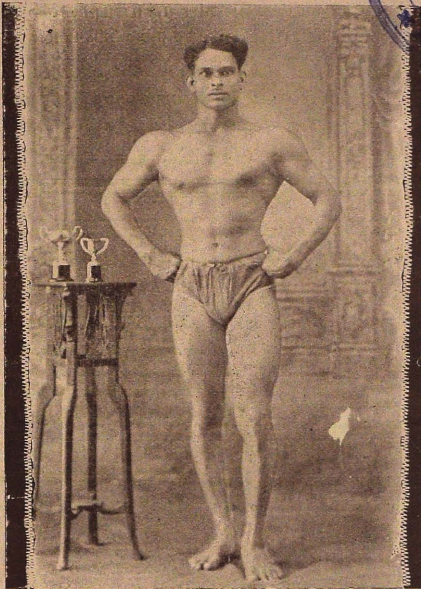


ஆரோக்கியநீரிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆதித்யர், டாக்டர், யு. ராமராவ், யு. கிருஷ்ணராவ், எம். பி. பி. எஸ்

445



மிஸ்டர் கே. ஆர். ஷினாய்.

தென் கன்னட தேசப்பயிற்சிப் போட்டியில், பளுவு தூக்குவதில் (10 ஸ்டோன் வகுப்பில்) பரிசு பெற்றவர். மங்களுர் பால மாருதி விஜய மண்டலத்தில் ஒரு அங்கத்தினர்.

சாஸ்திரமும் அனுபவமும் ஒருங்கே சொல்லுகின்றன !

இத்தேசத்தில் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததும், யாவரும் கையாளுகிறதுமான வேப்பங்குச்சியின் உயர்ந்த விஷமாற்றும் குணங்களையும், விஷங்கொல்லக் குணங்களையும், ருசிகரமான குணங்களையும் ஒன்றுகூட்டி

தற்கால உபயோகத்திற்காக

சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட

வேப்பம் பற்பசை.

(கல்கெமிகோ)

வேம்பிலுள்ள முக்கிய வஸ்துக்களும், தந்த சுகாதாரத்திற்குத் தேவையான வஸ்துக்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

பற்களைச் சுத்தமாயும், வாயை நுசியாயும், சுவாஸத்தை மணமுள்ளதாயும் வைத்திருக்கக்கூடியது.

கல்கத்தா கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,
பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

(மார்கோ லோப் தயாரிப்பவர்கள்)

ஏஜண்டுகள் :—புரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பேட்டி 166, மதராஸ்

சாஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை
அல்லரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

வீவில் சாஜன் டாக்டர் எ. என். லென்' எம். பி. எழுதுவதாவது : ஆழமான சாஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனெனது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சாஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஓஷைதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2. 2 டிராம் ரூ. 3-8-0. தபாற் செல்வவேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நீயூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப காய்க்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டிகன், பம்பாய்; ஜே. தீரக் அண்டு கம்பெனி கெமிஸ்டிகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சாஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from :

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது
வேள்கை ரோஜாவால் தயாரிக்கப்பட்ட
வாசனையுள்ள

கூந்தல் தைலங்கள்.

நமது தைலங்கள் கேசத்திற்கு பாபபாப்பையும் அழகையும் கொடுத்து பொடுத்து விழாமலும் கேசம் நரைக்காமலும் செய்கின்றன.

1 புட்டி விலை ரூ. 12. 3 புட்டி விலை ரூ. 22.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சளங்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சிதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஓஷைதம்.

சர்க்கரையில் 5 பொட்டு விட்டு உள்ளருக்குச் சாப்பிட்டுவிட்டால் இருமல், பிளேக், கால்ரா முதலிய வியாதிகளும் குணமடையும்.

புட்டி 1-க்கு விலை அரை 4.

புரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு. சென்னை

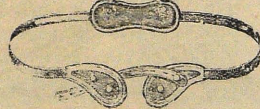
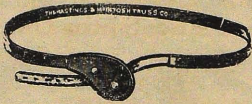
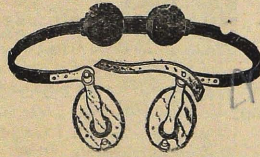
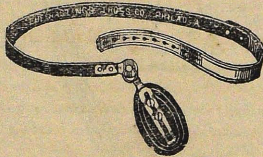
பொருளடக்கம்.

போஷணக் துறைவினுவல் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள்	121
மலேரியா ஜாம்—டாக்டர் ஜி. ராமன் பிள்ளை, மாஜி மலேரியா ஆபீஸர், மதராஸ்	123
சின்னம்மை—எல். சேஷாத் திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்., கோயம்புத்தூர்	126
சாதாரணமான ஆகாப் பதார்த்தங்களில் ஜீவாத் துப் பொருள்கள்—டாக்டர் ஜகதீஷ் சந்திர பட்டாசாரி, எல்.எம்.பி., டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி, விலிகுரி, டார்ஜிலிங்	128
முதுமையில் இளமைத்தன்மை அடைதல்—ஆர். இராஜகோபாலன், உதகமண்டலம்	131
உங்களுடைய குழந்தைகளின் பால்—மார்க்ரேட் ஒப். ப்ராடி, எம்.பி., மதராஸ்	135
கீதபேதிக்கு ஆப்பில் பழம்	138
சிறுவர்கள் பந்திரமாயிருக்க வேண்டியதற்கான விதிகள்	139
ஆதோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	140



துறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். துறைந்த 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.

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

48/11/27

விபத்துகள்.



அகல்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகல்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். “அரைப் படிப்பு அபத்து” என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப

ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருந்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வழிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறித்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சம்பந்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் படு உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டி மென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள

“பிரதம சிகிச்சை”

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படிங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:—“அகல்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.”

மெட்ரால் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசாரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஸிவில் அன்ட் மிலிட்டரி கேஜட்:—“நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது.”

டாக்டர் பிரீசு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலா சாலை:—“ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்.”

லெப்டினன்ட் கர்னல் கீரீகல், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பஃபாய் ரெயினட் ஐர்ஜு ஜும்புலன்ஸ் படையின் காரியநிர்வாகி, டிவிஷனல் சூப்பீரின்டென்டென்டும்:—“இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்.”

பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும்.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். விலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒரு பிரதி விலை ரூ. 12.

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



வேமோ திராக்லோ மால்ட்

இன்ப வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதது

வேமோ திராக்லோ மால்ட் ஜீர்ணசக்திக்கும் தேக
புஷ்டிக்கும் ஒப்புயர்வற்ற டானிக். தளர்க்து
தன்னாடிப்போன எம்புகளுக்கு மீண்டும் பலத்
தையும் புத்துமீரையும் கொண்டுவந்து தருகிறது.

ரத்தவிரிந்துவிடுவதற்கு எடுத்த வேமோ
க்ளாபினும், பொறுக்கி எடுத்த உயர்ந்த
திராக்லோ பழங்களின் ரஸமும், பார்லி
ஸ்தம், உடலுக்கு கலந்தும் இதர
சிறந்த சர்க்குகளும் சேர்த்ததே வேமோ
த்ராக்லோ மால்ட். இந்திய சீதோஷ
ணத்திற்கு ஏற்ற விசேஷ முறையில் தயா
ரிக்கப்பட்டிருப்பதால் வாவர அக்ஸி
சைடுகளிலிருந்துவரும் இம்மாதிரியான
இதர டானிக்ஸ்களுக்குப் பதிலாக கமது
காட்டில் வேமோ திராக்லோ மால்
டையே யாவரும் விரும்புகின்றனர். இது
உங்களுக்கு உன்மை தருவது திண்ணம்.

இன்றே ஒரு பாட்டில் வாங்குங்கள். வேமோ
த்ராக்லோ மால்ட் ஜீர்ண சக்திக்கும் பரி
அதிகரிக்கவும் எவ்வளவு உயர்ந்த டானிக்
என்பதை கீழ்க்கே உணர்ந்து உவப்பீர்கள்.

இது
அலெம்பிக்
சர்க்கு



அலெம்பிக் கெமிகல்ஸ் : பம்பாய், பரோடா, மதராஸ்

சாஸ்திர விதிப்படி செய்யப்படும் பொன் நகைகள்.

உயர்தா நியாயத்தல ஜட்ஜுகள்,
சர்க்கார் மந்திரிகள், இன்னும் இரா
பிரசித்திபெற்ற பொதுஜன நன்மைக்காக
உழைப்போர் ஆகிய யாவராலும்
உயர்ந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது.



முழு காட்லாக்தம் இலும்.

தி ஸயன்டிபிக் கோல்டு பான்சில்ஸ்
கம்பெனி, லிமிடெட்

தலைமை ஆபீஸ்—43, பரீராசு மடம் தெரு.

கிளை 104, சைலா பஜார் ரோட்.

தபாற் பெட்டி நெ. 203 : மதராஸ்

டிக்ரீக்கள்! புத்தகங்கள்!! மருந்துகள்!!!

எச்.எல்.எம்.எஸ்., எச்.எம்.பி., எச்.எம்.டி.
வைத்தியராஜ் முதலியன. ஹோமியோ, ஆயுர்
வேத, யூனனி இலவச டிக்ரீக்கள், கிரமமாய்
தபால் மூலமாகக் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டு பரீ
க்ஷித்துக் கொடுக்கப்படும். டிக்ரீக்குக் கட்ட
ணம் ஒன்றும் கிடையாது. ஹோமியோ மெட்
ரிசர் மெடிகா ரூ. 5. ஹோமியோ ப்ராகடிஸ்
ஆப் மெடிசன் ரூ. 4. சயசம்பாத்தியம். இரண்
டண ஸ்டாம்பு அடக்கம் செய்தனுப்பவும்.
“ஹோமியோபதிக் இன்ஸ்டிடியூட்”, தபால்
ஆபீஸ், மஹுவா, கத்தியவார் ஜில்லா, இந்தியா.

நல்ல பற்கள்

நல்ல ஆரோக்கியத்தை

நிச்சயமாய்த் தரத்தகுந்தன.

விஷ சம்பந்தமற்றதும், வலுவூ கொடுக்
கக்கூடிய துமான நமது பற்பொடியை உப
யோகித்தால் பற்கள் நன்றாயிருக்கும்.

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

பல் பிரஷ் விலை ரூ. 1.

புரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி : 166, மதராஸ்.

காய கல்ப ரசம் (ரிஜிஸ்டர்ட்)

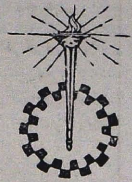
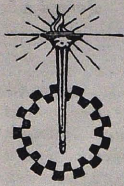


எல்லாவத வியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம்போன்ற
தென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள்,
தலைவலி, ஜலதோஷம், தொண்டைக்கம்மல், ஒற்றைத்
தலைவலி, புறங்கழுத்து இழுப்பு, நரம்புச்சிலந்தி, இடுப்பு
வலி, ஜன்னி, அஜீரணம், மந்தம், புளியேப்பம், வயிற்று
போக்கு வயிற்று உப்பிசம், பசியின்மை, வாதரோகங்கள்,
பல்வலி, வாய் நாற்றம், சூகச ஜன்னி, சூகசக்கட்டு,
காலரா, பிளேக், வாயு வியாதிகள், சிறு குழந்தைகளுக்
குண்டாகும் மாந்தம், கக்குவாய் முதலிய வியாதிகளுக்கு
கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கிலும், உள்ளுக்கும்
மேலுக்கும் உபயோகித்து நிமிஷக்கணக்கில் சுகமடைய
லாம். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் டாக்டரைப்போல
உதவக்கூடியது. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் உண்மை
விளங்கும்.

புட்டி விலை ரூபா 1-8-0. தபால் சார்ஜ் வேறு.

இந்தியன் மெடிகல் ஓர்க்ஸ்,

ஆலந்தூர் போஸ்டு, 234, கோவந்தப்ப நாயக்கன்
சென்னை. தெரு, சென்னை.



ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

பத்திரிகாலயம் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

போஷணைக் குறைவினால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகள்.

வைத்திய சாஸ்திர அபிவிருத்தியின் சரித்திரத்தில், வியாதிகளின் காரணங்களைக் குறித்து, அப்போதைக்கப்போது அநேகவிதமான கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டன. பரம்பரையானது வியாதிக்குக் காரணம் என்று சிலகாலம் கருதப்பட்டு வந்தது. ஒருவனுடைய தாய் தந்தையரிடமிருந்தும், முன்னோர்களிடமிருந்தும் வியாதி அவனுக்கு வந்ததாக அபிப்பிராயம். பிறகு, சிலகாலம், வியாதி தொத்து சம்பந்தத்தினால் உண்டாகிற தென்கிற கொள்கை ஏற்பட்டது. இந்தக் காலங்களில், காற்று, முகல் குற்றவாளி. வியாதிகள் பரவுவதற்கு காற்று தான் முக்கிய காரணம் என்று கருதப்பட்டது. உதாரணமாக, மலேரியா என்னும் ஜூரம், மால்-ஏர் அதாவது, கெட்ட காற்றினால் உண்டாகிறதென்று வெகுகாலம் எண்ணப்பட்டது. அடுத்த குற்றவாளி ஜலம். இப்போது, காற்றின் மூலமாயும், ஜலத்தின் மூலமாயும் அநேக வித வியாதிகள் பரவுகின்றன. ஆனால், அவை காற்றின் மூலமாகக் கொண்டு

போகப்பட்ட விஷக்கிருமியாலும், ஜலத்தில் உள்ள விஷக்கிருமியாலும் வியாதிகள் பரவுகின்றனவேயொழிய, காற்றும், ஜலமும் நேராக வியாதிகளுக்கு ஜவாப்தாரியல்ல. விஷக்கிருமிகளால் உண்டாகும் தொத்து வியாதிக்காலம் வரவாக்ஷணித்து, இப்போது போஷணைக்குறைவினால் வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று ஏற்படுகிறது. அநேக வியாதிகளைப் போஷணைக்குறைவு வியாதிகளில் சேர்க்கப்பட்டு, ஏதோ ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் இராமையினாலோ, குறைவினாலோ வியாதிகள் உண்டாகின்றன எனும் விஷயத்தைப்பற்றி மிக்க ஆராய்ச்சி நடந்துகொண்டு வருகிறது.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் குறித்து, ஏற்கனவே நமது ஆரோக்கிய தீபிகையில் அநேகவிசை எழுதியிருக்கிறோம். அனது பற்றி, அவைகளை இங்கு மறுபடியும் விவரித்துச் சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. இப்போது வைத்திய சாஸ்திரமானது விதமான ஜீவஸத்துப்பொருள்

களை அங்கீகரிக்கிறார்களென்று. அவையாவன : எ, பி, ஸி, டி, இ. ஜி. இவைகளின் குணங்களும், நடவடிக்கைகளும் கொஞ்சகாலமாக பிரமாதமான மாறுதல்களை அடைந்திருக்கின்றன. இவைகளைக் குறித்து முடிவாக ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லை. 'எ' ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவுபட்டால், சுவாஸ சம்பந்தமான தொத்து வியாதி தேகத்தில் காணும். தவிர, கண்ணிலும் இரண்டுவிதமான மாறுதல்கள் ஏற்படும். அவையாவன : (1) இராக்குருடு, (2) க்ஸர் ஆப்தல்மியா, ஜெரோலிஸ் அல்லது க்ரெடமலேஷியா. இவை கண் விழி, பரா ஆகுலர் கோளங்கள் இவற்றின் எபிதீலியத்தின் மாறுதல்களினால் உண்டாகக்கூடியன.

