ஆரோக்கிய தீபிகை

13 1-2

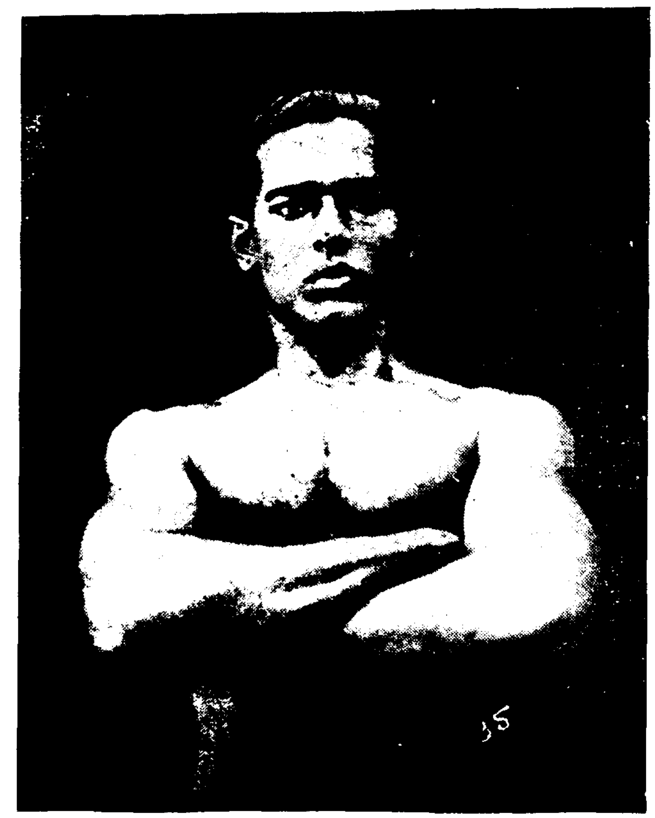
ஜனவரி - பிப்ரவரி, 1936

ட:5ம 211, N24
N36·13·1-2
209244

1866. Tamil Health. January, 193

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை



மிஸ்டர் எஸ். வி. எம். இலக்ஷ்மணன் செட்டியார்

வயது 20—பளுவைத் தூக்குபவர்

...ம்புரி, பொன்னமராவதி ...பாஸ்டு.

ஆசிரியர்:

டாக்டர் யு. ராம ராவ், யு. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

'36] விலை அணா 2. [தொகுதி 13—பகுதி

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)

வேப்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

3XB

நீ சேத்துப் புண்ணால் வருந்துகிறாயா?

அப்படியானால்,

3XB

என்னும்

இந்நூதன மருந்தை உபயோகப்படுத்து!

இக்கஷ்டம் கட்டாயம் நிவர்த்தியாகும்!

இன்றே ஒரு புட்டி 3XB வாங்கி

இன்றிரவே உபயோகி.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி,

மௌண்ட் ரோட்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்

நமது பிறந்த நாள், புது வருடப் பரிசுகளும் வாழ்த்துக்களும் ...

இந்தியாவில் யோக்யதையுள்ள ஆகாரப் பிரச்னையைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி—டாக்டர் ஏ. லக்ஷ்மிபதி, பி.ஏ., எம்.பி.பி.எஸ்., மதராஸ். ...

தேக பலம்—கேமேந்திர நாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., (கல்கத்தா) சின்ஸுரா, ஹூக்லி, வங்காளம் ...

இந்தியாவில் ஸினைல் காடராக்டும் (அதாவது மூப்பில் பார்வை மட்டமடைந்து போகும் கண்வியாதியும்), குருட்டுத்தனமும்—எல். ஆர். பர்ணுண்டஜ், பிஜிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சிறுப்பள்ளி ...

உதிக்கும் சூரியன்—டாக்டர் கார்திக் சந்திர டட், எல்.எம்.எஸ்., சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜோனிபூர் ராஜ்ஜியம் ...

இந்தியர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய அபிப்பிராயம்—டாக்டர் ப்ரகஷ் சந்திரா, எல்.எம்.பி., எல்.பி.எச்., அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த், ஸீதாபுரம், (யு. பி.) ...

வியாதியைத் தடுக்க இநாகுயுலேஷன் (மருந்து குத்தி ஏற்றல்) செய்துகொள்ளல்—வி. எஸ். சுவாமிநாதன், எல்.எம்.பி., கோமாரகலி ...

கிழ வயது—எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, எம்.டி., எம்.ஆர்.ஸி.பி., சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம் 1

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 2

இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம்!

இதோ! **விடோனா!** இருக்கிறது!

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸர்ஹைஜா, பாஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பேட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஷியம் முதலியவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனா" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்குபடுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. ஏ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனா, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

விலை ரூ. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

நமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானால் கேளுங்கள்.

தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

முல்ஜானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு சேர்த்தியான புஸ்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியிடப்பட்ட அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்யங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இச்சப் படத் திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபால் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராபில் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.
முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணான் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்
அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனுக்கு ஒருவேளைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும்போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் என்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு சம்ரக்ஷணையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் எல்லாம் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணான் பிரதர்ஸ்
323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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

முழு காட்லாக்கும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.

தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

ஜலத்திலிருந்து!

பணம் சேகரித்துக்

கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர் வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

உமது மனைவி!

சகோதரி அல்லது பெண்

ஸ்திரீகளுக்குரிய வியாதிகளிலிருந்து இனி வருந்தவே கூடாது.

"Dutt's Specific No. 1 for Female Diseases"

என்னும் மருந்தை உபயோகித்து, உமது வீட்டில் எப்போதும் நிம்மதி இருக்கும்படிச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

பயில் ஒன்றுக்கு ரூ. 3-12-0.

ஒரே தடவை 3 பயில் வாங்கினல் ரூ. 10.

இந்தப் பத்திரிகையைச் சொல்லி, உடனே ஆர்டர் செய்தால் தபால் செலவில்லை.

கடிதம் இங்கிலீஷில் எழுதவேண்டியது.

கிடைக்குமிடம்:—

B. Dutt—Gauhati, No. 8.

Formerly, Organiser of Assam Province for M/S. Dr. Bose's Lab. Ltd. of Calcutta.

தொகுதி 13, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1936.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

நமது பிறந்த நாள், புது வருடப் பரிசுகளும் வாழ்த்துக்களும்

நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு 1936-ம் வருஷம் ஜனவரி மாதம் 1௳ பதின்மூன்ரும் ஆண்டு பிறக்கிறது. இந்தியாவில், முற்காலத்தில் நமது ராஜாக்களும், மஹாராஜாக்களும், சக்கிரவர்த்திகளும் தம் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்தின்போது நிலமோ, பணமோ, தானியமோ கால்நடைகளோ, ஜனங்களுக்குப் பரிசாகக் கொடுப்பது வழக்கம். தற்காலத்தில் இந்தியாவில் மாட்சிமைதங்கிய சக்கிரவர்த்தியார், பிறந்தநாளின்போதும், புது வருஷத்தின்போதும், யார் யார் சர்க்காருக்கும் பொதுஜனங்களுக்கும், ராஜ விசுவாசத்தோடும், சிரத்தையோடும் ஊழியம் செய்கிருர்களோ, அவர்களுக்குப் பட்டங்களும், சன்மானங்களும் அளித்து வருகிருர். நாமும் இவ்வருடம், நமது பூர்வீக வழக்கத்தைக் கைப்பற்றி, நமது வாசகர்களுக்கும், தமது தேகாரோக்கியத்திலும், க்ஷேமத்திலும், அக்கரையுள்ள மற்ற நபர்களுக்கும் "ஆரோக்கிய நீதிகளைப்" பரிசாக அளிக்க உத்தேசித்திருக்கிறோம். அதிர்ஷ்டவசமாக, 1935-ம் வருஷம் நவம்பர் மாதம் 28௳, டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.ஏ., எம்.பி., ஸி.எம்., டி.டி.எம். அண்டு எச். அவர்கள் ஆந்திரா சர்வ கலாசாலையின் பட்டதாரிகளின் முன் கொடுத்த சிறந்த கான்வொகேஷன் பிரசங்கத்தில் ஒரு நிதி ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதிலிருந்து தாராளமாய் நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். அந்தப் பிரசங்கத்திலிருந்து நாம் பொறுக்கி எடுத்த பின் வரும் ஆரோக்கிய நீதிகளையும், கட்டுரைகளையும் நமது வாசகர்களுக்குப் பரிசாக அளிக்கிறோம்:—

1. "புட்டி மருந்தைக் காட்டிலும், தடை வைத்தியம் உயர்ந்த பதவியை அடைந்திருக்கிறது".

2. "வைத்தியர், வியாதியைச்சொஸ்தம் செய்வதிலும், வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதிலும் சரிசமானமான சிரத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்".

3. "இந்தியாவில் பொதுஜன ஆரோக்கியம் விருத்தியடைவதற்கு முக்கியமான அம்சம் அதற்குப் பிடிக்கும் செலவு".

4. "பணத்தைக் கொண்டு நாம் ஆரோக்கியத்தை வாங்கவேண்டும். மற்ற

நல்ல வஸ்துக்களைப்போலவே, கெட்ட மாத்திரத்திலேயே அது நமக்குக் கிடைத்து விடாது".

5. "ஆரோக்கியம் இராவிடில், தேசத்திற்கும் நபர்களுக்கும் ஐசுவரியமிராது".

6. "முதல் ஐசுவரியம் 'ஆரோக்கியம்' என்பதை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மனிதருடைய சக்திக்கு எட்டியமட்டும், ஜனங்கள் ஆரோக்கியத்தை வாங்கலாம்".

7. "பொது ஆரோக்கியத் தொழிலானது வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் அடக்கி, வியாதி தாக்கவொட்டாமல் ஜனங்களைப் பாதுகாப்பது மட்டுமன்று. ஜனங்களுக்கு அதிக க்ஷேமத்தை உண்டு பண்ணுவதும் அதன் நோக்கம்".

8. "ஜனங்களுடைய வீரியத்தையும் வலுவையும் விருத்தி செய்வதில், போஷணையுள்ள ஆகாரம் முக்கிய கருவியாக இருக்கிறது".

9. "போஷணைக் குறைவினால் வலுவு குறைந்து போகிறது. அது வியாதிக்குக் காரணமாகிறது. வியாதி வந்தால், எழ்மைத்தனம் உண்டாகிறது".

10. "அதிக கூலி கொடுத்தால், போஷணை அதிகம் உண்டாகும் என்று சொல்வதற்கில்லை".

11. "ஜனங்களின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டு, ஆரம்பப் படிப்பாயிருந்த போதிலும், போஷணை சாஸ்திரத்தில் அவர்களுக்குப் போதனை வேண்டும்".

12. "ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு, சுகாதாரம் முக்கியமான அம்சம்".

13. "மனதை அசுத்தப்படுத்துவதும், ஜீவனை அசுசிப்படுத்துவதும் பாவம் என்று எல்லா மதங்களும் முறையிடுகின்றன; தேகத்தை அசுத்தப்படுத்துவதும் பாவம் என்று அவை கற்பிக்கவில்லையா?"

14. "ஆரோக்கிய சுவிசேஷத்தைப் பிரதி தினமும் விடாமல் பிரசங்கம்செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் ஆரோக்கியக் காக்ஷி சாலை ஏற்படுத்தி, பிரசாரத்திற்காக காயமான உத்தியோகஸ்தர்களை நியமிக்க வேண்டும்".

15. "இந்தசுகாதாரக் கோயிலை அந்த ஜில்லாவிலுள்ள ஜனங்களின் மனதைக் கவரும்படியாயும், அந்த யாத்திரை சென்று, அந்த தெய்வத்தைத் தொழுது, ஆரோக்கியம் என்கிற வரத்தைப்பெற்று வரும்படியாயும் இருக்கும்படி அவ்வளவு அழகாய்க் கட்ட வேண்டும்".

16. "நல்ல ஆரோக்கியமானது சக்தி, பலம், பௌருஷம் முதலியனவற்றை அளிக்கும். ஆரோக்கியமென்பது சலனமுள்ள விருத்தியடையும்படியான ஒரு விசை என்றும், ஜீவிய சக்தியானது வியாதியைத் தடுத்து, நம்மை சுகமாய் வைத்துக்கொண்டு இருக்கும்படியான நமது தேகத்தில் ஏற்கனவேயுள்ள ஒரு வைத்தியர் என்றும் தெரிந்துகொண்டால், அதுவே ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் முறையைக் கற்றுக்கொடுக்கும்படியான சுகாதாரத்தைப் படிக்கவும் ஒரு அவாவை உண்டுபண்ணுகிறது".

17. "'சொஸ்தப் செய்வதைக்காட்டிலும், தடை வைத்தியமே சிலாக்கியம்' என்னும் பழமொழி வெகு காலமாக வழங்கி வருகிறது, அதன்படி நடக்கிற வரையில் அதைச் சொல்லிக்கொண்டேயிருப்பது லாபகரமே".

18. "அவமதிக்கப்படாதசிலாகிக்கத்தக்க போதை ஒன்றுண்டு. அதாவது, 'ஆரோக்கியத்தின் சந்தோஷங்களைக் குடித்து மயங்கிக் கிடப்பதே".

19. "பள்ளிக்கூடத்துப்பாடபுத்தகங்களில் சுகாதாரம் முக்கியமான பாடபுத்தகமாக இராதவரையில் ஆரோக்கியப் பிரசாரம்வீண் என்றேசொல்லவேண்டும்"

20. "மனது ஆரோக்கியமாயிருந்தாலொழிய, நல்ல வழக்கங்களும் நல்ல நடத்தையும் உண்டாகாது".

21. "நல்ல நடத்தையும், நல்ல தனமும் இல்லாத மனிதர்கள் பொதுஜன சமூகத்திற்கு ஒரு பளுவாயிருப்பதுடன் அபாயகரமானவர்களாயுமிருப்பார்கள்".

22. "அநேக ஜனங்கள் தாங்கள் கற்ற விஷயங்களைத் தினசரி வாழ்வில் அனுபோகத்திற்குக் கொண்டு வருகிற

தில்லை. அறிவு மட்டும் இருந்தால் போதாது. அதை அனுபோகத்திற்குக் கொண்டு வரவேண்டும். ஆரோக்கியத்

ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல அஸ்திவாரம்—நிரம்பப் பழம் சாப்பிடுதல், நல்ல தூக்கம், மெதுவாய் உண்ணுதல், பற்களைக் கவனித்தல், அடிக்கடி ஸ்நானம், தினம் வியாயாமம், சுத்தமான காற்று முதலியன.

தைப்பற்றி பூரண ஞானம் இருப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களையுண்டாக்கிக்கொள்ளவேண்டும் என்பது நன்றாய்த்தெரியவருகிறது".

23. "கட்டாயதேகாப்பியாஸப்படிப்பு வேண்டுமென்று பிரசாரம் செய்வதைக் காட்டிலும், மனோரோக்கியத்தைப்பற்றிய பிரசாரம் அவசியம் வேண்டும்".

24. "ஒரு ராக்ஷஸ தேகத்தைப் பெற்று, அதற்குத் துர்ப்பலமான மனமிருந்தால் பிரயோஜனம் இல்லை. ஒரு மெலிந்த தேகத்தில் வலுவான நன்றாய் விருத்தியடைந்த ஆரோக்கியமுள்ள மனது இருப்பது மேல்".

25. "உண்மையான சுகம், மாறி மாறி வரும்படியானதும், தினசரி வாழ்வில் நம்மையும் கடந்து வரும்படியானதுமான சுகதுக்கங்களை அனுபவிக்கச் சக்தியுள்ள மனிதனுக்குத்தான் உண்டாகும்".

நமது பரிசு ஜாப்தா ஏற்கனவே அதிகமாய் விட்டது. ஆனதுபற்றி, இதை இத்துடன் நிறுத்துகிறோம். நமது ஆரோக்கிய தீபிகையின் 13-ஆம் ஆண்டுத் திருவிழாவில், நமது வாசகர்களுக்கு மனமார வாழ்த்தைச் செலுத்துகிறோம். மேற்சொல்லிய ஆரோக்கியப் பரிசுகளினால் நமது வாசகர்களுக்கு நன்மை உண்டாகுமென்றும் இன்னும் அநேகர் நமது தீபிகையைப் படித்து, அதனால் சுகமும் ஆரோக்கியமுமான வாழ்வை வாழ்வார்கள் என்றும் நம்புகிறோம்.

"இப்புது வருஷத்தில் உங்களுக்குச் சுகமும் ஆரோக்கியமும் சம்பத்தும் உண்டாவதாக!"

இந்தியாவில் போஷணையுள்ள ஆகாரப் பிரச்சனையைப்பற்றிய ஆராய்ச்சி

டாக்டர் எ. லக்ஷ்மிபதி, பி.எ., எம்.பி.பி.எம்., மதராஸ்.

இந்தியாவில் தற்போது ஜனங்களுக்குப் போஷணைக் குறைவுள்ள ஆகாரத்திற்கு முதிர்ந்தவர்களுக்கோ, குழந்தைகளுக்கோ, எது நல்லது, எது கெட்டது என்று கண்டறிவதற்குப் போதுமான ஞானம் இராதது காரணமன்று, தகுந்த ஆகாரத்தை வாங்குவதற்குச் சக்தி இராததே காரணம். ஏழைகளுக்கும், பணக்காரர்களுக்கும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களுக்கும், வியாதியஸ்தர்களுக்கும், சாதாரண முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்கும், கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் தக்க ஆகாரம் எது என்பதைப்பற்றி, அட்டவணை தீர்க்கமாகத் தயாரிக்கப்பட்

டிருக்கிறது. மேனாட்டுக் கல்விப் பயனடைந்து, தமது குடும்பங்களில் பரம்பரையாக வரும் அறிவில் நம்பிக்கை வையாமல் வேண்டுமென்றே அதை நிராகரிப்பவர் தவிர, மற்ற பொது ஜனங்கள் யாவருக்கும் இது தெரிந்த விஷயம்.

இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்படும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சியானது, பண்டைக்காலத்துப் பழக்க வழக்கங்களையே வற்புறுத்துகின்றன. அப்பழக்கங்கள் நவீன சாஸ்திர முறைகள் ஏற்பட்ட பிறகு கைவிடப்பட்டன.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களை, கார்போஹைட்ரேட்டுகள் என்றும், கொழுப்புக்கள் என்றும், ப்ரோடீன்கள் என்றும், உலோக வஸ்துக்கள் என்றும் இப்போது பிரிக்கப்பட்டிருக்கிற நவீன முறைகள் இந்திய வைத்தியர்களுக்குத் தெரியாதிருக்கலாம்.

ஆனால், அவர்களும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களை அநேக விதங்களாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். அவைகளின் உற்பத்தியைக் கொண்டு பிராணி வர்க்கமோ, காய் கறி வர்க்கமோ, உலோக வர்க்கமோ அதற்குத் தக்கபடி. ஜங்கம, ஔத்பிஜ, பார்த்திப என்றும், ருசியைக்கொண்டு இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு என்றும், ஜீரணசக்தியைக்கொண்டு குரு, லகு அதாவது, பளுவு, லேசு என்றும், தேகத் தொழிலைக்கொண்டு உஷ்ணமானது, குளிர்ச்சியானதென்றும் பிரித்து, ஆரோக்கியத்திலும், வியாதியிலும் இன்னின்ன வஸ்துவை உபயோகிக்கலாம், இன்னின்ன வஸ்துவை உபயோகிக்கக்கூடாது என்றும் விதித்து, அதற்கு வேண்டிய அகாராதிகளையும் தயாரித்து வைத்திருக்கிறார்கள். இதை நன்றாய்ப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதே பெருத்த ஆராய்ச்சியாகும். சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளில் இந்தியாவானது ஒரு குழந்தையன்று.

அரிசியை மாத்திரம் சமைத்துச் சாப்பிட்டால் அது பூரணமான ஆகாரம் ஆகாதென்றும், நெய் மட்டும் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குத் தக்க ஆகாரமாகாதென்றும், மாமிசமோ, பாலோ, பருப்போ சரியான ஆகாரம் ஆகாதென்றும் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆகார விஷயமாக அகாராதிகளில் சொல்லப்பட்ட விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டால், இப்போது மூடத்தனத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கும் ஆராய்ச்சிக்காரர்களுக்கு அது ஒரு பெருத்த உதவியாகும்.

ரஸங்களுக்குத்தக்கபடி ஆகாரப்பிரிவினை.

ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் எந்த ருசி அதிகரித்திருக்கிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி அதைப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சாஸ்திரப்படி, 6 ரஸங்கள் உண்டு. அவையாவன: இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு. இவைகள் ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் கலந்திருக்கின்றன. ஆனால், வெவ்வேறு விகிதாசாரங்களாக இருக்கின்றன. சில வஸ்துக்களில், சில ரஸங்கள் மிகக் கம்மியாக இருக்கின்றன. அதை அறிவது கடினம். சில ரஸங்கள் அதிகமாயிருப்பதால், வெளிப்படையாகத் தெரிகின்றன. வெவ்வேறான ருசிகள் தேகத்தை எவ்வாறு பாதிக்கின்றனவென்பது நவீன சாஸ்திரத்திற்குத் தெரியாது. ஆனால், ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படி, இனிப்பு, புளிப்பு, இவை தசைநார்களைக் கட்டக்கூடியவை என்றும், கசப்பு, துவர்ப்பு, கார்ப்பு இவைகள் தேக எடையைக்குறைப்பதற்கு உபயோகமுள்ளவையென்றும் தெரியவருகிறது. ஒரு மாங்காயை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வோம். அதில், ஒன்று இனிப்பு, ஒன்று புளிப்பு. இவற்றுள், இனிப்பு குளிர்ச்சியுள்ளதென்றும், தசைநாரைக் கட்டக்கூடியதென்றும், புளிப்பு உஷ்ணமுள்ளதென்றும், தசைநாரைக் கட்டுவதில் தித்திப்பைவிட ஒரு மாற்று கம்மி என்றும் சொல்லப்படுகிறது. விதம் விதமான ருசிக்குத் தக்கபடி அநேகவிதமான ஸெல்லுகளின்பேரிலும், இரைப்பை, குடல் இன்னும் மற்ற பாகங்களிலுள்ள வாய்க்கால் உள்ளதும், வாய்க்கால் இல்லாததுமான சுரப்புக் கோளங்களின்பேரிலும், நரம்பு ஸெல்லுகளின்பேரிலும், மனதின்பேரிலும் என் விதம் விதமான பலன்களை உண்டுபண்ணுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க பையோ-கெமிஸ்டிரி சாஸ்திரம் அவ்வளவு விருத்தியடையவில்லை. தேகத்தொழில் சாஸ்திரம், பிராணி சாஸ்திரம் இவைகளைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து முடிவுகள் ஏற்படாத வரைக்கும் ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் ரஸங்களின் ஆக்கல், அழித்தல் ஆகிய குணங்கள் சரியென நம்ப இடமில்லை. இந்த ரஸங்களை எத்தனை விதங்களாகக் கூட்டவோ, பெருக்கவோ செய்யலாம். அதனால் நமது தேகத்திற்கு அநேகவிதமான பாதகங்கள் ஏற்படலாம். இந்த தேகத்தில் உபயோகப்படுத்தப்படும் ஒவ்வொரு வஸ்துவின் குணங்களைக் கண்டுபிடித்து விஸ்தாரமாய் அவைகளை எழுதி வைத்திருப்பதைப்பார்த்தால், இப்போது ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் செய்யும் வேலை ஒழுங்கற்றதாயும், அதிருப்திகரமாயும் இருக்கிறதென்றே சொல்லவேண்டும்.

பொதுவாய்ச் சொல்லப்புகின், எண்ணெய் வாதத்தைத் தணிக்கிறது; நெய் பித்தத்தைத் தணிக்கிறது; தேன் கபத்தைத் தணிக்கிறது. வாதத்தை அடக்கும் குணம் எண்ணெய்க்கு எவ்வாறு உண்டாகிறதென்றால், அதை மேலே தடவும்போது, அது சர்மத்திற்குள் பாய்ந்து, உள்ளே தசைநார்களை இளகும்படிச் செய்கிறது. அது பளுவான வஸ்து. ஆகாரப் பதார்த்தமாகப் பார்த்தால், தேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுத்து, உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணி, தேகமாறுதல்களுக்கு ஒத்தாசையாக இருக்கிறது. "வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு" என்ற பழமொழியும் உண்டு. அதாவது, ஒருவன் எண்ணெய் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தினால் அவன் வைத்தியனிடம் போகவேண்டிய அவசியமில்லை என்பதாம். நெய்யை எடுத்துக்கொள்வோம். வெண்ணெய், பாலேடு இவைகளைப்போல் அவ்வளவு சிலாக்கியமாக இதைச்சொல்லப்படவில்லை. ஆனால், இவ்விரண்டைக்காட்டிலும், இந்தியன் நெய்யையே அதிகமாக உபயோகிக்கின்றனன். மற்ற பிராணி வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த அல்லது தாவர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கொழுப்புக்களை விட, நெய் சிரேஷ்டமானதென்பதில் சந்தேகமில்லை. நமது ஜாப்தாவில், வெள்ளாட்டு நெய், பசு நெய், எருமை நெய் முதலியவற்றின் குணங்களை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. க்ஷயரோகத்திற்கு வெள்ளாட்டு நெய் சிரேஷ்டமென்று சொல்லப்படுகிறது. நாட்பட்ட நெய் மருந்து செய்ய உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. தற்காலத்திய விஞ்ஞானிகள் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பார்களாக.

