4251

அலோசிய தீபிகை

தொகுதி 1 No. 12

Dec 192[illegible]

JL
L:5m2ll,N24 AT
N24:1:12
129152

129152

tered No. 1866. Issued Monthly.

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 1. டிஸம்பர், 1924. பகுதி 12.

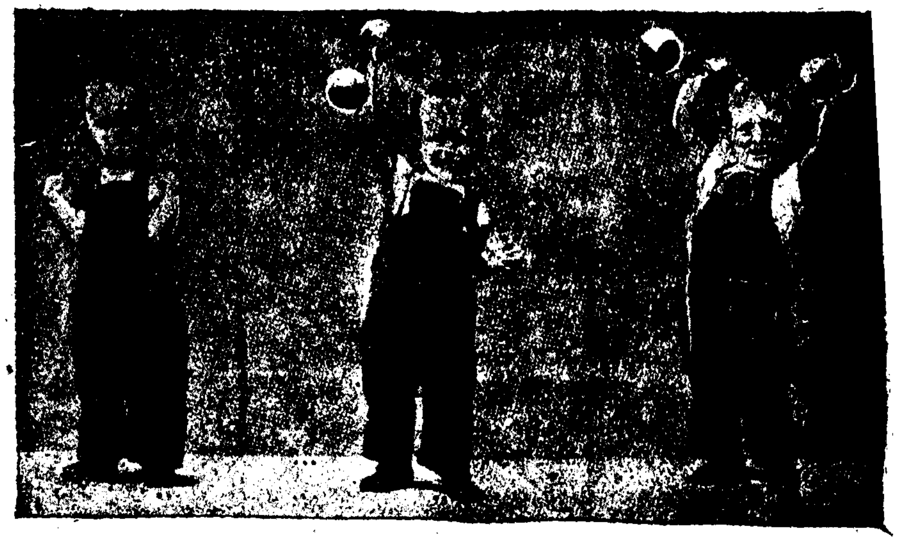
பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
முகப்புப் படம்.	
இன்றைக்குக் குழந்தையே நாளைக்குப் பிதா.	
மதுஸாரத்தின் உபயோகம்	225
ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்	226
க்ஷயரோகம் (டாக்டர் யூ. வெங்கட்டராவ்)	227
நமது வீடுகள் (டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்) ...	229
விஷங்கொல்லி மருந்து (ஸ்ரீமான் இ. ஆர். சங்கரய்யர்) ...	230
காற்று—மூச்சுவிடுதல்—காற்றோட்டம்	232
கொசு—மனிதவர்க்கத்தின் பரம சத்துரு	234
வஸந்தகால உடைகள்	235
சரீரப்பயிற்சி சந்துஷ்டியைத் தரும்	236
தூக்கமும் உபவாஸமும்	238
45-வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு	238
கண்திருஷ்டி மழுங்குவதற்குக் காரணம்	239
நம்மவரொருவர் கற்பிக்கும் பாடம்	240
தாய்மார்கள் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்	241
இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தைப்பற்றிய குறிப்புகள் (சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது)	242
புகையிலை	244
மதிப்புரை	244
விளம்பரங்கள்	

16 JAN 1925
OFFICE OF THE REGISTRAR ... MADRAS

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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



இன்றைக்குக் குழந்தையே நாளைக்குப் பிதா.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 1. } டிஸம்பர், 1924. { பகுதி 12.

மதுஸாரத்தின் உபயோகம்.

மதுஸாரமானது ஒரு உணவுப் பதார்த்தமென்ற எண்ணம் யுனைட்டெட் கிங்டத்தில் சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகிறது. ஒவ்வொருவரும் அதை உபயோகித்தே தீர வேண்டுமென்று ஜனங்கள் நினைப்பதால், அதை அனுசரித்து ராஜீய வாதிகளும், சட்ட நிர்மாணகர்களும் நடந்துகொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தமேற்பட்டுவிடுகிறது. சரீரத்தின்

ALCOHOL
TWO KINDS OF LIFE

மதுஸாரம்—இருவகையான வாழ்க்கை.

உஷ்ணக்கிரத்தை மதுஸாரம் குறைத்துவிடுகிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். இது முதல் விஷயம். சரீரத்திலுள்ள பல உறுப்புகளின் வேலையைக் குறைத்துத்தான் இவ்விதம் செய்யமுடியும். தசைநார்களுடைய சக்தியையும் மதுஸாரம் குறைத்துவிடுகிறது. இம்மட்டா? நரம்புகளுடைய பகுத்தறிவு சக்தியையும் அது மழுக்கிவிடுகிறது.

சரீரமாத்தியந்தம் இத்தகைய கோளாறுகளை விளைவிக்கக்கூடிய ஒரு பதார்த்தத்தை ஆகாரப் பொருளாக வைத்திய சாஸ்திரத்தின் படியும் கருதுவதற்கில்லை. மதுஸாரம் உணவுப் பொருளாகாது. சரீரத்திலுள்ள அவயவங்களின் சக்தியைக் குறைத்துவிடக்கூடிய பதார்த்தமெதுவும் உணவுப்பொருளாக இருக்கமுடியாது.

மதுஸாரத்தை மருந்தாக உபயோகிக்கலாமாவென்பதைக் கவனிப்போம். மதுஸாரம் தகுந்த ஔஷதமென்று மிகைப்படுத்தியே கூறப்படுகிறதென்று வைத்தியசாஸ்திர ஞானம் விசாலமடைந்திருப்பதாலும், அனுபவத்தினாலும் தெரிந்திருக்கிறது. சுலபமாக அது கிடைப்பதே அதன் பெருவாரியான உபயோகத்திற்குக் காரணமேயன்றி, ஔஷதகுணம் அதனிடத்துண்டாவென்பது சந்தேகம்தான்; அதனுடைய உண்மையான குணத்தை வைத்தியர்கள் கண்டறிந்துவிட்டால் அதன் உபயோகத்தை தினே தினே குறைத்துவருகின்றனர். ஆகவே; ஆகார பதார்த்தமாகவாவது அல்லது ஔஷதியாகவாவது மதுஸாரம் சமூகத்தினருக்குஉபயோகப்படுவதில்லையென்பது நிதரிசனமாகி வருகிறது. எனவே, பொதுஜன ஆரோக்கிய சம்பந்தமாக வைத்திய முறையைத் தழுவி சட்டம் இயற்றுவது போலவே இவ்விஷயத்தையும் கவனிக்க வேண்டும். இது பொதுஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்துடன் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையதாயிருக்கிறது. இதை ராஜீயப் பிரச்சினையாகவாவது, கட்சிப்பிரதிகட்சிப் பிரச்சினையாகவாவது மந்திரிகள் கருதாமல், கலால் வருமானத்தை நமது வரவு செலவு திட்டத்திலிருந்து அடியுடன் ஒழிக்கவேண்டும்.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

தன்னுடைய சரீரக்கூறு சம்பந்தமாக இருவிதக் காரணங்களால்தான் ஸ்திரீகள் அதிருப்தியடையக்கூடும். ஒன்று அவள் மெலிவமாக இருக்கவேண்டும்; அல்லது அவள் அதிக பருமனாயிருக்கவேண்டும். மெலிவமாகவுள்ள ஸ்திரீ பருத்து, சதைபோடவேண்டுமென்று ஆசைப்படுகிறாள். பருமனான ஸ்திரீ சதை சிறிது கழியவேண்டுமென்று விரும்புகிறாள். ஸ்திரீகள் அழகாக இருப்பதற்கு மெலிவமாவது, பருமனாவது அவசியமில்லை. இரண்டுக்கும் மத்தியமான ஸ்திதியிலேயே அவள் இருந்துவரவேண்டும். இத்தகைய நிலைமையை அடைவதற்குத்தான் ஸ்திரீகள் பிரயாசைப்படுகின்றனர். சரியாக அமைந்துள்ள ஸ்திரீயின் சகலஅங்கங்களும் ஒத்திருப்பதுடன், ஏற்றத்தாழ்ச்சிகளுமில்லாமலிருக்கும்.

வியாயாமம் செய்வதன் மூலமாக பருமனான ஸ்திரீகள் அதிகப்படியான சதையைத் தசைநாராகச் செய்துகொள்ளலாம். வியாயாமத்தைச் சரியாகச் செய்தால் ஆகிருதியைக் குறைத்துக்கொள்ளாமல் இந்தப் பலனை அடையலாம். மெலிவமான ஸ்திரீகள் சரியான ஆகாரத்தை உட்கொண்டு சதைப்பற்றை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். சதைப்பற்று ஏற்பட்டுவிடின் பருமனான ஸ்திரீகளைப்போல் வியாயாமத்தைச் செய்து உபரிச் சதையைத் தசைநாராக மாற்றிக்கொள்ளலாம்.

மெலிவமான ஸ்திரீகள் புசிக்கும் ஆகாரமானது எண்ணெய்ப் பசையுடையதாக இருக்கவேண்டும். மிதமிஞ்சி ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டியதில்லை. பால், வெண்ணெய், எண்ணெய் முதலியவைகளை அவர்கள் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் உபயோகிக்கும் ரொட்டியானது கம்பினாலாயதாக இருக்கவேண்டும். வெள்ளை ரொட்டியில் ஸத்தில்லாததால் அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. ஜப்பானியர்களிற் பெரும்பாலோர் உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை. அதைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதாயிருந்தால் அது நன்

றாக வெந்திருக்கவேண்டும். ரொட்டியையும் உருளைக்கிழங்கையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதைவிட குளிர்ந்த ஜலத்தை உலைநீராக வைத்துக் கொதித்த பிறகு அரிசியைச் சேர்த்து, வெந்த சாதத்தை உபயோகிப்பது உத்தமம். மாமிஸத்திற்கு பதிலாக காட் போன்ற மீன்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் எண்ணெய்ப் பசை சரீரத்தில் சேரும். கோழி முட்டைகளை நன்றாக வேகவைத்து உபயோகித்தால் சதை விழும். பாலடைக் கட்டிகளும் சதையைக் கொடுக்கும். மெலிவமாகவுள்ள ஸ்திரீ பருத்துவிட்டால், பருமனான ஸ்திரீக்குக் குறிப்பிட்டுள்ளபடி வியாயாமத்தைச் செய்யவேண்டும். இருதாரத்தினரும் கொழுப்பைத் தசைநாராக மாற்ற முயலவேண்டும். கடும்பத்தியம் வேண்டுமானால் வேகவைத்த வெறும் சாதத்தில் உப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டு புசிக்கவேண்டும். இடைவேளைப் போஜனத்தை ஒழிக்கவேண்டும். இராக்காலத்தில் பார்லி அரிசியை நன்றாக வேகவைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். இடைவேளைப் போஜனம் அவசியமாகவிருந்தால் கால்படி பாலை மெதுவாகச் சாப்பிடவேண்டும். ஜப்பானில் கால்நடைகள் குறைவானதால், ஜப்பானியர்கள் அதிகமாகப் பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதில்லை, இடைவேளைப் போஜனத்தை அடியுடன் ஒழித்து விடுவதே உத்தமம். மெலிவமாகவுள்ள எந்த ஸ்திரீயும் எத்தகைய ஆகாரத்தையும் வெறுக்க நியாயமில்லை. ஆனால் பருமனான ஸ்திரீகள் அரிசி, பார்லி அரிசி இவைகளின் சாதத்தைச் சாப்பிட்டுக் காலந் தள்ளப் பிரியப்படமாட்டார்கள். இது கடும்பத்தியமாக இருந்த போதிலும் உடம்புக்கு அனுகூலமானது. பருமனான ஸ்திரீ நாளடைவில் அதிகப்படி ஆகாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள சம்மதப்படும் பக்ஷத்தில் ஒரு வேளை ஆகாரத்தை நிறுத்திக்கொண்டு அதற்குப் பதிலாக ஒரு கோழி முட்டையைப் பாலில் கலந்து சர்க்கரையின்றி சாப்பிடலாம். அரிசிச் சாதத்துடன் புதிதாகப் பறித்த பழவகைகளையும் அவள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். பார்லி சாதத்தை மாமிஸமின்றி சாப்பிட அவளுக்கு சாத்தியப்படாத பக்ஷத்தில் நன்றாக வேகவைத்த மாமிஸத்தைச் சாப்பிடலாம். இருதாரத்தினரும் பீன்ஸ் என்னும் அவரைக்காயையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

க்ஷய ரோகம்.

[டாக்டர் யூ. வெங்கட்டராவ்.]

சுவாஸாசயங்களில் ஏற்படும் க்ஷயக்கட்டுக்கு க்ஷயரோகமென்று சாதாரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது. பலஹீனம், ஜுரம், இருமல் முதலிய சின்னங்களும் ஏற்படுகின்றன. க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் சேர்ந்து, சுவாஸாசயங்களில் தங்குவதே க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணமாகும். சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையில் காற்றில் மிதந்துகொண்டிருக்கும் க்ஷயரோகக் கிருமிகளை நாம் சகஜமாக உட்கொண்டு விடுகிறோம்.

க்ஷயரோகியின் எச்சிலில் லக்ஷக்கணக்கான கொடிய கிருமிகளிருக்கலாம். அந்த எச்சிலானது தரையிலாவது, பூமியிலாவது உலர்ந்து போய்விட்டாலும், கிருமிகள் அதிககாலம் ஜீவித்திருக்கின்றன. அவைகள் தூசிகளுடன் கலந்து காற்றில் பறக்கின்றன. நாம் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையில் அந்தக் கிருமிகள் நமது சரீரத்தில் சேர்ந்து விடுகின்றன. க்ஷயரோகமுள்ள மிருகங்களின் மாமிசத்தையாவது பாலையாவது உட்கொள்ளுவதாலும், சரீரத்திலுள்ள புண்களின் மூலமாகவும் க்ஷயரோகமுண்டாகலாம்.

குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் உதர கோசங்களில் க்ஷயங் கட்டுவதினாலும், தொண்டைகளில் க்ஷயங் கட்டுவதினாலும், அதிகமாக அவதிப்படுகின்றனர். சுவாஸாசயத்தில் க்ஷயங் கட்டியிருப்பது யுவபருவத்தில் வெளிப்படுகின்றது.

இந்த வியாதியானது பரம்பரையை ஒட்டி உண்டாவதில்லை. ஆனால் க்ஷயரோகிகளுடைய குழந்தைகள் க்ஷயரோகத்திற்கு ஆளாக இடமுண்டாகின்றது.

இது கொடிய தொத்துவியாதி. க்ஷயரோகி இருமும் ஒவ்வொரு தடவையிலும் லட்சக்கணக்கான கிருமிகள் வெளிப்பட்டு, அருகிலுள்ளவர்களை ஆபத்திற்குட்படுத்துகின்றது. அவ்விதம் நேரடியாக ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதையும், க்ஷயரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவதால் இந்த நோய்க்காளாவதையும் தவிர, நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றில் க்ஷயரோகக்கிருமிகள் தெறிபட்டிருப்பதால், அவைகளை சுவாஸமூலமாக உட்கொண்டு விடுகிறோம். க்ஷயரோகக் கிருமிகளுக்கு சூரியவெளிச்சம்தான் பரம சத்துரு. சூரிய வெளிச்சமானது அந்தக் கிருமிகளைக் கொன்று விடுகின்றது. ஆகையால், அதிகக் காற்றோட்டமில்லாததாகவும், இருட்டாகவும், காற்று வெளிப்பட இடமில்லாததாகவும், அசுத்தமாகவுமுள்ள அறைகளில் வேலை செய்பவர்களும், ஜன்னல்களை மூடிக்கொண்டு தூங்குவோரும், ஜன்னல்களில்லாத இருட்டறைகளில் உறங்குவோரும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களில் வசிப்போரையும், வேலை செய்வோரையும், உறங்குவோரையும் விட அதிகமாக இந்த நோய்க்கு ஆளாகிறார்கள். வெளிப்புழக்கமில்லாமல், காற்றோட்டமற்ற அறைகளிலிருந்து வேலை செய்வோராகிய குயவர், தையற்காரர், நெசவுத் தொழிலாளர் முதலாயினோர் இந்த வியாதிக்கு சுலபமாக ஆளாகிவிடுகிறார்கள். ஆனால் திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்யும் வயல் வேலைக்காரர்கள், காவற்காரர்கள் முதலாயினோர் க்ஷயரோகத்திற்காளாவதில்லை. மதுபானம் செய்பவர்களும், புகைச் சுருட்டுக் குடிப்போரும் க்ஷயரோகத்திற்கு ஆளாகலாம்.

சின்னங்கள்:—ஆரம்பத்தில் கோழை இல்லாத இருமல் ஏற்படுகிறது. பிறகு கோழையுண்டாகி, சிற்சில சமயங்களில் ரத்தமும் எச்சிலில் கலந்து வெளிப்படுகிறது. வர வர சரீரம் பலஹீனமடைகிறது; பசி குறைகிறது; தேகம் மெலினமடைகின்றது. முன்போலவே வேலை செய்யச் சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. சில படிகள் உயர ஏறினால் மூச்சுத் திணறுகின்றது. இரவில் படுக்கையில் வியர்வை வடிகின்றது. பிரதி மாலையிலும் சிறிது ஜுரமிருப்பதுபோல் காணப்படுகிறது. ஆரம்பத்தில் ஒரு டிகிரியே உஷ்ணம் அதிகமாயிருக்கலாம். வர வர இந்த சின்னங்கள் அதிகப்படுகின்றன. பசியில்லாமை, சரீர மெலினம், பிற்பகல்ஜுரம், இரவில் வியர்வை வடிதல் முதலியவைகள் அதிகரித்து, பிணியாளி ஒடுங்க ஆரம்பித்து விடுகிறார். நாளடைவில் சரீரத்தின் இதர உறுப்புகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த வியாதியானது குரல் வளைக்குப் பரவி, குரல் கம்மிப் போகலாம்; அல்லது உதர கோசங்களை அடைந்து, கொடிய அதிசாரத்தை உண்டுபண்ணலாம். குழி அல்லது துவாரம் விழ ஆரம்பித்து விட்டால் குணமடைவது துர்லபம். சில காரணங்களால் அந்திய காலம் 2 வருஷம் முதல் 5 வருஷம் வரை தள்ளிப்போகலாமாயினும் நாளடைவில் பிணியாளி ஒடுங்கி விடுவார்.

தடுப்பு முறை:—க்ஷயரோகத்தைப்போல் சுலபமாகத் தடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய வியாதி வேறொன்றில்லை. சாமான்ய சுக வழிகளைப் பின்பற்றி வந்தால் போதும். நமது எச்சில் காய்ந்து, அதிலுள்ள கிருமிகள் தும்புடன் கலந்து பிறருடைய வாயிலாவது, நாசியிலாவது நுழைவதற்கு இடமேற்படாதபடி, தரையிலாவது, தெருக்களிலாவது, கண்ட இடங்களிலாவது, எச்சில் துப்பாமலிருக்கவேண்டும். க்ஷயரோகிகளும், க்ஷயரோகமிருக்கலாமென்று சந்தேகப்படக்கூடியவர்களும் நச்சுக் காற்றகற்று மருந்து சேர்த்த பாத்திரத்தில் எச்சிலைத் துப்ப வேண்டும். அவர்கள் பிரத்தியேகமான போஜனத் தட்டுகள், தீர்த்த பாத்திரங்கள், கைக் குட்டைகள் முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த சாமான்களைப் பிறர் உபயோகிக்கக்கூடாது. அவர்கள் படுத்து உறங்கும் அறையில் பிறரும் படுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. க்ஷயரோகி வசிக்கும் அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுடையதாக இருக்க வேண்டும். அவர்

வசிக்கும் அறையிலுள்ள தும்புகளில் க்ஷயரோகக் கிருமிகள் கலந்திருக்கக்கூடுமாதலாலும், அறையைத் துலக்குவதில் கிளம்பும் கிருமிகள் கலந்த தும்பினாலேயே க்ஷயரோகம் பரவி வருவதாலும், அந்த அறையை வாருகோல் கொண்டு துலக்காமல் திராவகம் கலந்த ஜலத்தில் நனைத்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதும், நல்ல ஆகாரத்தைப் புசிப்பதும், காற்றோட்டமும், சூரியவெளிச்சமுமுள்ள அறைகளில் வேலை செய்வதும், படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களை இராக் காலங்களில் நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுவதும் க்ஷயரோகம் வராமல் காத்துக் கொள்ளக்கூடிய உபாயங்களாகும். குறுகிய மார்பும், பஞ்சையான சரீரமுமுள்ளவர்கள் உள்ளிடங்களில் செய்யும் வேலைகளை விடுத்து, திறந்த வெளிகளில் செய்யக் கூடிய வேலைகளை நாடவேண்டும்.

சிகிச்சை:—க்ஷயரோகத்தினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கலாமோ வென்று சந்தேகமுறுவோர் திறந்த வெளிகளில் காலத்தைக்கடத்த வேண்டும். சுருட்டுக் குடிப்பதையும், மதுபானம் செய்வதையும் விட்டொழிக்கவேண்டும். 10 கேஸ்களுக்கு 9 கேஸ்களில் மதுஸாரமானது க்ஷயரோகக் கிருமிகள் சரீரத்தை நன்றாகத் தாக்குவதற்கு உதவி செய்கிறது. மிருஷ்டான்ன போஜனம் அவசியம். ஆனால் அனாவசியமான பதார்த்தங்களை உண்டு வயிற்றை நிரப்பக்கூடாது. இரவிலும், பகலிலும் நல்ல காற்றை சுவாஸிக்கவேண்டும். பனி, குளிர் இல்லாத காலங்களில் திறந்த வெளிகளில் படுத்துறங்கி அப்பியசித்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் பழக்கம் செய்துகொண்டுவிட்டால் குளிர் காலங்களில் திறந்த வெளிகளில் படுத்துக்கொள்ளுவது கஷ்டமாக இராது. பனி அதிகமாக இருந்தாலாவது, மழை பெய்தாலாவது தான் உள்ளே படுத்துக் கொள்ளவேண்டும். சாரல் மேலே வீச இடங் கொடுக்கலாகாது; ஆனால் அதற்காக ஜன்னல்களை அடைத்து விடக்கூடாது. வியாதியின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி படுக்கையில் படுத்து சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். படுக்கையிலேயே படுத்திருக்க வேண்டிய அவசியம் பலருக்கிராது. ஆரோக்கியாசிரமங்களில் வசித்து வரும் பலர் வெளியில் வேலை செய்வதுபோல் செய்யலாம். இளஞ்சூடான வென்னீரில் நனைத்த துணியால் சரீரத்தைத் துடைத்து விட்டுக்கொண்டால் நரம்புகள் பலமடைந்து உறக்கம் வருவதுடன், பிணியாளிக்கு உற்சாகமும், சக்தியும் உண்டாகும்.

உள்ளுக்கு காட்லீவர் ஆயில் என்னும் மீன் எண்ணெயை அப்படியேயாவது, அல்லது ஜலத்திலாவது அல்லது பாலிலாவது கலந்தாவது சாப்பிடலாம். கிரியோ ஸோட்டையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவது அனுகூலத்தைத் தரும். அப்போதைக்கப்போது சரீரத்தில் துலங்கும் சின்னங்களுக்குத் தகுந்த ஔஷதங்களைத் தேர்ந்த வைத்தியர்களிடம் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

நமது வீடுகள்.

[டாக்டர் ஏ. எம். வையாபுரி முதலியார்]

நகர நிர்மாண நிபுணரான ஆசிரியர் கெட்டிஸின் வழி காட்டியாகவும், கட்டட நிர்மாண திட்டங்கள் சுகாதார முறைகளைத் தழுவியிருக்கின்றனவாவென்று பரிசீலனை செய்பவராகவும் நான் இருக்க நேர்ந்ததால், சரீராரோக்கியத்தைப் பொறுத்த இந்தப் பிரச்சினையில் சிறிது கவனம் செலுத்தியிருக்கிறேன். வீடுகளைக் கட்டுகையில் தரையில் ஓதமுண்டாகாதபடி காங்கிரீட் போடவேண்டிய அவசியத்தைப் பெரும்பாலான வீட்டுக்காரர்கள் கவனிப்பதில்லை. காங்கிரீட் போடுவதுதான் ஓதம் ஏற்படாமல் காக்கவழியாகும். சென்னை நகர முனிசிபல் சட்டத்திலும், ஜில்லா முனிசிபாலிட்டிகள் சட்டத்திலும் காற்றோட்டத்

திற்கும், சாக்கடை ஜலம் வடிவதற்கும், திறந்த வெளிகளை ஏற்படுத்துவதற்கும், கக்கூஸ் வசதிகளை அமைப்பதற்கும் பல கடுமையான விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. வீட்டில் வசிப்போர் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதற்கு சவுகரியமான கக்கூஸ் வசதிகளும், திறந்த முற்றங்களும், விசாலமான அறைகளும், பெரிய ஜன்னல்களும், வாயிற்படிகளும், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமுள்ள சமையலறைகளும் அவசியமென்பதை நம்மில் பெரும்பாலோர் அறியாதிருக்கின்றனர். ஆயிரக்கணக்காகச் செலவிட்டு வீடுகளைக் கட்டுவோர் கக்கூஸ்களில் சுவ்தகம் பிடிப்பதையும், வாயிற் புறத்திலுள்ள திறந்த வெளிகளை மூடத்துடிப்பதையும் நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம். வாயிற்புறத்திலிருக்க வேண்டிய திண்ணைகளைத் தாழ்வாரங்களாக்கி, இரும்புக் கம்பிகள் கொண்டு கூண்டுபோதல் அடைத்துவிடுவது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது.

பெரிய பட்டணங்களில் தரித்திரமும், நெரிசலும் அதிகமாக இருப்பதாலும், வீட்டுக்காரர்கள் வாடகையிலேயே திருஷ்டியுடன் திறந்த வெளிகளை அறைகளாகத் தடுத்துவிடுவதாலும், க்ஷயரோகம் பரவுவதற்கு அனுகூலமானநிலைமை ஏற்படுகிறது. சிறிய முற்றத்தை வைத்து, 2, 3, அடுக்கு உப்பரிகைகளை எழுப்பி வீட்டுக்குள் சூரிய ஸ்மரணையே படாமல் செய்து விடுவதையும் நாம் காண்கிறோம். நகர அபிவிருத்தி ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படின், சுகாதாரக் கேடாகவும், நெரிசலாகவுமுள்ள இடங்களை ஜனங்கள் வெறுத்து, சுகாதாரம் நிறைந்த சிறிய கட்டடங்களை நாடுவரென்பதிலையமில்லை.

இப்பொழுது இருந்துவரும் கட்டடங்களைப் பழுது பார்க்கையில், சமையலறை, சாக்கடை, கக்கூஸ் முதலிய முக்கிய இடங்களை வீட்டுக்காரர்கள் அலக்ஷியம் செய்துவிடுகின்றனர். நம்முடைய முன்னோர்களுடைய காலத்தில் சுகாதர முறைகளை மதச்சடங்குகளாக ஏற்படுத்தியிருந்தும் இத்தகைய கேவல நிலைமைக்கு நாம் வந்திருந்தோமாயின், நல்ல காற்றும் வெளிச்சமும் வீசுவதற்கிடமின்றி, திறந்த வெளிகளை அடைப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதல்களை நமது ஜனங்களுக்கெடுத்துரைத்து, சுகாதாரமான கக்கூஸ்களையும், காற்றோட்டத்திற்கு அவசியமான வசதிகளையும் ஏற்படுத்திக்கொண்டு, க்ஷயரோகமென்னும் கொடிய நோய் வாய்ப்படாமலிருக்க வேண்டிய அவசியத்தை வற்புறுத்துதல் நமது கடனன்றோ? இவ்வொரு வியாதியே உலகிலேற்படும் மரணங்களில் ஏழிலொரு பாகத்திற்கு ஜவாப்தாரியாக இருக்கிறதே?

