300
No. 1866.

# ஆரோக்கியதீபிகை.

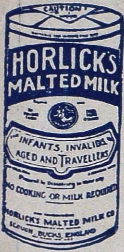
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

20 OCT 1930
7L
L:5:211, N24
N30.7.7.
169903

பலசாலியும், கட்டுமோஸ்தருமான வஸ்தாதி.

பிணியாளிக்கு ஆகாரங்கொடுக்கும் அம்சமானது பாலைப்பொருத்ததாக இருக்கிறது. ஆனால் இந்தியாவில் இது சங்கடமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது.




பிணியாளியான ஐரோப்பியர்களுக்கும், மாமிஸ பக்ஷிணிகளுக்கும் ஏற்றாகாரமாகப் பால் இருந்து வந்தபோதிலும், ஜுரத்தினால் பல ஹீனமடைந்த இந்தியர்களின் துர்ப்பலமான குடலுக்கு அது ஏற்றதாக இருப்பதில்லை. தவிரவும் எருமை மாட்டின் தடிப்பான பாலில் கலப்படம் ஏற்படுவதும், வீட்டிற்கு வந்து சேருவதற்குள்ளும், வந்து சேர்ந்த பிறகும், கெட்டுப்போய் விடக்கூடியதுமாகிய அபாயங்கள் விளைவதும், அதன் முன் நிற்கின்றன. மேலும், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் காலத்தில் மனிதர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பிணியாளிகளுக்கு வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்கானது துர்ப்பலர்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறது. வரட்சையான தூளிலுள்ள சொற்ப வாசனையானது உடனே எடுக்கும்படி செய்கிறது. லவங்கம் முதலிய வாசனைகள் வேண்டியிருந்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பல பால் பவுடர்களைப்போல அது ஊசிப்போய் விடுவதில்லை. வென்னீரிலும், குளிர்ந்த ஜலத்திலும் அது சுலபமாகக் கரைந்து விடக்கூடியது.

இது சுத்தமானதும், பூரண வெண்ணெயுள்ளதுமான பாலுடன் மால்டட் பார்லி, கோதுமை இவைகளின் ஸத்துச்சேர்ந்தது. ஜலத்தைச் சேர்த்தால் வாசனையாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரப்பானம் உண்டாகி விடும்.

HORLICK'S
THE ORIGINAL
MALTED MILK

சிறுவர்களுக்கும் பிணியிலிருந்து தேறிவருவோருக்கும் விருத்தருக்கும் ஏற்றது. கைபடாதது. இந்தியாவில் ஆகாரப் பதார்த்தமாக எடுத்தது. நான்கு தினுசு அளவுகளில் இந்தியாவில் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

# பொருளடக்கம்.

பக்கம்


புராதன இந்தியாவிலும் தற்போதிய இந்தியாவிலும் உள்ள சுகாதாரத்தை ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதினால் ஏற்படும் கற்பனை ... 123

மனதின் ஆரோக்கியம், டாக்டர் ப்ரான்க் நேரான்ஹா, எம்.பி.வி.எம்.டி.பி.எம். (இங்கி.) சூபரிண்டெண்டு, மெண்டல் ஆஸ்பத்திரி, பெங்களூர் ... 127

காலையில் உலாவி வருதலின் இரண்டு வித நன்மைகள், டில் ஜீட். டி. வாஸ்வானி பங்குல்டரோ, வீண்டு ... 128

நரம்பு தளர்ந்து போதல் அல்லது நரம்புத் தளர்ச்சி, டி. என். தேவராஜ அய்யர். எல். எம். பி. ஷப் அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன், கயத்தூர் திருநெல்வேலி ஜில்லா ... 130

சதா வியாயாமம் செய்வதினால் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம், சே. ஆர். ராமகிருஷ்ணன். திருவாரூர் ... 131

பிணத்தை ஒழிக்கும் வகையும், முனிசிபல் போர்டுகளுக்கு ஒரு ஆலோசனையும் காப்டின் ஷயாம் லால், ஸிவில் சர்ஜன், பாலியா ... 132

என் ஸோப்பை உபயோகிக்க வேண்டும் ஒரு ஹார்லி தெரு நிபுணரால் எழுதப்பட்டது. 134

வாயின் பாது காப்பு, ஒரு ஹார்லி தெரு டாக்டரால் எழுதப்பட்டது ... 134

தக்காளிப் பழத்தின் ஆகாரக் குணம், ஒரு ஹார்லி தெரு நிபுணரால் எழுதப்பட்டது ... 135

பற்களின் பாது காப்பு, ஒரு ஹார்லி தெரு நிபுணரால் எழுதப்பட்டது ... 135

புகை குடிக்கும் தாய்மார்கள் ... 136

நான் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் விதம் எதனால், எம். எப். ஸொக்மென் அம்மாள் எழுதியது ... 136

எதை உண்பது ... 137

வியாதிஸ்தர்கள் எவ்விதம் சொஸ்தப்படுகிறார்கள் ... 138

ஹிருதயக் கோளாறுகளின் காரணங்களும் அவற்றை சொஸ்தப்படுத்தும் விதமும் ... 139


---


குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கோல்லக்கூடியது. கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.)

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேனும் 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 நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி; தபாற் சட்டணம் உள்பட முன்பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. 3 புட்டிகள் வாங்குவோர்க்கு வி.பி. சார்ஜு இல்லை. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

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

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

தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர். Tel:—"GONO KILLER".

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி, 260, சைனாபஜார் ரோட், சென்னை.

## நமது பத்திரிகை.

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக் கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கியதீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டியதவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், எழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர் தாழ்ந்த நிலையில் இருப்போர் யாவரும், ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ் தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு அதை பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டுவரும் பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. ஆரோக்கிய தீபிகை பிரசுரக்காரர்.


## வேப்பம் சோப்பு

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை

மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான

சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி 1-க்கு விலை அணு 4. 3 கட்டிகள் விலை அணு 12.

இந்திய முதலைக் கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

**கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது**

35-1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. எஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்கு எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.


169903

20 OCT 1930

# சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

சரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த

## திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களையும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளையும், இருமல், கை கால் பிடிப்பு, சோகை முதலிய வியாதிகளையும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம் :

எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது

ஸோல் ஏஜண்டுகள் :—டி. சையத் உஸ்மான் அண்ட் கோ.
60, பந்தர் தெரு, சென்னை.

*Obtainable from the leading Chemists or from*
The Sole Agents :—**D. SYED OOSMAN & Co.,**
**60, Bunder Street, Madras.**

**J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist**
*TRIESTE (Italy.)*

# நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா ?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

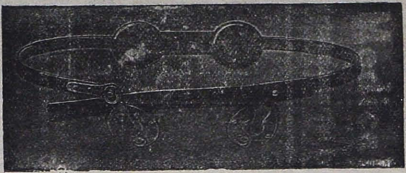
## ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானதுற்போதுமென்பதில்லை — அவை உங்களுக்கு குணத்தைக் கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும் போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகு நாள் அனுபோகம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டுமானாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

ஒத்தை டிரஸ் தோலினால் செய்யப் பட்டது. திருப்பக் கூடாதது ரூ. 3-8-0, ரூ. 5-0-0. வால் கனயிட் திருப்பக் கூடியது. ரூ. 9-0-0



நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய இரட்டை டிரஸின் படம்.

இரட்டை டிரஸ். தோலினால் செய்யப் பட்டது. ரூ. 7-0-0 வால் கனயிட். ரூ. 18-0-0.

குடற் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது சௌகரியமாயிருப்பதுடன் படுத்துறங்கும்போதும்விபத்துகள்யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸுகளை படுக்கப் போகும் போது போட்டுக் கொண்டால் அவை சௌகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. **6**. இரட்டை ரூ. **12**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

---

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

## அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

**ஸிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். ஸேன், எம். பி. எழுதுவதாவது** :—ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷ சம்பந்தம் எற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் எற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்மூலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், 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., 260, China Bazaar Road, Madras.

## தெய்வ பக்தன்.

(வாரப்பதிப்பு)

இது தேவாலயம் முதலிய தர்ம ஸ்தாபனங்களைப்பற்றியும், நகர பரிபாலனம் முதலிய ஸ்தல சுய ஆட்சிகளைப்பற்றியும், கல்வி பொருளாதாரம், உழவு, சுகாதாரம், கைத்தொழில் கூட்டுறவு முதலிய இன்றியமையாச் சாதனங்களைப்பற்றியும் நல்ல அறிவுண்டாக்கத்தக்கப் பல அரிய கட்டுரைகளைத் தாங்கி நிற்பது. **சந்தா விபரம்.**

வருட சந்தா உள் நாடு ரூ. 3. வெளிநாடு ரூ. 5

மானேஜர், "தெய்வபக்தன்" கும்பகோணம்

---

## மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது **அத்திப் பழ ஷர்பத்தானது** மலச் சிக்கலுக்கு எற்ற ஔஷதம் சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. **1-8.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

# சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால், பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை 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.

# கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1க்கு ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

# விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. **பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன?** அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு 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 முறிந்தவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் **டாக்டர் யு. 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 அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம 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 வனகலா சாலை:**—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

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

## பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

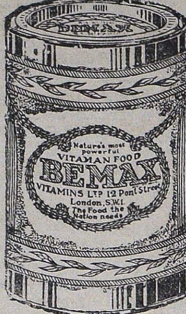
நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும்.

ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.**




ஜனங்களுக்குத் தேவையான ஆகாரம்.

## இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய அதிக பலமுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள் அடங்கிய ஆகாரம்.

# பீமாக்ஸ்

முழுக் கோதுமையால் தயாரிக்கப்பட்ட 4 பவுன் ரொட்டியில் எவ்வளவு—"பீ"—ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டோ அதைவிட அதிகமாய் ஒரு மேஜைக் கரண்டி 'பீமாக்ஸில்' உளது.

தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி பீமாக்ஸ் கலந்து சாப்பிட்டால், நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தருவதற்கு அதுவே போதும்.

## ஒரு டின் விலை ரூ. 2-4-0.

## ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி லிமிடெட்.

மதருஸ்—அதைச் சேர்ந்த கிளைகளும்

Health—Tamil. July 1930

# ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை
ஆசிரியர், டாக்டர், யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.
பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசேட்டித் தெரு, சென்னை.
வருடச் சந்தா உள்நாடு ரூ. 1-8-0. வெளிநாடு ரூ. 2-0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

தொகுதி 7] ஜுலை, 1930 [பகுதி 7

## புராதன இந்தியாவிலும் தற்போதிய இந்தியாவிலும் உள்ள சுகாதாரத்தை ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதினால் ஏற்படும் கற்பனை.

ii. ஜலம்.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 7 பகுதி 6 பக்கம் 106-ன் தொடர்ச்சி).

1. மலஜலபாதைகளைக் கழித்தவுடன் பிருஷ்டபாகங்களைக் கழுவி வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும். (மனு. பிரசங்கம் v 138.)

2. மலஜலபாதைகளைக் கழித்தவுடன், சுத்தத்தின் பொருட்டு, மண்ணையும் நீரையும் அவசியம் உபயோகிக்கவேண்டும். (மனு. பிரசங்கம் v 134.)

3. எதைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டுமோ அதை மண்ணும் நீரும் சுத்தப்படுத்தும். ஆற்று நீர் அதன் வேகத்தினாலேயே பரிசுத்தமாகிவிடும். (மனு. பிரசங்கம் v 108.)

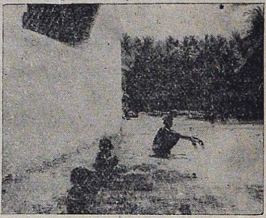
காற்றுக்கு அடுத்தபடி முக்கியமானது ஜலம். காற்றில்லாமல் சில நிமிடங்கள் கூட ஒரு மனிதன் உயிர் பிழைத்திருக்க மாட்டான். ஆனால் ஜலமின்றி சில நாட்கள் வரையிலும் பிழைத்திருக்கலாம். நாம் உண்ணும் உணவு பதார்த்தங்களில் இருப்பதுபோல் நமது தேகங்களிலும் 100-க்கு 70-க்கு மேற்பட்டு ஜலம் இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஜலம் தேகத்திற்கு அத்தியாவசியம் என்று நன்கு விளங்குகிறது. ஜலத்தின் உபயோகம் அநேகம். நாம் நித்தியப்படி வீட்டு வேலைகளுக்காக ஜலத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்கிறோமென்பதை இங்கு விசாரிப்போம். ஹிந்துக்கள் கால் கழுவ, ஜலத்தை தாராளமாய் உபயோகிக்கிறார்கள். சுத்திகரிப்பதற்கு இதுதான் சரியான உபாயம். நவீன நாகரீகத்தோடு கூடிய இப்பூவுலகில், சுத்தம் செய்வதற்காக உபயோகப்படுத்தப்படும் மெல்லிய காகிதத்தை அதிக அனுசாரமுள்ளதென்று அருவருப்போடே கண்டனம் செய்யவேண்டும். தற்காலத்து சுகாதார சாலைகளில் பழைய ஹிந்துக்கொள்கைகளை சிலாக்கிய

169903

மாகக் கருதி அதன்படியே அனுசரிக்க சிபார்சு செய்கின்றனர். ஆனால் நமது ஹிந்துக் கொள்கையில் ஒரு குறையுண்டு. அது யாதெனில், ஜனங்கள் ஏரி, குளம், குட்டை, நதி இக்கரையோரங்களில் கால் கழுவுகிறார்கள். இம்மாதிரி ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்தும்படி நமது சாஸ்திரத்தில் எங்கும் சொல்லப்படவில்லை. நீரை ஒருபோதும் அசுத்தப்படுத்தக் கூடாதென்றே நமது சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. இப்போதும் வட இந்தியாவில் வழங்கிவருமாப்போல், ஜலத்தை மண் பாண்டங்களிலாவது, பித்தளைப் பாத்திரங்களிலாவது கொண்டுபோய், கண்ணுக்குக் காணுதபடி, யாரும் நடமாடாத இடத்தில் கால் கழுவவேண்டும். இதற்கு சிலர் அழுக்கு ஜலத்தை உபயோகிக்கிற வழக்கம் உண்டு. இந்த அஸங்கியையான வேலைக்கு அசுத்தமான ஜலம் போருதாவென அவர்கள் எண்ணுகிறார் போலும்! ஆனால் கால் கழுவ அசுத்தமான ஜலத்தை உபயோகிப்பதினால் பிருஷ்டபாகங்களில் சொறி, சிரங்கு முதலியன உண்டாவதுடன் விஷக்கிருமிகளால் நேரிடக்கூடிய அநேகவித வியாதிகளுக்கும் அது காரணமாக நிற்கும். கால் கழுவி முடிந்தவுடன், கைகளையும் பாதங்களையும் சுத்தம் செய்வதற்காக பரிசுத்தமான மண்ணை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஸோப்பானது புதிதாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வஸ்து. அது அதிக விலையுள்ளது. ஏழைகளுடைய சக்திக்கெட்டாதது. துர்நாற்றமகற்றவும், விஷக்கிருமிகளைப் போக்கவும் மண்ணை உபயோகிப்பதைக் குறித்து விரிவாய் பின்வரும் வெளியீட்டில் எடுத்துரைப்போம்.

