(47)

JL
Lm211,N24
N31.8.11
128579

ஆரோக்கிய தீபிகை,—சில பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயங்கள்.

சுதேசமித்திரன், சென்னை—17-1-31:—டாக்டர்கள் யு. ராமராவும் யு. கிருஷ்ணராவும் ஆசிரியர்களாக இருந்து நடத்தி வரும் இப்பத்திரிகை ஆரம்பித்து எட்டு வருஷங்களாகி ஒன்பதாம் வருஷம் தொடங்குகிறது. திருக்கழுக்குன்றத்தின் மலையையும் கோயிலையும் முன்படமாக அணிந்திருக்கும் இவ்வருஷ முதல் இதழானது மலை தெய்வங்களுக்குப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டு செல்வோரின் சுகாதாரமானது எவ்வாறு மேம்பாடடைகிறதென்று இக்காலத்திய சாஸ்திர அறிவோடு இணைத்து விளக்குகிறது. பல்வலியைப்பற்றியும் மரக்கறி உணவைப் பற்றியும், பள்ளிமாணவர்களின் திருஷ்டிக்குறைவைப்பற்றியும் இன்னும் பல நித்யப்படி உபயோகமான பல விஷயங்களைப்பற்றியும் பல மேதாவிகள் வியாசம் எழுதியிருக்கிறார்கள். வியாதி, சுகாதாரம் போன்ற விஷயங்களைப்பற்றி ஆங்கிலத்தில் எழுதும்போதும் ஆசிரியர்கள் தெளிவாயும் சுலபமான பாஷையிலும் எழுதிவருவது மிகவும் மெச்சத்தக்கது. வருஷச்சந்தா ரூபாய் 1-8-0 யாக யிருந்து வரும் இப்பத்திரிகை தமிழ், தெலுங்கு, கன்னட பாஷைகளிலும் வெளியிடப்படுகிறது. சென்னை, தம்புசெட்டி தெருவில் 323, நெம்பரில் ஆசிரியர்களுக்கு எழுதி இதன் பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

தெய்வபக்தன் 19-1-31:—வைத்திய நிபுணர்களால் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட உண்மைகளை 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யானது உங்கள் வீடுகளில் நுழையச் செய்கின்றது. பிரதி மாதமும் இதில் ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமான விஷயங்கள் அதாவது உணவு போஷிப்பு, நோய்களைத் தடுக்கும் மார்க்கம், சிசுக்கள் பராமரிப்பு அவைகளின் ஆகாரம் குழந்தைகளைப் பழக்குதல் நோயாளிக்குச் செய்யவேண்டிய சிச்ருஷை கர்ப்பிணி நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள் முதலியவற்றை இதில் காணலாம். எந்தப்பாஷையிலும் இதன் வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. மானேஜர், "ஆரோக்கிய தீபிகை" தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஊழியன், 3-2-31.—இது ஓர் மிக நேர்த்தியான மாதப் பத்திரிகை. இதன் ஆசிரியர் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இதன் ஜனவரி இதழில் சகல ஜனங்களும் உடல் நல சம்பந்தமாக உணர்ந்து கொள்ளவேண்டிய பற்பல அரிய விஷயங்கள் அடங்கியிருக்கின்றன. பத்திரிகையின் அமைப்புச் சிறந்ததாகும். "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், ௩௨௩, தம்புச் செட்டித் தெரு, சென்னை" என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. க—அ—0 ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. உ—0—0 ம் தனிப் பிரதி விலை அணா உ ம் ஆகும்.

ஜனமித்திரன், 6-2-31:—'ஆரோக்கிய தீபிகை' யெனும் அரிய மாதப் பத்திரிகையின் தொகுதி 8. பகுதி 1 வரப் பெற்றோம். இதன் ஆசிரியர்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ் (எம். பி. பி. எஸ்.) ஆகிய இருவருமாவர். இப்பத்திரிகை தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு, கன்னடம் முதலிய நான்கு பாஷைகளிலும் பிரசுரிக்கப்பட்டு வருகிறது, "ஆரோக்கிய தீபிகைப் பிரசுரக்காரர், 323, தம்புச் செட்டித்தெரு, சென்னை." என்ற விலாசத்திற்கு எழுதி இப்பத்திரிகை பெறலாம். இதன் வருடச் சந்தா உள் நாட்டுக்கு ரூ. 1-8 0ம் வெளி நாட்டுக்கு ரூ. 2ம் தனிப் பிரதி விலை அணா 2ம் ஆகும்.

தேசா[illegible]ரணி, கூடலூர், 7-2-31:—ஆசிரியர்களாகிய ஸ்ரீமான்கள் டாக்டர் யூ. ராமராவ் யூ. கிருஷ்ண [illegible] எம். பி. பி. எஸ். நடத்திவரும் ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் ஆரோக்கிய தீபி[illegible] இடைக்கப் பெற்றோம். [illegible]ம் மாதாந்தரப் பத்திரிகையின் 1931 [illegible] தனித் தனியே பிரசுரிக்க[illegible] [illegible]ரிகை ஆங்கில[illegible] [illegible]. இதன்[illegible] விளங்கும் ஆங்கில (முறை) வைத்தியரான

லோகோபகாரி:—சென்[illegible] [illegible]ரோக்கிய தீபிகையின் எட்டாவதாண்டு முதல் டாக்டர் ராமராவை ஆசிரியராகக் [illegible] [illegible]டல் நலத்திற்குரிய பல அரிய கட்டுரைகள் இலக்கம் வரப் பெற்றோம். இதில் [illegible] த பழைய ஆசார முறைகள் இதில் புதிய வெளியாயிருக்கின்றன. முன்னோர்க[illegible] பத்திரிகை தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு முறையில் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. [illegible] கருத்து. டாக்டர் ராமராவ் ஆங்கிலத்திலும், குடும்பத்திலும் இருக்க வேண்டுமென்ப[illegible] [illegible] சுகாதாரத்தைப் போதிக்கும் நாலு மாதப் பத்திரிகைகளை தமிழிலும், தெலுங்கிலும், கன்னடத்தி[illegible] ம் அதன் வாயிலாக அவர் அரிய தோர் தேசத் தொண்டு செய்து வருகிறார் என்று சொல்ல வேண்டும். நல்ல காகிதத்தில் அழகிய படங்களுடன் வெளியாகும் இச்சஞ்சிகையின் வருஷ சந்தா ரூ. 1-8-0 தான். பத்திராதிபர்: "ஆரோக்கிய தீபிகை" சென்னை என்ற விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பொருளடக்கம்

30 JAN

	பக்கம்.
ஆகாரத்தில் கலப்படம்—II. நெய் ...	213
வர்ணங்களும் ஆரோக்கியமும் டாக்டர் எட்வர்ட் பொடால்ஸ்கி, எம். டி., ப்ரூக்லின், நியூயார்க் ...	216
'பெரு வியாதி'—ஒரு நாடகம்—டாக்டர் ஜீ. ரெகுநாத ராவ். டி. டி. எம். பீஹார், ஒரிஸ்ஸா கவர்ன்மெண்டு பெருவியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புரூலியா (தொகுதி 8 பகுதி 10 பக்கம் 199 லிருந்து தொடர்ச்சி) ...	217
கட்டிகள்—காப்டென் ஷயம் லால், பி. ஏ., எம். பி., சிவில் சர்ஜன், பாலியா ...	222
நாம் வாழும் வாழ்வு ...	223
இந்த மாமிச பிரச்சனை—மாமிச ஆகாரங்களுக்கு பத்துவித ஆக்ஷேபணைகள்—டாக்டர் எப். வி. ஷோன் ...	225
நான் எதைப் பானம் செய்வது?—ஹாரி பென்ஜமின் நாசுரோ பாத்ஸ் பிரிடிஷ் அஸோஸியேஷன் மெம்பர் ...	226
அலுயூமினியம் சமையல் பாத்திரங்களைப்பற்றிய சில விரோதமான விஷயங்கள். ...	230
ஆரோக்கிய குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும் ...	231

குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டு பிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை!

வெட்டை ரோகத்திற்கு சிறந்தது!

கோனோ கில்லர் ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது

COOK BRAND REGISTERED TRADE MARK

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள் நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தி யிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாகவேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப்பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும் மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக்கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; தபாற் சட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். உள்நாடு 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

டாக்டர் டி. என். ஜஸானி, 137, கிகா தெரு, (குலால்வாடி), பம்பாய் 4.

Dr. D. N. Jasani, 137 Kika Street, (Gulalvadi) Bombay 4.

தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர், பம்பாய். Tel:—"GONO KILLER". BOMBAY.

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி,

52, நைனியப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானுற்போதுமென்பதில்லை—அவை உங்களுக்கு குணத்தைக்கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும்போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகு நாள் அனுபோசம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டுமானுலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

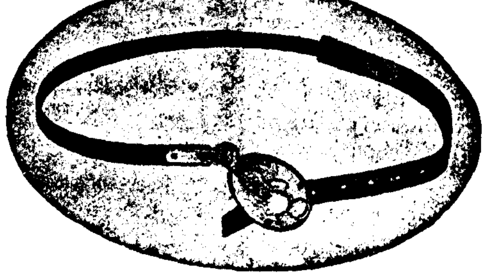
ஒத்தை டிரஸ்

தோலினுல் செய்யப்பட்டது. திருப்பக் கூடாதது.

ரூ. 3-8-0, ரூ. 5.

வால்கனயிட் திருப்பக்கூடியது.

ரூ. 9-0-0.



இரட்டை டிரஸ்.

தோலினுல் செய்யப்பட்டது.

ரூ. 7-0-0.

வால்கனயிட்

ரூ. 18-0-0.

குடற் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது சௌகரியமாயிருப்பதுடன் படுத்துறங்கும்போதும் விபத்துகள் யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸ்ஸுகளை படுக்கப் போகும் போது போட்டுக்கொண்டால் அவை சௌகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. 6. இரட்டை ரூ. 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

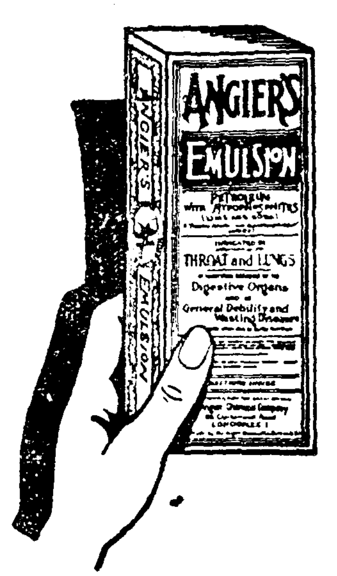
இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மீய வாசனைத் திராவகம், ரம்மியமும், நீடித்த வாசனையுமுள்ளது. நாகரீகமுள்ள ஸ்திரீகள், அதிகமாய் விரும்பும் வாசனைத் திராவகமிது. இது ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்ற சன்மானம்.

சீட்டி 1க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டித் தெரு, 323, சென்னை.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்

சளிக்கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்கு ஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகிறது. இது இருமலை நிவர்த்தி செய்து சளிவெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும் சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப் பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள்.



கபவாத ஜுரமும் கபக்கட்டும் :—கபவாத ஜுரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும், இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறிவரும் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலியபாதைகள் நிவர்த்தியாகிவிடுகின்றதென்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதைகளிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது அதுசமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்முக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டமே ஏற்படும்.

குடல் நோயாளுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய வஸ்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச்சேர்ந்து அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்து கொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப் போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமனமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.—

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்ட் ஹாரிஸ். லிமிடெட்,

'ரவுலட் பில்டிங்' பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ஆங்கியர்ஸ் கெமிக்கல் கம்பெனி லிமிடெட்,

86, கிளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

"கோக்கோமால்ட்"

மிகுந்த போஷணுகுணமுள்ள ஆகாரப்பானம். சூடாயிருந்தாலும் ஜில்லென் ரிருந்தாலும் இனிப்பைத்தரக்கூடியது.

நிகரற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்.

½ பவுண்டு, 1 பவுண்டு, டின்களில் கிடைக்கும்.

கோக்கோமால்டில்

சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளும், ஏ. பீ. கலந்த ஜீவ ஸத்துப் பொருள்களும் அடங்கியுள்ளன. அதில் நிரம்பியுள்ள சாக்லெட், பாலேட்டு மணத்தை குழந்தைகள் விரும்புகின்றன.

அதை பரீக்ஷித்துப்பார் உனக்கு நன்மையுண்டு.

டிஸ்ட்ரிபியூடர்கள்.

டாட்ஜ் அண்டு சைமோர் லிமிடெட்,

10/14 அரமனேக்காரத் தெரு, சென்னே.

பால வித்யா.

1930வரு ஜனவரிமீ முதல் இது ஒவ்வொரு இங்கிலீஷ் மாதத்திலும் வெளிவரும் தமிழ் ஜர்னல்.

இதில் மகா அற்புதமான நாவல்கள் மாதம் ஒன்றுக்கு 40 பக்கங்களுக்கு குறையாமல் துடர்ச்சியாக பிரசுரிக்கப்படும்.

இதுவரையில் வெளிவந்த நாவல்களைவிட இதில் சிறுவரும், சிறுமியரும் உவந்து படித்து புகழக்கூடிய உயர்ந்த நீதிகளும் கற்பின் பிரபாவமும், காதலின் தன்மையும், உலக நடவடிக்கைகளும் ஹாஸ்யவிநோத அற்புதச் செய்கைகளும் பொருந்தியுள்ள நவீனங்களாக இருக்கும்.

புத்தகம் முடிந்த பிறகு ஏற்படுத்தப்படும் விலையைவிட இந்த ஸஞ்சிகை சந்தாதாரர்களுக்கு ஷை நவீனங்கள் குறைந்த விலைக்கு அடங்கும்.

நேயர்கள் உடனே சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து ஆதரிக்கும்படி கோரப்படுகிறது.

வருட சந்தா :—

தபாற்கூலியுள்பட ரூபா. **1-8-0** தான்.

வெளிநாடுகளுக்கு ரூபா. **2-0-0.**

எல்லா விடங்களிலும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

ஏஜண்டுகளுக்கு தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

N. B.—பால வித்யா மாதிரி (இனும்) ஸஞ்சிகை விரும்புவோர் தபாற் கூலிக்காக ½ அணு லேபில் அனுப்பி விலாஸமும் தெரிவித்தால் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பப்ளிஷர்ஸ் :—

ஸ்ரீவித்யா பிரஸ், கும்பகோணம்.

Health—Tamil. November, 1931

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னே.

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

தொகுதி 8] நவம்பர், 1931 [பகுதி 11

ஆகாரத்தில் கலப்படம்.

II நெய்.