நெய்யை ஆகாரப் பதார்த்தமாகப் பார்த்தால், அது மணமுள்ளது; குளிர்ச்சியுள்ளது; பளுவானது. ஆனதுபற்றி, அது தசைநார்களைக் கட்டுவதற்கேற்றது. தேனோ, லேசானது; உஷ்ணமுள்ளது; நுழையும் சக்தியுள்ளது. அதன் துவர்ப்புக்குணம், இனிப்புக் குணத்தைக்காட்டிலும் மிகவும் முக்கியமானது. இந்தக் குணங்களினால் அதற்கு தேக எடையைக் குறைக்கும் சக்தி உண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. ஸ்தூல சரீரிகள் ஆகாரத்தில் இதை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

உப்புக்கள்.

உப்பானது, ஆகாரத்திற்கு நல்ல மணத்தைக் கொடுக்கிறது. தக்க அளவு உபயோகித்தால், அதனால் பிரயோஜனம் உண்டு. சுறப்பை விருத்திசெய்து ஆகாரத்தை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது. மலமூத்திராதிகள் சுலபமாய் வெளித்தள்ளவும் உபயோகப்படுகிறது. உள்ளே சுறக்கும் கோளங்கள், வெளியே சுறக்கும் கோளங்கள் இவைகளைத் தூண்டுதல் செய்கின்றது. உப்பை அதிகமாக உபயோகப்படுத்தினால், களைப்பும் ஓய்ச்சலும் உண்டாகிறது. சதை, இரத்தம் இவைகளைச் சீக்கிரத்தில் கெடச் செய்கிறது. பட்டணங்களிலும் கிராமங்களிலும் வசிக்கும் ஜனங்கள் அதிகமாய் உப்பை உபயோகிப்பதனால், காட்டில்வசிக்கும் ஜனங்களைக்காட்டிலும் பொறுக்கும் சக்தி அவர்களுக்குக் கம்மியாயிருக்கிறது. பாலிகா சௌராஷ்ட்ரா, ஸிந்து முதலிய தேசங்களிலுள்ளவர்கள் உப்பை அதிகமாய்ப் பாலுடன் கலந்து உபயோகிக்கிறார்கள் என்று சாரகா சொல்லியிருக்கிறார். உப்பை வழக்கமாய் அதிகமாய் உபயோகிப்போர், இளம் வயதிலேயே அலோபே

ஷியா அதாவது,(மயிர் உதிர்தல்), நரைத்த மயிர், சுருங்கின சர்மம் இவைகளினால் வருந்துவார் என்று அவர் அபிப்பிராயப் பட்டிருக்கிறார். ஆனதுபற்றி, உப்பை அதிகம் உபயோகிப்போர் படிப்படியாக அதைக் குறைத்துக்கொள்ள எத்தனிக்க வேண்டும்.

ரஸங்களின் அளவுக்குத் தக்கபடி குணங்கள் மாறுபடுவதுடன், ஆகாரத்தை உண்பதில், எட்டுவிதமான முக்கிய விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. அவையாவன : (1) பிரகிருதி (இயற்கை). (2) கரணம் (ஆகாரத்தை மாற்றுதல்). (3) சம்யோகம் (ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கலத்தல்). (4) ராசி (அளவு), (5) தேசம் (அதாவது உற்பத்தி ஸ்தானம்). (6) காலம் (ருது, வயது, நோயின் காலவளவு). (7) உபயோக ஸம்ஸ்தா (உபயோகிக்கவேண்டிய விதிகள்). (8) உபயோக்திரி (உபயோகிக்கிறவனுடைய நிலைமை). இவைகளைப் பின்வரும் இதழில் விஸ்தாரமாய் உரைப்போம்.

தேக பலம்

கேகேந்திர நாத் சாடர்ஜி, எம்.பி., (கல்கத்தா),
சின்ஸுரா, ஹூக்லி, வங்காளம்.

புராதன க்ரீஸ் தேசத்தில், ஸ்பார்டர்கள், தேசத்திலுள்ள பலமற்றவர்களையும், தகுதியற்றவர்களையும் ஒழிக்கவேண்டி, குரூபமுள்ளதும், அற்பபலமானதுமான குழந்தைகளை மலையின்மேலிருந்து கீழே உருட்டித்தள்ளிக் கொன்றுவிடுவது வழக்கம். தற்காலத்திய ஜனங்களுக்கு இது ஒரு கொடிய வழக்கம் என்று தோன்றலாம். அதே கருத்தைக்கொண்டு இக்காலத்தில்கூட, அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் சிறு குழந்தைகளை வலுவுபடுத்த வேண்டி, சர்க்காரார், ஹெல்த் ஆபீஸர்களை ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் அனுப்பி, பிறந்த குழந்தைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, வியாதி, குற்றம் குறைகள் ஏதாகிலும் உண்டா என்று கண்டுபிடித்து பின்னிட்டு, அவர்கள் தகுதியுள்ளவர்களாக இருக்கும்பொருட்டு அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வது வழக்கம். இது நியாயமான முறை. அமெரிக்காவில் இம்மாதிரி செய்தாலும் செய்யாவிட்டாலும், தம்தம் தேசத்துஜனங்கள் கூடியவரையில் வியாதியில்லாமலும், குரூபமாயிராமலும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் இருக்கும்படிச்செய்வதே அந்தந்த சர்க்காரின் நோக்கமாயிருக்கவேண்டும்.

ஆனால், ஒவ்வொரு தேசத்திலுள்ள ஜனங்கள் யாவரும், ஹெர்குலஸாயும், பீமர்களாயும், ராமமூர்த்திகளாயும் இருக்கவேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல. அவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாய் அதாவது, நோயில்லாமலும், பலஹீனப்பட்டிராமலும் இருக்கவேண்டும் என்பதே அதன் நோக்கம். வேறுவிதமாகச் சொல்லப்போனால், தேகத்தில் உள்ள உறுப்புக்கள் யாவும் சரியான நிலைமையில் இருக்கவேண்டும் என்பதாம். இதுதான் தேகபலம் என்பதற்கு நிஜமான அர்த்தம். இப்போது தேக உறுப்புக்களைப்பற்றி ஒவ்வொன்றாய்க் கவனித்து, என்னென்ன மாறுதல்களினால் வியாதியும், பிறவியிலேயே குறைகளும் ஏற்படுகின்றனவென்பதை இங்கு எடுத்துச் சொல்லுவோம்.

இதைச் சொல்வதற்கு முன், ஒரு கேள்வி பிறக்கக்கூடும். அதாவது, 'ஒரு மனிதனுடைய சாதாரண பரிமாணம் யாது?' என்பதாம். அதாவது, ஒருவன் உயரமாயிருக்க வேண்டுமா? பருவனாயிருக்க வேண்டுமா? அல்லது நடுத்தர பரிமாணமுள்ளவனாயும், திடகாத்திரமுள்ளவனாயும் இருக்க வேண்டுமா? எவ்வாறிருந்தால் அது மெச்சத்தக்க தேகமாகும்? ஒருவன் குள்ளனாய்ப்பிறந்தால் என்ன? அநேக தேசங்களில், ஜனங்கள் குள்ளர்களாயும், பலமுள்ளவர்களாயும்

இருக்கிறார்கள். ஐரோப்பாவில் சாதாரணமாய ஜனங்கள் உயரமாகவே இருக்கிறார்கள். ஆசியாவில், அரபியரும், துருக்கியரும் உயரமாக இருக்கிறார்கள். ஆனால், ஜப்பான் தேசத்தாரோ, குள்ளமாயிருக்கிறார்கள். ஆகிலும், அவர் திடசரீரம் உள்ளவர்கள்; பலவான்கள். இந்தியாவில் வசிப்போர் நானாவித தேகக் கட்டுள்ளவர்கள். பலசாலிகளான ஸீக்கியரும், எல்லைப்புற வாசிகளும், குட்டையான கூர்க்கர்களும், நடுத்தரமான வங்காளிகளும், மதராஸிகளும், ஐக்கிய மாகாணத்தாரும் வசிக்கின்றனர். ஆனதுபற்றி, உயரமானவர்கள் தாம் பலசாலிகள் என்று சொல்வதற்கு நியாயமில்லை. குட்டையனோ, அல்லது நடுத்தரமானவனோ, உயரமானவனும் கனத்தவனுமான ஒருவனைப்போல் வலுவுள்ளவனாயும் சுறுசுறுப்புள்ளவனாயும் இருந்து நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும் கூடியிருக்கலாம். பின் சொல்லிய இனத்தில் பலசாலியான கூர்க்கர்கள் சேர்ந்தவர்கள்.

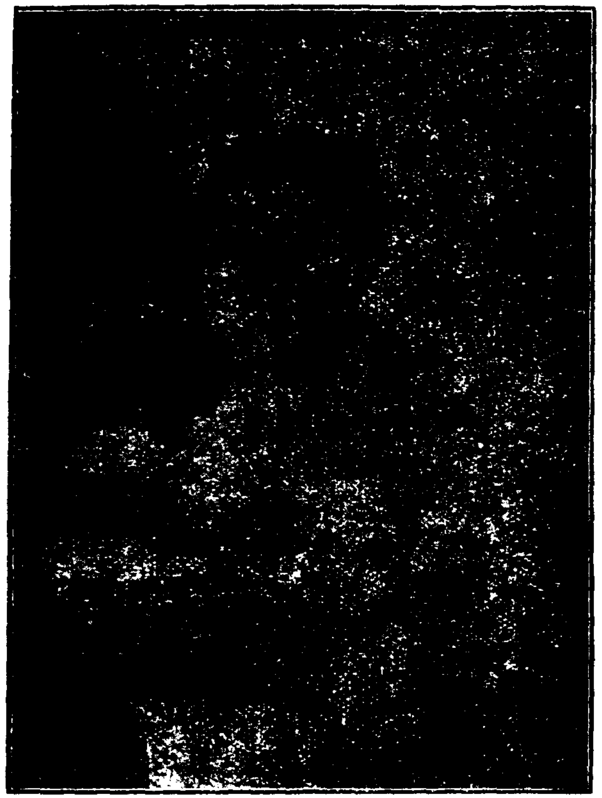
இப்போது தேகத்தைப் பாகம் பாகமாகப்பிரித்து, அதன் கூறுகளை எடுத்துச் சொல்லி, சாதாரண நிலைமையில் அது எவ்வாறிருக்கவேண்டும்; என்னென்ன குறைவுகளோ அதிக்கிரமங்களோ கூடாதென்பதையும் இங்கு உரைப்போம்.

தேகத்தைக் கீழே சொல்லிய அம்சங்களாகப் பிரித்துக்கொள்வோம் :—

1. பொதுக் குறிப்புகள்.

2. தலையும் கழுத்தும் (இதில் கண்கள் காதுகள், மூக்கு முதலியன அடங்கியுள்ளன).

3. மார்பும், அடிவயிற்றின் பாகங்களும் (வயிறு, இடுப்பு அதிலுள்ள மற்ற உறுப்புக்கள்).



பலத்த கட்டுள்ள தேகம்.

4. கை கால்கள்.

இந்த வியாஸத்தில் பொதுக்குறிப்புக்களை எடுத்துரைத்து, மற்றவைகளை பின் இதழ்களில் சொல்வோம். பொதுக் குறிப்புகள் என்றால், மனிதனுடைய பார்வை ஆரோக்கியமுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அவன் அழகாய் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் ஸ்தூல சரீரியாய் இருக்கவேண்டும் என்றில்லை. அதிக மெலிந்த தேகியாகவும் இருக்கக்கூடாது. நடுத்தரமான தேகமுடையவனாயும், போஷணையுள்ள தேகியாயும், வலுவான சதைகளோடு கூடினவனாயும் இருந்தால், அதுவே நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளம். முகத்தைப் பார்த்த மாத்திரத்திலேயே ஆரோக்கிய தேஜஸ் ஜொலிக்க வேண்டும். வெளேரென்று பார்வைக்கு ஊதியிருந்தால், அது ஆரோக்கியத்திற்கு

அற்குறியன்று. அதேமாதிரி, முகம் வாடி ஆழ்ந்திருந்தால் அது போஷணைக் குறைவிற்கோ, அல்லது வியாதிக்கோ அடையாளம். தேகத்தில் நானாவித நிறங்களிருந்தாலும், படை, கரப்பான் முதலிய சர்ம வியாதிகள் இருந்தாலும் அவை நல்ல ஆரோக்கியத்தில் சேர்ந்தவையல்ல. அழகிற்காக எவ்வாறு அணிகலம் பூண்டு கொள்ளுகிறோமோ, அதேமாதிரி ஆரோக்கியத்திற்காகச் சுத்தம் அவசியம் வேண்டும். தேகம் கட்டுமோஸ்தராயும், நிமிர்ந்தும் இருக்கவேண்டும். சரியான ஆரோக்கியம் ஒருவனுக்கு உண்டா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிக்க அவனுடைய மார்பளவு, அரையளவு உயரம், எடை இவைகளை எடுக்கவேண்டும். இவை வயதிற்குத் தக்கபடி மாறும். ஒரு சாதாரணமான இந்தியரின் எடை, உயரம் இவற்றின் விகிதாசாரங்களை 20-வது வயது தொடங்கி கீழ் அட்டவணையில் காணலாம் :—

உயரம்	வயது 20-24	வயது 25-29	வயது 30-34	வயது 35-39	வயது 40-44	வயது 45-49
அடி அங்.	பவு.	பவு.	பவு.	பவு.	பவு.	பவு
5 0	104	108	112	116	119	121
5 1	107	110	114	118	121	124
5 2	109	113	117	121	124	126
5 3	112	115	120	123	127	129
5 4	115	118	122	126	130	132
5 5	118	121	125	130	134	135
5 6	121	124	129	134	138	139
5 7	125	128	132	137	142	142
5 8	128	132	137	142	146	147
5 9	132	136	141	147	150	152
5 10	136	140	146	151	154	157
5 11	141	145	150	156	159	162
6 0	145	150	155	161	164	168

மார்பு அளவு, சதை புஷ்டிக்குத் தக்கபடியும், தேக உறுப்புகளுக்குத் தக்கபடியும் 30 அங்குலம் முதல் 40 அங்குலம் வரையில் மாறுபடும். இது நரைபீர்கள் விரிந்திருப்பதையும் பொருத்திருக்கும்.

குறிப்பு.—1 பவுண்டு - அரைசேர்.

மேற்சொல்லியவைகள் ஒரு சாதாரணமான மனிதனுடைய தோராய மதிப்பு.

போஷணையின்பேரிலும், தேகாப்பியாஸம் செய்வதனாலும் எடை அதிகமாகலாம்.

மாதிரி எடைகள் இதைவிட இன்னும் அதிகம்.

(இன்னும் வரும்).

இந்தியாவில் ஸினைல் காடராக்டும் (அதாவது மூப்பில் பார்வை மப்படைந்து போகும் கண்வியாதியும்), குருட்டுத்தனமும்

எல். ஆா. பர்ஞண்டஜ்,
பிஜிஷன் அண்டு சர்ஜன், திருச்சிஞப்பள்ளி.

இந்தியாவின் ஜனத்தொகையில் அநேகருக்குக் குருட்டுத்தனம் வருவதற்கு முக்கிய காரணம் கிழத்தனத்தில் காடராக்ட் என்னும் கண் வியாதி உண்டாவதேயாம். இந்தியாவில் 486, 500 நபர்கள் குருடர்கள் என்று கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதில், 375, 650 பேர்களுக்கு காடராக்டு வியாதியால் நேர்ந்தது. இத்தொகை அச்சத்தைத் தரத்தகுந்ததாயிருக்கிறது. இவற்றுள், அநேகர் சரியான எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டு அந்தந்த மாகாணங்களிலுள்ள கண் வைத்தியர்களிடம் தக்க சமயத்தில் ஆலோசித்திருக்கும் பக்ஷத்தில், குருடாகாமல் தப்பித்துக்கொண்டிருக்கலாம். குருட்டுத்தனம் இன்னும் அதிகமாகவொட்டாமல் தடுப்பதற்காகவே இந்த வியாஸம் எழுதலாயிற்று. இந்தியாவின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்திருக்கும் ஒவ்வொருவரும் பின் சொல்லிய குறிப்புகளை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொண்டு கண் பார்வை அரைவாசியோ முழுதுமோ கெட்டுப்போன துர் அதிர்ஷ்டமுள்ள அண்டை அயலார்களுக்கு ஒத்தாசை செய்ய வேண்டும்.

மூப்பில் காணும் காடராக்டு வியாதி என்றால் என்ன? சில நாட்களில் 50 அல்லது 55 வயதிற்குமேல் கண் விழிக்குள் உள்ள ஒளிதரும் ஒளிவட்டமானது தடித்துப்போகிறது. அதனால் ஒளி மழுங்கிப்போய், தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் யாவும் மப்படைந்து மாறிப்போகிறது. கிழ வயதில் ஒளிவட்டம் தடித்துப்போவதற்கு ஸினைல் காடராக்டு என்று பெயர். பார்வை மழுங்குவதற்கு காடராக்டு தவிர வேறுவித காரணங்களும் உண்டு. அப்படியானால் சாமான்ய மனிதன் தன் கண்களுக்கு காடராக்டு வந்திருக்கிறதா இல்லையா என்பதை எவ்வாறு கண்டுபிடிக்க முடியும்? தன் கண்ணில் காடராக்டு இருப்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்குச் சில குறிகளும் குணங்களும் உண்டு. முதலாவது, தூரப்பார்வை குறைந்துபோவது. நான் முன் சொல்லியபடி, தூரத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் பார்வைக்கு மங்கலாகவிருக்கும். அடுத்தபடி, கருப்புப் புள்ளிகள் அல்லது வலை மாதிரியாகத் தென்படும். அதில் கொசுக்கள் முதலிய சிறு ஜெந்துக்கள் மிதக்கிற மாதிரி காணப்பட்டு தொந்தரை கொடுக்கும். சில சமயங்களில், ஒரு வஸ்து இரட்டையாகத் தோன்றும். உதாரணமாக, ஒரு விளக்கையோ அல்லது சந்திரனையோ பார்த்தால், இரண்டு விளக்குகள், அல்லது இரண்டு சந்திரன்கள் உள்ள மாதிரி தோன்றும். மாதம் மாதம் ஒளிவட்டத்தின் மங்கல் அதிகமாக ஆக, பார்வை கம்மிப்பட்டு, வஸ்துக்கள் இரட்டையாகக் காணப்படுதல் ஒழியும். பாப்பாவிற்கு மத்தியில், பழுப்பு அல்லது வெள்ளை மணிபோல்காணப்படும். அதை மற்றவர்கள் நன்றாய்ப் பார்க்கலாம். நாளாவட்டத்தில், தூரவஸ்துக்கள் மட்டுமன்றி, அண்டை வஸ்துக்களும் மங்கலாகத் தெரியும். படிப்பது கஷ்டமாய் விடும். ஒரு அடி தூரத்தில் காட்டப்படும் விரல்களை எண்ணுவதற்குக்கூட முடியாமல் கண் அவ்வளவு மங்கலாய்ப் போகும்போது, காடராக்டு முற்றி, சஸ்திர சிகிச்சைக்கு லாயக்காயிருக்கிறது என்று சொல்லவேண்டும்.

காடராக்டு உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணங்கள் பின் வருவன : (1) கிழத்தனம்; (2) போஷணைக்குறைவும், ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியாயிருத்தலும்; (3) மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அல்லது அஸிடோன் இருத்தல். இதற்கு மதுமேகக் காடராக்டு என்று பெயர். (4) சூரியனின் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் ஒளிவட்டத்தின்மேல் அதிகமாகத்தாக்குவது இந்தியாவில் அநேக காடராக்டு கேசுகளுக்குக் காரணம்; (5) சில நபர்களுக்கு வாந்திபேதி கண்டு சொஸ்தமானவுடன் கண்களில் காடராக்டு உண்டாகும். ஜலம் ஜலமாய்ப் பேதியாகும்போது தேகத்தில் நீர் கம்மிப்பட்டுப்போவதனால் இதுஉண்டாவது; (6) கண் விழிக்கு அபாயம் நேர்ந்தால் காடராக்டு உண்டாகும். இதற்கு ட்ரௌமாடிக் காடராக்டு என்று பெயர். இது எந்த வயதிலும் வரலாம். 10 முதல் 18 வயதுள்ள சிறுவர் சிறுமிகளின் கண்களுக்கு ஆபத்து நேர்ந்து, அதனால் அவர்களுக்குக் காடராக்டு உண்டானதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

காடராக்டுக்குச் சிகிச்சை இரண்டு விதம் : (1) மருந்து, (2) சஸ்திரம். மூப்பு முதலிய சிலவித காடராக்டுகள் கண்ணில் துளித்துளியாய் மருந்து விடுதல், கண்ணை அலம்புதல், கண்ணுக்கு இன்ஜெக்ஷன செய்தல் முதலியவற்றால் தீரும். ஆனால், காடராக்டு வளர ஆரம்பித்த 3 மாதங்களுக்குள் கண் ரணவைத்தியரிடம் காண்பிக்கவேண்டும். மருந்துகளை ஆரம்பத்திலேயே பிரயோகித்தால் நோயாளிகளுக்கும், டாக்டருக்கும் உற்சாகம் உண்டாகும்படி நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கின்றன. 3 மாதங்கள் ஆகிவிட்டால், மருந்துகளால் அதைக் கரைக்க முடியாது. ஆனதுபற்றி, அதைமுற்றிவிட்டு, லோகல் அனிஸ்தீஷியாவினால் கண்ணைத் திமிராக்கி, சஸ்திர சிகிச்சையினால் காடராக்டை எடுத்துவிடுவது மேல். 6 மாதமானதும், மாதம் ஒருவிசையாவது கண்வைத்தியருக்குக் கண்ணைக் காண்பிக்கவேண்டும். அதனால் க்ளௌகோமா, ஐரைடிஸ் முதலிய சிக்கலான சம்பவங்கள் நேரிடாமல் தடுக்கலாம். முதிர்ந்த வயதானவனுக்கு க்ளௌகோமா வந்துவிட்டாலோ,

காடராக்டு ஆபரேஷன் ஜெயமாகாது. இங்கே நான் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. கிராமங்களிலும், சில பட்டணங்களிலும், சில பச்சிலைகளைக்கொண்டும், ஊசி போட்டும் காடராக்டை எடுத்துவிடுவோமென்று சில போலி வைத்தியர்கள் சொல்லித் திரிகிறார்கள். அவர்கள் உபயோகிக்கும் ஊசி துருப்பிடித்ததாயும், அசுத்தமானதாயுமிருக்கிறது. அதனால் கண்களில் விஷத்தன்மை உண்டாகி, பான் ஆப்தல்மைடிஸ் என்னும் வியாதி சம்பவித்து விடுகிறது. பொறுக்க முடியாத நோயினாலும், மற்றொரு கண்ணையாவது காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டுமென்கிற அவாவினாலும், கவர்ன்மெண்டு கண் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கோ, இதர கண் வைத்தியர்களிடமோ சென்று, கண்ணை முழுதிலும் எடுத்துவிடும்படி வேண்டுகிறார்கள். இவர்கள் படும் துயரம் எழுத முடியாது. சிலர், காடராக்டு முற்றுமுன் ஆபரேஷன் செய்துகொள்ள வேண்டுமென்று அவசரப்படுகிறார்கள். தேர்ச்சி பெறாத அனுபோகமற்ற வைத்தியர்கள் இம்மாதிரி கெடுதலையான பழக்கத்தை அனுசரிக்கிறார்கள்.

காடராக்ட் நோயாளிகள் கண்ணாடிகள் உபயோகிப்பதைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. மாதாமாதம் அவர்களுக்குப் பார்வை குறைந்துகொண்டு வரும்போது, அவர்கள் கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பது சகஜம். ஆரம்பத்தில் தூரதிருஷ்டி இராததால், தூரப்பார்வை பார்ப்பதற்கு தூரதிருஷ்டிக் கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பதுண்டு. ஆனால், நான் மட்டும் ஆபரேஷனுக்குமுன்னால் அம்மாதிரி கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கும்படி சொல்லுகிறதில்லை. ஏனெனில், சில மாதங்கள் ஆனதும், காடராக்டு முற்ற முற்ற இக்கண்ணாடிகளால் பிரயோஜனமில்லை. ஆனதுபற்றி, காடராக்டு முற்றும் வரையில் நிதானித்து, பிறகு ஆபரேஷன் செய்வதே நலம். ஆபரேஷன் ஆன ஒரு மாதம் அல்லது மேற்கொண்டு ஆனபிறகு, கிட்டப்பார்வைக்கும் தூரப்பார்வைக்கும் கண்ணாடிகள் வேண்டும். அப்போது கண்ணாடி வர்த்தகனிடம் போய், கண்ணாடி வாங்குவதைக்காட்டிலும் கண் வைத்தியரிடம் சென்று தக்க கண்ணாடி எழுதி வாங்கி வருவது உசிதம். ஏனெனில், அந்த வர்த்தகனுக்கு உன் கண்ணின் நிலைமை ஒன்றும் தெரியாது. மேலும், அட்ரோபைன் போட்டு பரீக்ஷிக்க அவனுக்குத் தெரியாது. இந்த அட்ரோபைன் டாக்டர் போடவேண்டுமேயொழிய, சாமான்ய மனிதனுக்கு அது போடத் தெரியாது. அதைச் சாமான்ய மனிதன் போட்டால் அதனால் அபாயம் நேரிடும். இந்த விவரங்கள் தெரியாமலிருப்பதனாலேயே அநேகர் கண்களை இழந்துபோக நேரிடுகின்றது.