ஜலத்தை தந்த சுத்தி செய்யவும் வாயை அலம்பிக் கொப்பளிக்கவும் நாம் உபயோகிக்கிறோம். பயோரியா, மலச்சிக்கல், குன்மம், இன்னும் அடிவயிற்றைச் சேர்ந்த கோளாறுகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு பற்கள் வாய் இவற்றை பரிசுத்தமாய் வைப்பதே தகுந்த உபாயம். நமது முன்னோர்கள் வெகுகாலத்திற்கு முன்பே இதை வற்புறுத்திச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். நவீன சாஸ்திரமும் அவர்கள் தீர்மானத்தை இப்போது அங்கீகரித்திருக்கிறது. தற்காலத்தில் பற்களின் பாதுகாப்புக்கும் வாய் பரிசுத்தத்திற்கும் தகுந்த பிரதானியம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸ்நானஞ் செய்வது ஜலத்தின் மற்றோர் உபயோகம். நமது ரிஷிகள் திரிகால ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்று சொல்லியிருக்கிறார்கள். இது சர்மத்தின் சந்துகளை செவ்வையாய் சுத்தம் செய்து, தேக அசுத்தங்களாகிய வெயர்வை, கெட்ட காற்று முதலியவற்றை வெளித்தள்ளவும், பிராணவாயுவை உட்கொள்ளவும் ஆகிய இத்தொழில்களை அது சரிவரச்செய்யவும் உபயோகமாகவிருக்கிறது. எத்தனை தரம் ஸ்நானஞ் செய்ய முடியுமோ அத்தனை தரமாவது



சுகாதாரமற்றவழி; புறக்கடை ஓரேக்கக்கூஸ்.

அல்லது குறைந்தது தினத்திற்கு ஒரு முறையாவது ஸ்நானஞ் செய்வதினால், யாதொரு தடைதடங்கல் இன்றி, மேற்சொல்லிய சர்மத்தின் தொழிலானது துரிதமாக நடக்கும்.

ஜலத்தைக் குடிப்பதினால், அது ஆகாரத்தையும் விஷக்கழிவுகளையும் கரைப்பதற்கு உபயோகமாகவிருக்கும். அந்த ஜலம் சுத்தமாகவிருக்கவேண்டும். இல்லையேல், அநேகவித நோய்களுக்கு அதனால் இடமுண்டாகும். ஜலமானது பின்சொல்லிய இருவிதங்களால் அசுத்தமாகலாம். அதாவது அசுத்தமான இடங்களிலிருந்து வருவது ஒன்று. நாமாக ஜலத்தை

அசுத்தப்படுத்துவது மற்றொன்று. சாதாரணமாய், நாம் அசுத்தமான இடத்திலிருந்துவரும் ஜலத்தைக் குடிப்பதில்லை. ஏனெனில் அது நமது பார்வைக்கு, அருவெருக்கத்தக்கதாயிருக்கிறது. ஆனால் நாமே அசுத்தப்படுத்தும் ஜலத்தை கண்மூடித்தனமாய் உபயோகிக்கிறோம். நமது ரிஷிகள், அதன் பரிசுத்தத்திற்குத் தக்கபடி, ஜலத்தை நான்கு வகைகளாக வகுத்திருக்கின்றனர். வீட்டுக் கூரை முதலிய முகாந்தரங்களிலிருந்து வராமல் வானத்திலிருந்து நேராக வரும் மழை ஜலத்தைச் சேர்த்து வைத்துக் குடிப்பது நலம். அது நிர்ப்பயமற்றதும், பரிசுத்தமுள்ளதுமான ஜலம். ஆனால் அது எப்போதும் அகப்படாது. நமக்குத் தேவையான அளவும் கிடைக்காது. ஒருவித அசுத்தமும் இல்லாமலும், சுற்றுப்பக்கங்களில் வீடுகள் இல்லாமலும், கற்றரையில் பாய்ந்து வரும் மழை ஜலம் தங்கிய ஏரி அல்லது குளத்து நீர், சரியாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தால் குடிப்பதற்குத்தகுதியென நம்பலாம். நமது சாஸ்திரப்படி, அசைவற்று, அமைதியாயுள்ள ஜலம், கிணற்று ஜலம் முதலிய வற்றைவிட, மிகப்பரிசுத்தமானது. நவீன சாஸ்திரம் இக்கொள்கையை இதுவரையிலும் அங்கீகரிக்கவில்லை. ஆனால், ஒரு பெரிய தொட்டியில் அசைவற்று அமைதியாயிருக்கும் ஜலமானது, விஷக்கிருமிகள் அற்று பரிசுத்தமாகிறதென்று டாக்டர் ப்ரான்க்லெண்டு என்பவர் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டு பிடிக்கப்பட்டதிலிருந்து நமது ரிஷிகள் சொன்னது வாஸ்தவமென்றே நம்பவேண்டும்.

குளத்து நீரைவிட ஊற்று நீர் அதிக பரிசுத்தமானது, என்பது நமது முன்னோர்கள் சொல்லிய மற்றொரு கொள்கை. தானாகப் பூமியிலிருந்து கிளம்பிவரும் ஊற்று நீரானது, சாதாரணமாய் பளிங்கு போல் தெளிவாய் இருப்பதால், பரிசுத்தமானதென்றே எல்லாராலும் நம்பப்படுகிறது. ஆனால் காற்றில் இருப்பதைவிட மண்ணில் கரிமலவாயுவு 250 பங்கு அதிகம் உளதென்றும், அந்த கரிமலவாயுவானது பூமியில் இருந்து வரப்பட்ட ஜலத்துடன் கலந்துவிடுகிறதென்றும், அது அநேக வஸ்துக்களைக் கரைப்பதற்குக் காரணமாயிருக்கிறதென்றும், ஆனதுபற்றியே, ஊற்று நீரில், ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசப்படும்படியான அநேக ரஸாயனப் பொருள்கள் கலந்திருக்கின்றனவென்றும் நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆகையால், ஊற்று நீரின் பரிசுத்தமோ, அபரிசுத்தமோ, ஜலம் எந்த வழியாக வருகிறதோ அந்த இடத்து மண்ணின் பரிசுத்தத்தைப்பொருந்தியது. ஆனதுபற்றி, கிணற்று நீருக்கு சுகாதார எச்சரிக்கைகள் என்னென்ன எடுத்துக் கொள்ளவேண்டுமோ, அதே எச்சரிக்கைகள் ஊற்று நீருக்கும் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடைசியாக, குடிப்பதற்கு உபயோகப்படக்கூடியது ஆற்று நீர். நாம் ஆற்றில் எவ்வளவு குப்பை முதலிய வற்றைப் போட்டபோதிலும். அந்த நீரைக்கழுவுவதற்கு உபயோகப்படுத்திய போதிலும் அதை குடிப்பதற்கு நல்ல ஜலமென்றே கருதவேண்டும். ஆற்று நீரைக் குறித்து மனு பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார். அதாவது "முன் சொல்லிய ஊற்று நீரைவிட, ஆற்று நீர் அதிக பரிசுத்தமானது. ஆற்று நீரானது அதன் வேகத்தினாலேயே சுத்திகரிக்கப் படுகிறது" என்பதேயாம். மூலக்கிரந்தங்களில் எழுதப்பட்டிருக்கும் ஸ்லோகத்திற்கு பின்னிட்டு விபரீதார்த்தம் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. ஆற்றில் ஓடும் ஜலம் எப்போதும் பரிசுத்தமானதென்று சொல்லப்பட்டிருப்பதினாலேயே, எவ்வளவு அசுத்தங்கள் அந்த நீரில் கலந்த போதிலும் அதற்கு கெடுதி ஒன்றும் இராதென்றும், அதனால் பயமின்று எவ்வளவு அசுத்தம் செய்யலாமோ அவ்வளவும் செய்யலாமென்றும் அர்த்தம் பண்ணப்படுகிறது. இது விபரீதார்த்தமே யொழிய வேறல்ல. அது மூடத்தனம், மூட பக்தி, மனந்திரிபு இவற்றால் உண்டாகக்கூடியது. இதனால் வருடவாரி, காலரா, டைபாய்ட், முதலிய ஜலத்தால் உண்டாகும் வியாதிகள் அநேகரைக் கொள்ளைகொண்டு போகின்றன. அநேக ஆயிர வருடங்களுக்கு முன்பாக மனு

ஏற்படுத்திய கொள்கையை தற்போதிய சுகாதார நிபுணர்கள் ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்புராதனக் கொள்கையை, டீ, ஐஸார், யமுனை, காவேரி முதலிய நதிகளில் இப்போது செய்த ஆராய்ச்சிகள் ருஜூப்படுத்துகின்றன. இவ்விதமாக, நமது சாஸ்திரப்பிரகாரமும், தற்காலத்து சுகாதார சாஸ்திரப்படிக்கும், நீரானது, அதன் பரிசுத்தத்தின் ஆரோஹணக்கிரமப்படி, நான்கு விதங்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன. 1. கிணற்று நீர், 2. தங்கு நீர், 3. ஊற்று நீர், 4. ஆற்று நீர். ஆற்று நீரானது எல்லா நீர்களைக்காட்டிலும் அதிக பரிசுத்தமானபடியாலும், குடிப்பதற்கு மிகத்தகுந்ததாயிருப்பதாலும், அந்த ஜலத்தில் நாம் ஸ்நானம் செய்யவோ, கழுவவோ கூடவே கூடாது. ஆற்றின் கரையோரங்களில் மலபாதைக்குப் போகக்கூடாது. அங்கே சவங்களைக் கொளுத்தவும், அவற்றின் சாம்பலை அந்த ஜலத்தில் போடவும் கூடாது. ஒரு ஜலத்தின் சுத்தத்தைக் குறித்து எள்ளளவு சந்தேகம் நமக்கு இருந்தபோதிலும் கூட, அதைக் குடிப்பதற்குமுன், நன்ருய்க் கொதிக்கவைத்து ஆறவைத்து, வடிக்கட்டி உட்கொள்ளவேண்டும்.

ஜலமானது அதிக மருந்துக் குணமுடையது. நோயை சொஸ்தப்படுத்துவதில் நீராவி எவ்வளவு உபயோகம் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஜூரத்தில், அதை உபயோகிக்கிறோம். கொடிய தலைவலி கண்டால் அதை உபயோகித்தமாத்திரத்தில் அது நீங்கிவிடும். நீராவிக்குப்பதிலாக வெந்நீரையும் உபயோகிக்கலாம். குளிர்ந்த ஜலத்தின் மருந்துக் குணம் வெகுபேர்களுக்குத் தெரியாது. அது வெந்நீரைவிட சிரேஷ்டமானது. மெலிந்த தேஹிகள் கூட அதை உபயோகிக்கலாம். நமது முன்னோர்களுக்கு ஜலத்தின் ரோஹ நிவாரணக்குணம் செவ்வையாய்த் தெரியும். அவர்கள் நீராவி ஸ்நானம், குளிர்ந்த நீரில் இடுப்பளவு ஸ்நானம் ஆகிய இவை முதலியவற்றைக்கொண்டு அநேக வியாதிகளுக்கு சிகிச்சைசெய்து வந்தனர். இச்சிகிச்சைகளின் குணத்தை ஜர்மனி தேசத்து டாக்டர் லூயீகூனீ என்பவர் சாஸ்திர ஆராய்ச்சியினால் நிரூபித்திருப்பதும் தவிர, தற்காலத்து வைத்திய சாஸ்திர முறையில் ஜலச்சிகிச்சை ஒரு பகுதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

விஷக்கிருமிகள் நிறைந்த, பழைய, நாற்றமெடுத்துப்போன சாணத்தைக்கொண்டு வீட்டின் தரையை சுத்தம் செய்தல் சுகாதாரமற்றது.

நமது பூர்வீக சாஸ்திர விதிகள் யாவற்றிற்கும் தற்காலத்து சுகாதர சாஸ்திர அடிப்படை இருப்பதாக நமது வாசகர்கள் நம்பும்படி வேண்டிய விஷயங்கள் இவ்வியாஸத்தில் எடுத்துரைத்திருக்கிறோம். இவ்விதிகளை கிரமப்படி அனுசரித்து, நமது முன்னோர்களிடமிருந்து நமக்குப் பிதுரார்ஜிதமாகக் கிடைத்த ஆரோக்கியம். சௌக்கியம் ஆகிய இவற்றைக் கைப்பற்றி நீடூழிகாலம் அவர்கள் வாழ்வார்களென்று நம்புகிறோம்.

(இன்னும் வரும்)

# மனதின் ஆரோக்கியம்

டாக்டர் ப்ரான்க் நேரான்ஹா, எம். பி. ஸி. எம். டி. பி. எம். (இங்கி).
சூபரிண்டேண்டு, மேண்டல் ஆஸ்பத்திரி, பெங்களூர்.

