# ஆரோக்கிய
# தீபிகை

10 7-8

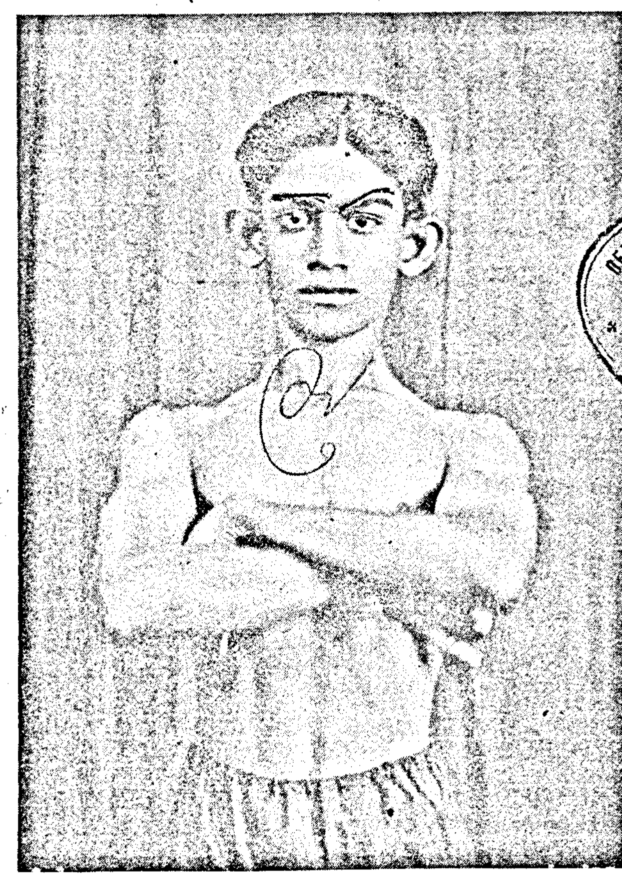
ஜூலை, 1933


TL
2:5m211, N24
N33.10.7-8
209227

# ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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



டி. எம். உமார் மோய்தீன், 17 - வயது, இரங்கூன்.

பளுவைத் தூக்குதல், சதையை அடக்குதல் ஆகிய இந்த அப்பியாஸங்களில்
டாக்டர் வால்டர் சிட்டூன் அவர்களிடம் பயிற்சி பெற்றவர்.

OFFICE OF THE REGISTRAR
28 JUL 1933
MADRAS

NEEM TOOTH PASTE

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளேயும் பல் சொத்தைகளேயும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

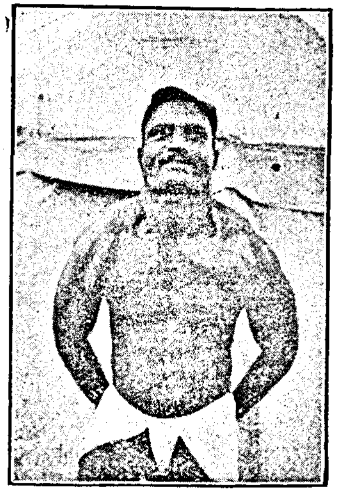
(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னே.

இனம் ! இனம் !



என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்ருக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிருனே அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணு இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

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

# பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

ஆயுட் பொறுப்பும், பொதுஜன ஆரோக்கியமும். ... 145
குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மண்ணீரல் பெருக்கம். எம். நாராயண பாய், எம்.பி., பி.எஸ்., பேதாலஜி டிபார்ட்மெண்டு, மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ். ... 147
க்ஷயரோகிகளுக்குப் பொதுவான ஒரு வார்த்தை. டாக்டர் ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி., பி.எஸ்., முனிசிபல் கமிஷனர், மெம்பர் ஹாஸ்பிடல் கமிடி, பவுன்கிடி,பர்மா. 150
சீதபேதி. உதவி ஹானரெரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ஹெல்த், திருவனந்தபுரம். ... 152
கங்கா ஜலம்—அதன் தெய்வீகத் தன்மையும், பரிசுத்தமும். ... 154
மஹா பாரதத்திலிருந்து ஆரோக்கியப் பாடங்கள். (அனுசாசன பர்வம்) ... 158
தேன் ஒரு ஆகாரம். ... 160
தேகத்தைச் செவ்வையாய் வைத்துக்கொள்ளும் விதம். ... 162
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... 163

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
28 JUL 1933

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : :
: : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஔஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களேக் குணப்படுத்தியிராவிடில் வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாக வேணும் நமது கோனே—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏறபட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும், வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளேப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3. வி. பி. சார்ஜு வேறு.

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். வாங்கும்போது சேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

சொந்தமாய் நாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
கிர்குவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

**Dr. D. N. Jasani, Girgaum Back Road, Bombay 4.**

ஏஜெண்டுகள் :—தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னே.

தமிழ்நாடு ... 209227

நிஜமான சுகம் இன்னதென்று
உனக்குத் தெரியுமா ?
பூலோகத்தில் யார் வேண்டுமானலும்
பந்தயம் போடலாம்.

## பைல்வான் லேஹியம்

இன்றிரவே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இமோத் கிரியிலுள்ள யோகீஸ்வரர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

லேபனக்குறைவு, புருஷத்துவமின்மை, போகக் குறைவு, களைப்பினல் உண்டாகும் நரம்புத் தளர்ச்சி, முள்ளந்தண்டுக் கொடியிலுள்ள நரம்பு மெலிந்து போதல் இவைகளை சொஸ்தப்படுத்தும். கொஞ்சமேனும் கெடுதலில்லாதது. நல்ல பலன்.

25-தோலா ரூ. 3-0-0. 2 டின் ரூ. 5-8-0.

வேண்டுவோர்க்கு புஸ்தகம் இனும்.

டாக்டர் எ. எஸ். மூர்த்தி,
டானிக் செய்வதில் நிபுணர். சிகாகோல்.

**Degrees! Books! Medicine!**

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaratna 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.*

**GANGAW**
**THE QUEEN OF PERFUMES**

**SRI KRISHNAN BROS.,**
323, THAMBU CHETTY ST.
MADRAS.

## நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன் ?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் தூரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தன்வந்தர், ஏழைகள், உயாந்த நிலேயில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலேயில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



28 JUL 1933 MADRAS

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்கள் ளிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

## வெள்ளெழுத்து

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

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,
**323,** தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

## இனும்; தபால் சார்ஜு இல்லை.

ஆல்கோஹலைன்" (ரிஜிஸ்டர்ட்) என்பதைப் பற்றிப் படங்களோடு கூடிய துண்டுப்பத்திரிகை. இந்த ஆல்கொஹலைனது 1914-ம் வருட முதற்கொண்டு சாராயம், அபினி உண்ணும் பழக்கங்களுக்கும், அதனால் உண்டாகும் கோளாறுகளுக்கும் ஏற்ற மருந்தென்று அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தத் துண்டுப்பத்திரிகையை ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு இனாமாகவும், தபாற் செலவின்றியும் அனுப்பப்படும். இந்த ஆல்கோஹலைனது ஆயிரக்கணக்கான விசனிக்கத்தக்க கேசுகளை சொஸ்தம் செய்திருக்கின்றன. ஒருதரம் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை தெரியவரும். தவறுமல் 3-வாரம் முதல் 6-வாரம் வரையில் சிகிச்சை செய்துவரும் பக்ஷத்தில் முழுதிலும் சொஸ்தமாகும்.

பரீக்ஷைக்காக பாகெட் ரூ. 1-8-0.
3-வாரம் மருந்து விலை ரூ. 5-8-0.
6-வாரத்திற்கு ,, 10-0-0.

இந்த மருந்து செய்வோர்க்கு எழுதவேண்டியது.

ஜூனே கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,
இச்சாபூர், ஈ. பி. ரெயில்வே. (மேற்கே வங்காளம்.)
அல்லது
ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.
தி கோலம்போ அபாதிகரீஸ் கம்பெனி, லிமிடெட், கொழும்பு.

## கல்கத்தா வேப்பம் ஸோப்.

(மருந்துக்கும் பூசிக்கொள்வதற்கும்)

தினம் ஸ்நானத்திற்கு உபயோகமானது. மிருந்த வாசனையுள்ள ஸோப். சர்மம், தேகம், மயிர் இவற்றை நூதனமாயும். சுத்தமாயும் வைத்துக்கொண்டிருக்கும். மயிர் உதிர்வதை நிறுத்தும். தொத்து சம்பந்தம் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். சர்ம வியாதிகளை சொஸ்தப் படுத்தும்.

## வேப்பம் இரத்த சுத்தி.

(சாப்பிடுவதற்கு ருசியாக இருக்கும்)

ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் கொடுப்பதற்கு எடுத்தது. நல்ல டானிக் மருந்து. சுத்தமில்லாத இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கச் செய்யும். ரணம், மேக வியாதிகள் இவைகளையும் சொஸ்தம் செய்யும்.

## வேப்பம் விஷங்கொல்லிப் பற்பசை.

வாயைச் சுத்தம் செய்து ஆரோக்கியமாக இரு. பற்களைச் சுத்தம்செய்து, வாயை விஷங்கொல்லித்தன்மையால் சுத்திகரித்துத் தந்த நோய்களை ஒழிக்கும்.

தி நீம் கெமிகல் & இண்டஸ்டிரியல் ஒர்க்ஸ்.

ஸோல் ஏஜெண்டுகள் :—
ர்ஜா அண்டு ஸன்ஸ், ரேச்சுர், மைசூர் ராஜ்ஜியம், குடகு, தென் இந்தியா இவைகளுக்கு ஏஜெண்டு.
தி வொபிடி டிரேடிங் கார்பொரேஷன், 257, சிக்பெட், பெங்களூர் ஸிடி.

## ஸ்வர்ண கடிக சந்திரோதய மகரத்வஜா.

இதுவே ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் சிறந்த டானிக். கொடிய நபும்ஸகத்வம், பிரமேகம், பெண்களின் வெள்ளை, ரத்த ஒழுக்கு, மூத்திரக்கிருச். இவைகளுக்கு மிகச் சிறந்தது. எந்தவிதமான ஜன்னி ஜூரத்துக்கும் பிரபலமானது. வெவ்வேறு அனுபானங்களுடன் சாப்பிட்டால் பலவேறு வியாதிகள் குணமடைகின்றன.

சியவனப் பிராஸூடன் கலந்து சாப்பிட்டால் இரட்டை டானிக் ஆகி, அபூர்வகுணங்களைக் கொடுக்கின்றது.

மகரத்வஜா ரஸம் 1-தோலா ரூ. 4-0-0.
ஸித்த மகரத்வஜம் 1-தோலா ரூ. 24-0-0.

## சியவனப் பிராஸ் (அஷ்ட பெர்குடன்)

இது ஒரு அதி உன்னத ரிஷியின் புத்தி சாதுர்யத்தினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பிராசீனத்தில் ஸ்வாஸப்பை ஸம்பந்தமான ரோகங்களுக்கு ஏற்பட்டது. ஸ்வாஸப்பையை பலப்படுத்துகிறது. க்ஷயம், இழுப்பு, இருமல் முதலியவைகளுக்கு நிகரற்றது. நோயின் வாயாலடிபட்டவர்களுக்கும் பலஹீனமானவர்களுக்கும் தேகப்புஷ்டி கொடுப்பதிலும் இந்திரிய விருத்தி செய்வதிலும் மஹா உத்கிருஷ்டமானது.

20-தோலா ரூ. 1-4-0. தபால் கூலி வேறு.

மற்ற விவரங்களுக்கும் காட்லாக்குக்கும் கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு
எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.
எல்லாவிடங்களிலும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

சுக் ஸஞ்சாரக் கம்பெனி, மட்ரா, (யூ.பி.)


தொகுதி 10, பகுதி 7] [ஜூலை, 1933.

# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

## ஆயுட் பொறுப்பும், பொதுஜன ஆரோக்கியமும்.

சிக்கனத்துறையில், ஆயுட் பொறுப்பு, ஒற்றுமைப்பு இவ்விரண்டும் மேனாட்டாரிடமிருந்து கீழ்நாட்டார் அடைந்த பெருத்த ஆர்ஜிதங்களாகும். விவசாயத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் நமது இந்தியா தேசத்தில், புராதன காலத்தில், பூஸ்திதியே பெருத்த ஆஸ்தியாகவும், பண்டமாறுதலே நாணயமாகவும் வழங்கி வந்ததுடன், ஜனங்கள் ஏக குடும்பமாய் வசித்து, தங்களுக்குவேண்டிய உழைப்பு, பாதுகாப்பு யாவும் தாமே செய்து கொண்டு, யாதொரு குறைவுமின்றி, சந்தோஷமாயும், நிச்சிந்தையாயும் தீர்க்காயுளுடனும் வாழ்ந்து வந்தனர். அப்போது அவர்களுக்கு ஆயுட்பொறுப்பு அவசியமில்லாதிருந்தது. தற்காலத்தில் இவை யாவும் மாறுதலடைந்துவிட்டன. அன்னியதேசத்து நாகரீகம் உட்புகுந்துவிட்டது. படிப்பில் ஆத்மஞானம் கலக்கவில்லை; படித்த சிறுவர்கள் அநேகர் வேலையின்றித் தடமாடுகிறார்கள்; ஜனங்களின் தேவைகளோ அதிகரித்துவிட்டன; அவற்றுள் அநேகம் சொகுசுக்காக வேண்டியனவாகும்; கிராமங்களில் ஜனங்கள் குடியிருப்பதை விட்டு பட்டணங்களில் நெருக்கடியில் வசித்து வருகின்றனர்; ஏக குடும்பங்கள் அநேகம் கலைந்து போய் அவரவர்கள் பங்கு பிரித்துக் கொண்டு தன்னம் தனியாய் வசிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர்; கைத்தொழில்கள் விரைவாய் விருத்தியடைந்து வருகின்றன; விசையான போக்கு வரவு சாதனங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன; இவை யாவும், இன்னும் மேற்கொண்டு அநேக விஷயங்களும் கூடி பொதுவாய் இந்தியர்களுடைய தேகசக்தியைக் குறைத்து அவர்களை க்ஷணத்திற்கு க்ஷணம் ஆபத்திற்கிரையாக்கி வருகின்றன. இவ்வித நிர்ப்பந்தமானதும், தடபுடலானதுமான இல்வாழ்க்கையில், ஜனங்களுக்கு மூப்பில் உபயோகப்படும்பொருட்டும், அவர்கள் இறந்தபிறகு அவர்களைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு ஆஸ்தியாக இருக்கும்பொருட்டும், கொஞ்சம் பணத்தை மீற்றி, ஆயுட்பொறுப்புக் கம்பெனிகளில் கட்டிவைப்பது புத்திசாலித்தனமேயாகும். கஷ்டகாலத்தில் ஜனங்களுக்கு உற்ற துணையாயிருப்பதால், இந்த ஆயுட்பொறுப்புக் கம்

பெனிகள் நிச்சயமான வரப்பிரசாதங்களாகும். இக்கம்பெனிகள் சிறிதுகாலமாகத்தான் இந்தியாவில் விருத்தியாய்க் கொண்டு வருகின்றன. பணச்சேர்க்கை விஷயத்திலும், வியாபார விஷயத்திலும் இவைகள் ஒன்றுக்கொன்று தோல்வியின்றி நடந்தேறி வருகின்றன. இது வியப்பையும் புகழ்ச்சியையும் தரத்தக்கது.

ஆனால், இக்கம்பெனிகளின் முழுநோக்கம் லாபம் சம்பாதிப்பதிலும், மிகுந்த பணம் சேர்த்துவைப்பதிலுமே யன்று. பாலிஸி ஹோல்டர்களைக் கடினமான வைத்தியப் பரீக்ஷைக்கு உட்படுத்தி, அதனால் அகால மரணத்தைக் கம்மிப்படுத்துவதினாலும், பணத்தை லாபச்சாட்டான வழிகளில் போட்டுவைப்பதனாலும் இவை உண்டாகலாம். வியாபார விஷயத்தைத் தவிர்த்து, இக்கம்பெனிகள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் மற்றொன்றுண்டு. அது பொதுஜன சம்ரக்ஷணையாகும். இக்கம்பெனிகள் அடியோடே இத்தொழிலை மறந்துவிட்டிருக்கின்றன. இது மிகவும் விசனிக்கத்தக்க விஷயம். இக்கம்பெனியில் சேர்ந்தவர்களுக்கு இலவசமாய் வைத்தியம் செய்தும், குடியிருக்கும் வீடுகள் கட்டிக்கொள்ள வசதிகள் ஏற்படுத்தியும், மலிவாய்ப் போஷணைபண்டங்களை அதாவது, பால், நெய், எண்ணெய் முதலியனவற்றை கலப்படமின்றி வாங்கி சப்ளை செய்தும் இவ்வாறாக அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தையும் சௌகரியங்களையும் பாதுகாப்பதும், அவர்களுக்கும் அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கும் படிப்பு புகட்டுதலும், முக்கியமாய் ஆரோக்கியம் நன்னடக்கை இவற்றைக் குறித்துக் கற்பிப்பதும், இக்கம்பெனிகளின் முக்கிய பொறுப்பாகும். பாலிஸி ஹோல்டர்களுக்கு ஆயுள் விருத்தியானால் கம்பெனியாருக்கு லாபம். ஜனங்கள் சேரும்போது எவ்வளவு கடினமாய் வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்தபோதிலும், அது நீடித்து நிற்காது. இந்தியாவில் அப்போதைக்கப்போது பெரியம்மை, டைபாய்டு ஜுரம், காலரா, நியூமோனியா இன்புளுயன்ஜா முதலிய வியாதிகள் தோன்றி, ஜனங்களை, முக்கியமாய் நகரவாசிகளையும் பட்டண வாசிகளையும் கொள்ளைகொண்டு போகின்றன. இந்தியர்களை வதைத்து, அவர்களை சம்பாதிக்கவும் பிரீமியம் கொடுக்கவும் சக்தியற்றவர்களாகச் செய்வது மலேரியா ஜுரம். இக்கொடிய வியாதி இந்தியர்களைப் பீடித்து வருகிறது. காசநோய் மற்றொரு வியாதி. இது இந்தியா முழுதிலும் வியாபித்திருக்கிறது. இதனின்றும் ஜனங்களைக் காப்பாற்றவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது.

பணம் கட்டாமல் தவறிய பாலிஸிகள் அநேகம். இது விசனிக்கத்தக்க விஷயம். 1929-ம் வருஷத்தில் இந்தியாவிலுள்ள கம்பெனிகளில் தவறுதலடைந்த பாலிஸிகள் போனசுகள் இவைகளின் மொத்தத் தொகை ரூ. 5,32,56,000. 1930-ம் வருஷத்தில்இத்தொகை ரூ.6,97,16,000. பூலோகத்தில் வியாபாரச்சோர்வு, சம்பளங்களில் பிடிப்பு, சரக்குகளின் விலை இறங்கிப்போதல் இவைகளும் ஒருசமயம் காரணமாயிருக்கலாம். ஆனால், மூலகாரணம் ஒன்றுண்டு. அது பிணியும் துன்பமுமேயாம். இவைகளே பாலிஸிகள் தவறிப்போவதற்கு முக்கிய காரணம். மேனாடுகளில், இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார்,பாலிஸிஹோல்டர்களுக்குண்டாகும் பிணியைசொஸ்தப்படுத்துவதுடன், அவர்களுக்கு நோயைவரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் தக்க முயற்சி எடுத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால், இந்தியாவிலுள்ள கம்பெனிகளோ, வியாபார விஷயத்தை மட்டும் கிரஹித்துக்கொண்டு, இந்த பொதுஜன சம்ரக்ஷணை சம்பந்தமான விஷயத்தைத் தள்ளிவிட்டனர். மைசூர் சர்வகலாசாலையில் ஆக்டுயரி உத்தியோகம் வகிக்கும் ப்ரொபெஸர் கே. பி. மாதவா என்பவர், 1932-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதத்திய ஆரோக்கிய தீபிகை இதழில் இது விஷயமாய் ஒரு சிலாக்கியமான வியாஸம் எழுதியிருக்கிறார். நமது வாசகர்கள் இந்த வியாசத்தை மறுபடியும் இப்போது கவனித்து வாசிப்பாராக. ஆகிலும், நமது தேசத்திலுள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார்கள் தமது கடமைகள், பொறுப்புக்கள் இன்னவை என்பதை இப்போது நன்கறியலாயினர். மிஸ்டர் நளினி ரஞ்சன் சர்க்கார் அவர்களுடைய அக்கிராசனத்தின்கீழ் நடந்த ஒரு கூட்டத்தில் அவர் படித்த வியாஸத்தில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது:—(இது 1933-ம் வருஷத்திய மார்ச்சு மாதத்திய 'பீஸ் கார்டியன் என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரமாயிருக்கிறது.)



“நாம் பொதுவாய் ஜனங்களுக்கும் முக்கியமாய் நமது பாலிஸி ஹோல்டர்களுக்கும் இதுகாறும் செய்துவந்த ஊழியத்தைக் குறித்து ஒரு முக்கியமான விஷயம் என் மனதில் குடிகொண்டிருக்கிறது. அவர்களுக்கு இன்ஷியூரென்ஸ் விஷயமாக நேரிடையாகத் தொண்டுசெய்து வருவதுடன், பொதுஜனங்களின் சிக்கன விஷயத்தை விருத்தி செய்வதில் அவர்களுக்கும் ஒத்தாசை செய்து வருகிறோம். நாம் இப்போது முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி, நமது பாலிஸி ஹோல்டர்களுக்கும், நமது தேயத்தார்க்கும் ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்தும், வைத்தியம் செய்தும், கல்வி கற்றுக் கொடுத்தும் இவ்வாறான ஊழியமும் செய்யவேண்டியது என்பது எனது அபிப்பிராயம். இந்தியாவிலுள்ள லைப் ஆபீசுகள், தேசமுழுதிலும் தகுந்த மூஸ்தீப்புடன் இருக்கின்றன. இதைக்கொண்டு நமது காரியத்தை நிறைவேற்றிக்கொள்ளலாம். இந்த முக்கியமான தொண்டு ஒருபக்கமிருக்க, நமது பாலிஸி ஹோல்டர்களின் வாழ்நாள் ஒரு வருஷகாலம் இதனால் நீடித்ததாக வைத்துக்கொள்வோம். இதனால் நமது ஆபீசுகளுக்கு லாபம் எவ்வளவு என்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். நமது கம்பெனிகளின் வைத்தியர்களுடைய ஒத்தாசையால், ஆயுள்களைப் பொறுக்கி எடுக்கலாம். இந்தியாவின் மரண விகிதத்தைக் குறைக்கவும் இது உதவியாக இருக்கும். இது விஷயமாகச் செய்யவேண்டிய உபாயங்கள் அநேகம். நானாக ஒரு ஏற்பாடு இப்போது கொண்டுவரவில்லை. நீங்கள் இதை யோசித்துத் தக்க ஏற்பாட்டைச் செய்ய முயலவேண்டும். நியூயார்க் மெட்ராபாலிடன் கம்பெனியார் செய்துவரும் ஏற்பாட்டின்படி நடந்தால் உசிதம் என்று தோன்றுகிறது.”

இந்நன்மதியை யாவரும் கவனித்து, கூடியசீக்கிரத்தில் இந்தியாவிலுள்ள இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார் இதுவிஷயமாக தக்க ஏற்பாடு ஆரம்பம் செய்து தங்களுடைய நன்மைக்காகவும், பாலிஸி ஹோல்டர்களுடைய நன்மைக்காகவும் உழைப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

---

# குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் மண்ணீரல் பெருக்கம்.

எம். நாராயண பாய், எம்.பி.பி.எஸ்.,
பேதாலஜி டிபார்ட்மெண்டு, மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ்.

மண்ணீரலானது அடிவயற்றின் மேல் பாகத்தில் இடது பக்கமாயுள்ள ஒரு உறுப்பு. கீழ் ஆறு விலாவெலும்புகள் இதைக் காக்கின்றன. இதில் இரத்தம் மாமிசம் இரண்டும் அதிகம். சாதாரணமாய் இதில் மூன்று அவுன்ஸ் இரத்தம் இருக்கும். ஒரு முதிர்ந்த வயதுள்ள மனிதனுடைய மண்ணீரலின் எடையானது சாதாரணமாய் ஐந்து அவுன்ஸ் இருக்கும். ஆறு வயதுள்ள குழந்தைக்கு 3 அவுன்ஸ்தான் இருக்கும்.

மண்ணீரலானது தேகத்திற்கு உபயோகமான தொழில் ஏதாகிலும் செய்கிறதா? மூளை, ஹிருதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், புக்கம் இவைகளைப்போல் ஜீவியத்திற்கு இன்றியமையாததா? இந்த

இரண்டு கேள்விகளுக்கும் உத்தரம் கொடுக்குமுன், இரத்தத்தின் சேர்க்கையும் அதன் தொழிலும் இங்கு அறிய வேண்டியதவசியம்.

இரத்தத்தில் திரவப்தார்த்தம் ஒன்றுண்டு. அதற்கு ஸீரம் என்று பெயர். அதிலுள்ள கனபதார்த்தத்தில் (1) சிறு சிவந்த ஸெல்லுகள் இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு நியூகிலியஸ் கிடையாது. இவற்றுள் இரும்பும் பிராணவாயுவும் இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு ரெட் கார்பஸெல்ஸ் என்று பெயர். இவை இரத்தத்தில் கம்மியாக இருப்பதால், அது இரத்தமின்மை என்னும் வியாதிக்கு அறிகுறி. ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனிட இரத்தத்தில் ஒரு குயிபிக் மிலிமீடருக்கு 5 மிலியன் ரெட் கார்பஸெல்ஸ் இருக்கின்றன. (2) இரண்டாவது, இரத்தத்தில் நியூகிலியஸோடு கூடிய வெள்ளை ஸெல்லுகள் இருக்கின்றன. இவற்றிற்கு லியூகோஸைடிஸ் என்று பெயர். இவை சிவப்பு இரத்த கார்பஸெல்ஸைவிட கொஞ்சம் பருமன் ஜாஸ்தி. ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுடைய இரத்தத்தில் ஒரு க்யூபிக் மிலிமீடருக்கு 7000 லியூகோஸைடிஸ் இருக்கின்றன.

சிவப்பு கார்பஸெல்கள், தசைநார்களுக்கு பிராணவாயுவைக் கொண்டுபோகும் முக்கிய தொழிலைச் செய்கின்றன. இத்தொழில் நடைபெருவிட்டால், பிராணன் இராது. ஏனெனில், தேகத்திற்கு பிராணவாயு அவசியம் வேண்டும்.

ஒரு சிவப்பு இரத்த ஸெல்லின் சராசரி ஆயுள் 80 நாட்கள் என்று கருதப்படுகிறது. அதற்குப் பிறகு அது மண்ணீரலில் வந்து அழிந்துபோகிறது. அதிலுள்ள இரும்பானது குடல்களின் வழியாகவும், மூத்திரத்தின் மூலமாயும் தேகத்தினின்றும் வெளியாகிறது. இம்மாதிரி பிரயோஜனமற்ற சிவப்பு கார்பஸெல்களை தேகத்தை விட்டு கழியும்படிச் செய்வதற்கு மண்ணீரல் உபயோகமாக இருக்கின்றது.

