ஆரோக்கிய தீபிகை

மார்ச், 1926

3

7L
L:5m211,N24
N26·3·3
169858

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. மார்ச்சு, 1926. பகுதி 3.

பொருளடக்கம்

THE REGISTRAR OF BOOKS
2- SEP 1926
MADRAS

பக்கம்.

வெளிச்சமும், காற்றோட்டமும் ... 41
ஜலம்—அதன் உற்பத்தியும் அது கெடும் மார்க்கமும்
(புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்களின்படி) ... 42
பாம்புகளின் பூர்வோத்தரம்
(டாக்டர் கே. கொச்சுன்னி மேனன்) ... 44
தொழில்களுக்கும் சரீராரோக்கியத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம்
(டாக்டர் செல்லன்) ... 45
ஸ்திரீகளும் சுகவழிகளும்
(டாக்டர் பாபுராமகார்க்) ... 46
தாய்மார்களுக்குச் சில குறிப்புகள்
(டாக்டர் வி. ஐ. மாணிக்கம்) ... 48
குடியினால் விளையுங் கேடு
(டாக்டர் ஆர். ஆர். சுக்லி) ... 49
சமுத்திர ஸ்நானமும், சூரிய ஸ்நானமும், மண் ஸ்நானமும் ... 49
பல் பிரஷ்களைப் பாதுகாத்தல் ... 50
பருவங்களினால் சித்த விருத்தியில் ஏற்படும் மாறுதல்
(டாக்டர் அஷுடோஷ்ராய்) ... 51
...ம், பிணியாளரின் சம்ரக்ஷணமும் ... 57
...பிரதானம் ... 59

72
L: 5m 211, 624
N26.3-3
169858

...யம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

நமது முதல்தரமான ஔஷதிகள்

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
ஷெவெலியரின் 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 மயிரழகாக 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 அன்றன்றுடம் தயாரிக்கப்படுகிறது.	2 8

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை.

ஸ்பென்ஸர் அண்ட் கம்பெனி லிமிடெட்.,

டப்ளியூ. இ. ஸ்மித் கம்பெனி பிரிவு, சென்னை.

கிரேட் பிரிட்டனில்

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, ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

மின்சாரரசம்

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

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. தவரிக் கணக்கில் உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க நிமிஷக்கணக்கில் குணம்தரக்கூடியது. உண்மை அறிய ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள்!

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன், சிங்கப்பூர், பினாங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்து சைனா 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.

விண்ணப்பம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

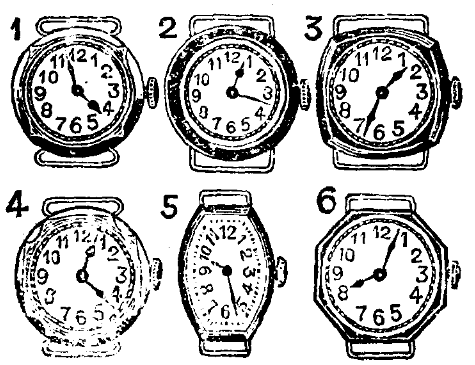
இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷத மென்றும், விலையில்லா ஆபரண மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபஹிஷ்டை, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை தடைபட்டுப் போவது, வெள்ள ரத்தப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், 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!!!

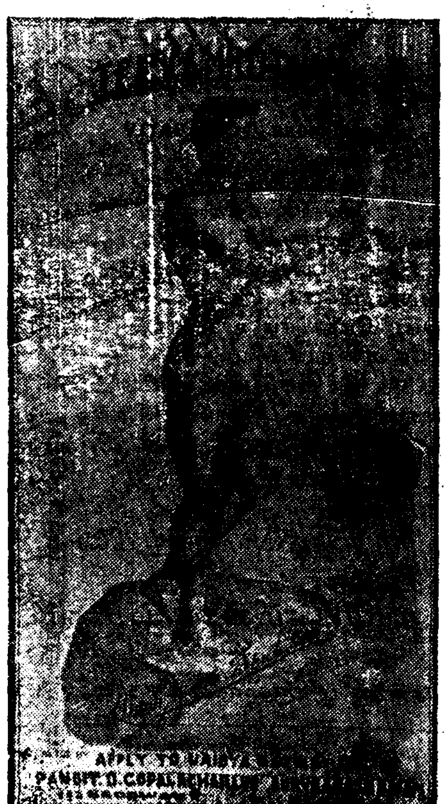
அசல் விலை ரூபா 14.

பாதி விலை ரூபா 7.

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

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

29 தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.



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 கொடுப்பதாயும் இருப்பதோடு, 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.

வெளியாகிவிட்டது! வெளியாகிவிட்டது!!

ஆனந்த ராமாயணம்.

இந்நூல் உயர்ந்த கிளேஸ் காகிதத்தில் அச்சிடப்பட்டு, ஆர்ட் பேப்பரில் அச்[illegible] 3 உயர்ந்த ஆட்போன் படங்களுடனும் முதுகில் தங்க கிலிட்டு பெயருடனும் கூடியது. விலை ரூபா 6.

இந்நூல் ஸ்ரீவால்மீகி மஹரிஷியால் வடமொழியில் இயற்றப்பட்டது. இதைத் தமிழில் மொழி பெயர்க்கச் செய்து வெளியிட்டிருக்கின்றோம். இதில் ஸ்ரீ வால்மீகி ராமாயணத்தில் இல்லாத அநேக விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஸ்ரீராம லக்ஷ்மண பரத சத்ருக்னர்களுடைய ஜனனமும், வளர்ப்பும், சீதாதேவியினுடைய ஜனனமும், அத்தேவிக்குப்பலபெயர்கள் வந்ததற்குக் காரணமும்விளக்கியிருப்பதுடன் படிப்பதற்கு வெகு இனிமையாகவுமிருக்கும். ஆநந்த ராமாயணம் என்ற இதன் பெயருக்கேற்றபடி படிப்போர்கள் மனதிற்கு உற்சாகமும் ஆநந்தமும் உண்டாக்குமென்பதில் தடையில்லை. நெடுங்காலமாக இந்நூல் தமிழில் வெளிவராதிருந்து, இப்போது வெளிவந்தது. ஆகையால், நமது தமிழ் அபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும இந்நூலை வாங்கி வாசித்துப்பயன்பெறும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். இப்புத்தகம் ஒன்பது காண்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதில் அடங்கிய காண்டங்களின்விபரம்:—

1. ஸார காண்டம் 4. விலாச காண்டம் 7. ராஜ்ய காண்டம் 1-2பாகங்கள்
2. யாத்ரா காண்டம் 5ஜன்மகாண்டம் 8. மனோகா காண்டம்
3. யாக காண்டம் 6. விவாககாண்டம் 9. பூர்ணகாண்டம்(கேட்லாக்இனாம்)

ஸ்ரீ சாது இரத்தின சற்குருபுத்தகசாலை,
4-34, நயினியப்ப நாய்க்கன் வீதி,
46 பார்க்டவுன், சென்னை.

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 ஸலோன்ஸ் 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.

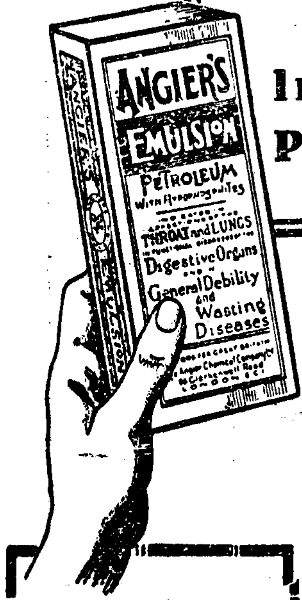
இந்தியப் பிரதிநிதி:—மல்லர் அண்டு பிப்ஸ் (இந்தியா), லிமிடெட்,
14—16, க்ரீன் ஸ்டிரீட், பம்பாய்;
21, பழைய கோர்ட்டு ஹவுஸ்தெரு, கல்கத்தா,

24 இந்த இடங்களிலும், இதர கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

In Convalescence

AFTER

Influenza, Pleurisy, Pneumonia, Bronchitis,



இன்புளுயன்ஸா, பிளூரஸி, கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு முதலிய வியாதிகளிலிருந்து தேறி வருகையில் உபயோகிப்பதற்கு ஒப்புயர்வற்ற ஔஷதம்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனுக்கு இருந்துவரும் சமன சக்தியும், அழற்சியைப் போக்கும் குணமும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்தீபன சக்தியும், கொடிய சுவாஸாசய நோய்களிலிருந்து தேறி வருபவர்களுக்குப் பரம அனுபவத்தைச் செய்யக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களின் மூலமாகவோ அல்லது ஜீரணக் கருவிகளினாலோ ஏற்படும் பீனசத்தை இது நிவர்த்தி செய்கிறது. ஜீரணக் கருவிகளுக்கு இது தென்பை உண்டுபண்ணி, ஆகாரம் ஜரிக்கச் செய்யும் சக்தியை உடையது.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம்.

மெஸஸர்ஸ், மார்ட்டின், அண்டு ஹாரிஸ்,
8, வாட்டர்லூ தெரு,
கல்கத்தா.

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

சரியான முறையில் பக்குவம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. உட்கொள்ளுவதற்கு இனிப்பானதாகவும், உவட்டல் சுபாவம் உள்ளவர்களுக்கும் உவத்தாகவும் இருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். சாலால், ஆஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளை இதில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து முதன்முதலாக சரியான முறையில் பக்குவம் செய்யப்பட்ட எமல்ஷன் இதுவே.

17

ஸ்ரீமத் வால்மீகி இராமாயண வசனம்.

பண்டித நடேச சாஸ்திரிகளால் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது.

தகுந்த தமிழ் வித்வான்களால் பார்வையிடப்பட்டு

பிழையறப் பரிசோதித்துப் பிரசுரம் செய்யப்பட்டது.

இப்பதிப்பின் விசேஷம்:

தமிழிற் கம்பர் முதலிய மகாகவிகள் இராமாயணத்தை இயற்றி யிருக்தபோதிலும், செய்யுள் நடையை யறிந்து படித்து ஆனந்திக்கிறவர்கள் வெகு கொஞ்சமாயிருக்கிறபடியால் ஸ்திரீகளும், சிறுவர்களுங்கூட எளிதில் தெரிந்து கொள்ளும்படியாகத் தெளிவான எளிய நடையில் வசனரூபமாய் இவ்வால்மீகி ராமாயணம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இப்பதிப்பு இதன் ஆதிகிரந்தத்தின் கௌரவத்திற்கும் மகிமைக்கும் தக்கவாறு கனமான உயர்ந்த காகிதத்தில் பெரிய எழுத்தில் நன்ருய்ப் பரிசோதித்து, வெகுபொருள் செலவிட்டு, சிரத்தையுடன் மிகச் சிறப்பாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றது. 6 காண்டங்களையும் தனித்தனியாய் நேர்த்தியான காலிகோவில் அழகாய் பயிண்டு செய்திருக்கிறது.

பாலகாண்டம்	அயோத்தியா காண்டம்	6 காண்டமும் ரூபா. 15.
ஆரண்ய காண்டம்	கிஷ்கிந்தாகாண்டம்	
சுந்தர காண்டம்	யுத்தகாண்டம்	

சுந்தரகாண்டம் தனியே ... ... ரூ. 2—4—0

கே. மஹாதேவன்,

28 1, ராமசாமி பிள்ளை தெரு, வேப்பேரி, சென்னை.

உலகத்தோர்களால் புகழ்ந்து பேசப்படும் தேவாம்ருதத்திற்கு ஒப்பிடக்கூடியதும், குருபதேசம் பெற்றதுமாகிய

மஹாமதனமணி லேஹியம்.

சகோதரர்காள்!

*எமது முன்னோர்கள் இதுவரையிலும் குஹ்யமாய் வைத்திருந்த இவ்வரும் பெரும் ஔடதத்தை 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 வந்திருப்பதால் இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்ருய் தெரியவரும். இவ்வரும் லேஹ்யத்தை எந்நோய்க்கும், எந்நிலைமையிலும், எக்காலத்திலும், எத்தேசத்திலும், எவ்வினத்தாரும், எப்பிராயக்காரரும் கொஞ்சமும் 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 ! !

ஏ மா ந் து போ க வே ண் டா ம்.

சொல்லியபடி இப்புத்தகத்தில் இல்லாவிட்டால் உங்கள் பணத்தைத் திருப்பிவிடுகிறோம்.

இ தை க் க வ னி யு ங் க ள் .

ஆங்கில ஆசான்.

கோ ஞ் ச ம் பி ர தி க ளே இ ரு க் கி ன் ற ன.

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 பதிப்பாகப் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடனே எழுதுங்கள்.

உபாத்தியாயர் இல்லாமல் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ள உதவும் புத்தகம் இதுதான். மாதர்களுக்கும் வியாபாரிகளுக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும், உபாத்தியாயர்களுக்கும், கிராம முன்சீப், கர்ணங்களுக்கும் போலீஸ் கான்ஸ்டேபில்களுக்கும் இலங்கை முதலிய தேயிலை, காப்பித் தோட்டங்களிலிருக்கும் கங்காணிமார்களுக்கும் 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.*

குழந்தைகளுக்குப் பரம அனுகூலமானது.

பெரியோருக்கு அத்தியாவசியமானது.

ஜுரங்களுக்கு வைரி.

நமது பிரசித்திபெற்ற கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகள்:— இழுப்பு, பலவகைப்பட்ட இருமல்கள், அஜீர்ணம் முதலிய வியாதிகளுண்டாகாமல் தடுக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு அவசியமானது. இவ்வொரு மாத்திரையிலும் ஒரு பெட்டியை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு வைத்தியச் செலவை மிச்சப்படுத்துங்கள். நாம் கேட்காமலே பலர் நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்களை வலுவில் அனுப்பி வருகிருர்கள். கோரோசனை மாத்திரைகள் கால் அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை அணு 12. கஸ்தூரி மாத்திரைகள் கால் அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை அணு 8.

தபாற்செலவு வேறு.

அடியிற்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

தாதா அண்டு கம்பெனி,

[illegible], எஸ்பிளனேட், சென்னை.

வி. பி. ஸ்ரீநிவாஸராவ்,

ஆயுர்வேத வைத்தியர்.

திருவட்டீசுவரன்பேட்டை, சென்னை. 27

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி,

சாஸ்திரீயப்படி மூக்குக்கண்ணுடி சப்ளை செய்யும் வியாபாரிகள், 165, பிராட்வே, மதராஸ்.

கிளை:—58 பைகிராப்ட்ஸ் ரோட், திருவல்லிக்கேணி.

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

WICSON & Co.,

33 165, Broadway, MADRAS.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 தூர்ப்பலம், ஜுரத்தில் பீடிக்கப்பட்டு குணமடைந்துவரும் ஸ்திதி முதலியநிலைமைகளுக்கு இதுஏற்ற 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.

