயாளியின் வியர்வையிலும் மலஜலங்களிலும் அவ்விஷக்கிருமிகள் ஏராளமாய் உண்டாகின்றன. அந்நோயாளியின் உடுப்புகளையும் சாமான்களையும் பொது ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் ஆற்று நீர், குளத்து நீர் முதலியவைகளில் கழுவுவதனால் வியாதி பிறருக்கு பரவுவதற்கு ஏதுவாகிறது. இவ்வித தொத்து நோய்களுள்ளவர்களின் மல ஜலங்களை (antiseptic lotion என்ற) மருந்துடன் கலந்து உமியுடன் சேர்த்து எறித்துவிட வேண்டியது. உடுப்புகள் முதலிய சாமான்களை அம் மருந்து கலந்து நீரில சிறிது நேரம் ஊறவைத்து பிறகு கழுவவேண்டியது. அப்படி செய்வதால் அவ்விஷக் கிருமிகள் இறந்து போம். அப்படி செய்யாவிட்டால் அவ்விஷக் கிருமிகள் தண்ணீரில் கலந்து அதை உபயோகிக்கும் ஜனங்களுக்கு வியாதியை உண்டாக்கும். நோயாளியின் அருகிலிருந்து உதவிபுரியும் ஜனங்களும் அவ்விதமாகவே தங்கள் கைகால்களை சோப்பினாலும் மருந்து நீராலும் கழுவிக்கொண்ட பிறகே உண்ணச் செல்ல வேண்டும்.

இரத்தபேதி. இதுவும் ஜலத்திலிருக்கும் விஷப் பூச்சி ஒன்றால் உண்டாகும் வியாதி. அருந்தும் ஜலத்துடன் வயிற்றில் சேர்ந்து அங்கு புண்களுண்டாக்குகிறது. அப்புண்களிலிருந்து வெளி வரும் இரத்தம் தான் இரத்த பேதியில் மலத்துடன் வெளியாகிறது.

கீரைப்பூச்சி, நாக்குப்பூச்சி என்று சொல்லுகிற பூச்சிகளும் நாம் சாப்பிடும் தண்ணீரில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத முட்டைகளாய் வயிற்றுக்குள் சென்று அங்கே பெரிதாய் வளர்ந்து பிறகு வாந்தி, வயிற்றுவலி, பசியின்மை முதலியவைகளை உண்டாக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஜுரத்துடன் வலிப்பும் உண்டாகும்.

நரம்புச் சிலந்தி:—தென்னிந்திய ஜில்லாக்களில் இது அநேகமாய் காலில் கிளம்புகிறது. தண்ணீர்ப்பானைகளைத் தோளில் சுமந்துபோகும் வழக்கமுள்ள வடஇந்தியாவில் இது தோள்பட்டையிலும் முதுகிலும் வரும். அருந்தும் தண்ணீரில் கலந்து வயிற்றுக்குள் போய் உடலில் பரவி 10, 15 அடி வரையில் நீளமாய் வளரும். அவைகளை ஒரு சிறு குச்சியில் கட்டிச் சுற்றி சிறிது சிறிதாக இழுக்க வேண்டும். பலமாக இழுத்தால் அது இடையே அறுபட்டு வேறு இடத்தில் புண் உண்டாக ஏதுவாகிறது.

தண்ணீரைச் சுத்தம்செய்யும் வகை:—அசுத்த நீரால் உண்டாகக்கூடிய முக்கியமான வியாதிகளை மேலே எடுத்துச்சொன்னோம். அவைகள் ஆரம்பத்தில்ஒரு மனிதனைப்பீடித்தாலும் பிறருக்கும் பரவக்கூடியவைகளாய் இருக்கின்றன. ஊரெங்கும் திடீரென்று பரவி நூற்றுக்கணக்காய் ஜனங்களைக் கொல்லும் வியாதிகளில் முதன்மையானது வாந்திபேதியே மற்றவை அவ்வளவு சீக்கிரம் பரவுவதும் இல்லை; அவ்வளவு சீக்கிரம் கொல்லுவதும் இல்லை. வாந்திபேதி மனிதனை ஒரே நாளில் கொன்றுவிடும். இதற்கு ஊரில்கொஞ்சம்இடம் கொடுத்துவிட்டால் காட்டுத் தீயைப் போல் ஊர்முழுவதும் பரவிவிடும். ஆகையால் பெரிய பட்டணங்களில் இந்த நோய்கள் வராமலிருப்பதற்காக யாதொரு விதமான அசுத்தமும் கலக்காததும் ஜனங்களுக்குப்போதுமான அளவும்ஜலம்கிடைக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டியது துரைத்தனத்தாருடைய முக்கியமான கடமைகளில் ஒன்று. மனிதன் ஒருவனுக்கு நாள் ஒன்றுக்குஸ்நானபானாதிகளுக்கு குறைந்தது 20 காலன் தேவை என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இந்த அளவு சுத்தமான தண்ணீர் சிறுஊர்களிலும் கிராமங்களிலும்கிடைக்கும்படி செய்வது அரிதல்ல. அதை வீட்டிலேயே சுத்தம்செய்துகொள்ள வேண்டியது தான். பெரியபட்டணங்களில் அவ்வாறு கிடைப்பது அரிதாகையால் அதை ஏற்பாடு செய்ய அதிக பணச் செலவு செய்யவேண்டியிருக்கும். போதுமானதும் சுத்தமானதுமான தண்ணீர் சிலநகரங்களுக்கு 8, 10 மைல்களுக்கு அப்பாலுள்ள ஏரிகளிலிருந்து வாய்க்கால் வழியாயும் குழாய்கள் வழியாயும் கொண்டுவந்து ஒவ்வொருவீட்டிற்கும் குழாய் மூலமாகவே விநியோகிக்கிறார்கள். உற்பத்தி ஸ்தானங்களிலேயே தண்ணீர் சுத்தமாயிருப்பதில்லை. அதைப் பட்டணங்களுக்குக் கொண்டு போகுமுன் அதைப் பலமுறை சுத்தம்செய்யவேண்டியதா யிருக்கிறது.

நகரங்களுக்கு விடும் ஜலத்தை சுத்தம் செய்யும்விதம்.

தண்ணீர் ஊருக்கு வெளியிலிருக்கும் இயற்கை அல்லது செயற்கையாலுண்டான ஏரியிலிருந்து வருவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அத் தண்ணீரை முதலில் சிமிண்டினால் பூசப்பெற்ற தரையும் சுவர்களுமுள்ள பெரிய குளங்கள் போன்ற தொட்டிகளில் குழாய்வழியாய்ப் பாய்ச்சி ஒரு நாள் தேக்கி வைக்க வேண்டும். அப்படித் தேக்குவதனால் பெரு மண், தூசி, மணல் முதலியவை தரையில் படிந்துவிடும். இவ்வாறு தெளிந்த தண்ணீரைக் வடிகட்டும்தொட்டிகளுக்குப் பாய்ச்ச வேண்டும். வடிகட்டும் தொட்டிகள்என்பவை புதுமுறையாய் அமைக்கப் பட்டவை. அவை சந்துகள் இல்லாமல் சிமிண்டினால் தரையும் சுவர்களும் பூசப்பட்டு அடிவரிசை 4 அடி சுமாருக்கு சுத்தமான கற்களும் செங்கல்களும், அதன்மேல் 4 அடி உயரத்திற்கு சிறு கற்களும் க்ராவெல் (gravel) கற்களும், அதன் மேல் 3 அடிஉயரத்திற்கு சுத்தமான மணலும் நிரவிவைத்திருக்கும். இத்தொட்டிகளில் தண்ணீரைப்பாய்ச்சினால் ஜலம் மணல் வழியாய் மெதுவாய் கீழே இறங்கும். அப்படி இறங்கும்போது ஜலத்தில் மிதந்து வரும் தூசி முதலியவை மணலின் மேல் படிந்து விடும். இவ்வாறு ஜலத்தை மணலின் மட்டத்திற்கு

மேல் 3 அடிக்கு மேல் ஏருமல் வைத்து இரண்டொரு நாள் தேக்கி வைத்தால் அதன் அழுக்குகள் மணலின் பேரில் மெல்லிய பாசி போல் படியும். இப்பாசியில் தண்ணீரிலுள்ள பல வகைக்கிருமிகளும் சிக்கிக்கொள்ளும். இவ்வாறு வடிக்கட்டிய தண்ணீர் பிறகு அடியிலுள்ள கல்வரிசைக்குள் இறங்கி தொட்டியின் அடிப் பாகத்தில் சேரும். அங்கிருந்து குழாய்கள் வழியாக மற்றொரு சுத்த ஜலத் தொட்டிக்கு பாய்ச்சி அங்கிருந்து தெருக்களுக்கும் குழாய் வழியாய்க் கொண்டு போவார்கள். இதுவே பெரிய நகரங்களுக்கு நீரைச் சுத்தம் செய்யும் முறை. இவ்வாறு தேக்கியுள்ள சுத்த ஜலத்தை ஜனங்களின் அவசியத்திற்கும் கிடைக்கும் அளவுக்கும் ஏற்ப குழாய் மூலமாய் நாள்முழுவதுமோ, அல்லது குறிப்பிட்ட காலங்களிலோ ஜனங்களுக்குக் கிடைக்கும்படி செய்வார்கள்.

