ஆரோக்கியபத்திரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
28 FEB 1935
MADRAS

ஒரு மிட்டாய்க் கடை.

மேலேகண்டபடி மூடாமல் திறந்துவைத்து விற்கப்படும் மிட்டாய்கள், உண்பதற்கு உபயோகப்படா. ஏனெனில், அவற்றின் மூலமாய் தொத்து வியாதிகள் பாவும்.

[விலை அணு 2]

இன்புளுயன்ஸா, பிலூரிஸி, : : :

: : : கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு

இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு

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

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

உள்ளுக்குக்கொடுப்பதற்காகவென்றுஸ்பெஷலாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப்பட்டு இருக்கிறது.

இதுதான் முதன் முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

பல வருஷ காலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள் : **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
28 FEB 1935
MADRAS

	பக்கம்.
புது வருஷம்	1
ஆரோக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் அனுசாரணையான வியாயாமம்—எட்வர்[illegible], எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ...	4
நமது மேன்மையான பற்கள்—ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி., பி.எஸ்., பவுங்கிடி, பர்மா	12
சுத்தமான குடல்கள்—ஆர். ராஜகோபாலன், பி.ஏ. ...	14
ஜலம்—இயற்கையில் அதிகமாக நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும் குணமுள்ளது—ப்ரெடி பி. மூர், எம்.டி. ...	18
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	20

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

சேவல் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

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

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

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
கிர்குவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

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

ஏஜெண்டுகள்:—தாதா அண்டு கம்பெனி,
52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

தமிழ்நாடு அரசு காப்பக நூலகம்
207234
சென்னை-600 008

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

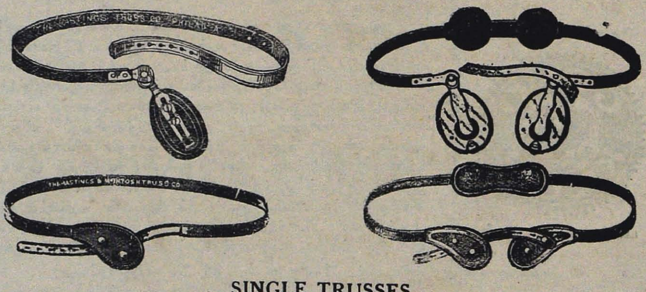
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : **323**, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வைத்தியசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

லெப்டினனன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

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

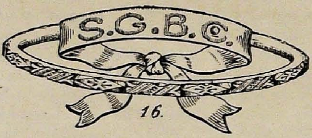
பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

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

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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



முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

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

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப் பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத்ததுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்முயிருக்கும்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன!

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.
(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

தொகுதி 12, பகுதி 1] [ஜனவரி, 1935.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

28 FEB 1935

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

புது வருஷம்.

புது வருடம் பிறந்துவிட்டது. 1935-ம் வருஷம், ஜனவரி மாதம் முதல் தேதியன்று நமது ஆரோக்கிய தீபிகைக்கு பதினொரு ஆண்டுகள் நிரம்பி, பன்னிரண்டாம் ஆண்டு பிறந்தது. இப்புது வருஷப் பிறப்பு பூலோகமுழுதிலும் ஒரு மஹோற்சவ தினம். யாவரும் அத்தினம் சந்தோஷ சாகரத்தில் மூழ்கினவர்களாய் சென்ற வருஷத்திய கஷ்ட நிஷ்டூரங்களையெல்லாம் மறந்து, இப்புது வருஷத்தில் நன்மை உண்டாகலாம் என்கிற ஒரு நம்பிக்கையுடன் உற்சாகம் கொண்டாடுவார்கள். நம்பிக்கை என்பது, ஒரு விசித்திரமான வஸ்து. அது மானிடர் மனதில் சதா உற்பவமாய்க்கொண்டிருக்கிறது. நம்பிக்கை என்கிற வஸ்து இராவிடில், மானிடர் சதா துக்க சாகரத்தில் மூழ்கினவர்களாயும், கஷ்டத்தில் புரண்டு கிடப்பவர்களாயுமிருப்பார்கள். சென்ற வருஷம் இந்நாளில், பூலோக முழுதிலும் பணநெருக்கடியால் ஜனங்கள் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோதிலும், நமது ஆரோக்கிய தீபிகைமட்டும் விருத்தியடைந்து வருகிறது என்று சொல்லி சந்தோஷமடைந்தோம். ஆனால், இக்கதையை நாம் இப்போது மாற்றிச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, நமது ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரரின் எண்ணிக்கை ஏறவில்லை என்பதேயாம். இதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நமக்கு விளங்கவில்லை. பணநெருக்கடி இப்போதுதான் நம்மைப் பாதிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறதா? அப்படி இராது. ஏனெனில், பணநெருக்கடி ஒழிந்து எங்கு பார்த்தாலும் ஜனங்கள் களித்தபையும், சிரித்த முகமுமாகத் தென்படுகிறார்கள். அப்படியானால், ஆரோக்கிய தீபிகை விஷயத்தில் ஜனங்களுக்குச் சலிப்பு உண்டாய்விட்டதா? அதுவுமிராது. ஏனெனில், நமது "ஆரோக்கிய தீபிகை" என்பதை வற்றாத ஒரு ஊற்று என்னலாம். அதிலிருந்து நீரை ஜனங்கள் குடிக்கக்குடிக்க ஆனந்தமாயிருக்கும், அவர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் உண்டாகும். அல்லது ஒருக்கால் நமது தப்பிதமாகவே இருக்கலாமோ? சந்தாதாரர்களின் மனோபாவப்படி நாம் நடந்து கொள்ளவில்லையா? என்னமோ அதை

நாம் கண்டறிய முடியாது. காரணம் என்னமாயிருக்கலாம் என்று சிரமப்பட்டு ஆராய்ந்து பார்த்தும் நமக்கு அது தென் குறித்தும், பொதுஜன ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்கள், பொதுஜன ஆரோக்கிய விஷயமான ராஜதந்திரங்கள் இவைகளைப்பற்றி

சுத்தமான காற்றைக்கொண்டு, காசம், தலைவலி, இரத்தமின்மை, ஓய்ச்சல், மட்டித்தனம், தூக்கமின்மை, பசியின்மை முதலிய ஆயிரக்கணக்கான பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணும் வியாதிகளை ஒழி. "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைப் படி.

