ஆரோக்கிய தீபிகை

௯ ௯-10

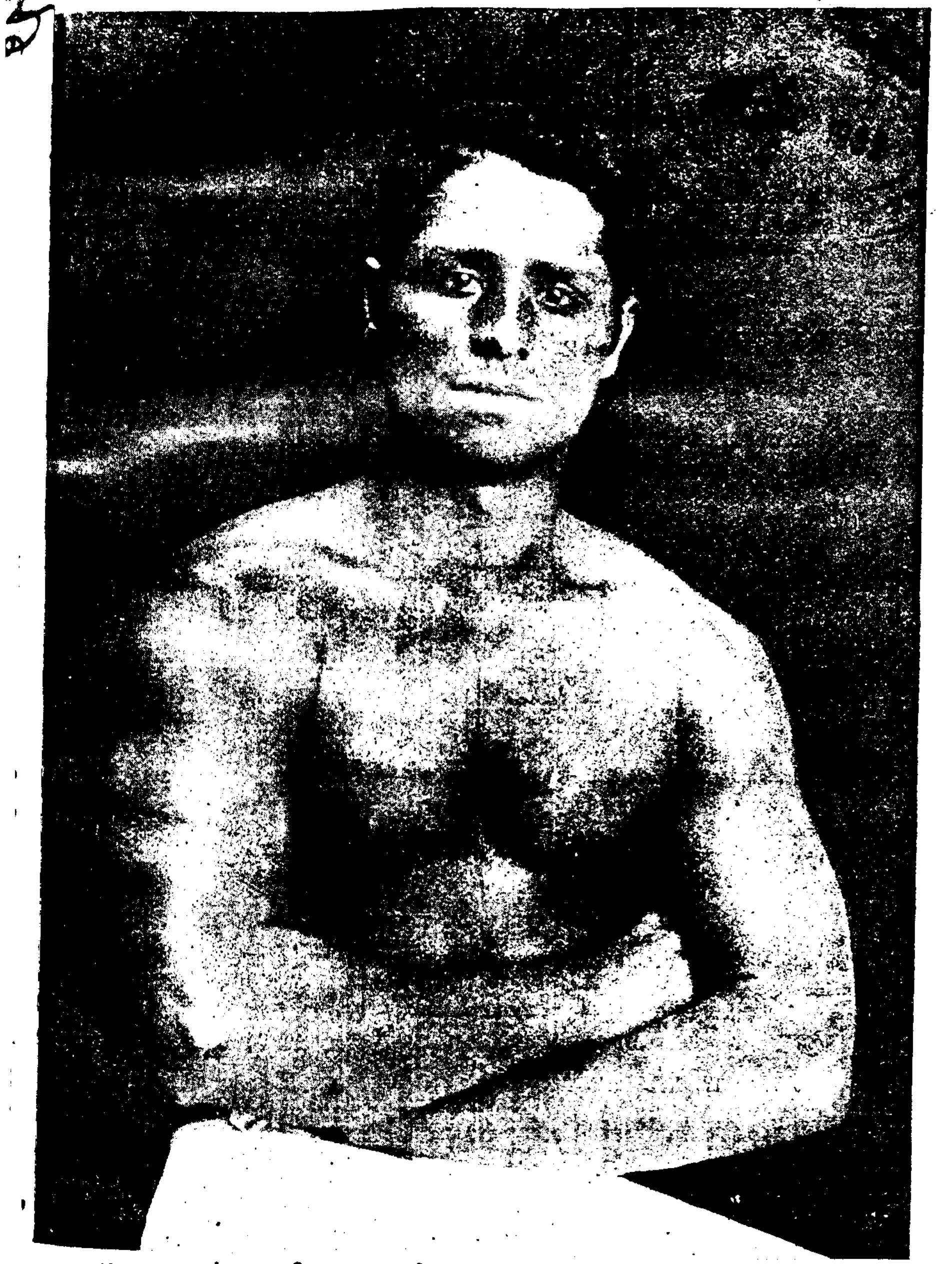
செப்டம்பர்-அக்டோபர், 1932

உ
ட:5ண211,N24
N32.9.9-10
209223

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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



டி. டி. சர்மா. பீ. ஏ. டி. பீ. ஈ. அவர்களுடைய புகைப்படம்.

1932-ௗ பிப்ரவரி மீ 5௳ மதராஸில் நடந்த அகில இந்தியா ஒலிம்பிக்ஸில் லேசான பளுவைத் தூக்கி ஜெயம் பெற்றவர். பளுவைத் தூக்குவதிலும் சதைகளை அடக்கு

தந்தி விலாசம்—லிவர்க்யூர். ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது. டெலிபோன் 8139.

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடையாகச் சேர்க்கப் பட்ட மருந்து.

ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகளை யமன் வாயிலிருந்து மீட்டுக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

ட்ரேட்மார்க்

பிரசித்தி பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு அனுகுணமான மருந்துகள்.

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

இது ஒரு ஒப்பற்ற தடை மருந்து

கிளை :—வியாலகுமாரம்.—விஜயநகரம்.

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (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

GANGAW

SRI KRISHNAN BROS 323 THAMBU CHETTY ST. MADRAS

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya ratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus ;—

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). P.O. MAHUVA

Kathiawar Dt.

பொருளடக்கம்.

1 DEC 1932

	புக்கம்.
புராதன இந்தியாவில் உபவாஸ விரதம்.	197
பேன்களும் மனிதனும். ஜெ. துர்லப துருஜி. எம். எஸ். எப். ஆர். ஸி. எ. எல், சர்ஜன். சர் ஜெ. ஜெ. ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய். ...	202
இந்தியரின் [illegible] சுகாதார வாழ்வு. ஜெ. [illegible], அர்பன் ஹெல்த் ஆபீஸர், நௌகாங்க், ஆஸாம். ...	203
பூச்சிகளின் வட்ட மேஜை மகாநாடு. பி. ராஜானந்தம், ஸி. ஸி. டப்ளியு. ஒ. (பன்டு கிளால்) மெம்பர், ஆர். எஸ். ஜி. பி. ...	206
த[illegible]ய் உலாவி வருதலின் பலன்கள். ஆர். நாராயணசுவாமி எம். ஏ. மதராஸ். ...	213
விளையாட்டு மற்போர். டி. டி. சர்மா, பி. ஏ. டி. பி. இ. 16, கண்டோன் மெண்டு ரோட், லக்னோ. ...	214
தேக சுகாதாரம். என், ராமகிருஷ்ணன், வேலூர். ...	216

ஆரோக்கிய தீபிகையை எங்கும் விற்பதற்கு

பத்திரிகை ஏஜண்டுகள் தேவை

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

1924-ம் வருஷம் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது.

ஆசிரியர்களும், முதலாளிகளும் டாக்டர்கள். யூ. ராம ராவ். யூ. கிருஷ்ண ராவ்.

தாராளமான நிபந்தனைகள். நல்ல லாபம்.

விவரங்களுக்கு பின்சொல்லிய விலாஸத்திற்கு எழுதவும்:—

மானேஜர், ஆரோக்கிய தீபிகை, தபால் 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. சாமராய பட்டணம்.
11. கோயம்புத்தூர்.
12. கூனூர்.
13. ஈரோட்.
14. குந்தக்கல்.
15. குண்டூர்.
16. ஹூப்ளி.
17. ஜோலார்பேட்டை.
18. காஸார்காட்.
19. காட்பாடி.
20. கோல்ஹாப்பூர்.
21. கோவ்லூர்.
22. மதுரை.
23. மதராஸ்.
24. மங்களூர்.
25. மன்னார்குடி.
26. மாயவரம்.
27. மேட்டுப்பாளையம்.
28. மைசூர்.
29. நாகப்பட்டணம்.
30. கிடதவோல்.
31. உதகமண்டலம்.
32. பலக்கால்.
33. போதனூர்.
34. கல்பாத்தி, பாலக்காடு.
35. புதுச்சேரி.
36. ரேய்ச்சூர்.
37. ராஜமஹேந்திரபுரம்.
38. ராமசந்திரபுரம்.
39. சேலம்.
40. ஷிமுகா.
41. சாமல் கோட்டை.
42. ஷோரனூர்.
43. தாடிபள்ளிகூடம்.
44. தஞ்சாவூர்.
45. திருநெல்வேலி ஜங்ஷன்.
46. திண்டிவனம்.
47. திருப்பத்தூர்.
48. திருச்சிறப்பள்ளி.
49. திருவனந்தபுரம்.
50. தும்கூர்.
51. தூத்துக்குடி.
52. வேலூர்.
53. விழுப்புரம்.
54. விசாகப்பட்டணம்.
55. விஜயநகரம்.
56. வால்தேர்.

207223

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 பத்திரிகையின் முதலாளிகள் கேட்டுக்கொள்ளுகிருர்கள்.

இப்போது நடக்கப்போகிறது 2வது போட்டி முதற் போட்டி 1930-ளு 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 வேண்டுமானல் சில சில்லரைபரிசுகளும் அளிக்கப்படும். இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் இவற்றிலுள்ள எல்லா இந்தியர்களும் அல்லது வெளி தேசங்களிலுள்ள இந்தியர்கள்யாவரும் இந்தப் போட்டியில் பிரவேசிக்கலாம். போட்டோபடம் "ஸ்டூடியோவாகவாவது ஸ்நாப் ஷாட் ஆகவாவது இருக்கலாம். ஆனல் 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. போட்டோக்கள் பின்னிட்டு அச்சு போடுவதற்கு ஏற்றதாயிருக்கவேண்டும். 1932 ளு 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. ஆனல் ஒவ்வொரு படத்தின் பின் ஒவ்வொரு கூபனை பதிந்து அதன் பின்னல் ஒட்டி அனுப்பவேண்டும்.

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

போட்டோகிராப்பர்களுக்கு ஒரு தூண்டுதல் இருக்கும் பொருட்டு பின்னிட்டு அச்சு போடப்படும் ஒவ்வொரு போட்டோக்கும் ரூ. 10. வெகுமானம் கொடுக்கப்படும்.

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 பின்னல் 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.......................................

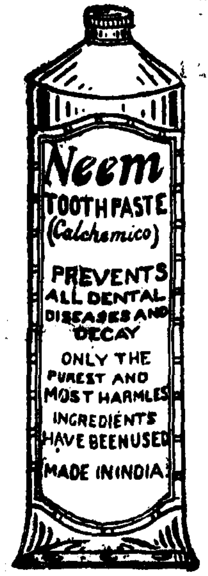
போட்டோகிராப்பர் பெயரும் விலாசமும்.......................................

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 யுண்டெண்பதை நான் அறிவேன்.

உங்கள் வேலை தீர்ந்தவுடன் இந்த போட்டோவை திருப்பியனுப்பும்படி கேட்டுகொள்ளுகிறேன். திரும்புகாலில் தபாற் செலவுக்காக........... ஸ்டாம்பு இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.

தேதி...........................

கையொப்பம்.



வேப்பம் பற்பசை

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தாயாரிக்கப்பட்டது.

(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-பகல்பூர் காலேஜ், ரஸாயன சாஸ்திரி ப்ரொபெஸரைடர்.

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

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

வேண்டுவோர்க்கு காட்லாக் இனமாக அனுப்பப்படும்.

வியாதி இன்னதென்று விவரமாய் எழுதி அனுப்பினல், அதற்குத் தக்க மருந்து இன்ன தென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

சரிபாதி சர்ஸா.

மேகவியாதி பாதரஸத்தினல் ஏற்பட்டவிஷம், வெட்டைநோய், மூத்திர வியாதிகள் முதலிய இரத்த அசுத்தங்களால் ஏற்பட்ட வியாதிகளுக்கெல்லாம் இது கைகண்ட ஔஷதம் விலை, சேர் 1-க்கு ரூ, 3.

உமது ஜாதகம்

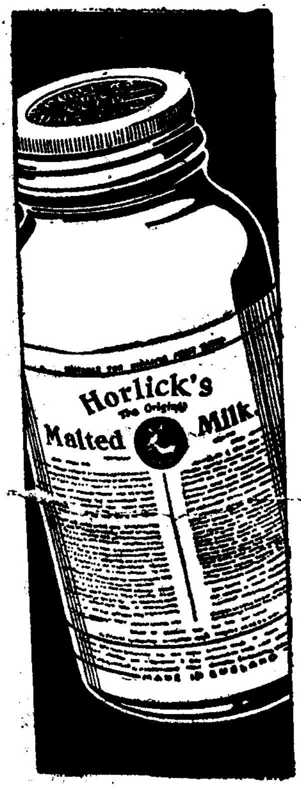
உம்முடைய ஜனனத்தேதியும் காலமும் எழுதி அனுப்பிவைக்கவும்; அல்லது நீர் கடிதம் எழுதுகிற நேரத்தையும் தோராயமாய் உமது வயதையும் தெரிவிக்கவும். உம்முடைய குடும்பம், ஜீவனம், ஆரோக்கியம், வரும்படி, செலவு, நீர் எதிர்பாரத திரவியலாபம், கஷ்ட நிஷ்டூரங்கள் முதலிய முக்கியமான விஷயங்கள் யாவையும் உமக்கு விஸ்தாரமாய் எழுதி அனுப்பப்படும். ஒரு வருஷத்திற்கு மாத பலன் எழுதுவதற்கு ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாத பலன் எழுதுவதற்கு ரூ. 7-8. ஒரு வருஷத்திற்கு வார பலன் எழுதுவதற்கு ரூ. 10. இது வியாபாரிகளுக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் முக்கியமானது. ஆருடம் கேட்பதானல், ஐந்து கேள்விகளுக்கு வி. பியில் ரூ. 1. வி.பி. சார்ஜு தனி அணு 5. ஆகும். மறுதபாலில் பதில் கிடைக்கும்.

மானேஜர்,

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபிஸ்.

திருத்தணி (தென் இந்தியா).

அதிக சிரமமின்றி ஜீரணமாகி மிகுந்த போஷணுசக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது.



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது 50 வருஷகாலங்களாக வைத்தியர்களால் உபயோகப்படுத்தப் பட்டு சிபார்சும் செய்யப் படுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஆகாரத்துடன் எச்சமயத்திலும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த பதார்த்தம். அது முக்கியமாய் தேகத்தில் வலுவு குறைந்து, தொத்து வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குன்றிப்போகும் போது உபயோகப்படக்கூடியது. இந்த கேஸுகளில், வலுவைக் கொடுக்கும்படியானதும, களைப்பைத்தீர்க்கக்கூடியதும், தசை நார்கள் தேய்வதை தடுக்கக்கூடியதும், சக்தியை சேர்த்து வைக்கும்படியானதுமான ஆகாரம் தேவை. ஹார்லிக்ஸானது ஒரு சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம். அதிலுள்ள ப்ரோடீன் சீக்கிரம் ஜீரணமாய்விடும் அதிலுள்ள கொழுப்பும் அதிலுள்ள மிஸ்ரமமான கார்போஹைட்ரேட்டும் அதாவது லாக்டோஸ் மால்டோஸ் டெக்ஸ்டிரின் முதலியனவும், சுளுவில் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளோ போதுமான அளவுள்ளது. இவையாவும் தேகத்தையும் மனதையும் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்து, தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கச்செய்து, பலத்தைக்கொடுக்கும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

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.

புராதன இந்தியாவில் உபவாஸ விரதம்.

பண்டைக்காலத்தில் இந்தியாவில் (1) வியாதியை சௌஸ்தப்படுத்துவதற்கும் (2) முதுமைப் பருவமடைந்தவர்களை இளமையாக்கி, தேகபலத்தையும் தேகாரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதற்கும் (3) குற்றவாளிகளைச் சீர்திருத்தி, அவர்கள் மனதை நிலைநிறுத்தி அவர்களை நல்வழிக்குக் கொண்டுவருவதற்கும் (4) நன்னடக்கையை விருத்தியடையச் செய்து ஜனங்களை ஜீவன் முக்தர்களாகச் செய்வதற்கும், உபவாஸ விரதம் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வந்தது. உபவாஸம் என்றால் என்ன? உபவாஸம் என்றால், இரைப்பைக்குப் போதுமான ஓய்வைக்கொடுக்கவும், தேகத்தில் ஜீரணமாகாமல் அடைபட்டுக்கிடக்கும் அதிகப்படியான ஆகாரத்தை எரிக்கச்செய்யவும், குறித்த காலத்திற்கு, ஆகாரமின்றி பட்டினி கிடக்கும் நிலைமையாகும். உபவாஸமிருக்கும்போது, தேகத்தின் தசைநார்களிலுள்ள போஷணுத்திரவியங்களைக் கொண்டே தேகம் ஜீவித்திருக்கிறது. இந்த போஷணுத் திரவியங்கள் என்றும் வற்றுமல் இருக்கப்பட்டவையன்று. ஆனதுபற்றி உபவாஸம் நீடித்திருக்க முடியாது. ஆனால் மேற் சொல்லிய போஷணுத் திரவியங்கள் தேகத்தில் தங்கியிருக்கும்வரையில், உயிர் பிழைத்திருக்கும். ஆகாரமின்மையால் உபாதையிராது. இந்த விஷயங்கள் யாவும் நவீன சாஸ்திரப்படி இப்போதுதான் கண்டுபிடிக்கப்பட்டபோதிலும், நமது முன்னேர்கள் தொன்றுதொட்டே உபவாஸத்தை அனுஷ்டித்து அதை ஒரு மதக்கொள்கையாக அனுசரித்துவந்தனர்.

உபவாஸமே ஓர் ஔஷதம்.

லங்கணம் பரமௌஷதம் என்றொரு பழமொழி யுண்டு. அதாவது ஔஷதங்களுக்குள் உபவாஸம் மிக சிரேஷ்டமான ஔஷதம் என்றர்த்தம். பிசகான ஆகாரம், அதிகப்படி உண்ணுதல், ஆகாரங்களுக்கிடையில் உண்ணுதல், ஆகாரத்தை சரியாய் மெல்லாமல் உண்ணுதல் ஆகிய இவை முதலிய ஆகாரத்தவறுதல்களினால் தேகத்தொழில்கள் தாறுமாறு பட்டு முதலில் நோய் காண்கிறது. அதனால் ஜீரண உறுப்புக்கள் பழுதாகி, இரைப்பையில் ஆகாரம் தங்கி, தேகத்தில் அபான வாயுவு உற்பத்தியாகிறது. இம்முறை இடைவிடாமல் வெகுகால

மாய் நடந்து வந்தால், வியாதி கண்டு, அது முற்றி, அந்த மனிதனுக்கு ஆயுட்பரியந்தமும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது. ஜலதோஷம், ஜ்வரம் முதலிய வியாதிகளில் லங்கனம் போடவேண்டுமென்பது ஆயுர்வேத விதி. சாதாரணமாய், நமது அறிவுக்கெட்டினமட்டும் யோசித்துப் பார்த்த போதிலும், இவ்விதி மேலானதென்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில், தேகம் வேலை செய்யச் சக்தியற்றிருப்பின், வாஸ்தவத்தில் வேலை செய்யமாட்டேன் என்று மறுக்கும்போது அதற்கு மேலும் மேலும் வேலையைக் கொடுப்பதினால் யாது பலன்? ஐரோப்பாவில் அநேக இடங்களில் உபவாஸ ஆஸ்பத்திரிகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அங்கே வாதரோகம், தேகம் ஸ்தூலித்தல் முதலிய நீடித்த வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு ஆச்சிரியப்படும்படியாய், சொஸ்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நமது முன்னோர்கள், நவீன சாஸ்திரிகள் இப்போது தான் கண்டு பிடித்திருப்பதை முன்னமே கண்டு பிடித்து அநேக வியாதிகளுக்கு உபவாஸத்தை ஒரு ஔஷதமாகக் குறிப்பிட்டிருந்தனர்.

ஆரோக்கியத்திற்கும் இளமைப் பருவமடைவதற்கும் உபவாஸம் எடுத்தது.

உபவாஸத்தின் பலன் நமக்கு நோய் கண்டிருக்கும்போது மட்டுமன்று. ஒருவன் தான் ஆரோக்கியமாக வாழவும் எப்போதும் இளம்பிராயமாகவே இருக்கவும் வேண்டுமென்று ஆசைப்பட்டால், அவன் அப்போதைக் கப்போது உபவாஸவாதம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இரண்டு வாரத்திற்கொரு நாள் ஏகாதசி தினமன்று உபவாஸமிருக்கவேண்டுமென்று நமது முன்னோர்கள் நியமனம் செய்திருக்கிறபடி, "குட்ஹெல்த்" என்னும் பத்திரிகையும் தனது ஆகஸ்டு மாதத்திய இதழில் உபதேசம் செய்திருக்கிறது. அதில் சொல்லியிருக்கிறதாவது :—"நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திற்குத் தக்கபடி அது ஜீரணமாவதற்கு, சராசரி மூன்று மணி முதல் நான்கு மணி வரையிலும் செல்லும். ஆனது பற்றி, ஆகாரங்களுக்கிடையில் குறைந்தது 4 மணி அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நேரமாவது கழியவேண்டும். அப்படியிருந்தும், இரைப்பைக்கு அப்போதைக்கப்போது அதிக நேரம் ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியதவசியம். அது செய்யும் விதம், ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் உபவாஸமிருத்தலும், அப்போதைக் கப்போது, ஒரு வேளை ஆகாரம் தள்ளிவிடுதல் அதாவது ஒருபொழுதிருத்தலுமேயாம். அநேகர் தினம் மூன்று வேளை ஆகாரத்தைக் காட்டிலும் இரண்டு வேளை ஆகாரம் எடுத்துக் கொள்வதினால் சௌக்கியம் உண்டென்று சொல்லுகிறார்கள். அது வாஸ்தவம். முக்கியமாய் 45 வயதிற்கு மேல் இரண்டு வேளை ஆகாரம் தான் சாப்பிடவேண்டும்.'' நமது கொள்கைப்படி மாதத்திற்கிருமுறை ஏகாதசியன்று நாம் பூர்ண உபவாஸம் இருக்கிறோம். இதுதவிர, குட்ஹெல்த் சிபார்சு செய்கிறபடி, அமாவாசை, மாஸப்பிரவேசம், முதலிய பிதுர் தினங்களிலும், கிருத்திகை, சனிக்கிழமை முதலிய விரததினங்களிலும் ஒருபொழுதிருக்கிறோம். ஆனால் இப்போது ஹிந்துக்கள் அனுஷ்டிக்கும்படியான உபவாஸங்களே சரியான உபவாஸங்கள் அல்ல. அவை அறைகுறையான உபவாஸங்களேயாகும். இந்த அறைகுறை உபவாஸங்களைக் குறித்து டாக்டர் லியோனார்டு வில்லியம்ஸ் என்பவர் தனது "ஸயன்ஸ் அண்டு ஆர்டு ஆப்லிவிங்'' என்னும் புத்தகத்தில் பின்வருமாறு கண்டனம் செய்திருக்கிறார் :—"உபவாஸத்தால் இம்மாதிரியான நல்ல பலன்கள் கிடைக்க வேண்டுமானால், அந்த உபவாஸமானது சரியான உபவாஸமாய் இருக்கவேண்டும். சரியான உபவாஸம் என்றால் ஜலம் தவிர வேறொன்றையும் உட்கொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். சிலர் தேகம் மெலிந்துபோகுமே என்று பயந்து, ஒருவருக்கும் தெரியாமல், ஒரு கோப்பை தேயிலைப்பானம், ஒரு க்ளாஸ் பால், ஒரு ஆப்பில் பழம் இவற்றை உட்

கொள்வதுண்டு. இதனால் உபவாஸத்தின் பலன் அடியோடே அற்றுப்போய், உபவாஸத்தை பொறுக்க முடியாமல் செய்து விடுகிறது. உபவாஸமிருக்கையில், இரைப்பைக்கு வேலை இல்லையென்று தெரிந்தவுடன், தேகத்தின் சக்தி முழுவதும் மற்ற உறுப்புகளுக்குச்செல்கின்றது. சாப்பாட்டு வேளைக்கு ஒருவிதமான சங்கடம் இரைப்பைக்கு உண்டாகும். அது உடனே தணிந்து, தேகத்தின் சக்தி யாவும் தம் நற்றொழிலைச் செய்ய வேறிடம் செல்லுகிறது. இப்படியிருக்கையில், ஜீரணத் தொழிலுக்கு சம்பந்தப்பட்ட வஸ்து ஏதாகிலும் இரைப்பைக்குட் செல்லும்பக்ஷத்தில், ஜீரணத்தொழிலைச் செய்ய, தேக சக்தி முழுதும் அங்கு வரவேண்டியிருக்கிறது. அங்கே அதற்குப் போதுமான வேலையிராமற் போனால், அதிகமான ஆகாரம் வேண்டுமென்று கோறுகிறது. உண்மையான பசியோடுகூடிய சந்துஷ்டியில்லாத உணர்ச்சி ஒன்று உண்டாகிறது. முழு உபவாஸத்தைப் பொறுக்கலாம். அறைகுறையான உபவாஸத்தை சகிக்க முடியாது''.

இந்த அறைகுறையான உபவாஸத்தில் நாம் இட்லி, தோசை முதலிய ஸ்டார்சும் ப்ரோடீனும் கலந்த ஆகாரத்தை கொழுப்புப் பதார்த்தங்களாகிய எண்ணெய், நெய் இவற்றுடன் மிளகாய்த்தூளோ அல்லது சர்க்கரையோ சேர்த்து உபயோகிக்கிறோம். இதைத் தவிர்த்து, ஆரஞ்சு, அஞ்சு, பச்சை மரக்கறிகள் முதலிய ரஸமுள்ள பழங்களையோ காய் கறிகளையோ உண்பது மேல். இதனால் முழு உபவாஸபலன் கிடைக்காவிட்டாலும் கொஞ்சம் பலனாவது ஏற்படும். உபவாஸத்தினால் நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகுமென்பது திண்ணம். இதை மறுப்பார் ஒருவருமில்லை. ஆனால் உபவாஸத்தினால் யௌவன சக்தி உண்டாகிறதென்பதை அநேகர் சந்தேகிக்கிறார்கள். 1930-ம் ஆண்டில் 'ப்ரஷியன் ஆகாடமி ஆப் சயன்ஸ்' முன்னிலையில் ப்ரொபஸர் மாக்ஸ் ரப்னர் என்பவர், உபவாஸம் என்பது நாகரீகத்தினால் ஏற்பட்ட பிராந்தியென்றும், உபவாஸத்தினால் யௌவன சக்தி உண்டாகிறதென்பதற்கு சாஸ்திரத்தின் ஆதரவு கிடையாது என்றும் இகழ்ச்சியாகப் பேசினார். அந்த ப்ரொபெஸரின் வாதங்களைக் கண்டித்து "ஹெல்த் பர் ஆல்'' என்னும் பத்திரிகையின் 1930-௵ செப்டம்பர் மீ'த்திய இதழில் ஆசிரியர் கூற்றாக ஒரு வியக்கத்தக்க எதிர்வாதம் எழுதப்பட்டிருந்தது. நமது வாசகர்களின் நன்மையைக் கருதி இங்கே இதை முழுதிலும் எடுத்துரைப்போம்.

"ஒருவனுடைய ஆரோக்கியம், இளமை, ஆயுள் இவை, அவன் தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு ஸெல்லின் ஆரோக்கியம், இளமை, ஆயுள் இவற்றை முழுதிலும் பொருந்தியிருக்கின்றனவென்று தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் சிறிதேனும் கற்றிருந்த ஒவ்வொருவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அந்த ஸெல்லினுடைய ஆரோக்கியமானது அதற்கு ஊண் ஊட்டும் இரத்தத்தின் நிலைமையைப் பொருந்தி நிற்கிறது. உபவாஸத்தினால் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறதுபற்றி, அதற்கு சொஸ்தம் செய்யும் குணம் உண்டென்று ஏற்படுகிறது. கடுமையான இரத்தமின்மையால் வருந்தும்போது, இரத்தத்திலுள்ள திரவியங்கள் யாவும் மூன்றில் ஒரு பாகமாகக் குறைந்துவிடுகிறது, ஆனால் 7 நாட்கள் உபவாஸமிருந்தாலோ அந்தத் திரவியங்கள் இரட்டத்தனை அதிகரிக்கின்றன. அசக்தத்துடன் சாகும் தருவாயில் இருந்த அந்த நோயாளி உடனே சாதாரண ஆரோக்கியமுள்ளவனாக மாறிப் போகிறான். உபவாஸத்தினால் ஏற்பட்ட யௌவன சக்திக்கு இது ஒரு அத்தாக்ஷியல்லவா?