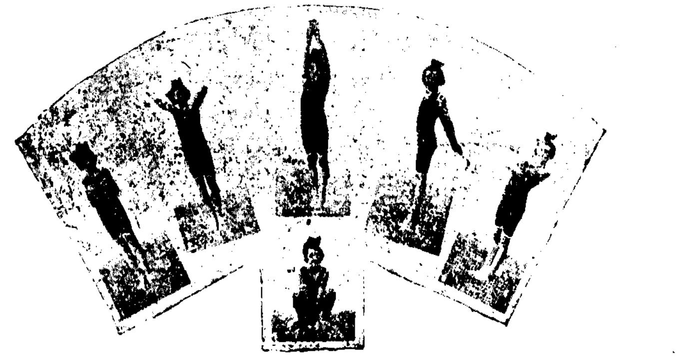
(இன்னும் வரும்.)

மார்பு பலஹீனத்திலிருந்து ஜோன் என்னும் பெண் தேறிய வழி.

(அவளுடைய தாயாரால் எழுதப்பட்டது.)

கீழே படங்களில் கண்டபடி வியாயாமங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் ஜோன் என்னும் என்னுடைய பெண் இரண்டு வருஷங்களுக்கு முன் மார்பு பலஹீனத்தினால் மிகுந்த அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாள். அவள் 1¾ வயதில் சுமார் 3 மாதகாலம் விக்கல் வியாதியால் அவதிப்பட்டுக்கொண்டிருந்ததன் பிற்பலனாக இந்த பலஹீனமேற்பட்டது. (அந்தக் காலத்தில் இயற்கை சிகிச்சை முறைகளும், சரீரப் பயிற்சியின் விசேஷமும் எனக்குத் தெரிந்திருக்கலாகாதா?) கோடை காலம் பிறந்து சூரிய காந்தி வீச ஆரம்பித்த பிறகு தான் விக்கல் நின்றது.

அதற்குப் பிறகு தொடர்ச்சியாக மூன்று வருஷ காலம் வரையிலும் ஒவ்வொரு மாரி காலத்திலும் நாங்கள் எவ்வளவோ முன்ஜாக்கிரதையாக இருந்தும் கக்கட்டு ஏற்பட்டுக் கொண்டே வந்தது. மூன்றாவது வருஷத்தில் கபம் அதிகமாகக் கட்டி இருமல் வெகு கடுமையாக இருந்ததால் சில சமயங்களில் அவள் அதிக நேரம் இருமுவதால் காதுகளிலிருந்து ரத்தம்கூட வடிய ஆரம்பித்துவிட்டது. இந்தக் காலத்தில் எனது சகோதரி அதிக பலஹீனமாக இருந்தாள். தேர்ந்த வைத்தியர்கள் சிகிச்சை செய்தும் அவள் தேறவில்லை. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் ஹெல்த் அண்ட் எபிஷியன்ஸி என்ற ஒரு பத்திரிகை இருந்துவருவதை அவள் கேள்விப்பட்டாள். அதில் பிரசுரமாகியிருந்த வியாசங்களைப் பார்த்துவிட்டு, இயற்கை சிகிச்சா விடுதிக்குச் சென்று ஒருமாதமிருந்தாள். அவளுடைய உடம்பு நன்றாகத் தேறிவிட்டது. அவ்வளவு அதிசயமாக அவள் குணமடைந்ததைக்கண்டு நாங்கள் வியப்படைந்தோம். நானும் உடனே அந்த வழியைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்துவிட்டேன். உயிர் கொடுக்கும் அந்தப் பத்திரிகையை நான் தருவித்துப் பார்த்தேன். சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் மார்க்கங்களை அப்பத்திரிகையின் ஆசிரியர் உபதேசம் செய்வதை உணர்ந்து என்னுடைய பெண்ணின் விஷயத்தை அவருக்குத் தெரிவித்துக் கொண்டேன். அதன் பலன் என்ன? என்னுடைய பெண்ணின் மார்பு பலஹீனமாக இருந்தது பழங்கதையாகிவிட்டது. அவள் அடைந்திருக்கும் மாறுதலைக் கீழே கண்ட படங்களிலிருந்து கண்டுகொள்ளலாம். இந்தப் படங்கள் குளிர் மிகுந்த ஜனவரி மாதத்தில், ஒரு நாள் காலையில், திறந்த வெளியாயுள்ள தோட்டத்தில் எடுக்கப்பட்டன. குழந்தையிடம் அபிமானமுள்ள எந்தத் தாயும் மார்பு பலஹீனமடைந்திருந்த குழந்தையின் புகைப்படங்களை அந்தக் காலத்தில் அந்த வேளையில் அந்த இடத்தில் எடுக்க விட்டிருக்கமாட்டாள். ஆனால் இப்பொழுது என்னுடைய பெண்ணின் சர்மமானது எவ்வித சீதோஷ்ண ஸ்திதியையும் தாங்கக் கூடிய சக்தியுடையதாகி விட்டது.



[1. கைகளை மார்பிலும், இரண்டு முழங்கைகளை இருபுறத்திலும், இரண்டு குதிகளையும் சேர்த்தும், தலையைப் பின்னே தள்ளியும் வைத்துக் கொள்ளுதல்.

2. முதலில் கைகளை சாத்தியமானவரையில் உயர்த்தி, விரல்களைச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு தீர்க்கமாக சுவாசத்தை இழுக்க வேண்டும். பிறகு குழந்தை கைகளைத் தொங்க விட்டு சுவாஸத்தை விடவேண்டும். இவ்விதம் ஆறு முறை செய்யவேண்டும்.

3. நேராக இரண்டு கைகளையும் இருபுறங்களிலும் தொங்க விட்டுக்கொண்டு நின்று, படத்தில் கண்டபடி கைகளை உயர்த்தி, தீர்க்கமாக சுவாஸத்தை இழுக்க வேண்டும்.

4. 3-வது படத்தில் கண்ட நிலைமையிலிருந்து இவ்விதமாக சரீரத்தை வைத்துக் கொண்டு, நன்றாகக் காற்றைவிட்டு, மார்பைக் குறுக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் ஆறு முறை செய்யவேண்டும்.

5. நேராக நின்று கொண்டு, இரண்டு கைகளையும் பின் புறம் நீட்டி கட்டை விரலில் நின்று கொண்டு தீர்க்கமாகக் காற்றை இழுக்க வேண்டும்.

6. 5-வது படத்தில் கண்ட நிலைமையிலிருந்து புஜங்களை வெளியேயும் சற்று வட்டமாகவும் வேகமாக கொண்டு வந்து மார்பைக் [illegible] மூச்சை விட்டு சரீரத்தைக் கீழே இறக்க வேண்டும். இவ்விதம் ஆறு முறை செய்யவேண்டும்.]

இவ்வித அபூர்வமான மாறுதல் எவ்விதம் ஏற்பட்டதென்று அறிய நீங்கள் ஆவலுடையவர்களாக இருப்பீர்களாதலால் என்னுடைய கதையைக் கட்டிக்கொண்டு காரணத்திற்கு வரவேண்டும். முதலடியாக என் பெண் அதிகமாகத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடாமல் தடுத்தேன். நேருக்கு நேராக நான் அவளிடம் உபதேசம் செய்ததால் அவள் நான் சொன்ன வழிக்குத் திரும்பிவிட்டாள். அடுத்த படியாக நானும் என்னுடைய கணவரும் ஆகாரக் கிரமத்தையே அடியுடன் மாற்றிவிட்டோம்.

