ஆரோக்கிய தீபிகை

9 7-8

ஜூலை-ஆகஸ்ட், 1932

N32.9.7-8
209222

ஆரோக்யதீபிகை.

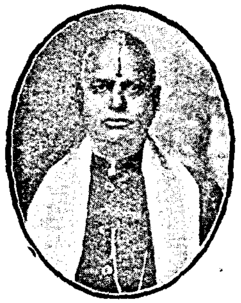
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

ஜ்யு-ஜ்யுட்ஸ்-ஜப்பானியர் மல்யுத்தம் செய்யும்விதம்.

இல் ஒரு பெண்மணி, தான் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கையில் தன்னைப் பின்னால் இருந்து எதிர்த்த

தந்தி விலாசம்—லிவர்க்யூர். ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது. டெலிபோன் 8139.



வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடைசியாகச் சேர்க்கப் பட்ட மருந்து.

ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

ட்ரேட்மார்க்

பிரசித்தி பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு அனுகுணமான மருந்துகள்.

சென்னை மைலாப்பூர் சாலைத்தெருவு 8-நெ. வீட்டிலிருக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல் வியாதிகளில் நிபுணரான டாக்டர். ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசித்தி பெற்ற இக்கல்லீரல், மண்ணீரல் மருந்துகள் நன்ருய் பரீக்ஷிக்கப்பட்டு குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும் கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருக்கங்களுக்கு ஏற்ற ஔஷதமென்று அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்கள் பெறப்பெற்றன.

இது ஒரு ஒப்பற்ற தடை மருந்து
கிளை :—வியாஸகுடீரம்.—விஜயநகரம்.

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :—**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.** 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்லைரன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது :—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் 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.

GANGAW
THE QUEEN OF PERFUMES
SRI KRISHNAN BROS 323 THAMBU CHETTY 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).

பொருளடக்கம்.

1st DEC 1932

	பக்கம்.
இந்தியரின் ஆகாரம்—II ...	157
இரைப்பையில் காணும் ஜலதோஷத்திற்கு ஜலச் சிகிச்சை. எட்வர்டு பொடால்ஸ்கி, எம். டி. ப்ரூக்லின், நியூயார்க் ...	160
வாய் சுகாதாரம். டாக்டர் ஆர். கே. பிள்ளை எப். பி. ஸி. (லண்டன்). நாகர்கோயில் ...	161
நோயற்ற வாழ்விற்கின்றியமையாத சாதனங்கள். ஆர். நாராயணன், மைலாப்பூர் ...	163
தனக்குத் தானே தேகத்தைப்பிடித்து பிசைந்துவிட்டுக் கொள்ளுதல். டப்ளியூ. ஹுகாஸ், எம். டி. ...	167
தேகநிலைக்கும் காசரோகத்திற்குமுள்ள சம்பந்தா சம்பந்தம் ...	169
இன்புளூயன்ஜா ஜுரம். (வங்காள சுகாதார இலாகா) ...	171
வெளிக் காற்றிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களில் போஜனம் ...	171
குஷ்டரோகத்தைக் குறித்து சில யதார்த்த விஷயங்கள் ...	172
குப்பையை ஒழிக்கும் விதம் ...	173
சந்தடியினுல் உபத்திரவம் ...	174
வயிற்றுப்போக்குக்கு ஆப்பில் பழ ஆகாரம் ...	174
மாமிசம் ஜீ-ஜீவஸத்துப்-பொருளின் மூலாதாரம் ...	175
உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் புராதன சுகாதாரப் பழக்கங்கள். ...	176

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, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேனும் 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 7ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

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

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

ஏஜண்டுகள் : தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, 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
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்

கோரோஜைக்குளிகை.

... ஔஷதம். ஜடிதி ... சலேயும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது.

தேகத்திலுள்ள விஷநீரை இது நிச்சயமாய் ஒழிக்கும். எல்லா தருணங்களிலும் தவறாது.

மாத்திரைக்கும் ரஸாயனத்திற்கும் சேர்ந்து

விலை ரூ. 3.

'நாளது தேதிவரையில் வியாதிகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சிகிச்சையும் மருந்தும்' என்னும் தலைப்புடன் இங்கிலீஷில் எழுதப்பட்டுள்ள ஒரு புஸ்தகம் 2 அணா தபால் ஸ்டாம்பு அனுப்பினால் கிடைக்கும்.

தேசபந்து ஆயூர்வேத வொர்க்ஸ்.
46-A சுரேந்தரநாத் பானர்ஜி ரோட்
கல்கத்தா.

ராவுஜீயின்
மலேரியா ஜ்வர
மாத்திரைகள்.

நீடித்த விடாக்காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவித ஜ்வரங்களுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. இந்த மாத்திரை மலேரியா ஜ்வரத்தை உண்டாக்கும் கிருமிகளை நேராகத் தாக்கி அவைகளைக் கொல்லும். ஜ்வரம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உதவி செய்யும். சிலநாட்கள் விடாமல் சாப்பிட்டால் சுரம் பறந்தோடிப் போம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

தொகுதி 9 பகுதி 7] [ஜூலை, 1932

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை 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.

இந்தியரின் ஆகாரம்—II.

முந்திய வியாஸத்தில் (1) ஆகாரத்தின் கால நிர்ணயம் (2) ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய இடமும் அதன் சுற்றுப்புறங்களும் (3) ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடவேண்டிய ஆகாரத்தின் அளவு, ஆகிய இவ்விஷயங்களைக் குறித்துப் பேசினோம். இப்போது எந்தெந்த ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதென்பதைப்பற்றியும் எதெதைத் தவிர்க்கவேண்டுமென்பதைக் குறித்தும் எடுத்துரைப்போம். நாம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய ஆகாரத்தில் பின் சொல்லிய பொருள்கள் சரியான விகிதாசாரப்படி இருக்க வேண்டும். அவையாவன : (a) கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் (b) ப்ரோடீன்கள் (c) கொழுப்புகள் (d) உலோகங்களும் உப்புகளும் (e) ஜலம் (f) ஜீவஸத்துப் பொருள்கள். ஒரேவித ஆகாரத்தில் மேற்சொல்லிய எல்லாப்பொருள்களும் சரியான விகிதாசாரப்படி கூடி இருப்பது அரிது. பாலில்மட்டும் இவ்விதம் எல்லாப் பொருள்களும் அமைந்து நிற்கின்றன. ஆனால் எல்லா ஜனங்களும் எப்போதும் பாலைக்கொண்டே ஜீவித்திருப்பது அசாத்தியம். ஆனதுபற்றி,மிஸ்ரம ஆகாரங்களினாலேயே மனிதர்கள் ஜீவிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இவையே அவர்கள் தேகத்திற்குப் போதுமான வலுவையும் போஷணா சக்தியையும் கொடுக்கின்றன. அரிசியும், கோதுமையும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளுக்கு உதாரணம். அரிசியானது தென்னிந்தியரின் முக்கிய உணவாகும். அரிசியை நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு தீட்டுகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதன் ஆகாரக்குணம் குறைகிறது. இயந்திரங்கள் தலையெடுப்பதற்குமுன், நெல் கையினாலேயே குத்தப்பட்டது. அப்போது அரிசியிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் யாவும் அழியாமல் அதிலேயே முழுதிலும் தங்கியிருந்தன. அதை நன்றாய்த் தீட்டும்போது அதை மேலே மூடிக்கொண்டிருந்த பாகம் அழிந்து, அதனால் இப்போது வங்காளத்தில் அதிகமாய் காணப்படும் பெரி பெரி முதலிய வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. தவிர, அரிசியைக் கொதிக்கவைக்கும்போது, கஞ்சியை வடிக்கட்டி விடுவதால், மிகுந்துள்ள அதன் ஆகாரக் குணமும் அடி

யோடே போய்விடுகிறது. நமது ராஜதானியிலுள்ள பட்டணங்களிலும் அதன் சுற்றுப்புறங்களிலும் உபயோகமற்ற பதரை ஜனங்கள் உண்ணுகிறார்களே யொழிய அரிசியை உண்கிறதில்லை.

சதாரணமாய், வங்காளம் தவிர, வட இந்தியாவின் மற்ற பாகங்களில் ஜனங்கள் கோதுமையைச் சாப்பிடுகிறார்கள். கோதுமை நல்ல உணவு, ஆனபோதிலும் அரிசியைவிட அது சிலாக்கியமல்ல. நமது வாசகர்களுக்கு இது ஒரு புதுமையாகத் தோன்றும். ஆகிலும் சாஸ்திர விசாரணைப்படி இது வாஸ்தவம் என்று இப்போது ஏற்பட்டிருக்கிறது. டாக்டர். மக்காரிஸன் என்பவர் சொல்லுகிறதாவது "முழுக் கோதுமையில் தேகத்திற்கேற்ற ப்ரோடீன்கள் சிலதும், தகாத ப்ரோடீன்கள் அநேகமும் இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, அது தகுந்த ஆகாரமல்ல". கோதுமையானது, உஷ்ணத்தை உண்டாக்கக்கூடிய ஆகாரம். இது தென்னிந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு ஏற்றதல்ல. கோதுமையைவிட அரிசி எதனால் சிலாக்கியமென்றால் "பிராணி சாஸ்திரப்படி, தேகத்திற்கு வேண்டிய ப்ரோடீன் அளவைக் கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், பாலில் ப்ரோடீன் 100 ஆக விருந்தால், அரிசியில் 88-ம், கோதுமையில் 40-ம் ஆக இருக்கின்றன". ஆனதுபற்றி, தேகத்திற்கு ஒத்தபடி, கோதுமையைவிட அரிசியில் அதிகப் ப்ரோடீன் இருக்கிறது. அமெரிக்காவில், வெகுகாலமாக கோதுமையும், பார்லியும் பயிராக்கப்பட்டு அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தபோதிலும், அரிசி, சீக்கிரம் ஜீரணமாகக்கூடியதாலும், வலுவை உண்டாக்கும் குணங்கள் அதற்கு இருப்பதாலும், அதை ஜனங்கள் அதிகமாக உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். "ஹெல்த் அண்டு புட் நெ. 7" என்னும் புத்தகத்தில் மிஸ்டர். ஜேம்ஸ் ஹென்ரி குக் எப். ஐ. எஸ். ஏ. என்பவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார் :—"அரிசியிலுள்ள முக்கிய மணம் தேக உறுப்புகளுக்குவேண்டிய உப்புகளாலும் கொழுப்பாலும் உண்டாகிறது. இது விஷயமாகப் பார்த்தபோதிலும்கூட, தீட்டாத அரிசி சிலாக்கியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். அது காரணம்பற்றியே, தேசாந்திரிகள் கீழ்நாடுகளில் சாப்பிடும்படியான அரிசியின் மணத்தை எங்கும் புகழ்ந்து பேசுகிறார்கள்". கோதுமையை உண்போர்க்கு; அவர்கள் புக்கத்தில் கல் உண்டாகிறதென்றும் அரிசி சாப்பிடுவோர்க்கு இவ் வியாதி காண்கிறதில்லையென்றும் சொல்லப்படுகிறது. மேலும் வாய், அன்னவாஹினி, இரைப்பை முதலிய உறுப்புகளில் அழற்சி ஏற்பட்டாலும், புக்கத்தில் ஏதாகிலும் கோளாறு நேர்ந்தபோதிலும் அதற்கு அரிசி ஆகாரம் எடுத்ததென்று சொல்லப் படுகிறது. கோதுமையைவிட, அரிசி ஜடிதியில் உறிஞ்சப்படும்படியான வஸ்து. ஒரு மணிகாலத்திற்குள் அதன் ஸத்து யாவும் தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, சீக்கிரம் வெளிவந்துவிடுகிறது, அதனால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கும் உறிஞ்சுவதற்கான உறுப்புகளுக்கும் பூர்ணமான ஓய்வு ஏற்படுகிறது. ஆனால் கோதுமை, முதலிய தானியங்களும், பருப்பு தினுசுகளும், அநேக காய்கறிகளும் ஜீரணமாக மூன்று முதல் ஐந்து மணி காலம் வரையில் செல்லும்.

பட்டாணிகளிலும் அவரைக் கொட்டைகளிலும் ப்ரோடீன் ரொம்ப உண்டு. ஆனதுபற்றி தீட்டாத அரிசியும், மேற்கண்ட தினுசுகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றும் கலந்த ஆகாரம் சரியான ஆகாரமென்றே சொல்லவேண்டும். தவிர அநேகவித பருப்பு தினுசுகள் இருக்கின்றன. இவை கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளுக்கும், ப்ரோடீன்களுக்கும் நடுத்தரமானவை. இதிலுள்ள போஷணவஸ்துக்கள் யாவும் இதன் ஸெல்லுகளில் இருக்கிறபடியால் அதை உடைப்பது கடினம். அதனால் அதுதேகத்தில் உறிஞ்சப்படுவது

கஷ்டம். துவரம்பருப்பில் ஊன் உண்டாக்கும் வஸ்துவும், எண்ணெய் அல்லது கொழுப்பும், பசை, அல்லது கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், போஷண குணமுள்ள உப்புக்களும், ஜலமும் அடங்கியுள்ளன. இந்தியர் வீடுகளில் பருப்பு ஒரு தினப்படி பதார்த்தம். ஆனால் அதை ஒரு ஊன் ஆகாரமாகக் கொள்ள வேண்டுமானால், பட்டாணிக்கும், அவரைக்கொட்டைக்கும் அது அடுத்தபடியென்றே சொல்லவேண்டும். ஆகிலும் அரிசிசாதம், பருப்பு, நெய் இம்மூன்றும் கலந்து ஒரு போஷணையுள்ள ஆகாரமென்றும், தென் இந்தியர் ஆகாரத்தில் இவை இன்றியமையாதவை யென்றும் யாவர்க்கும் தெரிந்தவிஷயமே. தேகத்திற்கு வேண்டிய ப்ரோடீன்கள் மாமிசத்திலிருந்தும் கிடைக்கும். ஆனால் மாமிசத்தை விரும்பத்தக்க பதார்த்தமல்லவென்றும், ஒரு அபாயகரமான பதார்த்தமென்றும் யாவராலும் கண்டனம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியரின் ஆகாரத்தில் புளி வெகுவாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதற்குப் பழங்களின் குணங்கள் உண்டு. பழங்கள் கிடைக்காதபோது, அதற்குப் பிரதியாக இதை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. "அதன் சதையில், டார்டாரிக் திராவகம் 100க்கு 5 விகிதமும், ஸைட்ரிக் திராவகம் 100க்கு 4 விகிதமும், மாலிக், அஸிடிக் திராவகங்களும், டார்டாரிக் ஆப் பொடாஷியம் 100 க்கு 8 ம், இன்வர்டு சக்கரை, 100-க்கு 25 விகிதமுதல் 40 விகிதமும், பிசின், பெக்டின் மூதலியனவும் இருக்கின்றன. புளியங்காய் அதிக புளிப்பு. புளியம்பழம் குளிர்ச்சியானது, காரமானது, ஜீரணம் செய்யக்கூடியது; மலத்தை இளகச்செய்யும் குணமுடையது. இது ஸ்கர்வி என்னும் வியாதியைத் தடுப்பதற்கும் பித்தத்தைப் போக்கடிப்பதற்கும் எடுத்தது. கொட்டைகள் துவர்ப்பு. புளியங்கொழுந்துகளும் பூக்களும் குளிர்ச்சியுடையன; பித்த ஹரி. கொட்டைகளின் மேலேயுள்ள சிகப்புத்தோலுக்கு கொஞ்சம் இளகச்செய்யும் சக்தியுண்டு. பட்டையோ துவர்ப்பு, டானிக் மருந்துபோல் வலுவைத் தரக்கூடியது." (இந்தியன் மெடீரியா மெடிகா).

இந்தியர்கள் குழம்பிலும் ரஸத்திலும் உபயோகப்படுத்தும் மற்ற வஸ்துக்களாவன, மிளகாயும், மசாலாவுமே. இந்த மசாலாவில் மிளகு, மஞ்சள், வெந்தியம், ஜீரகம் தனியா முதலியன கலந்திருக்கின்றன, கடுகு பெருங்காயம் இவற்றை நெய்யிலோ எண்ணையிலோ பொரித்து தாளிப்பதுண்டு. இந்த வஸ்துக்களைக் குறித்து இங்கு சிறிது விஸ்தரித்து எழுதுவது அனாவசியமாகாது. மிளகாய் ஹிருதயத்திற்கு நல்லது; ஜீரணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. ஜீரணகாரி; வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியது; ஆனால் அதிக அழற்சியை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி இதை மிதமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். மிளகானது திராவகசம்பந்தம், காரமுள்ளது; உஷ்ணமானது; ஜீரணம் செய்யக்கூடியது. மாதவிடாயை நிறுத்தக்கூடியது; இது சமையலுக்கு உபயோகமான வஸ்து என்று பூலோக முழுதிலும் தெரிந்தவிஷயம்". மஞ்சள் வாசனையுள்ளது, வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியது; ஜீரணிக்கத்தக்கது. வெந்திய விதைகளை, வயிற்றுவலி, உப்பஸம், சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, பசிதீபன மற்ற குன்மம், பிரஸவ ஸ்திரீகளிடம் காணும் வயிற்றுப்போக்கு, நீடித்த இருமல், கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருத்தல், ஆகிய இவைகளுக்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. வெந்தியக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. இது மணமாயிருக்கும். சீரகம், "காரமுள்ளது, மணமுள்ளது, ஜீரணசக்தியுள்ள உத்தீபன வஸ்து" தனியா "மணமுள்ளது, உத்தீபன வஸ்து, காரமுள்ளது, ஜீரணசக்தியுள்ளது, பித்தஹரி, குளிர்ச்சியுள்ளது, வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியது, சிறுநீரை அதிகமாக வெளிப்போக்கும் தன்மையுடையது. சம்போகத்தை விருத்தி செய்யக்கூடியது." பச்சைக்கொத்துமல்லி, காரமுள்ளது,

"மணமுள்ளது." கடுகு கொஞ்சமாக உபயோகப்படுத்தினால், ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணி, வாயுவைப்போக்கும். பெருங்காயம், "உத்தீபனமுள்ளது, காரமுள்ளது, இசிவைப் போக்கக்கூடியது, கபத்தை அறுத்துத் தள்ளக்கூடியது, மலத்தை இளகச் செய்யக்கூடியது. இதைப் பொரித்து உபயோகிக்க வேண்டியது" ஆனதுபற்றி இந்த மசலாக்கள் ஆகாரத்திற்கு மணமுண்டாக்குவதுடன் ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கும்படி செய்கின்றன. ஆனால் இவற்றை மிதமாய் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். இல்லையேல், இவை இரைப்பை, குடல்கள் இவற்றின் மிருதுவான ஜவ்வுகளுக்கு அழற்சியை உண்டுபண்ணும். ஹிந்துக்களில் பெரும்பான்மையோர் உள்ளிப்பூண்டு, வெங்காயம் இவற்றை ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் சில கூட்டத்தார்மட்டும் இவற்றைத் தள்ளுபடி செய்திருக்கிறார்கள். உள்ளிப்பூண்டு, ஒரு உத்தீபன மருந்து, காரவஸ்து, மாதவிடாயை வரச்செய்வது, வாதரோகத்தை போக்கடிக்கக் கூடியது, தேகத்தில் மாறுதல்களை உண்டுபண்ணக்கூடியது. இதன் மருந்துக் குணங்கள் அநேகமாகவிருந்த போதிலும், அதன் துர்நாற்றத்திற்காகவே அதை வெறுக்கப்படுகிறது போலும். வெங்காயத்தை ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாகவும், ஊறுகாயாகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். உள்ளிப்பூண்டைப் போலவே இதையும் ஹிந்துக்களில் சிலர் அதன் துர்நாற்றத்திற்காகத் தள்ளுபடி செய்திருக்கிறார்கள் என்று தோன்றுகிறது. ஐக்கிய மாகாணங்களின் பப்ளிக் ஹெல்த் ஸர்வீசைச் சேர்ந்த டாக்டர். டப்ளியூ. எச் ஸெப்ரல் என்பவர் நாய்களின்மேல் கொஞ்சநாளைக்கு முன் செய்த சில ஆராய்ச்சிகளினால், நாய்களுக்கு தினம் 15 கிராமுக்கு மேற்பட்ட பச்சை வெங்காயம் அல்லது சமைத்த வெங்காயம் கொடுத்து வந்ததில், அவைகளுக்கு கடுமையான இரத்தமின்மை என்னும் வியாதி உண்டாயிற்றென்று ஏற்பட்டது. "ஆனதுபற்றி, வெங்காயத்தை மணத்திற்காக கொஞ்சம் சேர்த்துக் கொள்ளலாமேயொழிய, அதை நித்தியப்படி ஆகாரமாக உபயோகப் படுத்தக் கூடாது என்று தோன்றுகிறது".

அடுத்த இதழில் இந்தியர்கள் உபயோகிக்கும் பழங்கள், காய்கறிகள் இவற்றைக்குறித்தும், ஒன்று சேராத ஆகாரங்கள் எவை என்பதைப்பற்றியும் எழுதுவோம்.

இரைப்பையில் காணும் ஜலதோஷத்திற்கு ஜலச் சிகிச்சை.

எட்வர்டு போடார்ல்ஸ்கி, எம். டி. ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

இரைப்பையில் ஜலதோஷம் பிடித்தால் அதாவது அதன் சளி ஜவ்வில் சளி அல்லது அழுகிப்போன வஸ்து ஏதாகிலும் இருந்தால், அதைப் போக்க ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம். இதற்கு வெந்நீர் தகுதியானது. இதற்கு, சளி ஜவ்வுகளின்மேலுள்ள சளி முதலியவற்றைக் கரைத்து சுத்தம் செய்யும் குணமுண்டு. இது தவிர, அதிக உஷ்ணமான ஜலத்தை மெதுவாய்ச் சுப்பி இரப்பையின் சளி ஜவ்வின்மேல் படும்படி உட்கொண்டால், அது ஆகாரத்தை டியோடனத்திற்குச் செல்லும்படி செய்யும்: ஜலத்தை மடமடவென்று விழுங்க முடியாதபடி அவ்வளவு உஷ்ணமாக அது இருக்கவேண்டும். ஜலத்தை மேஜைக் கரண்டியில் எடுத்துக்கொண்டு சுப்பிச் சுப்பி விழுங்கினால், இரைப்பையிலுள்ள இரத்தக் குழாய்கள், நரம்புகள், சதைகள் இவைகளுக்கு உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ணும். இவ்விதம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய ஜலத்தின் அளவு

அரை பயிண்டுக்குக் குறையாமலும் 1½ பயிண்டுக்கு அதிகப் படாமலும் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் இரைப்பை சுத்தமாகும். இரைப்பையும் அளவுக்கு மிஞ்சி விரியாது.

ஆகாரத்திற்கு முன்னர் அரைமணிக்குக் குறையாமலும் 1½ மணி காலத்திற்கு அதிகப்படாமலும் இந்த உஷ்ண ஜலத்தைப் பருகவேண்டும். அப்படி செய்யும்பக்ஷத்தில் ஆகாரம் உட்கொள்ளுவதற்கு முன்னரே சளி முதலியன நீங்கும். இதைக் கவனித்துப் பார்க்கும்போது, இரைப்பையில் ஜலதோஷம், இரைப்பை அகன்று விரிதல், இரைப்பையில் நரம்புநோய் முதலியவற்றிற்கு ஜலச் சிகிச்சையைப்போல் அதிக சீக்கிரத்தில் சொஸ்தப்படுத்தி அதிக சுகத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது வேறொன்றுமில்லை.

வாய் சுகாதாரம்.

டாக்டர் ஆர். கே. பிள்ளை எப். பி. ஸி. (லண்டன்). நாகர்கோயில்

வாய் சுகாதார சாஸ்திரத்திற்கு, 20ம் நூற்றாண்டில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. வைத்தியர்கள் தேகத்தைப் பரிக்ஷித்துப் பார்க்கும்போது, வாயின் நிலைமை, பற்களின் நிலைமை இவற்றை முக்கியமாய் கவனித்து நோயாளியை விசாரிக்கிறதுண்டு. ஆரோக்கியமற்ற பற்களால் அநேக கடுமையான கோளாறுகள் உண்டாகின்றன வென்று அவர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். நல்ல பற்கள் இருந்தால் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். நோய்ப்பட்டிருந்தால், தேகத்தில் வளர்ச்சி இராது, தொத்து வியாதிகளை அணுகச்செய்யும், முகத்தில் அந்தம் இராது, அநேகவித வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாக விருக்கும்.

ஆரோக்கியமுள்ள பற்களினால் நல்ல் ஆரோக்கியம் உண்டாகிறதென்பது ஒரு நூதனமான கொள்கையன்று.. வாயில் துர்நாற்றம் இருந்தால் தேகாரோக்கியம் சரியாக விராது என்று 650 கி. முக்கு முன் இருந்த வைத்தியர்கள் கூட கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். இப்போது, முன்னைவிட இன்னும் விசேஷமாகப் பற்களைக் குறித்துக் கவனிக்கப் படுகிறது. சுகாதார இலாகாதார்கள் வாய் சுகாதாரத்தைப்பற்றி இப்போது அதிகமாகக் கவனிக்கிறபடியால், பற்கள் அழிவதற்குறிய காரணம் இன்னதென்பதைக்குறித்து விசாரிப்பது நியாயம் என்றே தோன்றுகிறது. பல் சொத்தைக்குக் காரணம், பல் அமைப்பிலும் நிலைமையிலும் குறைவுகள் ஏற்படுதல், தாய்க்கும், வளரும் சிசுவிற்கும் போஷணைக் குறைவு, தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் கசிவுக் கோளங்கள், உமிழ்நீர் முதலியனவற்றிற்கும் பற்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தம், கெட்ட ஆரோக்கியம் ஆகிய இவை முதலியனவாம்.

தாய் கர்ப்பமாயிருக்கும்போது அவளுக்கு ஆகாரக்குறைவு ஏற்பட்டால் சிசுவின் பல் அமைப்பிற்கு தொத்து வியாதி சம்பந்தம் உண்டாகும். மக்னீஷியம், கால்ஷியம் முதலிய உப்புக்கள் தாயின் ஆகாரத்தில் குறைவுபட்டால், பல்லின் உறுப்புகளில் வித்தியாசம் ஏற்படும். தாய்கள் ஆகார விஷயத்தில் இவ்வாறு அசட்டையாயிருந்தால் சிசுவின் பற்களின் மேலாவது, பற்களின் உறுப்புகளிலாவது ஹைபொப்லேஷியா என்று சொல்லப்பட்ட ஒருவித வளர்ச்சி உண்டாகும். இதனால் காயமில்லாத பற்கள், காயமான பற்கள் ஆகிய இரண்டும் சீக்கிரத்தில் அழியும்.

பல் அமைப்பும் வரிசையும் கோணலாயிருந்தால், பல் அழியும். சீக்கிரத்தில் பற்களைப் பிடுங்கிவிட்டாலும், காயமில்லாத பற்களை நாட்சென்று பிடுங்கினாலும் பற்கள் ஒன்றுகூடி ஒன்றின்மே

லொன்று முளைக்கும். இதனால் பல்லின் வளைவு சாதாரணமாய் இருக்கிறபடி ஒழுங்காய் இராமல், முகத்தின் இசைவையும் அந்தத்தையும் கெடுத்துவிடும். தவிர பற்களை சரியாய் சுத்தம் செய்யமுடியாது. பற்களுக்கிடையில் தங்கும்படியான ஆகாரத் துண்டுகள் அழுகி, வாயில் புளிப்பு தட்டி, துர்நாற்றம் உண்டாகும். மேலும், பல் வரிசை தப்பியிருந்தாலும், பற்கள் ஒரே நெருக்கமாகவிருந்தாலும், வாயினால் சுவாஸம் விடும்படி நேரிடும். இந்த துர்பழக்கத்தினால், மனிதனுக்கு அநேகவித ஆபத்துகள் நேரிடும்.

