ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி: 2 பகுதி: 2

1925

ஜL
L:5m211,N24..1
N25.2.2

129154.

ered No. 1866. Issue nthly on the 5th.

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 2. பிப்ரவரி, 1925. பகுதி 2.

பொருளடக்கம்.

கம்.

முகப்புப் படம்.

நடனசாலையில் தோன்றும் திடகாத்திர சரீரி.

ஜாதி ஆசாரங்களில் அடங்கியுள்ள சுகாதாரக் கோட்பாடுகள் ... 21

மனிதர்கள் பிணிவாய்ப்படுவதேன்? வியாதி: அதன் தன்மையும், காரணமும் (டி. ஏ. ஆர். ஆப் ராங், எம். ஆர். ஸி. எஸ்.) ... 24

ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களின் ஆரோக்கியம் (ஆசிரியர் ஏ. பாஸ்டாக்ஹீப், எம். டி.) 27

உறங்கும்போது சரீர நிலை (ஸ்ரீமான் கே. வரதாச்சாரியார்) ... 28

பற்களைப் பாது காத்தல் (டாக்டர் ஸ்ரீராம், ஸ்ரீநகர்) 29

சுக வழியும் மத தர்மங்களும் 31

பாலும் இடியோசையும் 33

கொட்டைகளும் கொட்டைகளிலிருந்து எடுபடும் எண்ணெயும் ... 34

கூவரக் கொட்டைகைகளின் சுகாதாரம் 35

குழந்தைகளின் ஆகாரப் பொருள்கள் 36

கவலையின்றேல் பிணியில்லை 37

சுத்தமான காற்று 37

தாய்ப்பாலின் அனுகூலங்கள் 38

ஜல பயத்தைப் போக்குதல் 38

பாடசாலை வகுப்புகள் 39

நாம் தூங்க வேண்டியதேன்? 40

மதிப்புரை 40

விளம்பரங்கள்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 12 MAR 1925 MADRAS

129.154

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

நடனசாலையில் தோன்றும் திடகாத்திர சரீரி.

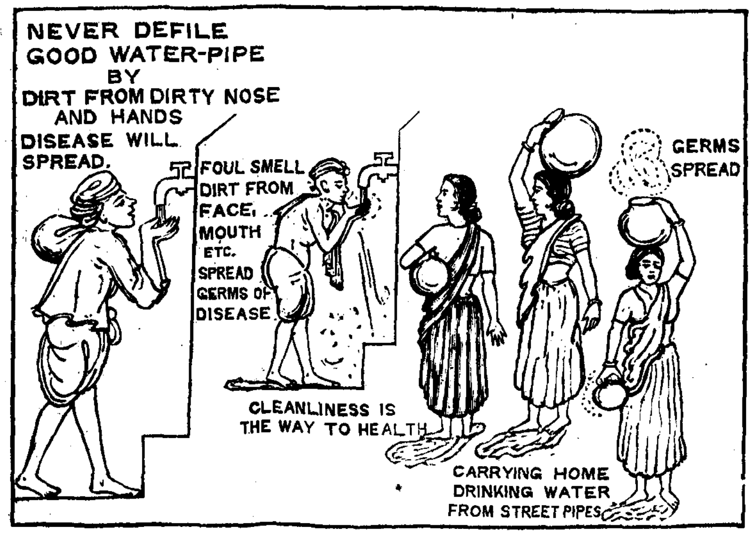
ட்ரூரிலேனில் "குட்லக்" என்னும் நாடகத்தில் ஸ்நானஞ் செய்யும் காக்ஷியில் வெளிவரும் தகுந்த தேக அமைப்பும் பெண்களுக்குரிய ரூபலாவண்யமும் பொருந்திய "எட்னா பெல்லோனினி" என்னும் பெண்மணி.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | பிப்ரவரி, 1925. | பகுதி 2.

ஜாதி ஆசாரங்களில் அடங்கியுள்ள சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

நமது முன்னோர்கள் நம்முடைய அனுஷ்டானத்திற்காக இயற்றி வைத்துப் போயிருக்கும் சாஸ்திரங்களை ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தால் நவீன கால சுகாதார தர்மங்களுக்கு ஜாதி ஆசாரங்கள் பொருத்தமாக இருக்கின்றனவென்பதும், ஜாதி ஆசாரங்கள் மத தர்மங்களையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தபோதிலும் மிகவும் விரிவான சுகாதாரக் கோட்பாடுகளையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டவையென்பதும் தெளிவாகப் புலப்படும். சாஸ்திரங்களில் குறிப்பிட்டபடி ஆடம்பரமற்ற சாமான்ய வாழ்க்கையை நடத்திவருவதற்காக அனுபவத்தில் சாத்தியமாக இருக்கவேண்டுமென்னும் உத்தேசத்துடன் சிற்சில அம்சங்களில் ராஜியாகவிட்டுக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தபோதிலும், விசேஷ சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் பலனாக ரஸாயனத் துறையிலும், பூதக் கண்ணாடியின்



[வியாதி பரவும் மார்க்கம்.]

மூலமாக நுண்ணிய பொருள்களைக் கண்டறியும் முறையிலும் தெரியவந்திருக்கும் அபூர்வமான விஷயங்களைச் செவ்வனே கண்டறிந்த சிறந்த சுகாதார நிபுணர்களும் ஜனங்கள் சுக வாழ்வு வாழ்ந்து வருவதற்கு அவசியமான கோட்பாடுகளை நிர்த்தாரணம் செய்யக்கிளம்பின் நமது சரீரத்திற்குப் பரம வைரிகளான கிருமிகளிலிருந்து தப்புவதற்கு நமது முன்னோர்கள் விதித்துள்ள முறைகளிலும் சிறந்த விதிகளைக் கற்பனை செய்வது அசாத்தியமென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை. ஆனால் புராதன தர்மங்களுக்கும் தற்காலத்தில் விதிக்கும் முறைகளுக்கும் ஒரு அம்சத்தில் வித்தியாசமிருக்கிறது. முற்காலத்தில்

இருந்துவந்த நிலைமையை அனுசரித்து கல்வி அறிவில்லாதவர்களுடன் நெருங்கிப் பழகிவந்த கல்வியாளர்களுக்கு முற்சொன்னவர்களிலிருந்து பாதுகாப்பு ஏற்படுத்துவதற்காக அப்பொழுது விதிகளமைக்கப்பட்டன. ஆனால் இக்காலத்தில் இருதரத்தினருக்கும் அத்தகைய வேற்றுமைகள் அதிகமாகப் பாராட்டப்படாததால் தன்னுடைய சொந்த சவுகரியத்தை உத்தேசித்துப் பிறர் தங்களுடைய சவுகரியங்களை விட்டுக் கொடுக்கும்படி செய்யும் தர்மமானது நழுவவிடப்பட்டு வருகிறது. அதாவது, தற்காலக் கோட்பாடுகள் விரிந்த கொள்கையை அடிப்படையாகக்கொண்டவைகளாகவும், சிறுபான்மையோருக்கு அசௌகரியமேற்பட்ட போதிலும் பெரும்பான்மையோருடைய பாதுகாப்பையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டவைகளாகவுமிருந்து வருகின்றன.

ஜாதி ஆசாரங்கள் குறிப்பிட்ட சரீர சுத்தியானது சுகாதார சுத்தியேயாகும். இந்த சுகாதாரக் கோட்பாடுகள் தெளிவாகவும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தன. ஆனால் குருமார்களாகவிருந்த ஜாதியாரல்லாத மற்றவர்களுக்கு அந்த தர்மங்களை விதித்திருப்பதற்குரிய காரணங்களை விளக்கிச் சொல்லுவதால் அதிகப் பிரயோஜனம் ஏற்படாது. கல்வி அறிவில்லாத வகுப்பினரில் சிலரால் அந்த தர்மங்கள் அப்படியே இப்பொழுது கையாளப்பட்டு வருவதற்கு அதுவே காரணமாகும். இதனால் பெரும்பான்மையோர் அந்தக் கொள்கைகளை அப்படியே கையாடலாயினர். சுகாதார விஷயத்தில் அற்ப விஷயங்களிலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். உதாரணமாக, மண் கட்டிகளை நகங்களால் கிறக்கூடாதென்று விதிக்கையில் இவ்விதம் செய்யாமலிருந்தால் நரம்புச் சிலந்தியிலிருந்து தப்பலாமென்று சேர்த்துச் சொல்லவேண்டியதில்லை; பிறருடைய குளங்களில் ஸ்நானம் செய்யலாகாதென்பது கிருமிகளால் உண்டாகும் வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதை நோக்கமாகக் கொண்டதென்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை; ஜலத்தை அசுத்தஞ்செய்வது பாவமென்று சொல்லுகையில் ஜலத்திலிருந்து உண்டாகும் வியாதிகளிலிருந்து சமூகத்தினரைக் காப்பாற்றுவதே முக்கிய நோக்கமாக இருந்ததென்பதைச் சொல்ல அவசியமில்லை; பிறரணிந்து கொள்ளும் புஷ்பமாலைகள், ஆடைகள், ஜோடுகள் இவைகளை அணிந்து கொள்ளக்கூடாதென்று சொல்லுகையில் அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள வியாதிகள் தொத்த இடங்கொடுக்கலாகாதென்பதே உத்தேசமென்பதைக் கூற அவசியமில்லை. ஆனால் அசல்விதிகள் எழுதப்பட்டிருந்த சம்ஸ்கிருத பாஷையில் பெரும்பாலோருக்குப் பரிச்சயமில்லாமலிருந்ததால் தலைமுறை வழியில் ஒப்படைக்கப்பட்டு வந்த இந்த தர்மங்களின் உண்மையான கருத்தைத் திரித்துக்கூற இடமேற்பட்டு விட்டதுடன், ஆதிசர்த்தாக்களுடைய நோக்கமும் தப்பர்த்தம் செய்து கொள்ளப்படலாகி விட்டது. ஆதிகட்டளைகள் சம்பிரதாயத்தில் பல இடங்களில் வெகுவாகத் திரித்து அர்த்தம் செய்துகொள்ளப்பட்டு விட்டதுடன், சில இடங்களில் அடிப்படையான கொள்கைகளைக் கைவிட்டு வெளிப்பூச்சான வேஷத்தையே கைகொள்ளவும் நேர்ந்துவிட்டது. உதாரணமாக, ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யலாகாதென்னும் தர்மத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். ஜலமானது ஜலாதாரத்திற்கு எந்த இடத்திலிருந்து வந்து சேருகிறதோ அந்த இடத்தை அசுத்தம் செய்வதும், தேக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஜலத்தை சாத்தியமான எல்லா வழிகளிலும் அசுத்தம் செய்வதும், அவ்விதம் அசுத்தம் செய்யும் ஜலத்தையே பானத்திற்காக வீடுகளுக்கு எடுத்துச் செல்லுவதும் நம்மவர்களுள் சர்வ சாதாரணமாயிருந்து வருகிறது. கல்வி அறிவில்லாத ஹிந்துவானவர் வேறொரு ஜாதியார் அந்த ஜலத்தை ஸ்பரிசம் செய்து அசுத்தம் செய்யாமலிருந்தால் போதுமென்று கருதுகின்றார். ஆனால் சாஸ்திரங்களிலோ சரீர சுத்திக்காக ஜலாதாரங்களில் எவ்வித அசுத்தத்தையும் சம்பந்தப்படுத்தலாகாதென்று விதிக்கப்பட்டிருப்பதுடன், ஜனங்களுடைய மல, ஜல விஸர்ஜனங்களைப் பரிகரிக்கும் விஷயத்திலும் கண்டிப்பான நியமங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. எனினும்,

ஜலமானது சுத்தமானதென்றும், அதை அசுத்தம் செய்ய சாத்தியமில்லையென்றும் சிநகபாவமாக நம்முடன் சிலர் வாதிக்கலாம்; அந்த ஜலமானது ஓடும் ஜலமாயிருந்தால் நாம் பானத்திற்காக ஜலத்தை எடுத்துக் கொள்ளும் இடத்திற்கு மேலாக எவ்வளவு அசுத்தம் செய்தாலும் பாதகமில்லையென்றும், ஓடும் ஜலத்தை அசுத்தம் செய்யமுடியாதென்று சாஸ்திரங்களே விதித்திருக்கின்றனவென்றும் அவர்கள் சொல்லலாம். இவ்விதமாக சாமான்யமான முன் ஜாக்கிரதைகளால் தடுக்கப்படக் கூடிய பல வியாதிகளால் பிரதி வருஷமும் உயிர் துறக்கும் ஆயிரக் கணக்கான உயிர்களைக் காப்பாற்றக் கூடிய விதிகளைத் திரித்துக்கூறி, தவறான சுகாதார முறைகள் கற்பிக்கப்பட்டு விடுகின்றன.

