758

Regd. No. M. 2475. AUGUST, 1930. Vol. V—No. 8.

கிராம அபிவிருத்தி

பாரஸ்டு பஞ்சாயத்து பத்திரிகை

ஆபீஸ்: மைலாப்பூர்: மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

நெ.		பக்கம்.
43.	5வது மாகாண கான்பரன்ஸ்.	101
44.	முக்கிய அறிவிப்பு.	102
45.	நமது உணவு.	103
46.	விடாமின்கள்.	105
47.	நமது இயக்கம்.	108
48.	குழந்தைகளின் வியாயாமம்.	110
49.	உப்பின் உபயோகங்களும் அதின் தொழில்களும்.	111

12 NOV 1930

வருட சந்தா ரூ. 3.
தனிப்பிரதி அணா 6.

எடிடர் & மானேஜர்:
ஏ. சுவாமிநாதய்யர் பி. ஏ.

Thoughtful References ! Unique Opportunity !!

Good chance ! Very Cheap !! Worth Reading !!!

Indispensable Rural matters profusely treated.
Back Volumes of " RURAL INDIA " Ready for Sale
(in English, Telugu & Tamil)

Rupees Two each Volume.

Volumes I, II, III & IV now available.

Rupees Six Only for all the Four Volumes.

Contains many useful articles by eminent persons on rural education, rural health and sanitation, agricultural improvements and forestry, Cooperation and cottage industries, veterinary matters, Cattle diseases and the like.

N. B. Volume III half Volume. Price Repee One only.

Few more copies only in stock.

Can be had by V. P. P. Packing, postage extra.

Apply to :—

The Manager
" Rural India "
Mylapore, Madras.

முக்கிய அறிவிப்பு.

பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்துகளுக்கு வேண்டிய கீழ்கண்ட புத்தகங்கள் (சென்னை மைலாப்பூரில் அக்டோபர்மீ 4௳ நடக்கும்) 5வது மாகாண பஞ்சாயத்து கான்பரன்ஸில் விலைக்குக் கிடைக்கும்: ஒரு ஸெட் ரூ 5—0—0 தான்.

(1) குற்ற ரிபோர்ட்டு (200 பக்கம்) (2) கால்நடை பாஸ் 100 பக்கம் (3) சுள்ளி பாஸ் 100 பக்கம் (4) எருத்தழை பாஸ் 100 பக்கம் (5) மாதாந்தர ரிபோர்ட்டு.

கான்பரன்ஸுக்கு வருவோர் ஷை புத்தகங்களை தபால் செலவு இராமல் வாங்கிக்கொள்ளலாம்.

The Magazine Press Limited, Chingleput.

12 NOV 1930

ரூரல் இந்தியா

(பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து பத்திரிகை.)

எடிடர், மானேஜர்—எ. ஸ்வாமிநாதய்யர், ரிடயர்ட் டிப்டி கலெக்டர்.

ஆபீஸ் : மைலாப்பூர், மதராஸ்.

வால்யூம் V. 1930௵ ஆகஸ்டு மீ. நெ. 8.

நாளது 1930௵ அக்டோபர் மாதம் 4௳ சென்னை, மைலாப்பூர், பிராடீஸ் ரோட் பெண்ணாத்தூர் . சுப்ரமணியம் ஹை ஸ்கூலில் காலை 11 மணிக்கு, சென்னை பாரஸ்ட் பஞ்சாயத்தார்களின் ஐந்தாவது மஹாநாடு நடைபெறும். சகலமான பாரஸ்ட் பஞ்சாயத்து பிரசிடெண்ட்களும் மெம்பர்களும் வந்திருந்து கன்பரன்ஸை சிறப்பித்து, நமது யூனியன், பத்திரிகை —"ரூரல் இந்தியா"—இவைகளை பலப் படுத்த முயர்ச்சி எடுத்து கொள்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப் படுகிறது.

154396

முக்கிய அறிவிப்பு.

சகலமான பாரஸ்ட் பஞ்சாயத்து பிரிசிடெண்ட்களுக்கும், மெம்பர்களுக்கும், சென்னை பாரஸ்ட் பஞ்சாயத்தார்கள் யூனியன், லிமிடெட், பிரிசிடெண்ட் A. இராஜகோபால ரெட்டி அறிவித்துக் கொள்வது:—

இப்பவும் தங்கள் பஞ்சாயத்திற்கு பிரதி மாதமும் அனுப்பப் பட்டு வரும் "ரூரல் இந்தியா" பத்திரிகையையும் அத்துடன் அனுப்பப்படும் சந்தா விஷயமான அறிவிப்பையும் எல்லா பஞ்சாயத்திலுள்ள பிரசிடெண்ட்களும் மெம்பர்களும் வாசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். அதில் தெரிவித்துக் கொண்ட வேண்டுகோள்களுக்கு இணங்கிய சந்தாவை அனுப்பிய சிற்சில பஞ்சாயத்தின் பிரிசிடெண்ட்களுக்கும் மெம்பர்களுக்கும் என்னுடைய மனமார்ந்த வந்தனத்தை இதன் மூலமாய் தெரிவித்துக் கொள்ளுகிறேன். ஆனால் அனேக பஞ்சாயத்துகள் இன்னமும் சந்தாவை அனுப்பாமல் இருப்பதானது ரொம்பவும் வருத்தப்படக் கூடியதாயிருக்கிறது. ஏராளமான சந்தாதுகை வசூல் ஆகாமல் இருப்பதினால் நமது யூனியன் படும் கஷ்டத்தை எல்லோரும் உணர்வீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இருந்த போதிலும் நமது பாரஸ்ட் பஞ்சாயத்து இயக்கம் பலப்பட்டு முன்னேற்றம் அடைய நமது யூனியனால் அனுப்பப்படும் பத்திரிகை ரொம்பவும் அவசியம் என்பதை பல பஞ்சாயத்துகள் ஒப்புக்கொள்கின்றன. மேலும நமது யூனியன் பத்திரிகையானது இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு ஆகிய இம்மூன்று பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருவதானது சகல பஞ்சாயத்தார்களுக்கும் தெரிந்திருக்கலாம் என்று நம்புகிறேன். நமது ஆங்கில பத்திரிகையானது கிராம முன்னேற்ற முதலான பலதுறைகளில் ரொம்பவும் பிரமுகர்களால் வெகு விமரிசையான அறிய விஷயங்கள், எழுதப்பட்டு, அமெரிகா, ஜர்மனி, இங்கிலாந்து, டிரினிடாட், ஜப்பான், ஈஜிப்ட், நார்வே, சுவிடன் முதலிய அன்னிய தேசங்களிலும், இந்தியாவில் மத்திய மாகாணம், ஐக்கிய மாகாணம், பர்மா, சிலோன், பம்பாய் ராஜதானி, பஞ்சாப் ராஜதானி, பங்காள ராஜதானி முதலிய இடங்களிலும் பலர்களாலும், ஐக்கிய ஸ்தாபனங்களினாலும், ஜில்லா போர்ட்களினாலும், தாலுக்கா போர்ட்களினாலும், ரொம்பவும் கிராம முன்னேற்ற விஷயங்களைப் புகட்டும் பத்திரிகையில் 'ரூரல் இந்தியா" மிகவும் சிறந்த பத்திரிகை என்று அங்கீகரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது ஒரு புறமிருக்க நம்மால் கூடுமான வரையில் கிராம. பஞ்சாயத்துகளையும் நமது பத்திரிகைக்குச் சந்தாதார்களாய்ச் சேர்க்கவேண்டிய பிரயத்தனங்களைச் செய்து கொண்டு வருகிறோம். அந்தபபடிக்கே நமது யத்தனங்கள் வீண் போகாமல் கிராம பஞ்சாயத்துகள் சந்தாதார்களாய்ச் சேரும் என்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை. அப்படிக்கு நமது யத்தனங்கள் கூடினவுடன் நமது பத்திரி

கையை மேன் மேலும் விருத்தி செய்து இன்னும் இன்னம் இதர பாஷை களிலும் பிரசுரிக்க வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யலாம் என்று இருக்கிறோம். ஆகையால் இது வரையில் தங்களுடைய அபிப்பிராயம் எப்படியிருந்த போதிலும இனிமேலாவது தாங்களும இப்பத்திரிகையின் அவசியத்தை உணர்வீர்களென்று நம்புகிறேன். தங்கள் பஞ்சாயத்தினால் சென்னை யூனியனுக்குச் சேரவேண்டிய பத்திரிகையின் சந்தா பாக்கியை தாங்கள் உடனே அனுப்பிவிடவும்.