கசிவுக் கோளங்களுக்கும் பற்களுக்கும் உள்ள சம்பந்தம் மிகவும் முக்கியமானது. பற்கள் முளைப்பதில் சம்பந்தப்பட்ட கோளங்கள் பாரதைராய்ட்ஸும், தைராய்ட்ஸுமே. பாரதைராய்டினால் சுண்ணும்பு தேகத்தில் கலக்கிறது; தைராய்டினால் ஐயோடின் தேகத்தில் பரவுகிறது. இந்தக் கோளங்கள் சரிவர வேலை செய்யாதபக்ஷத்தில், சுண்ணும்பு தேகத்தில் கலப்பது குறைந்துபோய், அதனால் பற்கள் சரியாக முளைக்கிறதில்லை. உமிழ் நீருக்கும் பற்களுக்கும் சம்பந்தம் உண்டு. உமிழ்நீர் அதிகமாக வருவதால் பற்கள் சரியாக முளைக்காதென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். வாயில் உமிழ்நீர் இராமல் அது உலர்ந்திருந்தால், பற்களுக்குக் கெடுதல் இல்லை என்று சிலர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். இன்னும் சில வைத்திய நிபுணர்கள், உமிழ் நீரிலுள்ள ஸல்போஸைநேட்டினால் பற்களில் உண்டாகும் வியாதி தீரும் என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அபிப்பிராயபேதம் எவ்வாறிருந்த போதிலும் பல் சொத்தை பிடிப்பதிலும், அதை சொஸ்தப்படுத்துவதிலும் உமிழ்நீர் அவசியம்வேண்டும் என்று ஏற்படுகிறது. சங்கத் திராவகம் உற்பத்தி செய்யும்படியான விஷக்கிருமிகள் வாயில் இருந்தால் அவை பல்லின் எனேமலுக்கும், டென்டினுக்கும் கெடுதலையை விளைவிக்கும். அதனால் பல் கோளாறுகள் உண்டாகும்.

பல் முளைப்பதில் ஆகாரம் ஒரு முக்கியாம்ஸம். ஆகாரத்திலுள்ள ரஸாயன வஸ்துக்களினால் பற்கள் ஆரோக்கியமாய் முளைக்கும். அல்லது கெட்டும் போகும். பற்கள் சொத்தை பிடித்துப் போவதற்குக் காரணம் மிருதுவான ஆகாரங்கள் சாப்பிடுவதேயாம். மிருதுவான ஆகாரத்தினால், மெல்லவேண்டிய அவசியமில்லாமற்போய்விடுகிறது. அதனால் பற்களுக்கு வியாயாமம் ஏற்படுகிறதில்லை. அப்போது பற்களுக்கு கெடுதி நேரிடுகிறது. தசைநார் உள்ளதும் கரடுமுரடானதுமான ஆகாரத்தினால் பற்களுக்கு அதிக வியாயாமம் கொடுக்கப்படுகிறது. அதனால் இரத்த ஓட்டம் தூண்டப்படுகிறது. தவிர, இதனால் பற்களும் சுத்தமாகிறது.

ஒருவனுடைய பல் கோளாறுகளுக்கும் பொது ஆரோக்கியத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. பொது ஆரோக்கியம் குன்றினால், பற்கள் சரியாக வளராது. ஏனெனில், ஆரோக்கியமற்ற நிலைமையில், பல் முளைப்பதற்கு வேண்டிய உப்புக்கள் போதுமானதாகவிரா. வயது முதிர்ந்தவர்களைக்காட்டிலும் குழந்தைகளுக்கு அதி சிக்கிரத்தில் பற்கள் சொத்தை பிடித்துப்போகும். அதிக ஆழத்தில் சொத்தை பிடித்து அழற்சி ஏற்படும். காயமற்ற பற்களுக்கு உண்டாகும் இந்த வியாதிக்கு உடனே சிகிச்சை செய்யாத பக்ஷத்தில், காயமான பற்கள் முளைப்பதற்கு கெடுதல் நேரிடும். குழந்தைப் பருவத்தில் பற்களை கவனியாமல் விட்டுவிடுவது, வயது முதிர்ந்தபோது, வாயில் சதா தொத்து சம்பந்தமான வியாதிக்கு ஆஸ்பதம்.

ஜனங்களுக்கு ஈரில் கட்டி அல்லது பல்வலி ஏதாகிலும் ஒன்று வந்தாலொழிய அவர்கள் வாயைக் குறித்துக் கவனிக்கிறதேயில்லை. வலி ஸ்வல்பமாயிருந்தாலும் வாய், பற்கள் இவற்றைக் குறித்து அதிக அக்கறை எடுத்துக்

கொள்ளுகிறதில்லை. வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு, இந்த விஷசம்பந்தம்பட்டு, தலைநோய், சாதாரண ஜலதோஷம், வயிற்றுக்கோளாறு முதலியன உண்டாகின்றன. இயற்கையின் எச்சரிக்கையை கவனிக்காவிடின், கடுமையான நோய்கள் தேகத்தில் உண்டாகின்றன. ஆனால் ஒரு மனிதனுக்கு 40 வயதானவுடன் வலுவு குன்றி, எல்லாவித நோய்களும் அவனை பாதிக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

பல் நோயினால் பொது ஜனங்களுக்கு ஏற்படும்படியான திரவிய நஷ்டத்தைக் குறித்து இங்கு எடுத்துரைப்பது மிகையாகாது. இந்த வியாதியினால் தொழிலாளிகள் வேலை செய்யும்படியான சக்தி குறைந்துபோகிறதென்று நிபுணர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இவர்களின் தொகையை கணக்கெடுத்ததில் 100 லக்ஷத்திற்கு ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் வாயில் பிளவை கண்டு அதனால் வருந்துவோர் அநேகர். குடலில் ரணம், வயிற்றுக்கோளாறுகள், நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகள் இவற்றால் வருந்துவோர் அநேகர். இவை யாவற்றிற்கும் மூலகாரணம் வாயில் விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டிருப்பதே.

ஆனதுபற்றி, வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியது அவசியம். காலையில் பல் தேய்ப்பது ஒருபக்கமிருக்க, படுக்கப் போகு முன்னர் பற்களை சுத்தம் செய்வது மிகவும் முக்கியமானது. நொய்யில்லாத பல் பசை அல்லது பொடியைத் தேய்த்தால் பல்லில் 'டார்டார்' உண்டாகாது. பல் சுத்தமாகவிருக்கும். தசைநாருள்ள ஆகாரத்தை மென்று சாப்பிட்டால் பற்களுக்கு அது ஒரு வியாயாமமாகவிருப்பதுடன் பற்களை சுத்திகரிக்கவும் செய்யும். காய்ச்சுப்புகளைக்கொண்டு வாயை அலம்புவதினால் பல் சொத்தை ஆகாது. பற்களை வருஷத்திற் கொருமுறை சரியான பல் வைத்தியரைக்கொண்டு பரீக்ஷை செய்துகொள்வது நலம்.

நோயற்ற வாழ்விற்கின்றியமையாத சாதனங்கள்.

ஆர். நாராயணன், மைலாப்பூர்.

(தென்னிந்தியா சுகாதாரச் சங்கத்தினரால் இவ்வருடம் நடத்தப்பெற்ற போட்டிப்பரிக்ஷையில், முதற் பரிசு பெற்ற வியாசத்தின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு)

(1) "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்." "பொதுஜன சமூகத்தின் சுகாதார நிலைமை, விலைகொடுத்து வாங்கக்கூடிய வஸ்து." "ஒரு ஊரின் சுகாதார நிலைமை அவ்வூரிலுள்ள இளம்பிராயச் சிறுவர்களினின்றறியலாம்." இவ்வாக்கியங்கள் சாதாரணமாகப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் பொதுக்கூட்டங்களிலும், மகாநாடு கூடும் மேடைகளிலும், பலர் எடுத்துரைப்பதைக் கேட்டிருக்கிறோம்.

தற்காலம் நமது நாட்டிலுள்ள ஜனங்களின் ஆரோக்கிய நிலை வெகுவாகச் சிலாகிக்கக்கூடியதாயில்லை. நமது நாட்டு ஜனங்கள் ஆரோக்கிய திடகாத்திரர்களாய், உலகத்து ஜனஸமூகத்தில் ஓர் உத்தம அங்கத்தினராக மதிக்கப் படவேண்டுமாயின், சுகாதார வாழ்க்கைக்கேற்ற முறைகளையும், கோட்பாடுகளையும் கைப்பிடித்து நாடோறும் இடைவிடாது அப்பியஸித்துவருதலவசியம். முக்கியமாக, நமது குழந்தைகளுக்கும் சிறுவர்களுக்குமே இவ்வப்பியாசம் இன்றியமையாதது. இன்று குழந்தையாயிருப்பவனே, நாளை வாலிபனாய், மறுநாள் பெரிய மனுஷனாகிறான். "தொட்டிற் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டில்"

என்னும் முதுமொழிக்கேற்ப, இளம் பிராயத்திற் கற்று அப்பியசிக்கும் பழக்க வழக்கங்களே ஆயுட்காலம் முடியும்வரையில் நிலையூன்றி நிற்கும். ஆகவே இளம்பிராயத்தில் கற்கப்படாத சுகாதார வழிகள், வயது முதிர்ந்தபின் கற்பிக்கவும், கற்கவும் சிரமப்படும். சுகாதார முறைகள் கற்பிப்பதற்கேற்ற பருவம் குழந்தையின் 2 முதல் 6 வயது வரையில்தான். ஆனால் அப்பருவத்தில் ஆரம்பிக்கப்பெற்ற சுகாதாரச் சிட்சை, 6 முதல் 14 வரையிலுள்ள, பள்ளிக்கூடப் பருவத்திலும் விடாமற் கற்பிக்கப்பெறவேண்டும். சாதாரணமாக எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும், 7 வயதுக்குமேல் 15 வயது வரையிலுள்ள சிறுவர் சிறுமியர்களுக்குச் சுகாதாரப் புத்தகங்கள் கற்பிக்கப்பட்டுவருகின்றன. இது மட்டும் உபயோகப்படாது. "எட்டுச்சுரைக்காய்

கால்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் வலுவையும் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு வியாயாமம்.

கறிக்காவதில்லை" யேபோல, தினந்தோறும் அப்பியசிக்கப்படாமல், மனப்பாடம் பண்ணிய சுகாதாரவிதிகள், எட்டுச் சுவைக்காய்களேயாகும். இடைவிடாது நாடோறும் அப்பியஸிக்கப்பட்டாற்றான் அவை கொடிச்சுரக்காய்களாக மாறுதலடையும்.

(3) நோயற்ற வாழ்க்கைக்கின்றியமையாத சாதனங்கள் பல. அவையனைத்தையும் விவரித்துக்கூறுவது ஒரு சிறு வியாசத்தில் முடியாத காரியம். ஆகவே இவ்வியாசத்தில் என் சிற்றறிவுக்கெட்டியமட்டில், அவைகளைச் சுருக்கி எழுதியிருக்கிறேன்.

(i) கல்வி கேள்விகளில் "தந்தை மகற்காற்று முதவி, நன்றிய வையத்து முந்தியிருப்பச்செயல்" என்று நாயனார் சொல்லியதுபோலச் சுகாதார நிலையில் தம் மக்கட்குதவவேண்டிய கடமையையறிந்து குடும்ப ரதத்தை நடாத்தும் யுக்தியும் புத்தியும் வாய்ந்தபெற்றோர் முதற் சாதனமாகும். தாம்

வசிப்பதற்கான வீடு உள்ளும் புறமும் ஒருங்கே தூய்மையுடன் விளங்கும்படி செய்வதன்றி, வீட்டில் வசிக்கும் ஆன்மாக்களும் மனோ வாக்குக் காயம் ஆகிய திருகரணங்களிலும் பரிசுத்தர்களாய்ப் பொலிவுறல்வேண்டும்.

(ii) பரம ஏழைகளாயிருப்பினும், தத்தம் சிறு வீடுகளைக் காற்றோட்டமாகவும், சூரிய வெளிச்சம் உட்புகுந்து தவழுமாறும் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(iii) வீட்டிற்குள், மனிதர் வசிப்பதினாலுண்டாகும் கெட்ட காற்று வெளிப்போந்து சுத்தமான குளிர்ந்த காற்று எப்பொழுதும் வீசிக்கொண்டிருக்கும் வண்ணம், எல்லா ஜன்னல்களையும் திறந்துவைக்கவேண்டும்.

(iv) குப்பை, அழுக்கு, தூசி முதலிய அசுத்தங்கள், வீட்டின் மூலைகளிற் சேராமல் தினம் இருமுறையாவது விளக்கப்படவேண்டும். வாரம் இருமுறையாவது வீடுகளைச் செவ்வனே ஜலத்தினால் கழுவவேண்டும்.

(v) மாட்டுக்கொட்டில்கள், குதிரைலாயங்கள், மலபாதை நிவர்த்திப்பதற்கான கொட்டில்கள் (கக்கூஸ்) வீட்டிற் கருகாமையில் கட்டப்படக் கூடாது. இவைகள் தூரத்திலேயே கட்டப்பட்டிருப்பினும் அவ்விடங்களிற் சேருங் குப்பைகளில் முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரிக்கவானந்திக்கும் ஈக்கள் தமது எண்ணத்தை நிறைவேற்றுவண்ணம் குப்பை, சாணி முதலியவைகளை விலக்கி அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

(vi) இன்னும் நம் வீட்டுக் கொல்லைகளிலும் இதர விடங்களிலும், ஜலந்தேங்குவதற்கு வசதியான ஜலதாரை, சட்டியோடு, தகர மூடிகள், பள்ளங்குழிகள் முதலியவைகளில், பிராணாபாயமான நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய கொசுக்கள் முட்டையிட்டுக் குஞ்சு பொரிக்காதபடி, ஜலத்தேக்கத்தை வடித்துவிடவேண்டும். அப்படி வடிக்கக்கூடாவிடங்களில் மண்ணெண்ணையை (கிரோஸின்) வாரம் ஒரு முறை, சிறிதளவு ஊற்றவேண்டும்.

(vii) நோயாளிகள், முக்கியமாக (இன்புளூவென்ஸா) ஜலதோஷ கபஜ்வரம், பித்தவாத ஜ்வரம் (டைபாயிட்) க்ஷயரோகம், வாந்திபேதி, வைசூரி இவைகளினால் வருந்துபவர்கள் நோயற்றவர்களுடன் கூடிக் கலக்காவண்ணம், தனிப்புறத்தே ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும். வீடு சிறியதாய் இருப்பதனாலோ, அல்லது பல குடித்தனங்கள் ஒரே வீட்டில் வசிப்பதனாலோ தனிப்புறத்தே ஒதுக்கிவைக்க முடியாதவிடத்து, முனிசிபால்டியாரால் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் ஒதுக்கிவைப்பதற்கான தொத்துநோய் ஆஸ்பத்திரிக்கு அனுப்புவது நலம்.

க்ஷயரோகத்தினால் வருந்துபவர்கள் ஒரே வீட்டிற் சேர்ந்து வசிப்பதினால், மற்றையவர்கட்கு அபாயம் நேராமல் இருக்கும்படி, அவர்களது தேகத்தைப் பரிசுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும், அவர்கள் உமிழும் கோழையை ஒரு சிறு மூடியிட்ட பாத்திரத்திலுள்ள மருந்து கலந்த நீரில் துப்பி, தினகாறும் அக்கோழையை தீக்கிரையாக்கும்படிக் கும் கற்பிக்கப்பட்டால், ஏனையவர்கட்கு அபாயம் குறையும்.

(viii) நம் தாகத்தைத் தணிப்பதற்கான ஜலம் மிகப் பரிசுத்தமாயிருத்தலவசியம். பரிசுத்தமானதென்று ஜல பரிசோதகரால் மதிக்கப்பெற்ற தண்ணீர்க்குழாய் வசதியுள்ள வூர்களில், ஜலத்தைக் கொதிக்கவைக்காமலே குடிக்கலாம். மற்றைய எவ்வித ஜலத்தையும் கொதிக்கவைத்துப் பானைகளிற் குளிரவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

(ix) நாம் உட்கொள்ளும் உணவு புஷ்டிதரக்கூடியதாகவும், சிலாக்கியமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். அதிகமாக வேகவைக்கப்பட்டாலும், எண்ணெய், நெய்களில் வறுக்கப்பட்டாலும், உணவுப் பொருள்களிலுள்ள (வைடமின் என்ற) ஜீவசத்து அழிவடைவதனால் அவ்விதம்

செய்யக்கூடாது. நாம் உட்கொள்ளுமுணவு, விசேஷமாகக் காய்கறிகளுடன், கீரை கனி வர்க்கங்கள் நிரம்பியதாய், இன்னும் மாவு சத்து (Starch), தசை வளர்ப்பதற்கான சத்து (Protein), கொழுப்புச் சத்து (Fat) மூன்றும்தேவையான வளவுள்ளதாயிருக்கவேண்டும். பழங்களில் ஆப்பில், (Apple) ஆரஞ்சி (Orange) சீமைத் தக்காளி (Tomato) இவை வெகு சிலாக்கியமானவை. ஒவ்வொருவரும் பிரதிதினமும் வயதிற்கேற்ற பால் குடித்தல் அவசியம்.

(x) மனித வர்க்கத்துக்கு யமனே போன்ற நாடெங்கும் பரவித் திரியும் ஈக்களின் ஸ்பரிச தோஷம் ஏற்படாதபடி நமது ஆகார வஸ்துக்களை கெட்டியாக மூடி வைத்தல் முதன்மைத்து.

(xi) வேளா வேளைகளில் போஜனம் செய்யவேண்டும். வேளை தப்பியும் கண்டது கண்டபொழுதும் உண்ணக்கூடாது. ஆகாரம், பானம், தேகப் பயிற்சி, தொழிற் பயிற்சி, நித்திரை, இவைகள், அவரவர்களது வயதுக்கேற்றவாறு சரியான காலங்களில், சரியான அளவு கொள்ளவேண்டும்.

(xii) காபி, (Coffee), டீ (Tea), சாராயம் (Alcohol) இவைகளை முற்றிலும் பஹிஷ்கரிக்கவேண்டும். புகையிலையும், அதன் சம்பந்தமான சுருட்டு, சிகரெட், பொடி இவைகளையும் விலக்கவேண்டும். காபி, டீ இரண்டும் நம்மினேர்களது தேகாரோக்கியத்தைக் கொள்ளைகொண்டுபோகின்றன. மிதமிஞ்சி இப்பானங்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அந்தோ! நம் நாட்டினின்று இக்கொடிய வஸ்துக்கள் எப்போது விலகுமோ! அறியேன்.

(xiii) சிறு குழந்தைகளும், வாலிபப் பருவத்திலுள்ளவரும் பிரதி தினமும், வெகுநேரம் நல்ல காற்றேட்டமான திறந்த வெளிகளில் ஓடியாடி யுலாவித் திரிதல் வேண்டும். அப்படிச் செய்து வந்தாற்றான் உடல் வளர்ச்சியும் மனக்கிளர்ச்சியும், ஊக்கமுமாக்கமும் ஒருங்கே பெற்று மாண்புடைத்த மாந்தராவர்.

(xiv) போஜன காலத்தில் அவசரம், கோபம், ஆவேசம், இம்மூன்றும் வீட்டின் கடைப்புறத்தே நிற்கும்படி விட்டுவிட்டு, போஜன சாலைக்குள் நுழையவேண்டும். நிதானமாகவும், மனக் கவலையின்றியும், கோப தாபங்களின் நினைவுகூட இல்லாமலும் உணவை யுட்கொள்ளுதல் ஆரோக்கிய முறையின் முதற்கொள்கை. ஆகாரத்தை நன்றுகமென்று உட்புகுத்தவேண்டும். உருண்டைமேலுருண்டையாகப் பரபரவென்று தள்ளி விழுங்கினுல், உணவு ஜீரணமாவது கடினம். நாளடைவில் ஜீரணசக்தி குறைந்து குன்ம நோயின்பாற்படுவர். மற்றைய நோய்களும் எளிதில், அணுகும்.

(xv) இனி, நமது அண்டை அயலாருக்கு நாம் செய்யவேண்டிய வுதவியும் கடைமையும் யாதெனின் :—நமது வீட்டுக்குப்பையைத் தெருவில் எறியக்கூடாது. நமது வீட்டில் யாதாமொருவர் நோயுற்றுல், அண்டை வீட்டிலுள்ளவர்களை எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். நமது வீட்டில் வைசூரி, வாந்தி பேதி, டைபாயிட் முதலிய தொத்து நோய் கண்டால் உடனே சுகாதாரவதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிக்கவேண்டும்.

(xvi) நமது வீட்டிற் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கெல்லாம் பிறந்த ஆறு மாதத்திற்குள் (வைசூரி வாராமற்றடுப்பதற்கென்று கண்டுபிடித்திருக்கும்) அம்மைப்பாலைக் கொண்டு அம்மை குத்திவைக்கவேண்டும். பின்னும் ஏழு வருஷத்திற்கொருமுறை அதே விதமாக அம்மை குத்திவைக்கவேண்டும். மஹாமாரி (Plague), வாந்திபேதி (Cholera), பித்தவாத ஜுரம் (Typhoid) முதலிய தொத்துநோய்கள் ஊரில் நடமாடினுல் அவ்வவ் வியாதிகளுக்கேற்ற மருந்தைக் கொண்டு, (Injection) ஊசி குத்திக் கொண்டால் அவ்வியாதி நம்மையணுகா. சுகாதார இலாகாவில் இம்மருந்துகள் இலவசமாகக் கிடைப்பதோடு, இலவசமாகவும் குத்துகிறுர்கள்.

(xvii) தினந்தோறும் உடம்பை நன்றுகத் தேய்த்துக் குளிக்கவேண்டும். குளித்தபின்னர் அழுக்குபோகத் துவைத்து காயவைக்கப்பட்ட வுடைகளையே யணிதல்வேண்டும். பிறருடைய வுடைகளை எக் காரணத்திற்காகவும், அணியக்கூடாது.

மேற்கூறிய சுகாதார முறைகளையும், விதிகளையும் மனதிற் பதியவைத்துக் கொண்டு, அவைகட்கிணங்க நமது நித்தியானுஷ்டான நடவடிக்கைகளை நடத்திவந்தோமானுல் நமது தேகாரோக்கிய நிலைமை விருத்தியடைவதோடு, பொது ஜனவாரோக்கிய நிலைமையும் செழித்தோங்கி வளர்ந்து நம் மிந்திய நாடே நலம்பெருகி முன்னேற்றமடையு மென்பது எனது துணிபு—R. N.

தனக்குத் தானே தேகத்தைப்பிடித்து பிசைந்து விட்டுக் கொள்ளுதல்.

டப்ளியூ. லயூகாஸ், எம். டி.

சர்மமானது ஆரோக்கியமுள்ளதாகவும் வலுவுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டுமானுல், அதற்கு வியாயாமம் வேண்டும். சர்மத்திற்கு வியாயாமம் கொடுக்கும் விதம், அதைப் பிடித்துப் பிசைதலே. பிடித்துப் பிசைதல் என்றுல் என்ன? அது என்ன செய்யும்? என்பதை இப்போது தெரிந்துகொள்வோம். இங்கிலீஷில் 'மாஸேஜ்' என்னும் பதம், அராபிக் 'மாஸ்' என்னும் பதத்திலிருந்து வந்தது. அதன் அர்த்தம், கைகளால் தேகத்தின் சதைகளை அமுக்கிப் பிடித்து, பூட்டுகளை நீட்டி உருகிவிடுதல் என்பதாம். அதனுல் அதற்கு நெகிழ்ச்சி உண்டாகி வலுவு வரும்''.

அநேகமாயிரம் வருஷ காலமாக பிடித்துப் பிசைதலின் பலன் மானிடர்க்குத் தெரிந்திருக்கிறது. கிரேக்கர், சண்டையினின்றும் திரும்பிவரும் யுத்த வீரர்களின் சர்மத்தை தேய்த்துப் பிடித்து பிசைந்துவிட்டதாக 'ஒடெஸி' யில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்தில் தேகத்தைப்பிடித்து விட்டுக்கொள்ளும் அப்பியாஸத்தைக் குறித்து தெரியவேண்டுமானுல் பெலிபிக் தீவிலுள்ளவர்கள் ஸ்கியாடிகா வியாதிக்குச் செய்யும் இச்சிகிச்சையைப்பற்றி காப்டின் குக் என்பவர் சொல்லியதிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளலாம். அதாவது, ஒரு கப்பற் தலைவருக்கு இடுப்பு முதல் பாதங்கள்வரை நோவு எடுத்து அதனுல் அவர் வருந்திக்கொண்டிருந்தார். சில சுதேசிகள், இந்த நோயைத் தீர்க்கவேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் கப்பலுக்குட் சென்றனர். கப்பலின் உள்ளறையில் தரையின்மேல் ஒரு படுக்கையை விரித்துப்போட்டு அதில் படுத்துக்கொண்டு அவர்கள் சொல்லுகிறபடியே நடந்து வந்தனர். அவரை அவர்கள் தலைமுதல் பாதங்கள் வரையில் அமுக்கிப் பிடித்தனர். முக்கியமாய் நோய் எங்கெந்த இடங்களில் இருந்ததோ அவற்றையெல்லாம், பூட்டுக்கள் படாரென்று சப்திக்கிறவரையில், பிடித்துவிட்டனர். கால் மணி நேரம் இதைப் பொருத்துக்கொண்டிருந்து பிறகு அவர்களிடமிருந்து விடுபட்டனர். இதனுல் அவருக்கு உடனே குணம் ஏற்பட்டது. அவர் இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் மறுபடியும் பிடித்து விட்டுக்கொண்டனர். அவருடைய வைத்தியர்கள் மறுநாட் காலையிலும் சாயங்காலமும் இதே மாதிரி

செய்தனர். இதற்குப் பின்னர் அவர்து நோய் அகன்று அவர் சொஸ்தமடைந்தார்.

அது முதல், பிடித்துப் பிசைதல், சாஸ்திர சம்மதியான விஷயமாக ஆகிவிட்டது. தற்போதுள்ள வைத்திய சாலைகளில் இதை வெகுவாய் உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த அப்பியாஸத்தில் தேகத்தை தேய்த்தல், அடித்தல், பிசைதல் ஆகிய இம்மூன்றுவித அம்சங்களும் உண்டு. இச்சாதனங்கள் சர்மத்தின் தொழிலைத் தூண்டுதல் செய்கின்றன. தசைநார்கள் கட்டுவதில் உபயோகமாகின்றன. இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்துகின்றன. நோயை ஒழிக்கின்றன. குரூபங்களை சரிப்படுத்துகின்றன. முள்ளந்தண்டுக்கு ஆரோக்கியத்தைக்கொடுத்து தேகத்திலுள்ள விஷங்களை அப்புறப்படுத்துகின்றன.

சதையின் வியாயாமத்திற்கு என்ன பலன் உண்டோ அதே பலன் பிடித்துப் பிசைவதினால் ஏற்படுகிறது. அது யாதெனில், இரத்தச் சுழற்சியை விருத்திசெய்து, தசை நார்களில் உள்ள கழிவு பதார்த்தங்களை அப்புறப்படுத்துகின்றது. நரம்புத் தொகுதிக்கும் இதனால் அனுகூலம் உண்டு. நரம்புகளின் மூலமாய்த்தான் சதைகள் சுருங்குகின்றன. பிடித்துப் பிசைவதால், சிறு நரம்புகள் யாவும் தாமாகவே, நரம்புத்தொகுதிக்கு யாதொரு பிராயாசையுமின்றி, வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கும். பிடித்துப் பிசைவதால், நரம்புகளுக்கு எவ்வளவு போஷணை வேண்டுமோ அவ்வளவும் கிடைக்கிறது.

