

ஆரோக்கியசூரிகை

ஆரோக்கிய மார்புக்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

ஆதிநியர், டாக்டர், யு. நாமனாபு, யு. கிருஷ்ணமூர்த்தி, எம். வி. பி. எஸ்



நகரத்திரங்களைக் குறி பார்த்து அம்பெய்தல்.

மாண்டேரி ஹெஸ்கூலில் இந்தப் பெண் வில்லாளிகள், புராதனமான இந்த வில் வித்தையைப் பயிற்சி செய்கிறார்கள். பவியிக் மஹா சமுத்திரத்தில் மீன் பிடிப்பதற்கு அம்பும் வில்லும் மிகவும் உபயோகமுள்ளவையாயிருப்பதால், மீனை எய்யும்பொழுட்டு, இதைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறார்கள்.

40 வருஷத்திற்கு மேற்பட்ட

அனுபவத்திலிருந்து

‘சுவாஸாசயக்ஷயத்திற்கு எடுத்தது’
என்று தெரிந்திருக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷன் இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளில் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கி, அவைகளைச் சமனப் படுத்தி ஆகாரமும், மருந்தும் அங்கு தங்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசயக்ஷயத்தில் பிரச்சன்னமாக விருக்கும் ஜீரணக் கோளாறுகளை அது நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படுவதற்கு உதவி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனுடைய ஜீரண வேலை கருவாக நடந்து, ஆகாரம் சரீரத்தில் ஒட்டும் படிச் செய்வதன் மூலமாக பிணியாளி ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களை ஏற்றுக் கொள்ளும்படிச் செய்கிறது. அது சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுத்து, வியாதியை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெருக்கி, வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமி

அதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். சுவாஸாசயக்ஷயம் முற்றியிருக்கும் கேஸுகளில் அதனுடைய சமனச் சத்தி பாராட்டக்கூடியதாக இருக்கிறது. பிணியாளிக்கும் நிச்சயம் அனுசூலம் ஏற்படுகிறது.

பெட்ரோலியம் எம்ல்ஷனை பிணியாளிகளுக்கு எழுதிக்கொடுக்கும்போது ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனையே குறிப்பிட வேண்டியது. இல்லாவிடில், சாதாரணமான பெட்ரோலியத்தினால் செய்யப்பட்ட போலிச்சரக்குகளை வாங்கி ஏமாந்து போகும்படி நேரிடும்.

ANGIER'S EMULSION

ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷன். அசல் பெட்ரோலியம் எம்ல்ஷன்.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம். அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதவும்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின அண்ட் ஹாரிஸ், லிமிடெட்,
ரௌலட் பிஸ்டிங், பிரின்ஸ்ப் தெரு, கல்கத்தா.

ப்ரொப்பரைடர்கள் : ஆங்கியர்ஸ் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்,

86, க்ளார்க்கென்வெல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.



களுக்கு வைரியாக இருந்து வருகிறது.

சுவாஸாசயக்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்படும் ஜூரம், இரவில் ஏற்படும் வியர்வை, இருமல், களைப்பு இவைகளை ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷன் சமனப் படுத்தி, பிணியாளியின் வாழ்வு சென்கரியமானதாக இருக்கும்படிச் செய்கிறது. சுவாஸாசயக்ஷயரோகிகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனைக் கொடுத்தால், இருமலை அடக்குவதற்கு மாற்றுக்களைக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை.

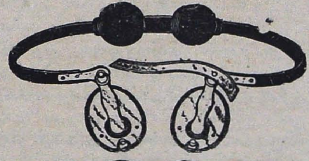
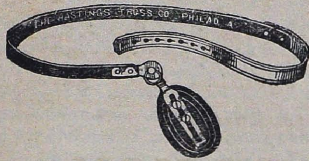
எல்லா எம்ல்ஷன்களிலும் ஆங்கியர்ஸ் எம்ல்ஷனுடைய சுவை உள்ளது. துட்பமான குடலுள்ளவர்களும் அதைச் சகித்துக்கொள்ளக் கூடும். சரீரத்தின் இதர உறுப்புகளின் வேலையை அது எவ்விதத்திலும் பாதிப்பது இல்லை. பிணியாளிகள் சுத்தோஷமாக



தளிகால வியாதிகள்	...	233
ஆரோக்கியத்திற்காக உண்பது—டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எஸ்.எம்.எஸ்., அடையார்...	...	236
நாகரிகமும், நகர வாழ்வும்—யு. வெங்கட் ராவ், மெழுகல் ப்ராக்டிஷனர், சுதர்சன, மதராஸ்	...	238
பால்—சந்தசாரன் மேதா, எம்.எஸ்.வி., டயல்பாக், ஆக்ரா.	...	241
புளிப்புப் பழங்கள்—டாக்டர் ப்ரோஜேந்திர சந்திர பட்டாசாரியர், எஸ்.எ.எஸ்., சார்சார் தர்ம வைத்தியசாலை, சார்சார் தபால் ஆபீஸ், மைமன்சிங், வங்காளம்	...	243
நாய்மார்களுக்குக் கவல்பமான சம்பாவுணைகள்	...	244
ஆரோக்கியத்திற்காக பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்தல்—ஹென்றி வார்டன்	...	246
நீர்வியும், ஆரோக்கியமும்—எச். வி. மென்கல், எம்.டி.	...	250
ஆரோக்கியத் துண்டுத் துணுக்குகள்	...	251

தறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். தறைந்த விலை!!

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கடியது; 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.



ராவுஜீயின் பரம ஓளஷ்தம்.

உபயோகித்ததும் துணம் தெரிபக்கடியது.

சுவாஸ காச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஓளஷ்தத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒரு தடவை ஓளஷ்தத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஓளஷ்தத்தின் 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.

ந ர ம் பு த் த ள ர் ச் சி

இந்தக் காலத்தில் இது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. பல மாதிரியான சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றன. அலுப்பு ஏற்படலாம்; களைப்பு ஏற்பட்டு சிரமபரிகாரம் செய்துகொண்டும் நிவர்த்தியாகாமலிருக்கலாம்; எந்த விஷயத்திலும் கவனத்தைத் திருப்புவதற்குச் சக்தியில்லாமலிருக்கலாம்; மூளை வேலை செய்ய முடியாமலிருக்கலாம்; இரத்ததியில் தூக்கமில்லாமலிருக்கலாம்; அல்லது தூக்கம் வந்தாலும் சரீரத்தை அலட்டிக்கொண்டிருக்கலாம்; பசியில்லாமலிருக்கலாம்; ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகாமலிருக்கலாம்; சரீரம் பலவீனப்பட்டு மனதிற்கு உறக்கத்தை உண்டுபண்ணலாம்.

ந ம து

டாமியானு எலிக்லிர்

நரம்புத் தளர்ச்சிக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கிறது. இது கைமேல் பலன் கொடுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த மருந்தை உபயோகித்து, நரம்புகளுக்குத் தென்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உபாயங்களை அனுஷ்டித்து வந்தால், பிணியாளர்கள் சுலபமாக அனுகூலமடைவார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி தெ. 166

:

:

சென்னை.

வி ப த் து க ள்.



அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது, அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அறுகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றி விடக்கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதம சிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும் சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்கவேண்டும். “அரைப் படிப்பு ஆபத்து” என்று ஒரு வசனம் சொல்வதுண்டு. ஆனால், எல்லா கைகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்பஞானத்தைக் கொண்டும் பெருந்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வழிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்ததால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால், என்ன செய்வென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால்

டாக்டர் பூ. 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 அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஒருவரை நேரில் பார்த்தும் உதவிசெய்ய முடியாமல் போகவேண்டியிருப்பவர்களுக்கு இது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.”

மேடீரால் மெயில்:—மிகவும் உபயோகமான பிரசாரம். அழகாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸிவில் அண்ட் மிலிட்டரி கேஜட்:—“நடை தெளிவாகவும், எல்லோரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதமாகவும் இருக்கிறது.”

டாக்டர் பிச்சு அய்யர், பிரதம சிகிச்சை போதகாசிரியர், கோயமுத்தூர் வளாகலாசாலை:—“ஒவ்வொரு பள்ளிக்கூடத்திலும் இந்த புத்தகம்கூடவேண்டும்.”

லேப்டினன்ட் கார்னல் சிர்ஸல், ஐ.எஸ்.எம்.டி., பம்பாய் சேயின்ட் ஜார்ஜ் ஜம்புலன்ஸ் படைபயின் காரியநிர்சியும், டிவிஷனல் துப்பரிண்டென்டென்டும்:—“இது வெகு நல்ல புத்தகம்; பிரதம சிகிச்சை வகுப்பு மாணுக்கர்களுக்கு 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 வீல ரூ. 2.

பாடசாலைகள், ஆபீஸ்கள், தொழிற்சாலைகள் முதலியவைகளுக்கும் கிடைக்கும். வீலை விவரத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு பரிதி வீலை அனு 12.

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

லிருப்பவர் அசௌகரியத்தையும், துன்பத்தையும் அடைகிறார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் கைத்துணியைக்கொண்டு மூக்கை அடிக்கடி துடைக்கவேண்டியிருக்கிறது. (c) கண்களிலிருந்து நீர் வருவதும், தொண்டை நோயும். (d) வாய் வறட்சி, சளியை வெளிப்படுத்தும் மூக்கிலிருக்கும் ஜவ்வு சிறிது வீங்கி, மூக்குத் துவாரங்களை அடைத்து, மூக்கினால் சுவாசிப்பதைச் சிறிது கஷ்டமாக்குவதனால், வாயினால் அதிகமாகச் சுவாசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஆகையினால், வாயில் வறட்சி நேரிடுகிறது. (e) நெற்றி அல்லது கன்னம்பக்கத்தில் தலைவலி. (f) மேல்தாடை பற்களின் அருகில் வீக்கம்.

இந்தச்சாதாரணமண்டை ஜலதோஷம் நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்களில் நீங்கிவிடும். பிறகு, கண்கள், மூக்கு, தொண்டை இவைகள் சாதாரண நிலைக்கு வந்துவிடும். ஜலதோஷத்தின் கோளாறுகள் சிலவற்றை ரூபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவைகளில் ஒன்று மார்ச்சளி. இதனால் உடம்பில் உஷ்ணதிகம் உண்டாகும்; மார்பில் வலி உண்டாகும்; பாதையைக்கொடுக்கும்; இருமல் காணும்; கருத்த இரத்தம் உமிழ்ரீயில் வருகும். இவைகளுடன் ஜலப்புக்குச் சகஜமான இதர சில அசௌக்கியங்களுமிருக்கும். சுவாஸக் கருவிகள், சுவாஸப்பைகள் தாக்கப்படுகின்றன. ஆரம்பத்தில் கவனிக்காமற்போனால் இந்த நிலைமை ஆபத்தாய் விடும். ஜலதோஷத்தின் மற்றொரு கோளாறு வயிற்றில் ஆரம்பிக்கிறது. இதை 'வயிற்றுச்சீதளம்' என்பார்கள். இதற்கு முக்கிய காரணம் மலச்சிக்கல். இந்த ஜலதோஷம் பேதியையும் வார்த்தியையும் உண்டாக்கும். இது அநேகமாகக் குழந்தைகளையும் வயோதிகர்களையும் தாக்கும். முதிர்ந்த வயதள்ளவர்கள், சாதாரணமாக இந்தப் பிணியினால் வருந்துவதில்லை. இது வீளைவிக்கும் துன்பங்கள் ஒருவராம் அல்லது பத்து நாட்கள் வரையிலும் இருக்கும். குழந்தைக்கு ஆகாரத்தை ஜாக்கிரதையாகவும், திட்டமாகவும் கொடுத்துவர

தால், மருந்து கொடுத்து சிகிச்சைசெய்யாமலே இந்த அசுகத்தினால் உண்டாகும் துன்பங்கள் நீங்கிவிடும்.

ஜலதோஷம் பிடித்தவுடனே, அதைப் போக்கிக்கொள்ள பிரயத்தனம் செய்யவேண்டும்; உடனே வைத்தியரையணுகி, தகுந்த சிகிச்சைசெய்துகொள்ள வேண்டும். 'ஜலப்பு' தொத்து வியாதிகளில் ஒன்றென்று ரூபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜலப்பினால் பீடிக் கப்படுகிறவர், தம் மூக்கிலிருந்து வரும் சளியைக்குறித்து மிகவும் ஜாக்கிரதையாயில்லாமற்போனால் அவர் தம்மிடம் அணுகும் அநேகருக்கு அதைத் தொத்துவக்க நேரிடும். அவருடைய குடும்பத்தினரும் உறவினர்களும், ஆபத்த நண்பர்களும் அவருடைய அறிவினத்திற்கு இரையாக நேரும்.

