Registered No. 1866 Issued Monthly on the 5th

1635

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 5. ஜனவரி, 1928. பகுதி 1.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 14 MAR 1928 MADRAS

	பக்கம்.
எவ்விதம் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி உடுத்தி விடுவது ? ...	1
மதுஸாரத்தினால் விளையுங்கேடு (டாக்டர் ஜான் ஹார்வே கெல்லாக்)	4
யோகியின் ஆகாரக் கிரமம் (சுயபரீக்ஷை செய்த ஒருவர் எழுதியது)	11
தூக்கமின்மை—அதன் காரணமும் பரிகாரமும் (ஒரு வைத்யர் எழுதியது.)	14
பசியும் சாப்பிட அவாவும்	17
ஆகாரக் கிரமத்தில் செய்யுந் தவறு	18
ஜலதோஷத்தை விலக்கிக்கொள்ளுதல்	18
...ம்	19
...கட்டளைகள்	20

2650

JL L:5m211,N24 N28.5.1 169874

...ம்: 323, தம்புச்செட்டித் தெரு, சென்னை

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

தாய் ஆரோக்கியமாக விருக்கும் வீடு சந்துஷ்டியானதாக விருக்கும்.

கன்னங்கள் ஜொலித்துக்கொண்டு, கண்கள் பிரகாசித்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு படியிலும் மனவெழுச்சியுடன் ஒரு குறைவுமின்றி சரியாக வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் ஒரு ஆரோக்கியமான தாய்வீட்டி லிருப்பதன் விசேஷத்தைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். ஒரு காலத்தில் சுகமும் மற்றொரு காலத்தில் அசுகமும் அவளுக்குத் தெரியாது. காலையிலும்,மாலையிலும் ஒரேவிதமாக அவள் குஷியாக விருக்கிறாள். எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகவும், எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாகவும் ஒருக்காலும் களைத்துப்போகாமலுமிருக்கிறாள். வியாதியென்பது இன்னதென்பது அவளுக்குத் தெரியாது. எப்பொழுதும் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதே எல்லாவற்றிலும் பெரிய பாக்கியமென்பதை அவள் உணர்ந்திருக்கிறாள்.

ஆனால் பல ஸ்திரீகளின் அனுபவம் வேறுவிதமாக விருக்கிறது. தினமானம் செய்யவேண்டி யிருக்கும் குடும்ப வேலைகளின் பலனை வேலையை ஆரம்பிப்பதற்கே சக்தியின்றி அவர்கள் களைத்துப்போயிருக்கிறார்கள். ஏதேனும் சில்லரைக் கோளாறு அவர்களுடைய சரீரத்தைக்கெடுத்து வருவதால் களைத்து அலுப்படைந்து, குடும்ப வாழ்க்கை இன்பகரமாக இல்லாமற் போய்விடுகிறது. கஷ்டப்படுவதே தங்களுடைய இனத்தின் துர்பாக்கியம் என்று நினைத்து, அவர்கள் எவ்விதப்பரிகாரத்தையும் தேடாமலிருந்துவிடுகிறார்கள். நாளடைவில் அவர்கள் கேவலமான ஸ்திதியை அடைந்து விடுகின்றனர்.

பெலுனா மாத்திரைகள் ஸ்திரீகளுக்காகமட்டில்

ஸ்திரீகளுடைய கோளாறுகளுக்காகவென்று இந்த மாத்திரைகள் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளின் சக்தி வேறெந்த உத்தீபன மருந்துகளுக்குமில்லை. இந்தப் பிரக்யாதியான மாத்திரைகளை உபயோகித்து அனுகூலமடைந்த பலர் வாழ்த்துக்கடிதங்களை அனுப்பியவண்ண மிருக்கின்றனர். பெலுனா மாத்திரைகளால் குடும்ப வாழ்க்கை இன்பகரமானதற்கு நன்றி பாராட்டிப் பல கணவர்களும் கடிதம் அனுப்பியிருக்கின்றனர்.

பிறருடைய அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

வலிகளாவது, உபாதைகளாவது, ஸ்திரீகளுக்கு சகஜமான கோளாறுகளாலாவது நீங்கள் அவஸ்தைப்படின் ஸ்திரீகளுக்கென்று தயாரிக்கப்பட்டதாகவும், பலன் தர எக்காலும் தவறா திருப்பதுமான பெலுனா மாத்திரைகளை உபயோகித்துப் பாருங்கள். உபாதை இருக்கும் இடத்தை நேரில் அவை தாக்கி, உடனே குணத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. புதிதாக நல்ல ரத்தம் ஊறி, முகத்திற்குப் பொலிவை யுண்டு பண்ணுகிறது.

பெலுனா மாத்திரைகளை உபயோகித்து ஆயிரக்கணக்கான ஸ்திரீகள் குஷியாக விருக்கையில் நீங்கள் கஷ்டப்படுகிறீர்களா? அவ்விதமாயின் இன்றே இந்த மாத்திரைகளை உபயோகிக்க ஆரம்பியுங்கள். உங்களுக்கு நல்லகாலம் பிறக்கும்.

இந்தியா,பர்மா, ஸிலோன் இவைகளிலுள்ள ஸ்டோர்களிலும் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

புட்டி 1க்கு விலை ரூ.2-4. ஸோல் ஏஜண்டுகளான படேல்அண்ட்டோண்டி, தபாற்பெட்டி நம்பர் 838, பம்பாய் என்ற விலாசத்திலிருந்தாவது, தபால்பெட்டி 620, கல்கத்தா என்ற விலாஸத்தி லிருந்தாவது வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

தயார் செய்கையிலும், புட்டலம் கட்டுகையிலும் கைபடாதது. உண்மையான பெலுனா மாத்திரைகள் படத்தில் காட்டியபடி சிகப்புப் புட்டலங்களில் விற்கப்படும்.

கேப்டவுன் கிரேஹாம் ரெமிடீஸ், லிமிட்டெட், தயாரித்தது.

வேப்பம் சோப்பு.

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை
மிருகக்கோழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான
சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி **1**-க்கு விலை அணா **4.** **3** கட்டிகள் விலை அணா **12.**

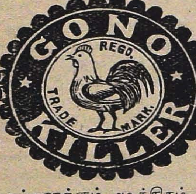
டஜன் பெட்டிகள் ரூ. **7—8.**

இந்திய முதலைக்கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்
கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியால் தயாரிக்கப்பட்டது.
35–1, பண்டிதிபா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் **ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்** பிரதர்ஸுக்காவது, ரெய்ச்சூர் ராஜா அண்ட் ஸன்ஸுக்காவது, பாலக்காடு பெரிய கடைத்தெரு வி வி. கிருஷ்ணய்யருக்காவது, திருச்சி தெப்பக்குளம் கோட்டைவாயில் விநாயகர் மெடிகல் ஹாலுக்காவது எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும்
அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.
வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது.
(ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது)



இதுதான் **இப்பொழுது** எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும்பலன் தந்திராவிடல், உடைசியாக வேணும் நமது வெட்டை ரோகக்கொல்லி என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டுஎவ்வளவு காலமாகியிருந்தாலும் **அது** குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில்ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு உடல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது.

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

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி,
வெட்டை ரோகம் முண்டை ரோகம்
இவைகளுக்கு வைத்தியம் செய்வதில் நிபுணர்.
140, கீகா தெரு, (குலால்வாடி) பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani
A 140, Kika St,
(Gulal Wadi) Bombay 4.

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

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

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

II. பிளவை

கேஸ்:—3. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்த்ரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும், லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6-வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—4. கழுத்தில் ராஜ கட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும் வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1-க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைய ஆரம்பித்தார். தினமானம் க்ஷீரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்து ஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங்காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது: ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அந்தராஜக் கட்டியின் மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து! 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—7 வலது காதுக்கு சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது- 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—8. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189கிரெயின்சர்க்கரைஇருந்தது. வீக்கம்அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினுகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திக்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

III. காது மந்தம்.

கேஸ்:—1. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப் பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4. அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினுலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினுலும், கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினுல் சிகித்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்ருககாது கேட்டுக்கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4 வாரத்தில் முடிந்தது.

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30 வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்றும் ஊரிலிருந்து வந்தார் பீ டயம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினுல் 2½" தூரத்திலிருந்தும, இடது காதினுல் 1½" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும், கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் பீ டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சத்தியுள்ளவராயிருக்கிருர்.

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளிலும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளிஞேரமாக பீ டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்கு சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித்துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தது. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டை சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து பீ டைம்பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

கேஸ்—4. இடதுகாது மந்தமாக விருந்த 40-வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்ஸைக்கு வாதார். கர்துமந்தமாகி 3 மாதகாலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சாரசக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது ஒரு வாரத்தில் குண்மேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்ருகக் கேட்கின்றது.

கேஸ்—5. காதுவலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரணமென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தை செலுத்தப்பட்டது. பராடிக கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்கியமாக மின்சார சக்தியைக் காதில் செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல காது நன்ருகக் கேட்க ஆரப்பித்துவிட்டது,

IV கறப்பான்

கேஸ்—1. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சிகித்ஸைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறியிருந்தது. பல ஔஷதிகளை உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப்பட்டது.

௨

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'' யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தினம் 10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

கேஸ்—2. சுமார் 8 வருஷகாலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கிளாலும் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார்: தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயோலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால் விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப் பார்க்கப்பட்டது. மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்றுவிட்டது. 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:-4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக் கரப்பானல் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியன்ட் சூடும் இரண்டு வாரம்வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கரப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும்பசைகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவ யொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கரப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. வலது கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கரப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினல் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில்பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷகாலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள் வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்:—8. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகங் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினல் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறை ப்ளூ ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவ்செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாள்கள் வரையில் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

V. அக்கி

கேஸ்:—1, அடி வயிறு, பிரஷ்டபாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரம் 101· ஆகஇருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்படடது. மேலே அயோடைனும் இக்தியாலும் தடவப்பட்டன. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவேனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களையாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இக்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

VI. சதை வளர்ச்சி

கேஸ்:—1. சுமார் 20 வயதுள்ள ஒரு ருஷிய ஸ்திரீ அண்டகோசத்தின் வலது பக்கம் வளர்ச்சிக்காக சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

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

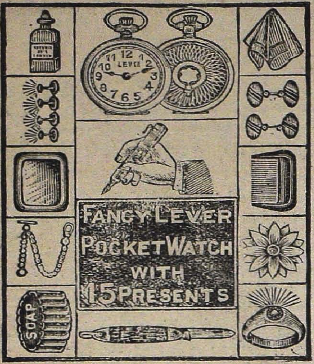
கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்கவில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண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

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

கே:—5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக்கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமுமிருந்தது. தினமிருமுறை அதிக வேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தயவு செய்து கவனியுங்கள்.



15 இனுங்கள் 15

ரூ 4-8 பெறுமான 18 காரட் ரோல்டு கோல்டு லீவர் கைக்கெடியாரத்தை வாங்குகிறவர்களுக்கு 15 சாமான்களை இனுமாகக் கொடுக்கிறோம். ஒரு கைக்குட்டை, இரண்டு சழுத்துப்பொத்தான்கள், ஒரு சீப்பு, சித்திரப்பாங்காகத் தயாரித்த பூ, ஒரு மோதிரம், ஒரு ஸெண்டுப்புட்டி, 4 பொத்தான்கள், ஒரு கண்ணுடி, ஒரு சங்கிலி, ஒரு சோப்பு, ஒரு கத்தி, ஒரு பவுண்டென் பேனு இவைகள் இனுமாகக் கொடுக்கப்படும். இப்பொழுதே எழுதுங்கள்.

இனும் சாமான்களுடன் விலை ரூ. **4—8.**

இங்கிலீஷ் எம்போரியம்,
தபாற்பெட்டி நம்பர் 105, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை.

அல்லைரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ 2-8-0. 2 டிராம் ரூ 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனு பஜார் ரோட், 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 :—Dhada & Co, 260, China Bazaar Road, Madras. Kemp & Co, Chemists Bombay. J. Tirath & Co., Chemists Karachi.

புதிய நூல்கள்

தமிழ் நாட்டு நவமணிகள்

(ஆர். பி. சேதுப்பிள்ளை, பி. ஏ., பி. எல்., எழுதியது.)

இதில் (1) ஆதிரையார். (விசாகையார். (3) மருதியார். (4) கோப்பெருந்தேவியார். (5) மணிமேகலையார். (6) கண்ணகியார். (7) புனிதவதியார். (8) மங்கையர்க் கரசியார். (9) திலகவதியார் முதலிய ஒன்பது பெண்மணிகளின் சரிதைகள் உள்ளன. இனிய செந்தமிழ் நடை.

விலை அணு **8.**

திருவள்ளுவர் நூல் நயம்

(ஆர். பி. சேதுப் பிள்ளை, பி. ஏ., பி. எல்., எழுதியது.)

ஓர் அரிய பெரிய ஆராய்ச்சி. இந்நூல் திருவள்ளுவர் பெருமை, திருக்குறள்—பொது நூல், சமயப் பொதுநூல், அறத்தின் திறம், அரசியல் முறை, இன்ப இயல், திருக்குறளின் உவமைத் திறம், திருவள்ளுவரும் பரிமேலழகரும் ஆகிய எட்டு அரிய பெரிய வியாசங்களை யுடையது. (உயர்ந்த கடிதம் பக்கம் 200.) விலை ரூபா **1**

'ஒற்றுமை' ஆபீஸ்,
சைதாப்பேட்டை, மதராஸ்.

எங்களுடைய

பூட்ஸுகளும்

அரை பூட்ஸுகளும்

பிரக்யாதி பெற்றவை,

குணத்தில் சிறந்தவை

ஆயிரக்கணக்கான வாடிக்கைக் காரர்கள் எங்களிடம் வாங்கித் திருப்தியடைந்திருக்கிறார்கள்.

நகரிலுள்ள முக்கியஸ்தர்கள் எங்களுடைய கடையை ஆதரிக்கிறார்கள்.

40 வருஷ அனுபவம் எங்களுக்கு இருக்கிறது.

