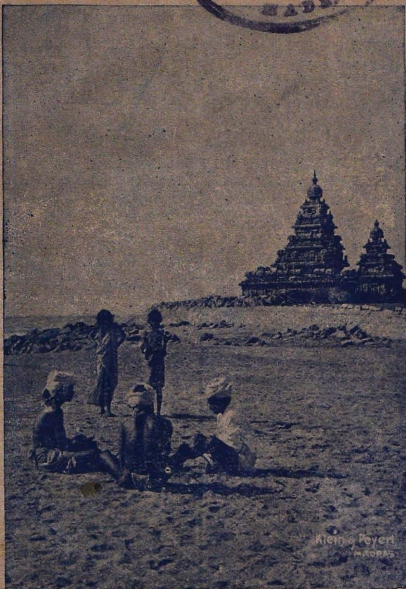


ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.



மஹாபலிபுரத்தின் கடற்கரை ஆலயம்.

ஆசிரியர் :

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

ஜூன்—1937]

விலை சுணை 2.

[தொகுதி 14—பகுதி 6

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

நீ ம் தே த் பே ஸ் டு

(கல்கேமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்கு தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை நுசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

மாடர்ன் டயமண்ட்ஸ்

(அசல் வைரங்களுக்குப் பதில்)



மேன்மைபொருந்திய தி மார்ஷியானஸ் ஆட் வில்லிங்டனும், வைர வியாபாரத்தில் பிரக்தியாதிபெற்ற இந்தியர்களும், ஐரோப்பியர்களும், ஹைகோர்ட் ஜட்ஜுகளும், இராஜாக்களும், ஜமீன்தாரர்களும், பிரபுக்களும் உபயோகித்து அவர்களால் கொண்டாடப்பெற்றவை.

கைதேர்ந்த வேலைக்காரர்களால் அழகாய் வேலை செய்யப்பட்டு கட்டப்பட்ட நகைகளை, நகை வேலையில் பூரணமான வேலைத்திறத்தைக் காண்பிக்கின்றன.

கிடைக்கும் இடம் :

ஸி. ஸி. ஆச்சார்யுவு அண்டு ஸன்,

ஒரு தற்குண்டுகு மேற்பட்ட நகை வியாபாரிகள்

T-63, பொன்னப்ப செட்டி தெரு,

தபால்பெட்டி ௧௩. 543, பார்த்தவன், மதராஸ்.

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வேள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

கில் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, சலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஓஷஷ்தம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

பொருளடக்கம்.



உன்மத்தர்கள், குழல்வாளிகள் இவர்களின் பிரச்சனை	101
ஆரோக்கியமும், வியாதியும்—ராவ்பஹதூர் டாக்டர் டி. எஸ். திருமூர்த்தி, பி.எ., எம்.பி.வி.எம்., டி.டி.எம்.எச்., புரோபெஸ்ர் ஆப் பா.தலஜி மெடிகல் காலேஜ், மதராஸ்	104
வால்களின் வியாயாமம்—டாக்டர் கர்டிசு சந்தர் டட், எஸ்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.எ.எஸ்., சிப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனியூர் ராஜ்ஜியம், இந்தியா	108
ஆகாத்தில் உலோகங்கள்—டாக்டர் எல். ஆர். பர்னான்டஜ், திருச்சிஞ்சிப்பள்ளி	114
கடியரோகப் பிரச்சனை—டி. பி. திவாரி, எல்.எம்.பி., அவிஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், தம்டாரி, டி. இ.	116
இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்	119
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	120

அழகு சர்ம ஆரோக்கியம் அடைய க்யூரால் சோப்
அவசியம் உபயோகிக்க வேண்டியது
GANGA WORKS - ADYAR
FOR HEALTHY SKIN & CLEAR COMPLEXION

Office:—1/64, Mint Street, P. T., Madras.

ந ல் ல ப ற் க ள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் வீலை அ. 12. 3 டின் வீலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் வீலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபற் பேட்டி : : 166, மதராஸ்.

டிக்கீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இலவச டிக்கீக்கள், கிரமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்கீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடிரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராக்டிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணை ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். “இந்தியன் ஹோமியோபதித் இன்ஸ்டிடியூட் அண்டு ஸொஸைட்டி”, தபால் ஆபீஸ்: டத்தா, கத்தியவார், (இந்தியா).

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு—(வால்யம் 3)

: :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருவ்ழி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிகேதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத் துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புமானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தக மன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

இரண்டாம் தொகுதி சீக்கிரம்செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணை 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலைசத்திந்து எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மா னே ஜர், —

“ஆரோக்கிய தீபிகை” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ந ர ம் பு த் த ள ர் ச் சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான கின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இரத்திரியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலவீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

ந ம து

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பினியாளர்கள் சலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெப்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சர்க்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள்
புண்கள் முகவியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவ
தற்கு ஒரு ஓஷதம் வேண்டாமா?

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

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

50-வேளை சாப்பிடக்கூடிய ஷர்ப்பத்து அடங்கிய
பட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.



எம். & எஸ். எம்.

எ ல் லை ய ற் ற

கோடை விடுமுறைப் பிரயாணம் 1937

“இஷ்டம்போல் பிரயாணம் டிக்கட்டுகள்”

எம். எஸ். எம். ரயில்வே பூராவும் செல்லும்.

3230 மைல்கள் பெரியவர் குழந்தைகள்

II கிளாஸ்	... ரூ. 37/8	ரூ. 18/12.
III ,,	... ரூ. 12/8	ரூ. 6/4.

“பகுதி” லீஸன் டிக்கட்டுகள்

கமார் 900 மைல்களுக்குச் செல்லும்.

மூன்று பகுதிகள்—‘A’ ‘B’ & ‘C’

III கிளாஸ் பெரியவர் ரூ. 10. குழந்தை ரூ. 5.

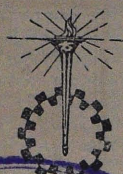
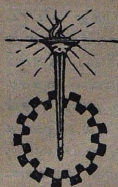
பகுதி ‘A’		பகுதி ‘B’		பகுதி ‘C’	
புது	— பெங்களூர்	சேய்க்குடி	— மதராஸ்	விசைப்பட்டணம்	— மதராஸ்
மீரட்	— கொல்ஹாபுட்	குண்டிக்கல்	— பெங்களூர்	கடீ	— திருப்பதி
மீரட்	— ஸ்ரீரங்க	துரோணசலம்	— ஹாஸ்பெட்	மதராஸ்	— ரேணிகுண்டா
மர்மகோலா Hr.	— வேண்டா	பல்லாசி	— ராய்க்கம்	சாமல்கோட்டை	— எடுகுடா
ஹாப்லி	— ஹாஸ்பெட்	மதராஸ்	— பெங்களூர்	வேமகுண்டம்	— வேமகுண்டம்
கோல்ஹாபுட்(M.S.M.) தடக		ரேணிகுண்டை	— வாலஜாபேட்	நீடத்தேவர்	— கரையபுரம்
		காட்பாடி	— ரேணிகுண்டா	பெஜவாடா	— எரேரப்பேட்டை
		மாதிரிப்பம்	— பெளரிக்கேட்டை	பெஜவாடா	— மருவிப்பட்டணம்
				குடிவாடா	— மீரவரம்
				குண்டி	— ரேயல்வி
				குண்டி	— மச்சலா

இந்த இரண்டுவித டிக்கட்டுகளும், மேமீ 20உ முதல் ஜூலைமீ 15உ வரையில் கொடுக்கப்படும்.

மேமீ 20உ முதல் ஜூலைமீ 1உ வரையில் விற்கப்படும் டிக்கட்டுகள் விற்குதேதி முதல் 15 நாட்கள் வரையில் செலாமணியாகும்.

ஜூலைமீ 2உயிலாவது, அதற்குப் பிறகாவது விற்கப்பட்ட டிக்கட்டுகள் ஜூலை 15உ அர்த்தராத்திரிக்கு முடிந்துபோகும்.

தாடபள்ளிகூடம் காக்கிஞா இவைகளுக்கு மத்தியில் ஒடும் ரயில்கார்களிலும் மதராஸ் ஸெண்ட்ரல், ஜோலாப்பேட்டை மத்தியில் ஒடும் S. I. R. வண்டிகளிலும் தவிர மற்ற எல்லா வண்டிகளிலும் பிரயாணம் செய்யலாம்.



ஆசிரியர் :

டாக்டர், யூ. ராம ராவ், எம்.எல்.ஸி., யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை-600 008

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

உன் மத்தர்கள், குற்றவாளிகள்

இவர்களின் பிரச்சனை

இப்போது இவ்விஷயத்தைக் குறித்து, பூலோகத்திலுள்ள முன்னேற்றமடைந்த தேசஸ்தர்கள் பலர் மிகுந்த கவனத்தைச் செலுத்திக்கொண்டு வருகின்றனர். இவ் வகுப்பினர் பொதுஜன சமூகத்திற்கே ஒரு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியவர்களாயும், இராஜாங்கத்திற்கே ஒரு பாரமாயும் ஏற்பட்டிருக்கின்றனர். ஆனது பற்றி, எவ்விதத்திலும் இவர்களை நல் வழிக்குத் திருப்பிக்கொண்டு வரவேண்டிய தவசியமாயிருக்கிறது. முற்காலத்தில், மனதில் குறையுள்ளவர்களை அல்லது பைத்தியக்காரர்களை அதற்கென்று ஸ்தாபிக்கப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிகளில் கொண்டு போய் விட்டுவைப்பது வழக்கம். இவற்றிற்கு பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகள் என்று பெயர். குற்றவாளிகளை சிறைச் சாலைகளுக்கு அனுப்புவது வழக்கமாயிருந்தது. இந்த பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகளும், சிறைச்சாலைகளும் பிடித்து அடைத்து வைக்கும்படியான இடங்களாகவிருந்தன. மேலும், அவை ஏறக்குறைய இருட்டறைகள். இவற்றில், உயிருள்ள குப்பை மாதிரியாக இவர்

களை அடைத்து குறைந்த செலவில் இழிவான நிலைமையில் வைத்து, காலமானபிறகாவது அல்லது இறந்துபோன பிறகாவது நெட்டுயிர்ப்போடற்ற பிணமாகவோ, அல்லது செத்த பிணமாகவோ இவர்களை விடுகலை செய்யப்பட்டு வந்தது. ஆனால், இந்நிலைமைகள் யாவும் மாறுதலடைந்துவிட்டன. நாம் இப்போது புதிய சகாப்தத்தில் வாழ்ந்து வருகிறோம். பைத்தியக்காரர்களுக்கு முன்னே கொடுத்துவந்த தண்டனைகளும் அடக்கு முறையும் இப்போது பறந்து போய்விட்டன. இப்போது அவர்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்வதே கொள்கையாக இருக்கிறது. பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிகள் என்கிற பெயரையும், மனோவியாதி ஆஸ்பத்திரிகள் என்று மாற்றப்பட்டன. முன் அதற்கிருந்த நினைவு ஒழியும் பொருட்டே இம்மாதிரி மாற்றப்பட்டது. சிறைச்சாலைகள் மட்டும் முன் இருந்த மாதிரியாகவே இருக்கின்றன. இன்னும் பழிக்குப்பழி வாங்குவதே இவற்றின் கொள்கையாக இருந்துவருகிறது. ஆனால், அமெரிக்கா கண்டத்து ஐக்கிய நாடுகளில்

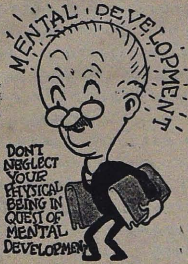
சில கௌரவமான விலக்குகள் இருக்கின்றன. அங்கே சிறைச்சாலைகள் திருத்து வதற்காகவே ஏற்பட்ட இடங்களாயிருக்கின்றன. கைதிகளை அபிவிருத்திசெய்து, அதனால் பிரயோசனமில்லாத ஒரு நகர வாசியை பிரயோசனமுள்ளவனாகவும், நல்ல நகரவாசிக்கு யாதொரு கெடுதலையும் செய்யாமலிருப்பவனாகவும், பொதுஜனக் கூட்டத்தில் இருவரும் சுகமாயும் சேஷமாயும் வாழ்ந்து வரும்படியாயும் செய்வதற்கு என்னென்ன வேண்டுமோ, அவையாவும் செய்யப்படுகிறது. இந்தக் கொள்கையைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட முறைகளில், கைதிகளுக்கு இனிய சங்கீதக்கச்சேரி வைத்து, அவர்களை உல்லாசப்படுத்துவது ஒன்றாகும். இந்நாட்டில், கைதிகளுக்கு சங்கீதம் ஆரம்பித்தது முதற்கொண்டு, அச்சங்கீதம் சிரேஷ்டமான அடக்கு முறையாகவும், நன்னடக்கையை உண்டாக்கும் கர்த்தாவாகவும் இருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் தையையோடும், புத்திசாலித்தனத்தோடும் கைதிகளை நிர்வாகம் செய்யவேண்டிய நூதனக்கொள்கை விர்த்தியாய் விட்டது. அதாவது, கைதிகளுக்கு தூர் எண்ணங்கள் போய், நல்ல எண்ணங்கள் உதிப்பது; உபயோகமற்ற வழியில் செல்லும் அவர்களுடைய புத்தி லாபகரமான வழியில் செல்ல ஆரம்பிப்பது; கெட்ட செய்கைகள் போய், நல்ல செய்கைகள் செய்வது; அழிக்கும் பழக்கங்களுக்குப் பதிலாக, சேர்க்கும் பழக்கங்கள் உண்டாவது ஆகிய இவை முதலியன. இரண்டுமணி காலம் சங்கீதம் கேட்டு விட்டு, ஒரு கைதி பின் வருமாறு சொல்ல ஆரம்பித்தான்: “ஹோ! ஐயா! நாம் எல்லோரும் சங்கீத ஞானிகள் என்று நினைக்கவில்லையா? நம்மவரில் சிலர் கெட்டவர்கள் இருக்கிறார்கள் ஆகிலும், அநேகர் வெறும் முட்டாள்கள்; மனம் போனபடி செய்யவல்லவர்கள்; ஏதோ உபயோகமற்ற சாமான்களைத் திருடிவிட்டு, அதற்காகக் கடுந்தண்டனையை அனுபவிக்கிறோம்; ஆனால், எங்களுக்கும் உணர்ச்சி என்பதுண்டு. வெளியில் இருப்பவர்கள் அதை மறந்து விடு

