...stered No. 1866 Issued Monthly on the 5th.

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. மே, 1926. பகுதி 5.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... 2- SEP 1926

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
சுக சரீரியாகவும், சந்துஷ்டியாகவுமிருப்பது எவ்விதம்? ...	81
ஹிந்துக்களின் சுகவழிகளும் அவைகளுக்குத் தற்காலத்தில் செய்யப்படும் வியாக்யானமும் (டாக்டர் ஆர். டி. ராய், எம். பி.) ...	84
காப்பிக் கிளப்புகளும் பொதுஜன ஆரோக்கியமும் (ஸ்ரீமான் கே. நாராயணசாமி, மைசூர்) ...	88
சாக பக்ஷணத்தின் விசேஷம் (டாக்டர் எல். ஏ. ரவிவர்மா) ...	90
அஜீரணத்தைத் தடுத்தல் ...	91
பிராணாயாம வியாயாமம் செய்யவேண்டியதேன்? ...	92
மது ஸாரம் ...	93
விஷ சம்பந்தம் ...	93
நீர்க்கொள்ளுவான் ...	95
ஜீவஸத்துப் பொருளின் விசேஷம் ...	96
சூரிய ஸ்நானமும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ...	96
ஜலம் ...	97
குப்பைத் தொட்டி ...	97
முலைப்பால் கொடுப்பதிலுள்ள சில கஷ்டங்களும், அவைகளை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமும் (...ால் மாதத்திய சஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி) ...	98
...	100
...ள்.	

2:5m 211, N24
N26·3·5
169860

...ாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

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
டிவெலியரின் 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 ஒப்புக்கொள்ளப்படுவது.	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. துளிக் கணக்கில் உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க நிமிஷக்கணக்கில் குணம்தரக்கூடியது. உண்மை அறிய ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள்!

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

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

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

சென்னை ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

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

தங்க, வெள்ளி மெடல்கள் பரிசுபெற்றது.

எப்பொழுதும் ஆசியாவின் இரண்டு பரிமள வஸ்துக்களையே உபயோகியுங்கள்.

ரிஜிஸ்டர்ட் ரிஜிஸ்டர்ட்

ஆட்டோமோகினி.

வாசனைத் திரவியங்களுக்கு ராஜா

விலை:—புட்டி 1-க்கு ரூபாய் 2-8, 1—4, அணா 0—12—0, 0—8—0, 0—2—0.
மாதிரி கார்ட்டுகள் 1 அணா. டஜன் அ. 10

ரிஜிஸ்டர்ட் ரிஜிஸ்டர்ட்.

ரோபீனியா கூந்தல் தைலம்.

(அத்தர்கள் நிறைந்தது.)
கூந்தலுக்கு மிகவும் நல்லது.

விலை —1-புட்டி ரூபாய் 1, மூன்று புட்டிகள் ரூபாய் 2—4—0.

சப் ஏஜெண்டுகள் தேவை.
கீழ்க்கண்ட விலாசத்துக்கு எழுதவும்.
ஷா கனிராம் ஜுக்ராஜ் & கம்பெனி,
ஆட்டோமோஹினி ஏஜண்டுகள்,
P. O. 1266, மதராஸ்.

54.

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி,

சாஸ்திரீயப்படி மூக்குக்கண்ணாடி சப்ளைசெய்யும் வியாபாரிகள், 165, பிராட்வே, மதராஸ்.
கிளை:—589 பைகிராப்ட்ஸ் ரோட், திருவல்லிக்கேணி.

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

33

WICSON & Co.,
165, Broadway, MADRAS

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

வைரக் கற்கள்.

உங்கள் வைரங்களை வாங்குவதற்கு முன் அந்தக் கம்பெனி உத்தரவாதத்திற்கும், நியாயமான விலைக்கும் பெயர் போனதாவென்று தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரே விலையுடன் கூடிய வெகுநாளாக இருந்து வரும் கம்பெனியில் நம்பிக்கையை வைப்பதினால் நாம் உயர்ந்த வைரங்களைப் பெறுவதுடன் வீண் பணச்செலவும் காலதாமதமும் இல்லாமற் போகின்றது.

திருச்சினாப்பள்ளி, பெரியகடைத்தெரு, 135-ம் நெம்பர் இடத்திலும், மதராஸ் அங்கப்பநாயகன் தெரு, 113-ம் நெம்பர் இடத்திலும் வைத்துள்ள நகை செய்பவர்களும், நேராகவே வைரங்களை இறக்குமதி செய்து வருபவர்களுமாகிய

சுராஜ்மால் லாலுபாய் அண்டு கம்பெனியாரின் நற்பெயரானது

அவர்கள் விற்கும் வைரங்களின் உயர்ந்த குணத்தினாலும், முடிவான ஒரே விலை கூறி வருவதினாலுமே சம்பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

பரிக்ஷை செய்து திருப்தி யடையுங்கள்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

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

பரிமள GOLD MEDAL TRADE MARK REGD 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—?

கனதனவான்களுக்கு 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 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 சிலங்களும், இரண்டு கைகளுக்கும் வீரசங்கிலிகளும் பரிசாகப் பெற்றவராகிய டாக்டர் P. K. M. பத்மனாபதாஸர் என்னும் புலவரால் ஔஷத ரத்னாகரம் என்னும் உயர்வான ஔஷத சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர, இவரின் முன்னோர்கள் ஏழு தலைமுறைகளாக இத்தொழிலிலேயே பரம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பதால இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்றாய் தெரியவரும். இவ்வரும் லேஹியத்தை 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.

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 சப்ததோஷமின்றிச் சரியாக உச்சரிக்கலாம். இந்த அரிய முறை வேறெந்தப் புத்தகத்திலும் அமையவில்லை இதன் உதவிகொண்டு, 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.

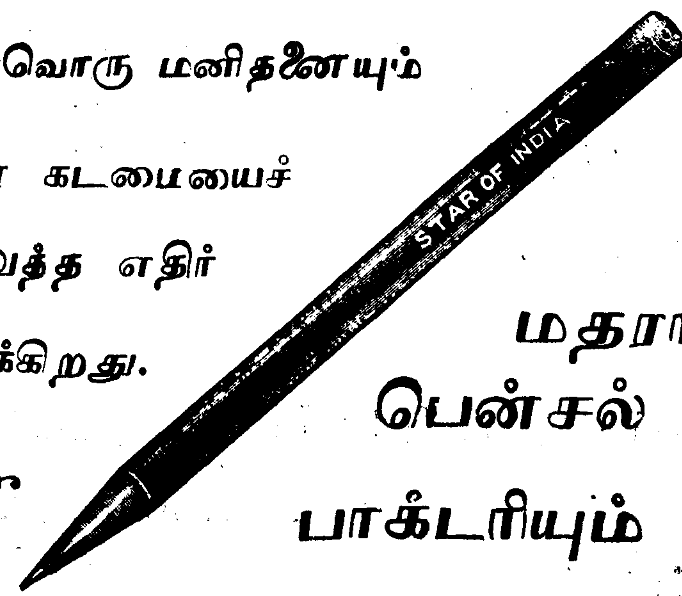
இந்தியாவானது

ஒவ்வொரு மனிதனையும்

தன் கடமையைச்

செலுத்த எதிர்

பார்க்கிறது.



மதராஸ்

பென்சல்

பாக்டரியும்

அதேயே தான் எதிர்பார்க்கிறது.

P. O. 86, மதராஸ்.

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியாலவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்துவருவோருக்கு 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 இதுவேற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

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

வாய்க்குச் சுவையானது; கைமேல் பலன் தரத்தக்கது; 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 OF BOOKS
2- SEP 1926
MADRAS

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. மே, 1926. பகுதி 5.

சுக சரீரியாகவும், சந்துஷ்டியாகவுமிருப்பது எவ்விதம்?

நீங்கள் நீண்டகாலம் சந்துஷ்டியாகவும், சுக சரீரியாகவும் இருந்துவர விரும்பினால், உங்களுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளைக் கிலிப்தமாகச் செய்துகொண்டு வர நீங்கள் அப்பியஸித்துக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தினந்தோறும் கிலிப்தமாகச் செய்துவரும் நல்ல காரியங்களினாலோ அல்லது கெட்ட காரியங்களினாலோதான் உங்களுக்கு ஆரோக்கியமாவது, வியாதியாவது ஏற்படுகிறது. துர்ப்பழக்கங்களைவிட நற்பழக்கங்களை சுலபமாக அப்பியஸித்துக்கொள்ளலாம்

நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியமும் உங்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கக்கூடிய விதமாக உங்களுடைய நித்தியக்கடன்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தூய்மையான மனதுடனும், தெய்வத்தினிடத்தில் நம்பிக்கையுடனும்தினந்தோறும் உங்களுடைய வேலைகளை ஆரம்பியுங்கள். அதிகாலையில் எழுந்து, சிறிது நேரம் தெய்வப் பிரார்த்தனையில் செலவிடுங்கள்.

சரீர சிரமம் பரிகாரமாகும் விதமாக இரவு நேரத்தை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இரவில் சீக்கிரத்தில் நித்திரைக்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் படுத்துறங்கும் அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். பனியில் படுத்துறங்கக்கூடாது. படுக்கையில் காற்று வீசுவதற்கு அனுகூலமாக இருக்கும்பொருட்டு படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் போர்வைகளைத் தனியாக எடுத்துப் போட்டுவிடுங்கள். மார்பு அகலமடையும்படி தினந்தோறும் பிராணாயாம வியாயாமங்களைச் செய்து வாருங்கள். திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வது உத்தமம். திறந்த வெளிகளில் உலாவுவதும் ஒரு முக்கியமான வியாயாமமாகும்.

உங்களுடைய பற்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். உங்களுடைய சரீரமாகிய கோட்டையின் வாயிலாகிய வாயை நீங்கள் ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாத்துவந்தால் பலவித வியாதிகளிலிருந்து நீங்கள் சுலபமாகத் தப்பலாம். உங்களுடைய கைவிரல்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக போஜனத்திற்குச் செல்லுகையில் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். உங்களுடைய பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பற்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே கடுமையான வியாதிகள் உண்டாகின்றன. பற்கள் பலஹீனமானவைகளாக இருந்தாலும் சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்திக்க இடமுண்டாகும்.

காலையில் தூவான ஸ்நானமாவது, குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானமாவது உடலுக்கு அனுகூலத்தைத் தரும், ஸ்நானம் செய்தபிறகு உங்களுடைய சரீரத்தில் உத்வேகம் உண்டாகவேண்டும். சரீர மார்த்தியந்தம் ரத்தவோட்டம் ஏற்படவேண்டும்,

உங்களுடைய ஆகாரத்தை அனுபவித்துச் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட உட்காருமுன் நீங்கள் சாப்பிடப்போகும் ஆகாரமானது நல்ல ஆகாரமாவென்பதை அறிந்துகொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய வயது, தொழில், காலநிலை இவைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் உங்களுடைய ஆகாரத்தின் அளவை வரையறுத்துக் கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரமானது நீங்கள் விரும்பிச் சாப்பிடக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும். சர்க்கரையையும், மிளகாயையும் குறைவாகச்சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; உங்களுடைய ஈரற்குலையும், மூத்திரப் பைகளும் அதிக வேலையைச் செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. அவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்வதற்கு எவ்வித இடையூறு மேற்படாமற் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிகப்படி சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொண்டால் உடலுக்குள்ளிருக்கும் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. அதனால் சரீரத்தின் ஆரோக்கியமும் குறைய இடமுண்டாகிறது. மாமிசங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டாலும் ஈரற்குலைக்கும், மூத்திரப் பைகளுக்கும், இதர கருவிகளுக்கும் மாமிசத்தில் உள்ள விஷப் பொருள்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக அதிக வேலை யேற்படுகிறது. உங்களுடைய தசைகளிலுள்ள விஷப் பொருள்களை வெளிப்படுத்துவதே உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள கருவிகளுக்குப் போதிய வேலையாக விருக்கிறது. மாமிசங்களைப் புசித்து, அவைகளிலுள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்த வேண்டிய வேலையையும் சேர்த்தால் சரீரத்திலுள்ள கருவிகளுக்கு அதிக வேலை யேற்படுகிறது; சாகபக்ஷணத்தினால் சரீரத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஸத்துப் பொருள்களும் கிடைக்காமற் போகிறது. மிருகங்களுக்குள் வியாதிகள் வரவர அதிகமாகப் பரவி வருவதால் மாமிசங்களைப் புசிப்பது சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதாக இருக்கிறது. ஆகையால் உங்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கியம் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள நீங்கள் விரும்பினால் உங்களுடைய ஆகாரப் பொருள்களிலிருந்து மாமிசங்களை விலக்கி விடவேண்டும். அவ்விதம் செய்கையில் சரீரத்திற்கு ஸத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய பொருள்கள் சேரும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு தினிசு ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள். ஒரே வேளையில் பல தினிசுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். சரீரத்துக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஸத்துப் பொருள்கள் அடங்கிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். புதிதாகப் பறித்த பழங்களையும், கறிகாய்களையும், பாலையும் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் சரீரத்திற்கு ஊட்டமுண்டாகும். ஆகாரகாலத்தில் பழங்களையும், பருப்புகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் சாப்பிடுவதால் ஜீரண சக்தி குறைந்து விடுகிறது.

அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிக்கக் கூடாது. நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். ஆகாரத்திற்கு அதிக அவகாசம் கொடுக்க சாத்தியப்படாவிடில் குறைவாக ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள். ஆனால் அந்த ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடுங்கள். நீங்கள் ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் ஜலத்தை அதிகமாகக் குடித்து ஆகாரத்தைக் கரைத்து விடாதீர்கள். காப்பியிலும் தேத்தண்ணீரிலும் பாலும், சர்க்கரையும் சேர்ந்திருப்பதைத் தவிர வேறு ஆகாரகுணங்கள் அவைகளிடத்திலில்லை. சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதற்கு அவைகள் அவசியமில்லை. அவைகளில் சிலகெட்ட பதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருப்பதாலும், அவைகளின் உபயோகமானது ஒரு பழக்கமாகி விடக்கூடுமாதலாலும், அவைகளை விலக்கு செய்வது உத்தமம்.

