May 19[illegible]1

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி - 8 பகுதி - 5

JL
L:5m21,N24AT.
N31.8.5
144086.

144 086.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமாராவ், யூ. கிருஷ்ணாராவ், எம். பி. பி. எஸ்

நீண்ட வழியும் குறுக்கு வழியும்.

அநேக மைல்கள் நீளமுள்ள ஒரு குழாயின் மார்க்கமாக, அநேக சிசுக்களுக்கு ஆகாரம் கிடைக்கின்றது. பசுவினிடத்திலிருந்து ஆரம்பித்துவரும் அந்தக் குழாயில் அநேக துவாரங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றையெல்லாம் தாண்டி அது சிசுவினிடம்வந்து சேருவதற்கு $1\frac{1}{2}$ நாட்கள் செல்லுகின்றன. ஆனதுபற்றி சிசுவின் ஆகாரம் அடிக்கடி அசுத்தமாகிறது. அதிக வெப்பமாயுள்ள இடங்களில் அது அடிக்கடி பிசகாய் வைக்கப்படுகிறது. ஒரு மூலையில் நாட்டுப்புறத்தில் உள்ள அந்தப் பசுவானது நோயடைந்திருக்கலாம். அப்படியிருக்க, ஏன் இவ்வளவு சிசுக்கள் இறக்கின்றன என்று ஆச்சரியப்படுகிறார்கள்.

இது இப்படியிருக்க, தாய்ப்பால் உண்டு வளர்ந்த சிசுவின்பாலோ அப்போதுதான் கிடைத்ததாயும், சுத்தமாயும், ருசிகரமாயும் இருக்கக்கூடியது. விஷக்கிருமிகள் அதற்குள் நுழையமுடியாது. சிசு மரணத்தைக் குறைக்க, தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்த்த சிசுக்கள் அதிகமாக விருக்கவேண்டும்.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணராவும் ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒம்பதாம் 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 குழைந்தைகளைப் 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 மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய 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 உ ம் 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 பிரசுரிக்கப்படுவதிலிருந்து, "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 1931ஞ 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 அரியதோர் 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.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்

வாய் சுகாதாரம்—பற்கள் ..	93
செவிட்டுத்தனம்—டாக்டர் எம். சஞ்சீவிராவ், எம். பீ. பீ. எஸ்., காது, மூக்கு, தொண்டை இலாகா டாக்டர், ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ் ...	95
கக்குவான் இருமல்—டாக்டர் ஜீ. கோயெல்ஹோ எம்.பி. எம்.ஆர். ஸி.பி. (லண்டன்) ஹானரரி பிஜிஷன், பீ. ஜெ. குழந்தை ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய் ...	98
நீரழிவும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும்—என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர் ...	100
ருஷியாவில் உபவாஸமும் விருந்தும்—டாடியானு டப்ளியூ. பால்டிரிப் ...	102
தினம் வெயர்வை விடுதல் (ஓர் சிறந்த டானிக்) எச். எப். டீத் ...	105
ஆரோக்கிய தச்விதிகள் ...	108
ஜீரணக்காலின் கிருமிகள் ...	109
ஆரோக்கியக் குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும் ...	111
நமது போட்டோ சித்திரப் படம் போட்டா போட்டி" ...	112
மதிப்புரை ...	112

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது).

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தாவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். 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 வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். 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".

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,

52, கைனியப்ப நாயகன் தெரு, சென்னை.

வாழ்க்கையில் வெற்றி இதோ!

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

ஜீவ வசிய பரம ரகஸ்யம்

மனோஹரம் கம்பெனி
ஞ. 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.

17 OCT 1931

சுவாசமே உயிர்

இது வெறும் சுவாச முறைக்குறிய பிராணயாம, அல்லது தேகப் பயிற்சிக்குறிய சாதாரண நூலன்று. இதில் பிராணயாமத்துடன் 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, தபால் பெட்டி 15, சென்னை.

ஜாதிமத பேதா பேதம் கற்பியாது உழைத்துவர திடம் கொண்டிருப்பது "தென் நாடு". இது எவரும் தாழ்த்தப்படு வந்த 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.

டாக்டர் ஹாரிஸ் டானிக்.

பெலயீனம், தேக மெலிவு, பசியின்மை, நரம்புத் தளர்ச்சி, முதலியவைகளுக்கு அநுபவ பூர்வமாய் கைகண்ட டானிக்

டாக்டர் ஹார்ளிஸ் டானிக்.

இதை ஒரு முறை வாங்கிச் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் அதன் குணம் உடனே விளங்கும். இதன் விலை ரூ. **2-8.** தபாற் செலவு உள்பட ரூ. **3.** முன்பணம் அனுப்பினுலொழிய வி. பி. யில் டானிக் அனுப்பப்படமாட்டாது. வேண்டியவர்கள் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்வார்களாக.

தெரேஸ் வைத்திய சாலை,

பாலக்கரை, திரிச்சினுப்பள்ளி.

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 ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

தொகுதி **8**] மே, **1931** [பகுதி **5**

வாய் சுகாதாரம்—பற்கள்

புராதன இந்தியாவில் தந்த சாஸ்திரமும், பற்களுக்கும் பொது ஆரோக்கியத்திற்குமுள்ள சம்பந்தா சம்பந்தமும்

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 8, பகுதி 3, பக்கம் 76 லிருந்து தொடர்ச்சி).

தந்த சாஸ்திரத்திற்கு மூலாதாரம் எகிப்து தேசம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனல் வாஸ்தவத்தில் இந்தியாவே அதற்கு மூலாதாரமாகும். எகிப்து தேசத்தார்க்கு அநேகவிதமான பற் கட்டடங்கள் கட்டத் தெரிந்திருக்குமென்பதற்கு, அவர்கள் செய்து வைத்திருக்கும் மானிடதேகக் கூடுகளின் வாய்களில் பற்கள் பொன்னினுலும், பொன் முலாம் பூசிய கட்டையினுலும், கட்டப்பட்டிருப்பதும் தவிர பற்களைப் பிடுங்கி வைக்கப்பட்டும், அல்லது யானைத்தந்தத்தினுல் சதுக்கி வைக்கப்பட்ட பற்களினுல் கட்டப்பட்டிருப்பதுமே தகுந்த அத்தாக்ஷியாகும். தந்தசாஸ்திரம் எகிப்தில் வழங்கி வந்தது கி. மு. 3500 முதல் 1500 வரையில் ஆகும். ஆனல் இந்த வித்தை இந்தியர்களுக்கு இன்னும் வெகுகாலத்திற்கு முன்பே தெரியும். தந்த சாஸ்திரதிற்கு ஆதிமூலம் இந்தியாவே. இது ஆயுர் வேதத்தின் ஒரு பாகமாகும். சுமார் கி. மு. 5000 வருஷத்திற்குமுன் ஏற்பட்டது. பற்கள் முளைக்கும் வயதும், பற்கள் முளைக்கும்போது குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் வியாதியும் புராதன இந்துக்களுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். வாய் சுகாதாரத்தைக் குறித்து அவர்கள் அதிகமாய்க் கவனித்து வந்தனர். "மானிடப் பற்களின் இயற்கைச் சரித்திரம்" என்னும் தலைமைபூண்ட ஜோஸப் மர்பி என்பவர் எழுதிய ஒரு புத்தகத்தில் பின்வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது. "ஹிந்துஸ்தான் தேசத்தவர் தங்கள் பற்களை அதிக ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வருகின்றனர். தினம் காலையில் ஒருமணி நேரம் வரையில் ஆலங்குச்சியைக்

கொண்டு அவைகளைத் தேய்த்து சுத்தி செய்கின்றனர். இப்பழக்கம் இந்தியாவிலுள்ள புராதன புஸ்தகங்களில்சொல்லப்பட்டிருப்பதால், இது பண்டைக்காலத்துப் பழக்கமென்றே சந்தேகமின்றி ஏற்படுகிறது. மேலும் இத்தேசத்தார் பற்களின் அந்தம், சுத்தம் இவற்றைக் குறித்து எவ்வளவு அக்கரை எடுத்து வந்தனர் என்பதைக் குறித்துச்செவ்வையாய் நிரூபிக்கிறது.” ஆயுர்வேதத்தில் வாய், பற்கள் இவற்றின் சுத்தத்தைக் குறித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பின்வரும் நிபந்தனைகளை நமது வாசகர்கள் அக்கரையுடன் படிப்பார்களென்று நம்புகிறோம் :—

“ காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு ஹிந்து செய்யவேண்டிய முதற்றொழில், தந்த காஷ்டத்தைக் கொண்டாவது, பற்பொடி, அல்லது மெழுக்கு இவற்றைக் கொண்டாவது தமது பற்களைச் சுத்திகரிப்பதேயாம். பற்களைச் சுத்தி செய்த பிறகு, நாக்கைச் செவ்வையாய் வழிக்கவேண்டும். பொன், வெள்ளி, தாம்பரம் இவற்றால் செய்த பல்வழிக்கும் கருவியினாலாவது அல்லது பற்குச்சியைக்கொண்டாவது நாக்கை வழிக்கவேண்டும். பிறகு வாயை பச்சை ஜலத்தைக்கொண்டு கொப்புளிக்கவேண்டும்”. பல் ப்ரக்ஷாக கருவேலம் (அகேஷியா ஆராபிகா), வேப்பம் (மீலியா சஹாரிடாக்கா), அல்லது புங்கம் (காலிதூபா இண்டிகா) இவற்றின் குச்சியை உபயோகிக்கும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இப்போதும் இக்குச்சிகளை இந்துக்கள் வெகுவாய் உபயோகிக்கிறார்கள். பல்பொடி, பல் மெழுக்கு இவற்றிற்காக, பொடி செய்த புகையிலை, உப்பு, கருக்கிய பாக்கு, மிளகு, சுக்கு, வால்மிளகு முதலியன உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன.