(ஆரோக்கிய திபிகை தொகுதி 7, பகுதி 5, பக்கம் 86 தொடர்ச்சி)

மனது அலைபாய்தலானது சாதாரணமாய் உண்டாகக்கூடிய ஒரு குறைவு. அதனால் மனோபலம் குறைந்து மனோசக்தி அற்றுப்போகிறது. மனதையாவது மனோசக்தியையாவது உபயோகிக்க வேண்டியிருந்தால், பூர்ண சக்தியையும் உபயோகிக்கவேண்டும். ஜீவியத்தின் முக்கியமான தொழில்களுக்கு இது மிக அவசியம். சிலர், தங்களுக்கு அதிக புத்தி இருப்பதாயும், தாங்கள் யாதொரு முயற்சியும் செய்யாமலும், யாதொரு அக்கரையும் எடுத்துக்கொள்ளாமலும் தாங்கள் எடுத்துச்செய்யும் வேலை தானாகவே நடந்தேறிவருமென்று நினைத்து திருப்தியடைகிறார்கள். ஒரு வேலையில் ஜெயமடையவேண்டுமானால், புத்தியிருந்தால் மட்டும் போதாது. அதன்மேல் கவனமும் செலுத்தவேண்டும். கவனம் என்பது மனதின் உத்தம குணமாகும். பெரிய வியவகாரங்களில் எவ்வளவு கவனத்தைச் செலுத்துகிறோமோ, அவ்வளவு சில்லரை விஷயங்களிலும் செலுத்தவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் திருப்திகரமும் சுகமும் ஏற்படும். சில்லரை விஷயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்துதலென்றால் அது விஷயமாக மனோவேஷ்டையை அடைவதென்று அர்த்தமல்ல. தொகை சரியாக விருக்கிறதா என்று திரும்பத்திரும்பப் பணத்தை எண்ணுதல், காமாப்புள்ளி, முழுப்புள்ளி இவைகள் சரியாகவிருக்கிறதா என்று பார்த்தல், ஐக்குப்புள்ளி குத்தியிருக்கிறதா, டீக்கு கோடு போட்டிருக்கிறதா என்று கவனித்தல், இவை யாவும். கவனமல்ல. இது சந்தேகமாகும். மனக்கலக்கமற்ற ஒருவன் ஒரு வேலையைத் தொடங்கினால் அந்தவேலை முடிந்த பிறகு தான், வேறு வேலையில் அவன் மனதைச் செலுத்தவேண்டும். சில மேதாவிகள் ஒரே காலத்தில் இரண்டு தொழில்கள் செய்வார்கள். ஆனால் சாதாரண மனிதன், 'ஒரே காலத்தில் ஒரே வேலையைச்செய்து, அதையும் செவ்வையாய்ச் செய்வது அநேகர் சொல்லுகிறபடி உத்கிருஷ்டமான விதியாகும்,'' என்கிறபடி ஒரே வேலையைத்தான் செய்வான். கவனக்குறைவு அல்லது பராக்கானது, அநேகருடைய திறமைக்குக் கெடுதியாகவிருக்கிறது. அதனால் நிலையில்லாமல் கால வியர்த்தமும்', தொழிலில் நஷ்டமும் உண்டாகும்.

கவனத்துக்கு சந்தர்ப்பங்கள் ஒவ்வொரு தடவையிலும் ஏற்படும். அதாவது சம்பாஷணையிலும், கூட்டங்களிலும், தேக உருவத்திலும், வேலைசெய்யும்போது விரும்பத்தகாத பழக்க வழக்கங்களை அடக்குதலிலும், விளையாடுகையிலும் கவனம் வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.

மனதின் சார்பு, எப்போதும் மாறிக் கொண்டிருப்பதே. கவனத்தை ஒரே விஷயத்தில் செலுத்தி, மாறவொட்டாமல் மனதை நிலை நிறுத்துவதே மனிதனுக்கு அளிக்கப்பட்ட ஒரு விசேஷமான கொடையாகும். மனோசக்தியை அடைய வேண்டுமானால் கவனிப்பதில் அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். அதனால் அறிவு உண்டாகி அதை லாபகரமாய் உபயோகிக்கவும் நேரிடும் பராக்கு என்பது கவனத்திற்கு நேர் எதிரிடை; அது அநேக காரணங்களால் நேரிடக்கூடியது. அது தேகக் களைப்பினாலும் உண்டாகலாம். அந்த சமயத்தில் மனதிற்கு கஷ்டமான வேலை ஒன்றும் கொடுக்கக் கூடாது, விடுமுறையின் பிரயோஜனம்

இதில்தான். இருக்கிறது ஜனங்கள் சாதாரணமாய் இதை அறிகின்றார் இல்லை. ஏனெனில், அவர்கள் விடுமுறை வேண்டாதபோது விடுமுறை எடுத்துக் சொள்கிறார்கள், விடுமுறை வேண்டியிருந்தாலும் அதை சரியாய் உபயோகப்படுத்துகிறதில்லை. அப்போதுதான் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் அதிக களைப்பைக் கொடுக்கும்படியான அலுவல்களில் பிரவேசிக்கிறார்கள். எந்த நிலைமைகளில் வேலை செய்யப்படுகிறதோ அவற்றைப் பொருந்தியதாகவிருக்கும் பராக்கு. அதாவது காற்றோட்டமில்லாமலும் நல்ல வெளிச்சமில்லாததுமான அறைகளில் வேலை செய்வதும், சௌகரியமற்ற உடைமுதலியன தரிப்பதும் இவற்றின் உதாரணங்கள். சில பராக்குகள் தடுக்கமுடியாதவை. அப்பியாசத்தினால் அவைகளை மறந்துவிட்டு, தொழிலுக்கு வேண்டிய கவனத்தைக் கலைக்கவொட்டாமல் செய்யலாம். தான் செய்யும் வேலையில் மாறுதல் இருந்தால் அது தளர்ந்த கவனத்திலிருந்து மனதை மீட்டுக்கொள்ளும். ஒரே வேலை செய்து வந்தால் அது களைப்பைக் கொடுக்கும். தொழிலில் கொஞ்சம் மாறுதல் இருந்தால் கவனத்தின் சக்தியை நிலை நிறுத்தி தொழிலின் குணத்தை விருத்திபண்ணும். தனக்குப் பிரியமான தொழில் ஒன்றைச் செய்வதின் கருத்து யாதெனில், அது தினசரி வேலையில் மாறுதல் கொடுக்கும். இம்மாதிரி தொழிலைச் செய்யப் பழக அடிமுதற்கொண்டே பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுகொடுப்பதுடன், அது லாபகரமாயிருக்கும்படியும் செய்ய வேண்டும்.

கவனத்தின் குணத்தைக் குறித்துச் சொல்லப்புகின், பெருத்த உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்த சாஸ்திர நிபுணர்களும், மேன்மையான எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்த தத்துவ சாஸ்திரிகளும், மனதை ஒரேநிலையில் நிறுத்தியதினால் அப்படி செய்தார்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். நாம் எல்லோரும் சாஸ்திர நிபுணர்களும், தத்துவ சாஸ்திரகளுகமாக இல்லாமற்போனபோதிலும், தினம் தான் செய்யும் தொழில்களில் கவனத்தைச் செலுத்திவரின், தன் மனதை உயர்ந்த நிலையில் வைத்து வைக்கலாம். சில்லரை விஷயங்களில் கவனத்தைச் செலுத்துவதினால் பெரிய தொழில்களுக்கு க்ஷேமமுண்டு.

---

# காலையில் உலாவி வருதலின் இரண்டு வித நன்மைகள்.

டில்ஜீட். டி. வாஸ்வானி பங்குல்டரோ, ஸிண்டு.

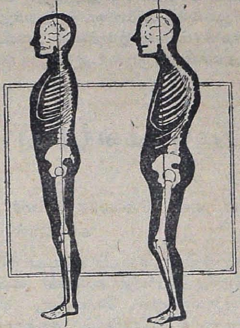
காலையில் உலாவி வருதலைக்காட்டிலும் வேறுவித இன்பகரமானதும் ஆரோக்கியமுள்ளதுமான வியாயாமம் ஒன்றுமில்லை. இரவில் நன்றாய்த்தூங்கி, காலையில் தினசரி வேலையைத் தொடங்குமுன்னர், சுறுசுறுப்பாய் உலாவிவரின் அது வலுவைக் கொடுத்து தேகத்தின் இளைப்பையாற்றும். இது வேறுவித வியாயாமத்தைக் காட்டிலும் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமானது. விதிவசத்தால் ஒருவனுக்கு தூக்கம் கெட்டு, மூளை களைப்படைந்து போயிருக்கையில், காலையில் உலாவி வருதலானது ஒப்பற்ற டானிக் மருந்தாகும். அது ஓய்ந்துபோன மூளையை இளைப்பாற்றி, வேஷ்டையுள்ள மனதை தெளியப்பண்ணும்.

நகரத்தின் காக்ஷிகளைவிட்டு, நாட்டுப்புறத்திற்காவது, கடலோரத்திற்காவது ஒருவன் சென்றால், அவன் தன் மனதிலுள்ள எண்ணங்கள் யாவையும் உதறிவிட்டு, நகரவாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட கவலை என்கிற பெருமூட்டையை இறக்கிவிட்டு, பரிசுத்தமான காற்றுடன் சம்பந்தப்படுகிறான். அதனால் அவனுக்கு மனக்கிளர்ச்சி

அதிசீக்கிரத்தில் உண்டாகிறது. இதுவே ஒரு இன்பகரமான மாறுதல். நமது வாழ்நாளின் கவலைகள் ஒழிந்தன என்னும் எண்ணம் உதித்தாலே போதும். மூளை வேலை செய்வோர்கள்கூட, பின்னிட்டு தங்கள் வேலையைச் சரிவரச்செய்யும்பொருட்டு காலையில் வெளிக்காற்றில் காலம் கழித்து வருதல் நலம். எந்த வேளையிலும் சுறுசுறுப்பாய் உலாவி வருதல் ஆரோக்கியத்தைத் தரத்தகுந்தது. ஆனால் தினத்தின் மற்ற பாகத்தைவிட காலை வேளையில் உலாவி வருதல் ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவல்லது, செவ்வையாய் அனுபவிக்கக் கூடியது. அது தேகத்தின் ஒவ்வொரு அவயவத்திற்கும் வியாயாமத்தைக் கொடுத்து ஆரோக்கியமான நிலையில் வைக்க உதவுகிறது. இது உயர்ந்தோர் தாழ்ந்தோர் யாவரும் எடுத்துச் செய்யக்கூடிய வியாயாமமாகும். குதிரை சவாரி, மோடார் வண்டியில் போதல், ஆகிய இவைபோன்றவை தனவந்தர்களுக்குத்தான் சாத்தியப்படும். இந்த வியாயாமத்தினாலோ ஒரு ராஜனுக்கு எவ்வளவு நன்மை கிடைக்குமோ அவ்வளவு நன்மை ஒரு பிச்சைக்காரனுக்கும் கிடைக்கும்.

மேலும் சித்திரவேலையில் ஈடுபட்டவர்களுக்கும், தீர்க்கயோசனை செய்வோர்க்கும் இது திருப்திகரமான வியாயாமமாகும். நான் சொல்லிய நபர்கள் ஷேக்ஸ்பியர் சொல்லியபடி, 'மரங்களில், பேசக்கூடிய நாக்குகளும், ஓடும் அருவிகளில் புஸ்தகங்களும், கற்களில் வேதவாக்கியங்களும், எதிலும் நன்மையும் காண்பார்கள்.'

அச்சமயத்தில்பிருகிருதியே, நூதனமாயும், சந்தோஷமாயும், அழகாயும் காணப்படும். இந்த நூதனமான குணமானது நமது பொழுதுபோக்குகளுக்கும் பொதுவாய் நமது தொழில்களுக்கும் அதிக ஒய்வைக்கொடுப்பதுடன், ஜீவியத்திற்கே அதிக ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கும். நாட்டுப்புறத்தின் பசுமையான வயல்களிலும் புற்றரைகளிலும் உலாவிவரும் பக்ஷத்தில் மிக நலம் உண்டாகும். அங்குள்ள காக்ஷிகளின் மாறுபாடுகளே, நாம் அறியாமலே நம் உயிரைப் புதுப்பிக்கும். இரவில் பனிகளால் மூடப்பட்ட, புல்லும் மரங்களும், புஷ்பங்களும், எப்போதும்விட அழகாகவிருக்கும். இது, பூமியில் பரப்பப்பட்ட பச்சை சமக்காளத்தில் பனித் துளிகளாகிய முத்துக்களைக் கொண்டு அலங்கரிக்கப் பட்டதாகக் காணப்படும். புஷ்பங்கள் தங்கள் வாசனையாகிய ஆசீர்வாதங்களை அளிக்கும். அநேக பக்ஷிகள் ஒன்றுகூடிப் பாடிப்பகலை வரவேற்பு கொள்வது ஆனந்தமான



நடப்பதற்கு சரியான நிலைமை. இதுமுதுகெலும்பை நிமிர்ந்திருக்கச்செய்யும்.

நடப்பதற்கு பிசகான நிலைமை. இதுமுதுகெலும்பை வளைக்கச் செய்யும்.

மனக்கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணி தெய்வபக்தியில் மனதைத் திருப்பிச் செலுத்தும். சூரியோதயம் பிரகிருதியின் வினோதக் காக்ஷிகளில் ஒன்று. கிழக்கு திக்கில் மெல்லிய கிரணங்களுடன் சூரியன் உதயமாவதைக் கவனித்தும், அவை வானத்தில் பரவுவதைக்கண்டும், அதன் நிறம் வரவர கனப்பதைப் பார்த்தும், சூரியன் கடைசியாக முழுப் பிரகாசத்துடன் வெளிக்கிளம்புவதை உற்றுநோக்கியும், செய்தால் பிரகிருதியில் ஒருவித ஆசை ஏற்படுகிறது. இவற்றையும் இன்னும் இதர காக்ஷிகளையும் கண்ணாரக்

கண்டு அனுபவிப்பதினால், அது ஒரு வனுக்கு நல்ல பலனைக்கொடுத்து முன்னைவிட பிரகிருதியை அதிகமாகப் படிக்க அவனுக்கு அவாஉண்டாகும்.