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

ஆரோக்கிய விஷயத்தை அனுசரித்ததாயிருந்தாலும், ராஜதந்திரங்களைப்பற்றி எழுதக்கூடாது என்று அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். சிலர், ஆரோக்கிய தீபிகையில் ஆரோக்கியம், வியாதிகளின் தடைமுறை இவைகளைமட்டும் எழுதவேண்டும் என்று சொல்லுகிறார்கள். மற்றும் சிலருக்கு வைத்திய சாஸ்திரத்தில் நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள், நூதனமான வியாதிகள் இவைகளைக் குறித்து எழுதினால் திருப்தி. இன்னும் சிலருக்குபணநெருக்கடியால் ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு உண்டாகும் பாதகங்களையும், வேலையில்லாத் திண்டாட்டத்தினால் நமது இளைஞர்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும், நன்னடத்தைக்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் கெடுதல்களையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமென்கிற அவா உண்டு. மேற்சொல்லிய எல்லா விஷயங்களைக்குறித்தும் நாம் எழுதியிருப்பதனால் எல்லாருடைய மனோபாவங்களையும் திருப்திசெய்தவராயிருக்கிறோம். சென்றவருஷத்தில் எங்கும் வியாபித்திருந்த பெரியம்மையைக்குறித்தும், நூதன வியாதியாகிய ஸெரிப்ரோ ஸ்பைனல் மெனிங்கைடிஸ் என்பதைப் பற்றியும் எழுதியிருக்கிறோம். இவை தவிர, ஸ்திரீ வியாதிகள், மலேரியா ஜுரம், ஜலதோஷம் முதலிய வியாதிகளைக்குறித்தும் எழுதியிருக்கிறோம். சென்ற வருஷத்தில் மாதுரு சிசு பரிபாலனம் உள்பட அநேக ஆரோக்கியப் பிரச்சனைகள் எழுதியுள்ளோம். அவைகளைத் தனித்தனி எடுத்துரைக்க இங்கு இடமில்லை. நூதன வைத்திய ஆராய்ச்சி விஷயமாக பாக்டிரியோ பேஜ் என்னும் கொள்கையைப் பற்றியும், அதனால் கங்காஜலம் பரிசுத்தமடைந்திருக்கிறது என்பதைப்பற்றியும், குழாய்கள்மூலமாய்க்குழந்தைகள் ஜனிப்பதைப்பற்றியும் எழுதியுள்ளோம். ஜன சமூக விஷயமாயும், ராஜதந்திர விஷயமாயும் சென்னையில் குடியிருப்பு வீட்டுப் பிரச்சினை, சேரிப் பிரச்சினை, வேலையில்லாச் சங்கடம் இவற்றைக்குறித்து எழுதியிருக்கிறோம். பூலோகத்தில் பிரசித்தி பெற்ற ராக்வெல்லர் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனத்தைப்பற்றி, நமது வாசகர்கள் தெரிந்துகொள்ளும்படி ஒரு ஆசிரியர் கூற்றில் எழுதியிருக்கிறோம். நமது கொள்கையினின்றும் நாம் கிஞ்சிற்றும் மாறவில்லை என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது. நமது தப்பிதம் இன்னதென்பதையும், இப்பத்திரிகையை விருத்திசெய்யும் விதத்தையும் நமக்குக் காட்டுவது நமது வாசகர்களின்கடமையாகும். ஆகிலும், நமக்கு ஏக்கம் ஒன்றுமில்லை. நம்பிக்கை என்பது நம்மிடம் பூரணமாய்க் குடிகொண்டிருக்கிறது. இந்த கஷ்டம் கூடிய சிக்கிரத்தில் விலகி, நமது ஆரோக்கிய தீபிகை மேலும் மேலும் அபிவிருத்தியடைந்து, அதை வாசிப்போர்க்கு நல்ல ஆரோக்கியமும், தீர்க்காயுளும் உண்டாகும் என்பது நமது முழுநம்பிக்கை.

இப்புது வருஷம்

எல்லோர்க்கும்

ஆரோக்கியத்தையும், சம்பத்தையும் அளிப்பதாக!

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

ஆரோக்கியத்திற்கும், அழகிற்கும் அனுசரணையான வியாயாமம்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

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

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

இதற்குத்தக்க வியாயாமங்களை நியமிக்கு முன்னர், இந்த வயதில் என்னவிதமான வியாயாமம் செய்யமுடியுமென்பதைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டும். முதல் முதல் செய்யவேண்டிய விஷயம் என்னவெனில், உனது பூட்டுக்களைப்பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். அவைகளைத் தள்ள முடியுமா, இழுக்க முடியுமா, திருப்ப முடியுமா என்று பார்க்கவேண்டும். பிறகு, உனது பலம், அசைவுடன் எவ்வளவு தூரம் போகும் என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். ஆரம்பத்தில் இந்தப் பரீக்ஷைகளைப் பண்ணிப்பார்.

பரீக்ஷைகள்.—தரையில் படுத்துக்கொண்டு இயற்கையான அசைவுகளைச் செய்துபார். அதாவது, உன் கால்களை எவ்வளவுதூரம் நீட்ட முடிகிறது; எவ்வளவு தூரம் உன் கைகளை நீட்ட முடிகிறது. உன் தேகத்தைத் தலைமீதும், பிருஷ்ட பாகத்தின்மீதும் தாக்கி, ஒரு வாராவதிபோல் வளைத்துத் தூக்கிப்பார். பிறகு, தலைகளை, குதிகால்கள்மீது தாக்கி, உனது முதுகின் வலுவைப் பரீக்ஷித்துப் பார்.

பிறகு, முகத்தைக் கீழ்ப்புறமாக வைத்துப் படுத்துக்கொள், கைகளைத் தரையில் அமர்த்தி, தலையைப் பின்புறமாக உயர்த்தி மேற்கூரையைப் பார். கீழே தொங்கவிட்டு மறுபடியும் தலையை உயர்த்தி, மற்றொரு தோள் பக்கம் திருப்பு. இம்மாதிரி அநேக தடவைகள் செய். பிறகு, முழங்கால்கள் வெளிப்பக்கம் தெரியும்படியாயும், குதிக்கால்கள் தொட்டுக்கொண்டும் எழுந்து உட்காரு. தலைக்குப் பின்னால் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு வளை. இப்போது முழங்கால்கள் மத்தியிலுள்ள இடத்தில் ஒரு முழங்கை பட்டுக்கொண்டிருக்கட்டும். தலையைத்தூக்கி, முழங்கை இதே மாதிரி அநேகதரம் தொடும்படி செய்துகொண்டேயிரு.