தன் வரையிலும் சுத்தமாயிருப்பதும், உலர்ந்த காற்றுவாட்டமுள்ள ஒரு அறையில் தனித்திருப்பதும், சாதாரண போஷிக்கத்தக்க உணவை உண்பதும், சொல்பமான தேகப்பயிற்சி செய்வதும் ஜலதோஷம் பிடித்தவரை அப்பிணியினின்று நீக்குவதாமல்லாமல் மற்றவர்க்கும் அந்த வியாதி வராமலிருக்கச்செய்யும். குளிர்காலத்தில் அடுக்கடுக்காக உடை தரிப்பதனாலும், படுக்கையறையில் காற்று வராமல் தடுப்பதனாலும் நமக்கு ஜலதோஷம் வராமல் இராது. இவை ஜலப்பை மேலும் அதிகப்படுத்தும். ஜலதோஷத்திற்கு நீர் சிகிச்சையே தகுந்ததென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், ஜலதோஷத்தினால் வருந்துபவர்களுக்கு நீர் என்றால் பயம் உண்டாய் விடுகிறது. நம் தேசத்திய புராதன வழக்கப்படி, அதிக மழையும் பனியும் இருக்கும் அக்டோபர், நவம்பர், டிசம்பர் ஆகிய இம்மூன்று மாதங்களில் வியுயர்காலத்தில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது ஜலதோஷத்தைத் தடுப்பதற்கே நியமிக்கப்பட்டது. இது தற்கால சாஸ்திரவதிக்கு ஒத்திருக்கிறது. தற்கால சாஸ்திரத்தின்படி ஜலம், ஜலதோஷத்தைப் போக்குவதற்குமட்டு

மன்றி, அதைத் தடுப்பதற்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

லண்டனில் ஹார்லி தெருவிலிருக்கும் டாக்டர் மாக்லியாட் இயர்ஸ்லி என்பவர், “லான்ஸட்” (அக்டோபர், 13, 1934) என்னும் பத்திரிகைக்கு “எங்கும் வியாபித்துள்ள ஜலதோஷம்” என்ற விஷயத்தைக் குறித்து எழுதியுள்ள கடிதத்தில் சொல்லியிருக்கும் பின்வரும் விஷயங்கள் “ஆரோக்கிய தீர்க்கையைப் படிப்போரும் கவனிக்கத்தக்கன. அவர் சொல்லுவதாவது:— “நமக்கு சாதாரண ஜலதோஷத்தின் தாக்கமும், அதைத் தடுக்கும் விதமும் தெரியும். ஆனால், இதற்கு நல்ல மருந்தைக்கொடுத்து தசஷண்மே சிகிச்சை செய்ய முடியாத வைத்தியர்களை ஏனாம் செய்யும் ஜனங்களுக்குச் சரியான படி போதனை செய்ய முடியாததனால் நாம் தவறுகிறோம். பிசகு வைத்தியரிடமில்லை; நோயாளியிடமே இருக்கிறது. காலியஸ் என்பவர் சொல்லியதை இங்கு மாற்றிச் சொல்லவேண்டும். அதாவது:—

“அன்பர்காள்! பிசகு எங்களுடைய வைத்திய முறையிலுள்ளது; அது உங்களுடைய தவறுதலினாலேயாம். ஜலதோஷம் மேலிட்டிருக்கும்பொழுது மற்றவர்களுக்குத் தொத்துவிக்காமலிருக்கவேண்டும் என்று எத்துணைபேர் விலகியிருக்க எண்ணுகிறார்கள்? அவர்கள் ரயில் வண்டியிலும், பஸ்களிலும், டிராம் வண்டிகளிலும், காஷிசாலைகளிலும்போய் மற்றவர்களுக்கு தொத்துத் துளிகளைப் பங்கிடுகிறார்கள். இத்தன்மையாக அவர்கள் தொத்தைப் பரப்புவதைவிட நன்மைகளைப் பரவச்செய்தால் எல்லோர்க்கும் பயன்படும். அவர்கள் தொத்து நிரம்பிய தங்கன் பிள்ளைகளை இதர பிள்ளைகளுக்குத் திங்கு விளைவிக்க பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்புகிறார்கள். உபாத்தியாயர்களுக்கூட, வகுப்புகளில் யோசனையில்லாமல்

தொத்தைப்பரவச்செய்கிறார்கள். சென்ற வருடம் நம்முடைய பெரிய பள்ளிக் கூடங்களில் ஒன்றின் தலைமை உபாத்தியாயரின் வேண்டுகோட்டி, தாய் தந்தையர்கள் கூட்டமொன்றில் ஜலதோஷத்தைக்குறித்து ஒரு பிரசங்கம் செய்தேன். அப்பொழுது நான் அவைகளுக்குறித்து மிகவும் தெளிவாகப் பேசினேன். ஆனாலும், நான் சொன்னவைகள் கேட்டவர்களின் மனதில் பதியவில்லையென்று தோன்றுகிறது. ஏனெனில், இப்பொழுது கூட அநேக பிள்ளைகள் தொத்து என்கிற கலப்பைப் பங்கிடுகிறார்கள். ஒரு பிள்ளை தன் வகுப்பிலிருக்கும் பிள்ளைகளுக்கெல்லாம் தொத்தைப் பரவச்செய்யக்கூடும் என்பதை நினைக்குங்கால் வைத்தியர்கள் எத்தகைய மடத்தனத்துடன் போர் செய்யவேண்டியிருக்கிறதென்பது நன்கு புலப்படும்.

அதிக ஜலதோஷத்தினால் பாசைப்படும் ஒரு சிறுவன் பள்ளிக்கூடம்வந்தால் வீட்டிற்குத் திருப்பியனுப்பப்படுவான் என்ற அறிக்கையொன்று ஒரு பள்ளித் தலைமை உபாத்தியாயர் செய்தால், அவர் ஒரு வீரராகக் கருதப்படுவாரென்று நான் நினைக்கிறேன். ஆனால், அவர் தம் கொள்கைக்காக துன்பமும் அடையக்கூடும். ஜனங்கள் முன் ஜாக்கிரதையாக இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். முதலில் மருந்து வியாபாரிகள் ‘தவறாத தடைகள்’ என்று விற்கும் தூற்றுக்கணக்கான அந்தரங்க ஓளடதங்களைக் கண்டிக்கவேண்டும். கெடுதலுக்கு மூலகாரணம் ஜனங்களே என்று நான் சொல்வது பிசகென்றே, முதலில் ஆரம்பிக்கும் ஜலதோஷத்தைத் தடுக்கமுடியாதென்றும் சொல்பவர்க்கு, நான் சொல்லவேண்டிய சமாதானம் என்னவென்றால், தனித்தனி நபருக்கு வரும் ஜலதோஷத்தைத் தடுக்க முடியாமற்போனாலும், கூட்டம் கூட்டமாக ஜலதோஷப் பிணியாளர்களை உண்டுபண்ணுவதைத் தடுக்கலாம்”.

ஆரோக்கியத்திற்காக உண்பது

டாக்டர் டி. பி. சுந்தரம், எஸ்.எம்.எஸ்.,

அடையார்.

தற்காலத்தில் நாம் அநேக வியாதிகளைக் குறித்தும், அவைகளைக் கண்டு பிடிப்பதைக் குறித்தும், அவைகளின் சிகிச்சைகளைக் குறித்தும் கேட்கும் பொழுது சுகத்தை வினைவிக்கும் போஜனத்தின் முக்கிய விஷயங்களை மறக்க நேரிடுகிறது. மனிதன் எல்லாப் பிராணிகளைக்காட்டிலும் பகுத்தறிவுடையவனாக விருப்பதால், தேகஅசௌகரியங்களினால் அதிகமாகப் பிடிக்கப்படுகிறான். உடம்பை அலங்காரம் செய்துகொள்வதைப்போல் செயற்கை உணவுப் பொருள்களினால் ஜீவிக்கக் கற்றுக்கொண்டான். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நாகரீகமா யிருக்கிறோம் என்ற அயன் நினைத்துக்கொள்கிறானோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு இயற்கையினின்றும் பிரிந்து வெகு தூரத்தில் இருக்கிறான். வைத்தியன்கூட, இந்த விஷயத்தில் தப்பினவனல்ல. அவன் வியாதிகளின் காரணங்கள், சிகிச்சை முதலியவைகளை அறிந்தும், அவைகளின் மூலகாரணத்தையும், இயற்கை முறைகளான சிகிச்சைகளையும் அறிய மறந்துவிடுவதுமன்றி, மிகவும் கஷ்டமான பிரச்சனையாகிய தடைமுறைகளில் மிகவும் கவனத்தைச் செலுத்த மறந்து விடுகிறான். ஆனால், தற்காலத்தில் சிகிச்சையும் தடைமுறையும் ஒரே சமயத்தில் செய்யவேண்டும் என்பதைப்பற்றி சந்தேகமில்லை. தகுதியான உணவுகளை உட்கொண்டு சில வியாதிகளைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளக்கூடும் என்று இப்பொழுது நாம் அதிகமாக நம்புகிறோம். கூடியசீக்கிரத்தில் கிரமமான உணவினால் சில வியாதிகளை அடியோடு வரவொட்டாமல் தடுப்பதையும் எதிர்பார்க்கலாம். அதுவரையிலும் வைத்தியன் தடுக்கும் தொழிலையும், சிகிச்சைசெய்யும் தொழிலையும் செய்யவேண்டும்.

தேக சுகத்திற்காக உபவாசமிருப்பது புதிதாய்க் கண்டுபிடித்ததல்ல. காலா

காலமாக அது நம் முன்னோர்களினால் அனுஷ்டிக்கப்பட்டது. இப்பொழுது நம் முன்னோர்களின் அந்த தொன்றுதொட்டு வழங்கிவரும் பழக்கத்தின் அறிவும், திறமையும் புராதன மேன்மையுடன் விளங்கி நிற்கின்றன. பிராணிகள் இயற்கையினால் தூண்டப்பட்டு, தங்கள் திரேகத்தேவைகளுக்கு வேண்டியவாறு அவைகளின் உணவைத் தேடவோ, விலக்கவோ தடையிருக்கின்றன. ஆனால், மனிதனுக்கு முக்கிய குறை என்னவென்றால், விலங்குகளுக்கிருக்கும் இயற்கையறிவு இல்லாமையே. மனிதனுக்கு உயர்ந்த அறிவு இருக்கிறது. ஆனால், அதை ஜாக்கிரதையாக விருத்திசெய்வதன்பேரில் அவனுடைய வாழ்க்கையின் சுகம் நிற்கிறது. நம் திரேகத்தின் தேவைகளைக் குறித்துத் தீர்மானிக்கும்போது நாம் கணக்கில்லாத கீழ்ப்பட்ட ஜீவன்களையே கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

மேலும் சொல்லப்போவதற்கு முன், மிதமிஞ்சி சாப்பிடுவதன் கெடுதிகளைப் பற்றி சொல்லவேண்டியது அத்தியாவசியமென்று நான் கருதுகிறேன். மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடுவதற்கும், உண்மையான ஆரோக்கியத்திற்கும் ஒற்றுமை கிடையாது. தேகத்திற்கு வெளிப்புறம் தேவையான பிரசுத்தம், சுத்த ஆகாயம், சூரிய வெளிச்சம் முதலியவைகளைத்தவிர, மனித யந்திரமானது உள்ளேயும் சரிவர வேலைசெய்துகொண்டு இருக்கவேண்டும் என்பது கவனிக்கத்தக்க ஒரு முக்கிய விஷயம். சக்திக்குக் காரணம் உணவு ஆகையால், அதைத் தேகத்தின் தேவைகளுக்குத் தகுந்தவாறு கொடுக்கவேண்டியிருக்கிறது. எப்படி யந்திரத்தில் குடு உண்டாக்குமிடத்தில் அதிக கட்டையையோ, கரியையோ போட்டால் அவை சரியாக எரிவது தடைபடுமோ, அதே போல் அதிக உணவு அரைகுறையாகத்

தான் எரிக்கப்படும். சிறிதளவாய் உட்கொண்ட உணவு தேவையான சக்தியைக் கொடுப்பதுமல்லாமல், சாம்பல் மட்டும் நிற்கும்படி முழுமையும் எரிந்து போகும். அரைகுறையாக எரிந்த வஸ்துவே மானிட யந்திரத்தை ஓடவொட்டாமல் தடைசெய்கிறது. நன்றாகமென்று உணவை உட்கொள்ளாமற் போனால், அது சரியானபடி உண்பதாகாது.

நன்றாக மெல்லப்பட்ட உணவின்மீது தான் ஜீரணத்தையுண்டுபண்ணும் ரஸங்கள் பூரணமாக வேலைசெய்யும். மெல்லும்பொழுது ஜீரணக்கருவிகள் ஜீரணக்குழாயில் தங்களிப்புள்ள ரஸங்களை வெளிவிடுகின்றன. அதனால் உணவு ஜீரணக்குழாயின் மூலமாகப் போகும் பொழுது மேற்கூறிய ரஸங்கள் ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணுகின்றன. உணவு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அறைக்கப்படுகிறதோ, அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஜீரணமும் உண்டாகும். அதனால் பிரயோஜனமும் உண்டு.

