ஆரோக்கிய தீபிகை

மார்ச்-ஏப்ரல், 1934

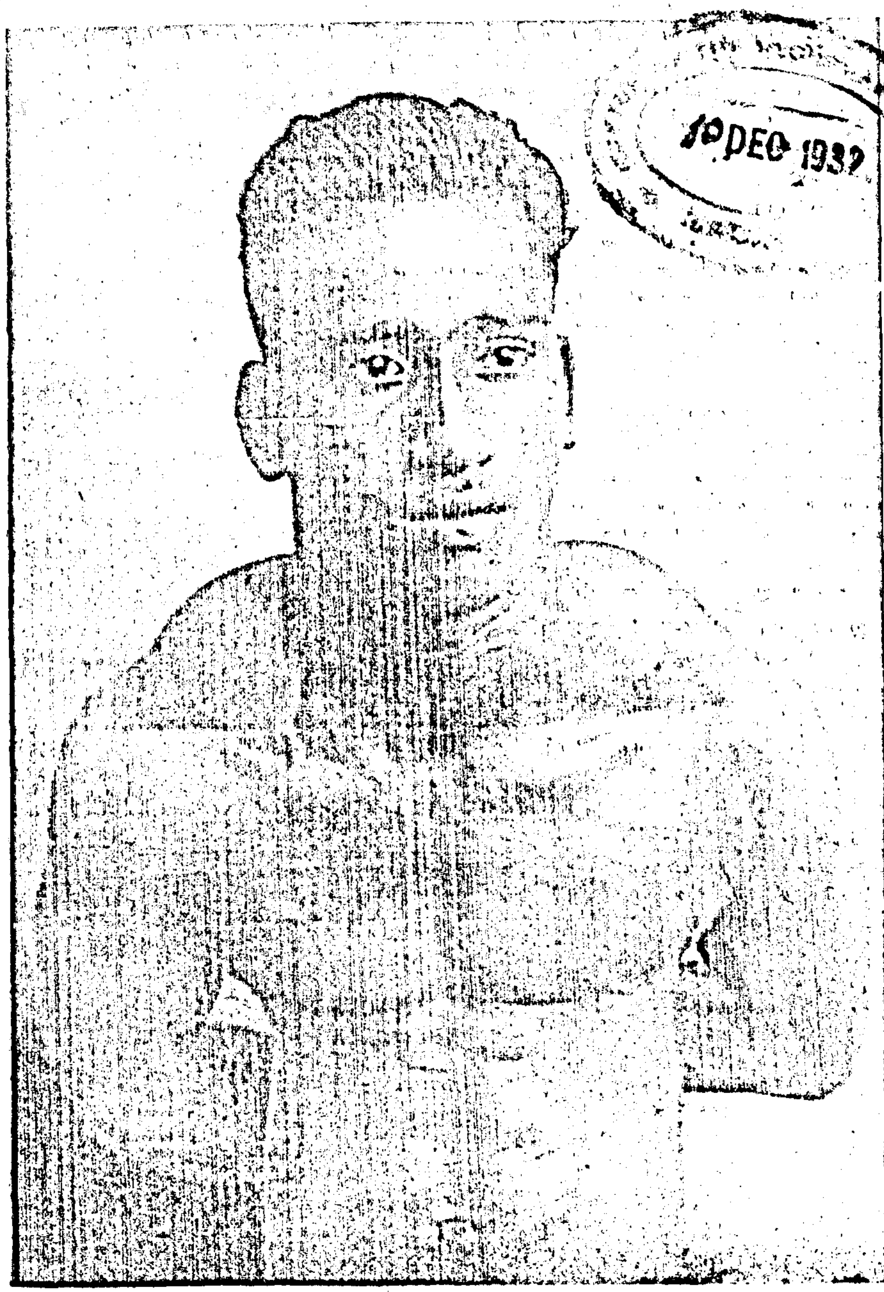
L:5m211,N24
N34.9.3-4
209220

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

424



ஒய். ஆர். வ. சூரி. மசுலிப்பட்டணம். வயது 16. நல்ல வியாயாமி. அநேக தங்க மெடல்களும் பரிசுகளும் பெற்றவர்.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகள் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ண ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களா பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த் செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக் திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மாக்கறி உணவு பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி உபயோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெள்ளியதும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாக இருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தேசபக்தன் 10-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாசமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிசுருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபால்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31:—இது ஓர் மிக கீர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩௨௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டிற்கு ரூ. ௧—அ—0 ம் வெளி நாட்டிற்கு ரூ. ௨—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா ௨ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31:—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8: பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது. "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டித்தெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டிற்கு ரூ. 1-8 0ம் வெளி நாட்டிற்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யு. ராமராவ் யு. கிருஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ளு ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

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

பொருளடக்கம்.

DEC. 1932

பக்கம்.

சென்னையில் மாதுருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷணத்தொழில் ... 77

திராடகா அல்லது கண்ணின் வியாயாமம். ஸ்ரீயோகேந்தரா, இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர் (1931-ம் ளு பிப்ரவரிமீ இதழ்பக்கம் 63-லிருந்து தொடர்ச்சி.) ... 81

ரம்மியமான வாசனைகளும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி எம். டி. 166, ராக்வே, பார்க்வே, ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ... 83

மலச்சிக்கலை ஒழிக்கும் விதம் எப்படி? டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம். பி. பி. எஸ்., மதறாஸ். ... 84

மரவொ—க்ஹ. மிஸ்டர் மதன்னஜாரா. பி. ராடிபுரம், மதறாஸ் ... 87

ராஜாங்கம்—படித்த இந்தியனும் அவனது ஆரோக்கியமும். மிஸ்டர் சௌத்ரி ஜவந்த லால் டட், எம். ஏ. எல். எல். பி. வக்கீல், ஹைகோர்டு அஜ்மீர், மார்வாரா. ... 92

தினத்திற்கு எத்தனைவேளை ஆகாரம். ... 94

மௌனம்: ஆரோக்கியத்திற்கோர் துணை. அலி ஜமால் அபிண்டி ... 95

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

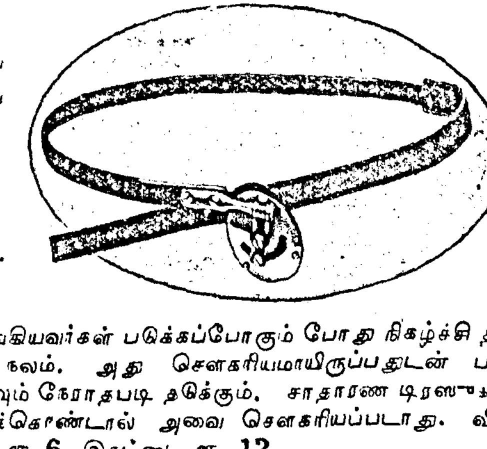
ஒற்றை டிரஸ்

தோலினால் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது

ரூ. 6-0-0

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 10-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.

தோலினால் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 10-0-0.

வால்கனயிட்

ரூ. 18-0-0.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸைரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

... கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

ராவுஜியின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

H.L.M.S., H.M.D. Vaidya Bhusan Hakimisher, etc. degrees by correspondence. Sound Postal tuition. Apply with an anna stamp to the Principal, Indian Medical Institute, 3206 Khadia, Ahmedabad.

பால வித்யா.

1930ஆம் ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.

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

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

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு ஷை நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

நேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா :—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. **1-8-0** தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. **2-0-0.**

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

ஏஜண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனும்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணா லேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

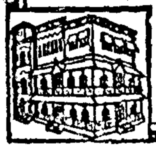
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆனந்த விகடன்.

மாதம் இரு முறை வெளிவரும்.

தமிழ் நாட்டில் தலை சிறந்து விளங்கும் ஹாஸ்யப் பத்திரிகை இது ஒன்றுதான். ஹாஸ்யச் சுவை நிறைந்த கட்டுரைகளும் கதைகளும், துக்கடாக்களும், விகட சித்திரப் படங்களும் நிரம்பிய 80 பக்கங்களுடன் பிரதி இங்கிலீஷ் மாதம் 1, 15 தேதிகளில் வெளிவரும்.

சந்தா விபரம்

உள் நாட்டுக்கு 6 மாதத்துக்கு 12 சஞ்சிகைகளுக்கு	ரூ.	1 0 0
,, 1 வருஷத்துக்கு 24 சஞ்சிகைகளுக்கு	ரூ.	2 0 0
மலாய், சிங்கப்பூர், பினாங்கு, கோலாலம்பூர், தென்னாப்பிரிக்கா முதலிய வெளிநாடுகளுக்கு 6 மாதத்துக்கு	ரூ.	1 14 0
,, 1 வருஷத்துக்கு	ரூ.	3 12 0

தனிப்பிரதி அணா **2.**

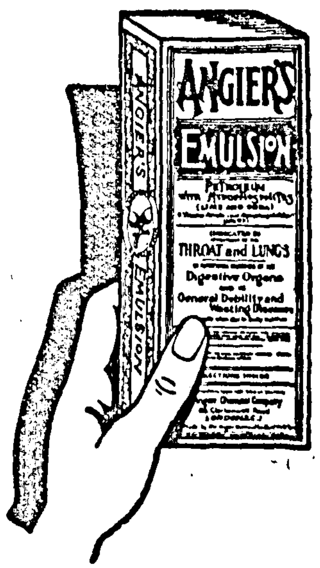
தந்தி :—"விகடன்" சென்னை
டெலிபோன்:—3311.

"ஆனந்த விகடன்." ஆபிஸ்,

244, தங்கசாலை வீதி, மதராஸ்.

குடற் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதற்கான

பெட்ரோலியம்



குடல் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதில் சுத்தி கரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்தை எந்த விதத்திலாகிலும் ஒரு விதத்தில் உபயோகப்படுத்துவது தற்காலத்தில் மிகவும் வியாபகமாக விருக்கிறது. தீர்க்க குணத்தைத் தரவேண்டுமானால் பெட்ரோலியமானது எரிச்சல் உண்டு பண்ணுததும் அசுத்தங்கள் கலக்காததுமாக விருக்க வேண்டும். மேலும் அது எமல்ஷனாக விருக்க வேண்டும். இம்மாதிரி யிருக்கின், சூக்ஷ்மமாக பாகிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்தின் உண்டைகள் குடலிலுள்ள வஸ்துக்களுடன் தாராளமாய் மிஸ்ரமமாகி, குடல் முழுதிலும் விஸ்தாரமாய்ப் பரவும். எவ்வளவு வழவழுப்பு உண்டாக வேண்டுமோ அவ்வளவு ஏற்பட்டு அந்த எண்ணெய் சமமாக குடலிற் பரவுகிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஸ்பெஷலாக சுத்திகரிக்கப் பட்டதும் சரியான அளவு பசையுள்ளதுமான பெட்ரோலியத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது சரியான எமல்ஷன், பார்வைக்குப் பாலேடுபோல் இருக்கும். போட்ட வுடனே ஜலத்திலாவது மற்ற எந்தத்திரவ பதார்த்தங்களுடனாவது மிஸ்ரமாகக்கூடியது. வாய்க்கு இன்பகரமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தனியாகவாவது இதர மருந்துகளுடன் சேர்த்தாவது கொடுக்கலாம். சாதாரணமாக பெட்ரோலியத்தினால் உவட்டல் ஏற்படக்கூடிய நோயாளிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் கொடுத்தால் அவர்கள் ஒருவித சிரமுமின்றி வெருப்பு தட்டாமல் உட்கொள்ளுகிறார்கள். குடலிலுள்ள விஷத்தைப்போக்கக்கூடிய வேறு மருந்துகள் எதாகிலும் கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனுடன் கலந்து கொடுத்தால் மிகவும் ஏற்றதாக விருக்கும்.

"பராபின், பெட்ரோலியம் இவற்றை எமல்ஷனாகவும் வேறு விதமாகவும் உபயோகித்துப் பார்த்ததில், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது நோயாளிக்குத் திருப்தியைத் தரக்கூடியது என்பது என் நீடித்த அனுபோகத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.'— எம். டி. டி. எஸ். ஸி. எம். ஏ.

ANGIER'S EMULSION

இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் —

மேஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரில், லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங் பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,

தொகுதி 9 பகுதி 3] [மார்ச்சு, 1932

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கியமார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை
ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.
பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரு. 1-8-0. வெளிநாடு ரு. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

சென்னையில் மாதுருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷணைத் தொழில்.

மாதுருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷணை இயக்கமானது, 1914-ம் ஆண்டில் நடந்தேறிய மகா யுத்தத்திலிருந்து உற்பவித்தது. அந்த யுத்தத்தின்போது மேனாட்டார், தங்கள் தங்கள் சைன்னியத்தை சேகரிக்கையில், அவற்றுள் 100-க்கு 90 பேர்கள் பெரும்பாலும் தடுக்கக்கூடியதான, அநெக பிறவி வியாதிகளினால் வருந்தியபடியால், அவர்கள் யுத்தத் தொழிலுக்கு லாயக்கல்லர் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒரு தேசத்திற்கு, அதன் குழந்தைகளே பெருத்த ஆஸ்தியென்னும் முதுமொழியைக்கொண்டு, பூலோக முழுதிலுமே, யுத்தத்திற்குப் பிறகு, குழந்தைகளின் சம்ரக்ஷணையைக் குறித்துக் கவனிக்கலுற்றது. ஆகிலும், கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவ சமயத்திலும், பிரசவமான பிறகும், குழந்தையின் ஆரோக்கியமானது தாயினது ஆரோக்கியத்தை முக்கியமாய்ப் பற்றி யிருப்பதால், மாதுருத்துவத்தை சிசு சம்ரக்ஷணையுடன் பிணைக்கப்பட்டது. வெகுகாலம் இந்தியாவின் குழந்தைகளுடையவும், அவர்கள் தாய்மார்களுடையவும் க்ஷேமத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் கருதாது அசட்டை செய்துகொண்டிருந்த நமது ராஜாங்கத்தாரும் அப்போது விழித்துக்கொண்டு இந்நாட்டிலும் அகில-இந்தியா செல்ம்ஸ் போர்டு மாதுருத்துவ, சிசு சம்ரக்ஷணை ஆதீனத்தின்கீழ், முக்கியமான கார்பொரேஷன்களிலும் முனிஸிபாலிடிகளிலும், சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினர். சுமார் 15 விருஷகாலமாக இந்த ஸ்தாபனமானது சென்னையில் நடந்து வருகிறது.

சென்னையில் சிசு சம்ரக்ஷணத்தின் தொழில்களாவன : லேடி டாக்டர்களும், ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்வையிடும் உத்தியோகஸ்தர்களும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளை அவரவர் வீடுகளில்போய்ப் பார்வையிடுதல்; ஆரோக்கிய சுகாதார விஷயங்களை அவர்களுக்குப் போதித்தல்; இலவசமாய் அவரவர் வீடுகளில் பிரசவத்தின்போது வந்து ஒத்தாசை செய்தல்; சிக்கலான கேஸுகளை, கர்ப்பிணியின் சம்மதத்தின் பேரில் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அனுப்புதல்; முதல் ஒரு வருஷம் வரைக்கும் தாய் சிசு அவர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்

தல் ஆகிய இவைகளேயாம். மேலும் ஏழைக் குழந்தைகளை சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களில் ஸ்நானம் செய்வித்து, அவைகளுக்கு பசும்பால் கொடுக்கப்படுகிறது. தவிர, இந்த சம்ரக்ஷண ஸ்தாபன உத்தியோகஸ்தர்கள் ஆரோக்கியப் பிரசாரத் தொழிலை நடத்தி அங்கங்கே ஆரோக்கியக் குழந்தை வாரங்களையும் ஏற்பாடு செய்கின்றனர். இந்த சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனங்களில் ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் இவர்களுக்கு உண்டாகும் சாதாரண வியாதிகளுக்கும், அவர்களுக்கு காணும் விசேஷ வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. சென்னையில் இதில் சம்பந்தப்பட்ட உத்தியோகஸ்தர்கள்: லேடி டாக்டர்கள்—13, ஆரோக்கியப்பார்வையிடுவோர்—31, தாதிகள்—82. ஆவர்.

லேடி சூபரிண்டேண்டு எழுதிய 1930ம் வருஷத்திய வருஷாந்தர ரிப்போர்ட்படி, இந்த 13 லேடி டாக்டர்கள் பார்வையிட்ட வீடுகள் 14975. சென்ற வருஷத்தில் அதாவது 1929ல், 12461. ஆரோக்கியப் பார்வையிடும் உத்தியோகஸ்தர்கள் பார்வையிட்டது 1,27,320. 1929 வருடத்தில் 131,297. இவர்கள் தாக்கல் செய்த கர்ப்பக்கேஸுகள் 11,292. 1929 வருஷத்தில் 10535. இவற்றுள் 8540 பேர்கள் ஸ்தாபனங்களுக்கு வந்து வைத்தியம் செய்துகொண்டனர். இதற்குமுன் வருடத்தில் இம்மாதிரி வைத்தியம்செய்துகொண்டுபோனவர்கள் 6698. இவர்கள் தவிர, ஸ்திரீகளும் குழந்தைகளும் வைத்தியம் செய்துகொண்ட இலக்கம் 2,02,441. அதற்கு முன் வருடத்தில் 1,88,329 ஆகும். சராசரி தினசரி வைத்தியத்திற்காக வந்த ஸ்திரீகளும் குழந்தைகளும் 600 பேர்கள். அதற்கு முன் வருடத்தில் 520 பேர் ஆகும். 126,00 கேஸுகள் பிரசவம் நடத்தப்பட்டன. இவை மொத்த ஜனத்தில் 100க்கு 49 விகிதம் ஏற்படுகின்றன. சிசு சம்ரக்ஷண உத்தியோகஸ்தர்கள் நடத்திய பிரசவங்கள் முந்திய வருடங்களைக்காட்டிலும் இவ் வருடத்தில்தான் அதிகம். மாதரு மரணவிகிதமோ முன் வருஷத்தைப்போலவே 100 க்கு 0.49 என்று ஏற்படுகிறது, சென்னையில் முக்கியமான பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகளில் நேரிடும் மரணங்களைக் காட்டிலும் இது வெகு கம்மி.

சிசு மரண விகிதத்தைப் பார்த்தால், இந்த விருஷத்தில் 1000க்கு 157.2 ஆகிறது. அதற்கு முந்திய வருஷத்தில் 171.6. சிசு சம்ரக்ஷணை ஏற்பட்டது முதல், இந்த வருஷத்தில்தான் சிசு மரண விகிதம் அதிகக் குறைவு. "சில வருஷங்களில் சிசு சம்ரக்ஷணை ஸ்தாபனத்தின் மரணவிகிதமும், மற்றபடி நகரத்தின் மரணவிகிதமும் ஒரேமாதிரியாகவே இருந்துவருகின்றன. இதனால் மரணத்திற்கு மூலகாரணமான வியாதிகள் ஒன்றென்றே ஏற்படுகின்றன. ஆனால் நகரத்தின் மரணவிகிதம் அதிகம். இந்த ஸ்தாபனத்தின் கணக்கை எடுத்துப் பார்த்தால், ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் 1722 மரணம் அடைந்திருக்கின்றன. அவற்றுள், பிறந்தவை வலுவுடன் இராததால் 463 சிசுக்கள் முதல் பத்து நாட்களுக்குள் இறந்தன. மீந்ததில், சுவாச ரோகங்களினால் 404, ஜுரத்தினால் 384, குடற் கோளாறுகளினால் 324, நரம்புத் தொகுதியின் வியாதியால் 111, பெரியம்மை 60, ஆகிய இவை முதலிய வியாதிகளால் மரணமடைந்தன. இந்த வருஷத்தில் 717 சிசுக்களுக்கு பால் கொடுக்கப்பட்டது. தினம் சராசரி பால் கொடுத்த சிசுக்கள் 427.15. ஸ்நானம் செய்வித்த சிசிக்கள் மொத்தம் 1,18,824. தினம் சராசரி, 309. 45 ஆகிறது.

இந்தப் புள்ளிவிவரங்களைக் கவனிக்கின், இந்த மாதருத்துவ, சிசு சம்ரக்ஷண இயக்கமானது ஒரே நிலையாய் விருத்தியடைந்துகொண்டிருக்கிறதென்றே சொல்ல வேண்டும். ஆனால் இது சரியான முறையில் நடந்தேறிவருகிறதா என்று நமக்கு ஒரு சந்தேகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களை, பொதுவாய் ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் வைத்திய சாலைகளாக மாற்றிவிட எத்தனப்பட்டிருப்பதாக நமக்குத் தோன்றுகிறது. இம்மாதிரி சிகிச்சை செய்வதினால், பிரசவ கேஸுகள் அதிகம் வருவதற்கு இது

தூண்டுகோலாய் இருக்கலாம். ஆனால் நாளாவட்டத்தில் இந்த இயக்கத்தின் முக்கிய கொள்கையாகிய தடை வைத்தியம் மறந்துபோய்விடக்கூடும். அல்லது அடியோடே அதை கவனிக்காமல் விட்டுவிடக்கூடும். அப்போது லேடி டாக்டர்கள் யாவரும் நாள் முழுதும் வியாதிஸ்தர்களுக்கு வைத்திய சாலைகளில் சிகிச்சை செய்துகொண்டிருப்பார்களேயொழிய, வீடு வீடாய்ச்சென்று, கர்ப்ப ஸ்திரீகளைக் கண்டு, அவர்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் யாதொரு வியாதியும் அணுகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உபாயங்களையும் மார்க்கங்களையும், போதிப்பதற்கு சாவகாச மில்லாமற் போய்விடும். இந்த வருடத்தில் ரிஜிஸ்தரில் பதிவான கர்ப்பிணிகளின் தொகை 11292. அவற்றுள் 8540 நபர்கள் வைத்திய சாலைகளில் சிகிச்சைசெய்யப்பட்டனர். இந்த வருடாந்தர ரிப்போர்டில் 127-ம் பக்கத்தில் உள்ள ஸ்டேட்மெண்டைப் பார்த்தால், கர்ப்ப வியாதிகளுக்குமட்டும் சிகிச்சை செய்திருப்பதாகத் தெரியவில்லை, சாதாரண வியாதிகளாகிய மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நாக்குபூச்சி, மலேரியா ஜுரம் முதலியனவும், இந்த உத்தியோகஸ்தர்கள் சிகிச்சை செய்யத்தகாத விசேஷ வியாதிகளாகிய காசம், கண், காது, தொண்டை நோய்கள், மேகவியாதி, முண்டை ரோகம் முதலியனவும் இதில் அடங்கியுள்ளன. இந்த மாதருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷண இயக்கத்தினால் உபயோகமும், பூர்த்தியான பலனும் உண்டென்று நமக்குத் தெரியும். ஆகிலும், அது செய்யவேண்டிய கிரமமான தொழிலைவிட்டு வேறு துறைகளில் மாறக்கூடாதென்பது நமது கோரிக்கை. இப்போது இந்த இயக்கமானது சரியான வழியில் நடைபெறவில்லையென்று கார்பொரேஷனார் அறிந்து அதை சீர்திருத்த ஒரு கமிட்டி ஏற்பாடு செய்ய உத்தேசித்திருப்பதைக் கேட்க நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். இந்த கமிட்டியை எவ்வளவு சீக்கிரம் ஏற்பாடு செய்கிறார்களோ அவ்வளவும் நல்லது. இது விஷயமாக, மாதருத்துவ, சிசு சம்ரக்ஷணத்தொழில் எவ்வாறு நடத்தப்படவேண்டுமென்பதை கார்ப்பொரேஷனருக்கு தெரிவிக்கும்பொருட்டு, லக்கட் அண்டு க்ரே அவர்கள் எழுதிய "பப்ளிக் ஹெல்த் அட்மினிஸ்டேரஷன்" என்னும் புத்தகத்திலிருந்து சில சங்கிரங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

1. குழந்தையின் சம்ரக்ஷணையானது, அது பிறப்பதற்கு முன்னரே ஆரம்பிக்கப்படவேண்டும். ஆனதுபற்றியே, குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதே அதற்கு சம்ரக்ஷணை செய்ய வேண்டியது ஆரோக்கிய இலாகாதாரரின் முக்கிய கடமையாகும். நகரங்களில் கர்ப்ப ஸ்திரீ ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். அந்த ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு பொது ஆரோக்கிய இலாகாவைச் சேர்ந்த நர்ஸுகள் கர்ப்ப ஸ்திரீகளைப் பரீக்ஷித்து அவர்களுக்கு போதனை செய்ய, அவர்களை அங்கு அனுப்ப வேண்டும்.

2. குழந்தை பிறந்தவுடனே, நர்ஸுகள், அந்த சிசுவின் அபிவிருத்தியை அப்போதைக்கப்போது கவனித்து, குழந்தையின் பாதுகாப்புக்கு வேண்டிய போதனையையும் புத்தியையும் கொடுத்து வரவேண்டும்.

3, சிறுமிகளுக்குள், 'சிறு தாய்மார்களின் வகுப்புக்கள்' என்று ஏற்படுத்தி, ஒரு குடும்பத்தில் சிசு சம்ரக்ஷண விஷயமாக பெற்றோர்களுக்கு உதவிசெய்யும் சிறுமிகளுக்குப் போதிக்கவேண்டும். குழந்தையின் பாதுகாப்பு, கர்ப்ப சுகாதாரம் முதலியவற்றை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. சிசு சம்ரக்ஷணையில் பால் சப்ளையை விருத்தி செய்வதே ஆரோக்கிய இலாகாதாரரின் முக்கிய தொழிலாகும். குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலை மறக்கடித்தவுடனே, அதன் ஆகாரமே அதன் க்ஷேமத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். சிசுக்களுக்கு அபாயமற்றதும் சுத்தமானதும் கிருமிகள் அதிகமில்லாதிருக்கும்படியான பால் கிடைக்கும் பக்ஷத்தில் சிசு மரணவிகிதம் குறைவதற்கு இது

ஒரு முக்கியமான வழியாகும். தாயானவள் சரியானபடி பாலூட்டும்பொருட்டு அவளுக்குத் தகுந்த போதனை வேண்டும். இல்லாவிடின் பிரயோஜனப்படாது. இந்த போதனையை குடும்ப வைத்தியர் கொடுப்பது உத்தமம். இல்லையேல், ஹெல்த் ஆபீசராவது, ஆரோக்கிய இலாகா நர்ஸாவது, பாலூட்டுவதில் இந்த விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டுமென்று தாய்க்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும்.

