

# ஆரோக்கிய சூரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை  
 திருவிடைக்காடர், யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ்



CHENCHIAH

ஸ்வரூப் குமாரி

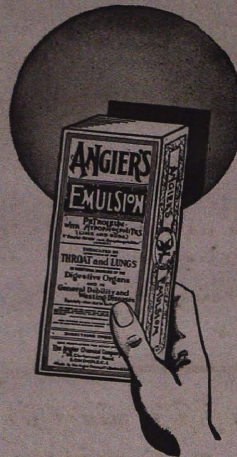
பாரமெண்ட் டாக்டரியில் 'ஹூர்-இ-பாக்டாடிஸ்' கடித்தவள்.

[விலை அணு 2]

## அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப் படுத்துவதற்காக விசேஷ மாய்ச்சு சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். சிறீநகவருஷகாலங்க ளாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஓஷஷதம்.

சளிச் சுட்டு:--மிதமாகவும், சுடுமையாகவும் இருந்து வரும் சளிச்சுட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஓஷஷதமென்பதற்குவராணமான அந்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இதுஇருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படிசெய்வதுடன், அழற்சியைச்சமனப்படுத்துகிறது. தவிர்வும், சரீரத்தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலவ்நீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்திலுச் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.



திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலவ்நீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிச்சுட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமனசக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜூரமும் கபக்ஷட்டும்:--கபவாதஜூரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வருங் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று

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

# ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இலாம். அடியிற்கண்ட விவாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரொஸல்ட் பில்டிங், பிரின்ஸ்ப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோபரைடர்கள்: ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

# பொருளடக்கம்.



இரத்தக்குறைவு அல்லது என்மியா	பக்கம்.	61
சர்க்கரை மருந்தாகிறது—எட்வர்ட் பெரடால்ஸ்கி, எம்.டி., மருக்கலின், நியூயார்க்		63
தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்குச் சில சாதகமான குறிப்புகள்—ஜார்ஜ் இராஜகோபால்லன் பி.எ., உதகமண்டலம்		69
ஜுரோக்கியநீன்மேல் ஜுகாரத்திற்குள்ள செல்வாக்கு—டாக்டர் எஸ். எ. இராமசுவாமி அய்யர், படகாரா		73
பங்களைக்குறித்துச் சில சாதாரண நப்பயிப்பிராயங்கள்—டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா, ரண வைத்தியர், பல் வைத்தியர்—அம்பலா கண்டோன்மெண்டு		76
ஜுரோக்கியத்தையும் அழகையும்பற்றிய குறிப்புகள்		77
ஜுரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்		59

209239

## குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு : : : : அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வேட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோளூ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

போலிச்சார்க்கைக் குறிந்து

சேவல் மார்க்கைப்



பார்த்து வாங்குங்கள்.

எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

இதுதான் தற்காலத்தில் கைகண்ட ஓஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிராவிடில் வாக்களைகளும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில் கடைசியாகவேனும் நமது கோளூ—கில்லர் என்னும் ஓஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு காளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். வந்திரீகர் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும் எல்லாவித வெட்டை கோய்களுக்கும், பூத்திரம் 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.

சொந்தமாய் தாமே தயாரிப்பவர்: டாக்டர் டி. என். ஜலானி,  
கிருவாம் பாக் ரோட், பம்பாய் 4.

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

எஜெண்டுகள்:—தாதா அண்டு கம்பனி,

52, ஹைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

மேல்க்கை ஸ்கூல்கள்  
சத்தவையசாலை நடுச்சங்கம்



ஆபீஸை விவாகம் B. V. பண்டிட் அவர்களின்  
[நீ.க] கஸ்தூரிமாத்திரை. 0-4-0  
கோடோஜனா .. 0-6-0  
பாலசந் சீலினி .. 0-4-0  
பாலஸ்தா டானிக். ரூ. 1

**நடுச்சங்கப் பேல்பாட**  
[பி.], P. D. No 61, கோடோடேட்ட (அத 4)

போலிகள் இருப்பதால், நேரில் பெறுக.  
ரூ. 1 அனுப்ப, 12 பாக்கெட் தபால்செலவின்றி.

**கூலாயில்**  
[பி.கூலாயில் மதராஸ்]

**I.D.L. சயாவனப்ராச**  
சிறந்த டானிக்  
சத்தவையசாலை - நடுச்சங்கம்

கோல் ஏஜன்ட்  
புள்ளை டீ. சோல் ஏஜன்ட் கன்ஸ்டான். மதராஸ்.

54, பந்தர் தெரு, மதராஸ், (மதுரை).

**தவருத அலைன்மெண்டு**



அளவற்ற வேகம்  
ஸெக்மெண்டு மாற்றல்  
க்ரோமியம் ப்ளேடிங்  
தூசு படியாதது\*

முதலியன இதன் குணங்கள்.

ராயல் டைப் ரைடர்கள்  
மற்ற விஷயங்களுக்கு எழுதியனுப்புகள்.  
**அட்டிஸன் & கம்பெனி,**

**லிமிடெட்,**  
மதராஸ்.

**Degrees! Books! Medicine!**  
H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidya-  
raj, etc, Homoeo. Ayur-Unani Degrees  
by regular and postal training exami-  
nation. Homoeo Materiamedica Rs. 5/  
Homoeo Practice of Medicine Rs. 4/  
Physiology Rs. 5/. Independent bread.  
Free prospectus.

**Dr. Chattbar Homoeopathic Institute,**  
(Regd.)

P.O. MAHUYA, Kathiavar. Di.

**நோய்களை ஜெயித்தல்**

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

அவர் செய்யும் சிகிச்சையால் அரைவாசி  
அல்லது பேசும் சக்தியற்று முழுப்பரிசுவாயு,  
நரம்புகள்சரி, தூக்கமின்மை, மூளைத்தளர்ச்சி,  
காக்காய்வலி, சூகவாயு, உன்மத்தம் முதலிய  
நரம்பு மூளை நோய்கள் சொஸ்தமாய் விடுகின்  
றன. நோயாளியைக் கைவிடுவீர்மூன்னர் சடைசி  
யாக அவருக்கு ஒரு அமயம் கொடுங்கள்.  
அதன் பலனை உங்களுக்குப் பூரண திருப்தி  
உண்டாகலாம்.

**மலச்சிக்கல்**

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல்,  
சுரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலை  
களைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்  
டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஓஷதமே  
வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப்  
பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர்  
சிறந்த ஓஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும்  
யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.  
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

**நல்ல பற்கள்**

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்  
கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உப  
யோகிக்காதல் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

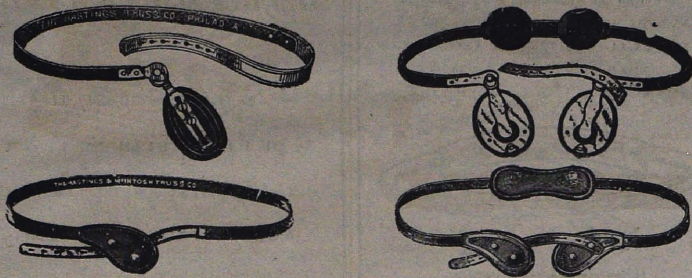
பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

தழைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். தழைந்த விலை!!

### குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



#### SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;

தண்ணீர் பட்டாலும் கொடாதது.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது.

ரூ. 10-0-0.

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.

## ந ர ம்பு த் த ள ர் ச்சி

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

ந ம து

### டாமியானு எலிக்லிர்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2-8-0.

### ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

தபாற் பெட்டி நெ. 166

:

:

சென்னை.

## சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும் பொன் நகைகள்.

உயர்நா நியாயஸ்தல ஜிஜ்ஞுகள்,  
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இந்நா  
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக  
உடைப்போர் வுகிய யாவராலும்  
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தம் இலும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்  
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை வுபீஸ்—43, பரிராக் மடம் தெரு.  
கிளை 104, சைலா பஜார் ரோட்.  
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதநாள்

## தினம் ஐந்து ரூபாய் வருமானம் நிச்சயம்

உமக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்கி

சுயேச்சையாய் இருங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் அண்டு கோ.,

அரமணிக்கா தெரு,

தபால் பெட்டி 163, மதநாள்.

## காய கல்ப ராசம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)



எல்லாவித வியாதிகளுக்கும் தேவாயிந்தம்போன்ற  
தென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜூரங்கள்,  
சுலைவலி, ஜலதீதாஉதம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத்  
தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு  
வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளிப்பெய்தம், வயிற்று  
போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள்,  
பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூகக ஜன்னி, சூககக்கட்டு,  
காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்கு  
குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு  
கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும்  
மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடைய  
லாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல  
உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை  
விளங்கும்.

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

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, 234, கோவந்தப்ப நாயக்கன்  
சென்னை. தெரு, சென்னை.



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 அனா 2.

## இரத்தக்குறைவு அல்லது எனீமியா

இரத்தக் குறைவிற்கு வைத்திய சாஸ்திர பாஷையில் எனீமியா என்று பெயர். இது இரத்த விரயத்தினாலாவது, இரத்த உற்பத்தி குறைவுபடுதலினாலாவது உண்டாகக்கூடியது. எனீமியாக்கள் பல வகை. அவற்றுள் 'பர்னிஷஸ் எனீமியா' என்பது மிகக்கொடியது. அதன் குணம் அகன் பெயரால் நன்றாய் விளங்கும். எனீமியாவின் குறிகளாவன: தேகம் வெளுத்துப்போதல், ஓய்ச்சல், ஜிரணக்கோளாறுகள், பொதுவாய் இளைத்தல் ஆகிய இவைகளே. மிகைபட்ச்சொல்லல் என்னும் குற்றத்திற்கு ஆளாகாதபடி எனீமியாவால் வருந்தும் நபரை ஒரு பிசாசு என்றே உரைக்கலாம். பார்வைக்கு அவன் அவ்வளவு அகோரமாய்த் தென்படும். பாண்டு என்பது இந்த வியாதியின் மற்றொரு கெட்ட குறி. இதில் இரத்தம் சாதாரணமாய் கெட்டியாயும், சிவப்பாயும், ஆரோக்கியமாயும் இருப்பதை விட்டு, லேசாயும், நீர்போல் வெள்ளைரென்றுமிருக்கும். தேகம் பெருக்துப்போகும். எனீமியாவால் வருந்துவோர் முக்கியமாய்க் கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், சிசுக்களும், குழந்தைகளும். நல்ல வலு

வுள்ள விட புருஷர்களும், கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தவிர, முதிர்ந்த வயதுள்ள இதர ஸ்திரீகளும் இவ்வியாதியால் பீடிக்கப் படுகிறதில்லை. ஆனால், மலேரியா, இன் புளையன்ஜா முதலிய கொத்து நோய்கள் கண்டவர்களை இது பீடிக்கும்.

