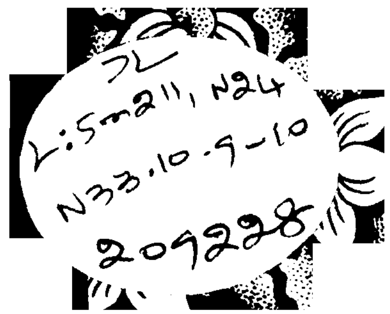
ஆரோக்கிய தீபிகை

9-10

செப்டம்பர் - அக்டோபர், 1933



72
L:5m211, N24
N33.10-9-10
209228

ஆரோக்கியபத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

[illegible]

433

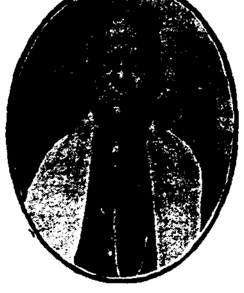
OFFICE OF THE REGISTRAR OF
2 OCT 1933
MADRAS

431

கடற்கரையோரமாயுள்ள ஆலயம்—மஹாபலிபுரம்.

([illegible]-8-33) சூரிய கிரகணத்தன்று ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்த இடம்.

ட்ரேட் மார்க்



ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.

நல்ல பலனைத் தரக்கூடியதென்று பிரசித்தி பெற்ற டாக்டர்களால் நேரில் நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

டாக்டர் ஜம்மி

வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

பிரசித்திப்பெற்ற கல்லீரல் மண்ணீரல் பெருக்கத்திற்கு

அனுகுணமான மருந்துகள்.

காஞ்சீபுரம்—9-9-32.

"சென்ற பத்து வருஷங்களாக நான் வைத்தியத் தொழில் நடத்திவந்ததில், ஜம்மி வெங்கட்ரமணய்யா அவர்களுடைய கல்லீரல் பெருக்கத்திற்கு மருந்துகளை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க ஆரம்பித்தது முதல், கல்லீரல் பெருக்கத்தினால் நேரிடும் சிசுமரணம் 100-க்கு 90 விகிதம் குறைந்து விட்டது." டாக்டர்.................

நன்றாய் சோஸ்தப்படுத்தி, குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாகச் செய்கிறது. நோயை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

8, சாலைத்தெரு, மைலாப்பூர், மதராஸ்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸைரன் (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 ஒளஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டுகள், காராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

நிஜமான சுகம் இன்னதென்று உனக்குத் தெரியுமா?

பூலோகத்தில் யார் வேண்டுமானாலும் பந்தயம் போடலாம்.

பைல்வான் லேஹியம்

இன்றிரவே எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

இமோத் கிரியிலுள்ள யோகீஸ்வரர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

லேபனக்குறைவு, புருஷத்துவமின்மை, போகக் குறைவு, களைப்பினால் உண்டாகும் நரம்புத் தளர்ச்சி, முள்ளந்தண்டுக் கொடியிலுள்ள நரம்பு மெலிந்து போதல் இவைகளை சொஸ்தப்படுத்தும். கொஞ்சமேனும் கெடுதலில்லாதது. நல்ல பலன்.

25-தோலா ரூ. 3-0-0. 2 டின் ரூ. 5-8-0.

வேண்டுவோர்க்கு புஸ்தகம் இனாம்.

டாக்டர் எ. எஸ். மூர்த்தி,

டானிக் செய்வதில் நிபுணர். சிகாகோ.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

பொது ஜன ஆரோக்கியமும், பணக் கஷ்டமும் ... 185

ஆகாரத்தின் குணங்களும், அதன் விசேஷமும். டாக்டர் எ. ரக்ஷித், பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி., ரெஸிடெண்டு பிஜிஷன், நேடர் க்யூர் ஹோம், கல்கத்தா ... 187

மலச்சிக்கல். தூர்க்க குமார் ஸென், எல்.எம்.பி., காளிகாட் டிஸ்பென்ஸரி, ஹில்ஹெட் டிஸ்டிரிக்டு. ... 192

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும். ஜி, நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி ஐ. (லண்டன்) சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி. ... 194

வாழைப்பழம் உமக்கு நல்லது. ஈ. டப்ளியூ. மெல்ஸன். ... 196

ஸ்தூலித்தும், கிழத்தனப்பட்டும் வளருதல். டாக்டர் ஜே. எ. பெல்டன். ... 198

தாகத்தின் பொருள். ... 199

ழ்நாட்டில் ஸாம்ஸனைப்போன்ற பலசாலிகள். ... 201

ற்போஜனம். ... 203

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... 203

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
2 OCT 1933
MADRAS

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.

...றும்; தபால் சார்ஜு இல்லை.

...ஆல்கோஹாலின் (ரிஜிஸ்டர்ட்) என்பதைப் ...றிப் படங்களோடு கூடிய ஆண்டு பத்திரிகை. இந்த ஆல்கொஹாலினது 1914-ம் வருட முதற் கொண்டு சாராயம், அபினி உண்ணும் பழக்கங்களுக்கும், அதனால் உண்டாகும் ...ளாறுகளுக்கும் ஏற்ற ...ருந்தென்று ...ங்கீ...கப்பட்டிருக்கிறது. ... ...ப்...ப்... ...கையை ஆரோக்கிய தீபிகை வாசகர்களுக்கு இனாமாகவும், தபாற் செலவின்றியும் அனுப்பப்படும். இந்த ஆல்கோஹாலினது ஆயிரக்கணக்கான விசனிக்கத்தக்க கேசுகளை சொஸ்தம் செய்திருக்கின்றன. ஒருதரம் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை தெரியவரும். தவறுமல் 3-வாரம் முதல் 6-வாரம் வரையில் சிகிச்சை செய்துவரும் பக்ஷத்தில் முழுதிலும் சொஸ்தமாகும்.

பரீக்ஷைக்காக பாகெட் ரூ. 1-8-0.
3-வாரம் மருந்து விலை ரூ. 5-8-0.
6-வாரத்திற்கு „ 10-0-0.

இந்த மருந்து செய்வோர்க்கு எழுதவேண்டியது.

ஜூனோ கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

இச்சாபூர், ஈ. பி. ரெயில்வே. (மேற்கே வங்காளம்.)

அல்லது

ஸ்டாகிஸ்ட்ஸ் :

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

தீ கொலம்போ அபாதிகரீஸ் கம்பெனி, லிமிடெட், கொழும்பு.

Degrees! Books! Medicine!

H.L.M.S., H.M.B., H.M.D., Vaidyaratna etc, homoeo. Ayurvedic, Unani degrees by Post. Homoeo Materia Medica Rs. 5/. Homoeo-Practice of Medicine Rs. 4/. Send anna Stamp for prospectus:—

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). P.O. MAHUVA *Kathiawar Dt.*

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், ஏழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட, இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

“ ஆரோக்கிய தீபிகை ” : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

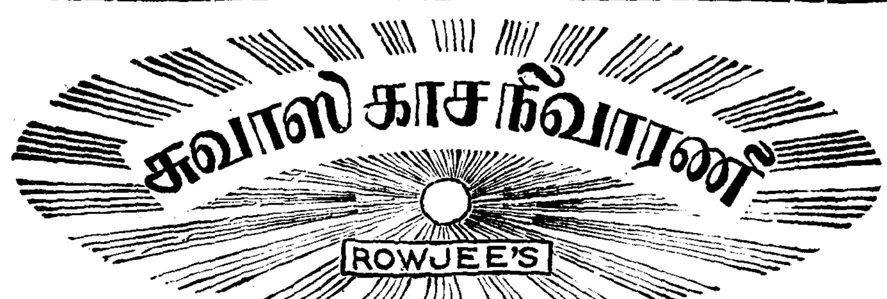
நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்ருயிருக்கும். விஷசம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணு **12.** **3** டின் விலை ரூ. **2-0-0.**

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1-4-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, மதறாஸ்.



ASTHMA SPECIFIC

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயினுல் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது 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 செய்கிருர்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

பொதுஜன ஆரோக்கியமும், பணக் கஷ்டமும்.

"துன்பத்தின் பலன்கள் இன்பமேயாகும். அது எவ்வாறெனில், ஒரு நாகப்பாம்பு எவ்வளவு விகாரமாயும், விஷத்தன்மையுள்ளதாயும் இருந்தபோதிலும், அதன் மகுடத்தில் ஒரு மாணிக்கம் தரித்துக்கொண்டிருக்கிறதல்லவா?"—ஷேக்ஸ்பியர்.

தற்காலம் பூலோக முழுதும் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் பணக்கஷ்டத்தினுல் ஏற்கனவே எதிர்த்தாக்குகள் அநேகம் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. எல்லா நாடுகளிலும் சர்க்கார் இலாகாக்களில் செலவு திட்டத்தைக்குறைத்துக்கொண்டு வருகிருர்கள். அவற்றுள் பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகா மட்டும் அதிக கஷ்டத்தை அனுபவித்துக்கொண்டு வருகிறது. அதனுல் ஜனங்களுடைய தேக வலுவும் நன்னடத்தையும் குன்றி அநேகவித ஆபத்துக்களுக்கு இடம் உண்டாயிருப்பதை உன்னி, லீக் ஆப் நேஷன்ஸ் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனம், நானுவித தேசத்து தொழிலாளிச் சங்கம் இவர்களுடைய கூட்டு ஆதீனத்தில், மேதாவிகளின் அவசரமான ஆலோசனைச் சங்கம் ஒன்று, 1933ஹு பிப்ரவரிமீ 16௳ முதல் 18௳ வரையிலும், மறுபடியும் 1933ஹு மேமீ 5௳ 6௳களிலும் கூடப்பட்டது. இந்தக் கஷ்டகாலத்தில் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய தக்க முறைகளைக் கண்டுபிடிக்கும்பொருட்டே இச்சங்கம் கூடப்பட்டது. இச்சங்கத்தாரின் ரிபோர்டு 1933ஹு ஜூன் மாதத்திய ஹெல்த் ஆர்கனைஜேஷன் க்வார்டர்லி புலடின் வாலூயூம் II, நெ. 2. இதில் பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது 47 பக்கங்களில் அடங்கியுள்ளது. ரிபோர்டு ஆரம்பத்தில் ஜெர்மனி, ஜெக்கோஸ்லோவேகியா அமெரிக்காவின் ஐக்கிய நாடுகள், ரௌமேனியா, யூகோஸ்லேவியா இத்தேசங்களின் சர்க்கார் தம் தம் வரவு செலவு திட்டங்களில், ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும், அதன் எஜெண்டுகளுக்கும் செலவழிக்க வேண்டிய செலவைக் குறைத்து

விட்டதாகக் குறைகூறி, பொதுவாய்ப் பணக்கஷ்டத்தின் பலன்கள் இவ்வாறென்பதை பின் சொல்லிய வார்த்தைகளில் தெரிவிக்கிறார். அதாவது : அநேக நாடுகளில் சர்க்காராரும், முனிஸிபாலிடியார்களும், ஜனங்கள் தாமாகவே ஏற்பட்ட ஸ்தாபனங்களும், ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கும் விஷயத்தில் செலவைக் குறைத்துவிட்டனர். வரவு செலவு திட்டங்களில் மற்ற அயிட்டங்களை விட 100-க்கு விகிதாசாரம் எவ்வளவு என்று கணக்கு எடுத்துப் பார்த்தால், ஆரோக்கிய விஷயமட்டுமன்று, பொதுஜனப் பொறுப்பு நிதிகள் அதாவது, வியாதியால் வேலைசெய்ய முடியாமற் போதல், ஆபத்து, இவற்றின் நிதிகளில் கூட, செலவைக் குறைத்து விடப்பட்டிருக்கிறது. இந்த நிதிகளிலிருந்தும் பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காகக் கொஞ்ச திரவியம் செலவழிக்கப்பட்டு வந்தது.

வியாதியைத் தீர்ப்பதா? வியாதியைத் தடுப்பதா? இவற்றுள் எது இலாக்கியமானது என்கிற விஷயத்தை சங்கத்தார் தீர்க்கமாய் ஆலோசனை செய்து கடைசியில் பின்வரும் தீர்மானத்திற்கு வந்தனர். அதாவது, "தேசீயச் சிக்கனத்தில் வியாதியைத் தீர்க்கும் விஷயம் மிக முக்கியமானது என்பது வாஸ்தவமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், வியாதியைத் தடுக்கும் விஷயம் அதைவிட முக்கியமானது என்றே நாம் தீர்மானிக்கிறோம். ஏனெனில், தடைமுறையினால், வியாதியால் நேரிடக்கூடிய நஷ்டமும் ஒழிகிறது. வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய செலவும் குறைகிறது.

இந்த இரண்டு விஷயமாக யோசித்துப் பார்த்தால், தடை முறைக்காக ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் செலவைக் குறைத்தல் கண்டிக்கத்தக்கது. ஏனெனில், இது சிக்கனத்துறைக்கு விரோதமானவிஷயம். "இதற்கு மாறாக, உண்மையான சிக்கன விஷயமாகப் பார்க்கும்போது, தடைமுறையானது ஆரோக்கியத்தின் முக்கியமான பாகமாகும். ஆனதுபற்றி, சட்ட நிரூபண சபையார்கள் தங்களால் இயன்றமட்டும் இதை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டியது அவசியமாகும்."

ஆலோசனைச் சங்கத்தார் சொல்லிய பரிகாரங்கள் யாவற்றையும் இங்கு விஸ்தாரமாய் எடுத்துரைக்க எண்ணமில்லை. ஆகிலும், முக்கியமாய் இரண்டு அம்சங்களைமட்டும் இங்கு வற்புறுத்துகிறோம். அவையாவன :

(1) மருந்து எழுதிக் கொடுத்துச் சிகிச்சை செய்வதில் சிக்கனம்.

(2) இரகசியமான சிகிச்சாமுறைகளை உபயோகிப்பதை அடியோடே ஒழித்தல்.

பின் சொல்லிய விஷயத்தைப்பற்றி சங்கத்தார் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார்:

"வழிதப்பி நடக்கும்படியாய் பகிரங்கப் படுத்துவதினாலும் உபயோகமற்ற மருந்துகளை உண்பதினாலும், ஒவ்வொரு நபருக்கும், பொது ஜனங்களுக்கும், பண விரயம் உண்டாவதுடன், அவர்கள் தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலையும் அவர்களது உயிருக்கே ஆபத்தையும் விளைவிக்கும். இதை உட்கொள்வோர், சரியான மருந்துகளை உபயோகிக்காமலும், சரியான காலத்தில் வைத்தியர் உதவியைத் தேடாமலும் இருப்பதால் இவ்வாறு நேரிடுகின்றது. இதே மாதிரியாகவே, பாமர வைத்தியமும் இயற்கையான சிக்கனத்திற்கும், பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்கும் அதிக கெடுதலையை உண்டாக்குகிறது." நமது வாசகர்களே! எச்சரிக்கையாயிருங்கள்!

இந்தப் பணக்கஷ்டத்தினால் அனுகூலம் யாதெனில், அனேக நாடுகளில் முக்கியமாய் ஐக்கிய நாடுகளில் இது மரண விகிதத்தைக்குறைத்து, இயற்கைத்துறையில் ஜனங்கள் வசிக்க ஆரம்பித்திருப்பதால், அவர்களுக்கு நோயை எதிர்க்கும் சக்தியையும் உண்டாக்கியிருக்கிறது, வேலையில்லாதிருக்கும் பிரச்சனை முன்னைவிட அதிகக் கடுமையாய்க் கொண்டுவருகிறது. இதை ஒழிக்க, ஜனங்கள் நாட்டுப்புறங்களுக்குச் சென்று, பயிர்த்தொழில், தோட்டம் முதலிய பழைய வேலைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டனர்.

"இந்தப் பணக்கஷ்டமானது பூலோகத்திற்கே ஒரு பாடத்தைக் கற்பித்து விட்டிருக்கிறது. வேறு எந்த வழியிலும் இது கற்க முடியாது. குறைந்த மரண விகிதத்தினாலும், வசிக்கும் பழக்கங்களில் ஏற்பட்டு இருக்கும் மாறுதல்களினாலும் இதன் பலன்கள் செவ்வையாய்ப் புலப்பட்டிருக்கின்றன. இது ஒரு நல்ல சகுனம். ஜனங்கள் நாட்டுப்புறங்களில் போய் வசிப்பதும், நாட்டுப்புறங்களுக்கு உரித்தான சுலபமான பழக்க வழக்கங்களை அனுசரித்தலும் யாவராலும் இப்போது அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது" என்று குட்ஹெல்த் பத்திரிகையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியா தேசத்திலும் கூட "கிராமாந்தரங்களுக்குப் போ! நிலத்தை உழுது பயிர்செய்'; என்னும் பிரசாரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. வேலையில்லாமல் பரதவிக்கும் மத்திம வகுப்பினரும், தொழிலாளிகளும் இந்த சந்தர்ப்பத்தைக் கைப்பற்றி, தங்கள் தப்பபிப்பிராயங்களை உதறிவிட்டு, நாட்டுப்புறங்களுக்குச் சென்று, உழுது பயிர் செய்து, நெற்றியில் நீர் வடிய உழைத்து உண்டுவந்தால், அவர்களுக்குப் க்ஷேமம். அவர்கள் தேகங்களும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அப்போது இந்தப் பணக்கஷ்டமானது மறைவான ஆசீர்வாதமேயாகும்.

ஆகாரத்தின் குணங்களும், அதன் விசேஷமும்.

டாக்டர் ஏ. ரக்ஷித், பி.எஸ்.ஸி., எம்.பி.,

ரெஸிடெண்டு பிஜிஷியன், நேடர் க்யூர் ஹோம், கல்கத்தா.

ஆகாரம் என்றால் என்ன? தேகத்தின் கழிவிடைகளையெல்லாம் தூரள்ந்து செய்யவும், தசை நார்களைப் புதுப்பிக்கவும் வேண்டிய உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து எதுவோ, அதற்கே ஆகாரம் என்று பெயர். ஆகாரம் எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது. அதைத் தக்கபடி பொறுக்கி எடுத்தால், அது உன்னை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்வதுடன், உன்னைச் சுளுவில் வியாதிக்கு இரையாக்காமல் இருக்கச்செய்யும். பிசகான ஆகாரத்தினாலும், அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தை உண்பதினாலும், போஷணையற்ற ஆகாரங்களை உண்பதினாலும், ஆகாரத்தைச் சரியாய்ப் பொறுக்கி எடுக்காததினாலும், தப்பிதமாய்க் கூட்டி உண்பதினாலும், உன்னுடைய ஆகாரத்தை எவ்வாறுகெடுத்துக்கொள்ளுகிறாய் என்பது உனக்கே தெரியவாது. நாளாவட்டத்தில் இயற்கை உனக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறது. நீ வியாதியால் நொந்து படுகிறாய்.

பயங்கரமான வியாதி என்பது ஓர் அபாயக் குறி. ஆனால், உனது தேகத்தில் நெடுநாள் பிசகான ஆகாரங்களை உண்பதினாலும், அப்போதைக்கப்போது கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளாதிருப்பதாலும் விஷங்கள் நிரம்பியிருக்கின்றனவென்று ஏற்படுகிறது. உனக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், இவ்விஷங்களை வெளித்தள்ள முயலவேண்டும்.

விடாமல் ஆகாரத்தை உட்கொண்டு அதை ஜீரணம் செய்து, ஒப்புசெய்து கொள்வதும் கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுவதும் ஜீவனின் தொழிலாகும். இது பிசகிப்போனால், வியாதி உண்டாகிறது. ஒருவன் வியாதிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையில் இருந்துகொண்டு பார்வைக்கு வியாதி ஒன்றும் இராமல் வாழ்ந்து வரலாம். ஆனால், எப்போதாகிலும் கொள்ளை நோய் காணும்போது இவன் சுளுவில் அதற்கு இரையாகி விடுகிறான். தவறுதலான ஆகாரமும், இயற்

கைக்கு மாறான வாழ்வும், அசௌக்கியத்திற்கும் வியாதிக்கும் காரணம். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எல்லாம் போஷணையுள்ளதன்று. எது தேகத்தில் உறிஞ்சப்பட்டு அத்துடன் கலக்கிறதோ, அதுவே போஷணையுள்ள ஆகாரமாகும். ஒரு பருமனான மனிதன் கனமான, காரமான மாவுள்ள வஸ்துக்களை உண்கிறான். ஆனால், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனா? அவன் ஆரோக்கியமாக இருக்கவே முடியாது. ஏனெனில், தனது தேகத்தில் தசை நார்களைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை அவன் உட்கொள்ளுகிறானில்லை. இந்தக் கழிவிடைகளெல்லாம் தேகத்தில் ஒன்று கூட்டப்பட்டு, கொழுப்பாக மாறுகிறது. இதனால் தேகத்தில் வலுவும் சக்தியும் குறைகின்றன. நாம் ஆகாரத்தில் குணத்தைக்குறித்து முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டுமே யொழிய, அளவைக் குறித்துக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியமில்லை. கொஞ்சம் ஆகாரம் உட்கொண்டபோதிலும், அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதாயிருக்கவேண்டும்.

தீவிர வியாதிகளிலும், ஜீவிய செல்லுகளின் வியாதிகளிலும் கனமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவை சுளுவில் ஜீரணமாகிறதில்லை. விஷ பதார்த்தங்கள் அதிகமாகி, அழுகிப்போய் கெடுதலை ஏற்படுகிறது.

சரியான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் பொறுக்கி எடுத்து உண்டால், ஒரு ஜாதியின் வளர்ச்சி, அபிவிருத்தி, மனோபாவம் இவை யாவற்றிற்குமே அது நன்மையை விளைவிக்கும். ஆனதுபற்றி, கலப்படமற்ற நல்ல ஆகாரங்களை உண்ணவேண்டிய தவசியம். அந்த ஆகாரத்தையும் நிதானமாயும், பிரயத்தோடும் சாப்பிட வேண்டும். பசி எடுக்கும்போது ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும், பழக்கத்தை ஒட்டி சாப்பிடக்கூடாது. இரண்டு ஆகாரங்களுக்கிடையில்குறைந்தது 6-மணி காலமாவது இருக்கவேண்டும்.

ஆகாரத்தின் முக்கியகுணங்களாவன:

(1) போஷணையுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும்.

(2) சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாயிருக்க வேண்டும்.

(3) நூதனமானதாயும், சிக்கனமாயுமிருக்கவேண்டும்.

அதிகமாக கனத்த ஆகாரம் சாப்பிடுவது ஆக்ஷேபணைக்கிடமானது. அதனால் தேகத்தில் பளுவும், ஓச்சலும், ஜீரணக் கோளாறுகளும் உண்டாகும். மேலும், வயிற்றில் புளிப்பு தட்டி வாயுவு சேரும். அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரம் சாப்பிடுவதால் மூத்திரத்தில் ஆக்ஸலேட்ஸ், பாஸ்பேட்ஸ் முதலியன இருக்கும். அதனால், குன்ம நோய், மூத்திரப்பையில் கல் முதலிய நீடித்த வியாதிகள் காணும்.

விருந்துகள் விருதாச் செலவுகள். முக்கால் பங்கு வீணாய்ப் போய்விடுகிறது. ஜனங்கள் பேருண்டி உண்கிறார்கள். பசி எடுத்துச் சாப்பிடுகிறதில்லை. நாவிற்கு ருசியாகச் சாப்பிட வேண்டியது. மறுநாள் அதன் கெட்ட பலன்களை அனுபவிக்கிறார்கள். அதாவது, வயிறு உப்பாஸம், ஓச்சல், மலச்சிக்கல், மலப்போக்கு இன்னும் மற்ற மனக் கோளாறுகள் இவைகள் உண்டாகின்றன.

நாம் சாதாரணமானதும், போஷணையுள்ளதும், சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான ஆகாரத்தை உண்ணவேண்டும். அதிகமாக இரைப்பையை ரொப்பக் கூடாது. நாம் ஆரோக்கியமாகவும், பலமாகவும் இருப்பதற்குக் கொஞ்சம் ஆகாரம் இருந்தால் போதுமென்று அநேகருக்குத் தெரியாது, தேகத்திற்குப் பலம் வரவேண்டுமென்று அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறது வழக்கம். ஐசுவரியவான்கள் இரண்டு காரணங்களினாலேயே சாதாரண மனிதர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாக நோயால் வருந்த நேரிடுகிறது. அவை: (1) அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணுதல் (2) எப்போதும் உட்கார்ந்திருக்கும் பழக்கம். "ஜீவித்திருக்க உண்ணவேண்டுமே யொழிய, உண்ண ஜீவித்திருக்கக்கூடாது" என்பது நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

தேகாரோக்கியத்திற்கு உபவாஸம் எடுத்தது. குறைந்தது வாரத்திற்கொருமுறையாவது அதை அனுஷ்டிக்கவேண்டும். அதாவது, ஒரு மாதத்தில் நான்கு விசை தேகத்தில் தங்கியுள்ள விஷங்களையெல்லாம் போக்கிச் சுத்தம் செய்ய இது உதவியாயிருக்கும். இதுதான் இரைப்பைக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கிறது. நரம்புகளைத்துப்போயிருந்தால், அதற்கு ஓய்வு கொடுக்க மறுத்துவிட்டால், அது தன் வேலையை நிறுத்திவிடும். ஜீரணக்கருவிகள் ஓயாமல் வேலைசெய்து கொண்டுவந்தால் துர்ப்பலமாய்ப் போகும்.

