# ஆரோக்கிய தீபிகை

ஜூலை, 1931

N31.8.7
209817

# ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

அரோக்கிய தீபிகை ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வாசிக்கப்படுகிறது.

# 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 இதழான து 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 பாராமரிப்பு 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 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, ௩௨௩, 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 1931 ௵ 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) வைத்தியர் 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 புது 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 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.

7 OCT 1931


| | பக்கம் |
|---|---|
| வம்சவிருத்தியை அடக்கு முறை ... | 133 |
| 'பெரு வியாதி'—ஓர் நாடகம்—டாக்டர் ஜீ. ரகுநாத ராவ். டி. டி. எம். பீஹார். ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மெண்டு பெரு வியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புருலியா ... | 137 |
| சிரிப்பின் நன்மைகள்—டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி எம். டி. புரூக்லின் நியூயார்க். | 140 |
| ஆரோக்கிய எழுத்துக்கள்—ஆரோக்கிய பூமியில் சந்தோஷகரமான பாகம் ... | 142 |
| பற்கள் விஷத்தின் பரம ரஹஸ்யம்—சௌத்ரி ஜவண்ட்லால் டட். எம். ஏ. எல். பீ. வக்கீல், ஹைகோர்ட்டு. ... | 143 |
| ஆரோக்கியத்திலும் வியாதியிலும் உபயோகப்படும் ஜலம்—டாக்டர். எம். வி. ஷோன். | 145 |
| சுத்தமான ஆகாரம் ... | 147 |
| முதல் உதவி செய்வோர் செய்யக்கூடாதவைகள்—ராம் ராவ் டீ. காடி. ஹானரரி செக்ரிடரி, செண்ட் ஜான் ஆம்புலென்ஸ் அசோஸியேஷன், சையான், பம்பாய். | 149 |
| குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பொறுமை ... | 150 |
| சீக்கிரம் உறங்கப் போதல் ... | 150 |
| ஹிந்து சுகாதாரம் .. | 151 |
| புருஷர்களுக்கு 12 ஆரோக்கிய விதிகள் ... | 151 |
| ஸ்திரீகளுக்கு 12 ஆரோக்கிய விதிகள் ... | 152 |
| தினசரி ஆகார நியமனம் வேண்டும் ... | 152 |



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

GONO KILLER TRADE MARK

இதுதான் இப்பொழுது கிடைத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிரா விடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திரா விடில், 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 3 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, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

தமிழ்நாடு அரசுச் சுவடிக் காப்பக நூலகம் 20992 சென்னை




வாழ்க்கையில் வெற்றி

உலக வாழ்க்கை விநோதங்கள், நூதனங்கள், 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
ஃ. தபாற்பெட்டி 248 சென்னை.

கலியாணமா?

கண்ணை மூடிக்கொண்டு விருந்தின் தாக்கிக்க வேண்டாம். முன்னதாகவே கலியாண வாழ்வின் இரகசியத்தையும் விஷயத்தையும் கற்றுக் கொண்டு சுகமாய் வாழ்க

மணவாழ்க்கையின் மர்மங்கள்

என்னும் முதல் தமிழ் நூலில் வேண்டிய கல்வியும் புத்திமதியும் தெளிவாய் எழுதப்பட்டிருக்கிறது

விலை 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, பிறர்மனஆராய்ச்சி 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 திட்டம் 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 ஜில்லென் றிருந்தாலும் இனிப்பைத்தரக்கூடியது.

நிகரற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

½ பவுண்டு, 1 பவுண்டு, டின்களில் கிடைக்கும்.

## கோக்கோமால்டில்

சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளும், ஏ. பீ. கலந்த ஜீவ ஸத்துப் 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.

**1930ஆ ஜனவரி௴ 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 ஷை 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.



Health—Tamil. July, 1931

# 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] ஜூலை, **1931** [பகுதி 7


# வம்சவிருத்தியை அடக்குமுறை.

## II

### இச்சையை அடக்கியா, தடைமருந்துகளைப் பிரயோகித்தா? எது ஆரோக்கியமானமுறை?

(i) இச்சையை அடக்குதல்.

சென்ற மாதத்திய ஆசிரியர் கூற்றில், பூலோகத்தில் ஜனத்தொகை அளவுக்கு மிஞ்சி அபிவிருத்தியடைவதை அடக்கி அதனால் உண்டாகும் ஏழ்மைத்தனம், துக்கம் முதலிய சம்பவங்களை ஒழிப்பதற்கு, வம்சவிருத்தியை அடக்குமுறை அவசியம் என்றெடுத்துரைத்தோமல்லவா. சென்ற நூறு வருடங்களாக ஜனன விகிதம் இரட்டத்தனையாகி விட்டது. இந்த அபிவிருத்தியின் விகிதாசாரம் கணக்கெடுத்துப்பார்த்தால், இன்னும் 60 வருடங்களுக்குள் இது இரட்டிக்குமென்று ஏற்படுகிறது. 200 வருடங்களுக்குள், பூலோகத்தில் தற்போதுள்ள ஜனத்தொகையானது பதின் மடங்கு அதிகப்படுமென்று மேதாவிகள் மதிப்பிட்டிருக்கின்றனர். இதே காலத்தில் சென்ற ஐம்பது வருடங்களாக மரண விகிதமும், வைத்திய சாஸ்திரம், சுகாதார சாஸ்திரம் இவற்றின் அபிவிருத்தியால், அதிகமாய்க் குறைந்துகொண்டு வருகிறது. இதனால், வாந்திபேதி, பெரியம்மை, டைபாய்ட் ஜுரம், மலேரியா, எல்லோ ஜுரம், டிப்தீரியா, காசம் முதலிய கொடிய வியாதிகளின் குரூரம் அற்றுப்போக நேரிட்டது. ஆனதுபற்றி, இப்போது என்ன பிரச்சனை ஏற்படுகிறதென்றால், வரம்பின்றி அபிவிருத்தியடைந்துகொண்டுவரும் ஜனத்தொகையை உலகம் பாதுகாக்க முடியுமா? என்பதே. எல்லாருடைய அபிப்பிராயங்களையும் ஒத்திட்டுப்பார்த்

தால் இன்னும் 100 வருடங்களுக்குள் ஜனத்தொகையானது பூலோகத்தில் அவ்வளவு அபிவிருத்தியாகி, அதிலுள்ள ஒவ்வொரு ஒரு ஏகரா நிலத்தையும் விடாமல் உழுது பயிர்செய்யும் பக்ஷத்தில், அந்த ஜனத்தொகையைப் பாதுகாப்பதற்குப் போதுமானதாகவிருக்கலாம் என்று ஏற்படுகிறது. இப்போதோ அல்லது கொஞ்சகாலம் கடந்தோ, உலகத்தில் வசிப்போர் இச்சையை அடக்கி ஜனன விகிதத்தை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது, பண்டைக் காலத்து சரித்திரத்தில் ஏற்பட்டபடி, தொத்து வியாதிகள், யுத்தங்கள், பஞ்சங்கள் இவற்றால் மரணமடையவேண்டும். இப்போது பூலோகத்தில் வசிப்போரின் நன்மையை நாடி, இம்மாதிரி யோசனையின்றிச் செய்யப்படும் பிரஜோத்பத்தியைத் தடுக்கவேண்டியதவசியம்.

சரி? அப்படியானால், வம்சவிருத்தியை அடக்குவதற்கு எது சரியான மார்க்கம்? சன்மார்க்கத்தில் ஈடுபட்டதும், அனுசரிப்பதில் சற்றேனும் கெடுதலற்றதுமான முறை ஒன்றுண்டு. அது யாதெனில் தொன்று தொட்டு நாம் வழங்கிவரும், இச்சையை யடக்குமுறையாகும். பூலோகத்தில் சுகமான வாழ்வு வாழ வேண்டுமானால், விவாகத்திற்கு முன்னும் பின்னும் இச்சையை அடக்குவதே ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புருஷர்களின் முக்கிய கொள்கையாதல்வேண்டும். விவாகத்திற்குமுன் கண்டிப்பான பிரம்மசரியமே, ஆரோக்கியம், பலம், புத்திசாதுர்யம் இவற்றிற்கு அனுகுணம். இக்காலத்தில், இச்சையை அடக்குதல் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல் என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். இது பிசகு, ஆரோக்கியமான வாலிபர்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அதனால் இது தப்பபிப்ராயம் என்று ஸ்பஷ்டமாய் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. "ஒரு ஸ்திரீயைப்போலவே ஏன் ஒரு யௌவன புருஷனும் இச்சையை அடக்கக்கூடாது என்பதற்கு யாதொரு முகாந்தரமும் காணோம், மனிதர்களுக்கு இயல்பாகவே காமப்பற்றதிகம் உண்டு. அதைத்தீர்த்துக்கொள்ள அவர்களுக்கு வேண்டிய வசதிகளும் உள. ஆனதுபற்றியே, அவனுக்கு இச்சையை அடக்கியாள சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. கூடிய வரையில், அவன் ஆசையை மூட்டும் மார்க்கங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்". ஆரியர்களுடைய பிரம்மசரிய ஆஸ்ரமத்தில், தேகசக்தியையும் மனோ சக்தியையும் அபிவிருத்தி செய்யும் மேலான தொழில்களில் நாட்டம் வைக்கப்பட்டிருந்ததேயன்றி, காமாதி விஷயங்களில் மனதைச் செலுத்தப்படவில்லை. விவாகமான பிறகும், அதே மாதிரி இச்சையை யடக்கவேண்டும். மக்களைப்பெறுதல், மனோபீஷ்டத்தின்படி நடக்கவேண்டுமேயொழிய, கண்டபடி ஒழுங்கின்றி நடைபெறக்கூடாது. தன் மனோபீஷ்டத்தின்படி மக்களைப் பெறுதலானது, ஒரு அமெரிக்கா தேசத்து சாஸ்திர நிபுணர் சொல்லுகிறபடி, ஒரு குடும்பத்திற்கு எவ்விதத்திலும் விரும்பத்தக்கதேயாகும். (1) சதி பதிகள் சில வருஷகாலம் ஒருமிக்கவாழ்ந்து, குடும்பத்தைச் சரிபடுத்திக்கொண்டு வருமானத்தை அதிகரித்துக்கொள்ள அது உதவுகிறது. (2) தகுயான காலவிடைகளில், மக்களைப் பெறுவதினால், தாய்க்கு, மறுபடி கர்ப்பம் உண்டாவதற்குள், ஆரோக்கியமும் பலமும் உண்டாகும்படி செய்கிறது. (3) பெற்றோர் மிதமாயும், ஆனால், அதிகபலமாயும், ஆரோக்கியமாயும், அழகாயும் உள்ள மக்களைப்பெறவும், அம்மக்களின்மேல் ஆசை ஏற்பட்டு, அவைகளுக்கு வேண்டிய போஷணை, பாதுகாப்பு முதலியவற்றைச் செய்யவும் அது ஒத்தாசையாகவிருக்கிறது. கொஞ்ச காலங்கூட இச்சையை அடக்குதல் அசாத்தியம் என்று அநேகர் வாதிக்கிறார்கள். வைத்திய நிபுணர்களின் அபிப்பிராயமும் இது விஷயத்தில் இரண்டுபட்டிருக்கிறது. சில வைத்திய நிபுணர்கள் இச்சையை அடக்குவதினால் நரம்பித்தளர்ச்சி அதாவது நியூரஸ்தீனியா என்னும் வியாதி சதிபதிகளுக்குச் சம்பவிக்குமென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அதனால் இது ஆயுக்தமான முறை என்று சொல்ல ஆரம்பித்து விட்டனர். முதலில்,



இது அசாத்தியம் என்ற விஷயத்தைப் பற்றி சற்று கவனிப்போம். பர்மிங்ஹாம் சுகாதார இலாகா மெடிகல் ஆபீசராகிய டாக்டர் எச். பி. நியூஹோம் எம். ஏ. எம். டி. என்பவர் வம்ச விருத்தி அடக்குமுறை விஷயமாக தமது கவுன்ஸிலுக்கு எழுதிய ரிபோர்டில், இச்சையை அடக்குதலே தகுந்த மார்க்கம் என்று அனுபவ பூர்வமாய் கண்டுபிடித்த ப்ளாரன்ஸ் துரைசாணி எழுதிய புஸ்தகத்திலிருந்து ஆதாரம் காட்டியிருக்கிறார். அது பின்வருமாறு:—

"முடிவில் தொழிலாளி விஷயமாக ஒரு சொல் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இத்தொழிலாளிகள் தாம், அதிக்ரமத்தில் பிரவேசிக்கிறார்களென்றும், இச்சையைத் அடக்குகிறதில்லை என்றும், அடக்குமுறை, எதிர்ப்போர் குறை கூறுகிறார்கள். நமது ஆஸ்பத்திரியில் வந்த தொழிலாளிகளின் சம்சாரங்களில் பெரும்பான்மையோர் அதிக மிதமுள்ளவர்களாயும், மனதைக் கட்டுப்படுத்தினவர்களாயும் எனக்குத் தென்பட்டனர். சிலர்மட்டும் அதிகமாய்க் காம மோகத்தில் ஈடுபட்டவர்கள். ஆனால் எனக்கு எது அதிக ஆச்சரியத்தைக் கொடுத்ததென்றால் அநேக சதிபதிகள் மிதமாய் ஸம்பர்க்கம் செய்தவர்களாக ஏற்பட்டதேயாம். அநேகர் 2 4, 6, வாரங்கள் இடைவிட்டு சம்பர்க்கம் செய்தவர்கள். அநேகர் நான் கேட்ட கேள்விக்கு "உம்! எப்போதோ, வருஷத்திற்கு மூன்று தரமோ, நான்கு தரமோ சம்பர்க்கம் என்று பதிலளித்தனர். எத்தனைபேர், குழந்தைபிறந்த ஆறுமாதம், ஒரு வருஷம் வரைக்கும் கணவர்களைக் கூடாமல் இருந்திருக்கின்றனர். இன்னும் எத்தனையோபேர் காம இச்சையை அடியோடே விட்டுவிட்டனர்!"

