8 No. ... (March) 1935 — Tamil Health. — தொகுதி 12. பகுதி 3.

ஆரோக்கியபத்திரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

258

OFFICE OF THE REGISTRAR OF ...
7 APR 1935
MADRAS

44B

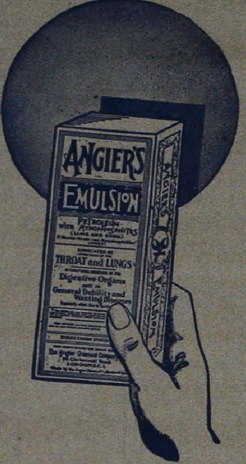
ஸ்ரீமதி ஸீதா தேவி.

...ஸ்திரீகள் அப்பியஸிக்கும்பொரு...டு. யோகாப்பியாஸ விஷயமாக முதல் முதல் புஸ்தகம் எழுதிய சீமாட்டி. "ஈவ ... உமன்" என்னும் அப்புத்தகம், பல்ளாரில் இந்தியா யோகா இன். ... டியூட்டாரால் பிரசுரஞ் ... ய்யப்பட்டிருக்கிறது.

[விலை அணு 2]

குழந்தைகளுக்கேற்ற எமல்ஷன்.

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



அப்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுக்கும் பக்ஷத்தில் இந்த அவயவங்களுக்கு அது 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, நொந்துபோய் பலஹீனப்பட்டுள்ள சிசுக்களும் குழந்தைகளும் எவ்வளவு ஜடுதியில் சதைபிடித்து பலமும் வீரியமும் அடைகிறார்கள் என்பதைக் காண ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

ஆகாரக் குறைவு, கண்டமாலை, பரம்பரையாய்த் தொத்தும் காசம், இரத்தமின்மை, கடூரமான தொத்து வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய 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 ஏற்றனவாயிருக்கும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
11 APR 1935
MADRAS

பக்கம்.

இரத்தத்திற்கும் உணவுக்குமுள்ள சம்பந்தம் ... 41
கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ருக்லின், நியூயார்க் ... 42
யோகாப்பியாஸம் தேகப்பயிற்சியில் ஒப்பற்ற முறை—[illegible]—பலுசானி, காராச்சி ... 47
ரேடியோ—சுகத்தையும் இன்பத்தையும் அளிக்கும் தேவதை—தூர்டியால் மல்லிக் ... 49
தேகப்பயிற்சி ... 50
பழ ரஸங்கள் ... 52
நித்திய ஸ்நானம்—ஜெ. எம். ஸ்பீட் ... 54
இயற்கையின் மருந்துகள்—டாக்டர் எஸ். ஜெ. லிங், எம்.டி., பி.எஸ்.ஸி., (லண்டன்), "மெடிகல் டாக் பார் ஓம்" என்னும் பத்திரிகையின் ஆசிரியர்; மத்ரா (இந்தியா)விலிருக்கும் இயற்கைச் சிகிச்சை ஸ்தாபனத்திற்குத் தலைவர் ... 55
கொசுக்களுக்கும், இதர விவசாயப்பூச்சிகளுக்கும் மரணத்தை விளைவிக்கும் கிரணம்—பிரான்ஸு தேசத்து சாஸ்திரி ஒருவர் கண்டுபிடித்த ஆச்சரியமான விஷயம் ... 58
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 59

தமிழ்நாடு அரசுக் காப்பக நிறுவனம்
209239
சென்னை-600 008

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 சக்தியற்று 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
சோடா பவுண்டனை
இப்போதே வாங்கி
சுயேச்சையாய் இருங்கள்.

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

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

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

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சிரைப்புகள், 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 காட்லாக்கும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

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

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது “அத்திப்பழ 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.

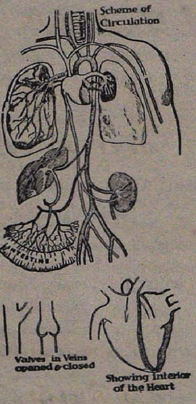
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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.