பேதியாவது அல்லது வாந்தியாவது கண்டால், அதை இயற்கையில் உண்டாகும் எச்சரிக்கை என்று எண்ணிக் கொள்ளவேண்டும். பிசகான ஆகாரத்தையே விடாமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால், உறுப்புக்களில் மாறுதல்கள் உண்டாகி காயமாய் நோய்ப்பட்டுப் போகும். குன்மநோயால் வருந்தி, வரவர ஹீனஸ்திதியில் உன் தேகத்தைக் கொண்டு விட்டுவிடும். உபவாஸம் இருக்கும்போது மலத்தைப்போக்க, உப்பு பேதி மருந்து சாப்பிடவேண்டும், ஜலமும் தாராளமாய்ப் பருக வேண்டும். நீடித்த வியாதிகளில், உபவாஸத்தினால் குணமுண்டு. உபவாஸம் இருக்கும்போது ஓய்வு அவசியம் வேண்டும். காரின்க்டன் என்பவர் சொல்வதாவது: "ஒருவன் 44 நாட்கள் வரையிலும் கொடிய கோளாறுகள் உண்டாகாமலே உபவாஸம் இருக்கலாம். நீடித்து உபவாஸம் இருக்கும்பக்ஷத்தில், அதற்கு அதில் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர் உதவி வேண்டும். ஒரு மெல்லிய தேகமுள்ள மனிதனைக் காட்டிலும், கொழுத்த தேகமுள்ளவன் உபவாஸம் கஷ்டமின்றி இருக்கக்கூடும். அந்த உபவாஸத்தின் போது, அவனிடமுள்ள அடிபோஸ் தசை நாரானது பிராண வாயுவுடன் கலப்பதால், தேகத்தின் உள்ளே வலுவு ஏற்படும். ஒரு நோயாளிக்கு உபவாஸத்தினால் வலுவு உண்டாகும். ஆரோக்கியமுள்ள ஒருவன் பட்டினி கிடந்தால், உள்ள வலுவும் போய்விடும்.

நாம் உண்ணும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணங்களை இங்கு எடுத்துரைப்போம்.

காய் கறிகள்.—பச்சை மரக்கறிகள், அதாவது, பட்டாணி, அவரை, பசளைக் கீரை, லெட்டியூஸ், தக்காளி, ஊரவைத்த கொள்ளு, ராடிஷ், வெங்காயம், காலிப்ளவர் என்னும் கீரை, காபேஜ் அல்லது கோஸ்கீரை, ஆஸ்பாரகஸ், காரெட் என்னும் கிழங்கு, பீட்ஸ், வாடர் கிரஸ் முதலியன ஒன்று சேர்த்துப் பச்சடி மாதிரி செய்து சாப்பிட்டால், அதற்கு நல்ல போஷணை குணமுண்டு. இதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. ஆனால், கொதிக்க வைத்தால் அவை போய்விடும்.

ஆவியில் வேகவைத்த காய் கறிகள், சமைத்த காய் கறிகளைவிட சிரேஷ்டமானவை. ருசிக்காக வேண்டியே நாம் சமைக்கிறோம். சமைக்கும்போது அவற்றிற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்டுள்ள மணம் போய் விடுகிறது. அதற்காக வேண்டி, மசாலாக்களும் போஷணையுள்ள உப்புக்களும் சேர்க்கவேண்டியதாயிருக்கிறது.

அரிசி.—அரிசியைச் சமைக்கும் விதத்தினால் விரயம் அதிகம். அரிசியின் மேல் பாகத்தில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. அதைத் தேய்த்துக் கழுவுவதினால் அவை போய் விடுகின்றன. அதன் கீழேயுள்ள போஷணை குணமுள்ள பாகம் கஞ்சியுடன் வட்டிக்கப்பட்டு எறிந்துவிடப்படுகிறது. போஷணையற்ற மொத்தை சாதத்தைத்தான் நாம் உண்கிறோம், ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாததால், பெரிபெரி என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. தேகத்தில் ஓய்ச்சல் காண்கிறது. கொஞ்சம் அரிசிக்கு அதிக ஜலத்தை விட்டுச் சமைத்து, மிகுந்த ஜலத்தை வெளியே கொட்டிவிடக்கூடாது.

இது விஷயத்தில் கிச்சிரி மேலானது. ஏனெனில், இதில் அரிசி, பருப்பு இவற்றின் போஷணை வஸ்துக்கள் யாவும் அடங்கியுள்ளன.

கோதுமை.—இது அரிசியைவிட வலுவானது. இதில் அரிசியிலுள்ள ப்ரோ

டீனைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனை ப்ரோடீன் உண்டு. மேற்பாகத்தை எறிந்து விடாமல் தயார் செய்யப்பட்ட முழுக் கோதுமை ரொட்டிக்கு நல்ல ஆகாரக் குணமுண்டு.

வறுத்த ரொட்டிகள் சப்பாத்திக்களை விட வலுவு அதிகம். நாம் சப்பாத்திக்களை உபயோகிக்க வேண்டும். ரொட்டியில் உள்ள உட்பாகம் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, அதையே நாம் உபயோகிக்க வேண்டியது. ஏனெனில், அது கடற்பஞ்சுபோல் பொத்தென்றிருப்பதால் பாசகநீர் அதனுள்ளே புகுந்து அதை ஜீரணிக்கச் செய்கிறது.

ஸோஜ்ஜி என்பது, கோதுமையின் உறுத்த மேற்பாகம். இது அட்டாவை விட அதிக போஷணையுள்ளது. ஸொஜ்ஜியுடன் தித்திப்புக் கலந்து தயாரிக்கும் பதார்த்தத்திற்கு ஹல்வா என்று பெயர். இது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதல்ல. ஏனெனில், மேலே நெய் சேர்ந்திருப்பதால், அதன் மூலமாகப் பாசகநீர் உட் சென்று அந்தத் தானியத்தின் உட்பாகத்தை ஜீரணிக்கச் செய்ய அதற்குச் சாத்தியமில்லாமற் போய்விடுகிறது.

அத்தா என்பது கோதுமை மாவைவிட சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், இதில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அடங்கிய ஒரு உறுத்த வஸ்து உண்டு. இந்த வஸ்து குடல்களின் சதைகளைத் தூண்டுதல் செய்து கழிவிடைகளை வெளித்தள்ள உதவியாயிருக்கிறது.

மாமிசம்.—இது மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணக்கூடியது. வாசனைகள், மசாலாக்கள் முதலிய சேர்த்துத் தயாரிப்பதில் நாவிற்கு ருசியைக் கொடுக்கிறது. ஆனால், வயிற்றில் பொத்தையாகி விடுகிறது, இதை, குறைந்த உஷ்ணத்தில், மட்டாய் தீ போட்டு வெகுநேரம் சமைப்பது சரியான முறையாகும்.

மீன்கள்.—பெருத்த எண்ணெய் நிரம்பிய மீன்களை அதாவது ப்ரௌட்ஸ், ஹிக்கர், மாங்கோமீன், ஷெல் மீன் முதலியவற்றை ஜனங்கள் விலக்க வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக, கருத்த மீன்களாகிய காய், மாகூர் முதலியவற்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவைக்குப் போஷணை குணமுண்டு. சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியவை. மீன்கள் அப்போது பிடித்தவைகளாக இருக்க வேண்டும். இராவிடில், அவை அழுகி நாற்றமெடுத்துப் போகும்.

முட்டைகள்.—பச்சை முட்டைகளாவது அல்லது அரைவாசி கொதிக்கவைத்த முட்டைகளாவது சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியவை. முழுவாசி கொதிக்க வைத்தாலோ, அதிலுள்ள ஆல்புயூமின் கண்டிப்போய் உறுத்த பொத்தையாகி விடுகிறது. அதைப் பாசகநீர் ஜீரணமாக்கச் சக்தியில்லை. முட்டைகளைச் சாப்பிட வேண்டிய விதம் யாதெனில், அதை நுரை உண்டாகும்படி நன்றாய் அடித்து, அத்துடன் பாலும், பிராண்டியும், மணத்திற்காக வேண்டிய வஸ்துக்களையும் சேர்த்து சாப்பிடுவதேயாம்.

பாலும், அதனால் உண்டாகும் வஸ்துக்களும்.—பாலினால் நற்பலன் பெற வேண்டுமானால், அதைக் கறந்தவுடன், பச்சையாகவே, கொதிக்க வைக்காமல் சாப்பிட வேண்டும். மேலும், அதைக் கரண்டியினால் எடுத்து சப்பிச்சப்பி, உமிழ் நீருடன் நன்றாய்க் கலக்கும்படி சாப்பிட வேண்டும். பச்சையாய்ச் சாப்பிட சம்மதியில்லாத பக்ஷத்தில், அதைக் கொதிக்கும் ஜலத்தில், பாத்திரத்துடனே வைத்து, பால் கொஞ்சம் சுட்ட பிறகு, அதை எடுத்துச் சப்பிச் சாப்பிட வேண்டும். பால் ஜீரணமாவது கஷ்டமல்ல. ஆனால், அது வாயுவை உண்டுபண்ணுகிறதென்று சொல்வோர், அதைப் பிசகாக சாப்பிடுகிறார்களென்றே நாம் சொல்லவேண்டும். முதல் முதல் அதை அவசரமாய்க் குடிக்கிறார்கள். இரண்டாவது, மற்ற ஆகாரங்களைக்கொண்டு வயிற்றை ரொப்பிவிட்டு, உடனே பாலைக் குடிக்கிறார்கள். அப்போதுதான் கறந்த கொதிக்க வைக்காத பால் ஜனங்களுக்கு ஏற்ற ஆகாரம். தயிர், குடல்களுக்கு ஹிதத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது; இரைப்பையின் ரணத்தை ஆற்றக்கூடியது. இது நல்ல ஆகார வஸ்து.

இதை வளாவி, மோராகக் குடிக்க ஜனங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். மலப்போக்குக்கும், குடலில் பிளிப்பு உண்டாவதற்கும் மோர் குடிப்பதினால் அனுகூலம் உண்டு. இது, குடல்களிலுள்ள கோலி பாஸிலையை அழிக்கவல்லது.

கேஸீன் (எடு) இதற்கு அதிக ப்ரோடீன் குணம் உண்டு. மாமிச ப்ரோடீனுக்குப் பதிலாக இதை உபயோகிக்கலாம்.

க்ஹர் என்பது பாலை இறுகச்செய்து சர்க்கரை சேர்த்துத் தயாரிப்பது. இதை உண்டால், வயறு உப்பளம், எப்பம், வாயுவு இவை காணும். ஸான்டெஷ் முதலிய பாலினால் செய்யப்பட்ட மற்ற தித்திப்புப் பண்டங்களுக்கு, ருசி தவிர, வேறு ஆகாரக்குணமொன்றும் இல்லை.

பழங்கள்.—இவை சளி ஜவ்வுகளை மிருதுவாகச் செய்து, அழுக்குகளைச் சுத்தம் செய்து, தேகத்திலுள்ள விஷங்களை உப்புக்களால் போக்கடிக்கின்றன. ஐடோகோ என்பவர், பழங்கள் யூரிக் திராவகத்தைக் கரைக்கச்செய்யுமென்று அபிப்பிராயப்படுகிறார். பழங்களுக்குள்ள மணமும், ருசியும் அதிலுள்ள ஈதர் சம்பந்தமான கலப்பு வஸ்துவினாலும், எண்ணெய்களினாலுமேயாம். இவை இயற்கையிலேயே உண்டான ஆகாரம். தேகத்திற்கு போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியவை. ஸ்தூல சரீரமுள்ளவர்களுக்குக் கொஞ்சம் சிரமப்பட்டு வேலை செய்தால் மூச்சு வாங்குகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்கள், மற்ற ஆகாரங்களைத் தள்ளுபடி செய்துவிட்டு, பழங்களையே புசித்துவந்தால், எடைக்குறைவும், அவர்கள் தேகத்திற்கு வலுவும் உண்டாகும். ஆரஞ்சு, ஆப்பில், மாதுளம், அனசு, திராக்ஷை, மாம்பழம் முதலியன முதல்தரமானவை. இவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு.

பழ ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டவர்களுக்கு எடை குறையும். ஏனெனில், அவை, தேகத்திலுள்ள அன்னிய வஸ்துக்களைச் சுத்தம் செய்து, கழிவிடைகளை வெளித்தள்ளுகின்றன.

பானங்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம் வரைந்து இவ்வியாஸத்தைப் பூர்த்தி செய்வோம்.

கன பதார்த்தங்களையும் திரவ பதார்த்தங்களையும் ஒன்று சேர்த்து உண்ணும் பக்ஷத்தில், வயிற்றில் உப்பளம் ஏற்படும். திரவ பதார்த்தங்களை, கனபதார்த்தங்கள் சாப்பிட்ட ஒரு மணி காலம் கழித்து சாப்பிட வேண்டும். திரவ பதார்த்தங்களை ஒரே விழுங்காய்க்கொட்டிக்கொண்டு குடிக்கக்கூடாது. அவைகளைச் சப்பிச் சப்பி சாப்பிடவேண்டும். ஒருவன் அதி உஷ்ணமான இடத்திலிருந்து வந்ததும் களைத்துப்போய் அவனுக்குத் தாகமெடுக்கும்போது, திருப்தியாய் நீர் குடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். அவனுக்கு மூச்சு திணறிப்போகிறது. அப்படி குடிக்காமல் தாகத்தைத் தணிக்க, கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் நீர் பருகவேண்டும். அதை விழுங்கு முன், கொஞ்சம் ஜலத்தை வாயில் விட்டு கொப்பளிக்க வேண்டும். திரவ பதார்த்தங்கள் தேகத்தை அலம்பி சுத்தம்செய்து புக்கங்களைத் தூண்டுதல் செய்து மூத்திரத்தைத் தாராளமாய் வரும்படிச் செய்கிறது. ஒருவன் 24-மணி நேரத்திற்குள் இரண்டுசேர் திரவ பதார்த்தம் ஏதாகிலும் ஒன்று குடிக்கவேண்டும். மானிட தேகத்தில் 100-க்கு 75-பாகம் ஜலம்.

போஜனமானவுடன் வேலைக்கு ஓடக்கூடாது. அப்படி செய்வதால், இரைப்பை விரிந்து வயிற்றில் நோயுண்டாகிறது. வயிற்றை அமுக்கிப் பிடித்தால் அந்நோய் தீரும். முக்கிய போஜனம் ஆனவுடன், சிறிதுநேரம் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவன் வாழ்நாளின் மூன்று தசைகளிலும், பின்வரும் ஆகார நியமங்களை அனுசரிக்க வேண்டும்.

(1) முதல் 25 வருஷங்கள் வரைக்கும் அதாவது, தேகம் வளர்ந்து கட்டுமோஸ்தாகும் காலத்தில், தசைநார்களைக் கட்டும்படியான ப்ரோடீட் ஆகாரங்களை அதாவது, மாமிசம், முட்டை, பாலேடு, பருப்பு

தினுசுகள், கொட்டைகள் முதலியனவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும்.

(2) மறு தருதியில் அதாவது, வயது முதிர்ந்திருக்கையில், சக்தியைக் கொடுக்கும்படியான ஆகாரங்களை உண்ணவேண்டும். இவை கொழுப்புப் பதார்த்தங்களில் நிரம்பியுள்ளன.

(8) கிழ வயதில், கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரங்கள் முக்கியமானவை.

மலச்சிக்கல்.

துர்க்க குமார் ஸேன், எல்.எம்.பி.,
காளிகாட் டிஸ்பென்ஸரி, ஷில்ஹெட் டிஸ்டிரிக்டு.

தற்காலத்திய ஜனங்களுக்கு மலச்சிக்கல் சாதாரணமான வியாதிகளில் ஒன்றாகும். இயற்கையை ஆராய்ந்து பார்த்தால், காக்கைகள் வெகுகாலம் ஜீவித்திருக்கின்றனவென்று தெரியவருகிறது. அவை இறக்கிறதேயில்லை. ஏன்? அவை அடிக்கடி எச்சமிடுகின்றன. அவைகளுக்கு சிறுகுடல் கிடையாது. அதனால் மலம் அங்கு தங்குவதற்கு ஹேதுவில்லை. நாம் வெளியே புறப்பட்டுப் போகும்போது, காகம் எச்சமிடும் என்று பயந்து மரத்தினிழலில் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துப் போகிறோம்.

மலச்சிக்கலினால் அநேகவித சிக்கலான வியாதிகள் சம்பவிக்கின்றன. ஆனது பற்றி, நாம் நெடுநாள் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமானால், குடல்களை அப்போதைக்கப்போது சுத்தம் செய்யவேண்டியதவசியம் என்று ஏற்படுகிறது. ஹிந்து யோகிகள் ஜீரணக்காலே சுத்தம் செய்யும் பொருட்டு நிரம்ப ஜலத்தைக் குடித்து காற்றை உள்ளுக்கு இழுக்கிறார்கள்.

மலச்சிக்கல் என்றால், "மலம் குடல்களை விட்டு வெளியே வராமல் தாமதப்படுகிறது" என்றர்த்தம்.

மலம் கெட்டியாகவாவது இருக்கலாம், அல்லது இளகியாவது இருக்கலாம். ஆனால், உருவம் நன்றாய் இராது.

மலச்சிக்கலுக்கு சாதாரணமான காரணம் யாதெனில், கொல்லைக்கு வரும்போது போகாமல் அசட்டை செய்தலே. இந்த அசட்டைக்குக் காரணம் தற்காலத்தில் எல்லாக் காரியங்களையும் தீவிரமாய்ச் செய்யவேண்டி யிருத்தலேயாம். சிறுமிகள் கொல்லைக்குப் போவதற்கு வெட்கப்பட்டு, மலத்தை அடக்கி வைத்தல் சாதாரண பழக்கமாயிருக்கிறது.

இதுவும் தவிர, குடல்களின் சதைகள் துர்ப்பலப் பட்டுப்போதல், காலம் தப்பி ஆகாரத்தை உண்ணுதல் ஆகிய இவைகளும் ஒருவனை இவ்வியாதிக்கு இரையாக்குகின்றன. ஆகாரம் ஜீரணமான பிறகு மீதியாயுள்ளது அதிகமாகவிருந்தாலும் கம்மியாயிருந்தாலும் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணும்.

ஆண் மக்கள் ஸ்தூல சரீரிகளாயிருப்பதினால் வயிற்றின் சதைகள் துர்ப்பலப் படுவதும், பெண் பிள்ளைகள் அடிக்கடி கர்ப்பம் தரித்தலும், மலச்சிக்கலுக்கு இதர காரணங்களாகும்.

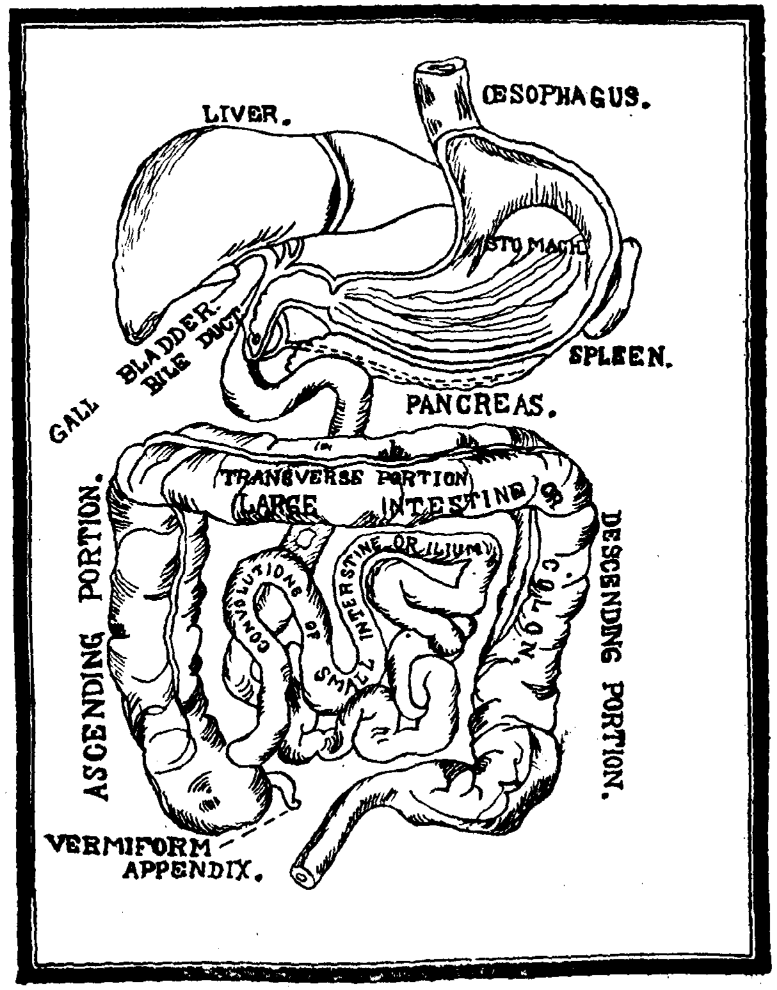
மலச் சிக்கலால் வருந்துவோனுக்கு ஓய்ச்சல், மனோவேஷ்டை, தலைவலி, பசியின்மை முதலியன காணும். வாய் துர்நாற்றமெடுப்பதால், மற்றவர்கள் அவன் அருகில் நின்று பேசார்கள். அவன் ஜீவிய காலத்தில் அவனுக்கு ஒரு சந்தோஷமும் இராது. அவன் வாழ்நாள் அவனுக்கு ஒரு தலைச்சுமையாகவிருக்கும்.

மலச்சிக்கல் நீடித்து இருக்கும் பக்ஷத்தில், அதனால் மூலம் அபெண்டிஸைடிஸ், குடலில் தடை, ரணம், சந்து முதலிய கடூரமான வியாதிகள் உண்டாகும். ஸ்திரீகள் மாதவிடாயின்போது அவஸ்தைப் படும் நோய்க்கும் இதுவே காரணம்.

சிகிச்சையைக் காட்டிலும் தடைமுறை மேலானது. இந்த வியாதிக்கு இடங்

கொடாமல் ஒவ்வொருவரும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். இயற்கை விதிகளை அநுஷ்டிக்காமலிருப்பதினாலேயே மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. ஒழுங்கானதும் மிதமானதுமான பழக்க வழக்கங்களை அநுசரிக்கிறவனுக்கு வியாதி வரவே வராது. அவன் எப்போதும் ஆரோக்கியமுள்ளவனும் சந்துஷ்டியுள்ளவனுமிருப்பான்.

இந்த வியாதியை ஒழிக்கும் வழியையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். மலச்சிக்கல் பழக்கத்தை ஒட்டிய வியாதி. ஆனதுபற்றி, அதைச் சொஸ்தம் செய்துகொள்ள இயற்கை முறைகளையே அநுசரிக்க வேண்டும். தினம் குறித்த காலத்திற்கு மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். விருப்பம் இல்லாதிருந்தாலும் கூட, அந்தப் பழக்கம் தானாகவே வந்து விடும். படுக்கப்போகு முன்பும், படுத்தெழுந்தவுடனும், ஒரு க்ளாஸ் நிரம்ப ஜலம் பருகுவது நல்லது. சதைகளுக்குப் பலம் வருவதற்கு தேகாப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். படுக்கையிலேயே குப்புறப்படுத்தும், எழுந்தும், மாறி மாறி



ஜீரணக் கருவிகள்.
இரைப்பை, மண்ணீரல், கல்லீரல், குடல்கள் முதலியன.

இவ்வாறு செய்துகொண்டே வந்தால், அதுவே ஒரு நல்ல வியாயாமமாகும். இதை ஒவ்வொருவரும் தன் படுக்கையி லிருந்தே செய்யலாம்.

ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்தவேண்டும். இது விஷயத்தில், காய் கறிகளையும், மலத்தைப் போக்கும் பழங்களையும் தாராளமாய் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

மார்க்கெட்டில் அநேகவித பேதி மருந்துகள் விற்கப்படுகின்றன. நோயாளி ஒன்று மாற்றி ஒன்று எடுத்துக்கொண்டு கடைசியில் பிரயோஜனம் இல்லை என்று வெறுப்படைகிறான்.

தவிர, வெவ்வேறு வைத்தியர்களிடம் சென்று நல்ல மருந்து கொடுங்கள் என்று கேட்கிறான்.

பின் கூறிய சிகிச்சா முறையானது நோயாளிக்கு அனுகூலத்தைக் கொடுத்ததாகத் தெரிகிறது. இது இயற்கையில் மலம் கழிவதற்கு ஒத்தாசையாய் இருக்கிறது. இத்துடன் சுகாதார முறைகளையும் ஆகார நியமனங்களையும் அனுசரித்து வரும் பக்ஷத்தில் நோய் தீரும் என்பதற்கையமில்லை. இது பின்வருமாறு :—

	காலை	பகல்	மாலை	இரவு
1-ம் வாரம்	1 தேக்கரண்டியளவு மக்னீஸல்ப் (பேதியுப்பு) ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் போட்டு, கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டியது.	4 தேக்கரண்டி லிக்விட் பாரபின்.	1 தேக்கரண்டியளவு மக்னீஸல்ப் (பேதியுப்பு) ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் போட்டு, கலக்கிச் சாப்பிட வேண்டியது.	4 தேக்கரண்டி லிக்விட் பாரபின்.
2-ம் வாரம்.	ஷை	ஷை	வேண்டியதில்லை.	ஷை
3-ம் வாரம்.	ஷை	வேண்டியதில்லை.	வேண்டியதில்லை.	ஷை
4-ம் வாரம்.	வேண்டியதில்லை.	வேண்டியதில்லை.	வேண்டியதில்லை.	ஷை

ஐந்தாம் வாரம் முதல் இயற்கைப்படி மலம் போக ஆரம்பிக்கும். நோயாளிக்குப் பலமும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும். அவன் வாழ்நாள் அப்போது ஒரு சுமையாயிராமல் சுகமாய் இருக்கும்.

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும்.

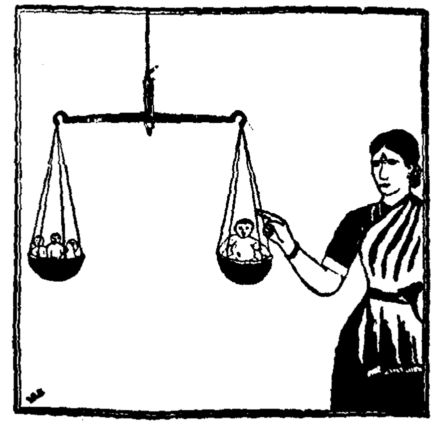
ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி. ஐ. (லண்டன்)
சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி.

