ஆரோக்கிய தீபிகை

12 3-4

மார்ச்-ஏப்ரல் 1935

72
உ:5ம211,N24
N35.12.3-4
209239

... (March) 1935 Tamil Health.—தொகுதி 12. பகுதி 3.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை
[illegible]

258
OFFICE OF THE ... OF ...
.1 APR 1935
MADRAS
44B

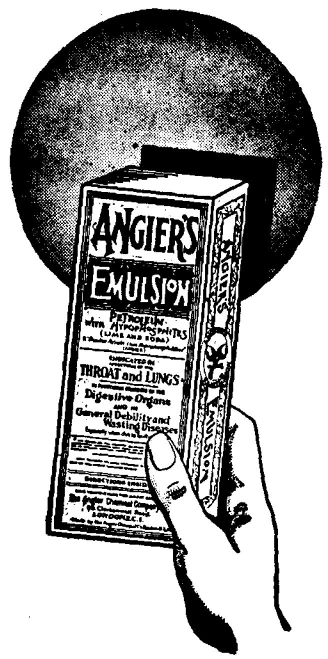
ஸ்ரீமதி ஸீதா தேவி.

...கள் அப்பியஸிக்கும்போது ... யோகாப்பியாஸ விஷயமாக முதல் முதல் புஸ்தகம் எழுதிய
...மாட்டி. "... ...மன்" என்னும் அப்புத்தம், பல்ஸாரில் இந்தியா
யோகா ...ன். ...டியூட்டாரால் பிரசுர... ...ப்பட்டிருக்கிறது.

[விலை அணு 2]

குழந்தைகளுக்கேற்ற எமல்ஷன்.

குழந்தைப் பருவத்தில் உண்டாகக்கூடிய தேகம் மெலிந்துபோகும்படியான அநேக வியாதிகளில், இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் அழற்சி எற்படுவதால் சரியான போஷணை கிடைப்பதில்லை.



அப்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த அவயவங்களுக்கு அதி சமனத்தைக் கொடுத்து, உணவைத் தங்கும்படிச் செய்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும். அப்போது ஆகாரம் சாதாரண நிலையில் இருப்பது போல் பூர்ணமாக இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்படும். விடாமல் இந்த எமல்ஷனைக் கொடுத்துவரும் பட்சத்தில், தேகம் வெளுத்து, நொந்து போய் பலஹீனப்பட்டுள்ள சிசுக்களும் குழந்தைகளும் எவ்வளவு ஜடுதியில் சதை பிடித்து பலமும் வீரியமும் அடைகிறார்கள் என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

ஆகாரக் குறைவு, கண்டமாலை, பரம்பரையாய்த் தொத்தும் காசம், இரத்தமின்மை, கடூரமான தொத்து வியாதிகளினால் எற்படக்கூடிய போஷணைக் குறைவு, முதலியவைகளில் இது கைகண்ட ஔஷதம். இதன்மேல் எங்களுக்கு நம்பிக்கையிருப்பதால், இதைப்பரீக்ஷித்துப் பார்க்கும்படி நாம் வேண்டுகிறோம்.

தவிர, சுவாஸக்குழல்கள் சம்பந்தமான வியாதி, கக்குவான் இருமல், தட்டம்மை, ஸ்கார்லெட் ஜுரம் காணும்போது உண்டாகும் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளில் இது மிக உபயோகமானதும், நம்பத்தகுந்ததுமான ஔஷதம்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் எடுபோன்ற இனிப்பான மணமும், பால் அல்லது ஜலத்துடன் அது கலந்து ஒத்துப்போவதும் குழந்தைகளுக்குப் போட்ட எற்றனவாயிருக்கும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

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

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ... 1936
தமிழ்நாடு ...
209839
சென்னை-600 008

பக்கம்.

இரத்தத்திற்கும் உணவுக்குமுள்ள சம்பந்தம் ...
கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க் ... 42
யோகாப்பியாஸம் தேகப்பயிற்சியில் ஒப்பற்ற முறை ... கராச்சி ... 47
ரோடியோ—சுகத்தையும் இன்பத்தையும் அளி... தேவதை—தர்டியால் மல்லிக் ... 49
தேகப்பயிற்சி ... 50
பழ ரஸங்கள் ... 52
நித்திய ஸ்நானம்—ஜெ. எம். ஸ்மீட் ... 54
இயற்கையின் மருந்துகள்—டாக்டர் எஸ். ஜெ. லிங், எம். ... பி.எச். டி., (லண்டன்), "மெடிகல் டாக் பார் ஓம்" என்னும் பத்திரிகையின் ஆசிரியர்; மத்ரா (இந்தியா)விலிருக்கும் இயற்கைச் சிகிச்சை ஸ்தாபனத்திற்குத் தலைவர் ... 55
கொசுக்களுக்கும், இதர விவசாயப்பூச்சிகளுக்கும் மாணத்தை விளைவிக்கும் கிரணம்—பிரான்ஸ் தேசத்து சாஸ்திரி ஒருவர் கண்டுபிடித்த ஆச்சரியமான விஷயம் ... 58
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 59

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaraj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees by regular and postal training examination. Homoeo Materiamedica Rs. 5/. Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/. Physiology Rs. 5/. Independent bread. Free prospectus.

Dr. Chattbar Homœopathic Institute,
(Regd.)
P.O. MAHUVA, *Kathiawar. Dt.*

நோய்களை ஜெயித்தல்

மூளை, நரம்புகள் முதலிய வியாதிகளால் நொந்து மனச்சோர்வடைந்து இருக்கையில், **டாக்டர் பி.எஸ். பொம்மையா,** 125, பிராட்வே, மதராஸ் அவர்களிடம் சென்று ஆலோசியுங்கள்.

அவர் செய்யும் சிகிச்சையால் அரைவாசி அல்லது பேசும் சக்திபற்று முழுப்பாரிசவாயு, நரம்புதளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, மூளைத்தளர்ச்சி, காக்காய்வலி, சூதகவாயு, உன்மத்தம் முதலிய நரம்பு மூளை நோய்கள் சொஸ்தமாய் விடுகின்றன. நோயாளியைக் கைவிடுமுன்னர் கடைசியாக அவருக்கு ஒரு அமயம் கொடுங்கள். அதன் பலனால் உங்களுக்குப் பூரண திருப்தி உண்டாகலாம்.

தினம் ஐந்து ரூபாய் வருமானம் நிச்சயம்

உமக்கு வேண்டிய
ஸோடா பவுண்டனை
இப்போதே வாங்கி
சுயேச்சையாய் இருங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் அண்டு கோ.,
அரமனைக்கார தெரு,
தபால் பெட்டி 163, மதராஸ்.

சுவாஸகாசநிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பூர்ம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

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

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

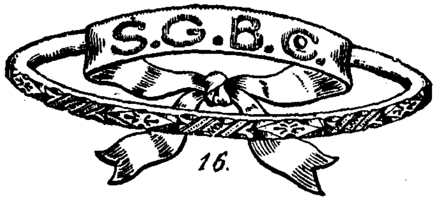
— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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



முழு காட்லார்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

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

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

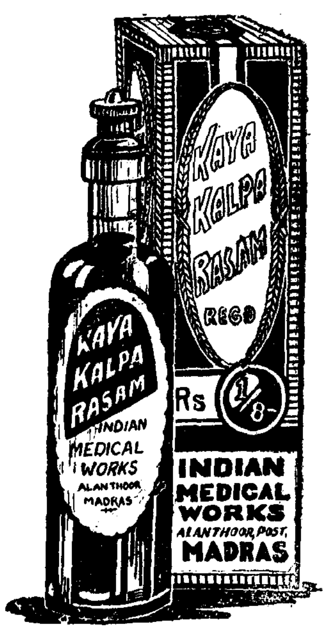
விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)



எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம்போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, ஜலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத் தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்று போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள், பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக ஜன்னி, சூதகக்கட்டு, காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடையலாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை விளங்கும்.

புட்டி விலை ரூபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, சென்னை. 234, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெரு, சென்னை.

தொகுதி **12**, பகுதி **3**] [மார்ச்சு, **1935**.

ஆரோக்கியதீபிகை
ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

இரத்தத்திற்கும் உணவுக்குமுள்ள சம்பந்தம்.

இரத்தமென்றாலென்ன? இது மானிட தேகத்திலுள்ள ஏராளமான சிற்றறைகளுக்குச் சத்துப்பொருளைக் கொண்டுபோவதும், தேகத்திலுள்ள அழிவுப்பொருள்களை விலக்க உதவுவதும், பொதுவாய் உடலுக்கு உயிரையும் சக்தியையும் கொடுப்பதுமான ஒரு திரவ பதார்த்தமென்று நாமெல்லோரும் அறிவோம்.

இரத்தச் சுழற்சி.

தேகத்திலுள்ள பலவித உறுப்புகளுக்கு இரத்தத்தைப் பாய்ச்சும் இயந்திரம் இருதயம். சுவாஸாசயம் இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கி அதைச் சுத்தம்செய்யும்கருவி. இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்களென்றும், வெள்ளை அணுக்கள் என்றும் இருவகையணுக்கள் இருக்கின்றன. சிவப்பு அணுக்கள் உயிரையளிக்கும் அணுக்கள்; வெள்ளை அணுக்கள் நோயை எதிர்க்கும் அணுக்கள். சாதாரணமான இரத்த அணுக்களில் எட்டுவிதமான தாதுப் பொருள்களிருக்கின்றன. அவையாவன: (1) பொட்டாஸியம் க்ளோரைட், (2) ஸோடியம் க்ளோரைட், (3) பொட்டாஸியம் பாஸ்பேட், (4) ஸோடியம் பாஸ்பேட், (5) கால்ஸியம் பாஸ்பேட், (6) மாக்னீஷியம் பாஸ்பேட், (7) ஐரன் ஆக்ஸைட், (8) பொட்டாஸியம் ஸல்பேட். ஆரோக்கிய நிலையிலிருப்பதற்கு இந்தத் தாதுப்பொருள்களெல்லாம் அத்தியாவசியம் என்று சொல்லத் தேவையேயில்லை. இந்த உப்புக்களெல்லாம் மாவுப்புக்களின் குணத்தையடையக்கூடியன. இரத்தத்திலிருக்கும் திரவ பாகமானது (1) பொட்டாஸியம் ஆக்ஸைட், (2) ஸோடியம் ஆக்ஸைட், (3) க்ளோரைன் (4) கால்ஸியம் ஆக்ஸைட் (5) மாக்னீஷியம் ஆக்ஸைட் இவைகளையுடையது. இவைகளில் க்ளோரைன் என்பது புளிப்பு. இவ்வாறு இயற்கையாக இரத்தம் அதிக மாவுப்புக் கலந்

தாக இருக்கிறது; மாவுப்புக்களுக்கும் புளிப்புக்குமுள்ள பரிமாணம் 8:1. இதிலிருந்து நாம் புளிப்புடைய உணவுபதார்த்தங்களை நீக்கி, மாவுப்புக்களுடையவைகளை உட்கொள்ள வேண்டியதன் அவசியம் தெரிகிறது. மாவுப்புக்கள் இரத்தத்தில் அதிகமாயிராமல், புளிப்பு அதிகமாயிருப்பதுதான் வியாதிக்குக் காரணம். ஆகையினால், உட்கொள்ளவேண்டிய உணவானது மாவுப்புக்களையுடையதாயிருக்க வேண்டும்; அதாவது, காருப்பொருள்களையுடையதா யிருக்கவேண்டும். புளிப்புடைய உணவு உட்கொண்டால் 'அஸிடோஸிஸ்' என்னும் அசுகம் நேரிடும். உயிருடைய தேகம் எப்பொழுதும் சிறிது மாவுப்புக்கள் சம்பந்தப்பட்டதே. தேகத்திலுள்ள தசைகள் சிறிது புளிப்படைந்தாலும் மரணம் நேரிடுகிறதென்றும், தேகத்திலுள்ள மாவுப்புகளின் பரிமாணத்தை சமநிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்கு வெகுகாலமுன்னரே அதிக அசுகம் நேரிடுகிறதென்றும் டாக்டர் ஸான்ஸன் என்பவர், "தி நார்மல் டையட்" என்னும் பத்திரிகையில் சொல்லியிருக்கிறார்.

நம் முன்னோர்கள் தேகத்திலுள்ள இரத்தத்தின் ரஸாயனத்தைப்பற்றி நன்கறிந்திருந்தவர்களாகத் தோற்றுகிறது. ஏனெனில், அவர்கள் மாவுப்புகள் சம்பந்தப்பட்ட உணவுகளையே அதிகமாய் எடுத்துக்கொண்டதாகத் தெரிகிறது. பழங்கள், மரக்கறிப் பதார்த்தங்கள், பால் இவைகளே அவர்களின் முக்கிய உணவுகளாயிருந்தன. நண்பர்களையாவது உறவினர்களையாவது சந்திக்கப் போகும் பொழுது எடுத்துச்செல்லும் நன்கொடைகளில் பழங்கள் அதிகமாயிருக்கும். அதிக விலையுள்ள பழங்களை நன்கொடையாகக் கொடுக்கமுடியாமற்போனால் விலைகுறைந்ததும், சிறந்ததுமான எலுமிச்சம்பழங்களை நன்கொடையாகக் கருதப்படுகின்றன. அரசர்களும் அவைகளை அங்கீகரிக்கவேண்டும்; அத்தகையநன்கொடைகளை விலக்குவது பாவமெனக் கருதப்பட்டது. தென் இந்தியாவில் சுமார் 650 ஆண்டுகளுக்கு முன் இருந்த ஸ்ரீமான் வேதாந்த தேசிகரென்ற வைஷ்ணவ பக்தர் ஒருவர் உணவைப்பற்றி எழுதியுள்ள நூலில்,

> "திண்ணெஞைக்...கொடும்புளிப்புக் கறிக் காகா"

என்று கூறியிருக்கிறார். (அதிக புளிப்புத் தட்டும்படியான கறிகள் உண்ணத் தகுதியல்ல). தற்கால வைத்திய சாஸ்திரமும், புராதன இந்திய வழக்கமும் ஒற்றுமைப்பட்டுள்ள உதாரணங்களில் இதொன்று.

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்

எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

(சென்ற மாதத்திய இதழ், பக்கம் 29-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

மருந்துகளினால் கிரந்திப்புண் வியாதியுடன் போராடுவது.

கிரந்திப்புண் வியாதியுடன்போராட்டம் வெகுகாலம் முன் ஆரம்பித்தது. கி. மு. 2637-ம் ஆண்டில் ஹோ ஆங்டி என்னும் சீன சக்கரவர்த்தி சேர்த்துவைத்த வைத்திய நூல்களில் பாதரஸம் இவ்வியாதியைத் தீர்ப்பதில் சிறந்த மருந்தெனச் சொல்லியிருக்கிறார். அது முதற்கொண்டு பாதரஸமானது இவ்வியாதியைத் தீர்க்க உபயோகிக்கப்பட்ட சிறந்த மருந்துகளிலொன்றாயிருந்து வருகிறது. முதலில் பாதரஸமானது வெளியே தடவுவதற்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. ஆனால், மனிதனுக்குத் தைரியம் அதிகரிக்கவே, அவன் இம்மருந்தை மாத்திரைகளாக விழுங்க ஆரம்பித்தான். முதல் முதல் மாத்திரை விழுங்கினவர் ஆல்ஜியர்ஸின் கப்பல் திருடர்களின் அரசரும், ஸொலிமான் என்

னும் துருக்கி ஸுல்தானின் கப்பற்படையின் தலைவருமான இரண்டாம் பார்பரோஸா என்பவர். இம்மாத்திரைகளில் அவருக்கு அதிக இச்சை ஏற்பட்டதனால் தம்முடைய நண்பரான முதலாம் பிரான்ஸிஸ் என்னும் அரசருக்கும் இவைகளையனுப்பினார். முதலாம் பிரான்ஸிஸ் என்பவர், கிரந்திப்புண் வியாதியினால் பாதைப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. இந்த வியாதி அவருக்கு லாபெல்லி பெரோஸியரிடமிருந்து தொத்திக்கொண்டது. கப்பற் திருடர்களின் அரசரின் பாதரஸ மாத்திரைகளின் உதவியினால் பிரான்ஸிஸ் சிறிது சுகமடைந்தார்.

பாரஸெல்ஸஸ் என்னும் சிறந்த வைத்திய சீர்திருத்தஞ்செய்தவர் பாதரஸத்தை உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவதைப் பரவச்செய்து கீர்த்தியடைந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. அவர் ஒருமுறை பின்வருமாறு கூறினார்:—"நீங்கள் விஷம் என்று சொல்கிற இது, பிரஞ்சு வியாதியைத் தீர்க்க உங்கள் நோயாளிகளின் மீது தடவும் வண்டிக்கணக்கான கொழுப்பைவிட மாறுனதும், மேன்மையானதுமான குணமுடையது". சீக்கிரத்தில் பாதரஸம் எல்லோருமறிந்த பரிகாரமாயிற்று. 1550ம் ஆண்டில் இறந்த கையகோமா பெரன்கேரியோ ஆப் கார்பி என்பவர் பாதரஸத்தினால் கிரந்திப்புண் வியாதியை அநேகமாக தீர்த்துக் கியாதி பெற்றாரென்று பென்வெனுடோஸெலி என்பவரின் இதழ்களில் அழிவற்றிருக்கும்படி எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

ஆனாலும், பெரென்கேரியோ என்பவர் புத்திசாலித்தனமாகவும், அவசரமாகவும் ரோமாபுரியைவிட்டுப்போய்விட நேரிட்டதென்று ஸலினி சொல்லுகிறார். ஏனெனில், அவரிடம் சிகிச்சை செய்துகொண்டவர்களெல்லோருக்கும் வியாதி மீண்டும் வந்தது. ஆகையினால், அவர் அங்கு தங்கியிருந்தால் கொலைசெய்யப்பட்டிருப்பார்.

பாதரஸத்துடன் பண்டைக்கால வைத்தியர்கள் குவையாக் என்பதில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தார்கள். இது, 'குவையாக்' என்னும் தெய்வீக மரம்' என்று சொல்லப்பட்டது. இருபது வயதில் கிரந்திப்புண் வியாதியினால் துன்பப்பட்ட அல்ரிச் வான் ஹட்டன் என்னும் ஒரு ஜெர்மானிய பிரபுவினால் இந்த மரத்தின் உபயோகம் பிரசித்தஞ் செய்யப்பட்டது. 1519-ம் ஆண்டில் அவர் வெளியிட்ட தனது அனுபவங்களில் இந்தத் தெய்வீக மரத்தினால் தன்னைச் சுகப்படுத்திக் கொண்டதாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

நவீன நாகரீக காலத்துச் சிறந்த ரணவைத்தியர் என்று பெயர்பெற்ற அம்பிராய்ஸி பாரி என்பவர், கிரந்திப்புண் வியாதியின் சிகிச்சையைப்பற்றி நன்கறிந்திருந்தார். இந்த வியாதியைச் சிகிச்சை செய்ய அவர் நான்கு முறைகளை அனுசரித்து வந்தார். (1) குவையாக், (2) பாதரஸம், (3) ஸிக்பர், (4) ஸின்னபார் புகை காட்டல். ஆண்டுகள் செல்லச் செல்ல ஐயோடினும் பாஷாணமும் கூட சகஜமான பரிகாரங்களாயின. இந்த வியாதியுடன் போராடுவதில் கையாண்ட சிறந்த மருந்துகளிலொன்றான பாஷாணமானது முதல் முதலில் ஏழாம் நூற்றாண்டில் உபயோகிக்கப்பட்டது. ஆனால், அதனுடைய உண்மையான மதிப்பு இதுவரையில் ஒத்துக்கொள்ளப்படவில்லை.

பாஷாணம் கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயிக்கிறது.—நெபோலியனுடைய சொந்த வைத்திய சாஸ்திரி, சாஸ்திர சரித்திரத்தில் மிகவும் விசித்திரமானவர்களிலொருவர். அவருடைய பிறப்பைக் குறித்து ஓர் இரகசியமிருந்தது. அவரை 15-ம் லூயியின் சோரபுத்திரரென்று கருதப்பட்டது. அவருக்கு பிரான்ஸ்தேசத்து வைத்திய ரஸாயன கேடட்டுகளைச் சேர்ந்த சார்லஸ் லூயிகேடட் என்று பெயர். எல்லாக் கேடட்டுகளும் ரஸாயன சாஸ்திரிகளாகவாவது, வைத்திய சாஸ்திரிகளாகவாவது பிரசித்தி பெற்றிருந்தார்கள். அவர்களில் அநேகர் வைத்திய சாஸ்திர விருத்திக்குச் சில முக்கியமான உதவிகளைச் செய்திருக்கிறார்கள். சார்லஸ் லூயியின் தகப்பனான லூயி க்லாட் கேடட் என்பவர், அவருடைய விநோதக்குமாரரைப்போல்

பிரசித்தி பெற்றவர். அவர்தாம் உலகத்திற்கு முதலில் அங்கத்திற்கு ஏற்ற பாஷாணக் கலப்பு மருந்தைத் தந்தார்.

இதனால் ஹாயி க்லாட் கேடட்டை கிரந்திப்புண் வியாதியுடன் சித்திபெற முதல்முதலில் போராடினவர்களில் ஒருவராகக் கருதலாம். கேடட் கண்டுபிடித்தது அநேக வருஷங்களாக 'கேடட்டின் பாஷாண திரவம்' என்ற பெயருடன் வழங்கி வந்தது. வெகுகாலம் அது ஒரு ரகசியமாயிருந்தது. பிறகு, பன்ஸென் பர்னர் என்று பிரசித்திபெற்ற ராபர்ட் பன்ஸென் என்பவர், இந்தத்திரவத்தைப் பரீக்ஷை செய்து, அதிலிருந்த முக்கியக் கலப்புகளான கரி, பிராணவாயு, ஜலவாயு, பாஷாணம் முதலியவைகளைப் பிரித்து, பிராணவாயுவுக்குப் பதிலாக உலோகமில்லாத மூலவஸ்துக்களைச் சேர்க்கக்கூடும் என்று காண்பித்தார். இவர் கண்டுபிடித்தது மிகவும் முக்கியமானது.

தற்கால ரஸாயனக் குறிகளைச் சிருஷ்டித்தவரும், ரஸாயன சாஸ்திரிகளுக்குக் குட்டையெழுத்தைக் கற்றுக்கொடுத்தவருமான பீரஸீலியஸ் என்பவர், இந்த பிராணவாயு கலந்த பாஷாணக் கலப்பை ஒத்துக்கொண்டு, அதற்கு வெறுக்கத்தக்க துர்நாற்றமிருந்ததனால் 'காகொடில்' என்னும் பெயரைக்கொடுத்தார். கேடட்டின் பாஷாண திரவத்திலிருந்து அநேக விதமான சிறந்த மருந்துகள் ஏற்பட்டு வந்தன.

1860-ம் ஆண்டில் சாப்பீ என்பவர் தம்முடைய ஆராய்ச்சிகளினால் 'ஸோடியம் ஆர்ஸினிலேட்' என்னும் ஒரு சுகந்தமான பாஷாணக் கலப்பைக் கண்டுபிடித்தார். இது 1902-ம் ஆண்டு வரையில் உபயோகிக்கப்படவில்லை. அவ்வாண்டில் தாமஸ், பிரயனிஸ் என்னும் டாக்டர்கள் அம்மருந்துக்கு 'அடாக்ஸில்' என்னும் பெயரிட்டு கிரந்திப்புண் கிருமிக்குச் சம்பந்தப்பட்ட ஒருவித கிருமியினால் உண்டாக்கப்பட்ட 'டிரைபனோஸோமியாஸிஸ்' என்னும் வியாதிக்கு அதை உபயோகித்தார்கள். 1907-ம் ஆண்டில் பால் எர்லிச் என்பவர், அடாக்ஸிலில் ஊக்கங்கொண்டார். இந்தப் பாஷாணக் கலப்பு அதிகமாகப் பிரயோஜனப்படுமென்று அவர் நம்பியிருந்தார். ஆனால், அதில் பாஷாணம் சிறிதளவு அதிகமாயிருந்தது.

அதைப்பற்றி ஆலோசனை செய்ய ஆரம்பித்தார். அவர் அடாக்ஸிலை பாஷாணக்கலப்புக் குறைந்ததாகவும், கிரந்திப்புண் வியாதியைச் சுகப்படுத்துவதில் மிகச் சிறந்ததாகவுமாக்க முயன்றார்.

அடாக்ஸில் முதலில் ஒரு மாறுபாடடைந்தது. அதன் பயனாக 'அர்ஸாஸெடின்' என்று ஒரு புது மருந்து தோன்றிற்று. இது முன் மருந்தைவிடச் சிறந்ததாயிருந்தது. அநேக ஆண்டுகள் இது பயனுடன் உபயோகிக்கப்பட்டது. ஆனால், எர்லிச் என்பவர், இத்துடன் நிற்க விரும்பவில்லை. அவர் 'ஆர்ஸினோபெனில் கிளிஸைன்' என்னும் மற்றொரு பாஷாண மருந்தைச் செய்தார். ஆனால், எர்லிச்சுக்கு இதிலும் திருப்தியில்லை.

