

12

சுரேந்திர
திருமலை

1-2

சுரேந்திர-17-135

7L
L-5-m211, N2
N35-12-1-2
209234

ஆரோக்கியசூழிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

குதிரியம், டாக்டர், யூ. ராமலால், யூ. கிருஷ்ணலால், எம். வி. பி. எஸ்.



ஒரு மிட்டாய்க் கடை.

லகண்டபடி மூடாமல் திறந்துவைத்து விற்கப்படும் மிட்டாய்கள், உண்பதற்கு உபயோகப்படா, வனெனில், அவற்றின் மூலமாய் தொத்து வியாதிகள் பரவும்.

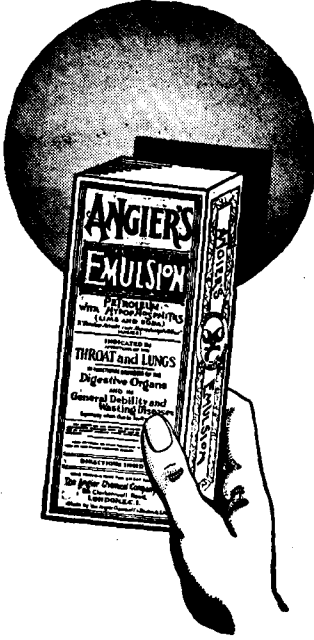
இன்புளுயன்ஸா, பிளுரிஸி, : : :

: : : கபவாத ஜூரம், கபக்கட்டு

இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு

கொடிய சுவாஸாசய ரோகங்களிலிருந்து தேறி வருவதற்கு ஆங்கியர்ஸ் எம்லஷனின் சமன சக்தியும், அழற்சியை அடக்கும் சக்தியும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்திபன சக்தியும் எடுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களிலாவது, ஜீரணக் கருவிகளிலாவது எஞ்சியிருக்கும் ஐலதோஷத்தை அது நிவர்த்தி செய்யும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அது சக்தியை உணர்பண்ணி, ஆகாரத்தைச் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவும், சரீரத்திற்கு உடட்டத்தையுணர்பண்ணிக் கொள்ளவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.



ஒருவித தோஷமூலம் லாத இந்த எம்லஷனானது வாய்க்கு இன்பமாகவும், உவட்டல் சபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாலேல், அஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக் கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது.

உள்ளுக்குக்கொடுப்பதற்காகவென்றுஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எம்லஷன் தயார் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது.

இதுதான் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எம்லஷன்.

பல வருஷ காலம் பரீகஷ செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எம்லஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எம்லஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விவரத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பிஸ்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.



புது வருஷம்

ஆரோக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் அனுரணையான வியாயாமம்—எட்வர்ட்ஸ் பொருளடக்கம், எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

நமது மேன்மையான பழிகள்—ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி., பி.எஸ்., பவுங்கிடி, பர்மா 12

சுத்தமான துடல்கள்—ஆர். ராஜகோபாலன், பி.ஏ. ... 14

ஜலம்—இயற்கையில் அநிகமாக நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும் துணுள்ளது—ப்ரொடி பி. மூர், எம்.டி. ... 18

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 20

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : :

: : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வேட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

சேவல் மார்க்கைப்



பார்த்து வாங்குங்கள்.

பொலிச்சாக்கைத் துறித்து

எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஓளவுதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிராவிடில் வாக்களன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஓளவுதத்தைப் பரீகஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்யவும், மூத்திரப் பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும், வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

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

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

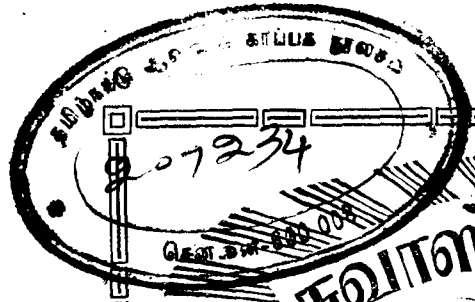
சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,

கிருவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

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

ஏஜெண்டுகள்:—தாதா அண்டு கம்பெனி,

52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.



ஆரோக்கிய தீபிகை

[ஜனவரி]

சுவாஸகாசநீவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

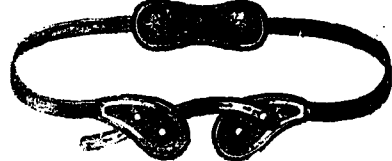
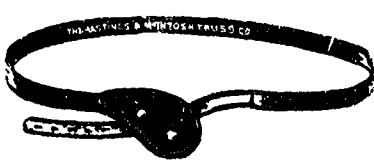
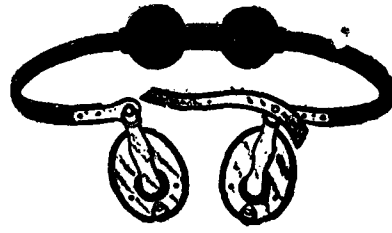
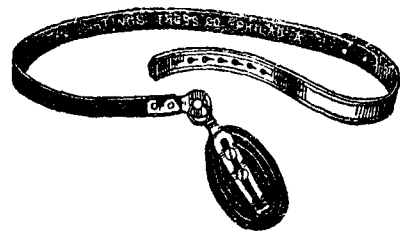
சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு நாடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத அன்பும், தாக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே காம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : 323, தம்புசேட்டித் தெரு, சேன்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸ்ஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியத்; லேசானது; உறப்புள்ளது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது.

ரூ. 10—0—0.

ரூ. 8—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12—0—0.

வல்கனயிட் ரூ. 20—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்புசேட்டித் தெரு, மதராஸ்.

1935]

ஆரோக்கிய தீபிகை

iii

விபத்துகள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். “அரைப் படிப்பு ஆபத்து” என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப

ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வழிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், கரம்புகள் முறிந்து விட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்தால் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

“பிரதம சிகிச்சை”

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்ம்:—“அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவியெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகரணமாக இருக்கும்.”

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசாரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அன்ட் மிலிட்டரி நேஜட்:—“நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது.”

டாக்டர் பிச்சு அப்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் என்கலாகாலை:—“ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்.”

லேப்டினன்ட் கர்னல் கிராகஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் ரெயினிப் ஜார்ஜ் ஸ்டூபுலன்ஸ் படைமீன் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் துப்பரின்டென்டென்டும்:—“இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்.”

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

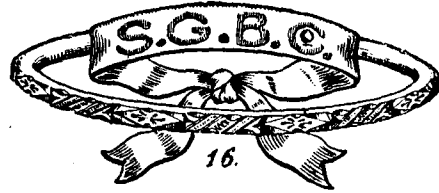
நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தடாற் பெட்டி நெ. 166, சேன்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும் பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜடீஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இரா
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காடிலாக்கும் இலும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பாயிராகி மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனா பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்.

ம ல ச் சி க் க ல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.
நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல்,
சுரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலை
களைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்
டக்கடிய கடுமையில்லாத ஓனஷதமே
வேண்டும். ஆதலின், நமது “அத்திப்
பழ ஷர்ப்பத்து” மலச்சிக்கலுக்கு ஓர்
சிறந்த ஓனஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும்
யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ந ல் ல ப ற் க ள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்
கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உப
யோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை ரூ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான
வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக்
குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பைச.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத்
தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

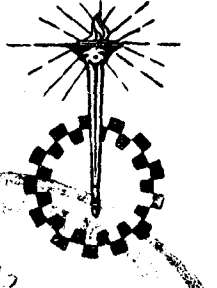
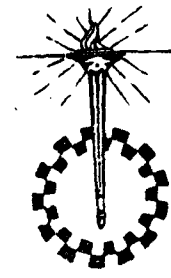
பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை நுசியாயும், சுவாஸத்தை
மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

எஜன்குகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.



ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

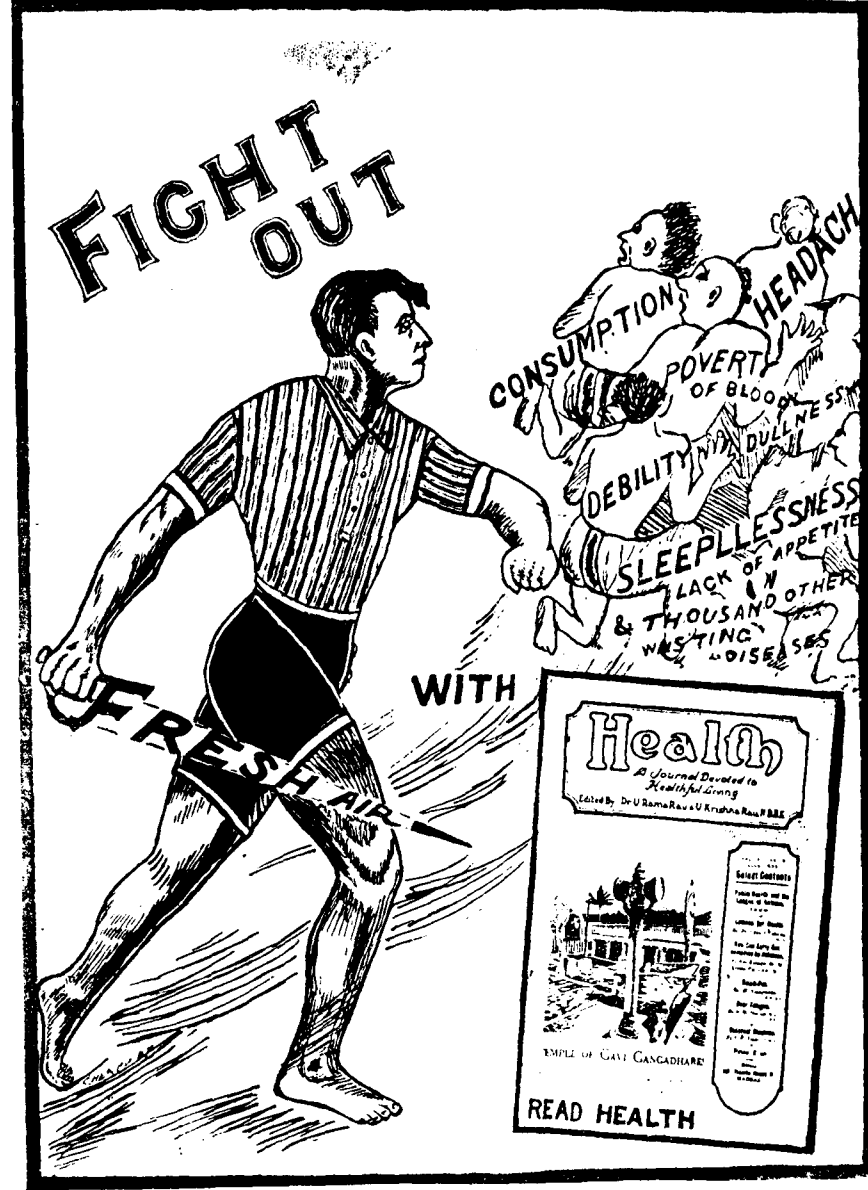
புது வருஷம்.

புது வருடம் பிறந்துவிட்டது. 1935-ம் வருஷம், ஜனவரி மாதம் முதல் தேதி யன்று நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு பதினேரு ஆண்டுகள் நிரம்பி, பன்னிரண்டாம் ஆண்டு பிறந்தது. இப்புது வருஷப் பிறப்பு பூலோகமுழுதிலும் ஒரு மஹோற்சவ தினம். யாவரும் அத்தினம் சந்தோஷ சாகரத்தில் மூழ்கினவர்களாய் சென்ற வருஷத்திய கஷ்ட நிஷ்டரங்களை யெல்லாம் மறந்து, இப்புது வருஷத்தில் நன்மை உண்டாகலாம் என்கிற ஒரு நம்பிக்கையுடன் உற்சாகம் கொண்டாடுவார்கள். நம்பிக்கை என்பது, ஒரு விசித்திரமான வஸ்து. அது மானிடர் மனதில் சதா உற்பவமாய்க்கொண்டிருக்கிறது. நம்பிக்கை என்கிற வஸ்து இராவிடில், மானிடர் சதா துக்க சாகரத்தில் மூழ்கினவர்களாயும், கஷ்டத்தில் புரண்டு கிடப்பவர்களாயுமிருப்பார்கள். சென்ற வருஷம் இந்நாளில், பூலோக முழுதிலும் பணநெருக்கடியால் ஜனங்கள் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோதிலும், நமது ஆரோக்கிய தீபிகைமட்டும் விருத்தியடைந்து வருகிறது என்று சொல்லி

சந்தோஷமடைந்தோம். ஆனால், இக்கதையை நாம் இப்போது மாற்றிச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, நமது ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரரின் எண்ணிக்கை ஏறவில்லை என்பதே யாம். இதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நமக்கு விளங்கவில்லை. பணநெருக்கடி இப்போதுதான் நம்மைப் பாதிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறதா? அப்படி இராது. ஏனெனில், பணநெருக்கடி ஒழிந்து எங்கு பார்த்தாலும் ஜனங்கள் கனத்த பையும், சிரித்த முகமுமாகத் தென்படுகிறார்கள். அப்படியானால், ஆரோக்கிய தீபிகை விஷயத்தில் ஜனங்களுக்குச் சலிப்பு உண்டாய் விட்டதா? அதுவுமில்லை. ஏனெனில், நமது “ஆரோக்கிய தீபிகை” என்பதை வற்றாத ஒரு ஊற்று என்னலாம். அதிலிருந்து நீரை ஜனங்கள் குடிக்கக்குடிக்க ஆனந்தமாயிருக்கும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் உண்டாகவே இருக்கலாமோ? சந்தாதாரர்களின் மனோபாவப்படி நாம் நடந்து கொள்ளவில்லையா? என்னமோ அதை

நாம் கண்டறிய முடியாது. காரணம் என்னமாயிருக்கலாம் என்று சிரமப்பட்டு ஆராய்ந்து பார்த்தும் நமக்கு அது தென்

குறித்தும், பொதுஜன ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்கள், பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமான ராஜதந்திரங்கள் இவைகளைப்பற்றி



சுத்தமான காற்றைக்கொண்டு, காசம், தலைவலி, இரத்தமின்மை, ஓய்ச்சல், மட்டித்தனம், தூக்கமின்மை, பசியின்மை முதலிய ஆயிரக்கணக்கான பலவீனத்தை உண்டாக்கும் வியாதிகளை ஒழி. “ஆரோக்கிய தீபிகை”யைப் படி.

படவில்லை. நமது கோட்பாட்டிலும் யும் எழுதிக்கொண்டு வருகிறோம். ஆனால், வாழ்வு ஒன்றுங்காணும். முன்போலவே மனோபாவங்கள் நபருக்கு நபர் பேதப் ஆரோக்கியம், வியாதிகள் இவைகளைக் படும் என்கிறது தெரிந்தவிஷயமே. சிலர்

ஆரோக்கிய விஷயத்தை அனுசரித்ததாயிருந்தாலும், ராஜதந்திரங்களைப்பற்றி எழுதக்கூடாது என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சிலர், ஆரோக்கிய தீபிகையில் ஆரோக்கியம், வியாதிகளின் தடைமுறை இவைகளைமட்டும் எழுதவேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். மற்றும் சிலருக்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள், நூதனமான வியாதிகள் இவைகளைக் குறித்து எழுதினால் திருப்தி. இன்னும் சிலருக்குப் பணநெருக்கடியால் ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் பாதகங்களையும், வேலையில்லாத திண்டாட்டத்தினால் நமது இளைஞர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நன்னடத்தைக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் கெடுதல்களையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்கிற அவா உண்டு. மேற் சொல்லிய எல்லா விஷயங்களைக்குறித்தும் நாம் எழுதியிருப்பதனால் எல்லாருடைய மனோபாவங்களையும் திருப்திசெய்தவராயிருக்கிறோம். சென்றவருஷத்தில் எங்கும் வியாபித்திருந்த பெரியமழையைக்குறித்தும், நூதன வியாதியாகிய ஸெரிப்ரோஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் என்பதைப் பற்றியும் எழுதியிருக்கிறோம். இவை தவிர, ஸ்திரீ வியாதிகள், மலேரியா ஜுரம், ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகளைக்குறித்தும் எழுதியிருக்கிறோம். சென்ற வருஷத்தில் மாதாரு சிசு பரிபாலனம் உள்பட அநேக ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள்

எழுதியுள்ளோம். அவைகளைத் தனித்தனி எடுத்துரைக்க இங்கு இடமில்லை. நூதன வைத்திய ஆராய்ச்சி விஷயமாக பாக்டீரியோ பேஜ் என்னும் கொள்கையைப் பற்றியும், அதனால் கங்காஜலம் பரிசுத்த மடைந்திருக்கிறது என்பதைப்பற்றியும், குழாய்கள் மூலமாய்க் குழந்தைகள் ஜனிப்பதைப்பற்றியும் எழுதியுள்ளோம். ஜன சமூக விஷயமாயும், ராஜதந்திர விஷயமாயும் சென்னையில் குடியிருப்பு வீட்டுப் பிரச்சினை, சேரிப் பிரச்சினை. வெலையில் லாச் சங்கடம் இவற்றைக்குறித்து எழுதியிருக்கிறோம். பூலோகத்தில் பிரசித்தி பெற்ற ராக்வேலஸ் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனத்தைப்பற்றி, நமது வாசகர்கள் தெரிந்துகொள்ளும்படி ஒரு ஆசிரியர் கூற்றில் எழுதியிருக்கிறோம். நமது கொள்கையினின்றும் நாம் கிஞ்சிற்றும் மாறவில்லை என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது. நமது தப்பிதம் இன்னதென்பதையும், இப்பத்திரிகையை விருத்திசெய்யும் விதத்தையும் நமக்குக் காட்டுவது நமது வாசகர்களின்கடமையாகும். ஆகிலும், நமக்கு ஏக்கம் ஒன்றுமில்லை. நம்பிக்கை என்பது நம்மிடம் பூரணமாய்க் குடிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த கஷ்டம் கூடிய சீக்கிரத்தில் விலகி, நமது ஆரோக்கிய தீபிகை மேலும் மேலும் அபிவிருத்தியடைந்து, அதை வாசிப்போர்க்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் உண்டாகும் என்பது நமது முழுநம்பிக்கை.

இப்பது வருஷம்

எல்லோர்க்கும்

ஆரோக்கியத்தையும், சம்பத்தையும் அளிப்பதாக!

“ஆரோக்கியம்” என்பது ஒரு புட்டி மருந்தினால் பெறக்கூடியதன்று. ஒழுங்கான வாழ்வு வாழ்ந்தே அதை அடையவேண்டும்.—ஸர் ஜியார்ஜ் நியூமென்.

ஆரோக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் அனுசரணையான வியாயாமம்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

ஒரு ஸ்திரீயோ, ஒரு மனிதனோ 40 வயது அடைந்ததும், அவசியமான தேக உழைப்பைக் குறைத்து, விளையாட்டையும் வியாயாமத்தையும் குறைத்துவிடுவது வழக்கம். தேகம் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டுமானால், தேகத்திற்குக்கொஞ்சம் அசைவு வேண்டும். இளம் வயதில், சதைகளுக்கு நல்ல சலனம் கொடுக்கப் படுகிறது. சதைகளுக்குச் சலனமும் உழைப்பும் இருந்தால், தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் உற்சாகம் உண்டாகும். தான் அப்போது வலுவடைய ஜீவித் திருப்பதாக அவனுக்கு ஒரு உணர்ச்சி தோன்றுகிறது. இளம் வயதில் காணப்படும் நல்ல உருவங்களுக்குக் காரணம் சதைக்குள்ள விளையாட்டும் உழைப்பும் யாம். கைகால்கள், அடி வயிறு இவைகளின் உறத்த, வளையும்படியான சதைகளினால் இவையொன்றைக்கு வளையக்கூடிய சக்தி உண்டாகிறது.

வயது செல்லச்செல்ல, தேக உழைப்புக்குறைந்து, அதனால் இந்த வளையும் சக்திபோய்விடுகிறது. அப்போது காணப்படும் மாறுதல்களில் இது முதன்மையானது. சதைகள் தடித்துப்போய் வளைக்க முடியாமல் போய்விடுகின்றன. அப்போது தனக்கு முதுமை வந்துவிட்டதாக ஒருவன் உணர்வான். இளமையில் உண்டான உருவம் போய்விடுகிறது. சதைகள் தொங்கிப்போய் துரப்பலமாய் விடுகின்றன. ஆகிலும், கூடியமட்டும் லேசான வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டால், இளம் வயதின் உருவம் திரும்ப வருவதுடன் ஒருவனது ஆரோக்கியமும் அபிவிருத்தியாகும்.

இதற்குத்தக்க வியாயாமங்களை நியமிக்கு முன்னர், இந்த வயதில் என்னவிதமான வியாயாமம் செய்யமுடியுமென்பதைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். முதல்

முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் என்ன வெனில், உனது பூட்டுக்களைப்பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். அவைகளைத் தள்ள முடியுமா, இழுக்க முடியுமா, திருப்ப முடியுமா என்று பார்க்கவேண்டும். பிறகு, உனது பலம், அசைவுடன் எவ்வளவு தூரம் போகும் என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் இந்தப் பரிசோதனைப் பண்ணிப்பார்.

பரிசோதனைகள்.—தரையில் படுத்துக் கொண்டு இயற்கையான அசைவுகளைச் செய்துபார். அதாவது, உன் கால்களை எவ்வளவுதூரம் நீட்ட முடிகிறது; எவ்வளவு தூரம் உன் கைகளை நீட்ட முடிகிறது. உன் தேகத்தைத் தலைமீதும், பிருஷ்ட பாகத்தின்மீதும் தாக்கி, ஒரு வராவதிபோல் வளைத்துத் தூக்கிப்பார். பிறகு, தலைகளை, குதிகால்கள்மீது தாக்கி, உனது முதுகின் வலுவைப் பரிசோதித்துப் பார்.

பிறகு, முகத்தைக் கீழ்ப்புறமாக வைத்துப் படுத்துக்கொள், கைகளைத் தரையில் அமர்த்தி, தலையைப் பின்புறமாக உயர்த்தி மேற்கூரையைப் பார். கீழே தொங்கவிட்டு மறுபடியும் தலையை உயர்த்தி, மற்றொரு தோள் பக்கம் திருப்பு. இம்மாதிரி அநேக தடவைகள் செய். பிறகு, முழங்கால்கள் வெளிப் பக்கம் தெரியும்படியாயும், குதிக்கால்கள் தொட்டுக்கொண்டும் எழுந்து உட்காரு. தலைக்குப் பின்னால் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு வளை. இப்போது முழங்கால்கள் மத்தியிலுள்ள இடத்தில் ஒரு முழங்கை பட்டுக்கொண்டிருக்கட்டும். தலையைத் தாக்கி, முழங்கை இதே மாதிரி அநேக தரம் தொடும்படி செய்து கொண்டேயிரு.

இதனால் உனது முதுகு, கழுத்து, தோட்பட்டைகள் இவைகளின் வளையும்

சக்தியைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். கஷ்டமில்லாமல் தொடும் வரையில் தினம் இம்மாதிரி செய்துகொண்டேயிரு. தினம் இரண்டுதரமோ, அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோ செய். பின்னிட்டுத் தலையை வெகுதூரம் பின்னால் வளைத்து கோர்த்துக்கொண்டிருக்கும் கைகளில் படும்படிச் செய்.

பிறகு, கைப்பிடியில்லாத நாற்காலியில் பின் பக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு, குதிரை சவாரி செய்வதுபோல் உட்காரு. தலைக்குமேலே கைகளைக் கோர்த்துக்

சதைகள் வளைவதற்கான வியாயாமங்களை ஆரம்பத்தில் செய்துமுடித்து, பிறகு சதைகளின் சலனத்திற்கான இன்னும் பலத்த வியாயாமங்களைச் செய்யத் தயாராகவிருக்கவேண்டும். இளம் வயதின் உருவம் திரும்பவும் வரவேண்டுமானால், பின் சொல்லிய வியாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

இளம் உருவைத் திரும்பவும் பெற வேண்டியதற்கானவியாயாமம்:—அசைவுகளில் மிகவும் சலபமானதும், பிரயோஜனப்படும்படியானதுமான அசைவை



மிட்சன் நகரத்துச் சோட்டிகள், டெட் பால் பந்தயத்திற்குத் தயார் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்கள் தம் யௌவன அழகை, வியாயாமத்தினால், முதுமையிலும் காப்பாற்றி வைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்.

கொள். இடுப்பு, பிருஷ்டபாகம் இவை படியும்படி நாற்காலியைமுழங்கால்களால் இறுக்கிக்கொள். பிறகு, வலப்பக்கம் திரும்பி, இரண்டு நிமிஷகாலம் அப்படியே இரு. முதுகெலும்பு திரும்பக்கூடியவிடம், கழுத்தண்டையும் இடுப்பண்டையும் மட்டும் என்பதை இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. அது நன்றாய்த் திரும்பவேண்டியதவசியம். அப்போதுதான் அடிவயற்றிலுள்ள உறுப்புக்களுக்கு நன்மை உண்டாகும்.

பின்சொல்லிய வியாயாமத்தால் அடையலாம். முதுகுப்புறம் படுத்துக்கொள். உன் தலைக்கு மேலே கைகளைக் கோர்த்துக்கொள். மார்பை மேலே வெகுதூரம் தூக்கி உயர்த்து. அதே தருணத்தில் சுவாஸத்தை உட்கொள். பிறகு ஒரு காலே மேலே தூக்கி உதை. அதே மாதிரி மற்றொரு காலையும் உதை. உதைக்கும்போது, மெதுவாய் சுவாஸத்தை வெளிவிட்டு, காற்று முழுதும் வெளிவந்து விடும்படி செய். பிறகு கொஞ்

சம் ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் அதேமாதிரி செய். இந்த அசைவுகள், முன் புறம், பின் புறம் உள்ள அடிவயிற்றுச் சதைகளை வலுவு செய்ய மிகவும் உபயோகமானவை.