உலாவி வருதல் கடலோரமாகவிருந்தால், காக்ஷி வேறு விதமாக இருந்தபோதிலும், அதுவும் மனதைக் கவராமல் இராது. எல்லையில்லாத சமுத்திர ஜலத்தை பார்க்கும்போது அது ஒருவனுடைய யோசனையை பலப்படுத்துகிறது. சமுத்திரத்தின் மேன்மையும், விடாமல் அதிலிருந்து கற்கள் மேல் வந்து மோதும் அலையும் காணும்போது, அது கேவலம் இந்த பூலோக ஆசையைத் துறந்துவிட்டு மோக்ஷ சாம்ப்ராஜ்ஜியத்தை அடைதற்கு ஹேதுவாயிருக்கும். அதன் பரப்பை நமது மனதில் பதியும்படி செய்வதுடன், நமது மனோவேஷ்டைகளைப் போக்கடிக்கும். அதிலிருந்து வரும் குளிர்ந்த காற்றானது மனதிற்கு ரம்மியமாயிருக்கும். இவையும் இன்னும் இவைபோன்ற அநேகவித காக்ஷிகளும் காலையில் உலாவி வருகையில் நம்மை ஆனந்தப்படுத்துகின்றன. அதைவிட்டு நாம் வீட்டுக்குத் திரும்பி வரும்போது நமக்கு அதிக பலமும் கிளர்ச்சியும் உண்டாகி, முன்னைவிட அதிக சுறு சுறுப்புடனும் ஆவலுடனும் நாம் தொழில்களைக் கவனிக்க நேரிடும்.

(டாக்டர் ஜே. வாகர், ப்ரொபெஸர் இ. எச். மெக்டகல் ஆகிய இவர்களுக்கு இவ்வியாச விஷயமாக நான் கடமைப் பட்டுளேன்).

---

# நரம்பு தளர்ந்து போதல் அல்லது நரம்புத் தளர்ச்சி

டி. என். தேவராஜ அய்யர் எல். எம். பி. ஸப். அஸிஸ்டேண்டு சர்ஜன்,
கயத்தால், திருநெல்வேலி ஜில்லா.

ஜீவியத்திற்காக நாம் கஷ்டப்படும் இக்காலத்தில், நரம்புத் தளர்ச்சி என்பது, இரு பாலாரிலும், யௌவன, மத்திய வயதுள்ள ஜனங்களிடம், சாதாரணமாகப் காணப்படும் வியாதியாக இருக்கிறது. இவ்வியாதி இங்கிலீஷ் படிப்பு படித்தவர்கள்' அல்லது நாகரீகமுள்ளவர்கள் என்று சொல்லப்பட்டவர்களிடம் தான் முக்கியமாய்க் காணப்படுகிறது. மேனாடுகளிலும் கூட, மகாயுத்தத்திற்குப் பிறகு இவ்வியாதி சர்வ சாதாரணமாக விருந்துவருகிறது.

குரூரமான இவ்வியாதியின் முக்கிய குறிகளும் காரணங்களும் யாவையெனில் மனக்கவலை, ஒடுக்கம், மனோவேஷ்டை, மனோசஞ்சலம், ஜீவனைப்பற்றியும் மற்ற விஷயங்களைப் பற்றியும், பிரயோஜனமற்றதாக எண்ணுதல், தூக்கமின்மை சில சமயங்களில் துக்ககரம் ஆகிய இவைகளே. இப்பேர்க் கொத்தவனுடைய ஜீவிய காலம் மகா பரிதாபமானது. முத்தின கேஸுகளில், இவ்வியாதியால் வருந்துவோன், தானாகவே மனோவியாதி ஆஸ்பத்திரி அல்லது பழைய பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிக்கு போக எண்ணங்கொள்ள நேரிடும்.

இந்த கேஸுகளை சிநேகிதர்கள் மூலமாயும், யோசனைகள் மூலமாயும், சுயநம்பிக்கையை உண்டுபண்ணியும் வியாதிஸ்தரை உற்சாகப்படுத்தியும், அவருக்கு தகுந்த தொழில் ஏற்படுத்தியும், தடுக்கவாவது அல்லது சொஸ்தப்படுத்தவாவது கூடும். இவர்கள் நிலைமை பரிதாபமானது. இவர்கள் டாக்டர்களையும் உரிமை மருந்துகளையும் மாற்றுவதைக் கண்டால் சகிக்கமுடியவில்லை. அவர்களை நம்முடன் ஒற்றுமைக்கச் செய்து அவர்கள் மனதில் சொஸ்தப்படுத்திக்கொள்ளும் எண்ணம் உற்பவம் செய்தாலொழிய, அவர்கள் சொஸ்தமாவதற்கு வேறு வழியில்லை. அவர்கள் தினம், பின்வரும் ஆரோக்கிய விதிகளை ஜபம் செய்யும்படி

வற்புறுத்தவேண்டும். அதாவது ஆரோக்கியம், சுறுசுறுப்பு இவற்றின் இரகசியம் என்னவென்ருல் உன்னுடைய மனதை எப்போதும் உற்சாகத்துடன் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். மனோவேஷ்டை கூடாது. அவசரம் கூடாது; பயம் கவலை முதலிய எண்ணங்களினுல் இடியுண்டு போகக்கூடாது. கவலை, மனோவேஷ்டை இவைகளினுல் உன் ஆயுளை ஒழிக்கச் செய்யவிடாதே. தேகத்திற்கு எஜமானன் மூளை. மற்ற எல்லா அவயவங்களையும் அது தான் அடக்கி ஆளவேண்டும். நோய் என்பதை அடியோடே மனதை விட்டு அகற்று. ஆரோக்கியமாகவே இருப்பதாக அல்லது நீயே ஆரோக்கியம் என்று நினைத்துக்கொள். அதாவது உன் அவயவங்கள் யாவும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றனவென்றே எண்ணிக்கொள். இம்மாதிரி தினம் ஜபித்துக்கொண்டே வந்து, கிரமமான வாழ்வு வாழ்ந்து வந்தால், விலையுயர்ந்த மருந்து புட்டிகள், இன்செக்ஷன்கள் இவைகளைக்காட்டிலும் இது சிலாக்கியமானது. சிரித்துப் பருமாருகு, என்ருெரு பழமொழி உண்டு. தேவையிருந்தால், கொஞ்சமாய் வாயைத் திறந்து, வாயின் கோணங்களை கொஞ்சமாய்த் தூக்கி, சிரிக்கப் பழக்கிக்கொள்.

(கவனிப்பு :—இந்த கேஸுகளில் வைத்தியம், மருந்து வேண்டியதென்று நான் சொல்ல வரவில்லை. அவைகளும் உபயோகம்தாம். ஆனுல் முத்தின கேஸுகளில் உபயோகப்படுத்தவேண்டும்).

---

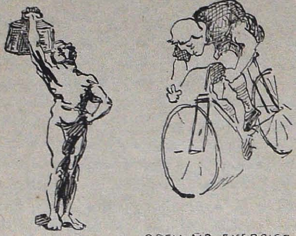
# சதா வியாயாமம் செய்வதினுல் எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம்.

கே. ஆர். ராமகிருஷ்ணன், திருவாரூர்.

நமது தேசத்தின் தற்காலத்திய நிலைமை யாதெனில் குறைந்த பலமே. அது வியாயாமங்களைச் செய்யாததினுலே உண்டாகக் கூடியது. ஒரு மனிதனுடைய சுகம், அநேக ஏகரா நிலங்களை வைத்துக் கொண்டிருப்பதினுல் இல்லை; பணத்தினுலில்லை; அழகான பிரயமுள்ள சம்சாரத்தினுலில்லை; அன்புள்ள புத்திரர்களாலில்லை; ஆப்த சிநேகிதர்களாலுமில்லை; அவன் திடகாத்திர சரீரத்தினுலேயாம். கிரமமாய் வியாயாமம் செய்து கொண்டு வந்தால் பொதுவாய் ஜனங்களுக்கு நேரிடக்கூடிய ஒருவித நோயும் அணுகாது. குறைந்தது தினம் ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி காலம் வியாயாமம் செய்து வந்தால், நமது தேகத்தின் அவயவங்கள் அவற்றின் நிலையில் தங்கி, அவைகள் வலுத்து, பூர்ணமாய் வளரும். உதாரணமாக, நான் பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கும்போது, எனக்கு வியாயாமம் என்ருல் மிக அருவெருப்பு, கஸரத்வகுப்புகளுக்கு கிரமமாய்ப் போகவேமாட்டேன். ஆனுல் பள்ளிக்கூடத்தை விட்டுவிட்டதும், சாதாரண வியாயாமம் ஏதாகிலும் செய்ய வேண்டுமென்று தீர்மானம் செய்துகொண்டேன். ஒரு வியாயாமியாகிய சிநேகிதருடன் சேர்ந்து, விடாமல் 8 மாதங்கள் வரையிலும் வியாயாமம் செய்து வந்தேன்.

இந்த சுவல்ப காலத்திற்குள்ளாக, இந்த வியாயாமத்தினுல், என் தேகம் முழு மாறுதல் அடைந்தது. முதலில், நரம்புகள் அதன் ஸ்தானங்களில், ஒழுங்காய் நிலைத்திருக்க வேண்டிய படியால், கொஞ்சம் நோவு தெரியும். நான் வியாயாமம் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்குமுன், மெலிந்த தேகியாயிருந்தேன். அதற்குப் பிறகு எனக்கு சுகம், பலம், சந்தோஷம் இவையாவும் உண்டாயின. இவை இல்லாவிடின் இவ்வாழ் நாள் பிரயோஜனமேயில்லை.

ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொரு புருஷனும் ஸ்திரீயும், வியாயாமம் செய்ய வேண்டிய தவசியம். இது விஷயமாக, ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் வியாயாமக் கல்விச் சாலை




வெளிக்காற்றில் செய்யும் வியாயாமம்.

கள் ஏற்படுத்தப்படவேண்டும். நமது இளைஞர்கள் தங்கள் தேகங்கள் வளரும் பொருட்டு கிரமமாய் வியாயாமம் செய்ய வேண்டும். இது விஷயமாக தகுந்த சரியை எடுத்துக்கொள்ளாத பக்ஷத்தில், நாளடைவில் நமது தேசத்தின் நகரவாசிகள் சோம்பேறிகளாகவும், மெலிந்த தேஹிகளாகவும் ஆவார்கள். அவர்கள் மூளைத்திறம் குன்றி, தங்கள் க்ஷேமம், சுகம் இவற்றைப்பற்றியும் கூட யாதொரு முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ள சக்தியற்றவராவார்கள். ஆனதுபற்றி நாட்டுக்கும் நமது குழந்தைகளுக்கும் அத்தியாவசியமான இந்த வியாயாமத்தை செய்ய முயற்சிகள் தேடவேண்டும்.

நமது தேசத்தின் நன்மையின் பொருட்டு, ஹெல்த், ஆரோக்கிய தீபிகை இவற்றின் சந்தாதார்களுக்கு ஒரு விண்ணப்பம் செய்துகொள்கிறேன். அதாவது தங்கள் நகரங்கள், பட்டணங்கள் கிராமங்கள் இவைகளில் வியாயாமக் கல்விச்சாலைகள் ஏற்படுத்தவும், அங்கங்கே வியாயாமச் சங்கங்கள் உண்டாக்கவும் வேண்டும். இச்சங்கங்களில், மிக கெட்டிக்காரர்களாயும் அக்கரையோடு வேலை செய்யக்கூடியவர்களுமான கனவான்கள் அங்கத்தினர்களாக விருக்கவேண்டும். தேகம் சௌக்கியமாயிருந்தால், நாடு சுகப்படும். நோய்கள் அணுகா; ஸ்நேகிதர்களே! சகோதர சகோதரிகளே! கிளம்புங்கள். உங்கள் குழந்தைகளையும் இளைஞர்களையும் எழுப்புங்கள்! அவர்களை வியாயாமம் செய்யச்சொல்லி அதனால் பலனடையச் சொல்லுங்கள். அப்படி செய்தால், அது இன்னும் 50 வருடங்களுக்குள் நமது தேசத்தில் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யப்பட்ட ஜனங்களை அதிகமாய் விருத்தியடையச் செய்து அவர்கள் சுகமாயும் சந்தஷ்டியாயும் வாழ்வதற்கு ஹேதுகரமாகவும் இருக்கும்.

---

# பிணத்தை ஒழிக்கும் வகையும், முனிசிபல் போர்டுகளுக்கு ஒரு ஆலோசனையும்.

காப்டின் ஷயாம்லால், ஸிவில் சர்ஜன், பாலியா

இந்தியாவிலுள்ள நானுவித ஜாதிகள் மதங்கள் இவற்றைச் சேர்ந்த நானுவித ஜனங்களும் அனுசரிக்கும்படியான பிணத்தை ஒழிக்கும் வகைகள் அநேகம் உள. அவை பின் வருமாறு:—

1. கொளுத்துதல் :—இது சாஸ்திரீய சம்பந்தமானது. சரிவர நடத்தினால் சுகாதாரத்திற்கொத்த வழியாகும். இந்தியாவில் இந்துக்கள் இவ்வகையை அனுசரிக்கிறார்கள்.

எல்லா மதக்கொள்கைகளையும் ஒழித்து, உண்மைகள், புள்ளி விவரங்கள் ஆகிய இச்சட்டத்தை ஒட்டிய இயற்கையின் விதிகளை அனுசரிக்கும் மேனாடுகளில் இப்போது இதை சில ஜனங்கள்

அநுசரித்து வருகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் சங்கியை மிகக்கம்மி.

