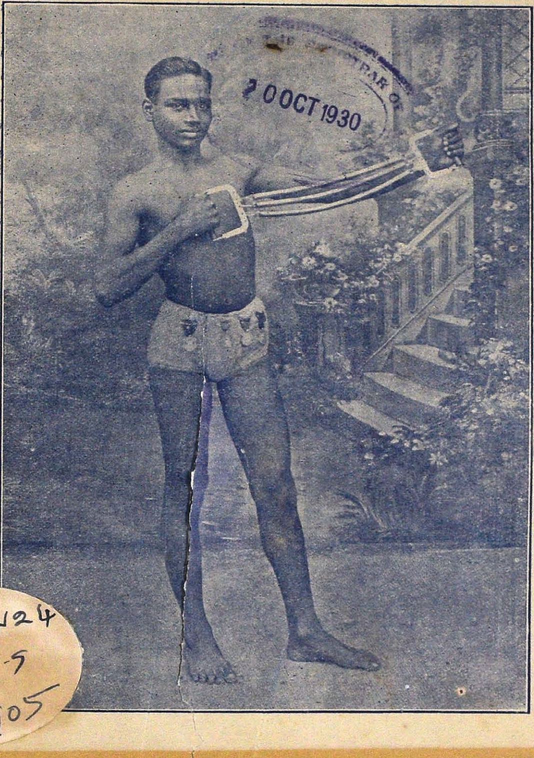
02 No. 1866. செப்டம்பர் 1930. தொகு

# ஆரோக்கியதீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

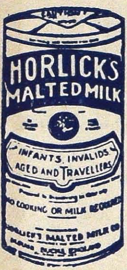


20 OCT 1930
2656
72
:5ன211,N24
N30.7.5
169905

டீ. எஸ். தோடாமணி 16 வயதுள்ள வாலிபன் பீஜபூர் எஸ். எஸ். ஹைஸ்கூல் மாணவன். எடை 133 பவுண்டு. மார்பு அளவு 34 அங்குலம் உயரம் 5″ 6′ பீஜபூரில் 1927-29, வருஷங்களில் ஹைஸ்கூல்களுக்குள் நடந்த விளையாட்டுகளில் மெடல்களும் மல்லயுத்தத்தில் பரிசுகளும் பெற்றவர்.

பிணியாளிக்கு ஆகாரங்கொடுக்கும் அம்சமானது பாலைப்பொருத்ததாக இருக்கிறது. ஆனால் இந்தியாவில் இது சங்கடமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது.

பிணியாளியான ஐரோப்பியர்களுக்கும், மாமிஸ பக்ஷிணிகளுக்கும் ஏற்ற ஆகாரமாகப் பால் இருந்து வந்தபோதிலும், ஜுரத்தினால் பல ஹீனமடைந்த இந்தியர்களின் துர்ப்பலமான குடலுக்கு அது ஏற்றதாக இருப்பதில்லை. தவிரவும் எருமை மாட்டின் தடிப்பான பாலில் கலப்படம் ஏற்படுவதும், வீட்டிற்கு வந்து சேருவதற்குள்ளும், வந்து சேர்ந்த பிறகும், கெட்டுப்போய் விடக்கூடியதுமாகிய அபாயங்கள் விளைவதும், அதன் முன் நிற்கின்றன. மேலும், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும் காலத்தில் மனிதர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் பிணியாளிகளுக்கு வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது.




ஹார்லிக்ஸ் மால்டட் மில்க்கானது துர்ப்பலர்களுக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறது. வரட்சையான தூளிலுள்ள சொற்ப வாசனையானது உடனே எடுக்கும்படி செய்கிறது. லவங்கம் முதலிய வாசனைகள் வேண்டியிருந்தாலும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பல பால் பவுடர்களைப்போல அது ஊசிப்போய் விடுவதில்லை. வென்னீரிலும், குளிர்ந்த ஜலத்திலும் அது சுலபமாகக் கரைந்து விடக்கூடியது. இது சுத்தமானதும், பூரண வெண்ணெயுள்ளதுமான பாலுடன் மால்டட் பார்லி, கோதுமை இவைகளின் ஸத்துச்சேர்ந்தது. ஜலத்தைச் சேர்த்தால் வாசனையாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரப்பானம் உண்டாகி விடும்.

HORLICK'S
THE ORIGINAL
MALTED MILK

சிறுவர்களுக்கும் பிணியிலிருந்து தேறிவருவோருக்கும் விருத்தருக்கும் ஏற்றது. கைபடாதது. இந்தியாவில் ஆகாரப் பதார்த்தமாக எடுத்தது. நான்கு தினுசு அளவுகளில் இந்தியாவில் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

# பொருளடக்கம்.


பக்கம்

புராதன இந்தியாவிலும் தற்போதிய இந்தியாவிலும் உள்ள சுகாதாரத்தை ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதினால் ஏற்படும் கற்பனை ... 163

ஏழை வீடுகளில் பிரசவமும் அதைச் சீர்படுத்தும் வகையும், வி. எஸ். சாமிநாதன், எல். எம். பீ., கோமாரக்ஷி, தென் ஆர்க்காடு ... 166

குடிகாரனுக்கும் குடிவிட்டவனுக்கும் வழக்கு, ஜீ. நரசிம்ம சுவாமி அய்யங்கார், சானிடெரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிசிபாலிடி, விஜயநகரம் ... 169

ஆரஞ்சுபழத்தின் துணைவன், திராக்ஷைப்பழம், மாடில்டாவான்ஸ் நியூமென் ... 173

விடியற்காலத்தில் துயிலெழுதல், எச். எப், டெத் ... 177

ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சை, ஒரு வைத்தியரால் எழுதப்பட்டது. ... 178

அலுமினியப்பாத்திரத்தில் சமைப்பதினால் உண்டாகும் விஷக்குணம் ... 181



20 OCT 1930



குணமாகாத மூத்திர வியாதிகளுக்குப் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கும் அற்புதமான சிகிச்சை. வெட்டை ரோகத்திற்கு எடுத்தது. வெட்டை ரோகக் கிருமிகளைக் கொல்லக்கூடியது. கோனோ கில்லர் (ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.)

இதுதான் இப்பொழுது எடுத்த ஔஷதம். ஆங்கில, உள்நாட்டு வைத்தியங்கள் உங்களைக் குணப்படுத்தியிராவிடில், வாக்ஸைன்களும் இஞ்செக்ஷனும் பலன் தந்திராவிடில், கடைசியாக வேனும் நமது கோனோ—கில்லர் என்னும் ஔஷதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு வியாதி கண்டு எவ்வளவு நாளாகியிருந்தாலும் அது குணப்படுத்திவிடும். ஸ்திரீகள் புருஷர்கள் இவர்களுக்கு ஏற்படும் மூத்திர வியாதிகளுக்கும், எல்லாவித வெட்டை நோய்களுக்கும், மூத்திரம் அதிகமாக இறங்குவதற்கும், மூத்திரம் பெய்கையில் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்திசெய்யவும், மூத்திரப்பையில் ஏற்பட்டிருக்கும் அழற்சியைப் போக்கவும் வெட்டை வியாதிக் கிருமிகளால் ஏற்படும் வேறு பல வியாதிகளைப் போக்கவும் இது எடுத்தது. அந்நிய நாடுகளுக்கு:—50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு 7 ஷி; 2 புட்டிகளுக்கு 12 ஷி; 3 புட்டிகளுக்கு 16 ஷி; 4 புட்டிகளுக்கு 20 ஷி; தபாற் கட்டணம் உள்பட முன் பணம் அனுப்புங்கள். 50 மாத்திரைகள் அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3 வி.பி. சார்ஜு வேறு. 3 புட்டிகள் வாங்குவோர்க்கு வி.பி. சார்ஜு இல்லை. வெளிநாட்டு நேயர்கள் ரூ. 4 8 0 அனுப்பவேண்டும். கடிதங்கள் இங்கிலீஷில் எழுதவும்.

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

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

தந்தி விலாசம்:—கோனோ கில்லர். Tel:—"GONO KILLER".

ஏஜண்டுகள்: தாதா அண்டு கம்பெனி, 260, சைனாபஜார் ரோட், சென்னை.

## நமது பத்திரிகை.

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

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

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

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. ஆரோக்கிய தீபிகை பிரசுரக்காரர்.

N30-7.9


# வேப்பம் சோப்பு

வேப்பந்தைலத்திலிருந்து தினசரி உபயோகத்திற்காகத் தயார் செய்யப்பட்டது. சுத்திகரிக்கப்பட்டு, துர்வாசனையில்லாமல் செய்யப்பட்டது.

சுகமான வாசனை
மிருகக்கொழுப்பு சம்பந்தமில்லாதது.

நுட்பமான
சர்மங்களுக்கு எடுத்தது.

கட்டி 1-க்கு விலை அணா 4. 3 கட்டிகள் விலை அணா 12.

இந்திய முதலைக் கொண்டும், இந்தியத் தொழிலாளர்களைக் கொண்டும்

கல்கத்தா கெமிக்கல் கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டது

35-1, பண்டிதியா ரோட், பாலிகஞ்ச், கல்கத்தா.

எல்லா மருந்துக்கடைகளிலும் ஷாப்புகளிலும் கிடைக்கும்.

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை. ஏஜண்டுகளான சென்னை தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பரிலிருக்கும் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸுக்கு எழுதி விவரங்களைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.


69905

# சரவெலோஸ் தானிக்

(இரும்பும் பட்டையும் கலந்த இரசம்.)

சரவெல்லின் குவினயினும் இரும்பும் சேர்ந்த

## திராவகம்.

இந்த திராவகம் சகலவித காய்ச்சல்களையும், குடலில் சம்பந்தப்பட்ட சகல வியாதிகளையும், இருமல், கை கால் பிடிப்பு, சோகை முதலிய வியாதிகளையும் விரைவில் குணப்படுத்தும்.

கிடைக்குமிடம் :

எல்லா முதல்தர மருந்து ஷாப்புகள் அல்லது

ஸோல் ஏஜண்டுகள் :—டி. சையத் உஸ்மான் அண்ட் கோ.
60, பந்தர் தெரு, சென்னை.

*Obtainable from the leading Chemists or from*
The Sole Agents :—**D. SYED OOSMAN & Co.,**
**60, Bunder Street, Madras.**

**J. SERRAVALLO, Manufacturing Chemist**
*TRIESTE (Italy.)*

# நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்கு கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து
பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப் பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

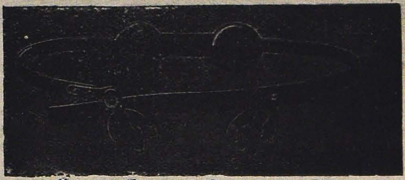
50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை" யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எங்களுக்கு டிரஸ்ஸுகள் விலையானற்போதுமென்பதில்லை — அவை உங்களுக்கு குணத்தைக் கொடுத்து நீங்கள் வேலை செய்யும் போதும் விளையாடும்போதும் உபாதையின்றி உங்களைக் காப்பாற்றுகிறதா என்று நாங்கள் கவனிக்கிறோம். அதைப் போடுவதில் எங்களுக்கு வெகு நாள் அனுபோகம் உண்டு. ஸ்டாக் நிரம்பயிருக்கிறது எந்த மாதிரி வேண்டுமானாலும் அகப்படும். திருப்திகரமான குணம் உண்டென்று நாங்கள் உறுதியாகச் சொல்லுவோம். அதிகப்படி செலவில்லை.

ஒத்தை டிரஸ் தோலினால் செய்யப் பட்டது. திருப்பக் கூடாதது ரூ. 3-8-0, ரூ. 5-0-0. வால் கனயிட் திருப்பக் கூடியது. ரூ. 9-0-0



இரட்டை டிரஸ். தோலினால் செய்யப் பட்டது. ரூ. 7-0-0 வால் கனயிட். ரூ. 18-0-0.

நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய இரட்டை டிரஸின் படம்.

குடற் பிதுங்கியவர்கள் படுக்கப்போகும் போது நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ்ஸை உபயோகிப்பது நலம். அது சௌகரியமாயிருப்பதுடன் படுத்துறங்கும்போதும்விபத்துகள்யாவும் நேராதபடி தடுக்கும். சாதாரண டிரஸுகளை படுக்கப் போகும் போது போட்டுக் கொண்டால் அவை சௌகரியப்படாது. விலை ஒத்தை நிகழ்ச்சி தரக்கூடிய டிரஸ் ரூ. **6**. இரட்டை ரூ. **12**.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

## அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

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

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தாமரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக்கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஔஷதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்டியிலிருக்கும் நியூ பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி, 260 சைனா பஜார் ரோட், சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி, கெமிஸ்டுகள், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள்.

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

*Ask free particulars from :—*

New Formula Co., Kandi, Bengal.

*Agents* :—Sri Krishnan Bros., P.O. Box 166 Madras, Dadha & Co., 260, China Bazaar Road, Madras.

## மதனுகம லீலை

இந்த அருமையான நூலில் ஸ்திரீ, புருஷர் அநுபவிக்க வேண்டிய சம்சார சுகங்கள் குடும்ப ரகஸ்யம், மணவாழ்க்கையின் மர்மங்கள் ஆகிய அனைத்தும் ததும்பிக்கிடக்கின்றன. பல படங்களுடன் 475 பக்கங்கள் கொண்ட பெரிய

| | | |
|---|---|---|
| புத்தகம் விலை | ரூ. 2 | 0 |
| சரீர மர்ம சாஸ்திரம் | 1 | 0 |
| மூத்தத்தின் மர்மம் | 1 | 8 |
| கர்ப்ப சாஸ்திரம் | 1 | 8 |
| கர்ப்பாட்சி | 0 | 8 |
| ஸ்திரீ புருஷ தத்துவம் | 3 | 0 |
| கொக்கோகம் வசனம் | 1 | 0 |
| மதன பூஷணம் | 1 | 0 |
| விறலி விடு தூது | 0 | 12 |

தபால் கூலி வேறு

விபர•ஜாப்தா இனம்

விலாசம் :—

லக்ஷ்மண் பிரசாத் கம்பெனி

(டிபாட் 24)

புதுச்சேரி.

# சுவாஸகாச நிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால், பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

**323,** தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

# கங்கா.

கைக்குட்டைக்கு வேண்டிய வாசனைத் திரவியங்களில் இது முதல் தரமானது.

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

புட்டி 1க்கு ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

# விபத்துகள்.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்யதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிராததால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப்போய் விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும்வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சைசெய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும் "அரைப் படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்து விட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யூ. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம் இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

## பத்திரிகைகளின் அபிப்பிராயம்.

**இந்தியன் ஸோஷல் ரிபார்மர்:**—"அகஸ்மாத்தாய் நேர்ந்த விபத்தால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவி செய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இதுபரம உபகாரமாக இருக்கும்."

**மெட்ராஸ் மெயில்:**—மிகவும் உபயோகமான பிரசுரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

**ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கெஜட்:**—"நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது."

**டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வனகலா சாலை:**—"ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்தப் புத்தகமிருக்கவேண்டும்."

**லெப்டினன்ட் கர்னல் கிரர்கஸ், ஐ. எஸ். எம். டி., பம்பாய் செயின்ட் ஜார்ஜு ஆம்புலன்ஸ் படையின் காரியதரிசியும், டிவிஷனல் சூப்பரின்டென்டென்டும்:**—"இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணாக்கர்களுக்கு அதிக உபயோகமாக இருக்கும்."

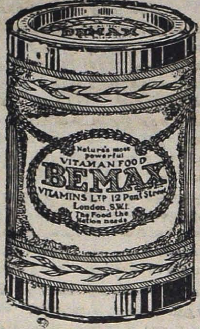
## பிரதம சிகிச்சை உபகரணங்கள்.