இவையாவும் இந்தியாவில் வசிக்கும் நமக்கு அதிசயமாகத்தோன்றாது. காமத்தை அடக்குவது நமக்குக் கடினமல்ல. இதில் வெகுநாளாய் நமக்கு அப்பியாஸம் உண்டு. இதை மதத்தில் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு விஷயமாகவே நாம் அனுசரித்து வருகிறோம். அதிக ஜனத்தொகையையும், ஏழ்மைத் தனத்தையும், ஒழிக்க நம்மிடத்தில் உள்ள அருமருந்தாகும், இவ்விச்சையை அடக்கும் சக்தி. நாம் முன் இதழில் காட்டியிருக்கிறபடி, சம்பர்க்கம் மாதம் 10 நாட்களுக்குமேல் கிடைக்கிறதில்லை. இது தவிர, எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் தினம், க்ஷவரம் செய்துகொள்ளும் தினம், வெகுதூரம் பிரயாணம்செய்யும் தினம், அல்லது பிரயாணம்செய்து திரும்பிவரும் தினம், விசனகரமான சமாசாரம் கேட்கும் தினம் ஆகிய இத்தினங்கள் யாவும் இந்துக்களுக்கு விலக்கப்பட்ட தினங்களாகும். அநேக வீடுகளில், இளம் சதிபதிகள், பெரியோர் உத்தரவு கொடுத்தால்தான் படுக்கைக்குப்போவது வழக்கம். இது விஷயத்தில், அதிகமாய் நிந்தனைக்காளாகும் மாமியார் சொல்லுகிறபடிதான், பிள்ளையும் மருமகளும் நடக்கவேண்டும். மேலுக்கு இது அக்கிரமமாகத் தோன்றினபோதிலும், உற்றுநோக்கின் இதனால் குணமுண்டு. சதிபதிகளுடைய நன்மையைக்கோறி, அவர்களுக்கு சம்பர்க்க விஷயத்தில் மிதமாயிருத்தலிலும், காம வெறியை அடக்குதலிலும் உபதேசம் செய்வதாகும். அப்பெண் கர்ப்பம் தரித்தவுடனே, மூன்று மாதத்திற்குள் ஸ்திரீ புருஷர்கள் பிரிய நேரிடுகிறது. இப்பிரிவினை 6 அல்லது 8 மாதங்கள் வரைக்கும் இருக்கும். இதனிடையில் சம்பர்க்கத்திற்கிடமில்லை. 6-வது மாதத்தில் சீமந்தத்திற்காக சில நாட்கள் மாமி வீட்டில் தங்கி, உடனே தாய் வீட்டிற்கு பிரசவத்திற்காக அனுப்பப் படுவாள். பிரசவித்தானவுடன், தாய், சிசு இவர்களின் ஆரோக்கியத்தை அனுசரித்து, 3 மாதமோ, ஐந்து மாதமோ, ஏழு மாதமோ, மறுபடியும் பிரிந்திருப்பதுண்டு. இவ்வாறு மொத்தம் இச்சையை அடக்கும்காலம் ஒரு வருஷத்திற்கு மேலாகும். தற்காலத்து வைத்திய நிபுணர்களின் அபிப்பிராயமும் இதற்கு ஒத்தாற்போல் இருக்கிறது. இதற்கு ஆதாரமாக, டாக்டர் இஸ்பெல் எமிலி ஹட்டன் எம். டி. எழுதியுள்ள

'ஹைஜீன் ஆப் மாரேஜ்'' என்னும் புஸ்தகத்திலிருந்து சில பாகங்களை இங்கே எடுத்துரைப்போம்,—

"கர்ப்பமாயிருக்கும்போது சம்பர்க்கம் செய்தல் அநேகருக்கு ஒரு கடினமான பிரச்சனையாகவிருக்கிறது. இக்காலத்தில் சம்பர்க்கம் சகஜமா அல்லது அடியோடே அதை விட்டுவிடவேண்டுமா என்கிற விஷயம் பெரும்பாலர்க்குத் தெரியாது.

"கர்ப்பகாலம் ஒன்பது மாதம். சிசு பிறந்த 6 வாரம் வரைக்கும் சம்பர்க்கம் கூடவே கூடாது. கர்ப்ப காலத்திலும் சம்பர்க்கம் கூடாதென்றால், மொத்தத்தில் 10½ மாதம் இச்சையை அடக்க வேண்டிவரும்.

"சில கேஸுகளில் கர்ப்பகாலத்தில் சம்பர்க்கம் அடியோடேகூடாது. அதாவது ஸ்திரீ அசௌக்கியமாயிருந்தாலும், கருச்சேதம் உண்டாவதாயிருந்தாலும் சம்பர்க்கம் கூடவே கூடாது.

"நான்காவது, ஐந்தாவது, 6-வது மாதம் பாதி இவற்றில் எப்போதாகிலும் ஒரு வேளை சம்பர்க்கம் செய்யலாம். ஆனால் மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவேண்டும்.

"6-வது மாதக்கடைசி முதல் கர்ப்பம் பூரா[வும்] சம்பர்க்கம் கூடவேகூடாது. அதனால் ஸ்திரீக்கு அசௌக்கியமும் நோயுமிருக்கும். அதனால் ஒரு சமயம் ஏழாமாதம் முதற்கொண்டு, இதுவே குறைமாதப் பிரஸவத்திற்கும் ஹேதுவாகும்''.

இச்சையை அடக்குதலுக்கு விரோதமாகச் செய்யும் இரண்டாவது வாதம் என்னவென்றால், மனதை அதிகமாக கட்டுப்படுத்துவதினால், நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாகுமென்பதே. மேனாடுகளில் இது உண்டாவது சகஜம். ஏனெனில் ஸ்திரீ புருஷர்கள் எப்போதும் கூடியிருந்துக் குலாவி ஒருவர்மேல் ஒருவர் கை போட்டுக்கொண்டு இருப்பதால், அதனால் மனக்கிளர்ச்சி ஏற்பட்டு, திருப்தியடையாத காமத்தினால் நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாகலாம். இந்தியாவிலோ முன்னைவிட வியாபித்திராவிட்டாலும், கூட்டுக் குடும்பம் எங்கும் இருப்பதினாலும், மேனாட்டைப்போல் அடிக்கடி தேக சம்பந்தம் இல்லாதிருப்பதாலும், இந்த சங்கடம் உண்டாவதில்லை.

இது விஷயமாக டாக்டர் கியூஹோம் எழுதுவதை இங்கே மறுபடியும் சொல்லுவோம் :—

"இச்சையை அடக்குவதினால் சதிபதிகளுக்கு ஒருவிதமான சங்கடம் ஏற்படுகிறதென்பதைப்பற்றி வற்புறுத்தப்படுகிறது. இதையும் கொஞ்சம் கவனிக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் இதைப் பாராட்டக் கூடாது. ஒரே நிலையாய் இச்சையை அடக்காவிட்டால்தான் இது சம்பவிக்கிறது. இது விஷயமாக கானன் லிடில்டன் என்பவர் எழுதியுள்ளதை நானும் ஆமோதிக்கிறேன். அதாவது,

'இச்சையை அடக்க முடியும். ஆனால் முடியாது என்று சொல்லிக்கொண்டு திரிபவர்க்குத்தான் முடியாது. யாதொரு காரியத்தையும் முடியாது என்று நீயும் சொல்லிக்கொண்டு, உன் சிநேகிதர்களும் அது முடியாது என்று உன்னிடம் வந்து சொன்னால், அது முடியாமற்றான் போய் விடும். நீ ஏதாகிலும் ஒன்றை ஆரம்பிக்க இச்சைப்பட்டாலும் இதே கதிதான். இப்படியிருக்க, ஒன்றை செய்யக்கூடாது என்று கங்கணம் சட்டிக்கொண்டால் அதை நிறைவேற்ற எவ்வளவு கஷ்டமாயிராது?'

ப்ளாரன்ஸ் துரைசானியின் அநுபவத்திலிருந்து யோசித்துப் பார்த்தால், தொழிலாளிகளின் வீடுகளிலும்கூட, இச்சையை அடக்குதல் சாத்தியம் என்றே ஏற்படுகிறது. ஜனநெரிசல் ஒரு வீட்டில் அதிகமாகவிருந்தால் அதனால் கிட்ட நெருங்க சாத்தியமில்லாமல் போய் விடுகிறது. ஒரே படுக்கையில் குழந்தையை விட்டுக்கொண்டு படுத்துறங்கினாலும் வேறுவிதமான தடங்கல்கள் ஏதாகிலும் (இந்தியாவில் ஏக குடும்பம் இருப்பதுபோல்) இருந்தாலும், குழந்தையை யிட்டுக்கொண்டு தனிப் படுக்கையில்



படுக்க சாத்தியமில்லாவிடினும், இதுவே இச்சையை அடக்கத் தகுந்த உதவியாகும்''.

மனம் மேம்பாட்டையடைந்து, அதை ஒரு பொதுநன்மைக்காக அடக்கப்பட்டால், ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு இச்சையென்பதே வராது. அதனால் நரம்புசங்கடமும் உண்டாகாது. "எதற்கும் மனதே காரணம். அது ஸ்வர்க்கத்தை நரகமாக்கவும் நரகத்தை ஸ்வர்க்கமாக்கவும் செய்யவல்லது'' என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இது விஷயமாக நாம் செல்லவேண்டிய மற்றொரு விஷயம் யாதெனில் "இச்சையை அடக்குவதற்கும், ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தம்'' என்பதே. இந்தப் பிரச்சனையை அடுத்த இதழில் விசாரிப்போம்.

---

# 'பெரு வியாதி'

## ஓர் நாடகம்.

டாக்டர் ஜி. ரகுநாத ராவ். டி. டி. எம். பீஹார் ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மேண்டு பெரு வியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புருலியா.

அங்கம் 1. காக்ஷி 1. மதராஸில் ஒரு சிங்காரத்தோட்டம். நேரம். காலை 8 மணி.

உயர்தரப் பள்ளியில் கடை வருட மாணவர்களாகிய ராமஸ்வாமியும் கோபாலனும் பிரவேசிக்கிறார்கள்.

கோபாலன் : ராமு! உனக்குக் காலை வந்தனம். ஏது இப்போது உனது படிப்பறையை விட்டு வெளியில் எங்கும் உன்னைக் காண்கிறதில்லை? எப்போதும் நீ படிப்பிலேயே மூழ்கியிருக்கிறாய் போலும்? சரி! என்ன விசேஷம். உன் முகம் கொஞ்சம் வாட்டமாயிருக்கிறதாகத் தென்படுகிறதே?"