கடைசியாக, காடராக்டு அதிகமாக முற்றும் வரையில் காத்திராதே. அதிகமாய் முற்றினால், அதை எடுப்பது கடினம், முன்போல் பார்வை அவ்வளவு தெளிவாக இராது. ஆனதுபற்றி, டாக்டரை நாள் கடந்து பார்ப்பதைவிட, ஆரம்பத்திலேயே பார்ப்பது நலம்.

உதிக்கும் சூரியன்

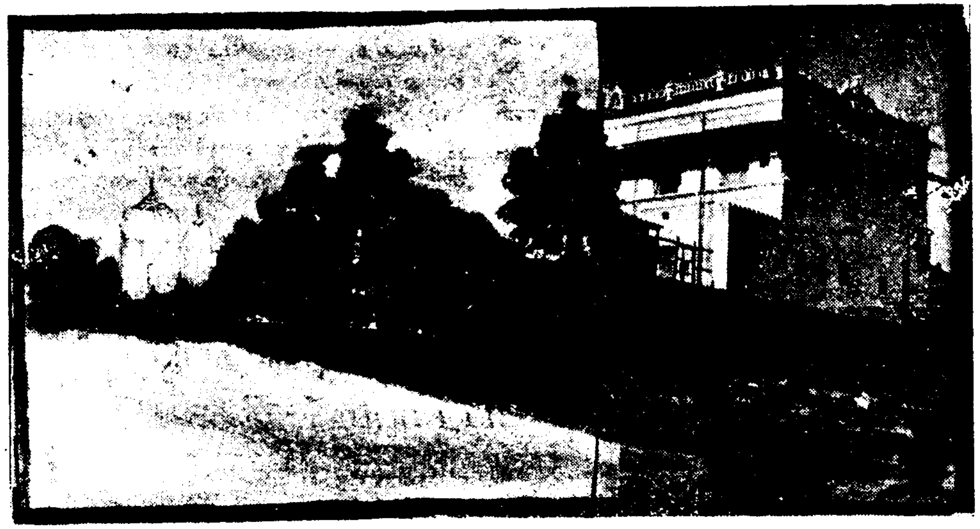
டாக்டர் கார்தீக் சந்திர் டட், எல்.எம்.எஸ்.,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனிபூர் ராஜ்ஜியம்.

நாம் எல்லோரும் சூரியோதயத்தைப் பார்த்திருக்கிறோம். சிலர் வயல்களிலிருந்தும், சிலர் குன்றுகளிலிருந்தும், இன்னும் சிலர், கடல்களிலிருந்தும் பார்த்திருக்கிறார்கள். நானோ குழந்தைப் பருவம் முதற்கொண்டு கங்காநதிக்கரையிலிருந்து சூரியோதயத்தைத் தரிசித்திருக்கிறேன்.

உதிக்கும் சூரியனை ரிக்வேதம் புகழ்ந்து பேசியிருக்கிறது. கீதை அதை வாழ்த்தி யிருக்கிறது. ஆயுர்வேதமோ, அதைக் கொண்டாடியிருக்கிறது. தந்திரங்களோ, "ஜபகுஸும் ஸாங்கஸம்" என்னும் மந்திரத்தினால் மெச்சியிருக்கின்றன. உதிக்கும் சூரியன் ஜபபுஷ்பத்தைப்

போல் சிவந்திருக்கிறதென்று அதன் அர்த்தம். ஏன்? உதிக்கும் சூரியன் நமக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதனாலே அதைக்குறித்து இம்மாதிரி சிலாகித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

கங்கையின் மேற்குக்கரை வாரணாசியைவிடத் தாழ்ந்ததல்லவென்று புராணங்கள் கூறுகின்றன. புராதன இந்தியாவில் ஸ்திரீ ரத்தினமாய் விளங்கும் பெருத்த வானசாஸ்திரியாகிய 'கானா' என்னும் பெண்மணி, பின்னிட்டு வரும் இந்தியர்களுக்கு, ஒரு நதியோ, ஏரியோ, குளமோ அதன் கரைக்கு மேற்காக



மஹாநதிக்கரையில் ஸோனிப்பூர் அரண்மனை.—உதிக்கும் சூரியனினின்று நேராகப் பிரதிபிம்பிக்கும் அல்ட்ரா வயலெட் கிரணங்கள் இதன்மேல் தாக்குகின்றன.

வன்றி மற்ற பக்கங்களில் வீடுகளைக் கட்ட வேண்டாமென்று எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறாள். ஏனெனில், அப்போதுதான் உதிக்கும் சூரியனின் பிரதிபிம்பிக்கும் வெளிச்சத்தை அவர்கள் நன்றாய் அனுபவிப்பார்கள். நேராக விழும் கிரணங்களைக்காட்டிலும் இக்கிரணங்களே வலுவுள்ளவையென்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றவையென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆரோக்கியம் சுகத்தைக் கொடுக்கும்.

தற்காலத்து ஜப்பான் தேசமானது "உதிக்கும் சூரியனை" தேசக்கொடியாகப் பொறுக்கி எடுத்திருக்கிறது. அதில், "ஜப்பானின் உதிக்கும் சூரியன்" என்று எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஏன்? தற்காலத்திய ஜப்பானியருக்கு அடக்க முடியாத ஆவேசம் உண்டாயிருக்கிறது. அத்தேசத்து ஸ்திரீகளுக்கும் புருஷர்களுக்கும் பேராசை ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஆவேசத்திற்கு அறிகுறி ஆரோக்கியத்தையும் சுகத்தையும் அளிக்கவல்ல உதய சூரியனே.

முற்காலத்திய கர்ப்பிணிகள், காலையில் தம் திறந்த சர்மத்தின்மேல் படும்படி சூரியோதய ஸ்நானம் செய்வது வழக்கம். சென்ற நூற்றாண்டில் இருந்த நர்சுகள், குழந்தைகளின் திறந்து வைத்த தேகத்தின்மேல் உதய சூரிய கிரணம் படும்படி அவைகளை வெளியே விட்டு வைப்பது வழக்கம். இது அவர்களுடைய ஆயுளை லக்ஷம் ரூபாய்க்கு இன்ஷியூரன்ஸ் செய்து வைத்த மாதிரியாகும்.

ஆனால், இந்த உதய சூரியனுக்கு எங்கிருந்து சொஸ்தம் செய்யும் சக்தி உண்டாயிற்று. நோயும் மரணமும் வரவொட்டாமல் தடை செய்யும் சக்தி எங்கிருந்து இதற்கு உண்டாயிற்று. ஜீவஸத்துப் பொருள்களை தாதுவர்க்கங்களில் சேர்த்து வைக்கும்படியான சக்தி எங்கிருந்து இந்த

சூரியனுக்கு உண்டாயிற்று? இந்த உதய சூரியனுக்கு சர்வ சக்தியுள்ள கடவுளினிடமிருந்தே உண்டாயிற்று என்று சொல்லவேண்டும். பகவான் தனது அபாரமான சக்தியில் கொஞ்சம் சூரியனுக்குக் கொடுத்து, இப்பூமியில் தான் சிருஷ்டித்துள்ள ஜீவராஸிகளைக் காப்பாற்றும்படியும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், சௌக்கியத்தையும் அளிக்கும்படியும் செய்திருக்கிறார்.

“எங்கிருந்து வந்தது?” என்ற கேள்விக்கு யுகக்கணக்காய் சம்பாஷணை நடந்து வந்தது. “அங்கிருந்து” அதாவது, எல்லாவற்றிற்கும் மூல புருஷனாகிய பகவான் இடத்திலிருந்துதான் என்று கடைசியாகத்தீர்மானம்செய்யப்பட்டது.

இந்தியாவிலுள்ள ரிஷிகளுக்கும் ஞானிகளுக்கும் நாகரீகம் முதல் உதித்தது. அவர்களுக்கு உதய சூரியனின் உண்மை ஞானம் செவ்வையாய்த் தெரியும். இந்த ரிஷிகள் இந்த உதய சூரியனின் மர்மங்களை ஜனங்களுக்கு வெளிப்படுத்தியுள்ளார். ஆனால், அவர்கள் எழுதிவைத்திருந்த புத்தகங்கள் பெரும்பாலும்போய் விட்டன. நமக்குக் கிடைத்துள்ள சில புத்தகங்களை அவர்களுடைய உபயோக மற்ற வம்சஸ்தர்களாகிய நாம் படிக்க சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. நமது முன்னோர்கள் கற்றுக்கொடுத்ததை யாவது, நமது பாட்டிமார்கள் சொன்னதையாவது நாம் ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. நாம் மேனாடுகளிலிருந்து இரவல் வாங்க விரும்புகிறோம். வாஸ்தவத்தில், நமது தந்தையரை மடையர்கள் என்றும், தாய்மார்களை முட்டாள்கள் என்றும் கருதுகிறோம். நமக்கு அறிவு அதிகமாக ஆக, நம்மைவிட அதிக அறிவுள்ள நமது புத்திரர்களும் புத்திரிகளும் நம்மையும் அவ்வாறே எண்ணுவார்கள் அல்லவா? அந்தோ! மேனாட்டுப் பாட்டிகள் எவ்வளவு அறிவாளர்கள். நமக்கு எது நன்மையோ, அதை அவர்களிடமிருந்து கற்கவேண்டியதிருக்கிறதல்லவா?

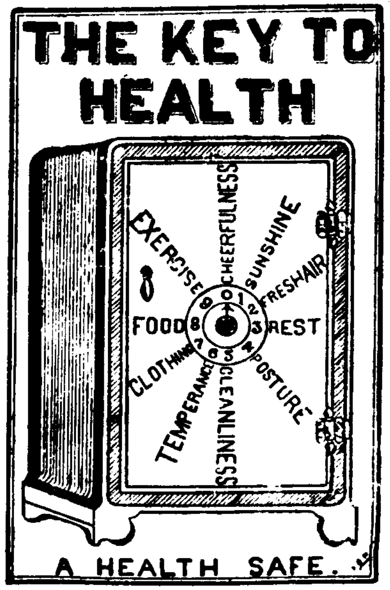
இந்தியர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய அபிப்பிராயம்

டாக்டர் ப்ரகாஷ் சந்திரா, எல்.எம்.பி., எல்.பி.எச்.,
அஸிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர் ஆப் ஹெல்த், ஸீதாபுரம், (யு.பி.)

ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழவேண்டுமென்கிற எண்ணம் எல்லா ஜீவராஸிகளுக்கும் உண்டு. பூலோகத்தில் ஆதியாயுள்ள ஜனங்கள்கூட, தாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ்வதற்கு சில பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து அவற்றைப்பாதுகாத்து வந்தனர். புராதன கிரேக்கியர், ஆரோக்கிய மாதாவைத் தொழுதனர். ஸ்பார்டாவின் ஜனங்கள் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும்படியான சில விளையாட்டுகளில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டனர். பூலோகப் புத்தகசாலையில் உள்ள புத்தகங்களில் மிகப் பழமையான வேதங்களில் அநேக மந்திரங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பூர்வீக ஆரியர்கள் தமது தேகாபிவிருத்தியின்பொருட்டு ஜபம் செய்யும்போது உச்சரித்து வந்தனர். இந்து இதிகாசங்களாகிய ராமாயணம், மகாபாரதம் இவைகளில் தேகபலத்தைப்பற்றிய அச்சத்தைக் கொடுக்கத்தக்க உதாரணங்கள் ததும்பி இருக்கின்றன. ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும், தீர்க்காயுளைப் பெறுவதற்கும் முக்கிய ஆஸ்தியாகிய பிரம்மசரியத்தின் குணத்தை தற்காலத்திய இந்தியர்கள் நன்றாய் அறியவில்லை. தற்காலத்தில் இந்தியர்களின் தேகபலம் வெகுவாய்க் குறைந்து போனதுபற்றி, கவர்ன்மெண்டாரும், முனிஸிபாலிடியாரும், தேசீயப் பிரமுகர்களும் கூடியவரையில் ஆரோக்கிய பிரசாரம் நடத்தவேண்டுமென்று கருதலாயினர். மஹம்மாரி, வாந்திபேதி, மலேரியா ஜுரம் முதலிய

கொடிய நோய்களினின்றும் ஜனங்களைக் காப்பாற்றும்பொருட்டு,மாகாணக்கவர்ன்மெண்டார் தக்க ஏற்பாடுகளை வியாபகமாகச் செய்து வருகின்றனர். ஆனால், ‘சிகிச்சையை விடத் தடைமுறை மேல்’ என்னும் பழமொழியின் அர்த்தத்தை ஜனங்கள் செவ்வையாய்த் தெரிந்து கொள்ளும் வரையில், இந்த ஏற்பாடுகளினால் யாதொரு பிரயோஜனமும் உண்டாகாது.

இச்சிறிய வியாஸத்தில், ஆரோக்கிய வாழ்க்கையில் சம்பந்தப்பட்ட சில முக்கியமான விஷயங்களை மட்டும் எடுத்துரைக்க எத்தனிக்கிறேன். இந்தியர்கள் தம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு ஆகாரம், உடை, குடியிருக்கும் வீடு,



ஆரோக்கிய இரும்புப் பெட்டி—ஆரோக்கியத்திற்குச் சாவி: வியாயாமம், உற்சாகம், சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, ஓய்வு, தேக நிலை, சுத்தம், மதுவிலக்கு, உடை, ஆகாரம் முதலியன

சீதோஷ்ண வித்தியாஸங்கள், சிக்கன நிலை, படிப்பின் தன்மை, பழக்கங்களும், நன்னடத்தையும் ஆகிய இவைகள் முக்கியமான அம்சங்கள்.

சிக்கன நிலை.

ஆகாரத்தில் சீர்திருத்தம் செய்ய வேண்டுமானாலும், வாழ்வின் திட்டத்தை உயர்த்தவேண்டுமானாலும், பின் சொல்லிய விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதாவது, இந்தியா கவர்ன்மெண்டாரால் நியமனம் செய்யப்பட்ட பாங்கிங் என்குயரி கமிட்டியார் தீர்மானப்படி, இந்தியாவில் ஒரு நபரின் சராசரி வருமானம் மாதம் ரூ. 3-8-0. அல்லது சைமன் கமிஷன் ரிபோர்ட்டுப்படி., இந்தியாவில் 1931-ம் ஆண்டில் ஒரு இந்தியரின் வருமானம், இங்கிலீஷ்காரரின் வருமானத்தில் பன்னிரண்டில் ஒரு பங்கு என்பதேயாம். இந்த தேசத்தில், ஏழ்மைத்தனம் பூரணமாயிருக்கிறதென்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை. ஆனதுபற்றி, நமக்குக்கிடைக்கும் சுவல்பவருமானத்தை ஆரோக்கியத்தைக் கெடுப்பதும், அத்தியாவசியமான வஸ்துக்களை வாங்க வொட்டாமல் தடுப்பதுமான போதை வஸ்துக்கள், போக வஸ்துக்கள் இவைகளை வாங்குவதில் செலவழிக்கக்கூடாது.

குடிகாரன் எவ்விதமான அபாயத்தையும் கவனியான்.

ஆகாரம்.

நீடித்திருக்கும்படியான ஒரு கட்டிடத்தைக் கட்டுவதற்கு ஒரு என்ஜினீயர் எவ்விதம் தக்க சாமான்களைச் சேகரிப்பாரோ, அதேமாதிரி, தேகம் செவ்வையாய் வளர்ந்து ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு ஜனங்கள் தங்கள் ஆகாரத்திற்குத் தக்க பொருள்களை பொறுக்கி எடுக்க வேண்டியதவசியம். இந்திய ஜனத்

தொகையில் பெரும்பான்மையோர், கிராமாந்தரங்களில் வசிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் போதுமான ஆகாரம் இராமற் போனபோதிலும், கிராமங்களில் விளைகிற தானியங்களையும், மரக்கறி வகையறாக்களையும் உண்டு, தேகத்தைப் போஷித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆகாரம் போதாமையை பர்த்தி செய்ய, வேண்டிய சூரிய வெளிச்சமும், நல்ல காற்றும் இருக்கின்றன. ஒரு இங்கிலீஷ் கிரந்தகர்த்தா எழுதியபடி, "அவர்கள் உயிர்பிழைத்திருக்கிறார்களேயொழிய, உயிர் வாழவில்லை". கிராமாந்தரங்களில் ஏழ்மைத்தனம் குடிகொண்டிருந்தபோதிலும், போலீஸ், ராணுவம் ஆகிய இந்த வேலைகளுக்கு நல்ல பலமுள்ள ஜனங்களை கிராமங்களிலிருந்து தான் பொறுக்கி எடுக்கிறார்கள். கிராமத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் காலரா, மஹாமாரி, பெரியம்மை மலேரியா முதலிய தொத்து வியாதிகளுக்கு இரையாகிறார்களேயொழிய, அதிக நாகரீகமுள்ள நகரவாஸிகளுக்கு உண்டாகும் சீதோஷ்ண மாறுதல்களினால் உண்டாகும் நோய்கள், நரம்பு வியாதிகள், சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள், ஜீரண சம்பந்தமான வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள் இவைகளை எதிர்க்க அவர்களுக்கு நல்ல வலுவுண்டு. கிராமவாஸிகள், ஏற்கனவே உள்ளதைப் பரிபாலனம் செய்கிறவர்கள். அவர்கள் சந்தர்ப்பம் சரியில்லாததனால், தங்களுக்குக் கிடைத்த சாமான்யமானதும், செய்பாகமில்லாததுமான ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளும்படி இருக்கிறது. இந்த ஆகாரம், நாகரீக ஆகாரத்தைக்காட்டிலும் அதிக போஷணையுள்ளதென்று நவீன ஆராய்ச்சியினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பூரணமான ஆகாரத்திற்கு ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், உலோக வஸ்துக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முதலியன அவசியம் வேண்டும். ஹிந்துக்களில் பெரும்பான்மையோர் மாமிச ஆகாரத்தை விலக்க முடியாததுபற்றி, அவர்கள் பாலும் காய்கறிகளும் சாப்பிடவேண்டும். தனியையாக மரக்கறி சாப்பிடுகிறவர் குறைந்தது 10 அல்லது 12 சட்டாக் அப்படா பாலும், $\frac{3}{4}$ முதல் ஒன்று சட்டாக் அப்படா நெய்யும் வெண்ணெயும் உபயோகிக்கவேண்டும். ஊரிலேயே உற்பத்தியானதும், அந்தந்த காலத்தில் உற்பத்தியானதுமான சகலவித பழங்களையும் நூதனமாயிருக்கும்போதே சாப்பிடவேண்டும். பச்சை

பள்ளிக்கூடத்துப் பெண்கள் தேகாப்பியாஸம் செய்தல்.

இலையுள்ள மரக்கறிகளையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மோர் ஜீரணத்திற்கு எடுத்தது. குன்ம வியாதியால் வருந்துவோரின் குடல்களிலுள்ள விஷங்களைக் குறைக்கக்கூடியது. முட்டைகளும் மாமிசமும் நூதனமாயும், நல்லதுமாயும் இருக்க வேண்டும். பழைய மாமிச ஆகாரத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

பாலுக்கும், பாலினால் செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களுக்கும் பர்த்தியாக, அதிகமாக தேயிலைப்பானத்தையும் காபியையும் கொடுக்கும் பழக்கம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் கெடுதலையை உண்டுபண்ணக் கூடுமாதலால், அப்பழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டும். 'உண்ண ஜீவிக்க வேண்டும்' என்னும் கொள்கையை விட்டு, 'ஜீவிக்க உண்ண வேண்டும்' என்னும் கொள்கையைக் கைப்பற்ற வேண்டும். பணக்காரர்களும், மத்திய வகுப்பைச்சேர்ந்த இந்தியர்களும், ஜனசமூகப் பழக்கங்களுக்கு இரையாகியோ, அதிக மசாலா கலந்த ஆகாரங்களைப் புசித்தோ, நானாவித ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணங்களை அறிந்து கொள்ளாமையினாலோ, போதுமான வியாயாமம் இராமையினாலோ, தங்கள் ஜீரண சக்தியைக் கெடுத்துக்கொண்டு ஆயுளையும் குறைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஏழை ஜனங்களோ, நல்ல ஜீரணசக்தியையுடையவர்களாய் தீர்க்காயுளாய்வாழ்ந்து வருகிறார்கள்.

கூடியவரையில் போதை கொடுக்கும் படியான வஸ்துக்களையும் பானங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

மிதமான பழக்கங்களும், ஆகாரங்களைத் தயாரிப்பதில் நேர்மையும், ஊறுகாய்கள் முதலியவற்றை மட்டாய் உபயோகப்படுத்தலும், போதுமான வியாயாமமும் ஆகிய இவை நல்ல தேகத்தையும் கூர்மையான அறிவையும் அளிப்பதுடன் தீர்க்காயுளையும் கொடுக்கும். நூறு வயது வாழ்ந்தவர்கள் அடக்கமான வாழ்வு வாழ்ந்தனர் என்று ஏற்படுகிறது.

படிப்பினால் இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டான பலன்.

அநேக மாகாணங்களில் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் வைத்தியப் பரீக்ஷை ரிபோர்ட்டைப் பார்த்தால் பயங்கரமாயிருக்கிறது. அநேக பிள்ளைகள் போஷணைக் குறைவுள்ளவர்களாயும், ஏதோ ஒரு வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாயுமிருக்கிறார்கள். இதுவரையில், அநேக பாட புத்தகங்களைப் படிக்கும்படி செய்வதும், பரீக்ஷையில் அநேகரைத் தேறும்படி செய்வதுமே வித்தியா இலாகாதாரரின் கொள்கையாக இருக்கிறது. தேகக் கருவிகளை விருத்தி செய்யும் விஷயம் அசட்டை செய்யப்பட்டது. சென்ற சில வருஷங்களாக, மாகாண சர்க்கார், பள்ளிக்கூட ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்களையும், மெடிகல் ஆபீஸர்களையும் நியமித்து, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகட்குச் சிகிச்சை செய்ய ஏற்பாடுசெய்திருக்கிறார்கள். இது சரியான வழிதான். ஆனால், பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். இனி, தர்ஜிமா செய்வோர், குமாஸ்தாக்கள் இவர்களை உற்பத்தி செய்வது வித்தையின் கொள்கையாக இருக்கக்கூடாது. படித்தவர் அநேகர் வேலை கிடைக்காமல் திண்டாடி, கஷ்டத்தைப் பொறுக்க முடியாமல் தேகம் பலஹீனப்பட்டு, இளம் பிராயத்திலேயே வியாதிக்கிரையாகி விடுகிறார்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் ஓய்வு நேரத்தில் பிள்ளைகளுக்குத் தக்க ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். பெற்றோர் வீடுகளில் ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும்படியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

குடியிருக்கும் வீடுகள்

இந்தியாவானது, விவசாயத் தொழிலை மேற்பூண்ட தேசமாயிருந்தபோதிலும், ஜனங்கள் பெரும்பாலும் கிராமங்களில் வசிப்பதாயிருந்தபோதிலும், இங்கிலீஷ் படிப்பு வியாபித்திருப்பதாலும், தொழிற்சாலைகள் ஏற்பட்டிருப்பதாலும், மேனாட்டு நாகரீகத்தில் ஜனங்கள் சம்பந்தப்பட்டிருப்பதாலும், இன்னும் இதர விஷயங்களினாலும் ஜனங்கள் கிராமங்களை விட்டுப் பட்டணங்களில் குடிபுக நேரிட்டிருக்கிறது. இந்த நகரங்களும் பட்டணங்களும் தற்செயலாய் நிர்மாணமாயிருக்கின்றன. சுகாதார முறையில் விருத்தியடைந்த நகரங்களும் பட்டணங்களும் மிகக் கம்மி.

ஆனதுபற்றி, இந்த இடங்களிலுள்ள ஏழை ஜனங்கள் பலம் குன்றினவர்களாய், காசம், நியூமோனியா, இன்புளுயன்ஜா முதலிய வியாதிகளுக்கு இரையாகிறார்கள். பொருளாதாரக் கஷ்டமும், நெருக்கடியான இடங்களின் அசௌக்கியமும் சேர்ந்து அதிக மரண விகிதத்திற்கும், நடுங்கத்தக்க சிசு மரண விகிதத்திற்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, 10,000-க்கு மேற்பட்ட ஜனத்தொகையுள்ள பட்டணங்களுக்கு பட்டண அபிவிருத்தி ட்ரஸ்டுகள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். நகரங்கள், பட்டணங்கள் இவைகளில் அநேக பாகங்களில் சிங்காரத் தோட்டங்களும், திறந்த வெளிகளும் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

உடை.

ஜனசமூக உடன்பாட்டை ஒட்டியே உடைகள் உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவென்று சொல்லப்படுகிறது. இந்த தேசத்து சீதோஷ்ண ஸ்திதியை ஒழுங்குபடுத்த, ஆரோக்கியக்கொள்கைகளை அநுசரிக்கவில்லை. நாகரீகமான உடைகளுக்குச் செலவழிக்கும் பணத்தை மீற்றி, ஜனங்களின் போஷணைக்காக விநியோகப்படுத்தலாம். ஒரு தேசத்து அல்லது ஒரு மாகாணத்து உடையானது, மற்றொரு தேசம் அல்லது மாகாணத்திற்குப் பொருந்தாது. எனெனில், அந்தந்த தேசத்திற்கும் மாகாணத்திற்கும் சீதோஷ்ணஸ்திதி மாறுபடுகிறது.

