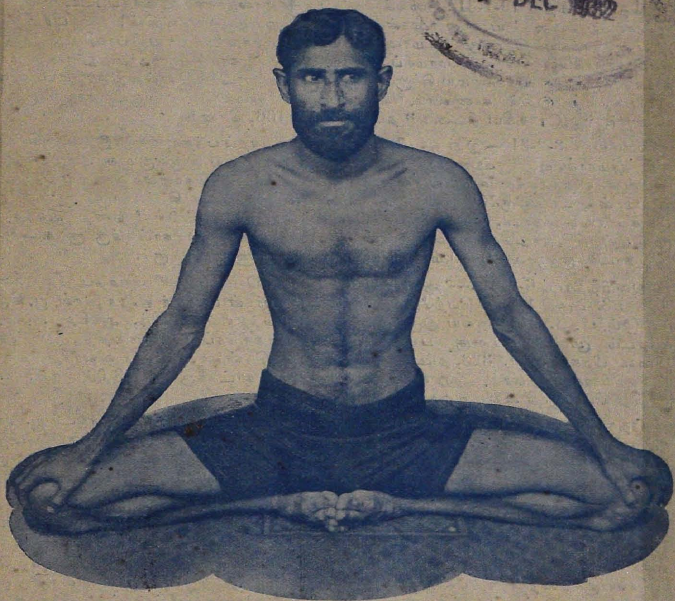


ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆதிரியர், டாக்டர், யு. நானாவு, யு. குருஷ்ணாவு, எம். பி. பி. எஸ்

1158



கோரக்கொஸு—ஆண்பெண் சுகாதாரத்திற்கு யோகாநுறைப்படி, இவ்வியாஸத்தின்
கிரந்தகர்த்தா சிபார்சுசெய்யும் தேகநிலை.

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

கதேசமத்திரர், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ் ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்த எட்டி வருஷங்களாகி ஒன்பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன்படமாக அணித்திருக்கும் இவ்வருஷமுதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாட்டடைகிறதென்ற இக்காலத்தியுசாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கீர் உணவைப்பற்றியும், பள்ளிமானவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் பின்னும் பல சித்யப்படி உபயோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெனியாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா துயிர் 1-8-0 யாக யிருந்தாலும் இப்பத்திரிகை தமிழ், செலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி செருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தேய்வபத்திர 19-1-31:—வைத்திய சிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை ‘ஆரோக்கிய தீபிகை’ யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு; நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழைந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிச்சுருஷனை சுரப்பிணி டெத்துதொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எத்தற்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மாணேஜர், “ஆரோக்கிய தீபிகை” தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நலசம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். “ஆரோக்கிய தீபிகை”ப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டித் 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 அணு 2 ம் ஆகும்.

ஜனமத்திரர், 6-2-31:—“ஆரோக்கிய தீபிகை” யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், செலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, “ஆரோக்கிய தீபிகை”ப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை.” என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் காட்டுக்கு ரூ. 1-8-0 ம் வெளி காட்டுக்கு ரூ. 2 ம் தனிப் பிரதி விலை அணு 2 ம் ஆகும்.

தேசாபிமானி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்சன் டாக்டர் யு. ராமராவ் யு. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்ச்சுக்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபிகை என்னும் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931ஆம் ஜனவரி மாதத்து சஞ்சிகை கிடைக்கப் பெற்றோம். இப்பத்திரிகை ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், செலுங்கு பாஷையிலும் தனித் தனியே பிரசுரிக்கப்படுகின்றது. இதன் சந்தா வருஷமொன்றுக்கு ரூ. 2.

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

1- DEC 1932

பொருளடக்கம்



இந்திய இருப்புப்பாதைகளின் சுருதாரம்	...	97
யோகா முறையில் ஆண் பெண் இவர்களின் சுருதாரம். டாக்டர். யோகேந்திரன், 12 வது பூம், எயண்டிபிக் யோகா வீரின்ஸ் புஸ்தகங்களின் கிடைத்தல். (ஆ. தீபிகை)	...	98
481 பம்பாய் (ஆரோக்கிய தீபிகை 1932-ஆம் மார்ச்சு மீ) இதை, பக்கம் 82 விருந்து தொடர்ச்சி.)	...	99
வாசனைத் திரவியங்களும் ஆரோக்கியமும். டாக்டர். எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம். டி. 166; ராக்வே; பார்க்வே ப்ருக்லின், நியூயார்க்	...	101
பல் சொத்தை பிடித்தல். டாக்டர். சாரல்ஸ் ஹூபர், குயர் டி. ஆவீனி, ஜடாபோரா அமெரிக்கா	...	103
சில அனுபவங்கள். டாக்டர். டி. பி. சுந்தரம், எல். எம். எஸ்., ரெவீடெண்ட் ஹவுஸ் சர்ஜன், கவான்மெண்டு கண் ஆஸ்பத்திரி; எழும்பூர் மதராஸ். (ஆ. தீபிகை. தொகுதி 8, பகுதி 12. பக்கம் 248 விருந்து தொடர்ச்சி.)	...	104
சிகலின் ஆகாயமும், பிரபாவனமும். டாக்டர். கே. ஜி. மேனோன். மெடிகல் ஆபீசர், லோகல் பண் ஆஸ்பத்திரி, வயித்திரி	...	107
ஆரோக்கியப் பழப்பில் பிராணி சாஸ்திரம் ஒரு மூலம்சம். டி. ஏன். எஸ். ராகவாச சாரி, பி. ஏ. லீனியர் பாக்கியாலொஜிண்டு, பப்ளிக் ஹெல்த் செக்ஷன், கிங் இன்ஸ்டிடியூட், கின்டி	...	112
ஜலமும் அதன் சரியான உபயோகமும், எம். வி. நரசிம்ம ராவ், பர்ஹர்பூர்	...	114
சுவாஸ காலமும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும். என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்	...	115

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை கோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது



இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஒளவுதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்கைனத்தும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடை சியாகவேனும் மருது கோனே-கில்லர் என்னும் ஒளவுதத்தைப் பரிசீலித்துப்பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை கோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை

நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக்கிரமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 வி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புகள். உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜ் வேறு. கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

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

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

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

கமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனெனது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்மீது குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஒளவுதம், டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் சிபூ பார்மூலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்பு அண்டி கம்பெனி, கெமிஸ்டிகன், பம்பாய்; ஜே. திரட்சி அண்டி கம்பெனி, கெமிஸ்டிகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது வியாபகர்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

ராவுஜியின் படை

மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.

323, தம்புசேட்டித்தெரு, சென்னை.



பால வித்யா.

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

இதில் மகா அற்புதமான நாவல்கள் மாதம் ஒன்றுக்கு 40 பக்கங்களுக்கு குறைவாமல் துடர்ச்சியாக பிரசுரிக்கப்படும்.

இதவரையில் வெளிவந்த நாவல்களைவிட இதில் சிறுவரும், சிறுமியரும் உவந்து படித்து புகழ்க்கூடிய உயர்ந்த நீதிக்கும் கற்பின் பிரபாவமும், காதலின் தன்மையும், உலக நடவடிக்கைகளும் ஹாஸ்யவினோத அற்புதச் செய்கைகளும் பொருத்தியுள்ள வினாக்களாக இருக்கும்.

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சுந்தா தாரர்களுக்கு ஷே நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

சேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா:—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. 1-8-0 தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. 2-0-0.

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜெண்டுகள் தேவை.

ஏஜெண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனம்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக் காசு ½ அனுலேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ்:—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

சுவாஸ்காசநீவாரணி

ROWJEE'S

ராவஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஒளஷதம்.

உபயோகித்ததும் துணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ்காச நோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஒளஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர கண்ணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஒளஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் குரியனைக் கண்ட பணிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஒளஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



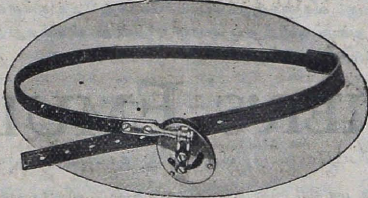
எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையாற்றப்போது மென்பதில்லை—அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகுநாள் அனுபவமும் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பியிருக்கிறது எத்த மாதிரி வேண்டுமானாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவிலலை.

ஒத்தை டிரஸ்
தோலினால் செய்
யப்பட்டது, திருப்
பக் கூடாதது.

ரூ. 6-0-0

வால்கனயிட்
திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 10-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.

தோலினால்
செய்யப்பட்டது.

ரூ. 10-0-0.

வால்கனயிட்.

ரூ. 18-0-0.

குடற் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது செளகரியமாயிருப்பதன் படித்துறங்கும்போதும் விபத்துக்கள் யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸ்ஸைப் படுக்கப் போகும் போது போட்டுக்கொண்டால் அவை செளகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. 6. இரட்டை ரூ. 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

அசல் பெட்ரோலியம் எம்ல்ஷன்

சளிக்கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷன் தகுந்த ஒன்ஷத் மென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாகவின் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்தி செய்து சளிவளிப்பபிம்படி செய்து துடன், அழற்சியைச் சுமன்படுத்துகிறது. சவிரவும் சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பிடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலவீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாபை யுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனில் திருத்தியடைகிறார்கள்.



