4299

THE HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி - 3 பகுதி - 11

நவம்பர் - 1926

129997
JL
[handwritten library notes]

Registered No 1866 Issued Monthly on the 5th.

466

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. நவம்பர், 1926. பகுதி 11.

பொருளடக்கம்

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
21 JAN 1927
MADRAS

	பக்கம்
சிசுக்களுக்கு இயற்கையான ஆகாரம்	201
இந்தியர்களின் ஆகாரக்கிரமம் (கனம் ஜஸ்டிஸ் வி. ராமேசம்)	203
தேகத்தைத் தகுந்த நிலையில் வைத்துக் கொள்வதெப்படி? (ஈ. டபிள்யூ ப்ளேக்)	206
ஆரோக்கியத்திற்குரிய சுலப வழிகள் (மோடிராம் எஸ். சவுத்ரி, கராச்சி.)	213
சிசுக்களைக் குறித்தும் சிறு குழந்தைகளைக் குறித்தும் ஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் தப்பு அபிப்பிராயங்கள் (சார்லஸ். டபிள்யூ. பட்டன் எம். ஏ. எம். டி.) ...	214
தேகத்தை அமுக்கிப் பிடித்தலின் பலன் (ஜேம்ஸ். டபிள்யூ. பார்டன் எம். டி.)	218
குறையற்ற ஸ்திரீகளின் தேக அளவுகள்	219
உபயோகத்தின் நல்ல வரங்கள்	219
சௌக்கியமாய் இருக்கும் விதம்	220
விளம்பரங்கள்	

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

'எக்ஸ்ரே' என்னும் மின்சார சக்தி.

வியாதியைக்கண்டு பிடிக்கவும், வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவும் ஒப்பற்ற துணை.

பின்வரும் சிகிச்சைகள் நமது இன்ஸ்டிடியூட்டில் கிடைக்கும்.

க்வார்ட்ஜ்-மர்குரி அல்ட்ரா வைலட் சூடும் வெளிச்சமும்.

'பிராடியக்,' 'கால்வனிசம்' சூடு.

ஐயோனி ஸேஷனும் எலக்ட ராலிஸிசும்.

ரேடியண்ட் சூடு - வெளிச்சம் இவற்றில் ஸ்நானம்.

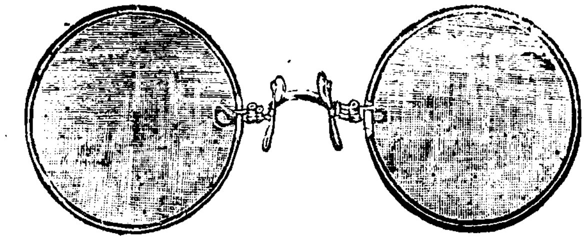
ஸ்கீனீ நான்கு (அறை) சேல் ஸ்நானம்.

டயதர்மி முதலியன.

வியாதி இன்னதென்று சாதாரண முறைகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அநேக வியாதிகள் 'எக்ஸ்ரே'க்களால் கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

எந்த விடத்தில் வியாதியோ அந்த விடத்தை குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதுடன் நோயாளியும் டாக்டரும் நோய்ப்பட்ட உறுப்பை பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாய்ப் படத்தில் காணலாம். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டும், ரணவைத்தியத்திலும் தீராத வியாதிகள் அநேகம் எக்ஸ்ரேக்களால் தீரும்

ஆச்சரியகரமான இந்த எக்ஸ்ரே என்னும் மின்சார சக்தி வியாதியைக் கண்டு பிடிக்கவாவது வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவாவது, உங்களுக்குத் தேவையிருக்கும் பக்ஷத்தில் மதராஸ் தம்பு செட்டித் தெருவு, 323 நெ. எலக்ட்ரோ திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்டில் வந்து பார்த்துக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.



உங்களுடைய கண் திருஷ்டியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

அழகான கண்ணாடிகளை அணிந்து உங்களுடைய சரீரத்திற்குப் பார்வையைக் கொடுங்கள்.

உண்மையான ஆமையோட்டு விளிம்புகள், தங்க விளிம்புகள், ரோல்டு கோல்டு விளிம்புகள், நிக்கல் விளிம்புகள் இவைகள் போட்டுள்ள நவீன பாணியான பலவித ரகங்கள் குறைந்த விலைக்கு நம்மிடம் கிடைக்கும்.

உண்மையான ஆமை ஓட்டு விளிம்பு	நிகரம்	ரூ.	35	முதல்
இமிட்டேஷன் விளிம்பு	,,	ரூ.	12	,,
முழுத் தங்க விளிம்பு	,,	ரூ.	35	,,
அழகான ரோல்டு கோல்டு	,,	ரூ.	10	,,
நிக்கல்	,,	ரூ.	6	,,

விண்ட்ஸர் கண்ணாடிகள்.

முழுவதுமாவது, பாதியாவது விளிம்புடையது. ஜதை 12 ரூபாய்.

வெளிச்சமும், தும்பும் வீசாமல் பாதுகாக்கக்கூடிய கண்ணாடிகள்.

நல்ல ரகம் ஜதை 5 ரூபாய் முதல் கிடைக்கும். நமது கண் வைத்தியரைக்கொண்டு கண்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் பணமன்னியில் தகுந்த யோசனை சொல்லுவார்.

பி. ஆர். அண்டு ஸன்ஸ், லிமிடெட்,

மௌண்ட் ரோட், சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்யதீபிகையை'க் குறிப்பிடுங்கள்.

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை தம்புசெட்டித் தெரு 323 நெ. கட்டடத்திலுள்ள எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

VI சதை வளர்ச்சி.

கேஸ்:—2. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3 வாரத்திற்கு தினம் 3 நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்கவில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—4. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22 வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸ கோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒரு வாரத்திற்கு தின மிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கே:—5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக்கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறி தளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை அதிக வேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

கெஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோளமானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்து கொண்டே வந்து குழந்தை பூரண சொஸ்தமானவுடன் அனுப்பப்பட்டது.

VII சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. சுமார் 32-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்கவாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான் சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒரு முறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோடைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாக உருவி விட்டதில் அந்தப் பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்காரவும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-2. எலும்புப்பூட்டுகளில் அதிக வலியுடன் சுமார் 19-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். இரவில் வலி அதிகமாக இருந்தது. பலவிதமான வைத்திய முறைகளை அனுஷ்டித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. மின்சார ரேடியண்ட் சூடு காட்டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டாள்.

கேஸ்:—3. ஒரு ஊமைக் கட்டியினால் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த 17-வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும், சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்றாக நடந்து வருகிறாள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங்கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால் உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவராகவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—5. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—6. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—7. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20-நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து 120° ஆக விருந்தது.

8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினாலும் குணமேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10-நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடுகாட்டி, மறுபடியும் 10-நிமிஷநேரம் பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

M. SULTAN ABDUL KADER

Sultania Medical Hall. Portonovo, (S. A. Dist.)

தாதுபுஷ்டி லேகியம்.

இந்த லேகியத்தைப் போல்

மற்ற வைத்தியர்கள் செய்து கொடுத்தால்

ரூபாய். 2000 இனும்.

நண்பிற்குகந்த அன்பர்காள்! இந்த லேகியம் சிட்டுக்குருவி சத்திஞல் செய்யப்பட்டது. அருமையும், பெருமையும், கீர்த்தியும்பெற்ற இந்தஅற்புத குணந்தங்கிய லேகியத்தை உபயோகித்த உத்தமர்கள் மணவாழ்க்கையில் நோயற்று சுகமுறுவார்கள். ஆஹா! குணத்தால் சிறந்ததுதான் என்று இதனைப் பன்முறையும் புகழ்வார்கள்.

லேகியத்தின் குணமாவன:—வாதபித்த சிலேத்மமிகுதிக்குறைவால் ஏற்படும் ரத்தக் குறைவு; பலஹீனம், அஸ்தி, வெட்டைச்சூடு, நரம்புத் தளர்ச்சி, சதா இடுப்பு வலி, மலச்சிக்கல், பசிமந்தம் பித்தாதிக உஷ்ண வாய்வு, கிருமிரோகம், தூர்நீர் வியாதிகள், தேகத்தில் ஓடித் திரியும் பலவித வாய்வு ரோகம் பார்சவாய்வு நெஞ்சுவலி விரைவாதம், கைகாலசதி, மயக்கம், மறதி, முதலியன நிவர்த்தியாகிவிடும். தேக உஷ்ணத்தை சமனப்படுத்தி, இரத்தத்தை விர்த்தி செய்து, நரம்புகளில் ஓடச்செய்து, சப்த தாதுக்களை வலுப்படுத்தி, புத்திசாதுர்யத்தைக் கொடுக்கும், இந்த லேகியம் சாப்பிட்டு குணமில்லையென்று சத்தியமாய்ச் சொன்ஞல் அவர்களுக்கு எமது கம்பெனியிலிருந்து ரூ. 1000 இனும் கொடுக்கப்படும். ஒரு தடவை பரீட்சை செய்யவும்.

40-நாளைக்குச் சாப்பிடும்	80-	வேளை	16 பலம்	டப்பி	விலை	ரூபா	10—0—0
20-நாளைக்குச் சாப்பிடும்	40-	,,	8 பலம்	டப்பி	விலை	ரூபா	5—0—0
12-நாளைக்குச் சாப்பிடும்	24-	,,	5 பலம்	டப்பி	விலை	ரூபா	3—0—0

எமது வி. பி. சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

23

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஜீவரத்தின சஞ்சீவி பஸ்பம்.

இந்த பஸ்பத்தைபோல் யாராவது செய்துகொடுத்தால்

ரூபாய் 1000 இனும்.

இது மேகரோக வியாதிகளுக்கு கைகண்ட ஔஷதம்.

ஜீவரத்தின சஞ்சீவி பஸ்பத்தையும் ஒரு மண்டலம் 40 நாள் காலையும், மாலையுமாக 80-வேளை சாப்பிட்டால் மேல்கண்ட வியாதிகள் சுகமாய் விடும்.

மேல்கண்ட வியாதிகள் இல்லாத சாதாவெட்டைச்சூடு இருப்பவர் இந்த ஜீவரத்தின சஞ்சீவி பஸ்பத்தை 5-நாள் 10-வேளை காலையும், மாலையும் சாப்பிட்டு எமது கம்பெனியில் தயார்செய்த மெடல் பெற்ற சிட்டுக்குருவி சத்தின்லேகியம் 20 நாள் சாப்பிட்டால் தேகவலுவும், தாதுபுஷ்டியும், உண்டாகி பிள்ளைப் பேறுடன் நீடூழி வாழ்வார்கள். மேல்கண்ட வியாதி உள்ளவர் பஸ்பம் சாப்பிட்டு வியாதிகளை கண்டிக்கவில்லை என்று சத்தியமாகச் சொன்ஞல் கம்பெனியிலிருந்து ரூ. 500 இனும் கொடுக்கப்படும்.

பஸ்பம் சாப்பிடும் விவர நோட்டீஸ் பஸ்பத்தின் கூடவே அனுப்பப்படும்.

40 நாள்	80	வேளை	பஸ்பம்	ரூ.	40—0—0
20 நாள்	40	வேளை	பஸ்பம்	,,	25—0—0
5 நாள்	10	வேளை	பஸ்பம்	,,	5—0—0

வி. பி. சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

☞ முக்கிய கவனிப்பு:— பிஞங்கு, சிங்கப்பூர். F. M. S. நாடுகளுக்கு வி. பி.-யில் அனுப்பமுடியாது. மருந்தின் கிரயம் ரெஜிஸ்டர் பார்சல் செலவு ரூ. 2—8-யும் சேர்த்து முன்பணம் அனுப்பி மருந்து பெறவேண்டும். ஷை யூரார் வி. பி.யில் அனுப்பச்சொல்லி எழுதும் கடிதத்தை கவனிக்க மாட்டோம். தாங்கள் தங்கள் விலாசம் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

☞ இவைகளுக்கு எழுதுவோர் இப்பத்திரிகையை குறிப்பிட்டுக்காட்டவும்.

☞ எமது விலாசம்:—

எம். சுல்தான் அப்துல்காதிர்,

சுல்தானியா வைத்தியசாலை,

பரங்கிப்பேட்டை தென்ஞர்காடுஜில்லா. 23

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷதமென்றும், விலையில்லா ஆபரண மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபஹிஷ்டை, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை தடைபட்டுப் போவது, வெண் ரத்தப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், உப்புஸம், மேகஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவினுபயோகத்தால் வெகு நம்பகமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

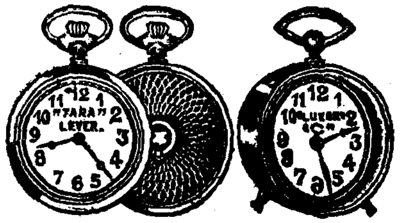
இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0
சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

தந்தி விலாசம் 'கேஸரி' மதராஸ். எழும்பூர், மதராஸ். டெலிபோன் 3486.

5

இனும்! இனும்!
முற்றிலும் இனும்!!



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனும். 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனும்

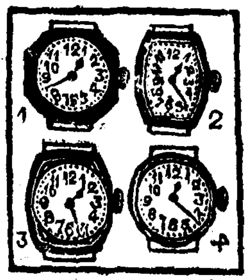
எங்களின் "தகராலீவர்" 18-காரட்டு ரோல்டு கோல்டு பாக்கட் கடியாரங்கள். பின்புறம் சித்திர வேலை செய்யப்பட்டவை. வாங்குகிறவர்களுக்கு "C" டைம்பீஸ் இனுமாக அனுப்பப்படும். விலை பாக்கட் கடியாரம் 1-க்கு இனுமுடன் ரூ. 5. இக்கடியாரத்தில் உள்ள டையலின் பேரில் ஐந்து வருஷம் உத்தரவாதம் என்று அச்சிட்டிருக்கிறது. முந்துங்கள்.

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,
6 தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

இனும்! இனும்!!

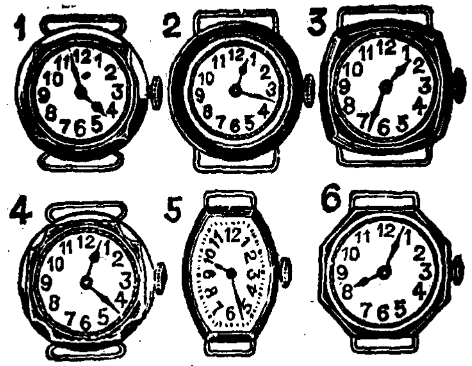
தபால் சார்ஜும் "வசந்த சமுதாயம்" என்னும் நாவலும் இனுமாக அனுப்புவோம். திருப்தி இல்லாவிடில் பணம் வாபீஸ்செய்யப்படும்.

ரூபாய் 14—0—0 மதிப்பிடக் கூடியதும், ரோல்டு கோல்டு கோல்டன் டையில் கை கெடியாரம் 5 வருஷம் உத்தரவாதமுள்ளது. பார்வைக்கு மிகமிக அழகுவாய்ந்தது. சரியான காலத்தைக் காட்டக் கூடியது. இம்மாதிரி இதுவரையில் வந்ததில்லை. புதிய ஸ்டாக் சொற்ப கெடியாரங்களே வந்துள்ளன. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி ஷேப் வேண்டுமானாலும் அனுப்புவோம். இன்றே எழுதுங்கள்! நூற்றுக் கணக்காக ஜனங்கள் வாங்கி சந்தோஷம் அடைந்தனர். மேற்கண்ட இனும் உடன் விலை ரூபா 6-8-0. கேட்டால் இனும்.



இந்து பிரிட்டிஷ்வாட்சு கம்பெனி,
பீட் நெம்பர் 3, பார்க் டவுன், (P. O.)
மதராஸ்,

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.



பாதி விலை! பாதி விலை!

ஒரு மாதம் வரையிலும் !!!
அசல் விலை ரூபா 14.
பாதி விலை ரூபா 7.

22 காரட் ரோல்ட் கோல்டு கை கடியாரம். 10 வருஷம் உத்தரவாதம். பார்வைக்கு அழகானது. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி ஷேப் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,
6 தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரித் தைலம்.)

வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு அநுபோக வைத்தியரால் செய்யப்பட்ட இந்தத்தைலம் வாந்திபேதி, பிளேக் வியாதி, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடி, சத்தி வகையரா வெட்டுக் காயங்கள், நரம்புச் சுளுக்குகள், தீப்புண்கள், வெந்நீர்பட்டு வெந்த புண்கள், பிளவைகள், புரை ஓடிய ரணங்கள், இன்புளூயன்சா, மலேரியா, சகலவித சுரங்கள், இருமல், கக்குவான் இருமல், வாய்வு பிடிப்பு, குடைச்சல், வாயுவினால் உண்டாகும் கொடூரமான பல்வலி, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, கண் எரிச்சல், கண் கட்டி, முதலிய நோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔஷதம்.