அதிக கலப்படமுள்ள மற்றொரு ஆகாரப் பதார்த்தம் நெய்யாகும். இந்தியாவில் சாக பக்ஷிணிகள் 150 மிலியன் ஜனங்கள் இருக்கலாம். இவ்வளவு ஜனங்களின் ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய முக்கியமான மிருகக் கொழுப்பு நெய்தான். வெண்ணைக்குப் பர்த்தியாக நெய்யை உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் நிலைமையினால் வெண்ணையை வெகு நாள் வைத்திருக்க முடியாது. அது நாற்றமெடுத்து உபயோகமற்றதாகிவிடும். பசு நெய் பார்வைக்கு மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். எருமை நெய்யோ கொஞ்சம் வெண்மையாகவிருக்கும்.

நெய்யின் முக்கியமான கலப்பட வஸ்துக்களாவன: நல்லெண்ணெய், மணிலாகொட்டைஎண்ணெய், தேங்காய்எண்ணெய், ஆடணக்கெண்ணெய் முதலிய கந்தமூல பதார்த்தங்களின் எண்ணெய்களாகும். தவிர, வாழைக்காய்கள், சமைத்த உருளைக் கிழங்குகள் முதலிய சாக பதார்த்தங்களும், மிருகங்களின் மூளைகளும் நெய்யில் கலக்கப்படுகின்றன. நெய்யில் மிருகங்களின் மூளைகளைக் கலக்கப்படுவதென்றால் கேட்பதற்கு ஆச்சரியகரமாகவிருக்கும். ஆனால் அது வாஸ்தவமே. 1914-ம் வருஷத்தில் நெய்யின் கலப்படங்களைக் குறித்து விசாரணைசெய்த, மதராஸ் விவசாய இலாகா டிப்டி டைரெக்டராயிருந்த மிஸ்டர் ஸாம்ப்ஸென் என்பவர் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார். "சில்லரை வியாபாரி நான்கு டப்பா நெய் சேர்த்தால் அதை ஆறு டப்பாக்களாகச் செய்கிறான். அத்துடன் சாக பதார்த்தங்களின் எண்ணெயைக் கலந்தோ, மிருகக் கொழுப்பைக் கலந்தோ இது இவ்விதம் செய்யப்படுகிறது. மிருகக்கொழுப்பை, செத்தப் பிராணிகளிலிருந்து புலையர்கள் எடுத்து உருக்கிக் கொடுக்கிறார்கள்." சாக பதார்த்தங்களிலிருந்து எடுக்கும் எண்

ணெய்களில் குசுமா எண்ணெய் என்றொன்றுண்டு. இந்த எண்ணெயை வெண்ணெயுடனும் கோதுமை மாவுடனும் கலந்து, நல்ல நெய்யாக விற்கப்படுகிறது. இந்த குசுமா எண்ணெய் அல்லது நெய்யில்தான் நமது ஹோட்டல்களிலும் க்ளப்களிலும் மிட்டாய்கள் செய்யப்படுகின்றன. குசுமா மரத்தின் விதைகளிலிருந்து இந்த எண்ணெய் இறக்கப்படுகிறது. இந்த எண்ணெயில் ஹைட்ரோஸியானிக் திராவகம் கொஞ்சம் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஹோட்டல்களில், இந்த குசுமா எண்ணெயில் செய்த பலகாரங்களைத் தின்ற பிறகு தொண்டையில் உண்டாகும் ஒருவிதக் கமறல் இந்த எண்ணெயிலுள்ள விஷம் தேகத்தில் பரவுவதால் உண்டாவதுபோலும். வட இந்தியாவில், முக்கியமாய் பஞ்சாப் மாகாணத்தில் ஒருவித சாக நெய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அதற்கு 'வனஸ்பதி' என்று பெயர். இந்த வனஸ்பதி நெய்யில் உயர்ந்தது 'லிலி' மார்க் நெய். நமது தேசத்தில் பயிராகும் எண்ணெய் விதைகளை உலாந்து தேசத்தார் வாங்கி அங்கே இந்த எண்ணெயை உற்பத்தி செய்து நமது தேசத்திற்கே ஏற்றுமதி செய்கிறார்கள். இதை நெய் என்றே எண்ணி நம்மவர் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இந்த நெய்யை, பஞ்சாப் ரஸாயன பரீக்ஷகராகிய டாக்டர் டி. ஆர். தாமஸ் என்பவர் சில வருடங்களுக்குமுன் இரண்டு பூனைக் குட்டிகளின்மேல் பரீக்ஷித்துப்பார்த்து, பின்வரும் தீர்மானங்களை எழுதியிருக்கிறார் :—

'இந்த வனஸ்பதி கலந்த ஒரு மிஸ்ரம ஆகாரத்தை ஒரு பூனைக்கு உணவாக வைத்தபோது, அந்த பூனையின் எடை குறைய ஆரம்பித்தது. நல்ல பாலை வைத்த மற்றொரு பூனை விருத்தியடைந்தது. அதில் காணப்பட்ட குறிகள், பட்டினியால் வருந்தும் பூனையின் குறிகள் மாதிரித் தோன்றின.'

'வனஸ்பதி கலந்த ஆகாரத்தை உண்ட பூனை மூன்று வாரங்கள் கடந்த பின்னர் எடையில் 168 கிராம் குறைந்துவிட்டது. நல்ல பாலை ஊட்டின பிறகும், அரைவாசிதான் குணமடைந்தது. இந்த மூன்று வாரங்களில் அதன் வளர்ச்சி குன்றினது ஸ்பஷ்டமாக ஏற்பட்டது.'

மேலும் அவர் தாம் எழுதிய ரிபோர்டில் சொன்னதாவது :—மேற்சொல்லிய பரீக்ஷையினால், தேகத்தின் ஆரோக்கியத்துக்கும் வளர்ச்சிக்கும் நெய்யில் உள்ள ஒரு முக்கியமான வஸ்து இந்த வனஸ்பதியில் இல்லை என்று ஏற்படுகிறது.'' என்பதேயாம். அது என்னவெனில் 'ஏ' ஜீவஸத்துப்பொருள். இந்த 'ஏ' ஜீவஸத்துப்பொருள் ஆகாரத்தில் இல்லாதிருந்தால் கணநோய் முதலிய ஆகாரக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்கள் உண்டாகின்றன. டாக்டர் பளம்பர் என்னும் மற்றொரு வைத்திய நிபுணர் இந்த சாக நெய்யை பின்வருமாறு கண்டனம் செய்திருக்கிறார்.

"இந்த சாக நெய்களை ஜனங்கள் வெகுவாய் மெய்ச்சுகிறது எதனால் என்றால் இதைத் தயாரிப்போர் வெகு சாமர்த்தியமாய் அதை வாய்க்கு ருசியாகச் செய்வதினாலேயாம். ஆனால் அது ஜனங்களுக்கு அதிக அபாயத்தை விளைவித்து அவர்கள் வளர்ச்சியைக் குறைக்கிறது. ஏழை ஜனங்கள், வறுமையினால் சரஸமான இந்த நெய்களை வாங்கி உபயோகிக்கிறார்கள். கணநோய் உண்டாவதற்கும் வளர்ச்சி குறைவுக்கும், இதுதான் காரணம். தேகத்திற்கு வேண்டிய கொழுப்புக்கு இந்த நெய்யையே உபயோகித்து வந்தால், பற்கள் கெட்டுப்போகும்.''

1928-ம் விருஷத்தில் இந்திய ராஜாங்க சபையில், இவ்விதம் தயாரிக்கப்பட்ட நெய்கள் இறக்குமதியின்மேல் தாங்க முடியாத சுங்கத்தை ஏற்றவேண்டுமென்று ஒரு தீர்மானத்தைக்கொண்டு வந்தபோது, சர்க்கார் தரப்பில் பதிலளித்தவர் இதை ஒரு உபயோகமற்ற விஷயமாக எடுத்துக்கொண்டு, அதற்குச் சரியான உத்தரம் கொடுக்கவில்லை. அவர் சொன்னதாவது : 'வெளிநாட்டிலிருந்துவரும் இந்த வனஸ்பதி நெய்யா

யானது சுத்தமான எண்ணெய். இந்தியாவில் தயாரிக்கப்படும் எண்ணெயைவிட மிகவும் சுத்தமானது. இதில் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் குறைந்திருந்தால், அந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்துள்ள கொழுப்புகளுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் பலன் உண்டு. கலப்பட வஸ்துக்களில், இது பாதகரமில்லாத வஸ்து. இந்தியாவில் சாதாரணமாய் உபயோகிக்கப்படும் கலப்பட வஸ்துக்களைவிட இது, சிறந்ததென்றே சொல்லவேண்டும் என்பதே. முடிவில், அந்த தீர்மானம் தள்ளுபடியாய்விட்டது. அதனால் யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லாமற் போய்விட்டது.

இந்த நெய்யைக்குறித்த கஷ்டமெல்லாம் பின்வருமாறு ஏற்பட்டதென்று எமது அபிப்பிராயம் முதலாவது, நமது தேசத்தில் கால் நடைகள் மிகவும் குறைந்து போய்விட்டன. அதற்குக் காரணம் மேய்க்கால் வசதிகள் இராமலிருத்தலும், மாடுகளைத் தீனிபோட்டுக் காப்பாற்ற ஜனங்களுக்கு சக்தியில்லாமல் அவ்வளவு ஏழ்மைத்தனம் அவர்களிடம் குடிகொண்டிருத்தலுமாம். இரண்டாவது அநேக மாடுகள் மாமிசத்திற்காக நமது தேசத்தில் கொலை செய்யப் படுவதும் தவிர, வெளி தேசங்களுக்கும் இதற்காக ஏற்றுமதியாகின்றன. மூன்றாவது காரணம் இவற்றைவிட முக்கியமானது. அது யாதெனில், கிராமாந்தரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் கிடைக்கும் பால் முழுதும், காபீ, தேயிலை முதலிய விஷ பானங்களுடன் கலந்து, தினத்திற்கு மூன்றுதரம் நான்குதரம் சாப்பிடுவதற்கு உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. நகரங்களிலுள்ள காபீ கிளப்புகள் அதற்கருகாமையிலுள்ள நாட்டுப்புறங்களில் உற்பத்தியாகும் பால் முழுதையும் இழுத்துவிடுகின்றன. நகரங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள கிராமங்களில், பாலைக் கரந்து வெண்ணெய், நெய் முதலியன உற்பத்தி செய்வதற்கு முயலுவார் யாருமில்லை. அதனால் பிரயாஸம் அதிகம், வரவும் கம்மி. காப்பீ, தேயிலை குடிக்காத வெகு தூரத்திலுள்ள கிராமவாசிகள் தாம் நெய்யைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறார்கள். இது நமது தேசத்து ஜனங்களுக்குப் போதாது. மாமிச பக்ஷிணிகளும் நெய்யை விட்டுவிட்டாரில்லை. ஆனதுபற்றி, நெய் விற்போர், தரகரிகள், பெரிய வியாபாரிகள், சில்லரை வியாபாரிகள் யாவர்க்குமே நெய்யைக் கலப்படம் செய்து விற்று ஐசுவரியவான்களாவதற்கு, இடம் கிடைத்திருக்கிறது. அவரவர்கள் தங்களுக்குக் கிடைத்த வஸ்துக்களை நெய்யில் கலந்து, கடைசியாக நெய்யை உண்போன், அதை வாங்குகையில் அவனுக்கு அப்பட்டம் நெய் கிடைக்காமல், பேருக்குமட்டும் நெய் கிடைக்கிறது. அது அநேகவிதமாக எண்ணெய்களும் மிருகக் கொழுப்புகளும் கலந்த நெய் என்ற நாமதேயம்பூண்ட ஒரு வஸ்துவேயொழிய வேறல்ல. இந்தியர்கள் தேகபலம், மனோபலமின்றி தொத்துவியாதி முதலியவற்றை எதிர்க்கச் சக்தியற்று, அவைகளுக்குச் சுலுவில் இரையாய்ப் போகிறார்களென்றால் இதில் ஏதாகிலும் ஆச்சரியமுண்டோ !

அடுத்த வியாஸத்தில், ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் கலப்படத்தைக் குறித்த சட்டதிட்டங்களைப் பற்றியும், இந்தியாவில் அந்த சட்டம் எவ்வாறு அமுலுக்கு கொண்டுவரப்பட்டிருக்கிறதென்பதை குறித்தும் எடுத்துச் சொல்லுவோம்.

வர்ணங்களும் ஆரோக்கியமும்.

டாக்டர் எட்வர்ட் போடால்ஸ்கி எம். டி. ப்ரூக்லின், நியூயார்க்.

மானிட தேகாரோக்கிய விஷயத்தில் வர்ணங்கள் முக்கியமான அம்சங்களுள் ஒன்றாகும். அனேக வருட காலங்களாக வர்ணங்களினால் தேகத்திற்கு விசேஷ பலன் உண்டென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்தப்பலன்கள் யாவையும் வகுத்தெடுத்துப் பார்க்கும்போது, சில உத்தீபனத்தையுண்டுபண்ணக் கூடியதாகவும், சில சாந்தப்படுத்தும் குணமுள்ளவையாயும், மற்றுஞ்சில தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியவையாயும் இருக்கின்றன.

சில வர்ணங்கள் முக்கியமாய் தேகத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கவல்லன. ஒரு வஸ்துவின் பேரிலும் விருப்பமில்லாத ஒரு மனிதன் மஞ்சள் வர்ணத்தினால் தன் குணம் மாறுதலடையாமல் இருக்கமாட்டான். இந்த வர்ணமானது உற்சாகத்தையும் உத்தீபனத்தையும் கொடுக்கக் கூடியது. மூளைக்கு சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியது. சிவப்பு நிறமானது இதைவிட உயர்ந்ததான ஒரு உத்தீபன வஸ்து. சோமாறிப் பையல்களை சிவப்பு வர்ணம் பூசிய அறையில் விட்டு பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில், அவர்கள் சுறு சுறுப்பாக மாறிவிட்டனர்.

வர்ணத்தின் உத்தீபன சக்தியை பின்வரும் திருஷ்டாந்தத்தினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒரு யௌவன ஸ்திரீக்கு அடிக்கடி 'மலென்கலியா' அதாவது துக்க வியாதி, கண்டது. சிவப்பு வர்ணத்திற்கு உத்தீபன சக்தி யிருப்பதால், சிவப்பு விளக்குகள் போட்ட ஓர் சிகப்பறையை தயாரிக்கப்பட்டது. இந்த வியாதி வரும்போதெல்லாம் இந்த சிகப்பு அறையில் அவளை விட்டு சிகப்பு விளக்குகளைப் போடப்பட்டது. ஒவ்வொரு தடவையில் இவ்வியாதி பறந்தோடிற்று. இதற்கு உதவியாக, மஞ்சளும் தங்கவர்ணமும் கலந்த ஒரு அறையில், லேசான உத்தீபனம் உண்டாகும் பொருட்டு, அவளை விடப்பட்டிருந்தது. இந்த மருந்தினால், அவள் மனது சரியான நிலைக்கு வந்துவிட்டது.