ராமு: கோபால், உன்னைக் காண எனக்கு மெத்த சந்தோஷம். உன் படிப்பெல்லாம் எவ்வாறிருக்கிறது. நீ எப்போதும் உல்லாஸமாகவே யிருக்கிறாய். எப்போதும் உன்னை உற்சாகப்படுத்த ரஹஸ்யமான மருந்து ஏதாகிலும் கண்டு பிடித்திருக்கிறாயா? உன்னைப்போல் எப்போதும் ஆரோக்கியமாயும் உல்லாஸமாயும் இருக்க எனக்குக் கற்றுக் கொடுப்பவர்களுக்கு நான் எதை வேண்டுமென்றாலும் பரிசாக அளிப்பேன்.

கோபால்: சரி, ராமு என்னை நீ ஏதோ ஏளனம் செய்கிறாய்போல் தோன்றுகிறது. என்னை வஞ்சகனென்று நினைக்கிறாயா?

ராமு: கோபால், அப்படி ஒருக்காலும் இல்லை. நான் சொன்னதைக் குறித்துத் துக்கிக்கிறேன். உனது உல்லாஸமான வடிவத்தைக் கண்டு பொறாமை கொண்டதாக எண்ணாதே. அப்படியொன்றுமில்லை. உன்னைப்போல் நானும் ஆரோக்கியமாயும் சிரித்த முகத்துடனுமிருந்து உன்னுடன் போட்டி போடும்படி. நானும் அவ்வளவு தேகாரோக்கியமும், மன ஆரோக்கியமும் உள்ளவனாகவேண்டுமென்று விரும்புகிறேனேயொழிய வேறல்ல.

கோபால்: நீ வாதிப்பதில் சமர்த்தன் என்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். உனக்கு மனதில் இப்போது என்ன சஞ்சலம் ஏற்பட்டிருக்கிறது; சொல்லு? என்னைப்போன்ற அந்தரங்க சிநேகிதனிடத்தில் ஒன்றையும் ஒளிக்காதே.

ராமு: கோபால், உன்னை எப்போதும் நான் நம்பியிருக்கிறேனென்று உனக்கே தெரியும். உன்னிடத்தில் சொல்லக்கூடாத ரஹஸ்யம் எனக்கு ஒன்றுமில்லை. சென்ற மூன்று மாதகாலமாக எனக்கு ஒரு கவலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. எனது இடது கையில் சிவப்பும் பழுப்பும்

கலந்த வர்ணமாய் ஒரு புண் கிளம்பியிருக்கிறது. அதனால் நோவு ஒன்றுமில்லை. நமைச்சல் முதலானதுமில்லை. அதிக விலையுள்ள அநேக தைலங்களையும் பிரயோகித்துப் பார்த்தேன். அது ஒன்றிலும் கேட்கவில்லை. ரணம் ஆறுவதாகக் காணோம். என் தகப்பனார் என்னை அநேக டாக்டர்களிடம் அழைத்துக்கொண்டு போனார். அதற்கு என்னென்னமோ பேர் சொன்னார்கள். எனக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை. ஒரு டாக்டர், இது பெரு வியாதி சம்பந்தமாக இருக்கலாம் என்றார். என்னை செவ்வையாய் பரிசோதிக்கும் பொருட்டு மறுபடியும் வரச்சொன்னார். என் தகப்பனாரோ அந்த டாக்டர்பேரில் கோபித்துக் கொண்டு இவ்வாறு முன் பின் யோசனையின்றி சொன்னதற்கு அவரை முட்டாள் என்று வாய்க்கு வந்தபடி திட்டிவிட்டார். மூன்று தலைமுறைகளாக நமது குடும்பத்தில் பெரு வியாதி என்ற பேச்சே கிடையாதே. அது எனக்கு எப்படி வரக்கூடும்' என்று சொன்னார். அவர் ஏதோ ஒருவாறுகத் திருப்தியடைந்தார். நான் மாத்திரம் திருப்தியடையவில்லை.

பிறகு, நல்லதம்பிப்பிள்ளை என்கிற கெட்டிக்கார வைத்தியன் ஒருவனுக்குக் காண்பித்தோம். அவன், அது கெட்டது, அதற்காக ஒன்றும் திகில்படாதே. ஒரு திராவகத்தைப் போட்டு எரித்தால் அது போய்விடும், என்று சொன்னான். ஆனால் அது இன்ன வியாதி என்றும் அது எப்படி என் கையில் உண்டாயிற்றென்றும் அவனால் சொல்ல முடியவில்லை. திராவகத்தினால் என் கையை கொளுத்திவிட எனக்குச் சம்மதமில்லை. அதைக் கொளுத்தக்கூடாது என்று சொல்லி அவனை அனுப்பிவிட்டேன். இப்போது மற்றொரு கையில் அதே மாதிரி ஒரு புண் கிளம்பியிருக்கிறது. ஆனால் முன்னதைவிட கொஞ்சம் சின்னது. இது ஏதோ எல்லா டாக்டர்களுக்கும் தெரியாத ஒரு வியாதிபோல் தோன்றுகிறது.

கோபால் : ராமு, இதைக் கேட்க எனக்கு ரொம்ப விசனமாயிருக்கிறது. இது வியாதியாயிருந்தால், சீக்கிரத்தில் சொஸ்தமாய்விடுமென்று நம்புகிறேன். இப்போது நடக்கப்போகிற வருஷாந்தர ஆரோக்கிய வாரத்திருவிழாவிற்கு நிர்வாக காரியதரிசியாக என் தகப்பனாரைத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறார்கள். அவர் என்னிடம் நேற்றையதினம் இவ்வாறு சொன்னார். நிர்வாகக் கமிட்டியார் நாளையதினம் விக்டோரியா பப்ளிக் ஹாலில் முதல் முதல் மீடிங் கூடப்போகிறார்களாம். ஒரு சமயம் அவர் அங்கே போவார். இந்த ஆரோக்கிய வார விஷயமாக இரண்டு வாரத்திற்கு அவருக்கு வேலை அதிகமிருக்கு மென்று சொன்னார். மேலும், அவர் அநேக டாக்டர்கள், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் இவர்களைக் கண்டு, சுகாதாரப் பாடங்களில் அவர்களை ஜனங்களுக்கு பிரசங்கம் செய்யும்படி கேட்டுக் கொள்ளப் போகிறாராம். தினசரிப் பத்திராசிரியர்களின் உதவியையும் நாடியிருக்கிறார். நான் என் தகப்பனாரிடம் சொல்லி, உன் வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க ஒரு நல்ல டாக்டரை சிபார்சு செய்வாரா என்று கேட்கிறேன். இதன் மத்தியில், பொறுத்துக்கொண்டு, உற்சாகமாயிரு. நான் போய்வருகிறேன். காலை வந்தனம். (கோபால் போய்விடுகிறான்).

### அங்கம் I—காக்ஷி (II.)

ராமஸ்வாமியின் வீடு—நேரம் சாயங்காலம் 4 மணி.

(ராமஸ்வாமியின் படிப்பறை).

ராமஸ்வாமி தனக்குத்தானே பேசிக் கொண்டு படிப்பறையில் பிரவேசிக்கிறான் :

ஹே! ஜகதீசா !! உமது எளிய பக்தர்களில் ஒருவனாகிய என்மீது ஏன் கருணையில்லை !! மெஞ்ஞானிகள் உம்மைக் கருணாநிதி என்கிறார்களே ! ஆம் ! கருணையே ஒரு சாகரமாக உருக்கொண்டிருப்பதாகச் சொல்லுகிறார்களே' இவ்வேழையின்மீது ஏன் தயை இல்லை. என் விஷயத்தில்மட்டும் நீர் ஏன் கன்னெஞ்சராய் இருக்கின்றீர் !! எனக்கு நற்கதி



கிடையாதா ! சென்ற மூன்றுமாத காலமாக இவ்வியாதியைக்குறித்து சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறேனே ! இது என்ன மாயமோ தெரியவில்லையே ! மனிதரால் செய்யக்கூடிய ஒத்தாசை ஒன்றுமில்லையா ! இது என்ன வியாதியாயிருக்கலாம் — இது — என்ன — அதுதானோ— அதை நினைக்கவும்கூட உடல் நடுங்குகிறதே—அந்தப் பெருவியாதிதானோ! எனது தகப்பனார் கோபித்துக்கொண்டாரே—அந்த டாக்டர் சொன்ன வியாதிதானோ! ஐயோ! அந்த வியாதி பஞ்சமகாபாதகங்கள் செய்தவர்களைத் தான் பிடிக்கும் என்று சொல்லுகிறார்களே ! கடவுளே !! மன்னிக்க முடியாத பாவம் நான் என் செய்தேன் ! இதோ உம்மை நமஸ்கரித்து வேண்டிக்கொள்ளுகிறேன். என்பேரில் இரக்கம்வையும் !! நான் தெரிந்தோ தெரியாமலோ என்ன பாவங்கள் செய்திருந்தபோதிலும், என்னை மன்னித்து ரக்ஷிக்கவேண்டும்". என்று ஓலமிட்டு கண்ணில் தாரை தாரையாய் நீர் வடியப் பாடுகிறான் :—

ஈசா ! உன் புகழ் பாடுவேன் !
என் மடமையைப் போக்கி
என்னை ஓராளாக்கி
உன் உள்ளன்பைக் காட்டித்
தாவெனக்குன் பேட்டி—ஈசா! உன்
புகழ் பாடுவேன்.

இச்சமயத்தில் ராமஸ்வாமியின் உடன் பிறந்தாள் சாந்தா பிரவேசிக்கிறாள்.

சாந்தா:—"அண்ணா, அண்ணா ! நீர் என்ன சொல்லிக்கொண்டிருக்கின்றீர் ? ஏன் உமது கண்ணில் நீர் வடிகிறது? தகப்பனார் ஏதாகிலும் உம்மை நிந்தித்தாரா, என்ன ?

ராமு :—இல்லை—சாந்தா — பகவான் என்மீதில், கருணை வைக்கும் பொருட்டு அவரை ஸ்தோத்தரித்துப் பாடுகிறேன், நீ ஏன் இப்போது என்னிடம் ஓடிவந்தாய்? தாயார் என்னை அழைக்கிறாளா ?

சாந்தா :—இல்லை. அண்ணா, உமது நண்பர் கோபால் வந்திருக்கிறார். முன் கூடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கிறார். ஏதோ தன் கையில் ஒரு காகிதம் வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்.

ராமு :—இதுவும் ஒரு விந்தையே ! கோபால் நமக்குத் தெரியாதவரன்றே, ஏன் வழக்கம்போல அவர் உள்ளேவரக் கூடாது. அவரை உள்ளே வரச்சொல் !! [சாந்தா போகிறாள்].

ராமஸ்வாமி மறுபடியும் பாடுகிறான்.

நீர் அங்கு மிங்கு மெங்கும் வியாபகர்.
ஆகிலும் எமக்கெட்டாதவர்.
உமக்குத்தெரியாத தொன்றுமில்லை.
ஆனால் உம்மை அறிந்தார் யாருமில்லை.

கோபால் உள்ளே பிரவேசிக்கிறான்

கோபால் :—சபாஷ் ! ராமு. நீ ஒரு பக்கா பாடகன் ஆய்விட்டாயே ! பாட்டும் தத்துவமும் ஒருமித்து உன்னிடம் அழகாய்ப் பொருந்தியிருக்கின்றனவே !

ராமு:—கோபால்! நிறுத்து உன் பேச்சை, நீ எப்போதும் ஒரு வம்பன். நீகூட என்னை அசட்டை செய்துவிட்டாயே. இன்று காலை நீ இங்கு வருவதாக வாக்களித்திருந்தனையல்லவா ?

கோபால் :—ராமு — என்னை மன்னிக்க வேண்டும். என் ஞாதி நாராயணனைச் சந்திக்க ஸெண்ட்ரல் ஸ்டேஷன் போயிருந்தேன்.

ராமு :—ஏதாகிலும் ஒரு சாக்கு போக்கு உன்னிடம் தயாராக இருக்குமென்று எனக்குத் தெரியும்.