"இயற்கை முறைப்படி நடந்தால், பிசகு நேரிடாது" என்று ஒரு பிரசித்தி பெற்ற கிரந்தகர்த்தா யோசித்துச்சொல்லியிருக்கிறார். மேலும், "நாம் ஜீவிக்க உண்ணவேண்டுமே யொழிய, உண்ணுவதற்காக ஜீவித்திருக்கக்கூடாது." குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் ஊட்டுவதில், இக் கட்டுரைகளை நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். ஜனங்களின் அபிவிருத்தி குழந்தைப் பருவத்தில் அவர்களுக்கு ஆகாரம் ஊட்டி வளர்ப்பதைப்பொருந்தியதாகும். சதா நோயால் வருந்தி, சுகமில்லாத ஒருவன் தனது பெற்றோர்களைக் குறைகூற வேண்டுமே யொழிய, தான் பிறந்த நக்ஷத்திரத்தை நோவதிற் பயனில்லை.

நவீன மாதிரிகளுக்கும் இஷ்டங்களுக்கும் காரணம், சிசுக்களுக்குப் பிசகாய் ஆகாரம் ஊட்டுதலேயாகும். அவர்களுக்கு வரும் நோய்க்கும் காரணம் அதுவே. அவர்களுக்குச் செயற்கை ஆகாரம் கிடைக்கிறதே யொழிய, இயற்கை ஆகாரம் கிட்டுகிறதில்லை. குழந்தை பிறந்ததும், தாயானவள், தன் வேலைக்காரி கையில் அதை ஒப்புவித்துவிட்டு, தான் சிசுவிற்கு முலை கொடுக்காமல், தன்னை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்வதிலும், தையல் வேலை முதலியன செய்வதிலும் காலத்தைக் கழிக்கிறாள். இதனால் தனக்கும், தன் சிசுவிற்கும் கேட்டைத் தேடிக் கொள்ளுகிறாள். ஸ்திரீகள் ஒன்றுகூடி சாப்பிட்டான பிறகு அதில் ஒருவள், 'நான் என் குழந்தைக்கு எப்போதும் முலை கொடுக்கிற வழக்கமே கிடையாது' என்று கௌரவமாய்ப் பேசிக்கொள்ளுகிறாள்.

அப்போது முலை கொடுத்து வளர்த்து வரும் தாயும், தனக்கு நாகரீகம் போதாதென்று அங்குள்ளவர்கள் நினைத்துக் கொள்ளப் போகிறார்கள் என்று பயந்து, தலையைக் குனிந்துகொண்டே, 'நான் கூடத்தான் என் குழந்தைக்குப் புட்டிப் பால் போட்டு வளர்க்கிறேன்' என்று சொல்ல ஆரம்பிக்கிறாள்.

சிசுவிற்கு அதன் தாய்ப்பால் தான் எடுத்ததென்று இயற்கையிலேயே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. சிசுவிற்கு, அது வளரும்போது, அநேகவித ஆகாரங்களைக் கூட்டியும், அளவை அதிகப்படுத்தியும் கொடுக்கவேண்டும். அந்த மாறுதல்



ஒரு தாய்ப்பால் ஊட்டிய குழந்தை,
23-புட்டிப்பால் ஊட்டி வளர்ந்த
குழந்தைகளுக்குச் சமானம்.

களுக்குத் தக்கபடியே இயற்கையில் தாய்ப்பாலில் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. குழந்தைகளின் வயது சரியாயிருந்தாலொழிய, ஒரு தாயின் பாலானது, மற்றொரு குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளாது. ஆனதுபற்றி, செவிலித்தாயை நியமிக்கும்போது இந்த விஷயத்தைக்குறித்து கவனிக்கப்படுகிறது.

தாய்மார்களுக்கு முலைப்பாலினால் தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் உண்டாகக்கூடிய அனுகூலங்கள் இன்னவை என்று தெரியும் பக்ஷத்தில், அவர்கள் முலை கொடுக்காமல் இருக்கமாட்டார்கள். தாய்மார்களுக்கு எவ்விதம் அனுகூலம் என்றால், அவர்களுடைய விரிந்த கர்ப்பப் பையானது சுருங்குவதற்குக் கொஞ்ச காலம் செல்லும். குழந்தை பாலூட்டினால், அது சுருங்கி, யதாஸ்திற்கு வருவதற்கு ஒரு தூண்டுதலாகும்.

குழந்தைகளுக்குத் தவறான ஆகாரம் ஊட்டுவதே அவர்களுக்கு உண்டாகும் வியாதிக்கும் மரணத்திற்கும் காரணம். குழந்தைகளின் ஆகாரத்தில், பணம் ஒரு விஷயமன்று. ஏழை வீட்டில் நடப்பது போலவே ஐசுவரியவான் வீட்டிலும் ஆகாரத் தவறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகாரக் கலப்புகள், ஆகாரக்குணங்கள் இவைகளைச் செவ்வையாய்த் தெரிந்து கொண்டு, பொறுமையாய் அனுபோகத்திற்குக் கொண்டுவருவதே பெற்றோரின் முக்கிய கடமையாகும்.

குழந்தைகளுக்கு தாய்ப் பால்தான் சிரேஷ்டமானது. எந்தக் காரணத்தாலாகிலும் தாய்ப்பால் கிடைக்காவிட்டாலும், தாய்ப்பால் கூடாதென்று நிவர்த்திக்கப்பட்டாலும், அதற்கு அடுத்தபடி உத்தமமான பசும்பாலை உபயோகிக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலுக்கு பிரதிகிடையாது. ஆனால், பசும்பாலோடு சில வஸ்துக்களைச் சேர்த்தால், அது ஏறக்குறைய தாய்ப்பாலுக்குச் சமானமாகும். ஒவ்வொரு பிராணியின் பால் அதன் குட்டிக்குச் சரிப்படுமே யொழிய, மற்றவைகளுக்குச்சரிப்படாது. இது இயற்கை விசேஷம். அந்தப் பாலானது நேராக அதன் மடியிலிருந்தே வருவதால், அதற்கு ஒரு கெடுதலுமில்லை. தீவிரமாய் வளரும் பிராணிகளினுடைய பாலில், ப்ரோடீனும், உப்புக்களும் அதிகம் இருக்கும். முயல், பசுவின் கன்று, சிசு இவைகள் இதே கிரமத்தில் வளருவதாக வைத்துக்கொண்டு பார்த்தால், முயலின் தாய்ப்பாலில், பசுவின் பாலைவிட அதிக ப்ரோடீனும் உப்புக்களும், மூன்றாவது, சிசுவின் தாய்ப் பாலைவிட, பசுவின் பாலில் அதிக ப்ரோடீனும் உப்புக்களும் இருக்கின்றன. தாய்ப்பாலில் ப்ரோடீன் 100-க்கு 1-5, சாம்பல் 0.2 வீதந்தான் இருக்கின்றது. டார்ல்பின் என்னும் ஒருவித திமிங்கலத்

தின் பாலில், அது அதிக குளிரில் இருப்பதால், 100-க்கு 46 விகிதம் சாம்பல் இருப்பதாகவும், கழுதையின் குட்டிக்கு உறத்த தோல் இருப்பதால், கழுதையின் பாலில் 100-க்கு 1.4 விகிதம் தான் சாம்பல் இருப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது.

குழந்தைகளுக்குவெள்ளாட்டுப்பாலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. ஸ்விட்ஜர்லாந்தில் இது விசேஷமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. வெள்ளாட்டுப் பாலினுல் குணங்கள் அநேகம் உண்டு.

பால் அதற்கு அதிகமாக சுரக்கிறது. வெள்ளாடு சுவல்ப விலைக்கு அகப்படுகிறது. அதற்குத் தீனி செலவு அதிகமாகப் பிடிக்காது. இதை எல்லோரும் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளக்கூடியது. இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், இதற்குக் காசநோய் வருகிறதில்லை.

சில தேசங்களில் கழுதைப் பாலையும் உபயோகிக்கிறார்கள். இதிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகளும் ப்ரோடீன்களும் பசும்பாலில் உள்ளதுபோலவே இருக்கின்றன. ஆனால், அதில் கொழுப்பு கம்மி. பசுக்களைவிட கழுதைகள் கம்மியாகவே பால் கொடுக்கும். ஆனதுபற்றி, கழுதைப்பால் கொஞ்சம் கிராக்கியாகவே இருக்கும். கழுதைகளுக்கும் காசநோய் வராது.

தாய்க்காவது குழந்தைக்காவது முலைப் பால் கொடுக்கவோ, குடிக்கவோ சௌகரியமில்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில், அதை நிறுத்திவிட்டு, செவிலித்தாயை வைக்க வேண்டும். அல்லது புட்டிப்பால் போட்ட வேண்டும். செவிலித்தாய் வைப்பதானுல் செலவு அதிகம். புட்டிப்பாலை இப்போது அதிகமாக விருத்தி செய்திருப்பதால், முலைப்பால் கொடுப்பதே இப்போது நின்றுவிட்டது.

(இன்னும் வரும்.)

வாழைப்பழம் உமக்கு நல்லது.

ஈ. டப்ளியூ. மெல்ஸன்.

சாதாரணமாய்ப் பழங்களில் தேகத்தைக் கட்டுவதற்கும் வலுவைக் கொடுப்பதற்கும் வேண்டிய வஸ்துக்கள் மிகக் கொஞ்சமாகவே இருக்கின்றன. ஆனால், அவைகளிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களுக்கும், உலோக உப்புக்களுக்கும் அவைகளை சிலாக்கியமாகக்கருதப்படுகின்றன. ஆனால், வாழையானது, மேற்சொல்லிய விதிக்கு ஓர் விலக்காகும். வாழை ஒரு உயர்ந்த ஆகாரமுமாகும். தேகத்தையும் ஒழுங்குபடுத்தும். டாக்டர் மயர்ஸ, ரோஸ் என்பவர்கள் சொல்வதாவது: "வாழையின் கலோரிக் குணம் அதிகம். இயற்கையில் மற்ற பழங்களைக் காட்டிலும் இதில் அதிகம் என்றே சொல்லவேண்டும். மேலும், வாழை எப்போதும் கிடைக்கக்கூடியது. மற்ற பழங்களை விட, பேர்பாதி விலைக்குக் கிடைக்கும்.

பழுத்த வாழைப்பழத்தை மேதாவிகள் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், அதில் அடங்கியுள்ள வஸ்துக்களை சங்கிரகமாகப் பின்வருமாறு சொல்லி யிருக்கிறார்கள். "பழத்தில் ஜலம் 100-க்கு 75 பாகம். சர்க்கரை 100-க்கு 22 பாகம். இதில் சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய டெக்ஸ்டோரோஸ், லெவியுலோஸ் அதிகம் இருக்கின்றன. ஸ்டார்சு 100-கு 1.3 பாகம். ப்ரோடீன் 100-க்கு 1.3 பாகம். கொழுப்பு 100-க்கு 0.6 பாகம். உலோகங்கள் 100-க்கு 0.8."

டாக்டர் வால்டர் எல்லிஸ் என்பவர், இவ்வஸ்துக்களின் விசேஷ குணங்களைப் பின் வருமாறு தெரிவிக்கிறார்; "இதில் ஜலம் அதிகம் இருப்பதால், கோடை காலத்தில் இதைச்சாப்பிட்டால்,குளிர்ந்த நீர் அதிகமாக சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. தேவையான தித்திப்பு இதில்

உண்டு. அதிகமாக சர்க்கரை சாப்பிடுவதினுல் உண்டாகக்கூடிய ஓர் அபாயம் இதில் இல்லை. இதன் கலோரிக் குணம் இதிலுள்ள கார்போஹைட்ரேட்டினுலேயாம். 3 அவுன்ஸ் வாழைப்பழத்தில் 100 கலோரிக்கள் இருந்தால், 88 அதிலுள்ள கார்போ ஹைட்ரேட்டுகளால் கொடுக்கப்படுகின்றன.

வாழையில் ப்ரோடீன் கம்மியாயிருப்பது நல்லது. ப்ரோடீனும் கடையுமின்றியே காலோரீக்களை அதிகப்படுத்துவதற்குஇதனுல் ஹேதுவுண்டு. இதனுல்இப் பழத்தை மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தால் போதும் என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. இதில் கொழுப்பு கம்மியாயிருந்தபோதிலும், இதில் கொழுப்பு கரையக்கூடிய ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் இருப்பதால், இது விசேஷமான தென்றே சொல்ல வேண்டும்.

வாழைப்பழங்களில் அநேகவித ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு.

இதிலுள்ள உலோகங்களின் அளவைவிட அவற்றின் விகிதாசாரம் முக்கியமானது. பாஸ்பாஸைவிட, கால்ஸியமும் மாக்னீஷியமும் அதிகமாக இருப்பதால், தேகத்தில் புளிப்பு தட்டவொட்டாமல் தடுக்கும். வாழைப்பழத்தினுல், மற்றபடி மாமிசத்தினுலும், இதர தானியங்களினுலும் உண்டாகக்கூடிய புளிப்பு அடிபட்டுப்போகும். இதிலுள்ள இரும்போ, ஸ்டாபெரிக்கள் தவிர, மற்றப் பழங்களில் இருப்பதைக் காட்டிலும் அதிகம். இதிலுள்ள ஸெல்லியுலோஸினுல், மலச்சிக்கல் உண்டாகாமல் இருக்கும்.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருப்பதுடன், வாழைப்பழத்தில் பி. ஜீவஸத்துப் பொருளும் கொஞ்சம் இருக்கிறது. இதனுல், வாழைப்பழமானது, தக்காளிப் பழத்தைப்போலவே, பெரிபெரி என்னும் வியாதியை நிவர்த்திக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. இதிலுள்ள ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளானது, ஆரஞ்சு, தக்காளி இவைகளுக்குச் சமமாக இருக்கிறது. ஆனதுபற்றி,இவைகளில் ஏதாகிலும் ஒன்றுக்கு பிரதியாகஉபயோகிக்கலாம். ஈ.ஜீவஸத்துப்பொருள் கொஞ்சம் கண்ணுக்குப் புலப்படும் படியாகவிருக்கிறது. ஆனுல், டி. ஜீவஸத்து பொருள் இதில் இல்லை. அதற்குப்பதிலாகவேறு எந்த பழமாகிலும்அல்லது மீன் எண்ணெயாகிலும் உபயோகிக்க வேண்டியது.

வாழை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பழுத்திருக்கிறதோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதற்கு ஜீரண சக்தி அதிகம். நுனிகள் பச்சையாயிருந்தால், சமைத்து உண்; அல்லது ஒரு வீட்டின் அறையில் சில நாட்கள் வைத்திரு. அப்போது பழுக்கும். முழுதிலும் மஞ்சள் வர்ணமாக மாறினவுடன் சாப்பிடலாம். கொஞ்சம் பழுப்பாக மாறினுல் இன்னும் ருசியாக இருக்கும்.—குட் ஹெல்த்.

ஸ்தூலித்தும், கிழத்தனப்பட்டும் வளருதல்.

டாக்டர் ஜே. எ. பெல்டன்.

சாதாரணமாய் ஒரு ஸ்திரீயானவள் 16-முதல் 20-வயதிற்குள் பார்வைக்கு லக்ஷணமாயிருப்பாள். இந்த வயதில் அவர்களுக்கு தேகத்தில் நல்ல வலுவும் உண்டு.

இந்த அழகு வாய்ந்த சுறுசுறுப்புள்ள ஸ்திரீ 20 வயதிற்கெல்லாம் மணஞ் செய்துகொள்ளுகிறாள். சில வருடங்களுக்கெல்லாம் அவள் எடை 20 பவுண்டுக்கு மேற்பட்டு அதிகமாகிறது. அவள் முகத்தில் கோடுகள் காணப்படுகின்றன. அவள் தேகத்தில் நோய்கள் உண்டாகின்றன. 40 வயதானவுடன் அவளுக்குக் கிழத்தனம் வந்து விடுகிறது.

இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அவள் உரு மாறிப்போவது இயற்கைக்கு விரோதமானது. இதற்குக் காரணம் அவள் தன் தேகத்தைச் சரியாய்ப் பாதுகாத்துக்கொள்ளாததினாலேயாம். அவள் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதிகள் இன்னவை என்று அவளுக்குத் தெரியாது. மற்ற ஸ்திரீகள் செய்கிறமாதிரி தானும் செய்து வருகிறாள். இதனால் அதிவிரைவில் அவள் மூப்படைந்து சாகிறாள்.

ஸ்திரீகள் மத்திய வயதுள்ளவர்களாகக் காணப்படுதலுக்கு முக்கிய காரணம் அவர்கள் தேகம் ஸ்தூலித்துப் போதலே. சில ஸ்திரீகள் கிழத்தனமடைவதாகவே தெரிகிறதில்லை. இவர்கள் எப்போதும் யௌவனமாகவே காணப்படுகிறார்கள். இளம் வயதிலுள்ள பலமும் வீரியமும் எப்போதும் அவர்களுக்கு இருந்துகொண்டு வருகிறது.

கொழுப்பு அழகைக் கெடுக்கிறது; மத்தியவயதிற்கு இது ஓர் அறிகுறி. சீக்கிரம் அழிவதற்கும் காரணம். இந்தக் கொழுப்புக்குக் காரணம், அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதும், தவறுதலான ஆகாரத்தை உண்பதும், வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளாதிருத்தலும், மற்ற ஆரோக்கிய விதிகளை அனுசரிக்காமல் இருப்பதுமேயாம்.

இந்த அவலக்ஷணமான கொழுப்பைக் கரைப்பது சுலபம். இதற்கு ஏற்ற பரிகாரம், பழங்களையும், பச்சை மரக்கறிகளையும், மசாலா யாதொன்றும் சேர்க்காமல் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வெறும் ஜலத்தையே பருகிக் கொண்டிருத்தலேயாம். அந்த ஜலமானது பரிசுத்தமான மழை ஜலமாகவாவது இருக்கவேண்டும்; அல்லது வடிகட்டின ஜலமாகவாவது இருக்க வேண்டும்.

இந்த முறைப்படி சில மாதங்கள் நடந்து வந்தால், இந்தக் கொழுப்பு கரைந்து போகும்: உன் தேகாரோக்கியமும் விருத்தியடையும். சர்மம் தெளிவாய்ச் சிவக்கும்; கண்கள் பிரகாசமாய் பார்வை நன்றாய்த் தெரியும்; வாயில் துர்நாற்றம்போய் வாய் மணமாய் இருக்கும்; நடை நெகிழ்ச்சியுள்ளதாக இருக்கும்.

உன் தேகத்தை யௌவனமாக்கிக் கொள்ளவேண்டுமானால், சுத்தமான காற்றில் உலாவி வா; போதுமான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்; சுத்தமான மழை ஜலம் அல்லது வடிக்கட்டின ஜலத்தையே குடி; பச்சை மரக்கறிகளையே சாப்பிடு; சீக்கிரம் உறங்கப் போ; எவ்வளவு நேரம் தூங்கவேண்டுமோ அவ்வளவு தூங்கு; சில மாதங்களுக்கெல்லாம் உனது தேகாரோக்கியமும், மன ஆரோக்கியமும் விருத்தியடையும். எது தேகத்தை விருத்தி செய்கிறதோ, அதுவே மனதையும் விருத்திசெய்யும்.

தூக்கத்தைப்பற்றிச் சொல்லும்போது சாதாரணமாய் இவ்வளவு நேரந்தான் தூங்கலாம்; அதற்குமேல் தூங்கக்கூடாது என்று சொல்லப்படுகிறது. இது பிசகு. உதாரணமாக, வயது முதிர்ந்தவர்கள் 8-மணி காலந்தான் தூங்க வேண்டும். அதற்குமேல் தூங்கினால் கெடுதல் என்று சொல்லப்படுகிறது.

அட்வான்ஸ்ட் ஆர்கோபதி என்னும் சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடி, தூங்கும் போதுதான், தேகத்தில் பழுதுபார்க்கும் வேலை நடக்கிறது. அதற்காகத்தான் தூக்கம் ஏற்படுத்தப்பட்டு இருக்கிறது. தேகத்திற்கோ, மனதிற்கோ அதிகவேலை இருந்து அதனால் தசை நார்கள் விரயமடைந்தால், அதை ரிபேர் செய்வதற்கு இதுதான் சமயம்.

மணிப் பிரகாரம் தூக்கத்தை விட்டு, எழுந்திருக்கவேண்டியதென்கிற அவசியமில்லை. ஒவ்வொருவரும் தானாக விழித்து எழுந்திருக்கிற வரைக்கும் தூங்கவேண்டும். தானாக எழுந்திருக்கிற வரைக்கும் ரிபேர் வேலை பூர்த்தியாகாது. தேகத்திற்கு ரிபேர் வேண்டியதாயிருந்தால் தான் நமக்குத் தூக்கம் வருகிறது. நாம் எப்போது எழுந்திருக்கிறோமோ, அப்போது ரிபேர் முடிந்ததென்றர்த்தம்.

பகலெல்லாம் உழைத்துக் கஷ்டப்படுகிறவன், இரவில் ஓய்ந்துபோய் தூங்கச் செல்கிறான். மரக்கட்டை மாதிரியாகப் படுத்துறங்குகிறான். அப்போது தான் தேகத்தில் ரிபேர் தொழில் ஆரம்பமாகிறது. அது மறுபடியும் வேலை செய்வதற்காக அதை ஆயத்தம்செய்கிறது. தானாக விழித்து எழுந்திருந்தால்தான் ரிபேர் தொழில் பூர்த்தியாகும். அதற்குமுன் அவனை எழுப்பக்கூடாது.

வைத்தியர்கள் தேகத்திற்கு எது தேவையோ, அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. தினம் மூன்றுதரம் கிரமமாய்ச் சாப்பிடு. பசி இருந்தாலும் சரி, இல்லாவிட்டாலும் சரி, சாப்பிடவேண்டியதுதான். ஆனால், உணவுக்குப் பசிதான் அடையாளம். பசி இராவிடில் சாப்பிடக்கூடாது. பசி இல்லாதபோது சாப்பிடும் ஆகாரம் விஷத்திற்குச் சமானம்.

மறுபடியும் வைத்தியர்கள் சொல்லுவதாவது :—நீ தினம் உனக்கு தாகமெடுத்தாலும் எடுக்காவிட்டாலும் 8 அல்லது 10 கிளாஸ் ஜலம் பருக வேண்டியது. ஏன்? தேகத்தைச் சுத்தம் செய்யவும், புக்கத்திலுள்ள அழுக்குகளைக் கரைத்து வெளித்தள்ளவும் வேண்டியது என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், பூனைகள், நாய்கள், குதிரைகள், பசுக்கள் இவை இவ்வாறு செய்கிறதில்லையே. அதனால் அவைகள் ஆரோக்கியக் குறைவாய் இருக்கின்றனவா? மனிதர்களைக் காட்டிலும் அவைகள் அதிக ஆரோக்கியமுள்ளவைகள் என்றே சொல்லவேண்டும்.

ஒருவனுக்கு தாகமில்லாதபோது, நீர் பருகினால், புக்கங்களுக்கு அது அதிக வேலையைக்கொடுக்கும். அதிகப்படியான ஜலத்தை இரத்தத்திலிருந்து வடிக்கட்டி, ஜலாசயத்தின் மூலமாய் அதை வெளித்தள்ள வேண்டியிருக்கிறது. இந்த அதிகப்படியான வேலையினால், புக்கங்களுக்கு ஒன்றும் அனுகூலமில்லை. இந்த அதிகப்படியான ஜலத்தினால் தேகத்திற்கு யாதொரு அனுகூலமுமில்லை.

உன்னுடைய தேகமானது தனது வேலையைக் கிரமமாய்ச் செய்வதற்கு இடம் கொடு. வைத்தியர்கள் சொல்வதை அதிகமாகக் கேட்காதே. அவர்களுடைய ஆரோக்கியமும் அவ்வளவு நல்லதாக இல்லை. அவர்களும் அவர்களிடம் வரும் நோயாளிகளைப்போலவே வருந்துகிறார்கள். அவர்கள் ஆயுளும் தீர்க்கமானதாகவில்லை.—ஹௌ டு லிவ் பார் ஹெல்த் அண்டு ஸ்ட்ரென்க்த்.

தாகத்தின் பொருள்.

தாகம் என்ற உணர்ச்சி, வாய் தொண்டை இவைகளில் உண்டாகிறது. பசியைப்போலவே தாகமும் இரத்தத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்களினால் முக்கியமாய் உண்டாகிறது. இரத்தத்தில் 100-க்கு 78 விகிதம் ஜலம் இருக்கிறது. இந்த விகிதாசாரம், ஸோடியம் க்ளோரைட், சர்க்கரை, ஜீரணத்தின் வஸ்துக்கள் இவை சேர்வதினால் குறைகிறது. மறுபடி இரத்தம் யதாஸ்திதிக்கு வருவதற்காக

ஜலம் தேவையாயிருக்கிறது. ஜலமும், கன பதார்த்தமும் சமானமான எடையில் இருக்கவேண்டியதவசியம். ஆனது பற்றி, அதை சரிப்படுத்திக்கொள்ள தாகம் எடுக்கிறது.

ஜலமானது இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட்டதும், அதில் அதிகப்படியாயுள்ளது புக்கங்களின் மூலமாயும், சர்மத்தின் மூலமாயும், வெளியே வந்துவிடுகின்றன. இரத்தத்தின் அளவும் அதிலுள்ள வஸ்துக்களும் சாமாகவே சரிப்பட்டுப் போகின்றன. தாகமெடுத்து ஜலம் நிரம்பக் குடித்தால், உடனே புக்கங்களின் மூலமாயாவது சர்மத்தின்மூலமாயாவது அந்த ஜலம் வெளியே வந்து விடுகிறது.

தாகம் எதனால் எடுக்கிறது? தேகாப்பியாஸம்செய்வதாலும், வெய்யலில் அலைவதாலும், அதிகமாய் வெயர்வை உண்டாகிறபடியாலும், உப்பு அதிகமாய்ச் சேர்க்கப்பட்ட ஆகாரங்களை உண்பதாலும், சாராயம் முதலிய மருந்துகளை உட்கொள்வதாலும் தாகம் உண்டாகிறது. ஜுரம் கண்டிருக்கும்போது தாகம் எடுக்கிறது. அந்த தாகத்தைத் தணிக்கச் செய்யவேண்டியதவசியம் என்று இப்போது அபிப்பிராயப்படப்படுகிறது. 100 வருஷங்களுக்கு முன்னே ஜுரம் கண்டிருக்கிறவர்களுக்கு, தாகத்திற்குத் தண்ணீர் கொடுக்கக்கூடாதென்று சொல்லப்பட்டது. இப்போது ஓய்வுக்கு அடுத்தபடியாக, உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் ஜலத்தை உபயோகிப்பது, ஜுரத்தைப் போக்குவதற்கு எடுத்த முறையாகக் கையாளப்படுகிறது.