இதைவிட்டு, சாந்தப்படுத்தும் குணமுள்ள வர்ணங்களைக் கவனிப்போம். அவை, நீலம், பச்சை, பழுப்பு, இரத்தச் சிவப்பு, கருப்பும் சிவப்பும் கலந்த ஒரு சாயம் முதலியவைகளே. வர்ணவிளக்குகளினால் நரம்பு வியாதிகள் அனுகூலமாகின்றனவென்று வெகு காலத்திற்கு முன்னரே டாக்டர் ஆலிபர்டனி என்பவர் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். அவர் ஒரு காலத்தில் ஒரு பைத்தியம் பிடித்தவனை நீல அறையில் விட்டு, நீல விளக்குகளைப் போட்டு அங்கேயே இருக்கும்படி செய்தார். இரண்டு வாரங்களுக்கெல்லாம், அவர் தேகஸ்திதியில் மாறுதல் ஏற்பட்டது.

பாரிஸ் நகரத்தைச் சேர்ந்த ஸால்பிடெரீஜீ டாக்டர் சார்கோட் என்பவர் அநேக நிறமுள்ள கண்ணாடி பந்துகளைக் கொண்டு மோகன வியாதி ஸ்திரீகளின் மேல் அநேகவித பரீக்ஷைகள் செய்திருக்கிறார். இது விஷயமாக நிசின்பாக் என்பவர் செய்த ஆராய்ச்சிகளை மறக்கத்தகுந்ததல்ல. அவர் வர்ணத்திலிருந்து வரும் கிரணங்களைக் கண்ணாடிகளில் திரட்டி அதைக்கொண்டு தூங்கிக் கொண்டே நடப்பவர்களுக்கு உணர்ச்சி வரும்படி செய்திருக்கிறார்.

இது விஷயமாய் ஒரு கேஸ் கவனிக்கத் தக்கது. ஒரு வாலிப உத்தியோகஸ்தர் தனக்குண்டான ஒரு திகிலினால், அவனது நரம்புத் தொகுதிக்கு அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு அதனால் கடுமையான தூக்கமின்மை அவருக்கு உண்டாயிற்று. ஒரு ப்ரைவேட் ஆஸ்பத்திரியில் அவருக்கு வர்ணச்சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. இதற்காக கருப்பு கலந்த சிவப்பு வர்ணமும், நீலம், பச்சை வர்ணங்களும் உபயோகப் படுத்தப்பட்டன. ஒரு நாட்

காலையில் ஆஸ்பத்திரிக்கு வந்து தினமுழுதும் வர்ண சிகிச்சையிலேயே அவர் இருந்து வந்தார். அன்றிரவு, கலையாத நல்ல தூக்கம் வந்தது. இந்த சிகிச்சை செய்துகொண்ட போதெல்லாம், அவருக்கு தூக்கம் சாதாரணமாகவே யிருந்தது.

வர்ணங்கள் தேகத்தின் அநேக தொழில்களை சரிப்படுத்தும். அவற்றுள் முக்கியமானவை, ஜீவிய ரஸாயன மாறுதல்கள், சதையின் கிரியை, மூளையின் ஞாபக சக்தி முதலியன. நீலக்கண்ணாடியின் கீழ் வளரும் புஷ்பங்கள் பெருத்தும் மணமுள்ளதாயுமிருக்கிற விஷயம் யாவர்க்கும் தெரிந்ததே. பீரீ என்னப்பட்ட ஒரு பிரசித்திபெற்ற தேகத் தொழில் சாஸ்திரி ஒருவர், சாதாரண விளக்கினால் சதையின் தொழில் 23 யூனிட்டுகள் என்று கண்டுபிடித்தனர். அதுவே நீல விளக்கினால் 24 யூனிட்டுகளும், பச்சையினால் 28 யூனிட்டுகளும், மஞ்சளினால் 30ம், ஆரஞ்சு, 35, சிகப்பு 42 யூனிட்டுகளும் ஆகின்றன.

ஆராய்ச்சி செய்வோராகிய ப்ரெஸ்லி என்னும் மற்றொருவர் 5 நிமிஷம் ஒருவருக்கு வர்ண சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில், அவரது ஞாபக சக்தி மனோசக்தி முதலியவற்றில் மாறுதல்கள் செவ்வனே தெரிகின்றனவென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார். சில நபர்களுக்கு ஒரு குறித்த வர்ணம் பிடிக்கிறதில்லை யென்றும் கண்டு பிடித்தனர். மற்றொரு நபரின் மனோசக்தி ஒருவித வர்ணத்தினால் 100க்கு 20 அதிகரித்ததாகவும், கண்டு பிடித்தார். இன்னும் சில நபர்களின் ஞாபகசக்தி ஒருவித வர்ண வெளிச்சத்தினால் விருத்தியடைந்ததாகவும் கண்டுபிடித்தார். பச்சை விளக்கினால் ஞாபகசக்தி ஒருமாதிரியாக விருத்தியாகிறது. நீல விளக்கினால் மெதுவாக உண்டாகிறது. சிவப்பு விளக்கினால் அதிகமாக விருத்தியாகிறது.

தேகத்தில் உணர்ச்சிகள் தினம் ஏற்படுகின்றன. அதில் பெரும்பான்மை கண்ணின் மூலமாய் உண்டாகின்றன. இந்த உணர்ச்சிகளில் அநேகம் வர்ணங்களின் மூலமாய் ஏற்படுகின்றன. வர்ணங்கள் ஒரு மனிதனுக்குத் தெரியாமலே, அவனது தேகசுகம், மனோசுகம் இவற்றிற்கு ஆஸ்பதமாக விருக்கின்றன. சில சந்தர்ப்பங்களில், வர்ணங்கள் மருந்துகளாக உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. வைத்தியசாஸ்திரத்தில் 'க்ரோமோபதி' என்னும் ஒரு பிரிவு உண்டு. தேகத்தின் ஆரோக்கியத்தின் போதும், தேகம் அசௌக்கியமாயிருக்கும் போதும், வர்ணங்களைக் கொண்டு சிகிச்சை செய்வதற்கு 'க்ரோமோபதி' என்று பெயர்.

'பெருவியாதி'

ஒரு நாடகம்

டாக்டர் ஜி. ரகுநாதராவ் டி. டி. எம். பீஹார் ஒரிஸ்ஸா பெருவியாதி ஆராய்ச்சி உத்தியோகஸ்தர், புரூலியா.

(தொகுதி 8 பகுதி 10—பக்கம் 199—லிருந்து தொடர்ச்சி).

ராமு—டாக்டர். என்னை மன்னிக்க வேண்டும். குறுக்கே ஒரு வார்த்தை சொல்லுகிறேன்.

டாக்டர் ராம்நாத்.—என்ன வாலிபரே சொல்லும். உமக்கு என்ன தெரியவேண்டியிருக்கிறது.

ராமு.—பழையது சாப்பிட்டால் தேகத்திற்கு ஆரோக்கியம் என்று அநேகர் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன். நமது முன்னோர்கள், காலையில் எழுந்தவுடனே பழையது சாப்பிட்டு வந்ததால் அதிக பலசாலிகளாக விருந்தனர் அல்லவா.

டாக்டர் ராமநாத்.—ஆம் அம்மாதிரி ஒரு அபிப்பிராயம் இருந்து வருகிறது. அதைக் குறித்து விவரித்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. தென்னிந்தியாவில் படித்தவர் மனதில்கூட இந்த அபிப்பிராயம் வேரூன்றியிருக்கிறது. இம்மாதிரி சொல்லும் ஜனங்கள் ஒரு தலைபக்ஷமாகவே எண்ணுகிறார்கள். நமது முன்னோர்களுக்கு வலுவைக் கொடுத்தது பழையது அல்லவென்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. தெரிந்ததாகவும் அவர்கள் காண்பிக்கிறதில்லை. அவர்கள் திடகாத்திர சரீரர்களாக விருந்ததற்குக் காரணம் அவர்கள் சாப்பிட்ட நல்ல பாலும், அதைச்சேர்ந்த வெண்ணெய், நெய் முதலியவைகளும், அவர்கள் செய்த தேகாப்பியாசமுமேயொழிய, பழையதல்ல. முற்காலத்தில் ஜனங்கள், தூசிபடிந்த புகை நிரம்பிய பட்டணங்களில் வசிக்காமல் கிராமாந்தரங்களில் வசித்தனரென்றும், ஒவ்வொரு வீட்டிலும் குறைந்தது ஒரு ஜதை கறவைப் பசுக்களும் எருமைகளும் இருந்தனவென்றும், ஒவ்வொருவருக்கும் சொந்தமான நிலமும் வீடும் இருந்தனவென்றும் உங்கள் பாட்டிமார்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கலாம். தவிர, காலையில் பழையது சாப்பிடும்போது, நிரம்பத்தயிரை விட்டுக்கொண்டு சாப்பிடுவதுண்டு. அதை சாப்பிட்டவுடன் ஆண்மக்கள் யாவரும் தங்கள் தங்கள் வயல்கள், தோட்டங்கள், தோப்புகள் முதலியவற்றிற்குச் சென்று, நடுப்பகல் வரையில்

பூனா மஹாராஷ்ட்ர மண்டலைச்சேர்ந்த ஆண்பிள்ளைகள் வியாயாமம் செய்கிறார்கள்.

அங்கே உழைப்பதுண்டு. அதனால் அவர்களுக்கு அபரிமிதமான தேகாப்பியாஸமும், திறந்த வெளிக்காற்றும் ஏற்பட்டு பகல் போஜனத்திற்கு வரும்போது நல்ல பசிதீபனம் உண்டாகிறது. இப்போதுள்ளவர்களுக்கு இது அரிதாகிவிட்டது. காலை 9 மணிக்கு நல்ல பசியுடன் சாப்பிடுவோர் எத்தனைபேர்? சாப்பாட்டை நன்றாய் மென்று சாப்பிட எந்நேரம் உங்களுக்குப் பிடிக்கிறது? முற்காலத்திய ஆண்மக்கள் தங்கள் வஸ்திரங்களை தாங்களே தோய்த்து, தங்கள் பாத்திரங்களை தாங்களே கழுவி சுத்தமாயிருந்தனரென்று உங்கள் பாட்டிமார்கள் சொல்லியிருக்கலாம்.

அக்காலத்தில் ஸ்திரீகள் இப்போது விற்கும் பெரிய கதைப்புஸ்தகங்களையும் நாவல்களையும் படித்துக்கொண்டு காலந் தள்ளவில்லை. அவர்கள் காலையில் எழுந்திருந்து வீட்டை சுத்தம் செய்து, பாத்திரங்களையெல்லாம் அலம்பி, தொழுவங்களை சுத்திசெய்வார்கள். சாணத்தை அப்புறப்படுத்துவதும், தொழுவங்களை சுத்திசெய்வதும், பசுக்களையும் எருமைகளையும் குளிப்பாட்டுவதும், அவர்களுக்கு ஒரு தேகாப்பியாஸமாகவிருந்தது. அதற்குப் பிறகு, அவர்கள் ஸ்நானம் செய்து, சமையல் செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள். இவ்வளவு உழைப்புக்கு, அவர்களுக்கு வெகுமானமாக நல்ல சுத்தமான கலப்படமற்ற பாலும், தயிரும், நெய்யும் ஆகாரமாகக் கிடைத்தன. அதை உண்டு அவர்கள் எலும்புகள் உறப்படைந்து பற்கள் செவ்வையாக முளைத்தன. காலையில் அவர்கள் செய்த உழைப்பினால் சதைகள் வலுவடைந்து இரத்தச்சுழற்சியைத்தூண்டின. அவர்களுக்கு உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ண காபி கொடுக்க வேண்டியதில்லை. பிரசவம் என்பது அவர்களுக்கு சாதாரணமான ஒரு தேகத்தொழில் சம்பந்தமான விஷயமாகவிருந்தது. தற்காலத்திய பெண்பிள்ளைகளையும் ஸ்திரீகளையும் பாருங்கள்! பிரசவம் ஒரு மலையோ மடுவோ என்றிருக்கிறது. இவர்களுக்கு உண்டாகும் களைப்பும் ஆயாஸமும் நீங்க அடிக்கடி காப்பியும், தேயிலைப்பானமும் குடிக்க வேண்டியிருக்கிறது. நவீன சாஸ்திர ஆராய்ச்சிகளினால் இவர்கள் இடத்தைவிட்டுப் பெயரவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஒரு பொத்தானையாவது, பிடியையாவது அமுக்கினால், எது வேண்டுமானாலும் தங்கள் அருகில் வந்து சேர்ந்துவிடுகிறது. தாங்களே தங்கள் துணியைத்தோய்ப்பதும், நல்ல காற்றில் நடந்து செல்வதும், இவர்கள் கௌரவதைக்குக் குறைச்சல். தொழுவங்களை சுத்தம் செய்வதென்றால் சொல்லவே வேண்டாம். சமையல் செய்யும் விஷயத்திலோ, தினம் சமைப்பதென்றால் கஷ்டமாயிருக்கிறது. அடுத்த

பூனா கார்வி காலேஜ் பெண்பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்கிறார்கள்.

ஹோட்டலிலிருந்து சாப்பாடு வரவழைத்து சாப்பிடுவதே உசிதம் என்று நினைக்கிறார்கள்.

ஹோ! என்ன கேவல ஸ்திதிக்கு நாம் வந்துவிட்டோம்! வாஸ்தவத்தில் நாம் தாழ்மையடைந்தோம்!! கனவான்களே! நமது மூன்னோர்கள் பலசாலிகளாகவிருந்ததற்குக்காரணம் இப்போது தெரிந்ததா? அவர்கள் சாப்பிட்டபழையதல்ல காரணம். அவர்கள் உண்ட பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய், வெளிக்காற்றில் உழைப்பு, சுத்தமான வாழ்க்கை, திரிகரண சுத்தம் ஆகிய இவைகளே அதற்குக்காரணம். அவர்கள் இளம் வயதில் கண்டிப்பான பிர்மசரிய விருதத்தை அனுஷ்டித்து வந்தனர். அதனால் அவர்களுக்கு நல்ல தேஜஸு இருந்தது. இப்போது 20 வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளுக்கெல்லாம் ஸ்திரிபுருஷர் விஷயங்களைப்பற்றி அமோகமான ஞானம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பெற்றோர்கள் வெளிப்படையாய் சொல்லிக் கொண்டிருப்பதாலும், பட்டணங்களில் ஜனநெருக்கமான வீடுகளில் குடியிருப்பதாலும் இந்த ஞானம் அவர்களுக்கு உண்டாயிற்று".

ராமு :—டாக்டர் அவாள்! உங்களுக்கு ஒரு வந்தனம். இப்போது இந்த விஷயம் எனக்குச் செவ்வையாய் விளங்கிற்று,

டாக்டர் ராமநாத் :—(கூட்டத்தாரைப் பார்த்து). கனவான்களே-இந்த வாலிபர் கேட்ட கேள்விக்கு பதில் சொல்லப் போனதில், வெவ்வேறு விஷயங்களைப் பற்றி பேசவேண்டி நேரிட்டது. நீங்கள் மன்னிக்கவேண்டும் என்று சொல்லி (மேலும் சொல்லத்தொடங்குகிறார்.) "சுருங்கச் சொல்லுமளவில், போஷணை குணமுள்ள நல்ல ஆகாரமும், அது போதுமானதாயிருப்பதும், பசியெடுக்கும்போது சாப்பிடக்கூடியதும், முக்கியமான அம்சங்கள். கடினமான தேகாப்பியாஸம் இன்றியமையாதது. தேகசுத்தம், நல்ல உடை மூன்றாவது முக்கியமான அம்சம்."