ஜலத்தைப் பரிசுத்தமாகச்சேமித்துவைத்து உபயோகத்திற்கு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய விதத்தைப்பற்றி மனு விதித்திருக்கும் தர்மங்கள் தெளிவாக இருக்கின்றன. பொதுவாகப் பிற வஸ்துக்களைப் பரிசுத்தப்படுத்தும் குணம் ஜலத்திற்கிருப்பதால் அது அசுத்தமடைவதற்கு இடமேயில்லையென்று அவருடைய விதிகளிலிருந்து ஹேஷ்யம் செய்துகொள்ள எவ்விதத்திலுமிடமில்லை. ஜலம் ஜலமாக இருப்பதால் சுத்தமாகவே இருக்க வேண்டுமென்று வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு எவ்விதத்திலும் நியாயமில்லையென்பது ஜலத்தின் பரிசுத்த சம்பந்தமாக மனு விதித்திருக்கும் பலபடிகளிலிருந்தே தெளிவாக ஏற்படுகிறது. அவர் சொல்லுவதாவது:—"கிணறு முதலியவைகளிலிருந்து எடுக்கும் ஜலத்தை விடத் தேக்கத்திலுள்ள ஜலமானது சுத்தமாக இருக்கும்; பிற வஸ்துக்களை நன்றாகப் பரிசுத்தப்படுத்தும் குணமும் அந்த ஜலத்திற்குண்டு; ஊற்று ஜலமானது குளத்து ஜலத்தைவிட சுத்தமானது; அதைவிட ஆற்று ஜலம் சுத்தமானது." தேக்கத்தில் அமைதியாக ஜலந் தங்கியிருப்பதை முன்னிட்டு அது உசிதமானதென்ற சித்தாந்த சம்பந்தமாகச் சிறிது காலத்திற்கு முன் வரை சில ஆக்ஷேபங்கள் தோன்றியிருக்கலாம். ஜலம் தேங்கியிருப்பதால் விசேஷத் தூய்மையடைந்து விடுகிறதென்று டாக்டர் பிராங்க்லாந்து அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டுபிடித்த பிறகு அத்தகைய ஆட்சேபனைகளை எவரும் இனிச் சொல்லுவதற்கில்லை. ஓடும் ஜலமானது அசுத்தமடைய முடியாதென்று மனுவின் கருத்தைத் திரித்துக்கூற ஆரம்பித்துவிட்டதால் ஓடுகாலில் அசுத்தம் செய்யும் அக்கிரமம் அதிகமாகி விட்டது. ஜலம் ஓடுவதனால் அது பரிசுத்தமடைந்துவிடுகிறதென்று மனுசொல்லியிருக்கிறாரேயன்றி ஓடும் ஜலம் சுத்தமாகவே இருக்குமென்று அவர் சொல்லிவிடவில்லை. நவீன சாஸ்திரஞர்களும் இதை ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். ஆனால் ஓடுகாலில் ஜலம் ஓடுவதால் பரிசுத்தமடைந்து விடுகிறதென்று சொல்லுவதானது சிற்சில சந்தர்ப்பங்களில் அந்த ஜலம் அசுத்தமடைகிறதென்றும், ஒருவித மாற்றால் அது பிறகு பரிசுத்தமடைந்துவிடுகிறதென்றும் சொல்லுவதற்கே ஒப்பாகும். ஓடுகாலில் அசுத்தமடைந்த ஜலம் சுத்தப்பட எவ்வளவு காலம் செல்லுமென்று சாஸ்திரங்கள் சொல்லவில்லை. அந்தந்த நதிகளின் ஜல ஓட்ட வேகத்திற்குத் தகுந்தபடி ஜலம் பரிசுத்தமடைகிறது. டீ, இஸார், யமுனை முதலிய நதிகளில் பரீட்சை செய்து பார்த்ததில் காலவரை மாறுபடுகின்றது. ஆனால் எல்லா நதிகளிலும் அதிக தூரம் சென்ற பிறகே ஜலம் சுத்தமடைகிறதென்று தெரிகிறது. ஹிந்துக்களுக்குப் புண்ய தீர்த்தமான யமுனையின் தீர்த்தம் மாத்திரம் அதி சீக்கிரத்தில் சுத்தமடைந்து விடுகிறதென்று ஹாங்கின் செய்த பரீட்சைகளிலிருந்து தெரிகிறது. காவிரிநதியில் காலரா நோய் கண்டவர்களுடைய அசுத்தம் கலந்த ஜலமானது பரிசுத்தமடைய 18 மைல் தூரம் ஜலம் ஓடவேண்டுமென்று தெரிய வந்திருக்கிறது. இங்கிலாந்தில் சமீபத்தில் டைபாயிட் ஜுரத்தின் விஷம் கலந்த ஜலமானது பரிசுத்தமடைய 8 அடிப் பிரவாகத்தில் 40 மைல் தூரம் செல்லவேண்டியிருக்கிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சுகாதார, சுகவழிகளை அனுசரித்தே ஜாதி ஆசாரம் மனுவால் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன

வென்பதை அறிந்துகொள்ளுவதற்கு நாம் மேலே கூறியுள்ளவைகளே போதுமானவை என்று கருதுகிறோம். அபிவிருத்தியில் ஆசை மிகுந்திருக்கும் வேகத்தில் பழைய வைகளை மறந்துவிடவேண்டாம். உங்களுடைய முன்னோர்களுடைய வழிகள் தற்கால முறைகளின் பரீட்சைக்கு எவ்வளவுவரையில் ஈடுகொடுக்கின்றனவென்று பாருங்கள். அந்தப் பரீட்சைக்கு அவைகள் ஈடுகொடுத்தால் அவைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

மனிதர்கள் பிணிவாய்ப் படுவதேன்?

வியாதி : அதன் தன்மையும், காரணமும்.

[டி. ஏ. ஆர். ஆப்ராங், எம். ஆர். வி. எஸ்.]

இயற்கை தர்மங்களை அனுசரித்து நடப்பதால் ஏற்படும் நிலைமைக்கே ஆரோக்கிய வாழ்வெனச் சொல்லலாம். உயிர் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் நாம் முழுகிக் கிளம்ப வேண்டுமானால் சரீராரோக்கியம் அத்தியாவசியம். அஃதின்றேல் சரீர, மனோவலிமை குன்றி, சந்துஷ்டியும், திருப்தியுமில்லாது போய்விடும். எவ்விதம் புத்திக்கு விலை மதிக்கமுடியாதோ அவ்விதமே ஆரோக்கியத்திற்கும் விலைமதிக்க முடியாது; ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் நஷ்டத்தை ஈடுசெய்யக்கூடிய வேறு வஸ்துவும் கிடையாது. தோட்டி முதல் தொண்டமான்வரை அனைவருக்கும் சரீராரோக்கியம் அத்தியாவசியமானது. ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தம் சொந்த க்ஷேமத்தைக்கருதியும், தமது சகோதரப் பிரஜைகளுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், ஆரோக்கிய தர்மங்களை அறிந்து, அவைகளைக் கையாளுவது அவசியமாகும்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கையென்றால் என்ன?

ஆரோக்கியமெனில் யாது, அது எதனால் ஏற்படுகிறது என்பவைகளைப்பற்றிப் பலருக்குத் தப்பெண்ணங்களிருந்து வருவதாகத்தெரிகிறது. சிலருக்கு அந்த பாக்கியத்தை ஆண்டவன் அளித்திருக்கிறாரென்று பலர் கருதுகின்றனர். இது வீண் பிரமைதான். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் எவ்வித மர்மங்களுமில்லை. பளிங்கிலாவது, சூனியக்காரரின் மாத்திரைக்கோலிலாவது, அல்லது வைத்தியரின் மருந்துக்குப்பியிலாவது அதைப் பார்க்க முடியாது. நமது சரீர வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமென விதிக்கப்பட்டிருக்கும் சாமான்யமான தர்மங்களில் அது அழுந்திக் கிடக்கிறது. எவ்விதம் பாரமார்த்திக தர்மங்களைக் கடைப்பிடித்தாலன்றி சந்துஷ்டியும், மனத்திருப்தியும் ஏற்படாதோ அவ்விதமே இயற்கை விதிகளுக்கிணங்க நடந்தாலன்றி ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நாம் அடைய முடியாது.

இயற்கை விசேஷங்கள்.

உலகில் நாம் எங்கு பார்ப்பினும் இயற்கை சிருஷ்டனை ஒவ்வொன்றும் பொருந்தியிருப்பதைக் காண்கிறோம். பிரகாசமான கோடைகால மாலைப்பொழுதில் சூரியன் அஸ்தமிக்குந்தருவாயில் அவருடையகிரணமானது அசைந்தாடும் பயிர்களுள்ள வயல்களை முத்தமிடுவதையும், தொலைவிலுள்ள மலைச் சிகரங்களைச் சொர்ணமயமாகப் பிரகாசிக்கச் செய்வதையும் நாம் காணவில்லையா? என்றும் ஓய்வில்லாத சமுத்திரச் சாயையில் சந்திரனுடைய மங்கலான காந்தியானது பிரகாசிப்பதை நாம் காணவில்லையா? வஸந்தகாலம் ஆரம்பித்ததும் உறங்கியிருக்கும் இலைகளும், புஷ்பங்களும் கொம்மாளம்போட்டுக்கொண்டு கிளம்புவதை நாம் பார்க்கவில்லையா?

அவ்விதமான சிருஷ்டனையில் மிகவும் அபூர்வமான மனிதனை நாம் கவனித்தாலும் அவனுடைய அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றும் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவைகளாக இருப்பதைக் காண்கிறோம். இவ்விதம் ஒன்றுக்கொ

ன்று ஐக்கியபாவமாக இருந்துவருவதாலேயே சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறது. மனிதனுடைய சரீரமாகிய இயந்திரத்தில் எந்த உறுப்பேனும் கோளாறடைந்துவிடின் ஒற்றுமைப் பங்கமும், பிணியும் உண்டாகின்றன. இப்பொழுது மனிதர்கள் பலவித அவஸ்தைகளால் துன்புற்று வருவதற்கு அவர்களுடைய மனதாவது அல்லது இரைப்பையாவதுதான் முக்கிய காரணமாகவிருக்கிறது.

ஆனால் இயற்கை தர்மங்களுக்கொவ்விய சாமான்ய வாழ்வை நடத்திவரப் பலர் அசக்தர்களாயிருக்கின்றனர். நவீன நாகரீகமும், தற்காலத் தேவைகளும் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதை அசாத்தியமாகச் செய்துவிட்டன. நமது சரீரத்தின் தேவைகள் அற்பமானவைகளாகவே இருந்தும் தற்கால நிலைமையானது விசேஷமான சுகத்தையும், ஆகாரத்தையும் விரும்பச்செய்துவிட்டதே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். இருந்தபோதிலும் நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமாயின் நமது சரீரத்தின் தேவைகளை இட்டு நிரப்புவதுடன், இயற்கை தர்மங்களுக்குக் கட்டுப்பட்டும் நடக்கவேண்டும். நாம் கிரமமான ஆகாரத்தைப் புசித்து, அதை ஜீரணம் செய்துகொள்ள வேண்டும்; சுத்தமான காற்றை உட்கொள்ள வேண்டும்; நமது தசை நார்களுக்குச் சரியான வேலையைக் கொடுக்க வேண்டும்; நமது சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது காலம் தவறாமல் வெளிப்படுத்த வேண்டும்; மனதிற்குகந்தவேலையையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்க வேண்டும். நமது சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளும் தத்தம் கடமைகளைச் செவ்வனே நிறைவேற்றிவர வேண்டுமாயின் மேற்கண்ட முறைகளை அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும்.

நமது சரீரமாகிய இயந்திரத்தில் எந்த பாகமேனும் பின்னமடைந்துவிட்டால் சிற் சில எச்சரிக்கைகளாலும் அறிகுறிகளாலும்நமக்கு அவ்விஷயம் தெரிய வருகின்றது. அறிகுறிகள் அல்லது சின்னங்களையும் வியாதியையும் நாம் ஒன்றென நினைத்துக் கலவரமடையலாகாது. வலி, தலைவலி, ஜுரம் முதலியவைகள் வியாதிகளன்று. நமது சரீரத்தில் ஏதோ உபாதையிருக்கிறதென்றும், முக்கியமான ஏதோ ஒரு உறுப்பை வியாதி பீடித்து வருகிறதென்றும் அவைகள் சூசிப்பிக்கின்றன. ஆகையால் கடுமையான அறிகுறிகளைக் கண்டதும் தகுந்த பரிகாரங்களைத் தேட வேண்டும்.

ஜனங்கள் பிணிவாய்ப்படுவதேன்?

நமது அறியாமையும்,அலக்ஷியமுமே எல்லையற்ற தொல்லைகளுக்கும், கணக்கற்ற உயிர்ச் சேதங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கின்றன. ஆகையால் வேண்டுமென்றே அறியாமையென்னும் அந்தகாரத்தில் மூழ்கிக் கிடப்பதும் இயற்கை விதிகளை மீறி நடப்பதும் பாபச் செயல்களாகும். நமது சரீர சம்ரக்ஷண சம்பந்தமான விதிகளை நம்மைப்படைத்த ஆண்டவனே ஏற்படுத்தியிருக்கிறபடியால் அவைகளை ஆண்டவனுடைய கட்டளைகளென்றே நாம் கருதவேண்டும். அகஸ்மாத்தாக ஏற்படும் ஆபத்துக்களையும், அபூர்வமான சில சந்தர்ப்பங்களையும் தவிர்த்து நாமாக அழைத்தாலன்றி நமக்கு வியாதி வருவதில்லை. பூர்வாங்கமான காரணங்கள், அவைகளுக்கு உத்வேகத்தைக் கொடுத்து உருவாக்கக்கூடிய காரணங்கள் ஆகிய இரண்டுமிருந்தாலன்றி வியாதியுண்டாகாது. ஒருகாரணம் மட்டிலிருந்தால் வியாதியுண்டாகி விடாது. உதாரணமாக, நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள காற்றானது விஷக்கிருமிகளால் அசுத்த மடைந்திருக்கிறது. ஆனால் வெளி அல்லது உள்காரணமெதனாலாவது கிருமிகள் நமது சரீரத்தைத் தாக்கமுடியாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு நமக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி குறைந்தாலன்றி நமக்கு அக்கிருமிகளால் உபாதை ஏற்பட முடியாத விதமாக நமது சரீரம் பாதுகாக்கப்பட்டிருக்கிறது. கப வாதஜுரக் கிருமிகள் சர்வ சாதாரணமானவை. அப்படியிருந்தும் எல்லோருக்கும் கபவாத ஜுரம் காணுவதில்லை. ஆனால் இழுப்பினாலாவது, ஜலதோஷத்தினாலாவது வியாதிகளை எதிர்க்கக் கூடிய சக்தி நமக்குக் குறைந்துவிட்டால் கபவாத ஜுரம் கிளஞ்

கின்றது. கிருமிகள் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக் காரணமாயிருக்கின்றன; இழுப்பு பூர்வாங்கமான காரணமாயிருக்கிறது. வியாதிகளுக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய காரணங்களை நாம் விலக்குவதற்கில்லை. ஆனால் நமது சரீர சக்தி மலின மடையாமல் பாதுகாப்பதன் மூலமாக பூர்வாங்கமான காரணங்களுக்கு இடங்கொடாம லிருக்கலாம்.

அசுத்தத்தை அகற்றும் விதம்.

ஒவ்வொருவரும் அடிக்கடி தங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறதாவென்றும், வேலைத்திறமை குறையாமலிருக்கிறதாவென்றும் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுவதுடன், தங்களுடைய வாழ்க்கை வழிகள் இயற்கை தர்மங்களை அனுசரித்திருக்கின்றனவா வென்றும் சோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் எவ்வளவு ஆரோக்கியமாக இருந்துவர சாத்தியமோ அத்துணை ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறோமா அல்லது அசாதாரணமான ஆசையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளும் நிமித்தம் நமது சரீரத்திற்கே உலை வைத்துக் கொள்ளுகிறோமாவென்பதை ஆராய்ந்தறிந்து கொள்ளவேண்டும். நாம் நமது ஆகாரம், வேலை, உடை முதலியவைகளில் மிதமாகவிருந்து வருகிறோமாவென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய முறைகளைத் திருத்திக்கொள்ள மார்க்கமிருக்கிறதாவென்றும், அவ்விதமிருந்தால் நமக்கு அதனால் உபாதை ஏற்படும்வரை நாம் நம்முடைய முறையைத் திருத்திக்கொள்ளக் காத்திருப்பதாவென்றும் கவனிக்கவேண்டும். இத்தகைய பிரச்சினைகளை ஏதேனும் ஒரு காலத்தில் ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கத்தான் வேண்டியிருக்கும். அவைகளை இப்பொழுது அலக்ஷியம் செய்வது அறிவீனமேயாகும். ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருகிறானென்று மேலெழுந்த வாரியாகப்பார்த்துச் சொல்லுவது அதிகக் கஷ்டமன்று. ஆனால் இவ்விஷயத்தில் ஒரு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. பிணிகள் நம்மைத் தாக்காமல் தகர்த்தெறியும் சக்தி நமது சரீரத்திற்கு அதிகமாக விருப்பதால் தவறான வழியை ஒருவன் வெகுகாலம் பின்பற்றிவந்த போதிலும் எவ்வித உபாதையுமில்லாமலிருக்கலாம். ஆனால் காலக்கிரமத்தில் அது சரீரத்தை உருக்கி வந்து முடிவில் கீழே வீழ்த்திவிடும். அதிலிருந்து அவன் தப்பினாலும் அது வெகுகால உபாதைக்குப் பின்னிட்டேயிருக்கும். அப்பொழுதும் அவனுடைய சரீரம் மெலினமடைந்தே போயிருக்கும். இயற்கை விதிகளைமீறி நடந்தவர்களுக்குத் தகுந்த சிக்ஷை கிடைத்துவிடுமென்பதை நாம் நிச்சயமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். விதை யொன்றுபோடச் செடி யொன்று முளைக்குமா?