பழைய ஹிந்து தந்த சாஸ்திரப்படி, வாயில் 65 விதமான வியாதிகள் உண்டாகுமென்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. டாக்டர் ஒயிஸ் என்பவர் எழுதியுள்ள “ ஹிந்து வைத்திய சாஸ்திரம்” என்னும் புத்தகத்தில், பின்வருமாறு அவ்வியாதிகளை வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது :

உதட்டின் நோய்கள்		....	3
ஈறின்	”	....	15
பற்களின்	”	....	8
நாக்கின்	”	...	5
மேல்வாயின்	”	....	9
தொண்டை	”	...	17
பொது	”	...	3
		ஆக	65

ஈறு, பற்கள் இவற்றின் நோய்களில், நாம் இப்போது சொல்லும் ஈர்கட்டி, ஆல்வியோலர் கட்டி, பல்லில் இரத்தம் வடிதல், பயோரியா ஆல்வியோலோரிஸ் முதலியனவற்றிற்கு எதிரிடையான நோய்கள் அந்த சாஸ்திரத்தில் இருந்தன. பழைய தந்த சாஸ்திரத்தில், மெடிரீயா மெடிகாவை அனுசரித்து வந்ததற்கு அத்தாக்ஷியாக, அதில் அநேகவித வாய்க்கொப்பளிக்கும் மருந்துகளும், தைலங்களும், பல்பொடிகளும், பல் மெழுக்குகளும் சொல்லப் பட்டிருந்தன. தந்த ரண வைத்தியத்திலும் புராதன இந்தியர்கள் நிபுணராய் இருந்ததாகத் தெரியவருகிறது. ரண வைத்தியத்தைப்பற்றி, வெப்பர் எழுதிய ஹிஸ்டரி ஆப் இண்டியன் லிட்ரேசர்’ என்னும் புஸ்தகத்தில் பின்வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. “ ரண வைத்தியத்தில் இந்தியர்கள் அதிக தேர்ச்சி அடைந்திருந்ததாகத் தெரியவருகிறது. இந்த இலாகாவில், தற்காலத்து ஐரோப்பிய ரணவைத்தியர்கள் கூட அவர்கள் சாஸ்திரத்திலிருந்து அநேக விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். பார்க்கப் போனால், ரினோப்ளாஸ்டி (அதாவது அறந்து போன மூக்கை ஒட்டவைப்பது) என்னும் ரண சிகிச்சையை இந்தியர்களிடமிருந்தே அவர்கள் கற்றிருக்கிறார்கள்”. பல் ரணசிகிச்சை விஷயமாக, பழைய சாஸ்திரங்களை அத்தாக்ஷியாகத் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில், இக்காலத்திற்கூட மேனாட்டு ரணவைத்தியத்தில் சிறிதும் தேர்ச்சியடையாத அநேகர், ரண சிகிச்சை செய்து வருகின்றனர். முன்பற்களை எடுத்துவிட்டு தங்கப்பற்களைக் கட்டி பற்களை அலங்கரிப்பதை நாம் நாற்றுக் கணக்காகக்கண்டிருக்கிறோம். புராதன இந்தியாவின் தந்த சாஸ்திரத்தைக் குறித்து விஸ்தாரமாகத் தெரியவேண்டியிருந்தால், கல்கத்தாவில் பிரசுரஞ் செய்யும் இந்தியன் டெண்டெல் ஜர்னல் என்னும் பத்திரிகையின், ஜனவரி 31-மார்சு 31௳ இதழில் டாக்டர் ஜாம்ஷெட் ஜீ. ஜீவான்ஜீ மோடி என்பவர் எழுதிய வியாசத்தை நமது வாசகர்கள் படித்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நமது பரம்பரை இவ்வளவு பிரசித்தமாயிருக்க, தற்காலத்து இந்தியர்கள், தங்கள் பற்களைக் கவனிக்காமல் அவை சொத்தை பிடித்து வியாதிக்குட்பட்டிருப்பதைக் கேட்டால் அதைக்குறித்து தீர்க்க ஆலோசனை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. பற்களுக்கும், பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம் எவ்வளவு நெருக்கடி என்று ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை. வாஸ்தவத்தில், அநேகர், பற்களுக்கும் தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்கும் யாதொரு சம்பந்தமும் இல்லை யென்றே எண்ணி அதன்படியே நடந்துகொள்ளுகிறார்கள். பற்கள் ஒரு முக்கியமான அம்சம் என்று கவனிக்கிறதில்லை. அசட்டை செய்து சொத்தைப் பிடித்துப் போன பற்களின் மூலமாக பின் வரும் வியாதிகள் மனிதனுக்குக்காணலாம் :—

1. இரத்தம் விஷப்பட்டுப்போதல்.
2. கழுத்தின் கோளங்களில் அழற்சி.
3. இரத்தமின்மை.
4. ஹிருதயம், நாடிக்குழாய் இவற்றின் வியாதிகள்,
5. நாளக்குழாய்களின் அழற்சி.
6. ப்ளூரஸி.
7. நியூமோனியா அல்லது சுவாஸக்குழாய் சம்பந்தமான வியாதி.
8. இரைப்பைக் கோளாறுகள் ; ஜீரணக் கோளாறுகள்.
9. அப்பெண்டிஸைடிஸ்.
10. ஜலப்பையில் அழற்சி.
11. நரம்புத் தளர்ச்சி,
12. பைத்தியம்.
13. நரம்புகளின் அழற்சி
14. அநேகவித வாதரோகங்கள்.
15. பொதுவாய் தேகத்தில் அசுத்தம்
16. கண், காது, தொண்டை, மூக்கு இவை சம்பந்தமான வியாதிகள்.

அனபார்ந்த வாசகர்களே ! ஜாக்கிரதையாயிருங்கள் ! உங்கள் பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கோள்ளுங்கள். வருஷத்திற் கொருமுறை யாகிலும் தந்த வைத்தியரைப் போய்ப் பாருங்கள். உங்கள் பற்களில் ஏதாகிலும் குற்றம் குறைகள் இருந்தால் அதை உடனே சரிப்படுத்திக் கோள்ளுங்கள் !!

செவிட்டுத்தனம்.

டாக்டர் எம். சஞ்சீவிராவ் எம். பீ. பீ. எஸ். காது, மூக்கு, தொண்டை
இலாகா டாக்டர், ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

பொது ஜனங்களில் பெரும்பாலர், ‘செவிட்டுத்தனம் சொஸ்தமாகாது; அதை அனுபவித்துத்தான் தீரவேண்டும் என்று’ நம்புவது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கதே. இதைவிட அபத்தம் ஒன்றும் கிடையாது. அநேக கேஸுகள் சிகிச்சை செய்தால் சொஸ்தமாகும். இன்னும் அநேக கேஸுகள், முன் இருந்த ஸ்திதியிலிராமல் குணப்பட்டிருப்பதாகத் தெரியும். ஏறக்குறைய எல்லா கேஸுகளும் தடுக்கக்கூடியவையே. செவிட்டுத்தனத்திற்கு முக்கியமான காரணங்கள் இரண்

டாகும். (1) காதில் சீழ்வடியும்போது அதை அசட்டை செய்தாவது, அல்லது ஒரு புட்டி அல்லது இரண்டுபுட்டி ஏதோ ஒரு காது மருந்தை விட்டு சரியான சிகிச்சை செய்யாமலாவது இருப்பது; இரண்டாவது, செவிடு ஆரம்பத்திலேயே அதைக் கவனியாமல் விட்டுவிட்டு, கடைசியில், தன் சிநேகிதர்கள் உறக்கக்கத்திச் சொன்னாலொழிய காது கேட்காமல் இருக்கும் நிலைமையில், செவிட்டுத்தனம் உண்டென்று தெரிந்துகொள்ளும்போது, அதற்குள் காது அனியாயமாய் கெட்டுப்போய் அதை அடியோடே செஸ்தப்படுத்த முடியாமற்போவது ஆகிய இவைகளாம்.

காதின் நுட்பமான அமைப்பு யாதெனில், உள்காது என்று சொல்லப்படுவது ஒன்று. அதற்கும் வெளியிலே இருக்கும் ஒரு வாய்க்காலுக்கும் மத்தியில் ஒரு மெல்லிய ஜவ்வொன்றுண்டு. அது வெங்காயத் தோல்மாதிரி இருக்கும். அதற்கு 'காது ட்ரம்' என்று பெயர். உள்காதானது தொண்டையின் பின்பாகத்துடனே ஒரு குழாய் மூலமாக சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. அது வெளிச்சப்தங்களை, கேட்கும் நரம்பிற்குக் கொண்டு போகிறது. சாதாரண ஜலதோஷமாவது, தட்டம்மை, பெரியம்மை, இன்புளுயின்ஜா, நியுமோனியா முதலியன காணும்போது தொண்டையில் அழற்சி ஏற்படும்போதாவது உண்டாகும் காது நோவிற்குக் காரணம் எதுவென்றால் தொண்டைக்கும் காதுக்கும் உள்ள சம்பந்தமே.

(1) காதில் சீழ் வந்தால், குழந்தையாயிருந்தாலும்சரி, வயதானவர்களாயிருந்தாலுஞ்சரி எவ்வளவு அற்பமாயிருந்தபோதிலும் அதை அசட்டை செய்யக் கூடாது. அதற்குக் குறைந்தகடுமையான பலன் செவிட்டுத்தனமே. காதைச் சுற்றிலுமுள்ள எலும்பில் சீழ்ப்பிடிக்கும். அங்கிருந்து மூளைக்கு தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படும். இரண்டும் ஆபத்தான சம்பவங்களே. பாலியர்களாயிருந்தால் ஜலதோஷம் மட்டுப்பட்டால், காதில் சீழ் வடிதல் சாதாரணமாய் நின்றுவிடும். சீழ்வரும்போது, ஒரு பஞ்சுத்துணியைக் கொண்டு அதை செவ்வையாய்த் துடைத்துக்கொண்டிருப்பது தவிர வேறொன்றும் செய்யக்கூடாது. ஜலதோஷம் நின்றும், காதில் விடாமல் சீழ் வந்துக்கொண்டேயிருந்தாலும், சீழ் நாற்றமெடுத்துப்போனாலும், அல்லது நோயாளிக்கு ஜலதோஷம் பிடித்துக் கொண்டேயிருந்தாலும், உடனே தகுந்த வைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டியது.

(2) அடிக்கடி ஒருவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொண்டாலும், மூச்சடைப்பு ஏற்பட்டாலும் தன்னை வைத்தியருக்குக் காண்பித்து சோதனை செய்துகொள்ள வேண்டியது. அநேக கேஸுகளில், மூக்கிலேயோ, தொண்டையிலேயோ கோளாறு இருந்து அதனால் அது நேரிடக்கூடியது. அவை சொஸ்தமாய்விடும்.

(3) பெரியம்மை, தட்டம்மை நியூமோனியா, டைபாய்டு, டிப்தீரியா, புட்டாளம்மை முதலிய தொத்து வியாதிகளினால், செவிட்டுத்தனம் உண்டாகலாம். இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டியதவசியம். டாக்டர் சொற்படி, பற்கள் வாய் தொண்டை இவற்றின் சுத்தத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது.

(4) ஜலதோஷம் பிடிக்கும்போது, மூக்கை அழுந்த சிந்தக்கூடாது. அதனால் சளி காதிற்குள் நுழையும்படி நேரிடும். மெதுவாய், ஒரு வேளைக்கு ஒரு மூக்கைச் சிந்து.

(5) எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் போது, காதிற்குள் எண்ணெய் குத்திக் கொள்ளும் பழக்கத்தை விட்டுவிடு. சாதாரணமாய் நாம் நினைக்கிறமாதிரி அது மூளையை குளிர்ச்சிசெய்கிறதில்லை. மேலும் காதுக்கு எண்ணெய் முதலிய இளகச் செய்யும் வஸ்துக்கள் தேவையில்லை. காதில் உற்பத்தியாகும் குறும்பி இயற்கையில் உண்டான வஸ்து. குறும்பி இருந்தால் அதைக் குறித்து திகில்பட வேண்டியதில்லை. அதை இளகச்செய்ய வேண்டுமானால், ஒரு தேக்கரண்டியில் கிளிஸிரினைச்சுட வைத்து சில துளிகள்

விடலாம். அல்லது சில துளிகள் ஹைட்ரோஜன் பர்ஆக்ஸைட் என்னும் மருந்தை விடலாம். விட்டவுடனே, கொஞ்சம் பஞ்சை எடுத்து துடைத்து விடவேண்டியது.

(6) குழந்தையாயிருக்கும்போது, சீழ் பிடித்ததினாலாவது மற்ற எந்தக் காரணத்தினாலாவது காது ட்ரமில் சந்து உண்டாய்விட்டால், அவர்கள், காதில் ஜலம் புகாதபடிக்கும், நீந்துதல் மூழ்குதல் முதலியன செய்யாமற்படிக்கும் வெகு ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். அதனால் காதில் மறுபடியும் சீழ்வடிய ஆரம்பிக்கும். கொஞ்சம் பஞ்சுக்கம்பளத்தை காதில் வைத்து அடைத்துவைத்திருப்பது காப்பாகும்.