அதுசமன் சத்தியுடைய தென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜூரமும் கபக்கட்டிம் :—கபவாத ஜூரம், கபக்கட்டி இந்த உபாபைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும், இந்த உபாபைகள் எளிதிலிருந்து பணியாளர்கள் தேறிவருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலியபாபைகள் நிவர்த்தியாகிவிடுகின்ற தென்று தகுந்த நிபுணர்களிபார்க் செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாபை சளிவருந்து தேறி வருகையில் பணியாளிகள் பலவீனமாக இருந்து வரும்பொழுது

ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் செர்த்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டமே ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, சுயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்து அங்குள்ளவைகளுடன் சலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப் போவது நின்று விடுகிறது ; அழற்சியும் எரிவும் சுமனமடைகின்றன ; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்படுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

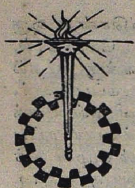
இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எம்ல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இலும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும் —

மேஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரில், லிமிடெட்

ரௌலெட் பிஸ்டிக் பிரன்ஸ்ப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைட்டர்கள், ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,



ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருடச் சந்தா உள்ளூர் ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. நளிப்பிரதி விலை அணு 2.

இந்திய இருப்புப் பாதைகளின் சுகாதாரம்.

இவ்விஷயத்தைக் குறித்து இந்தியாவில் இதுகாறும் போதுமான கவனம் செலுத்தப்படவில்லை. சீர்திருத்தங்கள் நடந்ததற்கு முன்னர், இந்திய இருப்புப்பாதைகளில் பிரயாணம் செய்யும் மூன்றாவது பிடியாணிகள், 'வாய்ற மாட்டு மந்தையாகவே' கருதப்பட்டனர். 'மாட்டு மந்தை' என்கிற பதம் நாம் புதிதாக இப்போது உபயோகிக்கிறோமென்று எண்ணவேண்டாம். இப்பதம் சமர்சாரப் பத்திரிகைகளிலும், பிரசங்கமேடைகளிலும் வெகு காலமாக வழங்கப்பட்டு வந்ததுமின்றி, இந்தியாவின் சட்ட சபைகளிலும் கவுன்ஸில்களிலும் தாராளமாய் உபயோகப் படுத்தப்பட்டு வந்தது. ஆனால் முன்னாதிர் அதிகமாயிராதபோதிலும், இன்னமும் இப்பதம் வழங்குவருகிறது. ஒரு காலத்தில் மூன்றாம் வகுப்பு வண்டிகளை சாமான் வண்டிகளோடு பிணைக்கப்பட்டும், அவை ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும் அநேக மணி காலங்கள் நின்று நின்று போய்க்கொண்டிருந்தன. சந்தைகள், உற்சவ காலங்கள் முதலியன நடக்கும்போது, சாமான் வண்டிகளிலேயே மூன்றாம் வகுப்புப் பிரயாணிகளை

ஏற்றிக்கொண்டுபோன காலமும் உண்டு. அப்போது அந்தோ! ஜனங்கள் பரதவித்ததைக் கொல்லி முடியாது. நல்ல காற்றுக்கும், உட்கார இடத்திற்கும் கஷ்டப்பட்டவர் அநேகர். உண்ண உண்டிக்கும், தாகத்தைத் தணிக்க தண்ணீர்க்கும் அழுத பேர் அநேகர். மல ஜலபாதைகளைக் கழிக்கக் கக்கஸ் எங்கே என்றுத் தேடி வினாக அலைந்தோர் அநேகர். ஆனால் இப்போது கொஞ்சம் நல்ல காலம் பிறந்திருக்கிறது. விடாமல் அமளி செய்து கொண்டிருந்ததினாலும் இருப்பாதைகளின் அதிகாரம், கம் பெனி தரப்பைவிட்டு சர்க்கார் தரப்புக்கு மாறியிட்டபடியாலும், இம்மாதிரி தலுக்கு இடம் ஏற்பட்டது.

1927-28ஸ்திய ரிபோர்ட்டி, இந்தியாவிலுள்ள இருப்புப்பாதையின் மொத்த நிகளம் 40,000 மைல்கள். அவ்வருஷத்தில் சென்ற பிரயாணிகளின் தொகை 59,90,34,800. அவற்றில் மூன்றாம் வகுப்புப் பிரயாணிகள் 57,43,01,100 ஆவர். சராசரி, தினம் இந்தியாவிலுள்ள 10 இருப்புப் பாதைகளிலும் 15,73,428 பயர்கள் பிரயாணம் செய்தனர். ஆதாவது ஒவ்

வொரு இருப்புப்பாதை பரிபாலனத் தாரும், தினம் 1,60,000 ஜனங்களை எற் றிக்கொண்டு போகவேண்டியிருந்தது. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு இருப்புப் பாதையும், ஒரு முனிசிபாலிடிக்குச் சமானம். ஒவ்வொரு இருப்புப்பாதை பரிபாலனத்தாரும், பிரயாணிகளின், ஆரோக்கியம், சுகம், சௌகரியம் இவை களைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியது அவர்களது கடமையாகும்.

தற்போது இந்திய இருப்புப் பாதை களில் மிகுந்த கெடுதலான விஷயம் ஜன நெருக்கமே. இருப்புப்பாதை பரிபா லனத்தார், என்ன கஷ்டமிருந்தபோதி லும், இந்த ஜன நெருக்கத்தை நிறுத்த முயலவேண்டும். ஜன நெருக்கத்தினால் அநேகவித வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. சாதாரண ஜலதோஷம், இரு மல் தொண்டை ரணம் முதல் கொடிய காசம் வரையில் ஜன நெருக்கத்தால் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகள். பிரயாணி கள் அதிகமாகவிருக்கும்போது, இருப் புப்பாதை பரிபாலனத்தார், மேற் கொண்டு வண்டித் தொடர்களை இடை இடை விட்டு, பிரயாணிகளைக் கொண்டு போகவேண்டுமெயொழிய, ஒரே வண்டி யில் எல்லா ஜனங்களையும் அடைத்துக் கொண்டுபோகக்கூடாது.

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

தினம் வண்டிகளை இரண்டு தடவைக ளாவது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அதற்காக வண்டியிலேயே பிரயாணம் செய்யும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் நியமிக்கப்படவேண்டும். அவர்களை மேற்பார்வையிட ஒரு மெடிகல் ஆபிசர் வேண்டும். இவர், பிரயாணம் செய்யும்

போது, ஜனங்களுக்கு திடீரென்று ஒரு வியாதியோ, அபத்தோ நோர்தால், அந்த சமயத்தில் அவர்களுக்கு முதல் உதவி புரிய உபயோகப்படுவார். மூன்றாம் வகுப்பு வண்டிகளிலுள்ள கக் கூஸுகள் மிகவும் நெருக்கமாயிருப்ப துடன், அவைகளை சரியாய்க் கழுவி சுத் தம் செய்வதில்லை. ஒவ்வொரு வண்டி யில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் பிரத்தியேகமான கக்கூஸுகள் இருக்க வேண்டும். மேலும், அதில் முகம் முதலிய கழுவ ஒரு தண்ணீர்க் குழாய், போகினியும் வேண்டும்.



நிறுத்த வைக்கப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங் கள்—ஆரோக்கியமற்றவை; கெடுதலானவை.

ஸ்டேஷன்களில் விற்கப்படும் ஆகார மும் சிற்றுண்டிகளும், நூதனமானதா யும், சுத்தமானதாயும், ஈக்கள் முதலி யன மொய்க்காமல் இருக்கும்பொருட்டு தகுந்த பாதுகாப்புடனும் இருக்க வேண்டும். ரெயில்வே உத்தியோகஸ்தர்கள் விற்பனை செய்வோர்களை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்து வரவேண்டும். இல்லாவிடில் பிரயாணிகளின் ஆரோக்கி யத்திற்கு மோசம் வரும். ஒவ்வொரு சந்திப்பு ஸ்டேஷன்களிலும், தேர்ச்சி பெற்ற, ஒரு சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர் அல்லது ஆகார இன்ஸ்பெக்டர் நியமிக்க

கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவர்கள் இந்த ஹோட்டல்காரர்களையும், சிறுண்டி விற்போரையும் மேற்பார்வை பார்த்து வரவேண்டும். ஒவ்வொரு ஸ்டேஷனிலும், தாக்கத்திற்காக குடிக்க சத்த ஜலம் வைத்திருக்கப் படுவேண்டும். சந்திப்பு ஸ்டேஷன்களில் தவிர, இது இதர ஸ்டேஷன்களில் கிடைப்பதரிது.



முடப்பட்ட சிறுண்டிசாலை, ஆரோக்கிய முன்னது.