இவ்வாண்டில் சென்னையில் நடக்கப் போகும் 5வது பாரஸ்ட் கான்பரன்சு என்பதை ஏற்கனவே பல தடவைகளில் நமது யூனியன் பத்திரிகை "ரூரல் இந்தியா" மூலமாய் தெரியப்படுத்தப் பட்டிருப்பதை தாங்கள் கவனித்திருக்கலாம் என்று நம்புகிறேன். இருந்தபோதிலும் இவ்வறிக்கையின் மூலமாய் நான் தங்களுக்கும் தங்கள் பஞ்சாயத்து மெம்பர்களுக்கும் மீண்டும் ஒரு முறை இக்கன்பரன்சு ரொம்பவும் விசேஷமான விஷயங்களை யோசிக்கப் போகும் கன்பரன்சு என்றும் தெரிவித்துக் கொள்ளுவதால் தங்கள் பஞ்சாயத்திலிருந்து தங்களால் எவ்வளவு மெம்பர்களை அழைத்துக் கொண்டு வரக்கூடுமோ அவ்வளவு மெம்பர்களை அழைத்துக்கொண்டு வருவதுமல்லாமல் தங்களுடைய பக்கத்து பஞ்சாயத்து மெம்பர்களை வரும்படிக்குச் செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். கன்பரன்சின் செலவிற்காக டோனேஷன் இது வரையில் அனுப்பப் படாமல் இருந்தால் அதை உடனே அனுப்பிவிடவும் அல்லது தாங்கள் வரும் போதாவது நேரில் செலுத்தும் படிக்கு டோனேஷன் பணத்தையும் "ரூரல் இந்தியா" சந்தா பாக்கியையும் கையுடன் கொண்டுவரவும்.

இங்ஙனம்,

A. இராஜ கோபால ரெட்டி.

16-9-30. பிரிசிடெண்ட், பாரஸ்ட் பஞ்சாயத்தார்கள் யூனியன் லிமிடெட். 19. மாரிசெட்டிவீதி, மைலாபூர். மதராஸ்.

நமது உணவு.

கஞ்சிதிரவ பதார்த்தங்கள். (Carbohydrates)

(80-வது பக்கத்திலிருந்து தொடர்ச்சி)

கொழுப்புகளுக்கு அடுத்த படியாக கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்கள்தான் ஜீவனவகை உணவுகளில் முக்கியமானவை. ஸ்டார்ச்சுகளும் சக்கரைகளும் அவ்வகையைச் சேர்ந்தவை. ஸ்டார்ச்சு வகுப்பைச் சேர்ந்தவை அரிசி, வெண்மையான மாவுகள், கோதுமை மாவு, தப்பாக்கி அரிசி ஜெவ்வரிசி,

சக்கரை வகையைச் சேர்ந்தவை வெல்லம், நாட்டுச்சக்கரை, வெள்ளைச் சக்கரை, தேன்.

கல்லீரலிலும், மூத்திர கோசங்களிலும், மீன்களிலும் கொஞ்சம் கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. பாலில் சக்கரையாக கொஞ்சம் கஞ்சித்திரவ பதார்த்தமிருக்கிறது. ஆனபோதிலும், நாம் நமக்கு வேண்டிய ஸ்டார்ச்சுகளையும் சக்கரைகளையும் வெகுசாய் சாகவகை உணவுகளிலிருந்தே அடைகிறோம். ஸ்டார்ச்சுகளை தான்யங்களிலிருந்து அடைகிறோம்; சக்கரைகளைப்பழங்களிலிருந்து அடைகிறோம்.

கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்களையுடைய பொருள்களை கீழே குறிக்கபட்ட 9-வகுப்புகளாக. வகுக்கலாம் ஒவ்வொரு வகுப்பும் அதன் கீழ் குறிக்கப்பட்ட வகுப்பை விட அதிக கஞ்சித்திரவ வஸ்துவைக் கொண்டிருக்கிறது.

1. வெள்ளைச் சக்கரை, நாட்டுச்சக்கரை, வெல்லம். தேன்.
2. ஜெவ்வரிசி, தப்பாக்கி அரிசி.
3. அரிசி, கேழ்வரகு, சோளம், கோதுமை, பார்லி, ஓட்ஸ், கம்பு.
4. உலர்ந்த பழங்கள்.
5. பருப்பு தினுசுகள், கொள்ளு, துவரை, உளுந்து, பயறு முதலியன
6. மொச்சைக் கொட்டை, கொட்டைகள், விரைகள், உலர்ந்த பட்டாணிகள் அவரை போன்ற காய்கள்
7. உருளைக்கிழங்கு, வெள்ளைப் பூண்டு, சதையுள்ள கிழங்குகள், வெங்காயம் முதலியவை.
8. புது பழங்கள
9. பச்சைக்கீரை; அடர்ந்த காய்கறிகள்.

கஞ்சித்திரப் பொருள்களில் ஏதாவது ஒரு, வகுப்பையே சாப்பிடுவதை விட எல்லா வகுப்பு பொருள்களையும் கலந்து உபயோகித்தல் நலம். அதிக கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்களை யுள்ள வகை வஸ்துகளையே சாப்பிட்டாலும் சரி, குறைவான அளவில் அப்பதார்த்தங்களையுள்ள வஸ்துக்களை உபயோகித்தாலும் சரி சரீர ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும் காய் கறிகளிலிருந்தே நாம் நமக்கு வேண்டிய கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்களை அடைய வேண்டுமானாலும் நாம் நமது ஜீரணக்கருவிகளால் பிரிக்கக் கூடிய சக்திக்கு மீறின அளவில் காய் கறிகளை உபயோகிக்கும் படி நேரிடும். நாம் பட்டாணி பருப்பு கொள்ளு, துவரை, உளுந்து இவைகளிலிருந்தே கஞ்சித்திரவ பதார்த்தத்தை அடைய எத்தனித்தாலும் அவ்வகைப் பொருள்களிலுள்ள ஊன் பதார்த்தங்கள் அளவுக்கு மேல் இரைப்பையை அடையும். ஆகவே, மேற் கூறிய வகுப்புகளை யெல்லாம் கலந்து உபயோகிப்பது தான் சரியான முறை அப்படி கலந்து உபயோகித்தால் கஞ்சித்திரவ பதார்த்தம், கொழுப்பு, உலோக உப்புகள் விடாமின்கள் எல்லமே சரியான அளவுகளில் அமையும்.