4 Norwich, England.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

OFFICE OF THE REGISTRAR ... 2 SEP 1926 MADRAS

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. மார்ச்சு, 1926. பகுதி 3.

வெளிச்சமும், காற்றோட்டமும்.

வீடுகளைக் கட்டுகையில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் யாவை? வெளிச்சமும், காற்றோட்டமும். வெளிச்சம் அவசியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். பகற்காலத்தில் உபயோகிக்கும் அறையானது அதிக வெளிச்சமுடையதாக இருக்கவேண்டும், நாம் வசிக்கும் அறையானது வீட்டின் தென் கிழக்கு பாரிசத்தில் இருப்பது உத்தமம். ஆனால் எல்லா வீடுகளையும் தென் கிழக்கே பார்க்கக் கட்டுவது சாத்தியமில்லை, ஆகையால் கூடியவரையில் பார்த்துக் கட்டவேண்டும். நீண்ட தெருவாக வரிசையாய் வீடுகளைக் கட்டுவதற்குப் பதிலாக, நவீன ஏற்பாடாக தெருக்கள் தெருக்களாகப் பிரித்துக் கட்டுவது இப்பொழுது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. தரை மட்டம் எவ்வளவு பரப்புடையதாக இருக்கிறதோ அதில் பத்தில் ஒரு பங்கு பரப்புடையதாக ஜன்னல்கள் இருப்பதே நன்றாக வெளிச்சம் வீட்டிற்குள் புகுவதற்குத் தகுந்த உபாயமென்று கருதப் படுகிறது. ஆனால் இது சரியான பரீக்ஷை முறையாகாது. உள்ளுக் கடைசியிலிருந்தாலும் சிறிய அக்ஷெழுத்துக்களையும் படிப்பதற்குப்போதிய வெளிச்சமிருக்கிறதாவென்பதே சரியான பரீக்ஷையாகும்.

இனிக் காற்றோட்டத்தைக் கவனிப்போம். ஒன்றின் பின்னொன்றாக வீடுகளைக் கட்டுவது உசிதமாகாது. முன்னும் பின்னுமாகவீடுகளிருந்தால் தாராளமாகக் காற்றோட்டமும் இருக்கமுடியாது. பின்பக்கத்திய வீட்டிற்கு வெளிச்சமும் குறைந்துவிடும். சூரியவெளிச்சமே பிரவேசிக்க முடியாத வீட்டில் வசிப்பதால் விளையக்கூடிய அபாயங்களைச் சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். பார்வைக்கு அது அழகில்லாமற் போவதுடன், வியாதிகளுக்கும் உறைவிடமாகி விடுகிறது. அத்தகைய வீடுகளில் மரண விகிதமும் அதிகமாக இருக்கிறது. நல்ல காற்றோட்டமாகக் கட்டியிருக்கும் வீடுகளில் படுக்கை அறைகள் தான் முக்கியமானவை. அவைகளுக்குள் காற்று தாராளமாகப் புகுந்து புறப்பட வசதிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். சுத்தமான புதிய காற்றினால் வியாதிக் காரர்களுக்கும் அல்லலுண்டாகாது. நீர்க்கொள்ளுவான், கபவாத ஜுரம், க்ஷயரோகம் முதலிய வியாதிகள் கண்டவர்களைத் திறந்த வெளிகளில் வைத்து சிகிச்சை செய்கையில், நம்முடைய சரீராரோக்கியம் கெட்டுப்போகாமலிருப்பதற்காக நாம் ஏன் திறந்தவெளிகளை அதிகமாக விரும்பக்கூடாது? இருந்தாலும் இராத்திரிக் காற்று அபாயமானதென்று பலர் பயப்படுகிறார்கள். இதைப்போல் அசட்டுத்தனமான பயம் வேறு இருக்கமுடியாது. கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் எப்பொழுதும் திறந்தவைத்[illegible]ாளமாகக் காற்று [illegible]வேசிக்க வழி[illegible] ஏற்படுத்தவேண்டும். [illegible] காரணமி[illegible]லாமல் ஜன்னல்களை மூ[illegible]

கூடாது; அதிலும் ஜனங்கள் படுத்துறங்கு கையில் ஜன்னல்களை மூடவேகூடாது. ஜன்னல்களை மூடுவதை விட அவசியமானல் ஒரு திரையைக் கட்டிவைக்கலாம். இவ்விஷயத்தில் நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்து வந்தால் நம்மிலும் மூன்றுபங்கு திடசரீரிகளான பிரஜைகளை உண்டுபண்ணலாம். மலைகளிலும் சமுத்திரக்கரையோரங்களிலும் வசிப்பவர்கள் திறந்த வெளிகளி லிருப்பதனுலேயே நம்மிலும் திடகாத்திர சரீரிகளாக இருக்கிறார்கள்.

ஜலம்—அதன் உற்பத்தியும் அது கெடும் மார்க்கமும்.

(புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்களின்படி)

“மேகங்களிலிருந்து விழும் ஜலமானது வாஸனையற்றதாகவும், சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும், உயிர் வாழ்விற்கு அனுகூலமானதாகவும், உற்சாகத்தைக் கொடுத்து, சரீரத்தைத் தென்பாக வைத்திருக்கக்கூடியதாகவும், சரீர மெங்கும் வியாபிக்கும் சக்தியுடையதாகவும் இருப்பதுடன், சோம்பல், களைப்பு, தாகம், மயக்கம், தூக்கம், பலஹீனம் முதலியவைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடியதாக விருக்கிறது.

“மேகங்களிலிருந்து வருஷிக்கும் ஜலமானது எந்த இடத்தில் விழுகிறதோ அந்த இடத்தின் வாசனையைஅடைகிறது. ஆகவே, நதி, கிளை ஆறு, ஏரி, குட்டை, தேக்கம், பூமிக்குள்ளாகச் செல்லும் ஓடை இவைகளில் ஓடும் ஜலமும், வயல்களில் தங்கியிருக்கும் ஜலமும், சதுப்பு நிலத்திலுள்ள குட்டையின் ஜலமும், நீர்ப்பூண்டுகள் படர்ந்திருக்கும் ஜலமும் ஒருவித வாஸனையுடையவைகளாக இருக்கின்றன.” சுச்ருதர் 1·45·2-3.

“மேகங்கள் ஜலமாகப் பல வழிகளில் பூமியில் வந்து சேருகின்றன. 1. மழை. (2) பனிக்கட்டி. (3) பனி முதலிய வழிகளில் அவைகள் பூமியில் வந்து சேருகின்றன. அவைகளில் மழை ஜலமானது லேசானதாக இருக்கும். மழையானது ருசியான தண்ணீர் உப்புத் தண்ணீர் இரண்டிலிருந்தும் உண்டாகிறது.” சுச்ருதர் 1·45-5.

“இவைகளில் சுவையான ஜலத்திலிருந்து உண்டாகும் மேகத்திலிருந்து வருஷிக்கும் மழையானது மேலானது.” சுச்ருதர் 1·45-5.

கெட்டுப்போன தண்ணீர்:—“ஜீவக்கிருமிகளுடைய அசங்கியங்கள் சேர்ந்தஜலத்தையும், மனிதர்களுடைய மலமாவது, அழுகிப்போன கோழி முட்டையாவது, இறந்துபோன பிராணிகளாவது கலந்துள்ள ஜலத்தையும், பூண்டுகள் படர்ந்துள்ள ஜலத்தையும், உதிர்ந்துபோன இலைகள் அழுகிப்போயிருக்கும் ஜலத்தையும், அசுத்தம் செய்யப்பட்ட ஜலத்தையும், முதல் மழையில் தேங்கிய ஜலத்தையும் ஒருவன் குடித்தாலும், அந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தாலும் உபாதையுண்டாகும். ஸ்நானம் செய்வதால் சர்ம வியாதி உண்டாகும்; குடிப்பதால் குடலில் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

“சகதி அல்லது மண் கலந்திருக்கும் ஜலமும், சூரியகிரணம் வீசமுடியாமல் நீர்ப்பூண்டுகளாவது, தாமரையாவது படர்ந்திருப்பதினுல் வாசனை உண்டாகியிருக்கும் ஜலமும் அசுத்தமான ஜலமென்றே கருதவேண்டும்.

“ஜலம் ஆறு வழிகளில் அசுத்தமடைந்திருக்கலாம். தொட்டுப் பார்ப்பதனுலாவது, வெளிப் பார்வையிலாவது, ருசியிலாவது, வாசனையிலாவது, அதனுல் ஏற்படக்கூடிய பலாபலன்களினுலாவது அசுத்தம் அடைந்திருக்கலாம். மண் கலந்திருப்பதால் ஜலம் அசுத்தமடைந்திருக்கலாம்; பூண்டுகள் அழுகிப் போனதால் ஜலமானது பசைபோன்றாகியிருக்கலாம்; கரி அமிலவாயு சம்பந்தத்தினுல் உஷ்ணப்பட்டிருக்கலாம்; மண், மணல், சகதி முதலியவைகள் சம்பந்தத்தினுல் ஜலம் பார்வைக்குக் கெடுதலாகி விடலாம். எவ்வித ருசியேனும் ஜலத்துக்கு ஏற்பட்டிருந்தால் அது எந்தப் பதார்த்தமேனும் சம்பந்தப்பட்டதன் காரணமாக விருக்கும். துர்வாசனை அடித்தால் துர்வாசனையான பதார்த்தங்கள் சம்பந்தபட்டதால் ஏற்பட்டிருக்கலாம்; ஜலத்தைக்குடித்ததும் மென்மேலும் தாகம் ஏற்பட்டாலும், அல்லது அதிக காலம் அது சரீரமாத்தியந்தம் வியாபித்து ஜீரணமாகாமலிருந்தாலும் அது அதிலுள்ள அசுத்தத்தின் பிரதிபலனுகும். ஆனுல் மேகத்திலிருந்து பூமியில் வருஷிக்கும் மழை ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் ஏந்திப் பார்த்தால் அதில் இவ்வித தோஷமெதுவு மிருக்காது.

ஜலத்தை சுத்தப்படுத்தும்முறை:-“அசுத்தமான வழியில் ஜலம் வந்திருந்தால் அதைக் காய்ச்சியாவது, சூர்யப்பாடம் வைத்தாவது அல்லது காய்ச்சிய இரும்புப் பந்துகளை அதில் போட்டாவது சுத்தப்படுத்தவேண்டும். அதில்உள்ள துர்நாற்றத்தைப் போக்கவேண்டுமானுல் இராத்திரியில் ஜலத்தில் சம்பகம் புஷ்பம் முதலியவைகளைப் போட்டு வைக்க வேண்டும்.

“புஷ்பத்தின் வாசனை யேற்றிய ஜலத்தை தங்கம், வெள்ளி, செம்பு அல்லது மண் பாத்திரத்தில் உட்கொள்ளவேண்டும். கெட்டுப்போன ஜலத்தையும் அகால மழை ஜலத்தையும் எக்காலத்திலும் உபயோகிக்கக்கூடாது. காய்ச்சாத ஜலத்தைச் சாப்பிடுவோர் அழற்சி, ரத்தமின்மை, அஜீரணம், கபக்கட்டு, பீனசம், உப்புஸம் முதலிய கொடிய வியாதிகளுக்கு ஆளாகலாம்.”—சுச்ருத 1·45-6-11.

சுத்தமான ஜலம்:-“வாசனை யில்லாமலும், எவ்வித ருசியுமில்லாமலும் தாகத்தை அடக்குவதாகவும், குளிர்ச்சியாகவும், பார்வைக்குப் பளிங்கு போன்றும், லேசாகவும், மனதிற்கு ரம்மியமானதாகவும் இருக்கும் ஜலமே சுத்தமான ஜலமென்று கருதவேண்டும்”—சுச்ருதர் 1·45·13

[ஒரே குளத்தின் ஜலம் பானத்திற்கும் அசுசியான காரியங்களுக்கும் உபயோகப்படுத்தப்படுகி[illegible] மிகவும் ஆட்சேபகரமானது. நமது ஆசிரியர் தென்னிந்தியாவில் [illegible]லத்தில் பல குளங்களின் ஜலம் இருவழிகளிலும் உபயோ[illegible]வதைக் கண்டார். இ[illegible]கைய குளங்களின் ஜலத்தை ஜனங்கள் பானத்திற்கு உபயோகிக்கக்கூடாது.]

169858

பாம்புகளின் பூர்வோத்தரம். *

(டாக்டர் கே. கொச்சுன்னி மேனன்)

பாம்புகளின் பூர்வோத்தரமானது ருசிகரமாக இருக்கும். பெண் பாம்புகள் கற்கடகம், சிங்கம் அல்லது கன்னி மாதங்களில் கர்ப்பந்தரிக்கின்றன. அதாவது ஜூலை முதல் அக்டோபர் வரையில் கருத்தரிக்கின்றன. 4 மாத காலம் அவைகள் சர்ப்பமாக இருக்கின்றன. அதற்குப் பிறகு அவைகள் முட்டையிடுகின்றன. ஒரு பெண் பாம்பானது 21 முட்டைகளிடுகின்றது. எல்லா முட்டைகளையும் ஒரு இடத்தில் இடாமல் மூன்று இடங்களில் ஏழு ஏழு முட்டைகளாக இடுகின்றது. முட்டைகள் சிகப்பு, மஞ்சள், கலப்பு வர்ணங்களாக இருக்கின்றன. அந்த நிறத்திலிருந்து எந்தப் பாலைச் சேர்ந்ததென்று கண்டறியலாம். சிகப்பு முட்டைகள் பெண்பாலினத்தைச் சேர்ந்தவை; மஞ்சள் முட்டைகள் ஆண் பாலினத்தைச் சேர்ந்தவை; கலப்பு நிறமானவை ஆணும் பெண்ணும் அல்லாதவை. பிரசவித்த பாம்பானது சிறிது காலம் வரை அங்கேயேயிருந்து முட்டைகளைப்பாதுகாத்து வருகிறது.