காலந்தவறி விருந்துச் சாப்பாட்டைப் புசிக்காதீர்கள். காலாகாலத்தில் சாப்பிடுவதும், இதர காரியங்களைச் செய்வதும் சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு ஒரு முக்கிய வழியாகும். சிலவிருத்தர்கள் ஒரே நெறியாக இருந்துவந்ததனாலேயே அதிககாலம் தாங்கள் ஜீவித்திருப்பதாகச் சொல்லிக் கொள்ளுகிறார்கள்.

காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்திசெய்துகொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய்யாவிடில் மலம் சிக்கி பலவிதக் கடுமையான வியாதிகள் உண்டாகலாம். பலருக்கு மலச்சிக்கல் உபாதை இருந்து வருவதை நாம் அறிவோம். ஆனால் அது சுலபமாகப் பரிகரித்துக்கொள்ளக் கூடிய உபாதை தான். மலத்தை இளக்கிவிடக்கூடிய பேதி மருந்துகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது தகுந்த பரிகாரமாகாது.

169860
சென்னை 600 008

போதிய வளவு ஜலத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மாரிகாலத்தை விடக் கோடை காலத்தில் அதிக ஜலம் வேண்டியிருக்

ஊளைச் சதையும் எலும்புக்கூடும்.

[பீடர் ராபின்ஸன் என்பவர் 58 பவுண்டு நிறையே யிருக்கிறார். உலகிலுள்ளவர்களில் மெலிந்தவராக அவர் இருக்கிறார். அவரையும் அவருடைய மனைவியையும் சேர்த்துப் இந்தப் புகைப் படமெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவருடைய மனைவி 467 பவுண்டு நிறையுடையவளாக இருக்கிறாள். இந்த அபூர்வ தம்பதிகள் கிரகஸ்தாசிரமத்தின் விசேஷங்களைப் பறைசாற்றி வருகின்றனர். பீடருக்கு 45 வயதாகிறது. அவருடைய மனைவிக்கு 22 வயதாகிறது. இருவரும்மனிதவர்க்கத்திலேயே ஆரோக்கியக் குறைவானவர்களாக இருக்கின்றனர்.]

கும், தாகத்தைத் தீர்க்க ஜலத்திற்குள்ள சக்தி வேறெதற்குமில்லை.

நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கையில் உங்கள் சரீரத்தைச் சரியான பாணியில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சரீரத்தைக் கோணவைத்துக்கொண்டு அதன் மூலமாக சரீரத்தின் உறுப்புகள் கோணிப் போகும்படி செய்துகொண்டு விட்டால் சரியாக வேலைசெய்து வரமுடியாது. நடந்து செல்லுகையில் தலையைத் தொங்கவிட்டுக் கொள்ளாமல் நிமிர்ந்து கொண்டு செல்லவேண்டும். மார்பானது முன் பக்கம் தள்ளியிருக்க வேண்டும். சுவாஸத்தை தீர்க்கமாக இழுக்கவேண்டும்.

சவுகரியமான கால் ஜோடுகளை உபயோகிக்க வேண்டும்; நவீன நாகரீகத்தில் ஆசைப்பட்டுக்கொண்டு காலுக்கு வலியைக் கொடுக்கக்கூடிய ஜோடுகளை அணிந்து கால்களின் அழகைக் கெடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

சரீரத்திற்கு சவுகரியமாக இருக்கக்கூடிய ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய ஆடைகள் சுத்தமானவைகளாக இருக்கவேண்டும். கால நிலைக்கும் உங்களுடைய தொழிலுக்கும் ஏற்றவைகளாகவுள்ள உடைகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

எந்த வழியிலும் புகையிலையைச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. இதை ஏன் உபயோகிக்கக் கூடாதென்பதற்குப் பலகாரணங்களிருக்கின்றன. அதனால் சரீரத்திற்குப் பலவிதக் கேடுதல்கள் விளைவதாக இருப்பதால் அதைச் சேர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

போதிய அளவு சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளுங்கள். சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். உங்களுடைய தூக்கத்தைக்கெடுக்கக் கூடிய எவ்வித விநோதங்களும் விசேஷமன்று. தூக்கத்தினால்தான் சரீரத்தில் ஏற்பட்ட பலக்குறைவு இட்டு நிரப்பப்படுகிறது.

உங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டுமானால் நீங்கள் தூய்மையான மனதுடையவர்களாக இருக்கவேண்டும்; நீங்கள் மானிடப் பிறவி எடுத்ததில் சந்துஷ்டியுடையவர்களாகஇருக்கவேண்டும்; எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை வைக்கவேண்டும்; தெய்வத்தினிடத்தில் பக்தியிருக்க வேண்டும். பாரமார்த்திக, சரீர, மனோசக்திகள் ஒன்றுபட்டு வேலைசெய்து, நமது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கின்றன. அவைகள் ஒன்றிற்கொன்று நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவைகளாக இருக்கின்றன; அவைகள் மனிதனை ஒன்றுபட்ட ரூபமுடையவனாகச் செய்கின்றன. அவைகளுக்குள் நெருங்கிய சம்பந்தமிருந்து வருவதை மறந்துவிடின் கஷ்டப்படவேண்டியதுதான்.

ஹிந்துக்களின் சுகவழிகளும் அவைகளுக்குத் தற்காலத்தில் செய்யப்படும் வியாக்யானமும்.

(டாக்டர் ஆர் டி. ராய், எம், பி.)

சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் மார்க்கத்தைப் பல வழிகளிலும் உபதேசம் செய்யும் சாஸ்திரத்திற்குச் சுகவழியென்று பெயர். அதை சுகவழியென்றும், சுகாதாரம் என்றும் இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். டாக்டர் ரோஸெனோ என்ற மேதாவியானவர் சுகவழியானது மனிதனைப் பற்றியதென்றும், சுகாதாரமானது வாதாவரணத்தைப்பற்றியதென்றும் சொல்லுகிறார். சுகவழியென்பதில் தொத்தக்கூடிய வியாதிகள் பரவாமல் தடுத்தல், துர்மார்க்க வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல், வியாதிகள் பரம்பரை வழிவராமல் தடுத்தல், வியாதிகள் பீடிக்காமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல் முதலிய பல அம்சங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. சுகாதாரமென்பது நம்மைச்சுற்றியுள்ள

வாதா வரணத்திற்கும் நமது சரீரத்திற்குமுள்ள சம்பந்தத்தை விவகரிப்பதுடன், ஆகாரம், ஜலம், காற்று, பூஸாரம், அழிவு பதார்த்தங்களைப் பரிகரித்தல், ஜனன மரணப்பதிவு, தொழில்களால் ஏற்படும் வியாதிகள், தொழிற்சாலைகளில் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறைகள், பாடசாலைகளில் கைக்கொள்ள வேண்டிய முறைகள், நச்சுக்காற்றநற்று மருந்தின் பிரயோகம், தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களைத் தனியாக ஒதுக்கி வைத்தல் முதலிய விஷயங்களையும் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உபயோகமாக இருக்கக்கூடிய விஷயங்களையும் விளக்குகின்றது. நமது புராதன ஹிந்து கிரந்தங்களில்இவ்விஷயங்களைப் பற்றி விஸ்தாரமாக விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவைகள் தனிப்பட்ட நபர்கள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் விரிவாக இருக்கின்றனவே யன்றி, ஒரு சமூகத்தைப் பற்றிய வரையில் தகவல் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கவில்லை. ஆனால் அத்தகைய தகவல்கிடையாதென்றும் நிச்சயமாகச் சொல்லி விடுவதற்கில்லை. அக்காலத்திய கிரந்தங்களில் பல அழிந்துபோயிருக்கலாம்.

சுக சரீரியாக இருப்பதே ஒரு மனிதன் அடையக்கூடிய விசேஷ பாக்கிய மென்று முற்காலத்திய கிரந்தங்களில் எடுத்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஹிந்து நாகரீகம்அவலம்பனம் செய்யும் பல வழிகளில் ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியே எடுத்துக் கொண்டு ஆராய்ந்து பார்ப்பின் அவைகளுடைய லட்சியம் மதமொன்றே யென்பது தெளிவாகத் தெரியவரும் ஆனால் மனித வாழ்க்கையின் லட்சியங்களாகிய மதம், செல்வம், சுகானுபவம், முக்தி முதலியனவைகள் அனைத்திற்கும் சரீராரோக்கியமே பிரதானமென்று வர்ணிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைக்கவனிக்கையில் "ஆரோக்கியமே தனம்" என்று சொல்லும் ஆங்கிலப் பழமொழி நமது ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. இவைகளிலிருந்து எல்லோரும் சரீராரோக்கியத்தையேமுக்கியமாகக் கருதி வந்தார்களென்று தெரிகிறது. தற்கால சுகவழி நூல்கள் கூடியவரையில் விரிவாக இருந்த போதிலும் அவைகளில் அடங்கியிராத பல விஷயங்கள் பழைய கிரந்தங்களில் மறைந்து கிடக்கின்றன. நமது பழைய சாஸ்திரங்களில் காலையில் படுக்கையைவிட்டெழுந்தது முதல் இரவில் நாம் உறங்கச் செல்லும் வரையில் என்னென்ன செய்து வர வேண்டுமென்று ஏற்பாடாகச்சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நவீன கால சுகவழி நூல்களில் இவ்வளவு சோர்வையாக எடுத்துச் சொல்லியிருப்பதைக் காண்பதரிது.

அஷ்டாங்க ஹிருதயத்திலும், சுச்ருதருடைய நூலிலும் "பிர்ம்ம முகூர்த்தமென்றழைக்கப்படும் காலத்தில் படுக்கையை விட்டெழுந்துவிட வேண்டும்"மென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சூரியோதயத்திற்கு 48 நிமிஷ காலமுதல் 96 நிமிஷ காலத்திற்குள் இருக்கும் காலத்திற்கே பிர்ம்ம முகூர்த்தம் என்று பெயர். "படுக்கைக்குச் சீக்கிரத்தில் சென்று, அதிகாலையில் எழுந்திருந்தால் ஆரோக்கியமும், செல்வமும், புத்தியும் உண்டாகும்" என்ற ஆங்கிலப் பழமொழியும் இதே அர்த்தத்தைத்தான் குறிப்பிடுகிறது. இதைப்பற்றி நான் பிரஸ்தாபிக்கையில் தாமதித்து நித்திரை நீத்தெழும் நவீன காலவழக்கத்தைக் கண்டிக்காமலிருப்பதற்கில்லை. நவீன கால சமூக வாழ்க்கை முறையும், காந்த, மின்சார விளக்குகளின் வியாபகமும் மனிதர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களையே அடியுடன் மாற்றி, சிரம பரிகாரத்திற்காக ஏற்பட்டுள்ள இராக்காலத்தை வேலை செய்வதற்கு உபயோகப்படக்கூடிய காலமாக மாற்றிவிட்டது. இயற்கை தர்மத்திற்கு விரோதமான இக்காரியத்தின் முதற்பலனாக கண்பார்வைச்சக்தி வரவர ஜனங்களுக்குக் குறைந்து வருகிறது. கழுகைப்போன்ற கூர்மையான பார்வையையுடைய ஜனங்களின் சங்கியை குறைந்துவருகிறது. கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளுகிறவர்களுடைய தொகை தினே தினே அதிகரித்துவருகிறது. இந்தக் கெட்ட அப்பியாஸத்தின்பலனாக கண் பார்வை மங்குவதுடன், நரம்புகள் தளர்ச்சியடைந்து, ஜீரண சக்தி குறைந்து, அஜீரணம், தலைவலி முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. கிராமாந்தரங்களை விட நகரங்களிலேயே

இந்த உபாதைகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. நவீன நாகரீகமானது இந்த அல்லலைப் பரிகரிக்கும் துறையில் இன்னும் புத்தியைத் திருப்பவில்லை. இந்தியாவிலும் மேனாட்டுப் பழக்க வழக்கங்களைக் குருட்டுத்தனமாகப் பின்பற்றும் கெட்ட வழக்கம் அதிகரித்து வருவதால் நமது புராதனமான முறைகளை நாம் அலட்சியம் செய்துவருகிறோம். அதன் பலனைப் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்த்தும் வருகிறோம். முக்கியமாகப் படித்தவர்களிடத்திலும், நகர்ப்புற வாசிகளிடத்திலும் இந்த உபாதைகள் அதிகமாக இருப்பதை நாம் காண்கிறோம்.