லியூகோஸைடிஸ் என்பவை தேகத்திற்கு ஒரு காப்பாக இருக்கின்றன. தேகமாகிற ஒரு கோட்டைக்குள் இவைகளை யுத்த வீரர்களுக்கு ஒப்பிடலாம். தேகமானது நோயால் எதிர்க்கப்படும்போது, இந்த லியூகோஸைடிஸ் அந்த பாகத்திற்கு விரைந்து சென்று, அங்கே வியாதியுடன் எதிர்த்துப் போர்புரிந்து, அநேக கேசுகளில் எதிரியை தோல்வியடையச் செய்கின்றன. வியாதி பலமாயிருந்தால், லியூகோஸைடிஸ் தோற்றுப்போகின்றன. தேகம் விழுந்துபோய் மனிதன் சாகிறான். ஆனதுபற்றி, தேகாரோக்கியத்திற்கு லியூகோஸைடிஸ் அத்தியாவசியமானவை. இவை வியாதிகளை நுழையவொட்டாமல் தடுக்கின்றன.

இப்போது மண்ணீரலின் தொழில்களைப்பற்றிக் கவனிப்போம். நாம் முன் கேட்ட முதற் கேள்விக்கு, அதாவது மண்ணீரலானது தேகத்திற்கு உபயோகமான தொழில் ஏதாகிலும் செய்கிறதா? என்பதற்கு, 'ஆம்' என்றே பதில் சொல்ல வேண்டும். ஜீரணத்தின்போது மண்ணீரலானது பெருக்கிறது. அது இரத்தம் தங்குவதற்கு இடம். அதை ஒருவிதமான 'ஸ்டோர்' என்று சொல்லலாம். தவிர, அதை ஒரு தொழிற்சாலையென்றும்சொல்லலாம். எப்படியெனில், இது உபயோகமற்ற சிகப்பு இரத்தஸெல்லுகளை அழித்து வெளித்தள்ளுகின்றது.

இரண்டாவது கேள்விக்கு உத்தரம் யாதெனில், மூளை, நுரையீரல், ஹிருதயம் இவைகளைப்போல் இது ஜீவாதாரத்திற்கு ஒரு முக்கியமான உறுப்பல்ல. இதன் தொழில்களை, மற்ற தசைநார்கள் செய்யக்கூடும். அநேக வியாதிகளில் மண்ணீரலை சஸ்திர சிகிச்சை செய்து எடுத்து விடுவதுண்டு. அதனால் பாதகம் ஒன்றும் கிடையாது. இது விஷயத்தில் இது அப்பெண்டிக்ஸுக்குச் சமானம். எப்படி அப்பெண்டிக்ஸை எடுத்துவிட்டால் பாதகம் ஒன்றும் கிடையாதோ, அதே மாதிரியாக மண்ணீரலை எடுத்துவிட்டாலும் பாதகம் ஒன்றும் கிடையாது.



அப்படியானால், மண்ணீரலுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் மேம்பாடு யாது? கல்லீரல், மண்ணீரல் இரண்டும் பெருத்தால் நோய்க்கறிகுறி என்பது ஜனங்களுடைய நம்பிக்கை. அதனால் கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கங்களைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கென்றே சில வைத்தியர்கள் இருக்கிறார்கள். இதில் கொஞ்சம் உண்மை உண்டு. ஒரு நோயாளியினுடைய மண்ணீரல் பெருத்திருப்பதாக டாக்டர் கண்டுபிடித்தால், இன்னும் மேற்கொண்டு அந்நோயாளியை பரீக்ஷித்துப் பார்க்கிறார். குழந்தையின் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்குக் காரணத்தைக்கண்டுபிடிக்கும்போது குழந்தையின் அசௌக்கியத்திற்குக் காரணம் ஏற்பட்டு விடுகிறது.

குழந்தைகளின் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கும் அவற்றின் அசௌக்கியத்திற்கும் சம்பந்தம் இந்தியாவில் சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, அம்மாதிரி நிலைமை நேரிட்டால், உடனே பெற்றோர் அக்குழந்தையை வைத்தியரிடம் காண்பிக்கவேண்டிய தவசியம்.

மண்ணீரற் பெருக்கத்தை கண்டுபிடிப்பதெப்படி? அது வெகு சுலபம். டாக்டர் உதவியின்றியே கண்டுபிடித்து விடலாம். பெற்றோர், புத்திசாலியா யிருந்தால் 100-க்கு 75 கேசுகளில் பின் சொல்லிய முறைப்படிசெய்தால், தாங்களே தெரிந்து கொள்ளலாம்.

குழந்தையை மல்லார்ந்து படுக்கச்செய். தொடையை அடிவயற்றின் மேலும், காலை தொடையின் மேலும் படும்படி மடி. இதனால் அடிவயற்றின் சதைகள் தளரும். குழந்தையை இப்போது சுவாசிக்கும்படிச் செய். அதாவது தாராளமாய் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளவும் வெளிவிடவும் செய். ஆனால், மூச்சைப் பிடித்துவைக்கக்கூடாது. பிறகு, உள்ளங்கையினாலும் விரல்களாலும், அடிவயற்றின் இடதுபக்கமாய் மேலண்டை பக்கத்தில் அமுக்கிப் பார். மேல் பக்கமாகவே அமுக்கிக்கொண்டு இடது விலாவெலும்புகளில் கீழ் நுனி வரைக்கும் போ. மண்ணீரல் நன்றாய் மாறுதலடைந்திருந்தால், அது உனது விரல்களில் படும். ஒவ்வொரு தரம் சுவாசிக்கும்போதெல்லாம் ஒரு கனத்த மாமிச உருண்டை உனது உள்ளங்கை மேலும் விரல்களின் மேலும் அடிபடும். சாதாரணமாய் ஒரு புத்திசாலியான மனிதன் அநேக கேசுகளை இம்மாதிரி கண்டுபிடிக்கலாம்.

இந்தியாவில் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. அவையும் அதி முக்கியமானவை. அவை யாவன :—

(1) ஒழுங்கு தப்பி, வெகுநாள் அடிக்கும் ஜுரங்கள். மலேரியா, காலா ஆஜார் இவற்றிற்கு உதாரணம். 100-க்கு 65-கேசுகள் இவற்றைச் சேர்ந்தவை.

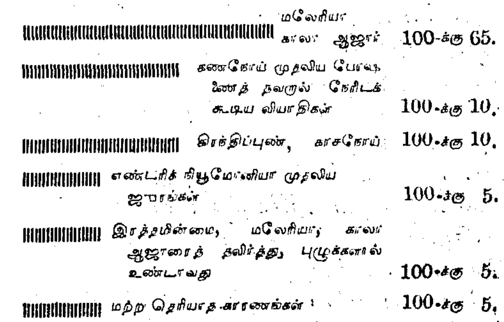
(2) கொஞ்ச நாள் அடிக்கும் ஜுரம். அதாவது டைபாய்டு, நியூமோனியா முதலியன 100-க்கு 5 கேசுகள் இவற்றில் சேர்ந்தவை.

(3) இரத்தமின்மை. கொக்கிப் புழு வியாதி, ரவுண்டு-வொர்ம் முதலிய புழுக்களாலும், புழுக்கள் அன்றி மற்ற காரணங்களாலும் இரத்தம் குறைந்துபோதல்.

(4) போஷணைத் தவறுதலால் நேரிடும் வியாதிகள். அதாவது கணநோய், குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைந்து போவதால் நேரிடுவது.

(3) கிரந்திப்புண், காசநோய் முதலிய வியாதிகள்.

இதைப் பின்வருமாறு காட்டலாம்:—



# க்ஷயரோகிகளுக்குப் பொதுவான ஒரு வார்த்தை.

டாக்டர் ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி.பி.எஸ்.
முனிசிபல் கமிஷனர், மெம்பர் ஹாஸ்பிடல் கமிடி, பவுன்கிடி, பர்மா.

க்ஷயரோகம் தற்காலத்தில் ஏற்பட்ட வியாதியன்று. இது புராதனமான வியாதி. ஆனால், இப்போது இது அதிகமாக விஸ்தரித்து இருப்பதுடன் மிகக் கடூரமான வியாதியாகவும் இருக்கிறது. தற்காலத்திய ஜனசமூகத்தின் நடிவடிக்கைகளும், தற்காலத்திய நாகரீகமும், பார்வைக்கு எவ்வளவு மினுக்காயும் சொகுஸாயும் இருந்தபோதிலும், இந்த வியாதியைப் பரவச்செய்வதற்கு முக்கிய முகாந்தரங்களாக இருக்கின்றன. இதன் பலன்கள் ஏற்கனவே கெடுதலாயிருக்க, இரண்டு வெவ்வேறான நாகரீகங்கள் ஒன்று சேரும்போது பழைய நாகரீகமானது புது நாகரீகத்தை அனுசரித்து நடக்க ஆரம்பிக்கிறது. அப்போது ஏற்படும் பலன்கள் இன்னும் அதிக கெடுதல்களுக்கு இடமாயிருக்கின்றன. சென்ற நூற்றாண்டாக இந்தியா இவ்வாறு கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. மேலுக்கு இந்தியாவில் பணம் அதிகம் இருப்பதாகத் தென்படுகிறது. ஆனால், உட்புகுந்து பார்க்கும்போது, இங்கே ஏழ்மைத்தனம் குடிகொண்டிருக்கிறது. நாகரீகத்தின் கெட்ட அம்சங்களை நாம் அனுசரிக்கிறோம். அதனால் நேரிடும் கஷ்டங்களை எதிர்க்கச் சக்தியில்லை. மேனாடுகளில் இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் சுகாதார நிலைமை விருத்தியடைந்திருக்கிறது. இந்தியாவிலோ நவீன சுகாதாரத்தால் கஷ்டம் அதிகம். அதிக பணச்செலவு செய்தாலொழிய, நவீன சுகாதாரத்தால் பலன் கிடைக்கிறதில்லை. நவீன சுகாதாரமில்லாவிட்டால் நவீன நாகரீகத்தினால் பலன் ஏற்படாது. வெளி வேஷம் அதிகம். வயிறோ, பட்டினி கிடக்கிறது. இந்தியாவில் க்ஷயரோகிகளுடைய சரித்திரத்தை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, அவர்கள் குடும்பத்தின் நிலைமை இம்மாதிரி என்று ஏற்படுகிறது. இதற்குப் பரிகாரம் யாதெனில், வெளி வேஷத்தை ஒழித்தாலும், தேகத்தை வலுவாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதே.

இப்போது க்ஷயரோகம் என்றால் என்ன என்பதைக் கவனிப்போம்.

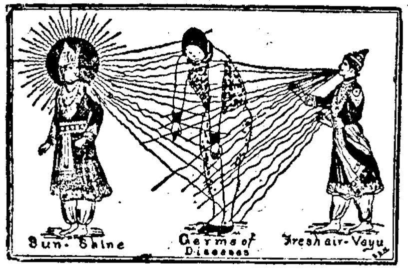
க்ஷயரோகிக்கு இதை விரித்துரைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒருவனை க்ஷயரோகி என்று தீர்மானித்தவுடன், அவனுக்கே க்ஷயரோகம் இன்னதென்று தெரியவரும். ஆகிலும், அதைக் குறித்துச் சுருக்கமாய்ச் சொல்வோம்.

வெகுகாலமாக ஒவ்வொருவருடைய தேகத்திலும், நுரையீரல்களுக்கும் க்ஷயரோகக் கிருமிக்கும் சண்டை நடந்துகொண்டு வருகிறது. க்ஷயரோக வியாதி என்று கண்டுபிடித்தவுடனே, இந்த யுத்தத்தில் க்ஷயரோகக் கிருமி ஜெயித்ததென்று ஊகித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், க்ஷயரோகக்கிருமி உள்ளே நுழைந்ததும், க்ஷயரோகம் கண்டுவிட்டது என்றர்த்தமல்ல. அப்போதுதான் யுத்தம் ஆரம்பம். ஆனால், இந்த யுத்தம் எல்லா தேகங்களிலும் நடந்து வருகிறது. நமக்குத் தெரியாமலே அது மெதுவாய் நடந்து வருகிறது. அது முற்றின பிறகுதான் நமக்குத் தெரிகிறது. வியாதி முற்றுவதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. தேகத்தின் நிலைமை வியாதிக்கு அனுகூலமாகவிருந்தால் அது தன் பலத்தைக் காண்பிக்க ஆரம்பிக்கிறது. தேகத்திலுள்ள காப்புப் படைகள் இக்கிருமிகளைக் கண்டவுடனே அவைகளை எதிர்க்க ஆரம்பிக்கின்றன. இப்படை பலமாயிருந்தால், க்ஷயரோகக் கிருமிகளுக்கு நாசம். இது கொஞ்சம் பின் வாங்கினால் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் தேக முழுதும் பரவ ஆரம்பிக்கிறது. எங்கே பலஹீனமான இடம் இருக்கிறதோ அங்கே போய் அது தங்கி விடுகிறது. இங்கே யுத்தகளம் நுரையீரல்கள். இதை குறித்துக் கவனிப்போம்,



எதிர்க்கும்படை பலமாயிருந்தால்தான் க்ஷயரோகக் கிருமியை வெல்லலாம். கிருமியைப் படையெடுக்க வொட்டாமல் தடுக்கும் படை அதுவே. படையெடுத்து வந்த பிறகு அதை ஜெயிக்கும் படையும் அதுவே. ஆனதால், அது பலமாய் இருக்கவேண்டும். எந்தவிதமான சிகிச்சை செய்தபோதிலும், எதிர்க்கும் படைக்கு வலுவைக் கொடுக்கும்படியான சிகிச்சையாக இருக்கவேண்டும்.

எதிர்க்கும் சக்தியைக் கொடுப்பது என்னவென்று விசாரிப்போம். முதலில் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வேண்டும். அதற்கு அனுகூலமானவை, நல்ல ஆகாரம், நல்ல காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஒழுங்கான வேலை, ஓய்வு, விளையாட்டு, மனசந்துஷ்டி, தேக சுகாதாரம், மர்ம ஸ்தானங்களின் சுகாதாரம், வீட்டு சுகாதாரம் இவைகளைக் கவனித்தல், மனக் கவலை, மனோவேஷ்டை இவையின்றி இருத்தல் ஆகிய இவைகளே.




சூரிய வெளிச்சம், சுத்தமான காற்று இவைகளே காசநோயின் பரம சத்துருக்கள்.

நல்ல ஆகாரம் என்றால் நூதனமான பழங்கள், பச்சை மரக்கறிகள், நல்ல பால் எடு, வெண்ணெய், நூதனமான முட்டைகள், சுத்த தெளிவான ஜலம், பச்சையோ சமைத்தோ சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரம் ஆகிய இவைகளே. இவைகளைச் செவ்வையாய் மென்று சாப்பிடவேண்டும். இவை யாவும் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணம். க்ஷயரோகக்கிருமிக்குத் தோல்வி. ஆனால், க்ஷயரோகக்கிருமி ஒருதரம் தோல்வி அடைந்தால் எப்போதும் தோல்வியடைந்து ஓடிப்போய் விட்டது என்று நம்பவேண்டாம். அது பின் வாங்கியதென்றே அர்த்தம். மறுபடியும் எதிர்க்க எப்போது சமயம் வாய்க்குமோ என்று எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறது.

இது இப்படியிருக்க. ஏழ்மைத்தனம், கெட்ட ஜன சமூகப் பழக்க வழக்கங்கள், மூடத்தனம் இவை ஒன்றுகூடி, சுகாதாரமற்ற சுற்றுப்புறங்களும், குழந்தைப்பருவத்தில் விவாகமும், பர்டாவும், ஸத்தில்லாத ஆகாரமும், குடியும், தேகாப்பியாஸத்தை அசட்டை செய்தலும், பணக் கஷ்டம், வீட்டில் சங்கடம், வியாபாரக் கவலை ஆகிய இவை முதலியவற்றையும் உண்டாக்குகின்றன. இத்துடன் அடிக்கடி ஜலதோஷம், இருமல் இவை கண்டு, தேகத்தில் உள்ள எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது. உடனே க்ஷயரோகக் கிருமி கிளம்பி, ஜெயபேரிகை அடித்து, 'ஜெயம், ஜெயம்' என்று சொல்லிக்கொண்டு தேகத்தைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றது.

நுரையீரலில் காணும் நோய்க்கு க்ஷயம் என்று பெயர். இதற்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாத பக்ஷத்தில் மரணம் நேரிடும். மிகுந்த லக்ஷணமும் புத்திசாலித்தனமுமுள்ள யுவர்கள் அநேகர் அநியாயமாய் இதனால் இறக்க நேரிடுகிறது.

க்ஷயரோகமானது க்ஷயரோகக் கிருமியால் உண்டாகிறது. அது நுரையீரற்குள் சென்று அங்கேவசித்து, அதில் சில பாகங்களை அழித்து, அங்கிருந்து தேகத்தின் மற்ற பாகங்களுக்கும் பரவுகிறது. தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி இருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். நல்ல ஆகாரம், நல்ல காற்று, நல்ல வாழ்வு இருந்தால் எதிர்க்கும் சக்தி உண்டாகும். இந்த சக்தியினால் வியாதி விருத்தியாகாமல் தடைபட்டு நிற்பதுடன், சிகிச்சைசெய்யும்போதும் வியாதியைப் போக்க அனுகூலமாக இருக்கும். ஆனதுபற்றி, க்ஷயரோகிகளோ, க்ஷயரோகம் வந்தவர்களோ க்ஷயரோக மில்லாதவர்களோ யாவரும் தக்க வைத்தியருடைய யோசனைகளின் பேரில், தேகத்தின் எதிர்க்கும் சக்தியை விருத்திசெய்ய முயலவேண்டும். க்ஷய

ரோகிகளுக்கு வைத்தியருடைய மேற்பார்வையும் வேண்டும்.

க்ஷயரோகம் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னும் க்ஷயரோகம் கண்டிருக்கும்போதும் சில குறிகள் காணும். அக்குறிகளினால் வியாதியின் பலம் ஏற்படும். அதைக் கண்டுபிடித்து, தக்க சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சரியான வைத்தியருடைய பார்வையின்றி க்ஷயரோகிகளுக்குக் குணம் ஏற்படாது. ஒவ்வொரு க்ஷயரோகியும் ஒவ்வொருவிதமான ஏற்பாட்டில் இருக்க வேண்டும். அதைக் கடுதாசியில் எழுதிக்கொடுத்தால் போதாது, அதற்குப் பழக்கம் வேண்டும். அம்மாதிரி பழக்கம் ஆரோக்கிய ஆஸ்பத்திரிகளில்தான் கிடைக்கும். தற்காலத்திய சிகிச்சை எவ்வளவோ முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கிறது. சரியான சிகிச்சைசெய்யும் பக்ஷத்தில் நோயாளிகள் சொஸ்தமடைந்து, தங்கள் தங்கள் தொழில்களுக்குப் போகமுடியும். ஆனால், அதிக ஆசை கூடாது. திருப்திகரமான வாழ்வு வாழ்ந்து வரவேண்டும். இல்லாவிடில் சொஸ்தமடைந்தும் கூட, அநேகருக்குத் துன்பம் நேரிடுகிறது.

காசநோய்க்காரர்கள் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் மூன்றுண்டு.

1. க்ஷயரோகம் என்றால் என்ன ?
2. தான் தனக்குச் செய்யவேண்டிய கடமை என்ன ?
3. மற்றவர்களுக்குச்செய்யவேண்டிய கடமை என்ன?

இந்த விஷயங்களைக் கவனிக்காவிட்டால், தனக்கே அபாயம் வருவதுடன், மற்றவர்களுக்கும் அபாயத்தை விளைவிக்கும். இந்த விஷயங்களைக் குறித்து பின்னிட்டு எழுதுவோம்.

---

# சீதபேதி.

உதவி ஹானரெரி அட்வைஸர், பப்ளிக் ஹெல்த், திருவனந்தபுரம்.

**பொது விவரணம்.**—சீதபேதி சாதாரணமாய்க் காணக்கூடிய ஒரு கொடிய குடல் வியாதி. அநேக சிசுக்கள் மரணமடைவதற்கு இதுவே காரணம். வாந்திபேதியைப்போல் இது பார்வைக்குப் பயங்கரமான வியாதியாக இராவிடினும், எங்கும் பரவியிருக்கும்படியான வியாதியாயும், நீடித்த வியாதியாயும் இருக்கிறது. பெரிய குடலில் தொத்து சம்பந்தமான அழற்சி எத்தனை விதம் உண்டோ, அத்தனை விதங்களுக்கும் சீதபேதி என்று சொல்லப்படும். அழற்சியுடன், வயிற்றுவலி, முக்கல், இரத்தம், சளி இவற்றுடன் கூடி, அநேகதரம் மலம் போகும். சீதபேதியில் முக்கியமாய் இரண்டு விதங்கள் உண்டு.

1. பாஸிலரி சீதபேதி.
2. அமோபிக் சீதபேதி.

முன் சொல்லியது ஒரு தீவிரமான வியாதி, சில சமயங்களில் அது கொள்ளை நோயாக சம்பவிக்கும். பின் சொல்லியது ஒரு தீவிர நோயாகவோ, அல்லது நாட்பட்ட நோயாகவோ இருக்கும்.

**காரணம்.**—பாஸிலரி சீதபேதி "பாஸிலஸ் டிஸன்டிரியா" என்னும் ஒரு தாவர சம்பந்தமான விஷக்கிருமியால் உண்டாவது. இதில் அநேக விதங்கள் உண்டு. அமோபிக் சீதபேதிக்குக் காரணம் 'என்டோமோபா ஹிஸ்டலிடிகா' என்னும் ஒரு பிராணிவர்க்கத்தைச் சார்ந்த விஷக்கிருமி. இந்த விஷக்கிருமிகள், ஒரு நோயாளி அல்லது ஆரோக்கியமுள்ள அல்லது நோயினின்றும் தேறிவரும் சுமப்போன் இவர்களின் மலத்தின் மூலமாய் வெளித் தள்ளப்படுகின்றன. மலம் உலர்ந்து போனால் அவையும் இறந்து போகின்றன. ஆனால், ஜலத்திலோ ஈரத்திலோ சிலநாட்கள் பிழைத்திருக்கும்.

**தொத்தும் விதம்.**—சீதபேதியை உண்டாக்கும் கிருமிகள், ஆகாரம் பானம்



இவைகளோடு வாய் வழியாக தேகத்தினுள்ளே புகுகின்றன. இக்கிருமிகள் பெரிய குடல்களில் போய் தங்கி அங்கே அழற்சியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

தொத்தின் மூலங்களாவன: வியாதியஸ்தர்கள், சம்பந்தப்பட்டவர்கள், சுமப்போர். சீதபேதிக் கிருமிகள் இந்த மூலங்களின் வழியாக ஆரோக்கியமுள்ள நபர்களுக்கு தொத்துகின்றன. தொத்துசம்பந்தமான மலத்தினால் அசுத்தமாக்கப்பட்ட ஜலம், ஈக்களால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரம், அழுக்குப் படிந்த விரல்கள் இவைகளால் வியாதி பரவுகிறது.

பட்டினி, தகாத ஆகாரம், தேகக்களைப்பு, தேகத்தைத் திறந்து வைத்தல் இவைகளால் தேகம் மெலிந்து போனவர்களும், கொக்கிப்புழு, மலேரியா, எண்டரிக் ஜுரம், காசம் முதலியவற்றால் தேகாரோக்கியம் குன்றி, வியாதியைஎதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போனவர்களும், சீதபேதியின் கடுமையைத் தடுக்க முடியாமற் போவார்கள். இந்த வியாதியைப் பரவச்செய்வதற்கு முக்கிய காரணங்கள்: நெருக்கடியில் வசித்தல், அசுத்தக்குறைவு, மண், நீர் இவைகள் அசுத்தப்படுதல், மற்ற சுகாதார நிலைமைகள் ஆகிய இவைகளே.

**குறிகள்.**—(*a*) **பாஸிலேரி சீதபேதி.** இது திடீரென்று காணும். கொஞ்சம் ஜுரம் இருக்கும். வயிற்றுவலி, அடிக்கடி மலம் கழிதல், முக்கல் முதலியன. வாந்தியும் உண்டாகும். சுவல்பமான வயிற்றுக் கழிச்சல் முதல், வாந்தி பேதியைப் போன்ற கழிச்சல் வரையில் இருக்கும். அதி தீவிரமான கேசுகளில், ஒருநாள் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கெல்லாம் நோயாளிக்குக் கடுமையான அசௌக்கியம் ஏற்படும். வயிற்றுக்கழிச்சல் அடிக்கடி உண்டாகும்; நோய் அதிகமாக இருக்கும்; நோயாளிக்கு மயக்கம் உண்டாகி, பித்தல் பினத்தல் எடுத்து, மூன்றாம் நாள் அல்லது நான்காம் நாள் மரணம் சம்பவிக்கும். கடுமை கம்மியாயிருக்கும் கேசுக்களில் இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கெல்லாம் சொஸ்தம் ஏற்படும். எல்லாக் குறிகளும் படிப்படியாய்க் குறையும். சில கேசுகள் அநேக வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் இருக்கும். சில நீடித்த கேசுகளாகவே இருக்கும். பார்வைக்கு சொஸ்தமானதுபோல இருந்து மறுக்களித்துக் கொள்ளும்.

(*b*) **அமோபிக் சீதபேதி.**—இது கள்ளத்தனமாய் ஆரம்பிக்கும்; நீடித்திருக்கும்; நடுவில் விட்டுவிட்டு மறுக்களிக்கும்; சுவல்பமான கேஸுகளில், தலைவலி, பலஹீனம், கொஞ்சம் வயற்றுநோய், அப்போதைக்கப்போது சளியோடு கூடிய பேதி ஆகிய நிர்ணயமில்லாத குணங்கள் காணப்படும்.

தீவிரமான கேசுகளில், முக்கலும் நோயும் அதிகமாக இருந்து, சில நிமிஷங்களுக் கொருமுறை இரத்தமும் சீதமும் வரும். நோயாளி மெலிந்துபோய், களைப்பினாலாவது, குடலுக்குள் இரத்த ஒழுக்கினாலாவது அல்லது தொண்டிவிழுந்தோ, அல்லது கல்லீரலில் கட்டிகண்டோ மரணம் நேரிடும். இந்த வியாதி நீடித்த வியாதியாகவும் இருக்கும். அப்போது அடிக்கடி பசி நினைவும், ஒழுங்கு தப்பிய ஜீரணமும், வெகுநாளைக்கு மாற்றி மாற்றி மலச்சிக்கலும் மலக்கழிச்சலும் உண்டாகும். நீடித்த வியாதி அதிக கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும்; தேகத்தை ஒடுக்கும். அமோபிக் சீதபேதியினால் கல்லீரலில் கட்டி கிளம்பும். இது அபாயகரமான ஒரு சிக்கலான சம்பவம்.

**சிகிச்சை.**—சீதபேதி கேஸ் கடூரமானது. ஆனதுபற்றி, தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர்தான் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். கண்ட மருந்துகளைக் கண்டபடி எடுத்துக் கொள்வதும், உரிமை மருந்துகளை வாங்கி சாப்பிடுவதும் பிசகு.

நோய் ஆரம்பமுதல் நோயாளி படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கவேண்டும். மலம் கழிவதற்கு பெட்பான் முதலியன வாங்கி வைக்க வேண்டும்.

நோயாளியைக் கம்பளத்தினால் செய்த வயற்றுக் கட்டுகளைக் கொண்டாவது அல்லது வயற்றுக்கு ஒத்தடங்கள் கொடுத்

தாவது வெப்பமாய்வைத்திருக்கவேண்டியது.