இதேமாதிரி உபயோகமுள்ள மற்றொரு வியாயாமம். தண்ணீர்த்தொட்டியின் ஒரு பக்கத்தின் முன்னால் முழங்காவிட்டு, அதைக் கெட்டியாய்ப் பிடித்து, கழுத்து, தலை இவைகளை நீட்டித் திருப்பிக்கொண்டிரு. பிறகு, அதைப் பிடித்துக்கொண்டே குனிந்து எழுந்திரு. குதிக்கால்களைத் தாங்கி உட்கார்ந்து கொண்டு கட்டை விரலை ஊன்றி, இடுப்புப்பூட்டுகள் தாராளமாய் அசையும்வரை அநேகதரம் எழுந்திரு. நிறந்துள்ள கதவைப் பிடித்துக்கொள்வது நலம். ஒரு பக்கத்துப் பிடியை ஒரு கையால் பிடித்துக்கொண்டு, மற்றொரு பக்கத்துப் பிடியை மற்றொரு கையால் பிடித்துக்கொள். குனிந்து எழுந்திரு. அப்படி எழுந்திருக்கும்போது ஒரு காலை முன்னுக்கும், பின்னுக்கும் வலப்பக்கமாய் வெகுதூரம் நீட்டு. பிறகு, அதேமாதிரி மற்றொரு காலை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் இடப்பக்கமாய் வெகுதூரம் நீட்டு. இதே பிரகாரம் மாற்றி மாற்றிச் செய்து கொண்டேயிரு. இதே சமயத்தில் தலையைப் பின்னுக்கும், ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் தள்ளு.

நேரான நிலை வேண்டுமென்றால், பின் சொல்லிய சுலபமான அசைவுகள் பிரயோஜனமாகவிருக்கும். ஒரு மேஜையின் மேலே வைக்கப்பட்டுள்ள அலமாரிக் கெதிரிலே நின்றுகொண்டு, முன்னங்கைகளை குறுக்காக விட்டுக் கட்டிக்கொண்டு, உன்கைகளைக்கொண்டு இழுக்கும் அசைவுகளைச் செய். கால்களின்மேல் அரைவாசி பளுவு போட்டு தேகத்தை உயர்த்து. அதே சமயத்தில், பலமாய் உன் தோள்களைக் கீழே இழு. இதைச் செய்கையில் தலையை, முதலில் எல்லாம் ஒரே பக்கமாயும், பிறகு மத்தியிலும், அதற்கப்புறம் எல்லாம் மற்றொரு பக்கமாயும் பலமாய் பின்னுக்கு இழு. இத்தடவன் முழங்காலை வளைக்கும் அசைவையும் செய்தால் லாபமுண்டு.

உன் கைகளையும் முழங்கால்களையும் கொண்டு கீழேயிறங்கு. அப்போது விரல்களை நீட்டுவது நலம். ஒரு காலைப் பின்னுக்கு உதைத்துத்தள்ளி, மேலுக்கும் கீழுக்கும் ஊஞ்சலாடி இடுப்புப் பூட்டுகளைத் தளர்த்து. மற்றொரு காலைப் பின்னுக்கு அதேமாதிரி தள்ளி, மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்.

இந்த வியாயாமம் இடுப்பைச் சுற்றிவருள்ள கொழுப்பை ஒழிப்பதற்கு உபயோகமாகவிருக்கும்.

மேஜையின்மேல் நீட்டேதல்.—ஒரு மேஜைக்கு முன்னால் நின்றுகொண்டு ஒரு பாதத்தை மேலே இழுத்து மூன்று தரம் முன்னால் பலமாய் வளைத்தாலும் மேற்சொல்லிய பலன் உண்டாகும். ஒவ்வொரு தரமும், இன்னும் முன்னால் கொண்டுபோய் வளைக்கப் பிரயத்தனப்படு. அதை மாற்றி மற்றொரு காலை வளை. அதே சமயத்தில், அடிவயிற்றின் சுவரையும் உள்ளுக்கு இழு. ஸ்திரீகளின் உறுப்புக்கள் இடம் பெயர்ந்து இருப்பதனால் உண்டாகும் நோய்க்கும் அசௌகரியத்திற்கும் இது மிகவும் முக்கியமானது.

தேகத்திற்கு உற்சாகம் உண்டாக்கக் கூடிய அசைவு ஒன்றுண்டு. அது பின் வருமாறு:—முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொள். உன் விரல்களை, உன் குடல்கள் இருக்கும்படியான இடத்தில் அடிவயிற்றின் சுவர்மேல் வை. மெதுவாய் உள்ளே தள்ளு. பிறகு பலமாய் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் இழு. பிறகு அடிவயிற்றுச் சுவரின் மற்றொரு பாகத்தின் மேல் அதேமாதிரி அழுத்தியும், இழுத்தும் செய். இம்மாதிரி அழுத்தியும், இழுத்தும் செய்துகொண்டே வந்தால், இரத்தமும், தேகத்திலுள்ள ரஸங்களும், குடலிலுள்ள வஸ்துக்களும் அங்கே பம்பு செய்யப்பட்டு, அடிவயிற்றின் சதைகளுக்கு வலுவு உண்டாகும்.

பலஹீனமானதும், தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் சதையானதுமான வயிற்றுச் சதையை வலுவு செய்து, குடல் பிதுக்கம் இருந்தால் அதையும் சரிப்படுத்த பின்வரும் வியாயாமத்தைச் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. முதுகுப்பக்கம் படுத்துக்

கொள். பாதங்கள் ஒன்றுக்கொன்று 20 அங்குலதூரம் இருக்கும்படி வைத்துக்கொள். தலையணைக்குமேல் இரண்டங்குலம் தலையை உயர்த்து. இரண்டு கைகளையும் ஒரே பக்கமாக விசையாய் நீட்டு; பிறகு இரண்டு கைகளையும் மார்பின்பக்கம் திருப்பிக்கொண்டுவா. பிறகு இரண்டு கைகளையும் மற்றொரு பக்கம் நீட்டு. இம்மாதிரி 5 அல்லது 6 விசை செய். கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக்கொள். இந்த அசைவுகள் இடுப்பை மிருதுப்படுத்துவதுடன், வயிற்றுச்சதைகளுக்கு வலுவை புண்டாக்கும்.

இந்த வியாயாமங்களைத் தினம்செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. வாரத்திற்கு மூன்று நாளுக்கு விசை செய்தால் போதும். பலன் தெரிந்ததும், எண்ணிக்கையைக் குறைத்துவிடலாம். மேற் சொல்லியபடி ஒருதரம் பிரயத்தனப்பட்டதும், அதை விட்டுவிடக்கூடாது. செய்து கொண்டே வரவேண்டும். இளம் உருவம் வந்தவுடனே இந்த வியாயாமங்களை விட்டு விட்டால், இதுவரையில் செய்த தெல்லாம் விருதாலாய்ப் போய்விடும். சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு மனிதனும் வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வாரத்திற்கு இரண்டுமுறை செய்தால் நல்லது. ஒழுங்கான இடைகளில் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்துகொண்டு வந்தால், சதைகள் தொங்கிப்போவதற்கு ஹேதுவிராது. சதைகள் வளையாமல் இருந்தால் அதுவே முதுமைக்கு அடையாளம். ஆனால், 80 வயதுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள் கூட இன்னும் இளம் வயதுள்ளவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தம் சதையை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்வதற்கேற்ற உபாயம் அவர்களுக்குத் தெரியும். எப்படி, எப்போது வியாயாமம் செய்யவேண்டிய தென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

மாதவிடாயாகும்போது நோய் இருந்தால் அதைச் சமனப்படுத்தும் வியாயாமம்.—40 வயது ஆனவுடனே ஒரு ஸ்திரீக்கு அவள் வாழ்நாளில் மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அப்போது மாத

விடாயின்போது அநேகவித நோய்காணும். இதற்குச் சாதாரணமாய் மயக்க மருந்துகளைக் கொடுத்துச் சாந்தப்படுத்துவது வழக்கம். ஆனால், இது நிரந்தரமான சிகிச்சையன்று. லண்டன் நகரத்து ஸ்திரீ வைத்தியர், நோயுடன் கூடிய மாதவிடாயை ஒழிக்க அநேக வியாயாமங்களைக்கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அவை பின்வருமாறு:—

1. தரையைத் தேய்த்துப் பளபளப்பாக்குதல்.—கைகால்கள் நான்கையும் தரையில் வைத்துக் குனிந்துகொள். வலக்கையை வீசியாட்டு; முழங்கையைக் கெட்டியாய் நிறுத்தி, அர்த்தகோள வடிவமாக தரையைத் தேய்த்துப் பளபளப்புச் செய்கிறமாதிரி முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் வெகுதூரம் ஊஞ்சலாடு. ஒவ்வொரு கையையும் பத்து விசை இம்மாதிரி ஊஞ்சலாடு.

2. வளைத்தல்.—பாதங்களைத் தூர வைத்துக்கொண்டு நிலை. கைகளைத் தலைக்கு மேல் நீட்டு. முன் பக்கம் வளை. முழங்கால்கள் நிமிர்ந்திருக்கும்படிச் செய்து தரையைத் தொடு. முன் நிலைமைக்குத் திரும்ப வா. இம்மாதிரி 8 விசை செய்.

முறுக்குதல்—பாதங்களைத் தூர வைத்துக்கொண்டு நிலை. கைகளைத் தோட்பட்டையின் மட்டத்திற்கு வரும்படி நீட்டு. மார்பை, கைகள் பின்பக்கம் காட்டும் வரையில் முறுக்கு. இதே மாதிரி இடது கை பின்பக்கம் காட்டும்படி முறுக்கு. இம்மாதிரி 10 தரம் விசையாய்ச் செய்.

வீசியாட்டுதல்—பாதங்களைத் தூர வைத்துக்கொண்டு நிலை. தலைக்குமேல் கைகளை நீட்டு. தேகத்தையும் கைகளையும் இடதுபக்கமாயும் வலதுபக்கமாயும் வீசியாட்டு. மெதுவாய் 10 விசை இம்மாதிரி செய்.

3. ஓடம் விதேதல்.—தரையில் உட்கார்ந்து முழங்கால்களை நேராக நீட்டி, பாதங்களைச் சுவற்றின்மேல் தாங்கும்படி செய். முன் பக்கமாகக் குனிந்து முழங்காலைக் கொஞ்சம் வளைத்துச் சுவற்றை விரல்களின் பூட்டுகளால் தொடு. இதே மாதிரி ஒழுங்காய் 10 விசை செய்.

வலது பக்கத்திலிருந்து இடது பக்கமும், இடது பக்கத்திலிருந்து வலது பக்கமும்.—பாதங்களைத் தூரவைத்துக் கொண்டு நின்று வலக்கையைக் கூடுமான வரையில் வீசியாட்டு. வலது கையை மேலே கொண்டு வந்து குனிந்து இடது பாதத்தைத் தொடு. இம்மாதிரி 6 விசை செய். இதே மாதிரி இடதுகையையும், வலது காலையும் கொண்டு செய்.

5. தரையைத் தட்டேதல்.—குதிக் காலின்மேல் உட்கார்ந்துகொண்டு முழங்காலிட்டுக்கொள். தேகத்தை முறுக்கி, இரண்டு கைகளாலும் இடது பக்கம் தரையைத் தட்டு. நேராக முழங்காலிட்டுக்கொள். பிறகு அதேமாதிரி வலப் பக்கம் செய். இம்மாதிரி ஒவ்வொரு பக்கமும் 8 தரம் செய்.

6. அவரையைப் பொறுக்குதல்.—அவரையைப்போல் 20 சிறு வஸ்துக்களை தரையில் இறைத்து விடு. ஒவ்வொன்றாய்ப்பொறுக்கி, தலையின்மேலுள்ள ஒரு தட்டின்மேல் வை. கைகளை மாற்றிமாற்றி உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இதைக் கூடுமானவரையில் ஜடுதியில் செய்ய வேண்டும்.

மேற்சொல்லிய வியாயாமங்களை நோயுடன் கூடிய மாதவிடாய்க் காலத்தில் செய்துகொண்டே வந்தால் சௌகரியம் ஏற்படும். இது நிரந்தரமாயிருக்கும். மருந்துகள் அனாவசியம்.

சில வருஷ காலங்களாக, ஹிருதயத்தின் வலுவை அதிகரிப்பதற்காக வைத்தியர்கள் அநேகவித வியாயாமங்களைக் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். ஒருவனுக்கு வயது செல்லச் செல்ல, ஹிருதயம் வேலை செய்யாமல் திடீரென்று நின்றபோவதையும், ஹிருதயம் பலவீனப்பட்டுப்போவதையும் யோசிக்குமிடத்து, சில வியாயாமங்களினால் அதை வலுப்படுத்தக் கூடும் என்பதைக் கேட்க மனதிற்கு ஒரு திடம் உண்டாகிறது. ஹிருதயம் என்பது சதையாலான ஒரு உறுப்பு. மற்ற சதைகளைப்போலவே தக்க வியாயாமங்களினால் அதைப் பலப்படுத்தவேண்டும்.

ஹிருதய நோயுள்ள ஸ்திரீகள் கூட, இந்த வியாயாமங்களினால் செளக்கிய மடையலாம். வாஸ்தவத்தில், நோய்ப்பட்ட ஹிருதயத்தை வலுவு செய்ய சில வியாயாமங்களைச் சிபார்சு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஹிருதயம் பலவீனப்பட்டுப் போயிருந்தாலும் கூட, இதில் சொல்லிய முறைப்படி இந்த வியாயாமங்களைச் செய்து வந்தால், அதனால் அபாயம் ஒன்றுமிராது.

வியாயாமத்தினால் ஹிருதயத்தைப் பலப்படுத்தல்.—ஹிருதயத்தின் வலுவை அதிகப்படுத்த வேண்டுமானால், இரண்டு வித வியாயாமங்கள் உண்டு. ஒன்று, லேசான வியாயாமம்; மற்றொன்று கடினமான வியாயாமம். லேசான வியாயாமத்தினால் ஹிருதயத்தின் தொழில் மிதமாய்த் தூண்டப்பட்டு, நாட்பட்டு பலன் ஏற்படும். டாக்டர் ஷாட், ஹிருதயத்தைப் பலப்படுத்த லேசான வியாயாமங்கள் சில ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். இவைகளை இதுகாறும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்தன. இன்னும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. அதனால் நல்ல பலன் உண்டாயிருக்கிறது. இந்த வியாயாமங்கள் பின் வருமாறு:—

1. கைகளைப்பக்கத்திலிருந்து வெளிப் பக்கம் மெதுவாய் உயர்த்து. தோட்பட்டைகளையும், கைகளையும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்கும்படி பார். கொஞ்சநேரம் பொறுத்து அவைகளை மெதுவாயிறக்கு.

2. தேகத்தைக் கூடியமட்டும் வலப் பக்கமாக வளை; பிறகு, இடப்பக்கம் வளை.

3. தேகத்திலிருந்து பக்கவாட்டாக, ஒருகாலை கூடியமட்டும் நீட்டு. இந்த வியாயாமம் செய்வன், ஒரு நாற்காலியைப் பிடித்துக்கொண்டு, கெட்டியாய் நின்றகொண்டிருக்கவேண்டும். பிறகு, காலைப் பின்னுக்கு இழுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இதேமாதிரி, மற்றொரு காலைக்கொண்டும் செய்யவேண்டியது.

4. கைகளைத் தேகத்திற்கு முன்னால் உயர்த்தி, தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு வரும்படிச்செய்து, பிறகு கீழே விட்டு விட வேண்டியது.

5. கைகளை இடுப்புகளின்மேலே தங்கும்படிச்செய்து, தேகத்தை எவ்வளவு வளைக்கக்கூடுமோ, அவ்வளவு முன் பக்கமாக வளைத்து, லேசான நிலைமையில் எழுந்து நிற்க வேண்டியது.

6. ஒரு காலை உயர்த்தி, முழங்காலை கூடுமானவரையில் முன் பக்கம் லேசாக இருக்கும்படிச்செய்து, பிறகு பின் பக்கம் கொண்டுவர வேண்டியது. மற்றொரு காலைக்கொண்டும் அதேமாதிரி செய்ய வேண்டும்.

7. கைகளை இடுப்புகளின்மேல் வைத்துக்கொண்டு, கூடியமட்டும் வலது பக்கமாக முறுக்கு. பிறகு அதேமாதிரி இடது பக்கம் செய்.

8. கைகளை ஒரு நாற்காலியின்மேல் வைத்து, முதுகை வலுவாயும் நேராகவும் இருக்கச்செய்து ஒரு காலை பின்பக்கமாக கூடியவரையில் உயர்த்து. அதேமாதிரி மற்றொரு காலுடன் செய்.

9. முஷ்டி பிடித்துக்கொண்டு கைகளை வெளிப்பக்கம் நீட்டு. பிறகு உட்பக்கம் தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டு.

10. முழங்காலைத் தேகத்தின் பக்கமாய் உயர்த்தி காலை நீட்டு. மற்றொரு காலையும் அதேமாதிரி செய்.

11. விரல்களை நீட்டி, கைகளை வெளிப் பக்கமாகவும், பிறகு உட்பக்கமாகவும், தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டு.

12. காலை முழங்காலிலிருந்து பின்பக்கமாக வளைத்து, பிறகு நேரக்கு. அதேமாதிரி மற்றொரு காலைக்கொண்டும் செய்.

13. முழங்கையிலிருந்து ஒவ்வொரு முன்னங்கையையும் வளைத்து நேரக்கு.

14. பக்கங்களிலிருந்து கைகளை முன் பக்கமாகவும், மேல்பக்கமாகவும் கொண்டு வந்து, பிறகு கீழ்ப்பக்கமாக எவ்வளவு தூரம் போகுமோ, அவ்வளவு தூரம் கொண்டுவர. முழங்கைகளும், கைகளும் நேராக இருக்கவேண்டும்.

15. கைகளைத் தோட்பட்டைமட்டத்திற்குக் கொண்டுவந்து, பிறகு முழங்கைகளிலிருந்து உட்பக்கமாக வளைத்து நீட்டு.

16. கைகள் முன் பக்கம் தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு இருக்க கைகளை நீட்டி, பக்கவாட்டங்களில் அவைகளை விரித்து ஒன்றாய்ச் சேர்.

17. முழங்கைகளிலிருந்து கைகளை வளைத்து, வெளிப்பக்கமாக உயர்த்தி நீட்டு.

மேலே சொல்லிய வியாயாமங்கள் யாவும் மிகவும் லேசானவை. மற்ற லேசான வியாயாமங்கள், நடத்தல், கல்பில் சுற்றுதல், கிரிக்கெட் விளையாடுதல் முதலியனவாம். இவைகளை அதிக கஷ்டப்பட்டு செய்யவேண்டிய தில்லை.

சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய வேண்டிய வியாயாமங்கள்தாம் முக்கியமானவை. லேசான வியாயாமங்கள் யாவையும் செய்து முடித்து, அதில் தேற்றிப்பிறகு தான் இந்த வியாயாமங்களை எத்தனிக்க வேண்டும். டம்பெல்கள், மெத்தை ஏறுதல், கயிறு தாண்டுகல், ஓடுதல் முதலிய வியாயாமங்களில் தேகமுழுதிலும் அசைவதனால் இவை சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களில் சேராதவையாகும். இவை ஹிருதயத்தை வலுப்படுத்தும். டம்பெல் சுழற்றுவது சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களில் ஒன்றாகும். (டம்பெல் எடை ஒன்று முதல் 15 பவுண்டு வரை இருக்கலாம்). இதைப் பாதங்களுக்கு இடையில் கொண்டுவந்து, தலைக்குமேலே கொண்டுபோய் நிறுத்தாமல் சுழற்ற வேண்டும். மற்றொன்று, ஒவ்வொரு கையிலும் ஒவ்வொரு டம்பெல் வைத்துக் கொண்டு உட்கார்ந்துகொண்டோ, நின்று கொண்டோ முன்னங்கைகளை மாற்றி மாற்றி வளைத்தல். முன்னுவது இரண்டு பெல்களை மாற்றி மாற்றித் தலைக்குமேலே கொண்டுபோதல். இவைதாம் முக்கியமான மூன்று அசைவுகள். ஒவ்வொரு வியாயாமமும் 5 முதல் 20 அசைவுகள் இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு அப்பியாஸம் ஆனவுடன், களை போகும் வரையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வியாயாமமானது, ஹிருதயத்தின் சதைக்குச் சுத்தமான நல்ல இரத்தத்தைக் கொண்டுவருவதனால், ஹிருதயத்திற்கு அதனால் நல்ல பலனுண்டு. இதன் மூலமாய் ஹிருதயம் நன்றாய்ப் போஷிக்கப்பட்டு, அதிகமாய் கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. ஹிருதயத்தின் போஷணை விருத்தியானால், அதன் சதைகளின் நரகங்களுக்கு வலுவூண்டாகிறது. அதனால் அதன் சதைக்கே

சொல்லவேண்டும். அதிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளித்தள்ள, அதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு சக்தியை அது இழந்துபோகிறது. அதற்கு மறுபடியும் போஷணை வேண்டும். குடல்களில் கீனமும் உருண்டையுமான சதைகள் அநேகம் இருக்கின்றன. எப்படி வியாயாமங்களினால் சதைகளுக்குப் பலன் உண்டோ, அதே மாதிரி குடல்களுக்கும் பலன் உண்டு.



ப்ரேக் நகரத்திலுள்ள பெண் வியாயாமிகள், வியாயாமங்களைச் செய்து காட்டுதல்.

வலுவூ உண்டாகிறது. படிப்படியாய்ச் செய்யும் இந்த வியாயாமங்களினால் ஹிருதய நோயால் வருந்துவோர்க்கும், ஆரோக்கியமுள்ள ஹிருதயம் உள்ளவர்களுக்கும் அதிக வலுவூ ஏற்படுகிறது.

வியாயாமங்களினால் மலச் சிக்கலைச் சொஸ்தம் செய்தல்.—மலச்சிக்கலுள்ள குடலை போஷணையற்ற குடல் என்று

குடல்களுக்கு இரண்டுவிதமான வியாயாமங்கள் உண்டு. ஒன்று மெதுவானது. மற்றொன்று சுறுசுறுப்பானது. இந்த மெதுவான தொகுதியில் அடிவயிற்றுச் சதைகளைப் பிடித்து விடுதல் ஒன்றாகும். அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னே டாக்டர் ஸாலி என்பவர், பிடித்து விடுவதற்காக பிரங்குக்குண்டு உபாயத்தை ஏற்படுத்தினார். அது யாதெனில், ஒரு பிரங்

கிக்குண்டோ, அல்லது மூன்று முதல் ஐந்து பவுண்டு எடையுள்ள யாதாகிலுமொரு குண்டையோ எடுத்துக்கொண்டுப் பள்ளால் துண்டினால் மூடப்பட்ட கோலன்மேல் அதை உருட்டுதலேயாம். அதைக் கீழ் அடிவயிற்றின் வலது பக்கத்திலிருந்து அடிவயிற்றின் இடதுகீழ் பக்கமாக உருட்டவேண்டியது. இதைத் தினம் எழுந்தவுடன் 30 முதல் 60 வரை செய்யவேண்டியது.

ஜனங்கள் அதிகமாகப் பழகுவது சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களாகும். இதில் அநேகவிதங்கள் உண்டு. சுலபமாய்ச் செய்யக்கூடியது யாதெனில், நிற்கும் நிலையிலிருந்து, வலது முழங்காலையுபர்த்தி கையைக் கோர்த்துக்கொண்டு, அதைப் பிடித்து அடிவயிற்றின்மேல் அழுக்கு வதேயாம். முழங்காலைத் தொங்கவிட்டு, அதேமாதிரி மறுபடியும் செய். மற்றொன்று: தேகத்தைக் கீழ்ப்பக்கம் வெகு தூரம் வளை. கூடியமட்டும் தேகத்தை இரட்டத்தனியாகச் செய்துகொள். கைகளை தொடைகளின் இடையில் விட்டுக் கொள். முழங்கால் கொஞ்சமாய் வளைந்திருக்கட்டும். இந்த வியாயாமம் செய்யும்போது கைகள் நேராகவிருக்கட்டும். மற்றொரு வியாயாமம்: நிற்கும் நிலைமையில் முன்பக்கம் வளைந்துகொண்டு, வலது கையால் கல்லீரலின்மேல் அழுக்கி, பிறகு முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் போவது. நேராக நிற்கும்போது திடீரென்று வலது கையை எடுத்துவிட வேண்டியது. இடது பக்கம் வளையும்போது மாற்றிச் செய்ய வேண்டியது.