5. சுகாதாரமும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். வீட்டின் சுற்றுப்பக்கங்கள் சுத்தமாயிருக்கவேண்டியதவசியமென்பதை தாய்மார்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். அதனால் ஈக்கள் உபத்திரவம் இராது. தொத்து வியாதிகள் அணுகா. காற்றோட்டம் செவ்வையாயிருக்கவேண்டுமென்பதையும் போதிக்க வேண்டும். பட்டணங்களில், ஆரோக்கிய இலாகாதார் சுகாதார விஷயத்தைப்பற்றி தாமே நேராக அக்கரை எடுத்துக்கொள்வார்கள். நாட்டுப்புறங்களிலோ தகுந்த போதனையும் தூண்டுகோலுமிருந்தாலன்றி சுகாதாரம் விருத்தியடையாது.

6. ஆரோக்கிய இலாகாதார் அநேக ஜனசமூக, தர்ம இயக்கங்கள், அதாவது ஆஸ்பத்திரிகள், அநாதைப்பிள்ளைச்சாலைகள், சிசு போஷணச் சாலைகள், கூட்டு தர்மசத்திரங்கள், செஞ் சிலுவைச் சங்கங்கள், ரக்ஷிணிய சேனை ஆஸ்பத்திரிகள் முதலிய ஸ்தாபனங்களை தெரிந்துகொண்டு அங்கங்கே அவர்கள் கையாளும் விசேஷித்த கேஸுகளைச் கவனித்து வர வேண்டும். அம்மாதிரி செய்வதால், அநேக சிசுக்களின் உயிர்கள் தப்பும். அவர்களது ஆரோக்கியமும் கெடாமல் இருக்கும்.

சென்னை வாசிகளுக்கு ஒரு வார்த்தை. கார்பரேஷனர், தற்போதிய கொடூரமான மாதுரு சிசு மரண விகிதத்தைக் குறைக்க ஏராளமான பணத்தைச் செலவழித்து வருகின்றனர். ஆனதுபற்றி, இது விஷயமாக நகரவாசிகள் செய்ய வேண்டிய கடமை யாதெனில், அவர்கள் தங்களுடைய பண்டைய மூடபக்தியை ஒழித்து படிப்பில்லாத தங்கள் பாட்டிமார்கள் பேச்சைக்கேட்பதையும், அனுபவமில்லாத நாவித ஸ்திரீகளை மருத்துவம் பார்க்க அழைப்பதையும் விட்டு, நன்றாய்த் தேர்ச்சிபெற்ற, கார்பொரேஷனரால் நியமிக்கப்பட்ட லேடி டாக்டர்கள், நர்ஸுகள், மருத்துவ ஸ்திரீகள் இவர்கள் சொற்படி நடந்து, மருத்துவத்திற்கு அவர்களை வரவழைத்து, அதிக பணச்சிலவின்றியும், வெகு லாபகரமாயும் தங்கள் வீட்டிலுள்ள கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கு மருத்துவம் செய்து கொள்வதேயாம். இது விஷயத்தில் கார்பொரேஷனருடன் சென்னை ஜனங்கள் ஒற்றுமைக்கும் பக்ஷத்தில் இந் நகரில்பிறக்கும் பிள்ளைகள் திடகாத்திர சரீரமுள்ளவர்களாகஇருந்து, அப்போதைக்கப்போது வரும் தொத்து வியாதிகளுக்கு இரையாகாமல் நீடூழி காலம் வாழ்வர் என்பது திண்ணம். இதனால் நாளடைவில் கார்பொரேஷன் சிலவும் குறைந்து அதன் மூலமாய் வரியும் கம்மிப்பட நேரிடும்—டாக்டர் யூ கிருஷ்ணராவ், ஆரோக்கிய தீபிகை உதவி ஆசிரியர்.

ஆரோக்கியத்தைப் பற்றுதல்.

நாம் அதிக சிரமத்துடன் நோயைப் பற்றுகிறோம். ஆனால் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றுதலோ வெகு சுலபம்; காற்றில் ஆரோக்கியம் நிரம்ப இருக்கிறது; வானம் ஆரோக்கியத்தால் மூடப்பட்டிருக்கிறது; நாம் உண்ணும் நல்லுணவின் ஒவ்வொரு கவளத்திலும் ஆரோக்கியம் குடிகொண்டிருக்கிறது; பிரகாசமான சூரிய வெளிச்சமோ, தமது உஷ்ணமான கிரணங்களின் மூலமாய் நமது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டு விடுகிறது. நாம் இயற்கையுடன் கலந்து சம்பந்தப்படும்போதெல்லாம் அது, நமது ஒவ்வொரு கையிலும் ஆரோக்கியம் என்னும் மருந்தைக் குத்தியேத்துகிறது.—குட் ஹெல்த்.

திராடகா அல்லது கண்ணின் வியாயாமம்.

ஸ்ரீ யோகீந்தரா, இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர்.

(1931-ம் ஹு பிப்ரவரி மீ இதழ் பக்கம் 63 லிருந்து தொடர்ச்சி).

மலக்கழிவினாலும், போஷணையாலும், தீர்க்க யௌவனமாயிருப்பது சாத்தியம் என்பதை எமது முதலாவது வியாஸத்தில் விவரித்துக் காட்டியிருக்கிறோம். ஜலத்தை உறிஞ்சு, நாசித்துவாரங்களை சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியதவசியம் என்பதை சென்ற இதழில் எடுத்துரைத்தோம். நாசிக்கு அடுத்தபடி, அதிக முக்கியமான அவயவம் கண்ணாகும். புராதன காலத்திலிருந்த யோகிகள் கண்களைப் பயிற்சி செய்து, அவற்றை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதற்கு என்ன முறைகள் அனுசரித்து வந்தனரென்பதை இந்த வியாஸத்தில் சொல்ல உத்தேசிக்கிறோம்.

அநேக யோகாப்பியாஸங்களின் முக்கிய கருத்து மனோ நிலையேயாம். ஒழுங்காய் சுவாஸம் விடுதலும், கண்களை ஒரு வஸ்துவின்பேரில் நிலை நாட்டியிருத்தலுமே இதை அடையும் உபாயங்களாகும். நாம் இங்கு கவனிக்கவேண்டிய விஷயமோ நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளினால் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட இவற்றின் பலன்களைப் பற்றியேயாம்.

தேக தத்துவ சாஸ்திரிகள், நிஜமான கண், கண்ணின் நரம்புத் தொகுதியில் இருக்கின்றதென்றும், கண்ணின் கோளத்தில் அல்லவென்றும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். கண்கோளம்கண்ணின் இறுதியேயொழிய வேறல்ல. ஆனதுபற்றி, கண் பாதுகாப்பானது, நரம்புத் தொகுதியின், சரியான போஷணையையும், கழிவையும் பொருந்தி நிற்கிறது. இவை இராவிடில், கண்ணின் சுகாதாரத்தின் பொருட்டு, வியாயாமம் செய்வதினால் யாதொரு பலனும் கிடைக்காது. ஏனெனில், கண்ணின் சுகாதாரமானது முக்கியமாய் தேக சம்பந்தப்பட்டது.

தற்காலத்தில் கண் நெருக்குக்கு முக்கியமான காரணம் அருகிலுள்ள வஸ்துக்களையே பார்த்துக்கொண்டிருப்பதேயாம். இதற்குச் சிகிச்சை வெகு சுலபம். அதாவது, கண்களால் வெகு தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்களைப் பார்ப்பதே. உதாரணமாக அடி வானத்தைப் பார்ப்பது. இதை சில நிமிஷகாலம் 5 முதல் பத்து நிமிஷம் வரையில், தினம் அப்பியஸிக்க வேண்டும். சில மணிநேரம் பொறுத்து அதே மாதிரி மறுபடியும் செய்யவேண்டும். அடி வானத்தைப் பார்ப்பதைக்காட்டிலும், சூரிய சந்திரர்களைப் பார்ப்பதினால் பலன் அதிகம் உண்டென்று யோகிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள், சூரியனை உற்றுப் பார்ப்பதற்கு சூரிய தியானம் என்று பெயர். சந்திரனை உற்றுப்பார்ப்பதற்கு சந்திர தியானம் என்று பெயர். இவை இரண்டும் சாதாரண தியானத்தில் சம்பந்தப்பட்டவை. இவற்றைச் செய்யும் விதம்; சூரியனையாவது, சந்திரனையாவது, மப்பு மறைக்காமல் இருக்கும் போது, கண்களை செவ்வையாய்த்திறந்து, அவற்றில் நீர் வடியும்வரையில் பார்ப்பதேயாம். அப்படி பார்க்கும்போது கண்களுக்கு அனாவசியமாய் யாதொரு ஆயாசமும் கொடுக்கக்கூடாது. இது கண்ணுக்கு ஒரு டானிக்மருந்துபோலாகும். சூரிய கிரணங்களினால் அநேக வியாதிகள் சொஸ்தமாகின்றனவென்னும் தற்போதிய சாஸ்திரீயக் கொள்கையை அனுசரித்து இந்த வியாயாமம் செய்யப்படுவதாகத் தோன்றுகிறது. இந்த வியாயாமங்கள் செய்யவேண்டிய காலம் காலையும் மாலையும். அதாவது சூரியோத

யத்தின்போதும், சூரியாஸ்தமனத்தின் போதும் இதைச் செய்யவேண்டும். சந்திரனைப் பார்ப்பதும் நக்ஷத்திரங்களைப் பார்ப்பதும் மிகவும் சாதாரணமானவை. கெடுதலற்றவை. இரவுகாலத்தில்வானம் தெளிவாகவிருக்கும்போது இவ்வியாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும். ஆனால் இரவில் குளிர்காற்று முதலியன வீசாமல் இருக்கும்படி தேகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இயற்கைப் பொருள்களை அதாவது வெளிச்சம், ஜலம் முதலியவற்றை உற்றுப் பார்க்கும் அப்பியாஸமானது கண் வியாயாமங்களில் உயர்ந்தது. யோகாப்பியாஸம் செய்யும் மாணவர் இதில் சொல்லப்பட்ட சுலபமான வியாயாமங்களைச் செய்த பிறகுதான் அதைக் கைப்பற்ற வேண்டும். இதைச் செய்யும்போது அனுசரிக்கவேண்டிய நிலை சித்தாஸனமாகும்.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் ஜெயகிஸவ்யா என்பவரால் சொல்லியிருக்கிறபடி, சில தியானங்கள் மிகவும் உபயோகமுள்ளதும் வலுவுள்ளதுமான கண் அப்பியாஸங்களாகும். மேலும் சாம்பவிமுத்வி முதலிய சில உயர்ந்த அப்பியாஸங்கள் புராதன புஸ்தகங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டன. ஹட யோக சாஸ்திரத்தில் இவை விஸ்தாரமாய் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. தவிர இவை சாஸ்திரோக்தமானவை. பின் சொல்லிய நான்கு அப்பியாஸங்கள் மிகவும் உபயோகமானவை.

1. நாசியை உற்று நோக்கல்—எந்த நிலையானாலும் எடுத்துக்கொள். நாசியின் நுனியின்மேல் உன் கண்களை நாட்டு. இரண்டு மூன்று நிமிஷங்கள் இதேமாதிரி செய், பிறகு விட்டு விட்டு, கண்களை மூடிக்கொண்டு, அடுத்த அப்பியாஸத்தைச் செய்ய ஆரம்பி. இதற்கு நாசிகார்கா த்ராடகா என்று பெயர். அதாவது நாசியின் முனையை உற்று நோக்கல் என்றர்த்தம்.

2. புருவத்தை உற்று நோக்கல் :—ஒரு நிமிடம் ஒப்வு எடுத்துக்கொண்டு, கண்களை புருவமத்தியில் நாட்டு. இரண்டு நிமிஷங்கள் மட்டும் இதேமாதிரி செய்து, கண்களை மூடிக்கொண்டு முன் சொல்லியபடி செய். இதற்கு புருமத்தியத்திராடகா என்று பெயர். அதாவது புருவமத்தியில் உற்று நோக்குதல் என்றர்த்தம்.

3. வலது புஜத்தை உற்று நோக்கல் :—பிறகு, இதேமாதிரி, தேகத்தை நிமிர்த்தி கழுத்தை நேராக வைத்து, தலையை உறுதியாய் நிறுத்தி, உனது வலது புஜத்தின் முனையின்மேல் உன் கண்களை நாட்டு. இம்மாதிரி 2-3. நிமிஷங்கள் செய்தான பிறகு, முன் போலவே விட்டுவிடு. இதற்கு தக்ஷிண ஜத்ருட்ராடகா அல்லது வலது புஜவெலும்பை உற்று நோக்கல் என்றர்த்தம்.

4. இடது புஜத்தை உற்று நோக்கல் :—கடைசியாக, தேகத்தின் முன் நிலையை வைத்துக்கொண்டு, இடது புஜத்தின் முனையின்மேல் உன் கண்களை நாட்டு. இரண்டு மூன்று நிமிஷம் இந்த நிலையில் இருந்து, பிறகு விட்டுவிடு. இதற்கு வாம ஜத்ருட்ராடகா என்று பெயர். அதாவது இடது புஜவெலும்பை உற்றுநோக்கல் என்றர்த்தம்.

இந்த நான்கு யோகாப்பியாஸங்களின் முக்கிய உபயோகம் யாதெனில், கண் கோளத்தை மேலும் கீழும், வலது பக்கத்திலும், இடது பக்கத்திலும் இழுக்கும் நான்கு முக்கியமான சதைகளை அப்பியஸித்து வலுப் படுத்துவதேயாம். இந்த அப்பியாஸங்கள், கண் கோளத்தின் அசைவுகளை ஒழுங்குப்படுத்தி நான்கு சதைகளுக்கும் உள்ள வலுவை சமப்படுத்தும்.

ரம்மியமான வாசனைகளும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி எம். டி. 166, ராக்வே, பார்க்வே, ப்ருக்லின், நியூயார்க்.

வாசனைத் திரவியங்களினால் உண்டாகும் ரம்மியமானமணங்களினால் தேகாரோக்கியத்திற்கு அனுகூலம் உண்டு. ஆதிகாலம் முதற்கொண்டே, இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். புராதன கிரேக்கர் ரம்மியமான மணங்களின் அனுகூலத்தை கண்டறிந்திருந்தனர். அதனால் ஜீரண அவயவங்களுக்கு அனுகூலம் உண்டென்று கருதப்பட்டது. கிரேக்கர் சரித்திரம் எழுதிய அதீனியஸ் என்பவர் சொல்லியபடி, ஒரு காலத்தில், அந்த தேசத்தில் சாப்பிட உட்காரும்போது சுற்றுப்பக்கத்து ஆகாயத்தை மணமாக்கும் பொருட்டு, தனியாக வாசனைப் பைகள் கட்டிவைப்பது வழக்கம்.

• சில நூற்றுண்டுகளுக்குப்பின்னர் இங்கிலீஷ் காரராகிய ஜான் எவிலின் என்பவர் லண்டன் நகரத்தை கிருஸ்துவ தேசங்களில் மிகுந்த ஆரோக்கியமுள்ளதும் சுகமானதாயும் ஆக்கும் பொருட்டு ஸ்வீட்ப்ரையர், ரோஜா, மல்லிகை முதலிய புஷ்பச் செடிகளை சுற்றிலும் நடும்படி ஒரு ஆலோசனை சொன்னார். இன்னும் சில காலம் பொருத்து, ப்ரொபெஸர் கஸ்கேவ் ஜாகர் என்பவர் ' டபி எண்டிக்கங், டர்வலீலி ' என்னும் ஒரு புஸ்தகம் எழுதினார். இதில், நமது உணர்ச்சிகளில் வாசனையை முகரும் உணர்ச்சிதான் சிலாக்கியமானதென்றும், மூக்கு நரம்பில்தான் ஆத்மா வசிக்கின்றார் என்றும் எழுதி இருக்கிறார். இதனால் வாசனை முகருவதை அக்காலத்தில் மிகவும் கொண்டாடியதாகத் தெரிய வருகிறது.

சில வாசனைகள் தடை மருந்துகளாக உபயோகப்படுகின்றன. லிட்ரைஸின் மணம் வியாதிஸ்தனுக்கு எவ்வளவு உபயோகம் என்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். லாவண்டர், ஒடிக்கொலோன், ரோஜா அத்தர் முதலியன, தலைவலியைப் போக்கி, களைப்படைந்த மூளைக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கக்கூடியன.

ஜுரமாயிருக்கும்போது, நரம்புத் தளர்ச்சியைத் தடுக்க சந்தனம் உபயோகப்படுகிறது. தேவதாரு மரத்தால் செய்த கட்டிலின்மேல் படுத்துறங்கினால் அந்த வாசனையால் தூக்கமின்மைபோய் விடும். நரம்புத் தளர்ச்சியினால் வருந்துவோர் சில வாசனைத் தைலங்களினால் சுகமடைந்திருக்கின்றனர்.

நோயாளிக் குழந்தைகள், ரோஜா முதலிய வாசனைகளால் அனுகூலமடைந்திருக்கின்றனர். ஆபத்துக்களினின்றும், ரண வைத்தியத்திலிருந்தும் தேறி வருவோர், லாவண்டர் முதலிய வாசனைகளால் சுகமடைந்தனர். ஆனால் அந்த வாசனைத் திரவியங்கள் நீங்கினால், அவர்கள் அமைதியற்று, வியாதிக் குறிகள் அவர்களிடம் மறுபடியும் காண ஆரம்பித்தன.

வாசனையினால் தேகத்திற்கு உண்டாகும் அனுகூலம் அதி சூக்ஷமமானது. அது ஆரோக்கியத்தை அளிக்கவல்லதென்பது ஒருவருக்கும் தெரியாது. பின் வரும் விஷயம் இதை நன்கு விளக்கும் :

ஸர். டப்ளியூ. டெம்பில் என்பவர், 'ஹெல்த் அண்டு லான்ங்லைப்' என்னும் தன் புத்தகத்தில் எழுதியதாவது "ஆம்ஸ்டர்டாம் இந்தியன் ஹௌஸில் ஒரு நீண்ட மேற்றளத்தில் நடந்து செல்லும் போது, அங்கே ஒரு அறையில் திறந்த பெட்டிகளில் வைக்கப்பட்டிருந்த ஜாதிபத்திரி, லவங்கம், ஜாதிக்காய் முதலிய வாசனைத் திரவியங்களிலிருந்து உற்பத்தியான மணமானது அங்குள்ள காற்றையே பரிமளிக்கும்படி செய்தது. என்னுடன்கூட வந்தவர்களுக்கு இது விஷ

யத்தை எடுத்துரைத்தேன். அவர்களும் அம்மணத்தை உணர்ந்தனர். தேகாரோக்கியத்திற்கும் மனோல்லாசத்திற்கும் வாசனைகளின் வலுவு இவ்வளவென்பதைக் காட்ட இதுவே போதுமான அத்தாக்ஷி".

இன்னொரு உதாரணம். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதாவது, முகரும் உப்புக்கள், வாசனை கலந்த நவாச்சாரம் முதலியவற்றை பிரஞ்ஞை தப்பிப்போனவன் மூக்கில் பிடித்தால் உடனே அவனுக்குத் தெளிவுவந்து எழுந்திருக்கிறான். இந்த உத்கிருஷ்டமான மருந்தை முதல் முதல் 1930-ம் ஆண்டில் வில்லியஸ் டி லாபோ என்பவர் கண்டுபிடித்தார். அவருடைய மருந்துக்கு 'கார்மினேடிவ் ஸ்பிரிட் ஆப் வில்லியஸ்' என்று பெயரிட்டார். அதில் ஆரம்பத்தில் லவங்கம், கஸ்தூரி, டார்டார் உப்பு, ஸ்பிரிட் ஆப் ஒயன் முதலிய வஸ்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டிருந்தன. ஆனால் இப்போது இது மாறிவிட்டது. ஆகிலும், வாசனைத்திரவியங்கள் இதில் முக்கியமான அம்சங்களாக இருந்து வருகின்றன.

வாசனைகள், தேகத்தின் நானாவித தொழில்களுக்கும் உபயோகமாகவிருக்கின்றன. ரிச்லியூ என்பவருக்கு வாசனைகளின்மேல் அதிக பிரியம். அதனால் அவர் எப்போதும் தமது ரோஜா தோட்டத்திலேயே காலம் கழித்து வந்தனர். அந்த ரோஜா வாசனையினாலே அவருக்கு ஆண்மைத்தனம் அதிகமாக விருந்ததென்று சொல்லியிருக்கிறார். சில புஷ்பங்களுக்கும் புருஷத்துவத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டென்று அநேக வைத்தியர்கள் உதாரண பூர்வமாக உரைத்திருக்கிறார்கள்.

தேகத்தொழில் ஆராய்ச்சிகளினால், அநேக ஆகாரங்கள் மணமாயிருப்பதற்குக் காரணம் அவற்றின் வாசனைகளாலேயே என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வனில்லா என்னும் வஸ்துவில் ருசியே கிடையாது. அதன் மணதினால்தான் அதற்கு ருசி ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஜல தோஷம் பிடித்தவன் வனில்லா கலந்த ஆகாரத்தின் மணத்தை கண்டுபிடிக்க முடியாது. இதே மாதிரியாக, நல்ல சாம்பைன் மணமும் அவற்றிலுள்ள பூக்களின் மணத்தைப் பொருந்தியன. பசி தீபனத்தை உண்டுபண்ண சில வாசனைகள் உண்டென்று புராதன காலத்து ரோமர்களுக்குத் தெரியும். அவர்கள் மனிதர்களைக் கொல்ல வேண்டுமானால், வலீரியன் என்னும் ஒரு வித வாசனையை அவர்கள்மேல் தெளித்துவிட்டு சிங்கக்கூட்டில் அவர்களைத் தள்ளிவிட்டால், சிங்கங்கள் அவர்களை திருப்தியாய் கடித்து மென்று தின்றுவிடுமாம்.

மலச்சிக்கலைத் ஒழிக்கும் விதம் எப்படி?

டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம். பி. பி. எல். மதராஸ்.

மலம் தினம் குடலைவிட்டுக் கழியாமலிருப்பதற்கு மலச்சிக்கல் என்று பெயர். சாதாரணமாய், ஒருவன் தினம் இருமுறை அல்லது குறைந்த பக்ஷம் ஒரு தரமாவது மலத்தை குடலைவிட்டுக் கழிக்க வேண்டும். மலம் தளர்த்தியாக விருக்க வேண்டும். அளவும் கொஞ்சம் அதிகமாகவிருக்கவேண்டும். மலம் கெட்டியாயிருந்து, கொஞ்சமாகவுமிருந்து, காலம் தப்பியும் வந்தால், அப்போது மலச்சிக்கல் உண்டென்று சொல்லவேண்டும். அநேகர் நாள் கணக்கில் மலபாதைக்குப் போகாமலே காலம் கழித்து வருகின்றனர். இதுதான் அநேகவித வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம். மூலச்சூடு, பிளப்பு, புண்புறை, முதலிய ஆஸன வியாதிகளுக்குக் காரணம் இதுவே. தவிர, வயிற்றுவலி, அஜீரணம், ஜுரம் இவற்றிற்கு இதுதான் காரணம் என்று நமக்குத்தெரிந்தவிஷயம். இது தவிர, குடலிலுள்ள தங்கிப்போயிருக்

கும் மலமானது அநேகவித கிருமிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஆஸ்பதமாகவிருக்கின்றது. அதிலுள்ள விஷ நீரும் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு தேகமாத்தியந்தம் பரவுகிறது. இதனால் தேகத்திற்குக் கெடுதல். அநேக வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. இதை எவ்வாறு தடுப்பது என்பது ஒரு பெரிய பிரச்சனை. தன்னுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமன்று, தனது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை அனுசரித்தும் கூட, ஒவ்வொரு புருஷனும் ஸ்திரீயும், மலச்சிக்கலை ஒழிக்கவேண்டியதவசியம்.

பழக்கத்தைக் கையாளுதல்:—தேகத்தின் எல்லா அவயவங்களும் ஒரு கடியாரம்போல் ஒழுங்காய் வேலை செய்து வருகின்றன. ஹிருதயம் நிமிஷத்திற்கு 72 விசை அடிக்கிறது. சுவாஸம் நிமிஷத்திற்கு 18 விசை விடவேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவானது இரைப்பைக்குட் சென்று, அங்கிருந்து சிறு குடற்குட் போய், கோலனுக்கு வந்து, பெருங்குடல்களைத்தாண்டி கிரமப்படி, மலாசயத்திற்கு வருகிறது. அடிக்குடல் நிறம்பினதும், அது சுருங்குகிறது. உடனே மலபாதைக்குப் போகவேண்டுமென்கிற எண்ணம் உண்டாகிறது. அந்த கால நிர்ணயப்படி தினம் அதே காலத்தில் அது வெளியே தள்ளப்படுகிறது. ஒருவன் குடல்கள் காலாகாலத்தில் வேலை செய்யவில்லையென்றால், தப்பு அவனுடையதே. அவன் இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்து எந்தெந்த காலத்தில் எதைச்செய்யவேண்டுமோ அதைச்செய்யாமல் தவறியதால் இது நேரிடுகிறது. தினம் கிரமமாய் குறித்த நேரத்தில் மலபாதைக்குப் போகத் தவறியிருக்கிறான். தனது தேகத்தின் தொழில்களுடன் தான் ஒத்துழைக்கவில்லை.