இதனால் உனது முதுகு, கழுத்து, தோட்பட்டைகள் இவைகளின் வளையும்

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

பிறகு, கைப்பிடியில்லாத நாற்காலியில் பின் பக்கத்தைப் பார்த்துக்கொண்டு, குதிரை சவாரி செய்வதுபோல் உட்காரு. தலைக்குமேலே கைகளைக் கோர்த்துக்கொள். இடுப்பு, பிருஷ்டபாகம் இவை படியும்படி நாற்காலியைமுழங்கால்களால் இறுக்கிக்கொள். பிறகு, வலப்பக்கம் திரும்பி, இரண்டு நிமிஷகாலம் அப்படியே இரு. முதுகெலும்பு திரும்பக்கூடியவிடம், கழுத்தண்டையும் இடுப்பண்டையும் மட்டும் என்பதை இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. அது நன்றாய்த் திரும்பவேண்டியதவசியம். அப்போதுதான் அடிவயற்றிலுள்ள உறுப்புக்களுக்கு நன்மை உண்டாகும்.

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

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

இளம் உருவைத் திரும்பவும் பெறவேண்டியதற்கானவியாயாமம்:—அசைவுகளில் மிகவும் சுலபமானதும், பிரயோஜனப்படும்படியானதுமான அசைவை பின்சொல்லிய வியாயாமத்தால் அடையலாம். முதுகுப்புறம் படுத்துக்கொள். உன் தலைக்கு மேலே கைகளைக் கோர்த்துக்கொள். மார்பை மேலே வெகுதூரம் தூக்கி உயர்த்து. அதே தருணத்தில் சுவாஸத்தை உட்கொள். பிறகு ஒரு காலை மேலே தூக்கி உதை. அதே மாதிரி மற்றொரு காலையும் உதை. உதைக்கும்போது, மெதுவாய் சுவாஸத்தை வெளிவிட்டு, காற்று முழுதும் வெளிவந்து விடும்படி செய். பிறகு கொஞ்

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

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

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

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

இந்த வியாயாமம் இடுப்பைச் சுற்றிலுமுள்ள கொழுப்பை ஒழிப்பதற்கு உபயோகமாகவிருக்கும்.

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

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

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

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

இந்த வியாயாமங்களைத் தினம்செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. வாரத்திற்கு மூன்று நான்கு விசை செய்தால் போதும். பலன் தெரிந்ததும், எண்ணிக்கையைக் குறைத்துவிடலாம். மேற்சொல்லியபடி ஒருதரம் பிரயத்தனப்பட்டதும், அதை விட்டுவிடக்கூடாது. செய்துகொண்டே வரவேண்டும். இளம் உருவம் வந்தவுடனே இந்த வியாயாமங்களை விட்டு விட்டால், இதுவரையில் செய்ததெல்லாம் விருதாவாய்ப் போய்விடும். சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு மனிதனும் வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வாரத்திற்கு இரண்டுமுறை செய்தால் நல்லது. ஒழுங்கான இடைகளில் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்துகொண்டு வந்தால், சதைகள் தொங்கிப்போவதற்கு ஹேதுவிராது. சதைகள் வளையாமல் இருந்தால் அதுவே முதுமைக்கு அடையாளம். ஆனால், 80 வயதுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்கள்கூட இன்னும் இளம் வயதுள்ளவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் தம் சதையை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்வதற்கேற்ற உபாயம் அவர்களுக்குத் தெரியும். எப்படி, எப்போது வியாயாமம் செய்யவேண்டியதென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும்.

மாதவிடாயாகும்போது நோய் இருந்தால் அதைச் சமனப்படுத்தும் வியாயாமம்.—40 வயது ஆனவுடனே ஒரு ஸ்திரீக்கு அவள் வாழ்நாளில் மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. அப்போது மாதவிடாயின்போது அநேகவித நோய் காணும். இதற்குச் சாதாரணமாய் மயக்க மருந்துகளைக் கொடுத்துச் சாந்தப்படுத்துவது வழக்கம். ஆனால், இது நிரந்தரமான சிகிச்சையன்று. லண்டன் நகரத்து ஸ்திரீ வைத்தியர், நோயுடன் கூடிய மாதவிடாயை ஒழிக்க அநேக வியாயாமங்களைக்கண்டுபிடித்திருக்கிறாள். அவை பின்வருமாறு:—

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

2. **வளைத்தல்.**—பாதங்களைத் தூரவைத்துக்கொண்டு நில். கைகளைத்தலைக்கு மேல் நீட்டு. முன் பக்கம் வளை. முழங்கால்கள் நிமிர்ந்திருக்கும்படிச் செய்து தரையைத் தொடு. முன் நிலைமைக்குத் திருப்பவா. இம்மாதிரி 8 விசை செய்.

முறுக்குதல்—பாதங்களைத் தூரவைத்துக்கொண்டு நில். கைகளைத் தோட்பட்டையின் பட்டத்திற்கு வரும்படி நீட்டு. மார்பை, கைகள் பின்பக்கம் காட்டும் வரையில் முறுக்கு. இதே மாதிரி இடது கை பின்பக்கம் காட்டும்படி முறுக்கு. இம்மாதிரி 10 தரம் விசையாய்ச் செய்.

வீசியாட்டுதல்—பாதங்களைத் தூரவைத்துக்கொண்டு நில். தலைக்குமேல் கைகளை நீட்டு. தேகத்தையும் கைகளையும் இடதுபக்கமாயும் வலதுபக்கமாயும் வீசியாட்டு. மெதுவாய் 10 விசை இம்மாதிரி செய்.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. விரல்களை நீட்டி, கைகளை வெளிப்பக்கமாகவும், பிறகு உட்பக்கமாகவும், தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு நீட்டு.

12. காலை முழங்காலிலிருந்து பின் பக்கமாக வளைத்து, பிறகு நேராக்கு. அதேமாதிரி மற்றொரு காலைக்கொண்டும் செய்.

13. முழங்கையிலிருந்து ஒவ்வொரு முன்னங்கையையும் வளைத்து நேராக்கு.

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

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

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

17. முழங்கைகளிலிருந்து கைகளை வளைத்து, வெளிப்பக்கமாக உயர்த்தி நீட்டு.

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

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

ஒவ்வொரு அப்பியாஸம் ஆனவுடன், களை போகும் வரையில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

வியாயாமமானது, ஹிருதயத்தின் சதைக்குச் சுத்தமான நல்ல இரத்தத்தைக் கொண்டுபோவதனால், ஹிருதயத்திற்கு அதனால் நல்ல பலனுண்டு. இதன் மூலமாய் ஹிருதயம் நன்றாய்ப் போஷிக்கப்பட்டு, அதிகமாய் கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளித்தள்ளப்படுகின்றன. ஹிருதயத்தின் போஷணை விருத்தியானால், அதன் சதைகளின் நார்களுக்கு வலுவு உண்டாகிறது. அதனால் அதன் சதைக்கே

ப்ரேக் நகரத்திலுள்ள பெண் வியாயாமிகள், வியாயாமங்களைச் செய்து காட்டுதல்.