மலச்சிக்கலடைந்த குடலை போஷிப்பதற்கான இதர, சுவல்பமான, உபயோகமுள்ள வியாயாமங்கள் பின் வருமாறு:—

முதுகு பக்கம் படுத்துக்கொண்டு, அடிவயிற்றின்மேல் கைகளைக் குறுக்காகக் கட்டிக்கொள். தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் உயர்த்தி பிறகு தாழ்த்து. இதேமாதிரி மறுபடியும் செய். இதை 10 விசை செய். வியாயாமம் ஆனவுடன், தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் மேலே வைத்துக்கொண்டு, கையின் துனிகளால்

அடிவயிற்றையும், கீழ் விலாவெலும்புகளையும் தட்டு. மற்றொரு விதம்: தரையில் மல்லார்த்து படுத்துக்கொண்டு, பக்கங்களில் முழங்கைகளை வைத்துக் கொண்டு, கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் கோர்த்துக்கொண்டு இடதுகாலைத் தாக்கு. இதே சமயத்தில் தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் தூக்கி, வலது முழங்கையால் இடது முழங்காலைத் தொடு. கீழே விட்டு மறுபடியும் அதேமாதிரி செய். இன்னொரு விதம்: மல்லார்த்து படுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை மேலே கொண்டுவந்து கோர்த்துக்கொள். சவாசம் வெளிவிடும்போது அவைகளைக் கீழே கொண்டுவந்து, தலையை மேலே தூக்கி, முழங்கால்கள் வரையிலும் நீட்டவேண்டியது. பிறகு விட்டு விட்டு, சவாஸத்தை உட்கொண்டு மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்ய வேண்டியது.

பிராணயாமத்தின் விசேஷம்.—ஒருவனுக்கு நர்ப்பதுவயது ஆனபிறகு, பிராணயாமம் மிகவும் உபயோகமானது. பிராணயாமத்தினால் காற்று சரியாய் நுரையிலில் சேருகிறது. தேகத்திற்குப் பிராணவாயு வேண்டியவளவு உட்கொண்டால், தேகத் தொழில் ஒவ்வொன்றும் விருத்தியாகும்; தேகமும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும்; சவாஸித்தல் சரியாகவிருந்தால், சரியானபடி பேசலாம், சரியானபடி பாடலாம். பிராணயாமத்தினால் தொனியும் விருத்தியடைந்திருக்கிறது. பாடகர்களுக்கு நன்றாய் சவாஸிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது.

பிராணயாமம் செய்வது வெகுசலபம். பாதங்களை நேர்க்கோணமாக வைத்துக் கொண்டு நில். குதிக்கால்கள் ஒன்றுசேர்ந்திருக்கட்டும். முழங்கால்கள் விரிந்திருக்க வேண்டும். அடிவயிறு உள்ளுக்கு இழுக்கப்பட்டவேண்டும். கழுத்து நேராகவிருக்க வேண்டும். தலை உயர்த்தி இருக்கவேண்டும். வாய் மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும். கண்கள் முன்பக்கமாயும், கொஞ்சம் மேலேயும்பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். தோட்பட்டைகள் பின்பக்கமாக இருக்கவேண்டும். கைகள் சாதாரணமாய் தொங்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

விரல்கள் நீட்டிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த நிலையில் இருந்துகொண்டு சவாஸத்தை உள்ளுக்கு இழுத்து, முழுதிலும் வெளியே விடு. ஒரு நிமிஷத்திற்கு 16 முதல் 18 வரையில் செய்தால் போதும்.

இதற்கு ஒரு மாறுதல் உண்டு. அதாவது: கால் கட்டை விரல்களால் நின்று கொண்டு கைகளை உயர்த்தி, தோட்டை மட்டத்திற்கு வரும்படிச் செய்து, ஆழ்ந்த சவாஸம் எடுக்கவேண்டியது. சவாஸத்தை வெளிவிடும்போது குதிக்காலுக்காகத் தாழ்த்தி, கைகளைப் பக்கங்களில் இறக்கிவிடு. மற்றொரு மாறுதல் யாதெனில், கைகளை வெளிப்பக்கமாகச் சுற்றி, தோட்டைகளைப் பின்னால் கொண்டு போய், ஆழ்ந்த சவாஸம் எடுக்கவேண்டியது. கைகளை முன் நிலைமைக்கே கொண்டுவந்து சவாஸத்தை வெளிவிடு.

அநேக சந்தர்ப்பங்களில், மருந்துகளைக் காட்டிலும் வியாயாமம் மிகவும் உபயோகமாயுள்ளன. தேகம் அநேகமாய் சதைகளாலானது. அவை சரியான ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், அப்போதைக்கப்போது அவைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். அதற்கு வியாயாமம் கொடுக்காவிட்டால் அந்தம் கெடும்; வளையாது. முடிவில் அதன் தொழிலை சரிவரச் செய்யாது. தினம் வியாயாமம் செய்யவேண்டுமென்கிற நிபந்தனை இல்லை. ஆனால், ஒழுங்கான இடைகளில் செய்யவேண்டியதவசியம். 40 வயதானவுடன் ஸ்திரீகளும், அநேக புருஷர்களும் சுறுசுறுப்பில்லாமல் இருக்கிறார்கள். இதுவே அசௌகரியத்திற்குக் காரணம். 40 வயதிற்குமுன் வியாயாமம் செய்வதைக்காட்டிலும் அதற்குப் பின் மிதமாய் வியாயாமம் செய்வது அத்தியாவசியமானது.

நமது மேன்மையான பற்கள்

ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி., பி.எஸ்.,

பவுங்கிடி, பர்மா.

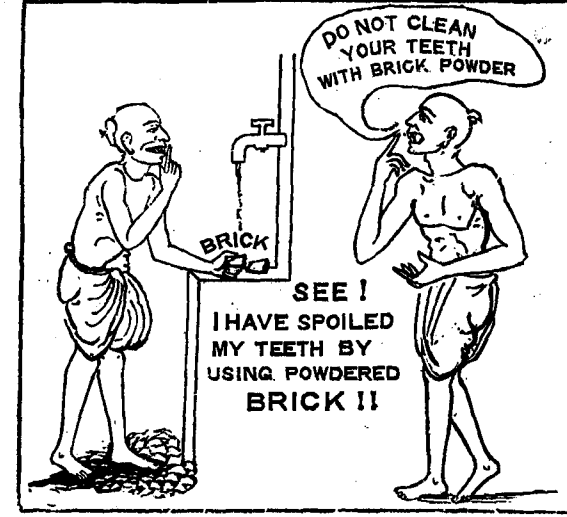
பற்களை முகத்திற்கு ஒரு ஆபரணம் என்று சொல்லலாம். அது வாய்க்கு அந்தம் கொடுப்பதுடன், முகத்திற்கும் அழகைக் கொடுக்கிறது. பல்லில்லாத வாயிலும் அல்லது ஒடிந்த பற்களுள்ள வாயிலும் துர்நாற்றம் எப்போதும் வீசிக் கொண்டிருக்கும். அருகிலுள்ள ஸ்நேகிதர்களுக்கும் பந்துக்களுக்கும் அது அஸங்கியை உண்டுபண்ணும். பல்லில்லாத மனிதனுடைய முகம் அவலக்ஷணமாய் இருக்கும்.

ஒருவனுடைய அழகிற்கு முகம் முக்கிய காரணமாதலால், பொதுவாய் ஜனங்கள் 'அழகிற்கு அறிகுறி முகம்' என்று சொல்வது தவறாகாது. இந்த அழகில் பற்களும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, கதை எழுதுவோரும், பாட்டு கட்டுவோரும் 'முத்துப்போன்ற பற்கள்' என்று வர்ணிப்பது வழக்கம்.

பற்களின் பெருமை ஸ்திரீகளுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். லினிமாவில் நடிக்கும் சில ஸ்திரீகள் பற்களை வெகுவாய் மதிக்கிறார்கள். அதை இன்வியூரும் செய்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, பற்கள் இயற்கையில் மானிடர்க்கு ஏற்பட்ட அழகான ஆபரணங்களாகும். இதுமட்டும் அன்று. இதற்கு முக்கியமான குணங்கள் இன்னும் அநேகம் உண்டு. அவை யாவை?

பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. தேக வலுவிற்கு ஆகாரமே காரணம். ஆகாரம் உபயோகப்படுவதானால், தேகத்தில் நன்றாயுறிஞ்சப்படவேண்டும். ஆகாரம் தேகத்தில் கலப்பதற்குமுன் அது அநேகவித மாறுதல்கள் அடையவேண்டும். முதலில் ஆகாரத்தை வாயில் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு அதை விழுங்கவேண்டும். அதன் பிறகு, அது இரைப்பையிலும் குடல்களில்

லும் ஜீரணமாகவேண்டும். குடல்கள் மூலமாய் அது இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். கடைசியாக, அது இரத்தத்தில் கலந்து தேகம் முழுதிற்கும் போஷணைத் திரவியங்களைக் கொடுக்கும். கடைசியாகச் சொன்னதுதான் ஆகாரத்தின் முக்கிய தொழில். அதாவது, ஒவ்வொரு செல்லுக்கும் ஆகாரம் போய்ச் சேரவேண்டும். முன் சொன்ன முறைகள் யாவும் இத்தொழிலிற்கு அனுசாரணையானவை. இந்த முறை முதலில் வாயில் ஆரம்பிக்கிறதென்று இப்போது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. "ஆரம்பம் சரியாயிருந்தால், பாதிவேலை முடிந்த மாதிரி" என்று ஒரு வசனம் உண்டு. இந்த வசனம் இங்கு நன்றாய்ப் பொருந்தும். இயற்கையில் ஏற்பட்ட இந்த சரியான இயந்திரத்தில் பற்கள் ஆகாரத்தை உடைத்து அறைக்கின்றன. நாக்கு அதைப் புறட்டுகிறது. உமிழ்நீர் அதை மிருதுவாக்கி, அனுகூலமாகிய சில ரஸாயன மாறுதல்களைச் செய்கிறது.



செங்கற்பொடியைக்கொண்டு பல் துலக்காதே! நான் அவ்வாறு செய்து என் பற்கள் எல்லாம் உடைந்துபோய்விட்டன பார்!

கிறது. அதனால் செல்லுகளுக்கு ஆகாரம் மட்டுப்பட்டுப்போய், ஆரோக்கியங்குன்று கிறது.

ஆனதுபற்றி, நல்ல பற்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமானவை.

இதை திருப்பிச்சொன்னால், கெட்ட பற்களினால் வியாதி உண்டாகிறது.

கெட்ட பற்களை, விஷத்தைத் தயாரிக்கும் ஒரு தொழிற்சாலை என்னலாம். வாயில் உண்டாகும் விஷம் அநேகவித வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம்.

ஆகாரத்தை செவ்வையாய்க் கடித்து மென்று தின்பது பற்களின் முக்கியமான தொழில். பற்கள் உள்ள பிராணிகள் பற்களை இதற்காகவே உபயோகப்படுத்துகின்றன. பற்களைத் துர்விதியோகப்படுத்தும் பிராணிகள்காண்பது அரிது. மனிதன் ஒரு வந்தான் பற்களைச் சரியானபடி உபயோகிக்கிறது இல்லை. இதனால்

உண்டாகும் கஷ்டம் எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதனால் நோயும் வியாதியும் அநேகம்.

இதனால் ஆகாரம் ஒரு மிருதுவான உருண்டையாகிறது. இதை நாம் சுளுவாக விழுங்குகிறோம். இரைப்பையும் அதை ஆனந்தமாக வாழேற்கிறது. இந்த உருண்டை ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. பற்கள் உடைந்தோ, ஆடிப்போயோ அல்லது நோய்ப்பட்டோ இருந்தால் ஆகாரம் இம்மாதிரி உருண்டையாவது கஷ்டம். உடைபடாத கடினமான ஆகாரத்தை விழுங்கினால், அது இரைப்பையில் ஜீரணமாவது கடினமாய் விடுகிறது. அல்லது அங்கிருந்து வார்தியாய் விடு

பற்களுக்கு மற்றொரு தொழிலுண்டு. அது மானிடர்க்கே உரித்தானது. அதாவது, அவர்களிடமே அது விரிந்தியாவது. மனிதன் பேசும் பிராணி. பேசுவதற்கு பற்கள் அவசியமானவை. சில முக்கியமான எழுத்துக்களை உச்சரிக்க, முன் பற்கள் செவ்வையாயிருந்தால்தான் முடியும். அவை, ஈ, ஜீ, தி, டி, த, தா, (e, g, t, d, th, dh) முதலி

யன. பற்கள் இருந்தால்தான் சில சப்தங்களை உச்சரிக்க முடியும். குழந்தைகளுக்கும், கிழவர்களுக்கும் பற்கள் இராததால் அவர்கள் தொனியே வேறுமாதிரியாகவிருக்கும். எழுத்துக்களை உச்சரிக்க பற்கள் முக்கியம் என்று ஏற்படுகிறது.

முடிவில், நல்ல பற்கள்

- (1) இயற்கை அழகிற்கு ஆபரணம் போன்றவை.
- (2) ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதிரை.
- (3) நன்றாய்ப் பேசுவதற்கு உபயோகமானவை.

அழகு, ஆரோக்கியம், நல்ல பேச்சு இவை ஒருவன் வாழ்நாளுக்குச் சந்தோஷத்தை அளிக்கக்கூடியவை. நல்ல பற்கள் இருந்தால், அவையே பெருந்த செல்வம். அவைகளுக்கு ஒருவிதத் தீங்கும் வராதபடி காப்பாற்றவேண்டும். இவற்றிற்குத் தீங்கு வந்தால், அழகே போய்விடும். ஆரோக்கியம் குன்றும்; பேச்சுக்கும் கஷ்டம்; எல்லாவித தொழில்களுக்கும் கெடுதல் உண்டாகும். அநேக சர்க்கார்களும் இதைக் கண்டறிந்து அவர்கள் சட்டதிட்டங்களில், பல்லுக்கு ஒருவன் ஏதாவது கெடுதல்செய்தால், அதைப்பெருத்த

காயத்தில் சேர்த்திருக்கிறார்கள். ஆனது பற்றி, ஒருவன் மற்றவனது பல்லைச் சுளுவில் உடைக்க முடியாது. ஆனால், அவன் தன் பல்லைத்தானே உடைத்துக் கொள்ளுகிறான்.

இதில் அவனுக்குச் சர்க்கார் தண்டனை கிடையாது. ஆகிலும், வேறுவிதமான தண்டனை கண்டிப்பாய் உண்டு. அவ லக்ஷணமான வாய், துர்க்கந்தமான சுவாஸம், வாய், பற்கள் இவைகளில் நோய் ஆகிய இவை முதல் தண்டனை. அஜீரணம், மலச்சிக்கல், ஒய்வு, தேகத்தில் வாயு வினாள் பிடிப்பும் நோயும் ஆகிய இவை முதலியன நாட்பட்டு வரும் கஷ்டங்கள். அசுத்தமான பற்களினால் தொண்டை அசுத்தமாகும்; காதுகளில் அசுத்தம் ஏற்படும். சில கேஸுகளில் இரத்தம், ஹிருதயம் இவற்றையும் விஷப்படுத்தும். இவை பெருந்த தண்டனை. ஆனால், இதைத் தடுக்கலாம். இதைத் தடுக்க வேண்டியதற்கு வாய் சுகாதாரத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு வரும் அதைத் தெரிந்துகொண்டு, அதன் படி சிரத்தையாய் நடக்கவேண்டும். டாக்டரையோ, பல் வைத்தியரையோ அனுசரித்தால் அவர் சொல்லுவார்.

சுத்தமான குடல்கள்

ஆர். ராஜகோபாலன், பி.ஏ.

மானிட தேகத்தின் ஜீரணக்கருவிகளை பூமியின் கீழே கட்டப்பட்டிருக்கும் சாக்கடைக்காலுக்கு ஒப்பிடலாம். சதை, சர்மம் இவைகளின் அடியிலுள்ள வஸ்து, சாக்கடைச் சேறுபோல் துர்க்கந்தம் வீசிக்கொண்டும், அஸங்கியையாய்மிருக்கும். சாக்கடைக்கால் சேறு ஒரே இடத்தில் தங்கிவிட்டால், எப்படி அழகி அது நாற்றமெடுத்துப்போகுமோ, அப்படியே நமது குடல்களில் தங்கியுள்ள ஆகார சேஷங்களிலிருந்து துர்க்கந்தமான காற்றுகள் உண்டாகும். தேகம் ஆரோக்கியமாயிருந்தால், அதிலுள்ள நரம்புகள், சதைகள் யாவும் கிரமமாய்த் தம் தம் வேலை

யைச் செய்து, இந்த மானிடதேகத்தின் சாக்கடைக்கால் அப்போதைக்கப்போது சுத்தமாகும். மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிறு உப்பளம் முதலிய வியாதிகளுக்குக் காரணம், ஆகாரம் மட்டாய் உறிஞ்சப்படுவதும், கழிவிடைகள் சரிவரப்போகாததுமேயாம்.

கழிவிடைகளும், இரைப்பையில் ஜீரணமாகாத ஆகாரமும் தடைபட்டிருப்பதால் வயிறு உப்பளம் உண்டாகிறது. அவைகளில் உற்பத்தியாகும் வாயுக்கள் கரிமலவாயுவும், சதுப்பு நிலத்தில் உற்பத்தியாகும் மார்ஷ் காஸும் ஆகும். ஒரு

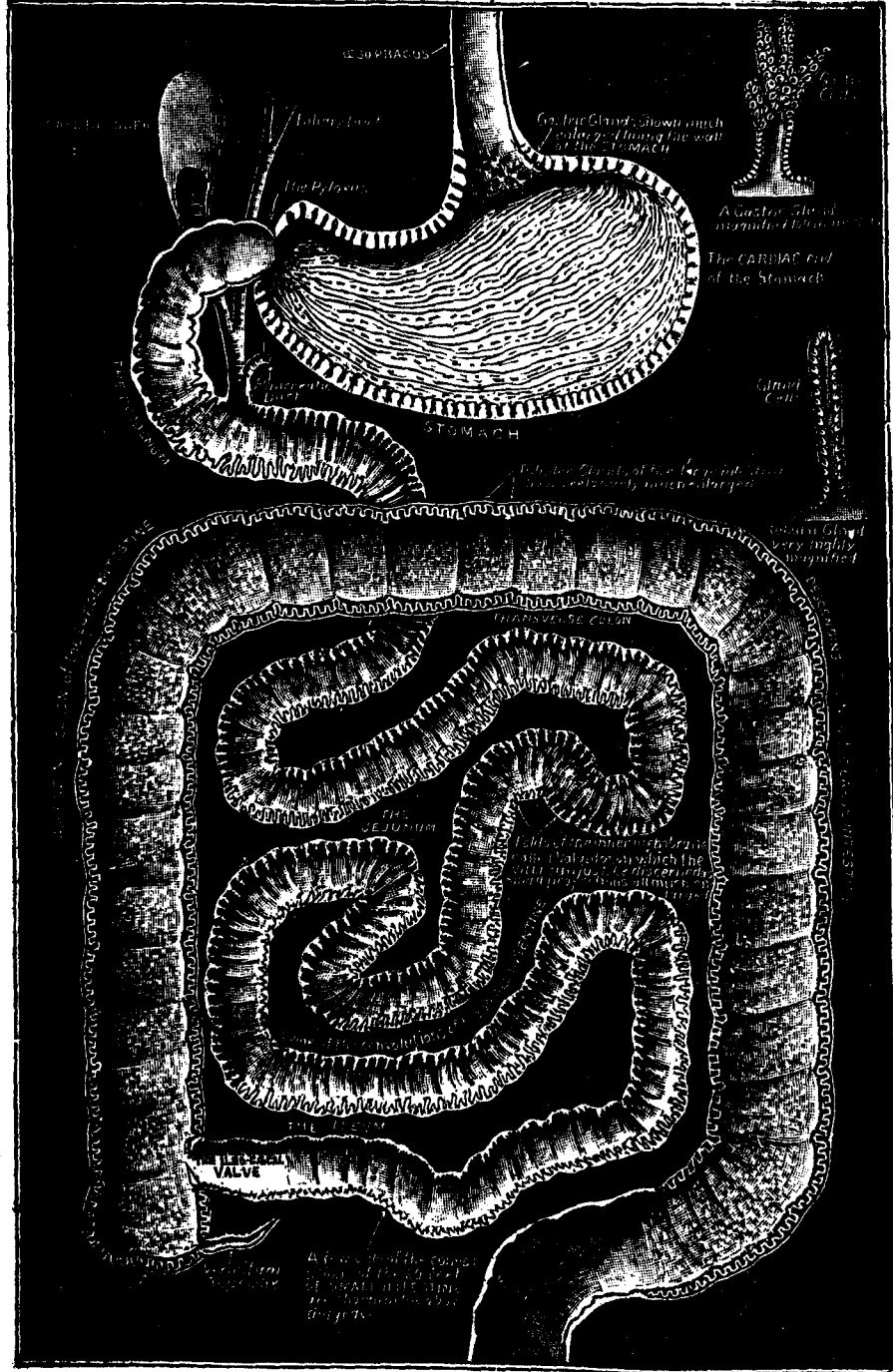
பத்திரிகையில் ஒரு கேஸ் தாக்கலாயிருந்தது. அதாவது: ஒருவனுக்கு வெகுகாலமாக இரைப்பையில் வாயு தங்கிக்கொண்டிருந்தது. ஒருநாள் அவன் ஸினிமா பார்க்கப்போயிருந்தபோது, ஸிகரெட் பிடிக்க வத்திக்குச்சியைக் கீற்றினான். அதே சமயத்தில் எப்பம் வந்தது. அந்த வாயு தீயின்மேல் படவே படென்று வெடித்து, கையிலிருந்த சிகரெட் ஹாலுக்கு அந்தண்டைபக்கம் போய் விழுந்ததாம். இதனால் இரைப்பையில், மார்ஷ் காஸ் இருக்கிறதாக நன்றாய் ஏற்படுகிறது. மற்றொரு கேஸ்: ஒரு மாட்டுக்கு வயிறு உப்பிப்போயிருந்தது. அதை மாட்டு வைத்தியர் இரைப்பைக் குழாயைக்கொண்டு சொஸ்தமாக்கினார். அவர் மிக புத்திசாலி. அந்தக் குழாயின் முனையில் ஒரு வத்திக்குச்சி கீற்றிவைத்தார். அப்போது அதிலிருந்து நீலநிறமான ஜுவாலை கிளம்பிற்று. அதில் மார்ஷ் காஸ் இருப்பதற்கு அதுதான் அடையாளம். வயிறு சுத்தமில்லாதிருக்கும் போது, வாயிலிருந்து அழுகிப்போன முட்டை அல்லது அழுகிப்போன தேங்காய் நாற்றம் உண்டாவதை ஒவ்வொரு வரும் உணர்ந்திருக்கலாம். அந்த கேசுகளில், குடல்களை சுத்தஞ்செய்து மிதமான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

போஷணக்குறைவினாலும், ஆகாரம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுதல் மட்டாய் இருப்பதனாலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்தை அதிகமாய் உண்டு, அதனால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அதிக உழைப்பு உண்டாவதால், ஆகாரம் மட்டாய் உறிஞ்சப்படுகிறது. மருந்துச் சாக்குகளை ஒழித்து, இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்துகொள்வதாயிருந்தால், ஒருநாள் உபவாஸம் இருப்பது உசிதம். அல்லது ஒரு வேளை ஆகாரத்தை விட்டு சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. யுவனியிருந்தாலும், வயோதிகனாயிருந்தாலும் இராச்சாப்பாடு லேசானதாயிருக்கவேண்டும். பகலில் வேலைசெய்வதனால் பகல் ஆகாரம் சுளுவில் ஜீரணமாய் விடும். இரவு முழுதிலும் தேகத்திற்கு ஒய்வு இருப்பதால், ஜீரணக்கருவிகள் கூட, மெதுவாய் வேலை

செய்கின்றன. பகலில் வேலை செய்வதனால் சக்தி குறைந்துபோகிறது. அதைச் சரிப்படுத்த ஆகாரம் சீக்கிரம் ஜீரணமாய் விடுகிறது. இரவில் சக்தி குறைகிறதில்லை. தேகத்திற்கு அப்போது ஊட்டம் தேவையில்லை. ஒன்று அல்லது இரண்டு சப்பாத்தியும், பழமும், ஒரு கோப்பை பாலும் இராப்போஜனத்திற்கு ஏற்ற ஆகாரம்.

மலச்சிக்கல் அநேக வியாதிகளுக்கு மூலகாரணம். அடியியற்றின் சதைகள் தம் தொழிலைச் சரிவாச்செய்யாததினாலும், நரம்புகளுக்கு நோக்கம் கம்பியாயிருப்பதாலும் இது ஏற்படுகிறது. இந்த கேஸில் மலத்தைத் தள்ளிக்கொண்டு போய் ஆஸனத்தில் சேர்க்கும் இயற்கையில் குடல்களுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு சக்தி குறைந்துபோகிறது. பேதி மாத்திரைகள் முதலியன இந்த உறுப்புக்களைத் தூண்டுதல் செய்து, மலத்தை வெளியே கொண்டுவந்து தள்ளுகின்றன. சில கேசுகளில் இந்த மாத்திரைகள்கூட பயனற்றுப் போய்விடுகின்றன. மேலும், அடிக்கடி பேதி மாத்திரைகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தால், அது வழக்கத்தின்கீழ் வந்து விடுகிறது. குடலின் செயல் அதனால் குறைந்துபோய் விடுகிறது. ஆனது பற்றி, இயற்கை முறைகளையே அனுசரிக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் பலன் ஏற்படாவிட்டாலும், கடைசியில் நன்மை உண்டாகும். படுக்கப்போகு முன்னும், படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்கு முன்னும் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த நீர் குடித்தால் சாதாரணமாய் மலச்சிக்கல் நீங்கும். மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், மலபாதைக்கு வந்தாலும் வரவிட்டாலும் கக்கூஸுக்கு தினம் காலையில் விடாமல் சென்று மலத்தைக் கழிக்க எத்தனப்படவேண்டும். கக்கூஸுக்குப் போனாலே மலம் கழிய நேரிடும். நாளாவட்டத்தில் குடல்கள் வலுவடைந்து, சாதாரணமாய்க் கொல்லைக்குப் போக சக்தி உண்டாகும்.

