JL
L!5 m211, N24
N24.1.8
129148.

129148

JL

L:5m 2ll,N24

N24.1.8

...ered No. 1866. 4280 Issued Monthly.

# The HEALTH

# ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ். எம்.எல்.ஸி.

தொகுதி 1. ஆகஸ்டு, 1924. பகுதி 8.

## பொருளடக்கம்.

3 OCT 1924

பக்கம்.

வெள்ளத்தால் ஏற்பட்டிருக்கும் தொத்து நோய் ... 145
பிரஜைகளின் பத்துக் கடமைகள்
(டாக்டர் ஸ்ரீராம்) ... ... ... ... 146
விவாக வயது
(ஸ்ரீமான் ஜே. எல். போஸ்) ... ... ... ... 147
சரீர சர்மத்தைப் பிரகாசமாக வைத்திருக்கும் வழி
(ஸ்ரீமான் டி. வி. சுப்பிரமணியம்) ... ... ... 149
பாலைப்பற்றிய குறிப்புகள்
(சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது) ... ... ... ... 151
க்ஷயரோகம்
(கூசிங்போர்ணியோ பார்மஸியால் வெளியிடப் பட்டது) ... 153
ஜீரணக்கருவிகளை எவ்விதம் செம்மைப் படுத்துவது? ... ... 155
உடுத்துதல்: சரீராரோக்கியத்திற்கும் அதற்குமுள்ள சம்பந்தம் ... 156
நான் கண்ட அகோரமான காக்ஷி (நேரில் கண்டவர்) ... ... 157
சுட்ட காயங்களுக்கு சுலபமான பரிகாரம் ... ... ... 160
சிறுவர்களும் புகையிலையும் ... ... ... ... 160
ஸவக்ஷூரியும் ஈக்களும் ... ... ... ... 160
காதுக்குத்தல் ... ... ... ... 161
தாய்மார்களுக்குச் சில போதனைகள் ... ... ... ... 161
சுத்தம் சுகத்தைத்தரும்
(ஸ்ரீமான் ஜி. ஆர். சாம்பமூர்த்தி அய்யர்) ... ... ... 162
ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம் ... ... ... ... 144
விளம்பரங்கள்

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வருட சந்தா ரு. 1-8-0 தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

இவைகளைச் செய்யாதே.

இவைகளைச் செய்.

3 OCT 1924

ஆரோக்ய தீபிகை.

தொகுதி 1. | ஆகஸ்டு, 1924. | பகுதி 8.

## வெள்ளத்தால் ஏற்பட்டிருக்கும் தொத்து நோய்.

சமீபத்தில் ஏற்பட்ட வெள்ளத்தால் தஞ்சாவூர், திருச்சிராப்பள்ளி, சேலம், கோயமுத்தூர், மலையாளம், தென்கன்னடம் ஜில்லாக்கள் மகத்தான உயிர்ச்சேதத்திற்கும், பொருட்சேதத்திற்கும் ஆளாகித் தவித்துத் தத்தளிப்பது போதாததுபோல், சிற்சில இடங்களில் காலராவென்னும் கொடிய தொத்து நோய் தலைக்காட்டி, பல உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போகின்றது. முக்கியமாக திருச்சிராப்பள்ளி நகரிலேயே காலராவினால் அதிக மரணங்கள் நேரிட்டு வருகின்றன. இதுவரையில் சுமார் 1000 ஜனங்கள் வரை இந்த நோய்க்காளாகி விண்ணுலகையடைந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது. திருச்சிராப்பள்ளி நகரத்திற்கு ஜல சப்ளை செய்வதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டிருந்த குழாய்த்தலைப்பில் வெள்ளம் மோதி, குழாய்களைச் சேதப்படுத்தி விட்டதன் பலனாக நகரின் ஜலசப்ளை நின்றுபோய்விட்டதாலும், நாலுபக்கங்களிலும் வெள்ளக் காட்டால் சூழப்பட்ட ஜனங்கள் குடிக்க ஜலமின்றி அசுத்தமான தண்ணீரைப் பருகி வந்தாலுமே காலரா நோய் தலைக்காட்ட இடமேற்பட்டதென்று சொல்லப்படுகிறது. சாமான்ய ஜனங்கள் கண்ட ஜலத்தைக் குடித்துத் தொத்து நோய்களுக்காளாவார்களென்று எதிர்பார்த்தே முனிசிபல் அதிகாரிகள் முன் ஜாக்கிரதையாக ஜனங்களுக்கு அசுத்தமான நீரைப் பருகாமலிருக்கும்படியும், ஜலத்தைக் காய்ச்சிக் குடிக்கும்படியும் எச்சரிக்கை செய்தனர். ஆனால் நாம் இப்பத்திரிகையில் அடிக்கடி குறிப்பிட்டு வந்திருப்பதுபோல் சாமான்ய ஜனங்கள் சாமான்ய சுகாதார முறைகளையும் அறியாமலிருப்பதால் முனிசிபல் அதிகாரிகளுடைய எச்சரிக்கையைப் பொருட்படுத்தாமல் கண்ட ஜலத்தைக்குடித்து, காலரா நோய்க்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். சென்ற ஜூலை மாதம் 29-ம் தேதியில் மட்டில் 136 மரணங்கள் திருச்சி நகரில் ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. ஜன நெரிசல் அதிகமாகவுள்ள முகம்மதியர்களுடைய வாசஸ்தலங்களிலும், சௌராஷ்டிர வகுப்பினருடைய வாசஸ்தலங்களிலுமே இந்த நோய் அதிக வியாபகமடைந்திருந்தபோதிலும் ஏனைய பாகங்களையும் விட்டுவிடவில்லை. ஜல சப்ளையை மீண்டும் ஏற்படுத்த அதிகாரிகள் மும்முரமாக வேலை செய்ததின் பலனாக நாளது மாதம் 5-ம்தேதி முதல் ஜல சப்ளை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அன்றிரவு குழாய்களில் ஜலம் வந்ததும் சூரியனைக் கண்ட தாமரை மலர்போல் திருச்சி மகா ஜனங்களுடைய முகமானது மலர்ந்ததென்று ஒரு பத்திரிகையின் நிருபர் வர்ணித்துள்ளார். ஜல சப்ளை இப்பொழுது ஏற்பட்டுவிட்டதால் காலரா நோயின் வியாபகம் குறைந்துவிடுமென்று அதிகாரிகள் எதிர்பார்க்கின்றனர். அதற்கு அனுகுணமாக சென்ற சில தினங்களாய் இந்த நோயின் வியாபகம் சிறிது குன்றியிருப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் ஜன நெரிசல் அதிகமாகவுள்ளதாகவும், சுகாதார வசதி அதிகமில்லாதவர்கள் வசிப்பதாகவுமுள்ள பிரதேசங்களில் இந்த நோய் தாண்டவமாடி வருவதால் அவ்வளவு சுலபமாக இந்த நோய் குறைந்து விடுமென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. காலரா நோய் காணும் விவரத்தைக் கூடப் பலர் தாலகாலத்தில் அதிகாரிகளுக்கு அறிவிப்பதில்லை யென்

றும், அதனால் அதிகாரிகள் தகுந்த ஔஷதங்களைக் கொடுத்தும், இதர முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்தும் அந்த நோயின் வியாபகம் அதிகரிக்காமல் தடுக்க முடியவில்லையென்றும் சொல்லப்படுகிறது. சுகாதார அறிவை ஜனங்களுக்கு ஊட்டாத குறையே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். இனியேனும் அதிகாரிகள் இந்த விஷயத்தில் தகுந்த கவனம் செலுத்துவார்களென்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

நிற்க, திருச்சியில் பரவி யிருக்கும் காலரா நோய் இதர இடங்களிலும் பரவி வருகிறதென்று செய்திகள் எட்டிவருகின்றன. மணப்பாறையிலிருந்து திருச்சிக்குச் சென்று திரும்பியவர்களில் இரண்டு முகம்மதியர்கள் காலரா நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாக ஒரு பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருந்தது. அவர்களுடைய கதி என்னாயிற்றென்றும், மணப்பாறையில் காலராவின் வியாபகம் அதனுடன் நின்றுவிட்டதா வென்றும் தெரியவில்லை. தவிரவும், காலரா நோயானது அதனால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய மலம் முதலியவைகள் மூலமாக வெளிப்படும் கிருமிகளால் ஏற்படுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். திருச்சியில் காலரா நோய் அதிக வியாபகமாக விருப்பதால் திருச்சி டவுன் ஓரமாகச் செல்லும் காவிரி நதியில் காலராக் கிருமிகள் சேர்ந்து, கிழக்கே காவிரி நீரைப் பருகுவோரையும் பீடிக்கக்கூடும். அவ்விதம் அது வியாபித்து வருகிறதென்பது பொன்மலையில் சிலருக்குக் காலரா நோய் கண்டிருப்பதிலிருந்தும், இன்னும் கிழக்கே திருக்காட்டுப் பள்ளிக்கு அருகாமையில் ஒருவர் காலரா நோயால் மரித்துவிட்டனரென்று ஒரு பத்திரிகையின் நிருபர் அறிவித்திருப்பதிலிருந்தும், சீர்காழி, வைத்தீஸ்வரன் கோயில் முதலிய இடங்களில் காலரா கண்டிருக்கிறதென்று பத்திரிகைகள் அறிவித்திருப்பதிலிருந்தும் தெரிகிறது. ஆற்று ஜலம் உத்கிருஷ்டமானதென்று நினைத்து அதைக் காய்ச்சாமலே கிராமத்தார்கள் உபயோகித்து வருவது அனுபவத்தில் தெரிந்த விஷயம். பல இடங்கள் வழியே ஆறு செல்லுவதாலும், ஆங்காங்குள்ள அசுத்தங்களையும், வியாதிக் கிருமிகளையும் ஜலமானது அடித்துக்கொண்டு வருவதாலும், அந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிப்பவர்கள் காலரா முதலிய தொத்து நோய்களுக்குசுலபமாக ஆளாகக்கூடும். ஆகவே திருச்சிக்குக் கிழக்கே யுள்ள அதிகாரிகள் ஆற்று ஜலத்தைக் காய்ச்சி குடிக்கும்படி ஜனங்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டிய தவசியம். தவிரவும், பலவிடங்களில் பலதினங்கள் வரை வெள்ள ஜலம் தேங்கி நின்றதில் ஆங்காங்கே இருந்த பயிர்களும் சப்பாத்தி முதலியவைகளும் அழுகி மிகுந்த துர்க்கந்தத்தை வீசி வருவதாகவும் தெரிகிறது. இதனால் மலேரியா முதலிய ரோகங்கள் ஏற்படக்கூடும். இவ்விஷயத்திலும் அதிகாரிகள் எச்சரிக்கையாக விருந்து தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெள்ளப் பிரதேசங்களில் சிலவற்றை நேரில் பார்த்து வந்த ஒரு நண்பர் எழுதியுள்ள வியாசமொன்றையும் மற்றொரு இடத்தில் பிரசுரித்திருக்கிறோம். அதிலிருந்து தொத்து நோய்கள் பரவுவதற்கு எவ்வளவு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறதென்பதை நேயர்கள் அறிந்து கொள்ளலாம்.

## பிரஜைகளின் பத்துக்கடமைகள்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம்]

உங்களுடைய அயல் வீட்டுகாரரை தெய்வமென்றே நீங்கள் கருதவேண்டும். ஸி. ஜே.

1. உங்களுடைய அயல் வீட்டுக்காரர்களுடைய வீடு, வாயில்கள் எவ்வித மிருந்தாலும், உங்களுடைய வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பாகங்களை சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வீட்டுக் குப்பைகளையும், அசுத்த பதார்த்தங்களையும் தெருவில்



எறியாதீர்கள்; அவ்விதம் செய்தால் அயல் வீட்டுக்காரன் உங்களுக்கு விரோதமாக சாக்ஷியங் கொடுப்பான்.

3. உங்களுடைய வீட்டுப் புறக்கடைகள், மாடிப் படிகள், அறைகள், கக்கூஸ்கள், சமையலறைகள், மலவிஸர்ஜனம் செய்யும் இடங்கள், சாக்கடைகள் முதலியவைகளைச் சுத்தமாகவும், அடைப்புகளன்னியிலும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

4. அலக்ஷியமாகப் புகைச்சுருட்டை குடிப்பதாலும், இருமுவதாலும், துப்புவதாலும் உங்களைச் சூழ்ந்துள்ள காற்று விஷத்தன்மையினதாக மாறும்படிசெய்து, உங்களுடைய பக்கத்திலுள்ளவர்களை ரோகங்களுக்கு ஆளாக்காதீர்கள்.

5. கெட்ட ஈக்கள் உங்களை அணுகவிடாதீர்கள்; மோசக்கார எலியும், கடித்துப் பிடுங்கும் கொசுவும், ஹிம்சிக்கும் மூட்டைப் பூச்சியும், பேனும் உங்களைச் சேரவிடாதீர்கள்.

6. கண்ட இடங்களில் மூக்கைச் சிந்தவாவது, ஜல விஸர்ஜனம் செய்யவாவது கூடாது.

7. நீங்கள் எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடனிருந்து, ஆரோக்கியமும், இன்பமும், அன்பும் பரவச் செய்யுங்கள். எப்பொழுதும் துக்காக்கிராந்தரா யிருப்பவர்கள் பிறருக்கும் மிகுந்த துக்கத்தை உண்டுபண்ணுவார்கள்.

8. உங்களுடைய வீட்டு ஜன்னல்களை இரவும் பகலும் திறந்துவைத்து, சுத்தமான காற்றையும், இன்பமான சூரிய வெப்பத்தையும் அனுபவியுங்கள்.

9. உங்களுடைய மனைவியிடமும், குழந்தைகளிடமும் உங்களுக்கு அன்பு இருக்குமாகில் காலாகாலத்தில் உண்டு உறங்குங்கள்.

10. பிறரைப்பற்றி தூஷணையாக ஒன்றும் சொல்லாதீர்கள். அபாண்டமாகவோ, ஆத்திரமாகவோ, அசங்கியமாகவோ பிறரைப் பற்றிச் சொல்லும் வார்த்தைகள் நெருப்பு, வெள்ளம், தொத்துநோய், பூகம்பம் இவைகளைவிடக் கொடியனவாகும்.

## விவாக வயது.

[ஸ்ரீமான் ஜே. எல். போஸ்.]