இந்த பழக்கத்தை குழந்தைப் பருவமுதற்கொண்டே அனுசரித்து வரவேண்டும். குழந்தையை ஆரம்ப முதற்கொண்டே ஆகாரம் ஆனதும் கொல்லைக்குப் போகப் பிடிக்கவேண்டும். குழந்தை பள்ளிக்கூடம் போகும்போது, அது மலபாதைக்குப் போவதை அசட்டை செய்யாமல் இருக்கும்பொருட்டு, அப்போதைக்கப்போது தாயானவள் அதை விசாரித்துக்கவனித்து வரவேண்டும். இதே பழக்கத்தை வயது வந்தபிறகும் கைவிடாமல் அனுசரிக்கவேண்டும். மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு இதுதான் முதல் முதல் கவனிக்கவேண்டிய முறை. காலையில் காபி குடிப்பதற்கு முன்னாவது அல்லது பின்னாவது மலபாதைக்குப் போக வேண்டும். இதுதான் சரியான காலம். தேகத்தின் தொழில்கள் யாவும் ஒழுங்காய் நடக்கிறபடியால், இன்று காலையில் குறித்த நேரத்தில் கொல்லைக்குப் போனால், அதே காலத்தில் நாளைக்கும் கொல்லைக்குப் போக நேரிடும். சந்தர்ப்பம் எவ்வாறிருந்தபோதிலும், இந்தப் பழக்கத்தை விடக்கூடாது. விட்டால் தேகத்தின் தொழில் தடுமாறிப்போகும். கடியாரம் பழுதாய்விடும். குறித்த காலத்தில் கொல்லைக்குப் போகாததால், குடலில் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டானாலோ, மறுபடியும் இந்தப் பழக்கத்தை கையாள வேண்டுமென்றால் அது கடினம். மலச்சிக்கல் எவனுக்குண்டோ அவன் இயற்கைக்கு விரோதமாக நடக்கக்கூடாது. தினம் கொல்லையில் உட்கார்ந்து 10 நிமிஷ காலம் சிரமப்பட்டு மலத்தை அன்றாடும் கழிக்கவேண்டும். கொல்லைக்குப் போகுமுன் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால், இதற்குக் கொஞ்சம் உதவியாயிருக்கும். இதுவும் தவறினால், கிளஸரைன் சப்போஸிடரி அல்லது எனிமா உபயோகிக்க வேண்டும். கொஞ்சம் விடாமற் சிரமப்பட்டால், மலச்சிக்கல் ஒழிந்து தினம் குறித்தகாலத்தில் கொல்லைக்குத் தானாகவே வரும்.

ஆகாரம் :—குடல்கள், அதிக ஆகாரம் கொள்ளும்படியாக நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அது நிறைந்துவிட்டால், மலத்தை உதைத்துதள்ளுவதற்கு ஹேதுவாயிருக்கும். நாகரீகத்தின் பயனாய், நாம் குடலில் மிகுதி மிச்சம் நில்லாத ஆகாரத்தை உண்ணுகிறோம். ரொட்டி பிஸ்

கோத்து, நன்றாய்த் தீட்டின அரிசி முதலியன அப்படியே தேகத்தில் உறிஞ்சப்படும். அவற்றில் மிச்சம் ஒன்றும் நில்லாது. ஆனால் காய்கறிகள், பழங்கள் முதலியவற்றில், உறிஞ்சப்படாத வஸ்துக்கள் இருப்பதால், அவை மிச்சமாய் குடலில் நின்றுவிடும். அடிக்குடலில் இந்த மிச்ச வஸ்துக்கள் கம்மியாயிருந்தால், குடல்கள் சுருங்குவதற்கு ஹேதுவில்லை. அதனால் மலம் கழிவதற்குச் சாத்யமில்லை. ஆனதுபற்றி, பச்சை மரக்கறிகளை அதிகம் உணவுடன் சாப்பிடவேண்டும். வாழை, ஆரஞ்சு, மா, முதலிய பழங்களையாவது, பேரீச்சம், பரூன்ஸ்வற்றல் முதலிய உலர்ந்த பழங்களையாவது சாப்பிட்டவுடன் சாப்பிட வேண்டும். வெங்காயத்தை சாப்பிட்டால், அது மலத்தை உதைக்கும். ஆகாரம் பெருகுடலில் செல்லும்போது, அதிலுள்ள நீரெல்லாம் உறிஞ்சப்படுகிறது. ஆனால் ஜலம் கம்மியாய்க் குடித்தால், மலம் கட்டியாய்ப் போய்விடும். இதனால், மிச்ச வஸ்து குடலில் குறைந்துபோய் முக்கி முக்கி மலத்தை வெளித்தள்ளவேண்டிவரும். ஆனதுபற்றியே, சாப்பாட்டுடனும், சாப்பாட்டுக்கிடையிலும் போதுமான ஜலம் பருகவேண்டும்.

வியாயாமம்—தேகத்தின் சதைகள் வலுவாயிராவிடின், அதற்குத் தக்கபடி வேலை செய்யும் சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. அதேமாதிரியாக, குடலைத்திறப்பதற்கு வேண்டிய சக்தி, குடலின் சதைகள் அடி வயிற்றின் சுவற்றின் சதைகள், குண்டியின் சதைகள் இவைகளுக்கு இராவிடில், மலம் கழிதல் குறைந்துபோகிறது. வியாயாமம் செய்தால், அது இந்த சதைகளை விருத்தி செய்து வலுவாக்கலாம். மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு வியாயாமம் ஒரு தகுந்த முறையாகும். நடத்தல், ஸ்வீடிஷ் முதலிய வியாயாமங்களைச் செய்தல் ஆகிய இவைகள் சதைக்கு வலுவைக்கொடுக்கும். அடிவயற்றின் சதைகளைப்பிடித்து விடுதல், எலக்டிரிக்கரெண்டு கொடுத்தல் முதலியனவும் உபயோகமாக விருக்கும். இவை அடி வயிற்றின் சதைகளை வலுக்கச் செய்யும். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர் தாம் மலச்சிக்கலால் அதிகம் வருந்துவார்கள். இவர்களுக்கு வியாயாமம் மிகவும் முக்கியமானது.

பேதி மருந்துகள் :—இவற்றின்தொழில், மேல் குடலில் உள்ள மலத்தைக் கீழேதள்ளி, நீரை அதில் உறிஞ்சும்படி விடாமற்றடுப்பதேயாம். ஆனால் இவை மலச்சிக்கலை ஒழிக்கத்தக்க சிகிச்சையன்று. இதன் பிரதிகூலங்கள் (1) வர வர அதிக டோஸ் சாப்பிடவேண்டும். (2) குடல்களை அதிகம் தூண்டுவதால் அவை பலஹீனப்பட்டு, எப்போதும் விரிந்திருக்கும் (3) ஜலம், போஷண பதார்த்தம் இவைகளை இரத்தத்தில் உறிஞ்சவொட்டாமல் தடுக்கும். ஆனால் குடல்களில் விஷக்கிருமிகள் அதிகம் உற்பத்தியாகும். அடிக்கடி பேதி மருந்துகள் சாப்பிடுவதால், மலச்சிக்கல் அதிகமாகுமேயொழிய குறையாது. ஆனால் லிக்விட் பாரபின் என்னும் மருந்து இவ்வாறு உறிஞ்சப்படாதது. அது குடலில் மிச்சத்தை நிற்கச் செய்யும். மலத்தை தளரச் செய்யவும் உபயோகப்படும். ஆகாரம், ஜலம் இவை முதலியன குடல்களிலிருந்து உறிஞ்சப்படுவதை இது தடை செய்கிறதில்லை. மலாசயத்தில் கட்டியாயிருக்கும் மலத்தை இளகச் செய்வதற்கு இது உபயோகமானது. இது வாஸ்தவத்தில் ஒரு பேதி மருந்தன்று. ஆனதுபற்றி லிக்விட் பாரபினையாவது அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உரிமை வஸ்துக்களையாவது, குடல்களை சுத்தம் செய்ய சாப்பிடலாம். இரவில் படுக்கப் போகும்போது இதை சாப்பிடவேண்டியது.

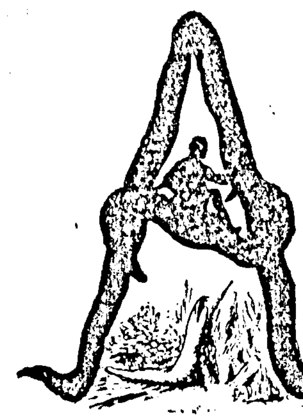
குழந்தைப் பருவத்தில் மலச்சிக்கல் :—குழந்தைகளுக்குண்டாகும் மலச்சிக்கலுக்குக் காரணம் ஆகாரக் குறைவே. தாய்ப்பாலுண்ணும் குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் உண்டானால், தாய்ப்பால் போதாதென்றே சொல்ல வேண்டும். இந்த கேஸுகளில், புட்டிப்பால் கூட போட வேண்டும். புட்டிப்பாலுண்ணும் குழந்

தைகளுக்கு மலச் சிக்கல் உண்டானால், அளவையாவது அதிகப்படுத்தவேண்டும் அல்லது ஆரஞ்சு ரஸமாவது போட்ட வேண்டும். கொஞ்சம் பாலேடு, மீனெண்ணெய் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்களைக் கொடுத்தாலும், மலம் கழியும். குழந்தைகளுக்கு, முக்கியமாய் உஷ்ணப் பிரதேசமாகிய இந்தியாவில், அதிக ஜலம் பருகக் கொடுக்கவேண்டும். இதை ஆகாரத்துடனாவது கொடுக்கவேண்டும் ; அல்லது ஆகாரத்திற்கிடையிலாவது கொடுக்கவேண்டும்.

ம்ரவொ—க்ஹ.

மிஸ்டர். ம்தங்ன ஜாரா. பி. ராயபுரம், மதராஸ்.

நான் யார் என்று தெரியுமா? சையாம் தேசத்தானா, சைனாக்காரனா, ஜப்பான் தேசத்தானா? என் மூலம் யாது?



அநேகருக்கு என் மூலம் இன்னதென்றுதெரியாது.

என் மூலம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ரகஸியத்திலிருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு எனக்கு க்ஷேமம். இதனால் நான் விருத்தியடைவேன் என்று நினைக்கிறேன். அநேக வருஷ காலங்களாக, நான் நல்லபடியே வாழ்ந்து வந்திருந்தேன். ஆனால் சிறிது காலமாக எனக்குக் கஷ்டம் வந்து விட்டது. இந்த உஷ்ணப் பிரதேசங்களின்மீது எனக்கு எவ்வளவு ப்ரீதி! உஷ்ணப் பிரதேசங்களே எனக்குத் திருப்திகரமான வாசஸ்தலம். நான் சமசீதோஷ்ணமுள்ள நாடுகளிலும் குளிர் சீமைகளிலும் வசியேன். அவை எனக்குப் பொருந்தா.

என் வம்ச நாசமாகாதிருக்கும் பொருட்டு, நான் ஜனங்களுக்கு போக்கு காண்பித்து அவர்கள் என்னைத் தீங்கற்றதென்றும், உபயோகமுள்ளதென்றும் நம்பும்படியாகச் செய்திருக்கிறேன். ஆனால் என் குணத்தை அறிந்தவர்கள் நான் இன்ன காரணத்திற்காகப் பூமியில் உற்பவத்திருக்கிறேன் என்பதைக் கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். இந்த வர்க்கத்தினரைத் தான் நான் என் பரம சத்துருக்களாகப் பாவிக்கிறேன். அவர்கள் படிப்பும், அவர்கள் ஆராய்ச்சியும், அவர்கள் தொழிலும், மொத்தத்தில் அவர்கள் நோக்கமும் என்னை வேரோடு ஒழிக்கவேண்டுமென்பதே. அவர்கள் செய்வதைச் செய்யட்டும். நான் அவர்களை லக்ஷியம் பண்ணுகிறதில்லை. இந்த வர்க்கத்தார் ஏழு கடலையும் தாண்டி தூர தேசத்திற்குச் சென்று, என்னுடைய பிறப்பு, வளப்பு, எனது குழந்தைப்பருவம், யௌவனம், மூப்பு இவற்றை அறிந்து, என்னையும், பூலோகத்தில் என் வம்சத்தையுமே நிர்மூலமாக்க கங்கணம் கட்டிக்கொண்டிருக்கின்றனர். மானிடர்க்கு அநேக கெடுதல்களை நான் செய்யக்கூடும். எனக்குச் சாமர்த்தியம் உண்டு ; அதை நான் செய்தே தீர்ப்பேன். யார் என்னை எதிர்த்தபோதிலும் கடைசி வரையிலும் அவர்களை ஒரு கை பார்த்தே விடுகிறது என்று முன்னமே தீர்மானம் செய்து கொண்டேன்.

உங்களுக்கு நிஜத்தைச்சொல்லவேண்டுமானால், நான் அநேக ஜனங்களைக்

கொன்றிருக்கிறேன். சில சமயங்களில், கொல்ல இச்சையில்லாதிருக்கும்போது, அநேகருக்கு என் விஷத்தை அவர்கள் தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தி, அவர்களைப் படுகாடாய்ப் படுக்கச் செய்து, அவர்களை தங்கள் வயிற்றுக்கு சம்பாகிக்க வொட்டாமல் பலஹீனப்படுத்திவிட்டிருக்கிறேன். இதனால் ஜனங்கள் என்னை வெறுக்க நேரிடுகிறது. என்னைப் படுபாவி என்றும், ஈன ஜாதி என்றும், நகரும் புழுவென்றும், காலால் மிதித்துத் துவைத்துத் தள்ளும்படியான கேவலமான வஸ்துவென்றும், பலவாறாக என்னை வைது எனக்கு வசைப்பெயரும் வைத்திருக்கிறார்கள், உம்! இருக்கட்டும்!! என்னை எப்போது மிதிக்க எத்தனிக்கிறார்களோ, அப்போதுதான் அவர்களைப் பழிக்குப் பழி வாங்குவேன். என் விரோதிகளைக் காப்பாற்றுகிறாப்போல் என்னையும் காப்பாற்ற ஒரு பகவான் இல்லையா. பகவான் எனக்கு ஒரு மாதிரி ஏற்பாடு செய்து வைத்திருக்கிறார். அம்மாதிரி செய்தால்தான் எனக்கு க்ஷேமம் உண்டு.

நான் மேலேசொல்லி வந்ததைக் கேட்டபிறகும் நீங்கள் என்னை ஒரு துஷ்டஜெந்து என்று சொல்ல ஞாயம் உண்டா?

எனக்குப் பிராயம் வந்ததும், எனது உயரம் நீட்டலளவையில் குறைந்த அளவு எதுவோ அவ்வளவுதான் இருக்கும். எனது பருமனோ, தேங்காய் நார் எவ்வளவு மெல்லியதோ அவ்வளவு மெல்லியதாய் இருக்கும்! நான் என்னமோ ஆண்தான். ஆனால் எங்கள் வம்சத்தில் பெண் ஜாதியோ, நன்மைக்கோ, தீமைக்கோ, ஆணைவிட கொஞ்சம் பெரிதாகவே இருக்கும். எனது தலை வெகு நேர்த்தி; என் தேகமோ அதைவிட நேர்த்தி,; என் வாலோ—எனக்கு வாலுண்டா என்று சந்தேகமோ—அது எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் அதிக நேர்த்தி.

என் வர்ணனையைக்கேட்டால் உங்களுக்குச் சிரிப்பு வரலாம். மானிடராகிய உங்களுக்கு டார்வினும், ஹக்ஸ்லியும், குரங்கு வம்சஸ்தார் என்று பேர் வைத்தார்கள். நாளாவட்டத்தில் உங்கள் வால்கள் மட்டும் அறந்துபோய்விட்டதாம். உங்கள் முதுகிலுள்ள முள்ளந் தண்டின் கோடியில் இருக்கும் எலும்பானது, பழைய குரங்கு வாலின் புச்சங்கள் என்று சொல்லுகிறார்கள். நானும் உங்களைப்போலவே ஒரு ஜந்துதானே. எனக்குமட்டும் ஏன் வாலிருக்கக் கூடாது? நீங்கள் ஒளித்துவைத்திருக்கிறீர்கள். அதுதான் வித்தியாசம். உங்களுக்கும் பற்கள் உண்டு. அதே மாதிரி எனக்கும் பற்கள் உண்டு, இன்னும் கேட்டால், அவை வெகு கூரான பற்கள். ஒரு வஸ்துவைப் பிடித்தாலோ, அட்டைமாதிரியாய் பிடித்துக்கொள்வேன். விடமாட்டேன். நான் ஒன்றையும் ஒளிக்காமல் வாஸ்தவத்தைச் சொல்லுகிறேன். மானிடர் இரத்தத்தை உறுஞ்சுவதில்தான் எனக்குத் திருப்தி.

இங்கே இந்தியா தேசத்தில், எனக்கு இரண்டு வாசஸ்தலங்கள் உண்டு. நான் குழந்தையாயிருக்கும்போது, என் வாசஸ்தலம் கட்டாந்தரைதான். அதுதான் என் முதல் வீடு. கர்ப்பவாசத்தில் எனக்கு ஆகாரம் நரகலே. அதன் மத்தியில் 2-3 தினங்கள் இருந்து, என்னை மூடிக்கொண்டிருக்கும் ஓட்டைவிட்டு ஒரு அழகான குழந்தையாக வெளிக்கிளம்புகிறேன். குழந்தைப்பருவம் என்றால் இளம்பிராயமல்லவா? இப்போது நான் வசிப்பது தரை. அதுதான் எனது முதல் வீடு.

இந்த வீட்டில் நான் வளரும்போது, எனக்குச் சரியான தீனி கிடையாது. நான் இங்குள்ளவரைக்கும் பட்டினி கிடந்தே சாகவேண்டியிருக்கிறது. என்னைக் கேட்பாரில்லை. எனக்கு ஐயோ! பாவம்!! என்று சொல்வாரில்லை. எனக்கு போஷணையே கிடையாது. அதனால் உடம்பு மெலிந்து, பட்டினியால் வருந்தி, குறுகிப்போய்க்கிடக்கிறேன். நான் ஓங்கி வளரவும் எனக்கு

சந்தர்ப்பம் கிடையாது; என் குடும்பம் பெருத்து நல்ல வாழ்வு வாழவும் சந்தர்ப்பம் இல்லை. 24 மணி நேரம் இம்மாதிரியே என் காலத்தைக் கழிக்கிறேன். நான் தரையில் வசிக்கும்வரையில் என்னைப்போன்ற தௌர்பாக்கியன் ஒருவருமில்லை.

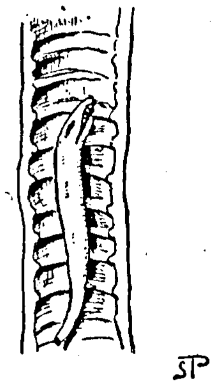
எப்போது நல்ல காலம் வருமோ என்று எண்ணிக்கொண்டிருக்கிறேன். என்னை எப்போது இச்சிறையினின்றும் மீட்டி, சம்பத்தும் சந்தானமும் கொடுப்பீரோ என்று சதா பகவானை ஸ்தோத்திரம் செய்த வண்ணமாய் இருக்கிறேன். நான் இம்மாதிரி சொல்லுகிறதைக்கேட்டு எனக்கு முட்டாள் பட்டம் கட்டவேண்டாம். மனிதர்களாகிய உங்களுக்கும் என்னைப்போல் அனுபவம் உண்டு. ஒரு ஏழைக் குடியில் பிறந்த குழந்தை சதா தகப்பன் வீட்டிலேயே இருந்து கஷ்டத்தை அனுபவித்துக்கொண்டிருக்க முடியுமா? "நான் ஆளாய்விட்டேன். என் கர்மத்தை நான் செய்யவேண்டியதில்லையா? என்று அது சொல்லாதா? பிறகு தனக்கு சொந்தமாக ஒரு வீடு ஏற்பாடு செய்துகொண்டு, அங்கே பிள்ளை குட்டிகளைப் பெற்று வாழ்ந்து வருகிறதில்லையா? அதே மாதிரியாக நானும் வேறோர் வீடுதேடிக்கொண்டு, அங்கே என் குடும்பத்தைப் பெருகச்செய்து, தொந்தரையின்றி வாழவேண்டுமல்லவா? அதற்காக நான் பிரயாணப்பட்டுப் போகையில், எனக்கு ஒரு தகுந்த இடம் கிடைக்கிறது. இதுதான் எனக்கு இரண்டாம் வாசஸ்தலம்.

இப்போது கொஞ்ச தூரம் வந்து ஓரிடத்தில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கிறேன். ஒருவன் பாதரக்ஷையின்றி வெறுங்காலோடு நடந்து வருகிறான். அல்லது நான் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் இடத்தில் தன் கைகளால் எதையோ நோண்டிக்கொண்டிருக்கிறான்.

அவனுடைய கால்களும் கைகளும் என்னைத் தொடுகின்றன. வந்தது கேடு அவனுக்கு! உடனே அவனது சர்மத்தைப் பிடித்து தோத்திக்கொள்ளுகிறேன்.

அவன் சர்மத்தைபீறிப்புரண்டிகொஞ்சகாலத்திற் கெல்லாம் அதில் தொளை செய்து, அவனது இரத்தக் குழாய் ஒன்றில் போய் நுழைந்து விடுகிறேன். இது ஒரு அதிசயம்! நான் நுழைவதற்கு அவனது சர்மத்தில் ஏதாகிலும் வெட்டுக் காயம் இருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை. அல்லது அவன் சர்மம் நொந்துபட்டிருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியமுமில்லை. நல்ல ஆரோக்கியமான சர்மத்தையும் துளைத்துச் செல்லும்படியான சாமர்த்தியம் எனக்குண்டு. இரத்தத்தில் போய்ச் சேர்ந்தவுடனே, அங்கிருந்து பிரயாணப்பட்டு ஹிருதயத்திற்குள் போய்விடுகிறேன். ஹிருதயமானது அண்டைவீட்டுக்காரனாகிய நுரையீரற்குள் இரத்தத்தின் மூலமாய் என்னைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது. நுரையீரற்குள் காற்று அடங்கியுள்ள இடங்களில் புரண்டி காற்றுக்குழாய் வழியாய் நகர்ந்து சென்று, கடைசியாக தொண்டையின் பின் பாகத்தில் வந்து தங்கிவிடுகிறேன். அங்கே ஒரு வெள்ளம் வருகிறது. என்னை அப்படியே புறட்டிக்கொண்டு இரைப்பையில் கொண்டு விட்டு விடுகிறது. அங்கு வந்

ததும் என் பிரயாணம் முடிந்துபோகிறது. எனது இரண்டாம் வீட்டைப் பார்த்ததும், எனக்கு உண்டான சந்தோஷம் இவ்வளவவ்வளவல்ல. பகவானுடைய கருணையால் நான் குடலில் சரியான இடத்தில் க்ஷேமமாய் போய்ச் சேர்ந்துவிடுகிறேன்.



அங்கே என் வாயினுல் உள் சுவற்றைப் பற்றிக்கோண்டு தோங்குகிறேன்.

பகவானுக்கு வந்தனமளித்து, குடலின் சுவற்றைப் பிறாண்ட ஆரம்பிக்கிறேன். அங்கேயுள்ள இரத்தத்தை உறிஞ்சு என்னிடம் உள்ள விஷத்தை அவன் இரத்தத்தில் ஏற்றிவிடுகிறேன்.

அதனுல் அந்த மனிதனுடைய இரத்தமானது மெலிந்து, அதன் நிறம் மாறி நீர் மாதிரி வெளேரேன்று ஆகி, அவன் சர்மமும் வெளுத்து அவனுக்கு வியாதியை உண்டாக்கி அவனைப்படுக்கவைத்துவிடுகிறேன்.

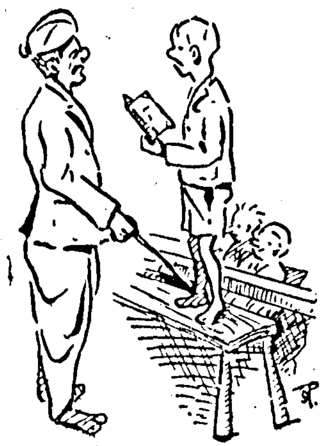
அவனை நான் மிகவும் பலஹீனப்படுத்தி, அவனைத் தன் வேலையைச் சரிவர செய்யச் சக்தியற்றவனுக ஆக்குகிறேன். இம்மட்டா. இன்னும் எவ்வளவோ கஷ்டம் அவனுக்கிருக்கிறது. அவனுக்கு ஒரு மந்திரம் போடுவேன். உடனே கொஞ்சம் வியாயாமம் செய்தபிறகு, மூச்சு வாங்கும்படி செய்வேன். தேகம் முழுதிலும் நோவுண்டாகும். கால்களில் பலஹீனம் உண்டாகும். அடிக்கடி தலை கிறுகிறென்று சுழலும் ; கால்களும் பாதங்களும் வீங்கினுற்போல் காண்பிக்கும். முகம் வெளேறென்று வெளுத்துப் போகும். ஹிருதயம் அடிக்கடி சச்சரவு செய்யும்.

நான் எவனுடைய தேகத்தில் வசிக்கின்றேனே, அவன் அடிக்கடி கண்டகஸமாலங்களையும் தின்ன ஆரம்பிப்பான். ஜீரணிக்க முடியாத வஸ்துக்களாகிய சுண்ணும்பு, பச்சரிசி, மண், கரி, மயிர், இறகுகள் முதலிய வஸ்துக்களை உண்பான்.

என்னிடம் அகப்பட்டுக்கொண்டவரின் துயரம் சொல்லொணுது. அவர்கள் கால்களில் புண்கள் உண்டாகும். முகம் வீங்கிப்போகும். நான் அவனுக்குள் இருந்து இவ்வளவு கூத்தையும் ஆட்டி வைக்கிறேன் என்று அவனுக்குத் தெரி

யவே தெரியாது. எல்லாம் ஒரு கண் கட்டி வித்தையாயிருக்கும். பார்வைக்கு நோயற்றவனுயும் தோன்றுவான். ஆனுல் அவனுக்கு வேறு யாதாகிலும் வியாதி சம்பவித்தால், அப்போதுதான் எனக்கு வலுவு அதிகம். அப்போது தான் அவனை ஒரு ஆட்டம் ஆட்டிவைப்பேன். இந்த பூமியில் 100-க்கு 90 பேர்கள் என் வலையில் சிக்கிக்கொண்டவர்களே.