எப்பொழுதும் உங்களுடைய கையில் இருக்கவேண்டும்.

நமது செட்டில் அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கும். சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொண்டு போய்விடலாம். அதை உபயோகிக்கும் விவரங்கள் அடங்கிய அறிக்கை கூட அனுப்பப்படும். ஒரு செட் விலை ரூ. 2.

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

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.**




ஜனங்களுக்குத் தேவையான ஆகாரம்.

## இயற்கையில் கிடைக்கக்கூடிய அதிக பலமுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள் அடங்கிய ஆகாரம்.

# பீமாக்ஸ்

முழுக் கோதுமையால் தயாரிக்கப்பட்ட 4 பவுன் ரொட்டியில் எவ்வளவு—"பீ"—ஜீவஸத்துப் பொருள் உண்டோ அதைவிட அதிகமாய் ஒரு மேஜைக் கரண்டி 'பீமாக்ஸில்' உளது.

தினம் உட்கொள்ளும் உணவில் ஒரு மேஜைக் கரண்டி பீமாக்ஸ் கலந்து சாப்பிட்டால், நல்ல ஆரோக்கியத்தைத் தருவதற்கு அதுவே போதும்.

## ஒரு டின் விலை ரூ. 2-4-0.

## ஸ்பென்ஸர் அண்டு கம்பெனி லிமிடெட்.

மதருஸ்—அதைச் சேர்ந்த கிளைகளும்

# 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 அணா 2.

தொகுதி 7] செப்டம்பர், 1930 [பகுதி 9


# புராதன இந்தியாவிலும் தற்போதிய இந்தியாவிலும் உள்ள சுகாதாரத்தை ஒத்திட்டுப் பார்ப்பதினால் ஏற்படும் கற்பனை.

## iv. பிருதிவியும் ஆகாயமும்.

(ஆரோக்கிய தீபிகை தொகுதி 7 பகுதி 8 பக்கம் 145 தொடர்ச்சி).

1. பகவான் சிருஷ்டிக்க இச்சைகொண்டு, மறுபடியும் சிருஷ்டித் தொழிலை ஆரம்பிக்கிறார். இதனால் ஆகாசம் உண்டாகிறது. இதற்கு சப்த்குணமுண்டென்று ஞானிகளுக்குத் தெரியும். (மனு. பிரசங்கம் i 75.)

2. ஆகாஸம் தனக்குத் தானே மாறுதல் அடைந்து, அதிலிருந்தும் பரிசுத்தமானதும் வலிவுள்ளதுமான வாயு உற்பத்தியாகிறது. இது சகலவித வாசனைகளையும் அடித்துக்கொண்டு வருவதற்குத் தகுந்த விமானமாகவிருக்கிறது. இதற்கு ஸ்பர்ஸ குணம் உண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. (மனு. பிரசங்கம் i 76.)

3. வாயுவானது தனக்குத்தானே மாறுதலடைவதினால் நெருப்பு உண்டாகிறது. சகல வஸ்துக்களையும் பிரகாசிக்கச் செய்து, இருட்டை ஒழித்து, வெளிச்சத்தைக் கொடுக்கிறது. இதற்கு ரூப குணமுண்டென்று சொல்லப்படுகிறது. (மனு. பிரசங்கம் i 77.)

4. தேயுவானது தனக்குத்தானே மாறுதலடைந்து அதிலிருந்தும் ரஸகுணமுள்ள ஜலம் உற்பத்தியாகிறது. ஜலத்திலிருந்து பிருதிவி உண்டாகிறது. இதற்கு கந்தம் என்னும் குணமுண்டு. ஆரம்பத்தில் சிருஷ்டி இவ்வாறு ஏற்பட்டது. (மனு. பிரசங்கம் i 78.)

காற்று ஜலம், நெருப்பு ஆகிய இம் மூன்று பூதங்களைக் குறித்து முன்னரே சொல்லிவிட்டோம். இப்போது பிரகிருதியில் உண்டான மீதி இரண்டு பூதங்களாகிய பிருதிவி, ஆகாஸம் இவற்றைக் குறித்துச் சொல்லுவோம்.

பிருதிவிக்கு, ஜலத்தைக் காட்டிலும் அதிக மேலான சொஸ்தப் படுத்தும் குணங்கள் உண்டு. பிருதிவிக்கு இப்பேர்பட்ட குணங்கள் உண்டென்று சொல்லுவதினால் ஆச்சரியம் ஒன்றுமில்லை. "நீ மண்ணாலான பொருள் கடையில் மண்ணுக்கே இரையாகிறாய்" என்னும் வசனப்படி, நமது தேகம் பிருதிவி மயமானது. பண்டைக்காலத்தில் சோப் முதலிய விஷங்கொல்லி மருந்துகள் கண்டு பிடிக்கப்படுவதற்கு முன்பே, பரிசுத்தத்திற்காக மண்ணை உபயோகிப்பதுண்டு. வீடுகளுக்கு தரைக்கு மண்ணை உபயோகித்து வந்தனர். இப்போதும் இந்தியாவில் ஏழை வீடுகளில் மண்தரையே சகஜமாய்க் காணப்படும். அழுகிப்போன வஸ்துக்கள், குழந்தைகளின் மலம் இவைகளின்மேல், காற்று அசுத்தமாகாதபடி, அவற்றை எடுப்பதற்கு முன் மண்ணை வாரிப்போட்டு மூடிவைப்பதுண்டு. நமது முன்னோர்கள் தங்கள் கைகளைக் கழுவி சுத்திசெய்ய மண்ணை உபயோகிப் பார்கள். பிருஷ்டபாகங்களைப் கழுவவும் மண்ணை உபயோகித்து வந்தனர். நமது யோகிகள் தமது தேகங்களில் மண்ணைப் பூசிக்கொள்வதுண்டு. சிலர், கட்டி ரணம் இவைகளை சொஸ்தப்படுத்த மண்ணை உபயோகிப்பார்கள். காற்றை அசுத்தமாக்காமல் இருக்கும் பொருட்டு பிணங்களை மண்ணுள் போட்டு புதைத்து விடுகிறார்கள். ஆனால் பழையன யாவும் கழிந்து புதியன புகுந்து விட்டன. நாகரீகம் விருத்தியாக, மண்ணை, விஷங்கொல்லியாக உபயோகப் படுத்துவது அடியோடே எடுப்பட்டுப் போய்விட்டது. அது நாகரீகமற்றதும், நம்பிக்கையற்றதும், நாட்டுப் புறத்து பழக்கமாகக் கருதப்பட்டது. காட்டுமிராண்டிகள் பழக்கம். இதற்குப் பிரதியாக சாஸ்திரோக்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட விஷங்கொல்லி மருந்துகள் வெளிவந்தன. ஆனால் அவற்றின் விலை அதிகமாயிருப்பதால் நமது வீடுகளில் அவைகளை உபயோகிக்க முடியவில்லை. சாஸ்திரமும் சரித்திரத்தைப் போலவே மாறிக்கொண்டே வருகிறது. மறுபடியும், சுத்தப் படுத்துவதற்குப், விஷங்கொல்லி மருந்தாகவும், சொஸ்தப்படுத்தவும் மண்ணானது உபயோகத்திற்கு வந்திருக்கிறது. நாகரீகமுள்ள ஐரோப்பிய தேசத்தார்கள் மண் ஸ்நானம் சதா உபயோகித்து வருகிறார்கள். சாஸ்திரப் பிரகாரம், மண் ஸ்நானத்தினால் தேகம் சத்தமாகி பள பளவென்று மேனி அடைகிறதென்று தெரிகிறது. இந்த ஸ்நானத்திற்காக பூலோகத்தின் நாலு பாகங்களிலுமிருந்து மண் வரவழைக்கப்படுகிறது. அதற்கு பலமான வாஸனைத் திரவியங்கள் சேர்த்து, ஸ்நானம் செய்வோர் பிரஞ்ஞை தப்பிப் போகும்படியாக, வாஸனைத்தூள்களால் புகைப்போடப் படுகிறது. இவ்விதம் இரண்டு மணி நேரம் தினம் ஸ்நானம் செய்து வருகிறார்கள். இப்போது லண்டன் நகரத்தில் அநேக சீமாட்டிகள் இந்த சிகிச்சையை எடுத்து வருகிறார்கள். (குறைந்தது ஒருமணி நேரம் ஸ்நானத்திற்கு 12 கினிக்கள்). மூன்று மாதம் விடாமல் இந்த ஸ்நானம் செய்து வந்தால் அவர்கள் தேகம் மேனியடைந்து, ஸ்தூலித்துப் போகாமல் இருக்கும்.

டாக்டர் கூன்ஹி என்பவர் எப்படி நீர் சிகிச்சையில் சிரத்தை எடுத்துவந்தாரோ அப்படியே ஜஸ்டு என்பவர் மண்ணைக் குறித்தும் அதன் குணங்களைக் குறித்தும் தனிமையாகப் படித்து தேறியிருக்கிறார். மிகவும் சிக்கலான வியாதிகளுக்குக்கூட இச்சிகிச்சையை செய்யலாம் என்று அவர் சொல்லுகிறார். வயிற்றின் மேல் மண்ணைக் கட்டிவைத்தால், மலச்சிக்கல், சீதபேதி, நீடித்த வயிற்றுவலி முதலியன தீரும் என்றும் தலையின்மேல் மண்ணை வைத்துக்கட்டினால் தலைநோய் தக்ஷணமே குணமாகி விடுகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. தேள் கொட்டுதல் முதலியவற்றிற்கு மண்ணை உபயோகிப்பதினால் அதிக அனுகூலம் உண்டு. சிரங்கு, படை முதலிய சர்ம வியாதிகளுக்கும் இச்சிகிச்சையைச் செய்யலாம். வியாதிகளுக்கு வீட்டுச்சிகிச்சை செய்வதில், மண்ணுக்கு முன்னிருந்த உன்னத பதவி இப்போது கிடைத்து விட்டது. ஆனால் எல்லா மண்ணினாலும் அனுகூல

மிராது, சுத்தமான இடத்திலிருந்து வெட்டி யெடுக்கப்பட்ட உலர்ந்த மண்ணு யிருக்கவேண்டும். அது மணலுக்கும் களிமண்ணும் மத்தியமமாக விருக்க வேண்டும். அதுதான் சிரேஷ்டம். அசுத்த மான இடங்களிலுள்ள மண்ணை ஒரு போதும் உபயோகிப்படாது.

அடுத்தபடி ஆகாசத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். ஆகாசம் என்பதற்கு, நட்பமான இடங்கள் யாவற்றிலும் நிரம்பி யிருக்கக்கூடிய உயரத்திலுள்ள நிர்மலமான காற்று என்று அர்த்தம். காற்றில் பிராணவாயுவு, நைட்ரோஜன் கரிமலவாயுவு இவை மூன்றும் அடங்கி யுள்ளனவென்று நவீன சாஸ்திரிகள் சொல்வதுண்டு. ஆனால் இன்னும் அநேகவித காற்றுகள் அதில் அடங்கி யுள்ளனவென்று அப்போதைக் கப் போது கண்டு பிடிக்கப்பட்டு வந்திருக்கி றது. இப்போது காற்றில் அடங்கியுள் ளன யாவையெனில் பிராணவாயுவு, நைட்ரோஜன், ஆர்கான், கிரப்டான், நீயான், மெடர்கான், எதிரீயான், தவிர, கரிமலவாயுவும் நவச்சாரமும், அப்பட்ட மான நைட்ரிக் திராவகமும், சில ஜீவ வஸ்துக்களும் அசுத்தங்களாக சிறிதளவு கலந்திருக்கின்றன. சீதோஷ்ணத்திற்கு ஒத்தபடி நீராவியும் அதிகமாகவோ குறைவாகவோ உண்டு. அமெரிக்கா தேசத்து பேர்போன நூதன விஷயங்க ளைக் கண்டு பிடிப்போரும், ரஸாயன சாஸ்திரியும், மின்சார விஷயத்தில் கை தேர்ந்தவருமான ப்ரொபெஸர் எப். ப்ரஷ் என்பவர், எதிரீயான் என்பதைக் கண்டு பிடித்தவர். அவர் இந்த எதிரீயானில் இரண்டு மூன்று விதக்காற்றுகள் அடங்கி யுள்ளன வென்றும் அவை ஒன்று அல் லது அதற்கு மேற்பட்ட தொகுதிகளாக காலத்திற்குத் தகுந்தபடி ஒன்று கூடு மென்றும், யாவும் ஹைட்ரோஜனைக் காட்டிலும் அதிக லேசானவையென்றும் ரொம்பவும் லேசானதற்குத்தான் இந்த பெயர் கொடுத்திருப்பதாகவும் சொல்லி யிருக்கிறார். இது நமது பூமண்டலத் திற்கு வெகு தூரத்திற்கப்பால் பரவி யுள்ளதென்றும் கிரகங்கள் மத்தியிலேயும் நக்ஷத்திரங்கள் மத்தியிலேயுமே இது இருக்கிறதென்றும் கருதப் படுகிறது. இதற்குத்தான் நமது முன்னோர்கள் ஆகாசமண்டலம் என்று பெயர் வைத்தி ருக்கிறார்கள். வாயு மண்டலம் என்பது நமது பூமியைச் சுற்றியிருக்கப்பட்டது. வாயுமண்டலத்தில் எவ்வாறு உஷ்ணம், சீதளம், வெளிச்சம், இருள் ஆகிய இவை பரவியிருக்கின்றனவோ அவ்வாறே ஆகாசமண்டலத்தில் மின்சாரம் பரவி யிருக்கிறது. மின்சாரத்தின் சக்தி நமக்கு நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. இதற்கு மானிட தேகம், மனது இவற் றின்மேல் அதிக செல்வாக்குண்டு. மின் சாரத்தின் உபயோகத்தைக் குறித்து, டாக்டர் புட் என்பவர் தனது ஹோம் ஸைக்லோபீடியா என்னும் புஸ்தகத்தில் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

"நமது பூலோகத்திலுள்ள நோயுள்ள வர்களும் மற்றவர்களும் கழிக்கும் துர் நாற்றங்கள் யாவும் வாயுவைப் போய் அடைகிறது. அதை சுத்தப்படுத்துவ தற்காக சிருஷ்டியில் பகவான் ஒரு வஸ்து வை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார். கோடை காலத்தில் சாயங்கால வேளைகளில் மின் சாரக் கிரணங்களை நாம் பார்க்கலாம். இந்த மின்சாரக்காண்டு அதிகமாகவிருந் தால், இடியும் மழையும் உண்டாகி வாயு மண்டலத்தை சின்னபின்னமாக்கி விடும். இந்த மின்சார சக்தியினால் ஓஜோன் என்னப்பட்ட ஒரு வஸ்து உண்டாகிறது இந்த ஓஜோன் தான் பூலோகத்திலுள்ள ஜீவன்களை நாசப்படுத்திக்கூடிய விஷசம் பந்தமுள்ள வாயுவை சுத்தப் படுத்தி, நமக்கு மறுபடியும் உபயோகமுள்ளதா கச்செய்கிறது. இடியும், காற்று மழையும் அடித்து விட்டபிறகு வாயு எவ்வளவு ரம ணீயமாக விருக்கிறதென்பதை யாவரும் கவனித்திருக்கலாம். காற்றில் ஆரோக் கியத்தைத் தரத்தகுந்த மின்சாரம் சம்பந் தப் பட்டதுமன்றி பிராணுதாரமான ஓஜோனும் இதில் கலந்து பரவியிருக்கி றது. மழை பெய்வதற்கு சற்று முன் னால் யாவும் பலஹீனப்பட்டுப் போயிருந் தது. உன் சர்மமோ விரிவடைந்து கச கசவென்று பசைபோல் ஒட்டிக் கொள்

ளும். நீயும் ஒய்ந்து போய் சுறு சுறுப்பே யில்லாமல் விழுந்து கிடந்தாய். இப்போது குளிப்பாட்டிவிட்ட குழந்தையைப்போல் உன் தேகத்தில் தென்பு பிறந்திருக்கிறது. இந்த மாறுதல் ஓஜோனினுற்ருன் ஏற்பட்டது, வாயுவில் வெகுகாலம் ஓஜோன் இராதிருந்தால், வியாதி உண்டாகிறது. முக்கியமாய் ஜுரங்கள் காணும். தொத்து வியாதிகள் அதிக மும்முரமாகவும் அதிக ஜனங்கள் மாளும்படியாகவும் அடிக்கும். நமது பூமண்டலத்தைச் சுற்றியிருக்கப்பட்ட வாயுவைச் சுத்தப்படுத்தி, தொத்து வியாதிகள் பரவவொட்டாமல் தடுக்க, ஒரு விஷங்கொல்லி மருந்தாக சிருஷ்டியில் இந்த வஸ்து அமைக்கப் பட்டிருக்கிறது. ஆனதுபற்றி, ஒவ்வொருவரும், கொஞ்சம் பிரயாசை எடுத்துக்கொண்டு, தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் வாயுவை சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும்படியான உபாயம் தேடவேண்டியது. அதனுல் ஆதரவற்றதும் தேர்ச்சியற்றதுமான ஜனங்களை, அனுவசியமாக இந்த விஷக் காற்றில் அலேபவிட்டு அவர்களை நோய்க் குட்படுத்தாமல் மீட்பதற்கு இது ஹேதுவாகும்."

