4288

உ

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி: 2 பகுதி: 1

1925

JL
L:5m கி1, 22
N25.2.1.

129153.

129153

Registered No. 1866. Issued Monthly on the 5th.

057

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 2. ஜனவரி, 1925. பகுதி 1.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
முகப்புப் படம்.	
அழகமைந்த சரீரம்	
சுகாதாரவாரம்	1
குடியிருப்பு வீடுகள்	2
கண்களின் சம்ரக்ஷணம் (டாக்டர் ஸ்ரீராம், காஷ்மீர்)	4
நமது சரீரத்தின் அழகைப் பாதுகாப்ப தெப்படி? (டாக்டர் எச். வெங்கட்டராவ்)	6
பலன் தரத்தக்க வியாயாமங்களைப் பற்றிய குறிப்புகள்	7
பால்கொடுக்கும் தாதிகள் அல்லது டால்காரிகள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய சுகவழிகள்	10
சரீராரோக்கியமும் சுத்தமான காற்றும்	11
வெங்காயத்தின் உபயோகம்	12
வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்தல்	13
45-வயதில் வாலப்பருவ மடைவ தெப்படி?	13
இளநீர்	14
குழந்தைகளின் வேனிற்கால உணவு	14
நித்திராசாரர்கள்	15
கால்களை வென்னீரில் முழுக்ககாட்டுதல்	16
சூரியன்	16
குடற் புழுக் ள்	17
படகு தள்ளுதல்	17
குழந்தைகள் உபாதைப்படுவதேன்?	18
போஜனச் சீர்திருத்தம் (ஸ்ரீமான் பி. எஸ். விசுவநாதய்யர்)	18
முயல் மலேரியாவைத் தடுக்கிறது	20
விளம்பரங்கள்.	

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

அழகமைந்த சரீரம்.

நடனஞ் செய்வதில் பிரசித்திபெற்றவரும்
சரீரப்பயிற்சியில் கை தேர்ந்தவருமான

இட்ஜிகௌகிஸ் என்பவரின் சரீர அமைப்பு.

13 FEB 1925 MADRAS

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } ஜனவரி, 1925. { பகுதி 1.

சுகாதார வாரம்.

நாம் எத்தகைய நோக்கத்துடன் இப் பத்திரிகையை ஆரம்பித்தோமோ அந்த நோக்கம் வரவர பிரபலமடைந்து வருவதைக் கண்டு நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். நமது தேசத்தில் பெரும்பாலோர் சாமான்யக் கல்வி அறிவுகூட இல்லாதவர்களாகவும், சுகாதார முறைகளின் பலனை அறியச் சக்தியற்றவர்களாகவும், அந்தகாரத்தில் மூழ்கியிருப்பதினாலேயே பல விதிமான நோய்கள் தலைக்காட்டி, அருமையான பல உயிர்களைக் கொள்ளைகொண்டு போய் விடுகின்றன. மனிதர்களுக்கு வியாதியே உண்டாகாமல் தடுத்துவிடுவது சாத்தியமென்று நாம் சொல்ல முன்வரவில்லை. எனினும், ஜனங்கள் சுகாதார தத்துவங்களை உணர்ந்து, அவைகளுக் கனுகுணமாக நடந்து கொண்டால், இப்பொழுது அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவரும் பலவிதத் தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து தப்பலாம். முதன்மையாக, கல்வி அறிவைப் பெருக்கவேண்டிய தவசியம். இத்துறையில் சிறிது முயற்சி வலுத்துவருகிறதைக் கண்டு நாம் சந்தோஷிக்கிறோம். ஆரம்பக் கல்வியைக் கட்டாயமாகச் செய்து, ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் சுகவழிகளை போதிப்பதினால் இனி நமது தேசப்பிரஜைகளாகக்கூடியவர்களாக இருக்கும் பலர் சுகவழிகளை உணர்ந்து, சரீராரோக்கியத்துடன் வாழும்படி செய்யலாம். அவ்விதம் செய்யும் முறையானது இப்பொழுது கல்வி அறிவைப் பெறக்கூடிய பால்ய ஸ்திதியி லிருப்பவர்கள் விஷயத்தில்தான் பயன்படும். ஆனால் இப்பொழுது நமது தேசப் பிரஜைகளில யுவப் பருவத்தையும், நடுத்தர வயதையும், விருத்தாப்பிய தசையையும் அடைந்துள்ள கோடிக் கணக்கான ஸ்திரீ புருஷர்கள் எழுத்து வாஸனையே முற்றிலுமில்லாதவர்களாகவும், சுகாதார தர்மங்களைச் சிறிதும் அறியாதவர்களாகவும், இருந்துவருகின்றனர். அத்தகையோருக்கு சுகாதார தர்மங்களைப் பிரசாரத்தின் மூல்யமாகவே போதித்து வரவேண்டும். இதை உணர்ந்தே இப் பத்திரிகையின் ஆசிரியர் சென்னையில் அடிக்கடி சுகாதார பிரசங்கங்களைச் செய்து வந்தார். ஆனால் ஒருவருடைய ஏகதேச முயற்சியால் அதிகப் பலன் கிடைத்துவிட முடியாது. நாடெங்கும் கட்டுப்பாடாகப் பிரசார வேலையை நடத்தினாலன்றி உத்தேசபலன் சித்திக்காது. ஆகவேதான் நாடெங்கும் இந்த வேலையை மேற்போட்டுக்கொண்டு செய்துவரவேண்டுமென்று நாம் இடைவிடாது வற்புறுத்தி வந்திருக்கிறோம். நமது புலம்பல் செவிடன்காதில் சங்கூதியதுபோலாகி விடாமல் காட்டுத்தீபோல் பற்றிக்கொண்டு, நாடெங்கும் புதியதொரு உணர்ச்சியை எழுப்பியிருப்பதைக் கண்டு நாம் அகமகிழ்கிறோம். இந்த மாதத்தில் சுகாதார வாரம் என்று ஒரு வாரத்தை ஒதுங்கிவைத்து, அந்த வாரத்தில் நாடெங்கும் சுகாதாரப் பிரசாரம் செய்யத் தீவிரமான முயற்சி நடந்து வருவதையும், ஸ்தல ஸ்தாபனங்களும், பொதுஜனங்களும் இத்துறையில் தீவிரமாக உழைத்து வருவதையும் நாம் பாராட்டுகிறோம். ஆனால் தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் இந்த ஒருவாரத்தில் செய்யும் சொற்ப வேலையும், அதற்காகச் செலவிடும் தொகையும் வியர்த்தமாகி விடாமலிருக்க வேண்டுமானால் இந்த ஒரு வாரத்துடன் வேலையை நிறுத்திவிடாமல் தொடர்

ந்து செய்துவர வேண்டும். இதற்காக கிராமங்கள்தோறும், நகரங்கள்தோறும் சுகாதார சங்கங்கள் ஏற்படவேண்டும். அந்த சங்கங்களின் ஆதரவில் ஒரு வாசகசாலையை ஏற்படுத்தவேண்டும். அந்த வாசகசாலைகளுக்கு சுகாதாரத்தை போதிக்கக்கூடிய பத்திரிகைகளைத் தருவிக்க வேண்டும். அந்த சங்கங்களின் ஆதரவில் அடிக்கடி பொதுக்கூட்டங்களைக் கூட்டவேண்டும். அந்தப் பொதுக்கூட்டங்களில் சுகாதார விஷயங்களைப்பற்றிப் பிரசங்கங்கள் செய்யவேண்டும். வாசகசாலைக்கு தினமானம் எல்லோரும் கிரமமாக வரவேண்டும். பத்திரிகைகளை சுதாவாகவே படிக்கச் சக்தியுடையவர்கள் அந்தப்பத்திரிகைகளைப் படித்து, விஷயங்களை கிரஹித்துக் துக் கொள்ளவேண்டும். பத்திரிகைகளைப் படிக்கச் சக்தியில்லாதவர்களுக்கு மற்றவர்கள் படித்துக் காட்டவேண்டும். இவ்விதம் கட்டுப்பாடாகத் தொடர்ந்து முயற்சி செய்து வந்தால் நாளடைவில் பொது ஜனங்களுக்கு இவ்விஷயத்தில் சுதாவாகவே சிரத்தை உதித்துவிடும். அவ்வித சிரத்தை உதித்துவிட்டால் மென்மேலும் விஷயங்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டுமென்னும் ஆவல் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடும். அந்த ஆவலை உண்டுபண்ணி விட்டால் பிறகு அதிக சிரமப்பட வேண்டிய அவசியமிராது. அவரவர்கள் எந்த வழியிலேனும் சுகாதார தர்மங்களைக் கற்றுணர முன்வந்து, அவைகளின்படி ஒழுக ஆரம்பிப்பார்கள். அவ்விதம் செய்யின் நோய்கள் வரவரக் குறைந்து, ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், சுகமாகவுமிருந்து வருவார்கள். அத்தகைய நிலைமையை அவர்கள் அடைந்தால் சரீரப்பியாசைப்பட்டு வேலை செய்யக்கூடிய சக்தி அவர்களுக்கு அதிகரிக்கும். அதிக வேலையைச் செய்யக்கூடிய சக்தி ஏற்படுகையில் அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தி யடையும். பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தி அடைகையில் அவர்கள் சுகமாகக் காலக்ஷேமம் செய்து வரலாம். அதனால் இந்தியாவின் செல்வ நிலையும் பெருகும். சுவற்றை வைத்துக்கொண்டு சித்திரம் எழுத வேண்டுமென்பது போல் ஜனங்களுடைய சரீரமான சுவர்கள் சித்திரம் எழுதப்படக்கூடிய சக்தியுடனமைந்திருந்தால்தான் இந்தியா கதிமோட்சமடைய சாத்தியப்படும். நமது தேசத்தின் ராஜீய பொருளாதார அபிவிருத்திக்கு ஜனங்கள் ஆரோக்கிய திடகாத்திரர்களாய், எண்ணிய கர்மங்களைச் செய்து முடிக்கச் சக்தியுடையவர்களாயிருத்தல் வேண்டும். வயிற்றுச் சோற்றுக்குத் தவிப்போரையும், பிணிவாய்ப்பட்டிருப்போரையும் ராஜீய வாழ்வில் கலந்து கொள்ளும்படி தூண்டுவது சிரமமான காரியம். அவர்கள் திடசரீரிகளாய், சந்துஷ்டியான வாழ்வை நடத்தி வருகிறவர்களாயிருந்தால் சுதாவாகவே இதர துறைகளிலும் அவர்களுடைய கவனம் திரும்பும். அவ்விதம் அவர்களுடைய கவனம் திரும்பக்கூடிய நிலைமையை உண்டுபண்ணி விட்டால், தேசீய உணர்ச்சி கொழுந்துவிட்டெரிந்து, இந்தியாவின் கதிமோட்சத்தை துரிதப்படுத்தும். ஆகவே, நமது ராஜீயத் தலைவர்கள் இத் துறையிலும் தங்களுடைய கவனத்தைச் செலுத்தினல் விசேஷ பலனேற்படுமென்பதை நாம் மீண்டும் வற்புறுத்துகிறேம்.

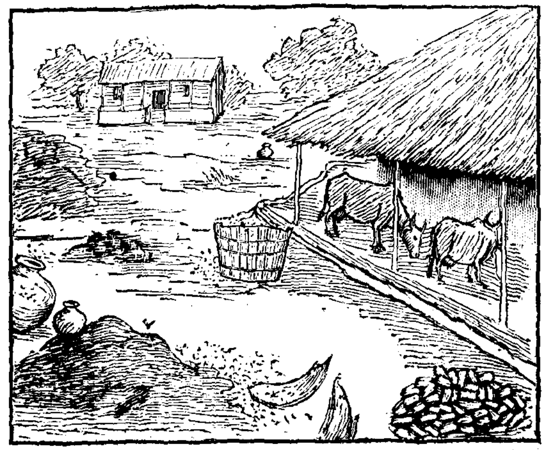
குடியிருப்பு வீடுகள்.

நமது ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் சரீராரோக்கியத்திற்காவது, சன்மார்க்க நெறிக்காவது ஏற்றதாக இல்லாத இடங்களில் வசித்து வருகின்றனர். ஆகையால் ஜனங்கள் வசித்திருப்பதற்குத் தகுதியானஇடவசதியை ஏற்படுத்துவது எல்லாவற்றிலும் முக்கியப் பிரச்சினையாக இப்பொழுது இருந்துவருகிறது. நமது தேச மகாஜனங்கள் வசிக்கத் தகுந்த இடமும், உண்ண உணவுக்கும் உடுக்கத் துணிக்கும் சவுகரியமுமுள்ளவர்களாயிருந்தால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை திருப்திகரமானதாக இருக்கும். 1921-ம் வருஷம்

எடுத்த ஜனகணிதக்கணக்கிலிருந்து இங்கிலாந்தில் 70-லட்சம் ஜனங்கள், அதாவது மொத்த ஜனத்தொகையில் ஆறிலொரு பாகத்தினர், ஒன்று அல்லது இரண்டு, அல்லது மூன்று அறைகளுள்ள இடங்களிலேயே வசித்துவருகின்றனரென்று தெரிகிறது. "நாகரீகத்திற்கே அவகேடானதாகவும், கிறிஸ்தவ தர்மத்திற்கே விரோதமானதாகவுமுள்ள இடங்களில் நமது தொழிலாளர்கள் வசிக்கும்படி நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றன"ரென்று மிஸ்டர் காட்பரி என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

குடியிருப்பு ஸ்தலம் நேர்மையாக இல்லாததால் ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியம் பாதகப்படுவதுடன், அவர்களுடைய மனோசக்தியும் குன்றிவிடுகின்றது. கேவலமான இடங்களில் சிறுவர்களை வளர்ப்பதால் அது அவர்களுடைய வாழ்நாள்முழுவதையும் பாதிக்கின்றது. பெரிய பட்டணங்களில் ஜனநெரிசலுக்குத் தகுந்தபடி குடிவெறிக்காகவும், சண்டைகளுக்காகவும் தண்டிக்கப் படுவோருடைய தொகையு மதிகமாக இருக்கின்றது.

சமூகக் கலவரங்களுக்கும் வாஸவசதிக் குறைவு ஒரு முக்கியமான காரணமாக



UNHEALTHY BACK-YARD HOUSE REFUSE, COW-DUNG HEAP.

[சுகாதாரக்குறைவான புறக்கடை—குப்பையும் சாணிக் குவியலும்.]

இருந்துவருகிறது. முட்டிச் சந்துகளிலும், சூரிய ஸ்மரணை படாத இடங்களிலும் தொழிலாளர்கள் வசித்து வரும்வரையிலும், அருவருக்கத்தக்க ஸ்தலங்களே அவர்களுடைய வாசஸ்தலங்களாக இருந்து வரும் வரையிலும், நரம்பழுத்தமில்லாத மனிதர்களே உற்பத்தியாகி வருவர். கர்ப்ப ஸ்திரீகளும், சிறு குழந்தைகளும், யுவர்களும் சவுகரியமான, சந்துஷ்டிகரமான, உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய, தேகாரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றக்கூடிய நிலைமையிலிருந்து வரவேண்டும். கேவலமான தெருக்களில் வசிப்போர் கேவலமான நடத்தை யுடையவர்களாகவே இருப்பார்கள்.

தவிரவும், பெரிய நகரங்களில் குடியிருப்பு வசதி சவுகரியமாக இல்லாததாலேயே வியாதிகளும், மரணவிகிதமும் அதிகமாக இருக்கின்றன.