"70 வயதுள்ள நோயாளிகள் அநேகர், அதிக இரத்த அமுக்கினால் வருந்தி தேகம் பலஹீனப்பட்டு நடக்கவும் முடி

யாமல் இருக்கும் தருவாயில், அவர்களுக்கு 30 நாட்கள் உபவாஸம் நியமிக்க, அவர்கள் அதன்பிறகு, ஆரோக்கியத்திலும், வலுவிலும் பார்வையிலும் யௌவன புருஷர்கள் போல் மாறிவிட்டனர் என்றால், அது உபவாஸத்தினால் ஏற்பட்ட யௌவன சக்திக்கு ஒரு அத்தாக்ஷியா அல்லவா ?

“ வாத ரோகத்தினால் சதைகள் பூட்டுகள் இவைகளில் பிடிப்பும் நோயும் உண்டாகி, அதனால் தூக்கமும் ஓய்வுமின்றி வருந்தும் நோயாகளின் உபவாஸத்தினால் அந்த நோயெல்லம் ஒழிந்து, உடம்பில் வலுவு உண்டாகி, 8 மைல்கள், 10 மைல்கள் ஆயாசமின்றி நடப்பார்களென்றால், அது உபவாஸத்தினால் ஏற்பட்ட இளமைக் குணத்திற்கு ஒரு அத்தாக்ஷியா அல்லவா.?

“ உபவாஸத்தினால் அற்புதமாய் இரத்த சுத்தி உண்டாகிறது. அதனால் ஸெல்லுகளுக்கு யௌவன சக்தி ஏற்படுகிறது. வேறு எந்த விதத்திலும் இம்மாதிரி சக்தி உண்டாகிறதில்லை.

உபவாஸத்தினால் குற்றவாளிகளுக்கும் மனக் கோளாறுள்ளயாவருக்கும் ஏற்படும் பலன்.

உபவாஸத்தின் இக் குணத்தைக் குறித்து நவீன சாஸ்திரிகள் இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்ய வில்லை. நமது ரிஷிகளோ, பாபங்களைப் போக்கடிக்க அதாவது வேண்டு மென்று ஒருவன் மற்றொருவன் விஷயமாகவோ அல்லது அவன் சொத்து விஷயமாகவோ செய்த ஒரு குற்றத்திற்கும், இயற்கைக்கு விரோதமாக நடக்கும் குற்றத்திற்கும் அபாரதமாக, அநேக விரதங்களை விதித்திருக்கின்றனர். உபவாஸ மொன்றே அவர்களுக்குப் பிராயச்சித்தமாகவும் அவர்கள் தேகத்தையும் மனத்தையும் சுத்தப்படுத்தும் வழியாகவும், அவர்களை மறுபடி குற்றம் செய்ய வொட்டாமல் மீளச் செய்யும் முறையாகவும் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்ட சில விரதங்கள் பின்வருவன :—

(1) ப்ராஜாபத்திய விரதம் :—“ ஒருவன் மூன்று நாட்கள் காலையில் மட்டும் புசிக்கவேண்டும். மூன்று நாட்கள் மாலையில் மட்டும் புசிக்க வேண்டும். பிறகு மூன்று நாட்கள், யாராகிலும் கேட்காமலே பிக்ஷையாகக் கொடுத்த அன்னத்தைப் புசிக்க வேண்டும். கடைசி மூன்று நாட்கள் உபவாஸ மிருக்கவேண்டும் ” (இது 12 நாட்கள் விரதம். இதற்குக் கிருச்சரம் என்று பெயர்.)

(2) பஞ்சகவ்வியம்.—இதில் கோமூத்திரம், பசுஞ்சாணம், பால், தயிர், நெய் இவற்றுடன் தர்ப்பை ஜலத்தைச் சேர்த்து உண்பது. இரவில் உபவாஸ மிருப்பது.

(3) அதிக்கிரிச்சரம்.—“ ஒரு த்விஜன் அதிக்கிரிச்சரம் அனுஷ்டிக்கும் போது, தினம் ஒரு கவளமாக உண்டு 9 நாட்கள் விரதமிருந்து கடைசி மூன்று நாட்கள் முழு உபவாஸமிருக்கவேண்டும். (இதில் தினம் ஒரு கவளம் சாப்பிடுவதுதான் கடினம்).

(4) உஷ்ண விரதம்.—“ இந்த விரதத்தை அனுஷ்டிக்கும் பிராம்மணன் தினம் மூன்று நாட்கள் வரையில், உஷ்ண ஜலமும், பாலும், நெய்யும், காற்றும் பக்ஷணம் செய்து மனதை நிலை நிறுத்தி தினம் ஒரு வேளை ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது.”

(5) பாரக விரதம்.—ஒருவன் தன் மனதை நிலை நிறுத்தி, கவனத்தை வேறு வழியில் செலுத்தாமல் 12 நாட்கள் உபவாஸமிருந்தால், அதற்குப் பாரக விரதம் என்று பெயர். இதனால் சகல பாபங்களும் நசியும்.

(6) சாந்திராயண விரதம்.—தேய்ப்பிறையில் தினம் ஒரு கவளமாக ஆகாரத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு வந்து, வளர்பிறையில் தினம் ஒரு கவளமாக ஆகாரத்தை ஏற்றிக்கொண்டு வருவது. தினம் மூன்று வேளை ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

(7) சாந்திராயண விரதம் (மற்றொரு விதம்)—“ ஒரு பிராம்மணன் மனதை நிலை நிருத்தி ஒரு மாதத்திற்கு காலையில் நான்கு கவளமும் மாலையில் நான்கு கவளமும் உண்பது.

(8) உபவாஸத்தின் போது கிரமமாய் சக்திக்குத்தகுந்தபடி காயத்திரி மந்திரத்தை ஜெபித்துக் கொண்டும் மற்ற சுத்திக்கு வேண்டிய மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டும் இருக்கவேண்டும். அதேமாதிரியாகவே, எந்த குற்றத்தைக் குறித்து இந்த விரதம் அனுஷ்டிக்கப்படுமோ அந்த குற்றத்தில் சம்பந்தப்பட்ட நபரை மனதில் தியானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

(9) இம்மாதிரியாக தான் செய்தகுற்றங்களை ஒப்புக்கொண்டு, அவற்றை வெளிப்படுத்தி அவற்றிற்குத்தக்க பிராயச்சித்தத்தைச்செய்து கொண்ட ஒரு த்விஜனானவன் பரிசுத்தனாகிறான். ஆனால் குற்றங்களை வெளிப்படுத்தாதவர்கள், மந்திரங்களாலும் தானங்களாலும் பரிசுத்தமடைய வேண்டும். ஒருவன்பாபம் செய்தால் அதை வெளிப்படுத்தியும், அதற்காக அனுதாபப்பட்டும், கடுமையான தவமிருந்தும், வேதங்களைப் பாராயணம் செய்தும், கஷ்டகாலத்தில் தானங்கள் செய்தும், அதைப் போக்கடிக்க வேண்டும்.

(10) சர்ப்பமானது தன் தோலை உரித்து பளப்பளப்பாய் ஆவதுபோல், தான் செய்த குற்றத்தை எவன் ஒருவன் ஒத்துக்கொண்டு அதற்காக அனுதாபப்படுகிறானோ அதற்குத்தக்கபடி அந்தப் பாபம் அவனை விட்டு நீங்கும்.

நன்னடக்கை அபிவிருத்தியடையவும் ஜீவன் முக்தியடைவதற்கும் உபவாசமிருத்தல்.

உபவாஸமிருந்து மனதை நிலைநிருத்தினால், தன்னடக்கம் உண்டாகும். தன்னடக்கம் நன்னடக்கையில் கொண்டு போய் விடும். அதிலிருந்து ஜீவன் முக்தி ஏற்படும். இதைக்குறித்து மனு என்ன சொல்லுகிறார் என்றால் :

சென்னை-600 008

“ பழங்கள், கிழங்குகள், காற்று இவற்றையே புசித்து தன்னைத்தானே அடக்கிக் கொண்ட ஞானிகள் இந்த தபசினால், திரிலோகத்தையும், அவற்றிலுள்ள அசையும் பொருள்கள் அசையாப் பொருள்கள் உள்பட, யாவற்றையும் தரிசிப்பார்கள் .

“ (மருந்துக்குணமுள்ள) பூண்டுகள், ஆரோக்கியம், ஆத்ம ஞானம், அநேக வித பதவிகள் இவையாவும் தபசினால் சித்தியாகும். இவ்விஷயங்களில் ஜெயமடைவதற்கு தபசுதான் முக்கியம்.”

“ தீராத வியாதி இருந்த போதிலும் கிட்டாத பொருளா யிருந்த போதிலும், அடையமுடியாத வஸ்துவாயிருந்தபோதிலும், செய்யமுடியாத வேலையாயிருந்த போதிலும், இவையாவும் தபசினால் கைகூடும். தபவலிமையை ஜெயிக்க யாராலும் முடியாது.”

புராதன இந்தியாவில் அனுஷ்டித்த வந்தபடியும், நவீன சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடியும், உபவாஸத்தைக் குறித்து எவ்வளவு சொல்ல வேண்டுமோ அதை இங்கு சொல்லியிருப்பதாக நினைக்கிறோம். இந்த இரண்டிற்கும் மாறுபாடென்றுமில்லை என்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, நமது வாசகர்கள் ஏகாதசிதினங்களிலாவது முழு உபவாஸமிருந்து மேற்சொல்லிய ஐந்து விலையுயர்ந்த உரிமைகளை அதாவது வியாதியில்லாமலிருத்தல், நல்ல ஆரோக்கியம், பூர்ணாயுள், நன்னடத்தை ஆத்ம ஞானம் இவைகளை அடைவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

பேன்களும் மனிதனும்.

ஜே. துர்லப தருவூ. எம். எஸ். எப். ஆர். ஸி. எஸ். டி. எல்.
சர்ஜன். சர் ஜே. ஜெ. ஆஸ்பத்திரி, பம்பாய்.

தாரித்திரம், அசுத்தம், சுகாதாரக் குறைவு, நெருக்கடியான வீடுகள் இவைகள் இன்றியமையாதிருக்கும் நமது தேசமாகிய இந்தியாவில், மனிதனுடைய தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும்படியானவை பேன்களாகும். இடம் போதாமையால், நெருங்கிப் படுத்துறங்கும்படியான ஏழைக்குடிசைகளிலும், சுத்தமான பிள்ளைகளும் அசுத்தமான பிள்ளைகளும் ஒன்று கூடிப் படிக்கும்படியான பொதுப்பள்ளிக் கூடங்களிலும், பேன்களால் உண்டாகும் உபத்திரவம் சர்வ சாதாரணம். கிராமாந்தரங்களில், ஆற்றங் கரைகளிலும், கிணறுகளின் அருகாமையிலும் தோய்ப்பதினாலும் குளிப்பதினாலும், பேன்களால்தொத்து அதிகமாக ஏற்படுகிறது. தேகத்தின் மேலிருக்கும்படியான சிலைப் பேனானது சற்று பெரிதாயிருக்கும். அது அடியில் உடுக்கும்படியான உடைகளில் அதிகமாகக் காணப்படும். தவிர அக்குள் அருகிலும் இருக்கும். இது இரத்தத்தை உறிஞ்சும்படியான பூச்சி.

நண்டுப் பேனானது மர்மஸ்தானங்களுக்கருகாமையில் இருக்கும். இது ஒரு விஷப்பூச்சி. இதை எடுத்த 48 மணி நேரங்களுக்கெல்லாம் இறந்துவிடும். இது சம்பர்க்கத்தின்போது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்தும்.

தலைப் பேனானது, குழந்தைகளுக்கு வெகு தொந்தரையைக் கொடுக்கக் கூடியது. குழந்தைகளின் தாய்மார்களும் இதனால் வருந்துவது சகஜம். ஆனால் அவர்களுக்கு அது ஆரம்பத்தில் வந்ததா பின்னிட்டு வந்ததா என்று சொல்ல முடியாது. ஒரே வீட்டில் ஆண் பிள்ளைகளுக்கும் பெண் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே சமயத்தில் பேன் பிடிக்கும். அப்போது அவர்கள் நிலைமை மிகக்கடினம். இரவில் அவர்களுக்குத் தூக்கம் கிடையாது. கழுத்துகளில் சொறிந்த குறிகள் இருக்கும். இவர்கள் காசநோயினாலாவது, கட்டியினாலாவது வருந்துவார்கள்.

பேன்களால் அழற்சி ஏற்பட்டு தலையின் மண்டையோட்டில் ரணம் உண்டாயிருப்பதைப் பார்த்திருக்கிறோம். அந்த ரணத்தில் புற்றுவைத்து புழுக்கள் நெளிவதையும் பார்த்திருக்கிறோம். பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளைக் கவனியாமல் அசட்டையாய் விட்டிருப்பதற்கு இதுவே ஒரு பெருத்த திருஷ்டாந்தம். சுத்தமான மனிதனுக்கு இதைவிட அசங்கியமான விஷயம் வேறொன்றுமில்லை.

‘பளகா பலோனிகா’ என்னும் வியாதியில் ரோமம் சடைகட்டிப்போய் ஒன்றோடொன்று பின்னிக்கொண்டு அதில் பேனும் அதன் ஈறுகளும் சொஸ்தமாய் வசிக்கின்றன. இந்த ஈர்கள் 18 நாட்களில் பருவமடைகின்றன. ஒரு பெண் பேனானது 140 முட்டைகள் இடும்.

ரிலாப்ஸிங் ஜுரம், டைப்ஸ் ஜுரம், ட்ரென்ச் ஜுரம் முதலிய வியாதிகளை, பரவச் செய்தவுடன், பேன் உபத்திரவமானது பொது ஜனங்களுக்கே ஒரு பீடை. இதை ஒழிக்க சம்பளமில்லாத உத்யோகஸ்தர்கள் தேவை. அவர்கள் அப்போதைக்கப்போது, தெருக்கள், பள்ளிக்கூடங்கள், ஜில்லாக்கள் இவைகளை விஜயம் செய்து, பொது ஜனங்களுக்கு பிரசங்கங்களாலும், கண்ணாடிப் படங்களாலும் போதனைசெய்து, தகுந்த சிகிச்சை செய்ய முயலவேண்டும்.

தடை முறைகளை அனுசரிக்க வேண்டும். ஆற்றங்கரைகளையும் கிணறுகளையும் முக்கியமாகப் பாதுகாக்கவேண்டும். நிரம்ப ஜலத்தையும் ஸோப்பையும் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். துணிகளை நன்றாய்த்தோய்த்து வெய்யலில் உலர்த்தி வைக்கவேண்டும். இந்த முறைகளை அனுசரிக்கும் பக்ஷத்தில், ரோமம், சர்மம், துணி இவைகளிலிருந்து இந்தப் பூச்சிகளை ஒழிக்க உதவியாயிருக்கும்.

ஈர்கள் ஒரு பெரிய உபத்திரவம். அவற்றைக்காடியிலாவது அஸடிக் திராவகம் (1070) திலாவது ஒழிக்கவேண்டும். கடைசியாக இருக்கும் பேனை எடுத்து விட்ட பிறகு ஈர்களை ஒழிக்கத் தகுந்த ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஒரு பெரிய பேன் தினம் 8 முதல் 12 முட்டைகள் வரையிலும் இடும். ஒரு பேனின் ஆயுள் 6 வாரத்திற்கு மேல் இராது.

பொதுப்பணத்தை செலவழிக்கும் உபயோகமான வழியாதெனில், ஏழைக் குடிகளுக்கு துணிகள், சோப் சிகைக்காய் முதலியன வாங்கிக் கொடுப்பதேயாம்.

பேன் தடித்த தலைக்கு க்ரொஸின் அல்லது பெட்ரோல் தடவி அதன்மேல் ஒரு துல்லாயை மூடி சிறிது நேரம் ஊறவைக்கவேண்டியது. சில மணி காலம் பொறுத்து, ஸோப் போட்டுக் கழுவி, வாரிவிட்டால் பேன்கள் ஈக்கள் யாவும் வந்து விழுந்து விடும்.

இம்மாதிரியாக அடிக்கடி செய்து கொண்டிருக்க வேண்டியது. இதன் மத்தியில் மறுபடி தொத்து சம்பந்தம் வராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது.

பேன்கள் கண்ரெப்பை மயிர்கள் இடத்தில் வந்து தங்கினால் அதிக அழற்சியைக் கொடுக்கும். கண் ரெப்பைகள் வீங்கிப் போய், கண் வியாதி உண்டாகும். டாக்டர் இதைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் தப்பிதமாக சிகிச்சை செய்ய நேரிடும். பூதக்கண்ணாடியைக் கொண்டு பார்த்தால் சிறு பேன்களும் ஈர்களும்கண் ரெப்பை மயிர்களில் இருப்பது தெரியவரும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் மயிரைகத்தரித்து, ரெப்பை ஓரங்களை கந்தமூல எண்ணையைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்யவேண்டும். கொஞ்சம் தேய்த்தால் போதும்.

இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு.

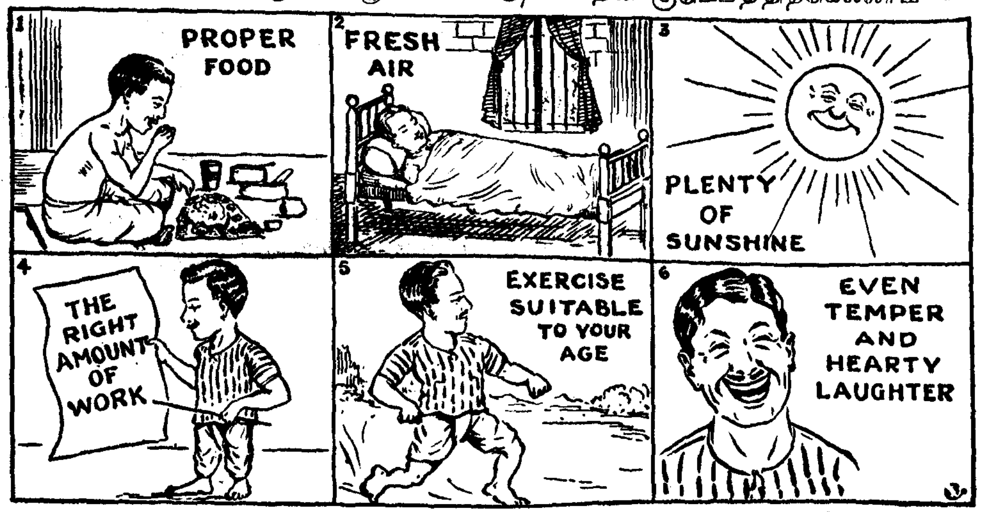
ஜே. ராய், அர்பன் ஹெல்த் ஆபீஸர், நௌகாங்க், ஆஸாம்.

ஒரு மானிடன் எப்போதும் ஆரோக்கியமாகவும் சௌக்கியமாகவும் வாழ வேண்டுமென்றே இச்சிக்கிறான். ஆனால் அவனுக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ அசௌக்கியம், வியாதி முதலிய கஷ்டங்கள்உண்டாகி அவனை வருத்துகின்றன. அதை அவன் தவிர்க்கமுடியாது. வியாதியின் காரணமும் வியாதிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தமும் அவன் அறிந்துகொண்டால், இந்தக் கஷ்டங்களை சற்றுவது நிவர்த்தி செய்துகொள்ளலாம். சுகாதாரத்தைப் பற்றி ஞானம் இருக்கும்பக்ஷத்தில் ஜனங்களுக்கு அது ஒரு பெருத்த உதவியாயிருக்கும்.

ஆரோக்கியம் என்றால் சுகமான தேகத்தில் சுகமான மனது இருத்தலேயாம். ஆரோக்கியமானது இயற்கையில் அமைந்துள்ள அநேகவித சந்தர்பங்களின் பலனாகும். அது பிறப்பிலேயே தனது தேகத்திலேயே அமைந்துள்ளனவும், தன்னைச்சுற்றி வெளியே யுள்ளனவும் ஆக இருவகைப்படும். ஆயுள் ஆரோக்கியம் இவற்றிற்கு முக்கியமான அம்சங்கள் மாறி மாறி வரக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை ஒட்டி நடந்து கொள்ளுதலேயாம்.

பருவகாலங்கள் மாறுதலினாலும், சீதோஷ்ண ஸ்திதியாலும், உஷ்ணாக்கிரம் அதிகமாகவோ குறைவாகவோ இருப்பதாலும், தொத்து வியாதிகள் உற்பத்தியாவதாலும் ஆரோக்கியம் கெடுதலடையும். ஆனால் அவனுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி அதிகமாகயிருந்தால், தேகத்தில் கெடுதலான மாறுதல்கள் ஒன்றும் வராது. சில சமயங்களில் தேகத்தில் மாறுதல்கள் மிதமாகயிருக்கும். அதையும் ஆரோக்கியநிலை என்கிறோம். ஆனால் மாறுதல்கள் அதிகமாக விருந்தால் அதை வியாதி என்கிறோம். ஆரோக்கியத்திற்கும் வியாதிக்கும் நிலையைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். சந்தோஷம், சாராயம், ஜுரம் இவற்றால் நாடி அதிகமாக அடிக்கும். இதில் எது ஆரோக்கிய நிலை; எது வியாதி. சரியான நிலையிலிருந்து நமக்குத் தெரிந்து மாறுதல் ஏற்பட்டால் அதைக் கோளாறு என்கிறோம். அதுவே அதிகப் படியாகவிருந்தால் அதை வியாதி என்கிறோம்.

ஒருவன் 15 நாட்கள் சிதபேதியால் வருந்துவதாக நினைத்துக்கொள்வோம். அவன் தன் குடும்பத்திற்கெல்லாம் சம்



(1) சரியான ஆகாரம். (2) நல்ல காற்று. (3) போதுமான சூரியவெளிச்சம்.
(4) சரியான வேலை. (5) வயதிற்குத்தக்க வியாயாமம். (6) நல்லகுணமும் மனதாரச் சிரிப்பும்.

பாதித்து போடுகிறவனாகவிருந்து அவன் தினக்கூலி ரூ 1 ஆகவிருந்தால், கூலி நஷ்டம் 15 நாட்களுக்கு ரூ. 15 ஆகிறது. இத்துடன் மருந்து சிலவு ரூ. 5 டாக்டருக்கு ரூ. 10 ஆக ரூ. 15 அதிகப்படி. சிலவு ஏற்படுகிறது. ஆக மொத்தம் ரூ. 30 ஆகிறது. இவ்விதம் தினம் ரூ. 2 விகிதம் நஷ்டமடைகிறான். சிக்கன விஷயமாகப் பார்க்கப் போனால் வியாதியால் இவ்வளவு நஷ்டம். இந்த நஷ்டத்துடன், அவனுடைய கஷ்டமும் சேர்த்துப் பார்க்கவேண்டும்.

ஒரு அரண்மனையில் வசிக்கும் வியாதி பிடித்த அரசனைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு ஏழைக் குடியானவன் எவ்வளவோ மேல். இப்போது வியாதிக்குக்காரணங்கள் என்னவென்பதை விசாரிப்போம். அவை அநேக முள. அவையாவன: ஆகாரக் குறைவு, சுத்தத்தில் குறைவு, தேகாப்பியாஸக்குறைவு, கெட்டபழக்க வழக்கங்கள், ஒழுங்கு தப்பி நடத்தல், மிதமின்றி யிருத்தல், தன்னை அடக்காமலிருத்தல், புத்தியீனம் முதலியன.

வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்து சொஸ்தம் செய்வதை விட, வியாதியைத் தடுப்பது மேல். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. சொஸ்தம் செய்வது என்றால் வியாதி வந்த பிறகு அவனுக்குச் சிகிச்சை செய்து அதனால் தேக கஷ்

டம், திரவிய நஷ்டம் இவற்றை அனுபவித்தல். வியாதியைத் தடுப்பதினால் பொருள் நஷ்டமுமில்லை. தேக கஷ்டமுமில்லை. ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டுமானால், சுகாதாரம் கற்றறியவேண்டும்.

நமது தேகத்தில் நமது இச்சையால் செய்யும் தொழில்கள், சுயேச்சையாய்ச் செய்யும் தொழில்கள் ஆகிய இருவகைத் தொழில்கள் உண்டு. நமது இச்சையால் செய்யும் தொழில்கள் நமது ஆதீனத்தில் உள்ளன. உதாரணம்: நமது இஷ்டப்படி நமது கைகால்களை அசைத்தல்; தலையை அசைத்தல்; தேகத்தின் மற்றப் பாகங்களை அசைத்தல் முதலியன. சுயேச்சையாகச் செய்யும் தொழில்கள், சதா, ஓயாமல் தூக்கத்திலும் நடந்துகொண்டிருக்கும். உதாரணம்: ஹிருதயம் துடிப்பது, நாளா உறுப்புகளுக்கும் இரத்தத்தை பரவச்செய்தல். நுரையீரல்கள் கெட்ட காற்றை வெளித்தள்ளி, நல்ல காற்றை உட்கொள்ளுதல்; ஜீரணக்கருவிகள் நாம் உண்ணும் உணவை ஜீரணிக்கச் செய்து இரத்தத்தின் மூலமாய் போஷணா வஸ்துக்களை தேகத்தின் நாளா பாகங்களுக்கும் பரவவிடுதல்; புக்கம், சர்மம், குடல்கள் இவை கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ளுதல்; ஆகிய இவையாம். சதைகள் கைகால்களை அசைத்தும், மூளை தேகத் தொழில்களை நடத்தவும் செய்கின்றன. இந்த அசைவுகளினால், தசைநார்கள் அடிக்கடி பழுது பட்டுப் போகின்றன. கோடிக்கணக்கான ஸெல்லுகள் பழுதாகின்றன. அவற்றைப் புதுப்பிக்கவேண்டும். அதற்காக ஆகாரம் வேண்டும். ஆகாரத்தில், பழுதான பாகங்களை ரிபேர் செய்யும்படியானதும், உஷ்ணம் சக்தி, இவற்றைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. அப்போது தான் தேகத்தில் சக்தி அதிகமாகி ஆயுள் விருத்தியடையும். ஆனதுபற்றி நாம் உயிருடன் இருப்பதற்காக ஆகாரம் புசிப்பதுடன் தேகத்தை சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவும் ஆகாரம் தேவை.

சுகாதார நிலைமையில் நாம் வசித்தோமாகில், நமது சத்துருக்களாகிய வியாதிகளை கொஞ்சமாவது தோற்கடிக்கலாம். இதைக் குறித்து கொஞ்சம் விவரித்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. தேகத்தின் போஷணைக்கு அதாவது, தேகத்தின் வளர்ச்சி, தேகத்தைப் பழுது பார்த்தல், தேகாரோக்கியம், தேகத்தொழில் முதலியவற்றிற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களாவன: காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஆகாரம், ஜலம், தூக்கம், வியாயாமம் ஆகிய இவைகளே, ஒருவனுடைய ஆரோக்கியமானது முக்கியமாய் போஷணா குணமுள்ள ஆகாரத்தைப் பொருந்தியது. ஆனால் விஷக்கிருமிகள், விஷக்கிருமி சாஸ்திரம் இவைகளைக் கண்டுபிடித்தபிறகு, ஜனங்கள் பயந்துபோய், எந்த வஸ்துவையும் அளவுக்கு மிஞ்சி சமைத்துவிடுகிறார்கள். வற்றல்கள் நாட்பட இருந்தபோதிலும் அவற்றிற்கு பச்சையாயிருக்கப்பட்ட வஸ்துக்களைப்போல் அவ்வளவு பலன் இராது. இயந்திரத்தில் அரைக்கப்பட்ட கோதுமைமா அரிசி முதலியன வற்றிற்கு போஷணா குணம் மிகவும் கம்மி. ஆனதுபற்றி. இயற்கையில் அகப்படும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களையே நாம் தேடவேண்டும்.