15 தினங்களுக்குப் பிறகு முட்டைகள் வெடித்து குட்டிகள் வெளிப்படுகின்றன. முட்டையிலிருந்து வெளிப்படுகையில் அவைகள் 6¼ அங்குல நீளமுள்ளவைகளாகவும், உடல் சிவந்தும், தலை கறுத்துமிருக்கின்றன. பிரசவித்த காலத்தில் "நீ மண்ணிலிருந்து வந்தாய்; மண்ணிலேயே மடிந்துபோ" என்பதே தாய்ப் பாம்பின் தர்மமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு இனத்திலும் ஒவ்வொன்றை விட்டுவிட்டு பாக்கிக் குட்டிகளைப் பாம்பு தின்றுவிடுகின்றது. இவ்வளவேனும் ஆண்டவன் கிருபை காட்டியதற்கு சந்தோஷப்படவேண்டும். இல்லையேல் உலகில் பாம்புகள் எண்ணிலடங்காமற்போய்விடும். முட்டையிலிருந்து வெளிப்பட்ட 7ம் நாள் இந்தக் குட்டிகள் கண்களைத் திறக்கின்றன. அதற்கு 5 நாட்களுக்குப் பிறகு அவைகளுக்குத் தன் நினைவு உண்டாகி, பற்களும் முளைக்கின்றன. இவ்விதமாக அவைகள் காலந்தள்ளிவந்து, 30 நாட்களுக்குப் பிறகு சூரிய வெளிச்சத்தில் குளிர்காய வருகின்றன. அப்பொழுதுதான் அவைகளுக்கு விஷமுண்டாகிறது. அதற்குப் பிறகு ஒரு மாதம் வரையில் அவைகள் தாயுடன் ஓடித் திரிகின்றன. மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு அவைகள் ஏதேச்சையாக நடமாட ஆரம்பிக்கின்றன. 6 மாத காலத்திற்குள் அவைகள் 18 அங்குல நீளம் வளர்ந்துவிடுகின்றன. "வெந்தவா" வென்ற பாம்பினமானது மற்ற இனங்களைப் போலில்லாமல் எக்காலத்திலும் உத்பவிக்கலாமென்று சொல்லப்படுகிறது. விருச்சிக மாதத்தில் வெளிவரும் குட்டிகள் மந்தமாக விருக்கும்; தனுர் மாதத்தில் வெளிவரும் குட்டிகள் அதிக பலமுள்ளவைகளாக விருக்கும்; மகர மாதத்தில் வெளிவரும் குட்டிகள் அதிக விஷமுடையவைகளாக இருக்கும். பாம்புகள் கொல்லப்படாதவரையில் 120 வருஷ காலம் ஜீவித்திருக்கும். இடி, மயில், பூனை, பன்றி, ஓநாய், கீரி, கருடன் இவைகள் பாம்புகளின் பரமவைரிகளாக இருக்கின்றன.

[பாம்பு கடி வைத்தியத்தில் பிரக்யாதி வாய்ந்த கொச்சி 7-வது இளவரசர் மேன்மை தங்கிய ராஜா ராமவர்மாவினால் இயற்றப்பட்ட "பிரயோக சமுச்சாயம்" என்னும் நூலை ஆதாரமாகக்கொண்டெழுதப்பட்டது.]

* இவ்விஷயமாக ஸ்ரீமான் கொச்சுன்னி மேனன் தொடர்ச்சியாக வியாசங்களை எழுதி வரப் போகிறார். இது முதலாவது வியாசம். பிந்தின வியாஸங்களில் பாம்புகளின் இனங்கள், அவைகளின் குணங்கள், அவைகள் கடிப்பதால் ஏற்படும்குறிகள் முதலிய விவரங்கள் குறிப்பிடப்படும்.

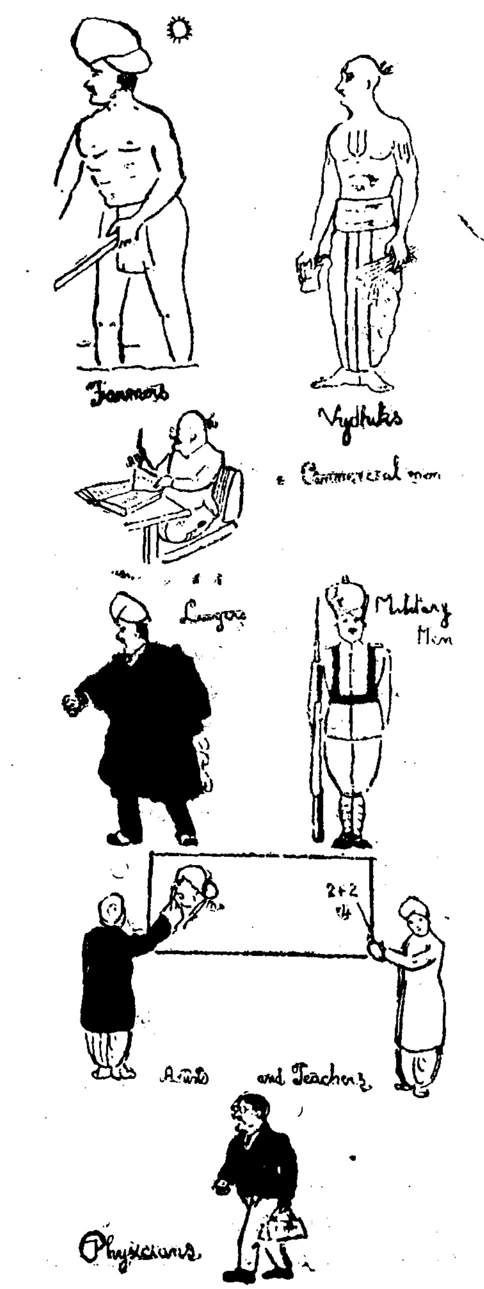
தொழில்களுக்கும் சரீராரோக்கியத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

(டாக்டர் செல்லன்)

ஒவ்வொருவரும் எத்தொழிலைச் செய்து வந்த போதிலும் அந்தத் தொழிலானது அவரவருடைய சரீராரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறதென்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். மனக்கவலை யில்லாதவர்கள் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்காமலும், போதிய வியாயாமங்களைச் செய்யாமலு மிருந்தபோதிலும் அவர்கள் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருக்கிறார்களென்று டார்டல் என்பவர் ஆரோக்கிய சாதனங்கள் என்னும் நூலில் கொடுத்திருக்கும் புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்றன.

100 பாதிரிகளில்	42-பேர்கள்	70-வயதிற்கு மேல் ஜீவித்திருக்கிறார்கள்.	
,, குடியானவர்களில்	40	,,	,,
,, வியாபாரிகளில்	35	,,	,,
,, துருப்புகளில்	33	,,	,,
,, வக்கீல்களில்	29	,,	,,
,, சித்திரவேலைக் காரர்களில்	28	,,	,,
,, உபாத்தியாயர்களில்	27	,,	,,
,, வைத்தியர்களில்	24	,,	,,

பாதிரிமார்களைத் தவிர மேலே கண்ட ஜாப்தாவில் முதல் பாதியில் அடங்கியவர்கள் சுத்தமான காற்றில் தங்கியிருந்து, போதிய வியாயாமங்களையும் செய்கின்றனர். பிந்திய பாதியில் வைத்தியர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் வீட்டிற்குள்ளேயே உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து வேலை செய்து வருகிறார்கள். பாதிரிமார்கள் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருப்பதையும், வைத்தியர்கள் அற்ப ஆயுளுடையவர்களாக இருப்பதையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் பாதிரிமார்கள் அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளுவதற்காக அதிகம் படிக்கவேண்டி யிருந்தபோதிலும், திறந்த வெளிகளில் அவர்கள் போக முடியாத அவ்வளவு அதிக வேலை அவர்களுக்கு இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. அவர்கள் படிக்கும் படிப்பானது தீர்க்காயுளைக் கொடுப்பதற்கு அனுகூலமாக இருக்கின்றதென்று சொல்லலாம். அதாவது, எதிர் காலத்தில் நம்



பிக்கையையும், மனதிற்கு அமைதியையும் கொடுக்கக் கூடியதாக அவர்களுடைய படிப்பு இருக்கிறது. ஆனால் வைத்தியர்களோ சரீரா ரோக்கியத்திற்குக் கெடுதி உண்டுபண்ணக் கூடிய நிலைமையில் வேலை செய்யவேண்டி யிருக்கிறது. பல தொத்து வியாதிகளின் விஷம் தங்களைப் பீடிக்கக்கூடிய நிலைமையில் வைத்தியர்கள் வேலை செய்துவர வேண்டியிருக்கிறது.

சில சமயங்களில் பிறருக்கு அவர் உபதேசிக்கும் சுகவழிகளை அவரே பின்பற்ற முடியாமற் போய்விடுகிறது. வைத்தியர் என்ற ஹோதாவில் அவர் சிற்சில சமயங்களில் அதிகக் கவலைக்கு இடங் கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதக் கவலைகளும், மனதிற்கும் சரீரத்திற்கும் ஸதா ஸர்வகாலமும் ஓய்வொழிவின்றி வேலை ஏற்படுவதும் ஆயுளைக் குறைத்து விடுகின்றன. இருந்தாலும் சில வைத்தியர்கள் அதிககாலம் ஜீவித்திருந்ததற்கும் சில உதாரணங்களைச் சொல்லலாம்.

ஹார்மன் 83-வயது வரையிலும், ஹார்வே 81-வயது வரையிலும், ஹோர்டன் 93 வயது வரையிலும், ஹிப்போகிரிடீஸ் 109-வயது வரையிலும் ஜீவித்திருந்தார். ஹிப்போகிரீடீஸ் என்பவர் தமது ஜீவியகாலத்தில் பெரும் பாகத்தைப் பிரயாணத்திலும், முக்கியமாக கிராமாந்தரங்களிலும் செலவழித்தாரென்று சொல்லப்படுகிறது.

பகல் வெளிச்ச ஸ்மரணமில்லாமை, சுத்தமான காற்றில்லாமை, வேலை செய்கையில் சரீரத்தைச் சரியான பாணியில் வைத்துக் கொள்ள முடியாமை, சுவாஸாசயங்களில் எரிச்சலை உண்டுபண்ணக்கூடிய தூம்புகளையும், விஷப் பதார்த்தங்களையும் சுவாஸிக்கையில் உள்ளே இழுத்துவிடுதல், இந்த நிலைமைகளின் மத்தியில் தொழில் செய்ய வேண்டியிருப்பதனாலேயே சரீரத்திற்கு அசௌக்கியம் ஏற்படுகிறது. முக்கியமாக யுவர்கள் அதிகமாக வேலை செய்யும் தொழிற்சாலைகளிலும், காரியாலயங்களிலும் சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாக வீசவேண்டியது அவசியம். போதிய சூரிய வெளிச்சம் வீசுவதற்கு ஜன்னல்கள் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். அந்த ஜன்னல்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்துவருவதுடன், சுவர்களுக்கு வருஷ மிருமுறையேனும் சுண்ணும்படிக்க வேண்டும்.

வேலை செய்கையில் உடம்பைச் சரியான பாணியில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம். பைண்டு செய்பவர்கள், கணக்குப் பிள்ளைகள், தைபற்காரர்கள், சக்கிலியர்கள் முதலியவர்கள் உட்கார்ந்துகொண்டே வேலை செய்யவேண்டியிருப்பது அவர்களுடைய சரீரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது. அவ்விதம் உட்கார்ந்துகொண்டு வேலைசெய்கையில் சகஜமாகவே முன் பக்கம் குனிந்துகொள்ளவேண்டியிருப்பதால் மார்பும், இரைப்பையும் சுருங்க நேர்ந்துவிடுகின்றன. இடையிடையே எழுந்து நிற்பதனாலும் ஓய்வுநேரங்களில் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமங்களைச் செய்வதனாலும் உட்கார்ந்துகொண்டு வேலைசெய்வதால் விளையும் அல்லல்களைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். திறந்த வெளிகளில் போதிய வியாயாமத்தைச் செய்வதுதான் தகுந்த பரிகாரமாகும்.

ஸ்திரீகளும் சுகவழிகளும்.

(டாக்டர் பாபுராமகார்க்)

ஒவ்வொருவரும் சுகவழிகளைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதிலும் இப்பொழுது இந்தியா இருக்கும் நிலைமையில் ஸ்திரீகள் சுகவழிகளின் அடிப்படையான தர்மங்களையேனும் அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஆசிரியருடைய தயவினால் ஸ்திரீகள் இரண்டு சந்தர்ப்பங்களில் சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்

கொள்ளக் கூடியதையும், அனுபவத்தில் கெடுத்துக் கொள்ளுவதையும், எவ்விதம் தடுத்துக்கொள்ளலா மென்பதைச் சொல்லுகிறேன். மாதவிடாய் காலத்திலும், பிரஸவ காலத்திலுமே ஸ்திரீகள் தங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். 12—15 வயது முதல் 45—50 வயது வரையில் ஸ்திரீகளுடைய அந்தரங்க பாகத்திலிருந்து மாதம் மூன்று அல்லது நான்கு தினங்கள் சிறிதளவு ரத்தம் வெளிப்பட்டு வருகிறது. இவ்விதம் ரத்தம் வெளிப்படுவது எவ்வித வியாதியுமன்று. இவ்விதம் ரத்தம் வெளிப்படாம லிருப்பதும், காலா காலத்தில் அது சம்பவிக்காம லிருப்பதும்தான் வியாதியாகும். சில ஸ்திரீகளுக்கு மாதக் கடைசியில் மாதவிடாய் ஏற்படுகிறது. இது கிலிப்தமாக இருந்து வருவதால் மாதவிடாய் என்று இதற்கு பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது சில தினங்கள் தள்ளிப் போவதால் பாதகமில்லை. கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்திலும், பிரசவித்துச் சிறிது காலம்வரையிலும் மாதவிடாய் ஏற்படுவதில்லை.

இந்தக் காலத்தில் தங்களுடைய வஸ்திரங்கள் கெட்டுபோய் விடாமலிருப்பதற்காக ஸ்திரீகள் துண்டுகளையாவது, கடற் பஞ்சையாவது உபயோகிக்கிறார்கள். இதற்கு சுத்தமான வஸ்திரத்தை உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமென்பது பல ஸ்திரீகளுக்குத் தெரியாமலிருக்கிறது. பல ஸ்திரீகள் அழுக்கடைந்த துணிகளை உபயோகிப்பதைப்போல் செய்தால், அந்த ஸ்திரீகளுக்கு வியாதி ஏற்படக்கூடும். ஏனெனில் அழுக்கடைந்தகந்தலிலாவது கடற்பஞ்சிலாவது வியாதிகளை உண்டுபண்ணத்தக்க கிருமிகளிருக்கலாம். இந்தக் கிருமிகள் ஸ்திரீகளுடைய ரத்தத்தில் சேர்ந்தால் அவைகள் அங்கேயே தங்கி, வளர ஆரம்பிக்கின்றன. சில கிருமிகள் பெருவாரியாக வளரும் சக்தியை யுடையவைகளாதலால் 24 மணி நேரத்திற்குள் ஒரு கிருமி ஒரு கோடிக் கிருமிகளாகிவிடுகின்றது. இவ்விதம் கிருமிகள் சேர்ந்துவிட்டதற்கு அடையாளமாக முதலில் ஜுரமேற்படுகிறது. வெள்ளையாகவும், சுத்தமானதாகவும், வண்ணான் வெளுத்ததாகவும் உள்ள வஸ்திரத்தையாவது, அல்லது நல்ல வெந்நீரில் போட்டுக் காய்ச்சிய கடற்பஞ்சையாவது, ஸ்திரீகள் உபயோகித்தால் இந்த வியாதியிலிருந்து சுலபமாகத் தப்பலாம்.