பசியின்மை, ஏப்பங்கள், வயிற்றுவலிகள், குடல் வலிகள், மலச்சிக்கல், பேதி, சுரம் இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் பிசகாக உண்பதுதான். நன்றாக மென்றால் எந்த உணவிலிருக்கும் சக்தையும் அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். சாப்பாட்டு முறைகளை விஸ்தாரமாகச் சொல்வதை விட, நான் மென்று தின்பதன் அவசியத்தை அதிகமாக வற்புறுத்துவேன்.

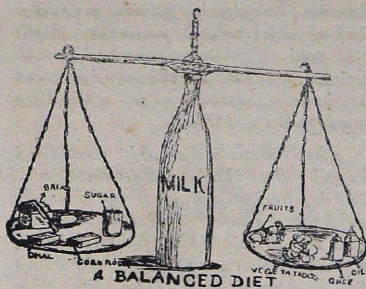
அதிகமாக உண்பவர்கள், நாக்குக்கு ருசியானதைச் சாப்பிடும்போது ஆரோக்கிய வாழ்க்கைக்குரிய முக்கியவிஷயத்தை மறந்து விடுகிறார்கள். அப்படி உண்பவர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும், துரிதமாகவும் இருக்கவேண்டிய சமயத்தில் தேவையில்லாத கொழுப்பினால் பளுவாக்கப்பட்ட பெருத்த கொந்தியுடன் இருப்பதை நாம் பார்ப்பது விநோதமில்லை.

மிதமிஞ்சி உண்ணும் பாவத்தைப் போக்கடிக்கும் வழியாகதெனில், உனக்குத் தேவையான உணவுப்பொருள்களுக்கும், உன் மனது வேண்டும் உணவுப்

பொருள்களுக்கும் உள்ள வித்தியாஸத்தைக் கண்டறிந்து அதன்படி உண்பதே யாம்.

“இரவில் சுகமாய்ப் படுத்துறங்க வேண்டுமானால், உனது இரப்போஜனம் வேகானதாக இருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில், வயிற்று நோயால் வருந்த நேரிடும்”

என்று ஒரு கவிராயர் சொல்லியிருக்கிறார். இதிலுள்ள உண்மையைக் கண்டறிந்து அதன்படி நடப்பதே நலம்.



சோட்டி

சர்க்கரை

பருப்பு

தானிய வகைகள்

பால்

பழம்

காய்கறிகள்

நெய்

எண்ணெய்

ஒரு சரி சமானமான ஆகாரம்.

மிதமிஞ்சி உண்பதனாலும், தவறுதலான ஆகாரத்தையுண்பதனாலும் ஜீரணக்காலுக்கு ஓய்வும் சுத்தமும் இல்லாமை யாலும் அநேக சில்லரைக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. ஆனால், படிப்படியாய் அனுஷ்டிக்கும் உபவாஸத்தினால் அநேக வியாதிகள் திருவதைக்காண ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. உபவாஸத்தின் பலன்கள் மிகவும் திருப்திகரமானவையாயிருக்கின்றன. இயற்கைச் சிங்சைசெய்யும் வைத்தியர்கள் எல்லா வியாதிகளுக்கும் உபவாஸம் எடுத்ததென்று அதைச் சிலாகித்துப் பேசியிருக்கிறார்கள். ஆகாவிஷயத்தில் நியமனம் செய்துகொண்டு, எவ்வளவு ருசியான பண்டமாயிருந்தாலும்,

அதை அதிகமாய் உண்ணாமலிருப்பதற்கு நமக்குப் போதனை வேண்டும். நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிப்பதும், எவ்வளவு புசித்தால் செளகரியத்தைக் கொடுக்குமோ அவ்வளவே புசிப்பதும், நமது ஆபுரின் கொள்கைகளாக இருக்கவேண்டும். ஆகாரத்தைத் தெரிந்தெடுப்பதிலும், ஆகாரத்தினளவிலும் பிசுதுகள் நேரிடக்கூடும். ஆனால், அதைச் சரிப்படுத்த உபவாஸம் இருக்கவேண்டும். அப்படி ஒருக்கால் சரியான ஆகாரத்தைத் தெரிந்தெடுத்து, அளவையும் நிர்ணயித்துக் கொண்டபோதிலும், இரண்டு வரத்திற்கு கொழுமுறையாகிலும் உபவாஸம் இருப்பது நலம். இக்கொள்கைகளைத் தள்ளிவிட்டு, அதனால் நோயில் வருந்துவோர் அடிக்கடி உபவாஸமிருந்து ஆகாரத்தை ஒழுங்குபடுத்த நேரிடும்.

ஆகார நியமனத்தாலும் உபவாஸத்தாலும் மிகக் கொடிய வியாதிகள் கூட சொஸ்தமாயிருக்கின்றன. மதுமேகம், வயிற்றில் ரணம், அபெண்டிஸைடிஸ், இரத்தம் விஷப்படுதல், இரத்தமின்மை, ஜூரங்கள், கொடிய நரம்புத்தளர்ச்சி முதலிய வியாதிகளை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்து இயற்கைச் சிகிச்சை வைத்திய நிபுணர்கள் சொஸ்தம் செய்திருக்கின்றனர். நமது சங்கடங்களுக்கெல்லாம் நம் ஜீரணத்தொகுதியே காரணம் என்பதை

ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. ஆஸனப் பிளவைக்கு மூலகாரணம் மலச்சிக்கலேயாகும் என்று ஸர் அர்ப்பட்னட் லேன் என்னும் பிரசித்திபெற்ற சஸ்திரசிகிச்சை வைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார். மேற்கூறிய கொள்கைகளைக்கொண்டு மலச்சிக்கலை ஒழித்தால், பிளவை வியாதியைத் தடுக்கக்கூடும்.

இப்போது, அநேக வருடகாலங்களாக உபவாஸம், ஆகாரம் இவை விஷயமாய் 'மகாத்மா காந்தி' அவர்கள் ஆராய்ச்சிகள் செய்து நல்ல பலன்களை அடைந்திருக்கிறார். அம்மாதிரி மகான்கள் சிலர் பூலோக முழுதிலும் இருந்து வருகிறார்கள். அவர்களுடைய கொள்கைகளை நாம் கைப்பற்றி, அவற்றின்படி நடந்து கடைத்தேற வேண்டும்.

இந்த விஷயத்தைக்குறித்து ஒவ்வொருவரும் சிரத்தை எடுத்துக்கொண்டு அவரவர்களுடைய அனுபவத்தையும் சேர்க்க வேண்டும். நமது ஆயுட்காலத்தில் இதற்குப் பலன் கிடைக்காவிட்டாலும், நமக்குப் பின் சந்ததியாருக்கேனும் அனுசூலம் ஏற்படும். இந்த விஸ்தாரமான விஷயத்தைப்பற்றி, எனக்குத் தெரிந்த மட்டும் எழுதியிருக்கிறேன். இதில் நமது வாசகர்களுக்கு சிரத்தை ஏற்பட்டால் அதுவே எனக்குத் திருப்தி.

நாகரீகமும், நகர வாழ்வும்

யு. வெங்கட் ராவ்,

மெடிகல் ப்ராச்டிஷனர், சதர்சனா, மதராஸ்.

நமது முன்னோர்களுக்கும், நாட்டுப் புறங்களில் வசிப்போர்க்கும், காடுகளில் திரியும் காட்டு பிராண்டிகளுக்கும் தெரியாத அநேக வியாதிகளுக்கு நாகரீகமே காரணம். நகரங்களில் வசிப்போர்க்கு மூன்றுவிதமான குற்றங்குறைகளுண்டு. அவையாவன: (1) ஆகாரம் அதிகமிருந்து வாயிருப்பது; (2) போதுமான வியாயாமம் இல்லாமலிருப்பது; (3) போது

மான ஜலம் அருந்தாமலிருப்பது. இவைகளின் காரணமாக, கல்லீரல் மந்தப்பட்டு, சுறுசுறுப்பற்றுப்போவதுமன்றி, அதன் வெலையும் ஒழுங்கற்றுப்போகும். வாலாயமான மலச்சிக்கல், மந்தமான தலைவலி, முதுகு நோய், குன்மநோய் முதலியன இதன் பலன்கள். இந்த நாகரீகம் என்னும் தீமை, வலியோரையும், பலவீனர்களையும், ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களையும்,

வியாதியால் வருந்துவோரையும், சுறு சுறுப்பாய் வேலை செய்கிறவர்களையும், சோம்பெரிகளையும் ஒருங்கே பிடித்திருக்கிறது. நகரவாழ்வில் ஆரோக்கியக் குறைவிற்கு மற்ற காரணங்கள் தூக்கம் கெட்டுப்போதல், குடி, புகையிலை, ஒரே மாதிரியான வேலையைச் செய்தல் முதலியனவாம்.

தூக்கம்.—தூக்கம் அத்தியாவசியமாகிறது. சென்ற மஹா யுத்தத்தில் தூக்கமின்மையால் நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் அநேகம் நேரிட்டன. தேகத் தொழில் சாஸ்திரப்படி தூக்கம் அவசியம் வேண்டியது. தூக்கும்போதுதான், மூளையின் ஸெல்லுகளுக்குக் களைப்புப்போய் வலுவூ உண்டாகிறது. இதைக் கவனிக்காவிட்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி உண்டாகும். நாய்கள் பட்டினியால் இறப்பதை விட, தூக்கமின்மைபால் சீக்கிரம் இறந்து போவதாக ஆராய்ச்சியினால் ஏற்பட்டிருக்கிறது. வெகுநாள் விடாமல் தூக்கம் இல்லாதிருந்தால், மூளையின் ஸெல்லுகள் கலகலத்து, அழிந்து, இறந்துபோகின்றன. ஆனதுபற்றி, ஒரு பாடத்தை உருப்போடுவதாயிருந்தாலும், ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டியதாயிருந்தாலும் படுக்கப்போகுமுன் வாசியாதிருப்பது நலம். நரோத்திரிக்கு முன் குறைந்தது இரண்டுமணி காலமாவது ஆழ்ந்த தூக்கம் தூங்கவேண்டும். நேரம் பொறுத்துத் தூங்கச்சென்றால் இது பொய்யிடும். இப்போது நகரத்தில் வாழ்வோரின் கதியைக் கவனிப்போம். அவன், காற்றோட்டமில்லாத ஒரு வீட்டில் குடித்தனக்காரனாகவே இருப்பான். அவன் சினேகிதர்கள் அவனை நாடகசாலை, விளிமா, உற்சவங்கள், சீட்டு ஆட்டம் முதலியவற்றிற்கு கூட்டிக்கொண்டுபோய் நரோத்திரி வரையிலும் தூங்கவொட்டாமல் தடை செய்வார்கள். ஒருக்கால், அவர்களைத் தப்பித்துக்கொண்டு, காலத்தில் தூங்கச்சென்றாலும் கூட, தெருவில் மோட்டார் சப்தத்தினாலும், நாடகத்தின் சங்கீதத்தினாலும், கோயில் மேளத்தினாலும், படாஸ் வெடிகளாலும், காபி,

ஐஸ் கிரீம் விற்போரின் கூக்குரலினாலும், வீட்டிற்குள் குழந்தைகளின் அழகையாலும், நோயாளிகளின் கோஷத்தினாலும், ரிக்ஷா இழுப்போர், குடிகாரர் இவர்களின் தெருச்சண்டையாலும் அவன் தூக்கம் கலைந்துபோய் விடுகிறது.

சாராயம்.—களைப்பா யிருக்கும்போது, நவீன நாகரீகஸ்தர்கள் உத்தேபனத்திற்காக சாராயம் குடிப்பது வழக்கம். சாராயக்கடைகள் இருப்பதும், சிற்றுண்டிச் சாலைகள் இருப்பதும், சினேகிதர்களும், தினமுழுதும் உழைப்பதனால் உண்டாகும் களைப்பும், சாராயம் குடிக்கத் தூண்டு கோல் செய்யும். நல்ல ஆரோக்கியம் வேண்டுமானால், கூடியமட்டும் சாராயத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும்.



குடிகாரர்கள் சைதானின் அடிமைகளாவார்.