ஓட்ஸ், கோதுமை, அரிசி, கேழ்வரகு, சோளம், கம்பு, பார்லி முதலிய தானியங்கள் ஸ்டார்ச்சை அதிகமாக உடைத்தாயிருக்கின்றன. ஆனபோதிலும் அவைகளில் கொஞ்சம் ஊன் பதார்த்தங்களும்கூட இருக்கின்றன. மேற்கூறிய தான்யங்களும் சரீத்திற்கு தீபன வகையில் உபயோகமாகின்றன். பழங்களிலுள்ள கஞ்சித்திரவ அம்சம் சக்கரை ஆகவே, பழங்களை அதிகமாக புசிப்பவர் தனியான சக்கரையை அதிகமாக சாப்பிடக் கூடாது உணவுப் பொருள் களில் கஞ்சித்திரவ அம்சங்கள் தான் அதிகமாக விருக்கின்றன, தீபன வகையில் அது நிரம்ப உபயோகமாவதுடன் அது சரீரம் ஊன் அம்சங்களையும் கொழுப்புகளையும் சரியாக உபயோகித்துக் கொள்கிற வகையில் வேலையும் செய்கிறது உணவில் ஊன் அம்சமும் கொழுப்புகளும், கஞ்சித்திரவ அம்சமும், உலோகஉப்புகளும் விடாமின்களும் தக்க அளவுகளில் அமைந்திருக்கு மேயானல், கஞ்சி திரவ அம்சம் முழுவதும் நன்றாய் ஜீர்ணித்துவிடும்; அதில் சிறிதுபாகம்கூட குடலில் தங்காது. நமது தேசத்தவர்களின் உணவுகளில் கஞ்சித்திரவ அம்சம் அளவுக்குமேல் இருப்பதால் அதின் பெரும்பாகம் ஜீர்ணிக்காமல் குடலில் தங்கி, புளித்துப் போய் அபானவாயுவையும் குடலில் அதிக எரிச்சலையும் உண்டுபண்ணுகிறது. அஜீர்ணம், சீதபேதி, வயிருப்பலம் முதலிய நோய்கள் உண்டாவது இக்காரணத்தினால்தான். அரிசியில் கஞ்சித்திரவ பதார்த்தம் மேல் கொண்டிருப்பதால் அதையே அதிகமாக சாப்பிடக்கூடாது. அப்படிச்சாப்பிட்டால் உணவிலுள்ள ஊன் அம்சங்களும், விடாமின்களும், உலோக உப்புகளும் சரீரத்தால் சரிவர உபயோகிக்கப்படாமல் வெளியே வந்துவிடும். சரீரம் இளைத்துப் போகும், வாந்திபேதி முதலிய தொத்து வியாதிகள் உண்டாகும், மேலும் அதிக ஸ்டார்ச்சையும், சக்கரையையும் உடைய உணவுகளை புசிப்பவர்களுடைய சரீரங்களில் அதிக கொழுப்புசேரும். அதிக கஞ்சித்திரவ அம்சத்தையுடைய உணவே புசிக்கப் பட்டால் பற்கள் அழிந்துபோகும். அரிசியையும், மிட்டாய்களையும் அதிகமாக புசிப்பவர்களுக்கு நீர்ரோகம் உண்டாகும். கஞ்சித்திரவ பதார்த்தங்களை சரீரம் சரிவர உபயோகிப்பதற்கு அதற்கு விடாமின் B. தேவை.

விடாமின்கள்.

உயிருக்கு ஆதாரமாகவும், சரீரக்கட்டிடவேலையைச் செய்துகொண்டும் இருக்கிற பொருள்கள் விடாமின்கள். இவைகளை நாம் கண்ணால் பார்க்கக்கூடுகிறதில்லை, அவைகளின் நிறையைக்கூட நாம் அறியக்கூடுகிறதில்லை. உணவுகளில் மற்றவகை வஸ்துக்களை நாம் மேற்கூறிய வாறு காண்கிறோம், அறிகிறோம்; ஊன் அம்சங்களையும், கொழுப்புகளையும், ஸ்டார்ச்சுகளையும், சக்கரைகளையும், உலோக உப்புக்களையும், ஜலத்தையும் நாம் பார்க்கிறோம், அவை

களின் நிறைகளை நாம் அறிகிறோம். இரண்டாவது சொல்லப்பட்ட வஸ்துக்களை மாத்திரம் நாம் எடுத்துக் கொண்டு தக்கநிறைகளில் அவைகளைக் கலந்து அக்கலப்பை சிறியப்பிராணிகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் அவைகள் வளருகிறதில்லை யென்பதை நாம் காண்கிறோம். ஆனபோதிலும், மேற்கூறிய கலப்புக்குக் கொஞ்சம் பாலை விட்டு அவைகளுக்குக் கொடுத்து வந்தோமானால் அவைகள் வளர்கின்றன வென்றும் காண்கிறோம். பாலில் பிராணிகளை உயிரோடு இருக்கச்செய்து வளரவைக்கக்கூடிய பொருள் ஒன்று இருக்கிறது அந்த வஸ்துவைத்தான் நாம் விடாமின் என்று சொல்கிறோம். பாலை மூடாத ஏனத்தில் வைத்துக்காய்ச்சி பின்பு மேற்கூறிய கலப்பில் சேர்த்து மிருகங்களுக்குக் கொடுத்தோமானாலும் அவைகள் வளருகிறதில்லை அவைகள் நாளாவட்டத்தில் செத்துப் போகின்றன ஏனென்றால் அதியுஷ்ணத்தினால் எல்லா விடாமின்களும் கொல்லப்படுகின்றன. இன்னும ஏனத்தை மூடாதபடியே பாலை அதிகக் காய்ச்சலில்லாமல் காய்ச்சி மேற்கூறிய கலப்பில் சேர்த்து மிருகங்களுக்குக் கொடுத்தாலும் மிருகங்கள் வளருகிறதில்லை, அவைகளின் சுவாஸ மண்டலங்களும் ஜீர்ண மண்டலங்களும் கெட்டுப் போகின்றன. ஆனால் அவைகள் செத்துப்போகிறதில்லை. இவ்வித்தியாஸத்திற்குக் காரணம் என்னவென்றால் குறைவான காய்ச்சல் விடாமின் A யை மாத்திரம்தான் கொல்கிறதே யொழிய மற்ற விடாமின்களையும் முன்னுதாரணத்தில் போல கொல்கிறதில்லை.

அறுப்பறுத்த நெல் கதிரை உடனே கைக்குத்தலால் குத்தி, குத்தின அரிசியை ஜலத்தில் சேர்த்து புறாக்களுக்குக் கொடுத்து வருவோமானால் புறாக்கள் நன்றாய் வளருவதை நாம் காண்போம். ஆனால், நெல்லை மில்லில் குத்தித் தீட்டி தீட்டின அரிசியை ஜலம் சேர்த்து புறாக்களுக்குக் கொடுத்து வருவோமாகில், அவைகளுக்கு ருசியே போய்விடும், அவைகளுக்கு சிதபேதி வரும், கடைசியாக அவைகள் செத்துப் போய்விடும் நெல்லானது மில்லில் அரைக்கப்பட்டுத் தீட்டப்பட்டதினால் அரிசியிலிருக்க வேண்டிய விடாமின் போய் விட்டது. நெல்லை மில்லில் அரைத்த பின் தனிப்படுத்தப் பட்ட தவிட்டை தீட்டின அரிசியோடு கலந்து ஜலம் சேர்த்து அப் புறாக்களுக்குக் கொடுத்து வந்தால் அவைகள் உடம்பு ஸொஸ்தமாகி நன்றாய் வளருவதையும் நாம் காணலாம். தவிட்டிற்கு ஸோடாவை கலந்து அதை அடுப்பு மேல் வைத்துச் சூடாக்கிப்பின்பு அதைத்தீட்டரிசியில் கலந்து நீர் சேர்த்து புறாக்களுக்குக் கொடுத்தால் புறாக்கள் செத்துப் போகுமென்பதையும் நாம் காணலாம். ஸோடாவும், சூடும் தவிட்டிலிருந்த விடாமின் B யை கொன்றது.