ஒவ்வொருவரும் காலையில் படுக்கையை விட்டெழுந்ததும் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளவேண்டும். நவீன நாகரீகத்தினாலுைப் பல ஜனங்கள் நகர்ப்புறங்களில் வந்து குவிவதால் அவர்கள் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளும் விஷயமாகப் பல பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. ஆயுர்வேத வைத்திய முறையின் வியாபகம் இப்பொழுது குன்றியிருக்கிறது. அந்த முறையானது உயிருடையதாக விருந்தால் நான் மேலே குறிப்பிட்டதைப்போன்ற பல பிரச்சினைகள் தீர்க்கமாக கவனிக்கப்படுவதற்கு இடமேற்பட்டிருக்கும். முற்காலத்தில் ஜனங்கள் கிராமாந்தரங்களில் வசித்துவந்தார்கள். அந்த கிராமங்களும் சிறியவைகளாக இருந்தன. அதனாலுைக அவர்கள் வயல் வெளிகளுக்கும், காடுகளுக்கும் சென்று மலப் பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருந்தது. சமீபத்தில் வங்காள மாகாண சுகாதார உத்தியோகஸ்தர் ஒரு பொதுக்கூட்டத்தில் பேசுகையில் இந்தியாவிலும், முக்கியமாக வங்காளத்திலுமுள்ள கிராமாந்தர வாசிகள் மலப்பிரவர்த்தி செய்யும் விஷயத்தில் கேவலம் மிருகங்களைப் போல் அறிவிலிகளாக இருக்கிறார்களென்றும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் சரியான வழிகளை அவர்களுக்கு உபதேசிப்பதுடன் அவர்கள் கழிக்கும் மலங்களைப் பரிகரிப்பதற்குத் தகுந்த ஏற்பாடுகளைப் பொதுஜனங்கள் செய்யவேண்டுமென்றும் சொன்னார். தற்காலசாஸ்திரங்களின்படி மலங்களைக் கைகளால் அப்புறப்படுத்துவதும், ஜலத்தை விட்டுக் கரைத்து விடுவதுமாகிய இரண்டு முறைகளே பிரபலமாக இருந்து வருகின்றன. மலங்களைக் கக்கூஸ்களிலிருந்து கைகளால் அப்புறப்படுத்துவதற்குத் தோட்டிகளும், மலவண்டிகளும், இதர உபகரணங்களும் வேண்டியிருக்கின்றன. இரண்டாவது முறையில் மலங்களைக் கரைத்துவிட அதிகமாக ஜலம் வந்து விழுவதற்குஏற்பாடு செய்ய வேண்டியிருப்பதுடன், அவ்விதம் கரைந்து போகும் மலத்தைப் பரிகரிக்கும் உபாயங்களையும் அனுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கிறது. எந்தப்பிரதேசத்திலும் இவ்விரண்டு முறைகளில் எதை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வருவதாக இருந்தாலும் பணச்செலவு ஏற்படுவதாக இருக்கிறது. இந்தியாவைப்போன்றஏழ்மையான தேசத்திற்குஇந்த அதிகப்படியான செலவைத் தாங்கக் கூடிய சக்தியிருக்கிறதா வென்பதை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. நமது புராதன கிரந்தங்கள் உபதேசிக்கும் சுகவழிகளையாவது, தற்கால சுகாதார தர்மங்களையாவது நமக்குப் பாடசாலைகளில் போதிப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யாததாலேயே இவ்வித அசந்தர்ப்பமான நிலைமையில் நாம் இருந்துவர நேர்ந்திருக்கிறதென்று வங்காள சுகாதார டைரக்டர் சொல்லுவதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். தற்காலக் கல்வி முறையில் இருந்துவரும் இதுபோன்றுள்ளவேறு பல குறைகள் காரணமாகவே இந்தியர்கள் ஏழ்மைத்தனத்தில் ஆழ்ந்து கிடக்க நேர்ந்திருக்கிறதென்று பல மேதாவிகள் சொல்லுகிறார்கள். நம்முடைய அறிவீனமும், ஏழ்மைத்தனமும் காரணமாக அதிகச் செலவு பிடிக்கக் கூடிய வழிகளில் இறங்க தைரியமில்லாமல் மிருகங்களைப் போலிருந்து வருகிறோம். ஆகையால் நமது புராதன சுகாதார தர்மங்களில் நமது நிலைமைக்கு ஏற்றவைகளாக இருப்பவைகளை கிராமாந்தர வாசிகளுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும். இந்த முறைகளைக் கையாள ஆரம்பித்தால் சுலபமாக அவைகள் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்து விடும்.

வசிஷ்டர் "ஆகாரம், சம்போகம், மலவிஸர்ஜனம் ஆகியமூன்றையும் மறைவாகச் செய்ய வேண்டு"மென்று சொல்லுகிறார். மனுவானவர் "ரஸ்தாக்களிலாவது, எருக்குப்பலிலாவது, மேய்ச்சல் தரைகளாக ஒதுக்கிவைத்திருக்கும் நிலங்களிலாவது, உழுதுபண்படுத்தப்பட்டிருக்கும் பூமிகளிலாவது, ஜலத்திலாவது, புதைபூமிகளில் கட்டியிருக்கும்கட்டிடங்களிலாவது, மலையோரங்களிலாவது, இடிந்துபோன கட்டடங்களுக்குள்ளாவது, கரையான் புத்துகளின்மீதாவது, ஜீவப்பிராணிகள் வசிக்கும் துவாரங்களிலாவது, நடந்துகொண்டாவது, நின்றுகொண்டாவது, ஆற்றின் கரைகளிலாவது, குன்றுகளின் மீதாவது, காற்று, நெருப்பு, சூரியன், ஜலம் இவைகளை நோக்கியாவது ஜல, மல விஸர்ஜனம் செய்துகொள்ளக் கூடாது" என்று சொல்லுகிறார். கிராமாந்தரங்களில் குடியிருப்பு வீடுகளுக்கு 75 கஜங்களுக்கு அப்பாலும், நகர்ப்புறங்களில் 30) கஜங்களுக்கப்பாலும், கிராமம் அல்லது நகரத்தின் தென் மேற்கு மூலையிலும்ஜலமல விஸர்ஜனம் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவ்விரண்டு உபதேசங்களிலும் தற்கால சுகாதார தர்மங்களனைத்தும் அடங்கிக் கிடக்கின்றன. மனுவின் கட்டளைகளை கிராமத்தார்கள் நிறைவேற்றி வைக்கும்பக்ஷத்தில் ஜலாதாரங்களாவது, ஆகாரப்பதார்த்தங்களாவது கலப்படமாக இடமேற்படாது. வங்காளத்தில் தென் கிழக்கிலிருந்தும், வடமேற்கிலிருந்தும் தான் பருவக்காற்று வீசுகிறது. இதிலிருந்து ஜல, மல விஸர்ஜனத்திற்குத் தென் மேற்கு மூலையைக் குறிப்பிட்டிருப்பதன் காரணத்தைச் சுலபமாக அறிந்துகொள்ளலாம். உலர்ந்த பூமியில் கழிக்கும் மலத்தை அப்படியே விட்டு வைத்திருந்தால் அது அப்படியே காய்ந்து, பலகிருமிகளால் மண்ணால் மூடப்பட்டு விடுகிறதென்று நவீன சாஸ்திரங்களில் ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. கிராமாந்தரங்களில் ஒருவார காலம் வசித்துப் பார்த்தால் மேலே சொல்லப்பட்ட விதமாகக் கழிக்கப்படும் மலமானது 48-மணி நேரத்திற்குள் மண்ணால் மூடப்பட்டு, மலம் அந்த இடத்தில் கழிக்கப்பட்டதற்கு அறிகுறியாக சில சின்னங்களைத் தவிர வேறொன்றும் தெரிவதில்லை யென்பது அனுபவத்தில் தெரியும். இந்த முறையை அனுசரித்தே மலத்தைக் குழிதோண்டிப் புதைத்துவிடும் முறை அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வருகிறது. இது வங்காள சுகாதார டைரக்டர் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவர விரும்பும் ஒரு முறையாக இருக்கிறது. அதிகச் செலவில் தோட்டிகளை வைத்துக்கொண்டு இதர சவுகரியங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதைக் காட்டிலும் கிராமாந்தர வாசிகளுக்குச் சுகவழிகளைப் போதித்துவிட்டால் சுலபமாக நாம் உத்தேசிக்கும் பலனைப் பெறலாம். இதனால் கொக்கிப் புழுவியாதி பரவ இடமுண்டாகுமென்று சொல்லலாம். இதற்கு தக்ஷர் சொல்லியுள்ள ஸ்லோகத்தில் சரியான சமாதானம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது:—

"மல பாதையை நிவர்த்திசெய்துகொண்டு சுத்தம் செய்துகொண்ட பிறகு நகங்களையும், நகங்களின் இடுக்குகளையும் நன்றாக சுத்தம் செய்து, பிறகு இரண்டு கைகளையும், கால்களையும் மண்ணால் நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். வயல்களிலிருந்து திரும்பி வந்ததும் மும்முறையாவது இவ்விதம் செய்யவேண்டும்." இவ்விதம் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் வழக்கத்தைப் பின்பற்றினால் கொக்கிப்புழு வியாதி பரவுவதற்கும் இடமில்லாமற்போகும். குடற் கிருமிகள் வியாதிகளைப் பரப்புவதற்கு இருந்துவரும் சவுகரியமும் குறைந்துபோகும். இந்தியாவைப் போன்ற பெரிய தேசத்தில் கிராமாந்தரவாசிகளே பெரும்பாலோராக இருக்கின்றனர். நகரங்களின் தொகை குறைவுதான். அவைகளைச் சுலபமாக விரல்விட்டுஎண்ணிவிடலாம். கிராமாந்தரங்களில் மலங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கு மேலே சொன்ன இரண்டு முறைகளில் எதையும் அனுஷ்டிப்பதென்பது அசாத்தியம். முதலாவது, பணக்கஷ்டம். இரண்டாவதாக போதிய தோட்டிகள் கிடைக்கவேண்டும். தோட்டிகள் செய்யக்கூடிய வேலையை யாவரும் செய்யலாமென்ற உணர்ச்சி இன்னும் நாட்டில் ஏற்படவில்லை.

ஏற்கெனவே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் சில முனிசிபாலிட்டிகளும் தோட்டிகள் கிடைக்காமல் தவிக்கின்றன. இவ்வித நிலை

மையில் புராதன தர்மங்களை ஜனங்களுக்கு உபதேசிப்பதுதான் சுலபமான வழியாக இருக்கிறது. ஆனால் புராதன தர்மங்கள் எல்லாவற்றையும் அனுஷ்டானத்திற்குக்கொண்டுவந்து விடுவதாகச் சொல்லுவதில் உபயோகமில்லை. அந்தக்காலத்தில் ஜனங்களுக்கு மதத்தில் அதிகப் பற்றிருந்தது. ஒவ்வொரு சுகாதார தர்மமும் ஒரு மதக் கடமையாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்தது. ஆகவே ஜனங்கள் அந்த தர்மங்களைப் பின்பற்றி வந்தார்கள். இப்பொழுது மதப்பற்று குறைந்திருக்கிறது. ஆகையால் மதத்தின் பெயரைமட்டில் சொல்லுவதில் பிரயோஜனமில்லை. வேறுவித பலத்தைக் கொண்டும் சொன்னால்தான் பிரயோஜனப்படும். அவசியமாயின் சட்ட மூலமான நிர்ப்பந்தத்தை ஏற்படுத்தவும் பின்வாங்க வேண்டியதில்லை.

(இன்னும் வரும்)

காப்பிக்கிளப்புகளும், பொதுஜன ஆரோக்கியமும்.

(ஸ்ரீமான் கே. நாராயணசாமி, மைசூர்.)

ராஜீயக் கொந்தளிப்பும், சமூகக் குழப்பமும் இக்காலத்தில் அதிகமாக ஓங்கியிருப்பதால் சிறிய விஷயங்களாயினும் முக்கியமான பல அம்சங்களை நாம் சுலபமாக மறந்து விடுகிறோம். இவைகளிற் சில தினே தினே தோன்றிக்கொண்டிருக்கும் "பிராமணர்கள் காப்பி கிளப்புகள்" ஆகும். இவைகள் தினே தினே அதிகரித்து வருகின்றன. இப்போதைய நிலைமையில் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்குங் கோடரியெனச் சொல்லுவது மிகையாகாது.

இவைகள் இவ்விதமிருந்து வருவதற்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றன. முதலாவதாக, பெரும்பாலான காப்பிக் கிளப்புகள் அசுத்தமாகவும், சுகாதாரக் கேடாகவுமுள்ள இடங்களில் இருந்து வருகின்றன. அகலமான ஒரு சாக்கடையோரமாக "பிராமணர்களுக்கு மாத்திரம்காப்பி கிளப்பு" என்று கொட்டை எழுத்தில் அச்சிட்ட விளம்பரப் பலகையுடன் ஒரு சிறிய கட்டடத்தில் ஒரு காப்பி கிளப்பு இருந்து வருவது இக்காலத்தில் அபூர்வமான காக்ஷியன்று.

இரண்டாவதாக, கிளப்புக் காரர்களில் பெரும்பாலோருக்கு சுத்தமாக இருக்கவேண்டிய அவசியம் தெரியாமலே இருக்கிறது. அவர்கள் லாபத்திலேயே திருஷ்டியுடையவர்தனாக இருக்கிறார்கள். குறைந்த செலவிலும் சிரமத்திலும் அதிக லாபத்தை எவ்விதம் சம்பாதிப்பதென்பதிலேயே அவர்கள் திருஷ்டியுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். சொற்ப விலைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய கலப்படமான ஆகாரப் பொருள்களை அவர்கள் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் சிலபாத்திரங்களையே வைத்துக்கொண்டு, அவைகளைச் சுத்தம் செய்வதாக பெயரளவில் காட்டிவிட்டு திரும்பத் திரும்ப அவைகளையே கொடுத்து வருகிறார்கள். எல்லா எச்சில் தட்டுகளையும், எச்சில் செய்து சாப்பிட்ட பாத்திரங்களையும் ஒரு தொட்டி ஜலத்தில் போட்டுத் தோய்த்து எடுத்து விடுகிறார்கள்.

கிளப்புகளுக்குப் பல தரப்பட்டவர்களும் செல்லுகிறார்கள். அவர்களில் எத்தனை பேர்களுக்குக் காசநோய் போன்ற கடுமையான தொத்து வியாதிகள் இருந்து வருகின்றனவென்பதை நாமறியோம். பல கிளப்புகளில் சுத்தம் செய்து கொடுக்கும் பாத்திரங்களில் முன்னதாகச் சாப்பிட்டவர் விட்டு வைத்துப் போன பதார்த்தங்கள் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. இந்தக் கிளப்புகளைச் சுற்றியுள்ள அசுத்தங்களைப் பற்றி அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

இவ்வித நிலைமையில் கிளப்புகளாலும், கிளப்புக் காரர்களாலும் பொதுஜன ஆரோக்கியம் எவ்வளவு கெட்டுப் போகக்கூடுமென்பதைச் சுலபமாக ஊகித்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு யார்மீது குற்றம் சுமத்துவது? கார்ப்போரேஷன் மீது குறை கூறுவதா? பொது ஜனங்களின் மீதுகோபித்துக் கொள்ளுவதா? கிளப்புக்காரர்களைக் கண்டு கடிவதா? எல்லோரிடத்திலும் பிசகிருக்கிறது. ஆனால் கார்ப்பொரேஷனுக்கும், கிளப்புக் காரர்களுக்கும் உள்ள பொறுப்பை விடப் பொது ஜனங்களுடைய பொறுப்பு குறைவானதென்றே சொல்லவேண்டும்.