ஆகாரம் திரவ பதார்த்தமாகவே இருக்கவேண்டும். மேலும், சுலபமான தாயும், போஷணையுள்ளதாயும் சுளுவில் இரத்தத்தில் கலப்பதாயும் இருக்கவேண்டும். அளவும் கொஞ்சமாகவே இருக்க வேண்டும். மோர், கொதிக்க வைத்த பால், லேசான அரிசிக்கஞ்சி, பார்லி ஜலம் அல்லது முட்டை, அல்பியூமின் ஜலம் இவை ஆகாரத்திற்கு ஏற்றவை. வியாதியிலிருந்து தேறி வந்ததும், ஆகாரத்தைப் படிப்படியாய் அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். முழுதிலும் சொஸ்தமான பிறகுதான் கனத்த ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும். இது விஷயத்தில் அசட்டை செய்தால், சிக்கலான வியாதிகள் உண்டாகும். வியாதி மறுக்களித்துக்கொள்ளும்.

**தடை முறை.**—வாந்தி பேதி, டைபாய்டு முதலிய குடல் வியாதிகளைப் போலவே, சீதபேதியையும் தடுக்க முடியும். பின்வரும் முக்கியமான விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

**(*a*) சீதபேதிகண்டதும், அதைத் தடுக்க தனி முறைகள் :—**

(1) மலக்கழிச்சல் இருந்தால் ஒரு வைத்தியரை ஆலோசி. படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொண்டிரு. திரவமான ஆகாரங்களையே சாப்பிடு. இதனால் வியாதி கடூரமாகாமல் தடைபட்டு நிற்கும்.

(2) மலத்தை ஜேயிஸ் ப்ளியூயிட் என்னும் விஷங்கொல்லி மருந்தைக் கொண்டு சுத்தஞ்செய்து, பின்பு அதைக்கொளுத்து அல்லது புதை. உடுப்பை ஆவியில் வைத்து எடுத்து பிறகு வெய்யலில் உலர்த்தி எடு. அவன் உண்ணும் கலங்களையும் கழுவும் பாத்திரங்களையும் கொதிக்கும் ஜலத்தினால் அலம்பவேண்டும். இவைகளைச் செய்தால், நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவாது.

ஈக்கள் வியாதிக்கிருமிகளை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்குச் சுமந்துசெல்வதால், உனது ஆகாரத்தின்மேல் ஈக்கள் மொய்க்காமல் பார்த்துக்கொள்.

(*b*) போதுவான தடைமுறைகள் :—

(1) தரையை அசுத்தம் பண்ணாதே. சுகாதாரமான கக்கூசுகளில் மலத்தைக்கழி.

(2) அசுத்தமான ஜலத்தை உபயோகிக்காதே. குடிப்பதற்கும், வாய், பற்கள் இவைகளை அலம்புவதற்கும் கொதிக்கவைத்தஜலத்தையே உபயோகப்படுத்து.

(3) அசுத்தமான ஆகாரத்தைத் தவிர். ஈக்கள் மொய்க்கவொட்டாமலும் தூசு படியவொட்டாமலும் ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் நன்றாய்ப் பாதுகார். நன்றாய்ச் சமைத்த ஆகாரத்தையே உபயோகி. பச்சையான ஆகாரங்களையும் பழையதையும் உண்ணாதே. அழுக்கான விரல்களைக்கொண்டு ஆகாரத்தை அசுத்தப் படுத்தாதே. ஆகாரத்தைக் கையாளுபவர்கள் தங்கள்கைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதுடன்சுத்தமானபழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்கவேண்டும்.



# கங்கா ஜலம்—அதன் தெய்வீகத் தன்மையும், பரிசுத்தமும்.

ஆரோக்கிய தீபிகையின் மார்ச்சுமாதத்திய இதழில், கும்பகோணம் மஹாமகோற்சவத்தைக் குறித்து ஆசிரியரால் இனிமையான வியாஸம் ஒன்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அதில் நான் பக்தியுடன் தொழும் கங்காதேவியின் மகிமையைப் பற்றி ஒரு குறிப்பிருந்தது. அதில் சொல்லப்பட்டிருந்த விஷயம் சுருக்கமாக இருந்தது. ஆனால், அதிகமாக அதைக் குறித்து எழுதுவதற்கு சந்தர்ப்பமில்லை.

இந்தப் புண்ணிய நதியானது ஹிமோத்கிரியில் கீர் பர்பாட் என்னுமிடத்தில் உற்பத்தி. அந்த கீர் பர்பாட் சமுத்திரமட்டத்திற்குமேல் 13800 அடி உயரம். கௌமுகி என்ற குகையிலிருந்து இது நமக்கு வருகிறது. இந்தக் கௌமுகி சமுத்திரமட்டத்திற்கு 13570 அடி உயரம். இக் குகைக்குள் போய்ப் பார்க்க இதுகாறும் ஒருவரும் துணியவில்லை. ஆனதுபற்றி, கங்கையின் உற்பத்தி ஸ்தானத்தைப்பற்றி நிச்சயமாய் ஒன்றும் சொல்ல முடியாது. மற்ற நதிகள் ஊற்றுகளிலிருந்து உற்பத்தியாகின்றன. கங்கையோ, அவ்வாறல்ல. மலைகளின் வழியாய் அது வருகிறது. அங்கங்கே அதன் அகலம் விஸ்தியாசப்படுகிறது. ஹரித்துவாரத்தில் அதன் அகலம் ஒரே மைல். அதன் உற்பத்தி ஸ்தானத்திலிருந்து ஹரித்துவாரத்திற்கு 189 மைல். இதன் இடையிலுள்ள புண்ணிய பூமிக்கு 'தபோவனம்' என்று பெயர். இங்குதான் ஸ்ரீராம லக்ஷ்மணாள் பகவானைத் தொழுதனர். கபிலரிஷிவாசம் செய்த இடம் இதுதான். ஸ்ரீ சங்கராசாரியர் பகவானை நோக்கி, தவம்செய்து அருள்பெற்ற இடம் இதுவே. ஸ்ரீராம் தீர்த்தா என்பவர், சில காலத்திற்கு முன் இந்த வனத்தில் சஞ்சாரஞ் செய்து கொண்டு பகவானுடன் சம்பாஷித்துக் கொண்டிருந்தார். இந்த தபோவனத்தைக் குறித்து அநேக விசேஷங்கள் உண்டு. ஆனால், அவை இந்த வியாஸத்தை ஒட்டினவையாயிரா.

கங்காதேவியின் பிறப்பைக் குறித்து புராணக் கதை ஒன்றுண்டு. சகர புத்திரர்கள் 60,000 பேர்கள் கபிலரிஷி சாபத்தாலே சாம்பலாய்ப் போனதாகவும், அவருடைய வம்சத்தில் சேர்ந்த பகீரதன் என்னும் அரசன் அரிய தவஞ்செய்து கங்காதேவியைச் சொர்க்க லோகத்திலிருந்து பூலோகத்திற்குக் கொண்டுவந்ததாகவும், சிவபிரான் கங்காதேவியின் வேகத்தை அடக்கும்பொருட்டு தனது ஜடாபாரத்தில் தரித்துக் கொண்டதாகவும் புராணத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இது பார்வைக்கு ஒரு கட்டுக்கதையாகத் தோன்றலாம். ஆனால், எனக்கு இது வாஸ்தவம் என்றே தோன்றுகிறது. இதை காலத்திற்குத் தக்கபடி உருவகமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறதே யொழிய வேறல்ல.

சுளுவில் தேகத்தில் கலந்துகொள்ள முடியாத சில குணங்கள் கங்கா ஜலத்தில் உண்டென்று நான் நினைக்கிறேன். இதற்கு விஷங்கொல்லிக் குணம் உண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. அதன் குணம் என்ன? அதற்கு இன்ன பெயர் என்று ஒருவரும் சொல்லவில்லை. இந்த விஷங்கொல்லி மருந்து தேகத்தில் கலக்கக்கூடியது. இது சிவபிரானுடைய ஜடையுடனும் நெற்றிக்கண்ணுடனும் சம்பந்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இதை இன்னதென்று சர்க்காரரும் ஆராய்ச்சி செய்வோரும் கண்டுபிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

ஸ்பெயின், இத்தாலியா முதலிய அந்நிய தேசங்களில் நாஷனல் போர்டுகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகள் அங்கங்கே தீர்க்க விசாரணைகள் செய்து, ஆரோக்கிய தீர்த்தங்கள் இன்னவை என்று பிரசுரம் செய்திருக்கின்றனர். இப்போது ஸ்பெயின் தேசத்தைப்பற்றி எடுத்துக்கொள்வோம் :—

அஜீரணக் கோளாறுகளுக்கும், போஷணைக்குறைவால் ஏற்பட்ட வியாதிகளுக்கும் ஏற்ற தீர்த்தங்கள்.—கைபஜ்கோவாவைச் சேர்ந்த அலாவா, ஸெஸ்டோனுவில் ஸேஃப்ரான், ஸண்டாண்டரில் ஸோலாரிஸ் ஹஜ்நேயா, மோடாரிஜ், கைடிரிஜ், வெரின், சாப்ரிரோவா, கால்டஸ் டிமாலபெல்லா, வால்போகோனு. கடோலோனியாவிலுள்ள ஸான்ஹிலாரியோ. வெலன்ஷியாவிலுள்ள ஹார்வி டோர்டி கன்பிரண்டிங், ஆண்டனியண்டி. ஜெயனிலுள்ள இம்ராமோ-லீஜோ. கார்டோவாவிலுள்ள வாஸ்டி விலஹர்டா, கிரனடாவிலுள்ள லாஞ்சாரன் முதலியன.

புக்கம், ஜலாசய வியாதிகளுக்கு.—பார்காஸிலுள்ள கார்கோண்டி. கைபஜ்கோவாவிலுள்ள அல்ஜோலா. நவாரியிலுள்ள பிலசாயின்.

நுரையீரல் வியாதிகளுக்கு.—ஹூயஸ்காவிலுள்ள பாண்டிகோஸா. கைபஜ்கோவாவிலுள்ள அர்பெளருகா. ஸண்டாந்தரிலுள்ள ஆண்டநீடாவும், லயிர்கனீதமும். அலாவியிலுள்ள ஜீவாஜோ. காலீகாவிலுள்ள கால்டிடாஸ், டி-டை. நவாரிலுள்ள பெடுனு. அவிலாவிலுள்ள டெரிஸா. மூர்ஸியாவிலுள்ள பார்ட்யூனு. இவைபோன்ற உஷ்ணமான கந்தக ஊற்று நீர்கள் அநேகம் உண்டு. அவைகளிலிருந்து ஆவி பிடிப்பதுண்டு.

வாய்வு ரோகத்திற்கும், ஆர்த்ரைடிஸுக்கும்.—அநேக உஷ்ண ஜலங்கள் முக்கியமாய் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. அதாவது, விஜ்கேயாவில் மாலிரார் டி-கான்ஜா, கால்டாஸ் டி பஸ்யா, ப்யூஎண்டிவிஸ்கோ. ஸ்ந்தாதரில் லா ஹெர்மீடா, கால்டஸ் டிகுன்டிஸ், லுயூகோ. கலீஷியாவில் மார்ல்காஸ். ரகேயாஜாவில் அர்னிடில்லோ. நவாரியில் டியர்மாஸ், பைடீரோ நியூவோ, பைடிரோவைஜோ, கால்டஸ் டி மாண்டுபை, கால்டஸ்டி, எஸ்டிராக், டைடஸ். கடோலினியாவிலுள்ள லாகஜோ. ஜாரகோஜாவிலுள்ள அல்ஹாமா, டி ஆரகோனி ஜராமா. கலீஸலிலுள்ள மாண்டிமேயர். ஸலமான்காவிலுள்ள லிடங்கா, ரிடோரில்லா. ஸிகுடாட் ரியலிலுள்ள ப்யூஎண்டி, காலியண்டி. காஸ்டலானிலுள்ள வில்லவ்ஜாடி நியூலிஸ். வெலன்ஷியாவிலுள்ள பெல்லஸ். மூர்ஷியாவிலுள்ள ஆர்சீனுவும் அல்ஹாமாவும். கிரனடாவில் அல்ஹாமா டி-கிரனடாவும் ஜூஜாரும்.

கணமாந்தத்திற்கும் ஸ்க்ரோபுயுலாவிற்கும்.—கலீஷாயாவில் ஆர்டிஜோ. விஜ்கேயாவில் லாமியூரா. ரிவாரியில் எல்கோரியேஜ். வெல்லடாரிட்டில் மெடிஞடெல் காம்போ. ஆரகானில் மொர்கியூலாஸ். குடலஜாராவில் டிரில்லோ. அலகாண்டியில் ப்யூரைட். கெடீஜில் சிக்லாநு. கடோலோனியாவில் டோனு. கடலோரம் ஆரோக்கிய ஸ்தலமாகிய கலகோடி ரேபியா.

சர்ம வியாதிகளுக்கு.—பாஸ்க் பிரதேசத்தில் ஆர்மெய்ஜ்டி-குவி, அரிக்கிவெலடா, ஜால்டிவார், வில்லாரோ. கட்லோனியாவில் லாபூடா. கலீஷியாவில் கார்பெல்லோ, கார்பலின்சு. கோர்டிகாடா. நியோஜாவல் க்ராவெலாஸ், லியானில் போனுர். ஸென்காண்டரில் ஆல்ஸீடா. வேலன்ஷியாவில் ப்யூயென்டி பரட்ரிடா, ப்யூகாஸில் குட்சோ.

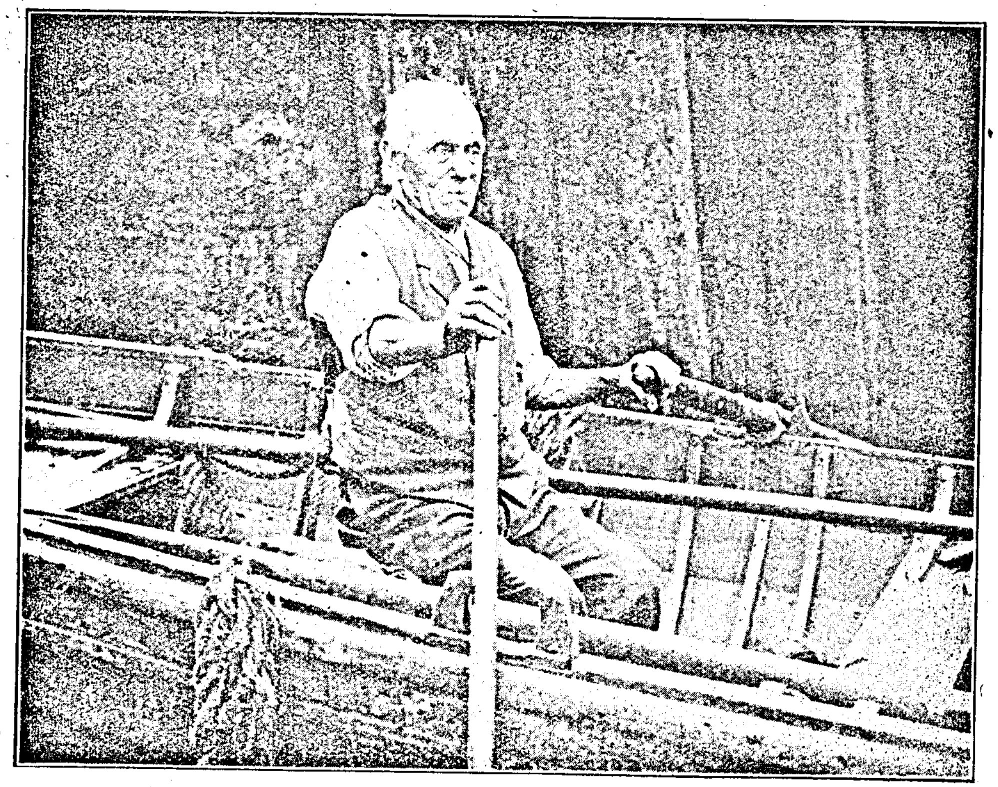
நரம்பு வியாதிகளுக்கு.—பெடகாஜில் ஆலஞ்சி. குடலஜாராவில் ஸஸிடானும், லாகிஸ வெல்லாவும். கடலோனியாவில் கார்டோவும், ஸாண்டா கொலோமா டி பார்னீஸ் இன்னும் இதர இடங்களும்.

கங்காநதியானது, ஆரோக்கியதீர்த்தத்தில் சேர்ந்ததுமல்ல; ஊற்றுமல்ல. இவ்விரண்டிற்கு மேற்பட்டது. இது உலோகங்கள் கலந்த ஓடும் ஜீவநதி. இதற்கு விஷங்கொல்லிக் குணமுண்டு. இது புண்ணிய நதி. ஆனதுபற்றி, இதன் குணங்களைக் குறித்துத் தீர விசாரணை செய்ய வேண்டும். அலோபாத்துகள், ஹோமோபாத்துகள், ஹகீம்கள், வைத்தியர்கள் யாவரும் கலந்து ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும். நமது முன்னோர்களாகிய ரிஷிகள், முனிகள், யோகிகள், யோகீஸ்வரர்கள் யாவரும் கங்கைக்கரையில் ஆத்மஞான



மடைந்தனர்; பகவானிடத்தில் லயித்தனர். அதில் ஐயமில்லை.

இதிலுள்ள நமக்குத் தெரியாத விஷங்கொல்லி வஸ்துக்களை ரேடியோ வஸ்துக்கள் என்று நான் சொல்லுகிறேன். நான் மாத்திரமன்று; மற்றவர்களும் இம்மாதிரியே அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். இந்த கங்கா ஜலத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி எனது சிநேகிதராகிய ப்ரொபெஸர்



ஆற்றில் படகு ஓட்டுதல் ஒரு ஆரோக்கியமான வியாயாமம்.

ஒருவரை வேண்டிக்கொண்டேன். அப்போது என் கையிலிருந்த ஜலத்தை அவரிடம் கொடுத்தேன். அவர் சொன்னதாவது: "இந்த மாதிரி ஜலத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், இதில் இரும்பு 100-க்கு ·03 விகிதமும், கால்ஷியம், பாஸ்பேட்டுகள், ஸிலிகேட்டுகள், நைட்ரேட்டுகள் முதலியன இருக்கின்றன" என்பதாம். நான் அனுப்பிய மாதிரி எப்போது எடுத்ததோ எனக்குத் தெரியாது.

கங்கா ஜலத்தில், க்ளோரைட், கந்தகம், நைட்ரேட்டுகள் முதலியன கிடையா. எதுவாயிருந்தபோதிலும், கங்கா ஜலமானது சாதாரண ஜலத்துடன் ஒப்பிட முடியாது. ஆனதுபற்றி, இந்த கங்கா ஜலத்தில் தேகாரோக்கியத்திற் கனுகூலமான வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன என்பது நிச்சயம். ஆக்ராவில் டாக்டர் ஹான்கின்ஸ் எழுதிய 'காலராவும், அதைத் தடுக்கும் விதமும்' என்னும் புத்தகத்திலும், மார்க்ட்வெயின் எழுதிய 'மோர் ட்ராம்ப்ஸ் அப்ராட்' என்னும் புத்தகத்திலும் இவ்வாறே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தியன் மெடிகல்கெஜட்டில் விஸ்தாரமாய் இதைக் குறித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ப்ரின்ஸிபால் ரிச்சர்டுஸன் என்பவர் இதையே ஸ்நானபானுதிகளுக்கு உபயோ

உடுத்திக்கொள்ளக் கூடாது. படுக்கப் போகும்போது, வேறு ஒரு வேஷ்டியை உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு சாலை மார்க்கமாய்ப் பிரயாணம் போகும் போது, வேறொரு துணியை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பௌர்ணமி அமாவாசை தினங்களில் சம்போகம் கூடாது. வெள்ளாடு, கன்றுக்குட்டி, மயில் இவற்றின் மாமிசம் புசிக்கக்கூடாது. உலர்ந்த மாமிசத்தையாவது பழைய மாமிசத்தையாவது புசிக்கலாகாது. காலையில் ஒரு வேளையும், சாயங்காலம் ஒரு வேளையும் ஆகிய இரண்டு வேளைதான்; இடையில் ஒருவிதமான போஜனமும்கூடாது. ஆகாரத்தில் மயிர் தென்பட்டால், அந்த ஆகாரத்தைப் புசிக்கக்கூடாது. நன்மை உண்டாகவேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறவர், சாப்பாடு முடியும் சமயத்தில் தயிர் சாப்பிடக்கூடாது. சாப்பிட்டு ஆனவுடன், மூக்கு, கண், காது, தொப்புள், இரண்டு கைகள் இவைகளை ஜலத்தைவிட்டு அலம்ப வேண்டும். பகலில் சம்போகம் ஒருபோதும் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஒரு கன்னிகை, வேசி, மலடி இவர்களுடன் சம்போகம் கூடாது. சாயங்காலம் அந்திப்போதில் படுத்துறங்கக்கூடாது. இரவில் ஒருவனை போஜனத்திற்கு அழைத்தால், அந்த விருந்தாளிக்கு அதிகமாக சாப்பாடு போட்டு, சாப்பிடும்படி நிர்ப்பந்திக்கக்கூடாது. எவனும் இரவில் வயிறு நிரம்ப சாப்பிடக்கூடாது. விவாகத்தில் முடமாயிருக்கும் ஸ்திரீயை மணக்கக் கூடாது. அதே ப்ரவரத்திலுள்ள ஸ்திரீயை மணம் புரியக்கூடாது. தாய் வர்க்கத்து ஸ்திரீயை மணக்கக்கூடாது. கீழ் ஜாதி ஸ்திரீயோடு சம்போகம் கூடாது. பெருவியாதி ஸ்திரீயுடனாவது, காக்காய் வலியுள்ள ஸ்திரீயுடனாவது அல்லது அந்த சந்ததி ஸ்திரீகளுடனாவது அல்லது அற்பாயுள் உள்ள சந்ததியிலாவது சம்போகம் கூடாது. பகலில் படுத்துறங்கினால் ஆயுட் குறைவு. சூரியோதயமானபிறகு படுத்துறங்கினாலும் ஆயுளுக்கு க்ஷீணம். மாதவிடாய் ஆன ஐந்தாம் நாள் தன் பத்தினியுடன் சம்போகம் செய்தால் பெண்பிள்ளை பிறக்கும். ஆறும் நாள் ஆனால் ஆண்பிள்ளை பிறக்கும். அதிகநாள் ஜீவித்திருப்போர், இந்த விதமான வாழ்வு வாழ்ந்திருக்க வேண்டுமென்பதை நான் சுருக்கமாய்ச் சொன்னேன். நான் சொல்லாத விஷயங்களை மூன்று வேதங்களையும் படித்துணர்ந்த மகான்களைக் கண்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது. சம்பத்திற்கு மூலாதாரம் நன்னடத்தை என்பதை மட்டும் நீ உணரவேண்டும். நன்னடத்தையால் கியாதி விருத்தியாகும். நன்னடத்தையே ஆயுளை விருத்திசெய்யும்......" (மிஸ்டர் ப்ரடப் சந்திர ராய், ஸி.ஐ.இ. அவர்கள் சமஸ்கிருதத்திலிருந்து இங்கிலீஷில் மொழிபெயர்த்த மஹாபாரதத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.)

---

# தேன் ஒரு ஆகாரம்.

பூலோகத்திலுள்ள எல்லா தேசங்களிலும் தேன் ஒரு ஆகாரமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைக்குறித்து டாக்டர் ஜாயி, ஸி. ப்ரேகர் எழுதிய ஒரு ரஸமான வியாசத்தை நாம் படித்துப் பார்த்தோம். இது நமது வாசகர்களுக்கு இனிப்பைத் தருமென்று நம்புகிறோம். முன் காலத்தில், உஷ்ண பிரதேசங்களில் வியாபார மூலமாய் மித பூமிகளிலிருந்து கரும்புச் சர்க்கரை மார்க்கெட்டில் விற்பனைக்கு வருவதன் முன், தேனே ஜனங்கள் சாப்பிடக்கூடிய தித்திப்புப் பண்டமாகவிருந்தது. இப்போது நாகரீகத்தின் பலனாலும், விவசாய விருத்தியினாலும், தொழில் அபிவிருத்தியாலும், போக்கு வரவு சாதனங்களின் சௌகரியங்களினாலும் நமது மார்க்கெட்டுகளில் கரும்பு சர்க்கரை சுலபமாக விற்கப்படுவதால், தேனையும் அதன் குணத்தையும்பற்றி மறந்தே போய்விட்டோம். நமது பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் பிள்ளைகளினிடம் காணப்படும் சொத்தைப் பற்களுக்குக் காரணம்,

ஆகாரத்தில் தேனுக்குப் பதிலாக வெளேரென்று சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்வதேயாம்.

முன் காலத்தில், தேனானது காடுகளில் அகப்படக்கூடியது. தற்காலத்திய தேன் கூண்டுஜனங்களுக்குத்தெரியாது. முன்னே மரங்களின் பொந்துகளிலாவது, பாறை சந்துகளிலாவது ஈக்கூட்டங்களைக் கண்டு பிடித்து, தேனை எடுக்கவேண்டியதாகவிருந்தது. இப்போதும் இம்மாதிரி காட்டுத்தேன் எடுக்கப்படுகிறது. போகமுடியாத இடங்களில் தேன் கூண்டுகள் இருப்பதாலும், அக்கூண்டுகள் ஒழுங்கின்றி இருப்பதாலும், வெகுவாய் அது ஒழுகி விருதாவாய்ப் போய்விடுகிறது. தேனீக்களை வளர்ப்பது நூதனமான விஷயம். இதனால் தேன் விரயமாகிறதில்லை. தவிர, ஜனங்களுக்கு தேனும் மலிவாய்க் கிடைக்கிறது.

சில வருடங்களுக்கு முன் வரையில், தேனைப் பிழிந்துதான் எடுக்கப்படும். அதனால் அதில் திப்பி நிரம்ப இருக்கும். சுகாதார விஷயமாய்ப் பார்த்தால், இது திருப்திகரமான தேன் அல்ல. இப்போது இயந்திரங்களைக்கொண்டு தேனை வடிக்கட்டி எடுக்கப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, சுத்தமான தேன் உண்டாக்கப்படுகிறது.

தேனில் அநேகவித சர்க்கரைகள் கலந்திருந்தபோதிலும், அவைகள் கெடுதலற்றவையாயிருப்பதுடன் ஜனங்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரமாகவும் இருக்கின்றன. ஈக்கள் தேனை உண்டாக்கும் விதம் ஒருவருக்கும் நன்றாய்த் தெரியாது. ஆனால், அதில் முன்னமே ஜீரணிக்கப்பட்ட சர்க்கரை இருப்பதால், மற்ற எரிகரி ஆகாரங்களைக் காட்டிலும் அதிக ஜடுதியில் அது வலுவை உண்டாக்குகிறது.

சாதாரணமாய் தேனில் 18 பங்கு ஜலமும், 78 பங்கு கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், 0·2 உலோகங்களும், 4 பங்கு இன்னதென்று நிர்ணயிக்க முடியாத வஸ்துக்கள், அதாவது, பூவிலுள்ள மகரந்தம், பிசின், க்ளூ, பார்மிக் திராவகம், ஆவியாய் மாறக்கூடிய எண்ணெய்கள் முதலியனவும் இருக்கின்றன.