சில மனிதர்கள் உப்புக்கண்டங்களையும் வெள்ளை ரொட்டியையும், உலர்ந்த பழங்களையுமே உண்பதால் ஸ்கர்வி என்கிற நோயை அடைகிறார்கள், அவர்

களின் பல்லீர்கள் தடித்துச் செவந்து போகின்றன. அவற்றிலிருந்து இரத்தம் வருகிறது கால்கள் வீங்குகின்றன, அவைகளில் வலியும் ஏற்படுகிறது, இரத்தக் கட்டிகள் உண்டாகின்றன; இவ்வியாதியால் சிலர் இறந்தும் போகிறார்கள். ஆனால் இவ்வித உணவுகளுக்கு எலிமிச்சம்பழம் ரசம் அல்லது கிச்சிலிப்பழ ரசம் முதலியன சேர்க்கப்பட்டால் ஸ்கர்வி நோய் வராது வந்தாலும் சொஸ்தமாகும். ஏனென்றால், எலிமிச்சம்பழ ரஸத்திலும், கிச்சிலிப்பழ ரஸத்திலும், பச்சைக்கீரையிலும் விடாமின் C இருக்கிறது, ஆனால் இப்பழ ரஸங்களைக் காச்சினோமானால் விடாமின் C. கொல்லப்பட்டுப்போம்.

சூரிய வெளிச்சம் படாத இருண்ட அரைகளில் வாஸம் செய்யும் குழந்தைகளுக்கு பால், வெண்ணை நெய் மீன் எண்ணை முதலிய வகைப் பொருள் உணவுகள் தக்க அளவில் சேர்க்கபடாவிட்டால் அவைகள் எலும்பு குறுகி, நறுங்கி வளர்ந்து கொண்டு அறுபது நாழிகளிலும் அழுது கொண்டு தானிருக்கும். ஏனென்றால் அவைகளின் உணவுகளில் விடாமின் D. சரியான அளவிலிருக்கிறதில்லை.

கொழுப்பில்லாத மாம்ஸம், கோதுமையின் எல்லாபாகங்களும் சேர்ந்த உணவு, சில காய்கறிவர்க்கங்கள் இவைகளில் சந்தான அபிவிருத்திக்கு வேண்டிய விடாமின் E இருக்கிறது. எலிகளுக்கு இவைகள் சேராத உணவு கொடுக்கப் பட்டுப்பார்த்ததில் அவைகளுக்கு பிரஜா விருத்தியே, உண்டாகவில்லை என்று ஏற்பட்டது. மேற்கூறிய விடாமின்கள் தான் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவை. இன்னும் அநேக விடாமின் கள் இருக்கக்கூடும். ஆராய்ச்சிகள் அவைஸம்பந்தமாக நடைபெறுகின்றன. ஆகாரங்களை நாம் அவைகளை இயற்கையில் காண்பதுபோலவே உணவில் உபயோகித்தல் வேண்டும். அவைகளை அவைகளிலுள்ள விடாமின்கள் அவைகளிலிருந்து போய்விடாதபடியே நாம் உபயோகிக்க வேண்டும்.

இயர்க்கையில் நமக்குக் கிடைக்கிற உணவுப் பொருள்களாவன:—

1. பாலும், தயிரும், நெய்யும், மோரும், தயிரும்.
2. சதைமாம்ஸம், கல்லீரல், மூத்திரகோசம், மூளை, கோழி, மீன், முட்டை.
3. ஆட்டு மாம்ஸக் கொழுப்பு, வெள்ளாட்டுக் கொழுப்பு.
4. சாகவகை எண்ணைகள்,—நல்லெண்ணை, கடுகு எண்ணை பாதாம் எண்ணை, லின்சீட் ஆயில், தேங்காய் எண்ணை, இலுப்பெண்ணை, வேர்க்கடலை எண்ணை, பருத்தி எண்ணை.
5. கோதுமை, அரிசி, பார்லி, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு.
6. உருளைக்கிழங்கு, முள்ளங்கி வெங்காயம் முதலியவை:
7. பருப்புகள், பட்டாணி, துவரை, அவரை, முதலியவை.
8. கொட்டைகளும், விதைகளும்.
9. பழங்களும், காய்களும்.

(தொடரப்படும்)

நமது இயக்கம்

அடுத்த மாஹாண மஹாநாடு சென்னையில் 1930ஸ்ரீ அக்டோபர் மீ 4உ யன்று நடைபெறுமென்று பிரத்தியேக விளம்பரமொன்று பஞ்சாயத்தார்களுக்கு அனுப்பப்பட்டிருக்கிறது. நமது பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்துகள் இனி வாழவேண்டுமானல் பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்தார்கள் ஒருவர் கூடத்தவராமல் ஷை மாஹாநாட்டிற்கு வந்திருந்து தக்க முயற்சிகளையும் தீர்மானங்களையும் கைக்கொள்ளவேண்டுமென்பது வெகு முக்கியமான அவஸரவிஷயமே. ஆகவே பஞ்சாயத்தார் ஒவ்வொருவரும் சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு தாங்கள் வருவதோடு மற்றவர்களுக்கு போதித்து அவர்களையும் அழைத்துக் கொண்டு வர வேண்டும். பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்து இயக்கம் நமது தேசாபிவிருத்திக்கும், பிரஜாபிவிருத்திக்கும், செல்வ அபிவிருத்திக்கும் வெகு முக்கியமானதென்று பல சஞ்சிகைகளில் சென்ற 4- வருஷ காலமாக இடைவிடாமல் கூறப் பட்டு வந்திருக்கிறது. அப்படியிருந்தும் பஞ்சாயத்தார்களில் சிலர் தான் பஞ்சாயத்து இயக்க சம்மந்தமாக சிறத்தையை வஹிக்கிறார். மற்றவர்களாகிய 100 இல் 75 பெயர்கள் பஞ்சாயத்தியக்க சம்பந்தமாக கொஞ்சம் சிரத்தையை வஹிக்கிற தில்லை யென்பது நிரம்பவும் விசனிக்கதக்கது. இவ்விஷயம் நமது தேசமே சுயராஜ்யத்துக்கு யோக்கியதையை வகிக்கவில்லை யென்பதை நிரூபிக்கிறது போல் காண்கிறது.

கவர்மெண்டார் கிராமகாடுகளை கிராம ஜனங்களின் நிர்வாகத்துக்கு ஒப்புவித்து கிராம ஜனங்கள் சுய ஆக்ஷி வழிகளில் பயின்று வரவேண்டுமென்பதுதான். கிராம ஜனங்களும், பஞ்சாயத்தார்களும் இத்தனை வருஷமான பின்பு கூட பஞ்சாயத்து இயக்கத்தில் ஒருவித ருசியையும் வஹிக்காமலிருப்பது வெகு ஆச்சரியமான விஷயமாக விருக்கிறது

