JL
L:5.r.11,N24
N25....25
129155

JL 129155

N 25.2.35.

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

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ் எம்.எல்.ஸி & யூ. கிருஷ்ணராவ். எம்.பி.பி.எஸ்.

தொகுதி 2. மே, 1925. பகுதி 5.

பொருளடக்கம்.

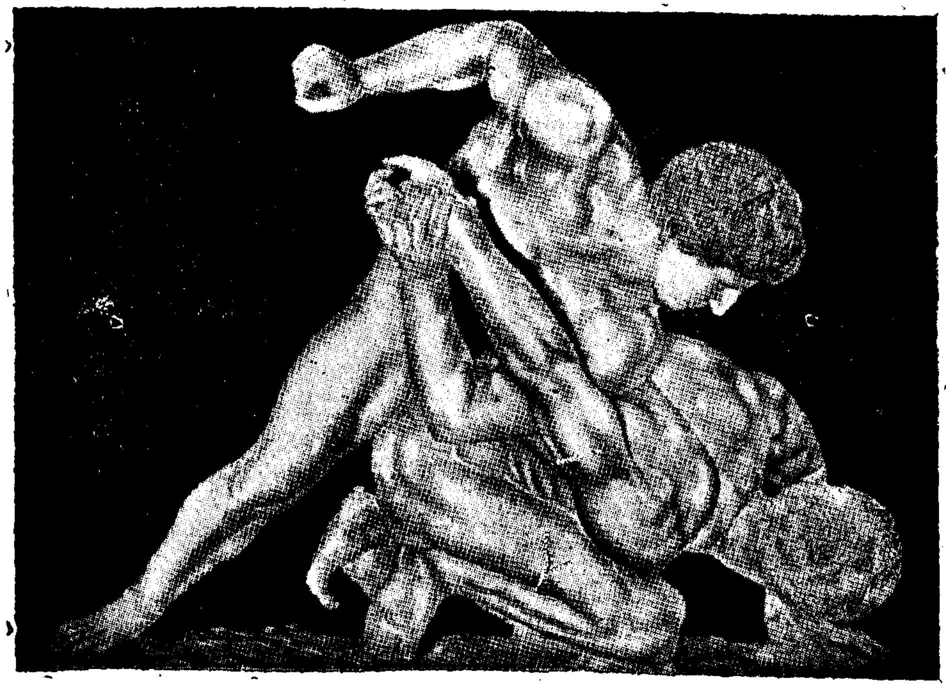
		பக்கம்
முகப்புப் படம்.	மல்யுத்தம் செய்வோரின் உடற்கூறு	
"ஆரோக்கியப் பிரகாசிகை"	...	81
1665-ம் வருஷத்தில் லண்டனில் பரவிய பிளேக் நோயிலிருந்து ஜனங் கேட்டடும் படிப்பினை	...	81
அனுபவத்திற்கொத்த சுகவழிகள் (டி. எச். கிரேஸ், எம். டி.)	...	82
வியாயாமமும் ஒழுங்கான ஆகாரமும் வெற்றி தரும் (டப்ளியூ. ஜி. பர்ன்)	...	83
நன்றாக உறங்குவதெப்படி? (ஸ்ரீமான் ஏ. ஹநுமந்தராவ்)	...	89
க்ஷயரோகிகள் செய்யத்தகாதவைகள் (ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாசன்)	...	91
இந்தியத் தாய்மார்களுக்கு ஒருபாடம்	...	92
துர்ப்பழக்கங்கள்	...	92
குடி நெரிசல்	...	93
ஆரோக்கிய விதிகள் (ஜெ. எஸ். பர்டீ)	...	94
தாய்ப்பாலூட்டுவதினால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் க்ஷேமகரம்	...	95
ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்	...	96
சூரியவெளிச்சமும் வெளிக்காற்றும், ஆரோக்கியமும். (டாக்டர் லியூனர்டு ஹில் F. R. S.)	...	97
ஏகாதிபத்தியத் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் போட்டி	...	100
விளம்பரங்கள்		

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS 25 JUN 1925 MADRAS

129155



மல் யுத்தம் செய்வோரின் உடற்கூறு.