புகையிலை.—ஒய்ந்துபோன தேகத்தையும் மனதையும் சார்தப்படுத்த புகையிலையை வெகுவாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. புகையிலையை மெல்வதும், புகை குடிப்பதும் கெட்ட பழக்கங்களாகும். நகரங்களில் சினேகிதர்கள் மூலமாகும், ஜனசமூகக்கூட்டங்கள் மூலமாகும் இப்பழக்கம் சீக்கிரத்தில் உண்டாய்விடுகிறது. புகையிலையில் விஷத்தன்மை புள்ள ஆல்கலாய்டு ஒன்றிருக்கிறதென்று நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள

வேண்டும். அதிகமாகப் புகைகுடித்தால் ஹிருதயத்திற்குக் கெடுதலையை உண்டு பண்ணும். வெகுநாள் புகை குடித்த அநேகருக்கு ஹிருதயக் கோளாறும், அதிக இரத்தஅழுக்குதலுமேற்பட்டதால் பின்னிட்டு அப்பழக்கத்தை விட்டுவிடும் படி நேரிட்டது. சிகரெட் பிடிப்பதனால் சுவாஸக்குழாயில் ரணம் ஏற்பட்டு, ஜீரணம் கெட்டு, அதனால் இரத்தமின்மை, இழுப்பு முதலியவற்றால் வருந்துவார்கள்.

தற்காலத்தில் புகை குடிப்பதை விட்டு விடென்றால் கேட்பார் ஒருவருமில்லை; ஒருவரும் விடமாட்டார்கள். இந்தப் பழக்கம் கைப்பற்றினவுடன், அதை ஒரு சௌகரியமாகக்கருதுகிறார்கள். பட்டினி கிடந்து களைத்துப்போயிருந்தாலும், அதிக வேலை செய்த பிறதும், புகையிலையைப் போல் உத்திபனம் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்து ஒன்றுமில்லை. புகையிலையை மென்றுதின்றாலும், பொடியாகப்பண்ணி உபயோகிக்காலும், சுருட்டாகப் பிடித்தாலும், ஒரு குழாய் மூலமாய் புகை குடிப்பது, மிகுந்த கெடுதலையை விளைவிக்கக்கூடியதல்ல.

தண்ணீர் அருந்தல்.—நகரங்களில் அநேக ஹோட்டல்களும், சிற்றுண்டிச் சாலைகளும், காபி கிளாப்புகளும், வெற்றிலைப்பாக்குக் கடைகளும் நிரம்ப இருக்கின்றன. அதனால், ஒருவன் சேயிலைப் பானமோ, காபியோ, பனிக்கட்டி போட்டதோ, தித்திப்புக் கலந்ததோ உள்ள ஸோடா முதலிய பானத்தையோ, கண்ட போது இரவும் பகலும் அருந்துகிறானேயன்றி, சாதாரண குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறதில்லை. சாப்பிடும்போது கூட, இப்பானங்களைக் குடிக்கிறவர்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். சாதாரண ஜலத்தை மட்டாய்க் குடிப்பார்கள். காபி, தேயிலை, சாராயம், தித்திப்புப் பானங்கள் முதலிய வற்றையே குடிக்கின்றனர். பண்டைக் காலத்தில் விருத்தினர் வந்தால், வெந்நீரோ, குளிர்ந்தநீரோ, அல்லது மோரோ, அல்லது பாலோ குடிக்கக் கொடுப்பது வழக்கம். இப்போது அப்பழக்கம் பறந்துபோய் விட்டது. ஒரு வன்

மூன்றுநாள் சும்மாவிருந்தால் புகையிலை விஷம் அவன் தேகத்திலிருந்து நீங்கிவிடும். ஆனால், டீ, காபி, சாராயம் இவற்றின் விஷங்களோ அவ்வாறல்ல. காபி குடிப்பதனால் ஹிருதயத்திற்குக் கெடுதல். சாராயம் குடிப்பதனால் பிராணனுக்கே ஹானி நேரிடும். தேயிலைப்பானத்தை அநேக வருஷ காலங்களாகக் குடிப்பதனால் உண்டாகும் தியசுனங்கள் நிரந்தரமானவை. காலையில் எழுந்தவுடனும், படுக்கப்போகும்போதும் கோடைகாலத்தில் ஒரு டம்ளர் குளிர்ந்த நீரும், மாரி காலத்தில் ஒரு டம்ளர் வெந்நீரும் அருந்தினால் ஆயுள் விருத்தியும் ஆரோக்கியமும் உண்டாகும்.

பரிசாசம்.—மனக் களைப்பைப்போக்கப் பரிசாசத்தைவிட வேறு சிகிச்சை கிடையாது. பரிசாசம் என்பது ஒரு வரப் பிரசாதம். அது சரியான சமயத்தில், சரியான விஷயத்தை, சரியான காலத்தில், சரியான மனிதனுக்குச் சொல்வதே யாம். சொன்னதையே சொல்வதால் மனதிற்குக் களைப்பு ஏற்படுகிறது. புதிய விஷயம் அக்களைப்பை ஒழிக்கும். படித்தல் அயர்வையேக்குவதற்கேற்ற சிகிச்சை. நகரங்களில் வேடிக்கைகளும், பாட்டும் களைப்பைத் தீர்க்கும். ஒரு மணி காலம், சீட்டு ஆடுதல் அல்லது சதுரங்கம் ஆடுதல் அல்லது ஏதாவதும் வீட்டிற்குள்ளேயோ, வெளியிலேயோ விளையாட்டுகள் விளையாடுவது களைப்பை ஒழிக்கும். சில சமயங்களில் கூட்டாளிகளுடன் வேடிக்கையாய்ப் பேசிக்கொண்டு, சிரித்துக் காலம் கழித்துக்கொண்டிருந்தாலே போதும். அதனால், தேகம் மனது இவைகளிலுள்ள களை நீங்கும்.

மத விஷயம்.—மத விஷயத்தினால் மனே நிம்மதி உண்டாகிறது. மனதிற்கு அதனால் கிளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஆன்மாவிற்கு மத விஷயமாய் ஒருவித குதாஹலம் உண்டானால், அதுவே தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் ஆனந்தத்தை விளைவிக்கிறது. மதம் என்பது, தியாகம், ஊழியம் இவற்றைக்குற்ற்கும். மனிதனுடைய

உயர்ந்த மனோநிலையைத் தூண்டுகிறது. அதாவது, பக்தியும், மரியாதையும்.

நகரங்களில் ஒரே மாதிரியான வேலையை நாள் முழுதும் செய்தபிறகு, ஒரு மணிகாலமாவது வெளியே சிங்காரத் தோட்டங்களுக்காவது, கடற்கரை யோரத்திற்காவது சென்று, சிநேகிதர்களுடன் உலாவிவருவது நல்லது. அல்லது

ஒரு கிளப்பில் செர்ந்து, வேடிக்கையாகப் பேசிக் காலம் கழித்தாவது, அல்லது வீட்டிற்குள்ளேயோ, வெளியிலேயோ விளையாடியாவது, அல்லது பாட்டுக்கச் சேரிக்கோ, ரேடியோவுக்கோ சென்றாவது அல்லது கோயிலுக்கோ, வேறு எந்தவிதமான வழியிலாவது காலம் கழிப்பது நலம்.

பா ல்

சந்தசாரன் மேதா, எம்.எல்.ஸி.,

டயல்பாக், ஆக்ரா.

பாலானது ஒரு முக்கியமான ஆகாரப் பதார்த்தம். அதற்குச் சரியான பதில் கிடையாது. இது யுவர்களுக்கும், விருத்

இதைப் போஷண குணமுள்ளதாகச் செய்வதாயிருந்தால், அது அதனால் கெட்டுப்போகிறது. கிருமிகள் அதில் வளர

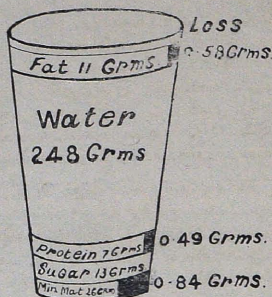


ஸ்காட்லெண்டு பூவ்ஷயரைச்சேர்ந்த கைல் ஆப் லாக்ஹால்ஷ் அருகிலுள்ள மேட்டுப்பூமியின் மேய் கால்கன்—இம்மாதிரி சுகாதாரமுள்ள சிலைமைகளில் மேயும் பசுக்களுக்கு நேய் இராது.

தர்களுக்கும் ஒருங்கே முக்கியமானது. சுத்தமான பால் தேவை என்னும் கோஷத்தை நாம் இப்போது எங்கு பார்த்தாலும் கேட்கிறோம்.

ஆரம்பிக்கின்றன. பாலில் கோடிக்கணக்கான விஷக்கிருமிகள் இருக்கின்றன. அதனால் தொத்து வியாதிகள் பரவுகின்றன. பூலோகத்திலுள்ள வைத்தியர்

களுக்கு இது ஒரு பெருத்த பிரச்சனை யாக இருக்கிறது. பாலிலுள்ள அசுத்தங்களைக் கண்டுபிடித்து, அதைக் குடிக்கு முன்பு அதிலுள்ள விஷக்கிருமிகளைப் போக்க, வேண்டிய ஆராய்ச்சிகள் நடந்துவருகின்றன. ஆனதுபற்றி, சரியான பால் தேவையாயிருந்தால், அது சுகாதாரமான நிலைமைகளில் தயாரிக்கப்படவேண்டும். பாலில் இரண்டுவிதமான விஷக்கிருமிகள் இருக்கின்றன—பாதோஜனிக், பாதோ



பாலிலுள்ள வஸ்துக்கள்.

ஜனிக் இல்லாதவை. முன் சொல்லியது டைபாய்டு ஜாம், ஸ்கார்லெட் ஜாம், தொண்டைப் புண் முதலியவற்றிற்குக் காரணம். பின் சொல்லியது, மண், வைக்கோல் முதலியவற்றின் மூலமாய் பாலில் கலப்பது.

பாலை சுண்டக்காய்ச்சினால் இவ்விஷக் கிருமிகள் மாறும். ஆனால், அதிகமாய்க் காய்ச்சினால் அதன் மணம் போய்விடும். ஆனதுபற்றி, ருசியானதும், கெடுதலற்ற

பாலாகவும் வேண்டுமென்றால், மற்றோர் முறையை உபயோகிக்கவேண்டும். இந்த முறைக்கு ‘பாஸ்டியரைஜேஷன்’ என்று பெயர்.

இந்த முறை யாதெனில், பாலை 145 டிகிரீ (பாரன்ஹீட்) வரைக்கும் நன்றாய்க் காய்ச்சி, 30 நிமிஷம் வரையில் அதே உஷ்ணக்கிரத்தில் அதை வைத்திருந்து, திடென்று அதைக் குளிர்ச்செய்வதே யாம். 30 நிமிஷம் பாலைக்காய்ச்சுவதினால் அதிலுள்ள பாதோஜனிக் விஷக்கிருமிகள் யாவும் மடிந்துபோகின்றன. அதனால் காசநோய், டைபாய்டு முதலியவற்றால் உண்டாகும் சிசு மரணவிதம் குறையும். இந்த முறையினால் பாலிலுள்ள வஸ்துக்கள் அதாவது, ப்ரோடிடீன், கொழுப்பு, ஜீவஸத்துப்பொருள்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள் இவைகளின் விகிதாசாரம் அதிகமாகக் குறைகிறதில்லை. இந்த பாஸ்டியரைஜேஷன் முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட பாலில், பாதோஜனிக் இல்லாத கிருமிகள் இன்னும் இருக்கும். ஆனால், பச்சைப்பாலில் உள்ளதைக்காட்டிலும் அவை மிகக் கம்மி. இதுகாரணம் பற்றியே, பாலைக் காய்ச்சினவுடனே அதைக் குளிர்ச்செய்யவேண்டும். பிறகு அதைச் சுத்தமான புட்டிகளில் கொட்டி, குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவேண்டும். தற்காலத்தில் பால் விற்கும் இடங்களிலெல்லாம் இந்த முறை கையாளப்படுகிறது. “அதிகமாய் பாலைக்குடித்து டாக்டரைத்தடு என்பதை விட்டு, இப்போது பாஸ்டியரைஜேஷன் முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பாலைக் குடித்து டாக்டரை வரவொட்டாமல் தடு” என்று சொல்லவேண்டும்.

இயற்கையில் ஆரோக்கிய உப்புக்கள் நெடுநாளாகத் தயார்செய்யப்படுகின்றன. அந்த உப்புக்கள்தாம் ஆரோக்கிய உப்புக்கள். இவை, பழங்களிலும், காய்கறிகளிலும் இருக்கும்.—ராபர்டு வீக்ஹாம்-ஹெல்த் பர் ஆல்.

புனிப்புப் பழங்கள்

டாக்டர் ப்ரோஜெந்திர சந்திர பட்டாசாரியா, எஸ்.என்.எஸ்.,

சார்சார் தர்ம வைத்தியசாலை, சார்சார் தபால் ஆபீஸ், மைமன்சிங், வங்காளம்.

ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க பழ ரஸங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை என்பது யாவருக்கும் நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. ஆனால், பழங்களில் புளிப்புள்ள பழங்கள் சில உண்டு. இவை சில சமயங்களில் கெடுதலையை விளைவிக்கும். அநேகபழங்களில் தேகாரோக்கியத்திற்கு அத்தியாவசியமான ஜீவஸத்துப்பொருள்கள் நிரம்ப இருந்தபோதிலும், புளிப்புப் பழங்களில் புளிப்புக்குமானமானது தேகத்திற்குக் கெடுதலானது. ஏனெனில், “புளிப்புப் பழங்களில் உள்ள புளிப்பானது இரத்தத்திலுள்ள சுண்ணாம்பைப் போக்கடித்து விடுகிறது” இரத்தத்தில் சுண்ணாம்பு கம்மிப்பட்டால், அநேகவித வியாதிகள் தேகத்தில் உற்பத்தியாகின்றன. உதாரணமாக, தட்டம்மை, கக்குவான் இருமல், இன்புளையன்ஜா ஜூரம் முதலிய வியாதிகளில் புளிப்புள்ள பழங்களைக் கொடுத்தால், இந்த வியாதிகள் காசநோயில் கொண்டுவைக்குமாதலால், இந்த வியாதிகளால் வருந்துவோர், காசநோயால் பீடிக்கப்படும்படி நேரிடும். ஏனெனில், இரத்தத்தில் சுண்ணாம்பு குறைவுபட்டால், காசநோய்க் கிருமிகள் வளருவதற்கு அது அனுகூலம். காசநோய் தூசால் உண்டாவது. தினம் நாம் தும்பு, தூசு படிந்த ஆகாயத்தையே உட்கொண்டு வருகிறோம்.

ஒருவனுக்குக் காசநோய் கண்டால், அதற்குச் சரியான பரிகாரம், நோயாளியின் இரத்தத்தில் சுண்ணாம்பைக் கலக்கச் செய்வதேயாம். ‘இதுகாரணம்பற்றியே, கால்ஸியம் க்ளோரைட் கலப்பு மருந்தைக் குத்தியெற்றுவதும், கால்ஸி

யம் க்ளோரைட் அல்லது லாக்டாஸ் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும், அல்லது கல்ஜானாவை உட்கொள்ளுவதும் ஆகிய இவை முதலிய வைத்திய சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது.

ரணங்கள் ஆறவேண்டியதாயிருந்தால் இரத்தத்தில் சுண்ணாம்பு இருக்கவேண்டும். இதுகாரணம்பற்றியே, கட்டிகள், மதுமேகம், ரணங்கள் இவற்றால் வருந்துவோர்க்கு புளிப்புப் பழங்களைக் கொடுக்கிறதில்லை. ஜூரம் கண்டபோதிலும் புளிப்புப் பழங்களைக் கொடுப்பதில்லை.

குழந்தைகளுக்குக் காணும் பேதி, கணமாந்தம், புண், இரத்தத்தில் சுண்ணாம்புக் குறைவினால்தேரிடும் அநேக இதர வியாதிகள் இவைகளில் புளிப்புப் பழங்களைக் கொடுக்கிறதில்லை. கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீகளும் புளிப்புப் பழங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. ஏனெனில், அவர்களின் கரு, குழந்தை இவை நன்றாய் வளருவதற்குச் சுண்ணாம்பு அவசியம் வேண்டும்.

புளிப்புப் பழங்களை உண்ணும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைகள் கணமாந்தத்தால் வருந்துவார்கள். அப்படி கணமாந்தம் நேரிடாவிட்டாலும், பற்கள் நாடப்பட்டாவது முளைக்கும். அல்லது தலைபுச்சி எலும்புகள் சீக்கிரத்தில் ஒன்றுசேரா; இத்தாய்களின் குழந்தைகள் நாள்சென்று நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும்.

ஆனதுபற்றி, முடிவில் நான்சொல்வது யாதெனில், பழங்கள் நல்ல ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தாம். ஆனால், புளிப்புப் பழங்கள் அவ்வாறல்ல என்பதாம்.

தாய்மார்களுக்குச் சுவல்பமான சம்பாஷணைகள்

முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தல்.

ஒரு குழந்தையின் வாழ்நாளில் முக்கியமான மாறுதல்கள் அநேகம் உண்டாகின்றன. அதில் அதிக முக்கியமானது முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்தும் காலம். குழந்தைக்கு முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டால், அது தன் ஆகாரத்திற்குத் தாயைத் தேடவேண்டிய அவசியமில்லை. பாலோடுசம்பந்தப்பட்டாத மற்ற ஆகாரங்களை அது உண்டு ஜீரணித்துக்கொள்ளவேண்டும். இது காரணம் பற்றியே, முலைப்பால் கொடுப்பதை படிப்படியாய் நிறுத்தவேண்டும். கிடரென்று முலைப்பாலை நிறுத்திவிட்டு, அதற்குப் பதிலாக வேறு ஆகாரம் கொடுப்பது நியாயமன்று. அதனால், அதற்கு அஜீரணம் கெட்டு அதன் எடை குறையும். முலைப்பால் கொடுப்பதைப் படிப்படியாய் நிறுத்தினால், குழந்தைக்கு அது நிறுத்தப்பட்டதாகவே தெரியாது. தாய்க்கும், கிடரென்று பாலை நிறுத்துவதனால் ஸ்கன்னியங்களுக்கு உண்டாகும் கோளாறுகளும் உண்டாகாது.

முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்துவதில் மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் கவனிக்கவேண்டும். அதாவது, அதை முன்னாடியே ஆரம்பித்து விடவேண்டும். அதனால் இளம் வயதிலேயே நிறுத்திவிடவேண்டும் என்று ஆர்த்தமல்ல. குழந்தைக்கு அதிக வயது ஆவதற்கு முன், வேறுவிதமான ஆகாரங்களைக்கொடுத்துப் பழக்கவேண்டும். குழந்தை, 9 மாதம் ஆனபிறகு கொடுத்தால், அந்த ஆகாரத்தை வேண்டாமென்று மறுத்துவிடலாம். ஏனெனில், அதற்கு அந்த ஆகாரம் பிடிக்காதிருக்கலாம் அல்லது அதைக் கொடுக்கும் விதம் அதற்குப் பிடிக்காதிருக்கலாம்.

முலைப்பால் நிறுத்தும் விதம் எப்படி? முதல் முதல் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரங்கள் யாவை?

குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டிய முறைப்படியே, தினம் கிரமமாய் 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருதரம் கொடுப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். ஒரு ஆகாரத்தின்போது அல்லது காலை 10 மணிக்காவது அல்லது மாலை 2 மணிக்காவது குழந்தைக்கு தானியம் அல்லது ஸ்டார்ச்சு சம்பந்தமான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். அதிக மலிவானதும், அதிக போஷணையுள்ளதும், சுளுவில் தயாரிக்கக் கூடியதுமான ஆகாரங்களுள் ஸொஜ்ஜி ஒன்றாகும். 2 தேக்கரண்டி ஸொஜ்ஜி, 4 அவுன்ஸ் பால் (அதாவது, 2 சிடாக்ஸ்) 4 அவுன்ஸ் ஜலம் இவற்றை ஒன்றாய்க் கலந்து 10 நிமிஷ காலம் மெதுவாய்க் கொதிக்கவைக்க வேண்டியது. அதில் ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை சேர்க்கவேண்டியது. குழந்தைக்குக் கரண்டியால் போட்ட வேண்டியது, கரண்டியினால் முன்னமே ஜலம் போட்டி இருப்பதால், அக்கரண்டியினாலேயே போட்டினால் அதிக சகஜமாயிருக்கும். ஆரம்பத்தில், அதிக ஆகாரம் சாப்பிடாது. ஆகிலும், பாதகமில்லை. தினம் இம்மாதிரியே போட்டிக் கொண்டு வந்தால் அதற்குப் பழக்கம் உண்டாகும். எவ்வளவு அது சாப்பிடுகிறதோ, அவ்வளவு கொடுத்து நிறுத்திவிட்டு, முலைப்பால் கொஞ்சம் கொடுக்கவேண்டியது. இதை, குழந்தை 7 மாதம் ஆனவுடனே ஆரம்பிக்க வேண்டியது. அந்த வயதில் இந்த ஆகாரத்தை மறுக்காது. இதை உண்ணக் கற்றுக்கொள்ளும். குழந்தைக்கு 10, 11 மாதங்கள் ஆகும் வரையில் தாய் காத்திருந்தால், ஒரு சமயம் சாப்பிடமாட்டேன் என்று பிடித்துத் தள்ளியிடும். முலைப்பால் தவிர, வேறென்றும் சாப்பிடமாட்டேன் என்று மறுத்துவிடும். அநேக தாய்மார்களுக்கு இந்த அனுபவம் உண்டு. இந்த வயதில் குழந்தைக்குக் கடினமான பலகாரம் ஒன்றை மெல்லக் கொடுக்கவேண்டும். இது தாடைகள், பற்கள் வளருவதற்கு உதவியாயிருக்கும், கெட்டியான பிஸ்

கோத்தைக் கடித்தால், அது தாடைகளுக்கு இரத்தத்தைக் கொண்டுவரும். அந்த இரத்தத்தில் பற்கள் வளருவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன.

இம்மாதிரி கெட்டியான பிஸ்கோத்துகள் எங்கும் கிடைக்கும். அந்தப் பிஸ்கோத்தின்மேல் கொஞ்சம் வெண்ணெய் தடவலாம். இந்தப் பிஸ்கோத்தைக் கொடுக்கும்போது, வாயில் பெரிய துண்டு விழுந்து, அதனால் தினறிப்போய்விடும். முதலில் அது அதிகமாக விழுங்க முடியாது. ஆகிலும் பாதகமில்லை. இந்த பிஸ்கோத்தை ஆகாரமாகக் கொடுக்கிறதில்லை. அதன் தாடைகளுக்கு அது ஒரு வியாயாமமாகுமென்றே அதைக் கொடுக்கிறோம்.

குழந்தை 9 மாதம் ஆனவுடன், மற்ற ஆகாரங்களைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும். இப்போது குழந்தைக்குத் தாய் கொடுப்பதற்குமேல் அதிக ஆகாரம் தேவை. முலைப்பாலும் கொடுக்கலாம். ஆனால், இதர ஆகாரங்களும் தேவை. இதை முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டியது. சில சர்க்கரப்பங்களில், குழந்தைக்கு 15 மாதங்கள் வரையிலும் முலைப்பால் கொடுத்து வரலாம். ஆனால், அத்துடன் மற்ற ஆகாரங்களும் கொடுக்கவேண்டும். தாய் தன் குழந்தைக்கு நல்ல பால் வாங்கிக் கொடுக்கமுடியாத பக்கத்தில் தன் பாலையே கொடுத்து வரலாம். குழந்தை சிறியதாயும், வலுவற்றுப்போயும் இருந்தால், அதன் தாய்ப்பாலே அதற்கு நல்லது. சீதோஷணஸ்திதி, உஷணமாயும் ஈமாயுமிருந்தால், குழந்தைக்குப் பசும் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவைக்கலாம். தாய்க்குப் பசும்பால் வாங்கிப் போட்ட யோக்கியதையிருந்து, குழந்தையும் ஆரோக்கியமாயும், சரியான எடையுள்ள தாயுமிருந்து, சீதோஷணஸ்திதியும் ஒத்திருந்தால், குழந்தைக்கு முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். ஒரு வாரத்திற்கொருவிசை, முலைப்பால் ஆகாரம் ஒன்றை நிறுத்தி, அதற்குப் பதிலாக பசும்பால் போட்ட வேண்டும்.

9 மாதங்கள் ஆனவுடன் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய இதர ஆகாரங்கள் என்ன? முதலாவது தானிய வகைகள். அவற்றை அரைவாசி பால், அரை வாசி ஜலம் வைத்து அதில் சமைக்க வேண்டியது. அந்த தானிய வகைகள்: அரிசி, ஜவ்வரிசி, காரன்பள்ளர், கேழ்வரகு, சோளம், பார்லி. விலையுதிமாயுள்ள புட்டியில் அடைத்துவரும் ஆகாரங்களை வாங்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. இந்த ஆகாரங்களில் ஸ்டார்ச் அல்லது உஷ்ணம் உண்டாக்கும்படியான வஸ்துக்கள்தாம் இருக்கின்றன. இரண்டாவது, தேகத்தைக் கட்டும்படியான வஸ்துக்கள் அடங்கிய ஆகாரங்கள் உண்டு. அவை: பருப்பு, முட்டை, மீன் முதலியன. சாக பக்ஷினிகள் பருப்பை உபயோகிக்கலாம். அவற்றை, செவ்வையாய்ச் சமைக்க வேண்டும். அதை முதலில் வடிக்கட்ட வேண்டும். சாகபக்ஷினிகள் அல்லாத வர்க்கு லேசாய்க் கொதிக்கவைத்த முட்டையும், மீனும் நல்லது. ஒவ்வொரு துணைமான ஆகாரத்தையும் முதலில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கொடுத்து, ஜீரணம் எவ்வாற்றுகிறதென்று கவனி. மூன்றாவது, வளரும் குழந்தைக்கு உப்பும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் தேவை, இவை, காய்கறிகள், பழங்கள் இவற்றின் மூலமாய்க் கொடுக்கலாம். காய்கறிகளைக் கொதிக்கவைத்த வடிக்கட்டிக் கொடுக்கவேண்டும். அல்லது அவைகளைக் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தையே ரூப் ஆகச்செய்து கொஞ்சம் பால் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். ஆரஞ்சப்பழ ரஸம், மாதா ளம்பழ ரஸம், திராக்கை ரஸம், ஆப்பில் (பச்சையாகக்) கொடுக்கலாம். ஆப்பில் கடிப்பதற்கு நல்லது. அது பற்களைச் சுத்தம் செய்யும். குப்புகள் கொடுக்கும் மற்றொர் விதம், எலும்புகளிலிருந்து ரூப் செய்துகொடுப்பதேயாம். ஆனால், அநேக மணி காலம் அவற்றை கொதிக்கவைக்க வேண்டும்.