1926 இல் நமது மாஹாண யூனியனானது ஆரம்பிக்கப்பட்டு நாலு வருஷ காலமாக நடந்து வந்திருக்கிறது. மாஹாணத்திலுள்ள பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்தார்களின் சகோதர உணர்ச்சியும் ஐக்கிய உணர்ச்சியும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனபோதிலும், மேற் கூறிய உணர்ச்சிகள் தக்க அளவுகளில் ஏற்படவில்லையென்றே நாம் கூற வேண்டும. ஏன் எல்லாப் பஞ்சாயத்தார்களும் யூனியனில் பங்குகளை எடுத்துக் கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள்? மாஹாண யூனியன் இருந்து கொண்டு முயற்சி செய்வதில் அவர்களுக்குச் சம்மதமில்லையா? அதாவது, பாரெஸ்டு பஞ்சாயத்தியக்கம் அழிய வேண்டுமென்றே அவர்கள் கோருகிறார்களா? இன்னும் கேட்கப் போனல், அவர்களுக்கு தேசபக்தியும் தேசாபிவிருத்திருசியும் மனதுக்கே ஒப்பாத விஷயங்களா? ஏன் இன்னும் அவர்கள் அவிவேகத்தில் இருக்கிறார்களோ புலப்படவில்லை. இனியாவது அவர்கள் அவிவேகத்திலிருந்து விழித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் விழித்துக் கொண்டு வேலை செய்தால் பஞ்சாயத்து இயக்கம் ஓங்கி பிரஜா

க்ஷேமத்தையும் ஓங்கச் செய்யும். ஒவ்வொரு பஞ்சாயத்தாரும் யூனியனில் பங்கை எடுத்துக் கொண்டு அதன் அபிவிருத்திக்காகப் பாடுபட வேண்டும. அவர்கள் நமது யூனியனின் பத்திரிகையாகிய ரூரல் இந்தியாவின் சந்தாவை பாக்கி வைத்துக் கொள்ளாமல் செலுத்த வேண்டும். தற்சமயத்தில் ரூரல் இந்தியா பத்திரிகையின் சந்தா பாக்கி மொத்தத்தொகை கிட்டத்தட்ட ரூ. 5000 மாக நிலுவையாக விருக்கிறது. இத்தொகை வசூலாக வேண்டியது வெகு அவஸரமான விஷயம். நிலுவை அம்மாதிரியாக சுமந்தபடியால் தான் டிபாஸிட்டுகளின் நிமித்தமாக வட்டி கொடுக்கக் கூடாத அஸந்தர்பம் ஏற்பட்டது. யூனியனுக்கே இதனால் அபகீர்த்தி யேற்பட்டிருக்கிற தென்பது எல்லோருக்கும தெரிந்த விஷயம். "யூனியனும்" "ரூரல் இந்தியா" பத்திரிகையும ஒரு மாஹாண மஹாநாட்டின் ஷரத்துப்படியே ஏற்படுத்தப் பட்டு நடைபெறுகின்றன. இவைகளை எடுப்பதற்கு இன்னொரு மஹாநாட்டில் தான் அவ்விதத் தீர்மானம் கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும. அது வரையில் அவைகளைப்பற்றிய சிலவுகள் நடத்தப்பட்டுத்தான் வர வேண்டும. 1926க்குப் பின்பும் ஒரு மஹாநாட்டில் கூட யூனியனையும் பத்திரிகையும் எடுத்துவிட வேண்டுமென்கிற ஆலோசனையே வரவில்லை. இதற்கு நேர் விரோதமாக பல பஞ்சாயத்தார்கள் ஒவ்வொரு மஹாநாட்டிலும அவைகளை இன்னும் பலப்படுத்த வேண்டுமென்றும், பணச்சிலவுகளை கவனிக்கக் கூடாதென்றும வற்புறுத்தி வந்திருக்கிறார்கள். பாக்கிகள் இவ்விதமாக சுமந்து வருகிறதை உத்தேசித்து பத்திரிகையை நிறுத்தி விடலாமாவென்று பஞ்சாயத்துகளுக்குத் துண்டு பிரகடனம அனுப்பியதில் அவைகள் அது நிற்காமல் நடந்து வரவேண்டுமென்றே ஒரே வாக்காய் மொழிந்திருக்கின்றன. ஆகவே, பஞ்சாயத்துகளின் தீர்மானம் யூனியனும், பத்திரிகையும நிற்காமல் நடைபெற வேண்டுமென்றே இருக்கிறது. ஆனபோதிலும், இது சம்பந்தமாக அடுத்த மாதத்தில் நடைபெறப் போகிற மஹாநாட்டில் இத்தீர்மானத்தைப் பஞ்சாயத்தார்கள் ஒரே வாக்காக உறுதிப்படுத்த வேண்டும. பத்திரிகைச் சந்தா பாக்கிகளை பஞ்சாயத்துகள் உடனே செலுத்தி விடவேண்டும். இது விஷயத்தில் இனி தாமதமே ஏற்படக் கூடாது. 5000 ரூபாயும வசூலாக வேண்டியது மிகவும் அவசியமான விஷயம். பஞ்சாயததார்கள் தயவு செய்து இதை கவனிக்க வேண்டும.

பஞ்சாயத்துகள் ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒவ்வொரு பிரதிநிதி மாஹாண மஹாநாட்டிற்கு வரவேண்டும். எவ்வித இடையூறும தடையும் ஏற்படாதும ஒவ்வொரு பஞ்சாயத்திலிருந்தும் ஒவ்வொரு பிரதிநிதி மஹாநாட்டிற்கு வரத்தான் வேண்டும்.

கன்பரன்ஸு டொனேஷன்கள் அநேகமான பஞ்சாயத்துகளிலிருந்து இன்னும் வந்து சேரவில்லை. அனுப்பியிராத பஞ்சாயத்துகள் தொகைகளை உடனே மணியார்டர் செய்யா விட்டால் கன்பரன்சு சிலவுகளுக்கு வெகு கஷ்டங்கள் ஏற்படும். ஆகவே, பஞ்சாயத்துகள் டொனேஷன்களை உடனே அனுப்பி விட்டு மறு வேலை செய்ய வேண்டுமென்று கேட்டுக் கொள்ளப் படுகிறது.

இம்மஹாநாட்டில் தான் நமது இயக்கத்தின் வாழ்வோ அழிவோ தீர்மானிக்கப்படப் போகிறது. ஆகவே, பஞ்சாயத்தார்கள் எல்லோருமே அதற்கு வரவேண்டியது வெகு அவசியமான விஷயம்.

குழந்தைகளின் வியாயாமம்.

டாக்டர் ஜே. வெங்கடசாமி நாயுடு, எல். எம். எஸ். (ரிடயர்டு).

ஒரு தேசத்தின் ஜனங்கள் ஆரோக்கிய முள்ளவர்களாயும் பலமுள்ளவர்களாயும் இருந்தால் அதுவே ஒரு ஆஸ்தியாகும். ஆனால் இது குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பொருந்தி நிற்கிறது. நாகரீகத்தின் பலன்களாகிய, யுத்தம், பஞ்சம், வியாதி ஆகிய இம்மூன்று விஷயங்களினால் மானிட கோஷ்டிக்கு நேரிடும் பயங்கரமான ஒரு நாசத்தை உற்று நோக்கின், இவைகளினின்றும் மீண்டு விருத்திக்கு வரும் தேசத்தார் கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய அம்சமானது, சிசு மரணத்தைக் குறைத்து, குழந்தைகள் வலுவுள்ளனவாகச் செய்வதேயாம். இந்த நோகக்த்தை முன்னிட்டு நாகரீகமுள்ள தேசங்கள் யாவற்றிலும் சிசுபரிபாலன ஸ்தாபனங்களை ஏற்படுத்தி, குழந்தைகளுக்கு வியாயாமம் செய்யக் கற்றுக் கொடுக்கப் படுகிறது. பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளின் பாட நிர்ணயத்தில் தேகாப்பியாசம் முக்கியமானதாக விருக்கிறது. இதனால் பிள்ளைகளுக்குள்ள விளையாட்டுப் புத்தியை தூண்டுதல் செய்ய நேரிடுகிறது.

