No. 1866.—மே (May) 1935—Tamil Health.—தொகுதி 12. பகுதி 5.

ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

4424
OFFICE OF THE REGISTRAR OF
20 JUN 1935
MADRAS

யசோதையும் கிருஷ்ணனும்.

இவர்களிடம் ஆரோக்கியமும், அழகும் ஒன்றுகூடி இருக்கின்றன.

[விலை அணா 2]

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, கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

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

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

(Pure Eucalyptus Oil)

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

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், காலரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அண 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

பொருளடக்கம்.

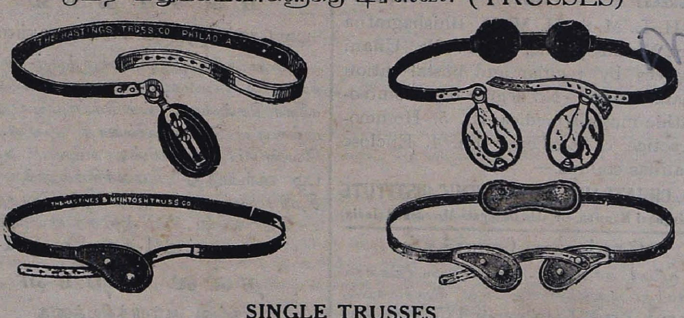
OFFICE OF THE REGISTRAR OF ...
20 JUN 1935

		பக்கம்.
பிளேர்சரிஸம்	...	81
காயங்களைச் சொஸ்தப்படுத்தும் மருந்துகள்—எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம். டி., ப்ருக்லின், நியூயார்க்	...	83
கொசுக்களை ஒழிப்பதற்குச் சில சாமான்யமான வழிகள்—பிரஜ் மோஹன்லால், பி.எ., எம்.பி., பி.எஸ்., எம்.எல்.வி., புரொபெஸர் ஆப் அனடமி, ஊஸ்மேனியா மெடிகல் காலேஜ், ஐதிராபாத்	...	90
நரம்புகள்—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.எ., உதகமண்டலம்	...	91
மருந்துச்சரக்குகளின்றி வியாதியினின்றும் மீளுதல்—கிறிஸ்தவ சாஸ்திரம் இதற்கு என்ன செய்தது?—எச். வி. மென்கல், எம்.டி.	...	94
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	...	100

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பகம் நூலகம்
சென்னை-600 008

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.

கவனிக்க

"சத்வைத்யசாலை" நஞ்சன்கூடு

யுனைடெட் ஸோல் ஏஜண்டு: கன்ஸர்ன், மதராஸ்.

ஆயுர்வேத வித்வான் B. V பண்டிட் அவர்களின்

ஸ்ரீகர கஸ்தூரிமாத்திரை. 0-4-0
கோரோஜனை .. . 0-6-0
பாலசஞ்சீவினி .. 0-4-0
பாலஸுதா டானிக். ரூ. 1

நஞ்சன்கூடு பல்பொடி
டப்பி) I. D. L. No 61, 6 மெடிகேடட் (அ 4

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

கூலாயில்
சிறந்த கூந்தல் தைலம்

I. D. L. ச்யாவனப்ராச
சிறந்த டானிக்
சத்வைத்யசால் - நஞ்சன்கூடு

சோல் ஏஜன்ட்
யுனைடெட் கன்ஸர்ன். மதரஸ்.

54, பந்தர் தெரு, மதராஸ், (மதுரை).

வேகமாய்

அடிக்கக்கூடியது

புதிய ராயல்
போர்டபல்
டைப் ரைடர்

ரொக்க விலைக்காவது, அல்லது தவணை விலைக்காவது (Hire purchase) கொடுக்கப்படும்.

விபரங்களுக்கு எழுதவும்.

அட்டிஸன் & கம்பெனி, லிமிடெட்,

மவுண்டு ரோட் : மதராஸ்.

DEGREES ! BOOKS ! MEDICINE !

H. L. M. S., H. M. D. Bhishagratna etc., Homœopathic, Ayurvedic, Unani degrees by regular and postal tution examination. No degree fee. Homœopathic materia medica Rs. 5. Homœo-Practice of medicine Rs. 4. Enclose 2 annas stamps:--

Dr. CHHATBAR HOMOEOPATHIC INSTITUTE
Jesingbhai Mansion, Outside Delhigate Ahmedabad (India)

நோய்களை ஜெயித்தல்

மூளை, நரம்புகள் முதலிய வியாதிகளால் நொந்து மனச்சோர்வடைந்து இருக்கையில், டாக்டர் பி.எஸ். பொம்மையர், 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.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஒளஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஒளஷதம். 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,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனல், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனல், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலாசாலை:—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

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

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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

முழு காட்லாக்கும் இனாம்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

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

இனாம்!

10,000 அணா பானம்

ஸோடா பவுண்டனுடனும்
இப்போதே வாங்குங்கள்.

இலாபத்திலிருந்து
பணம் கொடுங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரமணைக்காரத் தெரு,
தபாற்பெட்டி 163 : மதராஸ்.

காய கல்ப ரஸம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

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

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

இந்தியன் மெடிகல் ஒர்க்ஸ்,

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

தொகுதி 12, பகுதி 5] [மே, 1935.

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

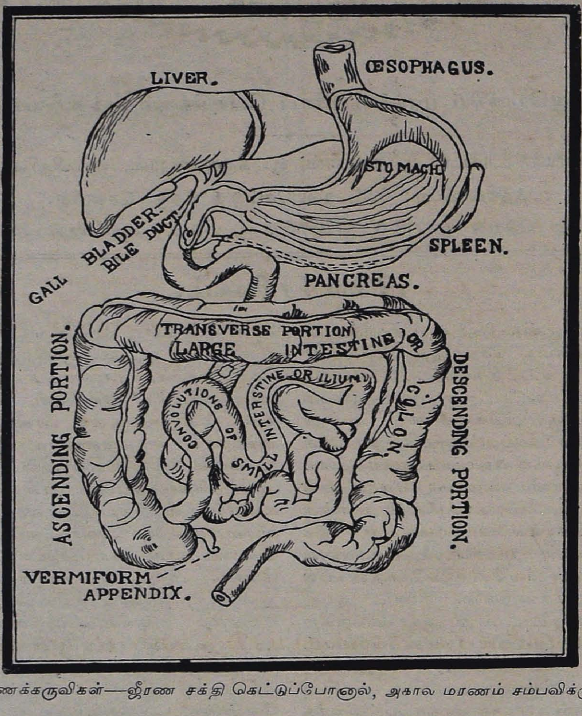
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

பிளெச்சரிஸம்.

1900-ம் ஆண்டிலிருந்து அமெரிக்காவிலிருந்த மிஸ்டர் ஹொரேஸ் பிளெச்சர் என்பவரால் உபதேசிக்கப்பட்டு எங்கும் பரவச்செய்யப்பட்ட ஒரு புதிய உணவுக் கொள்கைக்கு 'பிளெச்சரிஸம்' என்று பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இக்கொள்கையைக் கண்டிப்பாயனுசரித்துவந்தால், இது மானிடர்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும், நீண்ட ஆயுளையும் அளிக்குமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இக்கொள்கையின் முக்கிய விதி உணவை நன்றாக மெல்லுவதே. இக்கொள்கையில் ஒன்றும் நூதனமில்லை. நீண்ட ஆயுள் என்கிற கட்டிடமானது ஆகாரமென்கிற உறுதியான அஸ்திவாரத்தின்பேரில் கட்டப்பட்டு, போஷணம், மெல்லுவது, ஜீரணம், பரிணமம் என்கிற நான்கு பலத்த தூண்களினால் தாங்கப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்று உண்மையில் நம் நாட்டில் வெகுகால முன்னிருந்தே கருதப்பட்டிருக்கிறது. மனு என்பவரின் புத்திரரான பிருகு என்பவர், மனிதனின் அகால மரணத்திற்குத் தவறான உணவு காரணமென்று சொல்லியிருக்கிறார். தவறான உணவில், அதன் குணமும் பரிமாணமும் தவிர, அதை உட்கொள்ளும் முறையும் அடங்கியிருக்கிறது. தமது கொள்கையை முழுமையும் அனுசரித்து வந்த பிளெச்சர் என்பவர், 100 ஆண்டுகள் ஜீவித்திருக்க எதிர்பார்த்தும், அந்தோ! சாதாரணமாக யாவரும் இறக்கக்கூடும் 70 வயதில் இறந்தார். அவர் கொள்கையில் என்ன தவறு? உட்கொள்வதற்குப் போஷிக்கும் உணவுப்பொருள்களை அவர் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டதாக நாம் வைத்துக்கொள்வோம். பிறகு, உணவை நன்றாக மெல்லுவதற்கு இரண்டு விஷயங்கள் முக்கியமானவை. அவை, பரிமாணமும் காலமும். உணவு சற்று பரிமாணமுடையதாக இருக்கவேண்டும்; அதை மெல்லுவதற்குப் போதுமான நேரம் கொடுக்க வேண்டும். உணவிலிருந்து பரிமாணம் உடைய அல்லது ஜீரணக்குறைவுள்ள வஸ்துக்களை அடியோடு விலக்குவது மிஸ்டர் பிளெச்சரின் கொள்கையிலுள்ள பிசகு. பிளெச்செரிஸத்தின் தவறைப் பற்றி குட் ஹெல்த் (அமெரிக்கா) என்னும் பத்திரிகை இம்மாதிரி சொல்லுகிறது:—

“மிஸ்டர் பிளெச்சர், துரதிர்ஷ்டவசமாக உணவைப் பாதித்திரவமாகும் வரையில் வாயில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், அப்படிச் செய்யமுடியாத எந்த வஸ்துவையும் விலக்கவேண்டுமென்றும் எண்ணங்கொண்டார். அதாவது, பரிமாணமுடைய அல்லது ஜீரணக்குறைவான எவ்வித வஸ்துக்களையும் உணவிலிருந்து ஜாக்கிரதையாக விலக்கவேண்டுமென்பதே. இவ்வழக்கத்தினால் இயற்கையாய் விளைந்ததென்னவென்றால், குடலின் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகக் குறைந்துவிட்டது; இதை அனுசரித்தவர்களில் அநேகர் மலச்சிக்கலினால் துன்பப்பட்டார்கள். குடலின் அசைவுகளின் கருத்து உணவின் மிச்சங்களை விலக்குவதுமல்லாமல், உடலின் தீங்கான போக்குகளில் ஒன்றானதும், மூத்திரம் அல்லது உடலின் மற்றெந்த போக்குப் பொருளைப்போல் உடனே விலக்கவேண்டியதுமான பித்த நீரை வெளிப்படுத்துவதென்ற விஷயத்தை மிஸ்டர் பிளெச்சர் கவனிக்கவில்லை.



ஜீரணக்கருவிகள்—ஜீரண சக்தி கெட்டுப்போனால், அகால மரணம் சம்பவிக்கும்.

பிளெச்சருக்கும், அவர் கொள்கையை அனுசரித்தவர்களுக்கும் அதிக பித்தம் ஏற்பட்டு, அதனால் அதிக துக்ககரமான தீமை விளைந்தது. பிரொபஸர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்பவர் பின்வருமாறு கூறினார்:

'பிளெச்சரிஸத்தை மூன்று மாதங்கள் அனுசரித்தேன். அதை நான் கடைசியில் கைவிடும்படி ஆயிற்று. அது என்னைக் கிட்டத்தட்டக் கொன்றுவிட்டது'. இந்தத் துரதிர்ஷ்டமான பிசகு பிளெச்சரின் கொள்கையை உடைத்து, எழுதுபவரின் அபிப்பிராயப்படி காற்றுப்பை சம்பந்தப்பட்ட 'பிராங்கைடிஸ்' என்னும் தீர்க்கரோகத்தினால் அவர் அகாலமாக மாளும்படியும் செய்தது".

'பிளெச்சரிஸம்' என்பது இந்தியாவில் பரவாமற்போனாலும், நம்மவர் இங்கே பிளெச்சரிஸத்திற்கு மாறானதும், ஆரோக்கியத்திற்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் அதைப்போல் கேடானதுமான ஒரு வித இஸத்தை—வேண்டுமானால் அதைக் 'கல்பிஸம்' (அதாவது, விழுங்குங் கொள்கை) என்று சொல்லலாம்—அனுசரித்து வருகிறார்கள். முதலில், அவர்களின் உணவுகள், சத்துக்களும் தாதுப் பொருள்களுமின்றியிருக்கின்றன. இரண்டாவதாக, அவர்களுக்கு உணவை மெல்லப் போதுமான காலமுமிருக்கிறதில்லை: அதைச் செய்ய விருப்பமுமிருக்கிறதில்லை.