விவாக வயது என்பது எது? அது அந்தந்த தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலைமையைப்பொறுத்திருக்கிறதா? அல்லது அந்தந்த தேசத்திய சட்டங்களை அனுசரித்திருக்கிறதா? அல்லது அந்தந்த சமூகத்தின் வழக்கங்களை அனுசரித்தாவது அல்லது அவரவர்களுடைய இஷ்டத்தைப் பொறுத்தாவது இருக்கிறதா? ஒரு ஜாதி அழிந்துபோகாமலிருக்க வேண்டுமானால் அந்த ஜாதியைச் சேர்ந்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் விவாகம் செய்துகொண்டு, சந்ததிகளை உற்பத்திசெய்ய வேண்டிய தவசியமென்று பன்முறை பலராலும் வற்புறுத்தப்பட்டிருக்கிறது. குடும்ப வாழ்க்கையில் பல கஷ்டங்களிருந்தபோதிலும், பிரம்மச்சரிய வாழ்க்கையில் சுகமில்லாமலிருக்கிறது. ஜாதி அழிந்துபோகாமலிருப்பதற்காக விவாகம் செய்துகொள்ள வேண்டிய தவசியமென்கிற முக்கிய காரணம் ஒருபுறமிருக்க, ஸ்திரீ புருஷர்கள் விவாகம் செய்துகொண்டு ஒற்றுமையாக குடும்பவாழ்க்கையை நடத்திவந்தால் இன்பமாக அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்நாளைக் கழிக்கலாம். விவாகவாழ்க்கை பூர்த்தியடைய வேண்டுமானால் சந்ததிகள் உற்பத்தியாகவேண்டும். புத்திரப்பேறில்லாதவர்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் இன்பத்தை நுகரும் பாக்கியமற்றவர்களாக இருப்பார்கள். மனிதர்களுடைய வாழ்வுகாலமானது நான்கு முக்கிய பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. பிரம்மச்சரியம் என்பது முதலாவது ஆசிரமம்; இரண்டாவது கிரஹஸ்தாசிரமம்; அதற்கடுத்

தது வானப்பிரஸ்தாசிரமம்; நான்காவது லௌகிக ஆசைகளை வெறுத்து, உலக க்ஷேமத்திற்காக உழைக்கும் ஸந்யாஸ ஆசிரமமாகும். உலகத்தில் மானிட ஜீவனெடுத்த ஒவ்வொருவரும் இந்த நான்கு ஆசிரமங்களையும் கடக்கவேண்டும். நம்முடைய முடிவான லக்ஷியமாகிய மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்யத்தை அடைவதற்காக ஒவ்வொரு ஆசிரமத்தின் வரையறைகளுக்கும் நாம் கட்டுப்பட்டு நடந்து, அடுத்த ஆசிரமத்திற்கு நம்மைத் தகுதியுள்ளவர்களாகச் செய்துகொள்ள வேண்டும். ஆகவே நாமனைவரும் விவாகம் செய்துகொண்டு, ஒரு கொடியின் கீழ் வருவோம். புத்ரோற்பத்திக்கு ஏற்றகாலம் யாது? சிலர் குடும்பத்தை சம்ரக்ஷிக்க யோக்கியதை ஏற்படும் வரையில் விவாகத்தை நிறுத்தி வைத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் இது புத்திசாலித்தனமான முறையென்று தோன்றலாம். ஆனால் அவரவர்களுடைய சரீர, மனோவன்மையானது உச்ச ஸ்தானத்திலிருக்கையில் விவாகம் செய்துகொள்ளுவதே உத்தமமாகும். இந்தக் காலத்தில் விவாகம் செய்துகொள்ளத் தவறிவிடின் பிறகு உற்பத்தியாகும் சந்ததிகளுடைய நிலைமை திருப்திகரமாக விராது. வயது முதிர்ந்தவர்கள் விவாகம் செய்துகொண்டு அங்கஹீனமும், மந்தபுத்தியுமுள்ள குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்வதால் உலகின் துயரமே பெருகும்.

ஜாதி அழிந்துபோய் விடாமலிருப்பதற்காக ஸ்திரீ புருஷ சம்ஸர்க்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காகவே கடவுள் ஆதாமையும் ஏவையும் சிருஷ்டி செய்தார், ஆகவே ஸ்திரீ புருஷ சம்ஸர்க்கமென்பது கடவுளால் விதிக்கப்பட்டதொரு கடனாகும். ஆனால் விவாக மென்பது சில சடங்குகளின் மூலமாக சட்ட பூர்வமாய் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு ஏற்படும் சம்பந்தமாகும். பொதுவாக கிரஹஸ்தாசிரமமே மனிதர்களுக்கு உத்தமமானது. விவாகப் பருவத்தை ஒருவன் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு கடந்து விடுகிறானே அவனுடைய சுகமும் அந்த வீதாசாரப்படி குறைந்து விடும். மதக் கொள்கைகள் மேலோங்கி யிருக்கும் நமது தேசத்தில் விவாகச் சடங்கானது மிகுந்த பிராதான்யம் பெற்றிருக்கிறது.

பால்யத்திலேயே விவாகத்தைச்செய்துவிட வேண்டுமென்று நமது ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. ஆனால் நவீன உலகில் இந்த முறையானது தலை கீழ்ப்பாடமாக மாறி வருகின்றது. எட்டு வயதிற்குள் கன்னிகைகளுக்கு விவாகம் செய்து விட்டவர்கள் மோக்ஷத்திலும் சுகவாழ்வை அடைவார்களென்றும், 9-வயதில் விவாகம் செய்து வைக்கும் பெற்றோர்கள் மோக்ஷத்தில் அனுபவிக்கும் சுகம் குறையுமென்றும், 10-வயது வரை விவாகத்தைத் தவக்கப்படுத்திய பெற்றோர்களுக்கு எவ்விதப் பலனும் கிடைக்காதென்றும், 12-வயது வரையில் கன்னிகைகளுக்கு விவாகம்செய்துவைக்காதவர்கள் ஏழு தலைமுறைவரை நரகவாதனைப்படுவார்களென்றும் சொல்லப்படுகின்றது. 12-வயதிற்குப் பிறகும் பெண்களுக்கு விவாகம் செய்துவைக்காதவர்கள் பிராமணனைக் கொன்ற பாவத்திற்கு ஆளாவரென்றும் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் இந்தக்காலத்தில் ஒரு பிராமணனைக் கொல்லுவதற்கும் ஒரு நாமசூத்திரனைக் கொல்லுவதற்கும் பாபத்தில் ஏற்றத்தாழ்ச்சியைக் காணோம். மனுதர்ம சாஸ்திரத்தில் என்ன சொல்லப்பட்டிருந்த போதிலும் 18-வயது வரை விவாகத்தை ஒத்திவைத்துக் கொள்ளுவதை தற்கால உலகம் ஆட்சேபிக்காது. விவாக சம்மத வயது 18 எனவே சமீபத்தில் இந்தியன் பினல்கோடு 375-வது பிரிவைத்திருத்தும் விஷயத்திலும் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அந்தந்த தேசத்தின் சட்டங்களை அனுசரித்து விவாக வயதை நிர்த்தாரணம் செய்துகொள்ளுவதெனில், நமது தேசத்தில் 18-வயதை விவாகத்திற்கு ஒரு எல்லையாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அந்த வழக்கத்திற்குத்தான் ஜனங்கள் வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் இதற்கும் எவ்வித சம்பந்தமுமில்லையாவென்று கேட்கலாம். இந்தியாவானது உஷ்ண தேசமானதினால் 14-வயதில் பெண்கள் புத்தியடைந்துவிடுகிறார்களென்று சொல்லப்படுகிறது.



ஆனால் எல்லோரும் அதே வயதில் புத்தியடைந்து விடுகிறார்களென்பதில்லை. முதன்முதலாக மாத விடாய் ஏற்படும்பொழுதுதான் ஸ்திரீகள் புத்தியடைவதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் எல்லாப் பெண்களும் இதே வயதில் புத்தியடைவதில்லை. இந்த கட்டத்திற்குப் பிறகுவரை ஹிந்துப் பெண்களுடைய விவாகத்தை ஒத்திவைப்பதற் கில்லையாகையால் நவீனசாஸ்திரிகள் விவாகத்திற்கு வயது எல்லையை நிர்ணயிக்க சாத்தியமில்லை. அந்தந்தப் பெண்களுடைய சரீரக்கட்டு, மனோபாவம் முதலியவைகளுக்குத் தகுந்தாற்போல் புத்தி அடையுங்காலம் ஏற்படுகின்றது. இந்த விஷயமானது சட்டம், வைத்தியமுறை, மதக்கோட்பாடுகள் முதலிய மூன்று விஷயங்களுடன் நெருங்கிய சம்பந்த முடையதாகவிருப்பதால் இந்த மூன்று விஷயங்களிலும் நிபுணர்களாகவிருப்பவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து யோசித்து, அவசியமானால் விவாககாலத்தை நிர்ணயம் செய்வார்களாக.

## சரீர சர்மத்தைப் பிரகாசமாக வைத்திருக்கும் வழி.

[ஸ்ரீமான் டி. வி. சுப்பிரமணியம்.]

நம்முடைய சரீர சர்மமானது எவ்வளவு பிரகாசமாகவும், சுத்தமாகவும் இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி நம்முடைய சரீர ஆரோக்கியமு மிருக்குமென்பதை நம்மில் அநேகர் அறிந்திருந்தபோதிலும், பலர் சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதில் சிரத்தை காட்டுவதில்லை. நம்முடைய சர்மத்தின் அமைப்பையும், அது செய்யும் வேலைகளையும் பலர் அறியாமலிருப்பதும், அதை ஏன் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டு மென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாம லிருப்பதுமே அதற்குக் காரணமாகும். ஏராளமான சிறிய துவாரங்களுடன் நமது சர்மத்தைப் பகவான் சிருஷ்டித்திருக்கிறார். சர்மத்திற்குள்ளேயுள்ள கழிவு நீர்கள் வியர்வை ஸ்வரூபமாக அந்தச் சிறிய துவாரங்கள் வழியாய் வெளிப்படுகின்றன. தவிரவும் சிரஸிலுள்ள மயிர்த் துவாரங்கள் வழியாக ஒருவகைக் கொழுப்பும் வெளிப்படுகின்றது. இந்தக் கழிவு பதார்த்தங்கள் ஜலப்பிராயமாக வெளிப்பட்டதும், காற்றினால் அவைகளிலுள்ள ஜலப் பசைவிட்டு, உலர்ந்துபோன அழுக்கு சரீரத்தில் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றது. இந்த அழுக்கானது சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களை அடைத்து, ரத்தத்திலிருந்து கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட முடியாமற் செய்துவிடுகின்றது. இந்த அழுக்கை அப்போதைக்கப்போது நாம் போக்கி வராவிடில் அவைகள் சர்மத்தில் கெட்டியாயாகப் பிடித்துக்கொண்டு, சர்மமானது தன்னுடைய ஜோலிகளைச் செய்யமுடியாமல் தடுத்துவிடுகின்றது. இந்த சிறிய துவாரங்கள் வழியாக சரீரத்திற்குள் பிராணவாயு பிரவேசிப்பதும் நின்று போய்விடுகிறது. உதாரணமாக, நம்முடைய வீட்டுச் சாக்கடைகளின் முகத்துவாரத்தில் எக்கல் அடைந்து அழுக்குநீர் தாராளமாகச் செல்லுவதற்கு இடமில்லாது போய்விட்டால் எவ்விதம் அசுத்த நீரானது இருபக்கங்களிலும்வழிந்து அசங்கியத்தை உண்டுபண்ணுகின்றதோ, அவ்விதமே இந்த சிறிய துவாரங்களின் வழியாக சரீரத்திலுள்ள கழிவுநீர் வெளிப்படுவதற்கு மார்க்கமில்லாது போய்விட்டால், அது ரத்தத்துடன் கலந்து சரீர மெங்கும் பரவி பலவித சர்ம ரோகங்களையும், இதர வியாதிகளையும் உண்டு பண்ணுகின்றது.

SECTION OF SKIN
சர்மத்தின் ஒருபாகம்.

கட்டிகள், கொப்புளங்கள், சொறி சிரங்குகள் முதலியவைகள் அதன் பலனாக ஏற்பட்டு, கழிவு பதார்த்தங்கள் அவைகளின் மூலமாக வெளிப்படுகின்றன. இந்த உபாதைகளால் அவதிப்பட ஒருவரும் ஆசைப்படமாட்டார்கள். ஆகவே அவர்கள் இந்த வியாதிகளுக்குஆளாகாமல்இருப்பதற்காகமுன் ஜாக்கிரதையாய் இருப்பதற்கு மார்க்கத்தைத் தேட வேண்டிய தவசியம். நமது சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு அடியிற்கண்ட வழி உசிதமானதென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. சோப்பானது சர்மத்திலுள்ள அழுக்கைப் போக்கும் சக்தியுடையதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் ஒரு அளவுதான் அது அந்த வேலையைச் செய்யக்கூடும். ஆகவே சரியான சோப்பைச் சரியான வழியில் உபயோகிக்க வேண்டும். எல்லா சோப்புகளும் உபபதார்த்தங்களின்றி இந்த வேலையைச் செய்துவிட முடியாதாதலால் சரியானசோப்பைச் சரியான வழியில் உபயோகிக்க வேண்டுமென்று சொல்லுகிறேன். நாமனைவரும் எதற்காக எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுகிறோம் என்பது தெரியாமலே வாரம் இருமுறையோ, ஒரு முறையோ எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்கிறோம். எண்ணெயானது சர்மத்தில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கைக் கரைத்து விடும் சக்தியுடையது. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு அதன்மேல் அரப்பு முதலியவைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் அழுக்குப் போய்விடும். எண்ணெயினாலும் சோப்பினாலும் எவ்வளவு அனுகூலத்தை அடைய முடியுமோ அதை நாம் அடையவேண்டுமென்பது என்னுடைய உத்தேசம். அடியிற்கண்ட முறையை நான் அப்யசித்துப் பார்த்ததில் நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது. இஷ்டமுள்ளவர்கள் இந்த வழியைப் பின்பற்றலாம். தினமானம் நாம் ஸ்நானம் செய்யப் போகுமுன் ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெயையாவது, தேங்கா யெண்ணெயையாவது சரீர மாத்தியந்தம் நன்றாகத் தடவிக் கொள்ளவேண்டும். சரீரம் முழுவதும் எண்ணெய் படும்படி இழுத்துத் தேய்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதிக எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்வது பிரயோஜனமில்லை. அதிக எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டாலும் சோப்பால் அதைப் போக்க முடியாது. இவ்விதம் எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டு அது தன் வேலையைச் செய்யும்படி 2, 3 நிமிஷ நேரம் அவகாசம் கொடுக்க வேண்டும். பிறகு சர்மத்தை மெதுவாக நீங்கள் உங்களுடைய விரல்களால் தேய்க்கவேண்டும். இவ்விதம் தேய்த்தால் அழுக்குத் திரிதிரியாக உருண்டு வந்து கீழே விழுந்துவிடும். இது ஒரு வியாயாமமுமாக விருக்கும். ரத்த ஓட்டமும் அதிகரித்து, கழிவு பதார்த்தங்களும் அதிகமாக சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படும். இது முடிந்ததும் அவரவர்களுடைய வழக்கத்தை அனுசரித்து உஷ்ண ஜலத்திலாவது, குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது சோப்பைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பியர்ஸ் சோப் தான் உத்தமமானது என்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். சில சோப்புகளைப் போல் ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு சர்மத்தில்பியர்ஸ்சோப்வரட்சியைக் கொடுப்பதில்லை. தேகமாத்தியந்தம் சோப்பைத் தடவித் தேய்க்கவேண்டும். பிறகு சரீரமெங்கும் நிறைய ஜலத்தைவிட்டு நன்றாக அலம்பவேண்டும். ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு தேகத்தில் ஒரு ரம்மியமான வாசனையும், ஆரோக்கிய உணர்ச்சியும் ஏற்படும். தினமானம் ஸ்நானம் செய்யுமுன் தலையில் சிறிது எண்ணெயைத் தடவிக் கொண்டால் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லாது போய்விடும். தவிரவும், சர்மத்திற்கு வாசனையைக் கொடுத்து அதைப் பதனிடுவதற்காகச் செயற்கைப் பொருள்களை உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியமுமேற்படாது.



# பாலைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

[சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது]

சிசுக்களும், குழந்தைகளும் நன்றாக வளருவதற்குப் பால் இன்றியமையாதது; பிணியாளர்க்கும் பாலே முக்கிய ஆகாரமாகவேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால் எல்லோரும் உபயோகிக்கும்படி கிரமமான விலைக்குப் போதிய நல்ல பால் கிடைக்கவேண்டியது அவசியம்.

கிராமங்களிலிருந்து பலர் நகரங்களில்வந்து குவிந்ததற்குமுன் புராதன காலத்தில் நம்முடைய தாய்மார்கள் பாலின் மகிமையை நன்றாக அறிந்திருந்தார்கள். நூற்றுக்கணக்கான வருஷங்களாகக் குழந்தைகளுக்கு நல்ல பாலை அவர்கள் கொடுத்து வளர்த்து வந்ததால் குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ந்து வந்திருப்பதிலிருந்து அவர்களுடைய புத்திசாலித்தனம் வெளிப்படுகின்றது. ஆனால் இப்பொழுது நகரங்களில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு முற்காலத்தில் கிராமாந்தரக் குழந்தைகளுக்குக் கிடைத்துவந்த அளவு பால் கிடைப்பதில்லை. அதனால் குழந்தைகளுடைய உடற்கூறு சீர்கேடடைந்திருக்கிறது. ஆகவே பாலின் உபயோகத்தைப் பெற்றோர்கள் நன்றாக அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

சிறு பிராயத்தினருக்குப் பாலே முக்கிய ஆகாரமாக இருக்கவேண்டும். சரீரத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய எல்லா ஸத்துப் பொருள்களும் பாலில் தான் தகுந்த வீதாசாரப்படி சேர்ந்திருக்கின்றன. சரீரக்கட்டைக் கொடுக்கக்கூடிய ஊனுண்டாகும் வஸ்துவும், சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய கொழுப்பும், சர்க்கரையும், ஜீரணத்தை உண்டு பண்ணக்கூடிய உப்பும் ஜலமும் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றன. தவிரவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுத்து அதை நன்றாக வளர்த்து வரக்கூடிய ஜீவ ஸத்துப் பொருளும் பாலில் சேர்ந்திருப்பதாக சமீபத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. கணச்சூடு, சொறி, கரப்பான் முதலியவைகள் வராமல் காப்பாற்றக்கூடிய சக்தி அந்த ஜீவஸத்துப் பொருளுக்கிருக்கின்றது.

ஆனால் பால் கிராக்கியாக இருக்கிறதே என்று சொல்லலாம். மற்ற உணவுப் பொருள்களைவிட குழந்தைகளுடைய பாலுக்கு அதிகச் செலவாகி விடாது. குழந்தைகளுக்குப் பால் அத்தியாவசியமானது.

எல்லோருக்கும் பால் நல்ல பலனைத் தரும்; ஆனால் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்திருக்கும் ஸ்திரீகளுக்கும், சிசுக்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் பால் அவசியம்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு சக்தியைக் கொடுத்து அவர்கள் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் இருக்கவும், முக்கியமாக பிரஸவித்த பின் குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்குப் போதிய அளவு பால் உற்பத்தியாகவும் அவர்களுக்கு அதிகப் பால் சேரவேண்டும். அதிகப் பாலை உபயோகிக்கும் ஸ்திரீகளுக்குக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்குப் போதிய பாலிருக்கும். தவிரவும் குழந்தை நன்றாக வளருவதற்கு அவசியமான பதார்த்தங்கள் தாய்ப்பாலில் சேர்ந்துமிருக்கும்.

தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிட்ட குழந்தைகள் நன்றாக வளருவதற்காக அவைகளுக்கு நிறையப் பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். பாலில் உள்ள ஜீவஸத்துப் பொருளானது குழந்தைகளுக்குக் கணச்சூடும் இதர பால்ய ரோகங்களும் உண்டாகாமல் தடுக்கிறதென்று சொல்லப்படுகிறது.

அதிகப் பாலைச் சாப்பிடாத குழந்தைகளைவிட நிறைய பாலைக் குடிக்கும் குழந்தைகள் நன்றாக வளருவதுடன், பற்களும் ஒழுங்காக விருக்கும். சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தி பாலுக்கு அதிகமாக விருக்கிறது. பாலைக் குறைத்தால் குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சியும் குறைவடையும்; வியாதியைத் தவிர்த்துக்கொள்ளும் சக்தியுமில்லாது போய்விடும்.

தாய்ப்பாலை நிறுத்திவிட்ட குழந்தைக்கு 18-மாதம் வரை தினம் 1½-பயிண்டு பால் கொடுத்துவர வேண்டுமென்றும், அதற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு பயிண்டு பாலைக் கொடுத்துவரவேண்டுமென்றும் வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். பாலானது சுத்தமானதாகவும், புதிதாகக் கறந்ததாகவுமிருக்கவேண்டும். பாலைப் பெருக்குவதற்காக அதில் ஜலத்தைக் கலக்கக்கூடும்; அதனுடைய ஏட்டை எடுத்துவிடலாம்; அது பார்வைக்கு அழுத்தமாகத் தோன்றுவதற்காக வேறு எதையேனும் அதில் கரைக்கலாம்; அல்லது அது அதிககாலம் புளித்துப்போகாமலிருப்பதற்காக எதையேனும் அதில் கலக்கலாம். இவ்விதம் செய்வதால் கறந்தபோதிருந்த குணங்கள் மாறி அது கெடுதலையும் உண்டு பண்ணக்கூடும். ஆகவே ஒழுங்காக நடத்தப்பட்டு வரும் பால் பண்ணையிலிருந்தாவது, அல்லது நம்பிக்கையுள்ள பாற்காரனிடமிருந்தாவது கூடியவரையில் சுத்தமான பாலை வாங்கவேண்டும். கொஞ்சம் பணத்திற்கு சோம்பிக்கொண்டு கலப்படமான பாலை வாங்குவதைவிட, சிறிது அதிக விலை கொடுத்தேனும் குறைவாகப் பாலை வாங்குவது உத்தமம். குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் கூடியவரையில் கலப்படமில்லாத நல்ல பாலை வாங்கிக்கொடுக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாகப் பால் நம்மிடம் வந்து சேருமுன் அதில் பலவிதமான அசுத்தங்கள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. அழுக்கடைந்த கைககளினால் பாலைக் கறப்பதினாலாவது, பால் கறக்குமிடம் அசுத்தமாகவிருப்பதினாலாவது, அல்லது கறந்த இடத்திலிருந்து பால் பண்ணைக்குக் கொண்டு போவதற்குள்ளாவது, அல்லது பால் பண்ணையிலிருந்து நமது வீட்டிற்கு வந்து சேருவதற்குள்ளாவது அதில் அசுத்தம் சேர்ந்துவிடலாம். பாலில் அசுத்தம் சேர்ந்துவிட்டால் அது கெட்டுப் போனதுதான். அதை வடிக்கட்டுவதால் அழுக்கைப் போக்கலாம்; ஆனால் அழுக்கானது அதில் கொண்டுபோய்ச் சேர்த்திருக்கும் கிருமிகளைப் போக்க முடியாது. கெட்டுப்போன பாலைக் குடிப்பது உபயோகமில்லை; அதனால் வியாதிகளு மேற்படலாம்; கெட்டுப்போன பால் சீக்கிரம் புளித்துவிடும்.

கோடைகாலங்களில் அபாயகரமான அதிசாரத்தினால் குழந்தைகள் கஷ்டப்படக்கூடுமென்பதையும் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகளை விடப் புட்டிப்பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைகளே இந்த நோய்க்கு அதிகமாக ஆளாகக்கூடு மெனபதையும் எல்லோரும் அறிவார்கள். அசுத்தங் கலந்திருந்த பாலை வாங்கிக் கொடுத்ததினாலாவது, அல்லது வீடுகளில் வாங்கி வைத்த பாலில் ஈ மொய்க்கவோ அல்லது வேறு வித அசுத்தங்கள் சம்பந்திக்கவோ இடங் கொடுத்து அவ்விதம் அசுத்தமடைந்த பாலைக் கொடுப்பதினாலாவது இந்த வியாதி ஏற்படலாம்.

பசுக்கள் க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாம். பாலில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் வெளிப்பட்டு மனிதர்களுடைய சரீரத்தில் சேரலாம். குழந்தைகளையும், சிறுவர்களையும் சுலபமாக தொத்திக்கொள்ளக் கூடிய சக்தி காசநோய்க்கு இருப்பதால் காச நோய்க் கிருமிகள் கலந்த பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைகள் அந்த நோய்க்கு ஆளாகலாம்.

டைப்பாயிட் ஜுரம், ஸ்கார்லெட்ஜுரம், தொண்டைக்கழலை, காலரா முதலிய தொத்து நோய்களும் வியாதிக் கிருமிகள் சம்பந்தித்துள்ள பாலை உபயோகிப்பதால் உண்டாகலாம். மேலே கண்ட உதாரணங்களிலிருந்து பாலை சுத்தமாகவும், அசுத்தம் சம்பந்தப்படாமலும் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். பண்ணையிலிருந்து வரும்போது பால் சுத்தமாக இருந்தாலும் வீடுகளில் நாம் சிறிது அஜாக்கிரதையாக விருந்துவிட்டால் பால் தோஷித்துவிடலாம். ஆகவே அடியிற்கண்ட விதிகளை அனுஷ்டித்தல் உத்தமம்:—

(1) பாற்காரனிடமிருந்து பாலை வாங்கினதும் அதை நிலைப்படியில் விட்டுவைக்காமல் உடனே உள்ளே கொண்டுபோய்விட வேண்டும்.



(2) சீஸாக்களில் பாலைக் கொண்டுவந்து கொடுக்க ஏற்பாடு செய்வதற்கு சாத்தியப்படாவிடில் நன்றாக சுத்தம்செய்து வென்னீரைவிட்டுக் கழுவிய பாத்திரங்களில் பாலை வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

(3) பாலை வாங்கினவுடன் அதை நன்றாகக் காய்ச்சி உடனே ஆறவைத்துவிட்டால் சீக்கிரத்தில் அது புளிக்காது; வியாதிக் கிருமிகள் அதிலிருந்தாலும் அழிந்துபோகும்; அதனுடைய ஊட்ட சக்தியும் அதிகமாகக் குறைந்துவிடாது. பாலைப் போதியவளவே காய்ச்சவேண்டும். அதிக நேரமும் காய்ச்சக்கூடாது. பாலைக் காய்ச்சுவதினால் கறந்த பாலுக்குள்ள சாமான்ய சக்தியில் ஏற்படும் குறைவை நிவர்த்திசெய்வதற்காக அப்போதைக்கப்போது குழந்தைகளுக்கு ஆரஞ்சு அல்லது புதிதாகப் பறித்த பழங்களின் ரஸத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(4) பாலில் சூரிய வெளிச்சம் படாதபடி அதைக் குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். தவிரவும், பால் வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தை நன்றாக மூடி ஜலத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

நாம் பாலை உபயோகிக்கிறவர்களாகவும், இனி வளரப்போகும் தலைமுறையின் பெற்றோர்களாகவுமிருப்பதால் சுத்தமாகப் பாலைக் கறந்து கொடுப்பவர்களிடமே வாங்கும்படி பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை உருப்படுத்தவேண்டும்.

பொதுஜன அபிப்பிராயம் பலமாக ஏற்படாவிடின் இதுவரை யிருந்துவரும் கவர்ன்மெண்டு சட்டங்களாலாவது, இனி ஏற்படப் போகும் சட்டங்களாலாவது பலனேற்படாது. அசுத்தமான பாலை வாங்கமுடியாதென்று பொது ஜனங்கள் கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட வேண்டும். கெட்ட பாலைக் குறைந்த விலைக்கு வாங்குவதைவிட அதிக விலை கொடுத்தேனும் சுத்தமான பாலை வாங்குவதே உத்தமம்.

இரண்டாவதாக, வீடுகளில் பால் அசுத்தப்படாமலிருக்கவும் நாம் ஏற்பாடு செய்யலாம். பால் பண்ணையிலிருந்து நமது வீடு வந்து சேரும் வரையில் பால் சுத்தமாக இருக்கும்படிசெய்வதற்காகக் கவர்ன்மெண்டார் சட்டங்களையும், விதிகளையும் ஏற்படுத்தியபோதிலும் வீடுகளில் அதில் அழுக்கு சேரவும், ஈ மொய்க்கவும் இடங்கொடுத்துவிட்டால் பிரயோஜனமில்லாது போய்விடும்.

## க்ஷயரோகம்.

[கூனூர் டாக்டர் பார்மலியால் வெளியிடப்பட்டது.]

க்ஷயரோகம் என்பது என்ன? இது பசியைக்குறைத்து, சரீரத்தை மெலினப்படுத்தி, ஜுரம், இருமல் இவைகளையும், சில சமயங்களில் ரத்தத்தை வாந்தி செய்வதையும் உண்டு பண்ணக்கூடிய ஒரு கொடிய வியாதி.

இந்த வியாதி ஒரு மனிதனைப் பீடித்துவிட்டால் இதை ஒழிப்பது மிகுந்த கஷ்டம்.

க்ஷயரோகம் கண்டவர்கள் அந்த நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்குள்ளாவது, அல்லது அந்த நோய் அவர்களை ஒழிப்பதற்குள்ளாவது பலருக்கு இந்த நோயை அவர்கள் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். ஆகையால் இந்தவியாதி ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதே நலம். வியாதி கண்ட பிறகு சொஸ்தப்படுத்துவதை விட வியாதி காணாமலே தடுத்துக்கொள்ளுவது சுலபம்.