காப்பி கிளப்புகளுக்குப் போக வேண்டாமென்று உபதேசம் செய்து பொதுஜனங்களுடைய புத்தியைத் திருப்ப வைத்தியர்களும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் முயன்று வருகிறார்கள். ஆனால் பலருக்குக் கிளப்புக்குச் செல்லுவது நித்தியக் கடனில் ஒரு முக்கிய அம்சமாகிவிட்டதால் இந்தப் பிரசாரம் அதிகப்பலன் தருமென்று நம்புவதற்கில்லை. ஆகையால் பொது ஜனங்களுக்கு உபதேசித்தும் பலனில்லை; கிளப்புக் காரர்கள் அனைவரும் யோக்கியர்களாக இருப்பார்களென்று எதிர்ப்பார்க்கவும் இடமில்லை. கார்ப்போரேஷன் தான் கிளப்புகளின்நிலைமையைச் சீர்திருத்த வேண்டும். எவ்வெவ்வழிகளில் சீர்திருத்தம் செய்யலாமென்று சில யோசனைகள் சொல்லுகிறேன்.:—

1. லைசென்ஸ் கொடுக்கும் விஷயத்தில் யுக்தாயுக்தத்தை அதிகாரிகள் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். எந்த இடத்தில் கிளப்பு வைக்கப்படுகிற தென்பதையும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

2. லைசென்ஸ் கட்டணத்தைத் தவிரகிளப்புக்காரர்கள் ஒரு தொகையை ஜாமீனாகக் கொடுத்து வைக்கும்படி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

3. கார்ப்போரேஷனானது புதிதாக விதிகளைத் தயாரித்து அவைகளை அமுலுக்குக் கொண்டு வரவேண்டும். விதிகளுக்கு மீறி நடக்கும் கிளப்புக்காரர்களுக்குக் கடுமையான அபராதம் விதிக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு தடவையும் தட்டுகளையும் பாத்திரங்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்றும், பரிமாறுகிறவர்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டுமென்றும், கிளப்பு இருக்கும் கட்டடத்திற்கு அடிக்கடி வெள்ளையடித்து அதைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், கலப்படமான ஆகாரப் பொருள்களை உபயோகிக்க கூடாதென்றும் விதிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

4. தினமிரு முறையாவது திடீரென்று தெரியாமல் கிளப்புகளுக்குச் சென்று பரிசோதிக்கத் திறமை வாய்ந்த இன்ஸ்பெக்டர்களை நியமிக்கவேண்டும். விதிகளுக்கு விரோதமாக ஏதேனும் நடந்துவந்தால் அவர்கள் மேலதிகாரிகளுக்கு ரிபோர்ட்டு செய்யவேண்டும். இப்பொழுது சில இடங்களில் இன்ஸ்பெக்டர்கள் இருந்தும் கிளப்புகளின் நிலைமை திருந்தாமலிருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கிறோம்; இன்ஸ்பெக்டர்கள் அஜீரணத்தினால் தவிப்பதும் சகஜமாக இருந்து வருகிறது. இதற்குக் காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பது கஷ்டமான விஷயமன்று. ஆகவே அடிக்கடி ஒரு டிவிஷனிலிருந்து மற்றொரு டிவிஷனுக்கு இன்ஸ்பெக்டர்களை மாற்றிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அவர்கள் கண்டுபிடிக்கும் ஒவ்வொரு குற்றத்திற்காகவும் விதிக்கப்படும் அபராதத்தில் ஒரு பகுதியை அவர்களுக்கு இனாமாகக் கொடுக்கவேண்டும்.

5. ஒவ்வொரு டிவிஷனிலும் எத்தனை ஹோட்டல்கள் தானிருக்க வேண்டுமென்று வரையறுத்து விடவேண்டும். அந்தந்த டிவிஷன் ஜன சங்கியைக்குத் தகுந்தபடி காப்பிக் கிளப்புகளின் தொகையைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

6. இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறையாவது, மாதமொரு முறையாவது கிளப்புக்காரர்களையும், இன்ஸ்பெக்டர்களையும் கூட்டி வைத்து, சுகாதார தர்மங்களைப் பற்றி உபதேசிக்கவேண்டும்.

7. கடைகளில் பக்ஷியங்களைத் திறந்து வைக்க அனுமதிக்கக்கூடாது.

கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாதார் உடனே விழித்துக்கொண்டு, நான் குறிப்பிட்டிருக்கும்பரிகார முறைகளைக் கொண்டு இந்தக் கெடுதல் பரவாமல் தடுக்கவேண்டும். அதிகாரிகள் கவனிக்காவிடில் பொதுஜனங்களுடைய ஆரோக்கியம் கெட்டுப் போகும்.

சாக பக்ஷணத்தின் விசேஷம்.

(டாக்டர் எல். ஏ. ரவிவர்மா).

சாகபக்ஷணமானது சவுகரியமானதாவென்பதை மேனாட்டினர் சாஸ்திரீயமாக ஆராய்ச்சி செய்துவருகிறார்கள். பரம்பரையான வழக்கத்தை விட்டுவிடும்படி செய்வதே பெரிய முட்டுக்கட்டையாக அங்குஇருக்கிறது. இந்தியாவிலுள்ள நாமும் அவர்களுடன் சேர்ந்து இந்த விஷயத்தைப் பரிசீலனை செய்யவேண்டும். நம்முடைய சம்பிரதாயமும் இந்த முறைக்கு அனுகூலமாக இருப்பதால் பழைய வழியில் நாம் திரும்புவது அதிகக் கஷ்டமாக இருக்க முடியாது. வைதீக தர்மத்தின் பெயரால் இவ்விஷயத்தைச் சாதித்துக்கொண்டுவிடலாமென்று நினைப்பது பகற்கனவுதான்.

மனிதன் மாமிச பக்ஷிணியல்லவென்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவர்களுடைய பற்களின் அமைப்பும், அவர்களுடைய சரீர அமைப்பும் அவர்கள் சாக பக்ஷிணி வம்சத்தில் வந்தவர்களென்பதைக் காட்டுகின்றன.

மனிதர்களல்லாத ஜீவப் பிராணிகளில் அதிகமாக முற்போக்கடைந்துள்ள சில இனங்கள் சாகபக்ஷண சுவாபமுடையவைகளென்று நினைத்துக்கொண்ட போதிலும் சில இனங்கள்மாமிசபக்ஷிணிகளாகவேஇருந்திருக்கின்றன. ஆனால் குரு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த இனங்கள் மாமிஸத்திலேயே ஜீவித்திருக்க முடியாது. மூன்று வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு மாமிஸமும் மாமிஸ ஸத்துக்களும் ஒத்துக் கொள்ளுவதில்லை யென்றும், 6 முதல் 8 மாதத்திற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குப் பழரஸம், வேக வைத்த பருப்புகள், கிழங்குகள் இவைகள் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றன வென்றும் எல்லாருக்கும் தெரிந்திருக்கிறது; வைத்தியர்களும் இதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். வாஸ்தவத்தில் பழங்களும், பழரஸங்களும் எவ்வயதுக் குழந்தைகளுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றன. புலிக்குட்டியைப் போன்ற மாமிசம் புசிக்கும் இனத்தைச் சேர்ந்தவைகளுக்கு பால்யம் முதலே மாமிசங்கள் ஒத்துக்கொள்ளுகின்றன. ஆயினும் மனிதன் மாமிசத்தையே புசித்துக் கொண்டு ஜீவித்திருக்க முடியாதென்று ஏற்பட்டுப் போயிருக்கிறது. அதைப் போலவே மரக்கறிகளையே புசித்துக்கொண்டு சுகஜீவிகளாக இருந்து வரக்கூடுமென்பது கீழ்த் தேசத்தில் வசிக்கும் பிராமண ஜாதியினராலும், மேனாடுகளில் சில தனிப்பட்ட நபர்களாலும் அனுபவ பூர்வமாக ருஜு செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அவசியமென்றும், அவைகள் மரக்கறிகளிலேயே இருக்கின்றனவென்றும் இப்பொழுது கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. புதிதாக எடுத்த வெண்ணெய், பால், பச்சைக் கோழி முட்டைகள் இவைகளைத் தவிர பக்குவம் செய்த மாமிசங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகக் குறைவாகவே இருக்கிறது. பிராணிகளின் மாமிசமானது குடல் வியாதி காச நோய் முதலிய பலவித தொத்து நோய்கள் உண்டாவதற்கு இடங்கொடுக்கின்றனவென்றும் தெரிய வந்திருக்கிறது. இவ்விதம் கொடிய வியாதிகள் உண்டாவதற்கு ஆஸ்பதமாக இருப்பதுடன்நீண்டகாலம் ஒருவர் மாமிசத்தையே புசித்துவரின் வியாதிகள் சரீரத்தைப் பீடித்துக் கொள்ளாமல் தடுப்பதற்கு நமது தேகத்திற்கு இருந்துவரும் சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது. நவீன காலத்தில் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்து வேலைசெய்து வரவேண்டியிருக்கும் நிலைமையானது மலச்சிக்கல் உபாதையை உண்டுபண்ணுகிறது மாமிசத்தைப் புசித்தால் மலம் குறைந்துவிடுகிறது. அதன் பலனாக மலச்சிக்கல் உபாதை அதிகரிக்கிறது. மாமிச ஆகாரமானது சரீரத்தில் பரவுவதற்கு அதிககாலம் வேண்டியிருப்பதால் மரக்கறிகளைவிட கிருமிகள் சரீரத்தில் உற்பத்தியாவதற்கு அதிக அனுகூலத்தை அது செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனால் மரக்கறிபக்ஷணமோ இளகும் சுபாவமுடையதாக இருப்பதுடன் உட்கார்ந்த இடத்திலேயே இருந்து வேலை செய்து வருவதால் ஏற்படக்கூடிய கேடுகளை நிவர்த்திக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. கிருமிகள் சரீரத்தில் உற்பத்தியாவதற்கும் அது அதிகமாக இடங்கொடுப்பதில்லை.

மனோபாவ அம்சமும் இதில் ஒரு முக்கிய விஷயமாகும். ஆனால் அது வெகு சிக்கலான அம்சமானதால் சாமான்ய ஜனங்கள் அதன் பலாபலன்களை சுலபமாக அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஆகவே எல்லோரும் அறிந்து கொள்ளும் விதமாக மேலேழுந்தவாரியாய் அதன் பலாபலன்களைக் கவனிப்போம். நாம் அனைவரும் பிறருக்குக்கொடுமை செய்வதை வெறுக்கிறோம். அது எல்லாருடைய மனதிற்கும் வெறுப்பைக்கொடுக்கக்கூடிய விஷயமாதலால் கௌரவஸ்தர்கள் மத்தியில் அதைப்பற்றி பிரஸ்தாபிக்கவே சகஜமாக சங்கோஜம் ஏற்படுகிறது. எந்த மனிதனாவது தன்னுடைய சொந்த மாமிசத்தையே எடுப்பதில் உள்ள கஷ்டத்தை உணர்ந்தால் அதைப் புசிக்க சுலபமாகச் சம்மதிப்பானா? அதைப்பற்றி ஒருவரும் சிந்திப்பது கூடஇல்லை யாதலால் அது சம்பந்தமாக எவ்வித உணர்ச்சியும் அவர்களுக்கு ஏற்படுவதில்லை. எந்த நாகரீக தேசத்திலும் பஹிரங்கமான இடத்தில் ஜீவவதை செய்யக்கூடாதென்று விதித்திருப்பதற்கு அர்த்தமில்லையா? நாம் புசிப்பதற்கு மாமிசமானது மேஜைக்குவந்து சேருவதற்குப் பூர்வாங்கமாகச் செய்யக் கூடிய காரியங்கள் எல்லோர் மனதிலும் விசேஷ வெறுப்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாக இருப்பதால் அவர்களுடைய கண்களில் அது படாமல் தடுக்கப் படுகிறது.

ஆனால் இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பிறருக்குக் கொடுமை செய்வதில் மனிதர்களிலும் கேடு கெட்ட ஜீவப்பிராணிகள் இல்லையென்பதைச் சொல்லாமலிருப்பதற்கில்லை. ஜீவப்பிராணிகளில் பிறருக்கு அதிகக் கொடுமை செய்பவர்கள் மனிதர்களே. சிங்கம் அல்லது புலியானது பகுத்தறிவு இல்லாத மிருகமாக யிருப்பதால் ஆகாரத்தை உத்தேசித்தாவது, தற்காப்பை உத்தேசித்தாவது இதரபிராணிகளைக் கொல்லுகின்றது. ஆனால் மனிதனோ தனது அறிவினால் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் நாசக்கருவிகளுடன் ஜீவப் பிராணிகள் வசிக்குமிடங்களுக்குள் தன்னுயிருக்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தையும் பொருட்படுத்தாமல் நுழைந்து, அவைகளை வெருட்டி யடித்த, அற்ப சந்தோஷத்தை அடைவதற்காக அவைகளைக் கொல்லுகிறான். அப்படி யிருந்தும் புலியானது கொடிய மிருகமென்றும், மனிதன் ஜீவகாருண்ய முடையவனென்றும் செவ்வாய்க் கிழமையை மங்களவாரமென்று சொல்லுவது போல ஜனங்கள் சொல்லுகிறார்கள். நாம் ஜீவித்திருக்கவும் பிறர் ஜீவித்திருக்கும்படி விட்டுவைக்கவும் நாம் கற்றுக்கொள்ளுவோம். சாகபக்ஷணமானது இதற்கு ஒருவழிதான். "லோகா ஸமஸ்தா ஸுகினோபவந்து" என்பதே நமது லக்ஷியமாக இருக்கட்டும்.

அஜீரணத்தைத் தடுத்தல்.