பி. ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கு ஆன்டி-நியூரோடிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். இது வளர்ச்சியுடன் சம்பந்தப்பட்டது. எந்த வியாதியஸ்தர்களுடைய ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லைபோ, அவர்களுக்குப் பசியின்மை உண்டாகும். நரம்பு சகை சம்பந்தப்பட்ட பெரி-பெரி என்னும் வியாதிக்குறிக்க காணும்.

தாய்ப்பால் சுரப்பதற்கு இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் அதிகம் வேண்டும். ஜி. ஜீவஸத்துப்பொருள் இத்தூடன் சேர்க்கிறது.

ஹி. ஜீவஸத்துப்பொருளுக்கு ஆன்டி-ஸ்கார்பியூடிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். ஸ்திரீகள் மலடாயிருப்பதற்கும், வழக்கமாய் கருச்சேகம், குறைமாதப் பிரஸவம் இவைகளுக்கும், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளின்குறைவே காரணம் என்று இப்போது சொல்லப்படுகிறது. இதனால் நேரிடக்கூடிய வியாதிகள் யாவையெனில், ஸ்கர்வியும், பற்கள் ஆடி அழிந்துபோதலும், எலும்புகளில் சுண்ணாம்பு குறைவுபடுதலுமேயாம்.

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவினால் கணமாந்தம் உண்டாகிறது. தக்க வளர்ச்சிக்கும் போஷணைக்கும் இது ஓர் இன்றியமையாத ஆகாரப்பதார்த்தமாகும். இ. ஜீவஸத்துப்பொருள் வம்ச விருத்தியில்

சம்பந்தப்பட்டது. இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளைக்குறித்து இதற்குமேல் அதிகமாக ஒன்றும் தெரியாது.

ஜி. ஜீவஸத்துப் பொருளை ஆன்டி-பெலாக்ரீக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று சொல்லுவார்கள். க்ளாண்டர், வின்கல் மென் என்பவர்கள் வைத்தியம் செய்த சில கேசுகளில், வியாதியஸ்தர்கள் ஒரு வருட காலம் விடாமல் சாராயங்குடித்து, கடைசியாக, அவர்கள் சில வாரங்களோ, மாதங்களோ ஆகாமே ஒன்றும்மில்லாமல் குடியே ஆகாமாக இருந்தகொண்டிருக்கையில், அவர்களிடம் பெல்லக்ரா என்னும் வியாதி சாராயத்தின் பலனால் உண்டாகிற்றென்று நிரூபித்துக் காணப்பட்டன.

இந்த இதழில் பின்னால் ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக்குறித்து ஒரு வியாஸம் பிரசுரமாயிருக்கிறது. இந்தந்த ஆகாரங்களில் இந்தந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இன்னின்ன பரிமாணத்தில் இருக்கின்றனவென்பதை அதில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இத்தூடன் அதையும் படித்தால் லாபமுண்டு.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்களைத் தவிர்த்து, போஷணையில் மற்றோர் அம்சம் உண்டு. அதைக்குறித்து அநேகர் கவனிக்கிறதில்லை. அதுதான் ஜலம். வாஸ்தவத்தில், பிராணவாயுவிற்கு அடுத்தபடி, தேகத்திற்கு முக்கியமான வஸ்து ஜலம். அதுதான், போஷணைத்திரவியங்களை லெல்லுகளுக்குக் கொண்டுபோய், கழிவிடைகளை வெளியே கொண்டுவந்து தள்ளுகிறது. ஒரு லெல்லுக்கும் மற்றோர் லெல்லுக்கும் நேரிடக்கூடிய ரஸாயன மாறுதல்கள் யாவும் இதன் மூலமாய் நடக்கவேண்டும். தேக எடையில், 100-க்கு 70 விசும் ஜலம். ஆனதுபற்றி, நாம் போதிய அளவு ஜலம் பருகவேண்டும். அதாவது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதன் தினம் 9 க்ளாஸ் கோப்பை ஜலம் குடிக்கவேண்டும். இது விஷயமாகச் சொல்லும்போது, ஒரு விசேஷ ஆராய்ச்சி ஒன்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிலடல்பியா டாக்டர் ரூபஸ்

எஸ். ரீவ்ஸ், எம்.டி., என்பவர், அமெரிக்கன் மெடிஸன் என்னும் பத்திரிகையில் போஷணையைக் குறித்த புதிய கொள்கைகளைக் குறித்து எழுதும்போது, ஏற்கனவே ஏற்பட்டிருக்கும் கொள்கைக்கு மாறாக ஒருவன் சாப்பிடும்போது ஆகாரத்துடன் ஜலம் பருகுகல், ஜீரணத்திற்கு ஒரு உதவியேயொழிய, பாத்தகமானதன்மேன்று தெரிவித்திருக்கிறார்.

அவர் சொல்லியதாவது:—“ஜலத்தைக்குறித்து எழுதியதை முடிப்பதற்கு முன், ஒரு விஷயம் நான் வற்புறுத்திச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அகாலவது, சாப்பிடும்போது ஜலம் பருகுவது ஜீரணத்தை விருத்தி செய்யுமெயொழிய, தடை செய்பாது என்பதாம். இது, ஆராய்ச்சிசாலையில், அநெகதரம் பரிசுத்தித்துக் கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது”.

போஷணைக்குறையினால் உண்டாகும் வியாதிகளில் சில உலோகங்களின் குறைவினால் உண்டாகக்கூடியன. மானிடதேகத்தில் 7 பவுண்டு உலோக வஸ்துக்கள் இருக்கின்றனவென்றும், அதில் 6-ல் ஐந்து பாகம் எலும்புகளில் இருக்கின்றனவென்றும் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. தினம் ஆகாரத்தில் உலோகங்கள் எவ்வளவு தேவை என்பதை சீழ் அட்டவணையில் காணலாம்.

பாஸ்பாரிக் திராவகம்	3 முதல் 4 கிராம்	வரை
சுத்தகத்திராவகம்	2	3½ ”
பொடாவியம் ஆக்ஸைட்	2	3 ”
ஸோடியம்	4	6 ;
கால்சியம் ஆக்ஸைட்	1	1.5 ”
மாக்னீஷியம்	0.3	0.5 ”
க்ளோரைன்	6	8 ”
இரும்பு	0.006	0.012 ”

சாதாரணமாய் ஒரு கலப்படமான ஆகாரத்தில் உள்ள உலோக வஸ்துக்கள் தேகத்திற்கு வேண்டிய உலோகவஸ்துக்களுக்கு மிகைப்பட்டதாகவேயிருக்கும். சமைக்கும்போது சேக்கும் உப்பை நீக்கி, இவற்றின் மொத்த எடை, 20 கிராம் என்று மதிப்பு எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

போஷணையைக் குறித்த விஷயமாய், வைத்தியர்கள் இப்போது அதிகசிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். பார்ஸ்டர்ன் அலோஸியேஷன் ஆப்ட்ராபிகல் மெடிஸன் என்னும் சங்கத்தார் அவர்களுடைய அடுத்த மஹாசபையில் பிரத்தியேகமாய் இதுவிஷயமாகப் பேசத்தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் செய்யும் ஆலோசனைகளினாலும், சமவாதங்களினாலும், போஷணையைக் குறித்து நூதன கொள்கைகள் ஏற்பட்டு, அசலால் ஜனங்களுக்கு ஆரோக்கியமும் சௌக்கியமும் உண்டாகுமென்று நம்புகிறோம்.

மலேரியா ஜூரம்

டாக்டர் ஜி. ராமன் பிள்ளை,

மாஜி மலேரியா ஆபீசர், மதராஸ்.

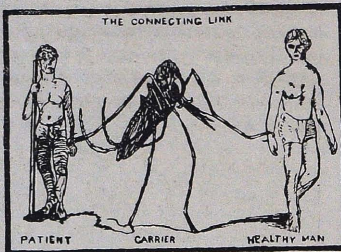
மலேரியா ஜூரமுள்ள ஒரு கொசு நம்மைக் கடித்தால், மலேரியா ஜூரம் நமக்கு வருகிறது. ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு கொசு நம்மைக் கடிக்கும் பசுஷத்தில், மலேரியா ஜூரமாவது அல்லது வேறு எந்த வியாதியாவது நம்மைப் பீடிக்காது. ஆனால், இந்தக் கொசுவானது ஒரு வியாதியஸ்தனுடைய இரத்தத்தை உறிஞ்சும்போது, அந்த வியாதிக்கிருமிகளை அது விழுங்கி விடுகிறது. இந்தக் கிருமி

கள் அக்கொசுவின் தேகத்தில் வளர்கின்றன. ஆனால், அதைக் கொல்லுகிற தில்லை. இந்த வியாதிப்பட்ட கொசுவானது, ஒரு ஆரோக்கியமுள்ள மனிதனைக் கடிக்கும்போது, தன்னிடமுள்ள அந்த விஷக்கிருமியை அவனது இரத்தத்தில் குத்தி ஏற்றுக்கொடுக்கிறது. இப்போது மனிதனுடைய இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமியானது சீக்கிரம் பெருகி, மலேரியா

ஜூரத்தையும், அதன் மற்ற சூறிகளையும் உண்டாக்குகிறது.

விஷக்கிருமிகள் இராதிருந்தால், மலேரியா ஜூரம் இரவே இராது. ஆனால், இவ்விஷக்கிருமிகள் மற்ற உயிருள்ள பிராணிகளைப்போலவே பிரகிருதியில் காணப்படுகின்றன. அவைகளிடமிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றக்கொள்ள வேண்டுமானால், அவைகளை எதிர்த்து நாம் சண்டை செய்யவேண்டும். கொசுக்களை இல்லாதிருந்தால், மனிதனுக்கு மலேரியா ஜூரம் வரவே வராது. ஆனால், கொசுக்களும் பிரகிருதியில் இருக்கின்றன. அவை நம்மைக் கடிக்காதிருக்கும்பொருட்டு, அவைகளையும் நாம் எதிர்த்துப் போராட

தொத்து சம்பந்தம் ஏற்படும் விதம்.



கொசு, விராதியைச் சூரக்கிருமிகள்
சமந்து செல்லும் பூச்சி. மனிதன்

வேண்டும். அநேக காலம் கொசுக்கள் நம்முடன் இருந்து வருகின்றன. ஆனால், மலேரியா ஜூரம் எப்போதும் வருகிறதில்லை. நாய்கள் நம்முடன் வெகுநாளாக இருந்து வருகின்றன. ஆனால், நாய்க்குப் பைத்தியம் பிடித்து நம்மைக் கடித்தாலொழிய, நமக்கு 'ராபீஸ்' என்னும் நாய்க்கடியினால் வரும் வியாதி நம்மை எப்போதும் பிடிக்கிறதில்லை. இதனால் என்ன ஏற்படுகிறதென்றால், நோய்ப்பட்ட பிராணியோ, பூச்சியோ (கொசு), நமக்கு வியாதியைக்கொண்டு விடுகிறது என்பதேயாம். ஆனதுபற்றி, வியாதிப்பட்ட பிராணிகளை சாத்தியமானால்

கொன்றுவிடவேண்டும். நாய்கள் நமக்கு உபயோகமான ஜெந்துக்கள். ஆனால், கொசுக்களால் நமக்கு யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை.

பைத்தியம் பிடித்த நாய்களைக் கொல்வதனால், நாய்க்கடி வியாதியிலிருந்து நாம் தப்பித்துக்கொள்வோமானால், கொசுக்களையெல்லாம் கொல்லும்படிசூத்தில், நாம் மலேரியா என்னும் வியாதியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், ஒரு கொசு விடாமல் கொல்வது சாத்தியமன்று. அவைகளுடன் கஷ்டப்பட்டுப் போராடி, நாம் சூடியிருக்கும் வீடுகளுக்கு அருகாமையில், அவைகள் முட்டையில் டிருக்கும் இடங்களைப் பார்த்து, முட்டைகளை அழித்தவிட்டால், அவைகளின் சங்கையக் குறைக்கலாம். அவைகளின் சங்கையக்குறைத்தால், அவைகள் விஷக்கிருமிகளைக் கொண்டுபோகும் சந்தர்ப்பங்கள் குறையும் என்பது ஸ்பஷ்டமாய் ஏற்படுகிறது.