நமது வாழ்நாளை ஆரோக்கிய முள்ளதாய் வாழவேண்டும். ஓடுதல், கயிற்றைத் தாண்டுதல், துரத்துதல், ஒருவரை பிடிக்க வொட்டாமல் தடுத்தல், ஒற்றைக் காலால் கயிற்றைத் தாண்டுதல் முதலிய விளையாட்டுகளை இயற்கைக் குணத்தால் 10 வயது வரையில் பிள்ளைகள் செய்து வருகிறார்கள். அதற்கப்புறம் கிரமமாய் தேகாப்பியாசத்தைச் செய்ய வற்புறுத்த வேண்டும்.

குழந்தைப் பருவத்தில் வியாயாமம் செய்தால், தேகம் ஆரோக்கிய முள்ளதாயும், சரியானபடி வளரவும், ஜீவியத்திற்கு அவசியமான தசைநார்களைப் பலப்படுத்தவும், திடீரென்று நேரிடும் சம்பவங்களைத் தாங்கவும், தேகம் சரியான நிலையில் இருக்கவும் செய்யும். பளுவத்தை தூக்குதல் முதலிய பலமான வியாயாமங்களைச் செய்யும்படி அவர்களை விடக் கூடாது. ஏனெனில் அவர்களின் இளம் இருதயத்திற்கு இது கெடுதல் செய்யும்.

சரியான வியாயாமம் யாதெனில், வெளிக்காற்றிலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் செய்வதே. கடற்கறை தான் இதற்கு ஏற்றது. பிள்ளைகளுக்கு அதிக சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது. கடலோரத்தில் தூசி தும்பு இல்லாத, மனக்கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணக் கூடிய சுத்தமான காற்றும், காயும் வெய்யலும் இருக்கின்றன. அங்கே இடம் மணல் வாட்டாய் இருப்பதால், கைகால்களுக்கு யாதொரு தீங்கும் உண்டாகாது. கடலோரத்திலுள்ள சூரிய கிரணங்களில் அலட்ரா-வயலட் கிரணங்கள் இருப்பதாலும் ஜலத்தின் மூலமாய் அவை பிரதிபிம்பிப்பதாலும் ஆகாரத்தின் மூலமாய் உட்கொள்ளும சுணணும்பு, பாஸ்பேட்டுகள் மூலமாய் நல்ல எலும்புகளும் பற்களும் உண்டாகும். சூரிய வெளிச்சத்தினால் வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தும் குணமானது, கி. மு. 460-ம் ஆண்டிலேயே சூரிய நமஸ்காரம் முதலியவற்றால் நமது முன்னோர்களால் நிரூபிக்கப்பட்டது. பிறகு வைத்திய சாஸ்திரத்தின் தந்தையாயும், தத்துவ சாஸ்திரத்தின் போதகராயுமுள்ள ஹிப்போகிராடிஸ் என்பவரும இம்மாதிரியே நிரூபித்திருந்தார்.

வெய்யலானது சர்மத்தின்மேல் பட்டுகே கொண்டிருக்க, வெளிக்காற்றில் அம்மணமாகவாவது அல்லது சொல்ப உடை தரித்தாவது வியாயாமம் செய்

யும் பக்ஷத்தில், அதுவே வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியைக் கொடுத்து, களையைப் போக்கி நல்ல ஹிருதயம், ஆழ்ந்த இரைப்பை, நேரான பாதம் முதலியவற்றைக் கொடுக்கும். வியாயாமத்தினால் தூக்கம் அதிகரித்து, அதனால் ஆரோக்கியமும், நல்ல வளர்ச்சியும் உண்டாகி, மலச்சிக்கல் நீங்கும். அசுத்த காற்றை இராப்பகலும் உட்கொண்டு வீட்டிற்குள்ளேயே வளர்ந்து வரும் பிள்ளைகளின் மனதும் தேகமும் துர்பலமாகும்.

தென்னிந்தியாவில் தெருத்திண்ணைகளில் உட்கார்ந்து படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும் வலுவும் உண்டு. ஏனெனில் அவர்கள் சூரிய வெளிச்சத்திலும், திறந்த வெளியிலும் வேண்டிய வியாயாமத்தைச் செய்து, கோலாட்டம், குஸ்தி, கண்ணாம்பூச்சி, பந்து முதலிய வியாயாமங்களைச் செய்து வருகிறார்கள்.

[ஆ—தீ]

உப்பின் உபயோகங்களும் அதின் தொழில்களும்.

எக்காலத்திலும் உப்பைச் சிலாக்கியமாகக் கொண்டாடப்பட்டு வந்திருக்கிறது. அது சிநேக பாவத்திற்கும் பரிசுத்தத்திற்கும் அறிகுறியாக நிற்கிறது. ஹோமர் என்பவர் அது தெய்வத்தன்மை பொருந்தியது என்று சொல்லியிருக்கிறார். பிதாகொரஸ் என்பவர் அது தேவதைகளுக்குப் பிரீதியானது என்று சொல்லி யிருக்கிறார். பிளிங் என்பவர் உப்பில்லாமல் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வது அசாத்தியம் என்று சொல்லி யிருக்கிறார், என்று மிஸ் எலிஸபெத் ஏ. ஜாக்ஸன் என்பவள் தன் நியூட்ரிஷன் அண்டு ஹெல்த், என்னும் புஸ்தகத்தில் எழுதியிருக்கிறாள்.

மனிதன் ஜீவித்திருப்பதற்கு உப்பு அதிக அவசியம் என்பது எதனால் ஏற்படுகிறதென்றால், தாய் கர்ப்பத்தில் உள்ள பிண்டமானது, கருப்பையைச் சுற்றிலுமுள்ள இடத்தில் இருக்கும் உப்பு ஜலத்தில், வளருவதினாலேயாம். பிராணிவர்க்கங்களில், சாக வஸ்துக்களை உண்ணும்படியான பிராணிகள், தங்கள் இரத்தத்திலுள்ள பொடாஷ் உப்பின் குணத்தை மாற்ற, வெகு தூரம் கடற்கரைக்குப் போய் உப்பு ஜலத்தைக் குடிக்கும். கடலோரம் இருக்கும் புல்பூண்டுகள் செவ்வையாய் வளருவதையும் பார்க்கலாம். உலோக வஸ்துக்களில் பெறும்பாலும் உப்பு கலந்திருக்கிற தென்பதைச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை.

உப்பின் தொழில்கள் :—உப்பின் தொழிலைக் குறித்துச் சொல்லுகையில், மிஸ் எலிஸபெத் ஏ. ஜாக்ஸன் என்பவள் பிரசித்தி பெற்ற பைபிளிலுள்ள விதியை எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறாள். அதாவது 'நீங்கள் பூலோகத்தில் உப்புக்கு ஒப்பாகும், மானிடர்கள் அழிந்து போகவொட்டாமல் தடுக்கும் வஸ்து இதுவே" உப்பின் ரஸாயன குணத்தால், இரத்தத்திலுள்ள கார்பஸெல்ஸ் தேகத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. சிகப்பு இரத்த கார்பஸெல்லின் குணத்தை விவரித்துரைக்கின், இரத்தத்திலுள்ள உப்பின் தொழில் இன்னதென்று ஸ்பஷ்டமாய்த் தெரியவரும. இரத்தத்தில் 'ப்ளாஸ்மா' என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு திரவ பதார்த்தமும், அந்த ப்ளாஸமா'வின் மேல் மிதந்து கொண்டிருக்கும் அதிநுட்பமான வஸ்துக்களாகிய 'கார்பஸெல்ஸ்' என்னும் வஸ்துக்களும் [illegible] அந்த கார்பஸெல்லில் உள்ள ஒரு சிவந்த நிறமுள்ள [illegible]