(7) காதில் குச்சியைப்போட்டுக் குடையாதே. அதிநுட்பமான காதுட்ரமானது இந்தக் குச்சிக்கு எட்டும். அதனால் அதற்குக்கெடுதல் உண்டாகும். காதில் குச்சிபோட்டுக் குடைந்தாலாவது, அல்லது கைவிரல்களால் குடைந்தாலாவது, அழற்சி ஏற்பட்டு அதனால் காது குறும்பி அதிகம் உற்பத்தியாகும். காதில் ரணம், நோய் இவற்றிற்குக் காரணம் குறும்பிதான். ஆனதுபற்றி, காதில் எண்ணெயை விட்டாவது, குச்சியைப்போட்டுக் குடைந்தாவது அழற்சி உண்டாக்கி, அதனால் குறும்பி அதிகமாக உற்பத்தி செய்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும் என்று ஏற்படுகிறது. காதில் கட்டி முதலியன கிளம்புவதற்கெல்லாம் காரணம் ஒரு கூறான குச்சி முதலியவற்றை காதில் போட்டுக் குடைந்து, நுட்பமான அந்த பாகத்தில் அது சுறாண்டி, அதனால் ரணப்பட்டுப் போய், அங்கு கட்டியாகக் கிளம்புவதேயாம். காதில், குறும்பியினாலன்றி, மற்றபடி எந்தக் காரணத்தினாலாவது 'பஜ்' என்ற சப்தம் இருந்து கொண்டேயிருந்தால், அதை மிகக் கடுமையான நிலைமை என்றறியவேண்டும்.

(8) அநேக நரம்புச் செவிட்டுக்குக் காரணம் மேகவியாதியாகும். இந்த வியாதிக்குட்பட்ட ஒவ்வொருவரும் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும். இதை ரஹஸியமாய் மூடிவைக்க வேண்டி, தேர்ச்சியற்ற வைத்தியர்களிடமிருந்தாவது மருந்து வாங்கி சாப்பிடுகிறார்கள்; அல்லது தங்களுக்குத் தோன்றிய மருந்தை சாப்பிடுகிறார்கள். இது மடத்தனம். ஏனெனில், முதலாவது கண்டவிடத்திலிருந்து மருந்து வாங்கி சாப்பிடுவதால் வியாதி தீராது. தவிர, தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர் இந்த விஷயங்களை ரஹஸியமாகவே வைத்துக்கொள்வார். ஆனதுபற்றி, உண்மையை டாக்டரிடம் சொல்லி, செவ்வையாய் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படி செய்யாவிடில் பின்னிட்டு சங்கடம் உண்டாகும்.

(9) தங்களே கொயினா மருந்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஏதோ ஒரு புஸ்தகத்தை வாசித்துவிட்டு, எந்த ஜுரத்தையும் கொயினாவைக் கொண்டு தாங்களே சொஸ்தம் செய்துகொள்ளலாமென்று அநேகர் எண்ணுகிறார்கள். அது பிசகு. செவிட்டிற்குக்காரணம், கண்டபடி கொயினா சாப்பிடுவதே. எந்த வகையான ஜுரம், கொயினா எப்போது சாப்பிட வேண்டும், எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டும், எப்போது நிறுத்த வேண்டும் முதலியன ஒன்றும் தெரியாமல் தானே மருந்து சாப்பிடுவதைவிட, டாக்டர் சொல்லிய படி சாப்பிடுவது உத்தமம்.

மேற் சொல்லிய குறிப்புகளைக் கவனித்து அவற்றின்படி நடந்தால், காது செவிடும் அதனால் நேரிடும் அசம்பவங்களும் அரிதாகிவிடும்,

கக்குவான் இருமல்.

டாக்டர் ஜீ. கோயெல்ஹோ. எம். பி. எம். ஆர். ஸி. பி. (லண்டன்) ஹானரரி பிஜிஷன், பீ. ஜே. குழந்தை ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய்.

குழந்தைகளில், 100க்கு 90 ஏதாகிலும் ஒரு நோயால் வருந்துகின்றன. அதில் கக்குவான் இருமல் ஒன்று. சாதாரண ஜலதோஷம், புட்டாளம்மை முதலியனபோன்ற சில அவ்வளவு கடுமையானவையல்ல. கபவாத ஜுரம், விஷபேதி, முதலியன மிகக் கடுமையானவை. இவ்விரண்டு தொகுதிகளுக்கும் மத்தியில் உள்ளது கக்குவான் இருமல். கக்குவான் இருமல்மட்டுமானால் அவ்வளவு அபாயகரமானதல்ல. நியூமோனியா, இசிவு முதலிய சிக்கலான சம்பவங்கள் நேர்ந்தால், அபாயம் அதிகரிக்கும்.

யாராகிலும், எந்த வயதிலாகிலும் இந்நோயால் வருந்தக்கூடும். ஒருமாதக் குழந்தையும் 35 வயதுள்ள ஒரு டாக்டரும் இந்நோயால் வருந்தியதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். நாம் ஒவ்வொருவரும் குழந்தையாய் இருக்கையில் 10 வயதிற்குமுன் இதனால் அவஸ்தைப்பட்டிருக்கிறோம். 6 வயதிற்கு முன்புதான் இது விசேஷமாகக் காண்கிறது. சாதாரணமாய் ஒருதரம் இதில் அவஸ்தைப்பட்டவனுக்கு மறுதரம் இது காண்கிறதில்லை. ஆரம்பத்தில் ஜலதோஷம் பிடிக்கிறது, மூக்கிலிருந்து சளி கொட்ட ஆரம்பிக்கிறது, கொஞ்சம் ஜுரமும் காண்கிறது. தாயானவள் இதை லேசாய் நினைத்து தனக்குத்தெரிந்த சிகிச்சையைச்செய்கிறாள். இருமல் நிற்கிறதில்லை. அதற்குமாறாக அது முக்கியமாய் இரவில் அதிகமாகிறது. குழந்தை அதிகநேரம் அடிக்கடி இருமுகிறது. ஒவ்வொருதரம் சுவாஸம் வாங்கும்போதெல்லாம் முகம் சிவத்துப்போகிறது. குழந்தைக்கு மூச்சு திணரிப்போகுமோவென்று தாய் பயப்படுகிறாள். அப்போதுதான் அவள் டாக்டரைத் தேடுகிறாள். 10 அல்லது 12 நாட்கள் ஆனதும் இருமல் முற்றி அதிக கொடூரமாயும், அடிக்கடியும் வந்துகொண்டிருக்கிறது. அப்போது குழந்தை ஆழ்ந்த சுவாஸம்வாங்கி, இருமல் முடியும்போது காக்கை கூவுகிற மாதிரி அது ஒருவிதமான சப்தத்துடன் முடிகிறது. இந்த சப்தத்தினாற்றான் இந்த வியாதி தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு இழுப்பும் ஒரு நிமிஷத்துக்குமேல் இருக்கும். ஒருதரம் ஆரம்பித்ததும், இழுத்துக்கொண்டே போகும். இருமல் நின்று நின்றுவரும். முகம் சிவந்துபோகும். கண்கள் பிதுங்கும். குழந்தை முன்புறமாகக் குனிந்துகொண்டு நின்று நின்று இருமியானவுடன், ஆழ்ந்த ‘உள’ என்னும் சுவாஸம் வாங்கும். தொண்டையில் அழற்சியுள்ள பதார்த்தம் சிக்கிக்கொண்டாற்போல் தென்படும். அதை விலக்க குழந்தை எத்தனிக்கையில் சாதாரணமாய் வாந்தி எடுத்துவிடும். சிசுவாயிருந்தால் இசிவுகாணும். இது யாவும் முடிந்ததும், குழந்தைக்கு ஆயாசம் உண்டாய்விடும். அரைமணிக்கொருதரமாவது அல்லது தினத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டுவிசையாவது இம்மாதிரி இசிவு உண்டாகும். ‘உள’ சப்தம் எல்லா கேஸுகளிலும் கேட்காதிருக்கலாம்—சிசுக்களிடம் இந்த சப்தம் இருக்கிறதேயில்லை. இம்மாதிரி கடுமையாக மூச்சுவாங்குதல் 4 வாரங்கள் வரையில் இருக்கும். அதற்குப் பிறகு இசிவுகளின் தொகையும் கொடுமையும் குறைய ஆரம்பிக்கும்.

இந்த இரண்டு மூன்று வாரங்கள்தாம் இச்சிறு நோயாளிக்கு வெகு கஷ்டமான காலம், ஏதாகிலும் ஆகாரம் சாப்பிட்டால் இசிவு வந்துவிடுமோ என்கிற பயத்தினால் அது ஆகாரம் உண்கிறதேயில்லை. இம்மாதிரி கிடந்திருக்கும்போது, வாந்தியும் எடுத்தால் கஷ்டம் அதிகமாகி குழந்தை துர்ப்பலமாகிறது. சிசுவிற்கு வெகுநேரம்வரையில் மூச்சு இழுத்துக்கொண்டிருந்தால், கடூரமான இசிவு உண்டாகும். அப்போதுதான் அது விஷயத்தில் மனக்கவலை அதிகம் உண்டாவது. இந்தத்தகுதியில், கபவாத ஜுரம் சம்பந்தப்படும். குழந்தை கணநோய்ப்பட்டு மெலிந்திருக்கும்பக்ஷத்தில், அப்போது இது அதிக அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இருமல் அதிக உறப்பாய் வரும்போது, இரத்தக்குழாய்கள் தேகத்தின் அநேக இடங்களில் உடைய நேரிடும். மூளையில் அவை உடைந்து சச்சு வாயு உண்டாகும். கண்களில் உடைந்தால் இரத்தக்கண்ணாய் விடும்.

முழுதிலும் குணப்பட்டு விட்டாலுங்கூட, நுரையிரல்கள், பழுதான நிலைமையிற்றான் இருக்கும். அப்பேர்பட்ட குழந்தைகளுக்கு காசநோய் அல்லது நீடித்த நுரையீரல் நோய்கள் சுளுவில் தாக்கும்.

கக்குவான் இருமலுக்கு, பாஸிலிஸ் பார்டிஸஸ் என்னும் ஒரு கிருமிதான் காரணமென்று இப்போது கருதப்படுகிறது. இது ‘பார்டெட்,’ ‘கெங்கு’ என்பவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. நோயாளியின் எச்சிலை யெடுத்துப் பரிசோதித்துப்பார்த்தால் இவை காணப்படும். கிருமி சாஸ்திர நிபுணர்கள் இதை சுளுவில் கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். இதைக் கண்டுபிடிக்க வேறுமுறைகளும் உண்டு. அவையாவன இரத்தத்தைப் பரிசோதித்தல், மார்பை எக்ஸ்ரே, பிடித்தல் முதலியன. ஆனால் இந்நாட்டில் ஒவ்வொருவரும் இப்பரீக்ஷை செய்ய முடியாது. ஆனதுபற்றி, உன் வீட்டில் முன்னமே இம்மாதிரிநோய் வராத ஒரு குழந்தை, மார்சு, நவம்பர் மாதங்களில் கடுமையாக இரும ஆரம்பித்து, தினம் அது அதிகரித்துக்கொண்டே வந்து, இருமி ஆனவுடன் வாந்தி எடுத்தால் உடனே டாக்டரிடம் போ.