தேகத்திலுள்ள எல்லாச் சதைகளையும் தாமாகவே பிடித்துப் பிசையலாம். ஆனால் தோட்பட்டைகளுக்கிடையில் உள்ள சதைகள்மட்டும் எட்டாது. அதற்கு ஒரு துவாலை, ஒரு நீண்ட பிடியுள்ள ப்ரஷ், முதலியவற்றால் உராய்க்கலாம். அல்லது வேறொரு நபரைக் கொண்டு பிடித்து விட்டுக்கொள்ளலாம்.

இம்மாதிரி பிடித்து விட்டுக்கொள்வதில், பாதங்களை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். சர்மத்தை மெதுவாயும் கெட்டியாயும் கிள்ளிப்பிடித்து, கட்டைவிரல், முன்னம் விரல் இவைகளுக்கு மத்தியில் சுருளும்படி செய்யவேண்டும். அதற்கு பின்னர், பாதத்தின் சிறிய சதைகளை கீழ்ப்பக்கத்திலிருந்து மேல் பக்கமாக பிசையவேண்டும். பாதத்தை கெட்டியாய்ப் பிடித்துக்கொண்டு, எல்லாப் பககங்களிலும் அதை தாராளமாய் அசைக்கவேண்டும். பிறகு, கணுக்காலையும் அதேமாதிரி செய்ய வேண்டும். அதாவது காலின் கட்டைவிரல் முதல் காலின் அடிப்பாகம் வரைக்கும் தேய்த்துப் பிடிக்க வேண்டும். காலைச் சுற்றிச் சுற்றித் தேய்க்க வேண்டும். கெண்டைக் காலின் சதையை நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். அதேமாதிரி கைகளையும் புஜங்களையும் செய்யவேண்டும். தொடைகள், குண்டிகள், முதுகு, கழுத்து முதலியவற்றையும் கவனிக்கவேண்டும். தேய்த்தல் அழுத்திப்பிடித்தல், அடித்தல் ஆகிய இச் செய்கைகளை மாற்றி மாற்றி செய்ய வேண்டும். பிறகு, சர்மத்தையும் அடிவயிற்றின் சதைகளையும் சுருட்டிப் பிடிக்கவேண்டும். மார்பை மேல் பக்கமாக மார்பெலும்பின் வழியாகத் தேய்க்கவேண்டும். மார்புச் சதைகளை நன்றாய்ப் பிடித்துவிடவேண்டும். கடைசியாக, கழுத்துச் சதைகளை பிடிக்கும்போது கீழ் நோக்காகச் செய்யவேண்டும்.

மேற் சொல்லிய தானாகப் பிடித்து பிசைந்துகொள்ளும் அசைவுகள் யாவும் ஒரு வித வியாயாமம் என்றே சொல்ல வேண்டும். அவைகளால் நல்ல ஆரோக்கிய பலன் உண்டு. உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர்க்கு அதனால் நல்ல பலன் ஏற்படும். ஒரே இடத்தில் அடைபட்டு முக்கியமாய் தேகத்திற்கு ஒரு வித வேலையும் இல்லாமல் மூளைக்குமட்டும் வேலை கொடுப்போர்க்கு, இது ஒரு தகுந்த வியாயாமமாகும் இத

னால் அவர்களுக்கு ஆயாசம் தீர்ந்து நரம்பின் நெருக்கடி நீங்கி அவர்கள் மனதும் தேகமும் சமமான நிலையில் இருக்கும்.

தானாகப் பிடித்து பிசைதல் அல்லது குறைந்த பக்ஷம் தேகத்தை தேய்த்தல் தினப்படி செய்யவேண்டிய ஒரு பழக்கமாகவேண்டும். இதைச் செய்யவேண்டிய காலம், காலை உடை உடுப்பதற்கு முன்னும், மாலை உடையைக்களைந்த பின்னருமாம். படுக்கையறை எவ்வளவு குளிர்ச்சியாயிருந்தாலும் அக்கரையில்லை. தேகத்தை பலமாய்த் தேய்த்தால் சூடுண்டாகும். இதனால் சர்மத்திற்கும் நல்ல பலனுண்டு. தேகத்திற்கும் போஷணை உண்டு. இம்மாதிரி சிகிச்சையால் சர்மம் மிருதுவாயும் பளபளப்பாயும் ஆகும். இதைவிட சர்மத்திற்கு வேறுவித டானிக் வேண்டியதில்லை.

இது வரையிலும் யாதொரு வியாயாமமும் செய்யாதவர்களுக்கு இதை நாம் சிபார்சு செய்கிறோம். இதற்கு பணச் செலவில்லை. தினம் கொஞ்ச நேரம் இதைச் செய்துகொண்டு வர வேண்டியதேயொழிய வேறொரு செலவுமில்லை. இதனால் நல்ல பலன் உண்டு. நான் அப்பியஸித்து பலனை அனுபவித்தவன்.

இயற்கைச் சிகிச்சைக்காக என்னிடம் வரும் வியாதியஸ்தர்கள் அநேகர் இதைக் குறித்து வெகுவாய் சிலாகித்துப் பேசுகிறார்கள். இதனால் அவர்கள் அடையும் தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்து அதிசயப்படுகிறார்கள். சில சமயங்களில் என் ஆஸ்பத்திரிக்கு அவர்கள் வரும்போது, மெலிந்து, ஒடுங்கி, விசனப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறார்கள். கொஞ்சகாலம் தேகத்தைப் பிடித்து விட்டுக்கொண்டு, மற்ற இயற்கைச் சிகிச்சையும் செய்துகொண்டபிறகு, தேகம், மனது இரண்டிற்கும் வாலிபர்களுக்கு இருப்பதுபோல் ஒரு வித குஷி ஏற்படுகிறது. தலையை தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருந்தவர்களுக்கு, தலையை நிமிர்ந்து பார்த்துக்கொண்டு போகும்படியான உற்சாகம் ஏற்பட்டது :—குட் ஹெல்த்.

தேகநிலைக்கும் காசரோகத்திற்குமுள்ள சம்பந்தா சம்பந்தம்.

தேகத்திற்குண்டாகும் சகல வியாதிகளிலும், தடுத்துச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய விஷயத்தில் அதிகமாகப் படிப்பைப் பொருந்தி நிற்பது காசரோகம் ஒன்றே. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கவும் முடியும். அதை சொஸ்தப்படுத்தவும் முடியும். உள்ளேயே உட்கார்ந்து வேலை செய்யும்படியான தொழிலாளிகளுக்கு, காசரோகம் பீடிப்பதைக் குறித்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், உள்ளேயே அடைபட்டிருப்பது ஒரு பக்கத்திலிருக்க, வேறு சில அம்சங்களும் கலந்திருக்கின்றனவென்று தெரியவருகிறது. அவையாவன: தேக பலம், பழக்கவழக்கங்கள், ஜனசமூக நிலைமை, சிக்கன நிலைமை. தொழிலாளிகளின் ஜீவனோபாய நிலைமை ஆகிய இவைகளாகும்.

தேகபலம், பழக்கவழக்கங்கள் இவைகளைமட்டும் கவனித்துப் பார்க்கையில், வெகு நேரம் வேலை செய்யும்போது, தேக நிலை சரியாகயிராதிருக்குமானால், தேகத் தொழில்கள் சரிவர நடக்கிறதில்லையென்றும் அதனால் காச நோய்க் கிருமிகள் அவர்களைத் தாக்கி முக்கியமாய் தம் கொடும் தொழிலைச் செய்வதற்கு ஆஸ்பதம் உண்டாகிறதென்றும் ஏற்படுகிறது.

உட்கார்ந்து குனிந்து வேலை செய்வதினால், மார்பு முழுதிலும் விரிகிறதில்லையென்றும் நுரையீரல்கள் விரிவது கம்மியாகிறதென்றும் கோபர் என்பவர் அபிப்பிராயப்படுகிறார். இம்மாதிரி நிலையுள்ள கைத்தொழில்கள் அநேகமிருக்கின்றன தையக்காரர்கள், சித்திரம் செதுக்குவோர், கல்லச்சுப் பதிப்போர், செருப்பு தைப்போர், கடிகார வேலை செய்வோர் ஆகிய இதைப் போன்ற தொழிலாளிகள் அநேகர் ஏறக்குறைய குனிந்தே வேலைசெய்கிறவர்கள்.

எலும்பு, பூட்டு முதலியவற்றின் குரூபங்கள் இளம்பிராயத்திலேயே நேரிடுமாகையால், வாலிபர்களுக்கு குனிந்து வேலை செய்வதினால் அதிக் கெடுதல் ஏற்படும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும் இதனால் கெடுதி உண்டு. மார்பில் குரூபம் ஏற்பட்டிருந்தால், அது காயமாகவிருந்தாலும்சரி, அது நுரையீரலை தாராளமாய் விரித்து அதனுடைய வேலையைச் சரிவரச்செய்யவொட்டாமல் தடுக்கும். அதனால் தேகத்திற்கு அதி முக்கியமானதும், காசநோயை வரவொட்டாமல் தடுத்து, வந்தாலும் சொஸ்தப் படுத்தக்கூடிய பிராணவாயு தேகத்தில் அதிகமாய்க்குறையும். தவிர, ஒரு தோட்பட்டையைத் தாழ்த்தியும் ஒரு தோட்பட்டையை உயர்த்தியும் செய்யும்படியான தொழில்கள் அநேகம் உண்டு. இம்மாதிரி ஏற்றக் குறைச்சலான நிலைமையில் வேலை செய்வதினால் முதுகெலும்பு ஒரு பக்கம் சாய்ந்து போய், மார்பின் அளவு குறைந்து, அதன் தொழில்களுக்குப் பங்கம் ஏற்பட்டு, காசநோய்க்குக் காரணமாகும்.

வாலிபர்கள் எப்போதும் தங்கள் தேகநிலையை சரியாக வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். அவர்களை சரியான படி நடக்கவும், நிற்கவும், உட்காரவும் தூண்டுதல் செய்யவேண்டும். ஆபீஸ், தொழிற்சாலை முதலிய இடங்களில், நிமிர்ந்து, உட்கார்ந்து வேலை செய்யும்படியான நாற்காலிகளைச் செய்துவைக்க வேண்டும். சரியாக செய்யப்பட்ட நாற்காலியானது, தேகத்தின் உருப்புக்களுக்கு ஒத்தபடி செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். எம்மாதிரி வேண்டுமென்றாலும் சரிப்படுத்திக்கொள்வதற்குத் தக்கதாய் இருக்கவேண்டும். ஒருவனுடைய உடை, செருப்பு முதலியவற்றைப்போல் அவ்வளவு சரியான அளவுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். அதில் உட்காருபவனுடைய தேகம் அதில் செவ்வையாய்ப் படிய வேண்டும். இம்மாதிரியான ஒரு நாற்காலி இருந்தால் சரியான நிலையில் உட்காரத்தோன்றும். அப்படி உட்காருவது சுலபம். சுகமாயுமிருக்கும். அதனால் ஆரோக்கியம் ஏற்படும். களை தீரும். காசநோய் வராது.

உட்காரும் நிலை சரியாகவிருந்தால், நுரையீரல் முழு அளவும் சுவாசித்தலில் ஈடுபடும். அதிசிக்கிரத்தில் இரத்தம் பிராணவாயுவினால் சுத்திகரிக்கப் படும். கரியமல வாயு தாராளமாய் வெளிவரும், ஜீரண உருப்புகள் தடங்கலின்றி வேலை செய்யும். நரம்புகளுக்கு அதிக வேலை இராது. சதைகளுக்கு கம்மி வேலை ஏற்படும். அதனால் நோய்களை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கும். கடைசியாக, முக்கியமான விஷயம், காசநோயை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். முன்னமே காசநோய் கண்டிருந்தாலும் அதை அடக்கி சொஸ்தம் செய்யும்.—கே. எல். எஸ். ஆர்.

இன்புளூயன்ஜா ஜுரம்.

(வங்காள சுகாதார இலாகா)

(1) தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டு, கூடியவரையில் வியாதி உம்மைத் தொத்தாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

(2) ஆரோக்கியமானதும் ஒழுங்கானதுமான பழக்கவழக்கங்களை அனுசரித்து தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள். நல்ல ஆகாரத்தை சாப்பிடு. களைப்பு, குளிர், சாராயம் முதலியவற்றைத் தவிர். ஆரோக்கியமாய் வாழ்வதினால், இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இத்துடன், நோயாளியைக் கொல்லக்கூடிய சிக்கலான இதர வியாதிகள் சம்பந்தப்பட்டால் அவற்றை எதிர்த்துத் தடுக்கலாம்.

(3) இன்புளூயன்ஜாவில் முதல் முதல் காணப்படும் குறிகளாவன: கடுமையான ஜுரமும் குளிரும். இந்த வியாதி தாக்கும்போதே விரைவாய்த் தாக்கும். ஆரம்பத்தில் அதிக தொத்துள்ளது. வாய் மூக்கிலிருந்து வரப்பட்ட சளி முதலியவற்றால் இது பரவுகிறது. சிக்கலான இதர வியாதிகள் இத்துடன் சம்பந்தப்படுவதால்தான் மரணம் உண்டாகிறது. இன்புளூயன்ஜாவினால் வருந்தும் ஒவ்வொரு நபரும் தன் அருகில் இருப்போர்க்கு ஆபத்தை விளைவிக்கக்கூடியவராயிருக்கிறார்.

(4) தொத்தை வரவொட்டாமல் தடுப்பது எப்போதும் சாத்தியமில்லை. ஆனால், பின்வரும் முறைகளினால் ஆபத்தை அதிகமாய்த் தடுக்கலாம். அவையாவன :

(a) ஆரோக்கிய வாழ்வு.

(b) நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் வேலை செய்வதும், தூங்குவதும்.

(c) ஜன நெருக்கடியான கூட்டங்களையும், மூடப்பட்டுள்ள, காற்றோட்டமில்லாத அறைகளையும் தவிர்த்தல்.

(d) தகுதியான உடை உடுத்தல்.

(e) தொண்டையை மருந்தினால் அலம்பிக் கொப்பளிப்பதும், மூக்குத் துவாரங்களை சுத்தம் செய்வதும்.

(5) வியாதி தொத்தாமல் இருக்குமென்று நம்பி, மருந்துகளை வாங்கிப் பணத்தை வியர்த்தப்படுத்தாதே.

(6) நெருக்கடியான மாளிகைகள், அறைகள், ஆட்டக் கொட்டாய்கள் ஆகிய இந்த இடங்களிலுள்ள கூட்டங்களை எப்போதும் தவிர். வெளிக் காற்றைவிட, மூடப்பட்டுள்ள இடங்களில்தான் தொத்து சம்பந்தம் அதிகம்—ஹோமபாதிக் புலடின்.

வெளிக் காற்றிலுள்ள பள்ளிக்கூடங்களில் போஜனம்.

ஸ்மெத்விக்கில் வெளிக்காற்றில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல பலன் உண்டாயிருக்கிறது. டாக்டர். ஹ்றயூ. பால், மெடிகல் ஆபீசர் ஆப் ஹெல்த் பின்வருமாறு எழுதி யிருக்கிறார்:—ஒவ்வொரு பையனுக்கும் தேக வலுவு விருத்தியாயிருக்கிறது. ஆனால் சில முரட்டுக் குழந்தைகளுக்கும் நல்ல பலன்கள் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் குழந்தைகளை அந்தப் பள்ளிக்கூடத்தில் சேர்ப்பதற்குக் காரணம், அவன்

(அல்லது அவள்) சரியாய் சாப்பிடுகிறதில்லை; ஆகாரத்தை பொறுக்கி பொறுக்கித் தின்கிறது; வெளேரென்று வெளுத்துப்போய், அசரித்தையாய் காணப்படுகிறது. தாய்க்கு எப்போதும் இக் குழந்தையால் கவலை அதிகம். இது தாய்க்கு ஓரே குழந்தை. அதனால் தாயானவள் இக்குழந்தை விஷயத்தில் அதிக கலவரம் கொண்டிருக்கிறாள். இம்மாதிரி அதிக கலவரம் கொண்டிருப்பதால், குழந்தைதான் எப்போதும் அசௌக்கியமாய் இருப்பதாக எண்ணிக்கொள்ளுகிறது. சாதாரண குழந்தைகளுடன் கொஞ்ச நாள் இருந்தால் அவனுக்கு உடனே சொஸ்தம் ஏற்படுகிறது. சாப்பாட்டு வேளையில், நல்ல பசியுள்ள இரண்டு குழந்தைகளுக்கிடையில் இதை உட்காரவைக்கப்படுகிறது. அக்குழந்தைகள் தங்கள் ஆகாரத்தைக் கவனிக்கிறார்களேயொழிய, இதன் ஆகாரத்தைக் குறித்துக் கவனிக்கிறதில்லை. ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் இக்குழந்தை தன் ஆகாரத்தை அளைந்து கொண்டிருக்கும்போது ஒருவரும் இதைக் கவனியாமல், ஒருவரும் தனக்கு 'ஐயோ! பாபம்! என்று சொல்லாமல் தன்னை மறந்துவிட்டிருப்பதைக் கண்டு, நல்ல வழியில் திரும்ப ஆரம்பிக்கிறது. ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரங்களுக்கெல்லாம், பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர்களைப் போலவே இதுவும் நன்றாய் சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறது! இம்மாதிரி பிள்ளைகளை சாப்பாட்டுவேளையில் தாய் தந்தையர்களை விட்டுப் பிரித்து வைக்கவேண்டும். குழந்தைகளைப் பரிக்ஷித்துப் பார்க்கும்போதெல்லாம், அடி வயற்றில் நோவு இருப்பதாக அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். இதைத் தீர விசாரிக்கையில், பள்ளிக்கூடத்தில் நல்ல உணவு உண்ட பிறகு, பிள்ளைகளுக்குப் படுக்கப்போகுமுன் இன்னொருதரம் சாப்பாடு போடப்படுகிறதாகத் தெரிகிறது. இந்த சாப்பாடு ஒரு பலத்த சாப்பாடு என்றே சொல்லவேண்டும். இதில் மீன், துண்டு மாமிசம், உருளைக்கிழங்கு முதலியன அடங்கியுள்ளன. சில பெற்றோர்களுக்கு ஆகார விஷயத்தில் கற்பனை போதாது. அளவுக்குமிஞ்சி ஆகாரத்தை ஊட்டி மிருகங்களைப்போல் குழந்தைகளை கொழுக்கும்படி செய்யக்கூடாது. மிதமான ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தைகள் செவ்வையாய் வளரும். இந்த வெளிக்காற்றுப் பள்ளிக்கூடங்களில் கொடுக்கும்படியான ஆகாரமானது குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாய் வளருவதற்கு ஏற்றவை. இத்துடன் வேறொரு ஆகாரமும் கொடுக்கக்கூடாது. பெற்றோர் இரவில் ஏதாகிலும் ஒரு ஆகாரம் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கவேண்டுமென்று விரும்பினால், படுக்கப்போகுமுன் ஒரு ஆப்பில் பழம் கொடுப்பது நலம் என்று டாக்டர். பால் சொல்லுகிறார்.—**மெடிகல் ஆபீசர்.**

குஷ்டரோகத்தைக் குறித்து சில யதார்த்த விஷயங்கள்.

1. ஒரு பூண்டிலிருந்து வேறொரு பூண்டு முளைக்கிறாப்போல், குஷ்டரோகத்திலிருந்து குஷ்டரோகம் உண்டாகிறது.

2. பூண்டுகள் அசுத்தமான இடத்தில் முளைக்கின்றன. குஷ்டரோகம் அசுத்தமான தேகத்தில் முளைத்து விருத்தியடைகிறது.

3. கெட்ட பழக்கங்களினாலும், சரிசமானமற்றதும் குறைவானதுமான ஆகாரத்தினாலும், வியாயாமம் இல்லாமையாலும். முண்டரோகத்தினாலும்,

மலேரியா, கொக்கிப்புழு வியாதி, நீடித்த சீதபேதி முதலிய தேக வலுவைக் குறைக்கும் வியாதிகளினாலும் தேகம் அசுத்தமாகிறது.

4. ஒரு குஷ்டரோகியை தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் உனது தேகத்தை அசுத்தமாக்கும் அம்சங்கள் எவையோ அவற்றை ஒழிக்கலாம்.

5. குஷ்டரோகம் பரம்பரையான வியாதியன்று, ஒருவரோடொருவர் சம்பந்தப்படுவதால், உண்டாவது. அதாவது குஷ்டரோகியுடன் ஓரே படுக்கையில் படுப்பது. ஓரே வீட்டில் அவனுடன் வசிப்பது, குஷ்டரோகியுடன் சதா கூடிக்கொண்டிருப்பது இவைகளே காரணம்.

6. பூண்டுகளில் எப்போதும் விதைகளில்லை. அதேமாதிரி குஷ்டத்திலும், ஆரம்பத்தில் இந்த வியாதி அவ்வளவு அபாயகரமானதன்று. ஆனால் சில வருஷங்களுக்கப்பால், வியாதி முற்றின பிறகு, அநேக விதைகள் (விஷக்கிருமிகள்) உற்பத்தியாகி, மற்றவர்களுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும். தனக்கும் சொஸ்தமாவது கடினம்.

7. ஆனதுபற்றி, ஆரம்பத்திலேயே, குஷ்டத்தை வேருடன் கல்லவேண்டும்.

8. ஒரு சிறிய சிவப்பான ரணம் எப்போதும் தேகத்தில் இருந்து, அந்த இடத்தில் உணர்ச்சி யில்லாமலும் சாதாரண தைலம் முதலியவற்றால் அது சொஸ்தமாகாமல் இருந்தாலும் அல்லது ஒரு தடித்த ரணங்கள்கூடிய நரம்பு இருந்தாலும் அது குஷ்டரோகத்திற்கு அடையாளம். இதுதான் ஆரம்பம்.

9. இந்தத் தகுதியில் 100-க்கு 100 நபர்கள் சொஸ்தமாவார்கள்.

10. சென்ற ஐந்துவருஷங்களாக கூலியானிலும், மனீஸாவிலுள்ள ஸான் லாஜரோ ஆஸ்பத்திரியிலும் ஆயிரக்கணக்கான குஷ்டரோகிகள் சொஸ்தமடைந்திருக்கின்றனர்.

ஐரோப்பாவில் நவீன வைத்தியசாஸ்திர உதவியைக்கொண்டு குஷ்டரோகத்தை அடியோடே ஒழிக்கப்பட்டது. பிலிப்பெயன் தீவுகளிலும் ஜனங்கள் இஷ்டப்பட்டால், இதை எப்போதும் ஒழிக்கலாம்—**புலடின்-சௌத் இண்டியன் மெடிகல் யூனியன்.**

குப்பையை ஒழிக்கும் விதம்.

லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் கிராம சுகாதாரத்தைக்குறித்து ஐரோப்பியர்கள் கூட்டம் வால்யூம் II. பக்ககம். 130, ஜீனீவா 1931.

கிராமாந்தரங்களில் வீட்டுக் குப்பையை ஒழுங்காய்க் கூட்டி, அப்போதைக் கப்போது அதை ஒழிக்கவேண்டும். குப்பையை பள்ளங்களில் கொட்டி, மண், சாம்பல் முதலிய உலர்ந்த குப்பையை மேலே போட்டு மூடவேண்டும். இதற்குத் தகுந்த ஜாக்கிறதையுள்ள மேற்பார்வை செய்யும் உத்தியோகஸ்தர்கள் வேண்டும். குப்பையில் ஈக்கள் அபரிமிதமாய் உற்பத்தியாகும். ஈக்கள் உற்பத்தியாகவொட்டாமல் தகுந்த முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

குப்பையை தொத்து வியாதியாகக் கொள்ளவேண்டும். ஜலாதாரத்திற்கு இதனால் யாதொரு பாதகமும் நேரிடாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அண்டை அயல் வீடுகளில் ஈக்களினால் உபத்திரவம் இராதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கெட்ட நாற்றம் வராமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்—**ஆப்ஸ்டிராக்ட்ஸ் கரண்டு ப்பளிக் ஹெல்த் லிட்ரேசர்.**

சந்தடியினால் உபத்திரவம்.

சந்தடியினால் உண்டாகும் தீமை அநேகம். ஒரு பலன் யாதெனில், நோயாளியை சொஸ்தமாகவொட்டாமல் தடுப்பதேயாம். நியூயார்க் நகரத்தைச் சேர்ந்த 'சந்தடியைக் குறைக்கும் கமிஷனர்' எல்லா ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும் இது விஷயமாகக் கேள்விகள் பிறப்பித்தனர். 79 உத்தரங்கள் கிடைத்தன. மாவுட்டான், ப்ரூக்லின் ஊர்களிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளில் பாதி, சந்தடியினால் வியாதிஸ்தர்களுக்கு நோய் சொஸ்தமாகிறதில்லையென்று விடை கொடுக்கப்பட்டது. அவற்றைச் சுற்றிலுமுள்ள ப்ரூக்லினில், உபத்திரவம் கொஞ்சம் கம்மி.

சில கேஸுகளில் சந்தடியினால் உபத்திரவம் அதிகமென்றும், இன்னும் சில கேஸுகளில் இடைஞ்சல் என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சந்தடியினால், வைத்தியர்கள், நர்சுகள் முதலிய வேலையாட்களுக்கு இதனால் தீங்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று சில சூபரின்டெண்டுகள் எழுதி இருக்கிறார்கள். இதனால் தூக்கமும் பகலில் ஒய்வும் கலைந்து போகிறதாகச் சொல்லுகிறார்கள்.

வண்டியினால் உண்டாகும் சந்தடி அதாவது முக்கியமாய் பளுவான வண்டிகள் போவதினால் உண்டாகும் சந்தடி அதிக கெடுதலானவை என்று சொல்லப்படுகிறது. ஊதுகுழலை ஊதுவதையும், மோடார் ஸைக்கில்கள் படபடவென்று அடித்துக்கொள்வதையும் முக்கியமாக எடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகள் விளையாடுவதும், மோட்டார்க் கார்களும் சந்தடிக்குக் காரணம் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகள் விளையாடுவதும் ஒரு காரணமாம். இதற்குக் கமிஷனர்கள் சிபார்சு செய்தது யாதெனில், ஆஸ்பத்திரி தெருக்களில் அனாவசியமாய் அதிக சப்தம் செய்யும் வண்டிகளை ஓட்டுபவர்களை கைது செய்யும்படிக்கு போலீசாருக்கு அதிகாரம் கொடுக்க வேண்டுமென்பதால், சந்தடி செய்யாமல் ஓட்டும்படி சில அடையாளங்கள் போடப்படவேண்டும். பிள்ளைகளை விளையாடுமிடங்களுக்கு அனுப்பும் பொருட்டு போலீசார்களை ஆஸ்பத்திரிகளில் வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். தீ அணைக்கும் வண்டிகள் ஆஸ்பத்திரி சாலைகள் வழியாகப் போவதை கூடியமட்டும் தவிர்க்கவேண்டும். கேட்டுக்காரர்கள் விசில் செய்வதையும், சாமான் விற்போர் கூசல் போடுவதையும் நிறுத்தவேண்டும்.