கோபால் : வரப்போகிற வருஷாந்தர சுகாதார வாரக் கொண்டாட்டங்களில் நடக்கப்போகிற பிரசங்கங்கள், காக்ஷிகள் இவற்றின் சூசிகை இதோ கொண்டுவந்திருக்கிறேன் பார்.

(ராமுவும் கோபாலுவும் உறக்கப்படிக்கிறார்கள்)

"1931வரு‌ ஷத்திய வருஷாந்தர சுகாதார வாரக் கொண்டாட்டங்களின் நிர்வாக சபையின் அங்கத்தினராகிய நாங்கள், விக்டோரியா பப்ளிக் ஹாலில் அதில்

குறிப்பிக்கப்பட்ட தேதிகளிலும் காலங்களிலும் நடைபெறும் பிரசங்கங்கள் காக்ஷிகள் இவற்றின் சூகிகைளைய ஜனங்களுக்கு வினயத்துடன் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறோம். யாவரும் வந்து பார்க்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. முன் போலவே பொது ஜனங்கள் இதில் ஊக்கம் எடுத்துக்கொண்டு வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கவும், நல்ல ஆரோக்கியத்தை எவ்விதம் அடைவதென்பதைக்கற்கவும்பிரயத்தனப்படுவார் என்று நம்புகிறோம்.

வழக்கமாய் ஏற்பட்டுள்ள சூசிகைக்கு இவ்வருடம் விசேஷமான ஒரு இடம் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. அதாவது 'இன்டியன் கவுன்ஸில் ஆப். தி. பிரிடிஷ் எம்பயர் லெப்ரஸி ரிலீவ் அஸோஸியேஷன்' ஒத்தாசை நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. இவர்கள், 'பெருவியாதி' என்று சொல்லப்பட்ட வெறுக்கத்தக்க அந்த வியாதியைத் தடுக்கும் முறையையும், அதற்குச் சிகிச்சை செய்யும் முறையையும் குறித்து நமக்குப் படங்கள் மூலமாய்க் காண்பிக்கவும், பிரசங்கம் செய்யவும் ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர் ஒருவரை அனுப்பியிருக்கிறார்கள். இது பொது ஜனங்களுக்கு அறிக்கை செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

இங்ஙனம் வணக்கமுள்ள,
நிர்வாக சங்கத்தின் அங்கத்தினர்கள்.

கோபால்: ராமு இதோ பார்த்தாயா. நாம் வெகு வேடிக்கைகளைப் பார்க்கப் போறோம். (ஒரு நிமிஷம் தீர்க்கயோசனை செய்து பிறகு சொல்வதாவது) ராமு உனக்கு அதிர்ஷ்டம் தான். ஆம்! நல்ல காலம் வந்துவிட்டது.

ராமு: நீ எத்தனையோ நாளாக என் மேல் அடுக்கி வைத்திருக்கும் ஏச்சு மூட்டைகளில் இதுவும் ஒன்றோ.

கோபால்: இல்லை-ராமு நான் சொல்வதென்னவென்றால், உன் சந்தேகங்கள் இப்போது தெளியும்-சீக்கிரத்தில் தெளியும் பார்.

ராமு: என்னய்யா? காஸாண்டிரா மாதிரி நீ ஒரு தீர்க்கதரிசியாகிவிட்டனையோ.

கோபால்: இல்லை ராமு-நான் உன் பழைய பால் தான்-கோபால் தான் நான் சொல்வதைக் கவனமாய்க்கேள்.

"பி-இ-எல்-ஆர்-ஏ." அவர்களால் அனுப்பப்பட்ட டாக்டர் தெரியுமா. அவர் பிரசங்கம் செய்து படக்காக்ஷிகள் காண்பிப்பார். உன்னுடைய புண்கள் முன் ஒரு டாக்டர் சொன்னபடி பெருவியாதி சம்பந்தமாயிருந்தால், அவர் உன் சந்தேகங்களை நிவர்த்திப்பார். ஆகையால் ராமு-அந்த டாக்டரைப் போய் பார்ப்போம் அவர் சொல்வதைக் கேட்போம். பிப்பரவரி மீ 11௳ 10 மணிக்கு, வி.பி. ஹால் 2வது, மாடியில் காக்ஷிகள் காண்பிக்கப்படும். மனதில் ஓர் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்.

(தன் கடியாரத்தை எடுத்துப்பார்த்து) இதோ 5 மணி ஆய்விட்டது. ஹிந்து உயர்தரப் பள்ளிக்கூடத்தைச் சேர்ந்த விளையாட்டிடங்களில் நமது பள்ளிக்கூடத்து ஏ.ஸி. உத்திகளுக்குள் பாட்மிண்டன் போட்டி நடக்கப் போகிறது. நான் பார்க்கவேண்டும். போய் வருகிறேன். சந்தோஷமாயிரு. வந்தனம். (கோபால் போகிறார்).

---

# சிரிப்பின் நன்மைகள்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி-எம். டி. ப்ரூக்லின் நியூயார்க்.

ஜீரணக் கருவிகள் சரிவர வேலை செய்யாவிட்டால் எவ்வளவு தீமைகள் நேரிடுகின்றன. கம்மியாய் ஜீரணமாகும் ஆகாரத்தினுல் எவ்வளவு நஷ்டம் உண்டாகிறது. ஆகிலும் நன்றாய் சிரிப்பதினுல் ஏற்படும் பாதி பலன், நன்றாய் ஜீரணமாதலே. அதுவே அடுத்தபடி நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கும் ஹேதுவாகும்.



சிரிப்பு ஜீரணத்திற்கு எவ்வாறு ஒத்தாசையாயிருக்கிறது என்பதை விசாரித்தால் வெகு விந்தையாயிருக்கும். பாலா, ரிச்செட், ஹார்பர் முதலிய தேக சாஸ்திர நிபுணர்கள் ஜீரண விஷயமாகச் செய்த ஆராய்ச்சிகளினுல், சரியான ஜீரணத்திற்கு மற்ற அங்கங்களோடுகூட, சந்தோஷமான மனக்கிளர்ச்சியானது மிகுந்த சித்தியையுடையதென்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது விஷயத்தில் சிரிப்பு முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது.

நன்றாய் சிரித்தால் இன்பகரமான மனக்கிளர்ச்சி யுண்டாகிறது. அது வேகஸ் நரம்பை, தூண்டுதல் செய்து, அதன் அதிகாரம் ஜீரணக்கருவிகளுக்கும் செல்லுகிறது. இந்த நரம்பினுல் அதிகமாய் அடக்கியாளப்பட்ட ஜீரணக் கருவிகளில் முதன்மையான உமிழ் நீர்க் கோளங்கள் முதல் முதல் தூண்டப்படுகின்றன. இத்தூண்டுதலினுல் வாயில் உமிழ் நீர் அதிகம் சுரக்கிறது. அதனுல் மாப்பண்டங்கள் செவ்வையாய் ஜீரணிக்கப்படுகின்றன. மேலே செல்லச் செல்ல, சிரிப்பினுல் உண்டாகும் இத் தூண்டுதலினுல் இரப்பையிலும் கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இரப்பையிலுள்ள சுவர்கள் இக் கிளர்ச்சியினுல் அதிகமாய்ச் சலனப் படும்படி நேரிடுகிறது. மேலும் இரப்பையிலுள்ள பாசக நீரானது, உமிழ் நீரைப்போலவே முதலில் அதிகமாய்ச் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. ஹிருதயமும், ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிகமாய் இரத்தத்தைக் கொண்டு செலுத்துகிறது. இன்னும் கீழேபோனுல், கல்லீரல் என்னும் ஜீரணுங்கம் தூண்டப்படுகிறது. இதில் பித்த நீர் அதிகமாய்ச் சுரக்க ஆரம்பிக்கிறது. இது ஜீரணத்திற்கு அதிக உபயோகமுள்ளது. கடைசியாக கணையம் என்னும் உறுப்பும், டியோடினம் என்னும் குடலின் ஒரு பாகமும் தூண்டப்பட்டு, இவ்விரண்டு அவையவங்களுக்குறிய ஜீரண நீர்களை அபரிமிதமாய்ச் சொரிகின்றன. பின் சொல்லிய நீர் அதிகமாய்ச் சுறப்பதினுல் கொழுப்புகளும், மாப்பண்டங்களும் செவ்வையாய் ஜீரணமாகின்றன.

வெகுநேரம் மனம் வேலைசெய்வதினுல் சீக்கிரத்தில் மந்தமாகும் மூளைக்கு, அதிலுள்ள நுட்பமான இரத்த குழாய்களில் இரத்தம் துரிதமாய்ச் செல்லுவதினுல், அமைதி ஏற்படுகிறது. இந்த அமைதியினுல், மூளையின் சக்தி அதிகரித்து, மனதிற்கு பொறுக்கும் குணம் அதிகமாகிறது. மூளையின்மேல் அதற்குள்ள அதிகாரம் ஒருபக்கமிருக்க, சிரிப்பினுல் நரம்புத்தொகுதி முழுதிற்கும் கிளர்ச்சி உண்டாகின்றது.

சிரிப்பினுல் இரத்தச் சுழற்சிக்கும் நல்ல பலன் உண்டு. நன்றாய் சிரித்தால் அதுவே அடுத்தடுத்து சுவாஸத்தை வெளியே விடுவதற்கு ஹேதுவாகும். மார்பு பலமாய் அசைவதினுல், கிளாடிஸ் பாதி மூடிக்கொண்டு, அதனுல் மார்புக்குள் அமுக்குதல் அதிகமாகி, இரத்தம் நாணக்குழயிலிருந்து ஹிருதயத்திற்குட் செல்லாமல் தடைபடுகிறது. இதனுல் தலையும் கழுத்தும் வீங்கினுற்போல் பெருத்துப்போகிறது. இரண்டாவதாக, அதிகமாக ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும்போது நுரையீரற்குள் காற்று புகுந்து அவை விரிந்து, ஹிருதயத்திலுள்ள நாளக்குழாய்களிலிருந்து இரத்தம் அவற்றுள் இழுக்கப்படும்.

சுவாஸத்தலில், நல்ல சிறிப்பானது ஆனந்தமாயிருக்கும். நுரை யீரற்கள் வலுவடைந்து ஆழ்ந்த சுவாஸம் விடும்படி நேரும். மேலும் சுவாஸத்தொழிலில் சம்பந்தப்பட்ட பெருத்த சதைகளின் தொழில்கள் யாவும் பலமாகின்றன.

நல்ல சிறிப்பானது சிறந்ததொரு டானிக் ஆகும். இது யாவர்க்குமே ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது, அதிகமாய் நாம் சிறிக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

---

# ஆரோக்கிய எழுத்துக்கள்.

## ஆரோக்கிய பூமியில் சந்தோஷகரமான பாகம்.

டாக்டர் எஸ். ஸி. நாகு பார்பில்டீ எஸ்டேட் ஹாஸ்பத்திரி. போஸ்டு—பார்கங்க—
ஆஸாம்,

ஏ (A)——என்பது நாம் சுவாஸிக்கும் காற்று (Air) க்குப் பிரதியாக நிற்கிறது. அது சுத்தமானதாயும் வெளியிலுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

பீ (B)——என்பது, குடல்களுக் (Bowels)குப் பிரதியாக நிற்கிறது. அதைத் தினம் காலி செய்வது முக்கியம்.

ஸி (C)——என்பது, உடைக்குப் (Clothing) பிரதியாக நிற்கிறது. அது சுத்தமாயும், தளர்ச்சியாயும், கண்ணரையுள்ளதாயுமிருக்கவேண்டும்.

டி (D)——என்பது, குடிக்குப் (Drinking) பிரதியாக நிற்கிறது. போதுமான ஜலம் குடிக்கவேண்டுமேயொழிய சாராயமானது, தேயிலையாவது குடிக்கக்கூடாது.

ஈ (E)——என்பது உணவுக்குப் (Eating) பிரதியாக நிற்கிறது. அதை ஒருபோதும் துரிதமாய் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

ஏப் (F)——என்பது உபவாஸத்திற்குப் (Fast)——பிரதியாக நிற்கிறது. உதை வாரத்திற்கிருமுறையாவது, வாரம் வாரமாவது அனுஷ்டிக்கவேண்டும்.