ஒருதரம் கொடுக்கும் மருந்தினால் கிரந்திப்புண் வியாதியின் கிருமிகளையெல்லாம் இந்த வியாதி கண்டவருடைய தசைகளைக் கெடுக்காமற் கொல்லவேண்டும் என்ற மனோகற்பனையை பால் எர்லிச் கொண்டிருந்தார். அது மிகவும் பேராசையுள்ள எண்ணம். அவ்வெண்ணம் சித்தியாகாமற்போனாலும், டாக்டர் எர்லிச்சை அது அநேக பிரயத்தனங்களைப் பண்ணும்படி செய்தது. 606 ரஸாயன பரீக்ஷைகளுக்குப் பிறகு அவர் 'ஆர்ஸ்பினமைன்' என்னும் மருந்தைச் செய்தார். 'சிவப்பு நோயை' அடியோடு விலக்கும்படியான மருந்தைக் கடைசியில் கண்டுபிடித்ததாக எர்லிச் நிச்சயித்தார்.

எர்லிச்சின் 'ஆர்ஸ்பினமைன்' 1910-ம் ஆண்டில் உலகத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டது. வைத்தியர்கள் அதை ஆவலோடு உபயோகிக்க ஆரம்பித்தார்கள். உடனே இச்சிகிச்சையினால் அனுகூலமுண்டென்று செய்தி வந்தது. புதிதாய்க் கண்டுபிடித்த இம்மருந்து பூமியெங்கும் வியப்பையுண்டு பண்ணிற்று. ஒரே முறையில் கொடிய தான இவ்வியாதியை ஜெயிக்கக்கூடுமான சிறந்ததோர் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தென்று வைத்தியர்கள் எண்ணினார்கள். பாதரஸத்தினாலும், அயடினாலும் சிகிச்சையாகாத கொடூரமான கிரந்திப்புண்கள் எர்லிச்சின் ஆர்ஸ்பினமைனினால் அனுகூலமாயின.

ஆர்ஸ்பினமைன் அதிசயமான மருந்தாயிருந்தபோதிலும், ஒரே முறை உபயோகிப்பதனால் கிரந்திப்புண்ணை அனுகூலப்படுத்தாதென்று சீக்கிரத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

விடாமல் சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. ஒரே இஞ்ஜெக்ஷனில் இவ்வியாதியைப் போக்கவல்ல மருந்தைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டுமென்ற மனோ கற்பனையை மீண்டும் கொண்டார். முன் எங்கு விட்டாரோ, அங்கிருந்து ஆரம்பித்தார். 606-ம் சோதனையிலிருந்து 912 சோதனை வரையில் செய்தார். கடைசியாக அவர் திருப்தியடைந்தார். 'நியோ ஆர்ஸ்பினமைன்' என்னும் புதிதானதும் சக்தியுடையதுமானதோர் மருந்தை அவர் உலகத்திற்குத் தந்தார். ஒரே முறையில் இம்மருந்தும், கிரந்திப்புண் கிருமிகளையெல்லாம் கொல்லாது (ஒரு மருந்தும் இதைச் செய்யாது). ஆனால், இது பழைய மருந்தைவிட மிகவும் சிறந்ததாயிருந்தது. இந்தப் பூர்வீக வியாதியை ஜெயிப்பதற்கு அது ஒரு சிறந்த மருந்தாயிற்று.

கிரந்திப்புண்ணைத்தீர்க்கவல்லபாஷாண மருந்தை பால் எர்லிச் கண்டுபிடித்ததைக் குறித்து, பூலோகத்தில் ஒரு பாகத்தைத் தவிர மற்றெல்லாப் பாகத்திலும் சந்தோஷமிருந்தது. ருஷியக்காட்டில் ஒரு தனிக்குரல் இதை எதிர்த்தது.

"விபசாரத்தின் விமோசனம்" என்னும் ஒரு ருஷியப்பத்திரிகையில் ஒரு தலையங்கம் தோன்றிற்று. அது 'ஆர்ஸ்பினமைனைக் கண்டித்தது. 'இனி ஆபத்து வேண்டாம்! சமுசாரம் ஒழியவேண்டும்! நெற்றி நீர்விட கஷ்டப்பட்டு அதை யாரும் காப்பாற்றத் தேவையில்லை! விபசாரம் நீடித்து வாழ்க!—ரோமின் வீழ்ச்சியிலிருந்தும் காணப்படாத விபசாரம் வாழ்க!' என்று அதில் எழுதியிருந்தது. பிரியப்படுத்தும் விஷயம் எவ்வளவு சிறந்ததானாலும், ஒருவர் எல்லோரையும் பிரியப்படுத்த முடியாதென்ற உண்மை இதிலிருந்து தெரிகிறது.

பிஸ்மத் ஒரு சிறந்த மருந்தாகிறது.—பிஸ்மத் 1700-ம் ஆண்டில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஆனாலும், 200 வருஷங்களுக்குமேல் இதனுடைய சிகிச்சைப் பிரயோஜனங்கள் மறைந்து இருந்தன. இதைக் கிரந்திப்புண்ணுக்கு உபயோகப்படுத்தக்கூடுமென்று ஒருவருக்கும் தோன்றவில்லை. ஆர்ஸ்பினமைன் கிரந்திப்புண்ணைத் தீர்க்கக்கூடுமென்று தெரிந்த ஆறு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஸாடன், ராபர்ட் என்னும் வைத்தியர்கள், 'ஸோடியம் டார்டிரோ பிஸ்மதேட்' என்னும் ஒரு பிஸ்மத்தின் கலப்பைச் சோதிக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

அதிக பிராணபயம் விளைவிக்காத 'ஸ்பைரோகடேகாலினாராம்' என்னும் கிரந்திக் கிருமிக்குச் சம்பந்தப்பட்ட ஒருவித கிருமியினால் வியாதியடைந்த பெட்டைக் கோழிகளுக்கு இதைக் கொடுத்தார்கள். திருப்திகரமான சிகிச்சைகள் அடையவே, ஸாடனும் ராபர்ட்டும் இம்மருந்தைக் கிரந்திப்புண் வியாதியஸ்தர்களுக்குக் கொடுத்தார்கள். அந்தக்காலத்தில் பிஸ்மத் கிரந்திப்புண் வியாதியை வெல்லவல்லதென்று கருத விதியினால் தடைபட்டது. ஸாடன் வயது முதிருமுன் இறந்தார்; யுத்தம் ராபர்ட்டின் வேலையை நிறுத்தினது. ஆனால், இந்த இரண்டு வைத்தியர்களும் மற்றவர்களை கிரந்தி வியாதிக்கு பிஸ்மத்தை உபயோகித்து சிகிச்சை செய்ய எத்தனிக்கும்படி செய்தார்கள்.

நான்கு வருஷங்களுக்குப் பின்னர், டாக்டர்கள் சாஜெராக்கும், லாவபெட்டியும் முயல்களுக்கு கிரந்திப்புண் வியாதியை உற்பவம் செய்து, அந்த ஆராய்ச்சியின்மூலமாய் பிஸ்மத்தினால் அனுகூலம் உண்டென்று கண்டறிந்தனர். இது டாக்டர்கள் பவுர்னியர், குயூகாட் இவர்களுக்குத்தெரிந்து, மேற்படியார் 1921-ம் ஆண்டில் அநேகவிதங்களான கிரந்திப்புண் வியாதியால்வருந்திய 200 நோயாளிகளுக்கு பொடாஷியம் பிஸ்மத் டார்ட

ரேட் என்னும் மருந்தை உபயோகித்தார்கள். இந்த சிகிச்சைக்கப்புறம் கிரந்திப்புண் கிருமிகள் சர்மத்தின் புண்களிலிருந்து அடியோடே ஒழிந்துபோய் விட்டதாகக் கண்டறிந்தனர். இந்தப் புண்கள் ஆறி, நோயாளியின் பொதுவான தேகநிலை விருத்தியடைந்தது.

இந்த இரண்டு ப்ரான்ஸ் தேசத்து டாக்டர்கள் வழிகாட்ட மற்றோர்கள் இம்முறையை அனுசரிக்க ஆரம்பித்தனர். கிரந்திப்புண் நோய்க்கு பிஸ்மத் நல்ல மருந்தென்று பூலோகமுழுதிலும் கொண்டாடும்படி ஆயிற்று. ஆயிரக்கணக்கான நோயாளிகளின்மேல் இம்மருந்தைப் பிரயோகித்துப் பார்த்ததில், இது ஆஸ்பினமைன்போலவே ஒரு உத்க்ருஷ்டமான மருந்தென்று ஏற்பட்டது. சில டாக்டர்கள் இதை அம்மருந்தைக்காட்டிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானதென்று சிலாகித்துச் சொல்ல ஆரம்பித்தனர். ஏனெனில், இது இவ்வியாதியின் கடைசிகருதிகளில் ஹிருதயம், ஈரல் முதலிய உறுப்புக்கள் தாக்கப்படும்போது மிகவும் உபயோகமாகவிருக்கின்றது.

காலஞ் செல்லச்செல்ல, பிஸ்மத்தின் பெருமை அதிகரித்தது. இது ஒரு சிலாக்கியமான மருந்தென்று ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. இந்தச் செம் கொள்ளை நோய்ச் சிகிச்சையில், இம்மருந்து ஒன்று மட்டும் பிரயோஜனமாயிருந்தது. சில நோயாளிகளுக்கு ஆர்ஸ்பினமைன் மருந்து ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. அதன் எதிர்தாக்குக் கெடுதலாகவிருந்தது. அவர்கள் சர்மத்தில் சிரங்கு உண்டானதுமன்றி, சில கேஸுகளில் காமாலையும் மேற்கொண்டு சம்பவித்தது. பிஸ்மத்தினால் இவ்வித எதிர்தாக்குகள் ஏற்படவில்லை. அநேகரை அகாலமரணத்தினின்றும் அது தப்புவித்தது.

கிரந்திப்புண் நோயுடன் மன்றாடும் முறைகளில், நூதனமாக இரண்டு முறைகள் இப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. மலேரியா முதலிய ஜுரம் உண்டாக்கும் கிருமிகள் இந்நோயின் ஒரு பிரிவாகிய ஜெனரல் ப்ரேஸிஸ் என்னும் உன்மத்திற்கு ஏற்ற சிகிச்சையென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

நரம்புத்தொகுதி சம்பந்தமான கிரந்திப்புண் நோய்க்கு, ட்ரியார்ஸிமெய்ட் என்பது மற்றொரு உபயோகமான மருந்தாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது முக்கியமாய் 'டேபிஸ்' என்று சொல்லப்பட்ட கொடிய வலியுடன் கூடிய இந்த நோயைத்தீர்க்கவல்லது. இந்த ட்ரியார்ஸிமெய்ட் என்னும் மருந்தை நேரில் இரத்தத்திலாவது, 'ஸ்பைனல் ப்ளூயிட்' என்னும் திரவபதார்த்தத்திலாவது குத்தி ஏற்றப்படுகிறது.

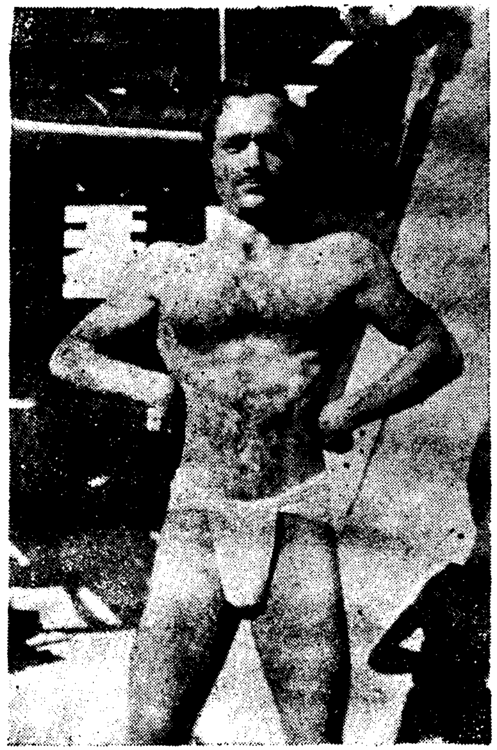
கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்துவிட்டோம். இந்த அகோரமான வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவது இப்போது அசாத்தியமன்று. ஆனால், இந்தக்கதை இத்துடன் முடியவில்லை. இந்த வியாதி நம்மைவிட்டு இன்னும் ஒழியவில்லை. முன்போலவே எங்கும் இது பரவியிருக்கிறது. இனித்தான் போராட்டம் ஆரம்பம். இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தினால் மட்டும் போதாது. இந்த நோய் சொஸ்தமாவதற்குள் அங்கப்பழுது ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்த வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதுதான் பெருத்த பிரச்னை. இது விஷயத்தில் கொஞ்சம் ஏற்றம் உண்டாயிருக்கிறது. ஆனால், வெகுநாள் கஷ்டப்பட்டுப் போராடவேண்டும். மானிடரின் குணத்தைமாற்ற யாரால் முடியும்?

யோகாப்பியாஸம் தேகப்பயிற்சியில் ஒப்பற்ற முறை

தரம்தாஸ் எஸ். பக்தானி,
கராச்சி.

11 APR 1952 MADRAS

யோகாப்பியாஸமானது, இந்தியர்களுக்குப் புராதனகாலமாய்க் கிடைத்த ஒரு ஆச்சரியகரமான உரிமையாகும். இப்போது இது மேனாட்டாருடைய மனதையும் கவர்கின்றது. இதுவே இது விஷயமாக ஏற்பட்டுள்ள தப்பபிப்பிராயங்களையெல்லாம் தெளியப் பண்ண என்னைத் தூண்டுகிறது. யோகாப்பியாஸத்தை ஒரு பிரமாதமான இரகசியமாகக் கருதப்படுகிறது விந்தையே. யோகாப்பியாஸம் என்னும் நாமதேயத்தைச் சொன்னாலே ஜனங்கள் நடுநடுங்கிப் போகிறார்கள். ஆனது பற்றி, இதை இங்கு சுருக்கமாக விவரித்துச்சொல்லி, அது விஷயமாக ஏற்பட்டுள்ள தப்பெண்ணங்களையும் ஒழிக்க உத்தேசிக்கிறேன்.



தரம்தாஸ் எஸ். பக்தானி.

2. தற்காலம் சாஸ்திர சம்பந்தமான காலம். ஒவ்வொரு விஷயமும் சாஸ்த்ரோக்தமான ஆராய்ச்சிக்கு உட்படுத்தப்பட்டு அதன் மூலமாக நிரூபிக்கப்பட்டாலொழிய, அங்கீகரிக்கப் படுகிறதில்லை. இது நியாயம். இப்படியிருக்க, நமது யோகாப்பியாஸம் இக்கடினமான சாஸ்திரப் பரீக்ஷையை தாங்குமா தாங்காதா என்பது முதற்கேள்வி. ஏனெனில், மற்ற அப்பியாஸங்[illegible] மிகப் படையாகவாவது கூறப்படுகிறது; அல்லது தக்க ஆதாரமின்றி அவைகளைக் குறித்து சிலாக்கியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. பிறகு, யோகாப்பியாஸத்தைச் சூழ்ந்துள்ள மூடபக்தியையும், அதைக் குறித்து நடத்தப்படும் துஷ்டப்பிரசாரத்தையும் ஒழிக்க வேண்டி இருக்கிறது.

3. ஆன்மா தேர்ச்சி அடைதலே யோகாப்பியாஸத்தின் முடிவான கருத்து என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த ஆன்மாவின் தேர்ச்சிக்கு முன்னர் தேகப்பயிற்சி அவசியம் என்பதை நான் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. சாஸ்திரோக்தமாக ஆன்மாவுக்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டுமானால், சாஸ்திரோக்தமாகவே தேகத்திற்கும் பயிற்சி வேண்டும்.

4. ஆரோக்கியத்திற்கு முதன்மையானது ஜீவிய சக்தியாகும். பெர்னார் மக்பேடன் என்பவர், 'பரம ஜீவிய சக்தி' என்னும் தம்முடைய புத்தகத்தில் தைராய்ட் கோளத்தினால் ஆரோக்கியாபிவிருத்தியாகிறதென்றும், அதன்தொழிலை தூண்டுதல் செய்யும் வழிகளைப்பற்றி

யும் சிறப்பாய்ப் பேசியிருக்கிறார். உலகம் தொடங்கினதிலிருந்து வழங்கிவரும் ஹட யோக முறையில் சித்திபெறும் வழிகள் அதில் அடங்கியுள்ளனவென்பது நம்பக் கூடாமல் இருக்கலாம். அதற்கு 'ஜல்ன் தர்பந்தர்' என்று பெயர். இதனால் அடையும் சித்தி, காலத்தை அதாவது வயதை ஜெயிப்பது என்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. தைராட் கோளத்தைப் பற்றி தற்காலத்தில் நாம் அறிந்திருக்கிறதி லிருந்து மேற்கூறிய முறையை பிரயோ ஜனமற்றதென்று விலக்க முடியாது.

5. மற்றொரு அத்தியாயத்தில் பெருங் குடலிலுள்ளதை நீக்குவதும், அதனால் உண்டாகும் அநேக நன்மைகளைப்பற்றி யும் விவரித்துக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. யோகத்திலும் இதே மாதிரியான ஒரு முறையுண்டு. அதற்கு 'வாரிஸர் டௌடி' என்று பெயர். இம்முறையானது ஏராள மான நீரைக்குடித்து ஆஸனத்தின் மூல மாக மலத்தைப் போக்குவது. செய்யும் முறைகளில் வித்தியாசம் இருந்தபோதி லும் அடையவேண்டிய பலன் ஒன்று யிருக்கிறது. யோகம் பெருங்குடலி லுள்ள தசைகளை அடக்கிப் போக்கு கிறது. ஆனால், மேனாட்டு முறையானது இதைச் சில தேக அசைவுகளினால் செய் கிறது.

6. வயிற்றைச் சரியாக அடக்கிவைத் திருப்பது ஆரோக்கியத்தை அடைவதற் கும், அதைக் காப்பாற்றுவதற்கும் முக் கியமென்று நினைக்கவேண்டும். 'அப் டோமினஸ் எரக்டஸ்' அல்லது வயிற்றுத் தசைநாரென்று சொல்லப்படுவதை நடு வில் விலக்குவது யோகத்தில் 'மத்தியம் நௌளி' என்று சொல்லப்படும். ஆனால், சரியான நௌளியை விவரிப்பது அரிது. விவரிப்பதில் இருந்தல்லாமல் அதைப் பார்த்தே தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆனால், 'உத்தியன்-பந்தா' என்பது வயிற்றையடக்குவதில் ஒப்பற்றது.

7. 'நெடி' என்பதற்கு வருவோம். இம்முறை செவிட்டிற்கு நல்லதென்று ஒரு ஐரோப்பியர் கண்டுபிடித்துச்சொல்லி யிருக்கிறார். இது கண்களுக்கும் வியக் கத்தக்க நன்மையையுண்டுபண்ணுகிறது. ஆனால், தெய்வபக்திக்கடுத்தது பரிசுத்த மானதால், மேலும் நாம் ஜீவித்திருப்ப தற்கு ஏதுவான மூச்சு மூக்கின் மூல மாகப் போவதனால், யோகக்கிரியையி னால் இது மிகவும் சிரேஷ்டமாக அடை யப்படுகிறது. எத்தகைய பரிசுத்த காற் றும் தும்பு, தூசி, குப்பை இவைகளின் மேல் வீசி வந்தால் மிகவும் கெட்ட தாய்ப் போய்விடுகிறது. மிகச் சுத்தமான காற்றும், அழுக்குடைய மூக்கின் மூல மாகப்போனால் அது கெட்டுவிடுமென்றால் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அளிக்குமிடங் களுக்குப் போவதனால் பயன் யாது? சிறந்ததெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இன் புளூயன்ஜாவைத் தடுப்பதற்கேற்ற மூக்கு ஸ்நானங்களெல்லாம் 'ஜல நெடி', 'ஸித்த கபாலபடி' என்பவைகளே.

8. தற்காலத்திய வைத்தியத்தில் எனிமா முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக் கிறது. ஆஸனத்தின் மூலமாக ஜலத்தை குடலுக்குள் ஏற்றி, குடலைச் சுத்தம் செய்வதே இதன் கருத்து. ஆனால், இதற்கு எதிரிடையாகவுள்ள 'பஸ்தி' என் னும் யோகக்கிரியையை எடுத்துக்கொள். முதல் சொல்லியதில், ஆஸனத்தின் மூல மாய் கோலனுக்கு ஜலம் இறங்குகிறது. பின் சொல்லியதில், உன் சொந்த பிரயத் தனத்தினால் சதைகளை அடக்கியாள்வ தால், ஜலம் மேலே உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்த முறைகளுக்குள்ள வித்தியாஸம் என்னவென்றால், பின்சொல்லிய முறைப் படி ஜலம் வெகுதூரம் மேலுக்கு ஏறு கிறது. ஆனதுபற்றி, அனுகூலம் அதிகம். இந்த முறையினால் மற்றோர் பிரயோஜன மும் உண்டு. அதாவது, சதைகளின் அசைவுகளினால் கோலனிலுள்ள கழி விடைகள் யாவும் செவ்வையாய் அசை பட்டு கிளறப்பட்டு, பின்னர் வெளிவரு கின்றன. இடம் போதாதுபற்றியும், வாசகர்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சொல் லாமல் இருக்கும்பொருட்டும், மற்றொரு ஆராய்ச்சியைமட்டும் இங்கு சொல்லி நிறுத்திவிடுகிறேன்.

மேனாட்டுத் தேகப்பயிற்சியில் ஜீரணக் கால் முழுதிலும் அதாவது தொண்டை முதல் பெரிய குடல்கள் வரையிலும் சுத்

தம் செய்யும் முறை ஒன்றும் காணோம். யோகாப்பியாஸத்தில், வாஸோ-டௌதி என்னும் ஒரு கிரியை உண்டு. சுமார் 30 அடி நிகளமும், நான்கு விரல்கள் அகலமுமுள்ள ஒரு துணித்துண்டை விழுங்கி, அதைச்சுருட்டி ஜீரணக்காலில் விட்டு, பின்னர் வெளியே கொண்டுவரு வதே இம்முறையாகும். அது வெளியே வரும்போது, உள்ளே இருக்கும் அழுக்கு முழுதிலும் வெளியே வந்துவிடும்.

இவைபோன்ற உதாரணங்களையும், உப மானங்களையும் கோடிக்கணக்காய் காண் பிக்கலாம். ஆனால், இங்கே அதற்கு இடம் போதாது. மேற்சொல்லியவற்றி னால் யோகாப்பியாஸத்தின்மேன்மையை ஜனங்கள் நன்றாய் அறிந்திருப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன். ஆனால், இந்த அப்பி யாஸங்களைப் பயிற்சிசெய்வதாயிருந்தால், இதில் மிகவும் தேர்ச்சிபெற்றவர்களைக் கொண்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அரைகுறையாய்க் கற்றுக்கொண்டு பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தால் ஆபத்து விளையும். யோகாப்பியாஸத்தினால் தீங்கு ஒன்றும் நேரிடாது. சரியாய் அப்பியஸித்தால், நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். அநே கர் இதைச் சரியாய்க் கற்றுத் தெரிந்து கொண்டு பின் அப்பியஸிக்காததால், அதன்மேல் விருதாவாய் குற்றம் சாட்ட நேரிடுகிறது. இந்தியாவிலும், மற்ற தேசங்களிலும் இதைச் செவ்வையாய்க் கற்றறிந்து சித்திபெற்றவர்கள் அநேகர் உண்டு. யோகாப்பியாஸத்தினால் நல்ல ஆரோக்கியமும், நல்ல வலுவும், தெளி வான மனதும், தெளிவான மூளையும் உண்டாகி, அது மோக்ஷத்திற்கு ஹேது வாயிருக்கிறது.

ரேடியோ—சுகத்தையும் இன்பத்தையும் அளிக்கும் தேவதை

குர்டியால் மல்லிக்.

மிஸ் மார்லி ஓபரான் 40 நாள் டைபாய்டு ஜுரத்தினால் படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் முக மும் உருவமும் நோயில் அடிபட்டு வாடி வதங்கி இருந்தது. டாக்டரும், அவள் பெற்றோரும் அவளைச் சீக்கிரமாக முன் இருந்த தேக ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர என்ன பிரயத்தனப்பட்டபோதிலும் முடியவில்லை. இந்த நீடித்த வியாதியி னால் அவள் எப்போதும் சிடுசிடென் றிருப்பாள்.

ஒருநாள் சாயங்காலம் அவ்வள் யோக க்ஷேமத்தை விசாரிக்க, அவள் அறைக் குட்சென்றவர்கள்மேலெல்லாம் கோபங் கொண்டு எரிந்து விழுந்தாள். அவ ளுக்குச் சிகிச்சைசெய்வோர், அவளுக்கு மனோநிம்மதி கொடுக்க என்ன உபாயம் செய்யலாம் என்று யோசித்து, ஒன்றும் தோன்றாமல் திக்பிரமையாயிருந்தனர். நானும் என் தலையைச்சொறிந்துகொண்டு நின்றேன். அந்த சமயத்தில், தெய்வச் செயலாய் ரேடியோவை உபயோகப் படுத்தலாம் என்று தோன்றிற்று. அதைத் திருப்பினேன். அப்போது பம்பாயில் பா டிக்கொண்டிருந்த ஒருசிறந்த இந்தியபாட கரின் குரல் காதில் படவே, அவளுக்குத் தெளிவுண்டாகி, சில நிமிஷங்களுக்கெல் லாம் நல்ல தூக்கம் தூங்க ஆரம்பித்தாள்.