அதைச் செய்த பிறகு என்னுடைய பெண்ணை எந்தெந்த வியாயாமங்களைச் செய்யச் சொல்லுவதென்று ஆராய்ந்தோம். படத்தில் கண்ட முறைகளைப் பொறுக்கி எடுத்தோம். அவைகள் நல்ல பலனைத் தந்தன. பிறகு உடைகளையும் குறைத்தோம். பிறகு சர்மத்தைக் கெட்டிப் படுத்தும் வேலையிலிறங்கினோம். காலையில் என்னுடைய பெண் வியாயாமம் செய்த பிறகு வென்னீரில் குளிப்பாட்டி, பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தை மேலேவிட்டு நன்றாக முரட்டுச் சவுக்கத்தால் தேய்த்துவிட்டோம். முதலில [illegible] ஜலத்தை வி[illegible] ஜல[illegible] விட்டோம். கோடை காலத்தில் நல்ல காற்றில் உலவச் செய்து

சூரிய ஸ்நானமும் செய்வித்ததில் சர்மத்தை கெட்டிப்படுத்தும் வேலை முடிந்து விட்டது. நான் மேலே சொல்லியபடி 2 வருஷங்களுக்கு முன் என்னுடைய பெண் மார்பு பலஹீனத்தினால் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். இப்பொழுது ஏழு வயதுப் பெண்களில் அவளைப்போல் சரீரியைக் காண்பதரிது. என்னுடைய அனுபவமானது ஏனைய தாய்மார்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருக்குமென்று நம்புகிறேன்: ஹெல்த் அண்ட் எபிஷியன்ஸி.

வளர்ப்பு மிருகங்கள் அபாயகரமானவைகளா ?

(மிஸ்டர் எப். எம். போகன்)

வளர்ப்பு மிருகங்கள் அபாயகரமானவைகளா? இந்தக் கேள்விக்கு நீங்கள் பதிலளிக்கு முன் உங்கள்வீட்டில் வளர்க்கக்கூடியமிருகங்களிலிருந்து மனிதர்களுக்குத் தொத்தக்கூடிய வியாதிகளின் நீண்டதொரு ஜாப்தாவை நாம் பரிசீலனை செய்வோம். இந்த ஜாப்தாவைத் தயாரிக்கையில் நாய், பூனை, குதிரை, பசு இவைகளைப் பீடிக்கும் வியாதிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாக இருப்பதைக் கண்டு நான் திடுக்கிட்டுப் போனேன். நாயின் குடல்களில் இருவகை நாடாப் புழுக்களும், வேறு இருவகைக் குடற் புழுக்களும் இருக்கலாம்; அநேகமாக ஹைடிரோ போபியா இருக்கலாம்; பிளேக் அதன் மூலமாகப் பரவலாம்.

பூனையிலும் நாயிலிருப்பதைப் போன்ற புழுக்களிருக்கலாம். அதனுடன் அது டிப்தீரியா என்னும் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு மனிதருக்கும் அந்த வியாதியைக் கொடுக்கலாம்.

குதிரைகளுக்கு கிளாண்டர்ஸ் என்னும் வியாதியும், கபவாத ஜுரமும் உண்டாகலாம். ராணுவ வைத்தியர்கள் குதிரைகளுக்குக் கபவாத ஜுரம் அல்லது இன்புளுயன்ஸா காணும்போது அவைகளுடன் நெருங்கிப் பழகும் போர்வீரர்களுக்கும் அந்த வியாதி உண்டாகிறதென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

கால்நடைகளுக்குக் காசநோய் காணுகிற தென்[illegible]பின்பலனும் தெரிய [illegible]ருக்கிறது. மனிதர்[illegible] கால்நடைகளையும் ஒரே வகைக் காசநோ[illegible]மே பீடிக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் ப[illegible]த்தில்

பசுவின் பாலைச் சாப்பிட்டு வளருவதை ஞாபகத்திலிருத்திக் கொண்டால் இதனால் எவ்வளவு அபாயமேற்படக்கூடுமென்பது சலபமாகப் புலப்படும்.

பசுவானது காசநோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் அதன் பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைக்கும் அது அந்த வியாதியைக் கொடுத்து விடும்.

இது தெரிந்த பிறகு தான் ஒவ்வொரு பசுவின் சரீரத்திலும் காச நோயை எதிர்த்துக் காக்கக்கூடிய பாலைக்குத்திச் செலுத்தும் வழக்கம் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்தது. என்னுடைய தேசத்தில் இந்த வியாதிகண்ட பசுக்களைக் கொன்றுவிட்டு அதன் கிரயத்தைச் சொந்தக்காரர்களுக்கு அரசாங்கத்தார் கொடுத்து வருகின்றனர்.

நாம் மேலே சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து வீட்டில் நாம் வளர்க்கும் மிருகங்கள் மனித சமூகத்திற்கு வியாதியைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றனவென்றும், அவைகள் காசநோயைப் பரப்பக் கூடியவைகளாக இருப்பதைப் பல அரசாங்கங்கள் உணர்ந்து, பசுக்களைக்கட்டாயம் பரிசீலனை செய்து வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டிருப்பவைகளை அழித்து வருவதை நாகரீகமுள்ள எல்லா ஜனங்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனரென்றும் வெளிப்படுகின்றன.

நமது பொருளாதார வாழ்க்கைக்குப் பசுக்கள் இன்றியமையாதவைகளாக இருக்கின்றன. ஆயினும் அவைகளை வீடுகளுக்குள் [illegible]

டிக் கொள்ளாமல் தனிக் கொட்டில்களை அவைகளுக்காக ஏற்படுத்தி யிருக்கிறோம். இந்தக் காலத்தில் நாம் பல துறைகளிலும் அபிவிருத்தி யடைந்திருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் சில பிராணிகளுக்கு நாம் அளிக்கும் சுயேச்சையைக் கவனிக்கையில் ஆயிரம் வருஷங்களுக்கு முன்னிருந்த நிலைமையிலேயே நாம் இருப்பது வெளிப்படுகிறது. ஆடுகளையும் பன்றிகளையும் பக்கத்தில் படுக்கவைத்துக் கொள்ளுவதில்லை யென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் சிலர் நாயையும் பூனையையும் பக்கத்தில் படுக்கவிட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். வீட்டிற்குள் இஷ்டமான இடத்திற்குச் செல்லவும், கண்ட இடத்தில் மலத்தைக் கழிக்கவும் அது சந்திக்கும் எல்லா நாய்களின் பிரஷ்டபாகத்தையும் பரிசீலனை செய்யவும் நாம் அனுமதிக்கிறோம். அந்த நாய்கள் நம்முடைய குழந்தைகளை நக்கி, அவைகளுக்கு வெறுக்கத் தக்க வியாதியைக் கொடுத்துவிடுகிறது. வாஷிங்டனிலுள்ள ஒரு பாடசாலையில் படிக்கும் மாணவர்களில் 100-க்கு 5 பேருக்கு நாடாப்புழு இருந்ததை ஒரு ஆராய்ச்சிக்காரர் சமீபத்தில் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்.

இந்த ஒரு காரணம் எப்பொழுது மிருக்கையில் வியாதிக்கு வேறு காரணங்களை நாம் தேடிக்கொண்டலைவானேன் ? நீங்கள் நாய் வளர்க்காத போதிலும் உங்களுக்கு அடுத்த வீட்டுக்காரன் நாய் வளர்க்கிறான். அந்த நாயானது உங்களிடத்தில் வைத்திருக்கும் ஆசைக்கறிகுறியாக உங்களுடைய கையையாவது, அல்லது உங்களுடைய குழந்தையின் முகத்தையாவது நக்குகின்றது. குழந்தைகள் வாயில் கையை வைத்துக்கொள்ளுவது சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. நாய் நக்கிய கையை வாயில் வைத்துக்கொண்டால் நாயிடமிருந்து தொத்தக் கூடிய வியாதி அக்குழந்தையைப் பீடிக்கிறது. குழந்தையைப் போல் நாயும், பூனையும் சிரபாதிபாகவே இருக்கின்றன நான் பிறந்த இத்தேசத்திலுள்ள தாய்மார்களுக்கு என்னுடைய வேண்டுகோளை விடுக்கிறேன். வெறும் ஆசைகளை விட்டொழித்து வளர்ப்புப் பிராணிகளைத் தகுந்த பாதுகாப்பில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்பதையும், அவைகளுடைய மலத்தை அப்போதைக்கப்போது அகற்ற ஏற்பாடு செய்து அவைகளைக் குளிப்பாட்டி வரவேண்டுமென்பதையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய காலம் வந்துவிட வில்லையா? நாய்கள் கைகளை நக்காமலிருக்கும்படி சுலபமாகப் பழக்கப்படுத்தி விடலாம். தெறிகெட்ட நாய்களை அதிகாரிகளிடம் ஒப்புவித்து விடலாம். சென்ற வருஷத்தில் நியூயார்க் தேசத்தில் மட்டில் தெறிகெட்ட நாய்களின் மூலமாக ஆடுகளுக்குப் பரவிய வியாதியினால் குடியானவர்களுக்கு லட்சம் டாலர் நஷ்டம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. வைத்தியம் பிடித்த நாய்கள் கடித்ததால் பல குழந்தைகளும், பெரியோரும் இறந்திருக்கின்றனர். தெறிகெட்டலையும் பிராணிகள் இதர பிராணிகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடுமென்பதைப் பொது ஜனங்கள் உணர்ந்து, அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைக்கவேண்டும்.