தட்டம்மை பெரியம்மை முதலியன கண்டால் அதற்கு வைத்தியம் ஒன்றும் செய்யாமல், ஏதோ இது ஒரு அம்மனுடைய உக்கிரம் என்றும் அதற்கு சாந்தி செய்யவேண்டுமென்றும் இம்மாதிரி ஒரு பழக்கம் இந்தியாவின் சில பாகங்களில் உண்டு.

இப்பழக்கம் கக்குவானுக்கும் உண்டு. ஆனால் இது சரியான நடத்தையல்ல. வியாதிபற்றிக் கொண்டால் அதற்குக் குறித்த நாட்கள் வரையில் அது போராடித்தான் விடுமென்று சொல்வது வாஸ்தவமே. ஆனால் வைத்திய சிகிச்சையைப் பற்றி அதிகமாகச் சொல்லாவிடினும், சிகிச்சையினால் குணமுண்டென்று மட்டும் சொல்லத் தயாராயிருக்கிறோம். இவ்வியாசத்தில் அதன் சிகிச்சையைக் குறித்து விஸ்தரித்துச் சொல்வதற்கு இடமில்லை. மார்க்கெட்டில் கக்குவானை குணப்படுத்துவதற்கு உரிமை மருந்துகள் அநேகம் உள. அவற்றின் தொகையைக்கொண்டே, இவ்வியாதியின் கொடுமையையும் விஸ்தாரத்தையும் குறித்துக் கண்டறியலாம். மேலும் தாய்தந்தையர் இதைக் குணப்படுத்த எவ்வளவு ஆவலுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதும் இதனால் தெரியவரும். உனது அண்டைவீட்டுக் காரம்மாள் உன்னிடம் வந்து, ‘அம்மா’ நான் என் 4 குழந்தைகளுக்கு படாத பாடெல்லாம் பட்டேன், எத்தனையோ வைத்தியர்களுக்குக் காண்பித்தேன். இந்த வியாதி குணப்படவில்லை, கடைசியாக பலான உரிமை மருந்து வாங்கிக்கொடுத்தேன்; வியாதி பறந்தோடிப் போய்விட்டது என்று சொல்லுவாள். அப்படி சொன்னாலுங்கூட, அதைக் கவனியாமல், உன் குடும்ப டாக்டரிடம் சென்று அவரிடம் ஆலோசி. அவர், நாலல்ல, நானூறு கேஸுகள் பார்த்திருப்பார். அவர் தகுந்த ஆலோசனைசொல்லுவார். வாக்ஸைன்கள் குத்தியேற்றுதல், அல்ட்ராவையலெட் காண்பித்தல், சாந்தமான மருந்துகள் கொடுத்தல் ஆக இவைகள் குணத்தைத் தரக்கூடும். உனது குழந்தைக்கு டாக்டர் மருந்து குத்தியேற்றுவதாயிருந்தால்

அதற்கு மயங்காதே. எந்த சிகிச்சைக்கும் வயது தடங்கலாகாது. உனது டாக்டர் அதற்குத் தகுந்த டோஸ்தான் குத்தியேற்றுவார். டாக்டர் உதவியை சீக்கிரம் கோறுவதினால் பலனுண்டு. வாக்ஸைன்களை மூன்றடி குத்தியேற்றினால், நோயின் கடுமை அவ்வளவாக இராது. சிக்கலான வியாதிகளும் சம்பவியாது. இரண்டாவது, வீட்டில் வேறு குழந்தைகள் இருந்தால், அவர்களைத் தனிமையாகப் பிரித்து, தடை மருந்தாகிய இந்த வாக்ஸைனை குத்தி யேற்றவேண்டியது. பள்ளிக் கூடத்து உபாத்தியாயருக்கும் செய்தி தெரிவித்தால், அவர் எந்தப் பிள்ளையாகிலும் ஜலதோஷம் பிடித்து இருமினால் அவனைக் கவனித்து அவ்வியாதி பரவாதபடிக்கு எச்சரிக்கையாயிருப்பார். முதல் சில வாரங்கள் இந்த வியாதியின் தொத்துக்குணம் அதிகமாகவிருக்குமாதலால், முதலிலேயே வியாதியைத் தீர்மானித்து விடுவது நல்லது.

வீட்டில், மற்றப்பிள்ளைகளுடன் சேராமல் இருக்கும்படி நோயாளியைப் பிரித்து வைப்பதும் தவிர வேறு விதமாய் அதைக் கட்டுப் படுத்தவேண்டிய அவசியமில்லை. அது காம்பவுண்டுக்குள் ஓடியாடித்திரியலாம். காலையிலும் மாலையிலும் அதை சிங்காரத்தோட்டம் அல்லது கடற்கரை இவற்றிற்கு இட்டுக் கொண்டுபோகலாம். ஒரு உள் அங்கிபோட்டு குழந்தையை வெப்பமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டியது. ஆனால் அதற்கு அதிக உடை கூடாது. மூச்சு வாங்குதல் கடுமையாகவிருந்தால், சூடாய் நீராகாரம் கொடுப்பது நலம். குழந்தையைப் பக்குவமாய்த் தூண்டுதல் செய்து ஆகாரம் சாப்பிடும்படி சொல்லவேண்டியது. இருமல் குறைந்ததும், குழந்தைக்கு எது இஷ்டமோ அந்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைக்கு உபயோகப்படுத்தப்படும் பாத்திரங்களை தனிமையாக வைக்கவேண்டியது. கோப்பைகள், கரண்டிகள் முதலிய வாயைத் தொடும்படியான பாத்திரங்களையும், மூக்கைத் துடைக்கும் கைக்குட்டை முதலியவற்றையும் கொதிக்க வைப்பது நலம். குழந்தையை தினம் சாயங்காலம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வித்து, காற்றோட்டமுள்ள ஒரு அறையில் படுக்கவிட்டு தூங்கச் செய்யவேண்டியது. ஆனால் அந்த அறையில் அதிக சாமான்கள் இருக்கப்படாது. காற்றும் நேராக வந்து நோயாளியின்மேல் தாக்கக்கூடாது.

வீட்டில் கக்குவான் வராத இதர பிள்ளைகள் இருந்தால் அவைகளுக்கு வாக்ஸிநேஷன் செய்யவேண்டியது. டிராம் அல்லது ரயிலில் பிரயாணம் போகும்போது, மற்ற பிள்ளைகளுடன் கூட உட்கார வைக்காதே. டாக்டர் அல்லது ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகும்போது எப்படி நடந்து கொள்வையோ அவ்வாறே நடந்து கொள்ளவேண்டியது.

நீரழிவும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும்.

என். ராமகிருஷ்ணன்.—வேலூர்.

நீரழிவு தற்போது முக்கியமாய் படித்தவர்களிடத்திலும், தனவந்தர்களிடத்திலும் சாதாரண வியாதியாக ஆகிவிட்டது. திருட்டுத்தனமாய் அது தேகத்திற்குள் நுழைந்து, அதன் குறிகள் வெளிக்குத்தெரியும்வரையில் நோயாளிக்குத் தெரியாமலே இருக்கிறது.

நமது தினசரி ஆகாரத்திலுள்ள கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் அதாவது சர்க்கரையையும், ஸடார்சுகளையும் தேகத்தில் உபயோகப் படுத்தாமற்போவதினாலேயே இவ்வியாதி சம்பவிக்கிறது. அதனால் ஜீரணமாகாத சர்க்கரையாவும் சிறு நீர் உற்பத்தி ஸ்தானத்தில் சேர்ந்து, சிறு

நீருடன் கலந்து போகிறது. நீரழிவிற்கு மூத்திரத்திலுள்ள சர்க்கரைதான் முதற் காரணம்.

இவ்வியாதிக்கு வேறு காரணங்களும் உண்டு. அவற்றுள் முக்கியமானவை:

(1) அதிகப்படி உண்ணுதல்.

(2) காலை முதல் இரவு வரையில் மேஜையின்மேல் உட்கார்ந்து வேலை செய்தல்.

(3) அகாலத்தில் அசுத்தமான உணவை உண்ணுதல்.

(4) தேகாப்பியாசம் செய்யாதிருத்தல்.

(5) ருசியான ஆகாரத்தை நிரம்ப சாப்பிடுதல். ஸ்டார்சு, சர்க்கரை உள்ள, அரிசி, உருளைக்கிழங்கு இவற்றை அதிகமாக உண்ணுதல்.

(6) கடைசியாக, மனோவேஷ்டையும் மனக்கவலையும்.

இதன் குறிகள்.

(1) அடிக்கடி அதிகமாக நீர் இறங்குதல். அம்மாதிரி இச்சை உண்டாதல்.

(2) அளவுக்கு மிஞ்சின தாகம். சர்மம் வறண்டுபோதல்.

(3) தேக முழுவதும் சிறங்குபிடித்த மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி.

(4) பலஹீனமும்; தேகத்தில் எடைக் குறைவும்.

(6) மூத்திரம் பேய்ந்த இடத்தில் எறும்புகளும் ஈக்களும் மொய்த்துக் கொள்ளுதல்.

சில நோயாளிகள் எப்போதாகிலும் மூர்ச்சித்துப்போவதுண்டு. நாளாவட்டத்தில் ராஜகட்டியினாலாவது, மூர்ச்சையினாலாவது, மரணம் சம்பவிக்கும்.

சிகிச்சை:—இயற்கைச் சிகிச்சை ஒன்றுதான் இவ்வியாதிக்கு எடுத்தது. ஆனதுபற்றி இதை ஒழிக்க, சில குறிப்புகளை இங்கே கொடுப்போம்.

ஆகாரத்தை ஒழுங்குப்படுத்த வேண்டியதுதான் இதில் முக்கியமானது. பின்வரும் ஆகாரம் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது: தினம் இருமுறை கோதுமை சாப்பிடு. அதாவது காலை 11 மணி, மாலை 8 மணி. கீரை தினுசுகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள் அதாவது வெந்தயக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை, சுக்கம் கீரை முதலியன சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஜீரணசக்தி குறைந்து போகவொட்டாமல் மட்டும் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். நடுவில் ஜலமும் பழமும் தவிர, வேறொரு ஆகாரமும் கூடாது. ஒரு மாதம் வரையில் இந்த ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டியது.

ஒரு மாதமானவுடன் அரிசி ஆகாரம் இரவில் ஆரம்பிக்கலாம். படுக்கப் போகுமுன்னர் கொதிக்க வைத்த பாலைச் சாப்பிடு. அதனால் தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாகும். இடையில் புதிதான பழங்கள், உலர்ந்த கொட்டைகள், மோர் இவற்றை தாராளமாய் உபயோகப் படுத்து. காபி, டீ குடிப்பதாயிருந்தால், கொஞ்சமாக சேர்த்துக்கொள். ஆனால் அவற்றைத் தவிர்ப்பதே நலம்.

தினம் தாராளமாய் மல பாதைக்குப் போகவேண்டியதை கவனிக்கவேண்டும். சுத்தமான ஜலத்தை நிரம்ப சாப்பிட்டால் மலம் தாரளமாய்க் கழியும். மற்ற பதார்த்தங்களை மிதமாக சாப்பிடவேண்டும்.

இரண்டு வாரத்திற்கொரு முறை உபவாஸம் இரு. வாரத்திற்கொரு முறை ஒருபொழுதிரு.

காலையிலும் மாலையிலும் பரபரப்பாய் நட. வெளிக்காற்றில் காலத்தைக்கழி.

மனோவேஷ்டை, கவலை, பீதி இவற்றைத்தவிர். இவ்வியாதிக்கு இவையும் காரணங்களாகும்.

போதுமான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்.