உணவுகளும் அதிகமாகச் சமைக்கப்பட்டு, மிகவும் மிருதுவாக்கப்படுகின்றன. ஜீரணத்திற்கு மிகவும் முக்கியமாய் வேண்டியிருக்கிற உமிழ்நீர் கோளத்தில் இருந்துவரும் உமிழ்நீரோடு உணவுகள் கலக்கப்படாமல் விழுங்கப்படுகின்றன. அரைக்கும் யந்திரமாகிய தாடைக்கும் பற்களுக்கும் வேலையில்லை. அதன் பயனாக பற்கள் தேய்ந்து கெட்டுப்போகின்றன. அரைகுறையாய் மெல்லுவதனாலும், ஜீரணக்குறைவினாலும், பரிணமக்குறைவினாலும் அழுகல் ஏற்பட்டு, விஷங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த விஷங்கள் உடம்பில் என்னசெய்கின்றனவென்பதை ஸர் அர்ப்பத்னட் லேன் என்பவர், மிகச் சிறப்பாகப் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:—

"நாம் அடிக்கடி சாப்பிடுகிறோம். மலத்தைக் கிரமமாய்க் கழிக்கிறதில்லை. அழுகலினால் விஷங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த விஷங்கள் இரத்த ஓட்டத்தில் சேருகின்றன. உடலின் எல்லாப்பாகத்தையும் அடைகின்றன. உடலின் ஒவ்வொரு பாகமும் துன்பப்படுகிறது. உடல் எதிர்க்கிறது; அது விஷங்களுக்கு மாற்றுக்களையுண்டுபண்ண எத்தனிக்கிறது. உடல் நன்றாய்ச் சண்டைசெய்து சாகிறது. அது விஷம் சேர்ந்த அன்றைக்கே இறக்கிறதில்லை. வருஷக்கணக்காய் அபஜயத்துடன் சண்டை செய்கிறது. ஆனாலும், கடைசியில் தேகத்திற்கு முடிவு வந்துவிடுகிறது".

ஆகையால், நீங்கள் சத்துடைய உணவுகளை உட்கொள்ளுவதும், அவைகளை நன்றாய் மெல்லுவதும், ஜீரணம் செய்துக்கொள்ளுவதும், அதை உடம்பில் ஒட்டும்படிச் செய்துகொள்ளுவதும், அழிவுப் பொருள்களை அப்போதைக்கு அப்போது விலக்குவதும் அத்தியாவசியம். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் நூறாண்டு ஜீவித்திருப்போரின் கணக்கில் சேர்க்கப்படுவீர்கள்.

காயங்களைச் சொஸ்தப்படுத்தும் மருந்துகள்

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,
ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

அநேக நூற்றாண்டுகளாக காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்தது. புராதன மனிதனுக்கு, சண்டையில் பிராணிகளாலும், எதிரிகளான மனிதர்களாலும் பட்ட காயங்களை ஆற்றிக்கொள்வது ஒரு அவசரமான விஷயமாக இருந்தது. இப்போதுகூட, ரண வைத்தியர்களுக்கு இது முக்கியமான கவலை. ஆரம்பத்தில் இரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்வதில் முன்னேற்றம் ஒரு விசித்திரமான வழியில் ஏற்பட்டது. ரண வைத்தியத்திற்குப் பிதாவும், நூதன வைத்திய முறையில் பிரசித்திபெற்ற ரண வைத்தியருமான

அம்ப்ரோயிஸ் பாரி என்பவர், முதற் போரில், போர்க்கள ரண வைத்தியராக ட்யூரின் என்னும் இடத்தில் இருந்து வந்தார். அநேக காயம்பட்ட கேஸுகளுக்கு அவர் சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. இதுவரையில் ஒரே ஒருதரம் மற்ற ரணவைத்தியர்கள் சிகிச்சை செய்ததுபோலவே, கொதிக்கும் எண்ணெயை ரணங்களில் ஊற்றிச் சிகிச்சை செய்தார். இது நோயாளிக்குப் பொறுக்கமுடியாத ஹிம்சையைக் கொடுத்ததுமன்றி, ரணம் ஆறுதலை தாமதப்படுத்திவிட்டது.

ரணங்களுக்குச் செய்யும் இந்த எண்ணெய் சிகிச்சையை ஒழிக்க அதிகப் பிரயாசைஎடுத்துக்கொண்டார். கடைசியில், தான் சுலபமான தைலம் ஒன்று கண்டுபிடித்து அதை எண்ணெய்க்குப் பதிலாக உபயோகிக்க ஆரம்பித்தார். மறுநாளே இந்த தைலத்தினால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்கள், கொதிக்கும் எண்ணெயால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டவர்களைக் காட்டிலும் அதிசீக்கிரத்தில் குணமடைவதைப் பார்த்து, ஆச்சரியமும் சந்தோஷமும் அடைந்தார்.

காயங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் அடுத்தபடி சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டவர் லிஸ்டர் பிரபுவாவார். இவர் கார்போலிக் திராவகத்தை காயங்களின்மேல் தெளிக்க ஆரம்பித்தார். இந்த லிஸ்டர் பிரபு ஒரு நூதனமான கொள்கையை உபதேசம் செய்ய ஆரம்பித்தார். இது ரண வைத்திய முறையையே அடியோடு மாற்றிவிட்டது. ஆனால், இந்தக்கொள்கை அமுலுக்கு வர அநேக வருஷ காலங்கள் சென்றன. காலம் செல்லச்செல்ல, லிஸ்டரின் சிகிச்சாமுறையே பூலோக முழுதிலும் கையாளப்பட்டு வந்தது. அதுவே கூடிய வரையில் மேலான முறை. ஆனால், ரண வைத்தியர்களுக்கு அதில் திருப்தியில்லை. வேறு நல்ல முறைகளை அவர்கள் மேன்மேலும் தேட ஆரம்பித்தனர்.

ப்ளீசிங் பவுடர் ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தாகிறது.—ரணங்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் விஷயத்தில் இப்போது நடந்த பூலோக யுத்தம் ஒரு பெருத்த தூண்டுகோலாக இருந்தது. வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் யாவரும் இந்தப் பிரச்சனையில் ஈடுபட்டனர். அவர்களில் காரெல் என்னும் ஒரு வைத்தியரும், டாகின் என்னும் மற்றொரு ரஸாயன சாஸ்திரியாரும் பிரசித்தி பெற்றவர்கள். காரெல் என்பவர், ஒரு ஜாடி உப்பு நீரில் ஒரு கோழிக் குஞ்சின் தசைநாரை அநேக வருஷகாலம் ஜீவித்திருக்கும்படிச் செய்தார். டாகின் என்பவர் பிரபலமான ரஸாயன சாஸ்திரி. இவர்களிருவோரும் கலந்து, ஸெல்லுகளை அழிக்காமலே, ரணத்திலுள்ள விஷக் கிருமியைக் கொல்ல, ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தைத் தயாரித்தனர். முதல் முதல், ப்லீசிங் பவுடர் கலந்த ஒரு மருந்தை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தனர். ஏனெனில், அதில், சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவிதமாய் க்ளோரைன் என்னும் வஸ்து இருக்கிறது. இந்த க்ளோரைன் ஆயிரக்கணக்கான விஷக்கிருமிகளைத் தாக்கி, அவைகளைக் கொன்று தசைநார்களை ஆரோக்கிய நிலையில் இருக்கச்செய்தது.

ஆகிலும், காலஞ் செல்லச்செல்ல, ப்லீசிங் பவுடர் அதிக அழற்சியைக் கொடுப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. டாகனின் ரஸாயன சாமர்த்தியத்தினால், க்ளோரைன் உள்ளதும், ஆனால் அழற்சிமட்டும் இல்லாததுமான சில கலப்பு மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. க்ளோரோமைன் டி. என்னும் மருந்து கடைசியாக உபயோகத்திற்கு வந்தது. இந்த ரஸாயன மருந்துதான், பிரசித்திபெற்ற காரெல் டாகின் ரண சிகிச்சைக்கு அடிப்படையாக ஆகியது.

இந்தக் காரெல் டாகின் சிகிச்சைதான் இரண சிகிச்சைக்குப் பேர்போனது. தற்காலத்திய ரண வைத்தியத்தில் இக்கடினமான பிரச்சனையைத் தீர்க்கக்கூடியது இம்முறை ஒன்றாகும். இதனால் ஆச்சரியமான குணங்கள் எற்பட்டன. இந்த காரெல் - டாகின் முறையைக்கொண்டு சிகிச்சைசெய்யும்போது, பிரத்தியக்ஷமாய் நமது கண்களுக்குப் புலப்படக்கூடிய ஒரு குணம் யாதெனில், ரணத்தின் மேற்புறங்கள் வெகு ஜடுதியில் சுத்தம் ஆகின்றன. அழிந்த தசைநார்களும், பெருத்த புண்

களுங்கூட, சீக்கிரத்தில் ஆறிப்போவதுடன் மேற்புறம் மிருதுவடைந்து சுத்தமாயும், நிறத்தில் பளபளப்பான சிவப்பாகவும் மாறிவிடுகின்றது.

ரண சிகிச்சையில், இந்தக் காரெல் டாகின் முறையானது, நன்ருய் நிரூபிக்கப்பட்ட சக்தியுள்ள ஒரு விஷங்கொல்லியாயிருப்பதுடன், இரணத்தின் எந்த பாகத்தில் விஷக்கிருமிகள் வளர்ந்து தம் இனத்தை விருத்தி செய்கின்றனவோ, அதை அழிக்கும் கருவியாக இருக்கின்றது. ரண வைத்தியரின் கத்திபோலவே டாகினின் மருந்தும் அவ்வளவு உபயோகமாக இருக்கிறது.

ரணத்தைச் சொஸ்தம் செய்வதற்கு ஏற்பட்டுள்ள காரெல்-டாகின் முறையானது ஆரம்பத்தில் க்ளோரமைன் டி. என்னும் திரவ பதார்த்தத்தைக் காயம் முழுதிலும் பரவச்செய்வதே. வரவர, இது வியாதிக்கு அனுகூலமாக இருந்த போதிலும், நோயாளிக்குத் தொந்தரவாயிருந்தது. ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் டாக்டர் டௌப்ரென்ஸ் என்பவரும், நமது தேசத்தில் காரெலும் ஹார்டுமென்னும், இந்த க்ளோரைன் டி. மருந்தைத் தைலமாகச் செய்து மேலே தடவினுல் நல்ல பலன் உண்டாவதுடன், நோயாளிக்கும் சௌகரியமா யிருக்குமென்றும் கண்டறிந்தனர். இப்போது இம்மருந்து திரவமாகவும், ஒட்டு மருந்தாகவும் உபயோகமாகி வருகிறது. இவ்விரண்டும் ரண சிகிச்சையில் மிக மேம்பாட்டை அடைந்திருக்கின்றன.

ரணங்களும், ஈக்களும்.—அநேக வருஷ காலங்களாக, ரணங்கள் ஈக்களினுல் குணமடைந்தனவென்று ரண வைத்தியர்கள் கவனித்தார்கள். இதனுல் ஈக்கள் ரணங்களில் உற்பத்தியாயின என்றர்த்தமல்ல. ஈக்கள் ரணங்களிலிருந்து உற்பத்தியாகின்றனவென்னும் கொள்கையை அந்தப் பிரசித்திபெற்ற இத்தாலியா தேசத்து சாஸ்திரியாகிய ஸ்பானஜெல்லி என்பவர் கவிழ்த்து விட்டார். ஆனுல், இதன் தாத்பரியம் என்னவென்ருல், சில அபூர்வமான காரணத்தினுலே சில ஈக்கள் காயங்களில் வந்து மொய்க்கின்றன. எந்த நோயாளிகளின் ரணங்களில் ஈக்கள் அல்லது புழுக்கள் உண்டாகின்றனவோ, அந்த நோயாளியின் ரணங்கள் அதிசீக்கிரத்தில் சொஸ்தமடைகின்றனவென்று பிரசித்திபெற்ற 'அம்ப்ரோயிஸ் பாரி' என்பவர் கண்டுபிடித்தார். 1557-ம் ஆண்டில் நடந்த ஸெயிண்ட் க்வென்டின் என்னும் சண்டைக்குப்பிறகு அநேக கேஸுகளை அவர் நேரில் பிரத்தியக்ஷமாகப் பார்த்தார்.

ரணத்தின் ஈக்களினுல் குணமுண்டு என்று கண்டுபிடித்த மற்றொரு ரணவைத்தியர் டாக்டர் ஜாக்மென் என்பவர். அவர், 1704-ம் ஆண்டில் இதைக்குறித்து எழுதும்போது, இந்த ஈக்கள் இந்த ரணங்களை ஆற்றுவதற்கு உதவியாயிருக்கின்றனவேயொழிய, ஆறுதலைத் தடைசெய்கிறதில்லை என்று சொல்லியிருக்கிருர். சிலகாலம் கழிந்து, நெபோலியனுடைய ராணுவ ரண வைத்தியராகிய பாரன் டி. ஜெ. லாரி என்பவர், எகிப்து படையெடுப்பின்போது ஸிரியாவில் புழுக்களால் மொய்க்கப்பட்ட அநேக ரணங்களைப் பார்த்தார். ராணுவ வீரர்கள் இப்புழுக்களைக் கண்டு பயந்துபோய் விட்டனர். அப்போது லாரி என்பவர், "இந்த ஈக்கள் ரணத்தில் மொய்ப்பது உங்களுடைய அதிர்ஷ்டவசம் என்றே சொல்ல வேண்டும்" என்று அவர்களுக்குச் சமாதானம் சொன்னுர். இந்த ஈக்கள் கெடுதி செய்வதை விட்டு, இரணத்தை ஆற்றுவதைத் துரிதப்படுத்தியது.