இந்த சந்தர்ப்பத்தில், மற்றொரு விஷயம் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது வெகுநாளாக நீங்கள் வாரத்திற்கொருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யும் பழக்கத்தை அசட்டைசெய்யப் போகிறீர்கள். அதன் ஆரோக்கிய பலன் அதிவிசேஷம். அதை இங்கே எடுத்துரைப்பதென்றால் வெகுநேரம் ஆகும். நீங்களும் வீட்டுக்குப்போவதற்கு ஆத்திரப்படுவீர்கள். ஆனதுபற்றி அதைக் குறித்து அதிகமாய் விவரித்துச்சொல்லாமல் ஒரு விஷயம் மாத்திரம் எடுத்துரைக்கிறேன். அதாவது, நீங்கள் தேய்த்துக் கொள்ளும் எண்ணெயைப் போக்க உபயோகிக்கும் சீயக்காய்பொடி உண்டே அது விஷநீர்களையெல்லாம் போக்கவல்லது. தலையிலுள்ள சொண்டு முதலியவற்றை ஒழித்து ரோமத்தை நன்றாய் வளரச்செய்யும். ஆனதுபற்றி, நீங்கள் தினம் ஸ்நானம் செய்யும்போது, கிராக்கியான ஸோப்புகளைத்தள்ளி சீயக்காய் பொடியையே உபயோகியுங்கள். வங்காளத்திலதுள்ளவர்கள் எண்ணெயிட்டுக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யும்போது சீயக்காய் பொடியை உபயோகிக்காததினாலும், தலையில் எண்ணெய் விடாமல் அது அழுகும்படி ஸ்நானம் செய்வதினாலும் அவர்கள் மொட்டைத் தலையர்களாகப் போவதற்குக் காரணம் என்று நம்புகிறேன். தென்னிந்தியா ஸ்திரீகள் எண்ணெயிட்டு ஸ்நானம் செய்யும்போது சீயக்காய்பொடி உபயோகப்படுத்துவதினாற்றான், இந்தியாவில் மற்ற ஸ்திரீகளை விட அவர்கள் கேசம் நேர்த்தியாயிருப்பதற்குக்காரணம்.

இப்போது பெருவியாதின் சிகிச்சையைக் குறித்துச் சொல்ல ஆரம்பிப்போம். மேற்குக் கணவாய் மலைகளில் முக்கியமாய் மலையாளத்தில் அபரிமிதமாய்ப் பயிராகும், 'ஹைட்னோ கார்பஸ் வயிடியானா' என்னும் பேர் கொண்ட ஒரு மரத்தின் பழுத்த விதைகளிலிருந்து பச்சையாய் இறக்கப்பட்ட வெளேரென்று வைக்கோல் நிறம்போன்ற எண்ணெயை சர்மத்தின் கீழும், சதைகளின் மத்தியிலும் குத்தியேற்றுவதே இதற்குச் சிகிச்சை. மலையாளத்தில் இந்த விதைகளுக்கு 'மரவெட்டி' என்று, பெயர். தமிழில் இதற்கு 'நீரடி முத்து என்று பெயர்'. இந்த விதைகளை நீங்கள் யாவரும் பார்த்திருக்கலாம். தென்னிந்தியாவில், பிள்ளைகளுக்கு சொரி, சிரங்கு வந்தால், நீரடிமுத்தை அறைத்து தேகத்தில் பூசி ஸ்நானம் செய்விப்பதுண்டு. இந்த எண்ணெயை தேகத்தில் குத்தியேற்றினவுடனே, படிப்படியாய் அது தேகத்தில் ஊறி, அதிலுள்ள கொழுப்புத் திராவகங்கள் யாவும், பெருவியாதிக்கிருமிகளைக் கொன்று அவைகளை விருத்தியடைய வொட்டாமல் செய்கின்றன. இந்த எண்ணெயைக் குத்தி யேற்றுவதும், தேகாப்பியாஸமும், சத்தமானதும் போஷணை குணமுள்ளதுமான ஆகாரமும் சேர்ந்து இவ்வியாதியை சொஸ்தப் படுத்தும். மருந்து குத்தியேற்றினால் மட்டும் போதாது. உன்னுடைய சத்துருவை காயப்படுத்தினால் மட்டும் போதாது. அவன் திரும்பி அடித்தால் அந்த அடியிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ள உன்னை காப்பாற்றிக் கொள்ளவும் வேண்டும். இல்லாவிடில் நீ அவனைக் காயப்படுத்து முன்னமே, உன் உடம்பில் காயங்கள் உண்டாகும். அதேமாதிரி,

இந்த விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதோ, பட்டினி போடுவதோ இவை தவிர, உன் தேகத்திற்கு இயற்கையாகயுள்ள சக்திகளையும் பாதுகாக்க வேண்டும். அது தான் நோயைத்தீர்க்கும். எவ்வளவு மருந்து ஏற்றினாலும் எல்லாக்கிருமிகளும் சாகா. சிலதாம் அழிகின்றன. மற்றவை, தேகத்திற்கு இயற்கையில் ஏற்பட்ட வியாதியை எதிர்க்கும் சக்தியினால் ஒழிகின்றன. இந்த சக்தி, மருந்து குத்தியேற்றி, சில கிருமிகள் இறந்தபிறகு, தானாக மறுபடித்தன் தொழிலைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தேகத்திற்கு நாம் ஊட்டம் கொடுத்து வலுவை உண்டுபண்ண வேண்டியது. இந்த சிகிச்சையில் இது முக்கிய கொள்கையாகும்.

அடுத்தபடி எதிரிடையாக சில அழற்சி வஸ்துக்களை உபயோகப்படுத்தல். அதாவது சாதாரணமாய், ட்ரைக்ளோர் அஸடிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தை ஜலம்விட்டு தகுந்தபடி விளாவி, தழும்புகள் மீதும் கொப்புளங்கள் மீதும் தடவி வைப்பது. இதனால் அவை ஆறுவதற்கு அனுகூலமாகவிருக்கும்.

தேகத்தின் வலுவைக் குறைக்க, வேறு விதமான வியாதிகள் இருந்தால் அவற்றை முதலில் கவனிக்கப்படுகிறது. நவீன வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி, இதுதான் பெரு வியாதியின் சிகிச்சை. சுருக்கமாக உங்களுக்குச் சொன்னேன்.

ராமஸ்வாமி :—டாக்டர்! இந்த சிகிச்சையைக்கொண்டு, பெரு வியாதியின் எல்லாத் தகுதிகளையும் சொஸ்தப்படுத்த முடியுமா?"

டாக்டர் ராமநாத் :—இதற்குப்பதில் "சொஸ்தம்" என்கிற பதத்தின் அர்த்தத்தைப் பொ[illegible]தியது. சொஸ்தம் என்பதினால், '[illegible]த நோயின் அடையாளங்கள் யாவும் ஒழிந்து, நோயாளி நல்ல ஆரோக்கியஸ்திதியில் இருக்கும் போது, மறுபடியும் அது தலை யெடுக்காமல் இருப்பது,' என்று அர்த்தமானால், ஏறக்குறைய ஆரம்பத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட நோய்களும் சில தொத்து சம்பந்தமான கேஸுகளும் சொஸ்தமாகக் கூடியவையே. நோய் நாட்பட நாட்பட, விஷக்கிருமிகள் அதிகமாகி, முக்கியமான நரம்புகளுக்கும் சதைகளுக்கும் பழுதுண்டாகும் பக்ஷத்தில், நாட்பட சிகிச்சை செய்ய வேண்டி வரும். 2 அல்லது 3 வருஷங்கள் ஆகும். அவ்வாறு இடைவிடாமல் சிகிச்சை செய்யும் பக்ஷத்தில் அதிக தொத்துக்குணமுள்ள கேஸுகள் யாவும், தொத்தில்லாமல் ஆகும். தேகத்தில் அவயவங்கள் குறுகி அரூபம் ஏற்பட்டபோதிலும், இந்த சிகிச்சை செய்வதினால் நஷ்டமில்லை. இந்த நாட்பட்ட கேஸுகள், இச்சிகிச்சையினால் தங்கள் உறவினர்க்கும் ஸ்நேகிதர்களுக்கும் வியாதியை தொத்தவொட்டாமல் தடுத்து அவர்களை உயிர்த்திருக்கச் செய்யும். இந்த தொத்து சம்பந்தம் இருக்கும் போது, காசம் முதலிய நோய்கள் இடையில் கண்டால் அவர்கள் அகால மரணத்திற் குள்ளாவார்கள். அவர்களுடைய குழந்தைகள், நெருங்கின பந்துக்கள், சிநேகிதர்கள் இவர்களின் க்ஷேமத்தின் பொருட்டாவது இந்த தொத்து சம்பந்தமுள்ள கேஸுகள் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும்.

பக்கத்தில் ஒருவர் :—டாக்டர்! ஒரு சந்தேகம்.

டாக்டர் ராமநாத் :—என்ன! சொல்லும்.

கேள்விகேட்போர் :—குரூபிகளான பிச்சைக்கார குஷ்டரோகிகள் இருக்கிறார்களே அவர்களுடைய சிகிச்சையைப் பற்றி என்ன? அவர்களுக்கு ஒரு சிகிச்சையும் செய்யமுடியாதா?

டாக்டர் ராமநாத் :—சரி, நமது சிநேகிதர் கேட்கும் கேள்வி புத்திசாலித்தனமானதுதான் என்று சொல்லி (மேலும் சொல்ல ஆரம்பிக்கிறார்.)

"இந்தக்குரூபிகளான ஏழைக்குஷ்டரோகிகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய முடியாதென்று நான் சொல்லவில்லை. அவர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்து என்ன லாபம்? நான் முன் சொல்லியபடி

அவர்களிடம் வியாதி மும்மறமாயில்லை. அவர்களுக்குண்டாயிருக்கும் குரூபமானது, விஷக்கிருமிகள் செய்த சேஷ்டையின் பலன். எவ்வளவு சிகிச்சை செய்தபோதிலும் அழிந்துபோன கைகால்களையும், கைவிரல்கள் கால்விரல்கள் இவைகளையும் யதாஸ்திதிக்கு கொண்டுவரமுடியாது. குறுகிப்போன கைகால் விரல்களை நீட்டமுடியாது.

இம்மாதிரி 'எரிந்துபோன கேஸுகளுக்கு நல்ல ஆகாரமும், சுத்தமான சுற்றுப்பக்கங்களும், வேறு நோய் ஏதாகிலும் கண்டால் அதற்குச் சிகிச்சையும் இவைதாம் தேவை. இவைகள் யாவும் இருந்தால் எவ்வளவு காலம் வேண்டுமென்றாலும் ஜீவித்திருப்பார்கள். அவர்கள், தங்களுக்கும் தங்களைப் போன்ற இதர நோயாளிகளுக்கும் எவ்வளவோ உபகாரமாகயிருப்பார்கள். இது ஒரு ஆச்சரியம். இதை இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டுமென்றால் மிஷன்களால் நிருவாகம் செய்யப்பட்ட குஷ்டரோகி ஆஸ்பத்திரிகளைப் போய்ப்பார்த்தால் தெரியவரும். இந்த எரிந்துபோன குஷ்டரோகிகள் கேவலம் உபயோகமற்றவர்களென்று ஜனங்கள் மதித்தபோதிலும்,' மிஷனர் அவர்களுக்குகொடுக்கும் பணம், உணவு, பாதுகாப்பு இவற்றிற்குப் பிரதியாக வேண்டிய உழைப்பு அவர்கள் உழைக்கிறார்கள்.

தனது கைக்கடியாரத்தைப் பார்த்து, ஓஹோ மணி $1\frac{1}{2}$ ஆய்விட்டது. இந்நேரம் உங்களை கார்க்க வைத்திருந்தேன். நான் சொன்னதைப் பொறுமையுடன் கேட்டதற்கு உங்களுக்கு ஒரு வந்தனம்.

கூட்டத்தார், டாக்டர் ராமநாத், ராமு, கோபால் யாவரும் போகிறார்கள்.

(இன்னும் தொடரும்)

கட்டிகள்.

காப்டேன் ஷயம்லால் பீ. ஏ. எம். பி. சிவில் சர்ஜன், பாலியா.

இந்தியாவில் மாரி காலத்தில் அநேக பிள்ளைகளுக்கு தேகத்தில் கட்டிகள் கிளம்பி அதனால் அவர்கள் வருந்துவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம்.

ஆஸ்பத்திரியில் வைத்தியம் செய்து கொள்ள ஒருவருஷத்தின் மற்றபாகங்களை விட இந்தக்காலத்தில் உள் சிகிச்சைக்கும் வெளிச் சிகிச்சைக்குமாக நாலத்தனை அல்லது ஐந்தத்தனை கட்டியால் வருந்தும் கேஸுகள் வருகின்றன. அவற்றுள் வயது முதிர்ந்தவர்களைவிட குழந்தைகள் மூன்றத்தனை அதிகம்.

இதற்குக்காரணம் வெகு சுலபம்; மாரி காலத்தில் அநேகவித பூச்சிகள் உற்பத்தியாகின்றன.

இவை கடிக்கவோ கொட்டவோ செய்கின்றன. கடித்த இடத்தில் தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. அதனால் கட்டிகள் கிளம்புகின்றன. குழந்தைகள் விஷயத்தில், அவர்களது சர்மம் மிகவும் மிருதுவாயிருப்பதால், இக்கடிகளுக்கும் அதனால் உண்டாகும் கட்டிகளுக்கும் அவை அதிகமாக உட்படுத்தப்படுகின்றன.

குழந்தைகள் சில சமயங்களில் இந்தக் கட்டியினால் மிகவும் வருந்துகின்றன. அதனால் பெற்றோர்க்கும் இரவில் தூக்கம் வருகிறதில்லை.

அடிக்கடி இவை விஷக்கட்டிகளாக மாறி அவைகள் பிராணனுக்கே ஹானியாகின்றன.

குழந்தைகள் இரவில் தூங்கும்போது இப்பூச்சிகள் அவைகளைக் கடிக்கின்றன. கொசுவலை உபயோகப்படுத்துவது சில ஐசுவரியவான்களுக்குத்தான் முடியும்.

இந்த தொந்தரை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு ஒரு சுலபமான வழி உண்டு. அதாவது குழந்தைகளை படுக்கவைக்கு முன், அவர்கள் தேகத்தில் ஏதாகிலும் எண்ணெயைத் தடவிவைப்பதே. இதற்குக் கடுகெண்ணெய் எடுத்தது.