2. புதைத்தல்:—கிருஸ்தவர்கள், மகம்மதியர்கள், இன்னும் இந்துக்களில் சிலர் இதை அநுசரித்து வருகின்றனர். கொளுத்துதலைப்போல் அவ்வளவு பயமற்றதாயும், சுகாதாரமுள்ளதாயும் இராது. ஆகிலும் சமாதிகள் போதுமான ஆழமுள்ளதாயும் சரியானபடியும் இருந்தால், அவ்வளவு அபாயமாக இராது.

3. ஒரு உயர்ந்த கோபுரத்தின் மேல் சூரிய கிரணங்களுக்கு நேராகப் பிணங்களைத் திறந்து வைத்தல்.—இது பார்ஸிக்கள் வழக்கம். இது அவ்வளவு நல்லதல்ல. இப்பிணங்களைத் தின்னும் கழுகுகளும் பறவைகளும் தொத்து வியாதியை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோரிடத்திற்கு கொண்டுபோய் பரவச்செய்யும். இது மேலுக்கு சுகாதார விரோதமாய் தென்பட்டபோதிலும் அவ்வளவு சுகாதாரமற்றதல்ல.

4. நதிகளில் பிணங்களை எறிந்துவிடுதல்.—இந்தியாவில் சில பாகங்களில் இந்த வழக்கம் ஏற்பட்டு வருகிறது. குழந்தைகளை கொளுத்தாமல் இந்துக்கள் நதிகளில் அப்பிணங்களை எறிந்துவிடுகிறார்கள். ஒரு பக்கத்தில் ஹிந்துக்கள் மிகவும் சுகாதார சம்மதமான வழக்கத்தை அநுசரிக்க, மற்றொரு பக்கத்தில் அதே ஹிந்துக்கள் சுகாதாரவிரோதமானதும் அதிக அபாயகரமானதுமான வழக்கத்தை அநுசரிப்பதைப் பார்க்கின் விசனிக்கத் தகுந்ததே. குழந்தைகளைத் கொளுத்துகிறதில்லை; ஒரு ஏரி அல்லது குளத்தில் எறிந்துவிடுகிறது. அக்குழந்தை மிதக்கவொட்டாமல் அதன் தேகத்திற்கு ஒரு கல்லைக்கட்டி விட்டுவிடுகிறது வழக்கம். ஹிந்துக்கள் இந்தப்பழக்கத்தை எவ்வளவு சீக்கிரம் விட்டுவிடுகிறார்களோ அவ்வளவு அவர்களுக்கும் நல்லது. பொது ஜனங்களுக்கும் க்ஷேமம்.

அநேக கேஸுகளில், கொளுத்துதல் கூட சரியாகச் செய்யப்படுகிறதில்லை. இதற்கு ஏழ்மைத்தனமே காரணம். சில சமயங்களில் அஜாக்கிரதையும் இருக்கலாம். அப்போது இப்பழக்கமும் அபாயகரமானதே.

கொளுத்துதலினால் என்ன கெடுதல் என்றால், கடுமையான குற்றங்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு சாக்ஷியம் ஒன்றும் அகப்படவொட்டமல் செய்துவிடுகிறது. அதனால் நியாயம் தவறிப்போய் விடும்படி ஆகிறது.

ஆகிலும், பின்சொல்லிய குற்றத்தைத் தவிர்க்கவும், முனிஸிபல் எல்லைக்குள் பிணங்களைக் கிரமப்படி கொளுத்தும் பொருட்டும், நான் சொல்லக்கூடிய ஆலோசனை என்னவென்றால், கொளுத்தும் இடத்தை நிர்ணயித்து, ஒவ்வொரு இடத்திலும் முனிஸிபல் உத்தியோகஸ்தர் ஒருவரை நியமனம் செய்யப்படவேண்டும். கொளுத்துவதற்காக வரும் பிணங்கள் அவர் தாக்கல் செய்துக் கொண்டு, சரியானபடி அவை கொளுத்தப்படுகிறதா என்று கவனிக்கவேண்டும். பந்துக்கள் ஏழைகளாயிருந்து, போதுமான விறகு முதலியவைகளை சப்ளை செய்யமுடியாத பக்ஷத்தில், முனிசிபல் கஜானாவிலிருந்து பணம் செலவழித்து போதுமான விறகுவாங்கி அவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

முனிஸிபாலிடிகளுக்கு இது ஒரு நூதன சிலவு. ஆகிலும் இந்த யோசனையைக் கேட்டு நடக்கும் முனிஸிபாலிடிகளுக்கு அதனால் அதிக மீதி உண்டாகும். ஏனெனில் அவை, தொத்து வியாதிகளுக்கு அதிகமாக பணம் செலவழிக்க வேண்டியதில்லை.

முனிஸிபாலிடிகள் செய்கிறமாதிரியே டிஸ்டிரிக்டு போர்டுகளும் தங்கள் எல்லைக்குள் இந்த அலோசனைப்படி நடக்க வேண்டும்.

# ஏன் ஸோப்பை உபயோகிக்கவேண்டும்

ஒரு ஹார்லி தெரு நிபுணரால் எழுதப்பட்டது.

எங்கள் தேகங்களுக்கு ஸோப்பை உபயோகிக்கிறதேயில்லை என்று சொல்லும் நபர்கள் இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். ஏனெனில், ஸோப்பானது சர்மத்தின் இயற்கையாயுள்ள எண்ணெயை அது எடுத்துவிடுகிறதென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள்.

பிராணிகளின் தோல்கள் இயற்கையிலேயே துணி முதலியவற்றால் மூடப்படுகிறதில்லை. காற்றுக்கும் சூரிய வெளிச்சத்திற்கும் திறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை இரண்டும், முக்கியமாய் பின்சொல்லியது, விஷக்கிருமிகளால் அழுகும்படியான ஒரு குணத்தைக்கண்டித்து, தோலை ஆரோக்கியமாக விருக்கும்படி செய்கின்றன.

நாகரீகமுள்ள மனிதன் விஷயத்தில். அவன் சர்மமானது அநேக அடுக்கு ஆடைகளால் மூடப்பட்டிருக்கின்றது. நேராக சூரிய கிரணம் அவன்மேல் படுகிறதில்லை. காற்று தாராளமாய் அதன் மேல் வீசுவதும் தடைப்படுகிறது. இவ்விரண்டிற்கும் பிரதியாக, அப்போதைக்கப்போது ஸோப்பும் ஜலமும் விட்டு அதை அலம்பவேண்டியது. சர்மம் அழுகிப் போகவொட்டாமல் செய்வதற்கு இது தான் தக்கவழி. அவ்வாறு அழுகிப் போகின், அதிக கெடுதல் உண்டு.

நகரவாஸிக்கு தினம் ஸ்நானஞ்செய்ய வேண்டியது ஏன் அவசியம் என்பதற்கு இன்னொரு முகாந்தரம் உண்டு. சர்மத்தில் உணர்ச்சி நரம்புகள் பின்னிக் கொண்டிருக்கும். இவை காற்றினாலும், சீதோஷ்ணமாறுதல்களாலும் அடிக்கடி தூண்டுதல் செய்யப்படும். ஆடைதரித்துக் கொள்வதினால் இவ்வாரோக்கியமான தூண்டுதல் குறைந்துபோகும். இத் தீங்கை கம்மிப்படுத்துவதற்கு தகுந்த உபாயம் சர்மத்தை சுத்தமாயும், எண்ணெய்ப் பசையில்லாமலும் வைத்திருப்பதே.

---

# வாயின் பாதுகாப்பு

ஒரு ஹார்லி தெரு டாக்டரால் எழுதப்பட்டது.

இரவில் படுத்துறங்குகையில், வாயில் விஷக்கிருமிகள் விருத்தியடைதல் அதிக விரைவாய் நடக்கின்றது. உதபமாவதற்குள், முக்கியமாய் முதிர்ந்த வயதுள்ளவர்களுக்கு, அதிகமாக இந்த விஷம் தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுகிறது. இதனால் இதரவியாதிகளுடன் கூட, தேகத்தின் எல்லா பாகங்களிலும் வாதரோகம் உண்டாகிறது.

இது காரணம் பற்றியும், பற்களைப் பாதுகாக்கும் பொருட்டும், படுக்கப் போகுமுன்னர் பற்களை சுத்தப்படுத்துவது அத்தியாவசியம். இதன் பிறகு வாயை செவ்வையாய் அலம்பி, கொப்பளிக்கவேண்டும். இவையாவும் செய்த பிறகும், ஒருவன் காலையில் வேலை செய்யும்போது, அவன் வாய் துர்நாற்றம் வீசுகிறது. ஆனதுபற்றி காலையில் எழுந்த உடனே விழுங்குமுன்னர், வாயைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் பழக்கம் செய்து கொண்டால், ஆரோக்கியம் அதிகப்படுவதற்கு இடமுண்டு.

இந்த நல்ல புத்திமதியை உறுதிப்படுத்துவதற்கு நமது புத்தியே போதும். வெகுகாலம் தங்கியிருக்கும் கெட்ட வஸ்துக்களை காலை தேயிலைப் பானத்துடன் விழுங்குவதைக் காட்டிலும் அதை அலம்பிவிடுவது நலமென்று நமது புத்தியே நமக்குச் சொல்லும்.

# தக்காளிப் பழத்தின் ஆகாரக்குணம்

ஒரு ஹார்லி தெரு நிபுணரால் எழுதப்பட்டது.

சில வருஷகாலங்களாக லண்டன் நக ரத்திலும் இன்னும் இதர பட்டணங்களிலும் பழக்கடைகள், எண்ணிலும் மேன்மைக் குணத்திலும் அதிகப் படுவதை யாருமறியாமல் இரார். இது ஆகார விஷயமாக ஜனங்களுக்கு இப்போதுள்ள போதனையின் பலனேயாகும். ஸைட்ரஸ் பழங்களும் தக்காளிப்பழமும் இப்போது ஜனங்கள் அதிகமாக உண்ணுதல் அதிர்ஷ்டவசமே. ஏனெனில் அவைகளுக்கு அவ்வளவு ஆரோக்கியகுணமுண்டு. ஆகிலும் தக்காளிப்பழத்தை சிலர் மதிப்பு கம்மியாகவே போடுகிறார்கள்.

இந்த சிரேஷ்டமான பழத்தை ஆரஞ்சு, லெமன், முதலிய பழங்களுடன் சேர்க்கலாம். ஸி, ஜீவஸத்துப் பொருள் நிரம்பியுள்ள உத்கிருஷ்டமான பழங்கள் மூன்றில் இது ஒன்று. பச்சைப்பழத்தை தனிமையாக சாப்பிட்டால் அல்லது ஸலாட்டில் சேர்த்து சாப்பிட்டாலும், அதுமுதல்தரமான உணவாகும். இதில் ஜீவஸத்துப்பொருள் நிரம்ப இருப்பதால் இதை ஸூப்புகள், குழம்புகள் முதலிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் பலன் உண்டு. இதை சாதாரணமாய் சமைத்தால் 'ஸி' ஜீவஸத்துப் பொருள் போய்விடும். ஆகிலும் தக்காளிப்பழத்தை சமைத்தாலும் கூட, அதிலுள்ள 'ஸி' ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாகவே இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கும் வயது முதிர்ந்தோர்க்கும் இதை விசேஷமாக சிபார்சு செய்யப்படுகிறது. மரக்கறி உப்புகளுடன் 'ஸி' ஜீவஸத்துப்பொருளும் அதில் இருப்பதால், ஒரு குடும்பத்திற்கு அதிக பணச்சிலவு இல்லாமல் ஆகாரம் பரிமாற வேண்டுமானால் தக்காளிப்பழம், மற்ற மரக்கறிகளைவிட சிரேஷ்டமா[illegible]து. இதில் உபயோகமுள்ள அளவு 'பி' ஜீவஸத்துப்பொருளும் இருக்கிறது,

---

# பற்களின் பாதுகாப்பு

ஒரு ஹார்லி தெரு நிபுணரால் எழுதப்பட்டது.

பற்கள் சொத்தை பிடித்து அழுகிப் போனபிறகு தக்க வைத்தியரை அவசரமாய் தேடுவதைப்பார்க்கிலும், மூன்று மாதத்திற்கொருவிசை அவரைப் பார்த்து வருவது அதிக பணச்சிலவும் இல்லை; ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது. வாயிலிருந்து விஷநீர் உறிஞ்சப்படுவதின் கெடுதல்களைக் குறித்து முன்னரே சொல்லியிருக்கிறோம். பல் சொத்தைபிடித்து அழுகிப்போவதைக் குறித்தும் சொல்லியிருக்கிறோம். பின் சொல்லியது இரண்டு விஷயங்களில் கெடுதல். முதலாவது, வாயில் சொத்தை பிடித்த பற்களைத் திறந்து வைப்பதினால், கெடுதலையான விஷத்தை சதா விழுங்கும்படி நேரிடும். இதைவிட மிக்க கெடுதலானதும், கண்டு பிடிப்பது கஷ்டமாயுள்ளதுமான மற்றோர் அபாயம் யாதெனில், சொத்தை பிடித்த பற்களின் வேர்களிலிருந்து விஷமானது, அந்த இடத்தில் யாதொரு அசௌகரியமும் தென்படாமலே, இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படுவதே.

இந்த அபாயம் அடிக்கடி நேரிடும். ஏனெனில், அதை நோயில்லாமல் நிறுத்துவதற்காக, பல் வைத்தியர் சொத்தை பிடித்த பற்களின் நரம்புகளைக் கொல்லும்பொருட்டு செய்யும் சில உபாயங்களினால் உண்டாகக் கூடியது.

அநேக கேஸ்களில் இந்த முறை அவசியம் வேண்டியதாயிருக்கிறது.

ஆனல் அது அபாயகரமானது. ஏனெனில் பின்னிட்டு அந்தப் பற்கள் சொத்தை பிடித்தால் நோயிராது. அதனல் அதைக் கண்டுபிடிக்கக்கூடாது. இக்காரணம் பற்றியே அநேக ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியம் கெட்டுப்போய்விட்டது. குரூரமானதும் நாட்பட்டதுமான வாத ரோகம், குன்மம், ஹிருதய வியாதி ஆகிய இவைகள் இதனல் உண்டாகும் தீங்குகள்.