நோயாளிகளில் அநேகர் ஆஸ்பத்திரிகளுக்குப் போகிறதில்லை. ஆனது பற்றி, இந்த உபத்திரவம் ஆஸ்பத்திரிகள் மட்டுமன்று எங்கும் வியாபித்திருக்கிறது. நோயால் தொந்தரை ஒருபுரமிருக்க, வியாதி நீடித்திருப்பதால் நோயாளிக்கும் கஷ்டம், ஆஸ்பத்திரியை பரிபாலனம் செய்யும் முனிஸிபாலிடியார்க்கும் நஷ்டம்.—**எஸ். குட் ஹெல்த்.**

வயிற்றுப்போக்குக்கு ஆப்பில் பழ ஆகாரம்.

(லான்ஸேட் ஜனவரி 2, 1932. பக்கம் 48-ல் இருந்து எழுதப்பட்டது).

தீவிரமான வயிறு-குடல் கோளாறுகளுக்கு ஆப்பில் பழத்தினால் நல்ல பலன் உண்டாயிற்றென்று ப்ரொபஸர் ரெஹி என்பவர் சொல்லுகிறார். (1930-ஆு லான்ஸெட் i. 526, 672 பக்கங்களையும் பார்க்க). தீவிரமான வயிற்றுக்கோளாறு, வாந்தி, அதிகமாகப் பேதி, சில சமயங்களில் நல்ல ஜுரம் ஆகிய இம்மாதிரி குணமுள்ள நோயாளிகளுக்கு இச் சிகிச்சையை அவர் செய்

தமிழ்நாடு ஆவணக காப்பக நூலகம் சென்னை-600 008

திருக்கிறார். நோயாளிகளில் வயது முதிர்ந்தவர்களுமிருந்தார்கள், குழந்தைகளும் இருந்தன. நோயாளிகள் 12-24 மணி காலம் ஒன்றும் குடிக்கக்கூடாது. அந்த காலத்தில் நொருக்கிப் பிசைந்த ஆப்பில் பழம் தவிரவேறொன்றும் சாப்பிடவில்லை. இதை தினத்திற்கு 20-க்கு குறையாமல் சாப்பிடலாம். இது ஒருவேளை சாப்பாட்டிற்கும் 100-முதல் 250-கி. கணக்காகும். வாந்தியும், வயிற்றுக்கடுப்பும் உடனே ஒழிகின்றன. கொஞ்ச நேரம் வயிற்றுப் போக்கு இருந்து, ஜுரம் குறைகிறது. இரண்டாம் நாள் மலம் கட்டிப்போகிறது. கடுமையான நீடித்த வயிற்றுப் போக்கில், அதாவது காசம், ஸ்புரு இவற்றில் உண்டாகும் வயிற்றுப் போக்கில், கொஞ்சம் நன்மை இருந்தது. ஆனால் அது நீடித்தில்லை. ஆப்பிளிலுள்ள [illegible]டானிக் ஆஸிட்டும், ஆகாரக் குறைவும், நீர் [illegible] இதற்குக் காரணம் என்று [illegible] சொல்லுகிறார். இது சுலபமான முறை. நோயாளிக்கு, பட்டினிகிடத்தல், விளக்கெண்ணெய் குடித்தல், கஞ்சி சாப்பிடுதல் இவற்றைக் காட்டிலும் இது ஒரு திருப்திகரமான முறை. இது தீர்ந்தவுடன், மிஸ்ரம ஆகாரம் கொடுக்கலாம். ஆனால் கொஞ்ச நாட்கள் வரைக்கும் பாலாவது காய்கறிகளாவது கூடாது.—**ஆப்ஸ்டிராக்ட்ஸ் ஆப் கரண்டு பப்ளிக் ஹெல்த் லிட்ரேசர்.**

மாமிசம் ஜீ-ஜீவஸத்துப் பொருளின் மூலாதாரம்

மனிதர், மிருகங்கள் இவைகளுக்கு வளர்ச்சியை விருத்தி செய்யக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருளானது, மெல்லிய மாட்டு மாமிசம், பன்றி மாமிசம், ஆட்டு மாமிசம் இவற்றில் இருப்பதைக் காட்டிலும் ஐந்து முதல் எட்டு மடங்கு அதிகம் மாட்டுக்கல்லீரல், பன்றிக் கல்லீரல், மாட்டின் புக்கம் இவைகளில் இருக்கிறதென்று ஐக்கிய மாகாண விவசாய இலாகாவைச்சேர்ந்த ரால்ப் ஹோக்லண்டு, ஜார்ஜு. ஜீ ஸ்னைடர் இவர்கள் இப்போதுதான் முடித்த சில ஆராய்ச்சிகளினால் தெரியவருகிறது.

சில வெள்ளை எலிகளின்மேல் இந்த ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டன. அந்த எலிகள் தனித் தனி கூண்டுகளில் அடைக்கப்பட்டு தவறாமல் எடைபோடப்பட்டன. உலர்ந்த காற்று, கொழுப்பு இல்லாத ஆகாரம் இவற்றைக்கொண்டு பேதா பேதம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. முதல் முதல் ஜீ-ஜீவஸத்துப்பொருள் மட்டும் இல்லாத ஆகாரத்தை அவைகளுக்குப் போடப்பட்டது. அதனால் வளர்ச்சி குறைந்தது. பிறகு மாமிசமும், மாமிச வகைகளும் போடப்பட்டன. மெல்லிய மாட்டு மாமிசம், பன்றிமாமிசமும் ஆட்டுமாமிசம் இவைகளில் வளர்ச்சி உண்டாக்கும்படியான ஜீ-ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் ஏறக்குறைய ஒரே அளவாக இருந்தன. 100-க்கு 15 முதல் 25 வரையில் உள்ள இந்த ஆகாரத்தைப் போடுகையில் நல்ல வளர்ச்சி உண்டாயிற்று, மாட்டிறைச்சியில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள் அளவு மாட்டு மண்ணீரலிலும் இருந்தது. மாட்டுக் கல்லீரல், அல்லது பன்றிக் கல்லீரல், மாட்டின் புக்கம் இவற்றில் 100-க்கு 3 வீதம் ஆகாரத்தில் உபயோகித்தபோது, ஜடியில் வளருவதற்கு வேண்டிய அளவு ஜீ-ஜீவஸத்துப்பொருள் இருந்ததாகத் தெரியவந்தது. சாதாரண வளர்ச்சிக்கு குறைந்த அளவு, மேற் சொல்லிய விகிதாசாரத்திற்கு மிகக் கம்மியளவு வேண்டியதாயிருக்கும்.

ஜீ-ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கிடைக்கக்கூடிய மற்ற ஆகாரப் பதார்த்தங்களாவன முட்டையின் மஞ்சட் கரு, சால்மன் மீன், கோதுமை முளை, வாழைப்பழம், கிளைகள் பால் முதலியன. இவற்றிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொ

ருள்களின் அளவை ஒன்ருே டொன்று ஒத்திட்டுப் பார்க்கமுடியாதபோதிலும், அவ்ற்றில் வேண்டிய அளவு இருக்கின் றன என்பது திண்ணம்—ஜர்னல் ஆப் ஐயோவா ஸ்டேட் மேடிகல் ஸொஸை யட்டி.

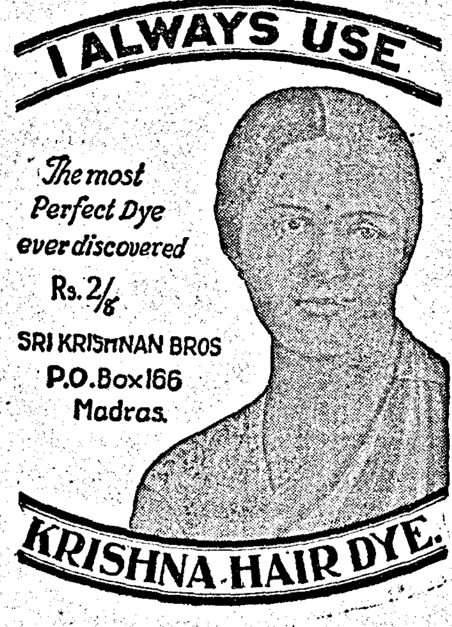
உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் புராதன சுகாதாரப் பழக்கங்கள்.

ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி சாதாரணமாய் வழங்கிவரும் சில புராதனப் பழக்கங்கள் இங்கு எடுத்துரைப்பது நமது வாசகர்களுக்கு இனிப்பைத்தரும். இந்த விதிகளை மதிப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, இவை உஷ்ணப் பிரதேசத்தில் உள்ள ஜனங்களுக்காகவென்றே ஏற்படுத்தப்பட்டன வென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

முதல் முதல் தினப்படி ஸ்நானம். பிறகு குடலை சுத்தம் செய்து சரிப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது. சில மரங்களின் வேர்களைக்கொண்டு பற்களை சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். இந்த வேர்களுக்கு துவர்ப்புக் குணம் உண்டு. தினம் இரண்டு வேளை பற்களைத் தேய்க்கவேண்டியது. தகுந்தமருந்து நீரைக்கொண்டு வாயைக் கொப்புளிக்க வேண்டியது. கண்களை தைலங்களைக் கொண்டு தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. 5 நாட்களுக்கொருவிசை நகங்களைக் கத்தரிக்கவேண்டியது. தினம் இரண்டு வேளை போஜம் சாப்பிடச் சொல்லியிருக்கிறது. காலையில் 9 முதல் 12 மணிக்குள் ஒரு வேளை ஆகாரம். இரண்டாவது போஜனம் இரவு 7 மணி முதல் 10 மணிக்குள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. சாப்பிடும்போது மிதமாய் ஜலம் குடிக்கும்படி சொல்லியிருக்கிறது. இல்லாவிடில் ஜிரணம் தாமதமாகும் என்று கருதப்படுகிறது. போஜனத்திற்குக்கிடையில் அதிக ஜலம் சாப்பிட்டால் தேகம் பெருத்துப் போகும் என்று சொல்லப்படுகிறது. சாப்பிட்டானவுடன் வாயை நன்ருய் சுத்தம் செய்து சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டியது. ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பின் வருவன முக்கியமானவை: அரிசி, பழுத்த பழம், சாதாரண காய்கறிகள், இஞ்சி, உள்ளிப்பூண்டு, உப்பு, பால், எண்ணெய், உறுக்கின வெண்ணெ, தேன், கரும்பு. இந்தப் பழக்கங்கள் அந்த ஜனங்களின் மதத்தின் ஒரு பிரிவாகக் கருதப்படுகிறது. வைதீகர்களுடைய வீடுகளில் இன்னமும் இப் பழக்கங்கள் அனுசரிக்கப்பட்டு வருகின்றன. மாமிசம் சாப்பிடுவதாயிருந்தால், மானிறைச்சி, காட்டுக்கோழி, எருமை மாமிசம் இவை உத்தமம் என்று கருதப்படுகிறது. பன்றி மாமிசம் மாட்டிறைச்சி, மீன் இவையாவும் ஆரோக்கியத்திற்கு அவ்வளவாக எடுத்ததல்ல. மிதமாய் வியாயாமம் செய்வது நலம். பகலில் கடுமையான வியாயாமத்திற்குப் பிறகு தான் கொஞ்சநேரம் தூங்கலாம். இரவில் உதயமாவதற்கு ஒரு மணி காலம் முன்னரே எழுந்திருக்க வேண்டும். சாப்பிட்டவுடனே ஸ்நாநம் செய்வது கெடுதல். ஜலதோஷம், கடுஞ்சுரம், வயிற்றுப்போக்கு, கண் அல்லது காது நோய் இந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஸ்நானம் கூடாது. தேகத்தின் அடிப்பாதிக்கு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. மேல் பாதிக்கு அது கெடுதல். கடலில் ஸ்நானம் செய்வதும் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதும் நல்லது. உடை சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அழுக்கு உடையைத் தரித்தால், சர்ம வியாதிகள் உண்டாகும். காலுக்கு செருப்பு போடவேண்டும். தலைக்கு குடை பிடிக்கவேண்டும். பிராணிகள் பாம்புகள் இவைகளின்றும் காப்பாற்றிக் கொள்ள எப்போதும் ஒரு தடி பிடித்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

* * *

—மேடிகல் காம்ரேட்.



நான் சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத சரியான சாயமிதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166,
சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும். அணு

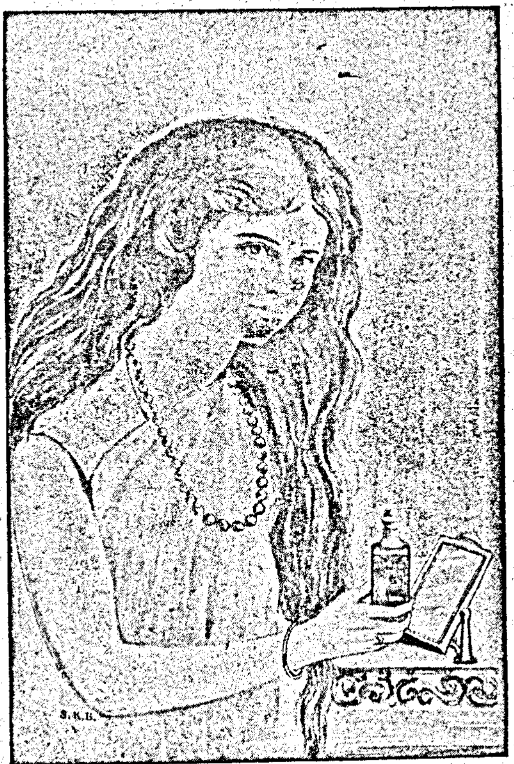
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டிய தென்ன?	2
3.	பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4
4.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2
5.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2
8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2
9.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2
10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2
11.	தேக சுகாதாரம்	4
12.	வீட்டில் சிகிச்சை	8
13.	ஆரோக்கியந்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8
	பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12
	பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	6

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார வாசனையுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.



நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துக்கொண்டிருக்கும்.

ஒரு புட்டியின் விலை அணு 12.

3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானுற்போதுமென்பதில்லை— அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகுநாள் அனுபோகம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டுமானாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

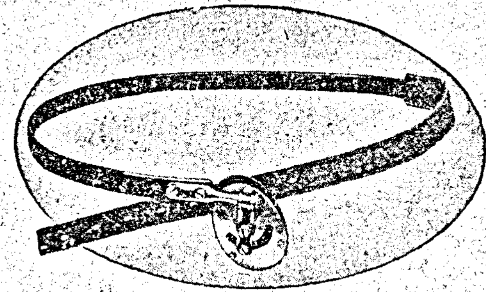
ஒத்தை டிரஸ்

தோலினால் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது.

ரூ. 6-0-0

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 12-0-0.



இரட்டை டிரஸ்,

தோலினால் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 12-0-0.

வால்கனயிட்.

ரூ. 20-0-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

சென்னை.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

சீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

ராவுஜீயின்

ஓஷதிகலந்த கூந்தல் தைலம்.

கூந்தல் செழிப்பாய் வளரவும், மயிர் விழாமல் இருக்கவும், உறப்பாயும் மினுமினுப்பாயும் அழகாயும் கூடியிருக்கவும் இந்த சுத்தமான மருந்து கலந்த கூந்தல் தைலம் எடுத்தது. தலை மொட்டையாகாமல், சொண்டு முதலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பல மூட்டி மயிரை அழியச் செய்யும் கிருமிகளைக் கொல்லும். படுக்கப் போகையில் பிரதி இரவும் கொஞ்சம் இந்தத் தைலத்தைக் கையிலெடுத்து மயிர் வேர்களில் படும்படி நன்றாய்த் தேய்க்கவும். கடைகளில் விற்கப்படும் அநேகம் வாசனைத் தைலங்களில் இம்மாதிரி மருந்து கலக்கப்படவில்லை. இந்தத் தைலத்தின் குணம் அவைகளுக்கு வராது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ராவுஜியின்

படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித்தெரு,
சென்னை.

ROWJEE'S

EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி, 166, சென்னை.

சுவாஸகாசநிவாரணி

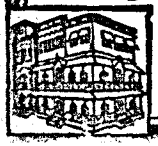
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாசரோயினல், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயேகுறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறுர்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை 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 அருகாமையிலிருந்தால் 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. ஆனல், 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 தருவாயிலிருந்தாலும் 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. ஆனல், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல் 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 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 மாணுக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

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

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

கங்கா.

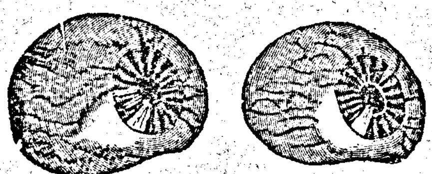
கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல் தரமானது.

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.

போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக் கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டு விட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதனடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

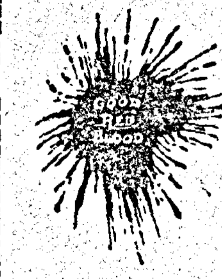
மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப் பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

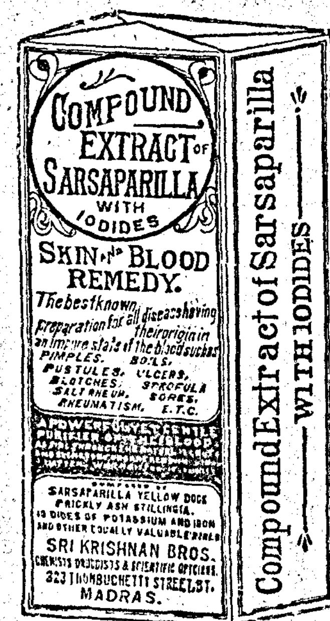


ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.
பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.



50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது, 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது, சாதாரணக்கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக்கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவுமாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது. கிட்டப் பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை, ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

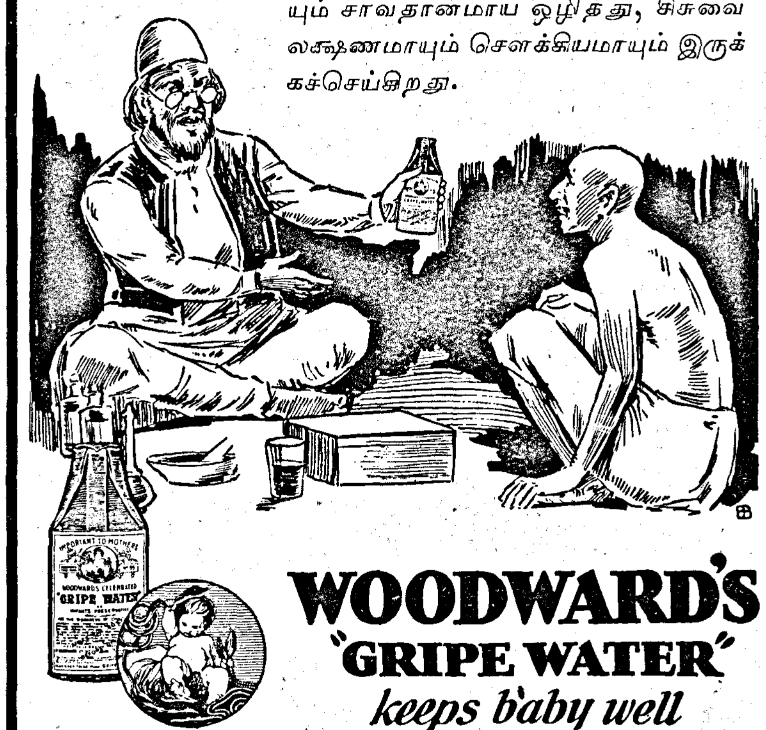
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

டாக்டர்கள், சிசுவிற்கு உட்வர்ட்ஸ் க்ரைப் வாடரையே சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

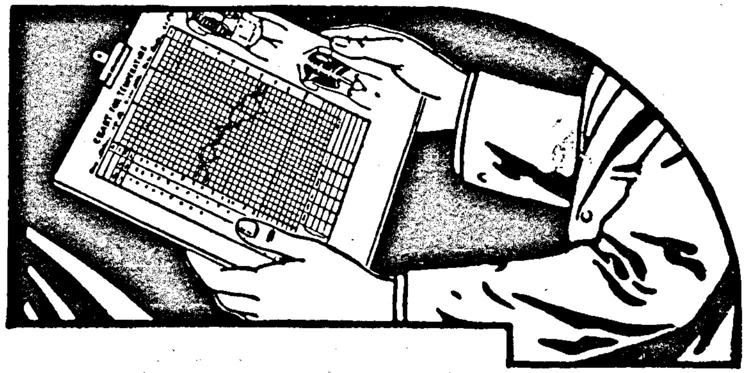
அநேக வருடகாலங்களாக, டாக்டர்கள் சிசுவின் ஜீரணக்கோளாறுகளுக்கு உட்வர்ட்ஸ் க்ரைப் வாடரை சிபாரிசு செய்திருக்கிறார்கள். அது சகலவித நோயையும் சாவதானமாய் ஒழித்து, சிசுவை லக்ஷணமாயும் சௌக்கியமாயும் இருக்கச்செய்கிறது.



WOODWARD'S "GRIPE WATER"

keeps baby well

IWW 32-111 W. WOODWARD LTD. LONDON, ENGLAND.

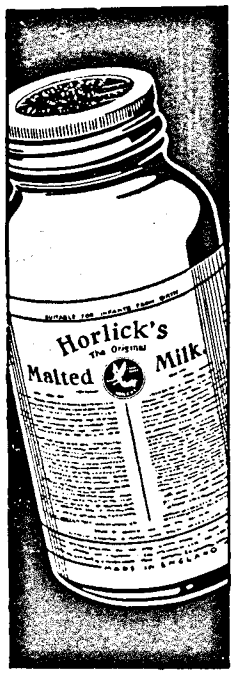


50 வருடங்களாக வைத்தியர்களால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஒரு மாற்றப் பட்ட பால் ஆகாரம். அதில் பசுவின் பாலின் முழு ஏடும், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை முதலியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட போஷணை வஸ்துக்களும் ஒன்று கூட்டப்பட்டு, தனிமையான ஹார்லிக்ஸ் முறைப்படி வாகுவத்தில், தாழ்ந்த உஷ்ணத்தில் அது ஆவியாக மாறி உலர்ந்து போகும்படி தயாரிக்கப்பட்டது.

சிசுவின் ஆகாரத்திற்கும், ஜீரணக்காலின் நோய்களுக்கும், ஹிருதயத்தின் சதையின் வியாதிக்கும், ஜுரங்களுக்கும், கர்ப்பத்தின்போதும், குழந்தைக்குப்பால் கொடுக்கும் போதும், எந்தெந்த சமயத்தில் நோயாளிக்கு, வாய்க்கு ருசியாய் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமோ அந்தந்த சமயங்களிலும், அதிக போஷணைகுணமும், ஜீரணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் தேவையோ அந்தந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது எடுத்ததென்று நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

50 வருடகாலங்களாக வைத்தியர்கள் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட்பாலை நம்பிக்கையுடன் சிபாரிசு செய்திருக்கிறார்கள்.



ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

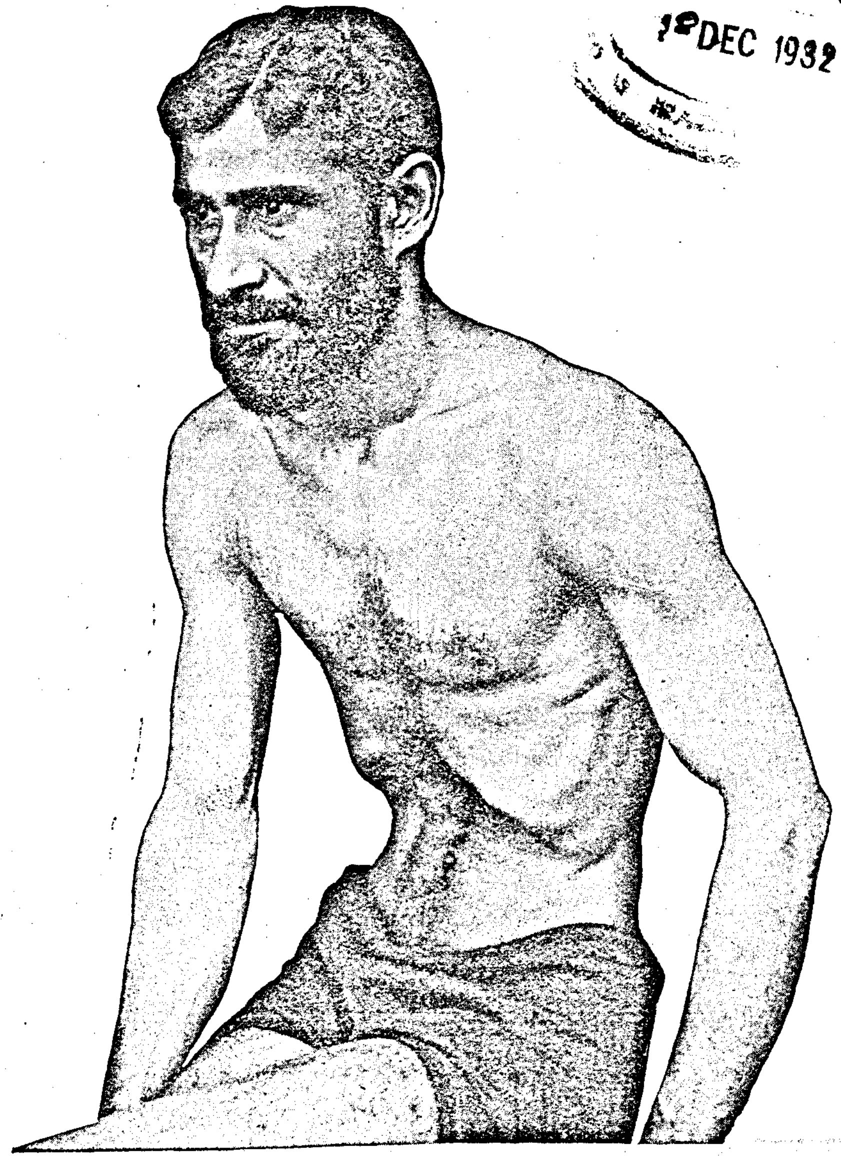
Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

1st DEC 1932



தந்தி விலாசம்—விவர்க்யூர்.   ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.   டெலிபோன் 8139.

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடைசியாகச் சேர்க்கப் பட்ட மருந்து.

ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

ட்ரேட்மார்க்

பிரசித்தி பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு அனுகுணமான மருந்துகள்.

சென்னை மைலாப்பூர் சாலைத்தெருவு 8-ெந. வீட்டிலிருக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல் வியாதிகளில் நிபுணரான டாக்டர். ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசித்தி பெற்ற இக்கல்லீரல் மண்ணீரல் மருந்துகள் நன்ருய் பரீக்ஷிக்கப்பட்டு குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும் கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருக்கங்களுக்கு ஏற்ற ஔஷதமென்று அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்கள் பெறப்பெற்றன.

இது ஒரு ஒப்பற்ற தடை மருந்து

கிளை :—வியாஸகுடீரம்.—விஜயநகரம்.

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.   323, தம்புசெட்டித் தெரு சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் ஏ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது :—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் 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.

GANGAW

THE QUEEN OF PERFUMES

SRI KRISHNAN BROS 323 THAMBU CHETTY 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).*

பொருளடக்கம்.

1 DEC 1932

பக்கம்.