அமெரிக்காவில் ஸிவில் யுத்தம் நடந்தபோது, அமெரிக்கா ரண வைத்தியத்தின் பிதாவாகிய டாக்டர் டப்ளியூ. டப்ளியூ. கீன் என்பவர், ரணங்களில் சாதாரணமாய் முக்கியமாய் கோடைகாலத்தில் புழுக்கள் காணப்படுகின்றனவென்று கண்டறிந்தனர். அவை இருப்பதனுல் ரணங்கள் பார்வைக்கு அசங்கியையாக இருந்தாலும், ரண வீரர்கள் அவற்றைக் கண்டு பீதியடைந்தபோதிலும், அவைகளினுல் அனுகூலம் உண்டென்றே சொல்ல வேண்டும்.

1917-ம் ஆண்டில் பூலோக யுத்தம் நடந்தபோது, டாக்டர் வில்லியம், எஸ்.

பேயர் என்பவர், ப்ரான்ஸில் அமெரிக்கர் சேனையில் ரண வைத்தியராக இருந்தார். ரணக்களத்தில் தொடையின்கலப்புடைப் பினால் வருந்திய நோயாளிகளை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டுவரும்போது, சில ரண வீரர்களின் காயங்களில் ஈக்கள் அதிகமாகப் புழு வைத்திருந்ததைக் கண்டார். அவர் ஆராய்ச்சியில் ஊக்கமுடையவராதலால், இந்த கேஸுகளை புழு வைக்காத கேஸுகளுடன் ஒத்துப்பார்த்தார். இந்தப் புழுப்பிடித்தவர்களின் ரணங்கள் நன்ருய் ஆறிவிட்டதுடன் அதிசீக்கிரத்திலும் ஆறிவிட்டதாகக் கண்டுபிடித்தனர்.

இது விஷயத்தில் இவர் மிக்க சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அமெரிக்காவிற்குத் திரும்பிப்போன பிறகு ரணத்தில் ஈ மொய்ப்பதையும், அதனால் ரணம்சொஸ்தமாவதையும்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ய ஆரம்பித்தார். ரணங்களில் தற்செயலாய் ஈக்கள் வந்து மொய்க்கும் வரையில் நாம் என் சும்மாவிருக்கவேண்டும்? செயற்கையால் ஈக்களை ரணங்களில் மொய்க்கும்படிச்செய்து, அதனால் என்ன நேரிடுகிறதென்பதை என் கவனிக்கக்கூடாது?

பால் டிமோரில், குழந்தை ஆஸ்பத்திரி பாடசாலையில் டாக்டர் பேயர் அநேக ஆஸ்டியோ மைலைடிஸ் கேஸுகளுக்கு (அதாவது, எலும்பின் மாரோவில் தொத்து வியாதி கண்டிருப்பது) சிகிச்சை செய்யவேண்டியிருந்தது. ரண ஈக்கள் என்ன செய்யக்கூடும் என்பதைக் கவனிக்க, இவை தகுதியான கேஸுகள் என்று அவருக்குத் தோன்றிற்று. ஓஹியோ மாகாண சர்வ கலாசாலையில் உள்ள ஜுவாலஜி, எண்டமாலஜி இலாகாதாரர்களின் ஒத்தாசையை அவர் நாடினார். அவர்கள், அவருக்காக இந்த ஈக்களை வளர்ப்பதாக ஒத்துக்கொண்டனர். ஈக்கள் விஷயத்தில் நிபுணர்களாக இருக்கப் பட்டவர்கள் இரண்டுவித 'ப்ளௌப்ளைஸ்'ப் பொறுக்கி எடுத்தனர். அவை யாவன: லுஷீலியா ஸொகாடாவும், போர்மியா ரெஜீனாவும். இந்த ஈக்கள் தாம் சுளுவில் கிடைக்கக்கூடியவை; சுளுவில் பிடிபடக்கூடியவை.

1930-ம் வருஷத்திய கோடையில், ரணத்தைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு உபயோகமான ஈக்களை வளர்க்க, வாஷிங்டன் டி. ஸி. யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ் பீரோ ஆப் எண்டமாலஜியுடன் டேவிட் எப். மில்லர் என்பவர் வேலை செய்தார். வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்காகப் பூச்சியை வளர்க்கும் பிரச்சனையில் பூச்சிகளின் நிபுணர் உதவியைத் தேடியது இதுதான் முதல் தடவை. இதில் கவனிக்கவேண்டிய பிரச்சனைகள் அநேகம். இந்தப் பூச்சிகளைப் பிடிக்க ஒரு கூண்டு; வளர்ப்பதற்கு அறைகள்; புழுக்களுக்கு வேண்டிய ஜாடிகள்; இவைகளுக்குத் தக்க ஆகாரம்.

சுத்தமானதும், சுளுவில் கிடைக்கக் கூடியதும். ஜாக்கிரதையாய் வளர்க்கப் பட்டதுமான 'ப்ளௌப்ளைஸ்'க் கொண்டு டாக்டர் பேயர் என்பவர், ரண சிகிச்சை என்கிற பெரிய வேலையை ஆரம்பித்தார். முதல் முதல், சுத்தம் செய்யப்பட்ட மரத்தாலான நாக்குப் போன்ற ப்ளேடைக்கொண்டு ரணத்தில் ஈக்களை நட்டார். பின்னர், இன்னும் விசேஷமான முறைகள் கண்டுபிடிக்கப் பட்டன. புழுக்கள் ரணத்திலேயே தங்கியிருக்கும்பொருட்டு தக்க கூண்டுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. தொத்துசம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களை வெளிவிட, கால்வாய் ஒன்று எற்பாடு செய்யவேண்டியிருக்கிறது. ஆரோக்கியமான சர்மத்தின் ஓரங்களை ஒட்டு ப்ளாஸ்டர் போட்டு பாதுகாக்கவேண்டியிருந்தது. 'இந்தப் புழுக்களை முதல் முதல் ரணத்தில் விட்டவுடனே, நோயாளிக்குச் சற்று கடிக்கிற மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி உண்டாயிற்று. இதற்குக் காரணம், இந்தப் புழுக்கள் ஆரோக்கியமற்ற அழிந்த தசைநார்களை எதிர்ப்பதனாலேயாம். முதல் நாலு ஐந்து தடவைகள் இம்மாதிரி செய்ததும் இந்தப் புழுக்கள் ரணத்திலிருந்து கிடைத்த அழுகிப்போன ஆகாரத்தினால் வளர்ந்து விருத்தியாயின. ஐந்து நாட்கள் ஆனவுடன் அவைகளின் பசி அடங்கிப்போய் வேலைத்தனம் குறைந்துபோய் விட்டது. இப்போது நூதனமான புழுக்களை உள்ளே விடவேண்டியிருந்தது.

இதில் கண்ட பலன்களால் டாக்டர் பேயருக்கு உற்சாகம் பிறந்தது. காயத்திலிருந்து வரும் சீழ் வரவர குறைய ஆரம்பித்தது. நாற்றமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் ஒழிந்தது. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், ரணத்தில் இருந்த விஷக்கிருமிகளின் சங்கியையும் குறைந்து கொண்டுவந்து, எதிர்த்தாக்கில் திராவகமானது காய்ச்சுப்புக்களாக மாற ஆரம்பித்தது. முடிவில், ரணம் ஆறிக் கொண்டுவந்தது என்று சொல்ல வேண்டும்.

ரண ஈக்கள் ரணம் சொஸ்தமாவதற்கு என்ன உதவிபுரிகின்றன? இதுதான் எல்லா ரண வைத்தியர்களும், சாஸ்திரிகளும் கேட்கும் கேள்வி. முன்னம் டாக்டர் டி. ஹரல்லி என்பவர் கண்டு பிடித்தபடி இந்தப் புழுக்கள் ஏதாகிலும் ஒரு 'பாக்டிரீயோபேஜ்' அல்லது விஷக் கிருமிகளை உண்ணும் வஸ்துவை உற்பத்தி செய்கின்றனவா? இந்தப் பிரச்சனையில் டாக்டர் வில்லியம் ஸ்டாரின் என்பவர், அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொண்டு, அது விஷயமாக வேண்டிய ஆராய்ச்சிசெய்து, கடைசியில் பாக்டீரியோபேஜு ஒன்றும் உற்பத்தியாகவில்லை என்று கண்டுபிடித்தனர். ஆனால், இந்த ஈக்கள் ஏதோ ஒருவித ஜீரண ரஸத்தை ரணத்தில் விடுகின்றனவென்றும், அந்த ரஸம் இந்த அழுகிப்போன ரணத்தின் மாமிசத்தை ஜீரணம் செய்துவிடுகின்றதென்றும் இப்போது நம்பப்படுகிறது.

இந்த ஈக்கள் விஷயத்தில் அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்ட டாக்டர் பேயர் என்பவர், இவைகளுக்கு ஜீவித்திருக்கும் விஷங்கொல்லிகள் என்று பெயரிட்டனர். கெடுதலான விஷக்கிருமிகள் ரணத்தில் புகுந்து கேட்டை விளைவிக்காமல் இருக்கும்பொருட்டும், அழிந்துபோன தசைநார்களில் அவைகள் சேரவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டும், ஈக்களை வளர்த்து ரணத்தில் மொய்க்கும்படிச் செய்தது இதுதான் முதல் தடவை. இந்த ஈக்கள் ஜீவித்திருக்கும் விஷங்கொல்லிகள் மட்டுமன்று; இவைகளைக் கத்திகளுக்கும் ஒப்பிடலாம். அதாவது, ரண வைத்தியர் உபயோகமற்ற ரணத்தின் மாமிசத்தை எவ்வாறு சிதைத்துத் தள்ளுவாரோ, அதேமாதிரியாகவே இவை செய்து வந்தன.

நீடித்த ரணங்களும், ரப்பர் ஸ்பன்சுகளும்.—காலிலுள்ள ரணத்தைப்போல் நீடித்த ரணம் ஒன்றும் கிடையாதென்பது ஒவ்வொரு டாக்டருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இந்த ரணம் ஆறுமல் வருஷக் கணக்கில் இருக்கும். ஆறுவதாயிருந்தால் மெதுவாய்த்தான் ஆறும். தைலங்களினுல் ஒன்றும் பிரயோசனமில்லை.

இந்த நீடித்த ரணங்களின் பிரச்சனையைக் குறித்து, டாக்டர் லெஸ்டர் லக்ஸென்பெர்க் என்பவர், அதிக சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டார். அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னுல் டாக்டர் மெக்பீடர்ஸ் என்பவர், நீடித்த ரணத்திற்காக ஒருவித ரப்பர் ஸ்பன்ஜு அதாவது, ரண ஹிருதயத்தைக் கண்டுபிடித்தார். இவர் பெயர் பிரக்கியாதியாயிருந்தது. அநேக டாக்டர்கள் இதை உபயோகித்தனர். டாக்டர் லக்ஸின்பர்கும் இதை உபயோகித்து, அதனுல் அனுகூலம் இருந்ததாகக் கண்டறிந்தார். இவர் தம் காலத்தில் இதை வெகுவாய் மாற்றி, மிக்க குணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதான ஒரு ரண ஹிருதயத்தைக் கண்டுபிடித்தார்.

டாக்டர் லக்ஸென்பர்க்கின் முறையானது நல்ல குணத்தைக் கொடுப்பதுடன், மிகவும் சுலபமானதும், நியாயமானதுமாயுமிருந்தது. ஆறுத ரணத்தின்மேல் ஒரு வாஸிலேன் காஜ் ப்ளாஸ்திரி போட்டார். தோலில் அழற்சியுண்டாகாதிருக்கும்பொருட்டு அதற்குமேலே அடுக்கடுக்காய் ஷீட்டுகளை வைத்தார். அதன் மேலே இந்த ரப்பர் ஸ்பன்ஜை வைத்து ரண முழுதையும் மூடிவிட்டார். ஒரு கஜ கட்டுபோட்டு அதை விழவொட்டாமல் கட்டிவிட்டார். கடைசியாக, கால் முழுதையும் ஒரு நெகிழ்ச்சியுள்ள கட்டினுல் முழங்கால் முதல் பாதங்கள் உட்பட, கோபுரமாதிரி ஒரு கட்டு கட்டிவிட்டார். ரணத்தை நன்ருய் மூடிக் கட்டிவிட்ட பிறகு, நோயாளியை எவ்வளவு

தூரம் நடக்க முடியுமோ, அவ்வளவுதூரம் நடக்கும்படிச் செய்தார்.

ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் பழைய ஆறாத ரணத்திற்கு ஆச்சரியமான மாறுதல் ஏற்பட்டது. அந்த ரணத்தின்மேல் ஒரு சுத்தமானதும், ஆரோக்கியமானதும், ஜீவியமுள்ள சதை மூடிக்கொண்டது. ரணத்தைச்சுற்றி ஓரங்களிலுள்ள ஸெல்லுகள் யாவும் ஜடுதியில் வளர்ந்து மூடிக்கொண்டன.

இது எவ்வாறு உண்டாயிற்று? நெடுநாள் ஆறாத ரணத்தை இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சு எவ்வாறு வென்றது? இதற்கு உத்தரம் வெகு சுலபம். இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சும், நெகிழ்ச்சியுள்ள அந்தக்கட்டும் ரணத்தின்மேல் சதா அமுக்க ஆரம்பித்தன. நோயாளி நடக்கும்போது இந்த ஸ்பன்சானது, பிடித்துவிட்டாற்போல் ஒருவித அசைவு உண்டுபண்ணிற்று. இந்த இடத்திலிருந்த லிம்ப், ஸீரம், தங்கியுள்ள இரத்தம் யாவும் வெளிவந்துவிட்டன. நல்ல இரத்தம் ரணத்திற்குள் பரவ ஆரம்பித்தது.

இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சானது ரணத்திற்கு ஒருவித ஹிருதயமாக ஏற்பட்டு, அப்போதைக்கப்போது நல்ல இரத்தத்தை அதில் பரவும்படிச்செய்து, ரணம் ஆறுதலுக்கு உதவியாயிருந்தது.

இம்மாதிரியான ரணத்தில், எந்தவிதமான விஷக்கொல்லி மருந்தாலும், பிரயோஜனமில்லை. ஒரு இயந்திரத் தந்திரத்தினால்தான் இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியும். இந்த ரப்பர் ஸ்பன்சினால் அநேகர் சுகமடைந்தனர். இந்த முறை வைத்தியசாஸ்திரத்தில் விசேஷமாக அனுசரிக்கப்பட்டு வருகிறது.

வெந்த புண்களுக்கு ஸ்நானம் செய்வித்தல்.—தீப்பற்றுவதனால் உண்டாகும் காயங்கள் மிகக் கடூரமானவை. பிரசித்திபெற்ற ஹிப்பொக்ராடிஸ் கால முதற்கொண்டே வைத்தியர்களுக்கு இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக இருந்தது. ஏனெனில், இந்த வெந்த புண்கள் விஸ்தாரமான இடங்களில் இருப்பதுடன், உடனே சரியான சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் மரணத்தையும் விளைவிக்கும்.

நூறு ஆண்டுகளாக, வெந்த புண்களுக்குச் சரியானவைத்தியம் கிடையாது. அநேகவிதமான மருந்துகளைப் போடும்படிச் சொன்னபோதிலும், அவற்றால் பெரும்பாலும் பிரயோஜனப்படாமல் போய்விட்டன. மற்றவை, இந்த ரணத்தைக்காட்டிலும் மிகக் கடுமையாகத் தோன்றின. 1925-ம் ஆண்டில், வெந்த புண் சிகிச்சையில் மிக்க அபிவிருத்தி உண்டாயிற்று. டாக்டர் டேவிட்ஸன் என்பவர், டானிக் திராவகத்தை உபயோகித்தார். இது மிகச் சிக்கலான முறையானபோதிலும் அதிகபிரயோஜனமான முறை.

டாக்டர் டேவிட்ஸன் என்பவர், 12 காந்த விளக்குகளால் சூடுண்டாக்கப்பட்ட ஒரு கூடாரத்தில் நோயாளியை வைத்தார். இதில் சதா உஷ்ணம் இருந்தது. இதுவே ரணத்தை ஆற்றுவதற்கு உதவியாயிருந்தது. இதன்றியும், வெந்துபோன ரணங்களின்மேல் டானிக் திராவகத்தைத் தெளிக்கப்பட்டது. அல்லது அந்த ரணத்தின்மேல் அதைப் பூசப்பட்டது. உடனே ரணம் ஆற ஆரம்பித்தது. இறந்துபோகவேண்டிய அநேகர் இந்த முறையினால் உயிர் பிழைத்தனர்.

இந்த டேவிட்ஸன் முறை ரணத்தை ஆற்ற உதவியாயிருந்தபோதிலும், இதை அனுசரிப்பது கடினமாக இருந்தது. 1932-ம் ஆண்டில் டாக்டர் வெல்ஸ் என்பவர் இதை விருத்தி செய்தார். தீயினால் ஏற்பட்ட ரணத்திற்கு டானிக் திராவக கலப்பு மருந்தில் நோயாளியை ஸ்நானம் செய்வித்தார். வேண்டிய அளவு டானிக் திராவகம் உபயோகித்து, சர்மத்திற்கு மண் நிறம் வரும்படியாகச் செய்தார். ஜலமானது நோயாளி எவ்வளவு பொறுக்க முடியுமோ, அவ்வளவு சூடாக இருக்க வேண்டும்.

அதிகமாய் தீயில் வெந்துபோன நோயாளியை டானிக் திராவக ஸ்நானம் செய்வித்தவுடனே, ரணம் ஆறுவதற்கு ஆரம்பித்து விட்டது. நோயாளிக்குச் சுகமும் சௌகரியமும் ஏற்பட்டது. இந்தக் கலப்புமருந்து ரணத்திற்குள் பிரவேசித்து கரியாய்ப்போன தசைநார்களை மிருதுப்

படுத்தி, வெந்துபோன சதையை இளகச்செய்தது. ரணத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருந்த ஆடையைச் சுலபமாயும், நோயின்றியும் எடுக்கும்படி ஏற்பட்டது. இந்த ஜலத்தையும் டானிக் திராவகத்தையும் அடிக்கடி மாற்றி, புதிதாய் மருந்தும் ஜலமும் தேகத்தில் படும்படிச் செய்யப்பட்டது. இம்மாதிரி இடைவிடாமல் ஸ்நானம் செய்வித்ததனால், அழிந்துபோன சர்மமும் விஷக்கிருமிகளும் அடித்துக்கொண்டு போகப்பட்டன.

நோயாளி சுத்தமாகி, ஸ்நானத்தொட்டியை விடத் தயாராயிருக்கும்போது, டானிக் திராவகம் சர்மத்தின்மேல் பூசப்படும். நோயாளியை உஷ்ணமான அறையில் கொண்டுபோய் உலர்ந்த படுக்கையில் விடப்பட்டு, அதுமுதல், உஷ்ணமான காற்று மேலே வீசும்படிச் செய்யப்படும். ரணத்தின்மேல் இன்னும் அதிகமாக டானிக் திராவகம் தெளிக்கப்படும்.

இந்த வெல்ஸ் முறையானது, நவீன சாஸ்திரத்தில் வெந்த புண்களுக்குக் கைகண்ட சிகிச்சையாகும். சர்மம் அதிகமாக வெந்துபோயிருப்பதால், இம்மாதிரி கலப்பு மருந்தில் ஸ்நானம் செய்விப்பது அத்தியாவசியம்.

டானிக் திராவகந்தான் வெந்த புண்களுக்கு ஏற்ற மருந்து. அநேக உயிர்களை இது காப்பாற்றி இருக்கிறது.

சர்மத்தை ஒட்டுதல்.—சர்மம் வாஸ்தவமாக வெந்துபோயிருந்தால், மேல்தோல் பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாயிருக்கும். ரண வைத்தியத்தில் இதற்கு ஒரு உபாயம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது யாதெனில், அவலக்ஷணமான இப்பொருக்குகளை எடுத்துவிட்டு, நல்ல ஆரோக்கியமான ஜீவித்துள்ள சர்மத்தை மேலே ஒட்டுதலேயாம்.

அநேக வருஷங்களுக்கு முன்னர், டாக்டர் ரெவர்டின் என்பவர், சிறு சிறு துண்டுச்சர்மங்களை ரணத்தின் இடையிடையே ஒட்டிவைக்க வேண்டுமென்று சொன்னார். இந்தச் சர்ம ஸெல்லுகள் கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் ரணத்துடன் சம்பந்தப்பட்டு, அதன் ஓரங்களிலிருந்து ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகி, அந்த அவலக்ஷணமான பாகத்தை மூடிக்கொள்ளும். நாட்செல்லச்செல்ல, மேலும் மேலும் ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகி, சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் கழிந்ததும், நல்ல சர்மம் மேலே மூடிக்கொள்ளும்.

இம்மாதிரி துண்டுச் சர்மங்களை ஒட்டுவது மிகவும் கஷ்டமாயிருந்தது. ஆறிவருவதற்கும் வெகு நாட்கள் பிடித்தன. ரண வைத்தியர்களுக்கு இதைக்குறித்து மேலும் மேலும் யோசனை தோன்றிற்று. டாக்டர் திபார்ஷ் என்பவர் பூரணமான சர்ம அடுக்குகளை ஒட்டுவது நலம் என்று சொன்னார். புது ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாவதற்கு வெகுநாள் செல்லுகிறதில்லை. ஒரே தடவையில் எல்லா ஸெல்லுகளும் ஒட்டப்படும். ஆனால், இதில் ஒரு பிரதிகூலம் என்னவென்றால், சர்மம் முளைக்காது. அது அழுகிப்போகும்.

இந்த சந்தர்ப்பங்களில் புதிய சர்மத்தை ஒட்டவைக்கவேண்டும், விஷப்படவொட்டாமல் பார்த்துக்கொண்டால், நூதன சர்மம் முளைத்துப்போகும். மேலும், நோயாளியின் சர்மத்தையே எடுத்து முளைக்க வைத்தால் சீக்கிரத்தில் அனுகூலமாகும். மற்றவர்களுடைய சர்மத்தில் இருந்து ஒட்ட வைத்தால், அது இரண்டு வாரங்களுக்குள் மறைந்துவிடலாம். அயலாருடைய சதையை எடுத்து ஒட்டுவது இப்போது துர்லபம். துர்ப்பலமான கேஸுகளில்தான் இது நடத்தப்படும்.

ரண வைத்தியத்தில், ரணங்கள் ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாகும். பாரியின் காலம் முதல் இது அபிவிருத்தியடைந்த போதிலும், இன்னும் எவ்வளவோ செய்யவேண்டியிருக்கிறது. நூதனமான விஷங்கொல்லி மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால், விஷக்கிருமிகளைமட்டும் கொன்று, ரணத்திலிருக்கும் உயிருள்ள ஸெல்லுகளைக் கொல்லாமல் இருக்கும் மருந்தைக் கண்டுபிடிக்க ஆராய்ச்சிகள் நடந்துகொண்டு வருகின்றன. அழிந்துபோன சதையைத்தின்று ஜீரணிக்க தாது உலோக பர்மெண்டுகளை உபயோகிக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது. அநேகவித சாய தினுசுகளும்

வெளியாயிருக்கின்றன. சர்மம் ஒட்டும் நூதன முறைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. சிக்கலான இயந்திரங்களைக்கொண்டு மின்சார சிகிச்சை செய்யலாமா என்றும் கவனிக்கப்படுகிறது. இரணத்தை ஆற்றுதல் ஒரு முக்கியமான பிரச்சனை. அநேக விஷயங்கள் இன்னும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

கொசுக்களை ஒழிப்பதற்குச் சில சாமான்யமான வழிகள்

பிரஜ் மோஹனலால், பி.எ., எம்.பி., பி.எஸ்., எம்.எஸ்.ஸி.,
புரொபெஸர் ஆப் அனடமி, ஊஸ்மேனியா மெடிகல் காலேஜ், ஐதிராபாத்.

கொசுக்களின் கடியால் மலேரியா ஜுரம் உண்டாகிறதென்பது பொது ஜனங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. கொசுவின் ஒரு வர்க்கமாகிய ஆனுபிலிஸ் என்பது தொத்து சம்பந்தப்பட்டு, மலேரியா ஜுரக்கிருமியை மானிடருடைய இரத்தத்தில் ஏற்றிவிடுகிறது. கெடுதலற்ற கொசுக்களாலுங்கூட, தொந்தரையுண்டு. முனிஸிபாலிடியார் அல்லது சுகாதார இலாகாதாரர்கள் ஏராளமாய்ச் செய்கின்ற கொசுக்களையழிக்கும் முறைகளைப்பற்றி, அதாவது, ஆழமில்லாத குளம் குட்டைகளைத் தூர்ப்பது, பூமிக்குள் சாக்கடைக்கால் கட்டுவது, ரஸாயன முறைகளாலே அதன் முட்டைகள், புழுக்கள் இவைகளை அழிப்பது ஆகிய இவைகளைப்பற்றி இந்த வியாஸத்தில் எழுத எண்ணமில்லை. சாதாரணமாய் ஒவ்வொரு வீட்டுக்காரரும் தங்கள் தங்கள் வீடுகளில் கொசுக்களை ஒழிக்கச் செய்யவேண்டிய முறைகளைப்பற்றியே இங்கு நான் சொல்ல உத்தேசிக்கிறேன்.