நான் எப்போதும் ஜனங்களை அடியோடே கல்லிவிடுகிறது. சிறுவர் சிறுமியர் யாராயிருந்தாலும் இரக்கமின்றி ஒரு கை பார்த்துவிடுகிறது. அவர்களை வளர விடுகிறதில்லை. மற்றவர்களைப் போல், வலுவாகும்படி செய்கிறதில்லை. அவர்கள் மூளையும் மனதும் செழிப்பாய் வளரவிடுகிறதில்லை.



சிறுவர்கள் விரைவாய்க் கற்கமுடியாது. அவர் படித்ததை சீக்கிரம் மறந்து விடுவார்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் முட்டாள்களாக இருப்பார்கள்.

ஆனுல் சில வைத்தியர்கள் என்னை ஒழித்து, இச் சிறுவர்களைக் காப்பாற்றக் கருதி, கடல்களைக் கடந்து வந்திருக்கிறுர்கள். சில புட்டி மருந்துகளினுல், என்னை வேரோடு அழித்துவிடுகிறுர்கள். பிறகு சிறுவர்கள் சொஸ்தமடைந்து புத்திசாலித்தனமாய் படிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர்.

இதுவரையில் நான் சொல்லிவந்ததைக் கேட்டு என்னை இப்போதாகிலும் யாரென்றறிந்தீர்களா? நான் ஒரு பயங்கரமானவியாதி. நான் ஜனங்களின் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்தி அவர்களுக்கு தரித்திரத்தையும் கஷ்டத்தையும் உண்டு பண்ணுவேன். அவர்களை, காலரா, டைபாய்டு ஜுரம், சீதபேதி, மலச்சிக்கல், காசம் முதலிய வியாதிகள் சுளுவில் தாக்கி அவர்களுக்கு மரணத்தை விளைவிக்கும்.

காயங்கள் ரணங்கள் முதலியன ஜடுதியில் ஆரா. ஏனெனில் காயம் பட்டவர்களின் இரத்தத்தில் விஷக்கிருமிகளைக் காட்டிலும் நான் அதிக்கிரமித்திருக்கிறேன். டெட்ராக்ளோரைட்டும், செனபோடியம் எண்ணெயும் எனது பரம வைரிகள். அவர்களின்மேல் எனக்கு அதிக அருவெருப்பு, என்னை அவைகளே இறக்கச் செய்கின்றன. ஜனங்கள் அவைகளை சாப்பிடும்போது எனக்கு மிகவும் வருத்தமாயிருக்கிறது. இம்மாதிரி, இந்தியாவில் பேதைகளான என்னையும் என் வம்சத்தாரையும் கொல்ல எத்தனிக்கும் பிரிடிஷ் ராஜாங்கத்தார், இந்தப் போர்க்கிரியைக்கு "நாட்டு சுகாதாரப் போர்க்கிரியை" என்று விநோதமான பேரிட்டிருக்கின்றனர்.

ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களே, பின் சொல்லுவதை ஒரு முடிவுரையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த வியாஸத்தின் தலைப்பெயர், தலைகீழாக மாறி இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றலாம். அது சரியே! ம்ரவொ-க்ஹு-ம்தந்ஜாரா-பீ. அவர்களால் எழுதியது என்று வரையப்பட்டிருக்கிறது. சரியாக, அதாவது வலதுகைப் பக்கத்திலிருந்து இடது கைப்பக்கமாக வாசித்துப்பார்த்தால், இது ஹுக்—வொரம் (கொக்கிப்புழு)—பீ. ராஜாநந்தம் எழுதியது, என்று படிப்பீர். எல்லோர்க்கும் வந்தனம்!

ராஜாங்கம்—படித்த இந்தியனும் அவனது ஆரோக்கியமும்.

மிஸ்டர். சௌத்ரி ஜீவந்தலால் டட், எம். ஏ. எல். எல். பி. வக்கீல்,
ஹைகோர்டு—அஜ்மீர். மர்வாரா.

நாம் இப்போது வசிக்கும் காலமோ இரக்கமின்றி போட்டிபோடும் காலம். தேயங்களும், அதிலுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் ஜீவனத்திற்காக மன்றாடவேண்டியிருக்கின்றது. சற்று தவறினால் மோசம். புத்திசாலித்தனமுள்ள இந்திய வித்தியா பட்டம் பெற்ற ஒருவர், ஒரு போட்டா போட்டிப் பரீக்ஷையில் முதலில் தேறினார். ஆனால் சாம்ராஜ்ய சம்பந்தமான உத்தியோகத்திற்கு அவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவில்லை. ஏனெனில் அவருடைய தேகாரோக்கியம் கம்மியாயிருந்தால் மெடிகல் போர்ட்டார் அவரைத் தள்ளிவிட்டு இரண்டாவதாகத் தேறினவரை எடுத்துக் கொண்டார்கள். எனது மாமன், ஒரு பாங்கியில் நல்ல உத்தியோகத்தில் அமர்ந்திருந்தார். அவருக்கு வியாதி கண்டு ரஜா கிடைக்காதபடியால் வேலையைவிட்டு நிவர்த்திசெய்யப்பட்டார்.

இது நிபுணர்களுக்கும் மேதாவிகளுக்குமே காலம். சாதாரண மனிதர்கள் தலையெடுக்கமுடியாது. நாம் எல்லோரும் பேர்போன ரண வைத்தியரோ, சிறந்த டாக்டரோ, நல்ல வக்கீலோ, கீர்த்தி பெற்ற எஞ்சினீரோ இவர்களைத் தேடியே நாடுகிறோம். நம்முடைய எண்ணத்தை பூர்த்திசெய்வார்கள் என்கிற நம்பிக்கையைக் கொண்டே அவர்களிடம் செல்லுகிறோம். எவ்வளவு பணம் கேட்டாலும் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறோம். ஆகையால் எவனொருவன் உயர்ந்த பதவிக்கு வரவேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறானோ அவன் ஆரம்பமுதற் கொண்டே கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்ய வேண்டும். இதுமாத்திரமல்ல; அவன் மனதில் அந்த அவா சதா குடிகொண்டிருக்கவேண்டும், அவன் பெற்றோரும் ஆதி முதற் கொண்டே அதற்கு அஸ்திவாரம்போட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும்.

நல்ல பலன் வேண்டுமென்றால் அதிக முயற்சிவேண்டும். சில பேர்கள் ஐசுவரியவான்களாகப்பிறக்கலாம். சிலருக்கு ஐசுவரியம் கோராமலே வந்தமையலாம். ஆனால் இத்தகையர் சிலரேயாவர். உறுதிப்பாடும் ஊக்கமும் இன்றி ஒரு காரியமும் ஜெயிக்காது. இது வாஸ்தவம். அதிகமாக உழைத்தால் தேகத்திற்கு அதிக சிரமம் ஏற்படுகிறது. அதிக சிரமப்படாமலே, நல்ல பலனை யடைவதாயிருந்தால் அது லாபம்தான். இந்தப்பலனையடைந்து, தேகத்தில் இன்னும் பலம் இருந்தால் இது பின்னும் லாபகரம்தான். அம்மாதிரி ஜனங்கள் அடங்கிய தேசம்தான் செழிப்பான தேசம் என்று சொல்லப்படும். ஆனதுபற்றியே, தன் குடிகளின் ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் பாதுகாக்கவேண்டியது ராஜ தருமமாகும். ஆரோக்கியமான குடிகள் உள்ள ராஜ்ஜியம்தான் சுகமான ராஜ்ஜியம். ஆரோக்கியமான குடிகள், ஒரு ராஜ்ஜியத்தில் இருக்கும்பக்ஷத்தில் அந்த தேசம் மென்மேலும் விருத்தியடையும்.

சாதாரணமாய் படித்த இந்தியனுடைய ஆரோக்கியமானது அதி நுட்பமானது. ஒன்று அல்லது இரண்டு கோணிப்பை தானியத்தை தூக்கிக்கொண்டு ஒருமைல் தூரம் அவனால் போக முடியாது. இது மிகைபடச் சொல்வதாகாது. இதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமும் இல்லை. எந்தப் பள்ளிக்கூடம் கல்லூரி இவைகளில் வேண்டுமென்றால் போய்ப் பார். அங்கேயபடிக்கும் பிள்ளைகளின் முகம்வெளுத்து, கண்கள் தளர்ந்து, கன்னங்கள் தொங்கிக்கொண்டிருப்பதைப்

பார்க்கலாம். அவன் படிக்கும் அச்சிட்ட புத்தகங்களைப்பார். அவர்கள் செய்யும் வேலையைக் கவனி. கல்லூரியில் அவர்கள் செய்யும் வேலையோ அசாத்தியம். அவர்களின் பெற்றோர், சிநேகிதர், பந்துக்கள் இவர்களைப் பார்ப்பதற்கும் கூட அவர்களுக்கு அவகாசமில்லை. பி. ஏ. பரிக்ஷைக்குப் படிக்கும் மாணவர்கள் தினம் 12 மணி முதல் 14 மணி நேரம் வரைக்கும் படிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஓய்வு நேரத்திலும், உலாவும்போதும்கூட, பொருள்நூல், சாஸ்திரம், கணிதநூல் இவற்றின் பிரச்சனைகளைக் குறித்து அவர்கள் பேசிக்கொண்டு போவது வழக்கம். படிப்பின் பாட நிர்ணயமோ ஒரே சமானமாக விருக்கிறது. கழுதையும் குதிரையும் ஒரே லாயத்தில் கட்டி வைக்கிறமாதிரி இருக்கிறது. அது பொருள் சாஸ்திரமானாலும், வைத்திய சாஸ்திரமானாலும் மற்றெந்த சாஸ்திரமானாலும் சரி, இயற்கை முறை எந்தத்துறையில் செல்லுகிறது என்பதைக் கவனிக்கிறதேயில்லை. நான் ஒரு வக்கீலாகப் போக வேண்டியதாயிருந்தால், உயர்ந்த கணித நூல், ரஸாயன சாஸ்திரம், பௌதிக சாஸ்திரம், பூகோளம் முதலியவற்றால் எனக்கு என்ன பிரயோஜனம்? நான் என் மூளையில் சரித்திர தேதிகளையும் விஷயங்களையும் கஷ்டப்பட்டு ஏற்றினதற்கு எனக்கு என்ன லாபம்? இவையாவும் பிரயோஜனமற்றவையென்றே நான் நினைத்திருந்தேன். இப்போது அதற்காக விசனப்படுகிறேன். இவற்றைப் படிக்காவிட்டால் எவ்வளவு சிரமம் மிஞ்சும். சட்டம் படிப்பதற்கு எவ்வளவு பலம் எனக்கு மிகுந்திருக்கும். இந்த வியர்த்தத்திற்கு ஜவாப்தாரி யார்?

ஒரு வாலிப இந்தியனுக்கு தனது முழு சக்தியையும் விருத்திசெய்ய போதுமான வசதிகள் கிடையா. சுத்தமான காற்று, சுத்தமான ஜலம், சுத்தமான உணவு பதார்த்தங்கள் கிடைக்கிறதில்லை. பெரிய பட்டணங்களில் நல்ல வஸ்துக்கள் அகப்படுகிறதில்லை. பம்பாய், கல்கத்தா முதலிய நகரங்களில் வசிப்போர்க்கு, மோடார் முதலிய வண்டிகளின் சப்தத்தினால் இரவில் நல்ல தூக்கம்கூட வருகிறதில்லை. நகரங்களில் வசிக்கும் படித்த இந்தியர்கள், நரம்புத் தளர்ச்சியால் படும் துன்பம் சொல்லிமுடியாது.

ஒரு இந்திய மாணவன் படித்து முடிந்தவுடன், அவன், ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும்படியான அநேக சந்தர்ப்பங்களுக்கு உட்படவேண்டியிருக்கிறது. அவனுக்குத்தகுந்த தொழில் கிடைக்கிறதில்லை. சம்பளம் போதாது. ஒரு பி. ஏக்கு மாதம் ரூ 50, 60 அல்லது 70 க்கு மேல் சம்பளம் கிடைக்கிறதில்லை. அவன் காலேஜ் ஹாஸ்டலில் மாத மாதம் செலவழித்த பணத்திற்குக்கூட அது ஈடாகாது. மேலும் குடும்பம் விருத்தியாக ஆக அந்த கஷ்டங்கள் வேறே அவனைப் பாதிக்கிறது. வேலையிலிருந்து தினம் வரும்போது களைத்து அலுத்து வருகிறான். சிற்றுண்டிக்குக் கூட காசு கிடையாது. அவன் முகத்தில் தென்பு என்பதே கிடையாது. மேலுக்கு சிரித்துகொண்டிருக்கிறானேயொழிய, முகத்தில் நிஜமான சிரிப்பு கிடையாது. வியாயாமம் என்பது இன்னதென்று தெரியாது. அப்படி தெரிந்திருந்தும் அதை அப்பியஸிக்கிறதில்லை. ஒரு கட்டை வண்டிக்காரன் வண்டியிலேயே தூங்கிக்கொண்டிருக்க மாடுகள் தாமாகவே எவ்வாறு ஊர்ந்து செல்கின்றனவோ அவ்வாறே ஆரோக்கிய விஷயங்களைப்பற்றிக் கவனியாமலே இருந்துவிடுகிறான். நோய் காணும்போதெல்லாம் இனிமேலாகிலும் ஜாக்கிறதையாகயிருக்க வேண்டுமென்று தீர்மானம் செய்துகொள்ளுகிறான்.

ஒரு படித்த இந்தியன் படும் கஷ்டநிஷ்டூரங்கள் இவ்வளவவ்வளவல்ல. அப்படியிருக்க அவனது ஆரோக்கியம் குன்றியிருப்பதென்றால், அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டா? ஆனதுபற்றி, இப்போதுள்ள படிப்பின் ஏற்பாட்டையே அடியோடு மாற்றிவிடவேண்டும். இதை சரியான வழியில் திருப்பிக்கொண்டு வந்தால், படித்த இந்தியன் நீடூழிகாலம்

ஆரோக்கியமுள்ளவனாக வாழ்ந்து வருவான் இந்தியாவிலோ படிப்பு விஷயம், ராஜாங்கவிஷயம், சிக்கன விஷயம் இவற்றுடன் கலந்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. இப்போதிருப்பது போல், பூலோகத்தில் ஒருபோதும், ஜீவனத்திற்கு கஷ்டம் இருந்ததில்லை. இந்திய சரித்திரத்தில், இப்போதுதான் இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம். இந்தியாவின் கதி மாறுதல் அடையப் போகிறது. ஆகையினாலே, ஒவ்வொருவருக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான மார்க்கங்களை சர்க்காரார் தேடவேண்டியது அவர்கள் கடமையாகும்.

தினத்திற்கு எத்தனை வேளை ஆகாரம்.

நீடித்த வியாதிக்குக் காரணம், அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உண்ணுதலே என்று நெடுநாள் அனுபோகத்தினாலும் ஜாக்கிறதையாய்ச்செய்த ஆராய்ச்சிகளினாலும் டாக்டர்கள் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். அதிகமாய் சாராயம் குடிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமாய் ஆகாரம் சாப்பிடுவதினால் அநேகர் அற்பாயுளாய்ப் போய் விடுகிறார்களென்று சொல்வது வாஸ்தவமே. 30 வருடங்களுக்கு முன்னர், அமெரிக்கா தேசத்து பிரசித்தி பெற்ற வையோ கெமிஸ்டராகிய ப்ரொபஸர் சிட்டன்டன் என்பவர் மானிடர்களின் மேல் அநேகவித ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, தேகத்திற்கு விறகாகவும், தசை நாரைக் கட்டும் வஸ்துவாகவும் உபயோகப்படக் கூடிய ஆகாரமானது அதிசயிக்கும்படியாய் மிகச் சிறிதளவேயாகுமென்று சொல்லியிருக்கிறார். அதற்கப்புறம், ரசாயன சாலைகளில் வேலை செய்யும் வைததியர்களும், அனுபோகப்பட்ட சாமான்ய ஜனங்களும், சிட்டன்டன் சொன்னது சரியென்று ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தவிர, அதிக ஆகாரம் சாப்பிட்டால் அது சிறு கற்கள் எப்படியானால் இயந்திரத்தில் போய் அடைத்துக்கொண்டு இயந்திரமானது வேலை செய்யமுடியாமற் போகிறதோ அப்படியே தேகத்தில் அடைத்துக் கொண்டு கழிவிடைத்தொழிலைச் செய்யும் கல்லீரல், சிறுநீர் உற்பத்திஸ்தானம், சர்மம் முதலிய அவயவங்களில் அடைத்துக்கொண்டு அவைகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கின்றது. இது மாத்திரமல்ல, இந்த அதிகப்படியான ஆகாரமானது கோலனில் அழுகிப் போய், அந்த விஷ வஸ்துக்களெல்லாம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, அதனால் ஸெல்லுகளின் தசை நார்கள் வலுவும் பயனும் அற்றுப்போக நேரிடுகின்றன.

மூன்றுவிதமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களுள், ப்ரோடீன் என்பது மிருக சம்பந்தப்பட்டதால் அது சீக்கிரத்தில் அழுகிப்போய், கோலனில் துர் நாற்றம் எடுக்கும்படியான மாறுதல்களை அடையக் கூடியது. இந்த ப்ரோடீனின் முக்கிய குணம் தசை நார்களைக்கட்டுதலே. முன் ஒரு காலத்தில் நினைத்திருந்தபடி சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதல்ல. தேகத்திற்கு ப்ரோடீன் கொஞ்சம் இருந்தாலே போதும். அதிகமாக சாப்பிட்டால் இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்படியான அவயவங்களுக்குப் பிரதிகூலம் உண்டாகும். இந்தப் ப்ரோடீன் அழுகிப் போவதுடன், மாமிச ஆகாரங்களில், யூரியா, யூரிக் திராவகம், கிரேயடினின் முதலிய விஷ பதார்த்தங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இவைகள் தசை நார்களால் உண்டாகும் விஷ பதார்த்தங்களுள் எப்போதும் கலந்தே யிருக்கும். இவ்விரண்டும் கலந்து மேற் சொல்லிய அவயவங்களைத் தாக்கும்போது, அவைகளுக்கு சிரமம் அதிகம் உண்டாகிறது. மேலும் மாமிசம் புசிக்கும் ஜந்துக்களைப்போல், மானிடர்களின் கல்லீரலுக்கு, அதிகமாக உண்ணும் ப்ரோடீனை, யூரியாவாகவும், யூரிக் திராவகமாகவும் மாற்றுவதற்கு போதுமான சக்தி போதாது.

இந்த விஷயங்களை யோசித்தால், இரண்டு பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. அவையாவன. "ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தரம் சாப்பிடவேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையிலும் எவ்வளவு ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டும்". சில பேர்கள் இரண்டு வேளை ஆகாரம் புசித்தாலே போதும். அதனால் அவர்களுக்கு பூர்ணமான ஆரோக்கியம் உண்டாகிறது. அப்படியிருந்தும், அநேகர் தினம் மூன்று வேளை ஆகாரம் ஒழுங்காய் 5 மணி காலத்திற்கொருதரம் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமாகவே இருந்து வருகிறார்கள். இதனால் இரைப்பைக்கு வேண்டிய அமைதி ஏற்படுகிறது. காலையிலும் மாலையிலும் தேயிலைத் தண்ணீர் குடிப்பதும், நேரம் கழித்து இராப்போஜனம் உண்பதும் கெட்டவாடிக்கை. இதனால் குன்மம் முதலிய இரைப்பைக் கோளாறுகள் சம்பவிக்கின்றன.

ஆகாரம் எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டுமென்கிற கேள்விக்கு உத்தரம் சொல்வது மிக்க கடினம். ஏனெனில் ஆகாரத்தின் அளவு தொழில்களுக்குத் தக்கபடி மாறுதல் அடையும். உதாரணமாக கைத்தொழில் வேலை செய்வோர்க்கு அதிக சக்தி கொடுக்கும்படியான ஆகாரம் தேவை. அதாவது (கொழுப்புகளும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும்). ஒரு மாணவன் அல்லது, பாங்க் குமஸ்தாவிற்கோ, தசைநார் கட்டும்படியான ப்ரோடீன் ஆகாரம் தேவை. இதற்குத் தக்கதுணை சரியான பசியேயாகும். நோய் கண்டபோதும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும் போதும், இயற்கையில் ஏற்பட்ட இத் துணையானது ஒருபோதும் தவறுகிறதில்லை.

உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டுமென்றால் எப்போதாகிலும் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் உபவாஸம் இருக்கவேண்டியதவசியம். அப்போது ஆரஞ்சு ரஸம் அல்ல கொஞ்சம் தேன் தவிர மற்ற எதுவும் சாப்பிடக் கூடாது. இந்த ஆகாரத்தினால், ஜீரண அவயவங்களுக்கு வேண்டிய ஓய்வு கிடைப்பதுடன், கல்லீரல், புக்கம் இவற்றிலிருந்து கழிவு பதார்த்தங்களை தாராளமாய்வெளித் தள்ளவும் அது உபயோகப்படுகிறது.—ஓ.டி.

மௌனம்: ஆரோக்கியத்திற்கோர் துணை.

அலி. ஜமால், அபிண்டி.

அதிகமாகப் பேசுதல், அநேக நோய்களுக்கு மறைவிடமான காரணம் என்று அநேகருக்குத் தெரியாது. "மௌனம் உத்தமம்" என்று பழமொழிக்காகச் சொன்னதன்று. மௌனமும், அதிகமாகப் பேசுதலும் ஆரோக்கியத்திற்கு முறையே அநுகூலத்தையும் பிரதிகூலத்தையும் தரக்கூடியனவென்று சாஸ்திர முறையில் தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இப்போது பேசுந் தொழிலைப்பற்றிக் கவனிப்போம். ஒருவன் பேசும்போது, வாய் நரம்புகளுக்கும் நாக்கின் சதைகளுக்கு மட்டும் உழைப்பில்லை. சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புகளாகிய மார்புச் சதைகள், நுரையீரல்கள் ஆகிய இவைகளும் இதில் சம்பந்தப்படுகின்றன. தவிர, மூளையில் இருக்கப்பட்ட நரம்புத் தொகுதி முழுதிலுமே உழைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. நரம்புத்தொகுதிக்கு அப்போது அதிகவேலை. மூளைக்கு உணர்ச்சிகள் போகின்றன. அங்கிருந்து மூளையின் மத்திய பாகத்திற்குச் செல்லுகின்றன. மூளையிலிருந்து மேற்சொல்லியு

அநேக சதைகளுக்கு உத்தரவுகள் அளிக்கப்படுகின்றன. இம்மாதிரி ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் ஜடிதியில் மூன்றுவித தொழில்கள் நடைபெறுகின்றன.

பேசுதல் ஒரு சிக்கன விஷயம்.

ஒருவன் பேசும்போது, பெரியதும் சிறியதுமாய் 18 வித சதைகள் உழைக்கின்றன. 13 நரம்புகள் வேலை செய்கின்றன. பேசும்போது உண்டாகும் சிரமத்தினால் 100 க்கு 29.3 விகிதம் அதிக கரிமலவாயு இரத்தத்தில் கலக்கிறது. 10 நிமிஷம் பேசுவதால் உண்டாகும் கழிவு பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள 45 நிமிஷம் அமைதி வேண்டுமென்றால் மனதிற்கும் தேகத்திற்கும் எவ்வளவு ஆயாஸம் என்பதை நாம் தெரிந்துகொள்ளலாம். இதுதான் பேசுவதினால் நேரிடும் தேகத்தொழில் தத்துவம். இதற்கு நாமே அத்தாக்ஷி. நாம் தெருவில் பேசிக்கொண்டிருந்த போதிலும், டீ பார்ட்டியில் பேசிக்கொண்டிருந்தபோதிலும், ஒரு பிரசங்கம் செய்தபோதிலும், அதற்குத் தக்கபடி வெவ்வேறு விதமான ஆயாசம் உண்டாகிறது.

இவற்றை, அதிகமாகப் பேசுவதின் பலன்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். இப்போது மௌனத்தினால் உண்டாகும் பலன்கள் இன்னவை என்பதைத் தெரிந்துகொள்வோம். முதல் முதல், நமது தேகத்திற்கு ஆயாஸத்தை கொடுப்பதைவிட்டு, நமது சக்தியை ஒன்று திரட்டிவைக்கிறது. இதுவே ஒரு நல்ல அடையாளம். இந்த ஒன்று கூட்டப்பட்டிருக்கும் சக்தியானது தேகத்தைக் கட்டுவதற்கு நல்லது.

இயற்கையின் மாறுதல்கள்.

கீழ் நாட்டாரின் அப்பியாஸப்படி தேகத்தின் சாதாரண தொழில்களில் முதலாவது, ஜீரஸ்து செய்வதும் இரண்டாவது, தேகத்தின் வலுவை அதிகப்படுத்துவதேயாம். தேகம் அமைதியாயிருக்கும்போது, சாதாரண தேகத் தொழில் சாஸ்திர முறைப்படி ஆகாரம் உட்சென்று, அதன் போஷண வஸ்துக்கள் சதைகள், நரம்புகள் இவை முதலியவற்றிற்கு பங்கிடப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு அவயவமும், தேகத்தின் ஒவ்வொரு தசைநாரும் தன் விகிதாசாரப்படி அவற்றைஏற்றுக்கொள்ளுகின்றன. அதே விகிதாசாரப்படி, இயற்கைக்குறிய மாறுதல்கள் உண்டாகி ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. சில வஸ்துக்கள், இரத்தத்தை அதிகரிக்கவும், சில சதைகள் எலும்புகள் முதலியவற்றிற்கும், சில மூளைக்கும், மிகுதியாய் உள்ளவை கொழுப்பாகவும் சேர்த்துவைக்கப்படுகிறது. அப்போது தேகம் சுகமாயிருக்கிறது. இயற்கையின் சட்டப்படி எல்லாம் நடந்துவருகிறது. நல்ல ஆரோக்கியம் இதன் பலன்.

