ஆரோக்ய தீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

பூனா மஹாராஷ்ட்ர மண்டலைச்சேர்ந்த இரண்டு பெண்கள் தேகப்பயிற்சி செய்கிறார்கள்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,

"ஆரோக்கிய தீபிகை"

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12

3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.

பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற்பெட்டி 166, மதருஸ்

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை—இச்சையை அடக்கியா, தடைமருந்துகளைப் பிரயோகித்தா: எது ஆரோக்கிய மான முறை?—(b) இச்சையை அடக்கு முறையில் ஆகார நியமனம்—(தொடர்ச்சி தொகுதி 8 பகுதி 7 பக்கம் 137)...	153
'பெரு வியாதி'—ஓர் நாடகம்—டாக்டர் ஜீ. ரெகுநாத ராவ். டி. டி. எம். பீஹார், ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மெண்டில் பெருவியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புரூலியா (தொகுதி 8 பகுதி 7 பக்கம் 140 தொர்ச்சி) ...	157
ஆரோக்கிய எழுத்துக்கள்.—(ஆரோக்கிய பூமியில் கஷ்டமான பாகம்)—டாக்டர் எஸ். வி. நாக் பெர்பீல் டி. எ. ஆஸ்பத்திரி, ஆஸாம் ...	160
மலச்சிக்கலும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும்—என். ராம கிருஷ்ணன், வேலூர்...	161
யோசம்—ஒரு உத்தமமான தேகாப்பியாஸம்—டி. எஸ். பக்காணி, கராச்சி ...	162
சுகம்—எம். வி. நரசிம்மராவ், பரஹாம்பூர் ...	164
நீ பாடுவாயா—மேரீ ப்ளான்ச் ...	165
வெள்ளை ரொட்டி என் கெடுதல் ...	166
காற்றிலுள்ள விஷக் கிருமிகளை சூரிய வெளிச்சத்தைக்கொண்டு போராடி அழித்தல்	167
இரைப்பையைக் கவனி ...	168
ஒருவித மருந்து ...	168
வியாயாமத்தினால் தேகத்திற்குண்டாகும் பலன்கள் ...	169
ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும் குறிப்புகளும் ...	170

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக்கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது ஏற்றது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.

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

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,

52, லைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

வாழ்க்கையில் வெற்றி இதோ!

உலக வாழ்க்கை விநோதங்கள், நூதனங்கள், அரிய விஷயங்கள், விசித்திரங்கள் எல்லாவற்றின் உண்மையான இரகசியங்களையும் இப்புத்தகத்திற் படித்தறிந்து கொண்டால் உங்கள் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறுவீர்கள். அதிசயங்கள் நிரம்பியுள்ள அற்புதப் புத்தகம் 280 பக்கங்கள். சித்திர சகிதம். ரூபாய் 3. இன்றே வாங்குக.

ஜீவ வசிய பரம ரகஸ்யம்

மனோஹரம் கம்பெனி
தபாற்பெட்டி 248 சென்னை.

கலியாணமா?

கண்ணை மூடிக்கொண்டு விழுந்து பின் துக்கிக்க வேண்டாம். முன்னதாகவே கலியாணவாழ்வின் இரகசியத்தையும் விஷயத்தையும் கற்றுக் கொண்டு சுகமாய் வாழ்க

மணவாழ்க்கையின் மர்மங்கள்

என்னும் முதல் தமிழ் நூலில் வேண்டிய நல்லறிவும் புத்திமதியும் தெளிவாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது

பிரதி ரூ. 2-4.

மனோஹரம் கம்பேனி
தபாற்பெட்டி 248. சென்னை

விஸ்வகர்ம குலநல மேன்பாட்டிற்கு உழைக்கும் ஓர் சிறந்த தமிழ் மாத வெளியீடு.

வருட சந்தா ரூபாய் ஒன்றே.

தற்கால முறைக்கேற்ப வியாபாரம், கைத்தொழில், கல்வி அபிவிர்த்திக்கு வேண்டிய சிறந்த கட்டுரைகளும், நிறைந்த விஷயங்களும், குறைந்த சந்தாவும் கொண்ட பத்திரிகை இது ஒன்றே, அன்பர்களும் குலாபிமானிகளும் இன்றே சந்தாதாரர்களாய்ச் சேர்ந்து ஆதரிக்க முன்வாருங்கள்.

எல்லா இடங்களுக்கும் ஏஜண்டுகள் தேவை. பிரிய முள்ளவர்கள் மானேஜருக்கு எழுதவும்.

வருட சந்தா ரூ. 1—0—0
வெளி நாடுகளுக்கு ரூ. 1—4—0

விலாசம்:—
மானேஜர்,
"விஸ்வ நேசன்" காரியாலயம்,
கோயமுத்தூர்.

சுவாசமே உயிர்

இது வெறும் சுவாச முறைக்குறிய பிராணாயாம, அல்லது தேகப் பயிற்சிக்குறிய சாதாரண நூலன்று. இதில் பிராணாயாமத்துடன் கூடிய தேகாப்பியாசம் செய்தற்குரிய முறைகளைத் தும் மேல் நாட்டுக் கீழ்நாட்டு முறைகளின்படி மிகநன்றாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. இதில், 1 சுவாசமே உயிர், 2 சுவாசத்தின் பகிரங்க சித்தாந்தம், 3 சுவாசத்தின் அந்தரங்க சித்தாந்தம், 4 நரம்புக் கருவிகள், 5 வாய் மூச்சும் நாசி மூச்சும், 6 நான்குவகை மூச்சு, 7 முழு மூச்சின் அப்பியாசம், 8 முழு மூச்சாலுண்டாகும் நன்மைகள், 9 சுவாசத்தின் சில முதல் முறைகள், 10 பத்துச் சிறு அப்பியாசங்கள், 11 யோகியின் 10 அப்பியாசங்கள், 12 யோகியின்லய மூச்சு, 13 யோகியின் மனோலய மூச்சு, 14 மனோவசிய சாதனை, 15 ஆத்மார்த்த அப்பியாசம் என்னும் பதினைந்து அத்தியாயங்களுள்ளன. இதில் விஷயத்தை விளக்க அனேக சித்திரப்படங்களும் உள்ளன. இவற்றின் உதவியைக்கொண்டு இதிலுள்ள எந்த விதமான அப்பியாசங்களையும் வேறொருவர் உதவியின்றிச் சுயமே செய்துகொள்ளலாம். சுவாசத்தின் மகா இரகசிய தத்துவ முழுதும் இதில் மிக நன்றாக வியவகரிக்கப்பட்டுள்ளது. மேற்கூறிய 15 அத்தியாயங்களிலும் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்தல், நோயைத் தடுத்தல், தூரத்திலிருப்போருக்குச் சிகிச்சை செய்தல், பிறர்மன ஆராய்ச்சி தேஜஸைப் பெறுதல், நீரில் ஜீவதாதுவை ஏற்றல், நற்குணம் எய்தல், தேகாரோக்கியம் பெறுதல், ஆத்திரத்தை யடக்கல், சிற்றின்பத்தைப் பேரின்பமாக்கல், ஆத்மாவை யறிதல், விசுவ ஜீவனை உணர்தல் முதலிய பல பல அரிய விஷயங்கள் காணப்படுகின்றன. இதில் அசல் சாண்டோவின் படமும், அவருடைய முக்கியமான முறைகளும் ஒரு புதிய அனுபந்தமாகச் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இம்மாதிரியான நூல் இப்பொழுதுதான் முதன் முறையாகத் தமிழில் வெளிவந்திருக்கிறது. 210 பக்கங்களுக்கு மேலுண்டு, 37-படங்களும், ஒரு ஹாப்டோன் படமும் உண்டு. அழகிய காலிகோ பைண்டு செய்யப்பட்டுள்ளது. விலை ரூ. 1-8-0. வி. பி. செலவு வேறு.

தாருல் இஸ்லாம் புஸ்தகசாலை,
22, பிராட்வே, தாபால் பெட்டி 15, சென்னை.

ஜாதிமத பேதா பேதம் கற்பியாது உழைத்துவர திடம் கொண்டிருப்பது "தென் நாடு". இது எவரும் தாழ்த்தப்படுவதை வெறுத்து, சம உரிமையை நிலை நாட்ட உழைப்பது. பலரும் நன்மையடைய வேண்டி இவ்வருஷம் ஜனவரி முதல் ரூ. 4 சந்தாவாக இருந்ததை ரூ 3 ஆக்கி வெளியிடப்படுகிறது. 6 மாத சந்தா ரூ. 2 ஆகும்

இதற்கு ஊக்கமளிக்க விரும்புவோர்:—

மானேஜர்,
தென் நாடு,
சென்னை

என்று எழுதிப் பெறலாம்.
வெளி நாட்டுக்கு வி. பி. கிடையாது.

"கோக்கோமால்ட்"

மிகுந்த போஷணுகுணமுள்ள ஆகாரப்பானம். சூடாயிருந்தாலும் ஜில்லென்றிருந்தாலும் இனிப்பைத்தரக்கூடியது.

நிகரற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

½ பவுண்டு, 1 பவுண்டு, டின்களில் கிடைக்கும்.

கோக்கோமால்டில்

சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளும், ஏ. பீ. கலந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அடங்கியுள்ளன. அதில் நிரம்பியுள்ள சாக்லெட், பாலேட்டு மணத்தை குழந்தைகள் விரும்புகின்றன.

அதை பரீக்ஷித்துப்பார் உனக்கு நன்மையுண்டு.

டிஸ்ட்ரிபியூடர்கள்.

டாட்ஜ் அண்டு சைமோர் லிமிடெட்,

10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, சென்னை.

பால வித்யா.

1930ளு ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.

இதில் மகா அற்புதமான நாவல்கள் மாதம் ஒன்றுக்கு 40 பக்கங்களுக்கு குறையாமல் தொடர்ச்சியாக பிரசுரிக்கப்படும்.

இதுவரையில் வெளிவந்த நாவல்களைவிட இதில் சிறுவரும், சிறுமியரும் உவந்து படித்து புகழக்கூடிய உயர்ந்த நீதிகளும் கற்பின் பிரபாவமும், காதலின் தன்மையும், உலக நடவடிக்கைகளும் ஹாஸ்யவினோத அற்புதச் செய்கைகளும் பொருந்தியுள்ள நவீனங்களாக இருக்கும்.

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு ஷெ நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

நேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா :—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. **1-8-0** தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. **2-0-0**.

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

ஏஜண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனும்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணு லேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்நாடு ரு. 1-8-0. வெளிநாடு ரு. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

தொகுதி 8] ஆகஸ்டு, 1931 [பகுதி 8

வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறை.

இச்சையை அடக்கியா, தடைமருந்துகளைப் பிரயோகித்தா : எது ஆரோக்கியமான முறை?

(b) இச்யையை அடக்குமுறையில் ஆகார நியமனம்.

(தொடர்ச்சி தொகுதி 8. பகுதி 7. பக்கம் 137.)

வம்ச விருத்தியை அடக்குமுறையில் மனதைக் கட்டுப் படுத்தவேண்டியதவசியம் என்று முன்னமே சொன்னோமல்லவா. ஒரு பக்கத்தில் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி இச்சைகளை அடக்க எத்தனிக்கையில் மற்றொரு பக்கத்தில் காமத்தைத் தூண்டும்படியான சில தேக சம்பந்தமான விஷயங்கள் அதே சமயத்தில் நேரிடுகின்றன. அம்மாதிரி தூண்டுதல்களுக்குக் காரணமான விஷயங்களுள் ஆகாரம் ஒன்றாகும். "ஆகாரம் ஒரு பிரமாதமான விஷயமல்லவென்று சில கிரந்தகர்த்தர்கள் சொல்வது அபத்தம். நமது எண்ணங்கள் யாவும் நாம் உண்ணும் உணவைப் பொருந்தியதென்று தேக சாஸ்திரம் முறையிடுகிறது. பன்றி மாமிசம், நேர்த்தியான கோதுமை மாவால் செய்த ரொட்டி, கொழுத்த பஜ்ஜி முதலிய தின்பண்டங்கள், ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றை உண்டு, தேயிலை, காபி முதலிய பானங்களைக் குடித்து, புகையிலை உபயோகித்து ஜீவித்து வரும் ஒருவன், காமவிகாரமின்றி மனதை நிர்மலமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்க எத்தனிப்பது, தான் ஆகாயத்தில் பறக்க எத்தனிப்பதுபோலாகும். அவன் தேகம் கற்பழியாமல் இருக்கின், அவன் அற்புதமான விஷயங்களைச் செய்யக் கூடியவனன்றே செல்லவேண்டும். ஆனால் அவன் மனது பரிசுத்தமாக இருக்குமோவென்றால், பகவத் கடாக்ஷமிருந்தாலொழிய அது சாத்தியப்படாது என்று "ப்ளெயின் பாக்டிவில்," டாக்டர்

கெல்லாக் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். இதைப்போலவே வைத்திய சாஸ்திர நிபுணராகிய டாக்டர் கவான் என்பவரும் "ஸயன்ஸ் ஆப் நியூ லைப்" என்பதில் மேற்சொல்லிய வண்ணமே சொல்லியிருக்கிறார். "காமத்தை தூண்டக்கூடிய காரணங்களுள், பிசகான ஆகாரப் பழக்கங்கள் ஒன்றாகும். ஒரு குழந்தைக்கு, காரமான மசாலாக்கள் கலந்த ஆகாரங்கள்—பன்றிக் கொழுப்பு, கோழி முட்டைகள், அப்பம், மாமிசாதிகள், மிளகு, உப்பு, கற்கண்டு, ஊறுகாய்கள், தேயிலை, காப்பி முதலியனவும், அநேக வித சாராய தினுசுகளும், உண்டும், குடித்தும் காம விகாரமின்றி ஒருவன் இருப்பதென்றால் அது சாத்தியமன்று. மனிதனை கவனிக்காமலே, தேவலோகத்திலிருந்து 5 அல்லது 10 வயதுள்ள தேவதூதக் குழந்தையைக் கொண்டுவந்து அதற்கு ஆகாரம், பஜ்ஜிகள், தேயிலை காப்பி முதலிய உணவை ஊட்டும் பக்ஷத்தில், வீரியவிரயம் செய்து கொள்ள அவா அதற்கு ஏற்படும்". ஆனது பற்றியே நமது ரிஷிகள், ஒரு பிரம்மசாரிக்கு உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணிக்கூடிய ஆகாரங்களைப் போடக் கூடாதென்றும், அப்படி யிருந்தால்தான் அவன் மனோ வாக்கு காயங்களினால் பரிசுத்தனாயிருப்பானென்றும், சொல்லியிருக்கிறார்கள். பிரம்மசரிய ஆஸ்ரமத்திற்கு ஏற்பட்ட விதிகளுள் முக்கியமான தொன்று யாதெனின், அதிக கைப்பானதும், அதிக காரமானதும், அதிக புளிப்பானதுமான ஆகாரத்தை உண்ணக் கூடாதென்பதே". மனு சொல்வதாவது "ஒரு பிரம்மசாரி தினத்திற்கு இரண்டுவேளைக்குமேல் உண்ணக் கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிடக் கூடாது" என்பதாம்.