விஷங்கொல்லி மருந்து.

[ஸ்ரீமான் இ. ஆர். சங்கரய்யர்.]

விஷங்கொல்லி மருந்தென்பது பலவிதமான வியாதிகளுக்கு மூல காரணமாகவுள்ள கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தியுடையதோர் ஔஷதமெனச் சொல்லலாம். தும்புகள் படியக்கூடியதாகவும், காற்று வீசக்கூடியதாகவுமுள்ள துணிகளிலும், அறைகளிலும், சாக்கடைகளிலும் வியாதிக் கிருமிகள் இருக்கலாம்.

விஷங்கொல்லி மருந்துகளின் கோஷ்டியில் புகை கிளம்பும் வென்னீரையும், க்ளோரைன்காஸையும், ஸல்பர்டி ஆக்ஸைடையும், ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடையும், பிஞலையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அவைகள் கிருமிகளை அழித்து விடுகின்றன; அல்லது அவைகளின் வேகத்தைக் குறைத்து, சரீரத்திற்கு அவைகளால் எவ்வித உபாதையு முண்டாகாமல் பாதுகாக்கின்றன. கைமேல் பலன்தரத்தக்கதாகவும், சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள சில வஸ்துக்களை மட்டில் இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

(1) கொதிக்கும் வென்னீர்:—5 நிமிஷ நேரம் ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்தால் கிருமிகள் மரித்துவிடுகின்றனவென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. கிருமிகளை ஒழிக்க இது சுலபமான வழி. தினமானம் நமது வஸ்திரங்களை வென்னீரில் நனைத்து சுத்தப்படுத்தலாம். இதை உத்தேசித்தே ரணங்களின் மீது வென்னீரில் நனைத்த கட்டுத் துணிகளைப் போடுகின்றனர். வென்னீரை உட்கொள்ளுவதற்கும்,புண்களைவென்னீரால் கழுவுவதற்கும் இதுவேகாரணம்.

சுகாதார முறை தப்பி கை கழுவுதல்.

(2) கலாரி:—அருவருப்பை உண்டுபண்ணத் தக்க துர்க்கந்தங்களை அகற்றுவதற்கு இது வெகு காலமாக உபயோகப்பட்டு வருகிறது. இது நல்ல பலன் தரத்தக்கதாக இருப்பதுடன், சுலபமாகத் தயாரிக்கக்கூடியதாகவுமிருக்கிறது. சுண்ணும்பு கலாரிதத்தை ஜலத்தில் கரைத்தால் போதுமானது. சுண்ணும்பை அப்படியே வேக்காடு போட்டால் கொடிய கிருமிகளை அது அழித்துவிடுகிறது. ஜலத்தில் கரைத்து நாற்றமெடுத்துள்ள இடத்தில் தெளித்தால் எங்கும் கமகமப்பை உண்டுபண்ணுகின்றது.

(3) ஸல்பர்டி ஆக்ஸைட்:— கந்தகத்தை எரித்தால் அது எரிந்து அந்தப் புகையானது பிராணவாயுவுடன் கலந்து ஸல்பர்டி ஆக்ஸைட் உண்டாகின்றது. இது அதிக சக்தியுடையதாதலால் தொத்து வியாதிக் கிருமிகளுள்ள அறைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு இது உபயோகப்படுத்தப் படுகிறது. இந்தக் காற்றே துர்க்கந்தமுடையதாக விருப்பதால் எப்படிச் சகித்திருப்பதென்று சொல்லலாம்.

(4) ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைட் என்பது புண்களையும், ரணங்களையும் சுத்தம்செய்வதற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. அழிந்துவரும் சதைகளை அது எரித்தபோதிலும், உயிர்ச் சதைகளைத் தாக்குவதில்லை. ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடிலிருந்து மூலபதார்த்தத்தை பிரித்துவிட்டால் ஜலம்தான் தங்குகிறது. ஆகவே ஜீவித வஸ்துக்களை ஏனைய நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகளைப்போல் அது உபத்திரவிப்பதில்லை. வாயையும், பற்களையும் சுத்தம்செய்து கொள்ளுவதற்கு இதை உபயோகிக்கலாமென்று சொல்லப்படுகிறது. விஷ பதார்த்தங்களை அப்புறப்படுத்த இது உபயோகப்படுகிறது. ஆனால் மற்றவைகளைவிட இதற்குச்சிறிதுசெலவு அதிகம்பிடிக்கும்.

சுகாதார முறைப்படி கை கழுவுதல்.

(5) பிஞல் அல்லது கார்பாலிக் ஆஸிடானது தாரிலிருந்து இறக்கப்படுகிறது. 19-பங்கு ஜலத்தில் ஒரு பங்கு பிஞலைக் கலந்தால் போதுமானது.

இது சுத்தமாக இருக்கையில் இதன் வாஸனை கடுமையாக இருந்தாலும் அருவருப்பைத் தருவதில்லை. பலவகைப்பட்ட கிருமிகளை இது அழித்துவிடுகிறது. மனிதர்களுக்கும், மிருகங்களுக்கு மேற்படும் பலவித வியாதிக்கிருமிகளின் விஷத்தன்மையை அழித்து, அவைகள் வளருவதற்கு இடமின்றிச் செய்துவிடுகிறது. வளர்ச்சிக்கு இது உதவுவதுபோல் அழிவையும் தடுக்கிறது.

காற்று—மூச்சுவிடுதல்—காற்றோட்டம்.

காற்று என்பது என்ன? அது இரண்டு வகையான வாயுக்கள் கலந்தது. அதில் பிராணவாயு ஒரு பங்கும், உப்புவாயு நான்கு பங்கும் சேர்ந்திருக்கிறது. நாம் இந்த நிலைமையில் காற்றைக் காணுவதில்லை. அதில் சிறிதளவு நீராவியும் கலந்திருக்கிறது. நமது சரீராரோக்கியத்திற்கு அது அத்யாவசியமாயிருக்கிறது.

"சுத்தமான காற்று" என்று சொல்லப்படும் காற்றிலும் சில அசுத்தங்கள் கலந்திருக்கின்றன. அவைகளாவன:—

1. கரி அமிலவாயு

2. அந்தந்த இடத்திலுள்ள பதார்த்தங்களின் சிறிய தும்புகள்.

பிராணவாயுவினாலும், உப்பு வாயுவினாலும் என்ன உபயோகம்?

பிராணவாயுவானது உயிரைக் காப்பாற்றும் காற்றாகும். அதின்றி எந்தச் செடியாவது, மிருகமாவது, மனிதராவது ஜீவித்திருக்க முடியாது. பிராணவாயு இன்றேல் எந்தப் பதார்த்தமும் எரியாது. நமது சரீரத்திற்குள்ளேயே மெதுவான அக்கினிச் சுவாலை யிருந்து வருகிறது. நமது சரீரத்தின் உஷ்ணமானது விளக்கில் ஒரு இடத்தில் உண்டாவது போல் ஏற்படாமல் சரீரமாத்தியந்தம் உண்டாகின்றது.

உப்பு வாயு:—இது பிராணவாயு நீர்க்கச் செய்கின்றது. உப்பு வாயுவால் மட்டில் நாம் ஜீவித்திருக்க முடியாது. அதனால் மட்டில் எந்த அக்கினியும் எரியாது. நமது சரீரத்திற்குள் பிராணவாயு மட்டிலிருந்தால் அது சரீரத்தை எரித்துவிடும். தீவைக்கப்பட்ட எதுவும் கொழுந்துவிட்டெரிய ஆரம்பித்து விடும். ஆகவே உப்பு வாயுவானது அதன் வேகத்தைத் தணிக்கும் கருவியாக இருக்கிறது.

காற்றில் உள்ள அசுத்தங்கள் யாவை?

1. மனிதர்களும், மிருகங்களும், மூச்சுவிடும் கரி அமிலவாயுவும், மற்றும் சில விஷத்தன்மையின தான ஜீவிய வஸ்துக்களும் காற்றில் இருக்கின்றன.

2. கரி அல்லது மரம் எரிவதால் வெளிப்படும் அசுத்தங்களும் காற்றில் கலந்திருக்கின்றன. இவைகள் கரி அமிலவாயுவும், அதைவிட விஷத்தன்மையினதான கார்பன் மானாக்ஸைட் என்னும் மற்றொரு காற்றுமாகும். மெழுகு வர்த்தியாவது அல்லது தீபமாவது எரிவதாலும், கரி அமிலவாயு வெளிப்படுகின்றது.

3. அழுகும் இலைகள், சமையலறைக் குப்பைகள், மூத்திரம், அமேத்தியம் முதலியவைகள், காற்றோட்டத்திலிருந்தாலும், அருவருக்கத் தக்கதாகவும், விஷத்தன்மையதாகவுமுள்ள காற்று வெளிப்படுகின்றது.

4. சிறிய தும்புகளாகப் பலவகைப்பட்ட பதார்த்தங்கள் காற்றில் மிதக்கின்றன. தும்புகளுடைய சுபாவமானது அந்தந்த இடத்திற்குத் தகுந்ததாக இருக்கும். நகரங்களில் காற்றில் பறக்கும் தும்புகள் சரீரத்திற்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகின்றன.

5. கரித்தூள்கள், பஞ்சுத்துணுக்குகள், செத்துப்போன ஜந்துக்களின் அணுக்கள், எச்சில் அல்லது மலத்தின் காய்ந்துபோன துணுக்குகள், தும்பில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பலவகைப்பட்ட கிருமிகள் இவைகள் நகர்ப்புறத்தில் வீசும் காற்றில் கலந்திருக்கின்றன.

மூச்சுவிடுதல் என்றால் என்ன?

இது சுவாஸம் விடுவதாகும். நாம் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுகையில் சுத்தமான காற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறோம். நாம் மூச்சு விடுகையில் கரி அமில வாயுவும், இதர அசுத்தங்களும் கலந்த காற்றை விடுகிறோம்.

நாம் மூச்சுவிடுவதேன்?

நமது சரீரத்திலுள்ள அசடுகள் கழிந்து வெளிப்படுவதால், அவைகளை இட்டு நிரப்ப நல்ல உணவும், பிராணவாயுவும் அவசியமாயிருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது இவ்விரண்டையும் தேக மாத்தியந்தம் கொண்டு போய்ப் பரப்புகின்றது. ஜீரணக்கருவிகளிலிருந்து உணவையும், சுவாஸாயங்களிலிருந்து பிராண வாயுவையும் அது கொண்டு செல்லுகின்றது. ஜீரணமான ஆகாரமானது போதிய பிராணவாயு விருந்தாலன்றி சதையாகவாவது, எலும்பாகவாவது மாறமுடியாது. எவ்விதம் ஒரு மெழுகு வர்த்தியாவது, தீபமாவது எரிகையில் பிராண வாயுவானது கரி அமில வாயுவாக மாறுகின்றதோ அவ்விதமே நமது சரீரத்திற்குள்ளும் பிராண வாயுவானது கரி அமில வாயுவாக மாறுகின்றது. விஷத்தன்மையினதான இதர அசுத்த பதார்த்தங்களும் உற்பத்தியாகின்றன. நமது சரீரத்திலுள்ள இத்தகைய, அசுத்தங்களை ரத்தமே வெளிப்படுத்துகிறது. சுவாஸாசயங்களிலிருந்து கரி அமிலவாயுவும் இதர அசுத்தங்களும் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகவே நாம் காற்றை உட்கொள்ளுகையில் பிராணவாயுவை உட்கொண்டு, சுவாஸம் விடுகையில் அசுத்த பதார்த்தங்களை வெளியே அனுப்புகிறோம்.

அசுத்தமானகாற்றையாவது அல்லது பிறர் சுவாஸம்விட்ட காற்றையாவது உட்கொள்ளுவதால் நேரும் கெடுதிகள் யாவை?

தலைவலி, மயக்கம், அசுகம், ஜீரணத் தொல்லை, பசிக்குறைவு, ஆரோக்கியக்குறைவு, பிணிவாய்ப்படக்கூடிய நிலைமை, முக்கியமாக க்ஷயரோகத்தை ஸ்வீகரித்துக்கொள்ளும் நிலைமை இவைகள் இதனால் உண்டாகின்றன.

நாம் சுவாஸம் விடுவதாலும், பதார்த்தங்கள் எரிவதாலும், வேறு வகைகளிலும் காற்று அசுத்தமடைகின்றது. அது மறுபடியும் சுத்தப்படுகிறதா?

காற்று மறுபடியும் பரிசுத்தமடைகிறது. அதற்குப் பல மார்க்கங்களை கடவுள் ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்.

1. பெருங் காற்றானது அசுத்தங்களை அடித்துக்கொண்டு போவதுடன், விஷங்களைக் கரைத்துவிடுகிறது.

2. பெருங் காற்றானது விஷ பதார்த்தங்களை மெதுவாகப் பரப்பிவிடுவதால் அவைகளுடைய வேகம் குறைகின்றது.

3. சூரிய வெளிச்சமானது காற்றைப் பரிசுத்தப்படுத்துகின்றது.

4. சூரிய வெளிச்சத்தில் புல், பூண்டுகள் கரிஅமில வாயுவை உட்கொண்டு, பிராணவாயுவை வெளிவிடுகின்றன. அதாவது, நாம் வெளிப்படுத்தும் விஷத்தை அவைகள் உட்கொண்டு, நமக்குவேண்டிய பிராணவாயுவைக் கொடுக்கின்றன. சூரியனுடைய கிரணம் வீசுங்காலத்தில்தான் அவைகள் இவ்விதம் செய்கின்றன.