இருப்புப்பதை வண்டிகளில் எச்சில் துப்பு வது அபாயகரமானதும்

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

யோகா முறையில் ஆண் பெண் இவர்களின் சுகாதாரம்.

ஸ்ரீ யோகீந்தரா, 12 வாலியும், ஸயண்டிபிக் யோகா ஸீரீஸ் புஸ்தகங்களின் கிரந்தகர்த்தா, தபாற் பெட்டி 481 பம்பாய்

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

நான் எனது முகவரை வியாஸத்தில் தீர்க்க யௌவனமாயிருப்பது சாத்தியம் என்கிற விஷயத்தைப்பற்றி விஸ்தரித்து எழுதியிருக்கிறேன். பின்னிட்டு வியாஸங்களில், யோகாப்பியாஸ முறைகளை அனுஷ்டித்து யோகிகள் எவ்வாறு இதை அடைந்தனர் என்பதையும் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறேன். பற்கள், வாய், நாக்கு, காது, கண்கள் முதலியவற்றை சுத்தம் செய்யும் விதங்கள் முதற்கொண்டு, ஆண்மைத்தனம், மூளை, நரம்புத் தொகுதி இவற்றைப் பாதுகாத்தல், யௌவனப் பிராய

மடைதல் வரையிலும், நமது புராதன ரிஷிகள், நாம் தீர்க்காயுளுடன் வாழும் மார்க்கங்களை நமக்குக் கற்பித்திருக்கின்றனர். இவற்றை நாம் தினம் யாதொரு அசௌகரியமுமின்றி அனுஷ்டித்து வரலாம். மூக்கை சுத்தம் செய்யும் விதத்தையும், கண்களுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கும் விஷயத்தைக் குறித்தும் முன்னம் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்போது இந்த வியாஸத்தில், யோகா முறைப்படி ஆண் பெண் சுகாதாரத்தைக்குறித்துச் சொல்ல எத்தனிக்கிறேன்.

இது சம்பந்தமாக, நாம் தத்துவம் பேசுவதில் பலனில்லை. சென்ற 25 வருடகாலங்களாக மனோ தத்துவ சாஸ்திரிகள் ஆராய்ச்சிகள் செய்துவரும் அநேக விஷயங்கள் இன்னும் முடிவுக்கு வரவில்லை. யௌவனர்களிடம் இப்போது காணப்படும் ஜனனேந்திரியங்களின் கோளாறுகளை சில சலபமான யோகப்பியாஸ முறைகளினால் நிவர்த்தி செய்யலாம் என்பதை எடுத்துக்காட்ட வேண்டியே நான் இவ் வியாஸத்தை எழுதலுற்றேன். ஸ்திரீ சம்பந்தமான மேகரோகங்கள் மாணவர்களுக்கு வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு உபாயம் ஏதாகிலும் உண்டா என்று என்னைக் கேட்கையில், கல்கத்தா சர்வகலாசாலை கல்லூரிகளின் இன்ஸ்பெக்டராகிய ப்ரொபஸர் எச். லி. முகர்ஜி என்பவர் எழுதியதாவது “சில காலமாக, நமது மாணவர்களின் தேகபலமும், நடவடிக்கைகளும், அழிந்துபோவதைக் காண நான் மிகவும் விசனிக்கிறேன். நான் கார்மைகல் மெடிகல் காலேஜை கடைசியாகப் பார்வையிட்டபோது, கல்கத்தாவிலுள்ள வைத்திய சாலைகளில் மேகரோகத்திற்குக் கிச்சைக்கு வருவோர் 100க்கு 70 முதல் 75 நபர்கள் வரையில், கல்லூரிகளிலும், உயர்தரப் பள்ளிக் கூடங்களில் படிக்கும் மாணவர்களே ஆவர் என்று ஒரு பிரசுத்திப்பெற்ற மாவதை நிறுத்துவதற்கு வெகு உபயோகம் ஒருவர் எனக்குச் சொன்னார்.”

ஆண் பெண் சுகாதாரத்தைப்பற்றி தற்காலத்திய சாஸ்திரிகள் சிபார்சு செய்யும் தடை முறைகள் யாவும் நமது யோகிகள் சிபார்சு செய்ததை ஏறக்குறைய ஒத்திருக்கின்றன. ஒற்றுமையுள்ள விஷயங்களாவன: (a) நன்கு முக்கமும் மனோ சுகாதாரமும் (b) வெளிப்படையாயுள்ள ஜனனேந்திரியங்களின் சுகாதாரம் (c) ஆகாரத்தில் மிதம் (d) உத்திபனத்தை உண்பெண்ணும் படியான ஆகாரங்களை யாவது மாணங்களுயாவது தவிர்த்தல் (e) வெளிக்காற்றில் வசிக்கல் (f) லேசான

உடை முதலிய பொது சுகாதார விதிகள்.

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

இது இரவில் அடிக்கடி விங்கஸ்கலித யோகமுள்ளது.

இந்தியா, அமெரிக்கா இவ்விடங்களிலுள்ள எனது யோக ஆராய்ச்சிஸ்தாபனங்களிலும், வைத்திய முறையிலும் இந்த நிலையை நான் பரீகரித்துப் பார்த்ததில், இது அவை ஞாண் பூட்டுக் கூட்டுச் சதைகளிலும், தொடைச் சதைகளிலும் வேலை செய்வதினால், மேலும் கீழமுள்ள முத்திர ஜனனேந்திரியச் சதைகளை விரிக்கும்படி செய்து, அதனால் அந்தந்த சதைகளிலுள்ள தசை நார்களையும் விரிக்கச்செய்து, இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப் படுத்துகிறது என்று ஏற்படுகிறது.

தற்காலத்தில் ஜனங்கள் சாதாரண மாய் வருத்தம் நோய் வீரியத் தளர்ச்சி

யாகும். ஜனனேந்திரியங்களில் இத்தனும் இரத்தம் அடைபடுதலும், அழற்சியும் ஏற்படுகிறது. இதை சொஸ்தப் படுத்தும் மார்க்கம், இப்பாகத்தின் சுற்றுப் பக்கங்களிலுள்ள இரத்தக் குழாய்களை சுத்தப்படுத்தலேயாம். தலைசீமும், இடுப்பு மேலாகவும் உள்ள நிலையினால் இந்தச் சத்தியைச் செய்தபிறகு, அதைச் சார்ந்த சதைகளை வலுப்படுத்த வேண்டியதவசியம். மாற்றி மாற்றி இச்சதைகளை குறுகவும் நீளவும் செய்வதால் இதற்கு இப்பலம் உண்டாகும். அசுவனி முத்திராவுடன் கலந்து கோரக்ஷாஸனம் செய்து வந்தால், இதற்கு அனுகூலமாகவிருக்கும்.

இவைகளைத் தவிர, இன்னும் அநேக வித அப்பியாஸங்கள் உண்டு (நமது யோகா பர்ஸனல் ஹெஜியன் என்னும்

புத்தகத்தைப் பார்க்க). இதில் சொல்லியபடி செய்துவந்தால் ஸ்திரீ மூலமாய் உண்டாகும் ரோகங்கள் அநேகம் நிவர்த்தியாகும். யோகிகள் செய்து வந்தபடி தற்காலத்து யௌவனர் செய்துவரும் பசுஷத்தில் அவர்களுக்கு அதனால் அநேக அனுகூலம் உண்டு. இந்த யோகாப்பியாஸங்கள் நவீன சாஸ்திர விதிகளுக்கு ஒத்திருப்பதால், அவை நமக்கு ஒரு மாஃபியன் அல்லது மூல்வர் கற்பிப்பதற்கு மேல் அநேக விஷயங்களை கற்பிக்கக்கூடியன. நமது முன்னோர்களாகிய ஆரியர்களின் ஞானம் எங்கும் பரவி, தற்காலத்து யுவர்களை பாதுகாக்கக்கடவதாக.

வாசனைத் திரவியங்களும் ஆரோக்கியமும்.

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

செடி செட்டு விஷயமாகத் தேர்ச்சி பெற்ற ஹாதர் பர்பான்க் என்பவர் “நிறமும் மணமும், முக்கியமாய் மணம், ஜீரணத்திற்கேற்ற துணைகளாகும்” என்று சொல்லியிருக்கிறார். இது வாஸ்தவமே. வாசனைத் திரவியங்களின் மருந்துக்குணம் யாவார்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. வைத்தியத் தொழிலில், ஏறக்குறைய எல்லா வாசனைத் திரவியங்களும் தற்காலத்தில் ஜீரணத்திற்கு உதவியாக உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன. பெளலோ என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளினால், இவை எவ்வாறு ஜீரணத்திற்குத் துணையாகின்றன என்பது தெளிவாய் ஏற்படுகிறது. ருசிக் குறிய கருவிகளின் மூலமாயும், பிரதிகரணத்தினாலும் இது உண்டாகித் தென்று அவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அநேகமாய், இரைப்பை, குடல் இவைகளின்மேல் நேரிடையாய் வேலை செய்தும் உண்டாகிறது.

