ஆரோக்கிய தீபிகை

12 1-12

[illegible], 1935

N35.12.1-12
209243

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

DEC 1935

கங்கா.

பஞ்சாப்பின் பிரக்கியாதிபெற்ற மல் யுத்த வஸ்தாதி.

சென்ற செப்டம்பர்மீ 11௳ கொல்ஹாப்பூர் மஹாராஜா, மீராஜ் பிரதானி இவர்களின் ஆதீனத்தின்கீழ், கொல்ஹாப்பூரைச்சேர்ந்த வெங்கப்ப புரூட் என்னும் மல்யுத்த வஸ்தாதியைத் தோற்கடித்து கீழே தள்ளினவர். அச்சமயம் 50,000 ஜனங்கள் கூடியிருந்தனர்.

ஆசிரியர் :

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ணா ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

வம்பர்—1935] விலை அணு 2. [தொகுதி 12. பகுதி 11.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களேயும், விஷங்கொல்லிக் குணங்களேயும், ருசிகரமான குணங்களேயும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களேச் சுத்தமாயும், வாயை ருசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

3XB

நீ சேத்துப் புண்ணுல் வருந்துகிருயா ?

அப்படியாளுல்,

3XB

என்னும்

இந்நூதன மருந்தை உபயோகப்படுத்து !

இக்கஷ்டம் கட்டாயம் நிவர்த்தியாகும் !

இன்றே ஒரு புட்டி **3XB** வாங்கி

இன்றிரவே உபயோகி.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி,

மௌண்ட் ரோட் - - - மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

குழந்தைகளும், ஸினிமாவும் ... 201

விவாகம்—டாக்டர் டைபேன்திரநாத் பானர்ஜி, பி.ஏ., எல்.எம்.எல்., பந்திஹால், ஹௌரா ஜில்லா ... 204

ஜியூ-ஜிட்ஸுவை நாடுபவர்களுக்குச் சில குறிப்புகள்—ஸி. வி. வேங்கடாசலம், மல் யுத்த ஆசிரியர், ஒய். எம். ஸி. ஏ., கோயம்பத்தூர் ... 207

மூலைப்பால் ஆகாரம்—சிசுக்களின் போஷிப்புக்குச் சிலாக்கியமான ஆகாரம்—டாக்டர் ராம் மூர்த்தி அரோரா, எம்.பி., பி.எஸ்., பிஸிஷன் அண்டு ஸர்ஜன், டேரா. இஸ்மைல்கான் ... 209

தேன் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்—ஜெ. ...ஐயர், மார்த்தாண்டம், தென் திருவாங்கூர் ... 213

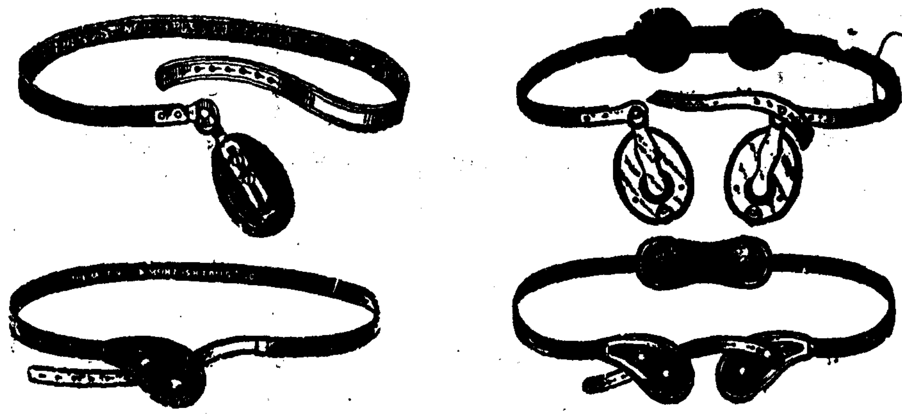
கிராம சுத்தமும், ஆரோக்கியமும் ... 215

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள் ... 218

தமிழ்நாடு ... நூலகம்
209243
சென்னை-600 008

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 10—0—0.

தோலினால் செய்தது; திருப்ப முடியாதது. ரூ. 6—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணு 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் சினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!" என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனை ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுளுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

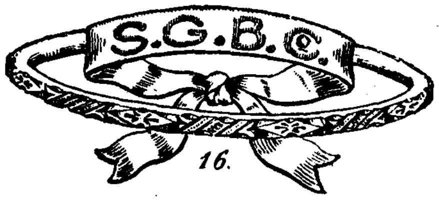
ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்
பொன் நகைகள்.
உயர்தர நியாயஸ்தல ஜட்ஜுகள், சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இதர பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும் உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தும் இனும்.
தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்
தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.
தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

ஜலத்திலிருந்து!
பணம் சேகரித்துக்
கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய
ஸோடா பவுண்டனை
இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,
15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,
தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம்!
இதோ! **விடோனு!** இருக்கிறது!

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸர்ஹைஜா, வாஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பெட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஷியம் இவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனு" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்குபடுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. ஏ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனு, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

விலை ரூ. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

நமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானல் கேளுங்கள்.

தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,
முல்தானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

தொகுதி 12, பகுதி 11] [நவம்பர், 1935.

ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர்: டாக்டர். யூ. ராமராவ், யூ. கிருஷ்ணராவ், எம்.பி.பி.எஸ்.
பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

குழந்தைகளும், ஸினிமாவும்

உலகத்தில் நாகரீகமுள்ள இடங்களிலெல்லாம் ஸினிமாவின் (அசையும் படங்களும் பேசும் படங்களும்) விரைவான அபிவிருத்தியினுலும், ஆண்களும், பெண்களும், குழந்தைகளும் பொழுது போக்குக்கு விளையாட்டுகளையும், நாடகத்தையும், சங்கீதத்தையும், நாட்டியத்தையும் விரும்புவதைவிட, ஸினிமாவிற்குப் போவதில் பேரவாவைவெளிப்படுத்துவதனுலும் நம் நாட்டினரும் பிறநாட்டினரும் தீவிரமாகக் கவனிக்கவேண்டிய ஒரு முக்கிய விஷயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. படமானது பார்ப்போரின் மனதைக் கவரும்படிச் செய்கிறது. அதன் வெற்றிக்குக் காரணம் பார்ப்பவர்களின் உடல்களைச் சிலுசிலுக்கச்செய்யும் தன்மையும், அவர்களின் மனதில் உண்டாக்கும் தெளிவான உருவங்களுமேயாம். இப்பலன்களையடைய உருவத்தையும் செய்கையையும் பெருக்கிக்காட்டி, மனத்தோற்றத்தை அதிகப்படுத்த எல்லா உபாயமும் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

ஸினிமாவினுல் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள் என்ன? அதன் நன்மைகளைக் குறித்துச் சொல்லும்போது, நாம் முற்கூறியபடி அது முதல்முதல் போதுபோக்குக்கு ஒரு சாதனமாயிருக்கிறது. அது பெரும்பான்மையோருக்கு மிகவும் மலிவான ஒரு காக்ஷியாயிருக்கிறது. அது கண்களையும் காதுகளையும் திருப்தி செய்கிறது. நரம்புகளைத்திடப்படுத்தி, உடலைப் பூரிக்கச் செய்கிறது. இரண்டாவதாக, அது கல்விப்பயிற்சிக்கு ஒரு சாதனமாக இருக்கிறது. "கல்விபயிற்றுவதற்கு மாத்திரம் பள்ளிக்கூடங்களிலும், உயர்தர கலாசாலைகளிலும் சில சாஸ்திரமுறைகளைக் காண்பிக்க, அதை ஒரு அனுபந்த சாதனமாக உபயோகப்படுத்தலாம். மேலும், பொதுஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியம், சுகாதாரம், சிறந்த பயிரிடும் முறைகள், நகரவாழ்க்கை இவை போன்றதும், மற்றும் நாகுவித விஷயங்களையும் போதிப்பதற்கு அது ஒரு முக்கிய சாதனமாயிருக்கிறது".

அதனுல் உண்டாகும் தீமைகள் நான்கு வகைப்படும். அவை தேகம், மனம், ஆசாரம், மதம் இவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டன. ஸினிமாவானது நேர்த்தியான காக்ஷிகளினுல் கண்களைப் போஷித்தாலும், கண்களுக்கு வலியை உண்டுபண்ணி,

நாளடைவில் அவைகளைப் பிரயோஜன மற்றதாக்கும். புள்ளி விவரங்கள் இல்லையாயினும், அநேக மனிதர்களும் ஸ்திரீகளும் அடிக்கடி ஸினிமாவிற்குப்போவதனால் பருவத்திற்குமுன் குருடாகிவிடுகிறார்கள் என்று நாம் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். குழந்தைகள் விஷயத்தில், அவர்களின் மிருதுவான கண்களுக்கு விளையும் தீமை கணக்கிடவும், சீர்ப்படுத்தவுங்கூடாததாயிருக்கிறது. ஸினிமா இருட்டிலும், அதிக ஒளியுள்ள மின்சார விளக்குகளின் காந்தியிலும் காட்டப்படுகிறது. ஸினிமா முடிந்ததும் குழந்தைகள் வெளியே வந்தவுடன் அவர்களின் கண்கள் சாதாரண நிலைக்கு வர முடிகிறதில்லை. அதனால் அவர்கள் கண் வலியும், தலைவலியும் அடைகிறார்கள். இவை கடைசியில் பார்வைக்குறைவை உண்டாக்கும். குழந்தைகளுக்கு அமைதியின்மையுண்டாதல் ஸினிமாவின் மற்றொருபயன். அவ்வமைதியின்மையின் காரணம், அவர்களின் நரம்புகள் அதிகக் கிளர்ச்சியையடைவதே. அதிகக் கிளர்ச்சியையுண்டுபண்ணும் படங்கள் இருதயத்தை அதிகமாகத் தாக்குவதனால் இருதயநோய் ஏற்படலாம். பயங்கரமான காக்ஷிகள் பின்னால் வரப்போகிற நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிக்கு விதைபோன்றன. மேலும், சினிமாக்களில் கும்பல் அதிகமாயிருக்கிறது; காற்றோட்டமிருக்கிறதில்லை. ஆகையால், அங்குள்ள காற்று அசுத்தமாகிறது. மின்சார விசிறிகளிருக்கின்றனவென்று சொல்லலாம். ஆனால், அவைகள் இயற்கையான காற்றோட்டத்திற்கு ஈடாகா. இவ்விடங்களில், காசம் முதலிய வியாதிகளின் விதைகள் விதைக்கப்படுகின்றன. இவ்வளவே ஸினிமாவிற்கும் தேகத்திற்கும் ஏற்பட்ட சம்பந்தம்.

மனதிற்கும் ஸினிமாவுக்குமுள்ள சம்பந்தத்தை இப்போது எடுத்துக்கொள்வோம். ஸினிமாவில் எப்பொழுதும் குழந்தைகளுக்கு வாழ்க்கையைக்குறித்து கற்பனையானதும், பிசகானதுமான எண்ணங்கள் அளிக்கப்படுகின்றன. ஸ்திரமாக எண்ணங்கள் பதியும் காலத்தில், அவர்கள் மனதில் அவ்வெண்ணங்களெல்லாம் நன்றாய்ப் பதிந்துவிடுகின்றன. அவற்றின்படி அவர்கள் நடந்துகொள்ள ஆரம்பிக்கிறார்கள். அவர்கள் ஆத்ம வசத்தையிழந்து, வீட்டிலும் பள்ளிக்கூடத்திலும் அளிக்கப்படும் போதனைகளை மறந்துவிடுகிறார்கள். கீழ்ப்படியாமை, துரோகம் முதலிய குணங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அவைகளை உபயோகிக்கிறார்கள். அதனால் அவர்கள் முதிர்ந்த வயதில், நியாயத்திற்குக் கட்டுப்படாத சோம்பேரிகளாக மாறுகிறார்கள்.

ஸினிமாவினால் ஆசாரத்திற்குக்கெடுதல் ஏற்படுவதைப்பற்றி அதிகம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. தற்காலத்தில் ஸினிமா நூற்றில் 75 பாகம் திருடுகளுக்கும், கொள்ளைகளுக்கும், கொலைகளுக்கும், சுடுவதற்கும், வெடிகுண்டுகள் போடுவதற்கும், மனிதரைத் திருடுவதற்கும், விவாக ரத்துக்களுக்கும், விபசாரத்திற்கும், மற்றும் பல கொடூர குற்றங்களுக்கும் மூலகாரணமாக இருக்கிறது. குழந்தைகள் பார்ப்பதைச் செய்வதில் கெட்டியாயிருப்பதனால், வாழ்க்கையில் சுகமடைய இவைகளை சுலபமான மார்க்கங்களாகக் கருதுகிறார்கள். "சுலபமாகப் பணம் சம்பாதிக்க வண்டிகளை நிறுத்தி, பிராணிகளைக் கொள்ளையடிப்பது போன்ற காக்ஷிகளை ஸினிமாவில் காண்பிக்கும் சோமாரிகளின் உபாயங்கள் கையாளப்படுகின்றன. அசைவுப்படங்களில் ஸ்திரீ புருஷர் சேர்க்கையைப் பார்த்து, அதனால் தூண்டப்பட்டு, பிள்ளைகளும் பெண்களும் சேர விரும்புகிறார்கள்".

மதத்திற்கும் ஸினிமாவிற்குமுள்ள சம்பந்தத்தை நோக்கினாலும், ஸினிமாவின் சார்பாகச் சொல்ல ஒன்றுமில்லை. ஸினிமாவில் கடவுளுக்கும் மதத்திற்கும் இடம் கிடையாது. "ஸினிமாவில் நடிப்பவர்கள் புத்திகூர்மையாயும், தைரியமாயும், தந்திரமாயும், ஐசுவரியவான்களாயும், ஆவேசமுள்ளவர்களாயும் இருப்பதற்கே நோக்கமுடையவர்களாயிருக்கிறார்கள். ஆத்ம ஞானத்தை இழந்து விடுகிறார்கள். ஆத்ம ஞானமில்லாவிடில், பிரயோஜனமான நடிப்பு ஒன்றும் காண்பிக்க முடியாது",

லக்னோ கிறிஸ்துவ உயர்தர கலாசாலையைச்சேர்ந்த மிஸ்டர் W. A. உவாட்ஸன், எம்.ஏ., எல்.டி., 1935ளு அக்டோபர்மீ வெளியிடப்பட்ட இந்து கல்வி அனுபந்தத்தில் எழுதியுள்ள ஒரு திறமையானதும், இன்பகரமானதுமான வியாஸத்தில் குழந்தைகளை, ஸினிமாவினால்

சாந்தகுமாரி—துளஸிதாஸில், ரத்னமாலாவை நடித்தவள்.

உண்டாகும் தீமைகளிலிருந்து நீக்கச் சில உபயோகமான குறிப்புகளைக் கொடுத்திருக்கிறார். சுருக்கமாக அவை பின் வருமாறு :—

(1) அசைவுப்படங்களுக்குப் பதிலாக மாலைக்காலங்களில் குழந்தைகளுக்கு வெட்டவெளியில் சுகமான ஆட்டங்கள் ஆடுவதற்கும், உலாவுவதற்கும், சங்கீதத்திற்கும், அபினயத்திற்கும் ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

(2) தாய் தந்தையர்கள் தகுதியான படங்களைப் பொறுக்கியெடுத்து, அவைகளைப் பார்க்கப் பிள்ளைகளுடன் போகவேண்டும்.

(3) அமைதியாயிருக்கும் காலத்தில், தாய் தந்தையர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு, பார்த்த படங்களின் கற்பனைகளையும், உண்மையற்ற விஷயங்களையும் நீக்கி, அவைகளின் உண்மையான கருத்தை விவரித்துக் கூறவேண்டும்.

(4) இந்தவிஷயத்தைக்குறித்து ஜனங்களெல்லோரும் போதிக்கப்படவேண்டும். அவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் நன்மையை உத்தேசித்து, நல்ல மாதிரியான அசைவுப்படங்களைக் காட்டும்படி வற்புறுத்தவேண்டும்.

தடை திட்டங்களிலிருந்தபோதிலுங்கூட, இதுகாறும் வெளிநாடுகளிலிருந்து தருவிக்கப்பட்ட படங்களினல் இந்தியச் சிறுவர்களுக்கு அதிக தீங்கு விளைவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்திய விஷயங்களையும், இந்திய ஆசாரங்களையுமுடைய நல்ல மாதிரியான படங்களை இந்தியப் படம் செய்வோர் இப்பொழுது அதிகமாகச் செய்வது நமக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. புராதன இந்திய சாஸ்திர புத்தகங்களிலுள்ள யோக்கியதை, முயற்சி, அடக்கம், கற்பு, நன்றி, விசுவாசம் முதலிய நற்குணங்களைப்போதிக்கும்படியான கதைகள் இப்பொழுது படங்களில் காட்டப்படுகின்றன. இந்திய பொதுஜனங்கள், ஸினிமா ஸ்டார்கள், ஸினிமாப்படம் செய்வோர்கள் ஆகிய இவர்களின் ஒற்றுமையினல், சீக்கிரத்தில் ஸினிமாவுக்கு இப்பொழுதுள்ள தாழ்வு நீங்கி, அது நம் தேசத்தில் நன்மைக்கே ஏதுவாகவிருக்கும் என்று நம்புகிறோம்.

விவாகம்

டாக்டர் டைபேன்திரநாத் பானர்ஜி, பி.ஏ., எல்.எம்.எல்.,
பந்திஹால், ஹௌரா ஜில்லா.

வைத்திய சாஸ்திர முறைப்படி மணமகனையோ, மணமகளையோ தேர்ந்தெடுப்பதற்கு எவ்வளவு சிரத்தை தேவையோ, அவ்வளவு சிரத்தை இந்தியர்கள் எடுத்துக்கொள்வதில்லை. நாம் சாதாரணமாக அழகையோ,மேர்பாட்டையோ,உயர்ந்த நிலையையோ கவனிக்கிறோம். வாழ்க்கை முழுதும் கூடியிருப்பவரை குருட்டுத்தனமாய்த் தேர்ந்தெடுப்பது ஒரு பெரிய குற்றமென்று ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இந்துக்களின் விவாகமானது அவர்களின் மதத்தில் ஒரு பாகமென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

வைத்திய சாஸ்திரப்படி விவாகம் நடக்குமுன், பின் வரும் விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். (1) வயது, (2) ஆரோக்கியம், (3) பழக்கம், (4) புத்தி, (5) பிறப்பு, (6) நிலைமை.

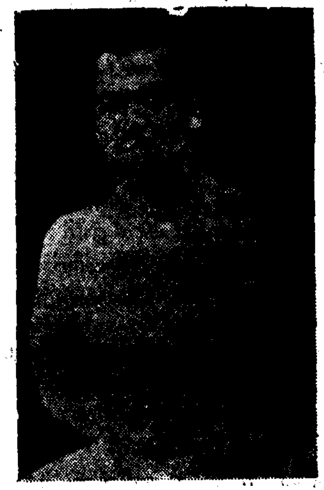
1. வயது.—விவாகம் ஆகுமுன் ஆணும் பெண்ணும் வயது அடைந்திருக்கவேண்டும். இருவருக்கும் குறைந்தது 10 வயது வித்தியாசமிருக்கவேண்டும். புருஷன் எப்பொழுதும் வயது அதிகப்பட்டவனுயிருக்கவேண்டும். இளமை விவாகம் தேசச் சீர்கேட்டிற்குக் காரணம். 14 வயதுள்ள ஒரு சிறுவன், 10 வயதுள்ள ஒரு பெண்ணை விவாகம் செய்துகொண்டால் மூன்று வருஷங்களில் அவர்களுக்கு ஒரு குழந்தை புண்டாகும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். ஆகையினல் சுமார் 10 வருஷங்களில் அந்தச் சிறுவன் சுமார் ஏழு குழந்தைகளுக்குத் தகப்பனுயிருப்பான். உண்மையில் வயது முதிராதவர்களுக்கும், சரியான சரீர வளர்ச்சியில்லாதவர்களுக்கும் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் பிறக்குமென்று எதிர்பார்க்க முடியாது. நன்ருய் வளர்ந்த தன்னுடைய வரும்படியினல் ஒரு பெரிய குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற முடியாமலிருக்குமுன், ஒருபெரிய குடும்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. வரும்படிக்குள் செலவு செய்துகொள்வது அரிதாகிறது. குழந்தைகளுக்கு கல்வி கற்றுக்கொடுக்க முடியாமற்போவதுமல்லாமல்அவர்களுக்குத் தகுந்த போஷாக்கைக்கொடுப்பதும் கஷ்டமாகிறது. ஆகையினல் அவன் வாழ்க்கை மிகவும் கஷ்டமாகிறது. அதற்கு முக்கியமான காரணம் பால்ய விவாகமே! சிறு வயதில் ஒருவன் ஸ்திரீ சம்போகத்தில் அதிகமாக ஈடுபடக்கூடும். அதன் பயனுக அவன்

ஆரோக்கியத்தையிழந்து 25 வயதில் வயோதிகனுகத்தோற்றுகிறன். மேலும், பெண் 23 வயது ஆவதற்குள் ஏழு குழந்தைகளுக்குத் தாயாகிறள். அவள் தன் குழந்தைப்பருவம் முடியுமுன், 13 வயதிலிருந்து தன் குழந்தைகள் நிமித்தம் கவலையினல் அநேக இரவுகள் தூங்காமலிருக்க நேரிடுகிறது. அவள் தேகம் நன்ருய் வளர்ச்சியடையுமுன், அடிக்கடி கர்ப்பமாயிருக்க நேரிடுவதனல் பலஹீனமடைகிறள். இக்காரணங்களைக்குறித்து சிறு வயதில் விவாகம் செய்வதைத் தடுக்கவேண்டும்.

'மணி' என்னும் கன்னிகை.

கைகுவந்ரு சேர்பல் (பூனு வாடியா கல்லூரி). இப்போது பி.ஏ., வகுப்பில் படிக்கிறள். எல்லா கல்லூரிகளின் விளையாட்டு டோர்னமெண்டில் வேகமாகஸைகில் விடும் பந்தயத்தில் முதற்பரிசு பெற்றவள். பூனு வாடியா கல்லூரியிலிருந்து 24 நபர்கள் போட்டி செய்தனர்.

2. ஆரோக்கியம்.—ஒரு ஜோடியின் ஆரோக்கியத்தை முதலில் கருதவேண்டும். ஆணுகிலும் பெண்ணுகிலும் ஆரோக்கியக்குறைவாயிருந்தால் விவாகஞ்செய்துகொள்ளக்கூடாது. இருவரில் யாராகிலும் தொத்து வியாதியடைந்திருந்தால் விவாகம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. ஆனல், இந்தியர்களாகிய நாம் இவைகளைக் கவனியாது, வருவதை அனுபவிக்கிறோம். சுகவீனமான தாய் தந்தைகள் சுகவீனமான குழந்தைகளைப் பெறுவார்கள். ஆகையினல், சிசு சேதங்கள் அதிகப்படும்.



மிஸ்டர் பட்வர்த்தன்.

210 பவுண்டு கனமான பளுவைத் தூக்குவதில் முன் ரிகார்டுகளைத் தோற்கடித்தவர். இவை பூனு பர்குஸன் கல்லூரியைச் சேர்ந்தவர். முதற்பரிசு பெற்றவர். கனமான பளுவைத் தூக்குவதில் சமர்த்தர் என்றும், மல் யுத்தத்தில் வல்லவரென்றும், வாக்குவல்லவரென்றும் பெயர் பெற்றவர். மேற்சொல்லிய வித்தைகளுக்காக பொது ஜனங்களிடமிருந்து அநேக பரிசுகளைப் பெற்றவர்.

இருவரில் யாராவது ஒருவர் அசௌக்கியமாயிருந்தால் விவாக வாழ்க்கை இன்பமாயிராது. ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வியாதி தொத்தும். ஆகையினல், ஒருவர் வியாதியினல் மற்றொருவரும் துன்பப்படுவார்; ஒருவருடைய ஜீவியகாலமும் குறையும்.

புருஷர்களின் ஆண்மைக்குறைவே, சூதகவாயு, மாதவிடாயின்போதுகாணும் வலி முதலிய ஸ்திரீகளுக்குண்டாகும்

வியாதிகளுக்குக் காரணம். விவாக வாழ்க்கையில் இன்பம் சரியாக அடையாமற் போனால் பைத்தியம்கூடப் பிடிக்கும். புருஷர்களின் ஆண்மைக்குறைவு மனைவிகளைத் தற்கொலை செய்துக்கொள்ளவும் தூண்டும். இம்மாதிரியான உதாரணங்கள் இந்தியாவில் அபூர்வமல்ல. புருஷனின் எடை மனைவியின் எடையைவிட கம்மியாயிருக்கக்கூடாது. ஆகையினால், விவாகத்திற்கு முன், தாய்தந்தையரோ, வார்சுதாரர்களோ தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தகுதியான ஜோடிகளைத் தேடவேண்டும். ஒரு ராஜாங்க உத்தியோகத்தை நாடினால், ஒரு தேர்ந்த வைத்தியரால் பரீக்ஷை செய்யப்பட்டு, வியாதியொன்றும் இல்லையென்று சொல்லப்படவேண்டியிருக்கின்றது. அதுபோலவே, புருஷனாகிலும் ஸ்திரீயாகிலும் விவாகத்திற்கு முன் ஒரு வைத்தியரின் ஸர்டிபிகேட்டைக் காண்பிக்க வேண்டும்.

3. பழக்கமும், மனப்பான்மையும்.

இன்பமான இல்லற வாழ்க்கைக்கு இருவருடைய பழக்கங்களும், மனப்பான்மையும் ஒத்திருக்கவேண்டும். விவாகத்தினால் ஒருவர் மற்றொருவருடைய ஆப்த சிநேகத்தை அடைகிறார். ஆனால், அவர்களின் மனப்பான்மைகள் ஒரே வழியில் போனால்தான் அந்தச் சிநேகிதம் நீடித்திருக்கும். பணக்குறைவு இருக்கலாம். ஆனால், இருவரும் தங்கள் நிலையில் திருப்தியடைந்திருந்தால், அவர்கள் இல்லற வாழ்க்கைச் சுகமாயிருக்குமென்று எதிர்பார்க்கலாம். இல்லாவிடில், அவர்கள் அந்தஸ்தோ, செல்வமோ எப்படியிருந்தாலும், அவர்களின் இல்லறவாழ்க்கைச் சுகமாயிராது. ஒருவர் மிக்க செலவாளியாயிருந்தால், அவருக்கு மற்றொருவர் லோபியாயிருந்தால் பிடிக்காது. சுறுசுறுப்பாய் ஒருவர் இருந்தால், அவருக்குச் சோம்பேரியாய் மற்றவர் இருக்கப் பிடிக்காது.