வெகு காலமாக சரீரத்தைஉள்ளூர உருக்கி வந்திருக்கும் வியாதியின் பலா பலன்களிலிருந்து சில மாதங்களில் கடைத்தேறிவிடலாமென்று எதிர்பார்ப்பது அசட்டுத்தனமேயாகும். ஆகையால் புத்திசாலியாகவுள்ளவர்கள் சரீரத்தின் வெளித்தோற்றத்தைக்கண்டு ஏமாந்துவிடாமல் இயற்கை விதிகளைப் பின்பற்றி வருகிறோமா வென்பதையே கவனிப்பார்கள். இத்தகைய இயற்கை விதிகள் யாவையெனச் சொல்லின் அவைகளைப்பற்றித் தாங்கள் . கேள்விப்பட்டதேயில்லையென்று ஜனங்கள் முணு முணுக்கின்றனர். ஆனால் துர்பழக்கங்களால் நமது மனசாட்சி அடியுடன் பேதளித்துப் போயிருந்தாலன்றி இந்த சாமான்ய விதிகளின் அடிப்படையான கொள்கைகள் நமது மனத்தில் பதிந்தேயிருக்கின்றன.

ஒரு எச்சரிக்கை. ஆரோக்கிய முறைகளுக்கிணங்க நீங்கள் வசித்து வராவிடில் தடபுடலான மாறுதலை திடீரென்று செய்துகொள்ளலாகாது. படிப்படியாகவே மாறுதல் செய்துவரவேண்டும். மாமிசத்தையும், தேத்தண்ணீரையும் உபயோகித்து பேதளித்துபோன ஜீரண முறையானது பழங்களைச் சுவைக்கைப்பிரியமுடையதாக இராது. இத்தகைய பதார்த்தங்களை உங்களுடைய ஆகார வகைகளிலிருந்து விலக்கு செய்கையில் புதியமுறையானது சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை,

யென்ற உணர்ச்சி ஆரம்பத்தில் உங்களுக்கு ஏற்படலாம். ஆனால் நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் புதிய முறையை அப்பியசித்து வந்தால் நாளடைவில் உத்வேகப் பொருள்கள் தாற்காலிகமாகக் கொடுக்கக்கூடிய சுகத்தைவிட மேலானதான ஆரோக்கிய வாழ்வை நீங்கள் அடைவீர்கள். எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக வீண் பிரமைகளுக்கும், அமிதமானமுறைகளுக்கும் இடங்கொடாதீர்கள்.—குட்ஹெல்த்.

ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களின் ஆரோக்கியம்.

(ஆசிரியர் ஏ. பாஸ்டாக்ஹீப், எம். டி.)

பிற இடங்களில் வேலை செய்பவர்கள் சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்காகத் தங்களுடைய பகுத்தறிவுசக்தியை உபயோகித்துக் கொள்ளுவது போல் ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களும் செய்யலாம். திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்வோரைப் போல் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர ஆபீஸ் வேலைக்காரர்களும் முயற்சி செய்யலாம்.

பலர் சரீரத்திற்கு எவ்வித அசௌக்கியமுமில்லாமல் பலமணிநேரம் ஆபீஸில் வேலை செய்கின்றனர். ஏன்? சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விதிகளை அவர்கள் மீறி நடக்காமலிருத்தலே அதற்குக் காரணம். ஆனால், வேறு பலர் அசுகமடைகின்றனர். ஆபீஸ்களில் கழிக்கும் நேரத்தை சிறைவாசமாகவே அவர்கள் கருதுகின்றனர். இத்தகையோர் தங்களுடைய மனோபாவத்தை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். அதிருப்தியுடன் வேலை செய்தால் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது. சரீரம் சவுக்கியமாக இருப்பதற்கு மனது திருப்தியடைந்திருக்க வேண்டும்.

ஆண்மைத்தனமும், ஆரோக்கியமுமுள்ளவர்களுக்கு ஆபீஸ் வேலைகள் ஓரளவு அசாதாரணமானவை தான் என்றும், அவர்களுடைய சரீரத்தின் ஆரோக்கிய நிலைமை கெடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் அசாதாரணமான விஷயங்களை ஒருவாறு அகற்றிக் கொள்ளவேண்டுமென்றும் ஆசிரியர் பாஸ்டாக் "டெய்லி எக்ஸ்பிரஸ்" பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

பெரும்பாலோர் இதை சுலபமாகச் செய்யலாம். காலை ஆகாரத்தை அவசரப்பட்டுக் கொண்டு சாப்பிடக் கூடாது. நேரங்கழித்து ஆபீஸுக்குப் புறப்படக்கூடாது. ரயிலுக்காவது, பஸ்ஸுக்காவது செல்லுவதற்காகப் பறந்துகொண்டு ஓடக்கூடாது. காலையில் ஒரு மைல் தூரமேனும் நடக்கவேண்டும். மாரிகாலங்களில் சரீரத்தில் ரத்தமானது நன்றாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் ஆபீஸுக்கு வந்து சேரவேண்டும். அதிக பளுவான ஆடைகளைத் தரித்துக்கொண்டு காற்று சரீரத்தின் மீது வீசாமல் தடுத்துவிடக்கூடாது.

ஆனால் சுத்தமான காற்றுக்குப் பேயாய்ப் பறக்கக்கூடாது. சரியான இடத்தில் சொற்பமாக நல்ல காற்று வீசுவதுபோல், தவறான இடத்தில் நல்லகாற்று அதிகமாக வீசக்கூடும். காலைப் போஜனத்தைத் தவிர இதர ஆகாரங்களும் அவசியம். உங்களுடைய முயற்சியினால் சிறிது சக்தியை அடைய வேண்டுமென்பதையும், உங்களுடைய சரீரமானது வெறும் இயந்திரமல்லவென்பதையும் மறந்துவிடலாகாது. நீங்கள் மனிதர்களென்பதை உணர்ந்து அதற்குத் தகுந்தபடி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்களுடைய சரீரத்தில் ஜீரணக் கருவிகளிருக்கின்றன என்று இப்பொழுது உங்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கலாம். இருந்தாலும் நாளடைவில் அது தெரியும். அது தெரியும்படியான காலம் ஏற்பட இடங்கொடுக்காதீர்கள். சிறிதும் யோசனையின்றி ஆபீஸ் வேலைகளைச்செய்துவருவதால் ஜீரணமானது தடைப்படக்கூடும். சிறிது புத்தியை உபயோகித்தால் இந்தக் கஷ்டத்தை விலக்கிக் கொள்ளலாம். நீங்கள் ஸிகரெட்டுக் குடிக்கும்

வழக்கமுடையவர்களா யிருந்தால் மிதமாக இருக்கவேண்டும். நீங்கள் களைத்துப்போயிருக்கும் சமயத்தில் அதிகமாக விளையாட்டுகளில் ஈடுபடக்கூடாது. களைத்துப்போயிருக்கும் கருவிகள் மேன்மேலும் களைப்புறும்படி செய்வதால் விபரீதம் விளையும். உங்களுடைய விடுமுறை நாட்களை சரீர சக்தியைப் பெருக்கிக் கொள்ளக்கூடிய வழிகளில் உபயோகிக்கவேண்டும். நீங்கள் மேஜையின்மீதேவேலைசெய்து அப்பியலித்திருந்தால் நீந்துதல், மரம்ஏறுதல், சைக்கில் விடுதல் முதலிய காரியங்களை முதலில் அதிகமாகச் செய்யக்கூடாது. விடுமுறையிலிருந்து ஆரோக்கியமாகத் திரும்பிவர முயலவேண்டும். உங்களுக்குப் பிணி ஏற்பட்டிருந்தால் வைத்தியரிடம் செல்லுங்கள். கண்ட மருந்துகளைச் சாப்பிட்டுவிடாதீர்கள். உங்களுக்குப் பிணி ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தோன்றினால் அது வாஸ்தவமா, அன்றா என்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதைப்பற்றியே கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராதீர்கள். உங்களுடைய வேலைகளை நீங்கள் புத்தியாகச் செய்வதுபோல் சரீராரோக்கியத்தையுங் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.— ஹெல்த் அண்டு ஸ்ட்ரெங்த்.

உறங்கும்போது சரீர நிலை.

(ஸ்ரீமான் கே. வரதாச்சாரியார்)

நாம் உறங்கும்போது எந்தப் பக்கமாக படுத்துக்கொள்ள வேண்டியது என்பதைப் பற்றி அடிக்கடி அபிப்பிராய பேதம் ஏற்பட்டுவருகிறது. முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டிய விஷயம் ஒன்று என்னவென்றால், நுரையீரல் அல்லது ஸ்வாஸப்பையும் ரத்தாசயமும் உள்ளடங்கிய நம் மார்பு ஒடுங்கும்படி படுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. முதுகை வளைத்துக்கொண்டும், இரண்டு தோள்களையும் நெறித்துக்கொண்டும், சுருண்டு படுத்துக்கொண்டால் மார்பு ஒடுங்கி, சுவாஸப்பை சுருங்கி, ஏராளமான காற்று உள்ளே செல்ல இடமில்லாமல் போய்விடுகிறது. இந்தமாதிரி கோணலாகப் படுப்பது தவறு என்று தள்ளிவிடுவோமானால், மார்பு ஒடுங்காமல் படுத்துக்கொள்ளக்கூடிய விதம் நான்கு உண்டு—குப்புறப் படுப்பதும், மல்லாந்து படுப்பதும், இடது பக்கமாகப் படுப்பதும், வலது பக்கமாகப் படுப்பதும். இவைகளை ஒவ்வொன்றாக கவனிப்போம்.

சாதாரணமாக ஆடு, மாடு, நாய் முதலிய பிராணிகள் அனேகமாக உறங்கும்போது மார்பின்மேல் படுத்துக்கொள்ளாமல் ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்துதான் படுத்துக்கொள்ளுகின்றன என்பது, இயற்கையைக் கவனிக்கும் யாருக்கும் நன்றாகத் தெரியும். மிருகங்கள் எல்லாம் ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்து படுத்துக்கொள்வதுதான் இயற்கை. மார்பின்மேல் குப்புறப்படுத்துக் கொள்வது நிரம்பவும் அசாதாரணம். தவிர, மார்பு கீழ்ப்பக்கமாக இருப்பதால், உள்ளே இருக்கும் ஹிருதயமும் ஸ்வாஸப்பைகளும் அழுத்தப்படுகின்றன. அதனால் காற்று தாராளமாக உட்செல்லத் தடைஏற்படுகிறது. மேலும், நாம் வெளிவிடும் கெட்ட மூச்சுக் காற்று நாம் உட்கொள்ளும் காற்றைவிட கனமாகஇருப்பதால் எப்பொழுதும் அதுகீழாகவே இருக்கிறது. ஆகையால் நாம் குப்புறப் படுத்துக்கொண்டால், கீழ்ப்பக்கமாக முகத்தை வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருப்பதால், நாம் வெளிவிட்ட கெட்ட காற்றையே மறுபடியும் உட்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் காரணங்களால் குப்புறப்படுப்பது பிசகு என்று தெளிவாகத் தெரிகிறது.

மல்லாந்து படுத்துக்கொள்வோமானால், முதுகுப் பக்கம் கீழே இருப்பதால் முதுகு எலும்புக்குள்இருக்கும் முக்கிய நரம்புஸ்தானமாகிய முள்ளந்தண்டு உஷ்ணமாகி அதனால் நரம்புகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறதென்று தேக சாஸ்திரம் படித்த நிபுணர்கள் எழுதியிருக்கிறார்கள். தவிரவும், குப்புறவாவது,

மல்லாந்தாவது படுத்துக் கொள்ளும்போது, மலக்குடலுக்கும் மூத்திரப்பைக்கும் நடுவில் ஜனனேந்திரியங்களில் சில பாகம் அகப்பட்டுக்கொள்ளுகிறது. அதனால், முக்கியமாக விடியற்கால வேளையில், மலக்குடலும் மூத்திரப்பையும் நிரம்பியிருப்பதால், இவை ஜனனேந்திரியங்களின் சில பாகத்தை அழுத்துவதால் அவைகளுக்கு நமைச்சலும், உறுத்தலும் உண்டாகி இயல்புக்கு விரோதமான கிளர்ச்சியும் உண்டாகி கெடுதலும் ஏற்படுகிறது. இந்தக் காரணங்களால் மல்லாந்து படுப்பதும் பிசகென்று ஏற்படுகின்றது.

இடது பக்கமாகச்சாய்ந்து படுத்தால், ஹிருதயம் அந்தப் பக்கமாக இருப்பதால் அது அழுத்தப்படுகிறது. ஆகையால் இதுவும் பிசகு. கடைசியாக வலது பக்கமாகச் சாய்ந்து படுப்பதுதான் நிரம்பவும் உசிதம் என்று ஏற்படுகிறது. இந்த நல்ல வழக்கத்தை சுலபமாக அப்பியாசத்துக்குக் கொண்டு வரலாம். முதுகுப் புறமாக ஒரு தலையணையைஅழுத்தி வைத்துக்கொண்டு வலது புறமாகச் சாய்ந்து படுத்துக்கொண்டால், தூங்கும்போதும் தப்பித்தவறி நமக்குத் தெரியாமல் நாம் புரளாமல் வலது பக்கமாகவே உறங்க சௌகரியமாக இருக்கும்.

பற்களைப் பாதுகாத்தல்.

[டாக்டர் ஸ்ரீராம், ஸ்ரீநகர்.]

நமது வாய்தான் சரீரத்திற்கு வாயிற்படி. அதைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். பற்கள் நன்றாக இருந்தால் சரீரத்திற்கு அழகுண்டாகும்; உணவுப் பதார்த்தங்களை நன்றாகக் கடித்துச் சாப்பிடலாம்; ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகும்; சரீரம் ஆரோக்கியமாக விருப்பதுடன் தீர்க்காயுளும் ஏற்படும்.