[...] உத்தீபனத்தைக் இ[...]டுக்கக்கூடி[...] ஆகாரங்களை உண்ணக் கூடாது. உதார[...]க, வெங்காயத்தை எடுத்துக்கொள்வோ[...]. இதை இந்துக்களில் பெரும்பான்[...]யோர் உபயோகித்தபோதிலும், [...]ராமணர்களில் வைஷ்ணவர்கள் மட்டும் அதைத் தள்ளி வைத்திருக்கிறார்கள்.

"வெங்காய ரஸம் காமவிகாரத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியது". அதன் நற்குணங்கள் ஏதுவா யிருந்தாலும், அதன் துர் நாற்றம் ஒரு பக்கமிருக்க, இந்திரியத்தை அடக்க வேண்டுமென்றிருப்பவனுக்கு அது தகுந்த ஆகாரப் பதார்த்தமன்று. தவிர, சர்க்கரையை எடுத்துக் கொள்வோம். அதை தினம் நாம், தேயிலை, காப்பி முதலிய பானங்களில் உபயோகிக்கிறோம். மிட்டாய் தினுசுகள் செய்கிறோம். தேயிலையும் காப்பியும் விஷத்தன்மை பொருந்திய உத்தீபன வஸ்துக்கள் என்று நமக்கு முன்னமே தெரியும். மிட்டாய் தினுசுகளோ, காம விச்சையை கிளரக்கூடியன. ஆனது பற்றி அவற்றை, மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டும். "தித்திப்பு பண்டங்களின் மேல் ஒருவனுக்கு இச்சை இருந்தால், அவனுக்கு காமவிகாரம் உண்டாகும். தித்திப்பு அதிகமாய் உண்ணும் குழந்தைகளுக்குக்கூட, காமக் கிளர்ச்சி ஏற்படும், காம இச்சை உண்டாகும்." என்று டாக்டர் ப்ளாச் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஹிந்துக்கள் அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தும் மற்றொரு ஆகாரப்பதார்த்தம் வெள்ளைப்பூண்டு. அதன் குணங்களாவன: "உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியது; பித்தவாயுவைக் கண்டிக்கக் கூடியது. மாதவிடாயை தூண்டவல்லது! வாதரோகத்தை நிவர்த்திக்கக் கூடியது; ஜீரணசக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியது". வெங்காயத்தைப்போலவே, இதையும் ஹிந்துக்களில் ஒரு பிரிவார் தள்ளுபடி செய்திருக்கிறார்கள். இதன் மருந்துக்குணம் எவ்வளவு அதிகமாயிருந்தாலும், உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியது. முருங்கக்காய் மற்றொரு உத்தீபன வஸ்து, அதுவும், அதிகமாய் உபயோகப் படுத்தப்பட்டபோதிலும், தள்ளுபடி செய்த வஸ்துக்களில் ஒன்றாகும். சாராயங்கள், வாசனைத் திரவியங்கள் முதலிய யாவும் காம விகாரத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியவையே.

128577
JL
Lm211, N24 N31.8.8

இச்சையை அடக்க வேண்டுவோர் இவ் வஸ்துக்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

இம்மாதிரி அநேக உதாரணங்களை எடுத்துக்காட்டலாம். ஆனால் நமக்கு இடம் போதாது. அதனால் இத்துடன் நிறுத்தியிருக்கிறோம். முக்கியமாய் நாம் சொல்லவேண்டியதென்னவென்றால் "நமக்கு சாதாரணமான வாழ்வும், பாரபுத்தியும்" இருந்தால் போதுமானது. அதனால் நாம் செலவை மட்டுப்படுத்தி, வரும்படிக்குத்தக்கபடி சந்ததியை ஒழுங்குப்படுத்தலாம்.

ஆனால், வம்ச விருத்தியை அடக்குவதற்கு, மேற்சொல்லிய உபாயங்கள் யாவும், புராதனவழிகள். தற்காலத்திய நாகரீக முறைகளுடன் இவை பொருந்தா. இச்சையை அடக்குமுறையா! அசாத்தியம், முடியாத விஷயம், பைத்தியக்காரத்தனம்!! இம்மாதிரி வார்த்தைகள் சில கிரந்தகர்த்தாக்கள் உபயோகித்து இம்முறையை இழிவாகப் பேசுகிறார்கள்.

ஒரு காலத்தில் அசாத்தியம், பைத்தியக்காரத்தனம் என்று கைவிடப்பட்ட அநேக புராதன முறைகள் இப்போது ஆரோக்கியமுள்ளவையென்றும், இயற்கை முறைகளென்றும், சாஸ்திர சம்மதமானவையென்றும் கொண்டாடப்படுகின்றன. உதாரணமாக, உபவாஸத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். அதிகமாக உண்டு, அஜீர்ணப்பட்டு, விஷத்தன்மையையடைந்த இரப்பையை சரிப்படுத்த, உபவாஸமானது ஒரு இயற்கை முறையாக பண்டைக்காலத்தில் ஏற்பட்டிருந்தது. அதைத்தள்ளிவிட்டு, பேதி மருந்துகளும்; எனிமாக்களுமே சரியானமுறைகளென்று வைத்திய சாஸ்திரம் அங்கீகரித்துவிட்டது. இப்போது, ஜீரணக்கோளாறுகளுக்கு உபவாசந்தான் குற்றமற்ற இயற்கை முறையென்று சொல்லப்படுகின்றது. இது புராதன முறையை வைத்தியசாஸ்திரம் திரும்பக் கண்டுபிடித்து, பழைய உண்மையையே திரும்பவும் ஸ்தாபித்ததாகும். உபவாஸத்தில், மனோதிடம், வேண்டுமேயொழிய, மருந்துக்குணமொன்றுமில்லை. அதேமாதிரியாக, இச்சையை அடக்குதலில், மனோதிடம் வேண்டும். அதுதான் அளவுக்குமிஞ்சிய காமசேஷ்டையையும் பிரஜோத்பத்தியையும், அதனால் நேரிடும் ஏழ்மைத்தனம், துன்பம் இவற்றையும் பரிகாரம் செய்யவல்ல நன்மருந்தாகும். மருந்துகளினால் வம்சவிருத்தியை அடக்கு முறைகள்யாவும் உபயோகமற்றவையென்றும், கெடுதலானவையென்றும் கண்டித்து அவற்றை ஒழித்து, இச்சையை அடக்கு முறையைக் கைப்பற்றவும் ஒரு காலம் வரும்.

இந்த ஜனவிருத்திபிரச்சனையை திருப்திகரமாய் தீர்மானம் செய்யவேண்டுமென்றால் ஜனங்களின் மனது, நடவடிக்கை வருமானம் இவை விருத்தியடையவேண்டும். மனிதனுடைய சமார்த்தியத்தினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மருந்துதினுசுகள்யாதொரு பயனும்தரா. இந்த மருந்து முறையில் வியாபார விஷயம் சம்மந்தப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் ஐசுவரியவான்கள் மேலும் மேலும் பணத்தைக்குவிக்கவும், ஏழைகள், இன்னும் கேவல ஸ்திதிக்கு வந்து கஷ்டப்படவும் நேரிடுமேயொழிய வேறொரு பலனும் இராது.

இவ்வியாஸத்தை முடிக்குமுன், நைஜீரியா என்னும் தேசத்தைச்சேர்ந்த ஜனங்களை நாகரீகமுள்ளவர்களாகச் செய்யும் பொருட்டு ஏற்றுக்கொண்ட முயற்சியின் கதையை இங்கே எடுத்துரைப்போம். நாகரீகத்தின் பயனாக இத்தேசத்தார் தங்கள் தேகபலம், மனோபலம், நன்னடத்தை இவை யாவும் குன்றி எவ்வாறு சீர்குலைந்தார் என்பதை "குட் ஹெல்த்" என்னும் பத்திரிகையில் விஸ்தாரமாக எடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்திய நாகரீகமே நமது துன்பங்களுக் கெல்லாம் மூல காரணமாகுமென்றும், இயற்கைக்கு மாறாக நாம் நடப்போமானால், அதற்குப் பிரதி பலன் துன்பமேயாம் என்றும் இதனால் ஏற்படுகிறது.

"டாக்டர் எர்னஸ்டு டிப்பர் என்பவர் எழுதியுள்ள 'தி க்ரேடில் ஆப் தி வொர்ல்டு அண்டு கான்ஸர்" என்னும் புஸ்தகத்தில், காட்டுமிராண்டிகள் என்று

சொல்லப்பட்வர்கள், நாகரீகமுள்ளவர்களாக மாறும்போது அவர்களுக்கு ஏற்படும் வித்தியாஸம் இன்னதென்பதை காட்டப்பட்டிருக்கிறது. அவர் பிரசித்திப்பெற்ற ரண வைத்தியர். 20 வருடகாலம் தென் நைஜீரியாவில் பிரிடிஷ் மேற்கு ஆப்பிரிக்கா மெடிகல் உத்தியோகத்தில் அமர்ந்திருந்தவர். அத்தேசத்து சுதேசிகளை செவ்வையாய்க் கவனித்து வந்தவர். அவர்கள் மகா பராக்கிரமசாலிகள். எப்போதும் சிரித்த முகமாகவே இருப்பவர்கள். தேக உழைப்பில் ப்ரீதியுள்ளவர்கள். ஜனசமூக ஊடாட்டத்தை அனுபவிக்கக்கூடியவர்கள். தாராளமானதும் லேசானதுமான உடையை உடுப்பவர். அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்களைத் தடுக்கும்படியாக தலைமேல் ஒன்றுந் தரிக்காதவர். பயிர்த் தொழிலில் தேர்ச்சியடைந்தவர்கள்.

அங்கே கரும்பாலைகள் கிடையாது. மாவு மில்கள் கிடையாது. ரொட்டி கிடையாது, மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி அகப்படாது. அவர்கள் எப்போதாகிலும் ஒரு வேளை மீனும், கோழிக் குஞ்சும் உண்பார்கள். பழங்கள், கொட்டைகள், காய் கறிகள், இவற்றைப் பயிரிடுகிறார்கள். ஆள்வள்ளிக்கிழங்கை, பிசைந்து மாவாக்கி, அதை ரொட்டிக்குப் பர்த்தியாக உபயோகிப்பார்கள். கரும்பு ரஸத்தை உறிஞ்சுண்பார்கள். அதனால் அதிலுள்ள சுண்ணும்பையும் சேர்த்து உட்கொள்வார்கள். வாழை, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம், பியர்ஸ், பாபா முதலிய பழவகைகள் அவர்களுக்கு மெத்த பிரியம். புகையிலையை மிதமாய் உபயோகிப்பார்கள். தினம் இரண்டு வேளை தான் சாப்பாடு. அத்தனை தரம் மலம் கழியும். அவர்களிடம் மலச் சிக்கல், பிளவை, அபெண்டிஸைடிஸ், மேக வியாதி முதலியன கிடையா. எப்போதாகிலும் கிருமிகளால் நேரிடக்கூடிய வியாதிதான் காணப்படும்.

இப்படியிருக்க, ஒரு பெரிய மனிதனுடைய பிள்ளை கடற்கரையோரமாகவுள்ள ஒரு பட்டணத்திற்குப் படிப்பதற்காக அனுப்பப்பட்டான். அங்கே அவனுக்கு ஒரு உத்தியோகம் கிடைத்தது. அவன் உடனே வெள்ளையரின் பழக்கங்கள், உடை, ஆகாரம் இவற்றை பின்பற்ற ஆரம்பித்தான். விரைவில் அவன் தேகபலம், மனோபலம், குன்றி சீர்குலைய ஆரம்பித்தான். அம்மாதிரி நாகரீகமடைந்த சுதேஸ்தர்களுள், அப்பெண்டிஸைடிஸ், காஸ்ட்ரைடிஸ், இரைப்பையில் ரணம், பிளவை முதலிய வியாதிகள் யாவும், வெள்ளையர்களைப் போலவே, சம்பவித்தன. இந்த நைஜீரியா வாசிகளுக்கு கட்டடங்கள் கட்ட, புஸ்தகங்கள் படிக்க, சித்திரத்தொழில் செய்யத் தெரியாது. ஆகிலும் அவர்கள் வெள்ளையர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டிய விஷயங்கள் அநேகம் உண்டு. நாகரீகத்தின் துன்பங்களை ஒழிக்க பண்டைக்காலத்து காட்டு மிராண்டிகளின் பழக்கத்தைக் கொஞ்சம் அனுசரித்தால் போதும்."

வரும் இதழில், தடை மருந்துகளினால் வம்சவிருத்தியை தடுக்கும் முறைகளையும் அவற்றின் பிரதிகூலங்களையும் எடுத்துரைப்போம்.

பூலோகத்து அதிவிருத்தாப்பியர்.