இந்தியரின் ஆகாரம்—III ... 177
தௌத்தி அல்லது யோகாப்பியாஸ முறைப்படி இரைப்பையைச் சுத்திகரித்தல். ஸ்ரீ யோகேந்திரா, இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர்; தபாற் பெட்டி 481, பம்பாய். ... 181
ஆரோக்கிய வாசல். டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எல். எம். எஸ். ஹவுஸ் சர்ஜன், ஜனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ். ... 182
காச நோய்மேல் போர் புரிதல். ஹானரரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ஹெல்த் திருவனந்தபுரம் ... 184
எச்சில் துப்புவதைக் கண்டிக்கப் பிரசாரம் தேவை. ஆர் நாராயணஸ்வாமி, எம். ஏ. திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ். ... 186
ஏன் பசியின்மை ஒரு சாதாரணமான வியாதி. எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பர்ஹாம்பூர். ... 187
கொலை. ... 188
நாளுக்கு நாள் பாவியமாதல். ... 189
ஆரோக்கியத்திற்காகத் தூங்குதல். ரோனால்டு லீஸ்க். ஏ. எல். என். டீ. ... 191
ஸ்திரீகளுக்கு வியாயாமம், பிராணாயாமம். ... 194
பாண்டத்திலிருந்து வாய்க்கு. ... 195
பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புவதற்குமுன் குழந்தைக்குச் செய்யவேண்டிய ஆரோக்கிய பரீக்ஷை முறை. ... 195

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும். 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 ரூ. 1-4-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்

ஆரோக்கிய தீபிகையை எங்கும் விற்பதற்கு

பத்திரிகை ஏஜண்டுகள்

தேவை

ஆரோக்கிய தீபிகையானது ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் படங்கள் அடங்கியமாதாந்தரப் பத்திரிகை. இது இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இப்பாஷைகளிலும் பிரசுரமாகும்.

1924-ம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.

ஆசிரியர்களும், முதலாளிகளும்.

டாக்டர்கள். யூ. ராம ராவ். யூ. கிருஷ்ண ராவ்.

தாராளமான நிபந்தனைகள். நல்ல லாபம்.

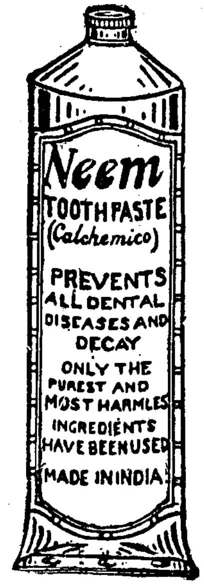
விவரங்களுக்கு பின்சோல்லிய விலாஸத்திற்கு எழுதவும் :—

மானேஜர், ஆரோக்கிய தீபிகை,

தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

அநேக காபிகள் பின் கண்ட விடங்களில் விற்கப்படுகின்றன.

1. அரக்கோணம்.
2. பெங்களூர்.
3. பெல்காம்.
4. பல்லாரி.
5. பெஜ்வாடா.
6. பிஜப்பூர்.
7. பௌரிங்பேட்டை.
8. கள்ளிக்கோட்டை.
9. கன்னனூர்.
10. கோயம்புத்தூர்.
11. கூனூர்.
12. ஈரோட்.
13. குந்தக்கல்.
14. குண்டூர்.
15. ஹூப்ளி.
16. ஜோலார்பேட்டை.
17. காஸார்காட்.
18. காட்பாடி.
19. கோல்ஹாப்பூர்.
20. கோவ்வூர்.
21. மதுரை.
22. மதராஸ்.
23. மங்களூர்.
24. மன்னார்குடி.
25. மாயவரம்.
26. மேட்டுப்பாளையம்.
27. மைசூர்.
28. நாகப்பட்டணம்.
29. உதகமண்டலம்.
30. பலக்கால்.
31. போதனூர்.
32. கல்பாத்தி, பாலக்காடு.
33. புதுச்சேரி.
34. ரேய்ச்சூர்.
35. ராஜமஹேந்திரபுரம்.
36. சேலம்.
37. ஷிமுகா.
38. ஷோரனூர்.
39. தாடிபள்ளிகூடம்.
40. தஞ்சாவூர்.
41. திருநெல்வேலி ஜங்ஷன்.
42. திண்டிவனம்.
43. திருப்பத்தூர்.
44. திருச்சினாப்பள்ளி.
45. திருவனந்தபுரம்.
46. தும்கூர்.
47. தூத்துக்குடி.
48. வேலூர்.
49. விழுப்புரம்.
50. விசாகப்பட்டணம்.
51. விஜயநகரம்.
52. வால்தேர்.



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது).

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி.

கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள்,

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு சென்னை.

சாதன ஔஷதாலயா.

டேக்கா (வங்காளம்)

—அத்தியாக—

ஜோகிஸ் சந்திரகோஷ். எம். ஏ. ஆயுர்வேத சாஸ்திரி. மாஜி-பக்ல்பூர் காலேஜ், ரஸாயன சாஸ்திரி ப்ரொபெஸர்.

கல்கத்தாகிளைகள். { ஷயம்பஜார் (டிராம்டிபோவுக்கு அருகில். 213, பௌபெஜார் தெரு.

மிகவும் பரிசுத்தமான மருந்துகள், சரியான மருந்துகள், ஆயுர்வேத சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டன.

வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனமாக அனுப்பப்படும்.

வியாதி இன்னதென்று விவரமாய் எழுதி அனுப்பினால், அதற்கு தக்க மருந்து இன்னதென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

மகரத்வஜா.(சுவர்ன சிந்தூரம்).

(பொன்னால் தயாரிக்கப்பட்டது பரிசுத்தமானது)

சகலவித ரோகங்களுக்கும் எடுத்தது. நரம்பு, பித்தம், கபம், இவற்றை ஒழுங்குபடுத்தி தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் வலுவைக் கொடுத்து ஆயுளை விருத்தி செய்யும். ஒரு தோலா விலை ரூ. 4-0-0.

ராவுஜீயின்

மலேரியா ஜுர

மாத்திரைகள்.

நீடித்த விடாக்காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவித ஜுரங்களுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. இந்த மாத்திரை மலேரியா ஜுரத்தை உண்டாக்கும் கிருமிகளை நேராகத் தாக்கி அவைகளைக் கொல்லும். ஜுரம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உதவி செய்யும். சிலநாட்கள் விடாமல் சாப்பிட்டால் ஜுரம் பறந்தோடிப் போம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

ஆரோக்கிய தீபிகையின் போட்டோ படத்தின் போட்டா போட்டி நெ. 2.

ஆரோக்கிய முள்ள தாயும் குழந்தையும்

போட்டோ படத்தின் போட்டி.

மேற்கண்ட போட்டோபடத்தின் போட்டிக்கு 'ஆரோக்கிய தீபிகையின்', வாசகர்களை தங்களது ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தை, அதன் ஆரோக்கியமுள்ள தாய் இவர்களின் போட்டோபடத்தை அனுப்பும்படி, ஷை பத்திரிகையின் முதலாளிகள் கேட்டுக்கொள்ளுகிருர்கள்.

இப்போது நடக்கப்போகிறது 2-வது போட்டி முதற் போட்டி 1930-ஷு மார்சுமீ நடந்தது. அந்தப்போட்டியின் விஷயம் ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட ஆரோக்கியக் குழந்தை: இந்தப்போட்டியின் விஷயம் கீழே சொல்லிய விவரப்படி "ஆரோக்கியத் தாயும் குழந்தையும்."

நல்லது என்று தீர்மானிக்கப்பட்ட போட்டோகளுக்கு ரூ. 25. ரூ. 15. ரூ. 10. இன்னும் வேண்டுமானுல் சில சில்லரைபரிசுகளும் அளிக்கப்படும். இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் இவற்றிலுள்ள எல்லா இந்தியர்களும் அல்லது வெளி தேசங்களிலுள்ள இந்தியர்கள்யாவரும் இந்தப் போட்டியில் பிரவேசிக்கலாம். போட்டோபடம் "ஸ்டூடியோவாகவாவது ஸ்நாப் ஷாட் ஆகவாவது இருக்கலாம். ஆனுல் தாயும் குழந்தையும் இருவோரும் அதில் பிடிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். தாய்க்கு வயது நிர்ணயம் ஒன்றும் கிடையாது. குழந்தை போட்டோ பிடித்த தேதியில் ஒரு வயதிற்கு மேற்பட்டதும் நான்கு வயதிற்குட்பட்டதாயுமிருக்கவேண்டும். தாயும் குழந்தையும் ஆரோக்கியமாகவிருந்த போதிலும், போட்டோ படங்கள் சரியானதாகவிராவிட்டால், பரிசு கிடைக்காது. போட்டோச்கள் பின்னிட்டு அச்சு போடுவதற்கு ஏற்றதாயிருக்கவேண்டும். 1932-ஷு நவம்பர் 15உக்குள் வந்து சேரும்படி "ஆரோக்கிய தீபிகை" ஆசிரியர்கள் 323, தம்பு செட்டித் தெருவு, சென்னை. 'என்னும் மேல் விலாசத்திற்கு பின்சொல்லிய கூபனையும், தவருமல் பதிந்து அத்துடன் ஒட்டி அனுப்பவேண்டும். எத்தனை போட்டோபடங்கள் வேண்டுமென்ருலும் அனுப்பலாம். ஆனுல் ஒவ்வொரு படத்தின் பின் ஒவ்வொரு கூபனை பதிந்து அதன் பின்னுல் ஒட்டி அனுப்பவேண்டும்.

முதலாளிகள் இப்படங்களை தகுந்த நிபுணர்களைக்கொண்டு பரிசோதித்துப்பார்த்து அவர்கள் தீர்ப்புப்படி நடப்பார்கள். அதுவே முடிவு. பரிசு பெற்றவர்களின் பெயர்கள் 1933 ஷு ஜனவரிமீ த்திய இதழில் பிரசுரஞ்செய்யப்படும். அவர்கள் வேண்டுமென்ருல் எந்த போடோவையும் பிரசுரஞ் செய்ய முதலாளிக்குப் பாத்தியதையுண்டு.

போட்டோகிராப்பர்களுக்கு ஒரு தூண்டுதல் இருக்கும் போருட்டு பின்னிட்டு அச்சு போடப்படும் ஒவ்வொரு போட்டோக்கும் ரூ. 10. வேதுமானம் கோடுக்கப்படும்.

கூபன் :—

ஆரோக்கிய முள்ள தாய் குழந்தை இவற்றின் போட்டோ படத்தின் போட்டா போட்டி. ஆரோக்கிய தீபிகை போட்டி நெ. **2.**

(இந்த கூபன் 1-9-32 வரைக்கும் சிலாமணியாகும். இதை ஒவ்வொரு படத்தின் பின்னுல் ஒட்டவேண்டும். பின்னிட்டு கூபன்களுக்கு செப்டம்பர்மீ 5உ வெளியாகும் செப்டம்பர் மாதத்திய ஆரோக்கிய தீபிகையைபார்க்க.)

குழந்தையின் பெயர்..வயது..................

தாயின் பெயர்..வயது..................

தகப்பனர் பெயர்..வயது..................

விலாசம்.................................தொழில்.......................ஜாதி......................

உயிரோடிருக்கும் மற்ற குழந்தைகளின் சங்கியையும், வயதும் ஆண் பெண் எத்தனை என்பதும்........

போட்டோ எடுத்த தேதி..

போட்டோகிராப்பர் பெயரும் விலாசமும்..

இந்த போட்டோ படமானது என்னுடைய குழந்தை அதன் தாய் இவர்களின் உண்மையான போட்டோ என்று உறுதியாகக்கூறுகிறேன். இந்த போட்டோ போட்டியின் நிபந்தனைகளை நான் படித்துத் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறேன். அவற்றுள் நீங்கள் வேண்டுமென்ருல் இந்த போட்டோவை பின்னிட்டு அச்சு போட பாத்தியதை யுண்டென்பதை நான் அறிவேன்.

உங்கள் வேலை தீர்ந்தவுடன் இந்த போட்டோவை திருப்பியனுப்பும்படி கேட்டுகொள்ளுகிறேன். ...ாற் சிலவுக்காக........... ஸ்டாம்பு இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.

கையொப்பம்.

தொகுதி 9 பகுதி 8] [ஆகஸ்டு, 1932

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை 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.

இந்தியரின் ஆகாரம்.—III.

முன்னமே நாம் சொல்லியபடி, இந்த இதழில், இந்தியர்கள் தினப்படி தம் ஆகாரத்தில் உபயோகிக்கும்படியான காய்கறிகளைப்பற்றியும், ஒன்றொன்று ஒவ்வாத ஆகாரங்கள் இன்னவை என்பதைப்பற்றியும் எடுத்துரைப்போம்.

இந்தியாவில் சாகபக்ஷணம் ஒரு மதக்கொள்கையாக அனுசரிக்கப்படுகிறது. முக்கியமாய் இந்நாட்டின் ஜனத்தொகையில் பெரும்பாலரான ஹிந்துக்கள் இம்மாதிரி அனுசரித்து வருகின்றனர். சிராத்தங்களிலும், கல்லியாணங்களிலும், சாதாரணமாய் மாமிசம் புசிக்கும்படியான ஹிந்துக்கள்கூட, அத்தினங்களில் மாமிசத்தை அடியோடே தள்ளி காய்கறிகளையே உண்கின்றனர். சிராத்த தினங்களில் சில காய்கறிகள் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளைப்பரிசோதித்துப் பார்த்தால் பெரும்பாலும் அவை அன்னிய தேசத்துப் பதார்த்தங்களாகவே இருக்கும். உதாரணமாக, கத்தரிக்காயை எடுத்துக்கொள்வோம். இது இந்தியாவில் விஸ்தாரமாய் பயிராக்கப்பட்டு ஏழைகள், ஐசுவரியவான்கள் யாவராலும்உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவருகிறது. ஆனுல் கத்தரிக்காயை அன்னிய நாட்டுப் பண்டம் என்று நாம் சொல்லப்புகின், அது நமது வாசகர்களுக்கு அதிசயமாகத் தோன்றும். கத்தரிக்காய் முதல் முதல் அமெரிக்காவிலிருந்து நமது தேசத்திற்கு வந்தது. அது அன்னிய நாட்டுச் சரக்கானதுபற்றி அதை சிராத்தத்திற்கு தள்ளுபடி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. நமது தேசத்தில் உற்பத்தியாகும் கத்தரிக்காய் முள்ளுடன் கூடிய காயாகும். அது ருசியாயிராவிட்டாலும் ஆரோக்கியத்திற்கெடுத்தது. "கத்தரிப்பழத்தை ஒரு ஊசியால் முழுதிலும் குத்தி நெல்லெண்ணெயில் வறுத்து, அதை பல்நோவை சொஸ்தப்படுத்த உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மேலும் கல்லீரல் கோளாறுளுக்கு இது ஏற்ற ஔஷதம் என்று சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. கத்தரிக்காயின் பசுமையன இலைகளில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப இருக்கின்றது." ஆனதுபற்றியே நமது முன்னோர்கள், கத்தரிக்காயை சமையல் செய்யும்போது காம்பைமட்டும் அறிந்துவிட்டு அதன் மேலே மூடிக்கொண்டிருக்கும் இலை

யோடு அதைச் சமைக்கவேண்டுமென்று சொல்லியிருக்கிறார்போலும். ஆனால் இக் காலத்து இந்தியர் அந்தோ! இம்மதியை ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. சிராத்தத்திற்கு உபயோகப்படாத மற்றொரு பரதேசப்பண்டம் உருளைக் கிழங்கு. இது சில்லியிலிருந்து நமக்கு வந்தது. இது போஷணையுள்ள ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தம் என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் சமைக்குமுன்னர் இதைக் குளிர்ந்த நீரில் ஊறவைத்து, தோலைப்பிறி எடுத்துவிட்டுச் சமைத்தால் அதன் ஆகாரக்குணம் யாவும் அடியோடே போய்விடும். ஊறவைத்த ஜலத்தைக் கொட்டிவிடக்கூடாது. அதனால் பேர் பாதி ப்ரோடீன் ஜலத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, வியர்த்தமாய்விடும். உருளைக் கிழங்கில் இரும்பு அதிகம் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இந்தியாவில் பயிராக்கப்பட்டு சிரார்த்தாதிகளுக்கு உதவாதமற்ற பரதேசப் பண்டங்களாவன: சீமைத்தக்காளி, கஜ்ஜர கிழங்கு, கோஸ்முட்டை, வசலிக் கீரை முதலியன, இவை முக்கியமாய் தனவந்தர்களின் ஆகாரப்பொருள்கள். இவற்றின் விலை அதிகமாய் இருப்பதால் ஏழைகள் வாங்கிப் புசிக்க இயலாது.

சீமைத்தக்காளியின் குணங்கள் பல. "சுருங்கச்சொல்லுமளவில், இதன் மருந்துக்குணமும் ஆகாரக்குணமும் பின் வருமாறு,—(a) சீமைத் தக்காளியில், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்ப இருப்பதால் இவை எல்லா ஆகாரங்களையும்விட சிரேஷ்டமானது (b) இதற்கு இரத்தத்தை சுத்தி செய்யும்படியான ஒரு அதிசய குணம் உண்டு. மானிட கோஷ்டிக்குத் தெரிந்தவரையில் மற்ற ஆகாரங்களுக்கு இந்த குணம் கிடையாது (c) இயற்கையில் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான திராவகங்கள் இதில் நிரம்ப இருக்கின்றன. இவை, இரைப்பை குடல் முதலியவற்றை எப்போதும் சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கும். (d) சிறுநீர் உற்பத்தி ஸ்தானத்தை சுத்தமாய் வைத்திருக்கும் சக்தி இதற்குண்டு. இயற்கையிலேயே உத்தீபன குணம் இதற்கு உண்டு. நோயை உண்டுபண்ணக்கூடிய கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள இது உபயோகப்படுகிறது".

கஜ்ஜர கிழங்கு.—இதில் பி. ஜீவஸ்த்துப்பொருள் நிரம்ப இருக்கிறது. போஷணைக் குறைவினால் ஏற்படும் வியாதிகள், நரம்புத்தளர்ச்சி, அஜீரணம், முக்கியமாய், மலச்சிக்கல், பசியின்மை, வளர்ச்சிக் குறைவு, பெரி பெரி, போலி நியூரைடிஸ் முதலிய வியாதிகள், ஆகிய இவற்றிற்கு இது எடுத்தது. இவற்றில் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளும் இரும்பும் அதிகம் இருக்கின்றன. இது இரத்த சுத்தி செய்யும். தேகத்திற்கு மேனி கொடுக்கும். ப்ரான்ஸு தேசத்து ஸ்திரீகள் தங்கள் தேகத்தை அழகு செய்துகொள்ள இக்கிழங்கை சாப்பிடுவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதை சமைக்கும்போது ஜலம் கொஞ்சமாய் வைக்கவேண்டும். இதை வடிக்கக் கூடாது. வடித்தால் உலோக உப்புக்கள் யாவும் வெளியே வந்துவிடும். அதனால் இந்த ஆகாரம் பிரயோஜனமற்றதாய்விடும்.

கோஸ் முட்டை.—இதில் கந்தகம் நிரம்ப இருக்கிறது. இதை சமைக்கும் போது, உண்டாகும் ஒருவிதமான வாசனைக்கு இதுதான் காரணம். சிகப்பு கோஸ்முட்டையின் ரஸத்தை பானகமாகச் செய்து, நீடித்த இருமல், நுரையீரற்கோளாறு, சுவாஸகாஸம் முதலிய வியாதிகளுக்கு கொடுக்கப்படுகிறது. வெள்ளை கோஸ்முட்டையின் ரஸம் பாலுண்ணியை சொஸ்தப் படுத்தும் என்று சொல்லப்படுகிறது.

வசலிக்கீரை.—அதிக ஆகாரக்குணமுள்ள மற்றொரு பரதேசப்பண்டம். எப்போதும் ஈரமாயுள்ள இதன் இலைகளையும் தண்டையும் கொதிக்கவைத்து, மசாலா முதலியன சேர்த்து உண்ணும் பக்ஷத்தில், இது குளிர்ச்சியானதும், போஷணையுள்ளதும், அழற்சியைத் தணிக்கும்படியான ஆகாரமாகும்'.

இந்த பதார்த்தங்களை விலக்குவதின் காரணம், தேசாபிமானம் ஒரு பக்கமிருக்க, நமது முன்னோர்கள், காய்கறிகளைத்தேர்ந்தெடுக்கையில் நமது தேசத்திலேயே பயிராகி நமது தேசத்தின் காற்று, ஜலம், மண், சிதோஷ்ணம் முதலியவற்றிற்கு எடுத்ததான பண்டங்களே நமது தேசத்தில் வசிப்போர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு எடுத்தவை என்று கருதியதேயாம். இக் கொள்கைதான் நமது முன்னோர்களிடம் குடிகொண்டிருந்தது. நாமும் ஆரோக்கியமாயும் சந்தோஷமாயும் வாழவேண்டுமானால் அக்கொள்கையையே கைப்பற்றவேண்டும்.

நமது தேசத்தில் பயிராகும் காய்கறிகளுள், பின்வருவன முக்கியமானவை:—

(1) **வாழை.**—இது ஒரு போஷணையுள்ள ஆகாரம். இதன் தண்டு, பூ, காய் இவையாவும் சமையலுக்கு உபயோகப்படக்கூடியன. வாழைப் பழத்திற்கு சமன சக்தியும் போஷணைக் குணமும் உண்டு. காய் குளிர்ச்சியைத்தரும். அதை உலர்த்திவைத்து சாப்பிட்டால் ஸ்கர்வி என்னும்வியாதியைப் போக்கடிக்கும். நன்றாய்பழுத்த பழத்தை காலையில் சாப்பிட்டால் மலத்தைக் கழியச்செய்யும். தண்டு பித்தஹரி. அதற்கு தேகத் தொழில்களை மாற்றும் குணமுண்டு. வாழையின் ரஸமோ இரத்த ஒழுக்கை நிறுத்தும்.

(2) **வெண்டை**:—இது சிதபேதிக்கு எடுத்தது. ஜுரம், தொண்டைக்கபம், ஜனனேந்திரியங்களில் அழற்சி முதலியவற்றிற்கு உபயோகமானது. இதன் தொழில்கள்: மிருதுப்படுத்தும், சமனம் செய்யும், குளிர்ச்சியைத்தரும், காமத்தை உண்டாக்கும்.

(3) **கல்லியாண பூஷணிக்காய்**:—"போஷணையுள்ளது, சிறு நீரை விருத்திசெய்யக்கூடியது, வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியது. கல்லியாணபூஷணியுடன் அநேக மூலிகைகளையும் வஸ்துக்களையும் சேர்த்து கூஷ்பாண்ட லேகியம் செய்வதுண்டு. இரத்தம் கக்குதல், காஸம், தேகம் மெலிந்துபோதல் இருமல், சுவாஸகாஸம், நுரையீரலில் அழற்சி, தொண்டைக் கம்மல் முதலியவற்றிற்கு இது எடுத்தது.

(4) பாவக்காய்:—"பழமானது வலுவைக் கொடுக்கும், ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணும், உத்தீபனத்தை உண்டாக்கும், பித்தத்தை ஒழிக்கும், மலத்தைக் கழிக்கும், தேகத் தொழில்களை மாறுதல் செய்யும்". இது கீல் வாத ரோகம், வாயுவு, கல்லீரல், மண்ணீரல் வியாதிகள் இவற்றிற்கு எடுத்தது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு இது கைகண்ட ஔஷதம்.

கீரை தினுசுகளில், முளைக்கீரை, அரைக்கீரை, மணத்தக்காளிக்கீரை இவை முக்கியமானவை. கோஸ் முட்டை, காலிப்பூ முதலியன புறநாட்டுப் பண்டங்களுக்குப் பிரதியாக இவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

இப்போது பழவர்க்கங்களை எடுத்துக் கொள்வோம். இந்தியாவில் இனிப்பான பழங்கள் அநேகமுண்டு. அவற்றுள், வாழை, ஆரஞ்சு, மா, பலா, கொய்யா, அனுசு, விளா, முலாம்பழம், எலுமிச்சை முதலியன முக்கியமானவை. வாழையில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப உண்டு. பீ. ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் இருக்கின்றன. மா, ஆரஞ்சு இவற்றுள் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்ப உண்டு. வாழை, ஏழைக்கேற்ற பழம். இதன் குணகுணங்கள் நமது முன்னோர்களுக்கு வெகு காலத்திற்கு முன்னமே தெரியும். தற்காலத்திய சாஸ்திரிகள் இப்போதுதான் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, இதில் நல்ல ஆகாரக்குணம் உண்டென்று கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். அதேமாதிரி, மாம்பழத்தின் குணத்தையும் இப்போதுதான் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். மாக்ஷிமை தங்கிய நமது சக்கரவர்த்தியாருக்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன், மாம்பழம் அனுப்பப்பட்டது. அதிலிருந்தே இதன் மேன்மை கண்டறியலாம். இந்தியர்கள் இப்போது ஆரோக்கியம் குன்றினவர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம், இந்தியாவில், போஷண குண

முள்ள ஆகாரமும் பழங்களும் இல்லாமலிருப்பதினாலன்று; அவற்றை அதிகமாய்ப் பயிராக்கி ஏழை ஜனங்கள் கூட வாங்கி உண்ணும்படியாய் அவை அவ்வளவு மலிவாயிராததினாலேயாம். பண்டைக்காலத்தில், ஒரு புருஷனோ ஸ்திரீயோ தமது பந்துக்களையாவது சிநேகிதர்களையாவது பார்க்கப்போவதாயிருந்தால், கையில் வாழைப்பழமாவது கொண்டுபோகாமற் போவதில்லை. இதனால் வாழையின் ஆகாரக்குணம் இவ்வளவென்று ஏற்படுகிறது. இந்தியாவில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தினம் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்துடன் ஒரு வாழைப்பழமாவது கொடுத்து வந்தால், போஷணைக் குறைவினால் இப்போது ஏற்பட்டுள்ள வளர்ச்சி யற்ற வாலிபர்களும் மெலிந்த தேஹிகளும் இரார் என்பது திண்ணம்.

கடைசியாக, ஒன்றோடொன்று ஒவ்வாத ஆகாரங்கள் இன்னவை என்பதை எடுத்துரைப்போம். ஸாட்லர் என்பவர் தமது 'ஸயின்ஸ் ஆப் லிவிங்' என்னும் புத்தகத்தில் பின்வரும் விதியைச் சொல்லியிருக்கிறார். "எந்த ஆகாரமும் தனிமையாக எடுத்துக் கொண்டால் தேகத்திற்கு ஒத்துக் கொள்ளாமற் போகாது. ஆனால், மனிதன் மிஸ்ரம ஆகாரமே சாப்பிட்டு பழக்கமாய் விட்டபடியால், ஒவ்வாத ஆகாரங்களை கலந்து உண்பதினால் கஷ்டம் உண்டாகிறது". பின் சொல்லியவை, நல்ல மிஸ்ரமம், பாதகரமில்லாத மிஸ்ரமம், கெட்டமிஸ்ரமமாகும்.

நல்ல மிஸ்ரமம்.

பழங்களும் காய்கறிகளும்

பழங்களும் கொட்டைகளும்

தான்யங்களும் மாமிசமும்

தானியங்களும் கொட்டைகளும்

தானியங்களும் பாலும்

காய்கறிகளும் பருப்பு தினுசுகளும்

பாதகரமில்லாத மிஸ்ரமம்.

தானியங்களும், ருசியான பழங்களும், பாலும்.

மாமிசம் அல்லது கோழிமுட்டையும் காய்கறிகளும்.

கொட்டைகளும், காய்கறிகளும்.

கெட்ட மிஸ்ரமங்கள்.

பாலும், காய்கறிகளும்.

பாலும், புளிப்பான பழங்களும்.

பாலும், மாமிசமும்.

பாலை எப்பொழுதும் தனித்தே குடிப்பது உத்தமம்.

நல்ல பழங்கள் ஒன்றோடொன்று சேரும்.

கொட்டைகள், பருப்புகள் இவற்றை மாமிசத்திற்குப் பிரதியாக உண்ணலாம்.