பிரஸவ காலத்தில் வியாதியுண்டாவதற்கு பிரஸவிக்கும் ஸ்திரீயைவிட தாயி அல்லது மருத்துவச்சி முக்கிய காரணமாக இருக்கிறாள். இந்தத் தாயிகளில் பெரும்பாலோர் பயிற்சி பெறாதவர்களாகவுமிருக்கின்றனர். அவர்களுடைய கைகள் சில சமயங்களில் வெகு அசுத்தமாக இருக்கின்றன. அவர்களுடைய நகங்களை வெட்டி விடாமல் வளர்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவைகளினிடுக்குகளில் அழுக்குகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அந்த அழுக்கில் லட்சக்கணக்கான வியாதிக் கிருமிகள் தங்கியிருக்கலாம்.

இந்தத் தாயிகள் பிரஸவித்துவிடப் போகுமுன் தங்களுடைய கைகளையும், நகங்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ளாமல் பிரஸவ அறைக்குள் போய்விடுகிறார்கள்.

பல ஸ்திரீகள் பிரஸவ ஜுரத்தினால் அவஸ்தைப்படுவது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. புதிதாகப் பிறந்த பல குழந்தைகளும் இசிவு முதலிய தடுக்கப்படக்கூடிய வியாதிகளினால் மரித்து வருவதும் சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. தொப்புள் கொடியை அழுக்குப் படிந்த கத்தியினால் அறுப்பதும், அழுக்கடைந்த கயிற்றினால் அதைக் கட்டுவதுமே இதற்குக் காரணமாக இருக்கவேண்டும்.

தாயிகளுடைய அசுத்தத்தினாலும், மாதவிடாய் காலத்தில் ஸ்திரீகள் அழுக்கு வஸ்திரங்களை உபயோகிப்பதாலுமே இவ்வளவு தொல்லைகளுமுண்டாகின்றன.

ஆகவே ஸ்திரீகள் அடியிற்கண்ட தர்மங்களை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்:—

மாதவிடாய் காலத்தில் வண்ணான் சலவைத் துணிகளையே ஸ்திரீகள் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பிரஸவ காலத்தில் பயிற்சிபெற்ற மருத்துவச்சியையே அழைக்கவேண்டும். பயிற்சி

பெற்ற மருத்துவச்சிகள் கிடைக்காவிடில் சாதாரணத் தாயிகளை பிரஸவ அறைக்குள் விடுமுன் அவர்களுடைய நகங்களை வெட்டி, கைகளை சோப்புப் போட்டுத் தேய்த்து சுத்தம் செய்யும்படி செய்யவேண்டும். தொப்புழ் கொடியை அறுக்கும் கத்தியையும், அதைக் கட்டும் கயிற்றையும் வென்னீரில் 10 நிமிஷ நேரம் போட்டுக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்த 10 நாள் வரையிலும் அதிலிருந்து ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தால் மாதவிடாய் காலத்தில் துல்லியமான துணியை உபயோகிப்பதுபோலவே இதற்கும் துல்லியமான துணியை உபயோகிக்கவேண்டும்.

தாய்மார்களுக்குச் சில குறிப்புகள்.

[டாக்டர் வி. ஐ. மாணிக்கம்.]

குழந்தைகள் பிறந்தது முதலே புட்டிப் பாலைக் கொடுப்பது வழக்கமாகி வருகிறது.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்தால் தாய் பலஹீனமடைந்து விடலாமென்ற பயமே இதற்குக் காரணம். 9-மாதம் வயிற்றிலும், 9-மாதம் மூலைப் பாலிலும் குழந்தைகள் வளர வேண்டுமென்பது ஆண்டவனுடைய கட்டளை. தகுந்த காரணங்களிருந்தாலாவது, வைத்தியர் உதவாதென்று சொன்னாலாவது அன்றி குழந்தைக்குத் தாயே பால் கொடுக்க வேண்டும். இந்தக்காலத்தில் பால் கொடுப்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் அனுகூலமாக இருக்கும். செயற்கை ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமேற்பட்டால் வெள்ளாட்டுப் பாலிலாவது, பசுவின் பாலிலாவது, குழந்தைகளின் வயதிற்குத் தகுந்தபடி ஜலத்தை விட்டுக்கரைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை வளர வளரத் தாயின் பால் குழந்தைக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய விதமாக மாறி வருகிறது. பால் பற்கள் முளைக்கும்வரையில் குழந்தைகள் ஆசைப்பட்டாலும் கெட்டியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. கர்ப்ப காலத்தில் தாயாருடையபால் புஷ்டிக்குறைவான தாகவும், கெட்டுப் போயுமிருக்கும். ஆகவே இந்தக் காலத்தில் முன்னால் பிறந்த குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடாது. இந்தக் காலத்தில் தாய்ப் பாலைக் கொடுத்தால் நரம்பு பலஹீனமாகிய பாலவியாதி ஏற்படுகிறது. இந்தக் குழந்தைகள் வெளுத்தும், முன் கோபமுடையவைகளாகவும், மார்பு எலும்பு முன்னே தள்ளியும், புஜங்களிலும் கால்களிலும் தசைகளில்லாமலும், நடக்க விருப்பமில்லாமலும் இருக்கும். அடுத்த வீட்டுக் குழந்தை நடக்கையில் தன் குழந்தை நடக்கவில்லையே யென்று தாயார் துக்கப்பட நேரிடும். இந்தக் குறையை நிவர்த்திசெய்துவிட்டால் தானாகக் குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்துவிடும். மூலைப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திய பிறகு போதிய அளவு பசுவின் பாலைக் கொடுக்கவேண்டும். பணங்கொடுத்துப் பாலைவாங்க ஐவேஜியில்லாதவர்கள் மீன் எண்ணெயைக் கொடுக்கலாம். இது குழந்தைகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும். காலை நேரத்தில் கோழிமுட்டைக்குள்ளிருப்பதைப்பாலில் கரைத்துக் கொடுத்தால் குழந்தைக்குப்புஷ்டியுண்டாகும். ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுக்கையில் ஒரு கரண்டி சுண்ணாம்பு ஜலத்தைக் கலந்து கொடுத்தால் நரம்புகள் வலுவடையும். எலும்பு ஸத்தைக் காய்ச்சி தேனில் குழைத்துக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் ஆவலாகச் சாப்பிடும்.

எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக எதிலும் அதிகமாகப் போய் விடக்கூடாது ; குழந்தைகளுடைய ஜீரண சக்தியைக் கெடுத்து அஜீரண உபாதையை உண்டுபண்ணிவிடக் கூடாது.

குடியினால் விளையுங் கேடு.

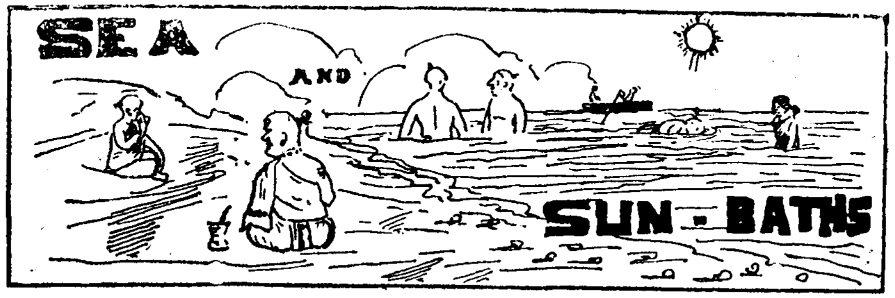
(டாக்டர் ஆர். ஆர். சுக்லி.)

குடியினால் நியாயந் தெரியாமல் போகிறது; ஞாபகசக்தி மழுங்கிப்போகிறது ; சரீரத்தில் நோயுண்டாகிறது; அழகு கெடுகிறது ;சக்தி குறைகிறது; ரத்தம் அசுத்தப்படுகிறது ; ஈரலில் அழர்ச்சி உண்டாகிறது;மூளை பலஹீனப்படுகிறது ; சரீரத்தின் உள்ளும் புறம்பும் ஆறாத புண்கள் உண்டாகின்றன ; பகுத்தறிவு சூன்யமாகிறது; ஆத்மாவில் சைத்தான் தாண்டவமாடுகிறது; பொக்கிஷம் களவாடப்பட்டு விடுகிறது ; பிச்சைக்காரர்களின் நண்பனாகச் செய்து விடுகிறது ; மனைவியைத் துயரக்கடலிலாழ்த்துகிறது ; குழந்தைகளை வருத்துகிறது; மனிதனுக்கு மிருகத் தன்மையைக் கொடுக்கிறது; தற்கொலை செய்துகொள்ளச் செய்கிறது. இம்மட்டா ! தெய்வத்தின் அப்ரீதிக்கு ஆட்படுத்துகிறது. இவ்வளவு கெடுதல்களை விளைவிக்கும் மதுபானத்தில் ஈடுபடலாமா ?

சமுத்திர ஸ்நானமும், சூரிய ஸ்நானமும், மண் ஸ்நானமும்.

மேனாட்டு ஸ்திரீகள் இப்பொழுது இம் மூவகை ஸ்நானங்களிலீடுபடுகின்றனர். விக்டோரியா மகாராணி காலத்தில் சமுத்திர ஸ்நானமானது விரும்பத்தகாத வருஷக்கந்தாயமாகப் பெண்மணிகளால் கருதப்பட்டு வந்தது. பிறர் மெய்ச்சுவதை விட ஸ்திரீகளுக்கு அதிகத் திருப்தியைக் கொடுக்கக் கூடியது வேறொன்றில்லை. இதுவும், ஸ்நானம் செய்வதனால் சரீரத்திற்கு அனுகூல மேற்படுவதும் இங்கிலாந்தில் கோடை காலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதில் பிரியமேற்படுவதற்குக் காரணங்களாகும்

பிரான்ஸிலும், பெல்ஜியத்திலு முள்ள அழகிய ஸ்திரீகள் சமுத்திர ஸ்நானத்தைக் காட்டிலும் சூரிய ஸ்நானத்தை அதிகமாக விரும்புகிறார்கள். அவர்களுடைய ஆடைகள் வெகு அழகாக இருப்பதால் அவைகளை ஜலத்தில் நனைத்துக் கொள்ளுவதைவிட ஜலத்தின் ஓரமாக, ஜலம் மேலே படாததூரத்தில் படுத்துக்கொண்டு,சூரிய ஸ்நானம் செய்வதை அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். உப்புத் தண்ணீரைவிட சூரிய வெளிச்சம் மேலானதென்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள்.



ஜெர்மானியர்களுக்கு சமுத்திர ஸ்நானத்தில் அவ்வளவு பிரீதி கிடையாது. அவர்கள் மண் ஸ்நானத்தையே பெரிதும் விரும்புகிறார்கள்.சூடான மண்ணை மோவாய்வரைக் கொட்டிக்கொண்டு வெகுநேரம் ஸ்திரீகள் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள்.இந்தக் காலத்தில் மனிதர்கள் சுருட்டுக் குடித்துக்கொண்டு பொழுதைப் போக்குகிறார்கள்.

சீனாவிலோ ஒருவரும் பஹிரங்கமாக ஸ்நானம் செய்வதில்லை. வீட்டிற்குள்ளேயே அவர்கள் சரீர சுத்தியைச் செய்து கொள்ளுகிறார்கள். கடவுளுடைய சிருஷ்டியின் விசே

ஷத்தை வெளியே காட்டிக் கொள்ளுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை. பொதுவாக சீன தேசத்து சிற்பசாஸ்திரிகளும் ஆடைகளை உடுத்தியிராதவர்களின் படங்களை எழுதுவதில்லை.

இந்தியர்களுக்கு இந்த ஸ்நானங்கள் அபூர்வமானவைகளன்று. அமாவாசை காலங்களிலும், கிரஹண காலங்களிலும், சில உற்சவாதி காலங்களிலும் சமுத்திர ஸ்நானம் செய்யும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்திரீகளும், புருஷர்களும், குழந்தைகளும் அந்தக் காலங்களில் பத்திபத்தியாக சமுத்திர ஸ்நானத்திற்குச் செல்லுவதைக் காணலாம். காலையிலும், மத்தியானத்திலும், மாலையிலும் சூரியனுக்கு முன்பாகப் பிரார்த்தனை செய்வதும் ஒருவிதத்தில் சூரிய ஸ்நானமேயாகும். மண் ஸ்நானம் செய்யும் வழக்கம் முற்காலத்தில் வெகு வியாபகமாக இருந்துவந்தது. இப்பொழுதும் ஏழை ஸ்திரீகள் மண்ணைத் தேய்த்துக்கொண்டு, ஏரிகளிலும், கால்வாய்களிலும், ஆறுகளிலும், குளங்களிலும் ஸ்நானம் செய்வதை நாம் காணலாம். ஸ்நானம் செய்வது ஹிந்துக்களுடைய மதச்சடங்குகளில் ஒன்றாக இருக்கிறது. தினம் மும்முறை ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்றும், ஒவ்வொரு கட்டத்திற்கும் ஸ்நானம்செய்யவேண்டுமென்றும், தீட்டுப்பட்டாலும், அசுசியான பதார்த்தங்களைத் தொட்டாலும் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்றும் ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. ஆனால் காலம் மாறிவிட்டது! நித்தியப்படி ஸ்நானமும் கடனுக்குச் செய்யும் சடங்காகி விட்டது. மற்றும் சிலர் ஸ்நானமே செய்வதில்லை. என்ன வீழ்ச்சி!

பல் பிரஷ்களைப் பாதுகாத்தல்.

பல் பிரஷ்களைப் பாதுகாத்து வரவேண்டிய முறை பலருக்குத் தெரியாமலே இருக்கிறது.

நாம் பல் பிரஷை வாங்குகையில் கடைசிப் பல்லின் பின்புறம்வரை செல்லக்கூடிய அளவும், கீழ் வரிசைப் பற்களின் உட்புறத்தைச் சுத்தம் செய்கையில் நாக்கின் கீழே சுத்தம் செய்யக்கூடியதும் மெல்லியதுமானபிரஷைப் பார்த்து வாங்கவேண்டும்.

பிரஷில் குட்டையும்நீளமுமான மயிர்களிருந்து வரவேண்டும். ஒரே மட்டமாக மயிர்களுள்ள பிரஷ்கள் நன்றாகப் பற்களைத் துலக்குவதற்குப் பிரயோஜனப்படா.

பற்களைத் துலக்கியபின் பிரஷ்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பற்பிசினிலும் பற்பொடிகளிலும் சோப்புக் கலந்திருப்பதால் அதிகச் சூடான ஜலத்தை உபயோகிக்காமல் வெதவெதப்பான ஜலத்தில் அதைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பற்பிசினியில் கிளிஸரைன் சேர்ந்திருக்கிறது. பல் பிரஷில் இதுவும், பற்களில் தங்கியிருக்கும் ஆகாரத் துணுக்குகளும் தங்கிவிடாமல் நன்றாகச் சுத்தம்செய்யவேண்டும்.

சுத்தம் செய்த பிரஷை சாத்தியமானால் சூரிய வெளிச்சம் படக்கூடிய சுத்தமான இடத்தில் தொங்கவிட்டு வைக்கவேண்டும். பல் பிரஷ்களை இருட்டும், அழுக்கும் மிகுந்த இடங்களில் வைத்திருக்கக் கூடாது.