க்ஷயரோகம் உண்டாவதற்குக் காரணமென்ன? கம்பிபோல் நீண்ட ஒரு வகைக் கிருமியால் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. அதிக சக்தியுடைய பூதக்கண்ணாடியினால் பார்த்தால்தான் இந்தக் கிருமியிருப்பது தெரியும். இந்தக் கிருமியானது சுவாசாசயத்தைத் தாக்கினால் இருமல் ஏற்படுகிறது. சரீரத்தின் இதர பாகங்களைத் தாக்கினால் வேறு சின்னங்கள் தோன்றுகின்றன.

இந்தக் கிருமிக்கு அழுக்கு, சதுப்பு, இருட்டு மூன்றிலும் அதிகப் பிரியம்; எதிர் மறையான நிலைமையை விரும்பாது. சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் இதன் பரம சத்துருக்களாகும்.

பிணியாளருடைய சரீரத்தில் எங்கே இந்தக் கிருமிகள் தங்கியிருக்கின்றன ?

1. பிணியாளி துப்பும் எச்சிலில் இந்தக் கிருமிகள் லக்ஷக்கணக்காக இருக்கின்றன.

2. பிணியாளர் இருமுகையில் வெளிப்படும் தூவானத்தில் இந்தக்கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன. க்ஷயரோகிக்கு சிகிச்சை செய்து வருவோருக்கும், அவருக்கு அருகாமையில் வீற்றிருப்போருக்கும் இதனாலேயே க்ஷயரோகமுண்டாகின்றது.

3. க்ஷயரோகியினுடைய வாயில் இந்தக் கிருமிகள் ஏராளமாக இருக்கின்றன.

க்ஷயரோகக் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவரிடம் எவ்விதம் தொத்துகின்றன ?

1. பிணியாளி இருமுகையில் வெளிப்படும் தூவானத்தினால்தான் முக்கியமாக இந்தக் கிருமிகள் பிறர்மீது தொத்த இடமுண்டாகின்றது. அந்தத் தூவானத்திலுள்ள கிருமிகள் எதிரேயுள்ள மனிதர்களின் வாயிலும், நாசித்துவாரங்களிலும் சேர்ந்துவிடுகின்றன. பிணியாளி வசிக்கும் அறையின் காற்றிலும் இந்தக் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கின்றன.

2. க்ஷயரோகி துப்பிய எச்சில் காய்ந்து சிறிய துணுக்குகளாக இந்தக் கிருமிகளுடன் காற்றில் பறக்கின்றது. எச்சிலைக் கீழே தரையில் துப்பித் தேய்த்து விடுவதால் சீக்கிரத்தில் அது காய்ந்து இந்த வியாதி பிறருக்கு ஜுரூராகத் தொத்துகின்றது.

3. க்ஷய ரோகி உபயோகித்த பாத்திரம், கண்ணாடித் தம்ளர்கள் அல்லது கஞ்சாக் குழாய் இவைகளை உபயோகிப்பதாலும் இந்த வியாதி தொத்துகின்றது.

4. எச்சிலில் உட்காரும் ஈக்கள் திறந்திருக்கும் உணவுப் பொருள்களின் மீதுட்கார்ந்து சில கிருமிகளை உதிர்த்துவிடலாம்.

5. பரம்பரையை ஒட்டியும், க்ஷயரோகமுடைய கால் நடைகளின் மாமிஸத்தையும், பாலையும் உபயோகிப்பதாலும், இந்த வியாதி உண்டாகலாம்.

க்ஷய ரோகத்தை எவ்விதம் தடுப்பது ?

1. பகற் காலத்திலேயே இருட்டாகவிருக்கும் வீடுகளில் வசிக்கவேண்டாம். தாராளமாக சூரியவெளிச்சம் வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்கும்படி செய்யுங்கள்.

2. காற்றுக்கு அஞ்சவேண்டாம். வீடுகளின் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்திருங்கள். சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் வேண்டியவளவு வரியில்லாமல் கிடைக்கின்றன. அவைகள் உங்களுடைய வீடுகளுக்குள் பிரவேசிக்காமல் தடுப்பது பெரிய பாவமாகும். அவ்விதம் செய்வதால் மிகுந்த கஷ்டத்திற்கு நீங்கள் ஆளாக வேண்டி வரும்.

3. தினம் சிறிது நேரமாவது உலாவப் போகாம லிருக்கவேண்டாம். சாத்தியமானால் சுறுசுறுப்பாக நடவுங்கள். உங்களுடைய சுவாஸாசயத்தில் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்கட்டும். சுத்தமான காற்றானது உங்களுடைய சரீரத்திற்குள் சேர்ந்திருக்கும் க்ஷயரோகக் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும்.

க்ஷயரோகிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை வெந்நீரில் நன்றாக சுத்தஞ்செய்யாமல் உடயோகிக்கவேண்டாம். கஞ்சாக் கடையில் வைத்திருக்கும்பொதுக்குழாயை உபயோகப்படுத்தவேண்டாம்.

5. அவசியத்திற்கு அதிகமாக க்ஷயரோகியின் அறையில் உட்கார்ந்திருக்கவேண்டாம். அவருடைய இருமல் உங்கள்மீது படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இருமும்போது வாய்க்கெதிரில் துணியை வைத்து மறைத்துக்கொள்ளும்படி அவருக்குச் சொல்லுங்கள். எல்லோருமே இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டிப்பது நன்மையைத் தரும்.



6. சொந்த வீடாயிருந்தாலும் வீட்டுக்குள் ஒருவரும் எச்சில்துப்ப அனுமதி கொடுக்க வேண்டாம். யார் தொத்துவியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களென்பது உங்களுக்குத் தெரியாது. எஜமானர்களுக்கு வேலைக்காரிடமிருந்தும், வேலைக்காரர்களுக்கு எஜமானர்களிடமிருந்தும் நோய் பரவியிருக்கிறது.

க்ஷயரோகிகள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறைகளாவன:—

1. நீங்கள் இருமுகையில் வாய்க்கெதிரே துணியை வைத்து மறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. இஷ்டப்பட்ட இடத்தில் எச்சில் துப்பிவிடாதீர்கள். எச்சில் துப்புவதற்குத் தனியே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்துக்கொண்டு அப்போதைக்கப்போது நச்சுக் காற்ற கற்றுமருந்தால் அதை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

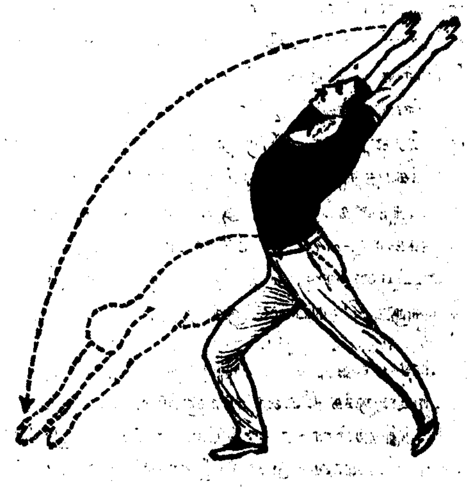
3 உங்களுடைய அறையின் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சூரிய வெளிச்சம் உள்ளே வரவிடுங்கள். குளிராகவிருந்தால் போர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வேண்டுமானால் எத்தனைக் கம்பளங்களானாலும் உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள். நாசித் துவாரங்கள் மட்டில் திறந்திருக்கட்டும். சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் உங்களைக் குணப்படுத்தி, பசியை எழுப்பும். எந்த மருந்தும் இவைகளுக்கு இணையாகாது.

4. அயலாரிடம் உங்களுக்குள்ள கடமையை மறந்து விடவேண்டாம். உங்களுடைய பந்து மித்திரர்களுக்காவது, பெண்சாதி பிள்ளைகளுக்காவது இந்த வியாதியைக்கொடுத்துவிடாதீர்கள். நீங்கள் குணமடைந்து உங்களுடைய பெண்சாதி பிள்ளைகள் அவஸ்தைப்பட உங்களுடைய மனந் தாளுமா?

ஜனங்கள் உங்களிடம் வராமல் ஒதுங்கியிருந்தால் அதற்காக வருத்தப்படவேண்டாம். அவ்விதம் ஒதுங்கியிருக்கும்படியே சொல்லுங்கள்.

## ஜீரணக்கருவிகளை எவ்விதம் செம்மைப்படுத்துவது ?

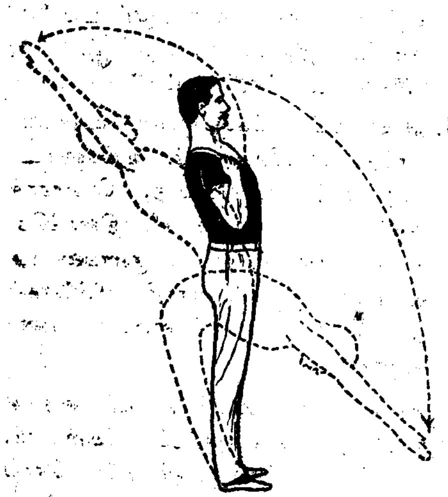
காலையிலும், மாலையிலும் கீழேகண்ட தேகாப்பியாச முறைகளை அனுஷ்டித்தால் ஜீரணக் கருவிகளும் மூத்திர பிண்டங்களும் தீவிரமடையும்; இளக்கமான நரம்புகள் வலுவடையும்; சரீரமானது ஆரோக்கியமான ஸ்திதியை அடையும்.

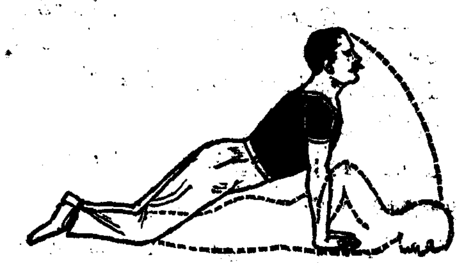


முதலாவது தேகப்பயிற்சி:—இந்த வியாயாமத்தை அதிகநேரம் செய்யவேண்டிய அவசியமில்லை. காலையிலும், மாலையிலும் 3-நிமிஷ நேரம் சுறுசுறுப்பாக இதைச் செய்தால் போதுமானது. உங்களுடைய ஹிருதயமும் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்து, சரீரத்தின் இதர அவயவங்களும் நோயற்றிருந்தால் முதலாவது படத்தில் கண்டபடி உங்களுடைய கைகளைப் பின்பக்கமாகத் தூக்கிக்கொண்டு படத்தில் கண்டபடி முன்புக்கமாக வளையவேண்டும்.

இரண்டாவது தேகப்பயிற்சி:— பிறகு கைகளை மடித்து முட்டிகள் தோள்பட்டையி லிருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு இரண்டாவது படத்தில் கண்டபடி பின்பக்கம் வளைந்து பிறகு முன்பக்கம் வளைந்துகொண்டு வர வேண்டும். இடையிடையே நன்றாக சுவாஸம் விடுவதற்காகப் பயிற்சியை நிறுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

மூன்றாவது தேகப்பயிற்சி:— அடுத்தாற் போல் மூன்றாவது படத்தில் கண்டபடி முழங்காலுக்குக் கீழேயுள்ள பாகம் தரையில் படத்தில் கண்டபடி படிந்திருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டு, உங்களுடைய முகமானது பூமியில் படும்படி வியாயாமம் செய்யவேண்டும். மூக்கில் இடித்துக் கொள்ளாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.





இந்த சாமான்ய சரீராப்பியாச முறைகளை அனுஷ்டித்தபிறகு, குளிக்கச் சென்று, சரீரத்தை நன்றாக உருவி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு மெதுவாகக் குறிப்பாய் சில பாகங்களை உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதால் சரீர சக்தி அதிகரிக்கும்.

## உடுத்துதல்: சரீராரோக்கியத்திற்கும் அதற்குமுள்ள சம்பந்தம்.

ஜனவரிமாதத்தியக் குளிரால் உங்களுக்கு ஜலதோஷமேற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் சரியான உடைகளை நீங்கள் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். சில ஸ்திரீகளும், பெண்மணிகளும் இந்த விஷயத்தில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாயிருந்த போதிலும், சரீராரோக்கியத்திற்கும் அதற்குமுள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தைப் அறிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். சரீராரோக்கியத்திற்கும் உடைமுறைக்கும் சம்பந்த மிருப்பதே அவர்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கிறது.

மாரிகாலத்தில் உங்களுக்கு சீதளம் மேற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது கிரமமான அளவு இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தகுந்த ஆடைகளை அணிந்துகொண்டால்தான் இது சாத்தியப்படும். பட்டல்லாத வேறு மெலிந்த ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ளுவதினால் உங்களுடைய சரீரத்திலிருந்து உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுப் போய்விடுகின்றது. உங்களுடைய சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணவும், அது சரீரத்தை விட்டகலாமல் பாதுகாக்கவும் பட்டு அல்லது கம்பள வஸ்திரங்களை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பருத்தி வஸ்திரத்தைப் போலின்றி, பட்டு அல்லது கம்பள ஆடையானது சரீர உஷ்ணம் வெளிப்பட்டுப்போய் விடாமல் பாதுகாக்கின்றது. ஆகவேதான் குளிர்காலத்தில் இந்த ஆடைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

பட்டு அல்லது கம்பளமல்லாத அழகிய ஆடைகளைப் பல பெண்கள் விரும்புகிறார்க



ளென்பது வாஸ்தவமே. ஆனால் அந்த உடைகளைக் குளிர் காலங்களில் உடுத்திக் கொள்ளுவோர் சீதளத்தால் பீடிக்கப்படுவர். பார்வைக்கு நயமாகவும், சரீரத்திற்குப் பிடிப்பாகவும், தேகத்தில் உறுத்தாததாகவுமுள்ள கம்பள ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

தவிரவும், சரீர உஷ்ணம் வெளிப்படாமலிருப்பதற்காக கெட்டித் தோலாலான பாதரக்ஷைகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டும். இருந்தாலும் அழுத்தமான அட்டைகளுள்ள ஜோடுகளை அணிந்து, கால்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுகிறவர்களின் தொகை இப்பொழுது குறைவாகவே இருக்கிறது. மெலிசான ஜோடுகளை அணிந்துகொள்ளுவது இப்பொழுது நாகரீகமாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. அதனுடன் கம்பளச்சட்டைகளைக் காலருடன் அணிந்துகொள்ளப் படுகிறது. காலரானது கழுத்திலும் மார்பிலும் திறந்திருப்பதால் தொண்டையையும், சுவாஸாசயங்களையும் குளிர்ந்த காற்று தாக்க இடமேற்படுகின்றது.

ஆகவே ஸ்திரீ புருஷர்கள் மாரி காலத்தில் சீதளமேற்படாமல் பாதுகாக்கத் தகுந்த உடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிடிப்பான ஜோட்டினால் ஏற்பட்டபலன். — மத்தியிலுள்ளதே உத்தமமானது.