5. மழையானது காற்றிலுள்ள தும்புகளையும், கிருமிகளையும் அடித்துக்கொண்டு போய்விடுகிறது.

காற்றைப் பரிசுத்தப்படுத்துவதற்கு அவசியமான முறைகளைத்தான் ஆண்டவன் கற்பித்திருக்கிறாரே? அசுத்தமான காற்றைக் கண்டு நாம் ஏன் அஞ்சவேண்டும்?

ஏனெனில் இயற்கை தூதர்கள் அவர்களுடைய வேலைகளை ஒழுங்காகச் செய்ய நாம் விடுவதில்லை.

நகரங்களுக்குள் தாராளமாகக் காற்றுவீச நாம் அனுமதிப்பதில்லை. நமது தெருக்கள் குறுகலாகவும், முட்டிச்சந்துகளாகவு மிருக்கின்றன.

நமது வீட்டிற்குள் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்க நாம் விடுவதில்லை. அது ஒரு பெரிய பிசகென்று நாம் நினைத்து விடுகிறோம். நாம் விடும் அசுத்தமான காற்றையும், இதர அசுத்தங்களையும் அப்புறப்படுத்துவதற்காகக் காற்று வீசுகிறதென்பதை நாம் மறந்து விடுகிறோம். காற்றோட்டமிருந்தால் அசுத்தங்கள் வெளிப்பட்டுப் போய்விடும். சாரல் தான் அடிக்கவிடக்கூடாது.

நமது வீட்டிற்குள் சூரியவெளிச்சம் புகுந்து, சுத்தம் செய்ய நாம் அனுமதிப்பதில்லை.

ஒருமணி நேரத்தில் ஒரு மனிதன் எவ்வளவு காற்றை அசுத்தப்படுகிறான் ?

10 அடி நீளமும், 10 அடி அகலமும், 10 அடி உயரமு முள்ளதாகவும், வேறு சாமான்களுடைய அடைசல் இல்லாததாகவுமுள்ள ஒரு அறையின் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் மூடிக்கொண்டு ஒரு மனிதன் உட்கார்ந்திருந்தால் 20 நிமிஷ நேரத்தில் அந்த அறையின் காற்று அசுத்தமடைந்து விடுகிறது. மறுபடியும் வேறு காற்று பிரவேசிக்க விடவேண்டும்.

பிணியாளர்களும், வியாயாமமாவது அல்லது கடினமான வேலையாவது செய்பவர்களும் துரிதமாகக் காற்றை அசுத்தப் படுத்துவார்கள்.

3 முதல் 8 மனிதர்கள் விடும் கரிஅமில வாயு ஒரு எண்ணெய் விளக்கிலிருந்து வெளிப்படும்.

நமது படுக்கையறையின் காற்று சுத்தமாகவிருக்கிறதாவென்பதை எவ்விதம் பரீக்ஷிப்பது ?

சிறிது நேரம் திறந்த வெளியில் உலாத்திவிட்டு, சட்டென்று எல்லோரு மிருக்கும் படுக்கை அறைக்குள் நுழைந்து பாருங்கள். சரியான காற்றோட்ட மிருந்தால் வேறுவிதமான துர்வாசனையிராது.

குறிப்பு:—இயற்கை அனுகூலங்கள் அன்புடன் அமைக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும் கடுமையானவைகளாக இருக்கின்றன. உங்களுக்கு வேண்டிய சவுகரியங்கள் செய்து கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளை நீங்கள் உபயோகித்துக்கொள்ளாவிட்டாலும், அலட்சியம் செய்து விட்டாலும், வியாதி, அருவருக்கத்தக்க மருந்துகளை உட்கொள்ளல் முதலியவைகளுக்கு நீங்கள் ஆளாகவேண்டி யிருக்கிறது. அப்பொழுதும் நீங்கள் அலக்ஷியமாக இருந்தால் நீங்கள் அருமையாக நேசிக்கும் உயிரை அது கொள்ளைகொண்டு போய் விடுகின்றது.

கொசு—மனிதவர்க்கத்தின் பரம சத்துரு.

மலேரியா ஜுரம் கண்டவர்களுடைய ரத்தத்திலுள்ள கிருமி வர்க்கங்கள் சரீரத்தில் சம்பந்தப்படுவதால் மலேரியா ஜுரம் உண்டாகின்றது. அந்தக் கிருமிகள் ரத்த அணுக்களை அழித்துவிடுகின்றன. சுவாஸாசயங்களிலிருந்து தசைகளுக்குப் பிராணவாயுவைக் கொண்டு போய்ச் சேர்த்து அங்கிருந்து கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்த அணுக்கள் அவசியமானவை. மலேரியா ஜுரமானது அனோபிலன் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்த கொசுக்களால் உண்டாகிறது. மலேரியாச் சக்கரம் பின்வருமாறு சுழலுகின்றது.

*

1. மலேரியாவால் பீடிக்கப்பட்ட கொசுவானது மனிதரைக் கடித்து மலேரியாவின் கிருமியைச் சரீரத்திற்குள் புகுத்தி விடுகிறது.

2. மலேரியாக் கிருமிகள் ரத்த அணுக்களில் புகுந்து அங்கு அவைகள் விருத்தியாகின்றன. 10 முதல் 14 தினங்களுக்குள் அந்த மனிதருடைய ரத்தம் முழுவதும் விஷத்தன்மையை அடைந்து, அவருக்கு ஜுரத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது.

3. மலேரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவரை வேறொரு கொசு கடித்தால், அவருடைய சரீரத்திலுள்ள விஷத்தில் சிறிதளவை அது கிரகித்துக் கொள்ளுகிறது. (பெண் கொசுத்தான் கடிக்கிறது.) அந்தக் கொசுவின் வயிற்றில் மலேரியா கிருமி உண்டாகின்றது. 5 முதல் 7 தினங்களுக்குப் பிறகு அந்தக் கொசுவானது மற்றொருவரைக்கடித்து, அவருக்கு மலேரியா ஜுரத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய சக்தியை அடைந்து விடுகிறது.

இதைத் தான் மலேரியா சக்கரம் என்பார்கள். மலேரியாவின் வியாபகத்திற்குக் காரணத்தை இதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். மலேரியா ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டவர்களைக் கடிக்கும் ஒவ்வொரு கொசுவும் சில தினங்களில் பிறருக்கும் அந்த வியாதியைக் கொடுக்கக் கூடிய சக்தியை அடைந்து விடுகிறதென்பதை நாம் ஒருபோதும் மறந்து விடலாகாது.

தடுப்புமுறை:—மலேரியா ஜுரம் வியாபகமடையாமல் தடுப்பதற்கு ஒரே வழிதானிருக்கிறது. எல்லாக் கொசுக்களையும் ஒழிப்பது தான் அந்த வழியாகும். கொயினாவினால் மலேரியா ஜுரக்காரர் குணமுடையலாம். ஆனால் மறுபடியும் அவர் தாக்கப்படுவதை அது தடுத்துவிடாது. கொசுக்கடியிலிருந்து தப்புவதற்காகவே கொசுவலை உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அது அதிகச் செலவு பிடிக்கக்கூடிய விஷயமாதலால் எல்லோரும் அதை உபயோகிக்க சாத்தியமில்லை. தோட்டத் தொழிலாளர்களையும், ஏழை ஜனங்களையும், மலேரியா ஜுரத்திலிருந்து காப்பாற்ற அவர்களுக்குக் கொசுவலையைக் கொடுப்பது சாத்தியமில்லை.

யானைக்கால்:—இந்த வியாதியும் கொசுவினால் தான் உண்டாகிறது. மனிதர்களிலும் கொசுக்களிலுமாக இந்தச் சக்கரம் சுழலுகிறது. மலேரியாவைப் போல் இந்த நோயும் வியாபகமடைய யானைக்கால் மனிதர்களும் கொசுக்களும் இருக்கவேண்டும்.

டெங்கு ஜுரம்:— இதுவும் கொசுவினாலேயே உண்டாகின்றது. திடீரென்று ஏற்படும் வாயு உபாதையைப் போல் இந்த ஜுரம் உண்டாகின்றது.

எல்லோ ஜுரம்:— இந்த ஜுரமானது புலிக் கொசுவால் உண்டாகின்றது. ஜுரம் இதில் கடுமையாக இருக்கும். மஞ்சக்காமாலையும், வாந்தியும் உண்டாகும். கொசுக்களை ஒழித்தால் நீங்கள் சுகவாழ்வு வாழ்வீர்கள்.

வஸந்த கால உடைகள்.

வஸந்த காலத் துவக்கத்திலிருந்து வரும் குளிரிலிருந்து தப்ப வேண்டுமானால் எத்தகைய ஆடைகளை உடுத்திக்கொள்ளவேண்டுமென்று இப்பொழுதே கவனிக்கவேண்டியதவசியம். இந்த விஷயத்தில் சில ஸ்திரீகளும், பெண்களும் அதி ஜாக்கிரதையாக இருப்பதை நாமறிவோம். ஆனால் இதைப் பற்றி சிந்தனையே செய்யாத பலருமிருக்கின்றனர். சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றவும், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவும் எத்தகைய ஆடைகளை அணிந்துகொள்ளுதல் அவசியமென்று அவர்கள் கவனிப்பதேயில்லை.

வஸந்த காலத் துவக்கத்தில் சீதளத்தினால் பாதிக்கப்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் நமது சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தின் உஷ்ணக்கிரம் தணியாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சரியான வியாயாமங்களைச் செய்வதாலும், தகுதியான ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளுவதினாலுமே இது சாத்தியப்படும். பட்டல்லாத ஏனைய மெலின வஸ்திரங்களை உடுத்திக்கொண்டால் நமது சரீரத்தில் உஷ்ணமானது உற்பத்தியாவதைவிட அதிகமாக வெளிப்பட்டுவிடுகின்றது. நமது சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உற்பத்தி செய்து, அது ஒரே நிதானமாக இருந்து வரும்படி செய்வதற்கு பட்டு அல்லது கம்பளம் அல்லது சணல் நூலாலான உடைகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டும். பருத்தி வஸ்திரங்களைப்போல் இவைகள் சரீரத்திலிருந்துஉஷ்ணம் வெளிப்படவிடுவதில்லை. ஆகவே, வஸந்தகால ஆரம்பத்தில் இத்தகைய உடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதே உத்தமம்.

பட்டு அல்லது கம்பளங்களல்லாத நயமான ஆடைகளைப் பல ஸ்திரீகளும், பெண்களும் விரும்புவதை நாமறிவோம். ஆனால் சணல் நாராலான ஆடைகளை உபயோகித்தாலன்றி அவர்கள் சீதளத்தினால் கண்டிப்பாக அவதிப்படவேண்டிவரும். சணல்நாராலான வஸ்தி

ரத்தை அணிந்துகொண்டால் அதிலுள்ள துவாரங்கள் மூலமாக வெளிக்காற்று சரீரத்தின்மீது தாராளமாக வீசும். ஆனால் அது விலை அதிகமாக இருப்பதால் பண தரித்திரப்படுவோர் அதை வாங்கி உபயோகிப்பதற்கில்லை. ஆகவேதான் சரீராரோக்கிய நிபுணர்கள் கம்பள வஸ்திரங்களை உபயோகிக்கும்படி உபதேசிக்கின்றனர். இந்த உடைகளை அணிந்துகொண்டால்சரீரத்திற்குப் பிடிப்பாகவுமிருக்கும். இந்தக் காலத்தில் பிடிப்பான உடைகளில் நாட்டமிருப்பதால் அதற்கு இது ஏற்றதாக இருப்பதுடன், சரீரத்தின் உஷ்ணத்தையும் காப்பாற்ற இது சக்தியுடையதாயிருக்கிறது.

தவிரவும், சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை ஒரே நிலையில் வைத்திருப்பதற்காகக்குதி அழுத்தமாகவுள்ள ஜோடுகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டியதும் அவசியம். எனினும் வெகு சிலரே இத்தகைய ஜோடுகளை அணிந்துகொள்ளுகின்றனர். லேசான ஜோடுகளையும், மேஜோடுகளையும் அணிந்துகொள்ளுவது இப்பொழுது வெகு சகஜமாக இருந்து வருகிறது. போதாக்குறைக்கு கழுத்திலும், மார்பிலும், திறந்துள்ள சொக்காய்களையும் அணிந்து கொள்ளுகின்றனர். இதனால் தொண்டையிலும், சுவாஸாசயங்களிலும் சீதளம் தாக்க இடமுண்டாகின்றது.

வஸந்த கால ஆரம்பத்தில் கூடியவரையில் லேசாகவும், சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றக்கூடியதாகவுள்ள ஆடைகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டிய தவசியம். அவ்விதம் செய்தால் ஜலதோஷம், இருமல், தலைவலி, மூக்குச் சிவத்தல் முதலிய பல உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம்.

சரீரப்பயிற்சி சந்துஷ்டியைத்தரும்.

சரீரப் பயிற்சி சம்பந்தமாக பிரான்ஸில் வெளியிடப்பட்டுவரும் ஒரு பத்திரிகையில் விளையாட்டுகளில் தேர்ந்தவரும், கதாசிரியருமான டிமெய் கிரெட் என்பவர் எழுதியுள்ள ஒரு அருமையான வியாசத்தின் சாராம்சமாவது:—நமது வாழ்வானது அதிகச் செலவு பிடிக்கக்கூடியதென்று நான் சொல்லுவது அதிசயமான விஷயமன்று. சிரிப்பும் இப்பொழுது கிராக்கியாகத்தானிருக்கிறது. அது கோடீசுவரர்கள் அனுபவிக்கும் பாக்கியமாகிவிட்டது. அரங்கமேடைகளின்மீது நடிக்கும் நடிகர்களிடமிருந்தும், நடனசாலைகளில் குதிப்பவரிடமிருந்தும் அதை வாங்கவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிட்டது.