மலேரியாவைக் குறைப்பதற்கு இன்னொரு முக்கியமான வழி உண்டு. இந்தக் கொசுவானது, மலேரியா ஜூரத்தினால் வருந்தும் வியாதியஸ்தனைக் கடிக்காவிட்டால் மற்றொருவனுக்குக் கொண்டுபோய் தொத்தவைப்பதற்கு விஷக்கிருமிகள் அதற்கு அகப்படாது.

ஆனதுபற்றி, மலேரியா ஜூரமுள்ள ஒரு மனிதனை, இந்தப் பூச்சி கடிக்கவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். தவிர, நோயாளிக்கு நாம் செய்யும் சிகிச்சை சரியானதாயிருந்து, மருந்துகளினால் அவர்களுடைய இரத்தத்தில் உள்ள விஷக்கிருமிகள் கொல்லப்பட்டால், கொசுக்கள் விழுங்க விஷக்கிருமிகள் இரா. அதனால் மற்றவர்களுக்குச் சமந்துபோய் தொத்தவைப்பதற்கும் விஷக்கிருமிகள் இரா. ஆனால், ஒரு மனிதனுடைய இரத்தத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதெப்படி? மருந்துச் சரக்குகையோ, மருந்துகளையோ விடாமல் கொடுத்துவந்தால், இவைகளைக் கொல்லலாம். மருந்துகளினால்செய்யும் சிகிச்சை பூரணமாயிராத படிசூத்தில், விஷக்கிருமிகளில் ஒரு பாகம்

தான் சாகும். அந்த மனிதனுடைய இரத்தத்தில் சில விஷக்கிருமிகள் தங்கிப் போய், இன்னொரு கொசு வந்து கடித்து, அந்த இரத்தத்தை உறிஞ்சும். சிகிச்சை அரைகுறையாயிருப்பதே மனிதனைவிட்டு இந்த வியாதி நீங்காததற்குக் காரணம்.

விஷக்கிருமிகளுக்குக் கிடங்கு மனிதன் தான். அரைகுறையாய் சிகிச்சை செய்யப்பட்ட மனிதன் நம்மிடம் இருந்து கொண்டிருப்பதால் இந்த வியாதி பரவுகிறது.

மனிதனைடத்திலுள்ள விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதைக்காட்டிலும், கபடமுள்ள கொசுக்களைக் கொல்வது ஒரு பெருந்த பிரச்சனை. இப்போது இரண்டு உபாயங்களையும் எத்தனிக்கப்படுகிறது. ஆனால், ஒவ்வொன்றிலும் பாதிதான் ஜெயம்.

மனிதனைடமுள்ள கிருமிகள் யாவற்றையும் அழிக்கவேண்டுமானால், சரியான உபாயம் யாதெனில், எல்லா கேசுகளையும் ஆஸ்பத்திரிகளுக்கு அனுப்பவேண்டியதவசியம். ஏனெனில், அங்கே தேர்ச்சி பெற்ற டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். சரியான மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனுக்கும் அவர்கள் தக்க சிகிச்சை செய்து, அவர்கள் இரத்தத்தில் விஷக்கிருமிகள் அடியோடே ஒழிந்தபிறகுதான் அவர்களை வீட்டிற்கு அனுப்புவார்கள். கிருமிகள் எப்போது அழியும் என்பது வியாதியஸ்தர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனதுபற்றி, சிகிச்சையை நிறுத்தவேண்டிய சமயம் எப்

போது? எவ்வளவு காலம் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்? என்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஆனால், அதற்காக கணக்கற்ற ஆஸ்பத்திரிகள் வேண்டும், செலவு அதிகமாகும். இப்போது இந்த வியாதியை அடியோடே ஒழிப்பதற்கு வேறுவித உபாயமுமில்லை. எந்த இடங்களில் இந்த வியாதி வேரூன்றி யிருக்கிறதோ, அந்த இடங்களை விட்டு அது ஒழிக்கறதில்லை.

வியாதி இல்லாத இடங்களில் காலா காலத்தில் பணத்தைச் செலவழித்தால், அந்த இடங்களில் வியாதி பரவாது. இல்லாவிடில், கொஞ்சகாலத்திற்கெல்லாம் வியாதி அங்கும் பரவி விடும். ஆரம்பத்தில் மும்மரமாய் வேலை செய்தால் பலனுண்டு, பணத்தைப்பற்றி யோசிக்கக்கூடாது. வியாதி பரவ ஆரம்பித்தாலோ, தொழிலாளி கூலி அதிகமாகும்; வருமானம் குறையும்; இராஜாங்கத்திற்கு வரவு கம்மி; ஆரோக்கியம் குன்றும்; அநேகர் மடிய நேரிடும்; இவற்றையெல்லாம் யோசித்தால், பிரமாதமான நஷடம் ஏற்படும்.

மழை பொழியும்போது கொசுக்கள் அதிகமாய் விருத்தியாகாது. ஆனால், முன்னமே இவ்வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்களைச் சொஸ்தப்படுத்துவது கடினமான காரியம், அதற்காக மும்மரமாய் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். முன் சொல்லியபடி இவர்களுக்குத் தக்க சிகிச்சை செய்யாவிடில், இவர்களே இவ்வியாதி பரவுவதற்கு மூலகாரணமாவார்.

சின்னம்மை

எஸ். சேஷாத் திரிநாதன், எம்.பி., பி.எஸ்.,
கோயம்பத்தூர்.

தொத்து வியாதிகளைக் குறித்து, தொகுதியாக சில வியாஸங்களை எழுத நான் உத்தேசிக்கிறேன். அத்தொகுதியில் சின்னம்மைப்பற்றி முதல் முதல் எழுத ஆரம்பிக்கிறேன். ஏனெனில், இப்போதுதான் சின்னம்மை எனது குடும்பத்தில் தொத்து வியாதியாய் அநேகருக்குப் போட்டியிருந்தது.

(இங்கிலீஷில் சிக்கன் பாக்கல் என்று சொல்லப்படும்) இந்த வியாதிக்குத் தமிழில், 'சின்னம்மை', 'நீர்க்கூாவன்', 'விளையாட்டம்மை' என்று பெயர். இதில் அம்மைப்பொரி கிளம்புமுன், ஜூசம் முதலியன காண்பதரிது. ஆனால், சில நபர்களிடம், முதுகில் நோய், பின்னங்கால் சகையில் நோய், தலைவலி, காங்கை முதலியன காணும். தேகத்தில் பொரி கிளம்பின பிறகுதான், வியாதி இன்ன தென்று ஏற்படும்.

ஆரம்பத்தில், கொசுக்கடி அல்லது முகட்டுப்பூச்சிக் கடிபோல, ஏராளமான பொரிகள் காணப்படும். பிறகு, 12 முதல் 24 மணி நேரத்திற்குள், இவை குமிழ்களாக மாறும். அதாவது, சர்மத்தின் மேல் தெளிவான நீர்த்துளிகளை வைத்தால் எப்படியோ, அப்படி இருக்கும். இக்குமிழ்களைச் சுற்றியுள்ள இடம் சிவந்திருந்தாலும் இருக்கும்; அல்லது சிவக்காமலுமிருக்கும். இந்தத் தெளிவானதும் பரண்ப்பானதுமான குமிழ்கள் சீக்கிரத்தில் மங்கலாய் மாசு படிந்ததாற்போலாகி விடும். இரண்டு மூன்று தினங்களுக்குக் கெல்லாம் இவை உலர்ந்து, மஞ்சள் அல்லது பழுப்பு நிறமான பொறுக்குகள் கட்டும். சில நாட்களுக்கெல்லாம் இப்பொறுக்குகள் உதிர்ந்து போகும். முதல் இரண்டு மூன்று தினங்களில் மட்டும் காங்கையும், தேகத்திலும் கைகால்களிலும் நோயுமிருக்கும். முதல் முதல், மார்பின்மேல்தான் பொரி கிளம்பும். ஆனால், முகம், உடல், கைகால்கள் இவைகளிலும் இருக்கும். இந்த வியாதியினால்

பிராணனுக்கு அபாயம் நேர்ந்ததில்லை. இது குழந்தைகளுக்குத்தான் சுகஜமாய் வரக்கூடியது. சில சமயங்களில் சுகக்களையும் பெரிபோர்களையும் தாக்கும்.

ஒருதாம் ஒருவனுக்கு இந்த அம்மை போட்டினால், மறுபடி அவன் ஆபுட்காலமட்டும் அவனுக்கு வராது. அம்மை குத்துவதனால், சின்னம்மைக்கு யாதொரு காப்புமில்லை. சின்னம்மை போட்டினால், பெரியம்மை போட்டாமல் தடைப்பட்டு நிற்கும் என்பதுமில்லை. இவ்விசைநடு வியாதிகளும் பிரத்தியேகமான வியாதிகள். ஆனால், சின்னம்மை கடுமையானதாயிருந்தால், அது பெரியம்மையோ என்று சந்தேகிக்க நேரிடும். பெரியம்மையில், பொரி கிளம்புவதற்குமுன் 2, 3 நாட்கள் வரைக்கும் அதிக ஜூசம் அடிக்கும்; முதுகிலும் கைகால்களிலும் கடுமையான நோயிருக்கும்; தலைநோயிருக்கும்; பொரிகள், உடலைக்காட்டிலும் கைகால்களில் அதிகமாக இருக்கும். தவிர, பெரியம்மையில் குமிழ்கள் கனமாயிருந்தால், அவை மத்தியில் அழுந்திப்போகும். அப்போது சர்மத்தின் உள்ளிருந்தே கிளம்பியிருப்பதாகத் தோன்றும். சின்னம்மையிலோ, அவை சர்மத்தின் மேலே வைக்கப்பட்டிருப்பதாகக் காணப்படும்.

சின்னம்மைக்கு விசேஷமான சிகிச்சை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. இதர குழந்தைகள் இருக்கும்படியான வீடுகளாயிருந்தால், நல்ல காற்றுக்கூட்டமுள்ள அறையில் நோயாளியை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும். ஏனெனில், நாம் எவ்வளவு எச்சரிக்கை எடுத்துக்கொண்டபோதிலும் அநேக குழந்தைகளுக்கு ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் அம்மை போட்டிவிடும். இந்த வியாதி, தொத்து சம்பந்தப்பட்ட நாள் முதல் 15 தினங்களுக்குள் ஒரு நபரிடம் விருத்தியாகும்.

இப்போது எனது குடும்பத்தில் கண்ட தொத்து வியாதியைக்குறித்து சில அற்புகமான விஷயங்களை இங்கு சொல்லு

கிறேன். கொஞ்சநாள்க்கு முன், எனது பந்து ஒருவருக்கு சின்னம்மை கண்டிருந்தது. அவரை சென்னையில் தொக்து வியாதி ஆஸ்பத்திரியில் ஒதுக்கவைக்கப்பட்டிருந்தது. ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து யாருக்கும் கடிதம் எழுதக்கூடாதென்கிற நிபந்தனையிருந்தபோதிலும், அவர் தபால் மூலமாக அவருடைய குடும்பத்தாருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார். அந்தக் கடிதம் வந்த 15 தினங்களுக்கெல்லாம் ஒரு குழந்தை அசௌக்கியமடைந்து அன்று சாயங்காலமே அதன் தேகத்தில் பொரி கிளம்பிற்று. இந்த வியாஸம் நான் எழுதும்போது, ஒன்றன்பின்னாலொன்று ஒன்பது குழந்தைகளுக்கு இந்த அம்மை போட்டிவிட்டது. கடைசியாக, பாலூட்டும் இரண்டுமாதக் குழந்தை கையிலுள்ள தாய்க்கும் அம்மை போட்டிற்று. இந்தக் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டக்கொடுப்பதா? அல்லது இந்த இளம் வயதில் அதற்கு தாய்ப்பால் மறக்கடிப்பதா? இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனையாய்விட்டது. இன்னது செய்வதென்று ஒன்றும் தோன்றவில்லை. 'அம்மை கொட்டில் எழுது' என்கிற ஒரு பழமொழியுண்டு. இது வாஸ்தவமென்றே தோன்றுகிறது. தாய்ப்பாலில், இந்த வியாதிக்குக் காரணமான விஷத்திற்கு மாற்று விஷம் இருக்கிறது. இது குழந்தையைக் காப்பாற்றக்கூடும். தாய்க்கு அம்மை என்று தெரிந்த வரையில் குழந்தைக்கும் தொக்து சம்பந்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதை மறக்கடித்து, அதற்குப் பால் போட்டி வளர்ப்பதைக்காட்டிலும், அம்மை அதற்கும் போட்டினாலும் போட்டட்டும்; தாய்ப்பால் ஊட்டுவதே மேல் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. இன்னொரு விந்தையான விஷயம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, மதால் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்துக்கொண்டிருந்த எனது பந்து கடிதம் எழுதும்போது, தபால் கவரை நாக்கினால் நக்கி ஒட்டிப்போட்டதாக ஒத்துக்கொண்டார். ஆனதுபற்றி, இந்த தொக்து சம்பந்தம் அவருடைய எச்சில் மூலமாக வந்திருக்கலாம். அவருடைய

குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகள் யாவரும் வருந்தியதுபோக, இந்தக்கடிதத்தை எடுத்துக் கையாண்ட தபால் உத்தியோகஸ்தர்கள், இரயில்வே உத்தியோகஸ்தர்கள் முதலிய எத்தனை பேருக்கு இந்த வியாதி கண்டிருக்குமோ, அது பகவானுக்குத்தான் தெரியும். கவர்னோபும், ஸ்டாம்புகளையும் நாக்கினால் நக்குவது அசங்கியையான காரியம். தவிர, சின்னம்மை முதலிய தொக்துவியாதி பரவுவதற்குமே துவாயிருப்பதால், இது அபாயகரமான காரியம் என்பதைபும் காண்பிக்கிறது.