சரித்திரபூர்வமான ஒரு சிலையிலிருந்து எடுத்தெழுதப்பட்ட இவ்வுருவமானது நவீனகால முஷ்டியுத்த முறையில் அனுபவமுள்ளவர்களுக்கு உடற்கூறு விஷயத்தில் தகுந்த படிப்பினையைக் கற்பிக்கக் கூடியதாக விருக்கிறது.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | மே, 1925. | பகுதி 5.

"ஆரோக்கியப் பிரகாசிகை."

ஆந்திரதேசத்திலுள்ள பல நண்பர்களுடைய வேண்டுகோளுக் கிணங்கி இம்மாதம் முதல் தெலுங்கு பாஷையில் சித்திரப்படங்களுடன்கூடிய இப் பத்திரிகையை ஆரம்பம் செய்திருக்கிறோம். ஆங்கிலத்தில் நாம் வெளியிட்டுவரும் "ஹெல்த்" என்னும் பத்திரிகை சொற்பகாலத்திற்குள் அடைந்திருக்கும் செல்வாக்குக்கு ஆஸ்பதமாகவுள்ள காரணங்களை அடிப்படையாகக்கொண்டு இப் பத்திரிகையும் நடத்திவரப்படும். ஐரோப்பிய, இந்திய வைத்திய நிபுணர்களால் எழுதப்பெறும் பல வியாசங்கள் இப் பத்திரிகையில் அடக்கியிருக்கும். வியாசங்களின் நடையும் தெளிவாகவும், எல்லோரும் படித்துணரக் கூடியதாகவும் இருக்கும். ஏழை, தனவந்தர் என்ற வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் இப் பத்திரிகையைப் படித்துப் பலனடைய வேண்டுமென்னும் உத்தேசத்துடன் தபாற்கட்டண முள்பட ரூ. 1—8—0 வருஷ சந்தாவில் இப் பத்திரிகையை நமது நேயர்களுக்குக் கொடுத்துவர உத்தேசித்திருக்கிறோம். ஆந்திர தேசத்திலுள்ள நமது சகோதர, சகோதரிகள் இப் பத்திரிகையை ஆதரித்து, இதனை முன்னுக்குக் கொண்டுவரும்படி வணக்கமாகக் கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

யூ. ராமராவ்.

1665-ம் வருஷத்தில் லண்டனில் பரவிய பிளேக் நோயிலிருந்து நமக்கேற்படும் படிப்பினை.

ஆங்கில நாட்டுச் சரித்திரத்தைப் படித்துணர்ந்தவர்களுக்கு 1665-ம் வருஷத்தில் பிளேக் நோயால் அங்கு ஏற்பட்ட மகத்தான சேதத்தைப்பற்றித் தெரியாமலிருக்க நியாயமில்லை. செயிண்ட்பால் கெதீட்ரலைச்சேர்ந்த ஜான்டில்லிஸன் என்பார் அதனால் ஏற்பட்ட அல்லல்களை டன்ஸான் கிராப்ட் என்பவர்க்கு எழுதிய கடிதத்தில் அடியில் வருமாறு அழகாக வர்ணித்திருக்கிறார்.

"இத்தனை வீடுகள் நிர்மானுஷ்யமாகி விட்டதையும், ஏழைகளான பிணியாளர்கள் விதியற்றுத் தவித்ததையும், பசியால் வாடியவர்கள் கவனிப்பாறின்றித் திண்டாடியதையும் கண்ட எவர் கண்களில் தான் கண்ணீர் தளும்பாமலிருக்கும்? நம் முன்பாக எடுத்துக்கொண்டுபோகும் ஒவ்வொரு பிரேதத்தையும் பார்க்கும்போது நமக்கும் இக்கதி நேர்ந்துவிடுமோவென்ற பீதி ஒவ்வொருவரையும் பிடித்தாட்டியது."