---

207 வயதுவரையில் ஜீவித்திருந்தவர்.

100 வயதிற்கு அதிகமாக இரண்டொருவர் ஜீவித்திருப்பதாக நாம் அகஸ்மாத்தாகக் கேள்விப்பட்டபோதிலும் சதாயுளுடையவர்களாக இருப்பது பொதுவாக அபூர்வமாகவே இருக்கிறது. ஆனால் தகுந்த சாக்ஷியத்துடன் அதிக காலம் ஒரு மனிதர் ஜீவித்திருந்ததைப்பற்றிய தகவல் கிடைத்திருக்கிறது.

லண்டனைச் சேர்ந்த ஷோர்டிச் என்ற இடத்திலுள்ள மாதாகோயிலில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் புத்தகத்தில் தாமஸ் கார்ன் என்பவர் தமது 207 வயதில் 28—1—1588ல் இறந்ததாகப் பதிவு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இது வாஸ்தவமாக விருக்கவேண்டும், அல்லது பதிவு செய்கையில் ஏதேனும் தப்பிதம் ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும்.

ஆனால் ஜான், ஸாராரோவின் இவர்களுடைய ஜீவிய காலத்தைப் பற்றிய விவரமானது அதிசயிக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. அவர்கள் சதிபதிகளாக 147 வருஷகாலம் வாழ்ந்து வந்திருக்கின்றனர். இது அதிசயிக்கத்தக்கதன்றோ? ஜான் என்பவர் 164-வது வயதிலிறந்தார்; அவருடைய மனைவி 172 வது வயதிலிறந்தார். நீண்ட ஆயுளானது வம்சாவளியில் வந்து அவர்களுடைய பிள்ளைகளில் ஒருவர் 116 வயது வரையில் இருந்திருக்கிறார்.

கார்ன்வால் என்னுமிடத்தில் பால்யமுதல் வேலைசெய்து ஜீவித்து வந்திருக்கும் ஒரு தொழிலாளி வெகுகாலம் ஜீவித்திருந்ததாகத் தெரிகிறது. அவர் 144 வயதுவரையிலிருந்திருக்கிறார். நூறுவயதாகும் வரையில் ஒரு நாள்கூட வியாதியினால் படுக்கையாக இருக்கவில்லையென்று அவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சாக பக்ஷிணியாயும் மதுபானம் செய்யாமலு மிருந்திருக்கிறார். அவைகளை உட்கொள்ளாததே தமது நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணமென்று டாக்டர் மீடைப்போல் அவர் சொல்லியிருக்கிறார். டாக்டர் மீட் என்பவர் வேலை செய்து எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருப்பதில் நம்பிக்கையுடையவராக இருந்திருக்கிறார்.

யார்க்ஷயர் என்னுமிடத்தில் எல்லா வாதாவர்ணங்களிலும் ஒரு செம்படவன் 100 வயதிலும் இருந்து தொழில் செய்து வந்ததாகப் பதிவாயிருக்கிறது. இவர் 169வயது வரையில் ஜீவித்திருந்திருக்கிறார்.

அபர் டென்ஷயரைச் சேர்ந்த பீட்டர் கார்டன் என்பவருடைய விருத்தாந்தமும் அதிசயிக்கத் தக்கதாகவே இருக்கிறது. அவர் பரம விருத்தராகும் வரையில் சரீரக் கட்டுக் குலையாமலும் மனோ நிலைமை தமோரூபலு மிருந்திருக்கிறார். அவர் 120 வயதில் வயலில் மகனுடன் வேலை செய்திருக்கிறார். மனைவிட அவர் யுவராகக் காணப்பட்டாரென்று சொல்லப்படுகிறது. 131 வயதில் அவர் இறந்திருக்கிறார்.

1583-ம் வருஷத்தில் பிறந்து 152 வயதில் இறந்த தாமஸ் பார் என்பவர் நீண்ட ஆயுளைப் பெறுவதற்கு வழி காட்டியிருக்கிறார்.

மதுபானம் செய்யாமல் சிரஸைக் குளிர்ச்சியாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். வியாயாமங்கள் செய்து பாதங்களை உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருந்து இரவில் சீக்கிரம் உறங்கச் செல்லுங்கள். சரீரப்பருக்கவேண்டுமென்றுஆசையிருந்தால் உங்களுடைய வாயை மூடி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; அதாவது தூக்கத்திலும், ஆகாரத்திலும் மிதமாக இருங்கள்.

கௌண்டஸ் ஆப் டெஸ் மாண்ட் என்பவரும் 140 வயதுவரை இருந்திருக்கிறார். மூம் முறை அவருக்குப் பற்கள் விழுந்து முளைத்திருக்கின்றனவென்று லார்டு பேக்கன் தமது இயற்கை சரித்திரத்தில் எழுதி வைத்திருக்கிறார்.

மரக் கறிகள்.

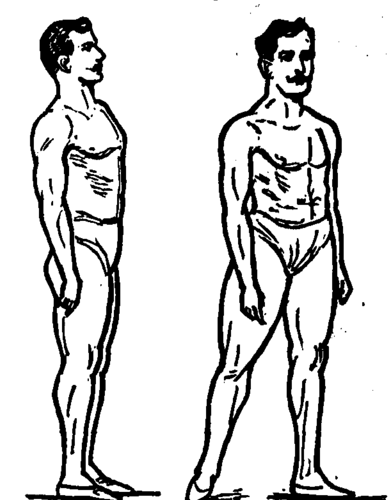
பக்குவம் செய்யப்படாத மரக்கறிகள் வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கும் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் சரீரத்திற்கு பலத்தைக் கொடுத்து, ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்து, சரீரத்திலுள்ள ஆஸிட்களைக் கரைத்துவிடுகின்றன. வாயு உபாதையுடையவர்களுக்கும், இதர கடுமையான ரோகங்களால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கும் மரக்கறிகள் நல்ல பலனைத் தருமென்று சொல்லலாம். பச்சைக் கறிகாய்களும், வேகவைக்காத கறிகளும் அதிக அனுகூலத்தைத் தரும். வாயு உபாதை கடுமையாக இருப்பவர்கள் மரக்கறிகளிலிருந்து ரஸம் இறக்கிச் சாப்பிடலாம். மசாலையைச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது.

உலவச்சென்று ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

விருத்ததசை காரணமாக 75 வயதுள்ள தாமஸ்ஹால் என்பவர் $32\frac{1}{2}$ மைல் நடைப் பந்தயத்தில் சேருவதற்கு அனுமதிக்க மறுத்துவிட்டார்கள். ஐந்து வருஷங்களுக்கு முன்தான் அதிகதூரம் நடந்து பழகிக்கொள்ள அவர் ஆரம்பித்தார். பாரிசவாயுவுவுள்பட எல்லா வியாதிகளையும் அது குணப்படுத்திவிடுகிறதென்றும், நடக்க ஆரம்பித்த கால முதல் தமக்கு வியாதி வந்ததில்லை என்றும் அவர் ஒரு பத்திரிகைப் பிரதிநிதியிடம் தெரிவித்திருக்கிறார்.

37 மைல் தூரத்திலுள்ள லீட்ஸ் நகரிலிருந்த தமது பிதாவைப் பார்க்க 7 மணி நேரத்தில் அவர் போயிருக்கிறார்.

அவர் லண்டனிலிருந்து பிரைட்டனுக்கும், மான்செஸ்டரிலிருந்து லண்டனுக்கும், ஷெப்பீல்டிலிருந்து லண்டனுக்கும், மான்செஸ்டரிலிருந்து மோர்கேம்புக்கும் நடந்திருப்பதுடன் ஒருமைல் பந்தயத்திற்கும் பதிவு செய்து கொண்டிருக்கிறார்.



THE RIGHT WAY OF STANDING AND WALKI

[நேராக நின்று நடக்க வேண்டிய முறை.]

பத்து ஆரோக்கிய விதிகள்.