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) பொடாஸியம் க்ளோரைட், (2) ஸோடியம் க்ளோரைட், (3) பொடாஸியம் பாஸ்பேட், (4) ஸோடியம் பாஸ்பேட், (5) கால்ஸியம் பாஸ்பேட், (6) மாக்னீஷியம் பாஸ்பேட், (7) ஐரன் ஆக்ஸைட், (8) பொடாஸியம் ஸல்பேட். ஆரோக்கிய நிலையிலிருப்பதற்கு இந்தத் தாதுப்பொருள்களெல்லாம் அத்தியாவசியம் என்று சொல்லத் தேவையேயில்லை. இந்த உப்புக்களெல்லாம் மரவுப்புக்களின் குணத்தையடையக்கூடியன. இரத்தத்திலிருக்கும் திரவ பாகமானது (1) பொடாஸியம் ஆக்ஸைட், (2) ஸோடியம் ஆக்ஸைட், (3) க்ளோரைன் (4) கால்ஸியம் ஆக்ஸைட் (5) மாக்னீஷியம் ஆக்ஸைட் இவைகளையுடையது. இவைகளில் க்ளோரைன் என்பது புளிப்பு. இவ்வாறு இயற்கையாக இரத்தம் அதிக மரவுப்புக் கலந்



இரத்தச் சுழற்சி.

ததாக 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 மாவுப்புக்களை யுடையதாயிருக்க வேண்டும்; அதாவது, தாதுப்பொருள்களை யுடையதா 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 நன் கறிந்திருந்தவர்களாகத் 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,

"திண்ணெனைக்...கொடும்புளிப்புக் கறிக்
காகா"

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

கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்தல்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, 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, ஸோலிமான் என்

னும் துருக்கி ஸுல்தானின் கப்பற்படையின் தலைவருமான இரண்டாம் பார்பரோஸா என்பவர். இம்மாத்திரைகளில் அவருக்கு அதிக இச்சை ஏற்பட்டதனால் தம்முடைய நண்பரான முதலாம் பிரான்ஸிஸ் என்னும் அரசருக்கும் இவைகளை யனுப்பினார். முதலாம் பிரான்ஸிஸ் என்பவர், கிரந்திப்புண் வியாதியினால் பாதைப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. இந்த வியாதி அவருக்கு லாபெல்லி பெரோஸியரிடமிருந்து தொத்திக்கொண்டது. கப்பற்திருடர்களின் 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 மாறானதும், மேன்மையானதுமான குணமுடையது”. சீக்கிரத்தில் பாதரஸம் எல்லோருமறிந்த பரிகாரமாயிற்று. 1550ம் ஆண்டில் இறந்த கையகோமா பொரன்கேரியோ ஆப் கார்பி என்பவர் பாதரஸத்தினால் கிரந்திப்புண் வியாதியை அநேகமாக தீர்த்துக் கியாதி பெற்றாரென்று பென்ஷெனுடோஸெலி 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 பிறட்டன் என்னும் ஒரு ஜெர்மானிய பிரபுவினால் இந்த மரத்தின் உபயோகம் பிரசித்தஞ் செய்யப்பட்டது. 1519-ம் ஆண்டில் அவர் வெளியிட்ட தனது அனுபவங்களில் இந்தத் தெய்வீக மரத்தினால் தன்னைச் சுகப்படுத்திக்கொண்டதாகச் சொல்லியிருக்கிறார்.

நவீன நாகரீக காலத்துச் சிறந்த ரண வைத்தியர் என்று பெயர்பெற்ற அம்பிராய்ஸி பாரி என்பவர், கிரந்திப்புண் வியாதியின் சிகிச்சையைப்பற்றி நன்கறிந்திருந்தார். இந்த வியாதியைச் சிகிச்சை செய்ய அவர் நான்கு முறைகளை அனுசரித்து வந்தார். (1) குவையாக், (2) பாதரஸம், (3) ஸிக்பார், (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 சாப்பி 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 அடாக்ஸிலே 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 அனுகூலமுண்டென்ற செய்தி வந்தது. புதிதாய்க் கண்டுபிடித்த இம்மருந்து பூமியெங்கும் வியப்பையுண்டு பண்ணிற்று. ஒரே முறையில் கொடியதான இவ்வியாதியை ஜெயிக்கக்கூடுமான சிறந்ததோர் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டதென்று வைத்தியர்கள் எண்ணினார்கள். பாதரஸத்தினாலும், அயடினாலும் சிகிச்

சையாகாத 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 ஒழியவெண்டும்! 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 'ஸ்பைரோகடே காலினாராம்' 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 இவர்களுக்குத் தெரிந்து, 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 ஆர்ஸ்பினமைன்போலவே ஒரு உத்கிருஷ்டமான மருந்தென்று ஏற்பட்டது. சில டாக்டர்கள் இதை அம்மருந்தைக்காட்டிலும் மிகவும் சிரேஷ்டமானதென்று சிலாகித்துச் சொல்ல ஆரம்பித்தனர். ஏனெனில், இது இவ்வியாதியின் கடைசிதசுதிகளில் 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. பிஸ்மத்தினுல் இவ்வித எதிர்தாக்குகள் ஏற்படவில்லை. அநேகரை அகாலமரணத்தினின்றும் அது தப்புவித்தது.