அசுத்தமான வாய்களில் குழிகளும், பைகளும் விழுந்து, அவைகளில் முந்தின வேளையில் புசித்த ஆகாரத்தின் கழிவுப் பதார்த்தங்களும், அழிந்துபோன பற்களின் விஷமேறிய உச்சிஷ்டங்களும், புண்களின் சீழும், வியாதியடைந்த ஈறுகளும், பல வியாதிகளை உண்டு பண்ணும் கிருமிகளும் தங்கியிருக்கும்.

நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு கவளத்துடனும் இந்தப் பதார்த்தங்கள் இரைப்பைக்குச் சென்று பற்களில் காரை விழுதல், பல்லீறுகளில் குழி விழுதல், பற்களின் இடுக்குகளிலிருந்து சீழ்வடிதல், பற்களின் அழிவு, துர்க்கந்தமான சுவாஸம், நாவிற் சுவையின்மை, வாயு, அஜீரணம், அன்னாசயத்தில் கொதிப்பு, ஜீரணக் குறைவு, இரைப்பையில் புண் விழுதல், மூத்திரப்பிண்டங்களுக்கருகே சதை வளர்தல், தொண்டையில் புண்கள், நரம்புகளில் உபாதை, இழுப்பு, கண்களிலும் காதுகளிலும் ரோகம், ஆண்மைத்தனக் குறைவு, தலைவலி முதலிய பலவிதக் கோளாறுகளை உண்டுபண்ணும்.

பற்களைப் பாதுகாக்கும் விதம்.

1. காலையிலும், மாலையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன்னமும், பற்களை உள்ளும் புறம்பும் நன்றாகச் சுத்தஞ்செய்யவேண்டும்.

2. வைத்திய சாஸ்திரத்தைத் தழுவியுள்ள பற்கோதுகளினாலாவது அல்லது பச்சைக் குச்சுகளினாலாவது பற்களைத் துலக்க வேண்டும்.

3. பற்களைத் துலக்கிய பிறகு பற்கோதியைநன்றாக சுத்தம் செய்துவைக்கவேண்டும். வாரமொருமுறை வெந்நீரில் அதை வேகவைக்க வேண்டும்; அல்லது ஹைட்ரோஜன் பெராக்ஸைடில் நனைத்து வைக்க வேண்டும்.

4. பிறருடைய பற்கோதிகளை உபயோகிக்கக்கூடாது.

5. கெட்டியானதும், ஜலப் பசையற்றதுமான ஆகாரத்தை புசிக்கவேண்டும். அதை நன்றாக மென்று சாப்பிடவேண்டும். சுண்

ணும்பு அதிகமாகக் கலந்துள்ள பச்சைக் கறிகளையும், இதர உணவுப் பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

6. பல்லிடுக்குகளைப் பட்டு நூலாலாவது, அல்லது பக்ஷி இறகாலான பற்குச்சாலாவது சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

7. சுத்தமான ஜலத்தையாவது அல்லது எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தையாவது விட்டு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும்.

8. மலத்தை இளக்கி வெளிப்படுத்தக் கூடிய எண்ணெய் கலந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசித்து, அன்றன்றாடம் குடலைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

9. பற்கள் ஆடிப்போயிருந்தால் உடனே பல் வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

பிளவரைனைச் சேர்த்துக்கொள்ளாவிடில் பற்கள் அழிந்துவிடும்.

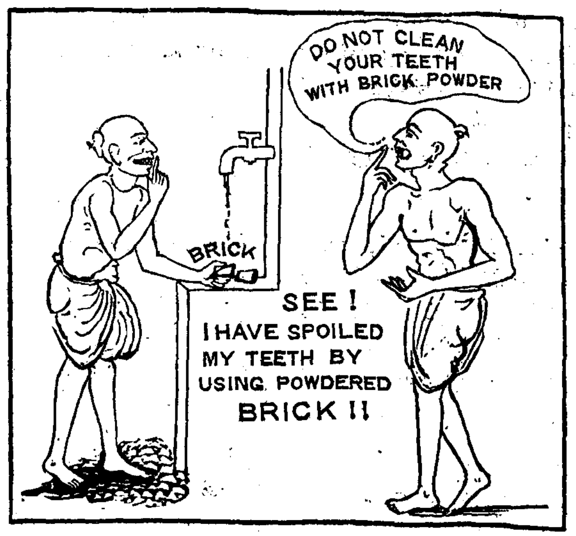
செய்யத் தகாதவைகள்.

1. பற்களினிடுக்குகளில் உணவுப் பதார்த்தங்கள் தங்கி அழிய இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

2. உஷ்ணமான காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைப் பருகாதீர்கள்.

3. அதிகக் குளிர்ச்சியான பனிக்கட்டி போட்ட ஜலம் அல்லது ஐஸ்கிரீமை உபயோகிக்காதீர்கள்.

4. பற்களுக்குத் தகுந்த வேலை ஏற்படஇடமிராதபடி அதிகமாக அளிந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாதீர்கள்.



[இதோபார்! செங்கற்பொடியால் பற்களைத் துலக்கிப் பரிதவித்து நிற்கிறேன்!!]

5. புளிப்பு, துவர்ப்பு, தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

6. வெற்றிலைப் பாக்கை அதிகமாக உபயோகியாதீர்கள்; முழுப்பாக்கை வாயிற் போட்டுக்கொண்டு கடிக்காதீர்கள்.

7. ஆகாரத்தை நன்றாக மெல்ல வேண்டிய வேலையைப் பற்களுக் கொடுக்காமல் குடலுக்குக் கொடுத்துவிடாதீர்கள்.

8. பற்களை வெளுக்க வைப்பதற்காக வெளுக்கவைக்கக் கூடிய வஸ்துக்களை உபயோகிக்காதீர்கள்.

9. சிங்கப்பல் முளைக்க இடங்கொடுக்காதீர்கள்; சிங்கப்பல் முளைத்தால் உடனே அதை எடுத்துவிடுங்கள்.

10. பற்களினிடுக்கில் தங்கியிருக்கும் பதார்த்தங்களை எடுப்பதற்காக கத்தி, ஊசி, குண்டூசி முதலியவைகளை உபயோகிக்காதீர்கள்.

கட்டிக்கொண்ட பற்களையும் இவ்விதமே அதிக ஜாக்கிரதையுடன் சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். பற்கள் சுத்தமாக இருப்பதற்காக வாரமொருமுறை ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடை உபயோகியுங்கள்.

சுகவழியும் மத தர்மங்களும்.

மேற்கண்ட தலையங்கத்தின் கீழ் 1923-ம் வருஷம் டிசம்பர்மாதம் வெளியான "பாரிஸ் மெடிகல்' என்னும் பத்திரிகையில் லீஹாவர் சுகாதார அதிகாரியான டாக்டர் ஏ. லாயர் எழுதியுள்ள வியாஸத்தில் மற்ற மதத்தினரைவிட யூதமதத்தினர் சுகவாழ்க்கையுடனிருந்து வருவதன் காரணங்களை ஆராய்ந்திருக்கிறார். அடியிற்கண்ட புள்ளி விவரங்களை அவர் ஆதாரமாக எடுத்துக்கொண்டு எழுதி யிருக்கிறார்:—"பார்ஷியாவில் 1908-ம் வருஷத்தில் ஏனைய மதத்தினரில் 1000-க்கு 17. 92 பேர்கள் விகிதம் இறந்திருக்கையில் யூதர்களில் 13. 68 விகிதமேமரண மேற்பட்டிருக்கிறது; ருஷியாவில் ஏனைய மதத்தினரில் 1000-க்கு 30 பேர்கள் விகிதம் இறந்திருக்கையில் யூதர்கள் 1000-க்கு 15. 5-பேர்களே இறந்திருக்கின்றனர். கலீஷியாவில் யூதர்கள் அசுத்தகரமான வாழ்வை நடத்திவருவதாகப் பெயரெடுத்திருந்தும் 1897-ம்வருஷம் முதல் 1900-ம் வருஷம் வரை கிறிஸ்தவர்களில் 1000-க்கு 27. 65 பேர்களிறந்திருக்கையில் யூதர்களில்1000-க்கு 25. 3 விகிதமே மரணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. யூதர்களில் காசநோய் கண்டவர்களின் தொகை குறைவாகஇருக்கிறது. உதாரணமாக, வியன்னாவில் காசநோயால் கத்தோலிக்கர்களில் 100-க்கு 49. 6 பேர்கள் விகிதமும், புராடெஸ்டெண்ட் வகுப்பினரில் 1000-க்கு 32. 8 பேர்கள் விகிதமும் மரணங்கள் ஏற்பட்டிருக்கையில் யூதர்களில் 1000-க்கு 10.9 பேர்கள் விகிதமே மரணங்களேற்பட்டிருக்கின்றன."

இவ்விதம் பெருவாரியான வித்தியாசமிருந்து வருவதன் காரணங்களை டாக்டர் லாயர் ஆராய்ச்சி செய்து மேலே கூறுவதாவது:—(1) யூதர்கள் சுகவழிகளைத் தெரிந்துகொள்ள ஆவலுடையவர்களாக இருப்பதுடன், சுகாதார அதிகாரிகள் செய்யும் உபதேசங்களுக்குச் செவி கொடுத்து அவைகளின்படி ஒழுகத் தயாராயிருக்கின்றனர். (2) அவர்களுடைய மதக்கோட்பாடுகளில் பல சுகவழிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. கிறிஸ்தவர்களைவிட மார்க்க தர்மங்களில் யூதர்கள் அதிகப் பற்றுடையவர்களென்பதை இங்கு குறிப்பிடுதல் பொருந்தும்.

முதலாவது சித்தாந்தத்திற்கு ஆதாரமாக 1894-ம் வருஷத்தில் தெரிந்த சில விவரங்களை டாக்டர் லாயர் எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறார். 1,00,000 முகம்மதியர்களும், 30,000 ஐரோப்பியர்களும், 30,000 யூதர்களும் வசித்து வந்த டியூனிஸ் என்னும் பட்டணத்தில் அந்த வருஷத்தில் வைசூரியால் ஏற்பட்ட 872 மரணங்களில் 712 முகம்மதியர்களும், 128 ஐரோப்பியர்களும், 37 யூதர்களும் இறந்தனர். யூதர்கள் அம்மை வைத்துக்கொள்ளத் துடித்து அம்மை வைத்துக் கொண்டனர்; ஆனால் இதர ஜாதியினரோ அம்மை குத்திக்கொள்ள மனமில்லாதவர்களாக இருந்ததுடன் அம்மை குத்துவதையும் பலமாக ஆட்சேபித்தனர்.

டிப்தீரியா நோய்க்குத் தகுந்த பால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டவுடன் அதை உபயோகப்படுத்தும்படி யூதர்கள் வற்புறுத்தினரென்றும்,

1893-ம் வருஷத்தில்டியூனிஸில் காலரா நோய் பரவியபொழுது தாம் குறிப்பிட்ட சுகாதார தர்மங்களிலிருந்து சிறிதும் வழுவாமல் யூதர்கள் நடந்துகொண்டது அதிசயிக்கத்தக்கதாயிருந்ததென்றும் டாக்டர் லாயர் சொல்லுகிறார்.

இரண்டாவது சித்தாந்தத்திற்கு ஆதாரமாக யூதர்களுடைய மதக்கோட்பாடுகளிலிருந்து பல விஷயங்களை டாக்டர் லாயர் எடுத்துக் காட்டுகிறார். அவர்கள் உபயோகப்படுத்தும் மாமிசமானது வெகு ஜாக்கிரதையாகப் பரிசோதிக்கப்படுகிறதென்றும், அவைகள் எந்தநிலைமையிலிருந்து வரவேண்டுமென்பதைப்பற்றி அவர்களுடைய வேதத்தில் பல நிபந்தனைகளிருந்து வருகின்றனவென்றும், இவைகளினால் யூதர்கள் தங்களுடைய கோட்பாடுகளின்படி தயாரிக்கப்படாத ஆகாரத்தைப் புசியாமலிருப்பதற்குத் தகுந்த காரணமில்லாது போகவில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். வீட்டுக் குப்பைகள், உதிர்ந்த தலைமயிர், நகத்துண்டுகள் முதலியவைகளை நெருப்பில் கொளுத்திவிட வேண்டுமென்று அவர்களுக்குள் விதியிருந்து வருகிறதென்றும், மலத்தைப் பரிகரிக்கும் விஷயத்திலும் தகுந்த விதிகள் ஏற்பட்டிருப்பதுடன், மலாவஸ்தையை நிவர்த்தி செய்து சுத்தம் செய்துகொண்ட பிறகு கைகளை எவ்விதம் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டுமென்பதைப்பற்றிக் கடுமையான முறை விதிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். கடைசியில் குறிப்பிட்ட சாமான்யமான காரியத்தை எல்லோரும் செய்யும் பக்ஷத்தில் ஜனங்களுடைய ஆரோக்கியம் பெருகும் என்பதில் ஐயமில்லை. ஐரோப்பியரில் எத்தனை பேர் இதனைப் பின்பற்றுகின்றனரோ அறியோம்.

இவ்விதம் யூதர்களுக்கும் இதரர்களுக்கும் ஏற்கெனவே ஒப்பிட்டுப் பார்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இரண்டு உதாரணங்களை மட்டில் கூறுவாம். 1923-ம் வருஷம் அக்டோபர் மாதம் 20-ந்தேதி வெளியான மெடிகல் ஆபீசர் என்னும் பத்திரிகையில் பிரசுரமாகியிருக்கும் இரு நிபுணர்களுடைய வியாசத்தில் ஆம்ஸ்டர்டாம் என்னும் நகரத்தில் ஏனைய வகுப்புக் குழந்தைகளில் சக்குவானால் மரித்த குழந்தைகளின் வீதாசாரத்தைவிட யூதவகுப்புக் குழந்தைகளில் மரித்தவர்களின் வீதாசாரம் குறைவாகஇருந்ததென குறிப்பிட்டிருக்கின்றனர். டாக்டர் ஆல்கர்னன் வேர் என்பவர்லீட்ஸ் பாடசாலைவைத்திய அதிகாரி முறையில் யூதர்களுக்கும் ஏனைய வகுப்பினருக்குமுள்ள ஏற்றத்தாழ்ச்சிகளை ஆராய்ச்சி செய்துள்ளார். ஆனால் அவருடைய யாதாஸ்துகளிலிருந்து டாக்டர் லாயர் சொல்லும் வண்ணம் யூதர்கள் ஏனையோரைவிட ஆரோக்கிய வாதிகள் என்று கருதுவதற்கில்லை.

முடிவில் நாம் டாக்டர் லாயர் கவனிக்காமல் விட்டிருக்கும் இரண்டு அம்சங்களைப் பெயரளவில் குறிப்பிட்டு நிறுத்திக்கொள்ளுகிறோம். யூதர் ஜாதி பிணியிலிருந்து விலக்குப் பெற்றிருப்பதாகச் சொல்லுவது முதல் விஷயம். யூதர்களுடைய கடவுள் அவருடைய சொந்த வகுப்பினருக்கு வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தியை அதிகமாகக் கொடுத்திருக்கலாமென்பது அசம்பாவியமன்று. இரண்டாவதாக, யூதர்கள் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தில் வியாதிகளை எதிர்க்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கலாம்.