அந்தப் பண்டையகாலத்தில்கூட எலிகளாலேயே இக் கொள்ளைநோய் பரவியதும், முட்டுச் சந்துகளிலேயே மரணங்கள் அதிகமாக ஏற்பட்டதும் நமக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டு பண்ணலாம். மிஸ்டர் பெல் என்பார் "மகத்தான பிளேக்நோய்" என்ற மகுடத்துடன்

எழுதிய புத்தகத்தில் பொக்கிஷ இலாகாக் கணக்குப் பரிசோதகரான ஸர். ராபர்ட் லாங் என்பவர் தமது குமாஸ்தாவுக்கு எழுதிய கடிதத்தைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபித்திருக்கிறார்:—

"உங்களுடைய சரீரத்தையும், என்னுடைய வீட்டையும் ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வரும்படி நான் உங்களைக் கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். சுமைதூக்கியை வீட்டுக்குள் விடாதீர்கள்; எலிகளை ஒழிப்பதற்கு அவசியமான எல்லா முறைகளையும் கையாளுங்கள்; பூனைகளையும் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்; வீட்டைவிட்டு வெளிக்கிளம்பமுடியாத பூனைக்குட்டிகளை வைத்திருக்கலாம்; பெரிய பூனைகளைக் கொன்றுவிடவேண்டும்; அல்லது அவைகளை வீட்டைவிட்டு வெருட்டிவிடவேண்டும்."

லண்டனில் ஏழை ஜனங்கள் வசித்துவந்த இரண்டு பிரதேசங்களிலேயே இக்கொள்ளைநோய் அதிகமாகப் பரவியிருந்தது. அவைகளில் ஒரு பிரதேசத்தில் ஜலம் தேங்கியிருந்தது. மேட்டுப்பாங்கான குழிகளில் அசுத்தங்கள் நிரம்பியிருந்தன. தெருக் குப்பைகளைக் கொட்டிக் குவித்திருந்த ஒரு இடமானது எலிகளுடைய குடியேற்றத்திற்கு ஏற்றஸ்தலமாக இருந்தது. இவ்விதம் இந்த இடத்தில் குப்பைகளைக் கொட்டி குவித்துவைத்திருப்பதை வைத்திய கலாசாலையினர் 1636-ம் வருஷத்தில் அழுத்தமாகக் கண்டித்தார்கள். ஆயினும் அவர்களுடைய வார்த்தைகளுக்கு எவரும் செவிமடுக்கவில்லை. பிளேக் நோய் காண ஆரம்பித்ததும், எந்த வீட்டிலேனும் ஒருவருக்குப் பிளேக் கண்டால் அந்த வீட்டுக் கதவுகளை மூடிவைத்திருக்கும் முறையை அனுஷ்டித்ததால் பிளேக் நோய் பரவுவதற்கு அனுகூலமாகிவிட்டது. வைத்திய கலாசாலையினரும் இவ்விதம் வீடுகளைக் கபாடபந்தனம் செய்துவைப்பதற்கு உடந்தையாக விருந்ததை மிகுந்த வருத்தத்துடன் குறிப்பிடவேண்டியிருக்கிறது.

எலிகளாலேயே பிளேக்நோய் பரவுகிறதென்று நிச்சயமாகத் தெரிந்துவிட்டதால் வீடுகளிலிருந்து எலிகளை ஒழித்து, மனிதர்களுடைய உயிரைக் காப்பாற்றுவதற்கு அவசியமான எல்லா முறைகளையும் கைக்கொள்ளவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் ஒத்துழைத்தால்தான் இதைச் செய்ய சாத்தியப்படும். லண்டன் பிளேக்கின் படிப்பினையை நம்மவர் தங்களுக்கு அனுகூலமான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ளுவார்களாக.

அனுபவத்திற்கொத்த சுக வழிகள்.

[டி. எச். கிரெஸ், எம். டி.]

நாம் சாதாரணமாக ஒன்றின்மேலொன்றாகச் சாப்பிட்டு வயிற்றை நிரப்பிவருகிறோம். முதலில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமான பிறகு தான் அடுத்தவேளை போஜனத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். முதலில் சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணமாகி சிறிது நேரம் கழித்த பிறகு அடுத்த வேளை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது உத்தமம். நமது புஜசதைகள் வேலைசெய்த பிறகு அந்த சிரமத்தைப் பரிகாரம் செய்துகொள்ள அவைகளுக்கு எவ்விதம் ஓய்வு அவசியமோ, அவ்விதமே இரைப்பையிலுள்ள சதைகளுக்கும் வேலை செய்த பிறகு ஓய்வு அவசியமாக இருக்கிறது. மாமிச கோளங்களில் அன்னசயரஸம் மறுபடியும் வந்து சேர அவகாசம் வேண்டியிருக்கிறது. ஒருவேளை ஆகாரத்திற்கும் மற்றொரு வேளை ஆகாரத்திற்கு மிடையில் குறைந்தது 5 மணி அவகாசமாவது இருக்க வேண்டும். ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் எதையும் உட்கொள்ளலாகாது.