ஆகாச மூலமாய் சப்த அலேகள் ஒன்று கூடி நமக்கு வந்து சேருவதை இப்போது உயர்லெஸ்ஸினுல் சாஸ்திரப்படி நிரூபிக்கப் பட்டிருக்கிறது. பூலோகத்தில் ஒரு முனேயிலிருந்து மற்ருெரு முனேக்கு சங்கீதம், பிரசங்கங்கள், சமாசாரங்கள் முதலியன காதினுல் கேட்டு ஆனந்திக்கிருேம். ஆகாசம் ஸப்த குணத்தையுடையதென்று நமது ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் சொல்லியிருப்பது இதனுல் உண்மையென்றே ஏற்படுகிறது.

இந்த வியாஸங்கள் இப்போது முடிவு பெறுகின்றன. நவீன சாஸ்திரங்களில் நமது முன்னேர்கள் கண்டுபிடிக்காத விஷயங்கள் ஒன்றும் சொல்லப்படவில்லே யென்று நாம் விரிவாக எடுத்துரைத்திருக்கிருேம். நமது வாசகர்கள் நமது சாஸ்திரங்களில் சொல்லி யிருக்கிறபடி, மூடபக்தி, புராதன பழக்கங்கள் முதலிய வற்றைத் தவிர்த்து, ஆசாரமாய் நடந்து வந்தால், அவர்களுக்கு தீர்க்காயுளும், ஆரோக்கியமும், ஆனந்தமும் உண்டாகும்.

## ஏழை வீடுகளில் பிரசவமும் அதைச் சீர்ப்படுத்தும் வகையும்

ஸி. எஸ். சாமிநாதன் எல்.எம்.பீ. கோமராக்ஷி, தென் ஆர்காடு.

நமது தேசத்தில் ஏழைக்குடிகள் மத்திபதர வகுப்பினர் இவர்கள் வீடுகளில் சாதாரணமாய்க் காணக்கூடிய பிரஸவ அறையின் விவரத்தை பின்னுல் சொல்லப்படுகிறது. சுகாதார சுத்தத்தை, வேண்டுமென்று செய்யாவிடினும், அறியாமையினுலே அடியோடே கவனியாத வைத்தியமுறை தெரியாத மருத்துவஸ்திரீ இந்த அறைக்கு சர்வாதிகாரியாகும்.

போதுமான இடம் இராததால் அநேகர் தனிமையாக இதற்கென்று ஒரு அறையை கட்டி வைக்கிறதில்லே. வீட்டில் வாசல் வாசற்படிக்கும் உள் வாசற்படிக்கும் மத்தியில் நாம் நடை அல்லது ரேழி என்று சொல்லப்பட்ட இடத்தில் தான் பிரஸவம் சாதாரணமாக நடைபெறுகிறது. நடைக் கதவுகள் இருபக்கமும் சாத்திவிட்டாலோ காற்று வெளிச்சம் என்பவை உட்புகவே புகா. வீட்டில் காற்றுவாட்ட மில்லாத இடம் இது ஒன்றுதான். இந்தக் கதவுகளை மறைவுக்காகவும், திருஷ்டி தோஷம் தாக்குமென்றும், பேய் பிசாசுகள் நுழைந்துவிடுமென்றும் சதா மூடிவைப்பது வழக்கம். தனியாக அறை ஒன்று

இருந்தாலோ அதை, பிரஸவ சரித்திரத்தில் இருட்டறை என்றே பாவிக்க வேண்டும்.

பிரஸவ நோய் ஆரம்பித்ததும், இந்த அறைக்கு கர்ப்பிணியைக் கொண்டுவரப் படுகிறது. தரையின்மேல் ஒன்று அல்லது இரண்டு கந்தப்பாய்களைப் பரப்பி அதன்மேல், வெகு நாளாக வீட்டிலுள்ளவர்கள் உபயோகித்து வந்த கந்தப் புடவைகளைப் போட்டு அவளை அதன்மேல் படுக்க வைக்கப்படுகிறது. அந்த அறையின் ஒரு மூலையில் விளக்கெண்ணெய் விளக்கு ஒன்று எரிந்து கொண்டிருக்கும். அது அழுது வடிந்துகொண்டிருக்கும். வெளிச்சமென்பதே கொடாது. இந்த கர்ப்பிணி படப்போகிற கஷ்டத்திற்கு அதுவே ஒரு அடையாளம்.

கர்ப்பிணி சீக்கிரமாயும் சுகப்பிரஸவமாகவும் பிரசவித்து விட்டால் சரி, எல்லாம் சரியாக நடந்துபோகும். இல்லாவிடில், அநேகவிதமான உபத்திரவங்களுக்கு அவளை உட்படுத்தப்படுகிறது. மருத்துவ ஸ்திரீயும், கர்ப்பிணியின் பந்துக்களும் அவளைச் சுற்றிக் கூட்டம் கூடிக்கொண்டு, முக்கச் சொல்லிச் சொல்லுவார்கள். பிரஸவத்தின் எந்த நிலைமையில் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு அக்கரையில்லை. பிரஸவத்தின் முதலாவது நிலைமையில் இம்மாதிரி செய்தல் நலம் என்று அவர்களுக்குத் தெரியாது. பிரஸவத்தையும் மலக்கழிவுக்குச் சமானமென்றே நினைக்கிறார்கள். இதனால் கர்ப்பிணிக்கு களைப்பு அதிகம் உண்டாகி, தேகத்திலுள்ள கொஞ்சம் சக்தியும் போய்விடுகிறது.

சில சமயங்களில் அவளைத் தன் தொண்டையை தொடும்படி சொல்லுகிறது; வாய்க்குள் விரலைவிடச் சொல்லுகிறது. தொண்டையைத் தொட்டுச்சீண்டுகிறது. அல்லது அவள் மயிரை அவள் வாய்க்குள் நுழைக்கிறது. இம்மாதிரி உபாயங்களால் கருப்பையின் பலத்தை அதிகப் படுத்துவதாக அவர்கள் அபிப்பிராயம். மனதிற்கும் கருப்பைக்கும் யாதொரு சம்பந்தமில்லை என்றும் கருப்பையின் சக்தியை அதிகமாக்க யாராலும் முடியாது என்றும் அவர்களுக்குத் தெரியாது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு கேஸில், பிரஸவ அறையில் உள்ளவர்கள் அதிர்ச்சியினால் சீக்கிரம் பிரஸவம் உண்டாய் விடும் என்று எண்ணி வெடிமருந்தை அறைக்குள் வைத்துச் சுட்டிருக்கிறார்கள். கர்ப்பிணி பலஹீனமுள்ளவளாயிருந்தால் அந்த அதிர்ச்சியே அவளைக் கொல்லும். பிரஸவத்தின் முதல் தகுதி இவ்வளவு இருக்க, இரண்டாம் தகுதிக்குப் போவோம். பனிக்குடம் உடைந்து குழந்தை வெளியில் தென்பட்ட உடனே, மருத்துவ ஸ்திரீயானவள், மருத்துவத்தில் தனது சாமர்த்தியத்தைக் காண்பிக்கும் பொருட்டு, தனது கைகளைச் சரியாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளாமலே, அவைகளை ஜனனேந்திரயங்களின் உள்ளே விட்டு, தலைப்பக்கமாக விரல்களை மாட்டி குழந்தையை இழுக்க முயல்கிறார்கள். மருத்துவஸ்திரீகள் சற்று முன் தான் தாம்பூலம் போட்டுக்கொண்டிருக்கலாம். அவள் விரல்கள் சுண்ணாம்பினாலும் புகையிலையாலும் அழுக்கடைந்திருக்கலாம். அந்த பாகங்கள் சரியாக விரியாமல் இருக்குமுன், முரட்டுத்தனமாய் குழந்தையை இழுக்க ஆரம்பித்தால், அந்த மிருதுவான பாகங்கள் கிழிந்துபோய், ரணம் உண்டாகி, அதனால் அநேக தொந்தரைகள் நேரிடக்கூடும், பனிக்குடம் உடைந்த உடனே, பாய் தரை இவற்றில் உதிரமும், அழுக்கும் கொட்டும். ஈரம் இழுக்கும்படியாக அதன் மேல் சாம்பலைப் போட்டு, அதை எடுத்தவுடனே தரையை சாணத்தினால் மொழுகிவிடுவார்கள். கொப்பூழ்க் கொடியை குழந்தை பிறந்தவுடனே கட்டி அறுக்கிறதில்லை. வெளியே வந்துவிழுந்த பிறகு தான் இதைச் செய்கிறது. ஏனெனில் அக்கம் பக்கத்திலுள்ள கர்ப்பிணிகள் யாவரும் அதைப் பார்க்கவேண்டு மென்கிற ஒரு மூடபக்தி உண்டு. நஞ்சும் கொடியும் சேர்ந்திருக்கும்போது அவர்கள் வந்து பார்க்காவிட்டால், கொஞ்ச நாள்வரையில் குழந்தையையும் தாயையும் அவர்கள் பார்க்கக்கூடாது. சாதாரணமாய்

பிரஸவமான 15 நிமிஷத்திற்கெல்லாம் நஞ்சு தானுக வந்து விழுந்துவிடும். அது தெரியாமல், மறுபடியும் அவளை முக்கச் சொல்லி, தொண்டையைத் தீண்டச் சொல்லி, வாயில் விரலைவிட்டு வாந்தியெடுக்கச் சொல்லி இவ்வாறு உபத்திரவப்படுத்திவிடுவார்கள். மருத்துவஸ்திரீ அந்த பாகத்தில் தாராளமாய் கையை விட்டு அதைப் பிரித்திவிடுவார்கள். தைரியம் போதாத மற்றும் சிலர் கொடியை இழுக்கப் பிரயத்தனப்படுகிறார்கள். நஞ்சு பிரியாவிடில், இம்மாதிரி செய்தால், கருப்பையே தலை கீழாய்த் திரும்பிப் போகும். நஞ்சு வந்து விழுந்தவுடனே ஜனனேந்திரியங்களை ஒரு அழுக்கான கந்தத்துணியைக்கொண்டு தாராளமாய்த் துடைத்து, கந்தைகளை யெல்லாம் ஒரு சும்மாடு மாதிரியாக்கி, மத்தியில் கொஞ்சம் வைக்கோலை வைத்துச் சுற்றி அந்த பாகத்தின் மேல் வைத்து ஒரு கட்டு கட்டிவிடுகிறார்கள். அதை அப்புறப்படுத்தி, மறுபடியும் அதே மாதிரியாக வேறொரு கட்டு கட்டுகிறார்கள். இவை, அழுக்கடைந்த கந்தல்களாக விருப்பதால், விஷ சம்பந்தம் ஏற்பட்டு, ஜுரம் முதலிய நோய்களுக்குக் காரணமாகின்றன.

இவையாவும் சுகப்பிரஸவத்தில் நடக்கக்கூடியன. பிரஸவம் கஷ்டப்பிரஸவமாகவிருந்து நீடித்திருந்தாலோ, ஐயோ! அந்த அறியாமைக்கும் முடபக்திக்கும் என்னவென்று சொல்லுவது; அங்குள்ளவர்கள் ஒவ்வொருவரும் எனக்குத் தெரியும் மருத்துவம், எனக்குத் தெரியும் மருத்துவம் என்று சொல்லிக் கொண்டு வந்து, பூலோகம் உற்பத்தியானது முதற்கொண்டே இருந்துவரும் ஒரு மட்பாண்டத்திலுள்ள விளக்கெண்ணெயில் தன் விரல்களைவிட்டுத் தோய்த்து அந்தக் கையை அவள் ஜனனேந்திரயத்தில்விட்டு குழந்தையை இழுக்க ஆரம்பிப்பார்கள். எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பாதப்பிரசவகேஸில், அந்த பாகங்கள் சரியாக விரியாமுன்னரே, அறையிலுள்ளவர்கள் தப்பாக தலைப்பிரசவம் என்று எண்ணி கீழ்ப்புறமாக இழுக்க ஆரம்பித்தனர். இம்மாதிரி செய்வது, கர்ப்பிணிக்கு கஷ்டமேயொழிய வேறல்ல. டாக்டர் வருவதற்குள் அந்த கேஸை சின்னபின்னப்படுத்திவிடுகிறார்கள். அவருக்கே இன்னது செய்வதென்று புரியாமல் திப்பிரமை கொள்ளும்படி நேரிட்டுவிடுகிறது.

தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீ அகப்படும்பக்ஷத்தில், அவளையே எப்போதும் பிரவஸத்திற்கு ஏற்படுத்திவைத்துக் கொள்ளவேண்டியது. இது விஷயத்தில் படித்துத்தேராத தாதியை அழைக்கக் கூடாது. இப்போது இவர்களுக்கும் பிரஸவத்தொழிலைக் கற்றுக்கொடுத்து அவர்களைத் தேர்ச்சி யடையும்படி செய்யப்படுகிறது. கஷ்டப்பிரஸவமாயிருந்தால், கண்டவர்களையும் குழந்தையை இழுக்கும்படி விடக்கூடாது. அது குற்றமாகும். தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டரை வரவழைக்க வேண்டும். இம்மாதிரி சகாயம் இராதகுக் கிராமங்களில், சுகப்பிரசவங்களில் மட்டும் பின்சொல்லியபடி நடக்கவேண்டும். பிரஸவத்திற்கு காற்றோட்டமுள்ள இடத்தைப் பார்த்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கந்தத்துணிகளை யெல்லாம் சலவைக்குப்போட்டு ஆவியில் வைக்கச் சொல்லி சலவை செய்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மருத்துவ ஸ்திரீயானவள் தன் கை நகங்களைக் கத்திரித்துக்கொண்டு, ஸோப்பும் வெந்நீரும் கொண்டு தன் கைகளை செவ்வையாய் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். குழந்தை பிறக்கிற வரைக்கும் கைகள் மிகவும் சுத்தமாகவிருக்கவேண்டும். வேறு வேலை ஏதாகிலும் இடையில் செய்யும்பக்ஷத்தில் மறுபடியும் கையை அலம்பி சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். பனிக்குடம் உடைந்த உடனே, கையை உள்ளேவிட்டு, குழந்தையை இழுத்து, பிரஸவத்தை முடிக்க எத்தனிப்பதை ஒழிக்கவேண்டும். அந்த பாகங்கள் விரியப்போதுமான நேரம் விட்டு அதுவரையில் சும்மா இருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் அந்த பாகங்கள் கிழிந்துபோய் கஷ்டம் உண்டாகும். குழந்தை பிறந்தவுடனே, நஞ்சு விழ 10-15 நிமிஷங்கள் பிடிக்கும், பின்னல் கொஞ்சம் அமுக்கினல் போதும்.