பலரகங்களுக்கும் நற்சாக்ஷிப்பத்திரங்களும் கிடைத்திருக்கின்றன.

வாங்கி ஒரு வருஷத்திற்குள் பழுது ஏற்பட்டால் இலவசமாகச் செய்து கொடுக்கப்படும்.

பண்ட் அண்டு கம்பெனி,

பூட்ஸ் ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்,

பிராட்வே, சென்னை.

கிருஷ்ணகேச சாயம்.

நரைத்த அல்லது மேனியிழந்த கேசத்தை ரம்மியமான கறுப்பு அல்லது பழுப்பு நிறமாக உடனே மாற்றுவதற்கு ஓர் உயர்ந்த சாயமாகும். கிருஷ்ண கேச சாயம் எவ்வித துர்நாற்றங்களுமில்லாதது. இதுவரை உபயோகிக்கப்பட்ட எண்ணிறந்த கேச சாயங்களுள் ஒன்றாகிலும் இதைப்போல் தேவையான குணத்தை அவ்வளவு நீடித்த காலவளவாவது அல்லது திருப்திகரமாகவாவது உண்டாக்கினதாகத் தெரியவில்லை.

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேச சாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்தபோதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குகிறதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

P. O. Box 166, ஜி. டி. மதராஸ்.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு வாங்குங்கள்!

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம் போகாதீர்கள்

எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம் டெப்போ

பம்பாய் சென்னை

ரங்கூன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இன்புளுயன்ஸா, பிளூரிஸி, கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இவைகளிலிருந்து

தேறி வருகிறவர்களுக்கு

கொடிய சுவாஸாசய ரோகங்களிலிருந்து தேறிவருவதற்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சமன சக்தியும், அழற்சியை அடக்கும்சக்தியும், பொதுவாக அதற்குள்ள உத்தீபனசக்தியும் எடுத்தவைகளாக இருக்கின்றன. சுவாஸாசயங்களிலாவது, ஜீரணக்கருவிகளிலாவது எஞ்சியிருக்கும் ஜலதோஷத்தை அது நிவர்த்தி செய்யும். ஜீரணக்கருவிகளுக்கு அது சக்தியையுண்டுபண்ணி, ஆகாரத்தை சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுத்திக்கொள்ளவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவும் அது உதவியாக இருக்கிறது.

ஒருவித தோஷமுமில்லாத இந்த எமல்ஷனனது வாய்க்கு இன்பகரமாகவும், உவட்டல் சுபாவமுள்ளவர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதர மருந்துகளுடனும் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக ஸாலோல், அஸ்பிரின், பிஸ்மத் இவைகளைக்கொடுப்பதற்கு இது தகுந்த கருவியாகவிருக்கிறது.

உள்ளுக்குக் கொடுப்பதற்காகவென்று ஸ்பெஷலாகச் சுத்தகரிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. இதுதான் முதன்முதலாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். பல வருஷகாலம் பரீக்ஷை செய்துபார்த்துக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

ANGIER'S EMULSION

இதுதான் பெட்ரோலியத்திலிருந்து இறக்கப்பட்ட அசல் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம்.

அடியிற்கண்ட விலாஸங்களிலிருந்து கிடைக்கும்.

மேஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டன் அண்ட் ஹாரிஸ்,
8, வாட்டர்லூ தெரு, கல்கத்தா.

ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிட்டெட்,
66, கிளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

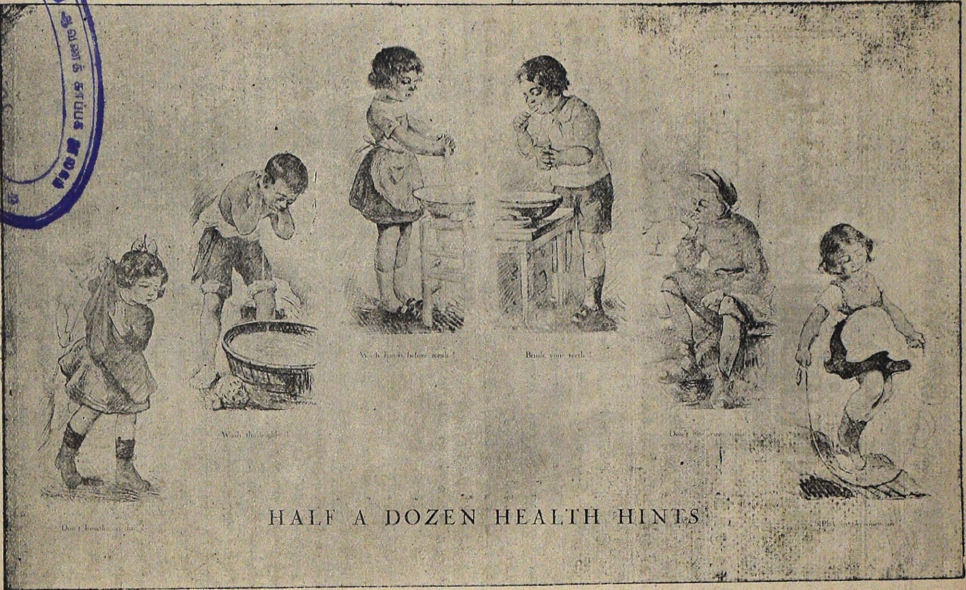
ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 5. ஜனவரி, 1928. பகுதி 1.

எவ்விதம் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி உடுத்தி விடுவது?

சுத்தமாக இருக்கும் குழந்தைக்கும் அசுத்தமாக இருக்கும் குழந்தைக்கும் என்ன வித்தியாசம்? சுத்தமாக இருக்கும் குழந்தை பார்வைக்கு ரமணீகரமாகவும், கண்களை வசியப்படுத்தக் கூடியதாகவும், கையிலெடுத்து முத்தம் கொடுக்க ஆவலையுண்டு பண்ணக் கூடியதாகவுமிருக்கும். அசுத்தமாக இருக்கும் குழந்தையைக் கையில் எடுத்து ஆசுவாஸப்படுத்தவாவது, கையால் தீண்டவாவது ஒருவரும் பிரியப்படமாட்டார்கள். பெற்றமனம் பித்து என்பதுபோல் அதைப் பெற்றெடுத்த தாய் தான் அதை எடுத்துக் குளிப்பாட்டி, நல்ல ஆடைகளை உடுத்திவிட விரும்புவாள். குழந்தைகளுடைய சர்மத்தில் அழுக்குப்படிந்து, அது குழந்தைகளின் கண்களிலும், வாயிலும், நாசியிலும் சம்பந்தப்படவிடுவதன் பலனாக அந்தப்பாகங்கள் சிவந்து போகும்படி விட்டுவைப்பது எவ்வளவு கொடுமையானதென்பதைப் பல தாய்மார்கள் தெரிந்துகொள்ளாம லிருக்கிறார்கள். அழுக்குத் துணி குழந்தைக்கு பரம சத்துரு. அந்த சத்துருவிலிருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியது நமது கடமையாக இருக்கிறது. அழுக்கில் ஆயிரக்கணக்கான விஷக் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. எவ்விதம் குழந்தைகளைக் குளவிகளிலிருந்து நாம் காப்பாற்றுகிறோமோ அவ்விதமே குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்திலும், பால் புட்டிகளிலும், சர்மத்திலும், ஆடைகளிலும் அழுக்குச்சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளை அதிக சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது சாத்தியமில்லை. முழங்காலில் குழந்தைகளை தினமொரு முறை விட்டுக் கொண்டு நல்ல வென்னீராலாவது அல்லது சூடான வென்னீரில் நனைத்த பிளானலாலாவது குழந்தைகளைச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்து வைக்கையில் சிறிதளவு சுத்தமான சோப்பை உபயோகித்துக் கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி விட்ட பிறகு மிருதுவான தளுவத்தால் அவைகளை வெகு ஜாக்கிரதையாகத் துடைத்துவிட்டு முதுகு, சூத்தாம்பட்டை, தொடைகள், மடிப்புகள் இந்த இடங்களில் மாவைத் தூவவேண்டும். புல்லருடைய பவுடர் இதற்கு எடுத்தது என்று சொல்லலாம். தலையையும் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். அவ்விதம் செய்கையில் உச்சியை அதிகமாக அழுத்திவிடக் கூடாது. தலையில் பொருக்கிருந்தால் எண்ணெயைத் தடவி மெதுவாக அதை எடுத்துவிடவேண்டும். குழந்தையின் வாயைச் சும்மா விட்டுவிடுவதே உத்தமம். சிறிது போராக்ஸை உஷ்ணஜலத்தில் கரைத்து கண்களில் கட்டினால் கண்களில் எவ்வித உபத்திரவமும் ஏற்படாது.



1. தும்புசேர்ந்த காற்றைச் சுவாசிக்காதீர்கள் !

2. நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள் !

3. போஜனத்திற்கு முன் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள் !

4. பற்களைத் துலக்குங்கள் !

5. கை நகங்களைக் கடிக்காதீர்கள் !

6. திறந்தவெளிகளில் விளையாடுங்கள் !

16741 பரசுராமசர்மா, 28.5.1

குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டுவதற்காக ஜலத்தைத் தயார் செய்கையில் முதலில் குளிர்ந்த ஜலத்தைத் தொட்டியில் விட்டுக் கொள்ளவேண்டும். தாதி குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொண்டுவந்து விடுமுன் சூடான வென்னீரைக் குழந்தைகள் மேல் விட்டதால், பல குழந்தைகளுடைய சரீரம் பொரிந்து போயிருக்கிறது. குழந்தை மல, ஜல விஸர்ஜனம் செய்துவிட்டபிறகு அந்த இடத்தைச்சுத்தம் செய்து, நன்றாகத்துடைத்து, அவ்விதம் துடைத்த இடங்களில் மாவைத் தூவவேண்டும். ஒரு மாதமான பிறகு சிறிது ஜாக்கிரதையாக இருந்து, மல ஜல விஸர்ஜனம் செய்துக்கொள்ளக் கூடிய விதமாகக்குழந்தைகளை எடுத்துவைத்துக்கொண்டு பழக்கிவிட்டால் மல ஜல விஸர்ஜனத்திற்கு க்லிப்தமான நேரங்கள் ஏற்பட்டுப்போய் விடுவதுடன், அதிகமாகத் துணிகளும் அசங்கியப்பட இடமிராது. குழந்தைகளின் கீழே போடும் துணியானது மிருதுவானதாக இருக்கவேண்டும். ஸோடாவைப் போட்டு அதை சுத்தம் செப்பக்கூடாது. அசங்கியம் செய்யப்பட்ட துணியை அப்படியே காயவைத்துக் குழந்தையின் கீழே போட்டுவிடக்கூடாது. குழந்தைகளை வெளியே எடுத்துச்செல்லுகையில் அதனுடைய உடைக்கு மேலே பிளானலைப் போட்டு எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடுகையில் கழுத்திலாவது புஜங்களிலாவது இறுகும்படி கயிறுகளைக்கட்டி விடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடும் ஆடைகள் மிருதுவானவைகளாகவும், சரீரத்தில் இறுகாமல் இருக்கக்கூடியவைகளாகவும் இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய புஜங்களிலும், கால்களிலும் சீதளம் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். டாக்டர் குறிப்பிடுங்காலம் வரைதான் பைண்டர்களை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதை இறுகலாகப் போடக்கூடாது. குழந்தையின் மார்பில் அழுத்தக்கூடியதாக அது இருக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு உஷ்ணத்தைக் காக்கக் கூடியதாகவும், மிருதுவானதாகவும், தாராளமாகத் தொங்கக்கூடியதாகவுமுள்ள வெஸ்டு அல்லது ஷர்ட்டைப்போட்டு, அதன்மேல் கௌனைப்போட்டு விடவேண்டும். மாரி காலத்தில் அந்த கௌன் பிளானலால் தைக்கப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். மாராடைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். ஈரமான மாராடைகள் அவ்விதமே இருக்க விட்டுவைத்தால் குழந்தைகளின் மார்பில் சீதளம் தாக்கக்கூடும். குழந்தைக்கு மூன்று மாதங்களான பிறகாவது, கோடைகாலமாயின் இன்னும் சீக்கிரமாகவாவது, குழந்தைகளுடைய சட்டையின் நீளத்தை குறைத்துக்கொள்ளலாம். தொங்கிக்கொண்டிருந்த பிளானல் சட்டைக்குப் பதிலாக சரீரத்தில் படிந்துகொண்டிருக்கக் கூடிய அரைச்சட்டைகளைப்போட்டு வைக்கலாம். பிளானலெட்டுகளை உபயோகிப்பது அபாயகரமானது. அதில் சுலபமாகத் தீப் பிடித்துக்கொண்டுவிடுவதால், பிளானலெட் சட்டையைப்போட்டு வைத்திருந்த பலகுழந்தைகள் தீவிபத்துக் காளாகியிருக்கின்றன. குழந்தைகளை வெளியே யெடுத்துச்செல்ல வேண்டியிருந்தால் இடுப்புக்குக் கீழே தொங்கக் கூடிய சட்டைகளை மேல்சட்டையுடன் பொத்தான் போட்டுத் தொங்கவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனல் பிடிப்பான உடைகளையாவது, கம்பித்தொப்பிகளையாவது, கனமான ஆடைகளையாவது போட்டு விடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்குப் போடும் மேஜோடுகள் நீளமானவைகளாக இருக்க வேண்டும். பூட்ஸுகள் இறுகலாக இருக்கக்கூடாது.

மதுஸாரத்தினால் விளையுங் கேடு.

(டாக்டர் ஜான் ஹார்வே கெல்லாக்.)

எல்லா விஷங்களையும் ஒன்று சேர்த்தாலும் அது கொல்லக்கூடிய பேர்களைவிட அதிகப் பேர்களைக் கொன்றிருக்கும் கொடிய விஷத்தை நீங்கள் அறிவீர்களா?