கர்ப்ப காலத்தில் முக்கியமாய் ஆகார விஷயத்தில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகளுக்குக் காணும் 'பர்னிஷஸ் எனீமியா' என்னும் வியாதியானது கர்ப்பின்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தில் உலோக உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் கம்மிப்பட்டு இருப்பதனாலேயே உண்டாவது. தேகத்திற்கு வேண்டிய முக்கியமான உலோக உப்புக்கள் யாவையெனில், கால்சியம், இரும்பு, பாஸ்பரஸ், ஐயோடீன். இந்த முக்கிய உலோக உப்புக்கள் தேகத்திற்கு சப்ளை செய்துவிட்டால், அவற்றின் மூலமாய் மற்ற உப்புக்களும் விகிதாசாரப்படி சப்ளை ஆகிவிடும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில், கர்ப்பத்தின்போதும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவம் ஆனபிறகும் கர்ப்பினி

களைப் பாதுகாக்கவேண்டியது அவசியம் என்று தற்காலத்திய வைத்தியசாஸ்திரம் வற்புறுத்திக்கூறுகிறது. இது காரணம் பற்றியே, பூலோக முழுதிலும் சர்க்கார் உதவியிலேயோ, ஜனங்களின் திரவிய சகாயத்திலேயோ, மாதுரு, சிசு பாதுகாப்பு ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டு, அதனால் சுகப்பிரசவம் உண்டாகவும், மாதுரு சிசு மரணவிகிதம் கம்மிப்படவும் நேரிட்டிருக்கிறது. நமது தேசத்தில் மட்டும் ஒழுங்காய் இந்த ஸ்தாபனம் கடைபெறவில்லை. நமது முன்னோர்கள், தாம் செய்த செய்கைகளாலும் தவறுதல்களாலும் பெருத்த பாவமுட்டையைச் சம்பாதித்துக்கொண்டவர்களாக இருந்த போதிலும், இந்த மாதுரு சிசு பரிபாலன விஷயத்தில் சாஸ்திர வாசனையேயிராத அந்தப் புராதன காலத்திலுங்கூட, கர்ப்ப காலத்திலும், பிரசவத்தின்போதும், பிரசவம் ஆனபிறகும் அவர்கள் சில பாதுகாப்பு முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தனர் என்றால், அது சிலாசிக்கத்தக்கதே!

அவர்கள் அனுஷ்டித்த கர்ப்பகாலத்து பாதுகாப்பு முறைகளாவன:—

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

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

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

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

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

பிரசவத்தின்போதும், பிரசவத்தின்பிறகும் செய்யும் முறைகள் பின் வருவன:

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

2. பிரசவமான இரண்டுநாட்கள் வரையில் அவர்களை லங்கணம் போடுதல். “லங்கணம் பாம ஓஷதம்” என்னும் மூதுரை இப்போது சாஸ்திர சம்மதம் பெற்றிருக்கிறது.

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

4. பிரசவமானபிறகு தேகத்திலுள்ள சுண்ணாம்பு அதிகமாகக் குறைந்துபோகுமாதலால், அடிக்கடி அவர்களைத் தாம் பூலம் போட்டுக்கொள்ளும்படிச் செய்து அதன்மூலமாய்த் தேகத்திற்குவேண்டிய சுண்ணாம்பு சப்ளை செய்தல்.

5. கிரை தினுசுகள், பச்சை மாக்கறி கள் இவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுத்து, அவற்றின் மூலமாய் தேகத்திலிருந்து விரயமடைந்த இரும்பை சப்ளை செய்தல்.

6. மேனூட்டார் முறையை அனுசரித்து, நாகரீகத்தின்பலையை இப்போது



திராகரித்து வரும் முலைப்பால் உண்டு தலைக் கட்டாயப்படுத்துதிக் கொடுக்கச் செய்தல்.

7. போஷணையுள்ள ஆகாரங்களைக் கொடுத்து, லேசான வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்படிச் செய்து அதனால் தேகத் திற்கு வலுவு உண்டாக்கி, கர்ப்பிணி களுக்கு நேரிடக்கூடிய எனீமியாவைத் தடுக்கல்.

சிசுக்களுக்கும், குழந்தைகளுக்குமுன் டாகும் எனியீயாவானது, பெரும்பாலும் போஷணைக்குறைவால் உண்டாகக்கூடியது. ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைந்திருப்பதும் மற்றோர்காரணம். நல்ல ஆகாரம் என்பதற்கு புஷ்டியான இரத்தம் என்றாத்தம். ஆகாரக்குறை வென்றால், இரத்த உற்பத்திக் குறைவு படுதல், அதாவது, இரத்தக்குறைவு அதாவது எனியீயா என்றாத்தம்.

## சர்க்கரை மருந்தாகிறது

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

பண்டைக்காலத்தில் மானிடன் காரணத்தான் போராவெதிலும், உண்மை யைத் தேடுவதிலும் இருக்கப்பொழுது, விநோத அசாதாரண வஸ்துக்கள் அதிகமாக விரும்பத்தக்க குணங்களையுடையன வாகக் கருதப்பட்டன. மற்றவைகளை விட மருந்து விஷயத்தில் மேற்கூறியதில் அதிக உண்மையுண்டு. சிகிச்சை வஸ்துக்களைத் தேடுவதில் பண்டிக்கால வைத்தியர்கள் நாடோறும் கையாளும் வஸ்துக்களை அவமதித்து, நூதன வஸ்துக்களை நாடினர். மருந்துகள் சலபமாக அகப்பட்டால், அவைகளைத் தேடும் விஷயம் அவ்வளவு சுவாரசியமாயிராதென்பது அவருடைய நம்பிக்கை. முற்கால வைத்தியர் நண்டு ஓட்டிலும், பாம்புக்கண்களிலும், புலி மூளையிலும் மருந்துக் குணங்களிருந்தனவென்று எண்ணினார். ஆனால், அவர்களுக்கு நாடோறும் உபயோகிக்கும் உப்பு, சர்க்கரை முதலிய வஸ்துக்களில் திருப்தியில்லை.

சிறிதகால முன்னிருந்துதான் உப்பு ஒரு சிறந்த மருந்தாக முன்னுக்கு வந்தது; சர்க்கரை அதற்கு மேலாயிற்று. 1885-ம் ஆண்டில் கொஸ் என்னும் ஒரு ஸ்வீஸ் ரணவைத்தியர், ஒழிந்த தாதுப் பொருள்கள், நீர், மூலப்பொருள்கள் இவைகளை மறுபடியுமடைய அதுவரையில் சகஜமாயுபயோகிக்கப்பட்ட உப்புக்

கரைக்கப்பட்ட மருந்துக்குப் பதிலாக சர்க்கரை கலக்கப்பட்ட மருந்தை முதல் முதல் உபயோகிக்க எண்ணினார். இதைச் செய்வதில் அவர் சில சிறந்த காரணங்களைக் கொண்டிருந்தார். முதலாக சர்க்கரை சத்துக் குணங்களையுடையது; கிளாச்சியூண்டுபண்ணக்கூடியது. 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 கழிந்தது, பீளீக் என்னும் வைத்தியர் எழுதி வெளியிட்ட ஒரு வியாசத்தில் கிளாச்சியை - உண்டுபண்ணும் வேறெந்த திரவ பதார்த்தத்தையும் விட, சர்க்கரையை உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் முழுநன்மைகளைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். சர்க்கரையை மருந்துப்பொருளாகக்கருதுவது உலகெங்கும் பரவிற்று.

சர்க்கரையும், கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் கிறகிறப்பு, வான்தி முதலிய அசுகங்களும்.—புராதன வியாதிகளில் கப்பற்பிரயாணத்திலுண்டாகும் வியாதி ஒன்று. தூதிரிஷ்டமாக இக்காலத்திலும் நமக்கு அகைப்பற்ற அகிகமமாகத் தெரிகிறதில்லை.

அநேக கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டன. அநேக சிகிச்சைகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. இரத்தத்திலுள்ள வஸ்துக்களை அறியும் ரஸாயண முறைகள் மேன்மையான நிலையைடைந்தபிறகு, கப்பல் வியாதியில், இரத்தத்தில் வைத்தியர்கள் சொல்லும் புளிப்பு வஸ்துக்கள் அதிகப் படுவதினால், 'ஆஸிடோஸிஸ்' என்னும் நிலையுண்டாகிறதென்று அறியப்பட்டது. இந்த விஷயம், கப்பல் வியாதியைப்பற்றி அசாத்தியமாகச் சிந்தித்துவந்த கெனடி யன் பசிகிப்புக்கைக்கப்பல்களைச் சேர்ந்த ஜி. எச். ஓரியல் என்பவருக்கு உபயோகமாகவிறந்தது.

சர்க்கரை மேலும் மேலும் கொடுக்கப்பட்டால், 'ஆஸிடோஸிஸ்' என்னும் புளிப்பு அதிகப்பட்ட நிலை கண்டிக்கப்படுமென்று அநேக வருஷங்களாக அறி யப்பட்டிருந்தது. இந்தக் காரணத்தினால் டாக்டர் ஓரியல், கப்பல் வியாதி கேசுகளைச் சிகிச்சை செய்வதில், சர்க்கரையை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்தார். முதல் ஆயிரம் கப்பல் வியாதி கேசுகளுக்கு வேறுமருந்து சேர்க்காமல், சர்க்கரையை வாயின் மூலமாக உள்நாக்குக் கொடுத்தார். சர்க்கரைச் சிகிச்சையில் வியாதியுடையவர்களுள்லாம் மிகவும் குணப்பட்டவர்களுண்டு அவர் வியப்பையும் ஆனந்தத்தையும் அடைந்தார். அவ் வியாதியால் அதிகம் பாணைப்பட்டவர்கள் நன்றாய்க் குணமடைந்தது வியப்பை யுண்டாக்கிற்று. தலைவலி, வாந்தி, இவை போன்ற துன்பத்தை உண்டுபண்ணும் குறிகள் உடனே நீங்கின.

தாமஸியின்றி எப்பொழுதும்போலவே சர்க்கரைக் கரைந்துவிட்டது. இரத்தத்திலிருந்த புளிப்பு வஸ்துக்கள் நடுநிலைக்கு வரும்படி செய்யப்பட்டன. வார்த்து தூண்டுதல் அடங்கிற்று; மறுபடியும் வியாதியுடையவர்கள் உற்ஸாகமடைந்தார்.