கிறார்கள். நாங்களும் மறந்து போய் விடுகிறோம். ஆனால், இந்த சங்கீதமானது அந்த உணர்ச்சியை வெளியே கிளப்பி விட்டது. என்மட்டிலும் நல்ல உணர்ச்சி திரும்பி வந்துவிட்டது. இது சரி. சங்கீதம் இங்கே இல்லாவிட்டால், இங்கே இருப்பது கோமான இருப்பாகும்”. இந்தியாவிலுள்ள சிறைகளில் தையடி னும் புத்திசாலித்தனத்தோடும் கூடிய இம்மாதிரியான சிறைச்சாலைச் சீர்திருத்தம் எப்போதாகிலும் செய்யப்படுமா?

மனோவியாதி உள்ளவர்கள், குற்றவாளிகள் இவர்களை நல்ல வழிக்குத் திருப்பிக்கொண்டுவரும் இந்த ஏற்பாடு வேறு அதிசயிக்கத்தக்க மாறுதலையும் அடைந்திருக்கிறது. சில நாடுகளில், சிறுவர்களை பள்ளிக்கூடங்களுக்கு அனுப்பும்போதே, அவர்களைப் பொறுக்கி எடுத்து, அவர்களுக்குத் தக்க சிசிச்சை செய்யப் பிரயத்தனம் செய்யப்படுகிறது. முதல் முதல் நடக்கும் வைத்தியப் பரீசையிலேயே தேக்குறுகைகளோடு, மனக்குறுகலையும் கவனித்து, மனக்குறுக உள்ளவர்களைமட்டும் வேறாக ஒதுக்கிவைத்து, தனிவகுப்பில் அவர்களைச் சேர்க்கப்படுகிறது.

இவர்களுடைய வம்ச பரம்பரை, அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் முதலியவற்றைக்குறித்து விசாரணைகள் செய்து, இவர்களுடைய அபிவிருத்தியைக்குறித்து ஜாக்ரதையாய்ப் பதிவுசெய்து ரிகார்டு வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. 1931-ம் வருஷத்தில் டென்வரில் நடந்த ஓர்டு பிட் ரோஷன் ஆப் எடுகேஷன் அஸோஸியேஷன் ஹெல்த் பிரிஸில் படிக்கப்பட்ட பேபர்களில், சில டெலிகேட்டுகள் இம்மாதிரி செய்யவேண்டியதவசியம் என்று வற்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். கான்ஸா (அமெரிக்கா)வைச் சேர்ந்த கான்ஸாஸ் சர்வகலாசாலை கோ-ஆப்ரேஷன் ஹெல்த் சர்வீஸ் டைரெக்டராகிய மிஸ் மாட் எ. பிரௌன் அப்போது சொன்னதாவது: “மன ஆரோக்கியமும், தேக ஆரோக்கியமும் ஒன்றே. நமது முயற்சிகளிலும் நோக்கங்களிலும் இவ்விரண்டையும் பிரிப்பதனால் உண்டாகும் தீங்கை நரம்பு வைத்

தியர்கள் திடீரென்று நமக்கு வந்துவிட்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் சொல்வதாவது: ‘‘படிப்பு’’ என்பது ப்ரோடோப்ளாஸம் அமைப்பில் சம்பந்தப்பட்டது. சனகனின் ஸெல்லுகளுக்குப் போஷணை ஒவ்வொருவரும் ஆகிய இந்த ஆரோக்கிய விஷயங்கள் எவ்வாறு முக்கியமோ, அவ்வாறே முனையின் ஸெல்லுகள் விருத்தியடைவதற்கும் முக்கியம்’’. மற்றொரு நிபுணர் சொன்னதாவது: ‘‘ஒருவன் பூரணமான வளர்ச்சியை அடைவதற்கும், தன்னிடத்தில் உள்ள சிறப்பான குணங்களை எடுத்துக்காட்டுவதற்கும் தனக்கு எவ்வளவு சக்தியோ, அவ்வளவு தொண்டு செய்வதற்கும், உயர்ந்த சக்திக்குப்



தேக நிலைமையும், மன நிலைமையும் ஒன்று; பிரிக்க முடியாது. அதில் ஒன்றை அசுட்டை செய்து, மற்றொன்றை விருத்திசெய்யக்கூடாது.

பெறுவதற்கும் அனுகுணமான நிலைமை எதுவோ, அதற்கே ‘ஆரோக்கியம்’ என்று சொல்லப்படும்’’. ஆனதுபற்றி, பள்ளிக்கூடத்துத்திட்டத்தை ஏற்படுத்தும்போது ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளையிடையே தேக ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், உணர்ச்சிகளின் ஆரோக்கியம் ஆகிய இவைகளைப் பாதுகாத்து அபிவிருத்தி செய்வதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும். அத்துடன், குழந்தைக்குப் பிரதானமான தேக லக்ஷணத்தைப் பாதுகாத்து அவனிடத்தில் உள்ள நல்ல குணங்களை விருத்தி செய்வ

தற்கு வேண்டிய வசதிகளைக் கொடுக்க வேண்டும்’’. உண்மத்திற்குமே கைகளை விரித்து நல்லவிதத்துக்குத் திருப்பிக்கொண்டுவரும் விஷயத்தில், நிபுணர்கள் எப்போதும் பரம்பரை என்னும் சாக்கைச் சொல்லி, எந்தெந்த கேசுகளின் வம்ச பரம்பரையில் இந்தக் குறைகள் காணப்படுகின்றனவோ அந்தக் கேசுகள் யாவும் பிரயோஜனமற்றவை என்று தள்ளிவிடுகிறார்கள். ‘‘பரம்பரை சர்வவல்லமையுள்ளதென்று நம்பி, ஒருவனுடைய தகப்பனார் சிறைச் சாலையில் இருப்பதனால், அவனுடைய தேக ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், உணர்ச்சி ஆரோக்கியம், பொதுஜன சமூக நடவடிக்கை ஆகிய இவைகள் அதிகமாக அவனிடம் காணப்படும் என்று எண்ணுவது பிரயோஜனமற்ற விஷயம் என்கிற ஒரு தீர்மானத்திற்கு உடனே அவர்கள் வந்துவிடுகிறார்கள்’’. ஆனால், வேறு சிலர், ‘‘பரம்பரையில் ஒன்றுமில்லையென்றும், சுற்றுப்புறங்களே யாவற்றையும் முடிக்க வல்லதென்றும், குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும் கஷ்டங்களுக்கெல்லாம் உபாத்தியாயங்களும் பள்ளிக்கூடங்களுமே ஜவாப்தாரியென்றும் நினைக்கிறார்கள்’’. ஆனதுபற்றி, இதனால் பிரயோஜனமில்லை என்று மனச்சோர்வு அடைவதற்குக் காரணம் இல்லை. தேகம், மனது, நன்னடத்தை, தெய்வபக்தி ஆகிய இவைகள் அடங்கும் படியான ஆரோக்கியப் படிப்பைமட்டும் நாம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கும் பக்கத்தில், பொதுஜன சமூகத்திற்கும், இராஜாங்கத்திற்கும் இதனால் கிடைக்கக்கூடிய லாபம் நிரம்ப இருக்கும்.

ஆரோக்கியப்படிப்பானது இந்தியாவில் இன்னும் கர்ப்பத்தகுதியிலேயே இருக்கிறது. எங்கெங்கே பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப்பரிசைச் செய்யப்படுகிறதோ, அங்கேயெல்லாம் அது ஏனோ தானே வென்று செய்யப்படுகிறது. நமது சென்னை இராஜகானியில் சில வருஷங்களுக்குமுன், சிக்கனவிஷயத்தையொட்டி இதைத் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டது. சென்னைத் துரைத்தனத்தார் புதிய முறையில் இதற்குப் புத்துயிர் கொடுத்து,

இதனால் பிள்ளைகளுக்கு நேரிடக்கூடிய தேக பலவீனம், மனோ பலவீனம் இவைகளுக்குத் தடுத்தி, வெகுதூரமாக அசட்டைசெய்து, அதனால் நமக்கு ஆர்ஜித

மாகக் கிடைத்த பைத்தியக்காரர்களையும் குற்றவாளிகளையும் போஷிப்பதனால் உண்டாகும் அபாரமான பணச்செலவை மீத்துவார்களா?

ஆரோக்கியமும், வியாதியும்

‘ஆரோக்கியம்’ என்பதற்கு, அதை அடையும்பொருட்டு நாமாகவே செய்யும் பிரயத்தனம் ஒருபக்கமிருக்க, நானாகவே அதை அடையும்தன்மையுள்ள ஒரு சாதாரண தேகநிலைமை என்றர்த்தம். இதுதான் சுருக்கமான விவரணம். இதில் அர்த்தம் துறப்பியிருக்கிறது. இதில் உபயோகப் படுத்தப்பட்டிருக்கும் “அடையும்” என்றும் பதம் முக்கியமானது. அதனால் ஆரோக்கியம் என்பது சுறுசுறுப்பாக வேலைசெய்யும் ஒரு முறையை குறிக்கிற தென்கிற ஒரு யோசனை நமக்கு உண்டாகிறது. ‘ஆரோக்கியம்’ என்பது நாம் அறியாத ஒரு ஜீவன் என்று சொல்வதனால், வேலைசெய்யாத சுறுசுறுப்பற்ற ஒரு நிலைமையைத் குறிக்காமல் அதில் தேகத்தொழில்களின் முக்கியமான குணம் இருக்கிற தென்று நமக்கு ஏற்படுகிறது. உயிரின் குறிப்பான மாறுதல்களை நிரூபிக்க ஒரு இயந்திரத்தை உதாரணமாக எடுத்துக் காட்டினால் அது போதாது.

ஆரோக்கிய நிலை என்பதுதான் சாதாரணமான நிலை. இந்த சாதாரணமான நிலையானது ஒரே மாதிரியாக இருக்கக் கூடியதன்று. சில எல்லைகளுக்குள் அது மாறுதல் அடையக்கூடியது. அநேக நபர்கள் தம் தம் தொழில்களைச் சலபமாயும் தங்களுக்குத்தேரியாமலும் வழக்கமாய் நடத்திக்கொண்டு வரும் அவர்களிடையே தேக நிலைமைக்குச் சாதாரண நிலைமை என்று பெயர். இந்த நிலைமைக்குத்தான் ஆரோக்கியம் என்று சொல்லப்படும்.

ஸெல்லிலாகட்டும்; உறுப்பிலாகட்டும்; நபரிலாகட்டும்; இந்த சாதாரண நிலைமையைவிட்டு, வேறுபாடு ஏதாகிலும் காண்பது

ராவ்ஹதூர் டாக்டர் டி.எஸ். திருமுர்த்தி,

—பி.எ., எம்.பி.ஸி.எம்., டி.டி.எம்.எச்.—

புரொபெஸர் ஆப் பாதலஜி மெடிகல் காலேஜ்,
மதராஸ்.

பட்டால் அதற்குத்தான் வியாதி நிலைமை அல்லது வியாதி என்று சொல்லப்படும். ஆனதுபற்றி, உறுப்பிலாவது, தொழிலிலாவது அல்லது இரண்டிலும் கலத்தோ, அசாதாரணமான நிலைமை இருந்தால், அதற்கு வியாதி என்று சொல்லப்படும். உறுப்பில் ஏதோ கொஞ்சம் மாறுதல் இல்லாமல் தொழிலில் மாறுதல் உண்டாகுமா என்பது சந்தேகம். ஆகிலும், துட்பமான முறைகளில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தபோதிலும், உறுப்புகளில் யாதொரு மாறுதல்களும் காணப்படாமலே, தொழில்களில் மட்டும் மாறுதல்கள் அடிக்கடி உண்டாகக்கூடும்.