நரைத்த தலையுடன் அவள் பாட்டியார் வந்து, "எந்த தேவதை நமது வீட்டிற்கு வந்து, அவளுக்கு மனோ நிம்மதிகொடுத் தார்" என்று கேட்டாள். அதற்கு நான், "அதோ! அந்தப் பெட்டியில் அடைக்கப்பட்டுள்ள தேவதைதான்" என்றேன்.

அவள் அதைக்கேட்டு ஆச்சரியமடைந் தாள்.—ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக் டிரிக் நியூஸ்.

தேகப்பயிற்சி

தென் கன்னடத்தைச் சேர்ந்த உடுப்பியில், உடுப்பி ஜிம்னேஷியம் அங்கத்தினரால் அமைக்கப்பட்ட தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியின் ரிபோர்ட்டு பின் வருமாறு:—

தென் கன்னட உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தாரால் அமைக்கப்பட்ட முதல் தென் கன்னட தேகப்பயிற்சிப்போட்டி உடுப்பி போர்டு உயர்தரப் பள்ளிக்கூடத்தில் ஜனவரிமீ 20, 21-ந் தேதிகளில் நடைபெற்றது. கவுன்ஸில் ஆப் ஸ்டேட் மாஜி மெம்பராகிய சென்னையிலுள்ள டாக்டர் யு. ராமராவ் அவர்கள் அக்கிராசனம் வகித்தார். மூன்றுவித போட்டிகள் நடந்தன. அவையாவன: அங்கமுள்ள அங்கம், பளுவு தூக்குதல், யோகாஸனு. அந்த ஜில்லாவிலுள்ள எல்லா ஜிம்னேஷியங்களின் பிரதிநிதிகளாக 18 நபர்கள் போட்டி செய்தனர். டாக்டர் யு. நரசிம்ம நாயக், எல்.எம்.எஸ்., மிஸ்டர் கரோடி நரசிங்க ராவ், மிஸ்டர் எம். எச். ஆமத் மத்தியஸ்தர்கள். இவர்கள் தீர்ப்பை யாவரும் கொண்டாடினர்.

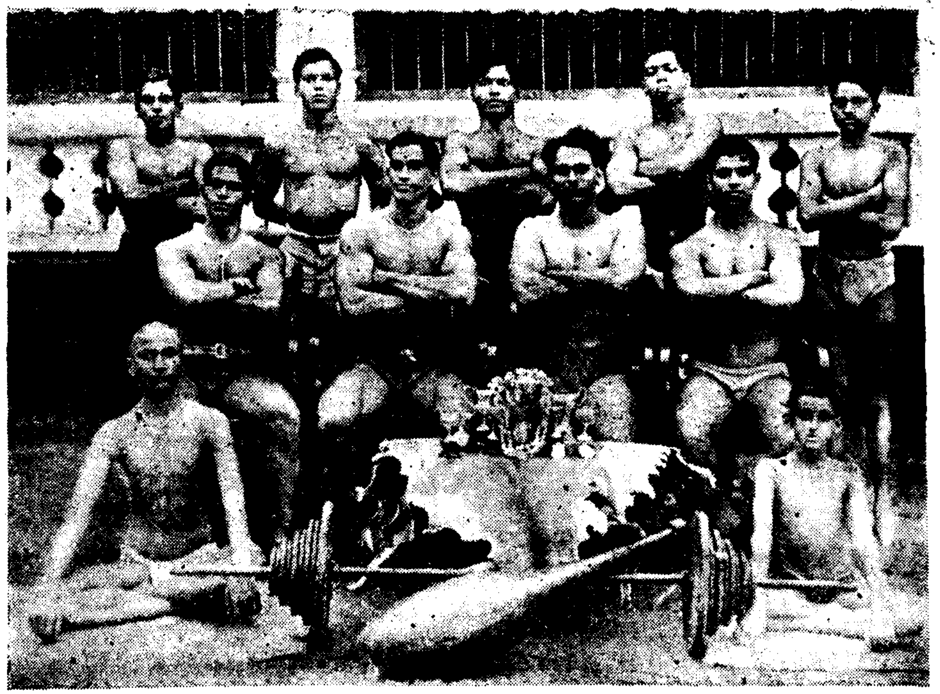
தென் கன்னட தேகாப்பியாசப்போட்டி. தென் கன்னடத்தைச்சேர்ந்த உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தாரால் அமைக்கப்பட்டது.
ராவ் சாஹெப் டாக்டர் யு. ராமராவ் அவர்கள் அக்கிராசனுதிபதி.

போட்டி நடந்த இரண்டு தினங்களிலும் திரளான ஜனங்கள் கூடியிருந்தனர். அங்கமுள்ள அங்கப் பயிற்சியில் சதைகளைத் திரட்டிக் காண்பிப்பதும், பிரதமை போல் நிற்பதும், மத்தியஸ்தர் ஒருவருடைய மகளாகிய ஒரு முஸ்லீம் பெண் காட்டிய லத்தி டிரில்லும், சிறுவர்கள் காட்டிய யோகாப்பியாஸங்களும், ஜால வித்தைகளும் கண்டோர் மனதைக் கவர்ந்தன. அவர்கள் அடிக்கடி கைக் கொட்டிக் கொண்டாடினர்.

தென்கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியில் போட்டி போட்...களும், மத்தியஸ்தர்களும், உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தின் போத...களும் மேலே காணப்படுகிறார்கள்.

...ஆவணக காப்பக நூலக...

பொதுஜனங்களில் சிலர் பேசினவுடன் டாக்டர் யு. ராமராவ் தமது பிரசங்கத்தைச் செய்தார். சிறுவர்களுக்காக ஒரு பாகம் கன்னட பாஷையில் பேசப்பட்டது. இந்த ஜில்லாவில் ஜிம்னேஷியங்கள் நிரம்பவேண்டுமென்றும், ஜனங்களின் ஆரோக்கியம், உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தைப்போன்ற ஸ்தாபனங்களின்மேல் பொருந்தியிருக்கின்றதென்றும், இதில் தான் அக்கிராசனுதிபதியாக இருப்பதைப்பற்றி மிகவும் ... யும், ரூபா 25 பொறுமான ... வெள்ளிக்கோப்பை உயர்ந்த தேகப்பயிற்சி உள்ளவர்க்குப் பரிசளிப்பதாயும், ஒருபொதுஜிம்னேஷியத்திற்கு ரூபா 100 நன்கொடை அளிப்பதாயும் சொன்னர்.



உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தாரால் அமைக்கப்பட்ட தென்கன்னட தேகப்பயிற்சி போட்டியில் ஜெயித்தவர்கள்.

பரிசுகளையும், நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்களையும் பிரஸிடெண்டு அவர்கள் கொடுத்தான பிறகு, அவருக்கும், இதில் சம்பந்தப் பட்ட மற்றவர்களுக்கும் வந்தனம் அளித்து இக்கொண்டாட்டம் முடிவு பெற்றது.

பழரஸங்கள்

பழ ரஸங்களின் குணத்தைக் கொண்டாடுவோர் மிகக் கம்மி. மற்ற ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் பழங்கள் எவ்விதம் வித்தியாஸப்படுகின்றனவென்றால், அவற்றின் போஷணவஸ்துக்கள், கரையக்கூடிய சர்க்கரையாகவும், டெக்ஸ்டிரினாகவும், திராவகங்களாகவுமிருக்கின்றன. இவை பழங்களின் ரஸங்களில் தனிமையாகக் காணப்படும். ரஸத்தைப் பிழிந்தானவுடன் மிகுதியாயுள்ள சதையில் ஸெல்லுலோஸும், கொஞ்சம் ப்ரோடீனும், உப்புக்களின் பெரும்பாகமும் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை.

எல்லாவித பழ ரஸங்களும் இனிப்பானவை. அவற்றில் ஸெல்லுலோஸ் தவிர மற்ற எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. புளிப்புள்ள பழ ரஸங்களின்மேல் ஜனங்களுக்குள்ள ஒரு அருவெறுப்பிற்குக் காரணம், அது வாதரோகத்தை உண்டுபண்ணும் என்பதேயாம். ஆனால், அதற்குச் சாஸ்திர சம்மதமில்லை. பழங்களைப்போலவே பழ ரஸங்களில், ஸோடியம், பொடாஷியம் உப்புக்கள் இருக்கின்றன. அவை இரத்தம், தசைநாரின் திரவ பதார்த்தம் இவைகளிலுள்ள காய்ச்சுப்புக்களை அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகின்றன.

பழ ரஸங்களிலுள்ள வாசனையுள்ள எண்ணெய்களே அவைகளின் மணத்திற்குக் காரணம். இவைகள் பசியையுண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தை விருத்தி செய்கின்றன. லேசான திராக்ஷ ரஸங்களை உபயோகிப்போர், அவற்றின் மணத்திற்காக உபயோகிக்கிறார்களேயொழிய, அவற்றிலுள்ள சாராயக்குணத்திற்காக அன்று. தற்காலத்தில் திராக்ஷை ரஸம் முதலிய பழரஸங்களை உபயோகிப்பதனாலேயே மதுபான விலக்கு இயக்கம் ஜெயமடைவதற்குக் காரணமாக இருந்தது. பீர், ஒயின் முதலியவற்றிற்குப்பதிலாக அநேக பழரஸங்களை உபயோகப்படுத்த முயல வேண்டும்.

இந்தப் பழ ரஸங்களில் உள்ள மணத்தைப் பாதுகாக்க இப்போது ஒரு உபாயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. அதைப் பிழிந்து புட்டியில் போட்டு அடைத்தால் மணம் போய்விடும். பழங்களையும், பழரஸங்களையும் ஆகாரமாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அவைகளைப் போக வஸ்துக்களாகவே கருதப்படுகின்றன. தினப்படி உணவில், இவைகளுக்கு முதன்மை ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு அரை பயிண்டு திராக்ஷ ரஸமானது 200 காலோரிக்களுள்ள ஆகாரத்திற்குச் சமானம். ப்ரோடீன் கொழுப்பு இன்றி சர்க்கரைமட்டுமுள்ள அவ்வளவு பாலுக்குச் சரிசமானமாக இருக்கும்.

லெமனேட், ஆரஞ்சேட் முதலியன போல் தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கிய பழ ரஸங்களுக்குக்கூட போஷணகுணமுண்டு. உதாரணமாக, 6 அவுன்ஸ் உள்ள ஒரு கிளாஸ் லெமனேட்டுக்கு 85.2 காலோரிக்களின் குணமுண்டு. இந்த காலோரிக் குணம், இந்தப் பானத்திற்குத் தித்திப்புக்காக உபயோகப்படுத்தப்படும் சர்க்கரையினாலேயாம். கரும்பிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையை இம்மாதிரி ஜலம் சேர்த்துக் கரைத்துப் பானமாகக் குடித்தால் அதிகக் கெடுதல் இல்லை. மதுபான விலக்கு இயக்கத்தினால் ஜனங்கள் இப்போது திராக்ஷை ரஸத்தை அதிகமாய் உபயோகித்து வருகிறார்கள். மற்ற ரஸங்களும் இதைப்போலவே உபயோகமுள்ளன. ஆரஞ்சுப்பழ ரஸத்தைக்காட்டிலும் லோகன் பெர்ரி பழ ரஸம் சிலாக்கியமாகச் சொல்லப்படுகிறது. முதல்தரமான சிற்றுண்டிச் சாலைகளில் இது ஒரு முக்கிய பானமாக இருக்கிறது.

பழரஸங்களிலுள்ள ஆகாரக் குணம் நாம் நினைப்பதைவிட அதிகமாகவே இருக்கிறது. கீழே காட்டியுள்ள அட்டவணையினால் இது விளங்கும். ப்ளாக்பெர்ரி, திராக்ஷை, பியர்ஸ், ராஸ்ப்பெர்ரி, ஸ்டாராபெர்ரி, அனசு முதலிய பழரஸங்களின் குணம் பாலுக்குச் சமானமாயும் இன்னும் அதைவிட அதிகமாகவும் இருக்கின்றன. எலுமிச்சம்பழ ரஸம், ஆரஞ்சுப் பழ ரஸம் இவை தவிர, மற்ற பழரஸங்களெல்லாம் போஷணைக்குணத்தில் பாலுக்குச் சமானமாகவே இருக்கின்றன.

ஆனால், இந்தப் பழரஸங்கள் பாலைப் போல் ஆகாரமாகா. ஏனெனில், இவைகளில் கார்போஹைட்ரேட் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை. சில கேஸுகளில், அதாவது வயற்றில் புளிப்பு இருந்தால், கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரமே வேண்டும். இந்த கேஸுகளில், பழ ரஸங்கள் மிகுந்த குணத்தைக் கொடுக்கும்.

பழ ரஸங்களில் அடங்கியுள்ள வஸ்துக்கள்.

அவுன்ஸ் ஒன்றுக்கு காலோரிக்கள்

	ப்ரோடீன்	கொழுப்பு	கார்போஹைட்ரேட்
ஆப்பில் பழ ரஸம்	0	0	17.0
ப்ளாக் பெர்ரி ரஸம்	0	0	30.3
ப்ளூ பெர்ரி ரஸம்	0	0	18.9
திராக்ஷை ரஸம்	0	0	23.8
ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம்	0	0	15.1
பீச் பழ ரஸம்	0	0	20.8
பியர் பழ ரஸம்	0	0	25.6
அனசுப்பழ ரஸம்	0	0	21.8
ராஸ்ப்பெர்ரி (சிகப்பு) பழ ரஸம்	0	0	23.7
ராஸ்ப்பெர்ரி (கருப்பு) பழ ரஸம்	0	0	29.4
ஸ்டாராபெர்ரி ரஸம்	0	0	24.5
எலுமிச்சம்பழ ரஸம்	0	0	11.4

மேற்சொல்லிய புள்ளிகள், இப்போது நமக்குப் பரிமாறும் பழ ரஸங்களின் புள்ளிகள். இந்தப் பழரஸங்களில் அவற்றின் இயற்கை ரஸத்துடன் கரும்புச்சர்க்கரை

கலந்திருக்கிறது. ஆப்பில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் இவைகளில் மட்டும் சர்க்கரை சேருகிறதில்லை.

பழங்களில் சொறி சிரங்குகளைப்போக்கும்படியான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றன. மற்ற ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவற்றில் கம்மி. ஆனதுபற்றி, நோயாளிகளுக்கு ஆகாரம் நியமிக்கும்போது இது விஷயத்தை முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில், சில சமயங்களில் நல்ல போஷணைக்கு அவசியமான ஒன்றோ, அல்லது பல ஜீவஸத்துப் பொருள்களோ குறைவுபட்டு, அதனால் அவன் வருந்தலாம். உதாரணமாக, பழம், கொட்டைகள் இவைகளையே ஆகாரமாக ஏற்றுக்கொண்ட ஒருவனுக்கு அத்திப்பழம், பேரீச்சம் பழம், கொட்டைகளுடன்கூடிய திராக்ஷைப்பழவற்றல் முதலியன கொடுத்தால், ஜலத்தில் கரையும் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள், சொறி சிரங்கைத் தடுக்கும் ஜீவஸத்துப்பொருள் இவை குறைவாகவேயிருக்கும். கார்போஹைட்ரேட், ப்ரோடீன், கொழுப்பு அதிகமாக இருந்தாலும் இந்தக் குறைவுமட்டும் ஏற்படும்.

இந்தப்பழம் கொட்டை ஆகாரத்துடன் பி., ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்காக ஆரஞ்சுப்பழமும், ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளுக்காக பச்சை மரக்கறிகள், காரெட்டுகள், வெண்ணெய் அல்லது தக்காளிப் பழம் இவைகளைச் சப்ளை செய்ய வேண்டும்.

தக்காளி, பச்சையாயிருந்தாலும், உலர்ந்ததாயிருந்தாலும் அவசியம் ஆகாரத்தில் சேரவேண்டும். ஏனெனில், அதில் எல்லா ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் நிரம்ப இருக்கின்றன.—குட் ஹெல்த்.

நித்திய ஸ்நானம்

ஜே. எம். ஸ்பீட்.

நம் முன்னோர்களைவிட அதிக முறை ஸ்நானம் செய்கிறோமென்று நாம் பெருமையாக எண்ணி வருகிறோம். ஆனால், தற்கால ஸ்நானமானது மிகவும் கேவலமானது. சோப்பும் தண்ணீரையுங் கொண்டு செய்வது ஒரு சிறிய விஷயம். முற்கால ஸ்திரீகள், பரிசுத்தத்தையும் அழகையும் அடைய சிரத்தையுடன் அனுசரித்தமுறையுடன் ஒப்பிட்டால் இது ஒரு அற்ப விஷயம்.

ஒரு விசித்திரமான ஸ்நானம் கீழ்கண்ட பூண்டுகளில் சில அல்லது எல்லாம் அடங்கிய நீராலானது: "பெனிராயல், தைம், ரோஸ்மேரி, லாரல், லாவெண்டர், லதர்ன் உட், வேஜ், ஸ்வீட்பேஸில் ஹிஸாப், ரோஜாக்கள், பிங்குகள், வால் பூக்கள், ஸ்டார்க்குகள், பென்னல்முதலிய வாஸனையுடைய பூண்டுகள்.

இந்தப் பட்டி ஒரு ஔஷதப்பட்டிபோலல்லாமல் ஒரு செய்யுளைப்போல் இருக்கிறது. 16-ம் லூயிக்கு பிரதான வைத்தியராயிருந்த பேகன் என்பவர், மேரி அன்டாய்னெட்டிக்கு லாரல் இலைகள், தைம், மார்ஜோரம், ஒரு சிட்டிக்கை சமுத்திர உப்பு இவைகள் அடங்கிய ஊற்றுநீர் ஸ்நானம் செய்யும்படி சொன்னார். அவர், குளிர்காலத்தில் குளிர்நீரிலும், வெய்யிற்காலத்தில் வெந்நீரிலும் ஸ்நானம் செய்யும்படி சொன்னார். இவை மாறாகத் தோற்றுகின்றன.

18-ம் நூற்றாண்டின் முடிவில் நாகரீகத் தலைவர்களிடம் ஸ்டிராபெரி ஸ்நானங்கள் வெகு ஸகஜமாயிருந்தன. அவைகளிடம் அழகையுண்டுபண்ணும் குணங்களிருந்ததாக நினைக்கப்படுகின்றன. இந்தப் பழங்களில் 20 பவுன் நசுக்கி, அதிலிருந்து வரும் ரஸத்தைக் குளிக்கும் நீரில்போட்டு ஸ்நானம் செய்தால், குளித்தவரின் சருமம் வாசனை வீசவதாயும், பட்டுபோல் மிருதுவாகவும், பிங்க் வர்ணமடைந்தும் இருக்கும். இத்தகைய ஆடம்பர முறையில் ஸ்நானநீர் தயாரிக்கச் செய்தவர்

களில் மீடாலியன் என்ற சிறந்த ஸ்திரீ ஒருத்தி.

திராக்ஷை ரசம், காடி, ஜலிங்கிளாஸ், ஜாதிக்காய், தேன், புஷ்பங்கள் இவைகளின் கலப்பைச் சேர்ப்பதனால் ரோஸ் சருமம் அடையலாம். டாக்டர் புகாஸ் என்பவர், 1772-ம் ஆண்டில், பூஷணைக் குறிப்புகளும் முறைகளும் அடங்கிய "பூஷிக்கத்தக்க புஷ்பங்கள்" என்ற பெயருடன் எழுதின புத்தகத்தில், மேற்சொன்ன நீரை, ஒரு ஸ்திரீ உபயோகித்து வந்தால், "இயற்கைப் புஷ்பத்திற்கு வித்தியாசமில்லாததும், சாதிலிங்கத்தைப் போன்ற செந்நிறமானதுமான சருமத்தை அடைவாள்" என்று சொல்லுகிறார்.

எலுமிச்சம் புஷ்பங்கள் கலந்த ஸ்நானம் இன்பமளிக்கும்படியானது. அப்பொழுது பொரித்த மூன்று அல்லது மேற்பட்ட கையளவுள்ள எலுமிச்சம் புஷ்பங்களை நீரில் போட்டு, இந்த ஸ்நானம் தயாரிக்கப்பட்டது. நரம்புகளின் அதிகக் கிளர்ச்சியினால் பாதைப்படுபவர்களுக்கு இந்த ஸ்நானம் நல்லதென்று சொல்லப்பட்டது.

பால், அழகை உண்டுபண்ணுவதற்கு உபகாரமாயிருந்த வஸ்துக்களில் ஒன்றாயிருந்துவந்தது. 19-ம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பம் வரையில் கூடுமானவர்கள் பாலினால் ஸ்நானஞ்செய்துவந்தார்களென்பது வியப்பல்ல. நீரோ என்ற ரோம சக்கிரவர்த்தியின் பாரியாளான போப்பே என்பவள், பலநிறக் கற்களினால் அதிகமாய்ச் செய்யப்பட்டதும், தினந்தோறும் கழுதைப்பாலினால் நிரப்பப்பட்டதுமான தொட்டியில் குளித்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்திலும் பால் முகத்தைக் கழுவ உபயோகிக்கப்படுகிறது. மோரினால் செய்யப்பட்ட சோப்புக்கட்டிகள் அநேக ஸ்நான அறைகளில் காணப்படுகின்றன.

60 ஆண்டுகளுக்கு முன்தான் அழகையுண்டுபண்ணுவதில் கைதேர்ந்தவனென்று சொல்லப்பட்ட ஒரு வாசனைத்திரவியம் விற்பவர், சருமத்தை அழகுபடுத்த பசலை ஸ்நானம் நல்லதென்று சொன்னார். தவிட்டு ஜலங்கூட சருமத்தை மிகவும் மிருதுவாக்குமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்நானத்தினால் அழகையும் ஒல்லியாய் இருப்பதையும் நாடி, நாம் இப்பொழுது சாஸ்திரமுறையில் செய்த உப்புக்களை நம்புகிறோம்.—ஹோம் அண்டு கண்ட்ரி.

இயற்கையின் மருந்துகள்

டாக்டர் எஸ். ஜே. ஸிங், எம்.ஏ., பி.எஸ்.ஸி., (லண்டன்).,
"மெடிகல் டாக் பார் ஓம்" என்னும் பத்திரிகையின் ஆசிரியர்;
மத்தரா (இந்தியா)விலிருக்கும் இயற்கைச் சிகிச்சை ஸ்தாபனத்திற்குத் தலைவர்.

மானிட தேகத்தின் அசுகங்களையெல்லாம் போக்கவல்ல மருந்துகள் இயற்கையாய் பூமியிலுள்ள உணவு பதார்த்தங்களிலும் மரங்களிலுமிருக்கின்றன. ஒரு வலி அல்லது நோய்காணும்போதெல்லாம் வைத்தியரிடம் ஓடவேண்டிய அவசியமில்லை; இயற்கையின் சிகிச்சைகளைப் பற்றிச் சிறிது தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அவைகள் கஷ்டத்தைக் கொடுப்பதும் இல்லை. பின்னால் கெடுதலை விளைவிப்பதுமில்லை. டாக்டர்களுக்குக் கொடுக்கும் பணத்தையும் மீற்றும்படிச் செய்யும். இயற்கையின் பெரிய ஔஷதப் பட்டியிலிருந்து ஒரு வஸ்துவை இப்பொழுது தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்வோம். அதாவது, ஆப்பில். பின் வரும் விஷயத்தைச் சரியாகப் படித்தால், எங்கும் கடையில் அகப்படும் சாதாரண ஆப்பிளினால் அநேகமான நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்யலாம் என்பதை அறிய உங்களுக்கு வியப்பைத் தரும்.

ஆப்பில்.—சரித்திர காலத்துக்கு வெகு கால முன்னிருந்து ஆப்பிலும், அதனுடைய மதிப்பும் அறியப்பட்டிருந்தது. ஸ்காண்டினேவியர்கள் அதைக் "கடவுள்களின் உணவு" என்று சொல்வதுண்டு. அவர்கள், அது உடலையும் மனத்தையும் மாற்றவல்ல குணத்தை உள்ளதென்று நம்பியிருந்தார்கள்.

பழுத்த ஆப்பில், அதிக நீரும், அதன் கனத்திற் சுமார் எழிலொரு பாகம் கன பதார்த்தமும் அடங்கியுள்ளது. இந்தக் கன பதார்த்தத்தில் முக்கிய வஸ்துக்கள் சர்க்கரையும், ப்ரோடீனும். நரம்புத் தசைகளைச் சீர்திருத்துவதும் வளர்ப்பதுமான பாஸ்பேட்ஸ் என்னும் வஸ்து ஆப்பிலில் அதிகமாக இருக்கிறதென்று ஜெர்மனிய ரஸாயன சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள். ஆப்பில்களிலிருக்கும் புளிப்பு 'மாலிக்' எனப்படும். இது அவைகளுக்குச் சுவையைத் தருகிறது. மேலும், இது வயிற்றிற்கு ஒரு சிறந்த பரிகாரம் செய்யும்; அல்லது தொத்து வியாதியை மாற்றும் சக்தியையுடையது. திராக்ஷைப் பழங்களிலுள்ள டார்டாரிக் புளிப்பைவிட மாலிக் புளிப்பு சிறிது தாழ்ந்தது. இதைத் தேகம் முன்சொன்னதைவிடச்சுலபமாக உபயோகப்படுத்துகிறது. ஆகையினால், ஆப்பில் ரஸமானது திராக்ஷை ரஸத்தைவிட மேற்பட்டதும், எல்லாப் பழரஸங்களிலும் சிறந்ததாயும் இருக்கிறது.

