4281

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி: 1

பகுதி: 9

1924

JL.
L: 5m-11, N24 A T
N24.1.9.
129149.

129149.
JL
L:5m2",N24A7
N24.1.9

Registered No. 1866. Issued Monthly.

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 1. செப்டம்பர், 1924. பகுதி 9.

பொருளடக்கம்.

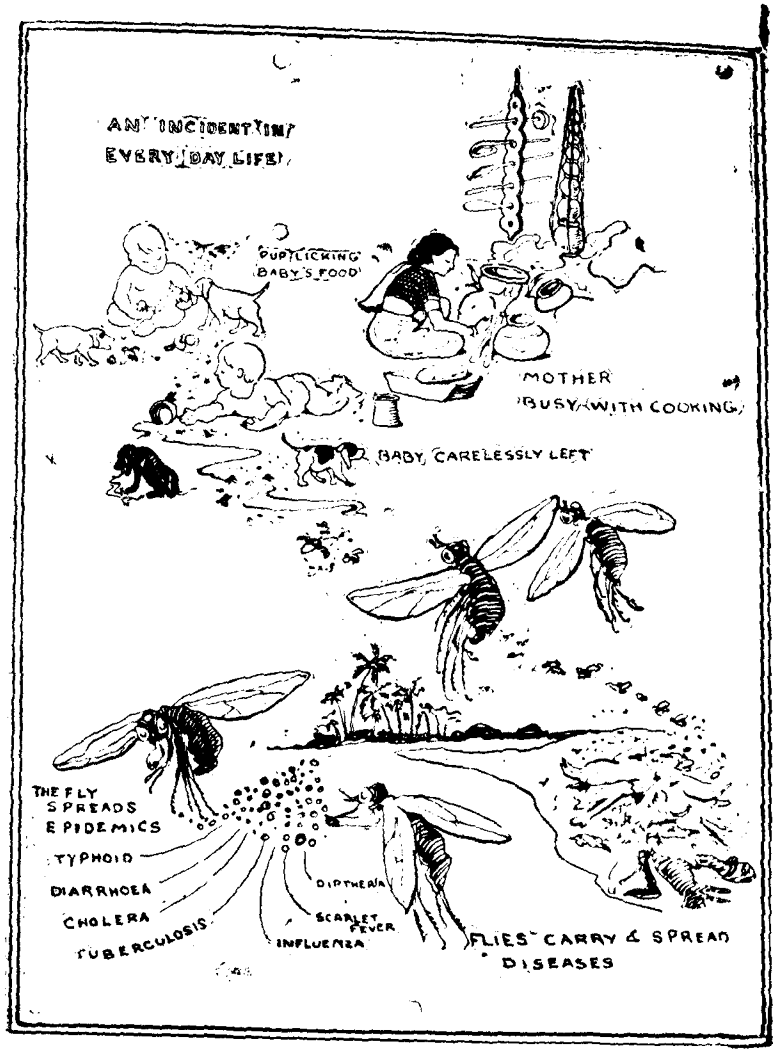
பக்கம்.

முகப்புப் படம்.
நித்தியவாழ்க்கையில் சகஜமான சம்பவங்கள்.

சூரிய வெளிச்சமும் குடியிருப்பு வீடுகளும் 165
ஜலம் (டாக்டர் ஏ. என். யாக்னிகர்) 166
தாய்மார்களுக்குச் சில யோசனைகள் (டாக்டர் ஸ்ரீராம்) ... 168
சரீராரோக்கியமும் அதனைக் காப்பாற்றும் மார்க்கமும்
(ஸ்ரீமான் இ. ஆர். சங்கரய்யர்) 169
பாடசாலைகளில் சரீரப்பயிற்சியின் அவசியம்
(ஸ்ரீமான் என். வெங்கோப ராவ்) 170
இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் 171
நகரவாசிகள் பிணிவாய்ப் படுவதேன்? 174
சமுத்திர யாத்திரை 174
உணவை உட்கொள்ளவேண்டிய முறை 175
அழகைத்தரும் விளையாட்டுகள் 175
உஷ்ணஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் உண்டாகும் அனுகூலங்கள் ... 176
மாணவர்களின் சரீராரோக்கியம் 176
சூரிய ஸ்நானம் 177
தேனின் மகிமை 178
மலேரியாக் கொசுவிலிருந்து தப்பும் வழி 179
தாய்ப்பாலுக்கடுத்தது ஆவின் பால் 180
குளிர்ந்தகாற்றின் மகிமை 181
கிராமப் பிரசாரம் 182
விவாகத்திற்கு முன் இச்சையை அடக்கிக் கொள்ளுதல் 184
விளம்பரங்கள்

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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



நித்திய வாழ்க்கையில் சகஜமான
சம்பவங்கள்.

12949
600 008.
3 OCT 1924

ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } செப்டம்பர், 1924. { பகுதி 9.

சூரிய வெளிச்சமும் குடியிருப்பு வீடுகளும்.

சூரியனுடைய கிரணமானது நமது சரீரத்தில் நேராகப் படுவதால் விசேஷ அனுகூல மேற்படுகிற தென்பதில் எவ்வித சந்தேகமுமெழுவதற்கில்லை. நம்முடைய சர்மமானது இதனால் பிரகாசமடைவதை நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம். தவிரவும், சூரிய கிரணமானது தூய்மையை உண்டுபண்ணும் ஒரு கருவியாக விருந்தும் அனுகூலத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது. நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள இடத்திலுள்ள அசுத்தமான வஸ்துக்களையும் அது தகித்து, அவைகளால் நமக்கு எவ்வித உபாதைகளும் ஏற்படாமல் செய்கின்றது. அது போலவே, சூரிய கிரணத்தில் சிறிது நேரம் வைக்கப்பட்டிருந்த ஜலமானது, அவ்விதம் வைக்கப்படாத ஜலத்தைவிட அதிக நேரம் ருசியாக விருக்கிறது. ஜலத்திலுள்ள கிருமிகள் வளர முடியாமல் சூரிய கிரணம் செய்துவிடுவதே அதற்குக் காரணமாகும். மேலும், சூரிய கிரணமானது ஆடைகளுக்கு வெளிறையும், மனோஞ்யமான வாசனையையும் கொடுக்கிற தென்பது தெரிந்த விஷயம்.

ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் சாத்தியமான வரையில் சூரிய கிரணமானது தங்கள் மீது படும்படி செய்துகொள்ள வேண்டும். சூரிய கிரணம் வீசும் பதார்த்தங்கள் மற்றவைகளை விட அதிக ஆரோக்கியமாக விருக்கின்றன. எனவே, நாம் புதிதாகக் கட்டடங்களை நிர்மாணம் செய்கையில் அறைகளையும், முக்கியமாகப் படுக்கை அறைகளையும் சூரிய கிரணம் தாராளமாகப் பிரவேசிக்க இடமிருக்கும்படி அமைக்க வேண்டும். பிணியாளர்களுடைய அறையானது எல்லாவற்றிலும் அதிகமாக சூரிய கிரணம் பிரவேசிக்கக் கூடியதா யிருக்கவேண்டும். நகரவாசிகள் அதிகமாக சூரிய கிரணத்தால் தாக்கப்படாததால் வெளுத்திருக்கின்றனர்." பல தெருக்கள் குறுகலாக விருப்பதாலும், வீடுகள் உயரமாகக் கட்டப்பட்டிருப்பதாலும் சூரிய கிரணம் வீசுவதற் கிடமின்றி எப்பொழுதும் நிழல் நிறைந்திருக்கின்றது. அதிக உயரமில்லாத வீடுகள் நிறைந்த விசாலமான தெருக்களுக்கும், உயரமான வீடுகள் நிறைந்த குறுகலான தெருக்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்திலிருந்து இந்த உண்மையைத் தெரிந்துகொள்ளலாம். மட்டமான வீடுகள் நிறைந்த விசாலமான தெருக்களில் சூரிய கிரணம் தாராளமாக வீசுவதால் அவைகள் வெளிச்சமாகவும், உற்சாகத்தைத் தரத்தக்கவைகளாகவு மிருக்கின்றன. மற்றொரு தெருவில் சூரியன் உச்சஸ்தானத்திலிருக்கும் காலத்தில்கூட சொற்பமாகவே சூரிய கிரணம் படுவதால் அவைகள் சாமான்யமாக அதிக வெளிச்சம் இல்லாமலிருக்கின்றன. தவிரவும், தெருக்களின் திசைக்கும் சூரிய கிரணம் வீசுவதற்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமிருந்துவருவதையும் மறந்து விடக்கூடாது. தென் வடலாயிருக்கும் தெருக்களை விட கிழ மேலாகவிருக்கும் தெருக்களில் அதிகமாக சூரிய கிரணம் வீசும். நமது முன்னோர்கள் இந்த உண்மையை உணர்ந்து தெருக்களைக் கிழ மேலாய் அமைத்திருப்பதையும் கவனிக்கவேண்டும். சுருங்கச்சொல்லுவதெனின், முக்கியமான பட்டணங்கள்

மட்டமான வீடுகள் நிறைந்ததாகவும், தெருக்கள் கிழ மேலாய் அமையப் பெற்றதாகவுமிருக்கவேண்டும், அதுபோலவே கிராமாந்தர வீடுகளும் விசாலமாகவும், மட்டமாகவுமிருக்க வேண்டும். இவ்விதம் அமைந்திருக்கும் வீடுகள் பார்வைக்கு அழகைத் தருவதோடு அதிகமாக சூரிய கிரணத்தையும் அனுபவிக்கின்றன. தவிரவும், வீடுகளுக்கு அருகாமையில் பயிரிடப்படும் மரங்கள் சிறியவைகளாகவும், அதிகத்தழை அடைசலில்லாதவைகளாகவுமிருக்கவேண்டும். மேலும், அந்த மரங்கள் வீடுகளின்மீது நிழலை வீசும்படி வீடுகளுக்கு அதிக அருகாமையிலு மிருக்கக்கூடாது. நவீன நகர நிர்மாணிகள் இந்த உத்கிருஷ்டமான தர்மங்களை அடியுடன் மறந்து தங்கள் மனம்போனபடி வீடுகளை அமைத்து வருவதால், நமது தெருக்கள் பிரகாசத்தை இழந்து அவலக்ஷணமாக விருக்கின்றன.

ஜலம்.

[டாக்டர் ஏ. என், யாக்னிகர்]

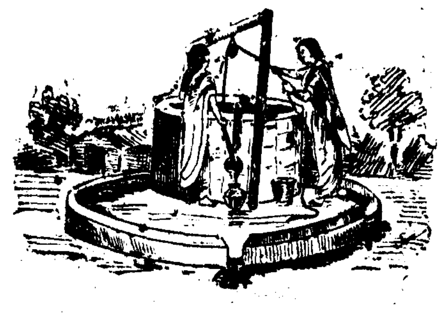
பகற்காலங்களில் சாதாரண குழந்தைகளும், நடுத்தர வயதினரும் ஏராளமாக ஜலத்தைப் பருகுகின்றனர். சிலர் தமது சரீரத்திற்கு எவ்வளவு ஜலம் தேவையோ அவ்வளவு ஜலத்தையும் பருகுகின்றனர். ஜலத்தை ஆகாரத்தின் ஒரு முக்கிய அங்கமாகவே பலர் கருதி, ஆகார காலத்தில் ஏராளமாக ஜலத்தை உட்கொள்ளுகின்றனர். இதனால் கெடுதியே உண்டாகின்றது. போஜன காலத்தில் நம்முடைய வாயூறலானது ஜலப்பிராயமாகவும், தன்னுடைய கடமைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்றச் சக்தியற்றதாகவுமிருப்பதால் அந்தக் காலத்தில் நாம் ஜலத்தைப் பருகக்கூடாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்வதற்கும், நமது வாய்களை சுத்தம் செய்வதற்கும் போதிய ஜலமானது வாயிலேயே ஊறும்படி பகவான் சங்கற்பித்திருக்கிறார். நமது ஆகாரங்களிலும் ஜல சம்பந்தம் அதிகமாகவிருந்து வருகிறது. போஜன காலத்தில் ஜலத்தை உட்கொள்ளுவதாலேயே அஜீரண உபாதைகளும், நரம்புக் கோளாறுகளும் பெரும்பாலும் உண்டாகின்றன. மிருகங்களும், கோழிகளும் ஆகார காலத்தில் ஜலத்தை உட்கொள்ளாமலிருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காணலாம்.

மனிதர்களிற் பல தரப்பட்ட அந்தஸ்தினரும் காலையிலெழுந்ததும் தேத்தண்ணீரைப் பருகுவதுடன், போஜனகாலத்திலும் அதை மறுபடி உட்கொள்ளுகின்றனர். கடவுள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் இயற்கையான பானமாகிய சுத்த ஜலத்தைக் காலையில் எழுந்ததும் உட்கொண்டால் விசேஷ நன்மை யுண்டாகுமன்றோ? காலையிலெழுந்ததும் வென்னீரால் வாயைக்கொப்புளித்துசுத்தம்செய்துகொள்ள வேண்டும். போஜனகாலங்களுக் கிடையில் ஜலத்தைப் பருகுவோர் சொற்ப அளவைக் கொண்டு அதிக அனுகூலத்தை அடைவார்

[அசுத்தமான கிணறு.]