நோயாளியை ஒதுக்கவைப்பது தவிர, சுத்தமானதும் லேசானதுமான உடை, சருவில் ஜீரணமாகக்கூடிய லேசான ஆகாரம், குடல் சுத்தம் இவைதாம் அவசியமாய் இதில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள். குழந்தை சொரியவொட்டாமல் இருக்கும்பொருட்டு, (50-ல் 1 வலுவுள்ள) கார்பொலைஸ்ட் எண்ணெயாவது, வலுவு கம்பியான காண்டிஸ் லோஷனுவது அம்மைப் பொரியின்மேல் தடவவேண்டியது.

பொறுக்குகள் உதிரும்போது, குழந்தையை ஒதுக்கவைக்க வேண்டியது. ஏனென்றால், பொறுக்குகள் உதிரும் போதுதான், தொக்து விரைவாய்ப்பாவும். இவை உதிர ஆரம்பிக்கதும், 10 அல்லது 15 தினங்கள் ஒதுக்கவைத்தால் போதுமானது.

பொறுக்குகள் உதிர ஆரம்பிக்கதும், குழந்தையை தினம் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டியது. ரைட்ஸ் கோல்ட்டார் ஸோப் போன்ற மெதுவான விஷங்கொல்லி ஸோப்பைக்கொண்டாவது அல்லது வலுவற்ற கார்போலிக் ஸோப்பைக்கொண்டாவது ஸ்நானம் செய்விக்கவேண்டும்.

தூப்பலமானதும், போஷணக்குறைவுள்ளதுமான சில குழந்தைகளிடம் ரணம் ஆறாமலே இருந்துகொண்டிருக்கும். பொதுவாய் ஆரோக்கியத்தைபும், சசியையும் கவனித்து வரும் பகஷத்தில், சீக்கிரத்தில் தேகம் செளக்கியமாகும்.

சாதாரணமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்

டாக்டர் ஜகதீஷ சந்திர பட்டாசாரி, எஸ்.எம்.பி.,

டி. எச். ரெயில்வே ஆஸ்பத்திரி, விலிகுரி, டார்ஜிலிங்.

தேக வளர்ச்சிக்கும், போஷிப்புக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உபயோகமானவை என்பது ஆரோக்கிய தீய்கை வாசகர்களுக்கு ஏற்கனவே தெரியும். இதைக் குறித்து நாம் விவரிக்கெழுத உத்தேசிக்கிறோம். இதன்றையும், எந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் எந்தெந்த ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இருக்கின்றனவென்பதையும், எந்த அளவுகளில் இருக்கின்றனவென்பதையும் எடுத்துரைப்போம்.

கொழுப்பில் கரையும்படியான எ. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது நிறமற்ற நிரவ பதார்த்தம். கொழுப்பு அல்லது எண்ணெயில் கரையக்கூடியது. தாது வர்க்கத்தில் இதற்கு மூலம் ஒரு மஞ்சள் நிறமான வஸ்து. இதற்குக் 'காரோடின' என்று பெயர். இது அநேக பச்சை மரக்கற்களில் இருக்கும். இதை ஆகாரத்திலிருந்து பிராணிகளின் சேகரித்து, அவர்களுடைய தேகத்தில் எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இது தொத்து வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுக்கக்கூடிய வஸ்து. ஆனது பற்றி, மனிதனிடத்தில் இது குறைவுபட்டால், பூச்சிகளால் உண்டாகக்கூடிய தொத்து வியாதிகள் அதிகமாகப் பிடிக்கும். நோயை எதிர்க்கும் சக்தியை அது நிலையாக வைத்துக்கொண்டிருப்பதுடன், வாய், குடல், துரையிரல்கள், புக்கம் முதலியவற்றின் மேல் ஜவ்வுகளில் உள்ள எபிதீலியல் செல்லுகளுக்குப் போஷணையைக் கொடுக்கக்கூடியது. ஆனதுபற்றி, ஆகாரத்தில் இந்த எ. ஜீவஸத்துப்பொருள் வெகுதூரமாக குறைவுபட்டு இருந்தால் இந்த உறுப்புக்களுக்கு நோயுண்டாகும், முக்கியமாய், இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளின் குறைவினால் கண்ணுக்குக் கெடுதல் நேரிடும். க்ஸராப்தல்மியா, இராக்குருடு முதலிய கண் வியாதிகள் சம்பவிக்வும்.

இந்த ஜீவஸத்துப் பொருள், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, காட், ஹலிபட்மீன் இவைகளின் ஈரலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய், புறப்பூண்டுகள் மேயும் பிராணிகளின் ஈரலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட எண்ணெய், பச்சைக் காய்கறிகள், காபேஜு, லெட்டிசூஸ், பெலால்லாக், தக்காளி, மாங்காய், காரெட்கிழங்கு முதலியவற்றில் இது கிடைக்கும். கல்கத்தா பெங்கால் கெமிகல் லாபொரடரியில், நாட்டு மீன்சூராகிய டெயின், வெங்கி, சிட்டால், மிருகால், ரோஹிட், இலிஸ், டெங்கரா முதலியவற்றின் ஈரலில் இந்த எ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. சமைப்பதற்கு வேண்டிய தீயினால் இது அழியாவிட்டாலும், பிராண வாயுவின் மத்தியில் வெகுநேரம் தீ போட்டுக் காய்ச்சினால் இது அழியும். அது காரணம்பற்றியே, வெண்ணெயில் இருப்பதைக்காட்டிலும் நெய்யில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் கம்மியாக இருக்கும்.

பி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—அந்தந்த உறுப்புக்களின்மேலே அவைகளுக்கும் எகிரியைகளின்படி, ஆகியில் சொல்லப்பட்ட பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது இப்போது பி₁ பி₂ ஆக இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஜலத்தில் கரையக்கூடிய பி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது காடியிலிருந்து உருண்டையாகப் பிரித்தெடுக்கப்பட்டது. இது ஒரு முக்கியமான உகவி ஆகாரப்பதார்த்தம். மூளை, நரம்பு இவைகளின் போஷணைக்கு இது அவசியம் தேவையாயிருக்கிறது. ஜீரணத்தொழில்களை இது அபிவிருத்தி செய்து, கார்போஹைட்ரேட் ஆகாரத்தின் ஜீரணத்தை துரிதப்படுத்துகிறது. பெரிபெரி என்னும் வியாதிக்வும், தொத்து சம்பந்தமான பித்த பாண்டு

விற்கும் சிகிச்சை செய்வதற்கு இது ஏற்ற மருந்து. அவைகளை வரவொட்டாமல் தடுக்கவும் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. நீரிழிவு விபாதிக்கு சிகிச்சை செய்வதில் இது உபயோகமானது.

முனைக்கும் கோதுமை, கடலை, கோதுமைத்தவிடுகள், அரிசித்தவிடு, காடி, பட்டாணி, வெண்டில்ஸ், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, உருளைக்கிழங்கு முதலியவற்றில் இது இருக்கும். பச்சை மாக்கற்களிலும், பச்சைக் கிரைகளிலும் மட்டாயிருக்கும். பாலில் இது மிகவும் கம்மி, ஆல்களிகள் சம்பந்தப்பட்டாலும் வெகுநேரம் தீயில் வேகவைத்தாலும் அது அழிந்துபோகும்.

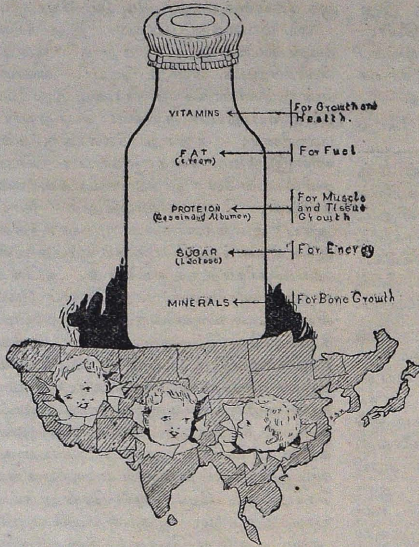
பி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது பெலக்ரா என்னும் விபாதியைத் தடுக்கும் படியானது; நீரில் கரையக்கூடியது. பெலக்ரா என்னும் விபாதியின் குற்களாவன: குடற்கோளாறுகள், குடலில் ரணம், சரம்ச்சின்மேல் புண், தலைவலி, மனது தளர்ச்சி, நரம்புத்தளர்ச்சி முதலியன. பி. ஜீவஸத்துப்பொருள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுவதனால் உண்டாகக்கூடியது. இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளை மோர், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பிரானிகளின் மூத்திரம், பூக்கம், ஈரல் இவைகளினின்று பிரித்தெடுக்க முயற்சிகள் செய்யப்பட்டன. கொஞ்சம் கை கூடியதாகத் தெரிகிறது.

இரத்தத்தில் ஹெமக்ளோபினைப்போல் பிரண வாயுவைக் கொண்டுபோகிறது (வார்பர்க் ஜெர்மனி). காடி சூபமாக பி. ஜீவஸத்துப்பொருளை குத்தி ஏற்றினால், பால் கொடுக்கும் தாய்களின் பாலில் பி. ஜீவஸத்துப்பொருளை அது அபிவிருத்தி செய்யும். குழந்தைகள் வளருவதற்கு இது முக்கியமானது.

காடி, ஈரல், பூக்கம், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, காபேஜு மோட்டார் டால், லான்க் ஆலா (பெங்கால் கெமிகல்) இவைகளில் அபரிமிதமாய்க் கிடைக்கும். பருப்புக்களில் இது இராது. முளைக்கட்டின கடலை முதலியவற்றுள் இராது. (பி. இருக்கும்). வெப்பத்தினால் இது கெடாது. ஆனால், ஆல்களிகள் மத்தியிலும், அல்லது அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களுக்கா

காணிப்பித்தாலும் கெட்டுப் போகும். ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—இது நீரில் கரையக்கூடியது. இதற்கு 'ஆண்டிஸ்கார்பியூடிக்' என்று பெயர். ஸ்கர்வி என்னும் விபாதிக்குக் காரணம் இதுவே. இந்த விபாதியின் குற்கள்: பொதுவாய் பலவீனம், சறுசுறுப்பில்லாதிருத்தல், ஈரில் இரத்தம், சதை முதலிய உறுப்புக்களில் உள்ளே இரத்தம் வடிதல், கைகால்கள், தேகம் முழுதும் ரோய் ஆகிய இவைகளாகும். முற்காலத்தில், இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளைக் குத்து ஒன்றும் தெரியாதிருக்கும்போது, அநேக ராணுவ வீரர்களும் மாலுமிகளும் இந்த விபாதியால் வருஷவாரி இறப்பது வழக்கம். ஏனெனில், இவர்களுடைய ஆகாரத்தில் அப்போது பழுத்த பழங்களும் பச்சை மாக்கற்களும் கிடையா. கொஞ்சகாலத்திற்கு முன்பு ஸ்வீட்ஜர்லென்டைச் சேர்ந்த ரியிச்சுல்டன் என்பவரும், இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த ஹர்ஸ்டி என்பவரும் ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளை மருந்தாகச் செய்தனர், இது வெளையென்று கட்டியாக இருக்கும். இதற்கு 'அஸ்கார்பிக் ஆஸிட்' என்று பெயர். இதை அதிகமாய் ராணுவ வீரர்களும், மாலுமிகளும் உபயோகிக்கிறார்கள். சிசுக்கள் 5 மாதம் வரையிலும் தங்கள் தேகத்திலேயே இதை உற்பத்தி செய்வார்கள். ஆனது பற்றி, அவர்களுக்கு 5-மாதத்திற்குப்பிறும் அவர்களுடைய ஆகாரத்துடன் ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம் கொடுக்கவேண்டும்.

பி. ஜீவஸத்துப்பொருளைப்போலவே, ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் பிரணவாயுவைக்கொண்டுபோவதற்கு உதவியாகும். வளர்ச்சிக்கும் இது அவசியம் தேவை. எ., ஸி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இராவிடில், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் வேலை செய்யாது. இது, ஆரஞ்சு, தக்காளி (இவற்றுள் எ., விடியும் நிரம்ப இருக்கின்றன). பாடி, கக்ஜி எலுமிச்சம்பழம், அஞ்சு, மா, திராசை, அப்போது பறித்தபழத்தமிளகாய், உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், காபேஜு, காலிப்ளவர், முளைத்த கடலைகள், பட்டாணி, பச்சை இலைகள் முதலியனவற்றுள் இருக்கும். தீயினால் அழிந்துபோகும்.



சுத்தமான பால், ஆரோக்கியமான தேகத்திற்கு அடிப்படையாகும். கொண்டால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்

டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்.—கேசுத்தில் சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ், இவற்றை ஒழுங்குப்படுத்தி இது தேவை. ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இல்லாவிடில், கணமாந்தம், ஆஸ்டியோ மலேவியா முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். கணமாந்தம் சாதாரணமாய் குழந்தைகளுக்கு வரும் வியாதி. இதனால் வளர்ச்சி குன்றும்; எலும்புகளுக்குப் போஷணை குறைவாகும். அதனால் அவை மிருதுவாகி, குரூபம் உண்டாகும். குழந்தை அப்போது சிடுசிடென்றிருக்கும். ஜிரணக் கோளாறுகளினால் வருந்தும். ஆஸ்டியோ மலேவியா என்னும் வியாதியும் எலும்பு சம்பந்தமான வியாதி. இதிலும் எலும்புகள் மிருதுவாகி வீணந்துபோகும். இந்த வியாதி இந்தியாவின் சில பாகங்களில் கர்ப்ப ஸ்திரீகளிடம் காணப்படும். குழந்தைகள் வளருவதிலும், எலும்புகள், பற்கள் உண்டாவதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளுக்குப் பங்குண்டு.