(இன்னும் வரும்)

பூச்சிகளின் வட்ட மேஜை மகாநாடு.

பி. ராஜானந்தம், ஸி. ஸி. டப்ளியூ. ஓ. (பஸ்டு கிளாஸ்) மெம்பர், ஆர். எஸ். ஜி. பி.

முதற் பாகம்.

இதோ! யாவரும் கேளுங்கள், மிஸ்டர் ப்ளாய் பேசுகிறேன்! எனக்கும் டால்ஸ்டாய்க்கும் யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை. மாஸ்கோவுக்கும் எனக்கும் ஒரு சம்பந்தமும் கிடையாது. ஆனால் நான் **மஸ்கா** என்னும் சர்வ கலாசாலையிலிருந்து வந்திருக்கிறேன்.

நாம் இப்போது நாகரீகத்தில் ஈடுபட்டுக்கொண்டு வருகிறோம். கொஞ்சகாலமாக, தற்காலத்திய விஷயங்கள் யாவையும் நாம் அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வருகிறோம்.

இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு முன்புதான், லோகோபகார சிந்தையுள்ள சிலர் ஏற்பாடு செய்திருக்கும் ஸினிமா காக்ஷிக்கு என்னையும் மீறிப் போக வேண்டியிருந்தது. அங்கே, "அநேக வர்ணமுள்ள கண்ணாடிப் படங்கள்" காட்டப்பட்டன. அந்தக் காக்ஷிக்கு டிக்கட்டுகள் வாங்கவேண்டுமென்று நினைக்கிறேன். ஆனால் நான் ஒரு அஞ்சா நெஞ்சு படைத்தவன். மனதில் ஒரு காரியத்தைச் செய்ய வேண்டுமென்று நினைத்துக்கொண்டால், என்ன இடையூறுகள் வந்தாலுஞ்சரி, செய்தே தீர்ப்பேன். இங்கே இந்தியாவில் ராஜாக்களுக்கு நடக்கும் விருந்துகளுக்குக்கூட நான் போகாமல் வருகிறதில்லை. விருந்து நடக்கும் ஹாலுக்கு டிக்கட்டில்லாமலே பறந்தோடி உள்ளே நுழைந்துவிடுவேன். அங்குள்ள சப்தத்தில், என்னை ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை. அதேமாதிரி இக் கண்ணாடிப் படக் காக்ஷியைப் பார்க்க, ஒருவருக்கும் தெரியாமல் உள்ளே நுழைந்துபோய் அங்கே உட்கார்ந்துகொண்டேன்.

காக்ஷி நடக்க நடக்க கோரமான விஷயங்கள் எனக்குப் புலப்பட்டன. ஒரு சுகாதார அதிகாரி கையிலே ஒரு கைத்தடியை எடுத்துக்கொண்டு அதனால் படத்தைக்காட்டி அதை ஜனங்களுக்கு விவரித்துக்கொண்டிருந்தான். அங்குள்ளவர்கள் ஒரே கோஷமாய் கைக்கொட்டிச் சிரித்தார்கள். பேர்பாதி சிறைத்துவிட்ட மீசையும், விநோதமான ஜோடும், இன்னும் வேடிக்கையான இளிப்பும் உடைய சார்லி சாப்லினோடு ஒரு இன்பியல் நாடகம் நடைபெறின், ஜனங்கள் சிரித்துக் கொக்கரிப்பதற்குக் காரணம் உண்டு. ஆனால் நான் அங்கு பார்த்ததெல்லாம் துன்பியல் நாடகமாகவிருந்தது. அதில் முடிவு மரணம்தான் என்று தோன்றுகிறது. மரணமே, சந்தேகமில்லை.

இதில் இன்னும் கொடுமையான விஷயம் யாதெனில் இந்தப் படக்காக்ஷியில் காண்பிக்கப்பட்ட யாவரும் எனது நண்பர்கள் ஆவார். அவர்களை நானாவிதமாய் வதை செய்து கொன்றுவிட்டு, அவர்களின் கை கால்களை முறித்துக் கிழித்து, படத்தில் காட்டப்பட்டன, படுதாவுக்கு அருகாமையில் 'டாக்கி' இருந்தது. அது பேசிக்கொண்டேயிருந்தது. அந்த சுகாதார அதிகாரி விஸ்தாரமாய்ப்பேசி, "இவைகள் கொடிய விஷப்பிராணிகள். ஆயுதமெடுங்கள்! சண்டைபோடுங்கள்!! கொலை பண்ணுங்கள்!! 1914-ஞூ நடந்திய கொடிய யுத்தத்தை மறுபடியும் ஆரம்பியுங்கள்!!!" என்று கடைசியில் சொல்லி முடித்தார்.

இந்த யுத்தகோஷமானது ஆகாயத்தைப் பிளந்தது. என் மயிர் சிலிர்த்தது. பேரிடி முழக்கம்போல் அந்த ஹால் முழுதிலும் ஒரே கோஷமாயிருந்தது. ஒரு நொடிக்கெல்லாம் "உங்களுக்குக் கேடு வருக; உங்கள் முயற்சிக்குப் பங்கம் வருக" என்று சொல்லிக்கொண்டே திரும்பிப் பறந்து வந்துவிட்டேன்.

அந்த ஆவேசத்தில், என்னையும் எனது நண்பர்களையும் காப்பாற்றும் பொருட்டு அநேக வித யோசனைகள் என் மூளைக்குத் தோன்றின".

இது என்ன விபரீதகாலம்! உம்! சரி!! ஒரு வட்டமேஜை மகாநாடுதான் கூடவேண்டும்போல் இருக்கிறது. கடினமான பிரச்சனைகள். இந்தச் சிக்கலான விஷயங்களை அறுத்துப் பேசவேண்டும்.

நானே இந்த விஷயங்களைக் குறித்து ஒன்றுவிடாமல் கவனிக்கவேண்டியிருந்தது. உடனே அம் மகாநாட்டிற்கு பிரதிநிதிகளை அனுப்பும்படி அந்தந்த பிரிவுகளுக்கு அறிக்கைகள் அனுப்பி வைத்தேன்.

நானாவித கோஷ்டிகளும் அதற்கு வந்துகூடின. என்னுடைய வர்க்கத்தாருக்கு நானே பிரதிநிதி. எனது பெயர் மிஸ்டர் ப்ளாய் (எனது சத்துருக்கள் என்னை ப்ளை-ஈ என்றும் அழைப்பார்கள். அதைக்குறித்து எனக்கு ஒன்றும் தாவா இல்லை). எனது தாரத்துப் பங்காளியாகிய ப்ளீ பிரபு (தெள்ளுப் பூச்சி.) பாஸிலஸ் பெஸ்டில் என்னும் நாட்டிலிருந்து வந்தவர். இவர் நெ. 2. மிஸ்டர் மஸ்கிவிட் (கொசு) நெம்பர் 3. அவர் ஒரு பெருத்த சங்கீத வித்வான். இவர் இரவில் ஒருங்கே இளைஞர், விருத்தாப்பியர் யாவருக்கும் தாலாட்டுப் பாட்டு பாடுபவர். இந்த மகாநாட்டில் இவர் ப்ளாஸ்மோடியம், அனபிலீஸ், க்யூலிஸைடிஸ் ஆகிய இம் மூன்று வர்க்கங்களுக்கும் ஏகப்பிரதிநிதியாக வந்திருக்கிறார்.

பூச்சிகளின் வட்டமேஜை மகாநாடு.

மிஸ்டர் பெட்பக்ஸ் (மூட்டுப் பூச்சி) நாலாவது பிரதிநிதி. கண்ணாடிக் காக்ஷியில் பார்த்த டாக்கிக்கு இவர் நெருங்கிய பந்து. சர் ஹெட்லவுஸ் (தலைப் பேன்), ஆனவர், பெடிக்யூலஸ் காபிடிஸின் பிரதிநிதி. (மிஸ்டர் ப்ளாய் ஒரு புறமாகப் பேசுகிறார். இந்தப் பட்டம் பெற்ற பெரிய மனிதர்தான் பேதை என்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறார். இவர் இரவில் செய்யும் சஞ்சாரத்தின் பலன் யாருக்குத்தான் தெரியாது.) அதிக அமளி எதற்கு. இந்த மகாநாட்டிற்கு வந்திருந்த மற்ற பூஜ்ஜியதையான கனவான்கள் யாரெனில், கண்ணிய முள்ள டிக்ஸ் (உண்ணி), ஆண்டு

(எறும்பு). கடைசியாக, ஏ. காக்ரோச்சஸ் (கரப்பன் பூச்சி). இவர்களேயாம்.

இது ஒரு விசேஷமான சம்பவம். பிரக்கியாதிபெற்ற இந்தப் பிரதிநிதிகள் யாவரும் வந்துசேர்ந்து அவரவர்கள் ஆசனத்தில் அமர்ந்தனர். நான் சபாநாயகனாய் வீற்றிருந்தேன். எனது ஆரம்பப் பேச்சு பின் வருமாறு:—

“முன்னரே ஜாக்கிறதையாய் இருங்கள். நமது நிலைமை ஆபத்தானதாயிருக்கிறது. ஜனங்கள் நம்மேல் போர் புரியப் போகின்றனர். எனது ஜீவிய காலத்தில் எனக்கும் ஒரு தொழில் இருக்கிறதென்று அவர்கள் மறந்துவிட்டனர்போலும். என்னைத் தூக்குப் போட்டு துண்டு துண்டாய் வெட்ட வேண்டுமென்று அவர்கள் ஏற்பாடு செய்திருக்கின்றனர். நான் அவர்களுக்காக (விஷ) மூட்டையைத் தூக்குகிறவனல்லவா? அவர்களுக்கும் அவர்கள் வீட்டிலுள்ள நாற்கால் ஜீவன்களுக்கும் நோய்களைக் கொண்டுவருகிறேனல்லவா? எனக்கு அதிக போகம் வேண்டாம். மனிதர்கள் கழிக்கும் குப்பையில் வளர்ந்து ஜீவிப்பேன். நான் ஒரு பேதை என்பதை நீங்களே நான் சொல்வதினின்றும் தெரிந்துகொள்ளப் போகிறீர்கள். என் கதையை சுருக்கமாகச் சொல்லிவிடுகிறேன். என் பாதங்கள் எதன்மேல் தங்கினாலும் அதை ஒட்டிக்கொள்ளும். மேலும் அதற்கு உறிஞ்சும் சக்தி உண்டு. நான் மேற்கூரையின்மேல் தலை கீழாக நடப்பேன். ஏதோ பூதக்கண்ணாடியாம், அதை வைத்துக்கொண்டு எனது சத்துருக்கள் என்னைக் கவனித்துப் பார்க்கிறார்கள். அந்தக் கண்ணாடி அவர்களின் சுயரூபம்போல ஜனங்களைக் காண்பிக்கிறதில்லை. பார்க்கிறவர்களுக்கு எந்தமாதிரி வேண்டுமோ அந்தமாதிரி காண்பிக்கிறது.

எனது ரூபம் மகா அருவெறுப்புள்ளதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். அநியாயம்! அநியாயம்!! என்று இந்த சமயத்தில் மகாநாட்டிற்கு வந்திருந்த ப்ளாய் துரைசானி கதற ஆரம்பித்தாள்). நன்றாய் வாசனை முகருவதற்கும், கூர்மையாய்ப் பார்ப்பதற்கும் பகவான் எனக்கு அனுக்கிரகம் செய்திருக்கிறார். நான் செவிடு. அதைமட்டும் நான் ஒத்துக்கொள்ளுகிறேன். ஆனால் இது ஒரு பலஹீனமன்று. எனக்கு ஆகாரமாயிருப்பது எனது சத்துருக்களுக்கு விஷமாயிருந்தால் அதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்.

இதோ என் சம்சாரம் ப்ளாய் துரைசானி வந்திருக்கிறாள். அவளை உங்களுக்குப் பரிச்சயம் செய்து வைக்கிறேன். அவள் ஒண்டிக்காரியாக வேலை செய்கிறாள். அவளுக்கு எவ்வளவோ கஷ்டம் பாபம். அவளுக்குப் பிரசவ நோய் எடுக்கும்போது, ஒருவருக்கும் தொந்தரை கொடுக்காமல் குப்பை மேட்டிற்சென்று அங்கே ஈன்று விடுகின்றனள்.

உடனே அவள் எழுந்திருந்து உல்லாசமாகச் சென்று மேஜையின்மேல் வைக்கப்பட்ட ருசியான ஆகாரங்களை உண்ண ஆரம்பிப்பாள். அதன்மேல் ரத்தினங்களை (விஷக் கிருமிகளை) படியும்படி விட்டு வந்துவிடுகிறாள். எனது சத்துருக்கள் தாம் முகத்தில் வேர்வை தட்ட உழைத்து அதனால் வரும் சொற்பமானதைக்கொண்டு ரொட்டி வாங்கி சாப்பிட வேண்டும். அவர்களுக்கு அம்மாதிரி சாபம் இடப்பட்டிருக்கிறது. இந்த காலத்தில் வெறும் ரொட்டி தான் அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது. சிக்கன விஷயத்தில் அவர்களுக்குச் சம்பளம் குறைவாய்ப்போய்விட்டபடியால், வெண்ணெய் கிடையாது. (கேளுங்கள்! ஹா. ஹா. ஹா. புஸ். தஸ். உஸ். நல்ல காலம். நமக்கு அம்மாதிரி சாபம் ஒன்றும் கிடையாது பகவானுடைய சிருஷ்டியில் நாம்தாம் சுயேச்சையாய்த் திரிபவர்கள்).

இன்னொரு விசேஷம். கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளை சுமந்தாலும்கூட, நான் ஆயாசமின்றி எங்கும் உலாவி வருவேன். மானிடர்கள் கனவில்கூட இந்த வீரச் செயலைச் செய்ய முடியாது.

இந்த விஷக்கிருமிகள் காசம், கபக்கட்டு, இன்புளுயன்ஜா முதலிய எத்தனையோ வகைகள் இருக்கும். நோய்ப்பட்ட மானிடர்களின் நரகல்தான் எனக்கு ஆகாரம். வாந்தி பேதியால் வருந்தும் நோயாளிகளின் நரகல் எனக்கு விசேஷ போஜனம். இதனால் எனக்கு ஒரே மாதிரியான ஆகாரம் இல்லை என்பது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. எனக்குப் பகல் போஜனம் வேண்டுமானால் காசநோய்க்காரன் இருமி உமிழ்ந்த கோழையாகிய பாலைக் குடிப்பேன். நான் எனது சிநேகிதர்களுடன் ஒருவனது கட்டியிலிருந்து வரும் சீழை உறிஞ்சு குடிப்பது, நான் வைக்கும் டீ பார்ட்டியாகும்.

மொத்தத்தில் நான் தர்மிஷ்டன். என்னிடம் உள்ள விஷக் கிருமிகளை எனது நேச நண்பர்களாகிய மானிடர்களுக்கு எவ்வளவு வேண்டுமென்றாலும் தானம் பண்ணுவேன். வாயு பகவான் எப்போதும் எனக்குத் துணையிருப்பார். அவருடைய சகாயத்தினால் 2-3 மைல்கள்மட்டும் பறந்து சென்று அங்கே என்னுடைய விஷக் கிருமிகளைத் தொத்தவைப்பேன்.

என் குழந்தை ப்ளாய்ஸ் உண்டே அதைக்குறித்து ஒரு வார்த்தை இங்கே சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. ப்ளாய் துரைசானி பிரசவ அறையில் நல்ல மெத்தையின்மேல் 150 முட்டைகள் இடுவாள். இந்த மெத்தையை எனது சத்துருக்கள் சாணம், குப்பை என்று மாச்சரியத்திற்காக தப்பாய் சொல்லுகிறார்கள். இந்த முட்டைகள் 12 மணி நேரத்திற்கெல்லாம் குஞ்சு பொரிக்கின்றன. 6-7 நாட்களுக்குள் இவை பெரிதாய்விடுகின்றன. இன்னொரு வாரத்திற்கெல்லாம் மிஸ்டர் ப்ளாய் மிஸர்ஸ் ப்ளாய் ஆக வெளியே வந்து தங்கள் தொழிலைச்செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன.

அன்றைய தினம் “டாக்கி” நமக்கு ஒரு எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறது. அதை சூக்ஷ்மமாய் இங்கு உங்களுக்கு தெரிவிக்கிறேன். ஈக்கள் நோய்களை பரவச் செய்கின்றனவாகையால், வீடுகளில் அவைகளைச் சேர்க்கவேண்டாம். பரிசுத்தத்தையே பகவானைப் பாவித்து நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் அதை வணங்க வேண்டும். போர் புரியுங்கள்! போர் புரியுங்கள்!!! உடனே ஆரம்பியுங்கள்! கொலை செய்யுங்கள்! யுத்த களத்தில் அந்த சத்துருக்களை சந்திக்கா விட்டாலும் உங்கள் வீடுகளில் அவைகளைக் கண்டுபிடித்துக் கொல்லுங்கள். பார்மலின் என்னும் மருந்து உங்களுக்கு மேஷீன் குண்டு. அதை பிரயோகித்தால் வீட்டு ஈக்களை கணக்கில்லாமல் கொன்றுவிடலாம். 40% பார்மலீன் இரண்டு மேஜைக்கரண்டியளவு எடுத்து பாலும் ஜலமும் விட்டுப் பிசறி தட்டில் வைத்திருந்தால் போதும். “டைபாய்டு ஜுரம், சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, காசநோய் முதலிய கடுமையான வியாதிகளை ஈக்கள் பரவச் செய்கின்றன. ஆனதுபற்றி ஆயுதமெடுங்கள்! கொல்லுங்கள்!! ஈவு இரக்கமின்றிக் கொல்லுங்கள்!!! என்று இவ்வாறு நமது சத்துருக்கள் கர்ஜனை இட்டனர்.

மகா கனம் பொருந்திய பிரதிநிதிகளே! இதுவா ஜீவகாருண்யம் அநேகர் ஜீவன்களை வதைசெய்யக்கூடாது என்று ஓலமிட, மனிதர்கள் கொல்! கொல்! என்று யுத்தம் செய்கிறார்களே இது நியாயமா என்றது.

[இந்தத் தருணத்தில் பிரதிநிதிகள் யாவரும் பகல் போஜனத்திற்கு எழுந்துவிட்டனர். சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் சபை மறுபடியும் கூடிற்று.]

இரண்டாம் பாகம்.

ப்ளீ ப்ரபு உடனே எழுந்தார். எங்கும் நிச்சப்தமாயிருந்தது. குண்டூசி கீழே விழுந்த சப்தம் ஒரு செவிடனுக்குக்கூடக் கேட்கும்.

அவர் பேசியதாவது, “எனக்கு எலித் தெள்ளுப்பூச்சி என்று பெயர் வைத்திருக்கின்றனர். எலிகளுக்கு

மஹம்மாரி காண்கிறது. அவைகளை நான் கடிக்கிறேன். தர்மத்திற்காக அந்த விஷக்கிருமிகளை மானிடர் இரத்தத்தில் குத்தி ஏற்றுகிறேன். மனிதர்க்கு அதனால் மஹம்மாரி காண்கிறது. ஆனதுபற்றி எலிகளைக் கொல்லுங்கள். ப்ளேக் வராது! என்ன தத்துவமடா இது!! நான் கல்லூரியில் படித்துக்கொண்டிருக்கும்போது தர்க்க சாஸ்திரம் எனக்குப் பாடபுத்தகமாகவிருந்தது. இம்மாதிரியான வாதம் நான் படித்ததில்லை. இது போகட்டும். ஒரு பூனையை வளருங்கள். அநேக பூனையை வளருங்கள். வசநாபி, பாஷாணம், தீபாஷாணம், முதலிய விஷங்களை வைத்து எலியைக் கொல்லுங்கள். நான் பழிக்குப்பழி வாங்கினால்தான் எனக்குத் திருப்தி. இத்துடன் நான் உட்காருகிறேன்."

தயவுசெய்து இரைச்சல் போடாதீர்கள்! மிஸ்டர் மிஸ்கிட் (கொசு) பேசுகிறார். "நான் வெகு நேரம் உங்களைக் காற்கவைக்கமாட்டேன். நான் சாஸ்த்ரோக்தமான சில விஷயங்களைமட்டும் இங்கு எடுத்துச் சொல்லுகிறேன். என்னுடைய வர்க்கம், அனாபிலிஸ், க்யூலிஸைடிஸ் என்று இரண்டு பிரிவினைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஜனங்களுக்கு முதலில் சொன்ன வகுப்பாரைக்கண்டால்தான் பயம் அதிகம். இந்த இரண்டு பிரிவினர்களுக்கும் புழுவாயிருக்கும்போதே வித்யாஸம் உண்டு. க்யூலிஸைடிஸ் புழுக்கள் வாலின் நுனியை ஜலத்தின்மேல் வைத்துக்கொண்டு தலைகீழாய்த் தொங்கும். அனாபிலேனோ ஜலத்தின் மேல்பாகத்திற்குச் சமமாய் இருக்கும். அடுத்த பியூபா என்னும் தகுதியில், வித்தியாஸம் அதிகம் தெரியாது. ஓய்வாயிருக்கும்போது இவை இரண்டும் வெவ்வேறு நிலைமைகளை வகிக்கின்றன. ஒரு சுவற்றின்மேல் க்யூலெக்ஸானது, அதற்கு இணைகோடாக ஒத்திருக்கும். அனாபிலேனோ, தன் அடிவயிற்றைத் தூக்கிக்கொண்டிருக்கும். ஆனால் "ஆனாபிலிஸ் க்யூலிஸிபேஷியஸ்" மட்டும் க்யூலெக்ஸைப் போலவே இணைகோடாயிருக்கும்.

"அனாபிலிஸ் மலேரியாவில் வருந்தும் நோயாளியைக் கடித்தால், ப்ளாஸ்மோடியம் க்ரிஸெண்ட்ஸ்" என்பதை சிறிதளவு உறியும். அதனால் அந்த வியாதி அதற்குத் தொத்தும். அதன் வயற்றில் போய்த் தங்கினவுடனே இவை அநேகமாயிரமாக விருத்தியாகும். கவனியுங்கள்! மலேரியா கிருமிகள் மானிடர்களுக்குத் தொத்தவைக்குமுன் அநேக மாறுதல்களையடைய வேண்டும். தொத்துள்ள கொசு கொஞ்சநாட்கள் கழித்துதான் மனிதர்களைக் கடிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அந்த வியாதி மனிதர்களைத் தொத்தும். இந்த விஷக் கிருமிகள் நமது உமிழ் நீர் கோளங்களுக்கு வந்து தங்கும். அப்போது மனிதனை நாம் கடித்தால், அவை அவன், தேகத்திற்குட் சென்று இரத்த கார்பஸல்களில் நுழைந்து மனிதனுக்கு அந்த வியாதி தொத்துகிறது.

எனது தொழிலை நான் இந்தியாவில்தான் ஆவலாய்ச் செய்துகொண்டு வருகிறேன். "1897-ம் வருஷத்தில், 50 லக்ஷம் ஜனங்களை நாங்கள் ஜெயித்திருக்கிறோம். (இத்தனைபேர் மரணமடைந்தனர் என்று நமது சத்துருக்கள் சொல்லுவார்கள்).

'எ' என்னும் நாமதேயமுடைய ஒருவர் என்னைப் பார்த்து "காலராவும், ப்ளேக்கும், தெரிந்து ஆயிரக்கணக்கில் கொள்ளை கொண்டு போகின்றன. மலேரியாவோ, லக்ஷக்கணக்கில் ஒழிக்கின்றது' என்று சொன்னார். உடனே அவரைப் பார்த்து "போதும், வாயை மூடு' என்று பதிலளித்தேன்.

நான் இவ்விதம் எல்லாரையும் அடக்கி ஆண்டுவருகையில், கேவலம் மாணிடன், ஏதோ திரை போட்டுக்கொண்டால் என்னை வரவொட்டாமல் தடுத்து விடலாம் என்று யோசிக்கிறான். எப்போது திரையைத் திறப்பானோ

என்று சமயம் பார்த்துக்கொண்டேயிருக்கிறேன். இதன் மத்தியில் சங்கீதம் பாடிக்கொண்டு உல்லாசமாய் காலம் கழிக்கிறேன்.

எனது சத்துருக்கள் என்னை ஒழிக்கப்பின் சொல்லிய மருந்துகளை உபயோகிக்கிறார்கள். அவற்றின் குணாகுணங்களை நீங்களே தெரிந்துகொள்ளுங்கள்:—கிரோஸின் எண்ணெய்யும் தேங்கா எண்ணெய்யும் சரிபாகமாக எடுத்துக்கொண்டு, ஸிட்ரோனில்லா எண்ணெய்யை வேண்டிய அளவு சேர்த்து அதன் மணம் வரும்படி செய்யவேண்டியது. இதற்கு கார்போலிக் திராவகம் சிறு துளிகள் விடவேண்டும் (இது அவசியமில்லை). இந்தக் கலப்பை பூசிக்கொண்டால் நாங்கள் ஒதுங்கிவிடுவோம். இது சர்மத்திற்கு அழற்சி கொடுக்கிறதில்லை. ஒரு தரம் தடவினால் 6-9 மணி வரையிலும் காக்கும். இது அகப்படாவிட்டால் யூக்லிப்டிஸ் எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளலாம்.

இவையெல்லாம் எனக்கு லக்ஷியமில்லை. செத்தாலும் சாவேன் என்று சொல்லி என் தொழிலை நான் தைரியமாய் செய்தே தீருவேன். இது பகவானுடைய ஆஞ்ஞை.

நாங்கள் "ஆச்சரியமன வைத்தியக் கட்டு கதைகள்" என்று பெயருள்ள ஒரு பத்திரிகைக்கு சந்தாதார்களாகவிருக்கிறோம். அதில் ஒரு பகுதி இருக்கிறது. நான் உட்காருமுன் அதை உங்களுக்கு வாசித்துக் காண்பிக்கிறேன். நான் வங்காளத்திலிருந்து வந்திருக்கிற செய்தி உங்களுக்குத் தெரியுமோ அல்லவோ. அந்தப் பத்திரிகையில் சொல்லியிருக்கப்பட்ட வர்த்தமானம் இது:—"கொசுக்களின்மேல் ஆகாயத்திலிருந்து யுத்தம். கொசுக்களைக் கொல்லும்படியான சில ரஸாயன வஸ்துக்களை ஆகாய விமானங்களிலிருந்து, வங்காளத்தில் சதுப்பு நிலங்களின்மேல் தெளிக்கப்படுகிறது. மெஜர் ஹாட் வாராவதியில் 1931-ஹு நவம்பர் மீ ஊர் சுய அரசாக்ஷி மந்திரியோடுகூட, மகாகனம் பொருந்திய வங்காளக் கவர்னர் அவர்கள் இதைக் கவனித்துப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்".

அக்கிராசனாதிபதி அவர்களுக்கு நான் நமஸ்கரிக்கிறேன் என்று சொல்லி மஸ்குவிட் உட்கார்ந்தது.

மிஸ்டர் பெட்பக்ஸ் பேசியதாவது—

"இப்போது பேசி முடித்த வங்காளப் பிரபு வாயிலிருந்து சரமாரியாய் வந்த லாட்டின் பதங்கள் எனக்குச் சிறிதும் புலப்படவில்லை. லாட்டின் பாஷை, கிரேக் பாஷையைக் கேட்க நான் இங்கு வரவில்லை.