நியூயார்க்கில் முன்னர் சுகாதார கமிஷனராக விருந்த டாக்டர் தாமஸ் டார்லிங்டன் 1924-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதம் 23-ம் தேதி அமெரிக்கக் கல்வி வாரவிழாவின் முடிவுரைப் பிரசங்கத்தைச் செய்தார். அப்பொழுது அவர் 10 கட்டளைகளை விதித்தார். அவையாவன:—

(1) சுவாஸிக்கையிலும், கோபமாக இருக்கையிலும் வாயை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

(2) ஆகார காலத்திலும், ஆகாரங்களுக்கு இடைக் காலத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பருகுங்கள்.

(3) தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்யுங்கள்.

(4) மெதுவாகச் சாப்பிடுங்கள்; அவ்விதம் செய்தால் அதிகமாகச் சாப்பிட்டு விடமாட்டீர்கள். உங்களுடைய ஆகாரத்தை ஒரு விசேஷ வைபவமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

(5) தினந்தோறும் வியாயாமம் செய்யுங்கள்; அவ்விதம் செய்கையில் சுவாசத்தை தீர்க்கமாக இழுங்கள். ஆனால் அதிகக் களைப்புண்டாகி விடும்படி வியாயாமத்தைச் செய்யாதீர்கள்; களைத்துப் போயிருக்கும் சமயத்திலும் புசிக்காதீர்கள்.

(6) போஜனம் செய்கையில் படிப்பதாவது, வேறு ஜோலிகளைக் கவனிப்பதாவது கூடாது.

(7) தினம் 10 மணி நேரம் வேலை செய்யுங்கள். 8 மணிநேரம் தூங்குங்கள்; பாக்கி நேரத்தை விளையாட்டிற்கும் ஆகாரத்திற்கும் செலவிடுங்கள். ஞாயிற்றுக்கிழமையில் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

(8) எப்போதும் சந்துஷ்டியாக விருங்கள். அவ்விதமிருந்தால் அதிககாலம் ஜீவித்திருப்பீர்கள்.

(9) சரீரத்தின் எந்த உறுப்பையும் அலக்ஷியப்செய்து விடாதீர்கள். அப்போதைக்கப்போது உங்களுடைய சரீரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க ஒரு வைத்தியரை திட்டசெய்துகொண்டு, வியாதி காணுமுன் வைத்தியர் சொல்லும் சிகிச்சைகளைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

(10) எல்லாக் காரியங்களிலும் மிதமாக இருங்கள்.

விஷமாற்று மருந்து.

அகஸ்மாத்தாக அடிக்கடி வீடுகளில் அபாயங்கள் ஏற்படுவது சகஜமாக இருப்பதாலும், அவைகளுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருப்பதாலும் சாமான்ய விஷமாற்று மருந்துகளைப்பற்றி ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பிளந்த ரணங்களுக்குத் தடவுவதற்கு பெராக்ஸைட் ஆப் ஹைடிரோஜென் நல்ல அவுஷதமாகும். அது விஷசம்பந்தமில்லாதது; ஜலத்தில் கரைத்து விஷமாற்றுக்கு உபயோகிக்கலாம். அனுபானமுறை சொல்லப்பட்டில்லாவிடில் மருந்தை வாங்குகையில் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். சமீபத்தில் பல்லைப் பிடுங்கிக்கொண்டிருப்பது போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அதை ஜலத்தில் கரைத்து வாயைக் கொப்புளிக்கலாம். சாதாரமாகவும், அதை ஜலத்தில் கரைத்து வாயைக் கொப்புளிக்கலாம். தொண்டை ரணத்தையும் அது ஆற்றும்.

ஆறிவரும் புண்களுக்கு போரவிக் பவுடரைப்போட்டு கட்டுகட்டவேண்டும். ரணத்தைச் சுத்தம் செய்யவேண்டியிருந்தால் போராவிக் பவுடரை வென்னீரில் கரைத்து உபயோகிக்கலாம். ஆனால் பெராக்ஸைட் ஆப் ஹைடிரோஜெனுக்குள்ள சக்தி அதற்கில்லை. புண்ணில் காட்டும் ஊசிகள், கத்திரிகள் முதலியவைகளை அவைகளை உபயோகிக்குமுன்னரும், உபயோகித்த பின்னரும் நன்ருக சுத்தம் செய்யவேண்டும். இதற்கு எரிந்துகொண்டிருக்கும் மெத்திலேடட் ஸ்பிரிட் புகை சுலபமான வழி. அந்த சாமான்களை அந்தப் புகையில் காட்டவேண்டும். ஜலத்தில் வைத்துக் கொதிக்க வைப்பதைவிட இது சுலபமான வழி.

பழ வகைகள்.

சுக சரீரிகளாக இருப்பவர்களுக்கும், முக்கியமாக உஷ்ண தேசங்களில் வசிப்பவர்களுக்கும் நன்ருகப் பழுத்து, பக்குவம் செய்யப்படாமலிருக்கும் பழங்கள் உத்தமமான ஆகாரமென்று சொல்லவேண்டும். அவைகள் சரீரத்தில் வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கும் சக்தியுடையவைகளாக இருப்பதுடன் சரீரத்திற்குச் சக்தியையும் கொடுக்கின்றன. ஆனால் வாயு உபாதையுடையவர்களும், வேறுவிதமான கடுமையான வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களும் அதிகமாகப் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டால் வியாதி அதிகக் கஷ்டத்தை உண்டுபண்ணும். சறிகாய்களுக்குப் பதிலாக இத்தகையோர் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொண்டு, ஆயுளை விருத்தி செய்துகொள்ளும் உபாயங்கள்.

1. ஒவ்வொன்றிலும் மிதமாக இருத்தல்:—நமது சரீரத்தை நாம் அதிக வேகமாக ஓட்டி வைத்தால் அது சீக்கிரத்தில் ஆடிப்போய்விடும். வேலை செய்வது அனுகூலமானது தான்; அதனுல் ஆரோக்கியமும் பெருகும். எனினும், அதிகக் கடுமையாகவாவது, அல்லது களைப்புண்டாகி விடும்படியாவது வேலை செய்யக் கூடாது. ஆனுல் வேலையில்லாவிட்டாலும் நமது சரீரம் துருப்பிடித்தது போன்ருகிவிடும்.

2. உங்களுடைய வாழ்க்கை முறையை நிர்ணயித்துக் கொள்ளவும், உங்களுடைய சரீரசக்திக்குத் தகுந்த விதமாக நீங்கள் செய்யவேண்டிய வேலையை நிர்த்தாரணம் செய்துகொள்ளவும், சரீரத்திற்கு அதிக அலட்டல் ஏற்பட்டிருக்கிறதா வென்றும், எவ்வித வியாதியேனும் சரீரத்தில் தொத்தியிருக்கிறதா வென்றும் பரிசீலனை செய்யவும் சாத்தியமானுல் வருஷமொருமுறையேனும் ஒரு வைத்தியரைக்கொண்டு உங்களுடைய சரீரத்தைச் சோதித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு இயந்திரத்தில் பழுது ஏற்பட்டு விட்டால் அதைப் பழுதுபார்ப்பதற்கு ஒருவரைத் தெரிந்தெடுப்பதில் நமது பகுத்தறிவை உபயோகிக்கிருேம். அது மின்சார சக்தி சம்பந்தப்பட்டதாக இருந்தால் மின்சார சக்தியில் பரிச்சியமுடையவனைக் கூப்பிடுகிருேம்; அது கடியாரமாயிருந்தால் கடியார வேலை தெரிந்தவனிடம் அதை அனுப்புகிருேம். ஆனுல் நமது சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்படின் அடுத்த வீட்டுக்காரரையாவது, வழியில் கண்டோரையாவது போசனை கேட்டு, அவர்கள் சொல்லுகிறபடி நடந்து கடைசியாக வேறு வழியின்றி வைத்தியரிடம் போகிருேம். இவ்வளவு காலமாக அலட்சியம் செய்துவிட்டதால் ஏற்பட்டு விட்ட சேதத்தைப் போக்க அவர் வழி தேடவேண்டியிருக்கிறது.