இரைப்பையைச் சுத்தஞ்செய்யமுன்று இயற்கை முறைகள் உண்டு. முதலாவது, கருவிகளின் உதவியைக்கொண்டு செய்தல்; இரண்டாவதும், மூன்றாவதும்



இரைப்பையும், குடல்களும்.

இயற்கை முறைகள். இரண்டாவது முறை யாவரும் செய்யலாம். மூன்றாவது முறையோ சிலபேர்களும் அப்பியஸிக்க முடியும்.

எளிமாவின் உபயோகம் யாவருக்கும் தெரிந்ததே. முழங்காலவளைத்து பிருஷ்டபாகத்தை மேலே உயர்த்தி, ரப்பர் குழாயின் முனையை ஆஸனத்தில் வைத்து, வெதவெதவென்றிருக்கும்நீரினால் இரைப்பையை ரொப்பு. போதுமான ஜலம் உள்ளே சென்றதும், குழாயை மூடி எடுத்துவிடு. ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் மலத்துடன் ஜலம் வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். இந்த சிகிச்சையும் வழக்கத்தின்கீழ் வந்து விடும். இது ஒரு தூர்க்குணம். தேகம் மெலிந்திருக்கும்போதும், இரைப்பை நிரம்பியிருக்கும்போதும் எளிமா உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

இரண்டாவது அப்பியாஸம் யோகிகள் அனுசரிப்பது. உனக்கு இஷ்டம் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு பயிண்ட் ஜலத்தைக் குடி. குடிக்கும்போது வாய் நிறைய ஜலத்தைக் கொட்டிக்கொண்டு, இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்து, மறுபடியும் வெளியே விரிய விட்டு, பிறகு இன்னொரு வாய் ஜலம் கொட்டிக்கொண்டு முன்போலவே செய்யவேண்டும். இம்மாதிரி அநேக விசை செய்துகொண்டே வரவேண்டும். முதலில், மலம் கட்டியாய் வரும். மறுபடி அதேமாதிரி செய். இப்போது மலம் நீருடன் கலந்து கட்டியும் உருண்டையாயும் வரும். மூன்றாவது விசை அம்மாதிரி செய்தால் பேதியாகும். இப்போது குடல்கள் சுத்தமாயிற்றென்று கருதவேண்டும். இந்த அப்பியாஸத்தை காலையில் வெறும் வயிற்றில் செய்ய வேண்டும்.

மூன்றாவது முறையும் யோகிகள் செய்வதேயாம். இதற்கு யோகசாஸ்திரத்தில் 'உத்தியாயனம்' என்று பெயர். இதில், ஒரு தொட்டி ஜலத்தில் அம்மணமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்தால் இடம் காலியாய் விடுகிறது. இரைப்பையை வெளியே விரித்தால், ஜலம் ஆஸனத்தின்

மூலமாய் குடலுக்குள் ஏறுகிறது. மறுபடியும் இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்தால், அந்தப் பளுவினால் ஜலம் வெளியே வந்துவிடுகிறது. இதை இங்கு ரொப்பு கிற குழாய்க்கு ஒப்பிடலாம்.

தேகாப்பியாஸம் செய்வோரின் அபிப்பிராயப்படி. இரைப்பையின் கோளாறுகளுக்கெல்லாம் அடிவயிற்றின் சதைகளுக்குப் போதுமான அப்பியாஸம் இராமலிருப்பதே என்று ஒருவர் கூறுகிறார். மானிடன் இறக்கவேண்டியவன். அவனுக்கு மரணத்தை விளைவிக்கும் பாகம் அவன் வயிறு. தொங்கும் உள் அவயவங்களினால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. வயிறு தொங்கிப்போவதற்குக் காரணம், அடிவயிற்றின் சதைகள் பல ஷீனப்பட்டிருப்பதே. இந்தப் பாகத்திற்கு அப்பியாஸம் செய்தால், அது வலுவடைந்து, அந்த அவயவங்கள் யதாஸ்திதிக்கு வருகின்றன. உட்கார்ந்து வேலை செய்வோன் ஒவ்வொருவனும், தனது அடிவயிற்றின் சதைக்குத் தக்க அப்பியாஸம் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு சுலபமான வியாயாமம் பின் வருமாறு: மட்டமான தரையில் முதுகு பக்கமாகப் படுத்துக்கொள். கைகள் பக்கவாட்டில் நீட்டப்பட்டிருக்கட்டும். அடிவயிற்றின் சதைகளின்மேல் நோக்கம் வைத்து, மெதுவாய் எழுந்திருந்து உட்காரும் நிலைமைக்கு வா. பிறகு, முன்போலவே படுத்துக்கொண்டு 10 விசை இந்த அப்பியாஸத்தைச் செய்.

ஆரோக்கியமுள்ள தேகத்திற்கு அப்பியாஸங்களே வேண்டியதில்லை. ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்பட்டு, மலம் தாராளமாய்க் கழியப்பட்டால், அவையே நல்ல ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறிகள். அப்பியாஸங்களை நிரம்பச் செய்து, மிதமாய் ஆகாரத்தை உண்டால், தேகம் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும். வாய், சர்மம் இவைகளிலிருந்து தூநாற்றம் வீசுதலும், மடிந்த சதையுள்ள தேகமும், கெட்டுப்போன இரைப்பையின் குறிகள். சுத்தமான குடல்களினால் தேகம் சுத்தமாகிறது. தேக சுத்தத்தினால் மனோசுத்தம் உண்டாகிறது.

ஜலம்—இயற்கையில் அதிகமாக நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும் குணமுள்ளது

ப்ரேடி பி. மூர், எம்.டி.

தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமானது ஜலம். அது இரத்தத்தில் 100-க்கு 80-க்குமேல் இருக்கிறது. தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசை நாரும் செல்லும் உண்டாவதற்கு அது வேண்டியதாயிருக்கிறது. இதன் மூலமாய் தேகத்தின் ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் நடக்கின்றன. ஜலமானது ஜீரணக் கருவிகளிலிருந்து தேகத்தின் செல்லு களுக்கு ஆகாரத்தைக்கொண்டு போகிறது. செல்லுகளிலிருந்து புக்கத்திற்கு கழிவு பதார்த்தங்களைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. தேகத்தின் உஷ்ணத்தை அடக்க அது ஒரு முக்கியமான அம்சம். அதிகமாக ஜலம் பருகினால் ஜூரத்தை இறக்கலாம். ஜூரம் காய்வேரர்க்கு ஜலம் கொடுக்கக்கூடாதென்பது பழையகாலத் தக்கொள்கை. இது இப்போது பாறுத லடைந்திருக்கிறது.

தேகத்தின் மேலே உபயோகப்படுத்தி னாலும், ஜலத்தினால் நல்ல பலன் உண்டு. 110 டிகிரி பாரன் ஹீட்டுள்ள வெந்நீரில் ஸ்நானம்செய்தால், சாதாரணமாய் வாயி ன்ன்று எடுக்கப்படும் 98.6 டிகிரி உஷ்ணக் கிரமானது 104 டிகிரிக்கு ஏறும். இந்த உஷ்ணக்கிரம் ஏறுவதால், பிரணவாயு அதிகமாக உட்கொள்ளப்படுகிறது. நாடித் துடிப்பு அதிகமாகிறது. இரத்த அழுக்கு முதலில் அதிகமாகி, பிறகு குறைகிறது, சுவாஸித்தல் அதிகமாகிறது. இரத்தத் தின் ஆல்கலைன் குணம் அதிகமாகிறது. தேகத்தில் எதிர்த்து சண்டைசெய்யக் கூடிய வெள்ளை இரத்த செல்லுகள் அதிக மாகின்றன. இந்த வெந்நீர் ஸ்நானத்தி னால் சதையின் பலம் குறைந்து, அந்த நபருக்குக் களைப்பு உண்டாகிறது.

அடிவயிற்றிற்கு சுடச்சுட ஒத்தடங் கொடுத்தால், வயிறு, குடல்கள் இவை சுருங்கி, வலி இருந்தால் அது நீரும் என்று ரோயன்ஜன் ரேயினால் நிரூபிக்கப்

பட்டிருக்கிறது. ஆனால், வலிக்குக் காரணம் தெரியாமல் கண்டபடி ஒத்தடங் கொடுக்க ஆரம்பித்தால் அது ஆபத்தை விளைவிக்கும் வியாதி இன்னதென்று முதல் முதல் நிர்ணயம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஹிருதயத்துடிப்பின் குணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு ஏற்பட்டுள்ள எலக்ட் ரோ-கார்டியோ க்ரஃப் என்னும் கருவி யைக்கொண்டு ஹிருதயத்திற்கு நேர் மேலாக உள்ள சர்மத்தின்பேரில் பீனிக் கட்டிப்பையை வைத்தால், ஹிருதயத்தை சுருங்குதல் அதிகமாகிறது என்று நிரூபித் தப்பட்டிருக்கிறது.

உஷ்ணமான அறையில், காலையில் குளிர்ந்த ஸ்நானம் எடுத்துக்கொண்டால் பிரணவாயு உட்கொள்ளுதல் அதிகப் பட்டு இரத்தச்சுழற்சி தூண்டப்பட்டு, நரம்புத்தொகுதியும் தூண்டப்பட்டு, அத னால் சதையின் சக்தி அதிகமாகி, வேலை செய்வதற்கு பலம் ஏற்பட்டு, மனதிற்கும் கிளர்ச்சி உண்டாகும். தவிர, வெள்ளை இரத்த செல்லுகளும் அதிகப்பட்டு, தேகத்திற்கு ஜலதோஷம் முதலிய சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் அணுகா. இப் பலன்கள் யாவும் ஆராய்ச்சி சாலையில் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டன.

ஜலத்தை உள்ளுக்கோ, வெளிக்கு, இரண்டிற்குமோ உபயோகப்படுத்துவத னால் சொஸ்தமாகாத வியாதிகள் மிகக் கம்மி. தீவிரமான கொத்து வியாதி சம் பந்தமான ஜூரங்களில் உள்ளுக்கு ஜலத் தைக் குடிக்கக்கொடுத்தால், உடனே உஷ்ணக்கிரம் குறையும். மேலுக்குக் குளிர்ந்தநீர் ஸ்நானம், குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு துடைத்தல், துணியை நீனைத் துப்போடுதல் முதலியவற்றால் உஷ்ணக் கிரம் குறையும். இதைக்கவிர் இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் ஒன்றுண்டு. இது, நரம்புத்தொகுதிக்கு கிளர்ச்சியைக்

கொடுத்து, இரத்தச்சுழற்சியை விருத்தி செய்கிறது. அதனால் ஹிருதயம் நின்று போவது தடைப்படுகிறது. நியூமோனியா முதலிய தீவிரமான வியாதிகளில் ஹிரு தயம் நின்றுபோவதே மரணத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது.

1860-ம் ஆண்டில் ஜெர்மனியிலுள்ள ப்ராண்டு என்பவர், டைபாய்டு ஜூரத் திற்குக் குளிர்ந்த ஸ்நானம் உபயோகித் தார். அதுமுதல், இந்த வியாதியின் மரணவிதம் பேர்பாதி குறைந்துபோய் விட்டது. நியூமோனியா ஜூரத்தில் உள்ளுக்கும், வெளிக்கும், ஜலம் மிகவும் உபயோகமானது. அதனால் மரண விதி தம் மிகவும் குறைவுபட்டது. முக்கிய மாய் குழந்தைகளுக்குக் காணும் ப்ரான் கோ-நியூமோனியா வியாதிக்கு இது எடுத்தது. இன்புளூயன்ஜா ஜூரத்தி லும் ஜலத்தை உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகப்படுத்தினால், சிக்கு வியாதிகள் குறைந்து, மரண விதிமும் கம்மிய்ப்படு கிறது. நோயாளியைப் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கும்படிச் செய்து, குடிக்கப் போதுமான ஜலம் கொடுத்து, சரியான நீர்ச்சிகிச்சை செய்யும் பசுஷத்தில், நியூ மோனியா என்னும் சிக்கலான சம்பவம் நேரிடாது.

நீர்ச்சிகிச்சையினால் இரத்தம் விஷப் பட்டுப்போதல் என்னும் வியாதி அனு கலமாகும். நபருக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சரியானபடி செய்தால் நோய் சொஸ்தமாகும். எரிஸ்பிலெஸ் முதலிய சர்ம வியாதிகள் அஸ்த்ராவய லெட் விளக்கைக்கொண்டு சொஸ்தம் செய்ய வேண்டும்.

நீர்ச்சிகிச்சையானது பைத்தியக்காரர் களைச் சொஸ்தம் செய்ய ஆஸ்பத்திரி களில் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. சாதாரணமாய் ஜலத்தை எப்படி உப யோகப்படுத்தப்படுகிறதென்றால், அதைப் பாயும்படியாய் மேலேயிருந்து கொட்டப் படுகிறது. இது அவர்கள் நம்பைச் சார் தப்படுத்துகிறது.

அநேகவித நீடித்த வியாதியைச் சொஸ் தப்படுத்த நீர்ச்சிகிச்சை உபயோகப்பட்டுத்

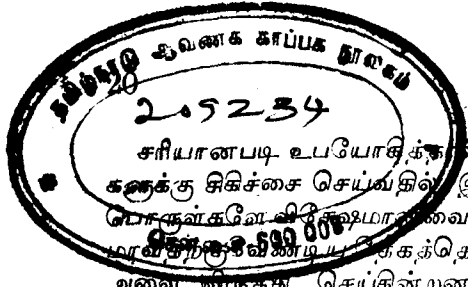
தப்பட்டு, அதனால் நல்ல பலன் உண்டா யிருக்கிறது. ஜலத்தின் கீழே செய்யும் படியான வியாயாமத்தையும், சதைக்குப் பயிற்சியையும், லோமனும், இன்னும் மற்றவர்களும் கண்டுபிடித்து இருக்கின் றனர். இது குழந்தைகளுக்குக் காணும் சச்சுவாயுவுக்கு எடுத்த சிகிச்சை. இந்த வாயு உள்ளவர்களைப் பொறுக்கும்படி யான உஷ்ணக்கிரமுள்ள ஜலத்தில் விடப் படுகிறது. தேகம் ஜலத்தில் மிதந்து, அதனால் பலஹீனப்பட்ட சதைகளுக்கு வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. இந்த வியா யாமத்தினால் களைப்பு இல்லை. அசைக்க முடியாமல் அவ்வளவு பலஹீனப்பட்ட சதைகள் ஜலத்தில் மிதப்பதால், கொஞ் சம் சக்தி வந்து அசைய ஆரம்பிக்கும்.



தண்ணீர், ரோகஹரி. வெப்பமான பாதஸ்நானம்.

அதன்பிறகு, படிப்படியாய்ச் செய்யும் வியாயாமங்களால் சொஸ்தமாகி, பூரண அசைவு ஏற்படும். ரணச்சிகிச்சையைத் தவிர்த்து, இதர முறைகளினால் செய்யப் படும் சிகிச்சையில் இது முதல்தரமானது.

வேறு அநேக நாட்பட்ட வியாதிகளி லுங்கூட, நீர்ச்சிகிச்சை மிகவும் உபயோக மானது. அவைகளை முழுதிலும் எடுத் துரைக்க இங்கு இடமில்லை. வயிறு குடற் கோளாறுகள், புக்க நோய்கள், இரத்தச் சுழற்சி சம்பந்தமான நோய்கள், சதை, எலும்புகள், பூட்டுக்கள் இவற்றின் சம் பந்தமான நோய்கள் இவை முதலியன அவற்றுள் முக்கியமானவை.



ஆரோக்கிய தீபிகை

[ஜனவரி]

சரியானபடி உபயோகித்தால், வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதில் இயற்கைப் பொருள்களே விசேஷமாகாவை. சொஸ்த மாவற்றுகூடுவிண்டியுபயோகிக்கத்தொழில்செய்து அவை யிருத்தி செய்கின்றன. அவை யாவற்றையும் சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை.

ஆனால், மற்ற சிகிச்சைகளோடு உபயோகப்படுத்தினால், மனிதன் நோயை வெல்வதற்காகச் செய்யும் எத்தனங்களுக்கு இவை உபயோகமாக இருக்கும்.—தி ஓரியண்டல் வாட்ச்மென்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நிச்சப்தமான இரவு.—இங்கிலாந்தின் ஸ்தார மந்திரியானவர் இரவில் 11½ மணி முதல் காலை 7 மணி வரையில் மோடார் கொம்புகளை ஊதக்கூடாதென்று ஓர் உத்திரவு செய்திருக்கிறார். இந்த உத்திரவை மீறி நடக்காமல் பார்க்கும்பொருட்டு 3000 அதிகப்படியான போலீஸாரை முதல் முதல் லண்டனில் நியமித்திருக்கிறார். மோட்டார்காரர்கள் இவ்வுத்திரவை தலைமேற்கொண்டு, அதன்படி நடந்து வருகிறார்கள். இரவில் ஆட்டக் கொட்டாய்களிலிருந்து வெளிவரும் கூட்டத்தார்களை டாக்கி ஒட்டுகிறவர்கள் சப்தமில்லாமல் அழைக்கிறார்கள். தோட்டக்காரர்களும் தங்கள் லாரிகளை காலை யில் மார்க்கெட்டிற்கு ஒட்டிக்கொண்டு போகும்போது கொம்பை ஊதுகிறதில்லை. இந்த உத்திரவு இங்கிலாந்தின் ஜனம் அடர்ந்த மற்ற பாகங்களுக்கும் பிறப்பிக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்து இப்போது இரவில் 7½ மணி காலம் நிச்சப்தமான தேசமாகியிருந்துவருகிறது.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

ஆஸ்பத்திரிகளில் சாராயம் உபயோகித்தல்.—ஆஸ்பத்திரிகளிலும், வெளியே டாக்டர்கள் வைத்தியம் செய்வதிலும், சென்ற 30 வருஷ காலமாக சாராயம் மருந்தாக உபயோகிப்பது குறைந்து விட்டது. மேற்கு ஜூர் ஆஸ்பத்திரி

யிலும், அல்லது அதன் ஆம்புலென்ஸ் தொழிலிலும் சென்ற 6 வருஷ காலமாக சாராயமே உபயோகப்படுத்தினதில்லை. மாண விகிதத்திலாவது அல்லது சீக்கிரம் குணமாவதிலாவது இதனால் யாதொரு பாதகமும் ஏற்படவில்லை.—ஜெ. டி. ரொலய்ஸ்டன், எம்.டி.—தி இண்டியன் டெம்பரன்ஸ் நியூஸ்.

இந்தியாவில் குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு.—ஹைதராபாத்தில் புதுச்சட்டம். ஹைதராபாத்து ஹைஜாம் குழந்தைகளின் பாதுகாப்புச் சட்டம் என்று ஒரு புதுச் சட்டம் பிறப்பிக்கிறார்கள். இது ஹைதராபாத்திலும், அதன் சுற்றுப்புறங்களிலும் சர்க்காரால் தெரிவிக்கப்பட்ட 5000 ஜனத்தொகையுள்ள மற்ற பட்டணங்களிலும் அமுலுக்கு வரும்.

இந்த சட்டப்படி, 7 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளை வேலையில் அமர்த்தக் கூடாது. 7 முதல் 12 வயது வரையிலுள்ள பிள்ளைகள் விஷயத்தில் வேலையில் வைக்கும்போதும், வேலையிலிருந்து நீக்கும்போதும் அதிகாரிகளுக்கு இரண்டு வாரத்திற்குள் விஷயத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டும். 16 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளைத் துன்புறுத்தும் பசுஷத்தில் அவர்களுக்கு 5 வருஷம் காவல்.—லாஸ்டன் சில்ட்ரன்.

ட்ரோட் மார்க்
ரஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்ம்

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அனுதணமான மருந்துகள்.

ஒருபோதும் தவறாததும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அதற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வாவோட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிங்ஸ்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்-323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்லஸரான் (ரெஜிஸ்டர்.)

விலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். வென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர ரண்டங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

மூது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஒளவுதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-0-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் ரிபூபாஸ்ஸூர் கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாஸ் கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு சென்னை; கெம்பு அண்டு கம்பெனி கெயிண்டன், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெயிஸ்டுகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

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.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

கில் வாயு, சுளக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஓளவுதம்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தாக்கூடிய ஜயவகோணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. சிலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இலம்.

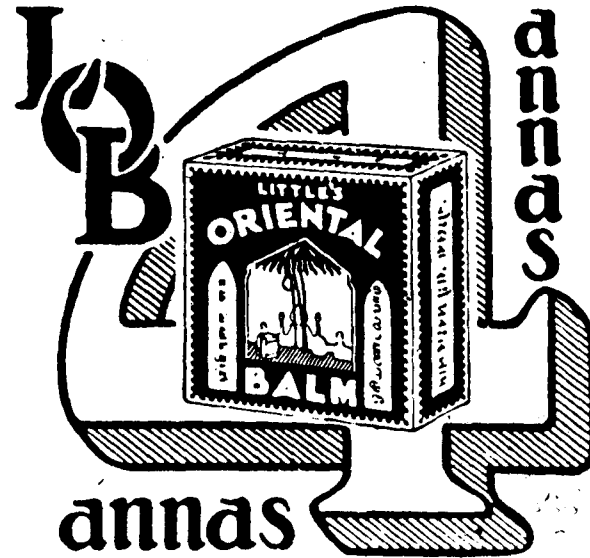
ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ், திருத்தணி, S. இந்தியா.

Regd. No. 1866.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தோகுதி 12, பகுதி 1.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



இந்தியாவின்

முதல்தரமான

மருந்து.

மூன்றாம் விளம்பரம்

“லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்” ஒவ்வொருவருடைய சக்திக்கும் வருமானத்திற்கும் எட்டும்பொருட்டு, ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்ற இந்த ‘நாலாண்டி’ நூதனமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

முன்னுவித
அளவுபட்டிகள்
ருபாய் ஒன்று
அண்டு எட்டு
அண்டு நான்கு

நீர் இப்போது நாலாண்டி செலவழித்தால், எப்போதும் தவறாததும், 50 வருஷ காலமாகப் பிரசித்திபெற்ற மாறாத முறையைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்ட துமான அதே “L. O. B.” உமக்குக் கிடைக்கும். மேலும், முன் இருந்த விலையைக்காட்டிலும் நாலில் ஒரு பங்கு விலைக்கு வாங்குகிறீர். 4 அண்டு அளவுபட்டியை உமது வியாபாரிகளைக்கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

ஆக்டிராய் அல்லது இதர அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லாத ஜில்லாக்களில் எல்லாம் இதே விலைக்கு விற்கப்படும்.

வாதரோகம், இடிப்புவி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, பூட்டுகளில் வீக்கம், முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல்வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சகையில் நோய் ஆகிய இவைகள். பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாவதற்கு “லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்” என்னும் தைலத்தை உபயோகித்தால், வெகுகாலமாகப் பரிசுத்தித்துப் பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

L. O. B.யின் ஒவ்வொரு பாக்கிங்கிலும் (13 பாலைகளில்) உபயோகிக்க வேண்டிய முறைகளைப் பூரணமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(தபாற்
பேட்டி 67)
மதராஸ்.

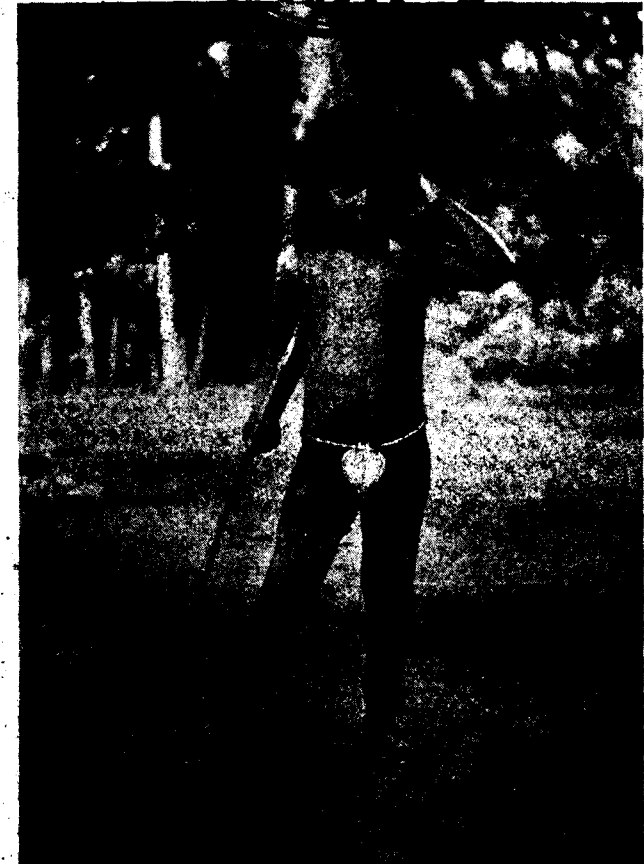
Made in India (Madras City) for Half a Century
LITTLE'S Oriental BALM
the World Renowned Relief for Aches and Pain.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் ஸோப்பையும் பரிசுத்தித்துப்பாருங்கள். சமீபத்திற் வெல்வட்டோல் மிருதுவாயிருக்கும். டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-4-0.