"எல்லோரும் நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள். நான் மதராஸில் மவுண்டு ரோட் வழியாக மையிலாபூருக்குப் போகும் டிராம் வண்டி நெ. 102-ல் வசிக்கிறேன். என்னுடைய கக்ஷிக்காரர்கள் வெகுபேர்.

"ஒரே இடத்தில் வசிப்பது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. திடீரென்று, ஒரு நாள் மாறுதலுக்காக, கே. எச். பி. என்பவருடைய நீண்ட தாடியில் அவர் பராக்கு பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது ஏறிப் புகுந்துகொண்டு அந்தக் காட்டில் வசித்துக்கொண்டிருந்தேன். கே. எச். பீ. என்பவர் டிராம் வண்டியைவிட்டுக் குதித்தார். அவர் போகையில் என்னையும் தூக்கிக்கொண்டு போய்விட்டார். அங்கிருந்து, ஜடிதியில் சமாசாரப் பத்திரிகை விற்கும் இடத்திற்குச் சென்று ஒருமாதப் பத்திரிகையை வாங்கிக்கொண்டு, ஒரு பஸ் ஏறி, வீட்டிற்குச்சென்றார். அங்கே அப்பத்திரிகையை வாசித்துக்கொண்டிருந்தார். அவர் காதண்டை போய் நான் சுடச் சுட கொஞ்சம் 'டீ' குடித்தேன். அப்போது கே. எச். பி. அந்த இடத்தில் சிவக்கும்படி சொரிந்து என்னைக் கொல்லப்பார்த்தார். அதற்குமுன்னே என்னுடையகாட்டிற்குள் போய்ப் புகுந்துகொண்டேன்.

"நான் இப்போதுதான் மதராஸ் சர்வ கலாசாலையில் பீ. ஏ. பரீக்ஷையில் தேறிப் பட்டம் பெற்றவன். அந்தப் பத்திரிகையில் சொல்லியிருக்கிற விஷயங்களை நான் நன்றாய் வாசிப்பேன். அவர் மோவாய்க்கட்டையின் பின்னால் இருந்து எட்டிப்பார்த்து பின் வருவதை வாசிக்க ஆரம்பித்தேன் :—

"காலிபோர்னியா சர்வகலாசாலையைச் சார்ந்த டாக்டர் ஸ்டான்பூல் என்பவர் ஒரு விசேஷமான விஷயத்தைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அதாவது மோட்டுப் பூச்சிகள் கடித்தால் அந்த சமயத்தில் கொஞ்சம் அழற்சி உண்டாகிறதேயொழிய, நாளா வட்டத்தில் அதற்கு நல்ல ஆரோக்கியக் குணம் உண்டு" என்பதேயாம்.

"இந்த விஷயத்தைப் பார்த்ததும் என்னைச் சுமக்கிறவர் எவ்வளவு சந்தோஷப்படவேண்டும்! ஆனதுபற்றி, உடனே பலமாய் அவரை ஒரு கடி கடித்தேன். அதனால் அவர் என்னை மெச்சுவார் என்று பார்த்தேன். ஆனால் பளீரென்று என் கன்னத்தில் உரத்த ஒரு அடி அடித்தார். நான் நிலை தவறிப் போய் கீழே ரோட்டில் விழுந்துவிட்டேன். அந்த சமயத்தில்தான் இந்த வட்டமேஜை மகாநாட்டிற்கு வரும்படி மிஸ்டர் ப்ளாயினிடமிருந்து இந்த அழைப்புக்கடிதம் வந்தது".

"என்மேல் என்ன அவதூறென்றால், நான் காலா அஜார், குஷ்டரோகம், இன்னும் சில சர்ம வியாதிகளைத் தொத்தவைக்கிறவனாம். உனக்கு இஷ்டமிருந்தால், கிரோஸின் எண்ணெய், டர்பன்டைன், தேங்கா எண்ணெய் இவைகளை வார்த்துக் கொளுத்து".

"மிஸ்டர் பெட்பக்ஸ் மிகுந்த கோபாவேசத்துடன் உட்கார்ந்துகொண்டது. அது உட்காரும்போது கொசுவை நசுக்கும்போது உண்டாகும் ஒருவித நாற்றம் எங்கும் பரவியது".

ஸர்ஹெட்லவுஸ் (பேன்) கொக்கரிப்பின் மத்தியில் எழுந்தார்.

"நான் ஒரு பேதை. எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது. நான் இரவில் சுற்றும்போது என் சுற்றத்தார்க்கு 'பெரிபெரி" வியாதியைப் பரவச் செய்கிறேன். இன்னும் வேறு குற்றம் ஏதாகிலும் இருந்தால் இதோ அதற்கு ஒரு சிகிச்சை இருக்கிறது. தலையின் மண்டையோட்டில் வெள்ளைத் தைலம் தடவவேண்டியது அல்லது கிரோஸின் எண்ணெயும் ஆலிவ் எண்ணெயும் சரிபாகமாகக் கலந்து தடவவேண்டியது". இனி கண்ணியமுள்ள டிக்ஸ் (உண்ணி) பேச நான் இடம் கொடுக்கவேண்டுமென்று சொல்லி உட்கார்ந்துவிட்டது.

கண்ணியமுள்ள பி. டிக்ஸ்: நான் அநேகமாதங்கள் அல்ல, அநேக வருஷங்கள்கூட ஆகாரம் இல்லாமலும் தண்ணீர் இல்லாமலும் இருப்பேன். எனக்கு மனிதர்கள் கால் நடைகள் ஆகிய இருவரிடத்திலும் ஜோலி உண்டு. மனிதர்களுக்கு ரிலாப்ஸிங் ஜ்வரத்தைக்கொண்டுவிடுவேன். நாய்களுக்கு டிக் ஜ்வரத்தைக்கொண்டு விடுவேன். சொரி சிரங்கு முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கும் நான்தான் காரணம். மனிதன் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டுமென்றால் என்னைத் தவிர்க்கட்டும். சுண்ணாம்பும் கிரோஸின் எண்ணெயும் கலந்த எமல்ஷனை பூசினால் நான் ஒழிந்தேன். என்னுடைய சயாம் தேசத்து நண்பர் "மரவொக்ஹீ" என்பவர் சொல்வதை நினைக்க எனக்கு நிம்மதி உண்டாகிறது. அதாவது "நேசமுள்ள பகவானுக்குத் தான் என்னுடைய க்ஷேமத்தைப் பாதுகாக்கத் தெரியும். என் விரோதிகளுக்கு என்ன தெரியும்". (ஆரோக்கிய தீபிகை. 1932 ௵ மார்ச்சு இதழைப் பார்க்கவும்) :—

மிஸ்டர் ஆண்டு (எறும்பு) பிறகு எழுந்தது.

"நான் உழைப்பாளி என்று எல்லாருக்கும் தெரியும். ஆனால் காலரா, சீதபேதி, எண்டிரிக் முதலிய விஷக்கிருமிகளை நான் பரவவிடுவதாக என்மேல்

குற்றம் சாட்டப்படுகிறது. இதற்குமேல் அதிகமாகப் பேச எனக்கு இஷ்டமில்லை. "மௌனம் கலகம் நாஸ்தி" மௌனம் சக்கரையைப்போல் இனிப்பைத்தரும்.

மிஸ்டர் ஏ. காக்ரோசஸ் (கறப்பான் பூச்சி) —

"அதிக விசனத்துடன் நான் இப்போதுதான் தேங்கா எண்ணெய் டப்பாவிலிருந்து வெளிக்கிளம்பிவந்தேன்" என்று பேசிக்கொண்டிருக்கும் தருவாயில் ஜோடு சப்தம் கேட்டது. ஒரு பெரியவர் இந்த வட்டமேஜை மகாநாடு நடக்கும் ஹாலில் வந்து நுழைந்தார். இவரோ இந்தப் பிரதிநிதிகளுக்குப் பரம சத்ரு. அவர் கையில் "நோயைப் பரவச் செய்யும் சாதாரணப் பூச்சிகள்" என்கிற ஒரு புஸ்தகத்தை கையில் வைத்துக் கொண்டிருந்தார். இந்தப் பிரதிநிதிகள் யாவரும் ஏதோ முணுமுணு என்று யார் பேரையோ சொல்லிக் கொண்டிருந்தனர். ஒரு சமயம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் பெயராக இருக்கலாம். இவர், "முன்னமே எச்சரிக்கையாயிருங்கள்!" என்று இடிமுழக்கம்போல் கர்ஜித்தார். அங்கிருந்த கனவான்கள் நடுநடுங்கி தம் தம் உயிர்களைக் காப்பாற்ற நாலாபக்கமும் ஓடத்தலைப்பட்டனர்!

வட்டமேஜை மகாநாடு இவ்வாறு முடிவுக்கு வந்தது! ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு மென்மேலும் ஆரோக்கியம் உண்டாவதாக!!

தனிமையாய் உலாவி வருதலின் பலன்கள்.

ஆர். நாராயணசுவாமி, எம். ஏ. மதராஸ்.

நாம் உலாவப்போகும்போது பேசிக்கொண்டுபோக ஒரு துணையும் வேண்டும், என்று ஜனங்கள் சொல்வது வழக்கம். ஆனால் தனிமையாய்ப் போவதினால் உண்டாகும் பலன்களை இங்கு நான் எடுத்துச் சொல்லுகிறேன்.

நாம் தனிமையாக நடந்து போகும்போது, மூக்கின் வழியாக சுவாசிக்கிறோம். நமது சுவாஸம், இயற்கைக்கு ஏற்றபடி சரியான கால அளவுள்ளதாய், ஆரோக்கியத்திற்குத் தக்கதாய் இருக்கிறது. மூக்கின் வழியாய் சுவாஸம் உட்சென்றால், மூக்கிலுள்ள ரோமங்களினால் அந்தக் காற்று ஆராய்ச்சி செய்யப்படுகிறது. மூக்கின் மூலமாய் சுவாஸத்தினால் வலு உண்டு. அது நுரையீரல்களை பலப்படுத்தும். ஆனால் நாம் நடந்து போகும்போது பேசிக்கொண்டே நடந்துபோனால், நாம் வாய் வழியாய் சுவாசிக்க நேரிடும். இது இயற்கைக்கு மாறானது. நுரையீரல்களுக்குக் கெடுதல். ஆனதுபற்றி இதை

ஒழிக்கவேண்டும். பகவான் தமது சுவாஸத்தை மனிதனுடைய மூக்கில் விட்டார். அவன் வாயில் அல்ல என்று சொல்லப்படுகிறது. கெண்டு என்னும் பெரிய தத்துவசாஸ்திரி எப்போதும் தனிமையாகத்தான் நடந்துபோகிறது. ஆனதுபற்றி அவர் வெகு காலம் வாழ்ந்து வந்தார்.

நாம் தனிமையாக நடக்கும்போதுதான், யோசனைகள் செய்வதற்குப் பக்குவமாக இருக்கிறோம். அப்போதுதான் நம்மிடம் பெருத்த சிறந்த எண்ணங்களெல்லாம் உற்பவமாகின்றன. இதனால் அறிவு விருத்தியடைகிறது. இதைவிட்டு, நாம் துணைவரோடு நடந்துபோனால், அவர்கள் பேச ஆரம்பிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய எண்ணங்களையும் யோசனைகளையும் நம்மேல் வற்புறுத்துகின்றனர். இதனுடைய பலன் நமது உயர்ந்த எண்ணங்கள் யாவும் நம்மை விட்டு அகலுகின்றன. இந்தியாவில் பிரிடிஷ் அரசாங்கத்தை நிலை

நிருத்திய லார்டு க்ளேவ் என்பவர், ஏதாகிலும் சிக்கலான விஷயத்தை தீர்மானிக்கவேண்டுமானால், தனியாகவே அங்குமிங்கும் உலாவிக் கடைசியில் ஒரு முடிவு செய்வார்.

ஆத்ம சம்பந்தமான விஷயமாகப் பார்க்கப்போனாலும், தனிமையாக நடப்பது நலம் என்றே தோன்றுகிறது. நாம் தனிமையாக நடக்கும்போது, மனதைக் கலைக்கிறவர்கள் ஒருவருமில்லை. அது ஒரே நிலைப்படுகிறது. ஆத்மஞானம் உண்டாவதற்கு வழியாகிய கற்பனை பூர்ணமாய் உண்டாகிறது.

தேக விஷயமாய்ப் பார்த்தாலும் மனோ விஷயமாய்ப் பார்த்தாலும் தனிமையாய் உலாவிவருவதே உசிதம் என்று ஏற்படுகிறது.

விளையாட்டு மற்போர்.

டி. டி. சர்மா. பி. ஏ. டி. பி. இ. 16, கண்டோன்மெண்டு ரோட், லக்னோ.

விளையாட்டுகளில் மற்போர் மிகப் பூர்வீகமானது. இயற்கையிலேயே பிறந்து வளர்ந்த காட்டு மிராண்டிக்கு முதல் முதல் மற்போர்தான் தெரியும். பண்டைக்காலத்து கிரேக்கர் ரோமர் இவர்களுக்கு மற்போரில் பிரியம் அதிகம். கிரீஸ் தேசத்தில் அங்கங்கே தகுந்த ஆசான் கீழ் வெளிக்காற்றில் மற்போர் புரிவதற்கு ஏற்பாடுகள் இருந்தன. விளையாட்டு முடிந்தவுடன் அவர் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும் விடுதிகள் இருந்தன. அவர்களுக்கு மற்போரில் மிகப் பிரியம். புராதன இந்தியாவிலும் அதேமாதிரிதான். மனிதன் புத்திக்கு எட்டினவரைக்கும், இந்தியாவில், விளையாட்டாகவும், தன்னைத்தான் காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காகவும், மற்போர் உபயோகமாகவிருந்தது.

சிறிது காலம் கழித்து, இதன்மேல் இருந்த ஆர்வம் எல்லாம் அடங்கிப்போயிற்று. வர வர இதனால் பிராணபத்து அதிகமாய் நேர்ந்ததாலும், ஆயுதங்கள் தலைப்பட்டதாலும், மற்போரை அலக்ஷியம் செய்யப்பட்டது. இந்தக் காலத்தை மற்போர் மறைந்த காலம் என்னலாம்.

தற்போது மற்போர் மீது மீளவும் ஆர்வம் உண்டாய்விட்டது. அமெரிக்கா தேசத்தில் இதை உத்தமமான விளையாட்டென்று ஜனங்கள் கருதுகிறார்கள். ஜப்பான் தேசத்தாரும் இது விஷயமாய் அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்தியாவிலும், மற்போரைத் தொழிலாகமேற்கொண்ட மற்போர் வீரர்களுக்கு பூலோகத்தில் இப்போது இணை யாருமில்லை என்றே சொல்லலாம். எங்கும் மற்போர் கிளப்புகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

மற்போர் ஒரு தொழிலாக ஏற்பட்டு விட்டது. பணம் சம்பாதிக்க இது ஒரு மார்க்கம். இதைப்போன்ற மற்ற தொழில்களில் இருப்பதுபோலவே, சந்துஷ்டியில்லாத சில விஷயங்கள் வர வர இதிலும் நுழைய ஆரம்பித்துவிட்டன. மற்போர் தொழிலில் சில அநியாயமான பழக்கங்கள் உண்டாகி, இந்த விளையாட்டின் பெருமையே அற்றுப்போயிற்று. இதிலும் சில கடினமான விதிகள் இருக்கின்றன. ஆகிலும் அவை நிலையற்றனவே.

மற்போரானது ஆரம்பத்தில், தன்னைத்தான் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக ஏற்பட்ட ஒரு வித்தையாகும். அதை நாம் கற்க வேண்டியதுதான். ஆனால் மற்போரையே தொழிலாகக் கொண்டால், அதில் அநேக ஆபத்துக்கள் உண்டு. ஆனதுபற்றி, அதைக் கற்பது தகாது. அப்படியானால் என்ன செய்வது? விளையாட்டு மற்போர்க்ளப்புகள் ஒன்றில் சேரவேண்டும். விளையாட்டு மற்போரில் பயமில்லை. இங்கே கற்பதும் சு

லபம். சரியான ஆசான் இருக்கும் பக்ஷத்தில் கற்க ஆரம்பிக்கலாம். அதைரியப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. குத்துச் சண்டை, கத்திச் சண்டை முதலியவற்றைப்போல் இதில் தேகத்தில் காயம் உண்டாகாது. விளையாட்டு மற்போரில் சில சரியான நிபந்தனைகள் உண்டு. தேகத்திற்குக் காயம் உண்டாகும்படியான பிடிகள் முதலியன இதில் இல்லை. தொழில் மற்போரில் திடீரென்று எதிரியின் காலைப்பிடித்து இழுத்து காயம் படும்படி கீழே தள்ளுவது, அவனைத் தோற்கடிக்க கழுத்தைப் பிடித்தமுக்குவது, லங்கோடியைப் பிடித்திழுப்பது இன்னும் அநேக விதங்களாக ஹிம்சை செய்வது ஆகிய இவை கிடையா. வேடிக்கையும், பொறுப்புமே இந்த விளையாட்டு மற்போரின் முக்கியவேலை. அந்த வட்டத்தின் உள்ளே நுழையும்போதே நல்ல எண்ணத்துடன் நுழைகிறாய். செய்யத்தகாத தந்திரங்களைச் செய்யக்கூடாதென்று உன்னை எச்சரிக்கை செய்யப்படுகிறது. விரல்களை ஒடிப்பது, துணிகளைப் பற்றி இழுப்பது முதலியன கூடாது. உன் முழங்காலை முட்டி போட்டுக் கொண்டாலொழிய, கேள்விக்கிடமான உயரத்திலிருந்து உன் எதிரியை கீழே தள்ளக்கூடாது. நீ செய்யும் காரியங்களையும் உன் எண்ணத்தையும் மத்தியஸ்தம் செய்வோர் கவனித்துக் கொண்டேயிருப்பார், கெட்ட எண்ணத்துடன் நீ ஏதாகிலும் ஒரு பிடி பிடித்ததாக ஏற்பட்டால், உன்னை உடனே வெளியே அனுப்பிவிடுவார். சிலர் தரையில் மற்போர் செய்வதை ஆக்ஷேபிக்கிறார்கள். இங்கே விளையாட்டு மற்போரில் பாய்களும் மெத்தென்றிருக்கும்; உறையும் போடப்பட்டிருக்கும். இதில் பத்திரம் உண்டு.

மற்போர் ஒரு நல்ல விளையாட்டு. இது செய்தானவுடன் மனதிற்கு ஒரு விதக் குதூஹலம் உண்டாகிறது. இந்த விளையாட்டினால் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் உண்டென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. இந்தியாவிலுள்ள இளைஞர்கள் இந்த விளையாட்டின் மஹிமையைக் கண்டறிந்திருப்பது சந்தோஷகரமான விஷயமே. அமெரிக்கா சர்வகலாசாலைகளில் இது யாவராலும் மெச்சத்தக்க விளையாட்டாக இருந்துவருகிறது. இந்திய மாணாக்கர்களும் இதைக் கற்க முயலவேண்டும். அகில இந்திய விளையாட்டுகளில் மற்போரைச் சேர்ப்பது உபயோகமாகவிருக்கும். பூலோக ஒலிம்பிக் விளையாட்டுகளில் இந்தியாவும் சேர்த்திருப்பதினால் நமது இளைஞர்கள் இப்பொழுதே கற்க முயலவேண்டும். மற்போரில் நமக்கு நல்ல பெயர் உண்டு. இந்தியாவில் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் மற்போர் வீரனாய் ஆகலாம். இது அவனது இயல்பு.

இதைப் பயிற்சி செய்வதைக் குறித்து ஒரு வார்த்தை. நமக்கு விடா முயற்சியும் மனோதிடமும் வேண்டும். தன்மேல் நம்பிக்கை இல்லாமலிருப்பதே இதைத் தடுப்பதற்கு ஒரு காரணமாகும். நமக்கு நல்ல பலன் சித்திக்கும் என்று நம்புகிறேன். ஆனால் நாள் பிடிக்கும். இதில் அக்கரை இருந்தால்தான் பலனடையலாம். நாம் முன் சொல்லியபடி இது நமது இயல்பு. இயற்கையில் உண்டான அறிவுதான் பகவானுடைய ஆஞ்ஞை. நாம் அதைவிட்டு புதிதாய் உற்பத்தி செய்வதாகாது.

இத்துடன் வேறு சில அப்பியாஸங்களும் நல்ல ஆகாரமும் இருந்தால் போதும். இதுவே நம்மை பலமுள்ளவர்களாகவும் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும் செய்யும். சுய நம்பிக்கையும் உண்டாக்கும். இதனால் பகலெல்லாம் நன்றாய் உழைத்து இரவெல்லாம் நன்றாய்த் தூங்குவோம்.

தேக சுகாதாரம்.

என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

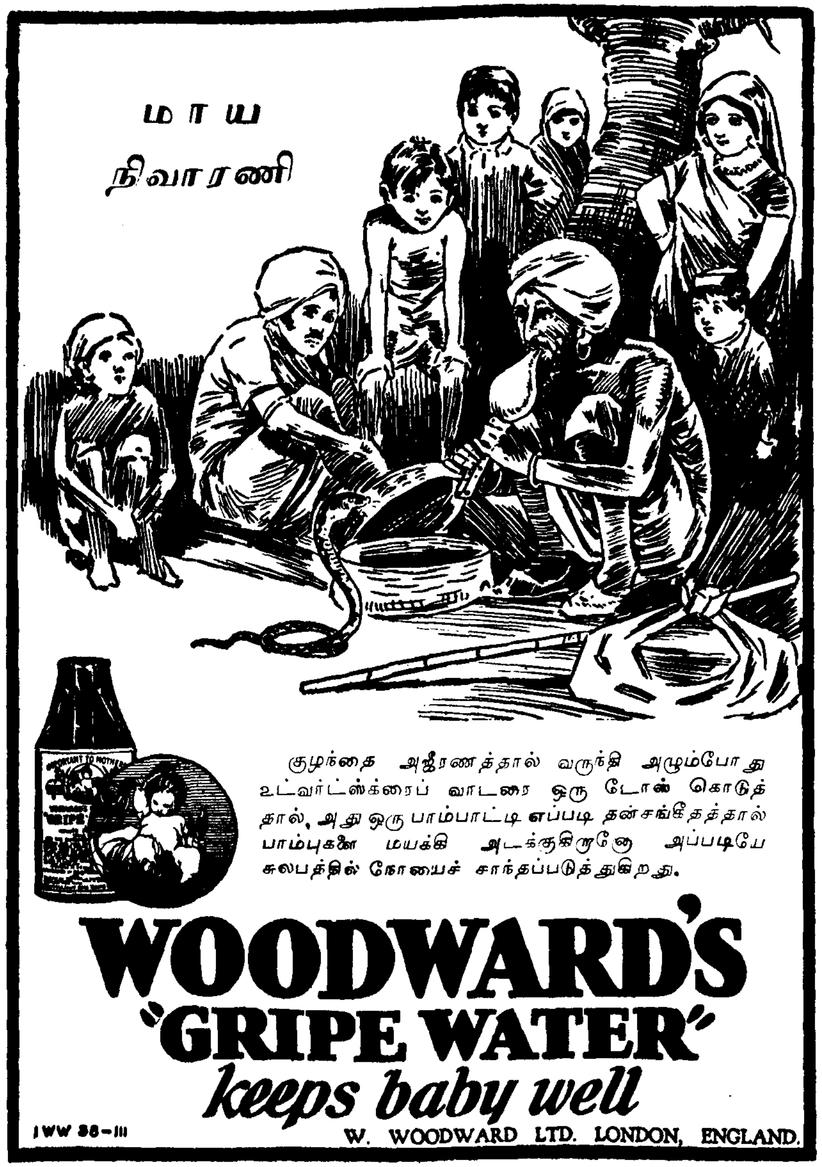
மனிதனுக்கு ஆரோக்கியமென்பது ஒரு ஆஸ்தி. இதை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. ஆரோக்கியம்தான் ஐசுவரியம். ஆரோக்கியம் ஒருவனுடைய உரிமையாகும். ஒருவனுக்கு ஆரோக்கியம் அத்தியாவசியம். அது இல்லாவிடில் உலகத்தின் இன்ப சுகங்களை அனுபவிக்க முடியாது. ஒருவன் சுகமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்வதற்கு இயற்கையிலேயே சில வழிகள் ஏற்பட்டிருக்கிறபடியால், ஒருவன் அசௌக்கியமாயிருப்பதற்குக் காரணம் ஒன்றுமில்லை. ஆரோக்கியத்தின் சில முக்கியமான கொள்கைகளை அறிந்துகொள்ளவதினாலேயே, அநேகரின் சுகங்கள் கெடுதல் அடைகின்றன. ஆரோக்கியம் ஆயுள் இவற்றைக் குறித்து சட்டதிட்டங்களை அறிந்து அவற்றின்படி நடந்தால், டாக்டர்களுக்குக் கொடுக்கும் பணம் மிகுதியாகும்.

ஆனதுபற்றி "தேக சுகாதாரம்" இன்னதென்று தெரிந்துகொண்டால் உபயோகமாயிருக்கும். அது ஒருவனுடைய ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் காப்பாற்றும் வகை இன்னதென்று கற்றுக் கொடுக்கிறது. இதை ஒவ்வொருவரும் கற்கவேண்டியதவசியம்.

இந்த விதிகளை இங்கு எடுத்துரைக்கையில், ஜனங்கள் இவற்றின்படி நடந்து, நோய், அகால மரணம் இவற்றைத் தவிர்ப்பாரென்று நம்புகிறேன்.

சுத்தி—இதில் உட் சுத்தம், வெளிச் சுத்தம், உடைச் சுத்தம், மனச் சுத்தம் ஆகிய இப் பிரிவுகள் அடங்கியுள்ளன. ஒருவன் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய முக்கியமான பழக்கம் பரிசுத்தமே. பகவானுக்கு அடுத்தபடி சுத்தம். உட் சுத்தம் என்றால் வாய், தொண்டை, நுரையீரல்கள், இரைப்பை, குடல்கள் முதலிய உள் அவயவங்கள் யாவையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுதல் என்றர்த்தம். உள் அவயவங்கள் சுத்தமாயிராவிடில், அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கும். நல்ல பழரசங்களையும், பரிசுத்தமான ஆகாரத்தையும் உண்டு சுத்தமான ஜலத்தையும் நிரம்பக் குடித்தால், உட் சுத்தம் உண்டாகும். மலம் அப்போதைக்கப்போது கழிந்து குடல் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். குடல் சுத்தமாயிராவிடில் உட்சுத்தம் இருப்பதென்பது கனவேயாகும். கூடியவரையில் பேதி மருந்துகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

பிறகு வெளிச் சுத்தத்தை கவனிப்போம். அதாவது சர்மத்தின் சுத்தம். இந்தியால் தினம் ஸ்நானம் செய்வதின் பலன் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே பண்டைக்காலத்து ரிஷிகள் இந்தியாவில் திரிகால ஸ்நானம் அதாவது தினம் மூன்று வேளை ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறார்கள். இப்போது இந்தியாவில் தினம் காலையில் ஸ்நானம் செய்வது ஒரு மதக் கொள்கையாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. தேக சுத்தத்திற்கும் மனோ சுத்தத்திற்கும் ஏற்றதென்று இந்தியாவில் இந்துக்கள் பிராதக்கால ஸ்நானம் செய்து வருகின்றனர். தினம் கால், கைகள், வாய் முகம் இவைகளைமட்டுமாவது சுத்தம் செய்யாமல் சாப்பாட்டிற்கு உட்காரக் கூடாதென்று சாஸ்திரத்தில் கண்டிப்பாய் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தேகத்தில் அழுக்கு, தூம்பு, தூசு படியாதபடி சர்மத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானத்திற்கு சுத்த ஜலத்தையே உபயோகிக்கவேண்டும். ஸ்நானம் அழுக்கை ஒழிப்பதற்காகவன்றி அழுக்கை சேர்பதற்காகவல்ல. ஆனதுபற்றி ஜலம் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். தினம் சாதாரணமாய் எப்பொழுதும் காலையில்மட்டும் ஸ்நானம் செய்தால் போதும்.



