4282

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி: 1 பகுதி: 10

Oct 1924

JL
L:5 m211,n24
N24.1.10
129150

129150
TL

127 istered No. 1866. Issued Monthly.

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 1. அக்டோபர், 1924. பகுதி 10.

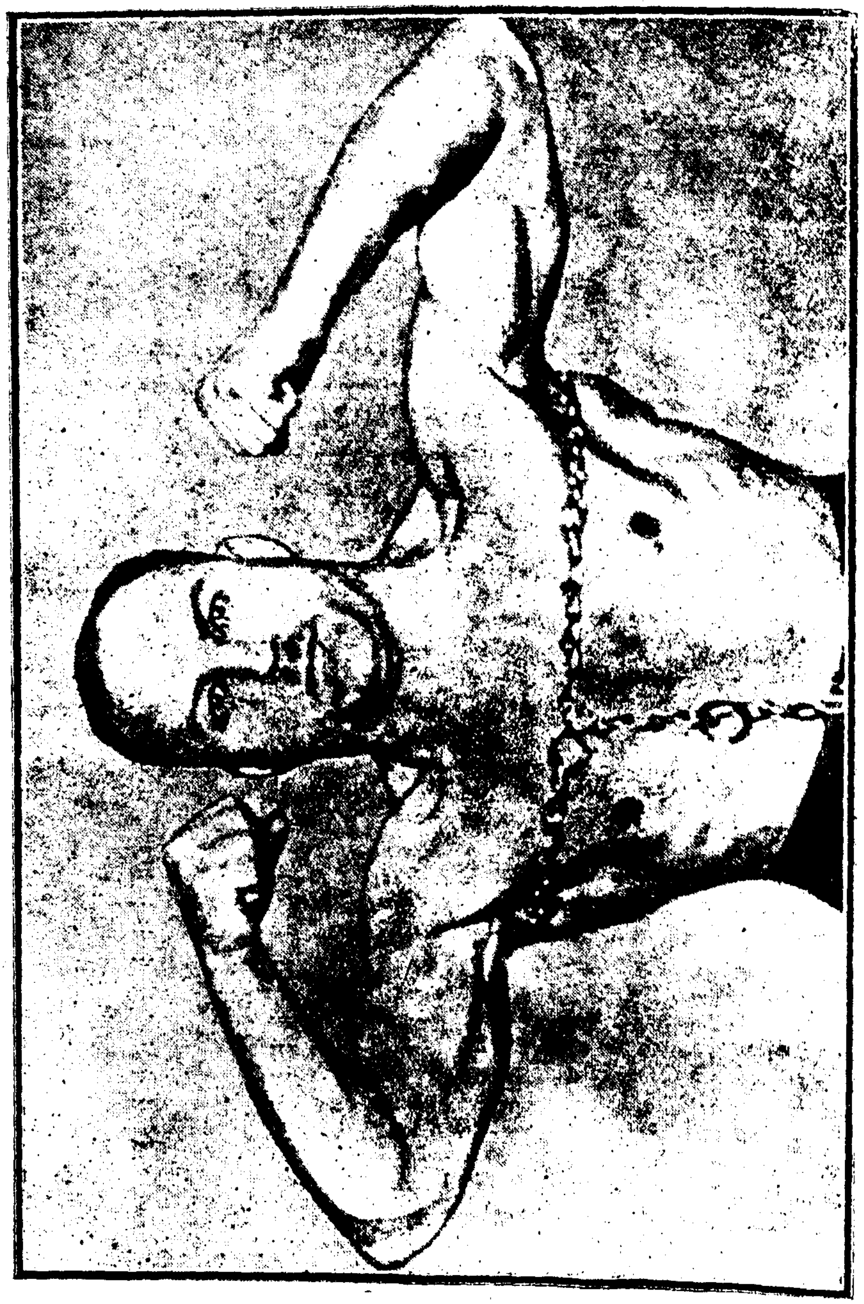
பொருளடக்கம்.

OF THE ...
No.
16 JAN 1925

	பக்கம்.
முகப்புப் படம்.	
உலகத்திலுள்ள பலவான்களிற் சிறந்த "சாம்ஸன்"	
பாடசாலைகளில் சுகவழி போதனை	185
ஜப்பான் கற்பிக்கும்பாடம்	186
பிராணாயாமம் செய்வதெப்படி? (ஸ்ரீமான் ஜே. எல். போஸ்) ...	187
சுகபுருஷன் கொலுவிருக்கை (ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீனிவாசன்) ...	189
குப்புறப்படுத்துறங்குதல் (பீடர் யேட்ஸ்)	191
ஒத்தடம் கொடுப்பதேன்?	193
மதுபானத்தால் ஏற்படும் கெடுதல்கள்	193
தலைவலிக்குக் காரணமும் அதனை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமும் ...	194
உலாவப்போதல் உத்தமமான வியாயாமம்	195
வியாதியும் அதன் உற்பத்தி ஸ்தானங்களும்	196
பாலில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்தல்...	197
கால்களின் பாதுகாப்பு	198
மூத்திர சோதனை	199
உபாத்தியாயர்கள் தொத்து வியாதிகளைத் தடுத்தல்	200
குழந்தைகளிடம் பொம்மைகளைக் கொடுத்தல்	200
இந்திய சோப்பவுடர் (ஸ்ரீமான் வை. செ. குருசாமி பண்டிதர்) ...	200
ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்	201
நரம்புகளை வளர்ப்பதெப்படி?	202
உயிர்வர்க்க சுகாதாரவிதிகள் (ஸ்ரீமான் கா. ஸ்ரீனிவாசன்) ...	202
சில ருசிகரமான கேள்விகள்	203
மூலைப்பால்	204
விளம்பரங்கள்	

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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



உலகத்திலுள்ள பலவான்களில் சிறந்த 'சாம்ஸன்'

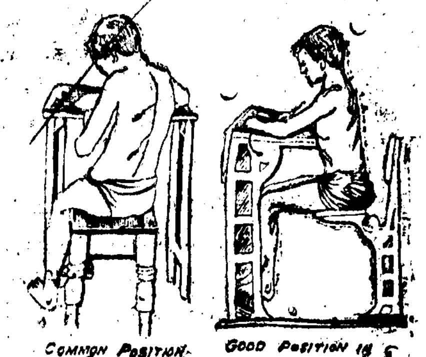
129152
600 008

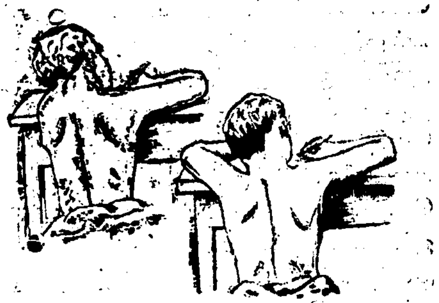
ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. } அக்டோபர், 1924. { பகுதி 10.

பாடசாலைகளில் சுகவழி போதனை.

சுகவழியின் அடிப்படையான தர்மங்களை எல்லாச் சிறுவர், சிறுமியர்க்கும் போதிக்க வேண்டும். சுத்தமாக இருத்தல், பரிசுத்த மான காற்றை உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியம், மதுவிலக்கு, சரியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டிய முறை முதலிய சாதாரண விஷயங்களை ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் படிப்போருக்கு தினமானம் போதித்துவர வேண்டியது அவசியமென்பதையும், இதரப் படிப்புக்கு எவ்வித பாதகமுமில்லாமல் இதைச் செய்யக் கூடுமென்பதையும் கல்வி இலாகா அதிகாரிகள் உணரும்படி செய்ய வேண்டும். சுகாதார தர்மங்கள் சாமான்ய





மானவை. அவைகளை வெகு சுருக்கமாகவும் எழுதிவிடலாம். சுகமான வாழ்வு வாழ்ந்து வருவதற்காகச் சிறுவர்கள் உடல் தத்துவத்தை அறிந்திருக்க வேண்டுமென்று நினைப்பது பேதமையாகும். மூத்திரப் பைகள் சரீரத்திற்குள் எங்கிருக்கின்றன என்றும், மற்றும் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் அவயவங்களைப் பற்றியும் மாணவர்கள் அறிந்து யாது பயன்? இது சம்பந்தமான படங்களை வகுப்புகளில் வெகு ஆடம்பரமாகத் தொங்கவிட்டு வைப்பதில் எவ்வித உபயோகமுமில்லை. சரீரக் கூறைப்பற்றிச் சிறுவர், சிறுமியர் ஒன்றுமறியாமலிருப்பதே உத்தமம். நமது சரீரத்தின் நிலைமை இன்னதென்பதை நாம் அறிந்து கொள்ளாமலிருப்பதுதான் உசிதம். தனக்கு ஹிருதயமிருக்கிறதென்றும், மற்றும் சரீரத்திற்குள் பல அவயவங்களிருக்கின்றனவென்றும் தெரிந்துகொள்ளாமலிருப்பவனே பாக்கியசாலியாவான். சுத்தமான காற்றேட்ட விஷயத்தை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளுவோம். ஒரு குழந்தைக்கு இதைப்பற்றி போதிக்கையில் சுவாசாயங்களின் அமைப்பைப் பற்றி அவனுக்கு உபதேசம் செய்தால் அவன் திகைத்துப் போவான். சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதால் நன்மை உண்டாகிறதென்றும், அசுத்தமான காற்றை சுவாசித்தால் வியாதி உண்டாகிறதென்றும் அவனுக்குப்

பொதுப்படையாக உபதேசம் செய்தால் போதுமானது.

வயல்வெளிகளிலிருக்கும் புஷ்பங்களைப் போலவே நமது சரீரத்திற்கும் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் அவசியமென்றும், இருட்டாகவும், காற்றோட்டமில்லாமலுமிருக்கும் குடித்திலுள்ள புஷ்பமானது எவ்விதம் வாடி வெதும்பிவிடுமோ அவ்விதமே நமது சரீரமும் சுத்தமான காற்றும் சூரியவெளிச்சமுமில்லாவிடில் வாடி வெதும்பிப் போய்விடுமென்றும் குழந்தைகள் உணரும்படி செய்ய வேண்டும். சுத்தமான காற்றில்லாக் குறையினால் ஏற்பட்ட பலனை மெய்ப்பிக்கக்கூடிய கல்கத்தா இருட்டறை போன்ற சரித்திர பூர்வமான சம்பவங்களைச் சிறுவர்களுக்கு உதாரணமாக எடுத்துக் கூறி அவர்களுடைய புத்தியில் தைக்கும்படி செய்யலாம். "மீதூண் விரும்பேல்", "பாலோடாயினுங் காலமறிந்துண்" போன்ற மூதுரைகளை மாணவர்கள் கையெழுத்துப் படிவதற்காக எழுதும் புஸ்தகங்களில் மகுடங்களாக வைத்துக்கொள்ளலாம். திருப்பித் திருப்பி இதை மாணவர்கள் எழுதுவதால் இதிலடங்கியுள்ள கருத்துகள் அவர்களுடைய மனதில் பதியும்.

வெறும் தத்துவத்தை மட்டில் உபதேசிப்பது போதாது. அனுபவத்தினாலும் இந்த உண்மைகளை அவர்களுக்கு மெய்ப்பித்துக் காட்டினால்தான் பலனேற்படும். வெறும் உபதேசம் பலன் தராது. தர்மங்களைப் போலவே சுகாதார தத்துவங்களும் சாஸ்திரமாகவும், வித்தையாகவுமிருக்கின்றன. நீண்டகால முயற்சியினால்தான் உண்மை புலப்படும். இத்துறையில் பலனேற்பட வேண்டுமானால் உபாத்தியாயர் வெறும் உபதேசத்துடன் நின்றுவிடாமல் கூடியவரை மாணவர்கள் உபதேசங்களைக் கிரியாம்சையில் அனுஷ்டிக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

ஜப்பானியர்கள் மதுக்களை பானம் செய்வதில் வெகு மிதமாக விருப்பவர்களென்றே சொல்லவேண்டும். அமெரிக்கா தேசத்தினர் ஜப்பானில் வந்து அடிவைக்கு முன் அரிசியிலிருந்து இறக்கும் "சேக்" என்னும் ஒருவகைச் சாராயத்தையே ஜப்பானியர் உபயோகித்து வந்தனர். ஒரு மனிதன் போதையடையவேண்டுமானால் இந்த சாராயத்தைப் பெருவாரியாக உபயோகிக்க வேண்டும். ஜப்பானில் அன்னிய நாட்டினர் அதிகமாகக் குவிந்திருக்கும் சில பட்டணங்களைத் தவிர மற்ற இடங்களில் இன்னும் நாம் உபயோகிப்பது போன்ற சாராயம், பீர் முதலியவைகளைக் காண்பதரிது.

ஜப்பானில் குடித்து மயங்கும் நூற்றுக்கணக்கான அன்னிய நாட்டினரைக் காணலாமாயினும், போதை கண்டுள்ள ஒரு ஜப்பானியரைக்கூடக் காண்பதரிது. "சேக்" என்பதைக்கூட பெரும்பாலான ஜப்பானியர் தினந்தோறும் உபயோகிப்பதில்லை. கொண்டாட்டகாலங்களிலும், மற்ற விசேஷசமயங்களிலும் தான் மிதமாக அதை ஜப்பானியர் உபயோகிக்கின்றனர். அதை உபயோகிப்பதினாலும் அவர்கள் போதையடைவதில்லை. மேனாட்டு முறையில் மயங்கிப்போயிருக்கும் சில ஜப்பானியர்தான் மதுவகைகளை உபயோகிக்கிறார்கள்.