(4) **புத்திசாலித்தனம்.**—சாதாரணமாய் மனைவியைப் புருஷனின் மேலான ஒரு பாகம் என்று சொல்லப்படுகிறது. இதன் அர்த்தம், மனைவியும் புருஷனும் சேர்ந்து, பூரணமான ஒரு மனிதன் ஆகிறான் என்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, புருஷர்களும் மனைவிகளும் புத்தி விஷயத்தில் ஒருவர்க்கு ஒருவர் உபகாரமாயிருக்க வேண்டும். அதிக ஞானமுடைய ஒருவர், புத்தியற்ற ஒருவருடைய சேர்க்கையை விரும்புவாரென்று நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. இருவரும் நல்ல புத்திசாலிகளாகவும், நன்றாய்ப் படித்தவர்களாயுமிருந்தால், அவர்களிடமிருந்து பின்னால் மிகவும் மேதாவியான ஒரு குழந்தையை எதிர்பார்க்கலாம்.

(5) **பிறப்பு.**—விவாகத்தினால், ஒரு சமயம் முன்பின் அறியாத இரண்டு குடும்பங்களுக்குச் சம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. அந்தக் குடும்பங்களின் நிலைமை ஒரே மாதிரியாயிருந்தால்தான் அவைகளின் உறவு நீடித்திருக்கும். அந்தஸ்துகளில் வித்தியாஸமிருந்தால் சீக்கிரத்திலோ, நாளடைவிலோ சிநேகபாவம் குறையும். புருஷனாவது மனைவியாவது ஒருவர், மற்றவரைவிட உயர்ந்தவரென்று எண்ணக்கூடாது. ஏழையான ஒருவருக்கு என்ன யோக்கியதையிருந்தபோதிலும், அவர் செல்வமும் உயர்ந்த அந்தஸ்துடையவரிடமிருந்து நல்ல உபசாரணை எதிர்பார்க்க முடியாது. தவிர, அதிக செல்வாக்குடன் வளர்ந்த ஒருவர், ஏழையுடன் சேர்ந்து திருப்தியாயிருக்க முடியாது.

பணக்காரர்களுக்கும், ஏழைகளுக்கும் வித்தியாசம் அதிகமிருக்கிறதனால், இம்மாதிரியான இரண்டு குடும்பங்களுக்கு விவாகத்தினால் சம்பந்தம் ஏற்பட்டபோதிலும் வித்தியாசம் எப்பொழுதுமிருக்கும். அவர்களின் விவாக வாழ்க்கை அவர்களுக்கு ஒரு சாபக்கேடாயிருக்கும்.

கிரந்திப்புண் வியாதியைப்போன்ற சில வியாதிகள் தகப்பனிடமிருந்து பிள்ளைக்கு பிறவியிலேயே வந்து விடுகிறது. க்ஷய ரோகம்போன்ற வியாதி பிறப்பினால் வாராமற்போனாலும், சேர்க்கையினால் தொத்தப்படுகிறது. ஆகையினால், வைத்திய சாஸ்திரப்படி இரண்டு குடும்பங்களின் பரம்பரையைப்பற்றி நாம் நன்றாய் அறிந்திருக்கவேண்டும்.

(6) **அந்தஸ்து.**—ஐரோப்பாவில் ராஜ குடும்பங்கள், ராஜகுடும்பங்களோடுதான் சம்பந்தம் செய்யும். இது மிகவும் உசிதமானது. மேல் வகுப்புப்பெண்ணினிடம் உள்ள அறிவு, கீழ் வகுப்புப் பெண்ணினிடம் இருக்குமென்று நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. எதிர்கால சந்ததியின் மனப்பான்மை, தாய் தந்தையரின் மனப்பான்மையின்பேரில் பொருந்தியிருக்கிறது.

மணப்பெண்களையும், மணப்பிள்ளைகளையும் தேர்ந்தெடுக்கிற விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிருந்தாலொழிய, வரும் சந்ததிகள் தேக மனோ திடத்தில் இதர நாட்டினரைப்போல இருக்க எதிர்பார்க்க முடியாது.

ஜியூ - ஜிட்ஸூவை நாடுபவர்களுக்குச் சில குறிப்புகள்

ஸி. வி. வேங்கடாசலம்,

மல் யுத்த ஆசிரியர், ஒய். எம். ஸி. ஏ., கோயம்பத்தூர்.

ஜியூ-ஜிட்ஸூ என்னும் சிறந்த வித்தையினால் ஒருவன் மற்றொருவனால் எதிர்க்கப்பட்டு, ஒரு கஷ்ட நிலையில் அழுத்தப்பட்டால், அதிலிருந்து அவன் சுலபமாய்த் தப்பித்துக்கொள்ளவும், எதிர்ப்பவனை வெல்லவும் கூடும். சக்திக்கும் காத்திரத்திற்கும் ஒப்பிடும்படியான ஹெர்குலிஸ் என்பவனைப்போன்ற எதிரியானாலும்கூட ஜியூ-ஜிட்ஸூ வித்தையையறிந்தவன் குறிபார்த்து எதிர்த்தால், அவனைக் கெஞ்சும்படிச் செய்வான். ஜியு-ஜிட்ஸூ வித்தையைத் தெரிந்திருப்பது உசிதமானாலும், அது மாத்திரம் போதாது. ஒரு புத்தகத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சொற்கள், வர்ணனைகள் இவைகளை ஒருவர் மனப்பாடம் பண்ணலாம். ஆனால், ஒருவன் அநியாயமாக எதிர்க்கும் சமயத்தில் படித்தவை சிறிதும் பயன்படாமற் போகும். சதா பயிற்சி செய்வதே மாணாக்கனின் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

ஜியூ-ஜிட்ஸூ சண்டையில் எதிர்ப்பும் தடையும் சம்பந்தப்பட்ட வேலைகளை அதிக முற்பயிற்சி இல்லாமலே செய்யலாம். ஆனால், பலன்கள் - அடியோடு ஒன்றுமிராது. ஆகையினால், ஜியூ-ஜிட்ஸூ முறையை அனுசரிக்கு முன் சிறிது ஆரம்பப்பயிற்சி அத்தியாவசியம். ஜியூ-ஜிட்ஸூ வித்தையில் கைதேர்ந்தவன், குத்துச் சண்டை செய்பவனைச் சுலபமாகத்தோற்கடிக்கக்கூடுமானதால், அவனுடைய குத்து, வேகமும் சக்தியுமுடையதென்று ஏற்படுகிறது.

ஜியூ-ஜிட்ஸூவின் மூடின கையினால் குத்துவிடப்படுகிறதில்லை. ஆனால், அது கையின் சிறுவிரல் ஓரத்தினால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆகையினால், கைகளின் இவ்வோரங்கள் கடினமாயும், காயத்தைப் புண்டுபண்ணக்கூடியதாயுமிருக்கவேண்டும். கீழே சொல்லப்பட்ட இலேசான முறையில் கையின் ஓரமானது இந்த எதிர்ச்சிக்குத் தயாரிக்கப்படும். இதற்குக் காலமும் பயிற்சியுமே தேவை. தினந்தோறும் குறைந்தது அரைமணி காலமாவது கையின் ஓரத்தினால், அடிக்கடியும் மெதுவாகவும் ஒரு கடின வஸ்துவை அடிக்கவேண்டும். நாட்செல்லச்செல்ல, இந்தப் பயிற்சியின் உறப்பை அதிகப்படுத்துவது அத்தியாவசியம். கையின் ஓரங்கள் எவ்வளவு கடினமாயிருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு விடுகிற குத்துக்கள் பலமுள்ளவைகளாயிருக்கும்.

அதே சமயத்தில், எதிரியிடமிருந்து குத்துகளையடையக்கூடுமான தேகத்தின் பாகங்களைக்கூட இம்மாதிரியாகக் கெட்டிசெய்யவேண்டும். பின்னால் சொல்லப்படும் தேகத்தின் பாகங்களை அடிக்கடி தாக்கி, அவைகளைக் கடினப்படுத்து. அதை உம்முடைய சிநேகிதரை விட்டாவது செய்யச்சொல்லவும். அல்லது நீரே செய்துகொள்ளவும். பயிற்சி செய்யும்பொழுது விடும் குத்துகள் நிஜ

மான சண்டையில் விடும் கடினமான குத்துகளைப்போலிருக்கக்கூடாது.

கீழ்க்கால் - சருமத்தின் குறுக்கே இரு பக்கத்திலும் முன் பாகத்திலும் அடி.

மேல் கால் - உடலுக்கும் முழங்காலுக்கும் நடுவில்.

உடல் - கடைசி விலாவெலும்பின் கீழ் இருபக்கத்திலும் சரியாக.

புக்கம் - கடைசி விலாவெலும்பின்கீழ் உள்ள முதுகின் மிருதுவான பாகம்.

மணிக்கட்டு - பூட்டின் கீழும் மேலும்.

முன்னங்கையும் மேல்கையும் - இரண்டு பக்கத்திலும் நடுப்பாகத்தில்.

ஜியு - ஜிட்ஸு—ஜப்பானியர் மல் யுத்தம் செய்யும் விதம்.

கண்டவெலும்பும் தோளும் - நடுவில் கீழ்நோக்கான குத்து.

கழுத்துப்பக்கங்களும் முதுகும் - மிகவும் ஆபத்தானது. கூடுமானவரையில் விலக்கு. உயிருக்கு ஆபத்து வரும்பக்ஷத்தில் அவைகளை உபயோகப்படுத்து. பின்னாலிருந்து அடிக்கும்போது, கையின் அடிப்பாகத்தை மண்டையின் அடிபாகத்தின்பேரில் முன்னுக்கும் மேலுக்கும் கொண்டுபோய் உபயோகி.

தொண்டை அல்லது கழுத்தை அடிப்பதற்கு எதிர்ப்பவனுடைய வலக்கைஎதிர்க்கப்படுபவனுடைய வலப்பக்கத்தில் உபயோகிக்கப்படுகிறது. எதிர்க்கப்படுபவன் எதிர்க்கும்பொழுது இதேமாதிரியாகச் செய்யவேண்டும். ஜியூ-ஜிட்ஸுவில் ஒருவர் திறமையடைய விரும்பினால் அவர் சதா பயிற்சி செய்யவேண்டும். இடம் குறைவாயிருக்கிறதனாலும், விஷயம் பெரிதானதாலும், பிடிப்புக்களைப் பற்றியும், தட்டிவிடுதலைப்பற்றியும் மற்றொரு சமயம் எழுதுகிறேன். என்னுடைய நண்பர்களே! இப்பொழுது கடினப்படுத்தும் முறைகளை சிரத்தையுடன் அனுசரித்து வாருங்கள். சதா அப்பியாசம் செய்வதே உங்களுடைய நோக்கமாயிருக்க வேண்டும்.

முலைப்பால் ஆகாரம்

சிசுக்களின் போஷிப்புக்குச் சிலாக்கியமான ஆகாரம்.

டாக்டர் ராம் மூர்த்தி அரோரா, எம்.பி., பி.எஸ்.,
பிவிஷன் அண்டு ஸர்ஜன், டேரா இஸ்மைல்கான்.

சிசுக்களின் ஆகாரத்தைக் குறித்து, வைத்தியத்தொழில் செய்வோர் மிகுந்த அக்கரை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தற்காலத்திய தாயானவள் தன் குழந்தைக்குப் பசுவின் பால் அல்லது ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கை ஆகாரங்களைப் போட்டுவது வழக்கமாகிவிட்டபடியால், இது அத்தியாவசியமாயிருக்கிறது. மேலும், நாகரீக முற்றியுள்ள இக்காலத்தில் ஒரு பெண் தான் தாயாகவிருக்க விரும்புகிறதில்லை. ஆகிலும், தனக்குக் குழந்தை பிறந்ததும், அதற்குப் பாலூட்டுதலை நிறுத்திவிட முயற்சி செய்கிறாள். அதனால், தனக்குக் கேட்டை விளைவித்துக் கொள்வதுடன், குழந்தைக்கு இயற்கையானதும், சிலாக்கியமானதும், குற்றமற்றதுமான ஆகாரத்தை உண்ணவொட்டாமல் செய்துவிடுகிறாள். எந்தவிதமான ஆகாரத்தைப் போட்டியபோதிலும், இப்போது நடுத்தரமான ஒரு தாயானவள், தன்னை அலங்கரித்துக்கொள்வதிலும், அல்லது தன் நாய்க்குட்டிக்கு ஆகாரம் போட்டுவதிலும் எடுத்துக்கொள்ளும் அக்கரை தனது குழந்தையின் பாதுகாப்பில் எடுத்துக் கொள்ளுகிறதில்லை. தாய்ப்பால் ஆகாரமாகிய இயற்கையானதும் சிலாக்கியமானதுமான முறையை விட்டு; கெடுதலானதும், இயற்கைக்கு விரோதமானதுமான செயற்கை ஆகாரங்களை சிசுக்களுக்குப் போட்டுவதைப் பார்க்க, மிகவும் விசனமாயிருக்கிறது. தனக்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள பலன்களை தாய்க்கு எடுத்துரைக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு ஸ்திரீயும் இந்த உரிமையை விடமாட்டாள் என்று நினைக்கிறேன். முலைப்பால் ஆகாரத்தின் முக்கியமான அம்சங்களை இந்த வியாஸத்தில் எடுத்துரைக்க உத்தேசிக்கிறேன். இதனால், சிசுக்களின் போஷிப்பில் சாதாரணமாய் மறந்துபோகக்கூடிய முக்கியமான விஷயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள உதவியாகவிருக்கும். மேலும், முலைப்பால் ஆகார விஷயமாக புத்தியீனமுள்ள தாய்மார்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பேதமையான நம்பிக்கையை ஒழிக்க உத்தேசிக்கிறேன்.

வேறு எந்தவிதமான சிசு போஷிப்பைக்காட்டிலும், முலைப்பால் ஆகாரம்

மிக்க சிலாக்கியமானது. குழந்தை ஆஸ்பத்திரிகளில் புள்ளி விவரங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், முலைப்பால் உண்டு வளரும் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் புட்டிப்பால் போட்டிவளர்ந்த சிசுக்களின் மரண விகிதத்தில் ஐந்தில் ஒரு பங்காகவிருந்தது. பின் சொல்லிய சிசுக்களைக் காட்டிலும், முன் சொல்லியவைக்கு தொத்து வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகம் உண்டு. ஒரு வாரம் முலைப்பால் ஊட்டினாலும், குழந்தைக்கு ஜீரண சக்தி நன்றாக ஏற்பட்டு விடுகிறது. பின்னிட்டு ஊட்டக்கொடுப்பது தாய்க்குக் கஷ்டமாயிருந்தால், செயற்கை ஆகாரம் போட்டுவதற்கு அது லாயக்காய் விடுகிறது. முன் சொல்லியபடி, முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நன்மையை உண்டுபண்ணும். முலைப்பால்ஊட்டக்கொடுப்பதனால்,தாய்க்குண்டாகும் பலன்களாவன :—

(1) கருப்பப்பை நன்றாய் முழுதிலும் சுருங்குவதற்கு இதுசாதகமாயிருக்கிறது.

(2) குழந்தையின் தேவைகளைக்குறித்துத் தாய்க்கு நல்ல ஞானம் உண்டாகிறது. அதனால் உண்டாகும் தேக பலன்களும் மனோபலன்களும் அதிகம்.

குழந்தைக்கு, தாய் முலைப்பாலினால் உண்டாகும் பலன்கள் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்வது அதிக கஷ்டமில்லை. குழந்தை தன் தாயின் பாலை ஊட்டவேண்டுமென்பது இயற்கைமுறை. இல்லாவிடில், குழந்தை பிறப்பதற்குமுன் செயலற்றிருக்கும் ஸ்தன்னியங்கள், குழந்தை பிறந்ததும் ஏன் பால் சுறக்க வேண்டும் ?

(1) குழந்தைக்குச் சுத்தமானதும், அதன் குணங்கள், அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகளுக்கு யாதொரு கெடுதலுமின்றியும், தேக உஷ்ணக்கிரத்திற்குச் சரியானதுமான இயற்கை ஆகாரம் கிடைக்கிறது. மேலும், கோடைக் காலத்து மலப்போக்கு, குடல் சம்பந்தமான காசம் முதலிய தொத்து வியாதிகள் எதிர்க்கவொட்டாமல் காற்கிறது. இவை சிசுக்களுக்குச் சகஜமாய் நேரிடக்கூடிய வியாதிகள்.

(2) சில வியாதிகளுக்கு ஏற்பட்டுள்ள காப்பை முலைப்பால் நிலைப்படுத்துகிறது

(3) குழந்தைக்கு இது ஏற்ற ஆகாரமானபடியால், இது சுளுவில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது. ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கிறதில்லை.

(4) குழந்தைக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களைச் சரியானவிகிதாசாரப்படி அளிக்கிறது. அதனால் அதன் வளர்ச்சிக்கு அது அனுகூலமாக இருக்கிறது.

முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பதில் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் பின் வருமாறு :—

1. **காலம்.**—ஆரம்பத்தில், குழந்தையின் தூக்கமும் ஆகாரமும் ஒழுங்காயிருக்கும்படி அதைப் பழக்கவேண்டும். குழந்தைபிறந்த முதல் நாள் துவக்கியே அதற்குப் பழக்க வழக்கங்கள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. இதனால் குழந்தைக்கு க்ஷேமம். தாய்க்கும், குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் சுகம். இவ்விரண்டு விஷயங்களையும் கவனியாவிடில், காற்றை விதைத்து புயற்காற்றை அறுவடைசெய்வதுபோல் ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

முதல் நாள் - குழந்தை பிறந்த முதல் நாள் மூன்று அல்லது நான்கு விசை ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும் (எட்டுமணிக்கொருவிசை). இதனால் குழந்தைக்கு ஊட்டக்கற்றுக்கொடுக்கப்படுகிறதுமன்றி தாயின் ஸ்தன்யங்களில் சுரப்பைத்தூண்டுகிறது. முதல் இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குத் தாய்ப்பாலே குழந்தைக்குப் போஷணை. ஆகிலும், குழந்தை சில அவுன்ஸுகள் எடையில் குறையும். ஆனால், குழந்தைக்கு இதனால் ஆபத்து ஒன்றும் நேரிடாது. தாய்ப்பால் சுரப்பு கம்மியாயிருக்கும்போது, போதுமான சேமம் அதனிடத்திலிருக்கும். தாயின் முதல் இரண்டு மூன்றுநாள் பால் கெட்டியாயும், வெளுப்பும் மஞ்சளும் கலந்தாயுமிருக்கும். இதற்குக் 'காலஸ்டாம்' அல்லது சீயம்பால் என்று பெயர். இதில் சாதாரண பாலில் இருப்பதுபோலல்லாமல், ப்ரோடீன்கள், உப்புக்கள் அதிகமாயும், கொழுப்பும் சர்க்கரையும் கம்மி

யாயும் இருக்கும். குழந்தை யாதொரு அழற்சியும் உண்டாக்காத இச்சீயம்பாலை ஊட்டுவதனால், அதற்குச் சுகமாக மலம் கழியும். அதனால் அதற்கு நன்மை உண்டாகும்.

குழந்தை பிறந்தவுடனே, அதற்குப் பசி எடுக்கும் என்று சில இந்தியத்தாய்மார்கள் நினைத்து, பஞ்சுக்கம்பளத்தைத் திரியாக்கி பசும்பாலில் தோய்த்து, அதை வாயில் பிழிகிறார்கள். சீயம்பாலினால் பசி அடங்காது என்பது அவர்கள் எண்ணம். இப்பழக்கத்தை ஒழிக்க வேண்டும். வேண்டுமென்றால் காய்ச்சின ஜலத்தையோ, க்ளுகோஸ் ஜலத்தையோ போட்டலாம். இதற்கெல்லாம் மேலாக, இந்த சீயம்பாலில் காப்பைக்கொடுக்கும்படியான சில வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. இவை குழந்தைகளுக்கு சில தொத்து நோய்கள் வரவொட்டாமல் அவைகளைப் பாதுகாக்கின்றன.

பால் சுரப்பெடுத்தவுடனே, குழந்தைக்கு ஒழுங்காய்ப்பாலூட்டக்கொடுக்க வேண்டும். 7 பவுண்டு எடையுள்ள பூரணமாய்ச் சுமந்துபெற்ற ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு குழந்தைக்கு பகலில் நான்குமணிக்கொருவிசை ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். இரவில் கூடவே கூடாது. அதாவது, காலை 6 மணி, 10 மணி, பகல் 2 மணி, இரவு 6 மணி, 10 மணி தகுந்த காலங்களாகும். மெலிந்த, பருவத்திற்குமுன்னே பிறந்த, எடைகம்மியான குழந்தைக்குபகலில் மூன்றுமணிக்கொருவிசையும்,இரவில் ஒரு விசையும் ஊட்டக்கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை இரவில் அழுதால், அதற்குத் தாகம் எடுக்கிறதென்றர்த்தம். நன்றாய்க் காய்ச்சின சுடுஜலத்தில் கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ அதைப் போட்டினால், தாகம் தணிந்து தூங்கிவிடும். பருவத்திற்கு முன்னால் பிறந்த ஒரு மெலிந்த குழந்தையைக்காட்டிலும், பூரணமாய்ச் சுமந்து பெற்ற வலுவான குழந்தை அதிகமாகப் பால் குடிக்கும். ஏனெனில், அதற்கு அந்த சதைகள் வலுவாயிருக்கும். நடுத்தரமான ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தைக்கு ஒரு பவுண்டு எடைக்கு $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் திரவ பதார்த்தம் வேண்டும். அதில் ஒரு பவுண்டு எடைக்கு $1\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் பால் தேவை. அதாவது, 8 பவுண்டு எடையுள்ள குழந்தைக்கு 20 அவுன்ஸ் திரவ பதார்த்தம்வேண்டும். அதில் 12 அவுன்ஸ் பாலாயிருக்கவேண்டும். இதை ஐந்தால் வகுத்தால், ஒரு ஆகாரத்திற்கு $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் தேவை.

2. **ஊட்டக்கொடுப்பதன் கால அளவு.**- ஒரு குழந்தைக்கு ஊட்டக்கொடுக்கக்கூடுமான சராசரி காலம் ஒரு வேளைக்கு 15 நிமிஷங்கள். ஒவ்வொரு வேளையும் இரு ஸ்தனியங்களும் உபயோகிக்கப்பட்டால், ஒவ்வொன்றிலும் 7 நிமிஷங்கள் போதும். ஆரம்பத்தில் ஒவ்வொருமுறை ஊட்டக் கொடுக்கும்பொழுதும் இரு ஸ்தனங்களையும் உபயோகப்படுத்தவேண்டும். பால் அதிகமாகச் சுரக்கச் சுரக்க இரண்டாவது ஸ்தனியத்தில் ஊட்டக்கொடுப்பதைப் படிப்படியாய்க் குறைத்து கடைசியில் ஒவ்வொரு வேளைக்கும் ஒரே ஸ்தனியத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். முலை உண்ணும்பொழுது குழந்தையை விழித்திருக்கும்படிச் செய்யவேண்டும். குழந்தையின் உள்ளங்காலையாவது, அல்லது அதன் காதுகளின்பின்பக்கமிருக்கும் சருமத்தையாவது மெதுவாக கிசுகிசுப்பண்ணுவதனால் அதைத் தூங்காமலிருக்கச் செய்யலாம். குழந்தை பாலுண்ணும்பொழுது தாயார்கள் கூட தூங்கக்கூடாது. ஒவ்வொரு முறை ஊட்டக்கொடுக்குமுன்னும், தாயார் ஒரு டம்பளர் நீர் பருகவேண்டும். ஏனெனில், நீர் ஸ்தனியத்திலிருக்கும் பாலின் பரிமாணத்தையதிகப்படுத்துகிறது. மேலும், கடைசியானதும், ஆனாலும், முக்கியமானதுமான விஷயமென்னவென்றால், தாயாரானவள் ஊட்டக்கொடுக்கு முன்னும், ஊட்டக்கொடுக்கும்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருக்கவேண்டும். ஏனெனில், கவலை, பாலின் தன்மையையும் பரிமாணத்தையும் கெடுக்கும்.

3. **ஸ்தனியத்தின் நிலையும், குழந்தையும்.**—எந்த நிலையில் வைத்துக்கொண்டாலும், குழந்தையின் மூக்கு ஸ்தனியத்தை அமுக்காமலிருக்கிறதாவென்பதை மாத்தி

ரம் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில், அப்படியிருப்பது குழந்தைச் சரியாய் சுவாஸிப்பதைத் தடுக்கும். தாய், முலைக்காம்பை ஆள் காட்டி விரலுக்கும், நடுவிரலுக்கும் நடுவில் பிடித்துக்கொண்டு, அதை மெதுவாக அமுக்கி, குழந்தைக்குப் பால் பாய்வதை திட்டப்படுத்தவேண்டும்.

4. **ஸ்தனியங்களின் பாதுகாப்பு.**—ஸ்தனியக் காம்புகளில் வெடிப்புண்டாகாமற்படி அவைகளை அதிக ஜாக்கிரதையாய்க் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஸ்தனங்களைத் தினம் ஒருமுறை ஸோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு அலம்புவது நல்லது. விஷங்கொல்லி மருந்துகளை அதிகமாக உபயோகப்படுத்துவது உசிதமல்ல. ஏனெனில், அவைகளின் வாசனையும் உருசியும் குழந்தைக்குப் பிடிக்காமலிருக்கலாம். ஒவ்வொருதரம் ஊட்டக்கொடுக்குமுன்னும், ஸ்தனக்காம்பானது சுத்த நீரில் தோய்த்த ஒரு சுத்த கைகுட்டையினால் துடைக்கப்படவேண்டும். ஊட்டக்கொடுத்த பிறகு, ஸ்தனக்காம்பு மறுபடியும் தெளிந்தநீரால் துடைக்கப்படவேண்டும். பிறகு, போரோகிளிஸரைனைப் போன்ற ஒருவிஷங்கொல்லிக்கிளிஸரைனை அதன்பேரில் தடவவேண்டும். இது காம்பில்வெடிப்புகள் உண்டாவதைத்தடுக்கும். இதே மாதிரியாக ஊட்டக்கொடுக்குமுன்னும், கொடுத்த பிறகும் குழந்தையின் வாயும் உதடுகளும் ஒரு சுத்தமான துணியால் துடைக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை பால் கொடுத்தவுடன், அதைக் கக்குவதையும், மற்றும் சில அசௌகரியங்களையும் தடுக்க குழந்தையைச்சிறிதுநேரம் உட்காரவாவது வைக்கவேண்டும்; அல்லது படுக்கவாவது வைக்கடும். குழந்தையை அதிகமாகச் சீராட்டுவது கெடுதல். ஏனெனில், அதன்பிறகு அதற்கு வாந்தி ஏற்படலாம். கடைசியாக, ஒவ்வொருமுறை ஊட்டக்கொடுத்த பிறகும், ஸ்தனத்திலிருக்கும் பாலை கையாலாவது, ஸ்தனப் பம்பின் உதவியினாலாவது அடியோடு எடுத்துவிடவேண்டும். பால் கட்டிப்போவதையும், இதர கோளாறுகளையும் தடுக்க இதைச் செய்யவேண்டும்.