உயிரில், உறுப்பானது அதாவது, அது முழுதும் அதன் பாகங்களும், விசேஷமான ஒரு முறையில் வேலை செய்து கொண்டே பாதுகாக்கப்படுகிறது. அந்த உறுப்பின் தொழிலே, அந்த உறுப்பு சாதாரண நிலைமையிலிருப்பதற்கு உதவியாகவிருக்கிறது. சாதாரண உறுப்பும், சாதாரண தொழிலும் இணைபிரியாதவைகள் என்று இதனால் ஏற்படுகிறது. உயிரோடிருக்கும் உறுப்பானது ‘அது உயிர்த் திருப்பதற்கு வேலைசெய்யவேண்டும்’.

மேலும், உயிரோடுள்ள உறுப்பானது, தான் உயிருடன் இருக்கவேண்டுமானால், சதா வேலைசெய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த உறுப்புக்குத் தூக்கம் என்பது கிடையாது.

உணர்ச்சி ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ளும் காலத்திற்குத்தான் தூக்கம் என்று சொல்வது.

உயிரோடுள்ள உறுப்பின் மற்றொரு முக்கியமான அம்சம் என்னவெனில், அது மொத்தமாய் வேலைசெய்வதேயாம். தேகத்தைத் தனித்தனியான தொகுதிகள் என்றும், தொழில்கள் என்றும் பாவிக்க முடியாது. தனித்தனியான தொழில்களால் உண்டானது என்கிற உயிரைப்பற்றிய அபிப்பிராயம் சரியான தல்லவென்று நவீன சாஸ்திரம் நிரூபித்திருக்கிறது. எந்தத் தொகுதிக்கும் தனிமையான தொழில் இல்லை. உயிருக்கு எதிர்த்தாக்குகள் உண்டாவது எல்லா உறுப்புக்களும் ஒன்று சேர்வதனாலும், ஒன்றுக்கு ஒன்று சம்பந்தப்பட்டுள்ள தொழில்களினாலுமேயாம். உயிரோடுள்ள தேகம் மொத்தமாகத் தன் தொழிலைச் செய்கிறது.

எப்படியானால், உயிரைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு தேகத்தினுள்ளே இருக்கும் அவயவங்களுக்கும், அவற்றின் தொழில்களுக்கும் சம்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறதோ, அதேமாதிரியாகவே, உயிருடன் கூடிய உறுப்புக்கும், அதன் சுற்றுப்புறத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. இந்த உயிருள்ள உறுப்புக்கும், அதன் சுற்றுப்புறத்திற்கும், சதா சுறுசுறுப்புள்ள மாறுதல் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. உயிருள்ள தேகமும், அதன் சுற்றுப்புறமும் உயிருடன் கூடிய பூரணமான பொருளாக இருக்கிறது. இதன் பாகங்களைத் தனித்தனியாகப் பிரித்துவிட்டால், அவர்களைப் பூரணமாக அறிந்துகொள்ள முடியாது. உயிருடன் கூடிய இந்த உறுப்பானது, வெளியே இத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒவ்வொரு பூலோகநிலைமையாலும்பாதிக்கப்படுகிறது. காற்றினுடைய உஷ்ணக் கிரம், அதிலுள்ள நீர், காற்றின் நிலைமை, மின்சார நிலைமைகளும், அதன் கலக்கங்களும் ஆகிய இவை யாவும் உறுப்பின் எதிர்த்தாக்குகளையும் தொழில்களையும் பாதிக்கின்றன.

ஆனதுபற்றி, உறுப்புக்குள்ளேயும், சுற்றுப்புறத்தினும் உள்ள ரஸாயன வஸ்துக்களுடனும், காற்று முதலான வஸ்துக்களுடனும் சதா போராடி ஜெயித்துவருவதற்கு உயிர் என்று சொல்லலாம். ஜீவன் போய்விட்டாலோ, தேகத்தின் உறுப்புகள் எவ்வளவு சிக்கிரத்தில் அழுகிப்போய்விடுகின்றன! உயிரோடுள்ள தேகமானது தான் ஜீவித்திருக்கும்பொருட்டு, ஓயாமல் அவைகளுடன் போராடவேண்டி இருக்கிறது. உயிர் பிரிந்துவிட்டாலோ, தேகம் மண்ணுக்கு இரையாகி விடுகிறது.

உயிரைக்குறித்து, ஜீவிய சாஸ்திர முறைப்படி யோசித்துப் பார்த்தால், அதன்மேல் அருவெறுப்பு உண்டாய்விடும். ஆனால், உயிருடன் கூடிய தேகம் செய்யும் தொழிலை யோசித்துப் பார்த்தும்போது, மொத்தமாய் உயிரின் அத்தகைக்குறித்து சரியான மதிப்பு ஏற்படும்.

ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள தேகமானது, அதன் சுற்றுப்புறங்களுடன் தக்கபடி கலந்திருப்பதுடன், விசையாய் மாறுதல் அடையக் கூடிய சுற்றுப்புறத்திற்கும், நியாயமான எல்லைக்குள், தன்னைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும். ஆகையால், சுற்றுப்புறங்களுக்குக் கொஞ்சமாகவோ, அதிகமாகவோ மாறுக தேகம் இருக்கும்படித்தில், அந்த நிலைமைக்குத்தான் வியாதி என்று பெயர்.

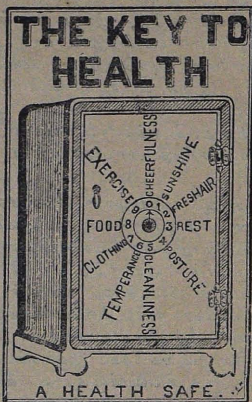
மாறுதல் கொஞ்சமாக இருக்கும் போது, தேகத்திற்கு அசௌக்கியமும் அசௌகரியமும் உண்டாகின்றன. அதிகமாயிருந்தால் பிராணனுக்கே ஹானி உண்டாகிறது.

பண்டைக்காலத்தில் வியாதியை, தேகத்தில் துழைந்து கெடுதலை செய்யும் ஒரு துஷ்ட தேவதை என்று கருதப்பட்டது. அதை வெளிப்படுத்தி விரட்டியோட்டுவதற்கு, மந்திரங்கள், ரசைஷ்கள், ஜபங்கள் முதலியன செய்யப்பட்டு வந்தன. வியாதியைக்குறித்த இந்த அபிப்பிராயம் தப்பென்று இப்போது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். உயிரோடு ஜீவித்திருப்பதற்காக நாம் செய்யும் போராட்டத்தில்

அநேக வையிகளில் வியாதிக்கு முதல் ந்தானம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

“இயற்கையானது உபயோகமற்றவர்களைப் பொறுக்கி எடுக்கும்பொருட்டு உபயோகப்படுத்தும் கொடியசீப்பின் அநேக பற்களில் மிகுந்த பலமுள்ளது வியாதி”.

வியாதியானது தேகத்தினுள்ளேயே ஆரம்பமாகலாம். தேகத்தினுள்ள உறுப்புக்களின் வளர்ச்சியிலோ, தேகத்தொழிலிலோ, ரஸாயனக் கலப்பிலோ மாறுதல்கள் உண்டானால் வியாதி உண்டாகும்.



ஆரோக்கியம் என்கிற இரும்புப்பெட்டிக்குச் சாவி—மனோல்லாஸம், சூரிய வெளிச்சம், நல்ல காற்று, ஓய்வு, தேகநிலை, சுத்தம், மதுபானவிலக்கு, உடை, ஆகாரம், வியாயாமம் முகவியை.

தூர் அதிர்ஷ்டமுள்ள இந்நபர்கள் மற்றவர்களுடன் போட்டிபோட்டு வேலை செய்யும்போது இக்காரணத்தினால் இவர்களைத் தள்ளிவிடும்படி நேரிடுகின்றது. வெகுவராய், நோய்கள் வெளிக்காரணங்களாலேயே உற்பத்தியாகின்றன. விரோதமான சீதோஷணஸ்திதி, போதுமான தாயிராக போஷணை, ரணங்கள், காயங்கள் இவைகளைத்தவிர, அநேகவிதமான விஷக்கிருமிகள், அதாவது, கண்ணால்

பார்க்க முடியாத உயிருள்ள ஜீவன்கள் ஆகிய இவற்றால்தேகத்திற்குஎப்போதும் தொந்தரவு உண்டாகிறது. தேகமானது இவற்றை எதிர்த்துத் தாக்கும்போது பலவீனர்கள் விழுந்துபோய் விடுகிறார்கள்.

மானிட தேகமானது, மற்ற உயிருள்ள ஜீவன்களைப்போலவே இப்போதுள்ள அசுந்ரூபத்தையும், நானாவிகத் தொழில்களையும், படிப்படியாய் அசுந்ரூபிப்புத்திற்குத் தக்கபடியே அடைந்திருக்கிறது. தேகத்தின் சாதாரண உயிரைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால், சாதாரண இயந்திரமும் மனதும் வேண்டும். தவிர, எந்த நிலையிலும் அது இருக்கிறதோ, அதற்குத் தக்கபடி தன்னைச்சரிப்படுத்தி அதை ஜெயித்துக்கொண்டு போக வேண்டும். அசாதாரணமான சுற்றுப் புறங்களும், விரோதமானநிலைமைகளும் இருந்தபோதிலுங்கூட, தேகமானது அவற்றிற்குத் தக்கபடி தன்னைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு தன்னுடைய சாதாரண அமைப்பையும் தொழிலையும் பாதுகாத்துக்கொண்டு வருகிறது. அதற்கு அவ்வளவு சக்தி இருக்கிறது. உதாரணமாக, ஆரோக்கியம் என்கிற எல்லைக்குள், போஷணையுள்ள ஆகாரம்கம்மியாக இருந்தாலும், அதிகமாகவிருந்தாலும் இந்த மாறுதல்களுக்கு தேகம் சரிப்படுத்திக்கொள்ளும். அதே மாதிரியாகவே, உஷ்ணம் அதிகமாகவிருந்தாலும், குளிர் அதிகமாகவிருந்தாலும், காற்றில் நீர் அதிகமாயிருந்தாலும், அதிகவாட்சி இருந்தாலும், மின்சாரத்திலும் ஆகாயத்திலும் மாறுதல்கள் இருந்தபோதிலும், தேகத்திற்கு தொத்துவியாதியைப் பரவக்கூடிய பிராணிவர்க்கு, சாகவர்க்கக் கிருமிகளின் தொழிலுக்கும், தேகத்திற்கு வெளியேயிருந்த உள்ளேயுக்குத்தனிஷங்களுக்கும், அசுந் உள்ளேயே அழுசிப்போன தசைநார் முதலியவற்றால் உண்டாகும் விஷங்களுக்கும் தேகம் சரிப்படுத்திக்கொள்ளுகிறது. ஆனால், இன்னதென்று குறிப்பிட முடியாதபடி எல்லை கடந்து போகும்பக்கஷத்தில், இந்த சரிப்படுத்திக்கொள்ளும் குணம்போய் வியாதி உண்டாய் விடுகிறது.

வியாதியின் குணம்

வியாதியைக்குறித்த பூர்வீக அபிப்பிராயம் யாதெனில், அது தேகத்திற்கு அயலான ஒரு தனிமையான பொருள் என்றும், அது வெளியேயிருந்து தேகத்தினுள்ளே புகுந்து செல்லுகிறதென்றும், தேகமானது அத்தான் மன்றடி அதை வெளியே தள்ளவேண்டியது, அல்லது அதனால் தான் தொல்விடையப்பட்டு சாகவேண்டியது என்பதேயாம். இது வியாதியைக்குறித்த ஒரு கப்பிப்பிராயம். நாம் சாதாரணமாய்ப் பேசும்போது வரும் சில வார்த்தைகளினால் அந்த அபிப்பிராயமே நிலையாக வந்துகொண்டிருக்கிறது. உதாரணமாக, நமக்கு மூக்கிலிருந்து சளி வந்துகொண்டிருந்தால், அதை ஜலதோஷம், பிடித்துக்கொண்டது என்று சொல்லுகிறோம். வியாதியானது ஒரு வஸ்து வன்று, அது ஒரு முறை. இதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏதோ தேகத்திற்கு ஒரு தீங்கு உண்டாகி, அதனால் தேகத்தின் தொழில்கள் சில, அதிக விரைவாய் நடைபெறுவதேயாம். இது தேக உறுப்புக்களின் மாறுதல்களுடன் சம்பந்தப்பட்டாவது சம்பந்தப்படாமலாவது இருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, தொழிலில் மாறுதல்கள் இருந்தாலும் உறுப்பில் மாறுதல்கள் இருந்தாலும் அல்லது இரண்டிலும் இருந்தாலும் வியாதி உண்டாகிறது.