மதுவை உணவுப்பொருளாகக் கருதவேண்டுமென்று ருஜுப்படுத்த அமெரிக்கா தேசத்தைச் சேர்ந்த சில நிபுணர்கள் முயன்றனர். மதுவைச் சிறிதளவு அப்போதைக்கப்போது சேர்த்துக்கொள்ளுவதால், சரீரத்திற்கு உஷ்ணமும், சக்தியுமேற்பட்டுவருவதை ஆதாரமாக வைத்துக்கொண்டு அவர்கள் அதை ஒரு ஆகாரவகையெனச் சாதிக்க முயன்றனர். சாதாரண உணவை உட்கொண்டால் அடுத்த ஆகாரவேளை வரும்வரை ஒருவிதமான உபாதையும் சரீரத்திற்கு ஏற்படுவதில்லை, ஆனால் மதுவை உபயோகித்தால் அதனுடைய உத்வேகம் தணிந்ததும்

சரீரத்தில் அயர்வு ஏற்படுகிறது. தகுந்தபடி வேலை செய்வதற்குத் தகுதியுடையதாக நமது சரீரத்தைச் செய்ய உணவுப்பொருள்களுக்கு இருந்துவரும் சக்தி மதுவுக்கில்லை. வைத்திய சாஸ்திரங்களில் மது விஷமென்றே வியாக்கியானம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. இதுதான் பொருத்தமான வியாக்கியானமாக இருக்கிறது. சரீரத்தில் அதிகமாக விஷம் சம்பந்தித்துவிட்டால் அதனால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்களைத் தடுப்பதற்கு மாற்று மருந்துகளை உபயோகிக்கவேண்டியிருக்கிறது. மதுவிஷம் சரீரத்தில் ஊறிவிட்டால் அதைப் போக்குவதற்கு அதிககாலம் மாற்று மருந்தை உபயோகப்படுத்தவேண்டியிருக்கிறது. ரொட்டி, பால், முட்டை, அவரைக்காய் முதலிய உணவுப் பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதால் கெடுதலுண்டாகுமென்றும், மாற்று மருந்தை உபயோகிக்கவேண்டுமென்றும் யாரேனும் சொல்லுவார்களா? சுமார் 25 நூற்றாண்டுகளுக்குமுன் ஜப்பானியர் இவ்விஷயத்தில் நம்மைவிட புத்திசாலிகளாக இருந்தனர். ஏராளமாக உபயோகித்தாலன்றி போதையைக் கொடுக்காத ஒரு சாதாரண சாராயத்தையே அவர்கள் கையாடினர். அதை விசேஷகாலங்களிலும் மிதமாகவே அவர்கள் உபயோகித்து வந்தார்கள். இன்றும் மேனாட்டு நாகரீகத்தில் முழுகிப்போன சில ஜப்பானியரைத்தவிர மற்றவர்கள் கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 600 வருஷங்களுக்கு முன்னிருந்ததுபோலவே நிதானமாக இருந்து வருகின்றனர்.

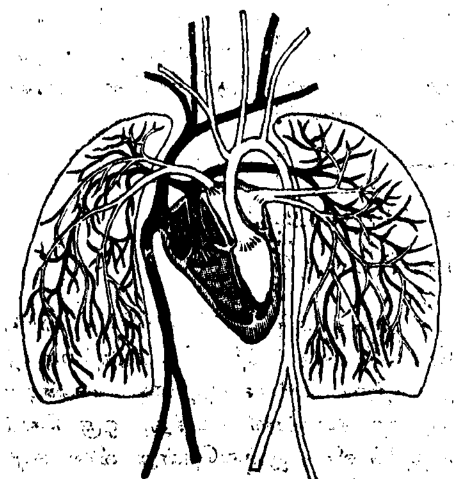
மதுவானது ஹிருதயத்தில் படபடப்பை உண்டுபண்ணுகிறது; மூத்திரப்பைகளைப் பிளக்கிறது; ஈரலைப் பெருக்கச் செய்கிறது; சுவாஸத்தைக் கெடுத்து, கண் திருஷ்டி மழுங்கச்செய்கிறது; சதையும், நரம்புகளும் சரியாக வளராமல் அது தடுக்கின்றது; நரம்புப் பிடிப்பையும் உண்டுபண்ணுகிறது; சரீரத்திற்கே பலஹீனத்தை உண்டுபண்ணி பல பிணிகளுக்காட்படுத்துகிறது. குற்றங்களில் அநேகம் குடிவெறி காலத்திலேயே நடைபெறுகின்றன. ஒரு தடவை குடித்துவிட்டால் தொட்டில் பழக்கம்சுடுகாடுமட்டில் என்பதுபோல் அது விடுவதில்லை. அதை முகர்ந்துகூட பார்க்காமலிருப்பவர்களே பாக்கியசாலிகளாவார்கள்.

பிராணயாமம் செய்வதெப்படி?

[ஸ்ரீமான் ஜே. எல். போஸ்.]

மூச்சே பிராணன். மூச்சு நின்றால் ஐந்தும் ஒடுங்கும். சுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பதால் உடலில் ஆவி தங்கியிருக்கச் செய்கிறோம். ஆகாரமும், ஜலமுமில்லாமல் பல நாட்கள்வரை நாம் உயிர்தரித்திருக்கலாமாயினும்காற்றில்லாமல் நாம் ஒரு மணிநேரங்கூட ஜீவித்திருக்க முடியாது. காற்று இலவசமாகக் கிடைப்பதால் சுவாஸிக்கும் முறையைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டுமென்கிற அக்கரை ஜனங்களுக்கு ஏற்படவில்லை. ஆழ்ந்து சுவாசத்தை உட்கொள்ளுவதால் உயிர் வாழ்விற்கு அவசியமான பொருள் நிறைந்திருக்கும் பெரிய தொட்டியிலிருந்து நமது உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்குவேண்டிய பொருளை கிரகித்துக் கொள்ளுகிறோம். இயற்கை விசேஷங்களின் மகிமை சாமான்யமாக விருப்பதால் அதை நாம் அலட்சியம் செய்து விடுகிறோம். நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்காக வேண்டிய காற்றை சீஸாக்களிலடைத்து, ஒரு சீசாக் காற்றின் விலை இன்னதென்று விலை கூறினால் ஒவ்வொருவரும் பணம் கொடுத்து வாங்கத் துடிப்பார்கள். ஆனால் அதற்கு மதிப்பில்லாமலிருப்பதால் போதிய காற்றை நாம் உட்கொள்ளாமலிருக்கிறோம். சரியானபடி சுவாஸிக்கும் பழக்கத்தை நம்மவர் ஏற்படுத்திக்கொண்டுவிட்டால் அதனால் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் அனுகூலங்களை சுலபமாக அறியலாம். நாம் ஆரோக்கியமான வாழ்வை நடத்திவருவதற்கு நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; ரத்தம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமானால் நாம் சுவாஸித்

கும் காற்று சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும். நமது முன்னோர்களான பெரியோர்கள் பிராணாயாம முறையை நேர்மையாக ஏற்படுத்தியதுபோல் வேறெந்த தேசத்தினரும் செய்ததில்லை. இந்த யோகிகளுடைய அங்க வியாபார முறையே வேறானது. அவர்களுடைய சித்தாந்தத்தின்படி சுவாஸமே சரீரத்திற்கு சக்தியைக் கொடுக்கிறது. மனிதர்கள் நிமிஷத்திற்கு 15 தடவை சுவாஸிக்கிறார்கள். அதாவது தினமானம் 21,600 தடவை மனிதர்கள் சுவாஸிக்கிறார்கள். இவ்விதம் சுவாஸிப்பதைச் சில சமயங்களில் வயிற்றிலும், சில சமயங்களில் தொண்டையிலும், வேறு இடங்களிலும் காணலாம். சுவாஸத்தை அடக்கிக்கொள்ளுவதால் பிரம்ம ஞானிகள் கூறுவதுபோல் சிந்தனை சரீரத்தை அடையலாம். அதிலிருந்து எல்லாக்காரியங்களையும் சாதிக்கவல்ல சரீரத்தை அடையலாம்.



PULMONARY CIRCULATION.

[ஹிருதயத்திலிருந்து சுவாஸாசயங்களுக்கு ரத்தம் செல்லும் முறை.]

நுரையீரல் தான் முக்கியமான சுவாஸ உறுப்பு. நமது சர்மமும் ஓரளவு நுரையீரலின் வேலையைச் செய்யலாமென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். ஹிருதயம் தான் துருத்தி. பாய்ச்சல், அடிகால் ஆதாரங்கள் அதிலிருக்கின்றன. காற்றானது நாசியினாலும், வாயினாலும் நுழைந்து, காற்றுக் குழாய்வழியாக நுரையீரலுக்கும், மார்க்குழாய்களுக்கும் செல்லுகின்றது. நுரையீரலான இரண்டு பைகளும் ஹிருதயத்திற்கு இருபுறங்களிலுமிருக்கின்றன. மார்பு அகலும்பொழுது காற்று உள்ளே நுழைகிறது. போதியவளவு மார்பு அகன்று கொடுத்ததும் அசுத்தங்களடங்கிய காற்றானது வெளிப்படுகின்றது. நாம் உட்கொள்ளும் காற்றைவிட வெளியேவிடும் காற்றில் கரி அமிலவாயு அதிகமாக இருக்கிறது. சரீரத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய காற்றை ஏராளமாக உட்கொள்ளவேண்டும். நுரையீரலைக் காலி பண்ணி 30 விநாடிகள் வரையில் சும்மாயிருந்து பிறகு நல்ல காற்றை உட்கொள்ளவேண்டும். நேர்மையாகக் காற்றை உட்கொண்டு வெளியே விடவேண்டும்.

மனக்கவலை யேற்பட்டிருக்கையிலாவது, ஹிருதயமும் உடலும் கோளாறடைந்திருக்கையிலாவது, அல்லது சரீரம் பலஹீனமாக இருக்கையிலாவது அடியிற்கண்ட முறைகளை பியசித்துப் பாருங்கள்:—

(1) உட்கார்ந்திருந்தாலும், வேலைசெய்து கொண்டிருந்தாலும், நின்றுகொண்டிருந்தாலும், நடந்துகொண்டிருந்தாலும் சரீரத்தை சரியான க்ரமத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(2) மார்பைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு அவயவங்களை ஆட்டாமலிருங்கள். அடிவயிறுதானுடலாம்.

(3) சரீரத்தின் எல்லா பாகங்களையும் தளர்த்தி விடுங்கள்.

(4) நாக்கைக் கீழ்ப்பல் வரிசையின் மீது நன்றாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(5) நுரையீரலைக் காலி செய்து, மெதுவாகவும், இனி சாத்தியமில்லையென்கிற ஸ்திதி ஏற்படும் வரையிலும், சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுங்கள்.

(6) இந்த நிலைமையை அடைந்ததும் சரல் வேலைகளை நிறுத்தி விடுங்கள்.

(7) இருபது, அல்லது முப்பது எண்கள் எண்ணும் வரையில் உள்ளே இழுத்த காற்றை அப்படியே வைத்துக் கொண்டிருங்கள்.

(8) சரீரத்தைச் சிறிது தளர்த்தி விடுங்கள்.

(9) பிறகு விட்டுவிட்டு சுவாஸத்தை விடுங்கள்.

(10) நுரையீரலைக் காலி செய்த பிறகு முன்போலவே பழையபடியும் ஜாஸ்தியாகக் காற்றை இழுங்கள்.

(11) அவ்விதம் இழுத்த காற்றை முன்னிலும் சற்று அதிக எண்களை எண்ணும் வரை விடாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(12) மறுபடியும் சுவாஸத்தை விடுங்கள்.

(13) இந்த மாதிரியாக மூன்று முதல் 5 தடவைகள் வரை செய்யுங்கள்.

இத்தகைய வியாயாமத்தைக் காலையில் எழுந்ததும், இரவில் படுக்கச் செல்லுகையிலும் செய்தால் புத்தி தெளிவடைந்து, மனமுல்லாச மடையும். நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, மூளைக் கொதிப்பு, அமைதியின்மை, முதலிய கோளாறுகள் குணமடையும். அடிக்கடி ஆகாரத்தை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். உபவாஸமிருந்தாலும் உத்தமம். அவரவர்களுடைய சவுகரியத்திற் கேற்றபடி பால் அல்லது பழ ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது உத்தமம்.

சுகபுருஷன் கோலுவிருக்கை.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீனிவாசன்.]

என்று மறியாத காக்ஷி. கொலுமண்டபம் நிறைந்துவிட்டது; வெளியிலும் எள்ளிட இடமில்லை. மகாஜனங்கள் அரசருடைய ஸ்ரீமுகத்தை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருந்தார்கள். சங்கீதமும், வாத்தியங்களின் முழக்கமும், ஜனங்களின் ஆரவாரமும் ஆகாயமளாவின. அரசருக் கேற்ற சகல விதமான ஆடம்பரங்களுடனும் மெதுவாக வந்துகொண்டிருந்த ஒரு புருஷன் மீது எல்லோருடைய திருஷ்டியும் திரும்பியது. அவர் தான் சுகபுருஷன். சிறிது நேரத்திற்குள் ராயல் கமிஷன் அங்கத்தினர்களுடைய பெயர் விவரங்கள் அறிவிக்கப்பட்டன. அவர்கள் திருப்திகரமாக வேலையைச் செய்து முடிக்கும்படி மகா ஜனங்களும், கவர்ன்மெண்டு அங்கத்தினர்களும் தகுந்த உதவி செய்ய வேண்டுமென்று அரசர் பிரான் தமது பிரசங்கத்தில்வேண்டிக் கொண்டார். கமிஷனின் தலைவரான சமூக நீதிபதி என்பவருக்கு அரசர் பேட்டி கொடுத்தார். ஆரோக்கிய புருஷன், க்ஷேமகாரி, அன்பன், புத்திமான் ஆகிய ஏனைய கமிஷன் அங்கத்தினர்களுக்கும் பிற்பகலில் அரசர் பேட்டி யளித்தார். அவர்கள் ஜாக்கிரதையாக விசாரணை செய்த பிறகு தங்களுடைய யாதாஸ்தைத் தயாரிப்பது சிலர் நினைத்தது போல் அவ்வளவு சுலபமான விஷயமன்று. மனிதர்கள் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருந்து வர சாத்தியமோ அவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவேண்டிய மார்க்கங்களையும், அவர்கள் அங்கஹீனம் பிணிகள் முதலிய வியாதிகளுக் குட்படாமல் நூறு வயது வரையில் வசித்து வருவதற்கு அனுகூலமான வழிகளையும் கண்டறிந்து சிபார்சு செய்யும்படி கமிஷன் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டிருந்தது. அரசர் பிரானுடைய நியமனக் கட்டளையைப் பிரதம காரியதரிசி படித்து முடித்த பிறகு கமிஷன் அங்கத்தினர்கள் பிரதம நீதிபதிமுன் ராஜவிசுவாஸப் பிரமாணம் செய்தனர். இது நடந்து முடிந்ததும், அங்கத்தினர்கள் தங்களுடைய விசாரணையை சிரத்தையுடன் ஆரம்பித்தனர். சாஸ்திரக்ஞர் முதல் சாக்ஷியாக விசாரிக்கப்பட்டார்.