ஒருமணி நேரம் உற்சாகமாகக் காலங்கழிக்கவும், அசட்டுச் சந்தோஷத்தை அனுபவிக்கவும் ஒரு கினி (21 ஷில்லிங்) கொடுக்கப்படுகிறது.இதனால் அடையும் பயனொன்றுமில்லை. செயற்கையாலான இத்தகைய அற்பசந்துஷ்டிகளுக்கு ஆசைபட்டு அதிகமாகச் செல்லுவோர் நாளடைவில் இன்பத்தையே மறந்து துன்பத்திற்குள்ளாகின்றனர். தவிரவும், ஒருவர் எவ்வித தனவந்தராக இருந்தாலும் சதா சர்வகாலமும் தன்முன் பாண்டுக் கச்சேரியை நடத்திவைத்துக்கொண்டிருக்க முடியாது.

ஏன் நாம் இன்பத்தை அதிகமாக நுகர முடிவதில்லை ? ஏன் எங்கு பார்த்தாலும் கலங்கிய முகங்களையும், எரிந்துவிழும் மனிதர்களையும் காண்கிறோம்? அற்ப காரணங்களுக்காகவும், ஜனங்கள் அடித்துக்கொள்ளுவதைக் காண்கிறோம். முற்காலத்தில் யாருடைய காலையேனும் தவறி மிதித்துவிட்டால் அதை வியாஜமாகக்கொண்டு அவருடன் சம்பாஷித்து வந்தனர். இப்பொழுது அது அடியுட னொழிந்துவிட்டது.

இப்பொழுது கஷ்டகாலமாக இருப்பதால் நாம் துக்காக்கிரந்தராயும், சண்டையிலேயே திருஷ்டி யுடையவர்களாகவு மிருக்கிறோமென்று ஜனங்கள் சொல்லலாம். நான் அதை ஆட்சேபிக்கிறேன். எவ்வளவு சாமான்களை அடையமுடியுமோ அவ்வளவையும் அடைவதே சந்துஷ்டிக்குக் காரணமென்றும், பணமே அவைகளை அடைவதற்கு மார்க்கமென்றும் நாம் கருதுவதாலேயே இந்த சங்கட நிலைமைக்கு வந்திருக்கிறோம். இதைப்போல் தவறான எண்ணம் வேறொன்றில்லை.

சந்துஷ்டியாக வாழ்ந்து வருவதற்கு அவசியமான சகல போகங்களையும் அனுபவித்து வரும் தனவந்தர்களே பயங்கொள்ளிகளாக இருக்கின்றனரென்று வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர். உங்களுக்குப் பசி எடுத்தால் நன்றாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறீர்கள். அஜீரணத்தால் உபாதைப்படும் கோடீசுவரர் முன்னிலையில் இலை நிறையப் பறிமாறியிருந்தபோதிலும் அவர் என்ன செய்யமுடியும். தூய்மையான மனதையுடைய ஒரு சாமான்ய மனிதன் காட்சிச் சாலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் பொருள்களைக் கண்டு அகமகிழ்கிறான். ஆனால் மூளை மந்தித்துப்போயிருக்கும் தனவந்தன் ஏராளமாகச் செலவிட்டுக் கணக்கற்ற பொருள்களைச் சேர்த்துவைத்திருந்தபோதிலும் அவன் அந்த சுகத்தை அனுபவிக்க முடிவதில்லை. அதிகப்படியான பொருள்களின் சொந்தக்காரராக இருப்பதால்மட்டும் சந்துஷ்டி ஏற்பட்டுவிடாது. அவைகளை அனுபவிக்கும் ஆற்றல் அன்றோ வேண்டும்.

இந்த இடத்தில்தான் கல்வியின் அவசியமும், அதிலும் முக்கியமாக சரீரப் பயிற்சியின் அவசியமும் புலப்படுகின்றன. இன்பத்தை நுகரும் மார்க்கத்தை நாம் அறியாமலிருப்போமாயின் நாம் பெற்றுள்ள கல்வியிலுள்ள தோஷத்தையும், சரீரப் பயிற்சியில் நாம் காட்டிவந்திருக்கும் வெறுப்பையுமே அதற்கு முக்கிய காரணங்களாகக் கொள்ளல்வேண்டும்.

தனவந்தராயிருந்து, விரும்பிய பொருள்களை யெல்லாம் அடையும் சக்தியைப் பெறுவதே சந்துஷ்டிக்கு மார்க்கமென்று நெஞ்சுறமற்றவர்கள் சொல்லுகின்றனர். அவருக்கு நெஞ்சுறமில்லாததால் பணத்தைக்கொண்டு அதை அடைய அவர் விரும்புகிறார். அவருடைய தேவைகள் அதிகமாக இருக்கின்றன. அவருடைய கவலையினால் அவருடைய தேவைகளும் அதிகரிக்கின்றன. அவருக்கு சரீரவன்மையையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுங்கள்; அவர் சுலபமாக சுவாஸிக்கும்படி மார்பு அகலச் செய்யுங்கள்; அவருடைய தோட்பட்டைகளிலுள்ள ஊனங்களை நிவர்த்தி செய்யுங்கள்; வியாதிகளை எதிர்க்கக் கூடிய சக்தியை அவருடைய நரம்புகளுக்கு ஊட்டுங்கள். அவருடைய குணமே அடியுடன் மாறிவிடுவதைக் காணலாம்.

நமது வாழ்வு அதிகச் செலவு பிடிக்கிறது; செலவை ஒடுக்கவேண்டும் என்று அவர் சொல்லுவார். நம்முடைய தேவைகளைக் குறைத்துக்கொண்டு, சாமான்ய வாழ்வை நடத்திவருவதாலேயே சந்துஷ்டியைஅடைய முடியுமென்று எலிகாஸ் சொன்னதை நாம் மறந்துவிடலாமா? சாமான்யமான வாழ்வை நடத்திவருவோர் தங்களுடைய தேவைகளையும், வாழ்வின் டாம்பீகங்களையும் ஒடுக்கிக்கொள்ளுவதிலேயே திருஷ்டியுடையவராக இருப்பார். தேவைகளைக் குறைத்துக்கொண்டால் இருப்பதைக்கொண்டு சுகமானவாழ்வை அவர் நடத்திவர சாத்தியப்படும். சரீரத்தின் சக்தியைப்பெருக்கிக்கொள்ளுவதால்உணர்ச்சி மழுங்கிவிடுமென்று நினைப்பது சுத்தத் தவறாகும்.

காலையில் சரீரப்பயிற்சி செய்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதிலுள்ள சுகத்தையும், பசும்புற்றரைகளில் சரீரத்தை நன்றாக நீட்டிவிட்டுப் படுத்துப் புரளுவதிலுள்ள சந்தோஷத்தையும் அனுபவிக்காதவரில்லை. கூண்டிலேயே அடைபட்டிருப்பதுபோல் வீடுகளிலேயே அடைத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்கள் இந்த சுகத்தை எவ்விதம் அனுபவிக்க முடியும் ?

நமது சரீரம் வலுவடைந்தால் புத்தி தீக்ஷண்யமடைந்து, இன்பங்களை நுகரவும், துன்பங்களைத் தகர்க்கவும் சக்தி ஏற்படுகின்றது. எதிர்கால வாழ்வில் நம்பிக்கை உண்டாகின்றது. நமக்கு இன்னல் விளைவிக்கக்கூடியவர்கள் முன் நாம் மேலானவர்களென்ற உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இதற்காக நாம் செலவிடும் நேரத்திற்குத் தகுந்த பலன் கிடைக்கிறது. விளையாட்டு இன்பந் தருவதெனில் சரீரப் பயிற்சி அவசியமானதென்றே சொல்லவேண்டும். நமது வாசஸ்தலங்களோ குறுகலாகவும், காற்றோட்டமற்றவைகளாகவு மிருக்

கின்றன; நமது நகரங்களோ பெரியவைகளாகவும், புகை சூழ்ந்தவைகளாகவு மிருக்கின்றன; நமது வீடுகளோ அதிக உயரமாக இருக்கின்றன; நாம் செய்யும் வேலைகளோ களைப்பை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாகவும், புத்தியை உபயோகப்படுத்துவதற்கு இடமற்றவைகளாகவு மிருக்கின்றன. பொன்னுசை பிடித்துள்ள காலத்தில் நாம் வசித்துவருகிறோம். நமது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள முடியாத நாம் ஏனைய இன்பங்களை எவ்விதம் அனுபவிக்கமுடியும். சரீரப்பயிற்சியே சந்துஷ்டியைத் தரத்தக்கது என்று நான் சொல்லுவதை நீங்கள் ஒப்புக்கொண்டுதானுகவேண்டும்.

துக்கமும் உபவாஸமும்.

சந்தோஷச் செய்திகளினல் நரம்புகளுக்குக் குஷாலேற்படும்போது, குடலும் அந்த சந்தோஷத்தை பகிர்ந்துகொள்ளுவதுடன், அதில் போய்ச் சேரும் எல்லாப் பொருள்களையும் அலக்ஷியமாக பஸ்மீகரப்படுத்திவிடுகிறது. ஆனல் துக்கத்தினலாவது, துயரத்தினலாவது நரம்புகள் திடனழிந்திருக்கையில் ரத்தக் குழாய்கள் அதிர்ச்சி யடைகின்றன; ஜீரணம் குன்றந்து விடுகிறது; பசி தணிகிறது; ஆகாரத்தைக் காண்பதே அருவருப்பைத் தருகிறது. இதனல் தான் சந்தோஷச் செய்திகளுக்கும் விருந்துகளுக்கும், துக்கத்திற்கும் உபவாஸத்திற்கும், நெருங்கிய சம்பந்த மேற்பட்டன.

துக்கத்தைக் கொண்டாடப் பல வழிகளிருக்கின்றன. உபவாஸ மிருத்தல் அவைகளி லொன்றுகும். உண்மையில் துக்கமிருந்தால் பசி போய்விடும். ஆகவே துக்கப்படுவதாகக் காட்டிக் கொள்ளுவோர் பசியில்லையென்று சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் உபவாஸம் ஏற்பட்டது.

துக்கத்திற் கறிகுறியாக உபவாஸ மிருக்கவேண்டுமென்று எல்லா மதத்தினராலும், எல்லா தேசத்தினராலும், விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மரண துக்கம் கொண்டாடும் ஹிந்துக்கள் 3 நாள் உபவாஸ மிருக்கவேண்டுமென்று வசிஷ்டர் (IV. 14) விதித்திருக்கிறார்.

தென்னுப்பிரிக்காவில் ஒரு குடும்பத்தில் தலைவனிறந்து விட்டால் 3 நாள் உபவாஸ மிருக்கின்றனர்.

கோல்டு கோஸ்டு என்னுமிடத்தில் பந்துக்களும் உபவாஸ மிருக்கவேண்டும். பிரேஸிலில் இறந்தவருடைய புதை பூமியினருகில் பந்துக்கள் 6 நாள் உபவாச மிருக்கின்றனர். வட அமெரிக்காவிலுள்ள இந்தியர்கள் உத்தரக்கிரியைகள் முடியும் வரை உபவாஸ மிருக்க வேண்டும். புராதன சரித்திரம் கிடைக்கும் தேசங்களின் வழக்கங்களை நாம் ஆராய்வோமாயின் குடும்பத் தலைவனுடைய மரணத்திற்காக உபவாஸம் விதித்திருப்பதை அறிகிறேம். ஆகாரம் சாப்பிடலா மென்று விதித்திருக்கு மிடங்களில் விசேஷ பதார்த்தங்களாகிய மாமிசம், மீன் முதலியவைகள் விலக்கு செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு.

“ஒவ்ர்வலீஸ்” என்னும் பத்திரிகையில் டாக்டர் ஸி. டப்ளியூ. ஸாலிபி என்பவர் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—சென்ற 20 வருஷங்களில் கிரேட் பிரிட்டனில் சிசுக்களின் மரணவிகிதம் பாதி குறைந்திருக்கிறது. சென்ற 70-வருஷங்களுக்கு முன்னிருந்தது போலவே 45 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்து வருகிறது. மத்திய வயதினரின் பரமவைரிகளிற் சிலவற்றை நாம் தகர்த்திருக்கிறேம். ஆனல் இரண்டு தலைமுறைகளுக்கு முன்தலா 5 பவுண்டு மாமிசம் தருவித்

துக்கொண்டிருந்த நாம் இப்பொழுது 60 பவுண்டு வரவழைத்து வருகிறேம். அமெரிக்கா தேசத்தின் நிலைமையும் இவ்விதமே இருந்து வருவதாகப் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரியவருகிறது. செழிப்பான இடங்களில் வசிக்கும் மத்திய வயதினரான ஆங்கிலோஸாக்ஸன் ஜாதியினருடைய ஆகார திட்டத்தை அடியுடன் மாற்றவேண்டும். சென்ற வருஷம் நான் ஹாலந்து, ஸ்வீடன், பின்லாந்து முதலிய இடங்களில் விசேஷமாகப் பிரயாணம் செய்தேன். ஆங்குள்ள நகர்ப் புறங்களிலும் இச் சீர்திருத்தம் அவசியமாக இருக்கிறது. ஆசிரியர் சிட்டெண்டனும், யுத்தகாலத்தில் நாம் பட்டினி கிடந்து தவிக்காமல் நமது தேசத்தைக் காப்பாற்றிய டேனிஷ் நிபுணரான டாக்டர் ஹின்ஹீடும் சொல்லியிருப்பது சரியென்று புலப்பட்டு விட்டது. ஜீவஸத்துப் பொருளைக் குறைவாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானதென்று இவர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். இப்பொழுது பெரும்பாலோர் சேர்த்துக்கொண்டு வரும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களில் ஒரு சிறு பாகத்தைக் கொண்டு யுவர்கள் சுகஜீவிகளாக வாழ்வதுடன், கடினமான வேலைகளையும் செய்யக்கூடுமென்று அவர்கள் திருஷ்டாந்த பூர்வமாக நிரூபித்திருக்கின்றனர். இம்மட்டா? அவ்விதம் குறைவாக ஜீவஸத்துப் பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவோர் வியாதிகளுக்காளாகாமல் நீண்ட காலம் ஜீவித்திருப்பதுடன், நன்றுக வேலை செய்து, சுகவாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறார்களென்றும் அவர்கள் சொல்லுகின்றனர்.