3. சுத்தமாயிருத்தல்:—நேர்மையாகவுள்ள குதிரைக்காரன் குதிரை நன்ருக இருக்கும் பொருட்டு தினமானம் அதன் சரீரம் முழுவதும் நன்ருகத் தேய்த்துவிடுகிருன். உங்களுடைய சர்மத்தில் வியர்வை கோளங்கள் 20 லட்சம் இருக்கின்றன. அவைகளின் மூலமாக சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களும், விஷங்களும் வெளிப்படுகின்றன. சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் பொருட்டு இந்த விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தி விடவேண்டிய தவசியம். ஆனுல் வியர்வையானது சர்மத்தின்மீது காய்ந்து தங்கியிருந்துவிட இடங்கொடுத்து விட்டால் வியர்வை கோளங்களிலிருந்து அதை வெளிப்படுத்தும் துவாரங்கள் அடைபட்டு, சர்மம் சரியாக வேலைசெய்ய முடியாமற் போய் விடுகிறது. இதனுல் மூத்திரப் பைகளுக்கும், சுவாசாசயங்களுக்கும், ஈரலுக்கும் அதிக வேலை ஏற்படும். அவைகளே கழிவுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டிவரும். அதிக வேலையை அவைகளுக்குக் கொடுத்து விடுவதால் அவைகள் கோளாறடைந்துவிடும்.

4. பற்களும் வாயும்:—வாய், நாசி, தொண்டை இவைகளின் மூலமாகப் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இந்த இடங்களின் மூலமாகத்தான் சரீரத்தில் வியாதி தொத்துகிறது. அழிந்திருக்கும் பற்களிலும் பல்லிடுக்குகளிலும் கிருமிகள் தங்கியிருந்து, லக்ஷக் கணக்காகப் பெருகுகின்றன. அடிக்கடி ஈறுகள் புண்பட்டு பற்களுக்கும் அவைகளுக்கு மிடையிலிருந்து சீழும் வெளிப்படுகிறது. இதில் எண்ணற்ற கிருமிகள் இருப்பதால் அவைகள் சரீரத்திற்குள் புகுந்து கொடிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணி அகால மரணத்தையும் விளைவிக்கின்றன.

வாயும் பற்களும் ஆரோக்கியமாக இல்லாமலிருந்தால் ஒவ்வொரு தடவையும் புசிக்கையிலும் பானம் செய்கையிலும் அபாயத்தை விளைக்கக் கூடிய லட்சக்கணக்கான கிருமி

களை நாம் விழுங்கி விடுகிறோம். அதனால் சரீரத்தில் வேறு இடங்களில் கோளாறு ஏற்படுகிறது.

ஆகவே பற்களையும், வாயையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வருஷம் இருமுறையாவது பல் வைத்தியர்களிடம் சென்று சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும. அவ்விதம் செய்யின் பிறகு வேறு வியாதியினால் உபாதைப்படுவது நீங்கி, திறமையாக நம்முடைய வேலைகளைச் செய்யவும் சாத்தியப்படும்.

நாசித் துவாரங்களையும், தொண்டையையும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். இவைகளின் வழியாகவே பல வியாதிகள் சரீரத்தில் தொத்துகின்றன. தொண்டையில் புண்ணிருந்தாலும், ஜலதோஷம் ஏற்பட்டிருந்தாலும் அலக்ஷியமாக இருந்துவிடக்கூடாது. அடிக்கடி ஜலதோஷம் கண்டுகொண்டிருந்தாலும் ஒருதடவை பீடித்த ஜலதோஷமானது சுலபத்தில் விடாமலிருந்தாலும் அதற்குக் காரணமின்னதென்பதை வைத்தியர்களிடம் காட்டித் தெரிந்துகொண்டு அதைப் பரிகரித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. சுத்தமான காற்று:—நாம் வெளிவிடும் காற்றானது அசுத்தமானது. அதில் சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் சம்பந்தித்திருக்கும்.

அதிக நெரிசலாகவும், காற்றோட்டமில்லாததாகவுமுள்ள அறைகள் வியாதி பரவும்படி செய்கின்றன. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்க வேண்டும். உங்களுடைய வாழ்வில் மூன்றிலொரு பாகம் உறக்கத்தில் கழிந்துவிடுகிறது. ஆகவே தூங்கும் காலத்தில் சுத்தமான காற்றை நீங்கள் சுவாஸிப்பதற்கு வழி தேடிக்கொள்ளவேண்டும். இதற்குத் திறந்த வெளியில் படுத்துறங்குவதே தகுந்த பரிகாரமாகும். அது சாத்தியமில்லையேல் விசாலமான ஜன்னல்களுள்ள அறையில் படுத்துக்கொண்டு, ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்வதுதான் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது ஆனால் திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்ய சாத்தியமில்லாவிடில், திறந்த வெளிகளிலாவது படுத்துறங்கி, சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்கலாம்.

6. ஆகாரம்:—அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்து விடுவதே அநேகமாக வியாதிக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. அநேகர் அளவிற்கு மிஞ்சிப் புசித்து விடுகிறார்கள். அதனுடன் ஆகாரங்களும் சரியான பொருத்தமுள்ளவைகளாக இருப்பதில்லை. மாமிசத்தைப் பலர் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டு, பழவகைகளையும் மரக்கறிகளையும் குறைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். பக்குவம் செய்யாத பதனம் செய்யப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதால் புதிதாகத் தயாரித்த பதார்த்தத்தினால் கிடைக்கக் கூடிய அனுகூலம் ஏற்படாது. செலவுதான் அதிகம். அத்தகைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கூடுமான வரையில் விலக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் நாம் வேலை செய்து வாழ்ந்து வருவதில் நமது சரீரத்தில் கழிவு ஏற்படுகிறது. அவ்விதம் நஷ்டப்படும் அளவை வேறு வழிகளில் இட்டு நிரப்பவேண்டும். ஆகாரக்ரமத்தில் ஜாக்ரதையாக இருப்பதே இதற்கு மார்க்கம். நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நன்றாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது முதலெடுப்பில் சரியாக ஜீரணமாவதற்கு வாயூறலுடன் அது நன்றாகக் கலக்க வேண்டும். நமது ஆகாரத்தில் சரியான அளவு எல்லாப் பதார்த்தங்களும் கலந்திராவிடில் நாம் அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைப் புசித்த போதிலும் முக்கியமான இனங்கள் இல்லாமலே இருப்போம். அதிகப்படியாக நாம் புசிக்கும் கழிவடையான ஆகாரத்தை சரீரமானது உபயோகித்துக் கொள்ளுவதில்லை. அதை ஜீரணித்து வெளிப்படுத்த ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அதிக வேலை தான் ஏற்படுகிறது. அதனால்தான் மந்தம் மேற்பட்டு எல்லா வற்றிலும் கொடிய உபாதையாகிய மலச்சிக்கல் வியாதி உண்

டாகிறது. இதனால் விளையக் கூடிய கேடுகள் அனந்தம். ஆகவே, மாமிசத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு, பழவகைகளையும், மரக்கறிகளையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். போஜன வேளைகளுக்கிடையில் அதிகமாக ஜலத்தைப்பருகி கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு வரும்படி செய்து கொள்ளவேண்டும்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்:—நிச்சிலிப் பழங்களிலும், எலுமிச்சம் பழங்களிலும் நமது சரீரத்தின் பாதுகாப்பிற்கு இன்றியமையாத ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமிருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரும் தினந்தோறும் ஏதேனும் ஒரு பழத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் வெறும் வயிற்றில் பழத்தைச் சாப்பிடுவது உத்தமம்.

7. வியாயாமம்:—சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வியாயாமம் செய்ய வேண்டியது அவசியம். அதனால் ஹிருதயம் சமனமடைந்து, ரத்தம் சரீரமாத்தியந்தம் வியாபித்து, சரீரத்தின் பல பாகங்களிலுமுள்ள விஷப் பொருள்களும், கழிவுப் பதார்த்தங்களும் வெளிப்படுகின்றன. வியாயாமம் செய்வதால் சர்மமானது சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் சக்தியைப் பெறுகிறது. நரம்புகளை வலுப்படுத்தி, மலச்சிக்கலைத் தடுக்கிறது. ஆனால் வியாயாமத்திற்கும் ஒரு எல்லையுண்டு. களைப்பு ஏற்பட்டுவிடும்படி வியாயாமம் செய்யக்கூடாது.