சமூக நீதிபதி சாக்ஷியைப் பார்த்து:—ஜீவனுள்ள சரீரத்தின் அமைப்பையும், அது செய்யும் வேலைகளையும் தாங்கள் விவரமாகச் சொல்லமுடியுமா?

சாட்சி:—மனிதர்களுடைய சரீரமானது மிகுந்த அபூர்வமும், சிக்கலுமான ஒரு கருவி. அதனுடைய க்ஷேமமானது நம்முடைய நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது. கடவுள் கொடுத்துள்ள இந்த உடலை நாம் சரி

யான வழியில் உபயோகிக்காமல் பல வழிகளிலும் கெடுத்துவிடுகிறோம். பலவித வேலைகளைச் செய்வதற்காகப்பலவித அவயவங்களும், நரம்புகளும், உறுப்புகளுமடங்கியதாக சரீரமிருக்கிறது. நுரையீரல் பிராணாயாமத்திற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறது; குடலும், இரைப்பையும் ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டு அவைகளை ஜீரணம் செய்கின்றன. அடிவயிறு தன்னலத்தியாகத்துடன் வேலை செய்யாவிடின் சரீரத்தின் இதர பாகங்கள் சுத்தமாக இருப்பதற்கில்லை. மூத்திரப் பையோ வெகு அபூர்வமான வடிகட்டியாக இருக்கிறது; சரீரத்திலுள்ள அசுத்தமான கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக சர்மம் ஏற்பட்டிருக்கிறது; சரீரத்திற்கு ஊனுண்டாக்கக்கூடிய பல கருவிகளிருக்கின்றன; இரத்தக்குழாய்கள் தேகம் முழுவதும் ரத்தம் பரவுவதற்கு அனுகூலமாக இருக்கின்றன; கண்களைக் கொண்டு பிற வஸ்துக்களை நாம் பார்க்கிறோம்; வாயினால் பேசுகிறோம்; நாசியானது சுவாசிக்கிறது; கைகள் பிற வஸ்துக்களைப் பிடித்துக் கொள்ளுகின்றன; கால்களும், பாதங்களும் நம்மை ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குஇட்டுச்செல்லுகின்றன; வெகு நேர்த்தியான பல நரம்புகள் நமது சரீரத்தின் பல அவயவங்களையும் கிரமமான இடங்களில் வைத்திருக்கின்றன; மற்றும் பல நரம்புகள் நமது தேகத்திலிருக்கின்றன; மூளையென்கிற மத்திய ஸ்தலத்துடன் அவைகள் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவைகளாய், நமது சரீரத்தை ஒரு உருவமாக வைத்திருக்கின்றன.

புத்திமான்:—இந்த உறுப்புகளில் என்ன அடங்கியிருக்கின்றன?

சாக்ஷி:—பூதக் கண்ணாடியைக் கொண்டு பார்த்தால் சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளிலும் தசை என்னப்பட்ட ஜீவித பதார்த்தங்கள் இருப்பதையும், சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு அவசியமான காரியங்களை அவைகள் செய்து வருவதையும் அறியலாம். தசை என்றால் வலை போல் பின்னப்பட்ட தசைகள் சேர்ந்த ரத்தாசயங்கள் என்னலாம்.

க்ஷேமகாரி:— இந்த ரத்தாசயங்களென்பவையென்ன? அவைகளின் அமைப்பையும், அவைகள் செய்யும் வேலையின் விவரங்களையும் அறிவீர்களா?

சாக்ஷி:—நமது சரீரத்தின் எல்லா பாகங்களிலும் கணக்கில்லாத சிறு ரத்தாசயங்களிருக்கின்றன. இவைகள் ஜீவதசையிலுள்ளவை. நமது சரீரமானது பல ஜீவன்கள் ஒன்று சேர்ந்தமைந்ததொரு பிண்டமாகும். அவைகள் ஒன்றின்பக்கத்திலொன்றாக இருக்கின்றன. எனினும் அவைகள் உங்களையும் என்னையும் போல தனித்தனியான உருப்படிகளேயாகும். அவைகள் ஒவ்வொன்றும் உங்களையும், என்னையும் போல் பிறந்து, வளர்ந்து, அழிகின்றன. அவைகள் மிகச் சிறியவைகளானதால் நமது சிறிய விரலின் நகச் சதைக்குள் லட்சக்கணக்காக அவைகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. இவைகள் பலவகைப்பட்டவை; ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒருவேலை ஏற்பட்டிருக்கிறது. அவைகள் ரத்தக்குழாய்கள், ஜீரணக்கருவிகள், மூளைக்கருவிகள், நரம்புகள், முதலிய பல பெயர்களாலழைக்கப்படுகின்றன. அவைகள் செய்யும் வேலை வெகு அபூர்வமானதென்றே சொல்ல வேண்டும்.

அன்பர்:—மனிதர்களுக்குள் வேலைப்பிரிவினையிருப்பது போல் அவைகளுக்குள்ளும் வேலைப்பிரிவினை யிருக்கிறதென்று சொல்லுகிறீர்களா?

சாக்ஷி:—ஆம். ரத்தக்குழாய்கள் படகுதன்ளிகளைப்போல கார்பன் டை ஆக்ஸைட் சம்பந்தித்த பொருள்களை ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்குப் போக்குவரத்து செய்கின்றன. அவைகளெல்லாம் ஹிருதயத்திடம் வந்து சேர்ந்து பல உறுப்புகளுக்கும் பிரித்து விடப்படுகின்றன.

க்ஷேமகாரி:—இந்த ரத்தாசயங்கள் வியாபார உத்தியோகஸ்தர்களைப்போல இருந்துவருகின்றனவென்று கருதுகிறேன். அவைகளுக்குள் குடியானவர்களிருக்கிறார்களா?

சாக்ஷி:—ஆம், இருக்கின்றனர். பொட்டலான நிலத்தை எவ்விதம் குடியானவன் பண்படுத்தி சாகுபடிக்கு அதை லாயக்காகச் செய்கிறானோ அவ்விதமே ஜீரணக்கருவிகள் ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டு சரீரத்திற்கு ஊனுண்டாகக்கூடிய வஸ்துக்களாக அவைகளை யாற்றுகின்றன?

க்ஷேமகாரி:—அவைகளில் போலீசாரும், துருப்புகளுமுண்டா?

சாக்ஷி:—சந்தேகமன்னியில் உண்டு. வெள்ளை ரத்தாசயங்கள் இந்த வேலையைச் செய்கின்றன. அவைகள் செய்யும் வேலை வெகு அபூர்வமானதென்றே சொல்லவேண்டும். இவைகள் சத்துருக்கள், மற்ற உறுப்புகளைத் தாக்காமல் பாதுகாக்கின்றன. அவைகள் சுயேச்சையுடையவைகளாகவும், வேண்டுமிடத்தில்கூட சக்தியுடையவைகளாகவுமிருக்கின்றன. அபாயகரமான கிருமிகளாவது, விஷமாவது அல்லது வேறெந்த சத்துருவாவது வந்து சேர்ந்திருக்கும் இடத்திற்கு அவைகள் சென்று, அந்தவஸ்துக்களை உட்கொண்டு ஜீரணம் செய்து விடுகின்றன. இதர சமயங்களில் சர்மத்தில் ஏற்படும் பிளப்பை நிவர்த்தி செய்யும் வேலையில் அவைகள் ஈடுபடுகின்றன. இத்தகைய செயல்களுக்குப் பலவகைப்பட்ட பெயர்கள் வழங்குகின்றன. எந்த வேலையையும் அவைகள் செய்யக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன.

பிரசிடெண்டு:—உபாத்தியாயர்களும், வக்கீல்களும், கவர்னர்களும்கூட இருக்க வேண்டுமே?

சாக்ஷி:—அவர்களு மிருக்கிறார்கள். மூளையிலிருந்து வரும் நரம்புகள் மற்ற நரம்புகளை ஆட்சி புரிந்து வருகின்றன.

அன்பர்:—சுத்திகரிப்போராக இன்னும் யார் வேலை செய்கிறார்கள்?

சாக்ஷி:—சர்மசெல்களும், மூத்திரபிண்டசெல்களும் சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்களை அடிக்கடி வெளிப்படுத்துகின்றன.

இதனுடன் இடைவேளை போஜனத்திற்காகக் கமிஷன் கலைந்தது.

(திரைவிடப்பட்டது.)

குப்புறப்படுத் துறங்குதல்.

[பீடர் யேட்ஸ்]

ஜீவப்பிராணிகளில் மனிதர்கள் தான் மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டுறங்குகிறார்கள். மனிதர்களைத் தவிர மற்றெல்லா ஜீவப்பிராணிகளும் குப்புறப்படுத்து உறங்குகின்றன. பிராணிகளைவிட மனிதர்கள் தான் அதிகமாக வியாதிகளுக் காளாகிறார்கள். சரியான முறையில் அவர்கள் படுத்துறங்காததும் இதற்கு ஒரு காரணமாகும். மனிதர்கள் மல்லாக்கப்படுத் துறங்கவேண்டுமென்று விதிக்கப்படவில்லை.

மனிதர்களுடைய எல்லா உறுப்புகளும் கீழ் நோக்கிய வண்ணமாயிருக்கின்றன. பூமையக்கவர்ச்சி தத்துவத்தை அனுசரித்து அவைகள் வேலை செய்து வருகின்றன. இயற்கைக்கும் இதுவே பொருத்தமாக இருக்கிறது. மனிதன் மல்லாக்கப்படுத்துக் கொள்ளுகையில் இயற்கை முறையை மாற்றி சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புகளும் தத்தம் வேலையைச் செய்ய முடியாமல் செய்கிறான்.

ஆகவே, நாம் இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள முறைப்படி குப்புறப்படுத் துறங்குவதே உத்தமம். அதை அனுஷ்டிக்கும் உபாயமாவது:—தணிந்த தலையணையை வைத்துக்கொண்டு குப்புறப்படுக்கையில் கால்களை நீட்டிக் கொண்டு படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சிறிது முயற்சி செய்தால் சவுக்யமாகப் படுத்துறங்கும் முறையைப் பழக்

...கிக்கொண்டு விடலாம். சரீர பளுவானது இரைப்பையிலும், குடலிலும் ஹிருதயத்தை நோக்கித் தாக்குவதால் சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தை உள்ளங்கால் முதல் உச்சந் தலைவரை அனுப்ப அனுகூலமாயிருக்கும். இதற்கு அதிக சிரமமும் வேண்டியதில்லை. இதனால் ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிப்பதால் அபூர்வமான பலனுண்டாகின்றது. சரீரத்திற்கும் இதனால் உஷ்ணமுண்டாகிறது; கால்களும், கைகளும் ஜில்லிடாமலிருக்கும். கண்களுக்கு வேண்டிய ரத்தமும் செல்லுவதால் கண் திருஷ்டியும் மழுங்காமல் பிரகாசமாயிருக்கும். முகத்தைக் குப்புறவைத்துக் கொள்ளுவதால் போதிய ரத்தமும் அங்கு போக சாத்தியப்படும்./ இதனால் முகத்தில் மடிப்பும் விழாது. ரத்தம் அதிகமாக ஓடுவதால் முகமும் பிரகாசமடையும். வயிற்றைப் படுக்கையில் வைத்து அழுத்துவதால் இரைப்பையின் வேலையும் அதிகரித்து ஜீரணமும் சுலபமாக நடைபெறும். சரீர பளுவால் மலப்பிரவர்த்தி மார்க்கமும் ஏற்பட்டு, மலச்சிக்கல் உபாதையும் ஒழியும். வாய்வு முதலியவைகளினால் ஏற்பட்டுள்ள அஜீரணமும் நிவர்த்தியாகும். இதனால் மற்றும் பல அனுகூலங்களும் உண்டாகும்.

(குப்புறப் படுத்துறங்கும் முறை)

(1) குப்புறப்படுத்துக்கொண்டால் குறட்டை ஏற்படாது.

(2) இலசுனக் கோளாறு ஏற்படாது.

(3) பொய்ப் பற்களை இந்த நிலைமையில் விழுங்கமுடியாது.

(4) மலச்சிக்கலினால்தான் அப்பெண்டிஸைடிஸ் ஏற்படுகிறது. குப்புறப்படுத்துக் கொண்டால் வெகு சுகமாயிருக்கும். இந்த வியாதி ஏற்படாது.

(5) துர்ச் சொப்பனங்களும் ஏற்படாது.

கீழ்த்திசையினரைப் பின்பற்றுங்கள்; நாற்காலிகள் முதலியவைகளை விட்டொழியுங்கள்; பாய்களிலாவது, மெத்தைகளிலாவது தரையில் படுத்துறங்குங்கள்; உட்கார்ந்து எழுந்திருப்பதே பெரிய வியாயாமமாகும்.

ஒத்தடங் கொடுப்பதேன் ?

சரீரத்தில் எந்த பாகத்திலேனும் ஏற்படும் வலியை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக ஒத்தடங் கொடுக்கப்படுகிறது. வியாதியைப் பரிகரிக்க இது ஒரு மார்க்கமல்லவாயினும், ஒத்தடம் போடுவதால் வலியெடுத்துள்ள இடத்தில் அதிக ரத்தம் சேர்ந்து, அந்த இடத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகரித்து, வியாதி சிறிது சமனமடைகிறது. பிரெஞ்சுக்காரர்கள் ஒத்தடங்கொடுக்கும் முறை சவுகரியமானதாகவும், நல்ல பலன் தரத்தக்கதாகவுமிருக்கிறது. ஒரு பிளானல் துண்டை மூன்றாக மடித்து ஒரு தொட்டியில் போட்டு, அது நனைவதற்குப் போதுமான கொதிக்கும் வெந்நீரை அதன்மேல் ஊற்றுகின்றனர். பிறகு அதை ஒரு தளுவத்தின் மூலைக்குள் வைத்து நன்றாகப் பிழிந்து, அதை ஒத்தடம் போடவேண்டிய இடத்தில் போடுகின்றனர். அந்த இடத்தில் உஷ்ணம் தங்கியிருக்கும் பொருட்டு அதன்மேல் ஒரு கெட்டிக்கம்பிளியை இரண்டாக மடித்துப் போடுகின்றனர். 5, 6 நிமிஷ நேரங் கழிந்ததும் அதை எடுத்துவிட்டு மறுபடியும் முன்போலப் பக்குவப்படுத்தப்பட்ட பிளானலைப் போடுகின்றனர். இதுபோல் மூன்று நான்கு தடவைகள் போட்டால் போதுமானது.