வாரமொருமுறை பிரஷை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பிரஷை உலர்த்தி, மயிர்களின் இடுக்குகளில் உப்பை அடைத்து வைப்பது உத்தமம். அவ்விதம் உப்பைத் திணித்து சூரிய வெளிச்சம் படுமிடத்தில் அதை வைத்து வைக்கவேண்டும். சூரிய வெளிச்சமானது பிரஷைச் சுத்தப்படுத்திவிடுகிறது.

பலர் எப்பொழுதும் இரண்டு பிரஷ்களை வைத்துக்கொண்டு உபயோகித்து வருகிறார்கள். மிருதுவான பிரஷ்களை உபயோகிக்க

விரும்பாதவர்களுக்கு இந்த முறை அனுகூலமானதாக இருக்கும். மாற்றி மாற்றி பிரஷ்களை உபயோகிப்பதால் இன்றைக்கு உபயோகிக்கும் பிரஷ் நாளை மறுதினம் உபயோகிக்கு முன் நன்றாக உலர்ந்துவிடுகிறது. மயிர்களும் கெட்டிப்பட்டு விடுகின்றன.

மயிர்களின் அடிப்புறத்தில் அழுக்குச்சேர்ந்துள்ள பழைய பிரஷ்களை உபயோகிக்கலாகாது:—ஒரு சுகாதாரப் பத்திரிகையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

பருவங்களினால் சித்த விருத்தியில் ஏற்படும் மாறுதல்.

(டாக்டர் அஷுடோஷ் ராய்)

அந்தந்த தேசத்தின் இயற்கை அமைப்புக்குத் தகுந்தபடி ஒவ்வொரு வருஷமும் ஆறு பருவங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. குளிர்ச்சியும் மலைப்பாங்குமான பிரதேசங்களில் மழை குறைவாக இருக்கிறது; மாரிகாலம் 4 மாதமிருக்கிறது. இது முன் பருவம், பின் பருவம் ஆகிய இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மழை அதிகமாகவுள்ள சமதரைகளில் நான்குமாத காலம் மழை காலமாக இருக்கிறது. வஸந்த காலம், கோடை காலம், சரத் காலம் ஆக பாக்கி காலங்கள் பிரிக்கப்படுகின்றன.

மாரிகாலக் கடைசியில் சரீரத்தில் சோர்வு ஆரம்பித்து, கோடை காலத்தில் அதிகச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. கோடைகாலக் கடைசி முதல் சரீரத்தின் உத்வேகம் அதிகரிக்க ஆரம்பித்து, மாரிகாலத்தில் பூரண சக்தியுண்டாகிறது. உஷ்ணத்தில் ஏற்படும் மாறுதலே இதற்குக் காரணம். சரீரத்தின் சக்திக்குத் தகுந்தபடியே ஜீரணமும் இருப்பதால், மாரி காலத்தில் ஜீரணசக்தி அதிகமாக இருக்கிறது.

ஆயுர் வேதப்படி பருவத்திற்கும் திரிதோஷத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம்.

மாரிகால முன்பாகம்.—பித்தம் குறைந்து, வாயுவும் கபமும் ஆரம்பமாகின்றன.

மாரிகால பின்பாகம்.—பித்தம் சாமான்யமாக இருக்கிறது; வாயுவும், கபமும் சிறிதளவு இருக்கின்றன.

வஸந்த காலம்.—கபம் அதிகமாக் இருக்கிறது; மற்றவைகள் சாமான்யமாக இருக்கின்றன.

கோடைகாலம்.—கபம்மறைந்து, வாயுவும், பித்தமும் சற்று அதிகரிக்கின்றன.

மழைகாலம்.—எல்லா தோஷங்களும் அதிகரிக்கின்றன.

சரத்காலம்.—பித்தம் அதிகம் தலைக்காட்டுகிறது; வாயுவும் கபமும் மறைந்து விடுகின்றன.

கோடை காலத்தில் தலைக்காட்டும் வாயுவானது மழை காலத்தில் உச்ச ஸ்தானத்தை அடைந்து, சரத் காலத்தில் வரவரக் குறைய ஆரம்பிக்கிறது. மாரி காலத்தில் அது மெதுவாகத் தலைக்காட்டி, கோடை காலத்தில் தினே தினே அதிகரித்து வருகிறது.

மாரி காலத்தில் ஆரம்பிக்கும் பித்தமானது உச்சஸ்தானத்தை அடைந்து, மழை காலத்தில் குறைந்து, கோடை காலத்தில் மறுபடியும் தலைக்காட்கிறது.

மாரிகாலத்தின் பிற்பாகத்தில் ஆரம்பிக்கும் கபமானது வஸந்த காலத்தில் உச்சஸ்தானத்தை அடைந்து, கோடை காலத்தில் மறைந்து மழைகாலத்தில் மறுபடியும் தலையெடுத்து, பிறகு சரத்காலத்தில் மறைந்து போகிறது.

இதனாலேயே ஒவ்வொருபருவத்திற்கும் ஏற்ற ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டுமென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் நாம்

உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது மழை காலத்தில் வாயுவைத்தணிக்கக்கூடியதாகவும், சரத் காலத்தில் பித்தம் தலைக்கேறாமல் செய்யக் கூடியதாகவும், வஸந்த காலத்தில் கபத்தை மட்டுப்படுத்தக் கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். இல்லையேல் அந்தந்தக் காலத்தில் அந்தந்த தோஷங்கள் தலையெடுத்து, சரீரத்தில் வியாதியை உண்டுபண்ணிவிடும். பருவத்திற்கு ஏற்ற ஆகாரத்தைப் புசித்து வந்தால் வருஷம் முழுவதும் சரீரம் ஆரோக்கிய ஸ்திதியிலிருந்து வரும்.

தவறான ஆகாரங்களால் எவ்விதம் தோஷங்கள் அதிகரிக்கின்றன.

கிரமத் தவறான ஆகாரமானது இருவகைகளில் தோஷங்களைப் பெருக்குகிறது.

(1) ஒரு பருவத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாத ஆகாரத்தைப் புசித்தால் அந்தப் பருவத்தின் தோஷம் அதிகரிக்கச் செய்து விடுகிறது. உதாரணமாக, லேசாகவும், துவர்ப்புள்ளதாகவுமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கோடை காலத்தில் சேர்த்துக் கொண்டால் அந்தப் பருவத்தின் தோஷமாகிய வாயு அதிகரித்து, மழை காலத்தில் வெகு சீக்கிரமாக உச்சஸ்தானத்தை அடைந்துவிடுகிறது.

கிரமமான ஆகாரத்தைச் சேர்த்துக் கொண்டால் இந்தக்கஷ்டம் ஏற்படுவதில்லை. இதே விதமாக, மழைகாலத்தில் ஆவிட் சப்டந்தமுள்ள பானங்களையும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக்கொண்டால் பித்தம் அதிகரித்து, சரத்காலத்தில் உச்சஸ்தானத்தை அடைந்துவிடுகிறது. இவ்விதமே குளிர்ச்சியைத் தரத்தக்கதாகவும், சமனப்படுத்துவதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை மழைகாலத்தில் சேர்த்துக்கொண்டால் கபம் அதிகரித்து, வஸந்த காலத்தில் உச்சஸ்தானத்தை அது அடைந்துவிடுகிறது.

இவ்விதமாக பருவத்திற்கேற்ற ஆகாரங்களைப் புசிக்காமலிருந்தால் அந்தந்தப் பருவத்தில் செல்வாக்குள்ள தோஷமானது அதிகரித்து, சரீரத்திற்கு வியாதியை 'உண்டுபண்ணுகிறது. இவ்விதமில்லாமல் அந்தந்தப் பருவத்திற்கேற்ற ஆகாரத்தைப் புசித்துவந்தால் அந்தந்தப் பருவத்தின் தோஷம் தலைக்கேறாமல் தடுத்து, சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

(2) கிரமத் தவறான ஆகாரத்தைப் பருவந் தவறி உபயோகித்தாலும் அந்தப் பருவத்தின் தோஷம் அதிகரித்துவிடுகிறது. உதாரணமாக, மாரிகாலத்தின் முற்பாகத்தில் பித்தம் தணிந்து, கபம் அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. ஆகவே, சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடாததாகவும், குளுமையானதாகவும், சமனப்படுத்தக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தை மாரிகாலத்தில் உபயோகித்தால் கபமானது அதனுடைய பருவம்வரை பொறுத்திராமல் பருவந்தவறித் தலையெடுத்து, பருவந்தவறிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகிறது. பருவந்தவறி உண்டாகும் வியாதிகள் அதிக அபாயகரமானவை. வாயுவும் கபமும் இவ்விதமே.

ஆகவே கிரமத் தவறான ஆகாரமானது மூன்று வழிகளில் சரீராரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது.

(1) அந்தப் பருவத்தின் தோஷம் அதிகரிக்கச் செய்து, அந்தப் பருவத்தின் வியாதி உண்டாகும்படி செய்கிறது.

(2) எந்தெந்தப் பருவத்தில் ஒரு தோஷம் ஏற்படவேண்டுமோ அதற்கு முன்னதாகவே அது உண்டாகி, பருவந்தவறிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகிறது. அவைகள் அதிக அபாயகரமானவை.

(3) ஒரு பருவத்தின் தோஷமானது அந்தப் பருவத்தில் அதிக வியாபகமடைந்து அடுத்த பருவம்வரையில் நிலைத்திருக்கிறது. அதனால் அந்தப் பருவத்தின் வியாதியானது சரீரத்தில் ஸ்திரமாக ஏற்பட்டு விடுகிறது.

உதாரணமாக, பித்தமானது அதனுடைய பருவமாகிய சரத்காலத்தில் அதிகரித்து, அந்தப் பருவத்தின் வியாதிகளை உண்டுபண்ணலாம். அது சீக்கிரமாக மழை காலத்தில் ஆரம்பித்து, பருவந்தவறி பித்த வியாதிகளை மழைகாலத்தில் உண்டுபண்ணி விடலாம்.

அந்த வியாதிகள் அடுத்த பருவம் வரையில், அடுத்த மழை காலம் வரையில் இருந்து, சரீரத்தில் ஊறிப்போய் விடலாம். வாயுவும், கபமும் இப்படியே.

மழைகாலம்தான் கெடுதலான காலம். அந்தக் காலத்தில்தான் எல்லா தோஷங்களும் அதிகரிக்கின்றன.

பருவந் தவறிய வியாதிகள் பருவகால வியாதிகளைவிடக் கெடுதலானவையென்றும், அவைகள் காணப்போவதை முன்னதாகத் தெரிந்துகொள்ளுவது அசாத்தியமென்றும் அதிக முற்போக்கடைந்துள்ள மேனாட்டினருக்கே இன்னும் தெரியவில்லை.

பருவங்களுக்கேற்ற ஆகாரம்.

1. ஹேமந்தருது அல்லது மாரிகாலத்தின் முற்பகுதி:—சரீரத்தின் ரத்தம் முழுவதும் உள்ளேயுள்ள உறுப்புகளில் போய்ச்சேர்ந்து, அவைகள் சுறுசுறுப்படைகின்றன. ஜீரணக் கருவிகளும் ஜரூராக வேலை செய்கின்றன. மற்றப் பருவங்களில் சுலபமாக ஜீரணமாகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் இந்தக் காலத்தில் ஜீரணமாகி விடுகின்றன. ஆகையால் இந்தக் காலத்தில் குறைவாக ஆகாரத்தைப் புசித்தால் வயிற்றில் உட்புசம் ஏற்பட்டு, சதைக்கட்டு குறைகிறது.

2. சிசிர்ருது அல்லது மாரி காலத்தின் பிற்பகுதி:—குளிர் அதிகத்தினால் வாயுவும், கபமும் அதிகமாக இருக்கின்றன. இவைகள் தலையெடுக்காமல் தடுப்பதற்காக உறைப்பான பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். லேசானதாகவாவது அல்லது துவர்ப்பாகவாவதுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தத்தையாவது, பானத்தையாவது சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. அதிகப்படியாக ஜலத்தைப் பருகக் கூடாது; ஆறிப்போன ஆகாரத்தைப் புசிக்கக் கூடாது.

3. வஸந்த ருது அல்லது வஸந்த காலம்:-மாரி காலத்தில் சற்று அதிகரித்திருந்த வாயுவானது கோழை வெளிப்படுவதனால் குறைகிறது. அதனால் பசி குறைந்து, கபாஜா வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆகையால் கபத்தைச் சமனப்படுத்தும் சவுகரியங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. சரீரப் பயிற்சி செய்துகொள்ளலாம். பானத்திற்கு வெந்நீரை உபயோகிக்கலாம். கசப்பு, துவர்ப்பு, உறைப்பு இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்தக் காலத்தில் வேப்பிலையைச் சாப்பிடுவது அனுகூலத்தைத் தரும். பழைய கோதுமையையும், பழைய அரிசியையும், மான் மாமிசத்தையும் பழ ரஸத்திலிருந்து இறக்கிய அதிக வேகமில்லாத மதுபானங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

4. கிரீஷ்ம ருது அல்லது கோடை காலம்:—கபம் அடங்கி விடுகிறது. ஆனால் வாயு சுணக்கம் இருந்து, நரம்புகள் தளர்ச்சியடைந்து, சோம்பலேற்படுகிறது. குளிர்ச்சியான பானங்களையும், சமனப்படுத்தக்கூடிய பதார்த்தங்களையும், பழ ஷர்பத்துக்களையும், சிறுது மாமிச சூப்பையும், சிறிதளவு நெய்யையும், பால், சாதம் இவைகளையும், உறைப்பும், துவர்ப்பும் உள்ள பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். விளையாட்டுப் பயிற்சிகளை விலக்கவேண்டும். சூரிய காந்தி, வெந்நீர், சாராயம், ஸ்திரீசம்போகம் இவைகளை விலக்கவேண்டும்.

நவீனகால வைத்தியர்களுடைய அபிப்பிராயத்துடன் மேலே சொல்லியுள்ளதை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்போம். கோடைகாலத்தின் விபரீதங்களிலிருந்து தப்ப அடியிற்கண்ட முன் ஜாக்கிரதைகளைச் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று கல்கத்தா வைத்திய கலாசாலையின் தலைவரான லெப்டினன்ட்கர்னல் பார்ஞ்டோர் சென்ற கோடைகாலத்தில் எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்:—

"அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யுங்கள்; தளர்ச்சியாக உடைகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்; தலையையும், கழுத்தையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள். காலாகாலத்தில் ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள். தாகம் எடுப்பதற்கு முன்னதாகவே, போஜன காலங்களுக் கிடையில், எவ்வளவு ஜலத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடுமோ

அவ்வளவு ஜலத்தைச் பானம் செய்யுங்கள். பனிக்கட்டி கலந்த ஜலம் உத்தமம். நாள் தவருமல் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளுங்கள். மாரிகாலத்தில் சாப்பிடக்கூடிய ஆகாரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பாகத்தையே சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இரைப்பையை நிரப்பி விடாதீர்கள். தேயிலை, காப்பி இவைகளை சாத்தியமான அளவு குறைத்து விடுங்கள். மாமிசத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். தினம் ஒரு முறையே மீனுவது, கோழிமுட்டையாவது சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சாராயத்தை உபயோகிக்காதீர்கள்."