நகர நிர்மாணம்:— புத்திசாலித்தனமாக நகர நிர்மாணம் செய்வதால், மரணவிகிதம் குறைகின்றது. பெரிய நகரங்களின் ஜனநெரிசலை இருவழிகளில் நிவர்த்தி செய்யலாம். நகரின் சுற்றுப் புறங்களில் தோட்ட வீடுகளைக் கட்டலாம்; டாக்டர் ஹாட் என்பவர் சொல்லுகிறபடி உபபட்டணங்களை நிர்மாணிக்கலாம். பிற்சொன்ன ஏற்பாட்டை அனுஷ்டிப்பதாயின் நகரிலுள்ள பெரிய

ஆலைகளைக் குறைந்தவிலைக்கு இடங்கள் கிடைக்கக் கூடியதாகவும், போக்குவரத்து சவுகரியங்கள் அமையப் பெற்றுள்ளதாகவுமுள்ள வெளிப்புறங்களுக்கு மாற்றி, அங்கு சவுகரியமான வீடுகளைத் தொழிலாளர்களுக்குக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். வீடுகளைச் சுற்றித் தோட்டங்கள் போடவும் இடமிருக்க வேண்டும். கிராம வாழ்க்கையிலுள்ள சவுகரியங்களை நகரங்களில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்களும் அனுபவிக்கும்படி செய்ய வேண்டுமென்பதற்காகவே தோட்ட வீடுகளைக் கட்டிக்கொடுக்க வேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. கறிகாய்கள், பழவகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளைப் பயிரிட 20 சதுரகஜமுள்ள தோட்டமேனும் ஒவ்வொரு வீட்டிற்கு மிருக்கவேண்டும்.

நாகரீகம் மிகுந்த எல்லா தேசங்களிலும் தொழிலாளர்களுக்கு நகரங்களுக்கு வெளியே சவுகரியமான வீடுகள் கட்டிக்கொடுக்கப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால் சென்னையிலோ நகர நிர்மாணமானது தனவந்தர்களுக்கே உதவுவதாக இருக்கிறது. தனவந்தர்கள் விசாலமான ஸ்தலங்களிலிருந்து சுத்தமான காற்றை சுவாஸிப்பதற்காகவே அவர்களுக்கு வேண்டிய இடங்களை ஏழைத் தொழிலாளர்கள் ஒதுக்கி விட்டுவிட்டுத் தாங்கள் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கிறது. இனியேனும் நமது கார்ப்பொரேஷன் கவுன்ஸிலர்களுக்கு நற்புத்தி உதயமாகி, நவீன ஆராய்ச்சியின் பலனாக ஏற்பட்டிருக்கும் அனுபவங்களைக் கிரியாம்சையில் அனுஷ்டிக்க முற்படுவார்களென்று நம்புகிறோம்.

கண்களின் சம்ரக்ஷணம்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம், காஷ்மீர்.]

நமது கண்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருந்து, நல்ல பார்வையுடையவர்களாக இருந்து வரவேண்டுமென்ற உணர்ச்சி நமது நாடெங்கும் உதிக்கவேண்டும்.

பிதாவே! அன்னையே!! ஆசிரியரே!!! உங்களுடைய கடமையைச் செய்து வருகிறீர்களா?

நமது ஆத்மாவின் யோக்கியதையைக் கண்களே வெளிக்காட்டுகின்றன. உங்களுடைய அந்திக் காலத்தில் உங்களைக் காப்பாற்றக் கூடிய உங்களுடைய குழந்தைக்கு இரண்டு கண்களே யிருக்கின்றன. அந்தக் கண்கள் அவர்களுடைய ஆயுள்பரியந்தம் அவர்களைக் காப்பாற்றிவரும்.

1. மாலைப் பொழுதிலாவது, அதிக வெளிச்சத்திலாவது, அல்லது பிணி வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுதாவது படிக்காதீர்கள்.

2. களைத்துப் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் படிக்காதீர்கள்.

3. நடந்துகொண்டிருக்கையிலும், சாப்பிட்ட உடனேயும் வாசிக்காதீர்கள்.

4. அழகாக அச்சிடப்பட்டிருக்கும் எழுத்துகளைப் படிக்காதீர்கள். படக் காட்சிச்சாலைகளுக்குச் செல்லாதீர்கள். இரவில் அதிக நேரம் விழித்திராதீர்கள்.

5. அழுக்கடைந்த கைகளினாலாவது, கைக்குட்டைகளினாலாவது கண்களைத் துடைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

6. நீங்கள் படிக்கும் புத்தகங்களை கண்களிலிருந்து அதிக தூரத்திலாவது, அல்லது கண்களுக்கு அருகாமையிலாவது வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

7. எழுதுகையில் சரீரத்தை ஒடுக்கி வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

8. சூரிய கிரணம் வீசும் பனித்துளிகளை அதிக நேரம் பார்த்துக் கொண்டிராதீர்கள்.

9. நீங்கள் படிக்கும் பாகத்தின்மீது சூரிய கிரணம் வீச விடாதீர்கள்.

10. உங்களுடைய வலது கண்ணில் தூம்பு விழுந்தால் இடது கண்ணையும், இடது கண்ணில் தூம்பு விழுந்தால் வலது கண்ணையும் கசக்காதீர்கள்.

கண்களில் மண், புகை, சிறு கற்கள், பலத்த காற்று இவைகள் படியாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவது உத்தமம். சூரிய வெளிச்சம் அதிகமாக இருக்கையிலும், பனிக்காலத்திலும், வர்ணக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள். பின்பக்கமிருந்து இடது தோள் பட்டை வழியாக வெளிச்சம் வரவேண்டும்.

கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டிய காலம்.

1. எதிரே வருகிறவர்கள் தெரியாமலிருந்தாலும், நீங்கள் செல்லும்வழியில் இருபுறங்களிலும் தொங்கக்கூடிய விளம்பரப் பலகைகளில் எழுதியிருப்பதைப் படிக்க முடியாமலிருந்தாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

2. இரண்டொரு நிமிஷம் எந்த வஸ்துவையேனும் குறிப்பாகப் பார்ப்பதால் கண்களில் ஜலம் வடிந்தாலும், சிரமமேற்பட்டாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

3. கண்களிலாவது, அவைகளுக் கருகாமையிலாவது வலி உபத்திரவமிருந்தாலும், தலைவலி, அகாரணமான நரம்புக் கோளாறுகள் இவைகள் ஏற்பட்டாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

4. வேலைசெய்து வருகையில் அடிக்கடி கண்களுக்கு அயர்வு கொடுக்கவேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

5. பிரகாசமான வெளிச்சத்தில் கண்களுக்கு மறைப்பு வேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும்.

6. உங்களுடைய நண்பர்கள் வைத்துக் கொள்ளும் தூரத்தைவிடக் குறைவாக சமீபத்தில் புத்தகத்தை வைத்துக்கொண்டு படிக்கவேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

7. புத்தகத்தில் நீங்கள் படிக்கும் எழுத்துக்கள் ஒன்றோடொன்று கலந்துவிட்டது போலாவது, அல்லது வரிகள் ஒன்றன்மேலொன்றிருப்பதாகவாவது தோன்றினால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

8. முன்போல் சிறிய எழுத்துக்களைச் சமீபத்தில் படிக்கமுடியாமல் தொலைவில் வைத்துக்கொண்டு படிக்கவேண்டியிருந்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். புத்தகங்களைப் படிக்கவாவது, தையல் வேலை செய்யவாவது அதிக வெளிச்சம் தேவையாகவிருந்தால் கண்ணாடிகளைப்போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

9. கண்கள் புண்ணாகி யிருந்தாலும், வீங்கி யிருந்தாலும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

நேத்திரஸ்நானமும் நேத்திராப்பியாசமும்.

1. நாம் நல்ல ஸத்துள்ள பதார்த்தங்களை உட்கொண்டு, கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்த, நரம்புகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருந்தால் கண் திருஷ்டியும் நன்றாக இருக்கும். நமது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டியதவசியம். சரீரத்தை அபிவிருத்தி செய்துகொண்டால் கண்திருஷ்டியும், காது கேள்வியும் நன்றாக இருக்கும்.

2. மர்மஸ்தானம் தாங்கக்கூடிய உஷ்ணக்கிரமுள்ள ஜலத்தில் முன் தலையையும், கண்களையும் அமுக்கி, கண் இமைகளை 12 முதல் 24 தடவை வரை பலவந்தமாகத் திறந்து மூடவேண்டும். அவசியத்திற்குத் தகுந்தபடி இதைச் செய்யவேண்டும்.

3. சவுகரியமாக உட்கார்ந்துகொண்டாவது, நின்றுகொண்டாவது, தலையை ஒரே ஸ்தானமாக வைத்துக்கொண்டு கண் விழிகளை மேலும் கீழும் திருப்பவேண்டும். அவ்விதமே கண்விழிகளை இப்புறமும், அப்புறமும் திருப்பவேண்டும். அவ்விதமே வலது பக்கத்

தின் உயர்புறத்திலிருந்து இடது புறத்தின் கீழ்ப்பாகத்திற்குக் குறுக்காகவும், இடது பக்கமிருந்து வலது பக்கத்திற்குச் சுற்றியும் கண் விழிகளைத் திருப்பவேண்டும். அவசியத்திற்கும், அவகாசத்திற்கும் தக்கபடி எத்தனை முறை அவசியமோ அத்தனை முறை செய்ய வேண்டும்.

4. வெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய், வாதாம் எண்ணெய் இவைகளை ஆகாரத்தில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தலையிலும் கண்களைச்சுற்றியும் எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதால் கண்கள் குளிர்ச்சியடைந்து, கண் திருஷ்டி பிரகாசமாயிருக்கும்.

5. குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே கண் திருஷ்டி பெரும்பாலும் குறைகின்றது. மலபந்தமில்லாமல் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

6. வெண்மையான வெளிச்சமானது கண்களுக்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணுகிறது. சிகப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறமான வெளிச்சம் அனுகூலமானதென்று ஆராய்ச்சியின் பலனாகத் தெரியவந்திருக்கிறது.

7. கண்களில் கொதிப்பெடுத்திருப்பவர்கள் போராஸிக் ஆஸிடைப் பன்முறை கண்களில் விட்டுக்கொண்டால் அனுகூல மேற்படும்.

8. இருபக்கம் கண் முனைகளையும் நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும்.

9. சிகப்படைந்திருக்கும் கண்களைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சுத்தம் செய்வதால் அனுகூல மேற்படும்.

10. வெள்ளெழுத்து ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் படிக்கும் புத்தகங்களைச் சிறிது தொலைவில் வைத்துக்கொள்வது அனுகூலமாக இருக்கும்.

குறிப்பு:—கண்களில் அன்னிய பதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருந்தால் இமையைத் திரும்பிக்கொண்டு, கைக்குட்டையின் முனையால் அவைகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

நமது சரீரத்தின் அழகைப் பாதுகாப்ப தெப்படி ?

(டாக்டர் எச். வெங்கட்டராவ்.)

பவுடர்களையும், சாயங்களையும் தடவிக்கொள்ளுவதால் நமது அழகைக் காப்பாற்றிக்கொண்டு விடமுடியாது. நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டால்தான் அழகும்கெடாமலிருக்கும். ஈரல் சரியாக வேலை செய்யாமலிருந்து விட்டால் தேகத்தின் அழகும் குன்றிவிடும். அஜீரணத்தினால் மூக்குச் சிவத்தல் முதலிய கோளாறுகள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. அதிகமாகத் தேத்தண்ணீரைப் பானம் செய்வதாலும், தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுவதாலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. சரீரத்தை அழகாக வைத்துக்கொள்ள விரும்புவோர் காலையில் எழுந்தது ம் காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைப் பருகுவதைவிட ஒரு கோப்பை உஷ்ண ஜலத்தில் ஒரு சிட்டிகை உப்பைப் போட்டுக் குடித்தால் சவுகரியமாக இருக்கும். சுத்தமான பசுவின் பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதும் சரீரத்திற்கு அழகைக் கொடுக்கும். ரத்தத்தில் குறை வேற்பட்டாலும், ரத்த ஓட்டத்தில் கோளாறு உண்டானாலும் உடம்பு வெளுத்து, இதர துர்க்குறிகளும் காணுகின்றன. அத்தகையோர் ரத்த விருத்தி மருந்துகளைச் சாப்பிடவேண்டும். நரம்புகள் தளர்ச்சி யடைந்தாலும் சரீரத்தின் மினு மினுப்புப்போய்விடும். நமது மனோ சக்தியினால் கவலையும், துக்கமும் நம்மை வதைக்காமலிருக்கும்படி பார்த்துகொள்ள வேண்டும். நமது சரீரத்தின் அழகு கெடாமலிருக்க வேண்டுமானால் சாந்த புத்தி அவசியம். கோபம், ஆத்திரம் முதலியவைகள் ஏற்படுகையில் அடக்கம் அதிகம் வேண்டும்.

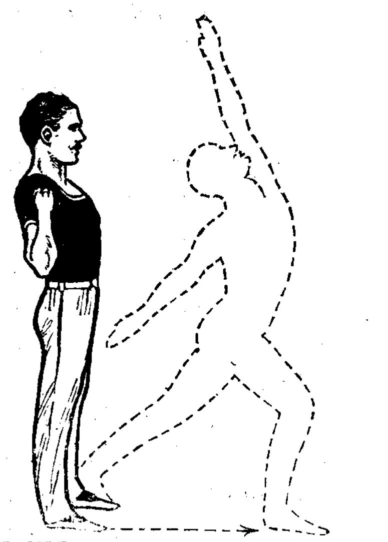
தூக்கக்குறைவினாலும், மனக்கவலையினாலும், நரம்புத் தளர்ச்சியினாலும் சரீரம் வெளுத்துவிடும். ஆகையால் தினமானம் 7 அல்லது 8-மணி நேரமாவது தூங்கவேண்டிய தவசியம். அதிக காலம் படுத்திருந்தாலும் சரீரத்தின் அழகு கெட்டுவிடும். காற்றோட்டக் குறைவான அறைகளில் படுத்துறங்கினாலும், அதிகப்படியான உடைகளை அணிந்துகொண்டாலும்சரீரத்தின் பிரகாசம்குறைந்துவிடும். நமது சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு அவசியமான உடைகளையே அணிந்துகொள்ள வேண்டும். படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்கள் எப்பொழுதும் திறந்திருக்க வேண்டும். ஆனால் முகத்திலாவது, தலையிலாவது சாரல் வீசாமற் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மதுபானம் செய்வதாலும் சரீரத்தின் ஒளி மழுங்குகின்றது. மூக்குச் சிவத்தல், கன்னங்கள் சிவத்தல், சிறு கொப்புளங்கள் வெடித்தல் முதலியவைகள் சாராயத்தை உபயோகிப்பதால் ஏற்படுகின்றன. அபின், கஞ்சா, முதலியவைகளை உபயோகித்தாலும் சர்மமானது பழுப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறமடைந்துவிடும்.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்குத் தகுந்த ஜாக்கிரதையுடன் இருந்துகொண்டு, பவுடர்கள் முதலியவைகளைப் பூசிக்கொள்ளலாம். அதிகப்படியாக முகப்பவுடர்களைப் பூசிக்கொள்ளுவதால் முகத்தின் சர்மத்திலுள்ள சிறிய துவாரங்களின் வாயடைப்பட்டு விடுவதால் கெடுதி எற்படுமாயினும், நிதானமாக சிலபவுடர்களை உபயோகிப்பதால் பாதகமில்லை. வாசனை யேற்றியபவுடர்களை அதிகப்படியாகப் பூசிக்கொண்டாலும் சர்மத்தில் எரிவு ஏற்படும். செர்ரிபிளாஸம் போன்ற நன்றாக பொடிக்கப் பட்டபவுடர்களை உபயோகித்துக் கொள்ளலாம். சதைமடிப்புவிழுந்தவர்கள் அதிகக் கொழுப்புள்ள ஆகார பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளக்கூடாது. பகற்காலங்களில் சுத்தஜலத்தை அவர்கள் அதிகமாய்ப்பருகவேண்டும். தின மிருமுறை முகத்தில் சோப்பைத்தேய்த்து வென்னீரால் சுத்தம்செய்ய வேண்டும். தினம் பன்முறை சுத்தஜலத்தால் முகத்தை சுத்தம் செய்து, மிருதுவான துணியினால் ஈரத்தை ஒற்றிக்கொள்ள வேண்டும். முரட்டுத் துணியினால் தேய்க்கக்கூடாது. சதைமடிப்புவிழுந்திருக்கையில் பவுடரை உபயோகிக்கக்கூடாது. மற்ற சர்மக் கோளாறுகளுக்குத் தகுந்த சிகித்சை செய்துகொள்ள வேண்டும்.