இந்தக் கடுகெண்ணெயை முதலில் கொதிக்கவைத்து, வடிக்கட்டி, ஒரு கார்க்கு போட்ட புட்டியில் கொட்டி மூடிவைக்க வேண்டியது. இரவில் படுக்கப்போகுமுன், குழந்தைகளுக்கு மிருதுவாய் இந்த எண்ணெயை தேகத்தில், முக்கியமாய் திறந்திருக்கும் பாகங்களின் மேல், பூசவேண்டியது.

நாம் வாழும் வாழ்வு

நாம் வாழும் வாழ்வைப்பார்த்தால், நாம் சுகமாவிருப்பது ஆச்சரியமாகவிருக்கிறது. நமது தேகம்சந்தர்ப்பத்தை ஒட்டி நடக்கிறது என்பதை இது குறிக்கிறது. ஆகிலும் சதா இவ்வாறே இருக்கும் என்று நம்புதல் கூடாது.

சாஸ்திர முறைப்படி நீ வாழ்ந்து வந்தால், உன்னைப்பித்து பிடித்தவன் என்கிறார்கள். சரியான வாழ்வின் சட்டதிட்டங்களை நீ வேண்டுமென்றே நிராகரித்து நடந்தால், "பேஷ்" நீ நல்லவன்—பூலோகத்திற்கு ஏற்ற மனிதன்" என்று உன்னைக் கொண்டாடுகிறார்கள்.

ஜனங்கள் இப்போது அளவுக்கு மிஞ்சி உண்கிறார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. இது காலக்கேடு. இதே நமது அசௌக்கியத்திற்கும் கஷ்டத்திற்கும் மூலகாரணம்.

ஒரு எஞ்சினுக்கு அதிக எண்ணெயையாவது, கனத்த எண்ணெயையாவது போட்டால் அதற்கு என்ன நேரிடுகிறது தெரியுமோ; அந்த எஞ்சின் அடைபட்டுப்போகிறது. எண்ணெய்க்குழாய்கள் தடைபட்டுப்போய், எஞ்சினை பழுதாய்விடுகிறது. அதேமாதிரி தான் நமது உடலாகிற எஞ்சினிக்கும். நடுத்தர வயதுள்ளவர்களுக்கு தேகம் ஸ்தூலித்துப்போய், தசைநார்களும் பூட்டுக்களும் தடித்துப்போய் அவர்கள் தேகமே தூக்க முடியாமல் கனமாய் விடுகிறது. இது விரும்பத்தக்க விஷயமல்ல. இது அவசியமுமில்லை. சாஸ்திர விதிப்படி உண்டு தேகாப்பியாஸம் செய்து வரும் நடுத்தர வயதுள்ள ஒருவனுக்கு தசைநார்கள் பெருக்கிறதில்லை. அவனுக்கு உடம்பில் கொழுப்பு ஏறுகிறதில்லை. அவன் பார்வைக்கு வாலிபனாகவே தோன்றுகிறான். தேகத்தின் கழிவு பதார்த்தங்கள் சரிவர வெளிவராமல் உள்ளே அடைபட்டுப் போவதே அசௌக்கியத்திற்குக் காரணம். இதனால் விஷங்கள் வெளிப்படாமல் தேகத்தில் தங்கி விட்டன என்றர்த்தம். அப்படி தங்கியிருக்கும் விஷங்களினின்றும் ஆரோக்கியமில்லாத தேக ஸெல்லுகள் உற்பத்தியாகின்றன.

எந்த ஆகாரத்தில் ஸத்து இல்லையோ அதை நாம் உண்ணக்கூடாது. அந்த ஆகாரத்தை தயாரிப்போர் லாபமடைவதற்கு கடைகளில் அது விற்கப்படுகின்றனவேயொழிய, உண்பவன் நன்மைக்கன்று.

ஆகாரத்தைச் சமைப்போனுக்கு ஆகாரத்தின் ரஸாயன விஷயங்கள் தெரியா. நாவிற்கு ருசியாக இருக்கும்படி சமைப்பதில் அவன் சமர்த்தனேயொழிய வேறல்ல. அதற்குத்தான் அவனுக்கு சம்பளம் கொடுத்து நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

கந்தமூலங்களை உண்பதென்றால் பட்டினி கிடப்பதுதான் என்று இன்னும் பழைய காலத்து டாக்டர்கள் நம்பி

யிருக்கிறார்கள். ஆனால் பழங்களும் பச்சைக்காய்கறிகளும், பால் வகையறுக்களும் முழுக்கோதுமை ரொட்டியும் தேகத்திற்குப் போதுமான ஆகாரமாகும்.

மலபாதைக்கு உட்காரவேண்டிய நிலை. இதுதான் இயற்கையான நிலை. மலத்தைக் கழிப்பதற்கு இது ஏற்ற முறை. இந்தியர் முறை உத்தமமானது.

மதம், சித்திரவித்தை, சாஸ்திரம், பாஷாவித்தை, இவற்றில் மேதாவிகள் அநேகரும் மேனாட்டார் பெரும்பாலரும், தங்கள் ஆகாரப் பழக்கங்களில் கண்டிப்பாக இருக்கிறதில்லையென்று ஒத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். மேன் மக்கள் அநேகர் ஒத்துக்கொண்டிருக்கும் விஷயங்களினால் சிலர் சுருட்டு பிடிப்பதாகவும் சிலர் ஓயாமல் குடிப்பதாகவும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் சுலபமானதும் சிக்கனமானதுமான வாழ்வுவாழ்ந்தவர்களுக்குத்தான் பிரதிபலன் கிடைத்திருக்கிறது. மேன்மக்கள் வெகுபேர் சுருட்டு பிடிக்காதவர்கள் என்பதைக் கேட்க ஆச்சரியமாகவிருக்கிறது. பெர்னார்டுஷா என்பவர் தனக்கே உரித்தான ஒரு நயமான பாஷையில் தான் உண்ணும் உணவைக் குறித்து வருணிக்குங்கால் அது "மாமிசமற்றது, மீனற்றது, கோழியற்றது' என்று சொல்லியிருக்கிறார். அவர் தினம் 36 மணி நேரம் உழைத்து வருகிறார். அவரை உமது தேகம் ஆரோக்கியமாகவிருப்பதற்குக் காரணமேன் என்று கேட்டபோது "ஒரு காரணமுமில்லை" என்று பதிலளிக்கிறார்.

பாடகராகிய பாச்மென் என்பவர் தனக்கு ஆகாரமே கிடையாது என்று சொல்லுகிறார்.

(வின் செஸ்டர் தலைமை உபாத்தியாயராகிய) டாக்டர் ரெண்டல்என்பவரும் (ஸேவாய் மாதா கோவில் சாப்லினாகிய ரிவசண்டுஹ்யூ. பீ. சாப்மெனும், தங்கள் ஆகாரம் சாக பதார்த்தங்களேயாகும் என்று சொல்லுகிறார்கள். பத்திரிகைகள், நாடகம் இவைகளில் குற்றம் கண்டுபிடிப்போராகிய ஹானன் ஸ்வாபர் என்பவர் சொல்வதாவது "எனக்குத் தெரிந்த வரையில், எனக்கு ஆரோக்கியம் என்பதே கிடையாது. நாம் எப்போதும் அயாஸத்துடன் இருக்கிறேன். ஒரு போதும் சுகமாயில்லை. நான் பகலில் சாப்பிடும் உணவாவது, இரண்டு ஆட்டு மாமிசத்துண்டுகள்; மசாலா போட்டுச் சமைத்த உருளைக் கிழங்கும் காபியும் இடைவேளைக்கு; 6 மணிக்கு அநேக கோப்பைகள் தேயிலைப் பானம். படுக்கும்போது, பழுப்பு ரொட்டி, பாற்கட்டியால் செய்த லாட்டு, வாதம், திராக்ஷை முதலியனவைகளே.

பெரும்பாலும் 100 ஆண்டு வாழ்ந்தவர்கள் யாவரும் சாதாரண வாழ்வே வாழ்ந்து வந்தனர். அவர்கள் பழக்க ஒழுக்கங்கள் யாவும் சாதாரணமானவைகளே. அதாவது அவர்கள் சுருட்டு பிடிக்காதவர்கள், மதுபானம் குடிக்காதவர்கள், கஷ்டப்பட்டு உழைப்பவர்களே யாவர்.

விளையாட்டு விஷயமாகப் பார்த்தால் சர் ஆலிவர் லாட்ஜ் என்பவர் சொல்வது கவனிக்கத்தக்கது. அதாவது "துப்பாக்கி, தூண்டுமுள் முதலியன சம்பந்தப்பட்டதல்ல" மேலும் சொல்லுகிறார்—"கொலையால் சம்பந்தப்பட்டது ஒன்றுமில்லை"—'ஓ. டீ'

இந்த மாமிச பிரச்சனை

மாமிச ஆகாரங்களுக்கு பத்துவித ஆக்ஷேபணைகள்.

டாக்டர் எப். ஸி. ஷோன்.

முதலாவது

மாமிச ஆகாரங்கள் கிராக்கியானவை. இந்தக்காலத்தில் பணக்கஷ்டம் அதிகமாக இருக்கும்போது இதைக்குறித்துக் கவனிக்க வேண்டியதவசியம். சிக்கனமுள்ள வீட்டுக்காரிதான் வாங்கும் ஆகாரத்திற்கு ஏற்ற பலன் உண்டா என்று பார்க்கவேண்டும். மாமிச ஆகாரங்களை வாங்குவதற்கு அதிக பணம் செலவாவதுடன் பூர்ண ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் கிடையா.

இரண்டாவது.

மாமிச ஆகாரம் தேகாரோக்கியதிற்கு ஏற்றதன்று. ஏனெனில் கசாப்புக்காரனிடம் வரும் அநேக பிராணிகள் நோயால் அடிபட்டவை. லண்டன் பரோக்களில் ஒன்றின் ஹெல்த் மெடிகல் ஆபீசர் செய்த ஒரு ரிபோர்டினால், ஜனங்கள் சாப்பிடுவதற்குத் தகுதியில்லாத அநேக செத்த ஆடு மாடுகள் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டனவென்று ஏற்படுகிறது. இரைச்சியைப் பரிசோதிக்கும் விஷயத்தில் உள்ள கஷ்டங்களையும், இப்போதுள்ள சட்ட திட்டங்களின் குறைகளையும், யோசித்துப் பார்த்தால், நோய்ப்பட்ட மாமிசத்தை அதிகமாகப் புசிக்கிறோம் என்றே தீர்மானிக்கவேண்டியிருக்கிறது.

மூன்றாவது

நோய்ப்பட்ட மாமிசத்தை சாப்பிடுவதினால் நமக்கு உண்டாகும் நோய்கள் தவிர தேகாரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலான அநேக விஷபதார்த்தங்கள் மாமிஸத்தில் இருக்கின்றன. தேகத்திலுள்ள இரத்தத்தையும் தசைநார்களின் திரவபதார்த்தங்களையும் காய்ச்சுப்புகளாகவே வைத்திருக்கவேண்டுமென்று தற்கால ஆராய்சிகளினால் ஏற்படுகிறது. சங்கத் திராவங்கள் விஷவஸ்துக்கள். இவைகளை மாற்ற தேகத்தில் காய்ச்சுப்புகள் அதிகம் வேண்டும். பிராணிகளைக் கொல்வதற்கு முன் அவைகளுக்கு கஷ்டம் அதிகமாகவிருந்தால் இந்த விஷத்திராவகங்கள் இன்னும் அதிகமாகும்.

நான்காவது.

மாமிசத்தில் அதிகமாய் ப்ரோடீன் உண்டு. அது தேகத்திற்கு அவசியமானபோதிலும், அது அதிகமாகவிருந்தால் கெடுதல் என்று ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. முக்கியமாய் இவை புக்கம் இரத்தக்குழாய்கள் இவைகளுக்கு கெடுதல். மாமிசம் எங்கெங்கே உண்ணப்படுகிறதோ அந்தந்த தேகங்களிலெல்லாம், இந்த உறுப்புகளின் வியாதி அதிகம்.

ஐந்தாவது

மாமிச ஆகாரத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மி. இதில் ஒன்றும் அதிசயமில்லை. ஏனெனில் பிராணிகளில் ஜிவஸத்துப்பொருள்கள் இல்லை. அவை சாக பதார்த்தங்களிலிருந்தே அவைகளுக்குக் கிடைக்கவேண்டும். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் வளர்ச்சிக்கும் தொத்து வியாதியை எதிர்க்கவும், நரம்புத்தொகுதிக்கு போஷணையைக் கொடுக்கவும் அவசியம் வேண்டும். இந்த மாமிச ஆகாரத்தில் இந்த அவசியமான பதார்த்தங்கள் கிடையா.

ஆறாவது.

மேலும், மாமிச ஆகாரத்தில் தேகத்திற்கு அவசியமான உலோகங்களாகிய இரும்பு, திமிறு பாஷாண[illegible] இவைகள் கம்மி. இ[illegible] கள் ஒவ்வொரு [illegible]ற்கும் தே[illegible] முக்கியமாய் நர[illegible] தொகுதிக்கு அ[illegible] கம் வேண்டும். [illegible]ள, நரம்பு ஸெல்லு கள் இவைகளு[illegible]கு உலோகங்கள் அவசியம் வேண்டியி[illegible]ப்பதால், மற்ற அவ[illegible]

J.L
Lமா 211, N24 14.3.8.11
128579

வங்களுக்கு அவை இராமற் போய்விடுகின்றன. சாக பதார்த்தங்களில் இந்த உலோக வஸ்துக்கள் நிறம்ப இருக்கின்றன.

ஏழாவது

சம்பூர்ணமான ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய முக்கியமான வஸ்துக்கள் மாமிச ஆகாரத்தில் கம்மியாக இருப்பதுடன், சாகவஸ்துக்களில் இவை நிரம்ப இருக்கின்றன வென்று மேற்சொல்லிய விஷயங்களால் ஏற்படுகிறது. பிறக்கும்போதே தனக்குள்ள ஞானத்தைக் கொண்டு, பிராணிகள், தங்களுக்குத் தேவையான வஸ்துக்களுக்கு சாக பதார்த்தங்களைத் தேடுகின்றன. மாமிச பக்ஷிணிகளோ, பிராணிகள் மூலமாய் இவற்றை அடைகின்றனர். இவ்விதம் செய்தால் போஷணை வஸ்துவை மனிதன் இழந்து, மேற்கொண்டு விஷகுணமுள்ள பதார்த்தங்களைப் பெறுகிறான்.

எட்டாவது.

மாமிசம் புசிப்பதால் மூப்பு சீக்கிரம் உண்டாகிறது. தேகத்தில் மாமிசமானது மாறுதல்கள் அடைந்து விஷ பதார்த்தங்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த விஷபதார்த்தங்கள் யாவும் கிழத்தனத்திற்கு அனுகூலமானவை என்று சாஸ்திர நிபுணர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர். அதாவது, மயிர் நரைத்தல், சர்மம் சுருங்குதல், நாடிக் குழாய்கள் உறத்துப்போதல் முதலியன. இந்த விஷங்கள் இரத்தச் சுழற்சியில் போகும் போது தேகத்தின் முக்கியமான உறுப்புகளுக்கு கெடுதலையுண்டுபண்ணுகின்றன. அதனால் அவை தம் தொழில்களைச் சரிவரச்செய்யாமல் சீக்கிரம் ஓய்ந்து போகின்றன.