		ரூ. அ. ப.		ரூ. அ. ப.
1-அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	0-4-0	வி-பி.	0-4-0
2 ,,	1-டஜன் (12)	2-8-0	,,	0-12-0
14 அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	2-8-0	,,	1-1-0
1 ,,	1-க்ரோஸ்	28-8-0		

விலாசம்:—

டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,
2/4, சிங்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு
மதராஸ். 11

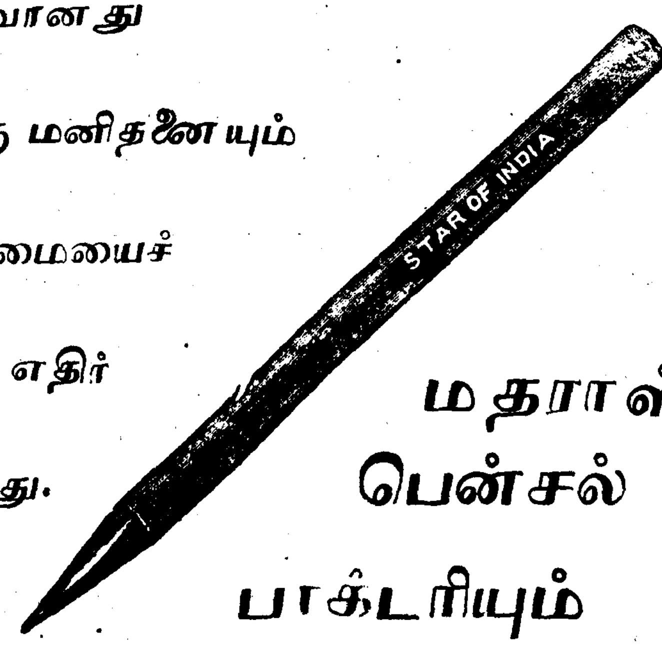
இந்தியாவானது

ஒவ்வொரு மனிதனையும்

தன் கடமையைச்

செலுத்த எதிர்

பார்க்கிறது.



மதராஸ்

பென்சல்

பாக்டரியும்

அதேயே தான் எதிர்பார்க்கிறது.

P. O. 86, மதராஸ்.

9

உங்களுடைய நெய்த் தொல்லை தொலைந்தது.

மாடர்ன் ரிவ்யூ பத்திரிகையின் மார்ச்சு மாதத்திய இதழில் குறிப்புகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் முனிஸிபல் கெஜட்டிலிருந்து கீழ்கண்ட விஷயம் பிரசுரமாகி யிருக்கிறது.

டாடா அண்டு கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் "கோகோஜெம்", சமையல் செய்வதற்கென்று தயாரிக்கப்பட்டுள்ள ஓர் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் ஆகும். வாஸ்தவத்தில் இதுவே "காய் கறி நெய்" என்று சொல்லலாம். ஆனால் ஒருவேளை இந்த விஷயம் இந்திய ஜனங்களுக்கு பிரபலமாகத் தெரியாதிருக்கலாம். இதற்கு டாடா அண்டு கம்பெனியார் ஆங்கில பாஷையில் நடத்தப்பட்டு வரும் சமாசாரப் பத்திரிகைகளிலேயே நம்பிக்கையை வைத்து வருவது முக்கிய காரணமாகும்.

இதுவரையில் லக்ஷக்கணக்கான மனிதர்கள் இதை உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். அப்படியிருக்க நீங்களேன் அவர்களுடன் சேர்ந்து கோகோஜெம்மை உபயோகித்து செலவைக் குறைத்துக்கொள்ளக்கூடாது? இதை உபயோகிப்பதனால் நீங்கள் மிருகக் கொழுப்புகள் கலந்த நெய்யை உபயோகிப்பதினின்றும் காப்பாற்றப்பட்டு, ருசிகரமானதாகவும், லேசானதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்க ஓர் மார்க்கமேற்படுகின்றது.

கோகோஜெம் எவ்விதக் கொழுப்புகளும் சேர்க்கப்படாமலும், பித்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்கள் கலக்கப்படாமலும் இருக்கும் வஸ்து என்று உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

கோகோஜெம் முற்றிலும் சுத்தமாகவும், வெகு நாளைக்கு வைத்து வைத்தபோதிலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

கோகோஜெம் நெய்யைக்காட்டிலும் விலை சரஸமாயிருப்பதுடன் உபயோகிப்பதிலும் குறைந்த பிரமாணமே பிடிக்கின்றது. 1 வீசை கோகோ ஜெம் 1½ வீசை நெய்க்குச் சமானமானது.

இன்றைக்கே ஒரு டப்பி வாங்கி உபயோகித்து உங்கள் நெய், எண்ணெய்ச் செலவுகளைக் குறையுங்கள்.

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனமாய் பெறலாம்.

சாவர் அண்டு கம்பெனி,

சென்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

13 நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. நவம்பர், 1926. பகுதி 11.

சிசுக்களுக்கு இயற்கையான ஆகாரம்.

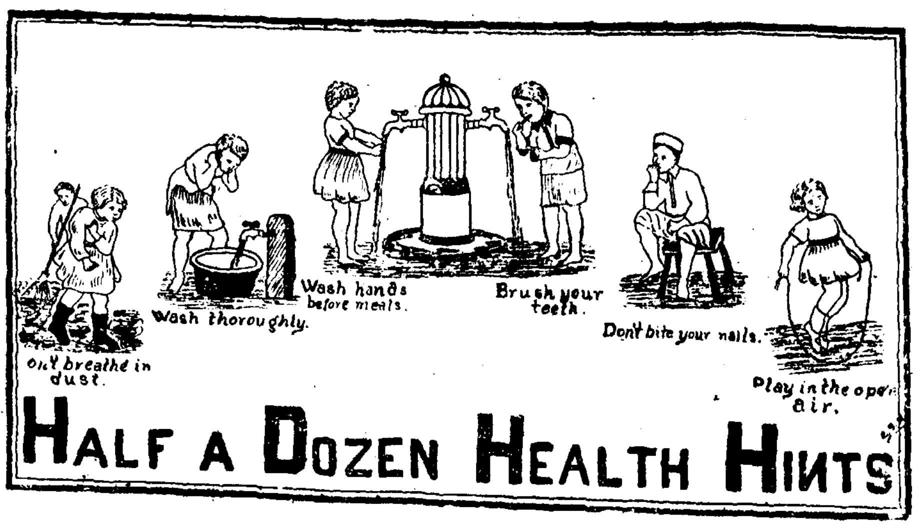
அநேகமாக எல்லா குழந்தைகளும் சுகசரீரிகளாகவே பிறக்கின்றன. முதலில் அழ ஆரம்பித்ததும் பார்வைக்கு அழகாகவும், மொத்தத்தில் ஆச்சரியகரமாகவும் இருக்கின்றன. ஆனால் சில மாதங்களுக்குள், அதாவது இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்குள் இதே குழந்தைகள் மெலிந்து, சதா அழுதுகொண்டும், சில சமயங்களில் பிறந்தகாலத்தில் இருந்த பளுவை விடக் குறைவாக இருந்துகொண்டுமிருப்பது எவ்வளவு துக்ககரமான விஷயம்! இவ்விதம் மாறிவிடுவதற்குக் காரணமென்ன?

தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கத் தவறிவிடுவதனாலோ, அல்லது தானே பால் கொடுக்க இஷ்டப்படாமையினாலோ, வேறு வித ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதனாலேயே அநேகமாக இவ்வித நிலைமை ஏற்படுகின்றது. ஆறுவது மாதத்திற்குள் பிறந்த காலத்தில் இருந்த பளுவுக்கு இரண்டு மடங்கு பளுவுடையதாக குழந்தை இருக்கவேண்டும். குழந்தை க்ஷேமமாக வாழ்ந்திருப்பதே முதலில் சில மாதங்கள் வரையில் அது வளர்ந்து வருவதைப் பொறுத்திருக்கிறது. ஆகவே ஒவ்வொரு தாயும் குழந்தை சரீரக் கட்டுடன் வளரும்படி எவ்விதம் செய்வதென்றும், அதற்குத்தானே சரியான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கக்கூடுமென்பதையும் நன்றாக உணரவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பதற்காக காலாகாலத்தில் வீட்டிற்கு வருவது பெரிய தொல்லையாக விருக்கிறதென்று சுய நலப் பித்துப் பிடித்த சில ஸ்திரீகள் கருதுகிறார்கள். தங்களுடைய பாலைக் கொடுப்பதால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அனுகூலங்களை அவர்கள் உணராததே இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. வெகுவாய் சில தாய்மார்களைத் தவிர மற்றவர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகளை நேசிப்பவர்களாகவே இருப்பார்கள். அவைகளின் பிறப்புரிமைகளை அளிக்கவேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்துவிடின் அவைகளை அளிக்கவும் தவறமாட்டார்கள்.

குழந்தை பிறப்பதற்குமுன் அதற்கு வேண்டிய ஆகாரமனைத்தும் தாயின் பால் மூலமாகவே கிடைக்கிறது. தாயின் இரைப்பைக்கும் குழந்தைக்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லை. குழந்தை பிறந்த பின் புதிய வழியில் அது வளரவேண்டியிருக்கிறது. ஜீவித்திருப்பதற்கு அவசியமான பிராணவாயுவை அது ஆகாயத்திலிருந்து ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறது. வாயின் வழியாகக் குழந்தை ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுகிறது. அவ்விதம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது இரைப்பைக்கும் உடலுக்கும் சென்று, அங்கு ரத்தத்துடன் கலந்து, பிறகு கழிவுப் பதார்த்தங்கள் மலமூத்திரத்தின் மூலமாக வெளிப்படுகின்றன. சகஜமான ஆகாரத்தை சுலபமாக ஜீரணித்துக் கொள்ளக்கூடிய வழியை இரைப்பை நாளடைவில் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய மார்க்

கத்தை ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கிருர். குழந்தை பிறந்து சிறிது காலம் வரையில் தாயின் ஸ்தனங்களிலிருந்து ஜலப்பிராயமான பதார்த்தம் வெளிப்படுகிறது. ரத்தத்தில் எந்த அளவு புரோடீன் இருக்கிறதோ அந்தஅளவு அந்த ஜலப்பிராயமான பதார்த்தத்திலும் அது இருப்பதால் அது குழந்தைக்கு ஏற்ற ஆகாரமாக இருக்கிறது.

ஆகவே அதிக சிரமமில்லாமல் ரத்தக்கால் வாயிலில் அது வெகு சுலபமாகவும், இரைப்பைக்கும் ஜீரண ரஸங்களுக்கும் அதிக கஷ்டமில்லாமலும் கலந்து விடுகிறது. முதல் எட்டு நாட்களுக்குள் இந்த ஜலப்பிராயமான பதார்த்தமானது சுயம்பாலாக மாறிவிடுகிறது. இதற்குள் குழந்தையின் இரைப்பையும் ஜீரண ரஸமும் திறமையாக வேலை செய்யக் கற்றுக்கொண்டுவிடுகின்றன. இந்த ஜலப்பிராயமான பதார்த்தத்தில் சேர்ந்திருக்கும் அம்சங்கள் குழந்தை பிறக்கு முன் அது உட்கொண்ட ஆகாரமான துஎன்னென்ன அம்சங்கள் கலந்ததாகஇருந்ததோ அதே விதமாகதாயின் ரத்தத்திலிருந்து உற்பத்தி யானவைகளாக இருக்கின்றன.



"ஆறு ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்'

அவையாவன:—

1. தூசியை உட்கொள்ளாதே.
2. செவ்வையாய் தேகத்தைக் கழுவு,
3. உண்ணு முன் கைகளைக்கழுவு.
4. பல்லை ப்ரஷ் ல் தேப்.
5. நகங்களைக் .டியாதே.
6. வெளியில் விளையாடு,

[படத்தில் மேற்சொன்ன வரிசைப்படி இடது பக்கம் தொடங்கி ஒவ்வொன்ருய் வாசிக்கவும்-]

குழந்தை பிறந்து சில மணி நேரம் அல்லது சின்னுட்கள் கழிந்ததும் அநேகமாக கலப்பிடமாக இருக்கக்கூடிய வேறு தினிசுப்பால் குழந்தையின் நுட்பமான இரைப்பையில் கலப்பதால் ஏற்படக்கூடிய வித்தியாசமின்ன தென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். இம்மாதிரி கேஸ்களில் ஒரு கோளாறும் ஏற்படாமலிருப்பின் குழந்தையின் வலுவிஞல் அது சாத்தியமாயிற்றென்றே கருதவேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் இம்மாதிரிபாலானது அழுக்குபடிந்தபசுக்களிலிருந்து, பரிசுத்தத்தின் பின் விசேஷத்தை அறியாத இடையர்களால் கறக்கப் பட்டதாக இருக்கலாம். அல்லது வெகு தூரம் ரயிலில் கொண்டு வரப்பட்டு தெருக்களில் தூசி படிந்தும் சூரிய வெளிச்சம்பட்டும் கொண்டுவரப்

பட்டதாக இருக்கலாம், அந்தப்பாலானது பரிசுத்தமானதாகவோ அல்லது புட்டியில் சுத்தமாக அடைக்கப்பட்டதாகவோ இருந்தாலும், தாயின் ஸதனங்களிலிருந்து அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படும் பால்போன்று இருக்கமுடியாது. பசுவின் பாலில் எவ்வளவு ஜலத்தை விட்டுப் பக்குவப்படுத்திஞலும், தாய்மார்களுடைய பாலைப்போல் அது இருக்க முடியாது; முலைப்பாலிலுள்ள 'ப்ரோடீனுனது' சதைபிடிக்கும் குணத்தையுடைத்தாயிருப்பதுடன், அதிலிருந்து உண்டாகும் தயிரானது மிருதுவாயும் சீக்கிரத்தில் சரீரத்தில் கலக்கக் கூடியதாகவுமிருக்கும்.

இந்தியர்களின் ஆகாரக்கிரமம்.

(கனம் ஜஸ்டிஸ் வி. ராமேசம்.)

சென்ற வருஷத்திய அக்டோபர் மாத்திய ஆரோக்கிய தீபிகை சஞ்சிகையிலும், அதே மாதத்திய "கர்ரென்ட்தாட்" என்ற சஞ்சிகையிலும் ஆகாரக் கிரமத்தைப்பற்றிய இரண்டு அடிப்படையான தர்மங்களை குறிப்பிட்டிருந்தேன். நாம்உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது ஊட்டத்தையும் உத்வேகத்தையும் உண்டு பண்ணுவதுடன், சரீராரோக்கியத்தையும் கொடுக்க வேண்டுமாஞல், இரண்டு முக்கியமான நிபந்தனைகள் பூர்த்தியாகவேண்டும்:—

1. அதில் போதிய அளவு ஜீவசத்துப் பொருளிருக்கவேண்டும். அது இல்லாமல் எந்த அளவு புரோடீனும், கொழுப்பும், கார்போஹைடிரேட்டும் அதிலிருந்த போதிலும், அது சரியாக சரீரத்தில் ஜீரணமடையாது.

2. அதில் கால்ஷியம், மாக்னீஷியம், ஸோடியம், பொடாஷியம் ஆகிய ஆல்கலைன் உலோகப் பொருளகளும் போதிய அளவு இருக்கவேண்டும். அவ்விதமிருந்தால்தான் ஆஸிடோஸின் உபாதை ஏற்படாமலிருக்கும்.

தென்னிந்தியர்களாகிய நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது இந்த தர்மங்களை அனுசரித்திருக்கிறதா வென்று ஆராய்ச்சிசெய்து பார்ப்போம். தென்னிந்தியர்களாகிய நாம் அரிசியையே முக்கிய ஆகாரமாகவும், மற்றவைகளை உப அங்கங்களாகவுமே வைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம்.

ஒரு தலைமுறைமுன் வரையில் தீட்டாத அரிசியையே நாம் உபயோகித்து வந்தோம். ஆஞல் நமது நாட்டில்வந்து நுழைந்திருக்கும் நாகரீகமானது தன்னுடன் இயந்திரங்களையும் கொண்டுவந்து விட்டுவிட்டது. இப்பொழுது சென்னையிலும், பல வெளி இடங்களிலும் இயந்திரங்களில் குத்திய அரிசியே கிடைக்கிறது. சில குக் கிராமங்களில்கூட மில் அரிசியைத் தவிர வேறு அரிசி கிடைப்பது அரிதாயிருக்கிறது. சொந்தத்தில் பூமியுடையவர்கள் வீட்டிலேயே குத்திய அரிசியை உபயோகிக்கலாம். ஆஞல் மில்லில் குத்திய அரிசியால் விளையும் கேட்டை அவர்கள் உணராம லிருப்பதால், நெல்லை வீட்டிலேயே குத்துவிக்கும் வழக்கத்தை அவர்கள் விட்டுவருகிருர்கள். ஆகவே "ஆகாரமும் சரீராரோக்கியமும்" என்ற மகுடத்துடன் பிளிம்மர் என்பவரும், பிளிம்மர் என்பவரும் பின்வருமாறு எழுதியிருப்பதற்கு ஆதாரமில்லாது போகவில்லை. "1870-ம் வருஷ வாக்கில் மில்களை ஏற்படுத்தியது முதல் நமது ஆகாரப்பதார்த்த விஷயத்தில் அனர்த்தம் ஏற்பட்டுவிட்டது. (1870-ம் வருஷகாலத்திலேயே இங்கிலாந்தில் மில்கள் தலையெடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டன. இந்தியாவில் அதற்குப்பிறகே மில்கள் ஏற்பட ஆரம்பித்தன.) ஏற்கெனவே இந்தியாவில் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாகவிருந்த அரிசியானது கையிஞல் குத்தப்பட்டுவந்தது. மில்கள் தலையெடுத்தபிறகு அரிசியிலுள்ள தீட்டரிசித்தவிடு எடுக்கப்பட்டு அது ஸத்தற்ற வெறும் சக்கையாகவே இருக்கிறது. நாகரீகமடைந்த மனிதர்களுக்கு

சரியான ஆகாரத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளத் தெரியவில்லை. ஏராளமாகச் செயற்கை ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் கிடைத்து வருவதால் அவர்களுடைய விருப்பு, வெறுப்புகள் அவர்களுக்குச் சிறந்த வழி காட்டியாக இருக்க சாத்தியபடுவதில்லை. சரீரதிடமுடையவர்களைப் பார்க்கவேண்டுமானல் நவீன நாகரீகம் நுழையக்கூடாத தொலைவிலுள்ள இடங்களில்தான் பார்க்கலாம். அங்குள்ளவர்கள் ஒதுங்கியிருப்பதனுலோ அல்லது மத நிர்ப்பந்தங்களினுலோ தங்களுடைய முன்னோர்களுடைய வழியைப் பின்பற்றி முழு தானியங்களையோ, அல்லது பச்சையாகப் பழங்களையோ புசித்து வருவதே இதற்குக் காரணம். இந்த ஆகாரத்தை உட்கொண்டு அவர்கள் திடசரீரிகளாக நீடூழிவாழ்ந்து வருகின்றனர். நாகரீகத்தின் பலனாகத் தோன்றியிருக்கும் வியாதிகளடங்கிய மலச் சிக்கல், அஜீரணம், குடலில் புண், மூத்திரப்பையில் ரணம், நீர் ரோகம், வாயு உபாதை, க்ஷயம் முதலியவைகள் அவர்கள் அசுத்தகரமான இடங்களில் வசித்து வந்தபோதிலும் அவர்களைப் பீடிப்பதில்லை. அவர்களிடையே வசித்துவரும் ஐரோப்பியர்கள் வெளி தேசங்களிலிருந்து வெண்மையாகத் தீட்டிய ஆகார தானியத்தைத் தருவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

அவ்விதம் வெண்மையாகத் தீட்டுவதில் ஆகாரத் தானியத்திலுள்ள உலோக உப்புகள் விலகிப் போய் விடுகின்றன. நன்றாகத் தீட்டிய ஆகார தானியத்தில் போதிய அளவு உலோக உப்புகள் இருக்கமுடியாது. தாய்ப் பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு பால வியாதிகள் சகஜமாக இருந்துவருகின்றன. கீழ்த் தேசங்களில் மில்லில் தீட்டிய அரிசியைச் சாப்பிடும் தாய்மார்களுடைய குழந்தைகள் 'பெரி பெரி' என்ற வியாதியால்இறப்பது சகஜமாக இருக்கிறது.

