

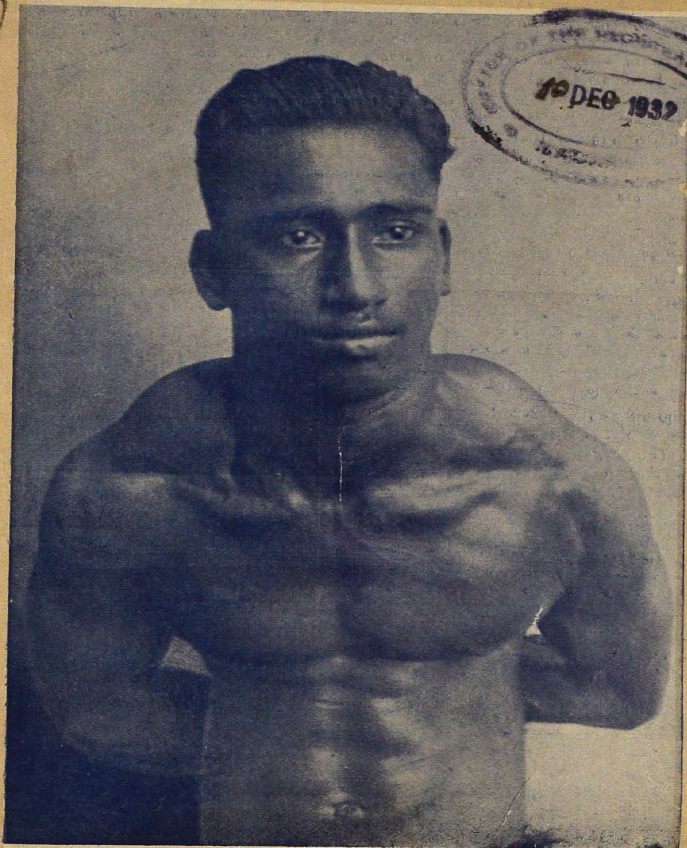
ஆரோக்கியஞ்சூரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

தொழிலர், டாக்டர், யூ. நாமாவர், யூ. கிருஷ்ணாவர், எம். பி. பி. எஸ்



42



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

ஆரோக்கிய தீபிகை, — சில பத்திரிகைகள். அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணசுப்ரமணியன், ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டி வருவதற்குப் பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெப்பங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாட்டைப்பெற்றதென்று இத்திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்விலையைப்பற்றியும் மந்திரியைப்பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களுக்கும் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல சித்யப்படியோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவின யோசனை எழுதியிருக்கிறார்கள். விபரம் சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாக யிருந்தது வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, சன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, கெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நேமிபத்திரன் 19-1-31:—வைத்திய சீபிகைகளால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் விடேளில் முழுவதும் செய்கின்றது. பிரதிமாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அநாவது உணவு போஷிப்பு; நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிக்கன பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் முறைமைகளைப் பற்றித் தரும் நோயாளிகளுக்குச் செய்யவேண்டிய சிச்சுஷணை கார்ப்பணி நடத்தகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மாணேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 106, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31:—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ் (எம். பி. டி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களுக்கும் உடல் சல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகை"ப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டி தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் காட்டுக்கு ரூ. 2-0-0 ம் வெளி காட்டுக்கு ரூ. 2-0-0 ம் தனிப் பிரதி விலை அனு உள் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 3-2-31:—"ஆரோக்கிய தீபிகை" யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையினைத் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ் (எம். பி. டி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு கன்னடம் முதலிய என்னு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது. "ஆரோக்கிய தீபிகை"ப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டி தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் காட்டுக்கு ரூ. 1-8-0 ம் வெளி காட்டுக்கு ரூ. 2-0-0 ம் தனிப் பிரதி விலை அனு உள் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான் கன் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. டி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்ச்சுக்களைப் போதிக்கும் இரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ஆம் ஜனவரி மாதத்துக்கு சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

லோகேசுப்பகாரி:—சென்னையில் பேர் பெற்று விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான டாக்டர் ராமராவை ஆசிரியராகக் கொண்டு ஆரோக்கிய தீபிகையின் போதுவதான முதல் இலக்கில் வரப் பெற்றோம். இதில் மக்கள் உடல் சலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள் வெளியாயிருக்கின்றன. முன்னோர்கள் விதித்த பழைய ஆகார முறைகள் இதில் பதிய முறையில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்தப் பத்திரிகை தமிழ், நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டியென்பது நமது கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், தெலுங்கிலும், கன்னடத்திலும் சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நல்ல மாதப் பத்திரிகைகளை நடத்தி வருகிறார். அதன் வாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து வருகிறார் என்று சொல்ல வேண்டும். நல்ல சுகிதத்தில் அத்திய படைகளுடன் வெளியாகும் இக்கருகையின் வருஷ சந்தா ரூ. 1-8-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை" சென்னை என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்

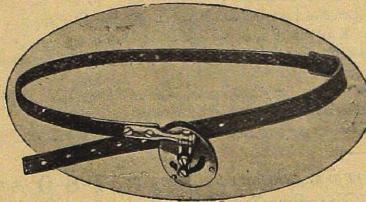
DEC 1932

பக்கம்.

சென்னையில் மாதுருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷணத்தொழில்	...	77
திராட்சா அல்லது கண்ணின் வியாயாமம். ஸ்ரீயோகீத்தரா, இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸ ஸ்தாபனங்ளை ஏற்படுத்தினவர் (1931-ம் ஆஸ் பிப்ரவரியிஸ் இதழ்பக்கம் 63-விருத்து தொடர்ச்சி.)	...	81
ரம்மியமான வாசனைகளும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி எம். டி. 166, ராக்வே, பார்க்வே, ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.	...	83
மலச்சிக்கலை ஒழிக்கும் விதம் எப்படி? டாக்டர் கே. எஸ். நாராயணராஜ், எம். பி. பி. எஸ்., மதராஸ்.	...	84
மர்வொ—க்ஹு, மிஸ்டர் ம்தன்ன ஜாரா. பி. ராய்புரம், மதராஸ்	...	87
ராஜாங்கம்—படித்த இந்தியனும் அவனது ஆரோக்கியமும். மிஸ்டர் செளத்ரி ஜவந்த் லால் டட், எம். ஏ. எல். எஸ். பி. வக்கீல், ஹைகோர்டு அஜ்மீர், மர்வாரா.	...	92
தினத்திற்கு எத்தனைவேளை ஆகாரம்.	...	94
மௌனம்: ஆரோக்கியத்திற்கேர் துணை. அலி ஜமால் அபிண்டி	...	95

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையாற்றப்போதுமென்பதில்லை—அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விலையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போலவேதில் எங்களுக்கு வெருநாள் அனுபோசம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பியிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டாமானாலும் அசப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

ஓத்தை டிரஸ்
தோலினால் செய்
யப்பட்டது, திருப்
பக் கூடாத்தது
ரூ. 6-0-0
வால்கனயிட்
திருப்பக்கடியது.
ரூ. 10-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.
தோலினால்
செய்யப்பட்டது.
ரூ. 10-0-0.
வால்கனயிட்
ரூ. 18-0-0.

குடம் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது செளகரியமாயிருப்பதுடன் படித்தறங்கும்போதும் விபத்துக்கள் யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸ்ஸை படுக்கப் போகும் போது போட்டுக்கொண்டால் அவை செளகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. 6. இரட்டை ரூ. 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், சும்பகோணம்.

சுவாஸ்காசந்வாரணி

ROWJEE'S

ராவஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஓளஷ்தம்.

உபயோகித்ததும் துணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ்காசநோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஓளஷ்தத்தை உபயோகித்த உத்தர கஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிற தென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஓளஷ்தத்தை உபயோகித்ததும் பின்புள்ளியின் சொல்லாணைத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் குரியனைக் கண்ட பணிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஓளஷ்தத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



ஆனந்த விகடன்.

மாதம் இரு முறை வெளிவரும்.

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

சந்தா விபரம்

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

தனிப்பிரதி அணை 2.

தந்தி:—“விகடன்” } “ஆனந்த விகடன்.” ஆபிஸ்,
சென்னை }
டெலிபோன்:—3311.

244, தங்கசாலை வீதி, மதராஸ்.