இந்தியர்களின் ஆரோக்கியப் பிரச்சனை ஒரு அம்சத்தை மட்டும் பொருந்தியதல்ல. அநேகவித அம்சங்கள் இதில் கலந்திருக்கின்றன. ஆனால், தேச க்ஷேமத்தில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான அம்சம் யாதெனில், ஜனங்களுக்குப் போதுமான தகுந்த ஆகாரம் வேண்டுமென்பதேயாம்.

வியாதியைத்தடுக்க இனொகுயூலேஷன் (மருந்து குத்தி ஏற்றல்) செய்து கொள்ளல்

ஸி. எஸ். சுவாமிநாதன், எல்.எம்.பி.,
கோமராக்ஷி,

நான் வசிக்கும் இடத்தின் சுற்றுப்புறத்துக் கிராமங்களில் இப்போது காலரா கண்டபோது, தொத்து சம்பந்தப்பட்ட கிராம வாசிகளுக்கு இனொகுயூலேஷன் செய்யும்படி எனக்கு உத்திரவு பிறந்தது. அத்தொழிலில் நான் இருக்கும்போது, ஜனங்களின் அறியாமையைக்குறித்தும், அவர்கள் இந்த வேலையைச்செய்யவொட்டாமல் என்னைத் தடுத்ததையும் பார்த்து எனக்கு ஆச்சரியமுண்டாயிற்று. சில இடங்களில், எனக்கு உதவியாக வந்தவர்களுடன் ஜனங்கள் சண்டை தொடுக்க ஆரம்பித்தனர். அதிர்ஷ்டவசமாய், அவர்களுக்கு நான் ஹிதத்தையும் ஞாயத்தையும் சொல்லி, ஆரம்பத்திலேயே சண்டை நேரவொட்டாமல் தடுத்து விட்டேன். ஆனதுபற்றி, இந்த இனொகுயூலேஷனுடைய கொள்கைகளைப்பற்றி வாசகர்களுக்கு எடுத்துரைக்கலானேன்.

தேகத்திலேயே வியாதியைத் தடுப்பதற்காக இயற்கையாகவே ஒரு சக்தி உண்டு. இந்த சக்திக்கு (இம்மியூனிடி) அபயம் என்று பெயர். ஒரு விஷமோ, அல்லது விரோதமான வஸ்துவோ தேகத்திற்குள் புகுந்து விட்டால், இந்த அன்னிய வஸ்துவினால் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்க, சில விஷமாற்றும் வஸ்துக்கள் அதற்குள் உற்பத்தியாகின்றன. இந்த விஷமாற்றும் வஸ்துக்கள் அந்த விஷ வஸ்துவை சத்து கெடும்படி செய்துவிடுகின்றன. இந்த இயற்கையில் உண்டான இம்மியூனிடிக்கு, வியாதியைக்காட்டிலும் அதிக பலம் இருந்தால், வியாதி நீங்கி விடுகிறது. அதுவன்றி, வியாதிக்கிருமி-

களின் சக்தி அதிகமாயிருந்தால், தேகம் நோய்க்கிரையாகி விடுகிறது. இம்மாதிரி வியாதியைத் தடுக்கும்படியான தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் சக்திக்கு இயற்கை இம்மியூனிடி என்று பெயர். இந்த இம்மியூனிடியானது மனிதர்களுக்குத் தக்கபடி வித்தியாசப்படும். ஆனதுபற்றி, ஒரு கொள்ளை நோய் கண்டிருக்கும்போது எல்லோரையும் அது தாக்குகிறதில்லை. ஒரு மனிதனுக்கு குறித்த வியாதிக்கு இம்மியூனிடி உண்டு இல்லை என்று பார்த்தவுடனே சொல்ல முடியாது. பலசாலியான முதிர்ந்த வயதுள்ள ஒருவன் நல்ல ஆரோக்கியமுடன் இருப்பதனாலேயே நோய்களினின்றும் அவன் பாதுகாக்கப்பட்டவன் ஆவான் என்று சொல்ல முடியாது. ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமுள்ளவனுவான மனிதனுக்கு தொத்து வியாதி கண்டிருக்கும்போது அவன் திடீரென்று மரணமடைவதற்குக் காரணம் இதுவே. இம்மியூனிடியின்சக்தி எப்போதும் நிலைத்திருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது. நாளடைவில், அது அதிகரித்தோ, குறைந்தோ போகும். 'நான் எத்தனையோ கொள்ளை நோய்களைப்பார்த்திருக்கிறேன். என்னை அவை பாதிக்கிறதில்லை' என்று சொன்னவர்கள், திடீரென்று இனொகுயூலேஷன் செய்துகொள்ளாமல், கொள்ளை நோயால் மாள்வதைப்பார்த்திருக்கிறோம்.

இயற்கை இம்மியூனிடியைப்பற்றி விவரித்துச் சொன்னோம். இன்னொரு விதமான இம்மியூனிடி, அதாவது, செயற்கை இம்மியூனிடி என்பதைக் குறித்துச் சொல்லுவோம். அதாவது, செயற்கை முறையில் இனொகுயூலேஷன் செய்து வியாதியைவரவொட்டாமல் தடுக்கும் முறைக்கு செயற்கை இம்மியூனிடி என்று பெயர்.

இந்த இனொகுயூலேஷனால் தேகத்தில் உள்ள இயற்கை இம்மியூனிடியும் அதிகமாகும். இந்த செயற்கை இம்மியூனிடியை உண்டுபண்ணுவதற்கு அம்மைப்பாலினால் இனொகுயூலேஷன் செய்யவேண்டும். அந்தந்த வியாதிக்குக் காரணமான விஷக்கிருமிகளைச் சரியாய் எண்ணி, உஷ்ணத்தால் சாகடித்து, அவற்றைக் கலப்புமருந்தாகச் செய்வதுதான் இந்த அம்மைப்பால் செய்யும் விதம். அந்த தொத்து நோய்க்குக் காரணமான விஷக்கிருமிகளின் சவங்கள் உள்ள பாலை தேகத்தில் குத்தி ஏற்றினவுடனே, விஷமாற்றும் வஸ்துக்கள் தேகத்தில் உற்பத்தியாகின்றன. ஆண்டிஜென்ஸ் என்று சொல்லப்பட்ட இந்த வஸ்துக்கள், விஷமாற்றும் கிருமிகளை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கின்றன. இக்கிருமிகள் அவனை வியாதிக்கிரையாக வொட்டாமல் தடுக்கின்றன. இந்த முறையினால் ஒருவனுக்குப் பூரண இம்மியூனிடி கிடைப்பதானால், ஒருவாரம் முதல் 10 நாள் வரைக்கும் பிடிக்கும். இந்த தவணைக்குள் இனொகுயூலேஷன் செய்துகொண்ட மனிதனுக்கு வியாதி வரக்கூடும். அம்மைப்பாலினால் இனொகுயூலேஷன் செய்துகொண்டவர்களுக்கு 3 முதல் 6 மாதம் வரையில் பயமில்லை. அதற்குப்பிறகு அதன் சக்தி குறைய ஆரம்பிக்கிறது.

இந்த தொத்து நோய்களைத் தடுப்பதற்குப் பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகாதாரர்கள் ஏற்படுத்தியுள்ள வசதிகளைத் தக்கபடி ஜனங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளாமலிருப்பது விசனகரமான விஷயம். படித்தறிந்தவர்கள், இந்த இனொகுயூலேஷனின் பலன்களை படிக்கத் தெரியாதவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுப்பது அவர்கள் கடமையாகும்.

கிழ வயது

எஸ். என். மல்ஹோத்ரா, எம்.டி., எப்.ஸி.பி.எஸ்.,
சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஜப்பால் ராஜ்ஜியம்.

இது ஒருவனது வாழ்நாளில் முக்கியமான பாகம். ஒருவன் சிசுப்பருவத்திலிருந்து குழந்தைப் பருவத்திற்கும், முதிர்ந்த வயதிலிருந்து கிழத்தனத்திற்கும் வளர்கிறான். ஆனால், சிலர் 40 வயதிலேயே கிழமாய்விடுகிறார்கள், சிலர் 70 வயதானவர்களாயிருந்தாலும் வாலிபர்களாயும் சுறுசுறுப்புள்ளவர்களாயும் இருப்பதாக நினைக்கிறார்கள். ஏன் இந்த வித்தியாஸம் என்கிற கேள்வி பிறக்கக்கூடும்.

மிஸ்டர் வி. கே. சகதேவ்.

மிராஜ் என்ஜினீர் அண்டு கண்டிராக்டர்; தேகாப்பியாஸத்தில் அதிக சிரத்தையுள்ளவர்; தேகாப்பியாஸக் கல்விச்சாலைகளுக்கு ரூ. 4000 நன்கொடையளித்தவர்; தேகாப்பியாஸம் செய்யும் பிள்ளைகளிடம் அபிமானமுள்ளவர்.

இது அவரவர்களுடைய தேகத்தைப்பொருந்தியது. அந்த தேகம், அதன் முறைப்படி உணவு, தேகத்தில் அது உறிஞ்சப்படுதல், செய்யும் வேலை இதைப் பொருந்திநிற்கிறது. இதில் எதாகிலும் ஒன்று அதிகப்பட்டாலோ, அல்லது குறைந்தாலோ தேக சக்திக்குக் குறைவு உண்டாகிறது. அதனால் தேகம் ஜடுதியில் ஓய்ந்துபோய், சாதாரணமாய் சேர்வதற்கு முன்னாலேயே கிழத்தனம் வந்து விடுகிறது.

ஒருவன் எந்த ஆகாரத்தை உண்கிறான் என்பது கணக்கில்லை. எதை ஜீரணித்து தேகத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளுகிறான் என்பதுதான் கணக்கு. ஆனதுபற்றி, ஜீரணக்கருவிகளையும், உறிஞ்சும் கருவிகளையும் நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அதற்குமேல் நாம் உண்கிறோம். அதனால், கழிவிடை அதிகமாகிறது. அதை வெளித்தள்ள, அதில் சம்பந்தப்பட்ட கருவிகளுக்கு அதிக சிரமம் உண்டாகிறது. ஒருவன் தீர்க்காயுளாய் வாழவேண்டுமானால் பழங்கள், காய் கறிகள், பால், வெண்ணெய், பாற்கட்டி, பாலேடு, தயிர், முட்டைகள் இவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

வதக்கின மாமிசம், மீன், கோழிக்குஞ்சு, ஆட்டு மாமிசம், பன்றித்தொடை முதலியவற்றை விட, காய் கறிகள் மேல். நிலத்தின் கீழுள்ள கிழங்குகளைக் காட்டிலும், நிலத்திற்கு மேலே பயிராகும் காய் கறிகள் மேல்.

பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், பால் முதலிய வகையறாக்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டு. சமைத்த அல்லது வதக்கின ஆகாரத்தில் இவை அழிந்துபோய் விடுகின்றன. தீர்க்காயுளாய் வாழ்வதற்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப வேண்டும்.

கிழத்தனம் உண்டாவதற்கு மற்றொரு முக்கியமான அம்சம், தைராய்டு, பிடியூடரி, அடிரினல்ஸ், கோனாட்ஸ், பான்கிரியாஸ் முதலிய வாய்க்கால் இல்லாத கோளங்கள் குறைச்சலாய் தம் தொழிலைச் செய்வதேயாம். கோனாட்டுகள் குறைவாய் வேலை செய்வதனாலேயே கிழத்தனம் உண்டாகிறதென்று சொல்லி, அநேக ஒட்டவைக்கும் ஆபரேஷன்களினால் டாக்டர் வாரனுப் தம் கொள்கையை ஸ்தாபித்திருக்கிறார். அப்பாதிரி ஆபரேஷன் செய்யப்பட்ட கேசுகளில் பலமும், ஆண்மைத்தனமும் உண்டாகி, கிழத்தனத்தின் குறிகளாகிய கால் கைகள்

ஜில்லென்றிருத்தல், கோபம், சுருங்கிப் போன சர்மம், தேகத்தில் நோய் இவை யாவும் போய் விடும் என்று சொல்லுகிறார். ஒருவன் 200 வருஷ காலம் ஜீவித்திருக்கக்கூடும் என்பது அவர் அபிப்பிராயம். ஒட்ட வைக்கும் ஆபரேஷனால், இளம்பிராயமுள்ளவர்களை நீண்டகாலம் ஜீவித்திருக்கும்படிச் செய்திருக்கிறார். கோனாட்ஸ் மட்டுமன்று, தைராய்டும், பிடியூடரியும் கூட, இதில் அதிகமாய் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது, இந்த மூன்று கோளங்களும் ஒத்துழைத்தலே, ஆரோக்கியம், இளமை, வளர்ச்சி இவற்றிற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. பாலிய விவாகத்தைத் தடுப்பது அவசியம் என்பதை இது வற்புறுத்துகிறது. கோனாட் கோளங்கள் அதிக காலம் செவ்வையாய் இருக்கவேண்டுமானால், 25 வயதிற்கு முன் விவாகம் செய்யக்கூடாது. தவிர, இந்திரிய சுகங்களில் அதிகமாக ஈடுபடாமலிருப்பதுடன் கிளர்ச்சியையுண்டுபண்ணக்கூடிய ஸினிமா படங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

'சுத்த காற்று, மிதமான ஆகாரம், கவலையற்றிருத்தல்' என்னும் மூதுரையை இப்போதும் அனுசரிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தைவிட சுத்தமான காற்று மேல். எப்போதும் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைக்க வேண்டும். விக்டோரியா மஹாராணியார் ஜன்னல்களை மூடிவிட்டுப் படுத்தது கிடையாது. இந்த சுலபமான உபாயத்தினாலேயே தான் தீர்க்காயுளாயும் ஆரோக்கியமுள்ளவளாயும் இருந்ததாகச் சொல்லுவாள்.

மிதமான ஆகாரம் இதைவிட முக்கியமானது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலயீனப்படும்போது, தாராளமான உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது பொதுஜனங்களின் அபிப்பிராயம். ஆனால், பலயீனமாயிருந்தால், ஜீரணக் குறைவு உண்டாகுமென்றும், அதிக போஷணையுள்ள ஆகாரத்தினால் கஷ்டம் அதிகம் உண்டாகுமென்றும் அவர்களுக்கு விவரித்துச் சொல்லவேண்டும். ஜனங்கள் எண்ணுவது பிசகு. பழங்கள், காய் கறிகள், பால் வகையறாக்கள் முதலிய சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய பதார்த்தங்கள் தாம் அவர்களுக்குத் தேவை. பச்சை மரக்கறிகளில் சிரேஷ்டமானது வசலைக்கீரை. இதை நிரம்ப சாப்பிட வேண்டும்.

கவலையின்றி இருத்தல், நாம் எல்லோரும் விரும்பக்கூடிய ஒரு சுகமான நிலைமை. அடியோடே கவலையின்றியிருப்பது சாத்தியமன்று. ஆனால், சுவல்ப விஷயங்களில் அதிகமாகக் கவலைப்படாமல் நமது சக்தியைச் சேர்த்துவைக்கக்கூடும்.

ஆனால், நாம் நமது வேலை விஷயத்தில், ஜரூராய் இருக்கவேண்டும். துருப்பிடித்துப்போவதைவிட தேய்ந்து போவது மேல். துருப்பிடிக்காமல் இருப்பதற்கு வேலைசெய்ய வேண்டும். சுறுசுறுப்பாயிருப்பதே தீர்க்காயுளுக்கும் தேகப்பலத்திற்கும் காரணம். எல்லா தேசங்களிலும் பொதுநன்மைக்காகவேலைசெய்கிறவர்கள் இதற்குப் போதுமான அத்தாக்ஷி. வயது ஆக ஆக மனோ சக்தியை விருத்திசெய்து கொள்ள வேண்டும். மேற் சொல்லிய சுவல்பமான விதிகளை அனுசரிக்கும்பக்ஷத்தில் ஒருவன் தீர்க்காயுளாய் எல்லோர்க்கும் உபகாரப் பிராணியாய் வாழலாம்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

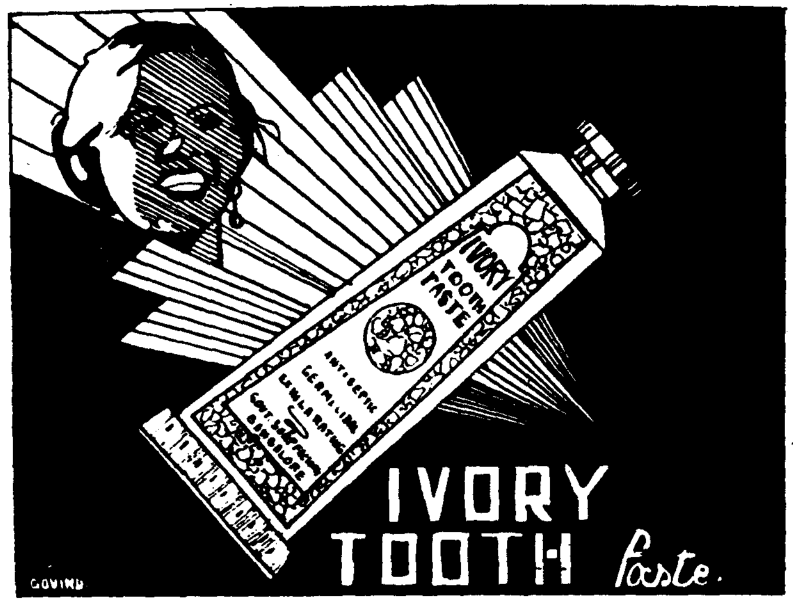
காற்று ஸ்நானம் சமுத்திர ஸ்நானம் இவற்றால் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் நலம் :—'தலஸோ திரபி' என்பது ஒரு பெருத்த பெயர். அதற்கு 'சமுத்திர ஸ்நானத்தினால் சௌக்யம் செய்தல்' என்றர்த்தம். இது க்ரீஸ் பாஷையில் இருந்து வந்தது. அநேக நூற்றாண்டுகளுக்கு முன், இரிபைடிஸ் என்னும் ஆதின்ஸ் நகரத்து நாடக கிரந்தகர்த்தா எழுதியதாவது: "சமுத்திரமானது, ஜனங்களுடைய நோய்களைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்து விடுகிறது". இது மிகை படச் சொல்வதானாலும், பூர்வீகமாய் இருக்கும்படியான சமுத்திரத்தின் சௌக்கியம் செய்யும் குணங்கள் சாஸ்திரோக்தமாய் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

வெகுகாலத்திற்கு முன்பே, வைத்திய சாஸ்திரம் எழுதினவர்கள், கடற்கரையோரத்தில் வசிப்பதனால் நன்மை உண்டென்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். சமுத்திரக் கரையோரமாயுள்ள ஐரோப்பிய நாடுகளில், சமுத்திர ஜலத்தினால் சௌக்கியம் செய்வதற்கு அநேக ஸ்தாபனங்கள் உண்டு. இங்கிலாந்தில் ஸ்நான இயந்திரங்கள் இருந்தனவென்று "ஆர்கைவ்ஸ் ஆப்பெடிகல் ஹைட்ராலஜி"யில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. லச்சையினால், ஜனங்கள் முழுதிலும் உடைதரித்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், சமுத்திரத்தில் இறங்குவதற்கு முன், அவர்களை மற்றவர்கள் பார்ப்பதற்குச்சம்மதிக்கிறதில்லை. ஆனது பற்றி, ஒரு மூடி போட்டுள்ள வண்டியில் ஏறிக்கொண்டு, அதிலிருந்து ஜலத்தில் இறங்கி விடுகிறார்கள். ஆதியில், இந்த வண்டிகளுக்குப் பின்னால் குடை மாதிரி விரிந்து ஜலமட்டத்திற்கு வந்திருக்கும். அது ஸ்நானம் செய்வோர்க்கு மறைவிடமாக இருந்தது. 18-ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் இந்தக் குடைவண்டி போய் விட்டது. இப்போது கடற்கரையோரங்களில் ஆண் பெண்கள் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் உடையை அவர்கள் பார்த்தால் நடுக்கமுண்டாகும்.

சமுத்திர ஸ்நானத்தினால், தேகத்திற்கு ஒருவிதமான உற்சாகம் ஏற்படும். சுவாஸித்தல் மெதுவாயும் ஆழ்ந்துமிருக்கும். நாடி அடிக்கடி துடிப்பது குறையும். சர்மத்தின் உஷ்ணக்கிரம் குளிர்ச்சியாயிருக்கும். சிலவிதமான ஆகாரங்கள், மருந்துகள் இவைகளுக்குள்ள அருவெறுப்புகள் குறையும் அல்லது ஒழியும்.

இரண்டு ஜர்மனி தேசத்துக் கிரந்தகர்த்தர்கள், "மாரீன் க்ளைமேட" என்னும் ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கின்றனர். அநேகவித ஆராய்ச்சிகளைக் கொண்டும், புள்ளிகளைக்கொண்டும் எழுதியிருக்கின்றனர். காற்று ஸ்நானம் மிக்க உபயோகமானது என்று சொல்லுகிறார்கள். அதனால் நரம்புத் தொகுதிக்கு ஒத்தாசையுண்டு. பிராணவாயு, ஆகாரம் இவை உட்கொள்ளுதல் அதிகமாகிறது. நைட்ரோஜன், கால்ஸியம், பாஸ்பரஸ் இவை அதிகம் தேகத்தில் தங்குகின்றன. இரத்தத்தின் குணம் விருத்தியடைகிறது. ஹிருதயத்தின் பலமும், சதைகளின் சக்தியும் அதிகமாகின்றன. தேக எடை அதிகமாகிறது. மனோ சக்தியும் அதிகமாகிறது.

அதிர்ஷ்டவசமாய், ஐக்கிய நாடுகளில் கடற்கரையோரம் அதிகமாக இருக்கிறது. அட்லாண்டிக் ஓரத்தில், குடாக்களும், தீவுகளும், தீபகற்பங்களும் அநேகமிருப்பதால் அது விசேஷமானது. ப்ளாரிடா, குடா நாடுகளில் இவைகளின் சீதோஷ்ணமானது, மழைக்காலத்திலும் ஸ்நானம் செய்ய ஏற்றதாயிருக்கிறது.—எஸ். குட்ஹெல்த், (அமெரிக்கா).



தந்தப் பற்பசை
பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு ஸோப் பாக்டரியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது.
ஏஜெண்டுகள்: பெஸ்டு அண்டு கோ., லிமிடெட், தபாற்பெட்டி 63, மதராஸ்.

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா ? ? ?

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி ($2\frac{1}{2}$ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்த போதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகரமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகரமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரெஞ்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
9, ஜி. எஸ். ரோட், கவுஹாட்டி.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட
வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

எமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில் (Pure Eucalyptus Oil)

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

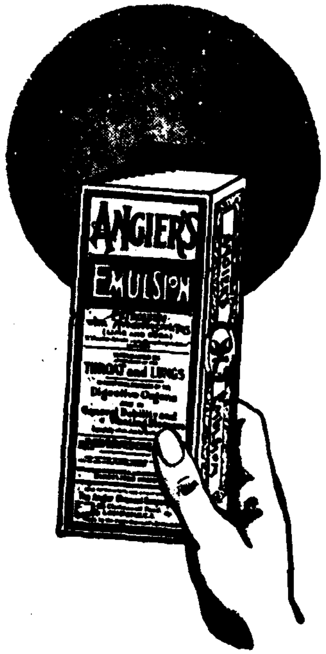
சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

இன்புளுயன்ஸா, பிளூரிஸி, : : :
: : : கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு
இவைகளிலிருந்து
தேறி வருகிறவர்களுக்கு

கொடிய சுவாஸாசய ரோகங்களிலிருந்து தேறி வருவதற்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சமன சக்தியும், அழற்சியை அடக்கும் சக்தியும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்தீபன சக்தியும் எடுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களிலாவது, ஜீரணக் கருவிகளிலாவது எஞ்சியிருக்கும் ஜலதோஷத்தை அது நிவர்த்தி செய்யும். ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அது சக்தியை உண்டு பண்ணி, ஆகாரத்தைச் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தையுண்டு பண்ணிக்கொள்ளவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.



ஒருவித தோஷமுமில்லாத இந்த எமல்ஷனுனது வாய்க்கு இன்பமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாலோல், அஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக் கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது.

உள்ளுக்குக்கொடுப்பதற்காகவென்றல்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது.