இந்த வியாதியுடையவர்கள், சர்க்கரை அதிகமாகவுடைய உணவை ஏற்றுக் கொண்டால் மயக்கமும் வார்த்தி செய்ய உணர்ச்சியுடையவர்களுக்குள் என்று டாக்டர் ஓரியல் கண்டுபிடித்தார். இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைக்கலப்பைத் தகுந்த

நிலையில் வைத்திருந்தபோது வியாதியுடையவர்கள் துன்பமின்றியிருந்தார்கள். அது வரையிலும் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த மற்ற மருந்துகள் சர்க்கரையைவிட மிகவும் பிரயோஜனக்குறைவாயின. கப்பல் வியாதியைக் கண்டறிவதில் சர்க்கரை மிகச் சிறந்த ஓஷத்தமாயிற்று.

தித்திப்புகள் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது குண்டாகும் வார்த்தியைக் கண்டிக்கின்றன.—ஒருவகை வார்த்திக்கும், மற்றொரு வகை வார்த்திக்கும் அதிக வித்தியாசம் இல்லை. கப்பற்பிரயாணத்தினுண்டாகும் வார்த்திக்கும் கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது உண்டாகும் வார்த்திக்கும் சிறிது ஒற்றுமையுண்டு. ஒவ்வொன்றிலும் சர்க்கரைக்குறைவுண்டு. 1910-ம் ஆண்டில் இது அண்டர்ஹில், ராண்ட், ஃவீங் என்னும் டாக்டர்களால் அறியப்பட்டது. 1925-ம் ஆண்டில் டாக்டர் பால் டைடஸ் என்பவர், இதில் அதிகக் கவனத்தைச் செலுத்தினார். நீரில் சர்க்கரையைக்கலந்து அதை அதிகமாகச் சத்தம் செய்தார். டாக்டர் டைடஸ் பிரசவ வைத்தியராகையினால், அவர் வேலைமுழுவதும் உலகத்தில் சூழ்நடைகளை ஜனிக்கச் செய்வதில் ஈடுபட்டிருந்தது. மற்ற பிரசவ வைத்தியரைப் போல், தாய் கர்ப்பகாலத்தில் கூடியவரையில் சுகமாயிருக்க வேண்டுமென்று அவர் கருதினார்.

சில ஸ்திரீகளைப் பீடிக்கும் பயங்கரமான தும், அடிக்கடி வரும்படியானதும், சத்தியைக் குறைப்பதுமான வார்த்தி ஒரு பெரிய வெருளியெனப்பயந்தார். அநேக நூற்றுக்கணக்கான சிகிச்சைகள் பரிசோதிக்கப்பட்டன. கடைசியில் சர்க்கரையே தகுதியான மருந்தென்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. டாக்டர் டைடஸ் 328 கேசுகளில் நல்ல சர்க்கரை வார்த்தியைக் கண்டிக்கிறதாவென்று பார்த்தார். இந்தக்கேசுகள் ஒவ்வொன்றிலும் அவர், வார்த்திக்கு வரும் குறிகள் கண்டவுடனே எப்பொழுதும் தயாராய் வைத்திருந்த சர்க்கரைக் கலப்பை உதிராநாத்தில் இன்ஜெக்ஷன் செய்தார். இந்த 328 கேசுகளிலும் சர்க்கரையைக் கொடுத்ததும் வார்த்தி உடனே நீங்கிற்று.

கர்ப்பத்தில் வாந்தி எடுப்பதற்குச் சர்க்கரை கொடுப்பதன் ஆதாரமென்னவென்றால், காயின் தேகத்தில் சர்க்கரைக்குறைவாயிருப்பதே. இது எதனாலாகிறதென்றால், கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தை தான் வளர்ச்சிக்கு அதிகமாகச் சர்க்கரை வேண்டுகிறது. இம்மாதிரியான சர்க்கரைப் போக்கை மறுபடியும் அடையாமற்போனால், அநேக அசுகக்குறிகள் நேரிடுகின்றன. அவைகளில் மிகவும் துன்பத்தை விளைவிப்பது வாந்தி. இரத்தத்தில் நோராக்சு சர்க்கரையை இன்ஜெக்ஷன் செய்வது சர்க்கரை அளவைத் திட்டமான நிலையில் கொண்டுவந்துள்ளவாற்றையும் மறுபடியும் சரிப்படுத்தும்.

ஜெர்மனியில் டாக்டர் கால்சு என்பவர், டாக்டர் டைடல் என்பவரின் அனுபவம் சுரியென்று சொன்னார். அவர், கர்ப்பத்தில் நேரிடும் வாந்திக்குமல்லாமல், வலியினால் உண்டாகும் வாந்திக்கும் சர்க்கரைச் சிறந்த ஓளவுகமெனக்கண்டுபிடித்தார். உண்ணும் உணவில் சர்க்கரை அதிகமிருந்தால், கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது வாந்திக்கு வரும்படியான உணர்ச்சியிருப்பதில்லையென்று டாக்டர் யூஜெல் என்பவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இரத்தத்தில் அதிகப்பளிப்பு வஸ்துக்களிருப்பதனால் வாந்தி வருவதைப் போக்குவது சர்க்கரையென்று அது முற்கொண்டு உலகெங்கும் கருகப்பட்டது.

ஆங்கும் வியாதிக்கு (Sleeping sickness) இரத்தத்தில் சர்க்கரைக்கலப்பது— லெயிண்ட் லூயியில் டெவடான்ஸ் பிரோவைச்சேர்ந்த டாக்டர் பாக்லி என்பவர், 1927-ம் ஆண்டில் அநேகமான தூங்கும் வியாதி கேசுகளைப் பார்க்கவேண்டியிருந்தது. கொடிய இன்புளுயன்ஸா ஜூர்திற்குப் பிறகு இவ்வியாதி காணும். இது கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் ஒருவித நடுக்கத்தைக் கொடுக்கும். புத்தத்தின் பொழுது இன்புளுயன்ஸா கேசுகளுக்குச் சர்க்கரை இன்ஜெக்ஷன்கள் கொடுத்து திருப்திகரமாகச் சிகிச்சை செய்தது டாக்டர் பாக்லி ஞாபகத்திற்கு வந்தது. தூங்கும் வியாதி இன்புளுயன்ஸா ஜூர்திற்குப் 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, வியாதியஸ்கரைதம்முடைய ஏக்கமான நிலையிலிருந்து சற்று மாறும்படிச் செய்யக்கூடிய ஒரு சிகிச்சையாயிருந்தது. அது வாழ்வில் சிறந்து பற்று வைக்கும்படிச் செய்தது. 1927-ல் நாம்பு வைத்தியத்தில் தேர்ந்த செயிண்ட்லூயியில் 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 ரத்தநளங்களில் சர்க்கரையை அவர் இன்ஜெக்ஷன் செய்தார்.

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

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

யில்லை. ஆனாலும், இன்புனியன்ஸாவிற்குப் பிறகுவுறும் ஒருவகையான தூங்கும் வியாதிக்கு இரத்த நாளத்தின் மூலமாய்ச் சர்க்கரை கொடுக்கப்பட்டால் அது ஒரு சிறந்த மருந்தாகுமென்று டாக்டர் ஆல் பர்ட்ஸ்தாபித்தார்.

சரல் வியாதிகளுக்கு சர்க்கரை வைத்தியம்.—1908-ம் ஆண்டில் முதல் முதல் டாக்டர் எ.பி. பெட்டார்ட் என்பவர், சரல் வியாதிகளுக்குச் சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தலாம் என்று சொன்னார். சர்க்கரையிலுள்ள மருந்துக் குணங்களை அறிவதில் எப்பொழுதும் ஊக்கம் செலுத்திவந்த டாக்டர் ஆல்பர்ட், 1915-ம் ஆண்டில், டாக்டர் ஒபியூடன் க்ளோரா பாரத்தினாலும் பாஸ்பரலினாலும் கெட்டுப் போனமிருகங்களின் சரல்கள் சர்க்கரைச் சிகிச்சையினால் என்ன குணமடைகின்றனவென்று கவனிக்க ஆரம்பித்தார். இம்மிருகங்களுக்குக் க்ளோராபாரம் அல்லது பாஸ்பரஸ் கொடுப்பதற்குமுன்னமே அதிக சர்க்கரைக்கொடுக்கப்பட்டிருந்தால் சரல் கெடுதி அதிகமாகக் குறைந்திருந்தென்று கண்டுபிடித்தார்கள்.

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

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

1930-ம் ஆண்டில், டாக்டர்கள் ராவுடின், ரீகல், மாரிசன் ஆகிய இவர்கள், பழுதான சரல்களுக்குச் சர்க்கரையினால் மற்றொரு உபயோகமும் உண்டென்று

கண்டுபிடித்தனர். காமாலை உண்டாகும் போது, கேகம் மஞ்சளாய் விடுகிறது. இது பித்தநீர் இரத்தத்திற்குள் ஒழுதுவதனால் உண்டாவது. அதனால் சரல் அடிக் கடி பழுக்கடைகிறது. 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.

சரல் வியாதிகளால் வருந்துவோர்க்கு அதிகமாக சர்க்கரைக்கொடுப்பது நல்லதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் சரலுக்கு க்ளோரோஜன் அல்லது பிராணிச்சர்க்கரையுற்பத்திசெய்யும் வேலை குறைகிறது. மேலும், அதற்கு ஒய்வு ஏற்பட்டு, அது சுகமடைவதற்கு வேறுவாசுகிறது. இதே மாதிரியாக, சரலின் நோய்ப்பட்ட பாகங்கள் சொஸ்தமடைவதற்கும் இது உதவியாகிறது. லேசான கேஸுகளில், ஆகாரத்துடன் அதிகமாக சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டாலே போதும். கேஸு கடினமாக இருந்தால், கர்க்கரை ஒரு நாளக்குமுாய் மூலமாய் குத்தி ஏற்ற வேண்டும். விசேஷமான மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்படும் இந்த காலத்தில் சரல் வியாதிகளுக்கும் அதற்கு நேரிடும் தன்பங்களுக்கும், 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 வியன்னை, ஆல்ஜிமின் போலிக்ளினிக்கைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜார்ஜு ரெக்டு என்பவருக்கு ஒரு பெருந்த பிரச்சனையாக இருந்

த்து. அவர் சர்க்கரையைக்கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்து, இரைப்பையில் இரண முள் எவர்களுக்கு சர்க்கரையே விரும்பத்தக்க ஆகாமாருமென்று கண்டுபிடித்தார். இந்த சர்க்கரை தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன், இரைப்பையின் இரணத்திற்கு யாதொரு அழற்சியும் கொடுக்கிறதில்லை.