கள். தவிரவும், ஒரே மூச்சாக ஜலத்தைச் சாப்பிடுவதைவிட மெதுவாக வாயூறல் தன்னுடைய வேலையைச் செய்வதற்கனுகூலமாக விருக்கும்படி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஜலத்தைச் சூப்பிச் சாப்பிடுவது பலனைத் தரும். கோடைகாலங்களில் குழந்தைகளுக்கும், சரீரப்பிரயாசைப்பட்டு வேலைசெய்பவருக்கும், விளையாடுவோருக்கும் வியர்வை

அதிகமாக வெளிப்படுமாதலால் அவர்களுக்கு அதிக ஜலம் தேவையாகவிருக்கும். தவிரவும், ஆகாரத்தையும், பானத்தையும் தனித்தனிச் சடங்குகளாகக் கருதாமல் ஏககாலத்தில் அவைகளிரண்டையும்உபயோகிப்பவர்களுக்கு அதிக ஜலத்தைப் பருகவேண்டிய அவசியமிருக்கும். ரஸமுள்ள பழங்களையும் பசுமையான கறிவகைகளையும், பாலையும் அதிகமாக ஆகாரகாலத்தில் சேர்த்துக்கொள்ளுவோருக்கு அதிக ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டிய அவசியமிராது. தவிரவும், சர்மாவஸ்தைகளும் பலருக்குப் பலவகைப்பட்டவைகளாகவிருக்கின்றன. ஆகாரக் காலந்தவிர மற்ற நேரங்களில் ஜலத்தைப் பானம் செய்யாமலிருப்போர் பலரிருக்கின்றனர். இத்தகைய நிலைமையில் மலச்சிக்கலால் பலருபாதைப் படுவதைக் கண்டு நாம் அதிசயப்படுவதற்கில்லை.



[சுத்தமான கிணறு.]

குழந்தைகள் சாமான்யமாக அதிக சுறுசுறுப்புடனிருப்பதால் அவைகளுக்கு அதிக ஜலம் வேண்டியிருக்கும். ஜலத்தைப் பானம் செய்வதற்கேற்ற சமய மெதுவென்பதை நிர்ணயமாகச் சொல்லலாம். இந்த வழக்கத்தை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டு வருவதற் கேற்றகாலம் காலை நேரமேயாகும். இந்தப் பிரமேயம் தவறிப்போய்விட்டால் போஜனத்திற்கு அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் முன்பாக ஜலத்தைப் பருகுவது உத்தமம். காலை நேரங்களிலாவது அல்லது நடுப் பகலுக்குப் பிறகாவது ஜலத்தைப் பருகுவதே உத்தமமென்று நான் சொல்லுகையில் பலர் ஆகாரத்தைப் புசிக்காத நேரத்தில் நீரைப் பருகுவது உசிதமன்றெனச் சொல்லுகின்றனர். நமது ஆகாரமானது சரியாக ஜீரணமாக வேண்டுமானால் போஜன காலத்தில் ஜலத்தைப் பருகும் வழக்கத்தை விட்டொழிக்கவேண்டும். நமது குடலுக்குச் சற்றேனும் ஓய்வு கொடுக்கவேண்டாமா?

மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தைப் பருகுவதே உத்தமம். அது அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவது இருக்கக்கூடாது. ஜலமானது அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவதிருந்தால் அதை விழுங்குவதற்குமுன் சிறிது நேரம் அதை வாயிலேயே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதிக உஷ்ணமான ஜலத்தைக் குடிப்பதால் வாயில் கழிவு ஏற்படுவதுடன் பல் ஈறுகளிலுள்ள ரத்தமும் வடிந்துவிடும்.

சுத்த ஜலமானது எல்லாப் பானங்களிலும் மலிவானது; ஔஷதங்களிலும் அது சுலபமானது. தாராளமாக ஜலத்தைச் சூப்பிக் குடிப்பதாலும், சுதாவாகப் பசி ஏற்படும் வரையில் இரண்டொரு வேளை உபவாஸமிருப்பதாலும் அஜீரணம் முதலிய உபாதைகளை சுலபமாக ஒழித்துவிடலாம். பிராணவாயுவுக்கு ஜலமானது முக்கிய ஆதாரங்களில் ஒன்றென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். நம்முடைய வாழ்நாளை வளர்த்து வருவதற்கும் அது உபயோகமாகவிருக்கிறது.

தாய்மார்களுக்குச் சில யோசனைகள்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம்]

1. சிறுகுழந்தைகளுக்கு தினம் 5, 6வேளைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டாம்.

2. இரவு 10-மணி முதல் காலை 6-மணி வரையில் குழந்தைகளுக்கு எவ்வித ஆகாரத்தையும் கொடுக்கவேண்டாம்.

3. குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் பாலில் ஆரஞ்ச், திராக்ஷை முதலியவைகளின் ரஸத்தைக் கலந்து கொடுக்கத் தவறவேண்டாம்.

4. குழந்தைகளை உஷ்ணக்கிரம் மிகுந்த அடைசலறைகளில் அடைத்து வைத்திருந்து, வெளியில் எடுத்துக்கொண்டு போனதும் ஜலதோஷம் வந்துவிட்டதென்று வீண் தோஷம் சொல்லவேண்டாம்.

5. சூரிய கிரணம் குழந்தைகள்மீது வீசுவதைத் தடுக்கவேண்டாம். சூரிய கிரணம் வீசுவதால் குழந்தைகள் நன்ருக வளருவதுடன், பால வியாதிகளும் ஏற்படாமலிருக்கும்.

6. குழந்தைகள் அலட்டலடைந்திருக்கையில் சிறிது ஜலத்தைக் கொடுக்கத் தவறவேண்டாம்.

7. குழந்தைகள் அழுகையில் பசியே காரணமென்று நினைத்து விடவேண்டாம்; அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்டுவிட்டதாலும் குழந்தைகள் அழலாம். சாமான்யமாக அதனாலேயே குழந்தைகள் அழுகின்றன.

8. நீங்கள் கடித்துத் தின்ற உச்சிஷ்டத்தை குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டாம்.

9. குழந்தைகளைத் தினமானம் குளுப்பாட்டத் தவற வேண்டாம்.

10. அழுக்கடைந்த தளுவங்களை உபயோகிக்க வேண்டாம்.

11. குழந்தைகளுக்கு விசிஷ்டாதிகாரம் பெறப்பட்ட மருந்துகளையாவது, உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய ஔஷதங்களையாவது கொடுக்க வேண்டாம்.

12. விருத்தர்களுடன் குழந்தைகள் படுத்துறங்க விடவேண்டாம்.

13. குழந்தைகளுடைய முகத்தையும், தலையையும் கம்பிளியினாலாவது, வேறெதனாலாவது போர்த்துவிட வேண்டாம்.

14. குழந்தைகளுக்கு அதிக ஆடைகளை உடுத்திவிட வேண்டாம். உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்குப் போதிய ஆடைகளையே உடுத்தி விடுங்கள்.

15. குழந்தைகளை எப்பொழுதும் கையிலேயே வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டாம். அதனால் குழந்தைகளுடைய அங்கங்கள் பின்னப்படுவதுடன், சதாகாலமும் குழந்தைகளை எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தமும் அன்னைகளுக்கு ஏற்படும்.

16. விரல்களையாவது, பொம்மைகளையாவது குழந்தைகள் சூப்பவிடவேண்டாம்.

17. குழந்தைகள் வாயால் மூச்சுவிட அனுமதிக்க வேண்டாம்.

18. குழந்தைகளுக்கு பலவந்தமாக ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டாம். ஆகாரம் வேண்டிய காலம் குழந்தைகளுக்குத் தெரியும்.

19. குழந்தைகளை அடிக்கடி நிறுத்துப் பார்க்க மறந்து விட வேண்டாம். குழந்தைகள் பிறந்ததும் 5 முதல் 7 பவுண்டு வரையிலும், 5-வது மாதத்தில் அதற் கிருமடங்கும், ஒருவருஷத்தில் அதற்கு மூன்று பங்கும் நிறை யிருக்கவேண்டும். இடை குறைந்தாலும், அதே ஸ்திதியி லிருந்தாலும் வைத்தியருக்குக் காட்டுங்கள்.

20. குழந்தைகளுக்குப் பூச்சாண்டி முதலிய பயங்காட்ட வேண்டாம்.

21. குழந்தைகளை இருட்டறைகளில் அடைக்க வேண்டாம். பட்டினியும் போட வேண்டாம்.

22. குழந்தைகளுடைய நகங்களி னிடுக்கில் அழுக்குச் சேர இடங்கொடுக்க வேண்டாம்.

23. அயலாரும், நண்பர்களும் குழந்தைகளுடைய வாயில் முத்தங்கொடுக்க விட வேண்டாம்.

24. குழந்தைகளைச் சுற்றி ஈக்களும், கொசுக்களும் மொய்க்கவிட வேண்டாம். வலை போட்டுத் தடுத்து விடுங்கள்.

25. குழந்தைகள் ஜுரத்தினாலாவது வேறு வியாதிகளாலாவது உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கையில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டாம். அதிக ஜலத்தைக் கொடுப்பதும், எனிமாக் கொடுத்து மலக்குடலை சுத்தம் செய்வதும் உத்தமம்.

26. குழந்தைகள் மூட்டைகளென்று நினைத்துக்கொண்டு ஊஞ்சலாட்டவேண்டாம்.

சரீராரோக்கியமும் அதைக் காப்பாற்றும் மார்க்கமும்.

(ஸ்ரீமான் இ. ஆர். சங்கரய்யர்.)

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. இதனால் நாம் சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்து வருவதற்கு ஆரோக்கியமான சரீரம் அவசியமென்று ஏற்படுகின்றது. சரீராரோக்கிய மின்றேல் சந்துஷ்டியில்லை. சுகபுருஷன் தானும் சந்தோஷமாக விருப்பத்துடன் பிறருக்கும் சந்தோஷத்தை உண்டு பண்ணுகிறான். ஆனால் துக்கபுருஷனோ தானும் கஷ்டப்படுவதுடன் பிறரையும் கஷ்டத்திலாழ்த்துகிறான். துக்கபுருஷன் படுக்கையில் கிடந்து புரளுவதுடன், தன்னையும், தன் சுற்றத்தாரையும், கடவுளையும் சபிக்கிறான். அவனுக்கு சதா கோபமுண்டாகிறது. அவனுடைய மனதில் சந்தோஷமில்லாததால் பிறர் சந்தோஷமாக விருப்பதிலும் அவன் அசூயைப்படுகிறான். இவனுக்கும் சுகபுருஷனுக்கும் எத்தனை வித்தியாசமிருக்கிறது பாருங்கள். அவன் எப்பொழுதும் முகமலர்ச்சியுடனிருக்கிறான்; பிறரை அவன் சபிப்பதில்லை; அவனுடைய குழந்தைகளை மிகுந்த அன்புடன் பராமரிக்கிறான்; பிறர் சந்துஷ்டியாக விருப்பதைப் பார்த்து அவனும் சந்தோஷப்படுகிறான்.

நாம் சந்துஷ்டியான வாழ்வைநடத்தி வருவதற்கு சுகமான சரீரம் அவசியமானால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக எவ்விதம் வைத்துக் கொள்ளுவதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டியதாகிறது. அரபிக் கதைகளில் இது சம்பந்தமாக ஒரு ருசிகரமான கதை காணப்படுகின்றது. பலஹீனமாகவும், பிணிவாய்ப்பட்டுமிருந்த ஒரு மனிதன் தன்னுடைய பலஹீனத்தைப் போக்க ஔஷதம் கொடுக்கவேண்டுமென்று ஒரு ஹகீமைக் கேட்டுக்கொண்டான். அந்த ஹகீமானவர் டம்பல்ஸ்போன்ற இரண்டு இரும்புப் பந்துகளை அவனிடம் கொடுத்து, இந்த இரும்புப் பந்துகளுக்குள் மிகுந்த சக்தியுள்ள ஔஷதமிருக்கிறதென்றும், காலை மாலை தவறாமல் இந்தப் பந்துகளைக் கையில் தாங்கி வியாயாமம் செய்தால் கைகளிலுள்ள சர்மத்துவாரங்கள் வழியாக அந்தப் பந்துகளுக்குள்ளிருக்கும் ஔஷதமானது சரீரத்தில் புகுந்து அவனை திடசரீரியாகச் செய்துவிடுமென்றும் சொன்னார். வாஸ்தவத்தில் அந்த இரும்புப் பந்துகளுக்குள் ஒருவித ஔஷதமுமில்லை. அந்த வைத்தியர் சொன்னபடி பிணியாளி செய்து வந்ததாகவும், நாளடைவில் அவன் திடசரீரியாகிவிட்டதாகவும் அந்தக்கதையில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்தக் கதையானது நமக்கு ஒரு படிப்பினையாக விருக்கிறது. ஜனங்கள் ஔஷதங்களை உபயோகிப்பதிலேயே அதிக திருஷ்டி யுடையவர்களாக இருக்கிறார்க

னென்றும், வியாயாமம்தான் நம்முடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுமே யன்றி ஔஷதங்கள் பலன் தராதென்றும் நமக்கு இந்தக் கதையிலிருந்து தெரிகிறது. வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்தும் சக்தி ஔஷதத்திற்கு இருக்கிறதே யன்றி வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும் குணம் அதற்கில்லை. வியாதிகண்ட பிறகு சிகித்ஸை செய்து கொள்ளுவதைவிட வியாதி காணுமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே உத்தமமென்பதையும் வியாதி உண்டாகாமல் காப்பாற்றிக்கொள்ள வியாயாமம் அவசியமென்பதையும் நாம் அறிவோம்.