பலன்தரத்தக்க வியாயாமங்களைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமென்று ஆசைப்படும் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் நாள் தவறாமல் ஓரளவு வியாயாமம் செய்துவர வேண்டும். எவ்வித வியாயாமமும் செய்யச் சக்தியில்லாத நிலைமையிலிருக்கும் பிணியாளர்களைத் தவிர மற்ற எல்லோரும், ஆரோக்கியவானாயிருந்தாலும், ரோகவானாயிருந்தாலும், தினமானம் வியாயாமம் செய்துவரவேண்டும். அவர்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமைக்குத் தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதை விட ரோகத்தை குணப்படுத்தும் சக்தியுடையது பிறிதொன்றில்லை. வியாயாமம் செய்வதால் சரீர சக்தி அதிகரிப்பதுடன் புத்தியும் தெளிவடைகின்றது.

சரியான வியாயாமங்களைச் செய்வதன் மூலமாக சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவிரும்புவோர் அடிப்படையான சில தர்மங்களை அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.



EXERCISE FOR STRENGTHENING THE BACK

(முதுகுக்கு பலங்கொடுக்கும் வியாயாமம்.)

நீங்கள் எந்த வியாயாமத்தையும் செய்யத் துவக்குமுன் தகுந்தவைத்தியரின் ஆலோசனையைக் கேட்கவேண்டும். உங்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமைக்கு ஏற்றதான வியாயாமத்தை அவர் தெரிவிப்பார். உங்களுடைய சரீர அவயவங்களில் ஏதேனும் கோளாறு இருந்தால் அவைகளை முதலில் நிவர்த்தி செய்து கொள்ளாமல் திட சரீரிகள் செய்யக்கூடிய சரீரப்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யமுடியாது. உசிதப்பிசகான வியாயாமங்களைச் செய்வதால் கெடுதியே சம்பவிக்கும்.

ஹிருதயநோய்சுவாஸாசயநோய்முதலியவைகளால் உபாதைப்படுபவர்களும், கடுமையான வேலைகளைச் செய்து அப்பியாசமில்லாத பஞ்சையான சரீரிகளும் முரட்டுத் தனமான வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது. நரம்புகளுக்காவது, ரத்தக் குழாய்களுக்காவது அதிகக் கஷ்டத்தை விளைவிக்கக்கூடிய வியாயாமங்களையும் அவர்கள் செய்யக்கூடாது. பொழுது போக்காக இருக்கக்கூடிய சாதாரண சரீரப்பயிற்சி முறைகளை அவர்கள் ஆரம்பித்து, கிரமேண அபிவிருத்தி செய்து வருவதால் அவர்கள் பலனடைவார்கள். தவிரவும், வியாயாமங்கள் ஒரு கடனெனக்கருதிச் செய்யாமல், சரீரத்திலுள்ள கோளாறை நிவர்த்தி செய்வதற்காக உத்தேசிக்கப்பட்டதென்னும் உணர்ச்சியுடன் அவைகளைச் செய்யவேண்டும்.

[வியாயாமம் செய்யாத ரோகி]

தினமானம் 15 அல்லது 20 நிமிஷ நேரம் ஏற்பாடாக வியாயாமம் செய்துவந்தால்போதுமானது. அதனால் பலன் கிடைக்கவேண்டுமானால் எந்த இடத்திற்கு பலங்கொடுப்பதற்காக வியாயாமம் செய்யப்படுகிறதென்பதை அறிந்து அதற்கனுகுணமாக நடந்து கொள்ளவேண்டும். அந்தக் குறிப்பிட்ட பாகங்களில் முக்கியமாக உங்களுடைய கவனத்தைத் திருப்பவேண்டும். அவ்விதம் ஏ

சித்த விருத்தியுடன் வியாயாமத்தைச் செய்தால் குறிப்பிட்ட இடத்தில் உத்தேசிக்கும் பலன் நிச்சயம் கிடைக்கும்.

உங்களுடைய முயற்சியானது ஒரே நிதானமாகவும் தீவிரமாணதாகவுமிருக்கவேண்டும். உங்களுடைய சக்தி அதிகரித்து வருவதற்குத் தகுந்தபடி வியாயாமங்களையும் அதிகப்படுத்திவர வேண்டும். ஏற்பாடாகவும், கிரமேணவும் வியாயாமத்தைச் செய்துவருவதால் விசேஷ அனுகூலமுண்டாகும். நவீன காலத்தில் விசேஷ பலவான்களெனக்

[வியாயாமத்திற்குப்பிறகு அதே மனிதனிருக்கும் நிலைமை]

கியாதிவாய்ந்த ஸாக்ஸன், ஹிக்கென் ஷிமிட், ஸாண்டோ, முதலிய பலருடைய ஜீவிய சரிதைகளை நீங்கள் படித்துப் பார்த்தால் அவர்களுடைய சுயநிர்ணயம், விடாமுயற்சி, தன்னடக்கம், கிரமேண முறை இவைகளினாலேயே அவர்கள் விசேஷப் புகழையும், பெருமையையும் அடைந்தனரென்பதை அறியலாம். அவர்கள் சுயமுயற்சியினால் பலவான்களானார்களேயன்றி பலவான்களாகவே பிறந்துவிடவில்லை.

நீங்கள் ஒரு கொள்கையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு, அந்த நிலைமையை அமையும் துறையில் தினே தினே ஏற்பட்டு வரும் அபிவிருத்தியைக் கவனித்து வரவேண்டும். கண்ணாடியின் முன் வியாயாமத்தைச் செய்தால் உங்களுக்கு அதிக சிரத்தை உதிப்பதுடன், எந்தப் பாகத்தின் அபிவிருத்தியில் உங்களுக்கு அக்கரை யிருக்கிறதோ அந்தப் பாகத்தின் அபிவிருத்தியில் உங்களுடைய திருஷ்டியும் திரும்பும்.

பலாஷ்டிகருடைய படங்களை உங்களுடைய அறைகளில் மாட்டி வைத்துக் கொள்ளலாம். நீங்கள் சரீரப்பயிற்சி செய்யும் அறையானது சுத்தமானதாகவும், நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவு மிருக்கவேண்டும். நீங்கள் சரீரப்பயிற்சி செய்கையில் எல்லா அங்கங்களும் ஒத்து வளர்ச்சிபெறுகின்றனவாவென்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பலவிதமான அப்பியாசங்களைக் காட்டிலும் ஒரே முறையைப் பன்முறை அனுஷ்டிப்பதால் நல்ல பலனுண்டாகும்.

உங்களுடைய வியாயாம அசைவுகளுக்குத் தகுந்தபடி சுவாஸம் விடுவதைஏற்பாடு செய்து கொள்ளவேண்டும்.

அழகையும், திறமையையும், மனவெழுச்சியையும், நரம்புகளுக்கு சக்தியையும், சரீரத்தின் உறுப்புகளுக்கு வலுவையும் உண்டுபண்ணுவதே உங்களுடைய வியாயாமத்தின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஆகையால் தசைநார்களுடைய வளர்ச்சியைவிட சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்புகளை வலுப்படுத்துவது அவசியம். சரீர வலுவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதைவிட, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளை வலுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது முக்கியம். உங்களுடைய பகுத்தறிவை உபயோகிக்காமல் பத்திரிகைகளில் வெளியாகும் ஆடம்பரமான

சரீரப் பயிற்சி விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாந்து போகாதீர்கள்.

உங்களுடைய சரீரத்திலுள்ள சில உறுப்புகள் பின்னமடைந்திருந்தால் அவைகளைச் சீர்ப்படுத்தக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். தசைநார்கள் அதிகமாக வளர்ந்திருந்தால் தேகத்தை ஒத்தாற்போற் செய்ய இதர உறுப்புகளை வலுப்படுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும்.

ஒரு தொகுதி வியாயாமங்களைச் செய்த பின், தசைநார்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள களைப்பை நிவர்த்தி செய்வதற்காக அவைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும்.

உங்களுடைய சக்திக்கு மிஞ்சியு வியாயாமங்களைச் செய்யக்கூடாது; அதிகக் கஷ்டப்பட்டும் சரீரப்பயிற்சி செய்யக்கூடாது. அளவுக்கு மிஞ்சி வியாயாமம் செய்தால் மயக்கம், தலைசுழற்றல், ஹிருதயம் அடித்துக்கொள்ளுதல், நரம்புகளின் களைப்பு முதலிய ஆயாசங்கள் ஏற்படும். களைத்துப் போயிருக்கையில் வியாயாமம் செய்யக்கூடாது. அதிகமாக வியாயாமம் செய்தால் முக்கிய உறுப்புகள் கோளாறடையும்.

காலை நேரத்திலேயே நரம்புகளுக்குப் போதிய சக்தி யிருக்கு மாதலால் அதுவே வியாயாமம் செய்வதற்கேற்ற காலமாகும். பகல் முழுவதும் வேலை செய்வதால் மாலையில் சரீரம் களைத்திருக்கும். வியாயாமம் செய்த பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் ஆயாசம் தீரும். வியாயாமத்தைச் செய்து முடித்த பிறகு உடம்பு முழுவதையும் பிடித்து விட்டுக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

பால் கொடுக்கும் தாதிகள் அல்லது பால்காரிகள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய சுகவழிகள்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சுகவழிகளைப் பால்காரிகளும் சிற்சில மாறுதல்களுடன் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

அவளுடைய ஆடைகள் சாமான்யமானவைகளாகவும், சுலபமாகத் துவைக்கக்கூடியவைகளாகவு மிருக்கவேண்டும். அவளுடைய மேலாடைகளைவிட உள் ஆடைகள் விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டிய தவசியமாதலால் குடும்பத்தாருடைய நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான வண்ணாத்தி அவைகளைப் பார்வையிட்டு வர ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

பால்காரிகள் சுலபமாகப் பால் கொடுக்க சௌகரியமாக இருக்கும்பொருட்டு இருவகை ஆடை முறைகள் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. வெளி ஆடைகளுக்கு உபயோகப்படுத்தும் துணியானது மஞ்சள் நிறமானதாகவும், ஆஸ்பத்திரிதாதிக்கும் அவளுக்கும் வித்தியாசத்தைக் காட்டக்கூடியதாகவு மிருக்கவேண்டும். உள் சட்டையானது கனமான மஸ்லினாலயதாக இருக்கவேண்டும். ரவிக்கையானது ஸ்தனங்களின் மீது அதிகமாக அழுத்தக்கூடாத சாமான்ய தினுசாக இருக்க வேண்டும். சுகாதாரமுறைகளை அனுசரித்து அடிக்கடி அவைகளை மாற்றுவதற்காக மலிவான விலைக்குக் கிடைக்கும் துணிகளை உபயோகிப்பது உத்தமம். ஒவ்வொரு பால்காரிக்கும் 4 ஜதை உடுப்புகளும், குறைந்தது 6 ரவிக்கைகளும் கொடுக்கவேண்டும்.

பால்காரியின் ஆகாரம்:— போதிய வியாயாமங்களைச் செய்யாததாலும், குடும்ப வேலைகளை கவனிக்காததாலும் பால்காரிக்கு சோம்பற் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடும். அசாதாரணமான உணவுகளை அளவுக்கு மிஞ்சி அவளுக்குக் கொடுப்பதாலும் அபாயம் விளையும். ஆடம்பரமான உணவுகளைப் புசித்து அப்பியசிக்க இடமிராததாகவும், ஸத்துள்ள சாமான்ய உணவைக்கொடுத்துப் பழக்கி யிருப்பதாகவுமுள்ள விடுதிகளிலிருந்து பால்காரிகளைத் தெரிந்தெடுக்கவேண்டும். பால்காரிக்குச் சாமான்ய உணவையும், பாலையும், மாமிசம், மரக்கறிகள் முதலியவைகளையும் கொடுக்கவேண்டும். சாத்தியமான வரையில் நன்றாகப் பழுக்காத பழங்களையும், வறுத்த மாமிசங்களையும் அவள் உபயோகிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பூரண கர்ப்பிணிகள் பூரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் அபாயமேற்பட்டு விடுமென்று சொல்லப்படுவது அதியென்றே நாம் கருதுகிறோம். சாமான்யமாகவுள்ள பூரண கர்ப்பிணிகள் பூரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாம். ஆனால் கெடுவுக்குமுன் பிறந்துவிட்ட குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கும் பால்காரிகளுக்கு சில தினங்கள் வரையில் அபாயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடாத உணவுப் பதார்த்தங்களையே கொடுக்கவேண்டும். பால் நன்றாக சுரக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் அவளுடைய ஆகாரத்தில் பழங்களையும், மரக்கறிகளையும் ஒன்றொன்றாகச் சேர்த்துவரலாம். அவ்விதம் ஒவ்வொரு பதார்த்தமாகச் சேர்க்கையில் பாலின் குணத்தை கவனித்து வரவேண்டும். பால்காரி ஆகார விஷயத்தில் சிறிது தவறி நடந்தாலும் குழந்தைகளுக்கு அஜீரணம் முதலிய ரோகங்கள் ஏற்படுவதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் காண்கிறோம். ஆஸ்பத்திரியில் பால்காரிகளுக்கு தின மிருமுறை ஒரு பைண்ட் பாலும், ஒரு பைண்ட் கஞ்சியும் கொடுப்பது வழக்கம். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் உட்கொள்ளுவதற்கு அது தகுந்த பானமாகும். பாக்கிப் பாலை ஆகாரத்துடனாவது அல்லது காப்பி, தேத்தண்ணீர் அல்லது கொக்கோவுடனாவது கலந்து சாப்பிடலாம்.

பீர், பாலிலிருந்து இறக்கிய ஸத்து முதலிய கொழுப்பைத் தரக்கூடிய பானங்களைப் பால்காரிகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. அதிகப்படியான பானங்களை உட்கொள்ளும் பால்காரிகள் அசாதாரணமான சரீரக் கட்டுடையவர்களாயிருந்தாலன்றி அவர்கள் உட்கொள்ளும் பாலின் ஸத்துக் கரைந்துவிடும்.

வியாயாமம்:—தினமானம் வீட்டில் அவள் மிதமான வேலை செய்து வரவேண்டுமென்றும், வெளியில் சிறிது நேரம் உலாவிவர வேண்டுமென்றும் பால்காரியை அமர்த்திக்கொள்ளுகையில் அவளுடன் ஒப்பந்தம்செய்து கொள்ளவேண்டும். வீட்டுக்குள் அவள் மிதமான வேலை செய்வதால் அவளுடைய சரீராரோக்கியம் கெடாமலிருப்பதுடன், சோம்பலும் ஏற்படாமலிருக்கும். இதற்காக அவள் அதிக வேலையைச் செய்யவேண்டுமென்பதில்லை. ஆனால் அவளுடைய சொந்த அறையையேனும் அவள் சுத்தம் செய்துகொண்டு, குழந்தையின் ஆடைகளையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவளுடைய ஆடைகளை வண்ணாத்தி துவைத்து விடுவதற்கு பதிலாக அவள் வீட்டில் சிறிது வேலை செய்யவேண்டும். காலாகாலத்தில் அவள் திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்து வரவேண்டும்.

சரீராரோக்கியமும் சுத்தமான காற்றும்.