இதுதான் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.
பல வருஷ காலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

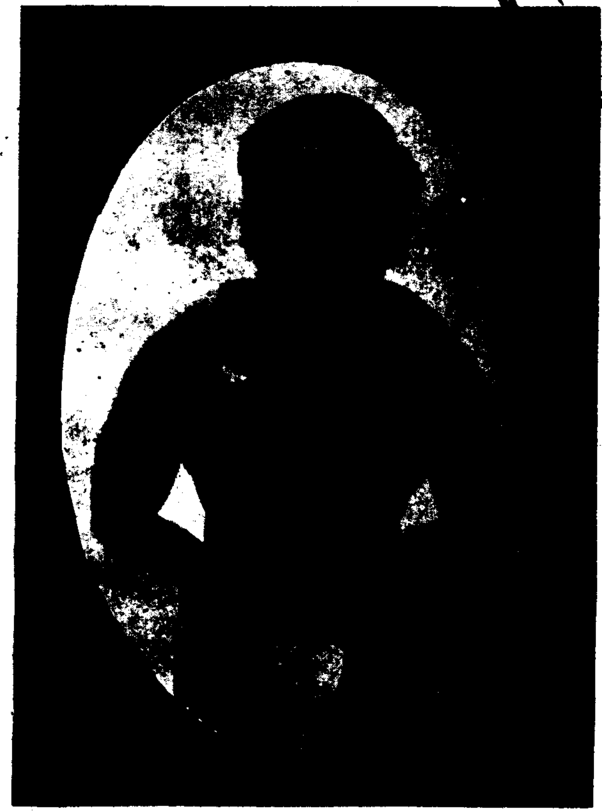
ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

OFFICE OF THE ... 10 MAR 193... MADRAS



மிஸ்டர் ஜி. சுப்பிரமணியம்.
வியாயாமத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவர்—23, புது சிலம்பணித்தெரு,
தேவக்கோட்டை, இராமநாதபுரம் ஜில்லா.
இவர் பெங்களூர் கே. வி. ஐயர் அவர்களின் சிஷ்யர்.
இவருடைய தோள் சதைகளும், மார்புச் சதைகளும் அதிகமாய்ப் பருத்திருப்பதைப் பார்.

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.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

10 MAR 1938 MADRAS

பொருளடக்கம்.

புராதன இந்தியாவில் ஆரோக்கியக் கல்வி ...

நகர வாஸத்திற்கு வேண்டிய அறிவு—பரமானந்த அஹுஜா, எம்.பி., பி.எஸ்., கராச்சி

சாதாரண தொத்து வியாதிகளும், அவைகளைத் தடுக்கும் முறையும்—எ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா), மோரடபாட் ...

கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பு—டாக்டர் எஸ். பி. ராய் சௌத்திரி, எல். எம். எப். (வங்கா.), மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன், கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர், ஆர். டி. ராஜி டிஸ்பன்ஸரி, பைஹார், (முஜபர்பூர்) ...

நல்ல ஆரோக்கியம்—அதை எவ்விதம் நிலையாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பது ?—ஜகேந்திரநாத் டே, பிஸிகல் கல்சர் ஸ்கூல், கல்கத்தா ...

தேன் மருந்தாக உபயோகப்படுதல் ...

மாங்களும், தேச ஆரோக்கியமும் வல்லமையும் ...

இரைச்சலின் தொந்தரவு ...

சமுத்திர ஸ்நானம் ...

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...

பியர்லைட் க்ரீம்

மைசூரில் தயார் செய்யப்பெற்றது.

இந்தக்கிரீமை தினம் உபயோகித்துவந்தால்

விரும்பத்தக்க

முக நிறத்தை நிச்சயமாய்த் தரும்.

பெங்களூர் கவர்ன்மெண்டு

ஸோப் பாக்டரியால் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஏஜெண்டுகள் :—

பெஸ்டு அண்டு கம்பெனி லிமிடெட் : தபாற் பெட்டி 63, மதராஸ்.

இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம் !

இதோ! விடோனா! இருக்கிறது!

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸரோஹைபோ, வாஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பேட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஷியம் இவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனா" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்கு படுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. ஏ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனா, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

விலை ரூ. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

தமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானால் கேளுங்கள்.

தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

முல்தானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் ஸிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணா 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் ஸினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு. ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம்:—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனான ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுலபமாகக் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள், சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும் உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.

முழு காட்லாக்கும் இனம்.

தி ஸயண்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பவிராகி மடம் தெரு.

தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

ஜலத்திலிருந்து!

பணம் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹூவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

உமது மனைவி!

சகோதரி அல்லது பெண்

ஸ்திரீகளுக்குரிய வியாதிகளிலிருந்து இனி வருந்தவே கூடாது.

"Dutt's Specific No. I for Female Diseases"

என்னும் மருந்தை உபயோகித்து, உமது வீட்டில் எப்போதும் நிம்மதி இருக்கும்படிச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

பயில் ஒன்றுக்கு ரூ. 3-12-0.

ஒரே தடவை 3 பயில் வாங்கினுல் ரூ. 10.

இந்தப் பத்திரிகையைச் சொல்லி, உடனே ஆர்டர் செய்தால் தபால் செலவில்லை.

கடிதம் இங்கிலீஷில் எழுதவேண்டியது.

கிடைக்குமிடம்:—

B. Dutt—Gauhati, No. 8.

Formerly, Organiser of Assam Province for M/S. Dr. Bose's Lab. Ltd. of Calcutta.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

புராதன இந்தியாவில் ஆரோக்கியக் கல்வி

கல்வி (எடுகேஷன்) என்றால் என்ன? ஆக்ஸ் போர்டு அகராதியில் எடுகேஷன் (கல்வி) என்கிற இங்கிலீஷ் பதத்திற்கு, (சிறுவர்களைப்) பயிற்றல்; ஒழுங்கான போதனை; நன்னடத்தை அல்லது மனோ சக்தியை விருத்தி செய்தல் என்று வரையறுக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிறுவர்களைப் பயிற்றுவதிலும் வளர்ப்பதிலும் ஒழுங்கான போதனை அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதனால், மேற்சொல்லிய அகராதியில் எடுகேஷன் (கல்வி) என்கிற பதத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்ட கடைசி அர்த்தத்தில் சம்பந்தப்பட்டபடி கல்வி கற்போரின் மனது, நடவடிக்கை இவைகளை அது விருத்திசெய்வதுமட்டுமன்றி, தேகத்தையும் ஆன்மாவையும் விருத்தி செய்கிறது. ஆனதுபற்றி, கல்விஎன்பதன் சரியான தாத்பரியம் என்னவென்றால், சிறுவர்களின் மனது, நடத்தை, தேகம், ஆன்மா இவைகளை விருத்தி செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்வது என்பதேயாம். புராதன காலத்தில் இந்தியாவில், கல்வி என்பதில் மேற்கூறிய நான்கு விஷயங்களும் அடங்கியுள்ளன. ஆரோக்கியக் கல்வி அடங்கியுள்ள தேகப்பயிற்சிக்கு மற்ற கல்விகளைக்காட்டிலும் முதன்மை ஸ்தானம் அளிக்கப்பட்டிருந்தது. ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் பகவானை அடைவதற்கு தேகசுத்தி, மனோசுத்தி இரண்டும் வேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. லத்தீன் பழமொழியாகிய 'ஆரோக்கியமான தேகத்தில் ஒரு ஆரோக்கியமான மனது' என்பது ஹிந்து கொள்கைக்கு கிட்டத்தட்ட ஒத்திருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆரோக்கிய திட்டத்திற்கு முதலில் முக்கியமாய் வேண்டிய விஷயம் யாதெனில், ஆரோக்கியமான சுற்றுப்புறங்களை அமைத்து, ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தி, மாணவர்களின் ஆரோக்கியத்தைவிருத்தி செய்[illegible]ம். நமது தேசத்தில் பூர்வீக[illegible] மாணவர்களை [illegible]ட, உபாத்தியாயாகள் அதிக[illegible]ங்களோ ஜனக்கூட்டமில்லாத [illegible]ளத்தில், சுகாதாரமற்ற சுற்றுப்புறங்களில்லாத இடங்களில் கட்டப்பட்டுள்ள உபாத்தியாயர்களின் ஆஸ்ரமங்களேயாம். மாணவர்களின் ஆரோக்கியப் பழக்கங்கள், உபாத்தியாயர்கள் வழிகாட்ட, அவர்கள் மேற்பார்வையின் கீழ் உருவாக்கப்பட்டன. தற்காலத்தைப்போல் அநேக புஸ்தகங்களிலுள்ள பாடங்களைக் கற்றுக்

கொடுத்து பரீக்ஷை செய்து, அதில் தேறினார்களா, இல்லையாவென்று பார்ப்பதல்ல. இந்தியாவில் பண்டைக்காலத்தில் என்னென்ன ஆரோக்கியக் கொள்கைகள் விதித்திருந்தனவென்பதை பரிசோதித்து அவை தற்காலத்திய விஞ்ஞானக் கொள்கைகளுக்கு எவ்வாறு பொருந்தியுள்ளன என்பதை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

புராதன காஷ்மீர் நகரத்தார்கள்.

(1) "தனக்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு பிக்ஷையெடுத்து, ஒளியாமல் குருவுக்குத் தெரிவித்து, வாயைச் செவ்வையாய்க் கொப்புளித்துச் சுத்தம் செய்து, கிழக்கு முகமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, மனச்சுத்தியுடன் அதை உண்ணவேண்டும்".—மனு: பிரசங்கம், 2, 51,

(இதில் மாணவர் (தனது தாயார், உடன் பிறந்தவள், அல்லது தன்னை இகழ்ச்சி செய்யாத ஒரு ஸ்திரீ) இவர்களிடமிருந்து தனக்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு பிக்ஷை[illegible] உண்ணும்படி சொ[illegible]லப்பட்டிருக்[illegible] இதனால் [illegible]சத்தியம், சிக்கனம் இவை[illegible]டுக்கப்படுகின்றன. மேலும், குருவினிடம் பொய் சொல்லி, அவரை ஏமாற்றக்கூடாது என்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் அவனுக்கு நன்னடத்தை உண்டாக்கப்படுகிறது. சாப்பிடுமுன் வாயை அலம்பிக் கொப்புளித்துச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். இந்த சுகமுள்ள ஆரோக்கியக் கொள்கையை தற்காலத்திய மாணவர்கள் அநுசரிக்கிறதேயில்லை. இவர்கள் தங்கள் சட்டைகளைக் கழற்றுமலும், கால் கைகள், முகம் இவற்றைக் கழுவாமலும், வாயைக் கொப்புளித்து அலம்பாமலும் நேராகச் சாப்பாட்டு மேஜைக்குப்போய், பகற்போஜனமோ, இடைவேளைப் பலஹாரமோ, இராப்போஜனமோ புசிப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. உண்ணும்போது உட்கார்ந்து உண்ணுதல் சரியான நிலைமை. இந்த நிலைமை ஆயுளை விருத்தி செய்யும். கிழக்கு நோக்கி உட்காருதல் க்ஷேமத்தை அளிக்கும். காலையில் சூரிய கிரணங்கள் நேராகத் தன் மேலும், தான் உண்ணும் ஆகாரத்தின் மேலும் படுதலால், அது அவன் தேகத்தையும், அவன் உண்ணும் உணவையும் அவை சுத்திசெய்யும். கடைசியாக, மனதைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டு சாப்பிடவேண்டும்).

(2) "ஒரு பிராம்மணன் (மாணவன்) எப்போதும் வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொண்டு, மனதை ஒரே நிலையில் நிம்மதியாக வைத்துக்கொண்டு ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும். சாப்பிட்டதும், வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொண்டு தேகத்தின் பள்ளமான பாகங்களை அதாவது, கண்கள், காதுகள், நாசித்துவாரங்கள், வாய் முதலியவற்றை ஜலத்தால் ப்ரோக்ஷித்துக் கொள்ள வேண்டும்".—மனு. பிர. 2, 53.

(இங்கே ஆகாரம் புசித்தானதும், வாயை அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி வற்புறுத்தப்படுகிறது. இதனால் வாய் பதனழிதல் முதலியன தவிர்க்கப்படும். பள்ளமான பாகங்களில் ஒரு சமயம் சாதப்பற்றுகள் ஒட்டிக்கொண்டிருக்குமாதலால், அந்த இடங்களை ஜலத்தால் புரோக்ஷித்து சுத்தம் செய்துகொள்ளும்படி விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.)

(3) "தான் உண்ட சேஷங்களை ஒருவருக்கும் கொடுக்கக்கூடாது. இரண்டு முக்கிய ஆகாரங்களுக்கிடையில் ஒன்றும் புசிக்கக்கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சி புசிக்கக்கூடாது. வாயில் கவளத்தை வைத்துக்கொண்டு ஓரிடத்திற்குப் போகக்கூடாது".—மனு. பிர. 2, 56.

(4) "அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் அசௌக்கியத்தைக் கொடுக்கும். தீர்க்காயுளுக்கும் மோக்ஷசாம்ராஜ்ஜியத்திற்கும் பிரதிகூலம். அது கேட்டை விளைவிக்கக்கூடியது. ஜனங்களால் வெறுக்கத்தக்கது; ஆனதுபற்றி, அதைத்தவிர்க்க வேண்டும்"—மனு. பிர. 2, 57.

(மேற்சொல்லிய இரண்டு விதிகளும் பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாயிருப்பதால், இவற்றிற்கு வியாக்கியானம் அவசியமில்லை). .

(5) "ஒரு புத்திசாலி, வண்டியோட்டுபவன் எவ்வாறு குதிரையை அடக்குவானோ, அப்படியே சிரழிக்கும் விஷய போகங்களில் உழன்று தடமாடும் இந்திரியங்களை அடக்கி ஆளுவதில் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்".—மனு பிர. 4, 88.

(இங்கே இச்சையடக்கத்தை உபதேசித்து அதை அநுசரிக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறது).

(6) "எவனொருவன் காதினால் கேட்டும், கையினால் ஸ்பரிசித்தும், கண்ணால் பார்த்தும், வாயினால் உண்டும், மூக்கினால் முகர்ந்தும், சந்தோஷப்படாமலும் விசனப்படாமலும் இருக்கிறானோ, அவனே மனிதன்; அவனே இந்திரியங்களைஜெயித்தவனாவான்"—மனு. பிர. 2, 98.

(7) "ஆனால், சகல இந்திரியங்களிலும், ஒரு இந்திரியம் தவறினாலோ, அதனால், எப்படி ஒரு தோல் பையிலுள்ள ஒரு தொண்டியின் மூலமாக ஜலமெல்லாம் கீழே போய்விடுகிறதோ, அதேமாதிரி அவன் அறிவே போய்விடும்"—மனு. பிர. 2, 99.

(ஒரு மாணவனுக்கு ஆரம்ப முதற்கொண்டே, விஷய போகங்களில் மனதைச் செலுத்தவொட்டாமல், இச்சையை அடக்கியாளும்படி கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில், கர்ப்பத்தைத் தடுக்கும் முறைகளை மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து வெளிப்படையாக உபதேசிக்கப்படுகிறது. இதனால் அவர்கள் சிற்றின்பத்தில் ஈடுபட்டு, நிர்ப்பயமாய் துர்க்கிருத்தியங்களில் பிரவேசிப்பதற்கு அநுகூலம் உண்டாகிறது).

(8) "எவரிடத்திலிருந்து இக ஞானமும், வேதாத்தியாயனமும் அல்லது பரஞானமும் கற்றுக்கொள்ளுகிறானோ, அவருக்கு முதலில் வந்தனம் செய்யவேண்டும்"—மனு. பிர. 2, 117.

(9) "மூன்று வேதங்களை அத்தியாயனம் செய்தவனாயிருந்தபோதிலும், எல்லாவித ஆகாரங்களைப் புசிப்பவனும், நானாவித வஸ்துக்களை விற்பவனும், துர்நடக்கையுள்ளவனுமாயிருப்பானேல், அவனைவிட, காயத்திரி மட்டும் கற்றறிந்த நன்னடத்தையுள்ள பிராம்மணன் (மாணவன்) மேல்".—மனு. பிர. 2, 118.

(10) "தன்னைவிட மேலானவனோ, மேலதிகாரியோ தன்னருகில் வரும்போது, அவன் படுக்கையின்பேரிலாவது மஞ்சத்தின்பேரிலாவது உட்கார்ந்திருக்கக்கூடாது. அப்படி ஒருவன் உட்கார்ந்திருந்தால் உடனே எழுந்திருந்து, வந்தவரை நமஸ்காரம் செய்யவேண்டியது"—மனு. பிர. 2, 119.

(மேற்சொல்லியவற்றால், வினயமும், பெரியோர்க்கு மரியாதையையும் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது).

11. "வண்டியில் சவாரிசெய்வோர்க்கும், பத்து வயதுள்ள சிறுவர்களுக்கும் வியாதியஸ்தனுக்கும், சுமை தூக்கிக்கொண்டு போகிறவனுக்கும், ஸ்திரீக்கும், ராஜனுக்கும், கல்வி முடிந்து வீட்டிற்குத் திரும்பி வரும் மாணவனுக்கும், மணமகனுக்கும் வழிவிட வேண்டியது"—மனு. பிர. 2, 158.

(இது நன்னடத்தையும், வினயமும் உண்டாவதற்குக் காரணமாயிருப்பதுமன்றி, வயதானவர்கள், நோயால் வருந்துவோர், தொழிலாளிகள், ஸ்திரீகள் இவர்களுக்கு மரியாதையும், ராஜாவிற்குக் கீழ்ப்படிதலும், விசுவாஸமும், பழைய மாணவர்களுக்கும், மணமகன்களுக்கும் மரியாதையும் கற்றுக்கொடுக்கிறது).

(12) "ஸ்நானம்செய்துவிட்டு (வியாக்கியான கர்த்தாக்களில் ஒருவராகிய

கௌட் என்பவர் சொல்லியபடி வேடிக்கைக்காகவன்றி, சுத்தத்திற்காக ஸ்நானம் செய்வது), சுத்தமாய், தேவதைகளுக்கும், ரிஷிகளுக்கும், பிதுர்க்களுக்கும் ஜலத்தைக்கொண்டு தர்ப்பணம் செய்து, அவர்களைத் தொழுது விறகு முதலியவற்றை சேகரிக்கவேண்டும்". — மனு. பிர. 2, 177.

(இங்கே, தேக சுகாதாரமும், தேவ பூஜையும் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது).

(13) "அவன் எப்போதும் ஒண்டியாய்ப் படுத்துறங்கவேண்டும்; அவன் தன் வித்துவை ஒருபோதும் சிந்தக்கூடாது; எவனொருவன் வேண்டுமென்றே தன் வித்துவை வெளியே சிதற விடுகிறானோ, அவன் தன் பிரம்மசரிய விரதத்தை அழிக்கிறவனாவான்".—மனு. பிர. 2, 180.

(14) "ஒரு த்விஜனுக்கு தூக்கத்தில் தன்னை அறியாமலே லிங்கம் ஸ்கலிதமாய் விட்டால், அவன் எழுந்தவுடன் ஸ்நானம் செய்து சூரிய நமஸ்காரம் செய்துவிட்டு, மூன்றுதரம் 'மறுபடியும் எனக்கு வலுவு உண்டாகக்கடவது' என்கிற மந்திரத்தை உச்சரிக்கவேண்டும்".—மனு. பிர. 2, 181.

(இவற்றால் முஷ்டிப்பிரயோகம் தடுக்கப்படுகிறது. தன்னையறியாமல் லிங்க ஸ்கலிதமானால், அதை ஜெபம் முதலியவற்றால் வெல்லும்படி சொல்லப்படுகிறது. நாம் இப்போது மாணவர்களுக்கு எதைக் கற்றுக்கொடுக்க லச்சைப் படுகிறோமோ, அதை நமது முன்னோர்கள் அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்தனர்).

(15) "சூரியன் உதயமாகும்போதும் அஸ்தமிக்கும்போதும் எவன் தூங்கிக் கொண்டிருக்கிறானோ, அவன் அதற்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள தவத்தைச் செய்யானேல், அதிக பாவத்திற்காளாவான்".—மனு. பிர. 2, 221.

('விடியற்காலத்தில் எழுந்திருப்பதனால் ஆரோக்கியம் உண்டாகும்' என்னும் பழமொழிக்கு இது ஒத்திருக்கிறது).

முற்காலத்தில் ஆரோக்கியக் கல்வி எவ்வாறு கற்பிக்கப்பட்டது என்பதை மேற்சொல்லியவை ஒருவாறு குறிக்கும். அடுத்த இதழில் தற்காலத்திய படிப்பின் குறைவுகளை எடுத்துச்சொல்லி, அவற்றைச் சீர்ப்படுத்தும் உபாயங்களையும் உரைப்போம்.

நகரவாஸத்திற்கு வேண்டிய அறிவு

பரமானந்த அஹூஜா, எம்.பி., பி.எஸ்.,
கராச்சி.

" மனிதன் இயற்கையிலேயே நகர வாஸத்திற்குரிய பிராணி "—அரிஸ்டாடல்.

இந்தியாவிலுள்ள அநேக நகரங்களில் மற்ற விஷயங்களில் முன்னேற்றம் அதிகமாயிருந்தபோதிலும், சுகாதாரத் திட்டம் மட்டும் அவ்வளவு மெச்சத்தக்கதாயில்லை. பூலோகத்தில் முன்னேற்றம் அடைந்த நகரங்களில் மேலும் மேலும் முன்னேற்றம் விரைவில் ஓடிக்கொண்டிருக்க, இந்தியாவில் உள்ள பட்டணங்களில் மட்டும் நத்தை மாதிரி நகர்ந்துகொண்டிருக்கிறது. இப்போதுள்ள நிலைமையை தீர விசாரித்துப் பார்த்தால், அதனால் விசனகரமான விஷயங்கள் நமக்குப் புலப்படும். முன்போலவே, பழைய மாதிரியான கட்டிடங்கள் ஒன்றோடொன்று முட்டிக்கொண்டும், இடையில் நெருக்கடியான முட்டுச்சந்துகளும், சந்துகளும் இருந்துகொண்டும், காற்று, வெளிச்சம் இவைகளை அடியோடே தடுத்துக்கொண்டும் இருக்கின்றன. கடைகளிலும் தெருக்களிலும், பழைய காலத்துத் தளங்கள் காணப்படுகின்றன. பார்க்கப்போகிறவன் கால்களில் மேடு பள்ளங்கள் தட்டி, அதிர்ஷ்டவசமாய் ஏதோ சில கேசுகள்தாய் கணுக்கால், பாதம்

இவை ஒடியாமலும், சுளுக்கிக்கொள்ளாமலும் இருக்கின்றன. மேலும் நடுத்தெருக்களிலும் மொஹல்லா சந்துகளிலும் பழைய காலத்துத் திறந்த கக்கூசுகள் இன்னும் இருந்துவருகின்றன. இவைகளைக் கிளறி சுத்தம் செய்யும்போது உண்டாகும் துர்நாற்றம் சகிக்க முடிகிறதில்லை. மொஹல்லா சந்துகளிலும், அதன் வெளிப்புறங்களிலுமுள்ள திறந்த கக்கூசுகளும், மூத்திரம் விடும் இடங்களும், மலக்குவியலும், வீட்டுக்குப்பையும் தோளில் சுமந்துபோகும் குப்பைக்கூடையும், நாள் முழுதும் குப்பையைப் போட்டுக்கொண்டு செல்லும் திறந்த மாட்டு வண்டிகளும் ஆகிய இவைகளில் இருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தம் இராப்பகலும் பார்ப்பவன் மூக்கைத் தொளைத்து விடுகிறது. வீடுகளிலுள்ள ஜன்னல் மூலமாய் வீசி எறியப்படும் வீட்டுக்குப்பையும், குழந்தைகளின் மலம் நிறைந்த சந்தைகளும், வழிப்போக்கன் தலையில் வந்து விழுகின்றன. கால்களை வைத்து நடக்கமுடியாத ரோட்டுப் புழுதி, காற்றுக்குக் கிளம்பி, வழிப்போக்கன் முகம், தலை யாவற்றையும் ரொப்பி விடுகிறது. மிக நன்றியுள்ள ஈக்களோ, கடைகளில் வைத்திருக்கும் ஹல்வாபேரிலும், பழங்களின்பேரிலும், காய் கறிகள்பேரிலும் உட்கார்ந்து அவற்றைத்தின்று ரீங்காரம் பண்ணிக்கொண்டு வாங்குவோனை வரவேற்பழைக்கின்றன. இந்த ஈக்கள் ஹல்வாவுக்கும், குப்பை மேட்டிலுள்ள சாணத்திற்கும் வித்தியாஸமின்றி சமத்துவத்தைப் பாராட்டுகின்றன. இந்த ஹல்வா கடைசியில் ஒரு வழிப்போக்கன் வாயில் வந்து விழும்படி நேரிடுகிறது.

க்ஷயரோகம், மலேரியா ஜுரம் முதலிய வியாதிகள் அநேக ஜனங்களைக் கொள்ளை கொள்ளுகின்றன. க்ஷயரோகத்தினால் மட்டும் வருஷவாரி 400,000 நபர்கள் மாள்கின்றனர். சென்ற ஜனத்தொகை கணக்குகளின்படி இந்தியாவின் மரண விகிதம் 1000-க்கு 24.9. பூலோகத்தில் இதுதான் மிகுந்தது. ஆயுள் பரிமாணமோ 26.91. இங்கிலாந்தில் ஆயுள் பரிமாணம் 55.62. சிசு மரண விகிதம் 1000-க்கு 179. இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸிலும் 66. நியூஜீலண்டில் 32, ஜப்பான் தேசத்தில் 132.

மேற்சொல்லிய குண விசேஷங்கள் நெருக்கடியான பட்டணங்களிலும், நகரங்களிலும், நெருக்கடியான பாதைகளிலும் சாதாரணமாய்க் காணப்படும்.

ஜனங்களும், நகர பரிபாலன வசதிகளும்

ஒரு நகரத்தின் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் இவற்றை விருத்திசெய்து பரி

UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE. COW-DUNG HEAP.

ஆரோக்கியமற்ற தொழுவம், வீட்டுக்குப்பை, சாணம் முதலியன இதில் நிரம்பியுள்ளன.