கொசுக்கள் வீடுகளில் இருட்டானதும், ஈரமானதுமான இடங்களையே நாடுகின்றன. பகலெல்லாம் அங்கு அவை ஒளித்துக்கொண்டிருக்கும். தண்ணீர்த் தொட்டிகள், ஸ்நான அறைகள், தலைப்பாகை மாட்டிகளில் தொங்கிக்கொண்டிருக்கும் தொப்பிகள், துணிகள் இவை பின்னும், அசட்டையாய் எறிந்துகிடக்கும் குப்பைகளிலும், மேஜை முதலிய சாமான்களிலும், நாற்காலிகளின் கீழும், துணி வைக்கும் அறைகளிலும் பெட்டிகளிலும் அதிகமாக ஒளித்துக்கொண்டிருக்கும். கருப்பு நிறம் அவைகளுக்குப் பிரியம். வெள்ளை நிறமுள்ள சாமான்கள், துணிகள் ஆகிய இவைகளிடம் கொசுக்கள் அதிகமாய் நாடுகிறதில்லை. கருப்பு மேஜோடு போட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஜனங்களை அதிகமாய்க் கடிக்கும் என்பது எல்லாருடைய அனுபவத்திலும் தெரிந்திருக்கலாம். நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வீட்டில் வெளிச்சமும், வெள்ளை நிறமுள்ள சாமான்களும் இருந்தால், அதில் கொசுக்கள் குறைவாகவிருக்கும். துணிகளை தொங்கவிட்டுவைக்கப்படாது. பெட்டிகளில் வைத்து மூடிவைக்க வேண்டும்.

கொசுக்களைக் கொல்ல பிளிட்டும், கெடால் வத்திகளும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால், இவை இரண்டும் அதிக விலையுள்ளவை. மேலும், அவை கொசுக்களைக் கொஞ்சகாலம் பிரஞ்ஞை தப்பியிருக்கும்படிச் செய்யுமேயொழிய அவைகளைக் கொல்லாது. திறந்து வைத்துள்ள ஜன்னல்கள் வழியாய் தப்பித்துக்கொண்டு, புகை அடங்கினவுடனே திரும்ப வந்துவிடும். கொசுக்களைப்பிடிக்க சுலபமான வழி யாதெனில், ஒரு கருப்புக் களிமண் சட்டி அல்லது பானையை உபயோகித்தலே. பானைகளின் மேல் பாகம் வெளேரென்றிருக்கும்படிச் சுண்ணாம்பு பூச வேண்டியது. எங்கெந்த இடங்களில் கொசுக்கள் சேருமோ, அங்கேயெல்லாம் அவைகளை வைக்கவேண்டியது. ஆனால், அவை ஒளித்துக் கொள்ளும்படியான மற்ற சாமான்களை அதாவது, பெட்டி

கள், தொங்குகின்ற துணிகள் முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்த வேண்டியது. தண்ணீர்த் தொட்டிகளை மூடிவிட வேண்டியது. காலையில் பார்க்கும்போது கொசுக்கள் ஒளித்துக் கொண்டிருக்க வேறு இடங்கள் இல்லாதபடியால், இந்தச் சட்டிகளில் கூட்டமாய்க் கூடியிருக்கும். இந்தச் சட்டியின் மேல்மூடியைக் கொண்டு மூடிவிட்டு, அதை வெய்யலிலாவது வைக்கவேண்டியது; அல்லது கொஞ்சம் பெட்ரோல் விட்டு கொசுக்களைக் கொன்றுவிட வேண்டியது.

எனக்குத்தெரிந்த ஒரு திருப்திகரமான முறை யாதெனில், பிடி போட்டிருக்கும் ஒரு பாணலி அல்லது போகிணியை உபயோகிப்பதேயாம். இந்த போகிணியில் விளக்கெண்ணெய் தடவ வேண்டியது. கொசுக்கள் நிறைந்திருக்கும் இடங்களைக் குலுக்கினாலாவது தட்டினாலாவது, கொசுக்கள் பறந்து ஓட்டம் பிடிக்கும். அல்லது எண்ணெய் தடவிய இந்த போகிணியால் அடித்தால் அதன்மேல் அவை ஈக்கள் ஈக்காகிதத்தின்மேல் ஒட்டிக்கொள்ளுகிற மாதிரி ஒட்டிக்கொள்ளும். இந்த மாதிரி தினம் செய்து கொண்டே வந்தால், கொசுக்களின் சங்கியை குறையும்.

நரம்புகள்

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,

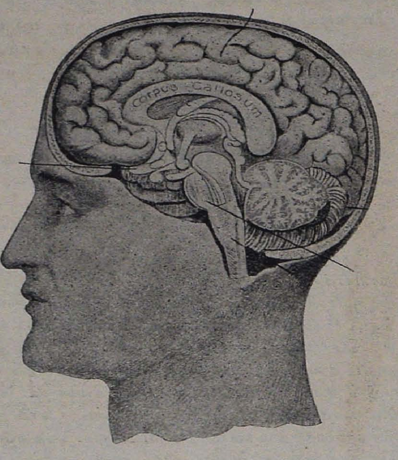
உதகமண்டலம்.

நரம்புகள் மானிட தேகத்தில் எவ்வளவு விசேஷமான காரியத்தைச் செய்கின்றன தெரியுமா? ஒரு மனிதனுடைய தைரியத்தைப் பார்த்து, "அவன் நரம்பைப் பார்" என்று சொல்லுகிறோம். ஒருவனுடைய மனோதிடத்தையும், ஏக மனதையும்பற்றிக் குறிக்கும்போது, "நரம்புகள்" என்கிற பதத்தை உபயோகிக்கிறோம். இந்த வார்த்தைக்கு இன்னொரு பதப்பிரயோஜனமும் உண்டு. "நரம்புத்தளர்ச்சியினால் நான் வருந்துகிறேன்" என்று சொல்லி, அநேகர் பரிதவிக்கிறார்கள். இக்கொடிய வியாதி நவீன நாகரீகத்தினால் ஏற்பட்டது.

நரம்புத்தளர்ச்சியினால் ஒருவனுக்கு பைத்தியங்கூட பிடித்துவிடும். நரம்பு வியாதியுள்ளவன் ஜீவித்திருப்பதில் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. கைகள் ஆட்டம் கொடுப்பது முதல் இரவில் பயங்கரமான கனாக்கள் காண்பது வரையிலும், துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளால் நேரிடக்கூடியவை. இது ஸ்திரீகளைத்தான் அதிகமாகப் பிடிக்கும். இந்த வியாதிக்கு 'சூதக வாயு' என்று பெயர். இது மனோநிலை சரியாயிராததால் நேரிடக்கூடியது. புருஷர்களுக்கு நரம்பு வியாதி காணும்போது, அதிர்ச்சிகள்தாம் சாதாரணமாய் உண்டாகக்கூடியவை. தெருவில் நாய் குலைத்தாலாவது, மோடார் சப்தம் பண்ணாலாவது, ஜன்னல் கதவு அறைந்தாலாவது, வெளியே கோழி சிறகை அடித்துக்கொண்டாலாவது, இவனுக்கதிர்ச்சியுண்டாகும். அதனால் கோபம் உண்டாகும். ஈரல் மந்தப்பட்டால் கோபம் உண்டாகும் என்று சொல்வது வழக்கம். ஈரல் மந்தப்பட்டால் அஜீரணம் உண்டாகும். தேகத்தின் ஆகாரம் செவ்வையாய் உறிஞ்சப்படாவிட்டால் நரம்புகளுக்குத் துர்ப்பலம் ஏற்படும். நரம்புகள் துர்ப்பலத்தாலும் ஆகாரம் உறிஞ்சப்படாமல் இருக்கலாம். இது விஷயமாக, நான் சொல்லவேண்டியது யாதெனில், நல்ல ஜீரணம் இருந்தால், நல்ல இரத்தம் நிரம்ப உண்டாகும். இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தேகத்தில் நல்ல இரத்தச்சுழற்சி ஏற்பட்டால், நரம்புக்குப் பலம் உண்டாகும். துர்ப்பலப்பட்ட நரம்புகளுக்கு இரும்பும், பாஸ்பரஸும் கலந்த டானிக் மருந்துகளை டாக்டர்கள் எழுதிக்கொடுக்

கிறார்கள். என்? இரும்பினால் இரத்தம் தேகத்தில் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது. அதனால் நரம்புக்குப் பலம் உண்டாகிறது.

தேகத்திலுள்ள நரம்புகளைத் தந்திக்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். மூளைதான் தலைமை ஆபீஸ். அதிலிருந்து பெருத்த கிளை புறப்படுகின்றது. அதற்கு ‘முள்ளந்தண்டுக்கொடி’ என்று பெயர். அதிலிருந்து கிளைகள் பிரிந்து, தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. ஆனது பற்றியே, பாதத்தில் ஒரு குண்டூசியால் குத்தினால், அதனுணர்ச்சி உடனே மூளைக்கு ஏறுகிறது. அதிலிருந்து நமக்கு நோய் தெரிகிறது. இதேமாதிரியாகவே ஒரு கொலை நடக்கும்போது ஒருவன் பார்த்துக்கொண்டிருந்தால், கண்களில் அது பதிந்து, பயம் என்கிற உணர்ச்சியுண்டாகி, அதனால் தேகத்தின் சதைகளுக்கு அசைவுகள் உண்டாகின்றன. இதற்குத்தான் ‘நடுக்கம்’ என்று பெயர். எவனுடைய நரம்புத்தொகுதி மேற்சொல்லிய தொழிலைச் செய்யாதிருக்கின்றதோ, அவனுக்கு உணர்ச்சி என்பது இல்லை என்று அர்த்தம். அவனே உன்மத்தன். எவனுடைய நரம்புகள் தப்பான உணர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றனவோ, அவனுக்கு மனது சரியாயில்லை என்றர்த்தம். இம்மாதிரி மனோ வியாதியால் வருந்துபவன், ஒரு உபயோகமற்ற எரும்பைக்கண்டு ஒரு பூதமாக எண்ணுவான். அதனால் அவன் திகிலடைவான். தன் நகங்கள் ஒரு அசுரனுடைய கோரமான நகங்கள் மாதிரி தோன்றும். உடனே தொண்டையை அமுக்கிப் பிடிக்கிற ஞாபகம் தோன்றும். அப்போது அவற்றை சேர்த்துக்கட்ட ஆரம்பிப்பான். தனக்கு அருகில் போகிற ஒருவன் தன்னைத் துரத்திக் கொண்டு ஓடிவருகிறமாதிரி தோன்றும். அவனைப்பார்த்து இவன் ஓடிப்போவான். அல்லது நிரபராதியான அவன்மேல் கல்லை விட்டெறிவான். இந்தப் பைத்தியக்கார உணர்ச்சிகளை எவன் ஒருவன் வெல்கின்றானோ, அவனேமனோதிடம் உள்ளவன். மாக்பெடன் பத்திரிகையில் ஒரு மனிதனுடைய சரித்திரம் எழுதப்பட்டு இருந்தது. அவன் பார்வைக்கு ஆரோக்கியமுள்ளவன். வாஸ்தவத்தில் ஒரு கனத்த பளுவைத் தூக்கக் கூடியவன். அவனுக்கு அடிக்கடி பயம் உண்டாகி ஒரு பைத்தியக்காரனைப் போலவே நடிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் சதைகள் வலுவாயிருந்தபோதிலும், அவன் நரம்புகள் துர்ப்பலம் அடைந்திருந்தன. அதனால் அவன் மூளை சரியாய் வேலை செய்யவில்லை. அவன் மனதை அடக்க அப்பியஸித்ததும், அவன் வியாதி அவனை விட்டு நீங்கிற்று.



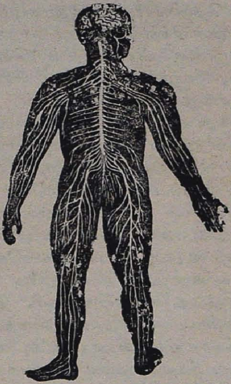
மூளை.

‘கார்பஸ் கலோஸம்’ என்று படத்தில் எழுதியிருப்பது ‘ஸெரிப்ரம்’ என்னும் மூளையின் மேல் பாகத்தில் இரண்டு பாதிகளை ஒன்று கூட்டும் நரம்புகளாலான ஒரு வெண்மையான வஸ்து.

இப்போது மனோசக்தியை எடுத்துக் கொள்வோம். மனோ சக்தியும், நரம்புகளும் கூட்டாளிகள். நரம்புகள் துர்ப்பலப்பட்டிருந்தால் மனோதிடம் இராது.