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

வியாயாமங்களினால் மலச் சிக்கலைச் சோஸ்தம் செய்தல்.—மலச்சிக்கலுள்ள குடலை போதனையற்ற குடல் என்று சொல்லவேண்டும். அதிலுள்ள கழிவுப் பொருள்களை வெளித்தள்ள, அதற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு சக்தியை அது இழந்துபோகிறது. அதற்கு மறுபடியும் போதனை வேண்டும். குடல்களில் நீளமும் உருண்டையுமான சதைகள் அநேகம் இருக்கின்றன. எப்படி வியாயாமங்களினால் சதைகளுக்குப் பலன் உண்டோ, அதே மாதிரி குடல்களுக்கும் பலன் உண்டு.

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

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

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

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

முதுகு பக்கம் படுத்துக்கொண்டு, அடிவயிற்றின்மேல் கைகளைக் குறுக்காகக் கட்டிக்கொள். தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் உயர்த்தி பிறகு தாழ்த்து. இதேமாதிரி மறுபடியும் செய். இதை 10 விசை செய். வியாயாமம் ஆனவுடன், தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் மேலே வைத்துக்கொண்டு, கையின் நுனிகளால் அடிவயிற்றையும், கீழ் விலாவெலும்புகளையும் தட்டு. மற்றொரு விதம்: தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, பக்கங்களில் முழங்கைகளை வைத்துக்கொண்டு, கைகளைத் தலைக்குப் பின்னால் கோர்த்துக்கொண்டு இடதுகாலைத் தூக்கு. இதே சமயத்தில் தலையையும் தோட்பட்டைகளையும் தூக்கி, வலது முழங்கையால் இடது முழங்காலைத் தொடு. கீழே விட்டு மறுபடியும் அதேமாதிரி செய். இன்னொரு விதம்: மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு முழங்கால்களை மேலே கொண்டுவந்து கோர்த்துக்கொள். சுவாசம் வெளிவிடும்போது அவைகளைக் கீழே கொண்டுவந்து, தலையை மேலே தூக்கி, முழங்கால்கள் வரையிலும் நீட்டவேண்டியது. பிறகு விட்டு விட்டு, சுவாஸத்தை உட்கொண்டு மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்ய வேண்டியது.

பிராணயாமத்தின் விசேஷம்.—ஒருவனுக்கு நாற்பதுவயது ஆனபிறகு, பிராணயாமம் மிகவும் உபயோகமானது. பிராணயாமத்தினால் காற்று சரியாய் நுரையீரலில் சேருகிறது. தேகத்திற்குப் பிராணவாயு வேண்டியவளவு உட்கொண்டால், தேகத்தொழில் ஒவ்வொன்றும் விருத்தியாகும்; தேகமும் ஆரோக்கியமாகவிருக்கும்; சுவாஸித்தல் சரியாகவிருந்தால், சரியானபடி பேசலாம், சரியானபடி பாடலாம். பிராணயாமத்தினால் தொனியும் விருத்தியடைந்திருக்கிறது. பாடகர்களுக்கு நன்றாய் சுவாஸிக்கக் கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறது.

பிராணயாமம் செய்வது வெகுசுலபம். பாதங்களை நேர்க்கோணமாக வைத்துக்கொண்டு நில். குதிக்கால்கள் ஒன்றுசேர்ந்திருக்கட்டும். முழங்கால்கள் விரிந்திருக்கவேண்டும். அடிவயிறு உள்ளுக்கு இழுக்கப்படவேண்டும். கழுத்து நேராகவிருக்கவேண்டும். தலை உயர்த்தி இருக்கவேண்டும். வாய் மூடப்பட்டிருக்கவேண்டும். கண்கள் முன்பக்கமாயும், கொஞ்சம் மேலேயும்பார்த்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். தோட்பட்டைகள் பின்பக்கமாக இருக்கவேண்டும். கைகள் சாதாரணமாய் தொங்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

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

இதற்கு ஒரு மாறுதல் உண்டு. அதாவது: கால் கட்டை விரல்களால் நின்றுகொண்டு கைகளை உயர்த்தி, தோட்பட்டை மட்டத்திற்கு வரும்படிச்செய்து, ஆழ்ந்தசுவாஸம்எடுக்கவேண்டியது. சுவாஸத்தை வெளிவிடும்போது குதிக்காலுக்காகத் தாழ்த்தி, கைகளைப் பக்கங்களில் இறக்கிவிடு. மற்றொரு மாறுதல் யாதெனில், கைகளை வெளிப்பக்கமாகச் சுற்றி, தோட்பட்டைகளைப் பின்னால் கொண்டுபோய், ஆழ்ந்த சுவாஸம் எடுக்கவேண்டியது. கைகளை முன் நிலைமைக்கே கொண்டுவந்து சுவாஸத்தை வெளிவிடு.

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

நமது மேன்மையான பற்கள்

ஆர். எல். ஸோனி, எம்.பி., பி.எஸ்.,

பவுங்கிடி, பர்மா.

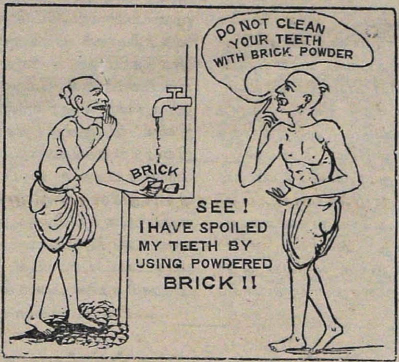
பற்களை முகத்திற்கு ஒரு ஆபரணம் என்று சொல்லலாம். அது வாய்க்கு அந்தம் கொடுப்பதுடன், முகத்திற்கும் அழகைக் கொடுக்கிறது. பல்லில்லாத வாயிலும் அல்லது ஒடிந்த பற்களுள்ள வாயிலும் துர்நாற்றம் எப்போதும் வீசிக்கொண்டிருக்கும். அருகிலுள்ள ஸ்நேகிதர்களுக்கும் பந்துக்களுக்கும் அது அஸங்கியை உண்டுபண்ணும். பல்லில்லாத மனிதனுடைய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

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

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

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

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



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

இதனால் ஆகாரம் ஒரு மிருதுவான உருண்டையாகிறது. இதை நாம் சுளுவாக விழுங்குகிறோம். இரைப்பையும் அதை ஆனந்தமாக வரவேற்கிறது. இந்த உருண்டை ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படை. பற்கள் உடைந்தோ, ஆடிப்போயோ அல்லது நோய்ப்பட்டோ இருந்தால் ஆகாரம் இம்மாதிரி உருண்டையாவது கஷ்டம். உடைபடாத கடினமான ஆகாரத்தைத் விழுங்கினால், அது இரைப்பையில் ஜீரணமாவது கடினமாய் விடுகிறது. அல்லது அங்கிருந்து வாந்தியாய் விடுகிறது. அதனால் ஸெல்லுகளுக்கு ஆகாரம் மட்டுப்பட்டுப்போய், ஆரோக்கியங்குன்றுகிறது.