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

சில வாசனைகளுக்கு ஏற்பட்ட உபசமன சக்தி எல்லோர்க்கும் தெரியும். அவை இரைப்பையில் உள்ள அழற்சியைப் போக்கி, அவை உண்டாக்கும் வெப்பத்தினால் குன்மநோய், அள்ளு மார்தம், விக்ஸ் முதலியவற்றைத் தீர்க்கும். உதாரணமாக, ஜாதிகாய், ஜீரணமாகாமல் பசி மந்தப்படிபுருந்தால் அதற்கு எடுத்தது. வாசனைத் திரவி

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

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

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

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

வெங்காயம் ஒரு ஆகாரமாகவும் மருந்தாகவும் தொன்று தொட்டு வழங்கப்படுகிறது. சில வருடங்களுக்கு முன் சில வைத்தியர்கள், ஹிருதய வியாதிகள், மூத்திர வியாதிகள் இவற்றிற்கு பாலும் வெங்காயமும் கலந்த ஆகாரத்தை சாப்பிடும்படி சொல்வது வழக்கம். மணமுள்ள எள்ளிப்பூண்டோ, குடல்கள், நரையீரல்கள் இவற்றின் வியாதிகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப் பட்டது. அது இப்போதும் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது: ஆர்டிரியோ ஸ்கொலொரோவிஸ் என்னும் வியாதிக்கு இது தக்க ஒரு ஷதமாகக் கருதப்படுகிறது. அதனால் உண்டாகும் அநேக கெட்ட குறிகளை இது தீர்க்கும். மொத்தத்தில் தேகாரோக்கியத்திற்கு வாசனைத் திரவியங்களினால் மிகுந்த அனுகூலம் உண்டு.

டால்ஸ்டாய், ஒரு சாகபக்சிணி.

கவுண்டு இல்யா எல் டால்ஸ்டாய் என்பவர் தன் சகப்பொருளிய வியோடால்ஸ்டாயைப்பற்றி இவ்வாறு சொல்லி யிருக்கிறார்:—

“என் தகப்பனார் கண்டிப்பான சாகபக்சிணி. அவர் ஜீவிய காலத்தில் கடைசி 35 வருடகாலமாக இதேமாதிரி இருந்துவந்தார்.

மாஸ்கோ, ப்யூலா முதலிய குளிர்பிரதேசங்களில் வசித்தபோதிலும், மாமிசத்தை விடப்பிறகு, அவர் அதிக சுகமாக வாழ்ந்து வந்தார். அவர் சாகும் வரையில் சாகபக்சிணியாகவே இருந்து இறந்தார். அவர் காராயம், புகையிலை இவற்றை உபயோகிப்பதே இல்லை” —குட் ஹெல்த்.

பல் சொத்தை பிடித்தல்

டாக்டர் சாரஸ் ஹூபர், குயர் டி. அலீன், ஐடாஹோ அமேரிக்கா.

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

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

நாகரீகமுள்ள மனிதனுடைய பற்கள் அழிவது, இயற்கையின் சட்டத்திற்கு ஒத்திருக்கிறது. எவ்வாறெனில், தேகத்தில் எந்த உறுப்பு அதிகமாய் உபயோகப் படாமல் இருக்கிறதோ அந்த உறுப்பு சீக்கிரத்தில் துருப்பிடித்துக் கொட்டுப் போகும்படி இருக்கையில் ஏற்பட்ட சட்டம். வெர்மிபாரம் அபெண்டிக்ஸ், ஆண்மக்களின் ஸ்தன்னியக் கோளங்கள் இதற்கு உதாரணம். இயற்கையானது எப்போதும் நியாயப் படியே நடக்கும். 'தேகத்தின் ஒரு உறுப்பிற்கு உபயோகமில்லை. ஆனது பற்றி, அது ஒழியவேண்டும். அல்லது விஷப்பட்டிருக்கவேண்டும்.' என்பது இயற்கை நியாயம். எப்படியானால் மனிதனுடைய தேகத்திலுள்ள ரோமத்திற்கு உபயோகமில்லாதபோது

மறைந்து எப்போதாகிலும் வேண்டும் போது துளுத்து வளருகிறதோ அதே மாதிரியாகவே பற்களும் சொத்தை பிடித்து வேண்டும்போது முளைக்கும்.

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

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

சில அனுபவங்கள்.

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எஸ். எம். எஸ். ரெஸிடெண்ட் ஹவுஸ் சர்ஜன், கவர்ன்மெண்டு கண் ஆஸ்பத்திரி; எழும்பூர் மதராஸ்.

(ஆ. திபிகை. தொகுதி 8 பகுதி 12. பக்கம் 248 விரும்பு தொடர்ச்சி).

வாதாவரணத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தாசம்பந்தம்.

மனிதனுடைய மூச்சுவிடும் இயந்திரமானது, பாதரசமுள்ள ஆகாசதோலையந்திரம் போல், உஷ்ணக்கிரம், நெருக்கம், இவைகளுக்குத் தக்கவாறு மாறுதலடையக்கூடியது. ஆனது பற்றியே, திடீரென்று சீதோஷ்ணம் மாறும் போதெல்லாம், அதுவும் சடுதியில் மாறுதலடைகிறது. வெளிக்காற்றில் படுத்துறங்குவது நல்லதாயிருந்தபோதிலும், அதிலும் அபாயம் உண்டு. ஆனது பற்றி, அதைப் பகுத்தறிந்து செய்ய வேண்டும். வீட்டிற்குள் உறங்குவதை விட்டு வெளிக்காற்றில் உறங்குவதை படிப்படியாய்ச் செய்யவேண்டும். மிகவும் ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்குக் கூட வெளிக்காற்றில், ஒரு கூறையின் கீழாவது, தார்பாயின் கீழாவது படுத்துறங்குவதாயிருந்தாலுங் கூட, குளிர்ந்த பனி பேயும் இரவுகளில் படுத்துறங்குவது அதிகக் கெடுதல் என்றே சொல்லவேண்டும். இதற்கு நானே ஒரு அத்தாக்ஷி. ஆனதுபற்றி, குளிர்காலத்தில் வெளிக்காற்றில் படுத்துறங்குவது வெகு ஜாக்கிரதையோடு செய்ய வேண்டும். ஏனெனில் அப்போது தான் ஜஸ்தோஷம் முதலியன காணும். இது முக்கியமாய் குழந்தைகளையும் கிழவர்களையும் தாக்கும். ஏனெனில் அவர்களுக்கு எதிர்க்கும் சக்தி கம்மி. அதுபோலவே காற்று விசையாய் அடிக்கும் இரவுகளில் வெளிக் காற்றில் படுத்துறங்குவது பிசகு. ஏனெனில், காற்றினது மூக்கிலுள்ள ஆரோக்கியமுள்ள ஈரமான சளி ஜல்வை வறட்டுவதுடன், அத்துடன் கிளம்பும் தம்பு தாசியில் தொத்து வியாதிக் கிருமிகள் அடித்து

வந்து பற்றும் தருவாயிலுள்ள மனிதர்களை அவை பிடிக்கும்.

சுவாச காசத்தால் வருந்துவோர்க்கு

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

1. எனக்குப் போதுமான சக்தி காற்று கிடைக்கிறதா?
2. காற்று போகும் மார்க்கம் சரியாக விருக்கிறதா அல்லது அதில் ஏதாகிலும் பிசகுண்டா?
3. எனது ஆகாரம் சரியானதா? சரியான வேளைகளில் மிதமாய் சாப்பிடுகிறேனா? இந்த ஆகாரம் எனக்கு ஒத்துக் கொள்ளுகிறதா? வயிறு காலியாய் இருக்கும்போது படுக்கப்போகிறேனா?
4. மலம் கிரமமாய் கழிகிறதா?
5. எனக்குப் போதுமான வியாயாமை உண்டா?
6. நான் என் சர்மத்தை சரியாய் பாதுகாக்கிறேனா?
7. எனக்கு மனோ நிம்மதி உண்டா?

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

வந்தால் அவர்கள் அடிக்கடி சுவாஸத்தை இழுத்துக்கொண்டு கஷ்டப்படாமல் இருக்கலாம்.