லை சிங்கு-யூன் என்பவர் பூலோகத்தில் அதிவிருத்தியாப்பியர். அவருக்கு வயது 250. ஒரு பச்சிலையை உபயோகித்து இந்நீண்டகாலம் அவர் ஜீவித்திருப்பதாகத் தெரிகிறது. அது ஒருசமயம் ஹைட்ரோ கோடைல், ஏஷியாடா என்னும் இந்தியா தேசத்து சஞ்சீவியாயிருக்கலாம். இதற்கு பூர்ண ஆயுளைத்தரக்கூடிய குணம் உண்டு.—நேடர் ஹீலர்.

17 OCT 1931

'பெரு வியாதி'

ஓர் நாடகம்.

டாக்டர் ஜீ. ரெகுநாதராவ். டி. டி. எம். பீஹார், ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மெண்டில் பெருவியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புரூலியா.

(தொகுதி 8. பகுதி 7. பக்கம் 140 தொடர்ச்சி).

அங்கம் 2 காக்ஷி 1. களம். விக்டோரியா பப்ளிக் ஹால்-2வது மெத்தை. காலம் காலை 11 மணி. பொது சுகாதாரக் காக்ஷி திறக்கப்பட்டது.

கூட்டங் கூட்டமாக ஜனங்கள் ஹாலில் இங்குமங்கும் சென்று அந்தந்த பாகங்களிலுள்ள காக்ஷிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். சிலர் அந்தந்த பகுதிக் காக்ஷிகளைக் குறித்து சம்பாஷணை செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

ராமுவும், கோபாலும் பிரவேசம்.

கோபால்: அந்த படத்தைப்பார்.

ராமு: சிருஷ்டியின் அதிசயத்தைப் பார்த்தாயா! ஒரு சிறு பூச்சி, நல்ல காற்றடித்தால் பறந்து போகும்படியானது. அது ஒரு மனிதனைக் கடித்து அந்த மனிதனுக்கு சில நாட்கள் கழித்து குளிரும் ஜுரமும் கண்டு, அவன் படுத்துக் கொள்கிறது. என்ன ஆச்சரியம்--எப்படி நமது இரத்தத்தை இப்பூச்சிகள் உறிஞ்சுகின்றன. இப்பூச்சிகள்தாம் நமது பரம சத்துருக்கள் !!!"

ராமு: அங்கேபார்—கோபால். ஒரு மனிதன் அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடித்து, அவனுக்கு வாந்திபேதி கண்டிருக்கிறது. அவனைச்சுற்றி ஈக்கள் மொய்த்துக்கொண்டிருக்கின்றன பார். ஆஹா! இந்த ஈக்கள் பெரிய பீடை, அவை என்ன தொந்தரவு கொடுக்கின்றன. அவைகள் நமது ஆகாரத்தின் மேல் உட்கார்ந்து தங்கள் சிறு பாதங்கள் மூலமாய் வாந்திபேதிக் கிருமிகளைக் கொண்டுபோய் அதை அசுத்தப் படுத்துகின்றன.

கோபால்: இதோ பெருவியாதிப்பிரிவு. டாக்டரிடம் போகலாம் வா. அவர் ஏதோ விவரித்துச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறார் கேள்!"

(கோபாலும் ராமுவும் காக்ஷி மேஜைக் கருகில் போகிறார்கள்).

டாக்டர் ராமநாத்: (தனக்கு முன் நின்றுகொண்டிருக்கும் கூட்டத்தைப் பார்த்து பின் வருமாறு சொல்லுகிறார்). கனவான்களே, கேளுங்கள்! இந்த பெருவியாதியானது ஒரு ஸ்வல்பமான வியாதி. ஒரு கிருமியால் நேரிடக்கூடியது. கிருமிகளால் உண்டாகக்கூடிய மற்ற வியாதிகளைப்போலவே, இதுவும் தடுக்கக்கூடியதே. ஆரம்பத்தில், அது சொஸ்தமாகலாம். பின்னிட்டு கிருமிகள் அதிகப்பட அதிகப்பட, தேகத்திற்குப் பழுதுண்டாகிறது. இன்னும் கொஞ்ச காலம் கடந்து, இக்கிருமிகளுடன் அதன் விஷங்களும் சேர்ந்து, நுட்பமான நரம்புகள், சதைகள் இவற்றுள் நுழைந்து, அதனால் குரூபம் ஏற்படுகிறது. அப்போது வியாதிஸ்தன் பார்வைக்கு விகாரமாயும், வெறுக்கத்தக்கவனுயும் ஆகிறான்.

ராமு: டாக்டர் அவாள், தயவு செய்து என்னை மன்னிக்கவேண்டும். நடுவில் உங்களைத் தடைசெய்கிறேன். எனக்கு ஒரு சந்தேகம். அதைத் தீர்க்க வேண்டும்.

டாக்டர்: சரி, எனது பிரிய முள்ள வாலிபரே, என்ன சொல்லும். உங்கள் சந்தேகங்களைத் தீர்க்கவே நான் இங்கு வந்திருக்கிறேன். உமக்கு ஏதாகிலும் சந்தேகமிருந்தால் தெரிவிக்கலாம்.

ராமு: இந்தப் பெருவியாதி தீரக்கூடிய வியாதி என்று சொன்னீர்களே. அது வாஸ்தவந்தானு? யாரைக்கேட்டாலும்

அது தீராத நோய் என்று சொல்லுகிறார்களே.

டாக்டர்: ஆம், இந்தப் பெரு வியாதி ஒரு கிருமியால் உண்டாகிறது. ஆரம்பத்தில் வெகு சுலபமாய் இது சொஸ்தமாகக் கூடியதே. பின்னிட்டு, கிருமிகள் கெடுதல் செய்து, நுட்பமான உறுப்புக்களை நிரந்தரமாய் பழுதாக்கி விட்ட பிறகு ஒன்றும் செய்ய முடியாது. வெள்ளம் வருவதற்குமுன் அணையைப் பலப்படுத்தினால் சுளுவாயிருக்கும்; வெள்ளம் வந்து அணையைப் பாதி அடித்துக்கொண்டு போனபிறகு, என்ன செய்யக்கூடும்?

ராமு: ஆனால் எப்படி இந்த வியாதி முதல் முதல் ஆரம்பிக்கிறது. எவ்வாறு இதற்குச் சிகிச்சை செய்கிறது. இதைத் தடுக்க முடியுமா இவற்றைக்குறித்து தயவு செய்து எனக்குச்சொல்லவேண்டும்.

டாக்டர்: சரி, சொல்லுகிறேன் கேள். இப்பெரு வியாதியானது, சாதாரணமாய் கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு நுட்பமான கிருமியினால் உண்டாகிறது. இது ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு தேகத்தில் விருத்தியடையாது. வேறு ஏதாகிலும் வியாதி கண்டு தேகத்தில் வலுவு குன்றிப் போனாலும் அல்லது சரிதப்பிய மார்க்கங்களில் வாழ்ந்து வந்தாலும், இக்கிருமி சீக்கிரத்தில் விருத்தியடைந்து, அதன் முதற்குறிகள் தேகத்தில் தோன்றுகின்றன. அது சிறிய பழுப்பு நிறமுள்ள அல்லது சற்று வெளேறென்றுள்ள ரண மாதிரியாக விருக்கும், முதல் முதல் அதைப் படையென்றெண்ணி ஏமாந்து போவதுண்டு. இங்கே ஒரு எச்சரிகை செய்கிறேன், கவனித்துக் கேளுங்கள். உங்கள் தேகத்தில் எங்கேயாகிலும் இம்மாதிரி ஒரு ரணமிருந்து அதற்கு தைலம் முதலிய மருந்து தடவியும் அது போகாமல் இருந்தால், உடனே பெரு வியாதியில் தேர்ச்சியடைந்த ஒரு டாக்டரைக்கலந்து ஆலோசியுங்கள். கால ஹரணம் செய்யக்கூடாது. சிலருக்கு அந்த பாகத்தின் சர்மம் மரத்துபோகும். ஒரு மெல்லிய காகிதத்தைக் கொண்டு அங்கே தொட்டால் அவன் கண்கள் மூடப் பட்டிருக்கும்போது, நோய் கண்டிருக்கும் மனிதன், தொட்டபாகம் எதுவென்று சொல்ல முடியாது. இன்னும் சில கேஸுகளில் சர்மத்தின் ஒரு சிறு பாகத்தில் ஒரு உஷ்ணமான வஸ்துவைக்கொண்டு தொட்டால், அந்த சூடு உறைக்காது. இன்னும் சில கேஸுகளில் அந்த பாகத்தில் வெயர்வை விடாது. மற்ற சுற்றுப் பக்கங்களிலெல்லாம் தாராளமாய் வெயர்வை விட்டுக்கொண்டிருக்கும். சில கேஸுகளில், மூக்கிலிருந்து இரத்தம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் வர ஆரம்பிக்கும் அல்லது அடிக்கடி ஜலுப்பு காணும். இன்னும் சில கேஸுகளில், புஜத்தின் உட்பக்கமாகவிருக்கும் நரம்பை அமுக்கினால், ஊசி குத்தினாற்போல் நோகும். ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதிக்கு இவை தாம் குறிகள். இவற்றில் ஏதாகிலும், ஒன்றோ இரண்டோ குறிகள் இருப்பதாகத் தோன்றினால் உடனே தேர்ச்சிபெற்ற ஒரு டாக்டரை ஆலோசிக்க வேண்டியது.

ராமு: கோபாலுவைப் பார்த்து, தாழ்ந்த குரலுடன், கோபால், என் சமாசாரம் தீர்ந்துபோய்விட்டதப்பா. அந்த டாக்டர் சொன்னாரே. அவர் அபிப்பிராயம் சரியென்று தோன்றுகிறது. என்ன! எனக்கா இந்த வியாதி! ஐயோ! பயமாக இருக்கிறதே!!

கோபால்: என்ன ராமு, தீர்க்க யோசனையின்றி திடீரென்று ஒரு தீர்மானத்திற்கு வராதே.

ராமு: (டாக்டர் ராமநாதனைப் பார்த்து). ஒரு நிமிஷம், தாங்களை நான் அலோசிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

டாக்டர் ராமநாதன். (தடுத்து), சரி, அப்பா, நான் சத்தியாய் வசிக்கும் திருவல்லிக்கேணி ஹைரோட் 27 நெ. வீட்டில் அப்படியே செய்யலாம், இப்போது மேலே சொல்ல ஆரம்பிப்போம் என்று சொல்லி ஆரம்பிக்கிறார். கனவான்களே! பார்த்தீர்களா. இது ஒரு நீடித்த வியாதி. வெகுநாளாய்

தேகத்தில் ஊறிக்கொண்டிருக்கிறது. அப்போதைக்கப்போது தடைபட்டு நிற்பதும், மறுபடியும் கிளம்புவதும் இம்மாதிரி இருந்து வருகிறது. அந்தந்த தருதிகளுக்குத் தக்கபடி, வெவ்வேறு மாதிரியாகக் காணப்பட்டபோதிலும், ஆதி முதல் அந்தியம் வரையில் இது ஒரே வியாதிதான்.

கூட்டத்தில் ஒருவர்: டாக்டர், என்னை மன்னியுங்கள்: எனக்கு ஒரு சந்தேகம் இருக்கிறது. ஆயுர்வேத வைத்தியர்களாகிய எனது நண்பர்கள் சிலர், இந்த வியாதியில் அநேக வகைகள் உண்டு என்று சொல்லுகிறார்களே, சிலர் 16 விதங்கள் உண்டென்று சொல்லுகிறார்கள். சிலர் 24 விதங்கள் உண்டென்று சொல்லுகிறார்களே. அது அபத்தமா!

டாக்டர் ராமநாத்: எனது நண்பர் கேட்ட கேள்வி சரியே. நானும் அதைக்குறித்துத்தான் பேச ஆரம்பிக்கிறேன், (மறுபடியும் பேசுகிறார்). நான் முன் சொன்னபடி, இந்த நோயானது, ஒவ்வொரு தருதிகளில் ஒவ்வொரு விதமாகக் காண்பிக்கும். அதனால் அது அநேக விதங்களாகத் தோன்றுகிறது. ஒரே காலத்தில் கிருமிகள் எவ்வளவு இருக்கின்றனவென்பதைப் பொருந்தி நிற்கும். மேலும் தேகத்தில் அதை எதிர்க்கும் சக்தி எவ்வளவு என்பதையும் பொருந்திநிற்கும். இயற்கையாய்தேகத்திலுள்ள எதிர்க்கும் சக்தி பலமாயிருந்தால், இந்த வியாதி தலையெடுக்காமல், அப்படியே தேகத்தில் அமுங்கிக் கிடக்கும். எந்தக் காரணத்தினாலும், தேகத்தில் சக்திகுறைந்தாலோ, அவ்வாறு அமுங்கிக் கிடக்கும் கிருமிகள் விருத்தியாகி, மற்ற குறிகளும் தென்பட்டு, கொஞ்சம் விருத்தியாகும். இந்த தருதியில் பழுப்பாயுள்ள ரணங்கள், இத்தனை காலமாக அதே ஸ்திதியிலிருந்தது, இப்போது தடித்து சிவப்பு வர்ணமாக மாறும். புதிது புதிதாய் இந்த சிவப்பு ரணங்கள் அங்கங்கே கிளம்ப ஆரம்பிக்கும். காதுகள் முக்கியமாய் தடுக்கன் போட்டுக்கொள்வதற்காக குத்தப்பட்டிருக்கும் பாகங்கள் ஊத ஆரம்பித்து, மெழுகுபோல் காணப்படும். கடுமையான ஜலுப்பு கண்டு, மூக்கிலிருந்து இரத்தமும் கொட்டும். இந்த சமயத்தில் இக் கிருமிகள் கணக்கில்லாமல் விருத்தியாகி, சர்மத்திலுள்ள சிவப்பு ரணங்களிலிருந்து எடுத்த சதையிலாவது, மூக்கின் ஜவ்விலிருந்து வழித்தெடுத்த கறையிலாவது பூதக்கண்ணாடியால் பார்த்தால் தெரியும்.

