# ஆரோக்கிய [illegible]கை

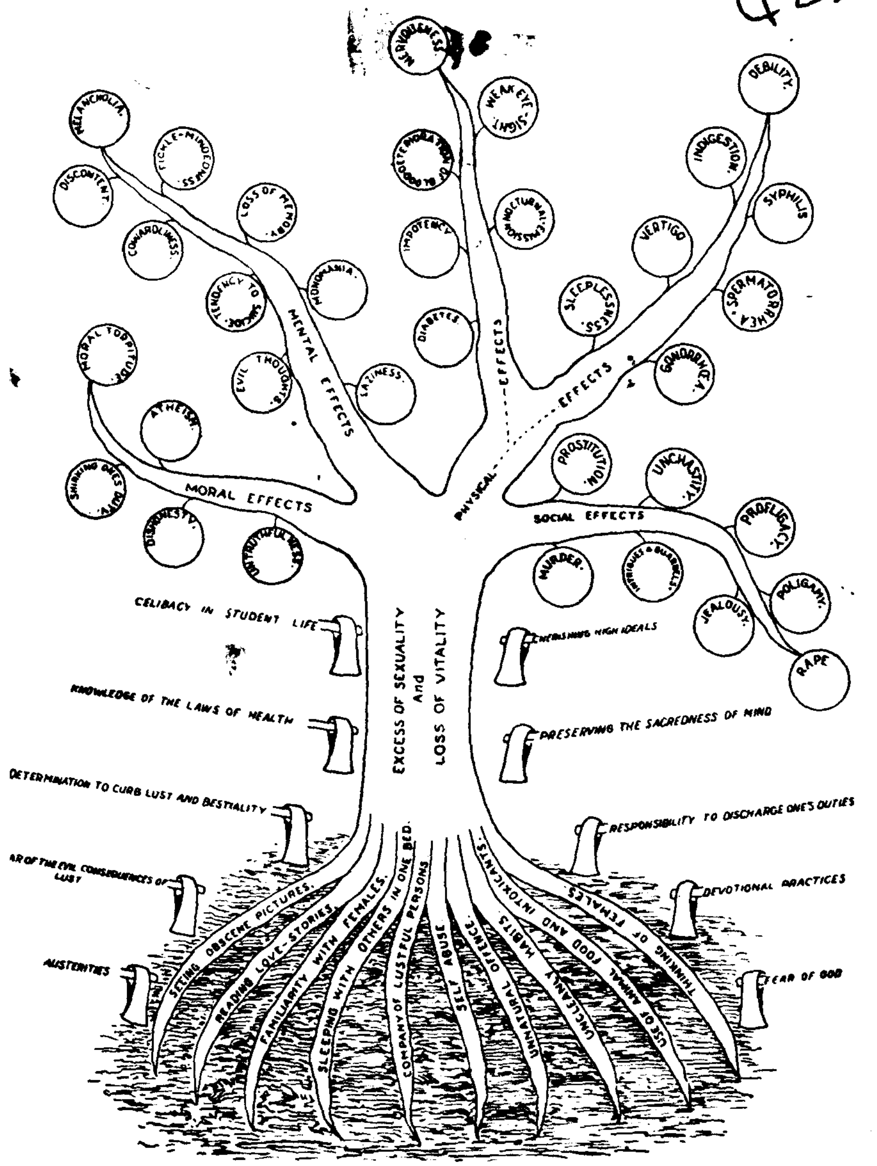
8 10

அக்டோபர், 1931

72
ட:5ள211,ந24
ந31.8.10
209218

# ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை




**TREE OF LUST**

By Courtesy of Mr. J C Basak, Calcutta

காம விருக்ஷம்.

# ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

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

**தெய்வபக்தன் 19-1-31**:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிச்ருஷை 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 பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டிதெரு, 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 1931ஆம் ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

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

## பொருளடக்கம்.

20718

பக்கம்.


ஆகாரத்தில் கல்ப்படம்—பால் ... 193
'பெரு வியாதி'—ஒரு நாடகம்—டாக்டர் ஜீ. ரெகுநாத ராவ். டி. டி. எம். பீஹார், ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மெண்டு பெருவியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தா, புரூலியா (தொகுதி 8 பகுதி 9 பக்கம் 179 லிருந்து தொடர்ச்சி) ... 196
ஸ்திரீகளுக்கு மலட்டுத்தனம்—டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம். பீ. பீ. எஸ்., மதராஸ் ... 199
ஈக்கள்—அவை செய்யும் விஷத்தனமும் அவைகளை ஒழிக்கும் விதமும்—டாக்டர் யாமானி, எல். எம். எஸ்., ஸிவில் ஆஸ்பத்திரி, வாரங்கல் ... 201
அஜீரணமும் அதன் சிகிச்சையும்—என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர் ... 202
பேன் ... 204
ஸ்தூல சரீரமும் ஆயுளும் ... 205
பிற்சொல்லிய குறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறிகள் ஒருவனிடம் காணப்பட்டால் மனோவியாதி அவனுக்குண்டென்று சந்தேகிக்கவேண்டும் ... 207
ஏன் குழந்தைகள் சிரிக்கின்றன? ... 207
மிதமாகக் குடித்தல் கெடுதலா?—நர்ஸ் ஏ. ஈ. சாபல், எல். ஓ. எஸ். (ஸிம். எம். எஸ். பயோனியர்ப்ளன்கெட் நர்ஸ்) ... 208
தேசாந்திரி முகாமின் சுகாதாரம்—ஐயோவா வார ஹெல்த் மெஸெஜினல் வெளியிடப்பட்டது ... 210
ஆரோக்கிய குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும் ... 211



குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது

COCK BRAND REGISTERED TRADE MARK

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

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

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

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

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

காப்பக நூலகம்



எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானதற்போதமென்பதில்லை—அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் பே... நாள் அனுபோகம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது ...மோனாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

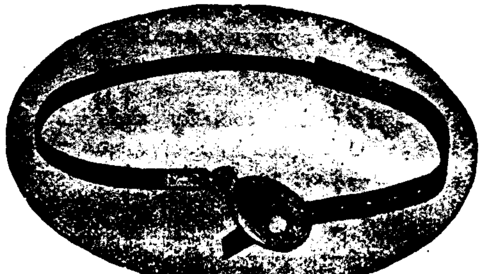
ஒத்தை டிரஸ்

தோலினால் செய்யப்பட்டது. திருப்பக் கூடாதது.

ரூ. 3-8-0, ரூ. 5.

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 9-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.

தோலினால் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 7-0-0.

வால்கனயிட்

ரூ. 18-0-0.

குடற் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது சௌகரியமாயிருப்பதுடன் படுத்துறங்கும்போதும் விபத்துகள் யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸுகளை படுக்கப் போகும் போது போட்டுக்கொண்டால் அவை சௌகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. 6. இரட்டை ரூ. 12.

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.



# 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 ரீபார்மர்:**—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம 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 அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

# "கோக்கோமால்ட்"

மிகுந்த போஷணகுணமுள்ள ஆகாரப்பானம். சூடாயிருந்தாலும் ஜில்லென்றிருந்தாலும் இனிப்பைத்தரக்கூடியது.

நிகரற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

½ பவுண்டு, 1 பவுண்டு, டின்களில் கிடைக்கும்.

## கோக்கோமால்டில்

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

அதை பரீக்ஷித்துப்பார் உனக்கு நன்மையுண்டு.

---

டிஸ்ட்ரிபியூடர்கள்.

**டாட்ஜ் அண்டு சைமோர் லிமிடெட்,**

**10/14** அரமனைக்காரத் தெரு, சென்னை.



## பால வித்யா.

**1930ஞு ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.**

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

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

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு மேற்படி 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 (இனம்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணா லேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.





# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

தொகுதி 8] அக்டோபர், 1931 [பகுதி 10


## ஆகாரத்தில் கலப்படம்.

### பால்.

காற்று, ஜலம் இவற்றிற்கு அடுத்தபடி, மானிடர்க்கு பிராணாதாரமானதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான முக்கிய வஸ்து ஆகாரமாகும். அந்த ஆகாரமானது சுத்தமாயும், ரம்மியமானதாயுமிருக்கவேண்டும். இல்லையேல், அது தேகத்திற்குக் கெடுதலை விளைவிக்கும். மனிதன், நெடுநாட் பழக்கத்தினால், சகலவித ஆகாரபக்ஷிணியாக ஆகிவிட்டான். வெகு காலமாக நானாவிதமான மாமிசங்களையும் சாகபதார்த்தங்களையும் புசித்து வருகிறான். பூலோகத்தில் வசிக்கும் அநேக ஜாதியார்கள், அவர்கள் நாகரீகமுள்ளவர்களானாலுஞ்சரி, காட்டுமிராண்டிகளானாலுஞ்சரி, ஒரே பந்தியில் ஒன்றுகூடிப் புசிக்கையில் ஒருவன் உட்கார்ந்து தானும் புசிக்கப் புகின், அவர்கள் உணவுகளின் வேற்றுமைகளைக் கண்டு பிரமித்துப்போக நேரிடும். "சீன தேசத்தான், பூனை, நாய், துறைமுகத்து எலிகள், கடல் நத்தைகள், சுறாமீன்கள், வௌவால்கள், கம்பளிப்பூச்சிக் குழம்பு, முதலியவைகளைப் புசிக்கிறான். ஆஸ்திரேலியா தேசத்தாரும், மற்றவரும், பாம்புகள், கங்காரு எலிகள், சுண்டெலிகள், புழுக்கள் முதலியவற்றை உண்கிறார்கள். ஜப்பான் தேசத்தாரோ, பழுத்ததைவிட, பச்சை பீச்சுகள், திராக்ஷைகள், திராக்ஷைப்பழ வற்றல்கள் முதலியவற்றை அதிகமாக விரும்புகிறார்கள். ராக்கி மலைகளைச்சேர்ந்த இந்தியர்களுடன் ஒருவன் பிரயாணம் செய்தாலும், ஜான்ஜிபார் தேசத்து ஜனங்களுக்கு விருந்தாளியாகப் போனாலும், அவனுக்குத் தெரியாமலே, நாய்க்குட்டிச் சுண்டலை சாப்பிட வேண்டும். ஆப்பிரிக்கா கண்டத்திற்கு ஒருவன் சென்றால் இளங் குரங்கைச் சமைத்து அவனுக்குப் பரிமாறப்படும். ஆர்டிக் பிரதேசத்து ஜனங்கள், தங்களுடைய விருந்தாளிகளுக்கு, அழுகிப்போன வேல் மீன், அழுகிப்போன திமிங்கிலத்தின் வால்,

கடம்பைரஸம், தோகையின் எண்ணெய், திமிங்கிலத்தோல், பாதி குஞ்சுபொரித்த முட்டைகள் முதலியவைகளைப் பரிமாறுவார்கள். சூரிநாம் தேயத்தான், தேரையைத்தின்பான். ஹாட்டன்டாட்காரரோ, புழுக்களை வறுத்துண்பார்கள். அது அவர்களுக்கு சர்க்கரையிட்ட பாலேட்டுக்கொப்பாகும். ப்ரான்சு தேசத்தாரும் சீன தேசத்தாரும், ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டத்து ஜனங்களுள் அநேகரும் தவளைகளை உண்பார்கள். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், முன்சொல்லிய வஸ்துக்கள் தவிர, யானை, நீர்யானை, ஒட்டைச்சிவிங்கி, வரிக்குதிரை, கறுப்பு மான், கட்டெறும்புகள், சிறுத்தை, சிங்கம், நீர் வாழும் முதலை, பாம்பின் முட்டைகள், பல்லி, காட்டுப்பூனை, ஓநாய், புனுகுப்பூனை, எலி, பூனை, முள்ளம்பன்றி, பக்ஷிக்கூடு, வெட்டுக்கிளி, தத்துக்கிளி, சிலந்தி, முதலிய ஒவ்வொரு ஜந்துவும் உண்பதற்காக உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன."