பலர் பனிக்கும் சாரலுக்கும் அஞ்சி அவைகளிலிருந்து தப்புவதற்காகத் தவறான வழிகளை அனுஷ்டிக்கின்றனர். அடுப்பங்கரைப் பூனையாகச் சாரலுக்கு அஞ்சி உள்ளேயே அடைத்துக் கொண்டிருந்தபோதிலும் சிறு துவாரங்கள் வழியாக வரும் சாரல் காற்றாலும் அவர்களுக்கு அபாயமேற்படும். உள்ளேயிருக்கும் வாதாவரணத்திற்கும் வெளிவாதாவரணத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தினாலேயே இது உண்டாகின்றது. நன்றாக மூடாத ஜன்னல்கள் வழியாகவும், சாவித் துவாரங்கள் வழியாகவும் குளிர் காற்று அறைக்குள் பிரவேசித்துவிடலாம். அதிக உஷ்ணமாகவுள்ள தேகத்தின் ஒருபாகத்தில் துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் குளிர் காற்றுபட்டுவிடும்பக்ஷத்தில் சீதளம் அல்லது வாயுப்பிடிப்பை அது உண்டுபண்ணுகின்றது. அதிக உஷ்ணமாகவுள்ள ஒரு இடத்தில் அதிக நேரம் தங்கிவிட்டுக் குளிர்ந்த காற்றில் சென்றாலும் அதே சங்கடமேற்படும். வெளிவாதாவரணத்திற்கும் உள் வாதாவரணத்திற்கும் அதிக வித்தியாசமில்லாதபடி ஜன்னல்களை

எப்பொழுதும் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதே உத்தமமாகும்.

அவ்விதம் செய்தால் விசாலமான ஜன்னல்கள் வழியாகவும், வாயிற்படிகள் வழியாகவும் காற்றானது உள்ளே வீசும். உள்ளே வசிப்பவர் நன்றாக உடுத்திருந்தால் அக் காற்றினால் அவர்களுக்கு அனுகூலமே ஏற்படும். காற்றானது சாரலன்று. குளிர்ந்த காற்று நம் மீது வீசாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது தான். உஷ்ணமாகவுள்ள அறையிலிருந்து விட்டு திடீரென்று குளிர்ந்த காற்று வீசும் இடத்திற்குச் செல்லக்கூடாது.

பகலில் வேலைசெய்கையில் எவ்விதம் சுத்தமான காற்று அவசியமோ அவ்விதம் இரவில் நாம் உறங்குகையிலும் சுத்தமான காற்று வேண்டுமென்பது நன்றாகத் தெரிந்த விஷயமாயிருந்தும் பலர் இராக்காலங்களில் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்க அஞ்சுகின்றனர். இராக் காற்றானது அபாயகரமானதென்று பலர் நினைத்து விடுகின்றனர். அவ்விதமிருந்தால் காட்டு மிருகங்களும், பட்சிஜாலங்களும் எவ்விதம் சுக ஜீவிகளாக இருந்துவர முடியும்? (சுத்தமான காற்றைப்பற்றி லெப்டினன்ட் ஜே. பி. முல்லர் எழுதியுள்ள புத்தகத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.)

வெங்காயத்தின் உபயோகம்.

சர்வசாதாரணமானதாகவும், மரக்கறி பதார்த்தங்களில் விசேஷ சக்தி உடையதாகவும், எனினும் வட இந்தியாவாசிகளாலும், தென்னிந்தியாவிலுள்ள வைதீக கோஷ்டியினராலும் திரஸ்கரிக்கப்படுவதாகவுமுள்ள வெங்காயத்தில் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமான கந்தகம் கலந்திருப்பதை வெகு சிலரே உணர்ந்திருக்கின்றனர்.

வெங்காயத்திடம் ஔஷதகுணம் நிரம்பியிருக்கிறது. யூரிக் ஆஸிடை வெங்காயம் கரைத்து, விஷபதார்த்தங்களைக் கமளீகரம் செய்து விடுகிறது. நரம்பு தளர்ந்துபோனவர்கள் அதைப் பெருவாரியாக உபயோகித்தால் அவர்களுடைய பலம் விருத்தியடைகிறது. வெங்காயத்திற்கு தீபன சக்தி மிதமாக இருந்தபோதிலும் நரம்பு தளர்ந்தவர்களுக்கு வைத்தியர்கள் கொடுக்கும் ஸ்டிரிக்னைனைவிட அது சாலவும் சிறந்ததென்றே சொல்லவேண்டும். நரம்புத் தளர்ச்சியினால் படுக்கையில் முடங்கியவர்களும் வெங்காயத்தை ஆகாரத்தில் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதால் பயனடைவார்கள். இரவில் தூக்கமில்லாமல் அவதிப்பட்ட பலர் வதக்கிய வெங்காயத்தையும், கோதுமை ரொட்டியையும், இரவில்சாப்பிட்டாலும், இரண்டு மைல் தூரம் உலவி வந்ததாலும் குணமடைந்திருக்கின்றனர்.

நமது முன்னோர்கள் மாரிகாலத்தில் வெங்காய ரஸத்தில் சர்க்கரையைக் கலந்து உபயோகித்து வந்தார்கள். இன்னமும் குக்கிராம ஸ்திரீகள் பலர் அதைக் கைவிடாமலிருக்கின்றனர். அபின் முதலிய விஷ பதார்த்தங்களால் குணமடையாத தொண்டை அழற்சி, இருமல் முதலிய ரோகங்கள் வெங்காயத்தால் குணமடைந்திருக்கின்றன.

வெங்காயத்தை நறுக்கினால் காற்றிலுள்ள அசுத்தங்களை அது இழுத்துக்கொண்டுவிடுவதால் அது விஷங்கொல்லியாகவுமிருக்கிறது. அவ்விதம் அசுத்தத்தை அது கிரகித்துக்கொள்ளுவதால் நறுக்கிய வெங்காயத்தை அதிக நேரம் பச்சையாக வைத்திராமல் உடனே சாப்பிட்டுவிடவேண்டும், அல்லது வதங்கிச் சாப்பிடவேண்டும்—ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினஸ்.

வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்தல்.

நம்மில் பலாஷ்டிகர்களும் அடிக்கடி வைத்தியருடைய உதவியை நாடத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. எத்தகைய வைத்தியரை நாம் தெரிந்தெடுக்கவேண்டுமென்பதைப்பற்றி ஒரு நிருபர் 'டெய்லி எக்ஸ்பிரஸ்' பத்திரிகையில் சிறந்த யோசனையைச் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் கூறுவதாவது:— வைத்தியர்கள் உங்களுடைய ரோகமின்னதென்பதைக் கண்டறியலாம்; தகுந்த ஔஷதங்களைக் கொடுக்கலாம்; இருந்தாலும் அவருடைய சிகிச்சையில் உங்களுக்கு நம்பிக்கையை உண்டுபண்ணக்கூடிய சக்தியில்லாதவர்களாய் உங்களை குணப்படுத்தாமலிருக்கலாம்.

அதிமேதையாகவும், தன்னுடைய திறமையில் நம்பிக்கையுடையவராகவுமுள்ள வைத்தியர் தம்முடைய சிகிச்சையினால் குணமடையாத ஒரு பிணியாளியை மந்த புத்தியையுடைய தம்முடைய சகா ஒருவர் குணப்படுத்தி விடுவதைக்கண்டு கலர்கமடையலாம். தம்முடைய சகாவின் திறமையினால் வியாதிகுணமடையவில்லை யென்றும், ஆண்டவன் பிணியாளிக்குத் துணையாக விருந்தானென்றும் அவர் நினைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அதே ஆண்டவன் அவருக்குத் துணையாக இல்லாமலிருப்பானேன்?

ஆகையால் அதிமேதையான நிபுணர்களை விட உங்களுடைய சுக துக்கங்களில் மிகுந்த அனுதாபங்காட்டும் வைத்தியரிடம் போவதே உத்தமம். கொடிய வியாதியால் நீங்கள் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் இருவகைப்பட்டவர்களையும் கலந்துகொள்ளவேண்டும்.

வைத்தியர் உங்களை எவ்விதம் பரீக்ஷிக்கிறார் என்பது அவருடைய யோக்கியதையைத் தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு ஒரு வழியாகும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக உங்களுடைய சரீரத்தைச் சோதித்து, உங்களைக் கேள்விகள் கேட்கிறாரோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு உங்களுடைய உண்மையான வியாதி இன்னதென்பதை அவர் அறிந்து கொள்ளலாம். தேக பரிசோதனையில் இரண்டு நிமிஷநேரம் செலவிட்டு விட்டு, சிகிச்சையைப்பற்றி 20 நிமிஷ நேரத்தைக்கழிக்கும் வைத்தியர்களை அணுகாதீர்கள்.

மற்றொரு விஷயமும் உங்களுக்குச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. நீங்கள் தகுந்த ஒரு வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்துவிட்டால் அடிக்கடி அவரைக் கலந்துகொள்ளுங்கள். சிறிது உபாதை ஏற்பட்டதும் வைத்தியரைக் கலந்துகொள்ளுவதால் பெரிய அவஸ்தையிலிருந்தும், அதிகப் பணச் செலவிலிருந்தும் தப்பலாம். உங்களுக்கு வியாதி ஏற்படாமல் தடுப்பதே வைத்தியருடைய முக்கிய நோக்கமாக இருக்கவேண்டும்.

45-வயதில் வாலப்பருவமடைவ தெப்படி?

டென்னிஸ் பந்து விளையாட்டில் பெயர் போனவரும், சரீரப்பயிற்சித் துறையில் நிபுணருமான லெப்டினன்டு கர்னல் மெய்ஸ் என்பவர் 45 வயதுக்குமுன் சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் கவனத்தைத் திருப்பும் ஸ்திரீ, புருஷர்கள் யுவ பருவத்தை அடையலாமென்று சொல்லுகிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:—திறந்த வெளிகளில் சரீரப் பயிற்சி செய்வதற்கு அவகாசமில்லாத யுவர்கள் அதிக நோயினால் சரீரம் அடிபட்டுப் போய்விட்டதெனக்கருதி இனி விமோசனத்திற்கு மார்க்கமில்லை யென்று நினைத்து விடுவதாலேயே அனர்த்தமேற்படுகின்றது.

மனிதர்களுடைய சக்தியாவது, ஆரோக்கியமாவது குறைந்துதான் தீரவேண்டுமென்பதில்லை. சுயேச்சைபுத்தியும், மனோவன்மையுமுடைய ஸ்திரீ புருஷர்கள், சரீரம் துர்ப்பலமடையாமல் தடுத்து, நீண்ட காலம் திட-

சரீரிகளாக வாழ்ந்து வரலாம். 30 வயதுக்கு மேல் 40 வயதுக்குள் சரியான வியாயாமங்களைச் செய்தும் ஆரோக்கியமான நிலைமையை அடைய முடியாத ஸ்திதிக்குவந்துவிட்டவர்கள் ஏதேனும் ஒரு துறையில் அதியாகப் பிரவர்த்தித்திருக்கவேண்டும். இந்த உண்மை பலருக்குத் தெரிவதில்லை. ஆகவே சரீரப்பயிற்சி வல்லுனர்களை அவர்கள் நாடாமல் வைத்தியர்களைத் தேடி அலைகின்றனர்.

வைத்தியர்களிடம் எனக்கு மிகுந்த மதிப்பிருந்தபோதிலும் இவ்விஷயத்தில் உபதேசஞ்செய்ய அவர்கள் தகுதியற்றவர்களென்பதே என்னுடைய தாழ்மையான அபிப்பிராயம். வியாதியே உண்டாகாமல் சரீரத்தைப் பாதுகாப்பதும், குறிப்பிட்ட வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வதுமே அவர்களுடைய பரம்பரை தர்மமாக இருந்துவருகிறது. இந்த புத்தியானது பிணியாளர்களிடத்தும், வைத்தியர்களிடத்தும் குடிகொண்டிருக்கிறது

25 வருஷங்களுக்குமுன் சரீரப்பயிற்சியென்பதே தெரியாமலிருந்தது. இந்தத் தலைமுறையில் இது மாறிவிட்டது.

சரீரப்பயிற்சியினால் பலாஷ்டிகர்களுக்கு அதிக பலம் ஏற்படுவதுடன், பலஹீனர்களுக்கும் சக்தியுண்டாகிறது; பலமேற்படின் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது; ஆரோக்கியத்தினால் திறமையும், மனோவன்மையுமுண்டாகின்றன. சென்ற 25 வருஷங்களில் ரண சிகிச்சை முறையிலும், வைத்தியத்துறையிலும் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும், இனி வரப்போகும் வைத்தியர்கள் கத்தியும், ஔஷதிகளும் குணப்படுத்தாத வியாதிகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு சரீரப்பயிற்சி முறைகளைக் குறிப்பிடக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

இளநீர்.

இந்தியாவின் பல பாகங்களிலும், முக்கியமாகத் தென்னைமரங்கள் அதிகமாகவுள்ள மேல சமுத்திரக்கரையிலும், ஜனங்கள் இளநீரை அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். இளநீரைப் பருகுவதால் இளைப்பு ஆறுவதுடன், கொடிய அஜீரண உபாதையால் அவதிப்படுவோர் இளநீரைக் குடிப்பதால் அந்த உபாதை குறைகின்றது. குடிப்பதற்கு சுத்தமான தண்ணீர் கிடைக்காவிடில் இளநீரை உபயோகிப்பது உத்தமம்.

குழந்தைகளின் வேனிற்கால உணவு.

கோடைகாலத்தில் குழந்தைகளுடைய ஜீரணக் கருவிகளில் கோளாறு ஏற்படுவதற்குக் கிருமிகளால் ஏற்படுகின்ற உபாதையே முக்கிய காரணமாகவிருக்கிறது. இந்தக் கிருமிகளைக் குழந்தைகள் ஆகாரத்துடன் சேர்த்து உட்கொண்டுவிடுகின்றன. கோடைகாலத்தில் சரீரம் துர்ப்பலமடைந்து, ஜீரணக்கருவிகள் மந்தித்திருக்கையில் கிருமிகள் சரீரத்தில் அதிகமாகச் சேர்ந்துவிட்டால் அவைகள் அதிகச் சுறுசுறுப்படைந்து, அஜீரணம், சீதபேதி, காலரா முதலிய ரோகங்களை உண்டுபண்ணுகின்றன.

ஆகாரத்தில் கிருமிகள் சம்பந்திக்காமல் அதை உஷ்ணப்படுத்திச் சாப்பிடுவதால் மேலே குறிப்பிட்ட ரோகங்களிலிருந்து குழந்தைகள் தப்பலாம். இதற்காகக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரங்களைக் கொடுக்குமுன் அவைகளை உஷ்ணப்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரப் பதார்த்தங்களைத் தயாரித்து அதிக நேரம் சாப்பிடாமலும், தகுந்த பாதுகாப்பன்னியிலும் வைத்திருந்தால் அவைகளில் கிருமிகள் சேர்ந்துவிடும். காய்ச்சினபாலும் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமலிருப்பதுண்டு. அவ்விதம் பால் ஒத்துக்கொள்ளாம

லிருந்தால் பாலை சுத்தமாக வைத்திருக்க முயலவேண்டும். ஜலத்தின் மூலமாகக் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேர்ந்துவிடுவதையும் தாய்மார்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆகவே குழந்தைகளுக்கு வெந்நீரையே கொடுக்க வேண்டும்.

நித்திரா சாரர்கள்.

இந்தத் தொந்தரவான பழக்கம் பெரியவர்களைக் காட்டிலும் அதிகமாகக் குழந்தைகளிடத்தில் காணப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவத்தில் எல்லோரும் இப்பழக்கத்திற்குட்பட்டே கரையேறுகின்றனர். ஆனால் சிலருக்கு யுவப்பருவம் வந்தும் இது விடுவதில்லை. யுவப்பருவமடைந்தவர்கள் தூக்கத்திலேயே நடந்தால் அவர்களுடைய குடும்பத்தில் அநேகமாக மூர்ச்சை நோயிருந்து வரவேண்டும்.