5. **தாயின் ஆகாரத்தினால் பாலுக்கு நேரிடும் பலன்.**—தாய் தன்னுடைய ஆகாரத்தைக்குறித்து அதிகக் கண்டிப்பாயிருக்கத் தேவையில்லை. இந்தியத் தாய்கள் இந்த விஷயத்தில் அதிக திட்டமாயிருக்கிறார்கள். அவள் அமைதியான நிலையிலிருக்கவேண்டும். நல்ல தூக்கமும், ஓய்வும் மிகவும் விரும்பத்தக்கது. சுலபமானதும் தகுதியானதுமான தேகாப்பியாஸம், தேகத்தைப் பிடித்துவிட்டுக் கொள்ளுதல், சுத்தகாற்று இவைகள் அத்தியாவசியம். அவளுக்குச் சுண்ணம்பு, அயம், ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இவைகள் சற்று அதிகம் வேண்டும். இவைகள் அவளுக்கும் குழந்தைக்கும் தேவை. பால், காய் கறிகள், நல்ல பழங்கள் இவைகளை அவள் விசேஷமாக உட்கொள்ளும்படிச் செய்யவேண்டும். ப்ரோடீனுள்ள உணவு அதிக பாலையுண்டாக்கும். கொழுப்பும் கார்ப்போஹைட்ரேட்டும் உள்ள உணவு தாய்களை அதிகம் ஸ்தூலிக்கச் செய்யுமேயொழிய, பாலையுண்டுபண்ணுது. பால் கொடுக்கும் தாய்கள் அநேகருக்கு அதிக தாகமெடுக்கும். குழந்தைக்கு அஜீரணமிருந்தாலொழிய, அவர்கள் அதை தணித்துக்கொள்ளவேண்டும். மதுபானங்கள் சாதாரணமாகக்கெடுதலையுண்டுபண்ணும்.

6. **குழந்தைக்கு முலைப்பால் ஊட்டக் கொடுப்பதை நிறுத்தும் காலம்.**—வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பால் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டியதாயிருந்தால் ஒழிய, குழந்தை 15 பவுண்டு எடைக்கு வந்ததும் அதற்கு முலைப்பால்கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். இந்த எடை சாதாரணமாய் 9 முதல் 12 மாதத்திய குழந்தைக்கு இருக்கும்.

7. **முலைப்பால் கொடுக்கக்கூடாத சந்தர்ப்பங்கள்.**—பின் வரும் நிலைமைகளில் தாய் முலைப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பது உசிதமல்ல.

(1) காசநோய் தீவிரமாய்க் கண்டிருந்தாலும், அல்லது தேகத்திற்குள் இருந்தாலும்.

(2) முலை உண்ணும்போது, கர்ப்பம் தரித்தால், அந்தப்பால் அளவிலும் குணத்திலும் குறையும்.

(3) மலேரியா, இன்புளுயன்ஜா முதலிய தீவிரமான வியாதிகள் கண்டிருக்கும்போது.

(4) ஹிருதய வியாதி, பைத்தியம், மதுமேகம், புக்க நோய்.

(5) பிரசவத்தின்போதும், அல்லது பிரசவமான பிறகும், இரத்தப்பெருக்கு முதலிய கோளாறுகள் உண்டாதல். ஸ்தன்னியங்களில் பால் குறைவாயிருந்தாலும், அல்லது பால் இல்லாமல் இருந்தாலும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தவேண்டும். குழந்தைக்கு தேகம் மெலிந்துபோனாலும், அஜீரணம் கண்டாலும், பால் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டுமேயொழிய நிறுத்தக்கூடாது.

8. **முலைப்பால் குறைவுபடுதலுக்குக் காரணம்.**—சுருங்கச் சொல்லுமளவில், இதற்கு முக்கிய காரணம் இரத்தமின்மையும் போஷணைக்குறைவுமேயாம். தற்காலத்திய தாய்மார்கள், தாங்கள் மென்மையாயிருப்பதாகக் காண்பிக்கும் பொருட்டு, ஆகாரம் குறைவாய்ச் சாப்பிடுகிறார்கள். இம்மாதிரி பட்டினி போடுவதை நிறுத்தவேண்டும். மற்றொரு காரணம் வளர்ச்சிக்குறைவும், தற்காலத்திய தாய்மார்கள் கெட்டியாய்க் கட்டுக்கட்டி, அதனால் ஸ்தன்னியங்களின்மேல் அதிக பளுவு தாக்குதலுமேயாம். அடிக்கடி மார்பை இறுக்கிக்கட்டுவதனால், ஸ்தன்னியத்தின் தசைநார்கள் அழிந்துபோய், அதனால் பால் குறைவுபட்டுப்போகிறது. ஆனால், இவை மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்கள்.

9 **பால் கொடுப்பதனால் உண்டாகும் பலன்களின் குறிகள்.**—எடை அதிகப்படுதல் முக்கியமான விஷயம். அதாவது, குழந்தைக்கு ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் 5 முதல் 8 அவுன்ஸ் எடை அதிகமாக வேண்டும். குழந்தை நன்றாய்த் தூங்க வேண்டும்; அதிகமாய் அழக்கூடாது; பால் உண்டதும், அதைக் கக்கவாவது வாந்தி பண்ணவாவது கூடாது. மலம் சரியாய்க் கழியவேண்டும். தினம் இரண்டு அல்லது மூன்றுவிசையாவது நோயின்றியும், அதிகமாய் வாயுபரியாமலும் மலம் போக வேண்டும்.

நமது தேசத்துத் தாய்மார்கள் இப்போதாகிலும், குழந்தையின் போஷிப்புக்கு முலைப்பால் ஆகாரம் முக்கியமானதென்று அறிந்துகொள்வார்கள் என்று நான் நம்புகிறேன். இதனால் சிசு மரண விகிதம் குறையும்; ஆரோக்கியம் விருத்தியாகும்; தேசத்திற்கு க்ஷேமம் உண்டாகும். குழந்தைக்குப் பால் ஊட்டக் கொடுப்பதனால் தங்கள் தேகம் இளைத்துப்போகும் என்கிற ஒரு தப்பபிப்பிராயத்தை விட்டுவிடவேண்டும். அதற்குப் பதிலாக, இது தங்களுக்கும், தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நற்பலனைக் கொடுக்கும்.

தேன் ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள ஆகாரம்

ஜெ. தாஸய்யா,
மார்த்தாண்டம், தென் திருவாங்கூர்.

தேனானது, புஷ்பங்களின் அமுதத்திலிருந்து தேனீக்களால் உண்டாக்கப்பட்ட பசையானதும், தித்திப்பானதுமான ஒரு வஸ்து. பூவிலிருந்து உண்டாகும் பச்சை அமுதத்தில் கொஞ்சம் தித்திப்பும், ஜலமும், வாஸனை கொடுக்கும் முக்கியமான எண்ணெய்களும் கலந்திருக்கின்றன. தேன் கூண்டில், இந்த தேனீக்கள் இதிலுள்ள ரஸாயன வஸ்துக்களை மாற்றி, வேறொரு வஸ்துவை உண்டாக்குகின்றன. இந்த வஸ்துவில் க்ரேப் சர்க்கரை, பழச்சர்க்கரை அல்லது டெக்ஸ்ட்ரோஸ், லெவலோஸ் இவை சமபாகமாக இருக்கின்றன. ரஸாயன சாஸ்திரப்படி பார்க்கப்போனால், தேனானது ஒரு கார்போஹைட்ரேட் கலப்புப் பதார்த்தம். இதில், மாற்றப்பட்ட சர்க்கரையும் (அதாவது, சரிபாகமான டெக்ஸ்ட்ரோஸும், லெவு

லோஸடம்), டெக்ஸ்டிரினும், இன்னும் இதர வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. இவற்றுள், மகரந்தம் ஈதர் சம்பந்தமான எண்ணெய், அநேகவிதமான பாஸ்பேட்டுகள், அயம், சுண்ணும்பு ஆகிய இவை சிலவாம். மானிட தேகத்தில் என்னென்ன வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவோ, அவை யாவும் விகிதாசாரம் கொஞ்சமாய் இருக்கின்றன.

தேனைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால், அது ஒரு கார்போஹைட்ரேட் பதார்த்தம் என்றும், அதில், மாற்றப்பட்ட சர்க்கரைகளில், லெவலோஸ் 100-க்கு 33 முதல் 40 விகிதமும், டெக்ஸ்ட்ரோஸ் 34 முதல் 35 விகிதமும், சாக்கரோஸ் 1 முதல் 10 விகிதமும் இருக்கின்றனவென்றும் ஏற்படுகிறது. அதிலுள்ள ஜலபதார்த்தம் 100-க்கு 14 முதல் 20 வரையிலும், டெக்ஸ்டிரின் 100-க்கு ஒன்றிலும் கம்மியாகவும் இருக்கிறது.

தேனின் சுகம்.—தேன் ஒரு இன்பமானதும், சுகமானதுமான ஆகாரம் என்பது யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குப் பிரத்தியேகமான குணங்கள் இருக்கின்றனவென்றும் சொல்லப்படுகிறது. அமுதத்தில் உள்ள சர்க்கரையில் தேனீ செய்யும் ரஸாயன மாறுதல்கள், ஜீரண ரஸங்கள் செய்யப்படுவனபோல் இருப்பதாலும், அதனால் முக்கியமான சர்க்கரைகள் முதல் முதல் அடையவேண்டிய ஜீரணத்தை அடைந்துவிட்டபடியாலும், தேனில் முன்னாலேயே ஜீரணிக்கப்பட்ட சர்க்கரையிருக்கிறதென்றும், அது கரும்புச் சர்க்கரையைவிட அதிக சுகமானதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனதுபற்றி, தேனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள இந்த சுகம் முக்கியமானது. இதிலுள்ள சர்க்கரையினால் விடுபடப்படும் சக்தியானது, ஸ்டார்சு, சர்க்கரை முதலான எரிகருப்பு ஆகாரங்களைக்காட்டிலும் அதிசீக்கிரத்தில் வெளியாகி விடுகிறது.

சாக்கரையை உண்பதனால், ஜீரணசக்தியைப் புரட்டிவிடுகிறதென்பது யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஜீரணக்கோளாறுகளினால் வருந்தும் ஜனங்களுக்குக் கரும்புச்சர்க்கரையைவிட, தேன் அதிக சுகமான ஆகாரம். தேன் மலச்சிக்கலைப் போக்கும்படியான ஆகாரம். இது வாஸ்தவமான விஷயம். காய் கறிகளைப் போலவே இதற்கும் இந்தக் குணமுண்டு. அநேகர் தேனைக்குறித்து தப்பபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அது மலச்சிக்கலை உண்டு பண்ணுகிறதென்று சொல்லுகிறார்கள். இது வாஸ்தவமல்ல. நானே பரீக்ஷித்துப் பார்த்திருக்கிறேன். குடலை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்துவிடுகிறது. வேறுவிதமான தித்திப்புப் பண்டங்களை உபயோகிப்பதைக்காட்டிலும், தேனை உபயோகப்படுத்துவது உசிதம். தேனுக்கு அதிக பலன் உண்டு.

சர்க்கரையைவிட தேன் மேலானது.—உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணுவதனால், வலுவும் சக்தியும் உண்டாகும். ஹெர்குலிஸ் மிக்க பலசாலியாயிருந்ததன் காரணம், அவர் உண்ட ஆகாரத்திலிருந்துண்டான உஷ்ணம் சக்தியாக மாற்றப்பட்டதனாலேயாம். நமது ஆகாரத்தில் போதுமான காலோரிக்கள் இருக்கவேண்டியதவசியம். சர்க்கரையைக்காட்டிலும், தேனில் அதிகசக்தியுண்டு. பலம் உண்டாக்குவதில் அது சிறந்தது. தினம் ஆகாரத்தில் தேன் சேர்த்துக்கொள்வோர், மூளையைக் கொண்டும், கைகளைக்கொண்டும் உழைப்பதற்கு சக்தி அதிகம் உண்டாகும்.

கரும்புச் சர்க்கரையைப்போலன்றி, தேகத்தில் உறிஞ்சப்படுவதற்கு முன், தேனுக்கு மாறுதல் ஒன்றும் வேண்டியதில்லை. ஆனதுபற்றி, ஜீரண உறுப்புக்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கிறதில்லை. சர்க்கரை இரத்தத்தில் சேருமுன், அது பழங்கள், தேன் இவைகளிலுள்ள சர்க்கரையாக மாற்றப்பட வேண்டும். கரும்புச்சர்க்கரையை சதா உபயோகித்து வந்தால், அது ஒரேவிதமான ஆகாரம். அதன் முக்கியத்தொழில், தீ மூலமாக தேகத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுப்பதேயாம். மற்ற போஷணைவஸ்துக்களில் சர்க்கரை இராததனால், அதை விடாமல் உபயோகித்துவந்தால், ஆகாரத்தில் சரிசமான உணவு பதார்த்தங்கள் குறைவுபட்டு, அதனால், தேகத்தின் தசைநார்களைக் கட்டவும், தூர்ஸ்து செய்யவும் வேண்டிய உணவுப்பொருள்கள் குறைந்துபோகின்றன. சர்க்கரையின் குணங்களைப்பற்றிச் செவ்வையாய் ஆராய்ச்சி செய்த மேதாவிகள், அது மதுமேகம் என்கிற ஒரு கொடிய வியாதிக்குக் காரணம் என்று கண்டறிந்திருக்கிறார்கள். அநேகர் தாராளமாய்த் தேனைச் சேர்த்துக்கொள்ளும்படி சிபார்சு செய்கிறார்கள். ஏனெனில், தேனில் மாற்றப்பட்ட சர்க்கரையுடன், ப்ரோடீன், இரும்பு முதலிய மற்ற முக்கியமான திரவியங்களும் இருக்கின்றன.

\ மதுமேகத்தினால் வருந்துவோனுக்கு, தேன் ஒரு நல்ல ஆகாரம். கரும்புச்சர்க்கரை விஷம். ஆனதுபற்றி, தினம் ஆகாரத்தில் தேனை தாராளமாய் உபயோகித்து வந்தால், அது தேகத்திற்கு வலுவையும், ஆரோக்கியத்தையும் அளிப்பதுடன், மதுமேகம் முதலிய வியாதிகளையும் வரவொட்டாமல் காக்கும்.

ஹிப்போகிராடிஸ், ஸெல்ஸஸ் முதலிய வைத்தியர்கள், பேதி மருந்தாகவும், கோழை முதலியவற்றை வெளிப்படுத்துவதற்கும் உபயோகித்துவந்தார்கள். அநேக வியாதிகளுக்கு ஜனங்கள் இப்போதும் தேனை உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

இவ்வித சுகமான ஆகாரத்தை ஜனங்கள் நித்திய ஆகாரத்தினின்றும் தள்ளிவிட்டிருப்பது, தற்காலத்திய நாகரீகத்தின் பலனாகும். இது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கதே. நகரவாசிகள், சுளுவாயும் மலிவாயும் கிடைக்கக்கூடிய சர்க்கரையை உபயோகிப்பதே இந்தசுகமான இயற்கை ஆகாரத்தை அசட்டை செய்வதற்குக் காரணம்.

தேனின் உபயோகங்கள்.—இயற்கையான நிலையில், ஜெல்லி, ஜாம், தித்திப்புப் பண்டங்கள் முதலியவற்றைப்போலவே தேனையும் பரிமாற வேண்டும். அதன் நல்ல மணத்தினாலும், சுலபமான ருசியாலும் இதற்கு ஏற்றது. இதன் அநேக உபயோகங்களில் இது ஒன்று. இன்னும் அநேக ஆகாரங்களுடன் இதைச் சேர்த்துப் பரிமாறலாம். இதுகாரணம் பற்றியே, இது முக்கிய உணவுப்பொருள்களில் ஒன்றாகும். இயற்கையான நிலையிலும் தேனை உபயோகிக்கலாம். சமைக்கப்பட்ட ஆகாரத்திலும் இதைச் சேர்த்து உபயோகிக்கலாம். இந்நாட்டில் இது சமைப்பதைக் காட்டிலும், சமைக்காதபடியே உபயோகிக்கப்படுகிறது. சமைக்கும்போது தேனை அதிகமாக உபயோகிக்கலாம். பழங்கள் முதலியவற்றைப் பாதுகாப்பதற்கு, சர்க்கரைக்குப் பதிலாக தேனை உபயோகிக்கலாம்.

கிராம சுத்தமும், ஆரோக்கியமும்

தென் இந்தியாவில் மூன்றுவிதமான கக்கூசுகள் சாதாரணமாய் உபயோகத்தில் இருந்துவருகின்றன. அநேக வீடுகளில், ஒரு சிறு பள்ளம் வெட்டி, அதைத் தினம் சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. அதைத் தினம் ஜாக்கிரதையாய்ச் சுத்தம் செய்தாலொழிய, இது மிகுந்த அதிருப்தியான மாதிரி. இரவும் பகலும் அந்தப் பள்ளத்திலுள்ள மலத்திலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசுகிறது. ஈக்கள் மொய்க்கின்றன. குப்பைக்காரன் இருக்குமிடங்களில், சிலர் தினம் ஒரு பக்கட்டை உபயோகித்து, அதைத் தினம் காலி செய்கிறார்கள். ஆனால், கிராமாந்தரங்களில் இது சாத்தியமில்லை. மூன்றாவது மாதிரி யாதெனில், ஒருவிதமான குழிக்கக்கூஸ். சில சமயங்களில் இது கொஞ்சம் ஆழமான ஒரு திறந்த பள்ளம். அதன்மேல் ஒரு மரப்பலகை போட்டு மூடப்பட்டிருக்கும். சாதாரணமாய் இதன் வாய் அகலமாக இருக்கும். வேறு விதமாக இதை வெட்ட முடியாது. இதில் ஈக்கள் நிரம்ப மொய்க்கும்; பக்ஷிகளும் பூச்சிகளும் இதில் வந்து சேரும். இதிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசும்; பார்வைக்கு அசங்கியையாயிருக்கும். சில தனவந்தர்கள் இக்குழிகளை அதிக செலவு செய்து ஆழமாக வெட்டுகிறார்கள். அதன் மேல் பலகையோ, கல்லோ போட்டு மூடிவிடுகிறார்கள், இது அதிக செலவு பிடிப்பதோடு, இதிலிருந்து துர்நாற்றம்

தமிழ்நாடு ஆவணக் காப்பக ... 600 008

வீசும். இம்மாதிரியான கக்கூசுகளில் சுத்தம் மிகவும் மெதுவாய் நடக்கிறது.

குழிக்கக்கூஸ்.—இந்தியாவின் அநேக பாகங்களில் குழிக்கக்கூஸ் மிகவும் திருப்திகரமானவை என்று நிரூபிக்கப்பட்டதாகத் தெரிகிறது. இலங்கைத்தீவு, பிலிப்பைன் தீவுகள், ஜாவா, சென்னை ராஜதானியில் சில பாகங்கள், இன்னும் மற்ற இடங்களில் இதை உபயோகிக்கிறார்கள். 1927 ௵ முதற்கொண்டு, மதுரை ஜில்லா போர்டார் சுமார் 3000 கக்கூசுகள் கட்டியிருக்கிறார்கள். திருவாங்கூர் பொது ஆரோக்கிய இலாகாதார் நெய்யட்டிங்கரை பட்டணத்திலும், அதற்கு அடுத்த பகுதிகளிலும் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும் இதேமாதிரி கக்கூசுகள் கட்ட ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். வரவர திருவாங்கூரைச்சேர்ந்த மற்ற பாகங்களிலும் இதை விஸ்தரிக்க உத்தேசித்திருக்கிறார்கள்.

இந்தக்குழிக்கக்கூசுகளினால், உபயோகமும் சுகாதாரமும் ஒன்றுசேர்ந்திருக்கின்றன. இது ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்கிறது. சரியாய்க் கட்டினால், அபாயகரமான ஈக்கள் அதற்குள் நுழையா. அதிலிருந்து துர்நாற்றம் வீசுகிறதில்லை. இது சுத்தத்தையும், கிருமிகள் அழிவதையும் துரிதப்படுத்துகிறது. இதனால் அதிக செலவில்லை. ஏழைக் குடும்பங்கள் கூட கட்டிக் கொள்ளலாம். ஒரு குடும்பத்திற்கோ, பள்ளிக்கூடத்திற்கோ ஒரு நல்ல குழிக்கக்கூஸைக் கட்டவேண்டுமானால், அந்தக் குடும்பத்தாரோ, பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளோ, அதற்கு வேண்டிய உழைப்பைத் தாங்களே செய்யும் பக்ஷத்தில், அதன் செலவை ஒரு ரூபாய்க்குள் அடக்கி விடலாம்.

குழி தோண்டும் கருவி.—தரையில் 15 முதல் 20 அடி ஆழமும், 17 அங்குலம் சுற்றளவுமுள்ள குழி வெட்டும் கருவியில் ஒரு வட்டமான குழியை வெட்டவேண்டியது. ஒரு குருக்குக் கம்பியோ, ஒரு நீண்ட குழாயோ, அக்கருவியைத் திருக உபயோகப்படுத்த வேண்டியது.

கிராமரந்தரங்களில் இக்கருவியை ஏற்படுத்தல்.—கிராமத்தார்களுக்கு உதவி செய்யும்பொருட்டு, வேண்டியவர்களுக்கு இக்கருவியை இரவலாகக் கொடுக்க வேண்டியது. மலம் அசுத்தம் என்றும், கக்கூசுகள் அவசியம் என்றும், சுகாதார ஞானம் உதித்தபிறகு, இக்கருவிக்கு வேண்டுகோள் அதிகமாகிறது. ஒரு ஊரில் ஒவ்வொருவரும் அதை உபயோகித்தானவுடன், மற்றொரு ஊருக்குக் கொண்டுபோக வேண்டியது. உழைப்புக்குக் கூலியாட்கள் வைக்காமலே குடும்பங்களும், பள்ளிக்கூடங்களும், தாங்களே குழி தோண்டிக்கொள்ள அவர்களைத் தூண்டுதல் செய்யவேண்டும்.

வேலை செய்ய ஆட்களை நியமித்தால், 4 நபர்கள் தேவை. தரை மிருதுவானதோ, கெட்டியானதோ அதற்குத்தக்கபடி, பள்ளம் தோண்டுவதற்கு ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் பிடிக்கும். தென்னிந்தியாவில் இப்போதுள்ள கூலிக் கட்டணப்படி, கூலிக்கிரயம் ரூ. 2, அல்லது மூன்று ஆகும். அக்கருவியை கெட்டியாயிருக்கச் செய்ய ஒரு மரச்சட்டத்தை உபயோகிக்கவேண்டும்.

கற்பாறை.—குழி எடுத்தானவுடன், மேலே போட்டு மூடுவதற்கு உட்காரும் பாறை ஒன்று அவசியம் வேண்டும். அது கல்லும் சிமிட்டியும் சேர்ந்த பாறையினால் செய்யப்பட வேண்டும். ஆனால், ஏழை ஜனங்களுக்கு அது செலவு அதிகம் பிடிக்கும். ஆனதுபற்றி, அந்தந்த ஊர்களிலுள்ள கல்லுகளைக் கொண்டு பாறை செய்து கொள்ளலாம். பாறை ஒன்றுக்கு ஒரு ரூபாய் செலவாகும். அதை இருபாதியாகச்செய்து, ஒன்றாகச் சேர்க்கவேண்டும். இது செய்வது சுலபம்; பணச்செலவு அதிகமில்லை. தூக்குவதற்கும் லேசாகவிருக்கும். கற்களைப் புதைத்ததும், ஒரு பிடி சிமிட்டியினால் ஓரங்களை ஒன்று கூட்டினால் ஜலம் புகவொட்டாமல் அது தடுக்கும்.