மௌனத்தைவிட்டு பேச ஆரம்பித்தாலோ, மேற்சொல்லிய ஒழுங்கு தடுமாறிப் போகிறது. நாம் எவ்வளவு பேசுகிறோமே அதற்குத் தக்கபடி, இந்தத் தடுமாட்டம் உண்டாகிறது. ஒவ்வொரு சதையும் வேலைசெய்ய வேண்டியிருக்கிறது. இம்மாதிரி அதிகமாய் வேலை செய்வதற்காக, அதிக இரத்தம் சதைக்கு அனுப்பப்படுகிறது. நரம்புத் தொகுதியோ பரபரவென்று வேலை செய்கிறது. அமைதியாய் இருக்கும்போது ஒழுங்காய் நடந்துவந்ததெல்லாம் போய், எல்லாம் சுறுசுறுப்பாய் நடந்து விடுகிறது. வேலை அதிக்ரமித்திருக்கிறது. அதனால் சதைகள் தேய்தலும் கிழிதலும் அதிகமாகிறது. மனதிற்கும் சிரமம் உண்டாகிறது. இந்த சமயத்தில், தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி குறைவுபடுவதால், தொத்து வியாதிகள் பீடிப்பதற்கு ஹேது உண்டாகிறது. இதற்குக் காரணம், எவ்வளவு பேசவேண்டுமோ அதைவிட்டு அளவுக்கு மிஞ்சிப் பேசுவதேயாம்.

* * * *

ஆனதுபற்றி ஒவ்வொருவரும் தினம் 4-மணி நேரமாவது மௌனமாயிருக்க வேண்டும்.—ஹெல்த் பார் ஆல்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

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

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

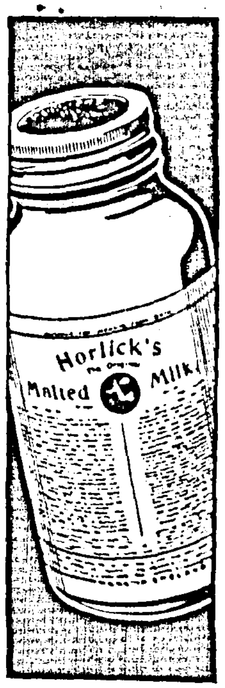
நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய வீட்டு சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்தைப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபாற் பெட்டி 166, மதுரை

அதிக சிரமமின்றி ஜீரணமாகி, மிகுந்த போஷணசக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது.



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது 50 வருஷகாலங்களாக வைத்தியர்களால் உபயோகப்படுத்தப் பட்டு சிபார்சும் செய்யப்படுகிறது.

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

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

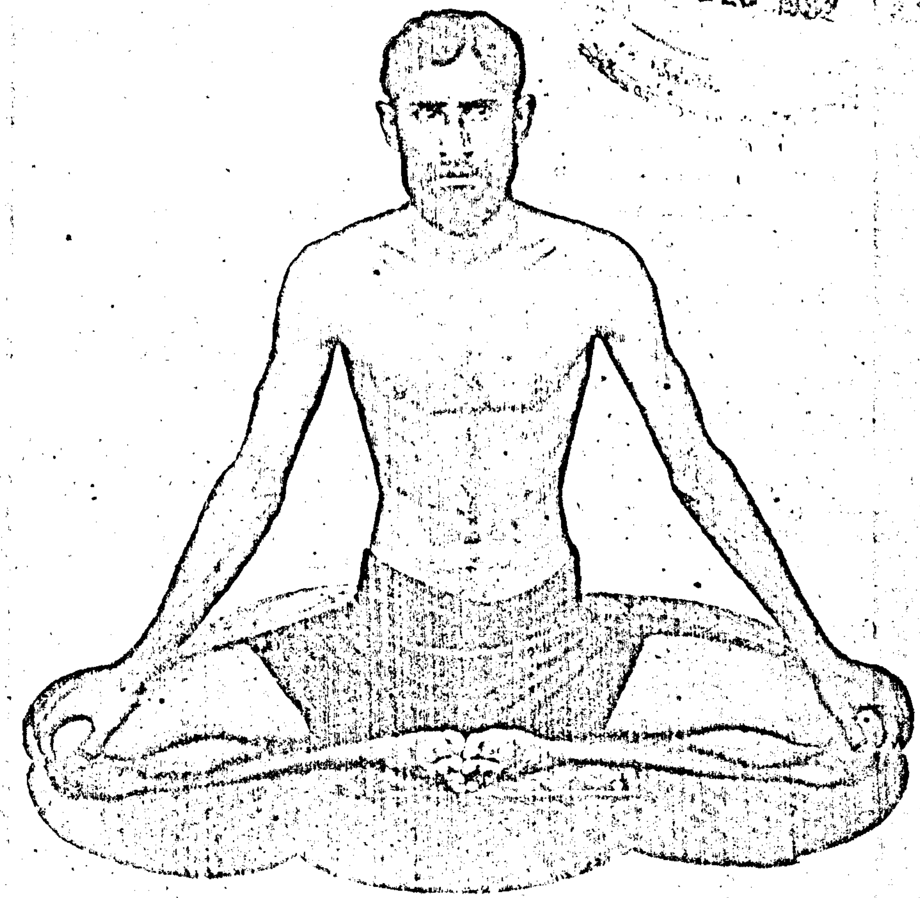
Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

10 DEC 1932



கோரக்ஷாஸனம்—ஆண்பெண் சுகாதாரத்திற்கு யோகாமுறைப்படி, இவ்வியாஸத்தின் கிரந்தகர்த்தா சிபார்சுசெய்யும் தேகநிலை.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

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

தெய்வபக்தன் 19-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிசுருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩௨௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. க—அ—0 ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31:—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டிதெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8-0ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ் யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ளு ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

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

1-DEC [illegible]
[illegible] ஆணைக் காப்பக நூலகம் 20920 [illegible]

பொருளடக்கம்.

பக்கம்
இந்திய இருப்புப்பாதைகளின் சுகாதாரம் ... 97
யோகா முறையில் ஆண் பெண் இவர்களின் சுகாதாரம். ஸ்ரீ. யோகேந்திர [illegible] தும், 'வயண்டிபிச் யோகா ஸீரிஸ்' புஸ்தகங்களின் [illegible] 484 பம்பாய் (ஆரோக்கிய தீபிகை 1932-ளு மார்ச்சு மீ [illegible] 82 லிருந்து தொடர்ச்சி.) ... 99
வாசனைத் திரவியங்களும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர், எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம். டி. 166; ராக்வே; பார்க்வே ப்ருக்லின், நியூயார்க் ... 101
பல் சொத்தை பிடித்தல். டாக்டர், சாரல்ஸ் ஹூயர், குயர் டீ. அலினி, ஐடாஹோ அமெரிக்கா ... 103
சில அனுபவங்கள். டாக்டர். டி. பி. சுந்தரம், எல். எம். எஸ்., ரெஸிடெண்டு ஹவுஸ் சர்ஜன், கவர்ன்மெண்டு கண் ஆஸ்பத்திரி; எழும்பூர் மதராஸ். (ஆ. தீபிகை. தொகுதி 8. பகுதி 12: பக்கம் 248 லிருந்து தொடர்ச்சி.) ... 104
சிசுவின் ஆகாரமும், பிரபாலனையும். டாக்டர். கே. ஜி. மேனோன். மெடிகல் ஆபீசர், லோகல் பண்டு ஆஸ்பத்திரி, வயித்திரி ... 107
ஆரோக்கியப் படிப்பில் பிராணி சாஸ்திரம் ஒரு அம்சம். டி. என். எஸ். ராகவாச்சாரி, பி. ஏ. ஸீனியர் பாக்டீரியாலொஜிஸ்டு, பப்ளிக் ஹெல்த் செக்ஷன், கிங் இன்ஸ்டிடியுட், கிண்டி ... 112
ஜலமும் அதன் சரியான உபயோகமும், எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பர்லாகிமிடி ... 114
சுவாஸ காஸமும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும். என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர் 115

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது

COCK BRAND REGISTERED TRADE MARK

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

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

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

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. நீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

ராவுஜியின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

GANGAW

THE QUEEN OF PERFUMES

GANGAW

SRI KRISHNAN BROS 323 THAMBU CHETTY ST. MADRAS

பால வித்யா.

1930ஆு ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.

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

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

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு ஷை நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

நேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா :—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. **1-8-0** தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. **2-0-0.**

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

ஏஜண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனும்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணா லேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

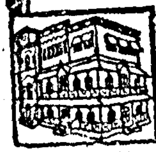
ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,



323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

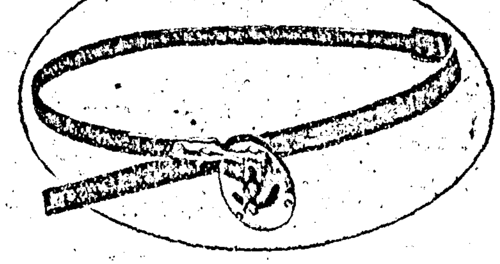
ஒந்தை டிரஸ்

தோலினால் செய்யப்பட்டது, திருப்பக் கூடாதது.

ரூ. 6-0-0

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 10-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.

தோலினால் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 10-0-0.

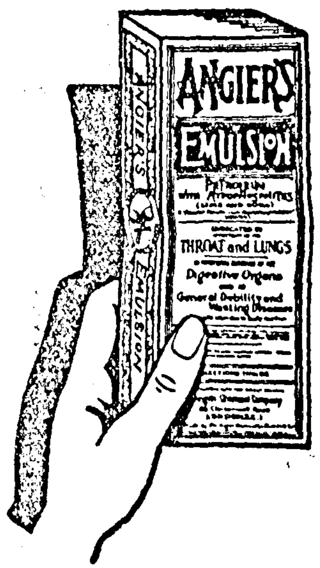
வால்கனயிட்.

ரூ. 18-0-0.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்



சளிக்கட்டு:—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்தி செய்து சளி வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும் சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள்.

அதுசமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக்கட்டும்:— கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும், இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறிவரும் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலியபாதைகள் நிவர்த்தியாகிவிடுகின்றதென்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டமே ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள்:—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய வஸ்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்து ஆங்குள்ளவைகளுடன் கலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப் போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமனமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்படுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் —

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரில், லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங் பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,

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 ரு. 1-8-0. வெளிநாடு ரு. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இந்திய இருப்புப் பாதைகளின் சுகாதாரம்.

இவ்விஷயத்தைக் குறித்து இந்தியாவில் இதுகாறும் போதுமான கவனம் செலுத்தப்படவில்லை. சீர்திருத்தங்கள் நடந்ததற்கு முன்னர், இந்திய இருப்புப்பாதைகளில் பிரயாணம் செய்யும் மூன்றாம்வகுப்புப் பிரயாணிகள், 'வாயற்ற மாட்டு மந்தையாகவே' கருதப்பட்டனர். 'மாட்டு மந்தை' என்கிற பதம் நாம் புதிதாக இப்போது உபயோகிக்கிறோமென்று எண்ணவேண்டாம். இப்பதம் சமாசாரப் பத்திரிகைகளிலும், பிரசங்கமேடைகளிலும் வெகுகாலமாக வழங்கப்பட்டு வந்ததுமின்றி; இந்தியாவின் சட்ட சபைகளிலும் கவுன்ஸில்களிலும் தாராளமாய் உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வந்தது. ஆனால் முன்மாதிரி அதிகமாயிராதபோதிலும், இன்னமும் இப்பதம் வழங்கிவருகிறது. ஒரு காலத்தில் மூன்றாம் வகுப்பு வண்டிகளை சாமான் வண்டிகளோடு பிணைக்கப்பட்டு, அவை ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் அநேக மணி காலங்கள் நின்று நின்று போய்க்கொண்டிருந்தன. சந்தைகள், உற்சவ காலங்கள் முதலியன நடக்கும்போது, சாமான் வண்டிகளிலேயே மூன்றாம் வகுப்புப் பிரயாணிகளை ஏற்றிக்கொண்டுபோன காலமும் உண்டு. அப்போது அந்தோ! ஜனங்கள் பரதவித்ததைச் சொல்லி முடியாது. நல்ல காற்றுக்கும், உட்கார இடத்திற்கும் கஷ்டப்பட்டவர் அநேகர். உண்ண உண்டிக்கும், தாகத்தைத் தணிக்க தண்ணீர்க்கும் அழுத பேர் அநேகர். மலஜலபாதைகளைக் கழிக்க கக்கூஸ் எங்கே என்றுத் தேடி வீணாக அலைந்தோர் அநேகர். ஆனால் இப்போது கொஞ்சம் நல்ல காலம் பிறந்திருக்கிறது. விடாமல் அமளி செய்து கொண்டிருந்ததினாலும் இருப்பாதைகளின் அதிகாரம், கம்பெனி தரப்பைவிட்டு சர்க்கார் தரப்புக்கு மாறிவிட்டபடியாலும், இம்மாறுதலுக்கு இடம் ஏற்பட்டது.

1927-28ஆம் வருஷத்திய ரிபோர்ட்படி, இந்தியாவிலுள்ள இருப்புப்பாதையின் மொத்த நீளம் 40,000 மைல்கள். அவ்வருஷத்தில் சென்ற பிரயாணிகளின் தொகை 59,90,34,800. அவற்றில் மூன்றாம் வகுப்புப் பிரயாணிகள் மட்டும் 57,43,01,100 ஆவர். சராசரி, தினம் இந்தியாவிலுள்ள 10 இருப்புப் பாதைகளிலும் 15,73,428 நபர்கள் பிரயாணம் செய்தனர். அதாவது ஒவ்

வொரு இருப்புப்பாதை பரிபாலனத்தாரும், தினம் 1,60,000 ஜனங்களை ஏற்றிக்கொண்டு போகவேண்டியிருந்தது. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு இருப்புப் பாதையும், ஒரு முனிசிபாலிடிக்குச் சமானம். ஒவ்வொரு இருப்புப்பாதை பரிபாலனத்தாரும், பிரயாணிகளின், ஆரோக்கியம், சுகம், சௌகரியம் இவைகளைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியது அவர்களது கடமையாகும்.

தற்போது இந்திய இருப்புப் பாதைகளில் மிகுந்த கெடுதலான விஷயம் ஜன நெருக்கமே. இருப்புப்பாதை பரிபாலனத்தார், என்ன கஷ்டமிருந்தபோதிலும், இந்த ஜன நெருக்கத்தை நிறுத்த முயலவேண்டும். ஜன நெருக்கத்தினால் அநேகவித வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. சாதாரண ஜலதோஷம், இருமல் தொண்டை ரணம் முதல் கொடிய காசம் வரையில் ஜன நெருக்கத்தால் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகள். பிரயாணிகள் அதிகமாகவிருக்கும்போது, இருப்புப்பாதை பரிபாலனத்தார், மேற்கொண்டு வண்டித் தொடர்களை இடை இடை விட்டு, பிரயாணிகளைக் கொண்டு போகவேண்டுமேயொழிய, ஒரே வண்டியில் எல்லா ஜனங்களையும் அடைத்துக் கொண்டுபோகக்கூடாது.

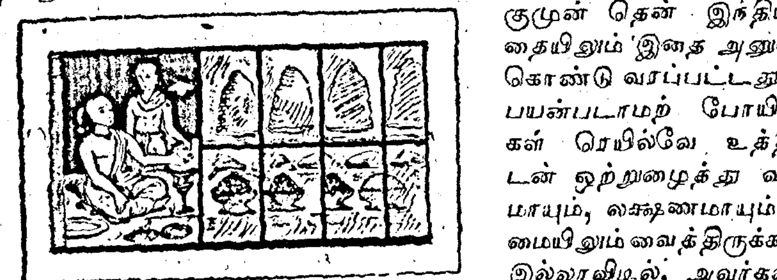
இருப்புப்பாதை வண்டிகளை அப்போதைக்கப்போது செவ்வையாய்க் கழுவி, சுத்தம் செய்து, விஷங்கொல்லி மருந்து போடவேண்டும். இது இப்போது வண்டி புறப்படு மிடங்களில் மட்டும் செய்யப்படுகிறது. ஆனால் ஒரே வண்டித்தொடர் குறித்தவிடம் போய்ச் சேர, 2-3 நாட்கள் செல்லுமானால், அப்போதைக்கப்போது அதை சுத்தம் செய்வதற்கு வசதிகள் ஒன்றும் காணோம்.

தினம் வண்டிகளை இரண்டு தடவைகளாவது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதற்காக வண்டியிலேயே பிரயாணம் செய்யும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டும். அவர்களை மேற்பார்வையிட ஒரு மெடிகல் ஆபிசர் வேண்டும். இவர், பிராயணம் செய்யும் போது, ஜனங்களுக்கு திடீரென்று ஒரு வியாதியோ, ஆபத்தோ நேர்ந்தால், அந்த சமயத்தில் அவர்களுக்கு முதல் உதவி புரிய உபயோகப்படுவார். மூன்றாம் வகுப்பு வண்டிகளிலுள்ள கக்கூஸுகள் மிகவும் நெருக்கமாயிருப்பதுடன், அவைகளை சரியாய்க் கழுவி சுத்தம் செய்வதில்லை. ஒவ்வொரு வண்டியில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பிரத்தியேகமான கக்கூஸுகள் இருக்க வேண்டும். மேலும், அதில் முகம் முதலிய கழுவ ஒரு தண்ணீர்க் குழாயும், போகிணியும் வேண்டும்.

திறந்து வைக்கப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்—ஆரோக்கியமற்றவை; கெடுதலானவை.

ஸ்டேஷன்களில் விற்கப்படும் ஆகாரமும் சிற்றுண்டிகளும், நூதனமானதாயும், சுத்தமானதாயும், ஈக்கள் முதலியன மொய்க்காமல் இருக்கும்பொருட்டு தகுந்த பாதுகாப்புடனும் இருக்க வேண்டும். ரெயில்வே உத்தியோகஸ்தர்கள் விற்பனை செய்வோர்களை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்து வரவேண்டும். இல்லாவிடில் பிரயாணிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு மோசம் வரும். ஒவ்வொரு சந்திப்பு ஸ்டேஷன்களிலும், தேர்ச்சி பெற்ற, ஒரு சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர் அல்லது ஆகார இன்ஸ்பெக்டர் நியமிக்

கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவர்கள் இந்த ஹோட்டல்காரர்களையும், சிற்றுண்டி விற்போரையும் மேற் பார்வை பார்த்து வரவேண்டும். ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும், தாகத்திற்காக குடிக்க சுத்த ஜலம் வைத்திருக்கப் படவேண்டும். சந்திப்பு ஸ்டேஷன்களில் தவிர, இதர இதர ஸ்டேஷன்களில் கிடைப்பது அரிது.



மூடப்பட்ட சிற்றுண்டிசாலை, ஆரோக்கியமுள்ளது.

இருப்புப்பாதை வண்டிகளில் எச்சில் துப்புவது அபாயகரமானதும் பயங்கரமானதுமான ஒரு கெட்ட வழக்கம். இதை ஜனங்கள் தவிர்க்கவேண்டும். புகை குடிப்பது மற்றொரு கெட்ட வழக்கம். மேநாடுகளின் இருப்புப் பாதைகளில் புகை குடிப்பதற்கென்று பிரத்தியேகமான ஒரு வண்டி இருக்கும். அதில் ஜனங்கள் போய் புகை குடித்து வருவது வழக்கம். நமக்குத் தெரிந்தவரையில், அநேக வருடங்களுக்குமுன் தென் இந்தியா இருப்புப்பாதையிலும் இதை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஆனால் அது பயன்படாமற் போயிற்று. பிரயாணிகள் ரெயில்வே உத்தியோகஸ்தர்களுடன் ஒத்துழைத்து வண்டிகளை சுத்தமாயும், லக்ஷணமாயும், சுகாதார நிலைமையிலும் வைத்திருக்க முயலவேண்டும். இல்லாவிடில், அவர்கள் வியாதியையும் கஷ்டத்தையும் அனுபவிக்க வேண்டி வரும். டாக்டருக்கு கொடுக்கவேண்டிய கட்டணத்தினால் பொருள் நஷ்டமும் உண்டாகும்.

யோகா முறையில் ஆண் பெண் இவர்களின் சுகாதாரம்.

ஸ்ரீ யோகீந்தரா, 12 வாலியூம், ஸயண்டிபிக் யோகா ஸீரிஸ் புஸ்தகங்களின் கிரந்தகர்த்தா, தபாற் பெட்டி 481 பம்பாய்

(ஆரோக்கிய தீபிகை 1932ளு மார்ச்சுமீ இதழ், பக்கம் 82லிருந்து தொடர்ச்சி.)

நான் எனது முகவுரை வியாஸத்தில் தீர்க்க யௌவனமாயிருப்பது சாத்தியம் என்கிற விஷயத்தைப்பற்றி விஸ்தரித்து எழுதியிருக்கிறேன். பின்னிட்டு வியாஸங்களில், யோகாப்பியாஸ முறைகளை அனுஷ்டித்து யோகிகள் எவ்வாறு இதை அடைந்தனர் என்பதையும் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறேன். பற்கள், வாய், நாக்கு, காது, கண்கள் முதலியவற்றை சுத்தம் செய்யும் விதங்கள் முதற்கொண்டு, ஆண்மைத்தனம், மூளை, நரம்புத் தொகுதி இவற்றைப் பாதுகாத்தல், யௌவனப் பிராயமடைதல் வரையிலும், நமது புராதன ரிஷிகள், நாம் தீர்க்காயுளுடன் வாழும் மார்க்கங்களை நமக்குக் கற்பித்திருக்கின்றனர். இவற்றை நாம் தினம் யாதொரு அசௌகரியமுமின்றி அனுஷ்டித்து வரலாம். மூக்கை சுத்தம் செய்யும் விதத்தையும், கண்களுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கும் விஷயத்தைக் குறித்தும் முன்னம் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்போது இந்த வியாஸத்தில், யோகா முறைப்படி ஆண் பெண் சுகாதாரத்தைக்குறித்துச் சொல்ல எத்தனிக்கிறேன்.

இது சம்பந்தமாக, நாம் தத்துவம் பேசுவதில் பலனில்லை. சென்ற 25 வருடகாலங்களாக மனோ தத்துவ சாஸ்திரிகள் ஆராய்ச்சிகள் செய்துவரும் அநேக விஷயங்கள் இன்னும் முடிவுக்கு வரவில்லை. யௌவனர்களிடம் இப்போது காணப்படும் ஜனனேந்திரயங்களின் கோளாறுகளை சில சுலபமான யோகாப்பியாஸ முறைகளினால் நிவர்த்தி செய்யலாம் என்பதை எடுத்துக்காட்ட வேண்டியே நான் இவ் வியாஸத்தை எழுதலுற்றேன். ஸ்திரீ சம்பந்தமான மேகரோகங்கள் மாணவர்களுக்கு வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு உபாயம் ஏதாகிலும் உண்டா என்று என்னைக் கேட்கையில், கல்கத்தா சர்வகலாசாலை கல்லூரிகளின் இன்ஸ்பெக்டராகிய ப்ரொபஸர் எச். வி. முகர்ஜி என்பவர் எழுதியதாவது "சில காலமாக, நமது மாணவர்களின் தேகபலமும், நடவடிக்கைகளும், அழிந்துபோவதைக் காண நான் மிகவும் விசனிக்கிறேன். நான் கார்மைகல் மெடிகல் காலேஜை கடைசியாகப் பார்வையிட்டபோது, கல்கத்தாவிலுள்ள வைத்திய சாலைகளில் மேகரோகத்திற்காக சிகிச்சைக்கு வருவோர் 100க்கு 70 முதல் 75 நபர்கள் வரையில், கல்லூரிகளிலும், உயர்தரப் பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் மாணவர்களே ஆவர் என்று ஒரு பிரசித்திபெற்ற டாக்டர் ஒருவர் எனக்குச் சொன்னார்."

ஆண் பெண் சுகாதாரத்தைப்பற்றி தற்காலத்திய சாஸ்திரிகள் சிபார்சு செய்யும் தடை முறைகள் யாவும் நமது யோகிகள் சிபார்சு செய்ததை ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கின்றன. ஒற்றுமையுள்ள விஷயங்களாவன: (a) நன்னொழுக்கமும் மனோ சுகாதாரமும் (b) வெளிப்படையாயுள்ள ஜனனேந்திரியங்களின் சுகாதாரம் (c) ஆகாரத்தில் மிதம் (d) உத்திபனத்தை உண்டுபண்ணும்படியான ஆகாரங்களையாவது பானங்களையாவது தவிர்த்தல் (e) வெளிக்காற்றில் வசித்தல் (f) லேசான உடை முதலிய பொது சுகாதார விதிகள்.

மேற்சொல்லிய உபயோகமான எச்சரிக்கைகளைத் தவிர, யோகிகள் பின் வருவனவற்றையும் அனுஷ்டிக்கும்படி நியமித்திருக்கிறார்கள். (a) ஜனனேந்திரியங்களின் செய்கைகளை அடக்கியாளும்படியான சில அப்பியாஸங்களை அப்பியஸித்தல் (b) குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் (c) ஜனனேந்திரியத் துவாரங்களைக் கழுவி சுத்தம் செய்தல் (d) இச்சையை அடக்குதல். இதில், அநேகவித முத்திராக்கள் அதாவது மனோ நிலைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. வஜ்ரோலி, கிகாரி, அசுவனி ஆகிய இம்மூன்று முத்திராக்களைத் தவிர வேறிரண்டு முத்திராக்கள் இருக்கின்றன. அவைதாம் வீரியத்தைக்கட்டி ஜனனேந்திரியங்களின் தொழிலை சரிவரச் செய்ய உதவும். ஜனனேந்திரியங்களின் சதைகளை அடக்கி கைவசப்படுத்தும்பொருட்டு, மூலபந்தத்தை உபயோகிக்கும்படி சில ஹடயோகிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அநேகவித நிலைகளில், சாதாரண மனிதர்கள் அனுஷ்டிக்கும்படியானது "கோரக்ஷாஸனம்" என்னும் அப்பியாஸமே (முகப்படத்தைப் பார்க்கவும்).