குடற் கோளாறுகளுக்கு கிசிச்சை செய்வதற்கான பெட்ரோலியம்

குடல் கோளாறுகளுக்கு கிசிச்சை செய்வதில் சுத்தி கரிக்கப்பட்டபெட்ரோலியத்தை எந்த விதத்திலாகிலும் ஒரு விதத்தில் உபயோகப்படுத்துவது தற்காலத்தில் மிகவும் வியாபகமாக விருக்கிறது. தீர்க்க குணத்தைத் தரவேண்டுமானால் பெட்ரோலியமானது எரிச்சல் உண்டு பண்ணுதலும் அசுத்தங்கள் கலக்காததுமாக விருக்க வேண்டும். மேலும் அது எமல்ஷனாக விருக்க வேண்டும். இம்மாதிரி யிருக்கின், குடிமமாக பாகிச்சப்பட்ட பெட்ரோலியத்தின் உண்டைகள் குடலிலுள்ள வஸ்துக்களுடன் தாராளமாய் மிஸ்ரமாகி, குடல் முழு



திலும் விஸ்தாரமாய்ப் பரவும். எவ்வளவு வழுவழுப்பு உண்டாக வேண்டுமோ அவ்வளவு ஏற்பட்டி அந்த எண்ணெய் சமமாக குடலிற் பரவுகிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஸ்பெஷலாக சுத்திகரிக்கப் பட்டதும் சரியான அளவு பசையுள்ளதுமான பெட்ரோலியத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது சரியான எமல்ஷன். பார்வைக்குப் பாலேஃபோல் இருக்கும். போட்ட வுடனே ஜலத்திலாவது மற்ற எத்தத்திரவ பதார்த்தங்களுடனாவது மிஸ்ரமாகக்கூடியது. வாய்க்கு இன்பரமாகவும், உவட்டல் சபாவமுள்ள

வர்களுள் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. தனியாகவாவது இதர மருந்துகளுடன் சேர்த்தாவது கொடுக்கலாம். சாதாரணமாக பெட்ரோலியத்தினால் உவட்டல் ஏற்படக்கூடிய நோயாளிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் கொடுத்தால் அவர்கள் ஒருவித கிரமமின்றி வெறுப்பு தட்டாமல் உட்கொள்ளுகிறார்கள். குடலிலுள்ள விஷத்தைப்போக்கக்கூடிய வேறு மருந்துகள் ஏதாடிலும் கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனுடன் கலந்து கொடுத்தால் மிகவும் ஏற்றதாக விருக்கும்.

“பராயின், பெட்ரோலியம் இவற்றை எமல்ஷனாகவும் வேறு விதமாகவும் உபயோகித்துப் பார்த்ததில், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது நோயாளிக்குத் திருப்தியைத் தரக்கூடியது என்பது என் நீடித்த அனுபோகத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது.”— எம். டி. டி. எஸ். வி. எம். ஏ.

ANGIER'S EMULSION

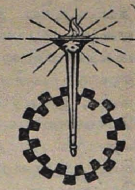
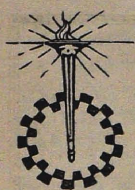
இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் —

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரில், லிமிடெட்

ரௌலெட் பில்டிங் பிரின்ஸ் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்பரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கேமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,



ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்ளூர் ரூ. 1-8-0. வெளநூடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணு 2.

சென்னையில் மாதுருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷணத் தொழில்.

மாதுருத்துவ சிசு சம்ரக்ஷண இயக்கமானது, 1914-ம் ஆண்டில் நடந்தேறிய மகா புத்தத்திரிருந்து உற்பலித்தது. அந்த புத்தத்தின்போது மேனாட்டார், தங்கள் தங்கள் சைன்னியத்தை சேகரிக்கையில், அவற்றள் 100-க்கு 90 பேர்கள் பெரும்பாலும் தடுக்கக்கூடியதான, அநெக பிறவி வியாதிகளினால் வருந்திய படியால், அவர்கள் புத்தத் தொழிலுக்கு லாயக்கலர் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒரு தேசத்திற்கு, அதன் குழந்தைகளை பெருத்த ஆஸ்தியென்னும்முது தொழியைக்கொண்டு, பூலோக முழுதிலுமே, புத்தத்திற்குப் பிறகு, குழந்தைகளின் சம்ரக்ஷணையைக் குறித்துக் கவனிக்கலுற்றது. ஆகிலும், கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவ சமயத்திலும், பிரசவமான பிறகும், குழந்தையின் ஆரோக்கியமானது தாயின்து ஆரோக்கியத்தை முக்கியமாய்ப் பற்றி யிருப்பதால், மாதுருத்துவத்தை சிசு சம்ரக்ஷணையுடன் பிணைக்கப்பட்டது. வெகுதாலம் இந்தியாவின் குழந்தைகளுடையவும், அவர்கள் தாய் மார்களுடையவும் சுகைமத்தையும்

ஆரோக்கியத்தையும் கருதாது அசட்டை செய்துகொண்டிருந்த நமது ராஜாங்கத்தாரும் அப்போது விழித்துக்கொண்டு இந்நாட்டிலும் அகில-இந்தியா செல்ம்ஸ்போர்டு மாதுருத்துவ, சிசு சம்ரக்ஷண ஆதீனத்தின்கீழ், முக்கியமான கார்பொரேஷன்களிலும் முனிஸிபாலிட்டிகளிலும், சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினர். சுமார் 15 விருஷகாலமாக இந்த ஸ்தாபனமானது சென்னையில் நடந்து வருகிறது.

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

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

லேடி சூபரிண்டெண்டு எழுதிய 1930ம் வருஷத்திய வருஷாந்தர ரிப்போர்ட்டிடி, இந்த 13 லேடி டாக்டர்கள் பார்வையிட்ட வீடுகள் 14975. சென்ற வருஷத்தில் அதாவது 1929ல், 12461. ஆரோக்கியப் பார்வையிடும் உத்தியோகஸ்தர்கள் பார்வையிட்டது 1,27,320. 1929 வருஷத்தில் 131,297. இவர்கள் தாக்கல் செய்த கர்ப்பக்கேஸுகள் 11,292. 1929 வருஷத்தில் 10535. இவற்றுள் 8540 பேர்கள் ஸ்தாபனங்களுக்கு வந்து வைத்தியம் செய்துகொண்டனர். இதற்குமுன் வருஷத்தில் இம்மாதிரி வைத்தியம்செய்துகொண்டுபோனவர்கள் 6698. இவர்கள் தவிர, ஸ்திரீகளும் குழந்தைகளும் வைத்தியம் செய்துகொண்ட இலக்கம் 2,02,441. அதற்கு முன் வருஷத்தில் 1,88,329 ஆகும். சராசரி தினசரி வைத்தியத்திற்காக வந்த ஸ்திரீகளும் குழந்தைகளும் 600 பேர்கள். அதற்கு முன் வருஷத்தில் 520 பேர் ஆகும். 126,00 கேஸுகள் பிரசவம் நடத்தப்பட்டன. இவை மொத்த ஜனத்தில் 100க்கு 49 வீகிதம் ஏற்படுகின்றன. சிசு சம்ரக்ஷண உத்தியோகஸ்தர்கள் நடத்திய பிரசவங்கள் முந்திய வருஷங்களைக்காட்டிலும் இவ் வருஷத்தில்தான் அதிகம். மாத்ரு மரணவிகிதமோ முன் வருஷத்தைப்போலவே 100 க்கு 0.49 என்று ஏற்படுகிறது.

சென்னையில் முக்கியமான பிரசவ ஆஸ்பத்திரிகளில் நேரிடும். மரணங்களைக் காட்டிலும் இது வெகு கம்பி.

சிசு மரண விகிதத்தைப் பார்த்தால், இந்த விருஷத்தில் 1000க்கு 157.2 ஆகிறது. அதற்கு முந்திய வருஷத்தில் 171.6. சிசு சம்ரக்ஷண ஏற்பட்டது முதல், இந்த வருஷத்தில்தான் சிசு மரணவிகிதம் அதிகக் குறைவு. “சில வருஷங்களில் சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனத்தின் மரணவிகிதமும், மற்றபடி நகரத்தின் மரணவிகிதமும் ஒரேமாதிரியாகவே இருந்துவருகின்றன. இதனால் மரணத்திற்கு மூலகாரணமான வியாதிகள் ஒன்றென்றே ஏற்படுகின்றன. ஆனால் நகரத்தின் மரணவிகிதம் அதிகம். இந்த ஸ்தாபனத்தின் கணக்கை எடுத்துப் பார்த்தால், ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் 1722 மரணம் அடைந்திருக்கின்றன. அவற்றுள், பிறந்தவை வலுவடின் இராத்தால் 463 சிசுக்கள் முதல் பத்து நாட்களுக்குள் இறந்தன. மீந்ததில், சுவாச ரோகங்களினால் 404, ஜுரத்தினால் 384, குடற் கோளாறுகளினால் 324, நரம்புத் தொகுதியின் வியாதியால் 111, பெரியம்மை 60, ஆகிய இவை முதலிய வியாதிகளால் மரணமடைந்தன. இந்த வருஷத்தில் 717 சிசுக்களுக்கு பால் கொடுக்கப்பட்டது. தினம் சராசரி பால் கொடுத்த சிசுக்கள் 427.15. ஸ்நானம் செய்வித்த சிசுக்கள் மொத்தம் 1,18,824. தினம் சராசரி, 309.45 ஆகிறது.