உண்ணுதல், தேகாப்பியாசம், தூக்கம் முதலியனவற்றை ஒழுங்காய்ச் செய். பரிசுத்தமான யோசனைகளும், பழக்கங்களும் இருக்கவேண்டும். மருந்து ஒருபோதும் சாப்பிடாதே.

ருஷியாவில் உபவாஸமும் விருந்தும்

டாடியானா. டப்ளியூ. பால்டிரிப்.

ருஷியர்கள் விருத்தியடைவதில் பேர்பெற்றவர்கள். அவர்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் விஸ்தரித்தும் ஆடம்பரத்தோடும் செய்யக்கூடியவர்கள். மாரிகாலத்திலும் கோடை காலத்திலும் நேர்விரோதமான சீதோஷ்ண ஸ்திதியினாலும், அவர்களது தேசம் விஸ்தாரமாய் இருப்பதாலும், அவர்கள் தங்கள்தொழில்களை அதிக்ரமித்து செய்வதற்கு தூண்டுகோலாயுள்ள நானாவித நிலத்தோற்றத்தினாலும் இக்குணம் அவர்களுக்கு உண்டானதுபோலும். ஆகாஸத்தில் உயர்ந்த கோபுரங்களைக் கட்டியும், பாதாளத்தில் பாதைகள் ஏற்படுத்தி அதில் நுகர்ந்து சென்றும் வாழும் அமெரிக்கர்களுக்கும் இதேமாதிரியான குணம் கொஞ்சம் இருக்கிறது.

பார்வைக்கு, ருஷியர்கள் தங்கள் உபவாஸ விருந்துச் சட்டங்களை அதிகமாக எடுத்துரைக்கின்றனர். வருஷத்தில் உபவாஸ தினங்கள் பின்வருமாறு பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது: புதன்கிழமையும் வெள்ளிக்கிழமையும் லெண்டன் தினங்கள். ஈஸ்டருக்கு முந்தி ஏழு வாரங்களும், ட்ரினிடி ஞாயிற்றுக்கிழமைக்கு பின் நான்கு வாரங்களும், அஸம்ஷினுக்கு முந்தி இரண்டு வாரங்களும், கிருஸ்மஸ் பண்டிகைக்கு முந்தி உபவாஸம் ஆறு வாரங்களுமாகும். இவற்றை ஒன்று கூட்டினால், லெண்டன் தினங்கள், காலண்டரில் உள்ள மற்ற தினங்களைவிட அதிகமாகவிருக்கின்றன. ஆகார விஷயமாகப்பார்த்தால் இந்த ஏற்பாடானது தேகதத்துவத்துக்கு ஏற்ற ஜீவியத்தை நடத்த ஒத்தாசையாகவிருக்கிறது.

லெண்டன் தினத்தில் உண்ணும் ஆகாரங்கள் பின்வருமாறு: எரிக்கப்பட்டதும், உப்புபோட்டதும், உலர்த்தியதும், பச்சையாயுமுள்ள அநேகவித மீன்கள், மீன் சூப், காவியர், மசாலாபோட்டு, உப்பிட்டு, உலர்த்திய மஷ்ரூம் ஆகாரங்கள், அநேக மரக்கறிகள், லெகும்கள், பழங்கள், பெரிக்கள், கம்புரொட்டி: தாது வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த எண்ணெய்களை (உதாரணமாக ஸன்ப்ளவர், சணல், முதலியவற்றின் எண்ணெய்களை) சமைக்கும்போது உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. மரக்கறிகளில் உருளைக் கிழங்கும், கோசுக் கீரையும், முதன்மை ஸ்தானத்திற்கு போட்டி போடக்கூடிய பதார்த்தங்கள்.

ஸவுர்கிராட் என்பது ருஷியாவுக்கே உரித்தானது. அது மஞ்சள் முள்ளங்கி, பார்ஸ்னிப் என்னும் கிழங்கு ஆகிய இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்து செய்யப்பட்டு, டில், கராவே விதை இவற்றைக்கொண்டு தாளிக்கப்பட்டது. சாதாரணமாய் இது வீட்டிலேயே தயாரிக்கப்பட்டு, பீப்பாய்களில் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட வஸ்து. இதை அப்படியே சாதாரணமாகவாவது, வறுத்தாவது, அல்லது குழம்பில் சேர்த்தாவது உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. உலர்ந்த பழத்தை தாராளமாய் உண்பார்கள். இந்ததேசத்திற்கு அன்னியமான ஒரு கலப்பு யாதெனில், ஸெமோலினாவைத் துண்டுசெய்து இலந்தைப்பழக் குழம்பில் சேர்ப்பதே. அது ஒன்றே அவர்களுடைய சமையல் செய்யும் சாமர்த்தியத்தை விளக்கக்கூடிய தகுந்த உதாரணமாகும். மாமிசம், பால், முட்டை முதலியனயாவும் லெண்டன் உபவாஸ காலத்தில் சாப்பிடும் சாப்பாட்டில் விலக்கப்படும். சர்க்கரை அந்த ஜாப்தாவில் சேர்ந்ததே. பசும்பாலுக்கு பிரதியாக வாதம் பாலை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ருசியான வாதம் பருப்பை உரலில் போட்டு நறுக்கி, வெந்நீரை விட்டுக் கலந்தால், பார்வைக்கு பால் போல் வெளேறென்றிருக்கும். இதைக் குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் உண்ணப் பிரியப் படுவார்கள்.

உபவாஸத்தின் கடைசி தினத்தில் அடியோடே ஒன்றும் சாப்பிடாமல் பட்டினிகிடந்து பிறகு விருந்து சாப்பாடு சாப்பிடப்படும். அப்போது உபவாஸ தினங்களாகிய லெண்டன் முடிவு பெறுகிறது.

கிறஸ்மஸ் விருந்து.

ருஷியாவில் கிறஸ்மஸ், கார்னிவல், ஈஸ்டர் இவை மூன்றும் பெருத்த பண்டிகைகள்.

கிறஸ்மஸின்போது, பண்டிகை ஒரு வாரம் வரைக்கும் இருக்கும். ஆனால் முக்கியமாய் முதல் மூன்றுநாள் வரைக்கும் பண்டிகை பலமாய் இருக்கும். அப்போது எல்லா வேலையையும் நிறுத்தப்படும். பள்ளிக்கூடங்களில் இரண்டு வாரங்கள் ரஜா. அது எபிபனி (அதாதது கிறஸ்து வெளிப்படுத்தப்பட்ட திருநாள்) கழிந்து முடியும். அந்த வாரம் முழுதிலும் மாதாகோவில்களில் பூஜை நடக்கும். கிறஸ்மஸ் விருந்துகள் இந்த விடுமுறை நாட்களில் எப்போதாகிலும் ஒரு தினம் நடக்கும். ஆகிலும் 25-ம்தேதி அல்லது அதற்கடுத்த இரண்டு தினங்களில்தாம் முக்கியமாய் பயபக்தியுடன் நடைபெறும். கிறஸ்மஸ் முக்கியமாய் சிறுவர்களுக்கு வேடிக்கை நாள். ஆனால் விளையாட்டு யாவர்க்குமே தொத்திக்கொண்டது. பெரியவர்களும், குழந்தைகளுக்கு வேடிக்கை காட்டும் பொருட்டு, பொம்மலாட்டம் ஆடுவதுண்டு.

இந்த காலத்தில், மாரிகாலத்து விளையாட்டுகளும் முக்கியமாய் ஆடப்படும். சிறுவர்கள் பொய்முகம் கட்டிக்கொண்டு ஆடும் ஆட்டத்தில் மனதைச் செலுத்துவார்கள். சிறுமிகள் ஆரூடம் சொல்வதில் இரவைக் கழிப்பார்கள். பழைய காலத்து கிறஸ்மஸ் விளையாட்டுகளாகிய மெழுக்கை உருக்குதல், மோதிரத்தை அமிழ்த்துதல், மெழுக்குவத்தி வெளிச்சத்தில் பாதி ராத்திரியில் கண்ணாடிகளை பாதுகாத்தல், தெருவாசற்படிகளில் பழைய செருப்புகளை எறிதல், பாதிராத்திரியில் எவன் முதலில் தென்படுகிறானோ அவன் பெயரை விசாரித்தல் முதலியன இன்னும் அங்கங்கே வழங்கி வருகின்றன. எதிர்காலத்துச் செய்திகளைச் சொல்லும் பழைய வழக்கங்கள், முன்காலத்து கருத்துப்படி நடத்தப்படாவிட்டாலும் விளையாட்டிற்காகவாகிலும் நடந்தேறி வருகின்றன.

அந்த தேசத்தின் நானா பாகங்களிலும், அவற்றிற்கேற்ற தேசாசாரம் உண்டு. ஆனால் அந்த தேசமுழுதிலும் பாட்டு பாடுதல் வியாபித்திருக்கிறது. ஏழைக் குழந்தைகள் நக்ஷத்திரத்துடனே பாட்டு பாடிக்கொண்டு போவார்கள். இது பண்டைக்காலத்து கிறஸ்தவ வழக்கம். பழைய ருஷியன் அல்லது ஸ்லாவானிக் (இதுதான் மாதாகோவிலில் வழங்கும்பாஷை) பாஷையில் அழகான பாட்டுகளை வாயினால் பாடிக்கொண்டு போவார்கள். இந்தப் பாடகர்கள் மெல்லிய தகரத்தட்டில் அல்லது பிலிகிரி என்னும் உலோகத்தில் நக்ஷத்திரம் மாதிரி பண்ணி ஒரு கோலில்கட்டித் தூக்கிக்கொண்டு போவார்கள். இதுதான் கிரிஸ்து பிறந்தபோது தென்பட்ட நக்ஷத்திரத்திற்கு ஒரு அடையாளம். இந்தப்பாடகர்களுக்கு ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வரவேற்புண்டு. அங்கே அவர்கள் பாட்டுகள்பாடி, வீட்டாரிடமிருந்து கிறஸ்மஸ் பக்ஷியங்கள், இன்னும் வெள்ளி நாணயங்கள் இவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வார்கள்.

கிறஸ்மஸ் பலகாரம்.

கிசஸ்மஸுக்கு முதனால் முழு உபவாஸம், சாயங்காலம் 6 மணிக்கு நக்ஷத்திரம் தெரிகிறவரைக்கும் யாதொரு ஆகாரமும் அவர்கள் எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. பிறகு விளக்குகளை ஏற்றி, சாப்பிட்டு மேஜயின்மேல் கொஞ்சம் வைக்கோலைப் பரப்பி, அதன் மேல் வெள்ளைத்துணியைப் போட்டு, கிறஸ்மஸ் பலகாரங்களைப் பரிமாறுவார்கள்.

எப்போதும் மூன்றுவித பலகாரங்களை தனித்தனியாக பாத்திரங்களில்

பரிமாறுவார்கள். மாட்டுத்தொழுவத்தில் கிறஸ்து பிறந்தபோது அவரைத் தொழவந்த மூன்று ராஜக்களின் ஞாபக சின்னத்திற்காக இம்மாதிரி செய்வதாம். இம்மூன்று பலகாரங்களும் தானிய வகைகளால் செய்யப்பட்டவை. ஒன்று வெளுப்பு. பாலில் அரிசியைத் போட்டுச் சமைத்து, வாதம் கொட்டை, ஆரஞ்சு பழரஸம், வெள்ளையான விதையற்ற ரெஸ்ஸின் முதலிய வாஸனைகள் சேர்த்துத்தயாரிப்பது. இரண்டாவது. மஞ்சள் வர்ணம். முழுக்கோதுமையை அளியச் சமைத்து அதில் தேன், பேரீச்சம்பழம் முதலியன கலப்பது. மூன்ருவது கருப்பு வர்ணம். இது அரிசியை சமைத்து இலந்தப்பழரஸத்தில் ஊறவைத்து, உலர்ந்த இலந்தைப்பழம் உலர்ந்த கருப்பு திராக்ஷைப்பழம் முதலியன சேர்ப்பது. இந்த மூன்று பலகாரங்களையும் கட்டியாகச் செய்து அவற்றுடன் மிகவும் வாஸனையான பழம், பெரிக்காய் இவை சேர்ந்த ஒரு குழம்பும் பரிமாறப்படும்.