இந்த அதிகமான தொழில்களும் அல்லது உறுப்பின் மாறுதல்களும் வியாதியின் குணங்கள், குறிகள், காயங்கள் இவைகளை உண்டாக்குகின்றன. வியாதியில், ஏற்கனவே சாதாரண தேகத்தில் இராத நூதனமான தொழில்கள் கிடையா. வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் இது விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்து ஒரு தீர்மானத்திற்கு வந்திருக்கிறார்கள். அதாவது, வியாதியில், தொழில்கள் கம்பியாகவாவது இருக்கலாம்; அல்லது அதிகமாகவாவது இருக்கலாம்; தொழில்கள் மாறுபாடடையலாம், அல்லது அடியோடே செய்யப்படாமல் இருக்கலாம்; அல்லது, நெல்லுகள் முன்னால் அதிக

மாகச் செய்துகொண்டிருந்த வேலைகளை மாறுபடியும் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். “ஆனால் வியாதிப்பட்ட தேகமானது, நூதனமான தொழில்கள் யாதொன்றையும் செய்கிறதில்லை, நூதனமாக சக்தியை விருத்தி செய்கிறதில்லை, நூதனமான சக்தி ஒன்றும் காண்பிக்கிறதில்லை.

வியாதியின் மற்ற விவரணங்கள்

வியாதி என்பது கவனிக்கத்தக்க ஒரு கோளாறு. இது உயிருள்ள தேகத்தின் பாகங்களின் நிலையையோ அல்லது அவை செய்யும் தொழிலையோ பாதிக்கிறது. உயிருள்ள தேகத்தின் அசாதாரணமான நிலைக்கு வியாதி என்று பெயர். உறுப்பு மாறுதல் அடைவதினாலாவது அல்லது தொழில் தடைப்பட்டுப்போவதினாலாவது அல்லது இரண்டு காரணங்களினாலாவது உண்டாவது.

வியாதியின் பிரிவினை

வியாதிகளை அநேகவிதமாகப் பிரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. வியாதி தேகத்தின் ஒரு இடத்தைப் பற்றியாவது அல்லது பொதுவானதாயாவது இருக்கும்; ஒரு உறுப்பைப் பற்றியாவது தொழிலைப்பற்றியாவது இருக்கும்; ஆரம்பத்தில் உண்டானதாவது அல்லது பின்னிட்டு வந்ததாகவாவது இருக்கும்; கார்ப்பத்திலேயே உற்பத்தியானதாயாவது அல்லது இடையில் சம்பாதித்ததாகவாவது இருக்கும். பிறப்பை யொட்டி இடையில் சம்பாதித்த வியாதிகளை, பிறப்பிற்கு முன்னாலோ, பின்னாலோ அல்லது பிறந்தபொது வந்ததற்கு ஏற்றபடி, ஆண்டிசேடல், போஸ்ட் நேடல், ப்ரூரியண்டு என்று பிரிக்கப்படும்.

வியாதிகளின் காரணங்கள்

வியாதியின் காரணங்களை முன்னால் நேர்ந்த அல்லது குறுக்கலான காரணங்கள் என்றும், உண்டாகிய அல்லது நேரான காரணங்கள் என்றும் பிரிக்கப்படும். உதாரணமாக, அநேகருடைய கொண்டையிலிருந்து கோழையை எடுத்துப் பரிசோதித்துப் பார்க்கும்போது, கியுமோனியா அல்லது கபவாத ஜூர்தை உண்டாக்குவதற்கு ஹேதுவான

விஷக்கிருமி அதில் காணப்படும். ஆனால், அந்த விஷக்கிருமிகளை அவர்கள் சுமந்து கொண்டுபோன போதிலும்கூட, அதனால் அந்த வியாதி அவர்களுக்கு வரவில்லை. இந்த வியாதி வருவதற்குத் துணையான மற்றொரு காரணம் வேண்டியிருக்கிறது. இந்த துணைக்கருவி, எல்லா கேஸுகளிலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கவேண்டுமென்கிற அவசியமில்லை. அதைக்கண்டு பிடிக்கவே முடியாது. சாதாரணமாய் மழையில் நீள்வதோ, அல்லது குளிரில் அடிபடுவதோ ஒரு காரணமாய் இருக்கலாம். சரியான காரணம் அகப்படாத பசுஷத்தில், நமது மூடத்தனத்தை மறைத்துக்கொள்ள, தேகத்தில் எதிர்க்கும் சக்தி குறைவினால் உண்டானதென்று சொல்லிவிடுகிறோம். அவர் நியுமேனியாவில் வருந்தவதற்கு, அவனுடைய வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போகும்படி ஏதோ நடந்திருக்கவேண்டும். முன்னமே இருக்கும் காரணங்களில், வம்சபரம்பரை, வயது, ஆண் பெண் என்கிற ஷித்தியாஸம், போஷணையின் நிலை, விருப்பு வெறுப்புக்கள், வாழ்க்கையின் நிலைமைகள் அதாவது குடியிருக்கும் வீடு, செய்யும் தொழில், ஆகிய இவைகளைச் சொல்லலாம். வியாதியை உண்டுபண்ணும் காரணங்களை, காயம் முதலிய கெடுதிகள், காற்று முதலியவற்றால் நேரிடும் காரணங்கள், ரஸா

யன வஸ்துக்களால் நேரிடும் காரணங்கள் விஷக்கிருமிகளால் நேரிடும் காரணங்கள் ஆகிய இவைகளாகப் பிரிக்கலாம்.

இந்த பலவித காரணங்களினால் வியாதி எவ்வாறு உண்டாகிற தென்பதைக் குறித்து இன்று நான் சொல்ல உத்தேசிக்கவில்லை. கூடுமானால் தடுக்கக் கூடிய வியாதிகளை நீங்கள் தடுத்துக் கொள்ளலாம் என்கிற எண்ணத்துடன் வியாதிகளின் காரணங்களைக் குறித்து, தங்களுக்கு ஒரு சிரத்தை உண்டுபண்ணியிருப்பதாகத் தெரிந்தால் அதுவே எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். தேகத்தில் வியாதியை எதிர்க்கும் இயந்திரத்தைக் குறித்து உங்களுக்கு கொஞ்சம் தெரியவேண்டிய தவசியமே. ஆனால் இவ்விஷயத்தை உங்கள் அலோஸியேஷனில் சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் டாக்டர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

போதுமான சாவகாஸம் இராதது பற்றியும், இன்றைய தினத்து புரோகாரம் அதிகமாயிருப்பதாலும், என்னுடைய பிரசங்கத்தை நான் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டியிருந்தது. அசற்கு நான் விசனப்படுகிறேன். என்னை இங்கு வரவழைத்து இந்தப் பிரசங்கத்தைச் செய்யும் பாக்கியத்தை எனக்கு அளித்ததற்கு நான் உங்களுக்கு வந்தனம் செய்துகிறேன்.

விரல்களின் வியாயாமம்

சிறிய அவயவங்களாகிய கைகால் விரல்களின் வியாயாமத்தைக் குறித்து இந்த வியாஸத்தில் நான் எழுதுவதைப்பற்றி நமது வாசகர்கள் ஆச்சரியப்படலாம். பெரிய சதைகளாகிய மார்பு, கைகள், கால்கள், இவைகளின் வியாயாமத்தைக்குறித்து முன்னம் அடிக்கடி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, அதைப்பற்றி அதிகம் எழுதவேண்டியதில்லை என்னும் காரணத்தினால் அல்லது கைவிரல்கள் கால்விரல்கள் இவற்றின்

— டாக்டர் கர்டிக் சந்தர் டட் —

எஸ்.எம்.எஸ்., எம்.ஆர்.எ.எஸ்.,

சீப் மெடிகல் ஆபீஸர், ஸோனியூர் ராஜ்ஜியம்,

இந்தியா.

சதைகளுக்கு வியாயாமம் அவசியம் வேண்டுமென்கிற காரணத்தினால்? ஆம், பின் சொல்லிய காரணத்தான். நரம்பும் சதையும் கூடிய கைகால் விரல்களின் வியாயாமம் அத்தியவசியமானது. அதை ஒருபோதும் அசட்டை செய்யக்கூடாது.

ஏனெனில், கைவிரல்கள், தேகத்தில் சம்பந்தப்பட்ட பாகங்களாகும். படித்த ஆண்மக்களும் பெண்மக்களும் பணம் சம்பாதித்து ஜீவனம் செய்வற்காக அதை உபயோகிக்கின்றனர். கால் விரல்கள் மற்றொரு கொகுதியார் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனதுபற்றி, இவைகளுக்குச் சரியான வியாயாமம் கொடுத்து விருத்தி செய்வது முக்கியமான விஷயம்.

எழுதுகிறவர்கள், டைப் அடிக்கிறவர்கள், அச்ச டைப் பொறுக்கவைப்போர், ஷாட்டுஹாண்டு எழுதுவோர் இவர்களுக்கு கைவிரல்களின் உபயோகத்தைப் பற்றி அதிகமாக வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. சரியான காலத்தில் தக்க வியாயாமம் இல்லாமல் விரல்களின் நரம்புகளும் சதைகளும் பல ஹின்பட்டிருந்து, செவ்வையாய் வளராதிருந்தால், இவர்கள் அதிக வேகத்துடன் வேலை செய்யமுடியாது. தனிர டைட்ஸ் கார்ப்ப் அதாவது விரல்களின் கொருக்குவலி என்னும் வியாதி உண்டாய்விடும். இது பலஹின்பட்ட விரல்களைக்கொண்டு அதிக வேலை செய்வதால் உண்டாகக் கூடிய வியாதி. கிரமமாய்ச் செய்யும் வியாயாமத்தில் கைவிரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதும் அவசியம். அதை விட்டுவிடவாவது அசட்டை செய்வதாவது தவறு.

வர்ணம் பூசுகிறவர்கள், சித்திரம் எழுதுகிறவர்கள் ஆகிய இத்தகையோர்க்கும், கைவிரல்கள் சாமர்த்தியமாக வேலை செய்யவேண்டும். வர்ணம் பூசுவதிலும், பதுமை செய்வதிலும், என்கிரேவ் செய்வதிலும், அநேகவிதமான வஸ்துக்களைக் கொண்டு டிராயிங் எழுதுவதிலும், பொறுமையுடன் விரல்களை உபயோகிப்பதினால் சித்திரப்படங்களை எழுதலாம். புராதன இந்தியா, ரோமாபுரி, கிரீஸ், தேசம் இந்த இடங்களில் இது சம்பூர்ணமான விதையாகயிருந்தது. தற்காலத்திய இந்தியரும், பாலிய முதற்கொண்டே, விரல்கள் என்றும் வளையும்பொருட்டு, அவைகளுக்குத் தக்க வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். அதனால் சித்திரவேலை

களில் இந்தியாவானது மறுபடியும் பழைப உன்னத பதவிக்கு வந்துவிடும்.

இப்போது பாடகர்களை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர்களுக்குப் பெயரும் கீர்த்தியும் வருவதற்கு முன்னால் விரல்கள் ஜோராய் வேலைசெய்யவேண்டும். மிருதங்கம் முதலிய கோலினால் செய்த சங்கீதக் கருவிகள், விரல்கள் மாறிமாறி அடிப்பதற்குத் தக்கபடி, கம்பிரமான சப்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. இக்கருவிகள் இனிப்பான சப்தத்தைக்கொடுப்பதுடன், பாட்டு, நாட்டியம் இவைகளுடன் ஒத்தாற்போல் அடிக்கப்படவேண்டும். பாடகர்களோ, நடிகர்களோ ஜனசங்கத்தை மகிழ்ச்சியெய்தற்கு விரல்களின் சக்தியே காரணம். ஹார்மோனியம், பியானோ, பிடில், சிதார், ஸாரங்கி, வீணை, எஸ்ராஜ், ஜலதாங்கம் முதலிய சங்கீதக்கருவிகளுக்கு விரல்கள் துட்பமாயிருக்கவேண்டும். குழந்தைப்பருவமுதற்கொண்டு விரல் அப்பியாஸம் இருந்தாலொழிய, அநேகருக்கு இது உண்டாகாது, பூர்வீக இந்தியாவிலும் ரோமாபுரியிலும், சரித்திரத்திலும் ஒப்பு இல்லாதபடி சங்கீதம் மேன்மையடைந்திருந்தது. இந்த சங்கீதக் கருவிகளில் இருந்து உண்டாகும் நாதமானது கேட்போரைப்பரவசமாக்கிவிடும். இதுவுமன்றி, பாம்புகளையுங்கூடப்பரவசமாக்கும். இந்த இனிய ராகம் உண்டாவதற்குக் காரணம், கைவிரல்களும், அதன் நுனிகளுமே. சங்கீதத்திற்கு இப்போது புத்தியிர் உண்டாயிருக்கிறது. ஆனால், விஞ்ஞான சக்தியினால் கிராமபோன்கள், மேகோபோன்கள், டாக்கீக்கள் இவைகளில் இப்போது சங்கீதமானது அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. ஆனபோதிலும், இப்போது இந்தியாவில் பிரசித்திபெற்ற பாடகர்கள், இந்திய சங்கீதங்களையும், ரோம சங்கீதங்களையும் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள். இவ்வாறு முன்னைக்காட்டிலும் சங்கீதவித்தை இப்போது அதிகமாக கற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது.

நாட்டியத்தில் முக்கியமாய் சம்பந்தப்பட்ட தேகத்தின் பாகங்கள் கால் விரல்களாகும். மனிதன் காடுகளிலும், இயற்கையிலும் வசித்துக்கொண்டிருந்த கால

முதற்கொண்டே எந்த தேசத்திலும் எந்த விருத்தியடைந்தது. ஆனால், தேசத்திற்
வயதிலும் அவனுடைய மனமானது குத் தக்கபடியும் வயதிற்குத் தக்கபடியும்.