ஓம்

பயோனியர் மியூச்சுவல் பெனிபிட் அண்டு பிரெண்டு-இன்-நீடு ஸொஸைட்டி, லிமிடெட்.

சேர்மென் : ராவ்ஸாஹப் டாக்டர். யூ. ராமராவ், மாஜி ராஜாங்க சபை மெம்பர்.

மானேஜிங் டைரக்டர் : மா-ா-ஸ்ரீ என் பட்டாபிராமராவ், பி.ஏ., மாஜி ஜெயில் திவான்.

பிச்சைக்காரர் தொல்லை, பொருளாதாரத் தொல்லை, தொழிலில்லாத் தொல்லை—இவ்வளவையும் தீர்த்துவைக்கும் உபாயம்.

ஷை ஸொஸைட்டி மதராஸில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தியா, பர்மா, ஸிலோனில் உள்ள ஒவ்வொரு முக்கியமான இடத்திலும் ஏழையாகவும் உதவியற்றும் இருக்கும் தீனர்களுக்கும் அங்கஹீனர்களுக்கும் விடுதிகள் ஏற்படுத்துவது, ஷை விடுதிகளை நிரந்தரமாய் நடத்திவரும் பொருட்டுப் பொது ஜனங்களிடமிருந்து நன்கொடைகளை வசூலித்து ஒரு சாசுவத தர்ம பண்டைத் திரட்டுவதுமே இந்த ஸொஸைட்டியின் முக்கியமான நோக்கங்களாகும். இந்த சாசுவத தர்ம பண்டுக்கு மொத்தமாக ரூ. 100, அல்லது மாதம் 1-க்கு 1 ரூபாய் வீதம் 100 மாதங்களில் ரூ. 100 கொடுக்கும் நபர், இந்த ஸொஸைட்டியின் மெம்பராகிறார். தர்ம கைங்கரியத்தில் பங்கு கொள்வதுடன், கீழே கண்ட இம்மைப் பயன்களுள் ஏதாவதொன்றையும் அடையலாம். அதாவது:—

1. அடைமானக் கடன் :—ரூ. 2,000-க்குக் குறையாத மதிப்புள்ள தனது ஸ்தாவர சொத்தின்பேரில் ரூ. 1,000 கடன் பெறலாம். அதற்கு வட்டியோ, வருஷம் 1-க்கு 100-க்கு 6 தான். மாதம் கொஞ்சமாக, 200 மாதங்களில் இந்தக் கடனை அடைக்கலாம்.

2. நபர் ஜாமீன் கடன் :—ஸ்தாவர சொத்து இல்லாதிருக்கும்பட்சத்தில், நபர் ஜாமீன்பேரில் ரூ. 1,000 கடன் பெறலாம். அதற்கு வட்டியோ, வருஷம் 1-க்கு 100-க்கு 6 தான். மாதம் கொஞ்சமாக, 100 மாதத் தவணையில் இந்தக் கடனை அடைக்கலாம்.

3. ரிலீப் போனஸ் :—கடன் வாங்குவதற்குள்ளாக மெம்பர் இறந்து போனால், 500 ரூபாய் வரைக்கும் அவருடைய வார்சு ரிலீபு போனஸை அடையக்கூடும்.

4. லைபு-போனஸ் :—மெம்பர் கடனும் வாங்கிக்கொள்ளவில்லை, தனது மரணத்திற்குப் பிறகு தனது வார்சு இதனுல் அனுகூலமடைவதிலும் விருப்பமில்லையானால், 100 மாதம் கடந்தபின், லைபு-போனஸாக அவர் 150 ரூபாய் அடையலாம்.

முக்கியமான குறிப்பு:—100-க்கு அதிகமாக, தகுந்த அளவிற்கு நன்கொடை செலுத்தும் பட்சத்தில், ஒரு மெம்பர் 10,000 ரூபாய் வரைக்கும் அடைமானக் கடன் வாங்கிக்கொள்ள முடியும்; அல்லது, அவருடைய வார்சுகளுக்கு ரூ. 5,000, வரைக்கும் ரிலீபு-போனஸ் கொடுக்கப்படும்.

தேவை.

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் முழுமையிலுமுள்ள, பிரதிநிதிகளில்லாத எல்லா மாகாணங்களிலும் பெரிய நகரங்களிலும், முக்கிய பட்டணங்களிலும் முறையே, ஏஜெண்டுகளும், ஸ்பெஷல் ரெப்ரஸெண்டேடிவுகளும், லோகல் ரெப்ரஸெண்டேடிவுகளும் தேவை. அவர்கள் சம்பந்தத்துக்கும், கமிஷனுக்கும் வேலை செய்யலாம். இதர விவரங்களுக்கும் பிரான் பெக்டசுக்கும், தபால் சார்ஜுக்கு ஓர் அணு ஸ்டாம்பு வைத்து, கீழ்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதலாம்.

237, அங்கப்ப நாயக்கன் தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், மதராஸ்.

மிஸ்டர். வி. என். பாரதி, காரியதரிசி.

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

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

1594

ஜ்யு-ஜ்யுட்ஸ், ஜப்பானியர் மல்யுத்தம் செய்யும் விதம்.

ந திருடன் பின்பக்கமாக வந்து எதிர்க்கையில் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் மற்றொரு விதம். அவனே அவனே திருடனை தனது வலது கையால் பிடித்துக்கொண்டு அவனது தோளின் மேல் தனது இடக்

சக்தி விலாசம்—லிவர்க்யூர். ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது. டெலிபோன் 8139.

வைத்திய சாஸ்திரத்திற்குக் கடைசியாகச் சேர்க்கப்பட்ட 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. ஜம்பி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களால் செய்யப்பட்ட பிரசித்தி பெற்ற இக்கல்லீரல். மண்ணீரல் மருந்துகள் நன்றாய் பரீக்ஷிக்கப்பட்டு குழந்தைகளுக்குக் காணப்படும் கல்லீரல், மண்ணீரல் பெருக்கங்களுக்கு ஏற்ற ஔஷதமென்று அநேக நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்கள் பெறப்பெற்றன.

இது ஒரு ஒப்பற்ற கடை மருந்து

கிளை :—வியாஸகுடரம்.—விஜயநகரம்.

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

[illegible] கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபால் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது. ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு. சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி. கெமிஸ்டுகள் பம்பாய்; ஜே. நீரக் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காசி 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

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-ratna etc. homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus :—

Dr. Chhatbar Homoeopathic Institute (Reg). P.O. Mahuva
Kathiawar Dt.

Supplement to this issue.

உ

ஓம் குமரகுருதாச குருப்யோ நமஃ

அமுதமூலி நிம்பக்கிருதம்.

AMAR GOVA HERBAL GHEE

Depot—

Sree Kumaraguru Indo-~~Habad~~ Herbal Works,

112, Big Street, Triplicane.

T. V. Muthiah Dasan,
Proprietor.

பெரும்கும்பத்திற்கு ஒரு (Oz) புட்டியானது ஒருமாதம் வரவேண்டும் என்பது கருத்து.

5. இக்கிருதத்தை தினம் உபயோகிப்பதால் சிலர் தேகத்தால் துன்புறுகிறார்கள். ஷைமார் இதைதேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நலம்.

அளவு

அன்றுபிறந்த காள் முதல் 2-மாதம் வரை	விரலால் தொட்டு நாக்கில் தடவுதல் அல்லது ஒருகுன்றி இடைக்குமேற்படாதது.

2-மாதம்	முதல் 1-வருடம்	நாளடைவில்	இரண்டு குன்றி
1-வருடம்	,, 5 ,,	,,	நான்கு குன்றி
5 ஷை	,, 10 ,,	,,	6-குன்றிஇடை
10 ஷை	,, 12 ,,	,,	8 ,,
12 ஷை	,, 15 ,,	,,	10 ,,
15 ஷை	,, 18 ,,	,,	16 ,,
18 ஷை	விருத்தர் வரை	ஒரு சல்லி அளவு	

விலைப்பட்டி

ஒரு Oz புட்டி 1-க்கு	0	12	0
,, Do ,, 12-க்கு	7	8	0

பாக்கிங்கு தபால் செலவு வேறு

வேண்டுவோர் முன் பணம் பாதி விண்ணப்பத்துடன் அனுப்புதல் தகைமை.

Agents:—

(1) K. VARADHARAJALU NAIDU,
TOY MERCHANT,
Sri Parthasarathy Kovil,
Triplicane, Madras.

(2) S. ARUMUGA MUDALIAR,
NATIVE DOCTOR,
No. 5. Appaswami Pillai St,
Perambur Barracks, Madras.

Registered orders will get First Preference.

பொருளடக்கம்.

933

மர்மஸ்தானங்களின் சுகாதாரம் ... 21[illegible]
க்ஷயரோகம் என்றால் என்ன?—ராவ் பஹதூர் டாக்டர் கேஸவ பாய், எம். [illegible] டென்டெண்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ் ... 219
ஒரு எச்சரிக்கை! மூடமாய்ப் போக வேண்டாம்.—டாக்டர். கே. பி. பாபெட், எல். ஆர். ஸி. பி. ஸி. எஸ். எல். எம் (எடின்) கண் ஆஸ்பத்திரி, சகந்தராபாத் ... 221
ஆரோக்கிய வாசல்.—டாக்டர் பர்மாநந்த் அஹுஜா, எம். பி. பி. எஸ். கராச்சி ... 223
இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு.—அர்பன் ஹெல்த் ஆபீஸர், கௌகாங், ஆஸாம் (தொகுதி 9, பகுதி 9. 205 ம பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி) ... 226
ஒரி எச்சரிக்கை.—எம். நாஸருடீன் எம். பி. பி. எஸ். பகல்பூர் ஸிடி ... 231
மனதும் தேகமும்.—ஸீதாராம் ... 233
நகரங்களில் தூசி உபத்திரவம்.—ஆர். நாராயணசாமி, எம். ஏ. 43, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ் ... 235

சாதன ஔஷதாலயா. டேக்கா (வங்காளம்)—அத்தியக—

ஜோகேஸ் சந்திரகோஷ். எம். ஏ. ஆயுர்வேதசாஸ்திரி. மாஜி-பகல்பூர் 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, அதற்குத் தக்க மருந்து இன்னதென்று எழுதியனுப்பப்படும். அதற்கு சார்ஜ் கிடையாது.

சுக்ர சஞ்சீவன்.

வீரியநஷ்டம், வீரியம் நீர்த்துப்போதல், சுபும் ஸ்கலிதம், இரவில் வீரிய ஸ்கலிதம், பொதுவாய் பலஹீனம் முதலிய வியாதிகளுக்கு இது கைகண்ட மருந்து. சேர் ஒன்றுக்கு ரூ. 16.

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது!

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

COCK BRAND REGISTERED TRADE MARK

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தவில்லையானால், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தராவிடில், கடைசியாக வேணும் நமது கோனே—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு காலமாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும்; மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக்கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. அந்திய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7ஷி; 2 புட்டிகள் விலை 12 ஷி; 3 புட்டிகள், 16ஷி; நான்கு புட்டிகள் 20 ஷி. தபால் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்:—

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 தெரு, சென்னை.

மான்செஸ்டர் நவம்பர் 'ஆண்டிகாப்' 'ஸ்வீப்'

ம்யூடியல் க்ளப் லிமிடெட் அவர்களால் நடத்தப்படுகிறது.

1932ஞு நவம்பர்மீ 26வ. மான்செஸ்டரில் (இங்கிலாந்து) ஓடும்.

கீழ்க்கண்ட விலாசத்தாரிடம் டிக்கட்டுகள் கிடைக்கும்:

1932ஞு அக்டோபர்மீ 19வ வரையில் சாதாரண தபாலில் அனுப்ப சந்தாக்கள் வாங்கப்படும்.

டிக்கெட் ஒன்றுக்கு ரூ. **4-12-0**

டி. வி. ரெட்டி,
அதிகாரம்பெற்ற ஏஜேண்டு
ராஜமகேந்திரபுரம் (கீழ் கோதாவரி ஜில்லா.)

ஆரோக்கிய தீபிகையின் போட்டோ படத்தின் போட்டா போட்டி நெ. 2.

ஆரோக்கிய முள்ள தாயும் குழந்தையும் போட்டோ படத்தின் போட்டி.

நிபந்தனைகளுக்கு செப்டம்பர் மாதத்திய இதழைப் பார்க்கவும்.

கூபன் :—

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

இதை ஒவ்வொரு படத்தின் பின்னால் ஒட்டவேண்டும்.

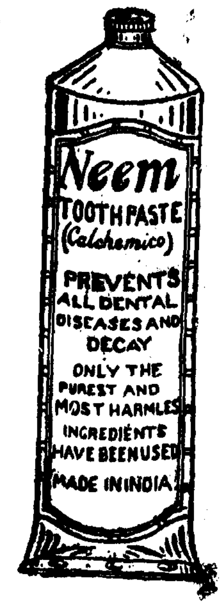
குழந்தையின் பெயர்..வயது..................
தாயின் பெயர்..வயது..................
தகப்பனர் பெயர்..வயது..................
விலாசம்..............................தொழில்....................ஜாதி..................
உயிரோடிருக்கும் மற்ற குழந்தைகளின் சங்கியையும், வயதும் ஆண் பெண் எத்தனை என்பதும்..........
போட்டோ எடுத்த 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 வேண்டுமென்றால் இந்த போட்டோவை பின்னிட்டு அச்சு போட பாத்தியதை யுண்டென்பதை நான் அறிவேன்.

உங்கள் வேலை தீர்ந்தவுடன் இந்த போட்டோவை திருப்பியனுப்பும்படி. கேட்டுகொள்ளுகிறேன். திரும்புகாலில் தபாற் செலவுக்காக............ ஸ்டாம்பு இத்துடன் அனுப்பியிருக்கிறேன்.

தேதி..............................

கையொப்பம்.



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.

இனாம். இனாம்.

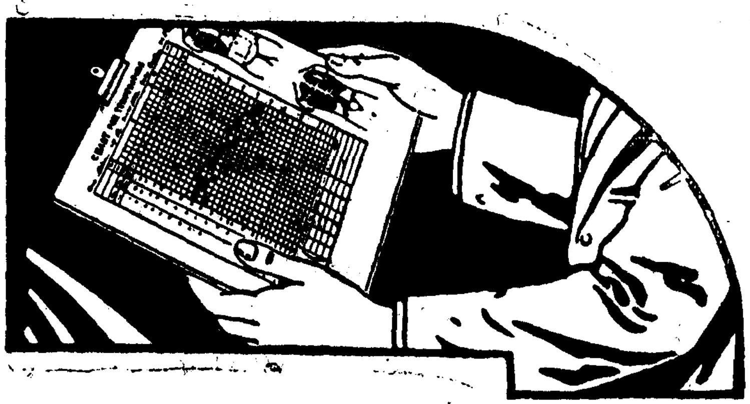
என் அனுபவசாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்கவேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,
உதகமண்டலம், (நீலகிரி.)

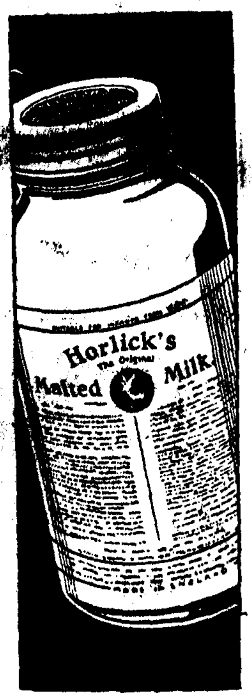


50 வருடங்களாக வைத்தியர்களால் சிபாரிசு செய்யப்பட்டது.

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, ஜீரணக்கருவியின் நோய்களுக்கும், இருதயத்தின் சதையின் வியாதிக்கும், ஜுரங்களுக்கும், [illegible]போதும், குழந்தைக்குப்பால் கொடுக்கும் போதும், [illegible] சமயத்தில் நோயாளிக்கு, வாய்க்கு ருசியாய் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமோ அந்தந்த சமயங்களிலும், அதிக போஷணுகுணமும், ஜீரணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் தேவையோ அந்தந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது எடுத்ததென்று நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

50 வருடகாலங்களாக வைத்தியர்கள் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட்பாலை நம்பிக்கையுடன் சிபாரிசு செய்திருக்கிருர்கள்.



ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

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.

மர்மஸ்தானங்களின் சுகாதாரம்.

நமது வாசகர்களுக்கு, இந்த நுட்பமானதும் சிக்கலானதுமான விஷயத்தைக் குறித்து, இங்கு எடுத்துரைப்பதற்கு, நாம் மன்னிப்பு கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். சென்ற ஒன்பது வருடகாலங்களாக மர்மஸ்தானங்களின் சுகாதாரத்தைக் குறித்து ஆரோக்கிய தீபிகையில் எழுதத்துணியாமல் தயங்கினோம். ஆனால் கொஞ்சகாலமாக இந்தியாவிலும் வெளித் தேசங்களிலும் ஆண் பெண் விஷயமான புத்தகங்கள் ஏராளமாய் எழுதப்பட்டு, விற்பனைக்கு வந்திருக்கின்றன. தவிர, ஸினிமாக் காக்ஷிகளிலும், இதர காக்ஷிகளிலும் அசங்கியமான காமவிகாரமுள்ள காக்ஷிகள் அநேகம் காண்பிக்கப்படுகின்றன. மேற் சொல்லிய புத்தகங்களினுலும் காக்ஷிகளினுலும் மனம் வேறுபட்டுத் தவிக்கும் சிறுவர் சிறுமியர்களுக்குச் சரியான வழியைக் காட்டவேண்டியே இவ் விஷயத்தைக் குறித்து இங்கு எழுதத் துணிந்தோம். சில காலத்திற்கு முன் குழந்தை விவாகத்தைப் பற்றியும், வம்ச விருத்தியை அடக்கு முறையைப் பற்றியும் எழுதியிருந்தோம். அவைகட்கு யாதொரு எதிர் வாதமொன்றுமிராமல் இருந்தது பற்றி சந்தோஷிக்கிறோம். அதுபோலவே இதற்கும் ஆக்ஷேபம் ஒன்றுமிராதென்று நம்புகிறோம்.

நமது சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கு, தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுடைய கூறு, தொழில் இவற்றைக் கற்றுக்கொடுப்பது போலவே ஆண் பெண் குறிகளின் அமைப்பு, தொழில் இவைகளைப் பற்றியும், ஆண் பெண் சம்பந்தத்தால் வலுவும் வீரியமுமுள்ள சந்ததி உண்டாகும்பொருட்டு அவ் வுருப்புகளை ஆரோக்கியமான நிலைமையில் வைத்திருக்கவேண்டிய விதத்தைக் குறித்தும், ஆண் பெண் குறிகளை துன்மார்க்கப் பிரயோகம் செய்வதினுல் உண்டாகும் வியாதிகளைக் குறித்தும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம். ஆனது பற்றி, ஆண் பெண் குறிகளைக் குறித்த போதனையானது பள்ளிக்கூடத்துப் பாடக்குறிப்பின் ஒரு அம்சமாயிருப்பதுடன், அது கட்டாயப் படிப்பில் ஒன்ருக இருக்கவேண்டும். பொதுப் பள்ளிக்கூடங்களில் “ஆண் பெண் குறிகளின் சுகாதாரத்தைக் குறித்துக்கற்பித்தல்”

என்னும் தலைமை பூண்ட தமது புத்தகத்தில் டாக்டர் இ. பி. லௌரி, எம். டி. என்னும் அம்மணி பின்வருமாறு எழுதுகிறாள்.

“ஒவ்வொரு நார்மல் பாடசாலையிலும் உயர்தர வித்யாசாலையிலும், வம்சவிருத்தி சாஸ்திரத்தைத் துவக்கி, நமது தேசத்தில் ஜனக்கூட்டத்தை விருத்தி செய்யவெண்டிய முறை வரைக்கும் கற்றுக்கொடுக்கும்படியான பாட நிர்ணயத்தை உடனே ஆரம்பிக்கவேண்டும். சாதாரணமாய் இதிலிருந்து நமது வம்சத்தை கேவல ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவரும்படியான சில அம்சங்களையும் கற்க நேரிடும். அவையாவன: அமிதமான உயர்ந்த வாழ்க்கை, பொதுஜன சமூகத்திற்கு ஏற்பட்டிருக்கும் சில துர்கிருத்தியங்கள், அதனால் உண்டாகும் மேஹசம்பந்தமான வியாதிகள் முதலியன.

இந்தத் தலைமுறையிலுள்ளவர்கள் வரப்போகிற தலைமுறையிலுள்ளவர்களுக்குச் செய்யவேண்டிய கடமையாதெனில், ஒருவன் தந்தையாவதற்கு அவனைத் தயாரிக்கும் வழியைக் காட்டுவதும், சிறுவர்களுக்கு ஆண் பெண் குறிகளின் சுகாதாரத்தைப் போதிப்பதுமேயாம். உபாத்தியாயர் தொழிலுக்குப் பயிற்சி செய்விக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் ஆண் பெண் குறிகளின் சுகாதாரத்தை ஆரம்பிப்பதே இப்போது முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். இதனால் தங்களிடம் கற்கும் பிள்ளைகளுக்கு இதைக் கற்றுக்கொடுக்க அவர்களுக்கு வசதிகள் ஏற்படும். பள்ளிக்கூடங்களின் மூலமாய்த்தான் பொது ஜனங்களுக்கு இப்படிப்பு எட்டக்கூடும். அடுத்த 10 வருஷங்களுக்குள் ஒவ்வொரு ஆண் பிள்ளைக்கும் பெண் பிள்ளைக்கும் நாம் இதைப் போதிப்போமேயானால், அடுத்த தலைமுறையிலுள்ள தாய் தந்தையர்களுக்கு இவ் வித்தையைக் கற்றுக்கொடுத்துவிட்டதாகவே நினைக்கலாம்.”

ஆண் பெண் குறிகளை துர்வினியோகப் படுத்தும் விதங்களெல்லாம் பள்ளிக்கூடங்களிலும் கெட்ட சகவாசத்தினாலுமே உற்பத்தியாகின்றனவென்பது பகிரங்கமான விஷயம். காலாகாலத்தில் சரியான போதனை இருக்கும் பக்ஷத்தில், அநேக ஹீன தேஹிகளையும், துன்மார்க்க நடவடிக்கை உள்ளவர்களையும் நல்வழியில் திருப்பி, அவர்களை, சன்மார்க்கமுள்ளதும், ஆரோக்கியமுள்ளதும், சந்துஷ்டியுள்ளதுமான வாழ்வை வாழும்படி செய்யலாம். இந்த வியாஸத்திலாவது இனி வரப்போகிற வியாசங்களிலாவது ஆண் பெண் உறுப்புகளைப்பற்றி விவரித்து எழுதவாவது அல்லது அவற்றின் தொழில்களைக்குறித்து விஸ்தரித்துச் சொல்லவாவது நமக்கு எண்ணமில்லை. ஆண் பெண் குறிகளை துர்வினியோகப்படுத்தல், அதனால் நேரிடும் கஷ்டங்கள் மனதிற்கிசைந்த விவாகம் இன்னதென்பது, தாய் தந்தையர்களின் கடமைகளும் பொறுப்புகளும் இன்னவை என்பது, ஆகிய இவைகளே நாம் இப்போது முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களாகும்.

சிறுவர்கள் கெட்ட சகவாஸத்தினால் செய்யக்கூடிய ஒரு பெருத்த துர்க்கிருத்தியம் யாதெனில் ஹஸ்தப் பிரயோகமேயாம். ஒவ்வொரு ஸ்திரீ புருஷனுக்கும் பருவகாலம் வந்தவுடனே காமவிச்சை ஏற்படுகிறது. அக்காலத்தில் விவாகமாய், தம்பதிகள் சம்சார வாழ்க்கையில் ஈடுபட்டிருந்தாலொழிய இந்த காமவிச்சையைத் தீர்க்க முடியாது. நிஷேகமாவதற்குமுன் சதிபதிகள் இச்சையை அடக்கவேண்டியதவசியம். இல்லையேல், விந்து நஷ்டமாவதுடன், ஹஸ்தபிரயோகம் செய்வோருடைய நரம்புத்தொகுதி முழுதும் தளர்ச்சியடைந்து விவாககாலத்தில் ஆண்மைத்தனமற்றவராய்ப் போக நேரிடும். “தான் ஒண்டியாகவே படுத்துறங்கட்டும், தன் விந்துவை நஷ்டப்படுத்தாமல் இருக்கட்டும். எவனொருவன் தன் விந்துவை விரயப் படுத்துகிறானோ அவன் பிரம்மசரிய விரதத்தைக் கெடுக்கிறவனாவான்” என்று மனு ஸ்மிருதியில் சொல்லப்பட்

டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, இந்த துர்கிருத்தியத்தினால் விந்து விரயமாவதுடன் அநேக கஷ்டங்களும் நேரிடும். ஒரு சிறுவனுக்கு யௌவன வயது வந்தபோது அவன் ஒரு கல்லூரியில் படித்துக்கொண்டிருக்கலாம். அவன் செய்யும் துஷ்ட செய்கைகளால், அவனுக்கு ஞாபகசக்தி குன்றி, ஜீரண சக்தி குறைந்து, தூக்கம் கெட்டுப்போகும்படி நேரிடும். அப்போது படிப்பின்பேரில் ஞாபகம் ஓடாது. பரீக்ஷையில் தவறிப்போக நேரிடும். அதனால் அவனுக்குப்பின்னிட்டு வரப்போகிற சுகங்களும், நன்மைகளும் அடியோடே ஒழிந்துபோகும். இதைக்குறித்து அதிகமாய்ச்சொல்ல நமக்கு இஷ்டமில்லை. சிறுவர்களுக்கு பின்வரும் புத்திமதிகளைச் சொல்லி இவ்வியாஸத்தை முடிக்கின்றோம். அதாவது:—

(1) சிறுவர்கள் கெட்ட சகவாஸத்தை ஒழிக்கவேண்டும்.

(2) ஹஸ்தப் பிரயோகத்தை விட்டுவிடவேண்டும்.

(3) சாதாரணமான ஆகாரம் உண்டு கிரமமாய் வியாயாமம் செய்யவேண்டும்.

(4) ஸ்திரீ ஜாதியை மனதிலும் நினைக்கக்கூடாது.

[அடுத்த இதழில் துன்மார்க்க நடவடிக்கையைப்பற்றியும் மேஹ வியாதிகளைக்குறித்தும் சொல்லுவோம்.]

(தொடரும்.)

க்ஷயரோகம் என்றால் என்ன?

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் கேஸவ பாய், எம். டி. சூபரின்டென்டெண்டு,
க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதறாஸ்.

மானிடர்களுக்கு இது ஒரு சகஜமான வியாதியாக இருந்தபோதிலும், மற்ற எந்தநோயைக்காட்டிலும், அதிகமான மரணவிகிதத்திற்குக் காரணமாக விருந்தபோதிலும், க்ஷயரோகம் என்பது இன்னதென்று அநேகருக்குத் தெரியாது.