கெட்ட மிஸ்ரமங்களை ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட்டால், ஆரோக்கியம் கெடாது. ஆனால் கொஞ்ச நாள் விடாமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால், மெல்ல மெல்ல ஆரோக்கியம் குன்றும். உட்கார்ந்து வேலை செய்யும் மத்திய வகுப்பு படித்த நமது இந்தியர்கள் இதைக்குறித்து எச்சரிக்கையாகவிருக்கவேண்டும். ஏனெனில் அவர்கள் தாம் ஒழுங்கு தப்பிய ஆகாரம் உண்டு, அதனால், குன்மம், நீரிழிவு, முதலிய வியாதிகளால் முக்கியமாய் வருந்துகிறார்கள்.

தமது வருடச்சந்தாவைப் புதுப்பிக்கையில் கோயம்புத்தூர், எஸ். பி.ஜி. மிஷன் பாதிரியாராகிய ரெவரண்டு, எஸ். எம். ஸாமுவேல், பி. ஏ. எல். எல். பீ. என்பவர் 21-7-32ல் பின்வருமாறு எழுதுகிறார் :—**உமது மிகவும் உபயோகமானதும் போதனையுள்ளதுமான பத்திரிகையாகிய 'ஆரோக்கியதீபிகைக்கு'** வரவருஷத்துச் சந்தாத்தொகையை முன்பணமாக அனுப்பியிருக்கிறேன், அதை நீர் வரப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.

தௌத்தி அல்லது யோகாப்பியாஸ முறைப்படி இரைப்பையைச் சுத்திகரித்தல்.

ஸ்ரீ யோகீந்திரா, இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர்; தபால் பெட்டி 481, பம்பாய்.

முன் இதழ்களில், மூக்கு, காது, கண், ஜனனேந்திரியங்கள் முதலியவற்றை யோக முறைப்படி பாதுகாக்க சில சுலபமான வழிகளைச் சொல்லியிருக்கிறேன். இந்த இதழில் பண்டைக்காலத்து யோகிகள், அன்னவாஹினியை, அதிலும் முக்கியமாய் இரைப்பையைச் சுத்தம் செய்யும் பொருட்டுக் கையாண்ட முறைகளை எடுத்துரைக்க உத்தேசிக்கிறேன். இந்த அவயவத்தை சரியானபடி உபயோகப்படுத்தும் விதத்தையும், அதை சரிதப்பி உபயோகப்படுத்துவதினால் நேரிடும் கஷ்டத்தையும் இங்கு விவரித்துச் சொல்லுவதினால் யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லை. தவிர தேகதத்துவ சாஸ்திரம், தேக்கூறு சாஸ்திரம் இவைகளில் இந்த அவயவத்திற்குண்டாகும் நோய் முதலியனவற்றைக் குறித்து விவரமாய் எழுதப்பட்டிருக்கின்றன. நமது தேகாரோக்கியமானது, நமது ஜீரணக் கருவிகளின் நிலையை ஒத்திருக்கின்றது என்பதைமட்டும் இங்கு எடுத்துரைத்தால் போதுமானது. ஆரோக்கியமோ வியாதியோ அங்கேதான் இருக்கிறது. பொது ஆரோக்கியமானது ஜீரணக்காலின் நிலையைப் பொருந்தி இருக்கிறதென்று நமது யோகிகள் செவ்வையாய்த் தெரிந்துகொண்டிருக்கின்றனர் என்பதற்கு ஹடயோக அப்பியாஸங்களில் முக்கியமாய் இரப்பை, குடல்கள் இவற்றின் சுத்தத்தையே அவர்கள் கவனித்தனர் என்பதே ஒரு அத்தாக்ஷியாகும்.

இந்த வியாஸத்தில், இரப்பையை சுத்தம் செய்வதைக்குறித்தும் யோக முறையினால் சுலபமாக எவ்வாறு அதை செய்யலாம் என்பதைப்பற்றியும் சொல்லுகிறேன். பற்கள், நாக்கு, மூக்கு, இவற்றைச் சுத்தம் செய்வது சுகாதார முறைப்படி எவ்வளவு ஆவசியகமோ, அவ்வாறே இரைப்பையையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். தற்காலத்து வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் யாவரும் இது விஷயத்தில் ஒற்றுமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்.

ஜீரணக்காலில் ஆகாரம் செல்லும்போதெல்லாம், அது செவ்வையாய் ஜீரணமாகாமற்போனாலும், தேகத்தைவிட்டு வெளித்தள்ளப்படாவிட்டாலும், இதர கோளாறுகள் ஒருபக்கமிருக்க, கழிவுப் பதார்த்தம் ஜீரணக்கால் ஓரமெல்லாம் மேலோடு ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். இந்த ஒட்டு வஸ்துவை அப்போதைக்கப்போது கழுவி சுத்தம் செய்யாவிட்டால், ஜீரண உறுப்புகளிலிருந்து உண்டாகும் ரஸங்கள் யாவும் ஆகாரத்துடன் தாராளமாய்க் கலக்காமல், அதனால் தேகத்தொழில் தடைபட்டு நிற்கும். இம்மாதிரி கழிவு பதார்த்தம் ஜீரணக்காலில் ஒட்டிக்கொள்வதின் பலன்கள், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், ஆகாரம் கம்மியாய் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுதல், தேகம் விஷப்படுதல், ஆகிய இவைகளே. மானிடர்க்கு உண்டாகும் நோய்களில் 10-ல் 9 பங்கு ஜீரணக்கருவி அழுகிப் போய் தேகம் விஷப்படுவதே ஆதி காரணமாகவிருக்கின்றன.

ஆனதுபற்றி, மேற்கொண்டு ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளுமுன், தேகத்திற்கு உபயோகப்படாததும், வெளித்தள்ளப் படாமல் தேகத்தினுள்ளேயே அழுகிக் கிடக்கக்கூடியதுமான மலத்தை ஜீரணக் கால்களிலிருந்தும், ஜீரணக் கருவிகளி

லிருந்தும் சுத்தப்படுத்த வேண்டியது நியாயமா, நியாயமல்லவா? இரைப்பையை ஒழுங்கான இடைகளில் சுத்தப்படுத்தவேண்டியது அவசியம் என்று யோகிகள் சொல்லுகிறார்கள். இரப்பையை சுத்தப்படுத்துவதற்கு கஷ்டமான முறைகள் அநேகமுள. ஆனால் சுலபமான முறை யாதெனில், சாதாரணமான ஜலத்தை இரைப்பையில் பாயவிட்டு சுத்தப்படுத்துவதேயாம். இதற்கு ‘வாமன தௌத்தி’ என்று பெயர்.

பற்கள், வாய், நாசி இவற்றை அலம்பி சுத்தி செய்துகொண்டபிறகு, இரைப்பையை சுத்தம் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

இதை எப்போதும் காலை வேளையில் இரைப்பை காலியாகவிருக்கும்போது செய்யவேண்டும். இரண்டு பைண்ட் ஜலம் எடுத்துக்கொள். (இந்த ஜலத்தை முன்னாலேயே கொதிக்கவைத்து மெல்லிய சல்லாவில் வடிக்கட்டி, வெதவெதவென்றிருக்கும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும்). இதற்கு ஒன்று முதல் 2 மேஜைக்கரண்டி குவிந்த அளவுள்ள உப்பு அல்லது சோடா பைகார்ப்பைச் சேர்க்க வேண்டியது. இது முழுதிலும் கரையும்படி கலக்கி அதைக் குடிக்க ஆரம்பி. இரைப்பையானது ரொம்பி இனிமேல் கொள்ளாதென்று தெரிகிற வரையிலும் அதைக் குடித்துக்கொண்டேயிரு. இப்போது அதை உடனே வெளித்தள்ளாமல் கொஞ்சநேரம் இரைப்பையிலேயே தங்கும்படி வைத்துக்கொண்டிரு. பிறகு குந்தி உட்கார்ந்துகொண்டு முள்ளந்தண்டுப்பக்கமாய் இரைப்பையை அதாவது அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு ஆழ்ந்து இழுத்து சுவாஸத்தை வெளியேவிடு. (முகபடத்தைப் பார்க்கவும்). இருபது விநாடிகள் கழிந்ததும், மெதுவாய் சுவாஸத்தை உட்கொண்டு, மறுபடியும் வெளிவிடு. சௌகரியத்திற்குத் தக்கபடி இதே மாதிரி 5 முதல் 10 தடவைகள் விடாமல் அப்பியஸி. இப்போது கட்டாயம் ஒக்காளம் வரும்போல் இருக்கும். வலது கையின் உள்ளங்கையில் இரைப்பையை மெதுவாக அமுக்கி, அடிவயிற்றை முள்ளந்தண்டுப் பக்கமாய் இழுத்துக்கொண்டால், உள்ளே போனதெல்லாம் வாந்தியாகி வெளியே வந்து விடும். அப்படி வராவிட்டால், உமது ஆள்காட்டி விரலை தொண்டை மட்டும் விட்டு, வாய் நுனியில் தொட்டால், மெதுவாய் ஜலம் வந்து விடும். அத்துடன் சளியைப் போல் அதிகமாய் கோழை வந்து விழும். இதுதான் உபயோகப்படாத, அனாவசியமான, நாற்றமெடுத்துப்போன இரைப்பையின் ரஸங்கள். ஒவ்வொருதரம் வெளி வந்ததும் 25 செகண்டு சும்மாவிருந்து மறுபடியும் அதேமாதிரி இரைப்பையில் உள்ள ஜலமுழுதிலும் வெளிவரமட்டும் செய்துகொண்டேவரவேண்டும். (மற்ற விவரங்களுக்கும் அப்பியாஸங்களுக்கும், இதே க்ரந்தகர்த்தா எழுதிய யோகா பர்ஸனல் ஹைஜீன் என்னும் புத்தகத்தைப் பார்க்க).

ஆரோக்கிய வாசல்.

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எல்.எம்.எஸ். ஹவுஸ் சர்ஜன், ஜனரல் ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

வாயானது ஆரோக்கிய வாசலாகும்’ என்று ப்ரொபஸர் இர்விங் பிஷர் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனால் அதுவே எல்லா வியாதிகளும் ‘உள்ளே போகும் வழி’ ஆகும். நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது சுத்தமான வாய். ஆனால் அது சுத்தமான பற்களைப் பொருந்தி நிற்கும். ஆனதுபற்றி, முதல் முதல் ஆரோக்கியம் என்பதற்கு சுத்தமான பற்கள் என்பது அர்த்தம் போலும்,

பற்களின் சுத்தம் எதைப் பொருந்தி நிற்கின்றன? அது நாம் உண்ணும் உணவின் குணம், அளவு, விதம் இவற்றைப் பொருந்திநிற்கும். குணத்தைப் பற்றிச் சொல்லப்புகின் அந்த ஆகாரத்தில், ப்ரொடீன்கள், கொழுப்புகள், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் சில உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் வேண்டிய அளவு ஜலம் ஆகிய இவை அடங்கியிருக்கவேண்டும். ப்ரொடீன், கொழுப்பு இவற்றின் அளவு தனித்தனி கார்போஹைட்ரோட் அளவைக் காட்டிலும் 4-ல் ஒரு பங்கு இருக்கவேண்டும். நமக்கு வேண்டிய உலோக உப்புக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், பச்சை மரக்கறிகளிடமிருந்து கிடைக்கும். பதனிட்ட ஆகாரங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் அவைகளைத் தயாரிக்கையில் முக்கியமான பதார்த்தங்கள் அவற்றினின்றும் நீங்கும். அனாவசியமாய் கழுவுவதிலும் நாகரீகமாய் சமைப்பதிலும் இப் பதார்த்தங்கள் விலகிவிடுகின்றன. காய்கறிகள் விஷயமாகப் ப்ரொபஸர் பாய்ஸ் என்பவர் சொல்லுகிறதாவது: “கரையக்கூடிய பதார்த்தங்கள் யாவும் சாக்கடையில் போய் விழுந்து விடுகின்றன. ஆவியாகப் போகிற பதார்த்தங்கள் யாவும் புகைக்கூண்டின் வழியாய்ப் போய்விடுகின்றன.” தற்காலத்தில் சமையல் செய்யும் முறையைப் பார்த்தால் இது வாஸ்தவமென்றே ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்திலுள்ள தசை நார் சம்பந்தமான வஸ்து சிறிதளவாவது, மெல்லுவதற்கும், பற்களை சுத்தம் செய்வதற்கும் அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது. சாப்பாட்டின் அளவு இவ்வளவு என்பதை யோசிக்குமிடத்து, அது அனுபோகத்தை ஒட்டி நிற்கும். அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிடக்கூடாது; மாப்பண்டங்கள், சர்க்கரை முதலியன அளவுக்குள்ளாகவே இருக்கவேண்டும். சாப்பிடும் விதத்தைப் பற்றிக் கவனிக்கின் அதற்குள்ளது ஒரேவழி. அதாவது நன்றாய் மென்று தின்பதேயாம். நன்றாய் மென்று சாப்பிடாவிட்டால் பற்களுக்கு வேலைகிடையாது. அதனால் பையோரியா என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. இந்த வியாதியினால் நம்மவர் அநேகர் இப்போது வருந்துகின்றனர். பற்களிலிருந்து விஷ வஸ்துக்கள் வாய்க்குத் தொத்தி டான்வலில், தொண்டை, ஜீரணக்கால் இவற்றிற்குள் பரவி, கடைசியாக இரத்தக்காலில் போய்க் கலக்கிறது. இந்த இரத்தமானது தேகத்திற்கு போஷணை கொடுப்பதைவிட்டு அதை விஷப்படுத்துகிறது. அதனால் வியாதிகள் அநேகம் உற்பவமாகின்றன. இதனால் பற்களை அசட்டை செய்யக்கூடாதென்று ஏற்படுகிறது. தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்கு வியாயாமம் எப்படி தேவையோ அப்படியே பற்களுக்கும் வியாயாமம் அவசியம் வேண்டும். “தினம் பற்களைத் தம் கூடுகளில் இரண்டு மணி நேரமாவது ஆட்டம் ஆட்டி வைக்கவேண்டும் என்று தந்தரண வைத்தியத்தில் நிபுணரான டாக்டர் காம்பெல் என்பவர் சொலுகிறார்.

அநேகரை அநேகவிதமான வியாதிகள் பீடிக்கின்றன. அவர்கள் வாய்கள் நரகம் என்றே சொல்லவேண்டும். வாய் சுகாதாரம் குறைவாயிருப்பதினால், தேகம் மனது இவை பலஹீனப்படுதல், இரத்தமின்மை, பூட்டுகளில் பிடிப்பு, வாதரோகம், ஜீரணக்கோளாறுகள், நீடித்த மலச்சிக்கல், நீரிழிவு, கண் மத்திமம், கண் ரோகங்கள் முதலியன காணும். “பற்களைப் பாதுகாக்காவிடின் காசரோகம் உண்டாகும்” என்று நுரையீரல் வியாதிகளில் நிபுணராகிய ப்ரொபெஸர் முல்லர் என்பவர் சொல்லுகிறார். விஷப்பட்ட வாயானது சகல வியாதிகளும் உள்ளே நுழைவதற்கு ஒரு வாசலாகும் என்பதிற் சந்தேகமேயில்லை.

இச்சிறு வியாஸத்தில், சுத்தமான வாயிலின் முக்கியத்தைக் குறித்து இங்கே எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறேன். மேற்சொல்லிய விஷயங்களைமட்டும் கவனித்து அவற்றின்படி நடந்தால் தான் ஆரோக்கியமாகவே வாழக்கூடும்.

இவை யாவையும் மறந்து விட்டபோதிலும்கூட, பிரசித்திப்பெற்ற அமெரிக்கா தேசத்து வைத்தியராகிய சர். வில்லியம் ஆஸ்லர் என்பவர் சொல்லிய பின்வரும் இரண்டு வரிகளை மட்டும் கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ளும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

“நீர் பிரசங்கம் செய்யவேண்டிய வேதவாக்கு ஒன்றே. அதை ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும், எப்போதும் வேளை சமயம் கவனிக்காமல் பிரசங்கம் செய்யவேண்டும். அதாவது வாய் சுத்தி, தந்த சுத்தி, தொண்டை சுத்தி என்பதேயாம்.

காச நோய்மேல் போர் புரிதல்.

ஹானரரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ஹெல்த், திருவனந்தபுரம்.

சீக்கிரம் கண்டுபிடித்தால் சீக்கிரம் சொஸ்தம்.

காசநோயானது பூலோக முழுதிலும் பரவியிருக்கும்படியான ஒரு பயங்கரமான வியாதி. இந்நோய் செய்யும் கொடுமையினால் இதற்கு, ‘பெரிய வெள்ளை மஹம்மாரி’ என்றும் ‘யமகிங்கரர்களின் தலைவன்’ என்றும் பெயர் வழங்கி வருகிறது. நாகரீகமுள்ள இந்த பூலோகத்தில் ஒரு செகண்டுக்கு ஒரு மனிதன் இந்த வியாதியால் மரணமடைகிறான் என்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியாவில், தரித்திரம், அறியாமை, ஜனநெருக்கம், கெட்ட வீடுகள், பொதுவாய் சுகாதாரக்குறைவு, முதலியவற்றால், காசநோயானது வருஷவாரி அநேகரைக் கொள்ளை கொண்டுபோகிறது.

காரணமும் அது பரவும் விதமும்.

இந்த வியாதியானது, ட்யூபர்கில் பாஸிலஸ் என்று சொல்லப்பட்ட தடி உருவம் போன்ற ஒரு விஷக்கிருமியால் உண்டாகிறது. காச நோய் இருக்கும்படியான ஒரு மனிதன் துப்பினாலும், இருமினாலும், தும்பினாலும் கோடிக் கணக்கான விஷக்கிருமிகள் வெளியே வருகின்றன. இவற்றை சுவாஸத்தின் மூலமாய் உட்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் அல்லது ஆகாரமூலமாய் இரைப்பைக்குள் செல்லவிடும் பக்ஷத்தில் ஆரோக்கியமான மனிதர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்திக்கொள்ளுகிறது. காச நோய்க் கிருமிகள் நிறைந்துள்ள தூசு படிந்த காற்று நுரையீரற்குள் செல்லும். அல்லது தொத்துள்ள ஆகாரத்தை உண்டாலாவது, காசநோயுள்ள பசுக்களின் பாலைக்குடித்தாலாவது இந்த நோய் உண்டாகும். இந்த வியாதியால் வருந்துவோருடன் கூட வசித்திருப்பதினால் அபாயம் நேரிடும்.

காசநோய்க்கிருமிகள் எல்லோரையும் தாக்கும். ஆனால் ஆரோக்கியம் குறைவாயிருப்பவர்களுக்குத்தான் அதனால் அபாயம் அதிகம். அதிகவேலை, சரி தப்பிய ஆகாரம், வியாயாமக்குறைவு, நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், தகுந்த ஓய்வு ஆகிய இவை குறைவு, மற்ற எல்லாவித அதிக்கிரமங்களும் காச நோய்க்கு ஆஸ்பதம்.

குறிகள்.

இந்த நோய்க்கு ஆரம்பத்தில் காணப்படும் குறிகளை கவனிக்க வேண்டிய தவசியம்.

1. படிப்படியாய், நிஷ்காரணமாய் தேகத்தின் எடை குறைந்து, கன்னம் வெளுத்து, இரத்தமின்மையால் வருந்துவது.
2. எப்போதும் ஓய்ச்சல்.
3. இருமல், 3 வாரம் சிகிச்சை செய்தும் விடாமல் இருந்து கொண்டிருப்பது.

4. சாயங்கால வேளையில் ஜுரம்.
5. பசியின்மை; அஜீரணம்.
6. முன் பின் எப்போதும் இராத வெயர்வை இரவில் தேகத்தில் உண்டாதல்.

மேற்சொல்லிய குறிகளில் ஏதாகிலும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குறிகள் இருக்கும் பக்ஷத்தில், உடனே நோயாளி தகுந்த டாக்டரிடம் சென்று, சரியாய் தன்னைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கச் சொல்லி அவர் சொல்லியபடி நடக்கவேண்டியது.

காசநோயானது நுரையீரலைப்பற்றிய வியாதி. இந்த விஷக்கிருமிகள் நுரையீரற்குள் போய் தங்கி அங்கே சிறு உண்டைகளாக ஆகின்றன. அவைகளில் அழற்சி கண்டு, தேகமாத்தியந்தமும் அந்த விஷம் பரவி, நுரையீரலின் தசைநாரையே அது அழித்துவிடுகிறது. அது சர்மத்தையும் எதிர்க்கும்; மூக்கின் மேலுள்ள சதையைத்தாக்கும்போது, குரூபம் ஏற்படும். கழுத்திலுள்ள நிணநீர்க் கோளங்களை எதிர்க்கும்போது, அவை பெருத்து, அங்கே கட்டிகள், இரணங்கள் இவை உண்டாகின்றன. இந்த வியாதி பூட்டுகள், எலும்புகள் இவற்றையும் தாக்கும். முதுகு, அல்லது முள்ளந்தண்டை எதிர்க்கையில் அங்கே கூன் உண்டாய்விடுகிறது. இவ்விதம் தேகத்தின் எல்லாபாகங்களையும் காசநோய் தாக்குகிறது.

சிகிச்சையும் தடையும்.

இதற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையும் இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டிய விதமும் ஏறக்குறைய ஒன்றே. சூரிய வெளிச்சம், சுத்த காற்று, நல்ல ஆகாரம், ஓய்வு, இவை தாம் காசத்தை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். வந்தாலும் காசநோயைத் தீர்க்கும்.

வியாதியஸ்தர் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

1. சூரிய வெளிச்சத்திலும் வெளிக்காற்றிலும் போதுமான ஓய்வு எடுத்துக் கொள்.

2. ஒரு தனி அறையில் ஜன்னல்களைத்திறந்து வைத்துக்கொண்டு படுக்க வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு தனிப் பாத்திரங்களும், உடுக்கப் பிரத்தியேகமான உடையும் இருக்கவேண்டும்.

3. பொது விடங்களில் எச்சில் துப்பக்கூடாது. ஒரு கந்தல் அல்லது காகிதத்தில் துப்பி அதைப் பின்னர் கொளுத்திவிடவேண்டும். கோழையை விழுங்கக்கூடாது.

4. ஒரு டாக்டரைக் கலந்து யோசிக்கவேண்டும். அல்லது ஒரு ஆஸ்பத்திரிக்காவது அல்லது ஒரு ஆரோக்கியாஸ்ரமத்திற்காவது போக வேண்டும்.

5. நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை காலாகாலத்தில் சாப்பிடவேண்டும். பால், முட்டைகள், காய்கறிகள், ரொட்டி, வெண்ணெய் முதலியன சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. களைப்பு, மனோவேஷ்டை, கவலை, கோபம், துக்கம் முதலியவற்றைத் தவிர்த்து எப்போதும் சந்துஷ்டியாகவே இருக்கவேண்டும்.

எச்சில் துப்புவதைக் கண்டிக்கப் பிரசாரம் தேவை.

ஆர். நாராயணஸ்வாமி, எம். ஏ. திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ்.

எச்சில் துப்புவது என்னும் சுகாதார மற்ற ஒரு பழக்கத்தில் இந்தியர்கள் பேர்போனவர்கள். இப்போது எங்கும் ஆரோக்கியப் பிரசாரம் நடந்து கொண்டிருக்கையில், இந்த அசுத்தமான பழக்கம் நம்மைவிட்டகலவில்லை. எந்தெத்தெரு, சந்து, சாலை எங்கே போனாலும் ஜனங்கள் கண்டபடி எச்சில் துப்புவதை கண்ணாரக் காண்கிறோம். கீழ் ஜாதியாருக்கு முக்கியமாய் இந்தப் பழக்கம் உண்டு. வெற்றிலையும் புகையிலையும் போட்டுக்கொண்டு மென்று தின்பவர்களுக்கு இந்தத் துப்பும் துர்ப்பழக்கம் உண்டு. முன்னரே வியாதி குடிகொண்டிருக்கும் இச் சென்னை இப்பழக்கத்தினால் இன்னும் கெட்டுப் போகிறது. எந்தப்பொதுவிடத்திலும், அது சாலையோ, ரயில்வே ஸ்டேஷனோ, தபால் ஆபீசோ, நாடக சாலையோ, கடற்கரையோரமோ எங்கும் இந்த அசங்கியை காணப்படுகிறது. வெற்றிலை போட்டுக்கொள்வோன், இருமும் நோயாளி, மூக்குச் சளி சிந்துவோன், தொண்டையிலிருந்து கோழையைக் காரி உமிழ்வோன்,—இவர்கள் யாவருமே கண்டபடி பாதையில் செல்லும்போது துப்புகிறார்கள். ஒருவன் அதிகாலையில் எழுந்து டார் போட்டிருக்கும் சாலையில் நடந்துபோகும் பக்ஷத்தில், வியாதியை உண்டுபண்ணக்கூடிய இந்த எச்சிலால் அது பூசப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். நமது ஜனங்களில் பெரும்பாலர் பாதைரக்ஷையின்றியே நடக்கிறார்கள். இந்தச் சாலைகளில் இவர்கள் நடக்கும்போது இவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு எவ்வளவு அபாயம் உண்டாகும் என்பதைக் கவனித்துப் பாருங்கள். வெளியூர்களிலும் இதே கதைதான். தங்களுடைய ஸ்டேஷன்கள் அசுத்தமாகாதிருக்கும்பொருட்டு, ரயில்வே அதிகாரிகள், சில கஜங்களுக்கிடையிலே துப்பும் தொட்டிகள் வைத்திருக்கிறார்கள். "இங்கே துப்பு" என்று அவர்கள் போட்டிருக்கும் நோடீஸ் போர்டுகளைப் பார்த்தால், துப்பாதவர்கள்கூட துப்பும்படி அது தூண்டுதல் செய்யும் போலிருக்கிறது. நமது நடனசாலையைப்பற்றிச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை. எச்சரிக்கை செய்யும் நோடீஸ் போர்டுகள் நாலாபக்கங்களிலும் போடப்பட்டிருந்தபோதிலும், ஹால் முழுதும் சிகரெட் புகையும், தரை முழுதும் எச்சிலுமே காணப்படுகிறது.

எப்போதும் சுருட்டு பிடிக்கும் கீழ் வகுப்பார்களிடமே இக்கெட்ட பழக்கம் குடிகொண்டிருக்கிறது. இதற்குப் பரிகாரம் ஒன்றே. சுகாதார விஷயமாகவும் பொதுக்கூட்டங்களில் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறையைப்பற்றியும் ஜனங்களுக்குப் போதிப்பதேயாம். எச்சில் துப்புவதைக் கண்டிக்கும் பிரசாரம் எங்கும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியதவசியம். எச்சில் துப்புவதினால் தனக்கும் பொது ஜனங்களுக்கும் எவ்வாறு கெடுதலை விளைவிக்கும் என்பதைக் குறித்துப் போதிக்கவேண்டும். (1) உமிழ்நீர் வியர்த்தமாய்ப்போவதால் தனக்குக் கெடுதல் (2) தரையை அசுத்தமாக்கி அதனால் அசங்கியையும் வியாதியையும் உண்டாக்குவதால் பொது ஜனங்களுக்குக் கெடுதல். "இங்கே துப்பு" என்னும் போர்டுகளைக்காட்டிலும் "துப்பாதே" என்னும் போர்டுகள் பொது விடங்களில் மாட்டவேண்டும். எச்சில் துப்புவதினால் உண்டாகும் அபாயத்தைக் குறித்து கற்காத தாழ்ந்த வகுப்பினர்க்கு பிரசங்கங்கள் மூலமாய் போதிக்கவேண்டும். வீடுகள் தோறும் இந்த விஷயத்தைப்பற்றி துண்டுக் கடிதங்களில் அச்சிட்டு

கொடுத்துவரவேண்டும். கவர்ன்மென்டார் ஜனங்களுக்கு வியாதியையும் கஷ்டத்தையும் நீக்க எண்ணங்கொண்டிருக்கும்பக்ஷத்தில், மற்ற ஸ்தாபனங்களுடன் ஒற்றுமைத்து எச்சில்துப்பும் பழக்கத்தை உடனே நிறுத்த முயலவேண்டும்.