வாய், தொண்டை இவற்றின் சளி ஜவ்வுகள், உமிழ்நீர் சுரப்பது குறைந்து போவதால், உலர்ந்துபோய் அதனால் தாகமெடுக்கிறதென்று காளன் என்பவர் நிரூபித்துக் காண்பித்திருக்கிறார். அதிகமாய் வெயர்வை விடுவதாலும், அதிகமாக நீர் இறங்குவதாலும், பேதியாவதாலும், ஜலம் அடியோடே இல்லாமற் போவதாலும், உப்பு அதிகமாய் உபயோகிப்பதாலும் தாகம் உண்டாகிறது. ஜலத்தை விழுங்காவிட்டாலும், வாயை நனைத்து வைத்தாலே இந்த உணர்ச்சி போகும். முயல்களுக்கு 7-நாட்கள் நீர் கொடுக்காததால், அவை தாகமெடுத்து அலையும்போது, பைலோகார்பின் கொடுத்து தாகம் தீர்ந்ததாக பாக் என்பவர் நிரூபித்திருக்கிறார்.

ஜனங்களுடைய தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு, அவர்கள் நாக்குத் தடித்து அழுக்குப்படிந்திருந்தால், அவர்கள் தண்ணீர் பருகாமல் அசட்டை செய்யும் பக்ஷத்தில் கெடுதல் உண்டாகும். அப்பேர்க்கொத்தவர்களுக்கு தாக உணர்ச்சி இராது. ஆனால், அதிகமாக வெயர்வை உண்டாகி, ஜலம் விரயமாகும்.

அந்த சந்தர்ப்பத்தில் பசி அதிகமாக எடுக்கும்; தாகமும் கூட எடுக்கும். அவர்களுக்கு தாக உணர்ச்சியை உண்டாக்கும் நரம்பு கெட்டுப்போயிருக்கும். இந்த கேஸுகளில், நோயாளிக்கு ஆகாரத்தின் மேல் பிரியம் இல்லாதிருந்தபோதிலும், அவனைச் சாப்பிடச் சொல்லவேண்டியதவசியம். அதேமாதிரியே, அவனுக்குத் தாகம் இல்லாதிருந்தாலும், தாகத்திற்குத் தண்ணீர் குடிக்கும்படி செய்யவேண்டும். ஒரே தடவையில் அதிக ஜலம் சாப்பிடுவதற்குக் கஷ்டமாயிருக்குமாதலால், அடிக்கடி கொஞ்சம் கொஞ்சமாய், தூங்காதிருக்கும்போது மணிக்கு ஒரு அவுன்ஸ் முதல் 3 அல்லது 4 அவுன்ஸ் வரையிலும் குடிக்கும்படிச் செய்தால் தேகத்திற்கு வேண்டிய ஜலம் கிடைக்கும்.—குட்ஹெல்த்.

கீழ்நாட்டில் ஸாம்ஸனைப்போன்ற பலசாலிகள்.

கீழ்ப்பிரதேசங்களிலும், அருகாமையிலுள்ள கீழ்நாடுகளிலும், செடி, மரம் இவைகளில் காய்க்கும் வஸ்துக்களையே உண்டு ஜீவித்து வரும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் அதிக பலசாலிகள் பூலோகத்தில் எங்குமே இருந்ததாகத் தென்படவில்லை. அதிக பலமுள்ளதும், அதிக பொறுமையுள்ளதுமான ஜெந்துக்கள் யாவும் தாவர வஸ்துக்களையே உண்கின்றன. அதே மாதிரியாக, மானிடர்களுக்கு இவ்விதி பொருந்தி இருப்பதென்றே சொல்ல வேண்டும். யானை, நீர்க்குதிரை, பைஸன், காண்டாமிருகம் முதலிய ஜெந்துக்கள் அதிக பலமுள்ள பிராணிகள். மங்கோலியாவில், தான் கண்ட அதிசயங்களை ராய் சாப்மென் ஆன்டிரூஸ் என்பவர் படத்தில் காட்டியபடி, வேகத்திலும் பொறுமையிலும் காட்டுக்குதிரைக்குச் சமானம் மோடார் வண்டி என்றே சொல்ல வேண்டும்.

அநேக வருஷங்களுக்குமுன், ஸ்மர்ணா என்னும் ஊரில், இந்த வியாசம் எழுதுவோர், ஒரு துருக்கிய ஹமீல் அல்லது சுமை சுமப்போரை, தன் தோள்களின் மேல் ஒரு போர்டு மோடார் வண்டிக்கு முழுப்பாரம் இருக்கும்படியான பெட்டிகளை அடுக்கடுக்காய் வைத்துக்கொண்டு ஒரு சாலைவழியாய்ப்போய்க்கொண்டிருப்பதைப் பார்த்தார். அதிக பளுவினால் இப்படியப்படியும் அசையவில்லை. கப்பல் துறைமுகத்திலிருந்து தெருவிற்கு வரும்போது ஜனங்களும் பிராணிகளும் நிறைந்திருக்க, தானும் அவற்றுடன் அமைதியாகப் போய்க்கொண்டிருந்தார்.

பிஸக்ரா என்பது சஹாரா பாலைவனத்தில் தங்குமிடம். பிரசித்திபெற்ற அல்லாவின் தோட்டம் அங்கு இருக்கிறது. அங்கே பேரீச்சம்பழம் மூட்டை மூட்டையாய்ப் போர்டர்கள் தங்கள் தோள்களின்மேல் அடுக்கி வைத்துக்கொண்டு போவதைப் பார்த்தேன். ஒரு போர்டருக்கு 10 ப்ரான்கஸ் (40 ஸெண்டுகள்) கொடுத்து, அவன் சுமையை நிறுப்பதற்காக உத்திரவு கேட்டேன். ஒரு புராதன எடை இயந்திரம் அகப்பட்டது. அது புராதனமாயிருந்தபோதிலும், எடையை சரியாய்க் காண்பிக்கிறது. அதில் நிறுத்துப் பார்த்ததில் 400 பவுண்டு இருந்தது.

டுயினிஸில், ஒரு உறத்த மலையில் வாசம் செய்யும் அரேபியரைப் பார்த்தேன். அவர் ஒட்டகத்தின் பாலைக் குடித்தும், கோதுமை, பச்சை மரக்கறிகள் இவைகளை உண்டும் வளர்ந்தவர். இவர் தன் முதுகின்மேல் 600-பவுண்டு ஆபீஸர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பாரமுள்ள பட்டு பேல் கட்டுகளை ஏற்றிக்கொண்டு நிமிர்ந்து, புறப்பட்டுப் போவதைப் பார்த்தேன்.

ஆஸ்வால்டு என்பவர், வெவ்வேறு ஜாதியார்களுடையவும், நபர்களுடையவும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் பலன்களை ஆராய்ச்சி செய்தவர். அவர் சொல்லுவதாவது: ஜெனிவா என்னும் ஏரி மேலேயுள்ள நிலங்களில் தோட்டவேலை செய்வோன், ஒரு மிளகுப்பெட்டியைப்போல் உருவமும், பீர் பிப்பாயைப்போல் பரிமாணமுமுள்ள ஒரு மரத்தொட்டியை எடுத்துக்கொண்டு, ஏரி கரைக்கு வந்து அதில் ஜலத்தை ரொப்பிக்கொண்டு, மலை மேலேயுள்ள தன் தோட்டத்திற்கு திரும்பிச் செல்வார். மேனாட்டாரில் 1000-த்தில் ஒருவன் சமமான சாலையிலும் கூட, வண்டி, குதிரை இவற்றின் ஒத்தாசையின்றி போகத் துணியான். ஆட்ரியானோபிலில் ஆடு மாடு சந்தையில், நாட்டுப்புறத்தார் இரண்டு கொழுத்த ஆடுகளின் பின்னங்கால்களைச் சேர்த்துக் கட்டி, தங்கள் தோள்களின்மேல் இடது பக்கத்தில் ஒன்றும், வலது பக்கத்தில் ஒன்றுமாகக் கட்டித் தொங்கவிட்டுக்கொண்டு போவார்கள். கோல்டன் ஹாரன் என்னும் துறைமுகத்தில் 500 பவுண்டு எடையுள்ள சாமான்கள் அடங்கிய பெட்டியை தங்கள் தோள்களின்மேல் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு, தங்கள் மேனாட்டு எஜமான்கள் ஆச்சரியப்படும்படி செல்வார்கள்,

வர்த்தகனுடைய கிடங்குக்குப் போனதும், கொஞ்சமும் அசையாமல் சிரமப்படாமல், பின்னால் வரும் சிறு பையனுடன் விளையாடிக்கொண்டும், அல்லது தன் மார்புச் சட்டையின் பையில் உள்ள விலாசக் கடிதத்தைப் பார்க்க ஒரு கையைத் தொங்கவிட்டுக்கொண்டும் லக்ஷியமின்றி நடந்து போவார்கள்.

இந்த இரண்டுகால் பிராணியின் சதைகள், மட்டாய் மரக்கறி ஆகாரத்தையே உண்டு வளர்ந்தவை. நாம் முன்சொன்ன துருக்கி தேசத்துப் போர்ட்டர் காபேஜை அவ்வளவு முக்கியவைகளை சட்டை செய்கிறதில்லை; 4 பியஸ்டிரிகள் அதாவது, 45 ஸெண்டுகள் கொடுத்தால் அவருக்குப் போதும். காலை8-மணிமுதல் மாலை4-மணி வரைக்கும்விடாமல் வேலைசெய்வார். அவருக்கு மாலைப்போஜனம், தமது சட்டைப் பையில் போட்டுக்கொண்டிருக்கும் ரொட்டித்துண்டுகளும், உலர்ந்த அத்திப்பழங்களுமேயாம். ஆனால், சாயங்காலம் அஸ்தமிப்பதற்கு ஒரு மணி முன், நகரத்திற்கு வெளியேயுள்ள தன் குடிசைக்குப்போய் தான் போட்டுக்கொண்டிருக்கும் பளுவான சட்டையைக் கழற்றி எறிந்துவிட்டு, லேசான உடையை உடுத்திக்கொண்டு, மரத்தினிழலில் உட்கார்ந்து, அரிசி, சாதம், வெண்ணெய், சர்க்கரை (கற்கண்டைப்போல் மொத்தமாய்ச் சாப்பிடுகிறது); ரொட்டி, பேரீச்சம்பழம், அத்திப்பழம், திராக்ஷைப்பழம் இவைகளை உண்டு, கொஞ்சம் தித்திப்புக்கலந்த குளிர்ந்த நீரைக் குடித்து, தம் ஆகாரத்தை முடிக்கிறார். அதிர்ஷ்டவசமாய்க் கிடைத்தால் சில நாட்களில் கரேலென்றிருக்கும் காபியைச் சுப்பிச் சாப்பிடுவார்.

தேகபலத்தில், மரக்கறி உண்ணும் இந்துக்கள் ஒப்புவமையற்றவர்கள். ஹைதராபாக்கத்தின் சந்தையில், விக்டர் ஜாக்விமாண்டு என்பவர், ஜாலவித்தை செய்யும் ஒருவனைப் பார்த்தார். அவன் தன் பாதங்களை மேலே ஆகாயத்தில் தூக்கிக்கொண்டு, தன் கைகளாலேயே யாதொரு சிரமுமின்றி ஓடினான். மற்றொருவன், ஒரு நீண்ட கொம்பை ஒரு கல்லின்மேல் நாட்டிவிட்டு, வேறு ஆதாரம் ஒன்றுமில்லாதிருக்க, அதன்மேல் தொத்திக்கொண்டு தன் பளுவைக் கொண்டே கீழே விழாமல் எறினான். ஒரு ஹிந்து வஸ்தாதி, மூன்று யானைகளை வரிசையாக நிற்கச்செய்து, அவற்றின் மேல் குதித்து, அந்தப்பக்கம் தரையில் இறங்கும்போது லேசாய் நடனக்காரன் போல் கீழே இறங்கினதாக காப்டின் பார்டன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் அவனை சிலாகித்துப் பேசியபோது அவன் சொன்னதாவது: "இது என்ன ஒரு விசேஷமா! என்னைவிட வயதானவர்கள் அரை ரூபாய் கொடுத்தால் இம்மாதிரி குதிப்பார்கள். நான் இதைவிட 30-வயது கம்மியாயிருக்கும்போது குதிக்க நீர் பார்த்திருக்கவேண்டும்."

மாமிச ஆகாரத்தை அடியோடே நிவர்த்தி செய்தவர்களைப் பார்த்தால், லெண்டின்போது மீன் சாப்பிடலாம் என்று சொல்லும் நமது உபவாஸம் இருக்கும் முன்னோர்களுக்கு ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. பிராம்மணர்கள் தங்கள் சாஸ்திரங்களில் விதித்தபடி மூளை கொடுக்கும் ஜந்துக்கள், மீன்கள், பக்ஷிகள், பூச்சிகள் இவை ஒன்றையும் உண்ணார். மூச்சுள்ள வஸ்து ஒன்றையும் கொல்லாதே என்பது அவர்கள் கோட்பாடு. இதைக் கோடிக் கணக்கானவர்கள் அனுசரித்து வருகிறார்கள்.—ஜெ. எச். கே.

பகற்போஜனம்.

பகற்போஜனந்தான், ஒரு தினத்தில் முக்கியமான போஜனமாயிருக்கவேண்டும். சாயங்காலம் பலமான ஆகாரத்தை உண்ணும் பழக்கம் சரியானதல்ல. இதற்கு ஒரு காரணம் யாதெனில், இரைப்பையும் மற்ற தேகத்தின் கருவிகளும் தினமுடிவில் களைத்துப் போகின்றன. களைப்பு ஜீரணத்திற்குத் தடங்கல் என்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. தவிர, படுக்கப் போவதற்கு நான்கு அல்லது ஐந்துமணி நேரங்களுக்குமுன் சம்பூர்ணமாய்ச் சாப்பிடுவது புத்திஹீனம்.

தினத்திற்கு மூன்று வேளை ஆகாரங்களுக்குமேல் கூடாது. அவை ஏறக்குறைய பின்வரும் கால நிர்ணயப்படி சாப்பிடவேண்டும். அதாவது, காலைப் போஜனம் 8-மணி. பகல் போஜனம் 12-மணி முதல் 1-மணிக்குள். தேயிலைப் பானம் மாலை 5-மணி முதல் 6-மணி வரையிலும். இக்கால அட்டவணையை அனுசரித்து வந்தால், ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள இரைப்பையானது ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்குப் பிறகும் காலியாகிவிடும். மற்றொரு ஆகாரம் ஏற்றுக்கொள்ளுமுன், அதற்குக் கொஞ்சம் ஓய்வும் இருக்கும். இது ஒரு முக்கியமான விஷயம்.

பகற்போஜனங்களில் அநேகமாய் கண்டுபிடிக்கப்படும் தவறுதல்கள் யாவை [illegible]னில், அவற்றில் அநேக விதங்களும், [illegible] கலப்புக்களும் பரிமாறப்படுகின்றன. இது இரைப்பையை துர்ப்பலப்படுத்தி, அஜீரணத்திற்கும் காரணமாக இருக்கிறது. முதலில் இரண்டு மரக்கறிகளும், மிதமாய் ப்ரோடீனும் போதுமானது. பின் சொல்லியதில்முட்டைகள், பட்டாணி, அவரை, கொட்டைகள், மாமிசங்கள் அல்லது மற்ற சாக பதார்த்தங்களில் லெண்டில் கலந்து வறுத்த ரொட்டி முதலியனவாயிருக்கவேண்டும். இரண்டாவது தாம் பரிமாறும்போது, சாதாரணமாய் தித்திப்பு பதார்த்தம் இருக்கலாம். ஆனால், இது அதிக பலமான ஆகாரமாக இருக்கக்கூடாது.

இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் கவனிக்க வேண்டியது யாதெனில், ஆஸிட் வகுப்பைச்சேர்ந்த பழங்களை இந்த போஜனத்தியத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. காய்கறிகளிலுள்ள ஆல்கலைன் உப்புக்கள் இத்துடன்கலந்தால் கெடுதலையை உண்டுபண்ணும். பழம் சாப்பிடவேண்டிய சரியான காலம்காலைப்போஜனத்தின்போதுதான். அல்லது சாயங்கால யோஜனத்தின்போதாவது சாப்பிடலாம்.

பகற்போஜனத்திற்குப் பிறகு, தேயிலையோ, காப்பியோ குடிக்கக்கூடாது. மாமிசங்கள் சாப்பிடுபவர்கள் இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது. தேயிலையும், மாமிசமும் ஒன்று சேர்ந்தால்; எப்பேர்க்கொத்த ஆரோக்கியம் உள்ள இரைப்பையாக இருந்தபோதிலும் சரி, அதைக் கெடுத்துவிடும். ஆனால், இப்போது இது சாதாரணமாய் வழக்கத்தில் வந்திருக்கிறது. இப்போது நாம் எங்கும் காணக்கூடிய இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கு இதுதான் காரணம்.

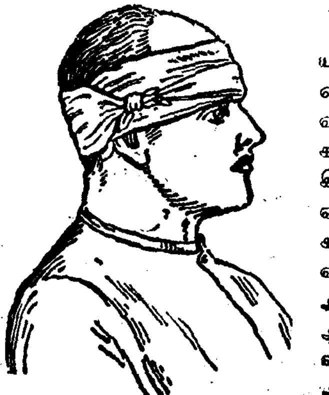
நன்றாய் ஜீரணமாக வேண்டுமானால், செவ்வையாய் ஆகாரத்தை மென்று தின்னவேண்டும். நல்ல எண்ணங்களும், சிரிப்பும் ஜீரணத்திற்குத் தக்க உதவியாகும். பலத்த ஆகாரம் உண்டதும் வியாயாமமாவது தூக்கமாவது கூடாது. மனதிற்கு அதிக வேலை கொடுத்தாலும் கெடுதல்.—டி. எ. ஆர். எ. குட் ஹெல்த்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

ஆப்பில் பழத்தின் தோல்களில் வி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்பியுள்ளன.— ஆப்பில் தோல்களை எறிந்து விடாதே.

அதில் முக்கியமான வி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாய் இருக்கின்றன. பூலோகத்தில் உற்பத்தியாகும் 600

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 என்றால் 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. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், இசிவு பிடித்து விட்டாலும், எலும்புகள் 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. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

"பிரதம சிகிச்சை."

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

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரீபார்மர்:—"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 கிர்க்ஸ், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் பண்டியின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டெண்டெண்டும்;—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு 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 அணா 12.

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து [illegible] பிறந்த பிறகு அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு [illegible] காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்ய வேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஆறு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

ஐ கங்கா ஐ

கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

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

நமது

டாமியானு எலிக்ஸிர்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாகயிருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கசப்பாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. இன்மொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம்; சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்களையாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

GLARE

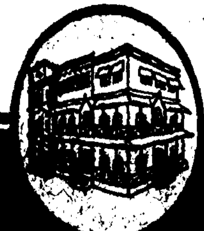
அதிக வெளிச்சத்தினுல் கண்கள் கூசிப்போவ துடன், வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போ தெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோவைதல் கட்டிடத்தில் புகைக்கண்ணுடிக ளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாது காப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்பு மில்லாமலிருப்பதனுல் நேடுரிம் அபாயங்களை அறிந் தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண் களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத்தருவதாயும், அழுக் கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய முகத்தில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப் பட்ட பாகங்களே இல்லாமலும் இருக்கக்கூடிய தாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், சரசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரு. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



and the Remedy

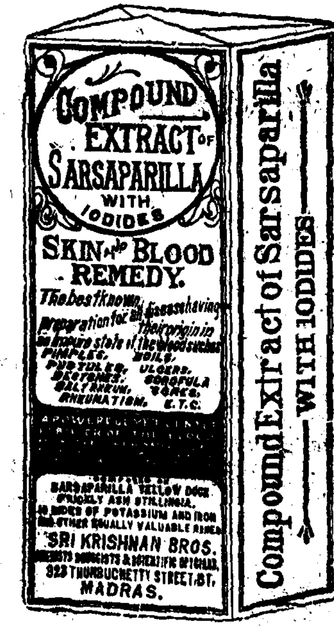
நமது நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரக்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புகள், புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவ தற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாமா?

நன்னரி வேர் ஷர்ப்பத்தா னது இதற்கு ஏற்ற ஔஷத மென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கி றது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை விட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷி யும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத் தானது மிகுந்த சக்தியுடைய தாக இருக்கும். ஆனல், தயா ரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னரி வேரில் இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு களும் இதில் சேர்க்கப்பட் டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக் கிருர்கள்.

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

—: **ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்** :—

323

தம்பு செட்டித் தெரு : : சென்னை.

செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
வாசனையுள்ள
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன, ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". 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 ஹிருதயத் தொடுகூடிய துரையீரல், சுவாஸக்குழாய் ஆகிய இவைகள் இதில் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன

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

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 ... பாகம். இதில் அநேக உறுப்புகள் காணப்படும்.

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

இதன் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை

NEEM TOOTH PASTE

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை.

இனாம் ! இனாம் !

என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனாமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

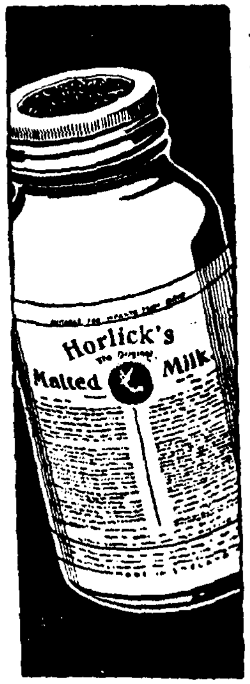
தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபொசர் : எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

ஹார்லிக்ஸ்

மால்டெட் பால்



ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது கர்ப்பிணிக்கு ஏற்ற ஆகாரமென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கர்ப்ப காலத்தில் ஆகார விஷயத்தைக் குறித்து அதிக அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிகப்படியான போஷணை வேண்டும். ஆனால், அளவு முக்கியமல்ல; குணம்தான் முக்கியம். ஜீரணக் கோளாறுகளும் மலச்சிக்கலும், இரத்தத்தில் ஆகாரம் உறிஞ்சப்படுவதைத் தடுத்து, தலைவலியையும், களைப்பையும் உண்டுபண்ணக் கூடுமாதலால், கூடியவரையில் அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆகாரமானது சொல்பமானதாயும், சுலபவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும். அநேக நோயாளிகளுக்கு, அப்படம் பாலைக் கறந்தபடியே உட்கொள்வதைக் காட்டிலும், பாலை மாற்றி உட்கொள்வது உசிதம்.

ஹார்லிக்ஸ் மால்டெட் பாலானது அவ்வாறு மாற்றப்பட்ட பாலாகும். அதில் முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் யாவும் சரிசமானமான எடையில் கலந்திருக்கின்றன. அது முன்னமே அரைவாசி ஜீரணிக்கப்பட்டதாதலால், மெலிந்த தேஹிகளின் இரத்தத்தில் கூட சுலபவில் உறிஞ்சப்படும். தவிர, அதிலுள்ள டெக்ஸ்டிரின், மால்டோஸ் இவைகளின் சரியான கலப்பினால் மலச்சிக்கல் உண்டாவதற்கு ஹேதுவில்லை. ஒழுங்காய் மலம் கழியும். அதனால் கர்ப்பிணிக்கும் சிசுவிற்கும் சரியான போஷணையுள்ள ஆகாரம் கிடைப்பது நிச்சயம்.

ஹார்லிக்ஸ் பாலை, இரவிலும் காலை எழுந்திருப்பதற்கு முன்னும் சாப்பிட்டால், மசக்கை தீரும்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால்

எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

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

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

31 OCT 1933

கடற்கரையோரத்தில் மீன் பிடிக்கும் காக்ஷி.

உல்லாஸமாய் காலம் போக்குதற்கும் ஆரோக்கியமான வியாயாமம் செய்வதற்கும் ஏற்றது.

NEEM TOOTH PASTE

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

எல்லாவித தந்த வியாதிகளையும் பல் சொத்தைகளையும் ஒழிக்கும்.

கெடுதலற்ற சரக்குகள் இதில் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்பட்டது.

(இந்தியாவில் செய்யப்பட்டது.)

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, கல்கத்தா.

மதராஸ் ஏஜண்டுகள் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை.

இனம் ! இனம் !

என் அனுபவ சாஸ்திரீய தேகாப்பியாச முறை.

இது எல்லோருக்கும் இனமாக அளிக்கப்படும்.

இப்புத்தகத்தில் தேகாப்பியாச முறையைப் பற்றி நன்றாக விவரித்து எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது தவிர என்னுடையதும் மற்றும் என்னுடைய சிஷ்யர்களுடையதுமான அநேக புகைப் படங்கள் தெளிவாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. எவன் தன் தேகத்தை அபிவிருத்தி செய்து ஆரோக்கியமாக இருக்க விரும்புகிறானோ அவன் இப்புத்தகத்தை வாசிக்க வேண்டும்.

தபால் சார்ஜுக்காக இரண்டு அணா இந்திய போஸ்டல் ஸ்டாம்பு அனுப்பவும்.

பிரபோசர் : **எம். வி. கிருஷ்ணராவ்,**

உதகமண்டலம், (நீலகிரி)

பொருளடக்கம்.

31 OCT 1933

பக்கம்.