அது வெளியே வந்து விழுந்துவிடும். முன்பக்கமாக இழுத்தால் தாய்க்கு அபாயம். நஞ்சு பிரியாவிட்டால், கருப்பை தலைகீழாய்த் திரும்பிவிடும்.

அந்த பாகங்களைத் துடைக்க வேண்டுமானால், சுத்தமான வெந்நீரில் கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்துக்கலக்கி அதில் பஞ்சை நனைத்து அதைக்கொண்டு ஜாக்கிரதையாய் துடைக்கவேண்டும். துடைக்கும் போது மேலிருந்து கீழ்ப்பக்கமாகத் துடைக்கவேண்டும். ஒரு தரம் துடைக்கும் பஞ்சை மறுபடியும் உபயோகிக்கக் கூடாது. பிறகு சுத்தமான சட்டு கட்டி வைக்க வேண்டியது.

தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவஸ்திரீ அகப்படாத பக்ஷத்தில், இம்மாதிரி முன்ஜாக்கிரதைகளைச் செய்துகொண்டு, தேர்ச்சி பெறாத மருத்துவ ஸ்திரீகள் பிரஸவத்திற்கு ஆரம்பிக்கலாம். எல்லா தொழிலைப் போலவே, மருத்துவத்திற்கும் சாமர்த்தியமும் கெட்டிக்காரத் தனமும் வேண்டும். இதில் படித்துத் தேறினவர்களுக்குத் தான் இவை உண்டாகும். தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவ ஸ்திரீகளைத் தான் மருத்துவம் பார்க்கச் சொல்ல வேண்டும். தேர்ச்சியற்றவர்களைத் தள்ள வேண்டும். 'தெய்வத்தன்மைக்கு அடுத்தபடி சுத்தம்' என்னும் மூதுரையை பிரஸவத்தில் அவசியம் கவனிக்கவேண்டும். இதனால் அநேக உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். அநேகரை மரணத்தினின்றும் விடுவிக்கலாம். வெகுபேரை பிரஸவத்தில் நேரிடக்கூடிய நோய்களினின்றும் நிவர்த்திக்கலாம்.

---

# குடிகாரனுக்கும் குடிவிட்டவனுக்கும் வழக்கு

ஜீ. நரசிம்ம சுவாமி அய்யங்கார், சானிடேரி இன்ஸ்பெக்டர், விஜயநகரம் முனிஸிபாலிடி, விஜயநகரம்.

வாலாயமாய் ஒருவன் குடித்துக் கொண்டு வந்தபோதிலும், ஒரு சமயம் அவனைக் குடிக்கவொட்டாமல் தடுப்பதினால், அக்குடிகாரனுக்கு மான நஷ்டம் எவ்வளவு கட்டிக் கொடுக்கவேண்டியது என்னும் முக்கியமான மதுவிலக்குச் சட்டத்தைப்பற்றிய வியாச்சியம் ஒன்று ஆராச்பூர் என்னும் ஊரில் கனம் மிஸ்டர் பீர் என்னும் நியாயாதிபதி முன்னிலையில் பிறந்தது. அவர் பின் சொல்லிய தீர்ப்பினால் அந்த வழக்கின் விஷயங்கள் யாவையும் தெளிவாய்த் தெரிந்துகொள்ளலாம் :—

## தீர்ப்பு

மிஸ்டர் குடிவிட்டவன் என்பவர் ஒரு ஐசுவரியவான். படித்தவர் மிராசுதார், அவர் குடித்துக் குடித்து பணத்தைச்சில வழித்து சில வருடங்களுக்குள் ஏழ்மைத் தனத்திற்கு வந்துவிட்டார். பிறகு அவருக்கு நற்புத்தி உண்டாகி, மிதக்குடி பிரசாரத்தை மேற்கொண்ட ஜில்லா பிரசார போர்டாரிடம் ஸ்வல்ப சம்பளத்திற்கு உத்தியோகத்தில் அமர்ந்தார். அந்த வேலையில் இருக்கும்போது ஒரு நாள் மிஸ்டர் குடிவிட்டவன், மிஸ்டர் குடிகாரன் என்பவர் ஆராக் ஷாப்புக்குள் நுழைவதைக் கண்டு, அன்றையதினம் அவரைக் குடிக்கவொட்டாமல் தடுத்தார். மிஸ்டர் குடிகாரன், ஹீன தேஹியான படியால் ஒன்றும் பதில் சொல்ல முடியாமல் வீட்டிற்கு திரும்பிப் போய்விட்டார். அவர் இதனால் மனோசஞ்சலமடைந்து சில நாட்கள் வரையிலும் தன் வேலையும் கவனிக்காமல் சங்கடப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். பிறகு முன்னால் குடிக்காததையும் கூடச் சேர்த்துக் குடித்து மனந் தேறி, விகிதப்படி மான நஷ்டத்திற்கும் சிலவிற்கும் இந்த வியாச்சியத்தை தொடர்ந்திருக்கிறார்.

யோசித்து தீர்ப்பு கொடுக்கும் பொருட்டு பின்வரும் கேள்விகள் இதில் பிறப்பிக்கப் பட்டன :—

16990

1. சாராயம் அவசியமான ஆகாரப் பதார்த்தமா.

2. சாராயம் குடிப்பதை எந்த மதமாகிலும் அங்கிகரித்திருக்கிறதா.

3. சாராயம் குடிப்பது ஆரோக்கியத்திற்குச் கெடுதலா.

4. நஷ்டம் எவ்வளவு.

முதற்கேள்வியைக் குறித்துக் கவனிக்கையில், ஆகாரத்தில், தேகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய, முக்கியமான அம்ஸங்கள் என்னென்ன தேவை என்பதை யோசிக்கவேண்டும்.

தேகத்தின் தசைநார்களுள் பாதி ஜீவ வஸ்துக்கள், பாதி ஜீவனற்ற வஸ்துக்கள் அடங்கப்பெற்றன. உலோக வஸ்துக்களுள், ஸோடியம், பொடாஷியம், கால்ஷியம் உப்புக்களும், கொஞ்சம் இரும்பும், மாக்னீஷயமும் இருக்கின்றன. இந்த உலோகங்களில் பாதி தனித்தும், பாதி ஜீவ வஸ்துக்களுடன் கலந்தும் இருக்கின்றன. ஜீவ வஸ்துக்கள் யாவையெனில் கரி, ஹைட்ரோஜன், பிராணவாயுவு, நைட்ரோஜன், பாஸ்பரஸ் இவை முதலியன. இவை ப்ரோடீன் என்றும் கொழுப்பென்றும் இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. தேகத்தினுள்ள ஜீவிய தசைநார்கள் யாவையும் கட்டுவது ப்ரோடீன். கொழுப்பு முக்கியமாய் இராவிடினும் எல்லா தசை நார்களிலும் அது இருக்கிறது. தேகத்தில் ஆகாரம் சம்மிப்பட்டால் அது ஒரு ஸ்டோர் மாதிரி இருந்து அதிலிருந்து ஆகாரம் எடுக்கப்படுகிறது. மேலும் உள் அவயவங்களைப் பாதுகாப்பதற்கு இது ஒரு கனத்த சும்மாடாகவும் இருக்கிறது.

ஆனதுபற்றி, நாம் எடுத்துக்கொள்ளும் ஆகாரத்தில் மேற்சொல்லிய தொகுதிகள் யாவும் கலந்து இருக்கவேண்டும். மானிட உருவம் உண்டாவதற்கு வேண்டிய அநேக ஸெல்லுகள் யாவும் தங்கள் தங்கள் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்ய வேண்டியதற்கு தவறாமல் ஆகாரம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தேகத்திலுள்ள தசைநார்களைக் கட்டுவதற்கு வேண்டிய சாமான் ஆகாரத்தினின்றும் கிடைக்க வேண்டும். தவிர, இது வெப்பத்தை தரவல்லது. நுரையீரலின் காற்றிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய பிராண வாயுவானது இந்த ஆகாரத்தை உறிஞ்சும் பொருட்டு வேண்டிய ஒத்தாசை செய்கிறது.

ஆனதுபற்றி மனிதன் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய ஆகாரத்தில் பின்வரும் வஸ்துக்கள் இருக்கவேண்டும். (இது தேக எடைக்கு ஒத்தபடி, அதிகப் படுத்தியோ கம்மிப்படுத்தியோ எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்).

| | |
|---|---|
| ப்ரோடீன்கள் | 2. 00. அவுன்ஸ் |
| கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் | 11. 50 வு. |
| கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் | 0. 75 வு. |
| உப்புக்கள் | 0. 75 வு. |

கொழுப்பு கிடைக்காவிட்டால் கார்போஹைட்ரேட்டுகளை 13.25 அவுன்ஸுக்கு அதிகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்தியாவில் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அரிசியும், அநேகவித பருப்பு தினுசுகள், கொழுப்புக்கள், மரக்கறி ஆஸிட்டுகள், உலோக உப்புக்கள், ஜலம் முதலியன. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியம் வேண்டியிருக்கிறது.

சில பானங்கள் ஆகாரத்திற்கு உதவியாகும். அதில் முக்கியமானது ஜலம். ஸோடா முதலிய எரேடெட் வாட்டர்கள் ஜீரணத்தொழிலுக்கு உதவியாக நிற்கும். பிளித்துப்போகாத பானங்களில் தேயிலையும், காபீயும் ஆலகலாயட் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. இப்பானங்கள் நரம்புக் கிளர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகின்றனவேயொழிய இவற்றால் வேறொரு பிரயோஜனமும் கிடையாது. பிளித்துப் போகக்கூடிய பானங்களாவன கள், பீர், சாராயம், நாட்டு ஆராக்கு முதலியன. கடைசியாகச் சொன்னதில் அப்படம் சாராயம் 100க்கு 40 விகிதமும் கெடுதலை யுண்டுபண்ணக்கூடிய அளவு செம்பும் கலந்திருக்கிறது.

இப்போது சாராயமானது ஆகாரமுமன்று, ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய உபகார

ணமுமன்று என்று ஸ்பஷ்டமாய் விளங்குகிறது. அது தேகத்திற்குக் கெடுதலான பானம். எந்த சந்தர்ப்பங்களிலும் தேகத்திற்கு ஆவசியகமான பானமன்று.

சாராயம் குடிக்கச் சொல்லி எந்த மதத்திலும் சொல்லப் படவில்லை. ஒவ்வொரு மதமும் அதைக் கண்டிக்கின்றது. ஹிந்து மதம் இதைக் கண்டனம் செய்ய முன்னிற்கிறது. ஹிந்து மதவிஷயமான புஸ்தகங்கள் அநேகம் மதுபானம் கூடாதென்றே சொல்லுகின்றன.

தர்ம விந்துவில், மதுபானம் செய்த பாபம் ஒழிவதற்கு மரணம் தவிர வேறு வழி இல்லையென்று சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. சில எள்ளுங்களில் மதுபானம் செய்யலாம் என்று சொல்லியிருந்தாலும் கூட, பின்னிட்ட க்ரந்தங்களில் முக்கியமாய், மீமாம்ஸம் இதை அங்கீகரிக்கவில்லை. ஏதோ ஒரு பானத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அதைச் சாரயமாகப் பாவித்து அதைக் குடிக்கும்படி சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. முக்கியமாய் கலியுகத்தில் மதுபானம் விலக்கப் பட்டிருக்கிறது.

கிறஸ்தவ மதக்கொள்கைகள், டாக்டர் டெம்பில் 'ஆர்சிபிஷப் ஆப்யார்க் என்கிறவர் சொல்லியபடி' பரிசுத்தம், உண்மையான சிநேகம், தொண்டின் கடமை, சுயநலத்தைக் கருதாதிருத்தல் ஆகிய இவைகளே. பைபலில் மிதமாகக் குடிக்க வேண்டுமென்று எங்கும் சொல்லப்படவில்லை. மிதமாகக் குடித்தவர்களை உதாரணமாக எடுத்துக்காட்டி அம்மாதிரி இருக்கக் கூடாதென்றே எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறது. மிதக்குடியைக் கண்டித்ததினலேயே, மதுவிலக்கையே பைபல் முழுதிலும் போதித்ததென்று சொல்லவேண்டும்.

இஸ்லாம் மதத்தைக் கற்பிக்கும் பரிசுத்தமாகிய கொரான் மதுபானத்தை கண்டனம் செய்திருக்கிறது. (மால்வி மஹமத் அலி) கொரான் அத்தியாயம் 4, பிரிவு. 5, உட்பிரிவு. 7ல். இவ்வாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. "ஓ, பக்தர்ளே! நீங்கள் ஜபத்திற்குப் போகும் போது குடி மயக்கத்துடன் போகாதீர்கள். நீங்கள் சொல்வது உங்களுக்கு நன்ருய்த் தெரிந்தாலொழிய ஜபம் செய்யப் போகக் கூடாது." வாஸ்தவத்தில், தெய்வமாகிய அல்லாவானவர் மதுவால் மயக்க மடைந்தவர் தன் அருகில் வந்து ஜபம் செய்வதைத் தடுத்து இருக்கிருர். தன் பேரைச் சொல்லிக்கொண்டு யாதொரு கெடுதலும் செய்யக் கூடாது என்று கட்டளை யிட்டிருக்கிருர்.

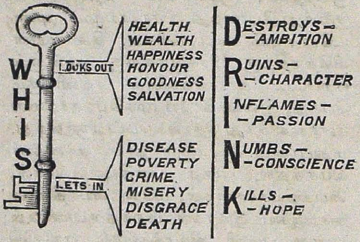
அப்படி செய்வது மகா பாபம். ஒரு மதமும், ஹிந்து மதமோ, கிறஸ்வ மதமோ, இஸ்லாமோ, குடியை ஒப்புக் கொள்ளவில்லை. குடிகாரர்களுக்கு மதத்தில் யாதொரு ஆதரவும் காணேம்.

பிரதிவாதி வக்கீல், சாராயத்தை அபாயகரமான மருந்துச் சரக்கென்று சொல்லுவதுடன் அதை உத்தீபன மருந்தாக நோயாளிகளுக்குக் கூட சிபார்சு செய்யக் கூடாதென்று வாதிக்கிருர். இதை நான் ஒப்புக் கொள்ளுகிறேன். சாராயம் குடித்தால், குடிப்பவன் தேகம் சீர் குலேந்து போகிறது. சாராயமும் முண்டரோகமும் கூட்டாளிகள். சிசு மரண விகிதத்திற்கு பிரசவத்திற்கு முன்னல் ஏற்பட்ட காரணங்களைக் கவனிக்கும் போது, இவைகளையே முக்கிய காரணங்களாக எடுத்து சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. மதுபானம் குடிக்கும் தாய் தந்தையர் வம்சத்தில், மந்த புத்தியுள்ளவர்கள், பைத்தியக்காரர்கள், மனே வியாதிஸ்தர்கள் ஆகிய இவர்கள் பிறந்திருப்பார்கள் என்று புள்ளி விவரங்களால் ஏற்படுகிறது. தவிர, மதுபானம் செய்யும் தாய் தந்தையர்களுக்கு மறித்துப் பிறக்கும் குழவிகளும், அகாலத்தில் பிறக்கும் குழந்தைகளும் சகஜமாய் உண்டாகுமென்று சொல்லப்படுகிறது.