ஒரு நாட்டிய நிகை.—இதில் கைவிரல்களும், கால் விரல்களும் முக்கியமாக சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

நாட்டியத்தில் நாடிவந்தது. நாள் செல் வித்தியாஸங்கள் இருந்துவந்தன. இங்கி
லச்செல்ல, நாட்டியம் ஒரு வித்தையாக யாவில் நாட்டியம் உணராத பதவியை

அடைந்திருந்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. நாட்டியத்தில், தேக முழுதும் அழகாய் சங்கீதத்திற்கு ஒத்தபடி ஆடுகிறது. ஆனால், கைவிரல்களும், முக்கிய மாய் கால்விரல்களுமே அசற்றகு அழகைக் கொடுக்கிறது. இந்தக்காலத்தில் நடிக்கர் இந்நிய நாட்டியம், ஐரோப்பிய நாட்டியம் இரண்டையும் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறார்கள். உதயசங்கர், கணகலாதா முதலிய இந்நிய நடிக்கர்கள் நாகரீகமுள்ள பூலோகமுழுவதிலும் நடித்துப் புகழ்பெற்று வந்தது நமக்கு மிகுந்த சந்தோஷத்தை அளிக்கிறது. இந்த விசித்திரமான வித்தைகளைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு, சிறுவர்களும் சிறுமியர்களும் தம் தம் கைவிரல்களுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் சரியான படி வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும்.

வைத்தியர்கள், வியாதிகளைக் கண்டறியும்பொருட்டு தொட்டுப்பார்க்கவேண்டியிருப்பதால், அவர்களுடைய கைவிரல்கள் துட்பமாயிருக்கவேண்டும். ரண வைத்தியர்களுக்கும் தாதிகளுக்கும், வியாதியைக் கண்டறிவதற்கும், தொட்டுப்பார்ப்பதற்கும், சஸ்திர சிகிச்சைசெய்வதற்கும், அவர்களுடைய கைவிரல்கள் நல்லபயிற்சியடைந்திருக்கவேண்டும். கண் வைத்தியருக்கு, கண்களில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்வதற்கு, விரல்கள் மிகவும் துட்பமாயிருக்கவேண்டும். கண்ணுனது தேக உறுப்புக்களில் மிகவும் துட்பமான உறுப்பு. இந்தக் கண்ணில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்யவேண்டியதானால் அதைச் செவ்வையாய் செய்வதற்கு விரல்கள் அதைச் சாமர்த்தியமாய்த் தொட்டு பிடிக்கும் சக்தியைப் பெறவேண்டும். பயிற்சியும் வியாயாமமும் இருந்தால்தான் இதை அடையலாம்.

பூர்வீக இந்நியாவில் ஜாலவித்தையானது வானுமதி என்பவரால் உற்பத்தியாயிற்று. ஜாலவித்தை செய்வோர், விரல்களை மாற்றி மாற்றி, ஆயிரக்கணக்காய்ப் பார்க்க வந்திருக்கும் ஜனங்களை ஏமாற்றி விடுகிறார்கள். சாமர்த்தியமாக, விரல்களை இம்மாதிரி மாற்றுவது பயிற்சியாலும் வியாயாமத்தினாலும் அடையக்கூடும்.

பண்டைக்கால முதற்கொண்டு, பதினேழாம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில் வரையிலும் இந்நியாவானது கைத்தொழில்களுக்கும் சித்திரவேலைகளுக்கும் பேர்போயிருந்தது. பின்னல், சித்திரத்தையல் வேலை, சால்வை நெய்தல், பொன் சரிகை வேலை முதலியன இந்நியாவின் கைத்தொழில்களை மனிதனுடைய மூளை இது வரையிலும் எவ்ருங்கண்டுபிடித்ததாயில்லை; அவன் கைகள் செய்ததாயில்லை.

சரித்திரத்திற்கு முன் கால முதற்கொண்டே இந்நியாவில் செய்யப்படும் அதிசயமான வஸ்துக்களை பாபிலோன், எகிப்து, கிரீஸ், ரோம் முதலிய தேசங்களிலுள்ள பணக்கார வர்த்தகர்கள் வாங்க ஆரம்பித்தனர். சரித்திரம் எழுதிய முரே என்பவர் சொல்லியபடி: “இந்நியாவின் பருத்தித் துணிகள் அவ்வளவு அழகாயிருந்தன. அம்மாதிரி விசித்திரமாய் வேறு எங்கும் செய்யப்பட்டதில்லை. முதலில், லினிஸ், ஜினோவா வர்த்தகர்களும், பின்னால் உலாந்து, போர்துகல் தேசத்து வர்த்தகர்களும், அதிக சிரமப்பட்டு மிக்க அபாயங்களுக்கும் உட்பட்டு அவைகளை வாங்கினார்கள்”. 4000 வருஷங்களுக்கு முன், எகிப்தின் பிரமிட்டுகளிலுள்ள இஜிப்டியன் மம்மிகளுக்கு டெக்கா மஸ்லீன் உடை உடுத்தியதாகத் தெரிகிறது. மார்னிங் ட்யூ முதலிய நேரத்தியான ஆடைகளை உயர்ந்த அந்தஸ்துள்ள இந்நியப் பெண்மணிகள் நூற்றனர். அப்பியாஸத்தினாலும், அறிவினாலும் அவர்களுடைய கைவிரல்கள் இணையற்ற அபார சக்தியை அடைந்திருந்தன. லெக்கி என்பவர் எழுதிய “ஹிஸ்டரி ஆப் இங்கிலாண்டு இன் தி எய்லன்ட் லென்டியரி” என்னும் புத்தகத்தில் பின் வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. “பதினேழாம் நூற்றாண்டின் அந்தியத்தில், இந்நியாவில் நெய்யப்பட்ட காலிகோ, மஸ்லீன், சின்ட்ஜ் முதலியன ஏராளமாய் இங்கிலாந்தில் இறக்குமதி செய்யப்பட்டது. அங்கே கம்பளி, பட்டாடை உற்பத்தி செய்வோர், இந்நியத் துணிகளை ஜனங்கள் அதிக ஆவலாய் வாங்குவதைப்

பார்த்துத் திகிலடைந்து போயினர். 1700, 1721-ம் வருஷங்களில் பார்லி மெண்டார் இது விஷயமாகச் சட்டம் பிறப்பித்து, இந்தியாவிலிருந்து வரும் சாயத்துணிகள் முதலியவற்றை ஒருவரும் வாங்கக்கூடாது என்று உத்தரவிட்டனர். அநீதியான போட்டியினால் அழுத்தப்படும் வரையில் நேர்த்தியான பருத்தித் துணிகளில், இந்தியாவின் பெருமைக்கு ஒப்பேயில்லை. ஆகிலும், இந்த சித்திர வேலையில் இப்போது அசற்குப் புத்தியிர் உண்டாயிருக்கிறது.

இந்தியாவில், வரைம், கெம்புக்கற்கள், முத்துக்கள், பச்சைகள் முதலிய விலையுயர்ந்த கற்களால் செதுக்கப்பட்டதும், கட்டப்பட்டதுமான நகைகள் உலகமுழுதும் பிரசித்திபெற்றவை. பூலோக முழுதிலும் ஸ்திரீகள் இவற்றின் அழகைப் புகழ்ந்துகொண்டாடியிருக்கிறார்கள்.

இக்காலத்தில் இயந்திரங்கள் அதிகமாகத் தோன்றியதும், நேர்த்தியான கைவேலையால் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்களுக்குப் பதிலாக இயந்திரங்களினால் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்கள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகிலும், கைவிரல்களை விருத்தி செய்வதற்கு இன்னும் தேவை உண்டு.

தந்தி அடிப்பவர்களும், துப்பமான இயந்திரங்களைக் கையாளுபவர்களும் விரல்களைச் செவ்வையாய் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இக்காலத்தில் இயந்திரத்தில் வேலைசெய்வோர்கள் கூட, கைவிரல்களுக்குப் போதுமான வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். விரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதனால் ஒருபோதும் தப்பில்லை என்று சொல்வதை யாவரும் மறுக்க முடியாது. எல்லாவித தொழிலிலும் வித்தையிலும் அதற்கு உபயோகம் உண்டு. துப்பாக்கி முதலியவற்றைக் கொண்டுசுடும்போது விரல்களின் சாமர்த்தியத்தைப் பரீக்ஷிக்கப்படுகிறது.

இப்போது, விரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுப்பதெவ்விதம்? விரல்கள் செய்யும் தொழில்களில் முக்கியமானவை இரண்டின்று, முதலாவது, நரம்பும் சதையும்

கூடிச்செய்யும் தொழில். இரண்டாவது, ஸ்பரிசு உணர்ச்சியையுடைய ஒரு உறுப்பின் தொழில். இவ்விரண்டு தொழில்களையும் விரல் அப்பியாஸத்தினால் விருத்தி செய்யவேண்டும். சித்திரத்தொழில்களைச் செய்வதற்கு இவ்விரண்டும் முக்கியமானவை.

விரல்களில் நரம்பு சதை உறுப்பை அப்பியஸிக்க வேண்டிய விதம் பின்வருமாறு: “கையினுடைய முழுப்பலத்தை யுங்கொண்டு முஷ்டியை மூடவேண்டும். இது ப்ளெக்ஸர் சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கிறது. பிறகு முஷ்டியைத் திறந்து விரல்களை எவ்வளவுதூரம் விரிக்கலாமோ, அவ்வளவுதூரம் விரிக்கவேண்டும். இப்போது எக்ஸ்டென்ஸர் சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கப்படுகிறது. விரல்களின் சிறுபூட்டுகளைத் தனித்தனியாய்த் திறந்துவிடவேண்டும். இவ்வாறுகப்ளெக்ஸர் சதைகள், எக்ஸ்டென்ஸர் சதைகள், பூட்டுக்கள் இவை யாவற்றிற்கும் வியாயாமம் கொடுக்கப்படுகிறது.

பிறகு, விரல்களைப் பிரித்து ஒன்றோடொன்று சேரும்படி முடிக்கொள்ள வேண்டும். மறுபடியும், விரல்களை இரண்டிரண்டாக ஒன்றுகூட்டி, இரண்டிரண்டாகப் பிரிக்கவேண்டும். இரண்டு விரல்களின் பூட்டுக்களையும் வளைத்து நீட்டவேண்டும். விரல்களை விரைவாய் நாலாபக்கமும் அசைத்து, அவைகளுக்குப் பலம்வரும்படி செய்யவேண்டும். விரல்களின் துனிகளை வலுவாக ஒன்றுகூட்டி, ஒரு கோள் மாதிரி அவைகளைச் செய்யவேண்டும். விரல்களைப் பின்னீட்டுப் பிரித்து ஒன்றை விட்டு ஒன்று தூர இருக்கும்படி பலமாய் விரிக்கவேண்டும். விரல்களைத் திருப்பி, கூடியமட்டும் சுற்றவரும்படி அசைக்க வேண்டும். விரல்களை ஒவ்வொன்றாய் பின்னுக்கும் முன்னுக்கும் அசைக்க வேண்டும். இந்த வியாயாமங்களினாலே உள்ளன்கை, விரல்கள், கட்டை விரல் இவைகளின் நரம்புகளுக்கும் சதைகளுக்கும் வியாயாமம் உண்டாகும். இந்த வியாயாமங்கள், விரல்களின் சதைகளையும் பூட்டுக்களையும் வலுப்படுத்தும்.

விரல்கள் ஸ்பரிசு சம்பந்தமான உறுப்புக்கள். விரல்களுக்கு ஸ்பரிசு உணர்ச்சி முக்கியமாய் உண்டு, இது பாப்பில்லே இருக்கும்படியான விரல்களின் நுனியில் முக்கியமாயிருக்கிறது. சித்திரவேலையில் இந்த ஸ்பரிசு உணர்ச்சியை விருத்தி செய்ய வேண்டும். சித்திரவேலைகளுக்கெல்லாம் இந்த ஸ்பரிசு உணர்ச்சிகள்தான் துணை. ஒவ்வொரு சித்திரவேலைக்கோ, அல்லது தொழிலுக்கோ இந்த ஸ்பரிசு உணர்ச்சியின் துட்பத்தை அப்பியாஸத்தினாலும், சரியானபடி பிரயோகம் செய்வதனாலும், விசேஷ பயிற்சியினாலும் அடையலாம். 'லெவ்ல் ஆப் நேஷன்ஸ்' என்னும் புத்தகத்தில் ஆடாம்ஸ் ஸமித் என்பவர், பின் (தண்டுசி) தயாரிக்கும் தொழிலைக் குறித்துச் சொல்லியிருக்கிறார். "குண்டுசியைச் செய்யும்போது அதைப் பிடிப்பதால், இரண்டு கைவிரல்களும் அதிக துட்பமான வேலைசெய்கின்றன. அப்படிச் செய்யாவிட்டால் மிகச் சிறிய வஸ்துக்களாகிய குண்டுசிகளை ஏராளமாகத் தயாரிப்பது சாத்தியமாயிராது". இதே மாதிரியாக, வங்காளத்தில், பர்த்வானிலும் தனியாகாலியிலும் கருமார வேலைசெய்யும் சில குடும்பங்கள் இன்னும் இருக்கின்றன. இவர்கள் மீன் பிடிக்கும் கொக்கிகள் செய்வதில் நிபுணர்கள். இத்தொழிலில் இவர்களுடைய விரல்கள் நன்றாய் அப்பியாஸம் அடைந்திருக்கின்றன. குருடர்களுக்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் பள்ளிக்கூடங்களில் சாஸ்திர முறைப்படி ஸ்பரிசு உணர்ச்சியை அறிந்துகொள்வதில் பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த ஸ்பரிசு உணர்ச்சி தவிர, விரல்களுக்கு சதை உணர்ச்சியுண்டு. உஷ்ணம், சிதளம் என்கிற உணர்ச்சியும் உண்டு. அப்பியாஸத்தினாலும், வியாயாமத்தினாலும் இவைகளையும் விருத்தி செய்யவேண்டியது.

பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய இம்மூன்றும் பவித்திரவிரல், சுண்டு விரல் இவைகளைக்காட்டிலும் மிகவும் முக்கியமானவை. பேனா, பென்ஸில், பிரஷ், ஸ்வாப், கத்தி, கத்திரிக்கோல், பார்

ஸெப்ஸ், டாங்க்ஸ், உளி, சம்மட்டி, ஊசி, துப்பாக்கி முதலிய சித்திரவேலைக்கும், வைத்தியக்கொழிலுக்கும் வேண்டிய கருவிகளைப்பிடிப்பதற்கு மேற்சொல்லிய மூன்று விரல்களையே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதே மாதிரியாக, நாடியைப் பிடித்துப் பார்ப்பதிலும், சங்கீதம் வாசிப்பதிலும், இன்னும் வேறு துட்பமான தொழில்களைச் செய்யும் போதும், முதல் மூன்று விரல்களே சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆனதுபற்றி, விரல்களுக்குச் செய்யும் வியாயாமத்தில், பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல் ஆகிய இம்மூன்றையும் அதிகமாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

விரல்களுக்குச் செய்யும் வியாயாமங்களில் மனதை அந்தப் பாகங்களின்மேல் நிலைநிறுத்தவேண்டும். இந்த உறுப்புக்களின் ஸென்ஸரி, மோடார் நரம்புகளின் மேலும், சதைகளின்மேலும் மனோசக்தியைச் செலுத்தினல்தான், இந்த வியாயாமத்தின் முழுப்பலனும் கிடைக்கும். அப்போதுதான் அவைகளுக்கு முழு சக்தியும் துண்மையும் உண்டாகும். பாரக்கு பார்த்துக்கொண்டு மனதை வேறு இடத்தில் வைத்து வியாயாமம் செய்தால் பிரயோஜனமிராது.

கடைசியாக, இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, கெடத் முதலிய அநேகவித நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகளும், பாரிசு வாயு வியாதிகளும், கைவிரல்கள், கால் விரல்கள் இவைகளில் ஆரம்பமாகின்றன. ஆனதுபற்றி, இவைகளுக்குக் கிராமாய் வியாயாமம் கொடுத்துவந்தால், அது இந்த வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கும். இதே மாதிரியாக, அநேகவித வியாதிகளால் நேரிடக்கூடிய கைவிரல்கள் கால்விரல்கள் தடித்துப்போதல், விரல்களின் நடுக்கம், உணர்ச்சியற்றுப்போதல் அவை அசையாமலிருத்தல் ஆகிய இந்தக் கோளாறுகள் யாவும் அவைகளுக்குத் தக்க வியாயாமம் கொடுத்தால் வராமல் தடைபட்டு நிற்கும்.

முடிவாகச் சொல்லுமளவில், மனிதனுடைய கைக்குப் பதிலாக இயந்திரம் அதிகமாக இப்போது வேலைசெய்துவந்த போதிலும், சித்திரவேலைக்கும், வைத்தியத்தொழிலுக்கும் நல்ல சுறுசுறுப்பான விரல்கள் அவசியம் வேண்டுமென்பதை நிர்ப்பயமாய்விவாதமின்றிச் சொல்லலாம்.

ஆனதுபற்றி, தேகாப்பியாஸத்தில் கை விரல்களுக்கும் கால் விரல்களுக்கும் அப்பியாஸம் கொடுப்பது மிகவும் அவசியம். அதை ஒருபோதும் அசட்டை செய்யக் கூடாது. கிரமமாக, கால் கை விரல்களுக்கு வியாயாமம் கொடுத்து வந்தால், சித்திரவேலையிலும் கைத்தொழிலிலும் முன் இழந்த நிலைமையைத் திரும்பவும் பெற்று மற்ற தேசங்களைப்போலவே நமது தேசம் முன்னேற்றம் அடையும்.

விரலின் வியாயாமமானது, கஃனித் துப்போகும் ஒரு தேசத்தாரின் ஆகாரப்

பிரச்சனையையும் ஒருவாறு தீர்க்கும். ஆரோக்கியத்தைப் பாது காப்பதற்கு, ப்ரோடென்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், பால், வெண்ணெய் முதலிய வஸ்துக்கள் அடங்கிய நல்ல உணவு முக்கியம். இப்போது சரிசமானமான ஆகாரத்தைக் குறித்த பிரச்சனையைத் தீர்க்க எத்தனம் செய்யப்படுகிறது. ஆரோக்கிய தீபிகையிலும் இது விஷயமாக அநேக மேலான வியாஸங்கள் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. வியாயாமமானது இந்தப் பிரச்சனையை வேறு விதமாகத் தீர்க்கப் பிரயத்தனப்படுகிறது. அதாவது, நமது இந்தியர்களின் ஆரோக்கியமாகிய பொதுவான இக்கருத்தை அடைவதற்கு, போஷணையுள்ள சரிசமானமான ஆகாரத்தைத் தேடுவதற்கு வேண்டிய உபாயத்தை அது காண்பிக்கிறது.

ஆகாரத்தில் உலோகங்கள்

இப்போது ஆகாரத்தில் சில ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைவாயிருப்பதனால் நேரிடும் வியாதிகளைக்குறித்து சாமான்ய ஜனங்களுக்கு வெகுவாய்த் தெரியும். ஆனால், மானிடரின் ஆகாரத்தில் உலோகங்கள் குறைவாயிருப்பதனால் நேரிடும் வியாதிகளைக்குறித்து அவ்வளவு கவனம் செலுத்தப்படுகிறதா என்பது கேள்வி.

பிராணிகளின்பேரிலும், மனிதர்களின் பேரிலும் ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், ஐயோடின், கந்தகம், மக்னீஷியம், க்ளோரான், பொடாஷியம், ஸோடியம் முதலிய உலோக வஸ்துக்கள், தேகாரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவையென்றும், அவைகள் இல்லாமற்போனாலும், குறைவாயிருந்தாலும் அது அசௌக்கியத்திற்கும் வியாதிக்கும் காரணமென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மானிட தேகத்தில் ஏறக்குறைய 7 பவுண்டு உலோக உப்புக்கள் இருக்கின்றன.

— டாக்டர் எல். ஆர். ப்ரீனாண்ட்ஜ். —

திருச்செருப்பள்ளி.

றன. அதில் $\frac{3}{4}$ பவுண்டு எலும்புகள் அதாவது, நீண்ட எலும்புகள், குட்டை எலும்புகள் ஆகிய இவ்விவரிடதுமே இருக்கின்றன. இந்த உலோகங்கள் யாவும் நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரத்திலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கிறது. இவை தேகத்தின் பல தசைநார்க்களையும் உறுப்புக்களையும் கட்டுவதற்கு முக்கியமானவையென்று ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்திலுள்ள உலோக வஸ்துக்களை தேகத்திற்குவிண்டிய ஆகாரமாகவே கருதப்படுகிறது. இவைகளை நிறுத்திவிட்டால், போதுமான வேறு எந்த ஆகாரத்தைச் சாப்பிட்ட போதிலும் உயிர் இராது. ஒரு மாதத்திற்கெல்லாம் மரணம் நேரிடும். உண்ணவிரதம் இருப்போர்களும் (மகாத்மா காந்தி உட்பட), இராஜாங்க விஷயமாக உபவாஸம் இருப்போரும், அநேக நாட்

கள், அல்லது வாரங்கள், ஆரஞ்சு, திராசை, ஆப்பில் முதலிய பழங்களிலுள்ள உலோக வஸ்துக்களினால் உயிர் பிழைத்திருந்தனர். இப்போது தேகத்திலுள்ள அநேக உலோகங்களைக் குறித்து இங்கு சொல்லுவோம். இரத்தம், எலும்புகள், தசைநார்கள் இவைகளில் அடங்கியுள்ள முக்கியமான உலோகங்களில் சுண்ணாம்பு ஒன்று. நரம்பு, சதை, கோளங்கள் இவைகளின் தொழில்களிலும் இது சம்பந்தப்பட்டு இருக்கிறது. தேகத்தில் சுண்ணாம்பு போதுமானதா யிராதிருந்தால், கணமார்தம், பல், சொத்தை, ஆஸ்டியோமலேஷியா முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இரத்தக் கோசுகளில், குறைவை எவ்விதம் சரிப்படுத்துவது? சுண்ணாம்பு நிறைந்துள்ள ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் எவை? அவை கீழ்ச்சொல்லியவைகளில் நிரம்ப இருக்கின்றன; அகாவது, பால், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பச்சை மாக்கறிகள், வசலைக்கிரை, காரட்டுகள், ராடிஷஸ்கள், ஆரஞ்சு முதலிய பழங்கள்.



உலோக உப்புக்களைப் பெறுவதற்கு காய்கறிகளை உண்.

முக்கியமாய் கர்ப்பினிகள், குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் தாய்மார்கள், வளரும் குழந்தை இவர்களுக்கு சுண்ணாம்பு உப்புகள் நிரம்பியுள்ள இந்த வஸ்துக்கள் அவசியம் வேண்டும்.

அடுத்தபடி, ஸெல்லுகள், முக்கியமாய் செகப்பு இரத்த கார்பஸெல்களும், சதைகளும், கட்டப்படுவதற்கு பொடாஷியம் தேவை. காபேஜு, காலிப்ளவர், முருங்கைக்காய், வெண்டக்காய் முதலிய காய்கறிகளில் பொடாஷியம் உப்புக்கள் நிறைய இருக்கின்றன. தேகத்திற்கு வேண்டிய ஸோடியத்தை சாதாரண உப்பின் மூலமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது. மீன், மாமிசம் முதலிய மாமிச ஆகாரங்களிலும் ஸோடியம் நிரம்ப உண்டு.

தேகத்தில் காணப்படும் இன்னொரு முக்கியமான உலோக வஸ்து இரும்பு. தேகத்திலுள்ள இரும்பின் அதிக பாகம் சிவந்த இரத்தக் கார்பஸெல்களில் இருக்கிறது. அங்கே அது ஹேமக்ளோபினுடன் கலந்திருக்கிறது. ஆகாரத்தில் இரும்பு குறைவுபட்டிருந்தால், இரத்தமின்மை அல்லது என்மியா என்னும் வியாதி உண்டாகும். இதில் சர்மம் வெளேரென்று இருக்கும். ஆனதுபற்றி, என்மியாவால் வருந்துவோர், இரும்பு அதிகமுள்ள ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும். அவை முழுக்கோதுமை ரொட்டி,

பச்சை மாக்கறிகள், வசலைக்கிரை, ஆரஞ்சு முதலியன.

தேக ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டு, ஆகாரத்தில்கொஞ்சம் ஐயோடென் இருக்க வேண்டியதவசியம். குடிக்கும் ஜலத்தில் ஐயோடென் கம்மியாயிருந்தால், அந்த இடங்களில் 'காய்டர்' என்னு் வியாதி உண்டாகிறது. ஐயோடென் நிரம்பியுள்ள ஆகாரங்களாவன: ஆஸ்பராகஸ், கடல் மீன், கோதுமை. காய்டர் என்னும் வியாதியால் வருந்துவோர், இந்த ஆகாரங்களை உண்டால் அவர்களுக்கு அனுகூலம் உண்டாகும்.