179396

நாளு பக்கங்களுக்கும் பிராணவாயுவைக் கொண்டு போகும்படியான ஒரு முக்கிய தொழிலை வகித்திருக்கிறது. இரத்தத்தில் ஜலம் அதிகப்பட்டாலும், உப்பு கம்மிப்பட்டாலும் இந்த கார்பொஸெல்லுகளுக்கு பிராணவாயுவை உறிஞ்சும்படியான சக்தி குறைந்து போகிறது. இது விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்ததில், இரத்தத்தில் அதிகமாக ஜலம் கலந்திருப்பதால, இந்த கார்பொஸெல்லுகள் அளவுக்கு மிஞ்சிப் பெருத்துப்போய் பிராணவாயுவை உறிஞ்ச சக்தியற்றதாகப் போய்விடுகின்றன என்று தெரிகிறது. இரத்தத்தில் கலந்துள்ள சாதாரண ஜலத்தின் கெடுதலைப்போக்கி அதனால் உயிருக்கே சேதம் ஏற்படக்கூடிய நிலைமையைத் தவிர்ப்பது உப்பே. அது கார்பொஸெல்லுகளிலுள்ள ஜலத்தை இழுத்து விடுகிறது.

தேகத்தில் உப்பின் மற்றொரு குணம் என்னவெனில், அதிலுள்ள நைட்ராஜினஸ் வஸ்துவை வெளித்தள்ளுவதில் ஒத்தாசையா யிருப்பதே. இம்மாதிரி உயிரைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய முக்கிய நிபந்தனைகளுள் இது ஒன்றாகும். இரத்தத்திற்கு தேவையானது போக, இதற்கும் சிறிதளவு உப்பு வேண்டியதாயிருக்கிறது. இரத்தத்தை சுத்தி செய்வது உப்பேயாகும்.

மேற் சொல்லியவற்றை மற்றொருவிசை ஞாபகமூட்டுவோம். சாதாரணமாய் நாம் உபயோகப்படுத்தும் உப்பானது தேகத்தின் ஒரு பாகமாகவிருக்கிறது. தேகம் வளர்ந்து நீடித்து வாழ்வதற்கு இது மிகவும் அவசியமானது. வேறொரு வஸ்துவும் இதற்குப் பிரதியாக இருக்க முடியாது. பிராணாதாரமான உறுப்புகளில் இது கலந்து அதன் தொழில்களை சரிவரச் செய்யும்படி இது தூண்டுதல் செய்கிறது. இரத்த கார்பொஸெல்களை அழிய வொட்டாமல் பாதுகாத்து அவற்றை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்து, பிராணவாயுவை எல்லா தசை நாளங்களுக்கும் கொண்டு சேர்க்கும்படியான அதன் முக்கிய தொழிலுக்கு ஒத்தாசையாக விருக்கிறது. வாய்வு முதலிய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஹேதுவா யிருக்கிறது. பித்த நீர் உற்பத்தியாவதற்கும் அது உறிஞ்சப்படுவதற்கும் முக்கிய கர்த்தாவாக விருக்கிறது. உப்பானது, மாமிசம், எண்ணெய் இவ்விரண்டு வஸ்துக்களைப் போல் ஒரு முக்கியமான பதார்த்தமாக ஆப்பிரிக்கா தேசத்தான் மதிப்பதில் யாதொரு ஆச்சரியமுமில்லை என்று லெப்டினெண்டு ஷ்டோஸ் என்பவர் சொல்லுகிறார் ஆப்பிரக்கன், சாப்பாட்டுக்கு உப்பு சேர்ப்பதுதான் மிகுந்த உபசாரணை என்று நினைப்பதாக வின்வுட்ரீட் என்பவர் சொல்லுகிறார். மேலும் உப்பானது நல்ல சொஸ்தப்படுத்தும் குணத்தை யுடையது. அழிந்துபோன வஸ்துக்களை நார வொட்டாமல் தடுத்துப் பாதுகாப்பது உப்பின் குணமாகும். தேகதத்துவசாஸ்திரம அனுஷ்டானத்திற்கு வருமுன்னர், உப்பு கந்தகம், பாதரஸம் ஆகிய இந்த மூன்று வஸ்துக்களில் தாம் வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தும் சக்தி அதிகம் இருந்ததாகக் கருதப்பட்டதென்று வி. ஜீ. குண்பல் என்பவர் அபிப்பிராயப் பட்டிருக்கிறார். அப்போதுதான் பிறந்த சிசுக்களின் கண்களில் உப்பைத் தேய்க்கும் ஹீப்ரூக்களின் வழக்கத்தில் அர்த்தம் இல்லாதில்லை. புராதன சடங்குகள் யாவும், சுகாதார விதிகளை அனுசரித்தே செய்யப்பட்டன. அவற்றே ஜனங்கள் கைவிடாமல் அனுசரிக்கும் பொருட்டு மதக்கொள்கைகளாக அவற்றை ஏற்படுத்தப்பட்டன. உப்பானது உயிருக்கு முக்கியமானது என்று நமது முன்னோர்களுக்கு செவ்வையாய்த் தெரியும். இ... புத்தகத்தில், மன்னுப்பு, சமாதானம், ஞானம், ...ஸ்ம் இவற்றிற்கு அறிகுறியாக எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸூராஜ்மல் கம்பெனியாருடைய

வெள்ளி சாமான்கள்

எல்லோருக்கும் திருப்தியை கொடுக்கும்.

நம்முடைய வெள்ளி சாமான்கள் சில பேருக்கு மாத்திரம் திருப்தி அளிப்பவை அல்ல. ஸகலமானவர்களுக்கும் தேவையானவை. மிகவும் அதிகமாகவும், நேர்த்தியாகவும் அவை தயாரிக்கப் படுவதால் வெகு ஸரஸமான விலைக்கு விற்கக் கூடும்.

ஸாமான்கள் வெகுநாளைக்கு உபயோகப்படுவதால் சிக்கனமானவையே. நீங்கள் கஷ்டப்படும்போதும்: ஸுகப் படும்போதும் அவை உங்களுக்குப் பயனளிப்பவை.

ஸூராஜ்மல் லல்லுபாய் அண்டு கோ,

வைர, ரத்ன வெள்ளி தங்க வியாபாரிகள்.

313, எஸ்பிளனேட் மதராஸ்.

ராக் போர்ட்டு கேட் : திருச்சி.

பஞ்சாயத்து ஸபிரெரிகளுக்கு முக்கியமான

நவீன முறை புஸ்தகங்கள்!

நாவல்கள், நாடகங்கள் புராணங்களைவிட மேலானது!!

கூட்டுறவு.

கூட்டுறவு முதல் நூல்—காஜியால், 1929	0 8 0
கூட்டுறவு, ஓர் நாடகம்—நாராயணசாமி அய்யரால் 1929	0 2 6
கூட்டுறவு விளக்கம்—நாராயணசாமி அய்யரால் 1930	0 8 0
கூட்டுறவு, கிராம சங்கம்—ஓர் நாடகம், ராஜகோபாலய்யரால் 1929	0 8 0
இந்தியாவின் கூட்டுறவு முயற்சி—1914-ம் வருஷத்திய இந்திய துரைத்தனத்தாரின் தீர்மானம்—நாராயணசாமி அய்யரால், 1929	0 8 0
தொழிலாளர் கூட்டுறவு- (ஒரு சிறிய நாடகம்) 1930	0 3 0
மாக்கலகான் கமிட்டி ரிப்போர்ட்டு 1930	0 12 0

ஜீவனோபாய முறை.