இவை தவிர விசேஷமான பதார்த்தங்களும் செய்யப்படும். அவை தேன். மிண்ட் என்னும் வாசனைத் திரவியம், கொட்டைகள், பழம் முதலியவற்ருல் செய்யப்படடவை. கொட்டையை உடைத்தல் ருஷியாவில் ஒருவித விளையாட்டு. சாதாரணமாய் சீட்டாடுதல் முதலிய விளையாட்டுகளில் கொட்டைகளை பந்தயமாக வைத்து ஆடுவதுண்டு. ருஷ்யா தேசத்தாருக்கு கொட்டைகளின்மேல் அதிகப் பிரியம் என்பதை, எப்போதோபோகும் தேச சஞ்சாரி கண்டுபிடிக்கமுடியாது. ஆனுல், ருஷியர்கள் சூரியகாந்தி, பூஷணிக்காய் விதை இவைகளை ஏராளமாய் உண்பதைப் பார்த்தால் அவனுக்கு ஒன்றுமே தோன்ருது. சூரியகாந்தி விதையை சாதாரணமான ஜனங்கள் உபயோகப் படுத்துவார்கள். தனவந்தர்கள் வீடுகளில் இதை உபயோகப் படுத்துகிறதில்லை. ஆனுல் அவர்கள் நாட்டுப்புறத்திலும் அவரவர்கள் புழக்கடைகளிலும் தெரியாமல் உண்பார்கள். கொட்டைகளில், அநேக விதங்கள் வீட்டில் பயிராக்கப் படுகின்றன. ருஷியாவில் கொட்டைகள் செவ்வையாய்ப் பயிராகும். ஐக்கிய மாகாணங்களைப்போலவே கொட்டைகள் அங்கும் விசேஷமாயுண்டு. ஹேஜல், கடுக்காய், வாதம், பட்டாணிக்கொட்டை (வறுத்து, உப்பு போட்டதன்று, சாதாரணமாய் ஓடுடன் கூடியது.) முதலியன விசேஷம். பிஸ்டாகா இங்கே விட அங்கே வெகு சாதாரணமாய்க் கிடைக்கக்கூடியது. ப்ரஜில் கொட்டைகள் அமெரிக்கன் கொட்டைகள் என்கிறபேரால் வருகிறது. வீடார் கொட்டைகள் ருஷியாவில் பேர் போனவை.

பலஹாரங்களே ஆபரணங்கள்.

வேறு எந்த தேசத்தைக்காட்டிலும் ருஷியாவில் கிறஸ்மஸ் செடிகளை வேடிக்கையாக அலங்கரிப்பதுண்டு. என் குழந்தைப்பருவத்தை நான் ருஷியாவில் கழித்தபடியால் நான் எனக்குத் தெரியாமலே இந்தக்கதையை விசித்திரமாக எழுதுவதாக நினைக்கலாம். ஆகிலும் ருஷியாவில் பர் என்னும் மரமடர்ந்த காடுகள் விசேஷம். அதைக்கொண்டு கிறஸ்மஸ் பண்டிகைக்கு விசித்திரமான பொம்மைகள் செய்யப் படும். ஏற்கனவே அங்கே பனி, மழை, பனிக்கட்டிகள், நக்ஷத்திரங்கள் முதலியன இருப்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த பர் மரத்தினுல் கில்ட் போட்ட குவிந்த வடிவங்கள், கில்ட் அல்லது சாதாரண சிவந்த ஆப்பில் பழங்கள் முதலியன செய்யப்படும்.

பொறுக்கிய கடுக்காயை, வெள்ளி பொன் அல்லது வெண்கல இலையினுல் சுற்றி முடப்படும். அதில் ஒரு சிறு துவாரம் விட்டு அலங்கரித்த ஒரு கயிறை துளையில்மாட்டி கிளையில் கட்டி தொங்க விடப்படும். தேன், மிண்ட் இவற்ருல் அநேக நிறங்களிலும் அநேக வடிவங்களிலும் பலகாரங்களைச்செய்து, ரிப்பன்களில் தொங்கவிடப்படும். யார்மலேட், சாக்லேட், கற்கண்டு, அநேகவித பொம்மைகள் இவைகளையெல்லாம்

கிறஸ்மஸ் மரத்தில் தொங்க விடப் படும். அலங்காரமாய்க் கையினுல் வர்ணம் பூசிய, மெழுக்கினுல் செய்த தேவதூதர்கள், மைக்காவினுல் செய்த ரக்கைகளுடனே, சிவந்த ஆப்பில் பழ உருண்டைக்குமேல் பறப்பதைக் காணலாம். ஆனுல் அந்த தேவதூதர்களை மெழுக்குவத்திக்கு அருகாமையில் வைக்கக்கூடியதன்று. அப்படி செய்வதினுல் அவை சுவர்க்கத்திலிருந்து கீழே தள்ளப்பட்ட தேவதூதர்[illegible] கள்.—குட்ஹேல்த்.

தினம் வெயர்வை விடுதல்

ஒரு சிறந்த டானிக்

எச். எப். டீத்

நாட்டுப்புறத்துக் கருமானைப் பற்றிப் பாடுகையில், கவிராயர் என்ன எழுதினுரென்ருல் "அவன் நெற்றிப்புருவம் சத்தியமான வெயர்வையினுல் நனைந்திருந்து, அவனுல் கூடிய அளவு அவன் சம்பாதிக்கிருன்." என்பதேயாம். சம்பாதிக்கிருன் என்னும் பதம் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து கருமான் சம்பாதிக்கும் பணத்தை மட்டும் குறிப்பிட்டதென்று எண்ணக் கூடாது ஒருவன் வெயர்வைவிட சம்பாதிக்கும் ரொட்டியை ஒருவன் உண்ணவேண்டுமென்கிற பகவானுடைய நியமனம் இருக்கையில், வெயர்வையால் நனைந்த நெற்றிப்புருவத்தினுல் ஏற்பட்ட ஆரோக்கியமான ஆகாரத்தின்மேல் இச்சையையும், அதை ஜீர்ணிக்கும் சக்தியையும் பகவான் மனதில் எண்ணியிருந்ததாக நினைக்கவேண்டும்.

ஒரு மனிதனுக்கு ரொட்டி வாங்கப் பணம் இருக்கலாம். ஆனுல் அதை சம்பாதிக்கும்பொருட்டுச் செய்யும் முயற்சி தான், தான் உண்ணும் ஆகாரத்திற்கு ஒருவித இன்பத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. அந்தப்பிரயத்தனம் மனத்தைப் பொருந்தியது மட்டுமல்ல. மூளையில் வெயர்வை தட்டினுல் மட்டும் ஆகாரத்தின்மேல் இச்சை ஏற்படாது. சாப்பிடும் இச்சையை அது அருவெருக்கச் செய்யும். தேகம் அசையாமல் மனதை மட்டும் ஒரு விஷயத்தில் செலுத்துவதினுல், மனம், தேகம் இரண்டும் பலஹீனப்பட்டு அவற்றின் சக்தியை நசிக்கச் செய்யும்.

நமது காலமோ இயந்திரங்களின் காலம். மேலும் மேலும் இயந்திரங்கள் தலைப்பட்டு, கைகால்களை [illegible] வேலை செய்யவொட்டாமல் இவை தடுக்கின்றன. வியாபாரம் முதலியவற்றில் ஒருவன் விருத்தியடைய வேண்டிதாயிருந்தால், இயந்திர உபாயங்களைத்தேடி காலத்தையும், சக்தியையும் மீற்றுக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம் தான். ஒரு மோடார் வண்டி உபயோகிப்பதினுல் ஒரு வியாபாரத்தில் ஜெயமடையலாம். அது இல்லாவிடில் அபஜெயப்படலாம். ஆனுல், வியாபார விஷயம் ஒரு பக்கமிருக்க, மோடார் வண்டியில் போதல் முதலிய தற்காலத்திய சுகங்கள் யாவும் தேகத்தை அடியோடே சுறுசுறுப்பின்றிச் செய்து, தேகாப்பியாசத்தை அடியோடே அசட்டை செய்யும்படி செய்கின்றன.

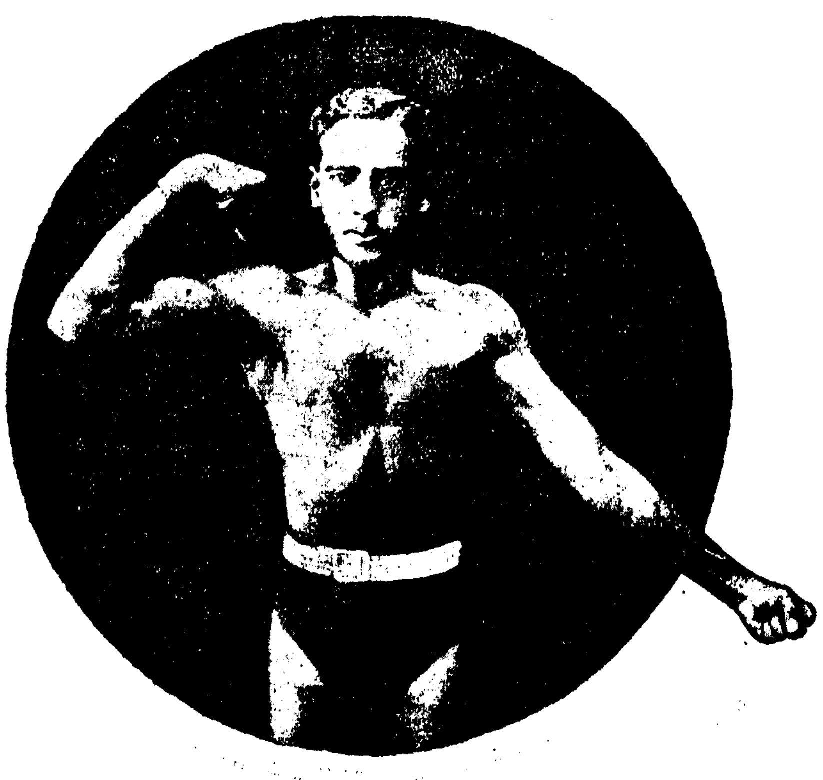
மிகுந்த புத்திசாலிகளாயும் அதிக வேலை செய்வோராயும் இருக்கப்பட்டவர்களுள் சிலர் இந்த தற்காலப்பழக்கத்தை மாற்றி தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுகிருர்கள். அதனுல் அவர்களுக்கும் அனுகூலம். அவர்கள் யாருக்காக உழைக்கிருர்களோ அவர்களுக்கும் அனுகூலம். காலஞ்சென்ற லார்ட் பால்பர் என்பவருக்கு நல்ல மூளை. மனத்தினுல் உழைக்க அபாரமான சக்தியுண்டு. ஆகிலும், அவர் ராஜாங்க விஷயத்தில் நானுவித வேலைகளைச் செய்யும்போதும், மகாயுத்தம் நடந்த அந்த கஷ்டமான சந்தர்ப்பத்திலும் கூட, அவர் தேகாப்பியாசம் செய்து வந்தார். ஊரிலிருக்கும்போது கல்ப், டெனிஸ் முதலியன விளையாடினர்,

144086

கப்பலில் செல்லும்போது அவர் ஜிம்னேஷியம் செய்வது வழக்கம். அவர் சரீரம் மிகுந்த நாஜூக்காக விருந்தபோதிலும், அவருக்கு 80 வயதிற்கு மேலாகியும், அவர் மனதும் தேகமும் ஆச்சரியமான வலுவுடன் இருந்தன.