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

இரைப்பை இரணத்தைச் சர்க்கரை சொஸ்தப்படுக்காது. ஆனால், அதனால் உண்டாகும் நோயையும் அசொளிகரியத்தையும் வெகுவாய்க்குறைக்கும். மேலும், இரைப்பைக்கு ஓய்வு கொடுத்தது, அதன் அழற்சியைக்குறைப்பதால், மற்ற மருந்துகளுக்கு இது உதவியாயிருந்து, வியாதி சொஸ்தமாவதற்கு வேதவாயிருக்கிறது. இத்தகைய கேஸுகளில் சர்க்கரையை இரத்தத்தில் சூத்தி ஏற்றவேண்டிய அவசியமில்லை. சர்க்கரை ஜலம் குடித்தாலே போதும்.

வேட்டை ரோகத்தில் சர்க்கரையைக் குத்தி ஏற்றுவது.—வேட்டை ரோகமானது, புராதன வியாதிகளில் ஒன்று. இந்த ரோகத்தின் கருமியால் தேகம் பழுதாவதற்கு முன், அதைக் கொல்ல

அநேக வருஷகாலம் டாக்டர்கள் அநேக வித 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 கொடுத்தவந்தால், சீக்கிரத்தில் வியாதி சொஸ்தமாய் விடுமென்று பர்லின் டாக்டர்கள் வல்தஜும் ரிச்சடரும் கண்டுபிடித்தனர். 1927-ம் ஆண்டில் லீப்ஜிக் டாக்டராகிய மின்டர் என்பவர், உவகையுடன் இதன் பலன்களைக் காயப்படுத்தினார்.

இந்த கேசத்திலுங்கூட, முதல் முதல் வேட்டை ரோகத்திற்கு சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தினவர்கள் உண்டு. டாக்டர்கள் ரெடிவில், பர்லர், காரிஸன் என்போர், புது பாதாஸ சாயமாகிய மார்க்யூரோக்ரோம் என்பதை இந்த வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த முதலில் உபயோகித்தார்கள். இந்த மார்க்யூரோக்ரோமுடன் சர்க்கரையைக் கலந்தால் இந்த சமயம் சூடுசுறுப்பாக வேலை செய்து துடன், நோயாளிகளுக்கு இசுனால் நேரிடும் எதிர்தாக்குகளினால் கெடுதல் ஒன்றும் வராது என்று கண்டுபிடித்தனர்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாகவிருந்தால், அந்நிய பதார்த்தங்களை இரத்தத்தில் சூத்தியேற்றும்போது உண்டாகக்கூடிய அதிர்ச்சியை வரவொட்டாமல் அது கார்க்கும். வேட்டை ரோகத்தை விட அதிக கடுமான ஸ்திரீ வியாதியாகிய கிரந்திப்புண் வியாதியைச் சிகிச்சை செய்ய இது உபயோகமாக இருந்ததென்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. சர்க்கரையை ஆர்ஸபின்மைனுடன் கலந்து கொடுத்தால், சாதாரணமாய் அதிர்ச்சி உண்டாகும் நோயாளிக்கு அதிர்ச்சி உண்டாகிறதேயில்லை. சில சமயங்களில் சர்க்கரையில்லாமல் கொடுத்தால் அதிர்ச்சி உண்டாகிறது.

அதிர்ச்சியும், சர்க்கரையும்.—ஒரு மனிதனுக்கு நேரிடும் விபத்துக்களில்

அதிர்ச்சி ஒரு பெருக்க விபத்தா. அநேக வருஷகாலங்களாக டாக்டர்கள் அனைவெல்ல எத்தனஞ் செய்துகொண்டு வருகின்றனர். 1917-ம் ஆண்டில், டாக்டர்கள் எர்லாங்கர், உட்யாட் என்பவர்கள் நாய்களில் அதிர்ச்சியை உண்டுபண்ணி, அதைக்குறைக்க சர்க்கரைக்கு வலுமை புண்டா என்பதை நிச்சயித்தனர். அதன் இரத்த ஓட்டத்தில் அதிகமாகச் சர்க்கரையை இன்றெஜக்ஷன் செய்தனர். அதன் இரத்த அழுக்குதல் கம்மிப்பட்டிருந்தது. அப்போது சரியான திட்டத்திற்கு வந்ததாகக் கண்டுபிடித்தனர். பசியோடுருந்த சதைகள் கைக்குக்கிடின் ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டன. நாடி நன்றாயும் வலுவாயும் அடிக்க ஆரம்பித்தது.

இரத்தக் குழாய்களின் சந்திர சிசுச் சையில் கைகொந்தவரண்டு பூலோகப் பிரசித்திபெற்ற டாக்டர் மதான என்பவர், அதிர்ச்சியின் அபத்தக்களைப்போக்க அதிக சிரமப்பட்டார். அவர்தான், மானிடர்க்கு உண்டாகும் அதிர்ச்சியை வெல்ல சர்க்கரையை முகலில் உபயோகித்தார். சர்க்கரையானது ஜெதியில் உற்றுசுப்பட்டு, நோயாளிகளின் தசைசாரங்களில் உபயோகப்படுத்தப்பட்டபடியால், கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்ல பலன் கிட்டிற்று.

நோயாளிக்கு அநேக காரணங்களினால் கொடிய விபத்துக்கள் நேரிடலாம். குளிநில வெகுநேரம் அடிபட்டாலாவது, பசியெலாவது, அதிகக் களைப்பிலாவது, இளைக்கச்செய்யும் வியாதிகளிலாவது, பிரசவமானதும் உண்டாகும் களையிலாவது விபத்துக்கள் நேரிடும். இந்த சம்பவங்களில், சர்க்கரைக் கலப்பை நேரில் இரத்த ஓட்டத்தில் குத்தியெற்ற இல்ல பிரானன் மீளும். ஜீவன் ஆகிர எஞ்சின்கள் வேலைசெய்துகொண்டிருப்பதற்கு சர்க்கரை, ஜெதியில் எரியும் எரி கருப்பாகும்.

நியுமோனியாவில் சர்க்கரையின் வல்லமை.—1916-ம் ஆண்டில் வர்ஜினியாவைச்சேர்ந்த டீசர்ஸ்பர்க்கிலுள்ள காம்ஸீயில் நியுமோனியா கேஸுகளுக்கு டாக்டர் லாரன்ஸ் லிச்சீபீல்டி என்பவர்,

நாளக்குழாய் மூலமாய் சர்க்கரையைக் குத்தியெற்ற, அதிசயமான அனுபவத்தையடைந்தார். மற்ற நிலைமைகளில் சர்க்கரை சிறந்த பருந்தாகும் 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 வைத்திருந்தென்றும், தேகத்தின் வலுவைக் குறைக்கக்கூடிய ஒக்காளம் வலுண்டடாமல் அது தடுக்கிறதென்றும், பட்டினி கிடக்கும் தேகத்திற்கு அதுவலுவைக்கொடுக்கிறதென்றும் அவர் கண்டுபிடித்தார்.

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

அது முகற்றுகொண்டு அநேக டாக்டர்கள், சர்க்கரையினால் நோய்ப்பட்ட தரை யீரலுக்கு நோக யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லாமற்போனபோதிலும், பட்டினிகிடந்து அபாயகரமான நிலையிலுள்ள தசைநார்களுக்கு ஆகாரமும் பானமும் கொடுக்க அது உபயோகமாகிறதென்று கண்டுபிடித்தனர்.

மற்ற நிலைமைகளில் சர்க்கரையின் உபயோகம்.—சர்க்கரை ஒரு சிரஷ்டமான பருந்தென்று கிரூபித்த பிறகு, டாக்டர்கள், மற்ற நிலைமைகளில் அதன்

உபயோகத்தைக் கண்டறிய ஆரம்பித்தனர். டாக்டர் சான்ஸ் என்பவர், க்ளென்கோமா என்னும் கொடிய கன்று நெருக்கடியைக் குறைக்க சர்க்கரை உபயோகமுள்ளதென்று கண்டுபிடித்தார். எல். ஆர். குத்ரி என்பவர், நாளக்குழாய்களில் சர்க்கரையைக் குத்தியெற்றும் போது, சில விதங்களான மலேரியாவினாலுண்டாகும் கைகால் பலஹினத்தைக் கொடுக்கும்படியான குறைந்த இரத்த அழுத்தத்தை அது உயர்த்தினதாகக் கண்டறிந்தார். சர்மத்தில் காணும் தீவிர அழற்சிகளையும், மருந்துகளினால் உண்டாகும் பொரிகளையும், பெம்பிகல் என்று சொல்லும்படியான சர்மத்தில் காணும் சில புண்களையும் சொல்லும் செய்வதற்கு திராசுரஸ் சர்க்கரை உபயோகமாயுள்ளதென்று டாக்டர்கள் ஷோல்ட்ஜ், ரிச்டர் கண்டுபிடித்தனர். சர்க்கரைக் கலப்புக்கள் விரிந்த நாளக்குழாய்களை மூடுவதற்கும் காலில் இரத்தச்சுழற்சி விருத்தியாவதற்கும் மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும் என்று டாக்டர்கள் ராமனுட்கையும், கான்டோரும் கண்டுபிடித்தனர். பாத ரஸத்தினால் விஷப்பட்டால், இரத்த ஓட்டத்தில் சர்க்கரையைக் குத்தியெற்றால்

அது சொஸ்தமாகுமென்று டாக்டர் ரெட்டினி என்பவர் கண்டுபிடித்தார்.

சர்க்கரையை தேகத்தின் எஞ்சினெரிவதற்குவேண்டிய எரிகுருப் பென்று சொல்லாம். அதனால் தேகம் வேலை செய்கிறது. தேகத்தினுடைய னெல்லுகள் உபயோகித்துக்கொள்வதற்கு அதிகக்கஷ்டப்பட்டு அதை மாற்ற வேண்டியதில்லை. மற்ற ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் இது சருவில் தேகத்தில் உபயோகப்படுத்தக்கூடியது. அசென்கரியமான எதிர்த்தாக்குகள் இந்தி, நேராக நாளக்குழாய்களில் குத்தி ஏற்றும்படியான மருந்து இது ஒன்றே. பட்டினி கிடக்கும்போது, னெல்லுகள் அழியாமல் இருக்கும்படி காப்பாற்றும். தசைநரர்களில் அதிகமாக ஜலமோ, திரவ பதார்த்தங்களோ இருந்தால் அவற்றைப் போக்கும். தேகத்தில் சக்தியைச்சீக்கர்த்தினுண்டுபண்ணும்.

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

## தேகப்பயிற்சிகள் செய்வதற்குச் சில சாதகமான குறிப்புகள்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி. ஏ.,

உதகமண்டலம்.

நான் எழுதிய முன் விபரத்தில் தேகப்பயிற்சி இன்னதென்பதை விவரித்துச் சொல்லி, ஒவ்வொரு மனிதனுடைய சேஷமத்தின்பொருட்டு, அது அத்தியாவசியம் என்பதையும் வற்புறுத்தினேன்.