கிரந்திப்புண் நோயுடன் மன்றுடும் 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 ப்ளுயிட்' என்னும் திரவபதார்த்தத்திலாவது குத்தி ஏற்றப்படுகிறது.

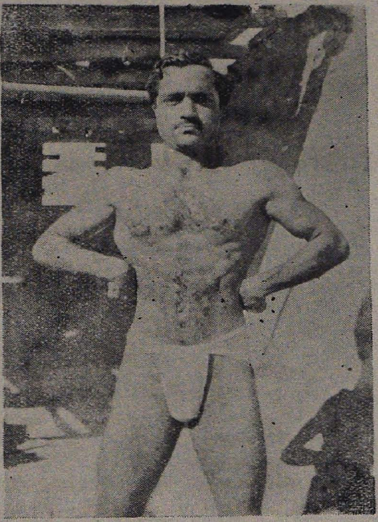
கிரந்திப்புண் வியாதியை ஜெயித்துவிட்டோம். இந்த அகோரமான வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவது இப்போது அசாத்தியமன்று. ஆனால், இந்தக்கதை இத்துடன் முடியவில்லை. இந்த வியாதி நம்மைவிட்டு இன்னும் ஒழியவில்லை. முன்போலவே எங்கும் இது பரவியிருக்கிறது. இனித்தான் போராட்டம் ஆரம்பம். இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தினுல் மட்டும் போதாது.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

யோகாப்பியாஸம் தேகப்பயிற்சியில் ஒப்பற்ற முறை

தரம்தாஸ் எஸ். பக்தானி,
கராச்சி.

11 APR 1935
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 அப்பியாஸங்களின் பெருமையை மிகைப்படையாகவாவது 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 சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தைராட் கோளத்தைப் பற்றி தற்காலத்தில் நாம் அறிந்திருக்கிறதிலிருந்து மேற்கூறிய முறையை பிரயோஜனமற்றதென்று விலக்க முடியாது.

5. மற்றொரு அத்தியாயத்தில் பெருங்குடலிலுள்ளதை நீக்குவதும், அதனால் உண்டாகும் அநேக நன்மைகளைப்பற்றியும் விவரித்துக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. யோகத்திலும் இதே மாதிரியான ஒரு முறையுண்டு. அதற்கு 'வாரிஸர் டௌடி' என்று பெயர். இம்முறையானது ஏராளமான நீரைக்குடித்து ஆஸனத்தின் மூலமாக மலத்தைப் போக்குவது. செய்யும் முறைகளில் வித்தியாசம் இருந்தபோதிலும் அடையவேண்டிய பலன் ஒன்றாயிருக்கிறது. யோகம் பெருங்குடலிலுள்ள தசைகளை அடக்கிப் போக்குகிறது. ஆனால், மேனாட்டு முறையானது இதைச் சில தேக அசைவுகளினால் செய்கிறது.

6. வயிற்றைச் சரியாக அடக்கிவைத்திருப்பது ஆரோக்கியத்தை அடைவதற்கும், அதைக் காப்பாற்றுவதற்கும் முக்கியமென்று நினைக்கவேண்டும். 'அப்டோமினஸ் எரக்டஸ்' அல்லது வயிற்றுத் தசைநாரென்று சொல்லப்படுவதை நடுவில் 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 கண்டுபிடித்துச்சொல்லியிருக்கிறார். இது கண்களுக்கும் வியக்கத்தக்க நன்மையையுண்டுபண்ணுகிறது. ஆனால், தெய்வபக்திக்கடுத்தது பரிசுத்தமானதால், மேலும் நாம் ஜீவித்திருப்பதற்கு ஏதுவான மூச்சு மூக்கின் மூலமாகப் போவதனால், யோகக்கிரியையினால் இது மிகவும் சிரேஷ்டமாக அடையப்படுகிறது. எத்தகைய பரிசுத்த காற்றும் தூம்பு, தூசி, குப்பை இவைகளின் மேல் வீசி வந்தால் மிகவும் கெட்டதாய்ப் போய்விடுகிறது. மிகச் சுத்தமான காற்றும், அழுக்குடைய மூக்கின் மூலமாகப்போனால் அது கெட்டுவிடுமென்றால் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அளிக்குமிடங்களுக்குப் போவதனால் பயன் யாது? சிறந்ததெனக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இன்புளுயன்ஜாவைத் தடுப்பதற்கேற்ற மூக்கு ஸ்நானங்களெல்லாம் 'ஜல நெடி', 'ஸித்த கபாலபடி' என்பவைகளே.