இது இரவில் அடிக்கடி லிங்கஸ்கலிதமாவதை நிறுத்துவதற்கு வெகு உபயோகமுள்ளது.

இந்தியா, அமெரிக்கா இவ்விடங்களிலுள்ள எனது யோகா ஆராய்ச்சி ஸ்தாபனங்களிலும், வைத்திய முறையிலும் இந்த நிலையை நான் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், இது அரை ஞாண் பூட்டுக் கூட்டுச் சதைகளிலும், தொடைச் சதைகளிலும் வேலை செய்வதினால், மேலும், கீழுமுள்ள மூத்திர ஜனனேந்திரியச் சதைகளை விரிக்கும்படி செய்து, அதனால் அந்தந்த சதைகளிலுள்ள தசை நார்களையும் விரிக்கச்செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப் படுத்துகிறது என்று ஏற்படுகிறது.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் சாதாரணமாய் வருந்தும் நோய் வீரியக் களர்ச்சி

யாகும். ஜனனேந்திரயங்களில் இதனால் இரத்தம் அடைபடுதலும், அழற்சியும் ஏற்படுகிறது. இதை சொஸ்தப்படுத்தும் மார்க்கம், இப்பாகத்தின் சுற்றுப் பக்கங்களிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களை சுத்தப்படுத்தலேயாம். தலை கீழும், இடுப்பு மேலாகவும் உள்ள நிலையினால் இந்தசுத்தியைச் செய்தபிறகு, அதைச் சார்ந்த சதைகளை வலுப்படுத்த வேண்டியதவசியம். மாற்றி மாற்றி இச் சதைகளை குறுகவும் நீளவும் செய்வதால் இதற்கு இப்பலம் உண்டாகும். அசுவனி முத்திராவுடன் கலந்து கோரக்ஷாஸனம் செய்து வந்தால், இதற்கு அனுகூலமாகவிருக்கும்.

இவைகளைத் தவிர, இன்னும் அநேக வித அப்பியாஸங்கள் உண்டு (நமது யோகா பர்ஸனல் ஹைஜீயன் என்னும் புத்தகத்தைப் பார்க்க). இதிற் சொல்லியபடி செய்துவந்தால் ஸ்திரீ மூலமாய் உண்டாகும் ரோகங்கள் அநேகம் நிவர்த்தியாகும். யோகிகள் செய்து வந்தபடி தற்காலத்து யௌவனர் செய்துவரும் பக்ஷத்தில் அவர்களுக்கு அதனால் அநேக அனுகூலம் உண்டு. இந்த யோகாப்பியாசங்கள் யாவும் சுமார் 5000 வருட காலமாக ஒரு ரகசியமாகவே வைக்கப்பட்டிருந்தன. இந்த யோகாப்பியாஸங்கள் நவீன சாஸ்திர விதிகளுக்கு ஒத்திருப்பதால், அவை நமக்கு ஒரு மாக்பிடியன் அல்லது முல்லர் கற்பிப்பதற்கு மேல் அநேக விஷயங்களை கற்பிக்கக்கூடியன. நமது முன்னோர்களாகிய ஆரியர்களின் ஞானம் எங்கும் பரவி, தற்காலத்து யுவர்களை பாதுகாக்கக்கடவதாக.

வாசனைத் திரவியங்களும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர். எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம். டி. 166; ராக்வே; பார்க்வே, ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

செடி செட்டு விஷயமாகத் தேர்ச்சி பெற்ற லூதர் பர்பான்க் என்பவர் "நிறமும் மணமும், முக்கியமாய் மணம், ஜீரணத்திற்கேற்ற துணைகளாகும்" என்று சொல்லியிருக்கிறார். இது வாஸ்தவமே. வாசனைத் திரவியங்களின் மருந்துக் குணம் யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. வைத்தியத் தொழிலில், ஏறக்குறைய எல்லா வாசனைத் திரவியங்களும் தற்காலத்தில் ஜீரணத்திற்கு உதவியாக உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. பௌலோ என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளினால், இவை எவ்வாறு ஜீரணத்திற்குத் துணையாகின்றன என்பது தெளிவாய் ஏற்படுகிறது. ருசிக்குறிய கருவிகளின் மூலமாயும், பிரதிகரணத்தினாலும் இது உண்டாகிறதென்று அவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அநேகமாய், இரைப்பை, குடல் இவைகளின்மேல் நேரிடையாய் வேலை செய்தும் உண்டாகிறது.

அநேக விதங்களில், பசி தீபனத்தை உண்டுபண்ணி, ஜீரண சக்தியை விருத்தி செய்கிறது. சுத்தமான ஆகாரச் சட்டத்தின் கர்த்தாவாகிய, காலஞ்சென்ற டாக்டர். ஹார்வி ஓய்லி என்பவர் சொன்னதாவது, "ஊறுகாய்கள் (வாசனைத் திரவியங்கள் உட்பட), ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. அவை ஜீரண ரஸங்களை உற்பத்தி செய்யும் கோளங்களின் தொழிலை சரிவரத் தூண்டி, ஜீரணசக்தியை விருத்தி செய்கின்றன".

சில வாசனைகளுக்கு ஏற்பட்ட உபசமன சக்தி எல்லோர்க்கும் தெரியும். அவை இரைப்பையில் உள்ள அழற்சியைப் போக்கி, அவை உண்டாக்கும் வெப்பத்தினால் குன்மநோய், அஜீர்ணம், விக்கல் முதலியவற்றைத் தீர்க்கும். உதாரணமாக, ஜாதிக்காய், ஜீரணமாகாமல், பசி மந்தப்பட்டிருந்தால் அதற்கு எடுத்தது. வாசனைத் திரவி

யங்களின் காரமானது மிகவும் உபயோகமானது. அவைகள், இரைப்பை, குடல்—இவற்றுள் அடைபட்டிருக்கும் அபான வாயுவை வெளித்தள்ளி, வாயுவைக் கண்டிக்கும்.

சில வாசனைத் திரவியங்களுக்கு விஷங்கொல்லித் தன்மையுண்டு. குடல்களில் புளிப்பு தட்டியிருந்தால் அவற்றைப் போக்கும் சக்தி இவைகளுக்கு உண்டு. மேலும் வாயுவினால் ஏற்படும் அசௌகரியத்தை ஒழித்து, அதற்குக் காரணமாயுள்ள விஷக் கிருமிகளை விருத்தியடையவொட்டாமல் தடுக்கும். இலவங்கப்பட்டை, இலவங்கம், கடுகு முதலிய வஸ்துக்கள், ஊறுகாய் கெடாமல் நீடித்த நாட்கள் வைத்திருக்க உபயோகப்படும். மேலும் சில ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் பூஞ்சாளம் பிடிக்காமல் இருக்கும் பொருட்டு, அந்தப் பூச்சிகளை வளரவொட்டாமல் இவை தடுக்கும். ஜாதிக்காயும், ஆல்ஸ்பைஸ் என்னும் ஒருவித வாசனைத் திரவியமும், பூச்சிகளை வளரவொட்டாமல் தடுக்கக் கூடியன.

இலவங்கம், கொழுப்பு சம்பந்தமான பதார்த்தங்களை ஜீரணிப்பதற்கு உபயோகப்படும். தனியா, அப்பத்தை ஜீரணிக்கச் செய்யும். முக்கியமாய் வாசனைத் திரவியங்களுக்கு உத்தீபன சக்தி உண்டு. அவை, உண்போர்களின் பொறுக்கும் குணத்தை விருத்தி செய்யவல்லன. மிளகு கஷாயம், உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணுவதற்காகக் குடிப்பது. குளிர் பிரதேசமாகிய வடக்கேயுள்ள காடுகளில் மரங்களை வெட்டுவோர், ஜல தோஷம் வராமல் தடுப்பதற்காக இப்பானத்தைக் குடிப்பதுண்டு.

சாதாரணமான சில வாசனைத்திரவியங்களின் மருந்துக் குணங்களை இங்கெடுத்துரைப்பது மிகையாகாது. 'மார்ஜொரம்' என்பது ஒரு டானிக் மருந்தாகும். அது வியர்வையை உண்டு பண்ணி கல்லீரலை தூண்டுதல் செய்யும். குங்குமப்பூ ஜீரணத்திற்கு எடுத்தது. அதுவும் ஒரு டானிக். 'ஸேஜ்' என்னும் வஸ்துவுக்கு மலத்தைக் கட்டும் சக்தி உண்டு. இது, குன்மம், சில நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகள், அதிக வியர்வை, தொண்டைரணம் முதலியவற்றிற்கு உபயோகமுள்ளது. மஞ்சளுக்கு உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ணும் குணம் உண்டு. அது காமாலைக்குச் சிகிச்சை செய்ய ஐரோப்பாவில் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. 'வனிலா' என்பது சில நரம்பு வியாதிகளுக்கு ஏற்றது.

வெங்காயம் ஒரு ஆகாரமாகவும் மருந்தாகவும் தொன்று தொட்டு வழங்கப்படுகிறது. சில வருடங்களுக்கு முன் சில வைத்தியர்கள், ஹிருதய வியாதிகள், மூத்திர வியாதிகள் இவற்றிற்கு பாலும் வெங்காயமும் கலந்த ஆகாரத்தை சாப்பிடும்படி சொல்வது வழக்கம். மணமுள்ள உள்ளிப்பூண்டோ, குடல்கள், நுரையீரல்கள் இவற்றின் வியாதிகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப் பட்டது. அது இப்போதும் உபயோகப் படுத்தப் படுகிறது: ஆர்டீரியோ ஸ்கொலொரொஸிஸ் என்னும் வியாதிக்கு இது தக்க ஔஷதமாகக் கருதப்படுகிறது. அதனால் உண்டாகும் அநேக கெட்ட குறிகளை இது நீக்கும். மொத்தத்தில் தேகாரோக்கியத்திற்கு வாசனைத் திரவியங்களினால் மிகுந்த அனுகூலம் உண்டு.

டால்ஸ்டாய், ஒரு சாகபக்ஷிணி.

கவுண்டு இல்யா எல் டால்ஸ்டாய் என்பவர் தன் தகப்பனாராகிய லியோடால்ஸ்டாயைப்பற்றி இவ்வாறு சொல்லி யிருக்கிறார்:—

"என் தகப்பனார் கண்டிப்பான சாகபக்ஷிணி. அவர் ஜீவிய காலத்தில் கடைசி 35 வருடகாலமாக இதேமாதிரி இருந்தவந்தார். மாஸ்கோ, ட்யூலா முதலிய குளிர் பிரதேசங்களில் வசித்தபோதிலும், மாமிசத்தை விட்டபிறகு, அவர் அதிக சுகமாக வாழ்ந்து வந்தார். அவர் சாகும் வரையில் சாகபக்ஷிணியாகவே இருந்து இறந்தார். அவர் சாராயம், புகையிலை இவற்றை உபயோகிப்பதே இல்லை" —குட் ஹெல்த்.

பல் சொத்தை பிடித்தல்

டாக்டர் சாரல்ஸ் ஹூபர், குயர் டீ. அலீனீ, ஐடாஹோ அமெரிக்கா.

பல் சொத்தை பிடித்தல் ரோகசம்பந்தமான நிலை என்றும், அது போஷணையற்ற ஆகாரத்தினாலாவது, தேகத்தில் ஏதோ நமக்கும் தெரியாமல் இருக்கும் துர்ப்பலம் அல்லது குறையினாலாவது பற்களை அசட்டை செய்வதினாலாவது நேர்கிறதென்றும் ஒருவித நம்பிக்கை உலகமெங்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. நல்ல பலமும் ஆரோக்கியமும் இருந்து தேகத்தின் உறுப்புக்கள் யாவும் தத்தம் தொழில்களைச் சரிவரச்செய்து கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் பற்கள் வலுவாயும் செவ்வையாயும் இருக்கும் என்று ஜனங்கள் எண்ணுவது வழக்கம்.

ஆனால் இந்த நம்பிக்கை வாஸ்தவமல்ல. நம்மைப்போன்ற நாகரீகமுள்ள ஸ்திதியில், சாமான்ய மனிதனுடைய பற்கள்தாம் இளம் வயதிலேயே சொத்தை பிடித்துப் போகின்றனவென்றும் முறைதப்பிய மனிதனுடைய பற்கள் சொத்தை பிடிக்காமல் இருக்கின்றனவென்றும் நான் சொல்லத் துணிகிறேன்.

நாகரீகமுள்ள மனிதனுடைய பற்கள் அழிவது, இயற்கையின் சட்டத்திற்கு ஒத்திருக்கிறது. எவ்வாறெனில், தேகத்தில் எந்த உறுப்பு அதிகமாய் உபயோகப் படாமல் இருக்கிறதோ அந்த உறுப்பு சீக்கிரத்தில் துருப்பிடித்துக் கெட்டுப் போகுமென்பது இயற்கையில் ஏற்பட்ட சட்டம். வெர்மிபாரம் அபெண்டிக்ஸ், ஆண்மக்களின் ஸ்தன்னியக் கோளங்கள் இதற்கு உதாரணம். இயற்கையானது எப்போதும் நியாயப்படியே நடக்கும். 'தேகத்தின் ஒரு உறுப்பிற்கு உபயோகமில்லை. ஆனது பற்றி, அது ஒழியவேண்டும். அல்லது விஷப்பட்டிருக்கவேண்டும்.' என்பது இயற்கை நியாயம். எப்படியானால் மனிதனுடைய தேகத்திலுள்ள ரோமத்திற்கு உபயோகமில்லாதபோது மறைந்து எப்போதாகிலும் வேண்டும்போது துளுத்து வளருகிறதோ அதே மாதிரியாகவே பற்களும் சொத்தை பிடித்து வேண்டும்போது முளைக்கும்.

ஆனதுபற்றி, நாகரீகமுள்ள மனிதன் மிருதுவான ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதினால் அவனுக்குப் பற்கள் அவசியமில்லை. அதனால் இயற்கையில் அவன் பற்கள் சொத்தை பிடித்து அழுகிப்போகின்றன. பற்களை ப்ரஷ் செய்வது ஒரு சுகாதாரப் பழக்கம். ஆனால் அது பற்கள் சொத்தை பிடிப்பதைத் தடுக்காது. நீக்ரோ முதலிய ஜாதியார் பற்களை சுத்தம் செய்கிறதேயில்லை. ஆகிலும் அவர்களின் பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கின்றன. மிருகங்களும் இதே மாதிரி தான். இங்கிலீஷ்காரர் மற்ற ஜனங்களைவிட வெகுகாலமாக மிருதுவான ஆகாரங்களை சாப்பிடுவதால், அவர்களின் பற்கள் பிரயோஜனமற்றவை. பற்கள் சொத்தைப்பிடித்தல் ஒரு இயற்கை முறையாயிருந்தபோதிலும், தொத்து சம்பந்தமில்லாமல் தடுப்பதற்கும், பற்களின் பார்வையைப் பாதுகாக்கவும், எப்போதாகிலும் கடினமான ஆகாரம் சாப்பிடும்போது அவை நமக்கு உபயோகப் படவும், செய்ய தந்த வைத்தியர்கள் தேவை.

பற்களில் உண்டாகும் அழிவினாலேயே, தேகம் துர்பலமாய் விட்டதென்றும், நாகரீகமே தேக வலுவைக் குறைக்கிறதென்றும் எண்ணவேண்டாம். நாகரீகமுள்ள மனிதன் காட்டுமிராண்டியைக்காட்டிலும், இடம், பொருள் ஏவலுக்குத் தக்கபடி நடந்து கொள்ளுகிறான். காட்டுமிராண்டியைக் கொல்லும் வியாதிகளினின்றும் இவன் தப்பித்துக்கொள்கிறான். அநேக வியாதிகள், சீதோஷ்ணங்கள், கஷ்டங்கள் முதலியவற்றை இவன் வென்று ஜீவித்து வருகிறான்.

சில அனுபவங்கள்.

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எல். எம். எஸ். ரெஸிடெண்டு ஹவுஸ் சர்ஜன், கவர்ன் மெண்டு கண் ஆஸ்பத்திரி; எழும்பூர் மதராஸ்,

(ஆ. தீபிகை. தொகுதி 8 பகுதி 12. பக்கம் 248 லிருந்து தொடர்ச்சி).

வாதாவரணத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தாசம்பந்தம்.

மனிதனுடைய மூச்சுவிடும் இயந்திரமானது, பாதரஸமுள்ள ஆகாசதோலனயந்திரம் போல், உஷ்ணக்கிரம், நெருக்கம், இவைகளுக்குத் தக்கவாறு மாறுதலடையக்கூடியது. ஆனதுபற்றியே, திடீரென்று சீதோஷ்ணம் மாறும் போதெல்லாம், அதுவும் சடுதியில் மாறுதலடைகிறது. வெளிக்காற்றில் படுத்துறங்குவது நல்லதாயிருந்தபோதிலும், அதிலும் அபாயம் உண்டு. ஆனது பற்றி, அதைப் பகுத்தறிந்து செய்ய வேண்டும். வீட்டிற்குள் உறங்குவதை விட்டு வெளிக்காற்றில் உறங்குவதை படிப்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். மிகவும் ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குக் கூட வெளிக்காற்றில், ஒரு கூரையின் கீழாவது, தார்பாயின் கீழாவது படுத்துறங்குவதாயிருந்தாலுங் கூட, குளிர்ந்த பனி பேயும் இரவுகளில் படுத்துறங்குவது அதிக கெடுதல் என்றே சொல்லவேண்டும். இதற்கு நானே ஒரு அத்தாக்ஷி. ஆனதுபற்றி, குளிர் காலத்தில் வெளிக்காற்றில் படுத்துறங்குவது வெகு ஜாக்கிறதையோடு செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் அப்போது தான் ஜலதோஷம் முதலியன காணும். இது முக்கியமாய் குழந்தைகளையும் கிழவர்களையும் தாக்கும். ஏனெனில் அவர்களுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி கம்மி. அதுபோலவே காற்று விசையாய் அடிக்கும் இரவுகளில் வெளிக் காற்றில் படுத்துறங்குவது பிசகு. ஏனெனில், காற்றானது மூக்கிலுள்ள ஆரோக்கியமுள்ள ஈரமான சளி ஜவ்வை வறட்டுவதுடன், அத்துடன் கிளம்பும் தூம்பு தூசியில் தொத்து வியாதிக் கிருமிகள் அடித்து வந்து பற்றும் தருவாயிலுள்ள மனிதர்களை அவை பிடிக்கும்.

சுவாச காசத்தால் வருந்துவோர்க்கு

சில உபயோகமான குறிப்புகள் எனது அனுபவத்திலிருந்து எடுத்துச் சொல்லுகிறேன். இந்த வியாதி இப்போதுதான் ஆரம்பித்திருந்தால், இங்கு சொல்லிய குறிப்புகள் அவனுக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். சுவாச காச வியாதிஸ்தன் தனக்குத்தானே சில கேள்விகளைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். அவையாவன:

1. எனக்குப் போதுமான சுத்த காற்று கிடைக்கிறதா?

2. காற்று போகும் மார்க்கம் சரியாகவிருக்கிறதா அல்லது அதில் எதாகிலும் பிசகுண்டா?

3. எனது ஆகாரம் சரியானதா? சரியான வேளைகளில் மிதமாய் சாப்பிடுகிறேனா? இந்த ஆகாரம் எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளுகிறதா? வயிறு காலியாய் இருக்கும்போது படுக்கப்போகிறேனா?

4. மலம் கிரமமாய் கழிகிறதா?

5. எனக்குப் போதுமான வியாயாமம் உண்டா?

6. நான் என் சர்மத்தை சரியாய் பாதுகாக்கிறேனா?

7. எனக்கு மனோ நிம்மதி உண்டா?

சுவாசகாச வியாதியஸ்தர்கள் மேற்சொல்லிய கேள்விகளுக்கு விடைகள் அளிக்கையில், இல்லை என்றே சொல்ல வேண்டும். ஆகிலும் கிரமப்படி நடந்து

வந்தால் அவர்கள் அடிக்கடி சுவாஸத்தை இழுத்துக்கொண்டு கஷ்டப் படாமல் இருக்கலாம்.

சுவாஸகாச வியாதிஸ்தர்கள் தங்கள் நுரையீரல்களை பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பிராணாயாமம் செய்தால் நல்லது. அதனால் மூக்கு முதல் நுரையீரல்கள் வரையிலும் சுத்தமாவதுடன், இரத்தமும் சுத்தமாகும். இது மிகவும் முக்கியமானது. அவற்றின் துவாரங்களிலுள்ள நுட்பமான ஜவ்வுகளை இது ஆரோக்கியமுள்ளதாகச் செய்யும். சிலர் மருந்து இலைகளை புகை பிடிக்கிறார்கள். இதைக் குறித்து ஒரு வார்த்தை இங்கு சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இம்மாதிரி புகை குடிப்பதானது ஒரு மதியீனமான விஷயம். ஏற்கனவே பழுதாயிருக்கும் நுரையீரற் குழாய்களுக்கு இதனால் இன்னும் அதிக கெடுதல் நேரிடும். சுவாஸகாச வியாதியஸ்தர்கள் அடிக்கடி ஜலதோஷத்தாலும் தொண்டைப் புண்ணாலும் வருந்துவார்கள். இவை காணும்போது, அப்போதைக்கப்போது சிகிச்சைசெய்து அவற்றை வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும். அதைத் தடுக்கும் விதம், சுத்தமான தூசு இல்லாத ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுதலும், லினிமாக்கள் முதலிய நெருக்கடியான இடங்களிலுள்ள காற்றை உட்புகவிடாமல் தடுத்தலும், அதிக குளிர்காற்றும் அதிக வெப்பமும் தேகத்தைத் தாக்காமல் பாதுகாத்தலுமேயாம். மூக்கையும் தொண்டையையும் அப்போதைக்கப் போது, ஒரு பிரத்தியேகமான தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டரைக் கொண்டு பரீக்ஷித்துப்பார்த்து அவற்றில் கெடுதல்கள் எதாகிலும் இருந்தால் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

ஆகாரம் லேசானதாயும் காரமற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். அதை சுட சுட இருக்கும்போதே சாப்பிடவேண்டும். மேலும் அதைக் குறித்த காலத்தில் ஒழுங்கான இடங்களில் சாப்பிடவேண்டும். சாயங்கால உணவை சீக்கிரமாகவே சாப்பிடவேண்டும். படுக்கப் போவதற்கும் சாப்பாட்டிற்கும் இடையில் 3 மணி நேரம் இருக்கவேண்டும். இரைப்பையை ரொப்பிக்கொண்டு படுக்கப்போவது கஷ்டத்தைக் கோருவதாகும். பால், முட்டை, மாமிசம் இவைகள் சரிப்படாது. அவற்றைத் தள்ளிவிடு. தேயிலைப் பானமும் காபியும், கொஞ்சமாய் குடித்தால் கெடுதலற்றவை. ஆகிலும் அவை உத்தீபனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியவையாதலால் அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

குடல் சுத்தத்தைப்பற்றி முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். தினம் மலத்தைக் கழிப்பது முக்கியமானது. தினம் இதைப் பழகிக்கொண்டு, கீரைகளும் பச்சை மரக்கரிகளும் நிரம்பியுள்ள ஆகாரத்தை உண்டு, அடிவயிற்றுக்குத் தகுந்த ஆகாரமும் கொடுத்துவந்தால் மிகவும் அனுகூலமாகவிருக்கும். ஜீரணக் கால்வாய்களை அப்போதைக்கப்போது பேதிக்கு சாப்பிட்டாவது, அல்லது எனிமா எடுத்துக்கொண்டாவது சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். சர்மத்தின் சுகாதாரம், குடலின் சுகாதாரத்தைப்போலவே மிகவும் முக்கியமானது. இல்லாவிடில் சர்மத்தில் கொப்பளங்கள் கிளம்பும். வியர்வை துவாரங்களை தினம் வியாயாமம் செய்து சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். தினம் குளிக்கவேண்டும். மாலை வெய்யலில் தேகத்தை திறந்துவைத்திருப்பதினால், அது சர்மத்திற்கு ஒரு டானிக் மருந்தாகும்.

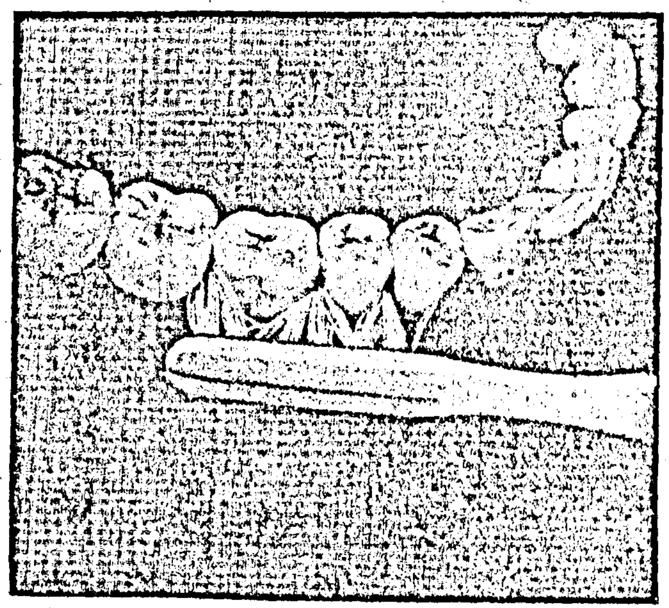
கடைசியாக, மனோவேஷ்டைகூடாது. மனோவேஷ்டையினால் தேகத்தின் தொழில்கள்யாவும் நின்றுபோய்விடும். உறுப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டு நிற்கும். ஜீரணக்கருவிதான் முதல் முதல் சங்கடத்திற்குள்ளாகும். அடுத்தபடி சுவாஸக்கருவி கஷ்டப்படும்.