அரிசியைத் தீட்டிவிடுவதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை உணர்வதற்கு, தீட்டிய அரிசியில் ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாமலிருப்பதைக் காட்டும் அடியிற்கண்ட விவரங்களை உணரவேண்டும்.

அபிப்பிராயம் கொடுத்தவர்கள்.	ஏ. ஜீவ ஸத்துப்பொருள்	பி. ஜீவ ஸத்துப்பொருள்	ஸி. ஜீவ ஸத்துப்பொருள்
பிரிட்டிஷ் வைத்தியஆராய்ச்சி சபை	0	0	0
ப்ளிம்மரும், ப்ளிம்மரும்	0	0	0
பெஞ்சாமின் ஹாரோ	0	0	0
ராக்னர்பர்க்	வாடை இருக்கிறது.	வாடை இருக்கிறது.	வாடை இருக்கிறது.

அடுப்பில் வேக வைக்கப்பட்ட கறி பதார்த்தங்களில் எவ்விதம் ஜீவஸத்துப் பொருளின் வாடைதானிருக்கிறதென்று டாக்டர் லியோனார்டு வில்லியம்ஸ் சொல்லுவது போலவே நன்றாகத் தீட்டிய அரிசியிலும் ஜீவஸத்துப் பொருளின் வாடைதானிருக்கும்.

"அவ்விதம் வாடைகூட இருக்க சாத்தியப்பட்டிராவிடில் இந்த நாகரீகம் மறைந்து வெகு காலமாகியிருக்கும்." தீட்டிய அரிசி, வேகவைத்த கறி பதார்த்தங்கள் இரண்டின் நிலைமையும் ஒன்றே. ஜீவஸத்துப் பொருள் ஒன்றிருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டதற்குமுன் 1912-ம் வருஷத்தில் மேஜர்பவல் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் அடியிற் கண்ட விவரங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

	புரோடீட்கள்	கொழுப்புகள்	உப்புகள்
தீட்டாத அரிசி	11	7·2	5·2%
சாதாரண அல்லது தீட்டிய அரிசி	7	4·3	4%

இதனால் தான் 1897-ம் வருஷத்திலேயே ஹாலண்டு தேசத்தில் பிரபல வைத்தியரான எஜ்க்மன் என்பவர் தீட்டிய அரிசியை உபயோகிப்பதாலேயே பெரி பெரி என்ற வியாதி உண்டாகிறதென்று தீர்க்கத்தரிசனத்துடன் தெரிவித்தார். தீட்டிய அரிசியைத் தின்று வந்த கோழி குஞ்சுகள் 2 முதல் 4 மாதகாலத்திற்குள் பெரி பெரி யென்னும் வியாதி

பிடித்த மனிதர்களைப் போலவே பாரிசவாயுவால் பாதிக்கப்படுவதை அவர் கண்டறிந்தார். இதிலிருந்து தீட்டிய அரிசியை உபயோகிப்பதற்கும் "பெரி பெரி" என்னும் வியாதிக்கும் அவர் சம்பந்தத்தை ஸ்தாபித்து, அரிசியின் மேலிருக்கும் தீட்டரிசித் தவிடே இந்த வியாதி வராமல் பாதுகாக்கிறதென்று கண்டுபிடித்தார்.

போலண்டு தேசத்திய ரஸாயன சாஸ்திரியான பங்க் என்பவர் 1910-ம் வருஷத்தில் இந்த விஷயத்தை ஜனங்களுக்கு நினைப்பூட்டினார். தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்தால் மெலிந்துபோன ஒரு ஜீவபிராணிக்கு தீட்டிய அரிசியைக் கொடுத்துத் தோன்றியதன்மூலமாக இந்தக்கொள்கை பிரசித்தமடைந்துஅது உயிர்துறந்து சிறிது நேரத்திற்குள் சரியான ஆகாரத்தைச் சிறிதளவு கொடுப்பதால் அதை எதாஸ்திதிக்குக் கொண்டுவருவது சாத்தியமாயிற்று.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வாக்கியங்களைச் சொல்லியுள்ள மாக்காலம் என்பவர் பெரி பெரி யென்னும் வியாதி வராமல் தடுக்கக்கூடியதாகவும், தீட்டிய அரிசியில் இல்லாததாகவுமுள்ள பதார்த்தமானது மேல்தோலிலிருக்கிறதென்று சொல்லுகிறார். அரிசியின் மீது ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் இந்தப் பதார்த்தமானது மில்லில் அரிசியைத் தீட்டுகையில் விட்டுப்போய்விடுகிறது. தீட்டிய அரிசியைப் பார்த்தால் இந்தப் பதார்த்தம் தங்கியிருந்த சிறு குழி தெரியும். ஆகாரக் கிரமத்தில் அவசியமாகிய நான்கு பொருள்கள் தீட்டிய அரிசியிலிருந்து விலகிப்போய் விடுவதை அவர் விவரமாக நிரூபித்திருக்கிறார்.

தீட்டிய அரிசியையே ஆகாரமாகஉட்கொண்டுவந்த கோழிக்குஞ்சுகளை மாக்காரிஸன் என்பவர் பரிசோதித்துபார்த்து அவைகளின் சரீரங்களிலுள்ள ஒவ்வொரு தசையிலும் கோளாறு ஏற்பட்டிருப்பதைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். சரீரத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் பலஹீனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மியூக்கஸ் என்னும் வியாதியானது வெண்ணை ரொட்டி, வெண்ணெய் எடுத்தபால், தீட்டிய அரிசி இவைகளை இந்தியாவில் உபயோகிக்கும் ஐரோப்பியர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. தாய்ப் பாலைக்குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு கார்டியாக் ரோகமானது 9 மாதம்முதல் 2 வருஷங்களுக்குள் வருகிறதென்று மாக்காரிஸன் சொல்லுகிறார். நன்றாகத் தீட்டிய அரிசியைத் தின்னும் கோழிக்குஞ்சுகள் பலவித உபாதைகளுக்காளாகி மெலிந்து போவதுபோலவே மனிதர்களும் சங்கடப்பட நேரிடுகிறது.

தீட்டிய அரிசியில் ஜீவஸத்துப்பொருளில்லாமலிருப்பது போலவே ஜீவஸத்துப் பொருளில்லாத வேறு ஆகாரப்பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதாலும் ரத்தத்தில் போதிய அளவு ஆல்கஹால் இல்லாமற் போய்விடுகிறது.

ஷெர்மன் என்பவர் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் பலவகை ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலடங்கியிருக்கும் உலோகப் பொருள்களின் அளவைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். தீட்டிய அரிசியானது ஆஸிடோஸிஸ் என்னும் வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் பதார்த்தங்களில் அக்கிரஸ்தானத்தை வகிப்பதாக இருக்கிறது. யுத்தகாலத்தில் ஷட்டில் ஆர்ப் நதியின் முகத்வாரத்தில் போராடிய முகம்மதியப் போர் வீரர்கள் பெரிபெரி யென்னும் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டதற்கு அவர்கள் தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்ததே காரணம்.

பிரான்ஸில் சீன தேசத்துக்கூலிகள் பெரிபெரியால் பீடிக்கப்பட்டதற்கு அவர்கள் தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்ததே காரணமென்று எலக்கேட் சொல்லுகிறார். அரிசியை உபயோகிப்பவர்களில் தீட்டிய அரிசியை உபயோகிப்பவர்களுக்கே இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது.

ஜப்பானில் ரயில்வேப் போக்குவரத்துப் பெருகியபிறகு குடியானவர்களை பெரிபெரி பீடிக்க ஆரம்பித்து விட்டது. ரயில்வண்டிகளில் அவர்கள் தங்களுடைய தானியங்களை நகரங்களுக்குக் கொண்டுபோய்விற்க ஆரம்பித்ததுடன், நவீன நாகரீகங்களில் ஈடுபட்டு தானிய விற்பனையில் கிடைத்த தொகையைக் கொண்டு தீட்டிய அரிசியை வாங்க ஆரம்பித்துவிட்டனர்.

சில பிராணிகளுக்குத் தீட்டிய அரிசியைக் கொடுத்ததில்பாரிசவாயு உண்டாயிருக்கிறதென்று ஸ்டிராங் என்பவரும் கிராம்வெல் என்பவரும் சொல்லுகிறார்கள். ஷான்மான் என்பவருடைய ஆராய்ச்சியிலிருந்தும் இதே விஷயம் வெளிப்பட்டிருக்கிறது. தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்த பலர் பாரிசவாயுவாலும், பளுக்குறைவாலும் பாதிக்கப் பட்டதை கூப்பர் என்பவர் சிகிச்சை செய்ய வேண்டியதாயிற்று. தீட்டிய அரிசி ஆகாரத்துடன் ஜீவசத்துப் பொருள் சேர்ந்துள்ள வேறு பொருள்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதாலும் அரிசியில் உள்ள குறை நிவர்த்தியாகி விடவில்லையென்று பல வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயம் கொடுத்திருக்கிறார்கள். ஷான்மான் என்பவர் தீட்டிய அரிசியில் பாஸ்பேட்ஸும் குறைவாக இருக்கிறதென்று சொல்லுகிறார். தீட்டிய அரிசியில் பி. ஜீவசத்துப் பொருள் குறைவாக இருப்பதால் சரீரம் கிரமமாக வளர்ந்து வர சாதியப்படாமற் போய்விடுகிறது.

தேகத்தைத் தகுந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்வதெப்படி?

(ஈ. டபிள்யூ ப்ளேச்.)

[மிஸ்டர் ப்ளேச் என்பவர் உடைந்த எலும்புகளைச் சரிப்படுத்தி சிகித்ஸை செய்வதிலும் ஆகார நியமங்களால் வியாதியைத் தீர்ப்பதிலும் பிரசித்தி பெற்றவரென்று யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயம். பூலோகத்தில் அவரால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர் சுமார் அரை கோடி ஜனங்களுக்கிருக்கலாம். தேகத்தைத் தகுந்த நிலையில் வைத்துக் காப்பாற்றும் பொருட்டு அவர் சொல்லும் யோசனைகள் மானிட தேகத்தைக் குறித்து அவருக்குத் தெரிந்த வெகு நாளைய அனுபோகத்தின் பலனேயாம். ஆனதுபற்றி அவை இதைப் படிப்போர்க்கு உபயோகமாயிருப்பதுடன் உற்சாகத்தையும் தரக்கூடுமென்று நம்புகிறோம்- பத்திராதிபர்.]

எக்காலத்திலும் பணமும் கனமும் ஜனங்களின் முக்கிய கொள்கைகளாக விருக்கின்றன. தற்காலத்தில் நிச்சயமாகவே அவைதாம் முதற் கொள்கைகள். வரங்களுள் முதலும் அதிக மேம்பாடுடையதுமான தேகாரோக்கியமானது இவற்றிற்கு பிற்பட்டதென்றே சொல்லவேண்டும். ஆரோக்கியத்தை ஆசைக்கும் பதவிக்கும் இரையாக்கப்படுகிறது. பணத்தைக் கொண்டு ஆரோக்கியத்தை, வாங்க முடியுமானால் யார்தாம் ஆசைப்படார்கள்? உன்னத பதவியில் இருப்பதினால் ஆரோக்கியத்தை அடையக்கூடுமானால் யார்தாம் அப்பதவியை அடைய விரும்பார்கள்? உத்தியோகத்திற்கறிகுறியான வெள்ளைத் தடியானது ஒக் தடியைப்போல் நொண்டிக் காலுக்கு வைத்துக் கட்டி நடப்பதற்கு அதிக ஒத்தாசையாயிராது. கௌரவத்திற்கறிகுறியான உள்தா நாடாவானது பஞ்சைக் காட்டிலும் ரணத்தின் மேல்வைத்துக்கட்டுவதற்கு அதிகலாயக்கானதல்ல. பொன், வைரம் இவற்றின் காந்தியானது, நோய்பட்டகண்களை பின்னும்வருத்துமேயொழிய அவைகளை சொஸ்தப்படுத்தமுடியாது. தலைநோய்உண்டானால் அத்தலையின் மேல் கிரீடத்தை எடுத்துவைத்துக்கொண்டால் அந்நோய் தீருமா?

மானிட தேகமானது ஓர் இயந்திரத்திற்கொப்பானது. அந்த இயந்திரமும் அதிக சிக்கலுள்ளது. இதற்கும் காயங்கள் உண்டாகின்றன. இதுவும் சரிதப்பிப்போகிறது. தேகத்தை எவ்வாறு உபயோகப்படுத்துகிறோமோ அதை அனுசரித்தே நாட்பட்டோ துரிதமாகவோ அதுவும் தளர்ச்சியடைகிறது. சாதாரணமாய் நமது வாழ்நாள் குறைவதும் நீடித்திருப்பதும் நம்தேகத்தைப் பாதுகாக்கும் முறையை அனுசரித்து நிற்கிறது.

பாரிஸ் நகரத்தில் பிரபல வைத்தியராயிருந்த டியூமாண்டீர் என்பவர் தாம் சாகும் தருவாயில் தன்னைச்சுற்றிலும் நின்றிருந்த மற்ற வைத்தியர்களைப்பார்த்து "கனவான்களே! நான் பூலோகத்தை விட்டுப்பிரியும் காலம்

சம்பவித்து விட்டது. ஆனால் எனக்குப்பின்னால் எனக்குச்சரிசமானமான மூன்று வைத்தியர்களை விட்டுப்போகிறேன். அதுவே எனக்கு அதிக சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணுகிறது" என்று சொன்னார். அதைக்கேட்டதும் அங்கிருந்த ஒவ்வொருவரும் அம்மூவரில் தாம் ஒருவாராய் இருக்கலாமென்று தங்களுக்குள்ளே எண்ணிக்கொண்டு, தயவு செய்து அம்மூவர் பெயர்களையும் குறிப்பிடவேண்டுமென்று அவரைக் கெஞ்சிக்கேட்டுக்கொண்டார்கள். அதற்கு அவர் "ஜலம், வியாயாமம், ஆகாரம் இவைதாம் அம்மூவர்" என்று பதிலளித்தார்.

மனிதன் நாகரீகமற்ற ஓர் ஜெந்துவைப் போல் உயிர் வாழும் பக்ஷத்தில், அவனுக்கு ஜலமே போதுமான பானமாகும். ஏனெனில், அவன் நாகரீகமற்ற நிலையில் இருக்கையில், அவன் உண்ணும் உணவு சொல்பமாயும் அவன் செய்யும் வியாயாமம் அதிகமாயுமிருப்பதால் அவன் தேகத்திலுள்ள ஜீரணக்கருவிகள் வலுத்திருப்பதுடன் சரிவரத்தம் தொழில்களைச்செய்ய சக்தியுள்ளனவாயிருக்கின்றன.

பூர்ண ஆரோக்கியத்தை ஒரு மனிதனாகிலும் ஸ்திரீயாகிலும் குழந்தையாகிலும் இதுவரையிலும் அனுபவித்ததுமில்லை. அனுபவிக்கவும்முடியாது. ஏனெனில், நாம் நல்ல காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் வசிப்பதே நமது ஆரோக்கியத்தை முதல் முதல் கெடுப்பது. இரண்டாவதாக, நாம் உண்ணும் உணவைச்சமைத்துத்தயாரிக்கும் விதம். மூன்றாவது, நாம் உட்கொள்ளும் உணவு பானம் இவற்றின் அளவும் குணமும். இவையாவும் நம்முடைய தேகத்தில் விஷங்களை உற்பத்திபண்ணி பிரகிருதியின் சட்ட திட்டங்களை அனுசரிப்பதினால் நாம் அனுபவிக்கக்கூடிய மேலான நிலைமைகளை சதா கெடுக்கின்றன.