டி. ஜீவஸத்துப் பொருளானது கொழுப்பில் கரையக் கூடியது. காட் முதலியமீனின் ஈரல் எண்ணெயிலும், முட்டையின் மஞ்சட் கருவிலும், பாலிலும் (வெண்ணெயில்) இது கிடைக்கும். செயற்கையில் எர்காஸ்டிரால் என்னும் ஈர்ரஸாயன வஸ்துவை அல்ட்ராவயலெட் கிரணங்களுக்குக் காண்பித்துத் தயாரிக்கப்படும். எர்காஸ்டிரால் என்பது 'காடி'யினின்றும் தயாரிக்கப்படும். அது நமது சர்மத்திலும் உளது. ஆனதுபற்றி, நமது தேசத்தின்மேல் சூரியகிரணம் பட்டால் டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் உண்டாகும். வளரும் குழந்தைகளுக்கு இது அதிகமாய் வேண்டியிருப்பதால், பிள்ளைகளை நினம் பகலில் சிலநேரம் வெய்யலில் விளையாடும்படி விடவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் கிரம்ப வேண்டும். வெளிக்காற்றில் போய் மேய்ந்து வரும் ஆரோக்கியமுள்ள பசுவின் பாலையும், முட்டைகளையும் உட்கொண்டால், டி. ஜீவஸத்துப்பொருள் சலபமாய்க் கிடைக்கும். இராஷ்டிரம், சுண்ணாம்பும், டி. ஜீவஸத்துப்பொருளும் கிய சில உரிமைமருந்துகளை சாப்பிட நலம்.

ஈ. ஜீவஸத்துப் பொருள்.—இது கொழுப்பில் கரையக்கூடிய ஜீவஸத்துப்பொருள். இது வம்சவிரூத்திக் கொழிலை ஒழுங்குபடுத்தக்கூடியது. இதைக் குறித்து அதிகமாக ஒன்றும் தெரியாதபோதிலும் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவுபட்டிருந்தால், கர்ப்ப ஆரம்பத்தில் கருச்சேதம் நேரிடும். ஆண் மக்களுக்கு மக்களை உற்பத்தி செய்யும்படியான கொழில் அடியோடே அற்றுப்போகும். ஸ்திரீகள் அந்த சக்தியைக் கொஞ்சம் இழப்பார்கள். வெகுகாலம் சாப்பிட்டுக்கொண்டுவந்தால், தேசத்தில் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கும் சோளம், ஓட்ஸ், கோதுமை இவற்றின் வித்தின் எண்ணெயில் இருக்கும். பச்சை மாக்கற்களில், லெட்டியூஸிலும், முளைத்த கடலைகளிலும் இருக்கும். நமது வாசகர்கள் தமக்கு வேண்டிய

ஆகாரப்பொருள்களைக் தெரிந்தெடுக்கும் பொருட்டு, ஆகாரங்களிலுள்ள முக்கியமான ஜீவஸத்துப்பொருள்களின் அளவை அநேக ஆராய்ச்சிக்காரர்களொழுதிய புஸ்தகங்களிலிருந்தெடுத்து இங்கெழுதுகின்றோம். ஆகாரநீலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் காண்பிக்கும் அட்டவணை.

ஆகார வஸ்துகள்.	ஜீவஸத்துப் பொருள்.	பி.	பி.	பி.	பி.	பி.	பி.
ஆயில்	+	+	+	+			
வாழைப்பழம்	++	++	++	++	மரநக		
பீட் மிழஞ்சூ		+		+	கடியாத	++	
ஜலந்தைக்கொண்டு செய்த ரொட்டி...	+	++					
வெண்ணெய்	++				++	++	
மேய்	++	+		+			
கர்பேஜு-சமைத்தது	+			+			
கரரெட்-சமைத்தது	+	+		+			
கரரெட்-பச்சை	++	++	+	+			
கலிங்கனா-பச்சை	+	+	++	++			
தேக்காய்	++	++		+			
பீலே	++	++		+			
வெள்ளிக்காய்	++			++			
உலர்ந்தபால் (முழு)	++	++					
முட்டைக்கரு	++	++		+	+++	++	
மீன் (கொழுப்பு)	++						
திராசைப்பழம்	++	+		++			
திராசைச் சுவம்	+	+		+			
பச்சை அகரைக் கொட்டை	++	++		+			
பூக்கம்	++	++				+	
எலுமிச்சம்பழ சுவம்	+	+		++			
வெண்ணாய்	+	++		++			
வெட்டையூல்	++	++	++	++		++	++
சரஸ்	++	++		++	சந்தேஸம்	++	++
சேளன்	++	++				+	
மங்காய்	++	++		++			
இறக்கிய பரல்	++	++		+		+	
கறந்த பரல்	++	++		+		+	
சுருப்பஞ்சாறு	++	++					
ஓட்டில்	++	+				+	
வெங்காயம்	++	++		++			
ஆரஞ்சுப்பழ சுவம்	+	+		++		+	
பீச்சல்	++	++		++			
பச்சைப்பட்டாணி	++	++		++	+		
மிளகு-பச்சை	++	+		++			
அஞ்ச	++	++		++			
உருக்கிழைஞ்சூ (சமைத்தது)	++			++			
பூசனிக்காய்	++	+					
பச்சை கர்பேஜு	++	++	++	++			
எட்டுத்த பரல்	++			+			
வசிலிக்கிரை-பச்சை	++	++	++	+			
புளி	++			+			
தக்காளி (பச்சை)	++	++		++			
ஆல்புது ஊறல்	++	++		++			
பேட்டை	++	++		++			
டீனிப்	++	++		++			
பால் சேர்த்த செய்த கோதுமை ரொட்டி	++	++		சந்தேஸம்			
ஜலம் சேர்த்த செய்த ரொட்டி	++	++				++	++
கோதுமை தலி	++	++					
கோதுமை தானியம்	++	++					
முழுப்பால்	++	++			+		

முதுமையில் இளமைத் தன்மை அடைதல்

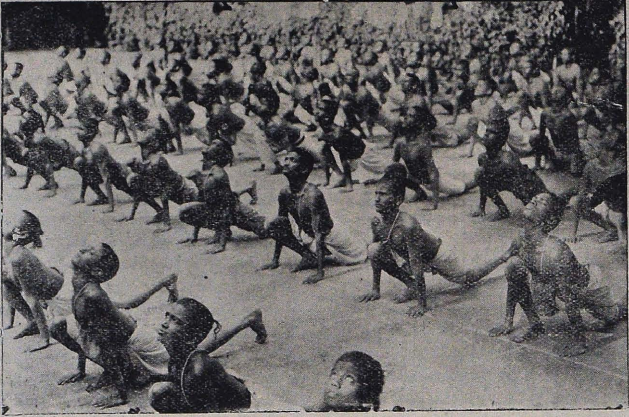
ஆர். இராஜகோபாலன்,
உதகமண்டலம்.

முதுமையில் இளமைத்தன்மையடைதல்! இது ஒரு வசிகரமான வார்த்தை. இது கிழவர்களுக்கும் பருக்கற்றினில்லாத சிறுவர்களுக்கும் இழுக்கிறது. நவீன நாகரீகமானது சிறுவர்களின் இரத்தத்தை உற்ஞ்ச விடுகிறது. வயது முதிர்ந்தவர்களோ, பண்டைக்காலத்துக் கிழவர்களைப் போல் பலசாலிகளாய் சுருவில் 10 மைல் தூரம் நடக்கக்கூடியவர்களாராயும், தினம் இரண்டு வேளை போஜனத்துடன் ஜீவித்திருப்பவர்களாராயும், கிமிர்ந்து நடப்பவர்களாராயும் இருக்கக்கூடாது. சுறுசுறுப்பு! வலுவூ! ஜீவிய சக்தி!!! இம்மாதிரி விளம்பரங்கள், இரும்பைக் காந்தமிழுக்கின்றது போல் மானிடரை இழுக்கின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் இளம்பிராயத்திலுள்ள தேகபலமும் மனோபலமும் அடைய ஆசை இருக்கிறது. ஆனால், எவ்வகிமடைவது? கடைகளில் டானிக் மருந்துகள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவைகளில் நல்லதாகப் பார்த்தெடுத்து சாப்பிட்டால், தேகம் தளர்ந்துபோன ஒரு கிழவனையும், நிஜமாய் அடல்தன் என்பவரைப்போல் பலசாலி ஆக்கிவிடும். சிறு மாத்திரைகள் இருக்கின்றன. இவைகளைச் சாப்பிட்டால் சுறுசுறுப்பு, வலுவூ, ஜீவிய சக்தி இம்மூன்றும் சித்திக்கும். மேலும், பெயர் பெற்ற குரங்கு கோளச்சிக்கிச்சை ஒன்றிருக்கிறது. இது தளர்ந்துபோன ஒரு கிழ தேகத்தில் ஒரு இளங்குரங்கின் சுறுசுறுப்பையும் ஜீவிய சக்தியையும் ஏற்று கிறது. இதனால் நான் குரங்குக்கோளச்சிக்கிச்சையைக்குறித்து இழிவாய்ப்பேசினதாக நினைக்கவேண்டாம். இது ஒவ்வொருவரும் செய்து கொள்ளக்கூடிய சிக்கிச்சையா? என்பதுதான் கேள்வி.

2. மானிடர்க்கு முதுமைப்பருவமானது, தசைநார்கள் அழிந்துபோவதனாலும், வயது செல்லச்செல்ல, தேகத்தில் உள்ள ஜீவியக்கருவிகள் யாவும் பலவீனப்ப

பட்டுப் போவதனாலும் உண்டாகிறது. வெகுசூலத்திற்கு முன்பே, கிழத்தனம் அடைவதற்கு கிடீரென்று துக்கம் சம்பவித்தல், எழ்மைத் தனத்தினாலாவது, சாப்பாட்டிற்கு இல்லாமல் பட்டினி கிடப்பதனாலாவது கவலை ஆகிய இவைகளே காரணம்.

மேல் முள்ளந்தண்டுக்குத்தான் நேராக அதிகாரம் உண்டு. முகத்திற்குப்பூசும் கீர்மை விளம்பரம் செய்யும்போது "இது பழைய ஆப்பில், பார்த்தாலே தெரிகிறது". என்று அந்த விளம்பரத்தில் சொல்லப்படுகிறது. ஒரு கிழவனுடைய முகம் சுருங்கிப்போய், தேகம் கறுத்துப்போயி



அவுண்டில் ஆண் பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

அவுண்டு சிற்றரசர் ஆதினத்தின்கீழ், நானூலிக தேகப்பயிற்சிகளிலும், டிரில் செய்வதிலும், இந்திய தண்டா முதலிய பயிற்சிகளிலும், ஆண் பிள்ளைகளுக்கு அப்பியாலம் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த ராஜ்ஜியத்தில் தேகப்பயிற்சி ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் செய்யவேண்டும்.

நீடித்த வியாதியால் வருந்தினால், ஒரு வனுக்கு கிழத்தனம் சீக்கிரம் வந்துவிடும். கடைசியாக, கிழத்தனத்தை உண்டு பண்ணணக்கூடியது, இளைமையில் தூர் மார்க்க நடவடிக்கைகள் நடப்பதே. முதுமையில் இளைமையை வரச் செய்வது எவ்விதம் எனில், இழந்துவிட்ட சக்தியை மீண்டும் பெற்று, நாதனமான தசை நாரர்களைக் கட்டும்படி செய்துகொண்டு, அதனால் இளைமையின் மேனியையும் காந்தியையும் அடைவதேயாம்.

3. நிமிர்ந்த தேகத்தையும், பூர்ண வலுவையும் அடைவதற்கு முள்ளந்தண்டு தான் ஜவாப்தாரி. ஜீவிய உறுப்புக்களின்

ருக்கிறது வாஸ்தவமே. அந்த முகத்தை காயமாய் புதுப்பிக்க வேண்டுமானால், அதற்கு மேலே கீர்ம் பூசினால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. உள்ளிருந்து வர வேண்டும். சரல்தான் அதற்கு ஜவாப்தாரி. 'ஜீவித்திருக்க வழி காட்டுவது சரல்தான்' என்றோர் பழமொழி உண்டு.

4. தேகாப்பியாசத்தினால் கிழத்தனத்திற்கு அனுகூலம் உண்டு. ஸான்போர்டு பென்னெட் என்பவர் 50 வயதில் தேகாப்பியாசம் செய்ய ஆரம்பித்தார். அப்போது அவர் தேகத்தில் தளர்ந்து போன எலும்புகள் தாம் இருந்தன. அவர் 72-வது வயதில் சுகாதாபிடித்துக் குமரான

னர். அவர் அடைந்த சித்தியினால், முதுமையைப்பற்றி ஒரு புத்தகம் எழுதியிருக்கிறார். தான் சொல்வதை நிரூபித்துக்காட்டும் பொருட்டு, தான் 50 வயதில் பிடித்துக்கொண்ட படத்தையும், 72 வயதில் பிடித்துக் கொண்ட படத்தையும் அதில் அச்சிட்டிருக்கிறார். மற்றொரு

தவர்களாயிருக்கவேண்டும். சுமார் 84 ஆஸனங்கள் இருக்கின்றன. இவை யாவும் உயர்ந்த தேகப்பயிற்சிகள். இவைகளின் முக்கிய அம்சம் யாதெனில், சகைகளைவிட இவைகளினால் உள் அவயவங்களுக்கு அதிக பலன் உண்டு. இந்த ஆஸனங்களில் முதுமைப் பருவத்தைத் தடுப்



ஆவுண்டில் பெண் பிள்ளைகள் தேகப்பயிற்சி செய்தல்.