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

தூண்டுகோலாய் இருக்கலாம். ஆனால் நாளாவட்டத்தில் இந்த இயக்கத்தின் முக்கிய கொள்கையாகிய தடை வைத்தியம் மறந்துபோய்விடக்கூடும். அல்லது அடியோடே அதை கவனிக்காமல் விட்டு விடக்கூடும். அப்போது லேடி டாக்டர்கள் யாவரும் நான் முழுதும் வியாதிஸ்தர்களுக்கு வைத்திய சாலைகளில் சிகிச்சை செய்துகொண்டிருப்பார்களேயொழிய, வீடுவீடாய்ச்சென்று, கர்ப்பஸ்திரீகளைக் கண்டு, அவர்களுக்கு கர்ப்பகாலத்தில் யாதொரு வியாதியும் அணுகவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உபாயங்களையும் மார்க்கங்களையும், போதிப்பதற்கு சாவகாச மில்லாமற் போய்விடும். இந்தவருடத்தில் ரிஜிஸ்தரில் பதிவான கர்ப்பிணிகளின் தொகை 11292. அவற்றுள் 8540 நபர்கள் வயத்திய சாலைகளில் சிகிச்சைசெய்யப்பட்டனர். இந்த வருடாந்தர ரிப்போர்டில் 127-ம் பக்கத்தில் உள்ள ஸ்டேட் மெண்டைப் பார்த்தால், கர்ப்ப வியாதிகளுக்குமட்டும் சிகிச்சை செய்திருப்பதாகத் தெரியவில்லை. சாதாரண வியாதிகளாகிய மலச்சிக்கல், வயிற்றில் நாக்கு பூச்சி, மலேரியா ஜரம் முதலியனவும், இந்த உத்தியோகஸ்தர்கள் சிகிச்சை செய்யத்தக்க விசேஷ விபாதிகளாகிய காசம், கண், காது, தொண்டை நோய்கள், மேகவிபாதி, முண்டை ரோகம் முதலியனவும் இதில் அடங்கியுள்ளன. இந்த மாதாருத்துவ சிசு சமரக்ஷண இயக்கத்தினால் உபயோகமும், பூத்தியைப் பலனும் உண்டென்று நமக்குத் தெரியும். ஆகிலும், அது செய்யவேண்டிய கிரமமான தொழிலைவிட்டு வேறு துறைகளில் மாறக்கூடாதென்பது நமது கோரிக்கை. இப்போது இந்த இயக்கமானது சரியான வழியில் நடைபெறவில்லைவென்று கார்பொரேஷனார் அறிந்து அதை சீர்த்திருத்த ஒரு கமிட்டி ஏற்பாடு செய்ய உத்தேசித்திருப்பதைக் கேட்க நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். இந்த கமிட்டியை எவ்வளவு சீக்கிரம் ஏற்பாடு செய்கிறார்களோ அவ்வளவும் நல்லது. இது விஷயமாக, மாதாருத்துவ, சிசு சமரக்ஷணத்தொழில் எவ்வாறு நடத்தப்பட வேண்டுமென்பதை கார்பொரேஷனுக்கு தெரிவிக்கும்பொருட்டு, லக்ஷட் அண்டு க்ரே அவர்கள் எழுதிய “பப்ளிக் ஹெல்த் அட்மினிஸ்ட்ரேஷன்” என்னும் புத்தகத்திலிருந்து சில சங்கிரகங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

1. குழந்தையின் சமீப சூழ்நிலையானது, அது பிறப்பதற்கு முன்னரே ஆரம்பிக்கப்படவேண்டும். ஆனதுபற்றியே, குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும் போதே அதற்கு சமீபசூழ்நிலை செய்ய வேண்டியது ஆரோக்கிய இலாகாதாரின் முக்கிய கடமையாகும். நகரங்களில் கர்ப்பஸ்திரீ ஆஸ்பத்திரிகள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். அந்த ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு பொது ஆரோக்கிய இலாகாவைச் சேர்ந்த நர்ஸ்கள் கர்ப்பஸ்திரீகளைப் பரிசீலித்து அவர்களுக்கு போதனை செய்ய, அவர்களை அங்கு அனுப்ப வேண்டும்.

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

3. சிறுமிகளுக்குள், ‘சிறு தாய்மார்களின் வகுப்புக்கள்’ என்று ஏற்படுத்தி, ஒரு குடும்பத்தில் சிசு சமரக்ஷண விஷயமாக பெற்றோர்களுக்கு உதவியையும் சிறுமிகளுக்குப் போதிக்கவேண்டும். குழந்தையின் பாதுகாப்பு, கர்ப்பசுகாதாரம் முதலியவற்றை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. சிசு சமரக்ஷணையில் பால் சுப்பையை விருத்தி செய்யவே ஆரோக்கிய இலாகாதாரின் முக்கிய தொழிலாகும். குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் மறக்கடித்து வடனே, அதன் ஆகாரமே அதன் கேஷமத்திற்கு முக்கிய காரணமாகும். சிசுக்களுக்கு அபாயமற்றதும் சுத்தமானதும் கிருமிகள் அதிகமில்லாதிருக்கும்படியான பால் கிடைக்கும் பச்சுத்தில் சிசு மரணவிகிதம் குறைவதற்கு இது

ஒரு முக்கியமான வழியாகும். தாயா னவன் சரியானபடிபாலூட்டுமபொருட்டு அவனுக்குத் தகுந்த போதனை வேண்டும். இல்லாவிடின் பிரயோஜனப்படாது. இந்த போதனையை குடும்ப வைத்தியர் கொடுப்பது உத்தமம். இல்லையெல், ஹெல்த் ஆபீசராவது, ஆரோக்கிய இலாகா நர்ஸாவது, பாலூட்டுவதில் இந் தந்த விதிகளை அனுசரிக்கவேண்டுமென்று தாய்க்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும்.

5. சுகாதாரமும் ஒரு முக்கியமான விஷயம். வீட்டின் சுற்றுப்புக்கங்கள் சுத்தமா யிருக்கவேண்டியதவசிய மென்பதை தாய்மார்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். அதனால் ஈக்கள் உபத்திரவம் இராது. தொத்து வியாதிகள் அணுகா. காற்றோட்டம் செவ்வையாயிருக்கவேண்டுமென்பதையும் போதிக்க வேண்டும். பட்டணங்களில், ஆரோக்கிய இலாகா தார் சுகாதார விஷயத்தைப்பற்றி தாமே நேராக அக்கரை எடுத்துக்கொள்வார்கள். நாட்டுப்புறங்களிலோ தகுந்த போதனையும் துண்டுக்கோலுமிருந்தாலன்றி சுகாதாரம் திருத்தியடையாது.

6. ஆரோக்கிய இலாகாதார் அநேக ஜனசமூக, தர்ம இயக்கங்கள், அதாவது ஆஸ்பத்திரிகள், அநாதைப்பிள்ளைச்சாலைகள், சிசு போஷணச் சாலைகள், கூட்டு தர்மசத்திரங்கள், செஞ்சிலுவைச் சங்கங்கள், ரக்ஷிணிய சேனை ஆஸ்பத்திரிகள் முதலிய ஸ்தாபனங்களை தெரிந்து கொண்டு அங்கங்கே அவர்கள் கையாளும் விசேஷித்த கேஸுகளைச் கவனித்து வர வேண்டும். அம்மாதிரி செய்வதால்,

அநேக சிசுக்களின் உயிர்கள் தப்பும். அவர்களது ஆரோக்கியமும் கெடாமல் இருக்கும்.

சென்னை வாசிகளுக்கு ஒரு வார்த்தை. கார்போரேஷனார், தற்போதிய கொரே மான மாதாரு சிசு மரண விகிதத்தைக் குறைக்க ஏராளமான பணத்தைச் செலவழித்து வருகின்றனர். ஆனதுபற்றி, இது விஷயமாக நகரவாசிகள் செய்ய வேண்டிய கடமை யாதெனில், அவர்கள் தங்களுடைய பண்டைய மூடபத்தியை ஒழித்து படிப்பில்லாத தங்கள் பாட்டிமார்கள் பேச்சைக்கேட்பதையும், அனுபவமில்லாத நாவீத ஸ்திரீகளை மருத்துவம் பார்க்க அழைப்பதையும் விட்டு, நன்றாய்த் தேர்ச்சிபெற்ற, கார்போரேஷனரால் நியமிக்கப்பட்ட லேடி டாக்டர்கள், நர்ஸுகள், மருத்துவ ஸ்திரீகள் இவர்கள் சொற்படி நடந்து, மருத்துவத்திற்கு அவர்களது வரவழைத்து, அதிக பணச் சிலவின்றியும், வெகு லாபகரமாயும் தங்கள் வீட்டிலுள்ள கார்பஸ்திரீகளுக்கு மருத்துவம் செய்து கொள்வதேயாம். இது விஷயத்தில் கார்போரேஷனரூடன் சென்னை ஜனங்கள் ஒற்றுமைக்கும் பகஷத்தில் இந் நகரில்பிறக்கும் பிள்ளைகளைத் திடகாத்திர சரீரமுள்ளவர்களாகஇருந்து, அப்போதைக்கப்போது வரும் தொத்து வியாதிகளுக்கு இரையாகாமல் நீழி காலம் வாழுவர் என்பது தின்னாம். இதனால் நாளடைவில் கார்போரேஷன் சிலவும் குறைந்து அதன் மூலமாய் வரியும் கம்மிப்பட நேரிடும்—டாக்டர் யூ கிருஷ்ணராவ். ஆரோக்கிய தீபகை உதவி ஆசிரியர்.

ஆரோக்கியத்தைப் பற்றாதல்.