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

ஆரோக்கியமேயுமே

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

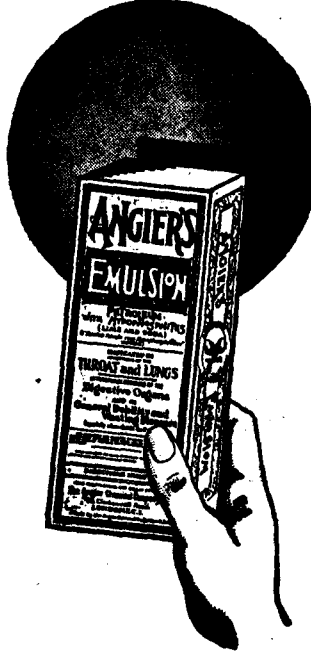


ஒரு ஆரோக்கியமான பெண்.

[விலை அண்டு 2]

மலேரியா என்டரிக் ஜூரங்களிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு

மலேரியா ஜூரம் என் டிரிக் ஜூரம் இவைகளி லிருந்து தேறி வருவோ ருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல் ஷன் அதிக உபயோக மாக இருக்கும். அதற் குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம் பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதிக் குணமாகவிருந்த காலத்தில் சரீரத்தில் வியா பக் மடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப் படுத்துவதற்கு அது உதவி யாக இருக்கிறது. தவிர வும், ஆதாரப்பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள் ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டி டர் தரத்தக்க பதார்த்தங்



கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்த மில்லாமைபும், சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கி ரம் நிவாரணமாகின்றன.

இந்திய வைத்திய உத்தி யோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது:

அன்புள்ள ஐயன்மீர்! உஷ்ணதேசத்தில் அதிக காலம் வேலை செய்து வந்ததனால் அடிக்கடி சரீ ரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்து கடுமை யான சளிச்சுட்டும், அஜீர ணக் கோளாறும் ஏற்பட்டு, மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய்விட்டது. ஆங்கி யர்ஸ் எமல் ஷன் அது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. எனக்கு இந்தச்

சின்னங்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாக இருந்தது. சில டோஸ்களிலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண செளக்கி யம் ஏற்பட்டுவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்குகிறேன். கரம்புகளில் வளர்ச்சியில்லை. குன்றின்மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக் கொண்டு ஏறவும். ஆற்றுள் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 80 வயதாகிறது. 24 வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவ்வதைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்து விட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

(ஒப்பம்).....எம். பி. ஹி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பேட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

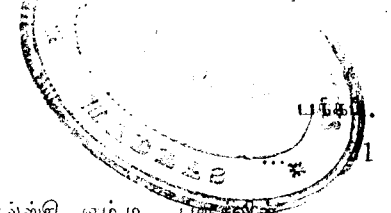
வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விவரத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட், ரொஸ்ட் பிஸ்டிங், பிரின்ஸ்ப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்பிரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.



தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., பருதலின், நியூயார்க் ... 25

நல்ல பழங்கள்—நல்ல ஆரோக்கியம்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன்மென்ட், அம்பாலா கண்டோன்மென்டு ... 29

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடிபெய்றம் செய்வது, எவ்வாறு பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும்?—ஆர். நாராயணன், வசந்திகா, இராயப் பேட்டை ஹைரோட், மைலாப்பூர் ... 31

தேக எடை விருத்தியாவது எப்படி?—ஸ்டான்லி லீப், என்.டி., டி.ஓ., டி.ஹி. ... 34

நாம் எதைக் குடிக்க வேண்டும்? தற்காலத்திய ஆராய்ச்சியை முன்னிட்டு உண்ணும் போது குடிக்கவேண்டிய பானங்கள்—ஓ. வி. ஹெஸ்ட்ராண்டு ... 37

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 39

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-raj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homoeopathic Institute, (Regd.)

P.O. MAHUYA, Kathiawar. Dt.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில் (Pure Eucalyptus Oil)

கில் வாயு, சுளக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஓஷனம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

சுவைத்தயசால் நஞ்சு



ஆர்வேசு விதவன் B. V பண்டித் அவர்களின் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் 0-4-0 கோஜாஜன் 0-6-0 பாலசஞ்சிவினி 0-4-0 பாலஸ்தா டானிக். ரூ. 1

நஞ்சு சுகுபேல்பாஸ் (மரு) D.L.N. 61. மெய்கேட்ட (அணு 4)

போலிகள் இருப்பதால், நேரில் பெறுக. ரூ. 1 அனுப்ப, 12 பாக்கெட் தபால்செலவின்.

சுவைத்தயசால் நஞ்சு

ம.ப. சுவைத்தயசால் நஞ்சு சுகுபேல்பாஸ் - நஞ்சு சுகுபேல்பாஸ்

சுவைத்தயசால் நஞ்சு சுகுபேல்பாஸ் (மரு) 54, பந்தர் தெரு, மதராஸ், (மதுரை).



ராவுஜீயின் பரம ஓளஷதம்.

உபயோகித்ததும் துணம் தெரிபக்கடியது.

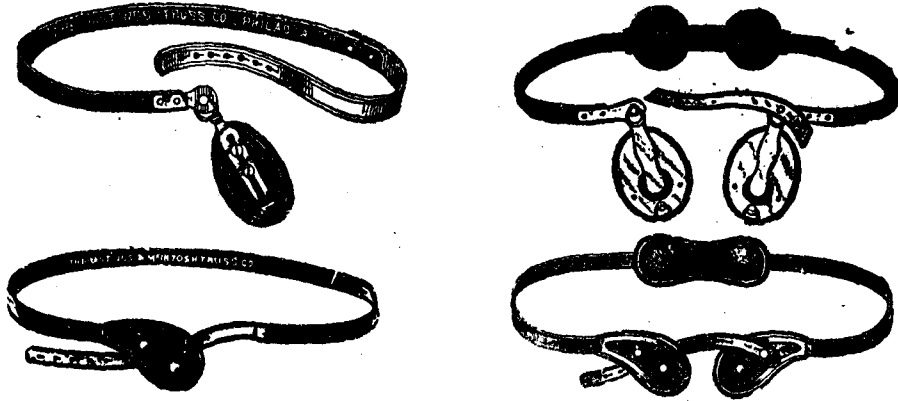
சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஓளஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஓளஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பணிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஓளஷதத்தின் 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, சேன்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸ்ஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது.

ரூ. 10-0-0.

ரூ. 6-0-0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது ரூ. 12-0-0.

வல்கனயிட் ரூ. 20-0-0.

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

நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள்,
புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவ
தற்கு ஒரு ஓளஷதம் வேண்டாமா?

நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்தா
னது இதற்கு ஏற்ற ஓளஷத
மென எல்லா தேசங்களாலும்
ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கி
றது. வெகு காலமாகவே இது
உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை
கிட இதற்கு வேறு அத்தாக்கி
யும் வேண்டுமோ? நன்றாகப்
பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்
தானது மிகுந்த சக்தியுடைய
தாக இருக்கும். ஆனால், தயா
ரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை
வேண்டும்.

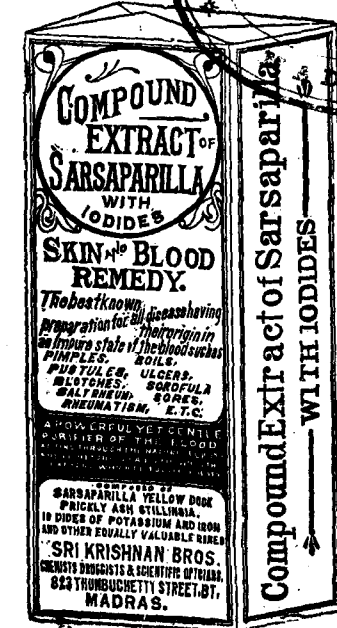
உயர்ந்த நன்னரி வேரில்
இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.
வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு
களும் இதில் சேர்க்கப்பட்
டிருக்கின்றன. பல வைத்திய
நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத் தை ஒப்புக்கொண்டிருக்
கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

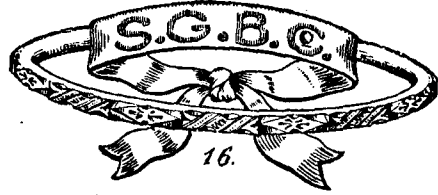
— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சேன்னை.



சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும் பொன் நகைகள்.

உயர்தா நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இரா
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காடலாக்கும் இதும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஓபிஸ்—43, பரீராக் மடம் தெரு.
கிளை 104, சைனா பஜார் ரோட்.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்.

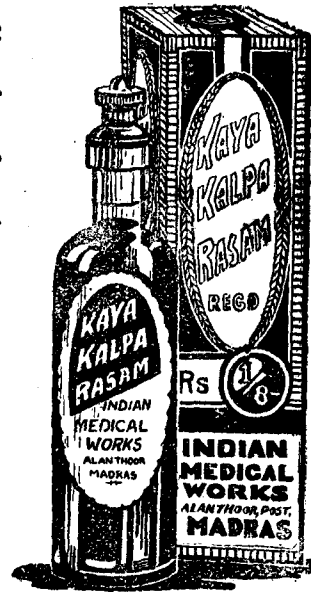
ம ல ச் சி க் க ல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.
நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல்,
சுற்றுகுலை இவைகள் தங்களுடைய வேலை
களைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்
டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஓளஷதமே
வேண்டும். ஆகலின், நமது “அத்திப்
பழ ஷர்ப்பத்து” மலச்சிக்கலுக்கு ஓர்
சிறந்த ஓளஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும்
பாடுகாருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ந ல் ல ப ற் க ள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.
விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்
கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உப
யோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.
1 டின் விலை ரூ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.
பூர் கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

க ர ய க ல் ப ர ஸ ம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

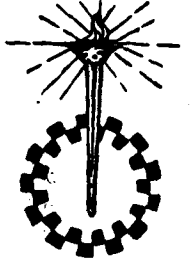
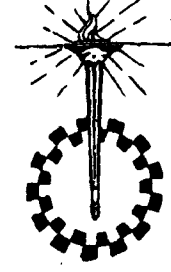


எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாயிர்தம்போன்ற
தென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள்,
தலைவலி, ஜலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத்
தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு
வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்று
போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள்,
பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக் ஜன்னி, சூதக்கட்டு,
காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்கு
குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு
கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும்
மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடைய
லாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல
உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை
விளங்கும்.

புட்டி விலை ரூபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஓர்க்ஸ்,

ஆலந்தார் போஸ்டு, 234, கோலிந்தப்ப நாயக்கன்
சென்னை. தெரு, சென்னை.



ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்.

“நம் முன்னோர்கள் பலசாலிகளாக
வும், ஆரோக்கியம் உடையவர்களாகவும்
வெகுநேரம் ஜிவித்திருந்தார்கள். நாமும்
நம் குழந்தைகளும் ஏன் பலவீனர்களாக
வும், ரோகிகளாகவுமிருந்து பாலியத்தி
லேயே இறந்து விடுகிறோம்?” என்று
ஜனங்கள் சொல்லிவருவதைத் தினமும்
கேட்கிறோம். அது ஏன் அப்படியிருக்
கிறதென்று அவர்கள் சிறிதும் சிந்திக்க
மாட்டார்கள். நீங்கள் சொல்லும் கார
ணங்களையும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள
மாட்டார்கள். அவைகளெல்லாம் நாமா
கவே வைத்துக்கொள்வது. நம் முன்
னோர்கள் பெரும்பான்மையாக வெட்ட
வெளியிலிருந்து ஆரோக்கியத்தையளிக்
கும் சூரியகிரணங்கள் தங்கள்மேல் படும்
படியாயும், சுத்த உணவைக் காலத்தில்
உண்டும், உணவை அடைவதற்கும், உயி
ரைக்காப்பதற்கும் அதிகமாக உழைத்
தும் வாழ்ந்து வந்தனர். இப்பொழுது
நாம் சலபமானதும், போகமானதுமான
வாழ்க்கையை நாடுகிறோம். சரீர உழைப்
பை நீக்கவும், அதிக போகங்களையடைய
வும் நாம் நகரங்களில் நெருங்கி வசிக்கி

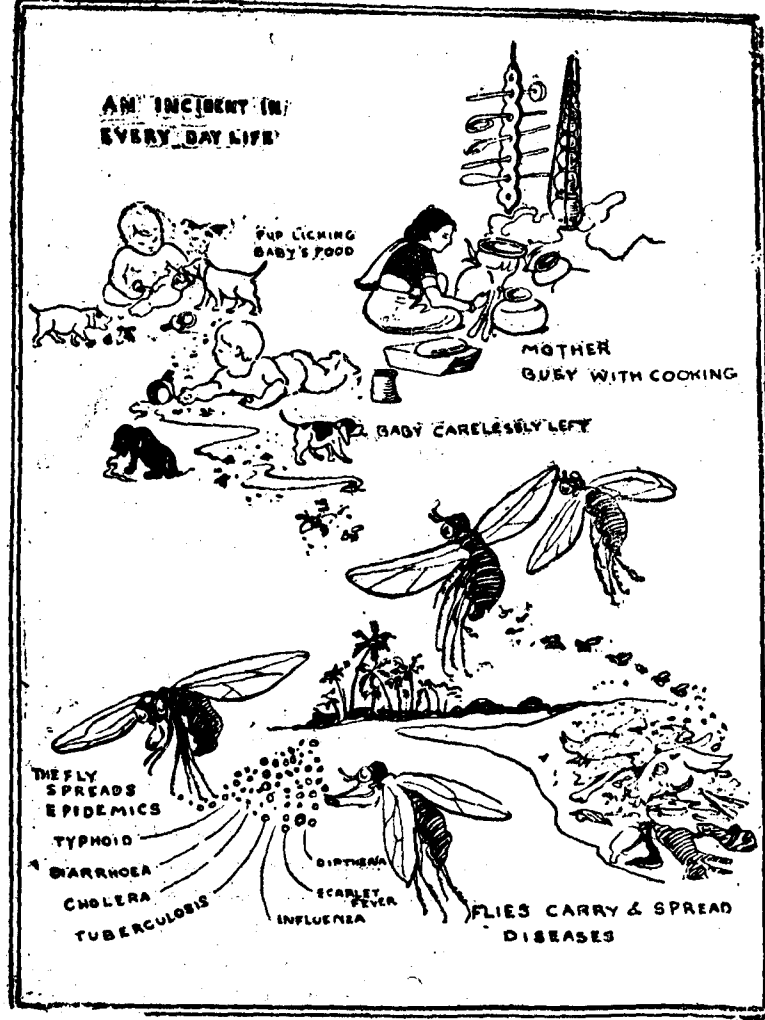
றோம். இதனால் அதிக கெடுதிகள் நேரிடு
கின்றன. உட்கொள்ளப் போதுமான
காற்று அகப்படுவதில்லை. சூரிய கிரணங்
கள் நம்முடைய வீடுகளின் பலத்த சுவர்
களின் மூலமாகவும், கண்ணாடி ஜன்னல்
களின் மூலமாகவும் உட்செல்வ அரிதாகி
றது. சுத்தமான உணவுப்பொருள்கள்
அகப்படுவதில்லை. சரீர உழைப்பு இல்
லாமையால் நம்முடைய திரோகம் அழி
வடைகிறது, இவைகளின் பயனாக நம்
முன்னோர்கள் அறியாத அநேக வியாதி
களுக்கு நம் திரோகம் இருப்பிடமாகிறது.
நகரமக்களைப்பிடிப்பதும் தடுக்கக்கூடியது
மான சாதாரண வியாதிகளின் சிலவற்
றைக் கீழே கூறுவோம்.

காசம்.—ஆரோக்கிய தீபிகையைப்
படிப்போர் இந்த வியாதியின் காரணத்
தைப்பற்றியும், இதைத் தடுக்கும் விஷயத்
தைக்குறித்தும் அறிந்திருப்பார்கள். நல்ல
காற்று, சூரிய வெளிச்சம், ஸத்தள்ள
உணவு, விசேஷமானதேகப்பயிற்சி இவை
கள் இந்த வியாதியின் எதிரிகளென்று
உங்களுக்கு நினைப்பூட்டுவோம். இந்த

வியாதியை உண்டாக்கக்கூடிய கிருமிகள் இருக்கும். இவைகள் ஈக்கள் மூலமாகவது அல்லது வேறு வகையிலாவது இருந்த இடத்திலிருந்து பரவி, நாம் உண்ணும் உணவையாவது, குடிக்கும் நீரையாவது

தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்; சாப்பிடுமுன் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

வீட்டிற்குள் புழுமுன் கைகால்களை அலம்புவதான இந்தியமுறை சிறந்ததும்,



தொத்து வியாதி பரவும் விதம்—வீட்டில் தினம் நடக்கும் சம்பவம்.

தாய் சமைத்துக்கொண்டிருக்கிறாள்; குழந்தைக்கு வைத்திருக்கும் ஆகாரத்தை நாய்க்குட்டி நக்கிக்கொண்டிருக்கிறது; குழந்தையை ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை; ஈக்கள் நோய்க்கிருமிகளைக் கொண்டுபோய், டைபாய்டு, வயிற்றுப்போக்கு, காலரா, காசம், இன்புளையன்ஜா, ஸ்காட்லெட் ஜோரம், டிப்தீரியா முதலிய தொத்து வியாதிகளைப் பரவச்செய்கின்றன.

அசுத்தமாக்கும். உங்களுடைய திரேகம், வீடு, தெருவு, நகரம் முதலியவைகளின் சுத்தத்தைக்குறித்தும் நீங்கள் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். உங்கள் திரேகத்

ஆரோக்கியத்தை அளிக்கத்தகுந்ததுமானது. வேளையில் சாப்பிடவேண்டும்; அழுகின வஸ்துக்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. எப்பொழுதும் காய்ச்சின நீரைக்குடிக்க

வேண்டும். உங்கள் உணவில் ஈ மொய்க் காமல் இருக்கும்படி அதை முடிவைத் திருக்கவேண்டும். உங்கள் குழந்தை களையாவது மற்றவர்களையாவது உங்கள் வீட்டின் எதிரிலாவது, தெருவிலாவது சிறுநீர் விடவும், மற்றெந்த மாதிரியான அசுத்தமும் செய்யவிடக்கூடாது. எவ ரேனும் ஒருவர், தொத்தையுடையவா யிருப்பார்; அகுவது, தொத்தையுண்டு பண்ணும் கிருமிகள் அவருடைய வாயி லாவது, கொண்டையிலாவது, வயிற்று லாவது சிறுநீர் வரும் துவாரத்திலாவது இருக்கும். கிருமிகள் எப்பொழுதும் அவ ருடைய எச்சிலிலாவது, மலத்திலாவது, மூத்திரத்திலாவது வெளிவந்து கொண் டிருக்கும். இவை மற்றவர்களுக்குத் தொத்துவதற்குக் காரணமாயிருக்கும்.

தொத்தையுடையவன் ஒரு வியா தியை அனுபவித்திருக்கலாம்; அல்லது ஒரு வியாதியை அனுபவிக்காமலே அதற் குரிய கிருமிகளைத் தன்னிடம் வைத் திருக்கலாம். ஒரு குழந்தைகூட தொத் தையுடையதாயிருக்கலாம். ஆகையால், பொது சேஷமத்தை உத்தேசித்து குழற்

தைகளைத் தெருவில் மல மூத்திரங்களைப் போக்கும்படி விடக்கூடாது. நம் நகரங் களில் இது ஒரு சாதாரண வழக்கமா யிருக்கிறது. எங்கு கண்டாலும் எச்சில் துப்பு வதைக் கண்டிக்க வேண்டும். தொத்து வியாதிகள் வராமலிருப்பதற் காக அம்மைக் குத்திக்கொள்வதைப் பற்றிச் சிறிது சொல்லவேண்டியிருக் கிறது. அம்மைக்கு வைசூரிப்பால் குத்து வதும், வாந்திபேதி, பிளேக் இவைகளுக் கும் அம்மைக்குத்துவதும், இவ்வியாதி கள் சிலகாலம் வராமலிருக்கும்படி தடை செய்யும். ஆகையினால், தொத்துவியா திகளிருக்கும்பொழுது நீங்கள் சுயேச்சை யாய் அம்மைகுத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச்செய்வது வியாதிகள் பாவுவதற் குத் தடையாயிருக்கும். நம் தேசத்தில் இத்தகைய வியாதிகளினால் இறப்பு அதிகமிருக்கிறதென்று சுகாதார இலாகா அதிகாரிகளின்மேல் குற்றஞ்சாட்டுமுன் சுகாதாரத்தைத்தேசித்து நாம் செய்ய வேண்டியவை அநேகமிருக்கின்றன.— டாக்டர் கே. எல். நாராயணராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

கிரந்திப்புண் வியாதியானது, எல்லா வியாதிகளைக்காட்டிலும் அதிகமாக வியா பித்துள்ள வியாதிகளில் ஒன்றாகும். மேலும், அது விடுவிக் குடியாத புதர் களில் ஒன்றாகும். அதன் உற்பத்தி, காலம் என்னும் பணியால் மூடப்பட்டு மறைந்துபோய்விட்டது. அது எப்போது உற்பத்தியானது? எங்கே உற்பத்தி யானது? என்று ஒருவருக்கும் தெரி யாது. பண்டைக்காலத்து எலும்புகளி லிருந்து வியாதியின் குறிகளை நிர்ணயிக் கும் மேதாவிகள், இந்த கிரந்திப்புண் வியாதி அநேக ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன் இருந்ததென வேண்டிய சாக்ஷியங் கள் மூலமாகக் கண்டறிந்திருக்கின்றனர். எகிப்து, நியூபிரியா, சீனா, ஜப்பான்,

ப்ரான்ஸ், ஸ்காண்டிநேவியா முதலிய தேசங்களில் உள்ள பழையகாலத்துக் கல்லறைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட மண் டையோடுகள், நீண்ட காலமுன் இவை களிலிருந்து கிரந்திப்புண் ணுக்குரிய வெளுத்த கார்த் திருகுபோன்ற விஷக் கிருமியானது ஆயிரமாய்க்கொண்டு முன் வசிக்கிறந்த மனிதர்களின் சதையையும் எலும்புகளையும் தின்னுவிட்டதாகக் கண் டறியப்பட்டது.

கிரந்திப்புண்ணைப்பற்றிய புராதன கிரந் தங்கள் மிகக் கம்மி. அவையும் இங் கொன்று அங்கொன்றாய்ச் சிதறப்பட்ட டிருந்தன. ஆனால், அவைகளால் விளக் கம் ஏற்பட்டது. கி. மு. எழுதாரும்

ஆண்டில், இஸ்டார், சார்டானு போலிஸி லுள்ள சர்க்கார் புத்தகசாலையில் சிவ ரிகார்டுகள் இருந்தன. அஷுற்றன்படி பாபகரமான காமதேவனை, இயானி, இஜுசுயர் இவர்களைச் சபித்திருக்கிறார். தற்கால அன்வயப்படி இந்த சாபந்தான் கிரந்திப்புண் என்பது. புராதன சரித்திர கிரந்தி கர்த்தர்களில் மேன்மையான ஹேரோடோடஸ் என்பவர், கி.மு. 450ம் ஆண்டில் எழுதிய ஓர் கிரந்தத்தில் ஸித்தியர்கள், ஸார்யூரில் உள்ள ஆஸ்கலா னில் இருக்கும் வீனிஸ் யூரோனெஸ் என்னும் பூஜ்ஜியதமான கேஸிலைத் தாக்கின தாகவும், அதனால் அந்த தேவதை கோபங்கொண்டு, அவர்களுக்கு ஒரு வியாதியைக்கொடுத்துச் சபித்ததுமன்றியில், அவர்கள் சந்ததியாரையும் சபித்தனர். இந்த வியாதி கிரந்திப்புண் என்பதில் யாதொரு ஐயமுமில்லை. லக்ஸாரில் கண்டெடுக்கப்பட்டதும், 1875-ம் ஆண்டில் பிரசுரஞ்செய்யப்பட்டதுமான ஒரு புராதன புத்தகத்தில் சுமார் 3000 வருடங்களுக்குமுன், எகிப்து தேசத்தின் பேரோவாகிய ஸியோலிஸ்டஸ் என்பவர் ஆண்டு வருகையில் 'கிரந்திப்புண்' என்னும் வியாதி அங்கு சர்வ சாதாரணமாக விருந்ததாக எழுதப்பட்டிருந்தது.

பைபில் என்னும் கிறிஸ்தவ வேத புத்தகத்தில் ஒருவிதவியாதியைக்குறித்து விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்திய மேதாவின, அதை ஆராய்ந்து அங்கு குறிக்கப்பட்டிருந்த வியாதி கிரந்திப்புண் வியாதியென்றே தீர்மானித்தனர். இஸ்ரேல் தேசத்து ராஜாவாகிய டேவிட் என்பவர், இந்த அருவறுக்கத்தக்க வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டனர் அதை இவ்வாறு விவரிக்கப்பட்டிருந்தது: "எனது சதையில் ஸத்தேயில்லை. என்னுடைய பாபத்தினால் எனது எலும்புகளில் அமைதி கிடையாது. என் ரணங்கள் தூக்கந்தம் வீசுகின்றன. என்னுடைய முட்டான் தனத்தினால் அழுகிப் போயிருக்கின்றன. என்னுடைய அறைகளில் அருவறுக்கத்தக்க ஒரு வியாதி நிரம்பிக்கிடக்கின்றது. எனது சதையில் ஸத்தே கிடையாது".