## நான் கண்ட அகோரமான காக்ஷி

[நேரில் கண்டவர்.]

சென்னையில் பிரசுரமாகும் ஒரு தினசரிப் பத்திரிகையின் விசேஷ நிருபர் ஹோதாவில் சமீபத்தில் கனத்த வெள்ளத்தால் பாழடைந்த பல பிரதேசங்களை நேரில் பார்த்துவரச் சென்றிருந்தபொழுது நான் கண்ட அகோரமான காக்ஷியின் சில அம்சங்களை இங்கு குறிப்பிட ஆரோக்கிய தீபிகையின் ஆசிரியர் இடந்தந்ததற்கு அவருக்கு என் மனமார்ந்த வந்தனத்தைச் செலுத்துகிறேன். இந்த வெள்ளத்தால் ஜனங்களுக்குப் பொதுவாக ஏற்பட்டிருக்கும் பலவிதமான கஷ்டங்களைப்பற்றி தினசரிப் பத்திரிகைகள் விஸ்தாரமான செய்திகளைப் பிரசுரம் செய்து வருவதால் நான் அந்த அம்சங்களை இங்கு பிரஸ்தாபிக்கப் போவதில்லை. அந்தக் கஷ்டங்களின் பலனாகஜனங்களுடைய சுகாதார நிலைமை பாதகமடைந்து பலவித்தத் தொத்து நோய்களுக்காளாகக்கூடிய நிலைமையில் பலிருந்து வருவதை மட்டில் இங்கு நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். கோயம்புத்தூர் ஜில்லாவிலுள்ள சத்தியமங்கலம் முதல் பவானி நகரையும், பவானி நதியின் இருகரைகளிலுமுள்ள பல கிராமங்களையும், பவானி நகரத்திற்குச்சிறிது வடக்கேயிருந்து திருச்சிடவுன் வரை காவிரிக்கரையின் இருபுறங்களிலுமுள்ள பல கிராமங்களையும், திருச்சி, ஸ்ரீரங்கம் நகரங்களையும் என்னுடைய சுற்றுப்பிரயாண காலத்தில் நான் பார்வையிட்டேன். இந்தப் பிரதேசங்களில் வசிப்பவர்களிற் பெரும்பாலோர் மிகுந்த ஏழைகள். அவர்கள் சிறிய குடிசைகளில் குடியிருந்து கொண்டு, அன்றன்றுடம் வேலை செய்து கிடைக்கும் ஊதியத்தைக்கொண்டு காலக்ஷேபம் செய்துவந்தார்கள். எவ்வித முன்னெச்சரிக்கையுமின்றி திடீரென்று காவிரியிலும், பவானியிலும் ஜலம் பெருகிவிட்டதால் மூராமத்திலாதாரால் அலக்ஷியம் செய்யப்பட்டிருந்த கரைகளைப் பல இடங்களில் ஜலப்பிரவாகமானது பிளந்துகொண்டு, இரா

மங்களுக்குள் புகுந்து, ஏராளமான குடிசைகளையும், பல அழுத்தமான கட்டடங்களையும் நாசம் செய்திருக்கிறது. சில இடங்களில் இவ்விருநதிகளின் ஜலமும் கரை புரண்டு, கரையோரத்திலிருந்த பல கிராமங்களை ஸ்வரூபமில்லாமலே செய்திருக்கின்றது. எதிர்பாராத விதமாக இவ்விதம் பிரவாகம் வந்ததால் அபாயகரமான இடங்களில் வசித்து வந்த ஜன்ங்கள் உயிர் தப்பினால் போதுமென்று நினைத்து தங்களுடைய பெண்சாதி பிள்ளைகளையும், கால் நடைகளையும் இட்டுக்கொண்டு பீடபூமிகளுக்குச் சென்று உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். நான் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்த காலத்தில் வெள்ளம்வடிந்து ஒருவார காலமாகியிருந்தும், பீடபூமிகளிலும், மேடாகவிருந்த ஆற்றின் கரைகளிலும் தற்காலிகமாகக் குடிசைகளை அமைத்துக்கொண்டு, தங்களுடைய குடும்பங்களுடனும், கால்நடைகளுடனும் அடைந்து கிடந்த எண்ணற்ற ஜனங்களுக்குக் குந்த நிழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க அதிகாரிகள் எவ்வித முயற்சியும் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. முதன் முதலாக சத்தியமங்கலம் நகரில் பல ஜனங்கள் கோயிலிலும், இதர இடங்களிலும் அடைந்துகிடந்தார்கள். நெரிசலாகவுள்ள இடத்தில் ஏராளமான ஜனங்கள் குழுமி, தங்களுடைய சுவாஸத்தால் அங்குள்ள காற்றை அசுத்தப்படுத்துவதால் அவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய கெடுதலை நான் இங்கு விவரித்துரைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. நல்ல காற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் ஏராளமாக ஜனங்கள் அடைந்து கிடப்பதால் ஏற்படக்கூடிய சுகாதாரக் கேட்டை ஆரோக்கிய தீபிகையின் நேயர்கள் நன்கறிவார்கள். நகரமாக இருந்த இடத்தில் இத்தகைய நிலைமை ஏற்பட்டிருந்தது. வெள்ளத்தால் சேதப்பட்ட கிராமங்களின் ஜனங்கள் பீடபூமிகளில் தங்களுடைய குடும்பங்களுடனும், கால்நடைகளுடனும் வசித்துவந்தனர். அவர்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கிய நிலைமையைக் கெடுக்க இதுவே போதியதெனினும், பல இடங்களில் சுற்றியுள்ள பயிர்களும், சப்பாத்திக்கள்ளி முதலிய செடிகளும் அதிக தினங்கள்வரை தண்ணீரில் மூழ்கிக் கிடந்ததால் அழுகி சகிக்க முடியாத துர்க்கந்தத்தை விளைவித்து, அந்தப் பிரதேசத்தின் காற்றை அசுத்தப்படுத்தியுமிருந்தது. பல கிராமவாசிகள் இத்தகைய துர்ப்பாக்கிய நிலைமைக் காளாகியிருந்தனர்.

திருச்சி நகரில் நான் கண்ட காக்ஷியை வர்ணிக்க என் மனம் பதறுகின்றது. நான் ரயில்வே ஸ்டேஷனை விட்டிறங்கி முக்கிய தெருவழியே சிறிதுதூரம் செல்லுவதற்குள் பல பிரேதங்கள் எடுத்துச் செல்லப்பட்டதைக்கண்டேன். இவர்களனைவரும் கால்ரா நோயால் அகால மரணமடைந்துவிட்டனர். நவீன சுகாதார முறையை அனுசரித்து, கர்ணபரம்பரையாக விருந்துவந்த பல கிணறுகளையும், குளங்களையும் நகர பரிபாலன சபையார் மூடிவிட்டதால் ஜனங்கள் குழாய்மூலம் வரும் ஜலத்தையே நம்பியிருக்க வேண்டியவர்களாகிவிட்டார்கள். காவிரியாற்றில் என்றுமில்லாதபிரவாகம் வந்ததினால் குழாய்களுக்கு ஜலமிறைக்கும் இடமெங்கும் ஜலம் நிறைந்துவிட்டது. தவிரவும், காவிரி உடைப்புகளின் மூலமாக வந்த ஜலம் மோதியதால் பல இடங்களில் குழாய்களையே ஜலம் பெயர்த்தெறிந்துவிட்டது. அதன் பலனாக நகருக்கு ஜல சப்ளை நின்றுவிட்டது. குழாய்களையே நம்பியிருந்த ஜனங்கள் தவிக்கலானார்கள். ஊரின் ஒருபாகமோ வெள்ளக் காடாகிவிட்டது. ஜனங்கள் வெளிக் கிளம்பிச் சென்று நல்ல ஜலத்தைக் கொண்டுவந்து உபயோகிக்க இடமில்லாது போய்விட்டது. இவ்வித நிலைமையில் பிரவாக ஜலத்தை அவர்கள் பானத்திற்கு உபயோகித்து விடப் போகிறார்களே யென்று முனிசிபல் அதிகாரிகள் கவலை யடைந்து ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிக்கக் கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்தனர். சுகாதார ஞான வாசனை யுடையவர்கள் முனிசிபாலிட்டியாருடைய எச்சரிக்கையைக் கவனித்து நடந்துகொண்டனர். ஆனால் நமது ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் எழுத்து வாசனையில்லாதவர்களாததாலும், சுகாதார விதிகளை அறிந்தவர்கள்ல்லவாததாலும் முனிசிபாலிட்டியாருடைய எச்சரிக்கையின் உட்கருத்தை



அறியாமல் கண்ட ஜலத்தை அருந்தியதால் கால்ரா நோய் திருச்சியில் மும்முரமாகப் பரவ ஆரம்பித்துவிட்டது. நான் அங்கு சென்றிருந்த பொழுது 1200 பேர்களுக்கு அதிகமாகக் கால்ரா நோய் கண்டிருந்ததென்றும், அவர்களில் 750 பேர்களுக்கு அதிகமாக மரண மடைந்துவிட்டனரென்றும் அறிந்துகொண்டேன். ஜன நெரிசல் அதிகமாகவுள்ள முகமதியர்கள் வாசஸ்தலங்களிலும், சௌராஷ்டிரர்களுடைய வாசஸ்தலங்களிலுமே அது அதிக வியாபக முடையதாக இருந்ததெனினும், நகரின் இதர பாகங்களையும் அது பீடிக்காமல் விட்டுவிடவில்லை. ஜல சப்ளை நின்று போய்விட்டதாலேயே காலரா நோய் வியாபித்து வருகிறதென்பதை அதிகாரிகள் உணர்ந்து, இரவு பகலின்றி உழைத்து, 5-ம் தேதி இரவு ஜல சப்ளையை மீண்டுமேற்படுத்தினர். குழாய்களில் ஜலம் வந்ததைக்கண்ட ஜனங்களுடைய முகமானது சூரியனைக்கண்ட தாமரை மலரைப்போல் மலர்ச்சியடைந்தது. இனி கால்ரா ஓய்ந்து போய்விடுமென்று நான் கண்டு பேசிய சில அதிகாரிகள் வெகு நம்பிக்கையுடன் சொன்னார்கள். எனக்கு மட்டில் அதில் நம்பிக்கை ஏற்படவில்லை. ஒருவகைக் கிருமியினாலேயே கால்ரா நோய் பரவுவதாலும், கால்ரா நோய் திருச்சியில் அதிக மும்முரமாக விருந்திருப்பதாலும், பலர் கால்ராகண்ட விவரத்தைக் கூட அதிகாரிகளுக்குக் கடைசி வரை அறிவிக்காமல் மறைத்து வைத்து வருகிறார்களென்று நான் கேள்விப்பட்டதாலும், இந்த நோயால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுடைய மல, ஜலங்களின மூலமாக வெளிப்படும் கிருமிகள் பரவலாமென்றும், முக்கியமாகக் காவிரியாற்றிற் கலந்து கிழக்கே காவிரி ஜலத்தை உபயோகிக்கும் ஜனங்களைப் பீடிக்கலாமென்றும் நான் கருதி கிழக்கேயுள்ளவர்கள் காவிரி ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் குடிக்கலாகாதென்று என்னுடைய பத்திரிகையில் எச்சரிக்கை செய்தேன். சுகாதார அதிகாரிகளும் இது சம்பந்தமாக எச்சரிக்கை செய்ய வேண்டுமென்றும் நான் யோசனை கூறியிருந்தேன். எனக்கேற்பட்ட சந்தேகத்திற்கு ஆதாரமில்லாது போகவில்லையென்று இப்பால் தெரியவந்திருக்கும் தகவல்களால் விளங்கிவிட்டது. திருச்சியிலும் இன்னும் கால்ராவின் வியாபகம் குறைந்தபாட்டைக் காணோம். காவிரிக்கரை யோரமாகவுள்ள திருக்காட்டுப்பள்ளி, திருவாதி, கும்பகோணம், மாயவரம் முதலிய இடங்களில் கால்ரா வியாபகமடைந்து வருவதாகச் செய்தி எட்டி வருகிறது. வெள்ளத்தில் எல்லாவற்றையும் பறிகொடுத்துவிட்டு, உண்ண உணவின்றி, உடுக்க உடையின்றி, நிற்க நிழலின்றி மேடுகளிலும், வீடுகளிலும் தவித்து நிற்கும் ஜனங்கள் இக்கொடிய நோய் வாய்ப்படின், எதிர்த்து நிற்கச் சக்தியின்றி ஆயிரக்கணக்காக மரிக்க நேர்ந்துவிடுமாதலால் சுகாதார அதிகாரிகளும் மற்றோரும் இவ்விஷயத்தில் தகுந்த சிரத்தை எடுத்துக் கொண்டு, ஜலத்தைக் காய்ச்சி சாப்பிட வேண்டிய அவசியத்தைப் பறை சாற்ற வேண்டும். திருச்சியில் கால்ரா நோயால் பீடிக்கப்படுவோருக்கு சிகித்ஸை செய்வதற்காக டாக்டர் யூ. ராமராவின் உதவியினால் ஜனங்கள் வெள்ளக் கஷ்ட நிவாரணக் கமிட்டியார் ஒரு தேர்ந்த வைத்தியரை அனுப்பியிருப்பது பாராட்டத் தக்கது. நோய் கண்டவுடன் வைத்தியருக்கறிவிக்காவிடில் அவர் தான் என்ன செய்ய முடியும்? ஜனங்களும் மறைத்து வைக்காமலிருக்க வேண்டிய அவசியத்தை உணரவேண்டும். இரண்டாவதாக, வீடற்றுக் காடு மேடுகளில் தங்களுடைய குடும்பங்களுடனும் கால் நடைகளுடனும் குவிந்து கிடக்கும் ஏழை ஜனங்களுக்குக் காலதாமதமின்றி குடிசைகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க கவர்ன்மெண்டாரும், பொது ஜனங்களும் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

## சுட்ட காயங்களுக்கு சுலபமான பரிகாரம்.

நெருப்புச்சுட்ட காயங்களுக்கு சோடா உப்பு சுலபமான ஔஷதமென்று பான் பர்கர் என்பவர் ஒரு பத்திரிகையில் எழுதியுள்ளார். அதை உபயோகிக்கும் முறையும் சுலபமானது. சிறிது சோடா உப்பை ஜலத்தில் நனைத்து, மெதுவாக நெருப்புச் சுட்ட இடத்தில் தடவிவிட வேண்டும். சுடு காயம் சாமான்யமானதாக விருந்தால் வலி உடனே நின்று விடுகிறது. சுடு காயம் சற்று பலமாகவிருந்தால் 10% சோடா ஜலத்தில் துணியை நனைத்து அந்தக்காயத்தின்மீது போட்டுவிடலாம்; அல்லது அந்தக் காயத்தின் மீது விட்டவும்பும் ஜலத்தில் சோடா உப்பைக் கரைத்துக் கொள்ளலாம். நெருப்புச் சுட்டவுடனே இந்தப் பரிகாரத்தைச்செய்து விட்டால் அந்த இடம் கொப்புளிக்காது.