---

## புகைகுடிக்கும் தாய்மார்கள்.

அதைக்குறித்து நினைத்துப்பாருங்கள்! புகை குடிக்கும் தாய்மார்களின் குழந்தை தாயின் பாலோடு புகையிலையையும் உட்கொள்வதைக் கவனியுங்கள். அதிர்ஷடவசமாய், புகைகுடிக்கும் தாய்மார்கள் மலடாய், பின்னிட்டு மக்களைப் பெறுவதில்லை யென மிருகங்களின் மேல் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி குழந்தைகளுக்கு இம்மாதிரியான கொடுமை இராமல் அற்றுப்போய்விடுகிறது. எலிகளைக் கொண்டும் இதை நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஹாட்சர், க்ராஸ்பி இவர்கள் பூனைகள், பெண் பன்றிகள் இவற்றின் மேல் செய்த ஆராய்ச்சியினுல், நிகோடைன் பால்சுரப்பதை நிறுத்திவிடுகிறதென்றும், ஸ்தன்னியக் கோளங்களுக்கு அதனல் கெடுதல் நேரிடுகிறதென்றும், எடுத்துக் காட்டியிருக்கிருர்கள்.

தினம் 20 அல்லது 25 சிகிரெட்டுகள் பிடித்த ஒரு யௌவன ஸ்திரீ விஷயத்தில், ஆராய்ச்சியின் கடைசி 2 தினங்களில் பால் சுரப்பே விரைவாய் குறைந்துவிட்டதென்றும், பாலில் 'நிகோடைன்' இருந்ததென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

அமெரிக்கன் ஸ்திரிகளும் புருஷர்களும் சதியாலோசனை செய்து இந்தப் புகையிலை வியாபாரத்தை முன்னுக்கு கொண்டு வந்துவிட்டனர். இதற்குக் காரணகர்த்தா பக்காதிருடனுகிய ஸர்வால்டர் ராலீ என்பவன். அவனே அமெரிக்காவில் அடிமைக்கும் காரணம். அவன் ராஜத்துரோகி, தேசத்துரோகி, கடைசியில் தூக்கில் போடப்பட்டு மாண்டான்.

ஒவ்வொரு சிகாருக்கும் ஒரு பக்கத்தில் புகையிலை வியாபாரியும் மற்றொரு பக்கத்தில் சவம் சுமப்போனும் இருக்கிருர்கள். ஒவ்வொரு சிகார் விற்கும் இடமும், நரம்புநோய்க்காரர்கள், உபயோகமற்றவர்கள், தவறுதல் அடைந்தோர்கள், போதை மருந்துண்போர்கள், முக்காடு போட்ட முண்டங்கள், ஸ்திரீலோவர் இவர்கள் கூடித்தங்குமிடமாகும். இது சைதான்கள் தொழில்—குட் ஹேல்த்.

---

## நான் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் விதம் எதனல்?

எம். எப். ஸாக்மேன் அம்மாள் எழுதியது.

எனக்கு நரம்பு தளர்ந்துபோன பிறகுதான், நான் என் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து அக்கரை எடுக்க ஆரம்பித்தேன். நான் சொஸ்தமடைந்தும், என் உடம்பு மெலிந்து, சர்மம் வெளுத்து, கண்கள் மப்படைந்து, உயிரோடு வாழ்வதற்கே மனதில்லாதிருந்தேன். டாக்டர்கள் யாவரும் எனக்கு உடம்பு ஒன்றுமில்லை என்று சொன்னர்கள். ஆனல் நான் மாத்திரம் சுகமாயிருப்பதாக

எண்ணவில்லை. பிறகு நான் ஆரோக்கிய விஷயமான வியாஸங்களைப் படிக்க ஆரம்பித்தேன். ஆகாரம், தேகத்தின் பாதுகாப்பு இவை முதலிய விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டு அதன்படி நடந்து என் தேகத்தைப் பலப்படுத்திக் கொண்டேன். நான் ஆரோக்கியமாக ஜீவித்திருக்க வேண்டுமென்று எண்ணம் கொண்டுவிட்டேன்.

நான் முதலில், சூரியனிலுள்ள ஊதாக் கிரணங்களின் அவசியத்தைக் குறித்துப் படித்தேன். இவை பிறைவடிவு போன்ற விளக்கினின்றும் கிடைக்கும். ஆனால் இவை துணிகள் மூலமாயாவது, அல்லது சாதாரண கண்ணாடி ஜன்னல் வழியாகவாவது நுழையாது. அதனால் வெறுஞ்சர்மத்தில் அவை உறிஞ்சப்படமாட்டா. சூரிய ஸ்நானம் அல்லது விளக்கு ஸ்நானம் செய்தபிறகு, உன் தேகம் பழுப்பு வர்ணமாக மாறினால், அவை உனக்கு நன்மையைச் செய்ததென்பதற்கு அடையாளம். எனது தேகத்திற்கு முக்கியமாய் வேண்டிய வஸ்துக்கள் ஆகாரம், பானம், தூக்கம் ஆகிய இவை மூன்றே என்று நினைக்க ஆரம்பித்தேன். ஆனால் சூரிய ஸ்நானம் ஆனபிறகு, என் தேகத்திற்கு ஊதா கிரணங்கள் வேண்டுமென்றும், அவை இல்லாவிடின் நான் பிழைத்திருக்க மாட்டேனென்றும் தெரிந்து கொண்டேன்.

வெளிக்காற்றில் தினம் சுறுசுறுப்புடன் நடந்தால், என் சதைகளைப் பலப்படுத்தி, நல்ல இரத்தச் சுழற்சியை உண்டாக்குமென்று கண்டு கொண்டேன்.

கடைசியாக, புதிய பச்சை மரக்கறிகளும், பச்சைப் பாலும் அதிகமாகச் சாப்பிடவும், ஊறுகாய்கள், புகையிலை, வறுவல் பதார்த்தங்கள் இவற்றை தள்ளும்படி செய்யவும் கற்றுக்கொண்டேன். தினம் எனது ஆகாரக்கிரமம் பின்வருமாறு:--காலைப் போஜனத்திற்கு புதிய பழமும், வேண்டிய அளவுபாலும், இடைவேளைக்கு, சுட்ட உருளைக்கிழங்கு, ஒன்று அல்லது இரண்டு சமைத்த மரக்கறி பதார்த்தங்கள், ஒரு பெரிய பச்சை ஸலாட். இராப்போஜனத்திற்கு, கொட்டையினால் செய்த பதார்த்தமும் அநேகவித சமைத்த மரக்கறிகளும், ஒரு பெரிய பச்சை ஸலாட்டும், மறுபடி அப்போது பழுத்த பழமும் சாப்பிடுவேன். இந்த ஆகாரம் எனக்கு ஒரேவிதமாகத் தோன்றவில்லை. அவை அவ்வளவு நல்லதும் திருப்திகரமாகவும் இருப்பதால், என்னை வளரச் செய்கிறது. தவிர, தினம் ஒருவேளை ஆவதைவிட்டு ஒவ்வொருவேளை ஆகாரம் ஆனவுடன் மலத்தைக் கழிக்க உதவுகிறது. நான் ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து கவனிப்பதால், எனக்கு பிரஸன்னமான முகமும், பிரகாசமான கண்ணும் ஏற்பட்டு வேற்று ஸ்திரீயைப்போலத் தோன்றுகிறேன்.—குட் ஹெல்த்.

---

# எதை உண்பது?

நாம் உயிர் பிழைக்க உண்ணுகிறோம்—
உண்ணப் பிழைத்திருக்கவில்லை.

'ருசி வித்தியாஸப்படுகிறது' என்று சொல்லுகிறதுண்டு. வேறு எதைக்காட்டிலும் ஆகாரத்தில் தான் அதிகம் வித்தியாஸப்படுகிறது. ஒருவனுக்கு எது இஷ்டமோ அதை மற்றவன் சில சமயங்களில் வெறுக்கிறான். ஒவ்வொருவனும் எது தனக்குத் தேவையோ அதைத்தான் உண்கிறான். ஆகாரத்தில் சாதாரணமாய் ஒருவன் விரும்பக்கூடியது, நாக்குக்கு ருசியாய் இருப்பதும், பசியைத் தணிக்கக் கூடிய வஸ்துக்களே. ஆனால் ஆகாரத்தின் கருத்து இம்மட்டா?

### என் சாப்பிடவேண்டும்.

இலை அல்லது தட்டுச்குமுன் ஆவலுடன் உட்கார்ந்து, கைச்சட்டையைத் தள்ளிக்கொண்டு, கவளம் கவளமாய் ஆகாரத்தை உள்ளே தள்ளுகிறோம். நாம் ஏன் அம்மாதிரி செய்கிறோமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டாமா? நாம் இரண்டு காரணங்களுக்காக உண்கிறோம். அவையாவன (1) தினம் செய்யவேண்டிய வேலைக்கு, வேண்டிய விரகை தேகத்திற்கு ஸப்ளை செய்தல் (2) பழுதுபோன தேகத்தின் தசை நார்களை மறுபடியும் கட்டுவதற்கு வேண்டிய சாமானை சப்ளை செய்தல். நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து இன்பம் ஏற்பட்டால், அதுவே நன்மையைத்தரும்.

### எதைச் சாப்பிடவேண்டும்.

நமக்கு வேண்டிய சாமானை அடைவதற்கு, சரியான ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். எந்த ஆகாரத்தில் வேலைக்கு வேண்டிய விறகும் தசை நார்களுக்கு வேண்டிய மாமிசமும் இல்லையோ அந்த ஆகாரம் சரியான ஆகாரமல்ல. முதல் சொல்லியவஸ்துவிற்கு கரிபதார்த்தங்கள் என்று பெயர். இதற்கு ஸ்டார்சும் சர்க்கரையும் உதாரணங்கள். நெய், வெண்ணெய் எண்ணை முதலிய அநேகவித கொழுப்புக்களும் அதே காரணத்திற்காக உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

சதை உண்டாக்கக்கூடிய வஸ்துக்களுக்கு ப்ரேடீன்ஸ் என்று பெயர். பழுதுபோன தசை நார்களை சரியானபடி ரிபேர் செய்வதற்கும் புது தசைநார்களைக் கட்டுவதற்கும் அவை அவசியம் வேண்டும். மாமிசத்தில் ப்ரோடீன் அதிகம். அம்மாதிரியே, பட்டாணிகள் அவரைக்கொட்டைகள், பருப்புதினுசுகள், பால், முட்டைகள் இவற்றிலும் உண்டு.

### உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப்பொருள்களும்.

'மனிதன் ரொட்டியினால் மட்டும் ஜீவித்திருக்கிறான் என்பதில்லை' என்றொரு பழமொழி உண்டு. அதை மனிதன், ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புகள், கரிபதார்த்தங்கள் இவைகளினால் மட்டும் ஜீவித்திருக்கிறான் என்பதில்லை என்று நாம் மாற்றலாம். கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு முதலிய உலோக உப்புக்கள் சிறு துளிகளாகிலும் இராவிடின் ஜீவிய காலம் நடைபெறாது. இவற்றைப்போல் அவ்வளவு முக்கியமானது ஜீவஸத்துப் பொருள்களாகும். இவற்றைக் குறித்து நாம் அதிகமாகக் கேட்டிருக்கிறோம். பால், முட்டை, பச்சை மரச்கறிகள், பழங்கள் இவை முதலியவற்றுள் நமக்கு வேண்டிய எல்லாவித உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் இருக்கின்றன.

### கனத்த ஆகாரமும் ஜலமும்.

தினம் நாம் உண்ணும் உணவானது போதுமான அளவும் கனமுமுள்ளதாகவிருக்கவேண்டும். அப்போதுதான், பற்கள், இரைப்பை, குடல்கள் இவற்றிற்கு போதுமான வேலை இருக்கும். பச்சைப் பழங்கள், மரக்கறிகள் முதலியன கனத்த ஆகாரங்களில் சேர்ந்தவை. ஜலமும் அத்தியாவசியம் தான். சிலர் இப்போது குடிப்பதற்குமேல் அதிகம் குடிக்க வேண்டும். கனமும், ஜலமும், மலச்சிக்கலை ஒழிக்கும்.

### அதிகத்தில் கொஞ்சம் உண்.

நாம் உண்பதில் இரண்டு விஷயங்கள் கவனிக்கவேண்டும். அதாவது நானாவித தினுசுகளும், மிதமும் இருக்கவேண்டும். தினம் அதே ஆகாரம் சாப்பிட்டுவந்தால் அது ருசியாகவிராது. எதுவும் அளவுக்கு மிஞ்சி யிருந்தால் பிரயோஜனப்படாது. ஆனதுபற்றி, அநேக பதார்த்தங்களை பறிமாறிக்கொண்டு ஒவ்வொன்றிலும் கொஞ்சம் சாப்பிடு.