8. சிரமபரிகாரம்:—சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதால் ஆயுள் விருத்தியடைகிறது. நாள்முழுவதும் வேலை செய்வதால் சரீரத்திலிருந்து கழிந்த சக்தியை இட்டு நிரப்பி, அடுத்த நாள் வேலைக்கு நம்மைத் தகுதியுள்ளவர்களாக்குகிறது. இவ்விதம் ஒவ்வொருவரும் சிரம பரிகாரம் செய்துசேர்த்துக்கொண்டு அடுத்த நாளைக்கு நம்மைத் தயார்ப்படுத்திக்கொண்டால் சரீரத்தில் வியாதி தொத்தாது. நம்முடைய வேலைகளைச் செய்வதற்கும் சரீரத்தில் போதிய சக்தியிருக்கும். சிரமபரிகாரமும் தூக்கமும் போதிய அளவு இல்லாவிடில் சரீரத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் நஷ்டத்தை ஈடுசெய்ய முடியாமற் போய் திறமையாக வேலை செய்யும் சக்தியும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் திறனும் குறையும். ஆகவே தினம் 8 மணி நேரமாவது தூங்கவேண்டும். மருந்தைவிட அது சுலபமாகக் கிடைக்கக் கூடியது.

தூக்க மின்மை.

அதற்குக் காரணமென்ன?

நான இன்று காலையில் ஒரு கனவானைச் சந்தித்தேன். அவர் "வைத்தியரே, தூக்கமில்லாமல் நான் நிரம்ப அவஸ்தைப் படுகிறேன். இராத்திரி முழுவதும் சொப்பனங் கண்டுகொண்டிருப்பதால் நன்றாகத் தூங்க முடிவதில்லை. அதனால் காலையில் எழுந்திருக்கையில் மிகுந்த களைப்பா யிருக்கிறது." என்று சொன்னார்.

காப்பி சொப்பனங் காணுவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. நமது மூளை சரியாகத் தூங்காததனாலேயே நமக்கு சொப்பனாவஸ்தை ஏற்படுகிறது. மூளையானது அயர்ந்து உறங்கினால் சொப்பனங்கள் ஏற்படுவதில்லை. மூளையானது நன்றாக அயர்ந்திருந்தால் நமது தூக்கத்தில் சொப்பனாவஸ்தையே யிருக்காது; அதாவது [illegible] மூளை அடங்கிருக்க[illegible]ணும், [illegible] மூளை [illegible]னும் வேலை [illegible]துக்கொண்டிருந்தால், அதன் சில [illegible]ங்கள் வேலை செய்துகொண்டிருக்கின்ற[illegible] அப்பொழுது சொப்பனம்

ஏற்படுகிறது. காப்பியானது நல்ல தூக்கம் வராமற் செய்து விடுகிறது. அதுதான் அதிலுள்ள முக்கியகுணம்.

நாம் நாள் முழுவதும் பல துறைகளில் வேலைசெய்து, பல விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கையில் பல நரம்புகளுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. நாம் உறங்கச் செல்லுகையில் இந்த சம்பந்தம் அறுபட்டுப் போகிறது. நாம் உறங்கச் செல்லுமுன் விளக்கை அணைத்து விடவில்லையா? விசையைத் திருப்பினதும் விளக்கு நின்றுவிடுகிறது. ஆனால் உங்களுக்கு அதிக சிரத்தையுள்ள விஷயங்களில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருந்தால் நரம்புகளுக்குள் அதிகப் பிணைப்பு ஏற்பட்டு அதை அவர்கள் சுலபமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை. ஜோன்ஸ், ஜான்ஸன் ஜோனாதன் இவர்களைப்பற்றி நீங்கள் நினைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். ஜோன்ஸ் என்பவருடன் நீங்கள் அப்பொழுது சம்பாஷித்திருக்கலாம்; ஜான்சன் என்பவனுடன் உங்களுக்கு மனஸ்தாபம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆகையால் இரவு முழுவதும் உங்களுக்கு அவர்களைப் பற்றிய சொப்பனம் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது.

காப்பிக்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தமென்று நீங்கள் கேட்கலாம். காப்பியானது உங்களுடைய மூளைக்கு உத்வேகத்தையுண்டு பண்ணிப் பல நரம்புகளுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் சம்பந்தம் விட்டுப்போக முடியாதபடி செய்துவிடுகிறது. வேறு விதமாகச் சொல்லவேண்டுமானால், விளக்கை அணைக்க உங்களுக்கு சாத்தியப்படுவதில்லை. அனுபவத்தினால் காப்பிக்கு அந்த குணம் இருப்பது உங்களுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. நீங்கள் களைத்திருக்கும் போது ஒரு கோப்பை காப்பியை குடிக்கிறீர்கள். அதற்குப் பிறகு உங்களுக்குத் தூக்கம் வருவதில்லை. உங்களுக்குத் தூக்கம் வருகையில் உறங்கச் செல்லுவதற்காக விளக்கை அணைக்க அதை ஒரு எச்சரிக்கையாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அயர்வுக்கு இடங்கொடுத்தீர்களாயின் விளக்குகளும் தானாக அணைந்து போகின்றன; நீங்களும் நன்றாக நித்திரை செய்து காலையில் உத்வேகத்துடன் எழுகிறீர்கள். ஜோன்ஸுடன் பேசுவதாகவாவது ஜான்ஸனுடன் சண்டை போடுவதாகவாவது பாவனை செய்து கொண்டேயிருக்கிறீர்கள். ஆகவே மறுநாள் காலையில் எழுந்திருக்கையில் நித்திரை செய்து ஆசுவாஸம் செய்துகொண்டதாக உங்களுடைய சரீரம் இராமல் அரைநாள் வேலை செய்தவனுக்கு ஏற்படும் களைப்பை அடைந்திருக்கிறது. அதாவது, உங்களுக்கு நல்ல தூக்கம் வருவதில்லை. மனதிற்கு அசந்துஷ்டிகரமான போராட்டத்தை நடத்தியதாக ஒருவன் சொப்பனங்கண்டு வியர்த்து விறுவிறுத்து எழுந்தால், வாஸ்தவத்திலேயே அவன் போராடியவன்போல் அவனது சரீரம் களைத்துப்போகிறது ஆகவே சொப்பனங்காணுவது விரும்பத்தக்கதன்று. காப்பி சொப்பனங்களைச் செய்யும் சக்தியுடையது. அதைப் பற்றி ஆக்ஷேபமேயில்லை. சொப்பனங்கள் ஏற்படுவதற்கு அது ஒரு முக்கிய காரணம்.

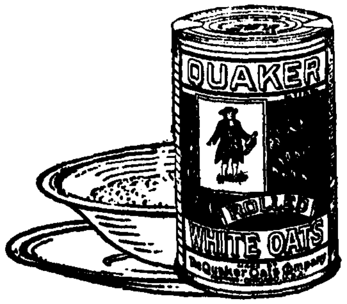
கோலனிலிருந்து விஷம் சரீரத்தில் சம்பந்திக்கும்படி செய்வதாலும் சொப்பனவஸ்தை ஏற்படுகிறது. அதனால் மூளையில் அதிக ரத்தம் சேருகிறது. ஆகவே மூளையானது அமைதியாக இருக்கவேண்டியதற்குப் பதிலாக ஏதேனும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பதால் நம்முடைய சரீர சிரமத்தைப் போக்கக்கூடிய நல்ல தூக்கம் வருவதில்லை.—குட் ஹெல்த்.

169861
சென்னை-600 008
N26-3-6

ஓட் ஆகாரங்கள் நமது தசைகளுக்கும் தேகத்திற்கும் ஏராளமான ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன.

க்வாக்கர் ஓட்ஸ்.

தேகபுஷ்டிக்குத் தீபாஷாணம் மிகவும் அத்யாவசியமானது. இந்தியாவிலுள்ள ஜனங்களின் ஊட்டக்குறைவிற்குக் காரணம் அவர்கள் உட்கொள்ளும், ஆகாரங்களில் இந்த அவசியமான அம்சமே இல்லாததால் தான். அரிசியும் மாமிசமும் தேவையான 100 கிராம் ப்ரோடீன் அளவிற்கு 1·44 கிராம் தீபாஷாண அளவிற்கு குறைவாயிருக்கின்றன;



கீழ்க்கண்டபடி **க்வாக்கர் ஓட்ஸ்,** தீபாஷாணத்தை ஏராளமாகக் கொடுக்கிறது.

மாமிசம்	அரிசி	க்வாக்கர் ஓட்ஸ்.
0. 96	1. 19	2. 36

க்வாக்கர் ஓட்ஸ் கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தையுள்ள தாய்மார்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும், வியாதிகளினின்றும் தேறியவர்களுக்கும் அரியதோர் ஆகாரமாகும். பலத்தைக் கொடுப்பதற்கு இது அரிசியைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ மேலானது. மாமிஸத்தைக் காட்டிலும் இது எவ்வளவோ நன்மையைப் பயக்கத்தக்க ஆகாரம்.

க்வாக்கர் ஓட்ஸையே சிபார்சு செய்வதினால் இந்திய ஜனங்களுக்கே நீங்கள் உங்கள் கடமைகளைச் செலுத்தியவர்களாகிறீர்கள்.