இந்த தருதியில்கூட, வியாதி சொஸ்தமாகலாம். ஆனால், இதற்கு சிகிச்சை செய்யாமல் இப்போது விட்டுவிட்டால், இன்னும் விருத்தியடையும். முகத்தில் சின்ன கொப்புளங்கள் புறப்பட ஆரம்பிக்கும். முக்கியமாய் காதில்தான் இது காணும். காது ஓரங்களிலெல்லாம் தடிப்பாய் கொப்புளங்கள் இருக்கும். உளுந்து பிரமாண முதல் ஒரு பெரிய தானியம் அல்லது தினை அரிசி அளவுக்கு இருக்கும். வரவர இந்த கொப்பளங்கள் வீங்கி அதன் பிரமாணம் அதிகரிக்கும். காது முழுதும் அப்போது பெருத்துப் போகும். அதேமாதிரியாக, முகம் முழுதிலும் கொப்பளங்கள் நிரம்ப இருக்கும்

சில கேஸுகளில், இம்மாதிரி கொப்புளங்கள் கிளம்பாமல், முகம் முழுதிலும் வீங்கிப்போகும். எல்லாம் ஒரே மாதிரி வீங்கும். அந்த முகத்திற்குதான் சிங்க முகம் என்று பெயர். இம்மாதிரி ஒரு குறி இருப்பதால், இந்த வியாதிக்கு 'லீயாண்டியாஸிஸ்' என்று பெயரும் உண்டு. இதற்கு 'சிங்கமுக வியாதி' என்றர்த்தம். இந்த குறிகள் யாவும் கிளம்பினவுடனே, வியாதி முற்றிப்போயிற்றென்றே சொல்ல வேண்டும். இப்போது வெகு ஜாக்கிறதையாய் சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

இந்த மாதிரி கேஸுக்கு சிகிச்சை செய்வதானால் மதராஸிலிருந்து லாகூருக்குப் பிரயாணம் செய்வதாயிருந்தால் எப்படியோ அப்படியாகும். ஆரம்பத்தில், பட்டணத்திலிருந்து கூடூருக்குப்

போவதாயிருந்தால் எட்டடியோ அட்டடி இருக்கும்.

கூட்டத்தில் ஒருவர்—ஒரு செல்வி, டாக்டர்.

டாக்டர் ராமநாத்—என்ன சொல்லுங்கள்.

செல்வி சேட்டோர்—இம்மாதிரி வீங்கின முகத்தோடு கூடியவர்கள் காப்பி ஹோட்டல்களுக்கு அநேகம் தடவைகளில் வரப்பார்த்திருக்கின்றேன். அவர்கள் நம்முடன் கூடக்கலந்துகொண்டு, நமது அருகில் உட்கார்ந்து கொண்டு, கூட பலஹாரங்கள் சாப்பிடுகிறார்கள். ஒரே கோப்பை, தட்டிலிருந்து காப்பியும், குடிக்கிறார்கள். இம்மாதிரி கலந்திருப்பதால், அந்த வியாதி நமக்குத் தொத்தாதா?

டாக்டர் ராமநாத்: நீர் சொல்வது சரி. அதைப்பற்றிதான் நான் சொல்லப் போகிறேன். நான் சொல்லப்போவதை என் நண்பர் எப்படியோ தெரிந்து கொண்டு என்னை முன்னாடியே கேட்டு விட்டார். மேலே சொல்ல ஆரம்பிப் போம்.

(இன்னும் தொடரும்.)

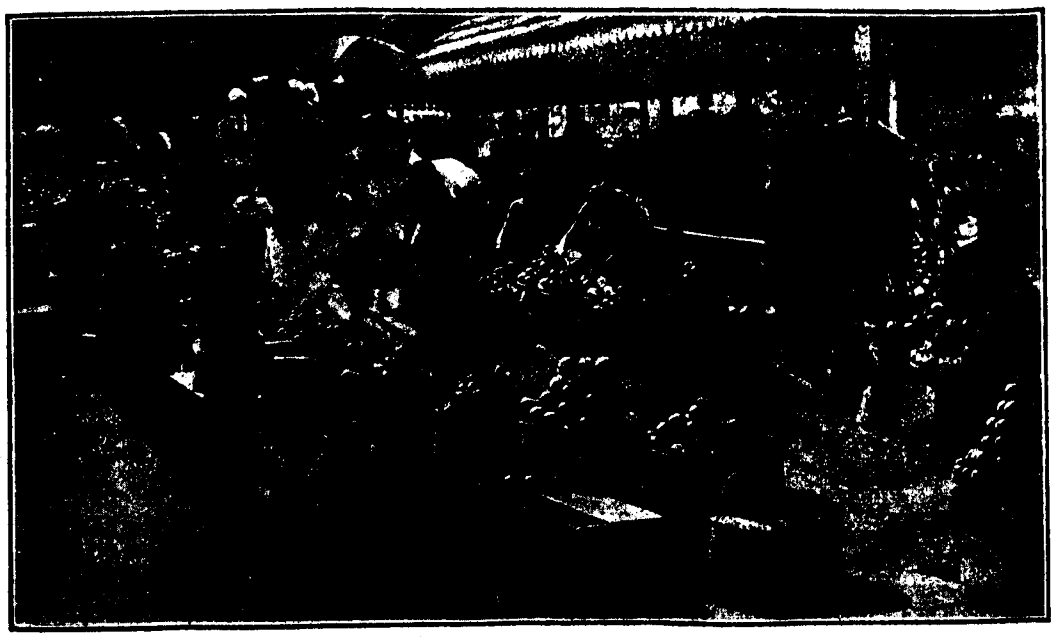
ஆரோக்கிய எழுத்துக்கள்.

(ஆரோக்கிய பூமியில் கஷ்டமான பாகம்).

டாக்டர் எஸ். ஸி. நாக் பேர்பீல் டி. எ. ஆஸ்பத்திரி, ஆஸாம்.

ஏ (A)——என்பது எறும்புகளைக் குறிக்கும் (Ants). அவை அநேக தொத்து நோய்களைக் கொண்டுவரும்.

பீ (B)——என்பது மூகட்டுப் பூச்சி (Bed bugs). இவைகள் மேலும் அதே குற்றம்தான்.



மிட்டாய், பழங்கள் விற்கும் கடை. திறந்துவைத்திருப்பதால் ஈக்கள் ஏராளமாய் இதில் மொய்க்கும்.

ஸி (C)——என்பது மூடப்பட்ட அறை (Closed room). அதில் வசிப்பது கெடுதல்.

டீ (D)——என்பது தூசி (Dust), இருட்டு இவைகளைக் குறிக்கும். இவை அநேக நோய்களுக்குக் காரணம்,

ஈ (E)——என்பது கிளர்ச்சி (Excitement) இது எந்த விஷயத்திலும் கெடுதல்.

எப் (F)——என்பது ஈ (Fly) அதை சரியானபடி அடக்கவேண்டும்.

ஜீ (G)——என்பது வெள்ளாடு (Goat) அது கூட, குற்றமற்ற பேதையன்று.

எச் H——என்பது பழக்கங்கள் (Habits) கெட்ட பழக்கங்களாகவிருந்தால், தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்

ஐ (I)——என்பது அசுத்தம் (Impurity) அதை ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் தவிர்.

ஜே (J)——என்பது காடு (Jungle) அது வீட்டிற்கு அருகாமையில் கூடாது.

கே (K)——உன்பது முத்தம் (Kissing) அது ஆரோக்கியமான செய்கையன்று.

எல் (L)——என்பது காலஞ்சென்ற நேரம் (Late hours) அது எப்போதும் ஜனங்களுக்குக் கெடுதல்.

எம் (M)——என்பது வேற்றுமையின்றி இருத்தல் (Monotony) இது ஆகாரங்களில் கெடுதல்.

என் (N)——என்பது அசங்கியை (Nuisance) அதனால் வியாதி உண்டாகும்.

ஓ (O)——என்பது அளவுக்குமிஞ்சி உண்ணுதல் (Overfeeding) அது ஒருபோதும் நல்லதன்று.

பி (P)——என்பது காமம் (Passion) ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்.

க்யூ (Q)——என்பது யோக்கியதை அற்ற வைத்தியம் (Quack medicine) தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்.

ஆர் (R)——என்பது சிற்றுண்டிச் சாலைகள் (Restaurants) இங்கே சாப்பிட்டால் தேகாரோக்கியத்திற்கு கெடுதல். பணத்திற்கும் நஷ்டம்.

எஸ் (S)——என்பது காமவெறி (Sexual excess) அது எப்போதும் கெடுதல்.

டீ (T)——என்பது சுருட்டு பிடித்தல் (Tobacco smoking) அது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்.

யூ (U)——என்பது கம்மி உணவு (Under feeding) போஷணையற்றதாயிருந்தால் சுகமில்லை.

வீ (V)——என்பது காற்றோட்டம் (Ventilation) போதுமானதல்லாதிருந்தால் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல்.

டபிளியூ (W)——என்பது சாராயத்தைக் குறிக்கும் (Wine). குடிப்பது கெடுதல்.

எக்ஸ் (X) என்பது எக்ஸரோபேஜியா (Xerophagia) அதாவது உலர்ந்த ஆகாரம் சாப்பிடுதல், அது கெடுதல்.

ஒய் (Y)——என்பது கொட்டாவி விடுதல் (Yawning) அசௌக்கியதிற்கு கெடுதல்.

இஜட் (Z)——என்பது பூஜ்ஜியம் (Zero) இவ்விதிகளை மறந்தால், ஆரோக்கியம் பூஜ்ஜியம்.

மலச்சிக்கலும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும்.

என். ராம கிருஷ்ணன் வேலூர்.

மலச்சிக்கல், ஒரு கடோமான வியாதியாயிராவிடினும், நாளடைவில் அநேக வியாதிகளுக்கு மூல காரணமாகவிருக்கிறது. அதற்கு சிகிச்சை எவ்வளவு சீக்கிரம் எடுத்துக்கொள்ளப் படுகிறதோ அவ்வளவும் நல்லது.

2. இது இயற்கைக்கு ஒரு மாறான ஒரு நிலைமை; அசுத்தமானது; முக்கிய

மாய் இது, சரிதப்பிய ஆகாரம், உட்கார்ந்து வேலை செய்தல், ஆகாரத்தை மெல்லாமல் உண்ணுதல், தேகாப்பியாசம் இன்றி இருத்தல், போதுமான ஜலம் குடியாதிருத்தல் ஆகிய இவற்றால் உண்டாகக்கூடியது.

3. கொஞ்ச நாள் மலம் சரியாய்க் கழியாமற் போனால், தேகத்தில் கழிவு பதார்த்தங்கள் அடைபட்டுப்போய் விஷ சம்மந்தப்பட்டு அதனால் அநேக வித வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

4. மலச்சிக்கலால் வருந்துவோன் பின்வரும் சாதாரண இயற்கை விதிகளைக் கவனிக்க வேண்டும் :—

(i) உனது ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்று உண்டு, உனக்கு எது ஒத்துக் கொள்ளுகிறதோ அதையே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ii. தினம் வேண்டிய அளவு சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகு. ஜலமானது ஆகாரத்தை மிருதுப்படுத்தி கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள உபயோகமாகிறது. ஜலம் பருக சரியான காலம் படுக்கப்போகு முன்னரும் முக்கிய ஆகாரங்களுக்கிடையிலுமாகும்.

iii. தினம் காலையிலும் மாலையிலும் சுறுசுறுப்பாய் நடந்து, நன்றாய்த் தூங்கு.

iv. தித்திப்பு பண்டங்கள், பானங்கள் இவற்றை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் அவை ஜீரணசக்தியைக் குறைக்கும்.

v. காலையில் எழுந்தவுடனே, நிமிர்ந்து நின்று, கால்களை ஒன்றுகூட்டி கைகளைத் தொங்க விடு. பிறகு, உனது உடலை மட்டும் (கால்களைத் திருப்பக்கூடாது) இடது பக்கம் கூடுமான தூரம் திருப்பு. இப்போது யதாஸ்த்திதிக்கு வா. பிறகு அதே மாதிரியாக உனது உடலை மட்டும் வலது பக்கம் திருப்பு. இப்போது யதாஸ்த்திக்கு வா. இவ்வாறு தினம் 6 தரம் செய். இதுதான் சிறந்த சுலபமான அப்பியாஸம். அதன் பலன் உடனே தெரியவரும்.

vi. புதிதான, நன்றாய்ப் பழுத்த பழங்களையும், பச்சை மரக்கறிகளையும் சாப்பிடு.

vii. அதிகவேலை, மனோ வேஷ்டை, கவலை இவையின்றியிரு.

viii. பேதி மருந்துகள் முதலியவற்றை சாப்பிடாதே. அவை கெடுதல் செய்யுமேயொழிய நன்மை செய்யாது.

யோகம்—ஒரு உத்தமமான தேகாப்பியாஸம்.

டி. எஸ். பக்கானி, கராச்சி.

யோகாப்பியாஸமானது வெகுகாலமாக இந்தியர்கள் அப்பியாஸித்து வந்த பூர்வீகமானதேகாப்பியாஸம். யோகியானவர் ஆத்மா நற்கதியை அடைவதற்காகப் பாடு படுவார். தேகம் ஆரோக்கியமாகவிருந்தாலொழிய ஆத்மசக்தி கிடைக்காதென்பது அவர்களது துணிபு. தேகத்தின் சதைகள் பருத்தால், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்கு அறிகுறி என்று சொல்வதை அவர்கள் நம்பவில்லை. உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்களின் சதைகள் பலப்படவேண்டும். அப்போது தான் ஆரோக்கியம் உண்டாகும் என்று எண்ணினார்கள். ஆனதுபற்றியே அவர்கள். ஒரு அப்பியாஸத்தை ஏற்படுத்தினர். அதுதான் யோகாப்பியாசம் என்று சொல்லப்படுவது.