## சிறுவர்களும் புகையிலையும்.

சிறுவர்களும் யுவர்களும் புகைச் சுருட்டுக் குடிப்பது இப்பொழுது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. இதனால் அவர்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகும். பந்து விளையாட்டுகளில் புகைச் சுருட்டைக் குடிப்பதால் உண்டாகும் கெடுதல்களை நிதரிசனமாக மெய்ப்பிக்கலாம். பந்து விளையாட்டில் அதிகப் பழக்கமுள்ளவர்கள் புகைச் சுருட்டைக் குடித்துவரின் அவர்களுக்கு மார்பு நோயேற்படும். அந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டதற்குப் பந்து விளையாட்டே காரணமென்று வெகு சகஜமாகச் சொல்லிவிடுகிறார்கள்.

புகையிலையை உபயோகப்படுத்துகிறவருக்கு அதிக பலமிருப்பதில்லை; கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்யும் அப்பியாசம் அவர்களுக்கு ஏற்படுமேயன்றி சுகமாக வேலை செய்யத் தெரிவதில்லை; போட்டிகளில் அவர்கள் ஜெயம்பெற சாத்தியப்படுவதில்லை; கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்த பிறகு சீக்கிரத்தில் அவர்களுக்கு பலம் மறுபடியும் உண்டாவதில்லை; ஞாபக சக்தியும் அதிகமாக அவர்களுக்கிருப்பதில்லை. புகைச் சுருட்டுக் குடிக்காதவர்கள் புகைச் சுருட்டு குடிப்பவர்களைப்போல ஓட்டப் பந்தயங்களில்பெயர்வாங்கி விடலாமென்று நினைக்கக் கூடும். சிலசமயங்களில் அவர்களுக்கு வெற்றியும் கிடைக்கலாம். ஆனால் புகைச்சுருட்டும், அதிக வேலையும் சேருவதால் அவர்களுடைய ஹிருதயமானது சாசுவதமாகக் கெட்டுவிடுகின்றது.

சிறுவர்களுக்கு இந்த விஷயங்களை மெய்ப்பிப்பது சிரமந்தான். ஆனால் 10 வருஷங்களுக்குப் பிறகாவது, அல்லது அவர்களுக்கு அனுபவமேற்பட்ட பிறகாவது இந்த உண்மையைச் சொன்னால் உடனே அது அவர்களுடைய மனதில் தைக்கும்.

## வைசூரியும் ஈக்களும்.

1921-ம் வருஷத்தில் பேஸல் என்னுமிடத்தில் வைசூரி பரவிய விருத்தாந்தங்களை ஹென்ஸிகர், ரீஸ் என்னுமிருவர்களும் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மொத்தத்தில் 46 பேர்களுக்கு வைசூரிகண்டு, எட்டுப்பேர்கள் மரணமடைந்தனர். எதனால் இந்த வியாதி உண்டாயிற்றென்பதைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. வைசூரி கண்டவர்களிடம் அவர்கள் நெருங்கிப் பழகவுமில்லை. சுகசரீரிகள் மூலமாக இந்த வியாதி தொத்துவதற்கும் பிரமேயமில்லை. அவர்களிலொருவர் காக்காய் வலிப்புக்காரர். அவர் பல வருஷங்களாக ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருந்தார். அவருடன் நெருங்கிப் பழகிய சிலர் இந்த நோய்வாய்ப் பட்டிருந்தனரென்று சந்தேகிக்கவும் இடமில்லை. அம்மைப் பால் வாசனைக்காகப் பல ஈக்கள் சரீரத்தின்மீது வந்து மொய்க்க ஆரம்பித்துவிட்டன. வைசூரி





கண்டவர்களிற் பலர் ஈக்கள் தங்கள்மீது வந்து உட்காராமல் காத்துக்கொள்ளும் சிரத்தையுடையவர்களன்று. ஈக்கள் அதிகமாக வியாபகமாக விருக்கும் ஜூலைமாதத்தில்தான் அதிகப்பேர்களுக்கு வைசூரி கண்டது. ஒருவேளை ஈக்களின்மூலமாக இந்த வியாதிபரவியிருக்கக்கூடுமென்கிற சந்தேகமேற்பட்டதின் பேரில் வைசூரி கண்டவர்களிருந்த அறைகளுக்குள் ஈக்கள் நுழைய முடியாமல் ஜன்னல்களில் கம்பி வலைகள் அடிக்கப்பட்டன. மூன்று வார காலத்திற்குள் இந்த வியாதியே மறைந்துவிட்டது. வைசூரி காணும் சமயத்தில் அதற்குப் பிறரைத் தொத்தும் குணமில்லாததால், வைசூரி கண்டதுமே பிணியாளர்களை ஒதுக்கி வைத்து விடுவது உத்தமமென்று அவர்களிருவரும் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர்.

## காதுக்குத்தல்.

காதுகளில் குறும்பி சேர்ந்து விடுவதால் காதுக்குத்தல் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே அடிக்கடி காதுகளிலிருந்து குறும்பியை எடுத்துவிடவேண்டும். காதுகளில் வெளிப் பக்கமாகவுள்ள துவாரத்தில் அழற்சியாவது, சிரங்காவது ஏற்படுவதாலும் காதுக்குத்தல் உண்டாகலாம். இதனால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்பட்டுவிடாதெனினும், காலதாமதமன்னியில் வைத்தியம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

காதுகளிலிருந்து தொண்டைக்குச் செல்லும் மார்க்கத்தில் அழற்சி ஏற்படுவதாலும் காதில் குத்தல் ஏற்படலாம். இது அபாயகரமானது. இதைத் தொடர்ந்து சீதளமும், தொண்டையில் பலவகையான கோளாறுகளுமேற்படும். அழற்சி சிறிது காலத்திற்குள் அடங்கிவிடலாம்; ஆனாலும் சில சமயங்களில் வலி அதிகரித்து, சீழ் வெளியே வடியவும் ஆரம்பித்து விடும்.

இதிலிருந்துதான் காதுகளில் அடிக்கடி சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்க ஆரம்பிக்கிறது. இதன் பலனாக முடிவில் காது மந்தமடைந்துவிடுகின்றது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்ததும் சிகித்ஸை செய்துகொண்டால் காதுகள் குணமடைந்துவிடும். சீழ் வடிதலும் நின்றுவிடும்.

ஆகவே குழந்தைகளுக்குக் காதுக் குத்தலேற்பட்டாலும், குழந்தைகளுடைய காதுகளிலிருந்து சீழ் வடிய ஆரம்பித்தாலும், உடனே வைத்தியரிடம் காட்டி சிகித்ஸை செய்ய வேண்டும்.

## தாய்மார்களுக்குச் சில யோசனைகள்.

1. உங்களுடைய குழந்தைகளுக்குக் காலா காலத்தில் பால் கொடுங்கள். இரண்டு மணிக்குள்ளாக ஒரு தடவைக்கு அதிகமாகப் பால் கொடுக்காதீர்கள்.

2. குழந்தைகள் இரவில் குறைந்தது 6-மணி நேரமாவது எவ்வித விக்கினமுமன்னியில் தூங்கவேண்டும்.

3. பால்கொடுக்க வேண்டிய காலம் வரும்பொழுது குழந்தைகள் தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் எழுப்பிப் பால்கொடுங்கள்.

4. நன்றாகக் காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தை வேண்டியவளவு குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள்.

5. அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலாவது, அல்லது அடிக்கடி ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலாவது குழந்தை அழலாம்; [illegible] கொடுத்தாலும் குழந்தை அழலாம்; அதிகமாக அலட்டியதாலும் குழந்தைகள் அழலாம்; ஆடைகள் அசவுகரியமாக விருந்தாலும் குழந்தை அழலாம்.

6. குழந்தைகளுக்கு அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தைக் கொடுக்காதீர்கள். ஆகாரம் போதுமென்று குழந்தைகள் சமிக்ஞைசெய்தால், அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும்படி நிர்ப்பந்தப்படுத்தாதீர்கள். அதிக ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவிடுவதினாலேயே அஜீரணம், குடலுபாதைகள் முதலியன ஏற்படுகின்றன.

7. தினமானம் ஒரு பைண்ட் ஜலத்தைக் காய்ச்சி சுத்தமான சீசாவில் கொட்டிவைத்துக்கொண்டு போஜனகாலத்திற்கு இடையில் வேண்டியவ்வளவு கொடுங்கள்.

8. சர்க்கரையைக் கொடுப்பதில் ஜாக்கிரதையாக விருங்கள். குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தில் சாமான்ய சர்க்கரையைக் கலந்து விடாதீர்கள். அதனால் வயிற்றுவலி உண்டாகும். சர்க்கரை வேண்டியிருந்தால் பால் சர்க்கரையைக் கொடுங்கள்.

9. குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க முடியாதென்று உங்களுக்குத் தோன்றினால் டாக்டரை யோசனை கேளுங்கள். நல்ல சுத்தமான பாலை வாங்கி டாக்டர் சொல்லுகிறபடி கொடுங்கள். பாலைக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் மூடிவைத்திருங்கள்.

10. சரஸமாகக் கிடைக்கும் அசுத்தமான பாலையாவது, காப்பியையாவது, தேத்தண்ணீரையாவது, வேறு பதார்த்தங்களையாவது குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

---

## சுத்தம் சுகத்தைத் தரும்.

(ஸ்ரீமான் ஜி. ஆர். சாம்பமூர்த்தி அய்யர்.)

சுகத்துக்குப் பிரதானமானது தேக சௌக்கியம். சௌக்கியத்திற்கு தேவையானது சுத்த இரத்தம். இரத்தம் சுத்தமா யிருக்க சரீரத்தில் உள்ளும் புறம்பும் ஏற்படும் அசுத்தங்களை, சுவாஸம், மலம், மூத்திரம், வியர்வை, அழுக்கு இவைகளின் மூலமாய் சரிவர நிவர்த்திப்பது அவசியம். அப்படி நிவர்த்திப்பதில் அடியிற் குறிப்பிட்டவைகள் கவனிக்கத் தக்கவை:—

(a) சுவாசம் உள் மூச்சு வழியாய் ஜீவாதாரமாகிய பிராணவாயுவை உட்கொண்டு சுவாசாசயத்தில் வந்து பரவி இருக்கும் இரத்தத்தில் கலக்கவிட்டு அதற்கு பதிலாக இரத்தத்தில் சுமந்து வந்திருக்கும் கரியமில வாயு, நீராவி முதலிய அசுத்தங்களை ஏற்று வெளி மூச்சு வழியாய்த் தள்ளுகிறோம். இவ்விதம் சரியாய் நடைபெற சுத்தமான காற்றையேஎப்பொழுதும் நாடி சுவாஸிக்க முயலவேண்டும். நாசியின் வழியாய் ஆழ்ந்து நீண்டு மூச்சுவிட அப்பியசிக்க வேண்டும். சிலர் முக்கியமாய் சிறு பிள்ளைகள்போல் வாயினாலேயே வெகுவாய் சுவாசிக்கும் பழக்கமுடையவர்களா யிருக்கிறார்கள். இதைத் தவிர்த்து மூக்கினாலேயே சுவாசிக்கும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ளவேண்டும். பகலில் காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமுமுள்ள விடங்களில் தம்முடைய வேலைகளை செய்து வரவும், இரவில் திறந்த வெளியிலாவது, அல்லது சுத்த காற்று சதா ஓடியாடி உலாவப்பெற்ற அறைகளிலாவது படுத்துறங்கவும் தேடவேண்டும். நித்திரை காலத்தில் முகத்தின்மீது துணியைப் போர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. சுவற்றை ஒட்டி முகம் வைத்து படுத்துறங்குவதும் பிசகு. காலை மாலை இருக்கப்பால் உலாவப்போவது நல்லது.

(b) மலமூத்திரம். இவைகளை நிவர்த்திக்க உணர்ச்சி வந்தவுடன் தவக்கமில்லாமல் கழிக்கவேண்டும். தவக்கமுண்டானால் இரத்தத்தில் விஷ திரவியங்கள் ஏறும். அன்றாடம் நிவர்த்திக்க கால நிர்ணயம் வைத்திருப்பது அனுகூலம். கால அளவாயும், மிதமாயும், தேகத்திற்கு ஒத்ததாயும், ஜீவசத்துப் பொருள்கள் நிரம்பிய கீரை, காய் கனிகள் சேர்ந்ததாயுமுள்ள உணவும், தேவையான



தேகப்பயிற்சியுமிருந்தால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது. நித்திரை பங்கமும் மனக் கவலையும் சரியான ஜீரணத்தைக் கெடுத்து இரத்தத்தில் அசுத்தத்தை மேலிடச்செய்யுமென்பதை மறக்கக்கூடாது.

(c) வியர்வை. இரத்தத்திலிருந்து சில கழிவுபதார்த்தங்கள் வியர்வை ரூபமாய் சர்மத்தின் கண் அமைந்துள்ள கோடிக்கணக்கான துவாரங்களின் வழியாய் வெளியேறுகிறது. இது சரீர உஷ்ணத்தை சமநிலையில் வைப்பதற்கும் இயற்கையில்இன்றியமையாதது. இவ்விதவியர்வை கிரமமாய் வெளியேற, சர்மத்துவாரங்கள் அடைபடாமல் திறந்திருக்கப்பட வேண்டும். இதற்கு அரப்பு, அல்லது வறட்சி தராத சோப்பு முதலியவைகளைக் கொண்டு தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து சுத்தமாகக் குளித்து வரவேண்டும். வியர்வை வெளிக் கிளம்புவதற்கு இடைஞ்சலில்லாமல், காலத்திற்கும் தேசத்திற்கும் பொருந்தியதான சுத்த வஸ்திரங்களை சுலபமாய் அணிந்து வரவேண்டும்.

(d) அழுக்கு:—இது உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரையில் தேகத்தின்மேல் படியக்கூடியது. சரீரத்தில் படிந்துபோன அணுக்கள் ஆகாயத்திலுள்ள புழுதி, அணுக்கிருமிகள், இவைகள் சர்மத்தின் வியர்வையிலும் எண்ணெய்ப் பசையிலும் பதிந்து ஆனதை அழுக்கென்னலாம். இது சர்வ துவாரங்களையும் அடைத்து, வியர்வை கிளம்புவதைத்தடுத்து, இரத்த சுத்தியைக்கெடுப்பதுடன், சொறி, சிரங்கு முதலியசர்ம வியாதிகள் உண்டாவதற்கும், தலையில் பேன்கள் புழுப்பதற்கும் இடந்தருகிறது. அழுக்குப் போக சரீரத்தை சரியாய் சுத்தி செய்வதில், தலைமயிர், பற்கள், நகங்கள் இவைகளையும் கவனிக்கவேண்டும்.