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

திராடகா அல்லது கண்ணின் வியாயாமம்.

ஸ்ரீ யோகீந்தரா, இந்தியாவிலும் அமெரிக்காவிலும் யோகாப்பியாஸஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தினவர்.

(1931-ம் ஆண்டு பிப்ரவரி 18-இதழ் பக்கம் 63 லிருந்து தொடர்ச்சி).

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

அநேக யோகாப்பியாஸங்களின் முக்கிய சுருத்துமையே நிலையோம். ஒழுங்காய் சுவாஸம் விடுதலும், கண்களை ஒரு வஸ்துவின்பேரில் நிலை நாட்டி யிருத்தலுமே இதை அடையும் உபாயங்களாகும். நாம் இங்கு கவனிக்கவேண்டிய விஷயமோ நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளினால் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட இவற்றின் பலன்களைப் பற்றியேயாம்.

தேக தத்துவ சாஸ்திரிகள், நிஜமான கண், கண்ணின் நரம்புத் தொகுதியில் இருக்கின்றதென்றும், கண்ணின் கோளத்தில் அல்லவென்றும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். கண்சோளம் கண்ணின் இறுதியேயொழிய வேறல்ல. ஆனதபற்றி, கண் பாதுகாப்பானது, நரம்புத் தொகுதியின், சரியான போஷணையையும், கழிவையும் பொருந்தி நிற்கிறது. இவை இரவியில், கண்ணின் சுகாதாரத்தின் பொருட்டு, வியாயாமம் செய்யதினால் யாதொரு பலனும் கிடைக்காது. ஏனெனில், கண்

ணின் சுகாதாரமானது முக்கியமாய் தேக சம்பந்தப்பட்டது.

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

யத்தின்போதும், குரியாஸ்தமனத்தின் போதும் இதைச் செய்யவேண்டும். சந்திரனைப் பார்ப்பதும் நக்சத்திரங்களைப் பார்ப்பதும் மிகவும் சாதாரணமானவை, கடுகதல்ற்றவை, இரவுகாலத்தில்வானம் தெளிவாகவருக்கும்போது இவ்வியாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும். ஆனால் இரவில் குளிர்காற்று முதலிபன வீசாமல் இருக்கும்படி தேகத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

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

தாம் சாஸ்திரத்தில் ஜெயகிஸ்வயா என்பவரால் சொல்லியிருக்கிறபடி, சில தியானங்கள் மிகவும் உபயோகமுள்ளதும் வலுவுள்ளதுமான கண் அப்பியாஸங்களாகும். மேலும் சாம்பசிமுத்வி முதலிய சில உயர்ந்த அப்பியாஸங்கள் புராதன புஸ்தகங்களிலிருந்து எடுக்கப்பட்டன, ஹடயோக சாஸ்திரத்தில் இவை விஸ்தாரமாய் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. தவிர இவை சாஸ்திரோக்தமானவை. பின் சொல்லிய நான்கு அப்பியாஸங்கள் மிகவும் உபயோகமானவை.

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

நாசியின் முனையை உற்று நோக்கல் என்றர்த்தம்.

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

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

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

இந்த நான்கு யோகாப்பியாஸங்களின் முக்கிய உபயோகம் யாதெனில், கண்கோளத்தை மேலும் கீழும், வலது பக்கத்திலும், இடது பக்கத்திலும் இழக்கும் நான்கு முக்கியமான சதைகளை அப்பியாஸித்து வலுப் படுத்துவதேயாம். இந்த அப்பியாஸங்கள், கண் கோளத்தின் அசைவுகளை ஒழுங்குப்படுத்தி நான்கு சதைகளுக்கும் உள்ள வலுவை சம்பப்படுத்தும்.

ரம்மியமான வாசனைகளும் ஆரோக்கியமும்.

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

வாசனைத் திரவியங்களினால் உண்டாகும் ரம்மியமானமணங்களினால் தேகாரோக்கியத்திற்கு அனுக்லம் உண்டு. ஆதிகாலம் முதற்கொண்டே, இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். புராதன கிரேக்கர் ரம்மியமான மணங்களின் அனுக்லத்தை கண்டறிந்திருந்தனர். அது இல் ஜீரண அவயவங்களுக்கு அனுக்லம் உண்டென்று கருதப்பட்டது. கிரேக்கர் சரித்திரம் எழுதிய அதீனியஸ் என்பவர் சொல்லியபடி, ஒரு காலத்தில், அந்த தேசத்தில் சாப்பிட உட்காரும்போது சுற்றுப்பக்கத்து ஆகாயத்தை மணமாகும் பொருட்டு, தனியாக வாசனைப்பைகள் கட்டிவைப்பது வழக்கம்.

சில நூற்றாண்டுகளுக்குப்பின்னர் இங்கிலீஷ் காரமாகிய ஜான் எவிலீன் என்பவர் லண்டன் நகரத்தை கிருஸ்துவ தேசங்களில் மிகுந்த ஆரோக்கியமுள்ளதும் சுகமானதாயும் ஆக்கும் பொருட்டு ஸ்வீட்ப்ரையர், ரோஜா, மல்லிகை முதலிய புஷ்பச் செடிகளை சுற்றிலும் நமும் படி ஒரு ஆலோசனை சொன்னார். இன்னும் சில காலம் பொருத்தம், ப்ரொபெஸர் கஸ்கெல் ஜாகர் என்பவர் 'டபி' எண்டிக்கங், டர்வீலி' என்னும் ஒரு புஸ்தகம் எழுதினார். இதில், நமது உணர்ச்சிகளில் வாசனையை முகரும் உணர்ச்சிதான் சிலாக்கியமானதென்றும், மூக்கு நரம்பில்தான் ஆத்மா வசிக்கின்றார் என்றும் எழுதி இருக்கிறார். இதனால் வாசனை முகருவதை அக்காலத்தில் மிகவும் கொண்டாடியதாகத் தெரிய வருகிறது.

சில வாசனைகள் தடை மருந்துகளாக உபயோகப்படுகின்றன. லிட்ரேனின் மணம் வியாதிஸ்தனுக்கு எவ்வளவு உபயோகம் என்பது யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். லாவண்டர், ஓடிக்கொலோன், ரோஜா அத்தர் முதலியன, தலைவலியைப்

போக்கி, களைப்படைந்த மூளைக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கக்கூடியன.

ஐரமாயிருக்கும்போது, நரம்புத் தளர்ச்சியைத் தடுக்க சந்தணம் உபயோகப்படுகிறது. தேவதாரு மரத்தால் செய்த கட்டிலின்மேல் படுத்துறங்கினால் அந்த வாசனை பால் தூக்கம்என்போய் விடும். நரம்புத் தளர்ச்சியினால் வருந்துவோர் சில வாசனைத் தைலங்களினால் சுகமடைந்திருக்கின்றனர்.

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

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

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

யத்தை எடுத்துரைத்தேன். அவர்களும் அம்மனத்தை உணர்ந்தனர். தேகாரோக்கியத்திற்கும் மனோஸ்வாசத்திற்கும் வாசனைகளின் வலுவு இவ்வளவென்பதைக் காட்ட இதுவே போதுமான அத்தாட்சி”.

இன்னொரு உதாரணம். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதாவது, முகமும் உப்புக்கள், வாசனை கலந்த நவாச்சாரம் முதலியவற்றை பிரஞ்ஞை தப்பிப்போனவன் மூக்கில் பிடித்தால் உடனே அவனுக்குத் தெளிவுவந்து எழுந்திருக்கிறான். இந்த உத்திருஷ்டமான மருந்தை முதல் முதல் 1930-ம் ஆண்டில் வில்லியம் டி லாபா என்பவர்கண்டுபிடித்தார். அவருடைய மருந்துக்கு ‘கார்மினேடிஸ் ஸ்பிரிட் ஆப் வில்லியஸ்’ என்று பெயரிட்டார். அதில் ஆரம்பத்தில் லவங்கம், கஸ்தூரி, டார்டார் உப்பு, ஸ்பிரிட் ஆப் ஓயன் முதலிய வஸ்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டிருந்தன. ஆனால் இப்போது இது மாறிவிட்டது. ஆகிலும், வாசனைத்திரவியங்கள் இதில் முக்கியமான அம்சங்களாக இருந்து வருகின்றன.

வாசனைகள், தேகத்தின் நானுவித தொழில்களுக்கும் உபயோகமாகவருகின்றன. ரிச்சியூ என்பவருக்கு வாசனைகளின்மேல் அதிக பிரியம். அதனால்

அவர் எப்போதும் தமது ரோஜா தோட்டத்திலேயே காலம் கழித்து வந்தனர். அந்த ரோஜா வாசனையிலே அவருக்கு ஆண்மைத்தன்ம அதிகமாக விரும்பத்தென்று சொல்லியிருக்கிறார். சில புஷ்பங்களுக்கும் புருஷத்துவத்திற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டென்று அநேக வைத்தியர்கள் உதாரண பூர்வமாக உறைத்திருக்கிறார்கள்.

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

மலச்சிக்கலைத் ஒழிக்கும் விதம் எப்படி?