மதுஸாரமானது கொடிய விஷக்கோஷ்டியைச் சேர்ந்தது. மித்திலிக் மதுஸாரம், மர மதுஸாரம், எமிலிக் மதுஸாரம், பியூஸல் எண்ணெய், பிராபிலிக் மதுஸாரம், எத்திலிக் மதுஸாரம், சாதாரண மதுஸாரம் முதலிய பல ரகங்களிருக்கின்றன. எல்லா வகை மதுஸாரங்களும் கொடிய விஷங்களென்றே சொல்லவேண்டும். விஷகோஷ்டியில் பல பிரிவுகள் கொடிய விஷங்களாக இருக்கையில், ஒரு விஷம் பட்டில் கெடுதலை விளைவிக்காமல் நன்மையை யுண்டு பண்ணுமென்று சொல்வதற்கில்லை.

மதுஸாரமானது மிருகங்களின் கழிவுப் பதார்த்தம்.

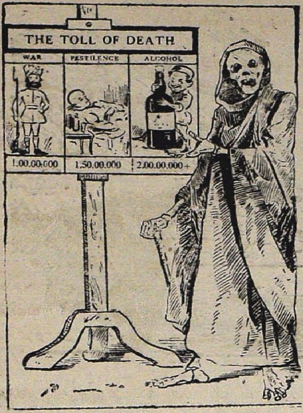
தவிரவும், மதுஸாரமானது கழிவுப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. கழிவுப்பதார்த்தமாகிய எதுவும் சரீரத்திற்கு நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்கிற தென்று நான் இதுவரை கேள்விப்பட்டதில்லை. மனிதர்களுடைய மலமானது விஷத் தன்மையது. ஆகையால் அதை நாம் விலக்கு செய்கிறோம். அது குடி ஜலத்தில் சேர்ந்து விடாமல் நாம் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருந்து வருகிறோம். நமது குழாய்களில் சாக்கடைத் தண்ணீர் கலந்து விடாமல் நாம் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறோம்.

மதுஸாரமானது சாக்கடைத் தண்ணீரென்றே சொல்ல வேண்டும். அது யீஸ்டு செடியின் கழிவுப் பதார்த்தம். அந்தச் செடியானது அதனுடைய விஷத்தையே சகித்துக் கொள்ளச் சக்தியில்லாதது. சர்க்கரை சொல்யூஷனில் இந்தச் செடி கிளம்பி 24 மணி நேரத்திற்குள் இந்தச் செடியிலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட ஆரம்பித்து விடுவதால், அவ்விதம் அது வெளிப்பட ஆரம்பிக்குமுன் ஒரு நிமிஷத்தில் அந்தச் செடி எந்த அளவு வளர்ந்து வந்ததோ அந்த அளவு வளர 1000 நிமிஷ நேரம் வேண்டியிருக்கிறது. இவ்விதம் வளர்ச்சி ஆயிரத்தில் ஒரு பாகமாகக் குறைவதற்கு சர்க்கரை சொல்யூஷனில் மதுஸாரம் சேர்ந்து விடுவதே காரணம். சில தினங்களில் அந்தச் செடியே செத்துப் போய்விடுகிறது. அதனுடைய கழிவுப் பதார்த்தமே அதைக் கொன்று விடுகிறது.

கீழ்த்தரப் பிராணியின் கழிவுப் பதார்த்தம் மேல்தரப் பிராணியின் உணவுப் பதார்த்தமாக இருப்பதாக நான் ஒரு உதாரணம் கூட இதுவரை கேள்விப்பட்டதில்லை. இருந்தாலும் இந்த மலத்தைப் பானமாக மனிதர்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இதை ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாகக் கடவுள் சிருஷ்டித்திருக்கிறாரென்றும் அவர்கள் மூட நம்பிக்கை வைத்திருக்கிறார்கள். அறிவில்லாத ஜனங்கள் தான் இவ்வளவு முட்டாள் தனமாக இருக்கிறார்களென்றால், படித்தவர்களும் வைத்தியர்களும் மதுஸாரமானது நல்லதென்றும், அது ஔஷதமென்றும் நினைத்திருக்கிறார்கள். இந்த நம்பிக்கைக்கு ஆதாரமில்லை யென்பது சாஸ்திரீயமாக வெளிப்பட்டிருக்கிறது.

யீஸ்டு செடியைப்போல் மனித சரீரமும் ஸெல்களாலாயதாக இருக்கிறது. அவைகளே பித்தத்தை உண்டுபண்ணி, விஷங்களை அழித்து, ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகும்படி செய்து, சரீரத்தில் உணர்ச்சி சக்தியை உண்டுபண்ணுகின்றன. நமது பல விகாரங்களுக்கும் ஸெல்களே காரணம்.

ரத்த ஸெல்கள் இருவகைப்பட்டவை. சிறிய, வட்டமான சிகப்பு ஸெல்கள் ஒரு



[யுத்தத்தினாலாவது தொத்து வியாதியாலாவது ஏற்படுவதைவிட அதிக மரணங்கள் மதுஸாரத்தினால்ஏற்படுகின்றன.]

வசை. இவை பிராணவாயுவைச் சரீரத்தில் சேர்க்கின்றன. ரத்த ஓட்டத்தில் இவைகள் அடிபட்டால்தான் இவை நகர்கின்றன. இவைகளைத் தவிர வெள்ளை ரத்த செல்கள் என்று மற்றொருவகை செல்கள் இருக்கின்றன. ரத்தக் கால்வாயில் ஒரு அந்நிய வஸ்துவைச் சேர்ப்பித்து விடுங்கள். அதை எதிர்ப்பதற்காக இந்த வெள்ளை செல்கள் எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் வந்து சேரும். ஒவ்வொரு செல்லும் நேராக அந்த அந்நிய வஸ்துவினிடம் செல்லும். இவைகள்தான் சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. ரத்தக் கால்வாயில் வரும் கிருமிகளையும், அந்நிய வஸ்துக்களையும் அவைகளே அழிக்கின்றன. ஒரு வேட்டைநாய் எலியின்மீது பாய்வதுபோல் இவைகள் அந்நிய வஸ்துக்களின்மீது பாய்கின்றன. இவைகள் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குட்படுத்தப்பட்ட கோஷ்டிபோல் சேர்ந்து வேலை செய்கின்றன.

பாட்டில் கிரீக் சிகித்ஸாசிரமத்தில் நாங்கள் காட்டும் படங்களில் ரத்தக் குழாயில் வரும் அந்நிய வஸ்துக்களை இந்த வெள்ளை செல்கள் துண்டாடுவதைப் பிரத்தியக்ஷமாகக் காணலாம். கூடிய சீக்கிரத்தில் அந்நியவஸ்து அடிபட்டுப்போய் விடுகிறது. ஜீவித்திருக்கும் தோட்டிகளாகிய இந்த வெள்ளை செல்கள் அந்நிய வஸ்துவை தும்ஸப்படுத்தி நமது சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. ஒவ்வொரு துளி ரத்தத்திலும் நமது தேசப்பாதுகாவலர்களாகிய இவைகள் லக்ஷக்கணக்கில் இருக்கின்றன.

இருந்தாலும் நமது ரத்தத்தில் விஷ சம்பந்தமில்லாமலிருந்தால்தான் இந்த செல்கள் போராடக்கூடும். மது ஸாரமானது இந்த செல்களின் வேகத்தைத் தணித்து, அவைகள் செயலற்றுப்போய் விடும்படி செய்துவிடுகின்றன. சரீரத்திற்குள் மதுஸாரம் சம்பந்தித்தால், இந்த வெள்ளை செல்கள் செயலற்றுப் போய் விடுகின்றன. இவைகளை விஷம் பீடித்து விடுகிறது; இவைகள் மயக்கமடைந்து விடுகின்றன. மதுஸாரம் இவைகளைத் தீண்டிவிடின் அந்நிய வஸ்துக்களைக் கண்டதும் அவைகளைத் தாக்குவதற்குப் பதிலாக ஓடி ஒளிகின்றன. இதனாலேயே குடிகாரர்கள் கபவாத ஜுரம், தொத்துவியாதிகள் இவைகளால் பீடிக்கப்படின் தேறுவதில்லை. அவர்களுடைய சரீரப் பாதுகாவலர்கள் மதுஸாரத்தினால் மயங்கி, அவர்களுடைய சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதற்காகப் போராட முடியாமற் போய்விடுகிறது.

இதே நிலைமைதான் சரீரத்திலுள்ள இதர செல்களுக்கும் ஏற்படுகிறது. மூளையானது சரியாக வேலை செய்வதில்லை. சாதாரண நிலைமையிலிருப்பவர்கள் தீர்க்கமாக எந்த விஷயத்தைப்பற்றியும் யோசித்து திருப்திகாமான முடிவுக்கு வருவதுபோல் மது போதையாலுழன்று கொண்டிருக்கும் ஒருவர்செய்யமுடியாது. நரம்புகளின்வேலை மெத்வலடைந்து விடுகிறது. சரீரத்திலுள்ள எல்லா செல்களிலும் மதுஸாரபானது விஷத்தை யேற்றி விடுகிறது. அவைகளின் வேகத்தையும் திறமையையும் மதுஸாரம் குறைத்து விடுகிறது.

மதுஸாரம் உத்வேகத்தைக் குறைத்து விடும்.

நமது சரீரத்தில் மூளைதான் சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள் சரியானபடி வேலை செய்வதற்கு வழிகாட்டக்கூடியது. மூளையிலுள்ள ஸெல்களுக்கு மதுஸாரம் கொடிய விஷமென்றே சொல்லவேண்டும். அவைகள் வேலை செய்யமுடியாமல் மதுஸாரம் செய்துவிடும்.

மதுஸாரமானது சரீரத்திற்கு எக்காலும் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணுவதில்லை. அது உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணத் தக்கதென்று மத்திய காலத்தில் பார்ஸல்ஸஸ் என்னும் ஒரு போலி வைத்தியர் சொன்னதை வெகு காலம் வரை ஜனங்கள் நம்பியிருந்தனர். மனிதர்களிலும், பிராணிகளிலும் பரீக்ஷை செய்து பார்த்த பிறகுதான் அதனுடைய விபரீதம் தெரிந்து, அதை ஜனங்கள் கைவிடலாயினர். மதுஸாரமானது சரீரத்தின் உத்வேகத்தைக் குறைத்து விடுகிறதென்றும், உயிருக்கே முடிவில் அபாயத்தைவிளைவிக்கிறதென்றும் கார்னீகி ஸ்தாபனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் பெனிடிக்ட் பரீக்ஷை பூர்வமாக ருஜு செய்தார். அதை நிராக்ஷேபமான வழியில் அவர் ருஜு செய்துகாட்டினார். மதுஸாரமானது சரீரத்திற்கு எவ்வித உத்வேகத்தையும் உண்டுபண்ணுவதில்லை. அதற்கு நேர் விரோதமான பலனையே அது தருகிறது. சரீரத்தின் உத்வேகத்தைத்தணித்து மூளையின் சக்தியை அது மழுக்கி விடுகிறது.

ஆகவே, மதுசாரத்தினால் முக்கியமாக மூளையிலேயே கெடுதல் ஏற்படுகிறது. மூளையிலும் வலது பக்க மூளை, இடது பக்கமூளை என்ற இரண்டு பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்று களைத்துப்போனால், மற்றொன்று வேலை செய்கிறது. சகஜமாக நாம் இடது பக்கத்து மூளையாலேயே சிந்தனை செய்கிறோம். இடக்கைக்காரர்கள் வலது பக்கத்து மூளையால் சிந்திப்பார்கள். ஆகையால்தான் இடக்கையை உபயோகித்துப் பழக்கிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு வலக்கைப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடா

[மதுஸாரம் ஒரு அபாயத்தையும் லக்ஷியம் செய்வதில்லை. செங்குத்தான இடத்திலிருந்து கீழே குதிப்பதிலுள்ள அபாயமும் குடிகாரனுக்குத் தெரிவதில்லை.]

தென்று சொல்லப்படுகிறது. அவர்கள் இடக்கைக்காரர்களாகப் பிறந்திருப்பதால் வலது பக்கத்து மூளையால்தான் சிந்திக்கிறார்கள். ஆனால் மதுஸாரமானது ஒரு பக்கத்து மூளையைத் தான் தாக்குகிறதென்பதில்லை. இருபக்க மூளைகளுக்கும் சக்தியில்லாமல் அது செய்துவிடுகிறது.

மதுஸாரமானது வாழ்வு சக்கரத்தின் வேகத்தைத் தணித்து விடுகிறது. சாராயம் அல்லது கள்ளைக் குடித்தபிறகு ஏற்படும் உணர்ச்சியானது உத்வேகமன்று; அது சரீரத்தின் உத்வேகத்தை மழுக்குவதேயாகும். ஈதரும் இதர மயக்கத்தக்க விஷங்களும், மயக்க மருந்துகளும் ஒரே பலனைத்தான் விளைவிக்கின்றன. மதுஸாரமும் ஒருவகை மயக்க மருந்து தான்.

அதிகக் கடுமையானதாக இல்லாத சாராயங்களும் பீர்களும் சரீரத்திற்குக் கெடுதியை உண்டு பண்ணுவதில்லையென்றும், அவைகளை நாம் உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் சொல்லப்படுவதை நீங்கள் கேட்டிருக்கலாம். மதுவிலக்குத் தடைச்சட்டத்தை

ஆட்சேபிக்கிறவர்கள் அந்தச் சட்டம் அதிகக் கடுமையானதாக இருக்கிறதென்றும், போதையைக் கொடுக்கக்கூடாத இத்தகைய பானங்களை உபயோகிப்பதைத் தடுக்கக் கூடாதென்றும் சொல்லி, மதுவிலக்குச் சட்டத்தைத் திருத்த வேண்டுமென்று வாதிக்கிறார்கள். ஒரு கோப்பை பீரில் இருக்கும் சொற்ப மதுஸாரமும் எவ்வளவு கெடுதலை உண்டு பண்ணுகிறதென்று நிதானித்து விடக்கூடும். கார்னீகி ஸ்தாபனத்தில் சரீர ஊட்டப் பகுதியைச்சேர்ந்த டாக்டர் மைல்ஸ் என்பவர் சொற்ப அளவு மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொண்டு வருபவர்களுடைய சரீர, மனோ நிலைகளைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அவர்களுடைய சரீரங்களில் 2·75% ஆனது விஷ சின்னங்களைக் காட்டுகிறதென்று தெரியவந்திருக்கிறது. இதிலிருந்து அவர்களுடைய சரீரம் கெட ஆரம்பித்து விட்டதென்பது வெளிப்படுகிறது.