பாலிப்பதன் பொறுப்பு ஜனங்களுடையதவும், அந்த இடத்து ஆரோக்கிய நகர பரிபாலன அதிகாரிகளுடையதுவுமாகும். சாலைகள், தெருக்கள் இவைகளைச் சரியான நிலையில் வைத்திருப்பதும், கட்டிடங்கள் ஒழுங்காய் ஒரே ரூபமாய் இருப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்வதும், போதுமான சாக்கடைக் கால்கள் கட்டி வைப்பதும், தக்க ஜலாதாரம், ஆகார சப்ளை செய்வதும், மலத்தை ஒழிக்க ஏற்பாடு செய்வதும், தொத்து வியாதிகள் வரவொட்டாமல் தடுத்துக் காப்பாற்றுவதும், நகர பரிபாலன அதிகாரிகளின்கடமையாகும். வீடுகளின் சுகாதாரம், குப்பைக்கூட்டல்,

வீட்டுக்குப்பையைக் கழிக்க ஏற்பாடு செய்தல், தேக சுகாதாரம், பொதுக் கூட்ட சுகாதாரம் இவை முதலியன ஜனங்களின் பழக்க வழக்கங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. வெகுபேர்களுக்கு மிக்க நன்மையை உண்டுபண்ணும் விஷயத்தில், ஜனங்களின் கடமைகளுக்கும் நகர பரிபாலன அதிகாரிகளின் கடமைகளுக்கும் விசேஷமான வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை.

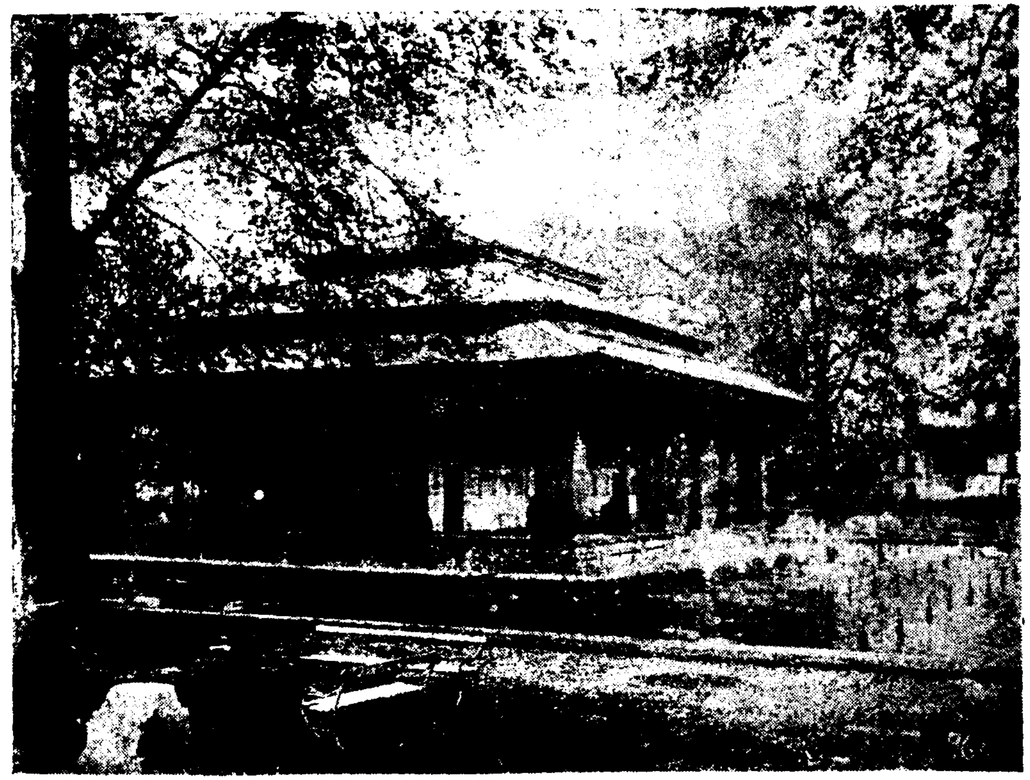
சில இந்திய நகரங்களில் ஏழைகள் வசிக்கும்படியான இடங்களை அபிவிருத்தி செய்வதில் எவ்வளவோ கஷ்டம் இருக்கிறதென்பது எனக்குத் தெரியும். நகரத்திற்கடுத்த சில இடங்களில் ப்ளான்படி கட்டிடங்கள் ஒழுங்காய் கட்டப்படாமலும், சுகாதார விதிகளை அனுசரிக்கப்படாமலும் வீடுகள் தாறுமாறாய்க்கிளம்பியுள்ளன. ஆனால், நகரவாஸத்திற்குரிய அறிவுமட்டும் இருக்கும்பக்ஷத்தில், உள்ளதை விருத்தி செய்வதற்கு சாத்தியமாகும். பணம் ஒரு பக்கமிருக்க, ஜனங்கள், நகர பரிபாலன அதிகாரிகள், இவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தவர்கள் 'ஆகிய யாவரும் நகர பரிபாலனத்திற்குரிய அறிவை விருத்தி செய்துகொண்டு தங்கள் கடமையைச் செலுத்த வேண்டும். சொற்ப காலத்திற்குள் விசேஷமான அபிவிருத்தி ஏற்படாது. ஆனால், மனப்பூர்த்தியாய் ஆரம்பம் செய்தால், குறித்த காலத்திற்குள் மெச்சத்தக்க அபிவிருத்தி ஏற்படும்.

ஜனங்களின் கடமைகளும், நகர பரிபாலன அதிகாரிகளின் கடமைகளும்.

தேகத்தையும் வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்; வீட்டிலுள்ள குப்பை கூளங்கள் யாவையும் ஜன்னல் வழியாய் அடுத்த வீட்டுப் பக்கமாய்ப் போடாமல் ஒரு தகர டப்பா, அல்லது ஒரு சிறிய குப்பைத்தொட்டியில் கொட்டுதல்; தரை, சுவர்கள், ஜன்னல், கதவுகள் இவைகள் மேல் கண்டபடி எச்சில் உமிழாதிருத்தல்; மலத்தை அப்போதைக்கப்போது எடுத்துக்கொண்டு போகும்படி கவனித்தல்; வீட்டில் தோய்த்ததாயிருந்தாலும், சுத்தமான உடையை உடுத்தல்; வீட்டுக்கதவுகள், மூலை முடுக்குகள், ஜன்னல் சந்துகள் இவைகளில் தூசு, சிலந்தி வலை முதலியனவற்றைத் தட்டி சுத்தம் செய்தல்; குழந்தைகளைச் சரியான சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்கும்படி பழக்குதல்; குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் தெருவைக் கக்கூஸாக உபயோகிக்காமல் இருத்தல்; தன்னைப்போலவே அடுத்த வீட்டுக்காரரையும் நினைத்து, அவர்களுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணாமலிருத்தல்; சுவல்பமானதும் போஷணையுள்ளதுமான ஆகாரத்தை உண்ணல்; சுகமான பொதுஜன வாழ்க்கை வாழ்தல் ஆகிய இவைகளும், இன்னும் இங்கு சொல்லாத அநேக விஷயங்களும் ஜனங்கள் அதிக செலவின்றி செய்யக்கூடிய கடமைகள். இக்கடமைகளைச் சரிவரச் செலுத்தும் பக்ஷத்தில் சுகாதாரமும் ஆரோக்கியமும் அபிவிருத்தியடையும்.

நகர பரிபாலன அதிகாரிகள், நகர பரிபாலனத்திற்குரிய அறிவை விருத்தி செய்துகொள்ளும் பக்ஷத்தில் அதுவே நமது எண்ணம் கைகூடுவதற்குக் காரணமாயிருக்கும். ரஸ்தாக்களைச் சரியாய்ச் சீர்ப்படுத்தி, அவற்றிற்கு ஜலம் ஊற்றுவதும், இப்போதுள்ள தளங்களை அப்போதைக்கப்போது துரஸ்து செய்வதும், பணம் கிடைக்கும்போது, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் அவைகளை எடுத்துவிட்டு, நவீன முறைப்படி நல்ல ரோட்டுகள் போடுவதும், இப்போதுள்ள சாக்கடைகளை யோக்கியமான உத்தியோகஸ்தர்களைக்கொண்டு மேற்பார்வை பார்த்து சுகாதாரமான முறையில் வைத்திருப்பதும், விஷமாற்றும் மருந்துகளை துர்விநியோகப்படுத்தாமல், முழுதிலும் உபயோகிப்பதும், செவ்வையாய் மூடப்பட்ட வண்டிகளில் மலம், குப்பை இவைகளை அப்போதைக்கப்போது அப்புறப்படுத்துவதும், ஈக்கள், கொசுக்கள் இவை விருத்தியாகும் இடங்களை அழிப்பதும், நன்றாய் மூடப்படாத பாத்திரங்களில் வைக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள், பலஹாரங்கள், மாமிசங்கள் இவைகளை விற்கவொட்டாமல் தடுப்பதும், சுத்தமான ஜலம், நல்ல ஆகாரம் சப்ளை செய்வதும்,

வியாதியைத் தடுக்கும் முறைகளை அனுசரிப்பதும், கட்டிடம், ஆகாரம், மருந்துகள், துர்க்கந்தம் வீசும் வியாபாரங்கள், பொதுஜனங்களுக்கு அசங்கியை உண்டுபண்ணும் செய்கைகள் ஆகிய இவை விஷயமாக முனிஸிபாலிடியார் செய்துள்ள சட்டங்களையும், உப சட்டங்களையும் நிர்த்தாக்ஷிண்யமாய் வற்புறுத்தல் ஆகிய இவை முதலியன நகர பரிபாலன



ஷா ஜஹான் என்பவரால் உண்டாக்கப்பட்ட ஷாலாமார் என்னும் அழகிய தோட்டங்களும், நீர்வீழ்ச்சிகளும்.

அதிகாரிகள், அதிக பணச்செலவின்றி வரிசெலுத்துவோர்க்குச்செலுத்தக்கூடிய கடமைகளாகும். அவர்கள் ஜனங்களுக்குப் போதித்தும், தெருக்களில் பிரசங்கங்கள் செய்தும், பூதக்கண்ணாடி மூலமாய் படங்களைக் காண்பித்தும், ஆரோக்கியப் பார்வையிடுவோர்களைக் கொண்டு, வீடு வீடாய்ப் பார்வையிடும்படிச் செய்தும், அவர்களுக்கு நகர பரிபாலன அறிவை ஊட்டி, எல்லாருடைய க்ஷேமத்தின் பொருட்டு, சுகமான நகர வாழ்வு வாழ்வதன் பலன்களை எடுத்துரைக்கவேண்டும். அநேக பட்டணங்களின் வெளிப்புறங்களில் கட்டப்படும் கட்டிடங்களும், நகரங்களில் உற்பத்தியாகும் நூதன கட்டிடங்களும் ஒழுங்கின்றியும், டவுன் ப்ளான் முறை தப்பியும், சுகாதார ஏற்பாடுகள் இன்றியும் கண்டபடி கட்டப்படுவதைப் பார்த்தால் விசனகரமாயிருக்கிறது.

ஜன வகுப்பினரைக் காட்டிலும் நகரம் மேலானது.

லோகல் போர்டுகளில் ஜனங்களின் பிரதிநிதிகளாயிருக்கப்பட்டவர்களுக்கு இங்கு ஒரு வார்த்தை. யாருக்குப் பிரதிநிதியாயிருக்கிறார்களோ, அவர்களைப் போலவே இவர்களுக்கும் நகர பரிபாலன விஷயத்தில் நகர பரிபாலன அறிவுவேண்டும். நகரவாசிகளினுடைய ஆரோக்கியத்

தையும், சுகத்தையும் காப்பாற்றுவது அவர்களது கடமை. இக்கடமையைச் சரிவரச் செலுத்தவேண்டுமானால் ஜாதி பேதம், வகுப்பு பேதம் முதலிய விஷயங்களை ஒழித்துவிட்டு, யாவரும் ஒன்றுகூடி ஒரே மனதாய் உழைக்கவேண்டும். சில லோகல்போர்டுகளில் மதச்சண்டைகளும் வகுப்புச் சண்டைகளும் குடிகொண்டு சுய நன்மைக்கோ, அல்லது மதநன்மைக்கோ பாடுபட்டுக்கொண்டு நகர விஷயங்களை மறந்து விடுகின்றனர். ஒரு வகுப்பு அல்லது மதம் இவைகளைக்காட்டிலும் நகரம் மேலானது. நகரத்திற்காக யார் செவ்வையாய் உழைக்கிறார்களோ, அவர்களே தங்கள் வகுப்பினர்க்கும் நன்றாய் உழைப்பவராவார்.

குழந்தைப் பருவத்தில் நகர பரிபாலனத்திற்குரிய அறிவு.

வெகு காலத்திய பழக்க வழக்கங்களை மாற்றுவது கடினம். அதிலும், வெளிக் காற்றையும், புது வெளிச்சத்தையும் நுழையவொட்டாமல் அவரவர்கள் விடுதிகளில் அடைந்துகொண்டிருப்போர்க்கு இன்னும் கடினம். குழந்தைப்பருவத்தில்தான் எல்லா விஷயங்களும் நன்றாய்ப் பதியக்கூடியன. பள்ளிக்கூடத்தில் உபாத்தியாயர்களும், வீட்டில் பெற்றோர்களும் தேக சுகாதாரம், பொதுஜன ஆரோக்கியம், நகர பரிபாலனம் இவைகளில் குழந்தைகளுக்குப் போதித்து, சுய வாழ்க்கை, பொதுஜன வாழ்க்கை இவைகளிலும் அறிவு ஊட்டவேண்டும். நல்ல நகர பரிபாலன ஞானத்தின் விதை குழந்தைப் பருவத்தில்தான் விதைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் அது நன்றாய் உயர்ந்த நகரவாசியாக வளரும். 'ரிபப்ளிக்கில்' ப்ளேடோ என்பவர் சொல்லியபடி :—

“ஒரு நகரத்தான் மற்றொரு நகரத்தானை வெறுக்கக்கூடாதென்றும், அது பரிசுத்தமானதென்றும் சொல்லி, அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்தால், இம்மாதிரி கற்பனை குழந்தைப்பருவ ஆரம்பத்தில் விரும்பத்தக்கது”.

சாதாரண தொத்து வியாதிகளும், அவைகளைத் தடுக்கும் முறையும்

எ. கே. பட்டாசாரியா, எம்.பி. (கல்கத்தா).
மோரடபாட்.

மைக்ரோப்ஸ் என்று சொல்லப்பட்ட விஷக்கிருமிகள் தேகத்தினுட் புகுவதால் சில வியாதிகள் உண்டாகின்றன. விதம் விதமான விஷக்கிருமிகள் விதம்விதமான குறிகளைக் காண்பிக்கின்றன. இந்த வியாதிகள்தாம் தொத்து வியாதிகள். இவை நேரிடையாகவோ, மற்றொருவர் மூலமாகவோ தொத்தக்கூடியன. இந்த வியாதிகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றால் ஒரே காலத்தில் ஒரே இடத்தில் அநேக நபர்கள் வருந்தினால் அதற்குக் ‘கொள்ளை நோய்’ என்று பெயர். நமது நாட்டில் உற்பத்தியாகும் சாதாரண கொள்ளை நோய்களாவன; பெரியம்மை, நீர்க்கொள்ளுவான், மஹம்மாரி, டிப்தீரியா, இன்புளுயன்ஜா, சின்னம்மை, கக்குவான், காலரா, டைபாய்டு ஜுரம், க்ஷய ரோகம் முதலியன. தொத்துண்டாகும் விதம், நேருக்கு நேர் சம்பந்தப்படுதலும் அல்லது காற்று, ஜலம், ஆகாரம், பானம் இவைகளின் மூலமாய் உண்டாவதும்.

ஒரு விஷக்கிருமி தேகத்தினுட்புகும்போது, அதற்கும், தேகத்தினுள்ளேயிருக்கும் அதை எதிர்த்துப் பாதுகாக்கும் யந்திரத்திற்கும் ஒரு பெருத்த போராட்டம் ஏற்படுகிறது. தேகத்தினுள்ள எதிர்க்கும் சக்தியானது விஷக்கிருமிகளை ஜெயிக்கத் தவறினால், அந்த நபர் நோய்ப்படுகிறான்.

ஆனதுபற்றி, வியாதியானது ஒருபக்கம் தேகத்தினுள்ளே நுழையும் விஷக்கிருமி

களின் உக்கிரத்தையும், மற்றோர் பக்கம் தேகத்தின் எதிர்க்கும் சக்தியையும் பொருந்தியிருக்கிறது. தேகத்தைப் பல ஹீனப் படுத்தும்படியான நிலைமைகள் அதாவது, பட்டினி கிடத்தல், களைப்பு, போஷணைக்குறைவு, ஜலதோஷம் முதலியன இக்கிருமிகள் சுலபமாக நுழைவதற்குக் காரணமாகின்றன. தொத்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டவுடனே, வியாதிக் குறிகள் உண்டாவதில்லை. தொத்துசம்பந்தம் ஏற்படுவதற்கும் வியாதிக்குறிகள் காண்பதற்கும் இடையில் (அதாவது, விஷக்கிருமிக்கும், பாதுகாக்கும் யந்திரத்திற்கும் சண்டை நடக்கும் சமயத்தில்) உள்ள காலத்திற்கு இன்குபேஷன் காலம் என்று பெயர். இந்தக் காலம் அந்தந்த தொத்து வியாதிக்குத் தக்கபடி மாறும். இந்த தொத்து வியாதிகளுக்கு சில தடைமுறைகள் உண்டு :—

(1) நோயாளியை ஒதுக்கிவைத்தல்.—நோயாளியை ஆரோக்கியமான நபர்களை விட்டுப் பிரித்து ஒதுக்கிவைக்கும் பக்ஷத்தில் வியாதி பரவாது. கூடுமானால் வியாதியஸ்தனை தொத்து வியாதிகளை ஒதுக்கி வைக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய் விட்டுவிட வேண்டும். வியாதியஸ்தனுக்குச் சிசுருஷை செய்பவரோ, நர்ஸோ தன்னை வியாதி தொத்தவொட்டாதபடி பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.

(2) அறிவிப்பு.—ஒரு தொத்து வியாதி கண்டவுடனே, அதை பொது ஆரோக்கிய அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவேண்டும். அதனால் அந்தவியாதிகொள்ளைநோயாகப் பரவுவதற்கு ஹேதுவிராது. ஏனெனில், அதிகாரிகள் அதற்குத் தக்க தடைமுறைகள் தக்ஷணமே எடுத்துக்கொள்வார்கள். இதைச் செய்யத்தவறினால், கடுமையான கொள்ளை நோய் கண்டு அதைப் பிறகு அடக்க முடியாமற் போகும்.

(3) அம்மை குத்துதல்.—சிலதொத்து வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு இது ஒரு திருப்திகரமான முறை. உதாரணமாக, காலாகாலத்தில் அம்மை குத்தியோ, மறு அம்மை குத்தியோ இருந்தால் பெரியம்மையை வரவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

டிப்தீரியா, மஹம்மாரி, காலரா, டைபாய்டு முதலிய வியாதிகளை காலத்தில் இனாகுலேஷன் செய்து தடுக்கலாம்.

(4) தொத்து வியாதியை மாற்றல்.—நோயாளி உபயோகப்படுத்தியிருந்த படுக்கை, உடை, பாத்திரங்கள் முதலியவற்றையும், அவன் இருந்த அறை, அதிலுள்ள மேஜை, நாற்காலி முதலிய சாமான்களையும் விஷமாற்று மருந்து போட்டு சுத்தம் செய்தால் வியாதியைப் பரவவொட்டாமல் தடுக்கலாம்.

நோயாளியின் மல ஜலங்களையும், சிசுருஷை செய்வோர், நர்ஸுகள், இவர்களின் கைகளையும் சரியாய் விஷமாற்றும் மருந்தால் சுத்தம் செய்வது அவசியம்.

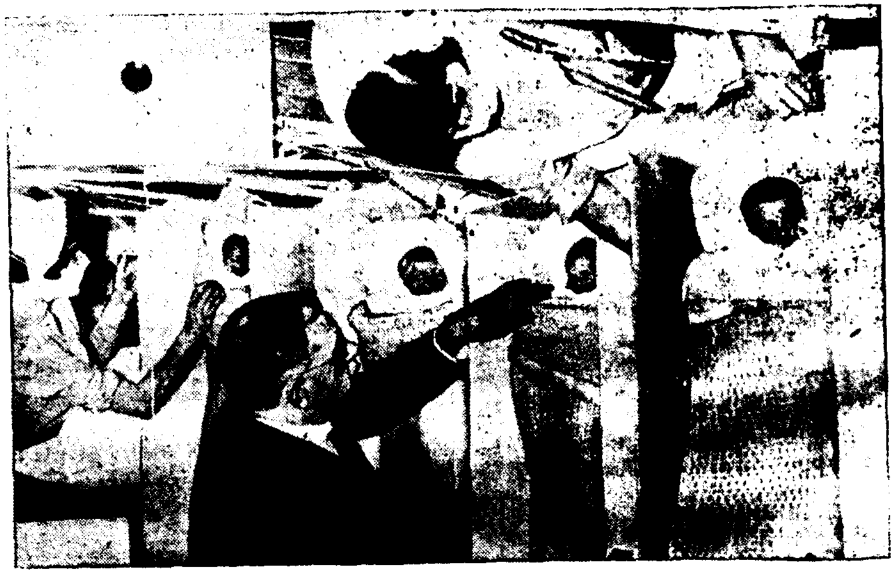
(5) நோயாளியுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களை ஒதுக்கி வைத்தல்.—வியாதி பரவாமல் இருப்பதற்கு, தொத்துவியாதியுள்ளவனை தனியாக ஒதுக்கி வைக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். தொத்துவியாதியுள்ளவர்களுடன் கலந்தவர்களையும், அவனிருந்த அறையில் இருந்தவர்களையும், அல்லது அவனுடன் படுத்துறங்கினவர்களையும் அதேமாதிரி ஒதுக்கிவைக்கவேண்டும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பாதுகாப்பு

டாக்டர் எஸ். பி. ராய் சௌத்திரி, எல்.எம்.எப். (வங்கா.),
மாஜி ஹவுஸ் பிஸிஷன், கல்கத்தா மெடிகல் ஸ்கூல் ஆஸ்பத்திரி, மெடிகல் ஆபீஸர்
ஆர். டி. ராஜ் டிஸ்பென்ஸரி, பைஹார், (முஜபர்ஜர்).

நாட்டுப்புறங்களில், நமக்குப்பின்வரும் சந்ததியாரைப் பிரசவிக்கும் தாய்மார்களை முழுதிலும் அசட்டை செய்யப்படுகிறது. இது வேண்டுமென்று செய்கிறதில்லை. இதற்குக் காரணம் ஏழ்மைத்தனமும், இது விஷயமாகப் போதிய அறிவில்லாமையும், மூடத்தனமுமேயாம். பொது ஜன சமூகத்தில் அநேகவித குறைகள் இருக்கின்றன. முதலாவது, மத்திய வகுப்பு ஜனங்கள், படிப்பில்லாத ஜனங்கள் இவர்கள் அனுசரிக்கும் பர்டா பழக்கம், பெருத்த ஜனசமூகக் கேடுகளில் ஒன்று. இந்தப் பர்டா பழக்கமே அநேக இளம் தாய்மார்களும், புஷ்டியான குழந்தைகளும் இறப்பதற்குக் காரணமாயிருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் டாக்டரை ஒருவரும் கலந்து யோசிக்கிறதில்லை என்று தெரிகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ள தாய்மார்களுக்கு யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது. ஆனால், ஆரோக்கியமற்ற தாய்மார்களோ, அதிக சங்கடப்படவேண்டும். பிரஸவிக்கும் சிறு பெண்கள் சரியான வைத்திய ஒத்தாசையும் சிகிச்சையும் இராததால், இறக்க நேரிடுகிறது. அந்தோ! என்ன பரிதாபம்! கர்ப்பிணிகளுக்கு யாதொரு சிகிச்சையும் செய்யக்கூடாதென்று ஆக்ஷேபிக்கும் வகை கெட்ட கிழவிகளுக்கு எத்தனையோ தரம் வைத்தியராகிய நான் போராடியிருக்கிறேன். ஆனாலும், இது போதாது. இதற்குத் தக்க பிரசாரம் வேண்டும். தக்க திருஷ்டாந்தங்கள் காண்பிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தாலுகாவிலும், ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். இங்கே பூதக்கண்ணாடி படங்களாலும், பிரசங்கங்களாலும், துண்



இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஐன்ஸ்பரியில் மைல்ஸ் என்னும் மாது நான்கு குழந்தைகளைப் பெற்றனள். அவைகள் இப்போது டாக்டர் ஹாரிஸன் என்பவரால் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது.

டுப் பத்திரிகைகளாலும் பொதுஜனங்களுக்குக் கற்பிக்க ஒருவர் நியமிக்கப்படவேண்டும். ஆரோக்கிய அதிகாரிகள் இது விஷயத்தில் உதவி புரியவேண்டும். இந்த ஸ்தாபனத்திற்கு உதவிபுரிய உதார குணமும், பொது நன்மையில் ஈடுபடுபவர்களும் முன் வரவேண்டும். ஒவ்வொரு இடத்திலும் குழந்தைக் காக்ஷிக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அங்கே கர்ப்பிணிகளைப் பாதுகாக்கும் ஆவசியகத்தை நிரூபித்துக் காண்பிக்க வேண்டும்.