சென்னை ராஜதானியில் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரிசை. ... 205

ஹிருதய வியாதியுடன் வியாயாமம் செய்தல். எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம்.டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க். ... 208

ஹே ஜுரம். டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர், குயர் டி. அலினி, ஐடாஹோ அமெரிக்கா ... 211

பால்ய விவாகமும், க்ஷய ரோகமும். ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பய், ஓ.பி.இ., எம்.டி., சூபரின்டென்டெண்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ். ... 212

மூளையும் சதையும். தாரன்தாஸ் எஸ். பக்தானி, மிட்டாதார், கராச்சி. ... 214

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும். ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், ஏ.ஆ. ஸானி ஐ. (லண்டன்) சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி. ... 217

தலை வலிகள். ஸர் வில்லியம் அர்பத்னட் லேன். ... 219

இரத்தத்தில் சர்க்கரை. ... 220

தக்காளிப்பழத்தின் ஜீவ ஸத்துக்கள். ... 222

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள். ... 224

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்கு :

அதி அற்புதமான சிகிச்சை.

வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது.

கோனே கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

GONO KILLER — ORIGINAL — REGD TRADE MARK

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

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

தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

போலிச்சரக்கைக் குறித்து எச்சரிக்கையாயிருங்கள். வாங்கும்போது ட்ரேட் மார்க்கைப் பார்த்து வாங்குங்கள்.

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

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

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

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்த டிரஸஸ். (TRUSSES)

SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

நமது பத்திரிகை : : :

ஆரோக்கிய தீபிகையை ஆதரியாமல் இருப்பதேன்?

தற்காலத்தில் இந்தியாவில் அறியாமை, எழ்மைத்தனம், மூடபக்தி ஆகிய இவை மூன்றும் குடிகொண்டிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, முழுதிலும் தடுக்கக்கூடிய அநேக பயங்கரமான வியாதிகளுக்கு இந்தியா இரையாயிருக்கிறது.

இந்தியாவின் ஆண்மைத்தனம் குறைவுபட்டிருக்கிறது. சிசு தாய் இவர்களின் மரண விகிதம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியோ மிகக் கம்மியாய் நிற்கிறது. பொதுஜன சமூகத்தின் மூடத்தன்மையையும் மூடபக்தியையும் துரத்தி யோட்டவும், ஆரோக்கியப் பழக்கங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்கவும், சுகாதார விஷயங்களில் அவர்கள் உணர்ச்சியைத் தூண்டவும், ஆரோக்கிய தீபிகையின் முக்கிய கருத்தாகும். உங்களுடைய நலத்தைக் கருதியே செய்யப்படும் இப்பிரசாரத் தொழிலில் உங்களுடைய ஒத்தாசையும் ஒற்றுமைப்பும் வேண்டிய தவசியம். இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய பாஷைகளிலும் இது பிரசுரமாகின்றது.

ஆனதுபற்றி, தனவந்தர், எழைகள், உயர்ந்த நிலையில் இருப்போர், தாழ்ந்தநிலையில் இருப்போர் யாவரும் ஆரோக்கிய தீபிகைக்காவது, அல்லது மற்ற இங்கிலீஷ், தெலுங்கு, கன்னடம் இந்தப் பிரசுரங்களுக்காவது சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்து ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதில் உதவி புரிவதுடன் கூட இந்தியாவை வியாதியிலிருந்தும் மீட்டு, அதைப் பழைய மேம்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரும்பொருட்டு பொது நன்மைக்காக உழைக்கும் நமது முயற்சியை முன்னுக்குக் கொண்டு வருவதும் ஒவ்வொருவருடைய கடமையாகும்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆயுள் கால வரையில் உமது கண்கள் கெடுதலின்றி இருக்க பிரியப் படுகிறீர்களா?

அவ்விதமாயின், உடனே எங்களிடம் வந்து பரீக்ஷை செய்து கொள்ளுங்கள்.

வெள்ளெழுத்து

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

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண் விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவும் ஆகிவிடுகின்றன. இத்தகைய மாறுதல் எற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கி விடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டி இருக்கிறது. அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின்மீதொன்று எறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து தலைவலி எற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது; கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது. சென்ற 25-வருட காலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு எற்பட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீன கால 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.

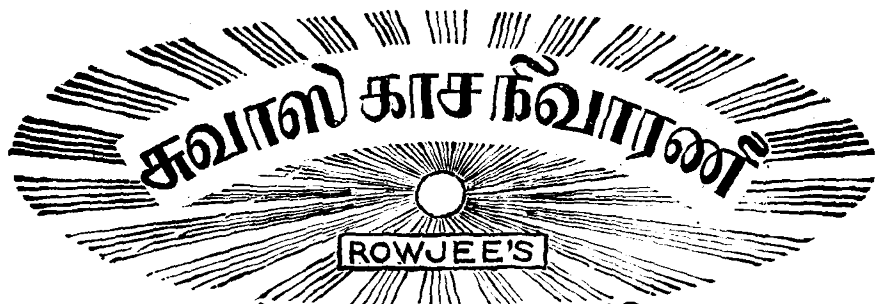
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
சாஸ்திரீயமான கண் வைத்தியர்கள்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை
நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷசம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான அநேக மூலிகைகள் கலந்தது. பற்களுக்கு பலம் கொடுக்கக்கூடியது. பற்களை முத்துப்போல் வெளேரென்று செய்யக்கூடியது.

ஒரு டின் விலை அணா **12**. 3 டின் விலை ரூ. **2-0-0.**
பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1-4-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, மதறாஸ்.



ASTHMA SPECIFIC
ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

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

தொகுதி 10, பகுதி 10] [அக்டோபர், 1933.

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.

சென்னை ராஜதானியில் பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரீக்ஷை.

சென்னை ராஜதானியில், பள்ளிக்கூடங்களில் வைத்தியப் பரீக்ஷை செய்யும் ஏற்பாடானது மாஜி, வித்தியா இலாகா மந்திரியாகவிருந்த ஸர். எ. பி. பெட்ரோ என்பவரால் 1924-ம் வருஷத்தில் அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்பட்டு, சொல்ப காலமாகிய எட்டு வருடங்களுக்குள் தள்ளுபடியாய் விட்டது. இதற்குப் பண நெருக்கடி, மேலுக்குக் காரணமாகச் சொல்லப்பட்டபோதிலும், வாஸ்தவத்தில், சரியான வழியில் அதை நடத்தி மேற்பார்வைபாராமல்இருந்தது ஒருபாதியும், அதிலுள்ள குற்றங்குறைகள், மற்றொரு பாதியாகவுமிருந்து, அவற்றால் அது தவறிப்போனதே முக்கிய காரணம் என்று தோன்றுகிறது. சென்ற 1932-ம் வருஷம், ஆகஸ்டு மாதம் 5, 6, தேதிகளில் ஆரோக்கியப் பிரசார போர்டார் ஆதீனத்தின் கீழ், பள்ளிக்கூடங்களின் மெடிகல் இன்ஸ்பெக்டர்களின் கூட்டம் ஒன்று கூடப்பட்டது. அதில் நடைபெற்ற விஷயங்கள் யாவையும் ஒரு புஸ்தக ரூபமாக போர்டார் வெளியிட்டிருக்கின்றனர். இப்புத்தகத்திற்கு முகவுரை, பொது வித்தியா இலாகா டைரெக்டராகிய மிஸ்டர் டப்ளியூ. இ. ஸ்மித் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். அதில் இவ்வேற்பாடு தவறுதலடைந்ததற்கு பெற்றோர்களே ஜவாப்தாரி என்று கூறியிருக்கிறார். அவர் சொல்வதாவது: "இவ்வேற்பாட்டின்படி நடக்க வேண்டிய முறைகளை பெற்றோர் சரியாகக் கவனிக்கவில்லை என்பது இக்கூட்டத்தில் நடந்த வாதங்களால் நன்கு விளங்குகிறது. அப்படியிருக்கும் பக்ஷத்தில், இது மிகவும் விசனிக்கத்தக்க விஷயம். ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தை பொதுஜன சங்கத்திற்கே ஒரு ஆஸ்தி என்பதை பெற்றோர் நம்பும்படிச் செய்வதற்கு அதிக பிரசாரம் தேவை என்பது இதனால் ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது" இப்போதிவ்வசனத்தைச் சற்று ஆராய்ந்து பார்த்து, பெற்றோர்கள் ஜவாப்தாரியா அல்லவா? என்பதைக் கண்டு பிடிப்போம். பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு 'போஷணைக்குறைவு' முக்கியமான விஷயம். அவர்களுக்கு நேரிடும்

வியாதிகள் பெரும்பாலும் போஷணைக் குறைவினாலேயே நேரிடுகின்றன. பெற்றோர்கள் பொதுவாய் ஏழைகள். அவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சரியான ஆகாரம் கொடுக்கவும், போதுமான ஆகாரம் கொடுக்கவும் நிர்வாகமில்லை. அவர்களே கதியற்று அரைப்பட்டினி கிடக்கும்படியான ஹீனஸ்திதியில் இருக்கும்போது, அவர்களைப் பார்த்து, 'உங்கள் பிள்ளைகளுக்குப் பால் அதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டும்; ஜீவசத்துப் பொருள்கள் நிறைந்த ஆகாரங்களை அதிகம் கொடுக்கவேண்டும்' என்று சொன்னால் என்ன பிரயோஜனம்? பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் ஆரோக்கியக் குறைகளை திருத்தப்புகு முன்னர், சிக்கனப் பிரச்சனையை தீர்க்கவேண்டிய அவசியம். கிராமாந்தரங்களில், முக்கியமான ஆகாரமாகிய பால், பணத்தைக் கொடுத்தாலும் கிடைப்பதரிதாகிவிட்டது. பாவதோஷத்திற்கு அஞ்சிக்கூட, பிள்ளைகளுக்குப் பால் அகப்படுகிறது அரிதாகவிருக்கிறது. ஆடு மாடுகள், பால் கொடுக்கும் சக்தியிலும் சங்கியையிலும் வெகுவாய்க் குறைந்து போய்விட்டன. அநேக இடங்களில் மேய்கால்கள் பட்டா நிலங்களாக மாற்றப்பட்டன. காடுகளோ சர்க்காராரால் பாதுகாக்கப்பட்டு வருவதால் ஆடு மாடுகள் மேய, நுழைவதற்கும் அங்கு இடமில்லை. கறவை மாடுகளைக்கூட மாமிசத்திற்காக வெட்டுவதற்கு விற்று விடுகிறார்கள். அகப்படக்கூடிய கொஞ்சம் பாலும் அருகிலுள்ள பட்டணங்களில் இருக்கும் காபி கிளப்புகளுக்குப்போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. அந்தோ! இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு ஏழைப் பெற்றோன் தன் பிள்ளைகளுக்குச் சம்பவித்திருக்கும் போஷணைக் குறைவுக்குச் சிகிச்சை செய்ய எவ்வாறு முடியும்? பூலோகத்தில், நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலெல்லாம் ராஜாங்கத்தார் சர்க்கார் செலவில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப்போஷணையுள்ள பகற்போஜனம் அளிக்கிறார்கள். அதே மாதிரியாகவே, நமது ராஜாங்கத்தாரும் இலவசமாய்ப் பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் பகற்போஜனம் அளித்து, ஏழைப் பெற்றோர்களுக்கு உதவிபுரிந்தாலொழிய, அவர்களால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. அதுவரையில், பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்குப் போஷணைக்குறைவு என்னும் பிரச்சனையானது ஒருபோதும் தீராத பிரச்சனையாகவே இருக்கும்.

இரண்டாவது, கேஸ்களைப் பின் தொடர்ந்து விசாரித்தல் என்கிற அம்சம் ஒன்றுண்டு. இந்த அம்சம் கவனிக்கப்படுகிறதேயில்லை. இதுவரையில், வைத்தியப் பரீக்ஷை, தீவிரமாய் மனம் போனபடி நடைபெற்று வந்தது. அதனால் குற்றம் குறைகளை சரியாய்க் கண்டுபிடிக்க முடியாமற் போய்விட்டது. கவனித்த குறைகளை மட்டும் அந்தந்த பள்ளிக்கூடத்து உபாத்தியாயர், தலைமை உபாத்தியாயர் இவர்கள் மூலமாக பெற்றோர்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது. இவர்கள் தபால் ஆபீஸ் மாதிரியாக பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர் எழுதிக்கொடுத்ததை பெற்றோர்களுக்கு அனுப்பினார்களேயொழிய, இக்குறைகளை நேராக இவர்களும் கவனித்தவரல்ல; இக்குறைகள் பெற்றோரால் திருத்தப்பட்டனவா அல்லவா என்பதையும் கவனித்தவரல்ல. பெற்றோர்களோ, ஏழ்மைத்தனத்தாலும், தப்பெண்ணத்தாலும் இக்குறைகளுக்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாமல் அசட்டை செய்தனர். பள்ளிக்கூடத்தைச்சார்ந்த வைத்தியசாலைகள் கிடையா. சர்க்காராரால் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிகளிலும், வைத்திய சாலைகளிலும் பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமாய்ச் சம்பவிக்கக்கூடிய நோய்களாகிய கண், மூக்கு, காது, தொண்டை முதலிய அங்கங்களின் நோய்களைச் சரிவரத் தீர்ப்பதற்கு வசதிகள் கிடையா. அதற்கென்று தனிமையாய் ஏற்படுத்தப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிகளில் இக்குறைகளைத் தீர்த்து, அதற்குப்பிறகும் இந்தக் கேஸ்களை பள்ளிக்கூடத்து மெடிகல் ஆபீஸரின் மேல் விசாரணைக்குட்பட்டவர்களும் பள்ளிக்கூடத்து அதிகாரிகளால் நியமிக்கப்பட்டவர்களுமான உத்தியோகஸ்தர்களால் அவரவர்கள் வீடுகளுக்குச்

சென்று பார்வையிடப்பட்டு வந்தாலொழிய, இதனால் யாதொரு பிரயோஜனமும் ஏற்படாது. சர்க்காரார் சிகிச்சைக்கும், பின்னால் மேற்பார்வைக்கும் தக்க ஏற்பாடுகள் செய்தாலொழிய, இது கட்டாயம் தவறுதல் அடையவேண்டியதே. ஆனதுபற்றி, இந்த ஏற்பாட்டிலுள்ள குறைகளினால் இது தவறுதலடைந்திருக்க, வீணாய்ப் பரம ஏழைகளாகிய பெற்றோர்களை நிந்திப்பதில் யாது பயன்?

கடைசியாக, பள்ளிக்கூடங்களில் சுகாதாரப் படிப்பு போதிப்பதற்குப் போதுமான வசதி இருக்கவேண்டும். இது கிடையவே கிடையாது. ஆரம்பக் கல்விச்சாலைகளில், சுகாதாரம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். இதில் தேர்ச்சியடைந்திருக்கும் உபாத்தியாயர்கள் இதைப் பிள்ளைகளுக்குப் போதிக்க வேண்டும். உயர்தரப் பாடசாலைகளிலும், கல்லூரிகளிலும் தேகத்தொழில் சாஸ்திரமும்கூடக் கற்பிக்கப்படவேண்டும். இதை, முழுநேரமும் வேலை செய்யும்படி அமர்த்தப்பட்ட பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியர் தாம் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். பொதுஜனங்களுக்கு ஆரோக்கிய விஷயத்தைப் போதிப்பதற்கு ஆரோக்கியப் பிரசார போர்டாரோ அல்லது வேறு எதாகிலும் ஆரோக்கிய ஸ்தாபனங்களோ ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

பொது சுகாதார இலாகா டைரெக்டராகிய லெப்டினெண்டு கர்னல் ஜெ. டப்ளியூ. டி. வெப் என்பவர், தாம் கொடுத்த அக்கிராசனாதிபதி பிரசங்கத்தில் சொல்லியபடி "பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளுக்கு அனுகூலத்தைத் தரத்தக்க எந்த ஏற்பாடும், அது வைத்தியப்பரீக்ஷையுடனே ஆரம்பிக்கப்பட்டு அத்துடனே நிறுத்தப்பட்டால், கட்டாயம் தவறுதல் அடையும்; அதனால், உபயோகப்படாத புள்ளி விவரங்கள் ஏற்படுமேயொழிய, வேறொரு பிரயோஜனமும் இராது. நமது சென்னை ராஜதானியில் இதே மாதிரியாகத்தான் வைத்தியப் பரீக்ஷை நடைபெற்றது." அவர், மேலும் சொன்னதாவது: "விஷயத்தைச் சரியாக அறிந்துகொள்ளாததால், இந்த ஏற்பாடானது கேவலம் அபகீர்த்திக்கு இடம் கொடுத்துவிட்டது. எந்தக் காரியத்தையும் ஜெயமுண்டாகும்படி செய்யாவிட்டால், அதனால் பிரயோஜனமுமில்லை. பணவிரயமும் உண்டாகிறது. இப்போதுதான் சிக்கன விஷயமாக, சர்க்காரார், பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷையை நிறுத்திவிட்டனர். இது எனக்கு மிக்க விசனத்தை விளைவிக்கிறது. 'சென்னை ராஜதானியில் ஜனங்களுக்கு உபயோகமான விஷயங்களில், பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷை முக்கியமானதா?' என்று என்னைக் கேள்வி கேட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதற்கு 'ஆம்' என்றே பதில் அளித்திருப்பேன்."

இந்தப் பள்ளிக்கூடத்து வைத்தியப் பரீக்ஷையை உயிர்ப்பித்து, தற்காலத்திய துறையில் நூதனமாய் ஆரம்பம் செய்து, விடாமல் நிறைவேற்றுவதற்கு, மதராஸ் கவர்ன்மெண்டாருக்கு ஆரோக்கியவிஷயமாகப் புத்தி சொல்வோராகிய இவர் காட்டிய குறிப்பாகும் இது. சர்க்காராருக்குப் பணவிஷயத்தில் இப்போது அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருப்பதால், இப்புத்திமதியின்படி அவர்கள் நடந்துகொள்வார்கள் என்று நாம் நம்புகிறோம்.

ஹிருதய வியாதியுடன் வியாயாமம் செய்தல்.

எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி, எம்.டி.,

ப்ருக்லின், நியூயார்க்.

ஹிருதய வியாதி இருந்தால், எந்தவித வியாயாமமும் செய்யக்கூடாதென்பது ஜனங்களின் அபிப்பிராயம். ஒருவனுக்கு ஹிருதய வியாதி இருந்தால், அவன் ஆயுட்பரியந்தம் ஒரு வேலையும் செய்யாமல் வியாதியஸ்தனாகவே காலம் கழிக்க வேண்டியதென்று ஜனங்கள் எண்ணம் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இது வாஸ்தவமல்ல. ஹிருதயக்கோளாறுள்ளவர்களில் பெரும்பான்மையோர், அதிகமாய் மனோ வியாதியால் வருந்துகிறார்களேயொழிய, தேக உபாதையினால் வருந்துகிறதில்லை. வியாதியால் அவர்களுக்கு அதிக தொந்தரவு இல்லை. இதினாலேயே அவர்கள் அதிகமாகப் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். ஹிருதய நோய் இருக்கும்போது, வியாயாமம் செய்வது மகத்தான குற்றம் என்று நினைக்கிறார்களே; அது அப்படியல்ல. வாஸ்தவத்தில், சில ஹிருதய வியாதிகளில் வியாயாமத்தினால் விசேஷ அனுகூலம் உண்டு.

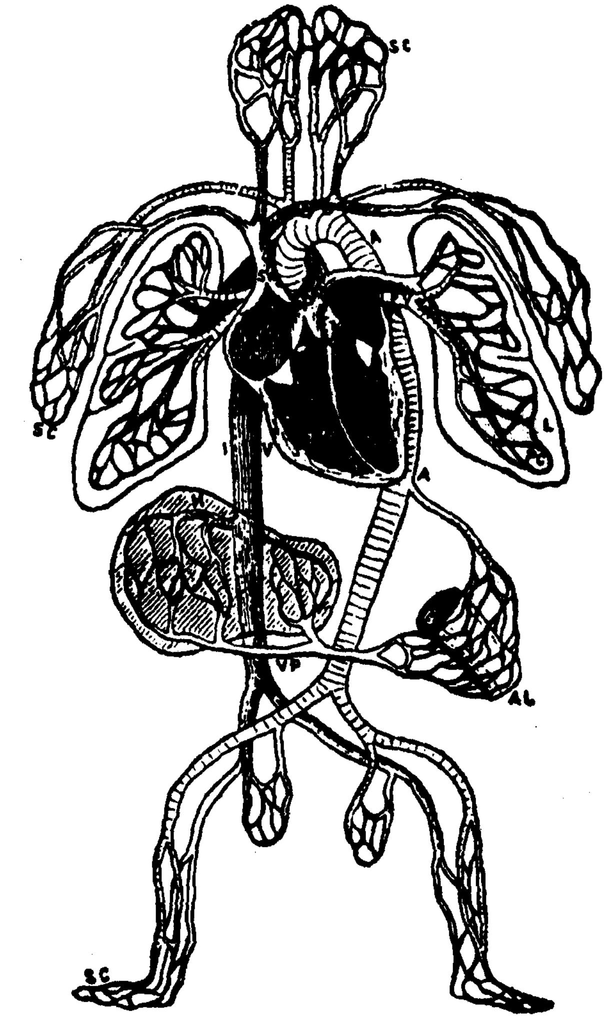
ஹிருதயமானது சதையாலானது. தேகத்திலுள்ள மற்ற சதைகளைப்போலவே, சரியான வியாயாமங்களினால் அதை வலுப்படுத்தலாம். ஹிருதயமானது தன் தொழிலைச்செய்யாமல் நின்றுபோகும்படியான கேஸுகளில் தாம், அற ஓய்வு தேவை. ஹிருதயத்திற்குச் சக்தி கொஞ்சம் வந்தவுடனே, கொஞ்சகாலம் வரைக்கும் ஜாக்கிரதையோடு படிப்படியாய் அதற்குப் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும். சிசுக்களுக்குப் பாரிசவாயுவு மாதிரி, ஏறக்குறைய இந்த வியாதியும். வியாதி தீவிரமாய் இருக்கும்போது கைகால்கள் அடியோடே கெட்டுப்போய் உபயோகமில்லாமல் போய்விடுகின்றன. அந்தத் தகுதி மாறினதும் அந்தச் சதைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுத்து, அவை செய்யவேண்டிய தொழிலை மறுபடியும் அவைகளுக்குப் போதித்து, மறுபடியும் அவற்றை உபயோகத்திற்குக் கொண்டு வருகிறோமல்லவா? அதேமாதிரிதான், ஹிருதய வியாதியிலும் செய்யவேண்டும்.

ஹிருதய வியாதியிலிருந்து தேறி வந்தவுடனே, முதல் முதல் செய்யவேண்டியது யாதெனில், கைகால்களை அநேக தரம் உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையிலிருந்து உயர்த்தி கோதாப் பிடிக்கவேண்டும். ஹிருதயம் பலப்பட பலப்பட, அசைவுகள் பலமாக இருக்கவேண்டும். இவையாவையெனில், கால்களை தேகத்திற்கு நேராக உயர்த்துதல், தொடைகளை அடிவயிற்றின்மேல் வளைத்தல், நேர்க்கோடான நிலையில் விட்டுவிட்டு பிராணாயாம அப்பியாஸங்கள் செய்தல் முதலியன.

ஹிருதயமானது, தீவிர வியாதியிலிருந்து மீண்டதும், இன்னும் சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களைச் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். முதல் முதல், மெதுவான வியாயாமங்களைச் செய்வது நலம். இந்த மெதுவான வியாயாமங்களில் சிரேஷ்டமானது நடத்தலே. இதை முதலில் ஹிருதயத்திற்கு அதிகமாக வேலை கொடாதபடி, சரிசமானமான தரையில் செய்யவேண்டும். நடக்கும்போது மற்றவர்களோடு பேசிக்கொண்டு போகக்கூடாது. எதிர்த்து வரும் காற்றுக்கு நேராக நடக்கக்கூடாது. இவ்விரண்டும் களைப்பைத் தரக்கூடியவை. ஒரே நிலையான வழியில் கொஞ்சதூரந்தான் நடக்க வேண்டும். பிறகு இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷங்கள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் நடக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். அதேமாதிரி, ஓய்வும் நடையுமாக இருக்கவேண்டும்.

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்களுக்கு ஏற்ற மெதுவான இதர வியாயாமங்களாவன: கிரிக்கெட் ஆடுதல், கைகால்கள் அசையாத வியாயாமங்கள், கொஞ்சம் சுற்றுள்ள கல்ப விளையாட்டு முதலியன. நோயாளி

மேற்சொல்லியவற்றில் எதையும் அதிக்கிரமித்துச் செய்யக்கூடாது. கொஞ்சம் களைப்பு உண்டானால் உடனே ஆட்டத்தை நிறுத்த வேண்டியது. வேண்டிய மட்டும் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, மறுபடியும் வியாயாமத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டியது. ஹிருதயம் சரியானபடி இருந்த போதிலுங்கூட, அதிக்கிரமித்து வியாயாமம் செய்வது யுக்தமல்ல. ஹிருதயமானது ஒரு சதை என்பதையும், அதை அதிகமாக அப்பியாஸப்படுத்தினால், மற்ற சதைகளுக்கு உண்டாவது போலவே

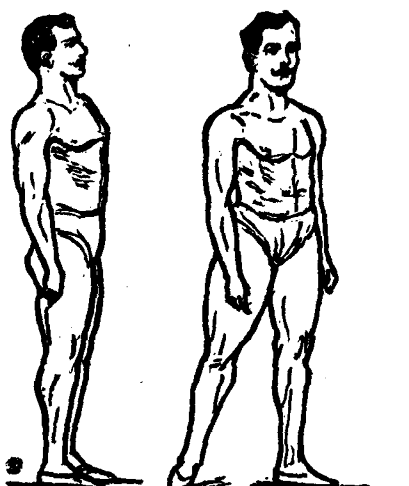


இரத்தச்சுழற்சியின் படம்.