இது தற்கால சாந்தியாகவே இருக்கும். அடி வயிற்றுவலி, மூத்திரபிண்டத்தில் ஏற்படும் வலி முதலிய பல வலிகளைத் தற்காலீகமாகப் பரிகரிக்க ஒத்தடம் உபயோகமாகவிருக்கும்.

மதுபானத்தால் ஏற்படும் கெடுதல்கள்.

பால்யத்திலும், முக்கியமாக முதல் ஏழு வயதிலும்தான் குழந்தைகளுடைய குணங்கள் அமைகின்றன. சாகவாசமும், பழக்க வழக்கங்களும் இதற்கு மிகுந்த அநுகுணமாகவிருக்கின்றன. மதுபானம் செய்துவரும் பெற்றோர்களுடைய வீடுகளிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு அமையுங் குணங்களை ஊன்றி கவனித்தால் இந்த உண்மை புலப்படும். வேலையற்றும், வேலை செய்ய அசக்தர்களாகவும், குற்றம் செய்பவர்களாகவும் உள்ள பலரின் உற்பத்திஸ்தானங்களாக அந்த இல்லங்கள் விளங்குகின்றன.

தாய்மார்களும், முக்கியமாகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களும், மதுபானம் செய்வதால் ஏற்படும் பலன்களைப் பிரத்தியக்ஷத்தில் அவர்களுடைய குழந்தைகளிடம் காணலாம். குழந்தைகளுக்கு முலைப்பால் கொடுத்தலே உத்தமமானதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததுதான். தாய் மதுபானம் செய்தால் குழந்தைகளுக்குக் கூலா காலத்தில் அவள் பால் கொடுக்கமாட்டாள். முதலில் அதிகமாக உண்டாகும் பாலும் வரவரக் குறைந்துவிடும். அதிகமாக மதுவை பானம் செய்தால் தீராத அஜீரண வியாதி ஏற்பட்டுவிடும். அந்த ஸ்திரீயானவள் போதியவளவு ஆகாரத்தை உட்கொண்டபோதிலும் அதில் வெகு சிறிதுபாகமே ஜீரணமாகும். அதனால் பாலின் குணங் கெட்டுப்போய் விடும். சுத்தமான மதுவை மிதமாகஅருந்துவதால் மூத்திர பிண்டத்தில் கோளாறு ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் பியூஸல் எண்ணெய் கலந்த ஒருவகைச் சாராயத்தை உபயோகித்தால் மூத்திர பிண்டத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டுவிடும். அமிதமாக சாராயத்தை உட்கொண்டால் மூத்திர பிண்டத்திற்கு சுத்தம் செய்வதற்குள்ள சக்தி குறைந்து, அழிவு பதார்த்தங்கள் ரத்தத்தில் தங்கிவிடுகின்றன. இதனால் குழந்தைகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படாமலிருக்க முடியாது.

தவிரவும், மனக்கிளர்ச்சியினாலும், கணவன் குடிகாரனாக விருப்பதைப்பற்றிய கவலையினாலும், காலக்ஷேபத்திற்குச் சரியான மார்க்கமில்லாததாலும் ஸ்திரீகளுக்குப் பாலின் உற்பத்தி குறைந்துவிடும். இவைகளிலிருந்து மதுபானத்தினால் பல வழிகளிலும் ஏற்படும் உபத்திரவங்களை அறிந்துகொள்ளலாம்.

குழந்தைகள் பால்யத்தில் இறப்பதற்கும், செத்துப் பிறப்பதற்கும் தாய்மார்கள் வழக்கமாகச் சாராயத்தைக் குடிப்பதும், தகப்பன்மார்கள் குடித்து தாரித்ரியத்தில் மூழ்கி விடுவதுமே முக்கிய காரணங்களாக விருக்கின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் ஸ்திரீகள் மதுபானம் செய்வதால் கர்ப்பச் சிதைவும் ஏற்படுகின்றது; குழந்தைகள் வயிற்றில் மரித்துவிடுகின்றன; கிரமமான காலத்திற்கு முன்னரே பிரஸவ வேதனை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மதுபானத்தினால் குழந்தைகளுடைய உற்பத்தி உலகில் குறைவதுடன், குடிகாரர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளும் பலபால வியாதிகளுக்காளாகி ஒரு வருஷத்திற்குள்ளேயே இறந்துவிடுகின்றன.

தலைவலிக்குக்காரணமும் அதனை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமும்.

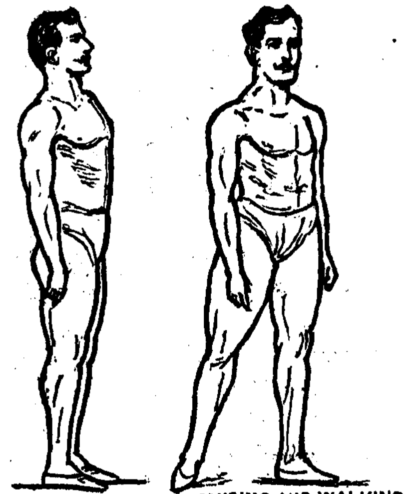
“தனக்கு வந்தால் தெரியும் தலைவலியும் காய்ச்சலும்” என்று தமிழில் சொல்லுவதுண்டு. தலை நோயானது சாமான்ய வியாதியாகத் தோன்றியபோதிலும் அது மிகுந்த உபாதையை உண்டு பண்ணுவதாலேயே அதைப்பற்றிப் பழமொழியும் ஏற்பட்டுவிட்டது. அது பல காரணங்களாலுண்டாகலாம். சாதாரணமாக இரைப்பையில் ஏற்படுகிற கோளாறினாலேயே தலைவலி உண்டாகின்றது. இரைப்பைக்கு சம்பந்தமில்லாத ஏதேனும் அதில் சேர்ந்து, இரைப்பையை மூளையுடன் சம்பந்தப்படுத்துகிற நரம்பிற்கு எரிச்சலைக் கொடுக்கலாம். அஜீர்ணத்திற்கு அது ஒரு முக்கிய அறிகுறியாகும். அஜீரணத்தினாலேயே சாமான்யமாகத் தலைவலி ஏற்படுகின்றது.

உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய யதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதாலும் தலைவலி உண்டாகின்றது. மதுபானத்தை உபயோகிக்கிறவர்களும் தலைவலியால் நிச்சயம் அவஸ்தைப்படுவார்கள். தேத்தண்ணீரையாவது, காப்பியையாவது அதிகமாகக் குடிப்பதாலும் தலைவலி ஏற்படும். இந்தப் புதார்த்தங்கள் நரம்புகளைத் தாக்கி அவைகளுக்கு அதி உத்கவேகத்தைச் சிறிது நேரங்கொடுக்கின்றன. பிறகு நரம்புகள் சோர்வடைகையில் தலைவலி ஏற்படுகிறது.

தலைவலி ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் கிரமமான வாழ்வை நடத்தி வரவேண்டும்; அதிக நேரம் விழித்திருக்கக்கூடாது; மூளைக்கும் அதிக வேலையைக் கொடுக்கக்கூடாது; தேத்தண்ணீர், காப்பி, சாராயம் முதலிய உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்களையும் உபயோகிக்காமலிருக்கவேண்டும். சாமான்யமான ஆகாரத்தைப் போதியவளவு உட்கொள்ளுவதுடன், பழவகைகளையும், முக்கியமாக ஆரஞ்சையும், சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இரவில் அதிக நேரம் கழித்து சாப்பிடக்கூடாது. தேகத்தின் எல்லா அவயவங்களுக்கும் வேலை ஏற்படும்படி தினந்தோறும் ஏதேனும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன் அடிவயிற்றைப் பிசைந்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். காலையில் தினந்தோறும் ஸ்நானம்செய்துவர வேண்டும்.

உலாவப்போதல் உத்தமமான வியாயாமம்.

நாம் சகஜமாக நடந்து பழகியவர்களாயிருந்தால் டிராம்வேக் கம்பெனித் தொழிலாளராவது, ரயில்வேத் தொழிலாளராவது வேலை நிறுத்தம் செய்து, போக்குவரத்துகள் தடைப்பட்டால் கவலைப்படத் தேவையில்லை. நாம் ஒன்று, இரண்டு அல்லது மூன்று மைல் தாராளமாக நடக்கலாம். காலையில் வேலைத் தடத்திற்குச் செல்லவேண்டுமென்கிற கவலையும், மாலைநேரத்தில் வீட்டுக்குத் திரும்பிவர வேண்டுமென்கிறஆஸ்தையும் நமக்கிருப்பதால் நடை ஒரு பொருட்டாகத் தோன்றுவதில்லை. ஆகவே ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று அல்லது நான்குமைல் தூரம் செல்லுவதற்காக புஜங்களை ஆட்டிக்கொண்டு நடக்கிறோம். நாம் உத்தேசிப்பதை விடக் குறைந்த காலத்திலேயே உத்தேசஇடத்திற்கு நாம் போய்ச் சேர்ந்துவிடுகிறோம். வீட்டுக்குத் திரும்பக் கிளம்புமுன் பகல் முழுவதும் வேலை செய்து அலுத்துப்போயிருப்பதால் களைத்துப்போய் வீடுவந்து சேருகிறோம். ஆனால் நடந்து வந்ததின் பலனாக இரவில் நன்றாக நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறோம்; உறக்கமும் நன்றாக வருகின்றது.



THE RIGHT WAY OF STANDING AND WALKING

[நேராக நின்று நடக்கும் முறை.]

இந்திய ஸ்திரீ புருஷர்களும், சிறுவர் சிறுமிகளும் வண்டிப் பிரயாணத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு, கால்நடையாக நடந்துசெல்ல ஆரம்பித்துவிட்டால் வைத்தியச் செலவும் வெகுவாக குறைந்துவிடும்.

கால் நடையினால் சுவாஸாசயங்கள் நல்ல ஸ்திதியை அடைகின்றன; முதுகெலும்புகள் வலுவடைகின்றன; கால்கள் ஆரோக்கியமடைகின்றன; ரத்தம்பரிசுத்தமடைகின்றது; மனதிற்கு உற்சாகமு மேற்படுகிறது; வீட்டில் அனாவசியமான குடும்பச் சண்டைகளில் புத்தி பிரவர்த்திக்காமல் குடும்ப வாழ்க்கை இன்பகரமாக இருக்கிறது.

உலாவப்போவதைவிடச் சிறந்த வியாயாமமில்லை; பொழுது போக்கிற்கும் உலாவப்போவதைவிட இயற்கையானதாகவும், மனோல்லாஸத்தைத் தரத்தக்கதாகவுமுள்ள வேலை வேறில்லை. மழை, வெய்யில், பனி, காற்று, இவைகளை லட்சியம் செய்யாமல் நடந்து அப்பியஸித்துக்கொண்டு விட்டால்இதர வியாயாமங்களைச் செய்வதும் சுலபமாகவிருக்கும். தவிரவும், உலாவப் போவதைப்போல் சரீரத்திற்கு வேறெதனாலும் அவ்வளவு அனுகூலமு மேற்படாது. இதற்குக் காரணத்தைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

சுறுசுறுப்பாகவும், வேகமாகவும் நடந்து செல்லுகையில் சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் வேலை ஏற்படுகிறது; ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது; நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. வேலை நிறுத்தம் ஏற்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலும், இதர காலங்களிலும் நடந்து அப்பியஸித்துக் கொள்ளுங்கள். வெளுத்துப்போன முகத்திற்கு லக்ஷணமும், மங்கலான கண்களுக்குப் பிரகாசமும் கால் நடையினால் உண்டாகின்றன. சரீரமும் கட்டுப்பெறுகிறது. நமது சரீரத்தை சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவும், செலவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும் நடந்துசெல்லுவதே சிறந்த வியாயாமமாகும்.

வியாதியும் அதன் உற்பத்தி ஸ்தானங்களும்.

பிணிவாய்ப்படுவது பெரிய அவமானமென்று ஒருவர் சொல்லியிருக்கிறார். அது வாஸ்தவமே. அறியாமையினாலாவது அல்லது அலக்ஷியத்தினாலாவதுதான் வியாதியுண்டாகின்றது. சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் நாம் அறிவிலிகளாக இக்காலத்தில் இருந்துவரவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஒரு நகரமானது பல குடும்பங்களடங்கியதாகவும், ஒரு குடும்பமானது பல அங்கத்தினர்களடங்கியதாகவும் இருப்பதால் ஒரு நகரின் ஆரோக்கியமானது ஒவ்வொரு குடும்பத்தையும் சேர்ந்த ஒவ்வொரு அங்கத்தினரும் தத்தம் சரீரத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதைப் பொறுத்திருக்கிறது. தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் துறைமுகத்தில் வந்திறங்கி நகரவாசிகளுக்கு அந்த வியாதியைக் கொடுத்துவிடாமல் காப்பாற்ற வேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே நமது சரீரத்திலுள்ள துறைமுகங்கள் வழியாக வியாதிக்கிருமிகள் சரீரத்தில்சேர்ந்துவிடாமல் பாதுகாக்க வேண்டியதவசியம். கிருமிகளுக்கு ஓய்வு, ஒழிவு கிடையாது. நம்மைக் கெடுக்கும் எண்ணத்துடன் அவைகள் தீவிரமாக வேலை செய்யக்கூடியவைகளாதலால் நாம் சற்று விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

நமது சரீரத்தில் வாயானது ஒரு துறைமுகத்துவாரமென்று சொல்லலாம். ஆனால் அதன் வழியாகக் கிருமிகள் உள்ளே செல்லாமல் தடுக்க வாயூறல் இருந்துவருகிறது. அந்த வாயூறலானது சில வகைப்பட்ட கிருமிகளைத் தடுத்துவிடக் கூடியது. மேலும் இனிப்பு அல்லது காரமான உணவுப் பதார்த்தங்களை ஜீரணிக்கச் செய்யும் சக்தியும் அதற்கு இருக்கிறது. சிலர் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடாததால் இரைப்பைக்கு உணவுடன் அதன் முக்கிய சகாவான வாயூறல் போதியவளவு போய்ச் சேர முடியாமற் செய்துவிடுகின்றனர். அவ்விதம் போய்ச் சேருமுணவு சரியாக ஜெரிப்பதில்லையாதலால் அவர்கள் அஜீரணத்தால் உபாதைப்படுகிறார்கள். உணவுப் பதார்த்தங்கள் இரண்டாவது இரைப்பைக்குப் போய்ச் சேர்ந்ததும் அங்குள்ள மற்றொரு ஜல பதார்த்தமானது கலந்து ஜீரணமாகாத வஸ்துக்களை ஜீரணப்படுத்துகிறது. ஆனால் காலதாமதத்திற்கிடங்கொடுப்பது அபாயகரமான தாகையால் நாம் சாப்பிடும் உணவை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும்.