கொள்ளுவதாலுமே நாம் பல நோய்களுக்காளாகித் தவிக்கிறோம். சிலர் வேலைத் தொந்திரவினுல் பகல் 2 மணி வரை காலைப் போஜனத்தை உட்கொள்ளாம லிருக்கின்றனர். ஏன் இவ்விதம் செய்கிறீர்களென்று கேட்டால் வேலைத் தொந்திரவு அதிக மிருந்த தென்று சொல்லுகிருர்கள். சுவரை வைத்துக் கொண்டன்றோ சித்திரம் எழுத வேண்டும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக விருந்தாலன்றோ வேலை செய்யலாம். சரீராரோக்கியத்திலும் வேலை பிரதானமென்று கருதுவோர் குதிரையின் முன் வண்டியை வைத்துப் பூட்டுவோருக் கொப்பாவார்.

நம்முடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக வியாயாமம் அவசியமாக விருப்பதுபோல், நிலையான பழக்கவழக்கங்களும், உண்பதிலும், பானம் செய்வதிலும், இதர காரியங்களிலும் மிதமாக விருத்தலும் அவசியம். ஒரு நாள் இரவு 7-மணிக்கு உறங்கச் சென்று மற்றொரு நாள் இரவு முழுவதும் விழித்திருப்பவர் ஆரோக்கியமாக விருந்து வரமுடியாது. அகப்பட்ட பதார்த்தங்களை நினைத்தபோது புசிப்போரும் சுக வாழ்வு பெற முடியாது. நிலையற்ற வழக்கங்களாலும், ஆகாரங்களை மித மிஞ்சி உட்

நம்முடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக சுலபமாய் வைத்துக்கொள்ளலாம். நிலையான பழக்க வழக்கங்களை அனுஷ்டிப்பதும், உண்பதில் மிதமாயிருத்தலும், போதிய வியாயாமம் செய்தலும் வெகு சுலபமான காரியங்கள் தான். அவ்வித மிருந்தும் எத்தனை பேர் பலஹீனர்களாய், தங்களுக்கும் சுகமில்லாமல் பிறருக்கும் இம்சையை உண்டுபண்ணிக் கொண்டிருக்கிருர்கள். சாமான்ய சுகாதார தர்மங்களை அவர்கள் அனுஷ்டித்தால் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக அவர்களிருந்து வரலாம். ஆனால் சாமான்யமான காரியங்களைத் தான் நாம் அலக்ஷியம் செய்துவிடுகிறோம்.

பாடசாலைகளில் சரீரப்பயிற்சியின் அவசியம்.

[ஸ்ரீமான் என். வெங்கோபராவ்]

மானிடர்களாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் சரீரப்பயிற்சி அவசியமென்பதிலும், அதிலும் முக்கியமாகப் பாடசாலைகளில் புத்தி வேலை அதிகமாகச் செய்யவேண்டியிருக்கும் மாணவர்களுக்கு அது அத்தியாவசியமென்பதிலும் அபிப்பிராயபேதமிருக்கக் காரணமில்லை யென்றே நான் நினைக்கிறேன். திடசரீரிகளாக இல்லாத சிறுவர்கள் சன்மார்க்க, மனே தர்மங்களைப்பற்றிய போதனைகளை கிரஹித்துக்கொள்ளும் சக்தியுடையவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். மாணவர்களுடையபுத்தி விசாலமடைந்து, சன்மார்க்க நெறிகளை அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளுவதற்கு அவர்களுடைய சரீரப் பயிற்சியைப் பாடசாலைகளில் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்.

பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு சரீரப் பயிற்சியைக் கொடுப்பதானது அவர்களுடைய சரீர, மனே சக்திகளைப் பெருக்குவதற்காகத்தானென்பதை முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு பயிற்சியில் உபயோகிக்கப்படும் நரம்புகள் மற்றொரு பயிற்சியில் ஓய்வு பெறும்படி பயிற்சி முறைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டுவர

வேண்டும். மாணவர்கள் செய்யும் சரீரப் பயிற்சிகளால் அவர்களுடைய எல்லா அவயவங்களுக்கும் வேலை ஏற்படும்படியும், எந்த அவயவத்திற்கும் அதிக வேலை ஏற்பட்டுவிடாமலிருக்கும்படியும் சரீரப்பயிற்சி போதகர்கள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா அவயவங்களும் ஏககாலத்தில் வளர்ச்சியடையக்கூடிய மார்க்கங்களைத் தேடுவதே அவர்களுடைய முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். மிஸ்டர் நோரன் என்பவர் குறிப்பிட்டிருக்கும் சரீராப்பியாஸ முறைகளை மாணவர்கள் ஒழுங்கான வழிகளில் அப்பியஸித்து வந்தால் அவர்களுடைய எல்லா அவயவங்களும் வளர்ச்சி பெற இடமுண்டாகும். முறை தவறிச் செய்யும் வியாயாமங்களால் உத்தேச பலன் கிடைக்காது.

சுவாசத்தைச் சரியான முறையில் ஆழ்ந்து இழுப்பதால் நல்ல பலனேற்படும். திறந்த வெளிகளில் ஓடுதல், நடை பழகுதல் முதலிய வியாயாமங்களை மாணவர்கள் செய்வதால் ரத்த ஓட்டமதிகரித்து அவர்களுடைய சரீரமானது உஷ்ணமாக இருந்துவரும். ஆகையால் சரீரப்பயிற்சி போதகர்கள் தங்களுக்குக் கிடைக்கும் சொற்ப காலத்தில் மாணவர்களைச் சரியான வழியில் பழக்கி, அவர்களை திடசரீரிகளாகவும், ஜாகரூகர்களாகவும் செய்யும்படி நான் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

இன்புளுயன்ஸா ஜுரம்.

இந்த ஜுரங் காணுமல் நாம் தப்புவித்துக் கொள்ளுவது அசாத்தியமாக விருந்தபோதிலும், ஜுரம் விட்டபிறகு சுலபமான வழிக

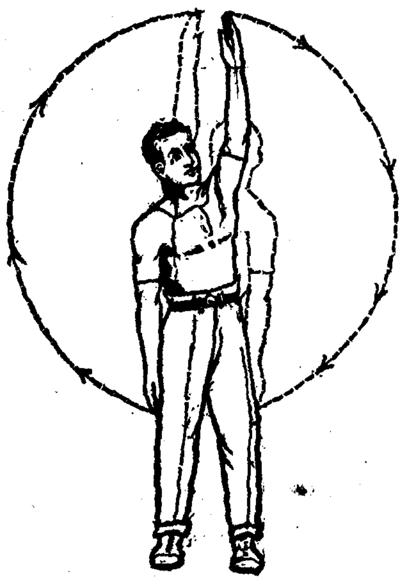
No. 1.

ளில் நமது சரீரத்தைத் தேற்றிக்கொண்டு விடலாம். இன்புளுயன்ஸா ஜுரமானது நம சரீரத்தை ஒ க் , நமது முகத்தை மழுக்கி, உற்சாகத்தை குறைத்துவிடுவதால், அந்தப் படுகுழியிலிருந்து மறுபடியும் மீளுவதற்கு மனே வலிமை அதிகமாக வேண்டும்.

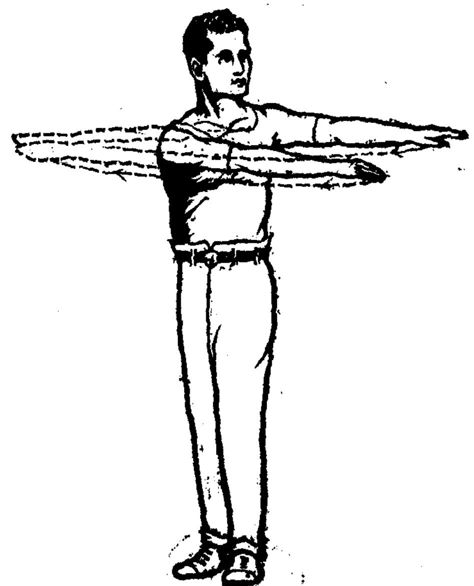
நமது சாதாரண ஜோலிகளை மறுபடி ஆரம்பிக்கக்கூடிய காலம் வந்ததும், மெலிந்து, ஒடிந்துபோன சரீரத்திற்கு மறுபடியும் சக்தியை உண்டுபண்ணுவதற்காக சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக சுவாஸிக்கவேண்டும்; புஷ்டி கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைப்புசிக்க வேண்டும்; காலாகாலத்தில் உறங்கச் செல்ல வேண்டும். நடைப்பிணமாக நம்முடைய காலத்தைக் கடத்துவதோ அல்லது முன்போலசக்தி பெற்றுலாவுவதோ நாமனுஷ்டிக்கும் முறைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது. இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தால் நாம் பீடிக்கப்பட்டிருந்த சமயத்தில் நமது சரீரத்தில் இடம்பெற்றிருந்த கிருமிகளுடன் போராடி அவைகளை ஒழிப்பதில் நமது ரத்தத்திற்கும், சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்புகளுக்கும் அதிக வேலை ஏற்பட்டுவிடுவதால், ஜுரம் விட்டபிறகு நாம் மிகுந்த அசக்தர்களாகவும், நமது ஜோலிகளைச் செய்ய இயலாதவர்களாகவு மிருப்பது சகஜமேயாகும். ஆனால் எக்காரணங்களைப்பற்றியும்

மனச்சோர்வுக்கு இடங்கொடுத்து விடலாகாது. பழகுழியில் நாம் வீழ்ந்துவிட்டோமென்ற உணர்ச்சி நமக்கு ஏற்படுங் காலங்களில் மனதிற்கு உல்லாஸத்தையும், சக்தியையும் உண்டுபண்ணத்தக்க விஷயங்களை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டுவரவேண்டும். மனேல்லாசமானது நமது நரம்புகளுக்கு சக்தியை அளித்து சரீரத்தைப் பிரகாசப்படுத்துகிறது.

வரவேண்டும். அவ்விதம் செய்யாமல் ஏக்கம் பிடிக்க இடங்கொடுத்துவிட்டால் நாம் மீளாவேதனைக்காளாகி விடுவோம். நமதுளதிர்கால வாழ்வானது என்னகுமோ வென்று நாம் ஏக்கம் பிடித்துக் கிடக்கும் சமயத்தில் மனதைக் குதூகலப்படுத்திக் கொள்ளுவது கஷ்டமான காரியந்தான். மனதிற்கு உற்சாகத்தைத் தரும் விஷயங்களில் நம்முடைய புத்தியைத் திருப்புவது சிரமமாகத் தானிருக்கும். இருந்தாலும் நீடிமைப்பற்றியே கவலைப் பட்டுக் கொண்டிராமல் பிற விஷயங்களில் பிடிவாதமாக புத்தியைச் செலுத்திவந்தால் உத்தேசபலன் இலகுவாகக் கிடைக்கும்.



No. 2.

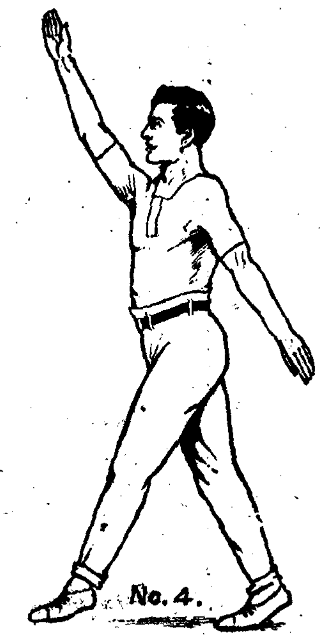


No. 3.