குழியைத் தோண்டினதும், கல்லைப் புதைக்கும்படி அதிக தூண்டுதல் செய்ய வேண்டும். பக்கங்களிலுள்ள மண்ணைக் குவித்து கல் மட்டத்திற்குக் கொண்டு வந்து விட்டு பாவச் செய்துவிடவேண்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் மேலே விழும் ஜலம் குழியில் விழாமல் தூரமாய்

விழும். கல்லின் சந்தின் அளவு முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் 14 அங்குலம்; பின்னால் 5 அங்குல அகலம்; முன்னால் 4 அங்குலம். சற்று நேர்க்கோணக்கோடுகளாகவாவது அல்லது வட்டவடிவமாகவாவது இருக்கலாம். சிறிய அளவுக்குழிகள் சரியானதென்று அபிப்பிராயப்படப்படுகிறது. ஏனெனில், குழந்தைகள் முதற்கொண்டு யாவர்க்கும் ஏற்றதாகவிருக்கும். ராக்வெல்லர் பவுண்டேஷன் பிரதிநிதியார் காற்படிகள் அவசியமில்லை என்று சொல்லுகிறார். ஆனால் அதை உபயோகிப்பவர் சரியான நிலையில் உட்காருவதற்கு இது உபயோகமாகவிருக்கும். முன் பக்கமாக கொஞ்சம் சாய்ந்திருக்கும்படி வைத்தால், தப்பான வழியில் திரும்பி உட்காருவதற்கு ஹேதுவிராது. நெய்யட்டின்காரவைச் சேர்ந்த திருவாங்கூர் ஹெல்த் யூனிட்டார் ரூ. 3 மதிப்புள்ள கான்கிரீட் பாறை ஒன்று செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். இது மரத்தைக் கடைந்து நடுவில் புதைக்கப்பட்டிருக்கிறது. மலம் ஜலம் யாவும் சந்துக்குள் விழுந்துவிடும். இந்தக் கக்கூஸை எத்தனை நபர்கள் உபயோகப்படுத்தினாலும்கூட, அது பார்வைக்கு லக்ஷணமாகவிருக்கிறது. இந்த ஆழ்ந்த பள்ளத்தின் உட்புறம் இருட்டாயிருக்கிறது. பூச்சிகள் நுழைகிறதில்லை. அந்த கல்லின்மேல் மட்டம் வரைக்கும் ரொம்பியதும், பெரிய நீல நிறமான பாடல்-ப்ளை என்னும் பூச்சி உள்ளே நுழைந்து அங்கே விருத்தியாகிறது. 10 நாளைக்கொருவிசை சுண்ணாம்பு தெளித்தால் இந்தப்பூச்சிகளை சேரவொட்டாமல் தடுக்கலாம். மேலிருந்து 8 அடி ஆழம் வரையில் ரொம்பியதும், கக்கூஸுகளுக்கு சுண்ணாம்பு உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

ஒரு கிணற்றிற்கு 25 அடி தூரத்திற்கப்பால் இந்தக் கக்கூஸுகளைத் தோண்டுவது நலம் என்று ஆராய்ச்சிகளினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இன்னும் ஜாக்கிரதையாயிருக்கும்பொருட்டு, 75 அடிக்குள் போடக்கூடாதென்பது நமது அபிப்பிராயம். கக்கூசின் அடியில் ஜலம் தங்கினாலும் அதனால் சந்தேகப்பட வேண்டாம். கக்கூசின் அடியில் ஜலம் தங்கினால் அதனால் யாதொரு கெடுதலுமிராது. அப்படியிருந்தாலும், அது பிரசித்தி பெற்ற, சாஸ்திரோக்தமான ஸெப்டிக்-டாங்க் போன்ற கக்கூஸாகும். பூமி மணல் வாட்டாய் இருந்தால் கொஞ்சம் கஷ்டம். கூடைகளை அடுக்கியோ குழாய்கள் அல்லது சிறு பீப்பாய்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்று அடுக்கியோ இதை சரிப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உபயோகமும் சுகாதாரமும் கலந்தது.—ஏழு நபர்கள் அடங்கிய ஒரு சாதாரண குடும்பத்திற்கு, இந்தக் கக்கூஸுகள் 1½ முதல் 2 வருஷம் வரைக்கும் தாங்கும். சுண்ணாம்பு உபயோகித்து வந்தால், மேலிருந்து 2 அடி வரைக்கும் அதை உபயோகிக்கலாம். பிறகு அந்தப் பாறையை அப்புறப்படுத்திவிட்டு, குழியை மண்ணால்மூடி, மேலே மேடாய் விட்டுவைக்க வேண்டியது. இரண்டு கூச்சுகள் அதன் மேலே அடித்து, குறிப்புக்காக விட்டுவைக்க வேண்டியது.

முதல் கக்கூஸிற்கு அருகாமையில் இன்னொரு குழி தோண்டி பாறையை அதன்பேரில் வைக்கவேண்டியது. ஒரு வருஷமானதும், முதல் பள்ளத்திலுள்ள மலம் சுத்திகரிக்கப்பட்டு பொடியாகிவிடுகிறது. பள்ளத்தின் சுற்றுப்புறத்து மண்ணிலுள்ள கிருமிகளினால் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அழிந்துபோய் விடும். இரண்டாவது பள்ளம் நிறைவதற்குமுன் முதல் பள்ளத்தை அதே கருவியைக்கொண்டு தோண்டலாம். இது தோண்டுதல் சுலபம். வேலைக்காரர் அதிகம் தேவையில்லை. அதிலுள்ள வஸ்து கரேலென்றிருக்கும். நிலத்தில் எருவாகப்போட்டு பரப்புவதற்கு லாயக்காயிருக்கும்.

கக்கூஸுகளினால் இலாபமுண்டு.—நிலத்திற்கு எருவுபோட்டு அதைச்செழிப்பாக்க, இந்தியாவில் எருவு அதிகம் வேண்டும். ஆனதுபற்றி, இந்தக் கக்கூஸுகள் ஒரு நல்ல ஆஸ்தியாகும். கக்கூஸுகளைக் காட்டிலும் மதிப்பு அதிகம் உள்ள எரு மேலானது. பின்னிட்டும் அதே கக்கூஸுகளை உபயோகப்படுத்தக்

கூடுமாதலால் அதிக லாபம் உண்டாகும். ஏனெனில் கட்டுவதற்குச் செலவு கம்மி.

இரண்டாவது குழி நிறைந்ததும், முன் சொல்லியபடியே அதையும் மூடி, முதல் குழியின்மேல் அந்தப் பாறையைப் போட்டு மூடவேண்டியது. இம்மாதிரி இந்த இரண்டு குழிகளையும் மாற்றி மாற்றி வெகுகாட்பரியந்தம் உபயோகிக்கலாம்.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

சூரியனும் அவர் ஏழு குதிரைகளும்.— சூரியன் தினம் ஏழு குதிரைகள் கட்டிய இரதத்தில் சஞ்சாரம் செய்கிறார் என்று நமது புராணங்களில் சொல்லப்படுகிறது. நவநகர் ராஜ்ஜியம் மெடிகல் ஆபீஸராகிய டாக்டர் பி. எம். மேடா, எம்.பி., எம்.எஸ்., எப்.ஸி., பி.எஸ். என்பவர், அதை நவீன சாஸ்திரத்திற்குத் தக்கபடி பின்வருமாறு விவரித்துச் சொல்லியிருக்கிறார் :—

“இந்தியாவில், வேதம் பிறந்த நாள் முதல் சூரியனைத்தொழப்படுகிறது. எஜுர் வேதத்தில், அசையும் பொருள்கள், அசையாப்பொருள்கள் இவை யாவற்றிற்கும் ஆத்மா இவர் என்று சொல்லப்படுகிறது. நமது புராணங்களில் சூரியன், ஒற்றைச் சக்கரமுள்ள தேரில், ஏழு குதிரைகளைப் பூட்டி, நொண்டி சாரத்தியம் செய்ய, பாம்பாகிய கடிவாளங்களைக் கொண்டு பூமி வலம் வருவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. சற்று யோசித்துப் பார்த்தால், இது நவீன சாஸ்திரத்திற்கு ஒத்ததாகவே சொல்லலாம். எவ்வாறெனில், ஏழு குதிரைகள், ஏழுவித கிரணங்கள். இது சூரிய மண்டலத்தில் நமக்குத் தெரியக்கூடிய கிரணங்கள். அவைகளின் அசைவு பாம்புகளைப்போலக்காணப்படும். இந்தக் கிரணங்களின் வேகம் ஒன்றாகவிருந்தபோதிலும், அலைகள்போல் சரிசமானமாகவிரா. இரதத்தில் பூட்டப்பட்ட குதிரைகள் ஒரேவிதமான வேகத்துடன் செல்லவேண்டும். ஒற்றைச்சக்கரம், நம்பமுடியாத வேகத்தைக் குறிக்கிறது. ஆதாரமில்லாமல் போவது, ஆகாசமாகிற சமுத்திரத்தில் செல்வதனால் அம்மாதிரி வர்ணிக்கப்பட்டிருக்கிறது”.

மேலும், புராதன இந்தியாவில், சூரியனைத் தொழுதலைக்குறித்துப் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—

இந்தியாவில் சூரிய கிரணத்தைக் கொண்டு வைத்தியம் எவ்வாறு செய்யப்பட்டதென்பது எனக்கு நன்றாய்த் தெரியாது. ஆனால், சாஸ்திரங்களில் சில சடங்குகள் நியமிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றை இந்த வைத்தியத்திற்கு மூலாதாரம் என்று சொல்லலாம். ஸ்நானம் முதலிய காலைக்கடன்கள் ஆனதும், சூரியனைத் தொழுவோர், இடுப்பில் ஒரு முண்டுத் துணி மட்டும் கட்டிக்கொண்டு, சூரியனுக்கு எதிரில் நின்றுகொண்டு, தலைக்கு நிழல் உண்டாகும்படி மேலே கைகளைக்கூப்பிக்கொண்டு ஜெபம் செய்யும்படி சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்படுகிறது. தன் பக்கங்களுக்கு சூரிய கிரணங்கள் படும்படி திரும்பிக்கொண்டு இன்னொரு முறை ஜபம் செய்யவேண்டியது. இம்மாதிரி நான்கு பக்கங்களிலும் சூரிய கிரணங்கள் தேகத்தின்மீது நன்றாய் மேலே உறைக்கும் வரையில் காட்டப்படுகிறது. இம்மாதிரி மதத்தின் சார்பாக நல்ல அப்பியாஸங்கள் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஸம்ஸ்கிருத புத்தகங்களில் பெருவியாதி முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கு சூரிய கிரணங்களைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்தால் சொஸ்தமாகும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினெஸ்.

* * *

கொயினாவின் குணத்தை வெந்நீர் ஸ்நானம் அதிகரிக்கச் செய்யும்.—நீடித்த மலேரியா ஜுரத்தினால் வருந்துவோரின் இரத்தத்தில் சில சமயம் மலேரியா கிருமி

கள் காணப்படுகிறதில்லை. ஆனால், நோய் தீவிரமாய் இருக்கும்போது, எப்போதும் அவை இருந்துகொண்டிருக்கும். இரத்தத்தில் அவை காணப்படாதபோது, மண்ணீரலிலும், இதர குழாய்களாலமைந்த உறுப்புக்களிலும் பதுங்கிக்கொண்டிருக்கும். வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்தால் மலேரியா கிருமிகள் இரத்த ஓட்டத்தில் வந்து சேரும். அப்போது குளிர் உண்டாகும். ஆனதுபற்றி, வெந்நீர் ஸ்நானம் மலேரியா ஜுரத்தைப் போக்கடிக்க, ஒரு சிறந்த உதவியாகும். வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்யும்போது, கொயினா சிறிய டோஸ்களாக எடுத்துக் கொண்டால் போதுமானது. கிருமிகள் நாசமாய் விடும். ஸ்நானம் செய்யாவிடில், பெருத்த டோஸ்கள் கொடுத்தாலும் பிரயோஜனப்படாது.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

* * *

வீட்டுப் பிரச்சனை.—வீட்டுப் பிரச்சனையைக்குறித்து மூன்று முக்கியமான விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும் :—

(1) தற்காலத்திய திட்டத்தையொட்டி, ஒரு சிறிய குடும்பத்திற்கு வீடு கட்டுவதானால், முதல் முதல் பிடிக்கும் செலவு அதிகமாகவிருத்தல்.

(2) கட்டின பிறகு, வீடுகள் ஸ்திரமாயும், மாற்ற முடியாததாயுமிருத்தல்.

(3) குடும்பங்கள் வீடுகள் வாங்குவதைவிட்டு, அதிக குடிக்கூலி கொடுத்து, வீட்டில் குடியிருக்கும் வழக்கம்.—என்ஸைக்லோபீடியா ப்ரிடானிகா—தியன்க்ஸ்டர்.

* * *

பள்ளிக்கூடத்துச் சாய்ந்த மேஜைகளும், தேகநிலையும்.—ஷெப்பீல்டு பள்ளிக்கூடங்களில் சாய்ந்த மேஜைகள் இரட்டை விதம். சாய்ந்த மேஜைகள் அநேக பரிமாணங்கள் உள்ளவையாயிருந்தபோதிலும், ஒவ்வொரு பிள்ளையையும் அதற்குப் பொருத்தமுள்ளதாயிருக்கும்படிச்செய்ய முடியாது. ஷெப்பீல்டு மெடிகல் ஆபீஸர் டாக்டர் ஜி. இ. செயின்ட் க்ளேர்வெல் என்பவர், இதைக் குறித்துப் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—

மேஜையை பிள்ளைக்குப் பொருந்தும்படிச் செய்வதற்குப்பதிலாக பிள்ளையை சாய்ந்த மேஜைக்குப் பொருந்தும்படிச் செய்வது இன்னும் முக்கிய கொள்கையாக இருந்து வருகிறது. அப்படிச்செய்வதனால் தேகப் பயிற்சியினால் உண்டாகும் நன்மை போய் விடுகிறது. ஒவ்வொரு பிள்ளையும் குறைந்தது நான்கு அளவுகளுக்குப் பொருந்தும்படிச் செய்யவேண்டும். (1) தரையிலிருந்து ஆஸனத்தின் உயரம்—பாதங்கள் தரையை சுகமாய் எட்ட வேண்டும். (2) பின்பக்கமிருந்து முன்பக்கத்திற்கு ஆசனத்தின் ஆழம் — உட்காரும்போது, தொடையின் நிகளத்திற்கு அது ஒத்ததாயிருக்க வேண்டும். (3) முதுகு சாய்வதின் நிலைமை—ஆதாரத்திற்காக சரியான இடத்தில் அது முதுகைத் தாங்க வேண்டும். (4) தரையிலிருந்து எழுதுமிடத்தின் உயரம்—மற்ற விஷயங்கள் யாவும் சரியாயமைந்ததும், பள்ளிப்பிள்ளை எழுதும் போது, நிலைமை சுகமாக விருக்க வேண்டும். மேஜை பிசகாயிருந்தால், தேக நிலை கெடுதலாயிருக்கும். அதனால் அநேகவித குரூபங்கள் ஏற்படும்.

—தி மெடிகல் ஆபீஸர்.

* * *

நாகரீகத்தின் அளவுகள்.—பிரசங்கத்தில் அமெரிக்கா ஸ்திரீகள் மரணமடைதலின் தொகை நியாயமான திட்டத்திற்குக் குறையும்போதும், மற்ற தேசங்களிலும் அதே விகிதாசாரம் குறைவுபடும் போதும் பூலோகத்தில் உயர்ந்த அளவு நாகரீகம் இருப்பதாகச் சொல்லலாம்.

அதிக மாதர் மரண விகிதத்தைப் பார்த்துச் சகியாத உலகம், சண்டையைப் பார்த்துச் சகியாது என்று ஊகிக்கலாம். தாய்மார்கள் அநியாயமாய் மரணமடையப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் மனோபாவமே, பிள்ளைகளை துக்கமின்றி யுத்தத்தில் பலியிட அனுப்பும் மனோபாவத்திற்கு ஒத்ததாகும். வாஸ்தவத்தில், குறைந்த நாகரீகம் உள்ளவர்கள் தாம், தாய்மார்களைப்பற்றியும் குழந்தைகளைப் பற்றியும் சரியான அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

தாய்மார்களைக் காப்பாற்ற வேண்டிய தவசியமாயிருந்தால், மனிதர்களின் உயிர்களும் அருமையானவையே.

இவைதாம் முன்னேற்றத்திற்கு அறிகுறிகள்.

இதனிடையில், நமது தேசத்திலுள்ள மாதுர் மரண விகிதத்தைக் குறித்து, அதிகமாக ஆச்சரியப்பட வேண்டியதில்லை.

* * *

விருதாவாய்ச் செலவழிக்கும் ஜலமும், சிக்கனமும்.—நகர அதிகாரஸ்தர்களின் முட்டாள்தனத்திற்கு எதாகிலும் வரம்புண்டா? ஸர் ஜார்ஜ் நியூமென் என்பவர், தமது வருஷாந்திர ரிபோர்ட்டுகளில் இதற்குச் சில உதாரணங்கள் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். சிக்கனத்தின் பொருட்டு ஜனங்களின் ஆரோக்கியத்தை வேண்டுமென்றே கெடுக்கும் வகுப்பினர் மிகக் கம்மியென்றே இதுகாறும் கருதியிருந்தோம், ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் இம்மாதிரி நடந்திருப்பதாகப் படித்திருக்கிறோம். ஆனால், ஸ்காட்லாண்டிலும் இம்மாதிரி சம்பவித்திருப்பதைப் பார்த்தால், நமது அண்டைநாட்டாரைப்போல் நாம் அல்ல என்று சந்தோஷப்படுவதற்கு இடமில்லை. ஸ்காட்லாண்டின் வடகோடியில் இந்த சம்பவம் உண்டாயிருக்கிறது. அங்கே ஒரு பர்க் கவுன்சில், ஜலத்தை சுத்தம் செய்யும் இயந்திரம் செலவு அதிகம் பிடிக்கிறதென்று எண்ணி, அதை உபயோகப்படுத்தாமல் நிறுத்தி, கண்ணுக்குத் தெரிந்து அசுத்தமான இடத்திலிருந்து வரும் ஜலத்தை உபயோகிக்கத் தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். அந்த ஊர் மெடிகல் ஆபீஸர் தடுத்து எச்சரித்தும் அந்த ஊர் ஆஸ்பத்திரியின் அதிகாரிகள், நோயாளிகளுக்கு அதனால் நேரிடும் கெடுதலைச் சொல்லிக் குறை கூறியும், ஆரோக்கிய இலாகாதார் கண்டித்தும், அவர்கள் மந்த புத்தி போகவில்லை. இந்தப் பிசுனத்தனமான கொள்கையை விட்டு, புத்திசாலித்தனமான கொள்கை எவ்வாறிருக்கிறது என்று பார்ப்போமானால், அநேகர் ஜலத்தை மோடார் வண்டியை கழுவுவதற்கும், தோட்டத்திற்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவதற்கும் உபயோகிப்பதைப் பார்த்து, வெளிநாட்டிலிருந்து பார்க்க வருபவர்கள் எவ்வளவு வருத்தப்படுகிறார்கள் என்று ஒரு கிராம மெடிகல் ஆபீஸர் ஸானிடெரி இஞ்சினீயர்களுக்கு கொஞ்ச நாளைக்கு முன் சொல்லியிருக்கிறார். இரண்டுவிதமான ஜலங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் ஆக்ஷேபனைகள் சரி என்று எடுத்துக் கொண்டபோதிலும், குடிக்கும் ஜலத்தை சிக்கனமாகச் செலவழிக்க வேண்டுமென்று அவர் குறிப்பிட்டு சாக்கடைக்கால்களிலிருந்து வரும் ஜலம் பாதை ஓரங்களிலுள்ள ஹோட்டல்களில் இருக்கும் ஸ்நானம் செய்யும் குட்டைகளின் ஜலத்திற்கு ஏறக்குறைய சமமாயிருக்குமென்று சொல்லி முடித்தார். அப்போது அவர் லண்டன் நகரத்தைக் குறித்து யோசித்திரார் என்று தோன்றுகிறது. சாக்கடை கட்டுவதற்கு அபரிமிதமான பணம் செலவழித்தும், 1855-ம் வருஷத்தில் டிஸ்ரேல் என்பவர் சொன்னபடி, நமது தேம்ஸ் நதியானது "ஸ்டிஜியன் லேக்"குக்குச் சமானமாகி விட்டது (அதாவது கெட்டுப்போய் விட்டது என்றர்த்தம்).—மெடிகல் ஒர்ல்டு.

— மானிட தேகத்தின் படம். —

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" × 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" × 3½". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

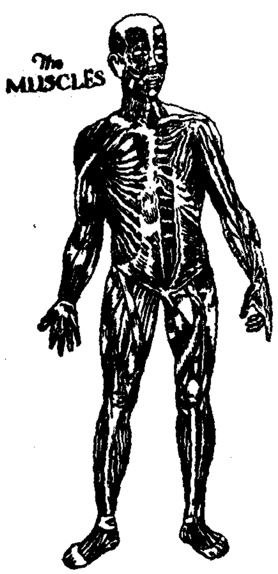
ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

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



இதன் விலை ரூ. 2.

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

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் இல்லையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணா ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. 12. 3 டின் விலை ரூ. 2.

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

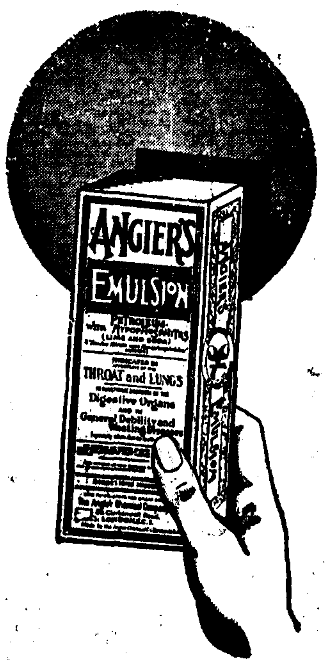
ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருதடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை அணா 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்:-- இது உள்ளுக்கு உபயோகப்படுத்துவதற்காக விசேஷமாய்ச் சுத்தம்செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்தினால் தயாரிக்கப்பட்டது. இதுதான் அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன். அநேகவருஷகாலங்களாக ஆராய்ச்சிசெய்து பரீக்ஷித்துப் பார்த்துத் தயார் செய்யப்பட்ட ஔஷதம்.

சளிக் கட்டு :—மிதமாகவும், கடுமையாகவுமிருந்து வரும் சளிக்கட்டுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் தகுந்த ஔஷதமென்பதற்குஏராளமான அத்தாக்ஷிகள் இருந்து வருகின்றன. இது இருமலை நிவர்த்தித்து, சளியை வெளிப்படும்படி செய்வதுடன், அழற்சியைச் சமனப்படுத்துகிறது. தவிரவும், சரீரத்திற்கு இது ஊட்டத்தைக் கொடுத்து, இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பலஹீனத்தை நிவர்த்தி செய்கிறது. சளிக்கட்டு உபாதையுள்ளவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனில் திருப்தியடைகிறார்கள். அது சமன சக்தியுடையதென்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கபவாத ஜ்வரமும் கபக்கட்டும் :—கபவாதஜ்வரம், கபக்கட்டு இந்த உபாதைகள் ஏற்பட்டிருக்கும் காலத்திலும் இந்த உபாதைகளிலிருந்து பிணியாளர்கள் தேறி வரும் காலத்திலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் இருமல் முதலிய பாதைகள் நிவர்த்தியாகி விடுகின்றது என்று தகுந்த நிபுணர்கள் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள். இந்த உபாதையிலிருந்து தேறி வருகையில் பிணியாளிகள் பலஹீனமாக இருந்து வரும்பொழுது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக் கொடுத்தால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, சரீரத்தில் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்.

குடல் கோளாறுகள் :—குடலில் ரணமோ, க்ஷயக்கட்டோ இருப்பின், ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பரம உபகாரமாக இருக்கும். பெட்ரோலியத்தின் நுண்ணிய ஸத்துக்கள் அப்படியே குடல்களுக்குப் போய்ச் சேர்ந்து, அங்குள்ளவைகளுடன் கலந்துகொள்ளுகின்றன. அவை புளித்துப்போவது நின்று விடுகிறது; அழற்சியும் எரிவும் சமமடைகின்றன; விஷ வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பில்டிங், பிரன்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோபரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஸர்போ ப்ளேனில் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளும் இச்சிறுவன், ஆரம்பத்தில் முழுதிலும் அச்சுகத்தை அனுபவிக்கவில்லை.

ஆசிரியர் :

டாக்டர் யூ. ராம ராவ், யூ. கிருஷ்ண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்.,

ிசம்பர்—1935] விலை அணு 2. [தொகுதி 12. பகுதி 12.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களேயும், விஷங்கோல்லிக் குணங்களேயும், ருசிகரமான குணங்களேயும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களேச் சுத்தமாயும், வாயை நசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ ஸோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166-, மதராஸ்.

3 X B

நீ சேத்துப் புண்ணுல் வருந்துகிருயா ?

அப்படியானுல்,

3XB

என்னும்

இந்நூதன மருந்தை உபயோகப்படுத்து !

இக்கஷ்டம் கட்டாயம் நிவர்த்தியாகும் !

இன்றே ஒரு புட்டி 3 X B வாங்கி இன்றிரவே உபயோகி.

ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி,

மௌண்ட் ரோட் - - - மதராஸ்.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
சாராயமும், புகையிலேயும் ...	221
ஆகாரமும், ஆரோக்கியமும்—நாம் வசிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்—என். ஸென், பிரவி டெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், போ. ஆபீ. ஸெயிலோ ஜர்பாரா, கடாக் ...	223
குழந்தைப் பருவத்தில் களேப்பு—கே. எல். நாராயண ராவ், மதராஸ் ...	229
பற்கள் சொத்தை பிடிப்பதற்கும், ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம்—எஸ். கே. குப்தா, ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட், அம்பாலா கன்டோன்மெண்டு ...	230
அடிவயிற்றின் பயிற்சி—ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ., உதகமண்டலம் ...	232
மாதுருத்துவமும், ஆரோக்கியமும்—டாக்டர் ஸ்ரீராம், ஸ்கவுட் ஆர்கனேஜர், ஸ்ரீநகர், காஷ்மீர் ...	234
இது நாகரீகமா ?—ஸ்டான்லி ...	235
பாலும், மாதுருத்துவமும் ...	237
ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும், குறிப்புகளும் ...	239

இனி அந்தத் துர்க்கந்தமான மீன் எண்ணெய் வேண்டாம் !

இதோ ! **விடோனு!** இருக்கிறது !

இதில் மீன் எண்ணெயின் ஸத்து, மால்ட், க்ளிஸர்ஹைறஜா, வாஸகா, க்ளிஸரோ பாஸ்பெட்ஸ் ஆப் ஸோடியம் அண்டு கால்ஷியம் இவைகள் அடங்கியுள்ளன. ஷெர்ரியை அடிப்படையாகக்கொண்டது.

நீடித்த வியாதிக்கப்புறம் வியாதியஸ்தர் தேறி வரும்போது அவர்களுக்கு "விடோனு" ஒரு சிறந்த டானிக் மருந்தாகும். அது பசியை அதிகமாக உண்டுபண்ணி, ஜீரணத்தொகுதியை ஒழுங்கு படுத்தி, எடையையும் வலுவையும் விரைவில் அதிகரிக்கச் செய்யும். ஸ்திரீகளுக்கு கர்ப்ப காலத்திலும், குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும்போதும், முக்கியமாய்த் தேவை. ஏ. பி. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன.

மீன் எண்ணெயிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட துர்நாற்றமில்லாத ஒரு இனிப்பான வஸ்து. ஒருபாகம் விடோனு, ஒருபாகம் ஸ்டாண்டர்ட் காட்லிவர் ஆயிலுக்குச் சமானம்.

விலை ரூ. 2-8-0. தபால் செலவு பிரத்தியேகம்.