R. A. வலது ஆரிகல்; R. V. வலது வெண்டிரிகல்; P. பல்மனெரி நாடிக் குழாய்; P. C. நுரையீரல்களிலுள்ள தந்துக்குழாய்கள்; P. V. பல்மனெரி நாளக் குழாய்கள்; L. A. இடது ஆரிகல்; L. V. இடது வெண்டிரிகல்; A. அயோர்டா; S. C. தேகத்தின் தந்துகக்குழாய்கள்; A. L. குடல்களிலுள்ள தந்துகக்குழாய்கள்; V. P. போர்டல் நாளக்குழாய்; H. கல்லீரலில் இரத்தச்சுழற்சி; IV & S. V. இன்பீரியர் அண்டு சுபீரியர் வீனகாவா.—(டார்னர்ஸ் அனடமி).

அதற்கும் சுளுக்கு பிடித்துக்கொள்ளும் என்பதையும் கவனிக்கவேண்டும்.

நோயாளியின் ஹிருதய சக்தி மேற் சொல்லிய வியாயாமங்களினால் அதிகரிக்க அதிகரிக்க, இன்னும் பலமான வியாயாமங்களை படிப்படியாய்ச் செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டும். இம்மாதிரி வியாயாமங்களைச் செய்வதினால், இரத்த அமுக்குதலைப் பரீக்ஷிக்கும் கருவியைக்கொண்டு, பரீக்ஷைசெய்து பார்த்தில், பாதரசமானது, 20 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மில்லிமீட்டர்கள் அதிகரித்தனவென்று டாக்டர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். இதனால், ஹிருதயமானது அதிகமாகப் பலப்பட்டிருக்கிறதென்று



THE RIGHT WAY OF STANDING AND WALKING

நிற்பதற்கும் நடப்பதற்கும் ஏற்ற நிலை.

ஏற்படுகிறது. கைகளுக்கு வியாயாமம் கொடுத்த பிறகு, அமுக்கிப் பிடிக்கும் சக்தி எவ்வளவு அதிகம் அவைகளுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதோ, அதுபோலவே, ஹிருதயத்திற்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்கள் செய்யக்கூடிய சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களுள், யாவராலும் கொண்டாடப்பெற்றது 'டம்-பெல்ஸ்' வியாயாமம். இது செய்யும் விதம், சுமார் ஒன்று முதல் 15 பவுண்டு எடையுள்ள 'டம்-பெல்' ஒன்றை பாதங்களுக்கு இடையில் விட்டு, தலைக்கு மேலே வலயம்போல் சுழற்றுதல். டம்-பெல்லைக்கொண்டு செய்யும் மற்றொரு வித வியாயாமம் யாதெனில், ஒவ்வொரு கையிலும் ஒரு குண்டை எடுத்துக்கொண்டு முன்னங் கைகளை மாற்றி மாற்றி வளைத்தல். இதை நின்று கொண்டாவது, உட்கார்ந்துகொண்டாவது செய்யலாம். இன்னொருவித வியாயாமம் யாதெனில், தலைக்குமேல் மாற்றி மாற்றித் தள்ளுதல். இந்த வியாயாமங்களை அநேக தருதிகளாகப் பிரித்துக்கொண்டு, ஐந்து முதல் இருபது அசைவுகள் வரும்படி, சக்திக்குத் தக்கபடி செய்யவேண்டியது. ஆனால், அதிக்கிரமித்துச் செய்யக்கூடாதென்பதை மட்டும் ஓர் பக்கத்தில் ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொரு வியாயாமம் முடிந்தவுடனே, ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இது முழுதிலும் ஆயாஸம் தீரும்பொருட்டு, நீண்டநேரம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். பின்னர் முன்மாதிரியாகவே வியாயாமத்தைச் செய்ய ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்கள் செய்ய வேண்டிய சுறுசுறுப்பான வியாயாமங்களின் மற்றோர் வகைகள் யாவையெனில், தேகத்திற்கு அந்தத்தையும், வலுவையும் கொடுக்கக்கூடியதும், முண்டம் முழுதிலும் விரிவாய் அசையக்கூடியதுமான வியாயாமங்களாகும். அவற்றுள், மெத்தைப்படிக்கட்டின் மேலேறுதல், ஒருதலமான வியாயாமம். இதற்குக் கருவிகள் ஒன்றும் தேவையில்லை. கயிற்றைத் தத்தித்தத்திக் குதித்தல் மற்றொரு விதம். இன்னொரு விதம், கயிறு இன்றியே குந்து விளையாட்டு ஆடுதல். மற்றொன்று ஓடுதல். இந்த வியாயாமங்களை சிறு சிறு தருதிகளாகப் பிரித்து, ஒவ்வொரு விளையாட்டு ஆனவுடன், களைப்பை ஒழிக்க, தக்க ஓய்வு கொடுக்கவேண்டியதென்பதை மட்டும் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்,

ஹிருதய வியாதியஸ்தர்களுக்கு இந்த வியாயாமங்களினால் என்ன உண்டாகிறது? இவற்றால் ஹிருதயத்தில் சில

மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன வென்பதற்கு யாதொரு ஐயமுமில்லை. வேலை செய்யும்போது, ஹிருதயமானது நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம் அதிகமாக வேலை செய்கிறது. இரத்த அமுக்குதல் அதிகமாகிறது. ஏனெனில், வியாயாமத்தினால் ஹிருதயத்தின் விசை அதிகமாகிறது. இரத்த அமுக்குதல் அதிகப்படுதல், ஹிருதய வியாதியஸ்தர்களுக்கு அனுகூலம். ஹிருதயத்திற்கு இரத்தம் அதிகமாக சப்ளை ஆகிறது. ஹிருதயத்தின் சதைகளுக்கு வேண்டிய பிராணவாயு அதிகமாக சப்ளை ஆகிறது. அதனால் அது தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்கிறது.

ஒவ்வொரு வியாயாமம் ஆனபிறகும் இரத்தம் ஹிருதயத்திற்கு வெள்ளமாக ஓடுகிறது. இதனால் ஹிருதயத்திற்கு நல்ல போஷணை உண்டாகிறது. ஆனால், ஹிருதயத்திற்கு அதிக களைப்புமட்டும் கூடாது. ஆனதுபற்றி, எந்த வியாயாமத்தையும் அதிக்கிரமித்துச் செய்யக்கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதைப் போலவே, அதிக்கிரமித்து வியாயாமம் செய்வதும் பிசகு. எதையும் மிதமாய்ச் செய்தால்தான் நன்மை உண்டு.

வியாயாமத்தினால், ஹிருதயத்தின் சதைக்கு, அதிக இரத்தமும் பிராணவாயுவும் செல்வதால் போஷணை உண்டாகிறது. இந்த அதிகரித்த போஷணையால், ஹிருதயத்தின் சுருங்கும் சக்தி அதிகமாகிறது. ஹிருதயத்திற்குச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையின் நோக்கம் இதுவே.

அதாவது, ஹிருதயத்தின் தசைநார்களின் சுருங்கும் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்தல். இது நிறைவேறிவிட்டால், ஹிருதயத்தின் தொழில் சரிவர நிறைவேறும்; அதாவது, தேகத்திலுள்ள தசைநார்கள், மற்ற உறுப்புக்கள் இவைகளுக்குச் செவ்வையாய் இரத்தத்தை இறைத்தலாகிய தொழில் நிறைவேறும்.

ஹிருதயம் பலஹீனப்பட்டிருப்பவர்கள், மருந்துகள் சாப்பிடுவதைக் காட்டிலும், படிப்படியாய் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்து ஹிருதயத்தை பலப்படுத்திக்கொண்டால், எவ்வளவோ வேலை செய்யலாம். இதன் மொத்த தாத்பரியம் என்னவென்றால், ஒரு சதைக்கு வலுவும், சீர்மையும் வேண்டுமானால், அதற்கு வியாயாமம் கொடுக்கவேண்டும். ஹிருதயத்திற்கும் இதே விதிதான்.

ஹே ஜுரம்.

டாக்டர் சார்ல்ஸ் ஹூபர்,

குயர் டி. அலினி, ஐடாஹோ அமெரிக்கா.

எனக்கு மூன்றுமாத காலமாய் ஒரு நிலையான வேலை; மூக்கைச் சிந்துதல். சரி; ஹே ஜுரந்தான். இது ஒரு சுத்திகரிக்கும்படியான வியாதி. இந்த நோய் கண்டவன் எந்த நிலையில் இருப்பான் என்றால், கோடைகாலத்தில் இருட்டு கொண்டிருக்குள் ஒருவன் நகர்ந்துசென்று கொண்டியைப் பின்னால் அடைத்துவிட்டால் எப்படி தவிப்பானோ, அப்படி இருப்பான்.

மூக்கில் தினவு, சளி வழிந்துகொண்டிருக்கும்; கண்களிலும் இரைப்பையிலும் தினவு; குளிர் ஜுரம், தலைவலி, மூச்சு விட முடியாமற்போதல்; ஈர்ப்பு, வலி, விலாநோய்; தலை கிறுகிறுப்பு, பிணம் போல் பலஹீனப்படுதல், ஆயாஸம், தேகத்தில் நரம்புத்தளர்ச்சி இவை முதலியன இந்த ஹே ஜுரத்தின் குறிகளாகும்.

இந்த மறைவிடமானதும் அதிசயமானதுமான வியாதியை டாக்டர்கள் இன்னும் இன்னதென்று கண்டறியவில்லை. ஆனால், இந்த வியாதி கண்டால், ஜனங்களுக்கு ஒரு தொந்தரவு. இந்த வியாதியால் வருந்துவோர், வருஷவாரி ஒரு

கூட்டம் கூடி, இக்குறிகளைக் குறித்து உளறுவதுண்டு.

இந்த ஹேஜ்வரத்தின் குறிகளில், எல்லாவித நோய்களின் குறிகள் யாவையும் திரட்டி உருட்டி வைத்திருப்பதாகச் சொல்லலாம். ஆனால், ஹேஜ்வரம் என்பது மட்டும் வியாதியில் சம்பந்தப்பட்டதல்ல. இதற்குச் சிகிச்சை செய்வதில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லை. ஒரு சமயம் சுற்றுப்புறங்களை விட்டு மாறுவதால் அனுகூலம் உண்டாகலாம். ஒருவனுக்கு 50-வருஷகாலம் ஹேஜ்வரம் கண்டிருந்தும், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனுகவே இருந்து வரலாம்.

ஹேஜ்வரம் ஸ்திரீ சம்பந்தத்தினுல் உண்டாகலாம். அதனுல்தான் இந்த ஜ்வரம் காண்பதினுல் கௌரவம் உண்டென்று ஜனங்கள் நினைப்பதுபோலும்.

பால்ய விவாகமும், க்ஷய ரோகமும்.

ராவ் பஹதூர் டாக்டர் எம். கேசவ பய், ஓ.பி.இ., எம்.டி.,
சூபரின்டென்டென்டு, க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி, மதராஸ்.

'பால்ய விவாகம்', 'க்ஷய ரோகம்' ஆகிய இவ்விரண்டு பதங்களும் ஒரு அதிசயமான சேர்க்கையாகத் தோன்றலாம். ஆனால், இவ்விரண்டிற்கும் சம்பந்தம் உண்டென்றே சொல்லவேண்டும். இந்நாட்டில் அதிக மரண விகிதத்தின் காரணத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால், அதை ஒரே பதத்தில் சொல்லிவிடலாம். அதாவது, போஷணைக்குறைவு. இந்த போஷணைக் குறைவானது ஏழ்மைத்தனத்தாலும், அறியாமையாலும் உண்டானது. பூலோகத்தில் அநேக நாடுகளின் க்ஷயரோக சரித்திரத்தை ஆராய்ந்து பார்த்ததில், எங்கெந்த நாடுகளில் ஐசுவரியம் அதிகமாகவிருந்து, அவை முன்னேற்றம் அடைந்திருக்கின்றனவோ, அந்தந்த நாடுகளில் க்ஷயரோகத்தால் மரணவிகிதம் கம்மியாகவே இருந்து வருகிறதென்று ஏற்படுகிறது. இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரேலியா முதலிய நாடுகள்; வியாபாரத்தாலும், கைத்தொழிலாலும் அபிவிருத்தியடைந்திருப்பதினுல் அங்கே க்ஷயரோகத்தால் மரணவிகிதம் கம்மியாகவே இருக்கிறது. ஆனால், ஏழ்மைத்தனம் மிகுதியாயுள்ள இந்தியா, சைன முதலிய நாடுகளில், அவைகளின் அபாரமான ஜனத்தொகைக்குப் போதுமான ஆகாரம் கிடைக்காதிருப்பதுபற்றி, அங்கே க்ஷயரோகத்தால் மரண விகிதம் அதிகமாகவே இருக்கிறது.

இந்தியாவில், இம்மாதிரி அதிருப்திகரமான நிலைமைக்குப் பரிகாரந்தான் யாது? இயற்கையில் ஏற்பட்ட ஆதாரவுகளையும், ஆகார வஸ்துக்களையும், வருமானங்களையும் அபிவிருத்தி செய்யும் பக்ஷத்தில், க்ஷயரோகத்தின் நோய் விகிதம் குறையும். விவசாயத்தை அபிவிருத்தி செய்தல், கூட்டுறவுச் சங்கங்களின் அபிவிருத்தி, வியாபாரம், கைத்தொழில்கள் முதலியவைகளின் அபிவிருத்தி ஆகிய இவை யாவும் க்ஷயரோகத்தைக் குறைப்பதற்கு உபயோகமாகவே இருக்கும். ஆனால், க்ஷயரோகத்தை ஒழிப்பதற்காகச் செய்யப்படும் எத்தனங்களில் முக்கியமான ஒரு அம்சம் ஜனசமூகச் சீர்திருத்தமேயாம். நமது நாட்டின் ஜன சமூக நிலைமைகளில், க்ஷயரோகத்தின் மரண விகிதத்தை அதிகரிக்கும்படிச் செய்வது பால்ய விவாகம் என்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை. இதன் காரணத்தைத் தெரிந்து கொள்வது கஷ்டமில்லை. பால்ய விவாகத்தின் முதற்பயன், பால்யத்திலேயே மாதுருத்துவம் அடைதல். இதனுல் தேகம் பலஹீனப்பட்டு, க்ஷயரோகத்திற்கு ஹேது உண்டாகிறது. இந்தியாவிலுள்ள இளம் தாய்மார்கள் க்ஷயரோகத்திற்கு இரையாய் நிற்பது அதிகம். ஒரு க்ஷயரோக ஆஸ்பத்திரி அல்லது ஆரோக்கிய ஆஸ்ரமம் இவைகளுக்குச் சென்று அங்குள்ள நோயாளி ஸ்திரீகளைக் கவனித்துப் பார்த்தால், அவர்களில் பெரும்பான்மையோர், 15-வயது முதல் 25-வயது வரையிலுமுள்ள தாய்மார்களாகவே இருப்பார்கள். அவர்களுடைய சரித்திரத்தைக் கேட்கும்போது, அவர்களுக்கு அடிக்கடி கர்ப்பம், கருச்சேதம், பிரசவம் முதலியன உண்டாகி, அநேக ருக்ஷப் பிரசவம் ஆனவுடன், கொடூரமான க்ஷயரோகம் கண்டதாக ஏற்படும். ஒரு ஸ்திரீக்கு கர்ப்பகாலந்தான் மிகவும் இடக்கான காலம். பிரசவங்கள் எவ்வளவு ஆகின்றனவோ, தாய்களின் சமூக நிலையும், சிக்கனநிலையும் எவ்வளவு குறைவுபட்டிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு க்ஷயரோகத்தை எதிர்க்கும் சக்தி குறைந்து போகிறது. ஒருகுடும்பத்தில்ஒருகுழந்தை அதிகமானல், அந்த தாயின் வலுவும் குன்றி, அவள் சம்பாத்தியமும் குறைந்து போகிறதுமன்றி, அக்குடும்பத்தின் வருமானமும் குறைந்துபோகிறது. நமது தேசத்தில் அநேக குடும்பங்களில் வருமானம் குறைவு; உண்போர் அநேகம். இந்த நிலையில், க்ஷயரோகத்தினுல் இப்போதுள்ள மரணங்களைவிட, இன்னும் அதிகமாக ஏன் இல்லை என்பது எனக்கு ஆச்சரியத்தை விளைவிக்கிறது. பால்யத்தில் தாய்மாராதலும், அடிக்கடி பிள்ளை பெறுதலும் அநேக விஷயங்களில் கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடியன. தாயின் தேகம் நரம்பு இவைகளின் வலுவு குன்றிப்போவதோடு, குடும்பத்தில் சம்ரக்ஷணை அதிகம் வேண்டியிருக்கிறது; ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் செய்யவேண்டிய பரிபாலனம் குறைந்து போகிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான காற்று குறைந்துபோகிறது. கொள்ளைநோய்கள் கண்டிருக்கும்போது அவற்றிற்கு அதிகமாக இரையாகும்படி நேரிடுகிறது. ஒரு வீட்டில் க்ஷயரோகம் ஏற்பட்டால், அந்த வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கும் அது காண்கிறது. குழந்தைகள், மேலும் மேலும் பிறப்பதால், அவைகளைக் காப்பாற்ற நிர்வாகமில்லாமல் குடும்பமே கலகலத்துப் போகிறது. இவை தாம் தற்போது இந்தியாவில் அநேக குடும்பங்களில் காணப்படும் நிலைமை. ஜனசமூகச் சட்டமாவது, ஜனசமூகச் சீர்திருத்தமாவது ஏற்பட்டாலொழிய, கஷ்டம் இன்னும் அதிகமாய் விடும்.

தேகத்திலுள்ள அசுத்த காற்றைப்போக்க, சுத்தமான காற்றை, திறந்துவைத்த ஜன்னல்கள் மூலமாய், உட்புக விடவேண்டும்.

ஜனத்தொகை அதிக்கிரமித்துப் போகவொட்டாதபடி இப்போது இந்தியாவைக் காப்பாற்ற வேண்டியது அத்தியாவசியம். பெற்றோர்கள் புத்திசாலித்தனமாகவிருந்தால் இது நடக்கும். அநேக நாடுகளில் ஜனத்தொகை பெருக்காதிருக்கும்படி சட்டதிட்டங்களைச் செய்திருக்கிறார்கள். ஜனனவிகிதம் அதிகமாகவிருந்தால், மரண விகிதமும் அதிகமாக இருக்கும். அதனுல், ஜனங்களின் வலுவு குன்றும. காலம் சென்று விவாகம் செய்வதினுலும் அநேக வழிகளில் ஜனன விகிதத்தைக் குறைப்பதாலும், அநேகநாடுகளில் ஜனத்தொகை அதிகப்படாமலும், ஏழ்மைத்தனம் அதிகமாகாமலும் செய்துகொண்டு அதனுல் க்ஷயரோகத்தின் மரணவிகிதத்தைக் குறைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலும் க்ஷயரோகத்தினுல் ஏற்படும் மரண விகிதத்தைக் குறைப்பதற்கு முக்கிய பரிகாரம் ஒன்றுண்டு. அதாவது, ஜனத்தொகையை அதிகப்படவொட்டாமல் செய்வதும், எந்த வழியிலும் ஆகார

சப்ளையை விருத்தி செய்வதும், பால்ய விவாகத்தைத் தடுப்பதுமேயாம். கடைசியாகச் சொல்லிய விஷயம் சாரதா சட்டத்தினால் இப்போது அமுலுக்கு வந்திருக்கிறது. இது மிகவும் புத்திசாலித்தனமான சட்டம். இதனால் நற்பயன் விளையும். இந்த ஜனசமூகச் சட்டத்தினால் தக்ஷணமே உண்டாகக்கூடிய பலன் யாதெனில், ஏழ்மைத்தனம் குறைந்து பணக்கஷ்டம் ஒழிந்து, க்ஷயரோகத்தினால் உண்டாகும் மரண விகிதம் குறைவதேயாம்.

மூளையும் சதையும்.

தாரன்தாஸ் எஸ். பக்தானி,

மிட்டாதார், கராச்சி.

ஜடப்பொருளைவிட மனது உயர்ந்தது என்பது ஓர் மூதுரை. மானிடப்பிறப்பு இருவகைப்படும். அதாவது, தேகம், மனது என்பன. மனதைக்குறித்துதான் நாம் முக்கியமாய் நமது கவனத்தைச் செலுத்துகிறோம். இந்தப் பிரிவினை மிகக் கொடுமையானதென்பதை பெற்றோர், போதகாசாரியோர் முதலியோர் கவனித்தாரில்லை.

மனதானது மூளையைப் பொருந்தி நிற்கிறது. மூளை இராவிட்டால் மனது இராது. மூளையிலுள்ள ஸெல்லுகள் அல்லது வெண்மையான பதார்த்தம் சரியானபடி வேலைசெய்தால்தான் மனதும் சுறுசுறுப்பாய் வேலைசெய்யும். இந்த ஸெல்லுகளுக்கு தலைமேல் பட்ட ஒரு அடியினாலோ, அல்லது சாராயத்தினால் விஷத்தன்மையடைந்ததினாலோ அல்லது வியாதியின் விஷங்களாலோ கெடுதலை நேரிடும் பக்ஷத்தில், மனக்கோளாறுகள் ஏற்படும். இந்த ஸெல்லுகளுக்கு நல்ல போஷணையிருக்கும் பக்ஷத்தில், அவை ஆரோக்கியமாகவும் வலுவாகவும் இருக்கும். மூளையிலுள்ள நாடிக்குழாய்கள் கடித்துக் கெட்டியாய் விட்டால், மூளை ஸெல்லுகளுக்கு போஷணை சரியாக இராது. அதனால், அது நிலைதவறிப் போய், முதுமையில் இருக்கிறபடி எல்லா மனத்தொழில்களும் தடுமாறிப்போகும்.

மூளையானது முக்கியமாய் மனதின் உறுப்பாக இருந்தபோதிலும், தேகத்தின் ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் அதற்கும் சம்பந்தம் உண்டு. நரம்புகள் மூலமாய் அதற்குப் போகும் ஒவ்வொரு சிந்தனையும் அதன் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஒருவனது ஜீவிய கால முழுதும், மனதின் ஆதீனத்திற்குட்பட்டிருக்கிறது. நுரையீரல்கள், ஹிருதயம், ஜீரணக்கருவிகள், புரையற்ற கோளங்கள் முதலியன, சரிவரத் தம் தம் தொழில்களைச் செய்துவந்தால், மனதும் ஆரோக்கியமாக நிலையில் இருக்கும். இல்லாவிடில் மனதும் கலங்கிப் போகும். க்ஷயரோகி தைரியமாயிருப்பது, ஹிருதய நோயினால் வருந்துவோர் மனோசஞ்சலம் அடைவது, குன்ம வியாதியால் துன்பப்படுபவர்கள் சிடு சிடுவென்று எரிந்து விழுவது, விஷஜ்வரத்தினால் வருந்துவோர்க்கு ஜன்னி காண்பது முதலியன யாவர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. தைராய்டு கோளமானது துர்ப்பலப்பட்டாவது கெட்டுப்போயாவது இருந்தால், அதனால் மனக்கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. மனதை ஒரே நிலையில் செலுத்த முடியாமலும், தானாகவே ஒரு காரியத்தை எடுத்துச் செய்ய முடியாமலும் அவன் அவஸ்தைப்பட நேரிடுகிறது.

மனது சரியான நிலையில் இருக்க வேண்டுமானால், அதற்கு முன்னதாக தேகமும் சரியான நிலைமையில் இருக்க வேண்டியதவசியம். முதல் முதல் ஒருவனுக்குப் போதிக்கவேண்டிய விஷயம் யாதெனில், ஒரு துர்ப்பலமான ஆரோக்கியமற்ற தேகத்தில், மனது சரியான நிலையில் இராதென்பதே. "ஒரு குழந்தையின் தேகஸ்திதியைக் கவனிக்காமல்,

படிப்பைச் சீர்திருத்தம் செய்வது விருதா. பள்ளிக்கூடங்களில் பிள்ளைகள் பின்தங்கிப்போவதற்கு முக்கிய காரணம் தேகத்தின் பலக்குறைவே. கீழ் வகுப்புகளில் தேகக்குறைவோடு கூடிய வயதான பிள்ளைகள் நிரம்ப இருக்கின்றன" என்று பிரிட்டிஷ் ஆரோக்கிய மந்திரியாகிய ஸர் ஜார்ஜ் நியூமென் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். நியூயார்க் சர்வ கலாசாலையின் மெம்பரும், சிகாகோ, ஹானமென் மெடிகல் காலேஜ் அண்டு ஆஸ்பத்திரி பிரஸிடெண்டாயுமுள்ள டாக்டர் டானியேல் ரஸல் ஹாட்க்ஸன் என்பவர், ஆறுவருஷ காலம் 1100 பிள்ளைகளைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், பள்ளிக்கூடங்களில் பின்தங்கிப் போனவர்கள், ஆரோக்கியக் குறைவினால் படிக்க முடியாமல் பின்தங்கினரென்றும், அதே பிள்ளைகள் சாதாரணமான ஆரோக்கிய நிலைக்கு வந்தவுடன் சரியானபடி படித்துக் கரையேறினரென்றும் ஏற்பட்டதென்று சொல்லுகிறார். ஸ்டான்போர்டு சர்வ கலாசாலை சைகாலெஜி ட்பார்ட்மெண்டின் தலைவராகிய ப்ரொபஸர் எல். எம். டெர்மென் என்பவர், பள்ளிக்கூடங்களில் 1000 பிள்ளைகளைப் பொறுக்கி எடுத்தனர். அவர்களுடைய புத்திசாலித்தனத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில், ஒரு சாதாரண பையன் 100 மார்க்கு வாங்குவான். 140-க்குக் கம்மியாக வாங்கினவர்களை எடுத்ததில்லை. சிலர் 190-ம், அதற்கு மேற்பட்டும் வாங்கினர். அந்த ப்ரொபெஸர் சொல்லுவதாவது: "சராசரி பார்க்கப்போனால், இந்த இவ்வயதுள்ள மேதாவிகள், மற்ற சாதாரணமானபிள்ளைகளைவிட அதிக பலமுள்ளவர்களாயும், பெரியவர்களாயும், ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும் இருக்கின்றனர்." "சிறுவர்களுக்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய விளையாட்டுகள் வேண்டும். அதாவது, நீந்துதல், வெளியூர்களுக்குப் போதல், நானாவித தேகப்பயிற்சி, ஆராய்ச்சிகள் முதலியன. இதனால் நல்ல தேகத்தில் நல்ல மனது குடிகொண்டிருக்கும்" என்று லெனின் என்பவர் எழுதியிருக்கிறார். ஆனதுபற்றி, நல்ல தேகமும், நல்ல மனதும் முரண்பாடான விஷயங்கள் அன்று. இதை அடைய முயல வேண்டும்.