ஆனால் மேற்சொல்லிய பிராணிகள் பூச்சிகள் யாவும் படித்தவர்களுக்கு மிக அசங்கியை உண்டு பண்ணும். மேலும் அவற்றுள் அநேகம் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டனவாயிருக்குமாதலால் அவற்றை அடியோடே தவிர்க்க வேண்டும். ஆனால் தற்போது பூலோகத்திலுள்ள நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் யாவருமே சாகபக்ஷிணிகளாக மாறிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மேலும் அவர்கள் இயற்கையில் வஸ்துக்கள் எவ்வாறு கிடைக்கின்றனவோ அவ்வாறே அவற்றை உபயோகிக்கிறார்கள். இது ஒரு மெச்சத்தக்க விஷயம். ஆனால் பிராணி வர்க்கத்தில் சம்பந்தப் பட்ட பாலையும் பாலிலிருந்து உற்பத்தியாகும் வஸ்துக்களையும் சாகபக்ஷிணிகள் தள்ளிவிட்டாரில்லை. நாகரீகமுள்ள வகுப்பினரின் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள், இப்போதுபால், வெண்ணெய், நெய், ரொட்டி அல்லது அரிசிசாதம், பருப்பு தினுசுகள், காய்கறிகள், கொட்டைகள் எண்ணெய்கள், பழங்கள் முதலியனவே ஆகின்றன. இவை அப்படமானதாயும் நூதனமானதாயும் இருக்கவேண்டும், இவற்றுள் அடங்கிய வஸ்துக்களைக் கலைக்கக்கூடாது. இவற்றுடன் அன்னிய வஸ்துக்களைச் சேர்த்துக் கலக்கவும் கூடாது. ஆகாரத்தில் கலப்படம் என்றால், ஆகாரப் பதார்த்தத்துடன் அன்னிய வஸ்துவைக் கலப்பதேயாம். அது வேண்டுமென்றே, மனஸ்கரித்துச் செய்யப் படுவதென்றும், தற்செயலாய் நேரிடக்கூடுவதென்றும் ஆக இருவகைப்படும். உதாரணமாக பாலை எடுத்துக் கொள்வோம். பாலானது சிசுக்களுக்கு ஒரு ஒப்பற்ற உணவாகும். இந்தியாவில் சாகபக்ஷணிகளுக்குள், மாமிசத்திற்கு பதிலாக உபயோகப்படுத்தப்படுவது. ஆனால் இத்தேயத்தில் இந்தப்பால் அதிக கலப்படத்திற்கு உட்படுத்தப்படுகிறது. இதைச்சேர்ந்த கலப்பட வஸ்துக்களாவன: ஜலம், சர்க்கரை, சாயங்கால பாலுடன் காலையில் கரந்த பாலைக் கலப்பது, பசும் பாலுடன் எருமைப் பாலைக் கலப்பது, பாலிலிருந்து ஏட்டை எடுத்துவிட்டு, அத்துடன் பசை, மாவு முதலிய வஸ்துக்களைச் சேர்ப்பது ஆகிய இவைகளேயாம்.

இந்தக் கலப்படங்கள், லாபச்சாட்டிற்காக, நியாயத்திற்குக் கட்டுப்படாத பால் வியாபாரிகள் வேண்டுமென்றே செய்வதாகும். பாலில் சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்கள் ஜலம், சர்க்கரை, வெண்ணெய், தயிர், பிராணாதாரமான சில உப்புக்கள் ஆகிய இவைகளேயாம். பாலுடன் கலப்படத்திற்காக மேற்கொண்டு ஜலம் சேர்க்கப்படுகிறது. அந்த ஜலம் சாதாரணமாய் அசுத்தமானது. அதனால், ஜலத்தினால் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளாகிய வாந்திபேதி, டைபாய்ட் ஜுரம் முதலியன பற்றுகின்றன. கரும்பு முதலிய வஸ்துக்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட சர்க்கரையை அப்பட்டம் பாலுடன் கலந்தால், அது வயிற்றுக்கோளாறை உண்டு பண்ணும். ஆனதுபற்றி அது கெடுதலானது. பாலிலிருந்து ஏட்டை எடுத்துவிட்டால், அதிலிருக்கும் கொழுப்பு போய்விடுகிறது. அந்தப் பால் ஆரோக்கியமுள்ள ஜனங்களுக்கு உபயோமுள்ளதன்று. எருமைப்பாலில்



அதிக கொழுப்பும் கனமான வஸ்துக்களும் இருப்பதால் பசம்பாலைவிட, எருமைப்பாலில் கலப்படம் அதிகம் தாங்கும். பசும் பாலோடு எருமைப் பாலைக் கலந்தால் சுளுவில் ஜீரணமாகாது. அது வாய்க்கும் ருசியாயிராது.

புட்டிபால், புட்டிப்பால் போட்டு வளர்க்கும் சிசுக்களுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. அத்துடன், போரிக் ஆஸிட், பார்மலின் முதலியவஸ்துக்கள் போட்டு அதைப் பாதுகாப்பதால், அது நமது உணவிற்கு லாயக்கல்ல.

இப்போது தற்செயலாய் நேரிடக்கூடிய கலப்படங்களைக் கவனிப்போம். இவை சுகாதார விதிகளை தெரிந்துகொள்ளாமல் அவைகளுக்கு விரோதமாய் நடப்பதால் முக்கியமாய் நேரிடக்கூடியவை. சுகாதாரமற்ற அசுத்தமான தொழுவங்களுள் பசுக்களைக் கட்டிவைத்தல், அசுத்தமான பாத்திரங்களில் பாலைக் கரந்து கொட்டிவைத்தல், கெடுதலான தீனியை பசுவிற்குப் போடுதல், தொத்து வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட மனிதர் தனைக்கொண்டு பால் கறத்தல், காசநோயால் வருந்தும் பசுக்களின் பாலை உபயோகித்தல் இவையாவும் இந்த கோஷ்டியில் சேர்ந்தவை. பாலின் குணம் நல்லதாயிருக்கவேண்டுமானால், பின் சொல்லிய விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும் :—

(a) நன்றாய்க்காய்ச்சி சுத்தம் செய்த உலோக பாத்திரங்களில் பாலைக் கறக்க வேண்டும். ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாமல் அதைப் பாதுகாக்கவேண்டும். பால் கறக்கும் இடத்தில் கோழிக்குஞ்சுகள் பூனைகள் முதலியனவற்றை நடமாடவிடக் கூடாது.

(b) பால் கறககும்போது, வாலை ஆட்டிப் பாலில் அழுக்கை விட்டு அசுத்தமாக்காமலிருக்கும் பொருட்டு, அதைக் கட்டி வைக்கவேண்டும்.

(c) தொழுவங்களின் தரைகளையும், தொழுவங்களுக்குப் போகும் வழிகளையும், கல் பரப்பி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

(d) பாலைக்கையாளுபவர் யாவரும் சுத்தமாக விருக்கவேண்டும். யாதொரு தொத்து வியாதியால் பீடிக்கப்படாதவர்களாயும், தொத்து வியாதியைத் பரவச் செய்யாதவர்களாயு மிருக்கவேண்டும்.

(e) பசு ஆரோக்கிய முள்ளதாயும், தொத்து சம்பந்தமற்றதாயும், மடியில் புண் முதலியன இல்லாததாயும் இருக்க வேண்டும். அதன் தேகத்திலுள்ள சாணம் முதலியன போகும்பொருட்டு, அதை நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். மடியை நன்றாய்க்கழுவவேண்டும்.

(f) பால் வைக்கும் புட்டிகள் தகரங்கள் இவைகளைக் கழுவிக் காய்ச்சி சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

(g) பால் கறக்கும்போது பசுவிற்குத் தீனிபோடுதல், பாலில் விரலைத் தோய்த்தல் முதலியன செய்யக்கூடாது.

(h) பாலை வடிக்கட்டவாவது அதன் ஏட்டை வழித்தெடுக்கவாவது பாலை, தொழுவத்தில் வைத்திருக்கவாவது கூடாது.

(i) சாணம் முதலிய குப்பையை அன்றாடம் வெகுதூரம் கொண்டு போய்க் கொட்டவேண்டும்—(எ ட்ரீடைஸ் ஆன் ஹைஜீன் அண்டு பப்ளிக் ஹெல்த்—டாக்டர் பீ. என். கோஷ் எழுதியது).

பின்வரும் வியாஸத்தில் நெய்யையும் அதன் கலப்படங்களையும் குறித்து எழுதுவோம்.

# ‘பெருவியாதி’

## ஒரு நாடகம்.

டாக்டர் ஜி. ரேகுநாதராவ் டி. டீ. எம். பீஹார் அண்டு ஒரிஸ்ஸா கவர்ண்மெண்டு பெருவியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புருலியா.

(தொகுதி 8—பகுதி 9—பக்கம் 179—லிருந்து தொடர்ச்சி)

*களம் ||—காக்ஷி—||.*

*பொருட்காக்ஷி ஹால்—பெரு வியாதிப் பிரிவு. காலை 10 மணி.*

*(டாக்டர் ராமநாத், பொது ஜனங்கள், ராம், கோபால் இவர்கள் உட்பட ஹாலில் பிரவேசிக்கிறார்கள்).*

டாக்டர் ராம்நாத் (வந்திருப்பவர்களைப்பார்த்துச் சொல்லுகிறார்)—கனவான்களே, நேற்றையதினம் பெருவியாதியின் விதங்களையும், தகுதிகளையும், எங்கெந்த சமயத்தில் எந்தெந்த மாதிரி வியாதி காணப்படுமென்பதையும் குறித்து நான் சொன்னது யாவும் உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கலாம். இன்றையதினம் இந்த கொடிய வியாதியின் சிகிச்சையைக் குறித்துச் சொல்லுகிறேன். ஆனால் இதைப்பற்றிச் சொல்லுமுன், இந்த வியாதியின் சாராம்சங்களை மறுபடியும் உங்களுக்கு ஞாபகமூட்டுகிறேன். அவை யாவன (i) இந்த வியாதி நீடித்திருக்கக் கூடியது (ii) இதன் விஷக்கிருமிகள் ஆரோக்கியமான தேகத்தில் விருத்தியடையா (iii) தேகத்தில் இக்கிருமிகள் இருந்தபோதிலும், வேறொரு வியாதியினலாவது அல்லது கெட்ட நடத்தை நடப்பதினலாவது தேகத்தின் எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போனலன்றி, இவ்வியாதியின் முதற்குறிகள் வெளிக்கிளம்பா. (iv) தொத்து குணமுள்ள பெருவியாதிக்காரர், ஆரோக்கியமான ஜனங்களுடன், அதனல் நேரிடும் அபாயம் இன்னதென்று தெரியாமலே, தாராளமாய்க் கூடுவதினல் இவ்வியாதி பரவக்கூடியது. (v) இது சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதியானபோதிலும், விடாமல் நீடித்திருக்கும்படியான வியாதியானதுபற்றி, சொஸ்தமாகாத வியாதி யென்றே அனுமானிக்கப்படுகிறது. (vi) வியாதி ஆரம்பத்தில் இது சுலுவில் சொஸ்தமாகக் கூடியது. அப்போது அவனல் வியாதியும் மற்றவர்களுக்குப் பரவாது. (vii) வியாதி முற்ற முற்ற தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டு கடைசியாக, தொத்து வியாதியாக ஆகிவிடுகிறது. (viii) வியாதி தானகக்குறையும்போது, தேகத்தில் கடூரமான அருபங்கள் உண்டாகி, அவனல் யாதொரு பிரயோஜனமும் இராமற்படி அவ்வளவு கேவலஸ்திதிக்கு வந்து விடுகிறான். இந்தக்குஷ்டிகள் தொத்துக்குண முள்ளவர்களல்ல.

இவையாவையும் நீங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டால், சிகிச்சையின் சில அம்சங்களை நான் வற்புறுத்துவதின் காரணம் இன்னதென்று உங்களுக்கே செவ்வையாய்ப் புலப்படும்.

முதல் முதல் யான் சொல்லவேண்டியது யாதெனில், இவ்வியாதியை சொஸ்தப்படுத்த அற்புதமான சிகிச்சை இதுவரையில் ஒன்றும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை யென்பதேயாம். நீடித்த விடாத வியாதிக்கு வெகுநாளைக்கு விடாமல் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். இதற்குச் சிகிச்சை சில இன்செக்ஷன்களும் சில புட்டி மருந்துகளும் போதும். அவற்றல் வியாதி உடனே தீர்ந்துவிடும் என்று எண்ணுவது பிசகு. ஒருவித மருந்தை இன்செக்ஷன் செய்வதோடு, இதன் சிகிச்சையில் முக்கியமான சில அம்சங்கள் உண்டு. அவை தேகாப்பியாசமும் ஆகாரமுமாகும்.