ஒன்பதாவது

மாமிச ஆகாரத்தினால் பிராணிகளுக்கு எவ்வளவு தொந்திரவு என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. பூனை, நாய்கள் இவைகளை அநேகர் மிகவும் பக்ஷமாய் பாதுகாத்து வளர்க்கிறார்கள். அவைகளுக்கு யாராகிலும் கெடுதல் செய்தால் அவர்கள் மீது கோபித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இப்படியிருக்க அதே நபர்கள் சாதுவான ஆட்டை இரக்கமின்றிக் கொலை செய்து அதன் இறைச்சியைத் தின்று களிக்கிறார்கள்.

பத்தாவது

கடைசியாக, இதனால் உண்டாகும் குண விஷயம். ஒருவன் குணம், அவனது நரம்புத் தொகுதியைப் பொருந்தியது. அந்த நரம்புத்தொகுதியோ அவன் உண்ணும் உணவைப்பொருந்தியது. ஆனதுபற்றி சன்மார்க்க வழியில் நடந்து உத்தமமான குணமுள்ளவனாக ஆகவேண்டுமானால், அவனது ஆகாரத்தை விருப்பத்திற்கும் வழக்கத்திற்கும் விட்டுவிடக்கூடாது.—குட் ஹெல்த்.

நான் எதைப்பானம் செய்வது ?

ஹாரி பென்ஜமீன் நாசுரோபாத்ஸ் பிரிடிஷ் அஸோஸியேஷன் மெம்பர்.

[illegible]தில், "நான் எதைப் புசிப்பது." என்கிற கேள்வியைப் போல் "நான் எதைப் பருகுவது" என்னும் கேள்வியும் அவ்வளவு முக்கியமானதே. இந்த வியாசத்தில் பானத்தைப் பற்றி எழுதுவோம். 'எதைக்குடிப்பது' எப்போது குடிப்பது, ஏன் குடிப்பது என்னும் கேள்விக்கு உத்தரம் 'ஹெல்த் பார் ஆல்'' வாசகர்களுக்கு இதனால் அறிவிக்கப்படுகிறது.

இப்போது நமதுதேசத்தில் ஜனங்கள் யாவரும் முக்கியமாய் குடிக்கக்

கூடியது தேயிலைப்பானம். இந்த தேசத்தில் எங்கே பார்த்தாலும் டீ கோப்பைகள் ஒன்றோடொன்று இடிபடும் சப்தம் காதில் படுகிறது. காப்பி, கோகோ முதலிய பானங்கள் தவிர, தேயிலைப் பானம் மட்டும் இங்கிலாந்தில் தினம் அதிகமாய்க் குடிக்கப் படுகிறது. வீட்டிலும், சிற்றுண்டிச்சாலைகளிலும், டீ ஷாப்புகளிலும், குடிப்பதை யோசித்துப் பார்த்தால் தேயிலைப்பானம் பருகுவது வரவர அதிகமாய்க்கொண்டு வருகிறதென்றே சொல்ல வேண்டும்.

அதிகமாகத் தேயிலைப் பானம் பருகுதல்.

ஆகிலும் அதிகமாகத் தேயிலைப்பானம் பருகுதல் கெடுதல் என்று ஒவ்வொருவருக்கும் தெரியும். டாக்டர்கள்கூட தேயிலையை அதிகமாக எடுத்துக்கொண்டால் நரம்புகளுக்கு கெடுதல் என்று ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள். (இவர்கள் ஒப்புக்கொள்வது ஒரு அதிசயமென்றே சொல்லவேண்டும்). தேயிலைப்பானமானது நரம்புகளுக்குமட்டும் கெடுதலன்று, ஜீரணத்திற்கும் கெடுதல். வலுவான டீ இடைவிடாது தினம் குடித்துக்கொண்டேவந்தால் ஜீரணத் தொழில்களுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணும். டீ குடிப்பவர்களுக்கு இதுவிஷயம் அனுபவ பூர்வமாகவே தெரியும்.

தேயிலையில் இரண்டு மருந்துச்சரக்குகள் அதாவது விஷமருந்துகள் உண்டு. அவைகளுக்கு தீயின், டானின் என்று பெயர். இவற்றை ஆல்கலாயிட்ஸ் என்று சொல்வதுண்டு. சாராயத்தினால் தேகத்திற்கு என்ன பலனோ அதே பலன்தான் இவற்றாலும் நேரிடும். முதலில் தேகத்திற்கு உத்தீபனத்தை உண்டுபண்ணி, பிறகு தளர்ச்சியைக் கொடுத்து, தேகத்தின் தொழில்கள் யாவும் தாறுமாறாய்ச்செய்யும்படி செய்யும். கரிபதார்த்தங்களின் ஜீரணம், அதிகமாய் தேயிலை குடிப்பதால் தாமஸப்படுகிறது. தேகத்தின் கழிவு பதார்த்தங்களும், ஆகார விஷங்களும், இரத்தத்தின் மூலமாயும் புக்கத்தின் வழியாவும் வருதல் தடைப்படும்,

உத்தீபனம்.

தேயிலைப்பானமானது கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிவரவொட்டாமல் தடுக்கின்றன. இதை நமது வாசகர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளட்டும். 'காலையில் ஒரு கோப்பை டீ வேண்டுமென்று கேட்பதற்கும், பொதுவாய் எல்லாரும் டீ சாப்பிடுவதற்கும் இதுதான் காரணம். இரவில் தேகத்திலுள்ள கழிவுபதார்த்தங்கள் யாவும் தள்ளப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தில் வந்து கலக்கின்றன. கடைசியாக புக்கங்களின் வழியாய் வெளியே வந்து விழுகின்றன. ஆனதுபற்றி சரியான ஆகாரம் சாப்பிடாத ஒருவன் காலையில் எழுந்திருக்கும்போது, மயக்கமாயும் ஓய்ச்சலாயும், தலைவலியுடனும் எழுந்திருக்கிறான். ஏனெனில் அவன் இரத்தத்தில் இந்த விஷங்கள் எல்லாம் அடைத்துக்கொண்டு கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிவிடாமல் தடை செய்கின்றன. காலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை டீ சாப்பிட்டால் உடனே களை தீர்ந்துவிடுகிறது.

ஏன்? இரத்த ஓட்டத்தில் உள்ள கழிவு பதார்த்தங்கள் யாவும் தற்சமயம் அப்புறப்படுத்தப்படுகின்றன. அவைகள், டீயிலுள்ள தீயின், டானின் ஆகிய இந்த ஆல்கலாய்டுகளின் உத்தீபனத்தொழிலால் தசை நார்களுக்குள் ஒதுக்கி வைக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு இரத்த ஓட்டத்தில் அடைபட்டிருந்த விஷங்கள் யாவும் தற்சமயம் அப்புறம் விலக்கப்பட்டன.

ஆனால் இது தற்சாந்தியேயொழிய வேறல்ல. அந்த சமயத்திற்கு மட்டும் கொஞ்சம் கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. பின்னிட்டு இது அத்தனையும் ஆரோக்கியத்திற்கு கெடுதல் என்றே சொல்ல வேண்டும். பகலில் குடிக்கும் டீயின் குணமும் இதேமாதிரிதான். இயற்கையால் ஏற்பட்டுள்ளபடி இந்தக் கழிவு பதார்த்தங்கள் யாவும் வெளியே தள்ளப்படுவதைவிட்டு தசைநார்களுக்குள் கொண்டுபோய் சேர்க்கப்படுகிறது, பிரகிருதியின் தொழில் இவ்வாறு தடைபட்டபடியால், இந்த விஷங்கள் யாவும் தேகத்தில்

ஒன்றுகூடி, ஜலதோஷம் தொண்டை நோய் இருமல் முதலியன காணும் போது, இவை தீவிர வியாதியாக முடிகின்றன. முக்கியமான உறுப்புகளுக்கு உண்டாகும் நோய்கள் அதிக கெடுதலைச்செய்து, வாதரோகம் முதலிய வற்றிற்கு ஹேதுவாகின்றன.

காப்பீயும் கோக்கோவும்.

காபீயும் டீயைப்போல்தான். ஆனால் காப்பி குடிப்பதினால் ஹிருதயத்திற்குக் கெடுதல் நேரிடுகிறது. புக்கங்களுக்கும் அதிக தொந்திரவு உண்டாகிறது. டீ காப்பி இரண்டும் குடிப்பதினால் சிறுநீர் அதிகமாக இறங்கும். ஆதனால் அது உற்பத்தி செய்யும் புக்கங்களுக்கு அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. ஏற்கனவே இந்த காலத்தில் கரி பதார்த்தங்களும் ப்ரோடின்களும் அதிகமாக உண்பதால் இவற்றிற்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

தேயிலையும் காப்பீயும், அவற்றிலுள்ள ஆல்கலாய்டுகளினால், புக்கங்களுக்கு அதிக தொழிலைக் கொடுக்கின்றன. (டீயிலுள்ள ஆய்கலாயிடு தீயினும் டானிலும், காப்பியால் காபீன்). இந்த ஆல்கலாயிடுகள் புக்கத்தில் இருப்பதால் அங்கே அழற்சி ஏற்பட்டு அந்த அவயவங்களுக்குச் சேதம் உண்டாகிறது. இந்த புக்கங்கள் வலுவாக இராவிட்டால், காப்பியும், டீயும், எவ்வளவு குறைவாய் ஒருவன் குடிக்கிறானோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நலம். கோகோ காப்பீ, டீயைபோல அவ்வளவு உத்தீபன வஸ்து வல்ல. அதனால் தேகத்திற்கு அதிக கெடுதல் இல்லை. ஆனால் உத்தீபன வஸ்து இல்லாததினாலேயே, கோகோ பருகுவது அதிக கம்மியாக விருக்கிறது.

சாராயம்.

மதுபானத்தைப் பற்றியும் அதனால் தேகத்திற்கு நேரிடும் கெடுதலைப்பற்றியும் நாம் எவ்வளவோ கேட்டிருக்கிறோம். அப்படியிருந்தும், எத்தனைபேர் மதுபான விலக்கில் ஈடு பட்டிருப்பவர்கள், காப்பீ, டீ குடிக்காமல் விட்டிருக்கிறார்கள்? இதில் ஒரு வித்தியாஸமும் இல்லை. மதுபானம் காபீ, டீ யாவும் உத்தீபன வஸ்துக்கள். ஆனால் மதுபானத்தில் அதிக உத்தீபனம் உண்டாகிறது. அதன் பலன் நமக்கு செவ்வையாய் புலப்படுகிறது. இது தான் வித்தியாஸம்.

காப்பீ, டீ, குடிப்பதனால் நேரிடும் கெடுதல்களைப்பற்றி எவ்வளவோ சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனால் வெள்ளைச் சர்க்கரையைக் குறித்து இது வரையில் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. அவற்றைத் தித்திப் பாக்க வெள்ளைச் சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. இதனால் அதிக கெடுதல் நேரிடுகிறது. இந்த வெள்ளைச் சர்க்கரையில் உலோக வஸ்துக்கள் இல்லை. தவிர கரிபதார்த்தம், ப்ரோடீன் இப்போர்கொத்த மிஸ்ரம ஆகாரம் ஜீரணமாவது மிகவும் கடினமாய் விடுகிறது. இதனால் தேகத்தில் புளிப்பு தட்டி அஜீரணத்திற்குக் காரணமாகிறது. இவற்றையெல்லாம் யோசித்துப் பார்த்தால் ப்ரென்சு, அமெரிக்கன், ஜெர்மென் முதலிய மற்ற ராஜங்கத்தாரைப் பற்றி சொல்லாவிட்டாலும், பிரிட்டிஷ் ராஜாங்கத்வாருக்கு இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாக ஏற்படுகிறது.

குழந்தைகளும் தேயிலைப்பானமும்.

ஒன்று அல்லது இரண்டு கோப்பை வலுவற்ற சைனா தேயிலைப்பானம் தினம் ஒரு வேளை, சர்க்கரை யின்றிக் குடித்தால், ஒரு தீங்கும் செய்யாது. ஆனால் நமது தேசத்தில் முக்கியமாய் ஏழைகளும் நடுத்தர வகுப்பினரும் எப்போதும் அளவுக்கு மிஞ்சிக் குடிக்கும் தேயிலைப் பானமானது நாட்பட அவர்களுக்கு ஜீரணக்கோளாறு, நரம்புக்கோளாறு இவற்றை உண்டு பண்ணும். இப்போது குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கும் தேயிலைப்பானமும் இன்னும் இதர ஆகாரங்களும் அவர்கள் வலுவைக் குறைக்குமே யொழிய வேறல்ல.

ஆகாரத்துடன் காபீ, டீ குடிப்பது கெடுதலான போதிலும், நீர்பருகுவது நலம் என்றே சிலர் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் சாப்பாட்டுடன் அதிகமாக ஜலம் குடிப்பது நல்ல பழக்கமல்ல. அதைக் கண்டிக்கவேண்டும். சாப்பாட்டுடன் ஜலமோ வேறு எந்த திரவபதார்த்தமோ சாப்பிட்டால் அன்னாசய ரஸங்கள் கரைந்துபோய், ஜீரணக் கிரமங்கள் தடைப்பட்டுப் போகும். தவிர, இக்கெடுதலைத் தவிர்த்து, ஆகாரத்துடன் ஜலத்தைப் பருகினால், அந்த ஆகாரத்தை மெல்லாமல் விழுங்கும்படி நேரிடும். இதுவும் ஜீரணத்திற்குக் கெடுதல். ஜலம் பருகுவதற்குச் சரியான காலம் சாப்பாட்டிற்கு அரைமணி முன்னும், அதற்கு இரண்டு மணி பின்னுமாகும்.

கவனிக்க வேண்டிய முக்கிய விதிகள்.

நேர்த்தியான பானங்கள் எவையென்றால் நல்ல பழரஸங்களும், காலையில் ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆரஞ்சு பழ ரஸமும், இரவில் அரை எலுமிச்சம் பழத்தை வெந்நீரில் விட்டுப் பிழிந்து குடிப்பதுமேயாம். இவை புக்கங்களுக்கும், வலுவு, மலக்கழிவுக்கும் உதவியாக விருக்கும்.

பானத்தைக் குறித்து பின் வரும் விதிகளை நிர்ணயமாகச் சொல்லலாம்:—

(1) சாப்பாட்டுடன் பானத்தைப் பருகாதே. (இது விஷயமாகக் கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில் பால் ஒரு பானமல்ல. அது ஒரு ஆகாரமாகும். அதை எப்போதும் ஆகாரமென்றே கருத வேண்டும்).