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

மலம் தினம் குடலைவிட்டுக் கழியாமலிருப்பதற்கு மலச்சிக்கல் என்று பெயர். சாதாரணமாய், ஒருவன் தினம் இரு முறை அல்லது குறைந்த பட்சம் ஒரு தரமாவது மலத்தை குடலைவிட்டுக் கழிக்க வேண்டும். மலம் தளர்த்தியாக விருக்க வேண்டும். அளவும் கொஞ்சம் அதிகமாகவிருக்கவேண்டும். மலம் கெட்டியாயிருந்து, கொஞ்சமாகவுமிருந்து, காலம் தப்பியும் வந்தால், அப்போது மலச்சிக்கல்

கல் உண்டென்று சொல்லவேண்டும். அநேகர் நாள் கணக்கில் மலபாடைக்குப் போகாமலே காலம் கழித்து வருகின்றனர். இதுதான் அநேகவிதவியாதிகளுக்கு மூலகாரணம். மூலச்சூடு, பிளப்பு, புண்புணை, முதலிய ஆஸன விபாதிகளுக்குக் காரணம் இதுவே. தவிர, வயிற்றுலவி, அஜீரணம், ஜூரம் இவற்றிற்கு இதுதான் காரணம் என்று நமக்குத் தெரிந்தவிஷயம். இது தவிர, குடலிலுள்ள தங்கிப்போயிருக்க

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

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

இந்த பழக்கத்தை குழந்தைப் பருவமுதற்கொண்டே அனுசரித்து வரவேண்டும். குழந்தையை ஆரம்ப முதற்கொண்டே ஆகாரம் ஆனதும் கொல்லைக்குப் போகப் பிடிக்கவேண்டும். குழந்தை பள்ளிக்குடம் போகும்போது, அது மலபா

தைக்குப் போவதை அசட்டை செய்யாமல் இருக்கும்பொருட்டு, அப்போதைக்கப்போது தாயானவள் அதை விராரித்துக்கவனித்து வரவேண்டும். இதே பழக்கத்தை வயது வந்தபிறகும்கைவிடாமல் அனுசரிக்கவேண்டும். மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு இதுதான் முதல் முதல்கவனிக்கவேண்டிய முறை. காலைபிற் குடிப்பதற்கு முன்னாவது அல்லது பின்னாவது மலப்பாதைக்குப் போக வேண்டும். இதுதான் சரியான காலம். தேகத்தின் தொழில்கள் யாவும் ஒழுங்காய் நடக்கிறபடியால், இன்று காலைபிற் குறித்த நேரத்தில் கொல்லைக்குப் போனால், அதே காலத்தில் நாளைக்கும் கொல்லைக்குப் போக நேரிடும். சந்தர்ப்பம் எவ்வாறு நுந்தபோதிலும், இந்தப் பழக்கத்தை விடக்கூடாது. விட்டால் தேகத்தின் தொழில் தடுமாறிப்போகும். கடியாரம் பழுதாய்விடும். குறித்த காலத்தில் கொல்லைக்குப் போகாததால், குடலில் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. மலச்சிக்கல் உண்டானாலோ, மறுபடியும் இந்தப் பழக்கத்தை கையாள வேண்டுமென்றால் அது கடினம். மலச்சிக்கல் எவனுக்குண்டோ அவன் இயற்கைக்கு விரோதமாக நடக்கக்கூடாது. தினம் கொல்லை யில் உட்கார்ந்து 10 நிமிஷ காலம் கிரமப்பட்டு மலத்தை அன்றும் கழிக்கவேண்டும். கொல்லைக்குப் போகுமுன் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த நீரைக் குடித்தால், இதற்குக் கொஞ்சம் உதவியாயிருக்கும். இதுவும் தவறில்லை, கிளஸரைன் சப்போலிளி அல்லது எளிமது உபயோகிக்கவேண்டும். கொஞ்சம் விடாமல் கிரமப்பட்டால், மலச்சிக்கல் ஒழிந்து தினம் குறித்த காலத்தில் கொல்லைக்குத் தானாகவே வரும்.

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

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

வியாயாமம்—தேகத்தின் சதைகள் வலுவாயிராவிடின், அதற்குத் தக்கபடிவேலை செய்யும் சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. அதேமாதிரியாக, குடலைத்திறப்பதற்கு வேண்டிய சக்தி, குடலின் சதைகள் அடிவயிற்றின் சுவற்றின் சதைகள், குண்டியின் சதைகள் இவைகளுக்கு இராவிடில், மலம் கழிதல் குறைந்துபோகிறது. வியாயாமம் செய்தால், அது இந்த சதைகளை விருத்தி செய்து வலுவாக்கலாம். மலச்சிக்கலை ஒழிப்பதற்கு வியாயாமம் ஒரு தகுந்த முறையாகும். நடத்தல், ஸ்வீடிஷ் முதலிய வியாயாமங்களைச் செய்தல் ஆகிய இவைகள் சதைக்கு வலுவைவகைகொடுக்கும். அடிவயிற்றின் சதைகளைப்பிடித்து விடுதல், எலக்ட்ரிக் கரண்டு கொடுத்தல் முதலியனவும் உபயோகமாக விருக்கும்.

இவை அடிவயிற்றின் சதைகளை வலுக்கச் செய்யும். உட்கார்ந்து வேலை செய்வோர் தாம் மலச்சிக்கலால் அதிகம் வருந்துவார்கள். இவர்களுக்கு வியாயாமம் மிகவும் முக்கியமானது.

பேதி மருந்துகள் :—இவற்றின்மொழியில், மேல் குடலில் உள்ள மலத்தைக் கிழேதள்ளி, நீரை அதில் உறிஞ்சும்படி விடாமற்றப்பேதையாம். ஆனால் இவை மலச்சிக்கலை ஒழிக்கத்தக்க சிகிச்சையன்று. இதன் பிரதிகூலங்கள் (1) வரவர அதிக டோஸ் சாப்பிடவேண்டும். (2) குடல்களை அதிகம் தூண்மெதால் அவை பலஹீனப்பட்டு, எப்போதும் விரிந்திருக்கும் (3) ஜலம், போஷணை பதார்த்தம் இவைகளை இரத்தத்தில் உறிஞ்சுவொட்டாமல் தடுக்கும். ஆனால் குடல்களில் விஷக்கிருமிகள் அதிகம் உற்பத்தியாகும். அடிக்கடி பேதி மருந்துகள் சாப்பிடுவதால், மலச்சிக்கல் அதிகமாகுமே யொழிய குறையாது. ஆனால் லீக்விட் பராபின் என்னும் மருந்து இவ்வாறு உறிஞ்சப்படாதது. அது குடலில் மிச்சத்தை நிரக்கச் செய்யும். மலத்தை தளர்த்துச் செய்யவும் உபயோகப்படும். ஆகாரம், ஜலம் இவை முதலியன குடல்களிலிருந்து உறிஞ்சப்படுவதை இது தடை செய்கிறதில்லை. மலாசயத்தில் கட்டியாயிருக்கும் மலத்தை இளகச் செய்வதற்கு இது உபயோகமானது. இது வாஸ்தவத்தில் ஒரு பேதி மருந்தன்று. ஆனது பற்றி லீக்விட் பராபினையாவது அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட உரிமைவஸ்துக்களையாவது, குடல்களை சுத்தம் செய்ய சாப்பிடலாம். இரவில் படுக்கப் போகும் போது இதை சாப்பிடவேண்டியது.

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

தைகளுக்கு மலச் சிக்கல் உண்டானால், அளவையாவது அதிகப்படுத்தவேண்டும் அல்லது ஆரஞ்சு ரஸமாகவது போட்ட வேண்டும். கொஞ்சம் பாலேடு, மீணெண்ணைப் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்களைக் கொடுத்தாலும், மலம் கழியும். குழற்

தைகளுக்கு, முக்கியமாய் உஷ்ணப் பிரதேசமாகிய இந்தியாவில், அதிக ஜலம் பருகக் கொடுக்கவேண்டும். இதை ஆகாரத்துடனாவது கொடுக்கவேண்டும்; அல்லது ஆகாரத்திற்கிடையிலாவது கொடுக்கவேண்டும்.

ம்ரவொ—கஹு.

மிஸ்டர். ம்தந்ன ஜாரா. பி. ராயபுரம், மதராஸ்.

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



அநேகருக்கு என் மூலம் இன்னதென்றுதெரியாது.

என் மூலம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ரகவியத்திலிருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு எனக்கு கேஷமம். இதனால் நான் விருத்தியடைவேன் என்று நினைக்கிறேன். அநேக வருஷ காலங்களாக, நான் நல்லபடியே வாழ்ந்து வந்திருந்தேன். ஆனால் சிறிது காலமாக எனக்குக் கஷ்டம் வந்து விட்டது. இந்த உஷ்ணப் பிரதேசங்களின்மீது எனக்கு எவ்வளவு பீரீதி! உஷ்ணப் பிரதேசங்களே எனக்குத் திருப்திகரமான வாசஸ்தலம். நான் சம சீதோஷ்ணமுள்ள நாடுகளிலும் குளிர் சீமைகளிலும் வசியேன். அவை எனக்குப் பொருந்தா.