நமது மருந்துகளின் முழு கேட்லாக் தேவையானுல் கேளுங்கள்.

தி ட்ராகன் கெமிகல் ஒர்க்ஸ்,

முல்தானி மந்திர், க்ராண்டு ரோட், பம்பாய்.

இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்ஸ்

சென்ற சில வருஷங்களாக இந்தியாவின் அநேக நகரங்களில் நாடகமேடையில் நடித்த இந்திய ஸினிமா ஸ்டார்களை படத்தில் பிடித்து ஒன்று திரட்டி, ஒரு நேர்த்தியான புத்தகரூபமாக பதிப்பிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸினிமா பார்க்கப் போகும்போது அவர்களுடைய சங்கீதத்தை அநேகர் சிலாகித்துப் பேசியும், அவர்களுடைய நடன சாமர்த்தியங்களைப் புகழ்ந்தும் இருக்க, வெளியே வந்தவுடன் அவர்களையும், அவர்களின் அழகிய ரூபலாவண்ணியங்களையும், அவர்களுடைய நடனங்களையும் மறக்கும்படி நேரிடுகிறது. அப்பேர்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தப் படத்திரட்டு தங்கள் மேஜையின்மேல் வைத்திருக்க, அது அடிக்கடி அவர்களின் ஞாபகத்தை ஊட்டும்.

இது நல்ல கடிதத்தில் அழகாய் அச்சிடப்பட்டிருக்கிறது. விலை பிரதி ஒன்றுக்கு அணு 12. முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்பினால் தபாற் செலவில்லை. இந்தியன் ஸினிமேடோகிராப்பின் இது ஒரு நூதனப் பதிப்பு ஸினிமாவில் ஆசையுள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வீட்டில் ஒரு புத்தகம் வாங்கி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். உடனே உங்கள் காப்பிக்கு ஆர்டர் செய்யுங்கள். காலதாமதம் செய்தால் ஏமாந்து போவீர்கள்.

"ஆரோக்கிய தீபிகை" சந்தாதாரர்களுக்குக் குறைந்த விலை ரூ. 0-8-0.

முன் பணமாக போஸ்டேஜ் ஸ்டாம்புகள் அனுப்ப வேண்டும்.

புத்தகம் கிடைக்கும் இடம் :—

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : ஜார்ஜ் டவுன், மதராஸ்.

ஐயோ! ஐயோ!! நீங்கள் உதவ முடியுமா

"உதவி செய்யுங்கள்! உதவி செய்யுங்கள்!!"
என்று கூப்பிட்டால்

அதற்குப் பதில் கொடுக்க உங்களால் முடியுமா?

உமது ஆப்த நண்பனுன ஒருவனைப் பாம்பு கடித்தபோதோ, அல்லது அவன்மேல் மோட்டார் ஏறியபோதோ, அல்லது அவன் தீப்பட்டு எரியும் போதோ ஓ! என்று கதறி உம்மை உதவிக்கழைக்க, நீங்கள் இன்னது செய்வதென்று தெரியாமையால், அவனுக்கு நம்பிக்கையற்றுப்போகும்படி பதிலளிக்காமல் இருந்து விடுகிறீர்கள். அவன் கூப்பிடும்போது உடனே போய் உதவிசெய்ய சக்தியில்லாமலிருந்ததே அவன் இறந்ததற்குக்காரணம்.

ஒவ்வொரு மனிதனும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் முதல் உதவிபுரியக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதைக் கற்றுக்கொள்வது வெகு கஷ்டமல்ல. டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "முதல் உதவி" என்னும் புத்தகத்தைக்கொண்டு இதைச் சுளுவில் கற்கலாம். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் முதலிய பாஷைகளில் எளிய நடையில் இன்னது செய்ய வேண்டியது என்பதை விவரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் உதவிப் பெட்டியில் இதற்கு வேண்டிய சாமான்கள் யாவும் இருக்கின்றன. இதுவும் உபயோகமானது. ஆகவே, இவ்விரண்டையும் இன்றே வாங்குங்கள்.

ஒவ்வொரு பாஷையிலும் முதல் உதவிப் புத்தகம் விலை அ. 12

முதல் உதவி பெட்டி விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும்

பொன் நகைகள்.

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

மூழ காட்லாத்தும் இனும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்கில்ஸ் கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பயிராகி மடம் தெரு.

தபால் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

ஜலத்திலிருந்து!

பணம் சேகரித்துக்

கொள்ளுங்கள்!!

உங்களுக்கு வேண்டிய

ஸோடா பவுண்டனை

இப்போதே வாங்குங்கள்.

எச். ஸாஸ்ஸன் & கோ.,

15, அரண்மனைக்காரத் தெரு,

தபாற் பெட்டி 163 : மதராஸ்.

டிக்ரிக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி. வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்வேத, யூனானி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய் தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீக்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்டணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெடீரியா மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ் ஆப் மெடிஸன் ரூ. 4. சுயசம்பாத்தியம். இரண்டணு ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும். "ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்", தபால் ஆபீஸ், மஹூவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவு கொடுக்கக்கூடியதுமான நமது பற்பொடியை உபயோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

1 டின் விலை அ. **12.** 3 டின் விலை ரூ. **2.**

பல் பிரஷ் விலை ரூ. **1.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி : : 166, மதராஸ்.

மலச்சிக்கல்

பல நோய்களுக்குக் காரணமாயுள்ளது.

நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செவ்வையாய்ச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். ஆதலின், நமது "அத்திப்பழ ஷர்ப்பத்து" மலச்சிக்கலுக்கு ஓர் சிறந்த ஔஷதம். இது சாப்பிடுவதற்கும் யாதொருகஷ்டமுமின்றி சுகமாயிருக்கும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ராவுஜீயின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினம் ஒருதடவை இரவில் படுக்கும்போது தடவவேண்டும். புட்டி 1-க்கு விலை அணு 8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதாஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

தொகுதி **12,** பகுதி **12**] [டிசம்பர், **1935.**

ஆரோக்கியதீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

சாராயமும், புகையிலையும்.

சாராயமும் புகையிலையும் இரட்டையர்கள். இருவோரும் மானிடரைக் கொள்ளை கொள்ளும் கெட்ட பூதகணங்கள். நவீன நாகரீகம் இவற்றை அவசியமான தீமைகள் எனக் கருதுகின்றது. தற்கால ராஜாங்கங்களோ, இப்பூதகணங்களை விரட்டி அடிப்பதைவிட்டு, இவைகள் மூலமாய் வருமானம் சம்பாதிக்க முயல்கின்றனர். ஒரு காலத்தில் சாஸ்திரவல்லவர்கள் சாராயத்தை ஆகாரமாக எண்ணினர். சாராயத்தை சிறிதளவாக அடிக்கடி கொடுக்கையில், அது பஸ்பமாகி தேகத்தில் பிடித்து, ஆகாரத்தைப்போலவே உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டுபண்ணுகிறது என்பதே அவர்களுடைய வாதம். ஆனால், இந்தக் கட்டுக்கதையில் குண்டு பாய்ந்துவிட்டது. ஏனெனில், நிஜமான ஆகாரம் தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதுடன், பின்னிட்டு தக்ககாலத்தில் பசியை உண்டாக்குவதைத்தவிர, வேறுவிதமான கெட்ட பலன்களை விளைவிக்கிறதில்லை. ஆனால், சாராயமோ, சிறிதளவு குடித்தபோதிலும், தேகத்திற்குச் சோர்வையை உண்டுபண்ணக்கூடியது. வைத்திய புத்தகங்களில், சாராயத்தை விஷமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அர்த்தந்தான் இதற்கேற்றது. சாராயத்தினால் விஷம் ஏறினால் அதற்கு மாற்று மருந்துகள் உண்டு. பால், ரொட்டி இவைகளுக்குக் கிடையா. தேகத்திற்கு எவ்வளவு தேவையோ, அவ்வளவு மட்டும் ஏற்றுக் கொண்டு மற்றவற்றைத் தள்ளி விடுகிறது. "சாராயமானது ஹிருதயத்திற்குக் கிளர்ச்சியையுண்டுபண்ணுகிறது; புக்கங்களை அழித்துவிடுகிறது; பித்தாசயத்தைப் பெருக்கச் செய்கிறது. சுவாஸித்தலைத் தாக்குகிறது; பார்வையை மக்கலாகச் செய்கிறது; ஆரோக்கியமான சதை, தசைநார், எலும்பு

சாராயம் குடித்து ஸ்மரணையற்றுள்ள ஒரு மனிதனை சாத்தான் கண்டு ஆனந்தம் அடைகிறான்.

கள் இவைகள் வளருவதைக்குறைக்கிறது; தேகத்தை பலஹீனப்படுத்தி, வியாதிக்கு இரையாக்குகிறது". ஜப்பான் தேசத்தில் ஜனங்கள், சாகி என்று சொல்லப்பட்ட அரிசியால் உற்பத்தியான வலுவற்ற சாராயத்தை உபயோகிக்கின்றனர். மயக்கம் உண்டாகவேண்டுமானால், இந்த சாராயத்தை அதிகமாகக் குடிக்கவேண்டும். இந்நூதன உலகத்தில் விளங்கிவரும் பட்டை சாராயம், கலால், திராக்ஷைரஸம் முதலிய பானங்கள், வெளிநாட்டார் குடிபுகுந்துள்ள நகரங்களில் தவிர, ஜப்பான் தேசத்தில் மற்ற இடங்களில் கிடைப்பதரிது. நமது தேசத்தில் பூர்வ காலத்தில் சோமா என்னும் செடியின் ரஸத்தைப் பானமாக உபயோகித்து வந்தனர். அப்போதுகூட, அப்பானத்தைக் குடிப்போர்க்கு சில நிபந்தனைகள் விதிக்கப்பட்டிருந்தன. "மூன்று வருஷத்திற்கோ, அதற்கு மேற்பட்டோ, தன்னைச்சார்ந்தவர்களுக்குப் போதுமான உணவுப் பொருள்கள் எவன் சேகரித்து வைத்திருக்கிறானோ, அவனே சோமா குடிக்க அருகன்". "மேற்சொல்லிய ஆஸ்திக்கு குறைந்து வைத்திருக்கும் தனவான் முன்னால் சோமபானம் செய்திருந்தபோதிலும்கூட, மறுபடியும் சோமபானம் செய்தானேல், அதனால் உண்டாகும் பிரதிபலன் அவனுக்குக் கிடைக்காது" என்று மனு தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முதல் முதல் யாகம் செய்யும்போதுதான் சோமபானம் செய்ய வேண்டும். பிறகு அடிக்கடி குடிக்கக் கூடாது. மேலும், இது ஐசுவரியவான்கள் குடிக்கத்தக்க பானம். அவர்கள் ஏதாகிலும் ஒரு யாகம் செய்துதான் இப்பானத்தைக் குடிக்க வேண்டும். ஆனால், இப்பொழுதோ, இக்குடி என்னும் தீம்பு நமது நாட்டில் எங்கும் பரவி விட்டது. மிதபானம் முதலிய இத்தீமையை அடக்கும்படியான பிரசாரங்கள் யாவும் ஏமாற்றங்கள். மதுவிலக்கே இதை ஒழிப்பதற்கு வழி. சில நாட்களுக்குமுன், சென்னை கவர்ன்மெண்டில் கனம் ரிவினியூ மெம்பர் இதன் மூலமாய் வரும் கப்பம் அதிகமாகக் குறைந்து கொண்டு வருகிறதென்று மிகவும் விசனப்பட்டார். 1935௵ அக்டோபர்௴ 20௳ சென்னை சட்ட சபையில் அவர் சொன்னதாவது: "இந்த மாகாணத்தின் வருமானத்தை சென்ற நான்கு அல்லது ஐந்து வருட காலங்களாக நன்றாய் ஆராய்ந்தவர்க்கு, நமது மொத்த வருமானங்களில், கப்பம், நிலவரி இவைகளில் நூற்றுக்கு 80 முதல் 85 வரை விகிதம் வந்துகொண்டிருந்த வருமானம் அதிகப்படாமல் தடைப்பட்டுநிற்கின்றதென்பது தெரிந்த விஷயமே" என்பதாம். ஆனது பற்றி, புகையிலை முதலிய வேறு வருமானங்களை அவர் சோதிக்க நினைத்தார்.

புகையிலையானது சாராயத்தைப்போல் அவ்வளவு அபாயகரமானதல்லவாயினும், தேகத்தில் அது உறிஞ்சப்படுவதற்கு லாயக்கானதல்ல. இப் புகையிலையைப் பயிரிடுவோராகிய மேனாட்டு இந்தியர் சடங்குகளின்போது இதை உபயோகித்து வந்தனர். வருஷத்தில் தினம் விடாமல் புகையிலையைப் புகை பிடிப்பது வெள்ளையனே கண்டுபிடித்தவன். எல்லா மயக்க வஸ்துக்களைப்போலவே, புகையிலையை விடாமல் உபயோகித்துவந்தால், அது தேகத்திலுள்ள பலஹீனமான பாகங்களைத் தாக்கி, அவற்றை இன்னும் பலஹீனமாகச் செய்கின்றது. புகையிலைப் பழக்கம் நீடிக்க நீடிக்க, ஞாபக சக்தி குறைந்துகொண்டே வருகிறது. ஹிருதயம் தாக்கப்பட்டு, படபடவென்று துடித்தல் முதலிய கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன. தனக்கு அதனால் கெடுதல் நேரிட்டிருப்பது தெரியாமலே ஒருவன் அநேக வருஷகாலம் புகை குடிக்கலாம். ஆனால், அப்பழக்கத்தை விட்டுவிட முயலட்டும். தனக்குத் தூக்கம் வராது. அவனது நரம்புகள் கலகலத்துப்போய், மறுபடியும் புகையிலையை எடுத்துக்கொள்ளும் வரையில் மிக்க ஈனனாய்க் காணப்படுகிறான். அதை மறுபடியும் எடுத்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தாலோ, மரணம் கிட்டுவது நிச்சயம்.

புகையிலை என்னும் தீமை கீழ் நாட்டிலும் பரவி விட்டது. ஜப்பானில் அமெரிக்கா தேசத்து ஸிகரெட் புகுந்துவிட்டது. இந்தியாவிலோ, உயர்ந்த ஜாதி

யாரும் கூட, புகையிலையை வாயில்போட்டுக்கொண்டு மெல்லவும், ஸிகரெட் பிடிக்கவும் ஆரம்பித்து விட்டனர். இவை யாவும் நாகரீகத்தின் பலன்களாகும்.

சென்னை சட்ட சபையில் இப்போது கொண்டுவரப்பட்ட புகையிலை மசோதாவானது, வருமான சம்பந்தமான சட்டமானபோதிலும், அதை ஆரோக்கிய சம்பந்தமான சட்டமாகவும் சொல்லலாம். புகையிலையின்மீது இப்போது போட எத்தனிக்கும் லைசென்ஸ் கட்டணத்தினால் புகையிலையின் விலை அதிகமாகலாம். அதனால் ஏழை ஜனங்கள் முன்போல அதை அடிக்கடி உபயோகப்படுத்தவொட்டாமல் தடுக்கப்படலாம். ரெவினியூ மெம்பர் சொல்லியபடி இச்சட்டத்தின் பலன் யாதெனில், "முன் பைசாவுக்கு 12 பீடிகள் கிடைத்த இடத்தில் இப்போது 11 பீடிகள்தாம் கிடைக்கும்". ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பார்க்கப்போனால், இதை இலாபகரமென்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில், அவன் ஆயுட்பரியந்தம் ஒரு பீடியினால் ஏற்படக்கூடிய விஷம் அவனை விட்டு நீங்கும். இந்த சொல்ப தயைக்கு நாம் கவர்ன்மெண்டாருக்கு வந்தனம் அளிக்கிறோம். ரிஷிகளும் ஞானிகளும் இருந்த நமது தேசத்தை விட்டு, சாராயமும் புகையிலையும் ஒழியும் நாளை நாம் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால், அந்நாள் வெகுதூரத்தில் இருக்கும் என்று அஞ்சுகிறோம்.

ஆகாரமும், ஆரோக்கியமும்

நாம் வசிக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்

என். ஸேன்,

ரெஸிடெண்டு மெடிகல் ஆபீஸர், போ. ஆபீ. ஸெயிலோ ஜர்பாரா, கடாக்.

(1935-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதத்திய இதழில் 195-ம் பக்கத்தின் தொடர்ச்சி).

II

இப் பாதுகாப்புப் பொருள்களைத் தவிர்த்து, வேறு அநேக செயற்கை ஆகாரங்களை உண்டு வருகிறோம். இவற்றிற்கும் இயற்கை ஆகாரங்களுக்கும் கொஞ்சம் சம்பந்தம் உண்டு; அல்லது சம்பந்தமேயில்லை என்றும் சொல்லலாம். இந்த வர்க்கத்தில் முக்கியமானது சர்க்கரை. ஆசியாவில் பூர்வீகம் முதற்கொண்டே கரும்பு பயிராக்கப்படுகிறது. பதினேழாம் நூற்றாண்டில் ஐரோப்பாவில்சர்க்கரையை ஒரு விசேஷ வஸ்துவாகக் கருதப்பட்டது. இப்போதோ, வெல்லப்பாகைத் தள்ளிவிட்டு, மிகுந்த ஏழ்மைத்தனமுள்ள நாட்டுப்புறத்தான்கூட, அதற்குப்பதிலாக சர்க்கரையை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ள ஆரம்பித்துவிட்டான். இந்த சர்க்கரையில் ஜீவஸத்துப்பொருள் யாதும் கிடையாது. இதை அதிகமாக உட்கொண்டால் தேகத்திற்குக் கெடுதல். பட்டணங்களில் தித்திப்புத் தின்பண்டங்களையும் சர்க்கரையையும் உட்கொள்வதைப்பார்த்தால், புத்தியீனமுள்ள பொது ஜனங்களுக்கு வியாதிகளையும் விஷக்கிருமிகளையும் பரவச்செய்வதைத் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை என்றே சொல்லவேண்டும்.

அடுத்தபடி கோதுமை. முழுக்கோதுமை இப்போது அரிது. சுத்திகரிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களின்பேரிலேயே ஜனங்களுக்கு நாட்டம். இதற்கு நாகரீகம் உதவியாயிருக்கிறது. நமது ரொட்டியைச்சுட கடைகளில் வெளேரென்றிருக்கும் கோதுமை மாவைத்தான் வேண்டுமென்று கேட்கிறோம். கோதுமையில் அடியிலிருக்கும் பாகத்தில் பசைதான் இருக்கிறது. கடையிலுள்ள மாவில் பசையைத்தவிர வேறொன்றும் இல்லை. ஏனெனில், அதிலிருக்கும் முக்கியமான பாகத்தை ஜலித்து எடுக்கப்பட்டு விடுகிறது.

முழுக்கோதுமை மாவைவிட, சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் கலப்பு சுலபம்.

ஆனதுபற்றி, கடைகளில் மய்தா மாவு என்று விற்கப்படும் வெள்ளை மாவில், பசையைத் தவிர, சாக் அல்லது சீமைச் சுண்ணும்பு, கற்கள் முதலியனவும் இருக்கின்றன.

நாம் அரிசியைத் தெரிந்தெடுப்பதிலுங் கூட, இதே மாதிரியான தவறுதல்களைச் செய்கிறோம். அரிசி எவ்வளவு வெளுப்பாய் தீட்டப்பட்டிருக்கிறதோ, அவ்வளவு அதில் ஜீவஸத்துப்பொருள் கம்மி. சாதாரணமாய் இயந்திரத்தில் குத்தப்பட்டு, வெளேரென்று தீட்டப்பட்ட அரிசியானது வெள்ளைக் கோதுமை மாவிற்குச் சமானம். தீட்டும்போது, ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்போய்விடுகின்றன. மிகுதியாயுள்ளது பசைதான். அது நமது இரைப்பையை ரொப்புவதற்கு உபயோகமேயொழிய, அதற்கு வேறொரு வேலையும் இல்லை. ஏதாகிலும் கொஞ்சம் தங்கியிருந்தபோதிலும், அதையும் அரிசி கொதித்த பிறகு, கஞ்சித்தண்ணீருடன் கீழே கொட்டி விடுகிறோம்.

இவ்வாறாக, நமது ஆகாரத்தை நாம் மிகவும் சுலபமாகச் செய்துகொள்ளுகிறோம். அதனால் நமது கேட்டை நாமே தேடிக்கொள்கிறோம் என்பதை நாம் கொஞ்சமேனும் யோசிக்கிறதில்லை.

III

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்பற்றியும், அவைகள் பிராணாதாரமான வஸ்துக்கள் என்பதைக்குறித்தும்அடிக்கடி இப்போது சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், அவைகள் என்ன? அவைகள் என்ன செய்கின்றன?

விடாமின் (விடா-ஜீவன்) என்கிற அதன் பெயர் குறிக்கிறபடி, இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் ஜீவனுக்கு அவசியமான ரஸாயனப் பொருள்கள். ஆகாரத்தில் அவை நுட்பமான ரூபங்களாக இருக்கின்றன. 110 பவுண்டு குத்தித் தீட்டின அரிசியில், 6 க்ரெயின் ஜீவஸத்துப்பொருள்கள்தாம் இருக்கின்றனவென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, தேகமாகிற இந்த இயந்திரத்தை ஒழுங்குபடுத்த இந்த நுட்பமான வஸ்துக்கள் எவ்வாறு ஜவாப்தாரியாயிருக்கின்றனவென்று இப்போது நன்றாய் விளங்குகிறது.

16-ம் நூற்றூண்டில், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இல்லாத ஆகாரத்தை உண்டதனாலே கப்பல்களில் அநேகர் ஒருவிதமான நோயால் மாண்டனர் என்று சொல்லப்பட்டிருந்தது. ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இன்னவை என்று அப்போது தெரியாமலிருந்தபோதிலும், கப்பலில் அப்போது கிடைத்த ஒரே மாதிரி ஆகாரமாகிய கெட்டியான ரொட்டியும் உப்பிட்ட மாமிசமுமே இந்த வியாதிக்குக் காரணமென்று கண்டறியப்பட்டது. அந்தக் காலத்தில் கப்பல்களில் காய் கறிகள் கிடையவே கிடையாது. ஸர். ஹாகின்ஸ் என்பவர், இதை முதல் முதல் கண்டுபிடித்து, எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தினால் கப்பலில் வேலை செய்கிறவர்களுக்கு வந்திருந்த வியாதியைச்சொஸ்தப்படுத்தினார். எலுமிச்சப்பழ ரஸத்தின் குணம் அப்போதுதான் ஸ்தாபிக்கப்பட்டது. பதினெட்டாம் நூற்றூண்டின் அந்தியத்தில் பிரிட்டிஷ் கப்பல்களில் இதன் உபயோகம் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டது.

இதே மாதிரிதான், பெரிபெரி என்கிற வியாதியும், பத்தொன்பதாவது நூற்றூண்டின் பின்பாகத்தில் ஜப்பான் தேசத்துக் கப்பல்களில் இந்த வியாதி முதலில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. வெளுக்கத்தீட்டின அரிசியை அவர்கள் கப்பல்களில் உபயோகப்படுத்தாதிருந்தால், அந்தக் கொடிய வியாதிக்கு அவர் இரையாயிருந்திருக்கமாட்டார்கள்.

நூதனமான பழங்களிலும், நன்றாய் வளர்ந்திருக்கும் செடியின் தசைநார்களிலும் பிராணத்திற்கு ஆதாரமான ஒரு வஸ்து நுட்பமான அளவு இருக்கிறதென்று நமக்குத் தெரியும். ஆகாரத்தில் அவை இராவிடிலும், அல்லது ஆகாரத்தில் அவை கம்மியாயிருந்தாலும் வியாதி உண்டாகிறது. நூதனமானதும், சரியானபடி ஸ்டோர் செய்து வைக்கப்பட்டதுமான ஆகாரத்திற்கு அந்த ஆகாரத்திலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களின்மேல் அதிக செல்வாக்கு உண்டு. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நூதனமாயும் வேகப்படாததாயும் ஆகாரம் இருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதில் உண்டு.

இதுவரையில் 9 ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கண்டறியப்பட்டு, அவைகளின் குணங்களையும் தெரிந்து கொள்ளப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், அவைகளில் 6 ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்தாம் பழக்கம். அவைகளுக்கு ஜனங்கள் அறிந்துகொள்ளும்படியான பெயர்கள் இல்லை. அவைகளில் கலந்துள்ள வஸ்துக்களின்படி அவைகளுக்குப் பெயர் கொடுப்பது கஷ்டம். ஆனதுபற்றியே, அவைகளுக்கு ஏ, பி$_1$, பி$_2$, பி$_3$, பி$_4$, பி$_5$, ஸி, டி, இ. என்று பெயரிடப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை இரண்டு தகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது, (ஏ) கொழுப்பில் கரையக்கூடியது; (பி) ஜலத்தில் கரையக்கூடியது.

(ஏ) கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.

- ஏ — தொத்து வியாதி வராமல் தடுக்கக்கூடியது. க்ஸர் ஆப்தல்மியா என்னும் கண் வியாதியைத் தடுக்கக்கூடியது.
- டி — கணநோய் வராமல் தடுக்கக்கூடியது.
- இ — மலட்டைத் தடுக்கக்கூடியது.

(பி) ஜலத்தில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.

- ஸி — ஸ்கர்வி என்னும்நோயை தடுக்கக் கூடியது.
- பி$_1$ — நரம்பு வியாதியை தடுக்கக் கூடியது.
- பி$_2$ — பெல்லக்ரா என்னும் வியாதியை தடுக்கக் கூடியது.
- பி$_3$ பி$_4$ பி$_5$ — இவைகளைக் குறித்த அதிகமாகத் தெரியாது.

IV

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இளம் பிராணிகள் வளருவதற்கு ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியம் வேண்டும். அது குறைவாயிருந்தால் வளர்ச்சி குன்றி, அப்பிராணியை தொத்து நோய்கள் பிடிப்பதற்கு ஹேதுவாகும். ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டு, அதனால் வளர்ச்சி குன்றிய பிராணிகளுக்குக் கிழவயதில் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகமாகக் கொடுத்தால், அது ஈடு கட்டாது. இக் குறையினால், மாலைக்கண் முதலிய கண் கோளாறுகள் ஏற்படும். பல்லுக்கு அது உதவியாயிருக்கும். அது குறைவுபட்டால் டான்ஸில்கள் எப்போதும் பெருத்திருக்கும்.

ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருளானது, பால், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பச்சை மரக்கறிகள், மீன் எண்ணெய் முதலியவற்றில் இருக்கும். மாமிசத்திலும் கொஞ்சம் இருக்கும். ஆனால், பித்தாசயம், ஹிருதயம் முதலியவற்றில் அதிகம் உண்டு. சிலவகைப் பருப்பு தினுசுகளிலும் இது இருக்கிறது. ஜலம் கொதிப்பதற்கு மேல் இது கொதித்தால் அழிந்துபோகும். ஆனால், ஸோடா பைகார்ப் சேர்க்கும் பக்ஷத்தில் அழிகிறதில்லை.

பி$_1$ ஜீவஸத்துப் பொருள்.—அரிசி தவிடு, தானிய வகைகள், காடி முதலியவற்றிலுள்ள பி. ஜீவஸத்துப் பொருளின் அவசியம் யாவருக்கும் தெரிந்த விஷயம். தீட்டிய அரிசி, வெள்ளை ரொட்டி முதலியவைகளை உண்ணும் ஜனங்களுக்கு பெரி பெரி என்னும் வியாதி உண்டாகும் என்று நாம் முன்னமே சொல்லியிருக்கிறோம்.

யுத்தத்தின்போது, டார்டனெல்ஸ், மெஸபடோமியா இவ்விடங்களில் சண்டை செய்த ராணுவ வீரர்கள் இந்த வியாதியால் அதிகம் வருந்தினர். ஆனால், முழுக் கோதுமை ரொட்டி, பருப்பு இவைகளை உண்ட இந்திய சிப்பாய்களுக்கு இந்த வியாதி காணவில்லை. இதுதவிர, இதைக் குறித்து ஒரு விஷயம் எடுத்துரைப்போம்: "பி$_1$ ஜீவஸத்துப் பொருள், பெரி பெரி என்னும் வியாதியை அண்டவொட்டாமல் காப்பதுடன், இளம் எலிகள் சாதாரணமாய் வளருவதற்கு முக்கியமாய் இருக்கவும், முதிர்ந்தவைகளின் எடையையும் ஆரோக்கியத்தையும் நிலைநிறுத்தவும் உதவியாகவிருக்கிறது". பி$_1$ ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டால், பிராணிகளின் எடை குறைந்து, குறைவு வியாதியின் குறிகள் தென்படுகின்றன.

இளம் எலிகளில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாகக்குறைவுபடும்போது, அதன் பின்னங்கால்கள் திமிர்பிடித்துப் போய், அவை அதிக சிரமத்துடன் நகருகின்றனவென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இது, காடியிலும், கோதுமை முளையிலும், பழ ரசத்திலும், பட்டாணியிலும் தவிடிலும் அதிகமாயும், முட்டைக்கரு, பித்தாசயம், ஹிருதயம், மூளை, முழுக் கோதுமை, முழு அரிசி, சோளம், முழுப் பார்லி, ஓட் ஆகாரம், கிழங்கு வகையறுக்கள் இவைகளில் மட்டாயும் இருக்கும்.

பி$_2$ ஜீவஸத்துப்பொருள்.—பெல்லக்ரா என்னும் வியாதியின் குறிகள் : தேகத்தில் நீடித்திருக்கும்படியான கரப்பான், ஜீரணக்கோளாறுகள், நரம்பு மனது சம்பந்தமான குறிகள் முதலியன. இந்த வியாதி இதுவரையில்தெரியாமலிருந்தது. பி$_1$ ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உள்ள வஸ்துக்களில் பி$_2$ ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இருக்கின்றன. தக்காளியில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டு.

ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்,—(சொரி, கரப்பான் முதலியவைகளைப் போக்கடிக்கக்கூடிய ஜீவஸத்துப்பொருள்). இந்த நோயாளிக்கு எடை குறைவுபடுவதுடன், முழங்கால் பூட்டுக்களிலும் ஈறுகளிலும் நோய் இருக்கும். முதிர்ந்த கேசுகளில், பற்கள் விழுந்துவிடும்; ஈறுகளிலிருந்து இரத்தம் ஒழுகும். மயிரின் வேர்களிலிருந்து இரத்த ஒழுக்கும், எபிஸ்டாக்ஸிஸ் முதலிய வியாதிகளும் உண்டாகும். கொடிய கேசுகளில் உள் அவயவங்களில் இரத்த ஒழுக்கு உண்டாகி, மரணமும் நேரிடும்.

இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள், ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, தக்காளி, பச்சை மரக்கறிகள், திராக்ஷை, காரெட்டு, பச்சை ஈரல் இவைகளில் அபரிமிதமாய் இருக்கும். ஆப்பில், வாழை, ஸோடா பைகார்ப் சேர்க்காமல் கொஞ்சநேரம் சமைத்த காய் கறிகள், கொதிக்க வைக்காத பால் அல்லது கொஞ்சநேரம் கொதிக்கவைத்த பால் இவைகளில் கம்மியாயிருக்கும்.

ஆனதுபற்றி, நமது தினப்படி ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும்போது, அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அழித்து விடுகிறோம். உலர்ந்த பழங்கள், உலர்ந்த காய்கறிகள், நெடுநேரம் சமைக்கப்பட்ட பச்சை மரக்கறிகள் அல்லது இரண்டுதரம் வேகவைத்த மரக்கறிகள் அல்லது ஸோடா சேர்த்து சமைக்கப்பட்ட மரக்கறிகள், ஜாம், மார்மலேடு, பழ ஜெல்லிகள், இரண்டுதரம் சுடவைத்த பால், ஸோடாவுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த பால் அல்லது ஸோடா ஸைட்ரேட் சேர்த்துக்குடித்த பால் இவைகளில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் கிடையாது.

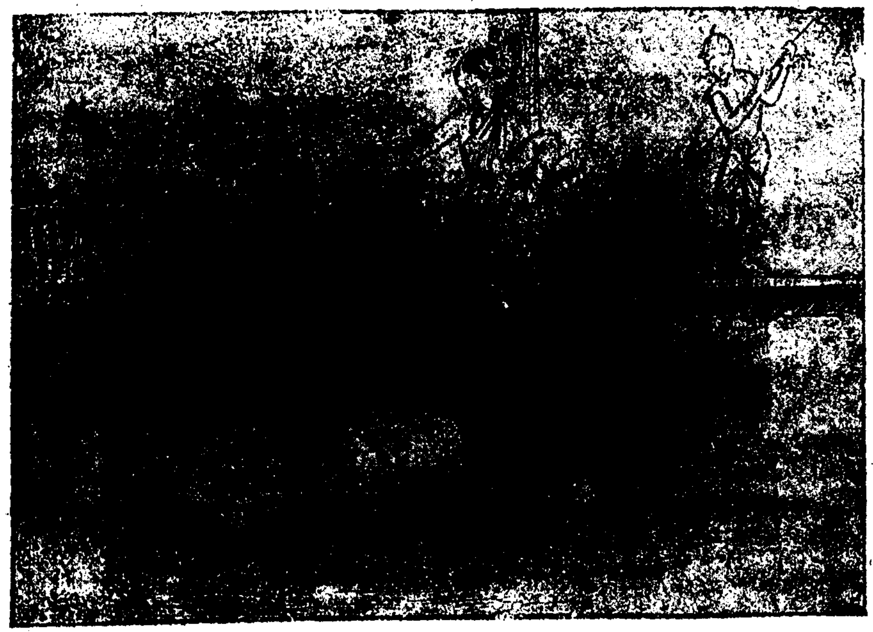
டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது எல்லா விதத்திலும் ஏ. ஜீவஸத்துப்பொருளை ஒத்திருந்தபோதிலுங்கூட, இது கர்ப்பிணிகளுக்கு முக்கியமாய்த் தேவை. தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் அவசியமானது. பிரசவமான பிறகுங்கூட, இருவோர்க்கும் இது வேண்டுமானது.

ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—வம்ச விருத்திக்காக ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் வேண்டுமென்று 1922-ம் ஆண்டில் ஆராய்ச்சி மூலமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இதற்கு ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். இது கோதுமை வித்தில் அதிகமாகக் காணப்படும். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லாதிருப்பதே ஆண் மலட்டுக்குக் காரணம் என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸ்திரீகளுக்கு இது குறைவாயிருந்தால், அவர்களுக்கு கருப்பையில் கருதரிக்காது; குழந்தை பிறக்காது. சில வியாதிகளும் இதற்கு ஜவாப்தாரியாக இருந்தபோதிலும், ஈ. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவினால் ஆணுக்கு மலடு ஏற்பட்டால், பின்னிட்டு அது கொடுத்த போதிலுங்கூட, அந்த மலடு நீங்காது. வியாதியால் மலடு நேரிட்டால் அது சொஸ்தமாகக்கூடியது.

நமது தினப்படி ஆகாரத்தை அசுத்தப்படுத்தும் சில அபாயகரமான விஷங்களைக் குறித்து இப்போது கவனிப்போம். இவற்றை நான்கு விதங்களாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:

1. அழுகிப்போன வஸ்துக்களில் இருக்கும் விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் டோமேன் என்பதால் விஷப்படுவது.
2. பொடியூலிஸம்.
3. சில நிலைமைகளில் அபாயகரமாய் இருக்கக்கூடிய ஆகாரங்கள்.
4. ஆகாரத்தில் உலோக வஸ்துக்களினால் ஏற்படும் விஷங்கள்.

அழுகிப்போன வஸ்துக்களிலிருக்கும் விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் வஸ்துவிற்கு டொமேன் என்று பெயர். இந்த விஷக்கிருமியுள்ள ஆகாரத்தைச் சமைத்



சிறுவர்கள் உண்ணும் தின்பண்டங்களை வெளியில் திறந்து வைத்து விற்பனை செய்வது ஆரோக்கியமற்றவை.

தால், விஷக்கிருமிகளழிகின்றன. ஆனால், அவற்றின் விஷம் மட்டும் தங்கிவிடுகின்றது. இந்த விஷங்கள் உள்ள ஆகாரத்தைச்சமைக்காமல் உட்கொள்ளும்பக்ஷத்தில் மரணம் நிச்சயம். இதன் குறிகள், வாந்தி பேதியின் குறிகளைப்போலவே இருக்கும். இதை அசட்டை செய்தால், வாந்திபேதியைப்போலவே மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இந்த விஷமுள்ள ஆகாரத்தை சமைத்துச் சாப்பிடும்பக்ஷத்தில் அது மரணத்தை விளைவிக்காது. இந்த விஷக்கிருமிகள் மாமிசம், மீன் முதலியவற்றில் விருத்தியாகும். ஆனது பற்றி, மரக்கறி உண்போர்க்கு இம்மாதிரியான ஆபத்து நேரிடாது.

பொடியூலிஸம் என்பது மிகக் கொடிய வியாதி. ஆனால், இது அபூர்வம். இது பொடியூலினஸ் என்னும் விஷக்கிருமியை உண்டாக்கக்கூடியது. இது மிகச் சுறுசுறுப்பானது. இந்த விஷக்கிருமிகள் உள்ள ஆகாரம் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு, உடனே அதை உமிழ்ந்து விட்டபோதிலும்கூட, அது மரணத்தை விளைவிக்கக்கூடியது. இந்த மானிட வர்க்கத்தையே வேரறுக்க 60 பவுண்டு விஷம் இருந்தால் போதுமானது என்று ஒரு இங்கிலீஷ் கிரந்தகர்த்தா மதிப்பிட்டிருக்கிறார். இந்த விஷக்கிருமிகள் சமையல் செய்வதனாலும், பிராண வாயுவினுடன் சம்பந்தப்படுவதனாலும் உடனே அழிந்து போவது தெய்வ சங்கல்பம். ஆனது பற்றி, தகரங்களிலும் புட்டிகளிலும் போட்டு, சுகாதார முறை தப்பி அஜாக்கிரதையாய் சிப்பம் கட்டி அனுப்பப்பட

வஸ்துக்கள் மூலமாய் இந்த விஷம் கொண்டுவரப்படும். தகர டப்பாக்களில் அல்லது புட்டிகளில் வரும் மீன் மாமிசம் இவைகளை உபயோகித்து, அதனால் சமையல் செய்வதை ஒழிக்க எத்தனிப்பது, நமக்கு நாமே அழிவைத் தேடிக்கொள்வதாகும். பொடியூலிஸம் இந்தியாவில் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இங்கிலாந்தில் ஒரே ஒரு கேசு இருந்தது. அமெரிக்காவில் இது அடிக்கடி உண்டாகக் கூடியது.

சரியாகக் கொதித்து ஆறவைக்காத பாலில் காசநோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். இதன் மூலமாய் குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி தொத்திக்கொள்ளும். கடற் சிப்பிகளில் காசநோய்க் கிருமிகள் இருக்கும். சாக்கடை நீர் சேரும் கழி முகங்களில் இவை வசிப்பதால், இக்கிருமிகள் இவைகளை அடைகின்றன. மாமிசம், மீன் முதலிய வஸ்துக்கள் விற்பனைக்காக வெட்டவெளியில் வைத்திருக்கும்போது, அவைகளின்மேல் ஈக்கள் வந்து படியும். காலரா, சீதபேதி, டைபாய்டு முதலிய தொத்து வியாதிகள் பரவியிருக்கும் போது, சமைத்த ஆகாரத்தைத் திறந்து வைத்திருந்தால் ஈக்கள் மொய்த்து, அதனால் அது அசுத்தப்பட்டு விடும். ஆனதுபற்றி, ஈக்களால் மொய்க்கப்படாத நூதனமாக சமைக்கப்பட்ட ஆகாரங்களை உண்பதே நலம்.

உலோகங்கள் மூலமாய் விஷப்படுதல், கலப்பினாலும், சரியானபடி கையாளாமலிருப்பதனாலும், ஆகாரத்தைச் சமைப்பதில் சுகாதார முறைகளை அனுசரிக்காமலிருப்பதாலும் நேரிடும்.

சில மருந்துச் சரக்குகளின் நன்மை தீமை தெரியாமலே ஜனங்கள் தினப்படி அவற்றை உபயோகித்து வருகிறார்கள். இவை, புகை குடித்தல், சாராயம் குடித்தல், அபினி, கோகேன் முதலியவற்றை உண்ணுதல் முதலியனவாம். புகை குடிப்பவனின் நுரையீரல்களுக்கும், புகை குடிக்காதவனின் நுரையீரல்களுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைப் பார்த்தாலே அதன் தீக்குணங்கள் தெரியவரும். குடிக்காரர்களுக்கு பித்தாசயத்தில் உண்டாகும் கோளாறுகளும், கட்டிகளுமே அதைக் கண்டனம் செய்யப் போதுமான அத்தாக்ஷியாகும். அபினி, கோகேன் ஆகிய இவற்றின் பழக்கங்களைக்குறித்து, அதிகமாக எடுத்துச்சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை.

நாகரீகமுள்ள பூலோகம் முழுதிலும் உபயோகப்படுத்தும்படியான வஸ்து தேயிலையாகும். அதன் நன்மை தீமைகளைக்குறித்து இன்னும் வாதம் நடந்து வருகிறது. இதைச் சாதாரணமாய் ஆகாரமாக எடுத்துக்கொள்ளுகிறதில்லை. பகலில் ஒருவேளை உத்தீபனமுள்ள ருசியான பானமாக இது குடிக்கப்படுகிறது. இதனால் சில கெட்ட பலன்கள் உண்டு. அதாவது, பசியின்மை, மலச்சிக்கல் முதலியன. ஆனால், அதிலுள்ள காபீன் என்னும் வஸ்துவானது இருதயத்திற்கு வலுவைக்கொடுக்கும்படியான ஒரு உத்தீபன வஸ்துவென்று வைத்தியர்களுக்குத் தெரியவரும். தேயிலையில் கெடுதலையான வஸ்து டானின் என்பதும். தேயிலையை உஷ்ண ஜலத்தில் ஐந்து நிமிஷங்களுக்கு மேல் ஊறுமல் இருக்கும்படிச் செய்தால் தேயிலையிலுள்ள டானின் விடுபடாது. அதிலுள்ள உத்தீபன வஸ்துக்களைமட்டும் அது எடுத்துக்கொள்ளும். தவிர, ஏதாகிலும் கொஞ்சம் டானின் தப்பித்தவறி கஷாயத்தில் சேர்ந்துவிட்டாலும், பால், சர்க்கரை, உப்பு முதலியவை சேர்ப்பதால் அது அழியும். வீடுகளில் தயாரிக்கப்பட்டு எடுத்துக்கொள்ளும் தேயிலையானது அவ்வளவு கெடுதலானதல்ல. ஆனால், மலிவான ஹோட்டல்களில் தயாரிக்கப்பட்ட தேயிலைப்பானம் ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலானதே. காபியும் இதே மாதிரிதான்.

குழந்தைப் பருவத்தில் களைப்பு

கே. எல். நாராயண ராவ்,
மதராஸ்.

“கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் களைத்துப்போய் விடுகிறான்” என்று சாதாரணமாய்ப் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளைப் பார்த்துச் சொல்வது வழக்கம். நான்கு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிடம் கூட, இளைப்புக்குறி உண்டாகி விடுகிறது. இது ஏதோ அசாதாரணமா யிருக்கிறதென்று பெற்றோர் அதைக் கவனிக்க நேரிடுகிறது. சில சமயங்களில் முகக்குறியைப்பார்த்தே சொல்லி விடலாம். “குழந்தை மிகவும் ஆயாசமாக இருக்கிறமாதிரி தோன்றுகிறது” என்று சொல்லுகிறோம். வெகுவாய் அது வியாதியின் குறிகளைக் கொண்டே கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. குழந்தை ஒரு மாதிரி பராக்காயிருக்கிறது. ஒரு வேலையும் செய்ய இஷ்டப்படுகிறதில்லை. அப்படி செய்யத் தொடங்கினாலும், உடனே ஓய்வு வேண்டுமென்று கோருகிறது. சாதாரணமாய் வேலை செய்து களைத்துப்போனால், ஓய்வு அவசியம் வேண்டும் என்று இயற்கை எச்சரிக்கை செய்கிறது. களைப்பினால் சதைக்கும் நரம்பு ஸெல்லுகளுக்கும் உண்டாகும் மாறுதல்கள் ஒழிவதற்கு ஓய்வு வேண்டுமென்று தெரிவிக்கிறது. சரியான ஓய்வின்றி வேலை செய்ய ஆரம்பித்தால், இன்னும் களைப்பு அதிகமாகி, சரியான அமைதி இருந்தாலொழிய, வேலை செய்ய முடியாமலே போய்விடுகிறது.

களைப்பிற்கும் பள்ளிக்கூடத்திற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

களைப்பு என்று குறைகூறும் நூற்றிற்கு பத்து கேசுகளில், அதற்கு குழந்தைக்கு பள்ளிக்கூட வாழ்க்கை மிகக்கடினம் என்றர்த்தம். பள்ளிக்கூடம் திறந்து கொஞ்சகாலம் ஆவதற்கு முன்னமே, குழந்தை வெளுத்துப்போய், அதன் எடை கம்மிப்பட்டு ஞாபகசக்தியும் குறைந்து போகிறது. காலவறை முடியும்போது, ஆரம்பத்தில் இருந்ததைக்காட்டிலும் இப்போது மிக்க அசௌக்கியமாகவே தென்படும். சில பள்ளிக்கூடங்களில் பகற்காலத்தில் இடையிடையே பிள்ளைகளுக்குப் போதுமான ஓய்வு இருக்கிறதில்லை. மேலும், வலுவைக்கொடுக்கும்படியான தூக்கத்தின் நேரங்களைக் கஷ்டமான தொழில் செய்யும்போது அதிகப்படுத்த வேண்டியிருக்க, அதைக் குறைக்கப்படுகிறது. பகலில் பள்ளிக்கூடங்களில் களைப்புக்குக் காரணமாயிருக்கிற மற்றொரு விஷயம் உண்டு. அதாவது, தினம் பள்ளிக்கூடம்போகவேண்டுமென்கிற எண்ணத்தினால் உண்டாகும் நரம்புக்கிளர்ச்சியும், பதைபதைப்பும், பள்ளிக்கூடத்திற்குப் போய்வரும் பிரயாணமுமே. சில சமயங்களில் வெகுதூரம் நடக்கவேண்டியிருக்கிறது. பஸ்ஸிலோ, டிராம் வண்டியிலோ, புகை வண்டியிலோ போகவேண்டியிருக்கிறது. ஒன்றை விட்டு ஒன்று மாறும்போது கொஞ்சம் பதைபதைப்பும், நரம்புக்கு நெருக்கடியும் ஏற்படுகிறது, இவை இளைப்பை உண்டாக்கி களைப்பென்னும் வியாதிக்கு ஹேதுவாகின்றன.

கூச்சமுள்ள தன்மை

கூச்சமற்ற குழந்தையைவிட, கூச்சமுள்ள ஒரு குழந்தை சீக்கிரத்தில் களைப்படையும். நரம்பில் வலுவில்லாமற்போனால் களைப்புண்டாகும். வலுவின்மை களைப்பிற்குக் காரணம் அன்று என்று வாதிக்கலாம். சில கேசுகளில் அது வாஸ்தவமாயிருக்கலாம். இந்தக் கேடு புரண்டுகொண்டே வருகிறது. அதாவது, கூச்சத்தினால் களைப்புண்டாகிறது. அடிக்கடி களைப்புண்டானால் நரம்பு தளர்ந்து போகிறது. இவற்றில் களைப்பென்னும் உணர்ச்சி சொல்ப காரணத்தினால் அடிக்கடி உண்டாகலாம்.

விஷத்தன்மையால் உண்டாகும் காரணங்கள்

குழந்தைக்குக் களைப்பென்னும் வியாதி உண்டானதற்குக் காரணம், அதன்

இரைப்பை, குடல் இவைகளின் ஆரோக்கியமற்ற நிலைமையேயாகும். இது நீடித்த அஜீரணம் அல்லது மலச்சிக்கல் அல்லது இரண்டாலும் உண்டாகக்கூடியது. இதற்கு டானிக் மருந்து எடுத்துக்கொண்டால், அது தக்க சிகிச்சையாகாது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தை மாற்றவாவது வேண்டும்; அல்லது தினம் குடலைச் சுத்தம் செய்ய பேதி மருந்தையாவது கொடுக்கவேண்டும். தொண்டை ஆரோக்கியமற்றிருந்தாலும், அதாவது, விஷப்பட்ட டான்ஸில்கள் இருந்தாலும் இந்த வியாதி உண்டாகும்.

எனீமியா அல்லது இரத்தமின்மை.

தேகத்தில் போதுமான இரத்தம் இராதிருந்தால், களைப்பு என்கிற உணர்ச்சி உண்டாகும்.

குழந்தையின் நிறம் குறைந்து, கண்களின் கீழே வெளுத்து கறேலென்றிருந்தால் அது இரத்தமின்மைக்குக் காரணம். இதனால் களைப்புண்டாகிறது. சில சமயங்களில் நியூமோனியா முதலிய தீவிர வியாதிக்குப் பிறகும், பிறக்கும்போது அல்லது பின்னிட்டோ உண்டான ஹிருதய வியாதியாலும் உண்டாகலாம்.

தேக உறுப்பு சம்பந்தமான காரணங்கள்.

பெண் பிள்ளைகளுக்கு ருது காலத்தில் களைப்பு உண்டாகலாம். ஆண்பிள்ளைகளுக்கும் வயது வரும்போது கொஞ்சம் களைப்புண்டாகும். அப்போது உயரமும் எடையும் அதிகமாகும். அதனால் தேகத்தொழில் அதிகப்படும். களைப்பிற்கு மற்றொரு காரணம் ஸ்தூல சரீரம். சாதாரண எடையைக்காட்டிலும் தேகத்தின் எடை அநேக பவுண்டுகள் அதிகப்பட்டால், நடந்துபோவதற்கே அதிக சிரமமாகும். டிரில், நாட்டியம் அல்லது பள்ளிக்கூடத்து விளையாட்டு முதலிய வியாயாமம் செய்தால், சிரமம் இன்னும் அதிகமாகவிருக்கும்.—ஜி. எப். ஸ்டில், எம்.டி., ப்ராக்டிஷனர், 1935ஹு ஏப்ரல்மீ.

பற்கள் சொத்தை பிடிப்பதற்கும், ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தம்

எஸ். கே. குப்தா,
ஸர்ஜன் டென்டிஸ்ட், அம்பாலா கண்டோன்மெண்டு.

இதைப்போன்ற ஒரு பொதுவான வியாஸத்தில் பற்களின் கடூரமான வியாதியைக்குறித்து விவரித்துச் சொல்லமுடியாது. ஆனால், பற்கள் சொத்தை பிடிப்பதைக்குறித்தும், அதற்கும் ஆகாரத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைக் குறித்தும் சில விஷயங்களைமட்டும் எடுத்துரைக்கின் லாபமுண்டு.

பற்களின் சாதாரணகோளாறு காரீஸ் என்பது. அதாவது, பற்கள் சொத்தை பிடித்து அழுகிப்போவது. இது நாகரீகத்தின் பலனால் ஏற்பட்ட வியாதி. பூர்வீகர்களிடம்கூட, இவ்வியாதி பரவியிருந்ததாகத்தெரிகிறது. எவ்வாறெனில், பூர்வீகர்களின் மண்டையோடுகளில் இவ்வியாதியின் குறிகள் காணப்பட்டன. தவிர, ஹிந்து வைத்திய புத்தகங்களிலும் இதைக்குறித்து எழுதப்பட்டிருக்கிறது. வெள்ளி, பொன் இவைகளைக்கொண்டு சொத்தை பிடித்த பற்களுக்கு அடைத்ததாகத் தெரியவருகிறது. ஆனபோதிலும், இப்போது இந்த வியாதி பரவியிருக்கிற மாதிரி அந்தக்காலத்தில் இருந்திராது. அமெரிக்கா, ஐரோப்பா கண்டங்களில் உள்ள பள்ளிக்கூடத்துப் பிள்ளைகளைச் சோதிக்கையில், நடுநடுங்கும்படியாக அவ்வளவு இந்த வியாதி பரவியிருக்கிறது. 100-க்கு 75 முதல் 95 விகிதம் வரையிலும் இந்த வியாதியால் அங்கு வருந்துகின்றனர்.

இந்தியாவில் எவ்வளவு பரவியிருக்கிறதென்பதை கணக்கெடுக்க முடியாது.