(2) தேயிலைப் பானத்தை எவ்வளவு கம்மியாக குடிக்கலாமோ அவ்வளவு கம்மியாகக் குடிக்க வேண்டும். வலுத்த காப்பீ குடிப்பதை அடியோடே ஒழிக்க வேண்டும்.

(3) தேயிலைப்பானத்தை பிற்பகலில் மத்தியான போஜனத்திற்கும் சாயங்கால போஜனத்திற்கும் இடையில் பருகவேண்டும். ஆகாரத்துடன் பருகாதிருப்பது நலம். எப்போதும் சர்க்கரையின்றிப் பருகவேண்டும். (அது சீனா தேசத்து தேயிலையாகவிருக்கவேண்டும். மிகவும் வலுவற்றதாக விருக்க வேண்டும். வலுத்த டீயைத் தள்ள வேண்டும்).

(4) காலைப் பானம் ஆரஞ்சுபழ ரஸமும், இரவுப்பானம் எலுமிச்சம் பழ ரஸமுமாக விருக்க வேண்டும்.

(5) ஆகாரத்திற்கிடையில்தான் ஜலம் பருக வேண்டும். தாகத்தைத் தணிப்பதற்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவே பருகவேண்டும். உனக்கு எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு மட்டும் குடிக்க வேண்டும். ஜலம் பருகுவது நல்லதென்று நினைத்து அதிகமாக ஜலம் குடிப்பது மிகவும் முட்டாள்தனமாகும்.

ஆகாரக் கலக்கமுள்ள இப்பூவுலகம்.

ஆகாரத்தோடு ஜலம் பருகுவதும், காபீ, டீ, எப்போதும் குடிப்பதும் நாளாவட்டத்தில் தேகத்திற்குத் தீங்கை விளைவிக்கும். இந்த முட்டாள்தனமான பழக்கங்களினால் நமது தேசத்திற்கு மட்டுமல்ல. எல்லா நாகரீகமுள்ள தேசங்களுக்குமே கெடுதல் ஏற்படும்.

ஆகாரக் கலக்கமுள்ள இந்த பூலோகத்தில் சரியான ஆகாரத்தை பொறுக்கியெடுப்பதற்கு மேற்சொல்லிய சுலபமான விதிகள் நமது வாசகர்களுக்கு அனுகூலமாக விருக்கும். இவ்விதம் சரியான ஆகாரத்தை தெரிந்தெடுத்து, ஆசாரத்திற்குக் கொண்டு வந்தால், இந்த அற்ப விஷயத்திலும் கூட, அவர்கள் ஆரோக்கியம்குன்றாது; அவர்களுக்கு மேலான அனுகூலத்தைத் தருமென்பது திண்ணம்.—ஹெல்த் பார் ஆல்.

அலுயூமினியம் சமையல் பாத்திரங்களைப் பற்றிய சில விரோதமான விஷயங்கள்.

இங்கிலாந்தைச்சேர்ந்த லண்டன் 'ஹெல்தி லைப்' என்னும் பத்திரிகையில் ஒரு வியாஸம் எழுதப் பட்டிருக்கிறது. அதில் அலுயூமினிய பாத்திரங்களுக்கு விரோதமான விஷயங்கள் யாவும் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

பூலோகத்தின் நாலு பாகங்களிலுமுள்ள சாஸ்திர நிபுணர்கள் யாவரும் தற்போது அலுயூமினிய சமையற் பாத்திரங்களின் விஷத்தன்மையைக் குறித்து ஆராய்ச்சி செய்து வருகின்றனர்.

பூலோகத்தின் நாலு பாகங்களிலும் விஷங்களினால் அநேகவித கஷ்டங்கள் நேரிட்டடிருக்கின்றனர். சில வற்றுள் மரணம் சம்பவத்திருக்கின்றன.

இது விஷயமாக ஆராய்ச்சி செய்யப் பட்ட கேஸுகளிலெல்லாம், அலுயூமினிய பாத்திரத்தில் சமைத்து ஆகாரத்தை பரிமாறுவதற்குமுன் 8 முதல் 12 மணிநேரம் வரைக்கும் வைத்திருந்ததால் விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டதென்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. இதனால் ரஸாயன விஷங்கள் உண்டாகி கெடுதல் நேரிட்டதென்பதில் சந்தேகமேயில்லை.

மேற்சொல்லிய பத்திரிகையில் டாக்டர் ஜார்ஜ் டோனால்ட்ஸன் பி. எச். ஸி. எம். பி. எஸ். அவர்களை ஆதாரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இவர் அலுயூமினிய பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதால் ரஸாயன விஷங்கள் உண்டாயினவென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

1.—ரஸாயன சம்பந்தமான காரணங்கள்.

அலுயூமினியத்துடன் சில திராவகங்கள் கலந்து உப்புகள் ஆகின்றன, சாதாரணமாய் நாம் உபயோகிக்கும் உப்புடன் கலந்து இரட்டத்தனை வலுவுள்ள ஸோடியம் க்ளோரைட் உண்டாகிறது.

எவ்வளவு பளபளப்பாகச் செய்தபோதிலும், அலுயூமினியத்தில் பிராணவாயு சம்பந்தம் கொஞ்சம் உண்டு. ஒரு அலுயூமினியத்துண்டை ஒரு சுத்தமான வெள்ளைக் கந்தையால் தேய்த்துப் பார்த்தால் இது தெரியவரும்.

பழத்திலுள்ள திராவகங்கள் யாவும் வலுவற்றதாயிருப்பதால் அலுயூமினியத்திற்கு யாதொரு கெடுதலும் செய்யாதென்று சொல்லலாம். ஆனால், இந்த பிராணவாயுடன் கலந்து உப்புகள் ஆவதற்கு போதுமான வலுவு உண்டு. அலுயூமினியப் பாத்திரத்தில் ஒரு பழத்தைக் கொதிக்க வைத்தால் அந்த பாத்திரம் பளபளப்பாக மாறிவிடும். இந்தப் பழங்களில் ஸைட்ரிக் திராவகம், டார்டாரிக் திராவகம், மாலிக் திராவகம் இருப்பதால், கொதிக்கவைத்த பழரஸங்களில் அலுயூமினியம் ஸைட்ரேட்டுகள், டார்ட்ரேட்டுகள், மாலேட்டுகள் கலந்திருக்கும்.

ஒரு அலுயூமினியத்தில் ஆல்கலைன் கார்பொனேட் கலப்பு சிறிது நேரம் தங்கியிருந்தாலும் அந்த பாத்திரத்தின் உட்புறம் சரேலென்று மாறிவிடும். அலுயூமினியம் ஹைட்ராக்ஸைட் அல்லது ஆக்ஸைட் உண்டானதால் இவ்விதம் மாறினது.

ஆகாரத்திலுள்ள உப்பு ஹைட்ராக்ஸைட் உடன் சேர்ந்து இரட்டத்தனை க்ளோரைட் ஆகிவிடும், ஸல்பேட்டுகள் இரட்டத்தனை ஸல்பேட்டுகளாகும் அதாவது படிக்காரம் உண்டாகும் (சாதாரண படிக்காரமானது, அலுயூமினியம் அல்லது போட்டாஸியமும் அலுயூமினியமும் சேர்ந்து உண்டான இரட்டத்தனை ஸல்பேட் ஆகும்). மேலும் உப்பானது ஆக்ஸைட்ஆவதற்கு ஆல்கலைன் கார்பொனேட் உதவியின்றியே, அலுயூமினத்தின்மேல் தாக்குகிறது.

நான் வேலை கற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது, அலுயூமினியத்தால் செய்த பைஸிக்கல் சக்கரங்கள் உப்பு பூத்துப் போய், கடற்கரையில் பள்ளம் விழுந்து போவதைக் பார்த்திருக்கிறேன்.

நமது சாகபதார்த்தங்களில் ஆல்கலைன் உப்புக்களும் க்ளோரைட்களும் இருப்பதால், அலுயூமினியப்பாத்திரங்களில் காய்கறிகள், உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றை சமைப்பதற்கு அவை தகுதியல்ல. அலுயூமினியப் பாத்திரங்களில் ஜலத்தைக் கொதிக்கவைக்கவும், பால் காச்சவும் (அதுவும் ஜல்தியாகச் செய்ய வேண்டும்) வறுக்கவும் செய்யலாமென்பதே எமது அபிப்பிராயம். தினம் ஆகாரத்துடன் அலுயூமினிய உப்புக்கள் உட்செல்வது சிறிதளவேயிருக்கலாம். ஆனால் அதை 365-ல் பெருக்கினால் வருஷ அந்தியத்தில் அது பெருந் தொகையாகும்.

அலுயூமினிய உப்புக்கள் ஆல்பியூமினை மிச்சமாக விடுகின்றன. அதன் பலன் ஒன்றுகூடியேயிருக்கும்.

அலுயூமினியம் சிலரை மட்டும் தாக்கும், அதனால் அவர்கள் அதிகமாக வருந்துவார்கள். அதன் குறிகள் முதலில் லேசானதாகவும், நிர்ணயமில்லாமலுருக்கும். ஆனால் படிப்படியாய் அது அதிகரிக்கும். ஆனதுபற்றி அதைக் கனனிக்காமல் விடுவதுண்டு.—வேஸ்டர்ன் மேடிகல் டைம்ஸ்.

ஆரோக்கியக் குறிப்புகளும் வர்த்தமானங்களும்.

மிளகை அதிகமாகஉண்ணுங்கள் என்னும் பிரசாரம்.—சில வருஷங்களாக, ஜனங்களை அதிகமாக மாமிசம் புசியுங்கள், அதிகமாக புகை குடியுங்கள், அதிகமாக காப்பி குடியுங்கள் அதிகமாக தேயிலைப்பானம் பருகுங்கள் ஆகிய இம்மாதிரி கெடுதலான விஷயங்களைச் செய்யும்படி தூண்டுவதற்கு பிரசாரம் மும்முறமாக நடந்து வருகிறது. இப்போது, ஜனங்களை, அதிக கடுகு, மிளகு, மிளகு குழம்பு, இஞ்சி, ஹார்ஸ் ராடிஷ், கெயின், காப்ஸிகம் முதலிய காரமான வஸ்துக்களைப் புசிப்பதற்கு பிரசாரம் நடந்துவருகிறது. 'பிஸ்னெஸ்' என்னும் பத்திரிகையில் பின் வருமாறு எழுதப்பட்டிருக்கிறது.'

"சாமான்யமான அமெரிக்கனுடைய ஆகாரப் பழக்கங்கள் சென்ற சில வருடங்களாக அதிக மாறுதலடைந்து அதனால் காரமான வஸ்துக்களில் வியாபாரம் செய்வோர்களுக்கு அதிக நஷ்டம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று அமெரிகன் ஸ்பைஸ் ட்ரேட் அஸோஸியேஷன் மானேஜராகிய ஆல்பர்ட் எச் டேலிடில் என்பவர் ஹோட்டல் ஆஸ்டலில்நேற்றையதினம் இந்த வர்த்தகத் தொகுதியாருக்குச் சொன்னார். பழங்கள் காய்கறிகள் முதலிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் சில காலமாக காரங்கள் சேர்க்கிறதில்லை. இதற்குக்காரணம் காரமில்லாத ஆகாரம் தேகாரோக்கியத்திற்கு எடுத்ததென்னும் நம்பிக்கையேயாம். ஆனதுபற்றி இன்றைய தினம் வருஷாந்தரமீடிங் நடத்தும் இந்த சபையோரின் அங்கத்தினர், ஜனங்களுக்கு கார வஸ்துக்களினால் உண்டாகும் ஆகார குணத்தைப்பற்றி போதிக்கப் பணம் அதிகமாக செலவழிக்க வேண்டுமென்று சொன்னார்."

இந்தக் கார வஸ்துக்களை உற்பத்தி செய்வோர் ஜனங்களுக்குப் போதிக்கும்படியான ஒரு பிரசாரத்தை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இவர்கள் சொல்வது எல்லாம் பிசகான விஷயம். சாஸ்திர சம்மதமில்லாத விஷயங்களை சாஸ்திரங்கள் ஒப்புக்கொண்டிருக்கின்றனவென்று ஜனங்களுக்குத்தப்பாக போதனை செய்து தங்கள் வியாபாரத்தை முன்னேற்றம் செய்வதற்காகவே இவர்கள் தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள். இந்தக் கார வஸ்துக்களுக்கு ஆகாரக்குணமே கிடையாது. சாஸ்திரோக்தமாக சமைப்பதில் இவைகளுக்கு இடமில்லை. கேடான சமையலை மறைப்பதற்கே இவைகளை உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன.—குட் ஹெல்த்.

சூரிய ஸ்நான முறைகள்.—ஹேஸ்டிங்ஸ் மெடிகல் ஆபீசராகிய ஜி. ஆர். ப்ரூஸ் என்பவர் விடுமுறைப் பிரயாணிகளுக்காக எழுதிய துண்டுப் பிரசாரத்தில், சூரிய ஸ்நானம் செய்வதினால் தேகத்தின் சதைகளுக்கு வலுவுண்டாம் என்று சொல்லுகிறார். நல்ல பசிதீபனை எடுக்குமென்றும், விடுமுறை பிரயாணிகளுக்கு தேகம் சௌகரியமாயிருக்குமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

ஆனால் விடுமுறையின்போது முட்டாள் தனமாய் சூரிய கிரணங்களுக்குத் தேகத்தை திறந்து வைக்கும்பக்ஷத்தில், கொப்புளங்கள் கிளம்பி, சதை முறமுறவென்றாகி, தலைவலி கோபம், பசியின்மை, பொதுவாய் ஏமாந்துபோனோம் என்னும் நம்பிக்கை இவை உண்டாகும். டாக்டர் ப்ரூஸ் மேலும் சொல்வதாவது, சூரியஸ்நானம் செய்வதற்கு சரியான மார்க்கம் யாதெனில் தேகத்தின்; சில பாகங்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சூரியனுக்குக் காண்பிப்பதே. முதல்நாள் 5 நிமிஷம் காண்பித்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்தி விடுமுறை நாட்கள் தீரும்போது 2 3, வாரங்களுக்கெல்லாம் தேகமுழுதிலும் காட்டியாகிவிடும். ஒரு தினத்தின் அதிக உஷ்ணமான பாகத்தைத்தவிர்த்து, சூரியனுக்கும் நிழலுக்கும் மாற்றி மாற்றி தேகத்தைக்காண்பித்துக்கொண்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். விடுமுறைநாள் ஆரம்பத்தில் தலையை அதிகமாக சூரியனுக்குக் காண்பிக்கப் படாது. இதை ஒரத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்—மெடிகல் ஆபீசர்.