மேற்சொன்ன அசுத்தங்களாகிய கழிவு பதார்த்தங்கள் நம்முடைய முயற்சியினாலும் கவனத்தாலும் தேகத்திலிருந்து சரியாய் நிவர்த்திக்கப்பட்டால் அவைகளுக்கு சம்பந்தப்பட்டுள்ள உறுப்புகளாகிய, சுவாசாசயம் அன்ன கோசம், மூத்திர பிண்டங்கள், சர்மம் இவைகள் தம்முடைய வேலையை தீவிரமாய் செய்ய ஏற்படும் வேலைக்கும், கழிவு பதார்த்தங்கள் பர்த்திப் படுவதற்கும் தகுந்த உணவு உட்கொள்ளப்பட்டு இரத்த விருத்தியும் வீரியமுமுண்டாகும். சுத்த இரத்தப் புஷ்டியினால் எக்காரியத்திலும் ஊக்கம் அதிகரிக்கும். சௌக்கியமேலிட்டு ஊக்கம் அதிகரிக்கவே எடுத்த காரியம் கைகூடும். சப்த, ஸ்பரிச, ரூப, ரஸ, கந்தரூபமான பஞ்சவிஷயங்களைத் திருப்தியாய் அனுபவிக்கக் கூடும். ஆத்ம சம்பந்தமாயுள்ள ஜீகாருண்யம், பக்தி, சற்குரு ஸேவை, சிரவணம், மனனம், ஈசுவர சாக்ஷாத்காரம், முதலியவைகளை அடைவதற்கும் சாதகமாகும். எவ்விதத்திலும் சுகமுண்டாக்கும் சுருக்கிச்சொல்லின்,

சுத்தம் பெருக, இரத்தம்பெருகும்;
இரத்தம் பெருக, ஊக்கம் பெருகும்;
ஊக்கம் பெருக, மார்க்கம் பெருகும்;
மார்க்கம் பெருக, சுகம் பெறுவாரே.

## ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

சுத்தமான காற்றில்லாவிடில் சுகவாழ்வு வாழ்வது அசாத்தியமென்று முதன்முதலாக ஜப்பானிய ஸ்திரீகளுக்குக் கற்பிக்கப்படுகின்றது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு காற்றானது சுத்தமாகவும், அதிகமாகவு மிருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நமது வாழ்வானது சந்துஷ்டிகரமானதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவு மிருக்கும். ஜப்பானில் ஜன்னல்களில் கண்ணாடிக் கதவுகளைக் காண்பதரிது. சாமான்ய ஜனங்களுடைய வீடுகளில் ஜன்னல் கதவுகளில் எண்ணெய்த்தாள் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. இந்தத் தாளானது காற்றின் இஷ்டத்தைத் தடுத்து வீடுவதில்லை. மாரிகால இரவுகளில் இந்த எண்ணெய்த் தாள்கள் காற்றைத் தடுத்துவிடுவதில்லை. இருந்தபோதிலும் ஜப்பானியர் ஜன்னல் கதவுகளை மூடுவதேயில்லை. சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக உட்கொள்ள வேண்டுமென்பதை ஜப்பானியர்கள் முக்கிய தர்மமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இராக் காலங்களில் ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் படுக்கச் செல்லுகையில் இந்த ஜன்னல்களைச் சிறிது திறந்துவைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். காற்றானது உள்ளே புகுந்து அவள்மீது நன்றாக வீசுகின்றது. குளிர் அதிகமாக விருந்தால் போர்வையை அவள் போர்த்துக் கொள்ளுகிறாளேயன்றி ஜன்னலை அடைப்பதில்லை.

காலையிலெழுந்ததும் சிறிது தூரம் ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் உலாவச் செல்லுகின்றனர். அவ்விதம் உலாவச் செல்லுகையில் நல்ல காற்றை நன்றாக இழுக்கிறார்கள். வெளியிலிருந்து திரும்பிவந்ததும் ஸ்நானம் செய்வதைவிட சுத்தமான காற்றை இழுத்து சரீரத்தின் உட்புறத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளுவது முக்கியமானதென அவர்கள் கருதுகின்றனர். சமையலறை முதலிய அறைகளின் ஜன்னல்கள் குளிர்காலத்தில் தான் மூடப்படுகின்றன. காற்றுக்குப் பஞ்சமே கிடையாது. ஜப்பானிய ஸ்திரீகள் பெருமூச்சு இழுப்பவர்களாதலால் அடிவயிற்றுப் பக்கத்திலுள்ள நரம்புகள் கெட்டியாக விருக்கின்றன.

க்ஷயரோகமானது ஜப்பானில் அபூர்வமாயிருக்கிறது. குளிர் காலங்களில்கூட சீதளம் ஏற்படுவதில்லை. அவர்களுடைய அறைகளை அதிகமாக அவர்கள் உஷ்ணப்படுத்தாமலிருந்தும் அவர்களுக்கு சீதளம் ஏற்படுவதில்லை. சரீரத்தை உஷ்ணப்படுத்திக் கொள்ள அவர்கள் விரும்பினால் வெளியில் போகும்போது அதிக உடைகளைத் தரிப்பது போல் அதிக உடைகளை அணிந்து கொள்ளுகின்றனர்.

நன்றாகக் காற்றை இழுப்பது சுக வாழ்விற்கு அவசியமான சாதனமென்பதை ஜப்பானியர் உணர்ந்திருக்கின்றனர். ஆகாரம் மனிதனுக்கு அவசியமாயினும் அவ்வளவு முக்கியமானதன்று. சுவாஸத்தை நன்றாக இழுக்காதவரைதில் எவ்வளவு சிறந்த வியாயாமத்தைச் செய்தாலும் பிரயோஜனமில்லை. மாரிகாலமாயினும், வேனில்காலமாயினும் ஜன்னல் ஓரமாகவாவது அல்லது திறந்த வெளியிலாவது சென்று, இடுப்பில் கைகளை வைத்துக்கொண்டு, பெரு மூச்சாக இழுக்க வேண்டும். அடி வயிற்றுப் பக்கத்தில் காற்றானது சென்று அந்த இடத்தை விசாலப்படுத்தக் கூடியவாறு நன்றாக சுவாஸத்தை இழுக்கும் தந்திரத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதில் தோள்களை உயர்த்திக் கொள்ளாமல் இருவிலாக்களும் புடைக்கும்படி செய்யவேண்டும். இது தெரிந்து விட்டால் சுவாஸப் பயிற்சி ஏற்பட்டு விட்டதென்று சொல்லிவிடலாம். இதனுடன் ஜன்னல்களை சதாகாலமும் திறந்து வைத்துக்கொண்டு நல்ல காற்றை சுவாஸித்து வந்தால் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அஸ்திவாரத்தைப் போட்டுக் கொண்டவர்களாகி விடுவோம்.



129148

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

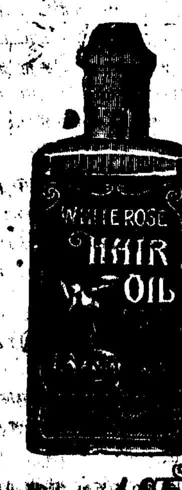
உட்வார்ட்வின் கிரைப் ஜலத்தில் சிறிதளவு உபயோகித்தால் உடனே இரைப்பை நோவு, வயிற்றிலுள்ள வாயு உபாதை அஜீரணம் முதலிய ரோகங்கள் குணமடைந்துவிடும். தினமானம் உபயோகித்துவந்தால் ஜீரணசக்தியை நல்ல ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்து, அதிசாரத்தைத் தடுக்கும். குழந்தைகளுடைய பல் உபாதையையும் நிவர்த்தி செய்வதுடன் பற்கள் நன்றாக வளரும்படி செய்யும். குழந்தை நன்றாகவும் தூங்கும். இந்த ஔஷதமானது மாதுர்யமாக விருக்கும். இதில் தூக்க மருந்துகள் கலப்படமில்லாததால் பயமின்றி தாராளமாக உபயோகிக்கலாம்.

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.




பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

JL
L:5m211,N24AT N24.1.8

# மின்சார சக்தியினால் சிகிச்சை.

**அதிசயமான முறை!** **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை எலெக்டிரோ திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சுவஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகிச்சை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகிச்சை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

கேஸ்:—1. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—2. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் ஹீட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—4. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியதர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி



தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—5. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20-நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து 120° ஆக விருந்தது. சிகிச்சை இன்னும் நடந்துவருகிறது.

கேஸ்:—6. 57-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—7. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப்பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4-அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினாலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்ட் செலுத்தியதால் நன்றாகக் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் நடந்தது.

கேஸ்:—8. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டைம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினால் 2½" தூரத்திலிருந்தும் இடது காதினால் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும் கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து வருகிறார். 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார். அவர் இன்னும் சிகிச்சையிலிருக்கிறார்.

கேஸ்:— 9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறைப்ளூ ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:— 10. 50-வயதுள்ள ரிப்போர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளூயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லைட்டைக் கொண்டும் 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்பத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்— 11. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும் மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கரண்டும் புளூ ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமாயிருந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

கேஸ்:— 12. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும் லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—13. ஒரு ஊமைக் கட்டியினால் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த 17-வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும், சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்றாக நடந்து வருகிறாள்.

கேஸ்:—14. வலது கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கரப்பானுடன் 28-வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—15. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கடலூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரேடியன்ட் சூடு காட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்வித்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சக்தியால் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—16. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள்வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்:—17. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து கொண்டும் பலனில்லை. ரண சிகிச்சை மீண்டு செய்துகொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிச கோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை. பிணியாளி இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறார்.

கேஸ்:—18. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்றாகக் கேட்கிறது.

கேஸ்—19. இன்னவியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப்பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி வேகமாக விஞுலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—20. 28-வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான



மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகம் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினால் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

கேஸ்—21. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22-வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—22. இடது முழங்காலுக்குக் கீழே குத்து வலியுடன் 25-வயதுள்ள ஒருவர் திருநெல்வேலியிலிருந்து வந்தார். உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பலவித சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30-நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6-வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்—23. தாதுவிரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்டு சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்றொரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—24. 9 வயதுள்ள ஒரு பையன் வலது கையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தான். கையை நீட்டவும், முடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடு காட்டி, வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்ததுடன், தினம் 20 நிமிஷ நேரம் விட்டுவிட்டு கர்ரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலி நின்று, கையை நன்றாக நீட்ட முடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—25. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களையாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும் இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—26. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரம் 101° ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டது. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—27. 45 வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189 சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு ½ கிரெயினாகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—28. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு

வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3 வாரத்திற்கு தினம் 3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. அவள் இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறாள்.

கேஸ்—29. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குல குறுக்களவுள்ள பிள்ளைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்குவந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—30. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங் கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவராகவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—31. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்க வில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

**எலெக்ட்ரோ—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,**

**323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.**

**கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணாடி.**

இமோஷெல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த கறுப்பு வர்ணக் கண்ணாடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக்கடையக்கூடிய தோல் பாதுகாப்பாவது, முகத்தில் தழும்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப் பிடித்து. ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவதுள்ள உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்தாவது அவசியமின்றி கண்களை நன்றாக மறைத்துக்கொள்ளக்கூடியது. அடக்கமானது; விலையும் சரஸமானது.

விலை ரூபா 1—8—0.

கண்திருஷ்டி:—கண் வைத்தியம் தெரிந்த ஒருவர் எழுதிய நூல். சித்திரப்படங்களடங்கியது. கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும், உபயோகிக்க விரும்புவோருக்கும் உபயோகமானது.

விலை அணா 4.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

**சுதந்திரன்.**

பிரதி பானுவாரந்தோறும் வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

சென்ற 7 வருஷ காலமாய் நம் நாட்டு முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையான விவசாயம், கைத்தொழில், வியாபாரம் முதலிய செல்வ விருத்திக்கான விஷயங்களும், மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் அவசியமான சுகாதாரம், நோய் பரிகாரம், மதுவிலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளிவந்துகொண்டிருந்த "வர்த்தக மித்திரன்" தற்காலப் போக்கை யனுசரித்து "சுதந்திரன்" என்னும் பெயருடன், 2 வருஷ காலமாய் இராஜீய விஷயங்கள், மகாத்மா அவர்களின் உபதேசம், இந்தியர் முன்னேற்ற மார்க்க விவரங்கள் முதலிய விஷயங்களுடன் வெளி வருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரி யாவரும் சுயராஜ்ய மடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது.

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ், தஞ்சாவூர்,

SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore.*



**ROWJEE'S**

**EAR DROPS.**

**காதிற்குத் தைலம்.**

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும். சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**

தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

**ASTHMA**

**சுவாஸகாசம்.**

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம். உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

**அருணோதயம்.**

இது ஒரு யுக வயது சென்றதும், நேசர் திரள் பெற்று வருவதுமான ஒரு மேல்தரப் பத்திரிகை. திருச்சபையின் ஞான ஜீவ வளர்த்தி, சுவிசேஷப் பரம்புதல், திருச்சபையின் புறம்பான உறுதிப்பாடு, சுயபரிபாலனம் என்றவற்றிற்கடுத்த விஷயங்களை இது எடுத்துப்பேசும். மிசியோன்களிலும் திருச்சபையிலும் நிகழும் மகா விசேஷச் சம்பவங்களை ஒற்றுணர்ச்சியுடன் வெளிப்படுத்தும். சில பதிப்புக்களில் சுகாதாரம், கைத்தொழில், திருச்சபைப் போதகம், வேதசம்பந்தமான சாஸ்திர ஆராய்ச்சி, வீண் பக்தி, குருட்டுப் பக்திக் கண்டனம் முதலிய கல்வி நிறைந்த உபந்நியாசங்கள் வெளிவரும். இதை வாசிப்போர் கற்றோரும் கல்விக் குறைவுள்ளோரும் பெண்டிரும் பிள்ளைகளுமாயிருப்பதால் கூடியமட்டும் எளிய நடையில் வியாசங்கள் எழுதப்படும். இதையாவரும் வாங்குவது மிகவும் நலமும் லாபமுமாம்.

வருஷச் சந்தா அணா 12.

Apply to *The Superintendent,*

C. S. Mission Book Depot,

TRANQUEBAR.

**லோகோபகாரி.**

முப்பது ஆண்டுகளாய் நின்று வரும் வாரப்பத்திரிகை.

ஆசிரியர்:

பரலி சு. நெல்லையப்ப பிள்ளை.

தமிழர்கள் புத்துயிர் [illegible] பொற்பண்டவதற்குப் பாடுபடும் ஒரு [illegible]. லோகத்தில் அந்தந்த வாரத்தில் நடக்கும் சமாசாரங்களெல்லாம் லோகோபகாரியில் சுருக்கமும் விளக்கமுமாக வெளிவரும். பாரத தேசம் சகல அம்சங்களிலும் சுயராஜ்யம் பெற்று லோகமெல்லாம் க்ஷேமம் அடைய வேண்டுமென்பது லோகோபகாரியின் நோக்கம்.