8. தற்காலத்திய வைத்தியத்தில் எனிமா முதன்மை ஸ்தானம் வகித்திருக்கிறது. ஆஸனத்தின் மூலமாக ஜலத்தை குடலுக்குள் ஏற்றி, குடலைச் சுத்தம் செய்வதே இதன் கருத்து. ஆனால், இதற்கு எதிரிடையாகவுள்ள 'பஸ்தி' என்னும் யோகக்கிரியையை எடுத்துக்கொள். முதல் சொல்லியதில், ஆஸனத்தின் மூலமாய் கோலனுக்கு ஜலம் இறங்குகிறது. பின் சொல்லியதில், உன் சொந்த பிரயத்தனத்தினால் சதைகளை அடக்கியாள்வதால், ஜலம் மேலே உறிஞ்சப்படுகிறது. இந்த முறைகளுக்குள்ள வித்தியாஸம் என்னவென்றால், பின்சொல்லிய முறைப்படி ஜலம் வெகுதூரம் மேலுக்கு ஏறுகிறது. ஆனதுபற்றி, அனுகூலம் அதிகம். இந்த முறையினால் மற்றோர் பிரயோஜனமும் உண்டு. அதாவது, சதைகளின் அசைவுகளினால் கோலனிலுள்ள கழிவிடைகள் யாவும் செவ்வையாய் அசைபட்டு கிளரப்பட்டு, பின்னர் வெளிவருகின்றன. இடம் போதாதுபற்றியும், வாசகர்களுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி சொல்லாமல் இருக்கும்பொருட்டும், மற்றொரு ஆராய்ச்சியைமட்டும் இங்கு சொல்லி நிறுத்திவிடுகிறேன்.

மேனாட்டுத் தேகப்பயிற்சியில் ஜீரணக்கால் 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 கொண்டுவருவதே இம்முறையாகும். அது வெளியே வரும்போது, உள்ளே இருக்கும் அழுக்கு முழுதிலும் வெளியே வந்துவிடும்.

இவைபோன்ற உதாரணங்களையும், உபமானங்களையும் கோடிக்கணக்காய் காண்பிக்கலாம். ஆனால், இங்கே அதற்கு இடம் போதாது. மேற்சொல்லியவற்றினால் யோகாப்பியாஸத்தின்மேன்மையை ஜனங்கள் நன்றாய் அறிந்திருப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன். ஆனால், இந்த அப்பியாஸங்களைப் பயிற்சிசெய்வதாயிருந்தால், இதில் மிகவும் தேர்ச்சிபெற்றவர்களைக் கொண்டு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். அரைகுறையாய்க் கற்றுக்கொண்டு பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தால் ஆபத்து விளையும். யோகாப்பியாஸத்தினால் தீங்கு ஒன்றும் நேரிடாது. சரியாய் அப்பியஸித்தால், நல்ல ஆரோக்கியம் உண்டாகும். அநேகர் 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, தெளிவான மனதும், தெளிவான மூளையும் உண்டாகி, அது மோக்ஷத்திற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது.

ரேடியோ—சுகத்தையும் இன்பத்தையும் அளிக்கும் தேவதை

குர்டியால் மல்லிக்.

மிஸ் மார்லீ ஒபரான் 40 நாள் டைபாய்டு ஜுரத்தினால் படுக்கையிலேயே படுத்துக்கொண்டிருந்தாள். அவள் முகமும் உருவமும் நோயில் அடிபட்டு வாடிவதங்கி இருந்தது. டாக்டரும், அவள் பெற்றோரும் அவளைச் சீக்கிரமாக முன் இருந்த தேக ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர என்ன பிரயத்தனப்பட்டபோதிலும் முடியவில்லை. இந்த நீடித்த வியாதியினால் அவள் எப்போதும் சிடுசிடென்றிருப்பாள்.