அமெரிக்காவில் தனவந்தர்களான பைத்தியக்காரர்கள்.

சித்தபிரமை, பைத்தியம், ஆண்மைத்தனமின்மை, காக்காய் வலிப்பு இவைகளுக்கு மதுஸாரமே காரணமென்பது வெகு காலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. மதுஸாரம் முதலிய காரணங்களால் அமெரிக்கா தேசத்தில் இந்தக்கோஷ்டியினரின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் ஜனத்தொகையில் 100-க்கு ஒருவர் இத்தியாதி வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள். பைத்தியக்காரர்கள், சித்திப்பிரமை யடைந்தவர்கள், ஆண்மைத்தனத்தை இழந்தவர்கள் இவர்களின் தொகை இங்கு அதிகரித்து வருகிறது. இவர்களால் சமூகத்தாருக்கு எவ்வித நன்மையு மேற்படாததோடு அவர்களுக்கு இவர்கள் பெரும்பாரமுமாக இருக்கிறார்கள். யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸில் ஒவ்வொரு அரசாங்கத்தின் விசாரணையிலும் இவர்களுக்காக வைத்திய சாலைகள் இருந்து வருகின்றன.

மெஸாசூஸட்ஸில் மொத்த வருமானத்தில் மூன்றிலொரு பாகத்தையும், நியூயார்க்கில் நான்கிலொரு பாகத்தையும் இந்தச் செலவு விழுங்கிவிடுகிறது. வரவர இந்த இனத்தின் கீழ் செலவு அதிகரித்து வருகிறது. மதுஸாரமே இந்தக் கோஷ்டியினரின் தொகையைப் பெருக்கி வருகிறதென்பது வெளிப்பட்டுவிட்டது.

குடிகாரர்களுக்கு கபவாத ஜுரம் அபாயகரமானது.

மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறவர்கள் அதனுடன் அதன் பலன் தீர்ந்துவிட்டதென்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். தங்களுடைய சுவாசாசயங்களுக்கு மதுஸாரத்தினால் எவ்விதக்கெடுதலேற்படுகிறதென்று அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை.

சுவாசாஸயங்கள் வழியாகத் தான் பிராணவாயுவானது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் போய்ச் சேருகிறது. அவைகளைச் சுற்றி மெல்லிய ஜவ்வு இருக்கிறது. அதைப் பிரித்துவிட்டால் 1000 சதுர அடி விஸ்தீர்ணத்தை அது அடைத்துக்கொள்ளும். இதில் நுட்பமான ஸெல்கள் லக்ஷகணக்காக இருக்கின்றன. சுவாஸத்தில் வரும் கிருமிகளால் சரீரத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படாமல் இவைகள் பாதுகாக்கின்றன. ஒரு மனிதன் மதுஸாரத்தை உபயோகிக்கையில் இந்த ஸெல்களில் விஷ சம்பந்தமேற்பட்டுவிடுகிறது. அவனுக்குக் கபவாத ஜுரம் வந்தால் அவன் தேறுவதில்லை. இந்த ஸெல்கள் ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாத நிலைமைக்கு வந்து விடுகின்றன.

மதுஸாரம் ஹிருதயத்தைப் பாதிக்கிறது.

முன்னூறு டன் எடையை ஒரு அடி உயரம் தூக்குவதற்குச் சரிசமத்வமான வேலை மனிதர்களுடைய ஹிருதயத்திற்கு தினந்தோறும் ஏற்படுகிறது. ஹிருதயமானது ஏராளமாக ரத்தத்தைப் பீச்சிவிடவேண்டியிருக்கிறது. நாம் தினம் சுவாசிக்கும் காற்றின் அளவு அதுவும் சாதாரணமாக இருக்

கும். ஒரு மனிதன் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கையில் ஒவ்வொரு நிமிஷமும் ஹிருதயமானது அரைப்பீப்பாய் ரத்தத்தைப் பீச்சிவிடவேண்டியிருக்கிறது.

மதுஸாரமானது ஹிருதயத்தை வலுப்படுத்தாமல் அது பலஹீனமடையும்படி செய்கிறது. அதிர்ச்சி, மூர்ச்சை, மயக்கம் இவை ஏற்பட்டிருக்கிற சந்தர்ப்பங்களில் அதை உபயோகப் படுத்தக்கூடாது. கீர்த்திபெற்ற வைத்தியர்கள் இந்த சந்தர்ப்பங்களில் மதுஸாரத்தைக் கொடுப்பதில்லை.

நான் வைத்தியகலாசாலையில் படித்துக்கொண்டிருந்த காலத்தில் ஒவ்வொரு பிரதம சிகிச்சைக் கருவிகளுடனும் ஒரு புட்டி பிராந்தியும் வைத்துக்கொள்ளப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது அதற்கு அவசியமில்லை. நான் முதன் முதலாக ரண சிகிச்சைசெய்ய ஆரம்பித்தகாலத்தில் அதிர்ச்சியுள்ள பிணியாளர்களின் சரீரத்தில் மது ஸாரத்தைக் குத்திச் செலுத்தி வந்தோம். ஆனால் மதுஸாரமானது மயக்க மருந்தே தவிர சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதல்ல வென்பது இப்பொழுது தெரிந்துவிட்டதால் அதை உபயோகிப்பதில்லை.

மருந்துச் சரக்குகளின் ஜாப்தாவிலிருந்து மதுஸாரத்தை தாராளமாக விலக்கிவிடலாம். "மதுஸாரமில்லாமல் குணப்படுத்த முடியாத வியாதி எதுவுமிருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. அதை உபயோகித்தால்தான் குணப்படுத்துவது கஷ்டம்" என்று பிரிட்டிஷ் வைத்தியச் சங்கத்தின் தலைவரான ஸர் ஜேம்ஸ்பார் சொல்லுகிறார். மதுஸாரமானது எந்தவியாதியையும் குணப்படுத்துவதில்லை. "மதுஸாரமானது எந்த வியாதியையும் குணப்படுத்துவதில்லை யென்றும், அபின் முதலிய மயக்க மருந்துகளுக்குள்ள சக்திதான் அதற்கு முண்டென்றும்" அமெரிக்கன் மெடிக்கல் அசோஸியேஷன் சங்கப் பத்திரிகையில் டாக்டர் லீ என்பவர் சொல்லுகிறார்.

விஸ்கியைக் கொடுக்க வேண்டுமென்று சொல்வதேன்?

10 நாட்களுக்கு ஒருதடவை ஒருபைண்ட் விஸ்கிக்கு அதிகமாக எந்தப் பிணியாளிக்கும் கொடுக்கக் கூடாதென்று இப்பொழுது இருந்துவரும் விதியைத் தளர்த்திவிட வேண்டுமென்று சில வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். தங்களுக்கு யுக்தமாகத் தோன்றுகிற அளவாவது, பிணியாளிகள் கேட்கும் அளவாவது விஸ்கியைக் கொடுக்க சுதந்திரமிருக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். மதுஸாரம் செய்யக்கூடாததை எதை விஸ்கி செய்துவிடக்கூடும்? இப்பொழுது மதுஸாரத்தைப் பிணியாளிகளுக்கு அனுபானிக்க வைத்தியர்களுக்கு சுதந்திரமிருந்து வருகிறது. பிணியாளிக்கு மதுஸாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியமென்று வைத்தியர் கருதினால், அவருக்கு யுக்தமாகத் தோன்றுகிற அளவு கொடுக்கலாம். ஆனால் மதுஸாரத்தில் விஸ்கியிலுள்ள வாசனை கிடையாது. விஸ்கியைச் சாப்பிட்டுப் பழகிக்கொண்டவர்கள், அதனுடைய ருசியைச் சுவைத்தவர்கள், அதற்கு மதுஸாரம் பதிலியாகா தென்றுகருதுகிறார்கள் அதனால் மதுஸாரத்தைப் போல் விஸ்கியையும் கொடுக்க வைத்தியருக்கு சுதந்திர மிருக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

எந்த வியாதிக்கும் பீர், சாராயம் அல்லது விஸ்கி வேண்டியதில்லை; எவ்வித வேலைகளைச் செய்வதற்கும் அது வேண்டியதில்லை. 50 பிரபல வைத்தியர்கள் ஒரு கமிட்டியாகச் சேர்ந்துகொண்டு, மதுஸாரத்தின் பலாபலன்களை பரிசீலனை செய்தனர். 50 பேர்கள் அடங்கிய அக் கமிட்டியானது அடியிற்கண்ட முடிவுக்கு வந்திருக்கிறது:—

(1) சரீரத்திற்குத் தேவையானதாகவாவது, சரீரத்திற்கு உபயோகப்படக் கூடியதாகவாவதுள்ள எந்தப் பதார்த்தமும் மதுஸாரத்திலில்லை.

(2) மது ஸாரமானது ஒரு விஷம். கொஞ்சமாகச் சாப்பிட்டால் நாளடைவில்

சரீரத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவும், அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் சீக்கிரத்தில் கெடுக்கக் கூடியதாகவும் அது இருக்கிறது.

குடிகாரர்களின் மூக்கு சிவந்திருப்பதேன்?

நான் மேலே குறிப்பிட்ட படத்திலேயே ரத்தம் குழாய்கள் வழியாக முன்னும் பின்னும் போய்க்கொண்டிருப்பதைக் காட்டுகிறோம். மதுஸாரமானது ஹிருதயத்தை பலஹீனப்படுத்துவதுடன், ரத்தக் குழாய்களைக் கெடுத்து, அவைகளின் சக்தியை மழுக்கிவிடுகிறது. அதாவது ரத்தக் குழாய்களின் சுவர்கள் கெட்டிப்பட்டு விடுகின்றன. இதனால் ரத்தப் பெருக்கு அதிகரித்து, மூர்ச்சை ரோகம் ஏற்படுகிறது.

மதுஸாரமானது சரீரத்திலுள்ள ஸெல்களுக்குக் கெடுதியை விளைவிப்பது போலவே ரத்தக் குழாய்களுக்கும் கெடுதியை உண்டு பண்ணுவதால், அவைகள் விரிவடைந்து விடுகின்றன. அதன் பலனாக ரத்த ஓட்ட வேகம் தணிவடைகிறது. அதனாலேயே குடிகாரர்களுடைய மூக்கு சிவந்திருக்கிறது. ரத்தக் குழாய்கள் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுவதால், கன்னங்களில் சினப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இவ்விதமாக ரத்த ஓட்டம் குறைவதால் சரீரத்தில் ஸப்த நாடிகளும் ஒடுங்க ஆரம்பித்து, சரீரம் வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதற்கு மார்க்கமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

மதுஸாரஞ் சேர்ந்த குடலில் பெப்ஸின் இல்லாமற் போய்விடுகிறது.

ஜீரணசக்தியும் மதுஸாரத்திற்கில்லை. மதுசாரத்தைக் கொடுத்துவந்தால், அன்னாசயத்திற்குரிய ரஸத்தில் பெப்ஸின் இல்லாமற் போய்விடுகிறதென்று ஆசிரியர் ராட்ஸி கோஸ்கி சொல்லுகிறார். பாட்டில் கிரீக் சிகித்ஸாசிரமத்திலும் நாங்கள் இதைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தோம். அவர் சொல்லியது உண்மையென்று ருஜுவாயிற்று. மதுஸாரமானது குடலில் அன்னாசயத்தில் ரஸம் அதிகமாக உற்பத்தியாகும்படி செய்கிறது. ஆனால் அதில் பெப்ஸின் இருப்பதில்லை. மதுஸாரமும், முக்கியமாக பீரும், சாராயமும், ஜீரண சக்தியைக் குறைக்கின்றனவென்று லார்டு ராபர்ட்ஸனும், ஆசிரியர் சிட்டென் டெனும் பரீக்ஷை செய்து காட்டியிருக்கின்றனர்.

இரைப்பைக்குள் ஆகாரம் போய்ச் சேர்ந்ததும் அது கரண்டி அளவில் பைலோரஸ் வழியாக சிறு குடலுக்கு அனுப்பப்பட்டு, அங்கிருந்து இலியத்திக்குப் போய்ச் சேருகிறது. நான்கு மணி நேரம் வரை இவ்விதம் நடந்துகொண்டிருக்கிறது. அதற்குப் பிறகு குடலின் அடிப்பாகத்திற்கு எல்லா ஆகாரமும் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. அது முதல் நான்கு மணி நேரத்திற்குள் அது கோலனுக்குப் போய்ச் சேருகிறது. மதுஸாரமானது இரைப்பையின் வேலைத் திறமையைக் குறைத்து, அதன் மூலமாக ஜீரண வேலையும் மெதுவலடையும்படி செய்கிறது. ஈரலில் 10,000,000-க்கு அதிகமான ஸெல்கள் இருக்கின்றன. அவை பித்தத்தை உண்டுபண்ணி, விஷங்களை அழித்து, சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. மதுஸாரமானது ஈரலிலுள்ள இந்த ஸெல்களை அழித்து, முடிவில் அவைகளை வெறுங்கொழுப்பாக மாற்றி விடுகிறது.

பீர் குடிப்பவருடைய ஈரலானது அதனுடைய இயற்கையான ஸ்வரூபத்தையே இழந்து, முடிவில் வண்டிக்காரனுடைய செருப்பில் காணப்படும் கொண்டை ஆணிகள் போன்ற ஸ்வரூபத்தை அடைந்து விடுகிறது. இதனால் தான் மதுஸாரம் ஏறிய ஈரலுக்கு ஆணி அடித்த ஈரல் என்று சொல்லப்படுகிறது. அத்தகைய குடல்களை நாம் அடிக்கடி காண்கிறோம்.

பீர் குடிப்பவர்கள் பிரைட்ஸ் வியாதியால் இறப்பதேன்?