* * *

தினம் ஒரு ஆப்பில் :—'தினம் ஒரு ஆப்பில் தின்றால், டாக்டரை வரவழைக்காமல் தடுக்கலாம்' என்னும் ஒரு பழமொழி வழங்கி வருகிற வரைக்கும், வட அமெரிக்காவில் 100,000,000 பாரல்கள் வருஷவாரி உற்பத்தியாகும் ஆப்பில்களைக் குறித்து நாம் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது. மாரிஸ் பிஷ்பின் என்னும் கிரந்தகர்த்தர் ஒருவர் இந்த பழமொழி அவ்வளவாக நம்பத்தகுந்ததல்லவென்றும் சாஸ்திர சம்மதமல்லவென்றும் சொல்லுகிறார், இப்போது ஆகார மேதாவிகள் ஆப்பில் குழம்பில் கலோரிக்கள் அதிகமாகவில்லையென்றும் சொல்லுகிறார்கள். இப்படியிருந்தால், ஜனங்கள் எப்படி இதை உபயோகிப்பது: ஆனால் இவற்றுள் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லை என்று மட்டும் அவர்கள் சொல்ல முடியாது. ஆப்பில்களுக்கு ஆண்டி-ஸ்கார்பியூடிக் குணம் உண்டு. ஆனால் சில பழங்களில் இருப்பது போல் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இதில் அவ்வளவு அதிகமாக இல்லை. நல்ல பலனைத்தர வேண்டுமானால் ஆப்பில் ரஸத்தை நிரம்ப சாப்பிடவேண்டும். பண்டைக்காலத்தில் நாம் ஆப்பில்களை மென்று சாப்பிடுவதுண்டு. தோலைப் பற்றிக்கவனிக்கிறதே யில்லை. அனால் இப்போது விஷக்கிருமிகள் இருக்குமென்று பயந்து தோலைச்சீவி பின்னர் உண்கிறோம். அந்தோ! இந்த சீவில்கள் தாம் உபயோகமுள்ளவை என்று சாஸ்திர நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். இப்போது இங்கிலாந்தில் செய்த சில ஆராய்ச்சிகளினால் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் மேல் தோலண்டை உட்பக்கத்தைவிட 6 மடங்கு அதிகம் இருக்கிறதென்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் இதை ஒருவரும் கவனிக்கிறதில்லை. ஆப்பில் சாப்பிடுவதற்குச் சரியான விதி ஒன்றும் காணோம். ஆப்பில் தோல்களை எத்தனைபேர் தின்று ஸ்கர்வி வியாதியிலிருந்து தப்பித்துக்கொண்டவர்கள் என்று யாரால் சொல்ல முடியும்—ஆப்ஸ்டிராக்ட்ஸ் ஆப்கராண்டு ப்பளிக் ஹெல்த் லிட்ரேசர்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

‘தமிழன்’ வாரப்பத்திரிகைக்கு

தாங்கள் சந்தாதாரர்கள் தானா?

இல்லாவிட்டால்

உடனே 3 ரூபாயை அடியில் கண்ட விலாசத்துக்கு அனுப்பி சந்தாதாரராகப் பதிவு செய்துகொள்ளுங்கள்.

ஏன்?

“தமிழன்” தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் விடுதலைக்காக உழைக்கின்றது. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் உரிமைக்கு குறுக்கிடும் சாஸ்திரம், புராணம், இதிகாசங்கள் முதலியவற்றை வீழ்த்தி, நேறியில் செலுத்துகிறது. தாழ்த்தப்பட்டவர்களின் இரத்தத்தில் சுயமரியாதை யென்னும் பிறப்புரிமையை பாய்ச்சுகின்றது. ஜாதி வேடதாரிகளின் கொடுமைகளையும் தந்திரங்களையும் கண்டித்து, குலந்தை பாது காக்கும் சாமர்த்தியம் தமிழனின் பெருமைக்கு காரணமாகும். இதன் வளர்ச்சியே ஒடுக்கப்பட்ட பல வகுப்பினரின் முன்னேற்றத்திற் கறிகுறியாகும். ஆதலால் குல நலத்தை நாடும் அன்பர்கள் மதபேதம் பாராட்டாது சந்தாதாரராய் சேர்ந்து ஆதரிக்க வேண்டும். விலாசம் தெரிவிப்பவருக்கு மாதிரி பிரதி இனாம்.

மானேஜர் :—“தமிழன்” காரியாலயம்,
ஆண்டர்சன்பேட்டை, P. O.
கோலார் தங்கவயல், (S. I.)

தமிழரசு

ஓர் அரிய வாரப் பத்திரிகை

சென்னையின்றும் வியாழக்கிழமை தோறும் வெளிவரும் இப் பத்திரிகை சமுதாய சீர்திருத்தத்தில் யாவரும் நன்மை யடையத்தக்க கொள்கைகளைச் செவ்வனம் விளக்கும்; அரசியல் துறையில் இந்தியாவின் நலனையே கருதி, அவா அச்சமின்றி எடுத்துரைக்கும்; உலக முழுதும் நடைபெறும் அரிய நிகழ்ச்சிகளை இனிய அமைப்பில் துலக்கும். இதனைப் படிப்போர் சகல துறைகளிலும் உயர்வுறலாம்.

திரு. டாக்டர் மே. மாசிலாமணி முதலியார் அவர்களால் அரிய வைத்தியக் கட்டுரைகள் வரையப் பெற்று, திரிசிரபுரம் ஆ. நடராஜன் அவர்களை ஆசிரியராகக் கொண்டு வெளி வருகின்றது.

வருட சந்தா ரூபா 3 தனிப் பிரதி அணா 1.

மானேஜர். “தமிழரசு” ஆபீஸ்,
சென்னை.

பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

நமது இந்து தேசத்தில் தாய்களின் மரண விகிதமும் சிசுக்களின் மரண விகிதமும் தற்போது அதிகமாகவிருக்கிறது. ஒரு வயதுக்குட்பட்ட சிசுக்களில் 1000க்கு 260 பேர்கள் வருஷவாரி மாண்டு போகிறார்கள். தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாகவிருக்கும்போது ஆரோக்கிய விதிகளைக்கவனியாமல் தேகத்தை பலஹீனப் படுத்திக்கொள்வதும், பிரஸவ காலத்தில் டாக்டர், தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ இவர்கள் உதவி இல்லாமல், புராதன பழக்கத்தைக் கைப்பிடித்து ஒன்றும் தெரியாத மருத்துவகுல ஸ்திரீகளைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும், சிசு பிறந்த பிறகு அதற்கு வேண்டிய போஷிப்பைச் சரிவர செய்யாமலிருப்பதுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகவிருக்கின்றன. ஆனதுபற்றி இந்திய ஸ்திரீகளுக்கு பிரஸவத்தைக் குறித்து அற்ப ஞானமாகிலும் இருக்கவேண்டியது அவசியமாகவிருக்கிறது. முதல் உதவி புரியப் போதுமான அறிவு இல்லாமையால் அநேக கெடுதிகள் சம்பவிக்கின்றன. பிரஸவ வேதனைப்படும்போது டாக்டர் அல்லது மருத்துவ ஸ்திரீ வரும் வரையில் இன்னது செய்யவேண்டுமென்பதை மட்டும் இச் சிறு நூல் கற்பிக்கிறது. இதில் பதினொன்கு அத்தியாயங்கள் அடங்கியுள்ளன. கர்ப்பச் சின்னங்கள், கர்ப்ப காலத்தில் நேரிடும் விபத்துக்கள், சுகப்பிரவசம், கஷ்டப் பிரவசம், பிரசவத்தில் பரிசுத்தம், பிரசவ காலத்தில் நேரிடக்கூடிய சிக்கான வியாதிகள், குழந்தையின் பாதுகாப்பு, சிசுக்களின் போஷிப்பு இவை முதலியன யாவரும் அவசியம் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய விஷயங்கள். இப்புத்தகம் எளிய தமிழ் நடையில் பரிபாஷைக் கலப்பின்றி எழுதப்பட்டிருக்கிறது. விலை அணா **6**.

ஒரு காப்பி வேண்டுவோர் 7 அணா ஸ்டாம்பு அனுப்ப வேண்டும். வி. பி. யில். அனுப்பவேண்டுமானால் ஆறு காப்பிக்கு குறையாமல் ஆர்டர் செய்யவேண்டும். வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு 323 நெ. **ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்** அவர்களிடம் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம். விலாசம்—ஆரோக்கிய தீபிகை மானேஜர் தபாற்பெட்டி 166, சென்னை என்று எழுதவும்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

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

Homœo-Degrees! Books!

All can learn homoeopathy by reading our Homoeo materia medica Rs. 5. Homoeo-practice Rs. 4. and get H. L. M. S., H. M. B., etc., Homoeo-Ayur-Unani degrees by correspondence. Free prospectus.

DR. CHHATBAR HOMOEOPATHIC Institute (Reg). MAHUVA
(Kathiawar Dt).

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொரு தடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும் போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஒரு மாதாந்தரத் **ஸ்ரீவைஷ்ணவன்** தமிழ்ப்பத்திரிகை.

மக்கள் இகத்திலும் பரத்திலும் சுகவாழ்வையடைவதற்கு சமய ஞானம் அவசிய மென்பதைச் சொல்லவேண்டுமோ? மாதந்தோறும் வெளிவரும் இவ்வைஷ்ணவன் மக்கட்கு சமய ஞானத்தை உணர்த்துவதில் தலைசிறந்தவன். இக்காலத்தில் பலர் சமய உண்மைகளையும் சமய ஒழுக்கத்தின் காரண காரியங்களையும் அறிந்து கொள்ளாமலே வைதிகவேடம் புனைந்திருக்கிறார்கள். இதனால் நம் நாட்டில் மூடபக்தியும் மூடநம்பிக்கையும் ஏற்பட்டு பல இன்னல்கள் உண்டாகின்றன. இக்குறையை அகற்ற இவ்வைஷ்ணவன் ஓர் நல்ல சஞ்சீவி. இவ்வைஷ்ணவனில் வெளியிடப்படும் விஷயங்கள் பின்வருமாறு:

ஆழ்வாராசார்யர்கள் முதலிய பெரியோர்களின் சரிதங்கள், அவர்களது அருளிச் செயல்கள், அவைகளின் வியாக்கியானக் குறிப்புகள், பாகவத, இராமாயண முதலிய இதிகாசக் குறிப்புகள், வேதம் உபநிடதம் பிரம்ம சூத்திரம் பாஷ்யம், கீதை முதலிய வடமொழிநூல்களின் குறிப்புகள், கம்பன் முதலிய மகாகவிகளின் கவித்திறம், பல முக்கியநூல்களின் மொழி பெயர்ப்பு, நாடக அமைப்பு, கவியமைப்பு, கவிச்சித்திரம், பழமொழிகள், வடமொழி தென்மொழிகளின் மகிமை, ஆரியர் தமிழர் இவர்களின் நாகரீகம், தமிழ் சங்கப் புலவர்கள் மகருஷிகள் ஆழ்வாராசார்யர்கள் அரசர்கள் இவர்களின் கால ஆராய்ச்சி, பூதாதிகளின் சக்தி விசேடம், கிரகாதிகளின் அமைப்பு, சோதிடத்தின் நுணுக்கம், அஷ்டாங்க யோகம் சித்தி இவைகளின் தத்வம், பிரணவ முதலிய மந்திரங்களின் தத்வம், மக்களது தேகாரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாத சில வைத்தியப்பகுதிகள், மக்கட்கு அவசியமான திருத்தங்கள் முதலியனவாம். எல்லா வெளியீடுகளும் பெண்கள் பாலர்கள் முதல் எல்லோரும் எளிதில் படித்துணரும்படி தெளிய தமிழ் நடையில் எழுதப் பெறும். பத்திரிகை தேவையுள்ளவர்கள் சந்தாவைச் செலுத்தி அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

வருடசந்தா தபால் செலவுள்பட ரூ. 1-0-0.
வி. பி. சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

T. R. பெரிய நம்பியார் எடிட்டர்.
ஸ்ரீ வைஷ்ணவன்.
84, தெற்குப்புதுத் தெரு திருநெல்வேலி.

128579
L... 11, N24 N31. 7.11
...600 003

விளம்பரம் செய்தால்
பலனுண்டு

ஆனால் அதை சரியான பத்திரிகை மூலமாய் செய்ய வேண்டும்.

சுவராஜ்யா வானது

எல்லா ஜனங்களாலும் கொண்டாடப் பெற்ற ஒரு இங்கிலீஷ் தினசரிப் பத்திரிகை.

உமது சாமான்கள், மைசூர், திருவாங்கூர், கொச்சி, முதலிய இந்திய ராஜ்ஜியங்கள் உள்பட தென்னிந்தியா முழுவதிலும் ஏராளமாய் விலையாகும்படி செய்யும்.

கட்டண விபரங்களுக்கு—

டைரக்டர்—இன். சார்ஜ்.
விளம்பர இலாகா,
சுவராஜ்யா,
ப்ராட்வே, மதராஸ்.

அவர்களுக்கு எழுதித் தெரிந்து கொள்ளவும்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிப்போல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், புத்தகசாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத் தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்கு கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இது பெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

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

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

மனேஜர்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை

நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

நம்முடைய விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக் கூடியதுமான பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும். விஷ சம்பந்தமற்றதும் வலுவைக் கொடுக்கக் கூடியதுமான 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 அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்

குழந்தைப் பருவத்தில் ஆகாரக் கோளாறுகள்.

கீழ்ப்பிரதேசத்தில் சிசுமரண விகிதம் அதிகமென்பது எல்லா டாக்டர்களுக்கும் தெரிந்த விஷயமே. சிசுவின் ஆகாரத்தில், தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகத்தேடும் ஆகாரத்தில் அஜாக்கிரதையாக விருப்பதே இதற்கு மூலகாரண மென்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இரத்தத்தில் சுளுவில் உரிஞ்சப்படும்படியானதும், அதிக போஷணைகுணமுள்ளதும், வாய்க்கு ருசிகரமாயிருக்கும்படியானதுமான ஆகாரம் முக்கியமாகத் தேவை. ஐம்பது வருடகாலங்களாக ஹார்லிக்ஸ் தான் ஏற்ற குழந்தை ஆகாரமாகுமென்று வைத்தியர்கள் யாவரும் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள்.

சுத்தமான பாலேடு நிரைந்த பசும் பாலில், போஷணை சக்தியுள்ள மால்டெட் பார்லியும் கோதுமையும் கலந்து, ஒரு தனிமுறையினால், ஆவியாகமாற்றி அதை உலர்த்தி வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஹார்லிக்ஸுக்கு போஷணையுள்ள ஆகாரப் பானத்தின் குணம் இதனால் தான் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

ஹார்லிக்ஸ் எப்பு சரியான சமனையுள்ள ஆகாரம். ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிறைந்தது. இதில், லாக்டோஸ் மால்டோஸ் டெக்ஸ்டிரின் முதலிய மிஸ்ரம கபோஹைட்ரேட்டுகள் அடங்கியுள்ளன.

வியாதிஸ்தர்களுக்கு மருந்து எழுதிக்கொடுக்கும் பொழுது ஹார்லிக்ஸை நிச்சயமாய்க் குறித்து வையுங்கள்.

ஹார்லிக்ஸ்

அசல் மால்டெட் பால். எங்கும் கிடைக்கக்கூடியது.

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Publishe[illegible] the Proprietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.

(1)	(2)	(1)	(2)