அஜீரண உபாதையானது அடியிற்கண்ட காரணங்களால் ஏற்படுகிறது:—

அவசரப்பட்டுக்கொண்டு ஆகாரத்தைப் புசிப்பதுதான் அஜீரணத்திற்கு மூலகாரணமாக இருக்கிறது. நன்ருக மெல்லாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களை வயற்றுக்குள் தள்ளுவதால் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. காலாகாலத்தில் புசிக்காததாலும் அஜீரண உபாதை ஏற்படலாம் போஜனகாலத்தைக் கிலிப்தமாக வைத்துக் கொள்ளாததாலும், முதல் வேளை போஜனத்திற்கு 6 மணிக்குப்பிறகு இரண்டாவது வேளை போஜனத்தைப் புசித்து விட்டு மூன்ருவது வேளைப்போஜனத்தை அதற்கு மூன்றுமணிக்குப் பிறகு சாப்பிடுவதாலும், ஆகாரத்தைச் சில சமயங்களில் அளவிற்குமிஞ்சிச் சாப்பிடுவதாலும் அஜீரண உபாதை ஏற்படலாம். மலச்சிக்கலானது ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சரீரத்திற்குள் சரியாக ஜீரணமாகாமற்

செய்து விடுகிறது. அதிலும் நமது அஜாக்கிரதை காரணமாகச் சரீரத்தில் விஷம் சேர இடம் கொடுத்துவிடுவதாலும், பற்களினிடுக்குகளில் புண்களுண்டாக இடங் கொடுப்பதாலும் அஜீரண உபாதை அதிகரித்துவிடுகிறது. பசியில்லாமையானது நாளடைவில் ஜீரண சக்தியைக் குறைத்துவிடக்கூடும். ஆனால் சிலருடைய வயிற்றில் ஆகாரம் விழுந்தபிறகு பசியெடுப்பதைப் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கிறோம். பாலோ என்பவருடைய ஆராய்ச்சியிலிருந்து ஜீரண ரஸமானது நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்திற்குத் தகுந்தபடி வேறுபட்ட சக்தியை அடைந்துகொண்டு வருகிறதென்று தெரியவந்திருக்கிறது. ஆகவே திடீரென்று ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றினால் தற்காலிகமாக ஜீரண உபாதை உண்டாகலாம். தவிரவும், நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி நமது ஜீரண சக்தியும் மாறுபடலாம். உதாரணமாக, அதிகக் கொழுப்புள்ள ஆகாரமானது அன்னாசய ரஸத்தின் வேலையைக்கெடுத்துவிடலாம். அதிகப்படி ஜலத்தை உட்கொள்ளுவதால் நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது அதிகமாகக் கரைந்துபோய் அன்னாசய ரஸம் வேலைசெய்ய முடியாமற் செய்துவிடலாம்; அல்லது, புதிய ரொட்டியாவது, புதிய உருளைக்கிழங்காவது, புதியஅரிசியாவது, அல்லது இதுபோன்ற பதார்த்தங்களாவது அன்னாசயத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்துவிடலாம். நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் உஷ்ணக்கிரமும் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். உஷ்ணமான ஆகாரமானது வாயூறலும், அன்னாசயரஸமும் அதிகமாக வெளிப்படும்படி செய்யலாம்; ஆறிப்போன ஆகாரத்தை உஷ்ணமான ஆகாரத்தைப் புசித்தபின் உட்கொண்டால் சில சமயங்களில ஜீரண வேலையைத் தடுத்து விடலாம். நாம் புசித்த ஆகாரம் ஜீரணமாக வேண்டியிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது ஜீரண வேலையைக் கவனிக்கவேண்டியிருப்பதால் அந்த சமயத்தில் சரீரத்திற்காவது, மனதிற்காவது அதிக வேலையைக் கொடுக்கக் கூடாது.

பிராணாயாம வியாயாமம் செய்ய வேண்டியதேன்?

நாம் சுவாசிப்பதானது இருவகை வேலைகளைச் செய்கிறது. நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்தமடைவதற்கு வேண்டிய பிராணவாயுவை அது சரீரத்தில் சேர்க்கிறது; நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது சரீரம் முழுவதும் வியாபிக்கும்படியும் அது செய்கிறது. சுவாஸாசயங்கள் தங்களுடைய கிரமமான வேலைகளைச் செய்துவருவதன் பலனாக ஈரல், இரைப்பை, குடல் முதலிய உறுப்புகள் பிடித்துவிட்டாற்போல் நன்றாக வேலை செய்ய உத்வேகத்தைப் பெறுகின்றன. ஆகையால் நாம் சுவாசிப்பதானது சரீரத்திற்குள் வேலையைக் கொடுப்பதாக இருக்கிறது.

நாசித்துவாரங்களின் வழியாகச் சுவாசிப்பதால், ரத்தத்தை சுவாஸாசயங்களின் வழியாகப் பரப்ப ஹிருதயம் செய்யவேண்டியிருக்கிற வேலையானது குறைகிறது. தவிரவும், வாயால் சுவாசிப்பதைவிட நாசித்துவாரங்களின் வழியாகச் சுவாசிப்பதில் அதிகமாகப் பிராணவாயுவை உட்கொள்ள இடமேற்படுகிறது. வாயால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றைவிட நாசித்துவாரத்தின் வழியாக உட்கொள்ளும் காற்றானது அதிகத் தடைகளை நிவர்த்தி செய்துகொண்டு போகவேண்டியிருப்பதே இதற்குக் காரணம். இவ்விதமாக மார்பானது அதிகமாக உறிஞ்சவேண்டியிருக்கிறது. இதன் பலனாக சுவாசாசயங்களுக்கு அதிக ரத்தம் செல்லுகிறது. அதனால் அதிகமாகப் பிராணவாயு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவேண்டுமானால் அவனுடைய நாசித்துவாரங்கள் நன்றாகத் திறந்திருக்கவேண்டும்; முதுகெலும்பு நன்றாக வளையத்தக்கதாக இருக்கவேண்டும்;

தோள்பட்டை சதுரமாக இருக்கவேண்டும்; மார்பு நன்றாக அமைந்திருக்கவேண்டும்; அடிவயிறுபடிந்திருக்கவேண்டும். இவ்விதமிருந்தால்தான் ஹிருதயம், சுவாஸாசயங்கள், இரைப்பை, குடல், முதலிய உறுப்புகள் எதாஸ்தானத்தில் இருந்து தத்தம் வேலைகளைச் சரியாக செய்துவர முடியும். ஆகவே நாசித் துவாரங்கள் குறுகி, தோள்பட்டை உருவ்ஷடைபடைந்து, அடிவயிறு முன்னே தள்ளிக்கொண்டிருப்பவர்களில் பலர் உலாவச்சென்று, வியாயமங்களைச் செய்துவந்தால் சுவாஸிக்கும் சக்தியைப் பெருக்கிக்கொண்டு, சரீரத்தை ஆரோக்கியமாகச் செய்துகொண்டு விடலாமென்று நினைப்பது அசட்டுத்தனமாகும். நாள்தோறும் நாம் பிராணாயாமம் செய்துவர வேண்டுமென்று நமது சாஸ்திரங்கள் விதித்திருக்கின்றன. அதனுடைய விசேஷத்தை மேனாட்டினரும் உணர்ந்து அதை ஒரு விதமாக அப்பியஸித்து வருகையில் நாம் அதைக் கைவிட்டு வருகிறோம். அவ்வித நிலைமையில் நாம் அற்பாயுளுடையவர்களாகவும், உலகினரின் நகைப்பிற்குப்பாத்திரமாகவுமாகி விட்டதில் அதிசயமொன்றுமில்லை.

மது ஸாரம்.

இதை அதிகமாகஉபயோகிப்பதால் பலவிதக் கெடுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. சரீரத்தினாலாவது, மனதினாலாவது அதிகவேலை செய்யவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது உத்வேகத்தைக் கொடுக்கிறதென்ற அசட்டு எண்ணம் பலருக்கு இருந்து வருகிறது. ஆனால் வாஸ்தவத்தில் இது சரீரத்திற்கு ஓய்ச்சலைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவே இருக்கிறது. இதை உபயோகிப்பதால் மனிதனுடைய சிரமம் தற்காலிகமாகத் தெரியாமல் போய்விடுவதைக் கொண்டு இதனிடத்தில் விசேஷ மிருப்பதாகச் சிலர் தப்பாக நினைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள்.

விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் ஈடுபடுவோரனைவரும் மதுபானமானது களைப்பையுண்டு பண்ணுகிறதென்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். சரீர சிரமப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டியிருப்பவர்கள் மதுபானம் செய்வதால் அவர்களுக்கு மிகுந்த களைப்பே யுண்டாகும். விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் ஈடுபட்டவர்களில் மதுபானம் செய்யாதவர்களை விட மதுபானம் செய்பவர்கள் தாழ்ந்த நிலைமையிலேயே இருப்பார்கள். குறிவைத்துச் சுடுவதில் பந்தயம் போடின் மதுபானம் செய்பவர்கள் குறி தவறி விடுவார்கள். மதுவானது மனதிற்கும் நரம்புகளுக்கும் ஓய்ச்சலை உண்டுபண்ணி விடுகிறது. அதனால் உத்வேகமுண்டாவதாக வெளிக்குத் தோன்றியபோதிலும் உள்ளூற மூளையை மழுக்கி, மனோ சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது. அது விஷப் பதார்த்தமானதால் உலக வாழ்வில் நாம் வெற்றி பெறமுடியாமற் செய்துவிடுகிறது. சரீரத்திற்கு அதனால் ஏற்படும் உபாதைகளைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை.

விஷ சம்பந்தம்.

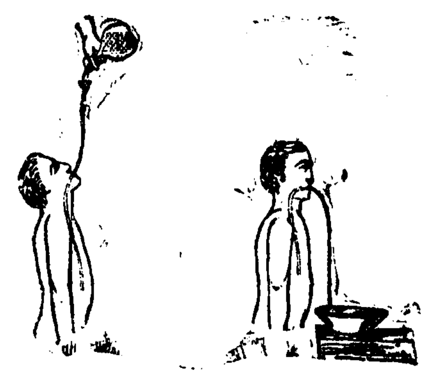
சரீரத்தில் விஷ சம்பந்த மேற்பட்டிருந்தால் எவ்வித விஷம் எவ்விதத்தால் சம்பந்தித்திருக்கிறதென்று சுலபமாகக் கண்டறிவதற்கில்லை. அவ்விதம் இன்ன விஷம் சம்பந்தித்திருக்கிறதென்று தெரியாத நிலைமையில் அடியிற்கண்ட முறையை அனுஷ்டிக்க வேண்டும்:—

முதலில் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்பவேண்டும். உதடுகளிலாவது, வாய்க்குள்ளாவது புண்கள் இருக்கின்றனவாவென்று பார்க்கவேண்டும். புண்கள் இருந்தால் பிணியாளிவாந்தி செய்யும்படி சொல்லக் கூடாது. புண்கள் எரிச்சலினாலேயே ஏற்படுகின்றன. வாந்தி ஏற்பட்டுவிட்டால் எரிந்து

போயிருக்கும் இரைப்பை மூடித்தோல் கிழிந்து போய்விடும். அவ்வித சந்தர்ப்பங்களில் நல்லெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், கோழி முட்டையிலிருக்கும் வெள்ளை ஜலம், பார்லி கஞ்சி, பால் அல்லது பாலுடன் கலந்த கோழி முட்டை ஸத்து இவைகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

புண்களில்லாமலிருந்தால் பிணியாளியின் தொண்டைக்குப் பின்புறம் தட்டி அவர் வாந்தி எடுக்கும்படி செய்யவேண்டும். இதனால் வாந்தி ஏற்படாவிட்டால் மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி கடுகாவது, மித உஷ்ணமான அரைக்கோப்பை ஜலத்தில் இரண்டு தேக்கரண்டி உப்பாவது சேர்த்துக்கொடுக்கலாம். அல்லது இபிகாக் சாராயத்தில் ஒரு தேக்கரண்டியை 10 நிமிஷங்களுக்கொரு முறை கொடுக்கலாம். பிணியாளிக்குத் தூக்கம்வரும் பக்ஷத்தில் அவர் உலவும்படி செய்தும், முதுகில் தட்டிக்கொடுத்தும், நல்ல காப்பியைக்கொடுத்தும் அவர் தூங்காமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த முதல் காரியத்தைச் செய்துவிட்டு, கோப்பையில் அடியில் தங்கியிருக்கும் பதார்த்தத்திலிருந்தாவது, பிணியாளியைக் கேட்டாவது எவ்வித விஷம் சரீரத்தில் சம்பந்தித்திருக்கிறதென்று அறியவேண்டும். பிணியாளியின் சரீரத்தில் ஆஸிட் விஷம் சம்பந்தித்திருக்கிறதென்று தெரியவந்தால் ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி மாக்னீஷியாவிலாவது, சாக்கட்டியிலாவது, கூரை அல்லது சுவற்றிலிருக்கும் சுண்ணாம்புப்பூச்சிலாவது இரண்டொரு தேக்கரண்டியாவது, அல்லது ஸோடா அல்லது சுண்ணாம்பு நீராவது கொடுக்கவும். ஆல்கலி சேர்ந்திருக்கிறதென்று தெரிந்தால் எலுமிச்சம்பழரஸமாவது, திராக்ஷ ரஸமாவது, புளித்தண்ணீராவது, நார்த்தம் பழரஸமாவது கொடுக்க வேண்டும். ஆஸிட்டும், ஆல்கலிகளும் ஒன்றிற்கொன்று விரோதமாக வேலைசெய்து, ஒன்றின் வேகத்தை மற்றொன்று தணித்து விடுகிறதென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிணியாளி வாந்தி யெடுத்ததை அப்படியே வைத்திருந்து வைத்தியருக்குக் காட்டவேண்டும்.

விஷப் பதார்த்தங்கள் இரைப்பையை அரித்து விடாமல் பாதுகாப்பதற்காக நல்லெண்ணெய் அல்லது விளக்கெண்ணெய் போன்ற எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களையாவது, கோழி முட்டைக்குள்ளிருக்கும் வெள்ளையையாவது, பால் முதலியவைகளையாவது கொடுக்கவேண்டும். பிணியாளி வாந்தியெடுக்காமல் வைத்தியர் வருவதற்கும் காலதாமத மேற்பட்டால் இரைப்பைக் குழாய் மூலமாக விஷத்தை வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும்.



கண்ணாடி பெய் குழலில் ரப்பர் குழாயைச் சொருகி, இரைப்பைக் குழாயைத் தயாரித்து விடலாம். அதைத் தயாரித்துக்கொண்டு, இரைப்பையைப் பின் வருமாறு சுத்தம்செய்யவேண்டும்:—

ரப்பர் குழாயை பிணியாளியின் தொண்டைக்குள்ளே விட்டு அது இரைப்பைக்குப் போய்ச் சேரும்படி அதில் 20 அல்லது 25 அங்குல நீளம் பிணியாளி விழுங்கும்படி செய்யவேண்டும். பிறகு வாய் குழலை வாய்க்கு நேராக உயரத் தூக்கிக்கொண்டு இரைப்பை எவ்வளவு ஜலம் கொள்ளுமோ அந்த அளவு ஜலத்தை அதில் விடவேண்டும். பிறகு பெய் குழலைக் கீழே கவிழ்த்துப்பிடித்தால் இரைப்பையிலிருப்பவைகள் வெளிப்பட்டுவிடும். இரைப்பையில் சேர்ந்திருக்கும் விஷப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும் வரையில் இவ்விதம் திருப்பித்திருப்பிச் செய்துவர வேண்டும்.