இந்த வியாதியின் பின்தகுதிகளில், நுட்பமான நரம்புகளும், சதைகளும்



வலுவற்றுப் போவதினல், குரூபம் உண்டாகிறதென்று நான் முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேனல்லவா. இந்தக் குரூபங்களை சொஸ்தப்படுத்துவது கடினம். ஆனல் அவற்றை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம் அவைகள் வலுவற்றுப்போவதைத் தடுக்கவும், சதைகளுக்கும் நரம்புக்கும் வலுவு உண்டாக்கவும், தேகத்தில் வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியை விருத்தி செய்யவும், தேகாப்பியாசம் அவசியம் வேண்டும். இதுதான் முக்கியமான சிகிச்சை, கால் பந்து, ஹாக்கி, கிரிகெட், டென்னிஸ் முதலிய ஆரோக்கியமான வெளிக்காற்றில் செய்யும் விளையாட்டுகள் விளையாடலாம். அல்லது குஸ்தி, தடி சுழற்றல் ஸ்வீடிஷ் கஸரத் முதலியனவும் தகுமானவை. பணமில்லாதவர்களும், மேற் சொல்லிய தேகாப்பியாஸங்களைச் செய்ய இஷ்டமில்லாதவர்களும் இந்தியர்கள் செய்யும் தேகாப்பியாஸங்களைச் செய்யலாம். இவற்றிற்கு பகவான் கொடுத்த சில அடி நிலம் இருந்தால் போதும். அவையாவன தண்டால், பஸ்கி, உட்கி (உட்காருதல், எழுந்திருத்தல்), காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு மைல் தூரம் நடத்தல், நீந்துதல் முதலியன. வைதீர்களாகிய ஹிந்துக்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்யலாம். அது மதவிஷயமான ஒரு சடங்காவதுமன்றி தேகத்திற்கும் ஆரோக்கியத்தையும் வலுவையும் கொடுக்கக் கூடியது. இதைச் சரியாய் செய்யும் பக்ஷத்தில், சூரிய நமஸ்காரத்தைவிட சிரேஷ்டமான தேகாப்பியாஸம் கிடையவே கிடையாது. ஆஹா! என்ன ஆச்சரியம்!! நமது ஆரிய முன்னேர்களுக்கு எவ்வளவு முன்யோசனையும் சாஸ்திரீய ஞானமும் இருந்தது பாருங்கள்!!! நமது முன்னேர்கள் நமக்கு ஆஸ்தியாக கொடுத்துவிட்டுப்போன இந்த சுலபமான ஆரோக்கியப் பாடங்களை நாம் மறந்து துக்கத்தை சம்பாதித்துக்கொண்டோம்! நாம் அவர்களைவிட மகா புத்திசாலிகள் என்று நினைக்கிறோம். நமது சிறுவர்களின் ஹீன தேகங்களைப் பாருங்கள். வருஷவாரி தொத்துவியாதிகள் கொன்னை கொண்டு போகும் ஜனங்களின் சங்கியையை யோசித்துப்பாருங்கள். மேலும்இதைவிட கொடூரமான விஷயம்மற்றொண்டு—அதாவது, ஒரு வருஷத்திற்குட்பட்ட சிசுக்களின் மரணத்தைக் கணக்கெடுத்துப் பாருங்கள். நாம் சீர்குலைந்ததைப் பார்த்தால் விசனிக்கத்தக்கதே. நமது முன்னேர்கள் ஏற்படுத்திய இந்த ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரித்து தேக பலத்தையும் மனே பலத்தையும் அடையாமல், அவ்விதிகளை அடியோடே மறந்து விட்டோம்.

சூரிய நமஸ்காரத்தைப்பற்றி திரும்பவும் சொல்லுவோம். அது ஆச்சரியத்தை கொடுக்கக்கூடிய ஒரு தேகாப்பியாஸம். சுருங்கச்சொல்லுமளவில், இந்த அப்பியாஸம் என்னவென்றால், விடியற்காலத்தில், ஒரு ஆற்றில் ஓடும் ஜலத்திலாவது வீட்டில், காலத்திற்குத் தக்கபடி, வெந்நீரிலோ குளிர்ந்த நீரிலோ ஸ்நானஞ் செய்து சூரிய நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டியது. இந்த அப்பியாசத்தில் தேகத்தின் எல்லா சதைகளும், ஒரே அளவுக்கு மாற்றி மாற்றி நீட்டபட்டும் குறுக்கப்பட்டும் செய்வதால், இது ஒரு ஆரோக்கியமான அப்பியாஸமாகும். மேலும், கிழக்கில் சூரியனை நோக்கிச் செய்யும்படி சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருப்பதால், அந்த சூரியனுடைய பிராணதாரமான அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்கள் தேகத்தில் படுகின்றன. இந்தக்கிரணங்கள் நவீன சாஸ்திர முறைப்படி, நமது தேகத்தில் எலும்புகளும், பற்களும் சரியாக வளருவதற்கு அவசியம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அப்பியாஸத்தில், எவ்வளவு ஆச்சரியமான சாஸ்திர உண்மை உளது பாருங்கள்! நமது ஆரிய முன்னேர்களுக்கு என்ன ஞானம்!! இந்த சூரிய நமஸ்காரம் எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்பதற்கு விதிகளையும் காட்டியிருக்கின்றனர்.

“ उरसा, शिरसा, दृष्टया, मनसा, वचसा, तथा । पद्भ्यां, कराभ्यां, जानुभ्यां, प्रणमोष्टाङ्ग ईरितः ॥ ”

उरसा தொடைகளாலும், शिरसा, தலையினலும், दृष्टया கண்களாலும், मनसा

மனது அல்லது ஹிருதயம் (மார்பு) இதனுலும், वचसा வாயினுலும், पद्भ्यां பாதங்களாலும், कराभ्यां கைகளாலும், जानुभ्यां முழங்கால்களினுலும், प्रणमोष्टाङ्गः தேகத்தின் எட்டு பாகங்களினுலும் நமஸ்காரம் அல்லது ஜனங்கள் சாதாரணமாகச் சொல்லும் अष्टाङ्गनमस्कार, ईरितः ஸாஷ்டாங்க நமஸ்காரம் செய்யவேண்டியது. அதாவது இந்த நமஸ்காரம் செய்யும்போது, ஒவ்வொரு தடவையிலும் மேற்சொல்லிய தேகத்தின் உறுப்புகள் பூமியைத் தொடவேண்டும். ”

நீந்துதலும், குதிரை சவாரியும் நல்ல வியாயாமங்களாகும். ஆனல் ஒவ்வொருவரும் இவற்றைச் செய்யமுடியாது.

பிறகு ஆகார நியமத்தைக் கவனிப்போம். புதிதானதும் போஷணை குணமுள்ளதுமான ஆகாரத்தை சாப்பிடவேண்டும். இங்கும், நமது ஹிந்து சாஸ்திர விதிகளைக்கடந்து நடக்கின்றோம். மேநாட்டுப்படிப்பின் பயனுக. நமது தேவைகளை அதிகரித்துக்கொண்டுவிட்டோம். அவை நம்மை எங்குதான் கொண்டுபோய் விடுமென்கிற யோசனை கூட இல்லை. உதாரணமாக நாம் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்குமுன்பே, காப்பி. டீ, அல்லது இத்தகைய உத்தீபன வஸ்து ஏதாகிலும் ஒன்று வேண்டியிருக்கிறது. பிறகு இரண்டு மூன்று மணிக்கெல்லாம், வயிறு நிரம்ப சாப்பாடு. மறுபடி, 1 மணி அல்லது 2 மணிக்கு இடைவேளை பலகாரம். கடைசியாக இரவில் நல்ல சாப்பாடு. இவ்வாறு நமது வயிற்றை இடைவிடாது ரொப்பிக்கொண்டேயிருந்தால், குன்மம் முதலிய இரைப்பை, குடற்கோளாறுகள் உண்டாகின்றன. இவை நமது தேசத்தில் சர்வ சாதாரணமாகவிருக்கிறது.

இதற்கு வேண்டிய தேகாப்பியாஸம் இருந்தாலும், அது ஒரு மன்னுப்பாகும். அதுவும் கிடையாது. ஜடிதியில் போக்குவரவுக்கு வேண்டிய சாதனங்கள் இருக்கையில், தேகாப்பியாஸத்திற்கு யாதொரு சந்தர்ப்பமும் கிடைக்கிறதில்லை. சாஸ்திர சம்பந்தமான ஏகாதசி விரதத்தை நாம் அடியோடே மறந்துவிட்டோம். அது இரண்டு வாரத்திற்கொருமுறை வரும் உபவாஸதினம். அன்றுதான் நாம் இரைப்பைக்கு ஒய்வு கொடுக்கிறோம். மற்ற நாட்களில் ஓயாமல் அதற்கு வேலை கொடுத்து ஒரு நாளாகிலும் அதற்கு விடுமுறை இராவிடில், அது கலகம் செய்ய நேரிடுகிறது.

சுத்தமான பாலும் கலப்படமில்லாத நெய்யும் நமக்கு முக்கியமான ஆகாரங்களாகும். அவை இப்போது கிடைப்பதே அரிதாய்விட்டது. பட்டணங்களில் காபீ ஹோட்டல்கள் கிளம்பிவிட்டபடியால், பால் விற்போர்க்கு வெள்ளை நிறமுள்ள எந்த திரவ பதார்த்தத்தையும் பாலாக விற்பதற்கு வசதிகள் ஏற்பட்டன. சென்னையிலிருந்த ஒரு ஐரோப்பிய சுகாதார அதிகாரி ஒருவர் கொஞ்சகாலத்திற்குமுன், சென்னையில், பாலில் வெள்ளைச் சாக்கடைநீர் கலந்திருக்கிறதென்று சொன்னர். அது வாஸ்தவமே. நாம் கடையில் வாங்கிப் புசிக்கும் நெய்யைப்பற்றி பேசுவதைவிட, அதைக் குறித்து ஒன்றும் சொல்லாமல் மௌனமாயிருப்பதே மேல் என்று தோன்றுகிறது. நவீன வைத்திய சாஸ்திரப்படி பசும் வெண்ணெய் அல்லது எருமை வெண்ணெயில், ஏ ஜீவஸத்துப்பொருள் நிரம்ப இருக்கிறது. சென்னையில், சாக பக்ஷிணிகளுக்கு, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் உள்ள வஸ்து நெய்யும் வெண்ணெயும்தான். இந்த காபிஹோட்டல்களினுல், நெய், வெண்ணெய் கிடைப்பதரிதாகி, அதனுல் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் நமக்கு இராமற் போய் விடுகிறது. தென் இந்தியாவின் கிராமந்தரங்களிலும்கூட, பாலைக்கடைந்து, தயிர் வெண்ணெய், நெய் முதலிய எடுப்பதற்குப் போதுமான பால் கிடையாது.

அதிக கலப்படமுள்ள ஆகார வஸ்துக்களை அளவுக்குமிஞ்சி சாப்பிடுவதும், அது ஜீரணமாவதற்குப் போதுமான தேகாப்பியாஸம் எடுத்துக்கொள்ளாமல் இருப்பதும், தனது தேகம், வீடு, சுற்றுப்பக்கங்கள் சுத்தமில்லாமலிருப்பதும், சோம்பேரித்தனமுள்ள பழக்கமும், நல்ல புத்திமதிகளை கேளாமல் மனம்போனபடியெல்லாம் போவதும், ஆகிய இவைகளே நமக்கு இப்போது காணும் நோய்களுக்குக் காரணம். இவைகளைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும். பச்சைக் கீரைகள், காய்கறிகள், பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய் இவை ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான ஆகாரங்களாகும். பாதுகாக்கப்பட்ட தகரத்தில் போட்டடைத்து வரும் ஆகாரங்கள், பழையது முதலியவற்றைத்தவிர்க்கவேண்டும். அதிக கார வஸ்துக்களைத் தள்ள வேண்டும். ஊறுகாய்களை மிதமாய் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இங்கே நான் தென்னிந்தியர்களுக்கு ஒரு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. தென்னிந்தியாவில் ஊறுகாய்களை நாம் அதிகமாகப் புசிக்கின்றோம். ஒரிஸ்ஸா, வங்காளம், இம்மாகாணங்களிற்போலவே, நாமும் பழைய சாதம் சாப்பிடுகிறோம். ஒரு பெருவியாதி பிடித்தவன், தன் ரோகம் தீரவேண்டுமென்று தனக்கு எண்ணம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், எவ்விதமான பழைய ஆகாரங்களையும் சாப்பிடக்கூடாது.

(இன்னும் வரும்.)

---

# ஸ்திரீகளுக்கு மலட்டுத்தனம்.

டாக்டர் கே. எல். நாராயண ராவ், எம். பீ. பீ. எஸ், மதராஸ்.



ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய துக்ககரமான சம்பவங்களில் இது ஒன்று. எல்லா ஸ்திரீகளுக்கும் குழந்தையைப் பெறவேண்டுமென்கிற அவா உண்டு. அது அவளுடன் பிறந்த ஒரு இயற்கைக் குணம். ஒரு குழந்தைக்காக, எவ்வளவு கஷ்டம், வருத்தமானுலும் அவள் படத் தயார். அப்படியில்லாவிட்டால் பூமியில், வம்சம் விருத்தியாவது கடினமானமான ஒரு பிரச்சனையாகிவிடும். ஒருவள் குழந்தையே பெருமல் மலடியாய நின்றுவிட்டால், அவளுக்கிருக்கும் துக்கமும், மனோவேஷ்டையும இவ்வளவென்று சொல்லி முடியாது. இதுவுமன்றி, கூட்டத்தார் அவளை அவமதிப்பார்கள். கணவனும் அவளை அவ்வளவாகக் கவனியான். மலட்டுத்தனம் வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறைக்கு ஓர் தகுந்த உபாயமாகுமென்று சிலர் வாதித்தபோதிலும், இதைக் குறித்து நாம் தீர்க்க விசாரிக்க வேண்டியதவசியமாகவிருக்கிறது.

ஜனனேந்திரியங்களில் உண்டாயிருக்கும் ஒரு குறையினுல் மலட்டுத்தனம் ஏற்படலாம். ஜனனேந்திரயத்தில் ஏதாகிலும் ஒன்று பிசகாய் உற்பவமாயிருக்கலாம் அல்லது இராமலே யிருக்கலாம், அதனுல் கர்பம் தரிப்பது சாத்தியமில்லாமல் போய்விடுகிறது. அப்பேர்க்கொத்த கேஸுகளில், சிகிச்சைசெய்து பிரயோஜனமில்லை. இன்னும் சில கேஸுகளில், கருப்பை இடம் பெயர்ந்திருக்கலாம்; துவாரம் சிறிதாயிருந்து, சுக்கிலம் தாராளமாய் செல்வதற்கு முடியாமல் துவாரம் அடைபட்டிருக்கலாம். இங்கே டாக்டர் சிகிச்சை செய்யமுடியும். சஸ்திர சிகிச்சையினுல், இந்த அவயவங்களை சரிப்படுத்தி கர்ப்பம் தரிக்கும்படியான வசதி உண்டாக்கலாம். இன்னும் சில மலட்டுகேஸுகள், தடுக்கக்கூடிய காரணங்களினுல் உண்டாவன. ஏதோ வியாதி சம்பாதித்துக்கொண்டு, அதனுல் கருப்பை அழற்சியடைந்து, நொந்து, நோய்ப்பட்டு, கர்ப்பம் தரிக்காமல் போய் விடுகிறது. இந்த கேஸுகளைக் குறித்து நாம் இங்கு விஸ்தாரமாய்ச் சொல்லுவோம்.