பாலும் இடியோசையும்.

நாம் உபயோகிக்கும் பால் சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமானால் நம்முடைய ஆகார வஸ்துக்களில் முக்கியமானதான இப்பொருளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டிய அவசியத்தைப் பொது ஜனங்கள் நன்றாக உணரவேண்டுமென்பதை அடிக்கடி சொல்லுவதாலும் பாதகமில்லை. மிகவும் நேர்மையான முறையில் பால் சப்ளை நடைபெறக்கூடிய காலம் வெகு தொலைவிலிருக்கலாம்; ஆயினும் இந்த அபூர்வ வஸ்துவைக் கையாடுவதில் ஜாக்கிரதையாகவிருந்தால் தற்கால நிலைமையை வெகுதூரம் அபிவிருத்தி செய்யக்கூடும். இத்தகைய அபிவிருத்தியால் அதிகமாக அனுகூலத்தை அடையக்கூடியவர்கள் பொது ஜனங்களேயாயினும், என்ன செய்யவேண்டுமென்பதை அவர்களே சுதாவாகத் தெரிந்துகொண்டுவிடுவார்களென்று எதிர்பார்ப்பதற்கு இடமில்லை. ஒரு கரண்டிப் பாலில் லட்சக் கணக்கான நுண்ணிய கிருமிகளிருப்பதை பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாகக்கண்டறிய அவர்களுக்கு ஆற்றலில்லை; அசுத்தமான பாலுக்கும் குழந்தைகளின் வியாதிக்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை அறிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு வழியில்லை; குழந்தைகள், பிணியாளர்கள், இவர்களுடைய ஆகாரங்களைக் கொடிய சத்துருக்களிலிருந்து காப்பாற்றுவதற்கு அவசியமான பாதுகாப்புகளை அவர்கள் உணர்ந்தார்களில்லை. இடைவேளைப் போஜன காலத்திற்குள் காலைப் பால் புளித்துப் போவதற்கு இடியோசையே காரணமென்று அவர்கள் நினைத்துவிடுகின்றனர். இடியோசை பாலின் குணத்தை மாற்றிவிடுகிறதெனப் பாற்காரர்கள் சொல்லுவதை அவர்கள் சுலபமாக நம்பிவிடுகின்றனர். ஆனால் அழுக்கடைந்த கைகள் பாலில்படுவதாலும், அசுத்தமான வாதாவரணத்திற்கிடையே பாலை வைத்திருப்பதாலும் எண்ணற்ற கிருமிகள் பாலில் இருக்கைபெற்று விடுவதாலேயே அது புளித்துப்போகிறதென்று யதார்த்தத்தை அவர்களுக்குச் சொன்னால் அது அவர்கள் காதிலேறுவதில்லை. இடி முழக்கத்திற்கும் பாலின் புளிப்பிற்கும் சம்பந்தமில்லையென சுகாதார அதிகாரிகள் பறை சாற்றுகின்றனரா? இல்லை. அவர்கள் அவ்விதம் அடிக்கடி பறை சாற்றிவர வேண்டுமென்றும், சென்ற ஒரு வருஷத்தில் தம்முடைய ஜில்லாவில் எந்த இடத்திலும் பாலில் கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றனவாவென்று எவரும் பரிசோதனை செய்தார்களில்லையென்றும், முனிசிபல் இன்ஸ்பெக்டர் பாலில் வேறு வஸ்துக்கள் கலப்படம் ஏற்பட்டிருக்கிறதாவெனப் பரீக்ஷிக்கவே மாதிரிக்குச் சிறிதளவு பாலை வாங்கிச் செல்லுகிறாரென்றும், அழுக்கு பாலில் சேருவதைப்பற்றி அவர் கவனிப்பதில்லையென்றும், கொஞ்சமும் ஜாக்கிரதையின்றி நூற்றுக்கணக்கான காலன் பால் ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் கையாடப்படுகின்றதென்றும், பாலானது பசுவிலிலிருந்து பருகுவோரிடம் போய்ச்சேருமுன் பல வழிகளில் அசுத்தத்திற்காளாகிறதென்றும், இதைப் பரிகரிக்க மார்க்கமில்லையென்றும், அவ்விதம் அசுத்தமடைந்த பாலையே ஜனங்கள் வாங்கி உபயோகிக்கவேண்டியிருக்கிறதென்றும், வியாதிகளை உண்டுபண்ணத்தக்க வஸ்துக்களைப் பாலில் கலப்படம்செய்யும் சூழ்ச்சியை ஒடுக்குவதற்கு சட்டம் இடந்தரவில்லையென்றும், சரியான வழியில் பொதுஜன அபிப்பிராயத்தை உருப்படுத்தினால் தானாகவே இந்தக் குறை நிவர்த்தியாகிவிடுமென்றும், டாக்டர் ராஷல் டேவிஸன் சொல்லுகிறார்.—மெடிகல் ஆசிரியர்.

[குறிப்பு:—நமது தேசத்தின் நிலைமை இதைவிட மிகவும் கேவலமாக இருக்கிறதென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை. பாற்காரர்களைக் கேட்பாரில்லை. பாலென்று ஜலத்தையே கொடுத்துச் செல்லுகின்றனர். சென்னை முனிசிபல் சட்டத்தில் உணவுப் பொருள்களைப்பற்றியுள்ள பிரிவானது அமுலுக்குக் கொண்டுவரப்படாமலே மறைந்து கிடக்கின்றது. பாலைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்கு இந்தியாவில் முதல்தரமான கார்ப்பொரேஷன்களில் ஒன்றாகிய சென்னையில் ஒரு ஆராய்ச்சிச்சாலை கிடையாது. பாலில் கலப்படமேற்பட்டிருக்கிறதா என்று சர்மான்

யமாகப் பரிசோதிக்கவும் உதையைக்காணோம். இனியேனும் முனிசிபல் கவுன்சிலர்கள் விழித்தெழுந்து வழி தேடுவார்களா? அவர்கள் அவ்விதம் செய்யின் சென்னையில் சிசு மரணவிகிதம் குறையுமென்பதை நாம் சொல்லத் தேவையில்லை.—ப-ர்.]

கோட்டைகளும் கோட்டைகளிலிருந்து எடுபடும் எண்ணெயும்.

வாதுமைக் கொட்டை.

பலவகைக் கொட்டைகளில் வாதுமைக் கொட்டைதான் அதிக ஸத்துடையது. அதில் ஏராளமாகக் கொழுப்பும், ஊனுண்டாக்கக் கூடிய வஸ்துவும் இருக்கின்றன; காரமில்லை; சர்க்கரையும் மிகக் குறைவாகவே இருக்கிறது. ஒரு பவுண்டு வாதுமைக் கொட்டையில் 1½ பவுண்டு மாமிசத்தில் உள்ள ஊன் வஸ்துவும், ஒரு பவுண்டு வெண்ணெயிலுள்ள கொழுப்பில் மூன்றிலிரண்டு பாகமு மிருக்கிறது. வாதுமைக் கொட்டையில் சர்க்கரை அதிகமில்லாததால் நீர்ரோக சிகித்ஸைக்கு அது முக்கியமாக உபயோகப்படுகிறது. உப்புக்காரமேற்றிய வாதுமைக் கொட்டைகளை ஜீரணார்த்தம் ஆகாரத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

பல தினிசு வாதுமைக் கொட்டைகளில் ஜார்டன் வாதுமைக் கொட்டையே சிறந்தது. அது நீளமாகவும், ருசியாகவும், கசப்பு சம்பந்த மில்லாததாகவு மிருக்கிறது. ஜார்டன் நதிக்கரையில் உற்பத்தியாவதன் பொருட்டு இதற்கு இப்பெயர் கிடைத்ததெனச் சிலர் நினைக்கின்றனர். தோட்டம் என்று பொருள்படும் ஜார்டைன் என்னும் வார்த்தை மருவி ஜார்டன் என்று மாறிவிட்டதென்றும், காடுகளில் பயிராகும் செடிகளிலிருந்து எடுபடும் கொட்டையிலுள்ள விஷத்தன்மை இதற்கில்லாததால் இரண்டிற்குமுள்ள வித்தியாசத்தை விளக்குவதற்காக இப்பெயரிடப்பட்டதென்றும் ஒரு ஆங்கிலேயர் சொல்லுகிறார். இந்த ஜார்டன் வாதுமைக் கொட்டையானது மலேயாவிலிருந்தே முக்கியமாக வருகிறது. அங்கு தோட்டங்களிலும், வயல்களிலும் இது பெருவாரியாகப் பயிரிடப்படுகிறது.

கொட்டைகளில் எண்ணெ யிருப்பது அவைகளிலுள்ள மற்றொரு விசேஷமாகும். கொட்டை யெண்ணெய்கள் வெண்ணெய் அல்லது மிருகங்களின் கொழுப்பு இவைகளை விட சுலபமாக ஜீரணமாகி விடுவதுடன், அந்த எண்ணெய்கள் காசம் முதலிய நோய்களின் கிருமிகளுடைய சம்பந்தமே இல்லாமலிருக்கின்றன. புதிய கொட்டைகளிலிருந்து இறக்கும் எண்ணெயானது உத்தமமான கொழுப்பாகும். தேங்காய்களிலிருந்து இயந்திரங்களின் மூலமாக இறக்கும் எண்ணெய் அவ்வளவு உத்கிருஷ்டமானதென்று சொல்லமுடியாது. புதிதாகக் கொட்டைகளிலிருந்து இறக்கிய எண்ணெயை வெண்ணெய்க்கு சமானமாகச் சொல்லலாம்.

தவிரவும், இவ்விதம் இறக்கப்படும் எண்ணெய்களில் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. வெண்ணெய்க்கு பதிலாக இப்பொழுது உபயோகிக்கப்படும் செயற்கை மாற்றுகளில் ஜீவஸத்துப் பொருளே இருப்பதில்லை. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்திலேயே ஜீவஸத்துப்பொருள் குறைவாகவிருப்பதால் அந்த கோஷ்டியையே சேர்ந்த பதார்த்தங்களை நமது ஆகாரத் திட்டத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பதே உத்தமமாகும்.

க்ஷவரக் கொட்டகைகளின் சுகாதாரம்.

நாவிதர்களுடைய தொழில் ஸ்தலங்கள் சுத்தமாக இருக்கும்படி செய்வதற்காகவும், க்ஷவரம் செய்துகொள்ளுவோருக்கு எந்த கையதொத்து வியாதியும் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்காகவும் லண்டன் ஜில்லாவிலுள்ள டெப்ட் போர்டு முனிசிபல் கவுன்சிலர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கும் சர்ட்டிபிகேட்டு முறையும், விதி முறைகளும் நாவிதர்களுடைய தொழில் ஸ்தலங்கள் அதிகரித்துவரும் சென்னை போன்ற நகரத்தின் பரிபாலகர்களுக்கும், அத்தொழில் ஸ்தலங்களுக்குப் பெருவாரியாகச் செல்லும் நமது சகோதரர்களுக்கும் உபயோகமாக விருக்குமாதலால் அந்த விவரங்களைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

சர்ட்டிபிகேட்டின் விபரம்.

லண்டன் ஜில்லாவிலுள்ள டெப்ட் போர்டு முனிசிபல் சபையின் தலைவரும், நகராதிகாரிகளும், கவுன்ஸிலர்களுமாகிய நாங்கள்……… …………இடத்திலுள்ள…………………ருடைய தொழில் ஸ்தலமானது, கீழ்க்கண்ட நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டு, க்ஷவரத் தொழில் நடத்துவதற்குத் தகுதியான இடமென்று நாங்கள் அத்தாக்ஷி கொடுக்கிறோம்

தேதி………………………………மேயர்.
………………………டவுன் கிளார்க்

விதிகள்.

1. க்ஷவரக் கருவிகள் வைக்கப்படும் அலமாரிகள், மேஜைகள் முதலியன கண்ணாடி, பளிங்கு, கற்பலகை அல்லது ஊடுருவக் கூடாத உலோகத்தினால் செய்யப்பட்டவைகளாக விருக்கவேண்டும்.

2. ஒவ்வொருவாடிக்கைகாரருக்கும் கூடியவரையில் சுத்தமான தளுவத்தை உபயோகப்படுத்தவேண்டும். நாற்காலியின் பின்புறத்தில் அதாவது தலைபடும் இடத்தில் சுத்தமான காகிதமாவது துணியாவது வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. ஜலத்தை உறிஞ்சுவதற்காக ரப்பரினாலாவது துணியினாலாவது செய்யப்பட்ட உறிஞ்சிகளை உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் அவைகளை உபயோகிக்குமுன் நன்றாகக் கழுவிவிடவேண்டும். எல்லா உறிஞ்சிகளையும் தினம் 10-நிமிஷ நேரம்கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டுவைக்கவேண்டும்.

4. கத்திகள், கத்தரிகள், சீப்புகள் முதலியவைகளை உபயோகிக்குமுன் விஷங்கொல்லி திராவகங்களில் போட்டு வைக்கவேண்டும். அரைத்தேக்கரண்டி லிஸாலையாவது அல்லது இஸாலையாவது அரைபைண்டு வெந்நீரில் கரைத்து அந்த திராவகத்தைத் தயார் செய்யவேண்டும்.

5. கத்திகளைக் கடுதாசியில் துடைக்க வேண்டும்.

6. தலைவாரிகளை அடிக்கடி சுத்தம்செய்ய வேண்டும்.

7. க்ஷவர புருஷ்களை உபயோகிக்குமுன் விஷங்கொல்லி திராவகத்தில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

8. க்ஷவர சோப்புக் கட்டிகளை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் அவைகளை உபயோகிக்குமுன் விஷங்கொல்லி திராவகத்தில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

9. தலையிலிருந்து விழும் மயிரைக் குவித்து வைத்திருக்கக்கூடாது. க்ஷவர இடங்களை வார மிருமுறை விஷங்கொல்லி திராவகத்தைத்தெளித்து சுத்தம்செய்யவேண்டும்.

10. க்ஷவர சம்பந்தமான எல்லா வேலைகளிலும் சுத்தமாக இருத்தல்வேண்டும்.

11. நாவிதர் ஒருவருக்கு க்ஷவரம் செய்ததும் கையை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

12. சர்ம வியாதியாவது, ரோம வியாதியாவது, உள்ளவர்களுக்கு அந்த இடத்தில் க்ஷவரம் செய்யக்கூடாது.

13. ஒவ்வொருவருக்கும் சுத்தமான வெந்நீரை உபயோகிக்க வேண்டும்.

14. அந்த இடமானது சுத்தமானதாகவும் காற்றோட்ட முள்ளதாகவுமிருக்க வேண்டும். சாக்கடைகள் அடைப்பன்றியிலிருக்கின்றனவாவென்று அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜலம் போதியவளவு வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளின் ஆகாரப் பொருள்கள்.