இது ஒரு விஸ்தாரமான விஷயம். கொஞ்ச இடத்தில் இதைக்குறித்து விஸ்தரித்து எழுதுவது கடினம். ஆனால், இதைக் குறித்து அடிக்கடி நமது வாசகர்களுக்குப் பின்னால் எடுத்துரைப்போம்.

மேற்கொண்டு எழுதுமுன், நான் சொல்லும் விஷயத்தைக் குறித்துக் கொஞ்சம் விவரித்துச் சொல்லுவோம். கர்ப்ப காலத்தை அசட்டை செய்யக்கூடாது. இதைக் குறித்து ஒவ்வொரு குடும்பத்தாரும் தீர்க்கமாய் யோசனை செய்யவேண்டியது. கர்ப்பம் என்பது ஒரு வியாதியல்ல. இது இயற்கையானது. தேகத் தொழிலில் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு முறை. தனது தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் சிசு வளருவதற்கு அதாவது, எலும்பு, சதை, நரம்பு, இரத்தம் இவைகள் உண்டாவதற்கு சுண்ணாம்பு, ஸோடியம், பொடாஷியம், இரும்பு, உப்புக்கள் முதலியன தேவை என்பது ஒவ்வொரு கர்ப்பிணிக்கும் தெரியும்.

இம்மாதிரி பத்துமாத காலம் கர்ப்பப் பையில் சிசு வளரும். அதற்குப்பிறகு அது ஜனித்து குடும்பத்தாருக்கு சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி, குழந்தை நன்றாய் வளருவதற்குத் தாய் தான் ஜவாப்தாரி. தாய் ஆரோக்கியமுள்ளவளாய் இருந்து, வியாதியால் பீடிக்கப்படாதவளாய் இருந்தால், குழந்தையும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும், அதற்கு வியாதி இராது. அது மரித்துப் பிறக்காது. ஆனதுபற்றி, குடும்பத்தில் பொறுப்புள்ள ஒவ்வொருவரும் கர்ப்பிணியைப்பற்றி வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

பின் சொல்லிய புத்திமதிப்படி அனுசரித்து வந்தால், அநேக துரதிர்ஷ்டமுள்ள பெண்கள் அகால மரணம் அடையாமல் உயிர் பிழைத்திருக்கலாம்.

ஆரோக்கியமுள்ள தாயும், குழந்தையும்.

1. குடும்பத்தாருக்கும், கர்ப்பிணிக்கும் எந்த இடத்தில் நம்பிக்கை இருக்கிறதோ, அந்த டாக்டரையோ மருத்துவ ஸ்திரீயையோ, தேர்ச்சிபெற்ற தாதியையோ கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.

2. கர்ப்பம் தரிக்குமுன், தான் எவ்விதம் காலம் கழித்து வந்தாளோ, அதே மாதிரியாகவே கர்ப்பிணி கர்ப்பகாலத்தையும் கழிக்கவேண்டும். அதை மாற்றக் கூடாது.

3. கர்ப்பிணி தன் பற்களைக்குறித்து மிக்க ஜாக்கிரதையுடன் இருக்கவேண்டும். பழுதடைந்த பற்கள் அநேக கொடிய வியாதிகளுக்குக் காரணம் என்று நவீன சாஸ்திரம் முறையிடுகிறது.

4. தனது சதைகள் சுறுசுறுப்புள்ளனவாகவும், வலுவுள்ளனவாகவுமிருக்கும்பொருட்டு, ஏதோ ஒரு தேகப்பயிற்சி செய்துகொண்டு வரவேண்டும். அதனால் பிரசவத்தின்போது கஷ்டமிராது. ஏனெனில், முக்கியமாய் வயிற்றுச் சதைகளுக்குத்தான் அதிக வேலை. ஆனால், அவள் கடூரமான தேகப்பயிற்சி செய்யக்கூடாதென்பதையும் அவள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

5. அவள் தான் வழக்கமாய் உண்ணும் ஆகாரத்தையே புசிக்க வேண்டும். அதிகப்படியாக ஒன்றும் சாப்பிடக் கூடாது. பால், பழங்கள், காய் கறிகள் இவைகளை மிதமாய் உண்ணவேண்டும்.

6. ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியும், தனது குடல்களைச்சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பலமான பேதி மருந்துகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. விளக்கெண்ணெய், லிக்விட் பாரபின் முதலிய சுக பேதி மருந்துகளை வேண்டும்போது எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

7. கர்ப்பிணிகள் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய முக்கியமான மற்றொரு விஷயம் மூத்திரத்தைப்பற்றியே. இது விஷயத்தில் அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். கர்ப்ப ஆரம்பத்தில், மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷிக்க எப்போதாகிலும் ஒரு சமயம் டாக்டரிடம் அனுப்பவேண்டும். கர்ப்ப அந்தியத்தில் மூத்திரத்தை அடிக்கடி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவேண்டும். மூத்திரத்தில் ஏதாகிலும் விபரீதங்கள் இருந்தால், அதை டாக்டருக்கு உடனே தெரிவிக்க வேண்டும்.

8. அவரவர்கள் தேக நிலைமைக்குத் தக்கபடி ஸ்நானம்செய்யவேண்டும். (அப்போதைக்கப்போது கருப்பப்பைக்கு யாதொரு தீங்கும் நேரிடாதபடி மர்ம ஸ்தானத்தை விஷமாற்று மருந்தால் அதிக ஜாக்கிரதையுடன் அலம்பிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.)

9. இறுக்கமான உடை தரிக்கக் கூடாது. உடை இலேசானதாக இருக்க வேண்டும். தேகத்தின் அடிப்பாகம் எப்போதும் சூடாயிருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

10. ஒவ்வொரு கர்ப்பிணியும், தமது ஸ்தன்னியங்களை நன்றாய்ப் பாதுகாக்க வேண்டும். அப்போதைக்கப்போது ஒடிகொலோன் என்னும் மருந்தினால் அலம்பிச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சிசு பிறந்ததும், பாலூட்டுவதற்குத் தகுதியாயிருக்கும்பொருட்டு காம்பை அடிக்கடி இழுத்து விடவேண்டும்.

11. பின் மாதங்களில், கருப்பப்பையிலுள்ள சிசுவைப் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்பதற்கும், அதாவது ஹிருதயத்தின் துடிப்புகளைக் கேட்பதற்கும், இடுப்பை அளவெடுப்பதற்கும், டாக்டரை வரவழைக்க வேண்டும்.

12. சாதாரணமாய், மூன்றும் மாதத்திற்கப்புறம் கணவனையும் மனைவியையும் பிரித்துவைக்க வேண்டும். அதனால் அநேகவித கஷ்டங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

13. கர்ப்பிணிகளின் பந்துக்கள் எப்போதும் அவர்களைச் சுகமாயும் சந்துஷ்டியாயும் வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். எதையும் அவர்கள் அதிக்கிரமித்துச் செய்யாமல் இருக்கும்படி அவர்களைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கர்ப்பிணிகள் தங்களுக்கு ஏதாகிலும் விசேஷமான சம்பவங்கள் பத்து மாதங்களுக்குள் நேரும் பக்ஷத்தில் அதை டாக்டருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். பிரசவமாகிற வரையில் பந்துக்கள் அவர்களை தைரியப்படுத்த வேண்டும்.

மேற்சொல்லிய குறிப்புகள் நமது வாசகர்களுக்கு நான் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இவற்றின்படி நடந்தால் துர் அதிர்ஷ்டமுள்ள அநேக பெண்களும், சிசுக்களும் அகால மரணத்தினின்றும் மீளுவார்கள்.

இந்தியாவானது ஒரு ஏழ்மையான தேசம். தனித்தனியாக ஒத்தாசை செய்ய முடியாது. டாக்டர்கள், உதார குணமுள்ள பொதுஜனங்கள், ஊர் அதிகாரிகள், ஆரோக்கிய உத்தியோகஸ்தர்கள் ஆகிய இவர்கள் யாவரும் தக்க பிரசாரம் செய்தால், அறிவீனமுள்ள ஜனங்களுக்கு வேண்டிய உதவி புரியலாம்.

நல்ல ஆரோக்கியம்—அதை எவ்விதம் நிலையாய் வைத்துக்கொண்டிருப்பது?

கேகேந்திரநாத் டே,

பிஸிகல் கல்சர் ஸ்கூல், கல்கத்தா.

நமது தேகம்

ஒருவன் சுகாதாரமான முறையில் வாழ்ந்து வந்தாலொழிய, ஒருவனுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் கிடைக்காது.

ஒரு ரெயில்வே நீராவி எஞ்சின் ரெயில் பாதையின்மீது வேகமாய் ஓடுகிறதை நாம் எல்லோரும் பார்த்திருக்கிறோம். அது விரைவாயும் சமமாயும் ஓடுகிறதாவென்று நாம் கவனிக்க விரும்புகிறோம். அதை நன்றாய்ப் பாதுகாக்கும் வரையில் அதாவது, அதற்கு எண்ணெய் போட்டு சுத்தம் செய்து, ஜலம் விறகு இவைகளை சப்ளை செய்யும் வரையில் அது தன் வேலையைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும். அதே போல், நமது தேகமும் சமமாயும் பலமாயும் வேலை செய்வதற்கு அதைத் தக்கபடி பாதுகாத்து, அதற்குத்தக்க ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். நாம் ஆரோக்கியத்தை எவ்விதம் மதிக்க வேண்டுமோ, அவ்விதம் மதிக்கிறதில்லை.

அதை ஏதோ ஒரு சாதாரண விஷயமாகப் பாவித்து, அதனுடைய குறை நமக்குத் தெரிந்தாலொழிய, அதைக் குறித்து நாம் கவனிக்கிறதில்லை.

தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு நல்ல காற்று, பரிசுத்தம், பழக்கங்களில் ஒழுங்கு, தக்க ஆகாரம், கிரமமான வியாயாமம் இவைகள் வேண்டும்.

நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவனுக்கும்' அது இல்லாதவனுக்கும் என்ன வித்தியாஸம்? ஆரோக்கியமுள்ளவனின் தேக உறுப்புக்கள் அமைதியாயும் ஒழுங்காயும் வேலை செய்யும். அவை இருப்பதாகவே அவனுக்குத் தெரியாது. அவனுக்கு நல்ல பசி எடுக்கும். ஆகாரத்தின்மேல் ஆசை ஏற்படும்போதுதான் அவனுக்கு இரைப்பை இருக்கிறதென்று தெரிகிறது. அசௌக்கியத்திற்கு முதற்குறி பசியில்லாமையே. நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் சுறுசுறுப்பாயும், தேகப்பயிற்சியில் பிரீதியுள்ளவனுமிருப்பான். அவன் செய்யும் தொழில்களில் புத்தி கூர்மையுள்ளவனும், தனது கைகால்களை உபயோகிப்பதில் உற்சாகமுள்ளவனுமிருப்பான். தேகப்பயிற்சியில் வெறுப்பு ஏற்பட்டால், அதுவே ஆரோக்கியம் குன்றியதற்கு அடையாளம்.

நாம் நமது தேகத்தை நன்றாய் வேலை செய்யும் ஒரு நீராவி எஞ்சினுக்கு ஒப்பிட்டோமல்லவா? ஒரு எஞ்சினீர் அதற்குச் சரியான எரிகருப்பு சப்ளை செய்து அது வேலைசெய்வதற்குப் போதுமானதாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. அது அவருடைய கடமை. அதேமாதிரி, தேகத்திற்கு நல்ல ஆகாரம் போதுமானதாயும், ஒழுங்கான கால இடைகளிலும் கிடைக்க வேண்டியதவசியம்.

நமது முன்னோர்கள் ஒருபோதும் வருந்தாத அநேக வியாதிகளால் நாம் இப்போது வருந்துவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. இதற்குக்காரணம் இன்னதென்று கண்டுபிடிப்பதற்கு அதிகதூரம் போக வேண்டியதில்லை. நமது முன்னோர்கள் நெருக்கடியான பட்டணங்களுக்கு வெளியே சுத்தமான காற்றில் வசித்து வந்தனர். பட்டணங்களிலும் நகரங்களிலுமுள்ள நெருக்கடியான வீடுகளில் உள்ள காற்றில் மிதக்கும் அநேக வியாதிக்கிருமிகளினால் இரத்தம் அசுத்தமாக்கப்படும். இந்த சம்பவம் அக்காலத்தில் நேரிடுவதற்குக் காரணமில்லை. தொழிற்சாலைகளிலும், ஒர்க்ஷாப்புகளிலும் வேலை செய்யும் ஜனங்களைக்காட்டிலும், வெளிக்காற்றில் வசிப்போர் மிக்க ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருப்பதைப் பார்க்கிறோம். நாம் எல்லாரும் அவ்விதம் வெளிக்காற்றில் காலங்கழிக்க முடியாது. ஆனால், நமது வீடுகளில் சுத்தமான காற்று வரும்படி ஏற்பாடு செய்யலாம்.

நல்ல சுத்தமான காற்று சிறந்த விஷமாற்று மருந்துகளில் ஒன்று. அதிலுள்ள பிராண வாயுவானது, கழிவிடைகளை மெதுவாயும், ஆனால், நிச்சயமாயும் அழிப்பதுடன், தேகத்தில் விஷக்கிருமிகள் உற்பத்தியாவதைத் தடுத்து, சில சமயங்களில் விஷக்கிருமிகளையும் கொல்லும்.

அநேக ஜனங்கள், நீங்கள் எவ்வாறு சுவாஸிக்கிறீர்கள் என்று கேட்டால், சிரித்து 'எங்களுக்குத் தெரியாது' என்று சொல்லுவார்கள். ஆனபோதிலும், சரியானபடி சுவாஸிக்கும் முறையைத் தெரிந்துகொண்டு, அதன்படி அப்பியஸிப்பது முக்கியம். சிலர் சுவாஸிக்கும்போது நுரையீரல்களின் மேற்பாகம் மட்டுந்தான் காற்றை ரொப்பிக் கொள்ளுகிறார்கள். அல்லது மேற்பாகம் நடுப்பாகம் இது மட்டும் ரொப்பிக்கொள்ளுகிறார்கள். நுரை

ஜப்பான் தேசத்தைக் குறிப்பிடும் டோக்கியோவில் முதல்தரமான காக்ஷிகளில் ஒன்று. வெளேரென்று பனி நிறைந்ததும், பனைமரங்களுக்குப் பின்னால் காணப்படுவதுமான பிஜி மலை ஷுஜுரா, ஷிஜுகாவிற்கு அருகிலுள்ள முதல்தரமான செம்படவர் கிராமம்.

யீரல்களின் அடிப்பாகம் வரையில் காற்றை ரொப்பிக்கொண்டு சுவாஸிக்கிறதில்லை. இதனால் நுரையீரல்களின் ஒரு பாகம் உபயோகப்படுத்தாமலே போய் விடுகிறது. அதனால் இரத்தம் சரியானபடி சுத்தமாகிறதில்லை.

இது விஷயமாக, சில வியாயாமங்களை இங்கு சொல்லுகிறேன். அவைகளைச் செய்வதற்குப் பத்து நிமிஷங்கள் கூட ஆகாது. ஆனால், ஒழுங்காய் அப்பியஸித்து வந்தால் அதிக அனுகூலம் ஏற்படும் :—

1. **சுவாஸித்தல்.**—இது விஷயத்தில் கொஞ்சம் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு இதை அப்பியாஸம் செய்து வந்தால், நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். நாம் நாசித்துவாரங்கள் மூலமாய்த்தான் சுவாஸிக்க வேண்டும். அதனால் காற்றானது வெப்பமாகி, அதிலுள்ள தூசு, தும்பு இவைகள் வெளித்தள்ளப்பட்டு, நுரையீரற்குட் செல்லும். பிறகு நுரையீரல்களை அடிவரைக்கும் காற்றினால் ரொப்பிக் கொள்ளவேண்டும். இது செய்யும் சரியான வழியாதெனில் : "கைகளை பக்கங்களில் அடிவிலாவெலும்பின்மேல் கெட்டியாய் வைத்துக்கொண்டு, நுரையீரல்களிலுள்ள காற்றை கூடுமானவரையில் முழுதிலும் வெளிப்படுத்திக் காலி செய்து, நாசி மூலமாய் மெதுவாய் காற்றை உள்ளே விடவேண்டியது".

தோட்பட்டைகளைத் தூக்காமல் அது வரையில் முதுகு பக்கம் அவைகளைச் சதுரமாக வைத்திரு. நுரையீரல்கள் நிரம்பினதும், சுவாஸத்தைப் பிடித்துவைத்து 10 வரையில் எண்ணி, பிறகு நாசி மூலமாய் மெதுவாய் நுரையீரல்களிலுள்ள காற்று முழுதும் வெளியே வரும் வரையில் சுவாஸத்தை வெளிவிடு. இம்மாதிரியான வியாயாமம், தினம் படுக்கப்போகு முன்னும், எழுந்த பிறகும் 12 தரம் செய்தால் அது நுரையீரல்களைப் பலப்படுத்துவதுடன், சாதாரணமாய் வரக்கூடிய கொடிய வியாதிகளை எதிர்க்கவும், அதிக வலுவு கொடுக்கவும் செய்யும்.

2. பாதங்களை உயரத்தூக்கு. ஆரம்பத்திலும் முடிவிலும் மெதுவாய் நடந்து, மத்தியில் விரைவாய் ஓடு.

3. உங்கள் பாதங்களை ஒன்றாய்ச்சேர். உனது முழங்கால்களை வளைக்காதே. ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் பாதிதூரம் கீழே இறங்கு.

4. கால்களை நீட்டிக்கொண்டும், புஜங்களை பக்கவாட்டாய் உயர்த்தியும், பாதங்களை தூரவைத்துக்கொண்டும் தரையில் உட்காரு. மாறி மாறி ஒரு பக்கத்தில் இருந்து மற்றொரு பக்கத்திற்கு மார்பைச் சுழற்றும்போது, வலது பாதத்தின் கட்டைவிரலையும், இடது பாதத்தின் கட்டை விரலையும் முறையே இடது கையாலும், வலது கையாலும் தொடு.

6. உனது கைகளை ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் நீட்டி, மல்லார்ந்து படுத்துக் கொண்டு, கைகளாலும், புஜங்களாலும் ஊன்றிக்கொண்டு தேகத்தைத் தூக்கு. மார்பின் பக்கமாய் கால்களை வளைத்துக் கொண்டு, தலைப்பக்கமாய் விரித்து, முழங்காலை நிமிர்த்தியும், கட்டை விரல்களை நீட்டியும் வைத்திரு.

6. மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு கைகளாலும் புஜங்களாலும் ஊன்றிக் கொண்டு மார்பைத் தூக்கு. இப்போது மாற்றி மாற்றி, கால்களை வளைத்து மேல் புறமாக விரைவாய் உதை.

7. இடுப்பின்மேல் கைகளை வைத்துக் கொண்டு, முதுகு பக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். தலை, கால் கட்டை விரல் இவைகளால் ஊன்றிக்கொண்டு, தேகத்தைத் தூக்கி, நெற்றி தரையில் படும் வரையில் கால்களை இழு. இப்போது உன் தலையை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் வலது பக்கமாயும் இடது பக்கமாயும் மாற்றி மாற்றி அசை.

தேன் மருந்தாக உபயோகப்படுதல்

இந்தியாவில் அநேக பாகங்களில் தேனை ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமாக மிகவும் கொண்டாடப்படுகிறது. பழங்களைக் காப்பாற்றவும், பலஹாரங்கள், மிட்டாய்கள் செய்வதற்கும் ஒரு விஷங்கொல்லியாக இதை மதிக்கப்படுகிறது, ஆனால், தேனை முக்கியமாய் ஒரு மருந்தாகவே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. மிகுந்த போஷணைக்குணம் இதற்குண்டு.

சில சமயங்களில், துர்க்கந்தமான ரணங்களின்மேல் தடவுவதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. கட்டிகளையும், உரிந்த தோல்களையும் மூடுவதற்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடுமென்று ஹேல் ஒயிட் என்பவர் சொல்லுகிறார். இதை ஒரு அலங்காரப் பூச்சாகவும் அதாவது, தேகத்தை அழகு செய்வதற்கும் உபயோகப்படுத்தப்படும்.

தேனானது, வாயில் வறட்சியிருந்தால் அதைப் போக்கும். சுலபமாய் விழுங்கச் செய்யும். இருமலுக்குக் கொடுக்கும் மருந்துகளில் இதை எப்போதும் சேர்க்கப்படும். இது ஒரு சுகபேதி மருந்து. பேதியாவதற்குக் குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம். குழந்தையின் தேகத்தில் சூடுபிறக்கும்பொருட்டும், வலுவுண்டாகும்பொருட்டும் இதைக்கொடுப்பதுண்டு.

தொண்டைக்கம்மலைப் போக்கும் பரிகாரங்களில் தேன் ஒன்று. அது சப்தத்தை இனிப்பாகச் செய்யும். துளசி ரஸத்துடன் கலந்து கொடுத்தால், அது இருமல், ஜலதோஷம் இவற்றை நிவர்த்தி செய்யும். சில சமயங்களில் ஜுரம் வருவதற்கு முன் எடுத்துக்கொண்டால், அதை வரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

முகத்தில் பருக்களிருந்தால், அதைச் சொஸ்தம் செய்து, அவற்றை வளரவொட்டாமல் தடுக்கும். கிழ வயதில் தினம் ஒரு அவுன்ஸ் உஷ்ண ஜலத்தில் கலந்து சாப்பிட்டால், அது அதிக வலுவைக்கொடுத்து, அவர்கள் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலில்லாமல் நன்றாய் அவர்களை உழைக்கச்செய்யும். அது ஒரு கார்புடானிக்குமாகும்.

தேகம் மெலிந்து போகும்படியான சகல வியாதிகளிலும் இதைச் சாப்பிட்டால் அனுகூலம் உண்டு. ஏனெனில், இது தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகளில் அதிவிரைவில் நுழைந்து, அவைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கும். இது அதிசீக்கிரத்தில் தேகாரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யும். பசியை விருத்தி செய்வதற்கும், மூளையைக் கூர்மையாக்குவதற்கும், ஒருவனை சுறுசுறுப்பாயும், புத்திசாலித்தனமாயும் செய்வதற்கும் தேனைத் தினம் உபயோகிப்பதனால் பலன் உண்டு.—தி ஜர்னல் ஆப் ஆயுர்வேதா.

மரங்களும், தேச ஆரோக்கியமும் வல்லமையும்

சாட்விக் ட்ரஸ்டு ஆதீனத்தின்கீழ் செய்த ஒரு பிரசங்கத்தில், 'தி மென் ஆப் ட்ரீஸ்' சங்கத்தை ஏற்படுத்தினவராகிய மிஸ்டர் ஸெண்டு பார்ப் பேகர் என்பவர் ஒரு நூதனமான பிரச்சனையைப்பற்றி, தீர்க்க ஆலோசனை செய்யும்படி சொல்லியிருக்கிறார். ஆரம்பத்தில் ஒரு விஷயம் இங்கேசொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, வியாதியின் காரணங்களை நிரூபித்துக் காட்டுவதில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்தபடியால், அவர் ஞாபகார்த்தமாக ஸ்தாபிக்கப்பட்ட இந்த ட்ரஸ்டுக்கு உரியவராகிய சாட்விக் என்பவர், எந்த விதியை நாம் வெல்ல முடியாது என்று இதுகாறும் சொல்லியிருந்தோமோ, அந்த விதியை அதற்குப் பின்னால் இருந்து வேலை செய்தே நாம் தோற்கடிக்கலாம் என்று நிரூபித்திருக்கிறார். மனிதனுடைய ஆரோக்கியமும் வல்லமையும் பெருவாய் மரங்களைப் பொருந்தியது. அதாவது, மரங்களைச் சரியாய்ப் பாதுகாப்பதைப் பொருந்தியது என்று இப்பிரசங்கியின் கோட்பாட்டை அவர் முதலில் ஆமோதித்திருப்பார். பூகோள சாஸ்திரிகள் சொல்லியபடி, மரங்கள் மனிதனுக்கு முன்னே உற்பத்தியாயிருந்தன. ஆனால், இவன் வந்தவுடனே நிர்த்தாக்ஷிணியமாய்க்காடுகளையழித்து, அதனால் சிதோஷ்ணங்கள் சீர்கேடாகி, நிலத்தின் வளம் குறைவுபட்டதுமன்றி, ஜனங்களுக்கு உடனேதாண்பிக்கக்கூடிய தீங்குகளாகிய விறகுக் குறைவும், ஜலக்குறைவும் ஏற்பட்டன. ஆகிலும், பிரசங்கம் செய்தவர் சொல்லியபடி, ஜனங்கள் பண்டைக்கால முதற்கொண்டே, தோப்புகள் வைத்து மரங்களை வளர்த்துவந்தபோதிலும், காடுகளின் நன்மைகளை அவர்கள் மதிக்கவில்லை. அழித்தும், வெட்டியும், கண்டபடி கொளுத்தியும் காடுகளை பாலைவனங்களாகச்செய்து, அதனால் புராதனமாயுள்ள நாகரீகங்களை ஒழித்தனர். ஆசியாவின் விஸ்தாரமான நிலங்களினுடையவும், சினதேசத்திற்கப்பாலுள்ள தேசங்களினுடையவும், மத்திய தரைக் கடலைச் சுற்றியுள்ள செழிப்பான ஜனமடர்ந்த தேசங்களினுடையவும், மேன்மையடைந்த எகிப்து தேசத்தினுடையவும், முன்னே மரங்களடர்ந்தும், செழிப்பாயுமிருந்து, இப்போது சஹாரா முதலிய பாலை வனங்களாகவிருக்கும் ஆப்ரிக்காவினுடையவும் சரித்திரம் இதுவே.