ஆனதுபற்றி, நல்ல பற்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமானவை.

இதை திருப்பிச்சொன்னால், கெட்ட பற்களினால் வியாதி உண்டாகிறது.

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

ஆகாரத்தை செவ்வையாய்க் கடித்துமென்று தின்பது பற்களின் முக்கியமான தொழில். பற்கள் உள்ள பிராணிகள் பற்களை இதற்காகவே உபயோகப்படுத்துகின்றன. பற்களைத் துர்விநியோகப்படுத்தும் பிராணிகள் காண்பது அரிது. மனிதன் ஒருவன் தான் பற்களைச் சரியானபடி உபயோகிக்கிறது இல்லை. இதனால் உண்டாகும் கஷ்டம் எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. இதனால் நோயும் வியாதியும் அநேகம்.

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

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

முடிவில், நல்ல பற்கள்

(1) இயற்கை அழகிற்கு ஆபரணம் போன்றவை.

(2) ஆரோக்கியத்திற்கு ஆதிபீடம்.

(3) நன்ருய்ப் பேசுவதற்கு உபயோகமானவை.

அழகு, ஆரோக்கியம், நல்ல பேச்சு இவை ஒருவன் வாழ்நாளுக்குச் சந்தோஷத்தை அளிக்கக்கூடியவை. நல்ல பற்கள் இருந்தால், அவையே பெருத்த செல்வம். அவைகளுக்கு ஒருவிதத் தீங்கும் வராதபடி காப்பாற்றவேண்டும். இவற்றிற்குத் தீங்கு வந்தால், அழகே போய்விடும். ஆரோக்கியம் குன்றும்; பேச்சுக்கும் கஷ்டம்; எல்லாவித தொழில்களுக்கும் கெடுதல் உண்டாகும். அநேக சர்க்கார்களும் இதைக் கண்டறிந்து அவர்கள் சட்டதிட்டங்களில், பல்லுக்கு ஒருவன் ஏதாவது கெடுதல்செய்தால், அதைப்பெருத்த காயத்தில் சேர்த்திருக்கிருர்கள். ஆனது பற்றி, ஒருவன் மற்றவனது பல்லைச் சுளுவில் உடைக்க முடியாது. ஆனல், அவன் தன் பல்லைத்தானே உடைத்துக் கொள்ளுகிருன்.

இதில் அவனுக்குச் சர்க்கார் தண்டனை கிடையாது. ஆகிலும், வேறுவிதமான தண்டனை கண்டிப்பாய் உண்டு. அவலக்ஷணமான வாய், துர்க்கந்தமான சுவாஸம், வாய், பற்கள் இவைகளில் நோய் ஆகிய இவை முதல் தண்டனை. அஜீரணம், மலச்சிக்கல், ஓய்வு, தேகத்தில் வாயுவினுல் பிடிப்பும் நோயும் ஆகிய இவை முதலியன நாட்பட்டு வரும் கஷ்டங்கள். அசுத்தமான பற்களினுல் தொண்டை அசுத்தமாகும்; காதுகளில் அசுத்தம் ஏற்படும். சில கேஸுகளில் இரத்தம், ஹிருதயம் இவற்றையும் விஷப்படுத்தும். இவை பெருத்த தண்டனை. ஆனல், இதைத் தடுக்கலாம். இதைத் தடுக்க வேண்டியதற்கு வாய் சுகாதாரத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் அதைத் தெரிந்துகொண்டு, அதன்படி சிரத்தையாய் நடக்கவேண்டும். டாக்டரையோ, பல் வைத்தியரையோ அனுசரித்தால் அவர் சொல்லுவார்.

சுத்தமான குடல்கள்

ஆர். ராஜகோபாலன், பி.எ.

மானிட தேகத்தின் ஜீரணக்கருவிகளை பூமியின் கீழே கட்டப்பட்டிருக்கும் சாக்கடைக்காலுக்கு ஒப்பிடலாம். சதை, சர்மம் இவைகளின் அடியிலுள்ள வஸ்து, சாக்கடைச் சேறுபோல் துர்க்கந்தம் வீசிக்கொண்டும், அஸங்கியையாயுமிருக்கும். சாக்கடைக்கால் சேறு ஒரே இடத்தில் தங்கிவிட்டால், எப்படி அழுகி அது நாற்றமெடுத்துப்போகுமோ, அப்படியே நமது குடல்களில் தங்கியுள்ள ஆகார சேஷங்களிலிருந்து துர்க்கந்தமானகாற்றுகள் உண்டாகும். தேகம் ஆரோக்கியமாயிருந்தால், அதிலுள்ள நரம்புகள், சதைகள் யாவும் கிரமமாய்த் தம் தம் வேலையைச் செய்து, இந்த மானிடதேகத்தின் சாக்கடைக்கால் அப்போதைக்கப்போது சுத்தமாகும். மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிறு உப்பஸம் முதலிய வியாதிகளுக்குக் காரணம், ஆகாரம் மட்டாய் உறிஞ்சப்படுவதும், கழிவிடைகள் சரிவரப் போகாததுமேயாம்.