வியாதி தெளிந்துகொண்டு வரும் சந்தர்ப்பத்தில் கூடுமானல் வாசஸ்தானத்தை மாற்றிக்கொள்வதுபுத்திசாலித்தனமான முறையாகும். ஆனல் அதைச் செய்வது அவரவர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய அவகாசத்தையும், பொருள் சக்தியையும் பொறுத்திருக்கிறது. வியாதியினல் ஒடுங்கிய மனதானது புதிய முகங்களையும்,புதிய விஷயங்களையும் பார்வையிடும்பொழுது மனதிலுள்ள ஏக்கம் ஒழிந்து, மீண்டும் பழைய ஜோலிகளை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு சக்தி சீக்கிரமாக ஏற்படுகின்றது. இடத்தை மாற்றிக்கொள்ளக்கூடிய அனுகூலமான நிலைமையில் நாமிருந்து வராவிடில் இருக்குமிடத்தில் திருப்தியடைந்து நம்மைச் சுற்றி நிகழ்ந்துவரும் சம்பவங்களில் சிரத்தைகாட்டி

இன்புளுயன்ஸா உபாதையிலிருந்து விடுபட்டதும் சாத்தியமான காலங்களில் சூரிய கிரணம் நம்மீது படும்படி தாராளமாக உலாவி வர வேண்டும். சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தை உண்டுபண்ணக் கூடிய சக்தி சூரிய கிரணத்திற்கு விசேஷமாக இருக்கிறது. பிணியாளர்களைத் தேற்றுவதற்கு அது ஒரு தகுந்த கருவியாக விருக்கிறது. மெலிந்து போயிருக்கும் சரீரத்தை மறுபடியும் உருப்படுத்தும் சக்தி சூரிய கிரணத்திற்கிருக்கிறது.

தவிரவும், சூரிய கிரணமானது விசன்கரமான எண்ணங்களை நம் மனதிலிருந்து அகற்றி, ஏக்கம் நம்மைப்பீடிக்காமல் தடுக்கின்றது. மேலும் வியாதிக் கிருமிகளை நமது சரீரத்திலிருந்து ஒடுக்கும் சக்தியும் அதற்கு அபாரமாக இருக்கிறது. சூரிய வெப்பம் மிகுந்த பிரதேசங்களில் புனருத்தாரண சக்தி அதற்கு மிகுதியாக விருப்பதால், இன்புளுயன்ஸா நோய் கண்ட போதிலும் அது கடுமையாக விருப்பதில்லை. ஆகவே சரீரத்தை ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவர வேண்டிய நிலைமையிலிருக்கும் இன்புளுயன்ஸா நோய் வாய்ப்பட்டவர்கள் சூரிய வெப்பத்தை நன்ருக அனுபவிக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



No. 4.

உலாவப் போவதைத் தவிர கீழே குறிப்பிடப்படும் சாமான்ய முறைகளைக் காலையிலும், மாலையிலும் கையாண்டு வந்தால் சரீரமானது சீக்கிரத்தில் புனருத்தாரணமடையும்.

உலாவப் போய்வந்த பிறகு உஷ்ண ஜலத்தை விட்டு நன்ருக சரீரத்தை சோப்பால் தேய்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; முரட்டுச் சவுக்கத்தால் சரீரத்தை நன்ருகத் துவட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்; பிறகு சரீரத்திலுள்ள எல்லா அவயவங்களையும், உறுப்புகளையும்,முக்கியமாக ஜீரணசக்தியைக் கொடுப்பதற்காக அடிவயிற்றின் பக்கத்திலுள்ள சரீரத்தின் உறுப்புகளையும், நன்ருகப்பிசைந்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதம் செய்துவந்தால் புதிய ரத்தம் ஊறி இன்புளுயன்ஸாக் கிருமிகள் நம்மை மீண்டும் பீடிக்காமல் தடுக்கும்.

1. நேராக நின்றுகொண்டு, நாசித்துவாரங்கள் வழியாகக் காற்றை ஆழ்ந்து இழுக்க வேண்டும்; கைகளைத் தோள்மட்டத்திற்கு உயர்த்தி மறுபடியும் தொங்கவிடவேண்டும், பிறகு சுவாஸத்தை நாசித் துவாரங்களின் வழியாக விடவேண்டும். விடாமல் தொடர்ந்து பன்முறை இவ்விதம் செய்துவரவேண்டும்.

2. ஹிருதயமானது பலஹீனமுடைந்திருந்தால் நேராக நின்றுகொண்டு, சுவாஸத்தை இழுத்து, முதலில் வலது கையைத் தலைக்குமேல் தூக்கவேண்டும்; பிறகு இடது கையைத் தூக்கவேண்டும். சுவாஸத்தை விட்டு, இரண்டு கைகளையும் மறுபடியும் தொங்கவிடவேண்டும். இதுபோல் தொடர்ந்து சிறிதுநேரம் செய்துவரவேண்டும்.

3. ஹிருதயம் பலஹீனமானதாக விருந்தால் பூமியில் ஊன்றி நின்றுகொண்டு கைகளை இருபுறங்களிலும் முதலில் வலது புறத்திலும், பிறகு இடது பக்கத்திலும் நீட்டவேண்டும்.

4. கைகளை மேலும் கீழும் ஆட்டவேண்டும். உங்களுடைய அறைகளிலேயே வேகமாக அங்கும் இங்கும் நடக்க[illegible]

நகரவாசிகள் பிணிவாய்ப்படுவதேன் ?

மிதமிஞ்சி ஆகாரத்தையும், பானத்தையும் உட்கொள்ளுவதால் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் அற்பாயுளைத் தேடிக்கொள்ளுகின்றனரென்று டாக்டர் சார்லஸ் எலியட் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அளவுக்கு மிஞ்சி சரீரம் பருத்திருப்போருக்கும், மிகவும் மெலிந்திருப்போருக்கும் தகுதியான ஆகாரத்தைச் சிபார்சு செய்யும்படி அவர் அமெரிக்கக் கிளப்புக்காரர்கள் சங்கத்தினரைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறார்.

தற்கால நகரவாசிகள் ஒரு முனைப்படுத்தப்பெற்ற உணவுகளான மாமிஸம், ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு முதலியவைகளை அதிகமாக நம்பியிருக்கிறார்களென்றும், சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய முக்கிய குணங்கள் அவைகளிடத்திலில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். "பலர் மிதமிஞ்சி உண்டு அவதிப்படுகின்றனர்; மற்றவர் போதிய ஆகாரமில்லாமல் தவிக்கின்றனர். அவர்கள் அதிகமாக பால், பழவகைகள், பச்சை மரக்கறிகள் முதலியவைகளை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டு"மென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

இந்தப் பதார்த்தங்கள் தேகத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகவும், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் சம்பந்தித்தவைகளாகவுமிருக்கின்றன. ஜீரண சக்தியை அவைகள் பெருக்குவதுடன், நமக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ ஆகார பதார்த்தங்களில் ஏற்படும் குறைவுகளையும் இட்டு நிரப்புகின்றன என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

நியூயார்க் சுக விடுதியிலுள்ள பிணியாளர்களுடைய ஆகார முறையைக் குறிப்பிடும் ஒரு உத்தியோகஸ்தர் ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவதில் ஜனங்கள் புத்திசாலித்தனமாக இருந்துவந்தால் பெரும்பாலோர் சிகித்ஸைக்கு வரவேண்டிய அவசியமே ஏற்பட்டிராது என்று சொல்லுகிறார்.

சமுத்திர யாத்திரை.

சாதாரண பலஹீன ஸ்திதியை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளவும், கொடுமையான வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டுப் பிழைத்திருக்கும் நிலைமையிலிருந்து சரீரத்தைத் தேற்றிக்கொள்ளவும் பெரும்பாலும் சமுத்திர யாத்திரை உபயோகமாகவிருந்த போதிலும், எல்லா வியாதிகளுக்கும் அது பரிகாரமென்று நினைத்துவிடக்கூடாது. சுத்தமான காற்றை ஏராளமாக சுவாஸிக்கவும், சூரிய கிரணத்தை அனுபவிக்கவும், நித்திய வாழ்விலுள்ள கவலையின்றி காலத்தைக் கழிக்கவும் சவுகரிய மேற்படுவதுதான் சமுத்திர யாத்திரையினாலுண்டாகும் அனுகூலங்களாகும். பலர் சமுத்திர யாத்திரை காலத்தில் நன்றாகவும் உறங்குகின்றனர்.

ஆனால் சமுத்திர யாத்திரையினால் பலனேற்படுவது அவரவர்களுடைய சரீரக்கூற்றைப் பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது. மாலுமி அசட்டையாயிருந்தால் யாத்ரீகர்களுக்குப் பிரதிகூலமேற்படலாம்.

க்ஷயரோகம் ஏற்படக்கூடிய ஸ்திதியிலிருப்பவர்களும், க்ஷயரோகம் தலைக்காட்டியிருக்கும் நிலைமையிலிருப்பவர்களும் சவுகரியமாகவும், தேகத்திற்கு ஊட்டத்தைத்தரக்கூடியவைகளாகவுமுள்ள ஆகார வகைகளை உபயோகிக்க வசதியுடன் சமுத்திர யாத்திரை செய்தால் அனுகூல மடைவார்கள். ஆனால் வியாதி முற்றிப்போயிருந்தால் எவ்வித அனுகூலமுமேற்படாது.

உணவை உட்கொள்ள வேண்டிய முறை.

ஆகார பதார்த்தங்களை சரியான வழியில் உட்கொள்ளவேண்டியது முக்கிய விஷயம். நமது ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். ஆகாரமானது ஜலப்பிராயமாகக் கரைந்து நழுவி உள்ளே செல்லும்வரையில் அதை நன்றாக மெல்லவேண்டும். ஜலப்பிராயமான ஆகாரங்களைச் சுவைத்து உள்ளே செலுத்தவேண்டுமேயன்றி ஜலத்தைப்போல் மடக்கென்று விழுங்கிவிடக்கூடாது. ஆகாரத்தின் ருசியை அனுபவித்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

நமது மனதிற் கிஷ்டமான ஆகாரத்தைப் புசிப்பது உத்தமமேயன்றி வழக்கத்தை பிரதானமாகக் கருதக்கூடாது. நமக்கு நாட்டமில்லாமலிருக்கும் உணவுப்பதார்த்தங்கள் பரிமாறப்பட்டால் அவைகளில் எவெவை யுக்தமானவையென்று நிதானித்து அவைகளையே சாப்பிடவேண்டும். பசித்தாலன்றி புசிக்கலாகாது; இரண்டொருவேளை பட்டினிகிடந்து விடுவதால் பாதகமில்லை. இரைப்பையை நிரப்புவதைவிட இரண்டொருவேளை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமலிருப்பது உத்தமம்.

எல்லாவற்றிலும் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டியதுதான் முக்கியமானது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு நன்றாக ஆகாரத்தை மென்று விடுகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு ஜீரணமாகும் காலங் குறைகின்றது. வாயிலிருந்து கிளம்பும் ஊறலானது ஆகாரத்துடன் சேருவதுடன், பற்களுக்கு அபாயம் ஏற்படாமல் காப்பாற்றுகின்றது. தவிரவும், நன்றாக மென்றுவிடின் ஆகாரம் சீக்கிரம் ஜீரணமாகிவிடும். நன்றாக மென்ற ஆகாரமானது இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளின் வழியாகச் செல்லின் அதுவே ஆகாரம் ஜீரணமாகிவிட்டதற் கறிகுறியாகும். இந்த புத்திமதியை எல்லோரும் பின்பற்றினால் சரீரக் களைப்பை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தி அதிகமாக ஏற்படும்.

அழகைத்தரும் விளையாட்டுகள்.

"விளையாட்டுகளால் ஸ்திரீகளுடைய அழகு கெட்டுப்போய் விடுகிறதென்று நான் சொல்லுவதாகப் பலர் என்மீது குறை கூறுகின்றனர். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு சிறிது விளையாட்டு அவசியமென்றும், சரியான விளையாட்டுகளிலீடுபடுவதால் ரத்தத்தில் பிராணவாயு அதிகமாகச் சேர்ந்து, சரீரத்திற்கு மினுக்கைக்கொடுத்து, கண்களை பிரகாசிக்கச் செய்து, தேகத்தைக் கட்டுடையதாகச் செய்கிறதென்றும் என்னுடைய அபிப்பிராயத்தைத் திருத்திக்கொள்ளுகிறேன்" என்று டாக்டர் வெப்ஜான்ஸன் "டெயிலி எக்ஸ்பிரஸ்" (லண்டன்) பத்திரிகையில் எழுதுகிறார். இருந்தாலும் ஸ்திரீகளுக்குரிய லக்ஷணத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்கிற ஆசையுடைய ஸ்திரீகள் கிரிக்கெட்டாவது, கால்பந்தாவது ஆடமாட்டார்கள். ஸ்திரீகளுடைய அழகைக் கெடுக்கக்கூடிய வேறு பல முரட்டு விளையாட்டுகளும் இருக்கின்றன. இந்த கோஷ்டியில் ஹாக்கிப்பந்து விளையாட்டையும், டென்னிஸ் விளையாட்டையும் சேர்க்கவேண்டியதுதான்.

இந்த விளையாட்டுகளுக்கு முரட்டுபலத்தை அதிகமாக உபயோகிக்கவேண்டியிருக்கிறபடியால் ஸ்திரீகளுடைய சில அவயவங்கள் இடபேதமடைவதுடன், சாசுவதமான கோணாறும் ஏற்படக்கூடும். சரீரத்தின் சில அவயவங்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுத்து அவைகளை வளர்ப்பதால் அவயவங்கள் பொருத்த மற்றுப்போய் விடுகின்றன. முகலக்ஷணம்மட்டில் போதாதென்றும், சரீரத்தின் எல்லா அவயவங்களும் பொருந்தி ஒத்திருக்க வேண்டுமென்றும் பலர் சொல்லுகின்றனர். இதை நானும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன். அதிகமாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுகிற ஸ்திரீகளுடைய கணுக்கால்கள் பருமனடைவது

டன், மற்றும் சில அவயவங்களும் விகார ஸ்வரூபத்தை அடைந்துவிடுகின்றன.