முண்டைநோயானது, மானிடகோஷ்டிக்கே பரமவைரி. மற்ற எல்லாவியாதிகளுக்கெல்லாம் இதுதான் மூலகாரணம். ஆயுள் பரியந்தமும் ஒருவனை இது நோயாளியாக்கி உபயோகமற்றவனுகச் செய்துவிடும். ஸ்திரீகளின் மலட்டுத்தனத்துக்கு இது ஒரு சர்வ சாதாரண

மான காரணமாகும். வெட்டைரோகத்தினால், ஜனனேந்திரியங்கள் அழற்சியடைந்து, சோணிதம் செல்லும் வழிகளை அடைத்து விடுகிறது. சோணிதமானது ஓவரியிலிருந்து உற்பத்தியாகி, குழாய்கள் மூலமாய்ச் சென்று, கருப்பையின் சுவர்களில் தங்கியிருக்கும். குழாய்கள் அடைப்பட்டுப்போனால், சோணிதம் வெளிக்கிளம்பி வரமுடியாது. அதனால்தான் கருத்தரிக்கிறதில்லை. வெட்டை ரோகமுள்ளவர்களுக்கு கருத்தரியாததற்குக்காரணம் இதுவே. முண்டை ரோகத்தில், கருத்தரிக்கும். ஆனால், கருச்சேதம், குழந்தை மரித்துப்பிறத்தல், நோயுள்ள குழந்தை ஜனித்தல் முதலிய சம்பவங்கள் இதனால் நேரிடும்.

இவற்றிற்கெல்லாம் கணவனே குற்றவாளி. துர்நடத்தை நடந்து இந்நோய்களை அவன் சம்பாதித்துக் கொள்கிறான். அதற்குத்தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்கிறதில்லை. தனக்கு வியாதி தீருமுன் தனது மனைவியுடன் சம்போகம் வைத்துக்கொள்கிறான். இந்த வியாதிக்கிருமிகளை இவ்வாறு பேதையாகிய தன் மனைவியின் கருப்பையில் சேர்த்துவிடுகிறான். இவள் அதனால் நோய்ப்பட்டு மகா கஷ்டத்தை அனுபவிக்கிறாள். அவள் நோயால் வருந்தி, அவள் ஆரோக்கியம் குன்றி அவஸ்தைப்படுவதுடன், மலடாயும் ஆகிவிடுகிறாள். இது அவள் தப்பேயன்று!. ஆகிலும், கணவன் தான்தான் அதற்கு மூலகாரணம் என்று நினைக்கிறதில்லை,

பூனா கார்விகாலேஜ் பெண்பிள்ளைகள் லேசான வியாயாமம் செய்கிறார்கள்.

அவளை வீட்டில் ஹிம்ஸைப் படுத்துவதுடன், மலடி என்று அவளை அசட்டையும் செய்ய ஆரம்பிக்கிறான். தனக்குப் புத்திரபாக்கியம் வேண்டுமென்கிற அவாவினால் மறுவிவாகமும் செய்து கொள்ளுகிறான். ஆண்மகன் மட்டும் ஜாக்கிரதையாகவிருந்து நல்ல அறிவுடன் கூடியுமிருந்தால், இவற்றையெல்லாம் தடுக்கலாம். தெரியாத்தனத்தினால் தப்பு செய்துவிட்டான். மானிடர்க்கு அது சகஜம் ஆனால் முண்டை நோயை சம்பாதித்துக் கொண்டு அதற்குத் தகுந்த டாக்டரைக் கொண்டு சரியான சிகிச்சை செய்து கொள்ளாதபக்ஷத்தில், அவன் குற்றம் மன்னிக்கத் தகுந்ததல்ல. அப்பேர்க்கொத்தவன் ஜனசமூகத்திற்கே அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடியவன். இதனால் தானும் கெட்டு, தன் மனைவியும் கெட்டு, பிள்ளைகள், பேரன் பேத்திகள்; சந்ததியே கெட்டுப் போக நேரிடும். அந்த மனுஷியன் சரியான சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டுமென்று நான் வற்புறுத்துகிறேன். அது செய்துகொள்ளுகிறமட்டும் தான் கல்யாணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது. நோய் தீர்ந்ததென்று டாக்டர் சொல்லும்வரையில் தன் மனைவியுடன் சம்போகமும் கூடாது. ஸ்திரீக்கு அந்த வியாதி தொத்திக்கொண்டவுடனே, அவளையும் கவனிக்கவேண்டும். சீக்கிரம் அவளுக்கும் சிகிச்சை செய்தால் அது



கூலம் உண்டு. முண்டைரோகமே மலட்டுத்தனத்திற்கு ஒரு காரணம் என்று வற்புறுத்தி மேலும் மேலும் சொல்லுகிறேன். இதைக் கண்டறிந்து உடனே சிகிச்சை செய்துகொள்ளும் பக்ஷத்தில் மலடு கண்டிப்பாய் நீ[illegible]மாய் சொஸ்தமாகி[illegible] செய்து[illegible]வேண்டும்.

---

சென்னை-600

# ஈக்கள். அவை செய்யும் வி[illegible]த்தனமும் அவைகளை ஒழிக்கும் விதமும்.

டாக்டர் யாமானி எல். எம். எஸ். ஸிவில் ஆஸ்பத்திரி-வாரங்கல்.

1. ஈக்கள், மனிதர்கள் குடியிருக்கும் வீடுகளுக்குப்பால் வெகு தூரத்தில் இருக்கிற வரையில், அசுத்தங்களை ஒழிக்கும் இயற்கையில் ஏற்பட்ட தோட்டிகள் மாதிரி ஆகும்.

2. ஆனால், வீடுகளுக்குள் அவை நுழைந்தாலோ, நமது தின்பண்டங்களை அசுத்தப்படுத்தி நோயை உண்டு பண்ணும்.

3. ஈக்கள் நோயை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கு பரவச் செய்யும் குணமுடையவை.

4. அவை கண்ட கசமாலங்களிலேயும் வசித்து, விருத்தியாகின்றன. விஷக்கிருமிகள் நிறைந்த கால்களாலும் ரக்கைகளாலும் அவை ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் தொத்து சம்பந்தமாக்குகின்றன.

5. பேதைபோல் காணப்படும் வீட்டு ஈக்களே, மனிதர்களின் பரம சத்துருக்கள்.

6. ஈக்களிலிருந்தும் மலத்திலிருந்தும் ஆகாரம் அசுத்தப்பட்டு அதனால் ஜுரம், நோய், மரணம், துக்கம் சம்பவிக்கும். இது நிஜம். ஆனதுபற்றி அறிவுள்ள மனிதன் இதைக் கவனியாமல் விடப்படாது.

7. இந்தப்பீடை எங்கும் பரவியிருக்கும். ஆனதுபற்றி அவை ஆரோக்கியத்திற்கும் பிராணனுக்கும் அபாயத்தை விளைவிக்கவல்லன.

8. ஒவ்வொரு பெண் ஈயும் 150 முட்டைகள் இடும். சீக்கிரம் அவை குஞ்சு



பொரித்து கொஞ்ச காலத்திற்கெல்லாம் 150 ஈக்கள் ஆய்விடும். இதிலுள்ள பெண் ஈக்கள் இம்மாதிரியாகவே ஒவ்வொன்றும் 150 முட்டைகள் இட்டு குஞ்சுகள் பொரிக்கும். இம்மாதிரி ஈ வம்சம் பெருகும்.

9. ஈக்கள், குதிரைச்சாணம், பசுஞ்சாணம், அழுகிப்போன காய்கறி, எல்லாவித குப்பைகள், செத்த ஜெந்துக்கள், மலம் இவற்றில் குஞ்சு பொரிக்கும்.

10. காசநோய் சளி ஈக்களுக்கு விருந்து சாப்பாடு மாதிரி. அதை அவைகள் உண்டு, காசநோய்க்கிருமிகளை வாய்களிலும், இரக்கைகளிலும், கால்களிலும் கொண்டுபோய், ஆகாரம், பானம் இவைகளில் வைத்து இம்மாதிரி இவ்வியாதியைப் பரவச் செய்கின்றன.

11. ஈக்கள் வெளித்திறந்து வைக்கப்பட்ட காசநோய்ச் சளியிலுள்ள, விஷக்கிருமிகளை, விரல்களுக்கும், உதடுகளுக்கும் வெகு சீக்கிரத்தில் மாற்றி விடுகின்றன.

12. இதேமாதிரியாக, அவை, சாக்கடைக்கால், சாக்கடைத் தொட்டி, கக்கூஸுகள், மலம் கொட்டும் பக்கெட்டுகள், டப்புகள் இவைகளின்மேல் உட்கார்ந்து சகலவித வியாதிக்கிருமிகளை மானிடர்களுக்குப் பரவச் செய்கின்றன.

13. பழங்கள் பழுக்கும் காலத்தில் ஈக்கள் அதிகமாகக் காணப்படும்.

14. பழங்கள் மீந்துபோனால் அவற்றை கண்டவிடத்தில் விட்டெறியக் கூடாது.

15. இவற்றையும், மற்ற வீட்டுக்குப் பையையும் ஜாக்கிரதையாய் சேகரித்து, சீக்கிரம் முனிஸிபாலிடி குப்பை தொட்டிக்குள் கொட்டிவிடவேண்டும்.

16. பழக்காலங்களில் ஈக்கள் கிதங்களை வீடுகளில் வைத்துவைக்கவேண்டும். தின்னும் பண்டங்களையும் குடிக்கும் பானங்களையும் மூடி வைக்கவேண்டும்.

17. வீட்டில் ஈக்கள் இருந்தால், அங்கே அசுத்தம் இருக்கிறதென்று அர்த்தம். அதன் சுற்றுப்பக்கங்களும் அசுத்தமாயிருக்கின்றனவென்பதற்கும் அது ஒரு அடையாளம்.

18. மாமிசம், பால், ரொட்டி, அடைகள், தித்திப்பு பலகாரங்கள் இன்னும் விற்பனைக்காக வைக்கப்பட்ட எல்லா ஆகாரங்களையும் பானங்களையும் ஈக்கள் நுழையவொட்டாதபடி பாத்திரங்களில் மூடி வைக்கவேண்டும்.

19. தகுந்த ஜாக்கிறதையாய் வைக்கப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்களை கடைகளிலிருந்து வாங்கப்படாது.

20. சுத்தமானதும் ஈக்கள் ரொஷ்டு இல்லாததுமான கடைகளிலிருந்தே உன் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை வாங்கு.

21. ஈக்கள், மலத்திலிருந்து நமது ஆகாரத்திற்கு வியாதியை தொத்திக்கொண்டு செல்வதால், காலரா, டைபாயிடு, சீதபேதி, குழந்தைகளுக்குக் காணும் மலப்போக்கு இவைகள் உண்டாகின்றன.

22. 'சுத்தம்' என்னும் சிநேகிதனைக் கைப்பிடி'—அதனால் உன் சத்துருக்களாகிய ஈக்களுடன் போர்கொடுத்து ஜெயமடையலாம்.

---

# அஜீரணமும் அதன் சிகிச்சையும்.

என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

இது நாட்பட்ட அஜீரண சம்பந்தமான ஒரு வியாதி. இது இந்தியாவில் சாதாரண நோய்களுள் ஒன்றாகி விட்டது. இதை அசட்டை செய்யும்பக்ஷத்தில் வயிற்றுப் போக்கு முதலிய கடூர வியாதிகளில் கொண்டுபோய் விடும்.

ஆகாரத்தை நன்றாய் மென்றானவுடன், அது அன்னரஸங்களால் தாக்கப்பட்டு, ஒரு திரவ பதார்த்தமாக மாறுகிறது. தேகத்தைக்கட்டும் பதார்த்தங்கள் படிப்படியாய் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் கலந்துவிடுகின்றன. இரத்தத்தில்கலக்காத பாகங்கள் குடல்கள் வழியாகச் சென்று தேகத்தை விட்டுக்கழிகின்றன. இம்மாதிரி இரத்தத்தில் சேர்ந்த பாகங்கள் யாவும் தேகத்தைப் பழுதுபார்க்கவும் கட்டவும் உபயோகப்படுகின்றன. இந்த ஆச்சரியமானதும் முக்கியமானதுமான செய்கைக்கு 'ஜீரணம்' என்று சொல்லப்படும். இந்த ஜீரணசக்திக் குறைந்தால் அதற்கு அஜீர்ணம் என்று சொல்லப்படும்.