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

உங்களுக்கு கிஜத்தைச்சொல்லவேண்டுமானால், நான் அநேக ஜனங்களைக்

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

நான் மேலே சொல்லி வந்ததைக் கேட்டபிறகும் நீங்கள் என்னை ஒரு துஷ்ட ஜெந்து என்று சொல்ல ஞாயம் உண்டா?

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

என் வர்ணனையைக்கேட்டால் உங்களுக்குச் சிரிப்பு வரலாம். மானிடராகிய உங்களுக்கு டார்வினும், ஹக்ஸ்லியும்,

குரங்கு வம்சஸ்தார் என்று பேர் வைத்தார்கள். நாளாவட்டத்தில் உங்கள் வால்கள் மட்டும் அறந்துபோய்விட்டதாம். உங்கள் முதுகிலுள்ள முள்ளர் தண்டின் கோடியில் இருக்கும் எலும்பானது, பழைய குரங்கு வாலின் புச்சங்கள் என்று சொல்லுகிறார்கள். நானும் உங்களைப்போலவே ஒரு ஜந்துதானே. எனக்குமட்டும் ஏன் வாலிருக்கக் கூடாது? நீங்கள் ஒளித்துவைத்திருக்கிறீர்கள். அதுதான் வித்தியாசம். உங்களுக்கும் பற்கள் உண்டு. அதே மாதிரி எனக்கும் பற்கள் உண்டு, இன்னும் கேட்டால், அவை வெகு கூரான பற்கள். ஒரு வஸ்துவைப் பிடித்தாலோ, அட்டைமாதிரியாய் பிடித்துக்கொள்வோன். விட மாட்டேன். நான் ஒன்றையும் ஒளிக்காமல் வாஸ்தவத்தைச் சொல்லுகிறேன். மானிடர் இரத்தத்தை உறுஞ்சுவதில் தான் எனக்குத் திருப்தி.

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

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

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

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

இப்போது கொஞ்ச தூரம் வந்து ஓரிடத்தில் ஓளிந்துகொண்டிருக்கிறேன். ஒருவன் பாதாசைப்பின்னி வெறுங்காலோடு நடந்து வருகிறான். அல்லது நான் ஓளிந்துகொண்டிருக்கும் இடத்தில் தன் கைகளால் எதையோ நோண்டிக் கொண்டிருக்கிறான்.



அவனுடைய கால்களும் கைகளும் என்னைத் தொகேின்றன. வந்தது கேடு அவனுக்கு! உடனே அவனது சர்மத்தைப் பிடித்து தொத்திக்கொள்ளுகிறேன்.

அவன் சர்மத்தைப் பிப்பிழுண்டுகொஞ்சகாலத்திற் கெல்லாம் அதில் தொனை செய்து, அவனது இரத்தக் குழாய் ஒன்றில் போய் துழைந்து விடுகிறேன். இது ஒரு அதிசயம்! நான் துழைவதற்கு அவனது சர்மத்தில் ஏதாகிலும் வெட்டுக் காயம் இருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை. அல்லது அவன் சர்மம் நொறுபட்டிருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியமும் இல்லை. நல்ல ஆரோக்கியமான சர்மத்தைபும் துளைத்துச் செல்லும்படியான சாமர்த்தியம் எனக்குண்டு. இரத்தத்தில் போய்ச் சேர்ந்தவுடனே, அங்கிருந்து பிரயாணப்பட்டு ஹிருதயத்திற்குள் போய்விடுகிறேன். ஹிருதயமானது அண்டைவீட்டுக்காரனாகிய துறையீரற்குள் இரத்தத்தின் மூலமாய் என்னைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது. துறையீரற்குள் காற்று அடங்கியுள்ள இடங்களில் புறண்டி காற்றுக்குழாய் வழியாய் நகர்ந்து சென்று, கடைசியாக தொண்டையின் பின் பாகத்தில் வந்து தங்கிவிடுகிறேன். அங்கே ஒரு வெள்ளம் வருகிறது. என்னை அப்படியே புறட்டிக்கொண்டு இரைப்பையில் கொண்டு விட்டு விடுகிறது. அங்கு வந்

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



SP

அங்கே என் வாயினால் உள் சுவற்றைப் பற்றிக்கொண்டு தோங்குகிறேன்.

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



SP

அதனால் அந்த மனிதனுடைய இரத்தமானது மெலிந்து, அதன் நிறம் மாறி நீர் மாதிரி வேளேரென்று ஆகி, அவன் சர்மமும் வேளுத்து அவனுக்கு வியாதியை

உண்டாக்கி அவனைப்படுக்கவைத்துவிடுகிறேன்.

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



SP

நான் எவனுடைய தேகத்தில் வசிக்கின்றேனோ, அவன் அடிக்கடி கண்டகஸு மாலங்களையும் தின்ன ஆரம்பிப்பான். ஜீரணிக்க முடியாத வஸ்துக்களாகிய சுண்ணாம்பு, பச்சரிசி, மண், கரி, மயிர், இறகுகள் முதலிய வஸ்துக்களை உண்பான்.

என்னிடம் அகப்பட்டுக்கொண்டவரின் துயரம் சொல்லொணாது. அவர்கள் கால்களில் புண்கள் உண்டாகும். முகம் வீங்கிப்போகும். நான் அவனுக்குள் இருந்த இவ்வளவு கூத்தையும் ஆட்டிவைக்கிறேன் என்று அவனுக்குத் தெரி

யவே தெரியாது. எல்லாம் ஒரு கண் கட்டி வித்தையாயிருக்கும். பார்வைக்கு நோயற்றவனையும் தோன் டுவான். ஆனால் அவனுக்கு வேறு யாதாகிலும் வியாதி சம்பவித்தால், அப்போதுதான் எனக்கு வலுவு அதிகம். அப்போது தான் அவனை ஒரு ஆட்டம் ஆட்டிவைப்பேன். இந்த யூபியில் 100-க்கு 90 பேர்கள் என் வலையில் சிக்கிக்கொண்டவர்களே.

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



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

ஆனால் சில வைத்தியர்கள் என்னை ஒழித்து, இச் சிறுவர்களைக் காப்பாற்றக் கருதி, கடல்களைக் கடந்து வந்திருக்கிறார்கள். சில புட்டி மருந்துகளினால், என்னை வேறொரு அழித்துவிடுகிறார்கள். பிறகு சிறுவர்கள் சொஸ்தமடைந்து புத்திசாலித்தன

மாய் படிக்க துடிக்கின்றனர்.

இதுவையில் நான் சொல்லிவந்ததைக் கேட்டு என்னை இப்போதாகிலும் யாறென்றறிந்தீர்கள்? நான் ஒரு அடிய கரமானவியாதி. நான் ஜனங்களைக் கை பல்வினப்படுத்தி அவர்களுக்கு தரித்திரத்தையும் கஷ்டத்தையும் உண்டு பண்ணுவேன். அவர்களை, காலரா, டைபாய்டு ஜூரம், சீதபேதி, மலச்சிக்கல், காசம் முதலிய வியாதிகள் சுறாவில் தாக்கி அவர்களுக்கு மரணத்தை விளைவிக்கும்.

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

ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களே, பின் சொல்லுவதை ஒரு முடிவுரையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த வியாஸத்தின் தலைப்பெயர், தலை சீமாக மாறி இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றலாம். அது சரியே! ம்ரவொக்ஹூ-ம்தந்ரஜாரா-பி. அவர்களால் எழுதியது என்று வரையப்பட்டிருக்கிறது. சரியாக, அதாவது வலதுகைப் பக்கத்திலிருந்து இடது கைப்பக்கமாக வாசித்துப்பார்த்தால், இது ஹூக்—வொம் (கொக்கிப்புழு)—பி. ராஜநாதம் எழுதியது, என்று படிப்பீர். எல்லோர்க்கும் வந்தனம்!

ராஜாங்கம்—படித்த இந்தியனும் அவனது ஆரோக்கியமும்.

மிஸ்டர் செளத்ரி ஜவந்தலால் டட், எம். ஏ. எல். எஸ். பி. வக்கீல்,
ஹைகோர்டு—அஜ்மீர், மர்வாரா.

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

இது நிபுணர்களுக்கும் மேதாவிசுளுக்குமே காலம். சாதாரண மனிதர்கள் தலைவெடுக்கமுடியாது. நாம் எல்லோரும் போப்போன ரண வைத்தியரோ, சிறந்த டாக்டரோ, நல்ல வக்கீலோ, கிரீத்தி பெற்ற ஏஞ்செளரோ இவர்களைத் தேடி யே நாடுகிறோம். நம்முடைய எண்ணத்தை பூர்த்திசெய்வார்கள் என்கிற நம்பிக்கையைக் கொண்டே அவர்களிடம் செல்லுகிறோம். எவ்வளவு பணம் கேட்டாலும் கொடுக்கத் தயாராயிருக்கிறோம். ஆகையால் எவ்வெருவன் உயர்ந்த பதவிக்கு வரவேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறானோ அவன் ஆரம்பமுதற் கொண்டே கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்ய வேண்டும். இதுமாத்திரமல்ல; அவன் மனதில் அந்த அராசதா குடிகொண்டிருக்கவேண்டும். அவன் பெற்றோரும்

ஆதி முதற் கொண்டே. அதற்கு அஸ்திவாரம்போட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும்.