சாராயம் குடிப்பதினல் அநேகவித குற்றங்கள் செய்வதற்கு அது ஹேதுவாயிருக்கும். ஜனங்கள் பிரஞ்ஞை தப்பிப் போய், வெளியே போகும்போது தங்களுக்காவது, தொந்தரை செய்து கொள்வார்கள். அல்லது அயலார்க்காவது தொந்தரை கொடுப்பார்கள். நல்ல அந்தஸ்திலுள்ளவர்கள் குடித்தால் பொது

ஜன சமுகத்தில் அவர்கள் முரட்டுத்தனமாய் நடந்துகொண்டால் அவருக்கு ஒரு மேம்பாடும் ஏற்படாது. படிப்பில்லாதவர்கள் குற்றஞ் செய்வதற்குக் காரணம் மிதமிஞ்சிக் குடித்தலே. குடித்து வெறிகொண்டவர்கள் தற்கொலை, கொலை முதலியன புரிவார்கள்.

ஆப்காரி சட்டத்திற்கு விரோதமாக சென்னை ராஜதானியில் குற்றம் நடந்தது 100-க்கு 5·5 அதிகம். மொத்த கேஸுகள் 19696. இந்தியாவில் குடிகாரர்களைக் கைதி செய்தது விசேஷமில்லை. மற்ற நாடுகளில் மதுபானம் குடிப்பதின் அபிவிருத்தியை, பேர்போன மதுபானம் விலக்குப் பிரசாரகராகிய பஸ்ஸிபுட் 'ஜான்ஸன்' என்பவர் பின்வருமாறு சொல்லியிருக்கிறார் :—லண்டனில் குடிக்காக கைது செய்தது நீயூயார்க் நகரத்தைவிட $3\frac{1}{2}$ மடங்கு அதிகம் பாரிஸ் நகரத்தில் ஜூலியஸ் ஸீஸர் கால முதல் சாராயம்




குடியாதிருப்பதற்கு வேண்டிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டது. அது இன்னும் குணமாகவில்லை. 1924-ம் வருஷத்தில் ப்ரான்ஸ் தேசத்தில் 15600 நபர்கள் குடிக்காக தண்டிக்கப்பட்டனர். 1924-ம் வருஷத்தில் ப்ரான்ஸில் தற்கொலைகள் 8900. அவற்றுள் குடியினால் நேர்ந்தது 1000. பவேரியாவின் பிரதான நகரமாகிய மியூனிச் நகரத்தில் பீர் குடிப்பது கணக்கிடமுடியாது. மியூனிச்சில் 10000 பேர் காயமான குடிகாரர்கள். வரிசெலுத்துவோர்க்கு இவர்கள் பெருத்த சுமையாகும். மியூனிச், பீர் குடிப்பதில் பேர் போனது, ஜர்மனியில் நரகம் இதுவே, மற்ற ஐரோப்பிய நகரங்களிலுள்ள நிலைமை இதைவிட சிலாக்கியமில்லை. ஜனத்தொகையின் விகிதாசாரப்படி ஸ்டாக்ஹோமில், நீயூயார்க்கைவிட 9 முதல் 10 மடங்கு அதிகம். ஆஸ்லோ (கிரிச்சியானியா) வில், 30 மடங்கு அதிகம். லிவர்பூல், எடின்பரோ, க்ளாஸ்கோ இவைகளில் 3 முதல் 7 மடங்கு அதிகம்.” மதுபானத்தையும், வேசித்தனத்தையும் எப்போதும் ஒன்று கூட்ட வேண்டும். இவர்கள் அற்பாயுள் உள்ளவர்கள். ஜனங்கள், வறுமையடைந்து தெருவில் திரிவார்கள். மதுபானத்தினால் கெட்டுப்போன இந்தியக் குடிகள் அநேகம். இவர்கள் பிழைக்க வழி தெரியாமல் பட்டினிகிடந்து சாவார்கள்.

இந்தியாவில் தொழிலாளிகளுக்கு மதுபான விலக்கினால் மிகுந்த அனுகூலம் உண்டு. அவர்கள் பிள்ளைகளுக்கு இந்தப் பழக்கம் உண்டாகாது. குடிக்காக செலவழிக்கும் பணத்தை அவர்கள் பிள்ளைகளுக்குப் படிப்பு சொல்லிக்கொடுப்பதில் சிலவழிக்கலாம். குடிகாரன் வீட்டில் முன்னால் ஒரு வேளை பழையது சாப்பிட்டுக்கொண்டு காலம் கழித்தால், இப்போது மதுபான விலக்கினால், பணத்தை மீற்றி, தன் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய நல்ல உணவு, உடை முதலியன அளிக்கலாம். அமெரிக்காவில் மதுபானவிலக்கு அமுலுக்கு வந்த பிறகு, உயர்தரப் பாடசாலைகளில் பிள்ளைகள் படிப்பது இரட்டத்தனையாய் விட்டது. ஜனத்தொகை அதிகரிக்கவில்லை.

அடியோடே மதுபானவிலக்கு இருக்கவேண்டியது. அவசியம் இந்து தேசத்தாருக்கு அதுதான் நலத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. மதுபான விலக்கை விட்டுவிட்டு மிதமாகக் குடிக்கும்படி ஜனங்களுக்கு போதிப்பது பிசகு. முழுமதுபான விலக்குக்கு முக்கியமான உதாரணம் அமெரிக்கா தான். மதுபான விலக்குதான், பூலோகம் முழுதிலும் அமெரிக்காவுக்கு கைதொழிலில் மேம்பாட்டைக் கொடுத்தது. இந்த சட்டம் வந்து 7

வருஷம் ஆகியும், வரியையும் குறைக்கப்பட்டது.

மதுபானத்தின் கெடுதல்களைக் குறித்து ஜனங்களுக்கு நாம் போதிக்க வேண்டும். பிரசாரகர்களை பொது ஜனங்கள் ஆதரிக்கவேண்டும். அமெரிக்காவில் குட்டெம்ப்ளர்ஸைப் போல சங்கங்கள் அங்கங்கே ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். மதுபானத்தின் கெடுதல்களை ஒழிக்க முயல வேண்டும். ஜனங்களுக்குப் போதிக்கும் பொருட்டு சர்க்காரர் மிதக்குடி பிரசாரத்தை தொடங்கியுள்ளார். சட்டம் பிறந்தாலும், சட்ட சபையில் அதிக அதிகாரம் பெறவேண்டுமென்று சண்டை போட்டாலும் பிரயோஜனமில்லை. ஜனங்கள் ஆதரவு வேண்டும். ஜனங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். படிப்பு இல்லாதபடியால் ஜனங்கள் திடீரென்று மதுபான விலக்கை அமுலுக்கு கொண்டு வந்தால், மதுபானத்தில் சட்ட விரோதமான வியாபாரம் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றனர். சட்டவிரோதமான வியாபாரம் இப்போது அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது.

ஜனங்களுக்குபோதனையில்லாமல் மதுபான விலக்கினால் பிரயோஜனமில்லை.

இருதிறத்து வக்கீல்களின் வாதங்களை நான் பொறுமையுடன் கேட்டேன். சாராயம் தேகத்திற்குக் கெடுதலென்று தெரிந்துகொண்டேன்.

இந்த வியாஜ்யத்தின் குணகுணங்கள் எப்படியிருந்தாலும், சாராயம் உத்தீபன வஸ்துவென்று என் அனுபவத்தில் தெரிய வருகிறது. அடிக்கடி நான் கொஞ்சம் மதுபானம் செய்யாவிடின் ஒரே மூச்சில் இந்த தீர்ப்பை எழுதியிருக்கமாட்டேன் என்பதை நான் ஒத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த வழக்கின் குணகுணங்களின் மேல் அதை தள்ளுபடி செய்தபோதிலும், இதன் சிலவையும் மான நஷ்டத்தில் பாதியும் கவர்ன்மெண்டார் வாதிக்கு கட்டிக் கொடுக்கும்படி சிபார்சு செய்திருக்கிறேன். ஏனெனில் வாதியை குடிக்க வொட்டாமல் தடுத்ததினால் அவனுக்கு அதிக பொருள் நஷ்டமும் மனோவேதனையும் உண்டாயிருக்கிறதென்று எனக்கு செவ்வையாய் ஏற்படுகிறது.

---

# ஆரஞ்சு பழத்தின் துணைவன் திராக்ஷைப் பழம்

மாடில்டாவான்ஸ் நியூமேன்.

ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதாலும், உத்தீபன மருந்தாக இருப்பதாலும், வாய்க்கு மதுரமாயிருப்பதாலும், திராக்ஷைப்பழத்தின் வியாபகம் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகிறது.

ஆரஞ்சு, லெமன் இவைகளுக்குப் பந்துவாகிய இந்த அழகான திராக்ஷைபானது ருடேஸியா குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. ஸைட்ரஸ் வர்க்கம். ஸைட்ரஸ் டெகுமெனு என்னும் பழய பெயரோடு வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதன் பொதுப் பெயர் ஸைட்ரஸ் கிராண்டிஸ். ஸைட்ரஸ் மாக்ஸிமா என்றும் இப்போது அதை வழங்குவதுண்டு. வியாபாரத்தில் இதற்கு ("கிரேப்"), திராக்ஷைப்பழம் என்று பெயர். இது ஒரு கொத்தாய் விளைவதால் இதற்கு இப்பெயர் உண்டாயிற்று.

2000 வருடங்களுக்குமுன் இது கீழ் இரண்டீவில் உண்டானது. அங்கிருந்து அநேக உஷ்ண தேசங்களுக்கு கொண்டு வரப்பட்டது. ஆரஞ்சு, லெமன், வந்த வெகு நாள் பிறகுதான் திராக்ஷை ஐரோப்பாவிற்கு வந்தது. 16வது நூற்றுண்டின் ஆதியில் ஸ்பெயின் தேசத்தாரால் இது ப்ளாரிடாவுக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது.

40 வருஷங்களுக்குமுன் இந்த தேசத்தில் இது ப்ளாரிடாவில் தான் பயிரிடப்பட்டு வந்தது. இதன் குணம் உடனே கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இதற்குக் கார

ணம் பயிரிடுவதில் அஜாக்கிரதை, விற்பனையில் விலைமதிப்பு கம்மிப்படுதல், இதன் மணத்தை அமெரிக்கர்கள் முதல் முதல் விரும்பாதிருத்தல், ஆகிய இவைகளே. இப்போது இது விருத்தியடைந்து, ஜனங்கள் வரவர இதை விரும்ப ஆரம்பித்துவிட்டனர். வடபாகத்திலும் தென் பாகத்திலும் இது பிரயமுள்ள காலைப்போஜன பதார்த்தமாக விருப்பதுடன், இடைவேளை ஆகாரத்திற்கும், இராப்போஜனத்திற்கும் அதிகமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

இது வெஸ்டு இண்டீஸ். ப்ளாரிடா, அரிஜோனா, காலிபோர்னியா இவைகளில் பயிராக்கப்படுகிறது. இது வியாபாரத்திற்கு உபயோகமான வஸ்துவாக ஏற்பட்ட பிறகு, விஸ்தாரமாகப் பயிர் செய்யப்படுகிறது. 1909-வருத்தில் ப்ளாரிடாவில் 1061537 பெட்டி திராக்ஷைப் பழமும் காலிபோர்னிபாவில் 122515 பெட்டிகளும் உற்பத்தி செய்யப்பட்டன. இதன் மொத்த மதிப்பு 2000,000 டாலர். 1900 ஆண்டு முதற் கொண்டுதான் காலிபோர்னியாவில் இது ஸ்தாபிதமாயிற்று. இந்த மாகாணத்தில் 11,000 ஏகரா செடிகளும், 5600 ஏகரா பழமரங்களும் இருக்கின்றன. காலிபோர்னிபாவில் விளையும் பழங்கள் வெகுவாய் மேற்கு பாகத்தில் உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. கோடை மாதங்களில் கொஞ்சம் கிழக்கு பாகத்திற்கும் கப்பலில் ஏற்றுமதிபாகிறது.

விசாலமானதும் வட்டவடிவமுமான உச்சியுள்ள திராக்ஷை மரமானது 20 முதல் 40 அடி உயரம்வரைக்கும் வளரும். அதன் கிளைகள் ஒழுங்காயும் கருப்பும் பச்சையும் கலந்த இலைகளால் மூடப்பட்டிருக்கும். மார்ச்சு, ஏப்ரல், மே முன்பாகம் இம்மாதங்களில் புஷ்பிக்கும். அதன் பெரிய வெள்ளைப் புஷ்பங்கள் ஒன்றாகவாவது கொத்தாகவாவது மையத்தில் இருக்கும். லெமனைப்போல் மஞ்சளாகவிருக்கும். அதன் பழத்தில் கொஞ்சம் கசப்பான ஆஸிட் விதைகள் நிரம்ப இருக்கும்.

காலிபோர்னியாவிலுள்ள திராக்ஷை வர்க்கத்திற்கு மார்ஷ் ஸீட்லெஸ் என்று பெயர். அது ப்ளாரிடாவிலிருந்து கொண்டுவரப் பட்டது. இம்பீரியல் பள்ளத்தாக்கில் உயர்ந்த சர்க்கரை ஆஸிட் அதிகமாக விருக்கிறது. இது பசிபிக் கடற்கரையோரத்து கடைகளில் சிறந்ததென்று பெயர் வாங்கியிருக்கிறது.

சாதாரண ஸைட்ரஸ் பழங்களைவிட, திராக்ஷைக்கு குளிர் அதிகம் கூடாதாதலால் குளிர்தேசத்துக் கீழ்ப்பிரதேசங்களில்பயிரிட்டால் லாபமுண்டு. லேசானதும், நீர் வடிந்ததுமான மண்ணாயிருக்க வேண்டும். மணல் வாட்டாகவாவது ஜலம் ஊறும்படியானதாகவாவது இருக்கலாம். நல்ல பலன் கிடைக்கவேண்டுமானால், எருவு போடவேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு எருவு போட்டு பாதுகாக்கிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு நல்ல ருசியுள்ள பழம் தரும்.

ஈக்கள் மொய்க்கும் பழங்களும் மிட்டாய்களும் அசுத்தமானவை. ஜனங்களுக்கு அபாயகரமானவை.

அவை அநேக விதங்களாக விருந்து ஒன்றுக் கொன்று மாறுபாடுடையதாதலால், திராக்ஷைப்பழங்கள் செடியாயிருக்கும்போது பெயர்த்து நடவேண்டியது. விதைகள், ஸ்டாக்குக்காக அதிகமாக உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. இதில் வேர்கள் செழிப்பாக வரும். நட்ட மரங்கள் மூன்று நான்கு வருஷங்களுக்

குள் பலன் கொடுக்கும். 10–12. வருடங்களுக்கெல்லாம் முழுப்பலன் கொடுக்கும். இதன் பலிதம் வெகு காலத்திற்கு இருக்கும்.

திராக்ஷைக் கொடியின் ஆயுள் நிர்ணயம் இன்னதென்று சரியாய் சொல்ல முடியாது, காலிபோர்னியாவில் திராக்ஷை மரங்கள் 40 வருடங்களுக்கு அதிகப்பட்டிருக்கின்றன. ப்ளோரிடாவில் 100 வயதுள்ள மரங்கள் இருக்கின்றன.