ஸ்திரீகளுடைய லக்ஷணத்தைக் கெடுத்துவிடாத பல விளையாட்டுகளு மிருக்கின்றன. பாட்மிண்டன் விளையாட்டு எல்லாவற்றிலும் சிறந்தது. மிதமாக நீந்துவதாலும் சரீரத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகும். குதிரை சவாரி மிதமாகச் செய்தல் ஆரோக்கியமும் அழகும் தரும்: வேட்டையில் மும்முரமாக விருக்கும் ஸ்திரீயின் பதனமடைந்த முகமானது பார்வைக்கு வசீகரமாயிராது. ஆழ்ந்து மூச்சை இழுப்பதாலும் சரீரத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகும்.

உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் உண்டாகும் அனுகூலங்கள்.

சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்கவும், வியாதிகளை சமனப்படுத்தவும் உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல் அனுகூலமாயிருக்கும். தினமானம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்துவரும் திடசரீரிகள் மாதமொருமுறையாவது, அல்லது இருமுறையாவது உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் அனுகூலமடைவார்கள். அந்த ஜலத்தின் உஷ்ணக்கிரமானது சரீரத்தினுடைய உஷ்ணக்கிரத்திற்குச் சமதையாக விருக்கவேண்டும். உஷ்ண ஜலத்தைக் கொட்டி நிரப்பிய தொட்டியில் 25 அல்லது 30 நிமிஷம் படுத்திருக்கவேண்டும்; அல்லது உஷ்ணஜலத்தை மேலே விட்டுக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு தேகமாத்திரம் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டு, சவுக்கத்தால் நன்றாகச் சரீரத்தைத் துவட்டிக்கொண்டு, ஆடைகளை அணிந்து, வியாயாமம் செய்யவேண்டும்.

உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ததும், குளிர்ந்த ஜலத்தை சரீரத்தின்மேல் விட்டுக்கொள்ளத் தவறக்கூடாது.

உஷ்ண ஜலமானது சரீரத்திலுள்ள துவாரங்களை நன்றாகத் திறந்துவிட்டு விடுகிறது. அவைகளின் மூலமாகக் குளிர்ந்த காற்று சரீரத்திற்குள் பிரவேசிக்கின்றது. இது அனுபவத்தில் உடனே தெரியும். குளிர்ந்த ஜலத்தை மேலே விட்டுக்கொண்டால் அது துவாரங்களைச் சுருக்கி, சர்மத்தைக் கெட்டிப்படுத்துகின்றது.

பிணியால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் உஷ்ண ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் நாடி அடிக்கடி வேகமாக அடித்துவருவது குறையும்; சுவாஸம் வேகமாக வருவதும் நிற்கும்; சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தால் அதுவும் குறையும். அது தசைநார்களைத் தளர்த்திவிட்டு, சரீரத்திற்கு உள்ளும், புறமும் உள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தும். ஜுரம், விஷத்தோஷம், குழந்தைகளுடைய இழுப்பு, பிரஞ்ஞாபங்கத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய மனோவேதனை முதலிய சந்தர்ப்பங்களில் உஷ்ணஜல ஸ்நானம் அனுகூலத்தைத்தரும்.

மாணவர்களின் சரீராரோக்கியம்.

மாணவர்களுடைய வைத்திய பரிசோதனையால் பல வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கக் கூடுமென்று டாக்டர் நார்மனுடைய யாதாஸ்திலிருந்து தெளிவாக ஏற்படுகின்றது. அமெரிக்க மாணவர்களில் 100-க்கு 75 பேர்களுடைய சரீரங்களில் ஏதேனும் ஒருவகையான குறையிருந்து வருகிறதென்பதை நாம் உணர்ந்தால், அடிக்கடி மாணவர்களுடைய சரீரங்களைப் பரிசோதனை செய்துவரவேண்டிய அவசியத்தை அறிவோம். ஒரு மாணவருடைய

ஒரு பல் சிறிது கோளாறடைந்திருக்கலாம்; அல்லது அவருடைய கண் திருஷ்டி மழுங்கியிருக்கலாம். இருந்தாலும் இந்த வேலையைச் செய்யவேண்டிய அவசியமென்று ஏற்படுகிறது. சென்ற 10 வருஷங்களாக இந்தத் துறையில் மிகுந்த அபிவிருத்தியும் ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

அமெரிக்கா தேசத்திலுள்ள மாணவர்களைப் பரிசோதனை செய்துபார்த்து டாக்டர் நார்மன் கண்டு பிடித்திருக்கும் புள்ளி விவரங்களுக்கும் நியூ யார்க் டவுன் மாணவர்களுக்குள்ள குறைகளைப்பற்றிய புள்ளி விவரங்களுக்கும் இருந்துவரும் தாமாஷாவைக்கீழே கண்ட புள்ளி விவரங்களிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்:—

	யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் முழுவதும்	நியூ யார்க் பட்டணம்.
பற்குற்றமுடையவர்கள்	68	59
ஊட்டக் குறைவுள்ளவர்கள்	22·7	15·5
கண்திருஷ்டிக் குறைவானவர்கள்	22·6	11
காது மந்தமாயுள்ளவர்கள்	4·5	7
இருதயக் கோளாறுள்ளவர்கள்	1·1	1·3

கிராமாந்தரங்களில் தற்செயலாகவே இந்த பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இலசுனத்தில் கோளாறுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றனவா வென்று முக்கியமாக கவனித்து, தகுந்த ஔஷதத்தை உபயோகிக்கும்படி பையன்களுடைய வீடுகளுக்குச் சீட்டுகள் அனுப்பப்படுகின்றன. இருந்தாலும், பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் உடனே கவனிக்காமல் அலக்ஷியமாயிருந்துவிடுகிறார்கள். குழந்தைகளுடைய தேகவளர்ச்சி சம்பந்தமாக கவனிக்க வேண்டிய வேறு பல முக்கியமான அம்சங்களுமிருக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு சரியான ஊட்டம் கொடுக்கப்படுகிறதா, பாடசாலைகளில் அவர்கள் உட்காரும் முறை சரியாகவிருக்கிறதா என்பவைகளையும் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தில் க்ஷாரசிலை போதியவளவு சேராதது பெரிய குறைவாக விருக்கிறது. நான் தவறாமல் குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தில் பச்சைக்கறிகாய்களைச் சேர்த்து வரவேண்டுமென்று தாய்மார்களுக்கு வற்புறுத்தவேண்டும். பற்களை எவ்விதம் சரியாக சுத்தம் செய்வதென்பதும் பெரும்பாரியான குழந்தைகளுக்குத் தெரியாமலிருப்பதால் இந்த விஷயத்தையும் போதிக்க வேண்டும்.

[உலகில் மிகுந்த முற்போக்கடைந்துள்ள அமெரிக்கா தேசத்தின் நிலைமையே இவ்விதமிருக்கையில் இந்தியாவின் நிலைமையைச் சொல்லவும் வேண்டுமோ. ப—ர்].

சூரிய ஸ்நானம்.

குழந்தைகளுக்கு சூரியஸ்நானம் செய்விப்பதினால் மிகுந்த அனுகூல மேற்படுவதை அறிந்து பலஅன்னைகள் அவர்களுடைய சிழந்தைகளை மிகுந்த அபாயத்திற் காளாக்கி வருகின்றனர். குழந்தைகளை வெயிலில் நிறுத்திவாட்டுவதால் அனுகூல மேற்படுவதில்லையென்று வைத்திய நிபுணர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

"இவ்விதம் குழந்தைகளை சூரிய ஸ்நானம் செய்விப்பதினால் எவ்வித அபாயமுமேற்படாதென்கிற எண்ணம் பொதுவாக இருந்து

வருவதாகத் தெரிகிறது. இது வாஸ்தவமன்று. சூரிய வெளிச்சத்தைத் தவறான வழியில் சரீரத்தில் செலுத்தினால் குழந்தைகள் சந்துஷ்டியை இழந்து, ஆகாரத்தை வெறுத்து, உறக்கமின்றித்தவிக்கும். சரியான முறையை அனுஷ்டித்தால் அனுகூலமுண்கும்” என்று சூரியக் கிரணச் சங்கத்தின் தலைவரான டாக்டர் ஸாலீபி சொல்லுகிறார்.

‘சூரிய கிரணமானது மிகுந்த சக்தியுடைய தென்பதையும், அதன் வெளிச்சத்தால் அனுகூல மேற்படுகிறதே யன்றி உஷ்ணத்தினாலல்ல வென்பதையும் நாம் முக்கியமாக ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். காலை நேரம்தான் இதற்கேற்ற சமயம். அப்பொழுதுதான் போதிய வெளிச்சமிருப்பதுடன் உஷ்ணமும் குறைவாக விருக்கிறது. குழந்தையின் தலையிலும், கண்களிலும் இந்த வெளிச்சம் தாக்காமல் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்ய வேண்டும். குழந்தையினுடைய சரீரமானது அதிகமாகக் கொதித்து விடாமலாவது, அதிகமாகக் குளிர்ந்துவிடாமலாவது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குளுமையான வெளிச்சம்தான் அவசியம். தவிரவும், அவசரமும் கூடாது. முதல் நாள் சில நிமிஷங்கள் வரை சூரியபாடம் செய்தால் போதுமானது. சரீரம் காய்த்து விடுகிற குழந்தைகளுக்கு மெதுவாக, படிப்படியாக சூரியபாடம் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் சர்மத்தை நயமாகப் பதன்படுத்துவதே முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு சீக்கிரமாக சர்மம் பதன்படுகிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாக சரீரத்தை சூரிய வெளிச்சத்திற் காட்டலாம்.

தேனின் மகிமை.

புராதன காலந்தொட்டு தேனானது ஒரு ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டு வந்திருக்கிறது. இந்தியாவில், புராதன காலத்தில், தேனானது ஒரு முக்கிய ஆகாரப் பொருளாக இருந்திருக்கிறது. விருந்தினருக்கு நாம் தேன் கலந்த உணவுகளைக் கொடுத்து வந்தோம். பிதிர்க்களுக்கு சிராத்தம் செய்கையில் முதலில் தேனையே இலையில் பரிமாறுகிறோம். தேனுக்கு ஔஷத குணம் அதிக மிருக்கிறதென்பதையும் ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. ஔஷதங்களைத் தயாரிப்பதில் இன்றும் தேன் ஒரு முக்கிய பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டுவருகிறது. முன்னோர்களுடைய காலத்தில் தேன் ஒரு முக்கிய உணவுப் பதார்த்தமாக இருந்து வந்திருக்கிறதென்று கிறிஸ்துவ வேதமும் சொல்லுகிறது. பாலஸ்தைன் தேனொழுகும் தேசமென்று யாத்ரீகர்கள் வர்ணனை செய்திருக்கிறார்கள். அங்கு காடுகளில் தேனீக்கள் மிகுந்திருக்கின்றன. வட அரேபியாவிலுள்ள சில ஜில்லாக்களில் நிறைந்திருக்கும் குன்றுகளில் தேனீக்கள் அதிகமாக விருப்பதால் கூடுகளை வைத்தவுடன் தேனீக்கள் வந்தடைந்து விடுகின்றன.

தேனில் பல தினுசுகளிருக்கின்றன. தேனீக்களுடைய தேனைத் தவிர, திராக்ஷைப் பழரஸத்திலிருந்து ஒருவகைத் தேனிறக்கப்படுகிறது. ஸிரியா தேச வாசிகள் இதை முக்கிய உணவுப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஸினாயிலும், மெஸொபொடேமியாவிலுமுள்ள சில மரங்கள், செடிகள் இவைகளிலிருந்து கசியும் ஜலத்திலிருந்தும் ஒருவகைத் தேன் எடுக்கப்படுகிறது. ஈச்சம்பழ ரஸத்திலிருந்தும் மற்றொரு வகைத்தேன் இறக்கப்படுகிறது. இந்தப் பலவகைத் தேன்களில் தேன் கூடுகளிலிருந்து இறக்கும் தேனே உத்கிருஷ்டமானது.

நமது முன்னோர்கள் காலத்தில் தித்திப்பைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தமாகத் தேனே இருந்து வந்ததால் அவர்கள் அதைப் பெருவாரியாக ஆகாரத்திலும், பானத்திலும், ஔஷதாதிகளிலும் சேர்த்துக் கொண்டு

வந்தார்கள். பழவகைகளைப் பக்குவப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவும் தேனை அவர்கள் அதிகமாக உபயோகித்து வந்தார்கள். இன்னும், அரபியர்கள் ரொட்டியைத் தேனில் தோய்த்து சாப்பிடுகிறார்கள்.

உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு தித்திப் பேற்றுவதற்கு வேண்டிய சர்க்கரையை விடக் குறைவாகவே தேன் போதுமாதலால், குடும்ப காரியங்களுக்கும் தேன் ஒரு முக்கிய பதார்த்தமாக இருக்கிறது. தேனை உபயோகப் படுத்துவதால் உணவுப் பதார்த்தங்களுக்கு ஏற்படும் மாதுர்யத்தை அறியாமல் நம்முடைய ஜனங்கள் அதிகமாகத் தேனை உபயோகப் படுத்தாமலிருக்கிறார்கள். பக்குவப்படுத்தி வைத்திருக்கும் பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதைவிடத் தேனைக் கொடுப்பது உத்தமம்.

ஔஷத பாகத்திற்கும் தேன் மிகுந்த உபயோகமானது. புதிதாக எடுத்ததேனாயிருந்தால் மலத்தை இளக்குகிற குணம் அதற்குண்டு; அதிக காலம் வைக்கப்பட்டிருந்தால் அதற்கு மலத்தைக் கட்டுகிற குணமுண்டு.

கசப்பு மருந்துகளை மாதுர்யமுள்ளவைகளாகச் செய்வதற்கு வைத்தியர்கள் தேனை உபயோகித்து வருகின்றனர். புதிதாகத் தயார் செய்யப்பட்ட லெம்னடில் சிறிது தேனை விட்டுச் சாப்பிட்டால் சரீரத்திற்கு புஷ்டி உண்டாவதுடன், தொண்டை அழற்சியும் குணப்படும்.

தேனில் பிறபதார்த்தங்களைக் கலந்து விட முடியாது. கடைகளில் கிடைக்கும் தேனானது ஜலப்பிராயமா யிருப்பதால், தேனை ஜலப்பிராயமானதென்று ஜனங்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள். இவ்விதம் ஜலப்பிராயமாக இல்லாத தேன் சுத்தமானதல்லவென்றும் அவர்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள். இது வீண் பிரமைதான். தேனீக்களுடைய கூடுகளிலிருந்து எடுக்கும் தேனை ஜலப்பிராயமாகச் செய்ய அதைச் சிறிது நேரம் காய்ச்சுகிறார்கள். ஆனால் அவ்விதம் காய்ச்சுவதால் அதற்குள்ள விசேஷ மாதுர்யமும், முக்கிய குணங்களும் போய் விடுகின்றன. மற்றும் சிலர் தேனுடைய நிறமானது கறுப்பாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கின்றனர். சாதாரண ஜனங்களுடைய அசட்டு நம்பிக்கைகளைத் திருப்தி செய்வதற்காகத் தேனை விற்கிறவர்கள் எல்லா தினுசுத் தேன்களையும் ஒன்றாகக் கலந்து விடுகின்றனர். இவ்விதம் பல தினுசுத் தேன்களைக் கலப்பதால் அதற்குள்ள ஊட்ட சக்தி குறைவதில்லை; காய்ச்சுவதினாலும் அதன் ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகுணமான குணங்களும் போய்விடுவதில்லை. பல காரணங்களையும் உத்தேசித்து சர்க்கரையின் உபயோகத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு அதற்கு பதிலாகத் தேனை உபயோகிப்போம்.

மலேரியாக் கொசுவிலிருந்து தப்பும் வழி.

கொசுக்கள் வீடுகளுக்குள் பிரவேசிக்கமுடியாதபடி கம்பி வலைகளை [illegible] உபயோகிக்கச் சக்தியற்றவர்களையாவது, அல்லது கம்பி வலைகளை உபயோகிக்க வசதியில்லாத வீடுகளில் வசிப்பவர்களையாவது மலேரியாக் கொசுவின் உபாதையிலிருந்து எவ்விதம் காப்பாற்றுவதென்பதை யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் சுகாதார இலாகா அதிகாரிகள் வெகு காலமாக ஆராய்ச்சிசெய்துவந்தார்கள். கடைசியாக அனுபவத்தில் சாத்தியமான ஒரு முறையைக்கண்டுபிடித்துவிட்டதாக இப்பொழுது அறிவிக்கப்படுகிறது. இந்த வீடுகளைக் கட்டுவதற்கு உபயோகித்திருக்கும் மரங்களில் கிரியோஸோட்டைத் தடவி விடுவதால் கொசுக்களின் வியாபகம் அடியுடனொழிந்து விடுகின்றது.

ஜார்ஜியா வென்னுமிடத்தில் கிரியோஸோட்டைத் தடவாத மரங்களிருந்த இடத்தில் மிகுதியாக மலேரியாக் கொசுக்களிருந்தும் புதிதாகக் கட்டிய ஒரு ரயில்வே பாலத்திற்காக உபயோகித்த மரங்களில் கிரியோஸோட்டைத் தடவியதால் அந்த இடத்தில் கொசுக்களின் வியாபகமேயில்லாது போய்விட்டதை ஆதாரமாகக் கொண்டு கொசுக்களின் உற்பத்தி ஸ்தானத்திற்கு அதிக சமீபத்

திலுள்ள 25 குடிசைகளை அதிகாரிகள் பரீட்சார்த்தமாக எடுத்துக்கொண்டு, அந்த வீடுகளிலிருந்த சாமான்களனைத்தையும் அப்புறப்படுத்தி, குழாய்மூலமாகச் சுவர்களிலும், கூரை மரங்களிலும் கிரியோஸோட்டைத் தெளித்தனர். ஒரு அறைக்கு 70 சதம் மதிப்புள்ள இரண்டு காலன் எண்ணெய்செலவாயிற்று; இவ்விதம்செய்த 10வாரங்களுக்குப் பிறகுகூட கொசுக்கள் அந்த வீடுகளின்பக்கம் திரும்பவில்லை; அந்த வீடுகளில் வசித்தவர்களுக்கும் எவ்விதஉபாதையும் ஏற்படவில்லை.

மலேரியாக் கொசுக்கள் அதிகமாக உற்பத்தியாகி வந்த மழைத் தண்ணீர்ப் பீப்பாய்களிலும் இந்த எண்ணெயைத் தடவியதால் அவைகளில் கொசுக்களின் உற்பத்தி தடைப்பட்டுவிட்டது. இந்த எண்ணெயைத் தடவாத பீப்பாய்களில் ஏராளமாகக் கொசுக்கள் இருக்கையில் நான்கு வருஷங்கள் முன் இந்த எண்ணெயை வைத்திருந்த ஒரு பீப்பாயில் ஒரு கொசுக் கூட இல்லாமலிருந்தது.

தாய்ப்பாலுக் கடுத்தது ஆவின் பால்.

பால்அசுத்தமடையாமல் காப்பாற்றுவதற்காகப் பாலைக்கறந்ததும் அதைக்குளிரப்பண்ணிவிடவேண்டும். பாலில் எவ்விதக் கிருமிகளும் சம்பந்தப்படாதபடி தகுந்த முன்ஜாக்கிரதையுடன் பாலைக் கறந்திருந்தபோதிலும், நம்மையறியாமல் அதில் சேர்ந்திருக்கும் கிருமிகள் வளர்ந்து, அதிகரித்துவிடாமலிருப்பதற்காக, உடனே பாலைக் குளிரப்பண்ணிவிடவேண்டும். இதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் கருவிகள் மூலமாகவாவது, அல்லது வடிக்கட்டிகளுள்ள சீஸாக்களில் பாலைக்கொட்டி நன்றாக மூடியைப்போட்டு விடுவதினாலாவது பாலைக் குளிரப்பண்ணிவிடலாம். பாலைக் கொட்டியுள்ள சீஸாக்களை பனிக்கட்டியினிடையே வைத்திருக்கவேண்டும். 24 மணி நேரத்திற்குள் அந்தப் பாலானது உபயோகிப்பவரிடம் போய்ச் சேர்ந்துவிடவேண்டும்.

பால் நமது வீடுகளுக்கு வந்து சேர்ந்தபிறகு அது குழந்தைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தப்படு முன் அதில் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடாமல் தகுந்த பந்தோபஸ்து செய்யவேண்டும். பால்காரனிடமிருந்து வீட்டுவாயிலில் பாலை வாங்கி உள்ளே கொண்டுபோய் வைப்பதற்

குள் அதில் பல அசுத்தங்கள் சேர்ந்துவிடுகின்றன. குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதற்காக உபயோகிக்கும் எல்லாப் பாத்திரங்களும் சுத்தமாகவிருக்கவேண்டும்; தவிரவும், அவைகளில் கொதிக்கும் வென்னீரைவிட்டு நன்றாக அவைகளைச் சுத்தம் செய்துவிடவும் வேண்டும். பாலை இதர பதார்த்தங்களுடன் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்குப் பக்குவமாகத் தயாரித்த கஞ்சியையும் சீஸாக்களில் கொட்டி பனிக்கட்டியினிடையே வைத்திருந்து, அப்போதைக் கப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குளிர்ந்த காற்றின் மகிமை.

சரீரப் பயிற்சியில் அதிக பிரமையிருந்து வந்தபோதிலும், குளிர்ந்த காற்றானது நமது சரீரத்திற்கு மிகுந்த சக்தியைக் கொடுக்கக் கூடியதென்பதை நம்மவர் இன்னும் நன்குணரவில்லை. சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும், சக்தியையும் கொடுக்கக்கூடிய குளிர்ந்த காற்றின் மகிமையை அறியாதவர்கள் அசடர்களேயாவர். கோடைகாலத்தில் எல்லோரும் வீடுகளின் ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும் நன்றாகத் திறந்துவைத்துக் கொள்ளுகின்றனர்; ஆனால் குளிர் காலம் வந்ததும், ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும், சிறிய சந்துகளையும் அடைத்து, சரீரத்திற்கு பலத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய குளிர்ந்த காற்றானது உள்ளே பிரவேசிக்க முடியாமல் செய்துவிடுகின்றனர்.

கோடை காலத்தில் சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதற்காக வெளியில் உலாவச் செல்வோரே முக்கியமாக மாரி காலம் வந்ததும் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் அடைத்துக் கொள்ளுகின்றனர். இத்தக் காலத்தில் காற்று வீடுகளுக்குள் பிரவேசியாமல் அவர்கள் தடுத்து, புழுங்கி, ஜலதோஷம் முதலிய உபாதைகளுக்காளாகி, வைத்தியர்களுக்குப் பெருவாரியாகப் பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுக்கின்றனர்.

கோடைகாலக் காற்றானது எவ்விதம் சுத்தமாகவிருக்கிறதோ அவ்விதமே மாரிகாலக் காற்றும் சுத்தமாகவே இருக்கிறது. நம்முடைய சரீரத்திற்குக் குளிர்காலக் காற்றும் அவசியமாக விருக்கிறது. மாரிகாலத்தில் வீடுகளுக்குள் காற்று பிரவேசிக்கக்கூடாதென்கிற தப்பெண்ணங்கொண்டு கதவுகளை அடைத்துவிடுவதாலும், திறந்த வெளியில் மாரிகாலத்தில் வியாயாமம்செய்யாமல் சுவாஸாசயங்களுக்குள் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்காமல் தடுத்து விடுவதாலும், பலவித நோய்களுக்கு நாமாளாகி சீக்கிரத்தில் குணமடையாமல் பரிதபிக்கிறோம். மிதமான சூரிய வெளிச்சத்துடன்கூடிய மாரிகாலக் காற்றானது கோடைகாலக் காற்றைவிட ஆரோக்கியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். மாரிகாலங்களில் கிருமிகளின் வியாபகமும் குறைவாக விருக்குமாதலால் காற்றும் சுத்தமானதாக விருக்கும். கோடை காலத்தைவிட மாரிகாலமே நமது சரீரத்திற்கு சக்தியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதற்கேற்ற காலமாகும். சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவதற்காக அதிக மும்முரமாய் வியாயாமங்களைச் செய்கிறோம். அதன் பலனாக பசியுமேற்படுகிறது; சரீரமும் கறு போகிறது; சுறு சுறுப்பாக விருப்பதால் சரீரத்தின் உள் சூடானது அதிகரித்து ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது.

குளிர் அதிகமாக விருந்தாலும் குறைவாக விருந்தாலும் நாம் உலாவச் சென்றும், வீடுகளுக்குள் காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்க ஏற்பாடு செய்தும் வந்தால் ஜலதோஷம், சீதளம் முதலிய பல உபாதைகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்பலாம்.

மாரிகாலங்களில் இரவு, பகல் என்கிற வித்தியாசமின்றி வீடுகளின் ஜன்னல்களைச்

சிறிது திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். குளிருக்காக அதிகப் பணம் செலவு செய்து ஒரு கம்பிளியை வாங்கிப் போர்த்துக் கொள்ளும் அவசியமாவது, அல்லது படுக்கையறையில் நெருப்பை வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியமாவது இருந்தாலும் இருக்கலாம், இல்லாமலிருந்தாலும் இருக்கலாம். இந்த அற்பச் செலவுக்கு சோம்பிக்கொண்டு கதவுகளை அடைத்து வைப்பதை விட கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுவதால் ஏற்படக் கூடிய அனுகூலமதிகமாக விருக்கும். காற்று தாராளமாகப் பிரவேசிக்காத அறையில் படுத்துறங்கிக் காலையில் எழுந்திருக்கையில் உபத்திரவப்படுவதைவிட ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு சுத்தமான காற்று உலாவுமிடத்தில் படுத்துறங்கினால் காலையில் எழுந்திருக்கையில் சுகமாகவும், உற்சாகமாகவுமிருக்கும்.