நல்ல பலன் வேண்டுமென்றால் அதிக முயற்சிவேண்டும். சில பேர்கள் ஐசுவரியவான்களாகப்பிறக்கலாம். சிலருக்கு ஐசுவரியம் கோறாமலே வந்தமையலாம். ஆனால் இத்தகைய சிலரேயாவர். உறுதிப்பாடும் ஊக்கமும் இன்றி ஒரு காரியமும் ஜெயிக்காது. இது வாஸ்தவம். அதிகமாக உழைத்தால் தேசத்திற்கு அதிக சிரமம் ஏற்படுகிறது. அதிக சிரமப்படாமலே, நல்ல பலனையடைவதாயிருந்தால் அது லாபம்தான். இந்தப்பலனையடைந்து, தேசத்தில் இன்னும் பலம் இருந்தால் இது பின்னும் லாபகரம்தான். அம்மாதிரி ஜனங்கள் அடக்கிய தேசம்தான் செழிப்பான தேசம் என்று சொல்லப்படும். ஆனது பற்றியே, தன் குடிகளின் ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் பாதுகாக்கவேண்டியது ராஜ தருமமாகும். ஆரோக்கியமான குடிகள் உள்ள ராஜ்ஜியம்தான் சுகமான ராஜ்ஜியம். ஆரோக்கியமான குடிகள், ஒரு ராஜ்ஜிபத்தில் இருக்கும்படித்தல் அந்த தேசம் மென்மேலும் விருத்தியடையும்.

சாதாரணமாய் படித்த இந்தியனுடைய ஆரோக்கியமானது அதிநுட்பமானது. ஒன்று அல்லது இரண்டு கோணிப்பை தானியத்தை தூக்கிக் கொண்டு ஒருமைல் தூரம் அவனுல் போகமுடியாது. இது மிகைபடச் சொல்வதாகாது. இதில் ஒன்றும் ஆச்சரியமும் இல்லை. எந்தப் பள்ளிக்கூடம் கல்லூரி இவைகளில் வேண்டுமென்றால் போய்ப் பார். அங்கேயபடிக்கும் பிள்ளைகளின் முகம்வெளுத்து, கண்கள் தளர்ந்து, கன்னங்கள் தொங்கிக்கொண்டிருப்பதைப்

பார்க்கலாம். அவன் படிக்கும் அச்சிட்ட புத்தகங்களைப்பார். அவர்கள் செய்யும் வேலையைக் கவனி. கல்லூரியில் அவர்கள் செய்யும் வேலையோ அசாத்தியம். அவர்களின் பெற்றோர், சிநிதரர், பந்துக்கள் இவர்களைப் பார்ப்பதற்கும் கூட அவர்களுக்கு அவகாசமில்லை. பி. ஏ. பரிசுஷ்டுக்குப் படிக்கும் மாணவர்கள் தினம் 12 மணி முதல் 14 மணி நேரம் வரைக்கும் படிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஓய்வு நேரத்திலும், உலாவும்போதும் கூட, பொருள்தூல், சாஸ்திரம், கணிதநூல் இவற்றின் பிரச்சனைகளைக் குறித்து அவர்கள் பேசிக்கொண்டு போவது வழக்கம். படிப்பின் பாட கிரியையோ ஒரே சமமானமாக விரும்புகிறது. கழுண்டையும் குதிரையும் ஒரே லாயத்தில் கட்டி வைக்கிறமாதிரி இருக்கிறது. அது பொருள் சாஸ்திரமானாலும், வைத்திய சாஸ்திரமானாலும் மற்றெந்த சாஸ்திரமானாலும் சரி, இயற்கை முறை எந்தத்துறையில் செல்லுகிறது என்பதைக் கவனிக்கிறதே யில்லை. நான் ஒரு வக்கிலாகப் போக வேண்டியதாயிருந்தால், உயர்ந்த கணித நூல், ரஸாயன சாஸ்திரம், பெண்திக சாஸ்திரம், பூகோளம் முதலியவற்றால் எனக்கு என்ன பிரயோஜனம்? நான் என் மூளையில் சரித்திர தேதிகளையும் விஷயங்களையும் கஷ்டப்பட்டு ஏற்றினதற்கு எனக்கு என்ன லாபம்? இவையாவும் பிரயோஜனமற்றவையென்றே நான் நினைத்திருந்தேன். இப்போது அதற்காக விசனப்படுகிறேன். இவற்றைப் படிக்காவிட்டால் எவ்வளவு சிரமம் மிஞ்சும். சட்டம் படிப்பதற்கு எவ்வளவு பலம் எனக்கு மிகுந்திருக்கும். இந்த வியர்த்தத்திற்கு ஜவாப்தாரியார்?

ஒரு வாலிப இந்தியனுக்கு தனது முழு சக்தியையும் விருத்திசெய்ய போதுமான வசதிகள் கிடையா. சுத்தமான காற்று, சுத்தமான ஜலம், சுத்தமான உணவு பதார்த்தங்கள் கிடைக்கிறதில்லை. பெரிய பட்டணங்களில் நல்ல வஸ்துக்கள் அகப்படுகிறதில்லை. பம்பாய், கல்கத்தா முதலிய நகரங்களில் வசிப்போர்க்கு,

மோடார் முதலிய வண்டிகளின் சப்தத்தினால் இரவில் நல்ல தூக்கம்கூட வருகிறதில்லை. நகரங்களில் வசிக்கும் படித்த இந்தியர்கள், நரம்புத் தளர்ச்சியால் படும் துன்பம் சொல்லிமுடியாது.

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

ஒரு படித்த இந்தியன் படும் கஷ்ட விஷயங்கள் இவ்வளவல்லவல்ல. அப்படியிருக்க அவனது ஆரோக்கியம் குன்றியிருப்பதென்றால், அதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டா? ஆனதுபற்றி, இப்போதுள்ள படிப்பின் ஏற்பாட்டையே அடியோடு மாற்றிவிடவேண்டும். இதை சரியான வழியில் திருப்பிக்கொண்டு வந்தால், படித்த இந்தியன் நீடுழிகாலம்

ஆரோக்கியமுள்ளவனாக வாழ்ந்து வருவான் இந்தியாவிலோ படிப்பு விஷயம், ராஜாங்கவிஷயம், சிக்கன விஷயம் இவற்றுடன் கலந்து சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறது. இப்போதிருப்பது போல், பூலோகத்தில் ஒருபோதும், ஜீவனத்திற்கு கஷ்டம் இருந்ததில்லை. இந்திய சரித்திரத்தில், இப்போதுதான்

இந்தியர்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அத்தியாவசியம். இந்தியாவின் கதி மாறுதல் அடையப்போகிறது. ஆகையினாலே, ஒவ்வொருவருக்கும் நல்ல ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான மார்க்கங்களை சர்க்காரார் தேடவேண்டியது அவர்கள் கடமையாகும்.

தினத்திற்கு எத்தனை வேளை ஆகாரம்.

நீடித்த வியாதிக்குக் காரணம், அவருக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உண்ணாதலே என்று நெடுநாள் அனுபோகத்தினாலும் ஜாக்நிதையாய்ச்செய்த ஆராய்ச்சிகளினாலும் டாக்டர்கள் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். அதிகமாய் சாராயம் குடிப்பதைக் காட்டிலும் அதிகமாய் ஆகாரம் சாப்பிடுவதினால் அநேகர் அற்பாயுளாய்ப் போய் விடுகிறார்களென்று சொல்வது வாஸ்தவமே. 30 வருடங்களுக்கு முன்னர், அமெரிக்கா தேசத்து பிரசித்தி பெற்ற பையோ கெமிஸ்ட்ராகிய ப்ரோபஸர் சிட்டன்டன் என்பவர் மானிடர்களின் மேல் அநேகவித ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து, தேகத்திற்கு விறகாகவும், தசை நாரைக் கட்டும் வஸ்துவாகவும் உபயோகப்படக் கூடிய ஆகாரமானது அதிகயிக்கும்படியாய் மிகச் சிறிதளவேயாகுமென்று சொல்லியிருக்கிறார். அதற்கப்பறம், ரசாயன சாலைகளில் வேலை செய்யும் வைத்தியர்களும், அனுபோகப்பட்ட சாமான்ய ஜனங்களும், சிட்டன்டன் சொன்னது சரியென்று ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். தவிர, அதிக ஆகாரம் சாப்பிட்டால் அது சிறு கற்கள் எப்படியானால் இயந்திரத்தில் போய் அடைத்துக்கொண்டு இயந்திரமானது வேலை செய்யமுடியாமற் போகிறதோ அப்படியே தேகத்தில் அடைத்துக் கொண்டு கழிவிடைத்தொழிலைச் செய்யும் கல்லீரல், சிறுநீர் உற்பத்திஸ்தானம், சரீரம் முதலிய அவயவங்களில் அடைத்துக்கொண்டு அவைகளுக்கு

அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கின்றது. இது மாத்திரமல்ல. இந்த அதிகப்படியான ஆகாரமானது கோலலில் அழுகிப்போய், அந்த விஷ வஸ்துக்களெல்லாம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு, அதனால் லெஸ்ஸுகளின் தசை நார்கள் வலுவும் பயனும் அற்றுப்போக நேரிடுகின்றன.