பூலோகத்தில் பிரசித்திபெற்ற என்னுடைய வைத்தியத்தொழிலில், ஆரோக்கியமும் சுறுசுறுப்புமுள்ள வாழ்நாட்களை அடைய விரும்பும் புருஷர், ஸ்திரீகள், குழந்தைகள் ஆகிய இவர்கள் அநேகரை அடிக்கடி பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறேன். இவர்கள் தங்கள் தேகங்களை தகுந்த நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளும்பொருட்டு வேண்டிய பிரயத்தனங்களைச் செய்துகொண்டு வருகிறார்கள். இப்பேர்க்கொத்தவர்களைக் காண்பது ஓர் நல்ல அடையாளம். அவர்களுக்கு உதவி புரிவதே ஆனந்தம். தேகம் ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கும், தேகத்தை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கும் எனக்குத்தெரிந்தவரையில் முக்கியமான விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன். அவை பின்வருமாறு:—

(1) பரிசுத்தமான எண்ணங்கள்.
(2) பரிசுத்தமான தேகம்.
(3) சரியான வழியில் சுவாசித்தல்.
(4) போதுமானதும் சரியானதுமான வியாயாமம்.

பரிசுத்தமான எண்ணங்கள்.

எப்படி பார்வையானது கண்களினுடைய தொழிலோ அப்படியே எண்ணம் மூளையினுடைய தொழில். எண்ணமானது உயர்ந்த தொழிலாதலால், உயிர்வாழ்வுக்கு அது முதன்மையானது. எண்ணமானது அண்டை அயலின் குணத்தைப் பொறுத்து நிற்கின்றது. மேலும் அது தேகத்தை நல்ல வழியிலேயோ கெட்ட வழியிலேயோ திருப்பக்கூடியது. இதை நினைக்கின், அநேகர் வாழ் நாட்களை அழித்து அவர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக்கெடுக்கும் துர் நடைத்தைகளுக்கு இடங்கொடாமல் நிர்மலமான நம் மூளையானது தேகமாகிறஇந்த இயந்திரத்தை ஆளும்பொருட்டு நம் மனதைத் தெளிவாயும் நம்எண்ணங்களை பரிசுத்தமாயும் வைக்கவேண்டியது ஆவசியமென்பது தெளிவாக ஏற்படுகிறது. நிலை தப்பிய தேகத்திற்கு வியாதியை நினைத்தால் பயம், அசௌக்கியம்என்றால்பயம், தவறுதல்கள் ஏதாகிலும் உண்டானால் பயம். இவ்விதமான பயங்களும் திகில்களும் கெடுதலானவை. திகில் இருந்தால் ஜீரணத்தை பாதிக்கிறது. அசக்தியும் நடுக்கமும் உண்டாக்கி நரம்புத்தொகுதிக்கே கெடுதலை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு குஸ்தி பிடிக்கிற

வனுக்கு தான்தோல்வியடைவோமோ என்ற திகில் புகுந்துகொண்டால் அவனுக்கு ஜயம் உண்டாகிறதே அசாத்தியமாய்ப் போய்விடுகிறது. அவன் மனதை எவ்வளவு திடப்படுத்தினாலும், பிரயோஜன மில்லாமல் போய்விடுகிறது.

மனோ வேஷ்டையானது பயத்தின் ஓர் நிலைமையாகும். அநேகருக்கு சதா மனோவேஷ்டை இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. அதனால் கசிவு, ஜீரணம், இரத்த ஓட்டம் முதலியன தடைப்பட்டு, தேகம் பலம்குன்றி, வியாதியைத் தடுக்க முடியாமல் போய்விடுகிறது. பயத்திற்கும்மனோவேஷ்டைக்கும் இடம்கொடுத்தால் தேகத்தைச்சரியாய் வைத்திருக்க முடியாது:

சுத்தமான தேகம்.

தேகத்தை சுத்தமாகவைத்துக்கொண்டிராவிட்டால், பூர்ண ஆரோக்கியத்துடனும், முழுத் தகுதியோடும் ஒருவன் இருக்க சாத்தியப்படமாட்டாது. நம்முடைய சர்மத்தில் கோடிக்கணக்கானவியர்வை துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அவை மூலமாய் 24 மணி நேரத்திற்குள்வரும் வியர்வையானது 40 முதல் 60 அவுன்ஸ் எடையுள்ளதா யிருக்கும். வியர்வையில், அநேக உப்பு பதார்த்தங்கள், திராவகங்கள் தண்ணீர் முதலியன அடங்கி யிருக்கின்றன. ஆனால் அவை தேகத்திற்கு தேகம் பேதப்படும். ஆனதுபற்றி, வியர்வையின் அளவானது தேகத்தின் நிலைமை, காற்றின் உஷ்ணக்கிரம், காலபேதம் இவற்றை அனுசரித்து நிற்கிறது.

வியர்வை, கண்ணுக்குத்தெரிந்ததும் கண்ணுக்குத்தெரியாததும் ஆக இருபிரிவாகப் பிரிக்கலாம். இவற்றுள் கண்ணுக்குத்தெரிந்த வியர்வையானது சர்மத்தின்மேல் முத்து முத்தாய் நீர்க்குமிழ்கள் போல்வந்து படிவது. கண்ணுக்குத்தெரியாத வியர்வை, தேகத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்கள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் ஆவியாக வெளி வருவது.

சர்மத்தை குளிரப்பண்ணுவதே வியர்வையின் தொழில். தேகத்தின் கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளி வருவதற்கு இது ஒரு வாய்க்காலாகும். நாம் நம்முடைய தேகத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் கோடிக்கணக்கான இச்சிறு துவாரங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது அத்தியாவசியம். அப்படி செய்தால்தான் வியர்வையின் உற்பத்தி ஸ்தானமாகிய ரத்தமானது அதிலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களையும் விஷ பதார்த்தங்களையும் இச்சர்மத்துவாரங்களின் வழியாக வெளிப்படுத்தக்கூடும். இல்லாவிடில் மேற்சொல்லிய கழிவு பதார்த்தங்கள் ரத்தத்தில் தங்கி அனேக வியாதிகளுக்கு மூல காரணமாகவிருக்கும். இத்துவாரங்கள் அடியோடே அடைந்துபோய் விட்டால் வெகு சீக்கிரத்தில் மரணமும் சம்பவிக்கும்.

தினம் ஸ்நானம் செய்து சர்மத்துவாரங்களைஎப்போதும் திறந்துவைக்கவேண்டும். ஸ்நானம் செய்யும் நீரானது வெத வெத வென்றிருக்கவேண்டும். அதிகசூடாயிருக்கலாகாது. பலத்ததோ அல்லது மிதமானதோ வியாயாமம் ஒன்றும் தினம் செய்யாமலிருக்கும் ஓர் மனிதனோ அல்லது ஸ்திரீயோ ஸ்நானம் செய்யும் நீரானது வெதவெதவென்றே இருக்கவேண்டும். மேலும் தினம் ஒரு உலர்ந்த முரட்டுத் தளுவத்தைக்கொண்டு இரவிலும் காலைப் பொழுதிலும் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்துவிட்டு வெளிக்காற்று தேகத்தின்மேல் செவ்வையாய் படும்படியாக தினம் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டியது. இம்மாதிரியாகவே வசந்தகாலத்திலும் துளிர்காலத்திலும் செய்து அப்பியசித்துக்கொண்டே வந்தால், கடுமையான குளிர்காலத்திலும் அம்மாதிரி தினம் யாதொருஉபாதையுமின்றி தேகத்தைக்காற்றோட்டம் வீசும்படி திறந்துவைப்பதற்கு அனுகுணமாயிருக்கும்.

பந்து முதலியன விளையாடுபவர்களிலும் குஸ்திபிடிப்பவர்களிலும் அநேகர் படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனே யாதொரு வியாயாமமும் செய்யாமல் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதோ, குளிர்ந்த நீரில் முழுகுவதோ அல்லது நீந்தலடிப்பதோ செய்வதுண்டு. இப்படி செய்வது யுக்தமல்ல. தேகத்தில்சாதாரணமாய் சூடு பிறக்கவும் காந்தி உண்டாகவும் ஒரு வியாயாமத்தை முதலில் செய்த பிறகு

தான் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இதனால், அதிக குளிர்ந்த நீரானது திடீரென்று தேகத்தில் படுவதினால் உண்டாகும் அதிர்ச்சி நேரிடாமல் இருக்கும்.

அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் குளிர்ந்த நீரை சுற்றுப்பக்கத்து வெளிக்காற்று அதன் மேல் வீசும்படி சிறிது நேரம் வெளியில் வைத்து வைக்க வேண்டும். அதினால் ஸ்நான அறையிலுள்ள காற்றின் உஷ்ணக்கிரத்துக்கு ஏறக்குறைய அந்நீரும் உஷ்ணக்கிரம் அடையும். குளித்தான பிறகு உலர்ந்த முரட்டுத் தளுவத்தைக்கொண்டு தேகத்தைத்துடைத்து சில நிமிஷங்கள்வரையில் வியாயாமமும் செய்யவேண்டும்.

சாதாரணமாய் ஒரு தொழிலாளி தினம் அநேக மணிநேரம் அடர்ந்த ஜனநெருக்கமுள்ள அறைகளில் வேலை செய்வதினால், அவன் தேகத்தில் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து ஜலதோஷத்திற்காளாகிறான். இத்தகைய மனிதன் காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதை விடுத்து, பகலில் வியாயாமம் எடுத்துக்கொண்டு ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்த பிறகே ஸ்நானத்திற்குப் போகவேண்டும். மெலிந்ததேகத்தினர் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதை அடியோடே தவிர்க்கவேண்டும். அப்படியே வயது முதிர்ந்தவர்களும் நடக்கவேண்டும். ஏனெனில், அவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதினால் ரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டுப் போய், அவர்களுக்கு உடை உடுத்தவுடன் குளிரும் நடுக்கமும் உண்டாகும். அவர்கள் தேகம்வலிவற்றுப் போயிருப்பதற்கு இதுவே அத்தாக்ஷி. அவர்களை குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாதென்று தடுப்பதற்கு இதுவே ஓர் அறிகுறி.

உணவு உண்ட பின் ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமானால் இரண்டு அல்லது இரண்டரை மணி நேரம் கழியவேண்டும். உண்டவுடனே ஸ்நானஞ் செய்யப்புகின் தேகம் யதாஸ்திதி வருவதற்காக இரப்பையிலிருந்து கொஞ்சம் ரத்தம் தேகத்தில் பரவவேண்டியிருக்கிறது. இரப்பையில்ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு இரத்தம் வேண்டியிருப்பதால்தேகம்சரியான நிலைக்கு வர தடைப்பட்டு விடுகிறது.

சரியாய் சுவாசித்தல்.

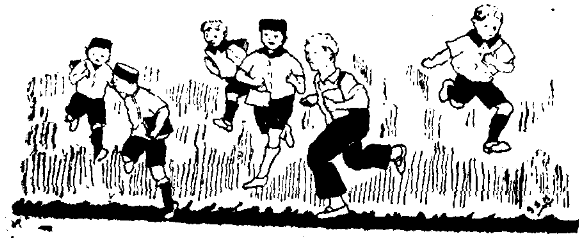
தேகம் தகுந்த நிலையில் இருப்பதற்கு சரியாய் சுவாஸித்தல் முக்கிய உதவியாகும். சரியாய் சுவாசிக்கும் விதம், வாயைக் கெட்டியாய் மூடிக்கொண்டு கீழ் மார்பிலிருந்தும் மேல் மார்பிலிருந்தும் நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் சுவாஸிக்கவேண்டும். சுவாஸித்தல் ஹிருதயத்தின் தொழிலை அடக்கியாள்கிறது. ஆனால் ஹிருதயமோ சுவாஸித்தலை அடக்குகிறதில்லை. இதை முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டும்.

நாம் எதன் மூலமாய் சுவாஸிக்கவேண்டுமோ அதற்குரிய கருவி மூக்கு என்பதை அநேகர் உணராதிருப்பதைக் கண்டு வெகு ஆச்சரியமாக விருக்கிறது. மூக்கு வாசனை முகருவதற்காகவே என்று அநேகர் நினைக்கிறார்கள். இவ்விரண்டு தொழில்களையும் செய்வதற்கென்றே ஏற்பட்ட கருவி மூக்கு. வாய் மூலமாய் சுவாஸித்தலால், வறண்டதும் பரிசுத்த மற்றதும், வடிகட்டப்படாததுமான காற்றானது நேராக நுரையீரற்குள் செல்ல நேரிடுகிறது. அதனால் நாவறண்டு, தொண்டைவறண்டு, நுரையீரற்குள் எரிப்பு உண்டாகி, இருமல் காண்கிறது.

அதன் அமைப்பினாலேயே, காற்று உட்புகுந்து வருவதற்கு மூக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று தெளிவாய்த் தெரிகிறது. நுரையீரற்குள் காற்று தாராளமாய் உட்புகும் பொருட்டு வாய்க்குப் பின்னால் உட்புறத்தில் நாசித்துவாரம் திறக்கப்படுவதை நாம் காண்கிறோம். நாசித் துவாரத்தின் வெளிவாயில்களில் நுட்பமான மயிர்கள் உண்டு. அவை தூசி, பூச்சிகள் முதலியன நுழைய வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு உதவியா யிருக்கின்றன. மூக்கின் உட்பாகமானது சளித் தோலால் மூடப்பட்டிருக்கும். அதில் இரத்தத்திலிருந்து உஷ்ணமும் ஒட்டிக் கொள்ளும்படியான தூமான சளி சதா சுரந்துகொண் டிருக்கும். இந்த சளியின் உபயோகம் பலவுள. சுவாஸிக்கும் போது காற்று நுரை ஈரற்குள் செல்லு

முன்னர், அதைச் சூடாக்கி, ஈரமாக்கி, வடிக்கட்டி அனுப்புகிறது.

மூக்கினால் சுவாஸிக்கிறவர்கள் மார் ரோகினால் அதிகம் துன்பப்படுகிறதில்லை. மூக்கினால் சுவாஸித்தலால், ஆழ்ந்து நீண்டு சுவாஸிக்க நேர்கிறது. மூச்சு வாங்கவோ விடவோ எத்தனிக்கையில் மார்புச்சதைகள் அதிக உபயோகத்திற்கு வருகின்றன. அதனால் நுரை ஈரல் சரியான அளவுக்குவிரியும்படி ஆகிறது. மல்லர்கள், அவர்களிலும் முக்கியமாய் ஓட்டப் பந்தயம் போடுகிறவர்கள், மூக்கின் வழியாய் சுவாஸிக்கப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டால், நல்ல உரமுள்ளவர்களாவார்கள்.



[மூக்கினால் சுவாஸித்து ஓடினால் தேகம் தகுதியும் பளபளப்பும் அடையும்.]

வியாயாமம்.

தேகத்தின் தொழில்களைக்குறித்து கெடுதலான தப்பபிப்பிராயம் ஒன்று பரவிக்கொண்டுவருகிறது. அது என்னவெனில், தினந்தோறும் நாம்செய்யும் வேலைகளே தேகத்தை சரியான நிலைமையில் வைத்திருக்க போதுமான் வியாயாமமாகுமென்பதே. இது பிசகு. சரியானபடி அர்த்தம் பண்ணிப்பார்த்தால் தொழில் வியாயாமமாகா. தேக சாஸ்திரிகள், ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தேகம் சரியான நிலைமையில் இருப்பதற்கு தினம் மூன்று மணி நேரமாகிலும் தேகப்பயிற்சி வேண்டுமென்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். உத்தியோகஸ்தர், எழுத்துவேலை செய்வோர் தொழிலாளிகள் இவர்களில் பெரும்பான்மையோர் தங்கள் மூளைகளுக்கும் கால் கைகளின் சதைகளுக்கும் வேலை கொடுக்கிறார்களேயொழிய தேகத்தின் எல்லாச்சதைகளுக்கும்வேலை கொடுப்பதில்லை.

நாம் சொல்லும் 'வியாயாமம்' என்னவென்றால் ஒரு தனித்தொழிலுக்குரிய வேலையில் சம்பந்தப்பட்ட வியாயாமமல்ல. ஆனால் தினம் சில வேளைகளில் தேகததினுடைய எல்லா உறுப்புகளையும் சலனமுண்டாக்கும்படி செய்வதேயாம். தற்காலம் இத்தகைய வியாயாமத்தைக் கவனிப்பாரில்லை,

வியாயாமம் அநேக விதங்களில் எடுத்துக் கொள்ளலாம். நடத்தல், ஓடுதல், மலையேறுதல், படகு விடுதல், ஸைக்கில் விடுதல், டெனிஸ் விளையாடுதல், கிரிக்கெட், புட்பால், ஹாக்கி, போலோ, குதிரை சவாரி, சிலம்பமாடுதல் முதலியன வியாயாமங்களாகும். வியாயாமங்களின் முழுப்பலன் அடைய வேண்டுமானால், அவற்றை வெளிக் காற்றினில் செய்யவேண்டும். அப்படி செய்வதினால் சுவாசத்தின் மூலமாய் வெளித்தள்ளப்பட்டவிஷபதார்த்தங்கள் சுவாசத்தைஉள்வாங்கும்போது அத்துடன்கலந்துசெல்லாமலிருக்கும். மேற்சொல்லிய வெளி விளையாட்டுகள் செய்ய சாவகாசம் இல்லாதவர்கள், தங்கள் தேகங்களை தகுந்த நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவிரும்பினால், அவர்களுக்கு நடையே சிலாக்கியமான வியாயமமாகும்.