நமது மூளையின் சில பாகங்கள் உறங்குகையில் வேறு சில பாகங்கள் விழித்திருப்பதாலேயே நடைத் தூக்கம் ஏற்படுகிறதென்று சமாதானம் சொல்லப்படுகிறது. நரம்புகளின் மீது ஆதிக்கமுள்ள பாகமே நடை விஷயத்தில் சம்பந்தமுடையதாகும். வெளியில் ஏற்படும் சப்தமாவது, முகத்தின்மீது வீசும் காற்றாவது, சொப்பனமாவது நரம்புகளின் மூலஸ்தானத்தில் போய் தாக்குவதால் உறங்குவோர் படுக்கையை விட்டு நகர்ந்து அங்குமிங்கும் அலைகின்றனர். அவர்கள் அநேகமாகப் படுக்கை அறைக்குள்ளேயே சுற்றித் திரிந்து சிறிது விழிப்பு ஏற்பட்டதும் மீண்டும் படுக்கையை அடைகின்றனர். ஆனால் சில சமயங்களில் அவர்கள் அறையை விட்டு வெளிப்பட்டும் விடுகின்றனர்; அல்லது அபாயகரமான காரியத்தைச் செய்கின்றனர். நடைத்தூங்கிகள் இவ்விதமாக அபாயங்களுக்கு ஆளாகலாம். நித்திராசாரர்கள் சில சமயங்களில் கேள்விகளுக்கும் பதில் சொல்லலாம்; சில சமயங்களில் அவர்கள் எதிரேயுள்ள தடைகளைக் கண்டறிந்து அவைகளிலிருந்து தப்பலாம். சில சமயங்களில் அவர்களுடைய கண்கள் திறந்திருந்தும் எதிரேயுள்ள வஸ்துக்கள் அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. நித்திராசாரர்கள் சில சமயங்களில் பாடலாம் அல்லது கூச்சலிடலாம். சாதாரணமாக நடக்கையில் செய்யமுடியாத அபாயகரமான வேலைகளை நித்திராசார வேளையில் அவர்கள் செய்யினும் அதற்கு அவர்கள் முன்னிற்கும் அபாயம் தெரியாததுகாரணமேயன்றி அவர்களுக்கு அந்த வேளையில் அதிக பலம் ஏற்பட்டுவிடுகிறதென்பதில்லை.

பாடசாலைகளில் அதிக வேலை கொடுப்பதாலும், அடுத்த நாள் அன்னை தண்டிப்பாள் என்ற பயத்துடன் நித்திரைக்குச் செல்லுவதாலும் குழந்தைகளுக்கு இந்தத் தொல்லை ஏற்படுகிறது. இரைப்பைக்கு எரிச்சலைக் கொடுக்கக்கூடிய அஜீரணமாகக்கூடாத பதார்த்தங்களை உடகொள்ளுவதாலும் இந்த உபாதை உண்டாகலாம்.

சிகிச்சை.—இத்தகையோருக்குத் தகுந்த ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, மலபந்தம் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்ட இரண்டு மணி நேரத்திற்குள்ளாவது, அல்லது வெறுங்குடலுடனாவது அவர்கள் தூங்கவிடக்கூடாது. மலபந்தமிருந்தால் அதை நிவர்த்திக்கக்கூடிய ஔஷதத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்ய வேண்டியதுமவசியம். படுக்கை உடைகள் அதிக உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடியவைகளாக இருக்கக்கூடாது; படுக்கை அறையும் காற்றோட்டமுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். தூக்கத்தில் யாரேனும் நடந்துகொண்டிருந்தால் அவரை எழுப்பாமல் மெதுவாகப் படுக்கைக்கு அழைத்துக்கொண்டுபோய் விடுவதே உத்தமம். ஆனால் தூக்கத்தில் நடப்பவர்களை எழுப்பி விடுவதாலும் சிலர் நினைக்கிறபடி பாதகமுண்டாகாது.

நித்திரா சார்கள் படுத்துறங்கும் அறையின் கதவைச் சட்டெனத் திறந்துகொண்டு போய்விடமுடியாதபடி அவைகளைப் பதித்து வைத்திருக்க வேண்டும். ஜன்னல்களையும் நன்றாகத் திறக்க முடியாதபடி பதித்து விட வேண்டும். அவர்களுடைய காலைப் படுக்கையில் கட்டி வைக்கலாமென்று சிலர் யோசனை சொல்லுகின்றனர். அவ்விதம் செய்வதால் அவர்கள் கீழே விழுந்து காயப்படுத்திக் கொள்ள இடமுண்டாகும். நித்திராசாரர்கள் எழுந்து செல்லுகையில் அவர்களுக்கு விழிப்பை உண்டுபண்ணுவதற்காக ஜில்லென்றிருக்கக்கூடிய மெழுகு சீலைகளைப் படுக்கை ஓரமாய்ப் போட்டு வைத்திருக்கலாம். சில நித்திராசாரர்களுடைய மூளையில் ஏதேனும் கோளாறிருக்கலாம். அத்தகையோருக்கு வைத்திய சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக இந்தப் பழக்க மிருந்தால் வைத்தியர்களிடம் காட்டுவது உத்தமமாகும்.

கால்களை வெந்நீரில் முழுக்காட்டுதல்.

கால்களை வெந்நீரில் முழுக்காட்டுவதால் கால்களுக்கு ரத்தம் வந்து சேருகிறது. திடீரென்று தலைவலி ஏற்படுவோருடைய சிரஸிலிருந்து ரத்தத்தை இழுத்து நரம்புகளையும் சமனப்படுத்துகிறது. உஷ்ண ஜலத்தில் கால்களை முழுக்காட்டுவதால் ரத்த ஓட்டத்திலுள்ள கோளாறுகளும், வலிகளும் நிவர்த்தியாகின்றன. கணுக்கால் வரை வெந்நீரில் 15 நிமிஷ நேரம் கால்களை அமுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். கால்களையும், வெந்நீரிருக்கும் பாத்திரத்தையும் காற்று நுழையாதபடி கம்பிளியால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, அரை நிமிஷ நேரம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் காலை அமுக்க வேண்டும்; அல்லது குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டுத் துடைக்க வேண்டும்.

சூரியன்.

சிருஷ்டி, ஸ்திதி, சம்ஹாரம் ஆகிய மூன்று சக்திகளும் சூரியனுக்கிருப்பதால் புராதன காலந்தொட்டு நம்மவர்கள் சூரியனை ஆராதித்து வருகின்றனர். வேதாக்கினைப்படியும் சரீராரோக்கியத்தைக் கொடுப்பது சூரியனே யாதலால் இன்னும் நம்மவர் சூரியனைத் தொழுது வருகின்றனர்.

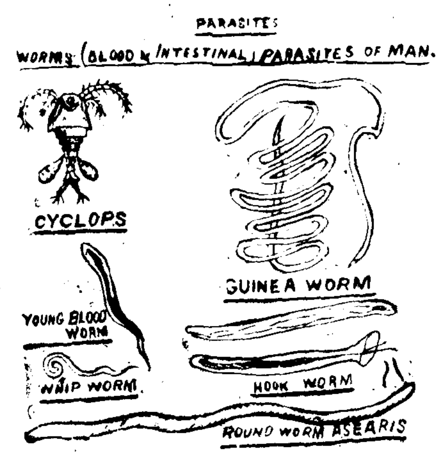
மிருகங்களும் செடிகளும் வளர்ச்சியடைவதற்கு அவசியமான உஷ்ணத்தையும், வெளிச்சத்தையும் சூரியன் கொடுக்கிறார். சூரிய பகவான் மழையை உண்டாக்குகிறார்; காற்றோடும்படி செய்கிறார்; பூமியை உலர வைக்கிறார்; காற்று, ஜலம், பூமி இவைகளிலுள்ள அசுத்தங்களைப் போக்கி கிருமிகளை நாசம் செய்கிறார்.

எல்லா சீதோஷ்ண ஸ்திதிகளிலும் மிதமாக சூரியவெளிச்சம் சரீரத்தில் வீசும்படி செய்வதால் பலனுண்டாகும். உஷ்ணப் பிரதேசங்களிலும் கிரமமான வாழ்க்கையை நடத்திவருவோர் சூரியகிரணம் மேலே வீசும்படி செய்துகொள்ளுவதால் பாதகமுண்டாகாது. மிகுந்த உஷ்ணமான பிரதேசங்களிலும் சூரிய வெளிச்சத்தில் அதிகமாக வேலை செய்வோரே பலாஷ்டிகர்களாக இருக்கின்றனர்.

சரீராரோக்கியத்திற்கு சூரிய கிரணத்தை காட்டக்கூடிய வெளிச்சம் அவசியம். ஆனால் அதிகப் பழக்க மில்லாதவர்களுடைய கண்களுக்கு சூரிய வெளிச்சத்தினால் உபாதை உண்டாகலாம்.

குடற் புழுக்கள்.

உருஷ்டைப் புழுக்கள், கம்பிப் புழுக்கள் முதலிய கிருமிகள் நம்மவருடைய குடல்களில் சர்வசாதாரணமா யிருந்து வருகின்றன.



பலவிதமான வியாதிகளுக்கும் அவைகளே காரணமாயிருக்கின்றன. இந்தக் கிருமிகள் குடலில் பெருவாரியாக முட்டையிடுகின்றன. அவைகள் மலத்துடன் வெளிப்படுகின்றன. அந்த மலமானது ஜலத்துடன் சேருகையில் அவைகள் ஜலத்தில் கலந்து விடுகின்றன. இவ்விதம் ஜலாதாரங்கள் அசுத்தப்படுவது நமது தேசத்தில் சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கையில் கிருமிகள் நமது குடலில் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இவைகளால் பலவிதத் தொல்லைகள் உண்டாகின்றன. சிலருடைய குடல்களிலிருந்து சில சமயங்களில் நூற்றுக்கணக்கான புழுக்களையும் வெளிப்படுத்தலாம்.

நமது ஜலாதாரங்கள் இவ்விதம் அசுத்தப்படாமல் பாதுகாக்கவேண்டும். பானத்திற்கு அசுத்தப்படாத ஜலம் கிடைக்காவிட்டால் ஜலத்தைக் காய்ச்சியே சாப்பிடவேண்டும். ஜலத்தைக் காய்ச்சினால் புழுக்கள் மரித்துப் போவதுடன், வியாதிக் கிருமிகளும் ஒழிந்து போகும்.

படகு தள்ளுதல்.

சிறுவர், சிறுமியர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்குப் படகுதள்ளுதல் சிறந்த வியாயாமமாகும். நமது சரீரத்தின் எல்லாத் தசைநார்களுக்கும் வேலை ஏற்படுவதுடன், முக்கியமாக முதுகுப் பக்கத்திலுள்ள தசைநார்கள் வலுவடைகின்றன. பொழுதுபோக்கிற்கு இதுவே சாலவும் சிறந்ததெனச் சிலர் கருதுகின்றனர். குறிப்பிட்ட ஒருதூரம் நடந்து செல்லுவதற்கு வேண்டியதைவிட அதிகச் சக்தி படகு தள்ளுவதற்கு வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஹிருதயத்திற்கும், சுவாஸாசயத்திற்கும் படகு தள்ளுகையில் அதிக வேலை ஏற்படுகிறது.

சரீரப் பயிற்சிக்காகப் படகு தள்ளுவதற்கும், படகை வேகமாகத் தள்ளப் பழகிக் கொள்ளுவதற்கும் வித்தியாசமுண்டு. போட்டிப் பந்தயம் விடுகையிலும், பழக்கமில்லாதவனைப் பழக்கமுள்ளவர்களுடன் துடுப்புப் பிடிக்கச் சொல்லுகையிலும், படகு தள்ளுவோருக்கு அதிக சிரமமேற்படுகிறது.

படகு தள்ளுவதை ஒரு பொழுதுபோக்காக வைத்துக்கொள்ளுகையிலும் சில முன் ஜாக்கிரதைகள் அவசியம். அவைகள் தளர்ச்சியாகவும், பிடிப்பாகவு மிருக்கவேண்டும். துடுப்பைத் தள்ளுகையில் வாயைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு, துடுப்பைத் திரும்பக் கொண்டு வருகையில் சுவாஸத்தை இழுக்க வேண்டும். அதிக லேசான படகை விரும்பக்கூடாது. படகு சற்று கனமாக இருந்தால்தான் வேகமாகச் செல்லலாம். படகு தள்ளுபவர்கள் களைத்துப்போய்விடின் நின்று விடவேண்டும். வயிறு நிறைய ஆகாரத்தைப் புசித்த ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் படகைத் தள்ளக்கூடாது.

படகு தள்ளுவோருக்குத் தண்ணீரில் முழுகும் அபாயமேற்படலாம். ஆகையால் நீந்தி உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளத் தெரிய

வேண்டும். பள்ளமான இடங்களில் செல்லுகையில் படகில் எழுந்து நிற்கவும் கூடாது; இடம் மாற்றவும்கூடாது.ஒரு துடுப்புத் தவறி ஜலத்தில் விழுந்துவிட்டால் அதை எடுப்பதற்கு ஒருவரையே விடவேண்டும். யாரேனும் ஒருவர் படகிலிருந்து விழுந்துவிட்டாலும் கலவரமடைந்துவிடாமல் சாந்தமாக இருந்து கரையைநோக்கிப் படகைத் தள்ளிக்கொண்டு வரவேண்டும். கவிழ்ந்துபோன படகின் கதியை அனுபவிக்க ஆசையிருந்தால் ஆழமில்லாத இடங்களில் பரீட்சை பார்க்க வேண்டும். இது வேடிக்கையாக விருப்பதுடன், கவிழும்படகுகளை எவ்விதம் சமாளிப்பதென்பதிலும் அனுபவத்தைத் தரும்.

குழந்தைகள் உபாதைப் படுவதேன்?

குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றனவாவென்று முகக் குறிப்பிலேயே தெரிந்துவிடும். வாரந் தவறாமல் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளின்பளு அதிகரித்துவரும். நீண்டநேரம் நன்றாகத் தூங்கும்; பசி அதிகமாக இருக்கும்; சதை ஒரே நிதானமாக இருக்கும்; கன்னங்கள் ஒரே நிறமாயிருக்கும்; உதைத்துக்கொண்டும், காலை நீட்டிக்கொண்டும் நன்றாக விளையாடும்; காலாகாலத்தில் பற்கள் முளைக்கும். அசுத்தத்தினாலும், காலந்தவறி ஆகாரம் கொடுப்பதாலும், குறைவாகவோ அதிகமாகவோ ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், ஜீரணசக்தி குறைவாகஇருப்பதாலும் பொதுவாக வியாதிகள் ஏற்படும். காலந்தவறி ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதால் கண்டிப்பாக விபரீதங்கள் ஏற்படும். ஜீரணக் கருவிகளுக்குக் கிலிப்தமான வேளையில் வேலையும், இதர நேரங்களில் அயர்வும் வேண்டும். குழந்தைகளுடைய ஆகார வேளை தவறாமலிருப்பதற்காக அவைகளை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி சுவற்றில் ஒட்டி வைத்துகொள்ளுவது நலம்.

ஒழுங்குத் தவறான ஆகாரத்தைக் குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதாலேயே அவைகளுக்கு வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைகளுடைய ஆகாரமானது கூடியவரையில் தாய்ப்பாலைப்போலிருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் காரமான பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது; குழந்தைகளுக்கு அஜீரணமில்லாமலிருந்தால் ஸத்துப்பொருள்களை அதிகமாகச் சேர்க்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய மலமும், மூத்திரமும் அதிகமாக இருந்தாலும், குழந்தைகளுக்கு அதிக வியர்வை உண்டானாலும், ஆகார வேளைகளைக் குறைக்க வேண்டும். அடிக்கடி குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தை மாற்றுவது அனுசிதமாகும்.

போஜனச் சீர்திருத்தம்.