ஜீ (G)——என்பது நாம் உண்ணும் தானியத்திற்குப் (Grain) பிரதியாக நிற்கிறது. தீட்டப்படாததும், முழுதானியமாகவுமிருப்பது நலம்.

எச் (H)——என்பது ஆரோக்கியத்திற்குப் (Health) பிரதியாக நிற்கிறது. அதற்குத் தேக ஒய்வும் மனோ நிம்மதியும் வேண்டும்.

ஐ (I)——என்பது தொத்துக்குப் (Infection) பிரதியாக நிற்கிறது. அது சம்பந்தப்பட்ட முக்கியமான வழிகளையும், வாய், மூக்கு இவற்றையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

ஜெ (J)——என்பது பழரஸங்களுக்குப் (Juices of fruits) பிரதியாக நிற்கிறது. வேண்டிய அளவு தினம் எடுத்துக் கொள்.

கே (K)——என்பது ஆகாரத்தை மூடிவைக்கவேண்டியதற்குப் (Keeping foods covered) பிரதியாக நிற்கிறது அதை ஒருபோதும் அசட்டை செய்யாதே.

எல் (L)——என்பது சூரிய வெளிச்சத்திற்குப் (Light of the sun) பிரதியாக நிற்கிறது. அதன் பலன் மிகவதிகம்.

எம் (M)——என்பது பாலுக்குப் (Milk) பிரதியாக நிற்கிறது. இதை ஒருவன் அதிகமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும்.

என் (N)——என்பது இயற்கைக்குப் (Nature) பிரதியாக நிற்கிறது. அதன் சட்டதிட்டத்தை ஒருவரும் மீறி நடக்கக் கூடாது.

ஓ (O)——என்பது திறந்துவைப்பதற்குப் (Opening) பிரதியாக நிற்கிறது. கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் இரவும் பகலும் திறந்துவைக்கவேண்டும்.

பி (P)——என்பது இன்பத்திற்குப் (Pleasure) பிரதியாக நிற்கிறது. இது ஒருவனை ஆரோக்கியமாயும் உல்லாஸமாயும் இருக்கச்செய்கிறது.

க்யூ (Q)——என்பது குணத்திற்குப் (Quality) பிரதியாக நிற்கிறது. ஜலத்தின் குணம், குடிக்கும்போது சுத்தமானதாக விருக்கவேண்டும்.

ஆர் (R)——என்பது எழுந்திருப்பதற்குப் (Rising) பிரதியாக நிற்கிறது,



சீக்கிரம் துயிலெழுதல், ஆரோக்கியம் ஒடுங்குவதைத் தடுக்கும்.

எஸ் (S)——என்பது தூக்கத்திற்குப் பிரதியாக (Sleep) நிற்கிறது. சீக்கிரம் உறங்கப்போகவேண்டும். போதுமான உறக்கமும் வேண்டும்.

டீ (T)——என்பது பற்களுக்குப் (Teeth) பிரதியாக நிற்கிறது. அவைகளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

யூ (U)——என்பது குறைவாய் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்திற்குப் (Under-cooked food) பிரதியாக நிற்கிறது. வாஸ்தவத்தில் இது உடம்பிற்கு நல்லது.

வீ (V)——என்பது காய்கறிகளுக்குப் (Vegetables) பிரதியாக நிற்கிறது. புதிதாயும் வேண்டிய அளவும் இருக்க வேண்டும்.

டப்ளியூ (W)——என்பது நடைக்குப் (Walking) பிரதியாக நிற்கிறது. ஒழுங்காயிருந்தால் அதுவே உத்தமமான வியாயாமமாகும்.

எக்ஸ் (X)——என்பது மஞ்சள் நிறத்திற்குப் (Xanthous) பிரதியாக நிற்கிறது. பச்சை நிறமாயிருந்தால் அது ஆரோக்கியத்திற்கெடுத்தது.

ஒய் (Y)——என்பது இளமைப் பருவத்திற்குப் (Youthfulness) பிரதியாக நிற்கிறது. மேற்சொல்லிய விதிகளை அனுசரித்தால் எப்போதும் இளம் பருவமுள்ளவனாக இருக்கலாம்.

இஜட் (Z)——என்பது பூஜ்யத்திற்குப் (Zero) பிரதியாக நிற்கிறது. மேற்சொல்லிய விதிகளை அசட்டை செய்யின் அவனது ஆரோக்கியம் பூஜ்யந்தான்.

---

# பற்கள் விஷத்தின் பரம ரஹஸ்யம்.

சௌத்ரி ஜவண்ட்லால் டட் எம். ஏ. எல். எல். பீ. வக்கீல், ஹைகோர்ட்டு.
அஜ்மீர். மர்வரா.

சுத்தமான பற்கள் ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்கின்றன. அழுக்கடைந்த பற்கள் ஆரோக்கியத்தைத் தடுத்து தேகத்தை உழைக்கவொட்டாமல் செய்கின்றன. இதற்கு அத்தாக்ஷியாக என்னுடைய சொந்த அனுபவத்தில் ஏற்பட்ட ஒரு விஷயத்தை இவ்வியாஸத்தில் சொல்லுகிறேன்.

1928-ம் வருஷத்தில், என் கால்கள் இரண்டிலும், நொண்டியானல் எப்படியோ அப்படி ஒரு விதமான உணர்ச்சி நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் தோன்றிக்கொண்டிருந்தது. நியாயஸ்தலத்தில் கேஸை வாதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, ஒரே தடவையில் மூன்று அல்லது நான்கு மணிநேரம் நின்றுகொண்டே வாதிக்க வேண்டியதாயிருக்கிறது. அப்போதெல்லாம், தாராளமாய் கால்களைத் தூக்க முடியாது. நடக்கும்போதும், ஓடும்போதும், டெனிஸ் விளையாடும்போதும், குதிக்காலில் பளுவும் நோவும் இருந்துகொண்டிருந்தன. ஆறு மாதங்களுக்குமுன் எனது இடது குதிக்காலில் ஒரு முள் தைத்தது; அதை எடுத்துவிட்டேன். அது நிச்சயம். ஆனாலும் அது இன்னும் அங்கே இருப்பதாகவும் அது தான் என் கஷ்டத்திற்குக் காரணமென்றும் நம்பநேரிட்டது. மேலே பார்த்தால் குதிக்காலில் ஒன்றுமில்லை, சரியாகத்தான் இருந்தது. நோவு அதிகமாய், விடாமல் இருந்ததால், முள்ளை மறுபடியும் தேடிப் பார்க்கவெண்ணி, கால் சதையை அநேக தடவைகளில் குத்திப்பார்த்தேன். பிரயோஜனப்படவில்லை. கடைசியாக வெகு நாள் அனுபோகசாலியான எனது டாக்டர் சிநேகிதர் ஒருவரிடம் சென்று அவரிடம் கலந்து பேசினேன். அவர் மேலுக்கு டின்க்டர் ஐயோடீன் தடவி விட்டுப்போவென்று சொல்லி விட்டார். அதனல் ஒன்றும் குணப்படவில்லை.

என் வைத்திய சிநேகிதர்களும் இதற்கு ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. காலில் நோவும் பளுவும் அதிகரித்துக்கொண்டே வந்தது. ‘நொண்டி டைமூர்’ போல் நானும் சீக்கிரததில் நொண்டியாய்ப் போய்விடுவேனோவென்று பயந்தேன்.

கடைசியாக, ‘எக்ஸ் ரே’ பிடித்துக் கொள்ளவேண்டுமென்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன். எக்ஸ். ரே. நிபுணரிடம் என் கதையை ஒன்றுவிடாமல் சொன்னேன். அவர் எக்ஸ். ரே. கருவியைக்கொண்டு இரண்டு குதிக்கால்களையும் சோதித்துப் பார்த்தார். அவை சுத்தமாயிருந்தன. பிறகு, வெற்றிலைபோட்டு பழுப்பேறியிருந்த என் பற்களைப்பார்த்து, தினம் எத்தனை வெற்றிலை போட்டுக்கொள்வீர். என்று விசாரித்தார். நான் அதற்கு 8 அல்லது 10 வெற்றிலைகள் உபயோகிப்பேன் என்று சொன்னேன். அவருடைய உதவி டாக்டர் என் பற்களிடையில் சீழ் இருப்பதைக் கண்டார். உடனே ‘நீ பயோரியா என்னும் வியாதியால் வருந்துகிறாய். இப்போதுதான் ஆரம்பம். பல் வைத்தியரை உடனே ஆலோசித்து, உன் பற்களை சுத்தம் செய்துகொள். தினம் குறைந்தது இரண்டுதரம் சுத்தம் செய்யவேண்டும்”, என்று சொன்னார். மேலும் வெற்றிலை போடுவதையும் நிறுத்திவிடவேண்டுமென்று எச்சரிக்கை செய்தார். உடனே நடுங்கிப்போய் “நான் அப்படி செய்யாவிட்டால் என்ன நேரிடும்? நொண்டியாய் விடுவேனோ? என்றேன். அதற்கு அந்நிபுணர் “ஆம் ஆம். அநேகவித கோளாறுகள் ஏற்படும். என்றார். உடனே தந்தரோக வைத்தியரிடம் சென்றேன். பற்களை சுத்தம் செய்துகொண்டேன். அவர் எழுதிக் கொடுத்தபடி, ஒரு புட்டி ஹைட்ரோஜன் பெர் ஆக்ஸைடும், ஒரு பல் ப்ரஷும், ஒரு ட்யூபும், பல் க்ரீமும் கடையிலிருந்து வாங்கிக்கொண்டுவந்தேன். வெற்றிலை போடுவதை நிறுத்திவிட்டேன்.

பல் ப்ரஷின்மேல் எப்போதும் எனக்கு ஒருவித அருவெறுப்புண்டு. ஒரு உயர்ந்த வகுப்பைச் சேர்ந்த ஹிந்து அதை உபயோகிப்பது மதக் கொள்கைக்கு விரோதமென்றே எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் நமக்கு அவசியமாயிருக்கும்போது, சட்டம், மதம் எல்லாம் பறந்து போகும். இதுவும் ஒரு மதக் கொள்கையைச் சேர்ந்த தென்றே எண்ணி, அதை உபயோகித்து வந்தேன். எட்டு நாளைக்கெல்லாம் கொஞ்சம் குணம் தெரிந்தது. இரண்டு மாதங்களுக்கெல்லாம், முழுதிலும் சுகப்பட்டு போய் விட்டது. எவ்வளவு சுகமாயிருக்கலாமோ அவ்வளவு சுகமாய் அது முதல் இருந்து வந்தேன். இன்றைக்கும் பல் ப்ரஷை உபயோகித்து வருகிறேன் பல் க்ரீமுக்குப் பிரதியாக, பெங்கால் கெமிகல் வொர்க்ஸில் செய்யும் பல் பொடியை உபயோகிக்கிறேன். அதனால் ரொம்ப அனுகூலம். பல் ப்ரஷையும் மாலை வேளையில் மட்டும் உபயோகித்து வருகிறேன். தினம் காலையில் வேப்பங்குச்சியை உபயோகிக்கிறேன். அது வாய்க்கு ஒருவித மணத்தைத் தருகிறது. பல் குச்சியை இரண்டாகப் பிளந்தால், அதைக்கொண்டு நாக்கை சுத்திசெய்து கொள்ளலாம். என் பற்கள் பளப்பளப்பாய் இருக்கின்றன, என் ஆரோக்கியமும் நன்றாயிருக்கிறது.

வேப்பங் குச்சியைப்பற்றி ஜனங்கள் அதிகமாகக் கவனிக்கிறதில்லையென்று எனக்கு மனதிற்கு ரொம்பவும் வருத்தமாயிருக்கிறது. அது பெருத்த விஷங்கொல்லியாகும். இரத்தத்தை சுத்திசெய்யும்படியானது. நாட்டுப்புறங்களில் இது விசேஷமாய் அகப்படக்கூடியது. இது இங்கிலாந்து, ஐக்கிய மாகாணங்கள், ஜப்பான் முதலிய தேசங்களிலிருந்தால், ஒரு பெரிய வியாபாரம் அதைக்கொண்டு நடக்கும். வேப்பங் குச்சிகளை தகுந்த மருந்தில் ஊறப்பட்டு, அதை உரிமைப்படுத்தி தந்த நோய்களுக்கு ஏற்ற மருந்தாக நல்ல விலைக்கு எங்கும் விற்கப்படும். அப்போது எல்லாரும் ‘வேப்பங் குச்சியைப் புகழ்ந்து கொண்டாடுவார்கள்’.