நீர்க்கொள்ளுவான்.

இந்த வியாதி சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருவதால் இது சாமான்ய வியாதியென்றும், இதனால் அபாயம் விளையாதென்றும் பலர் நினைத்திருக்கின்றனர். ஆனால் இது ஸ்கார்லெட் ஜுரம் அல்லது வைசூரியை விட அதிகமாக ஜனங்களைக் கொன்று விடுவதை அவர்கள் உணர்ந்தால் இந்த யெண்ணத்தை விட்டுவிடுவார்கள்.

இந்த வியாதியானது வெகுகாலமாக இருந்துவருகிறது. அரேபியா தேசத்து வைத்தியர்கள் எழுதியுள்ள நூல்களில் இந்தவியாதியைப்பற்றி அதிகமாகப் பிரஸ்தாபித்திருக்கிறார்கள்.

நீர்க்கொள்ளுவானானது சுலபமாகத் தொத்தக்கூடிய வியாதியாகவிருக்கிறது. காய்ந்த புல் மிகுந்த ஒரு நிலத்தில் தீ வைத்தால் அத்தீயானது எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் நான்கு பக்கங்களிலும் வியாபித்துவிடுகிறதென்பதை நீங்கள் நேரில் பார்த்திருக்கலாம். அதுபோலவே நீர்க்கொள்ளுவான் வியாதியும் வியாபகமடைகிறது. இந்த வியாதியைப் பற்றிக்கொண்டவர்கள் அனைவரையும் பீடித்த பிறகுதான் இதன் வியாபகம் தணிகிறது. இந்த வியாதி யிடத்தில் இன்னொரு விசேஷமுமிருக்கிறது. சரீரத்தில் தழும்புகள் காணுவதற்கு முன் நான்கு தினங்கள் வரையில் ஜலதோஷமும், சளிவடிதலும் அதிகமாக இருக்கின்றன; கண்கள் சிவந்து கலங்கியிருக்கின்றன; இருமலும் தும்மலும் அதிகமாக இருக்கின்றன; சாதாரணமாக சொற்ப ஜுரம் அடிக்கிறது. நாம் வெகு சாதாரணமாக அலக்ஷியம் செய்துவிடும் இந்தக் காலத்தில்தான் இந்த வியாதி பிறருக்குத் தொத்துவதற்கு அதிக சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. வீட்டுக்குள் பிறருடன் நெருங்கிப் பழகிவரும் பிணியாளர்களுடைய நாசியிலிருந்தும், வாயிலிருந்தும் இந்த நோய்க் கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன. அவர் இருமுகையிலும், தும்முகையிலும் வாதாவரணத்தில் இந்த நோய்க்கிருமிகள் அடங்கிய பொருள்களை வெளிப்படுத்திவிடுகிறார்கள். அவ்விதம் கெட்டுப்போன காற்றைச் சுவாஸிப்பவர்கள் இந்த வியாதிக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இந்த வியாதி காணாத ஒருவரையும் இது விடுவதில்லை. இந்த வியாதியிலிருந்து கபவாத ஜுரம் உண்டாகலாம். குழந்தைகளுக்கு இது மிகுந்த அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

எவ்விதக் கோளாறு மேற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் ஜலதோஷம் கண்டவுடன் படுத்துக்கொண்டு, ஜுரம் விடும்வரை படுக்கையிலேயே தங்கியிருப்பது உத்தமம். ஆரம்பத்தில்தான் கோளாறுகள் உண்டாவதற்கு இடமிருக்கிறது. ஆகவே வியாதிச் சின்னங்கள் கண்டவுடன் படுத்துக்கொண்டு விட்டால் பல உயிர்கள் தப்பும்.

இந்த வியாதி எவருக்குக் கண்டாலும் உடனே அந்த விவரத்தை அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவேண்டும். வைத்தியரைக் கூப்பிட்டுக் காட்டினால் அவரே மேலாவிற்கு அறிவித்து விடுவார். இல்லாவிடில் வீட்டின் தலைவர் இதைச் செய்யவேண்டும். இந்த வியாதி சம்பந்தமான 6 விஷயங்களை நீங்கள் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(1) நீர்க்கொள்ளுவானானது தழும்புகள் காணுமுன் பிறருக்குத் தொத்தக் கூடிய கொடிய வியாதி.

(2) நாசித் துவாரங்களிலிருந்தும், வாயிலிருந்தும் வெளிப்படும் கழிவுப் பதார்த்தங்களில் இந்த வியாதிக் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன.

3. இந்த வியாதிவெகு சுலபமாகக் குழந்தைகளைப் பீடித்துவிடும்.

4. எவ்விதக் கோளாறு மேற்படாமலிருக்கவேண்டுமானால் இந்த வியாதிச் சின்னங்கள் தோன்றிய கால முதல் வியாதி நீங்கும் வரை படுத்த படுக்கையாக விருக்கவேண்டும்.

5. யாருக்கேனும் [illegible] கண்டால் உடனே [illegible] விடவே[illegible]

6. [illegible] பிறருக்கு இந்த வியாதி தொத்தும்படி அவர்களிடம் அதிகமாக நெருங்கக் கூடாது

ஜீவஸத்துப் பொருளின் விசேஷம்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் விசேஷத்தைக் கண்டறிவதற்கு லிஸ்டர் வைத்திய சாலையில் எலிகள் விஷயத்தில் விசேஷ ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு இருட்டறையில் ஒரு கூட்டில் 6 எலிகளை அடைத்துவைத்து, அவைகளுக்கு வேகவைத்தமாமிசமும், ரொட்டியும் பாலும் கொடுத்து வந்தார்கள். ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு அவைகளை நிறுத்துப்பார்த்ததில் அவைகள் ஆதிபளுவில் பாதிதானிருந்தன. அவைகளில் மூன்று எலிகளை வேறொரு கூட்டில்போட்டு அவைகள் உயிர் தரித்திருப்பதற்கு ஆரஞ்சுப் பழரசம் மாத்திரம் சிறிது காலம் கொடுத்துவரப்பட்டது. இவைகள் இழந்திருந்த பளுவில் பாதியை மீண்டும் பெற்று விட்டன மற்ற மூன்று எலிகளுக்கும் சூரிய வெளிச்சம் காட்டி, ஆரஞ்சுப்பழரஸமும் கொடுத்துவந்தார்கள். ஒரு வாரத்திற்குள் அவைகள் ஆதிநிறையை அடைந்துவிட்டன.

இந்த விஷயத்தில் விசேஷ ஆராய்ச்சி செய்திருக்கும் டாக்டர் மன்ரோவென்ற பிரபல வைத்தியர் ஜீவஸத்துப் பொருளென்பது சேமித்து வைக்கப்பட்ட சூரிய வெளிச்சந்தானென்று சொல்லுகிறார். சூரியவெளிச்சத்தில் இருக்கும் பலவகை வர்ணங்களில் ஊதாவிற்குப் பிறகு இருப்பதாயும் கண்ணிற்குத் தெரியாததுமான சூரிய ரஸ்மிதான் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது. ஒரு செடியை நட்டிருக்கும் இடத்தில் இந்த ரஸ்மி வீசாமல் செய்துவிட்டால் அந்தச் செடி செத்துப் போகிறது. இந்த ரஸ்மியை பூமியிலுள்ள செடிகளில் பழுக்கும் பழங்கள் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளுகின்றன. அதற்குத்தான் வெகுவாக இப்பொழுது புகழப்படும் ஜீவஸத்துப் பொருள் என்று பெயர். ஆரஞ்சுப்பழத்திலும் எலுமிச்சம் பழத்திலும் இந்த ரஸ்மியானது அதிகமாய் இருக்கிறது என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

சூரிய ஸ்நானமும், வெளிச்ச ஸ்நானமும்.

சமயம் வாய்க்கும்பொழுதும், வாதாவரணம் குளிர்ச்சியாக இல்லாமலிருக்கும் பொழுதும் சூரிய ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். முதல் தடவை செய்யும் ஸ்நானமானது சில நிமிஷங்களுக்கு அதிகப்பட்டதாக இருக்கக்கூடாது. சரீரத்தைச் சூரிய வெளிச்சம் தகித்துவிடாமலிருக்க வேண்டுமென்பதே இதற்குக் காரணம். ஆனால் தினம் சிலநிமிஷங்களாக இந்தக் காலத்தை வளர்த்திக்கொண்டு வரலாம். பிடரிப் பக்கத்தை மயிரால் இயற்கையாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த பாகத்தில் சூரிய வெளிச்சம்வீசாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சூரிய ஸ்நானமானது சரீரத்திற்கு மிகுந்த ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. சூரிய வெளிச்சத்தில் [illegible]டாடமான தோலானது [illegible] தோலைப் போலானது. அந்த[illegible]மே ஒரு பாதுகாப்பா[illegible] இருக்கிறது. அல்டிராவயொலெட் ரஸ்மியானது தோலைப் பதப்படுத்திவிடுகிறது. ஆனால் அந்த ஒரு ரஸ்மிதான் அனுகூலமானதென்பதில்லை.

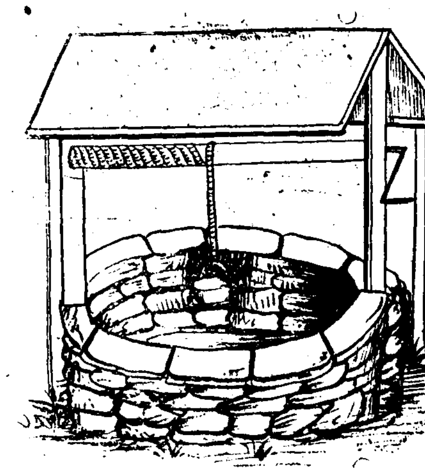
நமது படுக்கை அறையானது கிழக்கு நோக்கியாவது, தென் கிழக்கு நோக்கியாவது இருந்தால் காலையில் உடுத்திக்கொள்ளுமுன் சூரிய ஸ்நானம் செய்வது சுகமாக இருக்கும்.

குளிர்காலங்களில் நெருப்பின் ஓரமாக இருக்கலாம். அந்தக் காற்றானது நமது சர்மத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அந்தத் தீயின் வேகமானது நமது வலிகளை ஆற்றும். புகை சூழ்ந்த இடத்தைவிட எரிந்துகொண்டிருக்கும் கரி நெருப்பு உத்தமம். குளிர் காலத்தில் சூரிய ஸ்நானத்திற்கு அடுத்தபடியாக இதைச் சொல்லலாம். தினம் சிறிதுநேரம் இவ்விதம் செய்வது அனுகூலத்தைத் தரும். மின்சார வெளிச்ச சிகிச்சையும் பல வியாதிகளை குணப்படுத்தும்.

ஜலம்.

ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் எவ்வளவு ஜலம் தேவையென்பதில் அபிப்பிராய பேதமிருக்கிறது. பல வைத்தியர்கள் ஆகாரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் ஜலத்துடன் மூன்று பைண்ட் ஜலமாவது சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். ஜலம்தான் அவற்றிலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப் படுத்துகிறதென்றும் ஹிருதயத்தின் வேலையைப் பெருக்குவதில்லையென்றும் அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். குறைவாக ஜலத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவது சுத்தத் தவறென்றும் அது வறட்சையையும், மலச்சிக்கலையும், அஜீரணத்தையும் உண்டுபண்ணி, உடம்பிற்குப் பல ஹீனத்தை உண்டுபண்ணுகிறதென்றும் வாட்ஸன் என்பவர் சொல்லுகிறார்.

ஆனால் டாக்டர் ஹெயிக் என்பவரே சரீரத்திலுள்ள அழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக அதிக ஜலத்தை உபயோகிப்பது தவறென்றும், யூரிக் ஆஸிடை வெளிப்படுத்த ஜலம் உதவி செய்வதில்லை யென்றும், ரத்த ஓட்டம் அதிக ஜலத்தை உபயோகிப்பதால் தடைப்படுகிறதென்றும் சொல்லுகிறார். அதிக ஜலத்தை பருகவேண்டியதில்லை யென்று டாக்டர் ஜோஸையா ஓல்டுபீல்டு என்பவரும் சொல்லுகிறார். குறைந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கும் செடிகளும் மனிதர்களும் தான் அழுத்தமாக இருக்கிறார்கள் என்றும் ஜலம் அதிகமாகத் தங்கியிருந்தால் வியாதிக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றனவென்றும், ரசமுள்ள பழங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு, இரசபானங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்றும் அவர்சொல்லுகிறார்.



[ஏற்றத்துடன் கூடிய மூடப்பட்ட கிணறு சுகாதாரமானது.]

அசுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுவதாலேயே பலவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. வியாதிக்கிருமிகள் அதிகரிக்காத ஜலாதாரங்கள் குறைவாகவே இருக்கின்றன. ஆகவே ஜலத்தைக் காய்ச்சி, சாத்தியமானால் வடிக்கட்டிச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வடிக்கட்டிகள் உபயோகமில்லை. பழங்களிலும், மரங்களிலுமுள்ள ரஸமானது சுத்தமானதாக இருக்கிறது.

குப்பைத்தொட்டி

குப்பைத் தொட்டியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் அதில் ஈக்கள் வந்தடையாதபடி அதை மூடியும் வைக்கவேண்டும்.

குப்பைத் தொட்டியின் அடியிலும், உட்புறத்தில் தொட்டியைச் சுற்றிலும் காகிதத்தை வைத்து வைக்கவேண்டும். ஈரப்பசையுள்ள குப்பைகளைத் தொட்டியில் போட்டால் குப்பைத் தொட்டித் துருப்பிடித்துப் போய்விடும்.

அழுகிப்போகும் சாமான்கள் துர்க்கந்தத்தையுண்டுபண்ணி, ஈக்களைச் சேர்ப்பதால் அவ்விதப் பதார்த்தங்களைக் குப்பைத் தொட்டிக்குள் போடக்கூடாது.

குப்பைத் தொட்டியின் அடிப்பாகமானது பூமியில் பட்டு துருபிடித்துப் போய் விடாமலிருப்பதற்காக கீழே செங்கற்களை வைத்து, மேலே குப்பைத் தொட்டியை வைக்கவேண்டும்.