ஏனெனில், இங்கு தந்த சாஸ்திரம் முன்னுக்கு வரவில்லை. ஆனதுபற்றி, புள்ளி விவரங்கள் வைக்கப்படவில்லை. ஆனால், என்னுடைய அநுபவத்தை யொட்டிச் சொல்லப்போனால், இந்திய குழந்தைகளிடம் இந்த வியாதி 100-க்கு 25 முதல் 50 விகிதம் வரை பரவியிருக்குமென்று சொல்லலாம்.

பல் சொத்தை பிடித்தல், ஆண்மக்களைவிட, பெண் மக்களிடம் அதிகமாகக் காணப்படும். முதிர்ந்த வயதில் இருப்பதைவிட, பரிபக்குவமாகும் காலத்தில் அதிகமாக இருக்கும்.

பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு ஆரம்பம், பல்லின் எனேமலின் பளபளப்பு அழிந்து போதலேயாம். அது முற்றமுற்ற ஒரு வெள்ளைப்புள்ளி அந்த இடத்தில் காணப்படுகிறது. பிறகு ஒரு தொண்டி உண்டாகிறது. இதற்குக்காரணம் மேலேயுள்ள மிருதுவான எனேமல் அழிந்துபோவதேயாம். இன்னும் வியாதி முற்றும்போது, எனேமலின் கீழுள்ள கடல்நார்போன்ற டெண்டைன் என்னும் வஸ்து தாக்கப்படுகிறது. லாக்டிக் ஆஸிட் என்னும் திராவகத்தின் செய்கையால் அது மிருதுப்பட்டு, அழுகி, உருகிப்போய் பல்லில் ஒரு பெரிய தொண்டி ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு. பல்லின் கட்டிடம் வலுவில்லாதிருந்தால், அது சொத்தை பிடிக்கும். உமிழ்நீர், குன்ம வியாதியால் திராவகமாக மாறும்போதும், சுரம் கண்டிருக்கும்போதும், கர்ப்பம் தரித்திருக்கும்போதும் பல் சொத்தை பிடிக்கும்.

நாம் உண்ணும் ஆகாரம் பற்களினிடையில் தங்கி, அங்கே அழுகிப்போய் விடுகிறது. அதுவே பல் சொத்தை பிடிப்பதற்கு முக்கிய காரணம். ஆனதுபற்றி, ப்ரோடீன் ஆகாரம் அல்லது மாமிச ஆகாரத்தைவிட, கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரம்தான் இதை உண்டுபண்ணக்கூடியது.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் யாதெனில், சர்க்கரையை அதிகமாக உண்பதனால் பல் சொத்தை பிடிக்கிறது.

கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் மூன்று விதம் உண்டு. அதாவது, சர்க்கரை, ஸ்டார்சு, ஸெல்லுலோஸ். இவற்றுள் சர்க்கரை மிகவும் கெடுதலானது. ஏனெனில், சர்க்கரையானது உமிழ்நீருடனும், வாயிலுள்ள கிருமிகளுடனும் கலக்கும்போது திராவகங்கள் உண்டாகின்றன. இந்த திராவகங்களே பல் சொத்தைப் பிடிப்பதற்குக் காரணம்.

அது பற்களுக்கிடையில் புகுந்துகொள்வதுமன்றி, மற்ற ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் புகும்படிச்செய்து, அங்கே திராவகத்தை உற்பத்தி செய்வதற்கு ஹேதுவாயிருக்கிறது. ஸ்டார்சு கெடுதலையையுண்டுபண்ணக்கூடியதாயிருந்தாலும், சர்க்கரையைப்போல் அவ்வளவு கெடுதலையையுண்டுபண்ணாது. ஆனதுபற்றி, பிஸ்கோத்து, மிருதுவான ரொட்டி, கூழ், அடைகள் முதலியன பற்களுக்குக் கெடுதலையானவையே. முக்கியமாய் நாகரீகமான விருந்துகளில் நடப்பதுபோல் ஆகாரத்தின் முடிவில் சாப்பிடும்போது அவை கெடுதலையை உண்டுபண்ணும். ஸெல்லுலோஸ் வகைகள் எல்லாவித கார்போஹைட்ரேட்டுகளைக்காட்டிலும் மட்டான தீங்கை விளைவிக்கும். ஏனெனில், உமிழ்நீரால் இது அதிகமாகத் தாக்கப்படுகிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, இவை பற்களினிடையில்ஒட்டிக்கொள்வதில்லை. வாஸ்தவத்தில் இவற்றால் பற்களுக்குநன்மையுண்டாகும். இவற்றைச் செவ்வையாய் மெல்லவேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கிறபடியால், இவை பற்களை நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்துவிடுகின்றன. ஆனதுபற்றி, நாரற்றதும், திராவக சம்பந்தமான ஆகாரங்களாகியதுமான காய் கறிகள், பழங்கள் முதலியன ஒரு ஆகாரத்திற்கிடையில்எடுத்துக்கொள்ளும்போது நன்மையை விளைவிக்கும். பழங்கள் முதலிய திராவக ஆகாரங்கள், வாயிலுள்ள திராவகத்தை உற்பத்திசெய்யக்கூடிய விஷக்கிருமிகளின் தொழிலைச் செய்யவொட்டாமல் தடுக்கின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒரு ஆகாரத்திற்கு முடிவில் பழங்களைச் சாப்பிட்டால் பற்களைச்சொத்தைப் பிடிக்கவொட்டாமல் அவை தடுக்கும், மாமிசம் அல்லது ப்ரோடீட் ஆகா

ரம் பற்களுக்கு நல்லது. ஏனெனில், அதில் நார் சம்பந்தமான வஸ்து இருக்கிறது. அது பற்களைச் சுரண்டி சுத்தி செய்கிறது. உமிழ்நீருடன் அது கலக்கும்போது காய்ச்சுப்புக்களை உற்பத்தி செய்கின்றதேயொழிய திராவகங்களை உற்பத்தி செய்கிறதில்லை.

பற்களின் மேல் கொழுப்பிற்குள்ள தொழில் ஸ்வல்பம். இது வாயில் யாதொரு மாறுதல்களையும் அடைகிறதில்லை.

ஆகாரத்திற்கும் பற்களுக்கும் வாய்க்கும் உள்ள சம்பந்தத்தைக்குறித்து மேலே சொல்லிய வாதத்தில் ஒரு விஷயம் ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது. அதாவது, ஆகாரத்தின் முடிவில் பழங்களைச் சாப்பிடவேண்டுமென்பதாம்.

பற்கள் சொத்தைபிடிக்கவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டுமானல், தகுந்த ஆகாரத்தைப் பொறுக்கி எடுக்கவேண்டும். அது காய் கறி, பழ வகையருக்களாயிருக்க வேண்டுமேயொழிய, கார்போஹைட்ரேட்டுகள் முதலிய ஒட்டிக்கொள்ளும் படியான வஸ்துக்களாயிருக்கக்கூடாது.

தற்காலத்திய சமையலும், நாகரீக முமே பல் சொத்தை பிடித்தல் அதிகமாக வியாபித்திருப்பதற்குக் காரணம் என்று கருதப்படுகிறது. இப்போது சமையல் செய்யும் முறைப்படி, ஆகாரத்திலுள்ள நாருள்ள பாகங்களைக் கழித்துவிடப்படுகிறது. இதனல் சமைக்கப்பட்ட ஆகாரமானது பற்களினிடையில் புகுந்து கொண்டு, வாயில் திராவகம் புளிக்கும்படி செய்கிறது. அதனல் பல் சொத்தைப் பிடிக்கிறது.

பல் சொத்தை பிடிப்பதற்குச் செய்ய வேண்டிய சிகிச்சை பல்லிற்கே முக்கியமாய்ச் செய்யவேண்டிய சிகிச்சையாகும். மருந்துகள் போடுவதும், தொண்டையைச் சுத்தம் செய்வதும், சொத்தை பிடித்த பல்லின் தசையை உயிர்ப்பிக்கிறதும், பிறகு, தந்த ஸிமிட்டி, வெள்ளி, பொன் முதலியவற்றல் அதை அடைப்பதும் ஆகிய இவை இச்சிகிச்சையில் அடங்கியுள்ளன. பல் சொத்தை பிடித்தோ, அல்லது பற்களில் ஏதாகிலும் வியாதியோ இருந்தால், அதில் தேர்ச்சிபெற்ற பல் ரண வைத்தியரிடம் சென்று தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது.

அழுக்கான பற்களினல் ஆரோக்கியம் குறையும். நல்ல முத்துபோன்ற பற்களினல் ஆரோக்கியம்விருத்தியாகும். ஆனது பற்றி, நீங்கள் உங்கள் பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாததால், உங்களுக்கு நல்ல ஆரோக்கியம் தானே உண்டாகும்.

அடிவயிற்றின் பயிற்சி

ஆர். இராஜகோபாலன், பி.ஏ.,
உதகமண்டலம்.

அடி வயிறனது, மானிட தேகமாகிற மோடாரின் கார்புயூரெட்டராகும். அதில் ஆகாரத்திலிருந்து சக்தியை உண்டுபண்ணுவதற்கு வேண்டிய நுண்ணிய உபாயங்கள் யாவும் அடங்கியுள்ளன. ஜீரண உறுப்புக்கள், கழிவிடை சம்பந்தமான உறுப்புக்கள் இவைகளைப் பாதுகாக்க இயற்கையில் தோல் சதைகளாலான மூன்றுவிதமான போர்வைகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவை பெரிடோனியம், அடிவயற்றின் ரெக்டை முதலிய சதைகளும், நடுவில் நசைநார்கள் அடங்கிய தோல்களுமாம். சாதாரணமான ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனுக்கு உள்ளேயிருக்கும் நுட்பமான உறுப்புக்களைப் பாதுகாக்கப் போதுமான வலுவுள்ளதாயிருக்கின்றன.

ஆரோக்கியமற்ற ஒருவனிடத்தில் அடிவயிற்றில் கொழுப்பு தங்கிப்போய் அது தொங்கிப்போகிறது. வயிறு தொங்கிப் போனல் அதிலுள்ள உறுப்புக்களும் தொங்கிப்போகும். அது, அஜீர்ணத்திற்கும் வியாதிகளுக்கும் ஹேதுவாகும்.

ஸ்தூலம் அடிவயிற்றில் ஆரம்பமாகிறது. அடிவயிற்றின் சுவர்களில் கொழுப்பு

படம் ஏ.

சேர்ந்துவிட்டால் ஹிருதயத்திற்குக்கெடுதல் உண்டாகிறது. பெருத்த தொந்தி பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாயிருக்கிறது. தவிர, வியாதியை உற்பத்தி செய்கிறது. ஆனதுபற்றி, அடிவயிற்றைச் சரியான நிலையில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியதவசியம். இந்தியர்கள் கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரங்களை அதிகமாக உண்பதனல், முதிர்ந்தவயதில் அவர்களுடைய தொந்தி பெருத்துப்போகிறது. நமது தேசத்து மல் யுத்த வல்லவர்களுக்கு வலுவான பெக்டொரெல், பைசெப்ஸ் முதலிய சதைகள் இருந்த போதிலும், அவர்கள் அடிவயிற்றின் சதைகளைக் குறித்துக் கவனிக்காததால், அவர்களின் வயிறு உருண்டையாய் விடுகிறது. அடிவயிற்றின் ரெக்டையைவலுப்படுத்துவதுடன் அடிவயிற்றிற்காக சில வியாயாமங்களைச் செய்தால், அது ஜீரண உறுப்புக்கள் சரியான நிலையில் இருக்கச் செய்வதுடன், வெளிப்பக்கமாக அவற்றிற்கு யாதொரு தீங்கும் வரவொட்டாமல் காக்கும்.

அடிவயிற்றைப் பாதுகாக்க அநேக விதமான வியாயாமங்கள் இருக்கின்றன. அடிவயிற்றின் ரெக்டை சம்பந்தமான சில வியாயாமங்களை மட்டும் இங்கு எடுத்துச்சொல்வோம்.

படம் ஏ.—முதுகுபக்கமாக மல்லார்ந்து படுத்துக்கொள். கால்களை நேராகவும் கெட்டியாகவும் வைத்துக் கொள்; புஜங்களை தேகக் கோட்டிற்குச் சமமாக இருக்கும்படிச் செய்.

அரைவாசி உட்காரும்படியான நிலைமையில் மெதுவாய் எழுந்திரு. கால்களை முன்னிருந்த நிலையிலிருந்து பெயரவொட்டாமல் பார்த்துக் கொள். முன் ஸ்திதிக்கு வந்து மறுபடியும் இதேமாதிரி செய்.

இந்த வியாயாமம் செய்யும்போது, அடிவயிற்றின் சதைகளின்மேலேயே ஞாபகத்தைச் செலுத்து.

இந்த வியாயாமம் அடிவயிற்றின் அடிப் பாகத்திற்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கிறதில்லை. ஆனதுபற்றி, இதைக் கொஞ்சம் மாற்றி, இரண்டாவது வியாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

படம் பி.—முன்போலவே முதுகுபக்கமாகப் படுத்துக்கொண்டு, தலைக்கு மேலே

படம் பி.

கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு, கால்களை அசைக்காமலும், வளைக்காமலும் உட்கா

ரும் நிலைக்கு எழுந்து, கோர்த்துள்ள முஷ்டிகளால் கட்டை விரல்களைத்தொடு.

படம் ஸி.

இம்மாதிரி அநேகதரம் செய்.

அடிவயிற்றை நன்றாயும் மெதுவாயும் பிடித்து விடு. பிறகு வயிற்றின் சுவரை உள்ளுக்கிழுத்து, வெளியே பிதுக்கு; இம்மாதிரி அநேகதரம் உள்ளுக்கிழுத்தும் பிதுக்கியும் செய்.

படம் ஸி.—வயிற்றின் சுவரை உள்ளுக்கிழு. அடிவயிற்றின் ரெக்டையின்மேல் ஞாபகத்தைச் செலுத்து. அதைப் படத்தில் காண்பித்தபடி வெளியே தள்ளு; மறுபடியும விடு; சுருக்கு. இம்மாதிரி மூன்று நான்கு தடவை செய்.

மேற் சொல்லிய வியாயாமங்களைத் தினம் தண்டால், பைதாக் இவைகளுடன் செய்துகொண்டேவந்தால், சதைகளுக்கு நல்ல பலன்கள் உண்டாகும்.

வியாயாமத்தினால் அடி வயிற்றிற்கு உண்டாகும் பலன்களாவன: மலச்சிக்கலும், அஜீரணமும் ஒழியும். கடைசி வியாயாமமானது உள் அவயவங்களையும், கோளங்களையும் நன்றாய்ப் பிடித்து விடச் செய்யும்.

மாதுருத்துவமும், ஆரோக்கியமும்

டாக்டர் ஸ்ரீராம்,

ஸ்கவுட் ஆர்கனைஜர், ஸ்ரீநகர், காஷ்மீர்.

1. பூலோகத்தில் இப்போது ஸ்திரீகளுக்குள்ள ஈனஸ்திதியானது ஒழிய வேண்டும்.

2. அந்த ஈனஸ்திதியால் உண்டாகும் குறை தீரவேண்டும்.

3. குழந்தைகள் சந்தோஷத்தில் பிறக்க வேண்டும். தாயைச் சுற்றிலும், அன்பு, ரக்ஷை, ஒற்றுமை, அந்தம், சமாதானம் இவை குடிகொண்டிருக்கவேண்டும். நாகரீகத்தினால் உண்டாகக்கூடிய நன்மைகள் யாவும் அவளுக்குத் தேவை.

4. மானிட வர்க்கத்திற்குத் தாயாகி அவள் பூலோகத்திற்குச் செய்யும் ஊழியத்திற்குக் கைம்மாறு ஒன்றுமில்லை.

5. சேரிகளும், நெருக்கடியுள்ள இடங்களும், காற்றோட்டமில்லாத அறைகளும், அசங்கியையான சுற்றுப் புறங்களும், பாவச்செய்கைகளும், தன்னைத்தானே இளக்காரம் செய்துகொள்ளுவதும், கணவன் இடையிடையே பிரவேசித்தலும், அசுத்தமும், கெட்ட காற்றும் இவை யாவும் கூடி, ஆயிரக்கணக்கான ஸ்திரீகளுக்குக் கேட்டை விளைவிக்கின்றன.

6. பிரசவத்திற்காக வாசஸ்தலங்கள் நல்லதாயிருக்கவேண்டும்.

7. கர்ப்பிணிகளின் தேகங்களை வியாதியின்றி சொஸ்தமாய் வைத்துக்கொண்டிருந்து, அவர்கள் எண்ணங்கள் சுத்தமாயிருந்து, அவர்கள் மனது அழகான வஸ்துக்களின்பேரிலேயே நாட்டம் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், ஒரு ஜன்மாந்தரத்திற்குள்ளேயே ஆரோக்

கியத்திலும், வலுவிலும், அழகிலும் தெய்வத்தைப்போலவே பரிபூரணமானவர்களாவார்கள்.

8. பிரசவத்திற்குப் பிறகு நேரிடும் வியாதி, கஷ்டம், அவமானம் இவற்றிற்கு விதை கர்ப்பகாலத்திலேயே விதைக்கப்படுகிறது.

9. ஒழுங்கான ஜனசமூகங்கள் யாவும் கொஞ்சம்காலம் உழைப்பு,பணம் இவற்றை மாதுருத்துவத்திற்காக விநியோகப்படுத்தினால், நமது ஜனங்களுக்கு அற்புதமான மாறுதல்கள் ஏற்படும்.

10. வைத்திய சங்கத்தார்களும் தர்ம சங்கங்களும் இதன் அவசரத்தைச் சற்று கவனித்தால், நல்ல பலன் கிட்டும். இனிப் பிறக்கும் குழந்தைகள் வலுவுள்ளனவாயிருக்கும்.

இது நாகரீகமா?

ஸ்டான்லி.

நாம் நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் என்று சொல்லிக்கொண்டும், படிப்பு வாஸனையில்லாத காட்டுமிராண்டிகளைப்பற்றியும், லீக் ஆப் நேஷன்ஸைப்பற்றியும் பிரமாதமாகப் பேசிக்கொண்டுமிருந்தபோதிலும், நாம் நினைக்கிறபடி வாஸ்தவமாய் அவ்வளவு நாகரீகமுள்ளவர்களா? அப்படியானால், "தற்காலத்திய போட்டியினால் ஏற்படும் நெருக்கடி", "கஷ்டமான வாழ்வு", "தொழில் சோர்வு" முதலிய பிரச்சனைகள் ஏற்படும்படி நாம் ஏன் வியவகாரங்களை முற்றும்படிச் செய்துவிட்டோம்.

நாகரீகத்தின் நன்மைகள் என்று நாம் சொல்லும் விஷயங்கள் யாவும் இயற்கைக்கு மாறாக, மேலும் மேலும் பிரிந்து கொண்டு போகும்படியான வாழ்க்கையினால் ஏற்பட்டவை என்பது வாஸ்தவமல்லவா?

மனிதனால் தயாரிக்கப்பட்ட மின்சார முதலிய விளக்குகளை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்வோம். இந்தவரப்பிரசாதத்தை எவ்வாறு உபயோகிக்கிறோம்?

ருதுக்களை இயற்கையானது ஒழுங்காக ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. எவ்வாறெனில், வஸந்த காலத்தில் சூரியன் சீக்கிரம் உதயமாகி, நேரம் பொறுத்து அஸ்தமிக்கிறது. அதற்குக் காரணம், பூலோகத்திலுள்ள நற்பலன்களைச் சேகரிப்பதற்குப் போதுமான நேரம் வேண்டுமென்பதாம். இயற்கை முறைப்படி, மானிடன் சூரியன் உதயத்தின்போது எழுந்திருக்கவும், சூரியன் அஸ்தமிக்கும்போது படுக்கவும் வேண்டும். அப்போது வேலை செய்வதற்குப் போதுமான நேரம் இருக்கிறது. மாரி காலத்தில், பகல் பொழுது கம்மி. ஆனதுபற்றி, செயற்கை விளக்கின் உதவியின்றியே, சீக்கிரம் படுத்துக்கொண்டு வெகுநேரம் கழித்து எழுந்திருக்கலாம். இது இயற்கை முறை. ஜந்துக்கள் மாரி காலத்தில் வேலை செய்யாமல் உறங்கியிருப்பதே இதற்குத் தக்க உதாரணம்.

மனிதனோ, தன்னால் உண்டாக்கப்பட்ட செயற்கை விளக்கையும், உஷ்ணத்தையும்கொண்டு, மாரி காலத்தை கொண்டாட்டக்காலமாக மாற்றி விடுகிறான். நாட்டியங்களும், விருந்துகளும் இன்னும் கிளர்ச்சியைக்கொடுக்கக்கூடிய விஷயங்களும் அப்போது நடைபெறுகின்றன. கம்மிநேரம் உழைத்து அதிகநேரம் தூங்கும்படி இயற்கை நமக்கு விதித்திருக்க, மனிதன் அதிகமாக உழைத்து, வஸந்த காலத்தைக் காட்டிலும் மிகவும் குறைந்த நேரம் தூங்குகிறான். இதனால் அவனுக்கு இயற்கையில் உண்டான சக்தி குறைந்து, மாரி காலத்தின் கஷ்டங்களை எதிர்ப்பதற்கு முடியாமல் வலுவு குன்றினவனாகிறான்.

இப்போது நூதனமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அநேக விஷயங்களை எடுத்துக்கொள்வோம். போக்கு வரத்துக்குரிய சாதனங்களை விருத்திசெய்யக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட இவை யாவும் சாஸ்திர வெற்றிகளாகும். நிலத்திலும், கடலிலும், ஆகாயத்திலும் போகக்கூடிய

நீராவி இயந்திரங்கள், தந்தி, டெலிபோன், ஒயர்லெஸ் முதலியன இதில் சம்பந்தப்பட்டவை. இவைகளால் நமக்கு என்ன பலன்? நாம் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாயும், சௌக்கியமுள்ளவர்களாயுமிருக்கின்றோமா? இது சந்தேகந்தான். மனிதர்கள் கால் நடையாகப் போவதையும், குதிரைமேல் சவாரி செய்வதையும் விட்டு வண்டிகள் மூலமாயும், ஆகாச மார்க்கமாயும் போகிறார்கள். ஜெந்துக்களின் சங்கியை குறைந்துகொண்டு வருகிறது. நமது பாட்டன்மார்களும், முப்பாட்டன்மார்களும் கால் நடையாகவே 50 மைல் தூரம் நடந்து போவதானாலும், அல்லது மான்சஸ்டரிலிருந்து லண்டனுக்குக் குதிரைமேல் சவாரி செய்வதானாலும் அதைக்குறித்துச் சிறிதும் யோசனைசெய்யாமல் பிரயாணம் செய்து வந்தனர். இப்போது 'ஹைகிங்' என்னும் வியாயாமத்தை ஜனங்கள் கொண்டாடிச் செய்து வராமலிருந்தால், காலில்லாத முடவர்களாயிருந்திருப்போம். நான் விஷயத்தை மிகைபடச் சொல்வதாக நினைக்கலாம். அது வாஸ்தவமா?

இயற்கையின் கடினமான சட்டம் ஒன்றிருக்கிறது. அதற்குப் 'பிசுநாரிச் சட்டம்' என்று பெயர். அதாவது, எந்த உறுப்பையோ, கால் கையையோ, மனோ சக்தியையோ இயற்கையின் இஷ்டப்படி உபயோகப்படுத்தாத பக்ஷத்தில், அது பரிமாணத்திலும் சக்தியிலும் குறைந்து போகிறது. மானிட தேகத்தில் இதற்கு அநேக உதாரணங்களுண்டு. மனிதன் நான்கு கால்களினால் நடக்காதபடியால் சில உறுப்புக்கள் அவனை விட்டு நீங்கியிருக்கின்றன. ஆகாயத்தில் பறப்பதனால் மனிதனுக்கு லாபம் அதிகமா? நஷ்டம் அதிகமா? நஷ்டந்தான் அதிகம். ஆகாய விமானத்தில் பறப்பது சாஸ்திர வெற்றி என்பது வாஸ்தவமே. ஆகிலும், யாவரும் மிதமின்றி இதை உபயோகிப்பதனால் என்ன பலன்? மானிட தேகக்கூறு சாஸ்திரப்படிக்கும், தேகத்தொழில் சாஸ்திரப்படிக்கும் மனிதன் பறப்பதற்காகப் பிறப்பிக்கப்படவில்லை. ஆகாய விமானத்தைக்குறித்து, 'எஜிகில்' என்னும் புத்தகத்தில் முதல் அத்தியாயத்தில் விரோதமாய் விஸ்தரித்துச் சொல்லப்பட்டிருந்தபோதிலுங்கூட, அவனுடைய உபயோகத்திற்காக ஏற்பட்டதன்று. ஆனால், இம்மாதிரி தேர்ச்சியினால், நூதனமான ஒரு வர்க்கம் தோன்றும். அது இப்போதுள்ள வர்க்கத்தைக்காட்டிலும் வேறுபாடானதாயிருக்கும். இவ்வாறு அந்தந்த சுற்றுப்புறங்களுக்குத் தக்கபடி மாறுதல் உண்டாவது சட்ட விரோதம் அன்று என்று சொல்லலாம். இது சாஸ்திர சம்மதமே. இம்மாதிரி நடப்பதற்குக் காரணங்களும் உண்டு. ஆகிலும், இந்த மாறுதல் உண்டாவதற்கு அநேகமாயிரம் வருஷங்கள் ஆகும்.

இயந்திரங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டதனால், நாட்டில் ஜெந்துக்களின் சங்கியை குறைவுபடுவது பார்வைக்கு முக்கியமானதாகத் தோன்றாது. மத்திய ஐரோப்பாவைச்சேர்ந்த சில பாகங்களில் "ஒருவனுடைய ஆஸ்தி, அவனுடைய குப்பைமேட்டின் பரிமாணத்தைப் பொருந்தியது" என்கிற ஒரு வசனம் உண்டு.

அதாவது, ஒரு குடியானவனுக்கு இயற்கையான எரு எவ்வளவு உண்டோ, அவ்வளவு அவன் பலத்த குடியானவன் ஆகிறான் என்பதே. செயற்கை எருவால் செழிப்பாக்கப்பட்ட நிலத்தில் விளையும் கோதுமையில் தேகத்திற்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியாயிருக்கின்றனவென்று ஆராய்ச்சிகளால் தெரிந்திருக்கிறது. இது வாஸ்தவமானால், பூலோகத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கம்மியாக இருக்கின்றனவென்றும், அவைகளை மறுபடியும் எருவாக நிலத்தில் சேர்ப்பிக்க வேண்டுமென்றும் ஏற்படுகிறது. இது நிரூபிக்கப்பட்டால், சாக்கடை நீரெல்லாம் விருதாவென்றே சொல்லவேண்டும். முக்கியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் குறைந்து போவது மானிட வர்க்கத்தின் அழிவிற்குக் காரணமாகும்.