தேத்தண்ணீர், காபி, கோக்கோ, தித்திப்புப் பதார்த்தங்கள், வெள்ளைச்சர்க்கரை, வெள்ளை ரொட்டி, வெள்ளை மாப்பதார்த்தங்கள், ஊற வைத்த மாமிஸ வஸ்துக்கள், ஐஸ்க்ரீம் முதலியவைகளைக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கலாகாது. நமது முன்னோர்கள் இந்தப் பதார்த்தங்களைக் கண்டறியார்கள். இவைகள் புதிதாகத் தலையெடுத்தவைகளாதலின் சுலபமாக நாம் இவைகளை விலக்கிவிடலாம்.

புதிதாகப் பறித்த பழுத்த பழங்களைக் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்க வேண்டும். கோடை காலத்தில் நன்றாக முற்றிய பேரிக்காய்களையும் சரத்காலத்தில் ஆப்பிள் பழங்களையும், மாரிகாலத்திலும் வஸந்தகாலத்திலும் ஆரஞ்சுப் பழங்களையும் கொடுக்கலாம். பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்குக் கறந்தபாலாகவேண்டியிருக்கும்.

மாமிசம் அவசியமில்லை; சிறு குழந்தைகளுக்கு அதைக் கொடுக்கக்கூடாது. கோழி முட்டைகள் புதிதாக இருக்கவேண்டும். ஒரு வாரத்திற்கு இரண்டு மூன்று முட்டைகளுக்கு மேல் கொடுக்கக்கூடாது.

[தின்பண்டங்கள் அசுத்தமடையும் விதம்.]

சுத்தமான தேனையும், புதிதாகக் கடைந்தெடுத்த வெண்ணெயையும் கொடுக்கலாம்.

ரொட்டியானது நன்றாக அரைத்த மாவினால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பழங்களைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களில் அவைகள் நாட்டம் வைக்காது. வட ஆஸ்பத்திரியில் பல் வைத்தியம் செய்து வரும் மிஸ்டர் ஜி. தாம்

ஸன் என்பவர் நன்றாக வளர்த்த குழந்தை தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை விரும்பாதென்றும், யுவ புருஷர்கள் விஸ்கியில் நாட்டம் வைப்பது போலவே தித்திப்புப்பதார்த்தங்களிலும் குழந்தைகள் ஆசையைக்கற்பித்துத்தான் கொள்ளுகின்றன வென்றும் சொல்லுகிறார். காரம் அல்லது தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை அதிகமாகக் கொடுப்பதாலேயே குழந்தைகளுக்குப் பலவிதமான வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று மிஸ்டர் எச். இ. ப்ரூக் சொல்லுகிறார். டாக்டர் மாக்விக்கின் என்பவரும் கார பதார்த்தங்களை அதிகமாகக் கொடுப்பதாலேயே குழந்தைகளுக்கு உபாதைகள் ஏற்படுகின்றனவென்று சொல்லுகிறார்.

கவலையின்றேல் பிணியில்லை.

ஆன்டிரிஸ் நகரவாசியான ஜான் காம்பெல் என்பவர் 112-வது வயதில் மரணமடைந்தார். ஆறு அரசர்களுடைய ஆட்சியில் அவர் இருந்து வந்திருந்தும் அந்தக் காலங்களில் நடந்துள்ள எந்த முக்கியசம்பவமும் அவருக்கு ஞாபக மில்லை. பிற விஷயங்களில் அவர் கவனம் செலுத்தாமலே காலந்தள்ளிவந்தார்.

எதைப்பற்றியும் கவலைப்படாதீர்கள் என்பதே அவர் கற்பித்தபாடம். சதா வாயில் புகைச் சுருட்டை வைத்துக்கொண்டு காலத்தைக் கழித்து வந்தார். நீண்ட ஆயுள் பெறுவதற்கு சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்க வேண்டுமென்றும், ஓட் என்னும் தானியத்தால் செய்தரொட்டியையும் மோரையும் அதிகமாக உபயோகித்து வரவேண்டுமென்றும், அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதுடன் கிரமமாக வேலைகளைச் செய்துவரவேண்டுமென்றும் அவர் அடிக்கடி சொல்லிவந்தாராம்.

சுத்தமான காற்று.

அடைத்த இடங்களிலுள்ள காற்றுக்கும் திறந்த வெளிக்காற்றுக்கும் அதிக வித்தியாசமிருக்கிறது. திறந்த வெளிகளில் தாராளமாகக் காற்று வீசுவதாலும், சூரிய வெளிச்சம் படுவதாலும் அங்குள்ள கிருமிகள் அடிபட்டுப் போய்விடுகின்றன. ஆகவே பீபிள்ஸ் பார்க் போன்ற இடமானது நகரின் மத்தியிலிருந்த போதிலும் சுத்தமான வாதாவரணமுடையதாக இருக்கலாம். ஆனால் அடைத்த இடங்களிலுள்ள காற்றானது தேக்கமடைந்திருப்பதாலும், அந்த இடங்களில் சூரியாஸ்மரனை இல்லாததாலும் அசுத்தங்கள் சேர்ந்து அசுத்தமடைந்துவிடலாம். திறந்த வெளிகளைவிடவீடுகளிலேயே வியாதிக் கிருமிகளுடைய நடமாட்டம் அதிகமாக இருப்பதால் திறந்த வெளிகளைவிட வீடுகளிலேயே வியாதிகள் தோன்றுகின்றன. தவிரவும், திறந்த வெளிக் காற்றைவிட வீட்டுக்குள்ளேயுள்ள காற்றானது பல அசுத்தங்களினால் அதிக தூஷிதமடைந்திருக்கும்.

வீட்டுக்குள்ளேயே அடைத்திருப்பதால் உண்டாகக்கூடிய வியாதிகளைக்கவனிப்போம். வீட்டுக்குள் அடைத்திருப்பவருக்கு ரத்தசோகை ஏற்படுவது பிரசித்தம். அவர்களுக்குக் கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளும் உண்டாகின்றன. நகரங்களில் ஜனநெரிசல் அதிகப்பட்டுவிட்டதால், தொத்து வியாதிகளுக்கு அவைகள் உறைவிடங்களாகி விட்டன. மனிதர்கள் மூண்டங்களைப் போல் திரிந்துகொண்டிருந்த காலத்தில் இவ்வித வியாதிகள் ஏற்பட்டதில்லை. ஆனால் அவர்கள் நாகரீகமாக உடுத்து ஒரே கூட்டமாக வசிக்க ஆரம்பித்துவிட்டதால் பலவிதத் தொத்து வியாதிகள் தலைக்காட்டி விட்டன. வீடுகளில் அடைத்துக் கிடப்பதால் சுவாஸாசய ரோகங்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. அவைகளினாலேயே உலகில் மரணங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. அடைத்த

இடங்களில் அசுத்தமடைந்த காற்றையே மீண்டும் மீண்டும் சுவாஸிப்பதால் சரீரத்தின் நுட்பமான பாகம் தாக்கப்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே அசுத்தமான காற்றே காச நோய்க்கு மூலகாரணமாக விருக்கிறது.

ஆகவே மனிதன் சுகவாழ்வு வேண்டுமானால் சுத்தமான காற்றையும், சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவிக்கவேண்டும். வியாதி கண்டுவிட்டால் இந்த இரண்டையும் அதிகமாக அனுபவிக்கவேண்டும்.

தாய்ப்பாலின் அனுகூலங்கள்.

தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளர்ந்த குழந்தையானது ஆயுள் காலம் முழுவதும் கூடியவரையில் சுக சரீரியாகவே இருக்கும். வியாதிகளிலிருந்து அன்னை அடைந்திருக்கும் பாதுகாப்பு குழந்தைக்குமேற்படுகிறது. இயற்கையான தாய்ப்பாலைக்குடித்து வரும் குழந்தைகளில் ஏற்படும் மரணவிகிதத்தைவிட செயற்கைப்பாலை உபயோகிக்கும் குழந்தைகளுடைய மரண விகிதமானது பத்துமடங்கு அதிகமாகவிருப்பது யாவரு மறிந்த விஷயம். தொத்துவியாதிகள் விசேஷமாக விருக்கும் காலத்தில் செயற்கைப்பாலில் வளரும் குழந்தைகளேமுதலில் தாக்கப்படுகின்றன. அவைகள் அதிலிருந்து தப்புவதும் அரிதாயிருக்கிறது.

முலைசாப்பிடும் வியாயாமத்தால் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் அனுகூலங்கள் அனந்தம். முலை சாப்பிடுவதால் தாடைகளில் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, வாய் நேர்மையாக அமைவதுடன், பற்களும் நன்றாக வளருகின்றன.

குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதால் தாய்க்கும் பல அனுகூலங்கள் உண்டாகின்றன. குழந்தை ஜனிக்கும்வரை குழந்தையை வளர்ப்பதற்காக கருப்பையிலும், அடிவயிற்றுப் பக்கத்திலும் ஏராளமாக ரத்தம் தங்கியிருக்கிறது. குழந்தை பிறந்து பால் குடிக்க ஆரம்பித்ததும் அடிவயிற்றில் தங்கியிருக்கும் ரத்தமானது மார்புக்குத் திரும்பி, அடிவயிறு பூர்வ ஸ்திதியை அடைகின்றது. குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்காத ஸ்திரீயைவிட பால் கொடுக்கும் ஸ்திரீயினுடைய தேகமானது கிரம வளர்ச்சி யுடையதாயிருக்கும்.

குழந்தைக்கு சந்துஷ்டியாகப் பால்கொடுத்து வளர்க்கும் அன்னைக்குப் பலவித அனுகூலங்கள் ஏற்படுகின்றன. இயற்கையான காரியத்தை அவன் செய்கிறான்; இயற்கை வாயிலை அடைக்காமலிருக்கிறாள். அதுவே எல்லாவிதங்களிலும் உத்தமமானது.

தேசத்தின் பிரஜைகளாகக்கூடிய குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்ப்பதிலும் தேசத்திற்குச் செய்யக்கூடிய உபகாரம் வேறொன்றில்லை. ஏழை ஸ்திரீகள் பால் கொடுப்பதால் அவர்களுக்குப் பணம் மிஞ்சுகிறது; பணங்கொடுத்துப் பால்வாங்கவும் அவர்களுக்குச் சக்தியிருப்பதில்லை. பாலைக் காய்ச்சுதல், புட்டிகளைக் கழுவுதல் முதலிய வேலைகளுக்காகவும் காலத்தைச் செலவிடவேண்டியதில்லை.

ஜல பயத்தைப் போக்குதல்.

நீந்தக் கற்றுக்கொடுக்கையில், கற்றுக் கொள்ளுவோர் ஜலத்தைக்கண்டு பயம் அச்சமே அதைக் கற்றுக்கொடுப்பதில் பெருந் தடையாகவிருக்கிறது. சிறுவர்களும் யுவர்களுங்கூட ஜலத்தில் முழுகிவிடுவோமோவென்று அஞ்சுகிறார்கள். ஜலத்தில் மிதக்க முடியாதென்று அவர்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள்.

ஆகவே, ஜலத்தில் சாமான்யமாகவேமிதக்கலாமென்றும், ஒருதடவை முழுகுவதாலும் பாதகமில்லை யென்றும் முதலில் நீந்தத்தெரிந்து கொள்வோருக்குச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு விஷயங்களும் அவர்களுடைய மனதில் பதியும்படி செய்வதற்குப் பல வழிகளிருக்கின்றன.

ஆழமாக ஜலம் உள்ள துறவுகளில் நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளுவோரை போதகர்கள் ஒரு கயிறு கட்டி இறக்குகிறார்கள். புதிதாகவும், அனுபவமில்லாமலு மிருக்கும் அவர்கள் சுவாஸத்தைப்பற்றிய முறைகளை அறியாமல் கயிற்றைத் தளர்த்திவிட்டதும் முழுகிவிடுகிறார்கள். அதனால் ஜலத்தைக் கண்டு அவர்களுக்கு பயம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

பின்லாந்து தேசத்தில் குறிப்பிட்ட ஒரு ஆழம்வரை ஒரு வஸ்துவைப் பிடித்துக் கொண்டிருந்து பிறகு அதை விட்டுவிட்டால் அமிழ்ந்துவிடாமல் மேலே கிளம்பிவிடலாமென்று சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறது. 4, 5 கஜ நீளமுள்ள கழியை அங்கு உபயோகிக்கிறார்கள். உயரக் கிளம்புவதற்காக அந்த கழியின் அடியில் நீந்தக்கற்றுக்கொள்ளுவோரை நிறுத்துகிறார்கள். இவ்விதம் கற்றுக் கொள்ளுவோரை இருத்தி, தண்ணீரில் அவர் முழுகும் வரை இறக்குகிறார்கள். ஆழத்தைத் தடவைக்குத் தடவை அதிகப்படுத்திக் கொண்டே போகிறார்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் அவர் கம்பை விட்டதும் சட்டென மேலே கிளம்புகிறார். இவ்விதமாக ஜலத்துக்குள்ளேயே அமுக்கிவைத்திராவிடில் பலவந்தமாக ஜலம் அவரை மேலே கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடுகிறதென்று அவருக்குக் கற்பிக்கிறார்கள்.

கற்றுக் கொள்ளுவோருடன் கற்றுக் கொடுப்போரும் ஜலத்தி லிறங்குவதாயின் மற்றொரு வழியிருக்கிறது. இது திறமையான முறையாகவும், சீக்கிரத்தில் பலன் தரத்தக்கதாவு மிருப்பதுடன், போதகருக்கும் மாணவருக்கும் சம்பந்த மிருந்துகொண்டிருக்கிறது. சாதாரணமாக சைக்கில்விடக் கற்றுக் கொடுப்பதற்கு இந்த முறையை ஒப்பிடலாம். தாம் பிடிப்பை விட்டுவிடுவதைக் கற்றுக்கொள்ளுபவர் அறியாமலே கற்றுக் கொடுப்பவர் விட்டு விடுவது போல் விட்டுவிடலாம்.

ஜலத்தில் கற்றுக் கொள்ளுபவருடன்கூடச் செல்லவேண்டும். ஜலம் மார்பளவு வந்தவுடன் விறைத்துக் கொள்ளாமலும், தலையைப்பின்புறம் சாய்த்துக் கொண்டும், கையைக்கட்டிக் கொண்டும், காலை நீட்டிக்கொண்டும் போகும்படி சொல்லவேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு கையினால் அவருடைய கழுத்தையும், மற்றொரு கையினால் அவருடைய இடுப்பையும் பிடித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். இந்தப் பிடிப்பை திடீரென்று விட்டுவிடாமல் மெதுவாகத் தளர்த்திவிட்டுக் கொண்டுவரவேண்டும். இவ்விதம் செய்தால் பிடிப்புஇல்லாமலிருக்கையிலேயே பிடிப்பு இருக்கிறதென்ற தைரியத்தின்பேரில் அவர் போகச் செய்துவிடலாம். பிடிப்பு இல்லை யென்று அவர் உணரச் செய்துவிட்டால் நீந்தும்முறையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதுதான் பாக்கி யென்பதை அவர் அறிந்து கொண்டுவிடுவார்.