தேகத்திலுள்ள பாஸ்பேட்டுகள் முக்கியமாய் எலும்புகளிலும் மூளையிலும் நரம்புகளிலும் காணப்படும். தேகத்தில் பாஸ்பேட்டுகள் குறைவாயிருந்தால், நியூரல்தீனியா (நரம்புத்தளர்ச்சி), மூளைக் கோப்பு, மறதி முதலியன உண்டாகும். பாஸ்பேட்டுகளும் சுண்ணாம்பும் குறைவாயிருக்கும் பசுஷத்தில், உடைந்துபோன எலும்புகள் ஒன்றுகூடுவது தடைபட்டு நிற்கும். வெண்டக்காய், பச்சைக்கிரை தினுசுகள், உருளைக்கிழங்கு, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, வெள்ளாட்டின் மூளை இவைகளை உண்பதனால் பாஸ்பேட்டின் குறை

யைப் பர்த்திசெய்துக்கொள்ளலாம். பச்சை மாக்கற்களையும் உருளைக்கிழங்கையும் சமைக்கும்போது நீரை வடிக்கக்கூடாது. இந்த நீரில்தான், தேக வளர்ச்சிக்கும் தேகாரோக்கியத்திற்கும் வேண்டிய போஷணைக்கு முன்னாலே உலோக வஸ்துக்கள் யாவும் இருக்கின்றன. சிலர் செய்கிற மாதிரி, வேகவைப்பதற்கு முன்பு உருளைக்கிழங்கின் கோலை உரித்து விடாதேயுங்கள். அரிசியைச் சமைக்கும்போது கஞ்சியைக் கொட்டிவிடக்கூடாது. அதுதான் போஷணையுள்ளது. கோதுமையையும், அரிசியையும் சமைக்கும்போது அவைகளை இயற்கிரத்தில் திட்டியதால் போய்விட்ட உலோக வஸ்துக்களைக் கொஞ்சமாகிலும் நிறுத்திக்கொள்ளும் விதமாய் சமைக்கவேண்டும். இருபது வருஷங்களுக்கு முன்பு உபயோகித்து வந்த கைக்குத்தல் அரிசியே ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.

க்ஷயரோகப் பிரச்சனை

க்ஷயரோகத்தினால் உண்டாகும் கெடுதி மேலும் மேலும் அதிகரித்துக்கொண்டிருந்துங்கூட, நமது தேசத்தார் இதை இன்னும் சரியானபடி கவனிக்கவில்லை. இந்த வியாதியால், ஆயிரக்கணக்கான இந்திய உயிர்கள் வருஷவாரி மாள்கின்றனர். ஆகிலும், இதைக்குறித்துத் தகுந்த அக்கரை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. நிலைமை கடுமையாயிருக்கிறதென்று ஏதோ நம்மவரில் சிலருக்குத்தான் தெரியும். தேசத்திலுள்ள மற்ற ஜனங்களுக்கு இதனால் நேரிடும்படியான அபாயம் இவ்வளவு என்பது தெரியாது. இந்த அறியாமையும் நமது தேசத்து ஜனங்கள் இதுவிஷயத்தில் அகிரத்தையாயிருப்பதும் கூடி, இந்த நோயை ஒழிக்க எத்தனப்படுவோரின் வழியில் பெரிய முட்டுக்கட்டையாகவிருக்கின்றன. இந்த நோயை ஒழிப்பதற்காகச் செய்யும் போராட்டத்தில் ஒவ்வொரு நபரும் ஒத்துழைக்காவிடில், எந்த ஏற்பாடும் அனுகூலப்பட்டு

கடைசியாக, உலோக வஸ்துக்களின் மெடபாலிஸமானது பாரதசாய், மண்ணீரல், கல்லீரல், ஜலாசயம், ஓவீஸ், டெஸ்டீஸ் முதலிய கோளங்களின் ஆளுகைக்குப்பட்டு இருக்கிறது. இக்கோளங்கள், பொதுவாய் தேகவலுவிற்குக் காரணம். இந்தக் கோளங்கள் சரிவரத் தம் தொழிலைச் செய்யாவிடில், அது தேகத்தில் உலோகக்குறைவிற்கு மற்ருரு காரணம். இந்தக் கோளங்கள் எங்கெங்கே சரியாக வேலைசெய்யவில்லையோ, அங்கங்கே உலோகங்கள் யாவும் சரியாக உபயோகப்படுத்தப்படாமல் தேகத்தை விட்டு வெளியே வந்துவிடுகின்றன. இதுதான் உலோகக்குறைவிற்குக் காரணம். இந்தக் குறையைப் பர்த்திசெய்வதற்கு இந்தக் கோளங்களிலிருந்து இறக்கப்பட்டு மாத்திரைகளாகச் செய்யப்பட்ட மருந்தைச் சாப்பிட்டால் அனுகூலம் உண்டு.

— டி. பி. தீவாரி, எல்.எம்.பி., —

அவீஸ்டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸ்,

— தம்டாரி, டி. இ. —

வராது. க்ஷயரோகமானது அந்தந்தக் காலத்தில் பரவும் வியாதியைப்போலவாவது, அல்லது ஏதோ ஒரு குறித்த இடத்தில் காணும்படியான வியாதியைப்போலவாவது இருக்கும்படியானதன்று. இது தேசமுழுவதிலும் பரவியுள்ள வியாதி. இதன் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நமது விசாலமான நாட்டில் ஏதோ சில இடங்களில் ஆரோக்கியஸ்தலம் ஏற்படுத்தினால் மட்டும் போதாது. ஜனங்களுக்கு இது விஷயமாகப் பலத்த பிரசாரம் வேண்டும். அவர்களுக்கு நேரிட்டிருக்கும் அபாயத்தை அவர்களே கண்டறிந்துகொள்ளல் வேண்டும். நமது தேசத்தின் ஆரோக்கியத்தை மெதுவாயும் சலியாமலும் தோண்டிக்கொண்டிருக்கும் இந்த வியாதியை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கு மனோ உறுதி கொடுக்கக்கூடிய வழி இதுவே. இந்தப்

பிரசாரம் செய்வதற்கு அடிப்படையாயுள்ள சில விஷயங்களை இங்கே எடுத்துரைப்போம்.

கூடியரோகம் வருவதற்கு முன்னமே அனுகூலமாயுள்ள அம்சங்கள்.

கூடியரோகமானது சாதாரணமாய் தேகத்தில்தானேவந்து ஊன்றிக்கொள்வதில்லை. அது உள்ளே வந்து புருந்து கொள்வதற்கு முன்னமே தேகத்தில் அதற்கனுகூலமான சில அம்சங்கள் இருக்கவேண்டும். இந்த அம்சங்களினால் ஒருவனுக்கு தேகபலம் குறைந்து வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தி போய்விடுகிறது. இந்த அம்சங்களாவன: (1) மலேரியா, கக்குவான் முதலிய தேகத்தைப் பல ஹீனப்படுத்துதல்படியான வியாதிகள். இந்த வியாதிகள் தேகவலுவை வெகு

பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி அதிகமாக விருக்கிறது. தொழிற்சாலைகள் அதிகமாயுள்ள பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கடி இன்னும் அதிகம். இங்கே தொழிலாளிகளில் அநேகர் சிறு குடிபெறுமிடங்களில் வசிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குக் கட்டிக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வீடுகளோ மிகவும் சுகாதாரமற்றவை. அதில் குடியிருக்கும் நபர்களைக் கணக்கெடுத்தால், அவைகளை மிகச் சிறியவையென்றே சொல்லவேண்டும். காற்றோட்டம், வெளிச்சம் இவைகளுக்குத் தக்க ஏற்பாடு கிடையாது. ஜனங்களும் போதுமான சுகாதார அறிவு இராமைமால், ஆபானமான பழக்கங்களைப் பின்பற்ற வருகிறார்கள். சும்பல் சும்பலாய் குப்பை, செத்தை, மலம் இவை வீட்டிற்கு அருகாமையிலேயே குவிக்கப்பட்டிருக்கும். இவை

GUNSHUNPTIONS ALLIES AVOID THEM & YOU ARE SAFEGUARDING AGAINST THE DISEASE



1. சாராயம். 2. மூடியுள்ள ஜன்னல். 3. அதிக வேலை. 4. நெருக்கடியான படுக்கையறை. 5. புகையும் தூசும். 6. வாயினால் சுவாஸித்தல்—அடியினால் என்னும் வியாதி.

வாய்க் குறைத்து விடுகின்றன. அதனால் இவர்கள் கூடியரோகத்திற்கு ஆளாகிவிடுகிறார்கள். (2) போதுமான தல்லாததாயும் சரியற்றதாயுமான ஆகாரம். நல்ல ஆரோக்யம் வேண்டுமென்றால் நல்ல போஷணை வேண்டும். ஜனங்கள் வறுமை மிகுதியால், போஷணையுள்ள ஆகாரங்களாகிய பால், வெண்ணெய், நெய் முதலியன வாங்க சக்தியற்றவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஆகாரத்தில் ஸத்து இராததால், போஷணைக்குறைவும், அதனால் கூடியரோகம் பீடிப்பதற்கு ஒரு ஹேதுவும் ஏற்படுகின்றன. (3) ஜனநெருக்கடியும், சுகாதாரமற்ற பழக்கங்களும். ஜனங்கள் கிராமந்தரங்களை விட்டு, பட்டணங்களில் போய் வசிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அதனால்

யாவுய் சேர்ந்து ஜனங்களுக்கு பல ஹீனத்தை உண்டெண்ணி, அவர்களை கூடியரோகத்திற்கு உட்படுத்தும். (4) குறைவான பள்ளிக்கூட சுகாதாரமும், கெடுதலான தேக நிலையும். கல்வி அதிகம் வேண்டுமென்று கேட்கும்போது, பள்ளிக்கூடத்திற்குத் தகுந்த இல்லையா என்பதை யோசிக்காமல் கண்டவிடங்களில் பள்ளிக்கூடங்களை வைக்கப்படுகின்றன. காற்றோட்டம், நல்ல வெளிச்சம் இவைகளுக்குப் போதுமான வசதிகள் இல்லை. பிள்ளைகளை வகுப்புகளில் நெருக்கடியாக இருக்கும்படிச் செய்வதே வசதியாகவிருக்கிறது. சாய்ந்த மேஜைகள், ஆஸனங்கள் இவைகள் கிடையா; அல்லது இருந்தாலும் சரியானவையன்று.

பிள்ளைகள் குனிந்துகொண்டு வாசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் மார்பு உருக்குலைந்து போவதுடன், இரத்தச் சுழற்சி, காற்று இவைகளும் குறைந்து போகிறது. இந்த நிலைமைக்கும் சூடிய ரோகத்திற்கும் அப்புறம் வெகுதூரமில்லை. (5) ஜனசமூக தூர்ப்பழக்கங்கள், பால்ய விவாகம் பர்டா இவை இந்திய ஜனசமூகத்தின் சாபக்கேடுகளாகும். இளம் வயதிலேயே சம்போகம் ஆரம்பிப்பதும், அதனால் சரியான காலத்திற்குமுன்பே அடிக்கடி கர்ப்பம் தரித்து பிரஸவிப்பதும், ஒரு பெண்ணின் பலத்தை உறிஞ்சுவதற்குப் போதுமானவை. இத்துடன் அநேக கேசுகளில் பர்டா பழக்கம் சேர்ந்திருக்கிறது. இதன் பலன் தேகம் அடியோடே பலவீனப்பட்டுப்போவதேயாம்.

சூடியரோகத்தைத் தடுக்கும் விதம்.

சூடியரோகம் பரவுவதற்கு அனுகூலமான அம்சங்களைச் சொன்னபிறகு, சூடிய ரோகத்தைத் தடுக்கும் முறை, முக்கியமாய் பொதுஜன சமூகப் பொருளாதார விஷயம் என்பதை ஒருவர் அறிந்துகொள்வது கஷ்டமில்லை. இந்தத் தடைமுறைகளைக் கீழே சொல்லிய தடையங்கங்களின் கீழ் எடுத்துரைப்போம்:

பொது முறைகள்.

(1) ஜனநெருக்கடியைத் தவிர:—நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும் தொழிலாளிகள் குடியேறியிருக்கும் இடங்களில் நெருக்கடி இருப்பதற்குக் காரணம் முதலாளிகள் சுகநலமே. சுகாதார முறைகளில் கிட்டப்பபட்ட சரியான வீடுகளை, தொழிலாளிகளுக்குக்கொடுக்கும்படி அவர்களைக் கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும். தொழிலாளிகளும் சுகாதாரமான வாழ்வு வாழும் பொருட்டு, அவர்களுக்குத் தக்க போதனை செய்யவேண்டும். இது விஷயமாக, ரேடியோ சரியான உதவிபுரியக்கூடும்.

(2) நல்ல காற்றும், வியாயாமமும்:—நல்ல ஆரோக்கியத்திற்குச் சுத்தமான காற்று அவசியம் என்பதை, இங்கு வற்புறுத்திச் சொல்லவேண்டியதில்லை. ஒருவன் கூடிய மட்டிலும் வெளிக்காற்றிலேயே இருக்க

முயலவேண்டும். ஒரு பட்டணத்திலேயோ கிராமத்திலேயோ விடியற்காலத்தில் வெளியே போய் சுவாஸத்தை நன்றியுடன் னுக்கு இழுத்து, துரையில்களைச் சுத்தமான காற்றைக்கொண்டு நிரப்பிக்கொள்வது ஒரு நல்ல பழக்கம். படுக்கை அறையிலுள்ள ஜன்னல்களை எப்போதும் திறந்துவைக்க வேண்டும். வாயை மூடிக்கொண்டு படுத்துறங்கும் பழக்கத்தை அனுசரிக்கக்கூடாது. காற்றை நாசியின் மூலமாக உள் னுக்கு இழுக்கவும், வெளியே தள்ளவும் வேண்டும். வியாயாமமானது தேகத்திற்கு அவசியமானது. இதுதேகத்திற்கு வலுவைக்கொடுத்து, மனதிற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கிறது. வியாயாமம் செய்கையில் சுத்தமான காற்று அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறதுபற்றி, இரத்தம் அதிகமாக சுத்தமாகிறது. வியாயாமத்தை எப்போதும் வெளிக்காற்றிலேயே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வியாயாமம் செய்த சிலநேரம் பொறுத்து ஸ்நானம் செய்வதனால் அனுகூலம் உண்டு.