தினம் வேலைக்குப்போகும்போதும் வேலையிலிருந்து திரும்பும்போதும் வண்டியிலேறிப் போவதைவிட நடந்து செல்வது உத்தமம். போக வர தினம் எட்டு மைல் நடை ஏற்பட்டால் அதுவே கிரமமான வியாயமமாகும். தேகமும் நல்ல ஸ்திதியில் இருக்கும்.

வியாயாமத்தை அளவுக்கு மிஞ்சி செய்யப்படாது, அப்படிசெய்தால் கெடுதல் உண்டாகும். மனிதன் ஒரு இயந்தரம். மற்ற இயந்திரங்களைப்போல் அதை கிரமம் தப்பி உபயோகித்தாலும், அதிக வேலைசெய்யும்படி செய்தாலும், அதன்மேல் அதிகபாரம் ஏற்றினாலும், அதற்கு நிரேர் கூலி அதிகமாவதுடன் வாழ்நாளும் குறைந்துபோகும்.

சரியான வகையும் அளவுமுள்ள ஆகாரம்.

மனிதன் அதிக நாள் ஜீவத்திருக்கஆசைப்படுவது சகஜமானதால், அதற்கு வேண்டிய உபாயங்களை அவன் தேடவேண்டியதவசியம் ஆயுள் ஆரோக்கியத்தை அனுசரிப்பதால், ஆரோக்கியமே முதன்மையானது. மானிட தேகம் சரியான நிலையில் இராதிருப்பதற்கு அநேக முகாந்தரங்கள் உண்டு. அவற்றுள் பலவகைப்பட்டதும் அதிக்ரமத்திருப்பதுமான ஆகாரம் முக்கியமானது. தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்து எழுதுவோர் "மனிதனுடைய ரத்தமே ஆயுள்" என்று எழுதியிருக்கிறார்கள். இதை இன்னும் விவரித்துச்சொல்லுவோனால் "அவன் உண்ணும் உணவினாலே ஒருவன் மனிதனாகிறான்" என்னலாம்.

நம் இரைப்பைக்கு சதா நாம் ஆகாரம் போட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் அது தேக உறுப்புகளை கட்டிக்காக்கவேண்டிய பதார்த்தங்களை வாங்கிக்கொண்டு, அந்த வஸ்துக்களை ஜீரணக்கருவிகள், இரத்தம் இவைகள் மூலமாக தேகத்தின் கட்டட சாமானாகிய ஒவ்வொரு சிறுசெல்லுக்கும்கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கிறது என்கிற விஷயத்தை நாம் வெகுவாய் மறந்திருக்கிறோம்.

ஆனால் நம்தேகம் வளருவதோ அழிவதோ நாம் உண்ணும் உணவையும் குடிக்கும்பானத்தையும் சார்ந்திருப்பதென்பது யாவர்க்கும் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெரிந்திருக்கிறது.

தேகத்தைத்தகுந்த நிலைமையில் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவோர் யோசிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயம் என்னவென்றால் எந்த வித ஆகாரத்திலும் போஷணசக்தி இருந்த போதிலும்அவர் அவருக்குத் தகுந்த ஆகாரம் ஒன்றுண்டு என்பதே. இதுவிஷயமாக டாக்டர் டி. ஆர். ஆலின்சன் சொன்னதாவது:— மனிதன் பலபக்ஷணியாயிருக்க முயல்வது பெரியதப்பிதம். அவன் சிங்கத்தைப் போல் மாமிசம் தின்ன இச்சிக்கிறான். சுறாவைப் போல் மீன் தின்ன ஆசைப்படுகிறான். கடற் பக்ஷியைப்போல் ஓட்டுமீன் தின்ன வேண்டுமென்கிறான். அடைக்கலக் குருவியைப் போல் புழுப் பூச்சிகளைத் தின்ன இச்சிக்கிறான். களஞ்சியக் கதவண்டை இருக்கும் கோழியைப் போல் தானியத்தை தின்ன விரும்புகிறான். குரங்கைப்போல் பழமும், பன்றியைப் போல் உருளைக்கிழங்கும், சோம்பனைப் போல் கீரையும் தின்ன வேண்டுகிறான்'. என்றார். இவர் சொல்வது வாஸ்தவமே. ஜீவராசிகளில் நடப்பனவோ, பறப்பனவோ, குழி தோண்டுபனவோ நீந்துபனவோ இவற்றுள் எதையேனும் மனிதன் தனக்கு இரையாக்காமல் விட்டிருப்பது ஒன்றும் இல்லை.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் நாம் கவனிக்கவேண்டியது என்னவென்றால் நம் ஆகாரத்தை அதி உஷ்ணமாக உண்பதோ குடிப்பதோ கூடாது. நம்முடைய தேகம் சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டுமானால், நம் முன்னோர்கள் செய்தபடியே நம் உணவு போதுமான அளவு குளிர்ச்சியாயிருக்கவேண்டும். இப்படி செய்தால் நம்முடையபற்கள் அதிக காலம்நீடித்திருப்பதுடன், நமக்குஉணவின் ருசியும்நன்றாய்த்தெரியும். இரைப்பைக்கும்கெடுதல்வராது. வீணாய்சர்மங்களின் துவாரங்கள் திறந்து வியர்வை விடவேண்டியதில்லை.

உத்தமமான உணவு யாதெனில் முழு ஆகாரங்கள் அல்லது சரியான ஆகாரங்கள் என்று சொல்லப்படுவதே. நாம் இப்போது உண்ணும் உணவு பெரும்பாலும் சத்தற்றதும் பிருகிருதியில் நமக்குக்கிடைக்கும் தன்மையினின்றும் மாறுபட்டும் உள. ஆகாரத்தில் சில பாகங்களை மட்டும் சாப்பிடுவது கெடுதலை உண்டுபண்ணும். ஏனெனில் ஆகார வஸ்துக்கள் தப்பான பரிமாணங்களில் இருக்கும். அதாவது ஒருவஸ்து ஏற்றலும் ஒரு வஸ்து குறைச்சலுமாகவிருக்கும்.

நீ ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கவேண்டுமானால் நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டும்,

129999. JL
L:5 m211, N24 AT
M26.3.11

முழுக்கோதுமையில் செய்த ரொட்டி அவற்றுள் ஒன்று. கோதுமையை எவ்வளவு நுட்பமாக அரைக்கவேண்டுமென்றாலும் அரைத்துக்கொள். ஆனால் அதிலிருந்தும் ஒருஅணுவளவும் அப்புறப்படுத்தாதே. ஆகாரத்தின் கரையாத பாகம்தான் ஜீரணத்திற்கும் புஷ்டிக்கும் எடுத்தவை.

கோதுமையிலிருந்து குறைவான ஆகாரங்கள் அநேகம் செய்யப்படுகின்றன. உதாரணமாக வெள்ளைக்கோதுமை ரொட்டி, ஸிமோலினா, மகோரனி, கறட்டன் ரொட்டி முதலியன. வெள்ளைக் கோதுமை ரொட்டியை விட ஸிமோலினாவும், மக்ரோனியும் சிலாக்கியமானவை. அவற்றுள் நைட்ரோஜன் என்னும் வாயு அதிகமாயிருப்பதுடன் சதைபிடிக்கும் வஸ்துக்கள் நிரம்பி இருக்கின்றன. தவிடை அவற்றினின்றும் வெளிப்படுத்தப்பட்டபடியால் அவை மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும். ஆனதுபற்றி ஸெமோலினாவுடன் பழவற்றலும்மகரோனியுடன் வேகவைத்த அத்திப்பழம் அல்லது ப்ருன்ஸ் வற்றலும் சேர்த்து உண்பது உசிதமாகும்.

பழவர்க்கங்கள் பரிசுத்தமானதும் – ரத்த சுத்திபண்ணும்படியான ஆகாரங்களானதால் அவை சிரேஷ்டமானவை. எல்லாப்பழங்களின்தோல்களையும் கூடுமானவரையில் பழங்களுடனே விழுங்கவேண்டும். ஏனெனில் அத்தோல்களில் தாம் உலோக வஸ்துக்கள் அதில் இருப்பதுடன், மலச்சிக்கலை தடுக்கக்கூடிய கரைவதற்கரிய சிறு வஸ்துக்களும் அதில்கலந்திருக்கின்றன. ஆனால் எலுமிச்சம்பழம் கிச்சிலிப்பழம், மாதலம்பழம், வாழைப்பழம் முதலியவற்றின் தோல்களை சாப்பிடும்படி நான் சொல்லவில்லை. இவைகள் பழத்தின் மேல் மூடியே யொழிய பழத்தின்பகுதியன்று.

கறிகாய்களை வேகவைத்த ரசங்களுடனே கிரமமாய் சாப்பிட்டுக்கொண்டுவர வேண்டும். உருளைக் கிழங்குகளை மேல் தோலுடன் சமைத்துச்சாப்பிடுவது நல்லது. மாமிச பதார்த்தங்களைக் கவனிக்கும் விஷயத்தில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு கோழி முட்டையும் பாலும் சாதாரணமாய் சரியான ஆகாரங்கள் என்று சொல்லலாம். ஆனால் வயது முதிர்ந்தவர்கள் அவற்றை மட்டாய் உபயோகிக்கவேண்டும். பாலேடு, வெண்ணெய், பால்கட்டிமுதலியன பாலிலிருந்து பிரித்தெடுக்கும் வஸ்துக்கள்; இவை சரியான ஆகாரங்கள் ஆகா. நம்முடைய தேகத்தை நாம் தகுந்த நிலையில் வைத்திருக்கவேண்டுமானால், பாலேட்டை உபயோகிக்கவே கூடாது. அது அவ்வளவும் கொழுப்பு வஸ்துவாதலால் அதை ஆகாரமாக உண்பவர்களில் சிலர் கட்டி சர்ம வியாதிகள் இவைகளால் அவஸ்தைப்படுவார்கள். தவிர, பெரும்பான்மையோர் வயிற்றில் அது புளிப்புதட்டி நோயுண்டாக்கும். வெண்ணெயின் குணமும் அதேமாதிரி தான். பால்கட்டி சாப்பிடுவதாயிருந்தால் சிறு அளவே சாப்பிடவேண்டும். அதையும் செவ்வையாய் மென்று தின்னவேண்டும். மீன், மாமிசம் கோழி முதலியவற்றை ஆகாரமாகக்கொள்ளும் விஷயத்தில், அவைகளை சரியான ஆகாரங்கள் என்று சொல்லமுடியாது. நமது தேகாரோக்கியத்திற்கும் வலுவிற்கும் தேவையான ஆகாரமல்ல. பட்டாணி, பீன்ஸ் முதலியவைகளில் மீன், மாமிசம் இவற்றில் இருப்பதைவிட, சதை பிடிக்கும் வஸ்து அதிகம் இருக்கின்றன. ஓட்ஸ், பார்லி, கோதுமை சோளம் முதலிய தானியங்கள் நாம் சாப்பிடக்கூடிய ஆகாரங்களில் அதிக வலுவையும் போஷணையும் கொடுக்கக்கூடியவை.

நம்முடைய ஆகாரத்தை சமைக்கும் விதமே குன்மம் முதலிய வயிற்றுக்கோளாறுகளுக்கு காரணமாயிருக்கின்றது. ஏற்கனவே, கனத்த மாமிசம் முதலியசாப்பாட்டிற்கு காரம், ஊறுகாய், குழம்பு இவற்றை சேர்த்துக்கொள்வதால் தப்பு நிலைமையை உண்டு பண்ணியதாக உணர்ச்சி கொடுக்கிறது. ரத்தத்தில் உப்பு அல்லது சர்க்கரை அதிகமாய்க் கலப்பதாலும் ரத்தம் கனத்திருப்பதாலும் தாகம் எடுக்கிறது. வறுவல்கள் சாப்படுவதினால் வயிற்றில் புளிப்பு வாயுவு முதலியன தட்டும். அவைகளை அடிக்கடி உண்பதே அநேக வயிற்றுக்கோளாறுகளுக்குக் காரணம். எந்த ஆகாரமும் மெதுவாய் நன்றாய்

மென்று சாப்பிடவேண்டும். ருசி தெரியாமல் வெடுக்கென்று விழுங்கி விடப்படாது. சாப்பாட்டில் அதிக உப்பும் கலக்கக்கூடாது. உப்பானது உமிழ் நீரிலுள்ள சீதத்தை வறட்டி உமிழ் நீர் சுரக்க வொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஹேதுவாகும். உப்பு, காரம் அதிகமாய் சேர்த்துக் கொள்வதால் சாப்பாடு அதிகமாய்க்கொள்ளும், தாகம் அதிகமாய் எடுக்கும் நாளடைவில் வயிற்றை அடிக்கடி கிளறி விடுவதால் அதன் வலுவைக் குறைக்கும்.

தேகத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைக்க விரும்புவோர் மருந்துச் சரக்குகளையும் அழற்சி உண்டு பண்ணும் வஸ்துக்களையும் அடியோடே தவிர்க்கவேண்டும். தேயிலை, காப்பி புகையிலை,சாராயம் முதலியனஇந்த கோஷ்டியில்சேர்ந்தவை .தேயிலையில் டானின் என்னும்வஸ்து இருக்கிறது. அது வயிற்றின் உள்ளுறையை கெடுத்துவிடும். தேயிலையிலுள்ள 'தியின்' என்னும் வஸ்துவும் காப்பியிலுள்ள காப்பினும் நரம்புகளுக்கு அதிகமாகக்கிளர்ச்சியைக் கொடுத்து கெடுதலை உண்டு பண்ணும்.

போதை வஸ்துக்களில் அபினியைத்தவிர, தேகத்திற்கு அதிக கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியது புகையிலையேயாம். அது நரம்புக்குத் தளர்ச்சி கொடுத்து பும்ஸத்துவத்தை வேரறுத்து விடுகிறது. மேலும் அது நாக்கு, தொண்டை, வயிறு இவற்றில் அழற்சி உண் பண்ணி ஹிருதயத்தின் தொழிலையும் கெடுத்துவிடுகிறது. அதை உபயோகப்படுத்தவேண்டுமானால் நாம் மிதமாய் உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.வயது ஆக ஆகபுகையிலையை அடியோடே தவிர்ப்பது புத்திசாலித்தனம்.

தேகத்தை சரியாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுபவர்கள் தொடக் கூடாதவஸ்துக்களில் ஒன்று சாராயம். நம்முடைய ஹிருதயமானது நிமிஷத்திற்கு 72 தடவை அடிக்கும். கொஞ்சம்சாராயம் சாப்பிட்டாலோ நிமிஷத்திற்கு 100 முதல் 120 வரையில் ஹிருதயம் துடிக்க ஆரம்பிக்கும். ஒரு அவுன்ஸ்சாராயம் எடுத்துக்கொண்டால் சாராயம்எடுத்துக்கொள்ளாதவன் ஹிருதயத்தைக்காட்டிலும் 3000 தரம்அதிகமாய் அடிக்குமென்று டாக்டர் பீ. டப்ள்யூ ரிடச்சர்ட்ஸன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஹிருதயத்துக்கு எவ்வளவு வேலை, அதனால் எவ்வளவுமனோவேஷ்டை என்பதை யோசித்துப்பார்த்தால், சாராயத்தை தொடவேகூடாது என்று நீங்களே கண்டறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியத்திற்குரிய சுலப வழிகள்.

மோடிராம் எஸ். சவுத்ரி, கராச்சி.

1. தேகம் அலுத்துப் போனாலும் தினம் இரவு 10 மணிக்கு தூங்கப் போகவேண்டும். காலை ஐந்து மணிக்கெல்லாம் படுக்கையை விட்டு எழுந்துவிட வேண்டும்.

2. தினம் கிரமமாய் மலஜல விஸர்ஜனம் செய்துவிட்டு காலைமாலை இருபோதிலும் குளித்து தேகசுத்தி செய்துகொண்டு, தேகத்திற்கு அனுகூலமான ஓர் வியாயாமத்தை தவறாமல் செய்துவர வேண்டும்.

3. திறந்த வெளிகளில் நடந்து சென்று வேண்டிய அளவு நல்ல காற்று உட்கொண்டு இயற்கைப் பொருள்களாகிய, கடல், தோட்டம், வெளிப்புறம் இவற்றை கண்ணாரக் கண்டு களிக்கவேண்டும்.

ஆகார நியமம்.

4. நன்றாய்ப் பசி யெடுக்கும்போதே ஆகாரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடக்கூடாது. வயற்றில் ஒரு மூலை காலியாகவே வைத்திருக்க வேண்டும். சாப்பாட்டை செவ்வையாய் மென்று சாப்பிட வேண்டும்.

5. உன் தினசரி ஆகாரத்தில் நாலுவித காய் கறிகள் இருக்கவேண்டும். சாப்பாடு முடிவில் பழங்களைத் தின்னவேண்டும். வறுவல்கள், வற்றல்கள், புளிப்பு, காரம், தித்திப்பு முதலிய ஆகார வகைகளை தவிர்க்க வேண்டும். டீ, காப்பி, புகையிலை, மற்றலாகிரி வஸ்துக்களையும் அப்படியே தவிர்க்க வேண்டும்.

6. அஜீரணமும் மலச்சிக்கலுமே நூற்றுக்கு எண்பது வியாதிகளுக்கு காரணமாக நிற்கின்றன. அவற்றை தவிர்க்கவேண்டுமானால் காலையில் நடைக்குப் போகுமுன்னர் அரைசேர் குளிர்ந்த ஜலமும், படுக்கைக்குப் போகுமுன், கால்சேர் வெந்நீரும், மத்திய ஆகாரத்திற்கும் இரவு போஜனத்திற்கும் இடையில் 2 முதல் 2½ சேர் வரையில் நீரும் பருகவேண்டும். ஸோடா முதலிய புட்டித் தண்ணிகளைக் குடிக்கக்கூடாது.