(சுத்தமான குப்பைத் தொட்டிக்கும் அசுத்தமாக விருக்கும் குப்பைத் தொட்டிக்கும்போட்டி. சுத்தமான தொட்டி வெற்றிபெறுகிறது.)

பாதி எரிந்த கட்டையையாவது, கரியை யாவது குப்பைத்தொட்டியில் போடாதீர்கள். நாளை அதை உபயோகித்து, செலவை ஒடுக்கிக்கொள்ளுங்கள்.

அசுத்தம் நிறைந்ததாக குப்பைத் தொட்டி இருந்தால் கொல்லைப்புறம்அசுத்தமாக இருப்பதுடன் ஒரு கூட்டம் ஈக்களும் சேர்ந்திருக்கும். அசுத்தமும் ஈக்களும் ஆரோக்கியத்திற்குப் பரம வைரிகளாகும்.

மூலைப்பால் கொடுப்பதிலுள்ள சில கஷ்டங்களும், அவைகளை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமும்.

(ஏப்ரல் மாதத்திய சஞ்சிகையின் தொடர்ச்சி)

8. மாதவிடாயினால் மூலைப்பால் குறைய ஆரம்பிப்பதுடன் குழந்தை அழத்தொடங்குகிறது. இது மூலைப்பாலையே நிறுத்திவிட ஓர் காரணமாகாது. தாயானவள் இதை ஒரு தற்காலக் கஷ்டந்தானென்றெண்ணி தைரியம் கொள்ளவேண்டும். மூலைப்பாலைத் தவிர வேறு ஆகாரங்களும் மாதவிடாய்க் காலங்களில் அவசியமாக விருக்கும்.

9. மூலைப்பால் சுரப்பதிலிருந்து நாம் மிதமிஞ்சின பால் இருப்பதாக நினைக்கக்கூடாது. அது உப்புஸத்தினால் உண்டாகலாம். குளிர்ந்த அல்லது வெந்நீர் ஒத்தடங்கள் கொடுத்தால் சவுகரிய மேற்படும். கையினால் அப்பாகத்தைப் பிசைந்துவிடுவதும் உதவியாயிருக்கும். (மூலையின்மேல் எவ்வித உஷ்ணமான பாதுகாப்பும் இல்லை யென்பதைக் கவனிக்கவும்.)

10. வாயின் மூலம் பரவும் விஷ சம்பந்தமான வஸ்துக்கள் தாயின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. ஆகவே குழந்தைக்கு நல்ல மூலைப்பாலைக் கொடுக்கமுடியாமற் போய்விடுகிறது. அவளை ஓர் பல் வைத்தியரிடம் அனுப்பவேண்டும். வாய்சுத்தமானதாக விருந்தால் மூலைப்பால் கொடுப்பது நல்ல பலனைத்தரும்.)

11. தாய்க்கு அஜீரணமும் மலச்சிக்கலும் இருந்தால் சந்தேகமின்றி அது குழந்தையையும் பாதிக்கிறது. குழந்தைக்கு அஜீரணம் தட்டும்போதெல்லாம் தாயினாலேயே அவ்விதமேற்படுகிறதென்று அடிக்கடி காணப்படுகின்றது. காய்கறிகளும், பழங்களும், பழுப்பு ரொட்டிகளும் சேர்ந்த ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதுடன் அவசியமானபோதெல்லாம் கிரமப்படி பேதிக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும்.

12. ஜில்லாவில் வேலை செய்பவர்கள் அதிகவேலை செய்வதினால் தாய்மார்களுக்குக் கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். ஆகையினால் குழந்தையின் நலத்தைக் கோரியாவது தாய்மார்களை வீட்டு வேலைகளில் பிரவேசியாமல் இருக்கச் சொல்லவேண்டியது அவசியமாக யிருக்கிறது. வேலைக்காரிகளை இப்படிப்பட்ட அதிக வேலை செய்பவரும், போதிய உணவு புசிக்காதவருமாகிய தாய்மார்களின் ஒத்தாசைக்கு அனுப்பினால் அநேக பலஹீனமான குழந்தைகள் நன்றாக மூலைப்பாலில் வளரச் செய்யலாம்.

13. ரத்தம்வெளியேறுதல்.—தாயானவள் வீட்டு வேலைகளைச்செய்ய ஆரம்பித்த பிறகு கூட ரத்தம் வெளியேறிக்கொண் டிருந்தால் அவளை வைத்தியப் பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும். அவசியமாகவிருந்தால் இராத்திரி குழந்தை தூங்குவதற்காக புட்டிபாலை கொடுத்துவிடலாம். அதனால் குழந்தையும் தூங்கும்; தாய்க்கும் அனுகூலமுண்டாகும்.

14. உணர்ச்சியினால் நேரிடும் கஷ்டங்கள்:—ஒருகாலத்தில் இரண்டு ஈஸ்டு எண்டு ஸ்திரிகள் பலமாய் சண்டைசெய்ய நேரிட்டு, உடனே அதில் ஒருத்தி தன் குழந்தைக்கு மூலைப்பால் கொடுக்கையில் அது உயிரையிழக்க நேர்ந்தது. இந்தக் கதையை நான் மிகவும் உபயோகமானதாகக் கருதுகிறேன். தாய்மார்கள் உணர்ச்சிகள் மூலைப்பாலின் சுபாவ தன்மையை மாற்றக்கூடியவைகள் என்பதை இதனால் கண்டுகொள்ளலாம்.

15. தூக்கமின்மைதாய் குழந்தை இருவருக்கும் கெடுதியை விளைவிக்கிறது. மூலைப்பால் கொடுக்கும் ஒவ்வொரு தாயும் இரவு 9 மணிக்குள் படுக்கைக்குச் செல்லவேண்டும். குழந்தையின் கடைசி மூலைப்பால் வேளைக்கு முன் படுக்கையில் அரைமணி நேரமாகிலும் படுத்திருக்க வேண்டும். இதனால் இரவில் எவ்விதத் தொந்திரவு மேற்படாது. ஒரு அன்புள்ள உறவினராகிலும் நண்பராகிலும் சில சமயங்களில் குழந்தையை ஒரு இரவாகிலும், அல்லது அடிக்கடி ஒரு நாளைக்காகிலும் எடுத்துச் சென்றால் சிறிது காலத்திற்குள் நாம் எதிர்பாராத நன்மை ஏற்பட்டுவிடுகின்றது பிறகு தாய் தன் குழந்தையை முன்னிலும் அதிக நம்பிக்கையுடனும் ஆர்வத்துடனும் கையாள இடமுண்டாகும்.

வகுப்பு (பி):—

குழந்தைகளுக்கு சுற்றிலுமுள்ள வஸ்துக்களால் நேரிடும் கஷ்டங்கள்.

1. மூலைப்பால் ஒரு காரணமுமின்றி வராதிருத்தல்.—குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பால் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். அவ்வித நேரங்களில் அதனுடைய ஆடை முதலியவைகளைக் கவனித்து வரவேண்டும், தாய் தன் குழந்தையைத் துணிவுடனும், ஆசையுடனும் அதன் தேகத்திற்கு எவ்விதக் கெடுதியும் நேரிடாதபடி டசியுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுக்கோளாறுகள் தாயின் மூலைப்பாலினாலேயே உண்டாகின்றன என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அவைகள் குழந்தையைத் தண்ணீரில் வெகு நேரம் ஸ்நாநம் செய்விப்பதனாலும் உண்டாகின்றன. தாயின் ஆகாரத்தில் ஏதாகிலும் கெடுதி யிருந்தால் தான் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றன வென்று அவர்கள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. குழந்தை பலஹீனமாயிருப்பது மூலைப்பால் கொடுத்து சம்ரக்ஷிப்பதற்கு ஒரு தடையாக யிருக்கிறது. அவ்விதக் குழந்தைகளின் தேகத்தில் சிறிது வலுவு உண்டாகும்வரை பலசாலியான ஓர் குழந்தைக்கு முதலில் அப்பாலைக்கொடுத்து விட்டாவது அல்லது கையினால் அதிகபாலைப் பீச்சி யெடுத்துவிட்ட பிறகாவது அவைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. ஆடைகளைத் தக்கப்படி அணியாதிருந்தால் குழந்தைகளின் கவனம் அவசியமான மூலைப்பால் அருந்துவதிலிருந்து சிதைந்து போகிறது.

5. பசியில்லாமை, நல்ல காற்று இல்லாமையினாலும் அதிகமாய் வெளியில் செல்லாமலிருத்தலினாலும், அதிக ஆடை அணிந்து

வைப்பதினாலும், மிகவும் வெப்பமான அறையிலிருப்பதினாலும் ஏற்படுகிறது. தாய் தன் குழந்தையை வெகுநேரம் வெளியில் எடுத்துச்செல்ல முடியாவிட்டாலாவது அல்லது நல்ல தோட்டங்கள் இல்லாதிருந்தாலாவது, ஜன்னலைச் சேர்ந்தாற்போல் குழந்தையை சாயங்கால ஆடையில் தொட்டிலில் விட்டு வைக்கவேண்டும்.

6. வாய்க்கோணலாய் அமைந்திருந்தால் வைத்தியருக்குச் சீக்கிரம் காண்பித்துவர வேண்டும்.

7. கஷ்டத்தைத் தரக்கூடிய நிலைமையில் குழந்தையை வைத்துக்கொண்டிருந்தால் அதன் கவனம் சிதைந்துபோகின்றது. குழந்தையின் மூக்கு தாயின் மார்பில் அழுந்தியிருந்தாலும் பால் அருந்துவதிலிருந்து குழந்தையின் கவனம் மாறிப்போகின்றது. மூச்சு விடுவதற்காகக் குழந்தை முலையினின்றும் தன் முகத்தை எடுத்துக்கொள்ள அவசியமாகிவிடுகிறது. தாயானவள் தன் முலையை விரல்களால் தூக்கிப்பிடித்து குழந்தை மூச்சு விடுவதற்கு எவ்விதத் தடையுமிராமல் செய்வதுடன் முலைக்காம்பிற்குப் பாலை ஒரே நிதானமாய் விட்டுவரலாம்.

8. ஆகாரத்தை மிகவும் அவஸரமாகப் புசிப்பதனால் குழந்தையைப் பருமனாகச் செய்வதுடன் அநேக கஷ்டங்களையும் விளைவிக்கின்றது. விரல்களின் உதவியால் முலைப்பாலை நிதானமாய் விட்டும், ஐந்து அல்லது பத்து விழுந்து பால் உட்சென்றவுடன் குழந்தையை எடுத்துவருவதும் மிகவும் அனுகூலத்தை விளைவிக்கின்றனவென்பதை நான் என் அனுபவத்தில் கண்டிருக்கிறேன்.

9. சோம்பல்.—ஒவ்வொரு பால் குடிக்கும் வேளைக்கிடையில் நான்குஅல்லது அதிக மணிநேரம்விட்டு வைத்து குழந்தையை மிக பசியுடன் வைத்திருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான ஒரு குழந்தையும் அதனால் இறந்து விடாது.

10. அதிகவெப்பமான சுற்றுப்புறங்கள்—அசௌகரியங்களினால் குழந்தையின் கவனம் சிதைந்துபோய் பாலின்மேல்கூட இச்சை செல்லுவதில்லை. ஏற்கனவே அது உஷ்ணமாகயிருப்பதினால் ஆகாரத்தினால் உடம்பிற்கு சூடு உண்டாக்கவேண்டிய அவசியமில்லாமற் போய்விடுகிறது—கே. மாக்பர்ஸன்—நேஷனல் ஹெல்த்.

உபவாஸம்.

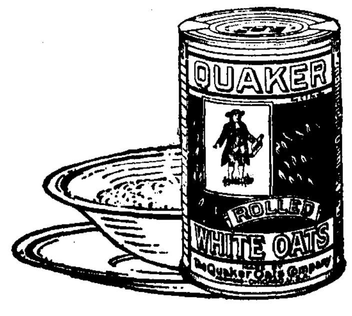
உபவாஸமானது வியாதிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஏற்பட்டுள்ள உபாயங்களில் ஒன்றாகும். ஒருவேளை ஆகாரத்தைத் தள்ளுவது முதல் பல நாட்கள் உபவாஸமிருப்பதும் குணத்தைத் தரும். காட்டு மிருகங்கள் மனிதர்களைவிட அதிகமாக உபவாஸமிருக்கின்றன.

எவரும் ஒருவேளை லங்கணமிருந்து உடம்பைத் தேற்றிக்கொள்ளலாம். அதிக காலம் உபவாஸமிருப்பதாக விருந்தால்தான் வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்கவேண்டும்.

ஜுரத்தினாலாவது வேறு எதிர்பாராத வியாதியினாலாவது உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலன்றி வேறுவித வியாதிகளுக்காக வைத்தியரைக் கேட்காமல் 24 மணி நேரத்திற்கதிகமாக உபவாஸமிருக்கும்படி செய்வது உசிதமாகாது. அப்பொழுதும் அவர்கள் நன்றாகக் கரைத்த பழரஸங்களையும் மரக்கறி ரஸங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ஜுரமாவது, வேறு உபாதைகளாவது மறைந்த பிறகு லேசான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாம். உபவாஸமிருப்பதற்கு ஆரம்பிக்குமுன் பேதிமருந்தை எடுத்துக் கொள்ளுவதாவது, வயிற்றை எனிமாவினால் சுத்தப் படுத்திக் கொள்ளுவதாவது உத்தமம். உபவாஸ காலத்தில் தினந்தோறுமாவது, ஒன்றுவிட்டொரு நாளாவது எனிமா வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சத்தில்லாத ஆகாரங்களைப் புசிப்பதனால் உண்டாகும் வியாதிகளை நிவர்த்திக்கவும் கர்ப்பிணிகளைப் போஷிக்கவும்.

க்வாக்கர் ஓட்ஸ் அரிசியைக்காட்டிலும் ஆகாரமாக உட்கொள்ளுவதற்கும் சத்தில்லாத ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதினால் ஏற்படும் வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கும் ஓர் மேலான ஆகாரமாகும். ஏனெனில் வெண்மையான அரிசியில் இல்லாத தேகபுஷ்டிக்கு அத்யாவசியமான வைடமின் பீ. என்ற ஓர்சத்துஇதில் இருக்கின்றது.