ஒருநாள் சாயங்காலம் அவள் யோக க்ஷேமத்தை விசாரிக்க, அவள் அறைக்குட்சென்றவர்கள்மேலெல்லாம் கோபங்கொண்டு எறிந்து விழுந்தாள். அவளுக்குச் சிகிச்சைசெய்வோர், அவளுக்கு மனோநிம்மதி கொடுக்க என்ன உபாயம் செய்யலாம் என்று யோசித்து, ஒன்றும் தோன்றாமல் திக்பிரமையாயிருந்தனர். நானும் என் தலையைச்சொரிந்துகொண்டு நின்றேன். அந்த சமயத்தில், தெய்வச் செயலாய் ரேடியோவை உபயோகப் படுத்தலாம் என்று தோன்றிற்று. அதைத் திருப்பினேன். அப்போது பம்பாயில் பாடிக்கொண்டிருந்த ஒருசிறந்த இந்தியபாடகரின் குரல் காதில் படவே, அவளுக்குத் தெளிவுண்டாகி, சில நிமிஷங்களுக்கெல்லாம் நல்ல தூக்கம் தூங்க ஆரம்பித்தாள்.

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

அவள் அதைக்கேட்டு ஆச்சரியமடைந்தாள்.—ரேடியோ டாக்கி அண்டு எலக்டிரிக் நியூஸ்.

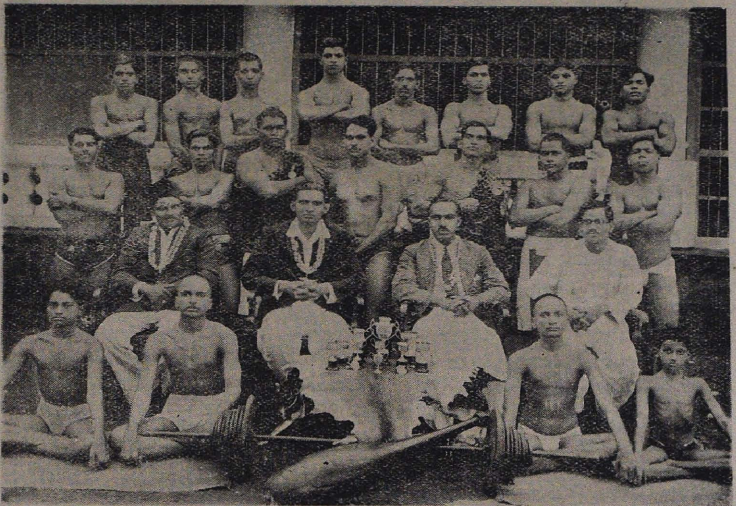
தேகப்பயிற்சி

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: அந்தமுள்ள அங்கம், பளுவு தூக்குதல், யோகாஸனா. 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 அக்கிராசனாதிபதி.

போட்டி நடந்த இரண்டு தினங்களிலும் திரளான ஜனங்கள் கூடியிருந்தனர். அந்தமுள்ள அங்கப் பயிற்சியில் சதை

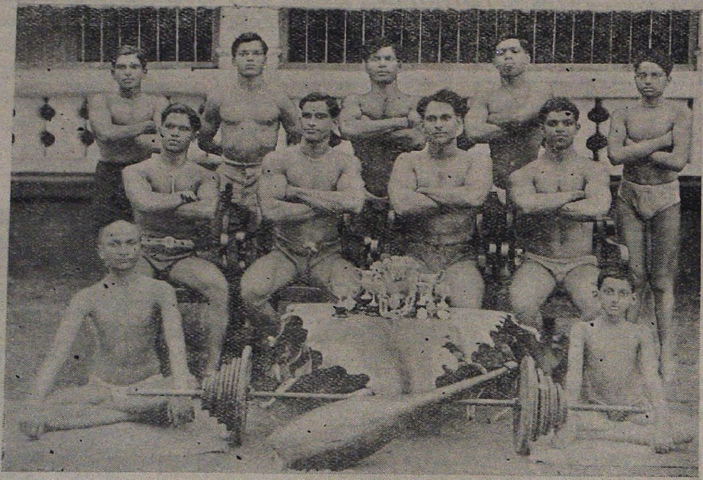


தென்கன்னட தேகப்பயிற்சிப் போட்டியில் போட்டி போட்டவர்களும், மத்தியஸ்தர்களும், உடுப்பி ஜிம்னேஷியத்தின் போதகாசிரியர்களும் மேலே காணப்படுகிறார்கள்.