சுவாஸகாச வியாதியுடையவர்கள் தங்கள் துரையீரல்களை பலப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்குப் பிராணாயாமம் செய்தால் நல்லது. அதனால் மூக்கு முதல் துரையீரல்கள் வரையிலும் சுத்தமாகவதுடன், இரத்தமும் சுத்தமாகும். இது மிகவும் முக்கியமானது. அவற்றின் துவாரங்களிலுள்ள துப்பமான ஜவ்வுகளை இது ஆரோக்கியமுள்ளதாகச் செய்யும். சிலர் மருந்து இலைகளை புகை பிடிக்கிறார்கள். இதைக் குறித்து ஒரு வார்த்தை இங்கு சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. இம்மாதிரி புகை குடிப்பதானது ஒரு மதியினமான விஷயம். ஏற்கனவே பழுதாயிருக்கும் துரையீரற் குழாய்களுக்கு இதனால் இன்னும் அதிக கெடுதல் நேரிடும். சுவாஸகாச வியாதியுடையவர்கள் அடிக்கடி ஜலதோஷத்தாலும் தொண்டைப் புண்ணாலும் வருந்துவார்கள். இவைகாணும்போது, அப்போதைக்கப்போது சிகிச்சைசெய்து அவற்றை வரவெவாட்டாமல் தடுக்கவேண்டும். அதைத் தடுக்கும் விதம். சுத்தமான தூசு இல்லாத ஆகாயத்தை உட்கொள்ளாதலும், வயிணி மாக்கள் முதலிய நெருக்கடியான இடங்களிலுள்ள காற்றை உட்புகவிடாமல் தடுத்தலும், அதிக குளிர்காற்றும் அதிக வெப்பமும் தேகத்தைத் தாக்காமல் பாதுகாத்தலுமேயாம். மூக்கையும் தொண்டையையும் அப்போதைக்கப்போது, ஒரு பிரத்தியேகமான தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டரைக் கொண்டு பரீக்ஷித்துப்பார்த்து அவற்றில் கெடுதல்கள் ஏதாகிலும் இருந்தால் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

ஆகாரம் லேசானதாயும் காரமற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். அதைக் கூட கூட இருக்கும்போதே சாப்பிடவேண்டும். மேலும் அதைக் குறித்த காலத்தில் ஒழுங்கான இடங்களில் சாப்பிடவேண்டும். சாயங்கால உணவை சீக்கிரமாகவே

சாப்பிடவேண்டும். படுக்கப் போவதற்கும் சாப்பாட்டிற்கும் இடையில் 3 மணி நேரம் இருக்கவேண்டும். இரப்பை ரொப்பிக்கொண்டு படுக்கப்போவது கஷ்டத்தைக் கோருவதாகும். பால், முட்டை, மாமிசம் இவைகள் சரிப்படாது. அவற்றைத் தள்ளிவிடு. தேயிலைப் பானமும் காபியும், கொஞ்சமாய் குடித்தால் கெடுதலற்றவை. ஆகிலும் அவை உத்திபனத்தை உண்டு பண்ணக்கூடியவையாதலால் அவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

குடல் சுத்தத்தைப்பற்றி முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். தினம் மலத்தைக் கழிப்பது முக்கியமானது. தினம் இதைப் பழகிக்கொண்டும், சீரைகளும் பச்சை மரக்கிரகனும் வியம்பியுள்ள ஆகாரத்தை உண்டு, அடிவயிற்றுக்குத் தகுந்த ஆகாரமும் கொடுத்துவந்தால் மிகவும் அனுகூலமாகவிரும்பும். ஜீரணக் காலவாய்களை அப்போதைக்கப்போது பேதிக்கு சாப்பிட்டாவது, அல்லது என்மாதென்றுக்கொண்டாவது சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். சர்மத்தின் சுகாதாரம், குடலின் சுகாதாரத்தைப்போலவே மிகவும் முக்கியமானது. இல்லாவிடில் சர்மத்தில் கொப்பளங்கள் கிளம்பும். வியர்வை துவாரங்களை தினம் வியாயாமம் செய்து சுத்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். தினம் குளிக்கவேண்டும். மாலை வெய்யலில் தேகத்தை திறந்துவைத்திருப்பதினால், அது சர்மத்திற்கு ஒரு டானிக் மருந்தாகும்.

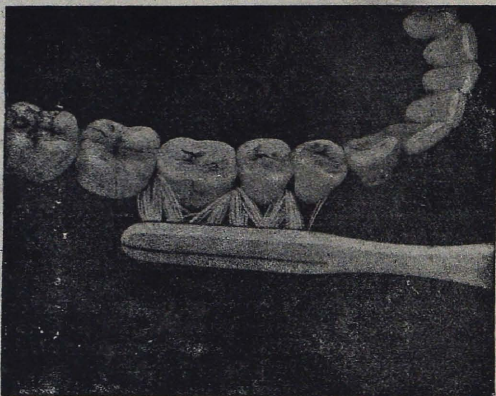
கடைசியாக, மனோவேஷ்டைகூடாது. மனோவேஷ்டையினால் தேகத்தின் தொழில்களையாவும் நின்றுபோய்விடும். உறுப்புகள் ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டு நிற்கும். ஜீரணக்கருவிதான் முதல் முதல் சங்கடத்திற்குள்ளாகும். அடுத்தபடி சுவாஸக்கருவி கஷ்டப்படும்.

ஒரு பல் ப்ரஷை உபயோகி.

பல் ப்ரஷை உபயோகிப்பதில் எனக்கு 12 வருஷ அனுபவம் உண்டு. ஆனது

பற்றி நான் சொல்லும் முடிவுகள் யாவும் நம்பத்தகுந்தனவென்றே நினைக்கிறேன். என்னுடைய தேகத்தின் ஆரோக்கிய நிலைக்குக் காரணம் நான் உபயோகித்துவந்த ப்ரஷும் பசையுமே. இது எனது பசுப்பாதமற்ற அமிப்பிராயம். இதை உபயோகிக்கவேண்டுமானால் தினம் சில நிமிஷங்கள்தாம் தேவை. ஆனால் இதனால் உண்டாகும் பலனோ, இதன் சிலவுக்குமேல் ஈடுகொடுக்கும்.

ஒரு நல்ல ப்ரஷின் குணங்கள் யாதெனில் மத்தியதரமுள்ள மயிர்களுள்ளதாயும், உபயோகிப்பவர்களின் வாய்க்கு ஏற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். அழற்சியற்றதும் கடுமுரடாயில்லாததுமான சோப் போன்ற பசை தந்த சுத்திக்கு எடுத்தது. பற்பொழுக்களை ப்ரஷில் வைத்து தேய்த்தால் அது ஒட்டிக் கொண்டு, கர கரவென்று உறஞ்சும் உணர்ச்சி உண்டாகும். அதனால் ப்ரஷமே லோடு நழுவுப்படியாகவிராது.



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

மேலும் அதன் எனாமல் தேய்ந்துபோகும். ஆனதுபற்றி, அவசரமான சந்தர்ப்பங்களிலின்று பற்பொடியை உபயோகிக்கக்கூடாது. பற் பசைகள் அநேகம் கடைத்தெருவுகளில் கிடைக்கும். அவற்றுள், கால்கேட், காலினாஸ், ரொடேபென், நீம் பற்பசைகள்தாம் முக்கியமானவை. இவற்றின் விலையும் சரசம். குணமும் விசேஷம். ப்ரஷைமேலும் கிழமாக சுற்றிக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் எல்லாப்பற்களின்மேலும் அது படும். பற்களுக்குக்

குறுக்காகப் ப்ரஷ் செய்வது மிகக்கெடுதல். அப்படிச் செய்வதினால் பற்களின் கழுத்துகள் தேய்ந்துபோய், எனாமல் வெளித்தெரியும். ப்ரஷ் உபயோகிக்க ஆரம்பிப்போர் முதலில் கொஞ்சம் கஷ்டப்படுவார்கள். அவர்கள் பற்களில் காயம்பட்டு கொஞ்சம் இரத்தமும் கசியும். கடுகடுப்பான உணர்ச்சி உண்டாகும். ஆகிலும் கொஞ்சநாள்கள்கெல்லாம், ஈறுகளில் வலுவும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகி, சாமர்த்தியமாய் ப்ரஷை உபயோகிக்கும்போது, இந்த கஷ்டம் தீரும்.

ப்ரஷையே நாக்கை வழிக்கவும் உபயோகிக்கலாம்.

ப்ரஷை உபயோகப்படுத்திய பிறகு, அதை நிரம்ப ஜலம் கொட்டிக் கழுவ வேண்டும். அதிலுள்ள மயிரைக்கெடுத்து விடக்கூடாது. கழுவினபிறகு, மயிர்களுக்கிடையிலுள்ள ஜலத்தை உதறி காற்று வாட்டமாயுள்ள இடத்தில் உலர்த்தி வைக்கவேண்டும். உபயோகிக்கும் போது, மயிர்கள் பிச்சிக்கொண்டு வெளியே வந்துவிடும் பக்கத்தில்,

உடனே அதை மாற்றவேண்டும். ஒரு நல்ல ப்ரஷை சரியாய் வைத்துக்கொண்டால் ஒரு வருஷத்திற்கு வரும். விலை சராசரியிருந்தால் அது 4 முதல் 6 மாதம் வரைக்கும் உழைக்கும். தந்த சுகாதாரத்தில் பல் ப்ரஷின் அனுசூலத்தைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டுமானால், ஒரு வன் புகை குடிப்பதையும் வெற்றிலை போட்டுக்கொண்டு மெல்வதையும் தவிர்த்துக் கொண்டும்.

(பின்னும் வரும்)

சிசுவின் ஆகாரமும் பரிபாலனமும்.