தற்கால அங்கதத்துவ சாஸ்திரம், உடற்கூறு சாஸ்திரம் முதலியவைகளும் தெளிவான வழிகளைக் காட்டியிருக்கின்றன. அவைகளாவன:—குறைவாக மாமிசத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடுமோ அவ்வளவு குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்; அல்லது சேர்த்துக்கொள்ளாமலே இருங்கள்; நன்றுகத் தயாரிக்கப்பட்ட ரொட்டியை உபயோகியுங்கள்; பச்சைக் கறிகளையும், பழங்களையும் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்; பிளேக்கைப்போல் மலபந்தத்தைச் கண்டஞ்சுங்கள்; அதுதான் நாகரீகத்தின் சாபக்கேடு என்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

மலபந்தத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதற்காக ஆகாரத் திட்டத்தை மாற்றிக் கொள்ளுகையில் பராபினையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பழங்களையும், பச்சைக் கறிகளையும் அப்படியே பச்சையாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். மலபந்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகள் உயிருக்கும் உலை வைக்கும். சுகமாக வாழ்ந்து வரவிரும்புவோர் இந்த முறையைப்பின்பற்ற வேண்டும்; பிணியாளர்கள் வைத்தியர்களுடைய யோசனைகளைக் கேட்கவேண்டும்.

கண்திருஷ்டி மழுங்குவதற்குக் காரணம்.

கிராமாந்தரங்களைவிட நகர்ப்புறங்களிலும், குக்கிராமங்களைவிடத்தொழில் பெருத்த இடங்களிலுமேகண்திருஷ்டிக்குறைவு அதிகமாக இருக்கிறதென்று பாடசாலை வைத்திய நிபுணர்களுடைய யாதாஸ்துகளிலிருந்து தெரிகிறது. இது சம்பந்தமாக டாக்டர் ஒஸ்கார் எம். ஹோல்டன் எழுதுவதாவது:—இயற்கை வெளிச்சத்தைக் குறைத்து, செயற்கை வெளிச்சத்தைப் பெருக்கும் நிர்ப்பந்தத்தை உண்டுபண்ணும் வாதாவரண அசுத்தங்கள் பெரும்பாலும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றன. சுகாதாரக் குறைவான இடங்களில் வசித்து வருவதால் ஏற்படும் சரீர பலஹீனத்தினலும், நல்ல காற்றும், தகுந்த உணவுமில்லாததாலும் கண் திருஷ்டி மழுங்குகின்றது. குழந்தைகளுடைய தேகம் வலுவடைகையில் அற்பக் கோளாறுகள் மறைந்துவிடும். திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகளை வைத்துக் கொண்டால் பலர் கண்ணுடிகளை உபயோகிக்கும் அவசியம் ஏற்படாமற் போவதுடன், இப்பொழுது அணிந்து கொண்டிருப்போரும் நாளடைவில் அதை விட்டுவிடுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்படும்.

நம்மவரொருவர் கற்பிக்கும் பாடம்.

உலகிலேயே மிகவும் பலசாலியான ஸ்ரீமான் ராமமூர்த்தி நாயுடு இந்தியாவில்தானிருக்கிறார். அவர் 5 அடி 6 அங்குல உயரமும், 210 பவுண்டு கனமும் இருக்கிறார். அவருடைய மார்பின் சுற்றளவு 48 அங்குலம். பெரு மூச்சு இழுக்கையில் அது 9 அங்குலம் அகலுகின்றது. அவர் தொடர்ந்து இரண்டு மணி நேரம் நீந்துவார்; ஒரே மூச்சாக 12 மைல் தூரம் ஓடுவார்.

அவர் தம்முடைய பலத்தைக் காட்டுவதற்காக ஒரு பெரிய இரும்புச் சங்கிலியைத்தமது தோள் பட்டையைச் சுற்றி சுற்றச்சொல்லி, இரண்டு தலைப்புகளையும இரண்டு அழுத்தமான தூண்களில் கட்டிவிடச் செய்கிறார். அவர் மெதுவாகத் தோள்களை அகற்றி விடுகிறார். அந்த சங்கிலி இரண்டு துண்டுகளாக அறந்து விடுகிறது.

மற்றொரு பரீட்சையும் அவர் செய்து காட்டுகிறார். 4 டன் கனமுள்ள ஒரு யானையை அவர் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். சர்க்கஸ் காலத்தில் மார்பு, அடி வயிறு இவைகளின் மேல் அழுத்தமான ஒரு பலகையைப் போட்டுக்கொண்டு அவர் படுத்துக் கொள்ளுகிறார். அந்த யானை, அதன் மேல் ஏறி, அங்குமிங்கும் சிறிது நின்று பார்த்துவிட்டு, இறங்கிப் போய் விடுகிறது. ஒன்றும் நடக்காததுபோல ஸ்ரீமான்நாயுடு துள்ளிக்குதித்து சபையோருக்கு சிரித்த முகத்துடன் வந்தனம் கூறுகிறார்.

ஸ்ரீமான் நாயுடு மாமிசமாவது, மீனாவது, கோழிமுட்டைகளாவது உபயோகிப்பதில்லை. அவர் சாக பக்ஷிணி யென்றே சொல்லவேண்டும. குளிர்ந்த ஜலத்தில் அவருக்குப் பிரியமதிகம். தாராளமாக அவர் குளிர்ந்தஜலத்தைக் குடிக்கிறார். காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரை அவர் உபயோகிப்பதில்லை.

வாலப் பருவத்தில் ஸ்ரீமான் நாயுடு பிணியாளராகத்தானிருந்தார். திடசரீரிகளுடைய சரித்திரங்களைப் படித்ததும் தாமும் ஒரு திடசரீரியாக வேண்டுமென்கிற அவா அவருக்குதித்தது. முதலில் மேனாட்டினருடைய முறையைத் தழுவி டம்பெல்ஸ்களைக் கொண்டும், பார்களிலும் அவர் வியாயாமம் செய்து வந்தார். ஆனால் அவருடைய சரீரத்திற்கு அத்தகைய வியாயாமங்கள் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. ஆகவே ஹிந்துக்களுடைய முறைப்படி தரையில் வியாயாமங்கள் செய்ய ஆரம்பித்தார். விடாமல் அடிக்கடி அவர் வியாயாமங்கள் செய்து வந்ததினாலும், பிடிவாத புத்தியினாலும் அவர் நோயாளியிலிருந்து பலாஷ்டிகராக மாறி விட்டார்.

ஆகாரத்தினாலாவது, வியாயாமத்தினாலாவது சரீரம் கட்டடைந்து விட்வில்லையென்றும்; நரம்புகளின் வளர்ச்சிக்கு மனதே காரணமென்றும் அவர் தெரிந்துகொண்டார். மன உறுதியினால்தான் சரீரக் கட்டைப் பெருக்கிக்கொள்ள முடியுமென்றும், திடசித்த விர்த்தியில்லாதவர்கள் பலிஷ்டர்களாக முடியாதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

நாயுடுவின்வாழ்வும், பலமுமே அவருடைய கொள்கைகளின் மேன்மையை ருஜுப்படுத்துகின்றன. தினம் இருமணி நேரம் அவர் யோகாப்பியாசமும், பலவகைப்பட்ட பிராணாயாமங்களும் செய்கிறார்.

இடைவேளைப் போஜனத்திற்கு ஆட்டுக்குட்டிக் கறி இல்லையே யென்ற ஏக்கம் பிடித்து விட்டால் அதன் பலனாக சரீர நிலைமை பாதகமடையு மென்றும், ஒரு மனிதன் வலுப்பெற மாமிஸம் அவசியமில்லை யென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

தாய்மார்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

(1) *குழந்தைகள் பிறப்பதற்குமுன்—*

கர்ப்பம் ஏற்படுவது ஸ்திரீகளுக்கு சகஜம். அது சாதாரணமாக ஏற்படவேண்டும். வைத்தியரும், தாதியும் சொல்லுகிறபடி நடந்து கொண்டால் திடமாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமுள்ள குழந்தை பிறக்கும்.

வழக்கமாகச் சாப்பிடும் ஆகாரத்தையே புசிக்கவேண்டும்.

அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளென்று தெரிந்தவைகளை விலக்கவேண்டும்.

ஒரே வேளையில் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிக்கக்கூடாது. தினம் 8 கோப்பை சுத்த ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும். மாமிசம், கோழி முட்டை, சாராயம் முதலியவைகளை விலக்கி விட முடியாவிடின் தினமொரு முறைக்கு அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது.

குறைந்தது ஒரு பச்சைக் கறியையாவது தினமானம் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

உங்களுடைய குடும்ப வேலைகளைச்செய்து வரவேண்டும். அடிக்கடி படுத்துக்கொண்டு ஐந்தைந்து நிமிஷமேனும் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

சாத்தியமானால் திறந்த வெளிகளில் உலாவவேண்டும்.

அதிகக் கஷ்டமான வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது; அவ்விதம் செய்தால் வயிற்றிலுள்ள குழந்தைக்கு உபாதை ஏற்படும். தினமானம் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஏழாவது மாதத்திற்குப் பிறகு டாக்டருடைய அநுமதியின்றி தொட்டியிலிறங்கி ஸ்நானம் செய்யலாகாது.

சமையலறைபோன்ற வெது வெதுப்பான இடங்களில் நாள் முழுவதும் அடைத்துக்கிடக்கவேண்டாம். சாத்தியமானவரையில் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள அறைகளிலும், இடங்களிலும் காலத்தைக்கழிக்கவேண்டும். ஆனால் அனாவசியமாக கவலைப்பட்டுக் கொண்டிராதீர்கள்; எப்பொழுதும்உற்சாகமாகவே இருங்கள்.

ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டால் வைத்தியருக்குக் கையைக் காட்டுங்கள்.

பிரஸவத்திற்குமுன் சாந்தமாகவும், பொறுமையாகவுமிருங்கள்.

பிரஸவகாலத்தில் உதவிசெய்ய அனுபவமும், பயிற்சியுமுள்ள தாதியின் உதவியை நாடுங்கள்; தேர்ச்சியில்லாத தாயி அல்லது மருத்துவச்சி எவ்வளவு கைராசிக்காரியாக இருந்தபோதிலும் அவளுடைய உதவியை நாடாதீர்கள்.

குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு:—

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலையே கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பால் குடித்து வளர்ந்த குழந்தையானது பசுவின் பால் அல்லது செயற்கைப்பாலைக் குடித்துவளரும் குழந்தையைக் காட்டிலும் ஆயுள்கெட்டியுடையதாக இருக்கும்.

காலந் தவறாமல் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் 10 நிமிஷங்கள் முதல் 15 நிமிஷங்கள்வரை பால் கொடுக்க வேண்டும். 20 நிமிஷகாலத்திற்கு அதிகமாகப் பால் கொடுக்கக்கூடாது.

ஒரு தடவை ஒரு முலையையும், மற்றொரு தடவை மற்றொரு முலையையுமாக மாற்றி மாற்றிப் பால் கொடுக்கவேண்டும்.

பால் குறைவாக இருந்தால் ஒரே தடவையில் இரண்டு முலைகளையும் கொடுக்கலாம்.

பால் கொடுப்பதற்கு முன்னும், பின்னும் முலைக் காம்புகளை வென்னீரால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் பால் கொடுத்ததும் குழந்தைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி ஜலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும்.

பால் குடித்த குழந்தை ஏப்பம் விடும்வரை அதைத் தோளில் சாத்திக் கொண்டிருந்து, பிறகு கீழே விடவேண்டும்.

பால் கொடுத்த பிறகு குழந்தையைத் தூங்கப் பண்ணவேண்டும். அப்பொழுது குழந்தையுடன் விளையாடலாகாது.

குழந்தை அழுகிறதென்பதற்காக எடுத்து விடக் கூடாது.

24-மணி நேரத்தில் 21 மணி நேரம் குழந்தை தூங்க வேண்டும்.

சிநேகிதர்களுக்குக் காட்டுவதற்காகக் குழந்தையின் தூக்கத்தைக் கலைக்கக்கூடாது.

வண்டிகளில் வைத்துத் தள்ளுவதற்குத் திறந்த வெளியே உத்தமம்.

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் சூரிய வெளிச்சம் அவசியம். தினமானம் குழந்தைகளை வென்னீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

சுலபமாகக் கழட்டக்கூடிய ஆடைகளைக் குழந்தைகளுக்கு உடுத்த வேண்டும். அவைகள் உஷ்ணத்தைக்காக்கக் கூடியவைகளாகவும், தளர்ச்சியாகவும், மிருதுவாகவுமிருக்க வேண்டும்.

கோடைகாலத்தில் ஆடைகளைக் களைந்து விடவேண்டும்.

குழந்தைகள் இஷ்டம்போல் விளையாட விட்டுவிட வேண்டும்.

குழந்தைகள் விளையாட்டு சாமான்களை கையில் வைத்து சூப்பவிடக்கூடாது.

9 மாதமான பிறகு பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா ஜுரத்தைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

[சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.]