அஜீரணத்திற்குக் காரணங்களாவன (1) அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் (2) துரிதமாய் உண்ணுதல் அதாவது ஆகாரத்தை அவசரமாக விழுங்குதல் (3) சரியற்றதும் சுகமற்றதுமான ஆகாரம் (4) தேகாப்பியாஸமின்றி யிருத்தல் (5) வழக்கமாய் மலச்சிக்கல் (6) போதுமானதல்லாத சமையல் (7) தித்திப்பு பண்டங்கள், ஊறுகாய்கள், சாராயங்கள் காப்பி, தேயிலை, உத்தீபனமுள்ள பானங்கள் முதலியன. சில்லரைக் காரணங்கள் அநேகமுள. ஆனால் அவற்றை இங்கே எடுத்துரைக்கமுடியாது.

அஜீரணத்தின் குறிகளாவன: ஜீரணமாகும்போது நோவு, வந்தி, வாயில், எச்சில் சுரத்தல், மார்பில் எரிச்சல், சாப்பிட்டானவுடன் ஹிருதயம் படபடவென்று துடித்தல், தலைவலி, மலச்சிக்கல்,



ஏப்பம், நாக்கில் அழுக்கு, வாய் துற்நாற்றம் முதலியன.

சிகிச்சை:—அஜீரணத்திற்கு சிகிச்சை செய்ய பின்வரும் சுலபமான விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டும்:—

(1) ஆகாரம் சாப்பிடும்போது மிதமாய் சாப்பிடவேண்டும். பசியாயிருக்கும்போதுதான் சாப்பிடவேண்டும். அதாவது உயிர்பிழைக்க சாப்பிடவேண்டுமேயொழிய, சாப்பிட உயிர் பிழைத்திருக்கக்கூடாது.

(2) நன்றாய் மெல்லுவதற்கும் ஜீரணமாவதற்கும் போதுமான நேரமிருக்கவேண்டும், நன்றாய் மெல்லுவதினால் ஜீரணம் சரியாக ஆகும்.

(3) மாம்சம் முதலிய அழுகிப்போகும்படியான ஆகாரத்தையும், தித்திப்பு பண்டங்களையும் தவிர்.

(4) நோய் கடினமானதாகவிருந்தால் ஒரு நாளைக்கு யாதொரு ஆகாரமும் சாப்பிடாதே. அதனால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வுண்டாகும்.

(5) புதிதான பழுத்த பழங்களை சாப்பிட்டு ஜீரண ரஸங்கள் அதிகமாக உற்பத்தியாவதைப்பார்.

செத்துக்கிடக்கும் எலியின் குடலைக்காகம் கொத்தி, பிறகு பாண்டத்தில் இருக்கும் ஆகாரத்தையும் கொத்த, அந்த ஆகாரத்தை ஏழைகளுக்கு விற்றல் ஒரு சுகாதாரமற்றதும், ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும்படியானதுமான பழக்கம்.

(6) பானம்:—காலையிலும் படுக்கப் போகையிலும் சுத்தமான வெந்நீரை நிரம்பக்குடி. அதனால் ஜீரணம் செவ்வையாகி இறைப்பையில் வலி நீங்கும்.

(7) போதை வஸ்துக்களையும், காபி, தேயிலை முதலிய உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய பானங்களையும் குடிக்காதே.

(8) ஜலமோ அல்லது எந்த திரவ பதார்த்தமோ சாப்பிட்டால் அதை சப்பிச் சாப்பிடு. சப்புவதினால் சிறிதளவே சாப்பிட முடியும். அதனால் அது சுலபவில் ஜீரணமாகும்.

(9) பச்சைப்பாலைவிட காய்ச்சின பாலைப்பருகு. ஏனெனில் காய்ச்சின பால் சீக்கிரம் ஜீரணமாகும்.

(10) அப்பியாஸம்:—தினம் இரண்டு வேளை சுறுசுறுப்பாய் நடந்து தேகாப்பியாஸம் எடுத்துக்கொள். ஒருவன் தேகாரோக்கியமானது, ஆகாரம், தேகாப்பியாஸம் இவற்றைப் பொருந்தி நிற்கும். தேகாப்பியாசம் இராவிடில், தேகமானது

இந்த இயந்திரமானது துருப்பிடித்துப் போகும். அதாவது வியாதிக்கிரையாகும். நீ செய்யும் தேகாப்பியாஸமானது வெளிக்காற்றில் செய்யவேண்டும்.

(11) போது:—அமைதியாயும் சந்தோஷமாயும் இரு. அது ஜீரணத்திற்கு ஒத்தாசையாகவிருக்கும். கோபம் மனோவேஷ்டை, கவலை, அருவெருப்பு இவற்றுடன் உண்டால், ஜீரண சக்தி குறையும்.

(12) பற்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள். அவை கெட்டுப்போயிருந்தால், ஒரு பல்வைத்தியரிடம் காண்பித்து சுத்தம் செய்துகொள். கெட்ட பற்கள் அஜீரணத்திற்குக் காரணம்.

(13) ஆகாரம் தோப்பியாஸம் எடுத்கொள்வதில் ஒழுங்காயிரு. தேக சக்தியும் காயசித்தியும் வேண்டும்.

(14) மருந்து ஒன்றும் சாப்பிடாதே. அது தற்கால சாந்தியேயொழிய வேறல்ல.

---

## பேன்.

தேகத்திலிருக்கும் பேனானது ஒரு அழுக்கடைந்த பழுப்பான ஜந்து. அதற்கு மிருதுவானதும், கெட்டியானதும், பாதுகாக்கும்படியானதுமான ஓடு ஒன்றுண்டு. அதன் வாயில் கூர்மையான ஆழ்ந்த உறிஞ்சும் அவயவம் உண்டு. அதனால் அது தேகத்தைக் குத்தி உறிஞ்சுகிறது. அதற்கு ஆறு கால்கள் உண்டு. அதன் ஒவ்வொன்றின் முனையிலும் ஒரு நகம் உண்டு. அதனால், அது இரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது துணியை கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொள்ளுகிறது.

பெண் பேனைவிட ஆண்பேன் சிறியது. நல்ல நிலைமையில் இருக்கும்போது பெண் பேன் 300 முட்டைகள் இடும். அதன் ஆயுட் காலத்திற்குள் 4000 சந்ததி உண்டாகும். முட்டைகள் அல்லது ஈறுகள் துணியின்மேல் இடப்படும். ஏழுமுதல் 10 தினங்களுக்குள் குஞ்சு பொறித்து அது இரத்தத்தை உறிய ஆரம்பிக்கிறது. அடிக்கடி இரத்தத்தை உறிஞ்சு, அநேக தரம் தோலை உறித்து, இரண்டு வாரங்களுக்கெல்லாம் அதற்குபுக்த வயது வந்துவிடுகிறது.

ஒரு பேனின் ஆயுட்காலம் 35 நாட்கள் முதல் 40 நாட்களாகும். பேன்கள் தெகத்தில் அங்கு மிங்கும் உலாவுகிறதில்லை. உள் ஆடையில் மடிப்புகள் இருந்தால் அங்கே பதுங்கிக்கொண்டிருக்கும். இரவில்தான் அது ஆகாரம் ஏற்றுக்கெள்ளும். ஒருவன் ஜுரமாய்ப் படுத்திருந்தாலும், செத்தாலும், அது அவனைவிட்டு நீங்கிவிடும். அதற்குத் தேவையான உஷ்ணக்கிரத்திற்கு கொஞ்சம் கம்மியாயிருந்தாலும் அதிகமாயிருந்தாலும் பிடிக்கிறதில்லை.

பேன்களால் பரவும் வியாதி, டைபஸ் அல்லது ஜெயில் ஜுரம், ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், ட்ரென்சு ஜுரம் முதலியனவாம். டைபஸ் ஜுரம் பேன்களாலேயே உண்டாவன. பேன்கள் இராவிடில் இந்த வியாதி கிடையாது. அது கடிக்கும்போது தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறதில்லை. கடித்து, தோலைப்புறண்டி, பேனிலுள்ள வியாதிக்கிருமிகளை அதில் விட்டபிறகுதான் இந்த வியாதி அவனுக்கு உண்டாகிறது. டைபஸ் வியாதியால் வருந்தும் பேனின் மலம் சர்மத்தில் பட்டாலே இந்த வியாதி தொத்திக்கொள்ளும். இந்த வியாதி அவ்வளவு அபாயகரமானது. அநேக சர்மநோய்கள் பேனால் உண்டாவன. பேன்பிடித்தவர்களுக்கு தூக்கம் கிடையாது.

பேன், ஈர் இவற்றை நீராவியினாலாவது, கொல்லலாம். அல்லது பழுக்கக்காய்ச்சிய இரும்பை துணியின்மேல் விட்டாவது கொல்லலாம். பெட்ரோல் அல்லது பாரபின் எண்ணெயும் அவற்றை



சாகடிக்கும். ஆடையை இவ்வாறு சுத்திகரிக்கும்போது, பேன்பிடித்தவன் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஒரு பேன் தப்பியிருந்தாலும் போதும். இதுகாறும் செய்ததெல்லாம் வியர்த்தமாய்விடும்.

பேன்கள் ஆகாரமின்றி வெகு நாள் ஜீவித்திரா. பேன் பிடித்த சீலையை ஒரு மாதம் அல்லது 40 நாட்களுக்கு உபயோகப்படுத்தாம். ஓரிடத்தில் சேர்த்து வைத்திருந்தால், அதிலுள்ள பேன், ஈறு எல்லாம் நாசமடையும். பேனைக் கொல்ல அநேக பவுடர்கள் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன. அவற்றுள் சில பெறும் பேனைக் கொன்றாலும் ஈறுகள் தப்பித்துக்கொள்ளும்(ரெட்க்ராஸ் ஸோஸைடி செக்ரீடேரியாரால் வெளியிடப்பட்டது-2, அவினுயு விலாஸ்க்வெஜ்,-பாரிஸ் 8.)

---

## ஸ்தூல சரீரமும் ஆயுளும்

ஒருவன் திரேகம் ஸ்தூலித்துப்போயிருந்தால், அவன் நெடுநாள் ஜீவித்திருப்பதற்கு அது ஒரு தடையாகுமென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் அனுமானித்திருக்கிறார்கள். தேகம் மெலிந்து போனாலே, காசநோய் முதலிய சுவாஸ ஸம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாவதற்கு அது ஆஸ்பதம். ஒருதேகட் ஸ்தூலித்துப்போனாலோ, ஹிருதயம், புக்கம், இரத்தக்குழாய் இவைகளுக்கு வேலை அதிகம். வயது ஆக ஆக, இந்தப்பாரம் அதிகமாகிறது. நியூயார்க் மெட்ரபாலிடின் லைப் இன்ஷியூரன்ஸ் கம்பனியாரால் புள்ளி விவரங்கள் எடுக்கும் உத்தியோகஸ்தராகிய லூயி. ஐ. டப்ளின் என்பவர் படித்த ஒரு விநோதமான வியாசத்தில் இந்த விஷயத்தைக் குறித்து வற்புறுத்தியிருக்கிறார். இந்த வியாசத்தில், சாதாரணமான தேக எடை மாறிப் போவதினால் ஆயுள் எவ்வாறு குன்றுகிறது என்பதை நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1887 ம் வருஷம் முதல் 1908ம் வருஷம் வரையில் ஆயுளைப் பொறுப்புக்கட்டியிருக்கும் 19304 நபர்களை பரிசோதித்து அதிலிருந்தும் புள்ளிவிவரங்களை எடுத்திருக்கிறார். ஒவ்வொருவருடைய ரிகார்டும் ஆரம்பமுதல் 1921ம் வருஷம் வரையிலும் பரிசீலனைசெய்து பார்க்கப்பட்டது. இந்த ரிகார்டுபடி, 13350 மரணங்கள் சம்பவித்திருக்கின்றன. இதன்படி கணக்கெடுத்துப்பார்த்தால் சாதாரண எடையுள்ள மனிதர்களின் மரணவிகிதம் 100,000க்கு 844 ஆகும். எடை குறைவுள்ளவர்களின் மரண விகிதமோ 100,000க்கு 913 ஆகும் கொஞ்சம் எடைக்குறைவுள்ளவர்களின் மரணவிகிதமோ 1000,00 க்கு 883 ஆகும். சாதாரண எடையுள்ளவர்களைவிடக்கொஞ்சம் கம்மி. ஸ்தூலசரீரங்களின் தொகுதியிலோ சாதாரணத்தைவிட மரணவிகிதம் அதிகம். தேக பளுவு ஜாஸ்தியாக ஆக, மரணவிகிதம் அதிகரித்துக் கொண்டுவருகிறது. எடை வகுப்பு 1-அதாவது சாதாரண எடைக்கு மேல் 100க்கு 5 முதல் 14 வரையில் அதிகமுள்ளவர்கள் மரணவிகிதம் 100,000 க்கு 1127-எடை வகுப்பு இரண்டு. 100க்கு 15 முதல் 24 வரையில் எடை அதிகமுள்ளவர்களின் மரணவிகிதம் 100,000க்கு 1215, எடை வகுப்பு மூன்று முதல் 5வரையில், 100க்கு 25முதல் 50வரையில் எடை அதிகமுள்ளவர்களின் மொத்த மரணவிகிதம் 1472. இப்படியாக ஸ்தூல சரீரமுள்ளவர்களுக்குத் தண்டனை, சாதாரண எடையுள்ளவர்களைவிட கால்வாசி முதல் முக்கால்வாசி வரையில் அவர்களது மரணவிகிதம் அதிகமாயிருப்பதேயாம்.