தினம் மூன்று வேளைகளுக்கு அதிகமாக ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாது. இராப்போஜன

மானது லேசானதாகவும், சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியதாகவு மிருக்கவேண்டும். ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து காலத்தைக் கடத்தும் ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கும், மூளைவேலை செய்வோருக்கும் இரண்டு வேளை போஜனமே உத்தமமானது. இரைப்பைக்கு அதிக ஓய்வு கிடைப்பதால் ஆகாரத்தை சரியாக ஜீரணம் செய்யக்கூடிய சக்தி அதற்கு ஏற்படுகிறது. மூன்றுவேளை சாப்பிடுவதைவிட இரண்டு வேளை சாப்பிடுவதால் அதிக புஷ்டியுண்டாகும்; இரைப்பையில் எந்த ஆகாரப் பதார்த்தமும் தங்கி அழுகவும் இடமிராது.

இரவில் நாம் உறங்கச் செல்லுவதற்கு மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்கு முன் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். இராக்காலத்தில் எல்லாம் போய்விட்டதென்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருப்பதே உத்தமம். இரைப்பைக்கு ஆகாரத்தை விட ஓய்வே அவசியமாக இருக்கிறது. குளிர்ந்த ஜலத்தையாவது, ஆரஞ்ச் அல்லது வேறு பழங்களின் ரஸத்தையாவது உட்கொண்டால் போதுமானது. காலையில் அந்த உணர்ச்சி அடியுடன் மறைந்து இரைப்பைகோரியது ஓய்வே யன்றி ஆகாரமல்ல வென்பது வெளிப்படும்.

அதிக உஷ்ணமாகவாவது, அதிகக் குளிர்ச்சியாகவாவது உள்ள ஆகாரங்களையாவது, பானத்தையாவது உட்கொள்ளக் கூடாது. அதிக உஷ்ணமான ஆகாரத்தையாவது, பானத்தையாவது உட்கொண்டால் தொண்டைக்கும், இரைப்பைக்கும் பலஹீனமேற்படுகிறது. அதி உஷ்ணமான ஆகாரங்களையாவது, பானத்தையாவது உட்கொள்ளுவதாலேயே தொண்டை எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. வென்னீரைக் குடிப்பதால் அனுகூல மேற்படுமென்று நினைப்பது அசட்டு எண்ணமே யாகும். பலருக்கு அதனால் அஜீரணரோக மேற்பட்டிருக்கிறது. களைத்துப் போயிருக்கையிலாவது, அலுத்துப் போயிருக்கையிலாவது ஆகாரத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. அந்தக் காலத்தில் புசிக்கும் ஆகாரமானது சுலபமாக ஜீரணமாகாது. களைத்துப்போயிருந்தால் 10 நிமிஷ நேரமாவது ஆசுவாஸம் செய்துகொண்டு பிறகு ஆசாரத்தை உட்கொள்ளுவது அனுகூலத்தைத் தரும்.

வியாயாமமும் ஒழுங்கான ஆகாரமும் வெற்றி தரும்.

[டப்ளியூ. ஜி. பர்ன்.]

உங்களுடைய சரீரத்திற்கும் மனதிற்குமுள்ள நெருங்கிய சம்பந்தத்தை நீங்கள் உணர்ந்திருக்கலாம். மனமானது உடலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆனால் சரீர நிலைக்குத் தகுந்தபடி தான் உடலைக் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய சக்தி மனதிற்கு இருக்கும்.