ஒரு முறையைத் தேர்ந்தெடுத்தும், அதை ஒழுங்காய்ச் செய்யவேண்டும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும் காலத்தையும் மாற்றக்கூடாது. ஒருவன் தான் செய்யும் அப்பியாஸங்களை காலையில் செய்வதாயிருந்தால் நலம். ஆனால், காலை 12

நிமிஷங்கூட இதற்கென்று ஒதுக்கவைப்பதற்குத் தனது தொழில் இடம் கொடாவிட்டால், மாலை 5ல் செய்வதனால் பாதகமொன்றுமில்லை. ஆனால், காலத்தைமட்டும் மாற்றக்கூடாது. தினம் கொஞ்சநேரம் தேகாப்பியாஸத்திற்கென்று ஒதுக்கி வைக்கவேண்டும். தேகாப்பியாஸம் செய்யும்போது இரைப்பையில் ஆகாரம் ஒன்றும் இருக்கக்கூடாது. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆகாரத்திற்கு இரண்டுமணி முன்னாலாவது, பின்னாலாவது அதைச் செய்யவேண்டும்.

தேகாப்பியாஸம்செய்கிறவனுக்கு ஆரம்பத்தில் சில கஷ்டங்கள் உண்டாகும். ஆனால், அவன் அடையப்பட்டுவிடக் கூடாது. உதாரணமாக, ஆரம்பத்தில் அநேக கடவைகள் ஒரு அப்பியாஸத்தைச் செய்யமுடியாது. அது அவனுடைய சக்திக்கு மீறினதாயிருக்கும். முதல் இரண்டு நாட்கள் வரையில் சைதகளில் நோய் இருக்கும். இது வரவா ஒழிந்துபோகும். சைதகக் கெட்டிப்பட்டதும், எத்தனைதரம் வேண்டுமென்று ஆரம்பியாஸம் செய்ய முடியும். எச்சரிக்கையாக நோய் ஆரம்பிக்கும்போது ஒருநாள் இரண்டுநாள் அப்பியாஸத்தை நிறுத்திவைத்து, மறுபடியும் நோய் தின்றதும் அதை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

என்றைக்காகிலும் ஒருநாள், அப்பியாஸம் செய்ய முடியாமல் தேகம் அசௌக்கியமாயிருந்தால், அதனால் திகிலடைய வேண்டிய நிலை. நல்ல வஸ்தானிகளுக்குக் கூட, சிலசமயம் தேகாப்பியாஸம் செய்வதற்கு மனம் இராது. அதனால் தேகத்தில் அசுத்தம் உண்டாயிற்று நென்று கருதக்கூடாது. அது சோம்பலையொழிய வேறன்று. சோம்பலிட்டு, அப்பியாஸம் செய்யப்புகின், தேகம் முன்போல் சரிப்பட்டுப்போகும்.

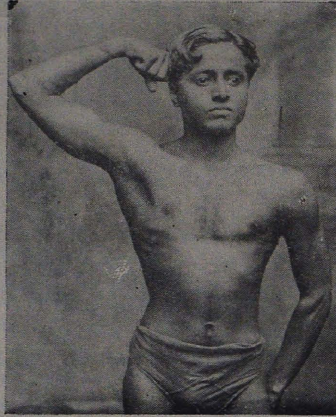
தேகாப்பியாஸ நிபுணர்கள், சுத்த ஆகாயம் அவசியம் என்று வற்புறுத்துகிறார்கள். சுத்த ஆகாயம் நல்லது. ஆனால், மறைவிடமாக அப்பியாஸம் செய்ய வேண்டுமென்று எண்ணியிருந்தால், ஒரு அறையின் ஜன்னல்களை நன்றாய்க்கிறந்து விட்டு அதில் செய்யவேண்டும். நல்ல காற்று வேண்டியதவசியம். ஆனால்,

குளிர்காற்று கூடாது. நாசியினால் சுவாஸிக்க வேண்டும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

பலத்த அப்பியாஸம் செய்தானவுடன், குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அதனால் சர்மத்தின் சந்துகளில் இருந்துவரும் கழிவிடைகளை வலம் கழுவுப்பட்டு, அவனுக்கு உற்சாகம் உண்டாகும். தேகாப்பியாஸம் செய்து கொஞ்சநேரம் பொறுத்து, தான் 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 தவிர்த்த வேண்டும்.



ஆர். இராஜகோபாலன், பி.எ.

சாரங்களை ஒரு பக்கத்தில் தள்ளிவிட்டு, எண்மட்டும் பேசுவதாயிருந்தால், நான் மரக்கறி உணவைக் கொடுவேன். ஊனைத் தின்று ஊனைப்பெருக்குதல் இயற்கைக்கு விரோதமானது. ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, மீன் முதலிய மாமிச ஆகாரங்களில் என்ன ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் உண்டோ, அவையாவும் 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 விருத்தியடைய தற்கு யாதொரு அபூதங்களின்றியே, சில வியாயாமங்கள் இங்கே எடுத்துரைப்போம்.

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



Fig 1  
படம் 1

தரையில்முழங்காலிட்டுக்கொள். முழங்காலிலிருந்து 1 முழம், நாலுவிசல் தூரத்திற்கு அளந்து பார்த்துக்கொள். அந்தப்புள்ளியில் கைகளை வைத்துக்கொள். உனது கைகள் உன் மார்பு அளவிற்குக் கொஞ்சம் அதிகமாக இருக்கும்படி, அவைகளைப் பிரித்து வைத்துக்கொள். கைகளை நேராகநீட்டி, தேகத்தைபுயர்த்தி அதை முழங்கால் கட்டை விரலுக்கும் கைகளுக்கும் மேலே வைத்துக்கொள். பிருஷ்டபாகங்களைக் குதிகாலுக்குக் கீழே கொண்டுவா. ஆனால், முழங்கால்கள் தரையில்படாமல் இருக்கவேண்டும். முன்

பக்கமாக அசைந்து முக்கிலை தரையைத் தொட்டு மார்பை மட்டும் தூக்கி, இடுப்பிற்கப்பறும் உள்ள பாகங்களை கெட்டியாயும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும்படியாயும் வைத்துக்கொள். பிறகு முன்னிலைக்கு வந்துவிடு.

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

இரண்டாவது படம் மேற்கொல்லிய வியாயாமத்தில்கொஞ்சம் மாறுதலையைக் காண்பிக்கிறது. இது இடுப்பிற்கு மேலேயுள்ள பாகங்களுக்குத்தான் வேலை கொடுக்கிறது.

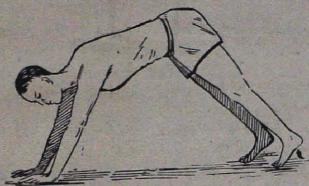


Fig 2  
படம் 2

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

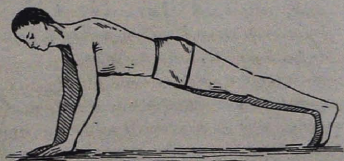


Fig 3  
படம் 3

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



Fig 4  
படம் 4

காண்காவது, வியாயாமம் இடுப்பிற் காசுச் செய்யப்படுவது. இடுப்புச் சதைகளுக்குச் சரியான அசைவுகள் தேவை. முக்கியமாய் யுவர்களுக்கு இது அவசியம் வேண்டும். இது அவர்களுடைய தேக பலத்தை அதிகரிக்கச்செய்யும். நேராக நிற்கும் நிலைமையிலிருந்து மார்பை வளைப்பது தவிர வேறொன்றுமில்லை. கைகள் தரையைக் தொடும்போது கால்கள் கெட்டியாய் இருக்கவேண்டும். அதே மாதிரியாக, கூடியமட்டும் பின்பக்கமாக வளையப் பிரயத்தனப்படு. பத்து தடவை முன்னும், பத்து தடவை பின்னும்செய்து இடுப்பைச் சரியாக வைத்துக்கொள். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்து முடிந்தகானபிறகு, கழுத்தைத் திருப்பினால், கழுத்துக் கோளங்களுக்கும், சதைகளுக்கும் உதவியாயிருப்பதுடன், இந்த வளையும் வியாயாமம் செய்தான பிறகு உண்டாகும் கோளையும் ஒழிக்கும்.

அடுத்தபடி செய்யவேண்டிய வியாயாமம் பங்கி. மாற்றி மாற்றி நிற்பதும் உட்காரு

வதுந்தான் இவ்வியாயாமம் செய்யும் முறை. இந்தியாவில் மல்ல யுக்தம் 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 எடுத்துக்கொள் கிறதில்லை. மல்ல யுக்தம் செய்வோரின்

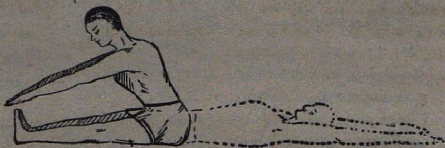


Fig 5  
படம் 5

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

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

அடிவயிற்றுச்சதைகளுக்கு இந்த வியாயாமத்தைக் கொஞ்சம் மாற்றிச் செய்து வதனால் கொஞ்சம் வலுவூ கொடுக்கலாம்.



Fig 6  
படம் 6

மாப்புக்குநேராக 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 மல்லார்த்து படுத்துக்கொண்டு, படத்தில் காட்டியபடி கால்களைக்கொண்டு தலைக்கு மேலாக நீட்டப்பட்டிருக்கும் கைகளைத் தொடுதல். வீர்யவலுவுக்குறைவு இருந்தால் அதைச் சொஸ்தப்படுத்த இது உபயோகமாக இருக்கும். மேலும், பெருந்த கொந்திய நிச்சயமாய்த் தடுக்கும்.

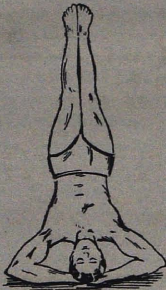


Fig 7

படம் 7

கடைசி நிலை, சிரஸ் ஆஸன் என்னும் யோகநிலை. கற்றுக்குடிகள் இதை முதலில் சுவற்றின் பக்கமாகக் கற்றுக் கொள்வவேண்டும். தலைகீழாக நின்று கொண்டு, கைகளைப் பின்னால் கோர்த்துக் கொண்டு நிற்பதேயாம். பின்பக்கம் விழுவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு இது ஒரு உபாயம். இது மூளைக்கு முதுகெலும்பு மூலமாய் விர்தவைக்கொண்டு வந்து அதற்கு உத்திபனத்தைக் கொடுக்கவல்லது என்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தம் முகத்தில் வந்து பாய்ந்து அதற்கு ஒரு சேஜனைக் கொடுக்கிறது. கன்னம் மிருதுவாய் இராது.