வயதும் கூடச்சேர்த்துப்பார்த்தால், மேற்சொல்லிய புள்ளிகள் கொஞ்சம் மாறுதலடையும். 45 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு ஸ்தூலசரீரத்தினால் கஷ்டம் இல்லை. எடை குறைவாயிருந்தாலும் லாபமில்லை. அதற்கு மேற்பட்டவயதுள்ளவர்களிடம் தாம் மரணவிகிதம்

அதிகமாகவிருக்கிறது. சாதாரண எடையிலிருப்பவர்களைவிட 100 க்கு 40 மரண விகிதம் அதிகம் என்று ஏற்படுகிறது. ஆயுள் பொறுப்புப்படி, ஆரம்பத்தில் எவ்வளவு ஜாக்கிறதையாக நபர்களைபொறுக்கி எடுத்தபோதிலும் இந்த மரண விகிதம் பிரமிக்கத்தக்கதாயிருக்கிறது.

ஸ்தூலசரீரிகளுடைய மரண விகிதத்தை விவரித்துச்சொல்லிய பிறகு, மரணத்தின் காரணங்களை டப்ளின் என்பவர் எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார். இவை, ஹிருதயநோய், அஞ்ஜினா பெக்டோரிஸ், இரத்த வொழுக்கு, நீரொழுக்கு, நெப்ரைடிஸ் முதலியனவாம்.

சாதாரண எடைக்கு மேற்பட்ட நபர்களிடம், இரத்தச்சுழற்சி சம்பந்தமான வியாதிகள் மரணத்திற்கு முக்கிய காரணமென்று டப்ளின் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். சாதாரண எடை உள்ளவர்களுக்கு, ஹிருதய நோயினால் மரண விகிதம் 100,000க்கு 80 ஆகும். எடைகுறைந்தவர்களின் மரண விகிதம் 65—ஸ்தூல சரீரிகளிடம் 100,000க்கு 121 ஆகும். இந்த அதிகமான விகிதம் வயது முதிர்ந்தோரிடமே காணப்படுவது.

அதே மாதிரியாக 45 வயதுக்கு மேற்பட்ட எடை அதிகமுள்ளவர்களிடம், அஞ்ஜினா பெக்டோரிஸினால் மரண விகிதம், சாதாரண எடையுள்ளவர்களைவிட இரட்டத்தனை. இன்னும் அதிக பளுவுள்ளவர்களிடம் $2\frac{1}{2}$ மடங்குமிருக்கிறது. எடைகுறைந்தவர்களின் மரண விகிதமோ சாதாரண தொகுதியைவிட 100-க்கு விகிதம் கம்மி.

ஜீவிய ஆரம்பத்தில், மூளையில் இரத்த ஒழுக்கினால் மரண விகிதம் மிகக்கம்மி. 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவரிடம் இது ஒரு பெருத்த நோயாகி விடுகிறது. எடை கம்மியுள்ளவர்களிடம் இது அடிக்கடி உண்டாவதில்லை. அவர்களிடம் இதன் மரண விகிதம் 98. எடை அதிகம் உள்ளவர்களிடம் மரணவிகிதமோ 218.

மூத்திர வியாதிகள் மரணத்திற்கு மற்றோர் காரணம். ஸ்தூலசரீரிகளின் மரண விகிதம் 141, சாதாரண சரீரிகளின் மரண விகிதம் 82, எடை கம்மியானவர்களின் மரணவிகிதம் 100,000-க்கு 63 ஆம்.

நீரழிவு மற்றோர் வியாதி. ஸ்தூலசரீரிகள் இதனால் மரணமடைவது அதிகம். 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களிடம் சாதாரண எடையுள்ளவர்களின் மரண விகிதம் 100,000-க்கு 23. ஸ்தூலசரீரிகளின் மரணவிகிதம் 100,000-க்கு 69, அதிக ஸ்தூலசரீரிகளாகவிருந்தால் 100,000-க்கு 259. அதாவது கம்மி எடையை யுடையவர்களைவிட 20 மடங்கு அதிகம்.

கம்மி எடையுள்ளவர்களைப் பிடிக்கும் வியாதி காச நோயாகும். இதன் மரண விகிதம் நெப்ரைடிஸை விட இரட்டத்தனை. காச நோயின் மரணவிகிதம் இளைஞரில் அதிகமாகயிருந்த போதிலும், 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களிடம் அதைவிட அதிகம் என்றே சொல்லவேண்டும் கம்மி எடையுள்ளவர்களிடம் நியூமோனியாவினால் மரண விகிதம் அதிகமாகவிருந்தபோதிலும், ஆயுள் கடைசியில் இது மரணத்திற்கு ஹேதுவானது.

ஒன்று திரட்டிச் சொல்லும்போது, டப்ளின் என்பர் ஸ்தூலசரீரிகளின் கஷ்டத்தை பின்னும் வற்புறுத்துகிறார். இந்த கஷ்டம், வயது ஆக ஆக தேகம் இன்னும் அதிகமாக ஸ்தூலிக்கும் போது அதிகமாகிறது. இது அநேகரிடம் வம்ச பரம்பரையாய் யொட்டி வருகிறதென்றே கருதவேண்டும் ஆகிலும், அநேகரிடம் தப்பான ஆகாரப்பழக்கங்களினால் நேரிடுகிறது. ஆகாரத்தை மிதமாய் சாப்பிட்டு, தகுந்த தேகாப்பியாஸம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். தீர்க்க ஆயுள், ஆரோக்கியத்தைப் பொருந்தியிருக்கிறது. ஆனது பற்றி ஆரோக்கியமாய் இருந்தால் தீர்க்காயுளுடன் வாழ்ந்து வெகு நாள் ஊழியம் செய்வதற்கு சாத்தியமாகவிருக்கும்.—தி. ஸி. எம். ஏ. ஜே.

---

# பிற் சொல்லிய குறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறிகள் ஒருவனிடம் காணப்பட்டால், மனோவியாதி அவனுக்குண்டென்று சந்தேகிக்க வேண்டும்.

தூக்கமின்மை.

அடிக்கடி மறைதியுண்டாதல்.

பேசும்போது வார்த்தையை அடக்கிப் பேசாமலிருத்தல்.

பேச்சில் அடக்கமின்றியிருத்தல்.

விநோதமான தொழில்களை எடுத்துக் கொள்ளுதல்.

ஒரே பேச்சை அநேகதரம் திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லுதல்.

ஒரே காரியத்தை திருப்பித்திருப்பிச் செய்தல்.

விரலைவிட்டு எண்ணுதல் (ஒரு காரியத்தைச் செய்யத் தொடங்குமுன் விரலை விட்டு எண்ணுதல்.)

அலம்பும் பித்து.

தன்னுடைய விருப்பத்திற்கு விரோதமாக அர்த்தமில்லால் நினைத்தல்.

தன்னுடைய விருப்பத்திற்கு விரோதமாக ஒரு காரியத்தை நடத்தல்.

சுவல்ப வேலைகளைச் செய்வதற்குக்கூட தாமதித்தல்.

அதிக சந்தேகம்.

அதிக வெட்கம்.

அதிகமாகப் பேசுதல்.

சுவல்ப சமாசாரத்திற்குக்கூட சிரித்தல் அல்லது அழுதல்.

வலிகள்.

திடீரென்று மதப்பித்து பிடித்தல்.

தன்னைத்தானே பாவி என்று நினைத்துக்கொண்டு எல்லாரையும்விட தாழ்ந்தவன் என்று எண்ணுதல்.

மனிதர்களையும் வஸ்துக்களையும் தெய்வீகமாக எண்ணுதல்.

தன்னிடம் ரஹஸ்யமான சக்தி இருப்பதாகவும் அபரிமிதமான ஆஸ்தி இருப்பதாகவும் எண்ணுதல்.

ஸ்தம்பனத்தினால் அடக்குவதாக நினைத்தல், மந்திரங்களை உச்சரிப்பதினாலும், கம்பியில்லாத சமாசாரங்கள், மின்சாரம் முதலியவற்றாலும் அடக்குவதாக நினைத்தல்.

எல்லா விஷயத்தைக் குறித்தும் கவலை.

ஏதோ கடூரமான நோய் இருப்பதாகவும், ஸ்வல்ப விஷயத்திலும் அபாயம் இருப்பதாகவும் நினைப்பது.

மரணத்தைக்குறித்து சதா பயப்படுவது.

உன்னைப்பார்த்து ஒருவன் உறுமினானென்றும், உன் நோக்காகவே பார்த்துக்கொண்டிருந்தானென்றும், குசுகுசென்று பேசினானென்றும், உன்னைப் பார்த்து துப்பினானென்றும் நினைத்தல்.

ஒருவன் ஆகாரம் விஷசம்பந்தப்பட்டிருக்கிறதென்று நினைத்தல்.

ஒருவனது வாலாயமாயிருக்கப்பட்ட வாழ்வை திடீரென்று மாற்றுதல்.

பேசமாட்டேன் என்று மறுத்தல்.

சாப்பிடமாட்டேனென்று மறுத்து ஆகாரத்தை தள்ளிவிடுதல்.

ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து நகரமாட்டேனெனல்—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டேரேங்த்.

---

# ஏன் குழந்தைகள் சிரிக்கின்றன.

பத்து விஷயங்கள் ஒரு குழந்தையைச் சிரிக்கச்செய்கின்றன. பர்மிங்ஹாம் சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த ப்ரொபெஸர் வி. டப்ளியூ வெலண்டின் என்பவர் பிரிடிஷ் அஸோஸியேஷன் மீட்டிங்கில் பின்வருமாறு விவரித்திருக்கிறார்.

குழந்தை முதல் முதல் 39ம் நாள் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. ஆகாரம் அருகில்

கொண்டுவருவதைப் பார்த்து சந்தோஷத்தினால் அப்போது சிரிக்கிறது.

இரண்டாம் சிரிப்பு 10 வாரங்களானதும் சிரிக்கிறது. அது தாய் தகப்பனார் சிரிப்பதைப் பார்த்து அதைப்போல் சிரிக்கிறது. அதே காலத்தில் சிசு சிசு பண்ணால் குழந்தை சிரிக்கிறதாக கவனிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பனிரெண்டு வாரங்கள் ஆனதும், வெளிச்சமானதும் மனதைக் கவரும்படியானதுமான ஒரு வஸ்துவைப் பார்த்தால் அது சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறது.

பிறகு ஆறு வாரங்கள் கழித்ததும், குழந்தைக்கு பதினெட்டு வாரம் ஆனதும், வயது முதிர்ந்தவர்கள் சிரிப்பது போல் முதல் முதல் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. ஸ்வல்ப நோயற்ற அதிர்ச்சி, ஒரு ஆச்சரியம் இதனால் உண்டாகிறது. ஆறு மாதங்கள் ஆனவுடன், குழந்தை அடிக்கடி சிரிக்க ஆரம்பிக்கின்றது. குழந்தையைப்போல் நடித்துக் காட்டியும், அது சொல்வதுபோல் சொல்லியும் தத்தக்க பித்தகவென்று அது பேசுகிறாப் போல் பேசியும், அதனால் அச்சிரிப்பு உண்டாகிறது.

ஏழு மாதங்களானதும், புத்திசாதுர்யமான ஆச்சர்யங்களைப் பார்த்து முதல் முதல் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறது. உதாரணமாக, தகப்பனார் பொய்க்குரலால் பேசுகிறது, தெரிந்த மனுஷியாள் வந்தாலும் பார்த்தாலும், இந்த 7ம் மாதத்தில் அவர்களைப் பார்த்து சிரிக்கும். எட்டுமாதம் முதல் 12 மாதம் வரையில்தான் எழுந்து நிற்றல் முதலிய செய்கைகளைப் பார்த்து தானே சந்தோஷித்துச் சிரிக்கிறது.

கடைசியாக, குழந்தை ஒரு வருஷம் ஆனதும், சிரிப்புக்கு 10-வது காரணம் ஏற்படுகிறது. அதாவது மற்றவர்கள் கவலைப் படுவதைப்பார்த்து கொஞ்சம் சந்துஷ்டியினால் உண்டாவது. இது வயது முதிர்ந்தோர்களிடம் ஒரு முக்கிய காரணமாகத் தென்படும்.—தி ஸானிடேரியன்.

---

# மிதமாகக்குடித்தல் கெடுதலா?

நர்ஸ் ஏ. ஈ. சாபல் எல். ஓ. எஸ். (ஸி. எம். எஸ். பயோனியர் ப்ளன்கேட் நர்ஸ்).

ஒரு நாள் நான் ரயில் வண்டியில் பிரயாணம் செய்கையில், ஜனசமூக நன்மைக்காகப் பாடுபடும் ஒருவளுடன் சம்பாஷித்துக் கொண்டே போனேன். அவள் அதிகமாக ஒருவன் குடித்தால் தான், தேகத்திற்குக் கெடுதல் என்று சொன்னதைக் கேட்டு ஆச்சரியப்பட்டேன். ஆனால் எங்கள் பிரயாணம் முடிவதற்குள், அவள் அபிப்பிராயங்கள் மாறிவிட்டதைப் பற்றி நான் சந்தோஷிக்கிறேன்.