அவுண்டு சிற்றரசர் ஆதினத்தின்கீழ் டிரில் முதலிய அநேகவிதமான தேகப்பயிற்சிகளை பெண் பிள்ளைகள் செய்து வருகிறார்கள். இந்த ராஜ்யத்தில் தேகாப்பியாஸம் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் செய்யவேண்டும்.

உதாரணம், பெளலினெட்டி என்னும் பெயர்கொண்ட பிரசித்திபெற்ற வஸ்தாதி. இவர் 70 வயதில் தான் செய்யும் அப்பியாஸங்களை சிரமமின்றி செய்வார். 100 வயது கடந்தும் வலுவடின் கூடியுள்ள யோகிகளை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இவர்கள் ஒருவிதமான தேகப்பயிற்சி செய்து வருகிறார்கள். இதன் கருத்து தியானத்தினால் மோகஷ சாம்பிராச்சியம் அடைவதேயாம். யாதொரு கலக்கமின்றி தியானம் செய்வதற்கு, தேகம், சரியான ஆரோக்கியமுள்ளதாக விருக்கவேண்டும். ஆனதுபற்றி, யோகிகள், எல்லா யோகாஸனங்களிலும் கைதேர்ந்

பதற்கு முன்று ஆஸனங்கள் முக்கியமானவை. இவைதாம் இயற்கையில் ஏற்பட்ட முறைகள்.

5. (1) ஸர்வாங்க ஆஸன, (2) ஹாலா ஆஸன, (3) சிரஸ் ஆஸன—இம்முன்றிற்கும், முள்ளந்தண்டு இன்னும் இதர ஜீவிய உறுப்புக்களின் பேரிலும் அதிகாரம் உண்டு.

ஸர்வாங்க ஆஸன செய்யும் விதம் : முதுகுபக்கமாக மல்லார்த்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. கால்களை மேலே மேலே தூக்கிக்கொண்டே போகவேண்டியது. தேகம் கழுத்தின் மேலும் புஜங்

களின்மேலும் படிக்கிற வரைக்கும் இம்மாதிரி செய்யவேண்டியது. கையைப் பிறகு முதுகின் பின்னால் கோர்த்துக்கொள்ள வேண்டியது. இப்போது முகவாய்க்கட்டையானது மார்பின்மேல் வந்து தங்குகிறது. விந்து தூர்ப்பலப்பட்டுப்போனால் அதைச் சொஸ்தம் செய்து வீரியத்தை இது அபிவிருத்தி செய்கிறது.

ஹாலா ஆஸனா என்பது, ஸர்வாங்க ஆஸனவின் தொடர்ச்சி. இதில் கால்களை தலைக்குமேலே வளைத்து, தலைக்கப்பால் அவைகள் தரையைக் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டியது. இது முள்ளந்தண்டை முழுதும் பிடித்துவிடுகிறது. இதனால் உயரம் கூட அதிகமாகும் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள்.

சிரஸ் ஆஸனா என்பது தலையின்மேல் நின்றுகொண்டு கைகளை அதற்குப் பின்புறமாகக் கோர்த்துக் கொள்ளவேண்டியது. இது மூளையின் சக்தியையும், முகத்தின் அந்தக்கையும் நிறக்கையும் விருத்தி செய்து, தாது முள்ளந்தண்டின் மூலமாய் மூளைக்கு ஏறி ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. இரத்தமானது முகத்திற்கு வந்து பாய்ந்து, உட்பக்கம் அதை அலம்பி சுத்தம் செய்கிறது.

இந்த யோக நிலைகள் சில நிமிஷங்கள் தாம் வைத்துக்கொண்டிருக்க முடியும். ஆரம்பத்தில் இவை அசாதாரணமாகத்தோன்றும். ஆனால் ஒரு சுவற்றின் உசவியைக்கொண்டோ அல்லது ஒரு சிநேகிதனின் உதவியைக் கொண்டோ, இதை அப்பியஸித்தால் கைகூடியரும். இவை தேகத்திற்கு வலுவூ கொடுத்து, தேகத்தில் அதிகமாகுள்ள கொழுப்பை ஒழித்து, வீரியத்தைக் கட்டுகிறது. பெருந்த பள்ளங்கள் உண்டாவதற்கு சன்னிவேசம் இல்லை.

பொது ஆரோக்கியத்திற்கும், நிறத்திற்கும் நேராக சம்பந்தப்பட்டது, குடல்களின் நிலைமையாகும். குடல்களில் கழிவிடைகள் தங்கிப்போவதால், வயிற்றில் கனம் இருக்கக்கூடாது. குடல்களை சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு உத்தியாயனா, நவளி ஆகிய இரண்டு யோக முறைகள் உண்டு. காலையில் எழுந்தவுடன், இந்த இரண்டு அப்பியாஸங்களையும் செய்தால், குடல்கள் சரியாகவிருக்கும். அடிவயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து இழுத்து, இரண்டு சுவர்களும் ஏறக்குறைய ஒன்றையொன்று கொடும்படி செய்வது உத்தியாயனா — ரெக்டஸ் அப்டாமினாலின் சகைகளை ஒதுக்கவைத்து இரண்டு பக்கங்களிலும் பள்ளங்கள் உண்டாகும்படி செய்வதற்கு நௌளி என்று பெயர். இந்தப்பயிற்சி விருத்தியடைந்தால், மத்தியில் அடக்கும்போது, அடிவயிற்றின் சகைகளெல்லாம் விரைவாக ஆடும். இவ்விரண்டு அப்பியாஸங்களிலும் ஒருவன்கைகோர்த்து, ஒழுங்காய்ச்செய்துகொண்டு வந்தால், அவனுக்கு அஜீர்ணம், மலச்சிக்கல், சால் வயிறு முதலியன இரா.

50 வயது கடந்தவர்கள் மும்மாமான அப்பியாஸங்கள் செய்வது டுக்கமல்ல. அந்த வயதுக்குக் கீழ்ப்பட்டுள்ளவர்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடைநிருந்தால், யாதொரு கெடுதலுமின்றி இந்த ஆஸனங்களைச் செய்துவரலாம். இளைஞர்கள் தூர்மார்க்க நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டு, அதனால் அவர்களுக்கு வீரியத்தளர்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தால், இந்த ஆஸனங்கள் அவர்களுக்கு அனுபூலமாயிருக்கும்.

முதமை-உன்னை நான் வெறுக்கிறேன்;

இளமை-உன்னை நான் கொண்டாடுகிறேன்.

—ஷேக்ஸ்பியர்.

உங்களுடைய குழந்தைகளின் பால்

மார்க்ரேட் ஓம். ப்ராடி, எம். எல். ஸி.

மணிதனுடைய புராதன மானதும் யாவராலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டதுமான ஆகாரங்களுள் சந்தேகமின்றிப் பாலொன்றாகும். 10 அல்லது 12 ஆயிர வருஷங்களுக்கு முன்பு பாலுக்காக பசுக்களை வளர்க்கப்பட்டனவென்று வெல்ஸ் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இப்போது நாகரீகமுள்ள ஜாதியோ, அநாகரீகமுள்ள ஜாதியோ யாவரும், பசுக்களினின்றும், வெள்ளாடுகளின்றும், சைன்டியரினின்றும், எருமைகளினின்றும் பால் எடுத்து உபயோகித்து வருகிறார்கள்.

என்ஸைக்லோபீடியா பிரிட்டானிகாபடி இங்கிலாந்திலும் வேல்ஸிலும் திரவரூபமாக வருடவாரி 888,000,000 காலன் பால் குடிக்கப்படுகிறது. சராசரியில், ஒரு நபருக்கு தினத்திற்கு இது அரை பயிண்டுக்கும் கம்மியாக ஆகிறது. இதில் குழந்தைகள் எத்தனைபேர் சேர்ந்திருக்கிறார்கள் என்பதையும், அவைகளுக்குப் பால் நிரம்பவேண்டுமென்கிற விஷயத்தையும் யோசித்துப்பார்த்தால், இது மிக்க கம்மியான சராசரியாகும். லீவிட்ஜர்லாந்தில், தினம் ஒன்றுக்கு ஒவ்வொரு நபரும் சராசரி 2 பயிண்டு பால் குடிக்கிறார்கள்; ஆமெரிக்காவில் ஒரு பயிண்டு; பர்லினில் கால் பயிண்டுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகக் குடிக்கிறார்கள்.

பாலில் சேர்ந்த வஸ்துக்கள்.—பாலில் ஜலம் அதிகமாகும், பால் சர்க்கரையும், உலோக உப்புக்களும் சேர்ந்தும், ப்ரோடீன்கள், கல்லாய்டல் கரமாயும், கொழுப்பு, நேர்த்தியாய்ப்பிரிந்து சிறு துண்டுகளாய் ஒரு எம்ல்ஷன் மாதிரி ஆகியும் இருக்கும். ஆனதுபற்றி, அப்போது கறந்த பாலானது ஒரு பூண ஆகாரமாகும். ஏனெனில், இதில் ப்ரோடீன், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புக்கள், உலோக உப்புக்கள் யாவும் இருக்கின்றன. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன.

இது ஓர் பூண ஆகாரமாயிருப்பது மன்றி, வெகு சூனியில் ஜீரணமாகக்கூடிய தான ஆகாரமுமாகும். இதிலுள்ள ப்ரோடீன்கள் உயர்ந்த ரகத்தில் சேர்ந்தவை. பால் சர்க்கரை அல்லது லாக்டோஸானது (கடைசியாக கார்போஹைட்ரேட் ஜீரணமாகித்தேறும் டெகஸ்ட்ரோஸ் என்னும் சர்க்கரை தவிர) மற்ற எல்லாவித சர்க்கரைகளைக்காட்டிலும் அதிக சூனியில் ஜீரணமாகக் கூடியது. கொழுப்பானது ஏற்கனவே, எம்ல்ஷனாகவே இருந்து கொண்டிருக்கிறது. பாலிலுள்ள உலோக உப்புக்கள் மூலமாக, பின் வரும் வஸ்துக்கள் தேகத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. அவையாவன: கந்தகம், பாஸ்பஸ், க்ளோரைன், ஸோடியம், பொடாவியம், கால்சியம், மாக்னீசியம், இரும்பு, ஐயோடைன் இவை யாவும் தேகத்திற்கு அத்தியாவசியமான வஸ்துக்கள். தேகத்தில் உடனே உற்ஞ்சப்படும்படியான நிலையில் இவை கலந்திருக்கின்றன. இந்தக் கலப்படம் தோராயமாய் பின்வருமாறு:

	100-க்கு
ப்ரோடீன்	3.3
கொழுப்பு	4.0
பால் சர்க்கரை	4.8
ஸைட்ரிக் திராவகம்	.1
உலோகங்களின் சாம்பல்	.7
ஜலம்	87.1

அப்போது கறந்த கொதிக்கவைக்காத பாலில், எ, பி, லி, டி. ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆனால், இவை பசுக்களின் ஆகாரத்தையொட்டியும், வருஷத்தின் பருவத்தையொட்டியும் கொஞ்சம் மாறுகலடையும். உதாரணமாக, மாரிகாலத்தில் பசுக்களுக்குப் புண்ணைக்கு அதிகமாய்ப் போட்டு, அவைகளை வீட்டிலேயே கட்டிப்போட்டு வைத்திருப்பதால், அவற்றின் பாலில் ஜீவஸத்துப் பொருள் குறையும் என்பது ஒவ்வொரு வருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

பாலின் ஆகாரக்குணமும், ஜீரணசக்தியும்.—பார்வைக்கு ஆரோக்கியமாகவிருக்கும் குழந்தைகள், தாய்ப்பால் மறக்கடித்தவுடன், பால் இன்றியே வளர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால், பொது விதியாக, தாய்ப்பாலை விட்டவுடன், குழந்தைகளுக்குப் பசும்பால்தான் உக்கிருஷ்டமான ஆகாரம்.

முகல் இரண்டு வருஷ காலம் பால் தான் பிரதான ஆகாரமாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைப்பருவம் முழுதிலும் ஆகாரத்தில் பாலுக்குத்தான் முதன்மை ஸ்தானம் கொடுக்கவேண்டும். எனெனில், பால் ஒரு சிறந்த ஆகாரம்; அது சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியது. ஆனால், பால் ஒரு ஆகாரமேயொழிய, பானமன்று என்பதை மட்டும் எப்போதும் கியாபகம் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். தாக சாந்திக்காக, ஆகாரங்களுக்கிடையில் அதை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. ஆகாரம் சாப்பிடும் போது எடுத்துக்கொண்டால், அதையே ஆகாரமாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமேயொழிய, மற்ற அநேகவிதங்களான ஆகாரங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது. உதாரணமாக, காலைப்போஜனத்திற்காக வாவது, சாயங்காலம் தேயிலைப்பானத்திற்காகவாவது, ஒரு கிளாஸ் (அதாவது அரை பயிண்ட்) பாலும், ஏகோ ஒரு பழமும் உபயோகிக்கலாம். பால் அஜீரணமாவதற்குக் காரணம், ரொட்டி, வெண்ணெய், கேக் இத்தூடன் கூடிய ஒரு பலத்த ஆகாரம் உண்டானபின், பாலை மடமடவென்று குடிப்பதேயாம்.