புதிதாய்த் தயாரித்த ஆப்பில் ரஸமானது மிகவும் நல்லது. வயிற்று ஜல தோஷம், பித்தம், காமாலை, மலச்சிக்கல், மெலிவினால் மூத்திரப் பைகளும் ஈரலும் கெட்டிருப்பது, பசியின்மை, பொதுவாய் சக்தியின்மை இவைகளுக்கு இது மிகச் சிறந்த சிகிச்சை. ஒரு நாளைக்கு ஒரு க்வார்ட் பாலுடன் சாப்பிடலாம். ஒவ்வொரு சாப்பாட்டிற்கு அரைமணிநேரம் முன்னும், இரவில் படுக்கப்போவதற்குச் சிறிது முன்னும் இதைச் சாப்பிடுவதற்குத் தகுதியான காலங்கள். தாராளமாக உபயோகப்படுத்தினால் இது ஒரு பேதி மருந்தைப்போன்றும், புளிப்பைக் கண்டிப்பதுமாயுமிருக்கும்.

அது இரத்தச்சுத்தி செய்வதில் சிறந்ததாகையினால் வாதரோகிகளும், மூத்திரத் திராவகத்தின் விஷத்தினால் நீடித்த அசௌகரியங்களையுடையவர்களும் ஆப்பில் ரஸத்தைப் பலனுடன் உபயோகிக்கலாம். அதிகமாக உட்கார்ந்த நிலையிலேயே வேலை செய்பவர்களுக்கு ஆப்பில்கள் நல்லது. சமைக்காமலாவது அல்லது சமைத்தாவது இரண்டாகிலும் மூன்றாகிலும் இரவில் சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கலைச் சரிப்படுத்தும். இதற்காகத்தான் பின்வரும் ஒரு பழமொழியும் வழங்கி வருகிறது.

"படுக்கப்போகுமுன் ஒரு ஆப்பிலைச் சாப்பிடுவது டாக்டரை இரக்கச்செய்யும்".

ஆப்பில்களை பச்சையாகவும், பழுத்த பிறகும், சுட்டும் சுண்டியும் சாப்பிடலாம். குன்ம வியாதிக்கு நன்றாக மென்று தின்றால் இனிப்பான பழுத்த ஆப்பில்களை அப்படியே சாப்பிடலாம். இல்லாவிடில், சீவிவிட்டுச் சாப்பிடலாம். ஜீரண சக்திக் குறைவாயிருந்தால் அவைகளைச் சுட்டாவது சுண்டியாவது சாப்பிடவேண்டும். ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று பவுண்டும் ஒரு நாளைக்குச் சாப்பிடலாம். அவை பலவித பித்தத்திற்கும் மாற்று மருந்து. எனீமாவினால் வயிற்றைச் சுத்தம்செய்த பிறகு ஆப்பில் சிகிச்சையைச் சிலநாட்களுக்குச் செய்துவந்தால் பலவிதமான தலைவலிகளும் நீங்கிப்போய்விடும். குழந்தைகளுக்கு அஜீரணத்தினலுண்டாகும் அசுகங்களை ஆப்பிலை உபயோகித்து சிகிச்சை செய்ததை மோரோ என்பவர், 'கிளினில்கி, வாசன் கிரிப்ட், பெர்லின்' என்பதில் விவரித்துச் சொல்லியிருக்கிறார். சிகிச்சை முறையானது பின்வருமாறு :—"நன்றாய்ப் பழுத்ததும், மிருதுவானதுமான ஆப்பில்கள்தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அதிலிருக்கும் விரைகளை எடுத்துவிட்டு ஒரு கண்ணடியின்மீது வைத்து, மிகச் சிறுதுண்டுகளாக்கவேண்டும். இந்தக் கனிச்சதையை குழந்தைகளின் வயதுக்குத் தகுந்தவாறு 500-லிருந்து 1,500-ம் கிராம்கள் வரையிலும் தினந்தோறும்கொடுக்கவேண்டும். அதாவது, ஒவ்வொரு முறையும் 100-

லிருந்து 300 கிராம்கள் வரையிலும் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஆப்பில் சதையை மாத்திரம் சாப்பிடவேண்டும். அது தேவையான உணவையும், திரவ பதார்த்தத்தையும் கொடுக்கிறது. இரண்டுநாள் ஆப்பில் உணவில் இருந்து, இரண்டுநாள் பாலும் காய்கறியுமில்லாத உணவிற்கு மாற்றுவது நல்லது. அதன்பிறகு நோயாளி கலப்புடைய உணவைச் சாப்பிடலாம். மோரோ முதலில் இந்தச் சிகிச்சையை 50 பிள்ளைகளுக்குச் செய்தார். இவர்களில் பெரும்பான்மையோருக்கு அஜீரணம் உடனே நின்றுவிட்டது. முதல் அல்லது இரண்டாவது நாளிலேயே மலம் கடினமாய் விட்டது. பிறகு, மேலும் அநேக பிள்ளைகள் ஆப்பில் சிகிச்சைசெய்யப்பட்டு மேற்கூறிய வாறு பலனையடைந்தார்கள். வியாதி மறுபடியும் அதிகமாய்ப் பரவவில்லை.

ஆப்பிலிலிருக்கும் புளிப்பு, கிருமிகளையழிக்குஞ் சக்தியைச் சிறிது உடையது. ஆகையினால், இது 'ஆடோடாக்ஸீமியா'வென்பதைத்தடுத்தும், கிருமிகளினாலும், அவைகளின் முயற்சியினாலும் வாயிலும் தொண்டையிலும் உண்டாக்கப்பட்ட ஜலதோஷப் புண்ணையும் சிகிச்சை செய்கிறது. வேறு எந்தப் பழத்திற்குமில்லாத ஒரு குணம் ஆப்பிலுக்கு உண்டு. அதாவது, வாயைச் சுத்தஞ்செய்வது-சாப்பாட்டிற்குப்பிறகு எடுத்துக்கொண்டால் பற்குச்சியைப்போல் பற்களைச் சுத்தஞ் செய்யும். இதனால் மற்றொரு அனுகூலமுமுண்டு. அதாவது, இதிலிருக்கும் திராவகப்பொருள் சத்தைக்கொடுப்பதுமல்லாமல், பற்களுக்கு நன்மையைத் தரும் உமிழ்நீரைச் சுரக்கச்செய்யும். ('டென்டல் லர்வே' என்பதில், டாக்டர் ஜெ. டி. ஹாஸஸ் சொல்லுகிறார்). ஆப்பில் டாக்டரைச் சிறிது தூரத்தில் விலக்கிவைக்குஞ் சக்தியையுடைத்தாயிருப்பது மல்லாமல், பல் வைத்தியரையும் அப்படியிருக்கச் செய்யும். பாரிஸிலிருக்கும் ஹோடல் டீ இன்வெலிட்ஸில் எரிப்புடைய கண்களுக்கு ஆப்பில் பசையை உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆப்பிலை வதக்கி, அதன் சதையை மத்தியில் வேறொரு வஸ்துவுமில்லாமல் கண்களின்மேல் வைக்கிறார்கள். பலஹீனமல்லது வாதமுடைய கண்களுக்கு லின்கான்ஷையர் குடியானவர்களில் அநேகர் ஆப்பிலை உபயோகிக்கிறார்கள். வியாதியஸ்தர்களும், வியாதியடைந்து சௌக்கியமடைந்து வருபவர்களும் வதக்கின ரஸமுடைய ஆப்பிலைத் தேவையானால் பேரீச்சம்பழத் துண்டுகளை சேர்த்துத் தித்திக்கச்செய்து, சாப்பிட்டால் நன்றாகப் பசியை உண்டுபண்ணும்.

டீ அல்லது காப்பிக்குப் பதிலாக ஒரு புதிய பானத்தைப் பின்வருமாறு செய்யலாம். ஆப்பில்களைச் சிறிய துண்டுகளாக வெட்டி, அவைகளை ஒரு தட்டில் பரப்பி வெய்யலில் உலரச்செய்ய வேண்டும். வெய்யலிலிருந்து எடுத்தவுடனே ஆப்பில்கள் நன்றாய்ப்பழுத்த வர்ணத்தையுடைத்தாயிருக்கவேண்டும். அவைகளை ஆறவிட்டுச்சாதாரண இயந்திரத்தில் அரைக்க வேண்டும். இந்த ஆப்பில் பொடியை ஒரு கோப்பை நீரில் ஒரு டீஸ்பூன் போட்டு சிறிதுநேரம் கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

உணவுடன் பருகுவதற்கேற்ற சூடான பானத்தைப் பிரயோஜனமின்றி நாடின இயற்கைமுறையை அனுசரிப்போர் மேற்கூறியது ருசியாயிருப்பதுடன் ஆரோக்கியத்தை அளிக்கத்தக்கதென்று அறிவார்கள். கேட்டை விளைவிக்கும் காப்பி டீக்குப் பதிலாக திருப்திகரமாயுபயோகப்படுத்தலாமென்று கருதப்படும் கோகோவைவிட இது சிறந்தது. "ஆப்பில் டீ" எப்பொழுதாகிலுங்குடிக்கலாம். கோகோவையுபயோகித்த பிறகு தோன்றும் மந்தம் இதை உபயோகித்தபிறகு தோன்றுவதில்லை. காப்பி, டீ இவைகளைப்போல் ஆப்பில் டீயையும், பாலுஞ் சர்க்கரையுங் கலந்து சாப்பிடலாம். ஆப்பில் தோலை உரித்துவிடக்கூடாது. ஏனெனில், இதில் சொறி (Scurvy)யைத் தடுக்குஞ் சக்தி அதிகமாக இருக்கிறது. முற்காலத்தில் தோலைப்பற்றி கவனியாமல் ஆப்பிலைமெல்லும் வழக்கமிருந்துவந்தது. உயிருள்ள அணுக்களின் சாஸ்திரம் (Bacteriology) தலைப்பட்டு, ஒளித்திருக்கும் கிருமிகளை

னுண்டாகும் ஆபத்துக்களை எடுத்துரைத்தது. அதனால், ஆப்பிலின் தோலை சாப்பிடுமுன் உரிக்கப்படுகிறது. என்ன பரிதாபம்! இப்பொழுது சாஸ்திரம் படித்தோர் ஆப்பில் தோலில் சொறியைத் தடுக்கும் வஸ்துவிருக்கிறதென்று உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். சீமையிலிருந்து கடைசியாகக்கிடைத்த செய்திகள் இதை ருஜுப்படுத்துகின்றன. மேலும், ஆப்பிலில் ஸி. என்னும் ஜீவஸத்துப்பொருள் (அதாவது சொறியைத் தடுப்பது) அதன் உள் பாகத்தில் சிறிதாயும், மேற்பாகம் வரவர அதிகப்பட்டும், தோலில் ஆறு படங்குக்கு மேற்பட்டும் இருக்கிறதென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆப்பில்களை சாராயத்திற்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தலாமென்றும், ஆப்பில்கள் சாப்பிடுவோர் சாராயம் சாப்பிடுவதில்லை என்றும் சொல்லப்படுகிறது. தித்திப்புச் சேர்க்கப்படாத ஆப்பில்பழ ரஸத்தைச் சாதாரண பானமாக உபயோகிக்கும் தேசங்களில் மூத்திரப்பையில் கட்டி வரும் வியாதி தெரியாது. ஆகையினால், தித்திப்புக் கலக்காத ஆப்பில் ரஸத்தை வழக்கமாக உபயோகித்து வந்தால், மூத்திரப்பைகளில் கட்டியாகப்பிரிக்கும் வஸ்துவை அது கரைத்து விடுமென்று நம்பலாம். புதிதான பழுத்தப்பழம் எவ்வளவு அதிகம் நல்லதாகவும் சிறந்ததாகவும் இருக்கவேண்டும்?—ஹெரால்ட் ஆப் ஹெல்த்.

கொசுக்களுக்கும், இதர விவசாயப் பூச்சிகளுக்கும் மரணத்தை விளைவிக்கும் கிரணம்.

பிரான்ஸு தேசத்து சாஸ்திரி ஒருவர் கண்டுபிடித்த ஆச்சரியமான விஷயம்.

பான்ஷியர் விட்டாலி மொனேஷி என்னும் சாஸ்திரியாரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அல்ட்ரா கிரணங்களின் உதவியைக்கொண்டு மலேரியா முதலிய அநேகவித கொசுக்களின்மேல் பம்பாய் போர் தொடுத்தது.

ஆயிரக்கணக்கான பூச்சிகள், அவைகளுக்கென்று கட்டப்பட்ட அழகான கோபுரத்தில் அருகிலிருந்தும், வெகு தூரத்திலிருந்தும் உல்லாஸமாகக் குதித்துக்கொண்டு வந்து சேர்ந்தன. அந்த இடம் அவைகளுக்குச் சுடுகாடு என்று சற்றும் தெரியாது. இந்தக் கிரணத்தால் அவைகள் மதிமயங்கிப்போய், தங்களுக்குள்ள தெளிவான புத்தியையும் இழக்கும்படி நேரிட்டது.

இந்தக் கிரணம், வெகுகாலமாகக் கஷ்டப்பட்டு ஆராய்ச்சிசெய்து கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு குழாயில் உண்டாகிறது. இதைக் கண்டுபிடித்தவருக்கு நாம் நன்றி பாராட்டவேண்டும். விதம் விதமான பூச்சிகளைப் பிடிக்க இக்கிரணங்களை மாற்றலாம்.

இக்கிரணத்தைத் திருப்பிக் காட்டினவுடனே ஏராளமான பூச்சிகள் கோபுரத்தின் மேலே சுற்றிக்கொள்ளுகின்றன. உடனே அதன் அடியில் உறிஞ்சும் இயந்திரத்தினால் விழுங்கப்படுகின்றன. இது மின்சார சக்தியினால் நடக்கிறது.

இதைக் கண்டுபிடித்தவர் இந்தியாவில் வெகுகாலமாக இந்த ஆராய்ச்சியை நடத்தி வருகின்றனர். ஒவ்வொரு நகரத்தைச்சுற்றியும் இந்த இயந்திரத்தை ஸ்தாபனம் செய்து வைத்தால், மலேரியா அடியோடே ஒழியுமென்றும், விவசாயத்திற்கு விரோதமாயுள்ள அநேகவித பூச்சிகளும் நாசமாகும் என்று நம்புகிறார்.

பூனாவில், கனம் பம்பாய் கவர்னர் முன்பாக அவர் இதை நிரூபித்துக் காட்டினார். அது அனுகூலமாக இருந்ததென்றே சொல்லவேண்டும். விவசாய இலாகா மேதாவிகளும், அவ்வியந்திரத்தினால் பிடிக்கப்பட்ட பூச்சிகள், மானிடர்க்கோ, விவசாயத்திற்கோ, தோட்டப் பயிருக்கோ வைரிகள் ஆகுமென்று அபிப்பிராயப்பட்டனர்.

இந்த இயந்திரத்தினால் சாஸ்திரத்திற்குத் தெரிந்த பூச்சிகள் யாவற்றையும் பிடிக்கலாமென்றும், இந்தியாவில் இதுகாறும் ஒருவருக்கும் தெரியாத சில பூச்சிகளை அவர் பிடித்திருப்பதாகவும் சொல்லுகிறார். இந்தப் பூச்சிகளில் சில கால் நடைகளை குருடாகும்படிச் செய்வனவாம். வேறு விதமாக, கால்நடைகளுக்கு நேரிடும் இக்கொடுமையைத் தடுக்க முடியவில்லை.

இன்னும் சிலகாலம் இந்தியாவில் அவர் தங்கி, தமது ஆராய்ச்சிகளைச் செய்து வருவார். அவருடைய முயற்சிகளால் நமது தேசத்திலுள்ள கொடிய விஷப்பூச்சிகள் ஒழியலாம் என்று நம்புகிறோம்.—தி ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக்டிரிக் நியூஸ்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

குழந்தையும் வீடும்.—“குடும்பத்தின் அர்த்தம்” என்னும் புத்தகத்திலிருந்து எடுத்தெழுதப்பட்டது.—ஜி. ஸ்காட் விலியம்ஸன், எம்.ஸி., எம்.டி.

பெற்றோர் என்னும் மரத்திலிருந்து விழும் விதையே குழந்தையாகும். இது சுற்றியுள்ள நிலத்திற்குக்கொண்டுபோகப்பட்டு அங்கே ஒரு புது மரமாகி, தனியாகவும் சுயேச்சையாகவும் வேறு விதைகளை உற்பத்தி செய்கிறது.

இந்த விதை வளரும்படியான நிலத்தைக் குறித்து என்ன சொல்லலாம்? ஆகார விஷயமாக இதற்கு உதாரணம் கொடுக்கலாம். இந்த விதையில் முக்கியமான மனோ சக்திகள் குடிகொண்டிருக்கின்றன. இவை உபயோகப்படுத்தத் தயாராயிருக்கின்றன. ஆனால், இந்த மனோசக்திகள் உபயோகப்படுத்தப்படாவிட்டால் அவை அழிந்துபோகின்றன என்று கருதப்படுகிறது. இது வாஸ்தவமல்ல. குழந்தையில் மனோசக்திகள் அடங்கியிருக்கின்றன. அதை விருத்தி செய்ய வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நிஜமான மனோசக்திகள் உண்டாகும்.

பார்க்கப்போனால், குழந்தை பிறந்ததும், அதன் ஆகாரத்தை ஜீரணம்செய்துகொள்வதற்குக்கூட அதற்கு சக்தி கிடையாது. எப்படி அதற்கு அறிவு ஊட்டி, அதன் குணத்தையும், மனத்தையும் தேர்ச்சியடையச் செய்கிறோமோ, அப்படியே படிப்படியாய் ஜீரண சக்தியையும் அடையும்படிச் செய்யவேண்டும். ஆகாரம் முக்கியமாய் விஷம். இது பொய்யன்று; மாறான பேச்சன்று. தாய் அதற்குப் பாலூட்டி வளர்ப்பதன் காரணம், அந்த விஷங்களினின்றும் அதைக்காப்பாற்றும் பொருட்டேயாம். சாதாரண ஆகாரம் அதற்கு உதவாது. தாதி கொடுக்கும் பால்கூட, அன்னிய பதார்த்தங்கள் அதில் இருக்குமாதலால் விஷமாகும். ஆனதுபற்றி, குழந்தையைத் தாய்ப்பால் கொடுத்து வளர்க்கவேண்டும். ஆகாரத்திற்கு எப்படியோ அப்படியே மற்ற விஷயங்களும். பாலைப்போலவே அதற்கு அனுபோகம் வேண்டும். இந்த அனுபோகம் வீட்டில்தான் கிடைக்கும். வீடுதான், அனுபவத்திற்கு உபகாரணம். வீடு அகஸ்மாத்தாய் ஏற்பட்டதென்று நினைத்து, எந்தத் தேசத்தவரும், எந்த ஜனங்களும் அதை நிராகரிக்கக்கூடாது. அப்படி நிராகரித்தால் அதற்குத் தண்டனையுண்டு.—நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

* * *

சிரிப்புச் சிகிச்சையால் சோஸ்தம் செய்தல்.—“சந்தோஷமான மனதிலிருந்தால், சந்தோஷமான முகம் இருக்கும்” என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, ஒருவர் மனதில் சிரிப்பிருந்தால், அவன் முகத்திலும் சிரிப்பிருக்கும். சிரிப்பானது இருவிதத்திலும் வேலை செய்கிறதென்று தேகத்தொழில் சாஸ்திரிகள் இப்போது கண்டுபிடித்து இருக்கின்றனர். மாற்றிச் சொல்லப்புகின், முகத்தில் சிரிப்பிருந்தால் மனதிலும் சிரிப்பிருக்கும். அதாவது, சிரிக்கும்போது மனதில் வேஷ்டை இல்லை. மனப்பூர்வமாய்ச் சிரித்தால்,

கண்ணில் நீர் வடியும். அதை ஆனந்த பாஷ்பம் என்பார்கள். அது அழுகைக் கண்ணீர் அல்ல. இந்த ஆனந்தபாஷ்பம் வடியும்போது, மனது களங்கமற்றிருக்கிறது.

"ரீடர்ஸ் டைஜஸ்டில்" சொல்லப்பட்டுள்ள பாரிஸ் 'பிராபார் டியூமாண்டிப்படி ப்ரென்சு வைத்தியராகிய டாக்டர் பையரி வாசெட் என்பவர், ஸைகாலஜி இன்ஸ்டிடியூட்டில், சிரிப்பு வைத்தியம் என்று ஒரு முறை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். இப்புதிய வைத்திய முறை இம்மாதிரி நடத்தப்படுகிறது.

ஹாலில் நோயாளிகள் வந்து சேர்ந்ததும், ஜன்னல்களை கெட்டியாய் மூடிவிட்டு, விளக்கை நிறுத்தி, டாக்டர் பின் வருமாறு சொல்லுகிறார்: "உங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஓய்ந்து நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள். நான் சொல்லியானவுடன், அதேமாதிரி என் பின்னால் ஒப்பியுங்கள்" அதாவது, "நான் நிம்மதியாயிருக்கிறேன். நான் வலுவாயிருக்கிறேன்" என்று சொல்லுங்கள் என்கிறார். 60, 70 நபர்கள் அதே மாதிரி சொல்லுகிறார்கள். உடனே, இந்தப் பொதுவான விண்ணப்பத்தை நிறுத்திவிட்டு, "இப்போது சிரியுங்கள்" என்று சொல்லுகிறார். ஒரு போனோகிராப் சுற்றப்படுகிறது. அதில் வைத்திருக்கும் ரிகார்டில் அசந்தர்ப்பமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன. எல்லாரும் அதைக் கேட்டுச் சிரிக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். சில நிமிஷங்கள் விட்டு விட்டுச் சிரிக்கிறார்கள். ஒரு மூலையில் ஒருவர் அடங்காமல் சிரிக்கிறார். மறுபடியும் எல்லோரும் ஒன்றுகூடி ஒரே கோஷமாகச் சிரிக்கிறார்கள்.

இம்மாதிரி கொஞ்சநேரம் சிரிக்கிறது; கொஞ்சநேரம் நிறுத்துகிறது; மறுபடி சிரிக்கிறது; போனோகிராப் பாடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. கடைசியில், அவர்களே "போதும், போதும்; நிறுத்துங்கள்" என்று வேண்டுகிறார்கள்.

உடனே விளக்குகளைப் போடும்படி டாக்டர் உத்திரவு செய்கிறார்; ஜன்னல்கள் திறக்கப்படுகின்றன. கண்களேயும் திறந்து விடுகிறார்கள். எல்லா முகங்களும் இப்போது மலர்ந்த புஷ்பம்போல் உல்லாசமாய் இருக்கின்றன. சந்தோஷத்தினால் சிலர் அழுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் சந்தோஷமாய் மனோநிம்மதியுடன் கூடியிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு முன்னிருந்த நரம்புத்தளர்ச்சி, அஜீரணம், கவலைகள், கஷ்டங்கள் யாவும் பறந்தோடிப்போயின. அன்றைய போதில் அச்சிகிச்சை முடிவாயிற்று.

"சிரிப்பானது, தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுத்து, தேகத்தொழில் சம்பந்தமான எதிர்த்தாக்குகளை மாற்றுகிறது" என்று பாகல்டி., டி. மெடிஸன் மெம்பராகிய டாக்டர் வாசட் சொல்லுகிறார்.

* * *

தக்காளிப்பழ ரஸம் நமது தேசீய பானம்.—தக்காளிப்பழ ரஸம் நமது தேசீயப்பானமாக ஆவதற்கு ஹேது உண்டு. அதற்கு அந்தப் பெயர் தகும். அது கொடிப்பழமின்றி தோட்டப்பழமாக இருந்தபோதிலும், ஆப்பில், ஆரஞ்சு, பீச்சுகள், ப்ரூன்ஸ்கள் முதலிய மரப் பழங்களைப்போல் விசேஷமான குணங்கள் இதற்குண்டு. அவைகளைவிட, அதி விசேஷமென்றே சொல்லலாம்.

இதில், முன்னர் ஆக்ஸாலிக் திராவகம் இருப்பதாகக் கருதப்பட்டது. இப்போது ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் இவைகளைப்போல் இதில் ஸைட்ரிக் திராவகம் இருப்பதாகத் தெரிகிறது.

தக்காளியில் மற்றப் பழங்களிலிருப்பதைவிட இரும்பு அதிகம் உண்டு.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களோ, மற்ற பழங்களில் இருப்பதைக்காட்டிலும் இதில் அதிகம் உண்டு. எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் இருக்கின்றன. எ. ஜீவஸத்துப்பொருள்கூட இதில் ஏராளமாக உண்டு. ஆப்பில் முதலிய மற்ற மரப்பழங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் கொஞ்சந்தான் இருக்கிறது.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன!