ஒரு பல் ப்ரஷை உபயோகி.

பல் ப்ரஷ் உபயோகிப்பதில் எனக்கு 12 வருஷ அனுபவம் உண்டு. ஆனது

பற்றி நான் சொல்லும் முடிவுகள் யாவும் நம்பத்தகுந்தனவென்றே நினைக்கிறேன். என்னுடைய தேகத்தின் ஆரோக்கிய நிலைக்குக் காரணம் நான் உபயோகித்துவந்த ப்ரஷூம் பசையுமே. இது எனது பக்ஷபாதமற்ற அபிப்பிராயம். இதை உபயோகிக்கவேண்டுமானால் தினம் சில நிமிஷங்கள்தாம் தேவை. ஆனால் இதனால் உண்டாகும் பலனோ, இதன் சிலவுக்குமேல் ஈடு கொடுக்கும்.

ஒரு நல்ல ப்ரஷின் குணங்கள் யாதெனில் மத்தியதரமுள்ள மயிர்களுள்ளதாயும், உபயோகிப்பவர்களின் வாய்க்கு ஏற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். அழற்சியற்றதும் காடுமுரடாயில்லாததுமான சோப் போன்ற பசை தந்த சுத்திக்கு எடுத்தது. பற்பொடிகளை ப்ரஷில் வைத்து தேய்த்தால் அது ஒட்டிக்கொண்டு, கர கரவென்று உறுஞ்சும் உணர்ச்சி உண்டாகும். அதனால் ப்ரஷ் மேலோடு நழுவும்படியாகவிராது.



இந்தப் பல் ப்ரஷ் தந்தங்களின் இடை இடைச்சென்று செவ்வையாய்ச்சுத்தம் செய்யக்கூடியது. இது சரியான பல் ப்ரஷ்.

மேலும் அதன் எனமல் தேய்ந்துபோகும். ஆனதுபற்றி, அவசரமான சந்தர்ப்பங்களிலின்றி பற்பொடியை உபயோகிக்கக்கூடாது. பற் பசைகள் அநேகம் கடைத்தெருவுகளில் கிடைக்கும். அவற்றுள், கால்கேட், காலிநாஸ், ரொடேபென், கீம் பற்பசைகள்தாம் முக்கியமானவை. இவற்றின் விலையும் சரசம். குணமும் விசேஷம். ப்ரஷை மேலும் கீழுமாக சுற்றிக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் எல்லாப்பற்களின்மேலும் அது படும். பற்களுக்குக் குறுக்காகப்ரஷ் செய்வது மிகக்கெடுதல். அப்படி செய்வதினால் பற்களின் கழுத்துகள் தேய்ந்துபோய், எனமல் வெளித்தெரியும். ப்ரஷ் உபயோகிக்க ஆரம்பிப்போர் முதலில் கொஞ்சம் கஷ்டப்படுவார்கள். அவர்கள் பற்களில் காயம்பட்டு கொஞ்சம் இரத்தமும் கசியும். கடுகடுப்பான உணர்ச்சி உண்டாகும். ஆகிலும் கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம், ஈறுகளில் வலுவும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகி, சாமர்த்தியமாய் ப்ரஷை உபயோகிக்கும்போது, இந்த கஷ்டம் தீரும்.

ப்ரஷையே நாக்கை வழிக்கவும் உபயோகிக்கலாம்.

ப்ரஷை உபயோகப்படுத்திய பிறகு, அதை நிரம்ப ஜலம் கொட்டிக் கழுவவேண்டும். அதிலுள்ள மயிரைக்கெடுத்துவிடக்கூடாது. கழுவினபிறகு, மயிர்களுக்கிடையிலுள்ள ஜலத்தை உதறி காற்று வாட்டமாயுள்ள இடத்தில் உலர்த்தி வைக்கவேண்டும். உபயோகிக்கும்போது, மயிர்கள் பிச்சிக்கொண்டு வெளியே வந்துவிடும் பக்ஷத்தில், உடனே அதை மாற்றவேண்டும். ஒரு நல்ல ப்ரஷ் சரியாய்வைத்துக்கொண்டால் ஒரு வருஷத்திற்கு வரும். விலை சரசமாயிருந்தால் அது 4 முதல் 6 மாதம் வரைக்கும் உழைக்கும். தந்த சுகாதாரத்தில் பல் ப்ரஷின் அனுகூலத்தைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டுமானால், ஒருவன் புகை குடிப்பதையும் வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டுமெல்வதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

(பின்னும் வரும்)

சிசுவின் ஆகாரமும் பரிபாலனமும்.

டாக்டர் கே. ஜி. மேனோன். மெடிகல் ஆபீசர், லோகல் பண்டு ஆஸ்பத்திரி, வயித்திரி.

இந்த விஷயத்தைக்குறித்து சமாசாரப்பத்திரிகைகளிலும் பிரசங்க மேடைகளிலும் எவ்வளவோ சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நான் நூதனமாய் ஒன்றும் சொல்லாமற்போனபோதிலும், சிசுக்களைக் குறித்து சில விஷயங்களை மட்டும் இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்ல நினைக்கிறேன். இவை சுலபமான விஷயங்களாகவிருந்தாலும் அவற்றை அலக்ஷியம் செய்வதால் சிசுவிற்கு கெடுதலும் பெற்றோர்க்கு துக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

'இன்றைக்குக் குழந்தை நாளைக்கு யுவன்'. நாகரீகமடைந்த இப்பூவுலகம் முழுதும், குழந்தை சம்ரக்ஷணையைப்பற்றிக் கவனித்துவருகிறது. நாம் நம்மால் கூடியவரையில் சிசுக்களைப்பற்றி அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு, இப்போது இந்தியாவில் காணப்படும் அதிக சிசு மரணவிகிதத்தைக் குறைக்க முயலவேண்டும். சுதேச ராஜ்ஜியங்கள் தவிர, பிரிடிஷ் இந்தியாவில் மட்டும் வருஷவாரி 60 லக்ஷம் ஜனங்கள் இறக்கின்றனர். அவற்றுள் 15 லக்ஷம் சிசு மரணம். இதில் பேர்பாதி ஒரு மாதத்திற்குள் இறந்துவிடுகின்றன. மேலும் 5 லக்ஷம் சிசுக்கள் பிறந்த ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் இறந்துவிடுகின்றன. இங்கிலாந்து வேல்ஸ் நாடுகளிலே ஒரு வருஷத்திற்குள்ள சிசு மரணம் 100க்கு 10 விகிதம். இந்தியாவிலோ, 100க்கு 25 விகிதம். இதற்கு என்ன காரணம்? அகாலப் பிரசவம், பரம்பரையையொட்டிய வைத்தியம் முதலிய குடும்ப வியாதிகள் சிறிது பாகம். ஆனால் முக்கியமான காரணம் அறியாமையும், அதைச் சேர்ந்த எப்போதும் மாறாத பழக்க வழக்கங்களும், மூடபக்தியுமேயாம்.

சிசுவை, கர்ப்பம் தரித்தது முதல் வெகு ஜாக்கிறதையோடு பாதுகாக்கவேண்டும். அது தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் வரையில் அதைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய வசதிகள் இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கின்றன. இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து அவற்றிற்கு வேண்டிய உதவியைப் புரிவதே நமது கடமை. கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவிற்கு வேண்டியனவெல்லாம், தன் தாயிலிருந்து அதற்குக் கிடைப்பதால், தாயைத்தான் அச்சமயத்தில் நாம் பாதுகாக்கவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு வேண்டிய போதனைகளைச் சொல்லி அவர்கள் சுகமாய்ப் பிரசவிக்கவும்,

ஆரோக்கியமான சிசுக்களைப் பெறவும் வேண்டி எவ்வாறு அவர்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டுமோ அவைகளைக் கற்பிக்கும்பொருட்டு, கர்ப்ப வைத்திய சாலைகள் பூலோக முழுதிலும் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஜனங்கள் அவற்றை வெகுவாய் மெச்சிக் கொண்டாடுவதே அவற்றின் உபயோகத்திற்கு ஓர் அறிகுறி. ஆனால் நமது தேசத்தில், இந்த ஸ்தாபனங்கள் மிகக்கம்மி. ஒன்றிரண்டிருந்தாலும், நகரங்களிலும், பெரிய பட்டணங்களிலுமே அவை ஏற்பட்டிருக்கின்றன. கிராமாந்தரங்களில், பழய காலத்தைப்போலவே, ஒன்றுமேயில்லை. நாட்டுப்புறங்களில் ஆரம்பக்கல்விகூட மிகக்குறைவாயிருப்பதுபற்றி, அங்கங்கே சர்க்கார் கர்ப்ப வைத்திய சாலைகளையும், பிரசவ வைத்திய சாலைகளையும் ஏற்படுத்தி கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், போஷணையற்ற சிசுக்களுக்கும், நோயால் வருந்தும் குழந்தைகளுக்கும் வேண்டிய போதனை செய்ய வேண்டும்.

ஆனதுபற்றி, குழந்தை ஆரோக்கியமாய் இருக்கவேண்டுமானால், தாயின் மனமும் தேகமும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கவேண்டும். ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், சுண்ணாம்பும் நிறைந்த ஆகாரத்தை தாய்க்கு நிரம்பக் கொடுக்கவேண்டும். அவை பட்டாணி, அவரை, பச்சை மரக்கறிகள், பால் முதலியன. சுத்த ஜலம் நிரம்பப் பருகுவதினால் அது தேகத்திலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கும். மிதமாய்வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டால் தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாகும். உத்தீபன வஸ்துக்கள் ஆகா. ஆனால் இப்போது தேயிலைப் பானத்தையும் காபியையும் அதிகமாய்க் கண்டனம் செய்வதற்கில்லை. தாய் மனோவேஷ்டை, கவலை இவையின்றி இருக்கவேண்டும். கூடிய வரையில், மனதை உல்லாஸமாகவே வைத்திருக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான், பிறக்கும் குழந்தை, தாயின் உற்சாகத்தை உரிமையாகப் பெறும்.

பிரசவமான பிறகு, குழந்தையின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து பிரத்தியேகமாய் கவனிக்கவேண்டியதவசியம். நூதனமாய் பிறக்கும் சிசுக்களை, போதுமான அறிக்கையிருந்தும் வரவேற்க யாதொரு ஏற்பாடும் செய்கிறதில்லை. இந்தியாவில், அன்னியர்களை உபசரித்து அவர்களுக்கு மரியாதை செய்வது சகஜமாயிருந்தபோதிலும், நமது குழந்தைகளை வரவேற்க நாம் யாதொரு பிரயத்தனமும் செய்கிறதில்லையென்றால் அது விந்தையிலும் விந்தையாயிருக்கிறது. சிசுவிற்கு வேண்டிய படுக்கை, போர்வைகள், உடை முதலியன இவற்றை தயார் செய்து வைப்பதுகூட அவசகுனம் என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். குழந்தை மரித்துப்பிறந்தாலொழிய மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களை தயார் செய்வதில் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. பிறந்த குழந்தை உயிருடன் பிழைத்திராவிடின், ஏமாந்து போவோம் என்கிற பயமிருந்தால், பிறந்த சில நாட்களோ, வாரங்களோ, மாதங்களோ கடந்து நமது அறியாமையினாலோ அல்லது அஜாக்கிரதையினாலோ இறந்தால் அது இதைவிட எவ்வளவு விசனகரமான விஷயம் என்பதை நாமே தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆனதுபற்றி, பிரசவத்திற்கு வேண்டிய முஸ்தீபுகளை முன்னமே நாம் தயாரித்துக்கொள்ளவேண்டும். நஞ்சுக்கொடியை கட்டி அறுப்பது முதல், சிசுவைப் பற்றிய ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் வெகு ஜாக்கிரதையாய் செய்துவரவேண்டும். சுத்தமானதும் தகுந்ததுமான உடையும், அப்போதைக்கப்போது அவைகளை மாற்றப் போதுமான துணிகளும் சேகரித்து வைக்கவேண்டும்.

சிசு ஜனித்தது முதல், தாயைத் தவிர்த்து வேறு போஷணை ஒன்றும் கிடையாது. தாய்ப்பால்தான் அதற்கு ஆகாரம். சிசு வளருவதற்குவேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் அதில் அடங்கியுள்ளன. தினம் நமது வீடுகளில் சிசுக்களுக்கு வயிறு நிரம்ப சிற்றாமணக்கெண்ணெய் போட்டும் தாய்ப்பழக்

கம் உண்டு. இதை நாம் கண்டனம் செய்கிறோம். குழந்தைகளின் குடல்களை சுத்தம் செய்து மலத்தைக் கழிப்பதற்கு தாய்ப்பாலிலேயே வேண்டிய 'பேதி வஸ்துக்கள்' இருக்கின்றன. பிறந்த 24 மணிநேரம் அல்லது 2 நாட்கள்வரையிலும்கூட, சுத்த ஜலத்தை கொதிக்கவைத்து ஆற்றிப்போட்ட வேண்டும். 3-ம் நாள் முதல் தாய்ப்பால் அதற்குக் கிடைக்கும். அதன் பிறகு, ஒழுங்காய் அதற்குப் பாலூட்டக் கொடுக்கவேண்டும். கண்டபடி, குழந்தை அழும்போதாவது அல்லது கூச்சல் போடும்போதாவது பாலுண்ணக்கொடுப்பது பிசகு. தவிர அதனால் கெடுதலும் உண்டு. அதன் ஜீரணக்கருவிகள் யாவும் அதிக வேலை செய்வதினால் குழந்தைக்கு ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

சாதாரணமாய் 3 அல்லது 4 மணிக்கிடையில்தான் ஆகாரம் போட்டவேண்டும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்குப் போதுமானதாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், 6-7 மாதங்கள்வரையிலும் அதற்கு வேறொறு ஆகாரமும் வேண்டியதில்லை.

குழந்தைக்குச் சரியான ஆகாரம் கிடைக்கிறதா இல்லையா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள பின் வரும் விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்.

1. அதன் எடை வாரம் ஒன்றுக்கு 4 முதல் 5 அவுன்ஸ் வரையிலும் அதிகப்படவேண்டும்.

2. அது சுகமாய்ப் படுத்துறங்க வேண்டும்.

3. அதன் மலம் சரியானபடி இருக்க வேண்டும். தினம் 2-3-தரம் மலம் கழியவேண்டும்.

குழந்தைக்கு ஒரு வருஷத்திற்குமேல் முலை கொடுக்கும் பழக்கத்தை விட வேண்டும். 11 அல்லது 12 மாதங்கள் ஆனதும், தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும். சில குழந்தைகள் 5 வருடங்கள்கூட முலைப்பால் உண்ணும். அது தாய்க்கும் கெடுதல்; குழந்தைக்கும் கெடுதல்.

தாய்க்கு உடம்பு மெலிந்து போகும்படியான வியாதி ஏதாகிலும் கண்டிருந்தாலும், அல்லது அவளுக்கு பால்போதுமானதாயிராதிருந்தாலும் குழந்தைக்கு வேறு ஆகாரங்களை ஊட்டவேண்டும். இந்த வேற்று ஆகாரத்தில் உத்கிருஷ்டமானது, தாய்ப்பாலுக்குச் சமமாய் மாற்றப்பட்ட பசும்பாலாகும். அந்தப் பாலானது, குழந்தையின் வயதிற்குச் சமமான கன்றை உடைய ஆவின் பாலாக இருக்கவேண்டும். அதை சுத்தமான பாத்திரத்தில் கறக்கவேண்டும். மடியை சுத்தம்செய்யவேண்டும். கறக்கிறவனுடைய கைகளும் பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். இன்னும் சுத்தமாக இருக்கும்பொருட்டு பாலைக் கொதிக்கவைத்து ஆறவைக்க வேண்டும். இத்துடன் பேர்பாதி கொதித்து ஆறவைத்த ஜலத்தை சேர்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தரம் ஆகாரம் போடும்போதும் ஒரு சிட்டிகை கற்கண்டு சேர்க்கவேண்டும். இது சரியானபடி தயாரிக்கப்பட்ட வேற்று ஆகாரமாகும். தினம் 3 அல்லது 4 மணிக்கொரு விசை, ஒவ்வொரு வேளைக்கும் 4 அல்லது 5 அவுன்ஸ் விகிதம் இந்த ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். முதல் இரண்டு மாதங்கள் ஆனவுடனே, ஜலத்தின் விகிதாசாரத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் குறைக்க வேண்டும். பாலைக் கொதிக்கவைப்பதினாலே, சில முக்கியமான ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் அதினின்றும் விலகிவிடுகின்றன. ஆனால் அதற்குப்பதிலாக ஆரஞ்சு பழரசம், திராக்ஷை ரஸம், தக்காளிப்பழரசம், இவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும். வேற்று ஆகாரம் உண்ணும் குழந்தைகளுக்கு எப்போதும் தினம் ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பழரஸத்தையாவது அல்லது மீன் எண்ணெயையாவது கொடுத்துவரவேண்டும். அப்போதுதான் அது ஆரோக்கியமாய் வளரும்.

நமது தேசத்தில், பிரசவித்த ஸ்திரீயைப் பார்க்க வருகையில், ஒவ்

வொருவரும் பிறந்த குழந்தைக்கு கொஞ்சம் பால் கொடுத்துப்போவது வழக்கம். இது மிக்க கெடுதல்; ஒரு ஆரோக்கியமற்ற பழக்கம். எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் இப் பழக்கத்தை விட்டொழிக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. குழந்தைகளுக்கு நல்லதென்று அநேக உரிமை ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் கையினால் தொடாமல் தயாரிக்கப்பட்ட பால்களும் விளம்பரம் செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் இவை தாய்ப்பாலுக்கும், தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான பசுவின் பாலிற்கும் இணையாகா.

குழந்தைக்கு பல் முளைக்கும் வரையில் அதற்கு கெட்டியான ஆகாரமாவது அல்லது அரைவாசி கெட்டியும் அரைவாசி நீராகவும் உள்ள ஆகாரமாவது போட்டக்கூடாது. தாயானவள் இதைக் கவனிக்கிறதில்லை. சொன்னாலும் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறதில்லை. குழந்தையின் ஜீரண சக்தி தன்னுடையதைப் போலவே இருக்குமென்று தப்பாய் நினைக்கிறாள். "எனக்கு இரண்டுவேளை கெட்டியான ஆகாரம் போதாதிருக்க, பாவம்! என் குழந்தைக்கு கெட்டியான ஆகாரமோ கஞ்சியோ போட்டாதிருந்தால் அது என்ன செய்யும்" என்று நினைக்கிறாள். காலத்திற்குத் தக்கபடி அதற்கு இயற்கையில் வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றனவென்பதை அடியோடே மறந்துவிடுகிறாள்.

ஏழாம் மாதமுதற்கொண்டு, குழந்தைக்கு முதற் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அது முதல் படிப்படியாய் அதன் ஆகாரத்தை மாற்றவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சுத்தமான பால் தினம் 4 வேளைகள் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு தினம் 2 அல்லது 3 வேளைகள் கொடுத்து அத்துடன் ஒருவேளை கஞ்சி போட்டவேண்டும். அதாவது, அரிசியோ, கேழ்வரகோ, நன்றாய் உடைத்து, சமைத்து பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து ஒருவேளை கொடுக்கலாம். சாதாரணமாய் குழந்தைக்கு சாதம் ஊட்டும் சுபதினம் ஆறுமாதத்திற்குப்பிறகே செய்யப்படுகிறது. அப்போதுதான் குழந்தைக்கு முதற் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். அப்போதுதான் அது பாலுடன் வேறு ஆகாரம் சாப்பிடக்கூடும்.

அநேக குழந்தைகளுக்கு, முக்கியமாய் தொழிலாளிகளின் குழந்தைகளுக்கு—பிறந்த 2 அல்லது 3 மாதத்திலேயே, நொய்யரிசிக்கஞ்சி ஆகாரம் போடப்படுகிறது. இது அபத்தமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது வாஸ்தவமே. இவைகளுக்கு அதனால் வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, தேகம் மெலிந்துபோதல் முதலிய வியாதிகள் கண்டு, இவை சீக்கிரத்தில் இறந்துவிடுகின்றன. சிசு மரண விகிதம் அதிகமானதற்குக் காரணம், இது ஒன்று.

மிட்டாய்கள் முதலிய தித்திப்பு பண்டங்களும், சரஸமாய் விற்கப்படும் கோதுமை மாவு பிஸ்கோத்துகளும் சிசுக்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் மிகக் கெடுதலானவை. இதனால் அநேகவித கிருமிகள் தேகத்தில் உற்பத்தியாகி சிசுக்களுக்கு மரணமும் நேரிடும். இக்கிருமிகளை ஒழிக்கவும் பெற்றோர் இஷ்டப்படுகிறதில்லை. குழந்தைகள் வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் நல்லதென்று அநேகர் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள்.

இப்போது, குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் சில சாமான்ய வியாதிகளைக் குறித்து இங்கெடுத்துரைப்போம். சாதாரணமாய் அவைகளுக்கு உண்டாகும் கோளாறுகளாகிய, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி, தேகம் மெலிந்துபோதல் முதலியன ஜீரணத்தவறால் ஏற்படக்கூடியன. அதாவது அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உண்ணுதல், பிசகான ஆகாரத்தை ஊட்டல், கம்மியான ஆகாரத்தை ஊட்டல். ஆகாரத்தின் அளவு, குணம், காலம் இவற்றைக் கவனிக்கின், இக்கோளாறுகளுக்கு இடமிராது. குழந்தைப் பரிபாலன விஷயத்தைக் குறித்து இங்கு சொல்வதினால் கொஞ்சம் உபயோகமாயிருக்குமென்று நம்புகிறோம்.

முதல் முதல், குழந்தைகள் காற்றை விழுங்குவதைப்பற்றிக் கவனிப்போம். இது குழந்தைகளுக்கு சகஜம். பாலில்லாத ஸ்தன்னியங்களை சப்பிக்கொண்டிருப்பதினால் இது உண்டாவது. தவிர, பொம்மைகளைச் சப்புவதினால் இது உண்டாகக்கூடியது. இவ்விதம் விழுங்கிய காற்றை வெளித்தள்ள, குழந்தைகளை நிமிர்த்தி தோளின் மேல் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அப்போது காற்றுக் குமிழிகள் வெளியே வந்துவிடும்.

வயிற்றுப்போக்கு.

குழந்தைக்கு தினம் 4 தடவைகளுக்கு மேல் மலம் கழிந்து, அதில் கொழுப்பு கலந்தும், ஜீரணமாகாததுமான ஆகார வஸ்துக்கள் இருந்தால் அதற்கு வயிற்றுப்போக்கு உண்டென்று கருதவேண்டும். கொஞ்சம் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் போட்டு, முதல் 24 மணி நேரம் அல்லது 48 மணிநேரம் வரையில் வெறும் ஜலத்தையே ஆகாரம் கொடுத்துவந்து பிறகு ஆரோரூட் கஞ்சியாவது பார்லி கஞ்சியாவது போட்டினால் இது சொஸ்தமாகும். அநேக படித்த தாய்மார்கள் கூட ஜல ஆகாரம் என்றால் நம்புகிறதில்லை. இதற்கு மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

வாந்தி.

இது குழந்தைகளுக்குக் காணும் மற்றொரு கோளாறு. தவறான ஆகாரத்தினால் உண்டாவது. தவிற, அடிக்கடி உருண்டைப்புழுவும் இதற்குக் காரணமாயிருக்கும். இப்போதும், எல்லா ஆகாரத்தையும் நிறுத்திவிட்டு, ஜலமும், பேதிக்கும் கொடுத்தால், இது நீங்கும். புழு சம்பந்தமாயிருந்தால், ஸான்டோனின் பவுடரும் பேதிக்கும் கொடுத்தால் சொஸ்தமாகும்.

தேகம் மெலிந்துபோதல்.

இதற்குக்காரணம் கம்மியான ஆகாரம், அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தில் முக்கியமான வஸ்துக்கள் இராதிருத்தல், அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, அல்லது வாந்தி. இந்த தவறுகளை சரிப்படுத்தினால், இந்த வியாதி நீங்கும்.

'தெய்வபக்திக்கு அடுத்தபடி தேகசுத்தி' என்று சொல்லப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு தேகசுத்தி அவசியம் வேண்டும். இதனால் இரண்டுவித அனுகூலங்கள் உண்டு. முதலாவது இது குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. இரண்டாவது குழந்தைக்கு இதுவே பழக்கமாகி, நாளாவட்டத்தில், தான் எப்போதும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும் என்கிற எண்ணம் உதிக்கும். தினம் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். குழந்தை வளர்ந்து, தவிழவோ நடக்கவோ ஆரம்பிக்கும்போது, தினம் 2-3 தடவைகள் குளிப்பாட்டினால் நல்லது. சோப்பும், பவுடர்களும் உபயோகிப்பது நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு உடை விஷயத்தை கவனிக்கின், குழந்தை வளரவேண்டியிருப்பதால் கெட்டியாய் பிடித்துக் கொள்ளும்படியான உடையை உபயோகிக்கக்கூடாது. அதனால் குழந்தைகள் சரியாய் வளரா. ஆனதுபற்றி குழந்தைகளின் உடைகள் யாவும், தளர்த்தியாயும், சுத்தமாயும், லேசானதாயும் இருக்கவேண்டும். கூடியவரையில், பளபளப்பான சாயத்துணிகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் வர்ணங்கள் மூளைக்குக் கெடுதல். மேலும் அவை அழுக்கை, வெளித் தெரியவொட்டாமல் மறைக்கும். ஆனதுபற்றி, வெள்ளை ஆடையையே உபயோகித்தல் நலம்.