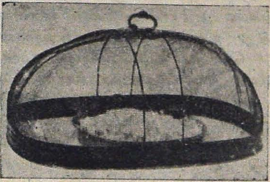
காலிபோர்னியாவில் திராக்ஷை பயிரிடுவது, ஆரஞ்சு லெமன் இவற்றிற்குச் சமானமாகவிருக்கும். அறவடை டிசம்பர் மீ மத்தியில் ஆரம்பித்து அடுத்த ஆகஸ்டு மாதம் வரையில் இருக்கும். கோடை காலமெல்லாம் பழங்கள் மரங்களிலேயே நன்றாய்த் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும். ஆரஞ்சைப் போலவே திராக்ஷையையும் கையாண்டு, ஆரஞ்சு பெட்டிகளில் வைத்து அடைக்கப்படும். சில சமயங்களில் அதை சேர்த்து வைத்து, (லெமனைப்போலவே) அதன் மணத்தை அதிகரிக்கும் பொருட்டு பதனிட்டு ஏற்றுமதி செய்யப்படும். அதை மெதுவாய் அறுத்து காயம்படாமல் செய்யவேண்டியது. இல்லாவிடில் அது வெகு நாளைக்கு இராது. அதை மரத்திலிருந்து பொறிப்பதற்கு முந்தி நன்றாய்ப் பழுத்திருக்க வேண்டும்.

காலிபோர்னியாவில் உள்ள எல்லா பாகங்களிலும் — அதாவது வடக்கே டூலேர் கௌண்டி முதல் தெற்கே இம்பீரியல் பள்ளத்தாக்கு வரையிலும் —மற்ற ஸைட்ரஸ் பழங்களைப் போலவே திராக்ஷைப் பழங்களையும் வருஷத்தில் பிரதிமாதமும் விற்பனைக்கு அனுப்பப் படுகிறது.

### திராக்ஷைப்பழம் பரிமாற ஒரு நல்ல வழி.

திராக்ஷைப் பழம் ஸ்லாட்டுகளிலும், பழங்களாகவும் உபயோகப் படுத்தப் படுகிறது. மேலும் இதைத் தனிமையாகவாவது, ஆரஞ்சு அல்லது இதர பழங்களுடன் சேர்த்தாவது அதை நாட்பட வைக்கப்படுகிறது. இதிலுள்ள பிக்டின் அதாவது ஜெல்லி போன்ற வஸ்துவானது, இதர ஸைட்ரஸ் பழங்களிலிருப்பதைவிட அதிகம் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

வழக்கமாய் இதைப் பரிமாறும் உபாயம் யாதெனில் விதைகள் ஏதாகிலும் இருந்தால் அதை எடுத்துவிட்டு இரண்டு பாதியாய்ப் பிளந்து பரிமாறுவதே ; அல்லது அதன் சதையை முக்கோண வடிவமாக அறுத்து, மறுபடியும் அதைப்பாதியாக்கி, சர்க்கரைத் தூவி ரிப்ரிஜரேடர் என்னும் இயந்திரத்தில் அரை மணி காலம் வைத்திருந்தால் பழத்தில் சர்க்கரை கலந்து போகும்.



பழங்களையும் தின்பண்டங்களையும் செவ்வையாய் மூடிவைக்க வேண்டும்.

சிலர் திராக்ஷைப் பழத்தை கொஞ்சமாகத் அறுக்க வேண்டுமென்றும், சாப்பிடும் சமயத்தில்தான் அவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஏனெனில் அதன் கசப்புக்குணம் அதன் வெள்ளைச் சதையில்தான் இருக்கிறது. எவ்வளவு அதிகமாய் அது வெட்டுகிறோமோ, அவ்வளவு அந்த கசப்பு குணம் ரசத்தில் வந்து கலக்கிறது.

திராக்ஷையை சர்க்கரையுடன் கலந்து உண்பது பழக்கம். ஆனால் சர்க்கரையின்றி சாப்பிட்டால்தான் அதன் ருசி தெரியும். மேலும், ஸத்து இல்லாத இந்த சர்க்கரை இரத்தத்தில் கலப்பதினால் யாதொரு பிரயோஜனமுமில்லை. இயற்கையிலேயே இப்பழத்தில் தித்திப்பு ஆரஞ்சில் எவ்வளவோ அவ்வளவு சர்க்கரையுண்டு. அரைப்பழத்தில் உள்ள

சர்க்கரை ஒன்று அல்லது இரண்டு தேக்கரண்டி சர்க்கரை இருக்கும். இயற்கையில் உண்டான இந்த சர்க்கரையானது தேகத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக் கூடிய ஆகாரம். ஜீரணம் ஆவதற்கு அதிக நேரம் வேண்டியதில்லை. சுலபமாய் தேகத்தில் உறியப்படும்.

### ஆல்கலேன் குணம்.

காலைப்போஜனத்தில் பசியை உண்டு பண்ணுவதற்காக இத்தேசத்தில் திராக்ஷையை வெகுவாய் உபயோகிக்கிறார்கள். வெளிதேசங்களிலும் இது வியாபிக்கக்கூடும் என்பதற்கு ஆக்ஷேபணையில்லை. ஏனெனில் அமெரிக்காவிலும் மற்ற தேசங்களிலும் ஸைட்ரஸ் பழங்கள் ஆரோக்கியத்தை தரவல்லனவென்று ஜனங்களுக்குக் கற்பிக்கப்படுகிறது. கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்னால் பழங்கள் ஆகாரத்துடன் சாப்பிடவேண்டிய விசேஷ வஸ்துவாக எண்ணப்பட்டது. வாய்க்கு மதுரமாயிருக்குமென்றே நாம் சாப்பிட்டு வந்தோம். ஆனால் நவீன சாஸ்திரிகள், பழங்கள் ஆகாரப்பதார்த்தங்களுள் முக்கிய அம்சமென்றும், ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதில் திராக்ஷைப்பழம் உன்னத பதவியை அடைந்திருக்கிறதென்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

இதில் உலோக உப்புக்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. ஆஸிட்டைகளைவிட ஆல்கலி இதில் அதிகம். ஆஸிட்மணம் இருந்தபோதிலும், ஜீரணமான பிறகு ஆல்கலேனாக இதன் குணம் மாறுகிறது. இந்த பழத்திலுள்ள ஸைட்ரிக் திராவகம் தேகத்தில் பிராண வாயுவுடன் கலக்கிறது. இதன் பலன் தேகத்திலுள்ள ஜலபதார்த்தங்களின் ஆல்கலேன் குணத்தை அதிகரிக்கிறது. ஆனதுப்பற்றி, இது அதிக ஆஸிட் சேரவொட்டாமல் தடுப்பதுடன், ஆஸிட் தேகத்தில் அதிகமாக உற்பத்தியாவதையும் தடுக்கிறது.

திராக்ஷைரஸம் இன்புளூயன்ஜா ஜுரத்திற்கு எடுத்ததென்று வைத்தியர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஏனெனில், அது ரோகியின் தேகத்தை ஆல்கலியின் குணமாக மாற்றுவதுடன், அதன் கசப்புத்தன்மைகள் தேகத்திற்கும் ஜீரணக்காலுக்கும் வலுவைக் கொடுக்கின்றன.

### ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள்.

திராக்ஷைப்பழத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப இருக்கின்றன. பி. ஜீவஸத்துப்பொருளுக்கு இது முக்கிய ஆதாரம். இந்த ஜீவஸத்துப்பொருளானது தேக வளர்ச்சிக்குக் காரணம். இது இல்லாவிட்டால், பசியின்மை உண்டாகி, நியூரைடிஸ் என்னும் வியாதி காண்கிறது. ஏ. ஜீவஸத்துப் பொருள் இதில் கொஞ்சமாக இருந்தபோதிலும் அதுவும் வளர்ச்சியை உண்டுபண்ணக் கூடியதே. ஆகாரத்தில் இந்த ஜீவஸத்துப்பொருள் இராவிடில், கண்வியாதி, அநேகவித தொத்து வியாதிகள் இவை உண்டாகும்.

இந்த திராக்ஷையில், ஸி. ஜீவஸத்துப் பொருள் எல்லாவற்றிலும் அதிகமாக விருக்கிறது. இது சாதாரண ஜனங்களுடைய ஆகாரத்தில் மிகவும் குறைவாக இருக்கக்கூடியது. இதற்கு ஆண்டி-ஸ்கார்பியூடிக் ஜீவஸத்துப்பொருள் என்று பெயர். இதற்கு ஏன் இந்தப் பெயர் வந்ததென்றால் இது இல்லாவிட்டால் ஸ்கர்வி என்னும் வியாதி உண்டாகிறது. இது சாதாரணமாய் பச்சை மரக்கறிகள் பழங்கள் இவை சாப்பிடாத மாலுமிகளுக்குக் காணக்கூடிய நோய்.

அமெரிக்காவில் நாம் ஏன் 'ஸ்கர்வி' என்னும் வியாதியைக் குறித்துப் பேச வேண்டும்?

நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாமலே இது சகஜமாய் எங்கும் வியாபித்திருக்கக் கூடியது. இந்த வியாதி லேசானதாயிருந்தால், சுளுவில் கண்டுபிடிக்க முடியாது. ஷெர்மென்ஸ் 'கெமிஸ்டிரி ஆப் புட் அண்டு நியூட்ரிஷன்' என்னும் புஸ்தகத்தில் பின்வருமாறு சொல்லப்பட்டிருக்கிறது:—

"மழை காலத்திலும் இளவேனிலும் நமது ஜனங்களுக்கு நேரிடும் வாதரோக

உபாதையானது, வி. ஜீவஸத்துப் பொருளற்ற ஆகாரத்தை உண்பதினாலேயே வெகுவாய் உண்டாக்கக்கூடியது. வி. ஜீவஸத்துப் பொருள் இல்லாமற் போனால், பல் உபாதை முதலியன உண்டாகாத போதிலும், முதலில் நேரிடக்கூடிய உபாதைகளில் இது ஒன்றாகும். ஸ்கார்பியூடிக் குறிகள் காணமுடியாமல் அவ்வளவு கம்மியாக விருந்தபோதிலும்கூட, பற்களுக்கு உபாதை அதிகமாக உண்டாகும்.

### திராக்ஷையில் இரும்பு உண்டு.

திராக்ஷையில் அதிகமாக இரும்பு இருப்பதால், பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய குணம் இதற்குண்டு. போதுமான பால் சம்பந்தப்பட்ட ஆகாரத்துடன் உட்கொண்டால் மிகுந்த குணம் உண்டு. ஏனெனில் பாலில் கால்ஷியம் இருக்கிறது. அது நமது ஆகாரத்தில் அதிகபாகவிருந்தால், தேகத்திர்கு உதவியாயிருப்பதுமன்றி, ஆகாரத்திலுள்ள இரும்பை செவ்வையாய் உபயோகப் படும்படி செய்கிறது.

திராக்ஷைப்பழமானது வருட முழுதிலும் கிடைக்கக் கூடிய வஸ்து. நாட்பட வைத்திருந்தால் கெடாது. எந்த இடத்திற்கு வேண்டுமென்றாலும் அதை அனுப்பலாம். யௌவனமாயிருப்பதற்கு இது ஒன்றுதான் முக்கியம் என்று சொல்ல முடியாது. ஆகிலும் தேகத்தை யௌவனமாயும், மனதை பரிசுத்தமாயும் வைத்திருப்பதற்கு இயற்கையில் கிடைக்கக் கூடிய முக்கியமானதும் மதுரமானதுமான பழங்களுள் இது ஒன்று.—குட் ஹெல்த்.

---

# விடியற்காலத்தில் துயிலெழுதல்

எச். எப். டேத்.

நான் எந்நேரத்திற்குப் படுக்கப் போனாலுஞ்சரி; அதிகாலையில் மட்டும் என்னை எழுப்பிவிடவேண்டியது என்று புத்திசாலியும் படித்தவருமான லார்டு ஆக்டன் என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார். இது வாஸ்தவமே. ஒருவன் சீக்கிரம் படுக்கப் போவதற்கு முடியாவிட்டாலும் இதற்குப்பதிலாக காலையில் ஒரு மணி நேரம் அதிகமாகத் தூங்குவது கெடுதல். அநேக சங்கடங்கள் இதனால் உண்டாகும். ஒன்று பாருங்கள். தினம் இந்தந்த வேலை செய்ய வேண்டியதென்று ஒரு ஏற்பாடு இருக்கிறது. இதில் ஒரு மணி நேரம் தூக்கத்தில் செலவழிந்து விட்டால், மற்ற வேலைகளுடன் இதைக் கலந்து செய்யும்படியாகவிருக்கும். அதனால் அது விஷயமாக தகுந்த கவனத்தைச் செலுத்த முடியாது. அவசரமும் மனோவேஷ்டையும் உன்னை பற்றிக் கொண்டு அதனால் நரம்புகள் நடுக்கம் கொண்டு, நீ செய்த வேலைகளில் உனக்கே திருப்தியில்லாமலும் மற்றவர்களுக்கும் திருப்தியைக் கொடாமலும் போகும்.

நீ இந்த ஒரு மணி நேரம் அதிகமாகத் தூங்கினதற்கு பிரதிபலன் இதுவே. இதைவிட சாதாரணமாய் எழுந்திருக்க வேண்டிய நேரத்தில் எழுந்திருந்து, இந்த குறைவுபட்ட தூக்கத்திர்கு பறு ராத்திரி இன்னும் அதி சீக்கிரமாக உறங்கப் போவதே நலம்.

விடியற்காலையில் எழுந்திருக்க தினம் பழக்கிக் கொண்டால், மனோல்லாசம் உண்டாகும். காலை 5–30 மணிக்கு தூக்கத்தை விட்டு எழுந்திருப்பவனுக்கு, மனதில் ஆனந்தமும், தேகத்தில் பலம் இருப்பதாக ஒருவித உணர்ச்சியும் உண்டாகிறது. காற்று குளிர் காற்றாயிருக்கலாம். ஜலம் ஜில்லென்றிருக்கலாம். ஆனால் அவை காலையில் எழுந்திருப்பவனுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய டானிக் மருந்தாகும். காலை நேரமாயிருப்பதால்

உனக்கு முன்னால் இருக்கும் வேலைகளைக் குறித்து தீர்க்கமாய் ஆலோசிக்க இடமுண்டாகிறது. இது ஒரு பலன், தவிர மனோ நிம்மதி உண்டாகிறது. வேலைகளை சரிவரச் செய்வதற்கு இது முக்கிய துணையாக விருக்கிறது. அன்னுடும் செய்யவேண்டிய வேலையை ஒழுங்காய் ஏற்பாடு செய்து கொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில், நீ இன்னது செய்யவேண்டியதென்றும், அதை எப்போது செய்யவேண்டியதென்றும், அது எவ்வளவு நேரம் பிடிக்குமென்றும் ஏறக்குறைய பிசகில்லாமல் உனக்குத் தெரியும். நீ பழையகாலத்து மனுஷியனுயிருந்து, தற்காலத்து காஸ், அல்லது மின்சார வெப்பத்தை நிராகரித்து, திறந்த நிலக்கரி நெருப்பை உபயோகிப்பவனுயிருந்தால், தினி தின்னும் அறையில் நெருப்பு முதல் முதல் உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டியது. நெருப்பை பத்தவைப்பது ஒரு வேலைத்திறம்! பழக்கப் பட்டவனுக்கு, இது செய்ய சில நிமிடங்கள் போதும். அவன் முழங்காலிட்டு, கையால் விசிறி, வாயால் ஊதி, கடிதாசியைச் சொருகி இக்காரியங்களையெல்லாம் செய்து நெருப்பு பற்றவைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. அவன் பரபரவென்று அரை டஜன் காகித உருண்டைகளைச் செய்து கொள்ளுகிறுன். அதன் மேல் குறுக்காக கட்டைக்கம்பிகளை வைக்கிறுன். நெருப்புக்குச்சியைக் கிழித்து பற்றவைக்கிறுன். கொஞ்ச நேரத்திற்கெல்லாம் நன்ருய் எரிகிறது.