மனோதிடமுள்ளவனுக்கு நரம்புகள் வலுவாயிருக்கும். ஆனதுபற்றி, மனோசக்தியால், துர்ப்பலப்பட்ட நரம்பைச் சொஸ்தப்படுத்தலாம்.

சாதாரணமாய், பலசாலிகளுக்கு நரம்புகள் வலுவாயிருக்கும். ஆகிலும், மெலிந்த தேகிகள் வலுவான மனோசக்தியுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள். பலசாலிகளாயுள்ளவர்களின் நரம்போ, வலுவற்றதாயிருக்கும். வலுத்த சதையுள்ளவர்கள் தலை மயக்கத்தினாலும், இரவில் லிங்கஸ்கலிதத்தினாலும் வருந்துவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இதற்குக் காரணம்



நரம்புத்தொகுதி.

இவர்கள் தங்கள் நரம்புகளைக்குறித்துக் கவனிக்காமலிருப்பதேயாம். அவர்கள் அளவிற்குமிஞ்சி உழைத்து இருக்கலாம்; அல்லது அவர்கள் ஆகாரம் தேகத்தில் நன்றாய் உறிஞ்சப்படாமல் இருக்கலாம். ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதை அவர்கள் அசட்டை செய்திருக்கலாம். இவை யாவும் நரம்புத்தளர்ச்சிக்குக் காரணம்.

ஒரு ஆபீஸில் வேலை செய்கிறவருக்கு அதிக வேலையே நரம்புத்தளர்ச்சிக்குக் காரணம். அவர் அதிக காலம் உழைத்திருப்பதால் அவருக்கு ஓய்வு வேண்டும். அவர் மனது நிம்மதியாயிருக்கவேண்டும். ஒரு மருந்துநீர் உள்ள இடத்திற்காவது, அல்லது நாட்டுப்புறத்திற்காவது சென்றிருக்கவேண்டும்.

ஒரு சிறு மாணவன் தன் விடுமுறை நாட்களை நல்ல வியாயாமத்திலும், கொஞ்சம் படிப்பிலும் கழிக்கவேண்டும். ஆல்ஜீப்ரா, பூகோளம் முதலிய கஷ்டமான பாடங்களைப் படிக்கக்கூடாது. ஒரு மாணவன் இரவில் வெகுநேரம் விழித்திருந்து படித்துக்கொண்டிருந்தால், அவனுக்கு மறுநாள் ஒன்றும் ஞாபகத்திற்கு வராது. மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுத்தால் மூளை ஜுரம், தூக்கமின்மை, தலையைச்சுற்றல் முதலிய சம்பவங்கள் நேரிடும். ஓய்வும், மிதமான ஆகாரமும், வியாயாமமும் இவைகளுக்குப் பரிகாரம்.

நரம்புகளுக்கு வலுவு கொடுப்பதற்கு நல்ல வியாயாமங்கள் உண்டு. அதில், யாவரும் மதிக்கக்கூடிய தொன்றுண்டு. அதாவது, கைக்கெட்டுகிற தூரத்தில், ஒரு டம்பளர் நிறைய ஜலத்தைக் கையில் ஏந்திக்கொண்டு அதனின்றும் ஒரு துளிகூட சிந்தவொட்டாமல் வைத்துக்கொண்டிருப்பதேயாம். இதற்கு மனோசக்தி வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இது கொஞ்சம் கடினமாக இருக்கலாம். ஆனால், விடாமல் அப்பியஸித்துக்கொண்டு வந்தால், நரம்புகளுக்கு வலுவு உண்டாகும்.

சிலர் வாராவதியின்மேல் நடக்கும்போது, பக்கத்தில் கிராதியைப் பிடித்துக்கொண்டே நடப்பார்கள். அவர்களின் நரம்பு சக்தியின்மேல் நம்பிக்கையில்லை. மனோதிடம் அவர்களுக்கில்லை. அவர்கள் பயத்தை விட்டொழிப்பார்களானால், சுலபமாய் நடக்கலாம். பயமுள்ளவன், விடாமுயற்சியோடும், மனோதிடத்தோடும் ஒவ்வொரு காரியத்தையும் செய்ய வேண்டும். தன்மேல் நம்பிக்கை வேண்டும்; "எனது நரம்புகள் நன்றாயிருக்கின்றன; என்ன கஷ்டம் வந்தபோதிலும் அதை வெல்ல எனக்குச் சக்தி உண்டு; என்ன வந்தாலும் வரட்டும்; நான் எதற்கும் பயப்படமாட்டேன்" என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தால் மனோநிலை விருத்தியடையும்.

தைரியந்தான் நல்ல நரம்புகளுக்கு ஒரு அறிகுறி. வேட்டையாடுவோர், புதிய விஷயங்களைக் கண்டுபிடிப்போர், யுத்த வீரர்கள் இவர்களுக்குத் தைரியந்தான் பிரதானம். ஒரு புலி உனக்கு எதிரில் வந்து நின்றுகொண்டு பாய வரும்போது உன் கைகள் நடுக்கமெடுத்து, துப்பாக்கி அசைந்தாடினால், அதை எப்படி சுட முடியும். மனோதிடமும், தைரியமும் நல்ல நரம்புகளினால் உண்டாகக்கூடியன.

நல்ல நரம்புகளைக் கட்டுவதற்கு இயற்கை முறைகள்தாம் மேலானவை. நரம்புத்தளர்ச்சியுள்ளவர்களைச் சொஸ்தம் செய்யக்கூடியது ஸ்நானந்தான். விடியற்காலையில் ஆற்றிலாவது, குளத்திலாவது கிரமமாய் ஸ்நானம் செய்துவந்தால் நல்லது. சூரிய உதயத்திற்கு முன் ஸ்நானம் செய்வது சரியான காலம். ஏனெனில், இரவில் குளத்திலிருந்து ஓஜோன் உள்ள சில வாயுக்கள் கிளம்பி, மேலே படிந்திருப்பதாகவும், அவை சூரியன் புறப்பட்டவுடனே மறுபடியும் ஆவியாக மாறி விடுவதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. நீர் வீழ்ச்சிகளில் ஸ்நானம் செய்தால், நரம்பிற்கு வலுவு உண்டாகும். ஹிந்துக்கள் தீர்த்தயாத்திரை செய்யும் பழக்கம் மத சம்பந்தமானபோதிலுங்கூட இதையொட்டியதேயாம்.

ஸ்நானத்திற்கு அடுத்தபடி மலத்தைக் கழிப்பதும், போஷணையுள்ள ஆகாரத்தை உண்பதுமாம். அதற்கடுத்தபடி, தேகப் பயிற்சி. கிழவர்கள், காலையில் உலாவி வருவது அவர்களுக்கேற்ற வியாயாமமாகும். வாலிபர்கள் சாதாரணமாய் அவர்கள் செய்யக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யலாம். இந்த முறைகளைத் தினம் அனுசரித்து வந்தால், நரம்புகள் வலுவடைந்து தேகம் உறப்பாயிருக்கும்.

தேகமானது, ஆன்மா வசிக்கும்படியான ஒரு கோயில். ஆன்மாவானது, பூமி, தெய்வம் இவைகளின் அம்சம். ஆனதுபற்றி, தேகத்தைக் கட்டுவது, தெய்வத்தைத் தொழுவதற்குச்சமானம். இந்த சாஸ்திரத்தில் சதையை மட்டும் வலுவு செய்வது போதாது. நரம்புகளையும் கவனிக்கவேண்டும். அப்போதுதான் மனது தெளிவாயும் சுத்தமாயுமிருக்கும். பக்வானைச் சிந்திப்பதற்குச் சாதகமாகும். சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுக்கும்போது, நரம்புகளுக்கும் வியாயாமம் உண்டாவது வாஸ்தவந்தான். ஆனால், எப்போது நரம்பு அசக்தம் அடைந்திருக்கிறதென்று சந்தேகம் உண்டாகிறதோ, அப்போதே அவைகளைக்குறித்துக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். டானிக் மருந்துகளால் பிரயோஜனமிருந்தபோதிலும், இயற்கை முறையில்தான் நரம்புகளுக்கு வலுவு உண்டாக வேண்டும். உலோக வஸ்துக்கள் நிறைந்த ஆகாரம் அதற்குத் துணையாயிருக்கும். இயற்கை வைத்திய முறை சாஸ்வதமானது. வெளிக்காற்றில் வியாயாமம், மிதமான ஆகாரம், நிரம்ப ஓய்வு இவைகள் இருந்தால், நரம்புக்கோளாறுகளுக்கு இரையாகாமலிருக்கலாம்.

மருந்துச்சரக்குகளின்றி வியாதியினின்றும் மீளுதல்

கிருஸ்தவ சாஸ்திரம் இதற்கு என்ன செய்தது?

எச். ஸி. மேன்கல், எம்.டி.

இந்த வியாஸத்தில் கிருஸ்தவ சாஸ்திரத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது, அதை ஒரு மதமாகவாவது, அல்லது வைத்திய முறையாகவாவது பாவித்துச் சொல்லவரவில்லை. ஆனால், இந்த நவீன சாஸ்திரத்திலுள்ள ஒரு விசேஷ அனுபவத்தை எடுத்துச் சொல்லும்பொருட்டே இதை எழுதலானோம். ஆனால், நோய்களும் அசௌக்கியமும் அதிகரித்துக்கொண்டு வரும்படியான மானிடர்களின் பிரச்னை

யில் அநேகமாயிரம் மருந்துச்சரக்குகளுக்கும், மருந்துமுறைகளுக்கும் ஒருவிதமான எதிர்த்தாக்கைக் கொடுப்பதற்காகவே இந்தக் கிருஸ்தவ சாஸ்திரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்தக் கிருஸ்தவ சாஸ்திரமானது நோய்களுக்கு யாதொரு சிகிச்சையும் கூடாதென்று கண்டித்து, தேகத்திற்கு நோய், வலி, அசௌக்கியம் ஏற்படும் போது, அவற்றைச் சட்டை செய்யாமல் இருக்கும்படிச் சொல்லுகிறது. மனது, ஆரோக்கியம், சுகம், சௌக்கியம், இவை களைக்குறித்தே கவனிக்க வேண்டும். ஆனதுபற்றி, இக்கொள்கையைப் பின்பற்றுவோர், வியாதியினின்றும் மீளுவதற்கு ஏறக்குறைய இப்போதுள்ள 5000-க்கு மேற்பட்ட மருந்துச் சரக்குகளைக் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனபோதிலும், இம்மருந்தில்லாக் கொள்கையைக் கைப்பற்றுவோர் அநேகர் அநேகவித வியாதிகளினின்றும் தப்பிப் பிழைத்திருக்கின்றனர். இதன் அர்த்தமென்ன?

ஒரு முடிவு நிச்சயம். அதாவது, மருந்துச் சரக்குகளின் உபயோகமின்றியே, அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் வியாதியினின்றும் தப்பிப் பிழைத்திருக்கின்றனர். கிருஸ்தவ சாஸ்திரத்தின் தவறுதல்கள் எத்தனையிருப்பினும், மருந்துகளை உபயோகிக்காமலே அநேக நோய்கள் சொஸ்தமாயிருக்கின்றனவென்பதை இது நிரூபித்துக் காட்டியிருக்கிறது.

ஜனங்கள் மருந்தில்லாமலே வியாதியினின்றும் மீளுவதாயிருந்தால், அம்மாதிரி சொஸ்தம் செய்வதற்கு எது காரணமாய் நிற்கிறது? வியாதியினின்றும் ஒருவனை மீட்பதற்கு அவசியமாய் வேண்டியது எது?

முதல் முதல் நாம் ஒரு விஷயம் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டி இருக்கிறது. அதாவது, வியாதி என்பது நம்மைப் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளும்படியான வஸ்துவன்று. அது நமது தேகத்தொழில் சீர்குலைந்து போவதனல் உண்டாவது. நமது தேகத்தொழில்கள் எவ்வளவு சீர்குலைந்துபோயிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு நமக்கு வியாதி உண்டாகிறது. வம்சபரம்பரையை ஒட்டிவரும் வியாதிகளையும் அகஸ்மாத்தாய் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளையும் தவிர்த்து, மற்ற வியாதிகள் பெரும்பாலும் இயற்கைக்கு மாறுக நடப்பதால் உண்டாகக்கூடியன.