ஆகவே, வரப்போகும் மாரிகாலத்தில் நீங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், உற்சாகமாகவுமிருந்து வரவேண்டுமானால் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்குங்கள். சுத்தமான காற்றையே சுவாசியுங்கள். இதனால் ஏற்கெனவே சொன்னபடி ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்; குளிர்காலங்களிலும் உங்களுடைய சரீரம் உஷ்ணமாகவே இருக்கும். தவிரவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகள் குளிர் மிகுந்தவைகளாக விருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. சுத்தமான காற்றுப் பிரவேசிக்காத அறைகளை விட அவைகள் எவ்விதத்திலும் உத்கிருஷ்டமானவைகளென்றே சொல்ல வேண்டும். (H. S.)

கிராமப் பிரசாரம்.

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்காச்சாரியார்]

கிராமாந்திர ஜனங்களுடைய சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டுமானால் தீவிரமான பிரசாரம் செய்ய வேண்டிய தவசியமென்பதைப் பொது ஜனங்களுடைய க்ஷேமத்தில் அக்கரையுள்ள எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். கவர்ன்மெண்டாரும் இதை உணர்ந்து கிராமங்களின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதற்காகவும், தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் தடுப்பதற்காகவும் ஜில்லாக்கள்தோறும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களையும், தாலுகாக்கள்தோறும் சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்களையும் நியமித்திருக்கிறார்கள். இவர்கள் அடிக்கடி கிராமங்களுக்குச் சென்று பிரசங்கங்கள் செய்கிறார்கள். ஆனால் கிராமத்தார்கள் இவர்களுடைய உபதேசங்களை சுலபத்தில் கிரஹிப்பதில்லை. இவர்கள் சொல்லுவதை நம்பாமலும், அவர்களுடைய வாழ்க்கைமுறையைத் திருத்திக் கொள்ளாமலுமே இருக்கின்றனர். அவர்களுடைய அலக்ஷ்யத்தினால் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுடைய உற்சாகங்குறைந்து, கிராமத்தாரைத் திருத்துவது அசாத்திய மென்று அவர்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள்.

கிராமத்தாருடைய மனோபாவத்தை அவர்கள் நன்குணராததே இதற்கு முக்கிய காரணமென்பது என்னுடைய தாழ்மையான அபிப்பிராயம். அவர்கள் சொல்லும் விஷயங்கள் சுலபமாக கிராமத்தாருடைய மூளையில் ஏறுவதில்லை. அவர்கள் சொல்லும் காரணங்களும் அவர்களுடைய மனதில் தைப்பதில்லை. யுத்தி கூர்மையாகவுள்ளவர்களுக்கு சாமான்யமாக விஷயத்தை எடுத்துச் சொன்னால் போதும். ஆனால் கிராமத்தாரிடம் இந்த முறை பலிப்பதில்லை.

தவிரவும், நாம் அன்னிய பாஷையில் கல்வி பயின்றிருப்பதால் கிராமத்தாருடைய சிந்தனாமுறை நம்முடையதிலிருந்து மாறுபட்டிருக்கிறது. நமக்கும் கிராமத்தாருக்கும் அதிக வித்தியாசமிருப்பதால் அதைப் போக்குவது கஷ்டமாக விருக்கிறது. நாம் சாதாரணமாக நகரங்களிலேயே வசிக்கிறோம். ஒருவேளை கிராமாந்திரங்களுக்குச் சென்றாலும் தாராளமாக கிராம ஜனங்களுடன் நாம் கலந்து பழகுவதில்லை. நமக்கென்று தனியாக கிளப்புகளையும், விளையாட்டு ஸ்தலங்களையும் அமைத்துக்கொண்டு, நம்முடைய ஓய்வு நேரங்களை அங்கு கழிக்கிறோம். இதன்பலனாக கிராமத்தார்கள் நம்மை யோசனை கேட்பதையே விட்டுவிட்டனர். நாமாக வலுவில் சில யோசனைகளைச் சொன்னாலும் அவைகள் அசாத்தியமானவையென்றும், உபயோகமற்றவையென்றும் அவர்கள் கருதிவிடுகின்றனர். தவிரவும், அவர்களுடைய மனோபாவத்தையும், சங்கடங்களையும் அறிந்துகொள்வதற்கு வேண்டிய பொறுமை நம்மிடமிருப்பதில்லை. அவர்கள் அறியாதவர்களென்று நாம் நினைத்து அவர்களை அலக்ஷியம்செய்து விடுகிறோம்.

இத்தகைய தப்பபிப்பிராயம் நமக்கேற்பட்டிருப்பதே நம்முடைய பல சங்கடங்களுக்குக் காரணமாயிருக்கிறது. இதைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்காக கிராம சுகாதாரத்தில் சிரத்தையுள்ள ஒவ்வொருவரும் ஒரு கிராமத்தில் போய் தங்கி, கிராமத்தாருடன் நெருங்கிப் பழகி, அவர்களுடைய கஷ்டங்களைத் தெரிந்துகொண்டு, கிரியாம்சையின் மூலமாக அவர்களை நல்வழியில் திருப்பவேண்டும். இந்தியர்கள் பொதுவாக மதப்பற்றுடையவர்கள். அவர்களுடைய புத்தியில் தைக்கும்படி செய்வதற்காக மதவழியில் நம்முடைய வேலையைச் செய்யவேண்டும். இதனாலேதான் சுகாதார தர்மங்களை அனுஸரித்து ஏற்பட்டுள்ள பல தர்மங்களை மதக்கடமைகளென நாம் மதித்து வருகிறோம். இப்பொழுது செய்யப்படுவது போன்ற சுகாதாரப் பிரசங்கங்கள் அறிவுடையோர்களுக்கே உபயோகப்படும். கிராமவாசிகளிற் பெரும்பாலோர் கல்வி அறிவில்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆகையால் அவர்கள் விஷயத்தில் உபந்யாசங்களால் பிரயோஜனம் ஏற்படாது. இருந்தபோதிலும் அவர்களும் ஆரோக்கிய தர்மங்களைப் பின்பற்றும்படி செய்யவேண்டிய தவசியம். நமது முன்னோர்கள் வெகு சாமர்த்தியமாக இந்த சங்கடத்தைத் தவிர்த்துக்கொண்டனர். ஒரு உதாரணத்தை எடுத்துக்கொள்ளுவோம். வைசூரியானது மாரியம்மன் என்னும் தேவதையால் உண்டாகிறதென்கிற எண்ணம் தென்னிந்தியாவில் பிராபல்யமாக விருந்துவருகிறது. அந்தத் தேவதையின் கோபத்திற்கு அவர் பாத்திரமாகிவிட்டதாலேயே வைசூரி கண்டிருக்கிறதென்றும், அத்தேவதையின் கோபந்தணியவேண்டுமானால் ஆகார விஷயத்தில் அந்தக் குடும்பத்தினரே சில வரையறைகளுக்குக் கட்டுப்பட்டிருக்க வேண்டுமென்றும், ஸ்திரீ சம்ஸர்க்கம் கூடாதென்றும், அன்னியர்களை வீட்டுக்குள் அனுமதிக்கக்கூடாதென்றும், அவர்களும் பிறருடைய வீடுகளுக்குச் செல்லக்கூடாதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இந்த நிபந்தனைகளுக்கு மீறி நடந்தால் அந்த தேவதைக்குக் கோபம் வந்துவிடுமென்றும், பிணியாளிக்கு அங்கஹீனம் ஏற்பட்டுவிடுமென்றும், கால் அல்லது கை முடங்கிவிடுமென்றும், கண் போய்விடுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. பிணியாளிக்கு மருந்தைக் கொடுத்தாலும் தேவதைக்குக் கோபம் வந்துவிடுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. தயிரும் சாதமும்தான் பிணியாளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். வீட்டுவாயிலில் அம்மை புகட்டியிருக்கிறதென்பதைப் பிறர் அறிவதற்காக வேப்பிலையைச் சொருகி வைக்கவேண்டும்.

சாமான்ய ஜனங்களுடைய உபயோகத்திற்காக ஏற்படுத்தியிருக்கும் இந்த விதிகள் முற்றிலும் பொருத்தமானவைகளாக விருக்கின்றன. இந்த விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்தால் பிணியும் சீக்கிரத்தில் தீரும்; பிறருக்கும் அது வியாபிக்காது. இதனாலேதான் இந்தியர்களாகிய நாம் வைசூரிக்கு அதிகமாக

அஞ்சவில்லை; ஆனால் மேனாட்டினர் அந்தக் கண்டு நடுங்குகின்றனர். சில மாதங்கள் முன் லண்டனில் சிலருக்கு வைசூரி கண்டதும் அங்கு ஏற்பட்ட பீதி நமக்குத் தெரியும். ஆகவே, நமது புராதனமான தர்மங்களை உதறித் தள்ளிவிட்டு நமது சொந்த அபிப்பிராயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளும்படி கிராமத்தாரை நிர்ப்பந்திக்கக்கூடாது.

ஆனால் இதிலிருந்து தப்பான முறைகளை உபதேசிக்க வேண்டுமென்று நான் சொல்லுவதாக நினைக்கக்கூடாது. அவர்களுடைய புத்திக்குப்படும்படியாக நம்முடைய நூதனங்களை எடுத்துச்சொல்ல சாத்தியப்படும்போது அவ்விதமே செய்யவேண்டும். ஆனால் உண்மையை கிரஹிக்க அவர்கள்முன் வராமலிருக்கையில் புராதன தர்மங்களில் அவர்களுக்கிருந்துவரும் நம்பிக்கையைப் போக்கிவிட நாம் முயற்சி செய்யக்கூடாது. இதனுடன் அவர்களுடைய அறிவை வளர்த்து, நம்முடைய தர்மங்களின் குறைகுணங்களை கிரகித்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்தியை அவர்களுக்கு உண்டுபண்ண முயலவேண்டும்.

விவாகத்திற்கு முன் இச்சையை அடக்கிக் கொள்ளுதல்.

விவாகமாகும் வரை புருஷர்வஸ்தையை அடக்கிக் கொள்ளுவதே ஒவ்வொரு புருஷனுடைய முக்கிய நோக்கமாக விருக்க வேண்டும். பலர் விவாகமாகும் வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் விவாகமாகும் வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக்கொள்ளுவது உசிதமாகுமாவென்பதைப் பற்றித் தப்பெண்ணங்களிருந்து வருவதால், சிறுவர்களுக்கு இதைப்பற்றிய உண்மைகளை உபதேசிக்கவேண்டிய தவசியமாக விருக்கிறது. விவாகமாகும்வரை புருஷாவஸ்தையை அடக்கிக்கொண்டிருப்பது சரீரத்திற்குக்கெடுதலை உண்டுபண்ணுமென்று பலர் நினைக்கின்றனர். ஆனால் அவ்விதம் அடக்கிக்கொண்டிருந்த பல யுவர்கள் ஆரோக்கியமாக விருந்துவருவதற்குப் பல திருஷ்டாந்தங்கள் இருக்கின்றன. சாதாரண மனிதன் ஸ்திரீயைப்போலவே விவாகமாகும்வரை ஏன் இந்த இச்சையை அடக்கிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது? ஆனால் இவ்விதம் இருந்துவர வேண்டிய அவசியத்தைப்பற்றி போதியவரை வற்புறுத்தப்படவில்லை. புருஷர்களுக்கு இச்சையை வளர்க்கக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக ஏற்படுவதால் அவர்கள் அந்த இச்சையை அடக்கிக்கொள்ள முடியாமல் தவிக்கின்றனர். ஆனால் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களைக் கூடியவரையில் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மதுபானம் செய்வதால் இச்சை வளர்ந்துவிடுகின்றது. புருஷாவஸ்தை ஏற்டுவதுடன், தன்னடக்கமும் இல்லாது போய் விடுகிறது. அந்த அவஸ்தையிலிருக்கும் மனிதன் துர்வியாதிகளுக்கும் சுலபமாக ஆளாகிவிடுகிறான்.

சிலர் இச்சையைப் பூர்த்திசெய்து கொள்ளுவதே ஆண்மைத்தனமென்று நினைத்து அதில் ஈடுபடுகின்றனர்; மற்றும் சிலர் அதனுடைய அந்தரங்கங்களை அறிய வேண்டுமென்கிற ஆவலால் அதிலீடுபடுகின்றனர். இந்த வழக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் பிறகு இதை நிறுத்துவது அசாத்தியம்.