ஆனால், ராணுவ வீரர்கள்தாம் இந்த வியாதியை அதிகமாகப் பரவச்செய்து, ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதி இன்னதென்பதை விளம்பரம் செய்தவர்கள். முதல் முதல் பதிவு செய்யப்பட்ட ஓர் உதாரணம் கி.மு. 183-ல் இருந்தது. அதில் கிரீஸ் தேசத்திலிருந்து ரோமாபுரிக்கு வைத்தியர்களை அனுப்பப்பட்டிருந்தது. (இந்த வியாதிக்கு சிகிச்சை செய்வதில் ரோமர்கள் நிபுணர்கள்.) ஜெயங்கொண்ட ஹேரோடேசுத்து சைனியங்கள் வெளியே சென்று அநேக நாடுகளை வென்று தம் தேசத்திற்குத் திரும்பி வருகையில், இந்த வியாதியையும் கூடக் கொண்டுவந்தனர்.

முதல் முதல் நோந்த பெருந்த தொத்து சம்பந்தம்.—முதல் முதல் இந்த வியாதி தொத்திப் பரவ ஆரம்பித்தது 1494-ம் ஆண்டில். அப்போதுதான் இந்த வியாதியைக்குறித்து அதிகமாகக் கவனிக்கப்பட்டது. அச்சமயத்தில் ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னராகிய எட்டாம் சார்ல்ஸ் என்பவர், ஐரோப்பாவின் மேல்பாகத்திலுள்ள எல்லா நாடுகளிலிருந்தும் சம்பளத்திற்காக சைனியங்களைத் திரட்டி, இத்தாலியா தேசத்தின்மேல் படை எடுத்து நேபெல்லை முற்றுகை போட்டனர். இத்தாலியா தேசமானது அப்போது துன்மார்க்க நடவடிக்கையில் அதிகமாக ஈடுபட்டு, கலகலத்துப்போயிருந்தது. அந்த தேசத்தில் சம்பந்தப்பட்ட மாகாணங்கள் யாவும் ஒற்றுபையின்றியிருந்தமையால், படையெடுத்து வந்தவர்களை எதிர்க்க முடியாமற்போயின. இந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னர் இத்தாலியா முழுதையும் வென்றனர். சரியான யுத்தம் செய்யவேயில்லை. இந்த சைனியங்கள் காமவெறிகொண்டு காலத்தை ஸ்கிரீலையில் கழித்தனர். சார்ல்ஸ் நேபிஸ். சிம்மாசனத்தைக் கைப்பற்றி அங்கே ராஜ்யபாரம் செய்து வந்தனர்.

ஆனால், அவர் வெகுநாள் அங்கே இருக்கவில்லை. கொஞ்சநாள்களில்லாம் இவரது சைன்னியம் நோயால் மெலிந்து தூர்ப்படிப்பட்டுப்போய் விட்டது.

உடனே நேபல்ஸ் தேசத்தார் அவர்களை சுளுவில் தூத்திவிட நேர்ந்தது. 1495-ம் ஆண்டில் சார்ல்ஸும், அவர் சைன்னியமும் இத்தாலியாவை விட்டு தூர்த்தப்பட்டனர்.

இந்த ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னர் படையின் தூர்த்தத்தையே இத்தாலியாவில் கிரந்திப்புண் என்னும் வியாதி பரவவதற்குக் காரணமாக இருந்தது. சதையையும் மனதையும் அழிக்கும்படியான ஓர் கொடியவியாதி உண்டென்று அப்போதுதான் ஜனங்களுக்குத் தெரியவந்தது. ஒரு வருஷம் பொறுத்து, சார்ல்ஸின் சைன்னியம் தோற்றுப் போனதும், ஐரோப்பா கண்டம் முழுதிலும் இந்த வியாதி பரவ ஆரம்பித்தது. 1495-ம் ஆண்டில் ப்ரான்ஸ், ஜெர்மனி, ஸ்விடஜர்லெண்டு என்னும் நாடுகளில் இது பரவியது. ஒரு வருஷத்திற்குப்பிறகு, கிரீஸ் தேசத்தில் இந்த வியாதி சர்வ சாதாரணமாக இருந்தது. 1497-ம் ஆண்டில் இங்கிலாந்திற்கும், ஸ்காட்லாந்திற்கும் இந்த வியாதி பரவியது. 1499-ம் ஆண்டில் ஹங்கேரி, ருஷியா இந்த தேசங்களிலும் இந்த வியாதியைக்குறித்து தெரிந்தது. இக்கொடிய வியாதியைப் பரவச்செய்தவர் ப்ரான்ஸ் தேசத்து எட்டாம் சார்ல்ஸ் என்பவரே என்று வைத்திய சரித்திர மூலமாக நமக்குத் தெரிகிறது.

இந்த வியாதியினால் நேரிடும் துன்பங்கள் யாவையும் கண்டறிந்ததும், இதைப் போக்கடிப்பதற்கான முயற்சிகள் தேடப்பட்டன. 1496-ம் ஆண்டில் பாரிஸ் நகரத்துப் பார்லிமெண்டார், இந்நோயால் வருந்துவோர் யாவரும் 24-மணி நேரத்திற்குள் நகரத்தை விட்டு வெளியே போய்விட வேண்டுமென்று ஓர் உத்தரவளித்தனர். அதே சமயத்தில் நியூரென் பர்க்கில் இம்மாதிரியான உத்தரவு ஒன்று பிறப்பிக்கப்பட்டது. 1497-ம் வருஷம் ஏப்ரல் மாதம் 21-ந்தேதி ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து ஆபர்டன் நகரபரிபாலன சபையார், வேசித்தனம் செய்வோர் யாவரும் அத்தொழிலை விட்டு, வேறுவிதத் தொழில்களைச் செய்து ஜீவனம் செய்ய வேண்டுமென்றும், அப்படி செய்யத்

தவறினால் அவர்கள் கன்னத்தில் குடு போட்டு, நகரத்தை விட்டு ஓடிவிடப் படுவாரென்றும் உத்தரவு பிறப்பித்தனர். இந்த ஆபர்டன் நகரத்து உத்தரவுக்கு 6 மாதங்களின் பின்னர், ஸ்காட்லெண்டு தேசத்து டிக்வி கவுன்ஸிலர், எடின்பரோவில் கிரந்திப்புண்ணால் வருந்தும் ஜனங்கள் யாவரும் லீத்திங்கு அருகாமையில் உள்ள இன்சுக் கீக் என்னும் தீவிற்கு தூத்திவிடப்பட்டவேண்டும் என்று உத்தரவு செய்தனர்.

இந்தக் கிரந்திப்புண் நோயானது ஐரோப்பாவில் வியாபித்து இருக்கையில், அதற்கு அநேகவித பெயர்கள் உண்டு. இத்தாலியர்கள் அதற்கு ஸ்பெயின் தேசத்து வியாதி அல்லது ப்ரான்ஸ் தேசத்து வியாதி என்று நாமகரணமிட்டனர். ப்ரென்சுக்காரரோ, அதை இத்தாலியா தேசத்து வியாதி என்று சொல்ல ஆரம்பித்தனர். இங்கிலாந்தார் அதை ப்ரென்சு தேசத்து வியாதி என்று சொன்னார்கள்.

ருஷியர்கள் அதற்கு போலிஷ் வியாதி என்று பெயரிட்டனர். துருக்கியர் அதை ப்ரென்சு வியாதி என்று சொன்னார்கள். இந்தியர்களும் ஜப்பானியர்களும், அதை போர்டுகிஸ் வியாதி என்று கூறினார்கள். இவ்வாறு அந்தவியாதி ஒவ்வொருவரிடத்திலும் இருந்தபோதிலும், அதை மற்றவரின் வியாதியென்றே சொன்னார்கள். கடைசியாக, கவிபாடும் வைத்தியராகிய ப்ரோகாஸ்டோரியஸ் என்பவரது வத்தின் பாஷையில் நீண்ட கவி. ஒன்று எழுதி, இந்த வியாதிக்கு 'சிபிலிஸ்' (கிரந்திப்புண்) என்று பெயரிட்டனர். அதாவது, காமத்துறையில் பன்றிபோல் நடப்போர்களுக்கே உரித்தாய் ஓர் வியாதி என்று அர்த்தம்.

தூர் அதிர்ஷ்டவசமாக, அன்னிய தேசங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்காக எடுத்த கப்பல் பிரயாணங்கள் காலத்தில்தான் இந்த வியாதி ஐரோப்பா முழுதிலும் பரவ ஆரம்பித்தது. அக்காலத்து இந்த வியாதி ஐரோப்பாவிலுமட்டுமே தங்காமல் அனைத்தாண்டி பூலோகத்தின் மற்ற பாகங்

களுக்கும் கொண்டுபோகக்கூடும் என்பது இதனால் அர்த்தமாகிறது. போர்த்து கேசியர் இந்த வியாதியை ஆப்ரிக்காவிற்கும் கீழ்ப்பிரதேசங்களுக்கும் கொண்டு போனார்கள். வாஸ்கோடிகாமா என்பவர், 1497-ம் ஆண்டில் அதை இந்தியாவிற்குக் கொண்டுவந்தார். 1569-ம் ஆண்டில் இது ஜப்பானுக்குக் கொண்டுபோகப்பட்டது. அது நாகசாகியில் தோன்றின போது சீன தேசத்து மாலுமிகளாலேயோ அல்லது போர்த்துகல் தேசத்து மாலுமிகளாலேயோ கொண்டுவரப்பட்டதாக அனுமானிக்கப்பட்டது.

கிரந்தங்களில் கிரந்திப்புண்ணைப்பற்றிய குறிப்புகள்.—இந்த வியாதி தோன்றின முதல் இருநூறு வருஷகாலங்களுக்குள் யாவரும் இதன்மேல் நோக்கம் வைத்தனர். எலிஜபெத் காலத்தில் வாழ்ந்த பெருத்த கிரந்தகர்த்தர்களுக்கு இந்த வியாதியைக்குறித்துச் செவ்வையாய்த் தெரியும். பென் ஜான்ஸன் என்பவர் எழுதிய “எவ்வரி மான் அவுட் ஆப் ஹிஸ் ஹூயூம்” என்னும் புத்தகத்தில் கிரந்திப்புண் வியாதியைக்குறித்து நிர்ணயமாய் எழுதியிருக்கிறார். ஷேக்ஸ்பியருக்கும் இந்த வியாதியைக்குறித்து நன்றாய்த் தெரியும். அவர் காலத்திய டாக்டர்களுக்கும் தெரியும். இந்த வியாதியினால் தேகத்திற்கு நேரிடும் கெடுதல்களைக் குறித்துச் சொல்லும்போது ‘டைமன் ஆப் ஆன்னைஸ்’ சொன்னதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. அதில் அவர், ஆல்கிபியாடிஸின் இரண்டு வேகிகளையும் பார்த்து, ஜனங்களை அழிப்பதற்காக வெளியே சென்று வேகித் தொழிலைச் செய்யுங்கள் என்று வற்புறுத்தியிருக்கிறார்.

இந்த வியாதியின் முக்கிய குறிகளுள் ஒன்றாகிய “காரோ வெனீரிடம்” என்பதை ஷேக்ஸ்பியர் என்பவர், அகஸ்ய பூர்வமாக அநேக சந்தர்ப்பங்களில் உபயோகித்து இருக்கிறார். உதாரணமாக, நெற்றியில் கொப்புளம் கண்டால் அதை ‘ப்ரான்ஸ் தேசத்து மன்னரின் கிரீடம்’ என்று சொல்லியிருக்கிறார். ‘மிட் ஸம்மர் ஹைட்ஸ் டீரீம்’ என்னும் நாடகத்தில் கிரந்திப்புண் வியாதியில் அடிக்கடி ரோமம்

உதிர்ந்துபோவதைக் குறித்து நடிகர்கள் பரிகாசம் செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்த வியாதியின் பின்னிட்ட தகுதிகளில் காணப்படும் குறிகளாகிய ‘குழி விழுந்த எலும்புகள்’, ‘ஸ்கியாடிகா’ என்னும் நரம்பில் அழற்சி முதலியவைகளைப் பற்றி ஷேக்ஸ்பியர் தமது நாடகங்களில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இதன் தொத்துக் குணம் ஷேக்ஸ்பியருக்குத் தெரியும். எவ்வாறெனில், லூயுஷியோ என்பவர், கிரந்திப் புண்ணால் வருந்துபவன் உபயோகித்த பாத்திரத்திலிருந்து பானம் அருந்த மாட்டேன் என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

காலம் செல்லச் செல்ல, இந்த வியாதியின் குணங்களும் குறிகளும் மனிதனுக்குச் செவ்வனே தெரியவந்தன. இந்த வியாதி மூன்று தகுதிகளையுடையதென்று அறிந்துகொண்டான். இது தேகத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் தாக்கியதென்றும் அறிந்துகொண்டான். ஆனால், இந்த நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில்தான் இந்த வியாதியைக்குறித்து நன்றாய்த் தெரியவந்தது.

இந்த வியாதியை வெல்ல ஆரம்பம்.—1903-ம் வருஷத்தில்தான் இந்த வியாதியைக்குறித்து ஒரு பெருத்த விஷயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்த வருஷத்தில் மெட்கினிகாப், ரொக்ஸ் இவர்கள் இந்த வியாதியைக் குறியுக்குக் கொத்தவைக்கக்கூடும் என்று சொன்னார்கள். இரண்டு வருஷங்களுக்குப்பின் ஷவ்டி-னாண்டு, ஹாப்மென் என்பவர்கள், இந்த வியாதிக்குரிய கிருமியின் ஆராய்ச்சியை முடித்தனர். 1906-ம் ஆண்டில் வாஸர்மென், ரீஸர், பாக் என்பவர்கள் இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இரத்தப் பரீசைக் கண்டுபிடித்தனர். 1911-ம் ஆண்டில் விஷக்கிருமிகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஓயாமல் வேலைசெய் வோராகிய நொக்சி என்பவர், இதன் விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்தார்.

இவையாவும் மிகவும் முக்கியமானவை. மெட்கினிகாப்பும், ரொக்ஸும் இந்த நோயின் விஷக்கிருமியை சிம்பென்ஜியில் குத்தியேற்றி, அதன் மூலமாய் பிராணி

களுக்கு கிரந்திப்புண் வியாதிபுண்டாகும் என்று நிரூபித்துக் காண்பித்தார்கள். ஜான் ஹண்டர் என்பவர், அநேக விஷயங்களைக் கண்டுபிடித்திருந்தும், பிராணிகளில் கிரந்தி நோய் உற்பத்தி செய்ய ஆவதில் முடியவில்லை. அநேக வருஷ காலம் மற்ற சாஸ்திரிகளும் இது விஷயமாகப் பிரயத்தனப்பட்டு, முடிவில் கோல்வியடைந்தனர். மெட்கினிகாப் பும், ரொக்ஸும் இது செய்யும் முறையைக் காட்டியபின் இது சுலபமாய்விட்டது. மற்ற பிராணிகளிடத்தும் இதைப் பரீசிக்கப்பட்டது. குறங்குகள், முயல்கள், கனிப்பன்றிகள் இவைகள்மேல் குத்தி ஏற்றப்பட்டது. ஆனால், குறங்குகளில் உயர்ந்த ஜாதிக் குறங்குகளிடம் தான் இது நிரூபிக்கப்பட்டது, அவற்றைக் கொண்டுதான் இந்த வியாதியின் லக்ஷணங்கள் யாவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, அதன் மூலமாய் மானிடர்களின் சேஷம்த் திற்காக கற்கப்பட்டது.

வைத்திய சாஸ்திரத்தின் சரித்திரத்தில், ஸ்பைரோகோடா பல்லீடா என்னும் விஷக்கிருமியைக் கண்டுபிடித்தது ஒரு மகத்தான விஷயம். இதை அதிக சிரமப்பட்டு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அநேகர் ‘நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன்! நான் கண்டுபிடித்து விட்டேன்!’ என்று பெருமை பேசினார்கள். அவை யாவும் பொய்த்துப்போய் விட்டன.

1905-ம் வருஷம் மே மாதம் ஷாபுடன் ஹாப்மென் இருவோரும் வெளே ரொன்னும் இந்த ஸ்பைரோகோடா விஷக்

கிருமியைக் கண்டுபிடித்ததாகத் தெரிவித்தனர். இது ஆரம்பத்தில் உண்டாகும் ரணத்திலும், சர்மத்தில் உண்டாகும் புண்களிலும், கோளங்களிலும் அபரிமிதமாய் இருந்தது. 1911-ம் ஆண்டில் நொக்சி என்பவர், இந்த விஷக்கிருமியை பிராணிகளின் இரத்தத்தில் குத்தியேற்றி அவைகளுக்கு இந்த வியாதி வரும்படி செய்தனர். இந்த ஸ்பைரோகோடா விஷக் கிருமியானது நீண்டதும், துட்பமானதும் கார்க்கு நிரகுபோன்ற வடிவமுள்ளது மான கிருமி. அதன் நிறம் வெள்ளைநிறநுக்கும். ஆனதுபற்றி, அதற்குப் ‘பல்லீடா’ என்று பெயர்.

வாஸர்மெனும், அவரைச் சேர்ந்தவர்களும், கிரந்திப்புண் வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க இரத்தப் பரீசைக் கண்டுபிடித்தது தற்காலத்திய வைத்திய சாஸ்திரம் கையாளும் டாக்டர்களுக்கு ஒரு பெருத்த வரப்பிரசாதமாகும். இந்தப் பரீசை யினால் வியாதி இன்னதென்று நிச்சயமாய்ச் சொல்லலாம். வேறு விதமாக இந்த வியாதியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. இந்த வியாதியின் மற்ற குறிகளுக்கு இது அனுகூலமாக இருக்கும். கிரந்திப்புண் வியாதி சிகிச்சைக்கு இது பெருத்த ஒத்தாசை. இதனால் உண்டாகும் மற்றொரு விசேஷமான ஒத்தாசையானதெனில், இந்த வியாதிக்கும் தேகத்தில் பொதுவாய் உள்ள மற்ற வியாதிகளுக்கும் இருக்கும்படியான சம்பந்தா சம்பந்தத்தை எடுத்துக்காட்டுவதேயாம்.

(இன்னும் வரும்.)

நல்ல பற்கள்—நல்ல ஆரோக்கியம்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ஸ்ரீஜன்டென்டிஸ்டு, அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

நல்ல பற்களை, உடல் என்னும் அரண்மனையில் வாய் என்னும் வாய்ப்படியில் காக்கும் காவலாளர் என்று சொல்லலாம். தேகத்தின் உள்ளே புகும்படியான அநேக வியாதிகளை இவை நுழையவொட்டாமல் காக்கின்றன. ஆனால்,

அழுக்கப்போனதும், ஆரோக்கியமற்றதும் அழுக்குப்படிந்ததுமான பற்களே அநேக விதநோய்களுக்குக்காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. பூட்டுகளில் வீக்கம், வாதரோகம், கொடியரத்தமின்மை, குடற்கோளாறுகளினை அவ்வியாதிகளில் சிலவாம்.

பல்லில் குழி விழுந்து சொத்தைப் பிடித்துப்போதல், ஈறில் இரத்தம் கசிதல், பயோரியா ஆல்வியலோரில் முதலிய பல் வியாதிகள் பற்களின் இடையிலும், அறி லுள்ள சந்து பொந்துகளிலும் ஆகாரத் துண்டுகள் தங்கிப்போவதால் உண்டா கின்றன. இவை அங்கே அழுகி, ஒரு விதமான நிராவகம் உற்பத்தியாகி, பல் லின் என்னேமலை கரைத்து விடுகிறது.

இந்த என்னேமல் என்னும் கோட்டை யைத்தாக்கி, பிறகு அதனுள் இருக்கும் டென்டைன் என்னும் மிருதுவான வஸ்துக்குள் துழைய ஆரம்பிக்கிறது. அங்கே நோய் எடுக்கிறது. பல்லின் நரம்பு தாக்கப்படுகிறது என்பதற்கு இது ஒரு எச்சரிக்கை.

வாயில் ஒரு பல் சொத்தை பிடித்து விட்டால், அங்கே கோடிக்கணக்கான சிறு விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகி, விஷங்களைக் கக்குகின்றன. இந்த விஷபதார்த் தங்களை உமிழ்நீருடன் விழுங்கினால் அவை தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஆனது பற்றி, தேகம் ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருக்கவேண்டுமானால், வாயில் பற்களின் இடையில் ஆகாரத்துண்டுகள் தங்கிவிடக் கூடாது. இதற்காக பல் ப்ரேஷர், அல்லது பற்பசையோ அவசியம் வேண்டும்.

நயமான பல் ப்ரேஷ் வேண்டுமென்றால் சில செடிகளின் குச்சிகளைக்கொண்டு தேய்த்து மென்று உபயோகிப்பதே. முக்கியமாய் ஆலங்குச்சி, வேப்பங்குச்சி முதலியவற்றை உபயோகிக்கலாம். இந்தியர்கள் முக்கியமாய் இவைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். ப்ரஷைக் கொண்டாவது அல்லது விஷங்கொல்லிக்குணமுள்ள பவுடர் அல்லது பசையைக்கொண்டாவது படுக்கப்போகும்போது பற்களைத் துலக்குவது சிரேஷ்டமானது. அதற்குப்பிறகு ஒன்றும் சாப்பிடக்கூடாது. நோயிருந்தால் ஒவ்வொரு ஆகாரம் ஆனவுடன், பற்களை ப்ரஷைக்கொண்டு செவ்வையாய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

பற்களைத் துலக்கும்போது, மேலுக்கும் கீழுக்கும் ப்ரேஷ் செய்யவேண்டும். பக்கத்

திற்கு பக்கமும் செய்யவேண்டும். ப்ரஷி னால் பற்களினிடையில் மேலுக்குங்கீழுக்கு மாய் நன்றாய்த் தேய்க்க வேண்டியது. இதனால் பற்களின் சந்துகளில் உள்ள ஆகாரத்துண்டுகள் அப்புறப்படுத்தப்படும். பற்களின் உட்புறத்தையும், ஈறுகளையும் அசுட்டைசெய்யக்கூடாது. அவைகளையும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

நம்பத்தக்க பற்பசையையாவது பற்பொடியையாவது தேர்ந்தெடுங்கள். ஒட்டிக்கொள்ளும்படியான சாக்குகள் அதில் கலந்திருந்தால், என்னேமலை பழுதுபடுத்து மாகையால் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

பற்களின் பாதுகாப்பில் தகுதியான ஆகாரம் வேண்டும். மிட்டாய் தினுசுகளை உண்ணும் பற்கள் சீக்கிரம் சொத்தை பிடித்துப்போகும். ஆனதுபற்றி, அவை களை மிகமாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். மெல்ல வேண்டிய கெட்டியான ஆகாரங் கள் பற்களுக்கு ஏற்றவை. மிருதுவான ஆகாரங்கள் கெடுகலை செய்யும்.

கிரமமாய் மூன்றுமாதத்திற்கு ஒரு விசையாவது, உடது குடும்ப டென்டிஸ் டிடம் சென்று பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொண்டால்லாபகரமாயிருக்கும். ஆரோக் கியத்திற்கும் அனுபூலமாயிருக்கும். பற் கள் அழுகிப்போகும் வரையில் காத்திருந்து கடைசியில் பல் வைத்தியரிடம் ஒடுவது உசிதமன்று.

ஈறில் இரத்தம் அதிகமாகக்கொட்டி, பயோரியா என்னும் வியாதி இருப்பதாகத் தெரிந்தால், உடனே பற்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். பயோரியாவைத் தடுக்காமல் விட்டுவிட் டால் நாளடைவில் பற்கள் விழுந்து போகும்.

அன்புள்ள வாசகர்களை! ஜாக்கிரதை யாயிருங்கள். உங்கள் பற்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். குறைந்தது 6 மாதத்திற்கொருவிசையாவது, பல் வைத்தியரிடம் சென்று காட்டுங்கள். ஏதாகிலும் குறைகளிருந்தால், அதற்குத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளுங்கள்.

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்வது, எவ்வாறு பொதுஜன ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும்?

ஆர். நாராயணன்,

வசந்திகா, இராயப்பேட்டை ஹைரோட், மைலாப்பூர்.

பட்டணங்களின் சுற்றுப்புறங்களில் குடியேற்றம் செய்து, சுற்போதுள்ள குடியிருப்பு வீட்டுகளின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்வதானது அத்தியாவசியமானது. இது விஷயமாக மாசுகிமை தங்கிய நமது இந்திய சர்க்கரவர்த்தியார், 1919-ம் ஆண்டில் பின்வருமாறு புகழ்ந்து பேசியுள்ளார். அவர் கூறியதாவது:— “ஆரோக்கியமான ஜாதியாரை வளர்க்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கியமான வீடுகளில்தான் அவர்கள் வளர்க்கப்பட வேண்டும். சிசு மாண விகிதம் குறையவும், கூடியரோகம் அடியோடே ஒழியவும் வேண்டுமானால், குடியிருப்பு வீடுகளின் நிலைமைகளை விருத்திசெய்வது முதலில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம். ‘குடியையும் குற்றத்தையும் எதிர்த்து ஜெயிக்க வேண்டுமானால், வெளிப்புறங் களில் நல்ல சுகாதாரமான வீடுகளைக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். இப்போதுள்ள அமைதியின்மையை அகற்றி, சந் தஷ்டியை அளிக்கவேண்டுமானால், நல்ல வீடுகளை அமைப்பது அம்மாற்றலுக்கு அனுபூலமாக இருக்கும்.