இம்மாதிரி இயற்கையை மீறி நடக்கும் போது, தேகத்தொழில்கள் தடுமாறிப் போய் விடுகின்றன. தேகத்தின் பாதுகாப்புக்களுக்கு வலுவு குன்றிப்போகின்றன. இந்தக் கஷ்டங்களை நிவர்த்தி செய்துகொள்ள பிரயத்தனங்கள் செய்யப்படுகின்றன. வெகுநாளாய்ச் சேர்ந்திருக்கும் விஷங்களைக்கொளுத்தி வியாதியை வெல்ல ஜுரம் உண்டாகும். அல்லது வாந்தி அல்லது பேதி காணும். அல்லது ஆகாரம், பானம், புகைக்குடி முதலியவற்றின் அழற்சிகளைப் போக்க வேறுவிதமான எத்தனங்கள் செய்யப்படும். இந்தத் திருத்துதல் செய்யும் போது நோயுண்டாகும். அதனல் அந்த உறுப்புக்கு ஓய்வு கொடுக்க நம்மைக் கட்டாயப்படுத்தும். ஆனதுபற்றி, நோய், ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட எச்சரிக்கைகளேயொழிய வேறன்று. 'நான் ஓய்ந்து கிடக்கிறேன்; எனக்கு உதவி வேண்டும். இனி இக்கெடுதலான விஷயங்களைச் செய்யக்கூடாது; இயற்கை முறைகளைத் தழுவி என்னுடன் ஒத்துழைக்கவேண்டும்' என்று நோய்ப்பட்ட உறுப்பு எச்சரிக்கை செய்கிறது.

தேகத்தில் எந்த பாகத்திலாகிலும் காயம்பட்டால், அதாவது, எலும்புடைந்தாலும், சர்மம் கிழிந்து போனலும், அல்லது சதையில் காயம்பட்டாலும், இவைகளைச் சொஸ்தப்படுத்த இயற்கையில் அநேக உபாயங்கள் உண்டு. இதே மாதிரியாக, அதிகமாய் வேலைசெய்து, ஈரல், இரைப்பை, புக்கம், பான்கிரியாஸ், தைராய்டு, அடிரினல்ஸ் கோளங்கள் முதலியன பழுதுபட்டாலாவது, அல்லது பூச்சிக்கடி முதலியவற்ருல் தேகத்தில் விஷமேறினலும் அதைச்சொஸ்தப்படுத்த அதற்குத் தக்கபடி இயற்கையில் உபாயங்கள் உண்டு. இந்த இயற்கை முறைகள் பூலோகத்தில் உள்ள மற்ற பெரிய

இயற்கை முறைகளுக்கு ஒத்தனவாக இருக்கின்றன. நமக்கு ஜீவனைக் கொடுக்கும்படியான சக்தி, பகவானிடத்தில் இருந்து வருகிறது. ஒருவன் வியாதியிலிருந்து மீளும்படி, காரண காரியங்கள் ஆகிய சில சட்ட திட்டங்களின்படி நடக்கும் தெய்வ சக்தியே இதற்கு முக்கிய முகாந்தரம்.

சிருஷ்டியைப்போலவே, சொஸ்தம் செய்தலும் இயற்கையின் கருவிகளைக் கொண்டு நடத்தப்படும்படியான பகவான் செயலாகும்.

மருந்துச்சரக்குகளோ, மருந்துகளோ சொஸ்தம் செய்கிறதில்லை. அவைகள் செய்யக்கூடியது யாதெனில், ஒரு ஜீவஸத்துப்பொருளோ, என்ஜீமோ, ஹார்மோனோ, சேலேனோ, ஏதோ ஒரு வஸ்துவை அவைகள் அளிக்கின்றன. அந்த வஸ்து அவசரத்திற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. முக்கியமான மருந்துகள் என்று நாம் எவற்றைச் சொல்லுகிறோமோ, அவை யாவும் இயற்கையில் நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இருக்கின்றன.

நமக்கு வேண்டிய சிகிச்சாப்பொருள்கள் யாவும் சூரியன், வாயு, ஜலம் ஆகாரத்திலுள்ள சில வஸ்துக்கள் இவைகளிலிருந்தே எடுக்கும்படியான காலம் நெருங்கிவிட்டது.

கர்னல் ராபர்டு மெக்காரிஸன், ஐ.எம்.எஸ். என்பவர், பார் ஈஸ்டான் அஸோஸியேஷன் ஆப் ட்ராபிகல் மெடிஸன் முன்பாகப் படித்த ஒரு வியாஸத்தில் இந்தியாவில் முக்கிய வியாதிகளின் காரணங்களைக் குறித்தும், அந்த வியாதிகள் தீருவதற்கு வேண்டிய முக்கிய வஸ்துக்களைக்குறித்தும், தமது தீர்மானங்களை ஸ்பஷ்டமாய் எடுத்துச் சொல்லி இருக்கிறார். இவருடைய அனுபவத்தில் நோய்க்குக்காரணமும் பரிகாரமும் ஆகாரத்திலேயே இருக்கின்றனவென்பதை நாம் கவனிக்கத்தக்கது.

கர்னல் மெக்காரிஸன் சொல்லுவதாவது: "வியாதிக்கு முக்கிய காரணம் விஷக்கிருமி, ப்ரோடோஜூவா அல்லது கண்ணுக்குப் புலப்படாத பூச்சி என்கிற எண்ணத்தை மேற்கொண்டு, ஆராய்ச்சி முறைகளில் சொல்லியபடி வியாதிகளைக் கண்டுபிடித்து, அதற்குண்டான பெயர்களைக்கொடுத்து சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கையில், வைத்தியர்கள் முக்கியமான ஒரு அம்சத்தை மறந்துவிடுகிறார்கள். அதாவது, ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்வது, சரியான ஆகாரம் ஒன்றுதான் என்றும், வியாதியை உண்டாக்குவது தவறுதலான ஆகாரம் ஒன்றுதான் என்றும் அவர்கள் கவனிக்கிறதில்லை" என்பதேயாம்.

அதே கூட்டத்தார் முன்னிலையில் கர்னல் மெக்காரிஸன் என்பவர், இந்தியாவில் இப்போது பரவியுள்ள வியாதிகள் யாவும் போஷணையற்ற ஆகாரத்தினாலே உண்டாகின்றனவென்பதை நிரூபித்துக் காட்டினார். அவர் சொல்லுவதாவது: "ஆகாரப் பிசகினால் மனிதர்களுக்கும் பிராணிகளுக்கும் நேரிடக்கூடிய வியாதிகளில் சுவாஸ சம்பந்தமான வியாதிகள், இரைப்பை குடல் சம்பந்தமான வியாதிகள், ஹிருதய வியாதிகள், தொண்டை வியாதி, புக்க வியாதி, சர்ம வியாதி, ப்ரோடோஜூவா, விஷக்கிருமிகள், பூச்சிகள் முதலியவற்றால் உண்டாகும்படியான வியாதிகள் இவை யாவும் அடங்கியிருக்கின்றன.

மரணத்தை விளைவிக்கும்படியான வியாதிகளாகிய காசம், குஷ்டம், வாந்திபேதி, சீதபேதி, மஹம்மாரி, மலேரியா ஜுரம் முதலியன இந்த நாட்டில் ஆரம்பத்திலும், அபிவிருத்தியிலும் ஆகாரத் தவறுதலினால உண்டாகின்றனவென்பதற்குத் தக்க முகாந்தரம் உண்டு. இந்த நோய்களை எதிர்க்கும்போதாவது, அவைகள் பரவுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமைகளை அறிந்துகொள்ள எத்தனிக்கும்போதாவது "ஆகாரத்தவறுதலே நோய்களை உண்டாக்குவதற்கு ஒரு முக்கியமான அம்சம்" என்பதை எத்தனை தடவை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுகிறோம்?

வைத்திய சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சியடைந்த அநேக நிபுணர்கள் முன்னால், இந்த கைதேர்ந்த ஆராய்ச்சிக்காரர் சொல்லியது, பொதுஜன ஆரோக்கியம், ஒவ்வொரு நபரின் ஆரோக்கியம் இவைகளைப்

பற்றிய சில முக்கியமான விஷயங்களை இன்னும் வற்புறுத்துகின்றது. வைத்திய சாஸ்திரத்தின் முக்கியமான சட்டமும், வைத்தியர் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகளில் முக்கியமானதும் யாதெனில், சரியான ஆகாரமேயொழிய, மருந்துச் சரக்குகளன்று. இதுகாறும் தங்கள் வருவாயில் கொஞ்சம் விகிதாசாரம் மருந்துகள் வாங்குவதில் செலவழிக்கும் பொது ஜனங்கள் இதைக் கேட்க ஆச்சரியப்படுவார்கள்.

டில்லியில் இப்போது நடந்த இந்தியா மெடிகல் அஸோஸியேஷன் கூட்டம் ஒன்றில் கல்கத்தா டாக்டராகிய டாக்டர் பி. ஸி. குஹா என்பவர், வங்காளியர் ஆகாரத்தைக்கொண்டு தாம் செய்த சில ஆராய்ச்சிகளை எடுத்துச்சொன்னார். வங்காளத்தில் கல்லூரி மாணவர்களுக்கு என்று சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்தை சில எலிக்குஞ்சுகளுக்குப் போட்டு, அவைகளைக் கவனிக்கப்பட்டு வந்தது. இந்த எலிகள் வளரவில்லை. அவைகள் அசௌக்கியமடைந்து இறந்தன. இந்த ஆகாரத்தினால் பெரி-பெரிபோன்ற வியாதிகள் அவைகளுக்கு உண்டானதாக ஏற்பட்டது. நரம்பு, இரத்தச்சுழற்சி, ஜீரணம், சுவாஸம் முதலிய தொகுதிகளுக்குப் போஷணையேயில்லாமற் போய்விட்டன. அதனால் அவைகளுக்கு அநேகவித வியாதிகள் சம்பவித்தன.

இந்த ஆகாரத்தின் தவறுதல் என்னவெனில், முன்னமே அந்த ஆகாரத்தில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் தாதுப் பொருள்களும் சமைக்கப்பட்டதால் அழிந்துபோயின. இவைகளைப் போன்ற மற்ற அம்சங்களும் குறைந்திருந்தன. ஏனெனில், போதுமான பச்சையும் சமைக்காததுமான ஆகாரம் அவைகளுக்குக் கொடுக்கப்படவில்லை. இம்மாதிரியான ஆகாரத்தினால் வங்காளியருக்கு நேரிடும் வியாதிகள், மட்டாய் சமைத்த ஆகாரத்தினாலும், அதிகமான பச்சைப் பழங்களாலும், சமைக்காத பச்சை மரக்கறிகளாலும், முளைக்கவைத்த பருப்பு தினுசுகளாலும் சொஸ்தமாக வேண்டும். மேலும், நன்றாய்த் தீட்டப்பட்டு ஸ்டோர் செய்து வைக்கப்பட்ட அரிசியை உபயோகிப்பதை விட்டு, அப்போது அரைத்த முழுக்கோதுமை மாவை உபயோகப்படுத்த அவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வங்காளத்தில் இப்போது அதிகமாய் உபயோகப்படுத்தப்படும் ஆஸிட் சாம்பலை உண்டாக்கும் தித்திப்புப் பலஹாரங்களை மட்டாய்ச் சாப்பிடவேண்டும். இவற்றிலுள்ள சர்க்கரையும் கொழுப்பும் சேர்ந்து, இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை அதிகரிக்கச்செய்து, க்ளைகோஜன் என்னும் ஈரல் சர்க்கரையை குறையச் செய்கிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகமாயிருப்பதால், அது பான்கிரியாஸைப் பழுதாக்கி, நீரிழிவு என்னும் வியாதியை உற்பத்தி செய்கிறது. அநேக தொத்து வியாதிகளுக்கும் இது ஆஸ்பதமாக இருக்கிறது. தேனும், ருசியான பழங்களும் இதற்கு மாறான பலனைக் கொடுக்கும். பிரசித்திபெற்ற வங்காள தித்திப்புத் தின்பண்டங்களுக்குப்பதிலாக இவற்றை உபயோகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாத் தேசங்களிலும், முக்கியமாய் இந்தியாவிலும், டாக்டர் குஹாவின் எலிகளைப்போலவே அநேகமாயிரம் ஜனங்கள் போஷணைக்குறைவால் நேரிடும் வியாதிகளால் வருந்துகின்றனர். இவர்கள் சுகமாய் நீடூழி வாழ்வதற்குச் சரியான ஆகாரம் தேவை. மருந்துச் சரக்குகளாவது, உரிமை ஆகாரங்களாவது, ஆகாரத்தில் இல்லாத வஸ்துக்களைக் கொடுக்க மாட்டா. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டியது?

ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டிய விஷயத்தில் பின் சொல்லிய அட்டவணையில் சில முக்கியமான குறிப்புக்கள் இருக்கின்றன. இவற்றிலிருந்து முக்கியமான ஆகாரப்பொருள்களை எடுத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில், இந்த அட்டவணையில் இல்லாத வஸ்துக்கள்கூட, அவற்றின் மூலமாய்க் கிடைக்கும். இயற்கையில் இந்த முக்கியமான பொருள்கள் யாவும் ஒன்றுகூடியே இருக்கின்றன. ஆனால், சரியான ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தம்.	ஆகாரக்குறைவினல் உண்டாகும் வியாதி.	ஆகார மூலம்
எ. ஜீவஸத்துப் பொருள்	பசியின்மை, தேகத்தில் பலக்குறைவு, கண்கள், காதுகள், புக்கங்கள், நுரையீரல்கள், சர்மம், ஜலாசயம், இரைப்பை, கோலன் இவை சம்பந்தமான வியாதிகள், பயோரியா (பல் வியாதி), இரத்தமின்மை, மந்தபுத்தி.	முழுப்பால், வெண்ணெய், பாற்கட்டி, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மஞ்சளான பூடா, மஞ்சளான தித்திப்பு உருளைக்கிழங்கு, காரெட்டுகள்முதலிய இயற்கையிலேயே மஞ்சளாகவும் பச்சையாகவுமுள்ள ஆகாரங்கள், மீன் எண்ணெய்கள். இந்த ஆகாரங்கள் சமைப்பதனல் அழிந்து போகின்றன.
பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	இரைப்பையிலும் குடலிலும் அஜீரணம், மலச்சிக்கல், எடைக்குறைவும்; பலக்குறைவும், உஷ்ணக்கிரம் நார்மலுக்குக் கீழேபோதல், சதைகளில் பாரிசவாயு; நியூரைடிஸ், கோளம், எண்டொக்ரைன் கோளாறுகள், அதாவது, தைராய்டு, ஆட்ரினல்கள், ஈரல், பான்கிரியஸ் இவற்றின் கோளாறுகள்.	முழுத்தானியங்கள், பால், மோர், பச்சைப்பட்டாணியும், லெகும்ஸ், பருப்பு, பச்சைப்பழங்கள், காய்கறிகள், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, தேன், காடி, மார்மயிட். இந்த ஆகாரங்களைச்சமைப்பதனல் பாதிஸத்து அழிந்துபோகும்.
ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	எடைக்குறைவும், துர்ப்பலமும், ஹிருதயம் வேகமாய் அடித்தல், மேல்மூச்சு துரிதமாய் வாங்குதல், இரத்தம் சொட்டுதல், குறைந்த சிவப்பு இரத்தக் கவுண்டு.	பச்சைப்பழம், முக்கியமாய் ஆரஞ்சுகள், எலுமிச்சம், தக்காளி, கொய்யா, லீச்சுகள், மாம்பழம், அனசு, மிளகாய், முளைக்கவைத்த கடலைப்பருப்பு, பச்சை இலையுள்ள பழுக்காத காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு, காபேஜு, பால். சமைப்பதனல் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அழிந்து போகும்.
டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்	பற்கள் சுலபமாய் அழிந்து நொய்யனவாதல், பயோரியா, ஹிருதயம், இரத்தக்குழாய் வியாதி, சொரிசிரங்கு நரம்புத்தளர்ச்சி, காசநோய்முதலியதொத்துவியாதிகளை எதிர்க்கப் போதுமான சக்தி இல்லாமை, எலும்புகள் ரூபமாறிப் போதல், கண நோய்.	முட்டையின்மஞ்சட்கரு, முழுப்பால், மீன் எண்ணெய்கள். ஏதோ சில ஆகாரங்களில்தான் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இருக்கும். சர்மத்தின் ஒரு பாகத்தைச் சூரியவெளிச்சத்திற்குக் காட்டுவதனல் இதை அடையலாம்.
இ. ஜீவஸத்துப் பொருள்	ஆகாரத்திலுள்ள இரும்பை ஜீரணம் செய்துகொள்ள, போதுமான சக்தி இல்லாமையால் எனீமியா என்னும் வியாதி காணல். ப்லெஸெண்டாவின் தொழில் தவறிப்போவதால் பிரசவத்திற்குக் கெடுதல் உண்டாதல்.	முழுத் தானியவகைகள், பால், பச்சை மரக்கறிகள், பச்சைப்பழங்கள்.

ஆகாரப் பதார்த்தம்.	ஆகாரக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதி.	ஆகார மூலம்
	(முன்பக்கத் தொடர்ச்சி)	
உலோக உப்புக்கள்-ஸோடியம்	நீரிழிவு, பித்தநீர் சுரப்பதில் கோளாறு, அஜீரணத்துடன் கூடிய உப்பஸம், மலச்சிக்கல், சுண்ணும்பு, மாக்னீஷியா, இவ்விரண்டும் இரத்தத்திலுறிஞ்சப்படுவதற்கு ஸோடியம் தேவை. இரத்தத்தில் ஸோடியம் இருந்தால் கரிமலவாயு சுளுவில் வெளிவந்து விடும்.	பச்சைப் பழங்களும், காய் கறிகளும்
பொடாஷியம்	வளர்ச்சிக் குறைவும், க்ளைகொஜனைச் செய்யும் ஈரலின்தொழில் கெட்டுப் போவது. சிவப்பு இரத்தஸெல்லு உண்டாவது கம்மியாதல், மண்ணீரலின் தொழில் கெட்டுப்போதல், நரம்பு சக்திக்குறைவு.	காய் கறிகளும், தானியங்களும். சதையின் தசைநார்.
கால்ஷியமும் மாக்னீஷியமும். இயற்கையில்கால்ஷியம் மாக்னீஷியத்துடன் கலந்திருக்கும்.	இவ்விரண்டும்குறைவுபடுதலால், தசைநார் மாறுதல்களும் வளர்ச்சியும் சம்பந்தப்பட்ட குழந்தை வியாதிகள் அநேகம் உண்டாகும், கர்ப்பப்பையில் விசேஷமான வளர்ச்சியும் கஷ்டப் பிரசவமும், எலும்புகள் நொய்ந்து போதல் (மாக்னீஷியம்).	பழங்கள், காய் கறிகள், தானியவகைகள். பச்சை இலைகளில் கால்ஷியம் அதிகமாயிருக்கும். வித்துக்களில் மாக்னீஷியம் அதிகமாயிருக்கும். கொட்டைகள், பால், முட்டையின் மஞ்சட்கரு.
இரும்பு	தேகத்தில் 75 க்ரெயின் இரும்பு இருக்கிறது. தேகத்தில் மிகுந்த சிக்கலான கலப்புகளில்கூட இது நுழையும். இந்த இரும்புக்கலப்புகள் இருந்தால்தான், நல்ல ரத்தம் உண்டாகும்; ஜீவிய சக்தி ஏற்படும்.	பச்சைக்கீரைகள், காய் கறிகள், வெங்காயம், ராடிவ்ஷ், காரெட். ஸ்ட்ராபெர்ரி, தக்காளி, பேரீச்சம்பழம், ஆப்பில், அத்திப்பழம், தேங்காய். வால்நட், அரிசி தவிடு, கோதுமைத்தவிடு, பருப்பு தினுசுகள், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பால்.

சட்டங்களை மீறி நடப்பதன் பலன் தான் வியாதி. ஆனதுபற்றி, இயற்கையின் சட்டங்களுக்கு உட்பட்டு நடத்தலே வியாதி தீருவதற்கு ஏற்ற பரிகாரம். இதைவிட வேறு மார்க்கம் கிடையாது. தேகத்தில் எங்கேயாகிலும் நோயோ, அல்லதுசக்திக்குறைவோ, அல்லது வேறு கோளாறுகளிருந்தால், செய்யக்கூடாத விஷயங்களைச் செய்யப்படுகின்றனவென்பதை அது குறிக்கிறது. ஆஸ்பிரின் அல்லது இதர மருந்துச் சரக்குகள் இதை வெல்ல முடியாது. நமது வாழ்க்கையைத் திருத்திக்கொள்வதே இதற்குச் சிகிச்சை.

சென்ற முப்பது வருஷ காலங்களாக, சுமார் 40,000 மருந்துகளும், உரிமை மருந்துகளும் தயாரிக்கப்பட்டு விளம்பரம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. இதற்கு இன்னும் முடிவு இல்லை. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த மருந்துகளை நம்பக்கூடாதென்பதற்கு இதைவிட வேறு அத்தாக்ஷி வேண்டியதில்லை.

நாம் தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் தசைநார்களைக் கட்டி, தேகத்தொழில் சரிவர நடத்துவதற்குவேண்டிய பொருள்கள் இருக்கும் பக்ஷத்தில், அதுவே ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணம் ஆகும். ஆரோக்கியந்தான் இயற்கையின் கருத்து. தேகத்தொழில் சரிவர நடப்பதற்கு நமது ஆகாரங்களில் அதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் யாவும் இருக்கின்றன.

வியாதி காணும்போது, தவறுதல் ஏதோ உண்டாயிருக்கவேண்டும் என்று தெரிகிறது. அந்தத் தவறுதல் ஆகாரத்தவறுதலேயாம். சில முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஆகாரத்தில் இராதிருக்கலாம். அல்லது நாம் உண்ணும்போது ஆகாரங்களைப் பிசகாகச் சேர்த்து உண்ணலாம். அடிக்கடி உண்பதனல் ஆகாரம் ஜீரணமாகாதிருக்கலாம். ஆனதுபற்றி, ஆரோக்கியநிலையை அடைய வேண்டுமானுல், சரியான ஆகாரத்தைச் சரியானபடி உண்ணவேண்டும்.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

சிறுவர்கள் புகை குடிப்பதன் விஷயமாய் சீனு தேசத்தில் சட்டம்.—சீனுவின் தேசிய ராஜாங்கத்தார் புதிதாக ஒரு சட்டம் பிறப்பித்திருக்கிருர்கள். அதாவது, இருபது வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் புகை குடிக்கக்கூடாதென்பதாம். புகை குடிக்கும் சிறுவர்கள் அவ்வாறு கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தண்டனைக்குட்படுவார்கள். அவர்கள் பெற்றேர்களுக்கும், தம் குழந்தைகள் செய்யும் தப்பிதத்திற்காக அபராதம் விதிக்கப்படும். பிரிட்டிஷ் இந்தியாவில் இம்மாதிரி சட்டம் பிறப்பியாதிருப்பதைப்பற்றி நாம் விசனிக்கிறேம்.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

மேச்சத்தக்க நிவர்த்தி.—கோடை காலத்தில் கட்டிடங்களில் உஷ்ணமான நிலைமைகளை நிவர்த்திக்கும்பொருட்டு, ஒரு புதிய அனலை வாங்கிக்கொள்ளும்படியான கண்ணுடி ஒன்று தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது சூரிய வெளிச்சத்தைமட்டும் உள்ளே விட்டு, சூரியனின்று வரும் வெப்பத்தில் 100-க்கு 52 பாகம் உள்ளே விடாமல் ஒதுக்கி வைக்கும் என்று டெக்னுலஜி ரிவியூவில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. கடுமையான மே மாதம் நடைபெறுவதால், இது இந்தியாவிற்குச் சௌகரியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது.—தி ஓரியண்டல் வாச்மென்.

* * *

உங்களுக்குத் தெரியுமா?—ப்ளாரிடா எவர்க்ளெட்ஸில் வியாதிகளைச் சுமந்து செல்லும் கொசுக்கள் கிடையா.

வெள்ளை நிறமுள்ள தானியத்தைக் காட்டிலும் மஞ்சள் நிறமுள்ள தானியத்தில் ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கின்றது என்று ஆராய்ச்சியினுல் ஏற்படுகிறது.

விஷப்பூச்சிகளைக் கொல்லும் மருந்துகளில் பாஷாணங்களை விட, புகையிலை அதிக உபயோகமாக இருக்கும் என்று தற்காலத்தில் ரஸாயன ஆராய்ச்சிகளால் ஏற்படுகிறது.

கொயினுவைக்கொடுக்கும் சின்கோனு மரமானது தென் அமெரிக்காவில் உள்ளது. ஆனுல், பூலோகத்திற்கு வேண்டிய கொயினு முழுதும் 100-க்கு 97 விகிதம் ஜாவாவிலிருந்து வருகிறது.—இலினுய் மெடிகல் ஜர்னல்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC.

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதை[illegible] இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணுத் 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.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7'' × 6'' பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6'' × $3\frac{1}{2}$''. இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

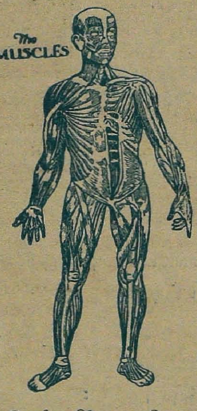
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்திஸ்தானம் முதலியவற்றையும் விளக்கிக் காட்டியுள்ளன.

ப்ளேட் 5. இதில் அடிவயிறு, மார்பு இவைகளிலுள்ள அநேகவிதமான உறுப்புக்கள் அடங்கியுள்ளன.

ப்ளேட் 6. ஹிருதயம் பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் ஹிருதயத்தோடுகூடிய நுரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின்முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலுமுள்ள நரம்புகள்முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.



இதன் விலை ரு. 2.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுபோகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந் தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 10. தலை, கழுத்து இவற்றை நிகளமாகப் பிளந்த பாகம். இதில் அநேக உறுப்புக்கள் காணப்படும்.

ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

209240
சென்னை-600 008

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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

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

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

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