பற்களாலும் வியாதிகள் ஏற்படக்கூடும். பற்களில் எந்த இடத்திலேனும் பழுது ஏற்பட்டால் கிருமிகள் அங்கு குடியேறி விடுகின்றன. வாயு உபாதை போன்ற அங்க சம்பந்தமான வியாதிகளைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் வைத்தியர்கள் குணப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம். பற்களிலேற்பட்டுள்ள கோளாறுகளைப் போக்கிவிட்டால் மற்ற வியாதிகள் சுதாவாகவே ஒடுங்கிவிடும். பற்களை தினமானம் துலக்கி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தைக் குழந்தைகளுக்கு உபதேசிக்கவேண்டும். பற்களில் ரத்தம் வடிவது பலருக்கு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. இது நாட்பட்டுவிட்டால் குணமடைவதில்லை. சில குழந்தைகளுக்கு சரியாகப் பற்கள் கிளம்பாமல் வாய் அவலட்சணமடைந்து விடுகிறது. பால்யத்திலேயே பல் வைத்தியரிடம் காட்டினால் அவர் சுலபமாக குணப்படுத்திவிடுவார். முத்திவிட்டால் சிகிச்சை செய்ய வேண்டி வரும்.

பல்லீறு முதலிய இடங்கள் வாயு உபாதை முதலியவைகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளுக்கு முக்கிய வாசஸ்தலங்களாகும். ஒரு மனிதனுக்கு [illegible] அடிக்கடி உபாதை ஏற்பட்டு அங்கு குழிவிழுந்திருந்தால் அதை அகற்றி விடுவது உத்தமம். சாதாரணமாக ஈறு தொழுத்திருந்தால் அதைப் பரிசீரித்துவிடலாம். ஆனால் அங்கு கிருமிகள் தங்க ஆரம்பித்து விட்டால் சாதாரண சிகிச்சை பிரயோஜனப்படாது. குழந்தைகளை சாந்தப்படுத்துவதற்காகப் பல தாய்மார்கள் ரப்பர் முலைக் காம்புகளைக் கொடுக்கின்றனர்.

இதைக் குழந்தைகள் சதா உபயோகித்து வருவதால் வாயிலுள்ள மாமிச கோளங்களுக்கு ஓயாது வேலை ஏற்படுகிறது. இதனால் வாயின் அமைப்பே மாறுகின்றது. உள்நாக்கு வளர்ச்சியும் அதிகரிக்கிறது. நாம் காற்றை உட்கொள்ளுகையில் தூம்புகள் முதலிய அழுக்கு வஸ்துக்கள் நாசித் துவாரத்தின் வழியாக உள்ளே நுழையாமல் நாசிகளில் மயிர் வளர்ந்திருப்பதால் நாசிகள் மூலமாகவே சுவாசிக்கும்படியும், வாயால் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளாமலிருக்கும்படியும் குழந்தைகளுக்கு உபதேசிக்கவேண்டும். அத்தகைய மயிர்கள் வாயில் இல்லாததால் வாயானது சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுவதற்காக ஏற்படவில்லையென்பதைக் குழந்தைகளுக்கு உபதேசிக்க வேண்டும். தவிரவும், எரிச்சலை உண்டுபண்ணத் தக்க எந்த வஸ்துவேனும் நாம் சுவாஸிக்கையில் நாசித் துவாரத்தில் நுழைந்துவிட்டால் உடனே தும்மல் ஏற்படுவதையும், அதன் பலனை எரிச்சலைத் தரத்தக்க அந்த வஸ்து வெளிப்பட்டு விடுவதையும் நாம் அறிவோம்.

தவிரவும், உச்சந்தலைத் தோலை நன்றாகத் தேய்த்து அதில் சேர்ந்துள்ள தும்புகளைப் போக்கி, மயிர்த் துவாரங்களின் வழியாக எண்ணெய் பிரவேசிக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அடிக்கடி ஸோப்பை உபயோகித்து உச்சந்தலைத் தோலுக்கு வறட்சியை உண்டுபண்ணிவிடக்கூடாது. வறட்சை மயிருடையவர்கள் தேங்காயெண்ணெயையாவது, அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயையாவது உபயோகிக்கலாம்.

நமது வீட்டின் அறைகளில் சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் பிரவேசிக்காவிடில் எவ்விதம் அந்த இடத்தின் வாதாவரணம் கெட்டுப்போய்விடுமோ அவ்விதமே நமது சர்மத்தில் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் படாவிடில் அது துர்க்கந்தத்தைக்கொடுக்கும். சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களை நாம் திறந்துவைத்திராவிடில் விஷத்தன்மையினதான பதார்த்தங்கள் வெளிப்படமுடியாமல் சரீரத்திற்குள்ளேயே தங்கிவிடும். சுத்தமான காற்று உள்ளே பிரவேசிக்கவும், விஷக்காற்றானது வெளிப்படவும் மார்க்கமில்லாமற்போய்விடும். இருட்டறைகளில் இருக்கும் செடிகள் வெளுத்துப் போய்வருவதையும், புதிதாக நாம் இருட்டறைகளில் பயிரிடும் செடிகள் நன்றாக வளராமலிருப்பதையும் நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம். அவ்விதமே மனிதர்களுக்கும் சூரிய வெளிச்சம் அவசியம். சூரியனுடைய கிரணங்களுக்கு சரீரத்திற்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய சக்தியிருக்கிறது. சூரிய வெளிச்சம் இல்லாத தினங்களைவிட சூரிய வெளிச்சமுள்ள தினங்களில் நமது சரீரம் உற்சாகத்துடனிருப்பது நமக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்த விஷயம். ஒழிந்த நேரங்களில் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை நாம் இழுத்துவர அப்பியஸித்துக் கொண்டால் ஹிருதயத்திற்கும், சிறிய ரத்தக்குழாய்களுக்கும் போதிய பிராணவாயு சென்று அவைகளை வலுப்படுத்தும். சிலருக்கு சொற்ப காயங்கள் ஏற்பட்டாலும் அவைகள் சுலபமாக ஆறுதற்கு சரீரத்தில் போதிய ரத்தம் இல்லாததே காரணமாகும்.

பாலில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்தல்.

ஒரு குவார்ட் பசுவின் பாலில் 5½ டிராம் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக் கலந்தாலும், பால் தயிராக மாறுவதில்லை யென்று பரீக்ஷித்துப் பார்த்துள்ள இரண்டு வைத்தியர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதனால் பாலுக்கு ஜீரண சக்தி அதிகமாக ஏற்படுகிறதாம். பாலும் மனிதனுடைய பாலின் குணத்தை அடைகிறதாம். குழந்தைகளுக்கு இவ்விதம் எலுமிச்சம் பழ ரஸம் கலந்த பாலைக் கொடுப்பதால் குழந்தைகள் நன்றாக வளருகின்றனவாம். எலுமிச்சம்பழரஸத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருளுமிருக்கிறது. இவ்விதம் எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தைக் கலந்தபாலில்கோழிமுட்டையிலுள்ள வெள்ளையைக்கலந்தும் கொடுக்கலாம்.

கால்களின் பாதுகாப்பு.

நமது சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்புகளிலொன்றாகிய கால்கள் சுத்தமாகவும், நேர்மையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் இருந்து வர வேண்டுமானால் கைகள் விஷயத்தில் நாம் ஜாக்கிரதையாக இருப்பதுபோலவே கால்கள் விஷயத்திலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். பிறருடன் நாம் பழகுகையில் கைகளையும் முகத்தையும் காட்டிக்கொள்ளுவதுபோல் கால்களையும் காட்டிக் கொள்ளும் அப்பியாசம் இருந்து வராததால் நமது கால்களை நாம் ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளுவதில்லை. அநேகமாக அவைகள் அழுக்கடைந்திருக்கின்றன. தினமானம் கால்களை நாம் நன்றாக சுத்தம் செய்யாவிடில் அவைகள் எவ்விதம் அழுக்கடையாமலிருக்க முடியும்? கால்கள் அழகாக இருக்க வேண்டியிருக்க, பலருடைய கால்கள் அவலக்ஷணமாக இருக்கின்றன.

தோன்றுமில்லை. “அதில் ஒரு வளைவு இருக்கிறது” என்று பிரபல உடற்கூறு சாஸ்திர நிபுணரானவர் ஜேம்ஸ் பெல் சொல்லுகிறார்.

பிறப்பு காலத்தில் நேர்மையாக அமைந்துள்ள கால்களின் அழகை ஸ்திரீ, புருஷர்கள் அக்கிரமமாகக் கெடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். காலுக்குப் பிடித்தமில்லாத பூட்ஸுகளையும், அரை ஜோடுகளையும் அணிந்துகொள்ளுவதினாலும், உயர்ந்த குதியுள்ள பூட்ஸுகளை உபயோகிப்பதாலும் கால்களுடைய அழகைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். உயர்ந்த குதி பூட்ஸ்கள் அழகைத் தருவதாக ஸ்திரீகளும், குறுகிய முனை பூட்ஸ்கள் நாகரீகமாக இருக்கிறதென்று புருஷர்களும் கருதி அத்தகைய பூட்ஸ்களை வாங்கி உபயோகிக்கிறார்கள். அத்தகையவைகளை வாங்கி உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் பலாபலன்களை நாம் கவனிப்பதேயில்லை.

A PRIZE FOOT.

(பரிசுபெற்ற கால்.)

கால்களில் ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டு அவைகள் உபயோகமில்லாமற் போனால்தான் கால்கள் எவ்வளவு அவசியமான உறுப்புகளென்று நமக்குப் புலப்படுகிறது. கால்களைச் சரியாகப் பராமரித்துவந்தால் அவைகள் சிறந்தவடிவுடையவைகளாகவும், அழகாகவும் இருக்குமென்று உடல்கூறுசாஸ்திர நிபுணர்கள் சொல்லக் கேட்கிறோம். மனிதர்களுடைய கால்களின் அமைப்பைவிட அழகான

இவ்விதம் பொருத்தமில்லாத பூட்ஸுகளை அணிந்துநடக்கும் அப்பியாசமுள்ள நாம் எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர முடியும்? குதி உயர்மானதாயிருந்தாலும், முனை குறுகியதாயிருந்தாலும் எலும்புகளுடைய அமைப்பானது நடக்கையில் சிதைந்துவிடுகின்றது. ஆகவே அதிகமாக நடந்தால் நரம்புக்கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. இவ்விதம் ஏற்படும் அசௌகரிய மொருபுறமிருக்க, கால்களுக்கு

சவுகரியமாக இல்லாத பூட்ஸுகளை அணிந்துகொள்ளுவதால் தொடை முதலிய இடங்களில் நரம்புப் பிடிப்பு ஏற்பட்டு உள்ளங்கால் புறத்திலுள்ள வளைவானது பின்னமடைகிறது. ஆனால் கால்களை சிறுகவைத்துக் கொள்ளவாவது, நவீன நாகரீகத்தைப் பின்பற்றவாவது ஸ்திரீ புருஷர்கள் எத்தகைய பூட்ஸுகளையும் அணிந்துகொள்ளுகின்றனர். சிறியகாலானது அழகாக இருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. காலுக்குப் பொருத்தமில்லாத பூட்ஸுகளைப் போட்டுக்கொண்டதால் கால்கள் சிறுத்திருக்கலாம். இதனால் கால்களுடைய அழகுக்கு பங்கமேற்பட்டு, கால்கள் அவலக்ஷண மடைந்துவிடலாம்.

நமது சரீரத்திற்கே கால்கள் அஸ்திவாரமாக இருப்பதால் மற்ற உறுப்புகளுக்குத் தகுந்த வீதாசாரப்படி அது அமைந்திருக்க வேண்டும். அஸ்திவாரம் பலமாக இல்லாவிடில் மேல் கட்டடம் எவ்விதம் சரியாக இருக்கமுடியும்?

நாம் மிருதுவான பூட்ஸுகளையும், மேஜோடுகளையும் அணிந்துகொள்ளுவதுடன் தினமானம் சாயந்திரத்தில் நாம்ஷிரப்ஸ் இளவுடி அம்மோனியாவைக் கரைத்த ஜலத்தில் கால்களை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். தவிரவும், காலை நேரத்திலும் வெந்நீரை விட்டு முரட்டுத் துணியினால் காலைத் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளுவது உத்தமம்.

கை நகங்களைச் சதையளவிற்குக் கத்தரித்து விட்டுக் கொள்ளுவதுபோல் கால் நகங்களையும் வெட்டி விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் செய்து கொண்டால் வலியைக் கொடுக்கக்கூடிய உள் வளர்ச்சி ஏற்படாது. இதைச் செய்யாமல் அலக்ஷியமாக இருந்து விட்டால் ரண சிகித்சை செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமேற்படும்.

கால்களுக்குப் பிடித்தமில்லாத பூட்ஸுகளையோ அல்லது அதிக நீளமான பூட்ஸுகளையோ அணிந்து கொள்ளுவதால்தான் கால்களில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றனவென்பதை நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனால்தான் கால்களுக்குப் பொருத்தமான பூட்ஸுகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. கைகள் விஷயத்தில் நாம் எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாக இருக்கிறோமோ அவ்விதமே கால்கள் விஷயத்திலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும்.