மனித இயந்திரமானது ஒழுங்காக வேலை செய்து வருவதற்கு அவசியமாக அனுஷ்டிக்கவேண்டிய தர்மங்கள் எவெவை யென்று நிர்த்தாரணம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

சரீரத்தை பாதிக்கக்கூடிய அம்சங்கள் எவெவை யென்பதைக் கவனிப்போம். நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாய் இருந்து வரும்படிசெய்யக்கூடிய அம்சங்கள் ஐந்து இருக்கின்றன.

1. நேர்மையான சிந்தனை வேண்டும்.

2. ஒழுங்காக சுவாஸிக்க வேண்டும்.

3. கிரமமான ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் உட்கொள்ளவேண்டும்.

4. சரியான வியாயாமத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

5. அவசியமான ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்து

வரவேண்டுமென்ற எண்ணம் நம்மனதில் சதா சர்வகாலமும் ஊசலாடிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

கோபாக்கிராந்தரானஒருவருடையசரீரத்தினுடைய ரத்தத்தை ஒரு பன்றியின் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தினால் அது அப்ப்ராணிக்கு விஷமாக விருக்கும். ஆகவே நேர்மையற்ற முறையில் சிந்தனை செய்வது சரீரத் திறமையை பாதிக்குமென்பதை நீங்கள் இதிலிருந்து ஒப்புக்கொள்ளுவீர்கள். நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரவேண்டுமானால் நீங்கள் ஆரோக்யமாக இருந்து வருவதாகச் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டும்; சரீராரோக்கியத்தையே எப்பொழுதும் நாட வேண்டும்.

சிலர் தமக்குக் கெட்டகாலம் வரப்போகிறதென்று கையைக்கட்டிக்கொண்டு உட்கார்ந்து கனவுகண்டு கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்குக்கெட்டகாலம் வந்தேதீருகிறது

ஆகையால் எப்பொழுதும் நல்ல சிந்தனையிலேயே உங்களுடைய காலத்தைக் கடத்துங்கள். வியாதிக்காரனைப்பற்றிய சிந்தனைக்கிடங்கொடுக்காமல் சதா சர்வகாலமும் திடசரீரிகள் விஷயத்தையே ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அதனால் உங்களுக்கு அனுகூல மேற்படும். புகார்களுக்குச் செவி கொடுக்காதீர்கள். நீங்களும் பிறரிடம் புகார் செய்துகொண்டிராதீர்கள். அவ்விதம் செய்வதால் உங்களுக்குள்ளே யிருக்கும் சக்தியானது உங்களுக்கு விரோதமாக வேலை செய்ய இடங்கொடுத்தவர்களாகி விடுவீர்கள். நீங்கள் நினைக்கிறபடியே உங்களுக்குள்ளிருக்கும் சக்தி வேலைசெய்து வருகிறதென்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். அதற்கு யுக்தா யுக்தம் தெரிவதில்லை.

சரியாக சுவாசிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர நாம் நடத்தி வரும் போராட்டத்தின் முதல்படியைக் கடந்தவர்களாகிவிடுவோம். தினமிருமுறை 5 தடவை திறந்த ஜன்னல்களுக்கெதிரிலாவது திறந்த வெளிகளிலாவது பிராணாயாமம் செய்துவந்தால் சீதளம், ஜலதோஷம் முதலிய உபாதைகள் உங்களுக்கு ஏற்படாமல் நீங்கள் சுகசரீரிகளாக இருந்து வருவீர்கள்.

எவ்விதம் சரியாக சுவாசிப்பது?

முதலில் நன்றாக சுவாஸத்தைவெளிவிடுங்கள். அவ்விதம் செய்கையில் உங்களுடைய சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் அசுத்தமான காற்றை வெளிப்படுத்திவிடுங்கள். நாசியின் வழியாக சுவாஸத்தை விடுங்கள். பிறகு குளிர்ந்த காற்றை மெதுவாக அதிக நேரம் இழுங்கள். முதலில், அடிவயிற்றைப் பாதுகாக்கும் சுவாஸாசயங்களை சுத்தமான காற்றினால் நிரப்புங்கள். பிறகு மேலும் கீழுமாகக் காற்றைவிட்டு சுவாஸாசயங்களனைத்தையும் நிரப்புங்கள். சில விநாடிகள்வரை அக்காற்றை உள்ளுக்குள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டிருந்து பிறகு மூச்சை விடுங்கள்.