அதனமாய் யோகாப்பியாஸம் செய்யப்படுகிறவோன், எல்லா வியாயாமங்களை யும் ஒரே காலத்தில் செய்ய முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கற்றுக்கொள் எல்வேண்டும். தினம் அரைமணிநேரம் செய்தால் தேகவலுவு விருத்தியடையும்.

தேகாப்பியாஸம்செய்வதற்கு சிரத்தை மனோதலை இவ்விரண்டும் வேண்டும். தேகம் வலுவாயிருந்தால் அதுவே சந்துஷ்டி; அதுவே கௌரவம், பார்க்கிறவர்களுக்கும் ஆனந்தமாயிருக்கும். தலைப் பாகை மாட்டிபோல் அங்கியினால் ஒரு மனிதனயிராமல், கந்தல் உடை தரித்திருந்தபோதிலும், சிரேக்கு தேசத்துப் பதுமைகள்போல் இருப்பான். பலசாலியை இப்படி இருப்பான் என்று விவரித்துச் சொல்ல முடியாது. தானாகவே உணரவேண்டும்.

## ஆரோக்கியத்தின்மேல் ஆகாரத்திற்குள்ள செல்வாக்கு

டாக்டர் எல். எ. இராமசுவாமி அய்யர்,

படகாரா.

பூலோகத்தில் ஜீவராசிகளுக்கு அத்தியாவசியமான காற்று, ஜலம், ஆகாரம் ஆகிய மூன்று வஸ்துக்களில், மானிடன் ஆகாரத்தைமட்டும் இயற்கையைவிட்டு அநேக விதங்களாக மாற்றுகிறான். தனது

நாக்கின் ருசிக்குச் சக்கவாறு ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள இயற்கைப் பொருள்களும் குணங்களும் அழிந்துபோய், தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டாக்கின்றது. இயற்

கையிலிருந்து நாம் பாடம்படித்து பிராணிகள் செய்வதைக் கவனித்து, அகன்படி நடந்துகொண்டால், வியாதியினால் உண்டாகும் துன்பங்கள் இன்னவையென்று நமக்குத் தெரியவே தெரியாது. மனிதர்களுக்கும் ஜீவதக்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான ஆகாரத்தை இயற்கையில் கிடைக்கிறது; அதாவது, விதைகள், பழங்கள், பச்சிலைகள், மாமிசங்கள் மீன் முதலியன. நமது வீட்டு ஜீவதக்களும், காட்டில் திரியும் பிராணிகளும் இவற்றைப் பச்சையாகவே தின்கின்றன. இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய ஜீவதக்களைப் 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, மிகமான ஆகாரமும், இயற்கை நிலையில் உள்ள ஆகாரமும் அவர்கள் உண்டிவந்ததே இதற்குக் காரணம். நமது தேசத்தவர்களின் ஆரோக்கியம் வரவரக் குறைந்துபோவதற்கு அக்காக்கி என்னவென்றால், ஆஸ்பத்திரிகளில் நோயாளிகள் வருஷவாரி அதிகரித்தலும், புதிதுபுதிதாய் வியாதிகள் கிளம்புவதும், விஷக்கிருமிகள் போல் டாக்டர்கள் பெருகுவதுமேயாம். ஜனத்தொகையும் அதிகரித்துக்கொண்டிருக்கிறது. அது காலநிரையமின்றி விவாகம் செய்து கொள்வதன் பலனாகும். அவ்வாறுபிறந்த குழந்தைகளோ, பலவீனமுள்ளதாயும், ஆரோக்கியமற்றதாயும், குருடிகளாயும் இருப்பதும்ன்றி, சிக்கிரத்தில் நோய்க்கிரையாகின்றன. இதற்குக் காரணம் பெற்றோர்களின் ஆகாரக் கவறுதலேயாம். அசுத்த குழந்தைகளுக்கு வலுவூகுன்றிப்போகிறது. வீரியமும் காமமும் உண்டாகாமென்று கருதி, மாமிசம், சாராயம் முதலிய உத்திபனவஸ்துக்களைப்பிட்டு அசுத்தல் அகால கிழத்தனமும் மாணமும்

சம்பளிக்கின்றன. மேனூட்டாரின் பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்து, மாமிசம், சாராயம் முதலியவற்றை உண்டு, நம்மவர்கள் தேசத்தைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். வெளிநாடுகளிலிருந்து புட்டியில் போட்டு வரும் பாஷுக்கும் ஆகாரத்திற்கும் ஆசை கொண்டு அவற்றை வாங்கியுண்டுகிறார்கள். அவற்றில் ஆகாரக்குணம் ஒன்றுமில்லாததுபற்றி, அவை தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டுபண்ணுகின்றன. நமது தேசத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த பழங்கள், விதைகள், காய்கறிகள், பால், முதலியன வேண்டியவையெல்லாம் 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 ஜீரணக்காளிலுள்ள சளி ஜவ்வகளைக் கெடுத்துவிடுகிறது. தவிர, அது ஜீரண ரஸங்களின் சுரப்பைக் குறைத்து, பசியின்மை, அஜீரணம், மலபந்தம் முதலியவற்றை உண்டுபண்ணி, அசுத்தல் 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 பசுநீரில், சொறி, சிரங்கு, பெர்ரிபெர்ரி, கணமார்த்தம், ஆஸ்பியோமலேஷியா, சொத்தைப்பல், சில கண் வியாதிகள் முதலியன உண்டாகும். வெள்ளாடு, மாடுகள், பசுநீர்கள் முதலியவைகளின் ஆகாரத்திலும், பாலிலும் காய்கறிகளிலும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு. இந்த ஆகாரத்தை உண் போர்க்கு மலச்சிக்கல் உண்டாகாது. குடல்களில் விஷசம்பந்தம் உண்டாகாது. அவர்களுக்கு வியாதி அணுகாது. 100-ல் 75 பேர்களுக்கு பல் சொத்தை, வளர்ச்சி

கம்பி, பார்வைக்குறைவு இவைகள் உண்டாகின்றன. இவையே அநேக நீடித்த விபாதிகளுக்குக் காரணம்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தாவர வர்க்கத்தில் சாதாரணமாய் இருக்கின்றன. இவை மானிடர்க்கு நோகவாவது, பால், மாமிசம் முதலியவைகளின் மூலமாயாவது சேருகின்றன. தாய்ப்பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், பச்சை மரக்கற்கள், பழங்கள், இவைகள் மூலமாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, தாய்ப்பாலானது சிசுக்களுக்கும், பிராணிகளின் குட்டிகளுக்கும் முக்கியமானவை. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் ரஸாயனச் சொகுதி இன்னகென்று இன்னும் கண்டு பிடிக்கப்படவில்லை. ஆனால், அவைகள் உஷ்ணத்தினாலும், உலர்த்துவதினாலும், புட்டியில் போட்டு அடைப்பதினாலும், பிராணவாயுவுடன் சம்பந்தப்படுத்துவதினாலும் அழிந்து போகின்றன. இவை தேகத்தில் என்னவிதமாய் வேலைசெய்கின்றனவென்பதும் நன்றாய்ச் சொகியது. ஆனால், இவை தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தைக் கொடுக்கக்கூடியன. இதனால் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் தேகத்தில் சுருவில் உறிஞ்சப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு ஸெல்லும், ஜீரணமானபிறகு வெளித்தள்ளும் கழிவிடைகள் ஒழுங்காயும், கிரமமாயும் வெளியாகவேண்டும். நாகரீகத்தைச்சேர்ந்த விபாதிகளுக்கு ஆகாரத்தவறுதல்களால் நேரிடும் பலச்சிக்கலெழுக்கிய காரணம் என்று ஆகார நிபுணராகிய கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சொன்ன தாவது, “ஒன்பது வருஷகாலம் என்

ஜீவனாத்தமாக வெகுதூரத்தில் ஹிமயமலையின் ஒரு பாகத்தில் இருந்து வந்தேன். அங்கே குடியிருந்தவர்களுக்கு நாகரீகம் இன்னகென்பது தெரியாது. இந்தஜாதியார் நல்ல பலசாலிகள். கிழத்தனம்வந்துகூட, அவர்களுடைய யொவனம் போகவில்லை அவர்களுக்கு வம்ச விருத்தி மிகவுண்டு. அவர்கள் நெடுநாள் ஜீவித்திருந்தனர். அவர்களின் நரம்புத் தொகுதி வலுவாயிருந்தது. அவர்களை ஆஸ்தினிக்குடிஸ்பெய்ஸியா, இரைப்பையில்லாணம், அப்பெண்டிஸைடிஸ், மியூகஸ் கொலைடிஸ், காஸ்ஸர் முதலிய விபாதிகள் அணுகினதில்லை. அவர்களை கலை, கவலை, ஜலதோஷம் முதலியன பிடித்ததில்லை. தேகத்தில் உண்டாகும் விபாதிகளுக்கு தவறுதலான ஆகாரமே முக்கிய காரணம் என்று நான் நினைக்கிறேன். நாகரீகமாய் வாழும் ஜனங்களை விட வெகுதூரத்தில் நாட்டுப்புறங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களின் தேகம் வலுவானது என்று சொல்வது வாஸ்தவமே!”. கர்னல் டோர் என்பவர் சொல்லுவதாவது: “பூலோக முழுதிலும் ஆகாரத்தின் பயனும், வெவ்வேயர்களின் பழக்க வழக்கங்களுமே அவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட வலுவான ஜாதியர்கள் கழிணதசையை அடைவதற்குக் காரணம். இவர்களுடன் சம்பந்தப்பட்டது முதல் இவர்களை விபாதி பிடிக்க ஆரம்பிக்கது”. இந்திய அனுபவம் நிறைந்த இந்த இரண்டு ஐரோப்பிய டாக்டர்கள் சொல்லிய அபிப்பிராயங்களே நமது தேசத்து ஜனங்களுக்குத் தகுந்த அத்தாக்கியாக அவர்களுக்கு நன்மையை விளைவிக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

### கொம்புள்ள ஒரு மனிதன்.

பில்லாபூரில் 25 வயதுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு, 20 வயது ஆனபிறகு அவன் தலைமேல் ஒரு கொம்பு முளைத்ததாகவும், அது ஆறு அங்குல உயரமும், 3 அங்குல சுற்றளவும் இருந்ததாகவும், அதைச் சஸ்திர சிசிச்சை செய்து எடுத்தலிட்டதாகவும், பில்லாபூரிலிருந்து வந்த சமசாரத்தினால் தெரிகிறது. இம்மாதிரி கேஸ் இது வரையில் பார்த்ததில்லை என்று டாக்டர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.—தி தேடியோ டாக்ஷி அண்டு எல்க்டிரிக் கியூஸ்.