இம்மாதிரி போஜன அறையில் நெருப்பு பற்ற வைத்துக்கொண்ட பிறகு, உடனே மற்றொன்று படிப்பு அறையில் செய்து கொள்ளுகிருய். இரண்டு நெருப்புகளும் ஜுவாலையாய் எரிந்துகொண்டு ஒன்றுக்கொன்று தோல்வியில்லாமல் உனக்கு வெப்பத்தைக் கொடுக்கிறது. உடனே க்ஷவரம் செய்துகொண்டு ஸ்நானம் முதலானது முடிகிறது. இதத்தனை நேரம் சுகமாய் படுத்துறங்கிக் கொண்டிருக்கும் உனது கருப்புப்பூனையானது தானும் எழுந்திருந்து உன் காலின்கீழ் வந்து விளையாடிக் கொண்டிருக்கிறது.

இம்மாதிரி நிம்மதியான வேளையில், காலைப் போஜனத்திற்குமுன் நீ செய்ய வேண்டிய வேலையைத் தொடங்குகிருய். உனது மனது வேலையில் விரைவாய்ச் செல்லுகிறது. முதல் நாள் சாயங்காலம் உனக்குக் கஷ்டமாயிருந்த வேலைகளெல்லாம் சுலுவில் முடிந்துவிட்டன. காலைப் போஜனத்திற்கு மணி அடிக்குமுன் பாதி வேலைசெய்தாய்விடும். இதை நினைத்துக் கொண்டாலே உனக்கு ஒருவிதமான தைரியமும் உற்சாகமும் உண்டாகும். இதனுலேயே அன்றைய தினம் நீ செய்ய வேண்டிய வேலைகளெல்லாம் திருப்திகரமாய் முடியும். சாயங்காலம் வீட்டிக்குத் திரும்பிவந்து உனது பெண்டு பிள்ளைகளுடனே சந்தோஷமாகக் காலம் கழிக்கலாம்.

---

# ஆரோக்கியமாயிருப்பதற்கு இயற்கைச் சிகிச்சை

ஒரு வைத்தியரால் எழுதப்பட்டது.

சில தொத்துவியாதிகள் தவிர, மற்றெல்லா வியாதிகளும் அவற்றைச்சார்ந்த நோவும், அசௌகரியமும், இயற்கைக்கு மாருக நடத்தை நடப்பதினுல் நேரிடக் கூடியன. இயற்கை என்பது நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஒரு சக்தி, அதன் இஷ்டப்படி நடந்தால் ஜீவனை சரியானபடி அடக்கி ஆண்டு நல்ல வழியில் கொண்டு வரும்.

அதன் ஏற்பாட்டை நிராகரித்து அதன் சட்டத்திற்கு மீறி நடந்தாலோ நோய், வியாதி, மரணம் இவை கட்டாயம் சம்பவிக்கும். இயற்கைக்கு விரோதமாக நடப்பதினால் நேரிடக்கூடிய பழுதை எவ்வாறு ரிபேர் செய்கிறது? யோசித்துப் பார்க்குமளவில், மருந்துகளும் மருந்துச் சரக்குகளும், நோயின் குறிகளை ஒழிக்கின்றனவே யொழிய, நோயின் காரணத்தைத் தொடுகிறதில்லை. நோய்களும் வலிகளும், தேகம் சரிவர வேலை செய்கிறதில்லை யென்று இயற்கை நமக்கு எச்சரிக்கை செய்யும்படியான குறிகள். தற்சாந்தியாக நோவு தெரியாமல் செய்வதும், தேகத்திற்கு ஒருவித உத்திபனத்தைக் கொடுத்து சௌக்கியம் அடைந்து விட்டதாகத் தோன்றும்படி செய்வதும் மருந்து செய்யும் தொழிலாகும். வியாதி பற்றற ஒழிகிறதில்லை.

இயற்கைச் சிகிச்சைகளைக் கொண்டு நோயை சொஸ்தப் படுத்தவேண்டுமானால், நோயாளியை செவ்வையாய் பரீக்ஷித்துப் பார்த்து, நோய்க்குக் காரணம் இன்னதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். வெகு நாளாக சாப்பாட்டில்பிசகு ஏற்பட்டதினால், ரத்தம் விஷத்தன்மையடைந்து, இந்த வியாதிகள் உண்டாகின்றன. நோய்க்கு காரணம் இன்னென்னதென்று நிச்சயப் படுத்திக் கொண்டபிறகு, நோயாளிக்கு ஒருவித அசௌகரியமும் இராதபடி தகுந்த சிகிச்சை செய்ய ஆரம்பிக்கவேண்டியது. விஷ நீர் இரத்தத்தில் கலப்பதினால் அநேகவித வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இதை டாக்டர்கள் இரத்தம் விஷத்தன்மை அடைந்ததென்று சொல்லுகிறார்கள். சாதாரண மனுஷியாள், இதற்குப் பித்தம், தலைநோய், வாந்தி, வாய் நாற்றம் அதிக இரத்த அழுக்கு, சொறி சிரங்கு என்று பெயரிட்டிருக்கிறார்கள். இம்மாதிரி வியாதிகளால் வருந்துவோர் சாஸ்திரீயப்படி உபவாஸம் இருக்கவேண்டியது. உபவாஸம் இருக்கவேண்டுமா வேண்டாமா என்பதை வைத்தியர் பரீக்ஷித்துப் பார்த்துச் சொல்லவேண்டியது. அவர் வேண்டியதென்று சொன்னால், விஷநீர் ஒழிந்துபோகும் வரையில் அவர் மேல் பார்வையின் மேல் உபவாஸம் இருக்க வேண்டும்.

வைத்திய முறைப்படி உபவாஸம் இருப்பதானது, அடியோடே ஆகாரம் இல்லாமல் இருப்பது என்று அர்த்தமன்று. அப்படி செய்தால், விஷ ஆவிட்டுகள் இரத்தத்தில் உற்பத்தியாகி, ஜடிதியில் மரணத்திற்கு ஹேதுவாகும். சில கேஸுகளில், சில நாள் நோயாளி படுக்கையிலேயே படுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதாகவிருக்கும்.

ஆனால் சாதாரணமாய் இது அனாவசியம்; தசைநார்கள் உயிருடன் இருந்து தம் தொழில்களைச் செய்யும் பொருட்டு நோயாளிக்கு காலையிலும் மாலையிலும் இரண்டு ஆரஞ்சு பழ ரஸம் கொடுத்து தினம் மூன்று அல்லது நான்கு பைண்ட் ஜலம் சாப்பிடச் சொல்லவேண்டியது. ஆரஞ்சு ரஸத்துடன், தனியாகத் தயாரித்த பாலில் ஒரு டெஸர்டு ஸ்பூன் லாக்டோஸ் சேர்த்து மத்தியானம் ஒரு கோப்பைகொடுக்க வேண்டியது. மண்ணீரலானது விடாமல் விஷங்களை இரத்தத்திலிருந்து வெளிப்படுத்தி, குடலில் சேர்க்கிறபடியால், குடலை தினம் சுத்தம் செய்ய வேண்டியதவசியம். இந்த ஆகாரத்தினால் வருஷக் கணக்காக தேகத்தில் சேர்ந்திருக்கும் விஷங்களெல்லாம் வெளியாகும். மண்ணீரல், ஜலப்பை, சர்மம் இவை வேலையின்றி ஒய்வாயிருப்பதால், நோயை உண்டுபண்ணக் கூடிய விஷங்களை சேரவொட்டாமல் தடுக்கும்.

நாகரீகத்தின் கொடிய பலன் மலச்சிக்கலே. அதற்கு தினசரி பேபர்களில் பிரசுரம் செய்யப்பட்ட மருந்துகளை கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், அவை இந்த வியாதியை அதிகரிக்குமே யொழிய சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியதாகத் தோன்றவில்லை, இதனால் வருந்துவோர், முதல் முதல் மருந்தை சாப்பிட்டு அதனால் குணமில்லையென்று விட்டு விடுகிறார்கள். சிலர் வைத்திய சாலைகளில் போய், ஜலச்சிகிச்சை, வயிற்றை பிடித்து விடுவது, சாஸ்திரப்படி உபவாஸம் முதலிய இயற்

கைச் சிகிச்சையை செய்து கொள்ளுகிறார்கள். சௌக்கியமானதும், இயற்கையிலேயே சொஸ்தமாகக் கூடியதை விட்டு விட்டு இத்தனை காலம் கஷ்டப் பட்டோமே என்று விசனப் படுகிறார்கள்.

மருந்துச் சரக்குகளையும் அவற்றை வைத்திய முறையில் உபயோகப்படுத்துவதையும் குறித்து கண்டனம் செய்வதில் முன்னால் ஆக்ஸ்போர்டு சர்வகலா சாலையில் வைத்தியத்தில் ப்ரொபசராய் இருந்த சர் வில்லியம் ஆஸ்லெரைவிட வேறொருவரும் கிடையாது. அவர் சொல்வதாவது:—இப்போதுள்ள வைத்தியர்கள் மருந்து கொடுக்க வேண்டுமென்று கடைமைப் பட்டில்லை. வியாதிக்கு நூதன சிகிச்சை இயற்கைச் சிகிச்சையேயாம். அவைபாவன ஆகாரம், வியாமம், ஸ்நானம் பிடித்து விடுதல் முதலியன. அதாவது சுலபமாயும் செவ்வையாயும் அடையக் கூடிய போஷணையுள்ள ஆகாரத்தாலும், இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகச் செய்வதாலும், கழிவிடையில் சம்பந்தப்பட்ட அவயவங்களிலுள்ள தடங்கல்களை எடுத்து விடுவதாலும், அல்லது தசைநார்களில் அவை பாவவொட்டாமல் தடுப்பதாலும் இயற்கை சிகிச்சைக்கு வலுவு ஏற்படும். டைபாய்டு ஜுரம் இதற்குத் தகுந்த உதாரணமாகும். 19வது நூற்றூண்டு ஆரம்பத்தில், கொடிய மருந்துகளைக் கொண்டு இதற்குச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. அதாவது இரத்தத்தை வெளிவிடல், தேகத்தைப் புண்ணுக்குதல், வாந்தி யெடுக்கச் செய்தல், பேதிக்கு கொடுத்தல், ஆண்டிமொனி, காலமல் முதலிய மருந்துகளைக் கொடுத்தல் ஆகிய இவைகளே. இப்போது நோயாளியை ஸ்நானம் செய்வித்து அவனுக்கு உபசரணை செய்வதே முக்கிய சிகிச்சையாகும். மருந்தே கொடுக்கிறதில்லை. மருந்துகளின் தொழில்களைக் கண்டு பிடித்த பாரிஸ், வியன்னா வைத்தியர்களால், அவைகளின் மேல் இருந்த நம்பிக்கை போய்விட்டது. ஒரே தீர்மானம்: அதாவது எந்த வியாதிக்கு மருந்து கொடுக்கிறோமோ, அந்த வியாதிக்கு அந்த மருந்தினால் பிரயோஜனமில்லை என்பதே."

வெகுநாள் அனுபோகமும் தீர்க்க யோசனையுமுள்ள ஸர். வில்லியம் ஆஸ்லரே இவ்வாறு கண்டித்திருக்க, மற்ற வைத்தியர்களும் அங்கீகரித்திருக்க, ஆரோக்கியத்திற்கு கொண்டு விடக்கூடிய ஒரேவழியை ஏன் நாம் தேடிக்கொள்ளக் கூடாது.

இயற்கைச் சிகிச்சை முறைகளை செய்து பார்த்தாலொழிய எந்த வியாதியையும் சொஸ்தப்படுத்த முடியாதென்று சொல்ல முடியாது. வர வர ஜனங்களும் வைத்தியர்களும் இது வாஸ்தவமென்றே நம்புகிறார்கள். ரஸாயன விஷங்களைக் கொண்டு வியாதியைத் தீர்க்க முயல்வது பிசகென்று தீர்மானித்திருக்கிறார்கள். இயற்கைச் சிகிச்சையினால் தீராத வியாதிகளெல்லாம் சொஸ்தமாகின்றன. இந்த சிகிச்சை எங்கும் பரவும் பக்ஷத்தில் ஜனங்களுடைய ஆயுட்காலமும் விர்த்தியாகும். அவர்கள் உபயோகமும் அதிகரிக்கும். வியாதிகளை விதம் விதமாகப் பிரித்து ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒவ்வொரு காரணத்தை ஏற்படுத்துவது, பழைய வழக்கம். அது வர வர விட்டுப் போய்க்கொண்டு வருகிறது. வியாதிக்குக் காரணமாயிருப்பதை விட்டு விட்டு, குறிகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வதும் வர வர கைவிடப்பட்டது.

இந்த இயற்கைச் சிகிச்சையினால் அநேக உயிர்கள் காப்பாற்றபடும். இயற்கைச் சிகிச்சை வியாதியை சொஸ்தப்படுத்தக் கூடிய வழிமட்டும் காட்டுவதல்ல. வியாதியை வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கும் இது வழி காட்டும். இயற்கைச் சிகிச்சை செய்து கொள்வோரை மேற் பார்வை பார்க்க வேண்டியது அவசியம். இதை ஆரோக்கிய சாலையில் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இந்த ஆரோக்கிய சாலையில்தான் இயற்கைச் சிகிச்சையில் தேர்ச்சிபெற்ற வைத்தியர்களும் நர்ஸுகளும் இருப்பார்கள்.
—குட்ஹெல்த்.

# அலுயூமினியப் பாத்திரத்தில் சமைப்பதினுல் உண்டாகும் விஷக்குணம்

ஒஹியோவிலுள்ள, சார்ல்ஸ், டீ. பெட்ஸ் யென்பவர் செய்த சில ஆராய்ச்சிகளினுல் அலுமினியும் விஷக்குணமுடையதென்றும் அதில் சமையல் செய்வது கூடாதென்றும் ஏற்படுகிறது. அவர் ஆராய்ச்சிகள் பின்வருமாறு :—

(1) உரித்த உருளைக் கிழங்கை ஒரு அலுயூமினியப் பாத்திரத்தில் இரவு முழுதும் வைக்கப் பட்டிருந்தால் அது மஞ்சள் வர்ணமாக மாறும். அதைச்சமைக்கும்போது அது சுருங்கிப்போய், அதன் உட்பாகத்தின் மூலமாகப் பார்த்தால் சுருப்புக் கோடுகள் இருப்பதாகத் தெரியவரும்.

(2) ரொட்டி மாவை அலுயூமினியத் தகட்டில் கலந்தால் சாம்பல் வர்ணமாக மாறும். காபேஜை அதில் கொதிக்க வைத்தால் அது கருப்பாக ஆகிவிடும். தக்காளி, ஆப்பில், ரூபாரப், செரி, திராக்ஷை முதலியன அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் கொதிக்க வைத்தால் அதை நன்ருய் சுத்தம் செய்துவிடும்.

(3) சாதாரண கிணற்று ஜலத்தை அலுயூமினியப் பாத்திரத்தில் இரண்டு மணிநேரம் வைத்திருந்தால் பால் போல ஆகிவிடும். அடிப்பாகத்தில் கருப்புக் கோடு காணப்படும்.