களைத் 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.

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 அக்கிராசனாதிபதியாக இருப்பதைப்பற்றி மிகவும் சந்தோஷப்படுவதாயும், ரூபா 25 பொறுமான [illegible] வெள்ளிக்கோப்பை உயர்ந்த தேகப் பயிற்சி உள்ளவர்க்குப் பரிசளிப்பதாயும், ஒருபொதுஜிம்னேஷியத்திற்கு ரூபா 100 நன்கொடை அளிப்பதாயும் சொன்னார்.

தமிழ்நாடு ஆவணக காப்பக
சென்னை-600 008



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 திராவபதார்த்தம் இவைகளிலுள்ள காய்ச்சுப்புக்களை அதிகரிக்கச் செய்துவிடுகின்றன.

பழ ரஸங்களிலுள்ள வாசனையுள்ள எண்ணெய்களே அவைகளின் மணத்திற்குக் காரணம். இவைகள் பசியையுண்டு பண்ணி, 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 முதலியவற்றிற்குப்பதிலாகஅநேக 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 போஷணைகுணமுண்டு. 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, ஸ்டராபெர்ரி, அனாசு 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
அனாசுப்பழ ரஸம்	0	0	21.8
ராஸ்ப்பெர்ரி (சிகப்பு) பழ ரஸம்	0	0	23.7
ராஸ்ப்பெர்ரி (கருப்பு) பழ ரஸம்	0	0	29.4
ஸ்டராபெர்ரி 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 செய்யவேண்டும்.

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 அநுசரித்தமுறையுடன் 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, மார்ஜோராம், 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 சேர்ப்பதனுல் ரோஸ் சருமம் அடையலாம். டாக்டர் புகாஸ் என்பவர், 1772-ம் ஆண்டில், பூஷணைக் குறிப்புகளும் முறைகளும் அடங்கிய "பூஷிக்கத்தக்க புஷ்பங்கள்" என்ற பெயருடன் எழுதின புத்தகத்தில், மேற் சொன்ன நீரை, ஒரு ஸ்திரீ உபயோகித்து வந்தால், "இயற்கைப் புஷ்பத்திற்கு வித்தியாசமில்லாததும், சாதிலிங்கத்தைப் போன்ற செந்நிறமானதுமான சருமத்தை அடைவாள்" என்று சொல்லுகிருர்.

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

பால், அழகை உண்டுபண்ணுவதற்கு உபகாரமாயிருந்த வஸ்துக்களில் ஒன்ருயிருந்துவந்தது. 19-ம் நூற்றுண்டின் ஆரம்பம் வரையில் கூடுமானவர்கள் பாலினுல் ஸ்நானஞ்செய்துவந்தார்களென்பது வியப்பல்ல. நீரோ என்ற ரோம சக்கிரவர்த்தியின் பாரியாளான போப்பே என்பவள், பலநிறக் கற்களினுல் அதிகமாய்ச் செய்யப்பட்டதும், தினந்தோறும் கழுதைப்பாலினுல் நிறப்பப்பட்டதுமான தொட்டியில் குளித்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. தற்காலத்திலும் பால் முகத்தைக் கழுவ உபயோகிக்கப்படுகிறது. மோரினுல் செய்யப்பட்ட சோப்புக்கட்டிகள் அநேக ஸ்நான அறைகளில் காணப்படுகின்றன.

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

இயற்கையின் மருந்துகள்

டாக்டர் எஸ். ஜே. ஸிங், எம்.எ., 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. பின்னுல் 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 ஆப்பிலினுல் அநேகமான நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்யலாம் என்பதை அறிய உங்களுக்கு வியப்பைத் தரும்.