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

இந்த விஷயத்தைக்குறித்து சமரசார்ப்பத்திரிகைகளிலும் பிரசுரக் மேடைகளிலும் எவ்வளவோ சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நான் நூதனமாய் ஒன்றும் சொல்லாமற்போனபோதிலும், சிசுக்களைக் குறித்து சில விஷயங்களை மட்டும் இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்ல நினைக்கிறேன். இவை சலபமான விஷயங்களாகவிருந்தாலும் அவற்றை அலக்கியம் செய்வதால் சிசுவிற்கு கெடுதலும் பெற்றோர்க்கு துக்கமும் ஏற்படுகின்றன.

‘இன்றைக்குக் குழந்தை நாளைக்கு யுவன்’. நாகரீக மடைந்த இப் பூவுலகம் முழுதும், குழந்தை சம்ரக்ஷணையப்பற்றிக் கவனித்துவருகிறது. நாம் நம்மால் கூடியவரையில் சிசுக்களைப் பற்றி அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொண்டு, இப்போது இந்தியாவில் காணப்படும் அதிக சிசு மரணவிகிதத்தைக் குறைக்க முயலவேண்டும். சிசுதேச ராஜ்யங்களில் தவிர, பிரிடிஷ் இந்தியாவில் மட்டும் வருஷவாரி 60 லக்ஷம் ஜனங்கள் இறக்கின்றனர். அவற்றுள் 15 லக்ஷம் சிசு மரணம். இதில் பேர்பாதி ஒரு மாதத்திற்குள் இறந்துவிடுகின்றன. மேலும் 5 லக்ஷம் சிசுக்கள் பிறந்த ஒரு வாரத்திற்கெல்

லாம் இறந்துவிடுகின்றன. இங்கிலாந்து வேல்ஸ் நாடுகளிலே ஒரு வருஷத்திற்குள்ள சிசு மரணம் 100க்கு 10 விகிதம். இந்தியாவிலோ, 100க்கு 25 விகிதம். இதற்கு என்ன காரணம்? அகாலப் பிரசவம், பரம்பரையை யொட்டிய பைத்தியம் முதலிய குடும்ப வியாதிகள் சிறித்பாகம். ஆனால் முக்கியமான காரணம் அறியாமையும், அதைச் சேர்ந்த எப்போதும் மாறாத பழக்க வழக்கங்களும், மூடபத்தியமே யாம்.

சிசுவை, கர்ப்பம் தரித்தது முதல் வெகு ஜாக்கியையோடு பாதுகாக்க வேண்டும். அது தாயின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும் வரையில் அதைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய வசதிகள் இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கின்றன. இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து அவற்றிற்கு வேண்டிய உதவியைப் புரிவதே நமது கடமை. கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவிற்கு வேண்டியனவெல்லாம், தன் தாயிலிருந்து அதற்குக் கிடைப்பதால், தாயைத்தான் அச்சமயத்தில் நம்பாது காக்கவேண்டும். கர்ப்பஸ்திரிகளுக்கு வேண்டிய போதனைகளைச் சொல்லி அவர்கள் சுகமாய்ப் பிரசவிக்கவும்,

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

ஆனதுபற்றி, குழந்தை ஆரோக்கியமாய் இருக்கவேண்டுமானால், தாயின் மனமும் தேகமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும். ஜீவஸ்துப்பொருள்களும், சுண்ணாம்பும் நிறைந்த ஆகாரத்தை தாய்க்கு நிரம்பக் கொடுக்கவேண்டும். அவை பட்டாணி, அவரை, பச்சை மாக்கறிகள், பால் முதலியன. சுத்த ஜலம் நிரம்பப் பருகுவதினால் அது தேகத்திலுள்ள அழுக்குகளைப் போக்கும். மிதமாய்விளாயாமம் எடுத்துக்கொண்டால் தேகத்திற்குப் பலம் உண்டாகும். உத்திபன வஸ்துக்கள் ஆகா. ஆனால் இப்போது தேயிலைப் பானத்தையும் காபியையும் அதிகமாய்க் கண்டனம் செய்யவதற்கில்லை. தாய் மனோவேஷ்டை, கவலை இவையின்றி இருக்கவேண்டும். கூடிய வரையில், மனதை உல்லாசமாகவே வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால்தான், பிறக்கும் குழந்தை, தாயின் உற்சாகத்தை உரிமையாகப் பெறும்.

பிரசவமான பிறகு, குழந்தையின் சேஷமத்தைக் குறித்து பிரத்தியேகமாய் கவனிக்கவேண்டியதவசியம். தூதனமாய் பிறக்கும் சிசுக்களை, போதுமான அறிக்கையிருந்தும் வரவேற்கயாதொரு ஏற்பாடும் செய்கிறதில்லை. இந்தியாவில், அன்னியர்களை உபசரித்து அவர்களுக்கு மரியாதை செய்வது சகஜமாயிருந்தபோதிலும், நமது குழந்தைகளை வரவேற்க நாம் யாதொரு பிரயத்தனமும் செய்கிறதில்லையென்றால் அது வீரதையிலும் வீரதையாயிருக்கிறது. சிசுவிற்கு வேண்டிய படுக்கை, போர்வைகள், உடை முதலியன இவற்றை தயார் செய்து வைப்பதுகூட அவசுதனம் என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். குழந்தை மரித்துப்பிறந்தாலொழிய மேற்சொல்லிய வஸ்துக்களை தயார் செய்வதில் கெடுதல் ஒன்றுமில்லை. பிறந்த குழந்தை உயிருடன் பிழைத்திராவிடும், ஏமாந்துபோவோம் என்கிற பயமிருந்தால், பிறந்த சில நாட்களோ, வாரங்களோ, மாதங்களோ கடந்து நமது அறியாமையினாலோ அல்லது அஜாகிரதையினாலோ இறந்தால் அது இதை விட எவ்வளவு விசனகரமான விஷயம் என்பதை நாமே தெரிந்துகொள்ளலாம். ஆனதுபற்றி, பிரசவத்திற்கு வேண்டிய முஸ்தீபுகளை முன்னமே நாம் தயாரித்துக்கொள்ளவேண்டும். நஞ்சுக்கொடியை கட்டி அறுப்பது முதல், சிசுவைப் பற்றிய ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் வெகு ஜாக்கிரதையாய் செய்துவரவேண்டும். சுத்தமானதும் தகுந்ததுமான உடையும், அப்போதைக்கப்போது அவைகளை மாற்றிப் போதுமான துணிகளும் சேகரித்து வைக்கவேண்டும்.

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

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

சாதாரணமாய் 3 அல்லது 4 மணிக்கிடையில்தான் ஆகாரம் போட்டவேண்டும். தாய்ப்பால் குழந்தைக்குப் போதுமானதாயிருக்கும் பക്ഷத்தில், 6-7 மாதங்கள் வரையிலும் அதற்கு வேறொரு ஆகாரமும் வேண்டியதில்லை.

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

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

2. அது சுகமாய்ப் படுத்துறங்க வேண்டும்.

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

குழந்தைக்கு ஒரு வருஷத்திற்கு மேல் முலை கொடுக்கும் பழக்கத்தை விட வேண்டும். 11 அல்லது 12 மாதங்கள் ஆனதும், தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும். சில குழந்தைகள் 5 வருடங்கள் கூட முலைப்பால்

உண்ணும். அது தாய்க்கும் கெடுதல்; குழந்தைக்கும் கெடுதல்.

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

நம் அது தேசத்தில், பிரசுவித்த ஸ்திரீயைப் பார்க்க வருகையில், ஒவ்

வொருவரும் பிறந்த குழந்தைக்கு கொஞ்சம் பால் கொடுத்துப்போவது வழக்கம். இது மிக்க கெடுதல்; ஒரு ஆரோக்கியமற்ற பழக்கம். எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் இப் பழக்கத்தை விட்டுட் டொழிக்கிறோமோ அவ்வளவு வலுவானவரல்லது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல தென்று அநேக உரிமை ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் கையினால் தொடாமல் தயாரிக்கப்பட்ட பால்களும் விளம் பரம் செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் இவை தாய்ப்பாலுக்கும், தாய்ப்பாலுக்குச் சமமான பசுவின் பாலிற்கும் இணையாகா.

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

ஏழாம் மாதமுதற்கொண்டு, குழந்தைக்கு முதற் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அது முதல் படிப்படியாய் அதன் ஆகாரத்தை மாற்றவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சுத்தமான பால் தினம் 4 வேளைகள் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு தினம் 2 அல்லது 3 வேளைகள் கொடுத்து அத்துடன் ஒருவேளை கஞ்சி போட்டவேண்டும். அதாவது, அரிசியோ, கேழ்வரகோ, நன்றாய் உடைத்து, சமைத்து பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து ஒருவேளை கொடுக்கலாம். சாதாரண மாய் குழந்தைக்கு சாதம் உண்டும் சுப

தினம் ஆறுமாதத்திற்குப்பிறகே செய்யப்படுகிறது. அப்போதுதான் குழந்தைக்கு முதற் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். அப்போதுதான் அது பாதுடன் வேறு ஆகாரம் சாப்பிடக்கூடும்.