இந்த தூதன ஆகாரங்களைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்தபோதிலும், தினம் அரை சேர் தாய்ப்பாலோ, பசும்பாலோ

கொடுத்துவர வேண்டும். உதாரணமாக, அடியில், 9 மாதக் குழந்தைக்கும், ஒரு வருஷக் குழந்தைக்கும் தினசரி ஆகார அட்டவணை கொடுப்போம்.

9 மாதக் குழந்தை

காலை 6 மணி—	தாய் முலைப்பால்.
” 9 ”	ஆரஞ்சுப்பழ ரஸம்.
” 10 ”	ஸோஜ்ஜி, பசும்பால் 4 அவுன்ஸ் அல்லது முலைப்பால்.
மாலை 2 ”	முலைப்பால்.
” 6 ”	வெண்ணெய் தடவிய பிஸ்கோத்து, பசும்பால் 8 அவுன்ஸ் அல்லது முலைப்பால்.
இரவு 10 ”	முலைப்பால்.

12 மாதக் குழந்தை

காலை 6 மணி—	பால் 8 அவுன்ஸ் அல்லது முலைப்பால், பிஸ்கோத் அல்லது டோஸ்டு வெண்ணெய் தடவியது.
” 10 ”	தானிய வகைகள் பாலில் சமைத்தது, குடிக்க 4 அவுன்ஸ் பால்.
மாலை 2 ”	மீன் அல்லது முட்டை அல்லது பருப்பு, அரிசி, காய்கறி, பழரஸம் அல்லது ஆயில், குடிக்க ஜலம்.

மாலை 6 மணி—பிஸ்கோத்தும், வெண்ணெயும் அல்லது ரெர்ட்டியும் வெண்ணெயும், பால் 8 அவுன்ஸ்.

ஆகாரத்தைக்குறித்து சந்தேகந்தோன்றினால், அருகாமையிலுள்ள சிசு சமர சக்ஷணைஸ்தாபனத்திற்குப்போய் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

தாய் முலைப்பால் நிறுத்துவதனால் ஏற்படும் மாறுதல்கள் இரண்டு விதங்களில் அனுகூலத்தைத் தரும். முதலாவது, குழந்தைக்குத் தேவையான ஆகாரங்களைக் கொடுக்கும். இரண்டாவது, அவனது நடத்தையைச் சரிப்படுத்துகிறது. தாய்ப்பாலை நிறுத்துவதால், அவன் காரியத்தை சுயேச்சையாகக்கவனிக்க நேரிடுகிறது. அவன் வளர்ந்து, மணந்து, சொந்தமாகத் தன் குடும்பத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுகிறான். அப்போதுகூட, தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பசும்பால் இருந்து கொண்டிருக்கும். தாய் சுயேச்சையாக ஒரு காரியம் செய்யவொட்டாமல், தன்னையே நம்பியிருக்கும்படிச் செய்தால், அவனது நடத்தைக்கு விரோதம் செய்பவளாவான். இளம்பிராயத்திலே சுயேச்சை அதிகம் கற்றுக்கொள்வதானால், அதைச் சீக்கிரம் கற்றுக்கொள்வதான், பின்னிட்டு அவன் வாழ்நாளில் அது அனுகூலமாகவிறக்கும்.—தி ரெட் க்ரான்ஸ்.

ஆரோக்கியத்திற்காக பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்தல்

ஹென்றி வார்டன்.

பஸ் ஏற்பட்ட பிறகு, இருப்புப்பாதை மூலமாய் ஜனங்கள் பிரயாணம் செய்வது மிகவும் குறைந்தபோய் விட்டது. கட்டணக்குறைவே அதற்கு முக்கிய காரணம். அடிக்கடி பஸ் ஒவேதும், வழியில் நமக்குவேண்டியவிடங்களில் நிறுத்துவதும், இன்னும் இதர காரணங்களும், என்னுடைய அனுபவப்படி ஆரோக்கியம்,

வேடிக்கை ஆகிய இக்காரணங்களையும் சேர்க்கவேண்டும்.

ரயில் மூலமாய் வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்தால், அநேகருக்குக் குடல்கள் மந்தப்பட்டு, நிரம்பியுள்ள மாதிரி ஒரு உணர்ச்சி தோன்றும். காற்றோட்டம், முக்கியமாய் இரவில் போதும் போதாதுமாய் இருக்கும். சாப்பாட்டு வண்டியில்

வசிகரமான உணவுகள் தயாரித்து வைக்கப்பட்டிருப்பதால், தேகத்திற்கு வேலை யில்லாத நாட்களில் அதிகமாக உண்ண ஆசை தோன்றும். தூக்கம் நன்றாய் வராதது. வந்தாலும் கலைந்துபோய்விடும். ஸ்டேஷன்களில் இறங்கு மேடையில் ஒரு நிமிஷம் அல்லது இரண்டு நிமிஷம் உலா வினால், அது போதுமான வியாயாமம் ஆகாது.

மலைக்காஷி முதலியன ஒரே மாதிரி இருப்பதால், அதில் அருவெறுப்புண்டாகும். ரயில் வண்டி அதிக விசையாகப் போவதால், நாட்டுப்புரத்துக் காஷிகள் மனதில் செவ்வையாய் பதியாது. மேலும், விடாமல் வாசிப்பதினாலும், ஜன்னல் மூலமாய் எட்டி வேடிக்கைப்பார்ப்பதாலும், கண்களுக்குக் களைப்பு ஏற்படும். பிரயாணம் முடிந்ததும், ஒருவித கிளர்ச்சி உண்டாகி சந்தோஷமடைகிறோம்.

ஆனால், வெகுதூரம் பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்வது வேறு மாதிரி. நான் தென் ப்ளாரிடாவிலிருந்து 600 மைல்கள் பஸ்ஸில் பிரயாணம் செய்த அனுபவத்தினால் இதைக் கண்டுபிடித்தேன். ஒவ்வொரு இரவையும் ஒரு ஹோட்டலில் கழித்தேன். பஸ் மணிக்கு 50 மைல்கள் விகிதம் ஓடினபோதிலும், நான் கண்ட தேசக்காஷி அவ்வளவு பரபரப்பாயிருந்ததில்லை. அதைப் மார்த்தக் கண்களுக்கும் அயர்வு ஏற்படவில்லை. ப்ளாரிடாவின் எவர்கிளேட்டுகளின் அகலம் ஒரேமாதிரியாகத் தோன்றவில்லை. பக்ஷிகளும், உயர்ந்த புற்களும், செடி. கொடிகளும், எப்போதும் பசுமையாயுள்ள அநேகவித மான்களும், லெமினோல் இந்நீயர்கள் வசிக்கும் அழகான கிராமங்களும் ஆகிய இவை முதலிய உஷ்ணப்பிரதேசத்துக் காஷிகள் மனதைக் கவர்ந்தன. ஜியார் ஜியார், டென்னஸி, கெண்டகி, ஒஹியோ முதலிய பிரதேசங்களிலுள்ள செழித்த பயிர் நிலங்கள் பார்வைக்கு ரமியமாயிருந்தன.

சினேகிதம்செய்துகொள்ளல்.—இரண்டு மணிநேரங்களுக்கிடையில் தங்குமிடங்கள் சில இருந்தன. அங்கே இறங்கி காலைக்ளை

நீட்டிக்கொண்டு வேடிக்கையாய் மற்ற பிரயாணிகளுடன் சம்பாஷணை செய்யலாம். பஸ்ஸில் உள்ள பிரயாணிகள், ரயில் பிரயாணிகளைக்காட்டிலும் மிகுந்த சினேகபாவத்தைபுடையவர்கள். நாட்டுப் புரத்து ஹோட்டல்களில் இரவிற்கு ஒரு டாலர் அல்லது அதற்கும் குறைந்த கட்டணத்திற்கு அறைகள் கிடைக்கும். படுக்கைகள் சுகமாயிருக்கும். அட்லான்டாவில், 1½ டாலருக்கு ஒரு நல்ல அறை கிடைத்ததுமன்றி, ஸ்நானம், ரேடியோ முதலிய சௌகரியங்களும் கிடைத்தன.

சுகமான சாப்பாடு கிடைப்பதில் எனக்கு யாதொரு சிரமமும் இல்லை. ஆரோக்கியமான ஆகாரங்களை ஒரு காசி தத்தில் சுருட்டி எடுத்துக்கொண்டுபோயிருந்தேன். அது காலியானவுடன், அதை விசிறி எடுத்து விடலாம். ஆனது பற்றி, எனது பையில் சாப்பாட்டிற்கு இடம் செய்துகொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை. முதல் நாளைக்கு ஆகும்படி கொஞ்சம் கொஞ்சம் ப்ரோடோஸ் சான்ட்விச் (லட்டு) எடுத்துக்கொண்டு போயிருந்தேன். அதற்கு மேல் இருந்தால் அதில் தடவியுள்ள வெண்ணெய் நாற்றமெடுத்துப்போகும். அத்தி, திராசைக் கலந்துள்ள முழுக்கோதுமை பிஸ்கோத்து ருசியாயிருப்பதுடன் போஷணையுள்ளது. ஹோட்டல்களில் பரிமாறப்படும் வெண்ணெய் ரொட்டியைவிட, அவை சிரேஷ்டமானவை. தவிடு கலந்த பிஸ்கோத்துகள் தேகத்திற்கு நன்மையைக் கொடுப்பதுடன் வாய்க்கும் ருசியாயிருக்கும்.

என்னுடைய ஏற்பாடு: காலைிலும், இரவிலும் ஹோட்டலில் என்னுடைய அறையில் பழைய ஆகாரம் சாப்பிட்டு விட்டு, மத்தியான்னம் சூடான ஆகாரம் புசிக்கிறது. ரயிலிலாகட்டும், கப்பலிலாகட்டும் தினம் மூன்றுவேளை சூடான ஆகாரம்சாப்பிடும்போது அளவுக்குமிஞ்சி சாப்பிடும்படி நேரிடுகிறது. அங்கே விதம் விதமான பலகாரங்கள் பரிமாறப்படுகின்றன. சாப்பிட நிரம்ப நேரமிருக்கிறது. தட்டிலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு இன்னும் சாப்பிடலாமா என்று தோன்றும்

ஆனால், இங்கே தினம் ஒரே ஒரு வேளை நல்ல சாப்பாடு அகப்பட்டால் அதுவே போதும் என்று தோன்றும்.

உன் மனோபாவப்படி நடத்தல்.— இந்த ஏற்பாட்டினால் என் சுகத்தை நான் குறைத்துக்கொள்வதாக அர்த்தமில்லை. காலிப்போஜனமும், இராப்போஜனமும் எனக்கு அதிக சந்தோஷத்தை விளைவிக்கும். ஏனெனில், பழங்கள், கொட்டைகள் இவற்றின்மேல் எனக்கு அதிக பிரீதி இருப்பதால், அவற்றை என் இஷ்டப்படி சாப்பிடலாம். வீட்டில் அநேகர் தங்கள் இஷ்டப்படி சாப்பிட முடிகிறதில்லை. திட்டமான உணவு இருந்தால் போது மென்று நமக்கு எண்ணமிருக்கலாம். ஆனால், மனைவியோ, அநேக வகைகள் தயாரித்துப் பரிமாற இஷ்டப்படுவான். ஆனதுபற்றி, சாப்பாட்டு மேஜையில், விதம் விதமான காய்கறிகளும் சலாட்டுகளும், பழவகைகளும் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

ஒருவன் இதைக்குறித்து விடாமல் வாதாடிக்கொண்டிருக்க முடியாது. மற்றவர்களைப்போல் உண்ணமாட்டேன் என்று மறுக்க முடியாது. மனைவி கஷ்டப்பட்டுத் தயாரித்து வைத்த பலகாரங்களை மறுப்பதென்றால், எப்படி மனம் வரும்? அவளுக்கு வருத்தமாயிராதா? ஆனதுபற்றி, அநேகர் மறுக்கவேண்டிய ஆகாரங்களை தினம் விழுங்கி உட்கொள்ளுகிறார்கள்.