இந்த வியாயாமத்தை நீங்கள் சரியாகச் செய்து வருவதற்கு அனுகூலமாக இருக்கும் பொருட்டு நீங்கள் சுவாஸத்தை இழுக்கையில் அடி வயிற்றில் கையை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடி வயிறு மேல் நோக்குகிறதாவென்று பாருங்கள். அடி விலாவெலும்புகளில் கையை வைத்துக்கொண்டு அவ்விதமே மூச்சை இழுத்து வாருங்கள். அடி வயிறு விரிவுபடும். பிறகு மார்பின் மேல்பாகத்தில் கையை வைத்துக்கொண்டு அந்தப் பிரதேசம் விரிவுபடுகிறதாவென்று கவனியுங்கள்- மார்பு நன்றாக அகலும்பொழுது அடிவயிறு குறுகி வருவதை நீங்கள் கவனிக்கலாம். இந்த வேலையைத் தொடர்ந்து செய்துவர வேண்டும். விட்டுவிட்டுச் செய்வதால் உபயோகமில்லை.

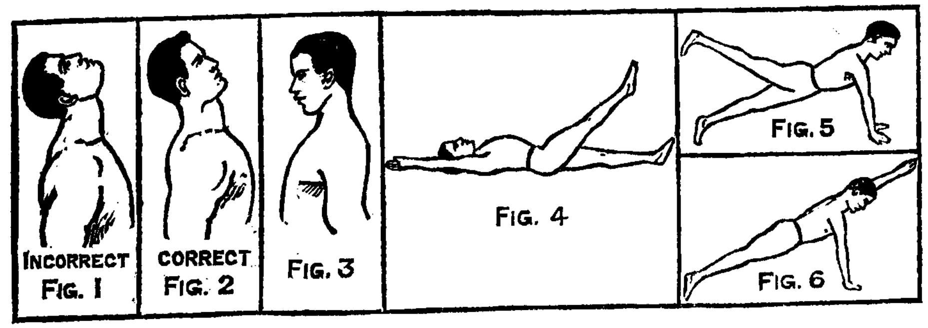
உங்களுடைய உடலத்தைநீங்கள்எவ்விதம் சுமந்து செல்லுகிறீர்களென்பதைக்கொண்டே உங்களைப்பற்றி ஒருவிதத் தோற்றத்தைப் பிறர் மனத்திலிருத்திக்கொள்ள இடமுண்டாகிறது. வெகு சிலரே தங்களுடைய உடலத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். உங்களுடைய சிரஸை நீங்கள் எவ்விதப் பாணியில் வைத்துக்கொள்ளுகிறீர்களோ அதை அனுசரித்தே நீங்கள் உடலை வைத்துக்கொள்ளும் பாணியுமிருக்கும். உங்களுடைய சிரஸானது முன்பக்கம் சாய இடங்கொடுத்துவிட்டால் உங்களுடைய தோள்பட்டைகளும் முன்பக்கம் சாய்ந்துவிடும். (உருவம் 7) சரீரம் முழுவதுமே ஒருபக்கம் சாய்ந்துவிடும். அவ்விதமே சிரஸை அதிகம் பின்னே தள்ளிவைத்துக்கொண்டாலும் உங்களுடைய தோள்பட்டைகள் பின்னடைந்துவிடும். (உருவம் 8).

உங்களுடைய சரீரத்தை 9, 10, உருவங்களின்படி ஒழுங்காக வைத்துக்கொள்ள அடியிற்கண்ட வியாயாமங்களைச் செய்துவர வேண்டும்:—

சரீரத்தின் நிலையை மாற்றாமல் நேராக நின்றுகொண்டு, மெதுவாகத் தலையைப் பின்புறம் சாயுங்கள். ஆனால் மோவாய் முன்புறம் தள்ளிக்கொண்டுவராமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். (உருவம். 1). சரீரத்தை இதே நிலையில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள் (உருவம் 2.) தலையை மறுபடியும் மெதுவாக எதாஸ்திதிக்குக் கொண்டுவாருங்கள். இவ்விதம் செய்தால் கழுத்திலுள்ள நரம்புகள் இணக்கமடைந்து, சரீரத்தைச் சரியான முறையில் வைத்துக் கொள்ளும்சக்தி ஏற்படும்.