மனைவிகளை இழந்த பல தனவந்தர்களே இந்த விஷயத்தில் அதிக அக்கிரமம் செய்கின்றனர். அந்தியகாலத்தில் இச்சா நிவர்த்திக்காக தங்களுடைய வயதிற்குப் பொருத்தமில்லாத மாதரை மணந்து அல்லலுக் காளாகின்றனர். இத்தகையோர் டென்னிஸன் கவி விருத்தர்களை மணந்த கன்னியருடைய மனோபாவத்தைப்பற்றி எழுதியுள்ள பாட்டின் உட்கருத்தை உணர்ந்து தெளிவார்களாக.

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,
தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

மின்சார சக்தியினால் சிகித்ஸை.

<u>அதிசயமான முறை!</u> <u>ஆச்சரியமான குணம்!!</u>

சென்னை எலெக்டிரோ திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சுவஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேல் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை 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 ஏற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் 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 மத்தியத்தர 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. 50-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, $2\frac{1}{2}$" தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்சை 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 $2\frac{1}{2}$" 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 இருமுறைப்படி ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

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

கேஸ்—11. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும் மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கரண்டும் புளு 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 கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கரப்பானுடன் 28-வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே 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 கூடலூரிலிருந்து 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 காணப்படவில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுஸாயிடல் 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. அறிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான

மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகங் 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. தேகமாத்திபந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்டு சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்றொரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டார்.

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. ஜ்வரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது, மேலே அயோடைனையும் இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜ்வரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—26. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தையொன்று 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 அங்குலமிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின்மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5 கிரெயினாகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—28. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு

வந்தான். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3 வாரத்திற்கு தினம் 3 நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. அவன் இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறான்.

கேஸ்—29. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குல குறுக்களவுள்ள பிளவைக் 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 அக்குளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்க வில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—32. சுமார் 20 வயதுள்ள ஒரு ருஷிய ஸ்திரீ அண்டகோசத்தின் வலது பக்கம் வளர்ச்சிக்காக சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி குறைந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்:—33. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினேரமாக டீ டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்கு சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப் பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து டீ டைம் பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது. பிணியாளி இன்னமும் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு வருகிறார்.

கேஸ்:—34. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால்விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிபட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப்பார்க்கப்பட்டது. மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்றுவிட்டது. 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—35. காது வலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரணமென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தைச் செலுத்தப் பட்டது. பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்யமாக மின்சார சக்தியைக் காதில் செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல் காது நன்றாகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

கேஸ்:—36. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோளமானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்து வருகிறது. இன்னமும் குழந்தை சிகித்ஸையிலிருந்து வருகிறது.

கேஸ்:—37. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சிகித்ஸைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறியிருந்தது. பல ஔஷதிகளை உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப்பட்டது. தினம் 10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி அநேகமாகப் போய்விட்டது. இரண்டொரு இடங்களில் தானிருக்கிறது. அதற்காக இன்னமும் குழந்தை சிகித்ஸையிலிருந்து வருகிறது.

கேஸ்:—38. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாட்கள் வரையில் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—39. சுமார் 8 வருஷ காலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கிளாலும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—40. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்ஷணத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸைனிக்டெரடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப் பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிகிறது. இன்னமும் அவர் சிகித்ஸையிலிருந்து வருகிறார்.

கேஸ்:—41. கழுத்தில் ராஜகட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது.

எலெக்டிரோ—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

JL
L:5m21,N24 A
N24.1.9
129149

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து.

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து; பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சிரங்குகள், புண்கள் முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம் வேண்டாயா?

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 தேசீய வாரப்பத்திரிகை.

நீங்கள் ஏன் தேசசேவகனைப் போற்ற வேண்டும்?

1. காந்தீயத்தையும், திலகரது சுதந்திரக்கொள்கைகளையும் முழுமுரமாகப் 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. புத்தக ரூபமாய் வெளிவருவது.

ஒரு பிரதியை வாங்கிப் பாருங்கள்.

வருஷ சந்தா ரூ 6. 6 மாதத்திற்கு 3-8-0

"தேச சேவகன்"

புதுச்சேரி, (பிரென்சு 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 பரிட்சை 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.

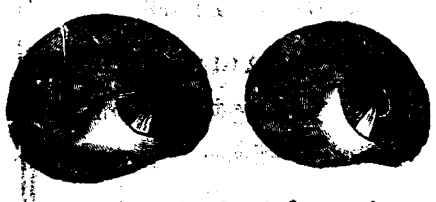
தெய்வபக்தி, நல்லுணர்ச்சி, கல்வி, நாகரீகம், இயற்கை தத்துவங்கள், சரித்திர ஆராய்ச்சி, இலக்கண இலக்கிய நுட்பங்கள் முதலியவற்றுடன் வெளி வந்துலாவும் ஓர் உயர்தர மாதாந்தத் தமிழ் பத்திரிகை.

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, தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

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 அணா 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 தேசீயப் 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 முதற்றர மாதாந்தச்
செந்தமிழ்ப் பத்திரிகை.

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

☞ இப்பத்திரிகை அயல் நாடுகளில் அதிகம் பரவுதலால் விளம்பரம் செய்ய ஏற்றது.

மானேஜர்,
"தாருல் இஸ்லாம்" ஆபீஸ்,
16-17-ஸகிண்டு லைன் பீச், மதருஸ்.

பிஜோய மாலம்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

டெலிபோன் நெ. 168.

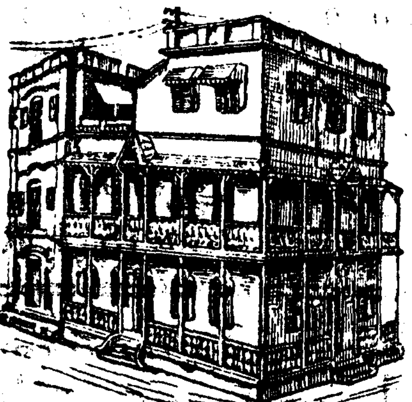
தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

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.

ASTHMA

சுவாஸகாசம்.

ராவுஜீயின் பரம ஔஷதம்.
உபயோகித்ததும்
குணம் தேரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபூர்தையானது 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.

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.

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 துருப்பிடித்து 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.

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.

சுதந்திரன்.

பிரதி புதன்வாரந்தோறும்

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, 3 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.*

லோகோபகாரி.

முப்பது ஆண்டுகளாய் நிலவி வரும்

வாரப்பத்திரிகை.

ஆசிரியர்:

பரலி-சு. நெல்லையப்ப பிள்ளை.

தமிழர்கள் புத்துயிர் பெற்றுப் பொற்படைவதற்குப் பாடுபடும் ஒரு பத்திரிகை. லோகத்தில் அந்தந்த வாரத்தில் நடக்கும் சமாசாரங்களெல்லாம் லோகோபகாரியில் சுருக்கமும் விளக்கமுமாக வெளிவரும். பாரத தேசம் சகல அம்சங்களிலும் சுயராஜ்யம் பெற்று லோகமெல்லாம் க்ஷேமம் அடைய வேண்டு மென்பது லோகோபகாரியின் நோக்கம்.

வருஷ சந்தா

உள்நாடு ரூ. 4. வெளி நாடு ரூ. 6.

"லோகோபகாரி"

பத்திரிகாலயம்,

கோமளேசுவரன்பேட்டை, சென்னை.

MADRAS.

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக் கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ வஷர் பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம் சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடிப்பேயை ஒழியுங்கள்.

'ஆல்கஹாலேன்' குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும். இது வாசனையற்ற பவுடர். காப்பியிலாவது, தேத்தண்ணீரிலாவது இதைக் கரைத்து சாப்பிடலாம். ஒரு வேளையிலேயே குடியிலுள்ள ஆசை குறைய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. 3 முதல் 6-வாரங்களில் குடியைப்பே அடியுடன் மறந்து விடும்படி செய்துவிடும். அபின், கஞ்சாப் பழக்கங்களையும் இது மாற்றிவிடும்.

20-வேளைப் பவுடர்	ரூ	1—8—0
3-வாரங்களுக்கு	ரூ	5—8—0
6-வாரங்களுக்கு	ரூ	10—8—0

ஜாஜே கெமிக்கல் வொர்க்ஸ்,

பான்ஷேரியா போஸ்ட்டு, வங்காளம்.

வேண்டுவோருக்கு இலவசமாக துண்டுப் பிரசுரங்கள் அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

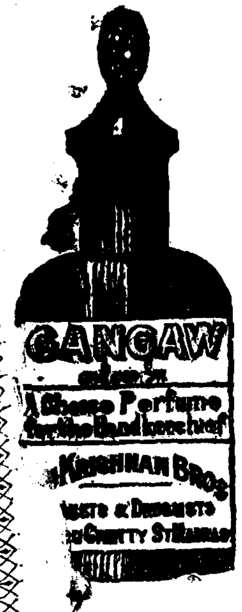
129149

JL

L. S m 211, N24

N24.1.9

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.

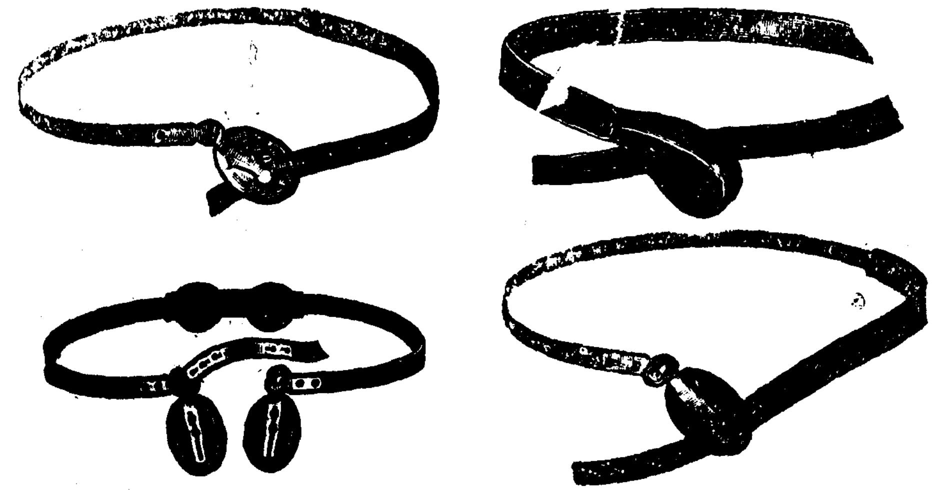
புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRU.

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ...	... ரூ.	10—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

The Electric Radiant Heat Treatment.

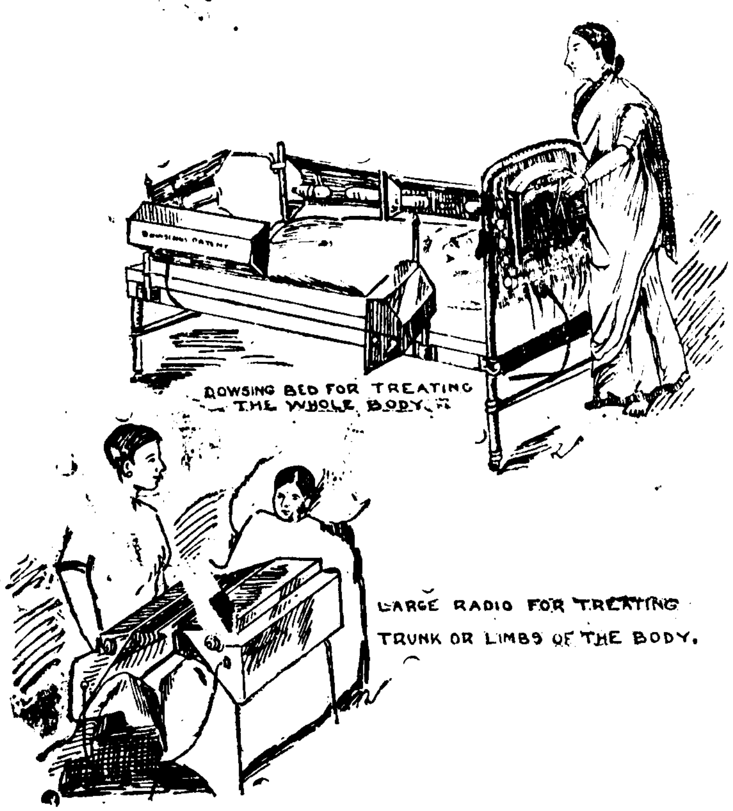
மின்சார கிரண உஷ்ணத்தினல் சிகிச்சை.

நவீன சரீர சிகிச்சா முறைகளில் மிகவும் உயர்ந்தது.

THE DOWSING RADIANT HEAT AND LIGHT TREATMENT.

அநேக ரக்கண்ட வியாதிகளுக்கு ... அநேக.வமாக கீழ்க்கண்ட:—

1. கரப்பிடிப்பு வலியப் ... அறையான பாரிசவாயு.
2. சாரீர ஜே, இளை ... ஏற்படும் கோளாறுகள்.
3. நில வாயு ...
4. காப்புக் ... ஷீணமும்.



5. மாமிச கோளத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
6. ஜீரண சக்திக் குறைவினல் ஏற்படும் ரத்தமின்மை, அன்னசயக் கோளாறுகள்.
7. மார்பில் கடுமையான 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.