தேனில் இரண்டு விதங்கள் உண்டு. புஷ்பத்திலிருந்து உற்பத்தி செய்வது ஒன்று; இது சாதாரணமானது. ஹனிடியூ என்பது மற்றொன்று. இது அசாதாரணமானது. புஷ்பத்திலிருந்து உற்பத்தியான தேன், புஷ்பத்திலுள்ள ஒரு இனிப்பான திரவ பதார்த்தத்திலிருந்து உண்டானது. ஹனிடியூ என்பது செடிகளில் மற்றப் பூச்சிகளால் இறக்கப்பட்ட ஒரு இனிப்பான பதார்த்தம்.

தேனானது எவ்வாறு செய்யப்படுகிறதென்பது வைத்திய சாஸ்திரிகளுக்கும் இன்னும் தெரியாது. ஆனால், இது செய்யும்பொருட்டு ஈக்கள் முக்கியமாய்க் கொண்டுவரும் வஸ்துக்கள், அமிர்தம், மகரந்தம், ப்ரொபொலிஸ் ஆகிய இம்மூன்றுமே. தேனீயானது தனது நீண்ட நாவினால் புஷ்பத்திலிருந்து உறிஞ்சுகிறது. அது அதை விழுங்கினவுடனே தேன் பைக்குள் அது சென்று அங்கே ரஸாயன மாறுதல்கள் அநேகம் உண்டாகின்றன. மகரந்தம் என்பது ஒரு நேர்த்தியான பவுடர். அதில் ப்ரோடீன் நிரம்ப உண்டு. சிறுவர்களுக்கும் வளரும் ஈக்களுக்கும் அது முக்கியமான ஆகாரமாகும். ப்ரொபொலிஸ் என்பது பிசின்போன்ற வஸ்து. இது கூண்டுகளில் தண்ணீர் விழவொட்டாமல் தடைசெய்கிறது. அதில் சந்துகள் இருந்தால், அதை அடைத்து, கூண்டின் ஓரங்களை வலுவு படுத்துகிறது. தேன் மெழுகானது தேனீயின் வயிற்றிலுள்ள சில பிரத்தியேகமான கோளங்களினால் சுரக்கப்படுகிறது.

தேனில் அநேகவித சர்க்கரைகள் இருக்கின்றன. சில இன்னும் நமக்குத் தெரியாது. அதில், அதிக சாதாரணமானவை சுக்ரோஸ், டெக்ஸ்ட்ரோஸ், லெவியூலோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியன. சுக்ரோஸ் என்பது வெளுப்பான கலப்பட வஸ்து; கரும்பு, பீட், மேபில் இவற்றின் சர்க்கரையைப் போன்றது. டெக்ஸ்ட்ரோஸ் என்பது மரக்கறி பதார்த்தங்கள், பிராணிகள் இவைகளில் காணப்படும். இது கரும்புச் சர்க்கரையை விட ருசி கம்மி. லெவியுலோஸ் என்பது பழச்

கித்து வந்தனர். அக்பர் சக்கிரவர்த்தியும் அவ்வாறே செய்தனர். பெரியோர்களுடைய அனுபோகத்தைக்கொண்டு பூரி மடத்து ஸ்ரீஸ்ரீ சுவாமி சங்கராசாரியாஜியும், பண்டித மதன்மோகன மாளவியாஜியும் அதே மாதிரி செய்கின்றனர்.

ஜனங்கள் இதை விஸ்தாரமாய் உபயோகப்படுத்துவதற்குத் தக்க ஏற்பாடுகள் ஒன்றும் செய்யப்படவில்லை. நம்பிக்கைதான் காரணம். ஆனால், இத்துடன் நியாயமும் இருக்க வேண்டும்.

நான் இதுவிஷயத்தில் மேதாவியல்ல. ஆனால், என்னால் கூடிய உதவிபுரியத் தயாராயிருக்கிறேன். எந்த ஆராய்ச்சி செய்யும் மாணவராகிலும், ரஸாயன சாஸ்திரியாகிலும், டாக்டராகிலும், வைத்தியாகிலும், ஹகீமாகிலும் கங்கா ஜலம் வேண்டுமென்றால் நான் ஸப்ளை செய்கிறேன். அவர்கள் அதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து அதன் முடிவைச் சொல்லட்டும். சுத்தமான ஜலம் வேண்டியதாயிருந்தால், இந்த வருடக் கடைசி வரையிலும் பொறுக்க வேண்டும்.

இந்த கங்கா ஜலத்தை ஜனங்கள் விஸ்தாரமாய் வாங்கி உபயோகப்படுத்தும் பொருட்டு, ஸ்வல்ப விலைக்கு ஹரித்வாரிலுள்ள யாத்ரு சுக் சஞ்சாரக் கம்பெனியாரை கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறேன். அவர்கள் புட்டிகளிலும் தகர டப்பாக்களிலும் ஸப்ளை செய்வார்கள்.

கங்காஜலம், தேகத்தில் என்ன வேலை செய்கிறது என்பதைப்பற்றி எனக்குச் சில யோசனைகள் உண்டு. அவற்றைப் பின் வியாஸத்தில் சொல்லுவோம்.

---

# மஹாபாரதத்திலிருந்து ஆரோக்கியப் பாடங்கள்.

## (அனுசாசன பர்வம்.)

யுதிஷ்டிரர் சொன்னதாவது: மனிதனுக்கு ஆயுட்பிரமாணம் 100 வயதிற்கு மேற்பட்டதென்றும், அவன் மிகுந்த பல பாராக்கிரமசாலி என்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதே! ஓ! என் பாட்டனாரே! அப்படியிருக்க, மனிதர்கள் ஏன் அற்பாயுளாய் இளம்பிராயத்திலேயே இறந்துவிடுகிறார்கள்? எந்தவிதமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து வந்தால், அவனுக்கு தீர்க்காயுள் கிடைக்கிறது? எதனால் அவனுக்கு ஆயுள் குறைகிறது? எதனால் அவன் மகத்தான காரியங்களைச்செய்து மஹா கீர்த்தியை அடைகிறான்? எதனால் அவனுக்கு அஷ்ட ஐசுவரியங்களும் கிடைக்கிறது? தபசினாலேயா? பிரம்மசரிய விரதத்தினாலேயா? அல்லது மௌனமாயிருந்து மந்திரங்களை ஜபித்தா? அல்லது மருந்துகளைச் சாப்பிட்டா? கர்மங்களைச் செய்தா? அல்லது மனதினாலா? அல்லது வாக்கினாலா? இவைகளையெல்லாம் அடியேனுக்கு விவரமாய்த் தெரிவிக்கவேண்டும், என் பாட்டனாரே! என்று கேட்டார்.

பீஷ்மர் சொன்னதாவது: நடத்தையினால்தான் ஒருவனுக்கு ஆயுள் நீடித்திருக்கிறது. நடத்தையினால்தான் ஒருவன் ஐசுவரியத்தையும் பாக்கியத்தையும் அடைகிறான். துஷ்டனுக்கு ஒருபோதும் தீர்க்காயுள் கிடையாது. ஒவ்வொருவருக்கும் அவனைக் கண்டால் நடுக்கம். அவன் ஒவ்வொருவனையும் இம்சிக்கிறான். ஆனதுபற்றி, ஒருவன் முன்னுக்கு வரவேண்டியதாயிருந்தால், நல்ல வழியில் நடக்க வேண்டும். கெட்ட வழியில் நடப்பவர்களுக்கு அடக்கம் கிடையாது. சம்போக விஷயத்தில் மிதமிராது. ஆனதுபற்றி, அவர்களுக்கு ஆயுள் க்ஷீணித்துப் போகிறது. எவனுக்குக் கோபமில்லையோ, எவன் சத்தியமாய் நடக்கிறானோ, எவன் ஒருவரையும் இம்சிக்காமல் இருக்கிறானோ, எவனுக்குப் பற்றில்லையோ, எவனுக்குத் தாராளமான மனதில்லையோ, எவனுக்குத் தர்ம சிந்தனை உண்டோ, அவன் 100 வயது இருப்பான். ஒருவன் அதிகாலையில் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க வேண்டும். உடனே நியாயம் இன்னது, லாபம் இன்னது என்பதை நினைக்க வேண்டும். படுக்கையை விட்டு எழுந்ததும், முகத்தையும் வாயையும் அலம்பவேண்டும். உதயமாகும்போதாவது, அஸ்தமிக்கும்போதாவது சூரியனைப் பார்க்கக்கூடாது. சூரியனுக்கு கிரகணம் பிடித்திருக்கும் போதாவது, பகல் - 12 - மணிக்காவது அதைப் பார்க்கக்கூடாது. எந்த வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்களானாலுஞ் சரி, மற்றவருடைய மனைவிகளோடு சம்போகம் கூடாது. ஆயுள் குறைவதற்கு இதைத் தவிர வேறு காரணம் யாதொன்றுமில்லை. மூத்திரத்தையாவது, மலத்தையாவது உற்று நோக்கக்கூடாது. அவற்றின்மேல் நடக்கக்கூடாது; காலால் மிதிக்கவும் கூடாது. மற்றவர்கள் போட்டுக்கொண்ட செருப்பு, துணி, இவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. யாகத்தில் கொன்ற மாமிசத்தைத் தவிர, மற்ற மாமிசத்தைப் புசிக்கக்கூடாது. ஒரு பிராணியின் முதுகு பக்கமாயுள்ள மாமிசத்தைப் புசிக்கக்கூடாது. மலவிஸர்ஜனம் செய்த பிறகும், ஒரு சாலையில் நடந்து வந்த பிறகும், பாதங்களை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டியது. வேத பாராயணம் செய்வதற்கு முன்பும் சாப்பிடப் போவதற்கு முன்பும் கைகால்களை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொண்டு உட்கார வேண்டும். தந்தக்குச்சியால் பற்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சூரியன் உதித்து மேலே கிளம்பும் வரையில் ஒருவன் படுத்துறங்கக்கூடாது. பல் குச்சியைத் தேய்த்தானவுடன் எறிந்துவிட வேண்டும். தினம் புதிதாய் ஒவ்வொரு குச்சியை உபயோகிக்க வேண்டும். சாஸ்திரங்களிலே விலக்கப்படாத ஆகாரங்களையே புசிக்கவேண்டும். பௌர்ணமி, அமாவாசை தினங்களில் எவ்வித ஆகாரத்தையும் தவிர்க்க வேண்டும். வடக்கு முகமாக உட்கார்ந்துகொண்டு மலவிஸர்ஜனம் செய்யவேண்டும். முன் பின் தெரியாத ஸ்திரீகளிடம் சம்போகம் கூடாது. கர்ப்பிணியிடமும் கூடாது. வடக்கேயாவது மேற்கேயாவது தலையை வைத்துக்கொண்டு தூங்கக்கூடாது. அம்மணமாக ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. இரவில் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. தினம் ஈரத்துணியை உடுக்கக்கூடாது. பயிரிட்டுள்ள நிலத்திலாவது, குடியிருக்கும் கிராமத்திற்கருகிலாவது மலவிஸர்ஜனம் செய்யக்கூடாது. ஜலத்தில் மலவிஸர்ஜனம் கூடாது. ஆகாரம் புசிக்குமுன், வாயை மூன்றுதரம் செவ்வையாய்க் கொப்புளிக்க வேண்டும். சாப்பிட்டானதும் மூன்றுதரம் கொப்புளிக்க வேண்டும். மறுபடியும் இரண்டுதரம் அதேமாதிரி செய்யவேண்டும். வார்த்தை சொல்லாமல் சாப்பிடவேண்டும். சாப்பிடும் அன்னத்தை பழிக்கக்கூடாது. உமி, மயிர், சாம்பல், எறும்பு இவைகளின் குவியல்களின்மேலேறி உட்காரக்கூடாது. மற்றொருவர் உபயோகித்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. எப்போதும் உட்கார்ந்துகொண்டே சாப்பிட வேண்டும். நடந்துகொண்டே ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது. சாம்பலின்மேலாவது, மாட்டுத்தொழுவத்திலாவது மல ஜல விஸர்ஜனம் கூடாது. சாப்பிட உட்காருமுன் கால்களை அலம்பிக்கொண்டு உட்கார வேண்டும். அம்மணமாய்ப் படுத்துறங்கக்கூடாது. மற்றவர்கள் தின்று மிகுந்த சோற்றையாவது, தட்டையாவது தொடக்கூடாது. ஒருவன் மற்றவனது தலையின்மேல் அடிக்கக்கூடாது. ஒருவன் மற்றவனுடைய மயிரைப்பிடிக்கக்கூடாது. ஸ்நானம் செய்யும்போது அடிக்கடி தலையைத் தண்ணீரில் நனைக்கக்கூடாது. தலையை ஜலத்தில் நனைத்து ஸ்நானம் செய்த பிறகு தேகத்தின் எந்த பாகத்திற்கும் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளக் கூடாது. சாப்பிடும்போது, கொஞ்சமாவது எள்ளு சாப்பிடாமல் இருக்கக்கூடாது. எச்சில் இலைகளை குடியிருக்கும் இடத்திற்கு வெகு தூரத்திற்கு அப்பால் போடவேண்டும். சிவப்புப் புஷ்பங்களால் தொடுத்த மாலையை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஓ ராஜனே! ஸ்நானம் செய்தவுடன் ஜலத்துடன் வாசனைத் திரவியங்களைக்கலந்து பூசிக்கொள்ள வேண்டும். மேல் வேஷ்டியை அரையிலும், அரை வேஷ்டியை மேலேயும்

சர்க்கரை. டெக்ஸ்டிரின் என்பது செடிகளில் இருக்கக்கூடியது. இதற்கு ஆதாரம் ஸ்டார்சு. இந்த சர்க்கரைகள் யாவும் முன்னமே ஜீரணிக்கப்பட்டவை.

தேனில் அதிகமாகக் காணப்படும் உலோக வஸ்துக்களாவன: மக்னீஷியா, சுண்ணும்பு, ப்பாஸ்பாரிக் திராவகம், இரும்பு இவைகளே.

தேன் இரண்டு விதங்களாக இருக்க, அவற்றின் மணம் அநேகவிதம். இது எந்தப் பூவிலிருந்து ஈக்கள் அமிர்தம் எடுக்கின்றனவோ; அதைப் பொருந்தியது. இடங்களுக்குத் தக்கபடியும் மணமும் உண்டு. நிறம், ருசி வேருயிருக்கினும், அவற்றிலுள்ள ரஸாயன வஸ்துக்கள் ஏறக்குறைய ஒன்றே.

எல்லாவித தேனும் முன்னமே ஜீரணிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனதுபற்றி, அதை நிர்ப்பயமாய்ச் சாப்பிடலாம். அமிர்தம் எந்தப் புஷ்பத்திலிருந்து வந்தாலும் சரி, அதாவது, ஆரஞ்சு, ஸேஜ், க்ளவர், பக்வீட், அல்பால்வா அல்லது வேறு எந்தப் புஷ்பங்களாயிருந்தாலும் அதைப் பயமின்றிச் சாப்பிடலாம்.

தேனீயில், தேனிலுள்ள சர்க்கரைகள் ரஸாயன மாறுதல்களை அடைகின்றனவென்னும் ஒரு காரணத்தைக்கொண்டு, தேனானது மனிதர்களுக்கு ஒரு ஆரோக்கியமான ஆகாரமாகுமென்பதை வைத்திய சாஸ்திரிகள் எங்கும் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.—ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

---

# தேகத்தைச் செவ்வையாய் வைத்துக் கொள்ளும் விதம்.

எவவாறு தேகத்தைச் செவ்வையாய் வைத்துக்கொள்ளலாம் என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி அபிப்பிராயங்கள் பேதப்படுகின்றன. 'தினம் டஜன்' என்னும் அப்பியாஸத்தைச் செய்வதால்தான் என்று சிலர் உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். சிலர் தினம் ஸ்டேஷனுக்குப் போகும்போதும், அங்கிருந்து திரும்புகையிலும் நடந்துபோனால் போதுமானது என்று சொல்லுகிறார்கள். சிலர் அப்போதைக்கப்போது கல்பு முதலிய விளையாட்டுகள் விளையாடினால் போதுமென்று சொல்லுகிறார்கள். இப்போது பிக்டன்-ட்யூபர்வில் மாஜி எம்.பி. ரிகின், தனது தேகத்தைத் தான் எவ்விதம் செவ்வையாய் வைத்துக் கொண்டிருந்தனள் என்பதைக் குறித்து என்ன சொன்னாள் என்பதை இங்குஎடுத்துரைப்போம். அவள் சொன்னதாவது: எனக்கிப்போதுள்ள தேக நிலைக்குக் காரணம்,நான் சிறு பெண்ணயிருக்கும்போது கேம்ஸ் விளையாடினதே என்று நினைக்கிறேன். அடிக்கடி ஒரு பிற்பகலில் குறைந்தது நூறு டெனிஸ் கேம்ஸ் விளையாடியிருப்பேன். ஆனால், மனதில் களைப்பு ஏற்படும்போது டெனிஸ் கோர்டுக்குப் போவதில் பிரயோஜனமில்லை என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் ஸைகல் ஓட்டுவதில் சாமர்த்தியமுள்ளவள். இப்போது பழக்கம் விட்டுப்போன வில் வித்தையில் எனக்கு நல்ல பழக்கம் உண்டு. வில்லில் அம்பைப்பூட்டி 6 அடிக்கு இழுப்பது சாமான்யமாய் பலஹீனமுள்ளவர்கள் செய்யக்கூடிய வித்தையன்று. ஆகிலும், அதில் படிப்படியாய் அசைவு ஏற்படுவதால் ஸ்ரமம் ஒன்றுமில்லை. கையின் சதைகள் மட்டுமன்றி, தேகத்தின் சதைகள் யாவுமே கட்டுப்படுவதற்கு இது ஒரு தக்க அப்பியாஸம்." இந்த வஸ்தாதிப் பெண்பிள்ளை, தேகாரோக்கியத்திற்கு மனதின் தொழில் அடுத்தபடி முக்கியமானதென்று நினைக்கிறாள். தேகத்தைப்பற்றி நினைப்பதற்கே சவகாசம் இல்லாதவர்கள் நோயால் வருந்துவதில்லை. உற்சாகமே மனதிற்கு ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தாகும். "தவருன ஆகாரத்தினால் எப்படி அஜீரணம் முதலிய கோளாறுகள் உண்டாகின்றனவோ, அதே மாதிரி மனதில் கவலையிருந்தாலும் உண்டாகும். நீடித்த



குன்ம வியாதியால் வருந்துபவன் குசாலாய் சிநேகிதர்கள் மத்தியில் ஒரு விருந்துக்கு உட்காரும்போது எதையும் சாப்பிட்டு விடுகிறான். அதனால் ஒரு தொந்தரவும் வருகிறதில்லை" என்று சொல்லுகிறாள். மேலும், 'எழுபது வயதுமட்டும் ஒருவன் எப்படி ஜீவித்திருக்க முடியும்?' என்று அவளை யாராகிலும் கேட்டால் அவள் பின்வருமாறு பதில் அளிப்பாள். "இளம்பிராயத்தில் கேம்ஸ் எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு விளையாடு. உனக்கு எதில் உற்சாகம் அதிகமோ, அந்த வேலையில் ஈடுபட்டுக் கஷ்டப்பட்டு உழை. வாரக்கடைசியில் காலால் நடந்து காலத்தைக் கழி. கால்களை உபயோகித்தால் மனது சந்துஷ்டியாயிருக்கும். தேகத்திற்கு வலுவு உண்டாகும். உனக்குத் தீர்க்க ஆயுள் கிடைப்பதற்குத் தடங்கலாயிருக்கும் அநேக சில்லரை வியாதிகளை எதிர்த்துத் தடைசெய்ய அது உதவியாயிருக்கும்.

**ஆரோக்கியத்திற்காக நடத்தல்.**—நடையினாலேற்படும் ஆரோக்கியத்தைக்குறித்து எடித் பிக்டன் ட்யூபர் வில்லின் அபிப்பிராயங்கள் சரியானவை என்று எல்லாரும் ஒப்புக்கொள்வார்கள். ஒரு பத்திரிகைக்கு அனுப்பிய ஒரு வியாஸத்தில் டாக்டர் ப்ரடரிக் க்ரேவ்ஸ் என்பவர் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார். மாரி காலத்தில் வார முடிவில் ஹைகிங் தவிர்த்து நடை என்பதே கிடையாது. ஒரு மில்லிலோ அல்லது தொழிற்சாலையிலோ ஆறு நாட்கள் உட்கார்ந்து கஷ்டப்பட்டு உழைத்து, அதனால் தேகத்தில் விஷங்கள் அதிகமாய்ச் சேர்ந்திருக்க, அதை ஒழிப்பதற்கு யாதொரு சந்தர்ப்பமும் கிடைக்கிறதில்லை.

நடையினால் தேகத்தின் சதைகளைப் பிடித்துவிடப்பட்டு, நரம்புகள் முறப்பாய் டக்ட்ஸ், கோளங்கள் இவைகளிலுள்ள அசுத்தங்கள் யாவும் வெளித்தள்ளப்பட்டு சுகம் உண்டாகும் என்று இந்த டாக்டர் சொல்லுகிறார். உள்ளே இருக்கப்பட்ட உறுப்புக்கள் யாவையும் நேரிடையாகவோ, அல்லது வேறுவிதமாகவோ அசையும்படிச் செய்யும் என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார். ஆரோக்கியத்திற்காக நடப்பது இதுதான் சரியானகாலம். ஒரு தினத்தை ஆரம்பிக்க இதைவிட சரியான வழி கிடையாது. இனிமேலும் இருக்கப்போகிறதில்லை. அதாவது தினம் அரை மணி காலம் காலையில் குளிர்ந்த காற்றில் நடந்து போவதே. இயறகையில் ஏற்பட்ட டானிக்கைக்கொண்டு அது நுரையீரல்களை ரொப்பும். மாரிக்காலத்தில் நமக்குத் தெரியாமல் உண்டாகக்கூடிய கிருமிகளை அது ஒழிக்கும். இரத்தம் சுத்தமாயிருக்கும். தேகத்தில்கிளர்ச்சி உண்டாகி, நாள் முழுதிலும் அது இருக்கும். அநேகர் நல்ல காற்றில்லாமல் தங்களைத் தாங்களே பட்டினி போட்டுக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால், இரைப்பையைப்பட்டினிபோட யோசனைசெய்வதேயில்லை. பட்டணங்களில் உள்ளவர்கள் கொஞ்சம் முன்னால் எழுந்திருந்து, ஒரு பஸ்ஸிலோ, ட்ராம் காரிலோ, புகை வண்டியிலோ போவதைவிட்டு நடந்து போனால், அவர்கள் மிகுந்த ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாகவும், சாந்தமுள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள். வேலைக்குப் போவதற்குக்கூட பத்துநிமிஷம்முன்னே புறப்பட்டு, இடைவேளை போஜனத்தை 10 நிமிஷம் குறைத்து, அதற்குப் பிறகு 10 நிமிஷம் நடந்துபோனால் நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்கும். இதைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

---

# ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

**பொது ஜன ஆரோக்கியமும், பொருளாதாரக் கஷ்டமும்.**—இந்தப் பொருளாதாரக் கஷ்டத்தை நிவர்த்திசெய்து கொள்ளவேண்டி, பொதுஜன ஆரோக்கியச் செலவைக் குறைத்துவிட்டால் போதுமானது என்று அநேகர் தப்பபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். ஆனால், இது விஷயமாகக் கொஞ்சம்கவனித்துப் பார்த்தால்,

நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காகப் பணம் செலவழிக்கிறோமோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு லாபம் உண்டென்று ஏற்படுகிறது. சிறுவர்களையும் கிழவர்களையும் தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளினின்று மீட்கும் ஒரு சந்தோஷத்திற்கு விலை மதிப்பு கிடையாது.

அமெரிக்கன் பப்ளிக்ஹெல்த் அஸோஸியேஷன் முன்பாக அக்கிராசனாதிபதியாக லூயி. ஐ. டப்லின் என்பவர், பின்வருமாறு சொன்னார் :—

இப்போதுள்ள பொருளாதாரக் கஷ்டமானது அமெரிக்கர்களின் எதிர்க்கும் சக்தியைக் குறைத்துவிட்டதாகத் தென்படவில்லை. ஏனென்றால், சென்ற மூன்று வருஷங்களாக பொது ஜன ஆரோக்கியப் பிரசாரத்தினால் நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது. இந்தக் கஷ்டத்தில் முக்கியமாய் கவனித்து வந்த விஷயம் யாதெனில், சுகாதாரஇலாகாதார், வைத்திய இலாகாதார், ஜனசமூகத்திற்காகப் பாடுபடுபவர்கள் இவர்கள் தங்கள் தங்கள் தொழில்களை மும்மரமாய் விடாமல் செய்து வரும்படி ஏற்படுத்தியதேயாகும். ஒரு தேசத்தில் பொதுஜன ஆரோக்கியம் சரியாக இருந்தால், ஜனங்கள் கஷ்டகாலத்தில் சமாளித்து, அதிக சிரமப்படாமல் வாழ்ந்து வருவார்கள். பணக்கஷ்டம் என்று சொல்லி, பொதுஜன ஆரோக்கியச் செலவை குறைத்துவிடக்கூடாது. எந்த தேசத்திலும் சர்க்காரார் ஆரோக்கியச் செல்வைக் குறைக்க ஆரம்பித்தால், அது கண்மூடித்தனமேயாகும். ஆரோக்கியமே ஆஸ்தி என்பதை நான் இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

* * *

**ஒரு வருஷத்திற்கு மேற்பட்ட தூக்கம்.**— இலினாய் என்னும் ஊரில் 27-வயதுள்ள ஒரு வஸ்தாதிப்பெண்மயக்கமாய்விழுந்து ஒரு வருஷத்திற்கு மேற்பட்டு ஆகிறது. 1932ஞு பிப்ரவரி மாதத்தில் இந்தப் பெண் ஒரு நாள் இரண்டுநாட்கள் உறங்கிக்கொண்டிருந்தாள். பிறகு நல்ல தூக்கம் தூங்க ஆரம்பித்தாள். அதிலிருந்து அவளை எழுப்ப முடியவில்லை.

முதல் முதல் இவள் வியாதி "ஸ்லீபிங் ஸிக்னெஸ்" என்று கண்டு பிடித்தனர். அதற்குப் பிறகு 1000-க் கணக்கான வைத்தியர்கள் இவளை சொஸ்தப்படுத்த பிரயத்தனப்பட்டும், வைத்திய சாஸ்திரத்தில் என்னென்ன முறைகள் உண்டோ, அவைகளைச் செய்தும் பயனில்லை. மற்றொருவருடைய இரத்தத்தை இவள் தேகத்தில் ஏற்றினார்கள். அதிலும் பிரயோஜனத்தைக் காணோம். காலத்தை எதிர்பார்க்க வேண்டியது தவிர, வேறு எதையும் செய்வதற்கில்லை.—தி ஜர்னல் ஆப் இண்டியன் மெடிகல் அஸோஸியேஷன்.

* * *

**வைத்திய சாஸ்திரத்தின் விநோதங்கள்.**—இப்போது உயிரோடிருக்கும் மிகுந்த விருத்தாப்பியராகிய லி ஸின் யுன் என்பவர், தனது பதினோராவது தலைமுறையைத் தான் பார்த்திருக்கிறார். இவர் யுயன-ஹ்யூ என்னும் ராஜாவின் ஆளுகையின் 17-ம் ஆண்டில் (1678-ம் வருஷத்தில்) பிறந்ததாகச் சொல்லுகிறார்.