சென்ற 25 வருஷகாலங்களாக, வைத்திய சாஸ்திர சம்பந்தமாய் முக்கியமான

விஷயங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை மானிடர்க்கு அநேக நன்மைகளை அளிக்கக்கூடியன. வைத்திய சாஸ்திரத்தின் சில இலாக்காக்களில் நாம் இயற்கைக்குவிரோதமாகநடந்துகொள்ளவில்லையா என்று கேள்வி கேட்கவேண்டியிருக்கிறது. நாம் அதிக இரக்கமுள்ளவர்களாயிருப்பதில் அபாயம் இல்லையா? இயற்கை மிகக் கொடுமையானது. நபர் எந்த கதியாய்ப்போனாலும் வர்க்கத்தைக் காப்பாற்றுவதே அதன் கருத்து. அப்படியிருக்க, வைத்திய சாஸ்திரத்தை ஒன்று திரட்டி, பலஹீனமானதும், நோய்வாய்ப்பட்டதுமான குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவது முட்டாள்தனமல்லவா? இந்த குழந்தைகள் முதிர்ந்த வயதிற்கு வரும்போது, ஆரோக்கியமுள்ள பிள்ளைகளைப் பெறமுடியுமா? இது மானிட வர்க்கத்தைக்கவனியாமல் நபர்களின் உயிர்களைக் காப்பாற்றுவதாகாதா?

தடை மருந்து அதிகமாகத் தெரியாதிருக்கும்போது, அநேக ஜனங்கள் மாண்டனர். அப்போது பலஹீனமுள்ளவர்கள்தாம் ஒழிந்தனர். இப்போது ஜெந்துக்கள், ஊர்வன, பூச்சிகள் முதலியவற்றிற்கும் இம்மாதிரி நடக்கிறது. சண்டையினால் பலஹீனர்கள்தாம் சாகிறார்கள். பலசாலிகள் எப்போதும் மீண்டு வருகிறார்கள். சண்டை பலசாலிகளுக்கேயொழிய, பலஹீனர்களுக்கல்ல.

யாருக்கு வைத்திய உதவி கொடுக்கலாம்; யாருக்குக் கொடுக்கக்கூடாது என்பதைத் தீர்மானிப்பது வைத்தியருக்கு ஒரு பெருத்த பொறுப்பாகும். கட்டண விஷயம் ஒருபக்கமிருக்க, வைத்தியம் செய்யமாட்டேன் என்று சொல்லும் டாக்டர்கள் காண்பதரிது. அநேக வித ஆச்சரியமான உபாயங்களைச்செய்து பலஹீனர்களைக் காப்பாற்ற முயல்வதே மானிடவர்க்கம் க்ஷீணதசையை அடைவதற்கு ஒரு காரணமாகும்.

சூரியன் உதயமாகும்போது எழுந்திருந்து அஸ்தமிக்கும்போது உறங்கப்போகும் எழுத்தறியாத காட்டுமிராண்டிகளைப்பற்றி என்ன? அவர்களுடைய பலஹீனமுள்ள குழந்தைகளும் கிழவர்களும் சாகிறார்கள்; அல்லது கொல்லப்படுகிறார்கள். பிரசவத்திற்கு லாயக்கில்லாத ஸ்திரீகள் பிரசவத்தில் மரணமடைகிறார்கள்; அவர்களுடைய ஆகாரம் காம்பு நிலத்தில் பயிராகிறது; அல்லது இயற்கையான எருவுபோட்டுப் பயிராக்கப்படுகிறது. அவர்கள் மாமிசத்தை ஜீவஸத்துப் பொருள்களுடன் அகப்படும்போது பச்சையாகவே புசிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய தேகம் மேலானதென்பதைப்பற்றியும், அவர்களின் பொறுக்கும் சக்தி சிரேஷ்டமானதென்பதைப்பற்றியும் யாதொரு சந்தேகமுமில்லை.

தற்காலத்திய நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் இன்னும் அழிந்து போவதற்கு எத்தனமா? அல்லது அவர்களுடைய மேலான புத்தியைக்கொண்டு, தங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் அபாயத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேறு வழி ஏதாகிலும் தேடிக் கொள்வார்களா? — கைஸ் ஆஸ்பத்திரி கெஜட்டு.

பாலும், மாதுருத்துவமும்

பூர்வீகத்தில் இருந்தே முலையுண்ணும் ஜீவவர்க்கங்கள் பூலோகத்தில் தோன்றினது முதல், பாலும் மாதுருத்துவமும் மானிடரின் வளர்ச்சியையும், அவைகளின் விதிவசத்தையும் அடக்கிவந்தது. இரண்டும் ஒன்றாக வேலைசெய்து, தங்களுடைய பொருளைக்கொண்டே, கையையும் மூளையையும் உருப்படுத்தி, பூலோகத்தில் மானிடர்க்கு ராஜ்ஜியாதிகாரம் கொடுத்து, இப்போது அவை ஓய்ந்து போகவே, நாம் ஸி: 3 அதாவது, கடைத்தேசத்தாராகிவிட்டோம்.

இயற்கையின் சூக்ஷ்மமான சக்திகளை மானிடன் பிரயோகிக்கக் கற்றுக்கொண்டால், அவன் சீர்ப்பாட்டை அவனே முடிக்க வல்லவனாவான். ஆகாரத்தின் சக்தியை மனிதன் உபயோகிக்க ஆரம்பித்

தால், அந்த சக்திகள் மிக்க வலுவுள்ளதாயிருக்குமென்று யார்தான் சொல்ல மாட்டார்கள்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், போஷணையில் ஒவ்வொன்றும் தனக்கே உரித்தான சித்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய உலோகப் பொருள்களும், மனிதனின் காரியஸ்தர்களான என்டோக்ரைன் உறுப்புக்களும், போஷணையின் அநேகவிதமான அதிசயங்களை நடத்துகின்றனவென்று நமக்குத் தெரியும். அவை செய்யும் விதத்தைப்பற்றி நமக்கு அதிகம் தெரிந்தால், இதற்கும் மேலான அதிசயங்களை ஏன் செய்யக்கூடாது?

இப்போது நாம், மனிதர்களும், ஜெந்துக்களும், செடி செட்டுகளும் வெகு காலம் இருந்து வந்ததுபோலவே, அரைப் பட்டினியான பூலோகத்தில் வசித்து வருகிறோம். அதாவது, நமக்கு நைட்ரோஜன், பொடாஷியம் பாஸ்பேட்டுகள், சுண்ணும்பு, ருதுக்கள் மாறும்போது, சூரிய வெளிச்சம் இவை குறைவுபடுதலால் நாம் பட்டினி கிடக்கிறோம். இப்பூலோகம் பசியோடு கூடினதாயிருக்கிறது; அதனால் அது இழிவானது.

நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் இந்த பூலோகமானது போஷணைக்குறைவினால் உண்டாகும் வியாதிக்குப் பேர்போனதாயிருக்கிறது.

மானிட வர்க்கத்தை அடக்கி ஆளும் கொடிய விஷக்கிருமிகள், போஷணைக் குறைவு என்கிற கொடிய பிரதான மந்திரியின் கையில் கூத்தாடும் பொம்மைகள் ஆகும்.

ஜனங்களை நெருக்கடியில் வசிக்கச்செய்தும், நிலங்களைப் பட்டினி போட்டும், குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய ஆகாரங்களைக் கொடாமல் பட்டினி போட்டும், சத்துள்ள பாலைக்கொண்டு ஊட்டாமல் சத்தில்லாத பாலை ஊட்டி வளர்த்தும், பலஹீனமான தேகங்களில் விஷக்கிருமிகளைத் தங்கவிட்டு, அவைகளுக்குப் பலம் உண்டாகும்படிச் செய்தும் விடுகிறோம். சுருங்கச்சொல்லுமளவில், உபயோகமற்ற நாகரீகத்தைக் கொண்டு பூலோகத்தை மூடி, விஷக்கிருமிகளை அதற்குள் வாசம் செய்யும்படி விட்டு வைக்கிறோம்.

பூலோகத்தை விஷக்கிருமிகளின்றி மனிதனுக்கு வாசஸ்தலமாகச் செய்து கொள்ளும் பக்ஷத்தில் விஷக்கிருமிகள் ஜீவித்திரா.

தேகத்திற்கு அடிப்படையாயும், வழிகாட்டியாயும் உள்ளவை மாதுருத்தவமும் பாலுமே. வாராவதி கட்டுவோர், கர்டர்கள் குறிப்பிட்ட விவரப்படி இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்கிறார்கள். குழந்தைகளைக் கட்டுவோர் அவ்வாறு கவனிக்கிறதில்லை.

அநேக மாடிகைகள் கூடிய மனிதனாகிய இந்த வீட்டிற்கு அநேக கர்டர்கள் தேவை. ஒரு கர்டர் குறைந்தாலும் அல்லது வலுவற்றதாயிருந்தாலும், வீடு கட்ட முடியாது அல்லது கட்டினாலும் கீழே விழுந்து விடும்.

அநேக கர்டர்களுக்குள் இரண்டு அத்தியாவசியமானவை. இரண்டும் வலுவுள்ளவை. இவை பூலோகத்தில் பசுமையான செடி செட்டுகளுள் சேகரிக்கப்பட்டு, நமக்குப் போதுமானவையாயிருக்கின்றன. இவைதான் இரும்பும், ஐயோடைனும்.

இப்போது அவை இக்குணங்களோடு கூடியனவாயில்லை. பாலில் அவை நிரம்ப இருக்கும்படிச் செய்துகொள்வது சுலபமானபோதிலும், அவை குறைவாகவேயிருக்கின்றன. எ., டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அவ்வாறே.

அஸ்திவாரம் பலமாகப்போட்டபோதிலுங்கூட, வீடு எப்படி பலமாக இருக்கும். தேகத்தில் 20 பொருள்கள் இருக்கின்றன. நமது ஆரோக்கியத்திற்கும், க்ஷேமத்திற்கும் ஒவ்வொன்றும் அவசியம் வேண்டும். இது தெரிந்திருந்தும், இவைகளை எவ்விதம் அடையலாம் என்பது தெரியாமல் மூடமாயிருக்கிறோம் என்று தெரிந்திருந்தும், மாரி காலத்திலும், கோடை காலத்திலும் நமக்கு நல்ல உணவு கிடைத்திருக்கிறதென்று யார் தைரியமாய்ச் சொல்லக்கூடும். ஆனபோதிலும், மானிடரின் ஆகாரக்குறைவுகள் சிலவற்றைச் சுளுவில் பர்த்தி செய்ய முடியும்.

வேண்டுமான உலோகங்கள் யாவும் நிரம்பியுள்ள புல்லை பசுக்கள் மேய்ந்தால், அதில் கொடிய இரத்தமின்மையைச் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடிய போதுமான இரும்பு இருக்கிறது. பயிர் செய்வோர், வேண்டிய புல்லைப்பயிரிட்டு, பசுக்களுக்கு வேண்டிய இரும்பை அதன் மூலமாகக் கொடுத்து, அவற்றின் பாலைத் தாங்கள் உண்டு, தங்கள் தேகத்தை ஏன் பலப்படுத்திக்கொள்ளக் கூடாது? மற்றொரு முக்கியமான வஸ்து ஐயோடைன். ஐயோடைன் சேர்த்து புல் பயிரிட்டால் மானிடர்க்குப் புத்துயிர் உண்டாகும்.

எல்லா வியாதிகளும் போஷணைக்குறைவினால் ஏற்பட்ட வியாதிகள். மாமிசம் எல்லாம் புல். புல்லானது கருப்பு கலந்த பசுமையாக இராத பக்ஷத்தில், மாமிசத்தில் நிரம்ப இரத்தமும், அந்த இரத்தம் கருப்பும் செகப்பும் கலந்ததாயும் இராது. சதை தூர்ப்பலமாயிருந்தால் எந்த வியாதிதான் வராது.

பூலோகத்தில் சிலபாகங்களில், பசுவை தெய்வமாகப் பாவிக்கப்படுகிறது. மற்ற பாகங்களில் கன்றுக்குட்டியைத் தொழுகிறார்கள். நான் வணங்குவதாயிருந்தால், பசுவின் காலில் விழுவேன். அதுதான் மானிடர்க்குச் செவிலித்தாய். அதன் தொழில்களே என் பக்திக்குக் காரணம். அவள் கொடுக்கும் பாலினால் தெய்வீகத்திற்கு அடுத்தபடி சுகம் என்னும் பழமொழி ருஜுவாகிறது. அதுவே மனிதனுடைய சீர்பாட்டிற்கு வழி.—பர்த் கன்ட்ரோல் நியூஸ்.

ஆரோக்கிய வர்த்தமானங்களும், குறிப்புகளும்.

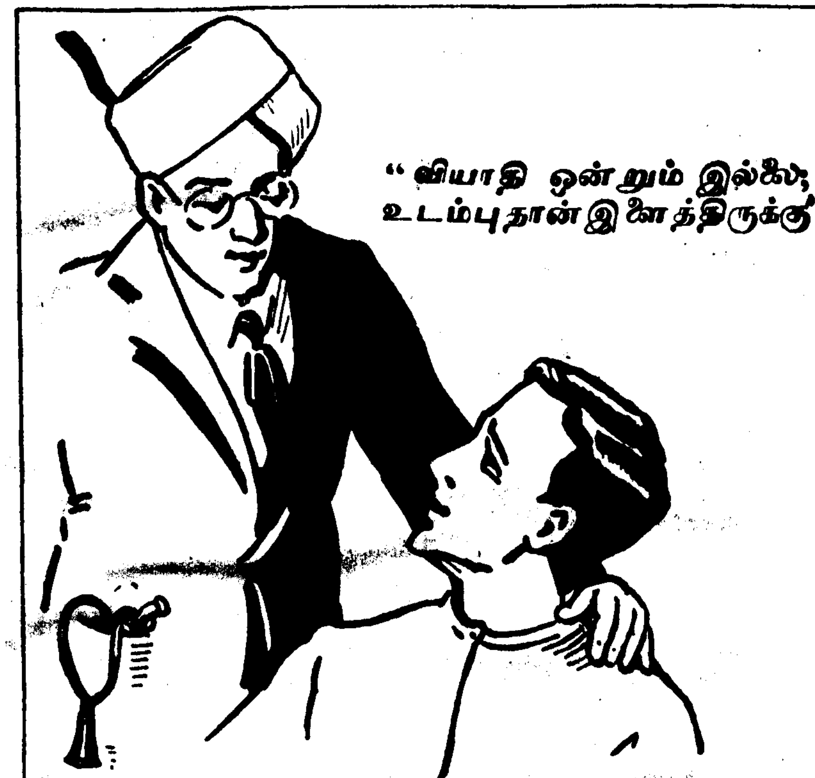
உருளைக்கிழங்கு.—உருளைக்கிழங்கானது, ஒரு நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தமென்று போடேடோ மார்க்கட்டின் போர்டார் பதிப்பித்துள்ள புஸ்தகத்தால் தெரியவருகிறது. இதில் பிசகில்லை. தானிய வகைகளுடன் இதை ஒத்துப்பார்த்தால், உருளைக்கிழங்கில் ஜலம் அதிகமிருப்பதால், சக்தியை உண்டாக்குவதற்கு இது ஒரு மலிவான வஸ்து என்று ஏற்படுகிறது. இதனால் இன்னும் அநேக நன்மைகள் இருப்பதால், சக்தியை உண்டுபண்ணுகிற விஷயத்தைமட்டும் எடுத்துக்கொண்டு ஒத்திடக்கூடாது. தானிய வகைகளிலுள்ள ப்ரோடீனைக் காட்டிலும் உயர்ந்ததாயிராவிட்டாலும், உருளைக்கிழங்கிலுள்ள ப்ரோடீன் அதற்குச்சமமாகவேயிருக்கிறது. ஜீவஸத்துப்பொருள், உப்பு இவை உருளைக்கிழங்கில் அதிகம் இருக்கின்றன. உருளைக்கிழங்கில் ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளும், பி. கலப்பு ஜீவஸத்துப்பொருள்களும் இருக்கின்றன. கெரோடீன் என்கிற எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் அதில் சிறிதளவாயிருந்த போதிலும், மஞ்சள் வர்ணமான கிழங்குகளைப்பொறுக்கிஎடுத்து அனுப்பினால் அதில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கும். உருளைக்கிழங்கை உண்டே ஜீவித்து வரும் ஜனங்களுக்கு பெரிபெரியாவது பெல்லக்ரா என்னும் வியாதியாவது உண்டாகிறதில்லை. பி. கலப்பு ஜீவஸத்துப்பொருள் வேண்டுமான அளவு சப்ளை ஆகியிருக்கிறதென்று இதனால் ஏற்படுகிறது. அதிலுள்ள ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருளே அதன் பலத்த ஆஸ்திகளில் ஒன்றாகும். இது அநேக மாதகாலங்கள் அழியாமல் அப்படியே இருக்கும். மாரி காலத்தில் சத்தற்ற ஒரே விதமான ஆகாரம் உண்டவனுக்கு இது முக்கியமான பாதுகாக்கும் பதார்த்தமாகும். 1917-ம் ஆண்டில் கிரேட் பிரிட்டனில் ஸ்கர்வி என்னும் வியாதி கண்டிருந்த போது, அதற்கு உருளைக்கிழங்கு குறைவாயிருந்ததே காரணமாக இருந்தது. உருளைக்கிழங்கில் ஆல்கலி சம்பந்தமான சாம்பல் உண்டாகிறது. ஆனதுபற்றி, தானிய வகைகளைக்காட்டிலும் ஆகாரப்பதார்த்தமாக இது மிகச் சிறந்தது. ஏனெனில், ஆகாரத்தில், உப்புக்கள் அதிகமாக உண்டாகும்படியான ஆகாரந்தான்

தேவை. சில தானியவகைகள், கணமாந்தத்தை உண்டுபண்ணக் கூடியதும், ஆரோக்கியமான பற்கள் முளைப்பதற்கு விரோதமாயும் இருக்கின்றன. உருளைக் கிழங்கிற்கு இந்தக் குணம் காணோம். இது அதிலுள்ள ஒரு விஷத்தின் குணத்தினாலோ, எந்தக் காரணத்தினாலோ இந்த சக்தி இதற்கு உண்டாயிருப்பது என்பதை நிச்சயமாய்ச் சொல்ல முடியாது. டிரஸ்டான் டி. குன்ஹா என்னும் தீவிலுள்ள ஜனங்களின் பற்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில், இதன் குணம் ஆச்சரியப்படத்தக்க நன்மையையுடையதென்று ஏற்பட்டது.

இந்தத்தீவில் மற்ற தானியவகைகளைக் காட்டிலும், இது ஜனங்களுக்கு முக்கியமான ஆகாரப்பதார்த்தம். ஆனதுபற்றி, கிரேட் பிரட்டனில் தானியங்களின் அளவைக்குறித்து அதற்குப் பர்த்தியாக உருளைக்கிழங்கை சந்தேகமின்றி உபயோகிக்கலாம் என்று தோன்றுகிறது.—தி லான்ஸெட், (12-10-35), பக்கம் 837.

* * *

மலப்போக்கின் சிகிச்சைக்கு ஆப்பில் பழம் எடுத்தது.—ஜெ. இ. ஹேரால்ஸ்டு (யுஜிஸ்கிரிப்டு பர் லீஜர், 6-12-34, பக்கம் 1335) என்பவர் டென்மார்க்கில் தம்முடைய வைத்தியசாலையில் அநேகவிதமான மலப்போக்குகளுக்குச் சிகிச்சை செய்ய ஆப்பில் பழங்களை விஸ்தாரமாய் உபயோகித்து வருகிறார். சில வருஷங்களுக்கு முன் ஜெர்மனியில் இந்த சிகிச்சையை ஒழுங்காய் நடத்த ஆரம்பித்தது முதல், அநேகவிதமான மாறுதல்கள் அதில் உண்டாக்கப்பட்டன. ஜனங்கள் மெச்சக்கூடிய ஒருவகை உண்டு. அதாவது, பழுத்த உறித்த ஆப்பில் பழங்களை ராவி, 500 முதல் 1500 க்ராம் வரையில் பச்சையாய் ஒரு தடவைக்கு 100 முதல் 300 க்ராம் வரையில் 5 வேளை கொடுத்து வரவேண்டியது. இரண்டுநாட்கள் மட்டும் ஒரே ஒரு ஆகாரந்தான் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. நோயாளிக்கு அதிக தாகமெடுத்தால் கொஞ்சம் வலுவற்ற தேயிலைப்பானம் கொடுக்கலாம். சில சமயங்களில் 24 மணி நேரம் சிகிச்சை செய்தால் போதும். ஆனால், நிரந்தரமாய் வியாதி தீரவேண்டியதாயிருந்தால், மூன்று அல்லது 4 நாட்கள் வரையில் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். மலப்போக்கு தீவிரமானதாயிருந்தால் நல்ல பலன்கள் உண்டாகும். வியாதி நீடித்ததாயிருந்தாலும், சந்தோஷப்படக்கூடிய பலன் கிடைக்கிறது. மலப்போக்குக் காரணம் எதுவாயிருந்தாலும் ஒரே மாதிரியான நற்பலன் இச்சிகிச்சையால் கிடைக்கிறது. இதை எழுதுவோரின் நோயாளிகளில் ஒருவர், அநேக வருஷ காலம் மலப்போக்கால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவருக்கு ஆகாரச் சிகிச்சை நீடித்துச் செய்ய வேண்டியிருந்தது. அதனால் அவரது தேக எடை குறைந்துபோய் விட்டது. ஆப்பில் சிகிச்சையினால் உடனே கைகூடி வந்து, சிலநாட்களுக்கெல்லாம் வழக்கமான ஆகாரம் சாப்பிட ஆரம்பித்தார். நீடித்த வியாதியஸ்தன் அரைவாசி பட்டினி கிடக்கவேண்டியிருப்பதால், ஆப்பில் ஆகாரம் அவனுக்கு எடுத்ததாயிருக்கிறது. ஆப்பிலிலுள்ள டானிக் திராவகமானது இதன் சக்திற்குக் காரணம் என்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால், டானிக் ஆஸிட் திராவகத்தினால் செய்யப்பட்ட மருந்தை உபயோகிக்கும்போது, இந்த நோயாளிகளுக்கு அந்த வியாதி திராமலிருப்பதுபற்றி, மேற்சொல்லிய கொள்கைக்கு நியாயம் காணோம்.—பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்.



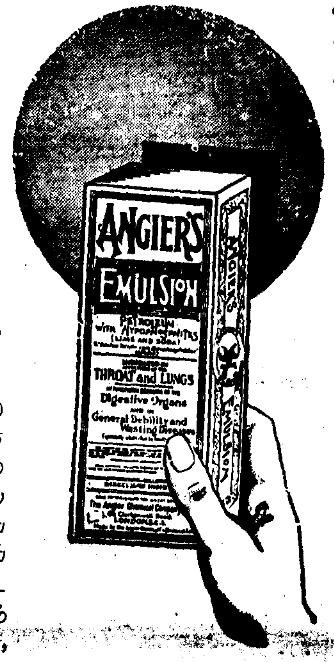
செய்ய ஓடாது. வாழ்க்கையே ஒரு மாதிரியிருக்கும். மற்றவரின் சுருசுருப்பைக் கண்டு வியப்படைவர். இவர்கள் அலெம்பிக்-ஹேமோ-தாக்ஸோ-மால்ட் சாப்பிட வேண்டும். ஆரோக்கியமும் பலமும் அடைவது நிச்சயம்; வாழ்க்கையில் ஒரு அலாதி ஆனந்தத்தை அவர்கள் காண்பர்

ஹேமோ தாக்ஸோ மால்ட்

அலெம்பிக் கெமிகல் ஒர்க்ஸ் கம்பெனி லிமிடெட்
பம்பாய் பரோடா மதராஸ்

209243
சென்னை-600 008

40 வருஷத்திற்கு மேற்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து 'சுவாஸாசய க்ஷயத்திற்கு எடுத்தது' என்று தெரிந்திருக்கிறது.



ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைப்போக்கி, அவைகளை சமனப்படுத்தி, ஆகாரமும் மருந்தும் அங்கு தங்கும் படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயத்தில் பிரசன்னமாகவிருக்கும் ஜீரணக்கோளாறுகளை அது நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஜீரணவேலை ஜரூராக நடந்து, ஆகாரம் சரீரத்தில் ஒட்டும்படிச்செய்வதன் மூலமாக பிணியாளி ஊட்டங் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. அது சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, வியாதியை எதிர்த்துநிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கி, வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளுக்கு வைரியாக இருந்து வருகிறது.

சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஜுரம், இரவில் ஏற்படும் வியர்வை, இருமல், களைப்பு இவைகளை ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் சமனப்படுத்தி, பிணியாளியின் வாழ்வு சௌகரியமானதாக இருக்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசய க்ஷயரோகிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனைக்கொடுத்தால், இருமலை அடக்குவதற்கு மாற்றுகளைக் கொடுக்கவேண்டியதில்லை.

எல்லா எமல்ஷன்களிலும் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது சுவையுள்ளது. திட்பமான குடலுள்ளவர்களும் அதைச் சகித்துக்கொள்ளக்கூடும். சரீரத்தின் இதர உறுப்புக்களின் வேலையை அது எவ்விதத்திலும் பாதிப்பது இல்லை. பிணியாளிகள் சந்தோஷமாக அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸாசய க்ஷயம் முற்றியிருக்கும் கேசுகளில் அதனுடைய சமன சக்தி பாராட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. பிணியாளிக்கும் நிச்சயம் அனுகூலம் ஏற்படுகிறது.

பெட்ரோலியம் எமல்ஷனை பிணியாளிகளுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனையே குறிப்பிட வேண்டியது. இல்லாவிடில், சாதாரணமான பெட்ரோலியத்தினால் செய்யப்பட்ட போலிச்சரக்குகளை வாங்கி ஏமாந்துபோகும்படி நேரிடும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,

ரௌலட் பில்டிங், பிரின்ஸப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரோப்ரைடர்கள்: **ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்**

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

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