(ஸ்ரீமான் பி. எஸ் விசுவநாதய்யர்)

இவ்வகண்ட பூமண்டலத்தின்கண் அநேகவிதமான சீர்திருத்தங்கள் பலநூற்றாண்டுகளாகச் செய்யப்பட வேண்டுமென்று தீவிரமாய் முயற்சிக்கப்பட்டு வருகிறது. அரசியல் திருத்தம் முக்யமென்பார் பலர். ஜனசமூக ஆசாரத் திருத்தம் அதாவது ஜாதீயவழக்கங்களில் திருத்தங்கள், ஹிந்து முஸ்லீம் ஐக்யம், தீண்டாமை விலக்கல் ஏற்படவேண்டும் என்பார் சிலர். மதத் திருத்தம், குணத்திருத்தம், அதாவது ஸர்வ குணப்பெருக்கு அத்தியாவசியம் என்பார் சிலர். போதையான வஸ்துக்களையும், சுருட்டு முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களையும் ஒழிக்க வேண்டும் என்பார் பலர். இப்படிக்கு அநேக விஷயங்களில் சீர்திருத்தங்கள் தேவை எனப் பாடுபட்டு வருகிறார்கள். இவை எல்லாவற்றிலும் முக்கியம் சரீர சுவுக்கியத் திருத்தமும் அதற்காக போஜனத்திருத்தமும்என எனக்குதோன்றுகிறது. ஏனெனில் மனிதன் உட்கொள்ளும் உணவே மகாத்மா காந்தி அடிகள் போன்ற

மகான்களால் பிரேரேபிக்கப்பட்டும் மகத்தான பாடுபட்டும் வருகிற ஸர்வஜன ஐக்கியத்துக்கும், ஸத்வகுண ஸ்தாபனத்துககும் மூல காரணமாகும். மனிசனுடைய சரீர அமைப்பும், குணமும் அவன் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்ததாகவே இருக்கின்றன என்பதில் சந்தேகமில்லை. மாமிஸ பக்ஷிணிகளான புலி, கரடி,சிங்கம், முரட்டுத்தனம் வாய்ந்தும், புல் பூண்டு தழைகளைத் தின்னும் ஆடு, பசு அமைதி உள்ளதாயும் இருப்பதற்குக்காரணம் ஆகாரமே. ஏனென்றால் எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையானது சரீரமே. சுவர் வைத்தல்லவா சித்திரம் எழுதவேண்டும் என்று தமிழில் ஓர் பழமொழி விளங்கிவருகிறது. நல்ல மனம் வேண்டுமானால் நல்ல சரீரத்தைப் பெறுதல்வேண்டும் எனப் பெரியோர் சொல்லுகிறார்கள்.

மேலே சொன்ன அரசியல் திருத்தம், ஆசாரத் திருத்தம், குணத்திருத்தம், குடியல் திருத்தம், எல்லாம் இதுகாறும்திருப்திகரமாய் விருத்தியடையாததற்குக் காரணம் நாம் நாளுக்குநாள் தேக வலிமையிலும், மனோவலிமையிலும் பலங்குன்றி சீர்குலைந்து வருவதுதான். இப்போதைய மனிதன் ஆதிகாலத்து மனிதனைப்போல அவ்வளவு திருடகாத்தரனாய் இருக்கவில்லையென்று அநேக நிபுணர்கள் உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறார்கள். யாவரும் அது விஷயத்தை தங்கள் சுயனுபோகத்திலும் கண்டறியக்கூடும். தங்கள் தகப்பனருக்கும் பாட்டனருக்கும் உள்ள பலம் தங்களுக்கு இல்லையென்று அநேகர் வெளியிட்டுச் சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால் நம்முடைய வழிகளிலும் நம்முன்னோர் வழிகளிலும் பல குறைகள் இருக்கின்றன என்பதை யாவரும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடும். ஆனால் சிலர் ஒரு காரணம் சொல்லுகிறார்கள். இந் நாட்களில் ஜீவனமடைதல் ஒரு பெரிய போராட்டமாய் இருக்கிறது. முன்னாட்களிற்போல ஜீவனோபாயம் சுலபமாயில்லை என்கிறார்கள். இது ஒருவாறு ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதெனினும் மனிதனுடைய க்ஷீணதசைக்கு முக்கிய காரணம் நம் லோகமாதாவான இயற்கையின் சொல்லை மனிதன் கேளாமலும், அவள் விதித்திருக்கிற வழியில் நில்லாமலும் அவள் மாறாத ஆணைகளின்படி நடவாமலும் நாளுக்கு நாள் அவளை விட்டு விலகிப்போனதுமேயாகும். இது காரணம்பற்றித்தான் ஸ்ரீராமபிரானும் திருவுள்ளம்பற்றி இப்பூமியின்கண் அவதரித்தனர் போலும். சதுர் வேதங்களிலும் "மாதுர் தேவோபவா பிதுர் தேவோ பவா" எனக் கூறப்பட்டுள்ள மாதுர் வாக்கிய பரிபாலனமும் பிதுர் வாக்கிய பரிபாலனமும் எவ்வளவு இன்றியமையாததென ரகு குலத்தில் உதித்தவரான ஸ்ரீராகவனும் தம் நடவடிக்கையாலேயே துலங்கக் காட்டினார் அன்றோ? ஆனால் அவர் கருத்தை அநேகர் சரியானபடி அறியவில்லை. மனிதன் தன்னைப் பெற்றெடுத்து வளர்த்த மானிட ரூபமான தாய் தகப்பனை மாத்திரமல்ல,லோகமாதாவானஇயற்கை அன்னையையும் ஜகத் பிதாவான ஸூர்யனையும் எக்காலத்திலும் வழிபட வேண்டும்; கீழ்படிந்து நடக்க வேண்டும் என்பதே அவர் நோக்கம். அதுபற்றியேதான் ஸ்ரீராகவனும் சிரேஷ்டமான சூரிய குலத்தில் தோன்றினர்போலும். சூரியனைவிடப் பெரியவன் யாவன்? நன்மை தரக்கூடியவன் யாவன்? நாம் வழிபடுவதற்கு பிரத்தியக்ஷ தெய்வம் வேறு உண்டோ?

"தாயிற்சிறந்தொரு கோயிலுமில்லை, தந்தை சொல் மிக்க மந்திரமில்லை" என்று ஔவையார் சொல்லி இருக்கிறார். ஆனால் தாய் தகப்பன் கட்டளைப்படி நடப்பது பிரதமத்தில் கஷ்டமாகத் தோன்றும். இருந்தாலும் அது கடைசியில் சுகத்திலேயே கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பிக்கும் என்பதற்கோர் ஐயமில்லை. "ஸொர்க்கத்துக்குப் போகும் வழியும் வாசலும் ஒடுக்கமாயும் குறுகலாயும் இருக்கிறது. ஆனால் நரகத்துக்குச் செல்லும் வழியும் வாயிலும் அகன்று ஸுலபமாயுமிருக்கிறது" என கிறுஸ்துவ வேதம் சொல்லுகிறது.

மனிதன் தானும் ஒரு பிராணி என்பதை மறந்துவிடுகிறான். தனக்கும் தன்னைச்சுற்றியுள்ள இயற்கைக்கும் உள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தைச் சிந்திப்பதில்லை. லோகமாதாவையும் ஜகத்பிதாவையும் மறந்துவிட்

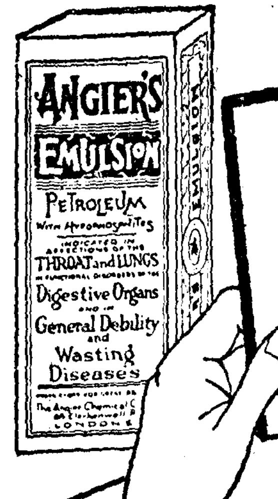
டான். ஸூரியன் நம் யனைவருக்கும் பிதாவென்பதையும், பூமி தாய் என்பதையும், அது பற்றியே நாம் அனைவரும் ஒரே தாய் தகப்பன் வயிற்றிற் பிறந்த ஸகோதரர், ஸகோதரிகளென்பதையும், மனிதர்கள் ஒருபொழுதும் சிந்திப்பதில்லை. ஐயோ! அதை நினையாமல் மானிடர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஸதா சண்டையும் சச்சரவும் போட்டுக்கொண்டு வித்யாசம் பாராட்டி வருகின்றனர். வீண் வாதத்துடன் வேற்றுமை பாராட்டி வேதனையுற்று வருகின்றனர். வேதவித்தான பிராம்மணன் கூட தான் திருகாலமும் வழிபடவேண்டிய திவ்விய தேவதையான ஸூரியனை சரிவர த்யானிப்பதுமில்லை; தரிசிப்பதுமில்லை; சொல்லமுடியாத நற்பயனை தரக்கூடிய ஸூரிய நமஸ்காரத்தையும், ஸந்தியாவந்தனத்தையும், நாடோறும் நன்ருய் மறந்து வருகிறான். மகா உத்கிருஷ்டமான ப்ராணயாம மந்திரத்தையும், காயத்ரீ மகாமந்திரத்தையும் ஒருவேளையாவது அதை ஸரியான பொருளுடன் அநேகர் உச்சரிப்பதில்லை. அநேகர் ஸூரியனைக் கண்டு பயப்பட்டு வருகிறார்கள். அவர் நமக்குச் சொல்லவொண்ணாத ஹிதத்தை தரக்கூடியவர் என்று அவரை நண்ணி கலந்து போற்றத் துணிவதில்லை. சதுர் வேதங்களாலும் போற்றிப் புகழப்பட்ட ஸூரியனை ஆரிய குலத்தில் பிறந்த பிராம்மணனும் இப்படி கவனியாமல் விட்டானே?

ஈஸ்வர சிருஷ்டியில் மனிதன் மேலான பிராணி தான் என்பதில் ஸந்தேகமில்லை. இருந்த போதிலும் இவன் பல நாளாய் செய்துவரும் பிழைகளை நம் லோகமாதாவும், ஜகத்பிதாவும் மகாப்பொறுமையுடனும், பக்ஷத்துடனும், சகித்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால் அவைகளுக்கும் ஓர் அளவு உண்டென்பது திண்ணம். மனிதன் செய்கிற அக்கிரமங்களையும், அட்டூழியங்களையும், இயற்கையாகிய லோகமாதாவும், ஜகத் பிதாவும் எவ்வளவு தான் சகிப்பார்கள்?

மனிதனைக் கடவுள் தன்னைப்போலவே மஹா சௌந்தரியம் வாய்ந்தவனையும் திடகாத்ரனையும், பல பராக்கிரமம் பொருந்தினவனையும், குணசீலனையும் எல்லாவற்றிலும் அதிஸம்பூர்ணனையும் சிருஷ்டித்தார் என்றும், ஆனால் மனிதன் கடவுளின் ப்ரதம ஆணையை மீறி சாப்பிடத்தகாத உணவை புஜித்தனன்; அதில் கடவுளும், மிகுந்த கோபங்கொண்டு முதல் மனிதனைப் பார்த்து, “அடா துஷ்டா! தந்தை தாய் சொற்கேளாத முரடன்ஆனாய், கீழ்படியாமை மேற்கொண்டாய், மகா பாபத்துக்கு உள்ளானாய், இதனால் பலவித நோய்களுக்கும், துன்பங்களுக்கும், கவலைகளுக்கும் நீ ஆளாய் வருந்தக்கடவாய் என்று சபித்தனர்” என கிறிஸ்துவ வேதம்முறையிடுகிறது. பின் ஸம்பவங்களைப் பார்க்க அனுபவத்திலிருந்து இது யதார்த்தம் என்றே கருதவேண்டியிருக்கிறது. தவிரவும் இது விஷயம் நம்முடைய புராதன க்ரந்தங்களையும், தர்ம சாஸ்திரங்களையும் ஒத்ததாகவே இருக்கிறது.

முயல் மலேரியாவைத் தடுக்கிறது.

ஐரோப்பாவில் மலேரியாவின் வியாபகம் குறைவாக விருப்பதற்கு முயலை வளர்த்து வருவதே காரணமென்று பிரெஞ்சு அங்க வியாபார நூல் வல்லுனர்கள் நம்புகின்றனர். மலேரியாவைப் பரப்புவதற்கு முக்கியகாரணமாகவிருக்கும் அனோபீல்ஸ் கொசுவானது முயல் சதையில் அதிகப்பற்றுடையதென்றும், முயல்களுள்ள இடங்களில் அந்தக் கொசுவானது மனித சரீரத்தை நாடுவதில்லையென்றும் சொல்லப்படுகிறது. அந்தக் கொசுக்கள் அதிகமாகஉள்ள இடங்களில் முயல்களை வளர்த்தால் மனிதர்களுக்கும், மிருகங்களுக்கும் உபாதை ஏற்படுவதில்லையென்று சொல்லப்படுகிறது.



The Original and Standard EMULSION OF PETROLEUM

“ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன்” என்னும் ஔஷதம் உள்ளுக்கு சாப்பிடவேண்டி பெட்ரோலியம் என்னும் மண்ணெண்ணையை வெகு ஜாக்கிரதையாய் சுத்தம் செய்து அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது அசல் “பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்”. அநேக வருட காலங்களாய் பரிசோதித்துப் பார்த்து பலனைக் கண்டறிந்து செய்யப்பட்டது.

சரியான எமல்ஷன்

“மைக்ராஸ் கோப்” கண்ணாடியைக் கொண்டு பார்த்தால் அதிலுள்ள எண்ணெய்த் துளிகள் அதி நுட்பமாயும் சரி சமானமாயும் பிரிந்திருப்பதை வைத்தியர்கள் தாங்களே கண்டுகொள்ளலாம். “ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன்” பார்வைக்கும் குணத்துக்கும் பாலேட்டுக்கு பிரதியாகச் சொல்லலாம். பெட்ரோலியம் வாசனையே யிராமல் வாய்க்கு ருசியாகவும் மதுரமாயும் இருக்கும். துர்வாசனைக்கு ஹேதுவில்லாமலே வெகு நாள் பரியந்தம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரலாம். துர்ப்பலமான வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மிகவும் எடுத்தது.

குணத்தைத் தரத்தகுந்ததும் நம்பிக்கையுள்ளதுமான ஔஷதம்

ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன குணத்துக்கும் நம்பிக்கைக்கும் பேர்போனது. ஆதி முதல் இம்மாதிரி எமல்ஷன்களைக் காட்டிலும் இது மிஞ்சியது என்று கொண்டாடப்பெற்றது. வைத்திய விஷயத்திற்கு இது முதல் தரமான மருந்து. எக்காலத்திலும் ஒரே குணம். முழு நம்பிக்கையுள்ளது.

34 வருஷ காலங்களாக உபயோகத்திலுள்ளது.

ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன் 34 வருஷ காலமாக அனுபவத்தில் இருக்கிறதென்று வைத்தியர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயம். நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகளிலேயும், வயிறு, குடல் இவைகளைச் சேர்ந்த வியாதிகளுக்கும், ஜீரண சக்தியில்லாமல் உடம்பு மெலிந்து போகும்வியாதிகளுக்கும் இந்த ஔஷதம் மேம்பட்டதென்று சொல்ல எவ்வளவோ சாக்ஷியம் இருக்கிறது.

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

ஆங்ஜியர் கெமிகல் கம்பெனி லிமிடெட்,
86, க்ளெர்க்கென்வேல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

THE ANGIER CHEMICAL CO. LTD., 86 CLERKENWELL ROAD. LONDON. ENGLAND.

ANGIER'S EMULSION

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ‘ஆரோக்கிய தீபிகை’யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ராவுஜீயின்

மலேரியா ஜுர

மாத்திரைகள்.

நீடித்த விடாக்காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவித ஜுரங்களுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. இந்த மாத்திரை மலேரியா ஜுரத்தை உண்டாக்கும் கிருமிகளை ரோகத் தாக்கி அவைகளைக் கொல்லும். ஜுரம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உதவி செய்யும். சிலநாட்கள் விடாமல் சாப்பிட்டால் சுரம் பறந்தோடிப்போம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL®

என்னுடைய குழந்தைகள் வளருகிறதில்லை.

VIROL.

எத்தனை தாய்மார்கள் காரணம் தெரியாமலே "என் பிள்ளை வளரவில்லையே" என்று சொல்லுகிறார்கள்.

சரியான வளர்ச்சி சரியான ஆகாரத்தை அனுசரித்து நிற்கிறது. இயற்கையில் எங்கும் இதுதான் காரணம். தண்ணீர் இல்லாததும் சத்துவை இல்லாத பூமியில் பயிராகும் செடிகள் வளர்த்தியாக யிருக்கிறதில்லை.