ஐரோப்பியர் இம்மாதிரி பொதுக் கூட்டங்களில் எச்சில் துப்புகிறார்களா? நாம் அவர்களிடமிருந்து இது விஷயமாகக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டியது எவ்வளவோ இருக்கிறது. 'ஆரோக்கிய தீபிகையானது' தென் இந்தியாவின் ஜனங்களுக்கு நோய் அணுகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு எவ்வளவோ பிரயாசைப்படுகிறது. இது விஷயமாக ஜனங்களுக்கு அது போதிக்குமென்று நம்புகிறோம்.

ஏன் பசியின்மை ஒரு சாதாரணமான வியாதி?

எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பர்ஹாம்பூர்.

எங்கும் பரவியிருப்பதும், அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கெல்லாம் மூல காரணமாயிருக்கும்படியானதுமான வியாதி யாதெனில், அது பசியின்மையே. பார்க்கப்போனால், இது வெகு ஸ்வல்பமான வியாதி. இதை அசட்டை செய்தாலோ, இது அநேக கொடிய வியாதிகளை அழைக்கும். கடைசியில் மரணத்தையும் விளைவிக்கும். ஆனது பற்றி, இதை ஆரம்பத்திலேயே ஒழிக்க முயலவேண்டும். பார்வைக்கு இதனால் ஒரு கெடுதலும் இல்லை என்று சும்மா விருந்து விடக்கூடாது. அநேக ஸ்திரீ புருஷர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போவதற்கு முதற் காரணம் இதுவே. ஆனதுபற்றி நாம் ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்கவேண்டும். அசௌக்கியத்திற்கு முதற்குறி பசியின்மையே. ஜனங்கள் தவறுதலாக நடந்திருக்கிறார்கள் என்பதை இது தான் எச்சரிக்கிறது.

இரைப்பை வேண்டும்போதன்றி, கண்டபோதெல்லாம் கெடுதலையான ஆகாரங்களை கிரமமின்றி உண்பதினாலேயே இந்த வியாதி உண்டாகிறது. ஆகாரத்தை தயாரிப்பதிலும், சமைப்பதிலும், உண்பதிலும் தான் மனிதன் ஜாக்கிரதையாகவிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அவன் ஆரோக்கியமாயும் வலுவாயும் வாழ்வான். கண்ட உணவும், பயமும் மனிதர்களைக் கொல்லும் என்று ப்ளாகீ என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். நமக்குத் தெரியாத விஷயத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுதலும், பசியில்லாதபோதும் அல்லது பசி தணிந்த பொதும் ஆகாரத்தை உண்பதுமே தேகத்தில் உண்டாகும் கோளாறுகளுக்கெல்லாம் காரணம். தேகத்தின் போஷணைக்குகொஞ்சம் ஆகாரம் சாப்பிட்டால் போதும் என்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதிகமாகப் புசிப்பவர்கள் அதிகமாக உழைப் பார்கள் என்று ஜனங்கள் தப்பபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இது பிராந்தி. வயிறு நிரம்ப சாப்பிடுவதினால் மனதிற்கும் மந்தம் ஏற்படுகிறது. தேகத்திற்கும் சுறு சுறுப்பில்லாமல் போய்விடுகிறது. தவிர நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தில் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவது போக, மீதியெல்லாம் மலமாய்க் கீழே தள்ளப்படுகிறது. இது தேகத்தில் கெடுதலையான விஷங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனது பற்றி, அசௌக்கியமும் பசியின்மையும் ஆகாரத்தவறுதலினாலேயே உண்டாகின்றன. அகாலத்தில் உண்பதினால் தேகம் நிலை தவறிப்போகிறது. அதிகமாக உண்பதினால் ஜீரணம் மட்டுப்பட்டு, பசிகுன்றி, குன்மம் முதலிய வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாகின்றது.

தேகமாவது, மனதாவது அதிக கஷ்டப்பட்டு உழைத்த உடனே ஒருவன் உண்ணப் போவானேயாகில், பசியின்மை உண்டாகும். பூர்ணமாய் சாப்பிட்ட பிறகு வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்வதும் பிசகு. நமது புராதன சாஸ்திரங்களில் சொல்லியபடி, வாயைக் கழுவி, பற்களை சுத்தம் செய்யாவிட்டாலும் நமக்கு சீக்கிரத்தில் மரணமுண்டாவது நிச்சயம். சரியற்ற ஆகாரமும் கெட்ட பழக்கங்களும் தவிர, மற்ற காரணங்களினாலும் பசியின்மை உண்டாகலாம். போதுமான வியாயாமமிராமலிருப்பது, எப்போதும் உட்கார்ந்து வேலைசெய்வது ஆகிய இவை யிரண்டும், இவ்வியாதியை அதிகப்படுத்துகின்றன. தவிடு நீங்கிய தானியங்கள், மலத்தைப் பந்திக்கும்படியான ஆகாரங்கள், போதுமான கொழுப்பு இல்லாத ஆகாரங்கள் இவை யாவும் பசியின்மைக்குக் கரரணம். தவிர, ஒழுங்கு தப்பிய வேலை, ஒழுங்கு தப்பிய தூக்கம், அகாலத்தில் மலபாதைக்குப் போதல் முதலியன இதர காரணங்கள்.

இவ்வாறு இவ்வியாதி மனிதனுடைய தவறுதல்களினாலும் அசட்டையாலும் நேரிடுவதால், கொஞ்சம் கஷ்டப்பட்டு கவனத்தைச் செலுத்தினால், இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். இதைத் தடுக்கும் விதம், ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரத்தை மிதமாய், காலாகாலத்தில் உண்டு, கிரமமாய் வியாயாமம் செய்து, வெளிக்காற்றில் கொஞ்சநேரம் உலாவித் திரிந்து, தேகத்தை சுத்தமாய் வைத்துக் கொண்டு, போதுமான ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மிதமான வாழ்வு வாழ்வதேயாம்.

கொலை.

சென்ற வருஷத்தில் இந்த மகாணத்தில் குழந்தைகளுக்கு விஷமிட்டதினால் கொலையாளிகளைக் கண்டுபிடித்து அவர்களைக்கண்டிக்க தகுந்த முயற்சி எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. கொலை என்பது ஒரு கொடியகுற்றம். இளைஞர்களைக் கொலை செய்பவர்களைக் கண்டால், அருவெருப்பும் அச்சமும் உண்டாகிறது. அவர்களை நினைப்பதே மகா பாவம்.

நீங்களும், வேண்டுமென்றே, அறியாமையினாலேயோ, அக்கொலை பாதகர்களுள் ஒருவராக ஆகப்போகிறீர்கள். ஜாக்கிரதை, இதை வாசித்து தப்பித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஈட்டியும் மரக்குண்டுமட்டும் இக்காலத்தில் கொலையாளிகளுடைய ஆயுதங்களாகா. கோடைக்காலத்துக் காற்றினால் ஆகாயத்தில் கொடிய விஷங்கள் மிதந்து கொண்டிருக்கக்கூடும்.

யார் இவற்றைத் தயாரிக்கிறார்கள்? யார் பரவச் செய்கிறார்கள்?

ரொட்டி, சுராக்காடியோடு கலந்து செய்யப்படுகிறதென்று யாவருக்கும் தெரிந்தவிஷயம். கொஞ்சம் காடி சேர்த்தால் மாவு எவ்வளவோ பெரிதாய் உப்புகிறது. பிளிப்பினால் அந்த மா முழுதிலும் அது சீக்கிரத்தில் பரவுகிறது.

இப்போது, நமக்குத் தெரியாதபடி, சில விஷக்கிருமிகள் பூலோகத்தில் உற்பவித்துவிடுகின்றன. இக்கிருமிகளுக்கு சரியான இடம் அகப்படும்போது, காடியைப்போல, இவையும் பரவுகின்றன. சில சமயங்களில், இக்கிருமிகள் சில அதிநுட்பமான பிராணி வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கிருமியின் நுண்ணிய முட்டைகளாகவிருக்கலாம். டிப்திரீயா என்னும் வியாதியை உண்டாக்கும் விஷம் இவ்வினத்தைச் சேர்ந்தது. இவை மிருதுவான சளி ஜவ்வுகளை நுட்பமான புழுக்களுக்கிருப்பிடமாக மாற்றி விடுகின்றன. இம்மாதிரி தூசுக்கிருமிகள் பரவச்செய்யும் வியாதிகளுக்கு 'ஜைமோடிக்' என்று பெயர். மகா கொடிய டைபஸ், டைபாய்டு ஜுரங்கள் இவ்வகுப்பைச் சேர்ந்தவை.

இக்கொடிய வியாதிகளை பரவச் செய்கிறவர்கள் யாவர்? சாக்கடைக்குழி இன்னதென்பது எல்லோருக்கும் தெரி

யும். இதில் மலம் அழுகி, நமது மூக்கண்டை இரணத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஏறக்குறைய நமது நகரங்களிலெல்லாம், இச் சாக்கடைக்குழிகள், காற்றை அசுத்தப்படுத்தி, ஜலத்தை விஷப்படுத்துகிறது. இதிலிருந்து ஊறிவரும் சாக்கடை ஜலம் கிணறுகளில் போய் விழுகிறது. அதிலிருந்து கிளம்பும் விஷக்காற்றானது நமது கொலுக்கூடங்களுக்குள்ளும் பள்ளியறைகளுக்குள்ளும் புகுகின்றது. இச் சாக்கடைக்கால்கள் தாம் காடிப்பாண்டங்கள். இங்கே இந்த விஷக் கிருமிகள் யாவும் அபிவிருத்தியடைந்து அங்கிருந்து காற்று மூலமாய் ஆகாயத்தில் கிளம்பி நமது இளைஞர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றன. பெரியவர்களும் மீளுகிறதில்லை.

இவை யாவும் வாஸ்தவமாயிருக்குமா? உங்களது வைத்தியரைக் கேளுங்கள். அவர் தெரிந்தவராயிருந்தால், “ஆம் வாஸ்தவம்தான்” என்று பதிலளிப்பார். இதற்கு ஒன்றும் பரிகாரமில்லையா? என்று கேளும். “மிகவும் சுலபமான வழி, ஒன்றுண்டு அதிக சிலவில்லாதது, சிலாக்கியமானது,” என்று பதில் வரும்.

முதலாவது.—உமது நகரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு சாக்கடைக் குழியையும் விஷக்கொல்லி மருந்தைக்கொண்டு சுத்தி செய்யவேண்டும். மலத்தை அருகிலுள்ள வயலிற்குக் கொண்டு போய் கொட்டிவிடவேண்டும்.

இரண்டாவது.—உலர்ந்த மண்ணைப் பொடிபண்ணி உமது கக்கூஸு பக்கமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். கக்கூஸுக்குப் போகும்போதெல்லாம் ஒரு பிடி எடுத்து தூவ வேண்டும்.

மூன்றாவது.—வீட்டுச் சாக்கடை நீரை, தோட்டத்திற்குப் பாய்ச்சவேண்டும். கக்கூஸு பக்கமாக போகவிட்டால், ஈரத்தை இழுப்பதற்கு வேண்டிய உலர்ந்த மண்ணைச் சேர்க்கவேண்டும். கக்கூஸு எப்போதும் உலர்ந்திருக்க வேண்டும். இராவிடில் நாற்றமெடுத்துப் போகும்.

நான்காவது.—கக்கூஸ் நிரம்பியிருந்தால், உலர்ந்த மலத்தை அருகாமையிலுள்ள நிலத்தில் கொண்டுபோய், மண்ணின் கீழ் போட்டு விடவேண்டியது. இது இயற்கைமுறை.

ஐந்தாவது.—பழைய காலத்து சாக்கடைக் குழியால் நேரிடும் மரணத்திற்கு ஹேதுவான கசமாலத்தை வீட்டிலிருந்து அப்புறப்படுத்த முயலாதவர்களை ஜனங்கள் குற்றவாளிக்குச் சமானமாகச் சொல்லவேண்டும்.

இரண்டு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர் இருந்ததைவிட இப்போது ஜனங்களின் ஆயுள் இரட்டத்தனை அதிகம் இருக்கிறது என்பதைக் கேட்க உங்களுக்கு ஆனந்தத்தை விளைவிக்கும். இதைக் காட்டிலும் அதிக ஆச்சரியமான விஷயம் யாதெனில், ஜிப்ரால்டரில், ஒரு தலை முறைக்குள், சுகாதார விஷயத்தை கவனித்ததினால், மரண விகிதம் நாலத்தனை குறைந்திருக்கிறதென்பதேயாம்.

நாளுக்கு நாள் பாலியமாதல்.

நாம் பிறக்கும்போது சரியான உறுப்புக்களுடனும் தசை நார்களுடனும் பிறக்கிறோம். இதுதான் முதற்தகுதி. நமக்கு வயது ஆக ஆக, அவை பெருத்து வலுவாகின்றன. கொஞ்சகாலம் தேகம் வலுவாயிருந்து, பின்னர் பலமும் சத்துவமும் குறைகின்றன. மூப்படைதல் என்பதுதான் மூன்றாம் தகுதி. தினம் பாலிய திசையை அடையவேண்டுமானால், நமது ஆரோக்கியம், சத்துவம், உபயோகம் இவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும். முதுமைப் பருவத்தில் வாலிபர்களுக்குள்ள சக்தியை வகித்து 100 வருடகாலம் ஜீவித்திருப்பவர்

அநேகரை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். ஆனால் மத்தியகாலத்தில் வரும்படியான நோய்களை ஒழித்தாலொழிய முதுமையில் வாலிபர்களைப்போல் வாழ முடியாது. இந்த வியாதிகளில் மிக்க கோரமானது பிளவை நோய். இந்த வியாதியால் நேரிடும் மரண விகிதம் சிக்கிரத்தில் அபிவிருத்தியடைந்து கொண்டிருக்கிறது. ஐக்கிய ராஜ்ஜியத்தில் மட்டும் 1911-ம் வருஷம் முதல் 1926-ம் வருஷம் வரையில் மரண விகிதம் இரட்டத்தனையாய்விட்டது. பிளவை நோயானது இரத்தத்தினால் உண்டாகும்நோய். மலச்சிக்கலாலும், மாமிசம், மீன் இவை புசிப்பதாலும் இது விருத்தியாகிறது. மத்திய காலத்தில் உண்டாகும் மற்றோர் வியாதி நீரிழிவு. இந்த வியாதியால் சென்ற 10 வருஷங்களில் நேரிட்டிருக்கும் மரணவிகிதம் ஏறக்குறைய பேர் பாதி அதிகப்பட்டிருக்கிறது. 1922-ம் வருஷத்தில் இதற்கு இன்சுலின் என்னும் மருந்து கண்டுபிடித்தும் கூட மரணவிகிதம் குறையவில்லை. நொண்டிக்கு ஊன்றுகோல் போல், நீரிழிவிற்கு இன்சுலின். இப்பரிகாரம் அவ்வளவாக நல்லதல்ல வென்று இப்போது கருதப்படுகிறது. இந்த நீரிழிவின் சிகிச்சைக்கு சாஸ்திரோக்தமான ஆகாரம் தான் எடுத்தது. நாம் இப்போது உண்ணும் மாமிச உணவினால், க்ளைகொஜன் (அதாவது கல்லீரலில் சர்க்கரை) அதிகமாகி, அதனால் 'அஸிடோஸிஸ்' உண்டாகிறது. சுத்தகரிக்கப்பட்ட எல்லாப் பதார்த்தங்களும் அதாவது வெள்ளை சர்க்கரை, வெள்ளை ரொட்டி, அரிசிசாதம் முதலியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இரத்த அமுக்கினால் இப்போது அநேக மரணங்கள் நேரிடுகின்றன. ஆகிலும் இதைத் தடுக்கக்கூடும் என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்த அமுக்குதலுக்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. முதலாவது மனோவேஷ்டை, இரண்டாவது மாமிசபக்ஷணம். இப்போதுள்ள வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் இந்த வியாதிக்கு மாமிசம் சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்லிவிட்டனர். வெள்ளை மாமிசம், சிகப்பு மாமிசம், இவை இரண்டும் தேகத்தை விஷப்படுத்தி அதனால் இரத்த அமுக்குதல் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, பிளிப்புள்ள பழங்களும். ஸலாட்டுகளும், மட்டாய் சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளுமே இரத்த அமுக்குதலைத்தீர்க்க சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. ஹிருதய வியாதி, எங்கும் வியாபகமாயுள்ள மற்றோர் வியாதி. இத்துடன் உண்டாகக்கூடியது ஸ்தூல சரீரம். இந்த இரண்டும் ஆகாரச்சிகிச்சையினால் குணமாகக் கூடியன. முக்கியமாய் அதிக உணவையும், மலச் சிக்கலையும் தவிர்க்க வேண்டும். ஒருவன் வாலிபனாகவுமிருந்து, வாத நோயாலும் வருந்த முடியாது. இதில் முதல் முதல் செய்ய வேண்டிய விஷயம் உபவாஸமிருந்து தேகத்தை சுத்தி செய்து கொள்ள வேண்டியது. பிறகு, சுத்திகரிக்கப்பட்ட ஆகாரங்கள், ஊறுகாய்கள், மாமிசங்கள் இவற்றை நிவர்த்தி செய்து தேகத்தை சுத்தம் செய்யும்படியான ஆகாரத்தை சாப்பிடவேண்டியது. களைப்பினாலும் முதுமை வரலாம். ஆனதுபற்றி நரம்புகள் பலமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவேண்டுமானால் நல்ல தூக்கம் தூங்கவேண்டும்.

பல்கேரியாவின் ஜனத்தொகை 7,000,000. அதில் 4000 பேர்கள் நூறு வயதுடையவர். இந்தத் தொகை பூலோகத்திலுள்ள மொத்த நூறு வயதுள்ள ஜனங்களை விட அதிகம் என்று ஏற்படுகிறது. இது கவனிக்கத்தக்க விசேஷமான சமாசாரம். இதற்குக் காரணம் பல்கேரியாவில் ஜனங்கள் 'யோகர்டு' என்று சொல்லப்பட்ட தயிரை சாப்பிடுகிறார்கள். இது பெரிய கோலனை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்து, மலச்சிக்கலால் உண்டாகும் மலத்தை நாற்ற மெடுத்துப்போகவொட்டாமல் தடுக்கிறது. குடலை சரியாய் வைத்துக் கொண்டால் பாலிய மாகவே வளர்ந்து

வரலாம் என்று மெட்சினிகாப் என்பவர் வற்புறுத்திச் சொல்லியிருக்கிறார்.

ஒருவனுக்கு வயது முதிர முதிர அவன் தேகத்திலிருந்து சுண்ணாம்பு வெளித்தள்ளப்படுகிறதில்லை. அதனால் தேகத்தில் வளையும் குணமும் நெகிழ்ச்சியும் அற்றுப் போய்விடுகிறது. பிளிப்புப் பழங்களை உண்டால், சுண்ணாம்பு வெளித்தள்ளப்படும். ஆனதுபற்றி, ஆரஞ்சு, திராக்ஷை, எலுமிச்சம்பழம் முதலியவற்றை சாப்பிடவேண்டும்.

முடிவில், வியாயாமம் அவசியம். முக்கியமாய் தேகத்தை நீட்டுதல், சர்மத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுதல் இவை தேகத்தை யௌவனமாக்கும். சர்மமானது ஒரு உயிருள்ள வஸ்து. அதிலுள்ள ஸெல்லுகள் இறந்து போனால், அவைகளை அப்போதைக்கப்போது ஒழிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், முதுமைத்தோலே நிற்கும். அம்மைப்பால் நிணநீர் முதலியன, பண்டைக்காலத்து மந்திரங்கள், வசியங்கள் முதலியவற்றை விடக்கெடுதலானவை. அவைகளை சிக்கிரத்தில் ஒழிக்கவேண்டும். சுருங்கச்சொல்லுமளவில் :

(1) அப்போது பழுத்த பழத்தையும், பச்சை மரக்கறியையும் தாராளமாய் உண்ணவேண்டும்.

(2) சுத்திகரிக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

(3) சுத்த காற்று வேண்டும். தேகம், சர்மம், நுரையீரல்கள் இவற்றிற்கு வியாயாமம் வேண்டும்.

(4) குளிர்ந்த நீரை சர்மத்திற்கு ஒரு உத்தீபனமாகவும், குடிப்பதற்கும் உபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

(5) தினம் தயிரையாவது சாப்பிடவேண்டும் ; இல்லாவிடில் புளிப்பான பழங்களை சாப்பிடவேண்டும்.—ஓ. டி.

ஆரோக்கியத்திற்காகத் தூங்குதல்.

ரோனால்டு லீஸ்க். ஏ. எல். என். டீ.

தூங்கும்போது தேகத்திற்கு வேண்டிய ஓய்வு உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி இயற்கையில் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய இந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுக்கும்படியான நிலைமைகள் யாவையும் விலக்கவேண்டும். தேகத்திலுள்ள சில உறுப்புகளுக்கு சதா வேலை இருந்துகொண்டேயிருக்கிறது. ஆனால் தூங்கும்போது அவைகளுக்கு கொஞ்சம் ஓய்வு உண்டு. ஹிருதயம் முன்னைவிட கம்மியாய் அடிக்கிறது. கல்லீரலில் பித்தநீர் கம்மியாய் சுரக்கிறது. புக்கத்தில் சிறுநீர் கம்மியாய் உற்பத்தியாகிறது. நரம்புத் தொகுதியில் பெரும்பாகம் ஓய்வு நிலைமையில் இருக்கிறது. தூக்கம் நன்றாயும் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும் பக்ஷத்தில், தேகத்திற்கு சக்தி உண்டாகிறதென்றர்த்தம்.

ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கு மூன்று அம்சங்கள் தேவை: (1) நல்ல தேகாரோக்கியம் (2) தூக்கத்திற்கு அனுகூலமான வசதிகள் (3) தளர்ச்சி.

நல்ல ஆரோக்கியம்.

நரம்புத்தொகுதிக்கு அழற்சி ஏற்பட்டாலும், இரத்தம் அசுத்தமாயிருந்தாலும், தூக்கத்திற்கு கொஞ்சம் தடங்கல் உண்டாகும். இரவில் பலத்த போஜனம், அல்லது ஜீரணமாகாத சாப்பாடு; அதையும் நேரம் பொறுத்துச்சாப்பிடுதல் ; உத்தீபனத்தை அதிகமாக உண்டுபண்ணும்படியான தேயிலை, காபீ, மாமிச ஆகாரங்கள், அதிகமான சர்க்கரை மாப்பண்டங்கள் முதலியன ; புகையிலை, மயக்கவஸ்துக்கள் ; மலச்சிக்கல், அஜீரணம் ; இவையாவும் ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்குத் தடங்கல்கள்.

இரவில் நேரம்சென்று சாப்பிடாதே.

ஒரு முக்கியமான ஆரோக்கியவிதி யாதெனில் படுப்பதற்கு இரண்டு

மூன்று மணி நேரங்களுக்கு முன்னர் கெட்டியான ஆகாரம் ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. அதாவது வயிறு நிரம்ப உண்டவுடனே தூங்க ஆரம்பிக்கக் கூடாது. உமது கடைப்போஜனத்தை இரவு 7 மணிக்கு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேண்டுமானால், படுக்கப் போவதற்கு ஒரு மணி முன்னர் ஆரோக்கியமான பானம் ஏதாகிலும் குடிக்கலாம். இரவில் நேரஞ்சென்று சாப்பிடுவதும், ஜீரணிக்காத ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதுமே, இரவில் ஓய்வின்றி, விழித்துக்கொண்டிருப்பதற்கும், காலையில் மந்தமான ஒரு உணர்ச்சிக்கும் காரணம்.

தூங்குவதற்கான வசதிகள்.

தகாத தூக்க வசதிகள் யாவையெனில், படுக்கையறைக்கு காற்றோட்டம் இல்லாதிருத்தல், நிச்சப்தமின்றியிருத்தல், படுக்கைத்துணிகள் போதுமானதாயிராதிருத்தல், அறையின் உஷ்ணுக்கிரம் அதிக வெப்பமாகவாவது, குளிர்ச்சியாகவாவது இருத்தல், தலையின் நிலைமை அதிகமாய் உயர்ந்தோ தாழ்ந்தோ இருத்தல் ஆகிய இவைகளே. உமது தலை அதிக உயரமாயிருந்தால் கழுத்துச் சதைகள் இறுக்கும். ஆனால் உமது தலை இடித்து, அதனால் நீரும் விழித்துக்கொண்டேயிருந்தால், தலையணையை கொஞ்சம் உயர்த்திவைத்துக்கொள்வது நலம். அதனால் இரத்தம் மூளையில் சென்று அதை அமுக்குவது குறையும். தலையணையின் உயரம் சாதாரணமாய் 3 அங்குலம் இருக்க வேண்டும்.

கூடுமானவரையில் வலதுபக்கமாகவே படுத்துறங்கவேண்டும். அது ஜீரணத்திற்கு உதவியாக விருக்கும். எப்போதும் மல்லார்ந்து படுத்துக் கொள்ளாதே. ஏனெனில் அது முதுகெலும்புக்கு அதிக வெப்பத்தை உண்டுபண்ணும். தொந்தரவான கனாக்களுக்கும், நிலையற்ற அசைவுகளுக்கும் இதுவே பொதுப்படையான காரணம். வெப்பம் வேண்டியதாயிருந்தால், ஒரு புட்டியில் வெந்நீரைக் கொட்டி கால் மாட்டில் வைத்துறங்கவேண்டியது. வேறு வியாதி ஏதாகிலும் இருந்தாலொழிய, மற்ற இடங்களில் வைக்கப்படாது.

சுத்தமான காற்று இரவில் படுக்கையறையில் தாராளமாய் வரும். மழைக் காலத்தில் மட்டும் ஜன்னல்களை மூடிவைக்க வேண்டியதவசியமாதலால் கொஞ்சம் கஷ்டம்.

அனுகூலமில்லாத மனோ நிலைமைகள்.

மனோவேஷ்டை, தூக்கம், கோபம் முதலிய தவறுதலான மனோ நிலைகளினால், ஆரோக்கியமான தூக்கம் வருவது கடினம். தூக்கமே வராது. இந்த வியாகூலமான மனக்கிளர்ச்சியில் சதைகள் நெருக்கடியாகி, இரத்த அமுக்குதல் அதிகரிக்கும். ஆனால் தூக்கத்திற்கு, தளர்ச்சியும், குறைந்த இரத்த அமுக்குதலும் வேண்டும். உமது கஷ்ட நிஷ்டூரங்களாலும், தீராத சண்டை சச்சரவுகளாலும் மனது வேஷ்டை அடைந்திருந்தால், தூக்கம் வருவதற்கு எவ்வளவு சிரமப்பட்டாலும், வராது. உமது கஷ்டங்களை பின்னால் பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று ஒதிக்கவைத்து தூங்கச் செல்லவேண்டும்.

தளர்ச்சி.

தேகத்தின் சதைகளுக்குள்ள நெருக்கடியை ஒழிக்க முயலவேண்டும். மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, சௌகரியமான நிலையில் கைகால்களை விரித்துப் போட்டு, தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் வரிசைக் கிரமமாய் தளரச் செய்ய வேண்டும். இதில் கொஞ்சம் அப்பியாஸம் இருந்தால் போதும். இந்த அப்பியாஸம் முடிவதற்குள்ளாகவே தூக்கம் வந்து விடும். மனதிற்கும் இவ்வாறே தளர்ச்சியைக் கொடுக்கவேண்டும். சமாதானம், ஓய்வு, தூக்கம், நிம்மதி இவற்றை நினைத்துக் கொண்டே படுத்தால் இது கைவசமாகும்.