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்வஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

லிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என்., ஸென், எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திரணங்களையும் தட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காரச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனை கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

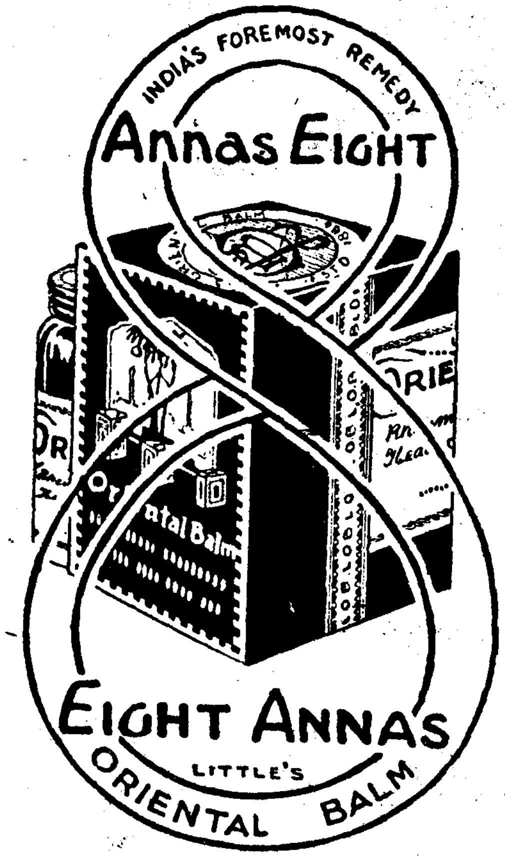
ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தரக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆருடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 3 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. செலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேட்லாக் இனாம்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,

திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



முன்னிருந்த அளவே
இப்போது எட்டணு!

இரண்டாம் விளம்பரம்

"எந்தெந்த நகரங்கள், பட்டணங்கள், ஜில்லாக்கள் இவைகளில் ஆக்ட்ராய் அல்லது இதா அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லையோ, அந்தந்த இடங்களிலெல்லாம் ஜனங்களுக்கு 'லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்' முன்னிருந்த அளவே இப்போது சில்லரையில் 8 அணுவுக்கு விற்கப்படுகிறது".

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் அண்டு
பார்மசியூடிகல்ஸ், லிமிடெட்,
15, ஆர்மீனியன் தெரு, சென்னை.

52 வருஷங்களாக
ஒரே மாதிரியான முறை.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம் என்னும் தைலத்தை உபயோகிக்கும் எண்ணிறந்த ஜனங்களுக்கு இந்தக் குறைந்த விலை ஒரு நல் வரமும் நன்கொடையுமாகும். பணக்கஷ்டமுள்ள இக்காலத்தில் இது மிகவும் கொண்டாடத்தக்கது. 52 வருஷ காலங்களாக லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாமின் முன்னிருந்த அளவு ஒரு ரூபாய்க்கு விற்கப்பட்டு வந்தது. பூலோக முழுதிலும் இதற்கு ஏற்பட்டுள்ள நல்ல பேரே படிப்படியாய் இப்போது சில்லரையில் 8 அணுவிற்கு விற்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஆகிலும், பிரசித்திபெற்ற இதன் முறை மட்டும் மாறவில்லை. "L. O. B." 8 அணு அளவு புட்டியையே கேளுங்கள். எல்லா வியாபாரிகளிடமும் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

லிட்டில்ஸ்
ஓரியண்டல்
ஸோப்பையும்
பரீக்ஷித்துப்
பாருங்கள்.
சர்மத்திற்கு
வெல்வெட்போல்
மிருதுவாயிருக்கும்
டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-6-0.

L. O. B. என்றால் அத்தாக்ஷி—அதாவது நீடித்த அத்தாக்ஷி.

வாதரோகம், பூட்டுகளில் வீக்கம், இடுப்புவலி, ஸ்கியாடிகா என்னும் நரம்புவலி, முதுகுவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல் வலி, சுளுக்குகள், காயங்கள், திமிர், சதையில் நோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய் சொஸ்தமாவதற்கு "லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்" என்னும் தைலத்தை உபயோகித்து வெகுகாலமாகப் பரீக்ஷித்து பலன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

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

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

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

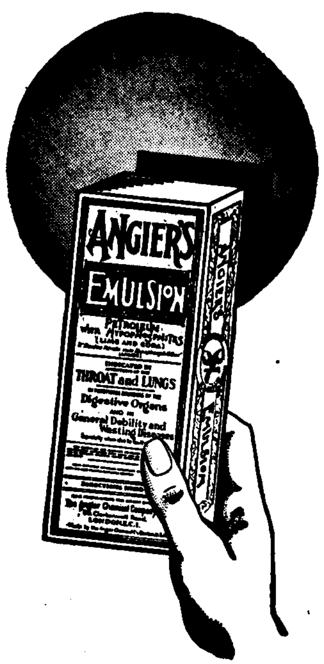
OFFICE OF THE REGISTRAR O...
15 MAY 1935
MADRAS

ஸ்வரூப் குமாரி

பாரமௌண்ட் டாக்கியில் 'ஹூர்-இ-பாக்டாடில்' நடித்தவள்.

[விலை அணு 2]

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு வாரான மான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இது இருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜுரமும் கபக் கட்டும் :—கபவாதஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய வஸ்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோபரைடர்கள் : **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,**
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
இரத்தக்குறைவு அல்லது எனிமியா	61
சர்க்கரை மருந்தாகிறது—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ருக்லின், நியூயார்க்	63
தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்குச் சில சாதகமான குறிப்புகள்—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ., உதகமண்டலம் ...	69
ஆரோக்கியத்தின்மேல் ஆகாரத்திற்குள்ள செல்வாக்கு—டாக்டர் எல். ஏ. இராமசுவாமி அய்யர், படகாரா ...	73
பற்களைக்குறித்துச் சில சாதாரண தப்பபிப்பிராயங்கள்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ரண வைத்தியர், பல் வைத்தியர்—அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு ...	76
ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும்பற்றிய குறிப்புகள் ...	77
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ...	59

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
15 MAY 1935
MADRAS
209239

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

சேவல் மார்க்கைப்

பார்த்து வாங்குங்கள்.

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

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

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

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

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

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

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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

முழு காட்லாக்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

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

தினம் ஐந்து ரூபாய்

வருமானம் நிச்சயம்

உமக்கு வேண்டிய
ஸோடா பவுண்டனை
இப்போதே வாங்கி
சுயேச்சையாய் இருங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் அண்டு கோ.,
அரமனைக்கார தெரு,
தபால் பெட்டி 163, மதராஸ்.

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம்போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, ஜலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத் தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்று போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள், பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூதக ஜன்னி, சூதகக்கட்டு, காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக் குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடையலாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை விளங்கும்.

புட்டி விலை ரூபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, சென்னை. 234, கோவிந்தப்ப நாய்க்கன் தெரு, சென்னை.

தொகுதி 12, பகுதி 4] [ஏப்ரல், 1935.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

இரத்தக்குறைவு அல்லது எனீமியா

இரத்தக் குறைவிற்கு வைத்திய சாஸ்திர பாஷையில் எனீமியா என்று பெயர். இது இரத்த விரயத்தினுலாவது, இரத்த உற்பத்தி குறைவுபடுதலினுலாவது உண்டாகக்கூடியது. எனீமியாக்கள் பல வகை. அவற்றுள் 'பர்னிஷஸ் எனீமியா' என்பது மிகக்கொடியது. அதன் குணம் அதன் பெயரால் நன்ருய் விளங்கும். எனீமியாவின் குறிகளாவன: தேகம் வெளுத்துப்போதல், ஓய்ச்சல், ஜீரணக் கோளாறுகள், பொதுவாய் இளைத்தல் ஆகிய இவைகளே. மிகைபடச்சொல்லல் என்னும் குற்றத்திற்கு ஆளாகாதபடி எனீமியாவால் வருந்தும் நபரை ஒரு பிசாசு என்றே உரைக்கலாம். பார்வைக்கு அவன் அவ்வளவு அகோரமாய்த் தென்படும். பாண்டு என்பது இந்த வியாதியின் மற்ருெரு கெட்ட குறி. இதில் இரத்தம் சாதாரணமாய் கெட்டியாயும், சிவப்பாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருப்பதை விட்டு, லேசாயும், நீர்போல் வெளேரென்றுமிருக்கும். தேகம் பெருத்துப்போகும். எனீமியாவால் வருந்துவோர் முக்கியமாய்க் கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், சிசுக்களும், குழந்தைகளுமே. நல்ல வலுவுள்ள விட புருஷர்களும், கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தவிர, முதிர்ந்த வயதுள்ள இதர ஸ்திரீகளும் இவ்வியாதியால் பீடிக்கப் படுகிறதில்லை. ஆனுல், மலேரியா, இன்புளுயன்ஜா முதலிய தொத்து நோய்கள் கண்டவர்களை இது பீடிக்கும்.

கர்ப்ப காலத்தில் முக்கியமாய் ஆகார விஷயத்தில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் 'பர்னிஷஸ் எனீமியா' என்னும் வியாதியானது கர்ப்பிணிகள் உண்ணும் ஆகாரத்தில் உலோக உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் கம்மிப் பட்டு இருப்பதனுலேயே உண்டாவது. தேகத்திற்கு வேண்டிய முக்கியமான உலோக உப்புக்கள் யாவையெனில், கால்ஷியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், ஐயோடின். இந்த முக்கிய உலோக உப்புக்கள் தேகத்திற்கு சப்ளை செய்துவிட்டால், அவற்றின் மூலமாய் மற்ற உப்புக்களும் விகிதாசாரப்படி சப்ளை ஆகிவிடும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில், கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவம் ஆனபிறகும் கர்ப்பிணி

களைப் பாதுகாக்கவேண்டியது அவசியம் என்று தற்காலத்திய வைத்தியசாஸ்திரம் வற்புறுத்திக்கூறுகிறது. இது காரணம் பற்றியே, பூலோக முழுதிலும் சர்க்கார் உதவியினாலேயோ, ஜனங்களின் திரவிய சகாயத்தினாலேயோ, மாதுரு, சிசு பாதுகாப்பு ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, அதனால் சுகப்பிரசவம் உண்டாகவும், மாதுரு சிசு மரணவிகிதம் கம்மிப்படவும் நேரிட்டிருக்கிறது. நமது தேசத்தில்மட்டும் ஒழுங்காய் இந்த ஸ்தாபனம் நடைபெறவில்லை. நமது முன்னோர்கள், தாம் செய்த செய்கைகளாலும் தவறுதல்களாலும் பெருத்த பாவமூட்டையைச் சம்பாதித்துக்கொண்டவர்களாக இருந்தபோதிலும், இந்த மாதுரு சிசு பரிபாலன விஷயத்தில் சாஸ்திர வாசனையேயிராத அந்தப் புராதன காலத்திலுங்கூட, கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவம் ஆனபிறகும் அவர்கள் சில பாதுகாப்பு முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தனரென்றால், அது சிலாகிக்கத்தக்கதே!

அவர்கள் அனுஷ்டித்த கர்ப்பகாலத்து பாதுகாப்பு முறைகளாவன :—

1. கர்ப்பத்தின்போது சதிபதிகளைப் பிரித்து வைத்து, கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைக்கு முலையூட்டும் தருவாயிலும், சம்போகத்தை அடியோடே தடுக்காமற் போனபோதிலும் குறைக்கச் செய்வது.

2. கர்ப்பிணிகளை முதல் இரண்டு மூன்று கர்ப்பங்களில், அவர்கள் பிறந்தகத்திற்கு அனுப்பி வைத்தல். அவர்கள் அங்கே அதிக சங்கோஜமின்றியும், அதிக சுயேச்சையாயும், அதிக பாதுகாப்புடனும், அதிக உழைப்பும் கவலையுமின்றியும் உல்லாசமாய்க் காலங்கழிக்கக்கூடும் என்பதே இதன் கருத்து.

3. மசக்கையின்போது, கஞ்சி, பால், மோர், பழவகைகள் முதலியன கொடுத்துப் போஷிப்பதும், அப்போது அவர்களுக்குண்டாகும் விகாரமான பசியைத் தீர்க்கும்பொருட்டு, மட்டாய் மிட்டாய் முதலிய பக்ஷணங்களைச் செய்துகொடுத்தலும்.

4. முதல் பிரசவத்தில் சில சடங்குகளைச்செய்து, விருந்துகள் முதலியன நடத்துதல். முதற்பிரசவம் மிகக் கடினமானதும், பயங்கரமானதாகவும் இருப்பதுபற்றி, கர்ப்பிணிகளின் மனதை உற்சாகப்படுத்தும்பொருட்டு இவை செய்வதேயாம்.

5. சுருங்கச் சொல்லுமளவில், கர்ப்பிணிகளுக்கு நல்ல உணவு ஊட்டி, நல்ல உடை உடுத்தி, மனது, தேகம் இவ்விரண்டையும் நன்றாய்ப் பாதுகாப்பது.

பிரசவத்தின்போதும், பிரசவத்தின் பிறகும் செய்யும் முறைகள் பின் வருவன:

1. தீட்டு என்று சொல்லி சாக்குப் போட்டு, கர்ப்ப ஸ்திரீகளைத் தனிமையான அறையில் இருக்கச்செய்து, ஒருவரும் 10 நாட்கள் வரைக்கும் அவர்களைப் பார்க்கவும், தொடவும்செய்யாமல் இருக்கச் செய்வது; இதனால் அவர்களைத் தொத்து வியாதிகள் பீடிக்கவொட்டாமல் தடை செய்யப்படுகிறது.

2. பிரசவமான இரண்டுநாட்கள் வரையில் அவர்களை லங்கணம் போடுதல். "லங்கணம் பரம ஔஷதம்" என்னும் மூதுரை இப்போது சாஸ்திர சம்மதம் பெற்றிருக்கிறது.

3. வேப்பம் இலைகளைச்சொருகிவைத்தலும், வேப்பம் எண்ணெயை உபயோகித்தலும். வேம்பின் விஷங்கொல்லித்தனம் இப்போது சாஸ்திரப்படி நிரூபித்துக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

4. பிரசவமானபிறகு தேகத்திலுள்ள சுண்ணும்பு அதிகமாகக் குறைந்துபோகுமாதலால், அடிக்கடி அவர்களைத் தாம்பூலம் போட்டுக்கொள்ளும்படிச் செய்து அதன்மூலமாய்த் தேகத்திற்குவேண்டிய சுண்ணும்பு சப்ளை செய்தல்.

5. கீரை தினுசுகள், பச்சை மரக்கறிகள் இவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுத்து, அவற்றின் மூலமாய் தேகத்திலிருந்து விரயமடைந்த இரும்பை சப்ளை செய்தல்.

6. மேனாட்டார் முறையை அனுசரித்து, நாகரீகத்தின்பலனாய் இப்போது

நிராகரித்து வரும் முலைப்பால் ஊட்டுதலைக் கட்டாயப்படுத்திக் கொடுக்கச் செய்தல்.

7. போஷணையுள்ள ஆகாரங்களைக் கொடுத்து, லேசான வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்படிச் செய்து அதனால் தேகத்திற்கு வலுவு உண்டாக்கி, கர்ப்பிணிகளுக்கு நேரிடக்கூடிய எனீமியாவைத் தடுத்தல்.

சிசுக்களுக்கும், குழந்தைகளுக்குமுண்டாகும் எனிமீயாவானது, பெரும்பாலும் போஷணைக்குறைவால் உண்டாகக்கூடியது. ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைந்திருப்பதும் மற்றோர்காரணம். நல்ல ஆகாரம் என்பதற்கு புஷ்டியான இரத்தம் என்றர்த்தம். ஆகாரக்குறைவென்றால், இரத்த உற்பத்திக் குறைவுபடுதல், அதாவது, இரத்தக்குறைவு அதாவது எனிமீயா என்றர்த்தம்.

சர்க்கரை மருந்தாகிறது

எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

பண்டைக்காலத்தில் மானிடன் காரணத்துடன் போராடுவதிலும், உண்மையைத் தேடுவதிலும் இருந்தபொழுது, விநோத அசாதாரண வஸ்துக்கள் அதிகமாக விரும்பத்தக்க குணங்களையுடையனவாகக் கருதப்பட்டன. மற்றவைகளைவிட மருந்து விஷயத்தில் மேற்கூறியதில் அதிக உண்மையுண்டு. சிகிச்சை வஸ்துக்களைத் தேடுவதில் பண்டைக்கால வைத்தியர்கள் நாடோறும் கையாளும் வஸ்துக்களை அவமதித்து, நூதன வஸ்துக்களை நாடினர். மருந்துகள் சுலபமாக அகப்பட்டால், அவைகளைத் தேடும் விஷயம் அவ்வளவு சுவாரசியமாயிராதென்பது அவருடைய நம்பிக்கை. முற்கால வைத்தியர் நண்டு ஓட்டிலும், பாம்புக் கண்களிலும், புலி மூளையிலும் மருந்துக் குணங்களிருந்தனவென்று எண்ணினர். ஆனால், அவர்களுக்கு நாடோறும் உபயோகிக்கும் உப்பு, சர்க்கரை முதலிய வஸ்துக்களில் திருப்தியில்லை.

சிறிதுகால முன்னிருந்துதான் உப்பு ஒரு சிறந்த மருந்தாக முன்னுக்கு வந்தது; சர்க்கரை அதற்கு மேலாயிற்று. 1885-ம் ஆண்டில் கௌல் என்னும் ஒரு ஸ்விஸ் ரணவைத்தியர், ஒழிந்த தாதுப் பொருள்கள், நீர், மூலப்பொருள்கள் இவைகளை மறுபடியுமடைய அதுவரையில் சகஜமாயுபயோகிக்கப்பட்ட உப்புக் கரைக்கப்பட்ட மருந்துக்குப் பதிலாக சர்க்கரை கலக்கப்பட்ட மருந்தை முதல் முதல் உபயோகிக்க எண்ணினர். இதைச் செய்வதில் அவர் சில சிறந்த காரணங்களைக் கொண்டிருந்தார். முதலாக சர்க்கரை சத்துக் குணங்களையுடையது; கிளர்ச்சியுண்டுபண்ணக்கூடியது. உதிர நாளங்களில் இரத்தங்கட்டிக்கொள்ளும்படிச் செய்யாது. அதுமுதற்கொண்டு சர்க்கரையின்பேரில் வைத்தியர்கள் கவனத்தைச் செலுத்த ஆரம்பித்தார்கள்.

1905-ம் ஆண்டில் பிரிட்ரிச், லானென்டர் என்னும் வைத்தியர்கள், மருந்தில் சர்க்கரை கலந்து உபயோகிப்பதை மேன்மேலும் பரவச்செய்தார்கள். இரண்டு ஆண்டுகள் கழிந்து, பீளீக் என்னும் வைத்தியர் எழுதி வெளியிட்ட ஒரு வியாசத்தில் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும் வேறெந்த திரவ பதார்த்தத்தையும் விட, சர்க்கரையை உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் முழுநன்மைகளைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். சர்க்கரையை மருந்துப்பொருளாகக்கருதுவது உலகெங்கும் பரவிற்று.

சர்க்கரையும், கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் கிறுகிறுப்பு, வாந்தி முதலிய அசுகங்களும்.—புராதன வியாதிகளில் கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் வியாதி ஒன்று. துரதிர்ஷ்டமாக இக்காலத்திலும் நமக்கு அதைப்பற்றி அதிகமாகத் தெரிகிறதில்லை.

அநேக கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டன. அநேக சிகிச்சைகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. இரத்தத்திலுள்ள வஸ்துக்களை அறியும் ரஸாயன முறைகள் மேன்மையான நிலையையடைந்தபிறகு, கப்பல் வியாதியில், இரத்தத்தில் வைத்தியர்கள் சொல்லும் புளிப்பு வஸ்துக்கள் அதிகப்படுவதினால், 'ஆஸிடோஸிஸ்' என்னும் நிலையுண்டாகிறதென்று அறியப்பட்டது. இந்த விஷயம், கப்பல் வியாதியைப்பற்றி அசாத்தியமாகச் சிந்தித்துவந்த கெனடியன் பசிபிக் புகைக்கப்பல்களைச் சேர்ந்த ஜி. எச். ஓரியல் என்பவருக்கு உபயோகமாகவிருந்தது.

சர்க்கரை மேலும் மேலும் கொடுக்கப்பட்டால், 'ஆஸிடோஸிஸ்' என்னும் புளிப்பு அதிகப்பட்ட நிலை கண்டிக்கப்படுமென்று அநேக வருஷங்களாக அறியப்பட்டிருந்தது. இந்தக் காரணத்தினால் டாக்டர் ஓரியல், கப்பல் வியாதி கேசுகளைச் சிகிச்சை செய்வதில், சர்க்கரையை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்தார். முதல் ஆயிரம் கப்பல் வியாதி கேசுகளுக்கு வேறுமருந்து சேர்க்காமல், சர்க்கரையை வாயின் மூலமாக உள்ளுக்குக் கொடுத்தார். சர்க்கரைச் சிகிச்சையில் வியாதியஸ்தர்களெல்லாம் மிகவும் குணப்பட்டார்களென்று கண்டு அவர் வியப்பையும் ஆனந்தத்தையும் அடைந்தார். அவ்வியாதியால் அதிகம் பாதைப்பட்டவர்கள் நன்றாய்க் குணமடைந்தது வியப்பையுண்டாக்கிற்று. தலைவலி, வாந்தி, இவை போன்ற துன்பத்தை உண்டுபண்ணும் குறிகள் உடனே நீங்கின.

தாமஸமின்றி எப்பொழுதும்போலவே சர்க்கரைக் கரைந்துவிட்டது. இரத்தத்திலிருந்த புளிப்பு வஸ்துக்கள் நடுநிலைக்கு வரும்படி செய்யப்பட்டன. வாந்தி தூண்டுதல் அடங்கிற்று; மறுபடியும் வியாதியஸ்தர் உற்ஸாகமடைந்தார்.

இந்த வியாதியஸ்தர்கள், சர்க்கரை அதிகமாகவுடைய உணவை ஏற்றுக்கொண்டால் மயக்கமும் வாந்தி செய்ய உணர்ச்சியுமில்லாமலிருந்தார்கள் என்று டாக்டர் ஓரியல் கண்டுபிடித்தார். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைக்கலப்பைத் தகுந்த நிலையில் வைத்திருந்தபோது வியாதியஸ்தர்கள் துன்பமின்றியிருந்தார்கள். அதுவரையிலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த மற்ற மருந்துகள் சர்க்கரையைவிட மிகவும் பிரயோஜனக்குறைவாயின. கப்பல் வியாதியைக் கண்டிப்பதில் சர்க்கரை மிகச் சிறந்த ஔஷதமாயிற்று.

தித்திப்புகள் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுதுண்டாகும் வாந்தியைக் கண்டிக்கின்றன.—ஒருவகை வாந்திக்கும், மற்றொரு வகை வாந்திக்கும் அதிக வித்தியாசம் இல்லை. கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் வாந்திக்கும் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது உண்டாகும் வாந்திக்கும் சிறிது ஒற்றுமையுண்டு. ஒவ்வொன்றிலும் சர்க்கரைக் குறைவுண்டு. 1910-ம் ஆண்டில் இது அண்டர்ஹில், ராண்ட், ஈவிங் என்னும் டாக்டர்களால் அறியப்பட்டது. 1925-ம் ஆண்டில் டாக்டர் பால் டைடஸ் என்பவர், இதில் அதிகக் கவனத்தைச் செலுத்தினார். நீரில் சர்க்கரையைக்கலந்து அதை அதிகமாகச் சுத்தம் செய்தார். டாக்டர் டைடஸ் பிரசவ வைத்தியராகையினால், அவர் வேலைமுழுவதும் உலகத்தில் குழந்தைகளை ஜனிக்கச் செய்விப்பதில் ஈடுபட்டிருந்தது. மற்ற பிரசவ வைத்தியரைப் போல், தாய் கர்ப்பகாலத்தில் கூடியவரையில் சுகமாயிருக்க வேண்டுமென்று அவர் கருதினார்.

சில ஸ்திரீகளைப் பிடிக்கும் பயங்கரமானதும், அடிக்கடி வரும்படியானதும், சக்தியைக் குறைப்பதுமான வாந்தி ஒரு பெரிய வெருளியெனப்பயந்தார். அநேக நூற்றுக்கணக்கான சிகிச்சைகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. கடைசியில் சர்க்கரையே தகுதியான மருந்தென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. டாக்டர் டைடஸ் 328 கேசுகளில் நல்ல சாக்கரை வாந்தியைக் கண்டிக்கிறதாவென்று பார்த்தார். இந்தக்கேசுகள் ஒவ்வொன்றிலும் அவர், வாந்திக்கு வரும் குறிகள் கண்டவுடனே எப்பொழுதும் தயாராய் வைத்திருந்த சர்க்கரைக் கலப்பை உதிரநாளத்தில் இன்ஜெக்ஷன் செய்தார். இந்த 328 கேசுகளிலும் சர்க்கரையைக் கொடுத்ததும் வாந்தி உடனே நீங்கிற்று.

கர்ப்பத்தில் வாந்தி எடுப்பதற்குச் சர்க்கரை கொடுப்பதன் ஆதாரமென்னவென்றால், தாயின் தேகத்தில் சர்க்கரைக் குறைவாயிருப்பதே. இது எதனாலாகிறதென்றால், கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தை தன் வளர்ச்சிக்கு அதிகமாகச் சர்க்கரை வேண்டுகிறது. இம்மாதிரியான சர்க்கரைப் போக்கை மறுபடியும் அடையாமற்போனால், அநேக அசுகக்குறிகள் நேரிடுகின்றன. அவைகளில் மிகவும் துன்பத்தை விளைவிப்பது வாந்தி. இரத்தத்தில் நேராகச் சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்வது சர்க்கரை அளவைத் திட்டமான நிலையில் கொண்டுவந்து எல்லாவற்றையும் மறுபடியும் சரிப்படுத்தும்.