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

பழுத்த ஆப்பில், அதிக நீரும், அதன் கனத்திற் சுமார் ஏழிலொரு 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 முன்சொன்னதைவிடச் சுலபமாக 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 அரைமணி நேரம் 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 அஜீரணத்தினாலுண்டாகும் 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 கண்ணாடியின்மீது வைத்து, மிகச் சிறுதுண்டுகளாக்கவேண்டும். இந்தக் கனிச்சதையை குழந்தைகளின் வயதுக்குத் தகுந்தவாறு 500-லிருந்து 1,500-ம் கிராம்கள் வரையிலும் தினந்தோறும்கொடுக்கவேண்டும். அதாவது, ஒவ்வொரு முறையும் 100-

விருந்து 300 கிராம்கள் வரையிலும் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு நாட்களுக்கு ஆப்பில் சதையை மாத்திரம் சாப்பிட வேண்டும். 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 மேற்கூறியவாறு பலனையடைந்தார்கள். வியாதி மறுபடியும் அதிகமாய்ப் பரவவில்லை.

ஆப்பிலிலிருக்கும் புளிப்பு, கிருமிகளையழிக்குஞ் சக்தியைச் சிறிது உடையது. ஆகையினால், இது 'ஆடோடாக்ஸீமியாயென்பதைத்தடுத்தும், 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 கிருமிகளினா

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

மான்ஷியர் விட்டாலி மொனேஷி என்னும் சாஸ்திரியாரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அல்ட்ரா கிரணங்களின் உதவியைக்கொண்டு மலேரியா முதலிய அநேக வித 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 குருடாகுப்படிச் 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 உபகரணம். வீடு அகஸ்மாத்தாய் ஏற்பட்டதென்று நினைத்து, எந்தத் தேசத்தவரும், எந்த ஜனங்களும் அதை நிராகரிக்கக்கூடாது. அப்படி நிராகரித்தால் அதற்குத் தண்டனையுண்டு.—நாஷனல் ஹெல்த் ரிவியூ.

* * *

சிரிப்புச் சிகிச்சையால் சௌஸ்தம் செய்தல்.—"சந்தோஷமான மனதிலிருந்தால், சந்தோஷமான முகம் இருக்கும்" என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, ஒருவர் மனதில் சிரிப்பிருந்தால், அவன் முகத்திலும் சிரிப்பிருக்கும். சிரிப்பானது இரு விதத்திலும் 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 'மிராபார் டி யூமாண்டிப்படி 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 ஒய்ந்து நான் சொல்வதைக் கேளுங்கள். நான் சொல்லியான வுடன், அதேமாதிரி என் பின்னால் ஒப்பிபுங்கள்" அதாவது, "நான் நிம்மதியாயிருக்கிறேன். நான் வலுவாயிருக்கிறேன்" என்று சொல்லுங்கள் என்கிறார். 60, 70 நபர்கள் அதே மாதிரி சொல்லுகிறார்கள். உடனே, இந்தப் பொதுவான விண்ணப்பத்தை நிறுத்திவிட்டு, "இப்போது சிரியுங்கள்" என்று சொல்லுகிறார். ஒரு போனேகிராப் 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; போனேகிராப் பாடிக்கொண்டேயிருக்கிறது. கடைசியில், அவர்களே "போதும், போதும்; நிறுத்துங்கள்" என்று வேண்டுகிறார்கள்.

உடனே விளக்குகளைப் போடும்படி டாக்டர் உத்திரவு செய்கிறார்; ஜன்னல்கள் திறக்கப்படுகின்றன. கண்களையும் 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, அதிவிசேஷமென்றே 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

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், 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. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. செலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இனாம்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,

திருத்தணி, S. இந்தியா.

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.

முன்னிருந்த அளவே
இப்போது எட்டணா!

இரண்டாம் விளம்பரம்

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

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

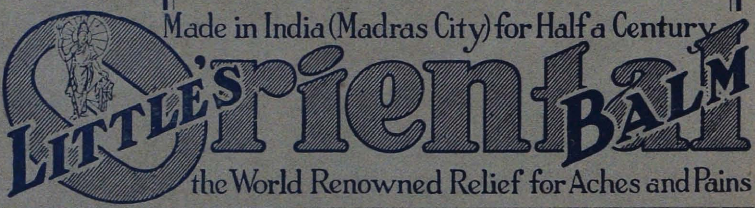
52 வருஷங்களாக
ஒரே மாதிரியான முறை.

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 அணாவிற்கு விற்பதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஆகிலும், பிரசித்திபெற்ற இதன் முறை மட்டும் மாறவில்லை. 'L. O. B." 8 அணா 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.



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