200-வருஷ காலங்களாக, சராசரி தினத்திற்கு 100 லி. (அதாவது 30 மைல்கள்) நடந்து சென்று மருந்து சாமான்கள் விற்று பணம் சம்பாதித்தும் சீனா தேசத்தில் குடும்ப வைத்தியராகியும் வாழ்ந்து வந்தனர்.

பாரிஸ் நியூ டி லா பெர்லியைச்சேர்ந்த லா வெல் பவுலீ பீயஸ்கி என்பவள், தனக்கு 90-வது வயதில் 1742ஞு டிசம்பர் 1உ ஒரு ஆண்குழந்தையைப் பெற்றனள். இவளுடைய மூத்த பிள்ளை 1722-ம் வருஷத்தில் பிறந்தவர். அவருக்கு வயது அப்போது 70. கடைசி பிள்ளையின் வயது 60.—ஹோம் அண்டு ஹோமியோபதி.


ட்ரேட் மார்க்

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது."

டாக்டர்..................

நன்றாய் சொஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் 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 நாய்க்கன் 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

பாலார்க்கமது.

குழந்தைகளுக்கு சக்தி கொடுக்கக்கூடிய மருந்து. சிறு குழந்தைகளுக்கு புஷ்டியையும் ஆரோக்கியத்தையும், அற்புத சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய அபூர்வமான திராவகம்.

விலை சீசா 1-க்கு 0-12-0.
தபால் சார்ஜ் 0-11-0.

சக்ரபிந்து.

சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் வரும் ஜ்வரம், பால் முதலிய கட்டிகளுக்கு இது ஒன்றே கைகண்ட மருந்து.

ஒரு மாதத்திய மருந்தின் விலை
நெ. 1. ரூ. 3-0-0.
„ „ நெ. 2. ரூ. 5-0-0.

தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

எம். வி. பிரசாதிக ஔஷதாலயம், சிவமுகா, மைசூரு.

# ஹார்லிக்ஸ்
## மால்டெட் பாலானது

ஒரு மாற்றப்பட்ட பால் ஆகாரம். அதில் பசுவின் பாலின் முழு எடும், மால்டெட் பார்லி, கோதுமை முதலியவற்றிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட போஷண வஸ்துக்களும் ஒன்று கூட்டப்பட்டு, தனிமையான ஹார்லிக்ஸ் முறைப்படி வாகுவத்தில், தாழ்ந்த உஷ்ணத்தில் அது ஆவியாக மாறி உலர்ந்து போகும்படி தயாரிக்கப்பட்டது.

சிசுவின் ஆகாரத்திற்கும், ஜீரணக்காலின் நோய்களுக்கும், ஹிருதயத்தின் சதையின் வியாதிகளுக்கும், ஜுரங்களுக்கும், கர்ப்பத்தின் போதும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் போதும், எந்தெந்த சமயத்தில் நோயாளிக்கு வாய்க்கு ருசியாய் ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமோ, அந்தந்த சமயங்களிலும, அதிக போஷணகுணமும், ஜீர்ணம் செய்துகொள்ளவேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் தேவையோ, அந்தந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது எடுத்ததென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சுளுவில் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் உறியப்பட்டு, அதிகமாய் இரத்தத்தில் கலக்கப்படுவதால், ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலே வைத்தியர்கள் 50-வருட காலங்களாக நம்பிக்கையுடன் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். மேற்சொல்லிய குணங்கள், தானியங்கள், உலர்ந்த பால் இவைகளின் கலப்பால் மட்டும் அடைய முடியாது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலில் தனிமையாக ஸ்டார்ச்சாவது கரும்புச்சர்க்கரையாவது கிடையாது.

## ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.


Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor, Dr. U. KRISHNA RAU, Madras.


# ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

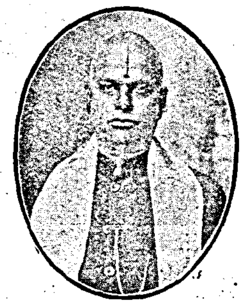

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
7 SEP 1933

மிஸ்டர் எ. பி. கிருஷ்ணசாமி—வயது 22.

(டாக்டர் எ. கே. பாஷ்ய முதலியார், மாஜி மெடிகல் ஆபீஸர் அவர்கள் குமாரர்)

மதராஸ் இண்டர் ஸ்கூல் சாம்பியன்ஷிப் வென்றவர்.

ட்ரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

**வெங்கட்ரமணய்யா**

அவர்களுடைய

**பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு**

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது."

டாக்டர்.................

நன்றாய் சோஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

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 எல்லாக் கோளாறுகளையும் 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 நாய்க்கன் 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

**பாலார்க்கமது.**

குழந்தைகளுக்கு சக்தி கொடுக்கக்கூடிய மருந்து. சிறு குழந்தைகளுக்கு புஷ்டியையும் ஆரோக்கியத்தையும், அற்புத சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய அபூர்வமான திராவகம்.

விலை சீசா 1-க்கு 0-12-0.
தபால் சார்ஜ் 0-11-0.

**சக்ரபிந்து.**

சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிற்றில் வரும் ஜ்வரம், பால் முதலிய கட்டிகளுக்கு இது ஒன்றே கைகண்ட மருந்து.

ஒரு மாதத்திய மருந்தின் விலை

நெ. 1. ரூ. 3-0-0.
,, ,, நெ. 2. ரூ. 5-0-0.

தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

எம். வி. பிரசாதிக ஔஷதாலயம்,
சிவமுகா, மைசூரு.

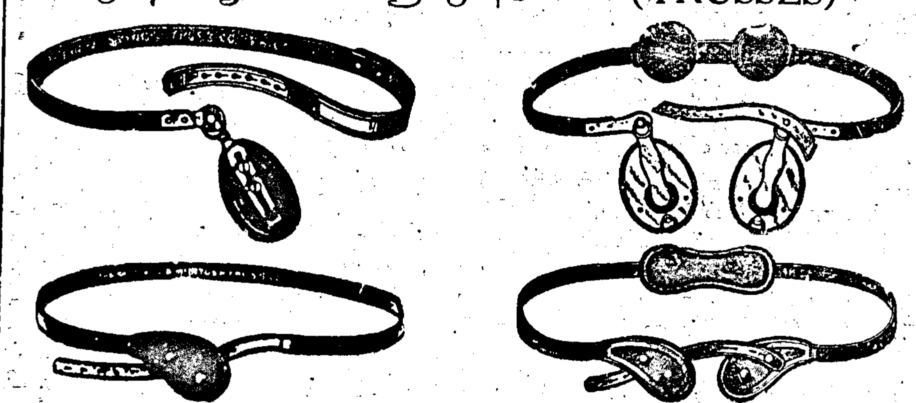
# பொருளடக்கம்.


| | பக்கம். |
|---|---|
| ஸினிமாவும், பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியப் படிப்பும். | 165 |
| ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம். டி. சிவசுப்பிரமணியம், எம். ஆர். ஸி. எஸ்., (இங்கி) எல். ஆர். ஸி. பி., (லண்டன்), ஸிவில் அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜன், விசாகபட்டணம். ... | 167 |
| பிரகிருதியில் உற்பத்தியாகும் விஷக்கிருமிகள். எஸ். ஸீதாராம். ... | 171 |
| பொது ஆரோக்கியத்தின்பொருட்டு செய்யக்கூடாத சில விஷ[...] ஆர். [...]சாமி, எம்.ஏ., திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ். ... | 173 |
| தேக சுகாதாரம். என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர். ... | 174 |
| சிரித்துப் பலவானாக வளர். க்ளிமணட் ஜெப்ரி, எம.ஏ. ... | 176 |
| ஒரு நல்ல கிருமிக் கொல்லி. ... | 179 |
| தொழிலின் சுகாதாரக் குணம். ... | 179 |
| ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... | 181 |
| மதிப்புரை. ... | 184 |


OFFICE OF THE REGISTRAR
1 SEP 1933
MADRAS

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



**SINGLE TRUSSES.**

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

**DOUBLE TRUSSES.**

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0. வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : : **323,** தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

இனும்; தபால் சார்ஜு இல்லை.

ஆல்கோஹலேன்" (ரிஜிஸ்டர்ட்) என்பதைப் பூறிப் புடங்கிளோடு கூடிய துண்டுப்பத்திரிகை. இந்த ஆல்கோஹலேனனது 1914-ம் வருட முதற் கொண்டு சாராயம், அபினி உண்ணும் பழக்கங்களுக்கும், அதனால் உண்டாகும் கோளாறுகளுக்கும் ஏற்ற மருந்தென்று அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தத் துண்டுப்பத்திரிகையை ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு இனாமாகவும், தபாற் செலவின்றியும் அனுப்பப்படும். இந்த ஆல்கோஹலேனனது ஆயிரக்கணக்கான விசனிக்கத்தக்க கேசுகளை சொஸ்தம் செய்திருக்கின்றன. ஒருதரம் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை தெரியவரும். தவறாமல் 3-வாரம் முதல் 6-வாரம் வரையில் சிகிச்சை செய்துவரும் பக்ஷத்தில் முழுதிலும் சொஸ்தமாகும்.

பரீக்ஷைக்காக பாகெட் ரூ. 1-8-0.
3-வாரம் மருந்து விலை ரூ. 5-8-0.
6-வாரத்திற்கு „ 10-0-0.

இந்த மருந்து செய்வோர்க்கு எழுதவேண்டியது.

ஜூனே கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

இச்சாபூர், ஈ. பி. ரெயில்வே. (மேற்கே வங்காளம்.)

அல்லது

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

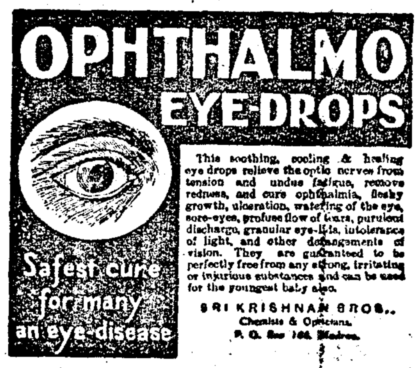
தி கொலம்போ அபாதிகரீஸ் கம்பெனி, லிமிடெட், கொழும்பு.

**Degrees! Books! Medicine!**

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaratna 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.*




## நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன் ?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, ஏழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் தூரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுழைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

" ஆரோக்கிய தீபிகை " : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 7 SEP 1933 MADRAS

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா ?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

## வெள்ளெழுத்து

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

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,
**323**, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷசம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12. 3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1-4-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, மதறாஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி
ROWJEE'S
ASTHMA SPECIFIC
ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 10, பகுதி 8] [ஆகஸ்டு, 1933.

# ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

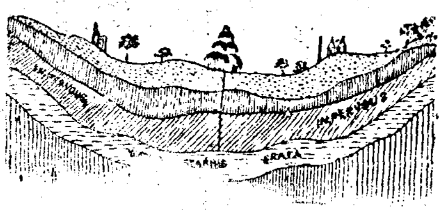
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

## ஸினிமாவும், பொது ஜனங்களின் ஆரோக்கியப் படிப்பும்.

தற்காலத்தில் பூலோக முழுதிலும், நன்மைக்கோ, தீமைக்கோ ஜனங்களின் மேல் ஸினிமாவுக்குள்ள செல்வாக்கு அதிகம் என்பதை ஒருவரும் மறுத்துச் சொல்ல முடியாது. இப்போது, உலகத்தில் ஸினிமா நடிப்பதற்காக வேண்டி, 61,994 பொது மண்டபங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் 36,955 ஸினிமாக்கள் பேசும் ஸினிமாக்கள். நமது தேசமாகிய இந்தியாவில் மட்டும் 685 ஸினிமா மண்டபங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள், பேசும் ஸினிமாக்கள் 220. ஸினிமாக்கள் அதிகமாய் உள்ள தேசம் ஐக்கிய நாடுகள். அவற்றுள் 19042 ஸினிமா மண்டபங்கள் இருக்கின்றன. அதில் பேசும் ஸினிமாக்கள் 14000. அடுத்தபடி ஜர்மனி. அந்த தேசத்தில் 5071 மண்டபங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் 3700 பேசும் ஸினிமாக்கள். மூன்றாவது இங்கிலாந்து. அதில், 4950 ஸினிமா மண்டபங்கள் உள்ளன. அவற்றுள், 4228 பேசும் ஸினிமாக்கள். ப்ரான்ஸ் நான்காவது தேசம். அதில், 3950 ஸினிமா மண்டபங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள், 2500 பேசும் ஸினிமாக்கள். சுமார் 10 வருஷ காலங்களாக இப்பிரசித்திபெற்ற கருவியானது ஜனங்களுக்குப் பொழுதுபோக்குக்கும், மனக்கிளர்ச்சிக்கும், துர்நடத்தைக்கும் காரணமாக இருந்ததேயொழிய வேறல்ல. நகரவாசிகளோ சகிக்கமுடியாத வண்ணம் ஸினிமாக்களால் போதிக்கப்படும் துர்நடத்தைகளைப் பழக ஆரம்பித்து விட்டனர். நாட்டுப்புறங்களிலுள்ள ஏழைக் குடியானவன், ஸினிமா படத்தில் காட்டப்படும் காக்ஷிகள் மூலமாய் இப்போதுதான், தான் கனவிலும் காணாத ரூபவதியான ஸ்திரீகளைப் பார்க்கவும், அவர்கள் வாழ்வினால்தான் அடங்கா மன்மத விகாரத்தை அடையவும் ஆரம்பித்திருக்கிறான். சில காக்ஷிகள் மூலமாய் ஏற்படும் துர்நடத்தைகளுக்கு, அதாவது, துப்பறியும் கதைகள், குற்ற விசாரணைக் காக்ஷிகள், கேவலமான காம விகாரக் காக்ஷிகள்

ஆகிய இவைகளால் நேரிடக்கூடிய துர் நடத்தைகளுக்கு ஸினிமாக்களே அடிப்

**Artesian well**



ஆர்டீஷியன் ஊற்றுக்கிணறு. இதில் பரிசுத்தமான ஜலம் கிடைக்கும்.

படையாக இருக்கின்றனவென பூலோக முழுதிலும் இப்போது அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக்கெடுதலையைப் போக்க வேண்டி நாட்டுப்புர வாசிகளுக்கு அவர்களது மனோ நிம்மதியைக் கலைக்காமல் அவர்களுக்கு உபயோகமான காக்ஷிகளைக் காண்பிக்கும்பொருட்டு வேண்டிய ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் நாட்டுப்புரங்களிலுள்ள ஜனங்களுக்கு சுகவழி, சுகாதாரம், மர்ம ஸ்தானங்களின் சுகாதாரம், சாஸ்திரோக்தமாக விவசாயம் செய்யும் விதம் முதலிய விஷயங்களில் போதனை செய்வதற்கு ஒரு நூதனமான பிரசார முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நாஷனல் பீரோ ஆப் ஸோஷியல் ஹைஜியனால் நியமிக்கப்பட்ட ஜனரல் ப்ராபகாண்டா கமிஷன் கூட்டம் கூட்டமாக வெளிக் கிளம்பி, ப்ரான்சு தேசத்திலுள்ள அநேக மாகாணங்களுக்கு மோட்டார் வண்டிகளில் சென்று ஜனங்களுக்கு டாக்கி மூலமாய் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் முதலியவற்றைக் குறித்து பிரசங்கம் செய்கிறார்கள். உதாரணமாக சென்ற வருஷம், நல்ல ஜலத்தைக் குறித்த வாரங்கள் ஸ்தாபனம் செய்து, எங்கெங்கே குடிக்கும் ஜலம் கெடுதலோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் சுத்தமான ஜலத்தைக் குடிப்பதன் ஆவசியகத்தைக் குறித்து பிரசங்கம் செய்து வந்தனர். 'ஊற்று ஜலம் ஆரோக்கியம்' என்கிற மற்றோர் காக்ஷி காண்பிக்கப்பட்டது. விவசாயம், கைத்தொழில் இவைகளைக்குறித்த காக்ஷிகளும் காட்டப்பட்டன. ஜனங்கள் இக்காக்ஷிகளைக்கண்டு ஆனந்தித்து அவைகளை வெகுவாய் சிலாகித்தனர். இது வரையிலும் தாங்களாக ஒரு பிரசங்கம் கேட்பதற்கு வராத குடியானவர்களும் நாட்டுப்புரவாசிகளும் டாக்கியும் பாட்டும் கலந்த இந்தப் பிரசங்கங்களைக் கேட்பதற்கு ஆவலுடன் வந்தனர்.

குடிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் குளத்தின் ஜலம்—சுகாதாரமற்றது.



இந்தியாவில் இம்மாதிரியான பிரசாரம் அவசியம் வேண்டும். நமது தேசத்தில் துஷ்ட நடவடிக்கைகளைப் போதிக்கும் காக்ஷிகள் நிரம்ப உண்டு. இக்காக்ஷிகள் அன்னிய தேசங்களிலிருந்து வந்தன. சர்க்காரார் அக்காக்ஷிகளை பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, அநேகமாய்க் கெட்டவைகளைக் கழித்தும், மற்றும் சில எப்படியோ தப்பி வந்து விடுகின்றன. நமது ராஜதானியில், விசாகபட்டணம், கிருஷ்ணா, செங்கற்பட்டு, பல்லாரி இந்த ஜில்லா போர்டார்கள் ஸினீமா மூலமாக ஆரோக்கியப் பிரசாரம் செய்வதைக் கேட்டுக் களிக்கிறோம். இப்போது நூதன பிரசார முறை மோட்டாரையும் டாக்கியையும் உபயோகித்தலே.

தி இன்டர் நேஷனல் ரிவியூ ஆப் எடுகேஷனல் ஸினிமிடோக்ராபி என்னும் பத்திரிகையில் ஒருவர் எழுதுகிறபடி, "இப்போது நமது நாட்டுப்புரத்து ஜனங்கள் சுகாதாரத்தைக் குறித்துக் கொஞ்சமாகிலும் தெரிந்துகொண்டு ஜனசமூக வியாதிகளை எதிர்க்கவும், பசுக்களுக்குக் காசநோய் வராமல் இருப்பதற்கும் வேண்டிய வழியை அறிந்துகொண்டால் நமது பிரசாரகர்களுக்கு நாம் முகமன் சொல்லவேண்டும். தனக்கு இவ்வளவு அறிவு உண்டானதற்குக் காரணம் ஸினிமா அல்லது டாக்கி என்று குடியானவன் அறிந்துகொள்ளவேண்டும்."

சர்க்காராரும், லோகல் போர்டார்களும், கெட்ட காக்ஷிகளைக் காண்பிக்க வொட்டாமல் தடுத்து, முன்னரே மெலிந்து, ஏழ்மைத்தனத்தால் வருந்தி, துஷ்ட நடவடிக்கைகளால் கெட்டுக் கிடக்கும் நமது இந்திய ஜனங்களை முன்னேற்றத்திற்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு, ஸினீமாவை நல்வழியில் திருப்பி உபயோகப்படுத்துவார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

---

# ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

டி. சிவசுப்பிரமணியம், எம்.ஆர்.ஸி.எஸ்., (இங்கி) எல்.ஆர்.ஸி.பி., (லண்டன்),
ஸிவில் அஸிஸ்டெண்டு ஸர்ஜன், விசாகபட்டணம்.

முகவுரை:—மானிட தேகமானது ஜீவனோடு கூடிய உருவம். அது அநேகம் ஜீவியமுள்ள ஸெல்லுகளால் அமைக்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு ஸெல்லுக்கூட்டமும் வெவ்வேறான தொழில்களைச்செய்ய உதவுகின்றன. நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் தசைநார்கள் அழிவுபடுகின்றன. தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமானால், இக்கழிவு பதார்த்தங்களை அப்புறப்படுத்தவேண்டும். நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தினால் தசைநார்கள் மீண்டும் புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

தேகாரோக்கியத்திற்கு அதிகமான உணவு தேவை என்று நினைக்கவேண்டாம். சிலர் அம்மாதிரி நினைக்கிறார்கள்; அதன்படி நடக்கவும் நடக்கிறார்கள். இது ஒரு பெரிய தப்பிதம். ஏன்? தேகத்தில் ஏதோ கொஞ்சம் அழிவுதான் ஏற்படுகின்றது. அந்தக் கொஞ்சத்தைத்தான் நாம் பூர்த்திசெய்ய வேண்டும். மேலும், ஜீரண ரஸங்கள் தேகத்தின் தேவைக்குத் தக்கபடி கொஞ்சமாக உற்பத்தியாகின்றன. ஆனதுபற்றி, எவ்வளவு நமக்கு ஆகாரம் தேவையோ, அதைத் தகுந்த விகிதாசாரப்படி எடுத்துக்கொண்டால்தான் ஆரோக்கியத்தை நிலைநிறுத்தலாம். அதிகமாக உண்டால் என்ன நேரிடும்? ஜீரண சக்தி கெட்டுப் போகிறது. அரைகுறையாய் ஜீரணமான ஆகாரம் தேகத்தில் தங்கிப்போகிறது. இதுவே விஷமாக மாறி, ஜீரணக்காலுக்கு அழற்சியை உண்டாக்குகிறது.

ஆகாரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.—சாக பக்ஷணம், மாமிச பக்ஷணம் இவற்றுள் எது சிலாக்கியம் என்பதைப்பற்றி நான் இங்கு சொல்ல வரவில்லை. ஒவ்வொரு

கக்ஷியாரும் தங்களுக்கு அனுகூலமாகவே வாதம் செய்வார்கள். என் அபிப்பிராயம் யாதெனில், ஆகாரமானது சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தக்கபடியும் ஒவ்வொரு நபரின்சுற்றுப்புறங்களுக்கு ஒத்தாற்போலும் மாறி இருக்க வேண்டும். சுருங்கச் சொல்லுமளவில், தேகத்தில் அநேகவிதமான தசைநார்கள் இருக்கின்றன. அதாவது, ப்ரோடீட்டுகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உப்புக்கள், ஜலம் முதலியன. இவற்றுள், எவ்வளவு, எவ்விதம் தினம் அழிகின்றன என்பதைக் குறித்துச் சொல்ல இங்கு சந்தர்ப்பப்படாது. ஆனால், தசைநார்களைப் புதுப்பிக்க வேண்டுமென்று நாம் சொல்லும்போது, நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தில், மேற்சொல்லிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சரியான விகிதாசாரம் இருக்கவேண்டுமென்பதே அர்த்தம்.

ப்ரோடீனானது, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பாலின் ஏடு, எல்லா மாமிச ஆகாரங்கள், கோதுமையிலுள்ள க்ளூடின் முதலியனவற்றுள் இருக்கும்.

கொழுப்பானது மாமிசத்தின்கொழுப்பிலும், பாலின் கொழுப்பிலும், ஒலிவ எண்ணெயிலும், தானியத்திலுள்ள எண்ணெயிலும் உள்ளது.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள்; சர்க்கரை, ஸ்டார்சு, அரிசி, கோதுமை முதலியனவற்றுள் இருக்கும்.

உப்புக்கள் - சுண்ணாம்பு, ஸோடியம் முதலியவற்றின் பாஸ்பேட்டுகள், கார்பனேட்டுகள், க்ளோரைட்டுகள், ஸல்பேட்டுகள் முதலியன.

ஜலம் - எங்கும் நிறைந்துள்ளது.

இவை தேகத்தில் எவ்வாறு உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. தேகத்திலுள்ள கனமான தசைநார்களை அதாவது, சதைகளையும், டென்டன்களையும் கட்டுவதற்கு ப்ரோடீன் உபயோகமாகிறது. இது மூளைக்கும் நரம்பிற்கும் போஷணையைக் கொடுக்கிறது. அரைவாசி எரிகரும்பாகவும் உபயோகப்படுகிறது.

கொழுப்புகள், கொழுப்புத் தசைநார்களை உண்டாக்க உபயோகப்படுகின்றன. தேகத்தில் அக்கினியை உண்டாக்கி, தேகத்தின் உஷ்ணத்தைச் சரியான நிலையில்வைப்பதற்கு உபயோகப்படுகின்றன.

கார்போஹைட்ரேட்டுகள், எரிகரும்பாக உபயோகமாகின்றன. அவற்றிலுள்ள கரியானது பிராணவாயுவுடன் கலப்பதால், இவற்றிற்கு எரிக்கும் குணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

உப்புக்கள், தேகத்தின் எலும்புகளை கெட்டிப்படுத்தவும், இரத்தம் இன்னும் இதர தசைநார்களுக்கும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. கீழுள்ள ஜாப்தாவில் முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்களும் அவற்றில் உள்ள வஸ்துக்களும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

| | ப்ரோடீன். | ஸ்டார்ச் | கொழுப்பு | உப்பு. |
|---|---|---|---|---|
| துண்டு மாட்டுக்கறி | 20·2 | 0·0 | 3·6 | 2·0 |
| கொழுப்பு ... | 16·9 | 0·0 | 20·0 | 3·1 |
| ஆட்டுக்கறி ... | 17·1 | 0·0 | 5·7 | 1·2 |
| கன்றுக்குட்டியின் மாமிசம் ... | 18·8 | 0·0 | 4·4 | 0·5 |
| முட்டை வெள்ளைக் கரு ... | 20·4 | 0·0 | 0·0 | 1·6 |
| முட்டை மஞ்சட்கரு ... | 16·0 | 0·0 | 30·7 | 1·3 |
| பசும் பால் ... | 4·2 | 4·5 | 3·7 | 0·7 |
| பால் கட்டி ... | 28·0 | 1·0 | 23·0 | 7·0 |
| வெண்ணெய் ... | 2·0 | 1·0 | 85·0 | 1·0 |
| காப்பேஜு ... | 5·0 | 7·8 | 0·5 | 1·2 |
| உருளைக்கிழங்கு . | 2·2 | 21·8 | 0·2 | 1·0 |
| தித்திப்பு உருளைக் கிழங்கு ... | 1·0 | 25·2 | 0·2 | 2·7 |
| அவரைக் கொட்டை ... | 23·7 | 55·6 | 2·2 | 3·7 |
| பச்சை பட்டாணி | 6·4 | 12·0 | 0·5 | 0·7 |
| லென்டில்ஸ் ... | 24·8 | 54·7 | 1·8 | 2·4 |
| கோதுமை மா ... | 11·6 | 71.0 | 1·3 | 1·6 |
| ஆரோ ரூட் ... | 0·8 | 83·5 | 0·0 | 0·3 |
| அரிசி மா ... | 7·0 | 78·5 | 1·0 | 2·4 |
| வாழைப் பழம் ... | 4·9 | 19·2 | 0·6 | 1·1 |
| ஆப்பில் பழம் ... | 0·4 | 7·2 | 0·0 | 0·5 |



கீழ்ச்சொல்லிய அட்டவணையில் ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு வேண்டிய கால அளவு குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

| | மணிகள். |
|---|---|
| ஆப்பில்—பச்சை ... ... | 2.0 |
| மாட்டுக்கறி—வேகவைத்தது ... | 4.0 |
| பீட்ஸ்—வேகவைத்தது ... | 3·45 |
| மிருகத்தின் மூளை—வேகவைத்தது ... | 1·45 |
| ரொட்டி ... ... | 3·15 |
| வெண்ணெய்—உருக்கினது ... | 3·30 |
| காபேஜு—வேகவைத்தது ... | 4·30 |
| ,, —பச்சை ... ... | 2·30 |
| கேக் ஸ்பன்ஜ் ... ... | 2·30 |
| பால் கட்டி ... ... | 3·30 |
| அவரை—வேகவைத்தது ... | 3.45 |
| முட்டைகள்—நன்றாய் வேகவைத்தது ... ... | 3·30 |
| முட்டைகள்—அரை குறையாய் வேகவைத்தது ... ... | 3·00 |
| கோழிகள்—வேகவைத்தது ... | 4·10 |
| ஆட்டுக் குட்டி—வேகவைத்தது ... | 2·30 |
| பால்—கொதிக்கக் காய்ச்சினது ... | 2·0 |
| பால்—பச்சை ... ... | 2·15 |
| ஆட்டுக்கறி—வதக்கினது ... | 3·15 |
| ,, —வேகவைத்தது ... | 3·0 |
| உருளைக்கிழங்கு—வேகவைத்தது ... | 3·30 |
| அரிசி—வேகவைத்தது ... | 1·0 |
| பார்லி சூப் ... ... | 1·30 |
| அவரை சூப் ... ... | 3·30 |
| கோழிக்குஞ்சு சூப் ... ... | 3·0 |
| ஆட்டுமாமிசம் சூப் ... ... | 3·30 |
| டேபியோகா—வேகவைத்தது ... | 2·0 |
| காய்கறி பதார்த்தங்கள்—(சராசரி) ... | 2·30 |
| மான் மாமிசத்துண்டு ... | 1·30 |

ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆகாரத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் சரியான விகிதாசாரப்படி இருக்க வேண்டியதென்றும், தேகத்தின் ஒரு பாகத்திற்கு மற்ற பாகங்களைவிட அதிக ஊட்டம் கொடுக்கக் கூடாதென்பதும், ஒரு பாகத்திற்கும் அதிக வேலை கூடாதென்பதும், எல்லா பாகங்களும் சரி சமானமாய் வளர வேண்டுமென்பதும் இதனால் நன்கு விளங்குகிறது.