இந்த பூலோகத்தில் வருஷவாரி சற்றேறக்குறைய 50 லக்ஷம் ஜனங்கள் க்ஷயரோகத்தினால் மாள்கின்றனர் என்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது- அதாவது 10 செகண்டுகளுக்கு ஒரு தரம் ஒரு மனிதன் இந்த வியாதியால் மரணமடைகிறான். இந்த க்ஷயரோகம் இல்லாத நாடு இல்லவே இல்லை. ஆகிலும், அமெரிக்கா, ஆப்ரிக்கா, ஆசியா, ஆஸ்திரேலியா கண்டங்களில் மனிதன் நுழையாத உட்பிரதேசங்களில் இது வரையிலும் இந்த வியாதி இருந்ததாகத் தென்படவில்லை. ஆனால் நாகரீகம் விருத்தியாகி, போக்கு வரத்து சாதனங்கள் ஏற்பட்டபிறகு, எல்லாக் கண்டங்களின் உட் பிரதேசங்களிலும்கூட, இந்த தொத்து வியாதி பரவ ஆரம்பித்தது. இதனால் மரண விகிதமும் அதிகமாய்க் கொண்டுவருகிறது. எகிப்து, கிரீஸ், ரோமாபுரி முதலிய புராதன நாடுகளில் இருப்பதுபோல், இந்தியாவிலும் இந்த வியாதி தொன்று தொட்டு இருந்து வந்ததாகத் தெரியவருகிறது. ஆனால் கொஞ்ச காலமாக, ஜனங்கள் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் ஒன்று கூடுவதினாலும் உட்பிரதேசங்களுக்கு போக்கு வரவு சாதனங்கள் அதிகமாக ஏற்பட்டுவிட்டபடியாலும், இந்த வியாதி எல்லா நாடுகளிலும் அதிகமாய்ப் பரவி அதனால் மரண விகிதமும் அதிகமாக இருந்துகொண்டு வருகிறது. இந்தியாவில் மட்டும் இப்போது க்ஷயரோகத்தால் 10-லக்ஷம் ஜனங்கள் மாள்கின்றனர். கைத் தொழில் அதிகமாகவிருக்கும்

நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் ஜனங்கள் நெருக்கடியான இடங்களில் வசிப்பதினாலும், அங்கே ஜீவனம் கஷ்டமாயிருப்பதாலும், கிராமந்தரங்களை விட இங்கே மரணவிகிதம் அதிகம். பட்டணங்களில் 1000 க்கு 3 முதல் 4 பேர்வரைக்கும் இறக்கின்றனர். கிராமங்களிலோ 1000க்கு 2-3 பேர்கள் மட்டும் தான் இறக்கின்றனர்.

க்ஷயரோகமானது, தேகத்தின் எல்லா உறுப்புகளையும் தசைநார்களையும் தாக்குகின்றது. நுரையீரல்களைத் தான் இது முக்கியமாய்த் தாக்குகிறது. இதற்குக் காசநோய் என்று பெயர். கோளங்கள் அதிலும் முக்கியமாய்க் கழுத்துக் கோளங்கள் தாக்கப்படுகையில் அதற்குக் கண்டமாலை என்று பெயர். அநேகர் கழுத்துகளில் அசங்கியமான வடுவுகள் காண்பதற்கு இந்த வியாதிதான் காரணம். தவிர காசநோயால் எலும்புகளும், பூட்டுகளும் தாக்கப்படும். கூன், முழங்கால் முட்டி அடிபடுதல், நொண்டிக்கால் முதலிய அரூபங்கள் இதனால் ஏற்படக்கூடியன. அடிவயற்றிலுள்ள கோளங்கள் நோய்ப்பட்டு, குழந்தைகளிடம் அடிக்கடி காணப்படும் வயிற்றுப்போக்கு முதலியன இதனால் உண்டாகும். மூளையின் ஜவ்வுகள் இந்நோயால் தாக்கப்பட்டால் இசிவுகள், பிரஞ்ஞை தப்பிப் போதல், நரம்புசம்பந்தமான வியாதிகள் உண்டாகும். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், க்ஷயரோகமானது தேகத்தின் எல்லாப் பாகத்தையும் தாக்கக்கூடியது.

க்ஷயரோகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய விஷக்கிருமிக்கு "டுயிபர்கில் பாஸிலஸ்" என்று பெயர். இதை 1882 ம் ஆண்டில் ஜர்மன் டாக்டர். ராபர்டு கச் என்பவர் கண்டுபிடித்தார். க்ஷயரோகியின் கோழையில் இது அதிகமாய்க் காணப்படும். நோய்ப்பட்ட கோளங்கள், எலும்புகள் இவைகளிலிருந்து வரும் கழிவிடைகளில் அதைவிடக் கம்மியாய் காணப்படும். நுரையீரல்களிலிருந்து வரும் கோழையின் தொத்தினாற்றான் அபாயம் அதிகம். அவன் உமிழும் கோழையிலிருந்து கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் தினம் வெளிவருகின்றன. இந்தக்கிருமிகள், சரியாய்க் கட்டப்படாத, சரியான காற்றோட்டமில்லாத வீடுகளின் இருட்டான மூலை முடுக்குகளில் உயிருடன் சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதங்கள் கூட பிழைத்திருக்கும். ஆனால் நேராகப்படும் சூரிய வெளிச்சத்தில் உடனே இறந்துபோகும். சூரிய வெளிச்சம் பரவியிருக்கும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீட்டில் கொஞ்சம் தாமதமாய் இறக்கும். இதனாற்றான், காற்றோட்டமில்லாத இருட்டான வீடுகளில் இது அதிகமாய் விருத்தியடைகிறது. நல்ல வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமுள்ள வீடுகளிலும், வெளிக்காற்றில் போடப்பட்ட கூடாரங்களிலும் இது தலையெடுக்கிறதில்லை. வாஸ்தவத்தில், ஆதிகாலத்து மனிதன் காடுகளில் வசித்துக்கொண்டு, ஊர் ஊராய்த் திரிந்துகொண்டிருக்கும் போது, க்ஷயரோகம் இருந்திராது. மனிதன் ஜன சமூகத்தில் ஈடுபட்டு, கூட்டங் கூட்டமாய் குக் கிராமங்களிலும் ஊர்களிலும், பட்டணங்களிலும், நகரங்களிலும் வசிக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் இது உண்டாயிற்று. இந்த வியாதி நாட்டுப்புறங்களிலும் கிராமாந்தரங்களிலும் விட, பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் அதிகமாய் வியாபித்திருக்கிறதென்பது தற்காலத்திய அனுபவம். குறைவான ஆகாரம், கம்மியான காற்று, சுற்றுப் பக்கங்களில் அசுத்தம், ஜன நெருக்கம், தொழிற்சாலைகளில் அதிக வேலை இவையாவும் ஒன்றுகூடி, நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் இந்த வியாதி அதிகமாகப் பரவும்படி நேரிடுகிறது. மேலும் காடுகளில் யதேச்சையாய் சஞ்சரிக்கும் மிருகங்களுக்கு க்ஷயரோகம் கிடையாது. அதே மிருகங்களை வளர்த்து வீட்டிலாவது, மிருகக்கூண்டிலாவது, தொழுவங்களிலாவது கட்டிவைத்திருந்தால், அவைகளுக்கு இந்நோய் பரவுகிறதா

கத்தெரிகிறது. பால் கறக்கும்படியான மாடுகளிலும், மிருகக்கூண்டுகளில் அடைபட்டுக்கிடக்கும் மிருகங்களிடத்திலும், வீடுகளிலும், ஆராய்ச்சி சாலைகளிலும் வளர்க்கப்படும் பன்றிகள், முயல்கள், குரங்குகள், முதலியவற்றிலும் காச நோய் ஒரு தொத்துவியாதியாக அடிக்கடி பரவிக்கொண்டு வருகிறது. ஆனால் இப்பிராணிகள் இயற்கையில் காடுகளில் சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கையில் காசநோயால் ஒருபோதும் வருந்தினதில்லை.

மேற்சொல்லிய விஷயங்கள், 'காசநோயைத் தடுப்பதெவ்விதம்' என்னும் கஷ்டமான பிரச்சனைக்கு முக்கியமான வழியைக் காண்பிக்கிறது. காசநோய் என்னும் கொள்ளையை மனிதன் ஒழிக்கப் பிரயத்தனப்படுகையில், உடனே வெளிக் காற்றில் வசிக்க ஆரம்பித்தால் நலம். ஸ்கௌட்டுகள், கைட்டுகள், வெளிக்காற்றில் வைக்கப்படும் பள்ளிக்கூடங்கள் இவைகளிடம் காணப்படும் வெளிக்காற்றின் உபயோகமும், பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள் வெள்ளிக் காற்றில் தேகாப்பியாஸம் செய்ய வேண்டுமென்று வற்புறுத்துவதும், தற்காலத்தில் காற்றோட்டமுள்ள வீடுகள் கட்ட வேண்டுமென்று சுகாதார சாஸ்திரங்கள் முறையிடுவதும், இவையாவும் காசநோயைத் தடுப்பதில் வெளிக் காற்றின் விசேஷத்தை ஒட்டியே ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. தோட்டத்தின் மத்தியில் செவ்வையாய்க்கட்டிய ஜன நெருக்கமில்லாத வீடுகளைவிட, பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலுமுள்ள நெருக்கடியான இடங்களிலும் சேரிகளிலும் காசநோய் அதிகம் பரவியிருப்பதாக சுகாதாரா அதிகாரிகள் அடிக்கடி ஜனங்களுக்கு எடுத்துக்காட்டியிருக்கிறார்கள். காசநோய் பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலும் நெருக்கடியான இடங்களில் தாம் குடிகொண்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, நகரங்களுக்கப்பால் வெளிப்புறங்களில் வீடுகளைக் கட்டிக்கொண்டு, சுற்றுப் பக்கங்களில் நல்ல காற்று வரும்படி அமைத்துக்கொள்வது, வியாதியை, முக்கியமாய் காசநோயைத் தடுத்து, மரணத்தை விலக்குவதக்கு முதல் முதல் செய்யவேண்டிய காரியமாகும்.

ஒரு எச்சரிக்கை! மூடமாய்ப் போக வேண்டாம்.

டாக்டர். கே. பி. பாபெட், எல். ஆர். ஸி. பி. ஸி. எஸ். எல் எம். (எடின்)
கண் ஆஸ்பத்திரி, சகந்தராபாத்.

மூக்குக்கண்ணாடிக் கடைக்காரர்கள், லாபச்சாட்டிற்காகவேண்டி, கண்டபடி, கண்ணாடிகளை விற்க ஆரம்பிக்கிறார்கள்.

எல்லாக் கண்ணாடிகளும் பார்வைக்கு ஓரேமாதிரியாகத்தான் இருக்கின்றன. எல்லாமாத்திரைகளும், எல்லாப் பொய்ப்பற்களும் ஓரேமாதிரியாகத் தான் காணப்படுகின்றன நமக்கு எது லாபம் எது நஷ்டம் என்பதைக் கண்டு பிடிப்பது தான் கஷ்டம்.

உமது கண்களோ மிகச் சிரேஷ்டமானவை. ஆனதுபற்றி, எப்படி தகுந்த வைத்தியரையோ, பல் வைத்தியரையோ நீர் தேடிக்கொள்வீரோ, அம்மாதிரியே, உமது கண் வைத்தியரையும் தேட முயலவேண்டும். 100-ல் 99 பேர்கள் கண்ணாடி விற்பவர்களாயும், தேர்ச்சியற்ற கண் வைத்தியர்களாகவும், கடிகாரம் செய்யும் கண்ணாடிக்காரர்களாயும், கண்ணாடி வியாபாரிகளாயும் இருக்கின்றனர். ஆனதுபற்றி, தகுந்த கண் வைத்தியர்கள் சிபார்சு செய்த கண்ணாடிகளை வாங்கியே உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் பார்வையில் ஒரு தோஷமுமிராமலே உமது கண்களில் குறைவு இருக்கலாம். இதற்கு 'அமெட்ரோபியா' என்று பெயர். இதுவே, தலைநோய்களுக்கும் நரம்புக் கோளாறுகளுக்கும் காரணம்.

இந்நிலைமையைத் திருத்தவேண்டுமானால், தகுந்த கண் வைத்தியரைக் கொண்டு மெடியாடிரிக்ஸ் மூலமாயாவது, ரெடினாஸ்கோபி முறைப்படி ஒரு இருட்டறையிலாவது பரீக்ஷித்துப்பார்த்து மூக்குக்கண்ணாடியை வாங்கிப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமேயொழிய கண்டவிடத்தில் விலை மலிவான கண்ணாடிகளை வாங்கிப் போட்டுக்கொள்வதில் பிரயோஜனமில்லை.

100-ல் 99 விகிதம் கண்ணாடிச் சட்டங்கள் பிசகாய் கட்டப்பட்டிருக்கும். அவை அதிக அகலமாயோ அல்லது அதிக நெருக்கமாயோ இருக்கும்; அல்லது கண்களுக்கு அருகாமையில் ரெப்பைகளின்மேல் பட்டுக்கொண்டிருக்கும். அல்லது, கண்களுக்கு உபாதை கொடுக்கும்படி அதிக தூரமாகவிருக்கும். பார்வை மட்டாய்த் தெரியும். இதற்குக் காரணம், கண்ணாடியை வாங்கின பிறகு கண் வைத்தியர்கள் அவற்றை பரீக்ஷிக்காமல் இருத்தலேயாம். இந்த காலத்தில் ஜனங்கள் குண்டு சட்டம் வேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறார்கள். இது சாஸ்தீரிய முறைப்படி எவ்வாறு அச்சட்டத்தை கட்டவேண்டுமென்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது.

அநேகவித முகங்களுக்கு அநேகவிதமான கண்ணாடிகள் வேண்டும். நான்கு விதமான முகங்கள் உண்டு.

நீண்ட முகம்.—மேலிருந்து கீழ் நோக்காக முகம் நீண்டிருக்கும். இம்மாதிரி முகம் உயர்மான முகமுள்ளவர்களிடம் காணப்படும். இவர்களுக்கு குட்டையான முட்டை வடிவமுள்ள சட்டங்கள் வேண்டும். பார்வை அதிகமாகவிருக்கும் பொருட்டும், முகம் லக்ஷணமாகத் தெரியும்பொருட்டும் அவர்கள் இம்மாதிரி கண்ணாடிகளை போடவேண்டும்.

அகல முகம்.—இது குட்டையாயிருக்கும் மனிதர்களுக்கு உண்டு. இவர்களுக்கு ஒழுங்கான முட்டை வடிவமுள்ள கண்ணாடிகள் தேவை.

சதுரமான முகவாய்க் கட்டையுள்ள முகம்.—எட்டுக் கோணமுள்ள கண்ணாடிகளுக்கு இது எடுத்தது.

கண் புருவங்கள் முன்னுக்கு வந்திருக்கும் ஜனங்களும்; ஆழ்ந்த கண்களை உடையவர்களும் கண்ணாடிகளின் மேல் ஓரம் புருவங்களின்மேல் படாதிருக்கும் பொருட்டு, இலைபோன்ற வடிவமுள்ள கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இவை கண் ரெப்பை மயிரை தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி கட்டப்படவேண்டும். இந்த கண்ணாடிகள் இலை உருவமுள்ள முகங்களுக்கு லக்ஷணமாயிருக்கும். (கன்னங்கள் பக்கம் அகலமாயும், முகவாய்க்கட்டையண்டை குறுகியும் இருக்கவேண்டும்).

பெரிய உருண்டையான கண்ணாடிகள், பெருத்த உருண்டையான முகங்களுக்கு எடுத்தவை. அநேக வித நிறங்களுள்ள சர்மங்களுக்கு விதம் விதமான நிறங்களுள்ள சட்டங்கள் வேண்டும். பார்கண்டி, மார்டில்டு, ஜைலோ, வெள்ளை கோல்டு, பச்சை கோல்டு, டான், ரோல்டு கோல்டு முதலியன பார்வைக்கு அந்தமாயிருக்கும்.

ஜைலோ சட்டம் இப்போது லக்ஷணக்குறைவு; அதைத் தள்ளும்படி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதன் கனத்த விளம்பினாலும் பக்கங்களினாலும் அது பார்வையைக் குறைக்கிறது. சிறிய முகங்களுக்கு அவலக்ஷணமாகத் தோன்றும். கனத்த ஷெல் கண்ணாடிகளை விளையாடும்போதும் புத்தகசாலைகளில் படிக்கும்போதும் உபயோகிக்க வேண்டும். பழுப்பு வர்ணமுள்ளவர்களுக்கு இவை ஏற்றவை.

கடைக்குப் போகும்போது லார்க்னெட் உபயோகிக்கவேண்டும்.

கண்ணாடி போடுபவர்களின் மூக்குகளில் 100-க்கு 95 பேர்களிடம் கருப்புக்

குறிகளும் புண்ணும் இருக்கும். ஏனெனில் மூக்குக்கேற்ற சட்டங்கள் இல்லை. யானைக்குட்டி தும்பிக்கை போன்ற மூக்கு, பூனை மூக்கு, உருளைக் கிழங்கு மூக்கு, முதலிய அநேக வித மூக்குகள் உண்டு. விசாலமான மூக்கு உள்ளவர்களுக்குவாதம்கொட்டைஉருவம்போன்ற கண்ணாடிகள் வேண்டும். இம்மாதிரி கண்ணாடிகளைப் போட்டால்தான் சர்மத்தின் ஈரம் கண்ணாடியில் பட்டு அதைப் பழுது படுத்தாமல் இருக்கும்.

வெள்ளை கோல்டு, ப்ளாடினம், விளிம்புள்ளதும், பாதி விளிம்பு உள்ளதும், மெல்லிய உலோகத்தினால் கட்டப்பட்ட விளிம்புகளும் ஆகிய இவை லேசானதாயும், லக்ஷணமாயும், இருக்கும். இதனால் வயதானவர்கள் கூட இளம் பிராயமுள்ளவர்களாகத் தோன்றும்.

கண்ணாடியின் சட்டம் கடைசியாகக் கண் வைத்தியரைப் பொருந்தியது. இவர்கள் கண்ணாடியின் குணகுணங்களையும், சௌகரியத்தையும், சுகத்தையும், தூரப்பார்வை, கிட்டத்துப்பார்வை இவைகளுக்குத் தக்கபடி சாஸ்திரீயமாய்ப் போடும் விதத்தையும் கற்றறிந்தவர்களாதலால் இவர்களைக் கொண்டே மூக்குக்கண்ணாடிகளை தெரிந்தெடுத்து அவைகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆரோக்கிய வாசல்.

டாக்டர். பர்மாநந்த் அஹுஜா, எம். பி. பி. எஸ். கராச்சி.

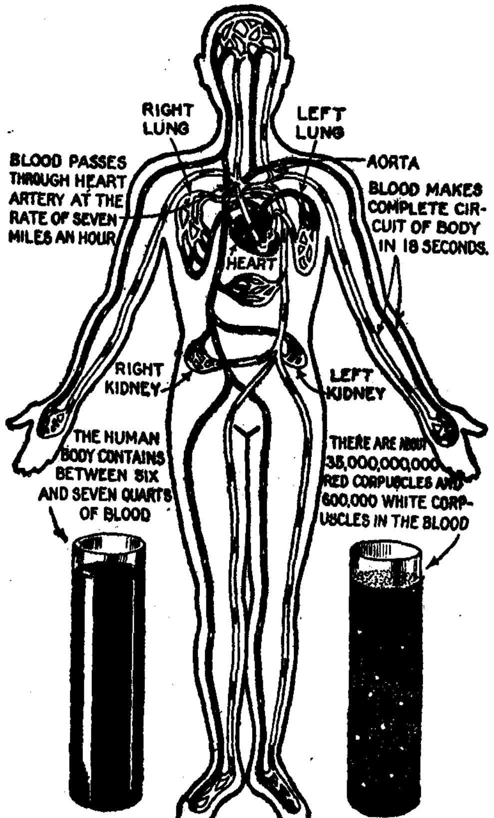
தேகாரோக்கியத்திற்கு பற்கள்தாம் வாசல். இந்த வாசல் மெலிந்தோ அல்லது பழுதுபட்டோ போகும் பக்ஷத்தில், திருடர்கள் உள்ளே நுழைந்து, ஆரோக்கியம் என்னும் பொக்கிஷத்தைக் கொள்ளை கொள்ள இடம் ஏற்படும். வாசல் வலுத்து செவ்வையாய் இருந்தால், இந்த அக்கிரமத்திற்கு இடம் கொடுக்காது. பொக்கிஷமும் சரியாகப் பாதுகாக்கப்படும்.

இதன் உண்மையான அர்த்தம் இன்னதென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டுமானால், பின்சொல்லும் விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது இந்த வாயலின் மூலமாய்த்தான் ஆகாரம், பானம் யாவும் உட்புகவேண்டும். பற்களும் ஈறுகளுமே, ஒருவனுடைய ஆரோக்கியத்தை விளக்கிக் காண்பிக்கும் குறிகளாகும். வெளேரென்று முத்து போன்ற பற்களும், சிவந்த ரோஜாப்பூவைப் போன்ற ஈறுகளுமே தேகத்தினுள்ளிருக்கும் அவயவங்களின் நிலையைக் காட்டக்கூடியன. பஞ்சுபோல் மிருதுவாயும், அழுக்குபடிந்துமுள்ள பற்களும், இரத்தம் கம்மியான ஈறுகளுமே அனாரோக்கியக் குறியைக் காண்பிக்கும்.

தேகத்தில் அறைக்கும் இயந்திரம் பற்களாகும். இவை நோய்பட்டு பழுதடைந்து போகும் பக்ஷத்தில் ஆகாரமானது சரியாய் மெல்லப்படாமல் நோய்க்கிருமிகள் சம்பந்தப்பட்டு உள்ளே நுழையும். இதனால் இரைப்பைக்கு அதிக வேலை ஏற்படும். ஆகாரத்துடன் விழுங்கப்பட்ட வியாதிக் கிருமிகளுக்கு இது இரையாகும். சுவாஸிக்கும் காற்றுகூட அசுத்தப்பட்டு, அதன் மூலமாய் நுரையீரற்குள் அவ்வியாதிக்கிருமிகள் நுழைய நேரிடும்.

ஆரோக்கியமற்ற பற்களிலும் ஈறுகளிலும் உள்ள வியாதிக்கிருமிகளும் அதன் விஷங்களும் இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, பொதுவாய் இரத்தத்தையே அசுத்தப்படுத்தும். சொத்தை பிடித்த பற்களும், ஆரோக்கியமற்ற வாயும், காய்ச்சல், பூட்டுகளில், நோய், தலைவலி, குன்மம், காது, கண் கோளாறுகள், ஹிருதயம், நுரையீரல் கோளாறுகள் இவற்

றிற்குக் காரணமாகி, அசௌக்கியத்தையும் பலஹீனத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. தவிர, பற்கள் சொத்தை பிடித்திருந்தால், வாயில் ரணம், நாக்கில் முறமுறப்பு, டான்ஸில்களில் வீக்கம், தொண்டைப்புண், தொண்டைக் கம்மல், வாயில் துர்நாற்றம் முதலியவற்றை உண்டு பண்ணுகிறது:



Is your blood stream properly balanced, as above? If so, you are one of the exceptions

உமது இரத்த ஓட்டம் மேலே காட்டியபடி சரிசமானமாக விருக்கிறதா, அப்படியிருந்தால் நீர் சுக புருஷரில் ஒருவராகும்.

தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானால் பற்களைப் பாதுகாப்பது எவ்வளவு அவசியம் என்பதை இதனால் அறியலாம். தற்காலத்தில் நாகரீகமுள்ள மனிதர்களுக்கு அதி சிக்கிரத்தில் பற்கள் சொத்தை பிடித்துப் போகின்றன. இதற்குக் காரணம் இன்னதென்பதை இப்போது நாம் ஆராய்ந்தறியவேண்டும். அந்தக் காரணங்களை நிவர்த்தி செய்தால், பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கும். முக்கியமாய் அக்காரணங்கள் மூன்று (1) பிசகான ஆகாரம் (2) அசுத்தம் (3) சரியானபடி உபயோகப்படுத்தாமலிருத்தல்.

சர்க்கரை, பசை பதார்த்தங்கள் அதிகமாகவிருக்கும் ஆகாரமும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியன குறைவாக விருக்கப்பட்ட ஆகாரங்களும், வளர்ச்சி கம்மிப்படுவதற்குக் காரணமாகி பற்கள் முளைப்பதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் சிக்கிரம் அழிவதற்கு ஹேதுவாகும். வளரக்கூடிய சிறு குழந்தைகள், கர்ப்பஸ்திரிகள், பால்கொடுக்கும் ஸ்திரீகள் இவர்கள் இதைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். மாமிசம் அதிகமாகப் புசிக்கும் பக்ஷத்தில், இரத்தத்தில் புளிப்பு அதிகம் உண்டாகி அதனால் பற்கள் சொத்தைபிடித்து, பற்களின் எனேமல் கால்ஸியம் குறைவினால் சிக்கிரம் தேய்ந்துபோகும்.

இதற்கு மாறாக, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்பியுள்ள சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம் பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள், பால், வெண்ணெய், முழுக்கோதுமை ரொட்டி முதலியன, தேகம் வளரும்போது பற்கள் ஆரோக்கியமாக வளர உதவியாகவிருப்பதுடன், அவற்றை இளமையிலும், முதுமையிலும், செவ்வையாய் பாதுகாக்கச் செய்யும். கால்ஸியம் நிரம்பியுள்ள ஆகாரம் அதாவது பால், வெண்ணெய், முட்டை முதலியன பால்கொடுக்கும் தாய்க்கும் பல் முளைக்கும் குழந்தைக்கும், அதிக உபயோகமானவை. உப்புகள், பழங்களிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், எலுமிச்சம், ஆரஞ்சு அஞசு, தக்காளிப் பழம், பீட்ரூட் என்னும் கிழங்கு இவ்வை யாவும் பற்களை சுத்திகரம் செய்து அவைகளுக்கு நல்ல போஷணையைக் கொடுக்கின்றன.

பற்கள் நன்றாய் அமைந்தவுடன், அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்வதெவ்விதம் என்பதைக் கவனிக்கவும். வாய் சுகாதாரத்தைக் கவனிக்கின் இதை அடையலாம். குழந்தைப் பருவமுதற்கொண்டே பற்கள், வாய் இவற்றின் சுத்தத்தைக்குறித்து கற்பிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு பற்களைச் சுத்தம் செய்யும் சுலபமான வழியாதெனில், உப்பை நன்றாய் பொடி செய்து, கை விரலினால் தேய்த்து, உப்பு நீரைக் கொண்டு தொண்டையைக் கொப்பளிக்கும்படி செய்வதே. மற்றைப் பருவங்களில் நல்ல பச்சை பற்குச்சிகளை கிரமமாய் உபயோகித்து வரவேண்டியது. வேப்பம் அல்லது இதர மரங்களின் குச்சிகளுக்கு விஷங்கொல்லிக் குணமிருப்பதால், ரஸாயன முறைப்படியும் உபயோகமாகவிருக்கும். இதில் ஒரு அசௌகரியம் யாதெனில் வெகு நேரம் இதைக்கொண்டு பற்களைத் தேய்க்கவேண்டியிருக்கிறது. எல்லாம் அவசரமாகச் செய்யவேண்டிய காலமாகவிருப்பதால், போதுமான அவகாசம் இராது. ஒரு பரஷும், பற்பசையும் அல்லது பற்பொடியாவது (அதாவது நல்ல கரியைப் பொடிபண்ணி அல்லது வாதம்கொட்டை ஓட்டைக் கரிக்கிவடிக்கட்டி வைத்துக் கொள்ளுதல் இதற்குத் தகுந்த பதிலியாகும்) அடுத்தபடி எடுத்தது. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. இது மிக உபயோகமானது. ஆனால் சில எச்சரிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(1) ப்ரஷானது நல்லதாயும், மத்தியமான மயிர்கள் இருப்பதாயும் இருக்க வேண்டும். அதை ஆவியில் காய்ச்ச வேண்டும். ப்ரஷை எப்பொதும் 40 குணமுள்ள கார்போலிக் திராவகத்தில் வைத்து, பிறகு வெய்யலில் உலர்த்தி வைத்து பிறகு பற்களின்மேல் வைத்துத் தேய்க்கவேண்டும்.

(2) தினம் காலையிலாவது சாயங்காலத்திலாவது உபயோகப்படுத்தினவுடன், கார்போலிக் சோப்பினால் கழுவி, வெய்யலில் உலர்த்தி வைக்க வேண்டும்.

(3) பசையையாவது பொடியையாவது உலர்ந்த ப்ரஷின்மேல் வைத்து பல் துலக்கவேண்டியது.