குடியிருப்பு வீடுகளின் நிலைமைகளை விருத்தி செய்தால், கூடியரோகம் முதலிய வியாதிகள் குறையும் என்று வெகுதூரத் திற்கு முன்பே தெரிந்த விஷயம். காரணங்களைப் பார்க்கப்போனால், அவை வெவ்வேறுகளிருக்கும். நமக்கு நல்ல சுகங்களை அளிப்பதுடன், நல்ல வீடுகளினால் தொத்து வியாதி சம்பந்தம் குறையும்; நல்ல காற்று கிடைக்கும்; சூரிய வெளிச்சமடிகமாகவிருக்கும். தொழிற் சாலைகளிலிருந்து கிடைக்கும் புகையும், துச கிரம்பிய காற்றும் இல்லாமல் இருக்கும். பொதுவாய் ஜனங்களுடைய சேஷமத் திற்கு அனுதூணமாகவிருக்கும். ஜன

நெருக்கடியான நகரப்புற வீடுகளில் கோய்க்கிருமிகள் எராளமாய்க்குடிக்கொண்டிருக்கும். அருகில் எங்கேயாகிலும் ஒரு சேரி இருந்தால் அங்கிருந்து தொத்து வியாதிக்கிருமிகள் அரண்மனைக்கருக்துள் ளையும் துழையும்.

பட்டணங்கள் எப்போதும் ஒரே நிலையில் இருப்பவையல்ல. மனிதர்கள் எப்போதும் சுட்டங்குட்டமாய் வசிப்பவர்களாதலால், அவர்கள் காப்புக்காகவும், ஜன சமூக சம்பந்தத்திற்காகவும், வீடுகளை ஒரே இடத்தில் கட்டிக்கொண்டு வாசம் செய்தனர். நமது கிராமங்களும், பட்டணங்களும் இதற்கேற்ற உதாரணங்களாகும். இங்கே வீடுகள் ஒரே வாடையாக அடுத்தடுத்துக் கட்டப்பட்டு நடுவில் இடம் விடாமலும், தோட்டமில்லாமலும் இருக்கும். வீடுகள் கட்டுவதற்காக கனத்த வஸ்துக்களை உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்ததும், பட்டணங்களைச் சுற்றிலும் மதில்கள் ஏற்பட்டு, மேற்கொண்டு கட்டிடம் கட்ட இடம் அகப்படாமல் போய்விட்டது. இம்மாதிரி ஜனநெருக்கம் ஏற்பட்டது. இந்தப் பட்டணங்கள் முக்கிய வியாபார ஸ்தலங்கள் ஆனபிறகு, நாட்டுப்புறங்களிலிருந்து அநேகர் பட்டணங்களுக்கு வந்து, அதனால் ஜனநெருக்கம் அதிகமாய் விட்டது. பட்டணம் என்றால் அதில் குடியிருப்போர்களின் தேவைகளுக்காக ஏற்பட்ட இடம். இந்த தேவைகள் மாறுதலடைந்தால், பட்டணங்களின் நிலையிலும் மாறும். தேசம் அபிவிருத்தி ஆக ஆக, ஒரு பட்டணமும் அபிவிருத்தியாகும். வியாபாரிகள், தங்கள் வியாபார ஸ்தலங்களிலேயே வசிக்க எண்ணுவார்கள். விவரிக்க முடியாத சில வழக்கங்களை அனுசரித்து, பட்டணங்களின் சில பாகங்களில் தட்டார்

கள் ஒருபக்கம், நெல் மண்டிக்காரர், ஷாப்பிக்காரர், குயவர்கள், வாணியர்கள், இன்னும் வக்கீல்கள், இவர்கள் ஒரு பக்கம் ஆக இவ்வாறு வசித்து வருவது மன்றி, தங்கள் தொழிற்சாலைகளையே குடியிருப்பு வீடுகளாக அமைத்து வைத்திருக்கின்றனர்.

இதனால் போட்டி அதிகமாகி, குடிக்கூலி அதிகப்பட்டு, ஒரு குடித்தனக்காரர் இருக்கவேண்டிய வீட்டில், சுவர் எழுப்பியோ, தட்டி கட்டியோ வீட்டைப் பிரித்து 5 குடித்தனக்காரர்கள் வசிக்கும் படி நேரிகிறது. இவர்கள் வசிக்கும் இடங்களுக்கருகாமையில் வேலைக்காரர்களும், சிப்பந்திகளும் வசிக்கவேண்டியிருப்பதால், ஜனநெருக்கடியைத் தவிர்க்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. தொழிற்சாலைகளும் குடியிருப்பு வீடும் ஒன்றாய் இருப்பதால், சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்களும், தொழிலால் நேரிடும்படியான தீங்குகளும், ஜனநெருக்கடியும் சேர்ந்து அக்குடியிருப்பு வீட்டை அனரோக்கியமாக்கி, தொத்து வியாதிகளுக்கு இருப்பிடமாகச் செய்துவிடுகின்றன. நெருக்கமான வீதிகளும், சுழன்று சுழன்று செல்லும் சந்து பொந்துகளும் கூடச் சேர்ந்தால், அவைகளைச் சுத்தம் செய்ய முடியாமற்போய், அதனால் அபாயங்கள் அதிகமாகின்றன.

“இயற்கைக்குத் தயை என்பது கிடையாது; பட்டணங்களின் ஜன நெருக்கடிக்கு அதுதான் ஜவாப்தாரி” என்று சொல்வது உண்மையாகாது. இயற்கையில் இடம் வேண்டிய அளவு இருக்கிறது. அப்படியானால் ஏன் இந்த ஜனநெருக்கடி? பண்டைக்காலத்தார் தற்காலத்திய சுகாதார அதிகாரிகளின்மேல் குறைகூறுகிறார்கள். ஒரு வீட்டில் ஒரு கிழவி இருந்தால் அவள் பின்வருமாறு சொல்வதை நாம் அநேகதரம் கேட்டிருக்கிறோம். “எங்கள் காலத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் ஜனநெருக்கடியான இடங்களில் வாழவில்லையா? குடும்பம் எவ்வளவு பெரிது! நாங்கள் எவ்வளவோ தரித்திரத்தை அனுபவித்தோம்; ஒருவித சௌகரியமும் கிடையாது. அப்படியிருந்தும், டஜன் கணக்

கில் ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளைப்பெற்று நாங்களும் சுகமாய்த் தான் இருந்தோம்”.

இம்மாதிரி கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டு, சுவல்பவருட்படியில், கொஞ்ச இடத்தில், சௌகரியங்கள் யாதுமின்றி, பெரிய சம்சாரங்களைக் காப்பாற்றி, நல்ல வலுவான பிள்ளைகளையும் பெண்களையும்பெற்ற தாய் தந்தையர்களின் தைரியத்தை நாம் எவ்வளவோ புகழ்ந்துபேசவேண்டும். ஆகிலும், ஜனநெருக்கடியினால் ஏற்படக்கூடிய தீங்குகளை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. ஜனநெருக்கடியால், போதுமான காற்று இல்லாமல் போகிறது; தேகம் வளருவதற்கு வேண்டிய இடம் போதுமானதாக இராமல் போய்விடுகிறது. தேக சுத்தி, மனோ சுத்தி, நன்னடத்தை முதலியன அடைவது கடினம். சுத்தமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்க முடியாது. மறைவு இராது; அதனால் மனது மாறிப் போய் விடும். சூரியன், வெளிச்சம், காற்று முதலிய இயற்கையில் ஏற்பட்ட விஷங்கொல்லிகள் துழையாதிருப்பதால் விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. அதனால் தொத்து வியாதிகள் தோன்றி தீவிரமாய்ப் பரவுகின்றன.

மனிதன் தன் அதிகரித்திருக்கும் தானே காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அவனுடைய கஷ்டங்களுக்கும் அவனேதான் ஜவாப்தாரி. அவனுக்கு சேஷமம் உண்டாகவேண்டுமானால் அவனே வேலே உண்டாகவேண்டும். வெளியேயுள்ள காற்று, சுயேச்சையாயும், ஜீவிய முள்ளதாயும், சுழல்கிறதாயும், சுத்திகரிக்கப்பட்டும், சுகா மாறுதலினாலே சுத்தமாயும் இருக்கிறது. உள்ளே இருக்கும் காற்றோ அடைபட்டு, ஒரே இடத்தில் தங்கியும், அசுத்தப்பட்டும், விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதற்கு ஹேதுவாயும் உள்ளது. இதுதான் இயற்கையில் ஏற்பட்ட காற்றுக்கும், மனிதரால் ஏற்படுத்திக்கொண்ட காற்றுக்கும் வித்தியாஸம். அதாவது, ஆரோக்கியத்திற்கும், வியாதிக்கும் உள்ள வித்தியாஸம்.

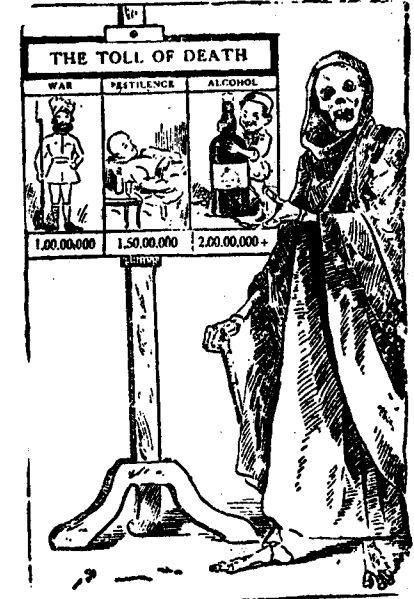
இப்போது இரண்டு உதாரணங்களைக் காண்பிப்போம். மதராஸ், பம்பாய் இவ்

விரண்டுநகரங்களை எடுத்துக்கொள்வோம். மதராஸில் சென்ற ஐந்து வருடங்களில் சராசரி ஷயரோகத்தினால் நேர்ந்த மாணவிகிதம் 1000-க்கு 3.0. அதேகாலத்தில் சிசு மாணவிகிதம் 1000-க்கு 270. பம்பாயில் ஷயரோகத்தினால் வருஷவாரி மாணவிகிதம் 1000-க்கு 2.0. சிசுமாணவிகிதமோ, 1000-க்கு 400. மதராஸ், பம்பாய் இந்நகரங்களில் மொத்த மாணவிகிதம் 1000-க்கு 40 முதல் 50 வரையில் வேறுபடுகிறது. இந்தப் புள்ளிகள் இதர தேசத்துப் புள்ளிகளைவிட வெகு அதிகம். சரியான கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால் இன்னும் அதிகமாகவே இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, அதிக சிசு மாணவிகிதத்திற்கும், ஷயரோகத்திற்கும் காரணம், ஏழ்மைத்தனம், ஜனநெருக்கம், ஜனங்களின் சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளேயாம். மொத்த மாணவிகிதத்தைப் பார்த்தால், பொதுவாய் அது ஜனங்களுடைய பலக்குறைவைக் காண்பிக்கிறது.

தொத்து வியாதிகள் முதலிய அநேக வியாதிகளின் புள்ளிகளை, அவை பரவியிருப்பதைத்தெரிவிக்க நமது தேசத்தில் சரியான சட்டதிட்டங்கள் இராமையால், கண்டுபிடிக்க முடியாது. பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி, ஏழ்மைத்தனம், சுகாதாரமற்ற பழக்க வழக்கங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கு இதிலே மற்றோர் அத்தாட்சியாகும். குடியும், குற்றமும் பட்டணங்களில் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவற்றிற்குக் காரணம், அறியாமையும், சபல புத்தியும் ஏழ்மைத்தனமுமேயாம்.

நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றத்தின் நன்மைகளைக்குறித்து இங்கு அதிகமாகப் பேசவேண்டிய அவசியமில்லை. இவை ஜனநெருக்கமுள்ள நகரவாழ்வின் கெடுதல்களைப் போக்குவதற்காகவே ஏற்படுத்தப்பட்டன. வியாதிபூடன் போர்தொடுப்பதில், தடை வைத்தியம்தான் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. நகர விருத்திக்கும், ஜனங்களின் சேஷமத்திற்கும் நகர வெளிப்புறக்குடியேற்றம் தடைவைத்தியத்தில் முக்கியமான மருந்தாகும். இந்தக் குடியேற்றத்தினால் ஒரு

கூட்டத்தாரின் சுகாதார நிலைமைகள் அபிவிருத்தியாகின்றன; தொத்து வியாதி சம்பந்தம் குறைகிறது; ஜனங்களின் வலுவும், நோயை எதிர்க்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கின்றன. சுற்றுப்புறங்கள் நூதனமாயும், பரிசுத்தமாயும், சுகமாயும் இருப்பதால், நடத்தையும் நல்லதாக மாறுகிறது. அதனால் ஒத்துழைப்பும், சுயநல மின்மையும், தயையுமும், சந்துஷ்டியும் உண்டாகின்றன. தினம் நகரத்தில் வேலை செய்துவிட்டு, மாலைப்பொழுதில் வீட்டிற்குத் திரும்புகிறான். அங்கே ஓய்வு நேரத்



எமன் கையில் அகப்பட்ட ஜனங்களின் சங்கியை:

யுத்தத்தில்	வியாதியில்	குடியில்
100,00,000	150,00,000	200,00,000

தில் தோட்டவேலையைக் கவனித்தல், குழந்தைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளல், பசுக்கள், கோழிகள் இவைகளை வளர்த்தல், கூடுமானால் அண்டை அயலில் உள்ளவர்களுக்கு உதவி செய்தல் முதலிய கிருத்தியங்களில் ஈடுபடலாம். கள்ளுக்கடை, சாராயக்கடை முதலியன இராததால், கெட்ட வழிகளில் மனம் செல்வதற்கு ஹேதுவிலை. தான் தேகாரோகியமானதும், லாபகரமானதுமான தொழில்களைச்செய்ய நேரிகிறது.

சுகாதார சாஸ்திரமானது இப்போது பெருத்த மாறுதல் அடைந்திருக்கிறது. தனித்தனி நபர்கள், கூட்டங்கள், வகுப்பினர்கள், இவர்கள் எல்லோரையும் கடந்து, பிரம்மமனையிருந்தாலும், ஹரிஜனனையிருந்தாலும் மானிட வர்க்கத்தின் சேஷமக்திற்காகவே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஆனால், இந்த நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றத்தில் சில குற்றங் குறைகளைக் காண்பிக்கலாம். அதாவது, போக்குவரவு சாதனத்திற்குச் செலவு அதிகமாகிவிட்டது. சாமான்களின் விலை அதிகம், மற்றொன்று. கிளப்புகள், வினி மாக்கள், நாடக சாலைகள், ஹோட்டல்கள் இவை முதலியன இல்லாமலிருப்பது பெருத்த குறை என்று சிலர் சொல்லலாம். முதலில் சொன்னதற்கு ஈடாக வியாதியால் வருந்தாமல் இருக்கதையும், டாக்டர்களுக்குப் பணம் செலவழிக்காமலிருப்பதையும், அதிகமாக பணம் சம்பாதிப்பதற்கு ஏற்பட்டுள்ள சக்தியையும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டா

வது சொன்னதற்கு ஈடாக, தோட்டம், பயிரால் உண்டாகும் பலன்களையும், செளக்கியத்தையும், பால், தயிர், மோர் தண்டியாகக் கிடைப்பதையும், ஆரோக்கியம் அபிவிருத்தியாவதையும் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல வழியில் புத்தியைச்செலுத்தினால் மூன்றாவதுசொன்ன சபலத்திற்கு ஹேதுவிராது.

அனுபவத்தினால் புத்தி உண்டாகிறது. ஆனால், அந்த அனுபவம் எப்போதும் கஷ்டமாயும் துக்ககரமாகவுமேயிருக்கும். சரியான ஞானம் அந்த வழியில்தான் உண்டாகும். ஜீனியகாலம் முதலில் தோட்டத்தில்தான் ஆரம்பம். இப்போதும், “யாவரும் வெட்டவெளியில்போய் வசியுங்கள். அங்கேதான் ஆரோக்கியமும் சுகமும் ஸம்பத்தும் உண்டாகும்” என்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த ஜன நெருக்கடியை ஒழிக்க, நகர வெளிப்புறக் குடியேற்றம் செய்தால், நாம் முன்னம் இழுத்துவிட்ட தோட்ட ராஜ்யத்தைத் திரும்பவும் கைப்பற்றினதாக நினைக்கலாமல்லவா?

தேக எடை விருத்தியாவது எப்படி?

ஸ்டான்லி லீப், என்.டி., டி.ஓ., டி.ஸி.

மேலும் மேலும், பின்வரும் கேள்வி கேட்கப்படுகிறது. அதாவது, “எனது தேக எடை அதிகமாகவதற்கு என்னவிதமான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும்?” ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஆகாரத்தின் ஜாப்தா எழுதிக்கொடுத்துவிட்டால் இந்தப் பிரச்சனை தீர்ந்துவிடும் என்று நினைக்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு இதைவிட அதிகமான விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். ஒருவிதத்தில், அது நபரைப்பொருந்தியதேயாகும். ஒருவனுக்குச் சாதாரண தேக எடை வருவதற்கு முன், அவனது குணம், தொழில் முதலியவற்றைக் கவனிக்கவேண்டும். எடை கம்மியாயுள்ளவர்கள் இவ்வளவு உயரமுள்ளவர்கள், இவ்வளவு எடை இருக்கவேண்டும் என்று எடை அட்டவணியில் சொல்லிய திட்டத்திற்கு

வந்துவிட்டால் போதுமானது என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால், இந்த எடை அட்டவணிகளெல்லாம் தப்பானவை. அவை நபரைக்குறித்து யோசிக்கிறதேயில்லை. ஒரு திட்டம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். அதுதான், அவை சாஸ்திர சம்மதமானவையல்ல.

ஒருவன் எவ்வளவு எடை இருக்க வேண்டுமென்பது அநேக விஷயங்களைப் பொருந்தியது. என்னுடைய அனுபவப்படி எடை விருத்தியடையவேண்டியவர்களை மூன்று வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது, தேகம் சிறுத்தவர்கள் சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய உயரத்திற்குத் தக்கபடி தேகம் சிறுத்திருக்கிறது. அதனால் அவர்கள் மெலிந்த தேகிகளாயிருக்கிறார்கள். இரண்டாவது

வகுப்பில் சேர்ந்தவர்கள் யாரெனில், சதை வலுத்திருந்தும், அதில் கொஞ்சமேனும் கொழுப்பு என்பது இல்லாதவர்கள். மூன்றாவது வகுப்பார் யாரெனில், சகையிலும் வலுவில்லாமல் அசைப்பலப்படுத்த கொழுப்பும் இல்லாதவர்கள்.

அவர்களை ஒன்றம் மாற்ற முடியாது. முதல் தகுதியில் வருவோர் இயற்கையாய் மெலிந்த தேகத்தை உடையவர்கள். அவர்கள் எடையை அதிகப்படுத்தமுயல்வது நிஷ்பரியோஜனமாகும். இயற்கையிலேயே அவர்கள் தேகம் அம்மாதிரி. என்ன செய்தபோதிலும் அவர்களை மாற்ற முடியாது.

அம்மாதிரி நபர்கள் எடையை அதிகமாக்கி, பெரிய மனிதனாகக் காண்பிக்க முயல்வது அவனுக்கே கெடுதலாக முடியும். இதை அந்த நபர் சாதாரணமாய்ச் செய்யும் முறை யாதெனில், போஷணை குணம் உள்ள ஆகாரங்களை வயிறு நிரம்ப உண்பதேயாம். ஆனால், இது பிசுகான முறை. இதுவே ஆரோக்கியம் குன்றி வியாதிக்கு ஆஸ்பகமாகும். அதனால் எடையும் குறைய நேரிடும். வயிறு நிரம்ப உண்பதனால் எடை குறைபுமே யொழிய விருத்தியாகாது. இம்மாதிரி சிகிச்சை அநேகர் செய்து கடைசியில் எடை குறைந்தவர்களாக மாறியிருக்கின்றனர். அவர்களை நான் அறிவேன். இவர்கள் தேகத்தைச் சுகமாகவும் வலுவாகவும் வைத்துக்கொள்ள வழிதேட வேண்டுமெயொழிய வேறொன்றுச் செய்யக்கூடாது. இவர்கள் தகுந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு போதுமான வியாயாத்தைச் செய்து, ஆரோக்கியமான உணவுப்பொருள்களை உண்டு வந்தால், தேகத்தில் கொழுப்புள்ளவர்களைக் காட்டிலும் அவர்கள் வெகுதூரம் வாழ்ந்திருப்பார்கள். இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனியார்கள் வெளியிட்டிருக்கும் புள்ளி விவரங்களைப் பரிசோதித்தபார்க்கதில், ஸ்தூல தேகிகளைக்காட்டிலும் இவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பதாக ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது வகுப்பில் சேர்ந்தவன், சரியான ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்டு, தன்

ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்து கொண்டால், அவனுக்குக் கொஞ்சம் எடை அதிகரிக்கும்.

எடை அதிகமாகவதற்கு லாயக்கான வன் மூன்றாவது வகுப்பைச் சேர்ந்தவன். அதாவது, சகையில் வலுவில்லாமலும், அதில் கொழுப்பில்லாதவனேயாம். அவனது எடை கம்மிக்குக் காரணம் அசைக்கியமும் போஷணை குறைவுமேயாம். அவன் உண்ணும் ஆகாரத்தில் போஷணை கிடையாது. இதைச் சரிப்படுத்தவேண்டும். போஷணையற்ற ஆகாரத்தை அவன் அதிகமாக உண்ண உண்ண அவன் தேகம் இன்னும் மெலிந்து போகிறது.

இப்போது என்ன முடிவுக்கு நாம் வந்திருக்கிறோமென்றால், எவனது தேகம் சரிவர வேலை செய்யவில்லையோ, அவனுக்கு எடை கம்மி ஏற்படுகிறது. அதாவது, பிசுகான ஜீரணம், பிசுகாக உறிஞ்சப்படுதல், தேகத்தில் பொதுவாய் வலுவு குன்றியிருத்தல். இம்மாதிரிகேளில், அந்த நபர் தனது ஆகாரத்தை கவனிக்கவேண்டியதுடன், தேக ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய உணவைச் சாப்பிடவேண்டும். அவன் ஆகாரத்தைக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். அத்துடன், தேகப் பயிற்சியும் செய்யவேண்டும்.

தேகப்பயிற்சியின் உபயோகம்.—எடை விருத்தியாவதற்கு தேகப்பயிற்சி அவசியம் என்பதை அநேகர் மறந்துபோய் விடுகிறார்கள். ஆகாரத்தில் யாதொரு மாறுதலுமின்றியே, கிரமமாய் சில வியாயாமைகளைச் செய்து தேக எடையை விருத்தி செய்துகொண்டவர்கள் அநேகரை நான் அறிவேன். சென்ற புத்தத்தில் இதற்குவேண்டிய சாக்ஷியம் இருந்தது. பலஹீனர்களாய் ராணுவத்தில் சேர்ந்தவர்கள், தேகப் பயிற்சியாலும், நல்ல காற்றினாலும், ஒழுங்கான வாழ்வினாலும் கொஞ்சநாள்களுக்கு விருத்தியாகி அவர்கள் எடை அநேக ஸ்டோன்கள் அதிகமாயின. அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமும் நன்றியிருந்தது.

ஆனபடியால், தேக எடையை விருத்தி செய்துகொள்ள அபேஷைபுள்ளவர்கள்

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ முயல் வேண்டும். ஆகாரத்தைக் கவனித்தால் மட்டும் போதாது. அது முக்கியமான விஷயமானபோதிலும், அதைப்போல் இன்னும் அநேக முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

இம்மாதிரி கேஸுகளில், உபவாஸம் மிகவும் உபயோகமானது. ஏன்? ஒரு வன் தேக எடையை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டுமென்றிருக்க உபவாஸம் மிருந்து தேகத்தை இன்னும் மெலிந்து போகும்படிச் செய்து, உள்ள எடையையும் போக்கடித்துக் கொள்வானேன்? என்று சிலர் கேள்வி கேட்கலாம்.

‘ஒருவன் ஏற்கனவே மெலிந்திருக்க, உபவாஸம் எடுத்துக்கொண்டால் இன்னும் மெலிந்து போவானல்லவா? அவன் நிலைமை கொடிக் கல்லவா?’ என்று அநேகர் நினைக்கக்கூடும். அம்மாதிரி நேரிடலாம். ஆனால், கொஞ்சநாள் ஆகாரமில்லாமலிருந்தால், அவன் தேகத்திற்கு ஓய்வு உண்டாகும். அதன்பிறகு, ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணமாகி, தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படும். ஆகையால், இம்மாதிரி நபர்கள் என்னிடம் ஆலோசனைக்கு வரும்போது, முதலில் அவர்களை கொஞ்சநாளைக்காலானும் உபவாஸம் எடுத்துக்கொள்ளச் சொல்வேன். பிறகு சரியான ஆகாரம் கொடுத்து, நல்ல காற்றும், தக்க வியாயாமமும் கொடுப்பேன். அதாவது, ஆரோக்கியமான தேகமடைவதற்குண்டான வழிகள் யாவையும் காண்பித்து, அதன்படி நடந்துவந்தால், அவனுக்குச் சரியான எடை உண்டாகும்.

தக்க ஆகாரம்.—தனியாக பால் ஆகாரமே சிலருக்கு உபயோகமாகவிருக்கும். கொஞ்சகாலம் உபவாஸம் இருந்துவிட்டு பிறகு பால் மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வந்தால், ஆரோக்கியமான சதை உண்டாவதற்கு இதைத்தவிர வேறொரு வழியில்லை.