சிறந்த இந்திய வஸ்தாதிகள் இந்த யோகாப்பியாஸத்தை அஸட்டை செய்வது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கது. நான் பி. எஸ். ஷீ. பிஸிக்ஸ் பரீக்ஷைக்குப் போக பம்பாய்க்குச் சென்றிருந்தபோது, அந்நகரத்திலுள்ள ஒரு சிறந்த வஸ்தாதியைக் கண்டேன். அவருக்கு எல்லா வித குஸ்தியும் பழக்கம். யோகாப்பியாஸமுறைகள் தெரியுமா என்று அவரை நான் கேட்டதற்கு, அவர் "ஏதோ சில பக்கிரிகள் அதை அப்பியாஸிக்கிறார்கள். அதைக் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை." என்று பதிலளித்தார். வாஸ்தவத்தில், அது அவருக்குத்தெரியாது. அதைப் பரிசோதிக்காமலே அவர் அதைக் கண்டனம் செய்தனர். எனக்கு அது மிகவும் விசனமாக விருந்தது. எல்லாம் தெரிந்தவருக்கே இவ்வளவு மூடத்தனமும் துரபிமானமும் இருந்தால், அவரைப் பின்பற்றுவோர் என்னவென்று சொல்லுவார்கள். இம்மாதிரி நினைப்பவர்கள், அதிகமாக இருப்பதும் தவிர விருத்தியாய்க்கொண்டுமே இருக்கிறார்கள். இது விஷயத்தை தெரிவிக்கும்பொருட்டே இவ்வியாஸம் எழுதலானேன். இவர்களுக்கு மேனாட்டு தேகாப்பியாஸங்களில் நம்பிக்கையேயொழிய நமது அப்பியாஸங்களில் இல்லை. நமது அப்பியாஸங்களை எடுத்துச் சொல்லி அவர்களுக்கு நம்பிக்கை யுண்டு பண்ண வேண்டுமென்பதே எனது கருத்து. 'பழகப்பழகப் பாலும் புளிக்கும்'. 'இக்கரைக்கு அக்கரை பச்சை' இவை தெரிந்த விஷயமே. நமது தேசத்து அப்பியாஸங்களைக் கண்டித்து மேனாட்டு முறைகளை அனுசரிக்க ஆரம்பித்து விட்டோம். நமது அப்பியாஸம் தான் சிறந்தது, உள் அங்கங்களுக்கும் மேலே சதைகளுக்கும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியது இதுவே. சிலருக்கு அன்னிய தேசத்தாரின் அபிப்பிராயங்களென்றால் வேதவாக்கு. ஆனதுபற்றி அவர்களின் அபிப்பிராயங்கள் சிலவற்றை எடுத்துரைப்போம்.

"ராயல் ரோட்-டு-அக்கல்டு" என்றும் புத்தகத்தில் ஈ பாரிங்க்டன் என்பவர் இவ்வாறு எழுதுகிறார் :—

அநேகர் பழகிவந்த புராதன பழக்கங்களையெல்லாம் பதஞ்சலியானவர் ஒன்று திரட்டி எழுதியிருக்கிறார்". இதனால் நமது முறையே புராதனமானதென்றும், மற்ற முறைகள் இதிலிருந்து உற்பத்தியானவையென்றும் ஏற்படுகிறது. இந்த யோகாப்பியாஸ முறைகள் இல்லாத தேகாப்பியாஸம் கிடையாது. ஆனது பற்றியே, தேகத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கும் வலுவிற்கும் இதுவே ஏற்ற முறை. 'ஸ்ரெங்க்த்" என்றும் பத்திரிகைக்கு ஆசிரியரும், மைலோ பார்பெல் கம்பெனியில் போதகாசாரியரும், சாஸ்திர முறைப்படி கைதேர்ந்த வஸ்தாதியுமான ஜார்ஜ் எப். ஜொவெட் என்பவர் தமது 'ஏன்ஷியண்டு ஸீக்ரட்ஸ் ஆப் மஸில் பில்டிங்' என்பதில் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார். உள் அங்கங்களை விருத்திசெய்து அவற்றை ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்ளக்கூடியவன் இந்தியா தேசத்து மாணவனேயாகும். முடிச்சுக்கட்டி அதிகமாகச் சுருங்கின சதைகளைக் காட்டிலும் உயர்ந்ததான மிருதுவான பட்டுப்போன்ற சதைகளை விருத்தி பண்ணக்கூடியவர்கள் இந்தியர்களே. உள் அங்கங்கள் வலுவாகவிருந்தால் மேல் சதையும் வலுவாகவிருக்கும். ஆனால் மேல் சதைமட்டும் வலுவாக விருந்தால் உள் அவயவங்கள் வலுவாக விருக்கும் என்று கட்டாயமாய் சொல்வதற்கில்லை". இதனால் உள் அங்கங்கள்விருத்தியடைவதுதான் சிறந்ததென்றும், நமது அப்பியாஸம்தான் உயர்ந்ததென்றும் தெரியவருகிறது. ஒரு பிரிடிஷ் கிருந்த கர்த்தாவாகிய டி. ட்பிளியூ. ஸ்டாண்ட்வெல் என்பவர் இவ்வபிப்பிராயத்தை, "மிகவும் சாஸ்திரீயமானதென்றும், வெகு ஜாக்கிரதையாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட ஒரு தேகாப்பியாஸமாகுமென்றும் சொல்லுகிறார். நமது அப்பியாஸம், சதைகளை மட்டும் விருத்திசெய்து, மூளையை விட்டுவிடுவதல்ல. இதற்கு அத்தாக்ஷியாக அவர் சொல்வதாவது "மேனாட்டாராகிய நமக்கு, மனதுக்கும் தேகத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தங்கள் தெரியவே தெரியாது என்று ஒத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது, இந்துக்கள் இதை அநேக வருடகாலங்களாகக் கற்றுத் தேர்ந்திருக்கிறார்கள்." நமது யோகாப்பியாஸத்தின் பெருமை மேற்சொல்

லியவற்றாலும், நாம் நேராகப்பார்க்கும் யோகிகளாலுமே நன்கு விளங்கும் என்று நினைக்கிறேன்.

அநேக மேதாவிகள் இம்மாதிரியே அபிப்பிராயப் பட்டிருக்கிறார்கள். இன்னொரு வியாஸத்தில், இந்த தேகாப்பியாஸத்தின் குணங்களும் அது இப்போது இருக்கும் நிலைமையையும் குறித்து எழுதுகிறேன்.

சுகம்.

எம். வி. நரசிம்மராவ், பரஹாம்பூர்

அநேக ஜனங்களுக்கு, 'சுகம்' என்பதைப்பற்றிஒரு விதமான தப்பபிப்பிராயம் இருந்து வருகிறது. சுகம் என்றால் இப்பூலோகத்தில், தேகம், மனது இவற்றிற்கு வேண்டிய போஷணைக்களைக் குறித்து சற்றேனும் கவனியாமல், பெரு வாழ்வுகளை வாழ்ந்து வருவதே என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அத்தகையார் கடைசியில் துக்கத்தையே அனுபவிக்கிறார்கள் இந்த அழிப்புத்தனமுள்ள வாழ்வின் பலன் உடனே பயங்கரமாகக் காண்பிக்கும். இதனால் இவ்வளவு கஷ்டம் நேர்ந்ததென்றும்; தங்கள் சுகமான வாழ்வு பறந்துபோயிற்றென்றும் துக்கிக்கிறார்கள். திடீரென்று உயர்ந்த பதவியிலுள்ள ஒரு மனிதன் ஹீனஸ்திக்கு வந்து இறங்கிவிடுகிறான். வாஸ்தவத்தில் யார் சுக புருஷன்? உண்மையானசுகம் எங்கு உளதென்றால், தேகம், மனது இவைகளைக் கவனித்து இயற்கையின் விதிகளை அனுசரிப்போர்களிடம் தான் உண்டு. இந்தியர்கள் மெலிந்த தேஹிகள் என்று வாஸ்வானி சொல்லவில்லை. அவர்கள் யுத்தவீரர்கள், ரிஷிகள் இவர்களின் சந்ததியார். அவர்களிடம் ஒரு பலமான பொருள் உண்டு—அதாவது சக்தி—ஆனால் அது கெட்ட பழக்கங்களாகிய சிறைக்குள் அகப்பட்டுக்கொண்டு விழிக்கிறது. அவர் மேலும் சொன்னதாவது "அதை சிறையிலிருந்து மீட்டுக்கொள். உன்னைக்குறித்தும் உன்னுடைய எதிர்காலத்தைக்குறித்தும் முழு நம்பிக்கையோடிரு. சத்தியத்தின் வீரர்களாக, தைரியத்துடன் இரு. அப்போது உனது தர்மம் கைக்கூடும். அதுதான் நாகரீகத்தைக் காப்பாற்றக் கூடியது."

இந்த வார்த்தைகள் ஆயுட்பரியந்தமும் ஒருவன் காதில் அடிபட்டுக்கொண்டு அவன் மனதில் பதிந்திருக்கவேண்டும். தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஒரு விதமான சம்மந்தம் உண்டு. மனோவேஷ்டையுடன் கூடிய ஒரு பலத்த தேஹம். சந்தேகமின்றி குறைவில் சம்மந்தப்பட்டதே. அதேமாதிரியாக, தேகம் பலஹீனப்பட்டு, ஒழுங்கு தப்பியிருந்தால், அதுவும் ஒரு குறைவுதான். அவை இரண்டும் ஒன்றையொன்று பொருந்தியன. ஆனதுபற்றி. சுகமான வாழ்வு வாழவேண்டுமானால் தேகம், மனம் இவ்விரண்டையும் ஒழுங்காயும், போஷிப்போடும் வைத்திருக்க வேண்டும். மனதிற்கு போஷணம் என்னவென்றால் அதைக்கெட்டவிஷயங்களில் செலுத்தாமலும், வெறுப்பு, பொறாமை துர்எண்ணம், கோபம் முதலியனவன்றியும் வைத்திருப்பதே. இவைகள் ஒருவனைப் பீடித்துக்கொண்டால், நல்லது எது, கெட்டது எது என்று அவன் பகுத்தறிய முடியாமல் போவான். கோபத்தை அடக்காதவன் பழைய சிநேகிதர்களை விட்டு விலகும்படி நேரிடுவதோடு கூட, புது சிநேகிதர்களை சேர்த்துக் கொள்ளவும் முடியாமற் போய்விடுகிறான். இந்த கெட்ட குணங்கள் தேகத்தைக் கெடுக்கின்றன. தவிர, மனிதன் ஒரு போதும் மனோவேஷ்டையுடன் முகத்தை தொங்கப் போட்டுக்கொண்டு இருக்கக்கூடாது. சுகமான வாழ்விற்கு, தேகம் மனம் இரண்டும் சமானமான நிலையில் இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியத்தை துட்டு கொடுத்துவாங்க முடியாது. ஆனதுபற்றி அதை எவ்விதத்திலும் தாரை வார்க்கப்படாது.

ப்ரான்ஸ் தேசத்து ஐசுவரியான் ஒருவர் தூக்கமின்றி அவஸ்தைப்படும்போது "கடையில் தூக்கத்தை வாங்கமுடியுமா" என்று கத்தினாராம். வாழ்வின் உயர்ந்த ஆசைகளையும் நாட்டங்களையும் திருப்திசெய்துகொண்டு, பெரிய மனிதனாய் வாழ வேண்டுமென்று ஒருவன் எண்ணங்கொண்டால், ஆரோக்கியமே அதற்கவசியம் வேண்டும். ஆசையில்லாவிட்டால் பூலோகத்தில்சுகமில்லை. ஆனதுபற்றி உனது தேகத்தையும் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திரு. அப்போதுதான் உனக்கு சுகம் உண்டு. உனது தேகமும் சுகமாயிருக்கும். எங்கும் சுகம் உண்டு.

நீ பாடுவாயா?

மேரீ ப்ளான்ச்.

இல்லாவிடில், உடனே இத்தினமே, பாட ஆரம்பி. பாடுதலானது, ஆரோக்கியத்தைத் தரத்தகுந்த ஒரு வியாயாமம். அது இயற்கையில் ஏற்பட்ட கிளர்ச்சி கொடுக்கக்கூடிய டானிக் மருந்தாகும். குரலை விருத்தி செய்வதற்கு கற்றுக் கொள்பவர், தங்கள் தேகத்திற்கு நலத்தை தேடிக்கொள்வதுடன், மனதுக்கும் நன்மையைத் தேடிக்கொள்வார்கள்.

பாடுதல் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது என்று உறுதியாய் சொல்வதுடன், நல்ல ஆரோக்கியமானது குரலின் நிலைமையை விருத்தி செய்கிறது. தேகாரோக்கியம் கெட்டுப்போனால், குரல் ஒரே மாதிரியாய் இருப்பதும் கெட்டுப்போய் விடுகிறது. நான் சொல்லுகிற விஷயம் யாதெனில், பாட்டினால் ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தியடையும். நல்ல ஆரோக்கியம் இருந்தால், பாட்டு அபிவிருத்தியடையும்.

நமக்கும் தெரியாத தொண்டை.

பாடுதல் ஒரு அப்பியாஸமாக இருந்து அதனால் பலனடைய வேண்டுமானால், குரல் இயற்கையாகவும் சுலபமாகவும் இருக்கவேண்டிய தவசியம். கீச்சு குரலோடு பாடவாவது அதிக கஷ்டப்பட்டுப் பாடவாவது கூடாது. தன்னையும் அறியாமலே தொண்டை பாடுவதற்கு ஏற்றதாய் இருக்கவேண்டியது முதல் விஷயம். பாடுகிறவனுக்கு இக்குணம் அவசியம் தேவை. குழந்தைகள் பறவைகள் இவைகளுக்குத் தானாகவே குரல் அமைந்திருக்கிறது. நமக்கு வயது ஆக ஆக, கெட்ட பழக்கங்கள், சூதான மார்க்கங்கள் இவைகள் படிந்து, அதனால், தொண்டை கெட்டு குரல் கெட்டுப்போய் விடுகிறது. வாய், தாடை இவற்றின் சதைகளை இறுக்கக்கூடாது. எல்லாம் தளர்ந்திருக்கவேண்டும். தாடை தானாகவே கீழே விழவேண்டும். நாக்கு வாயின் மட்டமாய் இருக்கவேண்டும்.