---

# ஆரோக்கியத்திலும் வியாதியிலும் உபயோகப்படும் ஜலம்.

டாக்டர். எம். ஸி. ஷோன்.

ஏறக்குறைய 150 வருடங்களுக்குமுன் ஜலமானது ரஸாயன வஸ்துக்களில் ஒன்றாகக் கருதப்பட்டு, பிருகிருதியிலுள்ள நான்கு வஸ்துக்களுள் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்பட்டிருந்தது. இப்போது அது ரஸாயனவஸ்து அல்லவென்று ஏற்படுகிறது. இதில் இரண்டு வாயுக்களாகிய, பிராணவாயுவு, ஜலவாயுவு ஆகிய இரண்டும் அடங்கியுள்ளனவென்று இப்போது யாவர்க்கும் தெரியும். இதில் இரண்டுபங்கு ஜல வாயுவும் ஒரு பங்கு பிராண வாயுவும் கலந்திருக்கிறது. அதனால் ஜலத்திற்கு ரஸாயன சாஸ்திரத்தில் $H_2O$ (எச். டூ. ஓ). என்று பெயர்.

ஜலமானது நாம் சுவாஸிக்கும் வாயுவைப் போலவும், உண்ணும் உணவைப்போலவும் மானிட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது. பிரகிருதியில் இது நிரம்ப கிடைக்கக்கூடியது. ஜலம் இல்லையென்று ஒருவரும் வருந்துதல் கூடாது.

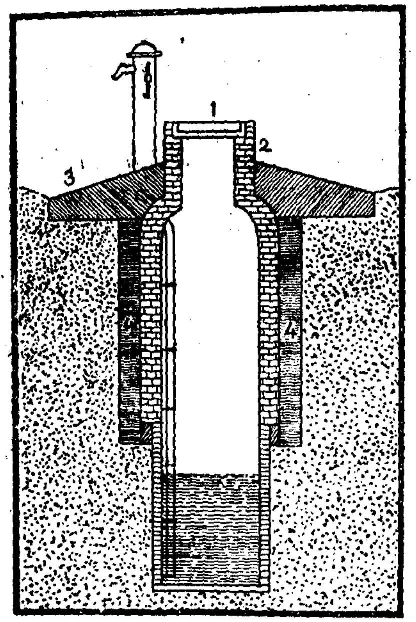
இது மானிடர்க்கு மிகவும் அவசியமானதுபற்றி, பட்டணங்களும் நகரங்களும், ஆற்றங்கரையோரங்களிலேயே நிர்மாணிக்கப் பட்டன. வேறு எந்தக் காரணத்தினாலாகிலும், வேறு இடங்களில் பட்டணங்கள் தோன்றினால், ஜலம் சப்ளை செய்வதற்காக குழாய்கள் கட்டப்படும். புராதன தேசத்தாருள், ரோமர்கள் இதில் பேர்போனவர்கள். அவர்கள் கட்டியிருக்கும் பேர்போன கட்டிடங்களெல்லாம், தற்காலத்து இஞ்சினீயர்கள் கட்டிய கட்டடங்களுக்கு இணையென்று சொல்லலாம். ரோமாபுரியின், ஜனத்தொகை ஒரு மிலியன். அவர்களுக்கு தினம் 300 மிலியன் காலன் ஜலம் சிலவாகும். இது ஸ்நான கடங்களுக்கும் வீடுகளுக்கும் சப்ளை செய்யப்படும்.

சுத்தமான ஜலம், மேகத்தைவிட்டு வரும் மழை ஜலத்தில்தான் கிடைக்கும். ஆனால் ஜலம் எதையும் கரைக்கக்கூடிய குணமுடையதாதலால், பூலோகத்தில் இறங்கி வரும்போது ஆகாயத்தில் முக்கியமாய் பட்டணங்கள் கிராமங்கள் இவைகளின்மேலுள்ள அசுத்தங்கள் யாவையும் அடித்துக்கொண்டேவரும். மழை ஜலமானது காற்றை சுத்தி செய்கிறதாயிருந்தாலும் தன்னைத் தானே அசுத்தப்படுத்திக் கொள்வதால், குடிப்பதற்கு உபயோகமில்லாமல் போய் விடுகிறது. ஏரிகள், ஆறுகள், கடல்கள் இவற்றில் போகும்போது, இதர அசுத்தங்களும் இந்த ஜலத்தில் சேர்ந்து கரைகின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒரு வஸ்துவும் கரையாமல் இருக்கும்படியான ஜலம் கிடைப்பதரிது.

ஜலத்தில் கரைந்திருக்கும் அசுத்தங்களின் குணம், அளவு இவற்றைப் பொருந்தி, ஜலமானது கனமுள்ளதென்றும், மிருதுவுள்ளதென்றும் இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படும். மழைநீர் மிருதுவானது. அதனால், அது அழுக்கெடுப்பதற்கு உபயோகமானது. சோப்பை உபயோகிப்பதில் அதிக சிக்கனமுள்ளது. கார்பொனேட் ஆப் லைம் உள்ள ஜலத்தை, ‘தத்காலம் கனமுள்ளது’ என்று சொல்லப்படும். ஏனெனில் அதைக் கொதிக்கவைத்தால், சாக்குகட்டி கீழே படிந்து, ஜலம் மிருதுவாகிவிடும். இதைத்தான் இல்லாட்கள், கடாரங்களில் படியும் ‘பர்’ என்று சொல்வது. ‘காயமான கனமானது’, சல் பேட் ஆப் மாக்னீஷியம், லைம் (சுண்ணாம்பு) இவை ஜலத்தில் இருப்பதால் உண்டாகக்கூடியது. கொதிக்க வைத்தாலும் இது போகாது. ஆனால் இந்த ஜலத்தில் கார்போனேட் ஆப் ஸோடா சேர்த்தால் மாக்னீஷியம், கால்

வியம் இவற்றைக் கரைக்கமுடியாத கார்பனேட்டுகளாக அடியில் தள்ளி விடும். அதனால் ஜலத்தின் கனம் போய் விடும்.

சுகாதார சாஸ்திர அபிவிருத்தியெல்லாம், ஜலம் வீடுகளுக்கும், தொழிற் சாலைகளுக்கும் சப்ளை செய்வது எவ் விதம் என்பதைக் குறித்தே நடந்து வருகிறது. சுகாதாரம் என்பது நவீன சாஸ்திரம். 100 ஆண்டுகளுக்கு முன் விடாமல் காலரா வந்துகொண்டிருந்ததினால் அதைத்தடுக்க இந்த சாஸ்திரம் முன்னுக்கு வந்தது. ஜாக்கிறதையாய் ஆராய்ச்சி செய்ததின் பலனாக, ஒரு தேசத்தாரின் ஆரோக்கியம் ஜலத்தின்

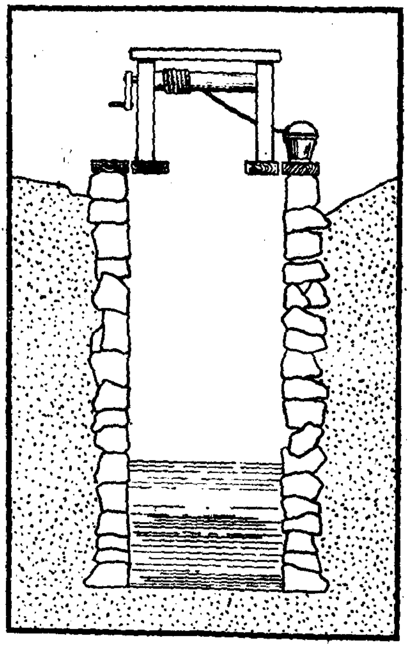



ஒரு சுத்தமான கிணறு. அசுத்தங்கள் வந்து கலப்பதற்கு வசதி இல்லை.

குணத்தை பொருந்தியதென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, சுத்தமான ஜலம் சப்ளை செய்யும்பொருட்டு விஸ்தாரமான ஏற்பாடுகள் நடந்து வருகின்றன. அதனால் ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு வெகு அனுகூலம்.

மானிட தேகத்தில் ஆச்சரியமான உறுப்புகள் இருந்தும் ஜலம் அதிகமாக விருக்கிறதென்றே சொல்லவேண்டும். ஒரு விட புருஷனுடைய தேகத்தி லிருந்து ஜலத்தை யெல்லாம் எடுத்து விட்டால், ஒரு வருஷத்திற்குட்பட்ட குழந்தையின் எடைக்கு அவன் எடை சமமாயிருக்கும். தேகத்தின் முக்கிய மான உறுப்புகள் தம் தொழில்களைச் சரிவர நடத்தவேண்டுமானால், ஜலம் அவசியம் வேண்டும். மேலும் இது சாதாரணமாய் வாய்க்கால்களுக்கப்பாலும் நுழைந்து, தேகத்திலுள்ள உயிரோடு கூடிய செல்லுகளுக்கும் செல்லக்கூடுமாதலால் மிகவும் உபயோக முள்ளது.

தேகத்திலுள்ள ஜலம் சதா வெளியே போய் விடுகிறது. தேகத்திலுள்ள லக்ஷக்



ஒரு அசுத்தமான கிணறு. சீக்கிரம் அசுத்த மாகக்கூடியது.

கணக்கான வெயர்வைக் கோளங்கள் மூலமாயும் நுரையீரல் மூலமாயும் ஜலம் ஆவியாய் மாறிப்போவது தேக உஷ்ணக் கிரத்தை ஒழுங்கு படுத்துவதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டுள்ள ஒரு ஆச்சரியகரமான ஏற்பாடு. தேகத்தில் ஜீவியத் தொழில்கள் இரவு பகலாய் நடந்து வருவதால், உஷ்ணம் உற்பத்தியாகிறது,



அதிகமாயுள்ள உஷ்ணமானது ஜலம் ஆவியாக மாறுதலினால் வெளியாகிறது. இதனால்தான் மகா குளிர் பிரதேசமாகிய ஆர்க்டிக் பிரதேசத்திலும் மகா உஷ்ணப் பிரதேசமாகிய ஈக்வேடரிலும் ஜனங்கள் உயிருடன் வசிக்க நேரிடுகிறது.

மேலும், தேகத்தில் அநேக திராவகங்களும் அழுக்குகளும் உண்டாகின்றன. இவைகளை அப்போதைக்கப்போது அப்புறப்படுத்தாவிட்டால் தசை நார்கள் அழிய நேரிடும். இதற்கென்று ஒரு பெரிய சாக்கடைக்கால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதில் ஜலாசயமும், சர்மமும் முக்கியமாய் சம்பந்தப்பட்டவை. இவை சரிவர வேலைசெய்ய வேண்டுமானால் அதிக ஜலம் வேண்டும்.

இந்த விதங்களில் ஜலப்போக்கு 5 பயிண்ட் என்று மதிப்பிட்டிருக்கிறது. இந்தப் போக்கை சரிப்படுத்தி ஜலம் குடிக்கவேண்டும். அல்லது வேறு எந்த விதத்திலாகிலும் அதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தாராளமாய் ஜலம் பருகுவதை தூண்டுதல் செய்யவேண்டும். எப்போதும் தேகத்தில் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு, சதைகள் பூட்டுகள் இவைகளில் நோவு மூதலியன கண்டால் அதிகமாக தேகத்தில் விஷநீர் தங்கியிருப்பதற்கு அது அடையாளமாதலால் அச்சமயத்தில் அதிகமாக ஜலம் பருகவேண்டும். தாகத்தைத் தணித்துக்கொள்ள, பானங்களின் குணங்கள் யாவும் அவற்றுள் ஜலம் எவ்வளவு இருகிறதோ அதைப் பொருந்திநிற்பது.

நோவு போவதற்கு வெந்நீரை விட வேறு மருந்து ஒன்றும் கிடையாது. வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதும், வெந்நீரில் ஒத்தடம் போடுவதும், எல்லா காலங்களிலும் சிலாக்கியமாகக் கொண்டாடப்பட்டிருக்கின்றன. ஸ்நானம் செய்வதை கிரேக்கர்கள், ரோமர்கள் வெகுவாய் சிலாகித்திருக்கின்றனர். ஆச்சரியகரமான ஸ்நானங்களை ரோமர் விருத்திசெய்திருக்கின்றனர்.