மூத்திர சோதனை.

நமது மூத்திரத்திலிருந்து சரீரத்தின் நிலைமையை அறியக்கூடியதாக இருப்பதால் 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அடிக்கடி மூத்திரத்தைப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். ஏராளமான தொழிலாளர்களை வைத்து வேலை வாங்கும் ஒரு கம்பெனியார் வருஷத்திற்கு ஒரு தடவையேனும் தங்களிடம் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களுடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதனைசெய்விக்க ஏற்பாடு செய்து வருகின்றனர். பொது ஜன ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டு இந்த முறையை வியாபகப்படுத்துவதற்காக இங்கிலாந்தில் நாஷனல் பீரோஆப் அனலிஸிஸ் என்று ஒரு ஸ்தாபன மேற்பட்டிருக்கிறது. இதன் நிர்வாகிகள் வைத்தியர்களுடன் ஒத்துழைத்து வருகின்றனர். மூத்திரத்தை அவர்கள் பரிசோதனை மட்டில் செய்கின்றனர். எத்தகைய ஔஷதத்தை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் சொல்லுவதில்லை. மூத்திரத்தை சோதித்துப் பார்த்து வைத்தியர்களிடம்போய் மருந்துபெற்றுக் கொள்ளும்படி அனுப்பிவிடுகின்றனர்.

உபாத்தியாயர்கள் தொத்து வியாதிகளைத் தடுத்தல்.

பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களுள் தொத்துவியாதிகள் பரவாமல் தடுப்பதற்காக முதல்நாள் பள்ளிக்கூடத்திற்கு வராத மாணவர்களையும், சர்மத்தில் வெடிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும் மாணவர்களையும், தொண்டை அழற்சியாவது அல்லது ஜுரமாவது ஏற்பட்டுள்ள மாணவர்களையும், ஓயாமல் இருமும் மாணவர்களையும், உபாத்தியாயர்கள் ஜாக்கிரதையாக கவனிக்கவேண்டும். தவிரவும், பரிகரிக்கக்கூடிய வியாதிகள் கண்டிருக்கும் மாணவர்களை வைத்தியர்களிடம் அனுப்பவேண்டும்.

குழந்தைகளிடம் பொம்மைகளைக் கொடுத்தல்.

சமீபத்தில் வாயில் ஒரு பொம்மையை வைத்துக்கொண்டிருந்த குழந்தையுடன் ஒரு ஸ்திரீ இங்கிலாந்திலுள்ள ஒரு கவுண்டி கோர்ட்டில் சாக்ஷியம் கொடுக்கக் கூண்டிலே நின்றாள். குழந்தையின் வாயிலிருப்பதென்னவென்று அக் கோர்ட்டு ரிஜிஸ்திரார் வினவினார். அது குழந்தைக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதென்றார் அந்த ஸ்திரீ. "அந்த தோரமானபதார்த்தத்தைக் குழந்தையின் வாயிலிருந்தெடுங்கள். அவ்விதம் பொம்மைகளைக் குழந்தையின் வாயில்வைத்துக்கொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது" என்றார் ரிஜிஸ்திரார். பொம்மையை வைத்துக்கொண்டிருந்தால் குழந்தை அழாமலிருக்கிறதென்றார் அந்த ஸ்திரீ. "அவ்விதமிருக்கலாம். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு அதைவிட அபாயகரமானதொன்றில்லை" என்றார் ரிஜிஸ்திரார்.

இந்திய சோப் பவுடர்.

(ஸ்ரீமான் வை. செ. குருசாமி பண்டிதர்)

1924-ம் ஷ ஆகஸ்டு மாதப் பத்திரிகையில் சரீர சர்மத்தைப் பிரகாசமாக வைத்திருக்கும் வழி என்பதைப்பற்றி ஸ்ரீமான் டி. வி. சுப்ரமண்யம் எழுதியிருப்பது சரிதான். ஆனால் சோப் நம்மிந்தியாவில் நவீன காலமாகத்தான் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது.

இந்த சோப்பினால் சரீரத்திலுள்ள அழுக்கு மாத்திரம் போகிறதே தவிர வேறு பிரயோஜனமொன்றும் கிடையாது.

சோப்பு உள்ளுக்குச் சாப்பிடும் ஆகாரவஸ்துவுமன்று. சரீரவன்மை, வளர்ச்சி, கொழுமை முதலானவைகளெதுவும் அது கொடுக்கக்கூடியதுமல்ல. சோப்புகளுக்கு காஸ்டிக் சோடா மூலச்சரக்கு. காஸ்டிக் சோடாவைக் கையில்வைத்தால் சர்மம் வெந்து சர்மம் கற்பூரம்போல வெளுத்துவிடுகிறது. எண்ணெய் அல்லது கொழுப்புடன் இதைச் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இதற்கு சரீரத்தையாவது, சர்மத்தையாவது எள்ளளவும் போஷிக்கக்கூடிய சக்தி கிடையாது. இது சரீரம் பசையற்றதாகச் செய்து வறட்சியை உண்டாக்குகின்றது.

சோப்பு போட்டுத் துவைக்கும் துணிகள் பலமற்று சீக்கிரம் கிழிந்து விடுவது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம் தான். பூர்வகாலத்தில் பச்சைப்பயறு மாவை போட்டு உடம்பில் தேய்த்து அழுக்கைப் போக்கி வந்தார்களென்று தெரிகிறது. தற்காலமும் பட்டுத்துணிகளிலுள்ள அழுக்கைப் போக்க பச்சைப்பயறு மாவை ஜலத்தில் போட்டு பட்டுத்துணியை ஊரவைத்துத் துவைத்து அழுக்கைப்போக்கி வருவது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது.

என் வீட்டில் ஒரு சிறு பால் குடிக்கும் குழந்தையை சோப்பினால் தினம் குளிப்பாட்டி வந்தார்கள். குழந்தை உடம்பு நாளுக்கு நாள் இளைத்து வருவதாக ஸ்திரீகள் சொல்லிபச்சைப்பயறுமாவைஅரைத்துக் குழந்தை உடம்பில் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டிக் கொண்டுவர 15 தினங்களில் குழந்தை உடம்பு தேறி, புஷ்டியடைந்து வந்தது. பிறகு சோப்பை நிறுத்தி விட்டு நாளது வரை அதே மாவை வீட்டிலுள்ளோர் யாவரும் 2 வருஷகாலமாகத் தேய்த்து வருவதில் சிரங்கு, சொறி முதலிய சர்மவியாதிகள் ஒருவருக்கும் வரக்காணோம்.

பச்சைப் பயறு நம்மிந்தியாவில் விளைவதாயும், இந்தியருடைய உணவுப் பொருளாயும், சரீரத்தை வளர்க்கக் கூடியதாயும், சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடியதாயும், தான்யாதிகளில் உப்பு சத்து அதிகமுள்ளதாயுமிருக்கிறது. எவ்வுறுப்புகளுக்கும் வேறு எவ்விதக் கெடுதல்களும் இது உண்டுபண்ணுவதில்லை.

விலையோ வெகு சரசம். நம்மிந்தியரிடத்தில் உள்ளது. இவ்வளவு நன்மையான வஸ்துவை விட்டு மேல் நாட்டு நாகரீகச் சேற்றில் அழுந்தி அதிகப் பணம்செலவழித்து சர்மத்திற்கும், சரீரத்திற்கும் கொழுமையில்லாமல் செய்துகொள்வது எவ்வளவு மதியீனம் என்பதைத் நன்றாய் யோசித்து ஒவ்வொருவரும் பச்சைப்பயறு மாவைத் தேய்த்து அதன் அனுகூலங்களை அனைவருக்கும் தெரிவிக்க வேணுமாய்ப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு சரீரத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டிய தவசியம். சரீரத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் கருவியாக நமது சர்மமிருக்கிறது. அசுத்தங்கள் வியர்வை ரூபமாக சரீரத்திலிருந்து வெளிப்படுகின்றன. இந்த வியர்வையானது நாம் அணியும் வஸ்திரங்களில் படிவதால் அவைகளை அடிக்கடி துவைக்க வேண்டும். தவிரவும், வியர்வை சர்மத்தின் மேலேயே உலர்ந்து படிந்து விடுவதால் அடிக்கடி சரீரத்தை சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதுடன், தினமானம் ஸ்நானமும் செய்துவர வேண்டும். சிலர் வெளிக்குத் தெரியக்கூடிய முகம், கைகள் முதலிய பாகங்களை மட்டில் தின்மானம் சுத்தி செய்துகொள்ளுகிறார்கள். இது போதாது. கக்ஷங்கள், கால்களுக்கும் குத்தாம் பட்டைகளுக்கும் இடையிலுள்ள பாகம், கால்கள், கொழுத்த ஸ்திரீகளாயின் ஸ்தனங்களுக்குக் கீழேயுள்ள பாகம், இவைகளை தினமானம் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். காதுகளையும் காதுகளுக்குப் பின்புறங்களையும், கால் கைகளின் நகங்களையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். நகங்களை அப்போதைக்கப்போது கத்தரித்து விட்டு, நகத்துவாரங்களில் அழுக்கடையாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். கைகளில் படிந்திருக்கும் அசுத்தங்கள் உணவில் சம்பந்தித்து விடாமலிருப்பதற்காக போஜனம் செய்யுமுன் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். சரீரத்தில் படிந்திருக்கும் அழுக்குகளைப் போக்கி, சர்மத்தை மிருதுப்படுத்துவதற்காக சோப்பைப் பெரும்பாலோர் உபயோகிக்கின்றனர். ஆனால் சோப்புத் தேய்த்துக் கொண்டால் அது உலர்வதற்கு முன் சரீரத்தை ஜலத்தால் நன்றாக அலம்பிக் கொண்டுவிடவேண்டும். சரீரத்தை சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்கு உஷ்ண ஜலம் உத்தமமானதுதான்; ஆனால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரத்திற்கு உத்வேகமேற்படுகின்றது. காலையில் எழுந்திருந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து, முரட்டுச் சவுக்கத்தால் சரீரத்தைத் தேய்த்துவிட்டுக்கொள்ளுவது திடசரீரகளுக்கு நல்ல பலனைத் தரும். ஆனால் திடசரீரிகளாக இல்லாதவர்களுக்கு இது பலன் தராது. பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமாதலால் தின

மானம் பற்களை நன்றாகத் துலக்கவேண்டும். பற்களின் இடுக்குகளிலும் பக்கங்களிலும் உணவுப் பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்க இடம் கொடுத்தால் அவைகள் அழுகி பற்களுக்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணக்கூடும். ஆகையால் பற்களை நன்றாக சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அவசியம். நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பது நமது வாயின் சுத்தமான நிலைமையைப் பெரும்பாலும் பொறுத்திருக்கிறது.

மனிதர்கள் தலைமயிரை நன்றாக பிரஷ் போட்டுத் துடைத்து விட்டுக் கொள்ளவேண்டும். ஸ்திரீகள் கட்டாயமாக தினந்தோறும் தலைமயிரை வாரிவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். தலையில் கிருமிகள் தங்கிவிடக் கூடுமாதலால், அதற்கிடமில்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நரம்புகளை வளர்ப்பதெப்படி?

1. கெட்ட வழக்கங்களை விட்டொழியுங்கள்.

2. ஒழுங்காகவும், சுகாதார முறைகளைத் தழுவியும் வாழ்ந்துவாருங்கள்.

3. பால், வெண்ணெய் முதலியவைகளுடன் சத்துள்ள பழவகைகளையும் தினமானம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். புதிதாகப் பறித்த பழங்களை அதிகமாக உபயோகியுங்கள்.

4. உங்களுடைய காலத்தில் பெரும் பாகத்தைத் திறந்த வெளிகளில் கழியுங்கள்.

5. நாட்தவறாமல் வியாயாமம் செய்து வாருங்கள்.

6. களைத்துப்போயிருக்கும் சமயத்திலும், போஜனத்திற்குப் பிறகும் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளுங்கள்.

7. நன்றாக உறங்குங்கள். உறக்கம் சரியாக வருவதற்கு அவசியமான அனுகூலங்களைத் தேடிக்கொள்ளுங்கள்.

8. படுக்கச் செல்லுமுன் 30 நிமிஷ நேரம் 98° உள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யுங்கள்.

9. மலச்சிக்கலுக்கு இடங்கொடாதீர்கள்.

10. தினம் 3 பைண்ட் ஜலத்திற்குக் குறையாமல் சாப்பிடுங்கள்.

11. அனாவசியமாகக் கவலைப்படாதீர்கள்.

12. உங்களுடைய கவலையைப் பிறரிடம் சொல்லாதீர்கள்.

13. உற்சாகத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

உயிர்வர்க்க சுகாதார விதிகள்.

(ஸ்ரீமான் கா. ஸ்ரீனிவாஸன்)

அ: அரிதரிது மானிடராதலரிது;

ஆ: ஆகவே நோயணுகாவண்ணம் நம்

இ: இருப்பிடமாகிய வீட்டைப் பழுதின்றி காப்பாற்ற;

ஈ: ஈ, கொசு, பேன், பூச்சி, புழுக்களை அறவே ஒழித்து,

உ: உணவு; புதியதாய் சமைத்து, போதுமான அளவு புசித்து,

ஊ: ஊற்றுநீரைக் காய்ச்சிப்பருகி,

எ: எலி, பாம்பு, நாய், பூனை இவைகளை வீட்டிற்கப்பால் துரத்தி,

ஏ: ஏராளமாய் நல்ல காற்றை உட்கொண்டு

ஐ: ஐயமில்லாமல் உடல், உடுப்பினின்று அழுக்கை விலக்கி

ஒ: ஒழுங்குடன் சூரியவொளியில்

ஓ: ஓடி, ஆடிப்பாடி, வேலைதவறாது,

ஔ: ஔவைபோல் உன் ஆயுளை நீடித்துக் காப்பாற்று.

சில ருசிகரமான கேள்விகள்.

1. ... வடதிக்கில் சிரஸை வைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்குவது கெடுதலை உண்டு பண்ணுமா?

2. இடது பக்கமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துக்கொள்ளுவது உத்தமமா?