கனாக்கள்.

தூக்கம் ஆரோக்கியமாகவிருந்தால், கனாக்கள் உண்டாகாது. இந்த சமயங்களில் கனாக்கள் உண்டாவதில்லை. நாம் நன்றாய் உறங்கும் போது, நாம் கண்ட கனாக்கள் நமது ஞாபகத்திற்கு வருகிறதில்லை. கனாக்கள் அகோரமானவைகளாகவிருந்தால், ஜீரணக் கோளாறு ஏதாகிலும் இருக்கவேண்டும். அல்லது மனதில் கலவரம் இருக்கவேண்டும். அல்லது நரம்புக் கோளாறு ஏதாகிலும் இருக்கவேண்டும்.

தூக்கத்தின் கால அளவு.

தூக்கத்தின் காலவளவு தூக்கத்தின் நிலைமைகள், தினப்படி செய்யும் வேலை, வயது, ஆரோக்கியம் ஆகிய இவை முதலிய அநேக அம்சங்களைப் பொருந்தி நிற்கும். சாதாரண சந்தர்ப்பங்களில், தூக்கத்தின் காலவளவும் தூக்கத்திற்கு தக்க நேரங்களும் பின் வருமாறு :—

வயது	தூக்கத்தின் காலவளவு மணிகள்	படுக்கப்போவதற்குத் தகுந்த நேரம்.
முதல் வயதில்	20	...
இரண்டாம் வயது முதல் நான்காம் வயது வரையில்	14	
நான்கு முதல் 12 வயது வரையிலும்	10	இரவு 7 மணி அல்லது 8 மணி.
12 வயது முதல் 18 வயது வரையிலும்	9	... 9 மணி அல்லது 10 மணி.
வயது முதிர்ந்தவர்கள்	7-8 மணி நேரம்	... 10 மணி அல்லது 11 மணி.

கைத்தொழில் செய்வோரைக் காட்டிலும் மூளை வேலை செய்வோர்க்கு மெதுவான தூக்கமும் குறைந்த நேரம் தூங்குதலும் போதும். முன்னேரத்தில் தூங்குவதுதான் ஆழ்ந்த தூக்கம். அதுதான் ஆரோக்கியத்திற் கெடுத்தது.

மருந்துச் சரக்குகளைத் தவிர்.

எந்தக்காரணத்தாலாகிலும், ஆரோக்கியமான தூக்கம் வராமற்போனால், க்ளோரல், ப்ரோமைட்கள், பாரல்டிஹைட், அமிலீன் ஹைட்ரேட், ஸல்போனால் முதலிய மருந்துச் சரக்குகளை உபயோகப்படுத்த ஆசை ஏற்படும். இந்த ஆசையை எதிர்க்க வேண்டும். ஏனெனில், இந்த சரக்குகள் முக்கியமான நரம்புகளையும் நரம்புகளின் மோட்டார் தொழிலையும் நிலைகுலையச் செய்து திமிராக்கிவிடும். அவைகளை உபயோகிப்பதினால். கஷ்டம் நேரிடுமேயொழிய குணம் இராது. விஸ்கி முதலிய சாராயங்களுக்கு மயக்கக் குணம் இருப்பதைப்பற்றி அவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற தூக்கத்திற்கோ, தூக்கமின்மைக்கோ காரணம் இன்னதென்று தெரிந்து, ஆரோக்கியமான தூக்கம் வருவதற்கு வேண்டிய உபாயங்களைத் தேடவேண்டும்.

தூக்கத்தை உண்டுபண்ணும் விதம்.

காரணம் இன்னதென்றறிந்து வேண்டிய சிகிச்சை செய்துகொண்டபிறகு ஆரேரக்கியமான தூக்கம் வருவதற்கு, படுக்கப்போகுமுன், சிறிது தூரம் நடந்து செல்லுதல், குறித்தகாலத்தில் படுக்கப்போதல், வெதவெதவென்றிருக்கும் நீரால் தேகத்தை ஒத்திக்கொள்ளுதல், குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானஞ் செய்தல், வெந்நீர், குளிர்ந்த நீர் இவற்றால் மாற்றி மாற்றி பாதஸ்நானம் செய்தல் ஆகிய இம்முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

மேலும், உமது தூக்கம் ஆரோக்கி மானதா இல்லையா என்பதைப்பற்றி கவலைப்படவேண்டியதில்லை. தூக்கமி மையால் வருந்தினாலும்கூட, ம வேஷ்டைவேண்டாம். அதிக நே தூங்கவேண்டுமென்கிற அவசியமி ஆழ்ந்து சிறிது நேரம் தூங்கின போதும். தூக்கமின்மையைப்பற் லைப்படாமலிருந்தால், தூக்கம் கவே சுலபமாக வரும்.—குட்ஹௌ

ஸ்திரீகளுக்கு வியாயாமம்; பிராணாயாமம்.

நிமிர்ந்து நின்றுகொண்டு சுலபமாய் வியாயாமம் செய். பாதங்கள் ஒன்றுகூடி இருக்க வேண்டும். முஷ்டியை மூடிக்கொண்டு, மணிக்கட்டுகள் தேகத்திற்கு முன் பக்கமாக குறுக்கிட்டு வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். புஜங்களை (முழங்கைகளை சற்று வளைத்து) முதுகுக்குப் பின்னால் வட்ட வடிவமாய் அசைத்துக்கொண்டுபோய், மணிக்கட்டுக்களைக் குறுக்காகவை. தோட்பட்டைகளை நன்றாய் பின் பக்கமாகத்தள்ளி மார்பை நன்றாய் உயர்த்திவை (படம் 1

படம் 1.

பக்கப்பார்வை) புஜங்களை பின்னுக்குக் கொண்டுவரும்போது, மூக்குத்துவாரங்கள் வழியாய் காற்றை உட்புகவிடு. புஜங்களை முன்னுக்குக் கொண்டுவரும்போது, வாய் மூலமாக சுவாசத்தை வெளி விடு. படைசியாக வட்டவடிவமான அசைவு செய்யும் போது, தோட்பட்டைகளை அமுக்கி, மார்பைக் குவியும்படி செய்து, வயிற்றின் சுவற்றை இழுத்து, படம் 2ல் உள்ளபடி கூடியவரையில் நுரையீரல்களைக் காலிசெய். இதே மாதிரி 6 விசை செய்து, 10 வரும் வரையில் வாரம் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொண்டேவா.

குறிப்பு—கைகளை முதுகின் பின் வைத்துக்கொண்டு தயங்காதே. அவைகளை நிதானமாயும், மெதுவாயும் முன் பக்கம் கொண்டுவந்து, மேற் சொல்லியபடி சுவாஸத்தை வெளிவிடு. கைகள் பின்னால் போகும்போது, சுவாஸம்

படம் 2.

வெளி விடுதல் நின்றுபோகவேண்டும். கைகள் முன்னால்வரும்போது, சுவாஸம் உட்கொள்ளுதல் நின்றுபோகவேண்டும். இந்த அசைவின் எந்தத்தகுதியிலும் சுவாஸத்தை அடக்காதே. மார்பைத் தொங்கவிடாதே. மார்பு குவியும்போது புஜங்களை கெட்டியாய்வைத்துக்கொண்டு, மார்பு பக்கங்களில் நன்றாய்ப் படும்படி அமுக்கு.

மாத விடாயும்போதும், சாதாரணமான கர்ப்பத்தின் போதும், இந்த வியாயாமத்தைச் செய்துகொண்டு வரலாம்.

பாண்டத்திலிருந்து வாய்க்கு.

ஐயோவாவைச் சேர்ந்த டெஸ்மாய்ன்ஸ் கொலாபொரேடிங் யெபிடியாலஜிஸ்டும் ஹெல்த் கமிஷனருமாகிய ஸ்டீல் ஸ்மித் டி. ஸி, எம். டி. ஸி. பி. எச். என்பவர் எழுதுகிறதாவது.

ஐயோவா, ஸ்டேட் டிபார்டுமெண்டு ஆப் ஹெல்த் சொல்கிறதாவது. "1930-ம் வருஷத்தில் ஐயோவாவில் சன்னிபாதஜ்வரம் (டைபாய்டு) தனித்தனியாக இரண்டு தடவைகளில் தோன்றிற்று. இது பால் மூலமாய் வந்தது. முதல்தரம் வந்தபோது 7 கேஸுகள் கண்டன. பின் தபாவில் 10 கேஸுகள் கண்டன. ஒன்றில், 1916-ஞ டைபாய்டு ஜுரம் கண்ட ஒருவனிடமிருந்து தொத்துவந்தது. இந்த இரண்டு தபாக்களிலும், வியாதியை முதலில் கண்டுபிடித்து அதைத் தடுக்க தகுந்த முயற்சிகள் தேடப்பட்டன. பால் சப்ளையை நிறுத்திவிட்டதினால் இந்த வியாதி அதிகமாய்ப் பரவாமல் நின்று விட்டது.

"பாலினால் பரவக்கூடிய வியாதி டைபாய்டு ஜுரமட்டுமன்று. காசம், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்தீரியா, தொண்டைரணம், சீதபேதி, அண்டுலெண்டு ஜுரம் முதலியனவும் பால் மூலமாய்ப் பரவும்.

இதற்குப் பரிகாரம் 145° வரையில் பாலைக் காய்ச்சி ஆறவைத்தால், இந்த வியாதிகளை உண்டாக்கும் கிருமிகள் நாசமடையும். ஆனால் பாலின் ஆகாரக் குணம் இதனால் குறையாது.

பசுவின் மடியைவிட்டு வருவதற்கு முன்னரே பாலுக்கு தொத்து சம்பந்தம் உண்டாகலாம். அண்டுலெண்டு ஜுரம், மாட்டிலிருந்து உண்டாகும் காசம், தொண்டைவலி இவற்றிற்கு, கறப்பதற்கு முன்னமே பாலில் விஷக் கிருமிகள் இருக்கும். தவிர, பால் விற்கும் அநேக இடங்களில், பால் தொத்து சம்பந்தமடைகிறது.

பச்சைப்பால் கெடும்விதம்: நோய்ப் பட்டவர்கள் கையாளுதல், அசுத்தமான ஜலத்தைக்கொண்டு பாத்திரங்களை கழுவுதல், அசுத்தமான புட்டிகள், அழுக்குபடிந்த கைகள், ஈக்கள் முதலியன.

இவற்றை ஒழிக்கவாவது அடக்கவாவது முடியாதிருப்பதுபற்றி, காய்ச்சி ஆறவைக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. என்ன இருந்தபோதிலும், நோயற்ற பசுக்கள், ஆரோக்கியமான மனிதர்கள் கையாளுதல், பொதுவான பரிசுத்தம் இவற்றிற்கு அடுத்தபடிதான் காய்ச்சி ஆரவைத்தலாகும். புல்லிலிருந்து பாண்டத்திற்கு, பாண்டத்திலிருந்து வாய்க்கு வருகிறவரையில், பாலைப் பாதுகாக்கவேண்டியதவசியம்.
—அப்ஸ்டிராக்ட்ஸ் ஆப் கரண்டுபப்ளிக் ஹெல்த் லிடரேடர்.

பள்ளிக்கூடத்துக்கு அனுப்புவதற்கு முன் குழந்தைக்குச் செய்ய வேண்டிய ஆரோக்கிய பரீக்ஷை முறை.

[பின் சொல்லிய குறிப்புகள் மெடிகல் இன்ஸ்பெக்டர்களுக்குப் பெற்றோர்களுக்கும் மிக அவசியமானவை. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க இவை உதவும்.
—தீபிகை ஆசிரியர்.]

கண்கள் தெளிவாய் இருக்கின்றனவா? அவற்றின் கீழ் நிழல் இல்லாமல் இருக்கின்றனவா? சர்மத்தின் நிறம் சிவப்பாய் ஆரோக்கியமுள்ளதாய் இருக்கின்றதா? வார்த்தை ஸ்பஷ்டமாயும் சுத்தமாயும் இருக்கின்றதா?

குழந்தை அமைதியாய் உட்காருகிறதா? நிற்கிறதா? குழந்தை ஒத்துழைக்கின்றதா?

1. குழந்தையின் தேக நிலை சரியானதாய் இருக்கிறதா? தேகநிலை சரியாயிருப்பதற்கு, தலை நிமிர்ந்திருக்கவேண்டும். முகவாய்க்கட்டை உள்ளடங்கி இருக்கவேண்டும்; தோட்பட்டைகள் ஒரே சமமாய் இருக்கவேண்டும்; முதுகெலும்பு கழுத்தண்டை சாதாரணமாய் சற்று வளைந்திருக்க வேண்டும்; புஜங் களண்டை பின்னால் தள்ளப்பட்டிருக்கவேண்டும்; இடுப்பண்டை சற்று முன்னுக்கு வந்திருக்க வேண்டும்; அடி வயிறு மார்புக்கப்புறம் முன்னால் தள்ளி யிருக்கவேண்டும். இரண்டு வயது வரைக்கும் அப்படி தள்ளி யிருந்தால் பாதகமில்லை.

2. கால்கள் நேராக இருக்கின்றனவா?

3. குதிக்கால், கால் கட்டைவிரல் இவற்றின்மேல் தேகம் சமானமாய் நிற்கிறதா? பாதங்கள் ஒரே நேராக இருக்கின்றனவா?

4. சர்மம் தெளிவாயும், மெதுவாயும், வெல்வெட்போல் மிருதுவாயும் இருக்கின்றதா?

5. ரோமத்தில் இயற்கையில் உள்ள ஒரு எண்ணெயால், அது பளபளப்பாய் இருக்கிறதா?

6. சதைகள் கெட்டியாயும் வலுவாயும் இருக்கின்றனவா. போதுமான அளவு கொழுப்பினால் மூடப்பட்டிருக்கிறதா?

7. குழந்தையின் தேகக்கட்டு எவ்வாறிருக்கிறது? மெல்லியதாய் இருந்தால் அதில் கொழுப்பு கம்மி, அதன் எலும்புகள் லேசாயிருக்கும், புஜங்களும் இடுப்பும் குறுகியிருக்கும். பருத்த தேகமாயிருந்தால், பெரிய சதைகள் இருக்கும், எலும்புகள் பளுவாயிருக்கும். புஜங்களும் இடுப்புகளும் அகலமாகவிருக்கும். நடுத்தர தேகம், இவ்விரண்டிற்கும் நடுத்தரமாயிருக்கும்.

8. எடை, வயது, உயரம், தேகக்கட்டு இவற்றிக்கு போதுமானதாக இருக்கிறதா?

கண்கள்.

பார்வை சாதாரணமாய் இருக்கிறதா. படிக்கப்போகுமுன், ஒவ்வொரு குழந்தையின் கண்களை கண்வைத்தியர் பரிக்ஷிக்கவேண்டும்.

காதுகள்.

காது நன்றாய்க் கேட்கிறதா! ஒரு கைக் கடியாரத்தை காதில் வைத்தால், அதன் 'டிக்' சப்தம் குழந்தைக்குக் கேட்கும் பக்ஷத்தில் காது சரியாகக் கேட்கிறது என்று ஊகிக்கவேண்டும். காதில் சீழ் முதலானவை வராமல் இருக்கின்றனவா?

மூக்கு.

வாயை மூடிக்கொண்டிருக்கும் போது இரண்டு துவாரங்களிலும் சுவாஸம் சரியாக வருகிறதா?

மூக்கில் சளி வந்துகொண்டிருக்கிறதா?

சளி ஜவ்வில் அழற்சி ஏதாகிலும் உண்டா?

அடிநாய்டுஸ் என்னும் வியாதியினால் வாய் மூலமாக சுவாஸம் விடுகிறதா?

வாய்.

வாயின் ஜவ்வில் அழற்சி, புண், வீக்கம், வெடிப்பு ஏதாகிலும் உண்டா?

பற்கள் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா?

பற்களில் குழிகள் உண்டா? எனாமலில் குறைகள் உண்டா?

பற்கள் ஒரே வரிசையாக இருக்கின்றனவா?

வாயை மூடும்போது, பற்கள் ஒன்றோடொன்று சரியாகச் சேர்கின்றனவா?

நாக்கு.

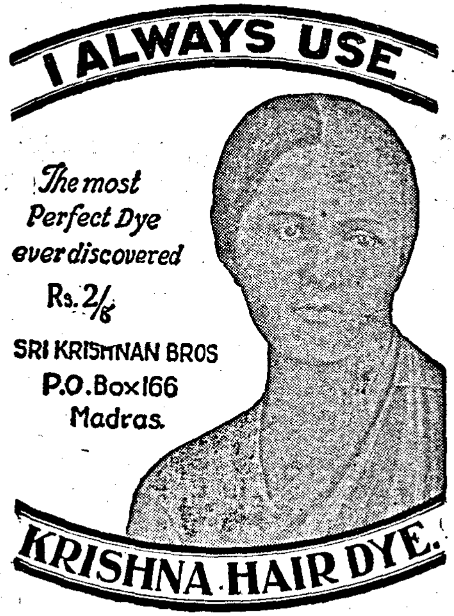
நாக்கில் அழுக்கு படிந்திருக்கிறதா?

புண்கள், ரணங்கள் ஏதாகிலும் உண்டா?

மார்பு.

மார்பின் இரண்டு பக்கங்களும் சரிசமானமாக இருக்கின்றனவா?

மார்பு விரிதல் சரிசமானமாயும், போதுமானதாயும் இருக்கின்றதா?



நான் சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத சரியான சாயமிதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166,
சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

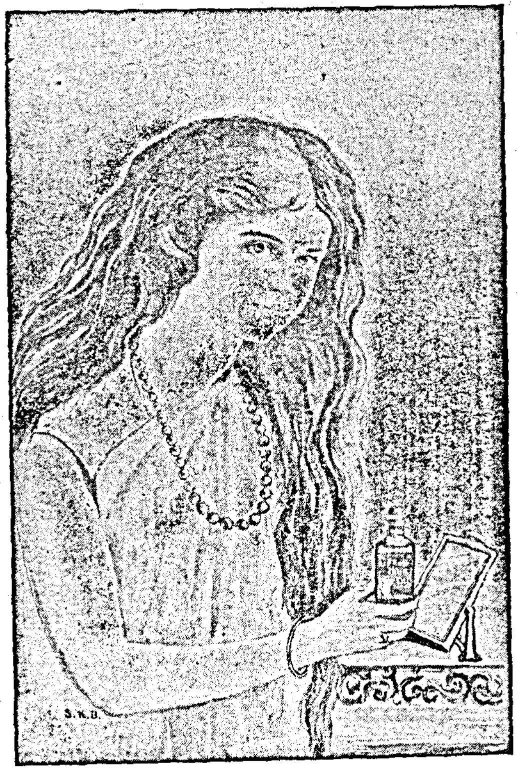
இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.	அணா
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4
4. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2
9. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2
11. தேக சுகாதாரம்	4
12. வீட்டில் சிகிச்சை	8
13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8
பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12
பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	6

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார வாசனையுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.



நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுகு விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துக்கொண்டிருக்கும்.

ஒரு புட்டியின் விலை அணா 12.

3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானாற்போதுமென்பதில்லை—அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகுநாள் அனுபோகம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டுமானாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

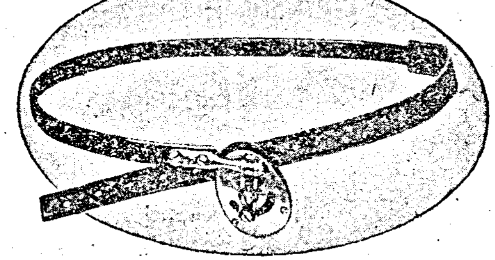
ஒத்தை டிரஸ்

தோலினால் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது.

ரூ. 6-0-0

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 12-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.

தோலினால் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 12-0-0.

வால்கனயிட்.

ரூ. 20-0-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

சென்னை.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

சில் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சிதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்கு சாப்பிட்டுவிட்டால், இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புச்செட்டி தெரு, சென்னை.

ராவுஜீயின்

ஓஷதிகலந்த கூந்தல் தைலம்.

கூந்தல் செழிப்பாய் வளரவும், மயிர் விழாமல் இருக்கவும், உறப்பாயும் மினுமினுப்பாயும் அழகாயும் கூடியிருக்கவும் இந்த சுத்தமான மருந்து கலந்த கூந்தல் தைலம் எடுத்தது. தலை மொட்டையாகாமல், சொண்டு முதலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பல மூட்டி மயிரை அழியச் செய்யும் கிருமிகளைக் கொல்லும். படுக்கப் போகையில் பிரதி இரவும் கொஞ்சம் இந்தத் தைலத்தைக் கையிலெடுத்து மயிர் வேர்களில் படும்படி நன்றாய்த் தேய்க்கவும். கடைகளில் விற்கப்படும் அநேகம் வாசனைத் தைலங்களில் இம்மாதிரி மருந்து கலக்கப் படவில்லை. இந்தத் தைலத்தின் குணம் அவைகளுக்கு வராது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ராவுஜியின்

படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு,

சென்னை.

ROWJEE'S

EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி, 166, சென்னை.

சுவாஸகாசநிவாரணி

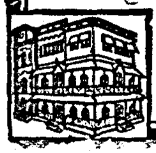
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் 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 தருவாயிலிருந்தாலும் 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 ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்ள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

கங்கா.

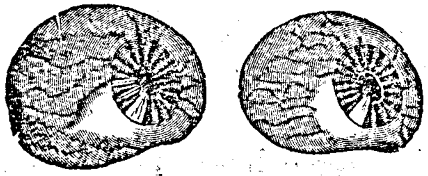
கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல் தரமானது.

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.

போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக் கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதனடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

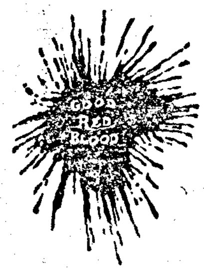
மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது **அத்திப் பழ ஷர்பத்தானது** மலச் சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை,

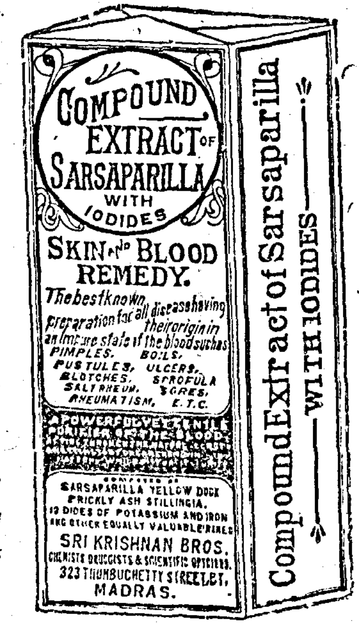
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து



ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.
பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சென்னை-600 008

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது, 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது, சாதாரணக்கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

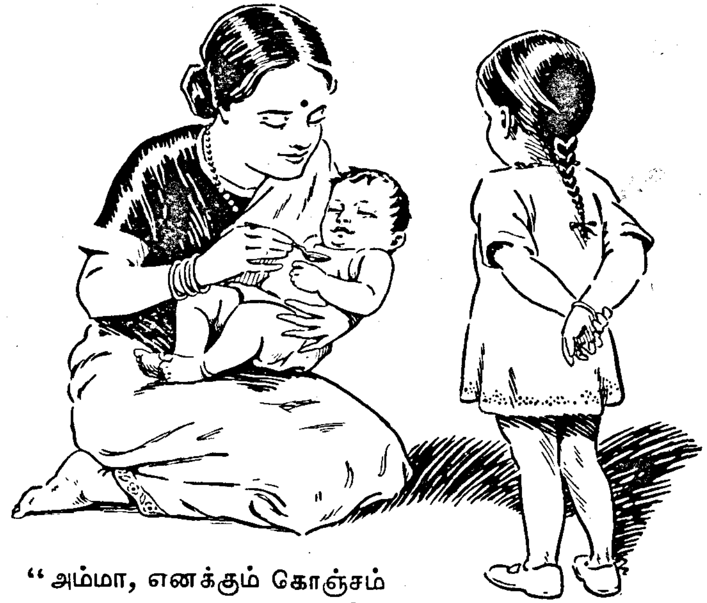
இதுவரை விரிவடையக்கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவுமாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏற்க்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது. கிட்டப் பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை, ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



"அம்மா, எனக்கும் கொஞ்சம் கொடுக்கிறீர்களா?"

உட்வர்ட்ஸ் க்ரைப் வாட்டரை தக்க தருணத்தில் ஒரு டோஸ் கொடுத்தால், அது குழந்தைகளை அனாவசியமான நோவிலிருந்து காப்பாற்றும். அது பல்முளைக்கும் போது உண்டாகும் ஜுரத்தைக் கண்டிக்கும். அஜீரணத்தால் நேரிடும் வயிற்றுவலியைப் போக்கும். வாயு தங்கி வயிறு உப்பசமாயிருந்தால் அதை நீக்கும். குழந்தைகள் அதன் இனிப்பானருசியை இச்சிக்கின்றன.

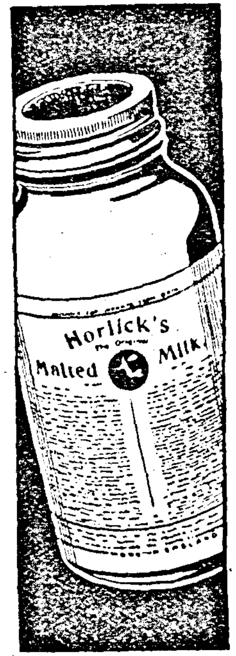
WOODWARD'S "GRIPE WATER"

Keeps Baby and Growing Children well

IWW 34-111 W. WOODWARD LTD. LONDON, ENGLAND.

ஜீரணக்கோளாறுகளுக்கு

இரைப்பை, குடல் இவற்றைச் சேர்ந்த வியாதிகளுக்கும், கோளாறுகளுக்கும் அதாவது, இரைப்பை, டுயோடினம் இவற்றில் ரணம், தீவிரமானதும் நாட்பட்டதுமான வயிற்று வலி முதலியனவற்றிற்கு, சமன சக்தியுள்ள ஆகாரம் தேவை. அந்த ஆகாரமானது நுட்பமாய் பிரிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். சளி ஜவ்வுக்கு அழற்சியை உண்டு பண்ணக் கூடிய வஸ்துக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



இம்மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலைக் கொடுக்கும்படி சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. முழு ஏடுடன் கூடிய பசும் பாலும், மால்ட் கலந்த பார்லி, கோதுமை இவற்றின் ஸத்தும் இதில் கலந்திருப்பதால், இது நோயாளிக்கும் சுகத்தைக் கொடுக்கிறது. வைத்தியருக்கும் சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது. ஏனெனில் இதில் அழற்சியை உண்டுபண்ணக் கூடிய வஸ்துவாவது சளியை உற்பத்தி செய்யக் கூடிய வஸ்துவாவது ஒன்றுமில்லை. இது சுளியில் தயாரிக்கப்படுவது; அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சாப்பிடக்கூடியது. வாயிக்கு மணமுள்ளது. எப்படி நோயாளிக்கு இஷ்டமோ அம்மாதிரி சாப்பிடலாம். ஆகாரத்துடன் முட்டைகள் முதலியன சேர்த்து சாப்பிட வேண்டுமானால், இத்துடன் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு இது ஏற்றது.

ஹார்லிக்ஸ் பாலை தொத்து சம்பந்தமான வயிற்றுப் போக்கு, சீதபேதி முதலியவற்றிற்கு உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. இதனால் குணம் உண்டு.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

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