(3) நல்ல ஆகாரம்:—ஒருவன் நல்ல போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை எடுத்துக் கொள்ள முயலவேண்டும். ஆனால், அவருக்கு மிஞ்சி உண்பது கெடுதல் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பால், நெய், தூதனமான பழங்கள், பச்சை மாக்கற்கள் இவை சிரேஷ்டமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள். மீன், மாமிசம், முட்டைகள் இவைகளும் பிரயோசனமான ஆகாரங்களாகும். அவைகளை எடுத்துக்கொள்வதற்கு ஆசைப்பனை ஒன்று மிராஸிட்டால் சாப்பிடலாம். சாகபச்சணிகள் தினம் குறைந்தது அரைசேர் பால் சாப்பிட வேண்டியது.

(4) பள்ளிக்கூடத்து சுகாதாரத்தைக் கவனித்தல்:—பள்ளிக்கூடங்களில் நல்ல வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும் வேண்டும். குனிந்த நிலைமை வராதபடி பிள்ளைகளை உட்காணவைக்கவேண்டும். சரியான தேகநிலை முக்கியமானது. தேகம் நியமிந்தேயிருக்கவேண்டும். முகவாய்க் கட்டையை உன்னே இழுத்துக்கொண்டு தலையை மேலே உயர்த்த வேண்டும். ஒரு டாக்டர்

ரைக்கொண்டு பிள்ளைகளை அப்போதைக் கப்போது வைத்தியப் பரீகைகள் செய்வதை வற்புறுத்தவேண்டும். அந்தப் பரீகைகளில் அசௌக்கியமாயிருக்கும் பிள்ளைகளுக்குத் தக்க சிகிச்சை முதலான ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும்.

(5) ஜனசமூகச்சீர்திருத்தம்:—பால்ய விவாகம், பர்டா இவைகளுக்கு விரோதமாக விடாமல் பிரசாரம் செய்யவேண்டும். ஜனசமூகத்தின் பொது ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போவதற்கு இப்பழக்கங்களே காரணம். இக்கெடுதல்களை சீக்கிரம் ஒழிப்பதற்குத் தக்க முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) ஆரோக்கிய ஆசிரமங்களை ஸ்தாபனம் செய்தல்.—சூயரோகிகளை ஒதுக்கி வைத்து, அவர்களுக்குச் சரியான சாஸ்திரோக்தமான சிகிச்சை செய்வதற்கு இந்த நாட்டில் அநேக ஆரோக்கிய ஆசிரமங்களை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

(7) சூயரோகியுடன் கூடுவதைத் தவிர்க்கவேண்டும்:—(a) சூயரோகியானவன், தனது வாய், நாசி மூலமாயும், கோழை மூலமாயும் வசூக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளை வெளிவிடுகிறான். ஆனது பற்றி, சூயரோகியுடன் ஒருவன் கூடினால், இந்த விஷக்கிருமிகள் அவனுடைய சுவாஸத்துடன் உள்ளே சென்று இந்த நோயை அவனுக்குத் தொத்தவைக்கும்.

(b) ஒரு சூயரோகி உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களையும், மற்ற சாமான்களையும் தனியாக வைக்கவேண்டியது. மற்றவர்கள் அதை உபயோகிக்கக்கூடாது.

(c) தூசு, தும்பு இவைகளை கூடியவரையில் சுவாஸத்துடன் உட்புகாதபடி பார்த்துக்கொள். இதில், சூயரோகி விஷக்கிருமிகள் நிரம்பிபுள்ள உலர்ந்த கோழையின் துண்டுகள் கலந்திருக்கும்.

(8) உனது ஆகாரத்தை எக்கள் மொய்க்கவொட்டாதபடி பாதுகாத்துக்கொள்:—எக்கள் அநேகவித நோய்க்கிருமிகளைச் சுமந்து செல்லும். அவற்றுள் சூயரோகம் ஒன்று.

(9) மற்ற தடைமுறைகளாவன:—

(a) சூயரோகி இருமும்போதும், தும்பும்போதும், கைகுட்டையில் அதைச் செய்யவேண்டும். பின்னிட்டு கைக்குட்டையைக் கொளுத்திவிடலாம் அல்லது கொதிக்கும் ஜலத்தில் போட்டு எடுத்து விடலாம்.

(b) கோழையை உமிழும்போது, விஷக்கொல்லி மருந்து வைத்துள்ள ஒரு பாத்திரத்தில் அதைச் செய்யவேண்டும்.

(c) குழந்தைகளை அவன் முத்தமிட மாவது, குலாவவாவது கூடாது. அவன் எப்போதும் ஒதுக்கியேயிருக்கவேண்டும்.

(d) அவன் விவாகம் செய்துகொள்ளக் கூடாது. விவாகம் செய்துகொண்டாலும் சம்போகம் செய்யக்கூடாது.

(e) அவன் கூடியவரையில் வெளிக் காற்றிலேயே இருக்கவேண்டும். மழை, காற்று மேலே படாதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(f) சூயரோகமுள்ள தாயானவன் தன் குழந்தைக்குப்பாலுட்டிக்கொடுக்கக் கூடாது.

இதர பத்திரிகைகளிலிருந்து விசேஷ விஷயங்கள்

குழந்தைப் பருவத்தில் குடிக்க ஜலம் கொடாமல் இருத்தல்.—சிறுவர்களுக்குக் குடிக்க ஜலம் கொடுப்பது பிசகு என்கிற ஒரு பயத்தினாலே அவர்களுக்கு ஜலம் கொடாமலிருப்பதால், கெடுதலான சம்பவங்கள் நேரிட்டிருக்கிறதென்று எச். ஆரன் என்பவர் சொல்லுகிறார். ஜலம்

கொடாமலிருப்பதால் மாணமும் நேரிடலாம். குழந்தைகளுக்கு நியூமோனியா காணும்போது சரம், வறண்ட நாக்ரு, துரிதமான ஸ்வாஸம், வறண்ட சரம்ம, வாந்தி, அழுங்கின் நெற்றி முதலிய குறிகள் காணப்படுகின்றன. இவை தேகத்தில் ஜலம் இல்லாததால் நேரிடும் குறிகள்.

இது பைபூரியா அல்லது ஆல்பியூமினா யூரியா அல்லது சிவியாகியில் கொண்டு போய் விடுகிறது. வாய் மூலமாக ஜலம் கொடுத்தாலும், ஆஸனத்தின் மூலமாய் உப்பு ஜலம் ஏற்றினாலும் வியாதி அதிக நாள் ஆகாதிருந்தால், சந்தோஷகரமான மாறுதலை உண்டாக்கும்.—(ப்ரலின்-க்ளினிஸ்கி ஓசன்ஸ் கிரிக்கு).

ஆகாரம் வயற்றில் தங்கி இருக்கும்படியான காலம்.—வயற்றில் ஆகாரம் தங்கியிருக்கும்படியான காலம் நாம் உண்ணும் கார்போஹைட்ரேட், ப்ரோடீன், கொழுப்பு இவைகளின் விகிதாசாரங்களைப் பொருத்தி நிற்கிறது. ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக சாப்பிடும்போது ஆராய்ச்சி செய்து பார்க்கதில், கார்போஹைட்ரேட்டுகளைக்காட்டிலும், ப்ரோடீன் ஆகாரம் இரைப்பையில் அதிககாலம் தங்குகிறதென்றும், கொழுப்பானது ப்ரோடீனைக் காட்டிலும் அதிக காலம் தங்குகிறதென்றும், கொழுப்பும், ப்ரோடீனும் கலந்தது இவ்விரண்டைக்காட்டிலும் அதிக காலம் தங்குகிறதென்றும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. கலப்பு ஆகாரத்தில், கொழுப்பின் விகிதாசாரம் அதிகமாயிருந்தால், இரைப்பையில் ஆகாரம் அதிககாலம் தங்குகிறது. இந்தக் கொழுப்பின் செய்கை சந்தர்ப்பத்திற்குத் தக்கபடி அனுகூலமாகவாவது இருக்கலாம், பிரதிகூலமாகவாவது இருக்கலாம். கொழுப்பு அதிகமாகவியிருந்தால், அது ஜீரணத்தைத் தடைசெய்யும். அதனால் அசௌகரியம் உண்டாகும். கொழுப்பு கம்மியாயிருந்தாலோ, இரைப்பை அதிக சீக்கிரத்தில் காலியாகிவிடும். அதனால் ஆகாரம் சாப்பிட்ட கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் பசி எடுக்கும்.—எச். லி. ஷெர்

மென் புட் அண்டு ஹெல்த், நியூயார்க், மாக்மில்லன் அண்டு கோ.—தி ஜெனரல் ப்ராக்டிஷனர் ஆப் ஆஸ்திரேலியா.

நவீன நாகரீகமும், மாதுரு மரணமும்.—டாக்டர் ஜி. கே. பெளவஸ் என்பவர் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—“பால்ய விவாகங்கள், ஏறக்குறைய விடாமல் பிரஸித்தல், பிரஸவம் ஒரு இயற்கையானதும், அவசியமானதமான ‘முறை’ என்கிற மனோநிலை ஆகிய இவைகளுக்குப் பதிலாக, இப்போது நாட்பட்ட விவாகங்களும், நீடித்த வம்ச விருத்தி அடக்கு முறையும், நாட்பட்டு பிரசவித்தலும், பிரசவம் என்றால் பயப்படுதலும், இந்த நிலைமைக்குப் பாதி காரணமாகவும், பாதி பலனுமாகவும் இருக்கப்பட்ட மனோநிலையும் ஆகிய இவை உண்டாயிருக்கிறது. இந்த மனோநிலைக்குத் தக்கபடி, பிரசவம் மிகவும் கடினமாயும், அசாதாரணமாயும் ஆகிவிடுகிறது. அதனால் வியாதியும், மாதுரு மரண விகிதமும் அதிகமாகிறது”. இப்போதுள்ள நாகரீகத்தை இந்த ஜன்மாதரத்தில் மாற்ற முடியாததபற்றி, டாக்டர் பெளவஸுக்கு வேறு ஏற்பாடு ஒன்றும் கிடையாது. ஆனால், கடியமட்டும் இந்தத் தீங்கைத் தடுப்பதற்கு, மாதுரு பரிபாலனத்தை அதிகப்படுத்துவதற்கும், கர்ப்பத்தின் போது மேற்பார்வை அதிகப்படுத்துவதற்கும், பிரசவத்தின்போது நல்ல நிலைமைகள் இருக்கும்பொருட்டும், தக்க ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார். இதனால் இவர் எண்ணம் சரியாகிறதெனவேறுமோ, நிறைவேறுதோ என்று அவருக்கே சந்தேகமாயிருக்கிறது.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்

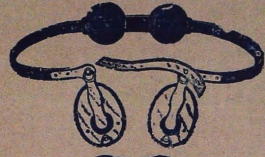
அலுயுமினியம் சமையல் பாத்திரங்கள்.—அலுயுமினியம் பாத்திரங்களில் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரம் கெடுதலானது என்று எண்ணுவதற்கு யாதொரு காரணமும் காணோம் என்பது எமது அபிப்பிராயம். அலுயுமினியம்பாத்திரங்களுக்கு வீரோதமாகச் செய்யப்படும் பிரசங்கங்கள் யாவும் எம். எ. மெடிகல் டைட்ஸ்.

தங்கள் முறையே சரி என்கிற பிடிவாத முள்ளவர்கள், போலி வைத்தியர்கள், தெரியாதவர்கள் இவர்கள் மூலமாவது ஆரம்பமாகிறது அல்லது வேறுவிதமான சமையற்பாத்திரங்களைச் செய்வோர் மூலமாகவாவது உண்டாகிறது.—ஜெ. எ.

2-5-2011 P 24
337-1415-6

துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த விலை!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES).



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கொடாது.

ரூ. 10—0—0.

கோலினால் செய்யுதது; திருப்ப முடியாதது.

ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

நுண்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, மதராஸ்.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" x 6" பிரமாணமுள்ளது.

தகத்தின் அளவு 6" x 3 1/2". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேக விதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய துரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித காமுக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின் முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலும் கீருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

THE MUSCLES



திலுமுள்ள நரம்புகள் முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந்தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

இதன் விலை ரூ. 2.

: : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

ஐயோ!ஐயோ!! நீங்கள்



உதவ முடியுமா

“உதவி செய்யுங்கள் ! உதவி செய்யுங்கள் !!”

என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா ?

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

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல, டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள “முதல் உதவி” என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைக் களுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய ஈட்டியில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன, இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விண்ணாட்டும் இன்றே வாங்குங்கள்.



ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை ரூ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.



ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்