3. பசு அல்லது எருமையின் சாணத்தினால் வீடுகளை மெழுகுவது சுகாதாரமான முறையா?

4. நிழலில் உட்கார்ந்து வேலை செய்து கொண்டிருக்கையில் தலைப்பாகையாவது அல்லது பளுவான தொப்பியாவது அணிந்து கொள்ளுவது கெடுதலன்றோ?

5. இராக் காலங்களில் மர நிழலில் படுத்துறங்குவது ஆரோக்கியத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுமா?

ப. 1. வட திசையில் சிரஸை வைத்துக் கொண்டு தூங்குவது கெடுதலென்று நமது புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன. ஆனால் வைத்திய சாஸ்திரத்தின் மூலமாக இது மெய்ப்பிக்கப்படவில்லை. ஹிந்துக்கள் இத்தகைய முறைகளைக் கையாளுவது சாஸ்திர சம்மதமில்லாத காரியமென்றும், மூடபக்தியால் செய்யப்படுகின்றனவென்றும் மேனாட்டினர் கருதுகின்றனர். ஆனால் ஹிந்து சாஸ்திர கர்த்தாக்கள் சாஸ்திர சம்மதமான காரணங்களைச் சொல்லி விவகாரத்திற்கு இடங்கொடுக்கலாகாதென்று கருதி சும்மாவிட்டிருக்கின்றனர். வடதிசை காந்த சக்தி காரணமாக வடதிசையில் சிரஸை வைத்துக்கொண்டு உறங்கக்கூடாதென்று நமது முன்னோர்கள் விதித்திருக்கலாம். உண்மையான காரணமின்னதென்பதை ஆராயவேண்டியது ஆராய்ச்சிக்காரர்களுடைய கடமையாகும்.

2. முகத்தைத் தரைப்பக்கம் திருப்பிக் கொண்டு குப்புறப்படுத்துறங்குவதே சே... மையான முறையென்றும் மற்ற முறைகள் பொருத்தமானவைகளல்லவென்றும் சிறிது காலமாகச் சொல்லப்படுகிறது. குப்புறப்படுத்துறங்கினால் தான் நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் அவயவங்கள் இயற்கையான நிலைமையிலிருந்து வருமென்றும், சுவாஸம் ஜீரணம் முதலிய வேலைகள் சரிவர நடைபெறுமென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இது சம்பந்தமான வியாசமொன்று இந்த சஞ்சிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

3. பசு புதிதாகப் போட்ட சாணமானது கிருமிகளைக் கொல்லவல்லதென்று சொல்லப்படுகிறது. எருமைச் சாணத்தை உபயோகிக்கலாமென்று ஒருவரும் சொன்னதாகத் தெரியவில்லை. முற்காலத்தில் மனிதசஞ்சாரமில்லாத நல்ல காற்றோட்டமுள்ள வனாந்திரப் பிரதேசங்களில் பசுக்கள் பசும் புல்லை மேய்ந்துவந்தன. சுத்திகரிப்பு ரஸாயனப் பொருள்கள் கண்டுபிடிக்கப்படாத காலத்தில் பசுவின் சாணமானது இதற்காக உபயோகிக்கப்பட்டுவந்தது. சென்னை மாகாணத்தில் ஏற்கெனவே சுகாதாரக் கமிஷனராகவிருந்த லெப்டினன்டு கர்னல் கிங்கும் இவ்விதமே அபிப்பிராயப்பட்டிருக்கிறார். ஆனால் இப்போது நகரங்களில் கிருமிகள் நிரம்பிய குப்பைகளையும், மற்றவைகளையும் தின்று வயிறு வளர்க்கும் பசுக்களின் சாணமானது இந்த வேலைக்கேற்றதல்லவென்றே சொல்ல வேண்டும்.

4. அதிகப் பிடிப்பில்லாத வெள்ளைத் தலைப்பாகையை அணிந்து கொள்ளுவதால் அனுகூலமேற்படும். அதற்கு உறிஞ்சக்கூடிய சக்தியுமுண்டு. ஆனால் தொப்பியையாவது, குல்லாயையாவது அணிந்து கொள்ளுவது கெடுதல்தான். மேனாடுகளில்கூட தொப்பியை அணிந்து கொள்ளக்கூடாதென்று இப்பொழுது சொல்லப்படுகிறது. வெயிலிலாவது, மழையிலாவது போகையில் மட்டில் தான் தொப்பியை அணிந்து கொள்ளலா

மென்று அங்கேயே சொல்லப்படுகிறது. உஷ்ணமான இந்தியா போன்ற தேசத்தில் நிழலில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்கள் தலைப்பாகையாவது, தொப்பியாவது அணிந்து கொள்ளுவது உசிதமாகாது.

5. சூரிய வெளிச்சத்தில் தான் மரங்கள் சுவாஸிக்கின்றன. இரவு காலங்களில் மரங்களின் நிழலில் கரியமிலவாயு தங்கியிருக்கக் கூடுமாதலால் அங்கு படுத்துறங்குவது உசிதமன்று.

மூலைப்பால்.

தாய்ப்பால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமற் போய்விடில் அடியிற்கண்ட அறிகுறிகள் புலப்படும்:—

(1) பால்குடித்த அரைமணி அல்லது ஒருமணி நேரத்திற்குள் குழந்தை அழ ஆரம்பிக்கும். மறுபடியும் பால் கொடுத்தாலன்றி அழுகை ஓயாது.

(2) குழந்தையின் எடை அதிகரிக்காமல் குறைந்துவரும்.

(3) வாந்தி, மலச்சிக்கல் முதலிய சின்னங்களுடன் அஜீர்ணம் ஏற்படும்.

பால் இரண்டு காரணங்களால் தகுதியற்றதாகப் போய்விடலாம். முதலாவதாக, தாய்க்குப் போதியவளவு பாலில்லாமலிருக்கலாம்; இரண்டாவதாக, பாலின்குணங்கெட்டு கொழுப்புக் குறைவாக விருக்கலாம்.

சிகிச்சை:—உடனே பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக்கூடாது. தாய்க்கு மாமிசம், மீன், கோழிமுட்டைகள், கோக்கோ முதலியவைகளை கொடுத்தும், தேத்தண்ணீர் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதை நிறுத்தியும், அவளுடைய பாலின் குணத்தை அபிவிருத்திசெய்ய வேண்டும். தாயானவள் காலையில் சிறிது நேரம்வரை படுக்கையில் படுத்திருக்கவும், இரவில் சீக்கிரத்தில் உறங்கச் செல்லவும், சாத்தியமானால் பகலில் படுத்துறங்கவும் ஏற்பாடு செய்து, அவளுக்கு ஆஸ்வாஸத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். தினமொரு முறையாவது சிறிதுதூரம் அவள் உலாவிவர வேண்டும். குழந்தைக்கு காட்லிவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயையாவது, விராலையாவது கொடுக்கவும், இரவில் குழந்தைக்கு ஒரு ஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயிலைக் கொடுக்கலாம். ஜீரணமாகாத தயிர்க் கட்டிகள் குழந்தைகளின் வயிற்றில் சென்றால் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி, குழந்தைக்குச் சிறிது சர்க்கரை ஜலத்தைக் கொடுத்துபிறகு பாலைக் கொடுக்க வேண்டும்.

இப்படிச் செய்தும் பால் ஒத்துக்கொள்ளாவிடில், தினமானம் ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை செயற்கை ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் பகலில் பால் கொடுப்பதையே நிறுத்தி இரவில் மட்டில் பால் கொடுக்க வேண்டியிருக்கலாம். பால்களைக் கலந்து கொடுப்பதால் பாதகமில்லை. எவ்வளவு மூலைப் பாலைக் கொடுக்க சாத்தியமோ அவ்வளவு மூலைப்பாலைக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதிகமாக குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்தால் அவைகளுக்குப் பால் வியாதிகள் ஏற்படலாம். தாய் பலஹீனமடைந்து ரத்தசோகையடையலாம்; க்ஷயம் முதலிய ரோகங்களுக்கும் அவள் ஆளாகலாம்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பதால் கர்ப்பமேற்படாதென்பதில்லை.

ஸ்திரீ பஹிஷ்டை ஆக ஆரம்பித்து விட்டதற்காகக் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுப்பதை நிறுத்தி விடுவது சரியன்று. பஹிஷ்டைகாலத்தில் கொடுக்கும் பால் குழந்தைக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கலாம். ஆனால் அந்தக் காலம் கடந்தவுடன் பால் சரிப்பட்டு விடும்.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

உட்வார்ட்வின் கிரைப் ஜலத்தில் சிறிதளவு உபயோகித்தால் உடனே இரைப்பை நோவு, வயிற்றிலுள்ள வாயு உபாதை, அஜீரணம் முதலிய ரோகங்கள் குணமடைந்து விடும். 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 சிகித்சை.

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

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

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்சை 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 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. 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, 2½” தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்சை செய்யப் பட்டது. 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 இருமுறையும் 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 ஸைனிஸ் ஸைப்பாத்தினாலும் 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.

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 சுற்றளவுள்ள 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 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.

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. ரேடியண்ட் 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. காதுகளிநேரமாக டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்கு சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப் பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து 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 அல்டிராவயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் 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 கரப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாள்கள் 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 ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸெனிக்பெரெடிக்ஸெல் 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. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டபடவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப்புறத்தில் 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.

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 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.

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 சொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

தேச சேவகன்

புதுவையினின்று சுதந்திர முழக்கம் செய்யும் சித்திர சகிதமான தேசீய 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 ஏதேச்சையுடன் 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, (பிரெஞ்சு இந்தியா.)

"தர்மபோதினி"

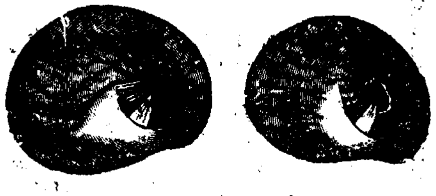
மாதிரி பிரதி இனும்	ஏஜண்டுகள் தேவை.	நல்ல கமிஷன் கொடுக்கப்படும்.

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 கெட்டுப்போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலியென்பதே 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.)

சீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைசகட்டு, 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 ரம்யமாக 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 சொற்பகாலத்திற்குள் 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 தோன்றிய 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 வாரந்தோறும் சென்று காண்கின்றது.

உயர்ந்த பத்திரிகை **குறைந்த சந்தா.**

	உள் நாடு.	வெளிநாடு.
1-வருஷத்திற்கு ரூ.	5—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.

இஸ்லாமிய 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-லிங்கி செட்டி தெரு, மதராஸ்

பிஜோய மாலம்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
[illegible]

டெலிபோன் நெ. 163.

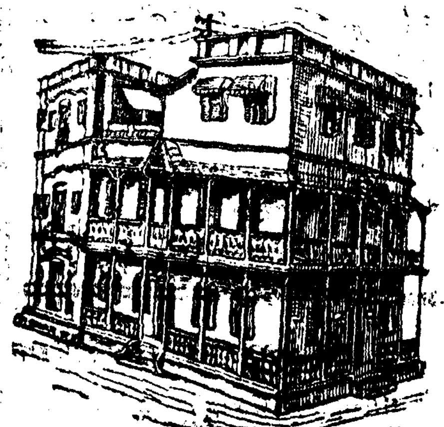
தந்திவிலாஸம்
"ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

ரணசிகித்சை



சர்ஜன்களால் செய்யப்படுகிறது. தொண்டை, காது, மூக்கு இவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு நிபுணர்களால் ரணசிகித்சை செய்யப்படுகிறது. கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகளைக் கண்வைத்திய நிபுணர் சிகித்சை 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 சிகித்சை செய்யப்படும்.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

இம் மருந்து நீரிழிவுக்கு ஏற்றதென்று வெகுகாலமாய் யாவராலும் கொண்டாடப்பெற்றது.
நம் நாட்டினில் உற்பத்தியாகும் அநேக மூலிகைகளிலிருந்து சாஸ்திர முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்
டது. தற்கால பிரபல வைத்தியர்களால் வெகுவாய் சிலாகிக்கப்பெற்றது. எல்லாவிதமான நீரிழிவு
களுக்கும் பூரணகுணத்தைக் கொடுக்கத் தகுந்ததென்று அனுபவத்தில் கண்டு தெளியப்பட்டது.

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

பெரியவர்களுக்கு அளவு:—ஒயின் க்ளாஸில் பேர்பாதி ஜலம்விட்டு அதில் ஒரு தேக்கரண்டி மருந்து சேர்த்து தினம் ஆகாரமானவுடன் இரண்டு அல்லது மூன்றுதரம் சாப்பிடவும்.

ஆண்டி டியாபீடிக் மெடிஸின்ஸ் கம்பெனி,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

பத்தியமும் முறையும்.

டயபின் என்னும் இம்மருந்தை எக்காலத்திலும் யாவரும் என்னிலைமையிலும் காலவரை
வரையின்றிச் சாப்பிடலாம். சாப்பிட ஆரம்பித்த சில நாட்களுக்கெல்லாம் இதன் குணம் தெரிய
வரும். கொஞ்ச நாள் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால் தேகம் பழைய ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்கு
வந்துவிடும். நீர் அடிக்கடி இறங்குதலை மட்டுப்படுத்தி உடம்புக்கு உற்சாகமும் கிளர்ச்சியும்
ஆரம்பம் முதற்கொண்டே உண்டாகும். தினமானம் சுத்தமான வெளிக்காற்றில் தேகப் பயிற்சி
செய்யவேண்டும்; மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கக்கூடாது; அதிக கவலை, மனத்தளர்ச்சி
கூடாது; சர்க்கரை, அரிசி முதலியன சாப்பிடாமல் தள்ளிவைக்கவேண்டும்; கோதுமை ஏராள
மாய் உபயோகிக்கலாம்; தித்திப்புத் தேவையாயிருந்தால் "சாக்கரைன்" சேர்த்துக்கொள்ளலாம்;
காய்கறிகள், எண்ணெய், நெய் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்கள் ஆகும்; சாராயம் முதலிய மதுவர்க்
கங்களை அடியோடு தவிர்க்கவேண்டும்; டீ, காபி, புகையிலை முதலியவைகளை மிதமாய்உபயோகிக்
கலாம்; மலச்சிக்கல் இல்லாமல் அப்போதைக்கப்போது குடலை சுத்தம்செய்துகொள்ளவேண்டும்.

கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணாடி.

இமோஷெல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த அறுப்பு வர்ணக் கண்ணாடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக்கடையக்கூடிய தோல் பாதுகாப்பாவது, மூக்கில் தழும்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப்பிடித்து ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவது உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்து இல்லை. அலைவின்றி 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,
[illegible] 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. மிஷனரிகளிலும் திருச்சபையிலும் நிகழும் [illegible] சம்பவங்களை ஒற்றுணர்ச்சியுடன் வெளிப்படுத்தும். சில பதிப்புகளில் [illegible], கைத்தொழில், திருச்சபைப் [illegible], வேதசம்பந்தமான சாஸ்திர ஆராய்ச்சி, வீண் பக்தி, குருட்டுப் பக்தி [illegible] முதலிய கல்வி நிறைந்த உயர்ந்த [illegible] வெளிவரும். இதை வாசிப்போர் [illegible]ரும் கல்விக் குறைவுள்ளோரும் பெண்டிரும் பிள்ளைகளுமாயிருப்பதால் [illegible]டும் எளிய நடையில் வியாசங்கள் எழுதப்படும். இதையாவரும் வாங்குவது மிகவும் நலமும் லாபமுமாம்.

வருஷச் சந்தா அணா 12.

Apply to *The Superintendent,*
C. S. Mission Book Depot,
[illegible]

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, மது விலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளி வந்துகொண்டிருந்த "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.*

நூதன நாவல் — உடனே முந்துங்கள்

இவளும் சம்சாரியா?

ஓர் இனிய தமிழ் நாவல்.

இரண்டு பாகங்களும் வெளியாகிவிட்டன. ஆண், பெண் இரு பாலர்க்கும்உபயோகமாகும் படி தயார் செய்தது. கொழுத்த சிரிப்பையும், பழுத்த கருத்தையுங் கொண்டது.

முதல் பாகம்	1-க்கு	0	8	0
இரண்டாம் பாகம்	1-க்கு	0	8	0

ஏககாலத்தில் இரண்டு பாகமும் வாங்குபவர்க்கு அணு 14-க்குக் கொடுக்கப்படும். வி. பி. பிரத்தியேகம்.

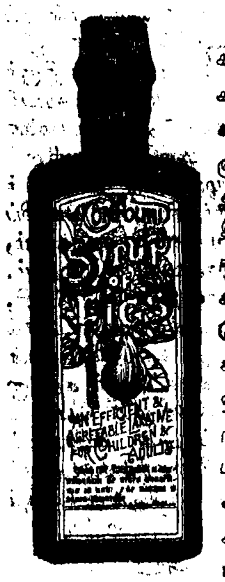
தோத்திரக் கீர்த்தனப்பாமாலை.

ஷை பாமாலை பழசி. K பக்கிரிசா பிள்ளையால், குக, ராம, நாம பஜனை செய்பவர்களுக்கு உபயோகமாகுமாறு பாடப்பெற்றது.

புத்தகம் 1-க்கு விலை அணு 0 9 0
வி. பி. தபாற் செலவு பிரத்தியேகம்.

மானேஜர்,
விநோத விகடன் ஆபீஸ்,
பழய வண்ணாரப்பேட்டை, சென்னை.

மலச் சிக்கல்



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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
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 குடியையே அடியுடன் மறந்துவிடும்படி 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

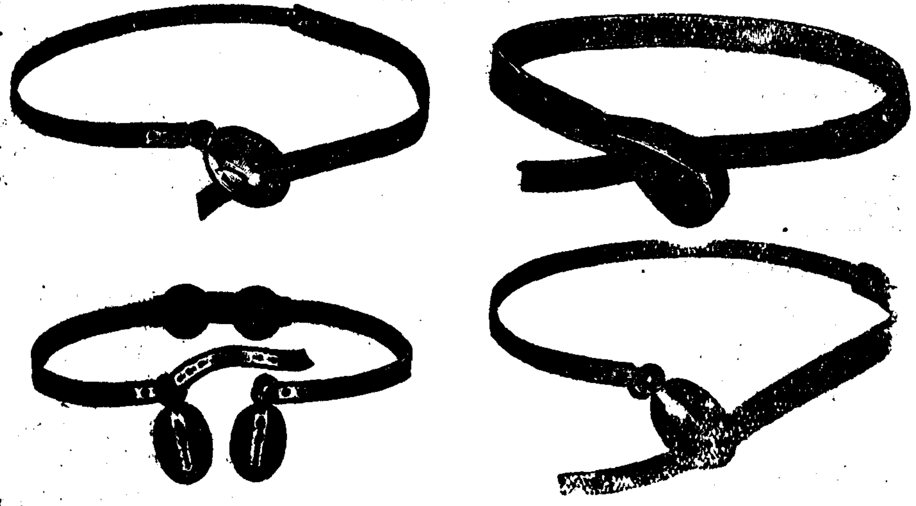
ஜானோ கெமிக்கல் வொர்க்ஸ்,
பான்ஷேரியா போஸ்ட்டு, வங்காளம்.

வேண்டுவோருக்கு இலவசமாக துண்டுப் பிரசுரங்கள் அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
333, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

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.

தொழிற் கல்வி.

தொழில் முறைகளைக் கற்பித்துப்
பிழைக்கும் வழிகளைப் பகிரங்கப்படுத்தும்
ஓர் உயர்தரத் தமிழ் மாதாந்த சஞ்சிகை.

முக்கிய விஷயங்கள்.

(1) பொருளாதார விளக்கம் (2) இயந்திர இயக்கத்தாலாகும் பவர்மெஷீன் தொழில்கள். (3) குடிசைக் கைத் தொழில்கள். அற்ப முதலாளிகள் பிழைக்கும் வழிகள். (4) தொழில் ரஸாயன பௌதிக சாஸ்திரங்கள். (5) திரவியகுணரத்னாகரம். (6) தொழிலால் முன்னடைந்தோர் சரித்திரங்கள், (7) வியாபாரப்போக்கு, யுக்திகள், விலாசங்கள். (8) வினாவிடைப் பகுதி. (9) விவசாயமும், விசேஷ உரங்கள் தயாரிக்கும் சாஸ்திரமும் (10) குடும்பவைத்தியம், சிற்பம், சங்கீதம்.

முதல் தரமான விளம்பர விலாச தர்சனி.

வருஷ சந்தா ரூ. மூன்று. (உள் நாடு)
,, ரூ. நான்கு. (வெளி நாடு)

விலாசம்:—பண்டிட் பி. நா. விசுவம்,
உரிமையாசிரியர், "தொழிற் கல்வி,"
93, வாணப்பட்டறை, தெப்பக்குளம்,
திருச்சினாப்பள்ளி.

ஒற்றுமை.

ஒரு தமிழ் மாதப் பத்திரிகை.

இது தமிழ்மொழியின் வளர்ச்சி கருதி சைதாப்பேட்டையினின்று பல பண்டிதர்களால் எழுதி வரப்பெறும் அரிய விஷயங்களை எளிதில் எல்லோரும் அரிய வெளிவரும். இதில் வெளிவருவன:—நாட்டு நடப்பைப்பற்றியும் உலகப் போக்கைப்பற்றியுமுள்ள செய்திகள், தமிழ் இலக்கண இலக்கியபாஷை ஆராய்ச்சி, தேசாபிமானி, மதாபிமானிகளின் சரிதைகள், நவீனம், தென் இந்தியா தேசசரித்திரம், பெண்களுக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் நீதி புகட்டும் கதைகள், சுகாதாரத்தைப்பற்றிய செய்தி, விநோதக் கூற்றுகள் முதலியன.

இதன் வருஷசந்தா தபால் சார்ஜுஉட்பட

உள்நாடு	ரூ. 1—0—0.
வெளிநாடு	ரூ. 1—4—0.
ஜீவிய சந்தா	ரூ. 10—0—0.

மாதிரிப்பிரதி இனாம்.

'ஒற்றுமை' ஆபீஸ்,
சைதாப்பேட்டை, சென்னை.

சுவாஸகாசத்திற்கு மருந்து.

இது சுவாஸகாசத்தை அதிதீவிரமாக சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியது. இதில் அற்புதமான மருந்து தினுசுகள் பல கலந்திருக்கின்றன.

அளவு:—பெரியோர்களுக்கு:—இரண்டு முதல் நான்குதேக்கரண்டி இவ்வளவே அதிகப்படுத்திக் கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது. சாப்பிடும்போது கொஞ்சம் உஷ்ண ஜலத்தில் கலந்து வியாதி சொஸ்தமாகிற வரையில் மூன்று அல்லது நான்கு மணிக்கு ஒருதரம் சாப்பிடவும்.

குழந்தைகளுக்கு.

ஒரு வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	20 துளிகள்
ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்டு 5 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	40 ,,
10 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	60 ,,
10 வயதுக்கு மேற்பட்டு 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	80 ,,

தேவையானால், "நம்முடைய சுவாஸகாச பவுடரை" தணலில் போட்டு புகை பிடிக்கலாம். இம்மருந்துடன் கூடவாவது பிரத்தியேகமாகவாவது உபயோகிக்கலாம்.

வெளியூர்ப் பிரயாணம் செல்லுகையில், நம்முடைய "ஆண்டி ஆஸ்த்மாடிக் டாப்லெட்ஸ் (மாத்திரைகள்) உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். ஆஸ்த்மா சிகரேட்டுகள் புகை பிடிக்கவும். யாதொரு சிரமமுமின்றி கையில் கொண்டு போகலாம். சுவாஸகாசம் இல்லாத சமயத்தில், காசம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்காக உபாயம் "டானிக்கை ஹைபோபாஸ்பைட்ஸ்" (Tonic Hypophosphites) அல்லது காட்லிவர் ஆயில் (Cod Liver Oil) சாப்பிடலாம். பின் சொல்லியதைத் தனியாகவாவது அல்லது "மால்ட் எக்ஸ்டிராக்டு" (Malt Extract) உடன் கலந்தாவது நாள்பட்ச் சாப்பிட்டு வந்தால் நுரையீரலுக்கு பலம் உண்டாகும்.

சுவாஸகாசத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட பித்த உபரி, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிற்றுவலி, தலை வலி, வலது பக்கம் வலி, தோட்பட்டைப் பக்கம் வலி, முதலியன நமது "லிட்டில் லிவர் பில்ஸ்" என்னும் மாத்திரைகளை சாப்பிட பறந்தோடிப் போகும். இந்த மருந்து சுவாஸகாச மருந்துக்கு ஏற்றதுணை என்னலாம்.

உதயத்தில் எழுந்தவுடன் முழு சரீரத்திற்கும் கைகால்களுக்கும் ஒற்றிடம் கொடுக்கவும். குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிக்க சக்தியுள்ளவர்கள் அதை உபயோகித்தால் உற்சாகத்தையும் குணத்தையும் கொடுக்கும். நோய் பலத்துப் போய்குளிர் தாங்காதவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை வேண்டியதில்லை.

சுவாஸகாசர்களுக்குப் பத்தியம் அதிக அவசியமானது. ஜீரணக் கருவிகள் தான் இந்நோவுக்கு ஹேதுகரம். கொழுப்புப் பதார்த்தங்களும் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுதலும், சாப்பாட்டுடன் தண்ணீர் முதலியன பருகுதலும் ஆகாவாம். கால நிர்ணயம் தவறாமல் பலம் தரும்படியான சாதாரண ஆகாரம் உட்கொள்ளவேண்டும்.

எந்தெந்த ஊர்களின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி எந்தெந்த வியாதிஸ்தர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் என்பது அனுபவத்தை ஒட்டித்தான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆகிலும் நுரையீரல்களை பிளானல் துணி அல்லது சட்டையால் போர்த்து மூடிவைக்க வேண்டியது.

இதில் கண்டிருக்கும் விதிகளைக் கவனித்து அதன்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில் எப்படிப்பட்ட குணமில்லா சுவாஸகாச வியாதியும் குணமாகு மென்பதில் ஐயமில்லை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ஜாக்ர! ஜாக்ர!! ஜாக்ர!!!

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

(1925-ளு ஜனவரிமீ 1-உ வெளிவரும்.)

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் யாவும் இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், கௌமாரம், தூசு, விபாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்டாயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், பாடசாலைப் புத்தக சாலையிலும் (Library), பொது லைப்ரெரியிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும், தரக்கூடியது. இதுபெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக அறையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

சில பிரதிகள் தான் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. 1924-ளு டிசம்பர் 31-உக்கு முன்பே பேர்களை ரிஜிஸ்டர் செய்து மணியார்டர் மூலமாக அட்வான்ஸ் பணம் அனுப்புவோர்களுக்கு விலை அணா 12. ஆரோக்கிய தீபிகை சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 8. முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டியது. இதரர்களுக்கு ரூ. 1—0—0.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு விண்ணப்பம் செய்து கொள்ளவும்.

மானேஜர்,

"ஆரோக்கிய தீபிகை"

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

The Electric Radiant Heat Treatment.

மின்சார கிரண உஷ்ணத்தினுல் சிகிச்சை.

நவீன சரீர சிகிச்சா முறைகளில் மிகவும் உயர்ந்தது.

THE DOWSING RADIANT HEAT AND LIGHT TREATMENT.

அடியிற்கண்ட வியாதிகளுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை அனுகூலமாக விருக்கும்:—

1. நரம்புப் பிடிப்பும் வலியும், இடுப்புச் சந்து வாதம், அரை குறையான பாரிசவாயு.
2. ஈரற்குலே, இரைப்பை, மூத்திர பிண்டம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
3. கீல் வாயு, பக்கவாயு, இடுப்புவலி.
4. நரம்புத் தளர்ச்சியும், மனக் கவலேயினுலும் அதிகவேலேயினுலும் ஏற்படும் பலஹீனமும்.

5. மாமிச கோளத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
6. ஜீரண சக்திக் குறைவினுல் ஏற்படும் ரத்தமின்மை, அன்னசயக் கோளாறுகள்.
7. மார்பில் கடுமையான சளிக்கட்டு, மலேரியா முதலிய ரோகங்கள்.
8. சுபவாத ஜ்வரம் முதலிய வியாதிகள்.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னே.

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