(4) இந்த பாத்திரத்தில் செய்த லெமனேட்டை வெகு நேரம் அதிலேயே வைத்திருந்தால் துர் நாற்றம் உண்டாகும். அலுயூமினியம் காபி பாண்டத்தில் காபீயை வைத்திருந்தால் உலோகத்தின் வாசனை அடிக்கும்.

(5) அலுயூமினியம் காற்றுக் குழாய் உள்ள மோடார் காரை ஓட்டினுல், உன் விரல்கள் அந்த உலோகம் உராய்வதினுல் கரேலென்று ஆகிவிடும்.

(6) முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக்கருவை அலுயூமினியப் பாத்திரத்தில் போட்டு பத்து நிமிஷம் கலக்கினுல் பச்சையாக மாறிவிடும்.

(7) ப்ரோடீன்கள் (அதாவது அவரைப்பருப்பு முதலியன) தவிர சாதாரணமான ஆகாரங்கள் அலுயூமினியத்தில் ஒட்டிக்கொள்வதில்லை. தோசை முதலியன அலுயூமினிய பாத்திரத்தில் ஒட்டிக் கொள்கிறதில்லை. அதற்கு வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெய் தடவவேண்டிய அவசியமில்லை. படிகாரம், பேகிங்பவுடர் இவற்றை இரும்புப் பாத்திரத்தில் தெளித்தால், மாவு ஒட்டிக்கொள்ளாது.

(8) அழுக்கடைந்த வெள்ளிப் பாத்திரங்களை, அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் போட்டு'பாதி ஜலத்தை விட்டு ரொப்பி அதில் பை கார்போனேட் ஆப் ஸோடா சேர்த்து கொதிக்கவைத்தால் அவை பளபளவென்று ஆகிவிடும்.

(9) பீர் சாராயத்தில் கொப்புளிகளம்பினுல், அந்த பீரை அலுயூமினியப் பாத்திரத்தில் கொட்டிவைத்தால் கொப்புளிகள் யாவும் அடங்கிப் போய்விடும்.

(10) ஜலத்தை அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் அரைமணி நேரம் கொதிக்க வைத்து, ஒரு க்ளாஸ் பாத்திரத்தில் கொட்டிவைத்தால், ஒரு லேசான இரகு போன்ற பதார்த்தம் கண்ணுக்குப் புலப்படும். சமைத்த பிறகு, க்ளாவின் அடிபாகத்தில் அது தங்கிவிடும்.

(11) உப்புபோட்ட பன்றி இறைச்சியை அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் வறுத்தால், கொழுப்பு உறைந்து போன பிறகு, அலுயூமினியம் க்ளோரைட் உண்டாகும்.

(12) வறண்டு போகும்வரையில் மரக்கறிகளை அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் சமைத்தால், அதன்மேல் தூசி படிந்திருக்கும்.

(13) கடல் மச்சம் முதலிய உணவுகளை அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் பாலுடன் சேர்த்து சமைத்தால் அதை சாப்பிட்ட ஜனங்கள் வாந்தியெடுப்பார்கள்.

(14) சுள்டர்னட, இரண்டு மணிநேரம் அசேபாதிரி வைத்திருந்தால், அதை சாப்பிட்டவுடனே வாந்தி வரும்.

(15) உப்புபோட்ட பன்றி இறைச்சி முதலியவற்றை அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் சமைத்து இரண்டு மணிநேரம் அதிலேயே வைத்திருந்தால், தேகத்தில் விஷசம்பந்தம் உண்டாகும்.

1920-ஞு முதல் 1925-ஞு வரைக்கும் கவர்ன்மெண்டார் இது விஷயமாக தீர்க்க விசாரணை எடுத்துக்கொண்ட ர். பிடரல் ஸ்டேட் கமிஷன் டாகட் 540-ல் 4000 பக்கம் சாக்ஷி வாக்குமூலம் டைப் அடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. 150 சாக்ஷிகள் விசாரிக்கப்பட்டன. விசாரணை 5 வருஷம் நடந்தது. அதற்குப் பிறகு எட்வர்ட் எம். அவரில் என்பவர் சர்க்கார் ரிபோர்டு தயார் செய்தார். முன் சொல்லிய சாக்ஷிகள் அநேகர், காலேஜ் ப்ரொபெஸர்கள், டீன்கள், பையாலஜி, டாச்விகாலஜீ இதில் தேர்ச்சிபெற்றவர் ஆவார்கள் அமெரிக்காவில் கல்வியில் பிரசித்திபெற்ற காலேஜுகளில் இவர்கள் உத்தியோகம் செய்பவர். அவரில் என்பவர் பின் வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:—

"இந்த சாக்ஷிகளினால், அலுயூமினியம், கெடுதியற்றதல்லவென்று ருஜுவாகவில்லை."

"இந்த ரிகார்டிலுள்ள சாக்ஷியததில், இது கெடுதியுள்ளதென்று சொல்வதற்கு வேண்டிய ஆதாரங்கள் உண்டு!"

பாத்திரங்களில் கரைந்த அலுயூமினியம் ஆகாரத்துடன் சேர்ந்து அதைப் புசித்தால் தேகத்திற்குக் கெடுதல் என்று இந்த சாக்ஷிகளால் ஏற்படுகிறது. இதை யாவரும் வாசித்துத் தெரிந்து கொள்ளும் படியான நடையில் எழுதப்பட்டிருக்கிறது. நமது அமெரிக்கா ஜனங்கள், நிரம்ப சாப்பிடக்கூடியவர்கள், வனபோஜனத்தில் பிரியம் அதிகம். மாதா கோவில்களில் கூட்டம்கூடிப் புசிப்பார்கள். இந்த இடங்கள் யாவும், துக்கத்திற்கும், கவலைக்கும் மரணத்திற்கும் காரணமாகவிருக்கின்றன.

"பிப்ரவரிமீ 23உ ஸான் ப்ரான்ஸிஸ் கோவிலில் மேஸானிக் டெம்பிலில் நடந்த ஸால்வேஷன் ஆர்மி சமாராதனையில் 140 நபர்களுக்கு விஷம் கலந்துவிட்டது. இந்த ஆகாரம் அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் சனிக்கிழமை தினம் சமைத்து, ஞாயிற்றுக்கிழமை பரிமாறுகிற வரைக்கும் அதிலேயே வைக்கப்பட்டிருந்தது."

"ஓகியோவைச் சேர்ந்த டொலீடோவில் உள்ள. ஒய். டபிளியூ. ஸி. ஏ. என்னும் இடத்தில் அலுயூமினியம் பாத்திரத்தில் சமைத்து வைக்கப்பட்டிருந்த ஆகாரத்தை உண்டதினால் 90 பள்ளிக்கூடத்துப் பெண்களுக்கு விஷம் கலந்துவிட்டது."

[ஏழை இந்திய வீடுகளில் முற்காலத்திலுள்ள மட்பாத்திரங்கள் பித்தளைப் பாத்திரங்கள் போய் அலுயூமினியம் பாத்திரங்கள் தலைப்பட்டன. காப்பி கிளப்புகள், பொது போஜனச்சாலைகள் இவற்றிலும் அவ்வாறே. வைதீகர்களாகிய ஹிந்துக்கள் வீட்டில்மட்டும் அலுயூமினியம் நுழையவில்லை. இது ஒரு காரியத்திற்கு அனுகூலந்தான். நமது வாசகர்கள் இதைப் படித்துப்பார்த்து அலியூமினியம் பாத்திரங்களை அடியோடே யொழிப்பார் என்று நம்புகிறோம்—தீபிகை பத்திராதிபர்.)

## வெள்ளெழுத்து

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

இதுவரை விரிவடையக் கூடியவைகளாக இருந்த கண்விழிகள் இந்தக் காலத்தில் இறுகலாகவும் பிடிப்பாகவு மாகிவிடுகின்றன. இத்தசைய மாறுதல் ஏற்படுவது இயற்கையே. இதன் பலனாக கண் நரம்புகள் விழிகளில் சரியாக வேலை செய்யாமற் போய்விடுகின்றன. இதனால் தூரங்களிலுள்ளவர்களைப் பார்க்கும் சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. எதையும் தூரத்தில் வைத்துக்கொண்டு பார்க்கவேண்டியிருக்கிறது; அல்லது அதிகப் பிரகாசமான வெளிச்சம் வேண்டியிருக்கிறது. எழுத்துகள் கண்களில் சரியாகப்படாமல், ஒன்றின் மீதொன்று ஏறிக்கொண்டிருப்பது போலிருக்கின்றன. செயற்கை வெளிச்சத்தில் வாசிக்கையில் கண்கள் களைப்படைந்து, தலைவலி ஏற்படுகிறது. சிலருக்கு தூரப்பார்வை இருக்கிறது கிட்டப்பார்வை குறைந்து விடுகிறது, சென்ற 25 வருஷகாலமாக கண்கள் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து வந்ததில் நமக்கு ஏறபட்டுள்ள அனுபவத்தை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். இதற்காக நவீனகாலக் கருவிகளையும் நாம் தருவித்து வைத்திருக்கிறோம்.

கண்ணாடிகள் வேண்டியில்லாதவர்கள் அவைகளை வாங்கும்படி நாம் சொல்லுவதில்லை, ஒரு ஜதைக் கண்ணாடிகளை விற்பதைக் காட்டிலும் உங்களுடைய ஆதரவும் நட்புமே நமக்கு முக்கியமானவை. ஆகவே உங்களுக்குக் கண் கோளாறு இருந்தால் நம்மிடத்தில் வாருங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

சாஸ்திரீயமான கண்வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## பிரஸவ காலத்தில் செய்யவேண்டிய முதல் உதவி.

நூலாசிரியர்—டாக்டர் யூ. ராம ராவ்.

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

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

## ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாக பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

| | | அணு |
|---|---|---|
| 1. | ஆரோக்கியமான வீடுகள் | 2. |
| 2. | டாக்டர் வருமுன் செய்ய வேண்டியதென்ன? | 2. |
| 3. | பள்ளிகூட சுகாதாரம் | 4. |
| 4. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம் | 2. |
| 5. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று | 2. |
| 6. | ஆரோக்கியமும் வியாதியும் | 2 |
| 7. | தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள் | 2. |
| 8. | சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள் | 2. |
| 9. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால் | 2. |
| 10. | சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும் | 2. |
| 11. | தேக சுகாதாரம் | 4. |
| 12. | வீட்டில் சிகிச்சை | 8. |
| 13. | ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம் | 8. |
| | பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு | 12. |

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

## பதினோரு நாட்களில் புனர் ஜன்மம்.

### ஆண்மைத்தனத்திற்கு ஏற்ற கர்ஜூரக்காய்.

### இந்தியா முழுதிலும் பிரசித்தி பெற்றது.

ஆண்மைத் தனத்தை அடியோடே இழந்து இனிப்பிரயோஜனமில்லை என்று கைவிடப்பட்டு, தற்கொலை புரிய எத்தினிக்கும் தருவாயில் உள்ள அநேகர் இந்த கர்ஜூரக்காயினால் ஆண்மைத்தனம் திரும்பவும் வந்து சுசானுபோகத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு வருகிறார்கள். இக்கர்ஜூரக்காய்கள் வெள்ளை, எரிச்சல், சுருக்கு முதலியவற்றை சொஸ்தப்படுத்தி இந்திரியத்தை கெட்டிப்படுத்தி அடக்கக்கூடாத ஆண்மைத் தனத்தை தரவல்லன, டானிக் மருந்தாக எடுத்துக்கொண்டால், இக்கர்ஜூரக்காய்களுக்கு இணையாதொன்றுமில்லை.

விலை காய்கள் 22க்கு 11 நாளைக்கு ரூ: **5—0—0.**

விலாசம்:—இனும்தார் யூனானி மெடிகல் பார்மஸி,
கார்வேட்நகரம், சித்தூர் ஜில்லா.

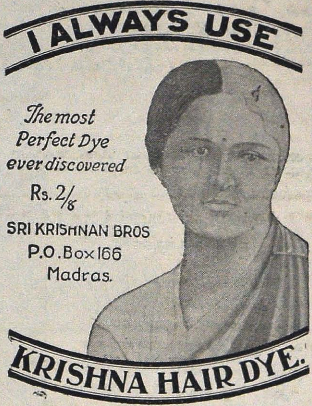
நான் சதா உபயோகிப்பது

## கிருஷ்ண கேசசாயம்

எப்போதும் கண்டு பிடித்திராத சரியான சாயமிதுவே.

விலை ரூ. **2-8-0.**

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி 166.
சென்னை.




## சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்

## (Pure Eucalyptus Oil)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்சட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

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

வியாதிஸ்தர் அரையில் ஒருதுணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தை தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்யமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணா. 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

தொகுதி 2, 1930.

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

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

உடனே அடியில்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கோள்ளவும்.

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



நல்ல பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்தை நிச்சயமாய்த் தரத் தகுந்தன

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

ஒரு டின் விலை அணா 12
3-டின் விலை ரூ. 2-0-0.
பல் பிரஷ் விலை அணா 14

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்

169905

## செவ்வையாய்த் தடவித் தலைவார

## வாசனையுள்ள

மல்லிகை, சிகப்பு ரோஜா அல்லது வெள்ளை ரோஜாவால்

தயாரிக்கப்பட்ட கூந்தல் தைலங்கள்.

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

ஒரு புட்டியின் விலை அணா **12**.
**3** புட்டிகளின் விலை ரூ. **2**

## ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

**323**, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

# ஆரோக்கியமான பால்.

உபயோகமற்ற தண்ணீரை நீக்கி, செழித்த சத்து ஆகார வஸ்துக்களைமாத்திரம் நிருத்தியிருக்கும் ஏடு நிறைந்த அப்பட்ட பசும்பாலே

## "இடைச்சிக்குறி கட்டிப்பால்"

இதனுடன் மிகவும் மேன்மையான கருப்பஞ்சர்க்கரை சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் பால் அநேக மாதங்கள்வரையில் கெடாமல் மிகவும் நன்றாயிருப்பதேயல்லாமல், டப்பி திறந்த வெகுநாள் வரையில் நன்றாயும், கெடாமல் அன்றுசெய்ததுபோலவும் இருக்கும்.

அங்கங்கு கிடைக்கும் மிக மேலான பசும்பாலிலுள்ள சத்து குணங்கள், "இடைச்சிக்குறி பாலில்" மூன்றுபங்கிருக்கின்றன. இது எல்லா பால்களைவிட மேலானது. டீ, காபி, கோகோ, ரொட்டி, சாதம், சப்பாத்தி முதலியவற்றுடன் மிக ருசியாயிருக்கும். கைக்குழந்தைகளுக்கு "இடைச்சிக்குறி கட்டிப்பால்" நிகரற்றது. இந்த அற்புதமான பாலை ஆகாரமாகக்கொள்ளும் குழந்தைகள் பலமுள்ளவர்களாயும், ஆரோக்கியவந்தர்களாயும் வளர்கிறார்கள்.

**இடைச்சிக்குறி கட்டிப்பால்.**

ஒரு விலைக்குவாங்கும் ஒரு டப்பியில், சுபாவமாய்க் கிடைக்கும் ஆகாரங்களில் மிக மதிப்புள்ளவைகளில், "பால் சர்க்கரை" இரண்டையும் அளிக்கின்றது.

**இடைச்சிக்குறி கட்டிப்பால்.**

டப்பி திறந்த வெகுநாள் வரையில் இனிப்பு குறையாமலிருக்கும்.

கையால் தொடப்படாதது.

Printed at the People's Printing & Publishing House, Ltd., & Published by the Proprietor
Dr. U. RAMA RAU, MADRAS.