சப்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய நாவாதிகள், சப்தம் உண்டாகும்போது ஒன்றோடொன்று இறுகிக்கொண்டிருக்கும். ஆகிலும், அது பாடுகிறவனுக்குத் தெரியாமலே உண்டாகும். பாடுகிறவனுக்கு குரல் பெட்டியில் ஏதோ வியாதியிருந்தாலொழிய, சப்தம் உண்டாகும் போது ஒருவித உணர்ச்சியும் உண்டாவதில்லை.

ஆழ்ந்து சுவாஸித்தல்.

ஆரோக்கியமாகப் பு[illegible] வேண்டுமானால், நாம் சரியா[illegible] வேண்டும். பாடுகிற[illegible]டிருக்கும் க[illegible] பட்டையா[illegible] சுவாஸித்தலை [illegible]டைசெய்கிறது என்[illegible] சொல்லும் க[illegible]மெல்லாம் போய் விட்டது. மு[illegible] காலத்தில் ஒரு பாட்டு

JL
L[illegible]11, N24 N31.8.8
128577

அறையில் பாடிக்கொண்டிருக்கும்போது, பாடுபவன் 20 அங்குல இடுப்புப் பட்டையை அணிந்துகொண்டிருப்பது வழக்கம். அதனால் கழுத்து இறுகிப் போய்,கெட்டியாகி,குரலும், கடினமாயும் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டும் வருவதுண்டு. டயாபிராமானது சுவாஸத்தை அடிக்க முடியாமற்போய், கழுத்து, புஜங்கள் இவைகளின் சதைகளுக்கு அதிகவேலை ஏற்பட்டு; அதனால் சுவாஸம் அடங்குகிறது. நன்றாய், சுவாஸிக்கையில் ஒரு பாடகனுடைய மார்பானது கொஞ்சம் மேலுக்குக் கிளப்புகிறது. புஜங்கள் தூக்குகிறதேயில்லை. கழுத்து, தொண்டை, தாடை இவற்றுடன் அவையும் அமைதியாக விருக்கின்றன.

ஒரு ஆரோக்கியமான வியாயாமம்.

உனக்கு நல்ல குரல் இல்லை. பாட்டைக் கேட்க ஒருவரும் ஆசைப்படமாட்டார்கள் என்று சொல்லுவாய். அது பிசகு. குரல் இல்லாதவர்கள் கொஞ்சம் பேர்தான் இருப்பார்கள். அதிக கம்மி குரலைக்கூட விருத்தி செய்யலாம். மேலும் நீ தயாள குணமுடையவனாயிருந்து உனக்கு நல்ல எண்ணமிருந்தால், நல்ல குரலோடு நீ பாட முடியும். இரக்கமுள்ளவனுக்கு பாட்டு நன்றாய் வரும். எல்லாரும், ஜென்னி லிண்ட்ஸ் டெட்ராஜின்ஸ் இவர்களைப்போல் பாட முடியாவிட்டாலும், நன்றாய்ப்பாடி அதனால் தனக்கும், தனது சிநேகிதர்களுக்கும் குதூஹலத்தை உண்டுபண்ணி, தன் தேகத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள முடியாதவர்கள் கொஞ்சம் பேர்தான் இருப்பார்கள்.

நல்ல குரலானது இயற்கையில் உண்டானது. நாம் அதைக் கண்டுபிடித்தாலொழிய அதனால் உண்டாகும் சுகம் நமக்குத்தெரியாது. நாம் பிரயத்தனப்பட்டுப் பார்த்தாலொழிய, நாம் செய்ய முடியுமா முடியாதா என்பது நமக்குத் தெரியாது. ஆகையினால் நீ உடனே பாடக்கற்றுக்கொள். அதனால் ஆழ்ந்த சுவாஸம் வாங்கக் கற்றுக்கொள்ள நேரிடும். உன் மார்பு பலமடையும். உனது ஆரோக்கியம் செவ்வையாகவிருக்கும். தினம் அரை மணி நேரம் சுவாஸ வியாயாமங்களைச் செய்து பாட்டு பாடிக்கொண்டு வந்தால், உனது மார்பு ஆழ்ந்து தொண்டை வலுத்து, உனது குரல் விருத்தியாகும். உனக்குத் தெரிந்த சாதாரண பாட்டுகள் முதல் முதல் போதுமானது, குரல் விருத்தியாக ஆக மேலான பாட்டுகளைப் பாட ஆரம்பிக்கலாம்.

ஆனால் உன்னால் அதிக நன்றாகப்பாட முடியாமற்போனால் அதற்காக ஆயாஸப்படாதே. பாட்டு பாடுதல் ஒரு வியாபாரத் தொழிலாக எடுத்துக்கொள்ள நான் சொல்ல வரவில்லை. உனக்கு அதிக தேர்ச்சியிருந்தாலொழிய, அதன் மூலமாய் சம்பாதிக்கமுடியாது. வேடிக்கைக்காகவும் ஆரோக்கியத்திற்காகவும் பாடுவதனால் கட்டாயம் பலன் உண்டு—குட்ஹெல்த்.

வெள்ளை ரொட்டி ஏன் கெடுதல்.

முழுக்கோதுமையைவிட இதில் சத்து கம்மி எதனால் என்றால், அதிலிருக்கும் வஸ்துக்களினாலன்று. அதில் இல்லாத வஸ்துகளினாலேயாம். முழுக்கோதுமையில் இருப்பதைவிட வெள்ளை மாவில் நாலில் ஒரு பங்கு அல்லது ஐந்தில் ஒரு பங்குதான் இரும்பு இருக்கிறது. எலும்புகள், நரம்புகள் இவைகளுக்கு பாஸ்பரஸ் இதில் இல்லை. கோதுமையிலுள்ள ஐயோடைன் வெள்ளை மாவில் கிடையாது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், உபயோகமான வஸ்துக்களில் முக்கால் வாசிமாவில் கிடையாது. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அடியோடே விலகிப்போகின்றன. எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வெள்ளையாயிருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு தவிடு நீங்கிப்போகிறது. குடல்கள் சரியாய் வேலை செய்யத்தடைப் படுகிறது.

வெள்ளை மாவில் உள்ள குறைகளை, மற்ற ஆகாரங்களினால் அதாவது பால், பழம் காய்கறிகள் இவைகளினால் சரிப்படுத்திக்கொள்ளலாமென்று சொல்லப்படுகிறது. இது வாஸ்தவந்தான். ஆனால் அதற்கு வெள்ளை ரொட்டியை அதிகமாய் உண்ணாமல், பால் பழம் இவற்றை அதிகமாய் உண்டு அவைகளை ஜீரணித்துக் கொள்ளும்படியான சக்தி இருக்கவேண்டும்.

மற்ற ஆகாரங்களுடன், வெள்ளை ரொட்டி மூன்றில் ஒரு பங்காகிறது. அப்படியிருக்க, வேண்டிய அளவு பால் பழம் வாங்குவதாயிருந்தால் அநேகருக்கு பணம் போதாது. மேலும் ஜீரணக்கருவிகள் எப்போதும் அந்த ஆகாரத்தை சாப்பிடத் தயாராகவில்லை.

வெள்ளை ரொட்டியானது, வைக்கோல் போரின்மேல் படுத்திருக்கும் நாய்க்குச்சமானம். இது செய்ய முடியாத வேலையை செய்யக்கூடிய மற்ற ஆகாரங்களை இது கிட்ட சேர்க்கவிடுகிறதில்லை. எப்போது நாம் இந்த ரொட்டியை அதிகமாக உபயோகப் படுத்துகிறோமோ, அப்போதே தேகத்தில் ஸத்தும் வலுவும் போய்விடுகிறது. நாம் உண்ணும் ரொட்டி உபயோகமுள்ளதாக விருக்க வேண்டும். அதற்காக பிராணாதாரமான முழுக்கோதுமை ரொட்டியை சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் மற்ற இயற்கையான ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்ல ஆகாரங்களையும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மிகுந்த பணக்காரர்கள் வெள்ளை மாவை இப்போது அதிகமாக உபயோகிப்பதில்லை. மில்லுகள் நிறம்ப இருக்கும் பட்டணங்கள் தோன்றின பிறகு, சாதாரண ஜனங்களுக்கு இந்த வெள்ளை மாவே அதிகமாக ஏற்றுமதியாகிறது.

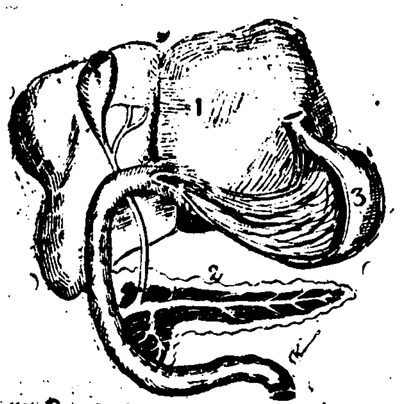
ஜனங்களின் பெரும்பான்மையோர்க்கு வெள்ளை மாவு ஆகாரமாயிருப்பதால், இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாய்விட்டது. தெற்கே இப்போது பலெக்ரா என்னும் வியாதி அதிகமாகப்பரவ ஆரம்பித்துவிட்டது. இந்த வியாதி, ஆகாரப் பதார்த்தத்தில் இயற்கையில் உள்ள வஸ்துக்கள் எடுபட்டுப் போயிருப்பதால், உண்டாகக் கூடியது. இதற்கு வேண்டிய அத்தாக்ஷியும் நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.—குட்ஹெல்த்.

காற்றிலுள்ள விஷக் கிருமிகளை சூரிய வெளிச்சத்தைக்கொண்டு போராடி அழித்தல்.

குடியிருக்கும் அறைகளின் சுவர்களின் நிறத்தைக்குறித்து, 'குட் ஹெல்த்' பத்திராதிபர் சில வருடங்களுக்குமுன் எழுதியிருக்கிறார். அநேகவித வர்ணம் பூசியுள்ள அறைகளில் செடிகளை வளர்த்து அந்த ஆராய்ச்சியின் பலன்களை அவர் தெரிவித்திருக்கிறார். வெள்ளை அல்லது லேசான நிறங்கள் பூசியுள்ள அறைகளில் செடிகள் நன்றாய் வளர்கின்றன. அதன் இலைகளில் பச்சை நிறமுள்ள வஸ்துக்கள் நிறம்ப இருக்கிறதென்றும் கருப்பு அல்லது மங்கலான வர்ணங்களைப் பூசினால் அதன் இலைகளில் வர்ணமே கிடையாது என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.—குட் ஹெல்த்.

இரைப்பையைக் கவனி.

பின்காஸ்டர், ஹெல்த் மெடிகல் ஆபீசராகவிருக்கும் டாக்டர் டி. லெச்பீர் ஆண்டர்ஸன் என்பவர் கவுன்ஸில் ஆப் ஹெல்த் எடியூகோஷனால் விடப்பட்ட



1LIVER 2PANCREAS 3STOMACH INTERIOR

ஜீரணக்கருவிகள்.

ஒரு பத்திரிகையில் சிபார்சுசெய்த, அஜீரணத்திற்கு ஒரு மருந்து என்னும் வியாஸத்தை கவனிக்கும்படி அநேகர் என்னைக் கேட்டுக்கொண்டனர். அவர் சொல்வதின் சாராம்சம் என்னவென்றால், அஜீரணத்திற்கு, இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுப்பதுதான் தகுந்த சிகிச்சை, மேலும் இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது, என்பதே. எந்தவிதமான மருந்தும், அஜீரணத்தை சொஸ்தப்படுத்தாது' என்று அவர் சொல்லுகிறார்! டாக்டர் ஆண்டர்ஸன் சொல்வது ஒன்றும் புதிய விஷயமல்ல. அநேக ஆண்டுகளாக இயற்கை சிகிச்சையில் இது ஒரு முக்கியமான அம்சமாக இருந்து வருகிறது. ஆனால் டாக்டர்கள் இயற்கை வைத்தியத்தில் ஈடுபட்டு அதை சிபார்சு செய்கிறார்கள் என்பதுதான் ஒரு விசேஷம். டாக்டர் ஆண்டர்ஸன் மேலும் சொல்லியதாவது :—"குன்மவியாதிக்காரன் ஒரு வேளை ஆகாரம் விட்டுவிடட்டும், அதுவும், கனத்த ஆகாரமாயிருந்தால் நல்லது" ஆனால் குன்ம வியாதிஸ்தர்கள் இம்மாதிரி செய்வார்களா என்பதுதான் சந்தேகம்—டாக்டர் ஆண்டர்ஸன் சொல்லுகிறபடி கிறுஸ்மஸ் சாப்பாட்டை அவர்கள் விட்டுவிடுவார்களா !—ஹெல்த் பர் ஆல்.

ஒருவித மருந்து.

வாசிக்கும் பழக்கங்கள் இராத நோயாளிகள், அவர்கள் நோயால் வருந்தும்போது புஸ்தகங்களைப் படிக்க விரும்புகிறார்கள். வாசியாத பழக்கத்தை ஒழிக்க கொஞ்சம் சாமர்த்தியமும் விடாமுயற்சியும் வேண்டும். மத்திய மேற்கு ஆஸ்பத்திரி ஒன்றில் ஜான் ஜோன்ஸுக்கு, "சாப்பிட்ட பிறகு, மூன்று வேளை கொஞ்சம் வாசிக்கவேண்டியது" என்று மருந்து எழுதிக்கொடுத்தார். இம்மாதிரியாகவே, அந்த கோயாளியைச் செய்யும்படி தூண்டுதல் செய்யப்பட்டது. ஆனால் கடுத்த மனதுடன் கூடியவனும், அவன் வாழ்நாள் முழுதிலும் வாசித்துக் கொண்டிருந்து, இப்போது ஒரு புஸ்தகத்தையும் திறக்க ஆவலில்லாதவனுக்கு இந்த உபாயம் சரிப்படாது. அவனுக்கு எதின்மேல் அதிகப்பிரியமோ அதைக்கண்டுபிடித்து அதை எடுத்துக்கொள்ளும்படி ஆசை காட்டவேண்டும்.—குட் ஹெல்த்.