பத்தியத்திற்குப் பால்.—பாலிலுள்ள ப்ரோடீன்கள், கொழுப்புக்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இவை யாவும் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபமாகவிருப்பதாலும், அதில் உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் கூடியிருப்பதாலும், அநேக வியாதிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த உதவியாகவிருக்கிறது. தீவிர வியாதிகண்டிருக்கும்போது, பால் சாப்பிடக்கூடாது. அதாவது, கடுமையான ஜலதோஷம் இருக்கும்போதாவது, உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக இருக்கும்பொதாவது அதை எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆனால்

வியாதி தீர்ந்தவுடன், தேகத்தை மறுபடியும் கட்டுவதற்கு இது மிகவும் சிறந்தது. இதை அங்கீகரித்து, பால் பத்தியம் வைக்கப்படுகிறது. இதில் நேயாளி சுமார் ஆறுவார காலம் பால் ஆகாரமே எடுத்துக்கொண்டு வருகிறான். தினம் 10 அல்லது 12-மணி நேரத்திற்குள் அரைமணிக்குக் கொஞ்சம் தினம் அரை பயிண்ட் பால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நபரின் தேவைக்குத் தக்கபடி 4 அல்லது 6 குவார்டு பால் சாப்பிடப்படுகிறது. இதன் மூலமாய் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் வேண்டிய முக்கியமான வஸ்துக்கள் சேர்க்கப்பட்டு, தேகமுழுதும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது. அதே சமயத்தில், ஆகாரத்துடன் அதிகமாகஜலமும், அதன் மூலமாய்ப் பருகப்படுவதால், இந்த ஜலமானது, தேகத்தில் வெகுநாளாய் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும் விஷ பதார்த்தங்களை வெளித்தள்ள உதவும். பாலில் விஷ பதார்த்தங்களை உண்டுபண்ணும்படியான வஸ்துக்கள் ஒன்றுமில்லை. எல்லாவித நரம்புக்கோளாறுகளுக்கும், பொதுவாய் தேக அசக்தம், வயிறு, ஜீரணக்கோளாறுகள், ஜலதோஷம், வாதரோகம், மலச்சிக்கல் இவைகளுக்குப் பால் ஆகாரம் உபயோகமானது. தவிர, காசரோகம், நீரிழிவு, ப்ரைட்ஸ் வியாதி இவை முதலிய வியாதிகளுக்கு ஆரம்பத்தில் இது அனுசூலத்தைக்கொடுக்கும். இதை அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் வெகுநாளாகச் சேர்த்திருக்கும் விஷ பதார்த்தங்களை இது வெளித்தள்ளுவதமன்றி தேகத்தில் அதிகமாக நிரவ பதார்த்தம் சுழற்சியாகி, இரத்தச் சுழற்சியை விருத்திசெய்து, தேகத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைச் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ரூபமாகக் கொடுப்பதனால், இதை எல்லாரும் உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த பத்தியம் இருக்கும்போது, எந்தவித வேலை வேண்டுமென்றாலும் செய்யலாம். ஆனால், அந்த சமயத்தில் கொஞ்சம் ஓய்வு அதிகமாக இருக்கவேண்டியதவசியும். இந்த ஆகாரம் சாதாரணமாய் மலச்சிக்கலை உண்டுபண்ணலாம். ஆனதுபற்றி, விடாமல் எளிமா உபயோகிக்கவேண்டியவரும். அதன்றி, பழரசங்களும் உபயோகிக்க வேண்டும்.

வியாபார மூலமாய் சப்ளை செய்யும் பால்.—பாலின் ஒப்பற்ற ஆற்றும் குணங்கள், அப்போது கறந்த கொதிக்கவைக்காத பச்சைப்பாலுக்குத்தான் உண்டு. ஆனால், அம்மாதிரியாய் எப்போதும் அகப்படுவது கடினம்.

பட்டணங்களில், பால் பின் சொல்லிய விசங்களில் சப்ளை ஆகிறது.

ஸ்டீரடைட் பால் (நற்சாக்ஷிப்பத்திரம் கொடுக்கப்பட்ட பால்).—அதாவது, பச்சைப்பால், நல்ல சுகாதார நிலைமைகளில் பரிசுஷ செய்்யப்பட்ட பசுக்களிலிருந்து கறந்து, சூளிர்ச்சியாக்கி உடனேபுட்டியில் ரொப்பி முடப்பட்டது.

க்ரேட் எ. டி. டி. பால் (பாஸ்டியர் செய்யப்பட்டது அல்லது செய்யப்படாதது). பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பால் (பாலைக்காய்ச்சி, அதனால் அநிலுள்ள நோய்க்கிருமிகளை அழியும்படி செய்யப்பட்டது.)

ஸ்டீரடைட் பாலானது, சிசுக்களுக்கும் சிறு குழந்தைகளுக்கும் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற பால். ஆனால், அது அதிக செலவு பிடிக்கும். இது சாத்தியமில்லாதபசுஷத்தில், பாஸ்டியர் செய்யப்படாத க்ரேட் எ. டி. டி. பால் அடுக்கபடி நல்லது. ஆனால், அது பாஸ்டியர் செய்யப்படாமல் கிடைப்பதரிது. குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாஸத்தில் பின சொல்லிய முறைப்படி வீட்டில் அகை ஸ்டீரலைஸ் செய்யவேண்டும். ஸ்டீரலைண்டு பால் அவ்வளவு விரும்பத்தக்கதல்ல. ஏனெனில், பாஸ்டியரைஸ்ட் பாலைக்காட்டிலும் ஸ்டீரலைஸ்ட் பால் அதிகமாகக் காய்ச்சப்படுகிறது.

ஸ்டீரடைட் பாலை வீட்டில் பாஸ்டியரைஸ் செய்யாமலாவது, கொதிக்கவைக்காமலாவது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். இந்தப் பாலை கொதிக்கவைக்க வேண்டுமென்று அநேகர் சொன்ன போதிலும், அது ஒரு பெருக்க தப்பிதம்.

கொதிக்கவைத்த பால், கேட்டுப்போன பால்.—சாதாரணமாய் சமையல் செய்யும் போது, பாலைக் கொதிக்க வைக்காமல் இருக்க முடியாது. ஆகிலும், எவ்வளவு

முடியுமோ, அவ்வளவு பாலை பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டியது. ஏனெனில், கொதித்த பால் எப்போதும் கேட்ட பால்.

பாலைக் கொதிக்க வைப்பதன் கருத்து யாதெனில், பாலில் விரைவில் விருத்தியாகும் கெடுதலான விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்கேயாம். கொதிக்க வைப்பதனால் இக்கிருமிகள் நாசமடையும் என்பது வான்தவமே. ஆனால், உபயோகமுற்ற கிருமிகளும், என்ஜீம்களும் அத்துடன் நாசமடைகின்றன. தவிர, பாலில் வேறுவிதமான மாறுதல்களும் ஏற்பட்டு கேட்டை விளைவிக்கும். பாலைக் கொதிக்க வைக்கும்போது மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதற்கு ருஜு வெகு சளுவில் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக, பாலைக் காய்ச்சினவுடனே, கொதிக்கும் புள்ளி வருமுன் ஏடு படிக்கிறது. 80 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட் வந்தவுடன், கொதி வாசனை வந்து விடுகிறது. 60 டிக்ரி ஸெண்டிக்ரேட்டுக்கு பாலைக் காய்ச்சினவுடன் தயிர், மோர் ஆகும் சக்தி அதற்குப் போய் விடுகிறது. அப்படி கொதிக்க வைக்கும்போது, கெடுதலான மாறுதல்கள் உண்டாகின்றன. பாலின் உஷ்ணக்கிரம 100° ஸெண்டிக்ரேட்டுக்கு கொதிக்க வைக்கும் பசுஷத்தில், ஆனிகள் கிளம்பி, பாலில் மாறுதல்கள் உண்டாக, அதன் மணம் போய்விடுகிறது. எல்லாவற்றிலும் முக்கியமான கால்ஸியமானது, கால்ஸியம் னைட்ரேட் ஆக மாறிவிடுகிறது. இது பாலைக் கொதிக்கவைக்கும் பாண்டத்தில் படிந்திருப்பதைக் காணலாம். இம்மாதிரி கால்ஸியம் விருதாவாய்ப்போவது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதல். ஏனெனில், வயது முதிர்ந்தவனைக்காட்டிலும், வளரும் குழந்தைக்கு இந்தக் கால்ஸியம் மிகவும் முக்கியமானது. எனும்பு உண்டாவதற்கும் வளர்ச்சிக்கும் மேற்கொண்டு அதிக கால்ஸியம் தேவை. குழந்தை மாக்கற்களிலுள்ள கால்ஸியத்தைக்காட்டிலும் பாஸிலுள்ள கால்ஸியத்தை சீக்கிரம் உபயோகித்துக்கொள் ளுமாதலால், பாலைக்காய்ச்சி அநிலுள்ள கால்ஸியத்தை மாற்றுவது பிசகு.

குழந்தைகளுக்குப் பால் போட்டும் போது, அதைச் சுடவைக்க வேண்டுமானால், அதைத் தயாரிப்பதற்கு ஒரு நல்ல வழி இருக்கிறது. அதாவது, இரண்டடுக்குள்ள பாத்திரத்தில், மேல் அடுக்கில் பாலை வைத்து, கீழ் அடுக்கில் ஜலத்தைவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். பால் சூடானதும், பாத்திரத்தை எடுத்துவிட வேண்டியது, 60° ஸென்டிக்கிரேட் வரையிலும் பாலில் மாறுதல் ஒன்றும் உண்டாவதில்லை. இத கூட, குழந்தை குடிப்பதற்குச் சூடாகவிருக்கும். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்குக்கூட, காபி முதலியன தயார் செய்யும்போது, பாலை இவ்விதம் காய்ச்சினால் நலமாயிருக்கும்.

டைபாய்டு ஜுரம், டிப்தீரியா, காலரா, சித்பேதி, சுஷ்யரோகம், தொண்டைப்புண் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் விஷக்கிருமிகள் யாவும் அச்சத்தமான பாலில் இருக்கும். இந்தப் பாலை 60 டிகிரி ஸென்டிக்கிரேட் வரையில் காய்ச்சி 10 முதல் 20 நிமிஷம் வரையில் அப்படியே வைத்திருந்தால் இந்த விஷக்கிருமிகள் நாசமாய் விடும். ஆனால், பாலில் ஏதாவதும் சந்தேகமிருந்து, குழந்தைக்கு வார்டிபைட் பால் கிடைக்காத பசுநீர்தில், புத்தமான வழி யாதெனில், கூடிய வரையில் சுத்தமானதும், அப்போது கற்றத்தையான பாலை வாங்கி, அதை வீட்டில் பாஸ்டிய

ரைஜ் செய்யவேண்டியது, அது செய்யும் விதம்: குழந்தைகளின் புட்டிகளில் இருக்கும்படியான பாலை, புட்டிக்கு அரைவாசி திட்டத்திற்கு வரும்படியான போதுமான குளிர்ந்த நீருள்ள அடுக்கில் வைக்க வேண்டியது; ஜலத்தை மெதுவாய்க் கொதிக்க வைக்கவேண்டியது. ஜலம்கொதிக்கும்போது அடுக்கைஎடுத்து, அரைமணி நேரம் கீழே அப்படியே வைத்திருக்க வேண்டியது. பால் புட்டிகளை பிறகு எடுத்துவிட்டு, அதிக குளிர்ந்தநீரில் வைத்து, மறுபடியும் பாலை ஜில்லென்று ஆக்கவேண்டியது. கடைசியாக, கொஞ்சம் குளிர்ந்தநீர் உள்ள பாத்திரத்தில் புட்டிகளை துணியால் மேலே மூடி, அதன் துணிகள் ஜலத்தில் படும்படியாகச்செய்து, எல்லாவற்றையும் குளிர்ந்த அலமாரியில் வைக்கவேண்டியது.

எலிகளின்மேல் பரிசுஷித்துப் பார்த்ததில், பாஸ்டியர் செய்யப்பட்ட பாலைக் காட்டிலும், பச்சைப்பால் கொஞ்சம் சிரோஷ்டமானது. ஆனதுபற்றி, சிறுபிள்ளைகள் சாகாரணமாய் பாஸ்டியர் செய்யப்படாத பாலை, ஸ்டீரியை செய்யப்படாதிருந்தாலுங்கூட சாப்பிடலாம். ஸ்டெரிலைஸ்டு அதாவது, கொதிக்கவைக்கப்பட்ட பாலைக்குடித்த எலிகள் கீழ்த் தரமாகவேயிருந்தன.—ஹெல்த் பர் ஆல்.

சித்பேதிக்கு ஆப்பில் பழம்

40 வருஷ காலங்களுக்கு முன்னே மலக்கழிச்சல் சிகிச்சைக்குப் பழத்தை உபயோகிக்குப்படி சிபார்சு செய்யப்பட்டது. இப்போது கானிகல்ஸ்பெட்டு ஹிஸ்ஸலரும், ஹைடல்பர்க் மோரோவும், மற்றவர்களும் இச்சிகிச்சையை மறுபடியும் முன்னுக்குக் கொண்டுவந்திருக்கிறார்கள். மோரோ, முன்னரே வேறொரு சிகிச்சையும் செய்யாமல், அதாவது, பேதிக்குக் கொடுப்பது, ஆரம்பத்தில் தண்ணீர் ஆகாரம் கொடுப்பது முதலியன ஒன்றும் செய்யாமல் பச்சை ஆப்பில் பழச்சதையை உபயோகித்தனர். 48 மணநேரத்திற்குள், ஒரு

மணிக்கு ஒரு விசை அல்லது இரண்டு மணிக்கொருவிசை ஒன்று முகல் நான்கு மேஜைக்கரண்டியளவு, வேறொரு மருந்தும் ஆகாரமும் கொடாமலே, இந்த ஆப்பில் பழச்சதையை மட்டும் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. நோயாளிக்குத் தாகமெடுத்தால், கொஞ்சம் ஜலமோ, அல்லது வலுவற்ற தேயிலைப்பானமோ கொடுக்கப்பட்டது. ஆப்பில் மட்டும் தனியாகப் பிடிக்காவிட்டால், வாழைப்பழச் சதையைச் சேர்த்துக்கொடுக்கப்பட்டது. இதுவாய்க்கு ருசியாகவிருக்கும்.