(4) பல் துலக்கும்போது ப்ரஷின் மார்க்கம், மேல் வரிசைப் பற்களாயிருந்தால் மேல் பக்கத்திலிருந்து கீழ் பக்கமாகவும், கீழ்வரிசைப் பற்களாயிருந்தால், கீழிருந்து மேல் பக்கமாகவும் இருக்கவேண்டும். பிறகு பல் உச்சியின் மேலும், கன்னம் நாப்புறமாகவும் தேய்க்கவேண்டியது. இப்போது மேலும் கீழுமுள்ள, கடை வாய்ப் பற்களைச் சுற்றித் தேய்த்து, அங்கே ஏதாகிலும் ஆகாரத்துண்டுகள் சந்துபொந்துகளில் ஒட்டிக் கொண்டிருந்தால் அவற்றை அப்புறப் படுத்தவேண்டும்.

(5) ஒவ்வொரு வேளையும் போஜனமானவுடன் வாயைக் கொப்பளித்து, பற்களை விரலைக்கொண்டு ஜலத்தால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். இதனால் பற்கள், நாக்கு இவைகளில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் ஆகாரக் கழிவிடைகள் நன்றாய் கழுவப்பட்டு வெளித் தள்ளப்படுகிறது. பற்களைச் சுற்றிலும் இந்த ஆகாரக் கழுவிடைகள் அழுகி நாற்றமெடுத்துப் போகாமல் இருப்பதற்கு இது உபயோகமாகவிருக்கிறது. ஆகாரக் கழுவிடைகள் நாற்றமெடுத்துப் போனால் பற்களின் எனமல் தேய்ந்து சொத்தை பிடித்துப் போகிறது. கடைசியாக, பற்களைப் பாதுகாத்து அவைகள் வெகுநாட்கள் வரையிலும் அழுகாமல் இருக்கவேண்டியது அவசியம். கனத்த கொட்டைகளைக் கடிப்பதும் இன்னும் விரும்பத்தகாத காரியங்களைச் செய்வதும், எனமல் மூடியை உடைத்து, பற்களை சாஸ்வதமாக அழியச்செய்யும்.

இது ஒரு பக்கமிருக்க, பற்களை அதிமாக சுத்தம் செய்து தினம் அநேகதரம் உறக்கத் தேய்த்தால், அதனாலும் பற்களுக்குக் கெடுதல் உண்டாகும். நல்ல வெள்ளைப் பற்களே எப்போதும் அந்தத்தையும் ஆனந்தத்தையும் தரும்.

இந்தியரின் தினசரி சுகாதார வாழ்வு.

அர்பன் ஹெல்த் ஆபீசர், நௌகாங்க் ஆஸாம்.

(தொகுதி 9. பகுதி 9. 205 ம் பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி).

நல்ல ஆகாரத்தில் அடங்கியுள்ள வஸ்துக்களாவன: ப்ரோடீன், கொழுப்பு, கார்போ ஹைட்ரேட், உப்பு, ஜீவஸத்துப்பொருள், ஜலம் ஆகிய இவைகளே. பிராணிவர்க்கங்களிலிருந்தும், காய்கறிகளிலிருந்தும் உற்பத்தியாகும் ப்ரோடீன்கள், தேகத்திற்கு சதையையும், உறுப்புகளையும் அதாவது ஹிருதயம், கல்லீரல், புக்கம் முதலியவற்றையும் கட்டுவதற்காக வேண்டிய வஸ்துக்களாகும். பிராணிவர்க்கங்களைச் சேர்ந்த ப்ரோடீன்கள், பால், மாமிசம், முட்டை, மீன் முதலியவற்றிற் கிடைக்கும். காய்கறி ப்ரோடீன்கள், தானிய வகைகளில் அதாவது பருப்பு தினுசுகள், அரிசி, கோதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி, விரகு, கேழ்வரகு; சோளம், கம்பு, சொட்டைகள், பழங்கள் முதலியவற்றில் காணப்படும். நமது தேகத்திற்கு சரியான ப்ரோடீன் சரியான அளவு வேண்டும். அதிகமாகவும் கூடாது. கனமாகவும் கூடாது. ப்ரோடீன் அதிகமாகவிருந்தால் ஜிரணமாகாது. மிகுதியெல்லாம் குடலில் தங்கி அங்கே அழுகிப்போய், விஷங்களுடன் கலக்கும். அதனால், தலைநோய், களைப்பு, தேகத்தில் வலி, பூட்டுகளில் வீக்கம் முதலியன காணும். உதவாத ப்ரோடீனால் வளர்ச்சி குன்றி, தேகம் மெலிந்து, சதை பெருக்காமல், உழைக்கச் சக்தியற்று, சீக்கிரத்தில் கிழத்தனம் உண்டாகும். காசம், கால்ரா, சீதபேதி, மலேரியா, குஷ்டம் முதலிய நோய்களை எதிர்க்க சக்தியிராது.

தேகத்தைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களில் இரண்டாவது தினுசு **உலோக உப்புக்கள்.** அதாவது சுண்ணாம்பு, பொடாஷியம் ஸோடியம், மாங்கனீஸ் துத்தநாகம், தாமிரம், லீதியம், பாஸ்பரஸ், கந்தகம், க்ளோரைட்ஸ், ஐயோடீன், பேரீயம் முதலியன எலும்புகளையும் பற்களையும் கட்டி இரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்கின்றன. இவை பழங்கள், கீரைகள் முதலியவற்றில் கிடைக்கக்கூடியன. தேகத்தில் 25ல் ஒரு பாகம் உப்புக்களேயாகும். இவை எலும்புகள், பற்கள், சதைகள், மிருதுவான தசை நார்கள், இரத்தம், இரத்தத்திலுள்ள திரவ பதார்த்தங்கள் இவைகளில் இருக்கின்றன. இவை இரத்தம் முதலியவற்றை புளிப்பாகமாற்றி, அநேகவித ஜுரங்கள், கண நோய், பலமற்ற மிருதுவான எலும்புகள், லேசான எலும்புகள், கெட்ட பற்கள், இரத்தமின்மை, ஓச்சல், பசியின்மை, ஜீரணக்குறைவு, மலச்சிக்கல், தொண்டை வீக்கம் முதலிய நோய்களை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

கொழுப்புகள் பிராணிவர்க்கங்களிலிருந்தும் கந்தமூலங்களிலிருந்தும் உண்டாகும். மிருகக்கொழுப்புகளின் உதாரணம்—வெண்ணெய், நெய், மீன் எண்ணெய், மாமிசக்கொழுப்பு முதலியன. கந்தமூலக் கொழுப்புகளாவன—மார்கரெயின், கோகோஜம், நல்லெண்ணெய், மணிலாகொட்டை எண்ணெய், ஆளிவிதை எண்ணெய், கடுகெண்ணெய் முதலியன. இவை விறகாக உபயோகப்படும் ஆகாரங்கள். மற்ற விறகு பதார்த்தங்கள், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும், மிகுந்த ப்ரோடீன்களுமே. ப்ரோடீன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இவைகளைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனைக்கு மேல் பலம் உண்டாக்கக்கூடியன. மிருகக் கொழுப்புகளும், கந்தமூலக் கொழுப்புகளும் நல்ல விறகாகும். ஆனால் தேகத்தைப் போஷிப்பதற்கு ஏற்றதன்று. நெய், வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய் முதலியவற்றுடன், ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் உண்டு. கந்தமூல எண்ணெய்களில் இது கிடையாது. தேகத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கவும், ஏ ஜீவஸத்துப்பொருளைக் கொடுக்கவும், தசை நார்களை உறுதிப்படுத்தவும், தேகத்திலுள்ள உஷ்ணம் வெளிப் போகாமலிருக்கவும் தேகத்தின் சாயலை நிரப்பி அதற்கு அழகைக் கொடுக்கவும் புக்கத்தைப்போன்ற சில நுட்பமான உறுப்புகளுக்கு கெடுதி வாரமல் பாதுகாக்கவும் இது உபயோகப்படுகிறது. தவிர குடல்களிலிருந்து சுண்ணாம்பை உறிஞ்ச உதவியாயிருப்பதுடன், இரைப்பை, குடல் இவைகளிலுள்ள வெல்வெட் போன்ற போர்வைக்கு கெடுதல் வராமல் இருக்கும் பொருட்டும், கால்கள், பாதங்கள் வீங்காமல் இருக்கவும் உபயோகப்படுகிறது. மிருகக் கொழுப்புகள், விஷக்கிருமிகள் மூலமாய் தொத்துவியாதி வாரமல் இருப்பதற்கு உபயோகப்படுகின்றன.

கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் இருவிதம். அதாவது ஸ்டார்சு (பசை), சர்க்கரை. பசையானது அரிசி, கொதுமை, ஓட்ஸ், பார்லி, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, விரகு இவைகளிலும் உருளைக்கிழங்கு, முரப்பா, டொபியாகோ முதலிய கிழங்கு, வேர் வகையறுக்களிலும் காணப்படும். சர்க்கரையோ, பழங்கள் கரும்பு, இலையின் வேர்கள், ஈச்சம்பழரஸம் இன்னும் இதர செடிகளிலும் இருக்கும். கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் அதிகமாக விருந்தால் அவை சரியாய் ஜீரணமாகிறதில்லை. அங்கே அவை புளித்துப் போய், அநேக வாயுக்களும், திராவகங்களும் உண்டாவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கின்றன. அதனால் உப்பஸம், அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு முதலிய வியாதிகள் காண்கின்றன. கார்போ ஹைட்ரேட்டு ஒரு விறகாக உபயோகப்படக்கூடிய ஆகாரம். கொழுப்புகளும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும், தேகத்தில் சேகரித்து வைக்கப்படும். உபவாஸ தினங்களில், தினசரி ஆகாரம் குறைவாக இருக்கும்போது இவை உதவியாயிருக்கும்.

ஜலம்.—தேகத்திற்கு ஜலம் வேண்டியதாயிருந்தால், அப்போது இயற்கையில் தாகம் எடுக்கிறது. ஆகாரத்துடனாவது தனியாகவாவது ஜலம் பருகுவது, ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமானது. நமது இரத்தத்தில் 10-ல் 9 பங்கு ஜலம். நமது சதையில் முக்கால் வாசி ஜலம். நமது இரத்தத்திலும் நமது தசைநார்களிலும் உள்ள ஜலத்தினால்தான், இரத்தம் தேகமுழுதிலும் ஓடுகிறதோடு, தேகத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களை, வாய் மூலமாயும், நாசித்துவாரங்கள் மூலமாயும், வெயர்வையாயும், புக்கத்தின் மூலமாய் மூத்திரமாயும், குடல்களின் மூலமாய் மலமாயும் வெளித் தள்ளப்பட்டு, தேகத்தின் உட்பாகத்தை சுத்திகரிக்கச் செய்கிறது. நாம் குடிக்கும் ஜலமானது நிறமற்றதாயும், பளபளப்பாயும், பிரகாசமானதாயும், குளிர்ச்சியுள்ளதாயும், வாய்க்கு ருசிகரமானதாயும், மிருதுவானதாயும், மாதுரியமாயும் உலோக, காற்று, தரை சம்பந்தமான அசுத்தங்கள் கலவாமலும் இருக்கவேண்டும். தவிர அந்த ஜலம் தொற்றுநோய் சம்பந்தமில்லாமலுமிருக்கவேண்டும். இல்லையேல், காலரா, சீதபேதி, வயிற்றுப்போக்கு, எண்டரிக் ஜுரம், முதலிய விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகக்கூடிய் வியாதிகள் அந்த ஜலத்தால் உண்டாகக்கூடும். ஆகாரத்தில் ஏற்கனவே கலந்த ஜலத்தைத் தவிர்த்து, தினம் 2-3 பயிண்டு சுத்த ஜலம் பருகவேண்டும். சுத்த ஜலம் அகப்படாவிட்டால் கொஞ்சதூரத்திற்கப்பாலாகிலும் சென்று, குடிப்பதற்காக நல்ல ஜலம் கொண்டுவரவேண்டும். ஜலத்தின் சுத்தத்தைக் குறித்து ஏதாகிலும் சந்தேகம் இருக்கும் பக்ஷத்தில் அதைக் குடிக்குமுன் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

நாம் உண்ணும் ஆகாரத்திலிருந்து, தேகம் என்னும் வீட்டைக் கட்டுவதற்குவேண்டிய கட்டட சாமான்களை குடல்கள் பொறுக்கியெடுக்கின்றன.

இந்த சாமான்கள் இரத்தக்கால் மூலமாய்ப்போய் எங்கெந்த பாகத்திற்கு எங்கெந்த சாமான் தேவையோ அந்தந்த பாகத்திற்கு ஸப்ளை ஆகின்றன. ஆனால் இந்தக் கட்டட சாமான்களுக்கு உயிர் கிடையாது. கட்டடம் கட்டுகிறவர்கள் வேண்டுமல்லவா? அவர் தாம் நமது தேகத்திலுள்ள உயிர். இவரிடம் அநேக வேலைக்காரர்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பெயர் ஏ. பி. ஸீ. டீ. ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள். பண்க என்பவர் சொல்லுகிறபடி, இவைகளின் மூலாதாரம் இன்னதென்று தெரியாமற் போனபோதிலும், இவை ஆகாரத்தில் சிறிதளவே இருக்கும். ஆகிலும் இவை தேகத்திற்கு வேண்டிய போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியவை. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாத ஆகாரத்தை உண்பதினால் சில வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அவைகளால் கடைசியில் மரணமும் நேரிடுகிறது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களை நமது கண்களால் பார்க்க முடியாது. ஆனால் தேகத்தில் அவைகள் செய்யும் தொழில்களால் அவற்றை நாம் உணரலாம்.

ஏ ஜீவஸத்துப்பொருள்.—செடி, செட்டுகளின் பச்சை இலைகளின்மேல் சூரிய வெளிச்சம்பட்டு அதனால் இது உண்டாகிறது. நமக்கு இது கந்தமூல பதார்த்தங்கள் வழியாகவும் பிராணி வர்க்கங்கள் மூலமாயும் கிடைக்கிறது. உதாரணம்: கல்லீரல் எண்ணெய், காட் முதலிய மீன் எண்ணெய்கள், கொழுத்த மீன், மீன் சினை, முட்டைக் கரு, வெண்ணெய், நெய், புக்கம், கல்லீரல், மாமிசம், மிருகக் கொழுப்புகள், பால், ருசியான காய்கறிகள் மஞ்சள் வேருள்ள காய்கறிள் முதலியன. இது, நுரையீரல், இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளுக்கு ஆதாரமாகி, தேகம், முக்கியமாய் குழந்தைகளின் தேகங்கள், வளருவதற்கும், இரத்தத்தின் கலப்பை சரியானபடி வைத்திருப்பதற்கும் தசைநார்களில் ஜலம் தங்கிப்போய், வீக்கம் உண்டாகாமல் தடுப்பதற்கும் உபயோகப் படுகிறது. தவிர, ஒரு காயம் அல்லது, உறுப்புகளின் மேலுள்ள சளி ஜவ்வுகளின் மூலமாய் தொத்து வியாதிகள் தேகத்தில் நுழையவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது ஒத்தாசையாகவிருக்கிறது. சாதாரணமாய் சமைக்கும்போது, இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிகிறதில்லை. நீடித்து சமைப்பதினாலும், சமைக்கும்போது, பாத்திரத்தை திறந்து வைத்து காற்று புகவிடுவதாலும், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அழிந்துபோகும்.

பி.—ஜீவஸத்துப் பொருளானது, செடிகளுக்கு மண், காற்று இவை மூலமாய் வந்து அவற்றினின்றும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. இது நரம்புகள், மூளை, மாமிசம், சதைகள், ஹிருதயத்தின் சதைகள், இரைப்பை, குடல்கள் இவற்றின் சதைகள் இவைகளிடம் வேலை செய்து இவைகளை நல்ல ஸ்திதியிலும் உறப்பாகவும் வைத்திருக்க உபயோகப் படுகிறது. இவை இருக்கும் இடங்கள்—தானிய வகைகள், பருப்பு தினுசுகள், நானாவித கொட்டைகள், பச்சை இலைகளோடு கூடிய காய்கறிகள் பால், முட்டை கல்லீரல், இன்னும் பிராணிகளின் கோளங்கள். அரிசியின் மேல் அடுக்கில் இது இருக்கும். இந்த மேல் அடுக்கை அப்புறப்படுத்திவிட்டு, அரிசியைத் தீட்டி வெளேறென்று செய்துவிட்டால், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிந்து போகும். அம்மாதிரியான அரிசியை சாப்பிடுகிறவனுக்கு 'பெரி பெரி' என்னும் வியாதி காணும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளை நிரம்ப உண்டால், ருசி உண்டாகிறது. இது ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச் செய்து தேகத்தின் கழிவிடைகளை வெளிப்படுத்த உபயோகமாகவிருக்கிறது. ஆகாரத்தின் மேல் இச்சையில்லாதிருந்தால், அஜீரணம், மலப்போக்கு, மலச்சிக்கல், வயற்றுவலி, சதையில் உறப்பு கம்மி, நாம்பில் அழற்சி, தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி கம்மி ஆகிய இவைகள், ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாயிருப்பதால் உண்டாகக்கூடியது. சாதாரணமாய் சமைக்கும்போது, இது அழிவதில்லை. ஆனால் அதிகமாய்க் கழுவுவதினால் இது போய்விடும்.

ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது ஆகாரத்தில் கலந்திருந்தால், ஸ்கர்வி, அதாவது சொறி, சிறங்கு முதலிய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

இதன் மூலம்: நூதன பச்சை மரக்கறிகள், சாப்பிடத்தக்க கீரைகள், நூதன ஆகாரங்கள், தானியங்களின் மூளை, கல்லீரல், இரத்தம், மிருகங்களின் பால் முதலியன. தீயால் இது சீக்கிரம் அழியக்கூடியது. கொதிக்க வைத்த பாலினால் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் சிறிதளவே கிடைக்கிறது. ஆனது பற்றி, சில பழரஸங்களும் தானியங்களின் முளையும் கொடுத்தால் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் கிடைக்கும். இவற்றை பச்சையாக சாப்பிடவேண்டியது. சமைப்பதாயிருந்தால் இரண்டு நிமிஷங்களுக்கு மேல் அடுப்பில் இருக்கக்கூடாது.

இரத்தம் சுத்தமாயிருப்பதற்கும், சரியான கலப்புடன் இருப்பதற்கும், இரத்தக் குழாய்களிலிருந்து ஒழுகாமல் இருப்பதற்கும், எலும்புகள் பற்கள் கட்டப்படுவதற்குவேண்டிய மற்ற ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கு உதவி புரியவும், குடல்கள் ஆரோக்கியமாகவிருக்கவும், விஷக்கிருமிகள் தாக்காமல் இருப்பதற்கும் இது அவசியம் வேண்டும்.

சூரிய கிரணங்கள் சர்மத்தின்மேல் படுவதினால் டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் உண்டாகிறது. அது பால், வெண்ணெய், நெய், முட்டைக்கரு, மீன் எண்ணெய் இவற்றில் இருக்கிறது. நல்லெண்ணெய் முதலிய கந்தமூல எண்ணெய்களில் இது இல்லையாதலால், அந்த எண்ணெய்களை வெய்யலில் காயவைத்து உபயோகிக்கவேண்டியது. இது எலும்புகள், பற்கள் இவைகளின் மேல் வேலை செய்யவும், கணநோய், ஆஸ்டியோமேலேஷியா (எலும்புகள் மெலிந்துபோகும் வியாதி) இவை முதலியன காணும். குழந்தைகளை சூரிய வெளிச்சம் படும்படி விட்டுவைத்தால் இந்த வியாதி வராது. ஐரோப்பா, அமெரிக்கா கண்டங்களில், டி ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கும்படியான ஆகாரம் அதிகமாயிராததாலும், நிர்மலமான சூரிய வெளிச்சம் இராததாலும் சாதாரணமாய் இருட்டான சூரிய வெளிச்சமில்லாத வீடுகளில் ஜனங்கள் குடியிருப்பதாலும், அங்கே இந்த வியாதி அதிகம்.

கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் நிறைந்துள்ள ஆகாரங்களில் ஈ ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகம். அதாவது அரிசி, கோதுமை, வரகு, பார்லி, ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, சோளம் கம்பு முதலியன. ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இராவிடில் அதுவே மலட்டுக்குக் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆகாரத்திலுள்ள ப்ரோடீன்களை உயிருள்ள தசை நார்களாகச் செய்வதற்கு ஏ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தேவை. ஏ. ஸி. டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், தேகத்திலுள்ள உலோக உப்புக்களை உயிருள்ள சதைகளில் சேர்த்துக் கட்டுவதற்குத் தேவை. தேகத்திலுள்ள கொழுப்புகளை எறிக்கச்செய்வதற்கு ஏ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், ஐயோடீனும், கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும் தேவை. கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளை சரியாய் உபயோகப் படுத்துவதற்கு பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வேண்டும். தேகத்தில் இரும்பு சரியாய் உபயோகமாவதற்கு ஏ. பி. ஸி. ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள்களும், சுண்ணாம்பும், கல்லீரலில் உற்பத்தியாகும் ஒரு வஸ்துவும் வேண்டும்.

பால், கோழிமுட்டைகள், பழங்கள், பச்சைக் கீரைகள் நமது ஆகாரங்களின் முக்கியமான பாகங்கள். இவற்றில் ப்ரோடீன்கள், உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் முதலிய யாவும் இருக்கின்றன. இது காரணம் பற்றியே இந்த ஆகாரங்களுக்கு 'பாதுகாக்கும், ஆகா

ரங்கள்' என்று பெயர். ப்ரோடீன், உலோக உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இராமையால் உண்டாகும் வியாதிகளினின்றும் நம்மைக் காப்பாற்றுவதால் இவைகளுக்கு இப்பெயர் வாய்த்தது.

அடியிற்கண்ட அட்டவணையில் அநேக ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் விடப்பட்டிருந்த போதிலும், ஏ. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், மிருகக் கொழுப்புகள், பால், வெண்ணெய், நெய், முட்டைக் கரு, மீன் எண்ணெய்கள், காரட்டு, தக்காளி, ருசியான உருளைக்கிழங்கு, வாழை, மஞ்சளான வேருள்ள காய்கறிகள் முதலியன வற்றிலும், பி. ஈ. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், கார்போஹைட்ரேடுகளாகிய, அரிசி, கோதுமை, வரகு, பார்லி, ஓட், கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு முதலியவற்றிலும் நிரம்ப இருக்கின்றனவென்று கிரந்தகர்த்தாக்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஸி, ஜீவஸத்துப் பொருளானது, காபேஜ், லெட்டியூஸ், டர்னிப்ஸ், மூங்கில்விதை, அஞ்சு விதை, வாடர்கிரஸ், லியூஸிரன், கிராஸ் முதலியனவற்றில் அதிகமாய் இருக்கின்றனவென்னு சொல்லுகிறார்கள்.

ல்யூகிஸ் அண்டு ப்ளாகாம்ஸ் 'ட்ராபிகல் ஹைஜீன்' என்னும், புத்தகத்திலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட பின் சொல்லிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் அளவை அதன் எதிரில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் குறிகளால் அறியலாம்.

ஆகாரப்பதார்த்தங்கள்.	ஜீவஸத்துப்பொருள்கள்			
பிராணிவர்க்கங்கள்	ஏ.	பி.	ஸி.	டி.
காட் முதலிய மீனின் கல்லீரல் எண்ணெய்கள் ...	++	...	...	+++
மீனின் கல்லீரல் பால் கொடுக்கும் பக்ஷிகள் ...	++	...	...	++
(பச்சை) கல்லீரல் ...	...	++	++	...
(சிறிதுநேரம் வேகவைத்தது) ஷை ...	..	...	+	...
மீன் சினை ...	++	...	...	++
மீன் ...	...	++	...	...
முட்டைக்கரு ...	++	++	...	++
வெண்ணெய் ...	++	...	...	+
பால் ...	+	+	+	+
பாற்கட்டி	+	++	...	+
பால்கொடுக்கும் மிருகங்களின் தேகக்கொழுப்பு ...	+	...	...	...
மீன்களின் தேகக்கொழுப்பு ...	...	...	...	+
மாமிசத்துண்டு ...	...	+++	...	...
ஹிருதயம் ...	+	++	...	...
மூளை ...	...	++	...	...
பச்சை மரக்கறிகள்				
பச்சைக் காய்கறிகள் ...	++	...	+++	கொஞ்சம்
,, (கொஞ்சநேரம் ஸோடா இன்றி வேகவைத்தது) ...	...	...	+	...
கிழங்குகள் ...	...	+	...	...
காரட் ...	++	...	++	...

ஆகாரப்பதார்த்தங்கள்.	ஜீவஸத்துப்பொருள்கள்			
பச்சைமரக்கறிகள்	ஏ.	பி.	ஸி,	டி.
டர்னிப் ...	...	...	++	...
உருளைக்கிழங்கு ...	...	+	...	...
,, (வேகவைத்தது) ...	...	...	+	...
பழங்கள்.				
சீமை தக்காளிபழம் ...	++	கொஞ்சம்	+++	கொஞ்சம்
ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, திராக்ஷை ...	...	...	+++	...
ரோஸ் பெர்ரி, ப்ளாக் பெர்ரி, பீச், அனாஸ் ...	...	...	++	...
வாழை, ஆப்பில் முதலிய மற்ற பழங்களும் டப்பாவில் வரும் பழங்களும் ...	...	...	+	...
பிரைமா உலர்ந்தது ...	...	++++	...	...
,, ஸத்து (மார்மைட்) ...	...	++++	...	...
கோதுமை முளை (பீமாக்ஸ்) ...	...	++++	...	...
தானியங்கள்				
பட்டாணி விதை, தவிடு, உலர்ந்த பட்டாணி, அவரை, லென்டீஸ், கொட்டைகள் ...	...	+++	...	...
முழுக் கோதுமை, கம்பு, வரகு, முழுப் பார்லி, முழு அரிசி (பழுப்பு) ...	...	++	...	...
முழுக்கோதுமை மா ...	...	+	...	...

ஒரு எச்சரிக்கை.

எம். நாஸருதீன் எம். பி. பி. எஸ். பகல்பூர் ஸிடி.

சர்வ ரோகஹரா ஔஷதம் என்று விளம்பரம் செய்வதற்கு, பூலோகத்திலுள்ள மகத்தான பத்திரிகைகள் பேர் போனவைகளாக விருக்கின்றன. உருகும்படியான பாஷையில் எழுதி, மனதைக் கவரும்படியான சித்திரப்படங்களும் போட்டு, உபயோகமற்ற ரசாயன வஸ்துக்களை விளம்பரம் செய்யப்படுகிறது. இந்த மருந்துகள், அவற்றை உபயோகப்படுத்துபவரின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து அவர்களை பின்னும் அசௌக்கியமாகச் செய்கிறது. எந்தப் பத்திரிகையை வாசித்துப் பார்த்த போதிலும், எல்லா வியாதிகளுக்கும் ஏற்ற மாய நிவாரணி என்று விளம்பரம் செய்யப்படாததில்லை. இந்தப் போலி வைத்தியர்கள் விளம்பரம் செய்யும் மருந்துகளை நம்பி மோசம் போகாதீர்கள். அவை நன்மையைவிட அதிகக் கெடுதலையே செய்கின்றன. அம்மாதிரி விளம்பரம் செய்யப்பட்ட எல்லா மருந்துகளும் உபயோகமற்றவை யென்றும் கெடுதலானவை யென்றும் நான் சொல்ல வரவில்லை. சில மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் தேர்ச்சி பெற்ற டாகடர் அனுமதியின் பேரில் தான் செய்யவேண்டும். டாக்டர் அனுமதியின்றிச் செய்வது எப்படி இருக்கு

மென்றால், மீன்கள் இல்லாமல் பாம்புகள் நிறைந்த குளத்தில் கைக்களினால் மீன்களைப்பிடிக்க எத்தனிப்பது போலாகும். இதை இன்னும் தெளியச் சொல்லவேண்டுமானால், ஒருவன் தலைவலியால் வருந்துவதாக நினைத்துக்கொள்வோம். ஒரு தினசரி பத்திரிகையில் ‘பேயர்ஸ் காபாஸ்பரீன்’ என்னும் மருந்தை இதற்கு விளம்பரம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதை வாங்கி, கிரமமாய் உட்கொள்ள ஆரம்பிக்கிறான். அவனுடைய வலி கொஞ்சகாலம் வரையில் இராமல் இருக்கிறது. ஒரு மாதம் கழித்து மறுபடியும் தலைநோய் ஆரம்பித்து, தேகம் முன்னைவிட கேவலமாய் விடுகிறது. அந்த ‘ஆஸ்பிரின்’ என்னும் மருந்து அவனைக் குணப்படுத்தவில்லை. உடனே டாக்டரிடம் ஓடுகிறான். அவர் பரிசோதித்துப் பார்த்து மூளையில் கட்டியிருக்கிறதென்று தெரிவிக்கிறார். இப்போது என்ன நேர்ந்தது பார்த்தீர்களா? ஒரு மாதம் விருதாவாய் போய்விட்டது. அதற்குள் தகுந்த சிகிச்சை செய்திருக்கலாம்.