மனதிற்கு க்ஷேமத்தை அளிக்கக்கூடிய ஆரோக்கியம் எது என்பதை இப்போது நாம் விசாரிப்போம். முதலில் வியாதி என்றால் என்ன? நமது ஸெல்லுகள் துர்ப்பலமடைவதுதான் வியாதி. அதனால் அவைகள் தம் தொழிலைச் சரிவரச் செய்ய முடிகிறதில்லை. எங்கெந்த இடத்தில் துர்ப்பலம் உண்டோ, அதற்குத் தக்கபடி நோய்களின் குறிகள் மாறுகின்றன. ஆனதுபற்றி, நோய்கள் அநேகவிதங்களாக இருக்கின்றன. வாஸ்தவத்தில், நாம் வருந்துவது துர்ப்பலம் ஒன்றினால்தான். உதாரணமாக, கழிவிடைகளைத் தள்ளும் உறுப்புக்கள் துர்ப்பலமடைவதால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது. இதே மாதிரிதான் மற்ற வியாதிகளும்.

இதைக்கேட்க உங்களுக்கு ஆச்சரியமாகத் தோன்றலாம்; ஆனால், சற்று யோசித்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை விளங்கும். கொள்ளை நோய்கள் காணும்போது, எல்லாருக்கும் அந்த வியாதிகள் தொத்துகிறதில்லை. ஏன்? இந்த வியாதிகளுக்கு விஷக்கிருமிகள் காரணமாக இருக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு இடத்தில் வசிக்கும் ஜனங்கள் யாவரையும் அக்கிருமிகள் எதிர்த்து கொள்ளைகொண்டு போகுமல்லவா? ஆனால், அம்மாதிரி நேருகிறதில்லையே! அந்த நோயை எதிர்க்கச் சக்தியற்றவர்கள்தாம் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். அப்போதுகூட அவர்களுக்கு தேகத்தில் வீரியம் போதுமானதாகவிருக்கும் பக்ஷத்தில், வியாதி தோல்வியடைந்து விடுகிறது.

துர்ப்பலந்தான் வியாதி. ஆனால், அதற்கு மாறாக, பலம் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமன்று. சில ஸெல்லுகள் பலமாயிருப்பதாலேயே ஆரோக்கியம் ஏற்படாது. ஆரோக்கியம் என்பது, எல்லா ஸெல்லுகளும் ஒரே மாதிரியாக வலுத்திருப்பதே. சில பலத்துடனும், சில பலஹீனப்பட்டும் இருந்தால், அது ஆரோக்கிய நிலை ஆகாது. ஒருவன் புஜபல பராக்

கிரமத்துடன் இருக்கிறன். ஆனால், அவனுக்கு ஆண்மைத்தனமில்லை. அதனால், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஆகமாட்டான். ஒரு க்ஷயரோகிக்கு ஸ்திரீ சபலம் அதிகமாக இருக்கலாம். ஆனால், அவன் ஆரோக்கியமுள்ளவனன்று.

இத்தகைய ஆரோக்கியந்தான் நமது மனோபலத்திற்கு உதவியாக நிற்கிறது. இந்த ஆரோக்கியத்தைதான் நாம் அடைய முயலவேண்டும். கோள சம்பந்தப்பட்டதோ, சுவாஸ சம்பந்தப்பட்டதோ எந்தவித பலஹீனமாயிருந்தாலும் அது மூளையைக் கலக்கி மனதைக் கெடுக்கும்.

அசைவுகளினால் பலம் உண்டாகிறது. இது சிருஷ்டியில் ஏற்பட்ட முதற் சட்டம். சுறுசுறுப்புதான் ஜீவன்; ஒரே இடத்தில் தேக்கமாய இருத்தல் அழிவிற்குக் காரணம். 'தாதாபாய் குந்ததேல், என்பவர், தமது கைகளைச் சிலகாலம் உபயோகிக்காமல் இருந்ததால், அவை பயனில்லாமலே போய்விட்டன. அதில் உணர்ச்சிகூட இல்லாமற்போய்விட்டது. கைகள் குறுகி, தலைமேல் உயர்த்தியவைத்துக்கொண்டிருக்கும் சாதுவை நாம் அடிக்கடி சந்திக்கிறோம். அதற்குக் காரணம், அவர் தம் கையை உபயோகப்படுத்தாமலிருப்பதே. நமது கைகால்களை காயம் பட்டதினால் சிலகாலம் உபயோகப்படுத்தாதிருந்தால், அவை துர்ப்பலப்பட்டுப் போவதை உணர்கிறோம்.

ஆனால்,அசைவைக்கொடுக்கும்படியான விளையாட்டுகள் யாவும் நமக்கு வேண்டிய ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்க முடியாது. அசைவுகள் சரிசமானமாக இருக்க வேண்டும்; தேக முழுமையும் வலுப்படுத்துவதாக இருக்கவேண்டும். இதுதான் சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமம். இதுதான் சரியான ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கவல்லது. சாதாரண விளையாட்டுகள், நமது தேகத்திலுள்ள ஒற்றுமையை ஒழிக்கின்றனவே யொழிய, தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஒரு ஒற்றுமையை உண்டாக்குகிறதில்லை. கிரிக்கெட் விளையாடுகிற ஒருவன், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், தொண்டைப்புண் முதலியவற்றால் வருந்துவதை நாம் கேட்கிறோம். தவிர, ஓடும்போது திடீரென்று ஹிருதயம் நின்றுபோவதனால், மரணமடைந்ததாகவும் கேட்கிறோம். இது சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமமன்று. இந்த விளையாட்டுகள் வேண்டாம் என்று நான் சொல்ல வரவில்லை. இவை சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமத்திற்குப் பதிலாகமாட்டாதென்றே நான் சொல்லுகிறேன். இந்த விளையாட்டுகளில் அசட்டை செய்துவிடப்பட்ட பாகங்களுக்கு சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமம் வேண்டும். அப்போதுதான் எல்லா பாகங்களுக்கும் ஒற்றுமை ஏற்படும். முன்னேற்றமுள்ள அநேக ஸ்தாபனங்களில் இது மாதிரிதான் செய்யப்படுகிறது. (டேட், ஹென்ட்ரென், ப்ராட்ரென் முதலியவர்கள் தங்களுக்குப் பிரியமுள்ள விளையாட்டுகளை விளையாடுவதுடன், கிரமமாய் சாஸ்திரோக்தமான வியாயாமமும் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஒரு வருஷத்திற்கு ஹார்வார்டு விளையாட்டு முறை பழக்க 845739.15 டாலர்கள் வேண்டியிருக்கிறது. இதில் கால் பங்கு தேகப் பயிற்சிக்கு செலவழிக்கப்படுகிறது.)

ஆனதுபற்றி, எவ்வளவு நமது தேகம் ஒரேமட்டாய் விருத்தியடைந்திருக்கிறதோ, அவ்வளவு நமது மனோநிலையும் விருத்தியாகிறது. சாஸ்திரோக்தமான தேகப்பயிற்சி கற்பிப்பதற்கு, பள்ளிக்கூட அதிகாரிகள் அதிக பணத்தைச் செலவழிப்பதுடன், சிரமத்தையும் யோசனையையும் செலுத்தவேண்டும்.

சிசுக்களும், அவைகளின் ஆகாரமும்.

ஜி. நரஸிம்மஸ்வாமி அய்யங்கார், எ.ஆ. ஸானி. ஐ. (லண்டன்)
சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 10, பகுதி 9, பக்கம் 196-லிருந்து தொடர்ச்சி.)

தாயின் முலைப்பால் போதுமான அளவு இராத பக்ஷத்தில் சிசுக்களுக்குப் புட்டிப் பால் ஊட்டுகிறது வழக்கம். ஆனால், புட்டிப்பால்,முலைப்பால் இரண்டும் கொடுக்கலாம். எந்த ஆகாரமாயிருந்தபோதிலும் அதை மணிக்கணக்காய் கொடுக்க வேண்டியதவசியம். ஒழுங்குதப்பி கொடுக்கக்கூடாது. முதல் எட்டு வாரங்கள் வரைக்கும் ஆகாரத்தின் சேர்க்கைகளை அதிகப்படுத்துவதிலும், ஆகாரத்தின் காலங்களை அதிகப்படுத்துவதிலும் அதிக ஜாக்கிரதை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பாலானது அதிக குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கக்கூடாது. அதிக சூடாகவும் இருக்கக்கூடாது. 100° F. எப்போதும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி, அநேக உரிமை ஜலங்களைப் பாலுடன் கலப்பது குழந்தைக்குக் கெடுதலையை விளைவிக்கும். எலுமிச்சம்பழ ரஸம் க்ரைப் ஜலம், பார்லி ஜலம் இவை சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்தக்கூடியவை. பார்லி ஜலத்தில் ஸ்டார்சு இருக்கிறது. சிசு இதைச் சேர்த்து ஜீரணிக்க முடியாது. எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்தால், தயிர லேசாகி விடுகிறது. பால் சுலுவில் ஜீரணமாகிவிடும். ஆனால், அது மலச்சிக்கலை விளைவிக்கும்.

புட்டிப்பால் ஊட்டும்போது, புட்டி சரியானதா அல்லவா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். நன்றாய்ச் சுத்திசெய்ய முடியாத நீண்ட ரப்பர் குழாய்கள் உள்ள புட்டிகள் உதவா. அவற்றை நிராகரிக்க வேண்டும். தற்போது உபயோகப்படுத்தப்படும் புட்டிகள் வெகு சுலபமானவை. அதில் காம்பு மட்டும் உண்டு. அது இரண்டு பக்கங்களிலும் திறந்திருக்கும். இவைகளைச் செவ்வையாய்ச் சுத்திசெய்ய முடியுமாதலால், இவை எடுத்தவை. வேலை அதிகமாயுள்ள ஸ்திரீகள் ஒரு புட்டியில் பாலை நிரப்பி, குழந்தைகளின் பக்கத்தில் வைத்து, வேண்டும்போது சப்பும்படி விட்டுப்போகிறார்கள். இது ஒரு கெட்ட பழக்கம். இதனால் அவர்களுக்கு அஜீரணம் உண்டாகிறது. ஒவ்வொருதரமும் புட்டிகளை உபயோகித்தவுடனே, ப்ரஷால் துடைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். பாலை புட்டிகளில் நிரப்பி, பின்னிட்டுச் சாப்பிடுவதற்கு வைக்கக்கூடாது. ஆனால், ஒவ்வொரு ஆகாரத்தின்போதும் புதிதாய்க் கொட்டி வைக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் உண்ணும் பிள்ளைகளைவிட, புட்டிப்பால் ஊட்டும் பிள்ளைகள் வயிற்றுப்போக்கால் அதிகம் வருந்துவதால், பசும்பால் முதலிய பால்களில், அசுத்தம் அதிகமாயிருக்கிறதென்று ஏற்படுகிறது. தொத்துவியாதி சம்பந்தப்பட்ட பாலானது காசநோய்க்குக் காரணம். ஆனது பற்றி, பாலைக் கொதிக்க வைப்பதால், அதன் மணம் போய்விடுகிறது. அதிலுள்ள முக்கியமான புளிப்பு வஸ்துக்கள் கெட்டுப்போகின்றன. இவற்றைப் போக்கடிக்காமல் வைக்க வேண்டியதற்குப் பாலைக் கொதிக்கவைத்து உடனே ஆற வைக்க வேண்டும்.

உரிமைப் பால்களைக் காட்டிலும், பசும் பாலில் ஜலம் சர்க்கரை இவற்றைக் கலந்து போட்டினால், அது தகுந்த ஆகாரமாகும். உரிமை ஆகாரங்களில் ஸ்டார்சும், அதிக சர்க்கரையும் இருக்கின்றன. வேண்டுமானால் இவற்றை சிசுக்களுக்கு உபகரணங்களாகவைத்துக்கொள்ளலாம். புட்டிப்பால் உண்ணும் குழந்தைகள் ஜீரணக்கோளாறுகளால் வருந்துவது சகஜம். சில சிசுக்கள் எப்போதும் வாந்தி எடுக்கின்றன. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பதினாலேயோ, அல்லது ஆகாரம்கொடுத்த

வுடன், அநாவசியமாய் தாலாட்டுவதினலேயோ இது நேரிடக்கூடியது. இந்த கேஸுகளில் குழந்தைகளுக்கு மணிக்கணக்காய்ப் பாலூட்டுவதுடன், பாலையும் கலக்கவேண்டும். இப்போது எலுமிச்சம் பழ ரஸம் சேர்க்கவேண்டிய அவசியம். கேஸினேஜன் ஜீரணமாகாத பக்ஷத்தில், வேயும் (தயிரின் நீரான பாகமும்) மோரும் கொடுக்கலாம். பாலுடன் ஜலம் அல்லது சர்க்கரை ஜலத்தை விட்டு, கூடவேயும் கலந்தால், அது இந்த நிலைமைக்கு ஏற்ற ஆகாரமாகும். மோரில் கொழுப்பு கிடையாது. கொழுப்பு ஜீரணமாகாவிட்டால் அப்போது மோரை உபயோகிக்கலாம். பாசகநீர் மட்டாகச் சுரந்து, அதனால் குழந்தைகள் மலப்போக்கினால் வருந்தும்போது, மோரை உபயோகிப்பது நலம். அதிலுள்ள அதிக புளிப்பும், லாக்டிக் ஆஸிட் பாக்டீரியாவும் இதற்கு ஏடுத்தது. மலப்போக்கு அதிகமாகவிருந்தால், தாய்ப்பால் உண்ணும் சிசுவாயிருந்தாலுஞ் சரி, புட்டிப்பால் உண்ணும் சிசுவாயிருந்தாலுஞ்சரி, அதற்குப் பன்னிரண்டுமணி நேரம் ஆகாரத்தை நிறுத்திவிட்டு, அடிக்கடி ஆல்புயூமின் ஜலம் கொடுக்க வேண்டியது. அதாவது இரண்டுமணிக்கொருவிசை இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி ஆல்புயூமின் ஜலம் கொடுக்கலாம். ஆகாரம் திரும்பவும் கொடுக்கும்போது அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

குழந்தையைப் பாதுகாப்பதில் அதிக எச்சரிக்கை வேண்டும். இந்தியாவில் ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்களில் 100-க்கு 20 விகிதம் மரிக்கின்றன. இச்சிசுக்களைத் தக்கபடி சம்ரக்ஷணை செய்தாலொழிய, இந்த அதிக சிசு மரண விகிதத்தைத் தவிர்க்க முடியாது. இன்றைக்குக் குழந்தை, நாளைக்கு ஆண்மகன். குழந்தையை இப்போது பாதுகாக்காவிட்டால், பின்னிட்டு, ஜனசமூகம் பலமாயிராது. குழந்தைகள் அநியாயமாய் இவ்விதம் மரணமடைய விடாமற் செய்வது பெற்றோர் கடமையாகும். சிசுக்களைக் காப்பாற்ற வேண்டியது அவசியம்.

சிசு மரண விகிதத்தைப்பற்றி சென்ற ஜூலை 1௨ ஹிந்து பத்திரிகையில் சொல்லியிருப்பதை இங்கு எடுத்துரைப்பது பிசகாகாது. "இங்கிலாந்து வேல்ஸ் ரிஜிஸ்திரார் ஜெனரலின் மூன்றுமாதக் கணக்கில் பூலோகத்திலுள்ள முக்கிய பட்டணங்களின் சிசு மரண விகிதம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அதன்படி, 1933௵த்திய முதல் மூன்று மாதத்தில், லண்டனில் ஒரு வயதிற்குட்பட்ட சிசுக்கள் 1000-க்கு 71 மரணமடைந்தனவென்றும், அதே காலத்தில் பம்பாயில் 1000-க்கு 331, மதராஸில் 1000-க்கு 305-ம் இறந்தனவென்றும் ஏற்படுகிறது. ஆஸ்லோவில் மரண விகிதம் மிகக் கம்மி. அதாவது 23. ஸிட்னியிலும், ஆம்ஸ்டர்டாமிலும் 37. பாரிஸ் நகரத்தில் 93, பர்லினில் 82. பூடாபெஸ்டு 114, மாட்ரிட் 102.

மற்றொரு விசேஷம் யாதெனில், லிவர்பூல் சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த ப்ரொபெஸர் ஏ. எம். கார் சாண்டர்ஸ் என்பவர், பிரிட்டனில் 1940௵த்திற்குள் ஜனத்தொகை அதிகமாவது நின்றுவிடும் என்று சொல்லியிருக்கிறார். ரிஜிஸ்திரார் ஜெனரல் புள்ளி விவரப்படி மேற்சொல்லிய மூன்று மாதத்தில் 148, 675 ஜனனம் பதிவாயிருக்கின்றன. மரணம் 1,70,002. இதன்படி ஜனத்தொகையில் குறைவு 21327. 1932௵ இதே காலத்தில் 3441 கம்மி ஜனனமும், 16551 அதிக மரணமும் இருந்தன. இதில் 100-க்கு 11.57 விகிதம் இன்புளூயன்ஜாவால் இறந்ததாக ஏற்படுகிறது.

விவாகங்களும் குறைந்துபோயிருக்கின்றன. இங்கிலாந்து வேல்ஸில் மொத்த விவாகங்கள் 88,466. முன் மூன்று மாதத்தில் இருந்ததை விட 73118 குறைவு; சென்ற வருஷத்தில் இதே காலத்தில் இருந்ததைக் காட்டிலும் 35,670 குறைவு."

தலை வலிகள்.

ஸர் வில்லியம் அர்பத்னட் லேன்.

தலை வலிகளைப்பற்றி வைத்தியர்கள் அதிக அக்கரை எடுத்துக்கொண்டிருந்த போதிலும், இன்னும் இது சம்பந்தமான சில பிரச்னைகள் முடிவுக்கு வராமலே இருக்கின்றன. உதாரணமாக, நரம்பைப் பற்றிய தலைவலியானது சிகிச்சா விஷயமாகவும், தடைமுறை விஷயமாகவும் இன்னும் அதிக சிரமத்தைக் கொடுத்து வருகிறது. அது எவ்வாறு உண்டாகிறதென்பதையும் சரியாகக் கண்டு பிடிக்க முடியவில்லை.

நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலியால் வருந்துவோர், உணர்ச்சி அதிகம் உள்ளவர்கள், அதிகமாய்ப் படிப்பவர்கள் அவர்களின் நரம்புத்தொகுதிக்கே பதிவு அதிகம் உண்டு.

இவர்கள் மிகவும் புத்திசாலிகள், அபார சக்தியுடையவர்கள். இவர்கள் எப்பொழுதும் முழு ஜெயம் அடைவதற்குப் பிரயாசைப்படுவார்கள், எங்கே தப்பிப்போவோமோ என்கிற பயம் அவர்களுக்கு அதிகமாயுண்டு. அதனால் அவர்கள் தம் மனதிற்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறார்கள். களைப்பு நேர்ந்தபோதிலும் அதைக் கவனிக்கிறதில்லை. சுருங்கச்சொல்லுமளவில், நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலியானது வாழ்நாளில் நேரிடக்கூடிய கஷ்டங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமற்போவதினாலேயே உண்டாவது.

இந்த நரம்பு சம்பந்தமான தலைவலிகளுக்குள் முக்கியமானது, 'மைக்ரேன்' என்பது; அதாவது, ஒத்தைதலைவலி. இதில் தலையின் ஒருபக்கம் சொல்லமுடியாத தலை இடிப்பு உண்டாகும். சில சமயங்களில் இரண்டு பக்கமும் உண்டாகும். கிரமமான இடைகளில் இது காணும். இதன் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், இது ஆரம்பமாவதற்கு முன்னமே கண்ணில் கோளாறு உண்டாவது. நிறமுள்ள வெளிச்சங்கள், புள்ளிகள், கோணல் கோணலான உருவங்கள் கண்களுக்கு எதிரில் தோன்றும். அல்லது பார்வை மங்கலாயிருக்கும். இந்த ஒத்தை தலைவலியானது எல்லா வலிகளைவிட அதிக களைப்பையும் பலஹீனத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. இது ஜனசமூக விஷயமாகவும், தொழில் விஷயமாகவும் அதிக இடைஞ்சலை உண்டு பண்ணக்கூடியது.

இந்த ஒத்தைத் தலைவலிக்கு சில முக்கியமான காரணங்கள் உண்டு. நெருங்கின காரணங்கள் அதிக வேலை, மனோ சஞ்சலம், வரப்போகிற கஷ்டங்கள் ஆகிய இவைகளேயாகும். சில கேஸுகளில், ஓய்ந்திருக்கும்போது, கனத்த ஆகாரம் சாப்பிடுதல், புகையிலையாவது சாராயமாவது அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ளல் ஆகிய இக்காரணங்கள் திடீரென்று இந்நோயை உண்டு பண்ணும். சில சமயங்களில் கடூரமான வியாயாமம் செய்வதினாலும் இது உண்டாகலாம். கண்களினால் உற்றுப் பார்ப்பதும் சாதாரணமான ஒரு காரணமாகும்.

தேகாரோக்கியத்தை முன்னர் பரிசோதிக்க வேண்டும். சுகாதார விஷயமான குற்றங்குறைகள் ஏதாகிலும் இருந்தால் அவற்றைத்திருத்தவேண்டும். சுத்தமான காற்று நிரம்பவேண்டும், சூரிய வெளிச்சமும் அவசியம். சாராயத்தை ஒழிக்க வேண்டும், சில கேஸுகளில் க்ளூகோஸ் சாப்பிட்டால் நன்மையுண்டு. தலைவலியைப்போக்க மருந்துகள் சாப்பிடுவதாயிருந்தால், டாக்டர்கள் அனுமதியின்மேல் செய்யவேண்டும்.

இவ்வளவு செய்தும், சில கேஸுகள் அனுகூலப்படுகிறதில்லை. நோயாளிக்குக் கவலை அதிகமாகிறது. அதுவே மறுபடியும் இந்நோய் வருவதற்குக் காரணமாகநிற்கிறது. இவர்கள் மனதைத் திடப்படுத்திக்கொண்டு, மனோ சஞ்சலமின்றி உல்லாஸமாக இருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம்.

கண் நெருக்கடியால் சம்பந்தப்பட்ட தலைவலியானது, பார்வையில் ஏதோ சில குறைகள் இருப்பதால் உண்டாவது. இதன் காரணத்தை எளிதில் தெரிந்து கொள்ளலாம். கண்ணிலுள்ள சதைகள் இக்குறையை நிவர்த்திக்கக்கூடும். ஆனால், கண்களில் நெருக்கடி உண்டாகி, சதைகள் களைத்துப்போய் நோயும் தலைவலியும் காண்கின்றன.

இந்தத் தலைவலிக்கு கண்கள் காரணம் என்று நோயாளிக்குத் தெரிகிறதில்லை. அதனால் கண்களைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்காமல் அசட்டை செய்து விடுகிறான். கண் நெருக்கடியால் உண்டாகும் தலைவலியானது சாதாரணமாய் கண்களுக்கு மேலாகவாவது, பின் பக்கத்திலாவது இருக்கும். கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டால் நோய் தீரும். ஆனால், மறுபடியும் வாராமலிருக்கும்பொருட்டு கண்ணின் குறையைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம்.

களைப்பினால் உண்டாகும் தலைவலி இக்காலத்தில் சர்வ சாதாரணம். இது முக்கியமாய்க் கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்து, ஓய்வு நேரங்களை கிளர்ச்சி கொடுக்கக்கூடிய விளையாட்டில் கழிப்போர்க்கே நேரிடுகிறது. இந்தத் தலைவலிகள், மனத்தளர்ச்சிக்கு ஓர் அறிகுறியாகும். இதை அசட்டை செய்யக்கூடாதென்பதை இத்தலைவலி எச்சரிக்கை செய்கின்றது.—தி க்ராபிக்.

இரத்தத்தில் சர்க்கரை.

சர்க்கரை தேகத்திற்கு விறகுபோலாம். சதைகளுக்கு சர்க்கரையிலிருந்து தான் சக்தி உண்டாகிறது. எப்படி ஒரு எஞ்சினுக்கு நிலக்கரி அல்லது எண்ணெயிலிருந்து சக்தி உண்டாகிறதோ, எப்படி ஒரு மோட்டாருக்கு காசோலீனிலிருந்து சக்தி உண்டாகிறதோ, அதேமாதிரிதான் சர்க்கரையிலிருந்து சதைகளுக்கு சக்தி உண்டாகிறது. நாம் உண்ணும் ஸ்டார்சு யாவும், டெக்ஸ்டிரினும், அநேகவிதமான சர்க்கரைகளும் அதாவது, கரும்பு, மால்டு, லாக்டோஸ் அல்லது பால் சர்க்கரை இவை யாவும் ஜீரணமாகும்போது, பழரஸங்களில் காணப்படும் சர்க்கரையாகிய க்ளுகோஸ் அல்லது டெக்ஸ்ட்ரோஸாக மாறுகிறது. இந்த ஒருவகைச் சர்க்கரையைத்தான் சதைகள் எரிக்கக்கூடும். மற்றவிதமான சர்க்கரைகள் இரத்தத்தில் கலக்கும் பக்ஷத்தில் கல்லீரலானது அவற்றை மாற்றி, தன் ஸெல்லுகளில் க்ளைகோஜன் அல்லது பிராணிவர்க்கத்தைச்சேர்ந்த ஸ்டார்சாக சேர்த்து வைக்கிறது. இந்த ஸ்டார்சானது தாவர வர்க்கத்து ஸ்டார்சைப்போலவே கரையாது. கல்லீரலானது கொழுப்புக்களிலிருந்து கொஞ்சம் ஸ்டார்சை அடைகிறது. நாம் உண்ணும் உணவில் ஐந்தில் மூன்றுபங்கு ப்ரோட்டீன், சர்க்கரையாக மாற்றப்படுகிறது. இந்தக்கல்லீரலில் க்ளைகோஜனானது சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்டு, தேகத்திற்கு வேண்டும்போது கொடுக்கப்படுகிறது. இது 1200 முதல் 1300 காலோரிக்கள் வீதம் அதாவது, 12 முதல் 18 அவுன்ஸ் சர்க்கரை அல்லது ஒரு நிமிஷத்திற்கு ஒரு காலோரி வீதம் இரத்தத்தில் அருவியிலிருந்து வீழ்வதுபோல் சொட்டப்படுகிறது. தேகம் அமைதியாயிருக்கும்போது, சர்க்கரையை விறகாக உபயோகப்படுத்தும் விகிதாசாரம் இதுவே. சதைகள் சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்யும்போது அதாவது, ஒருவன் ஓடும்போது தேகத்திற்கு உபயோகப்படும் சர்க்கரை விறகானது 10 முதல் 20 மடங்கு அதிகமாக இருக்கும்.