மூன்றுவிதமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களுள், ப்ரோடின் என்பது மிருக சம்பந்தப்பட்டதால் அது சீக்கிரத்தில் அழுகிப்போய், கோலலில் துர்நாற்றம் எடுக்கும்படியான மாறுதல்களை அடையக் கூடியது. இந்த ப்ரோடின் முக்கிய குணம் தசை நாரைக்கட்டுதலே. முன் ஒரு காலத்தில் நினைத்திருந்தபடி சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியதல்ல. தேகத்திற்கு ப்ரோடின் கொஞ்சம் இருந்தாலே போதும். அதிகமாக சாப்பிட்டால் இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும் படியான அவயவங்களுக்குப் பிரதிகூலம் உண்டாகும். இந்தப் ப்ரோடின் அழுகிப்போவதுடன், மாமிச ஆகாரங்களில், பூரிபா, பூரிக் திராவகம், கிரேய்டினின் முதலிய விஷ பதார்த்தங்கள் உற்பத்தியாகின்றன. இவைகள் தசை நாள்களால் உண்டாகும் விஷ பதார்த்தங்களுள் எப்போதும் கலந்தே யிருக்கும். இவ்விஷமும் கலந்து மேற் சொல்லிய அவயவங்களைத் தாக்கும்போது, அவைகளுக்கு சிரமம் அதிகம் உண்டாகிறது. மேலும் மாமிசம் புசிக்கும் ஜந்தக்கன்போல், மானிடர்களின் கல்லீரலுக்கு, அதிகமாக

உண்ணும் ப்ரொடனை, யூரியாவாகவும், யூரிக் திராவகமாகவும் மாற்றுவதற்கு போதமான சக்தி போதாது.

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

ஆகாரம் எவ்வளவு சாப்பிடவேண்டுமென்கிற கேள்விக்கு உத்தரம் சொல்வது மிக்க கடினம். ஏனெனில் ஆகாரத்

தின் அளவு தொழில்களுக்குத் தக்கபடி மாறுதல் அடையும். உதாரணமாக கைத் தொழில் வேலை செய்வோர்க்கு அதிக சக்தி கொடுக்கும்படியான ஆகாரம் தேவை. அதாவது (கொழுப்புசுளும் கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளும்). ஒரு மாணவன் அல்லது, பாங்க் குமஸ்தா வீற்சோ, தைசநார் கட்டும்படியான ப்ரோடன் ஆகாரம் தேவை. இதற்குத் தக்கதுணை சரியான பசியேயாகும். நோய் கண்டபோதும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும் போதும், இயற்கையில் ஏற்பட்ட இத் துணையானது ஒருபோதும் தவறு கிறதில்லை.

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

மௌனம் : ஆரோக்கியத்திற்கோர் துணை.

அலி. ஜமால், அபிண்டி.

அதிகமாகப் பேசுதல், அநேக நோய்களுக்கு மறைவிடமான காரணம் என்று அநேகருக்குத் தெரியாது. “மௌனம் உத்தமம்” என்று பழமொழிக்காகச் சொன்னதன்று. மௌனமும், அதிகமாகப் பேசுதலும் ஆரோக்கியத்திற்கு முறையே அனுகூலத்தையும் பிரதிகூலத்தையும் தாக்கடியனவென்று சாஸ்திர முறையில் தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இப்போது பேசுந் தொழிலைப்பற்றிக் கவனிப்போம். ஒருவன் பேசும்போது,

வாய் நரம்புகளுக்கும் நாக்கின் சதைகளுக்கு மட்டும் உழைப்பில்லை. சுவாஸ சம்பந்தமான உறுப்புகளாகிய மார்புச் சதைகள், நுரையீரல்கள் ஆகிய இவைகளும் இதில் சம்பந்தப்படுகின்றன. தவிர, மூளையிலும் இருக்கப்பட்ட நரம்புத் தொகுதி முழுதிலும் உழைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. நரம்புத்தொகுதிக்கு அப்போது அதிகவேலை. மூளைக்கு உணர்ச்சிகள் போகின்றன. அங்கிருந்து மூளையின் மத்திய பாகத்திற்குச் செல்லுகின்றன. மூளையிலிருந்து மேற்சொல்லிய

அநேக சதைகளுக்கு உத்தரவுகள் அளித்தப்படுகின்றன. இம்மாதிரி ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் ஐடிதியில் மூன்றுவீத தொழில்கள் நடைபெறுகின்றன.

பேசுதல் ஒரு சிக்கன விஷயம்.

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

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

இயற்கையின் மாறுதல்கள்.

கீழ் நாட்டாரின் அபிப்பிராயப்படி தேகத்தின் சாதாரண தொழில்களில் முதலாவது, துரஸ்து செய்வதும் இரண்டாவது, தேகத்தின் வலுவை அதிகப்படுத்துவதேயாம். தேகம் அமைதியாயிருக்கும்போது, சாதாரண தேகத்தொழில் சாஸ்திர முறைப்படி ஆகாரம்

உட்சென்று, அதன் போஷண வஸ்துகள் சதைகள், நரம்புகள் இவை முதலியவற்றிற்கு பங்கிடப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு அவயவமும், தேகத்தின் ஒவ்வொரு தசைநாரும் தன் விகிதாசாரப்படி, அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுகின்றன. அதே விகிதாசாரப்படி, இயற்கைக்குரிய மாறுதல்கள் உண்டாகி ஆரோக்கியம் ஏற்படுகிறது. சில வஸ்துக்கள், இரத்தத்தை அதிகரிக்கவும், சில சதைகள் எலும்புகள் முதலியவற்றிற்கும், சில மூளைக்கும், மிகுதியாய் உள்ளவை கொழுப்பாகவும் சேர்த்துவைக்கப்படுகிறது. அப்போது தேகம் சுகமாயிருக்கிறது. இயற்கையின் சட்டப்படி எல்லாம் நடந்துவருகிறது. நல்ல ஆரோக்கியம் இதன் பலன்.

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

* * * *

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

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாக வியாதி, பிரதம சிகிதனை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிதனை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளளக்கை கெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலைகளிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேசம் வியாதிபால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிகிதி தனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனெருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம். முதல் தொகுதி சீக்கிரம் சிலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் எமர்ந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அனை 12, முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற் எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,

“ஆரோக்கிய தீபிகை”

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்
கியத்தை நிச்சயமாய்த்
தரத் தகுந்தன

ஊழலைய விட சம்பந்த
மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்
கூடியதுமான பற்பொடியை
உபயோகித்தால் பற்கள் கள்
றயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்
றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்
கூடியதுமான துளே மூலிகை
கள் கவந்தது. பற்களுக்கு
பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்
களை மூத்தப்போல் வெளே
ரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை ரூ. 12
3 டின் விலை ரூ. 20.0.
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 14

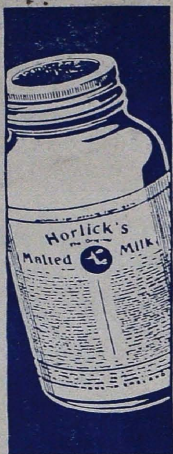
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்

பிரதர்ஸ்

தயாற் பெட்டி 166, மதராஸ்



அதிக சிரமமின்றி ஜீரணமாகி, மிகுந்த போஷணசக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது.



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது 50 வருஷகாலக்
ளாக வைத்தியர்களால் உபயோகப்படுத்தப் பட்டு சிபார்சும்
செய்யப்படுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது ஆகாரத்துடன் எச்
சமயத்திலும் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த பதார்த்தம்.
அது முக்கியமாய் தேசத்தில் வலுவு குறைந்து, தொத்து
வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குன்றிப்போகும் போது உப
யோகப்படக்கூடியது. இந்த கேஸுகளில், வலுவைக் கொடுக்
கும்படியானதும், களைப்பைத் தீர்க்கக்கூடியதும், தசை நார்
கள் தேய்வதை தடுக்கக்கூடியதும், சக்தியை சேர்த்து வைக்
கும்படியானதுமான ஆகாரம் தேவை. ஹார்லிக்ஸானது ஒரு
சரிசமான எடையுள்ள ஆகாரம். அதிலுள்ள ப்ரோடீன் சிக்
கிரம் ஜீரணமாய்விடும். அதிலுள்ள கொழுப்பு, அதிலுள்ள
மிஸர்மமான கார்பொஹைட்ரேட்டும் அதாவது லாக்டோஸ்,
மால்டோஸ், டெக்ஸ்டிரின் முதலியனவும், சுளுவில் இரத்தத்
தில் உறிஞ்சப்படும். அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருளோ,
போதுமான அளவுள்ளது. இவையாவும், தேகத்தையும்
மனதையும் நல்ல ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்து, தொத்து
வியாதிகளை எதிர்க்கச்செய்து, பலத்தைக்கொடுக்கும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.