நாம் உண்பது மேற்சொல்லிய விஷயங்கள் யாவையும் திருப்தி பண்ணவேண்டும், ஒவ்வொரு தரம் ஆகாரம் சாப்பிடும் போது செய்யாவிட்டாலும் மொத்தத்தில் தினம் உண்ணும் உணவில் செய்தால் போதும்—பப்ளிக் ஹெல்த் டிபார்ட்மெண்டு,

# வியாதிஸ்தர்கள் எவ்விதம் சொஸ்தப் படுத்தப் படுகிறார்கள்.

சொஸ்தமாக்கும் குணம் டாக்டர்களுக்கு இல்லை. மருந்திலும் இல்லை. சொஸ்தமாக்குவதற்கு நிஜமான சக்தி தேகத்திலேயே இருக்கிறது. நமது தேகங்கள் எந்த சக்தியினால் ஆரோக்கியமாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறதோ அந்த சக்தியே தான் அவற்றை சொஸ்தப்படுத்தவும் கூடும். இது ஜீவியத்தின் ஆச்சரியமான கொள்கையில் சம்பந்தப்பட்டது. இதற்கு சாஸ்திர விவரணம் ஒன்றும் ஏற்படவில்லை. வேத புத்தகத்தில் சொல்லியிருப்பதே இதற்குத் தகுந்த வழி. சாஸ்திரமும் அதை ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறது. அதாவது பிரகிருதியிலும், மனிதனிலும், ஒவ்வொரு ஜீவராசியிலும் நன்மையைத்தரவல்ல ஞான மயமான வஸ்து ஒன்று இருக்கிறது. அது சதா சிருஷ்டிக்கிறதும், போனதை பர்த்திசெய்கிறதும், சட்டுகிறதும், பழுதுபார்க்கிறதும், எந்தெந்த சமயத்திற்கு எப்படியெப்படி செய்யவேண்டுமோ அப்படியப்படி செய்து கொண்டுவருகிறது. மனிதனிலுள்ள இந்த சக்திதான் நிஜமான சொஸ்தப்படுத்தும் குணம். ஒவ்வொரு உயிருள்ள ஸெல்லிலும், முக்கியமாய் இரத்தத்திலும் இந்த ஜீவசக்தி சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்துகொண்டு வருகிறது.

இது நூதனமான கொள்கை அல்ல. நூறு வருஷங்களுக்கு முன் ஜான் ஹண்டர் என்பவர் தேகத்தின் ஒரு பாகத்தைக் கட்டி நாடிக்குழாய்களின் இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்திவிட்டால், அந்த பாகம் உடனே இறந்துவிடுமென்று நிரூபித்துக் காண்பித்திருக்கிறார். 4000 வருடங்களுக்கு முன் இரத்தத்தை ஆகாரமாக உபயோகப்படுத்துவதை தடுக்கப்பட்டது. ஏனெனில் "இரத்தம் தான் பிராணன்" இரத்தமானது தேகத்தில் பரவும்போது அது கலக்கும் ஒவ்வொரு தசை நாரையும் பிராணோத்தாரணம் செய்து, வலுவைக்கொடுத்து, சுத்திகரம் செய்து, பழுதுபார்த்து, குணப்படுத்துகிறது.

சொஸ்தப்படுத்தும் தொழிலானது சதா தேகத்தில் மும்மரமாய் நடந்தேறி வருகிறது. சதையின் தொழில்கள் தேகமானது செய்யும் மற்றெல்லாத் தொழில்கள் ஆகிய இவையாவும், வேலை செய்யும் பாகங்களை பழுதாக்கிவிடுகிறது. மறுபடியும் அவை வேலைசெய்ய ஆரம்பிக்கு முன் மராமத்து ஆக வேண்டும். இம்மாதிரி தேகத்தில் தினம் மராமத்து நடந்து கொண்டேவருகிறது. வியாதியிலிருந்து தேறி சொஸ்தமடைவதும் இம்மாதிரியே. காலையில் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிட்டுவிட்டு அதனால் இரைப்பை ஓய்வடைந்திருந்தால் அது இவற்றால் சரிப்பட்டுப் போய்விடும். தினம் இடைவிடாமல் இவ்வாறு நடந்து கொண்டுவந்து இரைப்பை அதிகமாக ஓய்வடைந்துவிட்டால், அது சொஸ்தமாக நாட்செல்லும். அதிக கவனமும் ஜாக்கிரதையும் அது விஷயத்தில் செலுத்தவேண்டும். ஆனால் இது சொஸ்தமாகக்கூடிய முறை, தினம் நடக்கும் முறையைப் போலவேதான். அதில் வித்தியாஸம் ஒன்றுமில்லை.

பிராணன், சக்தியிலிருந்து நமக்குவருகிறது. சொஸ்தமாகும் குணமும் அதே இடத்திலிருந்துதான் வருகிறது. ஆனது பற்றி சொஸ்தமாக்கும் குணமானது, புட்டியில் பிடித்து துளித்துளியாகவாவது, தேக்கரண்டியிலாவது விட்டு சாப்பிடக்கூடியதல்ல. அதை மாத்திரையாக உருட்டி விழுங்கக்கூடியதல்ல. அது மனிதனிடம் பிரயோகிக்கக்கூடிய வஸ்துவன்று. அது முன்னரே வியாதிஸ்தனிடம் இருக்கிறது. அதை மழுங்கிப்போயிருந்தால், சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும்படி தூண்டி, அதற்கு வேண்டிய ஒத்தாசையைச் செய்யவேண்டும்:-குட் ஹெல்த்.

# ஹிருதயக் கோளாறுகளின் காரணங்களும் அவற்றை சொஸ்தப்படுத்தும் விதமும்.

வில்லியம் ஆர். லியூகாஸ். எந். டீ. டீ. என். டீ. செக்ரிடரீ, பிரிடிஷ் அஸோஸியேஷன் ஆப் நேயூரோபாத்ஸ்.

ஹிருதயமானது தேகத்தின் முக்கியமான அவயவம் என்று நியாயமாய்க் கருதப்படுகிறது. இரத்தச் சுழற்சி நின்றுவிட்டால், உயிர் போய்விடும். அந்த நபர் மீளாமல் யமலோகம் போய்ச் சேருகிறான்.

மனக்கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும் அவயவமாகவின்றி, தேகத்தின் அவயவங்களுள் ஒன்றாகக் கருதின், ஹிருதயமானது ஒரு ஆச்சரியகரமான பம்பு என்றும், சதையின் சக்திக்கு ஒரு மேலான உதாரணமென்றும் சொல்லலாம். அது சதா, உயிர் உண்டானது முதல், உயிர் போகும்வரையில் உழைத்துக்கொண்டிருக்கிறது. எல்லா அவயவங்களுக்கும், கடைசியாக ஓய்ந்துபோய், உயிரைப் போக்கடிப்பது இது தான்.

'ஹிருதயம் தவறிவிட்டதால் பிராணன் போயிற்று' என்று, பிணங்கள் சோதனையில் எப்போதும் தீர்ப்பு செய்யப்படுகிறது. ஆனால், மரணத்திற்கு அது காரணமன்று. மரணத்திற்குக் காரணம் என்னவென்று தீர்மானிக்கும்போது, ஹிருதயத்தை தவறுதல் ஆகும்படி செய்ததெது என்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

## தினம் ஹிருதயத்தின் 100,800 துடிப்புகள்

ஹிருதயத்தின் சதை சுருங்கும்போது அது நிமிஷத்திற்கு 10 தரம் துடிக்கிறது. கணக்குப்படி பார்த்தால் தினத்திற்கு 100, 800 துடிப்புகள் ஆகின்றன. இத் துடிப்புகளுக்கு இடையிலுள்ள ஓய்வு தான் அதற்கு ஓய்வு காலம். மற்றொரு ஆச்சரியம் யாதெனில் தேகத்தின் இரத்தமானது ஹிருதயத்தின் மூலமாய் மூன்று நிமிஷங்களுக்குள் போய் வந்துவிடுகிறது. சதா வேலை செய்வதினால், ஹிருதயமானது தினம் பம்ப் செய்வது, 130 டன் இடையை ஒரு அடி உயரம் தூக்குவதற்குச் சமமாகச் சொல்லலாம்.

இது எவ்வளவு பகத்தான பக்தியுடன் கூடியிருப்பதென்பதை இதனால் நாம் கண்டறியலாம். மெலிந்த ஹிருதயமுள்ளவர்கள் இது தேகத்தின் ஒரே அவயவம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளட்டும்.

## ஹிருதயத்தின் 50 விதநோய்கள்

ஹிருதய சம்பந்தமாக 50 வித நோய்களுக்குமேல் இருக்கின்றனவென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் நீங்கள் அனாவசியமாய் திகிலடைய வேண்டியதில்லை. அவயவக் கோளாறுகள் நோய்களாகமாட்டா. அவை, ஹிருதயத்தின்மேல் இயற்கைக்கு விரோதமான பாரத்தை ஏற்றப்படுவதால் அது அதற்குத் தக்கபடி நடந்துகொள்வதற்கு வேண்டும் பிரயத்தனங்களைக் குறிப்பதேயொழிய வேறில்லை. மெலிந்த ஹிருதயத்தை, இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்த, அனாவசியமான பாரத்தை ஒழிப்பதினால், வலுப்படுத்தலாம்.

அநேக ஹிருதயக்கோளாறுகள், அவை தொழிலைக் குறித்தவையானாலுஞ் சரி, அவயவத்தைக் குறித்தவையானாலுஞ்சரி, இன்னது பிசகென்று தெரிந்து கொள்வதற்கு முன்பே, அதிகரித்துவிடுகின்றன. அதாவது, எச்சரிக்கை கிடையாது. முன்னால் தொந்தரை முதலியன இராது.

ஆனால், மார்பின் இடப்பாகத்தில் கொஞ்சம் நோயிருப்பதினாலே கிலேசம் வைக்கவேண்டாம். ஹிருதயக்கோளாறுக்கு இதுவே ஒரு அடையாளமன்று. இது 'இன்டர்கால்டல் நியுரால்ஜியர்'வினாலாவது, இரைப்பையில் ஆகாரம் அதிகப்படு

வதினுலாவது அல்லது காற்று அடைந் திருப்பதினுலாவது உண்டாகலாம்.

உனது ஹிருதயத்தைக் குறித்து கிலே சப்பட்டால், நேசர் கியூர் டாக்டரிடம் சென்று பரிசோதித்துக்கொள். பின் அவஸ்தைப் படுவதைக்காட்டிலும் இது வே புத்திசாலித்தனமான வழியாகும்.

ஹிருதயக் கோளாறுகளின் குறிகள்

ஹிருதயக் கோளாறுகளின் குறிகளைக் கவனியாமல் விட்டுவிடுவது புத்திசாலித் தனமல்ல. இவற்றுள் சாதாரணமாய்க் காணக்கூடிய கோளாறுகள் பின்வரு மாறு :—

1. முக்கியமாய் மார்பின் இடதுபக் கம் நிரம்பியிருத்தல்.
2. விட்டுவிட்டு ஹிருதயம் துடித்தல்.
3. உஷ்ணமும் குளிர்ந்ததுமான இரத்தம் வீசுதல்.
4. ஹிருதயத்தில் நோவு.
5. மார்பு, இடது புஜம், இவைகளில் நோவு
6. புஜங்களுக்கிடையில் நோவு.
7. சுவாஸக்கம்மி.
8. கொடுமையான ஒசசல்.
9. மயக்கம்.
10. கைகளும், பாதங்களும் நீல நிற மாக மாறுதல்.
11. படபடப்பு.
12. ஏராளமான வெயர்வை.
13. நரம்பு அதிகம் ஒய்ந்துபோதல்.

தொழிற்கோளாறு, அவயவக்கோ ளாறு, பின் சொல்லியவற்றுல், உண்டாக லாம்.

1. எவ்வளவு நல்லதாயிருந்தாலும் அதிக உணவை உண்ணுதல்.
2. பிசகான ஆகாரங்களை உண்ணு தல்.
3. ஆகாரம் கலத்தல்.
4. ஆயாஸமாயிருக்கும்போது உண் ணுதல்.
5. அதிகமாகப் பானங்களைப் பருகு தல் (முக்கியமாய் கலர்கள் குடித்தல்).
6. மதுபானம் முதலிய பொய்யான உத்தீபன வஸ்துக்களை உபயோகித்தல்.

மேற்சொல்லிய வகைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றில் பிசகாதார் ஒருவருமில்லை.

சாதாரணமாகவே ஹிருதயத்திற்குப் பூராக வேலையிருக்கிறது. ஆகாரத்தினுல் ரொம்பிப்போன இரைப்பையை விரிப் பதற்கு அதற்கு அவகாசமே இல்லை.

கூடியவரையில் ஹிருதயம் அதிகவேலை செய்யப்பார்க்கிறது. ஆனல் விடாமல் அதற்கு அதிக வேலை கொடுத்தால் அது கிழப்பட்டுப் போம், அதன் காலத்திற்கு முன்பே ஒய்ந்து போய்விடுகிறது.

இம்மாதிரி கஷ்டப்பட்டு வேலை செய் தால் அதன் வால்வுகள் சரியாக வேலை செய்ய முடிகிறதில்லை. இரத்தச் சுழற் சிக்கு வேண்டிய இரத்தத்தை பரவச் செய்ய, அவை மூடவோ திறக்கவோ செய்ய முடியாமற் போகின்றன.

ஒருவனுக்கு ஹிருதயக் கோளாறு இருக்கும்போது, X. ரே. படத்தைப் பிடித்துப் பார்த்தால், இரைப்பையின் மேல்பாகத்திலாவது, கோலனின் வளை விலாது காற்றுப்பைகள் இருப்பதைக் காணலாம்.

வஸ்தாதிகளின் ஹிருதயம்

வஸ்தாதிகளின் ஹிருதயம் என்பதைக் குறித்து நாம் அடிக்கடி கேள்விப்பட்டி ருக்கிறோம். அவன் கஸரத்செய்யும்போது உண்டாகும் காற்றுப்பை இல்லாவிடின் இம்மாதிரி ஹிருதயம் இராது. காற்று நிறைந்த ஆகாரத்தை உண்டவுடன் 100 கஜம் ஓடும் வஸ்தாதிக்கு ஹிருதயம் கெட்டுப்போகும். அதன் வால்வுகள் வேலை செய்யா.

ஹிருதயக் கோளாறுகளுக்கு ரஸாயன சம்பந்தமான காரணங்கள் கூட இருக் கின்றன. ஒருவன், எப்போதும் விஷ பதார்த்தங்கள் உற்பத்தியாகும்படியான மார்க்கமாய், வாழ்ந்து வந்தால், அந்த விஷபதார்த்தங்களை வெளித் தள்ளுகை யில் அதற்கு நிர்ப்பந்தம் அதிகமாகி ஹிருதயத்தின் மெல்லிய சுவர்களுக்கு கெடுதல் நேரிடுகிறது.