5. மழைகாலம்:—சரீரத்தில் சோம்பல் இருக்கிறது. ஜீரணக் கருவிகள் இன்னும் பலஹீன மடைகின்றன. இந்தக் காலத்தில் அளவுக்குமிஞ்சி ஜலத்தைப் பானம்செய்யக் கூடாது. வாயுதோஷம் கோளாறடைந்திருக்கும். பாக்கி இரண்டு தோஷங்களும் அப்படியே. இந்தக் காலத்தில் வியாதிகள் அதிகமாகப் பரவியிருப்பது சகஜமாதலால் ஆகார விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். சதுப்பான இடத்தில் இருந்து வேலை செய்யவேண்டாம்; பகலில் தூங்கவேண்டாம்; ஆற்று ஜலத்தையாவது, ஓடிவரும் ஜலத்தையாவது உபயோகிக்க வேண்டாம். வாயுவை மட்டுப்படுத்துவதற்காக உப்பாகவாவது ஸத்துள்ளதாகவாவது இருக்கும் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். பழைய அரிசியையும், மாமிஸ சூப்பையும், நவதானியங்களையும், பழைய தேனிலிருந்து இறக்கிய சாராயத்தையும், காய்ச்சி ஆறிய ஜலத்தையும், தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. சரத்காலம்:—பித்தம் அதிகமாக இருக்கிறது; பசி அதிகமாக இருக்கிறது. பித்தத்தைத் தணிக்கக் கூடியதாக தித்திப்பாகவும், லேசாகவும், கசப்பாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நெய், சர்க்கரை, பக்ஷி, மான், முயல், செம்மறி ஆடு இவைகளின் மாமிசம் இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இந்தக் காலத்தில் ஜலத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் கெடுதல் ஏற்படாது. வானம் பிரகாசமாய், நிலவு ரம்மியமாக இருக்கும். கொழுப்பு, எண்ணெய், காய்ச்சி இறக்கிய பால், தயிர் இவைகளை விலக்குங்கள். பகலில் தூங்காதீர்கள். கீழ் காற்று சரீரத்தில் வீசவிடாதீர்கள். உப்புக்காரமுள்ள பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். பூரண ஆகாரத்தைப் புசிக்காதீர்கள். வெளியில் போகாதீர்கள். அதிக வேகமுள்ள சாராயங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

இது சம்பந்தமாக அடியிற்கண்ட விஷயங்களையும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(1) எல்லாப் பருவங்களிலும் எல்லா திணுசுப் பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக்கொண்டு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் அவைகளில் அந்தந்தப் பருவத்திற்கு ஏற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

2. ஒரு பருவம் முடிவதற்கு ஒரு வாரம் முன்முதலும் மற்றொரு பருவம் ஆரம்பித்து ஒரு வாரத்திற்குள்ளும் பின்தின பருவத்தின் ஆகாரத்திற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். திடீரென்று ஆகாரத்தை மாற்றிக் கொள்ளக்கூடாது.

3. ஒவ்வொரு பருவத்திற்குமேற்ற பழவகைகள் அப்பருவத்தில் உண்டாகும்படி ஆண்டவன் ஏற்பாடு செய்திருக்கிருர். புத்திசாலிகள் அந்தப் பழங்களை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளுவார்கள்.

ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் ஏற்ற ஆகாரத்தைத்தெரிந்தெடுக்கும்முறை.

ஆயுர்வேதத்தில் சொல்லப்பட்டுள்ள திருதோஷங்களின் பான்மையை அறியாத சாமான்யர்களுக்கு அடியிற் கண்ட தர்மங்கள் விதிக்கப் பட்டிருக்கின்றன.—

மழைகாலத்தில் ரஸம் அதிகமாக இருக்கும் பழங்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

சரத் காலத்தில் உவர்ப்புப் பானங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

மாரிகாலத் துவக்கத்தில் தித்திப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது.

மாரிகாலப் பிற்பகுதியில் கசப்பு வஸ்துக்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

வஸந்த காலத்தில் துவர்ப்புக்கூடாது. கோடைகாலத்தில் உறைப்புக்கூடாது; மழைகாலத்தில் வாயுவை மட்டுப்படுத்த தித்திப்பும், உவர்ப்புமான பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சரத்காலத்தில் பித்தத்தைத் தணிக்க தித்திப்பும், கசப்பும், துவர்ப்புமான பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வஸந்த காலத்தில் கபத்தைத் தணிக்க கசப்பும், உறைப்பும், துவர்ப்புமான பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் நிலைமை.

இந்தியாவில் அதி உஷ்ணமாவது, அதி சீதளமாவது இல்லாதபோதிலும், சீதோஷ்ண ஸ்திதியானது பலவகைப் பட்டதாக இருக்கிறது.

ஆயுர்வேதத்தில் இந்தத் தேசம் மூன்று பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1 சதுப்பு நிலங்கள்:—இங்கு மழை அதிகமாகப் பெய்கிறது. வாயு-கப (டெல்டா) வியாதிகள் சகஜமாக இருக்கின்றன.

(2) மலைப்பிர தேசங்கள்:—மழை காலத்தில் அதிகக்குளிராகவும், கோடை காலத்தில் அதிக உஷ்ணமாகவும் இருக்கின்றன. வாயு பித்த வியாதிகள் சகஜமாகி விடுகின்றன.

3. சமதரைகள்:—வசிப்பதற்கு ஏற்ற இடம். ஆகவே சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கும், வியாதியிலிருந்து தேறுவதற்கும் அந்தந்த இடத்தின் தன்மைக்குப் பொருத்தமான ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டும். நெல் விளையும் வங்காளத்திலும், சென்னையிலும் அதுவே மூலாதாரமான ஆகாரப் பொருளாக இருக்கிறது. பஞ்சாப் முதலிய வட பாகங்களில் கோதுமை அதிகமாக விளைவதால் கோதுமையே ஜனங்களுடைய முக்கிய ஆகாரமாக இருந்துவருகிறது.

அந்தந்த மாகாணத்தில், அந்தந்தப் பருவத்தில் உபயோகிக்கக்கூடிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் இன்னின்னவை யென்று ஆயுர்வேதம் விதிப்பதுடன், எந்த அளவு புசிக்கவேண்டும் என்றும் விதித்திருக்கிறது எப்பொழுதும் இரைப்பை நிரம்பிப்போகும்படி ஆகாரத்தைப் புசித்துவிடக்கூடாது. அரை வயிறு ஆகாரமும் கால் வயிறு ஜலமும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பாக்கியிடம் இரைப்பை இயந்திரங்கள் வேலை செய்வதற்காகக் காலியாக இருக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளையே சாப்பிட வேண்டுமென்றும் ஆயுர்வேதம் சொல்லுகிறது.

மாதம் இரண்டு நாள் (ஏகாதசி தினங்களில்) பூரண உபவாஸமிருக்கவேண்டுமென்றும், பௌர்ணமி, அமாவாசை தினங்களில் சில சந்தர்ப்பங்களில் அரை விரதம் இருக்க வேண்டுமென்றும் ஆயுர்வேதம் சொல்லுகிறது.

உபவாசம் இருக்க வேண்டியதேன்?

மேனாட்டுப் பழக்கங்களில் முழுகிப் போய் விட்ட இந்தியர்கள் ஏன் இந்த தினங்களில் உபவாஸமிருக்க வேண்டுமென்று கேட்கலாம். இது கணக்காசாரத்தை அனுசரித்த விஷயம்.

ஒவ்வொரு திதியிலும்ஏற்படும் கோளாறின் அளவு ஒரே தன்மையினதென வைத்துக் கொண்டால், ஒன்று முதல் 10 திதிகள் வரையில் 1/15. 2/15 இவ்விதமாக 10/15 வரையில் உயர்ந்து மொத்தம் 55/15 கூடுதலாகிறது. 12-வது திதி முதல் 15-வது திதி வரையில் 12/15 [illegible] 15/15, ஆக 54/15 கூடுதலாகிறது.

ஆகவே சந்திரனால் தோஷங்களுக்கு [illegible]ளாறு ஏற்பட்டு வருவதில் ஏகாதசியே ம[illegible]

169858

திய அளவைக் காட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆகையால் அன்று பூரணஉபவாஸமிருக்கவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. ஒரு நாள் உபவாஸமிருந்தால் கோளாறடைந்திருக்கும் தோஷம் திருந்தி மறுபடியும் பௌர்ணமி அல்லது அமாவாசையன்று அதே அளவு கோளாறடைகின்றது. ஆனால் ஏகாதேசிக்கும் பௌர்ணமி அல்லது அமாவாசைக்கும் இடையேயுள்ள காலம் குறைவாக இருப்பதால் அந்ததினங்களில் அரைவிரதம் இருக்கவேண்டுமென்று ஆயுர்வேதம் சொல்லுகிறது.

லங்கணம்

லங்கணம் பரம ஔஷதமென்பது ஆதிகாலம் முதல் ஆயுர் வேதத்தில் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. கடுமையான ஜ்வரங்களிலும் கடுமையான வியாதிகளிலும் லங்கணமிருக்கும்படி ஆயுர்வேதம் சொல்லுகிறது. மேனாட்டினர் சமீபகாலத்தில் தான் லங்கணத்தின் விசேஷத்தை உணர்ந்திருக்கிறார்கள். லங்கணம் இருப்பதால் திருதோஷங்கள் அடைந்துள்ள கோளாறுகள் மறைந்து, ஜ்வரம்விட்டு, சரீரம் லேசாகி, நரம்புகள் உத்வேகமடைந்து, சரீரத்தில் உத்வேகமுண்டாகி, தேகம் பூர்வ ஸ்திதியை அடைகிறது. லங்கணமிருக்கும் காலத்தில் ஜலபானம் அனுமதிக்கப்படுகிறது.

எவ்வளவு காலம் உபவாஸமிருக்க வேண்டும்?

வாயு, மலம், ஜலம் இவைகள் சரியாக வெளிப்படும் வரையில் உபவாஸமிருந்துவர வேண்டும். மேனாட்டு வைத்தியத்தில் உவர்ப்பான பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. மனம் நிம்மதியடைந்து, வியர்வை வெளிப்பட்டு, மீண்டும் பசியெடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் உபவாஸத்தை நிறுத்தி, ஆகாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். உபவாஸமிருந்தது போதாவிடில் சிறிது ஓக்காளம் [illegible] ளிலிருந்து ஜலம் [illegible]கிறது. வாய், தொண்டை, மார்பு இவைகளில் அசுத்தங்கள் தங்கியிருக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சி உபவாஸமிருந்துவிட்டால் சரீரமாத்தியந்தம் வலி ஏற்படுகிறது; பிடிப்புகளில் கடுமையான வலி ஏற்படுகிறது; இருமல் இருக்கிறது; வாயில் புண் இருக்கிறது; பசி ஏற்பட்டது மறைந்துவிடுகிறது; தாகம் அதிகமாக இருக்கிறது; பார்வையும், காதும் மந்தமாகி விடுகின்றன.

காதில் குடைச்சல் ஏற்படுகிறது; ஜீரண வேலைகள் தடைப்பட்டுப் போகின்றன; பொதுவாக பலஹீனம் ஏற்படுகிறது. பிணியாளிகளை அதிகமாக லங்கணம் போட்டு, வியாதிகளை எதிர்க்க அவர்களுக்குள்ள சக்தியைக் குறைத்துவிடக்கூடாது.

உபவாஸம் இருக்கக்கூடாத காலம்.

அதிக பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணும் ஜ்வரம் அடிக்கையிலாவது, அதிகசிரமப்பட்டு வேலை செய்கையிலாவது, ரணசிகிச்சைசெய்துகொண்டதால் ஜ்வரம் காணுகையிலாவது உபவாஸமிருக்கக்கூடாது. பைத்தியக்காரர்கள், பசியெடுத்தவர்கள், குழந்தைகள், விருத்தர்கள், துர்ப்பலமாக இருப்பவர்கள், கர்ப்பஸ்திரீகள் இவர்களைப் பட்டினிபோடக்கூடாது.

உபவாஸ நிவர்த்தி.

உபவாஸகாலம் முடிந்தபிறகு லேசானதாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக, உபவாஸத்திற்குப் பிறகு லேசான அரிசிக்கஞ்சியைக் கொடுக்கலாம்; மிதமான உபவாஸத்திற்குப்பிறகு இதையும், ஜீரணம் செய்யக்கூடிய பதார்த்தங்களையும் கொடுக்கலாம்; கடுமையான உபவாஸத்திற்குப் பிறகு பழரஸத்தையும் வைத்தியபாடம் செய்யப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கொடுக்கவேண்டும்.

சரீரம் வலுவடைந்து பசி எடுத்த பிறகு கெட்டியான கஞ்சியைக் கொடுக்கலாம். கபஜா ஜ்வர உபவாஸத்திற்குப் பிறகு அரிசிக்கஞ்சியைக் கொடுக்கக்கூடாது. கடுமையான வியாதிக்காக உபவாஸமிருந்த பிறகு வைத்தியபாடம் செய்தபாலைக் கொடுக்க வேண்டும்:—ஆயுர்வேத சஞ்சிகையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

தாதிகளும், பிணியாளரின் சம்ரக்ஷணமும்.

பிணியாளருக்கு சிச்ருஷை செய்வது ஒரு பெரிய வித்தையாகும். தாதிகள் திருப்திகரமாகப் பணிவிடை செய்வதற்கு நன்றாகப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். பயிற்சிபெற்ற தாதிமார்களுக்கு இப்பொழுது அதிக கிராக்கியிருக்கிறது. ஒவ்வொரு ஜில்லாவிற்கும் குறைந்தது ஒரு தாதியாவது வேண்டியிருக்கிறது. இது நல்லவிதமான ஊழியமாகவுமிருக்கிறது

தாதித்தொழிலை அப்பியஸித்துக்கொள்ள ஆரம்பிக்குமுன் ஒவ்வொருவரும் அந்தத் தொழிலுக்கு வேண்டிய ஆற்றல் தங்களிடமிருக்கிறதா வென்பதை தங்களைத் தாங்களே கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். சில பிணியாளர்கள் வியாதியின் கொடுமையினால் எரிந்து விழுவதைச் சகித்துக் கொள்ளமுடியுமா? பிணியாளர்களிடம் அளவுக்கு மிஞ்சி அனுதாபம் காட்டிவிடுவோமா? அவசியமானபோது கண்டிப்பாக இருந்து, எந்தெந்த சமயத்தில் தயாளத்துவமாக இருக்கலாமென்பதை நிர்ணயித்துக்கொள்ளும் சக்தியிருக்கிறதா? கட்டிக்கொடுத்த சோறும் சொல்லிக்கொடுத்த வார்த்தையும் அதிகக் காலத்திற்கு உதவாது என்பதுபோல் டாக்டர் என்ன சொல்லிவிட்டுப் போயிருக்கிறாரோ அதைத்தான் செய்யமுடியுமென்றிராமல், அவரில்லாத காலத்தில் யுக்தா யுக்தமறிந்து நடந்து கொள்ளும் சக்தியிருக்கிறதா? பிணியாளர்களுடைய நண்பர்கள் ஒவ்வொருவரும் இன்னதுதான் செய்யவேண்டுமென்று சொல்வதைக் கேட்டுக் கொண்டு ஏமாந்து போகாமலிருக்கமுடியுமா? வைத்தியரைப் போல் காலமறிந்து தகுந்த சிகிச்சைசெய்து வரலாமென்றதன் நம்பிக்கை யிருக்கிறதா? இந்த முக்கியமான கேள்விகளுக்குஒவ்வொருவரும் முன்னதாகப் பதில்சொல்லவேண்டும்.