பால் ஆகாரம் யாதெனில், தினம் காலை 8-மணி முதல் இரவு 8-மணி வரையில் ஒவ்வொரு மணிக்கொருதரம் அரை

பயிண்டு அப்போது கறந்த பச்சைப்பால் சாப்பிடவேண்டும். தேகத்தின் எடை அதிகப்படுகிற வரையில் அதே மாதிரி சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும். மலச்சிக்கல் உண்டாவதாயிருந்தால் ப்ரூன்ஸ் அல்லது அத்திப்பழம் சாப்பிடலாம்.

மேற்சொல்லிய மனிதனுக்கு ஆகாரம் தகுதியானதாய் இருக்கவேண்டும். முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் யாவும் அதில் இருக்கவேண்டும். போதுமான அளவு ப்ரோடின், போதுமான அளவு ஸ்டார்ச், போதுமானபழங்கள், ஸிலாட்டுகள், காய் கறிகள் முதலியன யாவும் இருக்கவேண்டும்.

தேக எடை பெருக்க வேண்டுமென்று கொழுப்புள்ள ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவது பிசுது. வெண்ணெய், பாலேடு முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் அஜீரணமுண்டாகி, எடை அதிகரிப்பதை அது தடுத்துவிடும். பால், முட்டைகள், ருசியான பழங்கள், தானிய வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, காய் கறிகள், மாமிசம் இவைகளைச் சாப்பிடலாம். ஆனால், ஆகாரத்தின் பெரும்பாகம் பழங்கள், ஸிலாட்டுகள், காய்கறிகளாக இருக்க வேண்டும். “டயட் ரிபாரம் ஸிம்பிளிபைட்” என்னும் நான் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிறபடி செய்தால் உபயோகமாகவிருக்கும்.

வியாயாமம் முக்கியமானதென்று முன்னமே சொல்லியிருக்கிறேன். ஏன் அது முக்கியம்? சைகளுக்கு விடாமல் வியாயாமம் கொடுத்து வந்தால், அது பெருக்கிறது என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதற்கு அத்தாக்ஷியம் வேண்டுமென்றால், கருமானப் பாருங்கள். அவன் தினம் சம்மட்டி எடுத்து அடித்துக்கொண்டு வருவதனால் அவனது கைகள் எவ்வளவு பெருத்திருக்கிறது. ஏன்? அந்த சதைக்கு வியாயாமம் இருந்தால் அதற்கு இரத்தம் வருகிறது. அந்த சதையைச் சுற்றிலும் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகிறது.

வியாயாமத்தினால் எடை அதிகப்படும் விதம்.—இப்போது இரத்தச்சுழற்சி அதிக

மானால், அதற்குப் போஷணை அதிகமாகிறது. ஏனெனில், தேகத்தின் நான்கு பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தான் போஷணையைக்கொண்டு சேர்க்கிறது. ஆனதுபற்றி, அதிகமான போஷணை எந்த பாகத்திற்குச் செல்லுகிறதோ, அந்த பாகம் பெருக்கும். கருமான விஷயத்தில் கைகள் பெருக்கும்.

வியாயாமம் செய்யும் வேலை இதிலே. சரியான தேகப்பயிற்சி செய்தால் எடை அதிகமாகும் என்பதற்குக் காரணம் இதுவே. தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது தேகமுழுதிலும் இரத்த ஓட்டம் பாவுகிறது. இரத்த ஓட்டம் அதிகப்பட்டால், தேகம் அதிகமான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறது. பசுநன்றாயெடுக்கிறது. இந்த ஆகாரம் தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படும். நாளடைவில் தேக எடை அதிகரிக்கும். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்கிற

எண்ணமுடையவர் யாவருக்குமே தேகப் பயிற்சி முக்கியமானபோதிலும், எடை அதிகரிக்க வேண்டுமென்கிறவர்களுக்கு இன்னும் முக்கியம்.

வெளிக்காற்றில் வியாயாமம், நிரம்ப சுத்தமான காற்று, புத்திசாலித்தனமான ஆகாரம், இதர ஆரோக்கியமுள்ள கிரமமான வாழ்வு இவை யாவும் எடை அதிகப்படுவதற்கு முக்கியமானவை. இதற்கு முன் கொஞ்சகாலம் உபவாஸமிருந்து, அதாவது, குறைந்தது 3 நாள் முதல் 7 நாள் வரையிலாவது உபவாஸமிருந்து அதற்குப் பிறகு ஒரு வாரம் வரைக்கும் பால் ஆகாரம் உண்டுவந்தால் எண்ணம் கைகூடும். உபவாஸம் இருக்கும்போது தினம் எனீமா எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். நான் மேலே சொல்லியது நியாயமான முறை. கைகண்ட பலன் கிடைக்கும்.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

நாம் எதைக் குடிக்க வேண்டும்?

தற்காலத்திய ஆராய்ச்சியை முன்னிட்டு உண்ணும்போது குடிக்கவேண்டிய பானங்கள்

ஒ. வி. ஹெஸ்ட்ராண்டே.

அநேகமாயிரம் செடிகளைப் பானமாக உபயோகப்படுத்தி இருக்கலாம். ஆகிலும் மனிதர் ஒரே மாதிரி குணங்களைடைய 6 செடிகளைமட்டும் பொறுக்கி எடுக்கிற பது வந்ததே! அவையாவன; சீன தேசத்தில் தேயிலை, அரேபியாவில் காபி, மத்திய அமெரிக்காவிலும், மேற்கு இண்டீனிலும் கோகோ, பராகுவேவில் மேடி, ப்ரேஜிலில் குவாரானா, ஆப்பிரிக்காவில் கோலாந்த். இவற்றிலுள்ள ஸத்துக்கள் யாவும் ஒரே மாதிரியானவை. ஆனால், கோகோவில்மட்டும் ‘தியோப்ரோமைன்’ என்னும் வஸ்து இருக்கிறது. ஆகிலும், அதனால் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை. இவற்றிலுள்ள ஸத்துயாதெனில், காபின் என்னும் பொருளே. ஒவ்வொன்றிலும் அளவு மட்டும் பேதப்பட்டிருக்கிறதே

யொழிய, இதுதான் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து. தேயிலை, காபி, மேடி இவை மூன்றும் ஒரேமாதிரியான உத்தீபன வஸ்துக்கள். இவற்றைத் தயாரிப்பதில் பாதுகாப்புச் சர்க்கரையும் கலந்திருக்கபோதிலும், இவற்றின் ஆகாரக் குணம் பூஜ்ஜியம் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தேயிலை, காபி முதலிய பானங்களினால் உண்டாகும் தீங்குகள் அநேகம். குன்மம், நரம்பு வியாதிகள், குலைப்பு, கோபம், பொறுமையின்மை இவைகளால் வருந்துவார்க்கு இப்பானங்களே மூலகாரணம். சாராயத்தை மிதமாய்க் குடிப்பதனால் நேரிடும் கேட்டுக்கு அதிகமான கேடு இப்பானங்களால் உண்டாகக்

கூடியது. சாராயத்தில் உள்ள விஷம் சீக்கிரம் வெளியாய் விடும். ஏனெனில், அது ஆவியாய் மாறும்படியான வஸ்து. ஆனால், மேற்சொல்லிய பாணங்களிலுள்ள காபினை அதிக மயக்கத்தைக்கொடுக்கக் கூடியது. தேகத்தில் தங்கிவிடும்படியான வஸ்து. இப்பாணங்களினால் நரம்புத் தொகுதிக்கு அதிக நீங்கு உண்டாகும். இதை உபயோகிப்போர்க்கு உண்டாகும் நடுக்கத்தினாலேயே இது நன்குபுலப்படும்.

இந்த தேசத்தில் தேயிலை, காபி, மேடி இவற்றை அதிகமாகப் பருகுவதன் காரணம், விசேஷமாக இவற்றை விளம்பரம் செய்வதனாலேயே. இந்தப் பாணங்களின் குணங்களை அதிகமாகச் சொல்லும்போது காபினை உண்டாகும் நீடித்த விஷத்தைக் குறித்து எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

காபின் உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்து. அது தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகளை அதிகமாக வேலைசெய்யும் படி செய்கிறது. ஆனால், செலவழிந்து போன சக்தி திரும்பவும் பர்த்தி யாகிறதில்லை. இம்மாதிரி உத்தீபனம் இயற்கைக்கு மாறானதால் கெடுதலையே யுண்டுபண்ணக்கூடியது. ஒருவன் வேலை செய்வதற்குச் சக்தியற்றவனுயிருக்கும் போது உத்தீபனம் வேண்டும். ஏனெனில், காண்டு ஆய்விட்ட பாடரி மாதிரி ஸெல்லுகளில் சக்தி கிடையாது. அந்த சக்தியை உண்டுபண்ண ஆகாரமோ, ஓய்வோ அல்லது இரண்டுமோ தேவை.

காபின் களைப்பைப் போக்கடிக்கிறது. ஆனால், உழைப்பினால் நேர்ந்த நஷ்டத்தை அது ஈடுபடுத்துகிறதில்லை. அது நஷ்டத்தை அதிகமாக்குகிறது.

பிரசித்திபெற்ற ஆர்க்டிக் பிரதேசத்தைக் கண்டுபிடித்தவராகிய டாக்டர் நான்ஸென் என்பவர், பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார்:—

என்னுடைய அனுபவத்தில் தேயிலை, காபி முதற்கொண்டு புகையிலை, சாராயம் வரையில் எந்தவிதமான மயக்க வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கக்கூடாதென்று ஏற்படுகிறது. இயற்கையை அனுசரித்தே

ஒருவன் வாழவேண்டும் என்பது எனது கொள்கை. முக்கியமாய் அதிக குளிர் பிரதேசத்தில் அதிகக் கஷ்டப்பட்டு உழைப்பவன் இந்தக் கொள்கையை முக்கியமாய் அனுசரிக்க வேண்டும். எவ்நொருவன், செயற்கை வழியில் தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கிறானோ, அவனுக்கு தேகத்தொழில் சாஸ்திரம் தெரியாது என்று சொல்லவேண்டும். மேலும், யோசனையும் அனுபவமும் போதாது”.

தேயிலை, காபி குடிப்பது மூத்திர வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள், அதிக இரத்த இறுக்கம் இவைகளை விருத்திசெய்யும். இது ஹிருதயத்தையும் ஜலாசயத்தையும் அதிகநேரம் உழைக்கச் செய்யும். அதன் பளுவை இறக்காது.

தேயிலையானது மேகாணத்திற்கு ஒரு முக்கியமான காரணம் என்று ஒரு ஜப்பானிய ப்ரொபஸர் சொல்லியிருக்கிறார்.

டாக்டர் பல்லாட்டு என்பவர், அநேக கேஸுகளைச் சோதித்துப் பார்த்து, பின்வரும் தீர்மானங்களுக்கு வந்திருக்கிறார்.

1. தேயிலையின் செய்கை ஒன்றுபட்டது. அது இளைஞர்களையும், தளர்ந்து போன தேகநிலையையுடையவர்களையும் அதிகமாகப்பாதிக்கும். மற்றபடி ஆரோக்கியமுள்ளவர்களிடம்கூட, அதன் விஷக் குணங்களைக் காண்பிக்கும்.

2. சாதாரணமாய் ஒரு மத்திய வயதுள்ள ஸ்திரீக்கு விஷக்குறிகள் உண்டாவதற்கு நினைவு அவள் ஐந்துகோப்பை பானம் குடிக்கவேண்டும்.

3. தேயிலை விஷம் நீடித்தது. அது அடிக்கடி உண்டாகக்கூடிய வியாதி. இதனால் பசியின்மை, குன்மநோய், ஒக்காளம், நரம்புத்தளர்ச்சி, சூதக வாயு, ஒற்றைத்தலைவலி முதலியன காணும்; மலச்சிக்கல் ஏற்படும்; ஹிருதயத்தில் நோய் உண்டாகும்.

அநேக கேஸுகளில் காபியை நிறுத்தினபிறகு, இரத்த அழுத்தம் 20 முதல் 40 பாயிண்டுகள் குறைந்து, தேகம் சுகமடைந்ததை தான் பார்த்ததாக டாக்

டர் கெல்லாக்கு என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

மேடி அல்லது பாகுதேவியின் தேயியைக்குறித்து என்னை அநேகர் அபிப்பிராயம் கேட்டார்கள். ஏனெனில், தென் அமெரிக்காவில் விளையும் இந்த காபின் உள்ள பொருளை இங்கிலாந்தில் துழைப்பதற்கு பிரயத்தனம் செய்யப்

பட்டு வருகிறது. இதன் குணங்களைக் குறித்து வெகுவாய் சிலாக்கப்படுகின்றது. ஆனால், உயிமை வஸ்துக்களை எப்படி பார்க்கிறோமோ, அம்மாதிரியே இதையும் பார்க்க வேண்டும். மேடியின் குணங்களை முக்கியமாய் தேயிலை, காபி ஆகிய இவற்றின் குணங்களைப்போலவேன்றே சொல்லவேண்டும்.—(குட் ஹெல்த், லண்டன்).

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நமக்குத்தெரியாத வீரர்கள்.—‘தி சில்ட்ரன்ஸ் ரிப்யூஸ் பேபர்’ என்னும் பத்திரிகையில் சில நடுக்கமான விஷயங்களைச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பூலோகத்தில் பொதுஜன சேஷமத்தின்பொருட்டு, தங்கள் உயிருக்கே ஆபத்தைத் தேடிக்கொண்ட சில மகான்களின் சரித்திரமாகும். வீட்டில் பூச்சிகளை ஒழிப்பதற்காக ஹைட்ரோ-ஸியானிக் காற்றின் குணத்தைப் பரிசீலிக்கும்பொருட்டு ஒரு பெரிய வைத்திய சாஸ்திரி, தன்னுடைய நாயுடன் நன்றாய் மூடப்பட்ட இந்தக் காற்று நிறைந்த ஒரு அறையில் துழைந்து அதை உட்கொண்டார். ஒரு நிமிஷத்திற்கெல்லாம் அந்த நாய் செத்துப்போய் விட்டது. ஆனால், அவர் மட்டும் உயிர்த்திருந்தார். வேறு இரண்டு நபர்கள், முழுதிப்போன ஸ்ப் மாறான் கப்பலிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளுமுன் குறித்த வலுவள்ள பிராணவாயுவை எவ்வளவு நேரம் சுவாஸிக்கலாம் என்பதைக் கண்டு பிடிக்க ஒரு பரிசைச் செய்தனர். கொஞ்சம் வலுவூக்கப்பறம் பிராணவாயு விஷமாக மாறிவிடுகிறது. ஆனால், இவர்களில் ஒருவர் தமக்கு அதனால் இழப்பு வரும் வரையிலும், மற்றொருவர் தமக்கு காகாய் வலி வரும் வரையிலும் பிராணவாயுவைச் சுவாஸித்து அதைத் திருப்புவதற்குள் பிரக்ஞையற்றுப்போயினர். மூன்றுவது சாஸ்திரி, தேகத்திலுள்ள பேரணைடைபஸ் ஜூரத்தை எவ்வாறு பரவச் செய்கிறதென்பதைப் பரிசீலிக்க ஆரம்பித்தனர். இந்த அருவெறுக்கத்தக்க பேன்

களைத் தன் தேகத்தின்மேலே விட்டுக் கொண்டு, அதனால் அவருக்கு டைபஸ் ஜூரம் கண்டு மாண்டனர். பேரில்லாத இந்த வீரர்களுக்கு நாம் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.—தி ட்ரெஷர் செஸ்ட்.

* * *

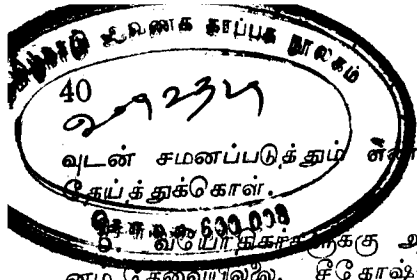
ஸ்நானம் செய்வோர்க்குப் பத்து விதிகள்.

1. சாப்பிட்ட இரண்டுமணி காலத்திற்குள் தலை முழுகக்கூடாது. உள் அவயவங்களில் ஜீரணத்திற்காக வேண்டிய இரத்தம் வேறு வழியில் போய் விடும்.

2. குறைந்தது வராததற்கு மூன்று முறை, தேக சுத்தத்திற்காக, ஸோப் தேய்த்துக்கொண்டு உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அந்த ஸ்நானத்திலேயே 15 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் இருக்கவேண்டும். நல்ல ஸோப்பை நிரம்பப்போட்டு நன்றாய்த் தேய். உடனே குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்து, நன்றாய்த் துடைத்துவிடு.

3. அதிக வெப்பமான ஸ்நானம், வைத்தியர் அனுமதியும் மேற்பார்வையுமின்றி எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

4. சரம்ம், இயற்கையில் உலர்ந்திருந்து சுளுவில் அழற்சி கொடுக்கக்கூடியதாயிருந்தால், மிருதுவான ஸோப்பை உபயோகி. நெடுநேரம் ஊருதே. அதிக வெப்பமான ஜலத்தையும் உபயோகியாதே. தேகத்திற்கு லேசாய் பவுடர் ஒத்திக்கொள், அல்லது ஸ்நானம் ஆன



ஆரோக்கிய தீபிகை

[பிரவரி

வுடன் சமனப்படுத்துத் தீயணைப்பைத் தேய்த்துக்கொள்.

6. சமனமான ஸ்நானங்களை இரவிலே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 20 நிமிஷம் அல்லது அரைமணிநேரமான வுடன் தூக்கம் வரும.

7. குளிர்ந்த நீர் ஸ்நானம் உஷ்ணமான அறையில் சீக்கிரம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதற்குப் பலன் சரியாகவிருந்தால்தான் அதைத் தினம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். சரியான பலன் யாதென்றால், சர்மம் உஷ்ணமாயும் பளபளவென்றும் இருக்கவேண்டும். நபருக்கும் ஆரோக்கியமும் உற்சாகமும் இருக்கும்.

8. கோடைகாலத்தில் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் கோளங்கள் சுறுசுறுப்பாயிருக்கும். சர்மத்தின் மூலமாய் அதிகமாகக் கழிவிடைகள் வெளியாகும்.

9. காற்று ஸ்நானம் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். சர்மத்தின் உஷ்ணத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு இது உதவும்.

10. தனித்தனி ஒவ்வொருவரும் பள்ளானல்களும், துவால்களும் உபயோகப்

படுத்தவேண்டும். அடிக்கடி அவற்றை மாற்ற வேண்டும்,—குட் ஹெல்த் (லண்டன்).

* * *

வியாதி பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு கை விரல்களின் அடையாளங்கள் உதவியாக விருக்கும்.—பர்லின் வாஸியாகிய டாக்டர் ஹென்றிக் போல் என்பவர், லண்டன் ஆன்ட்ரோபலாஜிகல் அண்டு எதினலாஜிகல் ஸயின்ஸ் காங்கிரஸில் பேசிய போது, 'விரல்களின் அடையாளத்தைக் கொண்டு எப்படி குற்றம் செய்வதைத் தடுக்கப்படுகிறதோ, அப்படியே வியாதி பரவுவதையும் தடுக்கலாம்' என்று சொன்னார். சென்ற 25 வருஷ காலங்களாக அவர், 200,000 விரல் அடையாளங்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததாகவும், அதைக்கொண்டு ஜாதியின் குணங்கள், பரம்பரையின் குணங்கள் இவைகளைக் கண்டுபிடித்ததாகவும் சொன்னார். வைத்திய விஷயமாக, இதன் உபயோகத்தை வற்புறுத்தினார். எப்படியெனில், கைவிரல் அடையாளங்களினால் பைத்தியம் பிடித்தவர்களை அறிவுள்ளவர்களினின்றும் பிரிக்க சாத்தியமாகும் என்று சொன்னார். குழந்தைகளுக்கு சச்சு வாயு கண்ட போது, ஒரே மாதிரி விரல் அடையாளங்கள் உள்ள யாவரும் அந்த வியாதியால் வருந்தினர். மற்ற வியாதிகளைக்குறித்து இத்தேமாதிரி இருந்ததாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.—தி மெடிகல் ஒரல்டு.

மெஸ்ஸர்ஸ் “லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்”

இந்தக் கம்பெனியார் பதிப்பித்த 1935-ம் வருஷத்திய காலண்டர் வரப்பெற்றேனும், அதற்காக நாம் அவர்களை மிகவும் நன்றி பாராட்டுகிறோம். இந்தக் காலண்டரில் விசுத்திரமான “கல்கத்தா காளிகாட் கோயில்” படம் போடப்பட்டிருக்கிறது. ஜனங்களால் மிகவும் கொண்டாடப்பெற்றதும், வரமளிக்கும் சக்தி வாய்ந்ததுமான இக்கோயிலின் படம் இவர்கள் தைலத்தின் மதிப்பையும் சக்தியையும் நிரூபித்துக் காட்டுவதுபோல் நமக்குத் தோன்றுகிறது.

205-211-212
35-12-1-2

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(டார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

உலகமெங்கும் புகழ் பெற்றிருக்கின்ற பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்லலரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

விலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். லென், எம். பி. எழுதுவதாவது : ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனே னது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஓஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செவ்வு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான ஹாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு சென்னை; கெம்பு அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்ட் கள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்ட்கள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சர்ஜ் பிரத்யேகம்.

For free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandy, BENGAL

Agents : Sri Krishnan Bros., P. O. Box 166 Madras, Madras & Co., 52, Nanyappa Nair St., Madras.

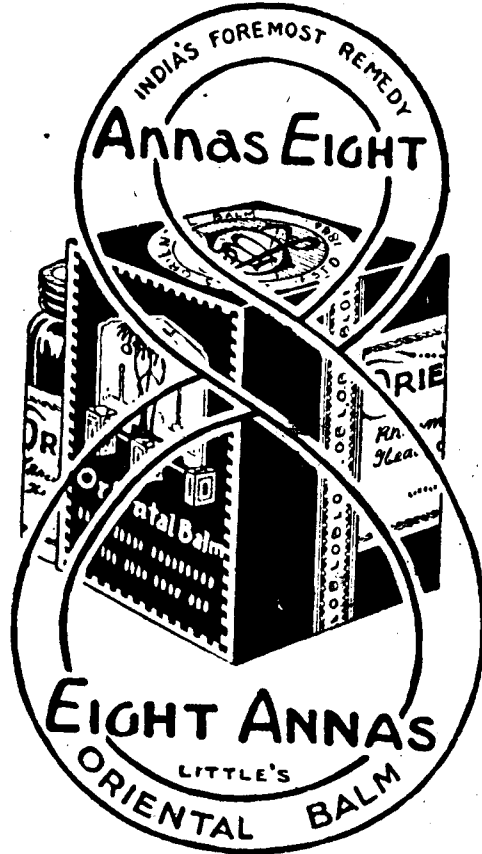
நமது ஷர்ட்டுகள், ஸூட்டுகள் விற்பனை செய்ய ஏஜென்ஸி எடுத்துக்கொண்டு, மாதம் ரூபா 100 அல்லது மேற்கொண்டு சம்பாதிப்புகள். தாராளமான நிபந்தனைகளுக்கும், நேர்த்தியான மாதிரிகளுக்கும், “வெஸ்ட் கோஸ்டு வீவீங் எஸ்டாபிஷ்மெண்டு, சோவ்வர் (வடமலபார்)”க்கு விண்ணப்பம் செய்யவும்.

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. சிலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இலாம்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ், சிந்தத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



லிட்டில்ஸ்
ஓரியண்டல்
ஸாப்பையும்
பரிசுத்திப்ப
பருவர்கள்.
சர்மத்திற்
வெல்வெப்போல்
மீருவாயிருந்தும்
டஜன் 1-க்கு ர. 1-6-0.

முன்னிருந்த அளவே இப்போது எட்டணை!

இரண்டாம் விளம்பரம்

“எந்தெந்த நகரங்கள், பட்டணங்கள், ஜில்லாக்கள் இவைகளில் ஆக்டராய் அல்லது இதர அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லையோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் ஜனங்களுக்கு ‘லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்’ முன்னிருந்த அளவே இப்போது சில்லரையில் 8 அணவுக்கு விற்கப்படுகிறது”.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் அண்டு

பார்கியூடி.கல்ஸ், லிமிடெட்,
15, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

52 வருஷங்களாக

ஒரே மாதிரியான முறை.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் என்னும் தைலத்தை உபயோகிக்கும் எண்ணிறந்த ஜனங்களுக்கு இந்தக் குறைந்த விலை ஒரு சில வரமும் கன்கொடையுமாகும். பணக்கஷ்டமுள்ள இக்காலத்தில் இது மிகவும் கொண்டாடத்தக்கது. 52 வருஷ காலமாக லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் முன்னிருந்த அளவு ஒரு ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டு வந்தது. பூலேக முழுநிலை இத்தகு ஏற்பாட்டின் கீழ் பேரே படிப்படியாய் இப்போது சில்லரையில் 8 அணவிற்கு விற்பதற்கு வேதவாயிருக்கிறது. ஆகவே, பரிசுத்திபெற்ற இதன் முறை மட்டும் மாறவில்லை. “L. O. B.” 8 அண அளவு புட்டியையே கேளுங்கள். எல்லா வியாபாரிகளிடமும் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

L. O. B. என்றால் அத்தாசுதி—அதாவது நீடித்த அத்தாசுதி.

வாதரோகம், பூட்டுகளில் வீக்கம், இடுப்பு வலி, எலியாழி, என்னும் நரம்புவலி, முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல் வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய் சொஸ்தமாவதற்கு “லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்” என்னும் தைலத்தை உபயோகித்து வெகுநேரமாகப் பரிசுத்திபெற்ற பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

Made in India (Madras City) for Half a Century
LITTLE'S Oriental BALM
the World Renowned Relief for Aches and Pains