எப்போதும் குறிகளைக் கொண்டு வியாதி இன்னது என்று தாமே தீர்மானித்துக்கொள்வது பிசகு. அநேக காரணங்களினால் ஒரேமாதிரியான குறிகள் காணப்படலாம்; தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டருக்கு வியாதி இன்னதென்று கண்டுபிடிக்கமுடியும். அப்போது செய்யவேண்டியது யாது என்பதை அவர்தாம் சொல்வார்.”

எனக்குத் தெரிந்தவரையில் சுயபாஷைப் பத்திரிகைகள் தாம் இம்மாதிரியான போலி மருந்துகளை விளம்பரம் செய்வதில் பேர் போனவை. அநேக விளம்பரங்களை நான் வாசித்துப் பார்த்து, எனக்கே சிரிப்பு உண்டாயிற்று. பிளவை, காசம் முதலிய வியாதிகளை சில வாரங்களில் சொஸ்தப்படுத்துவதாக சில போலி வைத்தியர்கள் வீம்பு பேசுகிறார்கள். இதனால் ஜனங்களுக்கு எவ்வளவு கெடுதல் உண்டாகுமென்பதை நீங்களே யோசித்துப்பாருங்கள். நோயால் வருந்துவோர்க்கு மூளை கலங்கிப்போய், பகுத்தறிவு என்பது சிறிதுமின்றித் தயங்குகிறார்கள். இந்த மருந்துகளாகிய பேய்கள் இவர்களைப் பிடித்துக்கொண்டு, சிக்கிரத்தில் பரலோகம் சேர்த்துவிடுகிறது.

ஆனதுபற்றி, இம்மாதிரியான உரிமை மருந்துகளை வாங்காமல் ஜாக்கிறதையாய் இருக்கும்படி நான் அவர்களை எச்சரிக்கிறேன். சாதாரணமாய் அவர்களை முன்னைவிட அதிக அசௌக்கியமாகச் செய்யும். விளம்பரம் செய்யப்பட்ட மருந்துகளை உண்டு அநேகர்க்கு அடிவயிறு, ஹிருதயம் இவற்றின் கோளாறுகள் உண்டாயினவென்று நான் அறிவேன். அதனால் தேகத்தில் விஷசம்பந்தமும் ஏற்பட்டது. பரிக்ஷித்துப் பார்த்து திருப்திகரமான சில மருந்துகளைக்குறித்து மறு வியாஸத்தில் எழுத உத்தேசிக்கிறேன். ஒரு தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியருடைய அனுமதியின்மேல் அவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

இந்த விளம்பரங்களை நிறுத்தும் உபாயம் யாதெனில், சர்க்கார் இதில் கொஞ்சம் அக்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஆஸ்பத்திரி ஏற்படுத்தி, வைத்தியநிபுணர்களைக்கொண்டு, இந்த நுதனமான உரிமை மருந்துகளைப் பரிக்ஷித்துப் பார்க்கவேணடும். இவை உபயோகமானவை என்று தெரிந்தால், ‘அந்த, வியாபாரஸ்தலத்திற்கு ஒரு நற்சாக்ஷிப் பத்திரம் அளிக்கவேண்டும். இந்த நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்களுடன் வந்தாலொழிய உரிமை மருந்துகளை பிரசுரம் செய்யக்கூடாது. இதைத் தடுப்பதற்கு இதுதான் உபாயம்- வருஷவாரி லக்ஷக்கணக்கில் சிலவழியும் இம் மருந்துகளை நிறுத்துவதற்கு இதுதான் உபாயம்.

மனதும் தேகமும்.

ஸீதாராம்.

‘மனதும் சுத்தமாயிருந்து, அன்பும் பலமாயிருந்தால், ஒருவித கஷ்டமும் வராது.’

ஒரு காலத்தில் தேகத்தின் தொழில் அநேகருக்குத் தெரியாமலிருந்தது. ஆனால் தேகத்திலும் மனதிலும் உண்டாகும் மாறுதல்களின் காரணத்தை நவீன சாஸ்திரம் வெகு சிக்கிரத்தில் கண்டுபிடித்திருக்கிறது. ஜனங்களின் சௌக்கியத்திற்கு இதுவே ஒரு காரணம். தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை தினே தினே இப்போது கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது.

ஒவ்வொரு நல்லெண்ணமும் ஆயுளை அபிவிருத்தி செய்கிறது. மனதிற் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணமும் மூளையிலுள்ள ஸெல்லுகளை மாறுதலடையச் செய்கிறது. இந்த மாறுதலினால் தேகத்திலும் மாறுதல் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி ஒவ்வொருவரும் தினம் அரைமணி காலமாவது நல்ல எண்ணங்களை எண்ணி மூளைக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கவேண்டிய தவசியம். தேகத்தைப் பாதுகாக்க நல்ல விளையாட்டுகள் எப்படி தேவையோ அப்படியே, உதாரகுணம், உற்சாகம், ஆத்மபரித்தியாகம், அன்பு, இவை முதலியன மனதை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள்வதற்கு அவசியம் தேவை. இந்த மனோப்பியாசத்தை தினம் படிப்படியாய் அதிகரித்துக்கொண்டு வரவேண்டும். மாதக் கடைசியில் அதன் பலன் அதிசயிக்கத் தக்கதாயிருக்கும். திரிகரண சுத்தி ஏற்படும்.

போதையைத் தரக்கூடிய மருந்துகளும் பானங்களும் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலானவை என்று யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. காமக்குரோதாதிகளால் மனதிற்கும் அதேமாதிரியாகக் கெடுதல் உண்டாகும். பலஹீனமுள்ள மனதுள்ளவர்களுக்கு தீங்கை விளைவிக்கும். கோபமானது சில சமயங்களில் அவர்கள் இரத்தத்தை விஷப்படுத்தி பிராணனுக்கே ஹானியை விளைவிக்கும். திடீரென்று அதிகமாக கோபம் உண்டானால், அது ஹிருதயத்தை பலஹீனப்படுத்தும். மன சாக்ஷிக்கு விரோதமாய் ஒரு காரியத்தை செய்து அதனால் வருந்தும் ஒரு குற்றவாளியின் வெயர்வையையும் சாதாரணமாய் மனோநிம்மதியுடன் கூடிய ஒருவனுடைய வெயர்வையையும் ஒத்திட்டுப்பார்த்து இதில் ரஸாயன முறைப்படி வித்தியாஸம் உண்டென்று நிபுணர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஒரு குற்றவாளியின் வெயர்வையின் ஒருவிதமான நிறமானது, ஸ்லீனிக் திராவகத்தினால் உண்டாகியதென்று ஆராய்ச்சிகளினால் தெரியவருகிறது.

கோபத்தைப்பேலேவே பயமும் கெடுதலானது. பயங்காளிக்கு எப்போதும் கஷ்டமே. ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் மரணமடைவதற்கு திகிலே காரணம். பயத்தின் சத்துருவாகிய தைரியம், மனிதர்களுக்கு நண்பன். அது அவர்களுக்கு தீர்க்க ஆயுளைத் தரும். பிராணி வைத்தியத்தில் பிரசித்திபெற்ற ஒருவர், குதிரைகளின் பழக்க வழக்கங்களை செவ்வையாய் கற்றறிந்தவராயிருந்தார். குதிரை சவாரி செய்வோன் கோபமான வார்த்தைகளை உபயோகிக்கும்போது அதன் ஹிருதயத் துடிப்பு பதின்மடங்கு அதிகப்பட்டதென்று அவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். மிருகங்களுக்கே இப்படியிருக்கும்போது, சிறு குழந்தைகளின் கதி என்னவென்பதை நீங்களே தெரிந்துகொள்ளலாம்.

மனோவேஷ்டை அதிகமாக இருந்தால், வாந்தியெடுக்க வரும். சொல்லொணாத கோபம் உண்டாகும்போது, திடீ

றென்று இரத்தம் மூளைக்குச் செல்லுகிறது. அப்போது அது மரணத்தை விளைவிக்கும். இரவெல்லாம் துக்கப்பட்டுக்கொண்டிருந்தவர்கள் மறுநாட் காலையில் மரணமடைய நேரிடுகிறது.

எவனையும் காமக் குரோதிகளுக்கு அடிமையாக இருக்கும்படி பகவான் ஆஞ்ஞாபிக்கவில்லை. நமது இந்திரியங்களை அடக்குவதற்கு நமக்கு சக்தியுண்டு. நமக்குள் அடங்கியிருக்கும் இந்த சக்தியை நாம் விருத்தி செய்யவேண்டும். தீங்கை நன்மையால் ஜெயிக்க முயலவேண்டும். நமது இரத்தத்தில் விஷங்கள் இருந்தால் அவற்றை நிவர்த்திக்க என்ன செய்கிறோம்? நாம் டாக்டர் உதவியைத் தேடுகிறோம். இரத்தத்தில் சுத்தியேற்றும் மருந்துகள் அல்லது வாய்வழியாய் சாப்பிடும் மருந்துகள் அந்த விஷங்களைப் போக்கி, சுகத்தைக் கொடுக்கின்றன. அதேமாதிரியாக, நல்ல எண்ணங்களைக்கொண்டு தீயவற்றை அகற்றவேண்டும். சுகமான எண்ணங்கள் கெட்ட எண்ணங்களை அழிக்கச் செய்யும். அன்பே குடிகொண்டிருக்கும் ஒருவனுக்கு, மனதில்

பெண்களுக்கேற்ற ஒரு வியாயாமம்

ஆயாஸமே இராது. மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை பெரியவர்களுக்கும் பள்ளிக்கூடப் பிள்ளைகளுக்கும் கற்றுக்கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் அவர்களிடம் காணப்படும் அநேக தீமைகள் சூரியனைக்கண்ட பனி போல் அவர்களை விட்டகலும். சோம்பலும் மனோ சங்கடமும் ஜடிதியில் பறந்தோடும். அறியாமையே அநேக கஷ்டங்களுக்குக் காரணம். கோபம், பொறாமை, கெட்ட எண்ணம், பழிக்குப்பழி வாங்குதல் முதலியன நமது ஆயுளை குறையச் செய்கின்றன.

தேகத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளைப் போலவே, மனோ வியாதிகளும் சிகிச்சையால் சொஸ்தமாகும். பயம் அல்லது பொறாமை குடிகொண்டிருக்கையில் நாம் சரியான சிகிச்சை செய்கிறதில்லை,

அன்பென்னும் ஆயுதத்தால் கோபத்தை ஒழிக்கலாம் என்று அந்த சமயம் கவனிக்கிறதில்லை. அழுக்கடைந்த ஜலத்தை சுத்தி செய்ய முடியுமானால் கெட்ட எண்ணங்களை சுத்தி செய்ய ஏன் முடியாது?

மனது சரியான நிலையில் இருக்கையில், ஒருவரும் குற்றம் செய்ய ஒப்பான். மூளையிலுள்ள ஸெல்லுகள் கெட்ட எண்ணங்களால் நோய்ப்பட்டுப் போகும்போதுதான் ஒருவன் கெட்ட வழியில் திரும்பி ஜன சமுகத்திற்கே அச்சத்தை உண்டுபண்ணுகிறவனாகிறான்.

மனிதன் எண்ணம் என்னும் சமுத்திரத்தில் சதா மூழ்கியிருக்கிறான். அநேக நதிகள் நாலா பக்கங்களில் வந்து அந்த சமுத்திரத்தில் சங்கமமாகின்றன. சிலவற்றில் உப்பு ஜலமும் சிலவற்றில் நல்ல ருசியான ஜலமும் வருகிறது. இந்த சமுத்திரத்தில் அலையும், சுழல்காற்றும் உண்டு. இவை யாவையும் அறியாமலிருந்தால் நமது வாழ் நாள் என்னும் கப்பல் துறை தப்பி அவற்றினின்றும் மீள முடியாமற் போய்விடும். ஆகையால் துராசைகளையும் காமக் குரோதாதிகளையும் விலக்கவேண்டும். மனதை எப்போதும் அன்பினால் ரொப்பவேண்டும். அன்பு உள்ளிருக்கும்போது, பகை வெளியே வந்துவிடும். சூரியன் பிரகாசிக்கையில், இருட்டு பறந்தோடும். ஜலம் பாயும் போது, தீ அணையும். அன்பின் மத்தியில் பகையிராது. நம்பிக்கையின்மை, மோசம்போதல் இவைகளை ஒழித்து, தைரியத்தையும், நம்பிக்கையையும் உள்ளே விடு. இந்த சுவல்பமான உண்மைகளை அறிபவனே சுகபுருஷன். மனோவியாகூலமும், மகாதுர்த்தசையுள்ள ஒரு யௌவன புருஷன் சந்துஷ்டியும், அன்பும் குடிகொண்டிருக்கும் ஒரு ஸ்திரீயைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டான். அவளுக்கு நம்பிக்கையின்மை என்கிற பதமே தெரியாது. அவர்கள் ஒன்றாகூடி வாழ்வதின் பலனாக அந்த புருஷனுக்கு ஒரு மாறுதல் உண்டாயிற்று. அவன் ஒரு தேனீயைப் போல் உல்லாசமடைந்து ராஜனைப் போல் சுகப்பட்டான். நன்மையே நினை, நன்மையே பேசு, நன்மையே செய். அதனால் சுகம் உண்டு. சுகம் இருந்தால் ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

நகரங்களில் தூசி உபத்திரவம்.

ஆர். நாராயணசாமி, எம். ஏ. 43, பெரிய தெரு, திருவல்லிக்கேணி மதராஸ்.

காசநோய், மார்சளி முதலிய சுவாஸக் கூழாய் சம்பந்தமான வியாதிகள் நகரங்களில் அதிகமாய்ப் பரவுவதற்கு, தூசி உபத்திரவம் முக்கிய காரணங்களுள் ஒன்றாகும். நவீன சாஸ்திரத்தின் பலன், ஜடுதியில் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குப் போகும்படியான வசதிகள் உண்டாயிருப்பதேயாம். மோட்டார் வண்டிகள் நமது தேசத்தில் எங்கும் பரவி யிருக்கின்றன. இந்த மோட்டார் வண்டிகள் பொதுச் சாலைகளிலும் தெருக்களிலும் போகும்போது, மப்பு போல் தூசி வெளிக்கிளம்ப நேரிடுகிறது. நகரத்திலாவது வெளி ஊர்களிலாவது, ஒவ்வொருதரம் மோட்டார் போகும் போது அதிலிருந்து எழும்பும் தூசியானது மேலே படியாமற் போவதில்லை. இது வெளியூர்களில் சகஜம். இந்த தூசி தவிர, மோட்டார் இன்ஜின்களிலிருந்து வரும் புகை மற்றோர் உபத்திரவம். இவ்விரண்டும் சேர்ந்து பாட்டைசாரியை மூச்சு திணறும்படி செய்கின்றன. தெற்கே, வெளியூர்களில், அநேக பொதுச் சாலைகள் லேசில் உடையக் கூடிய சிவந்த கிரேவலால் போடப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு மோட்டார் வண்டி

போனாலும், இவைகளில் தூசி கிளம்பி, நம்மைச் சூழ்ந்து முழுகச் செய்கிறது.

தூசியானது மூக்கு அல்லது வாயின் மூலமாய் உள்ளே புகுந்தால் நாஞவித சுவாஸ நோய்களுக்குக் காரணமாகும் என்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. இத்தூசி, நுரையீரற்குள் செல்லும் பக்ஷத்தில், இது அவற்றின் வலுவைக் குறைத்து, வியாதிக்கு உட்படுத்துவதுடன், ஜனங்கள் அதன்மேல் நடக்கும் போது, எச்சில் உமிழ்வதினலோ, மூக்கைச் சிந்துவதினலோ, குப்பையை எறிவதினலோ, அந்த தூசியில் நோய்க் கிருமிகள் இருப்பதற்கு ஹேது உண்டு. இந்நோய்க் கிருமிகள் நுரையீரற்குள் புகுந்தால், ஆபத்து நேரிடும். அந்த நபர் வியாதிப்படுவதுடன், அநேகருக்கு அந்த வியாதி தொத்துவதற்கு அவன் காரணபூதனுவான். எங்கும் வியாபித்திருக்கும். இந்த தூசி உபத்திரவத்தை தவிர்ப்பதெங்ஙனம்? சாலைகளின் மேல் மோட்டார் வண்டிகளை ஓட்டாமல் இருக்க முடியாது.

அந்தச் சாலைகளிலும் தெருக்களிலும் ஜனங்கள் நடந்துபோகாமல் இருக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி பின்வரும் எச்சரிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்வது நலம் :—

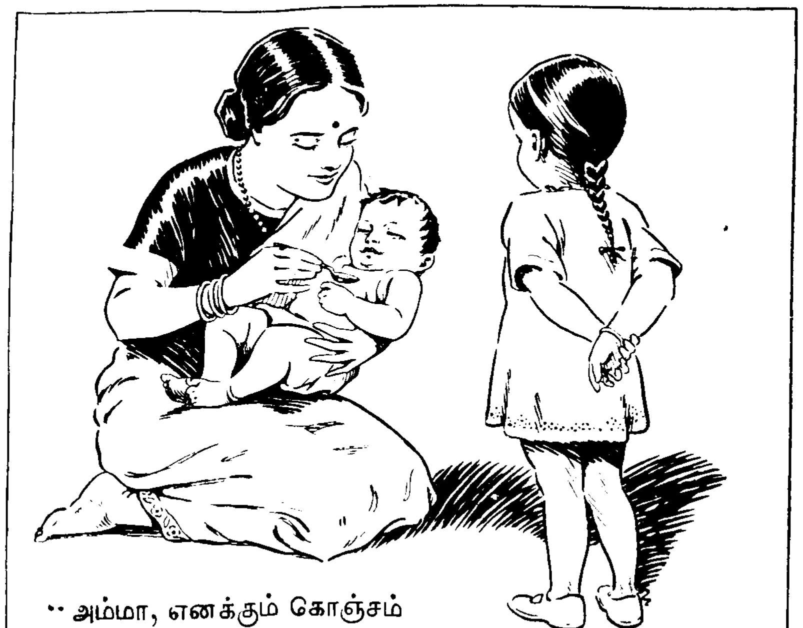
(1) சாலைகள் தூசி எழும்பாதவிதம் போடப்படவேண்டும். அவைகளை டாரினலாவது, கான்கிரீட்டினலாவது ரப்பரினலாவது போடவேண்டும். இவ்வாறு செய்யின், மோட்டார் வண்டிகள் எவ்வளவு வேகமாய்ச் சென்றலும், தூசி கிளம்பாது. சென்னை மாநகரத்தில், அநேக பஸ் வழிகளும், இன்னம் இதர சாலைகளும், தெருக்களும், டாரினல் போடப்பட்டிருக்கின்றன. வெளி முனிஸிபாலிடிகளிலும்கூட, இப்போது முக்கியமான சாலைகளுக்கு டார் போட்டிருக்கிறர்கள். கான்கிரீட், ரப்பர் முதலியன நாட்பட இருந்தபோதிலும், செலவு அதிகமாவதால், நமது ஏழ்மையான நாட்டிற்கு அவை சாத்தியமாயிராது. ரோட் இம்ப்ருவ்மெண்டு போர்டார் இது விஷயத்தில் அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு ஏதாகிலும் செய்யலாம்.

புழுதியான ரோட்டுகளில் நாம் நடக்கும்போது, வாய் மூலமாக எப்போதும் சுவாஸிக்கக்கூடாது. வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தால் வேண்டுமென்றே நாம் நோய்க்கிருமிகள் நிரம்பியுள்ள தூசியை தேகத்தினுட்புகச் செய்து, அதற்குக் கெடுதல் உண்டுபண்ணுவோம். நாசி மூலமாய் சுவாஸித்தால், அவ்வளவு தீங்கு இராது. பகவான் மகா கருணையுடன் மூக்குக்குள் ரோமத்தை வைத்திருக்கிறர். இந்த ரோமமானது, தூசி முதலியன வற்றை உட்புகவொட்டாமல் தடுக்கும். அது காற்றை வடிக்கட்டி சுத்தமான காற்றைமட்டும் உட்புகவிடும். அநேகர் இது தெரியாமலே இந்த ரோமத்தை சிரைத்து விடுகிறர்கள். இது பிசகு.

(3) மேலும், நாம் புழுதிமண்ணில் நடந்துபோகும்போது கூடியவரையில் கேளிக்கையாய் பேசவும், சிரிக்கவும் கூடாது. அப்படி செய்தால், தூசி, வாய் மூலமாய் உள்ளே நுழையநேரிடும்.

(4) நாம் வீட்டிற்குத் திரும்பிவந்தவுடன், நமது முகத்தையும் கை கால்களையும் கழுவி, சுத்த ஜலத்தைக் கொண்டு தொண்டையை அலம்பிக் கொப்பளிக்கவேண்டும். அதனல் மேலே படிந்துள்ள தூசி ஒழியும்.

(5) கடைசியாக, ஜனங்களுக்குப் பிரசார மூலமாய் தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலான இந்த இரண்டு துன்பங்களையும், அதாவது, எச்சில் துப்புதல் தூசி உபத்திரவம் இவற்றை தெரியப்படுத்தவேண்டும்.



"அம்மா, எனக்கும் கொஞ்சம் கொடுக்கிறீர்களா?"

உட்வர்ட்ஸ் க்ரைப் வாடரை தக்க தருணத்தில் ஒரு டோஸ் கொடுத்தால், அது குழந்தைகளை அனேகவித மான நோயிலிருந்து காப்பாற்றும். அது பல் முளைக்கும் 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-III W. WOODWARD LTD. LONDON, ENGLAND

ஓம்

பயோனியர் மியூச்சுவல் பெனிபிட் அண்டு பிரெண்டு-இன்-நீடு ஸொஸைட்டி, லிமிடெட்.

சேர்மென் : ராவ்ஸாஹப் டாக்டர். யூ. ராமராவ், மாஜி ராஜாங்க சபை மெம்பர்.

மானேஜிங் டைரெக்டர் : மா-ா-ஸ்ரீ என் பட்டாபிராமராவ், பி.ஏ., மாஜி கொச்சி திவான்.

பிச்சைக்காரர் தொல்லை, பொருளாதாரத் தொல்லை, தொழிலில்லாத் தொல்லை—இவ்வளவையும் தீர்த்துவைக்கும் உபாயம்.

ஷை ஸொஸைட்டி மதராஸில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்தியா, பர்மா ஸிலோனில் உள்ள ஒவ்வொரு முக்கியமான இடத்திலும் ஏழையாகவும் உதவியற்றும் இருக்கும் **தீனர்களுக்கும் அங்கஹீனர்களுக்கும் விடுதிகள்** ஏற்படுத்துவது. ஷை **விடுதிகளை நிரந்தரமாய் நடத்திவரும் பொருட்டுப்** பொது ஜனங்களிடமிருந்து நன்கொடைகளை வசூலித்து ஒரு **சாசுவத தர்ம பண்டைத்** திரட்டுவதுமே இந்த ஸொஸைட்டியின் முக்கியமான நோக்கங்களாகும். இந்த சாசுவத தர்ம பண்டுக்கு மொத்தமாக ரூ. 100, அல்லது **மாதம் 1-க்கு 1 ரூபாய் வீதம் 100 மாதங்களில் ரூ. 100** கொடுக்கும் நபர், இந்த ஸொஸைட்டி செய்திடும், **தர்ம கைங்கரியத்தில் பங்கு கொள்வதுடன்,** கீழே கண்ட இம்மைப் பயன்களுள் ஏதாவதொன்றையும் அடையலாம். அதாவது :—

1. **அடைமானக் கடன் :**—ரூ. 2,000-க்குக் குறைவுபடாத மதிப்புள்ள தனது ஸ்தாவர சொத்தின்பேரில் ரூ. 1,000 கடன் பெறலாம். அதற்கு **வட்டியோ,** வருஷம் 1-க்கு **100-க்கு 6 தான்.** மாதம் கொஞ்சமாக, **200 மாதங்களில்** இந்தக் கடனை அடைக்கலாம்.

2. **நபர் ஜாமீன் கடன் :**—ஸ்தாவர சொத்து இல்லாதிருக்கும்பட்சத்தில், நபர் ஜாமீன்பேரில் ரூ. 1,000 கடன் பெறலாம். அதற்கு **வட்டியோ,** வருஷம் 1-க்கு **100-க்கு 6 தான்.** மாதம் கொஞ்சமாக, **100 மாதத் தவணையில்** இந்தக் கடனை அடைக்கலாம்.

3. **ரிலீபு போனஸ் :**—கடன் வாங்குவதற்குள்ளாக மெம்பர் இறந்து போனால், **500 ரூபாய் வரைக்கும்** அவருடைய வார்சு **ரிலீபு போனஸை** அடையக்கூடும்.

4. **லைபு-போனஸ் :**—மெம்பர் கடனும் வாங்கிக்கொள்ளவில்லை, தனது மரணத்திற்குப் பிறகு தனது வார்சு இதனால் அநுகூலமடையவேண்டும் என்றும் விரும்பவில்லையென்றால், **100 மாதம்** கடந்தபின், **லைபு-போனஸாக** அவர் **150 ரூபாய் அடையலாம்.**

முக்கியமான குறிப்பு:—100-க்கு அதிகமாக, **தகுந்த அளவிற்கு நன்கொடை செலுத்தும் பட்சத்தில்,** ஒரு மெம்பர் **10,000 ரூபாய்** வரைக்கும் **அடைமானக் கடன்** வாங்கிக்கொள்ள முடியும்; அல்லது, அவருடைய வார்சுகளுக்கு ரூ. **5,000,** வரைக்கும் **ரிலீபு-போனஸ்** கொடுக்கப்படும்.

தேவை.

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன் முழுமையிலுமுள்ள, பிரதிநிதிகளில்லாத எல்லா மாகாணங்களிலும், பெரிய நகரங்களிலும் முக்கிய பட்டணங்களிலும் முறையே, சீப் ஏஜெண்டுகளும், ஸ்பெஷல் ரெப்ரஸெண்டேடிவுகளும், லோகல் ரெப்ரஸெண்டேடிவுகளும் தேவை. அவர்கள் சம்பளத்துக்கும், கமிஷனுக்கும் வேலை செய்யலாம். இதர விவரங்களுக்கும், பிராஸ்பெக்டசுக்கும், தபால் சார்ஜுக்கு ஓர் அணா ஸ்டாம்பு வைத்து, கீழ்கண்டவருக்கு எழுதலாம்.

237, அங்கப்ப நாயக்கன் தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், மதராஸ்.

மிஸ்டர். வி. என். பாரதி, காரியதரிசி.

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