ஜெர்மனியில் டாக்டர் காஸ்ச் என்பவர், டாக்டர் டைடஸ் என்பவரின் அநுபவம் சரியென்று சொன்னார். அவர், கர்ப்பத்தில் நேரிடும் வாந்திக்குமல்லாமல், வலியினால் உண்டாகும் வாந்திக்கும் சர்க்கரைச் சிறந்த ஔஷதமெனக்கண்டுபிடித்தார். உண்ணும் உணவில் சர்க்கரை அதிகமிருந்தால், கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது வாந்திக்கு வரும்படியான உணர்ச்சியிருப்பதில்லையென்று டாக்டர் யூஜெல் என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இரத்தத்தில் அதிகப்புளிப்பு வஸ்துக்களிருப்பதனால் வாந்தி வருவதைப் போக்குவது சர்க்கரையென்று அது முதற்கொண்டு உலகெங்கும் கருதப்பட்டது.

தூங்கும் வியாதிக்கு (Sleeping sickness) இரத்தத்தில் சர்க்கரைக்கலப்பது.—ஸெயின்ட் லூயியில் வெடரன்ஸ் பீரோவைச்சேர்ந்த டாக்டர் பாக்லி என்பவர், 1927-ம் ஆண்டில் அநேகமான தூங்கும் வியாதி கேசுகளைப் பார்க்கவேண்டியிருந்தது. கொடிய இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்திற்குப் பிறகு இவ்வியாதி காணும். இது கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் ஒருவித நடுக்கத்தைக் கொடுக்கும். யுத்தத்தின்பொழுது இன்புளுயன்ஜா கேசுகளுக்குச் சர்க்கரை இன்ஜெக்ஷன்கள் கொடுத்து திருப்திகரமாகச் சிகிச்சை செய்தது டாக்டர் பாக்லி ஞாபகத்திற்கு வந்தது. தூங்கும் வியாதி இன்புளுயன்ஜா ஜுரத்திற்குப் பிறகு அநேகமாக வருவதால் டாக்டர் பாக்லி சர்க்கரையே இவ்வியாதியையுடைய சிலருக்கு உபயோகமான மருந்தாகுமென்று நினைத்தார். அவர் அதிக மோசமான கேசுகளைப் பார்க்கவேண்டியிருந்தது. அதிக பயனில்லாமல் அநேக சிகிச்சைகள் செய்யப்பட்டன.

தூங்கும் வியாதியை சிகிச்சைசெய்யக் கூடிய மருந்து இப்பொழுது இல்லை. ஆனாலும், சர்க்கரை, வியாதியஸ்தரை தம்முடைய எக்கமான நிலையிலிருந்து சற்று மாறும்படிச் செய்யக்கூடிய ஒரு சிகிச்சையாயிருந்தது. அது வாழ்வில் சிறிது பற்று வைக்கும்படிச் செய்தது. 1927-ல் நரம்பு வைத்தியத்தில் தேர்ந்த செயிண்டுலூயியில் உள்ள டாக்டர் லெலாண்ட் பி. ஆல்போர்ட் என்பவர், தூங்கும் வியாதிக்குச் சர்க்கரையை உபயோகித்து, டாக்டர் பாக்லி அடைந்த பலன்களைக் கவனித்து, அதைச் சிறிது அதிகமாகப் படிக்கவேண்டுமென்று தீர்மானித்தார். மிகவும் மோசமான நாற்பது தூங்கும் வியாதியையுடையவர்களுக்கு ரத்தநாளங்களில் சர்க்கரையை அவர் இன்ஜெக்ஷன் செய்தார்.

அவருடைய கேசுகளில் 22 பேர்கள் சர்க்கரையே மருந்தாக உட்கொண்டு, சீக்கிரத்தில் அவர்களின் கேவலக்குறிகளை நீங்கி இருந்தார்கள். யாதொன்றும் பயன்படாத நினைவின்றியிருந்த 8 கேசுகளில் ஐந்துபேருக்கு சர்க்கரை முழுதும் சுகமளித்தது. கைவிடப்பட்ட பாக்கி மூன்று கேசுகளுக்கு பாதை சற்று குறைந்தது. வலி மற்றொரு கொடூரமான நிலை. ஆனால், இதுவும் சர்க்கரைக்கு அடங்கிற்று. இந்த வியாதியஸ்தர் எல்லோருக்கும் தலைவலியும், வேறுவிதமான வலிகளும் நீங்கின.

எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் சர்க்கரைக் கொடுக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவும் பலனிருக்கிறதென்று டாக்டர் ஆல்பர்ட் கண்டுபிடித்தார். மிகவும் மோசமான கேசுகளில் அடைந்த நன்மைகள் மிகவும் சந்தோஷத்தை அளிக்கும்படியாயிருந்தன. கைகால்கள் நடுங்கும் நீடித்த கேசுகளில் பலன் அவ்வளவு திருப்திகரமா

யில்லை. ஆனாலும், இன்புளுயன்ஸாவிற்குப் பிறகுவரும் ஒருவகையான தூங்கும் வியாதிக்கு இரத்த நாளத்தின் மூலமாய்ச் சர்க்கரை கொடுக்கப்பட்டால் அது ஒரு சிறந்த மருந்தாகுமென்று டாக்டர் ஆல்பர்ட் ஸ்தாபித்தார்.

ஈரல் வியாதிகளுக்கு சர்க்கரை வைத்தியம்.—1908-ம் ஆண்டில் முதல் முதல் டாக்டர் எ. பி. பெட்டார்ட் என்பவர், ஈரல் வியாதிகளுக்குச் சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தலாம் என்று சொன்னார். சர்க்கரையிலுள்ள மருந்துக் குணங்களை அறிவதில் எப்பொழுதும் ஊக்கம் செலுத்திவந்த டாக்டர் ஆல்பர்ட், 1915-ம் ஆண்டில், டாக்டர் ஓபியுடன் க்ளோரபாரத்தினாலும் பாஸ்பரஸினாலும் கெட்டுப் போனமிருகங்களின் ஈரல்கள் சர்க்கரைச் சிகிச்சையினால் என்ன குணமடைகின்றனவென்று கவனிக்க ஆரம்பித்தார். இம்மிருகங்களுக்கு க்ளோரபாரம் அல்லது பாஸ்பரஸ் கொடுப்பதற்குமுன்னமே அதிக சர்க்கரைக்கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் ஈரல் கெடுதி அதிகமாகக் குறைந்திருந்ததென்று கண்டுபிடித்தார்கள்.

அதிலிருந்து அநேக டாக்டர்கள் ஈரல் கெடுதல்களைத் தடுப்பதற்கும், ஈரல்வியாதிகளைச் சிகிச்சை செய்வதற்கும் சர்க்கரை ஒரு மருந்தாகுமென்று கருதி, அதில் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டனர்.

ஈரல் பழுதாவதை சர்க்கரை எவ்விதம் தடுக்கிறது? முதலில் சர்க்கரைக்கு விஷபதார்த்தங்களை எரிக்கும் குணம் உண்டு. அவ்வாறு செய்து அவற்றைத் தீங்கற்ற பதார்த்தங்களாக மாற்றுகின்றது. இரண்டாவது, இந்த விஷபதார்த்தங்களை அது ஏற்றுக்கொண்டு, மற்ற பதார்த்தங்களுடன் அவைகளைக் கலக்கச் செய்து, விஷமற்ற கலப்புப் பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. இம்மாதிரி, க்ளோரோபாரம் பாஸ்பரஸ் முதலிய விஷங்களினால் ஈரலுக்கு ஏற்படும் கெடுதலையைத் தவிர்க்கிறது.

1930-ம் ஆண்டில், டாக்டர்கள் ராவ்டின், ரீகல், மாரிசன் ஆகிய இவர்கள், பழுதான ஈரல்களுக்குச் சர்க்கரையினால் மற்றொரு உபயோகமும் உண்டென்று கண்டுபிடித்தனர். காமாலை உண்டாகும் போது, தேகம் மஞ்சளாய் விடுகிறது. இது பித்தநீர் இரத்தத்திற்குள் ஒழுகுவதனால் உண்டாவது. அதனால் ஈரல் அடிக்கடி பழுதடைகிறது. இரத்தமும் சாதாரண நிலையில் இருப்பதுபோல் இருக்கிறதில்லை. முக்கியமாய் இரத்தம் கட்டிப் போகிற விஷயத்தில், அதற்கு ஏற்பட்ட தவணைக்குள் அது கட்டுகிறதில்லை. இந்த நோயாளிகளுக்குச் சர்க்கரையைக் கொடுத்தால் அது வெறுக்கத்தக்க இக் காமாலைக்கு அனுகூலமாயிருக்கும். சரியான காலவளவிற்குள் இரத்தமும் கட்டும்.

ஈரல் வியாதிகளால் வருந்துவோர்க்கு அதிகமாக சர்க்கரைக்கொடுப்பது நல்லதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் ஈரலுக்கு க்ளைகோஜன் அல்லது பிராணிச்சர்க்கரையுற்பத்திசெய்யும் வேலை குறைகிறது. மேலும், அதற்கு ஓய்வு ஏற்பட்டு, அது சுகமடைவதற்கு ஹேதுவாகிறது. இதே மாதிரியாக, ஈரலின் நோய்ப்பட்ட பாகங்கள் சொஸ்தமடைவதற்கும் இது உதவியாகிறது. லேசான கேஸுகளில், ஆகாரத்துடன் அதிகமாக சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டாலே போதும். கேஸு கடினமாக இருந்தால், சர்க்கரையை நாளக்குழாய் மூலமாய் குத்தி ஏற்ற வேண்டும். விசேஷமான மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படும் இந்த காலத்தில் ஈரல் வியாதிகளுக்கும் அதற்கு நேரிடும் ஊனங்களுக்கும், சர்க்கரையே சிலாக்கியமான மருந்தாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரைப்பையில் ரணமும், சர்க்கரையும்.—இரைப்பையின் சுவற்றில் காயம் இருக்கும்போது, நோயாளி அதிகமாக உண்ணப்பார்ப்பான். ஏனெனில், கடினமான ஆகாரத்துண்டுகளினாலே அடிக்கடி இரணத்திற்கு அழற்சி ஏற்படும். அப்படியிருந்தபோதிலும், நோயாளி பிழைக்க வேண்டுமானால், அவன் ஆகாரம் எடுத்துக்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். இது வியன்னா, ஆல்ஜிமின் போலிக்ளினிக்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜார்ஜு ரெக்டு என்பவருக்கு ஒரு பெருத்த பிரச்னையாக இருந்தது. அவர் சர்க்கரையைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து, இரைப்பையில் இரணமுள்ளவர்களுக்கு சர்க்கரையே விரும்பத்தக்க ஆகாரமாகுமென்றுகண்டுபிடித்தார். இந்த சர்க்கரை தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன், இரைப்பையின் இரணத்திற்கு யாதொரு அழற்சியும் கொடுக்கிறதில்லை.

டாக்டர் ரெக்டு என்பவர், சர்க்கரையைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்கையில், இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகக் கலந்தால், இரைப்பையில் இரணத்தினால் உண்டாகும் நோயும் கம்மிப்படுகிறதென்று கண்டுபிடித்தார். இது எப்படி நேரிடுகிறதென்றால், இரைப்பையில் சுரக்கும் நீர்களின் புளிப்பைச் சர்க்கரையானது குறைத்து, அதனால் அழற்சியை உண்டுபண்ணும் வஸ்துவைக் குறைத்துவிடுகிறது. மற்றோர் முக்கியமான விஷயமும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதாவது, பசி எடுக்கும்போது இரைப்பைச் சுருங்குகிறது. சர்க்கரையைக் கொடுத்தால், சுருங்குதல் அடங்கிப்போகிறது. இம்மாதிரி இரைப்பைச் சுருங்கும்போது, இரைப்பைக்குச் சலனம் ஏற்படுகிறது. அப்போது பொறுக்கமுடியாத நோய் உண்டாகிறது. அந்த சமயத்தில் நோயாளிக்குச் சர்க்கரை கொடுப்பது மிகவும் விரும்பத்தக்க விஷயம்.

இரைப்பை இரணத்தைச் சர்க்கரை சொஸ்தப்படுத்தாது. ஆனால், அதனால் உண்டாகும் நோயையும் அசௌகரியத்தையும் வெகுவாய்க்குறைக்கும். மேலும், இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுத்து, அதன் அழற்சியைக்குறைப்பதால், மற்ற மருந்துகளுக்கு இது உதவியாயிருந்து, வியாதி சொஸ்தமாவதற்குஹேதுவாயிருக்கிறது. இத்தகைய கேஸுகளில் சர்க்கரையை இரத்தத்தில் குத்தி ஏற்றவேண்டிய அவசியமில்லை. சர்க்கரை ஜலம் குடித்தாலே போதும்.

வெட்டை ரோகத்தில் சர்க்கரையைக் குத்தி ஏற்றுவது.—வெட்டை ரோகமானது, புராதன வியாதிகளில் ஒன்று. இந்த ரோகத்தின் கிருமியால் தேகம் பழுதாவதற்கு முன், அதைக் கொல்ல அநேக வருஷகாலம் டாக்டர்கள் அநேகவித சிகிச்சைகளைச் செய்து பார்த்தனர். எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் சிகிச்சை ஆரம்பிக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு சொஸ்தம் நிச்சயம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. 1923-ம் ஆண்டில் முதலில் நாளக்குழாய் மூலமாய்ச் சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்து பின்னர் வழக்கமான சிகிச்சையாகிய வெள்ளி உப்புக்களைக் கொடுத்துவந்தால், சீக்கிரத்தில் வியாதி சொஸ்தமாய் விடுமென்று பர்லின் டாக்டர்கள் ஷல்ட்ஜும் ரிச்சடரும் கண்டுபிடித்தனர். 1927-ம் ஆண்டில் லீப்ஜிக் டாக்டராகிய மிண்டர் என்பவர், உவகையுடன் இதன் பலன்களைக் காயப் படுத்தினார்.

இந்த தேசத்திலுங்கூட, முதல் முதல் வெட்டை ரோகத்திற்கு சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தினவர்கள் உண்டு. டாக்டர்கள் ரெடிவில், பர்படர், காரிஸன் என்போர், புது பாதரஸ சாயமாகிய மர்க்யூரோக்ரோம் என்பதை இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த முதலில் உபயோகித்தார்கள். இந்த மர்க்கியூரோக்ரோமுடன் சர்க்கரையைக் கலந்தால் இந்த சாயம் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்வதுடன், நோயாளிகளுக்கு இதனால் நேரிடும் எதிர்தாக்குகளினால் கெடுதல் ஒன்றும் வராதென்று கண்டுபிடித்தனர்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகவிருந்தால், அந்நிய பதார்த்தங்களை இரத்தத்தில் குத்தியேற்றும்போது உண்டாகக் கூடிய அதிர்ச்சியை வரவொட்டாமல் அது காக்கும். வெட்டை ரோகத்தை விட அதிக கடூரமான ஸ்திரீ வியாதியாகிய கிரந்திப்புண் வியாதியைச் சிகிச்சை செய்ய இது உபயோகமாக இருந்ததென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சர்க்கரையை ஆர்ஸபினமைனுடன் கலந்து கொடுத்தால், சாதாரணமாய் அதிர்ச்சி உண்டாகும் நோயாளிக்கு அதிர்ச்சி உண்டாகிறதேயில்லை. சில சமயங்களில் சர்க்கரையில்லாமல் கொடுத்தால் அதிர்ச்சி உண்டாகிறது.

அதிர்ச்சியும், சர்க்கரையும்.—ஒரு மனிதனுக்கு நேரிடும் விபத்துக்களில்

அதிர்ச்சி ஒரு பெருத்த விபத்து. அநேக வருஷகாலங்களாக டாக்டர்கள் அதை வெல்ல எத்தனஞ் செய்துகொண்டு வருகின்றனர். 1917-ம் ஆண்டில், டாக்டர்கள் எர்லான்கர், உட்யாட் என்பவர்கள் நாய்களில் அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணி, அதைக்குறைக்க சர்க்கரைக்கு வலுமையுண்டா என்பதை நிச்சயித்தனர். அதன் இரத்த ஓட்டத்தில் அதிகமாகச் சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்தனர். அதன் இரத்த அமுக்குதல் கம்மிப்பட்டிருந்தது. அப்போது சரியான திட்டத்திற்கு வந்ததாகக் கண்டுபிடித்தனர். பசியோடிருந்த சதைகள் கைக்குக்கிட்டின ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டன. நாடி நன்றாயும் வலுவாயும் அடிக்க ஆரம்பித்தது.

இரத்தக் குழாய்களின் சஸ்திர சிகிச்சையில் கைதேர்ந்தவரென்று பூலோகப் பிரசித்திபெற்ற டாக்டர் மதாஸ் என்பவர், அதிர்ச்சியின் ஆபத்துக்களைப்போக்க அதிக சிரமப்பட்டார். அவர்தாம், மானிடர்க்கு உண்டாகும் அதிர்ச்சியை வெல்ல சர்க்கரையை முதலில் உபயோகித்தார். சர்க்கரையானது ஜடதியில் உறிஞ்சப்பட்டு, நோயாளிகளின் தசைநார்களில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டபடியால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்ல பலன் கிட்டிற்று.

நோயாளிக்கு அநேக காரணங்களினால் கொடிய விபத்துக்கள் நேரிடலாம். குளிரில் வெகுநேரம் அடிபட்டாலாவது, பசியினாலாவது, அதிகக் களைப்பினாலாவது, இளைக்கச்செய்யும் வியாதிகளினாலாவது, பிரசவமானதும் உண்டாகும் களையினாலாவது விபத்துக்கள் நேரிடும். இந்த சம்பவங்களில், சர்க்கரைக் கலப்பை நேரில் இரத்த ஓட்டத்தில் குத்தியேற்றினால் பிராணன் மீளும். ஜீவன் ஆகிற எஞ்சின்கள் வேலைசெய்துகொண்டிருப்பதற்கு சர்க்கரை, ஜடதியில் எரியும் எரிகருப்பாகும்.

நியுமோனியாவில் சர்க்கரையின் வல்லமை.—1916-ம் ஆண்டில் வர்ஜினியாவைச்சேர்ந்த டீசர்ஸ்பர்க்கிலுள்ள காம்ஸியில் நியுமோனியா கேஸுகளுக்கு டாக்டர் லாரன்ஸ் லிச்பீல்டு என்பவர், நாளக்குழாய் மூலமாய் சர்க்கரையைக் குத்தியேற்றி, அதிசயமான அனுபவத்தையடைந்தார். மற்ற நிலைமைகளில் சர்க்கரை சிறந்த மருந்தாகும் என்று அவர் நம்பினார். ஆனால், 1916-ம் வருஷத்தில் தான் நியுமோனியா வியாதியஸ்தர்களுக்கு சர்க்கரை செய்யும் நன்மையை தெரிந்துகொண்டார். நியுமோனியாவால் வருந்துவோர்க்கு சர்க்கரையைக் கொடுக்கும்போது, தேகத்தில் திரவ பதார்த்தங்கள் இருக்கவேண்டிய அளவில் அவைகளை அது வைத்திருந்ததென்றும், தேகத்தின் வலுவைக் குறைக்கக்கூடிய ஒக்காளம் வரவொட்டாமல் அது தடுக்கிறதென்றும், பட்டினி கிடக்கும் தேகத்திற்கு அதுவலுவைக்கொடுக்கிறதென்றும்அவர் கண்டுபிடித்தார்.

வேறு எந்த பொருளைக்காட்டிலும், அந்த நோயாளிக்கு நன்மையைச் செய்யக்கூடியது சர்க்கரையேயாம். அதன் நல்ல குணத்தினால், நிமோமினியா நோயாளியின் பார்வை உடனே விருத்தியடைந்தது. அவர்களின் நொறுங்கின முகம்போய், தேகம் பளபளப்பாய் மாற ஆரம்பித்தது; நாடி மெதுவாயும், பூரணமாயும், வலுவாயும் ஆயிற்று. இரத்த அமுக்குதல் அதிகரித்தது, நாக்கில் ஈரம் வந்தது. நோயாளி ஆகாரமும், குடிக்க நீரும் வேண்டுமென்று கேட்க ஆரம்பித்தான். ஜலாசயங்களும் குடல்களும் சுறுசுறுப்பாயின. நோயாளி அமைதியற்றுவது, மயக்கமாகவாவது இருந்தால் அவன் அமைதியடைந்து தூங்கப்போவான்.

அது முதற்கொண்டு அநேக டாக்டர்கள், சர்க்கரையினால் நோய்ப்பட்ட நுரையீரலுக்கு நேராக யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லாமற்போனபோதிலும், பட்டினிகிடந்து அபாயகரமான நிலையிலுள்ள தசைநார்களுக்கு ஆகாரமும் பானமும் கொடுக்க அது உபயோகமாகிறதென்று கண்டுபிடித்தனர்.

மற்ற நிலைமைகளில் சர்க்கரையின் உபயோகம்.—சர்க்கரை ஒரு சிரேஷ்டமான மருந்தென்று நிரூபித்த பிறகு, டாக்டர்கள், மற்ற நிலைமைகளில் அதன் உபயோகத்தைக் கண்டறிய ஆரம்பித்தனர். டாக்டர் சான்ஸம் என்பவர், க்ளௌகோமா என்னும் கொடிய கண் நெருக்கடியைக் குறைக்க சர்க்கரை உபயோகமுள்ளதென்று கண்டுபிடித்தார். எல். ஆர். குத்ரி என்பவர், நாளக்குழாய்களில் சர்க்கரையைக் குத்தியேற்றும்போது, சில விதங்களான மலேரியாவினாலுண்டாகும் கைகால் பலஹீனத்தைக் கொடுக்கும்படியான குறைந்த இரத்த அமுக்குதலை அது உயர்த்தினதாகத் கண்டறிந்தார். சர்மத்தில் காணும் தீவிர அழற்சிகளையும், மருந்துகளினால் உண்டாகும் பொரிகளையும், பெம்பிகஸ் என்று சொல்லும்படியான சர்மத்தில் காணும் சில புண்களையும் சொஸ்தம் செய்வதற்கு திராக்ஷாரஸ சர்க்கரை உபயோகமாயுள்ளதென்று டாக்டர்கள் ஷோல்ட்ஜ், ரிச்டர் கண்டுபிடித்தனர். சர்க்கரைக் கலப்புக்கள் விரிந்த நாளக்குழாய்களை மூடுவதற்கும் காலில் இரத்தச்சுழற்சி விருத்தியாவதற்கும் மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும் என்று டாக்டர்கள் ராமனுட்ஸ்கியும், கான்டோரும் கண்டுபிடித்தனர். பாதரஸத்தினால் விஷப்பட்டால், இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரையைக் குத்தியேற்றினால் அது சொஸ்தமாகுமென்று டாக்டர் டுரட்டினி என்பவர் கண்டுபிடித்தார்.

சர்க்கரையை தேகத்தின் எஞ்சின்எரிவதற்குவேண்டிய எரிகரும்பென்றுசொல்லலாம். அதனால் தேகம் வேலை செய்கிறது. தேகத்தினுடைய ஸெல்லுகள் உபயோகித்துக்கொள்வதற்கு அதிகக்கஷ்டப்பட்டு அதை மாற்ற வேண்டியதில்லை. மற்ற ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் இது சுளுவில் தேகத்தில் உபயோகப்படுத்தக்கூடியது. அசௌகரியமான எதிர்த்தாக்குகள் இன்றி, நேராக நாளக்குழாய்களில் குத்தி ஏற்றும்படியான மருந்து இது ஒன்றே. பட்டினி கிடக்கும்போது, ஸெல்லுகள் அழியாமல் இருக்கும்படி காப்பாற்றும். தசைநார்களில் அதிகமாக ஜலமோ, திரவ பதார்த்தங்களோ இருந்தால் அவற்றைப் போக்கும். தேகத்தில் சக்தியைச்சீக்கிரத்திலுண்டுபண்ணும்.

சர்க்கரையானது தேகத்திற்கு முக்கியமான ஓர் ஆகாரமட்டுமன்று. இது ஒரு பெருத்த மருந்துமாகும். அது கிடைப்பது அரிதன்று; அதைத் தயாரிப்பது கஷ்டமன்று; அது விஷமன்று. வியாதியைப் போக்குவதில் பூலோகத்தில் இதற்கிணையான வஸ்து வேறொன்றும் இல்லை.

தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்குச் சில சாதகமான குறிப்புகள்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,
உதகமண்டலம்.

நான் எழுதிய முன் வியாஸத்தில் தேகப்பயிற்சி இன்னதென்பதை விவரித்துச் சொல்லி, ஒவ்வொரு மனிதனுடைய க்ஷேமத்தின்பொருட்டு, அது அத்தியாவசியம் என்பதையும் வற்புறுத்தினேன்.

ஒரு முறையைத் தேர்ந்தெடுத்ததும், அதை ஒழுங்காய்ச் செய்யவேண்டும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும் காலத்தையும் மாற்றக்கூடாது. ஒருவன் தான் செய்யும் அப்பியாஸங்களை காலையில் செய்வதாயிருந்தால் நலம். ஆனால், காலையில் 20 நிமிஷங்கூட இதற்கென்று ஒதுக்கிவைப்பதற்குத் தனது தொழில் இடம் கொடாவிட்டால், மாலையில் செய்வதனால் பாதகமொன்றுமில்லை. ஆனால், காலத்தைமட்டும் மாற்றக்கூடாது. தினம் கொஞ்சநேரம் தேகாப்பியாஸத்திற்கென்று ஒதுக்கி வைக்கவேண்டும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது இரைப்பையில் ஆகாரம் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆகாரத்திற்கு இரண்டுமணி முன்னாலாவது, பின்னாலாவது அதைச் செய்ய வேண்டும்.