7. சாப்பிட்டானவுடன் உங்கள் பற்களை ப்ரஷினால் தேய்த்து உப்பு நீரால் கழுவ வேண்டும். உங்கள் கண்களையும், வெய்யல், சூரிய வெளிச்சம், தூசி முதலிய படவெட்டாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

8. மாதமிருமுறையாவது பூர்ண உபவாஸம் இருக்கவேண்டும். வாரத்துக்கு ஒருதரமாவது கடலிலாவது, குளத்திலாவது, ஆற்றிலாவது நீந்தவேண்டும்.

நற்பழக்கம்.

9. உன்னை நல்வழியில் நடத்த தினம் நீ தெய்வத்தைத் தொழு. உன் சொந்த வியவகாரமானாலும் ஆபீசு வியவகாரமானாலும் ஒழுங்குபட நடத்து.

10. முன்னே செய்த தப்பிதங்களைக் குறித்து மனோவேதனைப் படாதே. நீ பட்ட கஷ்டத்தினால் உனக்கு நற்புத்தி உண்டாகி, பின்னிட்டாவது நல்ல காலம் வர எத்தனப்படு.

11. விரோதம், வஞ்சகம், கோபம் முதலியவற்றை விட்டு யாவரிடத்திலும் பிரியமாயிரு. நீ மனதாறக்கொண்டிருக்கும் கொள்கைக்கு விரோதமாய் யாராவது பேசினாலும் கடுஞ் சொற்களைச் சொன்னாலும் அதைக் குறித்துக் கவலைப்படாதே. சதா குதூகலத்துடனும் சந்தோஷத்துடனும் இருந்து உன் முன்னேற்றத்தைப்பார்.

சிசுக்களைக் குறித்தும் சிறு குழந்தைகளைக் குறித்தும் ஜனங்கள் கொண்டிருக்கும் தப்பு அபிப்பிராயங்கள்.

சார்ல்ஸ், டபிள்யூ. பட்டன் எம். ஏ. எம். டி.

கர்ப்பகாலத்தில் வியாயாமம் அபாயகரமானது என்பது:--சிறிது காலமாகத்தான் ஸ்திரீகள் கர்ப்பமாயிருக்கையில் அவர்களை வெகு ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்ற வேண்டுமென்கிற விஷயத்தைக் குறித்து கவனிக்க ஆரம்பித்திருக்கிறோம். குழந்தைக்கு தாயார் பால் ஊட்டச் சக்தியற்றிருப்பதன் காரணம் அவர்கள் தேகாரோக்கியத்தைக் குறித்து கவனிக்காமல் இருப்பதே. அநேக ஸ்திரீகள் கர்ப்பம் என்றால் அரைவாசி நோயென்றே எண்ணங்கொண்டு, சுறுசுறுப்பாய் தேகப்பயிர்ச்சி செய்வதோ, சாதாரணமாய் ஆகாரம் சாப்பிடுவதோ, தினம் வழக்கமாகச் செய்து வரும் வீட்டுவேலைகளைச் செய்வதோ அபாயகரமானவை என்றெண்ணுகிறார்கள். இதைவிட தப்பான எண்ணம் கிடையாது. கர்ப்பிணி களைத்துப் போகும்படியான காரியம் செய்யக்கூடாது என்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அது ஆரோக்கியத்தைக் குறித்து சாதாரண விதியே யொழிய கர்ப்பகாலத்திற்கென்று ஏற்பட்ட விசேஷவிதி அன்று. மிருகங்கள் தங்கள் தேகத்தை சரியானபடி வைத்துக்கொண்டிருப்பதால் சுகமாய்ப் பிரசவித்து ஆரோக்கியமான குட்டிகளைப் பெறுகின்றன. அதைப்போலவே ஸ்திரீகளும் இருக்க முயல்வது அவசியம். பிரசவகாலம் வரையிலும் கர்ப்பிணிகள் மிதமான வியாயாமம் எடுக்க வேண்டும். ஏனென்றால் சதையில் அசக்தி ஏற்பட்டால், பிரசவம் கஷ்டமாவதுடன் அபாயமாகவும் விளையும். கஷ்டப் பிரசவம் எப்படியென்றால், குழந்தையை வெளியில் தள்ளப்போதுமான சக்தி யில்லாமல் போகிறது. அபாயம் எங்ஙனமென்றால், குழந்தை பிறந்தவுடன் கர்ப்பாசயத்தின் சதைகள் போதுமான அளவு சுருங்காததால் உதிரப்பெருக்கு உண்டாக்கக் கூடும்.

கட்டிக்கு மாக்களறிக் கட்டுவது:—'தகப்பனார் செய்தபடி நானும் செய்யவேண்டும்' என்று சொல்லிக்கொண்டு புராதன பழக்கங்களைக் கைவிடாமல் செய்வோர்கள், கி. மு. ஏழாம் நூற்றாண்டில் வசித்த ஹேஜீகியா என்னும் அரசன் கட்டிக்கு மாகிளறிக் கட்டினவிதமே, தாங்களும் இப்புராதன சிகிச்சையைச் செய்துகொள்ளலாம். ஆனால் இந்த சிகிச்சையைவிட அதிக மேலான சிகிச்சை இருக்கிறதென்று சொன்னால் அதைக்குறித்து ஆச்சரியப்படவேண்டிய காரணம் ஒன்றுமில்லை. ஏனெனில் வைத்திய சாஸ்திரம் இப்போது அவ்வளவு அபிவிருத்தியுடைந்திருக்கிறது.

குழந்தை ஏப்பம் விடுவதற்கு உதவி புரியும் வகை.

சில கிருமிகள் சர்மத்திற்குள் நுழைந்து அங்கே கணக்கில்லாமல் பெருகுவதினால் மேலே அவை கட்டியாகக் காணப்படுகிறது. சாதாரணமாய் ஆளிவிரை, ரொட்டி, தவிடு, உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றை கட்டி கிளம்பியிருக்கும் இடத்தில் வைத்துக் கட்டுவதினாலே கிருமிகள் மேன் மேலும் வளருவதற்குப் போதுமான சூடு உண்டாகிறது. ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் ஆனவுடன் அது துர்க்கந்தமாய் அழுகி அதில் நோயாளியும் அவன் சிநேகிதர்களும், பந்துக்களும் உழலுவதால், அந்த வியாதி அவர்களுக்கும் பரவி, வீட்டிலுள்ள சாமான்களிலும் பற்றி 'ஒருதரம் கட்டிவந்தால் எப்பொதும் கட்டி' என்ற பழமொழிக் கிணங்க வீடு முழுதும் கட்டிமயமாய் விடுகிறது. இம்மாதிரி விஷக்கிருமிகளினால் ஏற்பட்ட நோய்களை வைத்தியத்தில் பழக்கம் இல்லாதவர்கள் சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிப்பது பிசகு. அவர்கள் நல்ல எண்ணத்தோடு செய்தபோதிலும் கெடுதலாகவே முடியும். இத்தகைய நோய்களை டாக்டர் அல்லது தாதியின் பார்வைக்கு விட்டுவிட வேண்டும். கட்டியைக் கேவலம் என்று அலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. அதனால் ஏற்படும் கெடுதல் இவ்வளவவ்வளவல்ல. ஒருதரம் ஒரு வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு கட்டி கிளம்ப ஆரம்பித்தால் அந்த தொத்து வியாதி யாவருக்கும் பரவி சொல்லவொண்ணாத் துன்பத்தை விளைவிக்கும்.

கறப்பானுக்கு எவ்வித தைலமும் நல்ல தென்றெண்ணுவது:— பண்டைக் காலத்தில் ஹீப்ரூக்கள் எந்த சர்ம வியாதியையும் பெருவியாதி என்று சொல்வதுண்டு. அது ஒரு கெட்ட வழக்கம். உதாரணமாக, கடுவான் என்னும் வியாதியை தலையில் காணும் பெருவியாதி என்பார்கள். ஆனால் இப்போது நாம் வெகுவாய் அபிவிருத்தியடைந்திருக்கிறோம். சாதாரண சர்மவியாதிகளுக்கு பெருவியாதி என்று சொல்லும் வழக்கத்தை இத் தேசத்தில் அடியோடே தொலைத்து விட்டோம். கறப்பானை தனியாக ஒரு வியாதியென்றே தீர்மானித்திருக்கிறோம்.

ஆப்படியிருந்தும், இப்பொழுதும் சிலர் வட்டவடிவமாயுள்ள சர்ம வியாதிகளையெல்லாம் 'கடுவான்,' என்றும், மற்ற சர்மவியாதிகள் யாவையும் 'கறப்பான்' என்றும் சொல்லிவரும் பழைய வழக்கத்தை விட்டாரில்லை.

வியாதியை தப்பிதமாய் அறிந்துகொண்டால், தப்பிதமாகவே சிகிச்சையும் செய்யவேண்டி வருகிறது. அப்படி செய்து திருப்தியடைகிறார்கள். புண்பட்ட சர்மத்திற்கு மேலே எப்போதும்ஒரு குல்லா மாதிரி உண்டாகிறது. இது புண்ணைக் காக்கிறது. அதற்கு 'பொறுக்கு' என்று பெயர். இந்தப் பொறுக்கு, உலர்ந்த ரத்தம், சீழ், தூசி முதலியன சேர்ந்து உண்டாவது. இது அருவெருக்கத் தகுந்ததேயாகிலும் அதனால்ஒரு குணமுண்டு. அதற்கடியில் இருக்கும் ரணத்திற்கு அது இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஒரு காப்பாகும். அதை அப்படியே விட்டு வைத்தாலும், நாள்பட்டாவது ரணம்ஒருசமயம் ஆறக்கூடும். ஆனால் ரணம் சீக்கிரம் ஆறவேண்டுமானால் அந்த பொறுக்கை தட்டிவிட்டு அடியில் உள்ள சர்மத்திற்கு சரியான மருந்தை தடவவேண்டும். அதைவிட்டு, நோயாளியும் அவன் உறவினர்களும் அந்தப் பொறுக்கின்மேல் தைலத்தின்மேல் தைலம் தடவிக்கொண்டே வந்தால் அவர்களுக்கு வீண்வேலையே யொழிய பலனிராது.

சில மாதிரி ரணங்கள் பொறுக்கே தட்டாமல் எரிச்சலும் அழற்சியும் மாத்திரம் இருக்கும். இதற்குத்தான் கறப்பான் என்று சொல்வது. இதற்குத் தைலம் தடவினால் என்ன நேரிடுகிறது தெரியுமா? எந்தத் தைலமும் கொழுப்பு சம்பந்தம். அதைத் தடவினால் உஷ்ணத்தை அடக்கிவிடுகிறது. அது மிகவும் கெடுதல். அதனால் துர் நீர் ஆவியாய்க் கிளம்புவது தடைப்பட்டு, நமைச்சல் அதிகமாகி, கிருமிகள் சேர்ந்து வளரும்படி நேரும். கடைசியாக, எந்தசர்ம வியாதியானாலும் அது கடூரமாயிருந்தால், அதற்கு மருந்து லேசானதாக விருக்கவேண்டும். கடூரமான தைலத்தை அதிகமாய் ரணம்பட்ட புண்ணின்மேல் தடவினால் சில மணி நேரங்களுக்கெல்லாம், அங்கங்கே கொப்புளங்கள் கிளம்பி தேகாத்தியந்தமும் பரவும்.

சோப்பைவிட வர்ணம் கலந்த மருந்து நீர் நல்ல விஷமாற்று மருந்தென்பது:— நாம் வெகு நாகரீகமுள்ளவர்களென கர்வமடைந்திருக்கிறோம். ஆனால் சற்று யோசிக்குமளவில் காட்டுமிராண்டியைக் காட்டிலும் அதிகமாய் நாம் முன்னேற்றம் அடைந்திருப்பதாக எனக்குத் தென்படவில்லை. தொன்று தொட்டு வழங்கி வரும், மந்திர தந்திரங்களில் நோய் தீரும் என்கிற நம்பிக்கை இன்னும் நம்மை விட்டகலவில்லை. நல்ல அறிவாளிகள் கூட வாதரோகம் தீரும் மோதிரத்திலும், எலெக்டிரிக் பெல்டுகளிலும் இன்னமும் நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்கள். சாயங்கலந்த எந்தத் தண்ணீரும் வியாதியைத் தீர்க்க வல்லதுஎன்கிற ஒரு அந்தரங்க எண்ணம் இத்தகைய ஜனங்களிடத்தில் எப்படியோ உதித்து விட்டது. அந்தத் தண்ணீரில் கொஞ்சம் வாசனை கலந்திருந்தாலோ, அதன் மேல் அவர்களுக்குள்ள பிரமை இவ்வளவென்று சொல்லிமுடியாது. துணிகளை அதில் நனைத்து, முற்காலத்தில் கார்தேஜ் ஜனங்கள் போட்டுக்கொண்டிருக்கும்.பரிசுத்த மூடியைப் போல், அதிக பக்தி வினயத்துடன்வியாதியஸ்தர்கள் படுத்திருக்கும் அறையின் கதவின் மேல் தொங்கவிடுகிறார்கள். நாக்கை அழுத்துவதற்காக கரண்டியை உபயோகிக்கு முன்னர் அதை அந்த தண்ணீரில் நனைத்து உபயோகிக்கிறார்கள். ஆனால் உணவுக்காக கரண்டியை உபயோகிக்கும்போது இந்த சடங்கை

செய்யக் காணோம். இந்த நீரை பாத்திரங்களில் கொட்டி அறையைச் சுற்றிலும் வைக்கிறார்கள். அதனால் பேய் பிசாசுகள் அணுகாவாம். இதில் பூர்ண நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஜனங்கள் பரிசுத்தத்தையும் கைவிடாமல் இருப்பாரேயானால் இவையாவும் வேடிக்கையென்றே எண்ணிக்கொள்ளலாம். ஆனால் பரிசுத்தத்திற் கெடுத்ததாகிய சோப்பை சுத்த காற்றைப் போலவே நீக்கப்படுகிறது.

தொத்து வியாதியை உண்டாக்கும்ஆவிகள் சர்மத்தின் மூலமாய் கிளம்புகின்றன என்னும் பழைய கொள்கை இப்போது மாறிவிட்டது. விஷக்காற்று சுவாசக் குழாய் வழியாகவோ மலத்தின் வழியாகவோ வெளிவருகின்றன. சர்மத்தில் தொத்து வியாதியானது உமிழ்நீருடன் கலந்தாவது, தொண்டை நுரையீரல், இவைகள் மூலமாய் வரும் சளியுடன் சம்பந்தப்பட்டாவது அல்லது மலஜலங்களுடன் சேர்ந்தாவது உண்டாகவேண்டும். சோப்பைக்கொண்டு செவ்வையாய் தேகத்தை தேய்த்துக்கழுவுவதே இதை வரவொட்டாமல் தடுக்கும் மார்க்கம். ஆனால் ஒருவிஷயம் இதில் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. சர்மத்தில் எங்கெங்கே மடிப்புகள் உண்டோ அந்தந்த பாகங்களில் வியாதிக்கிருமிகள் முடங்கிக்கொண்டிருக்கும். ஆகையால் ஜண்மேந்திரியங்கள், தொப்புள், அக்குள், முதலிய இடங்களை அதிகமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். இந்த இடங்களில் புண் உண்டாவதற்குக் காரணம். இவைகளைத்தேய்த்து அலம்பினபிறகு சரியாய் ஈரம் போகத் துடைக்காததினாலேயே.

பூர்ணமான விஷமாற்றுங்குணமுள்ள மருந்துகளை சாதாரண ஜனங்கள் உபயோகப்படுத்துவது அவ்வளவு யுக்தமல்ல. முதலாவது அவை அதிக விஷத்தன்மையுள்ளவை. இரண்டாவது, அவை எறிப்புள்ளன. வலிவான மருந்தை உபயோகிக்கும்பக்ஷத்தில் கெடுதல் செய்யும். சாந்தமான மருந்து நீர்கள் கிருமிகளை வளரவொட்டாமல் தடுக்குமென்பது நிஜமே. ஆனால் அவைகளைக்கொல்லாது. சோப்பும் ஜலமும் கலந்து உபயோகித்தால் அவைகளை ஒழித்துவிடும். இது உத்தமம்,

நோயாளி இருக்கும் அறையை இருட்டாக வைத்திருப்பது.— பகலில், நோயாளியின் அறையை எப்போதும் திறந்தே வைக்கவேண்டும். சூரிய கிரணங்களில் ஜீவஸத்துக் குணங்கள் உள்ளன. அப்படியே தாராளமாய் வீசும் காற்றிலும் இருக்கின்றன. வீட்டிலிருக்கும்போது சூரியன், வாயு நுழையவொட்டாமல், ஜன்னல்கள் கதவுகள் இவற்றை மூடிப்போட்டுவிட்டு, வெளிச்சத்திற்கும் மின்சார சிகிச்சைக்கும் ஆஸ்பத்திரிகளில்போய் ஜனங்கள் அடைவது விந்தையினும் விந்தையே! சூரிய வெளிச்சத்தில் வியாதியை யகற்றும் குணம் உண்டென்று பிரொபசர் வின்சர் என்பவர் தாம் முதல் முதல் கண்டு பிடித்தார். ஒவ்வொரு ஜீவனும் வளருவதற்கு சூரிய வெளிச்சம் அவசியம் என்றால் அதில் ஜீவஸத்துக்கள் இருக்க வேண்டுமென்று நன்றாய்த் தெரிய வருகிறது. மேலும் கிருமிகளை அழிக்கும் அபாரசக்தி சூரிய வெளிச்சத்திற்கு உண்டு. அநேக நாட்களாக, அநேக வாரங்களாக இருட்டில் உயிர் வாழ்ந்துவரும் கிருமிகள் சூரிய ரச்மி பட்டவுடன் சில மணி நேரத்திற்கெல்லாம் மாண்டுபோகும். அப்படி இல்லாவிட்டால் சுகாதாரக் குறைவுள்ள உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் உயிர் நிலைக்க மாட்டாது. க்ஷயரோகக் கிருமி சூரிய வெளிச்சத்திற்கு முன் உயிர் வைத்திராது. ஆதலால் ஜனங்கள தாங்கள் வசிக்கும் இருட்டறைகளையும் சூரிய வெளிச்சம் படாத முற்றங்களையும் விட்டுவிட்டால் இந்த வியாதியை அடியோடே ஒழித்துவிடலாம். சூரிய காந்தி கண்களின் மேல் தாக்காதபடி கண்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் விஷயத்தில் இது மெத்த அவசியம். ஆனால் குழந்தைகள் இருக்கும் அறையிலும் அவைகள் விளையாடும் இடங்களிலும் சூரியனும்கூடவே விளையாடும்படி செய்யவேண்டும். மேலும் சூரியகிரணம் அறைக்குள்ளே இடம் விட்டு இடம் மாறுவதும், சுவற்றிலும் மேல் கூரையிலும் அதன் நிழல் படிவதும், குழந்தைகளின் மனதைக் கவர்ந்து, நோயால் மழுங்கிக் கிடக்கும் அவைகளின் மூளைக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும் — மெடர்னிடி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

தேகத்தை அமுக்கிப் பிடித்தலின் பலன்.