மத்திய காலத்தில், ஜலத்தின் குணம், அப்போதிருந்த மூடத் தன்மையினால் மறந்து விடப் பட்டது. பதினேழாம் நூற்றாண்டில், தேசமெங்கும் திரிந்து, ஜலத்தின் சிகிச்சா குணத்தை அறிந்த ஒரு பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர் ஒருவர் லண்டனில் ஸ்நானகட்டங்கள் ஏற்பாடு செய்ய பணம் வேண்டுமென்று பார்லிமெண்டாரைக் கேட்டார். அதனால் அவர் 10,000 நபர்களை வருஷவாரி காப்பாற்றுவதாக ஒப்பந்தம் செய்தார். இது விஷயத்தை ராயல் காலேஜ் ஆப் பிஸிஷன்ஸ் அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டு அவர்களுடைய அபிப்பிராயத்தை கோறப்பட்டது. அவர்கள் ரோமர்கள் க்ஷீணதசையையடைந்ததற்குக் காரணம் இந்த ஸ்நான கடங்களே யென்று சொல்லி இந்தக் கோறிக்கையை மறுத்து விட்டனர்.

ஆனால் ஜலசிகிச்சை மறுபடியும் இப்போது கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. கெட்டிக்கார வைத்தியர் ஒவ்வொருவரும் ஜல சிகிச்சையைச் செய்ய இப்போது ஆரம்பித்துவிட்டனர்.—குட் ஹெல்த்.

---

## சுத்தமான ஆகாரம்.

முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கையாளுகையில் அதிக அசுத்தமானதும் சுகாதாரமற்றதுமான முறைகளை ஜனங்கள் அனுஷ்டிப்பதைக் குறித்து "கிரீக் நியூஸ்" என்னும் பத்திரிகை மிகவும் அனுதாபப்படுகிறது. இதுவிஷயமாக "மதர் அண்டு சைல்டு" என்னும் பத்திரிகையின் டிஸம்பர் மாதத்திய இதழில் சுத்தமான ஆகாரம் என்னும் வியாஸத்தில், குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைக் குறித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறதென்றும், அதைத் தாய்மார்களும் குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளிலுள்ள மேட்ரன்களும் அவசியம் கவனிக்கவேண்டும் என்றும்

சொல்லுகிறது. இந்த வியாஸத்தின் ஸாராம்ஸம் பின்வருமாறு:—

" அழுக்கானது ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும். அழுக்கு படிந்த ஆகாரத்தில்தான் அபாயம் அதிகம். எப்படியானால் கேவலமான எரிகரும்பானது எஞ்சினைப் பாழாக்கிவிடுமோ அப்படியே அசுத்தமான ஆகாரமானது நமது தேகத்தை பாழாக்கி, வியாதியை உண்டுபண்ணும்.

சுத்தமான ஆகாரம், அசுத்தமான ஆகாரம் என்னும் இந்த பிரச்சனையில் தாயாகிய நீ முக்கியமாய் சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறாய். நீ செய்யவேண்டியதென்ன?

(1) உன் ஆகாரங்களை சுத்தமான ஷாப்புகளில் வாங்கு. அங்குள்ள வேலைக்காரர்களின் கைகளும் நகங்களும் சுத்தமாக யிருக்கவேண்டும். தோய்த்து உடுத்தும்படியான மேலாடையை அவர்கள் தரித்திருக்கவேண்டும்.

(2) மூடப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மறுத்துவிடு.

(3) பூனைகள், நாய்கள் இன்னும் மற்றப் பிராணிகள் திரிந்துகொண்டிருக்கும்படியான ஷாப்புகளில் ஆகாரங்களை வாங்காதே.

(4) உன் வீட்டிற்கு வந்த பிறகு ஆகாரத்தை சுத்தமாய் வைத்திரு. சுத்தமானதும், காற்றோட்டமுள்ளதுமாயும் ஈக்கள் நுழையாதபடி ஜன்னல்களுக்கு காஜ் கம்பி போட்டதுமான ஒரு பீரோவில் வைத்திரு.

விலைக்கு விற்கப்படும் மிட்டாய்—திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதால் சாப்பிடுவதற்கு உபயோகப்படாது.

(5) அந்த பீரோவை அடிக்கடி சுத்தி செய்து, அதன் தட்டுகளை சோப்பும் வெந்நீரும்போட்டு சுரண்டிக் கழுவ வேண்டியது.

(6) அழுகிக் கெட்டுப்போகும்படியான வஸ்துக்களாகிய இறைச்சி, பால், வெண்ணை இவற்றை மூடிவை.

(7) நீ சமைக்கும்போது நல்ல சுத்தமான மேலாடை தரித்திரு.

(8) ஸோப்பும் வெந்நீரும் போட்டு, துலக்கும் பவுடரைக்கொண்டு நன்றாய்த் தேய்த்து, சமைக்கும் பாத்திரங்களை



யெல்லாம் சுத்தம் செய். அப்போது அபாயமிராது.

(9) சமைக்கப் போகுமுன் கைகளை எப்போதும் செவ்வையாய்க் கழுவு; நகங்களை கத்தரித்து சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டியது.

(10) ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளுமுன் கைகளை அலம்ப வேண்டியது. இந்த நல்ல ஆரோக்கிய பழக்கத்தை உன் குழந்தைகளுக்குக் கற்பி.

(11) உன் வீட்டில் உள்ளவர்களின் வாய் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஆகாரம அங்கே அசுத்தமாய்விடும். அப்போதைக்கப்போது பல் வைத்தியரைப் போய் பார்வையிடு.

(12) உன் வீட்டில் ஈக்கள் நுழையாதபடி பார்த்துக்கொள். குப்பைசெத்தைகளைக் கொளுத்திவிடு. சுத்தமான வீட்டில் ஈக்கள் இரா.

(13) உன்னுடைய குப்பைத் தொட்டியை எப்போதும் உலர்ந்திருக்கும்படி வைத்திரு. மேல்மூடி கெட்டியாய் மூடப்பட்டிருக்கட்டும்.

(14) எலிகள், இன்னும் இதர பூச்சிகள் இவற்றை ஒழி.

சுத்தமான ஆகாரத்தை, சுத்தமான கைகளால் ஆண்டு, சுத்தமான ஜனங்களால் சாப்பிடப்பட்டு, சுத்தமான வாய்களில் போட்டு, சுத்தமான வீடுகளில் இருக்கவேண்டும். இதுதான் ஒவ்வொரு தாயும், தன் குடும்பத்தின்பொருட்டு அனுசரிக்கவேண்டிய கொள்கை. சில தாய்மார்களுக்கு இது வெகு சுலபம். இது வெகுவாய் வீட்டு நிலைமைகளைப் பற்றி பொருந்தியிருக்கிறது—ரிவியூ இன்டர் நாஷனல் டி. லா. என். பெண்டு.

---

# முதல் உதவி செய்வோர் செய்யக்கூடாதவைகள்

ராம் ராவ் டீ. காடி.
ஹானரரி செக்ரிடரி, செண்ட் ஜான் ஆம்புலென்ஸி அஸோஸியேஷன்,
சையான், பம்பாய்.

இரத்த ஒழுக்கை உடனே தடுக்க மறக்காதே.

அமுக்குமிடங்களை மறவாதே.

இரத்த ஒழுக்கில் உத்தீபன வஸ்துக்களைக் கொடாதே.

கைக்குச் சீக்கிரம் கிட்டாத சாமான்களுக்கு காத்திராதே. பிரதிகளை உபயோகி.

துரிதமாயும் அமைதியாயும் வேலை செய்ய மறவாதே. அவசரப்படாதே.

இரத்த ஒழுக்குள்ள காயத்தை தாழ்த்தாதே.

ரணங்களை மூடிவைக்க மறக்காதே.

வைத்தியர் உதவியைத் தேட மறக்காதே.

நீயே டாக்டர் செய்யவேண்டிய தொழில்களை மேற் போட்டுக்கொள்ளாதே.

காயம்பட்ட அங்கத்தை அஜாக்கிரதையாய்ப் பிடிக்காதே.

சிக்குடைப்பில், நீட்ட எத்தனிக்காதே.

பூட்டுவிலக்கைக் குறைக்கப் பிரயத்தனப்படாதே.

தீப்பற்றிக்கொண்டால் காற்றில் திறந்து வைக்காதே.

தீப்புண்ணிலுள்ள பொறுக்குகளை உடைக்காதே.

திடீரென்று முடிவிற்கு வராதே, யோசித்துச்செய்.

களைப்பில் தலையை உயர்த்தாதே.

வெய்யலடியில் தலையைத் தாழ்த்தாதே.

மூகஜன்னி, களைப்பு இவற்றில்வாயினால் ஒன்றும் கொடாதே.

எந்த கேஸுகளிலும் அதிர்ச்சிக்குச் சிகிச்சை செய்யாமல் விடாதே.

அரிக்கிற வஷயங்களில் வாந்திக்கு கொடாதே.

அபினி விஷம் ஏறியிருந்தால், தூங்கப் பண்ணாதே.

மின்சார அதிர்ச்சியில் ஒரு உலர்ந்த போர்டு அல்லது கோட் இவற்றின்மேல் நின்றுகொண்டு. இந்தியா ரப்பர் முதலிய உலர்ந்த வஸ்துவினால் கைகளை மறைத்துக் கொள்ள மறந்துவிடாதே. நோயாளியை இழுத்துவிடு

தினசரிப் பத்திரிகைகளிலுள்ள ஆபத்து கேஸுகளை வாசிக்க மறக்காதே. அவைகளுக்கு நீ என்ன சிகிச்சை செய்வாய் என்பதைக் கவனி—திரெட் க்ராஸ்.

## குழந்தைகளிடம் காணப்படும் பொறாமை.

மனோ வியாதிகளைக் குறித்துப் பிரசுரஞ் செயயும் ஒரு அமெரிகன் ஜர்னலில் பின்வருமாறு எழுதப்படுகிறது:—

குழந்தைகளிடம் கூட பொறாமை என்பது கெட்டது. அது அதை சந்தோஷமின்றியும் ஒற்றுமையின்றியும் செய்வதுடன் மற்றவர்களுடன் கூட இருந்து பழகமுடியாமற் செய்து விடுகிறது. அது வளர்ந்து பெரிதாகும் போதும், அதன் ஜெயத்திற்கும் சந்துஷ்டிக்கும் கெடுதலை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி செய்யவேண்டிய விஷயங்கள் யாதெனில் அதன் வஸ்துக்களையும் உரிமைகளையும் காப்பாற்று. மற்றவர்களுடன் கலந்து அவர்கள் உரிமைகளையும் காப்பாற்றும் பொருட்டு அதற்குக் கற்பி.

பின்னிட்டுப் பிறந்த சிசுவிற்கு செய்ய வேண்டியவைகளெல்லாம் அதற்குத் தெரிவி.

அந்த சிசுவை பாதுகாக்கும்பொருட்டு அது உதவி செய்யட்டும்.

எல்லாக் குழந்தைகளிடத்தும் உன் கவனத்தை சமமாய் செலுத்து.

விலக்கவேண்டிய விஷயங்கள் :—

ஏதாகிலும் ஒரு குழந்தையினிடத்தில் செல்லம் பாராட்டாதே.

குழந்தைகளை ஒத்திட்டு ஒன்றும் சொல்லாதே.

ஒரு குழந்தையை தட்டிக் கொடுத்து மற்றதை விட்டு விட்டு, இம்மாதிரி மனவருத்தம் உண்டாக்காதே.

இவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கோள் :—

ஒரு குழந்தை பொறாமையோடுகூட பிறக்கவில்லை.

சரியான பழக்கம இருந்தால்: பொறாமையை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

பொறாமையுள்ள மனிதன், மற்றவர்களுடன் சரியாய் உழைக்கிறதுமில்லை.

ரிவியூ இன்டர் நாஷனல் டி. லா. என். பேண்டு.

## சீக்கிரம் உறங்கப் போதல்.

சீக்கிரம் உறங்கச்சென்று—சந்தோஷத்துடன் எழுந்திரு.