(மெடிகல் ஜர்னல் ஆப் ஆஸ்திரேலியாவில்) பி. ஏ. எர்ன்ஷா என்பவர், சீத பெதிக்கு இந்தப் பச்சை ஆப்பில் ஆகாரம் எனது பெருத்த முன்னேற்றமுள்ள சிகிச்சைகளுள் ஒன்றாகும் என்று தீர்மானமாகச் சொல்லியிருக்கிறார். இவர் 50 சீதபேதி கேசுகளில் இதை உபயோகித்திருக்கிறார். இந்த கேசுகள் குழந்தைகள். ஆஸ்பத்திரியிலும், வீடுகளிலும் சிகிச்சை செய்யப்பட்டன. 24 மணி நேரம் முதல் 48 மணி நேரத்திற்குள் பேதி சட்டாத கேசுகள் அவர் கியாபகத்திற்கு வரவில்லை. ஆரம்பத்தில் ஜலமே கொடுக்கக் கூடாதென்று தடுத்துவிட்டார். நோயாளிகளுக்கு அதனால் கொஞ்சம் அசௌக்கியம் ஏற்பட்டது. இந்த ஆகாரத்துடன் ஜலமும் சேர்க்கவே,

அவர்களுக்கு அனுகூலம் ஏற்பட்டது. சில சமயங்களில், நோயாளிகளுக்கு ஆப்பில் சலித்துப்போய் விட்டால், நன்றாய்ப் பழுத்த வாழைப்பழங்களைக் கொடுக்க அதனால் அனுகூலம் உண்டாயிற்று.

கொஞ்ச காலமாக, எர்ன்ஷா என்பவர், ஆப்பில் பவுடர் ஒன்றை உபயோகித்து வருகிறார். இதிலும் அனுகூலம் இருந்தது. பச்சை ஆப்பிலைக்காட்டிலும் மிகச் சளவில் அளந்து கொடுக்கலாம். அநேக நாள் இருக்கும். ஆப்பில் காலம் சுவற்போல அப்போது வரவழைத்து உபயோகிக்கலாம். பச்சை ஆப்பிலை மறுக்கக்கூடிய சிறு குழந்தைகளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம்.—மெடிகல் சஜெஷன்ஸ்.

சிறுவர்கள் பத்திரமாயிருக்க வேண்டியதற்கான விதிகள்

நடந்து போதும்போது

1. சாலையைக் கடக்குமுன் எப்போதும் நில்லு. வலது பக்கமும் இடது பக்கமும் பார். எல்லாம் சரியாயிருந்தால் சீக்கிரம் தாண்டு.

2. பள்ளிக்கூடத்தை விடும்போது வது, உன்னுடைய பந்து அல்லது ஹூப் பையாவது கொண்டுவருவதற்குப் போகும்போதுகூட, சாலையில் ஒருவதற்கு முன்னர் எப்போதும் நின்ற பார்.

3. வியாபாரம் அகிகமாயுள்ள தெருக்களில் கூடுமானால் போலீஸ்தான் நிற்கும் இடத்திற்காகப்போய்த் தாண்டு.

4. சந்துகளில் திரும்பும்போது எப்போதும் வண்டிகளுக்குப் பார்.

5. எச்சரிக்கை அடையாளங்களை எப்போதும் பார் அல்லது கவனி.

6. பஸ் அல்லது டிராமில் ஏறும்போது தாவது, இறங்கும்போதுவது அது நிற்கிறவரைக்கும் எப்போதும் காத்திரு.

7. சிறுவர்களை சாலைக்குக் குறுக்காகக் கொண்டுவரும்போது எப்போதும் வழி காட்டிக்கொண்டு போ.

8. கால் பாதை இல்லாதிருக்கும் போது, சாலையின் வலதுகை பக்கமாக எப்போதும் நடந்து போ.

9. மோடார்கள், லாரிகள், வண்டிகள் இன்னும் இதர வாகனங்களை பின் தொடர்ந்தாவது, பிடித்துக்கொண்டாவது ஒருபோதும் ஓடாதே.

10. ஒருவருக்கொருவர் குல்லாய்களை விட்டெறிந்துகொள்ளாதீர்கள். அல்லது பாதையில் ஒருவருக்கொருவர் பிடித்துத் தள்ளாதீர்கள்.

சைகில் விடும்போது

1. மற்றொருவருடைய சைகில் இன் படிக்கட்டின் பேரிலாவது, குறுக்குச் சட்டத்தின் பேரிலாவது, கைப்படியின் பேரிலாவது ஒருபோதும் சவாரி செய்யாதே.

2. உனது ப்ரேக்குகளையும் பின் ரிப் லெக்டரையும் சரியான ஸ்திதியில் எப்போதும் வைத்திரு.

3. குறுக்குச் சாலைகளில் எப்போதும் மெதுவாய்ப் போ. பாதை நெருக்கடியாயிருந்தால் இறங்கிவிடு.—போலீஸ் உமன்ஸ் ரிவிசூ, பிரிர்வரி, 1935.

ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்.

மசாலாக்கள்.—இந்தக் காலம் உபவாஸம் இருக்கும்படியான காலம். இதில் ஆகாரம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காரம் கும்மியா யிருக்கிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு நல்லது. மசாலாக்கள் இயற்கையிலேயே கெடுதலானவை. கடுகு, மிளகு, வாசனைத்திரவியங்கள், ஊறுகாய்கள் முதலியன இரைப்பைக்கு அழற்சியைக் கொடுத்து, இரத்தத்தைக் கொதிக்கச் செய்து, அசத்தமாகும். குடிகாணுடைய இரைப்பையில் காணும் அழற்சிக்கு, சாராயமே காரணம். அழற்சியைக்கொடுக்கும் படியான மசாலாக்களினாலும் இதே நிலைமை உண்டாகும். சாதாரணமான ஆகாரம் சாப்பிட்டால் அது பசியைத் தீர்க்காது. இதை விட அழற்சியுள்ள ஆகாரமே தேகம் கேட்கும்.—மினிஸ்டிரி ஆப் ஹீல்த், பக்கம் 325.

* * *

பூலோக சர்வாதிகாரிகள் ஆரோக்கியம், ஆகாரச் சீர்திருத்தம் இவைகள் விஷயமாகச் செய்ததென்ன!—ஸ்திரீகளுடைய அழகிற்கு உதவியாயிருக்கப்பட்ட லிப்ஸ்டிக், ரொஜ், பவுடர் முதலிய செயற்கைப் பொருள்களை உபயோகப்படுத்தக்கூடா தென்று ஹெர் ஹிட்லர் ஆஞ்ஞாபித்திருக்கிறார். 1933ஆம் மார்ச்சுமீ 7உ அவர் பிறப்பிக்க ஒரு உத்திரவில் பின்வருமாறு சொல்லப்பட்டு இருக்கிறது. “ஜெர்மனி தேசத்து ஸ்திரீகள், ஜெர்மனி தேசத்துத் தாய்மார்கள் மாதிரியாக இருக்கவேண்டும். ஜெர்மனி ஸ்திரீயானவள் தேசத்தில் பவுடர் பூசிக்கொண்டு திரிந்து வந்தால், அவளை ஜெர்மன் தேசத்தவர் என்று சொல்ல முடியாது. அவள் ‘நாஷனல் லேவாஷியலிஸ்ட்’ ஆகமாட்டாள். ஆனால், இந்தக் கொள்கையை மசலோனி தமது ‘பாபொலோடி இதாலிக்’ என்னும் பேபரில் கண்டித்து எழுதியிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது: “எந்த அதிகாரியானாலும் சரி, நாஜுக்குக்கு வி ரோதமாக சட்டப்பிறப்பித்தால், அவர் கதி அநீதமாகிவிடும். குட்டை அங்கிகள் தாம் இந்தக்காலத்திற்கு நாஜுக்

கென்று ஏற்பட்டால், அதை நீளமாக்க முயற்சி செய்தால் முடியாது. தண்டனை விதித்தாலும் கூட முடியாது. வீணாய்ப்பரிகாசத்திற்கு உள்ளாகும்படி நேரிடும். மாறுதல்கள் வேண்டுமானால் பரிகாசத்திற்கு இடம் கொடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

* * *

கமால் பாஷா என்பவர், தமது உத்திரவினால் தருக்கியில் தலைக்குப்போட்டுக் கொள்ளும் குல்லரையை மாற்றிவிட்டார்.

* * *

1925-ம் வருஷத்தில் மசலோனி என்பவர், இத்தாலியாவில் ஸ்திரீகளின் நாஜுக்குகளில், பாரிஸ் சட்டத்தை மாற்றும்படி, இத்தாலியா தேசத்து சீமாட்டிகளுக்கு உத்திரவு செய்து, அவர்களை பண்டைக்காலத்து ரோமாபுரி ஸ்திரீகள் அணிந்து கொள்ளும்படியான தளர்ந்த நீண்ட அழகான ஆடையைத் தரித்துக்கொள்ளும்படி செய்தார்.

* * *

இல்ட்பூலின் அனுமதியின்பேரில் மிஸ்டர் மாரினெட்டி என்பவர், இத்தாலியா தேசம் முழுநிலும் ‘ஸ்பாகட்டியை உண்ணாதீர்கள்; மகரோனியை உண்ணாதீர்கள்’ என்று பிரசாரம் செய்தார். அதற்குப் பதிலாக உருளைக்கிழங்கையும் அரிசியையும் சாப்பிடும்படி சிபார்சு செய்யப்பட்டது.

* * *

1932-ம் ஆண்டில் ஸ்திரீகளுக்கு எடை குறையும்பொருட்டு அநிகமாகப் பத்தியம் வைப்பது கூடாதென்று இத்தாலியா மெடிகல் கான்கிரசுக்கு அவர் உத்திரவு அளித்தார். டாக்டர்களுக்கு அவர் சொன்னதாவது: “அநிக பத்தியம் வைத்தால் தேசத்தாரை தூர்ப்பலப்படுத்தி விடும். சிக்கன விஷயமாகவும் கெடுதல், நாம் உண்ணும் உணவு, செய்யும் வேலை, உடுக்கும் உடை, தூங்கும் தூக்கம் முதலிய பழக்க வழக்கங்கள் யாவையும் சீர்திருத்த வேண்டும் என்று எண்ணுகின்றேன்”—நி ஓரியண்டல் வாசுமென்.

சுவாஸ காச நிவாரணம்

ROWJEE'S

ASTHMA SPECIFIC

ராவஜீயின் பரம ஓளவுதம்.

உபயோகித்ததும் துணம் நேரிபக்கூடியது.

சுவாஸ காச நோயிலை பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஓளவுதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு நடவை ஓளவுதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியானியின் சொல்லொணாத துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஓளவுதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

மானிட தேகத்தின் படம்.

ஆல்மான்ஸ் பாகெட் அனடாமிகல் அட்லாஸ்.

இதில் 12 வர்ணப்படங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 7" x 6" பிரமாணமுள்ளது. புத்தகத்தின் அளவு 6" x 3 1/2". இதில், பின்வருவனவற்றை விவரித்துக் காட்டப்படுகிறது.

ப்ளேட்டுகள் 1-2. இவைகளில் தேகத்தின் அநேகவிதமான எலும்புக்கூடுகளைக் காண்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

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

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

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

ப்ளேட்டுகள் 7-8. அநேகவித நாடிக்குழாய்கள், மானிட தேகத்தின் முன்பக்கத்திலும் பின்பக்கத்திலும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

The MUSCLES



திலுமுள்ள நரம்புகள் முதலியவற்றை இதில் காட்டப்பட்டுள்ளன.

ப்ளேட் 9. மூளையின் அடிப்பாகமும், அதன் அநேகவித பாகங்களும், மண்டை நரம்புகளும், மண்டைக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டோடுகும் இரத்தக் குழாய்களும், முள்ளந்தண்டுக் கொடியும், நரம்பு வேர்களும் இதில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளன.

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

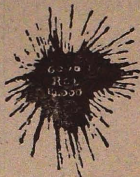
ப்ளேட்டுகள் 11-12. கண், காது இவைகளின் பாகங்கள். இந்தப் படங்களைத் தெளிவாய் அறிந்து கொள்ளும் பொருட்டு, அவற்றின் விவரங்களை செவ்வையாய் எழுதப்பட்டுள்ளன.

இதன் விலை ரூ. 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் : : தபாற் பெட்டி 166, சென்னை.

நமது நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்து

இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்கு
கைகண்ட மருந்து.



பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு, சினப்புக்கள்,
புண்கள் முதலியன கண்டால், அவைகளைப் போக்குவ
தற்கு ஒரு ஓளஷசம் வேண்டாமா?

நன்னூரி வேர் ஷர்ப்பத்தா
னது இதற்கு ஏற்ற ஓளஷச
மென எல்லா தேசங்களாலும்
ஓப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கி
றது. வெகு காலமாகவே இது
உபயோகிக்கப்பட்டுவருவதை
விட இதற்கு வேறு அக்காக்கி
யும் வேண்டுமோ? நன்றாகப்
பக்குவம் செய்த ஷர்ப்பத்
தானது மிகுந்த சக்தியுடைய
தாக இருக்கும். ஆனால், தயா
ரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை
வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னூரி வேரில்
இருந்து நமது ஷர்ப்பத்து
தயாரிக்கப்பட்டு இருக்கிறது.
வேறு பல உயர்ந்த சரக்கு
களும் இதில் சேர்க்கப்பட்
டிருக்கின்றன. பல வைத்திய
நிபுணர்களும் நமது ஷர்ப்பத் தை
ஓப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

— ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் —

323, தம்பு செட்டித் தெரு : : : சென்னை.