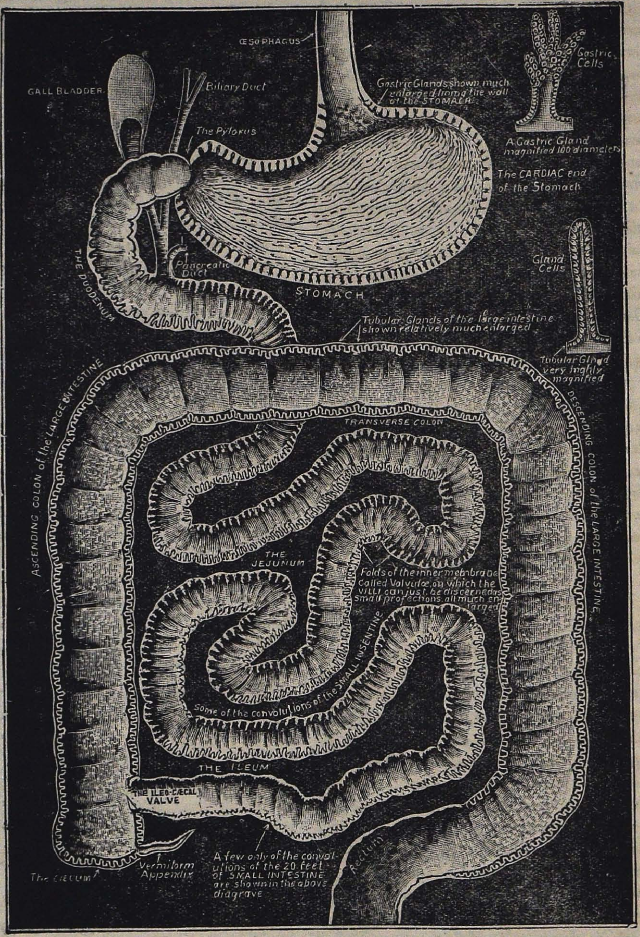
கழிவிடைகளும், இரைப்பையில் ஜீரணமாகாத ஆகாரமும் தடைபட்டிருப்பதால் வயிறு உப்பஸம் உண்டாகிறது. அவைகளில் உற்பத்தியாகும் வாயுக்கள் கரிமல வாயுவும், சதுப்பு நிலத்தில் உற்பத்தியாகும் மார்ஷ் காஸும் ஆகும். ஒரு

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

போஷணைக்குறைவினாலும், ஆகாரம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுதல் மட்டாய் இருப்பதனாலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்தை அதிகமாய் உண்டு, அதனால் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அதிக உழைப்பு உண்டாவதால், ஆகாரம் மட்டாய் உறிஞ்சப்படுகிறது. மருந்துச் சரக்குகளை ஒழித்து, இயற்கை முறையில் சொஸ்தம் செய்துகொள்வதாயிருந்தால், ஒருநாள் உபவாஸம் இருப்பது உசிதம். அல்லது ஒரு வேளை ஆகாரத்தை விட்டு சரிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது. யுவனாயிருந்தாலும், வயோதிகனாயிருந்தாலும் இராச் சாப்பாடு லேசானதாயிருக்கவேண்டும். பகலில் வேலைசெய்வதனால் பகல் ஆகாரம் சுளுவில் ஜீரணமாய் விடும். இரவு முழுதிலும் தேகத்திற்கு ஓய்வு இருப்பதால், ஜீரணக்கருவிகள் கூட, மெதுவாய் வேலை செய்கின்றன. பகலில் வேலை செய்வதனால் சக்தி குறைந்துபோகிறது. அதைச் சரிப்படுத்த ஆகாரம் சீக்கிரம் ஜீரணமாய் விடுகிறது. இரவில் சக்தி குறைகிறதில்லை. தேகத்திற்கு அப்போது ஊட்டம் தேவையில்லை. ஒன்று அல்லது இரண்டு சப்பாத்தியும், பழமும், ஒரு கோப்பை பாலும் இராப்போஜனத்திற்கு ஏற்ற ஆகாரம்.

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

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



இரைப்பையும், குடல்களும்.

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

எனிமாவின் உபயோகம் யாவருக்கும் தெரிந்ததே. முழங்காலைவளைத்து பிருஷ்ட பாகத்தை மேலே உயர்த்தி, ரப்பர் குழாயின் முனையை ஆஸனத்தில் வைத்து, வெதவெதவென்றிருக்கும்நீரினால் இரைப்பையை ரொப்பு. போதுமான ஜலம் உள்ளே சென்றதும், குழாயை மூடி எடுத்துவிடு. ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் மலத்துடன் ஜலம் வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். இந்த சிகிச்சையும் வழக்கத்தின்கீழ் வந்துவிடும். இது ஒரு துர்க்குணம். தேகம் மெலிந்திருக்கும்போதும், இரைப்பை நிரம்பியிருக்கும்போதும் எனிமா உபயோகப்படுத்தக்கூடாது.

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

மூன்றாவது முறையும் யோகிகள் செய்வதேயாம். இதற்கு யோகசாஸ்திரத்தில் 'உத்தியாயனம்' என்று பெயர். இதில், ஒரு தொட்டி ஜலத்தில் அம்மணமாக உட்கார்ந்துகொண்டு, இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்தால் இடம் காலியாய் விடுகிறது. இரைப்பையை வெளியே விரித்தால், ஜலம் ஆஸனத்தின் மூலமாய் குடலுக்குள் எறுகிறது. மறுபடியும் இரைப்பையை உள்ளுக்கு இழுத்தால், அந்தப் பளுவினால் ஜலம் வெளியே வந்துவிடுகிறது. இதை இங்கி ரொப்புகிற குழாய்க்கு ஒப்பிடலாம்.

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

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

ஜலம்—இயற்கையில் அதிகமாக நோயைச் சொஸ்தப்படுத்தும் குணமுள்ளது

ப்ரேடி பி. மூர், எம்.டி.

தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படி ஜீவாதாரத்திற்கு முக்கியமானது ஜலம். அது இரத்தத்தில் 100-க்கு 80-க்குமேல் இருக்கிறது. தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசைநாரும் ஸெல்லும் உண்டாவதற்கு அது வேண்டியதாயிருக்கிறது. இதன் மூலமாய் தேகத்தின் ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் நடக்கின்றன. ஜலமானது ஜீரணக் கருவிகளிலிருந்து தேகத்தின் ஸெல்லுகளுக்கு ஆகாரத்தைக்கொண்டு போகிறது. ஸெல்லுகளிலிருந்து புக்கத்திற்கு கழிவு பதார்த்தங்களைக் கொண்டுவந்து சேர்க்கிறது. தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை அடக்க அது ஒரு முக்கியமான அம்சம். அதிகமாக ஜலம் பருகினால் ஜுரத்தை இறக்கலாம். ஜுரம் காய்வோர்க்கு ஜலம் கொடுக்கக்கூடாதென்பது பழையகாலத்துக்கொள்கை. இது இப்போது மாறுதலடைந்திருக்கிறது.