வியாயாமத்தினால் தேகத்திற்குண்டாகும் பலன்கள்.

சதைகளில் ரஸாயன மாறுதல்கள் எப்போதும் உண்டாய்க் கொண்டிருக்கின்றன. அவை, பிராணவாயுவு உட்புகுதல், கரிமலவாயுவு, ஜலம், உஷ்ணம் வெளியாதல் ஆகிய இவைகளே. ஒரு சதையானது சுருங்கும்போது, இந்த மாறுதல்கள் இன்னும் துரிதமாக உண்டாகின்றன. அதிக பிராணவாயுவு உட்சென்று, அதிக கரிமலவாயுவும், ஜலமும் உஷ்ணமும் வெளியாகின்றன. ஒரு சதைக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி வியாயாமம் கொடுத்தால், அதற்குக் களைப்பு உண்டாகிறது. அதாவது சதைக்குக் கொண்டுவரப்பட்ட போஷணபதார்த்தம் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு, கரிமலவாயுவு, ஜலம், பாலாக்டிக் திராவகம் ஆகிய கழிவு பதார்த்தங்கள் அதிகமாக ஒன்று சேர்க்கப்படுகிறது. இந்தக்கழிவு பதார்த்தங்களை இரத்தமானது அப்புறப்படுத்துகிறது. சதைக்கு வேண்டிய போஷண பதார்த்தத்தை ஒழுங்காயும், போதுமானதாயும் அதற்கு கொண்டு சேர்க்காவிட்டால், சதையின் பதார்த்தத்தையே உட்கொண்டு, மேற்சொல்லிய மாறுதல்கள் நடந்தேறி விடுகின்றன.

பூனா கார்வி காலேஜ் பெண்பிள்ளைகள் குஸ்தி பழகுகிறார்கள்.

வியாயாமானது சாதாரணமாய் சதைகளில் உண்டாகும் இந்த மாறுதல்களை தூண்டுதல் செய்து அதிகப்படுத்துகிறது. அதிக பிராண வாயுவையும், போஷண வஸ்துக்களையும் உட்கொள்வதற்கு அது உதவியாயிருப்பதுடன் அதிக கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளவும் அது ஒத்தாசையாகவிருக்கிறது. ஒழுங்காய் நடத்தும் வியாயாமத்தினால் முதல் முதல் காணப்படும் பலனாவது, சதையின் அமைப்பு பெருத்து வலுவடைந்திருத்தலேயாம்,

இந்த நல்ல பலன்கள் சதைகளில் மட்டும் காணப்படுவதன்று, அதிக போஷண வஸ்துக்களை ஹிருதயமானது சப்ளை செய்வதினால், அதற்கும் முன் சொல்லியபடி நல்ல பலன் கிடைக்கிறது. வியாயாமத்தின் உத்தீபன குணங்களால் ஹிருதயமும் பலத்து, அதிக விசையோடு வேலை செய்கிறது,

சுவாஸித்தலின் பலனும் விசேஷமானது. ஓய்வாக இருக்கும்போது, உட்புகும் பிராண வாயுவிற்கும், வியாயாமம் செய்யும்போது உட்புகும் பிராண வாயுவிற்கும் அதிக வித்தியாஸம் உண்டு. ஒருவன் ஓய்வாயிருக்கும்போது, மணிக்கு 417 கிரெயின் பிராணவாயுவை உட்கொள்ளுகிறான். வியாயாமம்

சொய்யும்போது 1830 கிரெயின் செல்லுகிறது. சில கிரந்தகர்த்தர்கள் எழுதியிருக்கிறபடி மும்மரமாய் வியாயாமம் செய்கையில் மணிக்கு 2600 கிரெயின் உட் செல்லுகிறது. அதே மாதிரியாக, ஓய்வும்பொது, வெளியாகும் கரிமல வாயுவானது 600 கிரெயின். வியாயாமத்தின்போது வெளியாவது மணிக்கு 2500 கிரெயின். ஆவியும் அதிகமாய் வெளிவரும். இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால் இரத்தம் நுரையீரற்குள் அதிகமாகச் சென்று, சுவாஸச் சதைகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டு இரத்தம் அதிகமாக பரிசுத்தமாகிறது.

ஜீரணக்கருவிகளுக்கு உண்டாகும் பலன், வியாயாமம் எடுக்கும் காலத்தைப் பொருந்தி நிற்கிறது. சாப்பாட்டிற்கு உடனே எடுத்துக்கொள்ளும் வியாயாமமானது அதை மெதுவு செய்து பிறகு, பின்னிட்டுத் தகுதிகளில் ஜீரணத்திற்கு உதவியாகவே இருக்கிறது. இரத்தச் சுழற்சி துரிதமாகி, போஷணை பதார்த்தங்கள் நன்றாய் உறிஞ்சப்பட்டு, சுவாஸித்தல் அதிகமாயிருப்பதால் டயபிராயம் அடிக்கடி அசைய ஆரம்பிக்கிறது. மண்ணீரலுக்கும் தூண்டுதல் ஏற்படுகிறது. கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள் இவைகள் ஜீரணமின்றி வெளித்தள்ளப் படாமல், ஜீரணப்பட்டு உட்கொள்ளப் படுகின்றன.

கழிவிடை உருப்புகளில்கூட வியாயாமத்தின் பலன் நன்றாய் ஏற்படுகிறது. நுரையீரல் மூலமாய் கரிமலவாயுவு அதிகமாக வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. அதன் மூலமாயும் சர்மத்தின் மூலமாயும் ஜலமும், மற்ற கழிவு பதார்த்தங்கள் புக்கங்களின் மூலமாயும் வெளியாகின்றன.

நரம்பமைப்பிலும்கூட, மிதமாய் வியாயாமம் செய்வதினால், பலன் ஏற்படுகிறது. நரம்பு வலுத்து, அதிக பலம் உண்டாகிறது.

“வியாயாமமானது, சதையை மட்டும் பற்றியதன்று, தேகம். மனது இவை இரண்டையும் அனுசரித்தது. முழு தேகத்தின் க்ஷேமத்தைப் பொருந்தியது. குழந்தை முதிர்ந்த வயதுள்ளவர் யாவர்க்குமே, காற்று, ஆகாரம் இவைகளைப் போலவே வியாயாமமும் அவசியம் வேண்டும்.”

இதனால் அதிக வலுவு உண்டாகிறது. அந்த வலுவினால் தன்னிடம் ஒரு நம்பிக்கை ஏற்படுறது. தைர்யம், தீர்மானம் இவை உண்டாகின்றன. இவற்றை சரியான வழியில் செலுத்தினால் நற்குணம் நன்னடக்கை உண்டாகி, காமக்குரோதாதிகளை வெல்ல வசதியாகிறது”.

ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும் குறிப்புகளும்.

தீர்க்காயுளை கொடுக்கக்கூடிய கங்கா நதி :—கங்கா நதியை மகா பரிசுத்தமான நதி என்றும், கடவுள் மாநதி என்றும். ஹிந்து புராணங்களில் கொண்டாடப்பட்டிருக்கிறது. அந்நதிக்கரையோரங்களிலுள்ள அநேக இடங்கள் தீர்த்த யாத்திரைக்கு எடுத்தவை. கங்கா ஜலத்தில் ஆசமனம் செய்தாலும் மூழ்கினாலும் பரிசுத்தம் உண்டாகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. தவிர இறந்தவர்களின் ஹஸ்தியை அதில் சேர்த்து, ஒருவன் கடைசியாக அதில் ஸ்நானம் செய்யும் பக்ஷத்தில், அவனுக்கு நற்கதி உண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. கங்கையானது தேவதைகளால் பரிசுத்தப் படுத்தப்பட்ட நதியென்றும் மற்ற நதிகளைப்போலன்றி அதில் மூழ்கிறவர்கள் பிணிகளால் பீடிக்கப்படாமல் நீடூழி காலம் வாழ்ந்து வருவார்களென்றும் சாமான்ய ஜனங்கள் சொல்லுவார்கள். குதர்க்கவாதிகளோ, கங்கை ஜலத்தினால் யாதொரு தேகபாதையுமிராததுபற்றி, பூர்வீகர்கள் அதற்கு தேவநதி என்று பெயரிட்டு அதை அவர்கள் சாஸ்திரங்களிலும்

புராணங்களிலும் தேவன் என்றும் தேவி என்றும் சிலாகித்துச் சொல்லியிருக்கிறார்கள் என்று தர்க்கிக்கிறார்கள். நவீன சாஸ்திரமும் அவர்கள் தீர்மானத்தை ஒப்புக்கொள்ளுகிறது.

அநேக விடங்களில் பார்வைக்கு அழுக்கடைந்திருப்பதும், மனிதர்களாலும் மிருகங்களாலும் கண்ட கஸ்மாலங்களை போடப்பட்டு அதனால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்டதுமான கங்கா ஜலமானது, விஷக்கிருமிகளால் ததும்பிக் கிடக்கிறதென்று சில வருஷங்களுக்குமுன் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆகிலும், அதனால் யாதொரு கெடுதலும் இருப்பதாகக் காணோம். அதற்குக்காரணம் இன்னதென்று ஒருவரும் கண்டுபிடிக்கவில்லை. இப்போது நூதனமாய் கிளம்பியிருக்கும் சாஸ்திர நிபுணர்கள் இதைக் கண்டுபிடிக்க முயன்றனர். அவர்கள், இந்த கங்கா ஜலத்தில், வலுவான பூதக்கண்ணாடிக்கும் புலப்படாத அவ்வளவு நுட்பமான வேறு வகையான கிருமிகள் இருக்கின்றனவென்றும், அவை இவ்விஷக் கிருமிகளை எதிர்த்து அழித்து விடுகின்றனதென்றும் கண்டுபிடித்தனர். இக்கொள்கையை பரிசோதித்துப் பார்க்கப்பட்டது. கங்கா நதியிலிருந்து ஜலத்தை எடுத்து, சாஸ்திர முறைப்படி அதை நன்றாய் வடிக்கட்டி, எவ்வித ஜீவராசியும் அதில் உயிர்த்திராமல் செய்யப்பட்டது. இம்மாதிரி வடிக்கட்டப்பட்ட ஜலத்தில் சாஸ்திர முறைப்படி விஷக்கிருமிகள் உண்டா என்று பார்க்கப்பட்டது. ஒன்றும் காணோம். பிறகு அந்த ஜலத்திலிருந்து சில துளிகளை, காலரா, சீதபேதி, எண்டரிக் முதலிய விஷக்கிருமிகள் அடங்கிய ஒரு புட்டியில் விட்டு, பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டது. அந்த பால்போன்ற விஷ நீரானது தெளிவாக ஆய்விட்டது. பூதக் கண்ணாடியால் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், விஷக்கிருமிகளெல்லாம் இறந்து கிடந்தன. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், இந்த கங்கை ஜலத்தில் வியாதிக் கிருமிகளை அழிக்கக்கூடிய சில கிருமிகள் இருக்கின்றனவென்பதேயாம்.

பாக்டீரியோபேஜ் என்னும் முறைப்படி, சில கிருமிகள், ஒரு வியாதியின் கிருமிகளை அழிக்கின்றனவென்றும், சில, இரண்டுவித வியாதிக் கிருமிகளை அழிக்கின்றனவென்றும், மற்றும் சில, மூன்றுவித வியாதிக் கிருமிகளை அழிக்கின்றனவென்றும் சொல்லப் படுகிறது. இந்த பாக்டீரியோபேஜ் முறைக்கும், கங்கா ஜலத்திற்கும் வித்தியாஸம் இன்னதென்பதை இன்னும் கண்டுபிடிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இயற்கையில் ஒரு வியாதிக்கு விரோதமாயுள்ள பாக்டீரியோபேஜை, இரண்டுவித வியாதிக் கிருமிகளை எதிர்க்கச் செய்யவும், பின்னர் மூன்று நான்கு விதக்கிருமிகளை எதிர்க்கும்படி செய்யவும் பழக்கப்படுத்தியிருக்கிறது. இம்மாதிரி ஒரு பாக்டீரியோபேஜை உற்பத்தி பண்ணி, அதிலிருந்து சில துளிகளை சீதபேதியால் வருந்தும் ஒரு நோயாளிக்கு வாய் மூலமாய் பிரயோகித்தால், சொஸ்தமாவதற்கு அநேக நாட்கள் அல்லது வாரங்கள் பிடிக்கும் இவ்வியாதியானது சில மணிகளில் சொஸ்தமாய் விடும். ஆனால் எல்லா ஆராய்ச்சிகளும் ஜெயமாவதில்லை. இந்நூதன சிகிச்சையை எல்லா டாக்டர்களும் முழுதிலும் சொஸ்தமாகக் கூடியதென்று ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. ஆனால் ஜெயமான ஆராயிச்சிகள் யாவும் அதிசயமாயிருந்ததால், ட்ராபிகல் மெடிஸன் பள்ளிக்கூடத்தில் இவ்வாராயிச்சிகளைப் பின்பற்றி, அதன் முடிவுகளை கொஞ்சநாளைக்குமுன், ஜனங்களுக்கு கண்காக்ஷியாகக் காட்டப்பட்டது. கங்காநதியானது ஒரு சமயம் தனது புராதன இரகஸியத்தை இப்போது வெளியிட்டு, நம்பிக்கையுள்ளவர்களின் கௌரதையைக்காப்பாற்றி, கொடிய வியாதிகளினின்றும் ஜனங்களை நிவர்த்திக்கச்செய்வது போதும்.—கல்கத்தா கமர்ஷியல் கேஜட்டு.