தேகாப்பியாஸம்செய்கிறவனுக்கு ஆரம்பத்தில் சில கஷ்டங்கள் உண்டாகும். ஆனால், அவன் அதைரியப்பட்டுவிடக் கூடாது. உதாரணமாக, ஆரம்பத்தில் அநேக தடவைகள் ஒரு அப்பியாஸத்தைச் செய்ய முடியாது. அது அவனுடைய சக்திக்கு மீறினதாயிருக்கும். முதல் இரண்டு நாட்கள் வரையில் சதைகளில் நோய் இருக்கும். இது வரவர ஒழிந்துபோகும். சதைகள் கெட்டிப்பட்டதும், எத்தனைதரம் வேண்டுமென்றாலும் அப்பியாஸம் செய்ய முடியும். எச்சரிக்கையாக நோய் ஆரம்பிக்கும்போது ஒருநாள் இரண்டுநாள் அப்பியாஸத்தை நிறுத்திவைத்து, மறுபடியும் நோய் நின்றதும் அதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.

என்றைக்காகிலும் ஒருநாள், அப்பியாஸம் செய்ய முடியாமல் தேகம் அசௌக்கியமாயிருந்தால், அதனால் திகிலடைய வேண்டியதில்லை. நல்ல வஸ்தாதிகளுக்குக் கூட, சிலசமயம் தேகாப்பியாஸம் செய்வதற்கு மனம் இராது. அதனால் தேகத்தில் அசக்தம் உண்டாயிற்றென்று கருதக்கூடாது. அது சோம்பலேயொழிய வேறன்று. சோம்பலைவிட்டு, அப்பியாஸம்செய்யப்புகின், தேகம் முன்போல் சரிப்பட்டுப்போகும்.

தேகாப்பியாஸ நிபுணர்கள், சுத்த ஆகாயம் அவசியம் என்று வற்புறுத்துகிறார்கள். சுத்த ஆகாயம் நல்லது. ஆனால், மறைவிடமாக அப்பியாஸம் செய்ய வேண்டுமென்று எண்ணமிருந்தால், ஒரு அறையின் ஜன்னல்களை நன்றாய்த்திறந்துவிட்டு அதில் செய்யவேண்டும். நல்ல காற்று வேண்டியதவசியம். ஆனால், குளிர்காற்று கூடாது. நாசியினால் சுவாஸிக்க வேண்டும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

பலத்த அப்பியாஸம் செய்தானவுடன், குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அதனால் சர்மத்தின் சந்துகளில் இருந்துவரும் கழிவிடைகளெல்லாம் கழுவப்பட்டு, அவனுக்கு உற்சாகம் உண்டாகும். தேகாப்பியாஸம் செய்து கொஞ்ச நேரம் பொறுத்துதான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

தேகாப்பியாஸம் செய்கிறவர்கள் போஷணையுள்ள ஆகாரம் சாப்பிடவேண்டும். போஷணையுள்ள ஆகாரம் என்றால், அநேக பதார்த்தங்கள் கூடின கனத்த ஆகாரம் அன்று. நீர் உண்ணும் ஆகாரத்தில் தேகத்தைக் கட்டும்படியான பதார்த்தங்களிருக்க வேண்டும். அதிகமாக உண்பதை எப்போதும் தவிர்க்க வேண்டும்.

முக்கியமாய் ஆகாரம் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட வேண்டும். அது தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டால் தான், தேகத்திற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் கிடைக்கும். மதாசாரங்களை ஒரு பக்கத்தில் தள்ளிவிட்டு, என்மட்டும் பேசுவதாயிருந்தால், நான் மரக்கறி உணவைக் கோருவேன். ஊனைத் தின்று ஊனைப்பெருக்குதல் இயற்கைக்கு விரோதமானது. ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, மீன் முதலிய மாமிச ஆகாரங்களில் என்ன ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் உண்டோ, அவை யாவும் மரக்கறி உணவுகளில் இருக்கின்றன.

தேகாப்பியாஸிகளில் அநேகர், காபி, தேயிலைப்பானம், கோகோ முதலிய பானங்களை வெறுக்கிறார்கள். ஒருவன்

அடியோடே அவைகளை விட முடியாமற் போனால், மிதமாய்க் குடிக்கவேண்டும். உத்தீபன வஸ்துக்கள், தேகத்தில் தங்கியுள்ள மூலபலத்தை முறியடித்து தேகத்தைத் தளரச்செய்கின்றன.

தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது, மனோநிலை அவசியம் வேண்டும். தேகத்தை விருத்தி செய்வது அதுதான். அது இராவிடில், ஒரு தொழிலாளி, அக்கிலிஸ், அல்லது ஹர்குலிஸின் தேகத்தையடைய முடியும்.

தேகம் ஒரே சமமாக விருத்தியடைவதற்கு யாதொரு ஆயுதங்களின்றியே, சில வியாயாமங்கள் இங்கே எடுத்துரைப்போம்.

இந்தியர்களின் வியாயாமங்களில் ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்ற தண்டால் என்னும் ஓர் வியாயாமத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். இது பூரணமான ஒரு முறை. இது தேகத்தின் சதைகளுக்கெல்லாம் தகுதியான வேலை கொடுக்கிறது. கீழேயுள்ள படம் 1. இந்த அப்பியாஸத்தின் சரியான நிலைமையைக் காண்பிக்கிறது.

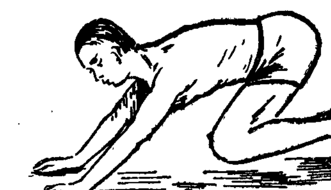


Fig 1

படம் 1

தரையில்முழங்காலிட்டுக்கொள். முழங்காலிலிருந்து 1 முழம், நாலுவிரல் தூரத்திற்கு அளந்து பார்த்துக்கொள். அந்தப் புள்ளியில் கைகளை வைத்துக்கொள். உனது கைகள் உன் மார்பு அளவிற்குக் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கும்படி, அவைகளைப் பிரித்து வைத்துக்கொள். கைகளை நேராகநீட்டி, தேகத்தையுயர்த்தி அதை முழங்கால் கட்டை விரலுக்கும் கைகளுக்கும் மேலே வைத்துக்கொள். பிருஷ்டபாகங்களைக் குதிகாலுக்குக் கீழே கொண்டுவா. ஆனால், முழங்கால்கள் தரையில்படாமல் இருக்கவேண்டும். முன் பக்கமாக அசைந்து மூக்கினால் தரையைத் தொட்டு மார்பை மட்டும் தூக்கி, இடுப்பிற்கப்புறம் உள்ள பாகங்களை கெட்டியாயும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும்படியாயும் வைத்துக்கொள். பிறகு முன் நிலைக்கு வந்துவிடு.

இந்த வியாயாமமானது தோட்பட்டை மார்பு, இடுப்பு, தொடைகள் இவைகள் யாவற்றிற்கும் வேலை கொடுக்கிறது. ஆனதுபற்றியே, இதைப் பூரணமான முறை என்று சொல்லப்படுகிறது.

இரண்டாவது படம் மேற்சொல்லிய வியாயாமத்தில்கொஞ்சம் மாறுதலைக் காண்பிக்கிறது. இது இடுப்பிற்கு மேலேயுள்ள பாகங்களுக்குத்தான் வேலை கொடுக்கிறது.

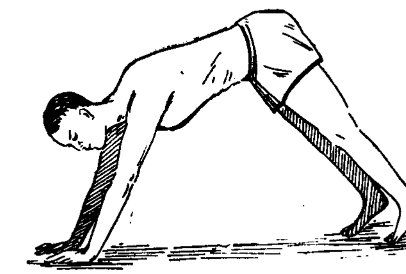


Fig 2

படம் 2

இந்தப்படத்தில் காட்டியுள்ள நிலையை எடுத்துக்கொள். கைகளும் கால்களும் நேர்க்கோட்டில் இருக்கட்டும். தலையைக் கால்கள் பக்கமாக வளைத்து, அடி வயிற்றைப்பார். மெதுவாய் மார்பை மட்டும் முன்னால் கொண்டுவந்து மூக்கினால் தரையைத் தொடு. முதல் நிலைமைக்குத் திரும்பிப்போ. முதுகில் அதிக பளுவு தோன்றும். முதுகு சதைகளை விருத்தி செய்வதற்கு இது நல்ல வியாயாமம்.

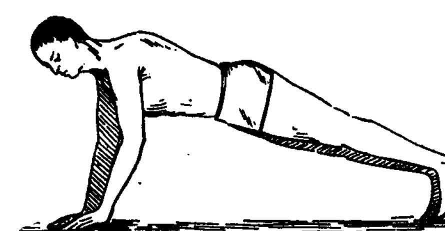


Fig 3

படம் 3

மூன்றாவதுபடமானது தோட்பட்டை, கைகள், மார்பு இந்த சதைகளின்மேல் கவனத்தைச் செலுத்துவதாகும். இந்தப் படத்தில் காட்டியிருக்கும் நிலைமையை எடுத்துக்கொள். தேகத்தைக் கெட்டியாய் வைத்துக்கொண்டு, கைகளைமட்டும் வளைத்து, தேகத்தைத்தரைக்குக்கொண்டு வா; பிறகு எழுந்திரு. அடிக்கடி இந்த அசைவுகள் செய்துவந்தால், கைகளுக்கு வலுவு கொடுக்கும்.

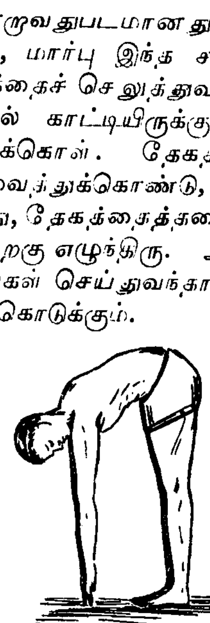


Fig 4

படம் 4

நான்காவது, வியாயாமம் இடுப்பிற்காகச் செய்யப்படுவது. இடுப்புச் சதைகளுக்குச் சரியான அசைவுகள் தேவை. முக்கியமாய் யுவர்களுக்கு இது அவசியம் வேண்டும். இது அவர்களுடைய தேகபலத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும். நேராக நிற்கும் நிலைமையிலிருந்து மார்பை வளைப்பது தவிர வேறொன்றுமில்லை. கைகள் தரையைத் தொடும்போது கால்கள் கெட்டியாய் இருக்கவேண்டும். அதே மாதிரியாக, கூடியமட்டும் பின்பக்கமாக வளையப் பிரயத்தனப்படு. பத்து தடவை முன்னும், பத்துதடவை பின்னும்செய்து இடுப்பைச் சரியாக வைத்துக்கொள். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து முடித்தானபிறகு, கழுத்தைத் திருப்பினால், கழுத்துக் கோளங்களுக்கும், சதைகளுக்கும் உதவியாயிருப்பதுடன், இந்த வளையும் வியாயாமம் செய்தான பிறகு உண்டாகும் நோயையும் ஒழிக்கும்.

அடுத்தபடி செய்யவேண்டிய வியாயாமம் பஸ்கி. மாற்றி மாற்றி நிற்பதும் உட்காரு

வதுந்தான் இவ்வியாயாமம் செய்யும் முறை. இந்தியாவில் மல்ல யுத்தம் செய்வோர், இந்த வியாயாமத்தை நூற்றுக்கணக்கில் செய்வார்கள். தொடைகளை விருத்தி செய்வதில் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை. ஆனால், ஓடுகிறவர்கள் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்யக்கூடாது. ஏனெனில், கால்கள் பளுவாகி ஓடமுடியாமற் போய்விடும்.

இந்தியர்கள் அடிவயிற்றைக்குறித்து யாதொரு அக்கரையும் எடுத்துக்கொள்கிறதில்லை. மல்லயுத்தம் செய்வோரின்

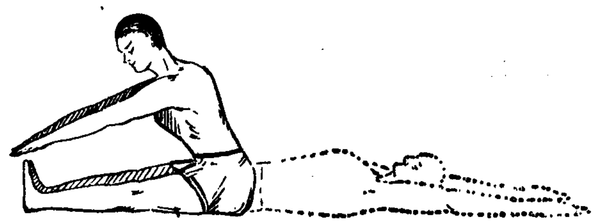


Fig 5

படம் 5

அடி வயிறு அவலக்ஷணமாயிருக்கும். ஆனால், மேனாட்டில் குத்துசண்டை செய்வோர் அடிவயிற்றைக்குறித்து அதிக ஜாக்கிரதையாயிருப்பார்கள். அடிவயிற்றின் சதைகள் விருத்தியாவதற்கு பின்வரும் வியாயாமத்தைச்செய்யவேண்டும்.

தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். கைகளை தலைக்குப்பின்னால் நீட்டிக்கொள். மெதுவாய் எழுந்திருந்து 6-ம் படத்தில் இருப்பதுபோல் பாதங்களைத் தொடு.

அடிவயிற்றுச்சதைகளுக்கு இந்த வியாயாமத்தைக் கொஞ்சம் மாற்றிச் செய்வதனால் கொஞ்சம் வலுவு கொடுக்கலாம்.

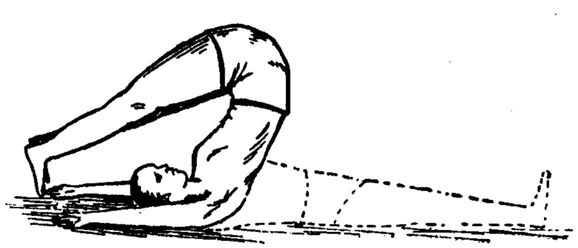


Fig 6

படம் 6

மார்புக்குநேராக உன் கைகளை மடித்து வைத்துக்கொள். முதுகு பக்கம் கீழே படுத்துக்கொள். தரையை விட்டு கால்களைத் தூக்காமல் மெதுவாய் எழுந்திரு.

இன்னொரு வியாயாமம். இது ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் கஷ்டமாயிருக்கும். இது 'ஹாலா ஆஸான்' என்னும் யோக நிலையை வைத்துக்கொள்வது. தரையில் மல்லார்ந்து படுத்துக்கொண்டு, படத்தில் காட்டியபடி கால்களைக்கொண்டு தலைக்கு மேலாக நீட்டப்பட்டிருக்கும் கைகளைத் தொடுதல். வீர்யவலுவுக்குறைவு இருந்தால் அதைச் சொஸ்தப்படுத்த இது உபயோகமாக இருக்கும். மேலும், பெருத்த தொந்தியை நிச்சயமாய்த் தடுக்கும்.

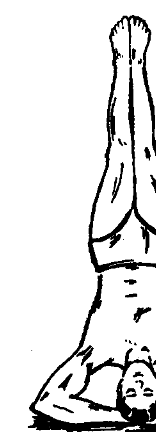


Fig 7

படம் 7

கடைசி நிலை, சிரஸ் ஆஸன் என்னும் யோகநிலை. கற்றுக்குட்டிகள் இதை முதலில் சுவற்றின் பக்கமாகக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். தலைகீழாக நின்றுகொண்டு, கைகளைப் பின்னால் கோர்த்துக் கொண்டு நிற்பதேயாம். பின்பக்கம் விழவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இது ஒரு உபாயம். இது மூளைக்கு முதுகெலும்பு மூலமாய் விந்துவைக்கொண்டு வந்து அதற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கவல்லது என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தம் முகத்தில் வந்து பாய்ந்து அதற்கு ஒரு தேஜஸைக் கொடுக்கிறது. கன்னம் மிருதுவாய் இராது.

சாதனமாய் யோகாப்பியாஸம் செய்யப்புகுவோன், எல்லா வியாயாமங்களையும் ஒரே காலத்தில் செய்ய முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கற்றுக்கொள்ளல்வேண்டும். தினம் அரைமணிநேரம் செய்தால் தேகவலுவு விருத்தியடையும்.

தேகாப்பியாஸம்செய்வதற்கு சிரத்தை மனோநிலை இவ்விரண்டும் வேண்டும். தேகம் வலுவாயிருந்தால் அதுவே சந்துஷ்டி; அதுவே கௌரவம். பார்க்கிறவர்களுக்கும் ஆனந்தமாயிருக்கும். தலைப்பாகை மாட்டிபோல் அங்கியினால் ஒரு மனிதனுயிராமல், கந்தல் உடை தரித்திருந்தபோதிலும், கிரேக்கு தேசத்துப் பதுமைகள்போல் இருப்பான். பலசாலியை இப்படி இருப்பான் என்று விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. தானாகவே உணரவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தின்மேல் ஆகாரத்திற்குள்ள செல்வாக்கு

டாக்டர் எல். எ. இராமசுவாமி அய்யர்,

பட்டாரா.

பூலோகத்தில் ஜீவராசிகளுக்கு அத்தியாவசியமான காற்று, ஜலம், ஆகாரம் ஆகிய மூன்று வஸ்துக்களில், மானிடன் ஆகாரத்தைமட்டும் இயற்கையைவிட்டு அநேக விதங்களாக மாற்றுகிறான். தனது நாக்கின் ருசிக்குத் தக்கவாறு ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள இயற்கைப் பொருள்களும் குணங்களும் அழிந்துபோய், தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுகிறது. இயற்

கையிலிருந்து நாம் பாடம்படித்து பிராணிகள் செய்வதைக் கவனித்து, அதன்படி நடந்துகொண்டால், வியாதியினால் உண்டாகும் துன்பங்கள் இன்னவையென்று நமக்குத் தெரியவே தெரியாது. மனிதர்களுக்கும் ஜந்துக்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான ஆகாரந்தான் இயற்கையில் கிடைக்கிறது; அதாவது, விதைகள், பழங்கள், பச்சிலைகள், மாமிசங்கள் மீன் முதலியன. நமது வீட்டு ஜந்துக்களும், காட்டில் திரியும் பிராணிகளும் இவற்றைப் பச்சையாகவே தின்கின்றன. இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஜலத்தையே பருகுகின்றன. அவை எவ்வளவு பலமுள்ளவையாயும் ஆரோக்கியமுள்ளவையாயும் இருக்கின்றன பார்!

நாம் நமது முன்னோர்களுடைய சரித்திரத்தை ஆராய்ந்து பார்க்கும்போது, அவர்கள் தீர்க்காயுளாய் வாழ்ந்தவர்களாயும், நோயற்றவர்களாய் வாழ்ந்தவர்களாயும், திடகாத்திர சரீர முள்ளவர்களாயும், சுகமான வாழ்வு வாழ்ந்தவர்களாயும் இருந்ததாக ஏற்படுகிறது. ஒழுங்கான ஆகாரமும், மிதமான ஆகாரமும், இயற்கை நிலையில் உள்ள ஆகாரமும் அவர்கள் உண்டுவந்ததே இதற்குக் காரணம். நமது தேசத்தவர்களின் ஆரோக்கியம் வரவரக் குறைந்துபோவதற்கு அத்தாக்ஷி என்னவென்றால், ஆஸ்பத்திரிகளில் நோயாளிகள் வருஷவாரி அதிகரித்தலும், புதிதுபுதிதாய் வியாதிகள் கிளம்புவதும், விஷக்கிருமிகள்போல் டாக்டர்கள் பெருகுவதுமேயாம். ஜனத்தொகையும் அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. அது காலநிர்ணயமின்றி விவாகம் செய்துகொள்வதன் பலனாகும். அவ்வாறுபிறந்த குழந்தைகளோ, பலஹீனமுள்ளதாயும், ஆரோக்கியமற்றதாயும், குரூபிகளாயும் இருப்பதுமன்றி, சீக்கிரத்தில் நோய்க்கிரையாகின்றன. இதற்குக் காரணம் பெற்றோர்களின் ஆகாரத் தவறுதலேயாம். அதனால் குழந்தைகளுக்கு வலுவு குன்றிப்போகிறது. வீரியமும் காமமும் உண்டாகுமென்று கருதி, மாமிசம், சாராயம் முதலிய உத்தீபனவஸ்துக்களையுண்டு அதனால் அகால கிழத்தனமும் மரணமும் சம்பவிக்கின்றன. மேனாட்டாரின் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து, மாமிசம், சாராயம் முதலியவற்றை உண்டு, நம்மவர்கள் தேகத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். வெளிநாடுகளிலிருந்து புட்டியில் போட்டு வரும் பாலுக்கும் ஆகாரத்திற்கும் ஆசைகொண்டு அவற்றை வாங்கியுண்கிறார்கள். அவற்றில் ஆகாரக்குணம் ஒன்றுமில்லாததுபற்றி, அவை தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுகின்றன. நமது தேசத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த பழங்கள், விதைகள், காய்கறிகள், பால், முதலியன வேண்டியவளவு இருக்கின்றன. ஆனால், அதை உண்ணாமல் இருப்பதுடன், பின் சொல்லியதை வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி செய்துவிட்டு, நாலத்தனை முதல் ஆறத்தனைவரை அதிக விலை கொடுத்து உபயோகமற்ற வஸ்துக்களை வாங்கிச் சாப்பிட்டு ஆரோக்கியத்தைப் பாழாக்கிக் கொள்ளுகிறார்கள். தேயிலை, காப்பி, கோக்கோ முதலியவற்றை அதிகமாகக் குடித்தால் ஜீரணக்காலிலுள்ள சளி ஜவ்வுகளைக் கெடுத்துவிடுகிறது. தவிர, அது ஜீரண ரஸங்களின் சுரப்பைக் குறைத்து, பசியின்மை, அஜீரணம், மலபந்தம் முதலியவற்றை உண்டுபண்ணி, அதனால் அநேகவித வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது. நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கவேண்டும். தவிர, ப்ரோடீன்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உப்புக்கள் முதலியனவும் இருக்கவேண்டும். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் சிறிதளவே கிடைக்கும். ஆனால், இவையில்லாத ஆகாரத்தை உண்ணும் பக்ஷத்தில், சொறி, சிரங்கு, பெர்ரிபெர்ரி, கணமாந்தம், ஆஸ்டியோமலேஷியா, சொத்தைப்பல், சில கண் வியாதிகள் முதலியன உண்டாகும். வெள்ளாடு, மாடுகள், பக்ஷிகள் முதலியவைகளின் ஆகாரத்திலும், பாலிலும் காய்கறிகளிலும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு. இந்த ஆகாரத்தை உண்போர்க்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. குடல்களில் விஷசம்பந்தம் உண்டாகாது. அவர்களுக்கு வியாதி அணுகாது. 100-ல் 75 பேர்களுக்கு பல் சொத்தை, வளர்ச்சி

கம்மி, பார்வைக்குறைவு இவைகள் உண்டாகின்றன. இவையே அநேக நீடித்த வியாதிகளுக்குக் காரணம்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தாவர வர்க்கத்தில் சாதாரணமாய் இருக்கின்றன. இவை மானிடர்க்கு நேராகவாவது, பால், மாமிசம் முதலியவைகளின் மூலமாயாவது சேருகின்றன. தாய்ப்பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், பச்சை மரக்கறிகள், பழங்கள், இவைகள் மூலமாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, தாய்ப்பாலானது சிசுக்களுக்கும், பிராணிகளின் குட்டிகளுக்கும் முக்கியமானவை. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் ரஸாயனத்தொகுதி இன்னதென்று இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால், அவைகள் உஷ்ணத்தினாலும், உலர்த்துவதினாலும், புட்டியில் போட்டு அடைப்பதினாலும், பிராணவாயுவுடன் சம்பந்தப்படுத்துவதினாலும் அழிந்து போகின்றன. இவை தேகத்தில் என்னவிதமாய் வேலைசெய்கின்றனவென்பதும் நன்றாய்த்தெரியாது. ஆனால், இவை தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடியன. இதனால் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் தேகத்தில் சுளுவில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு செல்லும், ஜீரணமானபிறகு வெளித்தள்ளும் கழிவிடைகள் ஒழுங்காயும், கிரமமாயும் வெளியாகவேண்டும். நாகரீகத்தைச்சேர்ந்த வியாதிகளுக்கு ஆகாரத் தவறுதல்களால் நேரிடும் மலச்சிக்கலே முக்கிய காரணம் என்று ஆகார நிபுணராகிய கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சொன்னதாவது, "ஒன்பது வருஷகாலம் என் ஜீவனார்த்தமாக வெகுதூரத்தில் ஹிமயமலையின் ஒரு பாகத்தில் இருந்து வந்தேன். அங்கே குடியிருந்தவர்களுக்கு நாகரீகம் இன்னதென்பது தெரியாது. இந்தஜாதியார் நல்ல பலசாலிகள். கிழத்தனம்வந்துங்கூட, அவர்களுடைய யௌவனம் போகவில்லை அவர்களுக்கு வம்சவிருத்தி மிகவுண்டு. அவர்கள் நெடுநாள் ஜீவித்திருந்தனர். அவர்களின் நரம்புத்தொகுதி வலுவாயிருந்தது. அவர்களை ஆஸ்தினிக்டிஸ்பெப்ஸியா, இரைப்பையில் ரணம், அப்பெண்டிஸைடிஸ், மியூகஸ் கொலைடிஸ், கான்ஸர் முதலிய வியாதிகள் அணுகினதில்லை. அவர்களை களை, கவலை, ஜலதோஷம் முதலியன பீடித்ததில்லை. தேகத்தில் உண்டாகும் வியாதிகளுக்கு தவறுதலான ஆகாரமே முக்கிய காரணம் என்று நான் நினைக்கிறேன். நாகரீகமாய் வாழும் ஜனங்களை விட வெகுதூரத்தில் நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களின் தேகம் வலுவுள்ளது என்று சொல்வது வாஸ்தவமே!". கர்னல் டோர் என்பவர் சொல்லுவதாவது: "பூலோக முழுதிலும் ஆகாரத்தின் பயனும், வெள்ளையர்களின் பழக்க வழக்கங்களுமே அவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட வலுவான ஜாதியார்கள் க்ஷீணதசையை அடைவதற்குக் காரணம். இவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டது முதல் இவர்களை வியாதி பீடிக்க ஆரம்பித்தது". இந்திய அனுபவம் நிறைந்த இந்த இரண்டு ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் சொல்லிய அபிப்பிராயங்களே நமது தேசத்து ஜனங்களுக்குத் தகுந்த அத்தாக்ஷியாகி அவர்களுக்கு நன்மையை விளைவிக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

கொம்புள்ள ஒரு மனிதன்.