இந்தக் கெடுதலான நடவடிக்கை இன்னும் நடந்துகொண்டிருக்கிறது என்று மிஸ்டர் பேகர் சொன்னார். கோல்டு கோஸ்டுக்கு வடக்கே காடுகளை அழித்த பின்பு, பழையகாலத்துப் பயிரிடும் முறைகளை அனுசரித்துவரும் ஜாதியார், செழிப்புள்ள நூதன இடங்களுக்குச் சென்றனர். அவர்கள் ஏற்படுத்திய பாலைவனங்கள் அவர்கள் பின்னால் தொடர்ந்து, பயிராக்கப்பட்ட நிலத்தை எதிர்த்து விளைவை அழித்து விடுகின்றன. காடுகள் ஒழிந்ததும், அங்குள்ள பிரதானிகள் விவாகம் கூடாதென்று தடுத்து விடுகிறார்கள். அதனால் குலமே நாசமடைந்து போகிறது. பூலோக முழுதிலும் இதே மாதிரியான சம்பவம் நேரிடுகிறது. நைஜீரியாவில், மேற்பார்வை இல்லாததனால், ஆயிரமாயிரம் பவுன்கள் மதிப்புள்ள மஹாகனி மரங்களை வெட்டிக் கொளுத்தி, நிலத்தை விவசாயத்திற்காக தயார் செய்திருக்கின்றனர். ஒரு சுதேசிக்கு உணவு கொடுப்பதற்காக மரங்களை அழித்த செலவு, நன்றாய் உண்பவன் ரிட்ஜ் ஓட்டலில் விசேஷ உணவுக்காகச் செலவழிக்கும் பணத்திற்கு மேலாகிறது. மரங்கள் வியாதியைத் தடுக்கக்கூடியவை என்றும், பிரான்ஸ் தேசத்தில் அநேக பட்டணங்களைச் சுற்றியுள்ள காடுகள் தொத்து வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுத்தனவென்றும், எந்த தேசத்தார், மரங்களைப் பாதுகாக்கிறார்களோ, அந்த தேசத்தார் தமது தேசத்தைப் பாதுகாப்பவரென்றும் பிரசங்கம் செய்பவர் சொன்னார். பிரிட்டனைத்தவிர, வேறு எந்த தேசமும் நாட்டைப் பரிபாலிப்பதில் அவ்வளவு பின்னடைந்ததாயில்லை. "நேர்த்தியான காடுகள், நேர்த்தியான மனிதர்களை உண்டாக்கும்" என்று பிரின்ஸ் ஆப் வேல்ஸ் சொல்லியபடி, காடுகள் விஷயமாக அபிவிருத்தியான கொள்கை இருக்கும்பக்ஷத்தில், வேலையில்லாமல் திண்டாடும் குறைந்தது 25,000 சிறுவர்களுக்காவது அது வேலை கொடுத்து, அவர்களுக்குத் தேகசுகம், ஆத்ம சுகம், ஊக்கம் இவைகளை அளிக்காதா என்று கேட்டார்.—தி மெடிகல் ஓரல்டு.

இரைச்சலின் தொந்தரவு

சில வருஷ காலமாக, தற்காலத்திய வாழ்க்கையில் கடூரமான நோயை உண்டு பண்ணக்கூடியது இரைச்சல் அதிகமாயிருப்பதே. மோடார் வண்டிகளுக்கு ரப்பர் டயர் போட்டிருப்பதனால், தெருச் சத்தம் ஒருவாறு அடங்கியிருக்கிறது என்று சொல்லலாம். ஆனால், கொம்பூதுவதனால் உண்டாகும் இரைச்சல் இன்னும்

அடங்கினபாடாயில்லை. தூங்குகிறவனை எழுப்பாத அவ்வளவு உரத்த சப்தமாயிராதிருந்தாலும், அந்த சப்தமானது நரம்புகளைத் தாக்கி, அதனால் தூக்கம் கெட்டுப்போகிறதென்று அநேகஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். காது நரம்புகளின்மேல் விடாமல் இரைச்சல் படிந்துக்கொண்டே இருந்தால், அது நோயாளியின் நரம்புகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கும். டிராம் வண்டிகள், தெருவில் ஓடும் கார்கள் இவைகள் செய்யும் சப்தங்களுக்கு ஒருவன் பழக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும், நரம்புகள் தேய்ந்து போய், அதனால் பலம் குன்றி, அமைதியான சுற்றுப்புறங்களில் சொஸ்தமாகக்கூடிய வியாதி அதிகரித்து, சொஸ்தமாவது கடினமாய் விடும்.

இரைச்சலுக்கு அனுகூலமாக சில விஷயங்களை எடுத்துச் சொல்லலாம். இங்கிலாந்தில், ஆண்டி - நாய்ஸ் சங்கத்தில் செய்த பிரசங்கத்தில், ஒரு அமைதியான பூலோகத்தைக் காட்டிலும் இரைச்சல் உள்ள பூலோகம் மேலென்று எச். ஜீ. வெல்ஸ் என்பவர் சொன்னார்.

தனது மூளை வேலை செய்வதற்கு லண்டன் தெரு இரைச்சலின் தூண்டுகோல் தனக்குத் தேவை என்று லார்டு ஹோர்டர் என்பவர் சொன்னார். அமைதியான தனது நாட்டுப்புறத்து வாசத்தில் தூங்குவதைக்காட்டிலும் தெரு இரைச்சல் அதிகமாயுள்ள பர்லினில் நன்றாய்த் தூங்கினதாக பிஸ்மார்க் என்பவர் சொன்னார். ஒரு ரயில் வண்டி ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது அநேகர் நன்றாய்த் தூங்கி, அது நிற்கும்போது விழித்துக்கொள்ளுவார்கள். பாவ்லாவ் சொல்லியபடி, சமனோசையான இரைச்சலினால் மயக்க மருந்துபோல தூக்கம் உண்டாகும். அநேக வருஷங்களுக்கு முன், நயகரா நீர்வீழ்ச்சியின்மேல் இருந்த ஒரு பனிக்கட்டி அணையால் நடுராத்திரியில் அந்த வீழ்ச்சியின் சப்தம் நின்றுபோனதும், அந்த நிச்சப்தம் பட்டணத்திலுள்ளோர் யாவரையும் எழுப்பிவிட்டது.

ரயில் எஞ்சினின் சில் என்னும் சப்தம், தீயணைக்கும் எஞ்சினின் 'கீச்' என்னும் சப்தம், போலீஸ்காரர்களின்சப்தம், தொழிற்சாலைகளின் சப்தம் ஆகிய திடீரென எதிர்பாராமல் நின்று நின்று உண்டாகும் இந்த சப்தங்களைக்காட்டிலும், இடைவிடாதுசமனோசையுள்ள லயமான சப்தங்கள் அவ்வளவு கெடுதலானவையல்ல. கோடிக்கணக்கான ஜனங்களுக்கு இம்மாதிரிஓசைகளினால் தினம் அசௌகரியம் உண்டாகிறதுபற்றி, இதை அடக்க சட்டம் பிறப்பிக்கப்படவேண்டும். பொது ஜனங்கள் வெகுகாலமாக இந்த இரைச்சலைச் சகித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதுவிஷயத்தில் பொறுமை கைகூடி வரவில்லை. ஆனதுபற்றி, இதனால் வருந்தும் பொதுஜனங்கள் அனாவசியமான இரைச்சலைத் தடுக்கும்படி ராஜாங்கத்தாரைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

மோடார் கொம்பு ஊதுதல், வண்டிவிசில்கள், கையால் அடிக்கும் கருவிகள், பேபர் விற்போர், வியாபாரிகள் முதலிய இவர்களின் அனாவசியமான இரைச்சல்களைத்தடுக்க பின்லெண்டில் சட்டம் பிறப்பித்ததாக ப்ரிலிங் பாஸ்டர் என்பவர் (காலியர்ஸ்) சொல்லுகிறார்.

பின்லெண்டு வெகுகாலமாக முன்னேற்றத்தில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. மற்ற நாகரீகமுள்ள தேசங்களும் இதைப் பின்பற்றலாம். துருக்கியருக்குச் சம்பந்தப்பட்ட டார்டார் ஜாதியிலிருந்து உற்பத்தியான இந்த பின்லெண்டு தேசத்தார் தங்கள் கீழ்நாட்டுப் பாஷையைப் பேசிக்கொண்டே நாகரீகமுள்ள தேசங்களில் முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கின்றனர்.—குட் ஹெல்த். (அமெரிக்கா).

சமுத்திர ஸ்நானம்

ரண வைத்தியத்தில் சம்பந்தப்பட்ட க்ஷயரோகசிகிச்சையைக்குறித்துயோசிக்கும்போது, சமுத்திர ஸ்நானத்திற்கு உண்மையான உரிமை உண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. சமுத்திர ஸ்நானத்தை முதல் முதல் மருந்தாக உபயோகித்தவர்கள் லெட்ஸம், ரிச்சர்டு ரஸ்ஸல் ஆகிய இருவோரே. (1687-1759). இதில் ரஸல் என்பவருக்கு சமுத்திரஜல ரஸல் என்று சாதாரணமாய் ஒருபெயர் வழங்கி வந்தது. பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில், அநேக வியாதிகளைச்சொஸ்தம் செய்வதற்கு, முக்கியமாய் கோளங்கள், எலும்பு, பூட்டுகள், சர்மம் இவற்றின் க்ஷயரோகத்திற்கு, சமுத்திர ஸ்நானம், சமுத்திர ஜலத்தைக்குடிப்பது நல்ல குணத்தைத் தரக்கூடியன என்பதைக் குறித்து இரண்டுபுஸ்தகங்கள் எழுதியிருக்கிறார். செம்படவர்களுக்குக் கண்டமாலை முதலிய வியாதிகளுண்டாவதில்லையென்றும், அந்த ஸ்திரீகள் அழகான முகமும், நல்ல பற்களும், நல்ல ஈர்களும் உடையவர்களாயிருக்கிறார்களென்றும் அவர் தன் ஆராய்ச்சியினால் கண்டுபிடித்ததாகச் சொல்லியிருக்கிறார். சமுத்திர ஸ்நானத்துடன் சூரிய ஸ்நானமும் சேர்த்தால் இன்னும் விசேஷ குணம் உண்டென்பதை அவர் கவனிக்கவில்லைபோலும். காலம் செல்லச்செல்ல, சமுத்திர ஸ்நானத்தின் மருந்துக்குணம் மறந்துவிடப்பட்டது. லெட்ஸம் என்பவர், ரஸல் எழுதிய புத்தகத்தைப் படித்துப்பார்த்து, சமுத்திர ஸ்நான ஆஸ்பத்திரி ஒன்றை ஸ்தாபித்தனர். இப்போது அதற்கு, 'மார்கேட் ராயல் சமுத்திர ஸ்நான ஆஸ்பத்திரி' என்று பெயர். நெபோலியன் செய்த யுத்தங்களுக்குப்பிறகு ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் க்ஷயரோகத்திற்குச் சிகிச்சையைத் தேடும்போது, பர்க்கில் சமுத்திரக் கரையோரமாக ஒரு ஆஸ்பத்திரி கட்டும்படி நேரிட்டதென்றும், அதன்பிறகு அம்மாதிரி அநேக ஆஸ்பத்திரிகள் உற்பத்தியாயினவென்றும் சர் ஹென்ரி சொன்னார். அவருக்கு குழந்தைப்பருவ முதற்கொண்டே சமுத்திர ஸ்நானத்தில் ஆசையும் அக்கறையுமுண்டு. அவர் கோடைகாலத்து விடுமுறை நாட்களையெல்லாம் சமுத்திரக் கரையோரமாயும், சமுத்திரத்திலும் கழித்ததனாலேயே தனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் ஏற்பட்டதென்று சொன்னார். 1908-ம் ஆண்டில் ஆல்டனில் க்ரிப்பில்ஸ் ஆஸ்பத்திரியை ஸ்தாபித்தபோது, குழந்தைகளுக்குச் சூரியஸ்நான சிகிச்சை ஆரம்பித்தனர். பிறகு, சமுத்திரக் கரையோரமாய் இடம் கிடைத்தபோது, சமுத்திர ஸ்நான சிகிச்சையையும் ஆரம்பித்தனர். ஹேலிங் தீவிலுள்ள சமுத்திரக் கரையோரமாயுள்ள ஸ்தாபனம் அதன் இடத்திற்கும், சீதோஷ்ணத்திற்கும் பேர் போனது. இந்த சிகிச்சையினால் பலனடைவதற்கு அங்கே கொடுக்கப்படும் பலத்த தூண்டுகோலை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு நோயாளிக்கு வலுவு வேண்டும்.

இந்த சக்தி இல்லாதவர்களுக்கு, அவர்கள் தேகத்தைப் பலப்படுத்தி, அதைத் தாங்கச் சக்தி உண்டாகும் வரையில் இத்தூண்டுகோல் கொடுக்கிறதில்லை. நல்ல வலுவுள்ள குழந்தைகள் இத்தூண்டுகோலுக்கு தாக்குப்பிடிக்கிறார்கள். எந்த இடத்தில் வியாதி இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருந்தபோதிலும், நல்ல எதிர்தாக்குள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள். நல்ல ஜீரண சக்தியுள்ளவர்களும், சுகமாயிருந்தவர்களும், குளிர்காற்றில் அடிபட்டவர்களும், இயற்கைத் தூண்டுகோலுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி உள்ளவர்களும் ஆகிய ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் கடற்கரையோரத்தில் ஸ்நான சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ள சக்தியுள்ளவர்கள் என்பது அவருடைய அபிப்பிராயம். சமுத்திர ஸ்நான சிகிச்சையினால் தேகத்திற்கு நல்ல பலன் உண்டு. தசைநார்களில் ஜடுதியில் உண்டாகும் மாறுதல்கள் நோய்ப்பட்ட தசை நார்களையும், ஆரோக்கியமுள்ள தசைநார்களையும் தாக்கிச் சொஸ்தப்படுத்தும் முறையைத் துரிதப்படுத்துகின்றன. சூரியன், கடற்கரைக் காற்று, கடல் ஜலம் இவை யாவும் கூடி, நோயைச் சொஸ்தப்

படுத்த மிக்க உதவியாயிருக்கும். குழந்தைகளுக்கு ஸ்நானத்திற்கு முன்னும் பின்னும் செய்ய வேண்டிய முறைகளைச் சொல்லி, அதனுல் உண்டாகும் அசோரபுசியையும் உல்லாசத்தையும் ஸர்ஹென்றி விவரித்துச் சொல்லியிருக்கிறார்.—பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல், 2-11-33, பக்கம் 1026.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

ஆரோக்கியமும், நல்ல உற்சாகமும்.—நம்பிக்கையும், நல்ல உற்சாகமும் உயிர்க்கு உற்சாகத்தைக் கொடுத்து, ஹிருதயத் துடிப்பைத் துரிதப்படுத்தி, நாம்பின் வேகத்தை அதிகப்படுத்தி, உயிர்க்காதாரமான தொழில்களை எளிதாக்கச் செய்கின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒருவன் விருத்தி செய்யவேண்டியது இவ்விரண்டு விஷயங்களுமே. எப்போதும் சூரியன் பிரகாசிக்கும்படிச் செய்வது நமது கடமையாகும்.

சில சமயங்களில் ஆகாசத்தில் மப்பு இருக்கும். மப்பிற்குப் பின்னுல் எப்போதும் சூரியவெளிச்சமிருக்கும். வெளியே இருட்டாகவிருந்தபோதிலும், உள்ளே சூரிய வெளிச்சம் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. ஒரு கண்ணுடியைப் பார்த்தால், உன் முகச்சாயை அதில் தெரிகிறது. அநேக கண்ணுடிகளினுள்ள ஒரு அறைக்குள் இருக்கும்போது, அநேகதரம் உன் முகச்சாயை தெரியும்.

நமது முகங்கள் கண்ணுடிகளுக்கு ஒப்பிடலாம். அவர்களுக்கு முன் வரும் சந்தோஷமோ, துக்கமோ அதை முகம் பிரதிபிம்பிக்கும். ஒருவன் விசனகரமான முகத்துடன் வந்தால், அவனுடைய துக்கம் எல்லாரையும் பாதிக்கிறது. மற்றொருவன் உற்சாகத்துடன் வருகிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவனுடைய உற்சாகம் எல்லோருக்கும் பரவுகிறது.

நாம் எப்படி ஒழுங்காயும், நன்னடத்தையோடும் வாழ விரும்புகிறோமோ, அப்படியே உற்சாகமுள்ள எண்ணங்களை எண்ணவேண்டும். இதை ஒரு உரிமையாகவும் கடமையாகவும் கருதவேண்டும்.

—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

காபி, புருஷர்களைக்காட்டிலும், ஸ்திரீகளுக்கு அதிக கெடுதலையை விளைவிக்கிறது.—காபி மனிதர்களைக் காட்டிலும், ஸ்திரீகளை அதிகமாகப்பாதிக்கிறது. மிச்சிகன் சர்வ கலாசாலை மெடிகல் ஸ்கூலைச் சேர்ந்தடாக்டர்கள் காதரீன்ஹோர்ஸ்டும் ஜெ. ராபர்டு வில்சனும் ஆராய்ச்சிகள் செய்துநிரூபித்துகாண்பித்தனர். மேலும், இதை அமெரிக்கன் ஸொஸைட்டி பார் பார்மகாலஜி அண்டு எக்ஸ்பெரிமெண்டல் தியாரபியூடிக்ஸ் (ஸயன்ஸ் சர்வீஸ்) அவர்களுக்கு ரிபோர்டுசெய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஏழு புருஷர்களும், ஏழு ஸ்திரீகளும் ஒரு வாரத்திற்கு ஒருநாள் வீதம் அநேக வாரங்கள் காபி குடிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்தனர். மற்ற ஆறு நாட்களில் காபீன் இல்லாத காபியைக் குடித்து வந்தனர்.

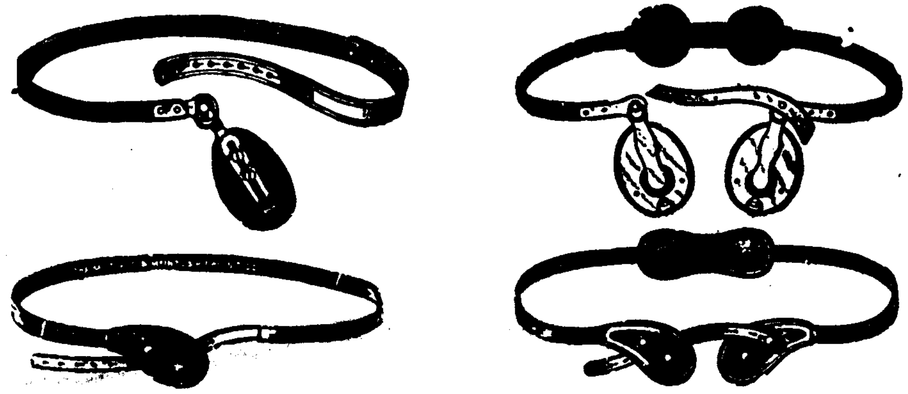
இந்த மருந்துச் சரக்கின் குணத்தை ஆள்காட்டி விரல் நடுக்கத்தை ஜாக்கிரதையாய் அளவெடுத்து நிர்ணயிக்கப்பட்டது. நடுக்கம் அடிக்கடி உண்டாவது மாறவில்லை. ஆகிலும், ஒருதாம் காபி குடித்த பிறகு அநேக மணி காலம் அதன் பாப்பு அதிகமாயிருந்தது. இந்த பலன் உண்டாவதற்கு ஸ்திரீகளைவிட, புருஷர்களுக்கு இரட்டத்தனை காபீன் வேண்டியிருந்தது,

—எல். குட் ஹெல்த், அமெரிக்கா.

209244
E55-211824
N36-13-1-2

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினுல் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

இது உங்களுக்குத் தெரியுமா???

சாஸ்திரோக்தமாய்த் தயாரிக்கப்பட்ட போலிப் பொன் கட்டிகளுக்கு பாரிஸ் பொன் கட்டிகள் என்று பெயர். பாரிஸ் பொன் 1 அவுன்ஸ் கட்டி (2½ தோலா) விலை ரூபா 6. 2 அவுன்ஸ கட்டி விலை ரூபா 10. ஒரு பவுண்டு பொன் ரூபா 72. இந்த பாரிஸ் பொன் கட்டியைச் சுத்தமான பொன்னுடன் கலந்து மலிவாய் நகைகளைத் தயார் செய்துகொள்ளலாம். திராவகத்தைக்கொண்டு பரீக்ஷித்துப் பார்த்தபோதிலும், கலப்பைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது. நாம் திருப்திகாமான உத்தரவாதம் கொடுக்கிறோம். இல்லாவிட்டால், பணத்தை வாபீஸ் செய்து விடுகிறோம். பெருத்த அளவுக்கு ஆர்டர் கொடுக்குமுன், ஒன்று அல்லது இரண்டு அவுன்ஸ் பாரிஸ் பொன்னுக்கு ஆர்டர் செய்து பரீக்ஷித்துப் பார்க்கவும். திருப்திகாமாயிருந்தால், அதிக அளவுக்கு நீங்களே ஆர்டர் கொடுப்பீர்கள்.

கடிதம் இங்கிலீஷிலாவது ப்ரெஞ்சிலாவது எழுதவும்.

எங்கும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஹவுஸ் ஆப் காமர்ஸ்,
8, ஜி. என். ரோட், கவுஹாட்டி.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுகு விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை அ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 2.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

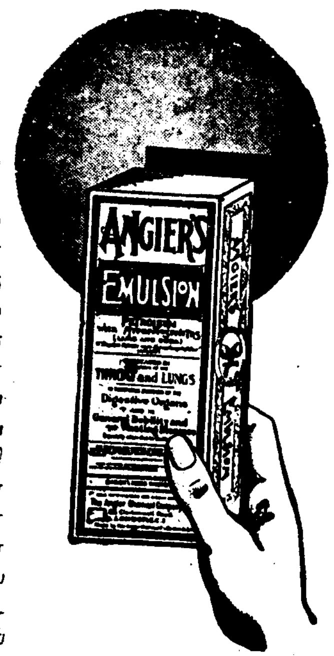
சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

மலேரியா என்டரிக் ஜுரங்களிலிருந்து தேறி வருகிறவர்களுக்கு

மலேரியா ஜுரம் என்டிரிக் ஜுரம் இவைகளிலிருந்து தேறி வருவோருக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் அதிக உபயோகமாக இருக்கும். அதற்குள்ள விஷ நிவாரண சக்தியாலும், குடல் மெம்பிரேன்களில் சமனத்தை உண்டுபண்ணுவதற்கு அதற்குள்ள சக்தியாலும் வியாதிக் குணமாகவிருந்த காலத்தில் சரீரத்தில் வியாபகமடைந்துள்ள விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப் படுத்துவதற்கு அது உதவியாக இருக்கிறது. தவிரவும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களை சரீரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி செய்யும் சக்தியை அது வளர்ப்பதால் ஊட்டந் தரத்தக்க பதார்த்தங்கள் சரீரத்தில் கலந்து, ரத்தம் அதிகரித்து, ரத்தமில்லாமையும், சரீரத்தில் சக்தியில்லாமையும் சீக்கிரம் நிவாரணமாகின்றன.



இந்திய வைத்திய உத்தியோக வர்க்கத்திலிருந்து பென்ஷன் பெற்ற ஒரு கர்னல் சொல்லுவதாவது :

அன்புள்ள ஐயன்மீர்! உஷ்ணதேசத்தில் அதிககாலம் வேலை செய்து வந்ததனால் அடிக்கடி சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு வந்ததிலிருந்து கடுமையான சளிக்கட்டும், அஜீரணக் கோளாறும் ஏற்பட்டு, மனதும் தளர்ச்சியடைந்து போய்விட்டது. ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனனது அபூர்வமான பலனைத் தந்தது. எனக்கு இந்தச் சி[illegible] ள்கள் தோன்றி இரண்டு வருஷகாலமாகி இருந்தது.) சில டோஸ்களிலேயே தெரிய ஆரம்பித்தது. இரண்டு புட்டிகளைச் சாப்பிட்டதில் பூரண சௌக்கி[illegible]மாகிவிட்டது. இப்பொழுது இருமல் இல்லை; நன்றாகச் சாப்பிட்டு நன்றாகத் தூங்[illegible]றன். நரம்புகளில் தளர்ச்சியில்லை. குன்றின்மேல் துப்பாக்கியை எடுத்துக்கொண்டு ஏறவும், ஆற்றுள் மீனைப் பிடிக்கவும் நான் சக்தியுடையவனாக இருக்கிறேன். எனக்கு 60 வயதாகிறது. 24 வருஷம் உத்தியோகத்திலிருந்திருக்கிறேன். இதே உபாதைகளால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வீட்டுக்காரியும் குணமடைந்து விட்டாள். இவ்விதம் குணமடைந்த பலருடைய விவரங்களையும் அறிவிக்கக்கூடும்.

[illegible]ப்பம்)......................எம். பி. வி. எம்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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