ஆனால் "நான் என் குழந்தைக்கு நிரம்ப உண்ணக் கொடுக்கிறேன். அப்படி யிருந்தும் போஷாப்புடன் வளர்த்தியாய் இல்லையே" என்று சொல்லலாம். அதற்கு உத்திரம் யாதெனில் குழந்தைக்கு வயிறு நிறம்புவதற்கும் உணவு ஊட்டுவதற்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசம் உண்டு என்பதே. சரியான ஆகாரம் குழந்தைக்கு கிடைக்காத பக்ஷத்தில் ஏதோ ஒரு சத்துள்ள பதார்த்தம் தேவையிருந்தால் பஞ்ச காலத்தில் எப்படியோ அப்படியே வயிறு நிறம்ப சாப்பிட்டாலும் பட்டினி கிடப்பதற்கு சமானமாகவே சொல்லவேண்டும்.

குழந்தைக்கு உணவில் சில ஜீவ சத்துப் பொருள்கள் தேவை. அவை சாதாரண ஆகாரத்தில் கிடையா. இந்த ஜீவசத்துப் பொருள்கள் தாம் விராலில் அதிகமாய் இருக்கின்றன.

குழந்தை இளைத்தும் குன்றிப்போகும் வியாதிகளில் இதற்கு மிஞ்சிய ஆகாரம் இல்லையென்று டாக்டர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயம். குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதிலும் இளைத்த குழந்தைகளுக்கு பலமூட்டுவதிலும் விராலின் குணம் ருசுவில் அடிக்கடி கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது.

3000 ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குழந்தைப் பாது காப்பிடங்களிலும் உபயோகிப்படுத்தப் பட்டு வருகின்றது.

வளர்ச்சிக்கு சரியான ஆகாரம்

விரால் லிமிடெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங் இங்கிலாந்து.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 மேன் 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 ஹீட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் ஹீட் 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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட் 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 ஹீட் 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 ஹீட்டினால் 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. டீ டய்ம்பீஸ் 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 டீ டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

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

கேஸ்:— 10. 50-வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ஃப்ளுயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் ஹீட்டைக்கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸைனஸ் 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 ஹீட்டும் 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, ஹீட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

129153

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 நன்ருக நடந்து வருகிருள்.

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

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

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

கேஸ்:—17. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து கொண்டும் பலனில்லை. ரண 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 காலமாகியிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்ருகக் கேட்கிறது.

கேஸ்—19. இன்னவியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப்படவில்லை. தாதுவிரயத்தினுல் அவர் அவதிப்படுகிருரென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுஸைலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

கேஸ்—23. தாதுவிரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்திபந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் 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 நன்ருக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

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

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

கேஸ்—27. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189% சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குலமிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும்,வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினுகக் 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. அதனால குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

கேஸ்:—31. இடது 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 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. காதுகளினேரமாக 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. 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 சிகித்சைக்கு 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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ‘ஆரோக்கிய தீபிகை’யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—36. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்சைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோளமானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் 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 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 சிகித்சைக்கு 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 சிகித்சைக்கு வந்தார். ஸைனிக்டரெடிக்ஸெல் 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 பழுதில்லாமல சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்: 42. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங் காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1022 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்ட பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித் தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:-43. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102.5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10 இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜ

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கட்டியின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருது வடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப் பட்டது. 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 முடியாம லிருந்தது. 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. மெதுவாக 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 உஷ்ணக்கிரமம் 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 சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள்வீதம் 5 தடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலிகளும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:-48. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாககரப்பானால்உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 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—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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*

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.

(Pure Eucalyptus Oil.)

கீல் வாயு, சுளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

Rowgee's

Blood Purifier.

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

புட்டி 1 க்கு விலை. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு,

சென்னை.

ராவுஜியின்

படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

வி ள ம் ப ர ம்.

"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.)

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 துலக்கும்ப்ரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாக விருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசேட்டித் தெரு, சென்னை.

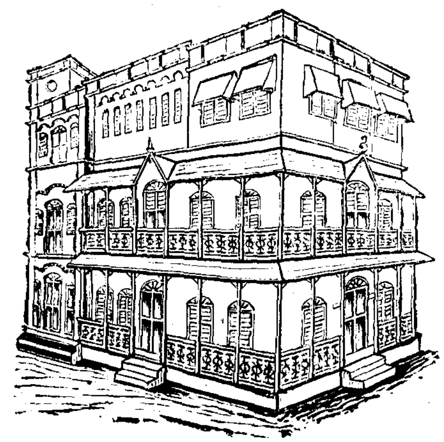
டெலிபோன் நெ. 163. தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்

323, தம்புசேட்டித்தெரு, ஜார்ஜுடவுன், சென்னை.

ரணசிகித்ஸை



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

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாக சிகித்ஸை செய்யப்படும்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள்முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஔஷதம்வேண்டாமா ?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு 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, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றால் என்ன ? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டு விடும் 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. ஆனால் 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. ஆனால் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

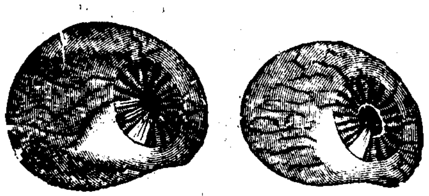
கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணாடி.

இமோவெஷல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த கறுப்பு வர்ண கண்ணாடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக் கடையக்கூடிய தோல் பாதுகாப்பாவது, முகத்தில் அழுப்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப்பிடித்து ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவதுள்ள உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்தாவது அவசியமின்றிக் கண்களை நன்ருக மறைத்துக் கொள்ளக்கூடியது. அடக்கமானது; விலையும் சரஸமானது. விலை ரூபா 1—8—0.

கண்திருஷ்டி:—கண் வைத்தியம் தெரிந்த ஒருவர் எழுதிய நூல். சித்திரப்படங்களடங்கியது. கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும், உபயோகிக்க விரும்புவோருக்கும் உபயோகமானது. விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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.

KRISHNA HAIR DYE.

மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

நரைத்த தலை மயிரை தக்ஷணமே நல்ல கறுப்பு நிறமாக செய்யக் கூடிய ஒரு சாய மருந்து. இந்த மருந்துக்கு கெட்ட வாசனை என்பது கிடையாது. கையில் ஒட்டாது. சுலபமாய் உபயோகிக்கக் கூடியது. நரைக்கு மருந்து எத்தனையோ தினுசுகள் இருந்தாலும் இதைப்போல் அவ்வளவு நீடித்த குணத்தைத் தரத்தக்கது ஒன்றும் இல்லை. தேர்ந்த வைத்தியர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு இதைவிட மேன்மையான மருந்து வேறு இல்லை என்று யாவராலும் புகழப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2 8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

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

பத்தியமும் முறையும்.

டயபின் என்னும் இம்மருந்தை எக்காலத்திலும், யாவரும், எந்நிலைமையிலும் காலவரைவரையின்றிச் சாப்பிடலாம். சாப்பிட ஆரம்பித்த சில நாட்களுக்கெல்லாம் இதன் குணம் தெரியவரும். கொஞ்ச நாள் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால் தேகம் பழைய ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்கு வந்துவிடும். நீர் அடிக்கடி இறங்குதலை மட்டுப்படுத்தி, உடம்புக்கு உற்சாகமும் கிளர்ச்சியும் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே உண்டாக்கும். தினமானம் சுத்தமான வெளிக்காற்றில் தேகப் பயிற்சி செய்யவேண்டும்; மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுக்கக்கூடாது; அதிகக் கவலை, மனத்தளர்ச்சி கூடாது; சர்க்கரை, அரிசிமுதலியன சாப்பிடாமல் தள்ளிவைக்கவேண்டும்; கோதுமையை ஏராளமாக உபயோகிக்கலாம்; தித்திப்புத் தேவையாயிருந்தால் "சாக்கரைன்" சேர்த்துக்கொள்ளலாம்; காய்கறிகள், எண்ணெய், நெய் முதலிய கொழுப்பு வஸ்துக்கள் ஆகும்; சாராயம் முதலிய மதுவர்க்கங்களை அடியோடு தவிர்க்கவேண்டும்; டீ, காப்பி, புகையிலைமுதலியவைகளை மிதமாய்உபயோகிக்கலாம்; மலச்சிக்கல் இல்லாமல் அப்போதைக்கப்போது குடலைச் சுத்தம்செய்துகொள்ளவேண்டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 சிகரேட்டுகளின் புகை பிடிக்கவும். யாதொரு சிரமுமின்றி 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 மாத்திரைகளைச் சாப்பிடப் பறந்தோடிப் போகும். இந்த மருந்து சுவாஸகாச மருந்துக்கு ஏற்றதுணை என்னலாம்.

உதயத்தில் எழுந்தவுடன் முழு சரீரத்திற்கும் கைகால்களுககும் ஒற்றிடம் கொடுக்கவும். குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கச் 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 ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும்.

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

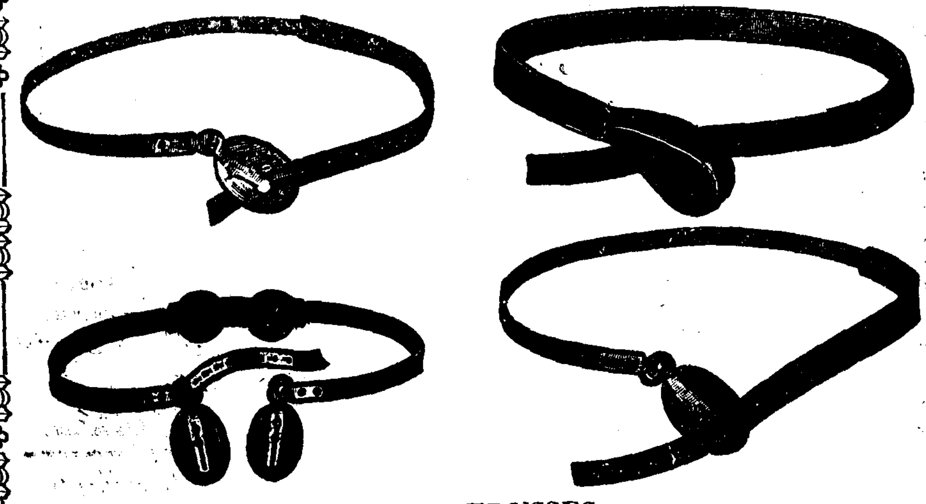
இதில் கண்டிருக்கும் விதிகளைக் கவனித்து அவைகளின்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில் எப்படிப்பட்ட குரூரமான சுவாஸகாச வியாதியும் குணமாகு மென்பதில் ஐயமில்லை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)
எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.
தோலினுல் செய்தது; திருப்பக்கூடியது; புதியமாதிரி;
அழுத்தமானது; நீடித்திருக்கக்கூடியது. ... ரூ. 10—0—0.
திருப்ப முடியாதது. ... ரூ 5—0—0.
DOUBLE TRUSSES.
தோலினுல் செய்யப்பட்டது. ... ... ரூ. 10—0—0.
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசேட்டித் தெரு, மதராஸ்.

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லிம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும் சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஆறு வருஷகாலமாய் முஸ்லிம்களுக்காக முழுப்பாடு பட்டுவருவது. ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. சாதாரணமான ஆண் பெண்களும் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளும் படியான விதத்தில் எழுதப்படுவது. குர் ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம், முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரிய பெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. முற்போக்கான உலகத்தோடு ஒட்ட வொழுகல் எவ்வாறென்பதை எல்லோர்க்குங் கற்பிப்பது. தாராளச் சிந்தையுள்ள பற்பல முஸ்லிம்களாலும், ஹிந்துக்களாலும் விஷயதானம் செய்யப்படுகின்றன. இஸ்லாத்தைப்பற்றியும் ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமையைப் பற்றியும் அறிய விரும்புவோருக்கு அதிகமான விஷயம் கிடைக்கும். வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளிநாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள் நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"
தபாற் பெட்டி 15, சேன்னை.

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.
சோறி 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.

ராவுஜீயின்

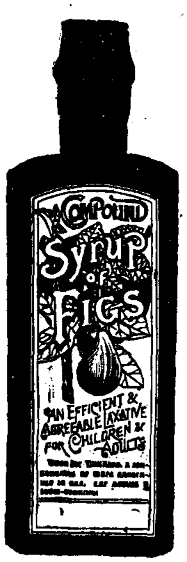
ஒஷதிகலந்த கூந்தல்தைலம்.

கூந்தல் செழிப்பாய் வளரவும், மயிர் விழாமல் இருக்கவும், உறப்பாயும் மினுமினுப்பாயும் அழகாயும் கூடியிருக்கவும் இந்த சுத்தமான மருந்து கலந்த கூந்தல் தைலம் எடுத்தது. தலை மொட்டையாகாமல், சொண்டு முரலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பலமூட்டி மயிரை அழியச் செய்யும் கிருமிகளைக் கொல்லும். படுக்கப்போகையில் பிரதி இரவும் கொஞ்சம் இந்தத் தைலத்தைக் கையிலெடுத்து மயிர் வேர்களில் படும்படி நன்ருய்த் தேய்க்கவும். கடைகளில் விற்கப்படும் அநேகம் வாசனைத் தைலங்களில் இம்மாதிரி மருந்து கலக்கப்படவில்லை. இந்தத் தைலத்தின் குணம் அவைகளுக்கு வராது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

மலச் சிக்கல்



பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஒளஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத ஒளஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஒளஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடிப்பேயை ஒழியுங்கள்.

'ஆல்கஹாலேன்' குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும். இது வாசனையற்ற பவுடர் காப்பியிலாவது, தேத்தண்ணீரிலாவது இதைக் கரைத்து சாப்பிடலாம். ஒரு வேளையிலேயே குடியிலுள்ள ஆசை குறைய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. 3 முதல் 6-வாரங்களில் 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

ஜுனோ 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 ஆங்கிலம், 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 சிகித்சை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	
	பிரதம சிகித்சை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைச் (சு)ட்டிப்பிடுங்கள்.

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, Right Quality, Right Service.

The following is a list of some of those which are mostly in demand. Their current prices which are given below are absolutely net. Those that are not listed here will be supplied at equally cheap rates.

Prices subject to market fluctuation.