தேகத்திலுள்ள ஸெல்லுகள் யாவும், சர்க்கரையிலிருந்து தங்களுக்கு வேண்டிய சக்தியைப் பெறுகிறபடியால், இரத்தத்திலும் தேகத்திலுள்ள மற்ற திரவ பதார்த்தங்களிலும் போதுமான சர்க்கரை

இருந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இரத்தத்தை ரஸாயன பரீக்ஷை செய்து பார்த்ததில், ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் 100 குயூபிக் ஸெண்டிமீடர் (அதாவது 3⅓ அவுன்ஸ்) இரத்தத்தில், 80 முதல் 120 மில்லி கிராம்ஸ் சர்க்கரை இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது. ஒரு மில்லி கிராம் என்பது $\frac{1}{70}$ க்ரெயின். ஆரோக்கியமுள்ள இரத்தத்தில் ஒரு பயிண்டுக்கு ஏறக்குறைய 5 முதல் 9 கிரெயின் சர்க்கரை இருக்கிறது. இரத்தத்தின் அளவு 10 பயிண்டாயிருப்பதால் 1 டிராம் முதல் 1½ டிராம் சர்க்கரை எப்போதும் அதில் மிதந்துகொண்டிருக்கும். அதாவது, தேகம் அமைதியாயிருக்கும்போது ஜீவியத்தீக்கள் எரிவதற்கு, 15 முதல் 20 நிமிஷங்களுக்குத் தேவையான விறகு இதில் இருக்கும். ஆனால், தேகம் உழைக்கும்போது, ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிஷங்களுக்குத்தான் அது வரும். ஆனது பற்றி, கல்லீரலின் சர்க்கரையை ஸப்ளை செய்யும் தொழில் அதி முக்கியமானது. விறகுக்குப் பஞ்சம் எப்போதும் உண்டு. இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையானது பேர்பாதிக்குக் குறைந்துவிட்டால், அதாவது பயிண்டுக்கு 2 அல்லது மூன்று க்ரெயினுக்கு இறங்கிவிட்டால், உடனே தேகத்தில் கடோரமான கோளாறுகள் சம்பவிக்கும். மயக்கம், களைப்பு, ஓய்ச்சல் முதலியன இரத்தத்தில் சர்க்கரை குறைந்துபோவதினால் ஏற்படும் குறிகள்.

இந்த நிலைமைக்கு உடனே தக்க சிகிச்சை செய்யாத பக்ஷத்தில் பிரஞ்ஞைதப்பிப்போய் உடனே மரணம் சம்பவிக்கும்.

தேகத்திலுள்ள மற்ற திரவ பதார்த்தங்களைப்போலவே மூத்திரத்திலும் கொஞ்சம் சர்க்கரை உண்டு. ஆனால், இரத்தத்தில் இருப்பதைக் காட்டிலும் அது மிகக் கம்மி. இதை சில பரீக்ஷைகளினால் கண்டுபிடிக்கலாமே யொழிய, மற்ற வழிகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாது. புக்கத்தில் இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை வந்து தங்கி விடுகிறது, ஆனால், அது சாதாரணமாய் இருப்பதைவிட 1½ பங்கு அல்லது இரண்டு பங்குக்கு அதிகம் இருக்கக்கூடாது. கனத்த ஆகாரம் சாப்பிட்டவுடன், இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையானது ஒரு பயிண்டுக்கு ஒரு கிரெயினுக்கும் குறைவாகவே அதிகப்படுகிறது. ஆனால், சர்க்கரையானது 160 முதல் 180 மில்லிகிராம் அதிகரித்தால் அல்லது ஒரு பயிண்டு இரத்தத்திற்கு 2½ மடங்கு அதிகமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில், மூத்திரத்தில் அப்போது சர்க்கரை இருக்கும். அதாவது, சாதாரணமாய்ப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், இதில் சர்க்கரை இருப்பதாகத் தெரியும். சாப்பாட்டிற்குப்பிறகு இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகப்படுதல் 2-மணி காலத்திற்கு அப்புறம் இருக்கக்கூடாது. இது நீடித்திருந்தால், மதுமேக வியாதிக்குக் காரணமாகும். மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷை செய்து பார்த்தால், அதில் சர்க்கரை இருக்கும். சர்க்கரை இராவிட்டாலும் கூட, மதுமேக வியாதி இருக்கலாம்; சர்க்கரை பின்னிட்டு மூத்திரத்தில் காணப்படலாம்.

மதுமேக நோயைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைக்குறித்து கவனிக்கவேண்டிய தவசியம். சில வருஷங்களுக்கு முன்னே ஒருவர் தம் புத்திரியை இவ்வியாஸம் எழுதுவோரிடம் வைத்தியப்பரீக்ஷைக்குக்கொண்டுவந்தார். அந்தப் பெண்ணுக்கு வயது 10. அதன் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை நிரம்ப இருந்தது. அந்தப் பெண்ணின் தகப்பனார் தனக்கு அநேக குழந்தைகள் பிறந்தனவென்றும், எல்லாம் மதுமேக ரோகத்தால் வருந்தினவென்றும், அவர்களுள் இரண்டு இறந்துவிட்டதென்றும் சொன்னார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷைசெய்து பார்த்ததில், அதில் சர்க்கரை இல்லை. ஆனால், அவர் இரத்தத்தை பரீக்ஷை செய்ததில், அதில் சர்க்கரை அதிகமாக விருந்தது.

மதுமேகத்தால் வருந்துவோரின் இரத்தத்தைப் பரீக்ஷித்து, சர்க்கரை அதிகமா இல்லையா என்பதைக்கவனிக்கவேண்டும். இந்த கிரந்த கர்த்தா அநேக வருஷகாலங்களாக தன்னிடம் வரும் வியாதி

யஸ்தர்களின் இரத்தத்தை எப்போதும் பரீக்ஷை செய்வது வழக்கம். எங்கெங்கு கேஸுகளில் இரத்தத்தில் சர்க்கரை அதிகம் இருக்கிறதோ, அங்கங்கு கேஸுகளில் ஆகாரத்தை மாற்றி அதைச் சரிப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு மதுமேகத்தை வரவொட்டாமல் அநேக கேஸுகளில் தடுக்கப்பட்டது.—குட் ஹெல்த்.

தக்காளிப்பழத்தில் ஜீவ ஸத்துக்கள்.

மனிதருடைய ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் முக்கியமானவை என்பதை யாவரும் ஒத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், அநேகருக்கு அவற்றைக்குறித்து அதிகமாகத் தெரியாது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இயற்கையில் சாதாரணமாய் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரத்தில் உள்ளனவென்று இப்போது தெரிகிறது. கொலம்பியா சர்வ கலாசாலை ஆகாரக் கெமிஸ்டிரி ப்ரொபெஸராகிய ஹென்ரி ஸி. ஷெர்மென் பி.எச்.டி. தாம் எழுதியுள்ள "புட் ப்ராடக்ட்ஸ்" என்னும் புத்தகத்தில் இவ்வாறு எழுதியிருக்கிறார்:— "எடைக்கு எடை, தக்காளிப் பழமானது பச்சையாயிருந்தாலும், வேகவைத்தாலும் லெட்டியூஸ், அவரை முதலியவற்றைப்போல் எ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்தனவாயும் இருக்கின்றன. இதில், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம்பழம் இவற்றைப்போல் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டு. தக்காளி, வ்சலக்கீரை இவற்றின் உலர்ந்த பாகத்தில் வெண்ணெயின் கொழுப்பில் உள்ளதைவிட அதிகம் எ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது.

வியாதி வரவொட்டாமல் கார்க்கக்கூடியது.

"எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு, தக்காளி இவற்றின் ரஸங்கள், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கு ஏற்ற மருந்து. இதில் தக்காளி முக்கியமானது. ஏனெனில், இதிலுள்ள ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள், சமைத்த போதிலும் கூட அழிகிறதில்லை. இவற்றில் எ. பி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் உண்டு.

வெகுகாலமாக டாக்டர்கள் தக்காளி ரஸமானது, கணமாந்தத்திற்கும், ஸ்கர்வி என்னும் வியாதிக்கும் எடுத்தகென்று சிபார்சு செய்து வருகிறார்கள். கொஞ்சநாளாய் இது போஷணைக் குறைவிற்கும் முக்கியமான ஆகாரம் என்று ஒத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் மெமோரியல் ஆஸ்பத்திரி, சிகாகோவில், நோயாளிகளுக்கு தக்காளிப்பழ ரஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. அந்த ஆஸ்பத்திரி டாக்டர் சொல்லுகிறதாவது: "சிசுக்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் தக்காளிப் பழத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களானவை இவ்வளவு நன்மை செய்யும் என்று நான் கனவிலும் நினைக்கவில்லை. தேகத்தை சுத்தம் செய்வதில் அதிசயமான செய்கைகளை இவைசெய்கின்றன."

ஸ்கர்விக்கு ஏற்ற மருந்து.

தக்காளிப் பழமும், தக்காளிப்பழ ரஸமும், பூலோகத்தில் மற்ற எல்லா ஆகார வஸ்துக்களையும் விட, வியாதி வரவொட்டாமல் கார்க்கக்கூடிய வஸ்துக்களாகும் என்று ஆகார நிபுணர் ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார். ஆனால், இவ்வளவு சுவல்பமானதும், பணச்செலவின்றி கிடைக்கக்கூடியதுமான இந்த வஸ்துவை ஜனங்கள் மதிக்கிறதில்லை என்றால், எவ்வளவு ஆச்சரியமாகவிராது. ஜுரம் கண்டிருக்கிறவர்களுக்கும் இந்தப் பழ ரஸத்தைக் கொடுக்கலாம். இதில் இயற்கையில் ஏற்பட்ட திராவகங்கள், தேகத்தின் ஜுரக்குறிகளை மாற்றி, மற்ற பானங்களைக்காட்டிலும் அதிக பலனைக் கொடுக்கின்றன.

தக்காளிப்பழ ரஸமானது தாகத்தைத் தணிக்கக்கூடிய மற்ற பானங்களைக் காட்டிலும் அதிக சிரேஷ்டமானது. ஏனெனில், இதில் மூன்றுவித திராவகங்கள் உண்டு. ஆப்பில் பழத்தில் உள்ள மாலிக் திராவகம் ஒன்று; எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு இவைகளிலுள்ள ஸைட்ரிக் திராவகம் இரண்டு; பாஸ்பாரிக் திராவகம் மூன்று. இதுவுமன்றி, தக்காளிப்பழ ரஸமானது நல்ல பசியைக் கொடுக்கக் கூடியது. இது உமிழ்நீரை அதிகமாக உற்பத்தி செய்வதால், ஆகாரத்திற்கு ஒரு ருசியைக் கொடுக்கிறது. லண்டனில் உள்ள டாக்டர் பி. ஜே. காமிட்ஜ் என்பவர் சொல்வதாவது:—"மதுமேகத்திற்கு ஆகாரச்சிகிச்சை செய்வதற்கு. எல்லாவித காய்கறிகள், பழங்கள் இவைகளைக்காட்டிலும் தக்காளி முதன்மையானது" ஸ்தூல சரீரிகளுக்கும்இரத்தமின்மையால்வருந்துவோர்க்கும் தக்காளி ரஸம் இப்போது கொடுக்கப்படுகிறது. தேக எடையைக் குறைப்பதற்கு மேதாவிகள் தக்காளிப் பழ ரஸத்தைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

விஷத்தன்மையுள்ள மருந்து தினுசுகளை விடாமல் உண்போர்க்கு, தக்காளி ரஸம்.

சாராயம் அதிகமாகக் குடித்து தேகத்தில் விஷம் அதிகமாக ஏறிவிட்டால், அதற்கு மாற்றாகக் குளிர்ந்த தக்காளியோ, தக்காளிப்பழ ரஸமோ கொடுத்தால் சொஸ்தம் உண்டாகும் என்பது அநேகருக்குத் தெரியாது. சாராயம் குடிப்போர், அபினி, கஞ்சா முதலியன அடிப்போர் ஆகிய இவர்களுக்கு இப்போது ஏராளமாய்த் தக்காளிப்பழ ரஸம் கொடுக்கப்படுகிறது. பலமான ஆகாரம் [illegible]ட்டு, வியாயாமம் கொஞ்சங்கூட [illegible]ள்ளாதவர்க்கு தக்காளிப்பழ ரஸத்தைக் கொடுத்தால், அதனால் உண்டாகும் விஷங்கள் ஒழியும். தக்காளியில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருப்பதையும், தக்காளிக்குத் தேகத்தைச் சுத்திசெய்யும் குணத்தையும் தவிர்த்து, உலோக வஸ்துக்களும் அதில் நிரம்பி இருக்கின்றன. தக்காளியில், ப்ரோடீன்கள், பாஸ்பேட்டுகள், போடாஷியம், மாக்னீஷியம், ஸோடியம், கந்தகம், க்ளோரைன், இரும்பு முதலியன இருக்கின்றன.

மாமிசத்தில் இருப்பதைவிட இதில் இரும்பு அதிகம் உண்டு.

மாமிசத்திலுள்ள இரும்பைக் காட்டிலும் காய்கறிகளிலும் பழங்களிலுமுள்ள இரும்பானது செவ்வையாய் உறிஞ்சப்பட்டு, போஷணைக்கு முழுதிலும் கிடைக்கின்றன.

சிகாகோ டாக்டர் ஜி. டப்ளியூ. வாக்னர் சொல்வதாவது:—

1. தக்காளிப் பழங்களில் நிரம்ப ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உண்டு.

2. எல்லாவித காய் கறிகளைக்காட்டிலும் இவற்றில் இயற்கையில் அமைக்கப்பட்ட ஆரோக்கியத் திராவகங்கள் இருப்பதால், இரைப்பையையும், குடல்களையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கக்கூடியவை.

3. இவை நன்றாய் இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்யும்.

4. இவை புக்கங்களைச் சரிப்படுத்தவும், வியாதியை உண்டாக்கக்கூடிய விஷங்கள் ஏதாகிலும் அதில் இருந்தால், அவற்றைத் தள்ளிச் சுத்தம் செய்யவும் உதவும்.

5. மதுமேகத்திற்கும், ப்ரைட்ஸ் [illegible]க்கும் இதை ஆகாரமாக எழுதி[illegible]டுப்பதுண்டு. இப்போது தக்காளிப்பழ ரஸத்தை விஸ்தாரமாய் உபயோகிப்பதால், இதை ஒரு ஆகாரப்பதார்த்தமென லக்ஷியம் செய்யாத அநேகர் இப்போது அதன் குணங்களை வெகுவாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள்.

இது குன்மம், வாதரோகம், கண்கோளாறுகள், சரீரம் ஸ்தூலித்தல், இரத்தமின்மை, மலப்போக்கு, வாய் நாற்றம், இரத்தக்கோளாறு, சர்ம வியாதி இவை முதலிய கோளாறுகள் அணைத்திற்கும் உதவியாயிருக்கிறது. இதைப் பார்த்தால் ஒரு உரிமை மருந்திற்குக் கொடுக்கப்படும். நற்சாக்ஷிப் பத்திரம்போல் தோன்றுகிறது.—ஸைன்டிபிக் இந்தியன்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

தயிர்.—தயிரின் ஆகாரக் குணமானது பாலின் ஆகாரக் குணத்தைப்போலவே இருக்கும். ஏனெனில், பாலைத் தயிராக்குவதில், வேறொரு ஆகாரப்பதார்த்தம் ஒன்றும் சேர்க்கப்படவுமில்லை, அதிலுள்ள ஆகாரப்பதார்த்தம் எதையும் அதிலிருந்து எடுக்கப்படவுமில்லை. ஆகிலும், பால் ஜீரணமாகாதவர்களுக்குத் தயிர் ஒத்துக் கொள்ளுகிறது. இது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இதற்குக் காரணம், தயிரில் லாக்டிக் ஆஸிட் கிருமிகள் நிரம்ப இருப்பதால், அவை ஜீரணமாவதற்கு உதவியாயிருக்கின்றன. தயிர் மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணாது. ஆனால், மலத்தைக் கழிக்கும்படியான சூடான பாலிற்கும் இதற்கும் வித்தியாஸம் உண்டு. தயிர் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. முக்கியமாய் சீதள சம்பந்தமுள்ள தேகிகளுக்கு இது சரிப்படுகிறதில்லை. இவர்கள் இரவில் தயிரை எடுத்துக்கொண்டால், வயிற்று உப்பஸமும், வயற்றில் வாயுவும் உண்டாகும். ஆனால், சீதள தேகிகள் தவிர, மற்ற பேர்களெல்லாம் தக்க ஆகாரத்துடன் கலந்து, பகலில் தயிரை உபயோகித்துக்கொண்டால், அதனால் நன்மை உண்டாகும்.—நாடிரல் ஹெல்த்.

* * *

தேங்காய் ஜலத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்.—உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் கோடை காலத்தில் தேங்காய் ஜலத்தை அதிகமாக ஜனங்கள் குடிக்கிறார்கள். இந்தியாவில் இம்மாதிரி நடக்கிறது. டாக்டர் அக்ஸ்டு பேயர் என்பவர்; தேங்காய் ஜலத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அதைக்குறித்துப் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார் :—"தேங்காய் ஜலத்தினால், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குகிறதென்றால், அதற்குச் சாஸ்திரப்படி ருஜு ஒன்றும் காணோம். இதில் உள்ள பி 1, பி 2 ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து நீடித்த ஆராய்ச்சி செய்து, அதன்படி தீர்மானம்செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அதன்படி, முற்றின தேங்காய் ஜலத்தில் பி. 1 கம்மியாகவும், பி 2 அதிகமாகவும் இருக்கிறதாக ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த தேசத்தில், இளநீரைத்தான் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள். இதில் பி 1 ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகம் இருப்பதாக ஏற்படுகிறது.—டாக் அண்டு ஹெல்த்.

* * *

நிலா.—சூரியனைப்போல் சந்திரனுக்கு கிரணங்கள் இல்லை. சூரிய கிரணங்கள் சந்திரன் மேலே படுவதால், அது பிரதிபிம்பித்து நமக்கு நிலா வெளிச்சம் உண்டாகிறது. சூரியனின் உஷ்ணக் கிரணங்கள், ரஸாயன கிரணங்கள் யாவும் சந்திரனால் கிரஹிக்கப்படுகின்றன. அதில், சில கிரணங்கள் மட்டும் நமக்குப் பிரதிபிம்பிக்கிறபடியால், இந்தச் சந்திர கிரணங்களால் தேகத்தொழில்களுக்கு யாதொரு அனுகூலமும் இல்லை என்று ஏற்படுகிறது.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

தாய்ப்பாலின் விஷங்கொல்லித்தனம்.—தாய்ப்பாலிற்கு விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி உண்டு. ஆனதுபற்றி, குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் குணம் அதற்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. டாக்டர் ஹெல்பி என்பவர், தாய்ப்பாலைக்கொண்டு ஆராய்ச்சிகள் செய்து பார்த்ததில், இதற்கு விஷங்கொல்லித்தனம் அதிகமாக இருக்கிறதென்றும், 60 மணி காலம் அதே நிலையில் வைத்திருக்கிறதென்றும் ஏற்பட்டது. பாலைக் கொதிக்க வைத்தால், அதற்குள்ள விஷங் கொல்லித்தனம் போய்விடும்.—ஹெல்த் அண்டு வெல்த்.

பணத்தை மீற்றும்படியான சந்தர்ப்பங்கள்.

இந்தப்
பத்திரிகைக்கு
சந்தாதாரராகச்சேர்ந்து
பணத்தை முன் பணமாகச்
செலுத்துவோர்க்கு, ஆரம்பத்தில்
பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லப்பட்ட
மிக உபயோகமான சாமான்களை
பாக்கிங், தபாற் செலவின்றி அனுப்பப்
படும். வி. பி. மூலமாக அனுப்
பும்படி ஆர்டர் செய்தால்
ஒத்துக்கொள்ளப்
படமாட்
டாது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு. : : :

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தக சாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக்கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்கவேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்கவேண்டிய புத்தகம்.

முதல் தொகுதி சீக்கிரம் செலவாகி விட்டபடியால், அநேகர் ஏமாந்து போனார்கள். இன்றே ஆர்டர் செய்யுங்கள். விலை ரூ. 1 முன் பணமாக அனுப்பவேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெறுக்கொள்ள வேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

— மானேஜர், —

"ஆரோக்கிய தீபிகை" : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

இன்னும் நமது சரீர அமைப்புக்களை அறியவில்லையா ?

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 என்றால் 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. ஆனால், 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, [illegible] விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் [illegible] துதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

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 மாணாக்கர்களுக்கு 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 அணா 12.

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

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

[illegible] அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முக்கிய உதவி.

நூலாசிரியர்:—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும், சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாக இருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000-க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாக இருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக் கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப்படுத்திக் கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவ குல ஸ்திரீகளைக்கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், [illegible] பிறந்த பிறகு, அதற்குவேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப் படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச்சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினைந்து அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரசவம், கஷ்டப் பிரசவம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா 6.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர், 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி.பி.யில் அனுப்ப வேண்டுமானால், ஒரு காப்பிக்குக் குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

— நான் —

சதா உபயோகிப்பது

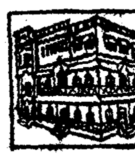
கிருஷ்ண கேச சாயம்

எப்போதும்

கண்டுபிடித்திராத

சரியான சாயம் இதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166,
சென்னை.

கங்கா

கைக்குட்டைக்கு
வேண்டிய வாசனைத்
திரவியங்களில் இது
முதல்தரமானது.

இது ஒரு ஆச்சரியமான பரிமள வாசனைத் திராவகம். ரம்மியமும் நீடித்த வாசனையும் உள்ளது. நாகரீகம் உள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

புட்டி **1-க்கு** ரூ. **2-8-0**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன்
பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி

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

நமது

டாமியானா எலிக்ஸிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தெம்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : நெ. 166 : சென்னை.

மலச்சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு ஏற்ற ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்குக் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ROWJEE'S
EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக் குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி வலியை நிறுத்தும். சிறியோர் பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166 : : சென்னை.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

[illegible] இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 0-8-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

போலிக் கண்கள்

ஒரு கண் கெட்டுப் போய் விடுவதால், முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக்கண்ணைவைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாகவைத்துக்கொண்டோமாயின், போலி

என்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினுசுகளுமிருக்கின்றன. வேண்டுவோர் இதன் அடியிற் கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : 323, தம்பு செட்டித் தெரு. சென்னை.

GLARE

அதிக வெளிச்சத்தினால் கண்கள் கூசிப்போவதோடன்று, வெளிச்சத்தைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் கண்களுக்குக் கஷ்டமேற்படுகின்றது.

எமது சுகாதார

வெளிச்சப் பாதுகாப்புகள்

இமோவெதல் கூட்டித்தில் புகைக்கண்ணாடிகளுடன் கூடியவைகள். இவைகளே நல்ல பாதுகாப்புகளாகும். கண்களுக்கு எவ்வித பாதுகாப்புமில்லாமலிருப்பதனால் நேரிடும் அபாயங்களை அறிந்தவர்கள், பார்வைக்கு அழகாயும், சுத்தமாயும், கண்களுக்கு முழுப் பாதுகாப்பைத் தருவதாயும், அழுக்கடையக் கூடிய தோல் அடைப்புகளில்லாமலும், நம்முடைய மூக்கில் எவ்விதச் சின்னத்தையும் உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோகங்களால் செய்யப்பட்ட பாகங்களை இல்லாமலும் இருக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள இப்பாதுகாப்பைவிட வேறு தகுந்த பாதுகாப்பைப் பெறமுடியாது. அடக்கமாயும், சரசமாயும் உள்ளது. ஒரு ஜதை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

and the Remedy

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்ப்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களிலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாட்சியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் [illegible] 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.

ஸ்ரீ செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார
...னையுள்ள,
மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வெள்ளை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பளபளப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுது விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன. இவை தலை மண்டையை குளிரச்செய்யும். பரிசுத்தத்திலும் புஷ்பங்களின் வாசனையிலும் இதற்கு இணை ஒன்றுமில்லை, ஸ்திரீகளுக்குச் சன்மானம் செய்வதற்கு இவை ஏற்றவை. இதன் வாசனை சதா இருந்துகொண்டிருக்கும்.

1 புட்டியின் விலை அணா 12.
3 புட்டிகளின் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் பன்னிரண்டு வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7"X6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6"X3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

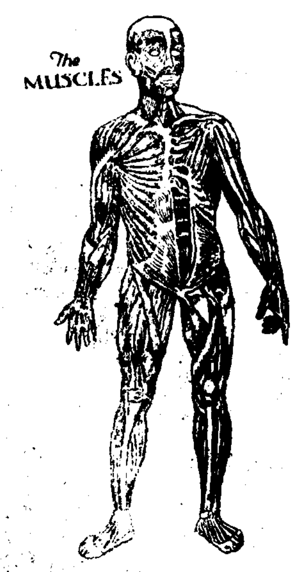
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ப்ளேட்டுகள் 3-4. இவைகளில் அநேகவிதமான சதைகளையும், அவைகளின் உற்பத்தி ஸ்தானம் 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 ரூ. 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.