ஒவ்வொரு மூத்திரப்பையிலும் 10 லட்சம் ஸெல்கள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு ஸெல்லும் மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு துளி மூத்

திரத்தை உண்டு பண்ணுகிறது; அதாவது 60 வருஷ காலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி மூத்திரத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. மதுஸாரமானது விஷமானதால் மூத்திரப்பை மூலமாக அது வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டியிருக்கிறது. நாளடைவில் மூத்திரப்பையிலுள்ள ஸெல்களையே மதுஸாரம் அழித்துவிடுகிறது. ஆகவே குடிகாரர்களும், மிதமாக மதுபானத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறவர்களும் கிரமமான காலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை. பீர் குடிப்பவர்கள் பிரைட்ஸ் வியாதியால் அநேகமாக இறக்கிறார்கள். கிரேட் பிரிட்டனிலுள்ள மதுவிலக்கு இன்ஷியூரென்ஸ் சங்கமானது இது சம்பந்தமான புள்ளி விவரங்களைச் சேகரித்திருக்கிறது. அந்த விவரங்களிலிருந்து மதுபானம் செய்கிறவர்களுடைய ஆயுள்காலம் 10 அல்லது 15 வருஷம் குறைகிறதென்று தெரியவருகிறது.

கோடையிலும் மாரிகாலத்திலும் சத்துரு.

கார்ட்டுமைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஆபிரிக்காவில் கடும் கோடையில் துருப்புகளை இட்டுக் கொண்டு சென்ற லார்டு உல்ஸ்லி என்பவர் தமது துருப்புகளுக்கு மதுபானங்களைக் கொடுப்பதை நிறுத்தியதனாலேயே தமக்கு வெற்றி கிடைத்ததென்று சொல்லியுள்ளார். குளிரால் அவதிப்படும் ஒருவன் மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறான். அதனால் சரீரம் காங்கையடைகிறது. அதிலிருந்து மதுஸாரமானது தனது தோழனென்று அவன் நினைத்துக்கொண்டு விடுகிறான். ஆனால் வட துருவத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்காகச் சென்றவர்கள் முதலில் மதுஸாரத்தை எடுத்துச் சென்றார்கள். அவ்விதம் செய்தது பிசகென்பது பிறகு அவர்களுக்குத் தெரிந்துவிட்டது. ஒரு மனிதன் குளிரால் பீடிக்கப்பட்டு மதுஸாரத்தைச் சாப்பிட்டதும் அவனுடைய சரீரம் காங்கையடைந்த போதிலும், அவனுடைய சரீரத்தின் உத்வேகம் மழுங்கிப் போய்விடுவதுடன் அவன் முன்னிலும் அதிகக்குளிருடையவனாகவே இருக்கிறான். குளிரால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கையில் மதுஸாரத்தை உட்கொள்ளுவதைப்போல் அபாயகரமானது எதுவுமில்லை. பியாரி என்பவர் தமது சஞ்சாரகாலத்தில் தம்முடன் கூட வந்த எவரும் மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ள அனுமதிக்கவில்லை. மதுஸாரமானது சரீரத்தைப் பாதுகாக்காமல் அதற்குக் கெடுதியை விளைவிப்பதால் வட துருவத்தைக்கண்டு பிடிக்கச் செல்லுவோரில் எவரும் மதுஸாரத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளமாட்டார்கள்.

மதுஸாரம் மோசம் செய்யக்கூடியது

நான் மேலே சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து மதுஸாரத்தைப்பற்றி நம்மில் பலருக்கு இருந்துவரும் அபிப்பிராயம் தவறானதென்பது தெரிந்திருக்கும். மதுஸாரம் தங்களுடைய அத்தியந்த நண்பனென்றும், அவசரகாலங்களில் உபயோகித்துக்கொள்வதற்காக அதை வீட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் நினைத்தவர்கள் ஏமாந்தே போயிருக்கிறார்கள்.

இவ்விதமே பசியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதனுக்கும் மதுஸாரம் முட்டாள் பட்டத்தைக்கட்டி விடுகிறது. மதுஸாரத்தை அவன் உட்கொண்டால் அவனுக்குப் பசியாது. இருந்தாலும் ஆகாரம் அவனுக்கு வேண்டித்தானிருக்கும். களைத்துப்போன மனிதன் மதுஸாரத்தை உட்கொண்டுவிட்டு களைப்புத் தீர்ந்துவிட்டதாக நினைக்கிறான். இருந்தாலும் களைப்பு இருந்துகொண்டு தானிருக்கிறது. ஏழையான மனிதன் மதுஸாரத்தை உட்கொண்டு விட்டு தான் பணக்காரனென்றும், எல்லோருக்கும் மதுஸாரத்தை வாங்கிக் கொடுக்கலாமென்றும் நினைத்துவிடுகிறான்.

மீனில்செய்துபார்த்த பரீக்ஷை.

மது ஸாரத்தின் விஷத் தன்மையைத் தெரிந்து கொள்வதற்காக எங்களுடைய ரஸாயன கர்மசாலையில் ஒரு பரீக்ஷை செய்து பார்த்தோம். சுத்தமான ஜலம் ஒரு காலன் தயார்செய்து அதுலேசான பீர் தன்

மையை அடைவதற்கு வேண்டிய சொற்ப மதுஸாரத்தை அதில் கலந்து, ஒரு கொழுத்த மீனை அதில் விட்டுப் பார்த்தோம். மதுஸாரத்தை அதில் ஊற்றுகையில் மீன் சும்மா விருந்தது. சிறிது நேரத்திற்குள் கெடுதலான இடத்தில் தானிருப்பதை அந்த மீன் தெரிந்துகொண்டு, அதைவிட்டு வெளிப்பட பிரயத்தனம் செய்தது. சாராயக் கடையில் இருப்பதாக அது கருதி, அதை விட்டு வெளிப்பட முயற்சிசெய்தது. வரவர அது அதிக பரபரப்படைந்து, போதையின் குணத்தைக் காட்டி, முதுகுப் பக்கத்தால் நீஞ்சிக்கொண்டிருந்தது. இந்த மீனைப் பழக்கி யிருந்தாலும், மதுபானத்தினால் அது செய்த வேலைகளைச் செய்திருக்க முடியாது: மதுபானம் செய்த ஒருமனிதன் எவ்விதம் நடந்துகொள்ளுவானே அவ்விதமே அதுவும் நடந்துகொண்டது. மனிதர்களுடைய மூளை எவ்விதம் கலங்கி விடுகிறதோ அவ்விதமே அந்த மீனின் மூளையும் கலங்கி விட்டது. மதுஸாரத்தைக் கலந்த 30 நிமிஷ நேரத்திற்குள் அந்த மீன் இறந்துவிட்டது.

அதிகக் கடுமையாக இல்லாத சாராயத்தினாலேயே மீனுக்கு இத்தகைய கெடுதல் சம்பவித்தது. செடிகளுக்கும் இவ்விதமே மதுஸாரத்தினால் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. ஒரு செடிக்கு மதுஸாரம் கலந்த ஜலத்தை வார்த்து வாருங்கள். அதனுடைய இலைகள் பழுப்படைந்து, கூடிய சீக்கிரத்தில் அந்த செடி பட்டுப்போய்விடும். மனிதர் அல்லது மிருகத்திற்கும் மதுஸாரத்தினால் அதே நிலைமைதானேற்படும்.—குட்ஹெல்த்.

யோகியின் ஆகாரக் கிரமம்.

[சுய பரீக்ஷை செய்த ஒருவர் எழுதியது]

மனிதருடைய மனோ, சரீர, பராமார்த்திக சக்திகளைப் பெருக்குவதற்கு ஆகாரம் முக்கியமானதென்பதை நவீனகால சாஸ்திரங்களும், புராதன கிரந்தங்களும் மெய்ப்பிக்கின்றன. மகரிஷியான சரகர் தமது ஆயுர்வேத கிரந்தத்தில் பின்வருமாறு சொல்லியுள்ளார்:—

"மனிதனுக்கு ஜீவாதாரமான ரஸமானது சரியாக ஜீரணம் செய்யப்பட்டு சரீரத்தில் நன்றாக ஒட்டிய ஆகாரத்தைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது."

இழந்துபோன சக்தியை மீண்டும் பெறவும், அழிக்கப்பட்டுவிட்ட தசைகளுக்கு மறுயடியும் வலுவை யேற்றவும், சரீரம் தென்படையும்படி செய்யவும், ஆண்மைத்தனத்தை அடையவும் ஆகாரம் முக்கியமானது. இதை விவகாரத்திற்கு எல்லோரும் தெரிந்து கொண்டிருந்த போதிலும், கிரியாம்சையில் வெகு சிலரே இதைக் கையாளுகிறார்கள். ஒரு மனிதனுடைய சரீரக் கட்டானது அவன் சாப்பிடுவதையும், அவன் சரீரத்தில் ஒட்டுவதையும் பொறுத்திருப்பதால், நமது வாழ்நாளில் ஆகாரக்கிரம விஷயம் வெகு முக்கியமானதாகவும், முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியதாகவும் இருக்கிறது. பசி, அல்லது விருப்பமானது வியாதியின் ஒருவகைப்பட்ட சின்னந்தானென்றும், அதைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஆகாரமே ஒளஷதமென்றும் வெளிப்படுகிறது. எதையும் நாம் சாப்பிட்டு விடக்கூடாது. நமது சரீரத்திற்கு எந்த ஆகாரம் ஏற்றதென்று தகுந்த வைத்தியர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். தினந்தோறும் ஏற்படும் இந்தப் பசி அல்லது அவாவாகிய வியாதியைத் தீர்த்துக் கொள்ளுவது சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் நாம் ஒவ்வொருவரும் வைத்தியராகிவிடக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆகாரக்கிரமத்தை ஒரு முக்கிய விஷயமாக மேனாட்டினர் கருதி அதை சர்ச்சை செய்து வருகிறார்கள். கீழ்த் தேசத்தினராகிய நாம் காலங்கடந்த வழக்

கங்களையும், சம்பிரதாயங்களையும் பின் பற்றி நமது மனதுக்குப் பிடித்ததைச் சாப்பிட்டு வருகிறோம். நமது சரீரத்திற்கு எது எடுத்தது என்பதைக் கவனியாமல், நமது நாவிற்குச் சுவையைக் கொடுக்கும் ஆகாரங்களையே புசித்து வருகிறோம். நாம் நாவினுக்கு அடிமைகளாகி, எல்லாவற்றிற்கும் அடிமைப்பட்டு விடுகிறோம்.

நானும் இவ்விதமேபிசகு செய்தவன்தான். இருந்தாலும் என்னுடைய சரீரத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கும்படி ஏதோ என்னைத் தூண்டியது. என்னுடைய பூதஉடல் முதலில் என்னுடைய கவனத்தைக் கவர்ந்தது. அது நொந்துபோயிருந்தது; கண்கள் குழிந்திருந்தன; கன்னங்கள் உள்ளே போயிருந்தன; சரீர மாத்தியந்தம் களைப்பு ஏற்பட்டிருந்தது; நடைப்பிணம் போல் எலும்பும் தோலுமாக விருந்தேன். நான் கலாசாலையைவிட்டு வெளிப்படுவதற்கு முன்னரேயே இவ்வித நிலைமையை ஏன் அடையவேண்டுமென்ற கேள்வி என் மனதிலுதித்தது. கலாசாலையில் இரவில் வெகுநேரம்வரை படித்தும், சூடான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அவசரம் அவசரமாகப் புசித்தும், நாடகசாலைகளுக்கும் காக்ஷிசாலைகளுக்கும் சென்றும், மன உறுதி யில்லாததால் இரவில் துர்சொப்பனங்கள் ஏற்பட்டும், வேறுபல காரணங்களாலும் நான் இந்த ஸ்திதிக்கு வந்திருந்தேன். மெழுகுவர்த்தியை இரண்டு பக்கமும் எரிப்பதுபோல் நான் என்னுடைய சரீரத்தை ஒடுக்கிக்கொண்டுவந்தேன். நான் கலாசாலையில் சாஸ்திர பாடம் படித்துவந்தேன். இருந்தாலும் இரைப்பையை நிரப்பி விடுவதாலாவது, அல்லது மலச்சிக்கலாலாவது ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை நான் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. நான் பலவித புகைக் காற்றுகளைப் பாடசாலையில் பரீக்ஷித்துவந்தேன். அவைகளில் பல விஷத் தன்மையானவை. இருந்தாலும் என்னுடைய சரீரத்தில் உற்பத்தியாகும் விஷத்தின் தன்மையை நான் அறிந்து கொள்ளவில்லை. என்னுடைய சரீரத்தைப் பற்றி நான் சிந்திக்க ஆரம்பித்தபொழுது, எனக்கு வழிகாட்டிகள் இல்லாமல் இருக்கவில்லை. எனக்கு 25-வயது நெருங்கிவிட்டதென்றும், என்னுடைய மார்பு இனி விரிவடையாதென்றும், நான் எப்பொழுதும் பூஞ்சையாகவே இருந்துவர வேண்டுமென்றும் நான் தெரிந்து கொண்டேன்.

இவ்விதம் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டு விட்டவர்களுக்கும் விமோசனம் இல்லாம லிருக்கவில்லை. என்னுடைய பாதங்களில் சக்கரமிருக்கிறது. நான் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்கையில் காஷ்மீரம் போய்ச் சேர்ந்தேன். மலைகளும், வனங்களும், என்றும் பார்த்திராத காக்ஷிகளும், மனிதர்களுக்கு இன்றியமையாதவைகளாகவுள்ள புஷ்பங்களும், பழங்களும், கறிகாய்களும் மிகுந்ததாக அந்தப் பிரதேசம் இருந்தது. தனது குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பாலும், நெய்யும், வெண்ணையும் கிடைப்பதற்காக ஆண்டவன் அங்குள்ள பசுக்கள் நன்ருகக் கறக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிருர். அங்குதான் எனது குருநாதனுகிய ஒரு யோகாச்சாரியரைக் கண்டேன். அவர் சுத்தமான ஆஹாரத்தை ஏற்றுக்கொள்வதை முதல் நிபந்தனையாகக் கூறியதை நான் சொல்லுவது எவ்வித ரகசியத்தையும் வெளியிட்டு விடுவதாகாது. எங்களுக்குச் சில மந்திரங்களை அவர் சொல்லிக்கொடுத்து வெளியே அல்லாடும்படி எங்களை அனுப்பிவிடவில்லை. எங்களுடைய நித்திய வாழ்வில் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் அவர் எங்களை ஒரு ஹத்துக் குட்படுத்தி வந்தார். எங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை பாகம் செய்யும் வேலை ஒவ்வொரு நாளிலும் பெரும் பகுதியைக் கவர்ந்தது.