கவிகளைப்போல் தாதிகளும் தயாராக வேண்டுமேயல்லாமல், பிறக்கையிலேயே ஒருவரிடமும் அந்த குணம் அமைந்திருக்கமுடியாது. தாதித்தொழிலானது பரம உத்கிருஷ்டமான தொழிலாகும். அதனுடைய உத்கிருஷ்டத்தை உத்தேசித்து அதிலிறங்குவதா யிருந்தாலன்றி பிரயோஜனமில்லை.

என்னுடைய வெகு கால அனுபவத்தில் பிணியாளர்கள் பல வகைப்பட்ட மனோபாவமுடையவர்களாக இருப்பதுபோல் தாதிகளும் பலதரப்பட்ட சுபாவங்களுடையவர்களாக இருக்கிறார்களென்பதை அறிந்து கொண்டிருக்கிறேன். சில சந்தர்ப்பங்களில் தாதிகளுடைய பிடிவாதத்தினால் பிணியாளருடைய உபாதை அதிகரித்திருக்கிறது. இது நல்ல குணமென்று சில தாதிகள் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். “வைத்தியர், நீங்கள் இன்னது செய்யவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்; அதைச்செய்யவேண்டு”மென்கிறார்கள். காலாகாலத்தில் மருந்தையோ, வேறெதையோ கொடுப்பதற்காகத் தூங்கும் பிணியாளர்களையும் அவர்கள் எழுப்பி விடுகிறார்கள். அத்தகைய குணமுள்ள தாதிகள் இராத்திரி காலம் முழுவதும் விழித்திருந்து, எங்கும் அமைதி நிலவியிருக்க வேண்டிய காலத்தில் பிணியாளிகளைக் கிளப்பி கலாட்டா செய்து விடுகிறார்கள்.

இன்னொரு கோஷ்டியினர் பிணியாளியின் மனம்போல விட்டு விடுகிறார்கள். “கவலைப்படாதீர்கள்; உங்களுக்கு இஷ்டமில்லாவிட்டால் அதைக் கொடுக்காமலிருந்து விடுகிறேன்” என்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இது பிணியாளர்களுக்குத் திருப்தியைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருந்த போதிலும் அதிகக் கண்டிப்புக்காரர்களுடைய பிடிவாதத்தினால் கஷ்டம் விளைவது போல் இதனாலும் கஷ்டம் விளையும்.

புத்திசாலிகளான தாதிகள் சாந்தமானபிடிவாத குணமுடையவர்களாகவும் மிருதுபாஷிகளாகவும், இருக்க வேண்டும்; அதிகக் கண்டிப்பாவது, அதிக தயவாவது உள்ளவர்களாக இருக்கக்கூடாது; சிரித்த முகமும், நம்பிக்கையை உண்டு பண்ணுபவர்களாகவும், எந்தக் காரியத்தையும் சிரித்த முகத்துடன்

செய்பவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். பிணியாளி கஷ்டப்படுத்துகிறாரே என்று நினைப்பவர்களாக அவர்கள் இருக்கக்கூடாது.

நன்றாகப் பயிற்சிப் பெற்றுள்ள உத்தம தாதிக்கு அவளுடைய எடை தங்கத்தின் விலைக் கொடுக்கலாம். இந்தத் தொழிலுக்கு உயரிய குணங்களும், பொறுமையும் முக்கியமாக வேண்டும். இந்த குணங்களுள்ளவர்கள் தாதித் தொழிலில் புகுந்தால் சொற்ப காலத்திற்குள் பிணியாளிகளுக்கும், நண்பர்களுக்கும் பரம உபகாரிகளாகி, பிணியாளர்களுடைய என்றுமில்லாத நன்றிக்குப் பாத்திரமாகவர்களாவார்கள். வைத்தியர்களும் அவர்களுடைய ஊழியத்தை விசேஷமாக மதிப்பார்கள்.

நம்பிக்கையுள்ள தாதியைவிடச் சிறந்த மெய்க்காவலாளர் எந்த வைத்தியரும் அடைய முடியாது. பிணியாளி சவுக்கியமடைவது சம்ரக்ஷணத்தையே பொறுத்திருப்பதால் தாதி தகுந்தவளாக இருக்க வேண்டியதவசியம்.

பிணியாளிகளை சம்ரக்ஷிக்கும் வேலைக்கு ஸ்திரீகளே தகுந்தவர்களென்பதில் அதிகமாக அபிப்பிராய பேதமிருக்க நியாயமில்லை. கஷ்டப்படும் பிணியாளிக்கு சவுகரியத்தைச் செய்து கொடுத்து, அவர்களுடைய மனதிற்கு தைரியமுண்டாகும்படி செய்வதானது பரம உபகாரமான காரியமாகும்.

பிளாரென்ஸ் நைட்டிங்கேல் என்பவள் உத்தமமான தாதியென்று எந்நாளும் கொண்டாடப்பட்டு வருவார். அவருடைய புத்தகங்களிலிருந்தும் அனுபவங்களிலிருந்தும் தாதித் தொழிலிலேயே புரட்சி யேற்பட்டிருக்கிறது. ஜாதி, மதவித்தியாசமின்றி மானிட ஜென்மமெடுத்தவர்களுக்கு அவர் உதவி செய்து வந்தார். கஷ்டப்படுபவருக்கு உதவிசெய்ய வேண்டுமென்பதே அவருடைய பிரதான நோக்கம். அவருடைய உதவியைப் பெற்றவர் ஒருக்காலும் அவரை மறக்க மாட்டார்கள். அவருடைய உபதேசங்களிலிருந்து கடைத்தேறியவர்களுக்கு அவரை எந்நாளும் மறக்கமுடியாது. அவருடைய வார்த்தைகளுக்கு உலகெங்கும் மதிப்பிருப்பதுபோல் அவருடைய பெயரும் உலகில் என்றும் அழியாமலிருக்கவேண்டும்.

பிணியாளிகளுடைய சுபாவங்கள் பலவகைப்பட்டவைகளாகஇருக்கும். இந்த விஷயத்தை வைத்தியர்களும் தாதிகளும், முக்கியமாகத் தாதிகளும், தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நரம்புகள் பலஹீனமடைந்திருக்கையிலும், மற்றும் சில சமயங்களிலும் அவர்கள் சகிக்கமுடியாத வலி உபத்திரவத்திற்காளாகலா மென்பதையும், சுலபமாக அவர்களுக்குச் துயரம் ஏற்பட்டுவிடுமென்பதையும் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கஷ்டப்படுவோரிடம் கருணை காட்டி, அவர்களுக்குத் தேறுதல் சொன்னால் பரம அனுகூலமாக இருக்கும்; கடுமையாக எதையேனும் சொன்னால் கஷ்டம் விளையும்.

சில பிணியாளிகள் சுபாவமாகவே முன்கோபமுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்களை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் சிலர் கஷ்டத்தை வாய்விட்டுச் சொல்லாமல் பொறுத்திருப்பார்கள். இருவர்களுக்கும் ஆறுதலுண்டாகும்படி பணிவிடை செய்துவரவேண்டும்.

முன் கோபமுடையவர்களிடத்தில் கருணையுடனும், அவர்களுடைய சம்ரக்ஷணத்தில் சிரத்தையுடனுமிருக்கும் தாதிகளிடத்தில் எல்லோருக்கும் மதிப்பிருக்கும். அந்த சமயத்திற்குத் தாதி உபத்திரவம் செய்வதாகப் பிணியாளிகள் நினைத்தபோதிலும், காலக்கிரமத்தில் அவர்களுடைய ஊழியத்தை எல்லோரும் மதிப்பார்கள்.

ஒரு தாதி சரியான பெயர்வழியாவென்பதைப் பார்த்தவுடன் சொல்லிவிடலாம். சரியான தாதிகள் அதிக சுத்தமாக இருப்பார்கள்; எப்பொழுதும் சுத்தமான ஆடைகளை அணிந்திருப்பார்கள். பிணியாளிகளுக்கு வருத்தமுண்டாக்கக்கூடிய எவ்விதக் குணமும் இல்லாதவர்களாக இருப்பார்கள்,

பிணியாளிகளுக்கு ஆகாரமாவது மருந்தாவது கொடுக்கையில் அவர்கள் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருப்பார்கள். ஏற்கெனவே உபயோகித்த பாத்திரத்தை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யாமல் மறுபடியும் உபயோகிக்கமாட்டார்கள். முக்கியமாக பீங்கான் பாத்திரங்களையும் கண்ணாடிப் பாத்திரங்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்வார்கள். ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும் சுசியானது பிணியாளிக்கு அதில் நாட்டத்தை உண்டுபண்ணுவதாக இருக்கவேண்டும்.

பிணியாளிகள் இருக்கும் அறைகளில் புத்திசாலிகளான தாதிகள் ரகசியமாகப் பேசமாட்டார்கள். அவ்விதம் ரகஸ்யமாகப் பேசுவது பிணியாளிகளுக்குக் கசப்பையுண்டு பண்ணும். தங்களைப் பற்றிதான் பேச்சு நடக்கிறதோ வென்று பிணியாளி சந்தேகிக்க இடமேற்படும். தாதித் தொழிலைச் செய்பவர்கள் அதி ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். மிருதுவாகவும், நன்றாகக் காதில் விழும்படியாகவும் பேசுவது உத்தமம்.

பிணியாயாளியினுடைய சரீரஸ்திதியைப் பற்றி அவருடைய எதிரில் பேசக்கூடாது.

தாதிகள் சப்தமில்லாத பூட்ஸ்களை அணிந்துகொள்ளுவதுடன் தூங்கு மூஞ்சிகளாக இல்லாமலுமிருக்க வேண்டும். அதிககாலம் தூங்காதவர்கள் குறட்டை விடமாட்டார்கள் என்று இந்தியன் மெடிக்கல் ரிகார்டில் ஒரு நிருபர் எழுதுகிறார்.

ஆரோக்கியமே பிரதானம்.

சுகவழிகளைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியாமலிருக்கும் இந்திய மகா ஜனங்களுக்கு டெய்லி நியூஸ் பத்திரிகையில் மிஸஸ் ஆனிரீலி ஹேல் எழுதியிருக்கும் அடியிற் கண்ட வியாசமானது உபயோகமாக இருக்கும்:—

நமது சரீரம் பலஹீனமடைவதற்கு நாமே காரணபூதர்களாக இருக்கிறோம். இது தெரியாதவழிகளில் ஏற்பட்டு விடுவதில்லை. சாதாரணமாக மனித சரீரமானது ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும். இயற்கை நியதிகளுக்கு விரோதமாக நடந்து கொள்ளுவதாலேயே வியாதியுண்டாகிறது என்று வியாதிகள் உண்டாவதற்குரிய காரணங்களைப்பற்றி சரீரக்கட்டு விஷயத்தில் நிபுணரான மாக்பேடன் என்பவர் 30 வருஷங்களுக்குமுன் புதிய சித்தாந்தத்தைப் பிரசாரம் செய்தார்.

வியாதியானது எங்கிருந்தோ மறைபொருளாக உண்டாகிறதென்று வைத்தியர்கள் நினைத்து, அதற்கு ஏதேனும் ஒரு பெயரைக் கொடுத்துவந்த சித்தாந்தத்திற்கு இது முற்றிலும் விரோதமாகஇருந்தது. ஒரு தலைமுறைவரையில் மாக்பேடன் என்பவர் பைத்தியக்காரரென்று வைத்தியர்கள் சொல்லி வந்தார்கள்.

இப்பொழுது மாக்பேடன்சொன்னதையே ஒரு பிரபல வைத்தியர் ஆதரிக்கப் புறப்பட்டுவிட்டார். ஸர் வில்லியம் ஆர்பத்னட்பேன் என்பவர் "நாம் வியாதிகளால் அவதியுறுகிறோம். நாம் என்ன செய்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்த பலன் கிடைக்கிறது. நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதில் பெருமையும், பிணியாய்ப்படுவதில் அவமானமுமடையவேண்டும். எந்தப் பிணியாளியும் தமது வியாதிக்கு சமூகமே காரணமின்றி தாம் ஜவாப்தாரி யில்லையென்பதற்குத் தகுந்த ருஜுவைக் கொடுத்தாலன்றி அவருடைய வியாதிக்கு அவரே காரணஸ்த ரென்று நினைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வியாதிகள் வருவது சகஜமென்று நாம் நினைத்து விடுகிறோம். எந்த வியாதியிலேனும் ஆழ்ந்து உயிர்துறக்கத்தான் நாம் பிறந்திருப்பதாக நினைத்து விடுகிறோம். இதைப்போல் அபத்தமானது வேறொன்றில்லை. எவ்விதம் கெடியாரத்தின் சாவி நின்றுவிட்டால் அது நின்றுவிடுகிறதோ

அதுபோலவே நமது சரீரச்சாவியும் தளர்ந்து போனால்தான் உயிர் நம்மைவிட்டுப் பிரிகிறது. மரணமானது விருத்த தசையில், தூங்கும் காலத்தில்தான் சாதாரணமாக ஏற்படவேண்டும். நமக்கு வியாதி ஏற்பட்டிருந்தால் நமது சரீரத்தை நாம் துர் உபயோகப்படுத்திவிட்டோமென்று நிச்சயமாக வைத்துக்கொள்ளலாம்'' என்று சொல்லுகிறார்.