தேகத்தின் மேலே உபயோகப்படுத்தினாலும், ஜலத்தினால் நல்ல பலன் உண்டு. 110 டிக்ரி பாரன் ஹீட்டுள்ள வெந்நீரில் ஸ்நானம்செய்தால், சாதாரணமாய் வாயினின்று எடுக்கப்படும் 98.6 டிக்ரி உஷ்ணக்கிரமானது 104 டிகிரிக்கு எறும். இந்த உஷ்ணக்கிரம் எறுவதால், பிராணவாயு அதிகமாக உட்கொள்ளப்படுகிறது. நாடித்துடிப்பு அதிகமாகிறது. இரத்த அமுக்கு முதலில் அதிகமாகி, பிறகு குறைகிறது, சுவாஸித்தல் அதிகமாகிறது. இரத்தத்தின் ஆல்கலைன் குணம் அதிகமாகிறது. தேகத்தில் எதிர்த்து சண்டைசெய்யக் கூடிய வெள்ளை இரத்த ஸெல்லுகள் அதிகமாகின்றன. இந்த வெந்நீர் ஸ்நானத்தினால் சதையின் பலம் குறைந்து, அந்த நபருக்குக் களைப்பு உண்டாகிறது.

அடிவயிற்றிற்கு சுடச்சுட ஒத்தடங் கொடுத்தால், வயிறு, குடல்கள் இவை சுருங்கி, வலி இருந்தால் அது தீரும் என்று ரோயண்ஜன் ரேயினால் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், வலிக்குக் காரணம் தெரியாமல் கண்டபடி ஒத்தடங் கொடுக்க ஆரம்பித்தால் அது ஆபத்தை விளைவிக்கும் வியாதி இன்னதென்று முதல் முதல் நிர்ணயம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

ஹிருதயத்துடிப்பின் குணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு எற்பட்டுள்ள எலக்ட்ரோ-கார்டியோ க்ராப் என்னும் கருவியைக்கொண்டு ஹிருதயத்திற்கு நேர் மேலாக உள்ள சர்மத்தின்பேரில் பனிக்கட்டிப்பையை வைத்தால், ஹிருதயசதை சுருங்குதல் அதிகமாகிறதென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உஷ்ணமான அறையில், காலையில் குளிர்ந்த ஸ்நானம் எடுத்துக்கொண்டால் பிராணவாயு உட்கொள்ளுதல் அதிகப்பட்டு இரத்தச்சுழற்சி தூண்டப்பட்டு, நரம்புத்தொகுதியும் தூண்டப்பட்டு, அதனால் சதையின் சக்தி அதிகமாகி, வேலை செய்வதற்கு பலம் எற்பட்டு, மனதிற்கும் கிளர்ச்சி உண்டாகும். தவிர, வெள்ளை இரத்த ஸெல்லுகளும் அதிகப்பட்டு, தேகத்திற்கு ஜலதோஷம் முதலிய சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் அணுகா. இப்பலன்கள் யாவும் ஆராய்ச்சி சாலையில் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கப்பட்டன.

ஜலத்தை உள்ளுக்கோ, வெளிக்கோ, இரண்டிற்குமோ உபயோகப்படுத்துவதனால் சொஸ்தமாகாத வியாதிகள் மிகக் கம்மி. தீவிரமான தொத்து வியாதி சம்பந்தமான ஜுரங்களில் உள்ளுக்கு ஜலத்தைக் குடிக்கக்கொடுத்தால், உடனே உஷ்ணக்கிரம் குறையும். மேலுக்குக் குளிர்ந்தநீர் ஸ்நானம், குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு துடைத்தல், துணியை நனைத்துப்போடுதல் முதலியவற்றால் உஷ்ணக்கிரம் குறையும். இதைத்தவிர இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் ஒன்றுண்டு. இது, நரம்புத்தொகுதிக்கு கிளர்ச்சியைக்

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

1860-ம் ஆண்டில் ஜெர்மனியிலுள்ள ப்ராண்டு என்பவர், டைபாய்டு ஜுரத்திற்குக் குளிர்ந்த ஸ்நானம் உபயோகித்தார். அதுமுதல், இந்த வியாதியின் மரணவிகிதம் பேர்பாதி குறைந்துபோய் விட்டது. நியூமோனியா ஜுரத்தில் உள்ளுக்கும், வெளிக்கும், ஜலம் மிகவும் உபயோகமானது. அதனால் மரண விகிதம் மிகவும் குறைவுபட்டது. முக்கியமாய் குழந்தைகளுக்குக் காணும் ப்ரான்கோ-நியூமோனியா வியாதிக்கு இது எடுத்தது. இன்புளுயன்ஜா ஜுரத்திலும் ஜலத்தை உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகப்படுத்தினால், சிக்கு வியாதிகள் குறைந்து, மரண விகிதமும் கம்மிப்படுகிறது. நோயாளியைப் படுக்கையிலேயே படுத்திருக்கும்படிச் செய்து, குடிக்கப் போதுமான ஜலம் கொடுத்து, சரியான நீர்ச்சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், நியூமோனியா என்னும் சிக்கலான சம்பவம் நேரிடாது.

நீர்ச்சிகிச்சையினால் இரத்தம் விஷப்பட்டுப்போதல் என்னும் வியாதி அனுகூலமாகும். நபருக்குத் தக்கபடி சிகிச்சை செய்யவேண்டும். சரியானபடி செய்தால் நோய் சொஸ்தமாகும். எரிஸிபிலெஸ் முதலிய சர்ம வியாதிகள் அல்ட்ராவயலெட் விளக்கைக்கொண்டு சொஸ்தம் செய்ய வேண்டும்.

நீர்ச்சிகிச்சையானது பைத்தியக்காரர்களைச் சொஸ்தம் செய்ய ஆஸ்பத்திரிகளில் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. சாதாரணமாய் ஜலத்தை எப்படி உபயோகப்படுத்தப்படுகிறதென்றால்,அதைப் பாயும்படியாய் மேலேயிருந்து கொட்டப்படுகிறது. இது அவர்கள் நரம்பைச் சாந்தப்படுத்துகிறது.

அநேகவித நீடித்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த நீர்ச்சிகிச்சை உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, அதனால் நல்ல பலன் உண்டாயிருக்கிறது. ஜலத்தின் கீழே செய்யும்படியான வியாயாமத்தையும், சதைக்குப் பயிற்சியையும், லோமனும், இன்னும் மற்றவர்களும் கண்டுபிடித்து இருக்கின்றனர். இது குழந்தைகளுக்குக் காணும் சச்சுவாயுவுக்கு எடுத்த சிகிச்சை. இந்த வாயு உள்ளவர்களைப் பொறுக்கும்படியான உஷ்ணக்கிரமுள்ள ஜலத்தில் விடப்படுகிறது. தேகம் ஜலத்தில் மிதந்து, அதனால் பலஹீனப்பட்ட சதைகளுக்கு வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. இந்த வியாயாமத்தினால் களைப்பு இல்லை. அசைக்க முடியாமல் அவ்வளவு பலஹீனப்பட்ட சதைகள் ஜலத்தில் மிதப்பதால், கொஞ்சம் சக்தி வந்து அசைய ஆரம்பிக்கும்.