அதிக நேரம்சென்று படுக்கப்போய்—சிடுசிடுவென்றிராதே.

சீக்கிரம் உறங்கச்சென்று—விளையாடத்தயாராயிரு.

அதிக நேரம் சென்று படுக்கைப்போய்—தினமுழுதும் தூங்குமூஞ்சியாய் இராதே.

சீக்கிரம் உறங்கச்சென்று—நோவு, வியாதி இராமல் இரு.



அதிக நேரம் சென்று படுக்கப்போய்—டாக்டர்களையும் மாத்திரைகளையும், தேடு.

சீக்கிரம் உறங்கச்சென்று—பலமுள்ளவனும் உயரமுள்ளவனும் வளர்.

அதிக நேரம்சென்று படுக்கப்போய்—சிறியவனாகவே இரு—டப்ளியூ. எஸ். ரீட்.

## ஹிந்து சுகாதாரம்.

வீட்டு சுகாதாரத்தில் கற்பனை வேண்டுமென்றிருந்தால் அதை இந்தியாவிலிருந்து கற்கவேண்டுமென்று ஒருவரும் நினைக்கமாட்டார்கள். ஆகிலும் டாக்டர் சென்குப்தா என்பவர், இந்தியாவின் புராதன பழக்க வழக்கங்களெல்லாம், ஜனங்களின் தேகாரோக்கியத்தைக் காப்பதற்கே ஏற்படுத்தப் பட்டனவென்று, மெடிகல் ரிவியூ ஆப் ரிவியூஸ் என்னும் பத்திரிகையில் சொல்லுகிறார்.

குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்து, சூரிய வெளிச்சம் மேலே படும்படி விட்டுவைக்கும் தொன்று தொட்டு வரும் இப்பழக்கமானது, தற்காலத்திய சூரிய ஸ்நானத்திற்கு ஒப்பாகும். இந்தியர்கள் கண நோயால் அதிகம் வருந்தாதிருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

வீட்டில் பாலைக்காய்ச்சி பொங்க வைப்பதும் ஒரு புராதன வழக்கம். அதனால் குழந்தைகளுக்கு வயிறு, குடற் கோளாறுகள் அதிகமாக நேரிடுகிறதில்லை.

ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் சுகாதார முறைகள் அநேகம் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. பக்தர்கள் அதை கண்டிப்பாய் அனுஷ்டிக்காவிடினும், மேனாட்டு சுகாதார பழக்க வழக்கங்களைக்காட்டிலும் அவை அதிக மேப்பாடுடையனவென்றே சொல்லவேண்டும். உதாரணமாக, காலையில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்தப்படுகிறது. புதிய வேப்பங்குச்சி முதலியவற்றால் தினம் பல் துலக்கவேண்டுமென்று நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாப்பிடப்போகும்போது கைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. அம்மாதிரியே, கொல்லைக்குப்போன பிறகும், கை கால்களைக் கழுவவேண்டுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. நன்றாய் தீட்டப்படாததும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அற்றதுமான அரிசி முதலிய அனாரோக்கியமான ஆகார வஸ்துக்களைப் பின்னிட்டு ஐரோப்பியர்கள் இந்தியாவில் நுழைத்த பிறகுதான் அவர்களுடைய ஆரோக்கியம் குன்றி இப்போது ஹீன ஸ்திதியில் இருக்கிறார்களென்று அவர் சொல்லுகிறார்.—குட் ஹெல்த்.

## புருஷர்களுக்கு 12 ஆரோக்கிய விதிகள்.

(1) உனது தொழில் எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலை செய்வதாயிருந்தால், தினம் இரண்டு வேளைக்குமேல் சாப்பிடாதே.

(2) மேஜையின்மேல் குனிந்து வேலை செய்தல் முதலியவற்றால் உண்டாகும் கெடுதல்களை, தினம் வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டு ஒழி.

(3) புகை நிறைந்த காற்றை வழக்கமாய் சுவாஸிக்காதே.

(4) இறுகக்கட்டிய கழுத்துப்பட்டையைத்தவிர்.

(5) உத்தீபன வஸ்துக்களை சாப்பாட்டுக்கிடையில் குடிக்காதே.

(6) சுருட்டு பிடிக்கும் பழக்கத்தை விட்டுவிடு.

(7) விளையாட்டு நேரங்களில் செய்வதற்காக ஒரு தொழிலை ஏற்பாடு செய்துகொள்.

(8) சாப்பிடுதல், குடித்தல், புகைபிடித்தல், நடத்தல் இவற்றை விடுமுறை நாட்களில் அதிகமாகச் செய்யாதே.

(9) புகைக் குடிக்கும்போது சுவாஸத்தை உள்ளுக்கிழுக்காதே. கார்பன் மானக்ஸைட் சிவப்பு கார்பஸெல்சுக்குக் கெடுதல்.

(10) புகை குழாயினால் உதடு அல்லது நாக்கில் புண் பட்டால், அதை விட்டுவிட்டு, ஒரு டாக்டரைப் போய்ப் பார்.

(11) இடைவேளை போஜனத்தின் போது, வீட்டிற்குள் விளையாடும் விளையாட்டுகளை விளையாடாதே. வெளிக் காற்றில் சுறுசுறுப்பாய் நட.

(12) உனது காலை போஜனத்தை அவசரம் அவசரமாய் விழுங்காதே. காலத்தில் எழுந்திருந்து சாவகாஸமாய் சாப்பிடு.

## ஸ்திரீகளுக்கு 12 ஆரோக்கிய விதிகள்.

(1) போஜனங்களுக்கிடையில் சாக்லெட், மிட்டாய் முதலியவற்றை சாப்பிடாதே.

(2) மனதை நிம்மதியாய் வைத்துக் கொண்டிரு. மனோவேஷ்டையடையாதே.

(3) இறுகக் கட்டிய ஆடையைத்தவிர்.

(4) ஜோடுகள், மேஜோடுகள் இவை நனைந்திருந்தால் உடனே அவற்றை மாற்று.

(5) விலை சரஸமாயும், விஷத்தன்மையுள்ள முகப்பவுடர்களையும், மயிர் சாயங்களையும் குறித்து ஜாக்கிறதையாகவிரு.

(6) நாய்கள், பூனைகள் இவற்றை முத்தம் கொடுப்பதினால் வரக்கூடிய தொத்து நோயைத்தவிர்.

(7) தனிமையாக உட்கார்ந்து சாப்பிடாதே. அதனால் குன்ம வியாதி உண்டாகும்.

(8) ஒரு தலை பக்ஷமாய் இருக்கும் வழக்கத்தை விட்டுவிடு.

(9) சர்மத்தை பாதுகாத்து அழகை விருத்திசெய்.

(10) 2½ "குதிக்கால் ஜோடை, ஏதோ சில சந்தர்ப்பங்களில்மட்டும் தரித்துக்கொள்.

(11) உஷ்ணமான ஸ்னானத்தை எடுத்துக்கொள்ளாதே. வெதவெதவென்றிருக்கும் நீர் நல்லது.

(12) மாதவிடாயின்போது உத்தீபன வஸ்துக்களை சாப்பிடாதே.

## தினசரி ஆகார நியமனம் வேண்டும்.

ஒரு வீட்டுக்காரியானவள் பசியாயிருக்கும்போது தன் குடும்பத்தார்க்கு, காலோரிக்களையும், ப்ரோடீன் பதார்த்தங்கள், உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவற்றை நல்ல ஆகாரமாக மாற்றவேண்டியிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி அவள் ஒரு அட்டவணை தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக விலையுள்ள மாமிசாதிகள் ரொட்டி தன் குடும்பத்தார்க்கு தன் அட்டவணைப்படியே ஆகாரம் பரிமாறி வர வேண்டும். பின் வருமாறு அவள் ஒரு அட்டவணை போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தினம் ஒரு குவார்ட் பால்.

பெரியவர்களுக்கு ஒரு பயிண்ட் பால்.

யாவற்குமே தானிய வகைகளைத் தாராளமாய் பரிமாறல்—அதாவது ஓட் அரிசி, பார்லி, கம்பு, முழுக்கோதுமை மாவு, முதலியன. எப்போதாகிலும் வயதானவர்களுக்கு, மஷ் என்னும் தின்பண்டத்தை வெல்லப் பாகுடன் சேர்த்து வறுத்துக் கொடுக்கலாம்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

## பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

**நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.**

நமது இந்த 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 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 செய்யவேண்டுமென்பதை 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 அவர்**களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—**ஆரோக்கிய தீபிகை** மானேஜர் தபால்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.



சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

### அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது:—ஆழமான 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.



### மகான் அரவிந்தர்

மனைவியாருக்கு எழுதிய கடிதம்

புதுச்சேரியில் ரவிராஜ யோகியாக 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 சமயஞானம் அவசியமென்பதைச் சொல்லவேண்டுமோ? மாதந்தோறும் வெளிவரும் இவ்வைஷ்ணவன் மக்கட்கு சமயஞானத்தை 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 வடமொழிநூல்களின் குறிப்புகள், கம்பன் முதலிய மகாகவிகளின் சரித்திரம், 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 பிரத்தியோகம்.

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



தமிழ் மொழி வளர்ச்சிக்குழைக்கும்

### "தனவணிகன்"

கோட்டையூர்.

செட்டிமார் நாட்டிலுள்ள 78 ஊர்களிலும், மற்றும் செட்டிமார்கள் வியாபாரம் செய்யும் பர்மா, சிலோன், மலாய், கொச்சின் சைனா, லண்டன் முதலிய இடங்களிலும் "தனவணிகன்" பத்திரிகை இரண்டாயிரம் பிரதிகட்கதிகமாய் உலாவுகின்றது.

தனவணிக நாட்டிலுள்ள எல்லாக் கட்சியாராலும், தமிழ் நாட்டிலுள்ள எல்லாப் பத்திரிகைகளாலும் பாராட்டப்படும் பத்திரிகை 'தனவணிகன்' ஒன்றே.

பெரும்புகழ் படைத்த தனவணிகசமூகத்தின் ஒரே பத்திரிகையாய் உள்ளதும் தமிழ் நாட்டிலுள்ள சிறந்த எழுத்தாளர்களால் வரையப் பெற்ற அரிய கட்டுரைகளைத் தன்னகத்தே கொண்டுவிளங்குவதும் 'தனவணிகன்' பத்திரிகை ஒன்றுதான்.

பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 15தேதியிலும் உயர்ந்த கிளேஸ் கடிதத்தில் 60 பக்கத்துடனும், ஆப்டோன் படங்களுடனும், சித்திர பிளாக்குகளுடனும் கண்கவர் வனப்புடன் 'தனவணிகன்' வெளிவருகின்றான்.

வருடச்சாந்தா. உள்நாடு — இரண்டு ரூபாய்.
வெளிநாடு — இரண்டரை ரூபாய்.

மானேஜர்.

தனவணிகன் கம்பெனி லிமிடெட்,

கோட்டையூர்.

20-1-217

# விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றல் 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 வீழ்ந்துவிட்டால் 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 வனகலாசாலை:—**"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

**லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜ் 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 அனுப்பப்படும்.
ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

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

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.**


L-5-11-1924
1-2-1-1-D


## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம். ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூக்கு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை, 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, மதராஸ்

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

## ஒன்று கூடிச் செய்த தீர்ப்பு

இந்தியாவில் எங்கும் பரவியுள்ள, மலேரியா, என்டரிக் அல்லது இதர கொடுமையான தொத்துவியாதி கண்டவுடன், தேகத்தின் தசைநார்கள் அதிகமாக அழிந்து போகும்படி நேரிடுகின்றது. வியாதியினின்றும் தேறிவருவது கஷ்டமாயிருந்தாலும், தசைநார்கள் இடைவிடாது அழிந்து கொண்டே போய்க்கொண்டிருந்தபோதிலும், அதைத்தடுக்க சரிசமான எடையுள்ள 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, கர்ப்பிணியாயிருக்கும்போதும், குழந்தைக்கு பால் ஊட்டுகையிலும், ஜீரணப்பிரயத்தனம் கம்மியாகவும்; போஷணகுணம் அதிகமாகவும் எந்தந்த சந்தர்ப்பங்களில் வேண்டுமோ அந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஹார்லிக்ஸ் உபயோகமுள்ளது.

# ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டேட்பால்

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