ஸ்ரீநகரில் "ராம் பாகில்" எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைச் சொல்லுகிறேன். காலையில் எழுந்ததும் முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டு வாயைக் கொப்புளித்ததும் காலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுமுன்

169874

ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித்து வந்தோம். சந்தியா வந்தனத்தில் ஆசமனீய தீர்த்தத்திற்குச் சமதையான இந்த ஒரு கோப்பை ஜலமானது அபூர்வமான பலனைத் தருகிறது. சரீரத்தினுள்ள பாய்வாய்க்கால் வழியாக அது சென்று, சரீரத்திற்குக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி, மலப்பையையும், மூத்திரப்பையையும் சுத்தம் செய்து, மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படும்படி செய்கிறது. அவ்வளவு குளிர்ந்த தேசத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானஞ்செய்த பிறகு பிரார்த்தனைகளும், வியாயாமங்களும், யோகாப்பியாஸமும் செய்த பிறகு வாதாங்கொட்டை விரப்பைச் சாப்பிடுவோம். முதல் நாள் இரவே ஒருடஜன் அல்லது அதற்கதிகமான கொட்டையை ஜலத்தில் ஊறப் போட்டுவைத்து விடுவோம். மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும் அதை அமியில் 5, 6 கறுப்பு மிளகுடன் வைத்து அரைத்து, சிறிது வெல்லத்தையும் சேர்த்து, ஒருகோப்பை ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிட்டுவிடுவோம். இதுதான் நாங்கள் உட்கொண்ட விரப்.

மத்தியானம் 11 அல்லது 12 மணிக்கு வெள்ளை கோதுமை மாவைக்கொண்டு தட்டிய சப்பாத்திகளைச் சாப்பிடுவோம். கோதுமையை லேசாகக் குத்துவதேயன்றி அதன் மேலேயுள்ள தவிடு போய்விடும்படி செய்வதில்லையென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தவிட்டை எடுத்துவிட்டதான்யமானது ஆகாரத்திற்கு ஏற்றதல்லவென்றும், அதனாலேயே மலச்சிக்கல் முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டுவருகின்றனவென்றும், தவிடு இருந்தால்தான் சரீரத்திற்குச் சவுகரியமென்றும் இக்கால சாஸ்திர ஞானிகளும் தெரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். தானியங்களின் மேல்தோலிக்குட்புறத்தில்தான் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உப்புக்களும் இருந்து வருகின்றனவென்பதை இப்பொழுது தான் நாம் தெரிந்து கொண்டு வருகிறோம்.

பச்சை இலைகள் அதிகமாகவுள்ள மரக்கறிகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம். ஒவ்வொரு கறியையும் பல தினிசுகளாக நாங்கள் பாகம் செய்வதில்லை. அதற்கு வேண்டிய அவகாசமாவது, அதைச் செய்வதற்கு வேண்டிய மனுஷியாளாவது கிடையாது. எல்லா மரக்கறிகளையும் நறுக்குமுன் சுத்தம் செய்வோம். அவ்விதம் செய்கையிலும் அவைகளின் மீதுள்ள உப்புக்கள் கரைந்து விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுவோம். ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி நெய்யை விட்டுக் காய்ச்சி, அதில் மஞ்சள், மிளகு, கொத்தமல்லி, சீரகம் இவைகள் கலந்த பொடியைப் போட்டு, மரக்கறிகளை அதில் போட்டுக் கலக்கி மேலே சிறிது ஜலத்தை விட்டு, சிறிது உப்பைப் போட்டு, அப்படியே வேகும்படி வைத்துவிடுவோம். எரிவை உண்டுபண்ணத்தக்க மிளகாயையாவது, புளி ஜலத்தையாவது நாங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. பிறகு பயறை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். அதன் மேல் தோலியை வைத்துக் கொள்ளுவோம். துவரையையாவது, உளுந்தையாவது நாங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. தென்னாட்டில் சிராத்தாருகமான பச்சைப் பயறையே உபயோகிப்போம். அந்தப் பயற்றில் சிறிது மஞ்சள் பொடியையும், உப்பையும் சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளுவோம். இவைதான் எங்களுக்கு மத்தியான ஆகாரம். சில சமயங்களில் அரிசிச் சாதத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதுண்டு. வீட்டில் கடைந்த மோரைச் சேர்த்துக் கொண்டு சாப்பிடுவோம். பொதினா இலைத் துவையலையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவோம்.

இராத்ரி போஜனம் செய்வதில்லை. எங்களுடைய கையிலிருப்பதை அஸ்தமனத்திற்கு முன் சாப்பிட்டு விடுவோம். நாங்கள் ஜெயினர்கள் என்று நினைத்து அஸ்தமித்த பிறகு சாப்பிடுவதில்லையென்பதில்லை. இராத்திரி தூங்கச் செல்லுகையில் இரைப்பை தளர்ந்திருக்க வேண்டுமென்பதற்காக அஸ்தமித்த பிறகு சாப்பிடுவதில்லை. இராப் போஜனமாக காயவைத்த பழங்களையும், ஒரு கோப்பை பாலையுமே சாப்பிடு

வோம். பாலே அப்படியே வாயில் கொட்டிக் கொண்டு விழுங்குவதில்லை. மெதுவாகச் சுப்பிச் சாப்பிடுவோம்.

இப்பொழுதும் நான் இதே ஆகாரக்கிர மத்தை அநேகமாக அனுஷ்டித்து வருகிறேன். இதனால் நான் ஆயிரம் மடங்கு சரீரத் தென்பை அடைந்திருப்பதுடன், எவ்வித உபாதையும் எனக்கு ஏற்படுவதில்லை. வாயைக் கட்டினால் மனதையும் கட்டி விடலாம்.

தூக்கமில்லாமை—அதன் காரணமும் பரிகாரமும்

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை யென்று பல ஸ்திரீ, புருஷர்கள் சொல்லுவதைக் கேள்விப்படுவது சகஜமாக இருக்கிறது. இராத்திரியில் அதிககாலம் தூக்கமில்லாமல் படுக்கையில் கிடப்பதாக அவர்கள் சொல்லுவார்கள்; அவர்கள் கண் இமையைக் கொட்டுவதில்லை; தாங்கள் மத வைரிகளென்று அவர்கள் நினைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

இவர்கள் உண்மையாக தூக்கமின்மை வியாதியால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் அது பெரிய பிசகு. அவர்களுக்குத் தூக்கமில்லாமற் போய் விடுகிற தென்பது வாஸ்தவமே, இருந்தாலும் தூக்கமின்மை யென்னும் கொடிய வியாதி அவர்களைப் பீடித்திருக்கவில்லை. அந்த வியாதி கண்டால் அது வேறு விஷயம்.

தூக்க மின்மை வியாதி கண்டவனுக்குத் தூக்கமே வராது. தூக்கம் வராதென்று நினைத்துக்கொண்டு அவன் படுக்கைக்குச் செல்லுகிறான். இரவு முழுவதும் தூக்கமில்லாமலே அவன் படுக்கையில் படுத்துக் கிடக்கிறான். ஏதேனும் நேரும்வரை இதே நிலைமை இருந்து வருகிறது. ஒரு வேளை வைத்தியரைக் கூப்பிட்டுக் காட்டலாம்; சில சமயங்களில் இந்த வியாதி யிருக்கும் ஞாபகமே ஒருவாறு மறந்திருக்கலாம்.

தொடர்ச்சியாக ஒவ்வொரு இரவும் தூக்கமில்லாமலிருப்பவர்களுக்குக் கொடிய உபாதை ஏற்படாமலிருப்பதற்கில்லை. அதிக வல்லமை யுடையவர்களுடைய தேகமும் உடைந்து போகும்படி அது செய்துவிடும். அதிக புத்தி கோசரமுடையவர்களும் துர்ப்பலமான நிலைமைக்கு வந்து விடும்படி அது செய்து விடும். இதனாலேயே தூக்கமின்மை வியாதியால் பலருக்கு விபரீதம் விளைவதைப் பத்திரிகைகளில் காண்கிறோம். நவீனகால வாழ்வில் இது ஒரு பெரிய சாபக்கேடாக இருக்கிறது.

தூக்கமின்மை வியாதி எவ்விதம் ஏற்படுகிறது.

நியூரஸ்தேனியா என்னும் வியாதிக்குத் துணையாக தூக்கமின்மையும் ஏற்படுகிறது. இரண்டில் ஒரு வியாதி ஏற்பட்டால் மற்றொரு வியாதியும் தானாகவே வந்துவிடும். நியூரஸ்தேனியா நிவர்த்தியாகும்வரை தூக்கமின்மை வியாதி போகாது. திடீரென்று அது போய்விடாது. நாளடைவில் தான் சரீரத்தில் சக்தி ஏற்படும். நியூரஸ்தேனியாதான் தூக்கமின்மை வியாதிக்கு ஒரு முக்கிய காரணம். அதிகப்படியாக வேலை செய்தாலும், அதிகப்படியாக சுகபோகங்களை அனுபவித்தாலும், அதிகப்படியாக மனதை சஞ்சலத்துக் குட்படுத்திக் கொண்டாலும், மெழுகுவர்த்தியை இரண்டு பக்கங்களிலும் எரிப்பதுபோல் சரீரத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டாலும் தூக்கமின்மை வியாதி யேற்

படலாம். இயற்கைக்கு விரோதமாக நடந்து கொண்டால் ஆண்டவன் கண்டிப்பாகச் சிக்ஷிப்பார்.

ரத்தப்பெருக்கு அதிகமாக இருந்தாலும் தூக்க மின்மை வியாதி ஏற்படும். நடுத்தர வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு யுவர்களைப் போல தூக்கம் வாராது. யுவர்களைப்போல அவ்வளவு அதிகமாகவும் அவர்களுக்குத் தூக்கம் வேண்டியதில்லை. அவர்களுக்குக் குறைந்தவளவே தூக்கம் ஏற்படும்படி ஆண்டவன் சங்கற்பித்திருக்கிறார். 20 வயதில் தினமானம் 8 அல்லது 9 மணி நேரமாவது தூக்கம் வேண்டும். 50 வயதில் 6 அல்லது 7 மணி நேரத்திற் கதிகமாகத் தூக்கம் வராது. ஆனால் 50 வயதில் ரத்தப் பெருக்கு அதிகமாக இருந்தால் தூக்கம் வருவது கஷ்டமாகி விடுகிறது.

தூங்கும் காலத்தில் மூளையானது ஒய்வு பெறவேண்டும். ரத்தப் பெருக்கு சரீரத்தில் அதிகமாக விருந்தால் மூளைக்கு அதிக ரத்தம் போய்ச் சேருகிறது. மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து, சரீரத்திற்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்காம லிருந்தாலும் தூக்க மின்மை வியாதி ஏற்படும்.

மூளையிலேயே கிள்ளிவிட வேண்டும்.

இந்தக் கொடிய வியாதியிலிருந்து ஒருவர் எவ்விதம் தப்புவித்துக் கொள்ளுவது?

ஆரம்பத்திலேயே தகுந்த பரிகாரத்தைத் தேடிக் கொள்ளுவது தான் உசிதம். தூக்கம் சரியாக வரவில்லை யென்பது தெரிந்ததும், தகுந்த வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். வியாதி முற்றிப் போகும்படி விட்டு விட்டால் பிறகு குணப்படுத்திக் கொள்ளுவது கஷ்டமாகிவிடும். லார்டு ரோஸ்பரியைப் போன்றவர்கள் இந்த வியாதியைப் பரிகரித்துக் கொள்ளுவதற்காக எவ்வளவு தொகையும் செலவு செய்யத் தயாராக இருந்தும், அவர்கள் இந்த வியாதியிலிருந்து கடைத்தேற முடியவில்லை. ஆகவே முதலிலேயே சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த உபாதை ஏற்பட்டதும் உங்களுடைய வேலைஸ்தலத்தைவிட்டு விட்டு வெளியே போய் இரண்டொரு மாதகாலம் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு சக்தியிருந்தால், சமுத்ரயாத்திரை செய்யுங்கள். ஆரம்பத்திலேயே ஒரு மாதம் ஒய்வு எடுத்துக்கொண்டு விட்டால், பிறகு ஒருவருஷ காலம் சோம்பியிருக்க வேண்டிய அவசிய மில்லாமற் செய்து கொள்ளலாம்.

உங்களுடைய வேலைஸ்தலத்தை விட்டு விட்டுப் போக முடியாமலிருந்தால், எதிலும் அதிகமாகக் கவலைப்படாமலிருக்க வேண்டும். மூளை வேலையைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். திறந்த வெளிகளில் உலவுங்கள். அதிகமாக வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். மனதிற்குக் கவலையை யுண்டு பண்ணத் தக்க விஷயங்களை மறந்துவிடுங்கள். இவ்விதம் சுலபமாகச் செய்யலாம்.

கிளாட்ஸன் ராஜ்யபாரப் பொறுப்பை வகித்திருந்த போதிலும், ஒரு குழந்தையைப் போல் தூங்கி வந்தார். மனதிற்கு அதிகக் கவலையை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளாதீர்கள்.

உல்லாசமாக விருக்கும் கோஷ்டியினரிடையே உங்களுடைய காலத்தில் பெரும் பாகத்தைச் செலவிடுங்கள். படிப்பதற்கு இன்பகரமானதாகவும், மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக் கூடாததாகவு மிருக்கும் புத்தகங்களையே படியுங்கள். படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டும் வேலை செய்யாதீர்கள்.

தூக்கத்திற்கு உதவி செய்யக்கூடிய அம்சங்கள்.