## பற்களைக்குறித்துச் சில சாதாரண தப்பிப்பிராயங்கள்

டாக்டர் எஸ். கே. குப்தா,

ரண வைத்தியர், பல் வைத்தியர்—அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

வைத்தியத்தொழில் செய்பவரில் ஒரு பிரிவினரால் துண்டப்பட்டு, பொதுஜனங்கள் தூதிரிஷ்டமாகப் பின்வரும் தப்பெண்ணங்களைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பொது ஜனங்களும், வைத்தியர்களும் கூட இவைகளை நம்புவதற்குக் காரணம், நாகரீகமுடையவர்களில் வாய் சம்பந்தப்பட்டதும், பற்கள் சம்பந்தப்பட்டதுமான வியாதிகள் அதிகமாகிவிருப்பதே. அவர்களிடத்தில் பற்கள் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள் சகஜமாயிருப்பதால், அவைகள் இயற்கையாய்ச் சம்பவிக்கின்றனவென்றும், பற்களைக் கவனிக்காமல் இருப்பதனாலன்றன்று இப்பொழுது நம்பப்படுகிறது. ஆகையினால், வைத்தியர்கள் எப்பொழுதும் வாயின் பாதுகாப்பைப் பற்றியும், பற்களின் பாதுகாப்பைப் பற்றியும் உறுதியாய்ப் பேசவேண்டும். தேவையான பல் வைத்தியத்தையும் ஆலசியமின்றிச் சொல்லவேண்டும்.

1. கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது பல் வைத்தியம் செய்வது பிறவிக்குறிகளால் குழந்தையை அருபமாகவும், பலவீனமாகவும் செய்கிறது.

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

3. கர்ப்ப ஸ்திரீ எவ்விதமான பல் நோயினாலாவது பாதைப்படுவது கைஜம்.

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

5. ஒவ்வொரு குழந்தை பெறும் பொழுதும் குறைந்தது ஒரு பல்லை இழக்க

வேண்டுமென்று தாய் எதிர்பார்க்க வேண்டும்.

6. குழந்தையின் ஒவ்வொரு பல்லின் ஊன்றியிருக்கும் பாகம் மிகச்சிறியது.

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

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

9. கெட்டுப்போன பால் பற்களினால் நீடித்திருக்கும் பற்களுக்கு யாதொரு கெடுதலும் நேரிடாது.

10. சந்தை வரும் கட்டிக் கரைத்து 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 நன்றாக ஆறிவிடும்.

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

19. இடையூறின் ன் ஒருவருடைய நீடித்திருக்கக்கூடிய பல் திடீரென்று விழுந்து விட்டால் அவருடைய மாணம் சிக்கிரத்திலிருக்கும்.

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 மெல்லு வது பற்களை பலவீனப்படுத்தும்.

24. பல் வைத்தியரால் சுரண்டிச் சுகத் தஞ் செய்யப்பட்டால் பற்கள் பலவீன மடைகின்றன.

25. பையோரியா ஆல்சியலோரிஸ் குணமடைகிறதில்லை.

26. பல்லைப் பிடுங்க அநிக அவசியம் ஏற்படும்பொழுதாவது, அல்லது அழகின பற்களைப் பழுதுபார்ப்பதற்காவதுதான் பல் வைத்தியரிடம் போகவேண்டும்.

## ஆரோக்கியத்தையும் அழகையும்பற்றிய குறிப்புகள்.

நீங்கள் அழகாயிருக்கலாம்!

நாம் அடிக்கடி அழகாயிருக்கும் ஒரு நண்பரைக்கண்டு மனம் களிக்கிறோம். ஆனால், நம்மில் அநேகர் அல்விஷயத்தை மேலும் ஆராய்ந்து, ஏன் ஒருத்தி அழகாயிருக்கிறாளென்று அறிகிறதில்லை. அப் படிச்செய்தோமானால், ஒருவேளை நாம் அநேக விஷயங்களைத் தெரிந்து, அவை களை நம் நன்மைக்கு உபயோகிக்கக்கூடும்

சில ஸ்திரீகள் நன்றாய் ஆடை தரிப்பதினாலும், சிலர் நேர்த்தியாகத் தலையை வாரிப் பின்னலிடுவதினாலும், சிலர் தேக வளர்ச்சியினாலும், மற்றொரு சிலர் இளிய நடவடிக்கைகளினாலும், அல்லது தீவிர புத்திசா தூயத்தினாலும் அழகையுண்டு பண்ணிக்கொள்கிறார்கள்.

ஆகையினால், அழகு ஒரு சுவபமான விஷயமல்லவென்று நாம் அறிகிறோம். அழகு அநேக குணங்கள் சேர்ந்தது. அதன் மூன்று முக்கியகுணங்கள் தேகத் துடனும் மனத்தினும் ஆன்மாவடனும் சம்பந்தப்பட்டன. நாம் அடைய முடியும் பூரண அழகு, மேற்கூறிய மூன்று குணங்களும் இசைந்து மேம்பட்டிருப்பதினால்தான் உண்டாகிறது.

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

அங்கப்பழுது யாதும்ல்லாத ஒரு ஸ்திரீக்கு மனதும் சுத்தமாயிருந்தால், அவளே லக்ஷணமுள்ளவள். புத்தியை மட்டும் விருத்திசெய்யும் ஸ்திரீயானவள், தேகத்தையும் விருத்தி செய்கால் நன்மையுண்டு. உண்மையான அழகு தேகம், மனது, ஆன்மா மூன்றும் ஒருங்கே விருத்தி அடைந்திருப்பவர்களிடந்தான் இருக்கும். இதை அடைவதற்கு நாம் யாடுவன்று 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 மனதிலால் நினைப்பதை விட்டுவிட்டு, நீ சாமானியமானவன் என்றே நினைக்கிறாய்.

இந்த அழகின் கலைஞரானதில், மேல், உள், ஆன்மா, தேகம் முதலிய எல்லா விஷயங்களையும் குறித்து நான் சொல்ல நினைக்கிறேன். ஏனெனில், அவைகளுக்கு ஒன்றுக்கொன்று சம்பந்தமுண்டு. ஒன்றைத்தள்ளிவிட்டு மற்றொன்றைப்படும் விருக்கிசெய்யும் முறையில் பலனிராது.

கடையில் விற்கப்பட்ட பூசுபுருந்தகளை யெல்லாம் பூசி, முகத்தில் சர்மம் சுருங்குதலை ஒழிக்கப்பார்க்கிறோம்; மனோவேஷ்டையிருந்தால் சர்மம் சுருங்கும். தினம் “நான் ஆரோக்கியமாயிருக்கிறேன்; வலுவாயிருக்கிறேன்; சந்தவ்யாயம் இருக்கிறேன்” என்று மனதில் சகரா தியானம் செய்துகொண்டு, ஆரோக்கிய வழியில் நடக்காமற்போனால், உன்னை டாக்டர் வந்து பார்வையிடும்படியாக வரும்.

உன்னை நீ அறியவேண்டும்

ஒப்பில்லாத ஆரோக்கியம், அந்தம் இவைகளை அடைய விரும்பினால், நம்மை நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். இதற்குத்தான் ஸைகாலஜி அல்லது ஆன்ம சாஸ்திரம் என்று பெயர். ‘சைகி’ என்றால் ‘ஆன்மா’, ‘லாகாஸ்’ என்றால் சாஸ்திரம், அறிவு. ஸைகாலஜி என்றால் ஆன்மாவைக்குறித்த சாஸ்திரம் என்று பெயர். நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு ஆன்மாவானதுபற்றி, நம்முடைய ஜீவாத்மாவைப்பற்றி, அறிந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். முயற்சியில்லாவிட்டால், ஒரு ஞானமும் பலிக்காது. ஆன்ம சாஸ்திரத்தில் பலன் அடையவேண்டுமானால் விடாமல் முயற்சி வேண்டும்.

மனதிற்கும் ஆன்மாவிிற்கும் வித்தியாஸம் ஒன்றும் வைக்கவேண்டியதில்லை. நுணுக்கு நுணுக்குப் பார்த்தால், நாம் ஆரோக்கியமானதும், சம்பூரணமானதுமான தேஹிகளாக ஆவதற்கு நமக்குப் போதுமான ஆன்மஞானமுண்டாகாது.

மனதைப்போல இருக்கும் தேகம். மனது கெட்டுப்போனால் தேகமும் கெட்

டுப்போகும். இதை நீ ஒத்துக்கொள்ள மாட்டாய். ஆகிலும் இது வாஸ்தவமே. இதை நிரூபித்துப் பார். ஆன்ம சாஸ்திரத்தில் இரண்டு பெருந்த வகுப்புகள் உண்டு. அவையாவன: வகுத்தல், ஆலோசித்தல். உனது கஷ்டங்களை வகுத்துக்கொண்டே போனால் மூலகாரணம் ஏற்படும். நிதானமாய் ஆலோசித்துப் பார்த்தால் கஷ்டத்தை வெல்லலாம். பழுது போனதேகத்தில், ஆரோக்கியமான மனதாவது, ஆன்மாவாவது தங்கியிருந்து, கொஞ்சநாள்க்கெல்லாம் அது தனக்கு வேண்டிய இடத்தைக் தேடிக்கொள்ளும்.

உண்மையான ‘நீ’ யார்?

ஒரு மின்சார விளக்கு பல்பு எடுத்துக் கொண்டு, கணக்கில்லாத வஸ்துக்களால் செய்யப்பட்ட ஜேடினால் முடினால், வெளிச்சம் மங்கவாயிருக்கும். மானிடர் அம்மாதிரியான விளக்கு போன்றவர்கள். ஆன்மாவானது, சக்திபுள்ளது, பூரணமானது, அழகானது. ஆனால், அதற்கு மேல் மூடப்பட்டிருக்கும் உரையோ, அசங்கியையினாலும், தப்பெண்ணத்தினாலும், அழிக்கும் உணர்ச்சியினாலும் செய்யப்பட்டது. அது எவ்வளவு பரிபூரணமான வஸ்துவாக இருந்தபோதிலும், அதன் மேல் முடிகளினால் மக்கலாய் விடுகிறது. அதன் வெளிச்சம், அதன் அபாரமான சக்திக்கு ஒத்திட்டுப் பார்த்தால் கொஞ்சமாயிருக்கிறது. ஆனது பற்றி, நடந்து குற்றங்களுகளை இன்னவை என்பதை கவனிக்கவேண்டும். நிஜமான ஆக்மன்வருபத்தை அறிய முயலவேண்டும். உனது பூரணமான அந்தமானது அந்த ஸ்வரூபத்தில்தான் இருக்கிறது. நீ அதே மாதிரி ஆக முடியும். பழுக்கானது ஒரே நாளில் வண்ணத்திப் பூச்சியாக தான் எவ்விதம் மாறக்கூடும் என்று கனவினால்கூட நினைக்காது. அநீதமாதிரி ஒரு ஸ்திரீக்குத் தான் எம்மாதிரியாக மாறக்கூடும் என்பது தோன்றாது. அவள் அறியாமையென்கிற கூண்டில் உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறாள். இந்தக் கூண்டைத் தள்ளிவிட்டு, ஆரோக்கியம், அன்பு, ஊழியம், ஜெயம் என்கிற சூரிய வெளிச்சத்தில் வலலாம்.