Quaker Oats

45

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும் சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

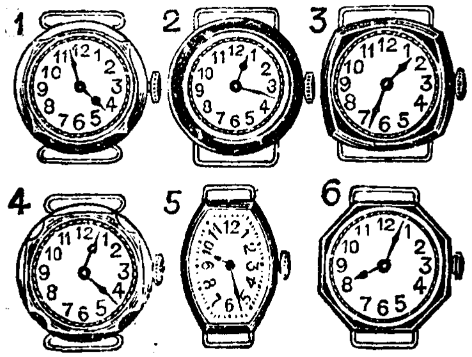
மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுளது.

பாரி அண்டு கம்பெனி,
P. O. 12, மதராஸ்.

53



பாதி விலை! பாதி விலை!

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

22 காரட் ரோல்ட் கோல்டு கை கடியாரம்: 10 வருஷம் உத்தரவாதம். பார்வைக்கு அழகானது. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி ஷேப் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,
தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை

கிருஷ்ணகேச சாயம்.

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

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இது வரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேசசாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்த போதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குகிறதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2 8 0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
ஜி. டி. மதராஸ்.

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரீத் தைலம்.)

வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு அநுபோக வைத்தியரால் செய்யப்பட்ட இத்தைலம் வாந்திபேதி, பிளேக் வியாதி, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடி, கத்தி வகையரா வெட்டுக் காயங்கள், நரம்புச் சுளுக்குகள், தீப் புண்கள், வெந்நீர்பட்டு வெந்த புண்கள், பிளவைகள், புரை ஓடிய ரணங்கள், இன்புளுயன்சா, மலேரியா, சகலவித சுரங்கள், இருமல், கக்குவான் இருமல், வாய்வு பிடிப்பு, குடைச்சல், வாயுவினால 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
2 ,,	1-டஜன் (12)	2-8-0	,,	0-12-0
14 அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	2-8-0	,,	1-1-0
1 ,,	1-க்ரோஸ்	28-8-0		

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

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லீம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும். சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர் ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம் முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரிய பெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3 வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொது ஸ்தாபனங்களுக்கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"
4 தபாற்பெட்டி 15. சென்னை,

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் ! ! !

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச் செடிகளு, அழகிய குரோட்டன்களும் நம்மிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலக் கறிவகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளின் விதைகளடங்கிய 20 மாதிரிப் பொட்டணங்கள் விலை தலா ரூ. 2. 10 பொட்டணங்களின் விலை தலா ரூ. 1-4-0 விலை ஜாப்தாவுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ அப்துல்ரகிமான் சாகிப்
6 "நர்ஸரி கார்டன்ஸ்", சேலம்,

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா ?

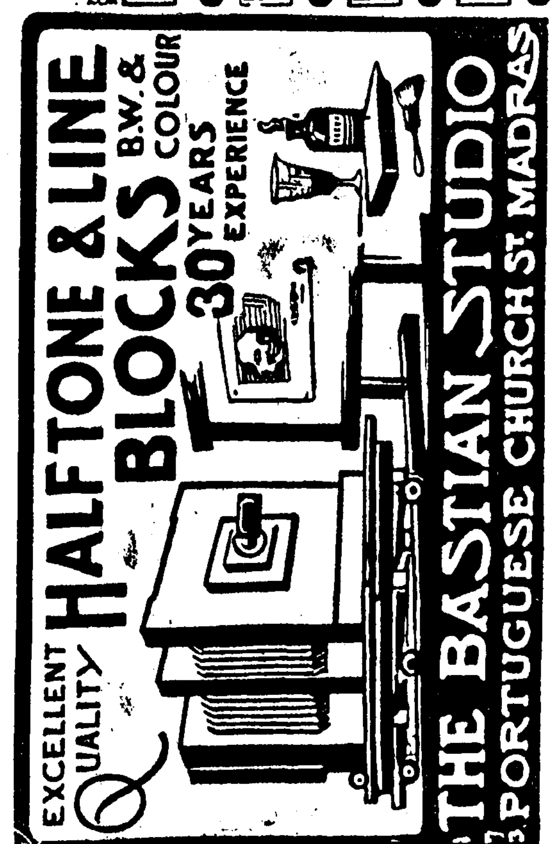
"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

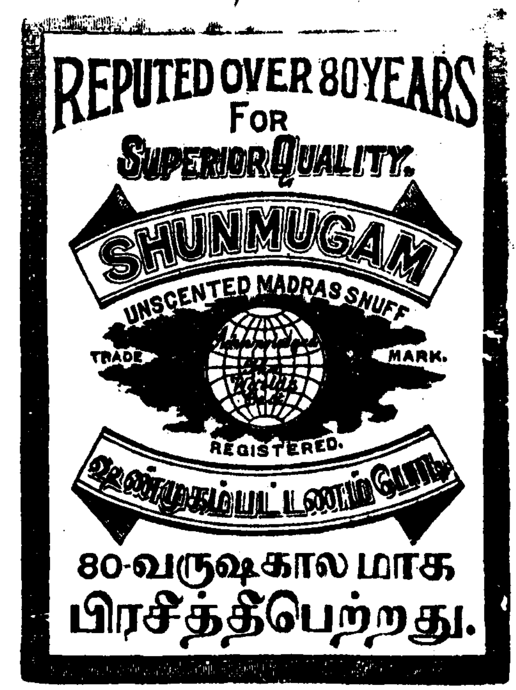
அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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 தரத் தக்கது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ: 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.





12 தோலா 13 அணா.
24 ,, ரூ 1-6-0

ஷண்முகம் ஸ்னப் கம்பெனி,
P. O. 140 சென்னை. 50

ஐயோடைட் கலந்த

நமது ஸரஸ பரில்லா ஷர்பத்.

ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து, நல்ல சிவப்பு ரத்தம் ஊறும்படி செய்கிறது.

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

நமது ஸரஸ பரில்லாவை பிரபல வைத்தியர்கள் வெகுகாலமாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். கடைச் சரக்கைச் சேர்த்து, உபயோகமில்லாத வழியில் பலர் தயாரித்து விற்கும் போலி மருந்துகளை வாங்கி உபயோகிக்காமல் தடுப்பதற்காக நமது ஸரஸ பரில்லாவைத் தயாரித்திருக்கிறோம்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபால் பெட்டி 166, சென்னை.

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.

	அணா
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் 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

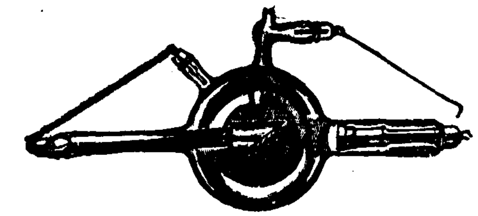
தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

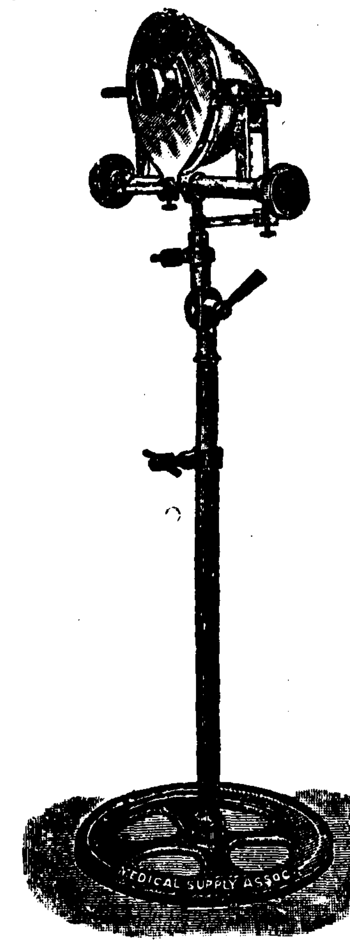
விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகை குறிப்பிடுங்கள்.

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'

GLARE

அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவதுடன், அவ்வித வெளிச்சத்தைப் பார்க்க நேரிடும்போதெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்.

இமோஷெல் சட்டடத்தில் புகைக் கண்ணாடிகளுடன் கூடியனவைகள். இவைகளே நல்ல பாதுகாப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்விதப் பாதுகாப்புமில்லாமலிருப்பதனால் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந்தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தருவதாயும், அழுக்கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக் கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது.

அடக்கமாயும், சரசமாயுமுள்ளது.

ஒரு ஜதை ரு. 1—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

and the Remedy

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