தண்ணீர், ரோகஹரி. வெப்பமான பாதஸ்நானம்.

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

வேறு அநேக நாட்பட்ட வியாதிகளிலுங்கூட, நீர்ச்சிகிச்சை மிகவும் உபயோகமானது. அவைகளை முழுதிலும் எடுத்துரைக்க இங்கு இடமில்லை. வயிறு குடற் கோளாறுகள், புக்க நோய்கள், இரத்தச் சுழற்சி சம்பந்தமான நோய்கள், சதை, எலும்புகள், பூட்டுக்கள் இவற்றின் சம்பந்தமான நோய்கள் இவை முதலியன அவற்றுள் முக்கியமானவை.

ஆவணக காப்பக நூலகம்
600 008
2-5234

சரியானபடி உபயோகித்தால், வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை செய்வதில் இயற்கைப் பொருள்களே விசேஷமானவை. சொஸ்தமாவதற்கு வேண்டிய இயற்கைத் தொழில்களை அவை விருத்தி செய்கின்றன. அவை யாவற்றையும் சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை. ஆனால், மற்ற சிகிச்சைகளோடு உபயோகப்படுத்தினால், மனிதன் நோயை வெல்வதற்காகச் செய்யும் எத்தனங்களுக்கு இவை உபயோகமாக இருக்கும்.—தி ஓரியண்டல் வாட்ச்மென்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

நிச்சப்தமான இரவு.—இங்கிலாந்தின் ரஸ்தா மந்திரியானவர் இரவில் $11\frac{1}{2}$ மணி முதல் காலை 7 மணி வரையில் மோடார் கொம்புகளை ஊதக்கூடாதென்று ஓர் உத்திரவு செய்திருக்கிறார். இந்த உத்திரவை மீறி நடக்காமல் பார்க்கும்பொருட்டு 3000 அதிகப்படியான போலீஸாரை முதல் முதல் லண்டனில் நியமித்திருக்கிறார். மோட்டார்காரர்கள் இவ்வுத்திரவை தலைமேற்கொண்டு, அதன்படி நடந்து வருகிறார்கள். இரவில் ஆட்டக் கொட்டாய்களிலிருந்து வெளிவரும் கூட்டத்தார்களை டாக்ஸி ஓட்டுகிறவர்கள் சப்தமில்லாமல் அழைக்கிறார்கள். தோட்டக்காரர்களும் தங்கள் லாரிகளை காலையில் மார்க்கெட்டிற்கு ஓட்டிக்கொண்டு போகும்போது கொம்பை ஊதுகிறதில்லை. இந்த உத்திரவு இங்கிலாந்தின் ஜனம் அடர்ந்த மற்ற பாகங்களுக்கும் பிறப்பிக்கப்பட்டது. இங்கிலாந்து இப்போது இரவில் $7\frac{1}{2}$ மணி காலம் நிச்சப்தமான தேசமாகயிருந்துவருகிறது.—தி ட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

ஆஸ்பத்திரிகளில் சாராயம் உபயோகித்தல்.—ஆஸ்பத்திரிகளிலும், வெளியே டாக்டர்கள் வைத்தியம் செய்வதிலும், சென்ற 30 வருஷ காலமாக சாராயம் மருந்தாக உபயோகிப்பது குறைந்துவிட்டது. மேற்கு ஜூரா ஆஸ்பத்திரியிலும், அல்லது அதன் ஆம்புலென்ஸ் தொழிலிலும் சென்ற 6 வருஷ காலமாக சாராயமே உபயோகப்படுத்தினதில்லை. மரண விகிதத்திலாவது அல்லது சீக்கிரம் குணமாவதிலாவது இதனால் யாதொரு பாதகமும் ஏற்படவில்லை.—ஜெ. டி. ரொலயஸ்டன், எம்.டி.—தி இண்டியன் டெம்பரன்ஸ் நியூஸ்.

* * *

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

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

ட்ரேட் மார்க்

ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

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

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

நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

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

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

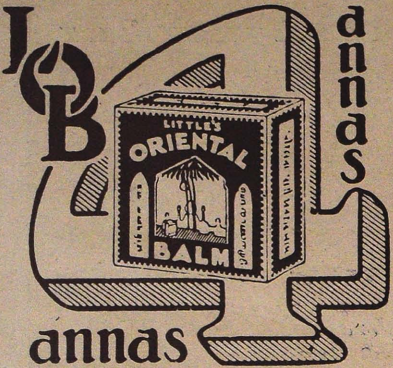
ஜோதிஷம்

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

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,

திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



இந்தியாவின்
முதல்தரமான
மருந்து.

மூன்ரும் விளம்பரம்

"லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" ஒவ்வோருவருடைய சக்திக்கும் வருமானத்திற்கும் எட்டும்போருட்டு, ஜனங்களால் கோண்டாடப்பெற்ற இந்த 'நாலணு புட்டி' நூதனமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மூன்றுவித அளவுபுட்டிகள்
ரூபாய் ஒன்று
அணு எட்டு
அணு நான்கு

நீர் இப்போது நாலணு செலவழித்தால், எப்போதும் தவருததும், 50 வருஷ காலமாகப் பிரசித்திபெற்ற மாருத முறையைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டதுமான அதே "L. O. B." உமக்குக் கிடைக்கும். மேலும், முன் இருந்த விலையைக்காட்டிலும் நாலில் ஒரு பங்கு விலைக்கு வாங்குகிறீர். 4 அணு அளவுபுட்டியை உமது வியாபாரிகளைக்கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

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

வாதரோகம், இடுப்புவலி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, பூட்டுகளில் வீக்கம், முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல்வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாவதற்கு "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" என்னும் தைலத்தை உபயோகித்தால், வெகுகாலமாகப் பரீக்ஷித்துப் பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

L. O. B.யின் ஒவ்வோரு பாக்கிங்கிலும் (13 பாஷைகளில்) உபயோகிக்க வேண்டிய முறைகளைப் பூரணமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(தபால்
பெட்டி 67)
மதராஸ்.

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

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் ஸோப்பையும் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். சர்மத்திற்கு வெல்வட்போல் மிருதுவாயிருக்கும். டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-4-0.

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