அடியிற்கண்ட சில்லரை அம்சங்களை மறந்து விடாதீர்கள்:—

படுக்கையில் படுத்திருக்கையில் உங்களுடைய கால்கள் உஷ்ணமாக விருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்; அவசியமானல்

மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் ஒரு அறையில் உங்களுக்குத் தூக்கம் வராவிடின், வேறு அறையிலாவது, வேறு வீட்டிலாவது படுத்துத்தூங்கிப் பாருங்கள். ஏதேனும் ஒரு அறையில் தூக்கம் வராமலிருந்தால், அதே அறையில் படுத்துக் கொள்ளுகையில் அந்த ஞாபகம் ஏற்படும்.

வயதானவர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை. உங்களுடைய தலையணைகள் போதியவளவு தாக்கலாக இருக்கவேண்டும். உயரமான தலையணைகள் தூக்கம் வரும்படி செய்யும். படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் மலக்குடல் நிரம்பி யிருக்கக்கூடாது. அதைப் போல் தூக்கத்திற்குத் தடையை யுண்டுபண்ணக் கூடியது எதுவுமில்லை.

மாலை நேரங்களில் போதியவளவு சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பது உத்தமம். ஆகவே இராப் போஜனத்தை 7 மணிக்கு முடித்துக்கொண்டு சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்து செல்லுங்கள். உங்களுக்கு சொந்தத்தில் மோட்டார் இல்லாம லிருந்தால் திரும்புகாலில் பஸ்ஸில் வாருங்கள். காற்று வேகமாக சரீரத்தின்மீது வீசுவதே தூக்கத்திற்கு அனுகூலமானது. படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் உஷ்ணமான ஒரு கோப்பைப் பாலைக் குடித்துவிட்டு, அவசியமானால் சிறிது புகை குடியுங்கள். இந்தச் சின்ன விஷயங்களாலும் அனுகூலமுண்டு.

மற்றொரு பெரிய விஷய மிருக்கிறது. படுக்கச் செல்லுகையில் தூக்கம் வராதென்று நினைத்துக்கொண்டு விடாதீர்கள். தூக்கம் வராமலிருப்பதற்கு அது முக்கிய காரணம். தூக்க மின்மை வியாதி உங்களுக்கு ஏற்படும்படி அதன் மூலமாக நீங்கள் செய்து கொள்ளுவீர்கள். நன்றாகத் தூங்கலாமென்ற எண்ணத்துடன் படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். நன்றாகத் தூங்கலா மென்றும், தூங்காவிடில் கெடுதல் ஏற்படுமென்றும் நினைத்துக் கொண்டு படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள்.

வைத்திய சிகிச்சையிலேயே ஒரு முக்கியமான அம்சத்திற்கு இனித் திரும்புகிறேன். மேலே குறிப்பிட்ட எல்லா முறைகளும் பலன் தாராவிடில் என் செய்வது? முடிவாக எதையேனும் செய்துதானாகவேண்டும். ஒரு மனிதன் தூக்கமே யில்லாமல் காலந் தள்ளிக்கொண்டு வரும்படி விட்டு வைக்க முடியாது. தூக்க மருந்தின் அபாயம் எல்லோருக்கும் தெரிந்துதா னிருக்கிறது. இந்த வழக்கம் சுலபமாக ஏற்பட்டு விடுகிறது; இதிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளுவது சுலபமானதில்லை. கடனிறுக்கச் சக்தியற்ற நிலைமையிலிருக்கும் ஒருவன் சாவுகாரிடம் செல்லுவதற்கொப்பாக இது இருக்கிறது. கடனுக்கு வட்டி கொடுக்கவும் அவனுக்குச் சக்தி யிருக்காது.

இத் துறையில் ஏதேனும் செய்ய வேண்டுமாயின், மேலே கண்ட முறைகளுடன் சுத்தமான உபசமன மருந்தாகிய புரோமைடை உபயோகித்து வரவேண்டும். ஆரம்பத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லுகையில் உஷ்ணமான பாலுடன் 10 கிரேயின் புரோமைடைக் கலந்து சாப்பிடுவது போதுமானது. ஆனால் இதைக் கிலிப்தமாக உபயோகித்துப் பழக்கிக் கொண்டால் பிறகு இது விடாது; நாளுக்கு நாள் புரோமைடின் அளவை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டி யிருக்கும். ஆரம்பத்தும் 10 கிரெயின் போதுமானதாக இருந்தபோதிலும், நாளடைவில் தூக்கம் வருவதற்கு 60 கிரெயினைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். இதனால் சரீரம் களைப்படையும். இதனுடன் உங்களுக்கு நியூரஸ் தேனியாவும் இருந்தால், அந்த நிலைமையை இது வளர்த்துவிடும். புரோமைடையும் வைத்தியரைக் கேட்டுக்கொண்டுதான் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதைச் சாப்பிடுவதை கிலிப்தமாக வைத்துக்கொண்டு விடக் கூடாது.

இதர தூக்க மருந்துகளைப் பற்றி நமக்கு இருந்து வந்த அபிப்பிராயம் சில வருஷங்க

ளாக மாறுதலடைந்திருக்கிறது. அபாயகரமானதாகவும், பலன் தருவது சந்தேகாஸ்பதமாகவும் இருந்த சில மயக்க மருந்துகளே இருந்துவந்த காலம் இருக்கிறது. கிளோரலேட்போல் நிச்சயமாகப் பலன் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருந்தவைகள் அபாயகரமானவைகளாக இருந்தன. அபாயகரமாக இல்லாதவை உத்தேச பலனைக் கொடுப்பதில்லை.

ஆனால் வைத்தியர்கள் உண்மையான தூக்கமின்மை வியாதியே அபாயகரமானதென்றும், அது அதிக காலம் நீடித்திருக்க விட்டு வைக்கக் கூடாதென்றும் தெரிந்துகொண்டு விட்டதால், தூக்க மயக்க மருந்துகளைப்பற்றி அவர்கள் கவலைப்பட்டு வந்தநாள் மலையேறி விட்டது. மயக்க மருந்தை உசிதா உசிதமறிந்து உபயோகிப்பது அனுகூலமாக இருக்கும். அவசியமானபோது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவே அதை உபயோகித்தால் அது தூக்க மயக்கத்தைத் தரும்:—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

பசியும் சாப்பிட அவாவும்.

நம்மில் சிலர் சில பதார்த்தங்களிலிருந்து வரும் அவாவை உத்தேசித்துச் சாப்பிடுகிறோம்; வேறு சிலர் பசியெடுத்து விட்டதால் சாப்பிடுகிறார்கள்; வெகு சிலரே சாப்பாட்டில் அவாவிருப்பதால் சாப்பிடுகிறார்கள். பசிக்கும் சாப்பாட்டில் அவாவுக்குமுள்ள வித்தியாசத்தைத் தெரிவிக்க வேண்டியிருக்கிறது

இரைப்பையில் ஏற்படும் உணர்ச்சியினால் பசி தெரிகிறது. சில சமயங்களில் களைப்பும் தலைவலியும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் சரீரத்திற்கு ஊட்டம் வேண்டுமென்பதற்கு இது அறிகுறியன்று.

ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் பசியின் சின்னங்கள் மறைந்துபோய் விடுமென்பது வாஸ்தவமே. பசியானது தினம் மூன்று அல்லது நான்கு வேளை நாம் சாப்பிடும்படி தூண்டுவதாக இருக்கிறது.

சாப்பாட்டில் விருப்பமானது பசியைப் போன்றதில்லை. சரீரத்தில் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பார்க்கையிலும், அவைகளின் ருசியை உணர்கையிலும் வாயில் ஜலம் ஊறி அவா ஏற்படுகிறது.

சரீரத்திலிருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் அளவு குறைந்து விட்டதென்பதற்கும், மறுபடியும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசித்து சரீரத்தை இட்டு நிரப்பிக்கொள்ள வேண்டுமென்பதற்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில்அவா ஏற்படுவது ஒரு அறிகுறியாகும். தசைகளில் சேமித்துவைக்கப்பட்டிருக்கும் பதார்த்தங்களை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதாக இருந்தாலன்றி, பசி அவாவைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆகவே சாப்பாட்டில் அவா ஏற்படுமுன் இரைப்பை காலியாக இருக்க வேண்டுமென்பதும், தொடர்ச்சியாகப் பல மணிநேரம் வேலை செய்திருக்கவேண்டுமென்பதும் வெளிப்படுகிறது. படுக்கையில் படுத்திருந்தாலும், இருந்த இடத்திலிருந்துகொண்டே வேலை செய்து வந்தாலும், ஆகாரத்தில் விருப்பமேற்படுவதற்கு அதிக நேரம் பிடிக்கும்.

வளர்ந்துகொண்டிருக்கும் குழந்தைகளைத் தவிர மற்றவர்களுக்கு ஒரு நாளில் இரண்டு வேளைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரத்தில் விருப்பமேற்படுவது சாத்தியமில்லை.

ஆகாரக்கிரமத்தில் செய்யுந் தவறு.

ஆகார விஷயத்தில் அடியிற்கண்ட பிசகுகளை நம்மில் பலர் செய்து வருகிறோம்.

(1) சரீரத்திற்குவேண்டிய எல்லாப்பதார்த்தங்களும் சரியானபடி கலந்திராத ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிக்கிறோம்; (2) ஆகாரத்தில் விருப்பமில்லாம லிருக்கையில் சாப்பிடுகிறோம்; (3) அவசரம் அவசரமாக ஆகாரத்தைப் புசித்து, ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நன்ருகக்கடித்து சப்பிடாம லிருக்கிறோம் 2, 3-வது பிசகுகளால் ஜீரண வேலை மெதுவலடைந்து அதனுடைய பிற்பலன்கள் ஏற்பட்டு ஆஸிட் ள் உற்பத்தியாகி, அவைகள் ரத்தத்துடன் சேர்ந்து அதில் சுலபமாக ஏற்படும் ஆல்கலின் சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது.

இரும்பு, சோடா, சுண்ணும்பு ஆகிய உலோகப்பொருள்கள் தான் முக்கியமாக ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் சேர்ந்து அவைகளில் ஆல்கலின் இருக்கும்படி செய்கின்றன. நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் இந்த உலோகப்பொருள்கள் எவைகளேனும் குறைந்த அளவு இருந்தால், ரத்தத்தில் ஆஸிட்கள் சேர்ந்து அதன் ஆல்கலின் தன்மை குறைந்து வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் தணிந்துவிடுகிறது.

பழங்கள், கறிகாய்கள் இவைகளில் இரும்பு, ஸோடா, சுண்ணும்பு இவைகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், மாவுகளும், சர்க்கரையும் இருக்கின்றன. பின்னிரண்டுந்தான் தசைகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. இதனுலேயே பழவகைகளும், மரக்கறிகளும் சரீரத்திற்குத் தென்பையும் ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கக்கூடியவைகளென்று சொல்லப்படுகின்றன.

நாம் முக்கியமாக மாமிஸத்தையும், தான்யங்களையும், பருப்புகளையும், கிழங்குகளையும், அதாவது ஸோடா, சுண்ணும்பு இவைகள் குறைவாகவுள்ள பதார்த்தங்களையுமே சாப்பிடுவதால் தான்தொத்துவியாதிகளுக்கு நாம் ஆளாகிறோம்.

நாம் சாப்பிடும் சொற்ப மரக்கறிப் பதார்த்தங்களையும் அவைகளைப் பாகம் செய்யும் முறையால் பலன் தரத்தக்கவைகளாக இருக்க முடியாதபடி செய்து கொண்டு விடுகிறோம். அவைகளில் அதிகமாக ஜலத்தை விட்டு வேகவைத்து அவைகளிலுள்ள உப்புக்களுடன் ஜலத்தை வடிக்கட்டி விடுகிறோம். பழவகைகளை உபயோகிப்பது டாம்பீகமென்று நினைத்து, சொற்பமாகவாது வருஷத்தில் ஒரு பருவத்தில் மட்டிலாவது உபயோகிக்கிறோம்.

இவ்விதநிலைமையில் நமது ரத்தத்தில் ஆல்கலின் குறைவாக விருப்பதால் அதிசயமில்லை ஆ.வேதான் நாம் அடிக்கடி சீதளத்தாலும் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளாலும் தாக்கப்படுகிறோம்.

ஜலதோஷத்தை விலக்கிக் கொள்ளுதல்.

"இந்த மாரிகாலத்தில் எத்தனை தடவை நீங்கள் ஜலதோஷத்திற்காளாகப் போகிறீர்கள்? உங்களுக்கு ஜலதோஷம் ஏற்பட்டதும் பெரும்புத்தியுடன் எத்தனை பேர்களுக்கு அதைக் கொடுக்கப் போகிறீர்கள்?" என்று டாக்டர் டப்ளியூ. டப்ளியூ. பீடர் "கிளென்லினஸ்" என்னும் பத்திரிகையில் வினவுகிருர்.

பிறகு இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டதற்குக் காரணமென்ன வென்பதை அவர் விவரிக்கிருர். தனக்கு மிஞ்சியே தான தருமம் என்பதில் தான தருமத்தை விட்டுவிட்டு தனக்கே ஜலதோஷத்தை வைத்துக்கொண்டு விடவேண்டுமென்று அவர் சொல்லுகிருர்.

"ஜலதோஷத்தினுல் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் வீட்டிலேயே தங்கி யிருக்கவேண்டிய

நிலைமை ஏற்படாததனாலேயே ஒவ்வொரு வருஷமும் ஜலதோஷங் காணுவோரின் தொகை அதிகரித்துவருகிறது. கூட்டத்தினிடையே அவர்கள் தும்மிக்கொண்டும் சிந்திக் கொண்டும் போகிறார்கள். அவர்களுடைய கைகள் நாசியையும் வாயையும் தீண்டிக் கெட்டுப் போயிருப்பதால், அந்தக் கைகள் தீண்டுபவைகளுக்கெல்லாம் வேண்டாத சன்மானத்தை அவர்கள் கொடுத்துவிடுகின்றனர்.

"ஜலதோஷங்கண்டவர்கள் வெளியே நடமாடமுடியாத நிலைமை ஏற்பட்டுவிடின், நம்மில் பலருக்கு அந்த உபாதை ஏற்படாது. கடுமையான ஜலதோஷமானது பிணியாளிக்குக் கஷ்டத்தை விளைவித்தபோதிலும் அவன் ஜாக்கிரதையாகவிருந்தால் அடுத்த வீட்டுக்காரனுக்கு எவ்வித உபத்திரவத்தையும் உண்டுபண்ணாது.