தினாசரி ஆகாரத்தில் சில பண்டங்கள் இருந்தாலே எனக்குப் போதும். அன்றாடம் அதை மாற்றிக் கொள்ளலாம். வீட்டிலாகிலும், ஹோட்டலிலாகிலும், அரை திராசைப்பழம்போதுமானதாகக் கருதப்படுகிறது. இந்தப் பழத்தை ஊறு காய் மாதிரி கடித்துக்கொள்ள கொஞ்சமாய் வைக்கப்படுகிறது. எனக்குப் பசி எடுக்குப்போது, திராசைஷ, ஆரஞ்சு, ஆப்பில், வாழை, பெர்ரிக்கள் முதலிய எல்லா விதப் பழங்களையும் சாப்பிட எனக்குப் பிரியம். ஆனால், இது முடியாத காரியம்; அதிக செலவு பிடிக்கும். உனது அறைக்

குள் விருந்துவைத்தாலொழிய, இம்மாதிரி தினம் சாப்பிட முடியாது.

ஆனதுபற்றி, எனது பிரயாணத்தில் எல்லாவித பழங்களையும், அதாவது ஆரஞ்சு, திராசைஷ, ஆப்பில் முதலியவைகளையும், கொட்டைகளையும், எனதுகாலிப்போஜனத்திற்கும், மாலிப்போஜனத்திற்கும் உபயோகப்படுத்தி வந்தேன். ஓட் ஆகாரம், முட்டைகள் இவற்றைக்காட்டிலும் இவை தேகத்திற்கு ஒத்திருந்தன. இந்த விஷயத்தை எனது சிகேக்கர்களாகிய இரண்டு வைத்தியர்களிடம் தெரிவித்தேன். அவர்கள் சிரித்துக்கொண்டே தாமும் அதேமாதிரி செய்வதாகச் சொன்னார்கள். அவர்களில் ஒருவர் சொன்னதாவது:—

சுவல்ப ஆகாரமே எனக்குப் பிரியம்.— “ஆனால், அதை வெளிப்படையாய் ஒத்துக்கொள்ளமாட்டேன். ஆனால், அப்போதைக்கப்போது வீட்டை விட்டு வெளியேபோய் சிறிது காலம், பிந்டுகள், ஆப்பில் முதலியவற்றை முக்கியமாய்த் தின்று ஜீவித்து வருவேன். இந்த ஆகாரம் எனக்கு மிகப் பிரியம். இவைகளைச் சாப்பிட்டு வரும்போது, உடம்பு ஆரோக்கிய ஸ்திதியில் இருந்தது. நான் வீட்டில் இந்த விஷயத்தைச் சொன்னவுடன், எனது மனைவி திடுக்கிட்டுப்போய் விட்டாள். அவள் சமைப்பதில் மிகத்திறமை வாய்ந்தவள். நன்றாய்ச் சமைக்கிறாள் என்றால், அதில் அவளுக்கு ஒரு கௌரவம். கொட்டைகளைக் கடித்தும், ஆப்பில் பழங்களை மென்று தின்றும் காலங்கழிக்கும் கணவன், தனது சமுசாரத்திற்குத் தகுந்தவனன்று. தான் சமையல் அறையில் எடுத்துக்கொள்ளும் கஷ்டங்களெல்லாம் விருதா என்று அவன் நினைத்ததை யானறிந்தேன். ஆனதுபற்றி, நான் வீட்டில் இருக்கும்போது, விதியில்லை என்று குடும்பத்தில் உள்ள மற்ற நபர்களுடன் நானும் என் மனைவி பரிமாறுவதையெல்லாம் சாப்பிடுவேன். ஆனால், எப்போதாகிலும் வெளியேபோய் பூர்வீகர்கள் சாப்பிடுவதுபோல் எனக்கு வேண்டியதைச் சாப்பிடுவது மிகுந்த சந்

தோஷத்தை விளைவிக்கும். இதேமாதிரி வெறுகாலம் செய்துவந்தால், இந்த மாறுதல் அவசியம் என்று கோன்றும்”.

மற்றொரு வைத்தியர் காலிப் போஜனத்திற்கு சமைத்த ஆப்பிலும், பாலேடும் சாப்பிடுவார். அவர் வெளிப்பிரயாணம் போகும்போது இது கிடைக்கும். ஆனால், வீட்டிலிருக்கும்போது தன் மனைவிக்கு மனஸ்தாபம் வராதபடி நிரம்ப சாப்பிடுவார். அநேக ஸ்திரீகளுக்கு முக்கியமாய் கிழங்களுக்கு, ஒரு தப்பிப்பிராயமுண்டு, அதாவது, ஒருவன் தினம் 3 வேளை நிரம்பச் சாப்பிடாவிட்டால் அவன் தேச மெலிந்துபோகும் என்பதேயாம். ஆனால், ஆகாரத்தைக் குறைக்கும்போது, இதில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இருந்தாலே போதுமானதாக இருக்கிறது.

சௌகரியமான ஆகாரம்.—சாகபஷணியைப் பார்த்து ஜனங்கள் கேட்பதாவது: “நீ வெளியே பிரயாணம் செய்யும் போது உனது ஆகாரத்தைக் குறித்துச் சங்கடம் ஒன்றும் கிடையாதா?

ஒன்றுமில்லை. அநேக ஹோட்டல்களில் சாகபஷணிகளுக்கு வேண்டிய ஆகாரம் கிடைக்கிறது. இந்த ஆகாரத்தில் 4, 5 காய்கறி தினசிகளும், ப்ரோடினாக் காக ஒரு முட்டையும் சேர்ந்திருக்கிறது. லெட்டியூஸ் எப்போதும் கிடைக்கும். பகற்போஜனத்துடன் நான் ஒரு க்ளாஸ் பால் எடுத்துக்கொள்வேன். இதன் கட்டணம் சாதாரணமாய் 25 அல்லது 35 ணைடுகள். பழம் வேண்டுமென்றால், அதற்குப் பிரத்தியேகம். ஆனதுபற்றி, என் ஆகாரத்தில் சங்கடம் கிடையாது. அதுவே எனக்குத் திருப்தி. என்னுடன் கூடப் பிரயாணம் செய்தவர்கள் தினம் மூன்றுவேளை மாமிசமும், காபியும் சாப்பிட்டு, தங்குமிடங்களிலெல்லாம் சிகரெட் பிடித்துக்கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்களைக் கண்டால் எனக்கு விசனமாயிருக்கும். இயற்கை என்னும் மாதா

நமக்குச் சகமான உணவுகளைப் படைத்திருக்கிறான். அவைகளை விட்டுக் கெடுத்தலையான ஆகாரங்களை இவர்கள் புசிப்பதென்றால் மனதிற்கு வியாகூலத்தைத் தருகிறது. சிறுவர்களைத் தவிர்த்து, மற்றவர்களும் என்னைப்போல் ஆரோக்கியமாகவும், உற்சாகமாகவும் இருந்தாகத் தென்படவில்லை.

இன்னொரு ஆச்சரியகரமான விஷயம் பஸ் பிரயாணத்தில் கண்டுபிடித்தேன். அதாவது, பஸ் ஓடும்போது, தேசத்திற்கு மாஸேஜ் (அதாவது, பிடித்துவிட்டமாதிரி) ஆகிறது. அது மெதுவாய் ஆடுவது உற்சாகமாயிருக்கும். இதனால் இரத்தச் சுழற்சித் தூண்டப்படுவதுமன்றி, உள் அலையவங்களும் சதைகளும் மெதுவாய்கிளர்ச்சியடைகின்றன. குடல்கள் தம் தொழில்களைச் சரிவரச்செய்து அதனால் தேசத்திற்கு நன்மை உண்டாகிறது.

பஸ்ஸுகளில் நல்ல காற்றோட்டம் உண்டு. ஆனதுபற்றி, விடாமல் எப்போதும் நீ வெளிக்காற்றிலேயே இருக்கிறாய். இரவில் ஓய்ந்து நல்ல தூக்கம் வருகிறது. இரண்டு இரவு, உடையைக் கழற்றுமுன், என்னையும் அறியாமலே நல்ல தூக்கம் வந்துவிட்டது. 5 நாட்கள் கழித்து நான் வீடு வந்து சேர்ந்ததும், பூரணமான ஆரோக்கியம் உள்ளவனாகக் காணப்பட்டேன்.

இந்தப் பிரயாணம் ரயிலில் போவதைக் காட்டிலும் இரட்டத்தனை காலம் பிடித்தது. ஆனால், என் விடுமுறை நாளில் இதுதான் நல்ல பாகம். இந்த அதிக நாள் விருதாவென்று எண்ணவில்லை. ரயில் கட்டணம் 50 டாலர்கள். பஸ் கட்டணம் 32 டாலர்கள். ரயிலில் படுக்கை, சாப்பாடு இதைவிட இன்னும் அதிகமாகவே இருந்திருக்கும். இது, தினம் 2 டாலருக்குமேலாகாது.—குட் ஹெல்த், (அமெரிக்கா).

நீராவியும், ஆரோக்கியமும்

சச். ஸி. மென்கல், எம்.டி.

ஆகாயத்தில் எப்போதும் ஜலமானது ஆவியாக இருந்துகொண்டு வருகிறது. ஆகாயத்தில் அநேகவிதமான வாயுக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் ஒன்றுமட்டும் கிலையற்றது. பிராணவாயு, நைட்ரோஜன் ஆகிய இவ்விரண்டு வாயுக்களின் விகிதாசாரம் எப்போதும் ஒன்றே. ஆனால், நீராவியுடனும் மாறுதலடையும். ஸஹாரா பாலை வனத்தில், நீராவி 100-க்கு 20 விகிதமே. மற்ற இடங்களில் அதிகமாக இருக்கும்.

சமுத்திரங்கள், எரிகள், ஆறுகள் முதலிய ஜலம் தங்குமிடங்களிலிருந்து ஜலமானது ஆவியாக மாறி ஆகாயத்தில் கலக்கிறது. 24 மணி நேரங்களில் ஒவ்வொரு செகண்டிலும் 16,000,000 டன் ஜலம் பூலோகத்தில் விழுகிறது. இம் மாதிரி ஜலம், ஆவியாக மாறி மேலே எழும்புகிறதும், அங்கே சுருங்குகிறதும், அங்கிருந்து கீழே விழுகிறதும் சதா இருப்பதால், ஆகாயம் எப்போதும் ஈரமாகவே இருந்து பிராணதாரத்தைக் கொடுத்து வருகிறது.

ஆகாயத்திலுள்ள நீராவிக்கும், நமது ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தா சம்பந்தத்தை ஒருவரும் கவனிப்பாரில்லை. ஆகிலும், இவ்விரண்டிற்கும் சதா சம்பந்தம் உண்டு.

நமது தேகத்திலுள்ள தசைநார்கள் ஜலத்திலானவை. நீரில் முழுகியிருந்தால் தான் அவை வளரும். தேகத்தில் 100 பாகத்தில் 65 முதல் 70 பாகம் வரை ஜலமாம். இந்த ஜலமயமான தேகத்தில்தான் நாம் ஜீவித்திருக்கிறோம். ஆனதுபற்றி, தேகத்திலுள்ள ஜலம் சரியான விகிதாசாரம் இருந்துவரவேண்டும்.

24 மணி நேரங்களில் சராசரி ஜலாசயத்தின் மூலமாய் 45 அவுன்ஸ் ஜலம்

வெளியே போகிறது. சவாஸம் வெளிவிடுவதனால் 16 அவுன்ஸ் போய்விடுகிறது. வெயர்வையால் 16 அவுன்ஸ் முதல் 80 அவுன்ஸ் வெளியே போய்விடுகிறது. தோராயமாய் தினம் 100 அவுன்ஸ் ஜலம் வெளியே போய்விடுகிறது. இதற்குப் பர்த்திசெய்யும் விதம்: ஆகாரமூலமாய் 24 அவுன்ஸ், காற்றை உள்ளே சுவாசிப்பதனால் 6 அவுன்ஸ், மிகுதி 60 முதல் 70 அவுன்ஸ் ஜலத்தைக் குடித்து நிரப்பவேண்டும்.

சவாஸம் உட்கொள்வதன் மூலமாய் எற்படும் 6 அவுன்ஸ் ஜலம் முக்கியமானது. இது ஜீவாதாரத்திற்கு அவசியமானது. ஆகாயத்தில் சரியான நிலைமையாதெனில், உஷ்ணக்கிரமம் 68 முதல் 70 வரையிலும், அதற்குத் தக்கபடி நீராவி 100-க்கு 50 முதல் 60 வரை விகிதாசாரமுமாம்.