இதற்கு முகல் முகல் செய்யவேண்டியது தன்னைத்தான் அறிதலேயாம். உன்னுள், ஒரு பூணாமானதும், அழகானதும், ஆரோக்கியமுள்ளதும், அபாரசுக் தியையுடையதுமான ஒரு வஸ்து உறங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. எதைப்போல் நீ இருக்க விரும்புகிறாயோ, அதை நீ அறி. அதை உன் மனதில் நன்றாய்ப் பதியவைத்துக்கொள். அதைப்போல் ஆகவேண்டுமென்றே நீ சகா சிந்தி. எப்படி ஒரு பையன் சகா ஒரு கல் விக்கிரகத்தை உற்றுப் பார்த்துக்கொண்டே இருந்து கடைசியில் அதேமாதிரி ஆய்விட்டானோ, அதுபோலவே நீயும், நீ உன் ஆத்மாவின் ஸ்வரூபத்தை அறிந்து அம்மாதிரியே ஆக விரும்பு.

அழகு விஷயத்தில் சில கூடாதவைகள்

முகத்தை அலம்பித்துடைக்கும்போது நாசிப்பக்கமாக மேலே தேய்க்க மறக்காதே. இதனால் முகத்தில் கோடுகள் விழாது. முகம் மழமழுவென்றிருக்க இது உதவும்.

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

## 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 ஒரு வருக்கும் தெரியாது. ஆனால், இதுவரையில் கிடைத்துள்ள பரிசுத்தமான ஜலத்தில் சாதாரணமான ஜலத்தைவிட ஒன்பதில் ஒரு பங்கு அதிக கனமுள்ள மற்

நல்ல நடை விரும்பினால், இறுக்கிய பாதரகைகளைக் தரிக்காதே. ஒரு சிறிய பாதரகைஷயானது பாதத்தைச் சபாவமாய் இருப்பதை விட்டு, வேறுவிதமாய் மாற்றிவிடும்.

தேகத்தை அழகாய்வைத்துக்கொள்ள இச்சிப்பது அகம்பாவம் என்று நினைக்காதே. அழகுக்கு ஆரோக்கியம் முதற்பொருள். எவன் அழகாய்ருக்கிறானோ, அவளுக்குச் சுத்தமான இரத்தம் உண்டு என்றர்த்தம். அவன் மனது சுத்தமாயும் தேகம் ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும்.

தித்திப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக உண்ணாதே.

தினம் அநேக டம்ளர் ஜலம் அருந்த மறவாதே.

வாரத்தில் இரண்டுநாட்களாவது, மாயிசம் உண்ண மறவாதே, எப்போதாவதும் ஒருவேளை பழுதினுசுகளை மத்தியானன் போஜனமாகச் சாப்பிடுவது நலம்.

உன்னுடைய ஆரோக்கியம், சூபம் இது விஷயங்களில் 10 வருஷம் முன்னேக்கிப்பார். தேகம் பழுதாகி வரையினும் காலஹரணம் செய்து, கடைசியில் கண்டபடி அதைத் திருக்க முயலாதே.

ஒரு ஜலமானது குறைந்தது ஒரு மிஸியனில் 12 பங்கு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இதைவிட கனம் அதிகமுள்ள மற்றொரு ஜலம் இருப்பதாகவும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், அது கொஞ்சமாயிருப்பதால் சுத்தமாக இராது.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

\* \* \*

பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளுக்குப் பால் சப்ளை.—முன்றில் ஒன்று பயிண்டு அரை பென்னி வீதம் பள்ளிக்கூடத்துப்பிள்ளைகளுக்குப் பால் சப்ளை செய்து வந்ததில், இங்கிலாந்தில் இப்போது போஷணைக்குறைவால் உண்டாகும் வியா

திகளாகிய என்மியா, சஷ்யரோகம், கண மாந்தம் முதலியன மிகவும் குறைந்து போய்விட்டன. 20 வருஷங்களுக்குமுன் எட்டில் ஒரு குழந்தைக்குப் போஷணைக் குறைவு இருந்தது. இப்போது இருபதில் ஒன்றுக்குக்கான் இருக்கிறது. இது ஒரு லாபகரமான விஷயம். இந்தியாவில் இலவசமாகவாவது, கம்மி விலைக்காவது பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு ஏன் பால் சப்ளை செய்யக்கூடாது?— திடீரென்று செஸ்டு.

மனிதன் 200 வயது ஜீவித்திருக்க லாம்.—அமெரிக்கா தேசத்தவரும், சிகாகோ சர்வ கலாசாலையில் மாஜி ஆராய்ச்சித்தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தவரும், தற்காலம் சிலோனில் இருப்பவரு மான டாக்டர் எ. எச். பேகர் என்பவர், மனிதன் 200 வயது வரைக்கும் ஜீவித் திருக்க ஒரு முறை கண்டுபிடித்திருக்கிறா ராம்.

இதற்குச் சில கடற்பூண்டுகளை சாப் பிடச்சொல்லி சிபார்சு செய்கிறார். கட லுக்கு அருகாமையில் வசித்துவந்த பூர் வீக மனிதனும், காட்டு மிரண்டிகளும் இந்த ஆகாரத்தைப் புகித்து வந்ததாகத் தெரிகிறது. இதுவே அவர்கள் வியாதி யின்றி வாழ்ந்ததற்குக் காரணமாயிருந்த தென்று தற்காலத்திய சாஸ்திரத்தின் அபிப்பிராயம்.

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

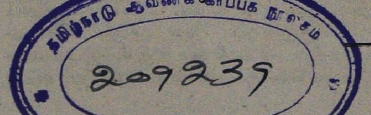
டாக்டர் பேகருக்கு இப்போது வயது 70. யோசனைகள் வாழ்க்கைகளைக் கண்டு

பிடிப்பதற்காக இந்தியாவிற்கு வரப் போகிறார்.—ப்ராக்டிகல் மெடிஸன்.

துர்க்கந்தமான நாற்றத்திற்கு ஜவாப் தாரி.—பார்கர் எல்.டி. முனிஸிபல் ஸானி டேஷன் 1934—மே, பக்கம் 166.— சாக்கடை நீரை அப்புறப்படுத்த ஒரு முனிஸிபாலிட்யார் செய்யும் எத்தனத் தில், அக்கம்பக்கத்திலுள்ள வீட்டுக் காரர்களுக்கு ஒரு கெடுதலோ, அசுகமோ, அசௌகரியமோ நேரும் பசுஷத்தில் அவர்கள் சொந்தக்காரர்களுக்கு நஷ்டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமென்று நியாய ஸ்தலங்களில் தீர்மானமாக இருக்கிறது. முக்கியமாய் இந்தச் சட்டம் துர்க்கந்த மான நாற்றத்திற்கே உரிக்கானது.

இன்னும் பெருகத் தியாயஸ்தலங்களி லுங்கூட, இம்மாதிரி தீர்ப்பாகியிருக் கிறது. அதாவது, ஒரு வீட்டின் சொந் தக்காரருக்கு, தனக்கு வரும்படியான காற்று சுத்தமாயிருக்கவேண்டிய ஓர் உரிமைபுண்டு. சாக்கடைக்கால் முதலி யவைகளிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந்த மான நாற்றம் அந்தக் காற்றில் கலக்கக் கூடாது.

அதாவது, ஒரு நகரத்துப் பரிபாலன கர்த்தர்கள், தங்களுடைய நிலத்திலிருந்து கெட்ட காற்று, துர்நாற்றம் முதலிய வற்றை வெளிவிட்டு, இயற்கையாயுள்ள காற்றை அசுத்தப்படுத்தி, அருகிலுள்ள சொத்துக்காரர்களுக்கு நஷ்டமோ, அசௌகரியமோ, அசௌக்கியமோ உண்டெண்ணக்கூடாது. காற்று இயற்கை யான மணத்துடன் ஒவ்வொரு வீட்டுக் காரரும் அனுபவிக்க வேண்டியது சியா யம். அந்தக் காற்று சாக்கடைக்கால் முதலியவற்றிலிருந்து கிளம்பும் துர்க்கந் தத்தால் அசுத்தப்பட்டு, அதனால் வீட்டுக் காரர்களின் உரிமை போய்விடும் பசுஷத் தில், நகர பரிபாலன கர்த்தாக்கள் நஷ் டம் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும்.—(ஜி. எச். எப்.)—நாஷனல் ஹெல்த் ரிஸ்யூ.



22  
L35-2-3-4  
N35. 12-3-4

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.

(கல்கேமிகோ)

வேப்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத்  
தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை நுசியாயும், சுவாஸத்தை  
மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

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

சாஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை  
அல்லரைன் (ரஜிஸ்டர்ட்.)

விலிவில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். லென்,  
ம. பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சாஸ்திர  
நங்களையும் கட்டு இவ்வாமல் வெகு சீக்கிரத்  
தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம்  
ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

கமது தேவகாய் மார்க்கு தாமரைத் தேளு  
ன் துகண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறு  
களையும் சாஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி  
விடுகிறது. இயற்கை ஒளவுதம், டிராம் 1-க்கு  
ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செலவு  
வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் ரீபூ  
பார்முலா கம்பெனிக்காவது, எஜெண்டுகளான  
தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு  
சென்னை; கெம்பு அண்டு கம்பெனி கெயில்  
சன், பம்பாய்; ஜே. தீர் அண்டு கம்பெனி கெயில்  
ஸ்டுகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களு  
க்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

sk free particulars from:

**NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL**

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது  
வேள்கை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட  
வாசனை கூந்தல் தைலங்கள்.

கமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பாபனப்பை  
யும் அழகையும் கொடுத்து பொது விழாமலும்  
கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை ரூ. 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, அநி  
ருஷ்ட பலனைத் தாக்கூடிய ஜயவசீகரணி  
தாயத்த ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்த  
மான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1.  
வி. பி. சிவல ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம்  
அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம்  
சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும்  
விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இலும்.

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்,

நீருத்தணி, S. இந்தியா.

# நமது நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு  
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்  
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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

உயர்ந்த நன்னூரி வேரில்  
இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து  
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.  
வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு  
களும் இதில் சேர்க்கப்பட  
டிருக்கின்றன. பல வைத்திய  
நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத் தை  
ஓப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