வருஷ சந்தா

உள்நாடு ரூ. 4. வெளி நாடு ரூ. [illegible]

"லோகோபகாரி"

பத்திரிகாலயம்,

[illegible]

**MADRAS.**

## நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து.

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் 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 வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. 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.





## ROWJEE'S TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

பற்களுக்கு கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக் கூடிய பல அருமையான மூலிகைகளைக் கொண்டு இந்தப் பற்பொடி தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களிடுக்கில் தங்கிப் பற்களின் அழிவிற்கு வழி தேடக்கூடிய கிருமிகளை அழித்து விடும் சக்தியுடையது. இப்பற்பொடியானது பற்களுக்கு கெடுதலேற்படாமற் காப்பாற்றுவதுடன், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து ரத்தம், சீழ் முதலியன வடிவதையும் தடுக்கிறது.

டின் 1க்கு விலை அணா 12.
3 டின் ரூ. 2.

இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாகவிருக்கும்.

முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## தேச சேவகன்

புதுவையினின்று சுதந்திர முழக்கம் செய்யும் சித்திர சகிதமான தேசிய வாரப்பத்திரிகை.

நீங்கள் ஏன் தேசசேவகனைப் போற்ற வேண்டும்?

1. காந்தீயத்தையும், திலகரது சுதந்திரக்கொள்கைகளையும் மும்முரமாகப் பிரசாரம் செய்யும் பத்திரிகை இது ஒன்றே.

2. அச்சுச் சட்டம், இராஜ துரோகச் சட்டம், ஆள் தூக்கிச் சட்டம் முதலிய இராஜீயப் பீடைகள் உலவாத பிரெஞ்சு இந்தியாவினின்று தோன்றுவதால், அரசாங்க நிருவாக விஷயத்தில் அச்சம், தலைவர்கள் விஷயத்தில் தாக்ஷண்யம், இவற்றின் காரணமாய் உண்மை தவறாமல் எதேச்சையுடன் தாராள சேவை செய்வதும் தேச சேவகனே.

3. சித்திரப் படங்கள் தேசீய கீதங்கள், பகிரங்கக் கடிதங்கள், விசித்திரக் கதைகள், இலக்கியப் பகுதி, விவசாயப்பகுதி, முதலியவைகளுடன் 24 பக்கங்களுடையது. புத்தகரூபமாய் வெளிவருவது.

ஒரு பிரதியை வாங்கிப் பாருங்கள்.

வருஷ சந்தா ரூ 6. 6 மாதத்திற்கு 3-8-0

"தேச சேவகன்"
புதுச்சேரி, (பிரெஞ்சு இந்தியா.)

## டயாபின்.

(DIABIN)

நீர் ரோகத்திற்குக் கைகண்ட மருந்து.

இந்த ஔஷதமானது எவ்வளவு கொடிய நீர் ரோகத்தையும் பரிகரிக்கக் கூடிய உயர்ந்த குணம் வாய்ந்தது. நீர் ரோகத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் பெயர்போன உள் நாட்டு மருந்துச் சரக்குகளைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டது. எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியது. சில வேளைகள் பரீட்சை செய்தாலே பலன் தெரியும். தொடர்ந்து சிறிது காலம் இதை உபயோகித்து வந்தால் வியாதி அடியுடன் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 4-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

## "தர்மபோதினி"

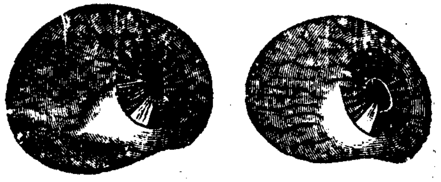
| | | |
|---|---|---|
| மாதிரி பிரதி இனும். | ஏஜண்டுகள் தேவை. | நல்ல கமிஷன் கொடுக்கப் படும். |

தெய்வபக்தி, நல்லுணர்ச்சி, கல்வி, நாகரீகம், இயற்கை தத்துவங்கள், சரித்திர ஆராய்ச்சி, இலக்கண இலக்கிய நுட்பங்கள் முதலியவற்றுடன் வெளி வந்துலாவும் ஓர் உயர்தர மாதாந்தத் தமிழ் பத்திரிகை.

சந்தா விவரம்:—வருஷம் 1-க்கு ரூ. 1—8—0. விளம்பர விகிதங்களுக்கு எழுதித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

"தர்மபோதினி" ஆபீஸ்,
தர்மபுரி, சேலம் ஜில்லா.

# போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினிசுகளுமிருக்கின்றன. 25-ரூபாய் டேவணி கட்டுவோருக்கு பொறுக்கி சில போலிக் கண்கள் அனுப்பப்படும். அவைகளைத் திருப்பி அனுப்பியவுடன் பணம் வாபீஸ் செய்யப்படும்.

ஆர்டர்கள் அனுப்பும்போது அடியிற் கண்ட விவரங்களை அறிவிக்கவேண்டும்:—

வேண்டியது வலது கண்ணு அல்லது இடது கண்ணு?

பார்வையுள்ள நேத்திரமானது பிரகாசமாக விருக்கிறதா அல்லது மங்கலாக விருக்கிறதா?

கண்விழியின் நிறம் என்ன?

கண் வெள்ளை நல்ல வெள்ளையாக விருக்கிறதா அல்லது மஞ்சள் நிறமுடையதாக விருக்கிறதா?

விலை 5-ரூபாய் முதல் 10 ரூபாய் வரையில்.

[போலிக்கண்களை எவ்விதம் போட்டுக் கொண்டு, கழற்றுவது என்பதைப்பற்றிய விவரங்கள் அறிவிக்கப்படும்.]

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
323, தம்பு செட்டித்தெரு,
சென்னை.

சுத்தமான

## யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.

## (Pure Eucalyptus Oil.)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைச்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஒளஷதம்.

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

வியாதியஸ்தர் அறையில் ஒரு துணியில் சில பொட்டு இந்த திராவகத்தைத் தெளித்து மாட்டி வைத்திருந்தாலும் அந்த அறையானது ரம்பமாக விருக்கும். கொசுக்களும் நெருங்கா.

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

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

## ராவுஜியின்

## படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக் கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

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



# விளம்பரம்.

"தமிழ் நாடு" வாரப்பத்திரிகை ஞாயிறுதோறும் வெளிவருகிறது. டாக்டர் பி. வரதராஜுலு நாயுடு அவர்களால் காணப்பெற்றது.

தமிழ் நாட்டில் தோற்றிய தேசியப் பத்திரிகைகளி லெல்லாம் இதுவே சிறப்புற்றது. உள்நாடு, வெளி நாடு ஆகிய இரண்டிடங்களிலும் தமிழர்களால் என்றும் போற்றப்படுகிறது. தேசியப் போராட்டத்தில் முன் நின்று, தேச விடுதலைக்கே உழைத்து, அஞ்சா நெஞ்சங்கொண்டு சிம்ம கர்ச்சனை செய்து வருகிறது.

டெம்மி 16 பக்கங்களுடன், (சித்திரப் படமும் கூடி) பல அரிய பெரிய விஷயங்களை தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு ஆயிரக்கணக்கான சந்தாதார்களை வருஷந்தோறும் சென்று காண்கின்றது.

**உயர்ந்த பத்திரிகை** — **குறைந்த சந்தா.**

| | உள் நாடு. | வெளிநாடு. |
|---|---|---|
| 1-வருஷத்திற்கு ரூ. | 6—0—0 | ரூ. 6—0—0 |
| 6-மாசத்திற்கு ரூ. | 3—0—0 | ரூ. 3—8—0 |
| 3-மாசத்திற்கு ரூ. | 1—10—0 | ரூ. 2—0—0 |

மானேஜர்
**"தமிழ்நாடு" ஆபீசு.**
சேலம் (S. I. R.)

## TAR-UL-ISLAM.

## தாருல் இஸ்லாம்.

வருஷ சந்தா ரூபா 3.
வெளிநாட்டுக்கு ரூ. 4.

இஃதோர் முதற்றா மாதாந்தச்
செந்தமிழ்ப் பத்திரிகை.

இஸ்லாம்மார்க்கத்தின் இனிய தத்துவத்தையும் அதன் பெருமையையும் முஸ்லிம் ராஜ்யங்களின் முற்கால தற்கால நிலைமையையும் அறிய விரும்பும் ஒவ்வொருவருக்கும் இபபத்திரிகை அத்தியாவசியமானது.

☞ இப்பத்திரிகை அயல் நாடுகளில் அதிகம் பரவுதலால் விளம்பரம் செய்ய ஏற்றது.

மானேஜர்,
"தாருல் இஸ்லாம்" ஆபீஸ்,
16-17-ஸகிண்டு லேன் பீச், மதரூஸ்.

## பிஜோய மாலம்.

புண்கள், சொறி, கட்டிகள், விஷ காயங்கள், வெட்டுக் காயம், சுடு காயம், கிரந்தி முதலிய சகலவிதமான சர்ம வியாதிகளுக்கும் மிகச் சிறந்த ஒளஷதம். எவ்விதக் கெடுதிகளையும் உண்டுபண்ணத் தக்கதன்று. ஆச்சரியமான இன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. இதை உபயோகித்த கேஸ்களில் பலன் கிடைக்காம லிருந்ததில்லை. விலை அணு 15. தபாற் கட்டணம் வகையறு வேறு. புரொப்ரைட்டர் ஏ. பி. போஸ், ஷாஹிப் கஞ்ச், பாரிஸால் (வங்காளம்.)

ஏஜண்டுகள்:—பிளாக்மன் அண்டு கம்பெனி; டக்கா; கங்கர் மெடிகல் ஹால், பரஸ்கஞ்ச், டக்கா.

**ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,**
தபால் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

12914


டெலிபோன் நெ. 163.

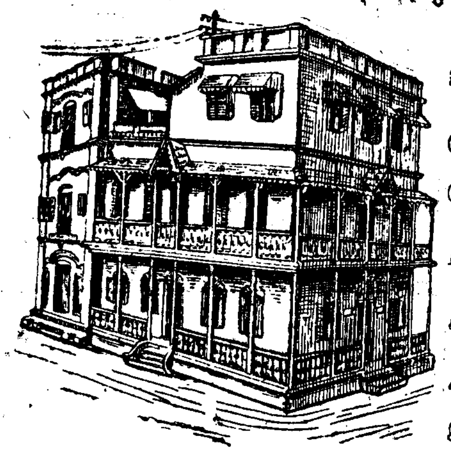
தந்திவிலாஸம்
"ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

# சிகித்ஸாசிரமம்

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

## ரணசிகித்ஸை



சர்ஜன்களால் செய்யப்படுகிறது. தொண்டை, காது, மூக்கு இவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு நிபுணர்களால் ரணசிகித்ஸை செய்யப்படுகிறது. கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகளைக் கண்வைத்திய நிபுணர் சிகித்ஸை செய்வார்.

சென்னையிலும், வெளியிடங்களிலுமுள்ள வைத்தியர்கள் பிணியாளர்களை அழைத்து வந்து சிகித்ஸை செய்ய இந்த ஆசிரமத்தில் வசதிகள் செய்து கொடுக்கப்படும்.

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல்
தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாக சிகித்ஸை செய்யப்படும்.



உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமோ?

## "கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்யமானது.

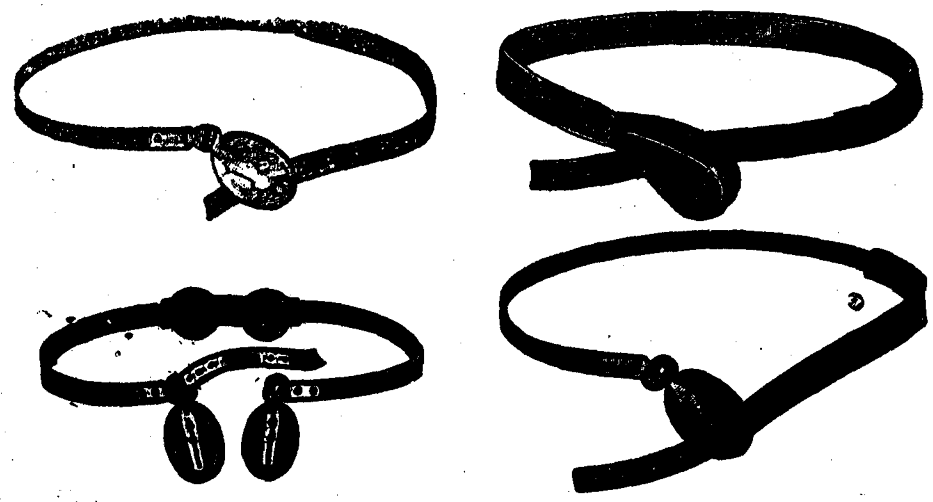
இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம்; எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்தமடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)
எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



**SINGLE TRUSSES.**

தோலினுல் செய்தது; திருப்பக்கூடியது; புதியமாதிரி;
அழுத்தமானது; நீடித்திருக்கக்கூடியது. ... ரூ. 10—0—0.
திருப்ப முடியாதது. ... ரூ. 5—0—0.

**DOUBLE TRUSSES.**

தோலினுல் செய்யப்பட்டது. ... ... ரூ. 10—0—0.
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

# The Electric Radiant Heat Treatment.

## மின்சார கிரண உஷ்ணத்தினால் சிகிச்சை.

நவீன சரீர சிகிச்சா முறைகளில் மிகவும் உயர்ந்தது.

### THE DOWSING RADIANT HEAT AND LIGHT TREATMENT.

அடியிற்கண்ட வியாதிகளுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை அனுகூலமாக விருக்கும்:—

1. நரப்புப் பிடிப்பும் வலியும், இடுப்புச் சந்து வாதம், அரை குறையான பாரிசவாயு.
2. ஈரற்குலை, இரைப்பை, மூத்திர பிண்டம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
3. கீல் வாயு, பக்கவாயு, இடுப்புவலி.
4. நரம்புத் தளர்ச்சியும், மனக் கவலையினாலும் அதிகவேலையினாலும் ஏற்படும் பலஹீனமும்.
5. மாமிச கோளத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
6. ஜீரணசக்திக் குறைவினால் ஏற்படும் ரத்தமின்மை, அன்னசயக் கோளாறுகள்.
7. மார்பில்கெடுமையான சளிக்கட்டு, மலேரியா முதலிய ரோகங்கள்.
8. கபவாத ஜுரம் முதலிய வியாதிகள்.


**எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,**

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.



PRINTED AT THE SWADESAMITRAN BRANCH PRESS, PUBLISHED BY THE PROPRIETOR U. RAMA RAU, M. L. C., MADRAS.