ஜேம்ஸ். டப்ள்யூ. பார்டன் எம். டி.

'பின் நூர்மி' என்பவர் அமெரிக்காவிற்குப் போயிருந்தபோது, தேகத்தை அமுக்கிப் பிடித்தலின் பலனைப்பற்றி வெகுவாய் வற்புறுத்திப் பேசி யிருக்கிறார். நூர்மி என்பவர் அவ்விதம் சொல்வதற்கு ஞாயமுண்டு. ஏனெனில் அவர்முதநாள் இரவு நியூயார்க்கில் அற்புதக்காக்ஷிகளைக் காட்டிவிட்டு மறுநாள் சாயந்தரமே ரயிலேறி சிகாகோ சென்று, அங்கே சில காக்ஷிகளைக்காட்டிவிட்டு மறுபடி அடுத்தநாள் மாலையே ரயிலேறி நியூயார்க்வந்து பின்னும் சில காக்ஷிகளைக் காண்பித்திருக்கிறார். அதாவது போகவர 1000 மைல் ரயில் பிரயாணம் செய்து,விடாது மூன்று இரவு நியூயார்க்கிலும் சிகாகோவிலும் உலகத்தில் யாரும் இதுவரையில் செய்யாத காக்ஷிகளைக் காண்பித் திருக்கிறார்.

தேகத்தை அமுக்கிப் பிடித்தலானது சதைக்கு வேலை கொடுப்பதினால் அதுவே ஒரு வியாயாமமாகும் என்றும் அதனால் யாதொரு வியாயாமமும் செய்யமுடியாத ஒரு பிணியாளிக்கு அது தகுந்த ஒரு வியாயாமமாகுமென்றும் சிலர் அபிப்பிராயம். அமுக்கிப் பிடித்தலானது இரத்த ஓட்டத்தை கிளர்ச்சிசெய்து இருதயத்தையும் நுரை யீரலையும் தங்கள் வேலையைச் சரிவரச் செய்ய உதவி பண்ணுவதால், தேகத்திற்கே ஒத்தாசைபுரிகிறது.வெகு கஷ்டப்பட்டு கஸரத் செய்யும் மல்லர்கள் இதனால் தங்கள் இரத்த ஓட்டத்தை துரிதப்படுத்தும்படி செய்வதுடன் களைப்பினால் உண்டாகும் கழிவு பதார்த்தங்களை சீக்கிரம் வெளித்தள்ள நேரிடுகிறது.

சிலர் என்ன கேள்வி கேட்கிறார்களென்றால், தேகத்தை அமுக்கிப்பிடித்தல் வியாயாமமாகுமென்றால், கழிவு பதார்த்தங்கள் அதிகப்படுவதால் களைப்புஅதிகம் உண்டாகுமேயொழிய குறைவுபடக் காரணமில்லை என்பதே. இதற்கு உத்தரமாக, பிலடல்பியாவில் இதுவிஷயமாக ஆராய்ச்சிசெய்வோர் சொல்வதென்னவெனில் களைப்பினால் உண்டாகும் கழிவுபதார்த்தங்களில் அதாவது லாக்டிக் ஆஸிட்டும், ரத்தத்தில் உள்ள ஆஸிட்டும் வியாயாமம் செய்த பிறகு இருப்பதுபோல் அமுக்கிப் பிடித்த பிறகு இருப்பதில்லை என்பதாம் அமுக்கிப் பிடித்தலினாலே இந்த பதார்த்தங்களெல்லாம் வெளியாகி இரத்தம் ஆல்கலியாக் மாறுகிற தென்பதை அநேகதரம் நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

இப்போது இது எவ்விதம் அம்மாதிரி ஆகிறது என்பதைப் கவனிப்போம். இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறதே எப்போதும் இதில் ஒரு பெரிய வியாயாமமாகக் கருதப்படுகிறது. அதாவது முன் சொல்லியபடி, அமுக்கிப் பிடிப்பதினால் சதைகள் யாவும் கையாளப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தில் கிளர்ச்சி உண்டாகி வெகு சீக்கிரத்தில் கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளியாகி விடுகின்றன. சில வைத்திய சாஸ்திரிகள், சிறு தந்துக் குழாய்கள் (அதாவது நாடிக் குழாயையும் நாளக் குழாயையும் சேர்க்கும் சிறு குழாய்கள்) விஷயமாக இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார்கள்.

இந்தச் சிறு குழாய்கள் மூலமாய் செல்லும் இரத்தத்தின் அளவு மாறுபாடடைகிறதென்று இதனால் தெரியவருகிறது. சாதாரணமாய் இச்சிறு குழாய்கள் சிறியதாகவும் குறுகியுமே இருக்கின்றன. மேலும் அதிக இரத்தம் அதற்குள் செல்லாதபடி ஒரு சுவர் போல் தடுக்கிறது. ஆயினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் சில புரையற்ற கோளங்களிலிருந்து வரும் சில பதார்த்தங்களினால் அவை திறக்கப்பட்டு அதன் மூலமாய் அதிக இரத்தம் சென்று அதிலிருந்து நாளக் குழாய்களுக்குப் போகின்றது. அமுக்கிப் பிடித்தலினால் இந்தச்சிறு குழாய்கள் அகலமாய்த் திறக்கப்பட்டு, அதிக இரத்தம் அதன் மூலமாய்ச் சென்று கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றனவென்று நினைக்கப்படுகிறது.

குறையற்ற ஸ்திரிகளின் தேக அளவுகள்.

குறையற்ற ஸ்திரிகளின் தேக அளவுகள் என்ன என்று அநேகர் கேட்கிறார்கள். ஸ்திரிகள் புருஷர்களைக் காட்டிலும் அழகில் பூர்வகால கிரந்தங்களில் சொல்லிய நிலைமைக்கு ஏறக்குறைய இருக்கிறார்களென்று திருப்தியாய்ச் சொல்லக்கூடும்.

கிரேக்குதேசத்திய கற்பனைக்கு கிட்டதட்ட எட்டுபவர் இப்புவியிலும் ஒரு டஜன் ஸ்திரீகள் இருக்கிறார்கள். அதிலும் ஒருவர் அல்லது இருவர் நிஜமாகவே அவர்களைப் போலவே இருக்கிறார்கள். அங்க சாஸ்திர நிபுணர்கள் சொல்லுகிறபடி, உயரத்தில் 5 அடி 3 அங்குல முதல் 5 அடி 7 அங்குல வரையிலும்,எடையில் 125 பவுன் முதல் 140 பவுன் வரையிலும் இருப்பதே குறையற்ற ஸ்திரீகளின் லக்ஷணமாகும். தூக்குநூற் குண்டை மூக்கின் நுனியிலிருந்து விட்டுப் பார்த்தால் சரியாய் அவள் கால் கட்டை விரலின் ஒரு அங்குல முன்னால் வந்து விழவேண்டும். அவள் தோள்களும் இடுப்புகளும் ஒரே நேர்க்கோட்டிலிருக்கவேண்டும். இந்த வனிதையின் மார்போ 28 அங்குல முதல் 36 அங்குலம் வரையில் அகன்றிருக்கவேண்டும். இதற்கு மேல் ஒரு போதும் இருக்கப்படாது. அவள் இடுப்பு இதற்குமேல் எட்டு அங்குலம் இருக்கவேண்டும். அவள் அரையோ 22 அங்குலமுதல் 27 அங்குலம் வரையில் இருக்கவேண்டும். கழுத்தும் தொடையும் அதே சுற்றளவு இருக்கவேண்டும். கால்கள் அவள் முகவாய்க் கட்டையிலிருந்து விரல் நுனிகள் வரையில் ஒரு கோடு இழுத்தால் எவ்வளவோ அவ்வளவு இருக்கவேண்டும் தற்காலத்தில் பூலோகத்தில் பூர்ண லக்ஷணங்களுடைய ஸ்திரீ யாரெனில், நீந்தலில் வல்லவளும் நடனம் செய்பவளுமாகிய மிஸ் அன்னெட் கெல்லர்மான் என்பவளே. அவளுடைய தேக அளவுகள் 'வீனஸ் டி மைலே,' என்பதின் அளவைப் போலவே இருக்கும். அவள் கால்களும் அரையும், மார்பும், பழைய காலத்து சாமுத்திரிகா லக்ஷணத்தை ஒட்டி இருக்கும். அவள் கழுத்து, கைகள், கணுக்கால், பாதம் முதலியன வீனஸ் மாதிரியாகவே இருக்கின்றன. அவள் அழகுக்கு ஒரு குற்றமுமில்லை. அவள் தேகாரோக்கியத்திற்கு ஒரு குறைவுமில்லை. அவளைப் படம் பிடித்தால் பழைய கிரேக்கு தேசத்திய அம்மன் படத்தைப் போலவே இருக்கும். அணுவளவேனும் வித்தியாசமிராது.

வயோதிகத்தின் நல் வரங்கள்.

ஆரோக்கியமான வயோதிகமே உயர் நிதியாம்:— ஒவ்வொருவனும் பணம், அதிகாரம், கௌரவம், சுகம் இவைகளைத் பெறவேண்டுமென்று விரும்புகிறான். ஆனால் அற்ப ஆயுளுக்கு இவற்றை மாற்றிக்கொள் என்றால் எவனும் ஒப்பான். மகாதரித்திரன் கூட ஒரு நாள் பூலோக முழுதும் ராஜ்ய பரிபாலனம் பண்ணிவிட்டு மறுநாள் சாவென்றால் அதற்குச் சம்மதியான். நமக்கு ஆயுள் நிர்ணயம் இவ்வளவென்று தெரியாவிட்டாலும், தீர்க்காயுள் நமக்கு இருப்பதென்றே நம்பிக் கொண்டிருக்கிறோம். "சீக்கிரத்தில் நீ மரணமடைவாயாக' என்று ஒருவனைப் பார்த்துச் சொன்னால் அவனுக்கு எவ்வளவு அதிருப்தியாக விருக்குமோ அதைப்போலவே 'தீர்க்காயுஷ்மான் பவ'' என்று ஒருவனை ஆசீர்வதித்தால் அவனுக்கு அது வெகு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கிறது. நாம் இவ்வுலகில் எவ்வளவு துக்கத்திலும் கஷ்டத்திலும் உழன்ற போதிலும், தீர்க்காயுளே வரங்களிற் சிறந்ததென்று கருதுகிறோம். மேலும் நாம் கண்ணைத்திறந்து பார்த்து நம்மைச் சுற்றிலும் தினம் அநேகமாயிரம் நபர்கள் மரணமடைவதைக் கண்டும் நமக்கு மரணம் எப்போது சம்பவிக்குமோ என்பதைக் கவனிப்போமில்லை.

வாலிபர்களுக்குத் தெரியாத சில விஷயங்கள்:— வாலிபர்களை அநேகவித கஷ்டங்களுக்கு உட்படுத்தும் காமம் என்பது வயோதிக புருஷனுக்கோ ஸ்திரீக்கோ அடியோடே விட்டுப்போகிறது. மகா காவியங்களாகிய ராமாயணம், ஹோமர் எழுதிய இலியட்,

இன்னும் பூலோகத்திலுள்ள நாவல்கள், உலக சரித்திரத்தில் பாதி சரித்திரம் இவையாயும் இந்த மானிடத்த வறுதலைக் குறித்தே சொல்லுகின்றன. ஆனால் வயோதிக ஸ்திரீ புருஷர்கள் ஆசையற்றவர்களாய் அமைதியுடன் நின்று, காமத்தைக் கீழே உதைத்துத்தள்ளி, பூலோகத்தில் கஷ்டப்படும் ஏனைய ஜனங்களைப் பார்த்து விசனப்படுகிறார்கள்.

வயோதிகர் வெறுத்துவிட்ட மற்றொரு விஷயம் அகங்காரமாம்: தான் யௌவன பருவத்தில் செய்த கர்மங்கள் யாவையும் அடிக்கடி எடுத்துரைக்கினும், அவன் வார்த்தைகளில் அகங்காரம் என்னும் விஷம் இல்லாமல் இருக்கிறது. அவன் சொல்வதெல்லாம் கிராமபோனில் சொல்லுகிறமாதிரி கேட்போர்களுக்குரஸமாயிருக்குமேயொழியகடுமையாயிராது.

வயோதிக ஸ்திரீயோ புருஷனோ வெறுத்துவிட்ட மூன்றாம் விஷயம் அதிகமாய் உண்ண ஆசைப்படுதலே. 60 அல்லது 70 வருஷகாலமாக உண்டு உண்டு நாக்கானது ஒரு நிலையில் வந்து நிற்கிறது. தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ அதை எடுத்துக்கொண்டு மற்றதை வேண்டாமென்று நீக்கிவிடுகிறது. வயதுசென்றவர்கள் மிதமானசாப்பாட்டையே விரும்புகிறார்கள். ஏனெனில் மூக்கு பிடிக்க சாப்பிட்டால் அதற்கேற்ற தண்டனை உடனே உண்டென்று அவர்களுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். ஒரு ஒட்டகம் ஊசிமுனையில் நுழைந்தாலும் நுழையலாம். வயோதிகஸ்திரீயோ புருஷனோ மிதமிஞ்சி உண்டால் அதிக நாள் உயிர்வாழ்ந்திருப்பது கடினம்.

சௌக்கியமாய் இருக்கும் விதம்.

மணிக்கொருதரமாக பத்து தரம் தினம் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். இப்படி செய்துவந்தால் பிராணாயாமம் செய்யும் வழக்கம்படியும். ஒருதரம் ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்தால் அது ஈரலிலுள்ள தங்கிப்போன இரத்தத்தை வெளித்தள்ளி, மூளைக்கு நல்ல சுத்தமான இரத்தத்தை கொண்டுபோய்விட்டு, ஹிருதயமானது ஐந்து அல்லது ஆறு நிமிஷத்திற்கொருதரம் தேகத்திற்கு வேண்டிய இரத்தம் பூராவையும் இறைப்பதற்கு வேண்டிய உதவி புரிகிறது.

கடியாரத்தைப் பார்த்துக்கொண்டேயிரு. நிமிஷக் கை பன்னிரண்டுக்கு வந்தவுடனே அதிக ஆழ்ந்த சுவாஸத்தை எடுத்துக்கொள்ள ஆரம்பி. புஜங்களை உயர்த்தாதே. பின்னால் இழு. நுரையீரல்கள் நிறைய நிறைய மார்பை முன்னால் தள்ளு. மார்பு, நாலாபக்கத்திலும் உப்பும்படிசெய். வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுக்காதே. ஆனால் காற்றை நுரையீரற்குள் அடி வரையில் போகும்படி இழு. இதனால் மார்பு, வயிறு இரண்டும் உப்பும். மூச்சைப் பிடிக்காதே. 1, 2, 3, 4 என்று எண்ணிக்கொண்டே மெதுவாய் நுரையீரல்களை முழு அளவுக்கும் நிரப்பி உடனே அதேமாதிரி சுவாசத்தை விட ஆரம்பி.

சாதாரண சுவாசம் வாங்கியும் விட்டும் ஆனபிறகு மறுபடியும் ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்துக்கொள். அதேபோல், 10 தடவை செய்துகொண்டுவா.

இந்தப் பிராணாயாமம் உன் வேலைக்கு இடைஞ்சலாய் இருக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. நீ உன் வேலையையும் செய்துகொண்டேயிரு.

இந்த ஆழ்ந்த சுவாசம் எடுத்துக்கொண்ட பிறகு வேலையில் அதிக சுரத்தும் தகுதியும் ஏற்படும். பரபரப்பாய் ஒரு காரியத்தைநினைக்கக்கூடும், சட்டென்று உன் தீர்மானங்களைச் சொல்லக்கூடும். கையில் உள்ள வேலையைச் சீக்கிரத்தில் முடிக்கக்கூடும். பிராணாயாமம் என்றால் இரத்தத்தில் பிராண வாயு அதிகமாய்ச் சேர்ந்து தேகத்தில் சுறுசுறுப்பு உண்டாக்குவது. உலைக்களத்தில் கன்னான் ஊதும் துருத்தி என்ன வேலை செய்கிறதோ அதே தொழில் பிராணாயாமம் தேகத்தின் ஜீவாக்னிகளுக்குச் செய்கிறது.