	Rs.	A.
Alteris Cordial Bot	3	12
Albulactin Small 2-12, Big "	4	0
Allenbury's Bynin Amara "	2	12
Do Bynol "	2	0
Do Castor Oil 0-10-0; 1-2-0 & ...	2	0
Amrutanjan, Tin ...	0	10
Angier's Emulsion Medium Bot...	2	8
Do Large " ...	3	12
Antikaminia Tablet or Powder ...	4	0
Antiphlogistine 2-0-0; 3-4-0;	5	8
Anasarcin Tablets "	5	8
Arrheol Capsules Bot	2	4
Anzora Cream Small 1-4-0 Large	2	2
Battle's Bromida, Ecthol & Iodia	4	8
Batliwala's Ague Mixture "	1	2
Benger's Food Tin ...	1	0
Bisurated Magnesia 1-12-0 ...	2	8
Do Tablet 1-4-0...	2	0
Bovril 2 oz. Bot. ...	1	2
Brand's Essenceof Chicken Tin ...	2	8
Bay Rum 4 oz. Bot each ...	1	8
Bush's Solid B lantine ...	0	14
Burgoyne's Chemical Food Bot...	1	0
Do Cod Liver Oil " ...	1	8
Do Easton's Syrup " ...	1	4
Do Ixidama " ...	2	12
Do Iodised Sarsaparilla Small	1	4
Do do Large ...	2	0
Do Hair Dye ...	1	8
Carnrick's Hormotone Tablets with or without Post Pituitary ...	4	4
Do Liqd. Peptonoid " ...	2	12
Cactina Pillets " ...	1	14
California Fig Syrup ...	1	2
Calol 1-10-0 ...	2	12
Calvert's Corbolic Tooth Powder Small 0-6-0 Big ...	0	10
Cassel's Tablets Small 1-0 Big ...	2	4
Colgate's Dental Cream Tube ...	0	12
Celerina Bot ...	4	2
Chamberlain's Cough Remedy ...	1	0
Do Pain Balm ...	1	0
Clark's Blood Mixture ...	2	12
Cystopurin Tablets ...	1	4
Cuticura Soap Box ...	2	12
Do Ointment Tin ...	1	12
Cuticura Resolvent ...	3	4
Daki'ns Chemical Food ...	0	14
Daki'ns Damiana Compd Pills ...	1	8
Do Damiana Elixir ...	2	8
Do Depilatory Powder ...	1	12
Do Easton's Syrup ...	1	12
Deschien's Syrup of Hæmoglobine ...	2	14
De Jonghn's Cod Liver Oil ...	3	4
Doan's Dinner Pill Large ...	1	4
Dusart's Syrup ...	2	4
Dongre's Balamrit ...	0	14
Edward's Harlene 1-0-0; 2-0-0;	4	0
Elliman's Embrocation (Royal or Universal) ...	1	8
Ergo Apiol (Smith) ...	4	4
Esanofele Pills ...	3	2
Euthymol Tooth Paste ...	1	0
Evan's Lime Juice & Glycerine 4 oz.	0	14
Do Bon Bon ...	2	12
Eno's Fruit Salt ...	2	6
Ecsolent Compd. Small ...	1	6
Fairchild's Panopeptone 2-12-0 ...	4	12
Fellow's Syrup ...	2	12
Ferocal (Chemical Food, Squire's).	1	12
Formamint Tablets ...	1	8
Genaspirin Tablets ...	1	0
Gonglyt Capsule ...	3	0
Gonosan Capsule ...	3	4
Gonocure Capsule ...	3	8
Grimault's Cigarettes ...	1	8
Do Syrup of Hypophos ...	1	2
Do Santal Midy ...	2	4
Do Stramonium Cigarettes	1	0
Do Sarsaparila ...	2	2
Do Skin Soap ...	1	8
Hair's Asthma Cure ...	4	0
Hair Oil—Kesharanjan ...	0	14
Hall's Coca Wine 3-12-0; ...	6	4
Himrod's Asthma Cure ...	2	6
Hommel's Haemotogen ...	2	14

Sri Krishnan Bros., Chemists, 323, Thambu Chetty St., MADRAS.

T'Phone 165

T' Grams: Antiseptic.

PARKE DAVIES & CO.'s GOODS AT THEIR PRICES LESS 10 PER CENT.

When writing to advertisers, please mention "Arogya Deepika."

PATENT MEDICINES ! !

Right Prise, Right Quality, Right Service.

Prices subject to market fluctuation.

	Rs.	A.
Horlick's Malted Milk ...	2	10
Huxley's Syrup ...	3	8
Do with Formates ...	3	12
Horsford's Acid Phosphate ...	2	0
Hydrogen Peroxide 4 oz. ...	1	4
Iodex ...	1	10
Jwara Hari ...	1	0
Johnson's Baby Powder ...	1	2
Jame's Electro Tonic Pills ...	3	0
Kaminia Hair Oil ...	0	14
Kolyno's Tooth Paste ...	0	14
Kugiloids ...	3	12
Kutnow's Powder ...	2	12
Kaufman's Sulphur Bitter ...	3	12
Do Soap each ...	1	6
Krushen Salt ...	1	8
Kananga Water ...	1	4
Kirby Pills No. 9 ...	2	4
Lactopeptine Tablets or Powder...	3	6
Lalor's Phosphodyne ...	2	12
Lysol ¼ lb. 0-10-0; ½ lb. 1-0-0 & 1 lb. ...	2	4
Little's Oriental Balm ...	0	14
Lactagol Small 2-0-0; Large ...	3	8
Lime Juice and Glycerine ...	0	12
Manola Wine ...	5	8
Martin's Apiol and Steel Pills ...	4	0
Mellin's Food Small ...	2	4
Mother Siegle's Syrup Small ...	3	8
Mek Robinson's Quinine Pills 5 grs. 100 ...	4	12
Nestle's Food ...	1	6
Odol Small 1-6-0; Large ...	2	4
Oppenheimer's Cream of Malt with Plain ...	2	8
Do „ Cod Liver Oil ...	3	0
Do „ „ with Hypo...	3	4
Do „ „ Creosote ...	3	6
B. Paltaniads ...	1	12
Ovaltine 1-2-0; 2-0-0; ...	3	8
Phospherine Tablets 1-0-0; 2-8-0;	3	10
Peps ...	1	2
Pear's Soap Box ...	1	4
Parishes Chemical Ford ...	1	0
Pain Killer ...	1	2
Pertussin ...	2	4
Peacock's Bromides or Chionia...	4	8
Purgen ...	0	14
Prunoids ...	2	0
Phenalgin Tablets or Powder ...	5	4
Resinol Soap Cake ...	1	6
Rendle's Quinine Pessery ...	2	2
Rowland's Macasor Oil ...	2	12
Rough on Rats ...	1	4
Sanatogen German ...	4	8
Sanmetto ...	3	14
Seng ...	4	0
Seravallo's Tonic Wine ...	3	4
Sen Sen ...	0	6
Scot's Emulsion Small 1-12-0; Big	3	4
Sequarine ...	3	0
Stearnas Apioloids ...	3	8
Do Atlas Tonic ...	6	0
Do Headache Cure ...	0	10
Do Wine Large ...	3	12
Do do Small ...	3	0
Do Digestive Glycero Phosphate	2	8
Do Methyloid ...	3	0
Do Zymol Tyrokeys ...	1	4
Do Vibutero ...	4	4
Do Tritipalm ...	3	12
Squibb's Ague Mixture ...	1	6
Stanoxyl Tablet ...	4	8
Saccharin Tablet ...	1	0
Thialion ...	2	12
Tryposogen Tablet ...	4	8
Tooth Brushes English ...	1	4
Thiocol Roche Tablets 25 ...	2	12
Thiocol Roche Syrup ...	3	8
Urodonal ...	2	8
Vibrona Wine ...	5	0
Virol 1-2-0; 1-14-0 & ...	3	4
Vitafer 1-8-0; 2-4-0 & ...	4	0
Vinolia White Rose Soap ...	1	2
Vino's Cough Cure ...	1	2
Waterbury's Cod Liver Oil Plain	3	0
Do C. & G. ...	3	0
Wilkinson's Sarsaparilla ...	3	0
William's Pink Pills ...	2	0
Wincarnis Small 3-4-0; Large ...	5	4
Woodward's Gripe Water ...	1	4
Wrights Coal Tar Soap ...	1	4
Yohimbin Tablets per Tube ...	0	10
Yardley's Brilliantine ...	1	4
Zambuck Small 0-14-0; Large...	1	12

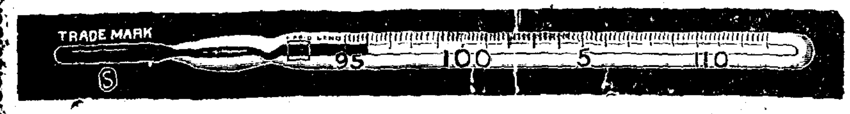
Sri Krishnan Bros., Chemists, 323, Thambu Chetty St., MADRAS,

T'Grams : Antiseptic. T'Phone 165

BURROUGHS WELCOME & CO.'S GOODS AT THEIR PRICES LESS 10 PER CENT.

When writing to advertisers, please mention "Arogya Deepika."

சுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.



ஜுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் பெயர்போன தர்மாமீடர்களில் பல தினுசுகளை 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னையிலுள்ள ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் வாங்கிக்கொள்ளலாம் என்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இவர்கள் வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் வேறுபாடில்லாத கண்ணாடியினால் செய்யப்பட்டது. டிக்கிரியைச் சரியாய்க் காண்பிக்கக்கூடியது. ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் நல்லயாதிரியான சரக்கு என்பதற்கும் சரியாய்க் குறிக்கும் என்பதற்கும் ஜவாப்தாரி. இந்த தர்மாமீடர்கள் ஜாக்கிரதையாய் பரிசோதிக்கப்பட்டு அளவுக் கருவிகளைக்கொண்டு ஒத்திட்டுப் பார்க்கப்பட்டன. இந்த தர்மாமீடர்களைக் குறித்து முழு நம்பிக்கையோடிருக்கலாம். விலை ரூபா 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Headache Powders.

தலைவலிப் பவுடர்.

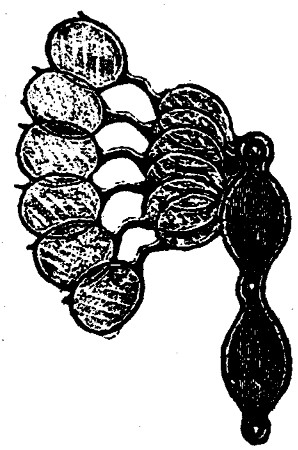
தலைவலியினுடைய உபத்திரவத்திற்கு ஆளாகாதவர்கள் அதிகமாக இருப்பது அரிது. தலைவலிக்கு நமது தலைவலிப்பவுடர் கைகண்ட ஔஷதமாகும். சரீரக்கோளாறினால் ஏற்படும் தலைவலியைத்தவிர மற்றெல்லாவிதத் தலைவலிகளையும் இந்தப்பவுடர் சொஸ்தப்படுத்திவிடும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சீக்கிரமாக இதை உபயோகிக்கிறீர்களோ அவ்வளக்கவ்வளவு சீக்கிரமாகத் தலைவலி குணமடைந்துவிடும். அப்பாலும் உபத்திரவம் இராது. சீதளம் முதலிய இதர உபத்திரவங்களும் இந்தப் பவுடரின் பிரயோகத்தால் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

ஒரு பொட்டலம் (Packet) ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கண் திருஷ்டியின் பிரயோஜனம்.



கண் திருஷ்டியின் மதிப்பை அள விட்டுச் சொல்ல முடியாது. ஐம்புலன் களிலும் கண் மேம்பட்டது. கண்ணில் லாவிடில் ஒருவன் ஜீவதசையே கெட்டுப் போய்விடுகிறது. அவன் சம்பாதிக்க முடியாது. பிரகிருதியிலுள்ள அழகை யும், ஆச்சரியத்தையும் காணவும், புஸ்த கங்களைப் படிக்கவும், இவை முதலிய கண்ணால் ஆகவேண்டிய காரியங்கள் ஒன்றையும் செய்ய முடியாமற்போய் விடுகிறது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில் கண் திருஷ்டியைவிட முக்கியமானது வேறொன்றுமில்லை. ஆனதுபற்றி கண் ணுக்குச் சொற்ப கெடுதல் நேரிடும் பக்ஷத்திலும் உடனே அதற்குத் தகுந்த பரிகாரம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

கண் திருஷ்டி சரியாய் இல்லை என்று தெரிந்தால், அதைப் பரிசோதித்து அதற்குத் தகுந்த சிகித்சை செய்ய கண் வைத்தியர் தாம் எடுத்தவர் என்பதை கவனிக்கவேண்டும். மந்த திருஷ்டியா னது பெரும்பாலும் கண்ணிலுள்ள ஏதோ குறைகளினால் உண்டா கிறது. சரியான கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொண்டால் சரிப்பட்டுப் போகும். சரியான கண்ணாடிகள் பார்த்துக் கொடுப்பதில் ஸ்ரீ கிருஷ் ணன் பிரதர்ஸ் அவர்கள்பேரில் முழு நம்பிக்கை வைக்கலாம். இந்த விஷயத்தில் இதைப்போன்ற அநுபவமும், கியாதியும் பெற்ற இடங்களில் வியாபாரம் செய்வது உத்தமம்.

வெகுதூரத்திலும், நாட்டுப்புறங்களிலும் உள்ளவர்கள் சரி யான கண் வைத்தியர்கள் இல்லாமல் கண்ணின் குற்றங்களைக் குறித்துப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள முடியாதவர்களாயிருக்கிறா கள். அவர்களுக்கு வேண்டுமானால் மாதிரிக் கண்ணாடிகள் அனுப் பப்படும். அதிலிருந்து பார்வையைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு, அற் பக் கோளாறுகளைச் சீர்படுத்திக்கொள்ள கண்ணாடிகளைப் பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளலாம். மாதிரிக் கண்ணாடிகள் வேண்டுவோர் ரூபா 20 முன் பணம் கட்டினால் அனுப்பப்படும். கண்ணாடிகள் திரும்பி வந்தவுடன் டேவணித் தொகை வாபீசு செய்யப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையை குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் 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. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

சில பிரதிகள் தான் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. விலை ரூ. 1. முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டியது.

அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

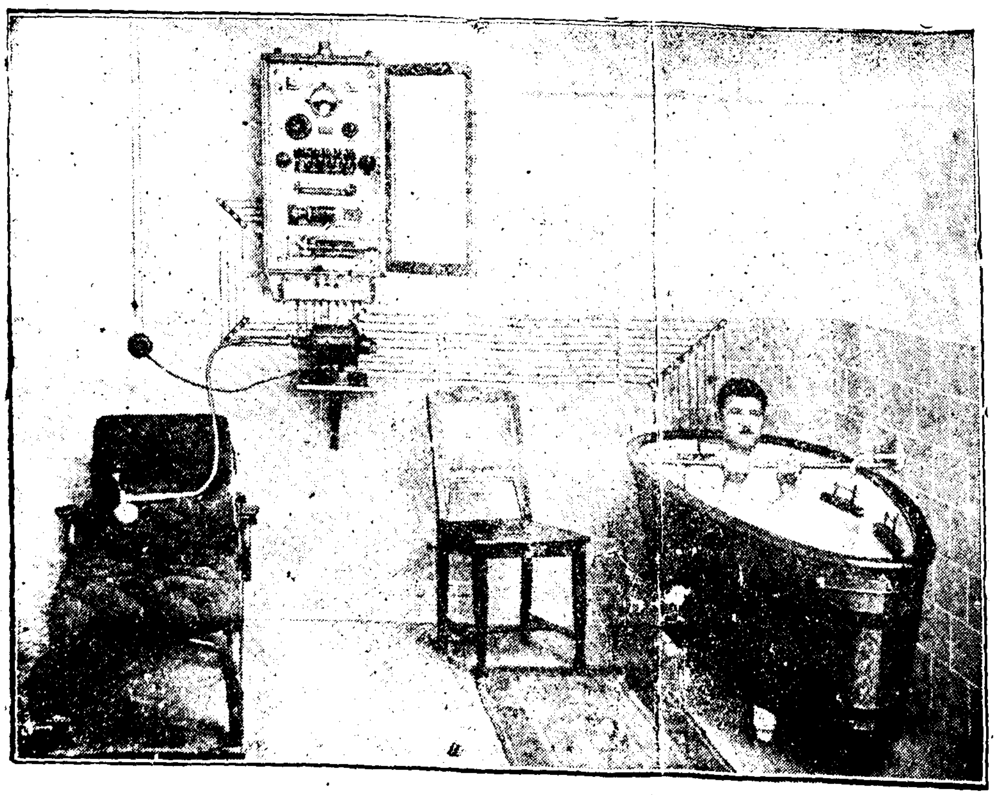
மானேஜர்,

ரோக்கிய தீபிகை,”

ம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

HYDRO-ELECTRIC BATHS

மின்சார சக்தியைச் செலுத்திய ஜலத்தில் ஸ்நானம்.



இந்த ஸ்நானத்திஞல் அடியிற்கண்ட பல வியாதிகள் குணமடையும்.

1. கீல் வாயு
2. பாரிச வாயு
3. தலை வலி
4. மயக்கம்
5. தூக்கமின்மை
6. கர்ப வியாதிகள்
7. சூ கு
8. மனச்சோர்வு
9. நரம்புக் ே
10. யானை
11.

எலெக்டிரோ—திரபியூட்ட

323, தம்புசெட்டித் தெரு, ஜ

PRINTED A THE SWADESAMITRAN BRANCH

U. RAMA RAU, M.