**எவ்விதம் உண்பது.**—இது சுவல்ப விஷயமாயிருக்கலாம். ஆனால், இது விஷயத்தில்தான் நமது தினசரி வாழ்வில் யோசனைக்குறைவு உண்டாகிறது. "இதோ ஐந்து நிமிஷத்தில் சாப்பிட்டு விட்டு உன்னுடன் வந்து சேருகிறேன்" என்று அநேகர் சொல்ல நாம் கேட்டிருக்கிறோம். ஜீவியத்திற்கு முக்கியமான விஷயத்தில், அதாவது, ஆகாரத்தை உட்கொண்டு கெட்டுப்போன தசைநார்களைப் புதுப்பிக்கும் விஷயத்தில், ஆகாரத்தை ஒரே வாயாய் விழுங்கிவிட்டு, வெளியே கிளம்பி விடுகிறோம். இம்மாதிரி பழக்கங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு இடைஞ்சலை உண்டுபண்ணுவதுடன், நாளாவட்டத்தில் தேகத்திற்கே ஹானியைக் கொடுக்கும். ஆகாரத்தை வாயில் போட்டுக்கொண்டது முதற்கொண்டே ஜீரணம் தொடங்குகிறது என்பதை அறியவேண்டும். முதலில் ஆகாரத்தை மெல்ல வேண்டியது. பிறகு, அதைக் கடித்து பொடிப் பொடியாய்ச் செய்யவேண்டியது. அதனால் அது உமிழ்நீருடன் செவ்வையாய்க் கலக்க நேரிடுகிறது. அந்த உமிழ்நீரானது அங்கு ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்து தொண்டைக்குள் உட்புகும்படிச் செய்கிறது. ஆகாரத்தைச் சரியாய் மெல்லாவிட்டால் என்ன நேரிடும் என்று விசாரிப்போம். உமிழ்நீரால் செய்யப்படும் ஜீரணம் குறைவுபட்டுப்போகிறது. தவிர, கனத்த ஆகாரமாகிய மாமிசம் முதலியன உடையாமல் இரைப்பையில் தள்ளப்படுகிறது. அப்போது இரைப்பைக்கு வேலை அதிகமாகிறது. இரைப்பைக்கு அதிக வேலை இருந்தால், அது சீக்கிரம் கெட்டுப்போகிறது. சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுதலை கூடியவரையில் தவிர்க்க வேண்டும். ஜீரணக்கோளாறுகளுக்கெல்லாம் காரணம் பாசகநீர் குறைவாகச் சுரப்பதே. இந்தப் பாசகநீரை ஜலத்துடன் சேர்த்துக் கலக்கிவிட்டால் இந்த நீரின் குணம் மாறி, அது வலுவற்றுப் போய்விடுகிறது. அது காரணமாகத்

தான் சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகக் கூடாதென்று சொல்வது. சாப்பிடும் போது பனிக்கட்டிக் கலந்த ஜலம் பருகுவது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இந்தக் குளிர்ச்சியான பனிக்கட்டி ஜலமானது இரைப்பையில் இரத்தம் அதிகமாக வேண்டியிருக்கும் சமயத்தில் அதை அங்கிருந்து ஓட்டிவிடுகிறது. ஜீரணம் செவ்வையாக ஆக வேண்டுமானால், இரைப்பைக்கு மறுபடியும் சூடு பிறக்கவேண்டும். அதை உண்டுபண்ண நரம்பு அதிகமாக வேலைசெய்ய வேண்டும். தவிர, நமது ஆகாரத்தை உண்ணும்போது, நாம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். மனது சந்துஷ்டியாயும் உல்லாசமாயும் இருக்கவேண்டும். மனதின் சக்தியால் தான் ஜீரண நீர்கள் சுரக்கின்றன. கோபம், துக்கம் இவை இருக்கும்பக்ஷத்தில் இந்த நீர் சுரப்பது தடைபட்டுவிடும். சந்தோஷம், சிரிப்பு இவை இருந்தால் ஜீரணம் செவ்வையாய் ஆகும். 'விருந்தோடுண்' என்று ஒரு பதமொழியும் உண்டல்லவா ?

எப்போதுண்பது.—உண்பதற்குக் காலக்கிரமம் வேண்டும். எதைச் சாப்பிட்டாலும், எப்போது சாப்பிட்டாலும் ஆகாரத்தின் அளவு மிதமாயிருக்கவேண்டும். இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில் இரைப்பைக்குப் போதுமான ஓய்வுவேண்டும். அப்போது அதிலுள்ள ஆகாரம் குடலுக்குள் செல்வதற்கு சாவகாசம் இருக்கும். தவிர, இரைப்பையிலுள்ள ஜீரண நீர்களைச் சுரக்கும் கருவிகளுக்கும் ஓய்வு வேண்டும். இரண்டு முக்கிய ஆகாரங்களுக்கிடையில் 'அற்ப ஆகாரம்' எடுத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் கண்டிக்கத்தக்கது. ஆகாரத்திற்கு முன்னும் பின்னும் கொஞ்சம் விடாய் தீர்த்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல பழக்கம். நாற்காலியில் சாய்ந்து படுத்துக்கொள்வதைக் காட்டிலும் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள்வது நலம். கஷ்டமான. தேகாப்பியாஸம் செய்த உடனே சாப்பிடக்கூடாது. வேலை செய்துகொண்டே சாப்பாட்டை விழுங்கக்கூடாது. மூளைக்கு வேலை கொடுப்போர் முக்கியமாய் மாணவர்கள் குறைந்தது ஆகாரம் எடுத்துக்கொண்ட அரை மணிநேரம் வரைக்கும் யாதொரு வேலையும் மூளைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. அந்த சமயத்தில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டால், பிறகு அநேக நாட்கள் நோயால் வருந்தாமல் இருக்கலாம்.

கிரமமான காலவிடைகளில் உண்.

பசி எடுக்காவிட்டாலும், ஆகாரத்தின் மேல் இஷ்டமில்லாதிருந்தாலும், சாப்பிட உட்காராதே. ஒருவேளை சாதம் அதிகப்படியாக உண்டு டாக்டரைத் தேடுவதைக் காட்டிலும், ஒருவேளை ஆகாரத்தைத் தள்ளுபடி செய்து, தேகத்தைச் சொஸ்தம் செய்துகொள்வது நலம்.

பின்னிட்டு, நமது ஆகாரத்தில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்பற்றி எழுதுவோம்.

### ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்குச் செய்யக்கூடாதவைகள்.

பசியில்லாதபோது சாப்பிட வேண்டாம்.

சாப்பிடும்போது கோபம் கொள்ள வேண்டாம்.



ஆகாரத்தை மெல்லாமல் ஒரே மொத்தையாய் விழுங்கவேண்டாம்.

பிரியமில்லாதபோது சாப்பிடவேண்டாம்.

சாப்பிடும்போது ஜலம் பருக வேண்டாம்.

சாப்பிட்டானவுடனே வேலைக்குப் போகவேண்டாம்.

ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் சாப்பிட வேண்டாம்.

உனது இரைப்பையை அளவுக்குமிஞ்சி ரொப்ப வேண்டாம்.

உத்தீபன பானங்களைக் குடிக்கவேண்டாம்.

நிரம்ப ஜலம் பருகாமல் இருக்கவேண்டாம்.

மலம் கழிப்பதை மறக்கவேண்டாம்.

---

## பிரகிருதியில் உற்பத்தியாகும் விஷக்கிருமிகள்.

எஸ். ஸீதாராம்.

இப்பூலோகத்தில் இயற்கையில் அநேக வித ஜீவஜெந்துக்கள் உற்பத்தியாகின்றன. தேகதத்துவ சாஸ்திரிகள் நமது கண்களுக்குப் புலப்படும் பிராணிகளின் வகுப்புக்களை ஆராய்ந்து அவற்றின் குணநிசயங்களைக் கண்டறிந்ததும் இனிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டிய தொன்றுமில்லையென்று ஆனந்தத்தில் வெகு காலம் மூழ்கி இருந்தனர். ஆனால், மிகவும் பலமான பூதக்கண்ணாடிகளைக் கண்டு பிடித்ததும், அவற்றின்மூலமாய் வேறு விஷயங்கள் கண்டுபிடிக்க நேர்ந்தன. கண்களுக்குப் புலப்படாத அநேக சிறு பிராணிகள் பூதக்கண்ணாடிகளின் ஒத்தாசையால் இப்போது தெரியவந்தன. சில பிராணிகள் ஆகாயத்தில் மிதந்துகொண்டும், சில ஜலத்தில் நீந்திக்கொண்டும், சில பூமியில் வசித்துக்கொண்டும் இருந்தன. மேலும் மேலும் செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளினால், சாஸ்திரம் கற்கும் மாணவர்கள் அவைகளின் குணநிசயங்களைப்பற்றி செவ்வையாய் தெரிந்து கொண்டனர். நவீன சாஸ்திரத்தின் வெற்றியாதெனில், இந்த பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாய் பார்க்கக்கூடியஜெந்துக்களுக்கும், மனிதர்களுக்கும் பிராணிகளுக்கும் உண்டாகக்கூடிய நோய்களுக்கும் சம்பந்தம் உண்டென்று கண்டறிந்ததே யாகும். ஆனதுபற்றி, இந்த ஜெந்துக்களின் பிறப்பு, வளர்ச்சி, இறப்பு, தொழில் முதலியவற்றை தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதவசியம்.

பூலோகத்தில் உயிருள்ள ஜெந்துக்களில் இச்சிறு பிராணிகள்தாம் முதல் முதல் உற்பத்தியானவை என்று இயற்கை சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவைகளுக்கு அநேக பெயர்கள் உண்டு. இங்கிலீஷ் பாஷையில், ஜெர்ம்ஸ் மைக்ரோப்ஸ், பாக்டீரியா, பாஸிலஸ், என்று இவை வழங்கப்படும். இப்பதங்கள் யாவும், லத்தீன் பாஷையிலுள்ள 'பாக்டீரியம்' 'பாஸிலியம்' என்கிற பதங்களிலிருந்து உற்பத்தியானவை. இதற்கு 'கம்பி' என்றர்த்தம். ஆனதுபற்றி, இவை உருவத்தில் கம்பிபோன்ற ஜெந்துக்கள்: அமைப்பில் ஒரே ஸெல்லை உடையன: அநேகம் இங்குமங்கும் நகரக்கூடியன. சிலமட்டும் நகரமுடியாதவை. பிராணிகள், செடிசெட்டுகள் இவற்றில் அழிந்து போனதும், உயிரோடிருப்பதுமான தசைநார்களைத் தின்று இவை ஜீவிக்கக் கூடியன. இவைகளின் முக்கிய தொழில் பூலோகத்திலுள்ள உயர்ந்த ஜீவஜெந்துக்களை அழியும்படி செய்வதேயாம். இவை நொடியில், ஸெல்லுகள் பிரிந்து, பெருகுகின்றன. மற்ற ஜெந்துக்களைப் போலவே இவைகளுக்கும், பிரியம், அப்பிரியம் உண்டு. தங்களுக்கு அனுகூலமான சீதோஷ்ணத்திலும், தகுந்த இடத்திலும் இவை நொடிப்பொழுதில் கோடிக் கணக்காகப் பெருகி, ஒரு ஊரிலுள்ள ஜனங்களையே நாசம் செய்யக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தன.

உறுப்புக்கள், கை கால்கள் முதலியன இல்லாத, கண்ணுக்குப் புலப்படாத இக்கிருமிகள் செய்யும் நாசத்தின் அளவை அறியும் பொருட்டு, உதாரணமாக, ஒரு ரம்மியமான பள்ளத்தாக்கை எடுத்துக்கொள்வோம். அதில் ஓங்கி வளர்ந்த மரங்களும் எங்கும் பச்சை நிறமுள்ள புல்லும், அநேகவிதமான ஜீவஜெந்துக்களும் நிரம்பியுள்ளதாக நினைத்துக்கொள்வோம். அம்மாதிரியான இடத்தில், அபாயகரமான இக்கிருமிகளில் சிலவற்றை கொண்டுபோய்விட்டு, தடையின்றி அவற்றை வளரவிட்டால், இந்த இடம், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம், ஒரு பயங்கரமான, புற்பூண்டற்ற ஒரு பாலைவனத்திற்குச் சமானமாகும்.

இக்கிருமிகளின் அழிக்கும் குணத்தைக் குறித்து இவ்வளவு சொன்னோம். இப்போது இதர பிராணிகளுக்கு எவ்வாறு நோயை உண்டு பண்ணி, அவைகளை இறக்கச் செய்கின்றன என்பதை இங்கு கவனிப்போம். தனக்கு அனுகூலமான இடத்தில், இவை அதிகமாகப் பெருகி வளர்கின்றன என்று சொன்னோமல்லவா? அவை வளரும்போது, இவைகளினின்றும் ஒருவிதமான விஷம் உற்பத்தியாகின்றது. அவைகளுக்கு 'டாக்ஸின்ஸ்' அல்லது 'டொமெயின்ஸ்' என்று பெயர். அவை விஷங்கள். இவ்விஷங்கள் அதிகமாக உற்பத்தியானால், அவை மனிதர்களையும், பிராணிகளையும் கொல்லும். ஆனால் இந்த விஷத்தில் ஒரு துளி இச்சிறு பிராணிகளின்மேல் பட்டால், அதனால் கோடிக்கணக்காய் இவையும் இறக்க நேரிடும். இது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு தடை முறை. இந்த விஷத்தை ஜனங்களுக்கும் ஜெந்துக்களுக்கும் குத்தி யேத்தினால், இவைகளால் உண்டாகக்கூடிய வியாதி வராமல் தடைபட்டு நிற்கும். இதை வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கின்றனர். ஆனதுபற்றியே, காலரா, ப்ளேக், பெரியம்மை முதலிய வியாதிகள் மும்மரமாய்கொள்ளை நோயாக ஓரிடத்தில் பரவியிருக்கும் போது, அம்மை குத்துகிறது வழக்கம்,

அம்மை குத்துவதினால் உண்டாகும் பலன்களை வைத்தியர்களும் சாதாரண ஜனங்களும் நன்றாய் அறிந்துகொண்டு அதன்மேல் அதிக கவனத்தைச் செலுத்தி வருகின்றனர். இந்த விஷத்தை ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு குத்தி யேத்தினால், அந்த மனிதனுக்கு அந்த விஷத்தினால் வியாதி உண்டாகும். அந்த விஷம் தேகத்தில் தங்கியிருக்கிற வரையில், அந்த வியாதியை உண்டு பண்ணும் விஷக்கிருமி அவன் தேகத்தினுட் புகாது. அதனால் அந்த மனிதனுக்கு அந்த நோய் வாராமல் இருக்கிறது. அநேக வியாதிகளுக்கு அநேகவிதமான அம்மை குத்தும் மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இக்கிருமிகளிடமிருந்து உண்டாகும் விஷங்களே அவைகளைக் கொல்வது ஒரு பக்கமிருக்க, வேறு அநேக வகைகள் இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவை சூரிய வெளிச்சம், அக்கினியினால் ஏற்படும் உஷ்ணம், சில ரஸாயன வஸ்துக்கள் அதாவது உப்பு, ஐயோடீன், ஹைட்ரோக்ளோரிக் திராவகம் முதலியன. நாம் என் நமது ஆகாரப்பண்டங்களில் சிலவற்றை வெய்யலில் உலர்த்தியும் சிலவற்றை அடுப்பில் வறுத்தும், இன்னும் சிலவற்றை, உப்பில் ஊறவைத்தும் இவ்வாறாக அவற்றைப் பாதுகாக்கிறோம் என்பது இப்போது நன்கு விளங்கும். தீக்கு அழிக்கும் குணம் உண்டென்று எப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டதோ அப்போதே காய்ச்சும் முறை ஏற்பட்டது.

தினம் அநேகவிதமான வியாதிகள் வைத்திய சாஸ்திரத்தின் மூலமாய் நமக்குத் தெரிய வருகின்றன. சில வியாதிகள் மனிதர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிகள். மற்றுஞ்சில பிராணிகளுக்கு நேரிடக்கூடிய வியாதிகள். இந்த வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம் விஷக்கிருமிகளே.

இதுகாறும் நாம் ஒரே தரப்பில் பேசி வந்தோம். ஆனால் சிருஷ்டியில் உற்பத்தியாகும் ஒவ்வொரு வஸ்துவுக்கும் ஒவ்வொரு தொழில் உண்டு. இக்கிருமிகள்



கேவலமானவைகளாகயிருந்தபோதிலும், முக்கியமான ஊழியம்செய்வதற்காகவே அவைகள் சிருஷ்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இப்போது பூலோகத்தில் ஒருவிதமான விஷக்கிருமியும் இல்லையென்றே வைத்துக்கொள்வோம். அப்போது என்ன ஏற்படும்? மலேரியா, காலரா, பெரியம்மை முதலிய வியாதிகளுக்கு இடமே இராது. சரி, எந்த அயுதத்தால் காயம் பட்டாலும் அது வெகு ஜடிதியில் ஆறிவிடும். கசாப்புக் கடையிலிருந்து வாங்கிவந்த மாமிசம் நாற்றமெடுக்காமல் வெகுகாலம் அப்படியேயிருக்கும். வெண்ணெய் எத்தனை நாட்கள் ஆனபோதிலும் பாலிலிருந்து அப்போதுதான் கடைந்து எடுத்த வெண்ணெய் போலவே இருக்கும். முட்டைகள் ஒருபோதும் அழுகாது. மரங்களிலிருந்து பறித்த பழங்கள் எப்போதும் நூதனமாகவே இருக்கும். மாமிசம், பழங்கள் இவற்றைப் பாதுகாக்கும்பொருட்டு ஐஸ் பெட்டிகள் தேவையில்லை. தென்னிந்தியாவிலுள்ள மரத்திலிருந்து பறித்த மாம்பழம், அழுகாமலே, இங்கிலாந்திலுள்ள கடைகளில் விற்கப்படும். சிகாகோவிலிருந்து வந்த மாமிசம் அழுகாமலே சைனாவிலாவது இந்தியாவிலாவது கிடைக்கும். இது யாவரும் விரும்பத்தக்கதே.

இதுமட்டுமல்ல. இதற்குமாறாக சில விஷயங்கள் உண்டு. அவைகளைக் கவனிப்போம். மேற்சொல்லிய ஒரு நல்லுலகம் நிலையற்றனவே யொழியே-வேறல்ல என்றே சொல்லவேண்டும். ஏனெனில், செடி செட்டுகளும், பிராணிகளும் அழிந்தால், அவை நாறுது. நாளடைவில், பூமிக்கு ஸத்துகுறைந்துபோகும். அதனால் பூமியில் ஒன்றும் விளையாது. மரங்களும் பட்டுப்போகும். ஜெந்துக்களும் செத்துப் போகும். கடைசியாக, பிராணிகளின் மாமிசத்தை தின்றுகொண்டு கொஞ்ச நாள் ஜீவித்து மனிதனும் பட்டினியால் இறந்து போவான். அப்போது உலகத்தின் கதி என்ன? வேறு உலகத்திலிருந்து நமது பூமியை ஒருவன் வந்து பார்ப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். எல்லாம் ஒரே பாழாய்க்கிடக்கும். பிராணி வர்க்கமே இராது. இதைக்கேட்க நமக்கே நடுக்கமுண்டாகிறது.

ஆனதுபற்றி, பிரகிருதியில் பெரிய வஸ்துவாய் இருந்தாலும் சிறிய வஸ்துவாயிருந்தாலும் ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு தொழில்உண்டென்று நமது முற்காலத்திய மகரிஷிகளும் தற்போதைய மகான்களும் சொல்லியபடி நாமும் சொல்லத்துணிந்தோம். இயற்கையை வென்றுவிட்டோம் என்று மனிதன் பெருமை பாராட்டுவது வீண். இப்போது செய்ததெல்லாம் அணுமாத்திரமேயாகும். மனிதன் கண்டுபிடிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் இன்னும் எவ்வளவோ இருக்கின்றன.

---

# பொது ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டு செய்யக்கூடாத சில விஷயங்கள்.

ஆர். நாராயணசாமி, எம். ஏ.,
திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ்.

(1) பொதுச்சாலைகளிலும், தெருக்களிலும், சந்துகளிலும் கண்டபடி எச்சில் உமிழாதே.

(2) பொதுச்சாலைகளிலும் தெருக்களிலும் போய்க்கொண்டிருக்கும்போது, அருகில் போகிறவர்களைக் கவனியாமலே மூக்கைச் சிந்தாதே; இருமாதே.

(3) தெருக்கோடிகள், நெருக்கடியான சந்துகள், அணைக்கட்டுகள், கால்வாய்க் கரைகள் முதலிய மறைவான இடங்களை பொதுக் கக்கூஸுகளாக நினையாதே.

(4) வீட்டோரமாய் தெருக்களில் குழந்தைகளை மலபாதைக்கு உட்கார வைக்கும் பழக்கத்தை அனுசரியாதே.

(5) கார்போரேஷனர் அமைத்திருக்கும் குப்பைத்தொட்டிகளை விட்டு தெருக்களில் கண்டபடி குப்பையைக் கொட்டும்படி உன் வீட்டு ஸ்திரீகளையாவது வீட்டு வேலைக்காரியையாவது செய்யவிடாதே.

(6) உன் வீட்டுத் தெருப் பெருக்குகிறவர்களையாவது அல்லது முனிஸிபாலிடி தெருப் பெருக்கிறவர்களையாவது, தூசு கிளம்பும்படி பெருக்கவிடாதே.

(7) உன் வீட்டுக்கு எதிரிலாவது அல்லது அருகிலாவது அப்பம் விற்கும்படி விடாதே.

(8) தூசு நிறைந்த சாலைகளிலாவது தெருக்களிலாவது குழந்தைகளை விளையாடவிடாதே.

(9) தூசு நிறைந்த சாலைகளிலாவது தெருக்களிலாவது போகும்போது ஏதாகிலும் தின்று கொண்டே போகாதே.

(10) பொதுச்சாலைகளில் போகும்போது, மோடார் வண்டியால் எழுப்பப்பட்ட தூசு அடங்கும் வரையில் உனது மூக்கையும் வாயையும் மூட மறவாதே.

(11) சாலைகளில் திறந்துவைத்து விற்கப்படும் அப்பம் முதலிய தின்பண்டங்களை வாங்கித் தின்னாதே.

(12) ஹோட்டல்களில் சுப்பிச் சாப்பிடாதே.

(13) ஹோட்டல்களில் இடவேளை ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ளும்போது, இலைகளை விட்டு தட்டுகளில் உண்ணாதே.

(14) ஜனக்கூட்டம் அதிகமாயிருக்கும் சந்தைகள் உற்சவங்கள் இவைகள் நடக்கும்போது, தாகத்தைத் தணிக்க கண்ட இடத்தில் ஜலம் அருந்தாதே.

(15) பிச்சை கேட்கவரும் பிச்சைக்காரர்களுக்கு ஊசிப்போன ஆகாரத்தைக் கொடாதே.

(16) தொத்துவியாதிகளை மறைக்காதே.

(17) ஆரோக்கிய இலாகா உத்தியோகஸ்தர்கள்மேல் அசங்கியை கொள்ளாதே. உன்னுடைய க்ஷேமத்தின் பொருட்டும் மற்றவர்களுடைய க்ஷேமத்தின் பொருட்டும் அவர்கள் செய்திருக்கும் சட்டதிட்டங்களின்படி நடக்கத் தவறாதே.

(18) சரியான நகரவாசியாக இருக்கத் தவறாதே; வேண்டும்போது அதிகாரிகளுக்கு உனது குறைகளைச் சொல்லாமல் இராதே.

---

# தேக சுகாதாரம்.

என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 10, பகுதி 4, பக்கம் 98-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

ஓய்வு.—தினம் சிலமணி நேரம் தேகத்திற்கு ஓய்வு வேண்டும். தேகத்தின் தொழில்கள் சரிவர நடக்க வேண்டுமானால் இந்த ஓய்வு அவசியம் வேண்டும். ஓய்வு இல்லாவிடின் வியாதி வரும். தூங்கும் போது, தேகத்திற்கு ஓய்வு ஏற்படும். அப்போதுதான், கழிவிடைகள் யாவும் பர்த்தி செய்யப்பட்டு, மறுநாள் வேலைக்குத் தேகம் தயாராகவிருக்கும்.

ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவருக்கும் நல்ல தூக்கம் வேண்டும். நல்ல தூக்கம் வரவேண்டுமானால், பின் சொல்லிய விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும்.

(1) படுக்கப் போகுமுன் கனமான ஆகாரத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும். அது தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். படுக்கப்போவதற்கு குறைந்தது இரண்டு மணிக்கு முன் கடைசி ஆகாரத்தை சாப்பிட வேண்டும்.

(2) படுக்கப் போகுமுன், கவலையற்றிருக்கவேண்டும்.

(3) படுக்கையறையில் நல்ல காற்றோட்டம் வேண்டும். படுக்கையறையை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

(3) சாயங்கால வேளையில் நல்ல வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



விசையாய் நடந்து போனாலும் போதுமானது. அதனால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

(5) காப்பி, தேயிலை, புகையிலை முதலிய உத்தீபன வஸ்துக்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். மலத்தை தினம் கழிக்க வேண்டும்.