அநேக குழந்தைகளுக்கு, முக்கிய மாய் தொழிலாளிகளின் குழந்தைகளுக்கு—பிறந்த 2 அல்லது 3 மாதத்திலேயே, நொய்யரிசிக்கஞ்சி ஆகாரம் போடப்படுகிறது. இது அபத்தமாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது வாஸ்தவமே. இவைகளுக்கு அதனால் வயிற்றுப் போக்கு, வார்தி, தேகம் மெலிந்து போதல் முதலிய வியாதிகள் கண்டு, இவை சீக்கிரத்தில் இறந்துவிடுகின்றன. சில மரண விகிதம் அதிகமாவதற்குக் காரணம், இது ஒன்று.

மிட்டாய்கள் முதலிய தித்திப்பு பண்டங்களும், சரஸ்மாய் விற்கப்படும் கோதுமை மாவ பிள்கோத்துகளும் சிசுக்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் மிகக் கெடுதலானவை. இதனால் அநேகவித கிருமிகள் தேகத்தில் உற்பத்தியாகி சிசுக்களுக்கு மரணமும் நேரிடும். இக்கிருமிகளை ஒழிக்கவும் பெற்றோர் இஷ்டப்படுகிறதில்லை. குழந்தைகள் வயிற்றில் பூச்சி இருந்தால் நல்ல தென்று அநேகர் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள்.

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

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

வயிற்றப்போக்கு.

குழந்தைக்கு தினம் 4 தடவைகளுக்கு மேல் மலம் கழிந்து, அதில் கொழுப்பு கலந்ததும், ஜீரணமாகாததுமான ஆகார வஸ்துக்கள் இருந்தால் அதற்கு வயிற்றுப்போக்கு உண்டென்று கருதவேண்டும். கொஞ்சம் சிற்றமணக்கெண்ணெய் போட்டி, முதல் 24 மணி நேரம் அல்லது 48 மணியேரம் வரையில் வெறும் ஜலத்தையே ஆகாரம் கொடுத்துவந்து பிறகு ஆரோசுட் கஞ்சியாவது பார்ப்பி கஞ்சியாவது போட்டினால் இது சொஸ்தமாகும். அநேகபடித்த தாய்மார்கள் கூட ஜல ஆகாரம் என்றால் நம்புகிறதில்லை. இதற்கு மருந்தை உபயோகிக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை.

லாந்தி.

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

தேகம் மெலிந்துபோதல்.

இதற்குக்காரணம் கம்மியான ஆகாரம், அல்லது தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரத்

தில் முக்கியமான வஸ்துக்கள் இராதிருத்தல், அல்லது வயிற்றுப்போக்கு, அல்லது வார்தி. இந்த தவறுகளை சரிப்படுத்தினால், இந்த வியாதி நீங்கும்.

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

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

இவ் வியாஸத்தின் முடிவில், தாய்மார் களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்: “தாய்மார் களு! இன்றைக்கு சிசுக்கள், நாளைக்கு குழந்தைகள், மூன்றாம்நாள் நமது ராஜ்ஜியத்தின் வாலிகளாவார். ஆனதுபற்றி எந்த வழியிலும் அவர்களைப் பாதுகாக்கவேண்டும். அவர்களைக் கவனிக்கும்பொருட்டு சிலவழிக்கும் காலம் விருதாவாகாது. அதனால், நீங்கள்

குழந்தை சமீபகூடனை, பரிபாலனம், இவற்றைச் செவ்வையாய்க் கற்று அதன் படி நடந்து, ஜனங்களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்து, அவர்களை

சந்துஷ்டியாகச் செய்வது உங்கள் கடமையாகும். இப்போதுள்ள சிசு மாணவிகளும் குறையவேண்டுமென்பது எனது கோரிக்கை.

ஆரோக்கியப் படிப்பில் பிராணி சாஸ்திரம் ஒரு மூலம்சம்.

டி. என். எஸ். ராகவாச்சாரி. பி. ஏ. ஸீனியர் பாக்டீரியாலோஜிஸ்டு, பப்ளிக் ஹெல்த் சேக்ஷன், கிங் இன்ஸ்டிடியூட், கிண்டி.

கொஞ்ச காலமாக, ஆரோக்கியப் படிப்பைக்குறித்து அதிக பேச்சும் சிறிது முயற்சியும் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்தப்பிரச்சனை இரண்டு முக்கியம்ஸங்களில் கருதப்பட்டு அதன்படி நடந்தேறிவருகிறது. அவையாவன, பள்ளிக்கூடத்து பிள்ளைகளின் வாழ்நாளில் ஆரோக்கியப் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரிக்கும்படி போதித்தல். பள்ளிக்கூடத்தில் வைத்தியப் பரீக்ஷை; இது குறைகளை திர்த்தோ, தீர்க்காமலோ செய்தல், ஆகிய இவைகளேயாம். இந்த இரண்டு அம்சங்களிலும் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளையின் தேக்கசகமே, ஒரு முடிவாகக் கருதப்படுகிறது. இந்த ஆரோக்கியப் படிப்பில், மாணவன் பின்னிட்டு தனது தேக சுகாதாரத்தை கவனிக்கும்படியான வசதிகளும் இருக்கின்றன. ஆகிலும், ஒரு முக்கியமான விஷயம் மட்டும் கவனிக்காமல் விடப்பட்டுக்கிறது. இன்றைக்கு குழந்தை நானைக்குத் தகப்பன் என்பது தெரிந்த விஷயமே. அதுவே இனி பிறக்கும் சந்ததிக்கும் மூலம். அப்படியிருக்க, இதற்குக் கொடுக்கும்படியான ஆரோக்கியப்படிப்பில், தனது சந்ததியாரின் சேக்ஷமத்தைக் குறித்து தனக்குள்ள பொறுப்பு இவ்வளவென்று தெரியாமல் இருந்தால், அப்படிப்பினால் என்ன பிரயோஜனம்? மனிதனுக்கு சமூக மாயக்கூடி வசுத்தலில் பிரியம். அவனுடைய படிப்பு, அவனுடைய காலத்தி உள்ள ஜன சமூகத்தின் நடவடிக்கைக்கு ஒத்தபடி நடந்துகொள்ளும்படியான தாய் இருக்கவேண்டும். இந்நோக்கத்தை எவ்வாறு அடைவதெனில், ஜன சமூகத்தில், சம்பந்தப்பட்ட பிராணி வர்க்கங்களின் சட்டதிட்டங்களை அறிந்துகொள்வதேயாம். ஆனது பற்றி, எந்த ஆரோக்கியப் படிப்பும், பிரயோஜனப்படுவதற்கு, பிராணி சாஸ்திரத்தின்போதனை அவசியம் வேண்டும்.

நமது மாகாணத்திலும், ஏறக்குறைய இந்தியா முழுதிலும் ஆரம்பக் கல்விகட்டாயப்படிப்பாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த ஆரம்பக் கல்வியில், ஆரோக்கியப் படிப்பும், பிராணி சாஸ்திரமும் கலந்திருக்கவேண்டும். இந்த ஆரம்பக் கல்வியில் படித்த ஆரோக்கியப் படிப்பை, கலாசாலைகளில் மேற்கொண்டு சுதாவாகப் படிக்கும்போதும், கற்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஜனங்களுக்குத் தாம் தம் சந்ததியார்க்குச் செய்யவேண்டிய கடைமை இன்னதென்பதும் தெரியவரும். இதற்கு பிராணி சாஸ்திரம் அவசியம் தெரியவேண்டும். பிராணி சாஸ்திரத்தைக் கற்பதினால் எதிர்க்காக்குதல் உண்டாக்கக்கூடுமென்றும், குழந்தைகளுக்கு தாங்கள் தாழ்ந்தவர்கள் என்று நினைப்பதினால் கெடுதல்கள் நேரிடக்கூடுமென்றும் சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆண் பெண் விஷயத்தைப்பற்றிக்குந்த போதனை இராததினால் அபாயம் அதிகம் என்பதை அவர்கள் அறிந்தாரில்லை.