பாடசாலை வகுப்புகள்.

எதிருக்கெதிராக ஜன்னல்களில்லாததாலும், மாணவர்களின் நெரிசலினாலும் துர்வாசனை ஏற்பட்டுள்ள பாடசாலை அறைகளைப்பற்றி டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ் என்பவர் சொல்லுவதாவது:—"மாணவர்களுக்கு ஜலதோஷமேற்படுவதற்கு இதுவே [illegible] காரணம். ஜலதோஷமானது பலவித் தொத்து வியாதிகளுக்குப் பூர்வாங்கமென்பது தெளிவாகத் தெரிந்த விஷயம். இத்தகைய அறையில் யாருக்கேனும் தொத்து வியாதி [illegible]ல் அது சுலபமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவி[illegible] தவிரவும், இத்தகைய அறை

களிலுள்ள மாணவர்களுடைய சரீர, மனோ வலிமையும் குறைந்துவிடும். குழந்தைகள் விடும் மூச்சுக் காற்று அந்த அறையில் நிரம்பி விடுவதும், குழந்தைகளுடைய சரீரத்திலுள்ள அழுக்கின் வாசனை அந்த அறையின் காற்றில் ஏறிவிடுவதுமே தூர்க்கந்தத்திற்குக் காரணமாகும். ஆகையால் பாடசாலை அறைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமானால் அங்கு வசிக்கும் கிருமிகளை அழிப்பதுடன், கட்புலனாக புலப்படும் குப்பைகளையும் அகற்றவேண்டும் ஆகவே தான் தொத்து வியாதி இல்லாவிட்டாலும் அடிக்கடி விஷங்கொல்லி மருந்துகளால் அந்த அறைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்று சொல்லப்படுகிறது. மிடில்டனில் சாதாரணக் கல்வியுடன் சுகவழிகளையும் போதித்ததால் நல்ல பலனேற்பட்டிருக்கிறது."—மெடிகல் ஆபீசர்.

நாம் தூங்கவேண்டியதேன்?

நாம் பகற்காலத்தில் வேலைசெய்யும்போது நமது சரீரத்திலுள்ள சுவாஸப் பைகளும், மாமிஸ நாடாக்களும் சோர்வடைகின்றன. நாம் எவ்விஷயத்தைப் பற்றியேனும் சிந்தனை செய்வதாலும், எந்தவேலையை யேனும் செய்வதாலும் இந்தச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. நரம்புக்கோ அல்லது மூளைக்கோ நாம் அதிக வேலையைக் கொடுத்துவிடின் சோர்வும்அதிகமாக இருக்கிறது. நாம்விழித்துகொண்டிருக்கும்காலத்தில் இவ்விதம் சரீரத்திற்கு நஷ்டமேற்பட்டுவருகிறது.

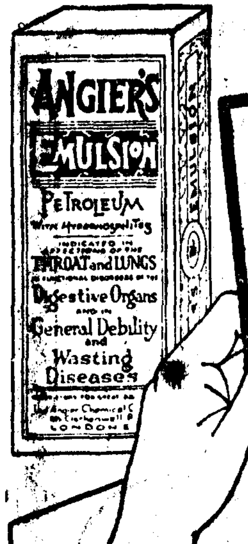
நாம் தூங்கும் காலத்தில்தான் மாமிஸ நாடாக்கள் இழந்த சக்தியை அடைகின்றன. நாம் உண்ணும் ஆகாரமும், குடிக்கும் ஜலமும், சுவாஸிக்கும் காற்றும் சோர்ந்து போன கருவிகளுக்கு பலத்தைக் கொடுக்கின்றனவாயினும், நாம் தூங்கும் காலத்தில் தான் அவைகள் புனருத்தாரண மடைகின்றன. நாம் விழித்திருக்கும் காலத்தில் இழந்த சக்தியையும் பலத்தையும் தூங்கும் காலத்தில் மீண்டும் பெறுகிறோம். இந்தக் காலத்தில் தான் மாமிச நாடாக்களின் சோர்வினால் உற்பத்தியான விஷப் பதார்த்தங்கள் சரீரத்தின் பல பாகங்களிலிருந்தும் வெளிப்படும் இடத்திற்கு வந்து சேருகின்றன.

ஆகையால் நாம் திறமையுள்ளவர்களாக விருப்பதும், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியைப் பெறுவதும், நன்றாகத் தூங்குவதைப் பொறுததிருக்கிற தென்பது தெற்றென விளங்கும். நாம் போதிய அளவு உறங்காவிடில் இந்தப் புனருத்தாரண வேலை பூர்த்தியடைவதில்லை. சோர்வினால் உண்டான விஷப்பதார்த்தங்கள் சரீரத்திலேயே தங்கிவிடுவதால் நாம் எப்பொழுதும் களைத்தே யிருக்கிறோம். வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்தியில்லாமலிருப்பதுடன் பலவித நோய்களுக்கு மாளாகிறோம். ஆகவே உறக்கம் அவசியம். அதை வேறெதுவும் பூர்த்தி செய்ய முடியாது. அவரவர்களுடைய தேக ஸ்திதியை அனுசரித்துத் தூங்கவேண்டிய காலத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டுமாயினும், நமது சரீரத்தைப் புனருத்தாரணம் செய்துகொள்ள தினம் 8மணி நேரமாவது தூங்கவேண்டிய தவசியம் கிரமமான அளவுக்கு அதிகமாக எவ்வளவு காலம் நாம் வேலை செய்கிறோமோ அதற்குத் தகுந்தபடி நமது சரீரசக்தியும் குறைகின்றது. இதன்பலனாக சரீர உபாதை உண்டாகி வியாதியில் கொண்டுபோய் விடலாம். அதிக நேரம் விழித்திருப்பதால் வேறு துறைகளில் இன்பமுண்டான போதிலும் அதற்குத் தகுந்தபடி சரீரத்தின் சக்தி குறைந்துவிடும்.

மதிப்புரை.

சுகாதார நீதிகள்—ஸ்ரீமான் எஸ். பஞ்சாபகேச சர்மா, B. A., L. T. அவர்களால் எழுதப்பட்டு, வி. எஸ். சாமிநாதன் அவர்களால் மதுரையில் அச்சிடப்பட்டது. விலை அணா ஒன்று.

ஔவையார் அருளிச்செய்த ஆத்திச்சூடியின் முறையை அனுசரித்து சிறு வாக்கியங்களாக எழுதப்பட்ட இச்சுகாதார நீதிகள் சிறுவர்களுக்கு ஏற்றவையென்றே சொல்லவேண்டும். சிறுவர்கள் இவைகளைப் படித்து மனப்பாடம் பண்ணிக் கொள்ளும் பக்ஷத்தில் தங்கள் தினவாழ்க்கையில் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து நடந்துகொள்வது வெகு சுலபமான காரியமாகவிருக்கும். இது ஆரம்பப் பாடசாலைகளில் படிக்கும் ஒவ்வொரு மாணவன், மாணவி கையிலும் இருக்கவேண்டிய தவசியம். இதையாவரும் வாங்கிப்படித்துப் பயன்பெறுவரென்று உறுதியாக நம்புகிறோம்.



The Original and Standard EMULSION OF PETROLEUM

"ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் என்னும் ஔஷதம் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதற்காக பெட்ரோலியம் என்னும் மண்ணெண்ணையை வெகு ஜாக்கிரதையாய் சுத்தம் செய்து அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது அசல் 'பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்'. அநேக வருட காலமாகப் பரிசோதித்துப் பார்த்து பலனைக் கண்டறிந்து செய்யப்பட்டது.

இன்புளுயன்ஸாவும் அதற்குப்பின்னால் ஏற்படும் அவகுணங்களும்.

'ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்' என்னும் ஔஷதத்தின் ஒப்பற்ற குணங்களையும், ஜீரண சக்தி, போஷாப்பு இவைகளை அதிகரிக்கும்படியான சக்தியையும் யோசிக்குமளவில் இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்டிருக்கும்போதும் அதற்குப் பிறகும் உட்கொள்ள இது அதிக உபயோகமுள்ள மருந்தென்று ஏற்படுகிறது. தொண்டைக் கோளாறுகளுக்கும், குடல் கோளாறுகளுக்கும் இம்மருந்து ஏற்றது. மேலும் நரம்புத் தளர்ச்சியையும், அசக்தத்தையும், போக்க வல்லது. இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்ட பிறகும், நோயாளி ஆகாரமின்றி தேகம் மெலிவடைந்து சங்கடப்படும்போதும் உபயோகிக்கலாம்.

நாட்பட்டதும் மும்மரமுள்ளதுமான நுரையீரல் சம்பந்தமுள்ள வியாதிகள்.

மேற் சொல்லிய நுரையீரல் சம்பந்தமுள்ள வியாதிகளுக்கு இது கைகண்ட ஔஷதம் என்பதற்கு அத்தாக்ஷிகள் பல உள. இம்மருந்து இருமலை நிறுத்தி கோழையை வெளித்தள்ளி, தொண்டைப் புண்ணை ஆற்றுவதுடன் ஜீரண சக்தியை அதிகப்படுத்தி தேகத்திற்கு பலத்தைத்தரும்.

குடல் கோளாறுகள்.

மேற்கண்ட கோளாறுகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் பெயர் போனது. குடலிலுள்ள ரணம் முதலியவைகளை ஆற்றி மலச்சிக்கல் முதலியவைகளைத் தடுப்பதுடன் ஜீரணக் கருவிகளுக்குப் பலத்தைத் தருகிறது. மேலும் பிஸ்மத், ஸலால் முதலியவைகளை உள்ளுக்குக் கொடுக்கும்போது இதில் சேர்த்துக் கொடுத்தால் வெகு சௌகரியமாயிருக்கும்.

டாக்டர்களுக்கு மாதிரிகள் இனாம். கல்கத்தா, வாடர்லூ தெரு, 8-ம் நெம்பரில்; மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் & ஹாரிஸ் கம்பெனியார்களுக்கு எழுதவும்.

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

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

ANGIER'S EMULSION

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

VIROL.

குழந்தைகள் வளரும் பருவம்.

ஆரோக்கியமாக இருக்கும்பொருட்டு தகுந்த அஸ்திவாரத்தை இப் பருவத்தில் போடுகிறோம். குழந்தைகளின் தேகம் வெகுநாள் அழியாமல் இருப்பதற்கு இந்த வயதில் தான் சரியானபடி பாதுகாக்கவேண்டும்.

வளர்ச்சிக்குரித்தான ஆகாரம்.

விரால் என்னும் இவ்வாகாரமானது அநேக மருந்து தினுசுகள் சேர்ந்து மிகவும் நுட்பமான எமல்ஷனாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சரியான அளவுடன் சேர்க்கப்பட்டதும், இலகுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதுமான இவ்வாகாரத்தில் வளர்ச்சிக்கும் பருமனுக்கும் வேண்டிய ஸத்துப்பொருள்கள் அடங்கியுள. (கேம்பிரிட்ஜ் யூனிவர்ஸிடியின் பையோகெமிகல் லாபொரேடரி ரிபோர்டைப் பார்க்க.)

பலஹீனம், ரத்தக்குறைவு, முதலிய தர்ப்பல வியாதிகளுக்கு இது எடுத்தது. கர்ப்பிணிகள், பால்கொடுக்கும் தாய்மார்கள் இவர்களுக்கு மிகவும் உபயோகமானது.

சாதாரண வழியில் ஆகாரமூட்டமுடியாத குழந்தைகளுக்குப் பாலுடன் விராலைச் சேர்த்துக்கொடுக்கவும்.

3000 ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குழந்தைப் பாதுகாப்பிடங்களிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

விரால் லிமிடெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங் இங்கிலாந்து.

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 வெளிவருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரிகள் யாவரும் சுயராஜ்ய மடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது.

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ், தஞ்சாவூர்.

SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore.*

பிஜோய மாலம்.

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுர்யம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், முண்டநோய், கைகால் பிடிப்பு முதலிய எல்லா வித துர்க்கந்தமான ரணங்களுக்கும், சர்ம வியாதிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த ஒரு ஆயுர்வேத ஔஷதம். ஒரு தடவை இரண்டு தடவின மாத்திரத்திலேயே குணமுண்டாகிறது. கடுமையான கேஸ்களையும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது. விஷத்தன்மையும், கெடுதலுமில்லாதது. ரணவைத்தியர்களால் சிறந்த மருந்தென்று கொண்டாடப் பெற்றது. ஒரு பல்லாமருந்து விலை அணு 0—15—0

விற்பனை ஏஜண்டுகள்—ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் தபால்பெட்டி 166, மதராஸ், வி. பாலசுந்தர முதலியார், 39, பழைய மதராஸ் ரோட், அல்சூர், பெங்களூர்; போஸ் பிரதர்ஸ், கெமிஸ்ட்ஸ், பிரன்செஸ் தெரு, பம்பாய்; லண்டன் மெடிகல் ஸ்டோர், 197, பௌபெஜார் தெரு, கல்கத்தா; பட்டா சார்ஜி அண்டு கோ., பாட்னு; டாக்டர் ஜி. எல். பர்மன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

Proprietor:—A. B. BOSE, SHAHEBGANJ, BARISAL (BENGAL.)

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. குர்ஆன், 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. வெளி நாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள் நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளி நாட்டுக்கு ரூபா 3.

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

"பொது நலம்"

ராஜீய, தேசிய விஷயங்களைத் தெள்ளிய தமிழ் நடையில் போதிக்கும் வாரப் பத்திரிகை. சென்னையில் சனிக்கிழமை தோறும் வெளிவருவது. தென்னிந்தியா, பர்மா, இலங்கை, பினாங்கு, சிங்கப்பூர், முதலிய நாடுகளில் வசிக்கும் தமிழரின் ஆதரவைப் பெற்றது. நல்ல தமிழில் யாவரும் படித்தகமகிழுமாறு, தற்கால ஆவசியங்களுக் கேற்ப வரையப்படுவது. வருஷ சந்தா ரூ. 5. வர்த்தகர்கள் விளம்பரஞ் செய்வதற்கேற்ற சிறந்த பத்திரிகை. விபரம் அறிய விரும்புவோர் பின்வரும் விலாசத்துக் கெழுதிக்கொள்ளவும்.

ச. செல்வராஜு ரெட்டியார், B. A., L. T.,
"பொதுநலம்" பத்திராசிரியர்,
புதுப்பேட்டை, சென்னை.

"மதிவீரன்" ஓர் இனிய செந்தமிழ் நாவல். இவ்வாசிரியரால்இயற்றப்பட்டது. விலை அணு 14.

வேதாந்த தீபிகை.