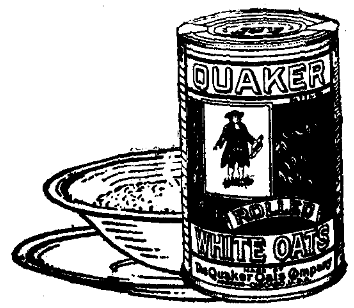
நம்மை அறியாமலே நமது சரீரத்தை நாம் துர் உபயோகப் படுத்தி விடுவதை ஸர் ஆர்பத்னட் வெகு அழகாக வர்ணனை செய்திருக்கிறார். அவர் சொல்லுகிறார்:—நாம் அடிக்கடி ஆகாரத்தைப் புசிக்கிறோம். காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதில்லை. அதனால் சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்தித்து விடுகிறது. இந்த விஷமானது நமது ரத்தத்தில் சம்பந்தித்து, சரீர மாத்தியந்தம் வியாபித்து விடுகிறது. அதனால் சரீரம் முழுவதும் கஷ்டப்படுகிறது. இதை எதிர்த்து நிற்க நமது சரீரம் முயற்சி செய்கிறது; விஷத்திற்கு மாற்று மருந்தை அது உற்பத்தி செய்து விடுகிறது. குடல்களின் சில பாகங்கள் எதிர்பாராத அதிக பளுவைத் தாங்குவதற்காக கெட்டிப்படச் செய்கிறது. அவ்விதம் ஒரு கெடுதலை எதிர்க்க முயற்சி செய்கையில் மற்றொரு கெடுதி ஏற்படும்படி குடல்களின் சக்தி மழுங்கிப் போகிறது நமது சரீரமானது வியாதியை எதிர்க்கின்றது. கடைசியாகக் கஷ்டப்பட்டு உயிரை இழக்கிறது. சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்தித்த தினத்திலேயே உயிர் பிரிந்து விடுவதில்லை. பல வருஷங்கள் வரை அது அந்த விஷப் பதார்த்தத்தை எதிர்த்துப்போராடுகிறது. ஆனால் முடிவில் அது முறியடிபட்டுப் போகிறது. வியாதிக் கோளாறானது சரீரத்தின் சில பாகங்களைவிட வேறு சில பாகங்களை அதிகமாகத் தாக்குகிறது. ஒருவன் மூளைக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலையைச் செய்தால் அவனுடைய நரம்புகளுக்கு அதிக சிரமமேற்படுகிறது. அவர் சரீரத்தில் பெருகி வரும் விஷமானது அவருடைய நரம்புகளின் சக்தியைக் குறைத்துவிடாமலிருக்கும் பக்ஷத்தில் மூளை வேலையினால் ஏற்படும் உபாதையானது அதிகமாக அவரைப் பாதிக்காது. இரண்டு விதங்களிலும் நரம்புகள் பலஹீனமடைவதால் பாரிச வாயு முதலிய உபாதையேதேனும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அவருடைய ரத்தாசயங்கள் வசிக்கும் வீட்டை அவர்கள் நன்றாகச் சுத்தம் செய்யாமலிருப்பதால் அவர் பிணிவாய்ப்பட்டு விடுகிறார். நமது வீடாகிய சரீரத்தில் ரத்தாசயங்களுக்கு இவ்வித இடையூறுகளைச் செய்து விடுகிறோம். ஒருவரும் தனது சரீரத்திலுள்ள ரத்தாசயங்களை பராமரித்து வருவது போல் பிறருக்குச் சிகிச்சை செய்து வர முடியாது. ஒரு பெரிய வீட்டுச் சொந்தக்காரன் வீடு நிறைய விருந்தாளிகளை அழைத்துவிட்டு, சாக்கடைகளை அடைத்து, ஒவ்வொரு அறையிலும் தினந்தோறும் சில செத்தப் பூனைகளைப் போட்டு வைப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். அந்த அறைகளிலிருந்து வெளிப்படும் துர்க்கந்தத்தினால் குழந்தைகள் மரித்துப் போவதை நாம் சகஜமாகக் காணலாம். துர்நாற்றக் காற்று அதிகரிக்க, அதிகரிக்க, ஸ்திரீகள் மயக்கிவிழுவார்கள். கடைசியாக அதிக திடசாலிகளைத் தவிர மற்றவர்கள் மரித்துப்போவார்கள். முடிவில் அவர்களும் மரித்துப்போவார்கள். பிணக்குவியலான வீடுதான் மிஞ்சியிருக்கும். இவ்விதம் நாமே சிருஷ்டனை செய்யும் விஷத்திற்குநமது சரீரத்தைத் தாரைவார்த்துவிடுவதை யோசித்துப் பாருங்கள். திடசரீரிகளுக்குத்தான் பிளவை ஏற்படுகிறதென்று வைத்தியர் ஒருவர் சொல்லுவது இவ்விதம் நமது சரீரத்தில் வியாதி பரவும் தர்மத்திற்கு எவ்வளவு விரோதமாக இருக்கிறதென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள்.

பிளவையானது ரத்தக் கோளாறினால் தான் ஏற்படுகிறதென்று ஸர் ஆர்பத்னட் சொல்லுகிறார்.

தாய்மார்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் ஒப்புயர்வற்ற ஆகாரம்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு க்வாக்கர் ஓட் என்னும் தானியமானது இணையற்ற ஆகாரமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளின் தசையை வளர்த்து, நரம்புகளை வலுப்படுத்தி, சரீரத்திற்குச் சக்தியை யுண்டுபண்ணி, குழந்தைகள் திடசரீரிகளாக வளரும்படி செய்கிறது. கர்ப்ப ஸ்திரீகளும் திடகாத்திரமாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமுள்ள குழந்தைகள் பிறப்பதற்காக தினந்தோறும் க்வாக்கர் ஓட் தானியத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டுவரவேண்டும்.

குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் விஷயத்திலும் அவைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரங்களைப் பக்குவப்படுத்துவதைப்பற்றியும் விவரிக்கும் நமது இலவசத் துண்டுப் பிரசுரத்திற்கு இன்றே எழுதுங்கள்.



விலாசம்,
பிரதிநிதிகள்:—மல்லர் அண்டு பிப்ஸ் (இந்தியா) லிமிட்டெட்,
கல்கத்தா, பம்பாய், சென்னை, கராச்சி, ரங்கூன்.

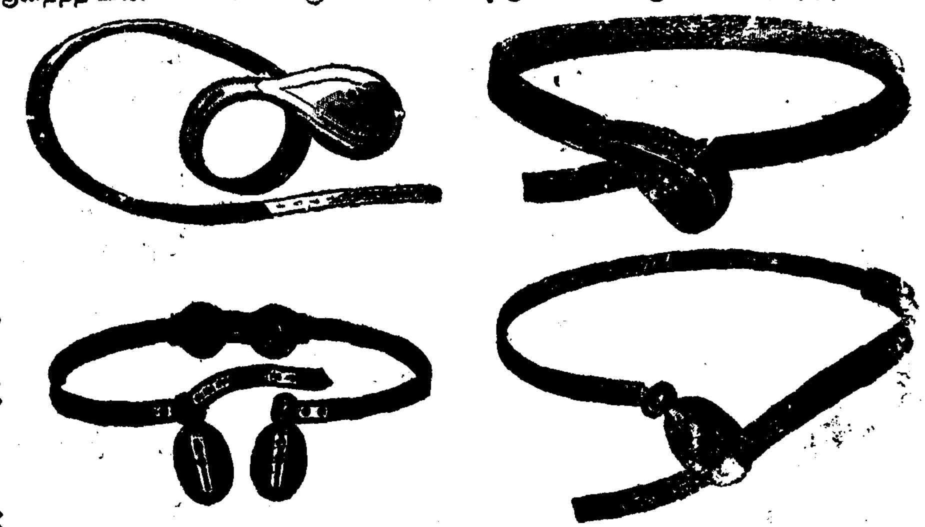
கைபடாமல் பக்குவம் செய்தது.

Quaker Oats

45

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

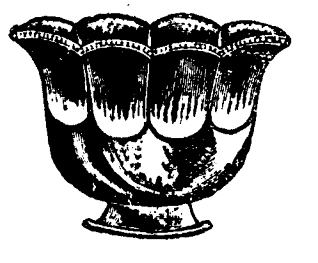
வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறுதியானது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.

தோலினால் செய்தது; திருப்பமுடியாதது. ரூ. 2—8—0.

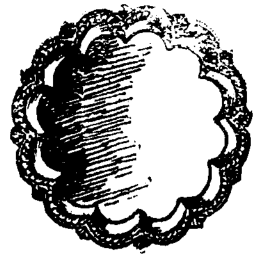
DOUBLE TRUSSES.

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

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 32, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

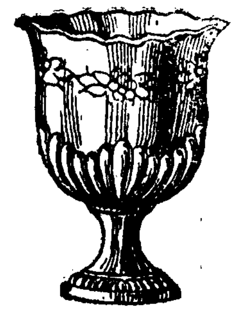


4354

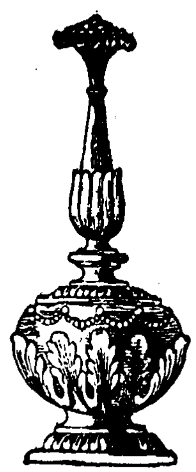


4006

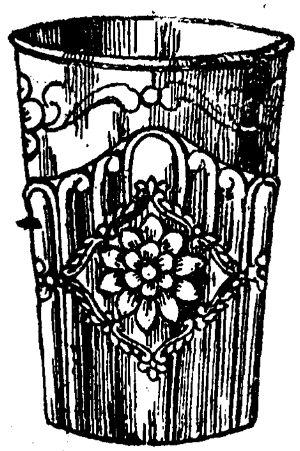
217



3732



61



3643

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

எந்த நகையேனும் வாடிக்கைக்காரர்களுக்குத்திருப்தி கொடுக்காவிட்டால் அதை எடுத்துக்கொண்டு வேறுநகை கொடுக்கப்படும். வாடிக்கைக்காரர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் கிரயத்தொகையில் 10% ஐ முன்பணமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மாத கெடுவுக்குள்பணம் கொடுக்கத்தவறினால் 100-க்கு வருஷம் 1-க்கு 18% வீதம் வட்டி விதித்துவசூலிக்கப்படும்.

சிவலால் சாவ்கார்,

தங்க, வெள்ளி நகை வியாபாரிகள்,

93, தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை.

14

16858
சென்னை-600 008

நாகரீகம் முதிர்ந்த இவ்விருபதாம் நூற்றாண்டில் நல்ல குணமுள்ள சரக்குகளுக்குத்தான் நல்ல மதிப்பும் கௌரவமும், வியாபாரப் பெருக்கும் உண்டெனநன்கறிந்து விலை கூடினாலும் உயர்ந்த ரகம் பொடிதான் வேண்டுமென நெடுநாள் எதிர்பார்த்த 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 அந்தஸ்துள்ளவர்களின்நன் மதிப்பையும் 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 மட்டுந்தான் 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, கத்தி வகையரா வெட்டுக் காயங்கள், நரம்புச் சுளுக்குகள், தீப்புண்கள், 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	,,	1-0-0
[illegible] ,,	1-க்ரோஸ்	28-0-0		

விலாசம்:—

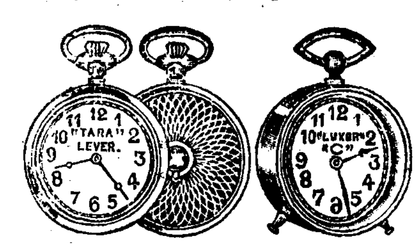
டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,

2/4, சிங்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு,

மதராஸ். 43

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.

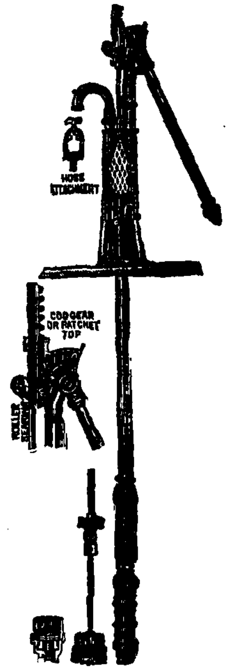
29, காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

தபாற் பெட்டி நெ. 265; மதராஸ்.

Myers Pumps.

மயர்ஸ் பம்புகள்
எல்லா வேலைகளுக்கும்
உதவும்.

திறந்த அல்லது குழாய்க் கிணறுகளாக ஆழமாகவோ, ஆழமில்லாமலோ இருக்கும் கிணறுகளிலிருந்து கையினலோ அல்லது சக்தியினலோ 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 நே. 202, சென்னை.

1926ஞ் த்திய 12-ஷீட் காலண்டர் இனம்
துப்பறியும் 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 மோகன்	1	8
கலியின் 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 இனம்.
வருஷ சந்தா உள் நாடு ரூ. 2—0—0
வெளி நாடு ரூ. 2—8—0

41 கிராம வாழ்க்கை ஆபீஸ், மதராஸ்.

அனுமான் சோப்பு.

சர்ம வியாதிகளை
ஆச்சர்யகரமாய்ப்
போக்கடிக்கும்.

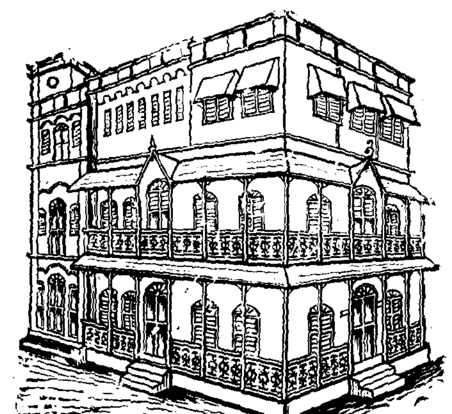
எல்லா இடங்களிலும்
விற்கப்படும்.

S. ரங்கநாதம் செட்டி & பிரதர்ஸ்.
ஜெனரல் மர்ச்செண்ட்,
12, பந்தர் தெரு,
ஜார்ஜ்டவுன், மதராஸ்.

தந்தி விலாசம்:—" அனுமான் " 28

நரம்புத் தளர்ச்சி.

மின்சார சக்தியினல் அபூர்வமான சிகிச்சை



நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டவர்கள் அடையும் துயரத்தை வர்ணிக்க இயலாது. நரம்புகள் வலியினல் தவித்துத் துடிக்கின்றன. உங்களுடைய நரம்புகளை போஷித்து அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருங்கள். அவைகளை அலக்ஷியம் செய்துவிட்டால் நீங்கள் வியாதிகளுக்கும், வலிக்கும் ஆளாகித் தவிப்பீர்கள்.

நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கப்படுகிறது.

நரம்புகளுடைய சக்தியினல்தான் சரீரத்திலுள்ள பல அவயவங்களும் தத்தம் வேலையைச் செய்ய முடியும். நமது மின்சார சிகிச்சையினல் நரம்புகளுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படாது. தளர்ந்துபோயிருக்கும் நரம்புகளுக்கு விசேஷ சக்தியைக் கொடுக்கும். நரம்புகள், குடல், ஈரல், ஹிருதயம், இரைப்பை முதலியவைகள் புத்துயிர் பெறும். ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, தேகத்தில் ரத்த ஓட்டம் பெருகும். அஜீரணம், மலபந்தம், ஈரல் தொல்லைகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஹிருதய பலஹீனம், சோம்பல் முதலிய பல கோளாறுகளையும் இது நிவர்த்தி செய்யும்.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

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