சென்ற 1919, 20-ம் வருஷங்களில் உலகிலுள்ள எல்லா தேசங்களிலும் பலர் இன்புளுயன்ஸா என்னும் ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்டனர். ஜுரம் விட்ட பிறகும் அவர்கள் மிகுந்த பலஹீனமடைந்து பலவித உபாதைகளை அனுபவித்தனர். கோடைகாலத்தில் இந்த ஜுரம் அதிக உயிர்ச்சேதத்தை உண்டு பண்ணவில்லை. ஆனால் மாரிகாலத்தில் அது மீண்டும் தலைக்காட்டி, பல உயிர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போய்விட்டது. தகுந்த முறைகளை அனுஷ்டித்தால் ஒருவரும் இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படாமல் காப்பாற்றக்கூடுமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. இருந்தாலும் கீழே சொல்லப்போகும் முறைகளை ஜனங்கள் அனுஷ்டித்தால் விசேஷ அனுகூலமுண்டாகும்.

நாம் சொல்லும் புத்திமதிகளைப் பின்பற்றி நடக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தக்கூடிய சட்டமெதுவுமில்லை; ஆனால் ஜனங்கள் தங்களுடைய சொந்த நன்மையை உத்தேசித்தே நாம் சொல்லும் போசனைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா காணுவதற்கு அறிகுறியாக முதலில் தும்மலும், இருமலுமுண்டாகின்றன. இந்த நிலைமையிலுள்ளவர்களிடம் மற்றவர்கள் அணுகக்கூடாது. காய்ச்சலும், இருமலும், தும்மலுமுள்ளவர்கள் மற்றவர்களிடம் நெருங்கக்கூடாது.

உங்களுடைய உடம்பை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். ஜுரமுள்ளவர்களிடத்தில் போகாதீர்கள்; உங்களுக்கு ஜுரமிருந்தால் பிறர் உங்களிடம் வரவிடாதீர்கள்,

காலாகாலத்தில் புசித்து, நன்றாக உறங்குங்கள்; தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள்; ஜலதோஷத்திற்கு இடங் கொடுக்காதீர்கள். சாராயத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். இவ்விதம் எச்சரிக்கையாகவிருந்தால் ஜுரத்தைத் தாங்கிக்கொள்ளக்கூடிய சக்தி இருக்கும். தும்முவதினாலும், இருமுவதினாலும் பிறருக்கு ஜுரம் உண்டாகும். அவ்விதம் செய்யும்போது வாயையும், நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வேலை செய்யும் அறைகள், படுத்துறங்கும் அறைகள் இவைகளின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நாசித் துவாரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்; ஒரு பைன்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைத்து, வாயைக் கொப்பளியுங்கள்.

ஜனங்கள் நிறைந்த அறைகளுக்குள் செல்லாதீர்கள். ஜனக்கூட்டத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருங்கள்.

ஜுரமாவது, தும்மலாவது கண்டவர்கள் உடனே ஆஸ்பத்திரிக்காவது அல்லது வீட்டுக்காவது செல்ல வேண்டும். வீட்டுக்குப் போனால் கம்பிளியைப் போர்த்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டு, வைத்தியருக்குச்சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். காலியாகவுள்ள அறைகளில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அறையில் வேறு சாமான்களிருந்தால் சாமான்களில்லாத பாகத்தைத் திரையால் மறைத்து அதில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூக்குச்சளியை ஏந்துவதற்குக் கைக்குட்டையை உபயோகித்தால் அதை வென்னீரில்கொதிக்க வைக்க வேண்டும். கடுதாசியை உபயோகித்தால் அதைக் கொளுத்திவிட வேண்டும்.

சரீரம் நன்றாக குணப்படும்வரை வேலைக்குத் திரும்பக்கூடாது. வேலைக்குத் திரும்பினால் பிறருக்கு அந்த நோய் தொத்த இடமுண்டாகும். உடம்பு குணமாகு முன் வேலை செய்தாலும் வேறு வித வியாதிகள் உண்டாகும். ஜுரம் நன்றாக விட்டு 7 நாட்கள் வரை பொதுக்கூட்டங்களுக்காவது, தமாஷாக்களுக்காவது செல்லக்கூடாது. ஜுரமுடையவர் படுத்துறங்கும் அறையில் சூரிய வெளிச்சம் வீச வேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்டவர்களுடைய வீடுகளுக்குச் செல்லக்கூடாது. ஜுரங் கண்டவரை அணுகுவதாலேயே அது உண்டாகிறதென்பதையும், திறந்த வெளியும், காற்றோட்டமுமே அதற்கு வைரிகளென்பதையும் மறந்துவிடலாகாது.

நாசித்துவாரங்களையும், தொண்டையையும் சுத்தம் செய்து கொள்ளுவது ஒரு தடுப்பு முறையாகும். அவ்விதம் செய்துகொள்ள வேண்டிய முறையைப் பொது ஜன உபயோகத்திற்காகக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

(1) ஒரு பைண்ட் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பைக் கரைக்கவேண்டும்.

(2) அவ்விதம் உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தில் ஒரு பாகத்தால் வாயைக் கொப்பளிக்க வேண்டும்.

(3) பாக்கி ஜலத்தை ஒரு போகிணியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(4) அந்த ஜலத்தில் நாசித் துவாரங்களை அழுத்தவேண்டும்.

(5) அந்த ஜலத்தில் சிறிதளவை தொண்டை வரை போய்ச் சேரும்படி இழுக்கவேண்டும்.

(6) பிறகு போகிணியிலிருந்து தலையைத் தூக்கி, நாசித்துவாரங்களிலிருந்து அந்தஜலம் ஒரு வாளியில் வடியவிடவேண்டும்.

(7) இவ்விதம் இரண்டு, மூன்று முறை செய்யவேண்டும்.

மேலே கண்டபடி தினம் 4, 5, தடவை செய்யவேண்டும்.

இன்புளுயன்ஸா கண்டால் டிவிஷன் சானிட்டெரி இன்ஸ்பெக்டருக்காவது, சுகாதார அதிகாரிக்காவது அறிவிக்கவேண்டும்.

புகையிலை.

நமது தினசரி வாழ்க்கையில் சர்வ சாதாரணமாகவுள்ள அற்பக் கவலைகளையும், சில்லரைத் தொல்லைகளையும் நிவர்த்திசெய்து கொள்ளுவதற்காகப் பலர் புகையிலையை உபயோகிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். இதனால் புத்தி தீக்ஷண்யமும், மனோ சக்தியும் குறைந்து விடுகின்றன. சுவாஸக் குறைவு, தலைவலி, மனக்கவலை, அஜீரணம், மயக்கம் முதலியவைகள் புகைச் சுருட்டுக் குடிப்பதாலுண்டாகி, முடிவில் கண்திருஷ்டி மழுங்கிவிடுகின்றது. அடைத்திருக்கும் அறையில் பலருடன் சுருட்டைக் குடிப்பதால் மிகுந்த விபரீதமேற்படுகிறது. அந்த அறையின் காற்றானது சுருட்டுப்புகை மயமாகிவிடுகிறது. ஆகவே நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றானது பிறர் விட்ட புகைக் காற்றாக இருக்கிறது. சுருட்டு குடிக்காதவர்களை விடச் சுருட்டுக் குடிக்கும் பந்தய விளையாட்டுக்காரர்கள் பலஹீனமாகவே இருப்பார்கள். இந்த தூரப்பியாசம் செய்துகொண்டுள்ள பந்தயக்காரர்கள் தோல்வியுறுவதற்கு நாம் பல உதாரணங்களைக் கூறலாம். திடசரீரிகள் சுருட்டுக் குடித்தாலும், அவர்களுடைய சுவாஸாசயங்களின் சக்தியில் பத்திலொரு பாகங் குறைந்து விடுகிறது. விடாமுயற்சியும், சகிப்புத் தன்மையும் அவசியமான வேலைகளைச் செய்வோர் சுருட்டுக் குடிக்கின் அவர்கள் முன் நிற்கும் வேலையைச் செய்து முடிக்க முடியாது.

புகைச் சுருட்டு குடிப்பதால் சிந்தனா சக்தியும், தீர்க்க தரிசனமும், சாகவாஸ குணங்களும் மழுங்கி விடுகின்றன. புகைச் சுருட்டானது மனோ சக்தியையும், புத்தித் தெளிவையும் கெடுத்து விடுகிறதென்று எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். சிகரெட்டுக் குடித்தல் மிகவும் கெடுதலானதென்பதைப் பலர் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர்.

மதிப்புரை.

உலக ரகசியம்.

[நாச்சியார் கோயில் ஸ்ரீமான் டி. ஜி. கிருஷ்ணஸ்வாமி பிள்ளை எழுதியது. விலை ரூபாய் ஒன்று]

நாம் கற்றும், பிறர்வாய் வழிக்கேட்டும், பத்திரிகைகளில் அப்போதைக் கப்போது படித்தும் பல ரகசியங்களை உணர்ந்து கொள்ளுகிறோமெனினும் அவைகள் ஸ்திரமாக மனதில் பதிந்திராமல் நாளடைவில் மறந்துபோய்விடுகின்றன. அத்தகைய ரகசியங்களை ஒருமிக்கத் திரட்டி வைத்துக் கொள்ளுவது பிற்காலங்களில் பரம அனுகூலமாக இருக்குமென்பதை நாம் கூறத் தேவையில்லை. பல துறைகளிலும் மேற்கண்ட வழிகளில் வெளிப்பட்டு வந்திருக்கும் பல உண்மைகளையும், அற்புதங்களையும், ரகசியங்களையும் இந்நூலாசிரியர் ஒருங்கே திரட்டி வெளியிட்டிருக்கிறார். இந்த ரகசியங்கள் படிப்பதற்கு இன்ப மூட்டக்கூடியவைகளாகவும், அனுபவத்தில் உபயோகப் படக் கூடியவைகளாகவு மிருக்கின்றன. இப்புத்தகம் 324 பக்கங்கள் கொண்டது.

பெட்ரோலியத்தை

அல்லது

மண்ணெண்ணெயை உபயோகிக்கத் தகுந்த முறை

"ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்" என்னும் ஔஷதம் வெகு ஜாக்கிரதையோடு சுத்தம் செய்யப்பட்டதும், சரியான பசையுள்ளதுமான பெட்ரோலியம் என்னும் மண்ணெண்ணெயிலிருந்து இறக்கப்பட்டது. பார்வைக்கும், குணத்திற்கும் பாலேட்டைப்போல் இருக்கும். அதிலுள்ள எண்ணெய்த் துளிகள் அதி நுட்பமாகவும் சரி சமானமாகவும் பிரிந்து போகும்படி அவ்வளவு பக்குவமாய்ச் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. பராபின் என்னும் மருந்தைச் சாப்பிட ஆக்ஷேபிக்கிறவர்கள் இதைத் தடையின்றி சாப்பிடலாம்; ருசியாகவுமிருக்கும். அது வாந்தியையும் உண்டுபண்ணாது; வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் உண்டாக்காது. நீரோடும், பாலோடும் இலகுவில் கலக்கக்கூடியது. இது மலத்துடன் மிஸ்ரமமாகி அதை மிருதுப்படுத்தி அனாயாசமாய் அதை வெளிப்படுத்துகிறது. மண்ணெண்ணெயின் முக்கிய குணம் இதில் செவ்வையாயும் ஒரே மாதிரியாகவும் வெளிப்படுகிறது. மேலும் "ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்" ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்குவேண்டிய உதவி புரிந்து சுளுவில் ரத்தத்தில் உறிஞ்சும்படி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சிறந்த குணமானது வைத்தியத்தில் முப்பத்திநான்கு வருஷ அனுபவத்தைக்கொண்டு தெரிந்திருக்கிறது. சுத்தமான பெட்ரோலியத்தை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டியதா யிருந்தால் இதுதான் சரியான முறை என்று எண்ணிறந்த வைத்தியர்களால் கொண்டாடப்பெற்றது.

"பராபின், பெட்ரோலியம் இவைகளை எமல்ஷனாகவாவது அல்லது எந்த விதமாகவாவது கொடுக்கவேண்டியதா யிருந்தால், என்னுடைய வெகு கால அனுபவத்தில் ஆங்கியர் பெட்ரோலியம் எமல்ஷனைப்போல் நோயாளிக்குத் திருப்திகரமான ஔஷதம் வேறில்லை என்று நான் கண்டு தெளிந்திருக்கிறேன்"—M. D., D. S. C., M. A.,

டாக்டர்களுக்கு மாதிரிகள் இனாம். கல்கத்தா, வாடர்லூ தெரு, 8 நெம்பரில், மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் & ஹாரிஸ் கம்பெனியார்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்து கொள்ளவும்.

ஆங்கியர் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.,

86, க்ளெர்க்கென்வேல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பெட்ரோலியத்தினால் முதல் முதல் செய்யப்பட்ட எமல்ஷன்.

ROWJEE'S
TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

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

டின் 1க்கு விலை அணா 12.
3 டின்களின் விலை 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 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

"தர்மபோதினி"

மாதிரி பிரதி இனாம்	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.

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.

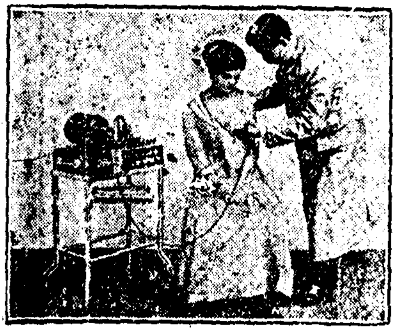
பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1..

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

மின்சார சக்தியினால் சிகித்ஸை.

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**



சென்னை எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் 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.

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 செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்ட் செலுத்தியதால் நன்றாகக் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் முடிந்தது.

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 இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

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 ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளூ பன்ஸா 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 சுகமடைந்து 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 வியாதிகுணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

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

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

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

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 பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்றாகக் கேட்கிறது.