பில்ஸாபூரில் 25 வயதுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு, 20 வயது ஆனபிறகு அவன் தலைமேல் ஒரு கொம்பு முளைத்ததாகவும், அது ஆறு அங்குல உயரமும், 3 அங்குல சுற்றளவும் இருந்ததாகவும், அதைச் சஸ்திர சிகிச்சை செய்து எடுத்துவிட்டதாகவும், பில்ஸாபூரிலிருந்து வந்த சமாசாரத்தினால் தெரிகிறது. இம்மாதிரி கேஸ் இது வரையில் பார்த்ததில்லை என்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.—தி ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக்டிரிக் நியூஸ்.

பற்களைக்குறித்துச் சில சாதாரண தப்பபிப்பிராயங்கள்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ரண வைத்தியர், பல் வைத்தியர்—அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

வைத்தியத்தொழில் செய்பவரில் ஒரு பிரிவினரால் தூண்டப்பட்டு, பொதுஜனங்கள் துரதிர்ஷ்டமாகப் பின்வரும் தப்பெண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பொது ஜனங்களும், வைத்தியர்களுங்கூட இவைகளை நம்புவதற்குக் காரணம், நாகரீகமுடையவர்களில் வாய் சம்பந்தப்பட்டதும், பற்கள் சம்பந்தப்பட்டதுமான வியாதிகள் அதிகமாகவிருப்பதே. அவர்களிடத்தில் பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் சகஜமாயிருப்பதால், அவைகள் இயற்கையாய்ச் சம்பவிக்கின்றனவென்றும், பற்களைக் கவனிக்காமல் இருப்பதனாலென்றென்று இப்பொழுது நம்பப்படுகிறது. ஆகையினால், வைத்தியர்கள் எப்பொழுதும் வாயின் பாதுகாப்பைப்பற்றியும், பற்களின் பாதுகாப்பைப்பற்றியும் உறுதியாய்ப் பேசவேண்டும். தேவையான பல் வைத்தியத்தையும் ஆலசியமின்றிச் சொல்லவேண்டும்.

1. கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது பல் வைத்தியம் செய்வது பிறவிக்குறிகளால் குழந்தையை அரூபமாகவும், பலஹீனமாகவும் செய்கிறது.

2. கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது பல் சிகிச்சைசெய்தால் நோயாளிக்கு அதிர்ச்சியையுண்டுபண்ணி, கர்ப்பம் சின்னமாகவாவது போகும்; அல்லது காலத்துக்கு முன் பிரசவமாவது ஆகும்.

3. கர்ப்ப ஸ்திரீ எவ்விதமான பல் நோயினாலாவது பாதைப்படுவது ஸகஜம்.

4. கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொள்ளும் உணவிற்கும் குழந்தையின் பற்களுக்கும் சம்பந்தமில்லை. ஏனெனில், அதற்குக் குறைந்தது ஆறுமாதங்கள் கழிந்துதான் பற்கள் வெளிவருகின்றன.

5. ஒவ்வொரு குழந்தை பெறும் பொழுதும் குறைந்தது ஒரு பல்லை இழக்க வேண்டுமென்று தாய் எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

6. குழந்தையின் ஒவ்வொரு பல்லில் ஊன்றியிருக்கும் பாகம் மிகச்சிறியது.

7. குழந்தை வாயில் கைப்பெருவிரலை வைத்துக்கொண்டு சப்பும் வழக்கம் வயதாக ஆகச் சரிப்பட்டுவிடும்.

8. வாயால் மூச்சு விடுவதும், கைப்பெருவிரலைச் சப்புவதும், குழந்தையின் மேல் தாடையை முன்னுக்கு வரவும் வராமலிருக்கவும் செய்யாது.

9. கெட்டுப்போன பால் பற்களினால் நீடித்திருக்கும் பற்களுக்கு யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது.

10. ஈறில் வரும் கட்டிக் கரைந்து விட்டால், அதை உண்டாக்கின பல் மறுபடியும் சரியாய்விடும்.

11. சுருட்டுப்பிடிப்பது பல்நோயைத் தீர்க்கும்.

12. மண் எண்ணெயில் ஒரு பொட்டு விடுவதனால் சொத்தைப் பல்லின் நோய் உடனே நீங்கும்.

13. பற்களின் அழிவு சிலவகைக் கிருமிகளினால் உண்டாகிறது.

14. கெட்டுப்போன பல்லை எடுத்து விடுவது மனிதர்க்கு வரக்கூடிய வியாதிகளையெல்லாம் நீக்கும்.

15. லக்ஷணத்தை உத்தேசித்து ஒரு பல்லை எடுத்துவிட்டால் துன்பம் உடனே நீங்கிவிடும்.

16. பல்லை எடுத்துவிட்டவுடனே அடிக்கடி வாயை அலம்பினால் புண் நன்ருக ஆறிவிடும்.

18. ஒரு பல்லின் நரம்பு எடுபட்டால் அந்த நரம்பினலுண்டாகும் பாதை நீங்கி விடும்.

19. இடையூறின்றி ஒருவருடைய நீடித்திருக்கக்கூடிய பல் திடீரென்று விழுந்து விட்டால் அவருடைய மரணம் சீக்கிரத்திலிருக்கும்.

20. பற்களுக்குக்குடம்போன்ற தங்க மூடிகள் போடுவது ஆரோக்கியத்திற்குக் கேட்டை விளைவிக்கும்.

21. ஒரு பல்லுக்குத் தங்க உரைப் போட்டுக்கொண்ட பிறகு பொய் சொல்லக்கூடாது.

22. மேல் தாடையிலிருந்து பல்லைப் பிடுங்கியெடுப்பது கண்களுக்கு ஆபத்து.

23. கடினமான வஸ்துக்களை மெல்லுவது பற்களை பலஹீனப்படுத்தும்.

24. பல் வைத்தியரால் சுரண்டிச் சுத்தஞ் செய்யப்பட்டால் பற்கள் பலஹீனமடைகின்றன.

25. பையோரியா ஆல்வியலோரிஸ் குணமடைகிறதில்லை.

26. பல்லைப் பிடுங்க அதிக அவசியம் ஏற்படும்பொழுதாவது, அல்லது அழுகின பற்களைப் பழுதுபார்ப்பதற்காவதுதான் பல் வைத்தியரிடம் போகவேண்டும்.

ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும்பற்றிய குறிப்புகள்.

நீங்கள் அழகாயிருக்கலாம்!

நாம் அடிக்கடி அழகாயிருக்கும் ஒரு நண்பரைக்கண்டு மனம் களிக்கிறோம். ஆனால், நம்மில் அநேகர் அவ்விஷயத்தை மேலும் ஆராய்ந்து, ஏன் ஒருத்தி அழகாயிருக்கிறாளென்று அறிகிறதில்லை. அப்படிச்செய்தோமானால், ஒருவேளை நாம் அநேக விஷயங்களைத் தெரிந்து, அவைகளை நம் நன்மைக்கு உபயோகிக்கக்கூடும்

சில ஸ்திரீகள் நன்றாய் ஆடை தரிப்பதினாலும், சிலர் நேர்த்தியாகத் தலையை வாரிப் பின்னலிடுவதினாலும், சிலர் தேக வளர்ச்சியினாலும், மற்றுஞ் சிலர் இனிய நடவடிக்கைகளினாலும், அல்லது தீவிர புத்திசாதுர்யத்தினாலும் அழகையுண்டு பண்ணிக்கொள்கிறார்கள்.

ஆகையினால், அழகு ஒரு சுலபமான விஷயமல்லவென்று நாம் அறிகிறோம். அழகு அநேக குணங்கள் சேர்ந்தது. அதன் மூன்று முக்கியகுணங்கள் தேகத்துடனும் மனத்துடனும் ஆன்மாவுடனும் சம்பந்தப்பட்டன. நாம் அடைய முயலும் பூரண அழகு, மேற்கூறிய மூன்று குணங்களும் இசைந்து மேம்பட்டிருப்பதினால் உண்டாகிறது.

பார்வைக்கு மிகவும் லக்ஷணமாயிருக்கும் ஸ்திரீகள்கூட, மந்தபுத்தியுடையவர்களாயிருந்தால், நமக்குப் பிடிக்கிறதில்லை. இயற்கையாகவே அவலக்ஷணமாயிருக்கும் ஸ்திரீகள் சிலர் அதிக புத்திசாலிகளாயிருப்பதனால் நாம் அவர்களிடம் இழுக்கப்படுகிறோம். ஆனால், ஒரு விஷயத்தில் குறைந்ததும், மற்றொரு விஷயத்தில் மேம்பட்டதுமான வளர்ச்சியில் ஒருவர் திருப்தியடைவதற்குக் காரணமில்லை.

அங்கப்பழுது யாதுமில்லாத ஒரு ஸ்திரீக்கு மனதும் சுத்தமாயிருந்தால், அவளே லக்ஷணமுள்ளவள். புத்தியை மட்டும் விருத்திசெய்யும் ஸ்திரீயானவள், தேகத்தையும் விருத்தி செய்தால் நன்மையுண்டு. உண்மையான அழகு தேகம், மனது, ஆன்மா மூன்றும் ஒருங்கே விருத்தி அடைந்திருப்பவர்களிடந்தான் இருக்கும். இதை அடைவதற்கு நாம் யாரென்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும். 'நீ' என்பது உனது எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், ஆசைகள் இவற்றால் ஆனது. ஆனால், 'அது எப்படி?' நான் யார் என்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். நான் அழகாய் இருக்க விரும்புகிறேன் என்பது நிச்சயம் என்று கேட்கக்கூடும். அது வாஸ்தவந்தான். ஆனால்,

நீ விரும்பும் அழகை, நீ மனதினால் நினைப்பதை விட்டுவிட்டு, நீ சாமானியமானவள் என்றே நினைக்கிறாய்.

இந்த அழகின் கலைஞானத்தில், மேல், உள், ஆன்மா, தேகம் முதலிய எல்லா விஷயங்களையும் குறித்து நான் சொல்ல நினைக்கிறேன். ஏனெனில், அவைகளுக்கு ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுண்டு. ஒன்றைத்தள்ளிவிட்டு மற்றொன்றைமட்டும் விருத்திசெய்யும் முறையில் பலனிராது.

கடையில் விற்கப்பட்ட பூசுமருந்துகளையெல்லாம் பூசி, முகத்தில் சர்மம் சுருங்குதலை ஒழிக்கப்பார்க்கிறோம்; மனோவேஷ்டையிருந்தால் சர்மம் சுருங்கும். தினம் "நான் ஆரோக்கியமாயிருக்கிறேன்; வலுவாயிருக்கிறேன்; சந்துஷ்டியாய் இருக்கிறேன்" என்று மனதில் சதா தியானம் செய்துகொண்டு, ஆரோக்கிய வழியில் நடக்காமற்போனால், உன்னை டாக்டர் வந்து பார்வையிடும்படியாக வரும்.

உன்னை நீ அறியவேண்டும்

ஒப்பில்லாத ஆரோக்கியம், அந்தம் இவைகளை அடைய விரும்பினால், நம்மை நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். இதற்குத்தான் ஸைகாலஜி அல்லது 'ஆன்ம சாஸ்திரம்' என்று பெயர். 'ஸைகி' என்றால் 'ஆன்மா', 'லாகாஸ்' என்றால் சாஸ்திரம், அறிவு. ஸைகாலஜி என்றால் ஆன்மாவைக்குறித்த சாஸ்திரம் என்று பெயர். நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு ஆன்மாவானதுபற்றி, நம்முடைய ஜீவாத்மாவைப்பற்றி, அறிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம். முயற்சியில்லாவிட்டால், ஒரு ஞானமும் பலிக்காது. ஆன்ம சாஸ்திரத்தில் பலன் அடையவேண்டுமானால் விடாமல் முயற்சி வேண்டும்.

மனதிற்கும் ஆன்மாவிற்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றும் வைக்கவேண்டியதில்லை. நுணுத்து நுணுத்துப் பார்த்தால், நாம் ஆரோக்கியமானதும், சம்பூரணமானதுமான தேஹிகளாக ஆவதற்கு நமக்குப் போதுமான ஆன்மஞானமுண்டாகாது.

மனதைப்போல இருக்கும் தேகம். மனது கெட்டுப்போனால் தேகமும் கெட்டுப்போகும். இதை நீ ஒத்துக்கொள்ள மாட்டாய். ஆகிலும் இது வாஸ்தவமே. இதை நிரூபித்துப் பார். ஆன்ம சாஸ்திரத்தில் இரண்டு பெருத்த வகுப்புகள் உண்டு. அவையாவன: வருத்தல், ஆலோசித்தல். உனது கஷ்டங்களை வருத்துக்கொண்டேபோனால் மூலகாரணம் ஏற்படும். நிதானமாய் ஆலோசித்துப் பார்த்தால் கஷ்டத்தை வெல்லலாம். பழுதுபோனதேகத்தில், ஆரோக்கியமான மனதாவது, ஆன்மாவாவது தங்கியிராது. கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் அது தனக்கு வேண்டிய இடத்தைத் தேடிக்கொள்ளும்.

உண்மையான 'நீ' யார்?

ஒரு மின்சார விளக்கு பல்ப் எடுத்துக்கொண்டு, கணக்கில்லாத வஸ்துக்களால் செய்யப்பட்ட ஷேடினால் மூடினால், வெளிச்சம் மங்கலாயிருக்கும். மானிடர் அம்மாதிரியான விளக்கு போன்றவர்கள். ஆன்மாவானது, சக்தியுள்ளது, பூரணமானது, அழகானது. ஆனால், அதற்கு மேல் மூடப்பட்டிருக்கும் உறையோ, அசங்கியையினாலும், தப்பெண்ணத்தினாலும், அழிக்கும் உணர்ச்சியினாலும் செய்யப்பட்டது. அது எவ்வளவு பரிபூரணமான வஸ்துவாக இருந்தபோதிலும், அதன் மேல் மூடிகளினால் மங்கலாய் விடுகிறது. அதன் வெளிச்சம், அதன் அபாரமான சக்திக்கு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிறது. ஆனது பற்றி, நமது குற்றங்குறைகள் இன்னவை என்பதை கவனிக்கவேண்டும். நிஜமான ஆத்மஸ்வரூபத்தை அறிய முயலவேண்டும். உனது பூரணமான அந்தமானது அந்த ஸ்வரூபத்தில்தான் இருக்கிறது. நீ அதே மாதிரி ஆக முடியும். புழுகானது ஒரே நாளில் வண்ணாத்திப் பூச்சியாக தான் எவ்விதம் மாறக்கூடும் என்று கனவிலுங்கூட நினைக்காது. அதேமாதிரி ஒரு ஸ்திரீக்குத் தான் எம்மாதிரியாக மாறக்கூடும் என்பது தோன்றாது. அவள் அறியாமை என்கிற கூண்டில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறாள். இந்தக் கூண்டைத் தள்ளிவிட்டு, ஆரோக்கியம், அன்பு, ஊழியம், ஜெயம் என்கிற சூரிய வெளிச்சத்தில் வரலாம்.

இதற்கு முதல் முதல் செய்யவேண்டியது தன்னைத்தான் அறிதலேயாம். உன்னுள், ஒரு பூரணமானதும், அழகானதும், ஆரோக்கியமுள்ளதும், அபாரசக்தியையுடையதுமான ஒரு வஸ்து உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. எதைப்போல் நீ இருக்க விரும்புகிறாயோ, அதை நீ அறி. அதை உன் மனதில் நன்றாய்ப் பதிய வைத்துக்கொள். அதைப்போல் ஆக வேண்டுமென்றே நீ சதா சிந்தி. எப்படி ஒரு பையன் சதா ஒரு கல் விக்கிரகத்தை உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்து கடைசியில் அதேமாதிரி ஆய்விட்டானோ, அதுபோலவே நீயும், நீ உன் ஆத்மாவின் ஸ்வரூபத்தை அறிந்து அம்மாதிரியே ஆக விரும்பு.

அழகு விஷயத்தில் சில கூடாதவைகள்

முகத்தை அலம்பித் துடைக்கும்போது நாசிப்பக்கமாக மேலே தேய்க்க மறக்காதே. இதனால் முகத்தில் கோடுகள் விழாது. முகம் மழமழவென்றிருக்க இது உதவும்.

ஸ்நானம் செய்வதற்கு வெந்நீரோ, குளிர்ந்த நீரோ தனிப்பட உபயோகிக்காதே. இரவில் வெந்நீர் ஸ்நானமும், காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானமும் எடுத்துக்கொள்வது ஒரு நல்ல விதி.

நல்ல நடை விரும்பினால், இறுக்கிய பாதரக்ஷைகளைத் தரிக்காதே. ஒரு சிறிய பாதரக்ஷையானது பாதத்தைச் சுபாவமாய் இருப்பதை விட்டு, வேறுவிதமாய் மாற்றிவிடும்.

தேகத்தை அழகாய்வைத்துக்கொள்ள இச்சிப்பது அகம்பாவம் என்று நினைக்காதே. அழகுக்கு ஆரோக்கியம் முதற்பொருள். எவள் அழகாயிருக்கிறாளோ, அவளுக்குச் சுத்தமான இரத்தம் உண்டு என்றர்த்தம். அவள் மனது சுத்தமாயும் தேகம் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும்.

தித்திப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணாதே.

தினம் அநேக டம்ளர் ஜலம் அருந்த மறவாதே.

வாரத்தில் இரண்டுநாட்களாவது, மாமிசம் உண்ண மறவாதே, எப்போதாகிலும் ஒருவேளை பழதினுசுகளை மத்தியான்ன போஜனமாகச் சாப்பிடுவது நலம்.

உன்னுடைய ஆரோக்கியம், ரூபம் இது விஷயங்களில் 10 வருஷம் முன்னேக்கிப்பார். தேகம் பழுதாகிற வரையிலும் காலஹரணம் செய்து, கடைசியில் கண்டபடி அதைத் திருத்த முயலாதே.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஜலத்தில் ஒன்பது நூதன வகைகள்.—ஜலத்தை இதுகாறும் ஒரு சாதாரணமான கலப்பு என்று நம்பப்பட்டு இருந்தது. ஆனால், தற்காலத்திய ரஸாயன சாஸ்திரிகள், அது வாஸ்தவமல்லவென்று சொல்கிறார்கள். ஜலம் ஒன்றாக இருப்பதை விட்டு, இப்போது 9 வகை ஜலங்களும், இன்னும் நானாவிதமான ஜலங்களும் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. பரிசுத்தமான ஜலம் உண்டென்று சில மாதங்களுக்குமுன் வரையிலும் ஒருவருக்கும் தெரியாது. ஆனால், இதுவரையில் கிடைத்துள்ள பரிசுத்தமான ஜலத்தில் சாதாரணமான ஜலத்தைவிட ஒன்பதில் ஒரு பங்கு அதிக கனமுள்ள மற்றொரு ஜலமானது குறைந்தது ஒரு மிலியனில் 12 பங்கு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இதைவிட கனம் அதிகமுள்ள மற்றொரு ஜலம் இருப்பதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், அது கொஞ்சமாயிருப்பதால் சுத்தமாக இராது.—குட்ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் பால் சப்ளை.—மூன்றில் ஒன்று பயிண்டு அரை பென்னி வீதம் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் பால் சப்ளை செய்து வந்ததில், இங்கிலாந்தில் இப்போது போஷணைக்குறைவால் உண்டாகும் விய

திகளாகிய எனீமியா, க்ஷயரோகம், கணமாந்தம் முதலியன மிகவும் குறைந்து போய்விட்டன. 20 வருஷங்களுக்குமுன் எட்டில் ஒரு குழந்தைக்குப் போஷணைக் குறைவு இருந்தது. இப்போது இருபதில் ஒன்றுக்குத்தான் இருக்கிறது. இது ஒரு லாபகரமான விஷயம். இந்தியாவில் இலவசமாகவாவது, கம்மி விலைக்காவது பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு ஏன் பால் சப்ளை செய்யக்கூடாது?—டிட்ரெஷர் செஸ்டு.

* * *

மனிதன் 200 வயது ஜீவித்திருக்கலாம்.—அமெரிக்கா தேசத்தவரும், சிகாகோ சர்வ கலாசாலையில் மாஜி ஆராய்ச்சித்தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தவரும், தற்காலம் சிலோனில் இருப்பவருமான டாக்டர் ஈ. எச். பேகர் என்பவர், மனிதன் 200 வயது வரைக்கும் ஜீவித்திருக்க ஒரு முறை கண்டுபிடித்திருக்கிறாராம்.

இதற்குச் சில கடற்பூண்டுகளை சாப்பிடச்சொல்லி சிபார்சு செய்கிறார். கடலுக்கு அருகாமையில் வசித்துவந்த பூர்வீக மனிதனும், காட்டு பிராண்டிகளும் இந்த ஆகாரத்தைப் புசித்து வந்ததாகத் தெரிகிறது. இதுவே அவர்கள் வியாதியின்றி வாழ்ந்ததற்குக் காரணமாயிருந்ததென்று தற்காலத்திய சாஸ்திரத்தின் அபிப்பிராயம்.

15 வருஷ காலமாக, இது விஷயமாக இவர் ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார். இயற்கை முறைகளை அனுசரித்து நெடுநாள் வாழ்வதாயிருக்க, சீக்கிரம் மாணமடைவதில் அவருக்கு இஷ்டமில்லை. அவர் கண்டுபிடித்திருக்கும் முறைப்படி, தன் தேகத்தில் விரயப்பட்ட கொழுப்பு இப்போது கூடி வந்திருக்கிறதாகச் சொல்லுகிறார்.

டாக்டர் பேகருக்கு இப்போது வயது 70. யௌவனத்தின் வாழுக்கையைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக இந்தியாவிற்கு வரப்போகிறார்.—ப்ராக்டிகல் மெடிஸன்.

* * *

துர்க்கந்தமான நாற்றத்திற்கு ஜவாப்தாரி.—பார்கர் எல். டி. முனிஸிபல் ஸானிடேஷன் 1934—மே, பக்கம் 166.—சாக்கடை நீரை அப்புறப்படுத்த ஒரு முனிஸிபாலிடியார் செய்யும் எத்தனத்தில், அக்கம்பக்கத்திலுள்ள வீட்டுக்காரர்களுக்கு ஒரு கெடுதலோ, அசுகமோ, அசௌகரியமோ நேரும் பக்ஷத்தில் அவர்கள் சொந்தக்காரர்களுக்கு நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமென்று நியாயஸ்தலங்களில் தீர்மானமாகி இருக்கிறது. முக்கியமாய் இந்தச் சட்டம் துர்க்கந்தமான நாற்றத்திற்கே உரித்தானது.

இன்னும் பெருத்த நியாயஸ்தலங்களிலுங்கூட, இம்மாதிரி தீர்ப்பாகியிருக்கிறது. அதாவது, ஒரு வீட்டின் சொந்தக்காரருக்கு, தனக்கு வரும்படியான காற்று சுத்தமாயிருக்கவேண்டிய ஓர் உரிமையுண்டு. சாக்கடைக்கால் முதலியவைகளிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தமான நாற்றம் அந்தக் காற்றில் கலக்கக் கூடாது.

அதாவது, ஒரு நகரத்துப் பரிபாலன கர்த்தர்கள், தங்களுடைய நிலத்திலிருந்து கெட்ட காற்று, துர்நாற்றம் முதலியவற்றை வெளிவிட்டு, இயற்கையாயுள்ள காற்றை அசுத்தப்படுத்தி, அருகிலுள்ள சொத்துக்காரர்களுக்கு நஷ்டமோ, அசௌகரியமோ, அசௌக்கியமோ உண்டுபண்ணக்கூடாது. காற்று இயற்கையான மணத்துடன் ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் அனுபவிக்க வேண்டியது நியாயம். அந்தக் காற்று சாக்கடைக்கால் முதலியவற்றிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்தத்தால் அசுத்தப்பட்டு, அதனால் வீட்டுக்காரர்களின் உரிமை போய்விடும் பக்ஷத்தில், நகர பரிபாலன கர்த்தாக்கள் நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்.—(ஜீ. எச். எப்.)—நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

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

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேன் கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்காலில் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை ; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனை கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஜோதிஷம்

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

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,

திருத்தணி, S. இந்தியா.

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக நூலகம் 209239

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள 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 ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால், தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

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