இந்திய கிராம ஜீவனோபாய முறை—எஸ். கேசவய்யங்கார் ஆங்கிலத்தில் எழுதிய புஸ்தகத்தின் தமிழ் மொழிப் பெயர்ப்பு, 1930	5 0 0

கிராம பஞ்சாயத்து.

கிராம பஞ்சாயத்துகள்—முனிஸாமி அய்யா ஆங்கிலத்தில் எழுதிய புஸ்தகத்தின் மொழி பெயர்ப்பு, 1930	2 0 0

புக்கீப்பிங்.

வர்த்தக கணித நூல் அல்லது தமிழ் புக்கீபிங்	2 0 0

கைத்தொழில்.

இந்திய பருத்தி நெசவுத் தொழில்,—M. P. காந்தியின் ஆங்கில புஸ்தகத்தின் மொழி பெயர்ப்பு, 1930	3 0 0
கைத்தொழில் முறைகள்,—1000 கைத்தொழில் முறைகளடங்கிய அருமையான நூல்	1 8 0

வியாபாரம்.

வியாபார தந்திரம்	1 8 0
வர்த்தக யுக்தி	0 12 0
வர்த்தக யூகம்	0 8 0
ஹென்ரி போர்ட் அல்லது வெற்றியின் ரகசியம்—பூலோகத்தில் மோட்டார் வியாபாரத்தில் விசேஷமான வெற்றியடைந்த ஒரு அமெரிக்கரின் விநோதை சரித்திரம்	1 8 0

உங்கள் விலாஸம் தெரிவித்தால் எங்கள் புஸதக காட்லாக் அனுப்புகிறோம்.

ஸிடி புக் கம்பனி, தபால் பெட்டி 283, மதருஸ்

The City Book Co.,-Post Box 283, Madras.

SADHANA AUSADHALAYA

DACCA (Bengal)

—ADHYAKHA—

Joges Chandra Ghose, M. A. F. C. S. (London)

Formerly Professor of Chemistry, Bhagalpur College.

மிகவும் சுத்தமான ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள் கிடைக்கும், வேண்டுவோருககு விலைப்பட்டி இனாமாக அனுப்பப் படும். வியாதியின் விவரத்தைத் தெரிவித்தால் இனாமாக மருந்து பட்டி அனுப்பப் படும்.

மகரத்வஜம். (சுவர்ணஸிந்தூரம்.)

அசல் தங்கத்துடன் ஒரு சேர் ... ரூ 4 0 0.

இது எல்லா வியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து: பித்தம் வாதம் முதலிய வியாதிகளைப் போக்குவதுடன் ரத்த சுத்திக்கும் ஏற்றது.

சரிபாடி ஸாஸா.

இது மூல ரோக ஸம்பந்தமான வியாதிகளுக்கெல்லாம் ஸரியான மருந்து.

விலை ஒருசேர் ரூ 3 0 0

சுக்ர ஸஞ்சீவி.

இது வீர்யக் குறைவு, அபோகத் தன்மை, சுவப்னஸ்கலிதம் முதலிய வியாதிகளுக்கு அமிர்தம் போன்ற மருந்து.

விலை சேர் 1க்கு ரூ 16 0 0.

அபல பந்தப ஜகா.

இது ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகும் இடுப்பு நோய், முதுகு வலி கர்ப்பபை வியாதி, அகாலமாதவிடாய் முதலிய கொடும் வியாதிகளைப் போக்கும்.

16 டோஸ் ரூ 2. 50 டோஸ் ரூ 5.

199346

எங்களிடம் ஒரு பாலிஸி எடுங்கள்.

யுனைடெட் நாஷனல் இன்ஷியூரன்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்:

ஹெட் ஆபீஸ்: கராச்சி

சுகாதார பாடங்கள்.

I, II, III வது பாரங்களுக்கு (விலை முறையே, 6 அணா, 4 அணா, 6 அணா) வீரவநல்லூர், ஸெகண்டரி பாடசாலை ஆசிரியர் எம். எஸ். சுப்பிரமணியன் எழுதியவை.

தமிழ்நாடு "சிறு சிறு பாடங்களாக பல படங்களுடன் ஆசிரியர் சுகாதார முறைகளைத் தெளிவாக விளக்கிக் காட்டியிருக்கிறார்"

ஆரோக்கிய தீபிகை "சுலப நடையில் சிறுவர்கள் எளிதில் தெரிந்து கொள்ளும் படி எழுதப் பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு எலிமெண்டரி பாடசாலைகளிலும் இவைகளைப் பாடப் புத்தகங்களாக வைப்பார்களென்று நம்புகிறோம்".

ஊழியன் "பள்ளி மாணவர் மட்டுமன்று; பிறரும் படித்துப் பெரும் பயனடையத் தக்கவை".

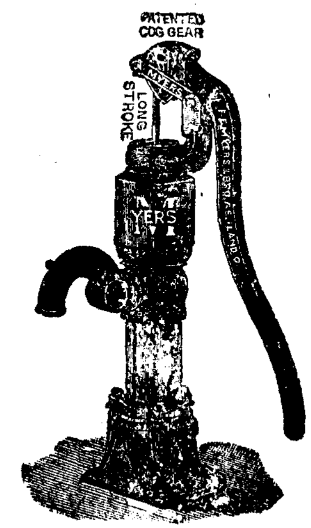
புத்தகங்கள் ஆசிரியருக்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

மைலாப்பூர், மாரி செட்டி வீதி 2 நெ வீடு

K. S. M. சர்மா விடமும் கிடைக்கும்.

மெயர்ஸ் பம்புகள்.

உலகப் பிரசித்தி பெற்றவை.



எவ்வளவு ஆழத்திலும் சுலபமாக
வேலை செய்யக் கூடிய கை பம்புகளும்,
நிலம் பாய்ச்சவும் அதிக தண்ணீர் ஸப்ளை
செய்யவும் கூடிய பெரிய பம்புகளும்,
ஜலம் தெளிக்கக் கூடிய பம்புகளும்,
சுலபமாக எடுத்துக் கொண்டு போகக் கூடிய
பம்புகளும்
நம்மிடம் கிடைக்கும்.

லிமாயீ பிரதர்ஸ் லிமிடெட்,

1-173 பிராட்வே: தபால் பெட்டி 202: மதராஸ்.

Regd. No. M 2475. AUGUST, 1930. Vol. V—No. 8.

அம்ருதாஞ்சனம்

என்றா லென்ன?

தலை நோய், பக்க நோய், சீல் நோய்.

கன்ன நோய், கழுத்து நோய், ஒற்றைத்தலை நோய்,

வாய்வு நோய், முதுகு நோய், பல் நோய், மூலசங்கை,

சுளுக்கு, காயம், தேள், பூரான்,

பக்ஷவாதம், சைத்யார்,

சளுப்பு, மார்சளி,

உப்பசம், மார் மூச்சு,

கழுத்த சளி, ரத்தம் விழுதல்,

சந்திவாய்வு, சீழ் விழுதல்,

சுண்டு, பேன், முகப்பருவு, வீக்கம்,

நோய், செகப்பு, தத்துக்கள், படை,

சிறங்கு, தெனவு, எரிச்சல், இது

அது என்று சொல்வதேன் ?

எல்லா நோய்களையும்,

பாதைகளையும்,

போக்கும் ! போக்கும் !! போக்கும் !!!

மூன்று விசைகளிலும் போக்கும்.

அமிர்தாஞ்சனம் டிபோ

பம்பாய் மதறாஸ்.

Published by Mr. A. Rajagopal Reddi, President, Forest Panchayatdars' Union Ltd. Madras. Printed AT THE MAGAZINE PRESS LIMITED, CHINGLEPUT.