சிறுவர்கள் சொல்பமாக தேகாப்பியாசம் செய்தாலும் அதனால் அவர்களுக்கு ஆபத்து ஒன்றுமிராது. சாதாரணமாய் ஆரோக்கியமுள்ள சிறுவர்கள் கைகால்களை நீட்டி ஏதோ ஒருவிதமான அப்பியாசம் செய்து வருகிறார்கள். நடுத்தர வயதுள்ளவர்கள் அசட்டை செய்வதுதான் அபாயத்திற்கிடம். வியாபாரம், வீட்டு வேலை முதலியன அவனை வருந்த, அவன் போதுமான தேகாப்பியாசம் செய்யாவிடில் அவனுக்குத் தெரியாமலே அவன் ஆயுள் குன்றும்.

காலஞ்சென்ற மிச்செட் பிரபு பெருத்த வியாபாரி. மிகுந்த அதிகாரத்துடன் அவர் காலஞ் சென்றார். அவருக்கு வயது 63தான் ஆகிறது. அவரது மனோ சக்திக்குத் தகுந்தபடி தேகபலத்தையும் விருத்தி செய்துகொண்டு வந்திருக்கும்



ராமஸ் ஜேபோ, ஒரு இந்தியர், வயது 19, நல்ல வஸ்தாதி, நல்ல வியாயாமி

பக்ஷத்தில் இன்னும் அநேக வருடகாலங்கள் அவர் உயிருடன் இருந்திருப்பார். அவரை நன்றாய் அறிந்தவர்கள் அம்மாதிரி எண்ணுவதற்கு ஹேது உண்டு.

இவ்வியாசம் எழுதுவோர்க்கு ஒரு வியாபாரி நன்றாய்த் தெரியும். அவர் சிற்பத்தொழில் செய்தவர். இப்போதுதான் அத்தொழிலைவிட்டு வந்தனர். அவர் சிறுவராயிருக்கும்போது தினம் முழுதும் அத்தொழில் விஷயமாகவே தன் ஞாபகத்தைச் செலுத்தி வந்தனர். இரவிலும் படுத்துறங்குவதைவிட்டு கட்டடங்களுக்கு படம் தயாரிப்பார். 25வது வயதில் அவருக்கு நரம்புத்தளர்ச்சி யேற்பட்டு அதனால் வருந்தினர். டாக்டர்களும் பிரயோஜனமில்லை என்று கைவிட்டு

விட்டனர். அதிர்ஷ்டவசத்தால் அவர் உயிர் பிழைத்தனர். உடனே தன் நடத்தைகளை மாற்றிவிட்டனர். நான் முதலில் அவரைச் சந்தித்தபோது, அவர் ஒரு வியாபார ஸ்தலத்திற்கு மானேஜராகவிருந்தார். வருஷ முழுதிலும் இரவில் 9 மணிக்குப் படுக்கப்போவார். காலை 5 மணிக்கு எழுந்துவிடுவார். முதல் அரை மணி நேரம் பக்தி விஷயமான புஸ்தகங்களைப் படிப்பார். அடுத்த ஒரு மணி நேரம் மழைக்காலமாயிருந்தால், மரத்தை வாள்கொண்டு அறுப்பார். கோடைகாலமாயிருந்தால் தோட்டத்தில் வேலை செய்வார். தினம் அவர் ஆபீசுக்குப் போகுமுன் உடம்பில் நன்றாய் வெயர்வை விடும்படி பார்த்துக்கொள்வார். அவருக்கு இப்போது வயது 80 ஆகிறது. இன்னும் தனது ஏகரா நிலத்தை பயிரிட்டுக்கொண்டும், பசுவைப் பாதுகாத்துக்கொண்டும் சந்துஷ்டியாக விருந்துகொண்டிருக்கிறார்.

மிஸ்டர் வின்ஸடன் சர்சில் என்பவருக்கு முதல்தரமான மூளை உண்டு. அவர் படிப்பில் நிபுணர். அவர் 4 மணி நேரம் மூளைக்கு வேலை கொடுத்து நல்ல கிரந்தங்களை எழுதி, உடனே தோட்டத்திற்குப் போய், சீதோஷ்ண ஸ்திதி இன்பமாக இருக்கும்போது, உடம்பில் வெயர்வைதட்ட அங்கே உழைப்பார் என்று சொல்லப்படுகிறது.

சுறு சுறுப்பாய் தேகாப்பியாசம் செய்வதினால், ஆரோக்கியமான வெயர்வை உண்டாவதோடுகூட, அது ஆழ்ந்த சுவாஸம் விடுவதற்கும் ஹேதுவாகும். அதன் பலன் யாரால் அளவெடுக்க முடியும்? நியூஸ் கிரானிகலில் விசித்திரமான வியாஸங்கள் எழுதும் ஹெலன் ஹோப் என்பவள், பிராணாயாமம் தனக்குப் புது ஜீவனைக்கொடுத்ததென்றும், அநேச வருஷம் வைத்தியம் செய்தும் பிரயோஜனப்படாமல் இருந்த தேகஸ்திதி சில வாரங்களுக்குள் அது தனக்கு ஆரோக்கியத்தை அளித்தது என்றும் எழுதியிருக்கிறாள்.

பலத்த வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ள அநேகருக்கு போதுமான வலுவு இல்லை என்பது வாஸ்தவந்தான். அவர்களுக்கு பழையகாலத்து நாஜூக்கான வியாயாமமாகிய நடை என்பது எப்போதும் இருந்து வருகிறது. அது உத்தமமான வியாயாமம். மிகவும் இயற்கையானது. தேகத்தை சரியான நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு ஏற்றது. தினம் சில மைல்கள் சுறு சுறுப்பாய் நடந்தால் வெயர்வை நன்றாய் விடும்.

எல்லா வியாயாமங்களும், கோடைகாலத்தில் அதிக அவசியமில்லாதபோது செய்யப் படுகின்றன. மழைகாலத்தில் சர்மத்திற்கு வேலை கம்மியாயிருக்கையில் தகுந்த வியாயாமம் செய்து அதற்குத் தகுந்த வேலை கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் அப்போது காற்றில்லாத அறைகளில் வெகு நேரம் காலங்கழிக்கிற வழக்கம்.

நடுத்தர வயதுள்ள மனிதன் தேகாப்பியாஸம் செய்யாமல் இருக்கப்படாது. அவர்களுக்கு வியாயாமம் அவசியமில்லை என்று அநேகர் எழுதுகிறார்களே அது பிசகு. வயது சென்றவர்கள்தாம் இப்போது கைத்தொழில் முதலிய வியாபாரங்களில் பிரபலமாயிருக்கின்றனர். வயதானவர்கள் வேலையைவிட்டுப் போகக்கூடாது அவர்களுடைய அனுபவம் பூலோகத்திற்கு அவசியம் வேண்டும். என்னுடைய சிப்பந்திகளில் அநேகர் வயது சென்றவர்களாகவே இருப்பார்கள். 35 வயதுமுதல் 60 வயதுள்ள சிப்பந்திகள் தாம் எனக்கு இஷ்டம். இன்னும் வயது சென்றவர்களாயிருந்தாலும் சில வேலைகளுக்குப் பாதகமில்லை. சிறுவர்களைவிட வயதானவர்கள் நம்பத்தகுந்தவர்கள். அவர்கள் சிறுவர்களுக்கு ஒரு உதாரணமாக விருப்பதோடும்கூட, அவர்களுடைய அனுபவத்தையும் சொல்லிக்கொடுப்பார்கள். பூலோகத்தில் 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் போய்விட்டால், தகுந்த அனுபோகமுள்ளவர்கள் அகப்படமாட்டார்கள்" என்று மிஸ்டர் ஹென்றி போர்டு என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

இந்த "போர்டு" டானிக்கானது நடுத்தரவயதுள்ளவர்களை சுறு சுறுப்பாகும்படி செய்யட்டும். நெடுநாள் அவர்கள்

வாழட்டும். வயதானவர்களுக்கு உண்டாகும் வாதநோய், லம்பேகோ, ஸியாடிகா முதலிய நோய்களும் வியாதிகளும் அதிகமாய் வெயர்வை விடுவதால் நீங்கட்டும். அவர்கள் அதிகமாய் மூளைக்கு வேலை கொடுத்து தேகத்தை அசட்டை செய்யாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். முடிவாக, ஒரு பிரசித்திபெற்ற டாக்டர் ஒருவர் சொல்லியபடி, " தினம் ஒரு ஆப்பில் பழம் சாப்பிட்டு டாக்டரை வரவொட்டாமல் செய்து கொள்வதைவிட, தினம் வெயர்வை விட்டு ஆரோக்கியமாகவிருக்கட்டும். என்பதை அவர்கள் கவனிக்கவேண்டும்.—குட்ஹேல்த்.

ஆரோக்கிய தச விதிகள்.

1. புத்திசாலித்தனமாய் தேகத்திற்கு உடைதரி; தேகத்தின் யாதொரு பாகத்தையும் அனுவசியமாய் திறந்து வைக்காதே.

2. தினம் வெளிகாற்றில் வியாயாமம் செய்து இரத்தச் சுழற்றி சரியாய் இருக்கும்படி செய்துகொள்.

3. தினம் பகலும் இரவும் கூடிய வரையில் வெளிக்காற்றில் வசி. காலையிலும் மாலையிலும் கொஞ்சநேரமாகிலும் பிராணாயாமம் செய்.

4. சாதாரணமாய் இயற்கையான ஆகாரங்களாகிய பழங்கள், தானியங்கள், மரக்கரிகரிகள் இவற்றை சாப்பிடு. இயற்கைக்கு விரோதமான உத்தீபன வஸ்துக்களாகிய சாராயம், புகையிலை, தேயிலை, ஊறுகாய்கள் இவற்றைத்தவிர்.

ஒரு வெளிக்காற்றுக்காக்ஷி. வெகு விநோதமாயும், அழகாயும், ஆரோக்கியமாயு மிருக்கிறது.

5. கிரமப்படி உண். தினம் மூன்று வேளைக்குமேல் சாப்பிடாதே. நன்றாய் மெல்லுவதற்கும் ஜீரணமாவதற்கும் போதுமான நேரம் இருக்கட்டும்.

6. வாயையும் பற்களையும் அதிக சுத்தமாக வைத்துக்கொள். அவற்றை இரவிலும் காலையிலும் பல் மெழுக்கினால் ப்ரஷ் செய்.

7. சாப்பாட்டுக்கிடையில் இரண்டு மூன்று பயிண்ட் ஜலம் பருகி, தினம் ஸ்நானம் செய்தும், தினம் மலத்தைப் போக்கியும், கழிவிடையான பதார்த்தங்களை தேகத்தினின்றும் ஒழிப்பதற்கு, உதவிபுரி.