இவ் வியாஸத்தின் முடிவில், தாய்மார்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்; "தாய்மார்களே! இன்றைக்கு சிசுக்கள், நாளைக்கு குழந்தைகள், மூன்றாம்நாள் நமது ராஜ்ஜியத்தின் வாலிகளாவார். ஆனதுபற்றி எந்த வழியிலும் அவர்களைப் பாதுகாக்கவேண்டும். அவர்களைக் கவனிக்கும்பொருட்டு சிலவழிக்கும் காலம் விருதாவாகாது. ஆதலால், நீங்கள்

குழந்தை சம்ரக்ஷணை, பரிபாலனம், இவற்றைச் செவ்வையாய்க் கற்று அதன்படி நடந்து, ஜனங்களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்து, அவர்களை சந்துஷ்டியாகச் செய்வது உங்கள் கடமையாகும். இப்போதுள்ள சிசு மரண விகிதமும் குறையவேண்டுமென்பது எனது கோரிக்கை.

ஆரோக்கியப் படிப்பில் பிராணி சாஸ்திரம் ஒரு மூலாம்சம்.

டி. என். எஸ். ராகவாச்சாரி, பி. ஏ. ஸீனியர் பாக்டீரியாலோஜிஸ்டு, பப்ளிக் ஹேல்த் சேக்ஷன், கிங் இன்ஸ்டிடியுட், கிண்டி.

கொஞ்ச காலமாக, ஆரோக்கியப் படிப்பைக்குறித்து அதிக பேச்சும் சிறிது முயற்சியும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்தப்பிரச்சனை இரண்டு முக்கியாம்ஸங்களில் கருதப்பட்டு அதன்படி நடந்தேறிவருகிறது. அவை யாவன, பள்ளிக்கூடத்து பிள்ளைகளின் வாழ்நாளில் ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்கும்படி போதித்தல். பள்ளிக்கூடத்தில் வைத்தியப் பரீக்ஷை; இது குறைகளை தீர்த்தோ, தீர்க்காமலோ செய்தல், ஆகிய இவைகளேயாம். இந்த இரண்டு அம்சங்களிலும் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளையின் தேகசுகமே, ஒரு முடிவாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த ஆரோக்கியப் படிப்பில், மாணவன் பின்னிட்டு தனது தேக சுகாதாரத்தை கவனிக்கும்படியான வசதிகளும் இருக்கின்றன. ஆகிலும், ஒரு முக்கியமான விஷயம் மட்டும் கவனிக்காமல் விடப்பட்டிருக்கிறது. இன்றைக்கு குழந்தை நாளைக்குத் தகப்பன் என்பது தெரிந்த விஷயமே. அதுவே இனி பிறக்கும் சந்ததிக்கும் மூலம். அப்படியிருக்க, இதற்குக் கொடுக்கும்படியான ஆரோக்கியப்படிப்பில், தனது சந்ததியாரின் க்ஷேமத்தைக் குறித்து தனக்குள்ள பொறுப்பு இவ்வளவென்று தெரியாமல் இருந்தால், அப்படிப்பினால் என்ன பிரயோஜனம்? மனிதனுக்கு சமூகமாய்க்கூடி வசித்தலில் பிரியம். அவனுடைய படிப்பு, அவனுடைய காலத்திலுள்ள ஜன சமூகத்தின் நடவடிக்கைக்கு ஒத்தபடி நடந்துகொள்ளும்படியானதாய் இருக்கவேண்டும். இந்நோக்கத்தை எவ்வாறு அடைவதெனில், ஜன சமூகத்தில், சம்பந்தப்பட்ட பிராணி வர்க்கங்களின் சட்டதிட்டங்களை அறிந்துகொள்வதேயாம். ஆனது பற்றி, எந்த ஆரோக்கியப் படிப்பும்; பிரயோஜனப்படுவதற்கு, பிராணி சாஸ்திரத்தில்போதனை அவசியம் வேண்டும்.

நமது மாகாணத்திலும், ஏறக்குறைய இந்தியா முழுதிலும் ஆரம்பக் கல்வி கட்டாயப்படிப்பாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஆரம்பக் கல்வியில், ஆரோக்கியப் படிப்பும், பிராணி சாஸ்திரமும் கலந்திருக்கவேண்டும். இந்த ஆரம்பக்கல்வியில் படித்த ஆரோக்கியப் படிப்பை, கலாசாலைகளில் மேற்கொண்டு சுதாவாகப் படிக்கும்போதும், கற்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஜனங்களுக்கு தாம் தம் சந்ததியார்க்குச் செய்யவேண்டிய கடமை, இன்னதென்பதும் தெரியவரும். இதற்கு பிராணி சாஸ்திரம் அவசியம் தெரியவேண்டும். பிராணி சாஸ்திரத்தைக் கற்பதினால் எதிர்த்தாக்குதல் உண்டாக்கக்கூடுமென்றும், குழங்களுக்கு தாங்கள் தாழ்ந்தவர்கள் என்று நினைப்பதினால் கெடுதல்கள் நேரிடக்கூடுமென்றும் சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆண் பெண் விஷயத்தைப்பற்றித் தகுந்த போதனை இராததினால் அபாயம் அதிகம் என்பதை அவர்கள் அறிந்தாரில்லை,

பழைய காலத்து மனிதர்கள் சொல்வதைக்கேட்டு, ஆண் பெண் விஷயத்தைக் குறித்துப் படிக்காமல் இருக்கக்கூடாது. இதனால் நன்மைகள் அநேகம் உண்டு.

ஆண் பெண் விஷயமான கற்பனை—சிறுவர்கள் சிறுமிகள் வளரும் சமயத்தில் இதைக்குறித்து ஒன்றும் சொல்லாமல் இருப்பதுதான் பிசகு. ஏன் அவர்களுக்குச் சொல்லாமலிருக்கவேண்டுமென்பதைப்பற்றி நாம் இங்கு கவனிக்கவேண்டியதில்லை. இதை மறைவிடமாக வைத்திருப்பதற்கு நமது மதமே காரணம். ஆனால் நமது மதத்தின் பேரில் குறைகூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. ஆண் பெண் விஷயம் மறைத்து வைக்கவேண்டிய விஷயமன்று. அதைக் குறித்து ஒளிக்காமல் நேரிடையாய் சுலபமானதும், சரியானதுமான முறையில் கற்பிக்கவேண்டியதவசியம். நமது வாழ் நாட்கள் வர வர கற்பிதமாகவே இருந்துவருகின்றன. நாம் நாகரீகத்திற்கு அடிமைகளாய் விட்டோம். கிராமாந்தரங்களில்கூட, புராதன சாமான்யப்பட்ட வாழ்வு கிடையாது, நகரங்களிலுள்ள ஒதுங்கி வாழும் வாழ்வு அதிகம் பரவிவிட்டது. ஆனது பற்றி நமது நடவடிக்கை இயற்கை விரோதமானதாய்விட்டது. நாம் சிறுவர்களுக்கு, ஆண் பெண் விஷயத்தைக்குறித்து கற்பிக்காவிடின் அவர்களே இயல்பில் அறிந்துகொள்வார்கள். சிறுவர் சிறுமிகளின் சேஷ்டைகளும் துன்மார்க்க நடவடிக்கைகளும், இயல்பு முறையில் அவர்கள் தெரிந்துகொள்வதாகும். இதை பிள்ளைகளுக்குக் கற்பிப்பதில், யாதொரு பயமும் கொள்ள வேண்டியதில்லை. அசட்டுத் தனமான அபிப்ராயங்களும் கொள்ள வேண்டியதில்லை.

காலாகாலத்தில் ஆண் பெண் விஷயத்தில்தான் தகுந்த போதனை பிள்ளைகளுக்கு அவசியம்வேண்டும். இதைக் குறித்து யாதொரு மனோ விகாரமாவது, மர்மமாவது, ஆச்சரியமாவது, ஆனந்தமாவது கூடாது. உள்ளது உள்ளபடி ஆண் பெண் விஷயமான மர்மங்களைக் கற்பிக்கவேண்டும். அதிகமாகச் சொல்லவும் வேண்டாம். இருப்பதை ஒளிக்கவும்வேண்டாம். அப்படி செய்யும்பக்ஷத்தில், அதன் விஷயங்களைக் குழந்தை அறிந்துகொள்ளும். அப்போது தெரிந்துகொள்ளாவிட்டாலும், பின்னிட்டு யாதொரு மனக்கலக்கமின்றி, தானே தெரிந்துகொள்ளும். ஆரோக்கியப் புத்தகங்களிலும், அகராதிகளிலும் ஆண் பெண் மர்மங்களைக் குறித்து தெளிவாய்ச் சொல்லவேண்டும். யாவரும் இதைப்படித்து தெரிந்துகொள்வார்கள். இல்லாவிடில், அதைத் தேடித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டி வரும். அதாவது இந்த மர்மங்களை விஸ்தரித்து தெரியப்படுத்த வேண்டும். ஒளிக்கக்கூடாது. அப்போது தான், ஆரோக்கியப் படிப்பினால் மானிடவர்க்கத்தாருக்கு ஏற்படும் நன்மை நன்கு விளங்கும். பிராணி சாஸ்திரம், தாவர சாஸ்திரம் இவைகளைக் கற்பித்து, பிராணிகள் செடி செட்டுகள் எவ்வாறு உற்பத்தியாகின்றனவென்பதையும், ஜீவன் இறப்பதில்லை என்பதையும் பிள்ளைகளின் வாழ்நாள் பெற்றோர்களின் குணத்தைப் பொருந்தியதென்பதையும்இளம்வயதிலேயேபிள்ளைகளுக்குப் போதிக்கவேண்டும். பிராணி சாஸ்திரத்தை போதிப்பதால், பிள்ளைகளுக்கு நல்லவழியில் மனம் திரும்பும். அவர்கள் 16 வயதானதும், எல்லா ஜீவராசிகளும் ஒன்றென்றும், பிரஜோற்பத்தி சகஜமான விஷயமென்றும் தெரிந்துகொண்டு, அதன் விஷயமாக கெட்டலையாமல், நன்மார்க்கத்தில் நடந்து, நல்ல சந்ததியுடன் வாழ்வார்களென்பது திண்ணம்.

ஜலமும் அதன் சரியான உபயோகமும்.

எம். வி. நரசிம்மராவ், பர்ஹம்பூர்.

ஜலமானது, மனிதன், மிருகம், பிராணி பக்ஷி, மரம் முதலிய யாவற்றிற்குமே இன்றியமையாத வஸ்து. ஜலம் இராவிடில் ஒன்றும் பிழைத்திரா. இது பகவானால் நமக்கு அளிக்கப்பட்ட வஸ்து. சிருஷ்டியில் இதுதான் முதல். ஜலத்தின் முக்கியத்தை மனதில் வைத்துக்கொண்டு, சிருஷ்டியில் சிறந்ததாகிய மானிடர்க்கு இதன் உபயோகம் இன்னதென்பதை எடுத்துரைப்போம். இது தேகத்தின் தசைநார்களுக்கும் இரத்தத்திற்கும் அவசியமான பொருள். தேகம் தன் தொழிலைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டுமானால், தினம் அதற்கு ஜலம் அவசியம் வேண்டும். தேகத்தின் எடையில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு ஜலம்: ஒவ்வொரு கெட்டியான ஆகாரப்தார்த்தத்திலும், அதன் எடையில் பாதி ஜலம். ஒரு புவனுக்கு, அவனது தேகம் கிரமமாயும் சுறு சுறுப்பாயும் வேலை செய்யும்போது, தினம் 5 பவுண்டு ஜலம் கழிந்துபோகிறது. அதில் பேர்பாதி, சர்மத்தின் மூலமாயும் நுரையீரல் மூலமாயும் போய்விடுகிறது. ஜலமானது இரத்தத்தை சுத்தி செய்து, பலத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் தரக்கூடியது. இது எல்லோருக்கும் இன்றியமையாத வஸ்துவாயிருந்தபோதிலும், அதை துர்விநியோகப்படுத்தினால், தேகத்திற்கு அது கெடுதலை விளைவிக்கும். வெவ்வேறு சமயங்களில் சாப்பிடுவதும் பானம் குடிப்பதும் இயற்கை முறை. ஒருவரும் இதை மீறி நடக்க முடியாது. இயற்கையை வெல்வது கடினம்.

ஜலம் சுத்தமாயிருந்தால் அநேக வியாதிகளைத் தீர்த்து தேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுக்கும். ஆனால் இது அசுத்தமாயிருந்தாலோ கால்ரா டைப்பாய்டு ஜுரம் முதலிய விஷக்கிருமி வியாதிகளை உற்பத்திசெய்து மரணத்தை விளைவிக்கும். இந்த வியாதிகளைத் தடுக்க வேண்டுமானால், ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்து வடிக்கட்டி சாப்பிடவேண்டும். ஜலத்தை சுத்தம் செய்வதற்கு அநேக முறைகள் உண்டு. ஆனால் கொதிக்க வைப்பதுதான் சுலபமான முறை.

இந்த உபாயத்தினால், அதற்கு தற்காலத்திலுள்ள கடினம் நீங்கி, அதன் அசுத்தங்கள் யாவும் போய், ஜலம் அபாயமில்லாமல் ஆகிவிடும்.

சாப்பாடு சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவதினால், அது ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்குமென்றும், மலம் கழியச் செய்யுமென்றும், ஒரு வித அபிப்ராயம் உண்டு. சாப்பாடு சாப்பிடும்போது ஜலத்தையும் மற்ற பானங்களையும் பருகுவதினால், உமிழ் நீர் இரைப்பை ரஸம் முதலியவற்றை அது நீராக்கி, அதனால் ஜீரணத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாகும். பானங்கள் குளிர்ந்த பானங்களாக விருந்தால், அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். ஏனெனில் தேகத்தின் உஷ்ணத்திற்குச் சரியாக விருந்தால்தான் ஜீரணம் செவ்வையாய் ஆகும். இதனால், வாயிலும் இரைப்பையிலும் ஜீரணம் கம்மிப்பட்டு தேகம் பெருத்துப் போகும். சுடச் சுட கறிகளை சாப்பிடும் போதும், காற்றை உட்கொள்ளும் போதும், சாப்பிடும்போது பானத்தை பருகுவதற்கு ஒரு தூண்டுதல் போலாகும். சாதம் பானம் யாவும் ஒன்று சேர்ந்து, இரைப்பையை விரிக்கச்செய்யும். இரைப்பை இருதயத்திற்கு அருகாமையில் இருப்பதால், அதற்கு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு அதனால் பலஹீனப்படும். ஆகாரத்துடன் ஜலத்தைப் பருகுவதினால், அதை மென்று சாப்பிட முடியாது. மெதுவாய் விழுங்க முடியாது. இதனால், ஆகாரம் அதிமாக உண்ண நேரிடும். மாமிசம் தின்பவர்களுக்கு இன்னும் கஷ்டம். மாமிசத்தை அரைகுறையாய் மென்று தின்றால் குன்மவியாதி உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, சாப்பாட்டுக்கிடையில் எப்போதும்

ப்பானத்தைப் பருகவேண்டுமே யொழிய சாப்பாட்டுடன் குடிக்கக்கூடாது.

தவிர, சுறு சுறுப்பாய் வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டபிறகும் தேகம் களைப்பாயிருக்கும்போதும், அநேகர் ஜலம் அருந்துகிறார்கள். இதனால் அதிக கெடுதல் உண்டு. அநேகர் வெய்யலில் கஷ்டப்பட்டு உழைத்துவிட்டு உடனே ஜலம் பருகுகிறார்கள். இது நாட்டுப்புறத்திலுள்ளவர்களுக்கு சகஜம். அதிக களைப்பு நேர்ந்தவுடனே, இரத்தத்திற்கு ஜலம் அதிகம் தேவையாயிருக்கிறது. உடனே குடித்தால், அது இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, இரத்த அமுக்குதல் முதலிய கெடுதல்கள் நேரிடுகின்றன. வியாதியஸ்தர்கள், கிழவர்கள் இம்மாதிரி செய்யின், உடனே அவர்களுக்கு மரணம் சம்பவிக்கும். இது விஷயத்தில் அரேபியர் பழக்கம் மிகவும் மெச்சத்தக்கது. அரேபியர் எப்போதும் ஊர் ஊராய்த் திரியப்பட்டவர்கள். காடுகளிலும் பாலைவனங்களிலும் நல்ல வெய்யலில் செல்வார்கள். தாகத்திற்கு ஜலம் இருந்தால் அவர்களுக்குப் போதுமானது. ஆகிலும் அவர்கள் ஜலத்தைப் பருகுவதில்லை. போஷணையுள்ள ஆகாரம் எங்கே தவறிப்போய்விடுகிறதோவென்று, உடனே பேரீச்சம் பழத்தை உண்ண ஆரம்பிப்பார்கள்.

ஆனதுபற்றி, எப்போதும் ஜலத்தை படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனேயும், படுக்கப் போகும்போதும் பருகவேண்டும். தாராளமாய் ஜலத்தைப் பருக வேண்டியது அவசியம்தான். ஆனால் வேளை தப்பி வேளை சாப்பிடக்கூடாது. காலையில் வெறும் வயற்றில் ஜலத்தைப் பருகினால், அது மலத்தைத் தள்ளி தேகத்தை சுத்தம் செய்யும். வெந்நீர், இரைப்பைக்கு போஷிப்பாயிருக்க, வெத வெதவென்றிருக்கும் நீரைக் குடித்தவுடன் வாந்திக்கு வரும். தேகத்தில் விஷம் இருப்பதாக சந்தேகம் இருக்கும் பக்ஷத்தில், டாக்டர் வரும் வரையில், வாந்தியெடுக்க, இம்மாதிரி ஜலத்தைக் கொடுக்கலாம். இவ்வாறு மேலுக்கும் உள்ளுக்கும், ஜலம் முக்கியமானது. அதை சரியாக உபயோகப்படுத்தினால் அது அநேகவித வியாதிகளைத் தீர்க்கும். ஜல சிகிச்சை முறைப்படி, நல்ல ஜுரத்திலும் வெய்யிலடியில் வருந்தும் ஜனங்களுக்கும் இது வெகு உதவியாயிருக்கும்.

சுவாஸகாஸமும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும்.

என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

மானிடர்க்குச் சம்பவிக்கும் முக்கியமான வியாதிகளுள், சுவாஸகாஸம் ஒன்று. இந்த வியாதி இராத நகரமோ பட்டணமோ கிடையாது.

சுவாஸகாஸம் என்பது சுவாஸ சம்பந்தமான ஒரு வியாதி. இதனால் அதிக சிரமப்பட்டு சுவாசம் விட வேண்டி வரும். எந்த வயதினரையும் இது தாக்கும். இது அவ்வளவாகக் கொல்லும்படியான வியாதியாய் இராவிடினும், இதனால் திகிலும் சிரமமும் அதிகம் உண்டு.

காரணங்கள்.—இந்த வியாதிக்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. அதில் முக்கியமானவை:

(1) போதுமான வியாயாமம் இராமலிருத்தல்.

(2) கெட்டியானதும் ஈரமானதுமான உடையை உடுத்தல்.

(3) போதுமான காற்றோட்டம் இல்லாமலிருத்தல்.

(4) அதிக உழைப்பும் கம்மி போஷணையும்.

(5) அதிகப்படி உண்ணுதல்.

(6) துர்க்கந்தமான, தூசும் புகையும் படிந்த காற்றில் வசித்தல்.

(7) சதா மனோவேஷ்டையும் கவலையும் குடிகொண்டிருத்தல்.

உ0920

(8) அதிகமாக சாராயம் குடி[illegible]லும் புகையிலை உபயோகித்தலும். [illegible] அடிக்கடி பிரசவத்தினல் [illegible]தேகம் மெலிந்து[illegible] [illegible]களுக்கு இவ் வியா[illegible].

குறிகள்.—சுவாஸம் விடும்போது சிரமம். கொஞ்சம்வேலைசெய்தபிறகு, மூச்சு அடைக்கிறமாதிரியாகவே இருக்கும். உஜ் என்கிற சப்தம். மார்பில் கெட்டியாய் இறுக்கினற்போல் இருக்கும். ஹிருதயம் படபடவென்று அடிக்கும் அடிக்கடி தொந்தரையுள்ள இருமல். கொஞ்சம் கோழைவரும். கை கால்கள் ஜில்லென்று போய்விடும்.

சிகிச்சை.—இதைத் தீரா நோய் என்றுநினைப்பதுபிசகு. இயற்கை முறைகளில் இது செவ்வையாய்த் தீரக்கூடிய வியாதியே. ஆனதுபற்றி இவ்வியாதிக்கு பின்வரும் இயற்கை முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

(1) முதல் முதல், அதிகமாய் சாப்பிடாதே. கொஞ்சமாய், போஷணையுள்ள, ஜீரணமாகக்கூடிய வஸ்துக்களையே சாப்பிடு. அதாவது, பழங்கள் பச்சை மரக்கறிகள், முட்டைகள், பால், கொட்டைகள். அத்திப்பழம் ஆப்பில் பழம் இவைகளை முக்கியமாய் இங்கு எடுத்துச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. ஏனெனில் அவைகளுக்கு சொஸ்தம் செய்யும் குணமுண்டு.

(2) மாமிசம், ஸ்டார்ச் சம்பந்தமான மரக்கறிகள் அதாவது உருளைக்கிழங்கு முதலியனவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும். வெல்லம், சர்க்கரை கலந்த ஆகாரங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

(3) புகையிலையை எவ்விதமாகிலும் உபயோகித்தல் கூடாது.

(4) இரண்டு வாரத்திற்கொருமுறை உபவாஸம் இருக்கவேண்டும். அதனல் கழிவு பதார்த்தங்கள் தேகத்திலிருந்து வெளித்தள்ளப்பட்டு, சீக்கிரத்தில் வியாதி சொஸ்தமாகும்.

(5) தினம் மலம் சரியாய்க் கழிகிறதா இல்லையா என்று கவனிக்கவேண்டும். ஜலத்தை நிரம்பக்குடித்து மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும்.

(6) ஸ்நானத்திற்கும் பானத்திற்கும் வெந்நீரையே உபயோகிக்கவேண்டும். உனது தேகத்தை திடீரென்று மாறும் சீதோஷ்ணங்களுக்கு திறந்து வைக்கப்படாது.

(7) உனது தேகத்தை தினம் ஒருவேளை தேய்த்து அமுக்கி விடவேண்டியது. இது செய்யும்போது விலாவெலும்புகளைக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும்.

(8) எப்போதும் உனது காலத்தை சுத்தமான வெளிக்காற்றில் கழிக்கவேண்டும். சாயங்கால வேளைகளில் சுறுசுறுப்பாய் சிறிது தூரம் நடக்கவேண்டும்.

(9) தினம் ஒருதரமாவது பிராணுயாமம் செய்யவேண்டும். அதனல் சுவாஸக்குழிகள் உறுதிப்படும்.

(10) நோய் நிரம்ப தொந்தரையாயிருக்கும்போது சுடச்சுட மார்பின் மேல் ஒத்தடங்கொடுக்கவேண்டும்.

(11) தினம் காலையிலும் மாலையிலும் சூரிய வெளிச்சத்திற்கு உனது தேகத்தைக் காண்பி.

(12) எப்போதும் வாயை மூடிவைத்துக்கொண்டு நாசித் துவாரத்தினலேயே சுவாஸம் விடவேண்டும்.

(13) உனது தினசரி ஆகாரத்துடன் கொஞ்சம் தேன் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இது சுவாஸ காஸத்திற்கு ஏற்றது.

(14) முடியுமானல் வெகு தூரம் கடற் பிரயாணம் செய்யவேண்டும். அதனல் சௌக்கியம் உண்டு.

(15) மற்ற சங்கடங்களையெல்லாம் ஒழித்து தேகத்திற்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

(16) விளம்பரம் செய்யப்பட்ட கண்ட மருந்துகளையும் வாங்கி சாப்பிடக்கூடாது.

மேற்கண்ட விதிகள்படி நடந்தால் இவ்வியாதி சூரியனைக் கண்ட பனி போல் நீங்கும்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானே, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனர்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

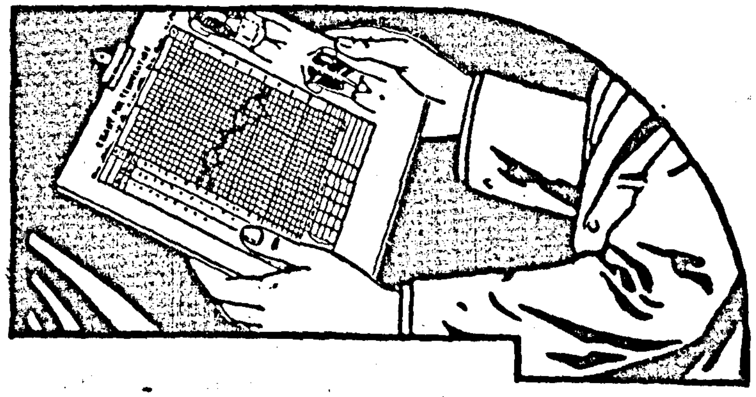
மனேஜர்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணு 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணு 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபாற்பெட்டி 166, மதருஸ்.

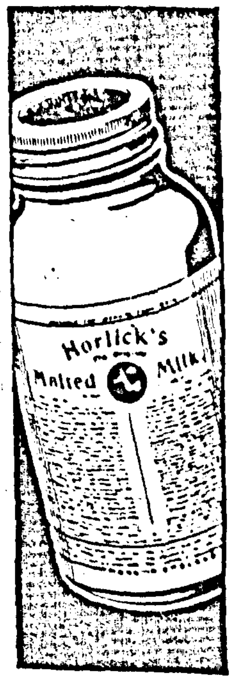


50 வருஷங்களாக வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்பட்டது.

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

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

50 வருடகாலங்களாக வைத்தியர்கள் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட்பாலை நம்பிக்கையுடன் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள்.



ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

Printed at the People's Printi- ...blishing House, Ltd., & Published by the Proprietor ... RAU, MADRAS.