1909ம் வருஷத்தில் லண்டனில் சாராயத்தைப்பற்றி நானா தேசியக் கூட்டம் ஒன்று நடைபெற்றது. அதற்கு எல்லா தேசங்களிலிருந்தும் பிரதிநிதிகள் வந்திருந்தனர். அந்தக் கூட்டத்தில், தேகத்திற்கு சாராயத்தினால் உண்டாகும் கெடுதலைக்குறித்து பின்வரும் விஷயத்தை சுருக்கமாகச் சொல்லப்பட்டது.

"லாபரோடரி, ஆஸ்பத்திரி முதலிய ஆராய்ச்சிகளினால், சாராயமானது தேகத்திற்குக் கெடுதலான ஒரு விஷ பதார்த்தம் என்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள், தசைநார்கள் இவைகளுக்கு கெடுதலை உண்டு பண்ணும். தேகத்தின் வலுவைக் குறைத்து, மயக்கத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய வஸ்து. ஆனதுபற்றி, வைத்திய முறையில் பார்த்தால் அதை மற்ற விஷ சரக்குகளைப்போலவே மிதமாக உபயோகிக்க வேண்டும்."

நமது தேகாரோக்கியமானது கோடிக்கணக்கான ஸெல்லுகள் சரிவர வேலை செய்வதைப் பொருந்தி நிற்கிறது. சாராயம் தேகத்திற்கு எவ்வளவு கெடுதல் என்பதை நீங்களே யோசித்துக்கொள்ளலாம். வெள்ளை இரத்த கார்பஸெல்களுக்கு அது மிகக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக் கூடியவை. அவை ஒரு கோடி சைந்நியம் நமது தேகத்தில் இருந்து கெட்ட விஷக்கிருமிகள் இரத்தத்தில் நாம் புசிக்கும் ஆகாரமூலமாயும் நாம் சுவாஸிக்கும் காற்று மூலமாயும் நுழைய வொட்டாமல் எதிர்த்துப் போரிடும். பூதக்கண்ணாடியில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், மிதமாகக் குடிப்பவன் இரத்தத்தில் உள்ள வெள்ளை இரத்த கார்பஸெல்லுகள் சக்தியற்று வீழ்ந்து கிடப்பதாகத் தெரியவருகிறது. குடிகாரர்கள் மாதிரியாகவே அவை நடக்கின்றன. அவை விஷக்கிருமிகளைத் தொடர்ந்து பிடிக்க முடியாது. சண்டைபோட்டு அவைகளை விழுங்கமுடியாது. நல்ல அறிவுடன் இருக்கும்போது ஒற்றுமையாய் வேலை செய்கிறமாதிரி வேலை செய்யவும் முடியாது.

"சாராயம் குடிக்கும் போதெல்லாம், ஒருவன் விபாதிக்குட்படுகிறான். குடிக்கும்போது ஒவ்வொருதரமும் அவனுக்கு அபாயம் நிச்சயம். விடாமல் குடித்துக் கொண்டே வந்தால், பூதக்கண்ணாடியில் அவன் இரத்தத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் வெள்ளை இரத்த கார்பஸெல்லுகள் நிரந்தரமாய் கெட்டுப் போய்விட்டதாக ஏற்படும். குடிக்காமல் இருக்கும் சமயத்திலும் கூட, அவைகளுக்குள்ள எதிர்க்கும் சக்தி போய்விடுவதாகக் காணப்படும். குடிகாரர்கள் மிதமாகக் குடித்தாலும் கூட ஹீன தேஹிகளாக விருப்பதற்குக் காரணம் இதுவே.

"நெடு நாள் குடிப்பவர்கள்.—மிதமாகக் குடித்தபோதிலும், வெகுநாள் குடிப்பவர்களின் இரத்தமானது விஷக்கிருமிகளால் உறிஞ்சப்பட்டு, கடைசியில் தசைநார்களும் உண்ணப்படுகின்றன. அழிந்து போன இந்த கார்பஸெல்லுகளுக்கு பிரியமான ஆகாரம் கடைசியாக வளரும் இளம் ஸெல்லுகளே. மானிடர்களுள், கடைசியாக வளரக்கூடியது மூளை. அதனால் தான் ஓயாக் குடிகாரர்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக விருப்பதற்குக் காரணம்.

மிகவும் பெருந்தன்மையும், சத்தியவசனமும், தயாளுவுமான கணவர்கள் குடியால், மிருகத் தன்மையையடைந்து கொடுமையான குணமுடையவர்களாக மாறிவிடுகிறார்கள். மூளையே கெட்டுப் போய், புத்திமயங்கிப் போனால் வேறு என்ன குணம் இருக்கும்?

குடிப்பதினால் நல்ல குணம் உண்டாகிறதென்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது வாஸ்தவமல்ல. அவனுக்கு சரியான புத்தி இல்லாததால் அவன் பணத்தை கண்டபடி கண்டவர்களுக்கு இறைத்துவிடுகிறான். தங்கள் வீட்டுச் செலவிற்கு ஒன்றும் கிட்டுகிறதில்லை. நான் ஏழைகள் வசிக்கும்படியான இடங்களில் வெகுநாள் உழைத்ததினால், எனக்கு இது தெரியவந்தது.

குடிப்பவர்களில் சிலர், மிகவும் பெருந்தன்மையுள்ள குணமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பதை நான் ஒத்துக் கொள்ளுகிறேன். அவர்கள் சிநேகிதர்கள் குடிக்கச் சொல்லுகையில் வேண்டாமென்று தள்ளமுடியாமல், அவர்கள் வலையில் அடிக்கடி சிக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள்.

வெளிநாட்டு இளவரசர் ஒருவர் எனக்கு இதைக்குறித்து ஒரு கதையைச் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் நல்ல குணமுடையவர். ஒருவரையும் துன்பப் படுத்தமாட்டார். ஒரு இந்திய இளவரசர் அவருக்காக ஒரு விருந்து வைத்தார். அதில் அநேகவித உயர்ந்த சாராயதினுசுகள் வைக்கப்பட்டிருந்தன. அதைச் சாப்பிடச் சொன்னபோது, அந்த வெளிநாட்டு இளவரசர் மறுத்தார். மேலும் மேலும் அவரை இந்திய இளவரசர் வற்புறுத்தியும் அது தன் மதத்திற்கு விரோதமென்று மாட்டேனென்று சொல்லிவிட்டார். சிநேக பாவத்திற்காவது

கொஞ்சம் சாப்பிடும்படி வேண்டிக் கொண்டார். அவருக்கு எவ்வளவோ மனவருத்தமாக விருந்தபோதிலும், அதை மறுக்கும்படியாகவே இருந்தது. அவருடைய கொள்கைக்கு அவர் ஸ்திரமாய் நின்றார்.

அநேக நல்ல மனிதர்கள் இந்த சந்தர்ப்பங்களில்தான் தவறிப்போய் விடுகிறது. குடிக்காமல் இருப்பவர்கள், கடைசியாக சிநேகபாவத்தில் சிக்கிக் கொள்ளும்படி நேரிடுகிறது.—குட் ஹெல்த்.

---

# தேசாந்திரி முகாமின் சுகாதாரம்

## ஐயோவா வார ஹெல்த் மெஸேஜினால் வெளியிடப்பட்டது

"ஐயோவா, மண்ரோட்டுகளை சீக்கிரத்தில் ஒழித்துவருகிறது. ரோட்டுகள் நன்றாய் கற்களால் பரவப்பட்டு பிரயாணம் செய்வோர்கள் அநேகர் அவற்றை உபயோகிக்கும்படியாக வைக்கப் பட்டிருக்கிறது என்று ஆரோக்கிய இலாகாதார் சொல்லுகிறார்கள்.

தேசம் சுற்றுவோர் முகாமானது ஒரு ஜனசமூகத்திற்கு ஆஸ்திமாதிரி. தேசாந்திரி, தனக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் விடுதி சுத்தமானதாக விருக்கவேண்டுமென்றும், சுத்த ஜலம் இருக்கும்படியான இடமாக விருக்கவேண்டுமென்றும், ஆகாரப் பதார்த்தம் முதலானவைகள் சுத்தமானதாக விருக்கவேண்டுமென்றும் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டான். ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப் போனால், பின் சொல்லிய விஷயங்கள் யாவும் அவசியமானவையே.

1. அந்த முகாமானது நிழலான இடத்தில், சாக்கடைக்கால் கட்டப்பட்டதாக விருக்கவேண்டும்.

2. ஜலாதாரம் சுத்தமானதாயும் சௌகரியமான இடத்திலும் இருக்க வேண்டும். கூடுமானால் ஒரு நகரத்தின் ஜலாதாரத்திலிருந்து வரும்படியானதாக விருக்கவேண்டும். ஒரு வீட்டுக் கிணற்றிலிருந்து ஜலம் எடுத்துக் கொள்வதாயிருந்தால், அது நல்லதாயிருக்க வேண்டும். அடிக்கடி அதைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்.

3. கக்கூஸ் முதலிய ஏற்பாடுகள் போதுமானதாயும், சுகாதார முள்ளதாயும், ஒரு நகரத்தைச் சேர்ந்த சாக்கடைக்காலுடன் சேர்க்கப் பட்டதாயுமிருக்க வேண்டும். நகரச் சாக்கடைக் கால்கள் இல்லாமலிருந்தால், சுகாதார அதிகாரிகளால் அங்கீகரிக்கப் பட்ட மாதிரியாக விருக்கவேண்டும். ஈக்கள் மொய்க்காமல் இருக்கவேண்டும்.

4. குப்பைத்தொட்டிகள் சௌகரியமான விடத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் குப்பையை அப்போதைக்கப்போது அப்புறப்படுத்த வேண்டும். குப்பைதொட்டிகளுக்கு மூடிகள் இருக்க வேண்டும்.

5, முகாமிற்கு ஒரு காவலாள் இருக்க வேண்டும். அதை அவன் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

6. பால் முதலிய ஆகாரங்கள் ஜாக்கிறதையாய் வைக்கப்படவேண்டும்.

7. சமையலறைகள் சாப்பாட்டறைகள் முதலியன வெளிச்சமுள்ளதாயும் காற்றோட்டமுள்ளதாயுமிருக்க வேண்டும். ஜன்னல்களுக்கும் கதவுகளுக்கும் திரைகள் இருக்கவெண்டும்.

8. சிற்றறைகள் வெளிச்சமுள்ளதாயும் காற்றோட்டமுள்ளதாயு மிருக்க



வேண்டும். திறந்த இடங்களெல்லாம் திரையால் மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

மேற்சொல்லியவை தவிர, மற்ற சௌகரியங்கள் என்னென்னவேண்டுமோ அவற்றை ஏற்பாடு செய்து வைத்திருந்தால் தேசாந்திரிகள் அங்கே வந்து தங்குவார்கள்.—ஆப்ஸ்டிராக்ட்ஸ் ஆப்கரண்டு பப்ளிக் ஹெல்த் லிடரேசர்.

---

# ஆரோக்கியக் குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும்

மாட்டிறைச்சியைத் தின்னும் இங்கிலாந்து காய்கறிகள் உண்ணும் காந்திக்குத் தலை வணங்கிற்று :—ஒரு சிறு இங்கிலீஷ் சைன்னியமானது இந்தியாவிலுள்ள 300 மிலியன் ஜனங்களையும் கீழ்ப்படுத்தி ஆண்டுகொண்டிருக்கும் விஷயத்தைக் குறித்து வெகு சிலாக்கியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. மாமிசம் இல்லாத ஆகாரம் கூடாதென்று வாதிப்போர் இதையே ஒரு அத்தாக்ஷியாக எடுத்துரைக்கின்றனர். ஆனால் இந்த ஜென நெருக்கமுள்ள தேசத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மாமிசம் தின்னும் மகம்மதியர் ஆவார் என்று அவர்கள் நினைக்கவில்லை.

மாமிசம் இல்லாத ஆகாரம் புருஷத்தன்மையற்ற மனிதர்களை உற்பத்தி செய்யுமென்றும் அவர்கள் தங்கள் ராஜ்ஜியத்தை பாதுகாக்க முடியாதென்றும், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் அவர்கள் பூண்டற்றுப் போவார் என்றும் வாதிக்கப்படுகிறது. இம்மாதிரி மாமிசமில்லாத ஆகாரத்திற்கு ஆக்ஷேபனை சொல்லுகிறவர்கள், மகாத்மா காந்தி அவர்கள் பிரிட்டிஷ் ராஜாங்கத்தாரை வணங்கும்படி செய்தினின்றும் அவர் மகத்துவம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

காந்தி அவர்கள் மிகவும் ஸ்வல்பமான வாழ்வு வாழ்ந்து வருகிறார். அதன் பயனாக அவர் 100 ஆண்டுகள் ஜீவித்திருக்கப்போகிறதாகச் சொல்லுகிறார். அவர் வாழ்வை அவரே இவ்வாறு வர்ணித்திருக்கிறார். அதாவது "சுத்தமான ஹிருதயம், அப்பட்டமான மனசாக்ஷி, பகவானை தினம் துதித்தல், சிற்றின்பத்தை தரத்தகுந்த ஆகாரத்தையாவது சுகத்தையாவது விலக்கல், சாராயம், புகைகுடித்தல், ஊறுகாய்கள் முதலியவின்றியிருத்தல், காய்கறி ஆகாரம் உண்ணல், ஜனங்களிடம் அன்பாயிருத்தல் ஆகிய இவைகளே.