க்வாக்கர் ஓட்ஸ் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஓர் முக்கிய ஆகாரமாகும். ஏனெனில் கர்ப்பத்திலுள்ள சிறு குழந்தைக்கு வைடமின் பீ. மிகவும் அவசியமானது. தீபாஷாணம் நிறைந்ததாகவுள்ள க்வாக்கர் ஓட்ஸ் அவர்களுடைய தேகத்தின் புஷ்டிக்கும், பலத்திற்கும், அரிசியைக் காட்டிலும் மேலானது.

க்வாக்கர் ஓட்ஸ் ஓர் உயர்ந்த ஆகாரமாகும். ஏனெனில் அதை உட்கொள்ளுபவர்கள் மேன்மேலும் அதை விரும்புவதைத் தவிர சிபார்சு செய்தவர்களுக்கு நன்றி பாராட்டுகிறார்கள்.

அநேக முதன்மையான வைத்திய சாலைகளில் க்வாக்கர் ஓட்ஸினின்றும் தயாரிக்கப்படும் ஓட் ஆகாரத்தையே தின ஆகாரமாகக் கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றது.

Quaker Oats

45

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும் சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

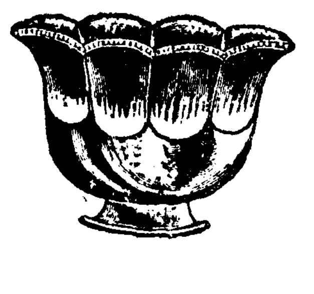
சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

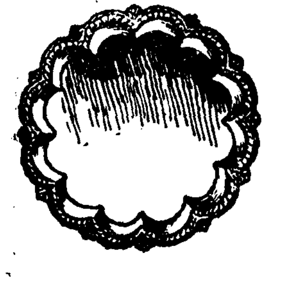
பாரி அண்டு கம்பெனி,
P. O. 12, மெட்ராஸ்.

53

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

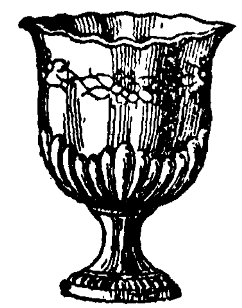
4354



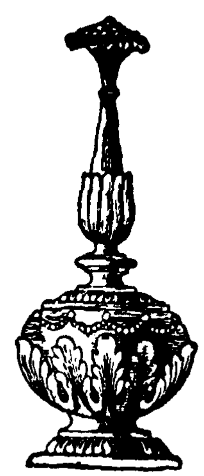


4006

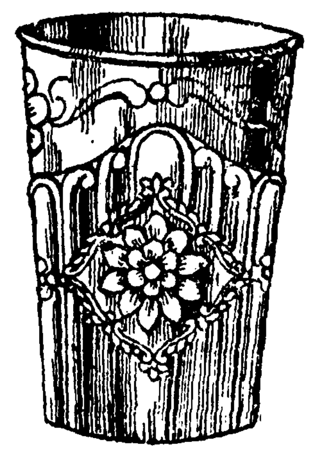
1217



3732



61



3643

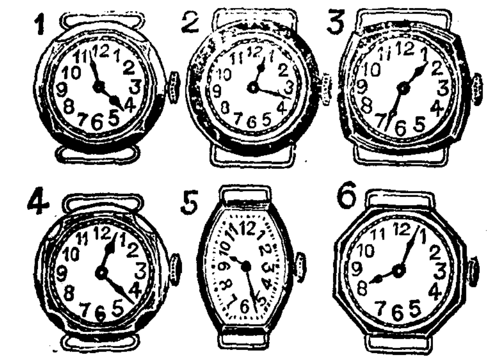
இவைகளும், வேறு எந்த எடையிலும், எந்த தினிசிலும் நமது வாடிக்கைக்காரர்களுக்கு வேண்டிய எல்லா வகை நகைகளும் கிரமமான விலைக்குத் தயார் செய்துகொடுக்கப்படும்.

எந்த நகையேனும் வாடிக்கைக்காரர்களுக்குத் திருப்திகொடுக்காவிட்டால் அதை எடுத்துக்கொண்டு வேறுநகை கொடுக்கப்படும். வாடிக்கைக்காரர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் கிரயத் தொகையில் 10% ஐ முன்பணமாகக் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு மாத கெடுவுக்குள்பணங் கொடுக்கத் தவறினால் 100-க்கு வருஷம் 1-க்கு 18%வீதம்வட்டி விதித்துவசூலிக்கப்படும்.

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

44

169860



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

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

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

அர்ஜுனஞ்சன்

தென் இந்தியாவில் முதல்
தரமான வலி மருந்து.

தலைவலி, கீல்வாதம், நரம்பு நோய், முதுகுவலி, சுளுக்கு முதலிய நோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔஷதம்.

கீழ்கண்ட இடத்திலும் எங்கும் கிடைக்கும்.

அர்ஜுனஞ்சன் டிபோ,
நெ, 282, சைனபஜார் ரோட்டு,
மதராஸ். 48

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரீத் தைலம்.)

வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு அநுபோக வைத்தியரால் செய்யப்பட்ட இத்தத்தைலம் 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, 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
7 ,,	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, சிக்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு,
மதராஸ். 43

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லீம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும். சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், 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 செடிகளும், 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 ஜாபிதாவுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ. அப்துய்ரகிமான் சாகிப்.
6 "கார்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்,

ஐயோடைட் கலந்த

நமது ஸரஸ பரில்லா ஷர்பத்.

ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து, நல்ல சிவப்பு ரத்தம் ஊறும்படி செய்கிறது.

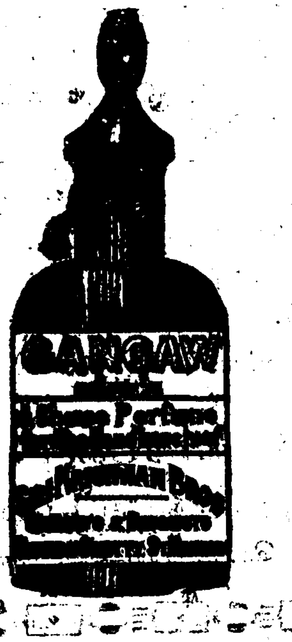
உயர்தரமான ஸரஸ பரில்லாவுடன் எல்லோடாக், ஸ்டில்லிங்கியா, பிரிக்லி ஆஷ், மாண்டிரேக், ஸென்னு, லிக்கோரிஸ், ஸாஸா பிராஸ் இவைகளையும் பொட்டாஷியம், இரும்பு ஐயோடைட்களையும் சேர்த்து நமது ஸரஸ பரில்லா தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சரக்குகளின் குணத்தை வைத்தியர்கள் அறிந்திருப்பதால் இந்த ஸரஸ பரில்லாவை மெச்சுகிறார்கள்.

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.



உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

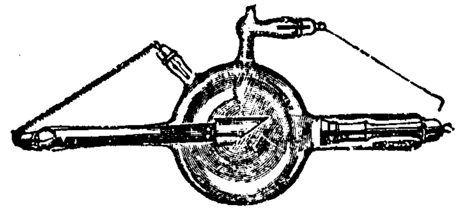
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

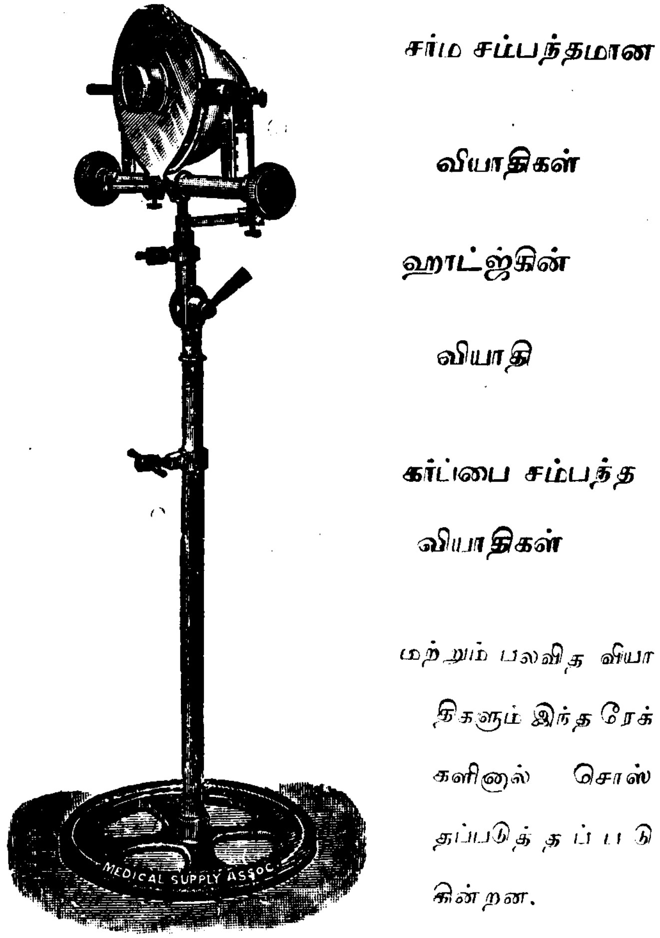
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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'.

சிறந்த ஒளஷதங்கள்.

1. சுவாஸகாஸ லேகியம் கிருதம்.

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

20-நாள் மருந்து ரூ. ௱. 7 8 0

2. க்ஷய துவம்ச லேகியம்.

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

3. குன்மரோக நிவாரணி.

எல்லாவித, குன்மம் குன்மக்கட்டி, ஸ்த்ரீகள் 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 கோபிக லீலை என்றும் டக்திரஸம் பொருந்தியதும் 2-படங்களுடன் கூடிய பத்து அத்தியாயங்களடங்கியதும். 100-பக்கங்கள் கொண்டதும், இது வரையிலும் ஒருவராலும் பிரசுரிக்கப்படாததுமானது. உயர்ந்த கிரந்தத்தின் மொழி பெயர்த்து தமிழில் பூர்வபாகம் மேற்படி ஒளஷதசாலையில் விலைக்கு கிடைக்கும். விலை. ரூபாய். 1 0 0.

உத்திரபாகம் கூடிய சீக்கிரத்தில் வெளியாகும்.

மீனாக்ஷி சஞ்ஜீவி ஒளஷத சாலை.

No 383, தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகையை குறிப்பிடுங்கள்.

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 $1\frac{1}{2}$ வீசை நெய்க்குச் சமானமானது.

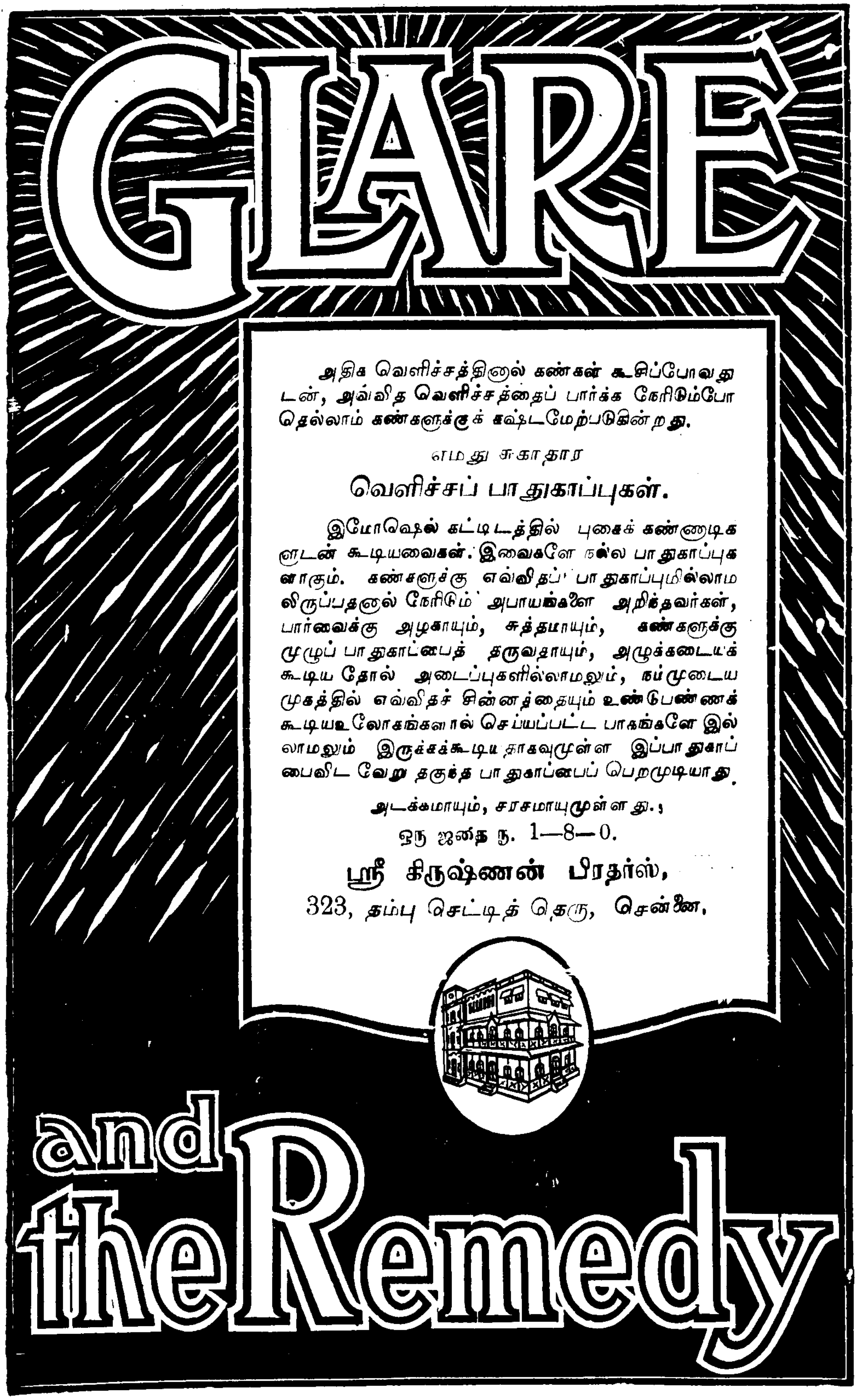
இன்றைக்கே ஒரு டப்பி வாங்கி உபயோகித்து உங்கள் நெய், எண்ணெய்ச் செலவுகளைக் குறையுங்கள்.

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனாமாய் பெறலாம்.

சாவுர் அண்டு கம்பெனி,

சென்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.



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