விழித்திருக்கையில் இம்மாதிரி பிராணாயாமம் செய்ய வழக்கப்படுத்திக்கொண்டால், தூங்கும்போதும் இயற்கையிலே அந்த வழக்கம் வந்து விடும். இந்த சொல்பவியாயாமத்தை நீ செய்யும்போது மாத்திரமன்றி நீ தூங்கும் போதும், நடக்கும் போதும் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் பலனைத்தரும்.

இதை வாசிக்கும்போதே இதைச்செய்ய ஆரம்பித்துவிடு. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பழக்கப்படுத்திக்கொள். ஒரு மணிக்கு ஒரு தரமாக 10 தரம் இம்மாதிரி பிராணாயாமம் செய்தால் ஒருகெடுதலும் வராது. எப்போதும்செய்துவந்தாலும் அதனாலும் பாதகமில்லை. எவ்வளவு அதிகமாய்ச் செய்கிறாயோ அவ்வளவுக்கவ்வளவுநல்லது. அந்தப்பழக்கத்தை நிறுத்திக் கொண்டால், மேற்கொண்டு வியாயாமம் செய்வதற்கு நீ தயாராவாய்—ருக்மிணிலத்.

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையு போக்கும்தேவாமிர்தம்

இது ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றியமையாதது:
எவ்வித ஆபத்தையும் போக்கும் கைகண்ட மருந்து என்பது பலரின் அனுபவம்.

REGISTERED TRADE MARK
MINSARA RASAM

எவ்வித பத்தியமும் அநுபானமும் இல்லை. உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் துளிகணக்கில் உபயோகித்து நிமிஷக் கணக்கில் குணமடையலாம்.

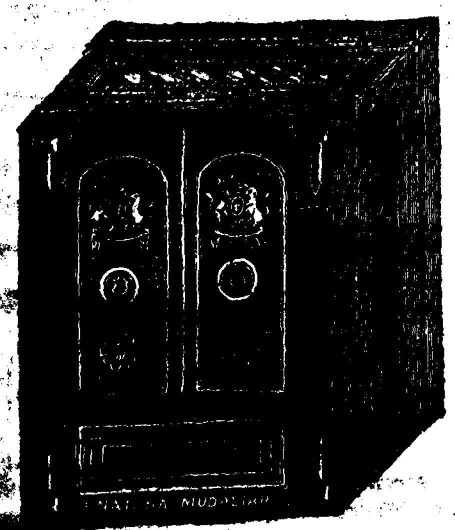
எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாரரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.
இதற்கு இயற்கையாகவே ஒருவித மின்சார சக்தி வாய்ந்திருப்பதால் வியாதிகளை வெகு ஆச்சரிய கரமாக குணப்படுத்துகிறது.
மனிதனுக்குண்டாகும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம். ஏராளமான நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.
ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள். கேட்லாக் இனாம்.
புட்டியின் விலை ரூ 2. தபால் செலவு வேறு. இன்றைக்கே எழுதுங்கள்.

மின்சாரரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம் (S.I.)

தந்தி விலாசம "Rasam Co, Salem
சென்னை ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166 நெ. விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

பி. நடேச முதலியார்,

இரும்புப் பெட்டி வியாபாரம், நெ. 59, பிராட்வே மதராஸ்.



எங்களுடைய தொழிற் சாலையில் உற்பத்தியாகும் முதல்தரமான கெட்டி இரும்புப் பெட்டிகள், புதுத்தக்ட்டினால் நீண்டகாலம் உழைக்கக்கூடிய பல ரகங்களிலும் சைஸ் வாரியாக புதுமாதிரி கள்ளறை முதலியன சேர்த்தியாக வைக்கப்பெற்று பெயிண்டிங் (அதாவது கலர்கள்) கொடுத்து அவரவர்கள் திருப்திகரமாகும்படி மானேஜர் பார்வையுடன் ஆர்டரில் கண்டபடி தயார்செய்து கூடிய சீக்கிரம் கொடுக்கப்படும். ஆகையினால் வேண்டுவோர் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நடராஜன் இஞ்ஜினீரிங்
தொழிற்சாலை,
சுப்பராயப்பிள்ளை தெரு
கோண்டிதோப்பு, மதராஸ்.

எங்களிடத்தில் ரைஸ்மில் சாமான்கள் சிலிண்டர் காலர் ஷாப்டிங், மாவுமில் பிளேட் முதலிய எல்லா சாமான்களும் அகப்படும். தவிர மோட்டார், ஆயில் எஞ்சின் முதலிய எல்லா மெஷின் சாமான்களும் ரிப்பேர் செய்யப்படும்.
தொழிற்சாலை—சுப்பராயபிள்ளைத் தெரு, கோண்டிதோப்பு, மதராஸ்.
ஆபீஸ்:—நெம்பர் 59, பிராட்வே, மதராஸ்.

ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

பொன் வெள்ளி மெடல்கள் பெற்ற மெடிகேடட் நெ 1 ஏ. ஜே.

பரிமள மூக்குத் தூள்.

TRADE MARK REGD
GOLD MEDAL SILVER MEDAL

இந்தப்பெயர்பெற்ற நெ. 1. ஏ. ஜே. பரிமள மூக்குத்தூள் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது வெகுபேர்களால் வாங்கி உபயோகிக்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான நற்சாட்சி பத்திரம் பெற்றிருக்கிறது. இந்த மேலான தூளினால் தீரும் வியாதிகளாவன:—ஜலதோஷம், பீனிசம், ஒற்றைத் தலைநோய், மண்டைக்குத்தல் முதலியஎல்லா வியாதிகளையும் சொஸ்தப்படுத்தி வைக்கும். இதை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

புட்டி 1-க்கு 0—4—0 டஜன் 1-க்கு 2—4—0 சேர் 1-க்கு (24 தோலா) 1—9—0

கனதனவான்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்.

நெ. 1. ஏ. ஜே. சாயபு பட்டணம் பொடியை வாங்கி உபயோகியுங்கள். இந்தப் பொடி கம்பெனியானது 30 வருஷகாலமாக மதருஸ் சௌகார்பேட்டையில் நடந்துவருகிறது கனதனவான்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். டாக்டர்கள் பலர் இதைப் பரீக்ஷித்து மிக்க சிலாக்கியமானதென்று புகழ்ந்து கூறியிருப்பதுடன் இதையே உபயோகித்தும் வருகின்றனர். ஆகையால் இதை மிகைப்படுத்தி இங்கு கூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. ஒரு தடவை தருவித்துப் பார்த்தால் உண்மை விளங்கும்.

சாதா பொடி வீசை 1-க்கு ரூ. 3-4-0. மேற்படி ½ வீசை (60 தோலா) ரூ. 1-11-0

மேற்படி சேர் 1-க்கு ரூ. 0-12-0

வாங்குகிறவர்கள் மேற்படி டிரேட் மார்க்கைக் கவனித்து வாங்கவும். மொத்தமாய் தருவிக்கும் வியாபாரிகளுக்குத் தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும். விவரங்களைத் தபால்மூலம் எழுதித்தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விலாசம்:— A ஜெயினுலாப்தின் சாயபு,

14 நெ. 104, 105, தங்கசாலை வீதி: சௌகார்பேட்டை, சென்னை.

உலகத்தோர்களால் புகழ்ந்து பேசப்படும் தேவாம்ருதத்திற்கு ஒப்பிடக்கூடியதும், குருபதேசம் பெற்றதுமாகிய

மஹாமதனமணி லேஹியம்.

சகோதரர்காள்!

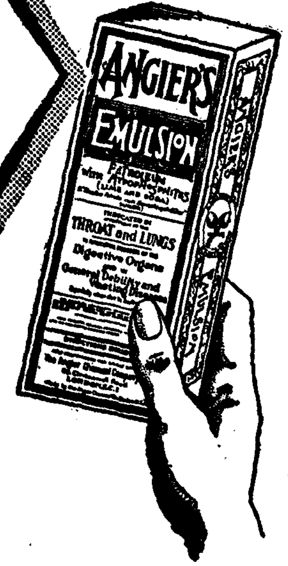
எமது முன்னோர்கள் இதுவரையிலும் குஹ்யமாய் வைத்திருந்த இவ்வரும்பெரும் ஔடதத்தை நோயால் பீடிக்கப்படும் எண்ணற்ற நண்பர்களின் நன்மையின் பொருட்டே, சாஸ்திரோக்தமாயும் "திருவிதாங்கூர்" முழுதும் இன்றைக்கும் புகழ்ந்து பேசப்படும்விதத்திலும், ஆயுர்வேத சாஸ்திர நூலில் தேர்ந்து சுமார் 38 வருடங்களாக இராஜாங்கம் முதலிய பெரிய இடங்களில் மெச்சும்படி சிகிச்சை செய்து அனேக வெகுமதிகளும், மான்ய நிலங்களும், இரண்டு கைகளுக்கும் வீரசங்கிலிகளும் பரிசாகப் பெற்றவராகிய டாக்டர் P. K. M. பத்மனபதாஸர் என்னும் புலவரால் ஔஷத ரத்னகரம் என்னும் உயர்வான ஔஷத சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர, இவரின் முன்னோர்கள் ஏழு தலைமுறைகளாக இத்தொழிலிலேயே பரம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பதால் இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்றாய் தெரியும். இவ்வரும் லேஹியத்தை எந்நோய்க்கும், எந்நிலைமையிலும், எக்காலத்திலும், எத்தேசத்திலும், எவ்வினத்தாரும், எப்பிராயக்காரரும் கொஞ்சமும் சந்தேஹமின்றி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்.

இதன் குணங்கள் முழுவதும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர்கள் எமது உயர்வான ஔஷதங்களின் கியாட்லாக்கை கீழ்க்காணும் விலாசத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Apply to:—**Oushatha Ratnakaram Dispensary,**

10 No. 39, Adiappa Naick Street, G. T. MADRAS.

The Original & Standard EMULSION OF PETROLEUM



அசல், முதல்தரம் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் என்னும் ஔஷதம் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதற்காக பெட்ரோலியம் என்னும் மண்ணெண்ணெயை வெகு ஜாக்கிரதையாய் சுத்தம் செய்து அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது அசல் 'பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்'. அநேக வருடகாலமாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து பலனைக் கண்டறிந்து செய்யப்பட்டது.

இன்புளுயன்ஸாவும் அதற்குப் பின்னால் ஏற்படும் அவகுணங்களும்.

'ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்' என்னும் ஔஷதத்தின் ஒப்பற்ற குணங்களையும், ஜீரணசக்தி, போஷாப்பு இவைகளை அதிகரிக்கும் படியான சக்தியையும் யோசிக்குமளவில் இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்டிருக்கும் போதும் அதற்குப் பிறகும் உட்கொள்ள இது அதிக உபயோகமுள்ள மருந்தென்று ஏற்படுகிறது. தொண்டைக் கோளாறுகளுக்கும், குடல் கோளாறுகளுக்கும் இம்மருந்து ஏற்றது.

நாட்பட்டதும் ஜம்மாமுள்ளதுமான நுரையீரல் சம்பந்தமுள்ள வியாதிகள்.

மேற் சொல்லிய நுரையீரல் சம்பந்தமுள்ள வியாதிகளுக்கு இது கைகண்ட ஔஷதம் என்பதற்கு அத்தாக்ஷிகள் பல உள. இம்மருந்து இருமலை நிறுத்தி கோழையை வெளித்தள்ளி, தொண்டைப் புண்ணை ஆற்றுவதுடன் ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தி தேகத்திற்கு பலத்தைத்தரும். குடல் கோளாறுகள். மேற்கண்ட கோளாறுகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பெயர் போனது. குடலிலுள்ள ரணத்தை ஆற்றி மலச்சிக்கலைப் போக்கி ஜீரணக்கருவிகளுக்கு வலுவைத் தரக்கூடியது. மேலும் பிஸ்மத், ஸலால் முதலியவைகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கும் போது இதில் சேர்த்துக் கொடுத்தால் வெகு சௌகரியமாயிருக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம்.
பெஸ்ஸர்ஸ், மார்ட்டின், அண்டு ஹாரிஸ்,
8, வாட்டர்லூ தெரு, கல்கத்தா.

ANGIER CHEMICAL Co., LTD.,
86, CLERKENWELL ROAD.
LONDON, ENGLAND.

ANGIER'S EMULSION

அசல், முதல்தரம் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக்

ஓட் ஆகாரங்கள் நமது தசைகளுக்கும் தேகத்திற்கும் ஏராளமான ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன.

க்வாக்கர் ஓட்ஸ்.

தேக புஷ்டிக்குத் தீபாஷாணம் மிகவும் அத்யாவசியமானது. இந்தியாவிலுள்ள ஜனங்களின் ஊட்டக்குறைவிற்குக் காரணம் அவர்கள் உட்கொள்ளும், ஆகாரங்களின் இந்த அவசியமான அம்சமே இல்லாததால் தான். அரிசியும் மாமிசமும் தேவையான 100 கிராம் ப்ரோடீன் அளவிற்கு 1.44 கிராம் தீபாஷாண அளவிற்கு குறைவாயிருக்கின்றன;

கீழ்க்கண்ட படி **க்வாக்கர் ஓட்ஸ்** தீபாஷாணத்தை ஏராளமாகக் கொடுக்கிறது.

மாமிசம்	அரிசி	க்வாக்கர் ஓட்ஸ்.
0. 97	1. 19	2. 36

க்வாக்கர் ஓட்ஸ் கர்ப்பிணிகளுக்கும் குழந்தையுள்ள தாய்மார்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும், வியாதிகளினின்றும் தேறியவர்களுக்கும் அரியதோர் ஆகாரமாகும். பலத்தைக் கொடுப்பதற்கு இது அரிசியைக் காட்டிலும் எவ்வளவோ மேலானது. மாமிஸத்தைக் காட்டிலும் இது எவ்வளவோ நன்மையைப் பயக்கத்தக்க ஆகாரம்.

க்வாக்கர் ஓட்ஸையே சிபார்சு செய்வதினால் இந்தியா ஜனங்களுக்கே நீங்கள் உங்கள் கடமைகளைச் செலுத்தியவர்களாகிறீர்கள்.

Quaker Oats

12

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும் சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே ... என்னும் ... கின்றனர். ... முன்னோர்கள் ஏழு... ருந்து வந்திருப்பதால் ...ன்றாய் தெரியவரும். ...எக்காலத்திலும், எத் ...ழும் சந்தேஹமின்றி

சுத்தமானதென்றும், மானதென்றும் உத்தரவாதம் பட்டுள்ளது. ...வோர்கள் எமது உயர் ...லாசத்தில் பெற்றுக்

பாரி அண்டு கம்பெனி,
P. O. 1st, G. T. MADRAS.

53

கிரேட் பிரிட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு **விரால்** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதையுபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதனாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிடெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங். இங்கிலாந்து.

கொசுக்கள்—மூட்டுப்பூச்சிகள்—ஈக்கள் எறும்புகள்.

இவைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றன

லோடல்

என்னும் சுத்தமான மருந்தைத் தெளித்து இவைகளை உங்கள் வீடுகளினின்றும் துரத்திவிடுங்கள்.

லோடல் எல்லாவிதப் பூச்சிகளையும் கொன்றுவிடுவதுடன் அவைகளின் ... டைகளையும் நாசமாக்கி விடுகிறது. இதன் ... மூலைமுடுக்குகளுக்கும் சென்று பூச்சிகளை ...அவைகளின் உயிரைப் போக்கடிக்கின்றது. ... காற்றில் உலர்ந்து விடுவதால் எவ்வித மறுவை ...ல்லை. எங்கும்விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

ANGIER

அசல், முதல்த... ...தியாவிற்கு பிரத்தியேக ஏஜெண்டுகள்:—

[redacted] எ. டேலர் அண்டு கம்பெனி,
10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, மதராஸ்

... விளம்பரம் செய்வோ... குறிப்பிடுங்கள்.

58

வைரக்கற்கள்.

உங்கள் வைரங்களை வாங்குவதற்கு முன் அந்தக் கம்பெனி உத்தரவாதத் திறமும், நியாயமான விலைக்கும் பெயர் போனதாவென்று தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரே விலையுடன் கூடிய வெகுநாளாக இருந்து வரும் கம்பெனியில் நம்பிக் கையை வைப்பதினால் நாம் உயர்ந்த வைரங்களைப் பெறுவதுடன் வீண் பணச் செலவும் காலதாமதமும் இல்லாமற் போகின்றது.

திருச்சிறாப்பள்ளி, பெரியகடைத் தெரு, 135-ம் நெம்பர் இடத்திலும், மதராஸ் ஆதியப்ப நாயக்கன் தெரு, 113-ம் நெம்பர் இடத்திலும் வைத்துள்ள நகை செய்பவர்களும், நேராகவே வைரங்களை இறக்குமதி செய்து வருபவர்களுமாகிய

சுராஜ்மால் லாலுபாய் அண்டு கம்பெனியாரின் நற்பெயரானது

அவர்கள் விற்கும் வைரங்களின் உயர்ந்த குணத்தினாலும், முடிவான ஒரே விலை கூறி வருவதினாலுமே சம்பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

பரீக்ஷை செய்து திருப்தி யடையுங்கள்.

124999.