இது சென்னை ஸ்ரீவைஷ்ணவ ஸித்தாந்த ஸபையின் கார்யதர்சியால் ஸ்ரீ வைஷ்ணவமதம், விசிஷ்டாத்வைதம் இவைகள் நாடெங்கும் பரவி செழித்து வளரும் பொருட்டு அவைகளின் ஸ்வரூபம் தத்வங்களை ப்ரசுரித்து வரும் மாதாந்தத் தமிழ்ப் பத்திரிகை. இதில் ஸ்ரீ வைஷ்ணவனாகப் பிறந்த ஒவ்வொருவனும் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் பல வெளிவரும். நம்மதம், ஆசாரம், நல்லொழுக்கம் முதலியவைகளை ஸ்திரமாக மனதில் ஊன்றும்படிபோதிக்க இதிஹாஸ புராணங்களிலிருந்து விருத்தாந்தங்கள் எழுதப்பட்டு வருகின்றன. நம் பெரியோர்களால் ஏற்படுத்தப்பட்ட தினசரி க்ரமங்கள், ஸம்ஸ்காரங்கள், ஆசர்ம விபாகங்கள், நம் சரீர ஆரோக்யத்தைக் குறித்தே ஏற்படுத்தப்பட்டன வென்பதை நன்கு இப்பத்திரிகை வெளிப்படுத்துகிறது. ஸபையின் கார்யதர்சி, புரசைவாக்கம் என்ற விலாஸத்துக்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

விளம்பரம்.

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

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

டெம்மி 16 பக்கங்களுடன், (சித்திரப் படமும் கூடி) பல அரிய பெரிய 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.)

"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 இரண்டுஅல்லது மூன்றுதடவை சாப்பிடவும்.

பத்தியமும் முறையும்.

டயபின் என்னும் இம்மருந்தை எக்காலத்திலும், யாவரும், எந்நிலைமையிலும் காலவரைவரையின்றிச் சாப்பிடலாம். சாப்பிட ஆரம்பித்த சில நாட்களுக்கெல்லாம் இதன் குணம் தெரிய வரும். கொஞ்ச நாள் சாப்பிட்டுக்கொண்டே வந்தால் தேகம் பழைய ஆரோக்கிய ஸ்திதிக்கு வந்துவிடும். நீர் அடிக்கடி இறங்குதலை மட்டுப்படுத்தி, உடம்புக்கு உற்சாகமும் கிளர்ச்சியும் ஆரம்பம் முதற்கொண்டே 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, தபாற் பெட்டி 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.

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

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து, ஆரோக்கிய தீபிகையை குறிப்பிடுங்கள்

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

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

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

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

கேஸ்:—8. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டீ டயம்பீஸ் 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 டைம் பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

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

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

கேஸ்— 11. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10 நிமிஷம் கர்ரண்டும் புளு ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

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

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 நன்றாக நடந்து வருகிறாள்.

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

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

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

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

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

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

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

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. தேகமாத்திரம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்றொரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டாள்.

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

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

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

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

B

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 சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக் குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்:—33. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளிநேரமாக பீ டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்கு சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப் பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து பீ டைம்பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—36. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோளமானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்து கொண்டே வந்து குழந்தை பூரண சொஸ்தமானவுடன் அனுப்பப்பட்டது.

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

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

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

கேஸ்:—40. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸைனிக்டரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப் பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் ப்பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிகிறது. பிணியாளி மற்றொரு வாரச் சிகித்சையிலிருந்து பூரண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்றார்.

கேஸ்:—41. கழுத்தில் ராஜகட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற் குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் 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 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அமுங்க ஆரம்பித்தது; 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 உஷ்ணக் கிரம் 102.5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10 இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜ

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

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

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

கேஸ்:-48. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாககறப்பானால்உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 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.

எலெக்ட்ரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ராவுஜீயின்

மலேரியா ஜ்வர

மாத்திரைகள்.

நீடித்த விடாக்காய்ச்சல், முறைக் காய்ச்சல் முதலிய எல்லாவித ஜ்வரங்களுக்கும் இது கைகண்ட மருந்து. இந்த மாத்திரை மலேரியா ஜ்வரத்தை உண்டாக்கும் கிருமிகளை நேராகத் தாக்கி அவைகளைக் கொல்லும். ஜ்வரம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு வேண்டிய உதவி செய்யும். சிலநாட்கள் விடாமல் சாப்பிட்டால் சுரம் பறந்தோடிப்போம்.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

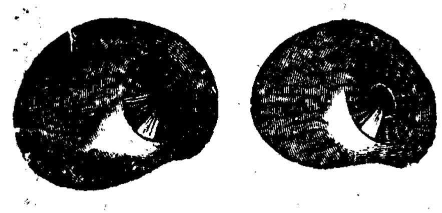
ROWJEE'S
EAR DROPS.
காதிற்குத் தைலம்.

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.

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 செய்யக்கூடிய ஒரு சாய மருந்து. இந்த மருந்துக்கு கெட்ட வாசனை என்பது கிடையாது. கையில் ஒட்டாது. சுலபமாய் உபயோகிக்கக் கூடியது. நரைக்கு மருந்து எத்தனையோ தினுசுகள் இருந்தாலும் இதைப்போல் அவ்வளவு நீடித்த குணத்தைத் தருகிறதன ஒன்றும் இல்லை. கைதேர்ந்த 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 தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

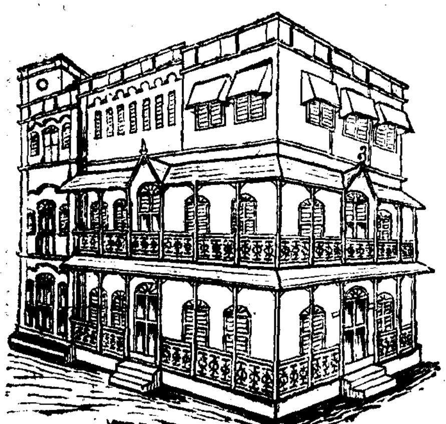
டெலிபோன் நெ. 163.

தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை.



ரணசிகித்ஸை

சர்ஜன்களால் செய்யப் படுகிறது. தொண்டை, காது, மூக்கு இவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு நிபுணர்களால்ரணசிகித்ஸை செய்யப்படுகிறது. கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகளைக் கண் வைத்திய நிபுணர் சிகித்ஸை செய்வார்.

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும்.

ROWJEE'S TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

பற்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக்கூடிய 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 . 3 டின்களின் விலை ரூ. 2.

இந்தப பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாக விருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

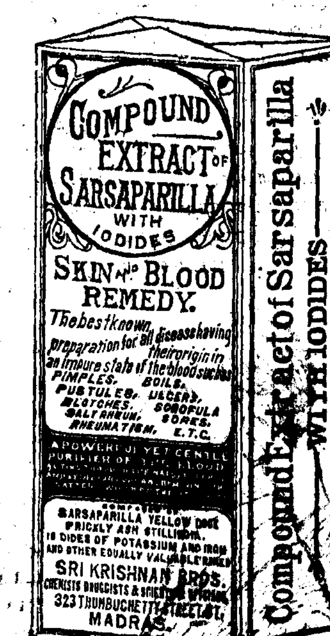
நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

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 ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக விருக்கும். ஆனல் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.



உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிருர்கள்.

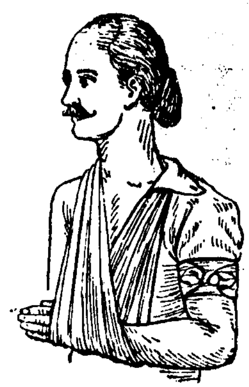
50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் 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 ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. 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.

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

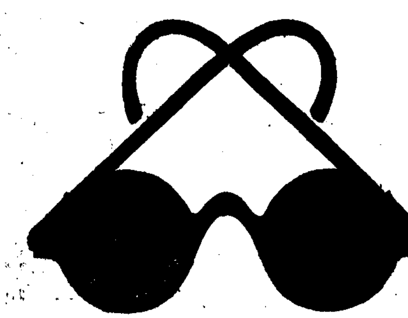
பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணாடி.



இமோஷெல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த கறுப்பு வர்ணக் கண்ணாடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக்கடையக்கூடிய தோல் பாதுகாப்பாவது, முகத்தில் தழும்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப்பிடித்து ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவதுள்ள உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்தாவது அவசியமின்றிக் கண்களை நன்றாக 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.

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. ஷெமருந்துடன் கூடவாவது, பிரத்தியேகமாகவாவது உபயோகிக்கலாம்.

வெளியூர்ப் பிரயாணம் செல்லுகையில், நம்முடைய "ஆன்டி ஆஸ்த்மாடிக் டாப்லெட்ஸை (மாத்திரைகளை) உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். ஆஸ்த்மா சிகரேட்டுகளின் புகை பிடிக்கவும். யாதொரு சிரமமுமின்றி கையில் கொண்டு போகலாம். சுவாஸகாசம் இல்லாத சமயத்தில், காசம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு "டானிக் ஹைபோபாஸ்பைட்ஸ்" (Tonic Hypophosphites) அல்லது காட்லிவர் ஆயில் (Cod Liver Oil) சாப்பிடலாம். பின் சொல்லியதைத் தனியாகவாவது அல்லது "மால்ட் எக்ஸ்டிராக்டு" (Malt Extract) உடன் கலந்தாவது நாட்படச் சாப்பிட்டு வந்தால் நுரையீரலுக்கு பலம் உண்டாகும்.

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

உதயத்தில் எழுந்தவுடன் முழு சரீரத்திற்கும் கைகால்களுக்கும் ஒற்றிடம் கொடுக்கவும். குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கச் சக்தியுள்ளவர்கள் அதை உபயோகித்தால் உற்சாகத்தையும் குணத்தையும் கொடுக்கும். நோய் பலத்துப் போய் குளிர் 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 உட்கொள்ள வேண்டும்.

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.

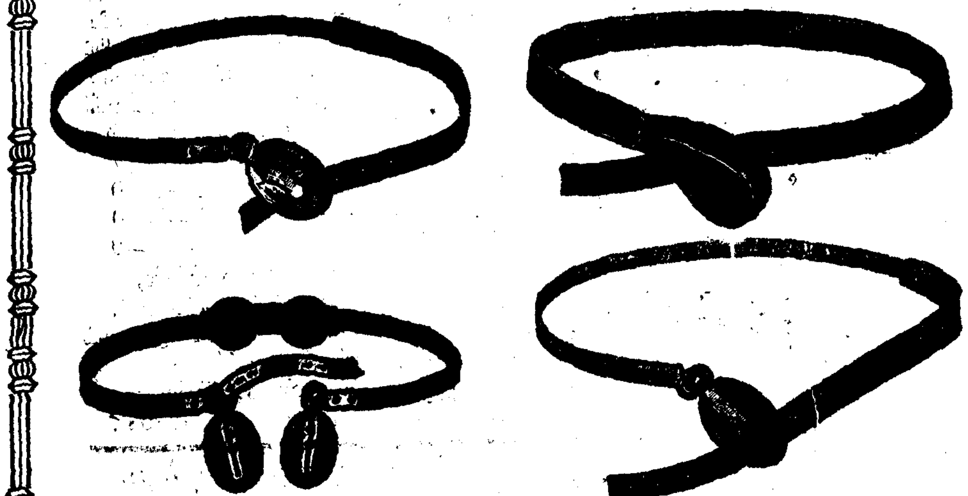
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

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

DOUBLE TRUSSES.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.

(Pure Eucalyptus Oil.)

ஜீல் வாயு, சளுக்கு, இருமல், தொண்டைக்கட்டு, தலைவலி, சீதளம் முதலிய நோய்களுக்குச் சிறந்த ஔஷதம்.

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ராவுஜியின்

படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் 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 முதலியன வரவொட்டாமல் காக்கும். இந்தத் தைலம் மயிரின் வேர்களுக்கு பல மூட்டி 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 ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக் கூடிய கடுமையில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
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

ஜுனே கெமிக்கல் வோர்க்ஸ்,
பான்ஷேரியா போஸ்ட், வங்காளம்.

வேண்டுவோருக்கு இலவசமாக துண்டுப் பிரசுரங்கள் அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப்பற்றியும் 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.

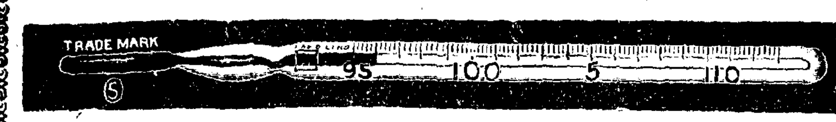
		அணு
1.	ஆரோக்கியமான வீடுகள்	2.
2.	டாக்டர் வருமுன் செய்யவேண்டியதென்ன?	2.
3.	பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4.	ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5.	ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் காற்று	2.
6.	ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7.	தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8.	சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9.	ஆரோக்கியத்தைக்கொடுக்கும் பால்	2.
10.	சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11.	தேக சுகாதாரம்	4.
12.	வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13.	ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	
	பிரதம சிகித்ஸை—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 தீபிகையைக் ...ப்பிடுங்கள்.

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 கண்ணுடியினுல் செய்யப்பட்டது. டிக்கிரியைச் சரியாய்க் காண்பிக்கக்கூடியது. ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் நல்லமாதிரியான 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, தம்புசேட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Headache Powders.
தலைவலிப் பவுடர்.

தலைவலியினுடைய உபத்திரவத்திற்கு ஆளாகாதவர்கள் அதிகமாக விருப்பது அரிது. தலைவலிக்கு நமது தலைவலிப்பவுடர் கைகண்ட ஔஷதமாகும். சரீரக்கோளாறினுல் 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 ...ப்பிடுங்கள்.

129154

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, 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 ½ 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 Plain ...	2	8
Do with 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

	Rs.	A.
Prunoids ...	2	0
Phenalgin Tablets or Powder ...	5	4
Resinol Soap Cake ...	1	6
Rendell'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	12
Do Wine Large ...	3	12
Do do Small ...	3	0
Do Digestive Glycero Phosphate	2	8
Do Methyloid ...	3	0
Do Zymol Trokeys ...	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	10
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 163

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

When writing to advertisers, please mention "Antiseptic."

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 புத்தகசாலையிலும் 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, கிராமத்திலும், 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.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

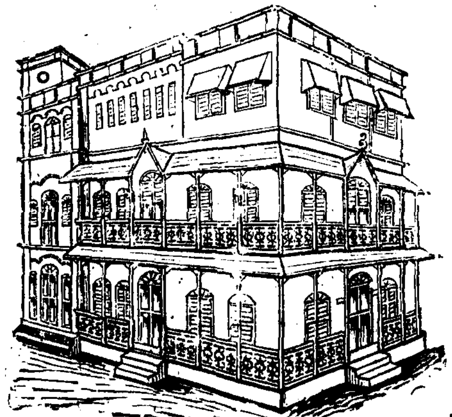
மானேஜர்,

"ஆரோக்கிய தீபிகை,"

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

நரம்புத் தளர்ச்சி.

மின்சார சக்தியினால் அபூர்வமான சிகிச்சை



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

நரம்புகளுக்குப் புத்துயிர் கொடுக்கப்படுகிறது.

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

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

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

JL
L:5m211, N24AT
N28.2.2