8. தேகத்திற்கு சக்தி வரும் பொருட்டு தினம் குறைந்தது 8 மணி நேரம் தூங்கு. வேலையிலாகிலும் யோசனையிலாகிலும், ஒரே நினைப்பாய் இராதே. வருஷத்திற்கிருமுறையாகிலும், ஓய்வும், மாறுதலும் எடுத்துக்கொள்.

9. மனதை அடக்கி, எப்போதும் ஜெயமாகும் என்றே எண்ணியிரு. மேலான விஷயங்களை நினைத்து, தேகம், மனது இவற்றிற்குத்தகுந்த வேலை கொடுத்து, மனோவேஷ்டை முதலியவற்றை ஒழி.

10. கெடுதலானவைகளை ஒழித்து, நல்லதை மிதமாக உபயோகித்திருந்து வாழ்.—குட் ஹேல்த்

ஜீரணக்காலின் கிருமிகள்.

பிறக்கும்போது, தேகத்தில் கிருமிகள் கிடையா. பிறந்து சில மணிநேரங்களானவுடன், கிருமிகள் உற்பத்தியாகி ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் ஜீரணக்கால் முழுதும் கிருமிகள் ததும்பிக்கிடக்கும். இக் கிருமிகளில் சில பால் தோய்வதற்குக் காரணமாயிருக்கும் கிருமிகளைப்போல் புளிப்பை (acids) உற்பத்தி செய்கின்றன. இவை கெடுதலற்றவை. மற்றும் சில அம்மோனியா முதலிய விஷவஸ்துக்களை உண்டாக்குகின்றன. இக் கிருமிகள் விஷக்கிருமிகள் என்று சொல்லப்படும். இவைதாம் தேகத்தில் உண்டாகும் அநேகவித வியாதிகளுக்குக் காரணம். மெட்கினிகாப் என்பவர் சொல்லுகிறபடி, அகாலத்தில் கிழத்தனம் உண்டாவதற்கும் அதுவே காரணம். இப் புளிப்பு உண்டாகும் கிருமிகள் அதிகமாகவிருந்தால், விஷக் கிருமிகள் தலையெடுக்கிறதில்லை. தேகத்தில் நாற்றமெடுத்துப்போகாது. ஆனது பற்றி இக்கிருமிகள் உபயோகமானவை. காப்பாற்றக்கூடிய பிராணி வர்க்கம் என்று சொல்லப்படும்.

ஆகாஸத்தில் தூசிமாதிரியாகப் பறந்துகொண்டிருக்கும் அநேகவித கிருமிகள், வாய், மூக்கு, கண் இவற்றுள் கலந்து சம்பந்தப்படுகின்றன. கண்ணீரானது கண்விழியை நனைத்து, அக் கிருமிகளை மூக்குத்துவாரத்திற்கு கொண்டு செல்லுகிறது. மூக்கில், சளியினால் இக் கிருமிகள் யாவும் வளராமல் தடைபட்டு, தொண்டைக்குள் கொண்டு போகப்படுகின்றன. பிறகு தொண்டையின் வழியாய் இரப்பைக்குள் விழுங்கப்படும். வாயும் ஒரு கிருமிக்கண்ணி. அங்கே கோடிக்கணக்கான கிருமிகள் அகப்பட்டுக்கொள்ளுகின்றன. உமிழ்நீரானது, அக் கிருமிகளை வளரவொட்டாமல் தடுத்து, இரைப்பைக்குள் கொண்டு தள்ளுகிறது.

இரைப்பைக்குள், அந்நாசய ரஸம் புளிப்பாகவிருக்கும் வரையில், கிருமிகள் பிழைத்திரா. ஏனெனில் அதிலுள்ள ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகமானது ஒரு வலுத்த விஷங்கொல்லி மருந்தாகும். இந்தப் புளிப்புத்திராவகம், அநீமியா, கடுமையான இரத்தமின்மை முதலிய வியாதிகளில் இல்லாமலிருப்பது போல், இராமற்போனால் இரைப்பையில் அநேக விஷக்கிருமிகளும், காடி பூஞ்சாளம், இவைகளும் உண்டாகும். சிறு குடலில், சாதாரணமாய் புளிப்புண்டாக்கும் கிருமிகள் இருக்கின்றன.

சாதாரணமாய் ஒரு மனிதனுடைய கோலனில், ஸ்டாஸ்பர்க் சொல்லுகிறபடி, அநேக முக்கோடிக் கணக்கான கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன,

நமது போட்டோ, சித்திரப் படம் போட்டா போட்டி.

1931 ஹு ஏப்ரல் மாதத்தில் நமது ஆபீசுக்கு வந்த போட்டோ சித்திரப் படங்கள் இவைகளின் விவரம். இம் மாதம் எவருக்கும் வெகுமானம் அளிக் கப்படவில்லை.

(1) மெஸர்ஸ் எம். எஸ். சர்மா அண்டு சன்ஸ், ஆர்ட்பப்ளிஷர்கள் 2/34, தொள சிங்கப் பெருமாள் கோவில் தெரு, திரு வல்லிக்கேணி மதராஸ். 'ஆரோக்கியப் பால்.'

(2) டாக்டர் கே. எஸ். ரங்கஸாமி, பிரஸிடெண்டு, ஹெல்த் லீக், மாதவரம், கடப்பை 'ஜலாதாரம் அசுத்தமாகும் விதம்.'

(3) டாக்டர் கே. எஸ். ரங்கஸாமி, பிரசிடெண்டு, ஹெல்த் லீக், மாதவரம், கடப்பை. "கொக்கிப் புழுவைப்" பற்றிய படம்.

(4) எஸ். எஸ். ஷீதம்மா C/O மிஸ்டர். எல். எஸ். சுந்தரராஜ அய்யங்கார் எம். ஏ. பி. எல். 3, க்ராஸ் ரோட் பஸவங்குடி. பரங்கிச்செடி (1), காளிங்கமர்த்தனம் (2) ஆகிய இரண்டு படங்கள்.

(5) ஏ. ரூபன் எஸ்கொயர். வி. ஐ. ஜே. மிஷன் ஹிந்துபுரம், அனந்தபுரம் ஜில்லா. 'டம்பெல் தேகப்பியாஸம்.'

(6) ஏ. ரூபன். எஸ்குயர். வி. ஐ. ஜே. மிஷன் ஹிந்துபுரம், அனந்தபுரம் ஜில்லா. "இரண்டு வருஷத்திய குழந் தை தேகாப்பியாஸம் செய்தல்."

மதிப்புரை.

சண்பக விஜயம், சுகந்த புஷ்பம் கௌரிமுகந்தன்—ஸ்ரீமதி வை மு. கோ தை நாயகி அம்மாளால் பிரசுரிக்கப்பட் டவை. விலாசம்: 26. தேரடித்தெரு, திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ். விலை முறை யே ரூ. 1-12-0, ரூ. 1-0-0, ரூ. 1-12-0 ஆகும்.

ஸ்ரீமதி வை. மு. கோதைநாயகி அம் மாளால் இயற்றப்பட்ட மேற் சொல்லிய இம்மூன்று நாவல்களும் நமது பார் வைக்கு வந்தன. இவை, ஸ்திரீ, புருஷர் கள் யாவரும் சுலபமாய் அறிந்து கொள் ளும் பொருட்டு, எளிய தமிழ் நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள், இல்லற வாழ்க்கையின் சுக துக்கங்கள், தெய்வ பக்தி, சகோதர வாஞ்சை, நட்புப்போறு முதலிய அறிய விஷயங்களை கதா பூர்வ மாக நன்கு விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆரோக்கிய சம்பந்தமான விஷயங்கள், பால்ய விவாகத்தின் கெடுதல்கள் முதலி யன ஆங்காங்கு குறிக்கப்பட்டுள்ளன. மனதிற்கு ரம்மியமாயும், வாசகர் மனத் தைக் கவரும்படியானதுமான இந்நாவல் களை யாவரும் வாங்கிப்படித்து பயனடை வார்களென்று நம்புகிறோம்.

ஜகன்மோகினி—இது ஸ்ரீமதி. வை. மு. கோதைநாயகி அம்மாளால் பிரசு ரஞ்செய்யப்பட்டு வரும் ஒரு மாதாந்தரத் தமிழ் நாவல். சந்தா வருஷம் ஒன்றுக்கு ரூ. 1-8-0 தனிப்பிரதி அணு 3. சென்னை திருவல்லிக்கேணி தேரடித்தெரு, நெ. 26, ஜகன் மோகினி ஆபீசில் கிடைக்கும்.

இது முக்கியமாய் பெண்பாலர் படித் துப் பயனடையக்கூடிய பத்திரிகையா கும். இதில் அற்புதமான நாவல்களும், ஹாசிய விநோதங்களும், அனுபவ நீதி களும், காவியங்களும் இன்னும் மற்ற ருசி கரமான விஷயங்களும் காணப்படும்.

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 விதிகளைக்கவனியாமல் 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 செய்யமாலிருப்பதுமே 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 செய்யவெண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினான்கு 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 எழுதப் பட்டிருக்கிறது. **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 தாபார்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

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

ROWJEE'S

EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும் காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும், சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி, 166, சென்னை

சுவாஸகாசநிவாரணி

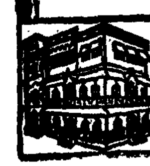
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1க்கு ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

Lp4086

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 "அரைப் படிப்பு 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 தெரிந்திருந்ததால் 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 வனகலாசாலை:—"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 மாணுக்கர்களுக்கு 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 அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

● *Doctors know the inestimable value of Horlick's in convalescence and prescribe it whenever possible*

ஒன்று கூடிச் செய்த தீர்ப்பு

இந்தியாவில் எங்கும் பரவியுள்ள, மலேரியா, எண்டரிக் அல்லது இதர கொடுமையான தொத்துவியாதி கண்டவுடன், தேகத்தின் தசைநார்கள் அதிகமாக அழிந்து போகும்படி நேரிடுகின்றது. வியாதியினின்றும் தேறிவருவது கஷ்டமாயிருந்தாலும், தசைநார்கள் இடைவிடாது அழிந்து கொண்டே போய்க்கொண்டிருந்தபோதிலும், அதைத்தடுக்க சரிசமானஎடையுள்ள நீரான ஆகாரம் தேவையென்று வைத்திய நிபுணர்கள் அங்கீகரித்திருக்கிறார்கள்.

பூலோகத்திலுள்ள டாக்டர் யாவரும் இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் ஹார்லிக்ஸை கொடுக்கும்படி சொல்லுகிறார்கள். ஸத்துள்ள சுத்திகரித்த பசும்பாலுடன் பொறுக்கிய பார்லி, கோதுமை, இவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மால்டோ டெக்ஸ்டிரின்ஸ் கலந்திருப்பதால், ஹார்லிக்ஸில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்பி இருப்பதும் தவிர சுலபமாய் அதை உறிஞ்சும்படியும் செய்கிறது.

போஷணைக்குறைவுள்ள கேஸுகளிலும், ஜீரணக்கால் சம்பந்தமான வியாதிகளிலும், ஹிருதய நோய்களிலும், கர்ப்பிணியாயிருக்கும் போதும், குழந்தைக்கு பால் ஊட்டுகையிலும், ஜீரணப்பிரயத்தனம் கம்மியாகவும், போஷணகுணம் அதிகமாயும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் வேண்டுமோ அந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஹார்லிக்ஸ் உபயோகமுள்ளது.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட்பால்

144086.

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