"ஜலதோஷத்தி லிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் அடியிற்கண்ட சாமான்யமான எச்சரிக்கைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

"பிறரிடமிருந்து அது உங்களுக்குத்தொத்துவதற்கு இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

"ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்கு முன்னும், ஆகாரப்பதார்த்தங்களைத் தீண்டுவதற்குமுன்னும் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள்.

"ஜலதோஷமுள்ளவர்களுடன் கைகுலுக்காதீர்கள். அவர்களுடன் கைகுலுக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுவிட்டால், உடனே கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

"எல்லோரும் உபயோகிக்கும் கோப்பைகளையாவது, தளுவங்களையாவது, குடாப்புகளையாவது, பென்ஸில்களையாவது, வியாதி தொத்திக்கொண் டிருக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களையாவது தீண்டாதீர்கள்.

"தும்முவோரையும், சிந்துவோரையும் அணுகாதீர்கள்.

"சளிகட்டி யிருக்கிறதென்று சொல்லிக் கொள்ளுகிறவர்களிடம் நெருங்காதீர்கள்.

"ஜலதோஷம் தாக்குவதற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

"திடீரென்று வாதாவரணத்தில் மாறுதலை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளாதீர்கள்.

"பொதுவாக நாசியினிடமும் வாயிடமும் கைகளைக் கொண்டு போகாதீர்கள். எப்பொழுதும் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.

பிராணயாமம்.

சுவாஸ வியாயாமமானது சரீரத்தைச் சுத்திகரித்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒரு மார்க்கமாக இருக்கிறது. நமது முன்னோர்கள் பிராணயாமத்தை நித்தியவிதியாக அனுஷ்டித்து வந்தார்கள். இப்பொழுது நம்மவருக்கு அதைப்பற்றி அபூர்வமான அபிப்பிராய மிருந்துவருகிறது. ஆகாரக் கிரமத்தில் சரியான வரையறைகளை ஏற்படுத்திக்கொண்டு பிராணயாமமும் செய்துவந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். உங்களுடைய சரீரத்தின் உள்ளேயும் புறம்பையும் சுத்திசெய்து கொண்ட பிறகு உதயமாகும் சூரியனை நோக்கியாவது, அஸ்தமிக்கும் சூரியனை நோக்கியாவது காலை பத்மாஸன தோரணையில் மடித்துக்கொண்டு உட்காருங்கள். நேராக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, சூரியனைப் பாருங்கள். 1, 2, 3, 4 எண்ணும்வரை இடது நாசித்துவாரத்தால் மெதுவாகக் காற்றை இழுங்கள். பிறகு 1-முதல் 16-வரை எண்ணும்வரை அந்தக் காற்றை சுவாஸாசயங்களிலேயே வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு 1-முதல் 8 எண்ணும் வரை காற்றை வெளியே விடுங்கள். இவ்விதமாக சொற்ப காலத்தில் இழுத்துக் கொள்ளப்பட்ட காற்று அதிக காலம் சுவாஸாசயங்களிலிருந்து பிறகு அதில் பாதிகாலத்தில் வெளியே விடப்படுகிறது.

யோகாப்பியாஸத்தில் பரிச்சயமுள்ள ஒரு குருவை வழிகாட்டியாக வைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமம். ஒவ்வொரு நாளும் சாயங்கால வேளையில் 10 நிமிஷநேரமாவது பிரார்த்தனையில் செலவிடுங்கள்; அல்லது 30 நிமிஷநேரமாவது பஜனை செய்யுங்கள். இதனால் ஹிருதயம் சுத்தியடையும். ஹிருதயம் சுத்தமாக விருந்தால் சரீரமும் ஆரோக்கியமாக விருக்கும்.

பத்து சுகவழிக் கட்டளைகள்.

1. புத்திசாலித் தனமாக சாப்பிடுங்கள். அதிகப்படியாக பாலையும், பச்சைக்கறிகளையும், பழவகைகளையும், தானியத்திலிருந்து அப்படியே அறைத்த மாவையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். மாமிஸத்தையும் சர்க்கரையையும் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மதுஸாரத்தையும், உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களையும் விலக்கு செய்யுங்கள்.

2. தாராளமாக வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். நேராக நின்று நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்.

3. உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களை உபயோகித்துக்கொள்ளுங்கள். இரவும் பகலும் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸியுங்கள். சூரிய வெளிச்சத்தில் தினமும் சிறிதுநேரமாவது கழியுங்கள்.

4. சுத்தமாக இருங்கள். ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துக் கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யுங்கள். காலையிலும் இரவிலும் பற்களைச் சுத்தம் செய்துக்கொள்ளுங்கள்.

5. எப்பொழுதும் உடம்பு நன்ருக இருக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரம் இளைத்துப்போக இடங் கொடுக்காதீர்கள். சிரம பரிகாரம் உங்களுடைய முக்கிய நண்பனுக்கும் [illegible]த்தில் 30 நிமிஷ நேரம் கண்களை அயர்வதுசோம்பேறித்தனமாகாது. அவ்விதம் செய்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

6. எதிலும் கிலிப்தமாக விருங்கள். சாப்பாடு, தூக்கம், மலப்பிரவர்த்தி வேலைகளில் தவருதீர்கள்.

7. நிதானந் தவறிவிடாதீர்கள். அவசரமும் கவலையும் கெடுதலை யுண்டுபண்ணும். தினந்தோறும் சிறிது நேரமாவது விளையாடுங்கள்.

8. எப்பொழுதும் ஜாக்கிரதையாக விருங்கள். அலக்ஷியமாகத் தும்முவோரிடமும், மூக்கைச் சிந்துவோரிடமும் அணுகாதீர்கள். எல்லாருக்கும் பொதுவான கோப்பைகளை உபயோகிக்காதீர்கள்.

9. எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக விராதீர்கள். உங்களுடைய சரீரம் அசுகமாக விருந்தால் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டு வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்புங்கள். இவ்விதம் செய்கிறவர்கள் கபவாத ஜுரத்தினுலாவது, சளிக்கட்டாலாவது மரிப்பதில்லை.

10. புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய பிறந்த தினத்தில் வைத்தியரிடமும் பல் வைத்தியரிடமும் சோதனை செய்துகொள்ளுங்கள். இவ்விதம் செய்துகொள்ளுவது நல்ல லாபத்தைத் தரும்.—மெடிக்கல் வுமென்ஸ் ஜர்னல்.

169872

கிரேட் பிரட்டனில்
சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்
40,000,000 பேர்களுக்கு **விரால்** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப் படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

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

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து

இந்திய மூலிகைகளின் ராஜா

வீரியாபண்ட்.

வைத்திய, போலீஸ், ரயில்வே உத்தியோகஸ்தர்களாலும், ராஜாக்களாலும், பிரமுகர்களாலும் பரீக்ஷிக்கப்பட்டது. அதிபால்யத்தில் வியாயாமம் செய்வதாலும், உசிதா உசிதம் தவறி நடப்பதாலும்,பாரம்பரையான வியாதிகளாலும்,இதரகாரணங்களாலும்சரீரம்ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவும் இல்லாததால் வாழ்வின் இன்பங்களை அனுபவிக்க முடியாதவர்கள் நரம்புகளின் உத்தீபன மருந்துகளின் ராஜாவாகிய வீரியாபண்டை உட்கொள்ளுவதால் மறுபடியும் வாழ்வின் இன்பங்களை அனுபவிக்க சக்தியையடையலாம். யுவர்கள் களைப்பின்றி இன்பங்களை அனுபவிக்கவும், விருத்தர்கள் வாலப் பருவத்தினராகவும் இது உதவி செய்வதுடன், அஜீரணத்தை நிவர்த்திசெய்து, ஞாபகசக்தி யின்மையைப் போக்கி, ஹிருதயம் பலஹீனமாக இருந்து வருவதை நீக்கி, சரீர உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்யாம லிருந்துவரும் நிலைமையை மாற்றி, இரவில் தன்னை யறியாமல் சுக்கிலம் வெளிப்பட்டு விடுவதைத் தடுத்து, நரம்புகளின் பலஹீனத்தைப் பறக்கடித்து, ஆண்மைத் தனத்தை உண்டுபண்ணி, மாதவிடாய்களிலுள்ள கோளாறுகள் மறையும்படி செய்கிறது. மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 3.

ரகசிய இன்பத்திற்காக வெளியே தடவிக்கொள்ளும் தைலம் விலை ரூ 5.

அசோகா.—ஸ்திரீகளுக்கு ஒருவரம்:— லியூகோர்ஹியா டிஸ்மெனோரியா, எல்லாவித மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் இவைகளுக்கு எடுத்தது. விலை ரூ. 2.

டாக்டர் எஸ். என். கார்கா, எம். டி., எச். என். பி. பி. வி., எப். ஆர். எச். எஸ் (லண்டன்) ஜலவைத்திய சாலையின் தலைவர், பின்வருமாறு எழுதுகிறார்.—ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குரிய பலஹீன கேஸ்களில் உங்களுடைய மாத்திரைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் அவைகளால் நல்ல பலன் ஏற்படுகிறது. இந்த அபூர்வ ஔஷதத்தைக் கண்டுபிடித்திருப்பதற்கு உங்களைப் பாராட்டுகிறேன்.

மிஸ்டர் பி. வி. கே. ராய் எழுதுவதாவது:—வீரியாபண்ட் எனக்குப் பூரண திருப்தியைக் கொடுத்திருக்கிறது.

அமிர்தரத்னகரம்: 45, பந்தர் தெரு, சென்னை.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

ஸ்திரீகளுக்குள்ள சகல கஷ்டங்களையும் நிவர்த்திக்கும்.

பயனடைந்த பெண்மணிகளின் அபிப்பிராயம்

ஸ்ரீமதி மிஸஸ் காத்தர் எழுதுகிறார்:—"நான் பத்து வருஷ காலமாய் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ருது சூலை, வயிற்று வலி கேசரியின் 'லோத்ரா'வை உபயோகித்த பிறகு அத்தியாச்சரியமாய் நிவர்த்தியாயிற்று"

ஸ்ரீமதி கோபால பணிக்கர் எழுதுவதாவது:—'லோத்ரா' உபயோகித்ததால் நானும் என் சகோதரியும் ருது சூலைக் கஷ்டத்தினின்று நிவர்த்திக்கப்பட்டோம்.

இது எங்கும் கிடைக்கும்.

கேஸரி குடீரம்,

ஆயுர்வேத அவுஷத சாலை, எழும்பூர், மதராஸ்.

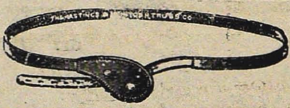
மலச் சிக்கல்

பலவித ரோகங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள் ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச் சிக்கலுக்கு ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு

டிரஸஸ் (TRUSSES)

குறைந்த விலை! குறைந்த விலை!!

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; வலது அல்லது இடது இரண்டு பக்கம் உபயோகப்படக்கூடியது. லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ 9-0-0

தோலினால் செய்தது; வலது அல்லது இடது ஒரு பக்கத்திற்குத்தான் உபயோகிக்கக்கூடிய ரூ. 9—0—0

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0

வால்கனயிட். ரூ 18—0—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323 தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையி லிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு ஆனல், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்துவிட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட் டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனல், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல் டாக்டர் யூ. ராம ராவ்எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—"அகஸ்மாத்தால் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்யமுடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

மெட்ராஸ் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம் அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

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

லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்:—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிகஉபயோகமாக 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 அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து "ஆரோக்கிய தீபிகையை"க் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

		அணா
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன ?	2.
3.	பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2.
10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11.	தேக சுகாதாரம்	4.
12.	வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
	பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம, கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 **ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.**

சுவாஸ காச நிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால். பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

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

HORLICK'S
THE ORIGINAL
MALTED MILK

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்.

அசல் பால்.

எல்லா சீதோஷ்ணங்களுக்கும் பொருத்தமான ஆகாரப் பதார்த்தம்.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்கில் உயிர் தரித்து, சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு அவசியமான எல்லா ஊட்டப் பொருள்களும் தகுந்த அளவு சேர்ந்திருப்பதால், அது மாமிஸ ஸத்துப் பானமும் ஒன்றாகச் சேர்ந்ததாக இருக்கிறது. பொறுக்கி எடுத்த பார்லி, அசல் கோதுமைமாவு இவைகளுடன் நன்றாக மேய்ந்த மாடுகள் கறக்கும் பாலும் இதில் சேர்ந்திருப்பதால், இது சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியதாகவும், சரீரத்தில் கலந்துகொள்ளக் கூடியதாகவும் இருக்கிறது. சரீரம் வளரும்படி செய்வதற்கு அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாலிலும் தான்யத்திலும் இருக்கின்றன. வயிற்றுக் கடுப்பு, மலேரியா, இதர ஜுரங்கள் இவைகளுக்கு இது எடுத்தது.

ஜலத்தில் போட்டு நன்றாகக் கலக்குவதால் ஒரு நிமிஷத்தில் தயார் செய்துவிடக் கூடியது.

அசல் சரக்கு கிடைப்பதற்கு ஹார்லிக்ஸ் என்று ஸ்பெஷலாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

4 தினிசு புட்டிகளில் எல்லாக் கடைகளிலும் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

அடியிற் கண்டவர்களால் தயார் செய்யப்பட்டது.

Horlick's Malted Milk Co., Ltd.,

Slough, Bucks, England.

வெள்ளெழுத்து

வயது முதிர்கையில், அதாவது 40 வயதிலாவது, சில சமயங்களில் அதற்கு முன்னருமாவது, சாதாரணக்கண்கள் பார்வை சக்தியை இழக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும், பிடிப்பாகவு மாகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவைகளைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி யிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப் பார்வை குறைந்துவிடுகிறது. சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, சாஸ்திரீயமான கண்ணாடிகளின் மூலமாக பார்வைக் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை. ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,
523, தமபுசெட்டித் தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
THE HON'BLE U. RAMA RAU, MADRAS.