வீட்டிலும், ஆபீஸிலும், இதர கூட்டங்களிலும் உஷ்ணமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதனால் தொண்டை, சவாஸக் குழற் கிளை முதலியவற்றின் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் காற்றிலுள்ள தொத்துவியாதிகள் தசைநார்களைப் பிடிக்கின்றன. தொண்டை, நுரையீரல் இவற்றிலுள்ள தசைநார்களுக்கு ஈரமான காற்று வேண்டும். இல்லாவிட்டால், தண்ணீரை விட்டு வெளியே எறந்திட்ட மீன் கதியாகும். அவை இறந்து போகும்.

கோடைகாலத்தில், நாம் வசிக்கும் அறைகளிலும், ஆபீசுகளிலும் பாத்திரங்களில் ஜலம் நிரப்பி வைக்கவேண்டும். 10 அடி சதரமுள்ள ஒரு அறைக்கு 24 மணி நேரத்திற்கு 1½ காலன் ஜலம் வேண்டும். அதற்கேற்ற பாத்திரங்கள் தேடிவைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.—தி ஓரியண்டல் வாசுமென்.

பாபயா.—பாபயாவிற்கு போஷணைக் குணம் மிக அதிகம், எல்லாப்பழங்களையும் காட்டிலும் இதில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் நிரம்ப உண்டு, எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களிலும் முக்கியமானது எ. ஜீவஸத்துப் பொருள். இது முக்கியமாய்ப் பால், வெண்ணெய் முதலியவற்றிலும், கிரைகளிலும் இருக்கும். இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்குப் பாபயா பேர் போனது.

வெண்ணெயிலுள்ள எ. ஜீவஸத்துப் பொருளில் அரைபாகம் பாபயாவில் இருக்கிறது. மி. எ. டி. ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அதில் இருக்கின்றன. இவைகாம் போஷணைக்கு வேண்டிய முக்கிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள்.

பாபயாவிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களைப்போல் வகை வகையாய் மற்றப் பழங்களில் கிடையா. தேச முழுதிலும் இதை வியாபிக்கச் செய்து, தாராளமாய் ஜனங்கள் இதை உண்ணும் பசுத்தில், மாண விகிதம் மிக்க குறையும்.

* * *

அமைதியா யிருத்தல்.—ஒருவனுக்குக் கவலை அதிகமாயிருந்தாலாவது, ஒருவன் கோபம் கொண்டாலாவது அல்லது பயப்பட்டுக்கொண்டாலாவது, புக்கத்திலுள்ள ஸ்பர்சரீனல் காப்ஸூயூல்களிலிருந்து ஒருவித உத்தேபனமுள்ள வஸ்து இரத்தத்தில் வந்து சேருகிறது. இந்த வஸ்து அதிகப்பட்டால் அது விஷப்பட்டுப்போகிறது. அதனால் இரத்தக்குழாய்கள் சுருங்கிவிடுகின்றன. சில சமயங்களில் தேகத்தில் ஏதாவதும் ஒரு பாகத்தில் இரத்த வேரட்டம் இல்லாமல் தடைபட்டுப் போகும். சில சமயங்களில் இதவே பெப்டிக் அல்ஸருக்குக் காரணம்.

ஒரு ஸ்டாக் வியாபாரி, டியோடனத்தில் ரணத்தினால் வருத்தினன். ஸ்டாக் வியாபாரத்தில் நஷ்டம் ஏற்படும்போதெல்லாம் அவருக்கு இந்த வியாதி மறுக்களித்துக்கொள்ளும். இதை அவருடைய வைத்தியர் கண்டுபிடித்தார்.—குடவெண்ணெயைக் காய்ச்சி உண்பது.

மின்சார விபத்துக்களில் முதல் உதவி.—ஒருவனுக்கு மின்சார விபத்து நேரிட்டால், அதிலிருந்தும் அவனைத் தப்புவிக்கப் பொபெஸர் ஜெல்லினிக் என்பவர், சில போதனைகளை எழுதியிருக்கிறார். ஹைடென்ஷன் (அதாவது, 1000 வால்டுகளுக்கு மேற்பட்ட) விபத்துக்களாயிருந்தால், வெளிச்சமும் அனலும் இருக்கும். ஹைடென்ஷனாயிருந்தால் அமைதியாயும், கரேலென்றுமிருக்கும். ஹைடென்ஷன் விபத்துக்கள் நேர்ந்தால், ஒரு கிபுணரோ அல்லது மின்சார விஷயத்தில் பழக்கமுள்ளவரோ நபரமீட்களத்தனிக்கவேண்டும். ஹைடென்ஷனில் இருப்பது போல், நெருப்பும் அனலும் இல்லாதிருந்தால், நோயாளியைத் தொவெதில் ஆபத்து ஒன்றுமில்லை. ஆனால், அப்படித்தொடுபவன் ஒரு உலர்ந்த காகிதம், துணி அல்லது களாஸ் பலகை முதலியவற்றின்மேல் நின்றுகொண்டு தன்னை முதலில் காப்பாற்றிக்கொண்டு, பிறகு மரத்தினால் செய்த ஒரு நாற்காலியை நோயாளியின் மேல் படுப்படி சாய்த்து, அதன்மேல் முழங்காலிட்டுக்கொள்ள வேண்டியது. துணியையிழுத்து கம்பியிலிருந்து நோயாளியை நீக்க முடியாவிட்டால், மூடிக்கொண்டிருக்கும் கையை விரல் விரலாகப் பிரித்து, விரல்களுக்கும் கம்பிக்கும் மத்தியில் உலர்ந்த காகிதத்தைப்பாவது, துணியைப்பாவது அடைத்து நீக்கவேண்டியது. கரண்டை நிறுத்தி, அதன் மூலமாக அந்த நபரைத் தப்புவிக்க முடியுமானால், அவன் கீழே விழாதபடி பார்த்துக்கொள். அந்த நபருக்கு மூச்சு நின்றுபோய் விட்டால், செயற்கையால் மூச்சு வரும்படியான எத்தனத்தைச் செய். இதை உடனே ஆரம்பம் செய்யவேண்டியது. நாக்கை வெளியே இழுத்து, வாய், தொண்டை இவற்றில் ஏதாவதும் அடைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனவா என்று பார்க்கவேண்டியது. செயற்கையால் மூச்சு வரும்படியான எத்தனத்தை மணிக்கணக்கை வைத்துக்கொண்டு செய்யக் கூடாது. சாகிற வரைக்கும் செய்துகொண்டிருக்க வேண்டியது. (ஆர்ஸ் மெடிஸி. 406, செப்டம்பர் '34).—காண்டு மெடிகல் லிபர்சர்,

209237

டீரேட் மார்க்

நிஜஸ்த செய்யப்பட்டது.

டாக்டர் ஜம்மீ



வெங்கட்ரமணய்யா

அவர்களுடைய

கல்லீரல் மண்ணீரல்

பெருக்கத்திற்கு

அனுதணமான மருந்துகள்.

ஒருபோதும் தவறாததும், நற்பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதுமான மருந்து இது ஒன்றே. மற்ற மருந்துகளைக் காட்டிலும் சிறந்ததென்று கொண்டாடப்பெற்றது. குழந்தைகளுக்குக் காணும் பால் கட்டிக்கு எடுத்ததென்று பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்களால் சிபார்சு செய்யப்படுகிறது.

மஞ்சட்காமாலை, பெரிடோனியத்தில் நீர் தங்கியிருத்தல், வீக்கம் இன்னும் இதர சிக்கலான வியாதிகள் இருந்தால், அதற்குப் பிரத்தியேகமான சிகிச்சை.

நேையை சொஸ்தப்படுத்துவதற்கும், வரவொட்டாமல் நடுப்பதற்கும் இது உதவுகிறது.

மற்ற விவரங்கள் யாவும்

8, சாலைத் தெரு, மைலாப்பூர் விலாசத்திற்கு எழுதினால் கிடைக்கும்.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்ஸ்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்பு செட்டி தெரு, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை

அல்ஸரைன் (ரஜிஸ்ட்ரட்.)

விலில் சர்ஜன் டாக்டர் எ. என். லென்ன் எம். பி. எழுதுவதாவது: ஆழமான சஸ்திர ரணங்களையும் கட்டு இல்லாமல் வெகு சீக்கிரத்தில் குணப்படுத்தி விடுகிறது. விஷசம்பந்தம் ஏற்பட்டு விடுமென்ற பயத்திற்கு இடமில்லை.

கண் கோளாறுகள்.

நமது தேங்காய் மார்க்கு தர்மரைத் தேனானது கண்களில் ஏற்படும் எல்லாக் கோளாறுகளையும் சஸ்திர சிகிச்சையின்றி குணப்படுத்தி விடுகிறது. இயற்கை ஒளவுதம். டிராம் 1-க்கு ரூ. 2-8-0. 2 டிராம் ரூ. 4. தபாற் செலவு வேறு. பெங்கால் கண்மயிலிருக்கும் பிழ் பார்முலா கம்பெனிக்காவது, ஏஜெண்டுகளான தாதா கம்பெனி 52, நயினியப்ப நாயக்கன் தெரு சென்னை; கெம்ப் அண்டு கம்பெனி கெய்ஸ்டிகன், பம்பாய்; ஜே. தீரத் அண்டு கம்பெனி கெய்ஸ்டிகன், கராச்சி இவர்களுக்காவது விபரங்களுக்கு எழுதுங்கள். தபால் சார்ஜ் பிரத்தேகம்.

Ask free particulars from:

NEW FORMULA Co., Kandi, BENGAL

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்
(Pure Eucalyptus Oil)

கில் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, சிலுவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஹவுதம்.

பட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

ஜோதிஷம்

ஒரு வருஷம் மாதவாரி பலன் எழுத ரூ. 2. ஐந்து வருஷங்களுக்கு மாதவாரி ரூ. 7-8-0. ஒரு வருஷம் வாராந்திரபலன் எழுத ரூ. 10. எல்லா கிரஹசார தோஷங்களும் நீங்கி, அதிருஷ்ட பலனைத் தாக்கூடிய ஜயவசீகரணி தாயத்து ரூ. 2. ஆரூடம் எதிர்கால சம்பந்தமான 5 கேள்விகளுக்கு பதில் எழுத ரூ. 1. வி. பி. சிலவு ரூ. 0-4-0. ஜனனகால விவரம் அல்லது கடிதம் எழுதும்போதுள்ள நேரம் சுமார் வயது குறிப்பிட்டு எழுதவும். மற்றும் விவரமறிய எழுதினால் கேடலாக் இணை

ஹனுமான் ஜோதிஷ ஆபீஸ்

நிருந்தணி, S. 8

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்
என்னும் தைலம்.



இந்தியாவின்

முதல்தரமான

மருந்து.

மூன்றாம் விளம்பரம்

“லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்” ஒவ்வொருவருடைய சகலிக்கும் வருமானத்திற்கும் எட்டும்பொருட்டு, ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்ற இந்த “நாலாண்டி” நூதனமாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

முன்றுவித
அளவுபட்டிகள்
ருபாய் ஒன்று
அணு எட்டு
அணு காண்கு

நி: இப்போது நாலாண்டி செலவழித்தால், எப்போதும் தவறுதலும், 50 வருஷ காலமாகப் பிரசித்திபெற்ற மாறாத முறையைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டதுமான அதே “L. O. B.” உமக்குக் கிடைக்கும். மேலும், முன் இருந்த விலையைக்காட்டிலும் நாலில் ஒரு பங்கு விலைக்கு வாங்குகிறீர். 4 அணு அளவுபட்டியை உமது வியாபாரிகளுக்கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

ஆக்டீராய் அல்லது இதர அங்கீகரிக்கப்பட்ட கட்டணங்கள் இல்லா, ஜில்லாக்களில் எல்லாம் இதே விலைக்கு விற்கப்படும்.

வாதரோகம், இடிப்பு, வலி, ஸ்கிபாடிசா என்னும் நரம்புவலி, பூட்டுகளில் வீக்கம், முதுகு வலி, ஒற்றைத்தலைவலி, தலைவலிகள், காதுவலி, பல்வலி, சுளக்குகள், காயங்கள், திமிர், சகையில் கோய் ஆகிய இவைகள் பூரணமாய்ச் சொஸ்தமாவதற்கு “லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் பாம்” என்னும் தைலத்தை உபயோகித்தால், வெகுசாலமாகப் பரிசுஷித்துப் பவன் தந்த இந்த மருந்தானது ஒருபோதும் உங்களைக் கைவிடாது.

L. O. B.யின் ஒவ்வொரு பாக்கிங்கிலும் (13 பாணைகளில்) உபயோகிக்க வேண்டிய முறைகளைப் பூரணமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

(தற்பு
பெட்டி 67)
மதராஸ்.

Made in India (Madras City) for Half a Century

LITTLE'S Oriental BALM

the World Renowned Relief for Aches and Pains

லிட்டில்ஸ் ஓரியண்டல் ஸோப்பையும் பரிசுஷித்துப்பாருங்கள். சர்வதேச ரீதியிலே வெல்வாப்போல் மிகுதுவாயிருக்கும். டஜன் 1-க்கு ரூ. 1-4-0.

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