இயற்கையில் ஒருவனுக்குத் தினம் 24 மணி நேரத்தில் 8 மணி நேரமாகிலும் தூங்கவேண்டும். அதாவது மூன்றில் ஒரு பங்கு தூக்கத்தில் கழிக்கவேண்டும். ஆனால் ஒருவனுடைய ஆரோக்கியம் வயது இதற்குத் தக்கபடி தூக்கம் மாறுதல் அடையும். சதாரணமாய் தூக்கத்தின் கால அளவு பின் வருமாறு:—

| வயது. | தூக்கத்தின் கால அளவு. |
|---|---|
| முதலாவது வயதில் ... | 20 மணிநேரம். |
| இரண்டாவது முதல் ஐந்தாவது வரையில்... | 15 ,, |
| 5 முதல் 10 வரையில் ... | 12 ,, |
| 10 முதல் 18 வரையில்... | 9 ,, |
| பெரியவர்களுக்கு ... | 8 ,, |

தேகம் நல்ல ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இராதவர்களுக்கு அதிக தூக்கம் வேண்டும். வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் ஓய்வு முக்கியமான அம்சம்.

சீக்கிரம் படுக்கவும் சீக்கிரம் எழுந்திருக்கவும் பழக்கிக்கொள்ளவேண்டும். அர்த்தராத்திரிக்குமுன் ஒரு மணிநேரமாவது உறங்குவது, அதற்குப் பிறகு இரண்டு மணி நேரம் உறங்குவதற்குச் சமானம்.

பின் வரும் ஆரோக்கிய விதிகள் மிகவும் உபயோகமானவை:

1. சாப்பாட்டிலும், பானம் குடிப்பதிலும், வியாயாமத்திலும், தூக்கத்திலும் வேலையிலும், இன்பத்திலும் மிதம் வேண்டும். எதிலும் மிதமே உத்தம விதியாகும்.

2. மாதம் ஒருமுறையாகிலும் உபவாஸம் இரு. அல்லது இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருதரமாவது ஒருபொழுதிரு. இதனால் உள் அவயவயங்கள் சுத்தமாகும். சுறுசுறுப்பாய் பிறகு வேலை செய்ய முடியும்.

3. உன் பற்களை தினம் ப்ரஷினால், பற்பொடி அல்லது பசையைக்கொண்டு தேய்த்து சுத்தமாகவும் உறப்பாகவும் வைத்திரு. ஸ்திரீகளுக்கு தினம் தக்க வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும்.

4. தேகத்தை சூரிய வெளிச்சம்படும்படி திறந்துவை. சூரிய வெளிச்சமானது ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும். கிருமிகளைக் கொல்லும்.

5. தினம் ஏதாகிலும் ஒருவித விளையாட்டு விளையாட வேண்டும். வேலையில் கொஞ்சம் மாறுதல் அவசியம்வேண்டும்.

6. போதை கொடுக்கும்படியான பானங்கள், புகையிலை, சுருட்டுப் பிடித்தல் முதலியன, நரம்புத்தொகுதிக்கும், சுவாச சம்பந்தமான உறுப்புக்களுக்கும் கெடுதலை உண்டுபண்ணுமாதலால், அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

7. மனதை சந்தோஷமாயும் நிம்மதியாயும் வைத்திருக்க வேண்டும். பிறரை நேசி, கோபத்தை ஒழி. விரோதம், கவலை மனோவேஷ்டை இவற்றைத்தவிர். இவை யாவும் ஆரோக்கிய வைரிகள்.

8. ஸ்திரீ சம்போகம் அதிகமாக வைத்துக்கொள்ளாதே. அது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதல். அதைத் தவிர்.

9. உனது நகங்களையாவது மயிரையாவது கடிக்காதே. அது தேகத்தை விஷப்படுத்தும்.

10. ஈரக்கால்களோடு தூங்காதே, உட்காராதே. அவை புக்கத்தையும் இரைப்பையையும் கெடுக்கும்.

11. உனது மயிரையும் சர்மத்தையும் பாதுகாத்துக்கொள். இல்லாவிடில் தேகத்தின் அழகு குன்றும்.

12. பச்சை மரக்கறிகள், பழுத்த பழங்கள், கொட்டைகள் இவைகளை உண். ஊறுகாய்கள், மிட்டாய்கள் இவைகளை உண்ணாதே.

13. காசநோய், பெருவியாதி, பெரியம்மை, விஷஜுரங்கள் முதலியவற்றால் வருந்தும் மனிதர்களோடு கூடாதே.

14. உனது கண்பார்வை சரியாக இருக்கவேண்டுமானால், போதுமான நல்ல வெளிச்சத்தில் படி. சூரியனை நேராகப் பார்க்காதே. பிரகாசமான வெளிச்சத்தில் படியாதே. சிறிய அச்சு எழுத்துக்களை கண்களை நெருக்கிக் கொண்டு படியாதே. சூரியவெளிச்சத்தில் படியாதே. படுத்துக்கொண்டும், வண்டியில் போய்க்கொண்டும் படியாதே. தூசு படும்படி கண்களைத் திறந்து வைக்காதே. குளிர்ச்சியான எண்ணெயைக் கொண்டு தலைக்குத்தேய்.

15. முன் தவறுதல்களை மறந்து விடு. பின்னால் நன்மை வரவேண்டி உனது கவனத்தைச் செலுத்து.

16. உனக்கு ஜெயம் உண்டாக வேண்டுமென்று எப்போதும் பகவானைப் பிரார்த்தி.

# சிரித்துப் பலவானாக வளர்.

க்ளிமணட் ஜெப்ரி, எம்.எ.

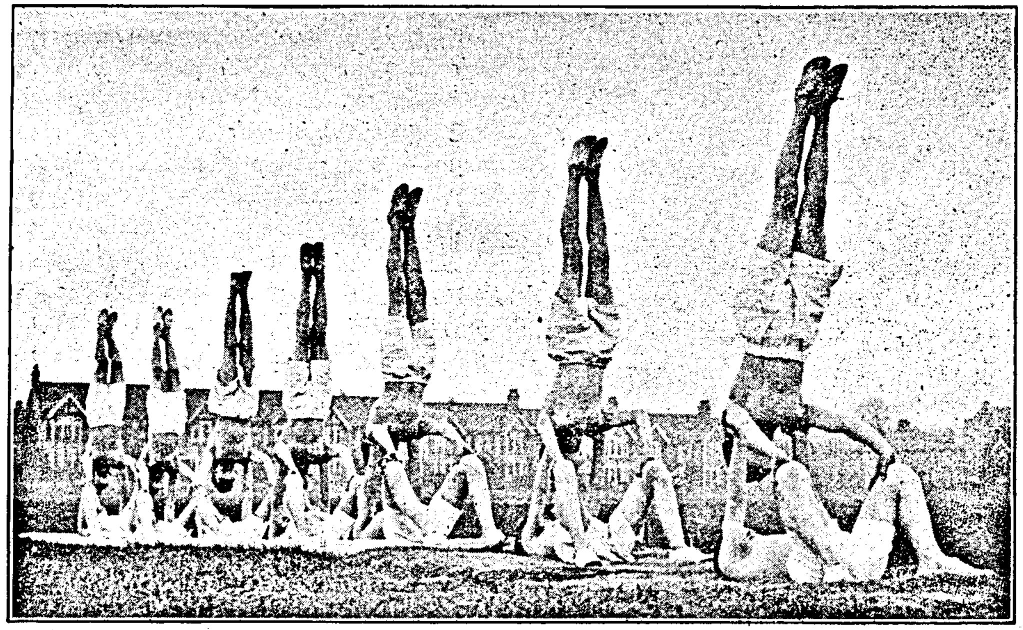
மனிதன் ஒருவன் தான் சிரிக்கக்கூடிய பிராணி என்பதை நினைத்தால் ஆச்சரியமில்லையா? ஒரு நாயின் முகத்தில் புன்சிரிப்பு ஜொலிக்கிறது. ஒரு கழுதைப் புலி கத்துதல், அது சிரிப்பதுபோலாகும். வாஸ்தவமான சிரிப்புச் சிரிக்கிறவன் மனிதன் ஒருவனே. ஹாஸ்யத்தை மதித்து அதனால் சிரிப்பு உண்டாகிறது.

சிரிப்பு இழிவுக்கு அறிகுறி என்று அநேகர் அதைக் கண்டனம் செய்கின்றனர். செஸ்டர் பீல்டு பிரபு தனது குமாரனுக்கு எழுதிய கடிதத்தில் சிரிப்பது அசங்கியம் என்று எழுதவில்லையா? ஆனால், அப்பிரபு ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை மறந்தனர். அதாவது நன்றாய்ச் சிரித்ததும், தேகத்திற்கு எவ்வளவு நன்மை ஏற்படுகிறதென்பதே.

சிரிப்பானது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. முக்கியமான உறுப்புக்களை அது குலுக்கி, ஹிருதயம், கணையம், இன்னும் உள்ளே இருக்கும் கோளங்களை, முக்கியமாய் கழுத்திலுள்ள கோளங்களைப் பிடித்துவிடுகிறது. இந்த நெருக்கமான பாகத்தில் கையைவைத்துப் பார்த்தால், அசைவுகள் நன்றாக ஏற்படும். இங்கே தைராய்டு கோளங்கள், தைமஸ், கரோடிட் கோளங்கள் முதலியன இருக்கின்றன. சிரிப்பினால் உண்டாகும் அசைவுகள் இவைகளின்மேல் தாக்குகின்றன.

**டயாபிராமுக்கு ஒரு வியாயாமம்.**— சிரிக்கும்போது, டயபிராமுக்கு நல்ல வேலை ஏற்படுகிறது. இந்த டயபிராமானது, அடிவயற்றையும் மார்பையும் பிரிக்கும் சதை. நாம் சிரிக்கும்போது, இந்தச் சதையானது மேலும் கீழும் சுமார் 6 அங்குலத்திற்குத் தூக்கிப்போடப்படுகிறது. இதற்குச் சற்று மேலாக உள்ள ஹிருதயமும் நுரையீரல்களும், இதற்குக் கீழேயுள்ள புக்கம், குடல்கள் முதலியனவும் நன்றாய்க் குலுக்கப்படுகின்றன. அதனால் அவைகளுக்கு ஆரோக்கியமான சுறுசுறுப்பு உண்டாகிறது. மனிதனுடைய வழக்கமான நிலையை நாம் யோசித்துப் பார்த்தால், சிரிப்பினால் உண்டாகும் அசைவு விரும்பத்தக்கதென்று நன்கு விளங்கும். நாம் தினம் வெகுநேரம் உட்கார்ந்தே காலம் கழிக்கிறோம். மேஜையின்மீதும் இயந்திரங்களுக்கு அருகிலும் இவ்வாறு அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருப்பதால், உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்கள் அமுக்கப்படுகின்றன. தவிர, இந்த அவயவங்கள் வேலைசெய்ய முடியாமல் மந்தப்பட்டும் போகின்றன. வியாயாமம் செய்தால் இதற்கு அனுகூலம். நடத்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், குதிரை சவாரி செய்தல் முதலியன இவைகளுக்குக் கிளர்ச்சியைக் கொடுக்கும். ஆகிலும், சிரிக்கும்போது, டயபிராமுக்கு உண்டாகும் அசைவு எவ்வளவோ, அவ்வளவு உள்ளே இருக்கும் அவயவங்களுக்கு வியாயாமத்தினால் உண்டாகாது.





லண்டன் டையிடன் கவுண்டி ஹைஸ்கூல் பிள்ளைகள், தோள்மேல் ஏறி நிற்கும் விளையாட்டை விளையாடுகிறார்கள். இது ஒரு உத்தமமான வியாயாமம்.

**நுரையீரலுக்கு உண்டாகும் பலன்.**— சிரிப்பினால் நுரையீரலுக்கு என்ன பலன் என்பதைக் கவனிப்போம். சாதாரணமாய், இது எவ்வளவு உபயோகமாக வேண்டுமோ, அவ்வளவு உபயோகமாகிறதில்லை. சிரிப்பினால் நுரையீரல்கள் முழுதிலும் விரிகிறதில்லை. நுரையீரலில் துர்ப்பலமான பாகம் 'ஆபெக்ஸ்'. இதற்குப் போதுமான காற்று கிடைக்கிறதில்லை. ஆனதுபற்றியே, இது எல்லா வியாதிக்கும் பீடமாக இருக்கிறது. விஷக்கிருமிகள் இங்கே தங்கி, வியாதியை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஆனால், நாம் சிரிக்கும்போது, டயபிராம் மேலும் கீழும் விசையாய் அசைகிறது. அதனால் காற்று அதிகமாய் உட்புக நேரிடுகிறது. அங்கேயுள்ள கெட்ட காற்று வெளித்தள்ளப்பட்டு, சிரிப்பினால் உண்டாகும் சப்தம் தொண்டையில் உண்டாகிறது.

சப்தம் உண்டாவதால் சிரிக்கக்கூடாது என்று அநேகர் வாதிக்கிறார்கள். சிலர் சிரிக்கும்போது அருகிலுள்ளவர் நடுக்கம் எடுத்துப் போகிறது வாஸ்தவம்தான். ஆனால், இனிப்பான சிரிப்பினால் உண்டாகக்கூடிய ஆனந்தம் இவ்வளவவ்வளவென்று சொல்லி முடியாது. அது சிரிப்போரைப் பொருந்தியது. எந்த மாதிரி சிரிப்பானாலும் சரி, தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் இது அனுகூலத்தைத் தருமென்பதில் ஐயமில்லை. டயபிராம் அசைவதினால் தேகத்திற்கு அனுகூலம். தினசரி வேலையினால் நரம்புக்கு உண்டாகும் இறுக்கம் தீர்ந்து மனோ நிம்மதி உண்டாகும்.

**சிரிப்பும் கல்லீரலும்.**— அநேகருக்குப் போதுமான சிரிப்பு இராததால், அவர்களுடைய கல்லீரல் மந்தப்பட்டுப் போகிறது. சிரிப்பானது ஒருவிதமான வியாயாமம். ஜீரணத்தொகுதியில் சம்பந்தப்பட்ட இந்தப் பெருத்த உறுப்பிற்கு இதனால் நல்ல பலன் உண்டு. கல்லீரலில் பித்தப்பை இருக்கிறது. பித்தநீர் இதில் சுரக்கிறது. இந்தப் பித்தநீர்,

ஆகாரத்திலுள்ள கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை ஜீரணிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கிறது.

இந்த ஜீரண ரஸங்கள் சுரக்கிறதுமன்றி, இந்தக் கல்லீரலில் ஸ்டார்சுகளிலிருந்து ஒருவிதமான சர்க்கரை உற்பத்தியாகிறது. இதனால் தேகத்திற்குள்ள ஸ்டோர் செய்யும் சக்தி அதிகமாகிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இரத்த ஓட்டம் இந்த உறுப்பில் துரிதமாய் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம் அதிகம்.

இது எப்படி கல்லீரலுக்கு அனுகூலம் எனில் இந்தக் கல்லீரலானது நிலையாயிருக்கப்பட்ட உறுப்பு அன்று. இது அடிவயிற்றில் பந்தினிகளால்கட்டப்பட்டு தொங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்தப் பந்தினிகளில் சில அடிவயிற்றின் சுவற்றால் மூடப்பட்டிருக்கின்றன. மற்றுஞ் சில, டயபிராமுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிரிக்கும்போது, இந்த விசாலமான சதையின் அசைவுகளினால், இவ்வுறுப்பு மேலும் கீழும் நன்றாய்க் குலுக்கப்படுகிறது.

இந்த அசைவின் குணம் தன்னைத்தானே பிடித்துவிட்டுக் கொள்வதுபோலாகும். இந்த உறுப்பின் இரத்தச்சுழற்சி துரிதமாகிறது. அதன் தொழில் அதிகமாகிறது. இதன் மூலமாய் ஜீரணம் செவ்வையாய் நடக்கிறது. 'சிரித்துப் புஷ்டியாகுக' என்னும் பழைய மொழியின் அர்த்தம் இதுவே. ஜீரணத்தின் போது செவ்வையாக ஆகாரம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறதென்பதே இதன் தாத்பரியம்.

**இது ஹிருதயத்திற்குக்கூட நல்லது.**— சிரிப்பினால் அனுகூலமடையக்கூடிய மற்றோர் உறுப்பு ஹிருதயம். அதன் பையினால் பாதுகாக்கப்பட்ட அதன் கீழ்ப்பாகம் டயபிராத்தின்மேல் படிந்திருக்கிறது. இந்தச்சதை மேலும் கீழும் அசையும்போது, அது ஹிருதயத்தின் வலது பக்கத்தின்மேல் உராய்ந்து, அந்த உறுப்பையும் அசையும்படிச் செய்கிறது. ஆனதுபற்றி, சிரிப்பினால் ஹிருதயத்திற்கும் குணம் உண்டு. இவ்வுறுப்பிற்கும் மனக்கிளர்ச்சிக்கும் சம்பந்தம் அதிகமாக இருப்பதால், இரத்தத்தை இறைக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள இந்த ஹிருதயமாகிற எஞ்சினுக்கு மனது சந்தோஷமாய் இருக்கும்படியான காலங்களில் சிரிப்பினால் குணமுண்டு.

உள்ளே நீர்களைச் சுரக்கும் கோளங்களைக் குறித்து முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம். அவைகள் வெகு நுட்பமானவைகளாய் இருந்தபோதிலும், அவைகள் சுரக்கும் நீர்கள் மிகக் கொஞ்சமாயிருந்தபோதிலும், அவைகள் தேக வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதனவாய் இருக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒவ்வொரு புக்கத்தின் மேலே 'அட்ரினல்' என்னும் கோளங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு நரம்புத் தொகுதியின்மேல் அதிக செல்வாக்கு உண்டு. தவிர, மர்ம ஸ்தானங்களின் மேலும் செல்வாக்கு உண்டு. அவை சதைகளுக்கு வலுவு கொடுத்து களைப்பு வரவொட்டாமல் செய்யக்கூடியன. அவைகள் தேகத்தில் இருக்கும்படியான நிலையைப் பார்த்தால், சிரிக்கும்போது அவ்வைகள் மெதுவாய்ப்பிடித்துவிடப்படுகின்றன. சுரக்கும் நீர்களுக்கு இதனால் அனுகூலம் உண்டு.

தைராய்டு கோளம் என்றோர் கோளம் உண்டு. அது 'ஐயோடீன்' என்னும் வஸ்துவைச் சுரக்கிறது. அது இல்லையென்றால், மரணம் நிச்சயமே. தேகத்திற்கு வேண்டிய அளவு கொஞ்சம்தான். அதாவது, தினத்திற்கு ஒரு க்ரெயினில் 400,000 பாகம்தான். இந்த சுவல்ப அளவு ஒரு வயது முதிர்ந்த மனிதனுக்கு உற்பத்தியாகாத பக்ஷத்தில் அவன் உன்மத்தனாவான்.

கழுத்தைப் பிடித்துவிடல், முதுகெலும்பைப் பிடித்துவிடல், வியாயாமம் முதலியவைகள் இரத்தச்சுழற்சிக்குதவியாயிருந்து, கழுத்தில் உள்ள உறுப்புக்கள் யாவையும் வலுப்படுத்தியபோதிலும் சிரிப்பின் அசைவுகளால் உண்டாகக்கூடிய அனுகூலங்களை இவை செய்யா. ஏனெனில், சிரிப்பினால் தேகமுழுதிற்கும் அனுகூலமுண்டாகும்.



சிரி என்று சொன்னால் சிரிக்க முடியாது. ஆனால், சிரிப்பதற்காக வேண்டிய வசதிகள் உண்டு. ஆட்டக்கொட்டாய்களிலும், ஸினிமாக்களிலும் நமக்குச் சிரிப்பு உண்டாக்கக்கூடியவர்கள் அநேகர் உண்டு. அவர்களுக்கு அதே தொழில். பூலோகத்தில் பிரசித்திபெற்ற அஹஸ்யக்காரர்களுக்குக் கொழுத்த சம்பளம். அவர்களுக்கு அது கொடுக்கவேண்டியது நியாயம்.

கஷ்டகாலங்களில் இந்த அஹஸ்யக்காரர்கள் ஜனங்களின் துக்கத்தைப் போக்குகிறார்கள். நமக்கு அதனால் குசாலா ஏற்படுகிறது. மறுபடியும் அவர்களை வரவழைத்து ஆனந்திப்பதே நல்ல ஏற்பாடு.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

---

## ஒரு நல்ல கிருமிக் கொல்லி.

உயர்ந்த விஷங்கொல்லி மருந்தாகவும், நல்ல கிருமிக்கொல்லியாகவும் இருப்பது சுத்தமான களங்கமற்ற சூரிய வெளிச்சமே. சூரிய கிரணங்கள் முன்னே விஷக்கிருமிகள் உயிர்ப்பித்திரா. அது சிலமணி நேரங்களில் அவைகளைக் கொல்லும்.

உன்னுடைய துப்பட்டிகள், ப்ளான் கட்டுகள், உடைகள் இவற்றை நேரே சூரியகிரணம் படும்படி தொங்கவிட்டுவை. சூரியவெளிச்சம் அதிலுள்ள விஷங்களைக் கொல்லும்; அவைகளைச் சுத்தமாகச் செய்யும்; துர்நாற்றம் முதலியன இரா.

தினம் ஜன்னல்களைத் திறந்து வை, திரைகளைத் தூக்கிக் கட்டு, உன்னுடைய அறைகளில் சூரிய வெளிச்சம் படும்படிவிடு. அறைகளைச் சுத்தப்படுத்தி, வாசம் செய்வதற்கு யோக்கியதையாகச் செய்யும். எங்கேயாகிலும் ஈரம், பாசை இருந்தால் சூரிய வெளிச்சத்திற்குக் காட்டு. அவை யாவும் போய்விடும். அந்த இடம் சுத்தமாயும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.

வெய்யலில் உலாவு, வெய்யலில் உட்காரு, கூடுமானவரையில் எதையும் சூரிய வெளிச்சத்தில் விட்டு வை. தினம் எப்போதும் சூரியவெளிச்சம் பாராத அறையில் வசிக்காதே. கொஞ்சநாள் அதிலுள்ள நாற்றம், அசௌக்கியம் இவைகளைச் சகித்துக்கொண்டு இருக்கலாம். ஆனால், உன் தேகத்திற்கு அத்தியாவசியமான சூரியவெளிச்சத்தைத் தடுத்துவிடுகிறாய். சூரிய வெளிச்சமுள்ள ஒரு அறைக்குப்போய் அங்கு வசித்து, அதற்குள்ள வித்தியாஸத்தைப் பார். அது பிரகாசமாயும், ஆரோக்கியமாயுமிருக்கும். மனதிற்குச் சந்தோஷத்தைக்கொடுக்கும். ஈரமென்பதிராது. சூரியவெளிச்சம் உள்ள அறையில் மனதிற்குச் சங்கடமிராது. முகம் நீலவர்ணமாக மாறாது.

செடி செட்டுகளும், ஜெந்துக்களும் சூரியவெளிச்சத்தில் விருத்தியாகின்றன. வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்கும் குழந்தை வெளேரென்று வளர்ச்சி குன்றியிருக்கும். வெளியேபோய் சூரிய வெளிச்சத்தில் விளையாடுகிற பிள்ளைகள் பலமுள்ளனவாயும் முகம் சிவந்துமிருக்கும்.

நீதியான சூரியவெளிச்சம் எல்லோர்க்கும் இனமாகக் கிடைக்கக்கூடியது. அது நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும். விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும். வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.—தி ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

---

## தொழிலின் சுகாதாரக் குணம்.

பசியெடுப்பதற்கோ, நன்றாய் ஜீரணமாவதற்கோ, அல்லது தேகத்தில் ஜீவியாதாரமான தொழில் ஒவ்வொன்றிற்குமோ அவசியமானது, சதைக்கு வேலை கொடுப்பதேயாகும். சதைகளை தேகத்தின் சூளை என்னலாம். இவைகளை உப

யோகப்படுத்தாவிட்டால், சரியாய் ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. அவனது ஆகாரம் முழுதிலும் எரியாது. ஒருவனது சதைகளுக்குக் கொடுக்கும் வியாயாமத்தினால் இரத்தச்சுழற்சி அதிகமாகும். அதனால் ஆகாரம் அதிகமாகக் கொள்ளும். தேகத்தின் வஸ்துக்கள் மாறுதலடையும்.

தேகத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் சதா மாறுதலடைகின்றன. அதாவது, புதிப்பிக்கும் தொழில் எப்போதும் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. தேகத்தில் எழுவருஷத்திற்கொருமுறை மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன என்று ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆனால், இது முற்றிலும் வாஸ்தவமல்ல. உதாரணமாக, பற்களின் எனாமல் மாறுகிறதேயில்லை. இரத்தம் ஆறுவாரங்களுக்கு ஒருதரம் மாறுகிறது. தேகத்தின் மற்ற பாகங்களோ, மூன்று அல்லது நான்கு வாரங்களுக்கு ஒருமுறை மாறுதலடைகின்றன. இம்மாறுதல்கள் விடாமல் நடந்துகொண்டிருக்கின்றன. மிருதுவான பாகங்கள் சீக்கிரமாயும் கனத்த பாகங்கள் மெதுவாயும் மாறுகின்றன.

இந்த மாறுதல் இருப்பதால்தான் நாம் உயிருடன் ஜீவித்திருக்கிறோம். தேகத்தின் மாறுதல் மெதுவாய் நடக்கும்போது கிழத்தனம் உண்டாகிறது. தசைநார்களின் மாறுதல்கள் நின்றுபோனால் மரணம் நேரிடுகிறது.

ஒரு பிராணியானது, ஜடப்பொருள் ரூபத்தில் போய் பாய்வதின் பலனாகும் என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற பிராணிவர்க்க சாஸ்திரி சொல்லியிருக்கிறார். பிராணிகளுக்கு எப்படியோ, அப்படியே மனிதனுக்கும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு ரூபம்உண்டு. அந்தரூபத்தில்ஜடப்பொருள்கள் சென்று அடைகின்றன: இதுதான் ஜீவன். மலையின்மேல் ஜலமானது அருவியாக ஓடி, சூரிய வெளிச்சத்தினால் பளபளவென்று பாய்ந்து வரும்போது அந்த ஜலம்சுத்தமானதென்றும், பிரகாசமுள்ளதென்றும் சொல்லுகிறோம். அதே ஜலம் பள்ளத்தாக்கில் சென்று, ஒரு பள்ளத்தில் போய் விழுந்து, அங்கேயே இரண்டு மூன்று வாரங்கள் தங்கி இருக்கும்பக்ஷத்தில், அது ஒரு தங்கு தண்ணீருள்ள மடுவாகி, பாசை பிடித்து, அதில் தவளைகள் கத்திக்கொண்டு, கொசுக்கள், விருத்தியாகி, நோய்க்குக்காரணமாக இருக்கிறது,

தேகத்தின் ஜடப்பொருள்கள் வரவர குறைந்துபோனால், இதே மாதிரியான மாறுதல் உண்டாகிறது. தேகத்தில் தங்குதல் ஏற்பட்டால் வியாதி உண்டாகிறது. 'ஏதோ ஒரு மாதிரி உடம்பு பித்தமாயிருக்கிறது' என்று நாம் சொல்லக் கேட்கிறோம்.