* * *

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு அதிக வேலை :—லண்டன் பிள்ளைகள் சகெண்டரி படிப்பு படிக்கும்போது,

அவர்களது ஆரோக்கியம் மிகவும் குன்றிப்போயிற்றென்று, பிரதம மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் எப். என். கே. மென்ஜீஸ் என்பவர் லண்டன் கவுண்டி சவுன்ஸிலில் எடியுகேஷன் கமீடியாருக்கு தனது கடைசியாய் எழுதிய வருஷாந்தர ரிபோர்டில் தெரிவித்திருக்கிறார். அவர் எழுதுவதாவது :—

யௌவன வயதுள்ள ஒருவனுடைய தேகமும் மனதும் துரிதமாய் வளரக்கூடியது இதுவுமன்றி, இந்த வயதில்தான் பிராணாதாரமான உறுப்புக்கள்யாவும் மாறுதலடைந்து நூதனரூபமும், தொழிலும் அவைகளுக்கு உண்டாகின்றன. தேகத்தில் மாறுதலடைவது மட்டுமன்று, அதன் ரஸயன, தேகதத்துவ இயந்திரங்களும் மாறுதலடைகின்றன. நூதன சக்தி உண்டாகிறது. ஆனால் அந்த சக்தியை அநேக விதங்களில் உபயோகிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இம்மாதிரி வேகமாய் வளர்ந்து, வேகமாய் மாறுதல்கள் அடையும்போது, கஷ்டமான தொழில்களைச்செய்யும்படி அவர்களை ஏவவேண்டியிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, இந்த தேசத்தில் மட்டுமன்று, எல்லா தேசங்களிலும், யுவர்களுக்கு அதிக வேலை 'என்று கூக்கரலிடப்படுகிறது.

இந்தப்பிரச்சனை இங்கே நூதனமாகக் கிளம்பியபோது, பரீக்ஷை விஷயமாக லண்டன் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அதிக வேலையைப்பற்றி உதவி மெடிகல் ஆபீசர்களின் அபிப்பிராயம் என்னவென்று விசாரிக்கப்பட்டது. அவர்கள் கொடுத்த உத்தரங்கள் யாவும், அவர்கள் விஜயம் செய்த பள்ளிக்கூடங்களைப் பொருந்தியதாகவிருக்கின்றன. மத்திய பள்ளிக்கூடங்கள் தவிர, பிரதம பள்ளிக்கூடங்களில் பிள்ளைகளுக்கு அதிக வேலை இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கமுடியவில்லை. சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களில், அதிக வேலையினால் பிள்ளைகள் வருத்தப்படுவதாகத் தெரியவருகிறது. இதற்கு முக்கிய காரணங்கள் வீட்டில் வேலை செய்யச் சொல்லுவதும், பள்ளிக்கூடத்திற்கு வெகுதூரம் நடந்து செல்வதுமேயாம். அவரது உதவி டாக்டர் எழுதுவதிலிருந்து பின்வருவனவற்றை டாக்டர் மென்ஸீஜ் மேற்கோளாகக் காட்டுகிறார் :—

* * * *

டாக்டர் எடித் ராபின்ஸின்:—ஸெண்டிரல் பள்ளிக்கூடங்களிலும், சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களிலும் சில பெண்பிள்ளைகள் அதிக வேலையினால் கஷ்டப்படுவதாகத்தெரிகிறது. அவர்கள் மாத்திரம் ஒரே மாதிரிபாய் இரத்த மில்லாமலும், மெலிந்தும், நரம்புத் தளர்ச்சியுள்ளவர்களாயும், பள்ளிக்கூடத்து வேலையைப்பற்றி அதிக கவலையுள்ளவர்களாயும் காணப்பட்டனர். அவர்கள் சாதாரணமாய் சமையும் வயதுடையவர்கள். சில சமயங்களில் வீட்டுவேலை அதிகமென்றும் விளையாடக்கூட நேரமில்லையென்றும் கூறைகூறினர்".

* * * *

டாக்டர் ஆனுஸ் பார்ஸின் :—"சகெண்டரி பள்ளிக்கூடங்களில், ஒரு மாணவி, நரம்புத் தளர்ச்சி, ஓய்ச்சல் இவற்றால் வருந்துவது சர்வ சாதாரணம். மெலிந்த தேஹிகளாகிய பெண்பிள்ளைகள், வெகு நேரம் வீட்டில் செய்வதற்காக பள்ளிக்கூடத்தில் கொடுத்த வேலையைச் செய்யவேண்டியதாகவிருக்கிறதென்றும், அது சீக்கிரத்தில் முடியாமலிருப்பதுபற்றி வெகு நேரம் கழித்து படுக்கப்போவதாயிருக்கிறதென்றும், தெரியவருகிறது. எனது அபிப்பிராயத்தைக் கேட்டால், துரிதமாய் வளர்ந்து வீட்டிலும் நல்ல திண்டி இல்லாத மெலிந்துபோன பிள்ளைகளுக்குத்தாம் இந்த வீட்டுவேலை கஷ்டமாகத் தோன்றுகிறது. இந்தப் பிள்ளைகள் வருந்துவதற்குக் காரணம் வீட்டுவேலையேயாகும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரவசம், கஷ்டப் பிரவசம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. யில். அனுப்பவேண்டுமானால் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும். வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபால்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸேன், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை,

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேன்ஜாய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற்செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents:—Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 52 Nayniappa Naick St., Madras.

மகான் அரவிந்தர்

மனைவியாருக்கு எழுதிய கடிதம்

புதுச்சேரியில் சுவராஜ யோகியாக் விளங்கும் தேசபக்த சிகாமணியான மகான் அரவிந்தகோஷ் சுமார் இருபதாண்டுகளுக்கு முன் தமது மனைவியாருக்கு எழுதிய மூன்று அரிய கடிதங்கள் இந்நூலில் அடங்கியிருக்கின்றன. இதில் அரவிந்தர் பெருமை, அவரது அற்புத தேசபக்தி, சிறந்த தெய்வபக்தி, மாதர் கடமை யாதியன விளங்கும். சிறந்த காகிதத்தில் பெரிய கொட்டை யெழுத்துக்களில் அழகாக அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டணாத் தபால் தலை அனுப்புவோருக்கு ஒரு பிரதி கிடைக்கும்.

"லோகோபகாரி" பத்திரிகாலயம்,

சிந்தாதிரிப்பேட்டை சென்னை.

ஒரு மாதாந்தரத் **ஸ்ரீவைஷ்ணவன்** தமிழ்ப்பத்திரிகை.

மக்கள் இகத்திலும் பரத்திலும் சுகவாழ்வையடைவதற்கு சமய ஞானம் அவசியமென்பதைச் சொல்லவேண்டுமோ? மாதந்தோறும் வெளிவரும் இவ்வைஷ்ணவன் மக்கட்கு சமய ஞானத்தை உணர்த்துவதில் தலைசிறந்தவன். இக்காலத்தில் பலர் சமய உண்மைகளையும் சமய ஒழுக்கத்தின் காரண காரியங்களையும் அறிந்து கொள்ளாமலே வைதிகவேடம் புனைந்திருக்கிறார்கள். இதனால் நம் நாட்டில் மூடபக்தியும் மூடநம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு பல இன்னல்கள் உண்டாகின்றன. இக்குறையை அகற்ற இவ்வைஷ்ணவன் ஓர் நல்ல சஞ்சீவி. இவ்வைஷ்ணவனில் வெளியிடப்படும் விஷயங்கள் பின்வருமாறு:

ஆழ்வாராசார்யர்கள் முதலிய பெரியோர்களின் சரிதங்கள், அவர்களது அருளிச் செயல்கள், அவைகளின் வியாக்கியானக் குறிப்புகள், பாகவத, இராமாயண முதலிய இதிகாசக் குறிப்புகள், வேதம் உபநிடதம் பிரம்ம சூத்திரம் பாஷ்யம், கீதை முதலிய வடமொழி நூல்களின் குறிப்புகள், கம்பன் முதலிய மகாகவிகளின் கவித்திறம், பல முக்கியநூல்களின் மொழி பெயர்ப்பு, நாடக அமைப்பு, கவியமைப்பு, கவிச்சித்திரம், பழமொழிகள், வடமொழி தென்மொழிகளின் மகிமை, ஆரியர் தமிழர் இவர்களின் நாகரீகம், தமிழ் சங்கப் புலவர்கள் மகருஷிகள் ஆழ்வாராசார்யர்கள் அரசர்கள் இவர்களின் கால ஆராய்ச்சி, பூதாதிகளின் சக்தி விசேடம், கிரகாதிகளின் அமைப்பு, சோதிடத்தின் நுணுக்கம், அஷ்டாங்க யோகம் சித்தி இவைகளின் தத்வம், பிரணவ முதலிய மந்திரங்களின் தத்வம், மக்களது தேகாரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத சில வைத்தியப்பகுதிகள், மக்கட்கு அவசியமான திருத்தங்கள் முதலியனவாம். எல்லா வெளியீடுகளும் பெண்கள் பாலர்கள் முதல் எல்லோரும் எளிதில் படித்துணரும்படி தெளிய தமிழ் நடையில் எழுதப் பெறும். பத்திரிகை தேவையுள்ளவர்கள் சந்தாவைச் செலுத்தி அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வருடசந்தா தபால். செலவுள்பட ரூ. 1-0-0.
வி. பி. சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

T. R. பெரிய நம்பியார் எடிட்டர்.
ஸ்ரீ வைஷ்ணவன்.
84, தெற்குப்புதுத் தெரு திருநெல்வேலி.

விளம்பரம் செய்தால்
பலனுண்டு

ஆனால் அதை சரியான பத்திரிகை மூலமாய் செய்ய வேண்டும்.

சுவராஜ்யா வானது

எல்லா ஜனங்களாலும் கொண்டாடப் பெற்ற ஒரு இங்கிலீஷ் தினசரிப் பத்திரிகை.

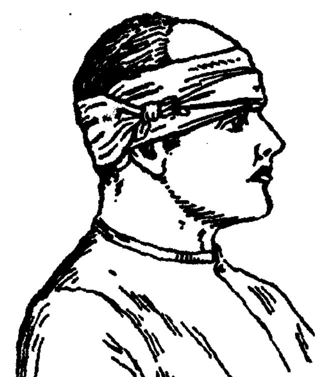
உமது சாமான்கள், மைசூர், திருவாங்கூர், கொச்சி, முதலிய இந்திய ராஜ்ஜியங்கள் உள்பட தென்னிந்தியா முழுவதிலும் ஏராளமாய் விலையாகும்படி செய்யும்.

கட்டண விபரங்களுக்கு—

டைரக்டர்—இன். சார்ஜ்.
விளம்பர இலாகா,
சுவராஜ்யா,
ப்ராட்வே, மதராஸ்.

அவர்களுக்கு எழுதித் தெரிந்து கொள்ளவும்.

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலா சாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட [illegible]
ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

[illegible]சாலைகள், [illegible], தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை [illegible]த்தைக் கேட்டுத் [illegible] கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ண[illegible] பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

12857 7
JL
LM211, N24
W31.8.8
008.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணராவும் ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒன்பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன்படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக்காலத்திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி உபயோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாகயிருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தெய்வபக்தன் 19-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிசுருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப்பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்துகொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩உ௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. க—அ—0 ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-:—'31 ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டித்தெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8-0ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ் யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931வரு ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

லோகோபகாரி:—சென்னையில் பேர் பெற்று விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான டாக்டர் ராமராவை ஆசிரியராகக் கொண்ட ஆரோக்கிய தீபிகையின் எட்டாவதாண்டு முதல் இலக்கம் வரப் பெற்றோம். இதில் மக்கள் உடல் நலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள் வெளியாயிருக்கின்றன. முன்னோர்கள் விதித்த பழைய ஆசார முறைகள் இதில் புதிய முறையில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தப் பத்திரிகை தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டுமென்பது நமது கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கிலும், கன்னடத்திலும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நாலு மாதப் பத்திரிகைகளை நடத்தி வருகிறார். அதன் வாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து வருகிறார் என்று சொல்ல வேண்டும். நல்ல காகிதத்தில் அழகிய படங்களுடன் வெளியாகும் இச்சஞ்சிகையின் வருஷ சந்தா ரூ. 1-8-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை" சென்னை என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஆகாரக் கோளாறுகள்.

இப்பிரதேசத்தில் சிசுமரண விகிதம் அதிகமென்பது எல்லா டாக்டர்களுக்கும் தெரிந்த விஷயமே. சிசுவின் ஆகாரத்தில், தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகத்தேடும் ஆகாரத்தில் அஜாக்கிரதையாக விருப்பதே இதற்கு மூலகாரணமென்று நிரூபிக்கப்படிருக்கிறது.

இரத்தத்தில் சுளுவில் உறிஞ்சப்படும்படியானதும், அதிக போஷணையுமுள்ளதும், வாய்க்கு ருசிகரமாயிருக்கும்படியானதுமான ஆகாரம் முக்கியமாகத் தேவை. ஐம்பது வருடகாலங்களாக ஹார்லிக்ஸ் தான் ஏற்ற குழந்தை ஆகாரமாகுமென்று வைத்தியர்கள் யாவரும் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள்.

சுத்தமான பாலேடு நிறைந்த பசும்பாலில், போஷணை சக்தியுள்ள மால்டெட் பார்லியும் கோதுமையும் கலந்து, ஒரு தனிமுறையினால், ஆவியாகமாற்றி அதை உலர்த்தி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஹார்லிக்ஸுக்கு போஷணையுள்ள ஆகாரப் பானத்தின் குணம் இதனால் தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஹார்லிக்ஸ் என்ப
சரியான சமன
யுள்ள ஆகாரம். ஜீ
ஸத்துப் பொருள்க
நிறைந்தது. இதில்
லாக்டோஸ் மா
டோஸ் டெக்ஸ்டிரி
முதலிய மிஸ்ரம க
போ ஹைட்ரேட்டுக
அடங்கியுள்ளன.

வியாதிஸ்தர்களுக்கு மருந்து எழுதிக்கொடுக்கும் பொழுது ஹார்லிக்ஸை நிச்சயமாய்க் குறித்து வையுங்கள்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால். எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.