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

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

காலாகாலத்தில் ஆண் பெண் விஷயத்தில்தான் தகுந்த போதனை பிள்ளைக

ளுக்கு அவசியம்வேண்டும். இதைக்குறித்து யாதொரு மனோ விகாரமாவது, மர்மமாவது, ஆச்சரியமாவது, ஆனந்தமாவது கூடாது. உள்ளது உள்ளபடி ஆண் பெண் விஷயமான மர்மங்களைக் கற்பிக்கவேண்டும். அதிகமாகச் சொல்லவும் வேண்டாம். இருப்பதை ஒளிக்கவும்வேண்டாம். அப்படி செய்யும்படித்தல், அதன் விஷயங்களைக் குழந்தை அறிந்துகொள்ளும். அப்போது தெரிந்துகொள்ளாவிட்டாலும், பின்னிட்டு யாதொரு மனக்கலக்கமின்றி, தானே தெரிந்துகொள்ளும். ஆரோக்கியப் புத்தகங்களிலும், அகராதிகளிலும் ஆண் பெண் மர்மங்களைக் குறித்து தெளிவாய்ச் சொல்லவேண்டும். யாவரும் இதைப்படித்து தெரிந்துகொள்வார்கள். இல்லாவிடில், அதைத் தேடித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டி வரும். அதாவது இந்த மர்மங்களை விஸ்தரித்து தெரியப்படுத்த வேண்டும். ஒளிக்கக்கூடாது. அப்போதுதான், ஆரோக்கியப் படிப்பினால் மானிடவர்க்கத்தாருக்கு ஏற்படும் நன்மை நன்கு விளங்கும். பிராணி சாஸ்திரம், தாவர சாஸ்திரம் இவைகளைக் கற்பித்து, பிராணிகள் செடி செட்டுகள் எவ்வாறு உற்பத்தியாகின்றன வென்பதையும், ஜீவன் இறப்பதில்லை என்பதையும் பிள்ளைகளின் வாழ்நாள் பெற்றோர்களின் குணத்தைப் பொருந்திய தென்பதையும் இளமவயதிலேயே பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்கவேண்டும். பிராணி சாஸ்திரத்தை போதிப்பதால், பிள்ளைகளுக்கு நல்லவழியில் மனம் திரும்பும். அவர்கள் 16 வயதானதும், எல்லா ஜீவராஸிகளும் ஒன்றென்றும், பிரஜோற்பத்தி சகஜமான விஷயமென்றும் தெரிந்துகொண்டு, அதன் விஷயமாக கெட்ட டலையாமல், நன்மார்க்கத்தில் நடந்து, நல்ல சந்ததியுடன் வாழ்வார்களென்பது தின்னம்.

• ஜலமும் அதன் சரியான உபயோகமும்.

எம். வி. நரசிம்மராவ், பர்ஹம்பூர்.

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

ஜலம் சுத்தமாயிருந்தால் அநேக வியாதிகளைத் தீர்த்து தேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுக்கும். ஆனால் இது அசுத்தமாயிருந்தாலோ கால்ராடைப்பாட்டு ஜூரம் முதலிய விஷக்கிருமி வியாதிகளை உற்பத்தி செய்து மரணத்தை விளைவிக்கும். இந்த வியாதிகளைத் தடுக்க வேண்டுமானால், ஜலத்தைக் கொதிக்க

வைத்து வடிக்கட்டி சாப்பிடவேண்டும். ஜலத்தை சுத்தம் செய்வதற்கு அநேக முறைகள் உண்டு. ஆனால் கொதிக்க வைப்பதுதான் சுலபமான முறை.

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

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

பானத்தைப் பருகவேண்டுமே யொழிய சாப்பாட்டுடன் குடிக்கக்கூடாது.

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

றிப்போய்விடுகிறதோவென்று, உடனே பேரிச்சம் பழத்தை உண்ண ஆரம்பிப்பார்கள்.

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

சுவாஸகாஸமும் அதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சையும்.

என். ராமகிருஷ்ணன், வேலூர்.

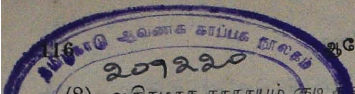
மானிடர்க்குச் சம்பவிக்கும் முக்கியமான வியாதிகளுள், சுவாஸகாஸம் ஒன்று. இந்த வியாதி இராத நகரமோ பட்டணமோ கிடையாது.

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

காரணங்கள்.—இந்த வியாதிக்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. அதில்

முக்கியமானவை :

- (1) போதுமான வியாயாமம் இராமலிருத்தல்.
- (2) கெட்டியானதும் ஈரமானதும் உடையை உடுத்தல்.
- (3) போதுமான காற்றோட்டம் இல்லாமலிருத்தல்.
- (4) அதிக உழைப்பும் கம்மி போஷணையும்.
- (5) அதிகப்படி உண்ணுதல்.
- (6) தார்க்கந்தமான, தூசும் புசையும் படிந்த காற்றில் வசித்தல்.
- (7) சதா மனோவேஷ்டையும் கவலை யும் குடிகொண்டிருத்தல்.



(8) அதிகமாக சாராயம் குடித்தாலும் புகையிலை உபயோகித்தாலும் அடிக்கடி பிரசவத்தினால் தேகம் மெலிந்துபோன அனாதைகளுக்கு இவ் வியாதி எவ்வளவு காலமாக இருக்கிறது.

குழிகள்.—சுவாஸம் விடும்போது சிரமம் கொஞ்சம் வேலைசெய்தபிறகு, மூச்சு அடைக்கிறமாதிரியாகவே இருக்கும். உஜ் என்கிற சப்தம். மார்பில் கெட்டியாய் இறக்கினாற்போல் இருக்கும். வியிருதயம் பட்டபவென்று துடிக்கும் அடிக்கடி தொந்தரையுள்ள இருமல். கொஞ்சம் கோழையுடனும். கை கால்கள் ஜில்லென்று போய்விடும்.

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

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

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

(3) புகையிலையை எவ்விதமாகிலும் உபயோகித்தல் கூடாது.

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

(5) தினம் மலம் சரியாய்க் கழிக்குமளவு இல்லையா என்று கவனிக்கவேண்டி நதா இல்லையா என்று கவனிக்கவேண்டி

டும். ஜலத்தை நிரம்பக்குடித்து மலத்தைக் கழிக்கவேண்டும்.

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

(7) உனது தேகத்தை தினம் ஒரு வேளை தேய்த்து அழுக்கி விடவேண்டியது. இது செய்யும்போது விவரவெளும்புகளைக் கவனித்துச் செய்யவேண்டும்.

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

(9) தினம் ஒருதரமாவது பிராணியாமம் செய்யவேண்டும். அதனால் சுவாஸக்கருவிகள் உறுதிப்படும்.

(10) நோய் நிரம்ப தொந்தரையாயிருக்கும்போது சுடச்சுட மார்பின் மேல் ஒத்தடங்கொடுக்கவேண்டும்.

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

(12) எப்போதும் வாயை மூடிவைத்துக்கொண்டு நாசித் துவாரத்தினாலேயே சுவாஸம் விடவேண்டும்.

(13) உனது தினசரி ஆகாரத்துடன் கொஞ்சம் தேன் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இது சுவாஸ காலத்திற்கு எடுத்தது.

(14) முடியுமானால் வெகு தூரம் கடற் பிரயாணம் செய்யவேண்டும். அதனால் செளகரியம் உண்டு.

(15) மனோ சங்கடங்களையெல்லாம் ஒழித்து தேகத்திற்குப் போதுமான ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

(16) விளம்பரம் செய்யப்பட்ட கண்ட மருந்துகளையும் வாங்கி சாப்பிடக்கூடாது.

மேற்கண்ட விதிகள்படி நடந்தால் இவ்வியாதி சூரியனைக் கண்ட பனி போல் நீங்கும்.

20/12/20

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தாசு, வியாதி, பிரதம சிகிதையை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிதையை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை செல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு பருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிகிதையுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம். முதல் தொகுதி சீக்கிரம் சிலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் எமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1, முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணு 12, முன்பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,

“ஆரோக்கிய தீபிகை”

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்
கியத்தை நிச்சயமாப்த்
தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்த
மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்
கூடியதுமான பற்பொடியை
உபயோகித்தால் பற்கள் நன்
றயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்
றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்
கூடியதுமான அநேக மூலிகை
கள் கலந்தது. பற்களுக்கு
பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்
களை முத்துப்போல் வெளே
ரென்று செய்யக்கூடியது.

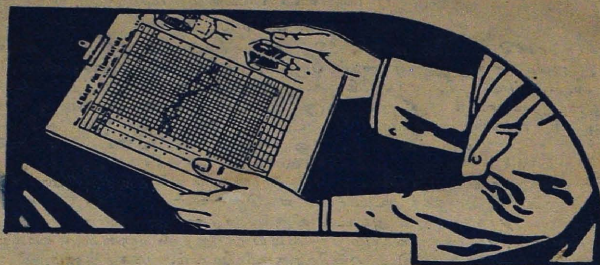
ஒரு டின் விலை அணு 12
3 டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணு 14

புரீ கிருஷ்ணன்

பிரதர்ஸ்

தபாற் பெட்டி 166, மதராஸ்





50 வருடங்களாக வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்பட்டது.

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

சுவின் ஆகாரத்திற்கும், ஜீரணக்காலின் நோய்களுக்கும், ஹிருதயத்தின் சதையின் வியாதிக் கும், ஜுரங்களுக்கும், கர்ப்பத்தின்போதும், குழந்தைக்குப்பால் கொடுக்கும் போதும், எந்தெந்த சமயத்தில் நோயாளிக்கு, வாய்க்கு ருசியாய் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமோ அந்தந்த சமயங்களிலும், அதிக போஷணைகூடும், ஜீரணம் செய்து கொள்ள வேண்டிய முயற்சி கம்மியாகவும் எந்தெந்த சந்தர்ப்பங்களில் தேவையோ அந்தந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது எடுத்தென்று நிருபிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

50 வருடகாலங்களாக வைத்தியர்கள் ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலை நம்பிக்கையுடன் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்.