தேகத்தில்ஜடப்பொருள்களின் அசைவுகளைத் துரிதப்படுத்தி, ஜீவாதாரமான மாறுதல்களைச் செய்யவும், உபயோகமாயுள்ளது வியாயாமம். ஆனதுபற்றி, ஒருவன் தூங்கி விழித்துக்கொண்டு, சுறுசுறுப்பாய் இராதிருந்தால், மழைக்காலத்தில் வெளியேபோய் உலாவி வந்தால், தூங்குமூஞ்சித்தனம் போகும்; நல்ல பசியெடுக்கும். இந்த வியாயாமத்தினால் தேகத்தில் ஜடப்பொருள்கள் அசைய ஆரம்பித்து, மேலும் மேலும், பொருள்கள் வேண்டுமென்கிற ஆசையுண்டாகும்:

வேலைசெய்தால்தான் பலம் வரும். பூலோகத்தில் உழைப்பினால்தான் உறப்பு உண்டாகும். ஒருவனுக்கு 1000 டாலர்கள் ஆஸ்தி இருந்தால், அவற்றை வேலைசெய்யும்படி விட்டால்தான் அது வளரும். அதை வட்டிக்காவது கொடுக்க வேண்டும். அல்லது அதை மூலதனமாகவாவதுஉபயோகப்படுத்தவேண்டும். அதைவிட்டு, அதை இரும்புப்பெட்டியில் போட்டோ, அல்லது புதைத்தோ வைத்தால் அது விருத்தியாகாது. அதேமாதிரியாக, நமக்குள்ள ஜீவப்பொருள்களை விருத்திசெய்தால்தான், ஆயுள் விருத்தியாகும்.—குட் ஹெல்த்.



# ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

**அலியூமினியம் சமையற்பாத்திரங்களினால் கெடுதலில்லை.**—அநேக வருஷ காலங்களாக அலியூமினியம் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதைக்குறித்துச் சந்தேகம் இருந்தது. அது கெடுதலா அல்லவா என்பதை நிர்ணயிக்க அநேக வித ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டன. கடைசியாக இது விஷயமாய் ஆராய்ச்சி செய்தவர், க்ரேட் பிரடன் பார்மகியூடிகல் ஸொஸைட்டியைச் சேர்ந்த பார்மகலாஜிகல் லாபரேடரி டைரெக்டராகிய டாக்டர் ஜெ. எச். பர்ன் என்பவர்.

அலியூமினியத்தின் குணங்களைப்பற்றி 'ஸொஸைட்டி ஆப் பப்ளிக்-அனலிஸ்டுஸ்' முன்பாக அவர் ஒரு பிரசங்கம் செய்தார். லான்ஸெட் பத்திரிகையில் இதைக்குறித்து விஸ்தாரமாய் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதில் அநேகவித ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துக் காட்டி கடைசியாக 'இந்த அலியூமினியம் விஷயமாக மனிதர்களின்பேரிலும் பிராணிகளின்பேரிலும் அநேகர் அநேக விதமான ஆராய்ச்சிகளைச் செய்தனர். இதனால் அபாயம் ஒன்றுமில்லை' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.—குட் ஹெல்த்.

* * *

**உப்பைப்பற்றியும், சர்க்கரையைப்பற்றியும்.**—"தேகத்தின் ஆரோக்கியமானது, வெகுவாய் நரம்புகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பொருந்தியதா யிருக்கின்றது. ஆனதுபற்றி, நரம்புத்தொகுதிகளுக்கு, வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளும்பொருட்டு, நல்ல போஷணை வேண்டும்" என்று ஒரு வைத்தியர் ஒரு பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கிறார். சரி; ஆனால், நரம்புத் தொகுதிக்கு எவ்விதமான போஷணைவேண்டும் என்பது கேள்வி. உப்பும் சர்க்கரையும் தேகத்திற்கு இன்றியமையாதவை. அதாவது, ஒன்று இரத்தத்திற்கும், மற்றொன்று நரம்புத்தொகுதிக்கும் அவசியம் வேண்டியவை என்று அந்த வைத்தியர் சொல்லுகிறார். இது விஷயத்தில் எங்கள் இருவருக்கும் அபிப்பிராயபேதம் ஏற்படுகிறது. மனிதனுக்கு உப்பு இல்லாமையால், உடனே அவன் இறந்துபோய் விடுவான். அவனுக்குச் சர்க்கரையில்லாவிட்டால், அவனுடைய நரம்புத்தொகுதி கெட்டுப்போய், எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்துவிடும் என்று அவர் சொல்லுகிறார். பிராணாதாரத்திற்கு உப்பு அவசியம் என்பது ஜனங்களுடைய நம்பிக்கை. ஆனால், அது வாஸ்தவமல்ல. அநேகர் உப்பை அடியோடே தள்ளிவிட்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு யாதொரு கெடுதலும் காணோம். அவர்கள் ஆரோக்கியம் விருத்தியாயிருக்கிறது. கோடிக் கணக்கான ஜனங்கள் உப்பில்லாமலே ஜீவித்து வருகிறார்கள். அவர்களுக்கு உப்பு கிடைக்கிறதில்லை என்பதில்லை. தென் ஆப்பிரிக்காவில் உப்புநிரம்பயிருக்கிறது. ஆகிலும், மனிதர்களாவது பிராணிகளாவது அதை உபயோகிக்கிறதில்லை. உப்பு கொடும் பாவி. அது அழற்சியையுண்டுபண்ணக்கூடியது. அது தேகத்தில் உபயோகமாகிறதில்லை. சுத்திகரிக்கும் உறுப்புக்களுக்கு அதனால் சிரமம் அதிகம். அதற்கு விஷங்கொல்லித்தன்மை உண்டு. சாதாரண தசைநார்களை அது அழியச்செய்யும்.

**நரம்புக்கு வேண்டிய ஆகாரம்.**—இப்போது சர்க்கரையினால் தேகத்திற்கு என்ன பலன் என்பதை விசாரிப்போம். மேற்சொல்லிய வைத்தியர் சொல்லுகிறதாவது: "தற்காலத்திய வாழ்வில் சிரமம் அதிகமாக இருப்பதுபற்றி, ஒவ்வொருவரும் இயற்கையில் கிடைத்த நரம்புக்கு வேண்டிய ஆகாரமாகிய சர்க்கரையை அதிகமாக உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும்." 'அதிகமாக' என்றால் எவ்வளவு? சத்தில்லாத ஆகாரமாகிய சுத்திகரிக்கப்பட்ட வெள்ளைச் சர்க்கரையை அநேகர் அளவுக்கு மிஞ்சியே உபயோகித்து வருகின்றனர். இந்த சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையில் ஸத்தென்பதேயில்லை. தேகத்திற்குச் சர்க்

களை வேண்டியதென்னமோ வாஸ்தவம் தான். ஆனால், அது மிக சுத்தமானதாயும், இவற்கையில் கிடைக்கக்கூடியதாயும் இருக்க வேண்டும். இம்மாதிரி சர்க்கரை, தேன், தித்திப்பான பழங்கள் அதாவது, பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், திராக்ஷைப்பழவற்றல் இவைகளில் கிடைக்கக்கூடியது. தேன் இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய தித்திப்பு வஸ்து. தேகத்தில் உஷ்ணம், பலம் உண்டாவதற்கு தேன் அவசியம் வேண்டும். தேன், சாதாரணமான சர்க்கரையில் சேர்ந்தது. அது முன்னரே ஜீரணிக்கப்பட்ட ஆகாரம். அதாவது, அதை உட்கொண்டவுடன், அது கோளங்களில் உறிஞ்சப்படுகிறது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையோ புளிப்பு உண்டாக்கக்கூடியது. அதை அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தினால், தேகத்தில் அநேக கோளாறுகள் உண்டாகும்.

* * *

**விருத்தாப்பியன் இருக்க வேண்டிய முறையும், இருக்கக்கூடாத முறையும்.**—

1. விருத்தாப்பியன், தன்மேல் மற்றவர்களுக்கு இரக்கம் வரும்பொருட்டு, தனக்கு அசௌக்கியம் என்று வேஷம் போடுவதுண்டு.

2. ஒரு விருத்தாப்பியன், சாப்பிட்டதும், நாற்காலியில் படுத்துறங்குவதை விட்டு கொஞ்சதூரம் நடக்கவேண்டும்.

3. கிழவயதில், வியாயாமம் இராவிடில் கெடுதலையை உண்டுபண்ணும். வியாயாமத்தினால் ஜீரணசக்தி விருத்தியாகும்.

4. வயதானவர்களுக்கு வேலையும் வேண்டும். வேலையில்லாமல் உட்கார்ந்திருந்தால் தொந்தரவுண்டாகும். வேலையைவிட்டு உபகாரச்சம்பளம் வாங்குவோர் சீக்கிரம் இறந்துபோய் விடுகிறார்கள்.

5. 60-வயதிற்குமேல் சிறுபெண்ணை விவாகம் செய்துகொண்டு, அதிகமாக சம்போகத்தில் ஈடுபட்டால், அவர்களுக்கு அஞ்சினா பெக்டோரிஸ், மூளையில் இரத்த ஒழுக்கு, நுரையீரலில் வீக்கம் முதலியன உண்டாகும்.—ஹோம் அண்டு ஹோமியோபதி.

* * *

**பார்வை மட்டு.**—பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகள் அநேகருக்குப் பார்வை மட்டாயிருக்கிறதென்று டாக்டர் ஆஸ்கர் எம். ஹோல்டன், மெடிகல் ஆபீஸர் கராய்டன் அபிப்பிராயப்படுகிறார். அவர் மேலும் சொல்லுகிறதாவது: "இது ஒரு சமயம் வாஸ்தவமாக இராது. ஏனெனில், பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷையில் ஆரம்பத்தில் கண்களைக்குறித்து அதிகமாக கவனிக்கப்படுகிறது. சிறு குற்றங்குறைகளை அப்போதைக்கப்போது திருத்தப்படுகிறது. ஸினிமாவினால் பார்வை மட்டாய்ப் போகிறதோ என்று யோசித்துப் பார்த்தால், அதற்குத் தக்க ருஜு ஏற்படவில்லை. சமீப திருஷ்டியுள்ளவர்களுக்கு மட்டும் போஷணையும், பொது ஆரோக்கியமும் முக்கியமானவை. சமீப திருஷ்டி ஒரு சமயம் வம்ச பரம்பரையை ஒட்டி வரும். ஆனால், மூடப்படாததும், அதிக வெளிச்சமுள்ளதுமான காந்த விளக்கை உற்றுப்பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் கண் இறுக்கம் ஏற்படும். அது நீடித்திருந்தால், கண் பார்வைக்கு பழுது ஏற்படும்.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

**கங்கா ஜலம்.**—இந்துக்களுக்கு கங்காநதியானது எல்லா நதிகளைக்காட்டிலும் பரிசுத்தமானது. கோடிக் கணக்கான ஜனங்கள் வருஷவாரி காசி யாத்திரை சென்று, கங்கையில் ஸ்நானம் செய்து வருகிறார்கள். காசியிலிருந்து ஒரு சிறு பாத்திரத்தில் ஜலம் கொண்டு வந்தால், அது கெடாமல் எத்தனை வருஷகாலமாகிலும் இருக்கும். கங்காஜலம் பாவங்களைப் போக்கும். அசுத்தமானவைகளைச் சுத்தம் செய்யும். வியாதியஸ்தர்களுடைய உடைகளின்மேல் கொஞ்சம் தெளித்தால், அது விஷங்கொல்லி மருந்தாக இருக்கும். அது மிகவும் பரிசுத்தமான ஜலம் என்று புராதன காலத்து மஹரிஷிகள் அதைப் போற்றினர்.



சுமார் 30 வருஷங்களுக்கு முன்னர், இந்தியா கவர்ன்மெண்டார் ப்ரென்சு வைத்திய நிபுணரை வரவழைத்து, காசியில் காலரா கொள்ளைநோயைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்ய ஏற்பாடு செய்தனர். கங்கா ஜலம்தான் அந்த வியாதி பரவுவதற்குக் காரணம் என்கிற சந்தேகம் உண்டாயிற்று. ஆனால், அந்த ஜலத்தை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், அதற்கு மாறான முடிவு ஏற்பட்டது. கங்காஜலம் மகா பரிசுத்தமானதென்று அந்த நிபுணர் கண்டு பிடித்தார். காலரா, டைபாய்டு முதலிய விஷக்கிருமிகளை ஒரு க்யூபிக் செண்டிமீடர் ஜலத்தில் குத்தி ஏத்தினதும், அதில் மூன்றுமணிகாலத்திற்கெல்லாம் ஒரு கிருமிகூட இராமல் எல்லாம் இறந்துகிடந்தன. இப்போது 3 வருஷங்களுக்கு முன்னே இன்னொரு ப்ரென்சு நிபுணர் டாக்டர் டி. ஹெரிலி என்பவர், இந்தியாவிற்கு வந்திருந்தபோது, கங்கையில் 'பாக்டிரியோபேஜ்' இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்தார். இது யுகாந்தரங்களுக்கு முன்னே நமது முன்னோர்களுக்குத் தெரிந்திருந்தது.—ஸயண்டிபிக் இந்தியன்.

* * *

**இரத்தத்தை அழிக்கும் கிருமிகள் மனிதருக்குப் பரம சத்துருக்கள்.**—மனிதனுக்குப் பரம சத்துருக்கள் காட்டிலுள்ள புலிகள் அல்ல, கொடிய பூச்சிகள் அல்ல, விஷப்பாம்புகளுமல்ல. அவை கண்ணுக்குப் புலப்படாத மிகவும் சிறு கிருமிகள். அவைகளுக்கு 'ஹெமொலிடிக் ஸ்டெரெப்டகாக்கை' என்று பெயர் என்று காலஞ்சென்ற ஸர் பிரடிரிக் ஆண்டிரூஸ் மெடிகல் ரிஸர்சு கவுன்ஸில் ஆப் க்ரேட் பிரடனுக்குத் தாம் எழுதிய ரிபோர்ட்டில் சொல்லியிருக்கிறார். இதற்கு என் இப்பெயர் வாய்த்ததென்றால், இக்கிருமிகள் ஒரே வரிசையாய் கயற்றில் மணி கோர்த்தாப்போல் இருக்கும். இவை மனிதரின் இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு கார்பொஸெல்ஸைக் கரைத்து, அதனால் தேகத்திற்கு வேண்டிய பிராணவாயுவை ஸப்ளைசெய்யவொட்டாமல் தடுத்துவிடுகின்றன. இதில் அநேக விதங்கள் உண்டு, அவை, எரிஸிபாலிஸ், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், நியூமோனியா, அநேகவிதமான ஹிருதய வியாதிகள், பிரசவத்திறகுப் பிறகு உண்டாகும் வியாதிகள், ரணங்கள், விஷப்படுதல் ஆகிய இவைகளுக்குக் காரணமாக நிற்கின்றன. வேறு வியாதிகள்கண்டு தேகம் பலஹீனமாயிருக்கும்போது, இவை தேகத்தினுள்ளே நுழைந்து, அந்த வியாதியைத் திரும்பிவரச் செய்து மரணத்தையும் விளைவிக்கின்றன.

மேலும், ஸர் பிரடிரிக் சொல்லுவதாவது:—இக்கிருமிகள் தம் உருவங்களையும், தங்கள் ரஸாயன குணங்களையும், இடத்திற்கும், ஆகாரத்திற்கும் தக்கபடி மாற்றக் கூடியனவாய் இருக்கின்றன. இதனால் இந்தவிதமான கிருமிகள் என்று கண்டுபிடிப்பது நிபுணர்களுக்கு கஷ்டமாயிருக்கிறது.—அமெரிக்கன் மெடிஸன்.

* * *

**தும்முவதா? அல்லது தும்மாமலிருப்பதா?**—என் நாம் தும்புகிறோம் என்பதைக் குறித்து ஒரு பத்திரிகையில் ஒரு டாக்டர் விவரமாய் எழுதியிருக்கிறார். மும்மரமாய்த் தும்முதறகும் இரைப்பையின் நிலைமைக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டென்று தெரியவருகிறது. சிலபேர்கள் சாப்பிட்டானவுடன், சாதாரணமாய் ஒரே ஒருதரம் தும்மாமல் அநேகவிசை மும்மரமாய்த் தும்முகிறார்கள். அதனால், அவனுக்குக் களைப்பும் உண்டாய் விடுகிறது. சாதாரணமாம் இதற்குக் காரணம் மூக்கு, தொண்டை இவைகளில் அழற்சி உண்டாவதே. மூக்கு அல்லது தொண்டையின் மேற்பாகம் இவற்றை மூடிக்கொண்டிருக்கும் ஜவ்வின் இறுக்கத்தால் நேரிடுவது. தும்முதல் ஒரு பாதுகாப்பு. மூக்கு, தொண்டை இவற்றில் வேண்டாத வஸ்துவை வெளித்தள்ள பிரயத்தனம். ஆனதுபற்றி, தும்முகிறவர்கள், மூக்கு, தொண்டை இவைகளில் இறுக்கம் உண்டாகும்படியான வஸ்துக்களைத் தவிர்க்கவேண்டும். மற்றோர் பாதுகாப்பு யாதெனில், மேல் பாகத்திலுள்ள காற்று போகும் வழிகளை

சுத்தமான குளிர்ந்த காற்றை சுவாஸித்தும், உப்பும் ஜலமும் சேர்ந்த குளிர்ந்த மருந்தைவிட்டு அலம்பியும் வலுப்படுத்தலையாகும். தும்முதலினால் அசௌகரியமும் இடைஞ்சலும் உண்டாவதால், தும்மல் வரவொட்டாமல் தடுக்கும் வழியைத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம். தும்மல் வரும்போது, மூக்கின் கீழே மேல் உதட்டில் கைவிரலால் கெட்டியாய் அமுக்க வேண்டியது. இது போதுமானது. இதனால் தும்மல் வாரமல் தடைபட்டு நிற்கும்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

* * *

சேரிகளின் பிரச்சனை.—மிஸ்டர் ஹாரி பார்னிஸ் தான் எழுதிய 'சேரியின் பிரச்சனை' என்னும் புத்தகத்தில், ஒரு பணக்காரன் போகமான மாளிகைகளைக் கட்டிக்கொண்டு வாழ்வது, ஏழையின் பசியின் பலனேயாகும் என்று சொல்லுகிறார். இதை விஸ்தரித்துச் சொல்லும்போது, ஒரு தொழிலாளியின் குடும்பத்திற்குக் குறைந்த பக்ஷம் ஒரு வசிக்கும் அறை, மூன்று படுக்கையறைகள், சமையற்பாத்திரம் வைக்கும் அறை, பன்றி இறைச்சியை வைக்குமிடம், நிலக்கரி வைக்குமிடம், ஸ்நானம் செய்யும் இடம், கக்கூஸ் இவைகளாவது வேண்டும். இதுவே குறைந்தபக்ஷமானால், எது அதிகப்படி என்று தொழிலாளியின் மனைவி கருதுவளோ தெரியாது. ஒரு ஆரோக்கிய அதிகாரி சொல்லியபடி, ஒரு ஏழை ஒருபோதும் ஒழுங்கான வீட்டில் குடியிருந்தது கிடையாது. குடிக்கூலி அதிகமாக இருக்கிற மட்டும் நல்ல வாசஸ்தலம் அவர்களுக்குக் கிடைக்காது. இதுவிஷயமாக, ஸ்டாக்டன் ஆன்டீஸ் மெடிகல் ஆபீசராகிய டாக்டர் மெக்கானிகல் என்பவர் சொல்லுவதாவது: "இந்த ஊரிலுள்ள சேரிகளைக் காலிசெய்து, முனிஸிபாலிடியார் கட்டிவைத்திருக்கும் வீடுகளில் குடிபுகுந்த குடும்பங்களில் மாணவிகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. இன்னும் சேரிகளிலேயே வசித்துக்கொண்டிருப்பவர்களிடம் அது கம்மியாகவே இருக்கிறது. இதை அவர் தீர விசாரித்துப் பார்த்ததில், இதற்குக் காரணம் ஆகாரக் குறைவென்றே ஏற்படுகிறது. இதற்கு முன் ஆகாரத்திற்காக செலவழித்த பணத்தை குடிக்கூலிக்குக் கொடுத்துவிட்டு போஷணைக்குறைவால் இறக்கின்றனர்' பிரதான மந்திரியாகிய லார்டு ஸாலிஸ்பரி என்பவர், சேரிகளை ஒழிப்பதனால் வேறுவிதமான சங்கடம் வருவதாயிருந்தால்,ஜனசமூகத்திற்கே இது ஒரு கடினமான பிரச்சனையாகுமென்று சொன்னதாகத் தெரிய வருகிறது.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

---

## மதிப்புரை.

ஆரம்பக் கல்வி.—ஸ்ரீமுகவருஷ சித்திரைமீ 1வ பிரசுரம் செய்யப்பட்ட இந்நூதன பத்திரிகையின் மலர் 1 நமது பார்வைக்குக் கிடைத்தது. இதில் ஆரம்பக் கல்வி விஷயமாக அரிய விஷயங்கள் எழுதப்பட்டுள்ளன. இது ஆரம்பாசிரியர்கள், ஆசிரிய மானேஜர்கள் இவர்கள் அபிவிருத்திக்குமட்டுமின்றி, பொதுவாய் உயர்தரப் பள்ளிக்கூட மாணவர்களுக்கும் உபயோகமாயுள்ளது. இனிய செந்தமிழில் எழுதப்பட்டு, அநேக படங்களுடன் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. இதன் வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1, வெளிநாடுகளுக்கு ரூ. 2. தனிப்பிரதி உள்நாடு அணு 2, வெளிநாடு அணு 3. பத்திரிகாலயம்: ஆரம்பக் கல்வி ஆபீஸ், 94-95, புதுத்தெரு, மண்ணடி, மதராஸ். இபபத்திரிகை நீடூழி வாழவேண்டுமென்று நாம் எல்லாம்வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றோம்.

---

பணத்தை மீற்றும்படியான சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப் பத்திரிகைக்கு சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து பணத்தை முன் பணமாகச் செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில் பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட மிக உபயோகமான சாமான்களை பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்பும்படி ஆர்டர் செய்தால் ஒத்துக்கொள்ளப் படமாட்டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், **323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணு 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெறறுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இ
ன்
னும்
ந
ம து
சரீர
அ
மை ம
ப்
புக்
க
ளை
அறி
ய
வில்
லை
யா ?

# விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

## "பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

### பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

### பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

---

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

## ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

| | | அணா. | | | அணா. |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | ஆரோக்கியமான வீடுகள் | 2. | 8. | சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள் | 2. |
| 2. | டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன? | 2. | 9. | ஆரோக்கியத்தைகொடுக்கும் பால் | 2. |
| 3. | பள்ளிக்கூட சுகாதாரம் | 4. | 10. | சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும் | 2. |
| 4. | ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம் | 2. | 11. | தேக சுகாதாரம் | 4. |
| 5. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று | 2. | 12. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம் | 2. |
| 6. | ஆரோக்கியமும் வியாதியும். | 2. | 13. | பிரதம சிகித்ஸை—(ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு) | 12. |
| 7. | தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் | 2. | | | |

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

---

## பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக் கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினைந்து அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா **6.**

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## — நான் —

சதா உபயோகிப்பது

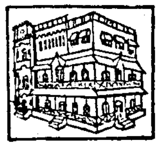
## கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

## கங்கா

கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1**-க்கு ரூ. **2-8-0**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

## நரம்புத் தளர்ச்சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இராத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலஹீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

நமது

### டாமியானு எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி : நெ. 166 : சென்னை.

## மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகவிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S
## EAR DROPS.
## காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

## ராவுஜீயின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

## போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

# GLARE

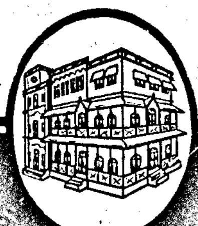
அதிக வெளிச்சத்தினுல் கண்சள் கூசிப்போவ
துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போ
தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

## வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோஷெல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணுடிக ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு மில்லாமலிருப்பதனுல் நேடுரிம் அபாயங்களை அறிந் தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண் களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத்தருவதாயும், அழுக் கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப் பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், சரசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரு. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



# and the Remedy



# நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனுல், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிருர்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய
புட்டி 1-க்கு ரு. 2-8-0.

—: ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் :—
323
தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

செவ்வையாய்த் தட்டி தலைவார
வாசனையுள்ள
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

## கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையைக் குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

**KRISHNA HAIR OILS**
PERFUMED
JASMIN, RED ROSE OR WHITE ROSE

*Pure and sweet scented*

As 12 a Bottle
3 Bots Rs. 2/-

SRI KRISHNAN BROS
P.O. Box 166
Madras.

I use none, but them

---

## — மானிட தேகத்தின் படம். —

### ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

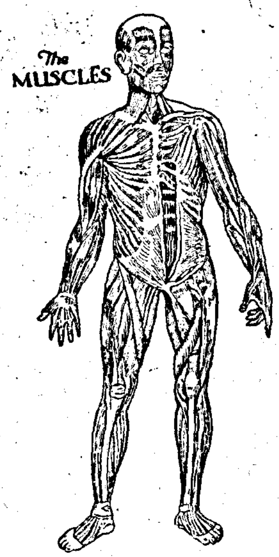
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள், அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.




இதன் விலை ரூ. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதின் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக்கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை

---

# NEEM TOOTH PASTE

## 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, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை.

---

இனும்! இனும்!

## என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனுமாக 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 வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

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

# கர்ப்பிணிக்கும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்க்கும் உபயோகமுள்ள

# ஹார்லிக்ஸ்

சுத்தமான நூதன, முழு ஏடுள்ள பசும் பாலிலிருந்தும், கோதுமை மால்டெட் பார்லி இவைகளின் போஷணகுணமுள்ள வஸ்துக்களிலிருந்தும் தயாரிக்கப்பட்ட ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது, கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், தங்கள் ஆகாரத்துடன் கலந்து சாப்பிடக்கூடிய சிறந்த ஆகாரப்பதார்த்தமாகும்.

தேக தத்துவ சாஸ்திரப்படி ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், ஹார்லிக்ஸுக்கு மலபந்தத்தைத் தவிர்க்கும்படியான சிலாக்கியமான குணம் உண்டென்று ஏற்படுகிறது. அதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் உடனே ஜீரணமாகி விடுகின்றன. ஜீரண அந்தியத்தில் உண்டாகும் வஸ்து அப்படியே இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. தேகத்தில் பிராணவாயுவு சம்பந்தப்படுவதை துரிதப்படுத்தும்படியான அபார சக்தி இதற்குண்டு. இதிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் தேகத்திற்குப் பொருந்தியனவாய் இருப்பதுடன், உடனே தேகத்திற்கு உபயோகப்படும்படியனவாயும் இருக்கின்றன.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது, புளிப்பு, மாந்த சம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு எடுத்தது. இதை ஆகாரத்தில் கிரமமாய் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால், மசக்கையின்போது வாந்தி எடுப்பது நிவர்த்தியாகும். தினம் மலத்தைக் கிரமமாய்க் கழிப்பதற்கு இது உதவியாகும். ஜீரணக்கோளாறுகளை உண்டுபண்ணாமலே ஸ்தன்னியங்களிலிருந்து பால் தாராளமாய்ச் சுரப்பதற்கு வேண்டிய காலோரிக்கள் இதில் உண்டு.

## ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.


Printed at the 'ANTISEPTIC PRESS' and Published by the Proprietor Dr. U KRISHNA RAU, Madra