காந்திஜி 24 மணி நேரங்களில 18 மணிநேரம் உழைப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. தினம் 100க் கணக்காய் அவரைப் பாக்க வருகிறார்கள். அநேக கடிதங்கள் எழுதுகிறார். "யங் இந்தியா" என்னும் பத்திரிகைக்கு ஆசிரியராக விருக்கிறார், இவ்வளவிருந்தும் தினம் நூல் நூற்பதற்கு அவருக்கு நேரம் கிடைக்கிறது. அதேமாதிரி, பகவானை தினம் ஸ்தோத்திரம் செய்யவும், தியானம் செய்யவும் நேரம் அகப்படுகிறது. ராஜதந்திரத்தில் காந்திஜி வெகுவல்லவர். தற்காலத்தில் இவருக்கு மிஞ்சினவர் ஒருவருமில்லை. இவர் மேம்பாடுடைய இங்கிலாந்தை வணங்கும்படி செய்து அவருடைய ஏற்பாட்டுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும்படி செய்துவிட்டார். இவ்வளவும் ஒரு துளி இரத்தம் சிந்தாமல் நடந்தது.

மாமிசமற்ற ஆகாரத்தைப் பழக்க ஆரம்பித்து சுமார் 2000 வருடகாலமான பிறகு இந்தியாவில் பிரிட்டிஷ் கவர்ன்மெண்டாருக்கு மேற்பட்ட ராஜதந்திரமும் கெட்டிக்காரத்தனமும், நன்னடத்

தையும் கூடிய ஒருவரை இந்தியா உற்பவித்ததென்றால் அதுவே, மாமிசமில்லாத ஆகாரத்தினால் தேகம் அழிந்து போகும் என்று வாதிப்போர்க்கு ஏற்ற எதிர் வாதமாகும். காந்திஜியினிடம் அதிக புத்தி கூர்மை, பக்ஷபாதமின்றி தீர்ப்பு செய்தல், மனோதிடம், தைரியம் இவை குடிகொண்டிருக்கின்றன. இதனால் மகா கஷ்டமான பிரச்சனைகளை யெல்லாம் எளிதில் தீர்க்கிறார்.

மேனாட்டாருக்கு, காந்திஜியைப்பார்த்தால் விகாரமாயும் அவலக்ஷணமாயும் தோன்றும். ஆனால் அவர் நேர்வழியில் நடக்கிறார். புத்திகூர்மை யோடிருக்கிறார். இங்கிலாந்தின் ராஜதந்திரிகளிடம் மகா சாமர்த்தியமாய் வாதாடுகிறார். அவர்களை விட ஒரு கை மேலாகவே யிருக்கிறார்.—குட் ஹெல்த்.

**தித்திப்பு பண்டங்கள் ஜீரணத்திற்கு நல்லதா?**—ஆகார விஷயமான கொள்கைகள் சதா மாறுதலடைந்து கொண்டிருக்கின்றன. சாதாரணமாய் யாவராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஆகாரக் க்ளிப்தம் ஒன்றும் கிடையாது. இது விஷயமாக ஒருமித்த அபிப்பிராயம் ஒன்றும் இல்லை. சீதோஷ்ணஸ்திதியும் அந்தந்த தேசத்து பழக்க வழக்கங்களும் இதில் பொதுவாய் சம்பந்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொருவருடைய குணாதிசயத்தையும் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஒருவன் உண்ணும் மாமிசம் மற்றவனுக்கு விஷம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஜீவஸத்துப்பொருள்களைக் குறித்து அனாவசியமாய் பெருமைப்படுத்தி பேசப்படுகிறது. உலோக உப்புகளே மிகவும் முக்கியமானவை. சரியான விகிதாசாரம் உலோக உப்புக்கள் ஒருவனது தேகத்தில் இருக்கும் பக்ஷத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அங்கே இருப்பது நிச்சயம்.

வாய்க்கு ருசியான ஆகாரங்கள் முக்கியமானவையே. சூப் முதலிய ஆகாரங்களில் போஷணா குணமதிகமில்லை. அவை உமிழ்நீர்க்கோளங்களை சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும்படி தூண்டும். சில வருஷங்களுக்கு முன், ஆகாரத்தில் சர்க்கரையைப் பற்றி மிகவும் சிலாக்கியமாகச் சொல்லப்பட்டிருந்தது. இப்போது அதன் மேம்பாடு குறைந்து போய்விட்டது. ஆகிலும் சர்க்கரை சாப்பிடுவது குறையவில்லை.

இப்போது கால்கேட் சர்வகலாசாலையின் தேகத்தொழில் சாஸ்திர லாபரேடரி டைரக்டராகிய டாக்டர் டோனால்டு ஏ. லாய்ர்டு என்பவர், பார்வையை விட ஆகாரத்தின் மணம், ஜீரணத்திற்கு எடுத்ததென்றும், அன்ன ரஸங்களை தூண்டுதல் செய்ய தித்திப்பு பண்டங்கள் அவசியம் என்றும் சொல்லுகிறார். கசப்பான ஆகாரங்களை விட தித்திப்பான ஆகாரங்கள் தாம் முக்கியமானவை. ஏனெனில் இதில் அன்ன ரஸங்கள் படிப்படியாய் வந்துகொண்டிருக்கும். வாயில், மணமானது சாப்பிட்ட ஐந்து நிமிஷங்கள் கழித்தும் இருந்துகொண்டிருக்கும். கசப்பு வஸ்துக்களுக்கோ அப்படியன்று. அவற்றால் தற்காலப் பிரயோஜனமே யொழிய வேறல்ல. ஒரு விருந்து சாப்பாட்டில் கடைசியில் தித்திப்பு பரிமாறுவது நல்லதென்றும் அது ஜீரணத்திற்கு எடுத்ததென்றும் டாக்டர் லாய்ர்டு சொல்லுகிறார். ஆகார விஷயமாக விணா அக்கரை இப்போது எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. ஆரோக்கியத்திற்கு இது எடுத்ததல்ல. இந்த தித்திப்பு பண்டங்கள் எல்லாம் தாடைகளுக்கு ஒரு வித வியாயாமமும் கொடுக்கிறதில்லை. அன்ன ரஸங்களுக்கும் ஒரு வித வியாயாமமும் கொடுக்கிறதில்லை. பார்வையினால் ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்துவது நூதன விஷயமாகும். ஒவ்வொன்றையும் கவனித்து அதன் படி உண்ண ஆரம்பிப்பது நாகரீகத்தின் கொடுமையாகும்.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

## ‘தமிழன்’ வாரப்பத்திரிகைக்கு

தாங்கள் சந்தாதாரர்கள் தானா ?

இல்லாவிட்டால்

உடனே 3 ரூபாயை அடியில் கண்ட விலாசத்துக்கு அனுப்பி சந்தாதாராகப் பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.

ஏன் ?

“தமிழன்” தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் விடுதலைக்காக உழைக்கின்றது. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் உரிமைக்கு குறுக்கிடும் சாஸ்திரம், புராணம், இதிகாசங்கள் முதலியவற்றை வீழ்த்தி, நேறியில் செலுத்துகிறது. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் இரத்தத்தில் சுயமரியாதை யென்னும் பிறப்புரிமையை பாய்ச்சுகின்றது. ஜாதி வேடதாரிகளின் கொடுமைகளையும் தந்திரங்களையும் கண்டித்து, குலத்தை பாது காக்கும் சாமர்த்தியம் தமிழனின் பெருமைக்கு காரணமாகும். இதன் வளர்ச்சியே ஒடுக்கப்பட்ட பல வகுப்பினரின் முன்னேற்றத்திற் சறிகுறியாகும். ஆதலால் குல நலத்தை நாடும் அன்பர்கள் மதபேதம் பாராட்டாது சந்தாதாராய் சேர்ந்து ஆதரிக்க வேண்டும். விலாசம் தெரிவிப்பவருக்கு மாதிரி பிரதி இனாம்.

மானேஜர் :—“தமிழன்” காரியாலயம்,
ஆண்டர்சன்பேட்டை, P. O.
கோலார் தங்கவயல், (S. I.)



## தமிழரசு

### ஓர் அரிய வாரப் பத்திரிகை

சென்னையின்றும் வியாழக்கிழமை தோறும் வெளிவரும் இப் பத்திரிகை சமுதாய சீர்திருத்தத்தில் யாவரும் நன்மை யடையத்தக்க கொள்கைகளைச் செவ்வனம் விளக்கும்; அரசியல் துறையில் இந்தியாவின் நலனையே கருதி, அவா அச்சமின்றி எடுத்துரைக்கும்; உலக முழுதும் நடைபெறும் அரிய நிகழ்ச்சிகளை இனிய அமைப்பில் துலக்கும். இதனைப் படிப்போர் சகல துறைகளிலும் உயர்வுறலாம்.

திரு. டாக்டர் மே. மாசிலாமணி முதலியார் அவர்களால் அரிய வைத்தியக் கட்டுரைகள் வரையப் பெற்று, திரிசிரபுரம் ஆ. நடராஜன் அவர்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளி வருகின்றது.

வருட சந்தா ரூபா 3 தனிப் பிரதி அணா 1.

மானேஜர். “தமிழரசு” ஆபீஸ்,
சென்னை.





## 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 மருத்தவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினைந்து 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 தபாற்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.



சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

### அல்லைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது 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. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

*Ask free particulars from :—*

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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



**Homœo-Degrees ! Books !**

All can learn homoeopathy by reading our Homoeo materia medica Rs. 5. Homoeo-practice Rs. 4. and get H. L. M. S., H. M. B., etc., Homoeo-Ayur-Unani degrees by correspondence. Free prospectus.

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC
Institute (Reg). MAHUVA
*(Kathiawar Dt).*



### ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொரு தடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஒரு மாதாந்தரத் **ஸ்ரீவைஷ்ணவன்** தமிழ்ப்பத்திரிகை.

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

ஆழ்வாராசார்யர்கள் முதலிய பெரியோர்களின் சரிதங்கள், அவர்களது அருளிச் செயல்கள், அவைகளின் வியாக்கியானக் குறிப்புகள், பாகவத, இராமாயண முதலிய இதிகாசக் குறிப்புகள், வேதம் உபநிடதம் பிரம்ம சூத்திரம் பாஷ்யம், கீதை முதலிய வடமொழி நூல்களின் குறிப்புகள், கம்பன் முதலிய மகாகவிகளின் கவித்திறம், பல முக்கிய நூல்களின் 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 சித்து 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 சேலவுள்பட ரூ. 1-0-0.
வி. பி. சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

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

விளம்பரம் செய்தால்
பலனுண்டு

ஆனல் அதை சரியான பத்திரிகை மூலமாய் செய்ய வேண்டும்.

## சுவராஜ்யா வானது

எல்லா ஜனங்களாலும் கோண்டாடப்பெற்ற ஒரு இங்கிலீஷ் தினசரிப் பத்திரிகை.

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

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

[illegible] [illegible] தெரிந்து கொள்ளவும்.

உ0ாஉ18
சென்னை-600 008

## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை, 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 விரும்புவானே, 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 கோள்ளவும்.**

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

மலேரியா, என்டரிக் அல்லது இதர கொடுமையான தொத்து வியாதி கண்டவுடன், தேகத்தின் தசைநார்கள் அதிகமாக அழிந்து போகும்படி நேரிடுகின்றது. இப்போது வைத்திய நிபுணர்கள் யாவரும், இம்மாதிரி தசைநார் அழிந்து போவதைத் தடுக்க, கார்போஹைட்ரேட்டு நிரம்பியுள்ள நீர் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமென்று, ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பூலோகத்திலுள்ள டாக்டர்கள் யாவருமே, ஜுரத்தின் போதும், வியாதியினின்று தேறிவரும் போதும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட்பாலைக் கொடுக்கும்படி சொல்லுகிறார்கள். ஹார்லிக்ஸில் சுத்தமான ஸத்துள்ள பசும்பாலோடு, மால்டெட் பார்லி, கோதுமை இவற்றின் கரையும் குணமுள்ள ரஸங்கள் கலந்திருக்கின்றன. இது சுலுவில் ஜீரணமாகி தேகத்தில் கலக்கக் கூடியது. இதில் வி ஜீவஸத்துப் பொருள் பாதி அழிந்து போவது தவிர மற்றபடி, ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு இதைத் தயாரிக்கும் போது ஹானி ஒன்றும் நேரிடுகிறதில்லை.

போஷணைக்குறைவுள்ள கேஸுகளிலும், ஜீரணக்கால் சம்பந்தமான வியாதிகளிலும், ஹிருதய ரோய்களிலும், கர்ப்பிணியாயிருக்கும் போதும், குழந்தைகளுக்கு பால் ஊட்டுகையிலும், ஜீரணப் பிரயத்தனம் கம்மியாகவும், போஷணை குணம் அதிகமாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் வேண்டுமோ அந்த சந்தர்ப்பத்திலும் ஹார்லிக்ஸ் உபயோகமுள்ளது.

## ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட்பால்


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