வாதரோகமும் ஹிருதயக் கோளாறு களும்

வாதரோக முள்ளவர்களுக்கு ஹிருத யக் கோளாறுகள் உண்டாவதை நான் கவனித்திருக்கிறேன். வாதரோக ஜுரம்

அந்தியத்தில், இருதயத்தில் சப்தமும், ஹிருதயத்தின் வால்வுகளில் ஒட்டையும் உண்டாகின்றன. ஜுரத்தின் போது பலம் இல்லாதிருக்கையில் கடினமான மருந்து கொடுப்பதே இதற்குக் காரணம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. உபவாஸம் இருந்து, பிறகு, சரியான உணவு உண்டு, ஜலச்சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால் வியாதிஸ்தருக்கு அதிக விரைவில் சொஸ்தமாகும். பின்னிட்டு ஒரு கெடுதலும் நேரிடாது. விஷமருந்துகளையும் உத்தீபன வஸ்துக்களையும் கொடுத்தால் ஹிருதயத்திற்கு அதிக வேலை. இயற்கைக்கு விட்டு விட்டால் நோயாளிக்கு சீக்கிரம் குணமாகிவிடும்.

## உத்தீபன வஸ்துக்கள்.

மதுபானம், புகையிலை இவற்றை உபயோகப்படுத்துவதினாலும், தினம் பேதி மருந்துகள் முதலியன உட்கொள்ளுவதினாலும் ஹிருதியக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டதை நான் அநேக கேஸுகளில் பார்த்திருக்கிறேன். இந்த வஸ்துக்கள் வெண்டிய அளவு அழற்சியைக் கொடுத்து, ஹிருதயத்தை தூண்டுதல் செய்து அதற்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கும். தவிர, நோவு, தலைவலி முதலியவற்றை போக்கும்படியான சாதாரண சிகிக்சா மருந்துகள் என் அனுபவத்தில், ஹிருதயக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகும்.

அதை சரியாய் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தாலொழிய, மேற்சொல்லியவற்றில் இது தான் காரணம் என்று சொல்லமுடியாது. ஆனால் காரணம் எதுவாகவிருந்தபோதிலும், சிகிச்சை ஆரம்பித்து, இரைப்பை குடல் இவற்றை செவ்வையாய் அலம்ப வேண்டும். அன்னக்குழாயிக்கு ரஜா கொடுத்து, சில நாட்கள் வரையில் ஓய்வுடன் இருக்கச் செய்யவேண்டும். பாத ரஸமோ அல்லது வெறும்ஜலமோ சாப்பிட்டுக்கொண்டு உபவாஸம் இருக்க வேண்டும்.

## உபவாஸத்தின் பலன்

ஆகாரத்தின் பளுவினால் இக்கோளாறு நேரிடின் அல்லது அன்னக் குழாயில் காற்று தங்கியிருந்தால், 4, 5, நாட்கள் உபவாஸம் இருப்பது நலம்.

அந்த உபவாஸத்தின்போது, ஹிருதயத்திற்கு வேலை வெகு கம்மி. ஆனது பற்றி, அவன் பலஹீனமாயிருப்பதற்காகத் தென்பட்டால், அதனால் அவன் திகில் படவேண்டிய அவசியமில்லை. வாஸ்தவத்தில், உபவாஸம் முடிந்தவுடன் அதிக பலம் உண்டாகும். ஏனெனில் அவன் ஹிருதயம் அப்போது மிக நன்றாய் வேலை செய்யும்.

உபவாஸம் ஆனதும், சாப்பாட்டை ஜாக்கிரதையாய் தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். அதன் அளவு, குணம், சேர்க்கை இவற்றைக் குறித்து செவ்வையாய்க் கவனிக்க வேண்டும். இவையாவும், ஒரு இயற்கை வைத்தியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு அவர் சொல்படி நடக்கவேண்டும்.

## ஆகாரமும் வியாயாமமும்

தினம் மூன்று சரிசமானமான ஆகாரங்கள் எடுத்துக் கொண்டால போதுமானது தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு மட்டும் சாப்பிட்டால் போதும் என்பது இதன் கருத்து. காற்று உண்டாக்கக் கூடிய ஆகாரங்களாகிய வெங்காயம் டர்னிப்ஸ் காப்பேஜு முதலியவற்றை தள்ளும்படி செய்யவேண்டும். கொஞ்ச நாளைக்கு சர்க்கரை, ஸ்டார்சு முதலியவற்றை ஒதுக்கி, குறைந்த ஆவிட்டுள்ள பழம், பச்சை மரக்கறிகளின் ஸலாட்டு, ஸ்டார்சு இல்லாத பதார்த்தங்கள் இவைகளை உட்கொள்ளவேண்டும்.

இயற்கை சிகிச்சையில், கிரமமாய் செய்யப்பட்ட வியாயாமம் ஒரு முக்கியமான அம்சமாகும். தலைகுனிந்து படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் சாதாரண அசைவுகள் எடுத்துக்கொண்டாலே போதும். சில கேஸுகளில் வைத்தியர் சொல்லுகிறபடி செய்தால் மிகவும் நல்லது. தினம் அநேகதரம் பிராணாயாமம் செய்தால் நலம். தினம் நடுத்திர தூரமாகவோ அதிக தூரமாகவோ. நோயாளியின் சக்திக்குத் தக்கபடி உலாவி வரவேண்டியது. முதல் முதல் சிறிது தூரம் ஆரம்பித்து தினே தினே அதை அதிகரித்துக்கொண்டு வரவேண்டியது.

இனும். முன் துங்கள் இனும்.

## சில வாட்ச்சுக்களே இருக்கிறது.

18-காரட் ரோல்ட் **GUARANTEED THREE YEARS.** கோல்ட் வாச்சு பாக்கிட் ரெய்க் கோ லீவர் வாச்சு, 3 வருடம் உத்திரவாதம் இதனை வாங்குபவர் களுக்கு செலுலயிட்

மாகத்மா காந்தி படம் (8"4 × ½") 1, ரோல்ட் கோல்ட் வாச்சி சயின், 1, 14-ct. ரோல்ட் கோல்ட் நிப்புள்ள பவுன்டன் பேனு 1, இனும்.

கடியாரம் விலை ரூ. 5 போஸ்ட்டு பிரத்தியோகம்.

எமது விலாசம்:—குமாரன் வாட்சி கம்பேனி 12, பீட், மவுண்ட் ரோட், மதாாஸ்.

---

## ஏர்கன் துப்பாக்கி.

இத் துப்பாக்கி என்னும் கருவியை உபயோகித் தால் ஆச்சரியத்தை

உண்டு பண்ணும். இது துப்பாக்கிகளைப் போல் சுடும் காலத்தில் புகை வருவதில்லை இதற்கு லைசன்ஸ் இல்லை. உயர்ந்த கன் மெடல் என்னும் உலோகத்தி ஞல் செய்யப்பட்டது. இது 30 முதல் 50-கஜ தூரம் ஒரு தோட்டாவை போட்டு வெடித்தால் போகச் செய்யும். காக்கை குருவி முதலிய பக்ஷிகள் வேட்டையாடலாம். இதற்கு லைசன்ஸ் கிடையாது

| | | |
|---|---|---|
| நெ. 1, 200-தோடாக்களுடன் | விலை ரூபா | 5 0 0 |
| நெ. 2, | ,, | 8 0 0 |

எமது விலாசம்:—தூயாபதி நாவல்டி ஸ்டோர் மவுண்ட் ரோட், மதாாஸ்.

---

எங்கள் உத்திரவாதமுள்ள

## 22 காரட் ரோல்டு கோல்டு லீவர் ரிஸ்டு கெடியாரம் ரூ. 6 மாத்திரம்.

இப்படத்தில் காட்டியபடோ லீவர் ரிஸ்டு கெடியாரம் எங் கள் சொந்த ரிஜிஸ்டார் ஆர்ட ரில் தயாரித்தது. லெகு காலம் ஓடக்கூடியது. இதை

வாங்குவோர் லீவர் இல்லை யென்று தெரிவித்தால் பணம் வாபீஸ் செய்யப்படும், சரி யான காலம் காட்டக் கூடி யது. அனேக சிலிண்டர் கெடியாரங்கள் வாங்குவதை விட 1 லீவர் கெடியாரம் நெடு நாள் உழைக்கும். 5 வருஷ கேரனுடியுடன் அனுப்புவோம். இனும் 1 சில்க் அல்லது பிராஸ்லேட் பட்டையுடன் விலை ரூபா. 6—0—0 தான்.

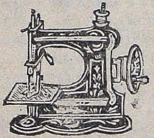
எமது விலாசம்:—பெஸ்ட்டு லீவார் வாச் கம்பேனி சிந்தாதிரிபேட்டை, சென்னை.

---

அதி நூதனம் மிக ஆச்சரியம

## மாதம் 100 ரூபா முதல் 500 ரூபா வரை சம்பாதிக்கக்கூடிய சிறிய சைஸ் தையல் இயந்திரம்

இது சாதாரண மெசின் களைப்போலவே மேஜையின் பேரில் முடுக்கி, தையல் வேலை செயபவர்களும், பெண்களும், குழந்தைகளும், எல்லா தையல் வேலையும், சட்டைகள், கோட் டுகள், துணிகள் முதலியவை



தைக்கலாம். இதைச்சேர்ந்த சாமான்களுடன் இதற்குரிய பெட்டியில் பாக்கிங் செய் தனுப்பப்படும்.

5 வருட காரண்டியுள்ளது.
விலை ரூ. 3—0—0.
2 விலை ரூ. 7.

பினுங்கு, சிங்கப்பூர், முதலிய மலாய் நாடுகளுக்கு பாக்கிங் ரூ. 5—0—0.

முன் பணம் அனுப்பவேண்டும்.

மெயில் ஆர்டர், வாச் அவுஸ் மவுண்ரோட், மதாாஸ்.

## பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யமாவிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரவசம், கஷ்டப் பிரவசம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா **6.**

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. யில் அனுப்பவேண்டுமானால் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும். வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. **ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்** அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபாற்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

## ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

| | | அணா |
|---|---|---|
| 1. | ஆரோக்கியமான வீடுகள் | 2. |
| 2. | டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டிய தென்ன ? | 2. |
| 3. | பள்ளிகூட சுகாதாரம் | 4. |
| 4. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம் | 2. |
| 5. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று | 2. |
| 6. | ஆரோக்கியமும் வியாதியும் | 2. |
| 7. | தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் | 2. |
| 8. | சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள் | 2. |
| 9. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால் | 2. |
| 10. | சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும் | 2. |
| 11. | தேக சுகாதாரம் | 4. |
| 12. | வீட்டில் சிகிச்சை | 8. |
| 13. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம் | 8. |
| | பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு | 12. |

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

நான் சதா உபயோகிப்பது

## கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத சரியான சாயமிதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**

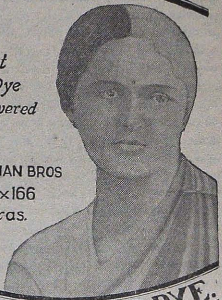
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166,
சென்னை.

I ALWAYS USE

*The most Perfect Dye ever discovered*

Rs. 2/8

SRI KRISHNAN BROS
P.O. Box 166
Madras.



KRISHNA HAIR DYE.

## ராவுஜியின்

## படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

**(Pure Eucalyptus Oil)**

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

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

வியாதிஸ்தர் அறையில் ஒருதுணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா. 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

அச்சில் இருக்கிறது. சீக்கிரத்தில் வெளிவரும்.

## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உடதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும் சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1; முன்பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12; முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக்கொள்ளவேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மானேஜர்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

**நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன**

நம்முடைய விஷ சம்பந்த மற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்

# ஆரோக்கியமான பால்.

உபயோகமற்ற தண்ணீரை நீக்கி, செழித்த சத்து ஆகார வஸ்துக்களைமாத்திரம் நிருத்தியிருக்கும் ஏடு நிறைந்த அப்பட்ட பசும்பாலே

## "இடைச்சிக்குறி கட்டிப்பால்"

இதனுடன் மிகவும் மேன்மையான கருப்பஞ்சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் பால் அநேக மாதங்கள்வரையில் கெடாமல் மிகவும் நன்றாயிருப்பதேயல்லாமல், டப்பி திறந்த வெகுநாள் வரையில் நன்றாயும், கெடாமல் அன்றுசெய்ததுபோலவும் இருக்கும்.

அங்கங்கு கிடைக்கும் மிக மேலான பசும்பாலிலுள்ள சத்து குணங்கள், "**இடைச்சிக்குறி பாலில்**" மூன்றுபங்கிருக்கின்றன. இது எல்லா பால்களைவிட மேலானது. டீ, காபி, கோகோ, ரொட்டி, சாதம், சப்பாத்தி முதலியவற்றுடன் மிக ருசியாயிருக்கும். கைக்குழந்தைகளுக்கு "**இடைச்சிக்குறி கட்டிப்பால்**" நிகரற்றது. இந்த அற்புதமான பாலை ஆகாரமாகக்கொள்ளும் குழந்தைகள் பலமுள்ளவர்களாயும், ஆரோக்கியவந்தர்களாயும் வளர்கிறார்கள்.

**இடைச்சிக்குறி**
**கட்டிப்பால்.**

ஒரு விலைக்குவாங்கும் ஒரு டப்பியில், சுபாவமாய்க் கிடைக்கும் ஆகாரங்களில் மிக மதிப்புள்ளவைகளில், "பால் சர்க்கரை" இரண்டையும் அளிக்கின்றது.

**இடைச்சிக்குறி**
**கட்டிப்பால்.**

டப்பி திறந்த வெகுநாள் வரையில் இனிப்பு குறையாமலிருக்கும்.

கையால் தொடப்படாதது.

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.

# செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார

## வாசனையுள்ள

### மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச் செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஸ்திரீகளுக்கு சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

ஒரு புட்டியின் விலை அணா **12**.
**3** புட்டிகளின் விலை ரூ. **2**

## ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

**323**, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.