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

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

மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு 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. தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாகவிருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக 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, மடக்கவும் 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 மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

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

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

கேஸ்—27. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189% சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினாகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—28. கண்டமாலைக்காக 10-வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3-வாரத்திற்கு தினம் 3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

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 கால்களி லும், 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 அவரா கவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—31. இடது அக்கிளில் 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 பக்கம்வளர்ச்சிக்காக சிகித்சைக்கு 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 வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக் குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்:—33. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுக்கிணேராமாக 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 சிகித்சையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து டைம் பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

கேஸ்:—34. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்சைக்கு 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. கார்பன் 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 சிகித்சைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரண மென்று 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 சிகித்சைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோள மானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்து கொண்டே வந்து குழந்தை பூரண சொஸ்தமானவுடன் அனுப்பப்பட்டது.

கேஸ்:—37. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சிகித்சைக்குக் 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 போய்விட்டது.

கேஸ்:—38. முகத்திலும், கழுத்திலும் கரப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்சைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கி யிருந்தது. 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 சிகித்சைக்கு வந்தார் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—40. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். ஸைனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப் பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்சைக்குப் பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிகிறது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகிட்சையிலிருந்து பூரண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்றார்.

கேஸ்:—41. கழுத்தில் ராஜகட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல் லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்சைக்காக 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 சரீரத்திற் குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:-42. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முது கில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங் காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்ட பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அமுந்த ஆரம்பித் தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவார சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குண மடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத் தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:-43. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங் குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக் கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10 இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜ

கட்டியின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் பிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலிகளும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்க பட்டது.

கேஸ்:-44. சுமார் 32-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்கவாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான் சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாமலிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒருமுறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோடைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாகப் பிடித்துவிட்டதில் அந்தப் பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்காரவும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-45. வலது இடுப்புப் பக்கத்தில் கடுமையான வலியுடன் சுமார் 8-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துப் பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். பரிசோதனைசெய்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் விறைத்தும், பிடிப்பாகவுமிருந்தன. இடுப்புப் பக்கத்திலுள்ள நரம்பும் கனத்திருந்தது. ஒருவாரகாலம் தினம் 15-நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தில் ரேடியண்ட் சூட்டையும், வெளிச்சத்தையும் காட்டியதில் வலி குறைந்து, வீக்கமும் வடிந்தது. அந்தப் பெண் பூரணமாக சொஸ்தமடைந்துவிட்டாள்.

கேஸ்:-46. எலும்புப்பூட்டுகளில் அதிகவலியுடன் சுமார் 19-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். இரவில் வலி அதிகமாக இருந்தது. பலவிதமான வைத்திய முறைகளை அனுஷ்டித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. மின்சார ரேடியன்ட் சூடு காட்டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டாள்.

கேஸ்:-47. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின் இடதுபுறத்தில் ராஜகட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 103% ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒருவாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்துபோய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1 க்கு 20-யூனிட்கள்வீதம் 5 தடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலிகளும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:-48. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாககறட்பாணல்உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியன்ட் சூடும் இரண்டுவாரம் வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சுதந்திரன்.

பிரதி பானுவாரந்தோறும்
வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

சென்ற 7 வருஷ காலமாய் நம் நாட்டு முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையான விவசாயம், கைத்தொழில், வியாபாரம் முதலிய செல்வ விருத்திக்கான விஷயங்களும், மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் அவசியமான சுகாதாரம், நோய் பரிகாரம், மதுவிலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளிவந்துகொண்டிருந்த "வர்த்தக மித்திரன்" தற்காலப் போக்கை யனுசரித்து "சுதந்திரன்" யென்னும் 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 சகோதரிகள் யாவரும் சுயராஜ்யமடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது.

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ்,
தஞ்சாவூர்,

SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore.*

Rowgee's

Blood Purifier.

நமது சரீரத்தில் ரத்தம் அசுத்தப்பட்டிருந்தால்தான் புண், ரணம், கண்டமாலை முதலியவைகள் ஏற்படுகின்றன. ரத்தத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்துவதற்காகத் தயாரித்திருக்கும் ராவுஜியின் ப்ளட் பியூரிப்யர் (Blood Purifier) என்னும் ஔஷதத்தைத் தொடர்ச்சியாக உபயோகித்துவந்தால் சாசுவதமான குணம் ஏற்பட்டுவிடும்.

புட்டி 1 க்கு விலை. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

சுத்தமான
யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

கீல் வாயு, சளுக்கு, 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 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 விஷயங்களைத் 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.

இஃதோர் முதற்றா மாதாந்தச்

செந்தமிழ்ப் பத்திரிகை.

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

☞ இப்பத்திரிகை அயல் நாடுகளில் அதிகம் பரவுதலால் விளம்பரம் செய்ய ஏற்றது.

மானேஜர்,

"தாருல் இஸ்லாம்" ஆபீஸ்,

16-17-ஸகிண்டு லேன் பீச், சென்னை.

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 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,

தபால் பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

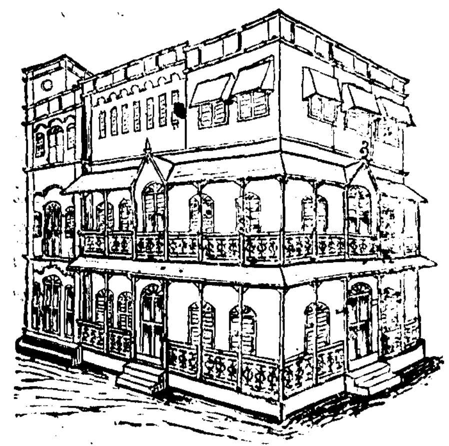
டெலிபோன் நெ. 163. தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

ரணசிகித்ஸை



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

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல்

தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக்
கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்
தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனல் 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, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனல் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன.

கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்யவேண்டுமென்கிற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனல் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

சுவாஸகாசத்திற்கு மருந்து.

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

அளவு:—பெரியோர்களுக்கு:—இரண்டுமுதல் நான்குதேக்கரண்டி தினே தினே 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" த்தணலில் போட்டு புகை பிடிக்கலாம். ஷை மருந்துடன் கூடவாவது, பிரத்தியேகமாகவாவது உபயோகிக்கலாம்.

வெளியூர்ப் பிரயாணம் செல்லுகையில், நம்முடைய "ஆண்டி ஆஸ்த்மாடிக் டாப்லெட்ஸை(மாத்திரைகளை) உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். ஆஸ்த்மா சிகரெட்டுகளின் புகை பிடிக்கவும். யாதொரு சிரமமுமின்றி கையில் கொண்டு போகலாம். சுவாஸகாசம் இல்லாத சமயத்தில், காசம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு "டானிக் ஹைபோபாஸ்பைட்ஸ்" (Tonic Hypophosphites) அல்லது காட்லிவர் ஆயில் (Cod Liver Oil) சாப்பிடலாம். பின் சொல்லியதைத் தனியாகவாவது அல்லது "மால்ட் எக்ஸ்டிராக்டு" (Malt Extract) உடன் கலந்தாவது நாட்படச் 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 சாப்பிடப் பறந்தோடிப் போகும். இந்த மருந்து சுவாஸகாச மருந்துக்கு ஏற்றதுணை என்னலாம்.

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

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

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

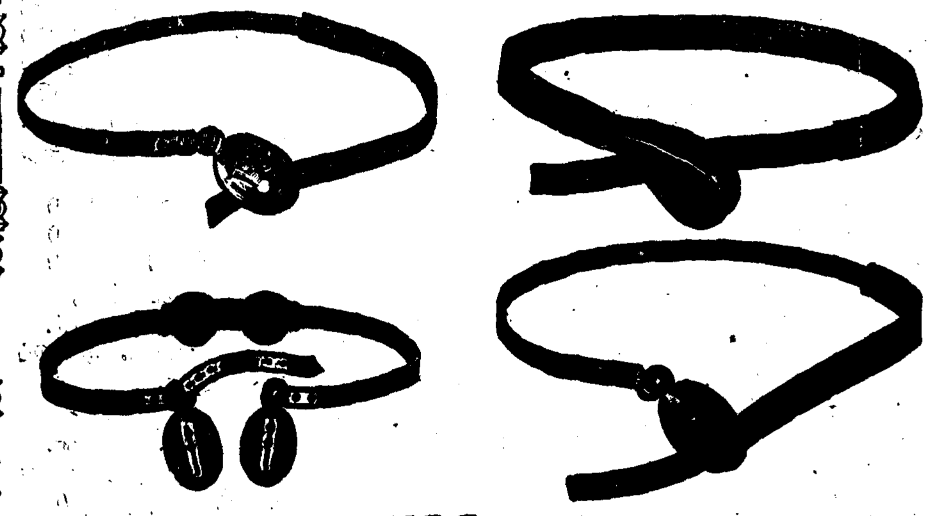
இதில் கண்டிருக்கும் விதிகளைக் கவனித்து அதன்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில் எப்படிப்பட்ட குரூரமான சுவாஸகாச வியாதியும் குணமாகு மென்பதில் ஐயமில்லை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

தோலினல் செய்யப்பட்டது. ... ... ரூ. 10—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

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—9—0.

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

விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.

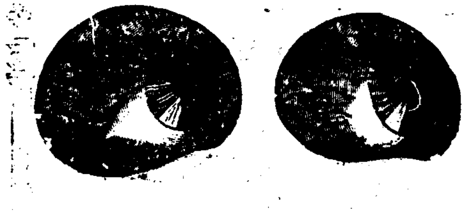
சொறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

சொறி சிரங்குகளுக்கு எக்ஸிமா பரம வைரியாகும். சொறி சிரங்குகளிலிருந்து ஜலம் அல்லது சீழ் வடிவதையும், அரிப்பையும் நிறுத்தும். ஒரு தடவையிலேயே குணம் தெரியும். சில நாள் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் மறுபடியும் வரவே வராது. ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்குக் கொடுத்துப் பரீட்சைப் பார்க்கப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-0-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை.

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. வேண்டுவோர் இதனடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு மற்ற விஷயங்கள் யாவும் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

மலச் சிக்கல்

பலவித ரோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது 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, தேயிதண்ணீரிலாவது இதைக் கரைத்து சாப்பிடலாம். ஒரு வேளையிலேயே குடியிலுள்ள ஆசை குறைய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. 3-முதல் 6-வாரங்களில் குடியையே 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

ஜானே கெமிக்கல் வொர்க்ஸ்,
பான்ஷேரியா போஸ்ட், வங்காளம்.

வேண்டுவோருக்கு இலவசமாக துண்டுப் பிரசுரங்கள் அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப்பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ், எம். எல். ஸி., எப். எம். யூ., அவர்களால் இயற்றப்பட்டது. ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

	அணா
1. ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2. டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் பால்	2.
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11. தேக சுகாதாரம்	4.
12. வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	2.
பிரதம சிகித்ஸை—இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12.

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்தில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

ஜரூர்! ஜரூர்!! ஜரூர்!!!

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

(1925-ஆம் ஜனவரிமீ 1-உ வெளிவரும்.)

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பலதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், கௌமாரம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகித்ஸை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகித்ஸை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், பாடசாலைப் புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் 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 சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

சில பிரதிகள் தான் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. 1924-ஆம் டிசம்பர் 31-உக்கு முன்பே பெயர்களைப் பதிவுசெய்து மணியார்டர் மூலமாக அட்வான்ஸ் பணம் அனுப்புவோர்களுக்கு விலை அணா 12. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 8. முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டியது. இதரர்களுக்கு ரூ. 1—0—0.

உடனே அடியிற் கண்ட "விலாசத்திற்கு" விண்ணப்பம் செய்து கொள்ளவும்.

மானேஜர்,

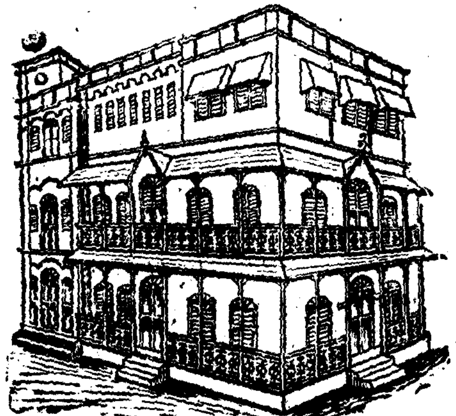
"ஆரோக்கிய தீபிகை"

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

129152

நரம்புத் தளர்ச்சி.

மின்சார சக்தியினால் அபூர்வமான சிகிச்சை



நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டவர்கள் அடையும் துயரத்தை வர்ணிக்க இயலாது. நரம்புகள் வலியினால் தவித்துத் துடிக்கின்றன. உங்களுடைய நரம்புகளை போஷித்து அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருங்கள். அவைகளை அலக்ஷியம் செய்துவிட்டால் நீங்கள் வியாதிகளுக்கும், வலிக்கும் ஆளாகித் தவிப்பீர்கள்.

நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கப்படுகிறது

நரம்புகளுடைய சக்தியினால்தான் சரீரத்திலுள்ள பல அவயவங்களும் தத்தம் வேலையைச் செய்ய முடியும். நமது மின்சார சிகிச்சையினால் நரம்புகளுக்கு அதிர்ச்சி ஏற்படாது. தளர்ந்துபோயிருந்தால் நரம்புகளுக்கு விசேஷ சக்தியைக் கொடுக்கும். நரம்புகள், குடல், ஈரல், ஹிருதயம், இரைப்பை முதலியவைகள் புத்துயிர் பெறும். ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, தேகத்தில் ரத்த ஓட்டம் பெருகும். அஜீரணம், மலபந்தம், ஈரல் தொல்லைகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஹிருதய பலஹீனம், சோம்பல் முதலிய பல கோளாறுகளையும் இது நிவர்த்தி செய்யும்.

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.

JL
L·5m 211,N24AT
N?1..1.12