மார்பை அகற்றும் வியாயாமங்கள்.

ஒவ்வொருவரும் வியாயாமம் செய்யவேண்டிய தவசியம். நீங்கள் சரியான ஸ்திதியிலிருந்து வருபவர்களானால் அடியிற்கண்ட 10 வியாயாமங்களையும் நீங்கள் சரியாகச் செய்துவரின் எக்காலும் நீங்கள் சுக சரீரிகளாகவிருப்பீர்கள்.



முதல் வியாயாமம்:—சாத்தியமானால் நிலைக் கண்ணாடிக்கெதிரில் உங்களுடைய சதைகளின் சலசலப்பைத் தெரிந்துகொள்ளுவதற்காக இடுப்புவரையுள்ள ஆடைகளைக் களைந்து விட்டு நில்லுங்கள். இவ்விதம் செய்வதால் உங்களுடைய கவனம் முழுவதும் அதிலேயே திரும்புகிறது. புஜங்களை முன்பக்கம் நீட்டுங்கள்; பிறகு அவைகளை வேகமாகப் பின்னால் கொண்டுபோங்கள். இவ்விதம் செய்கையில் ஆழ்ந்து சுவாஸத்தை வேகமாக இழுங்கள். ஆறுமுறை இவ்விதம் சேர்ந்தாப்போல் செய்யுங்கள். மூன்றுநாட்களுக் கொருதடவை மற்றொரு முறையைச் சேர்த்துக்கொண்டு, 12 முறைக்குக் கொண்டுவாருங்கள். இந்த வியாயாமத்தைச் செய்தால் மார்பு அகன்று வேகமாகக் காற்றானது சுவாஸாஸயங்களுக்குள் சென்று ரத்தத்திற்கு அதிசீக்கிரத்தில் புதிய உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணுகிறது. காலையில் சரீரத்தில் உஷ்ணக்கிரத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்ள இது உத்தமமான முறையாகும்.

இரண்டாவது வியாயாமம்:—உங்களுடைய புயங்களை சாத்தியமானவரை உயரத் தூக்குங்கள்; உள்ளங்கைகளை உட்புறமாகத் திருப்பிக்கொள்ளுங்கள்; விரல்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள் (உருவம் 11) இந்த வியாயாமத்தைச் சரியான்படி செய்யாவிட்டால் 12-வது உருவத்தில் காணப்படுவதுபோல் தலை

முன்னே வந்து, முதுகு கூனி புயங்களாவது விரல்களாவது சரியாக நீட்டப்படாமற் போய் விடும். மார்புக்கும், விலாவெலும்புகளுக்கும் இந்த வியாயாமம் அனுகூலமானது.

மூன்றாவது வியாயாமம்:—புயங்களை தலைக்குமேல் சாத்தியமானவரை பின்பக்கம் கொண்டு போங்கள்; அங்கிருந்து முன்னே வளைந்து கால் கட்டைவிரல்களைத் தொடுங்கள்; முழங்கால்களை வளைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. புயங்களை நீட்டிக் கொள்ளுங் காலத்தில் சுவாஸத்தை இழுக்கவேண்டும்; வளையும்பொழுது சுவாஸத்தை விடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு தடவையும் இந்த வியாயாமத்தைச் செய்ததும் சரீரத்திற்கு சிறிது ஓய்வு கொடுங்கள். இவ்விதம் செய்வதால் உடம்பு சரியான ஸ்திதியை அடையும்.

ஞாயிற்றுக்கிழமை யன்று எவ்வித வியாயாமமும் செய்யாதீர்கள். அதை ஓய்வு தினமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சரீரத்தின் மூன்று பாகங்களுக்கு வேலை கொடுத்துவர வேண்டும். மேலே சொன்ன மூன்று வியாயாமங்களும் சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் வேலையைக் கொடுத்த போதிலும், மார்பை அகற்றுவதற்காகவே ஏற்பட்டவை. இந்த வியாயாமங்களையும், பிராணயாமங்களையும் செய்துவந்தால் மார்பு அகன்றுவிடும். இதைப் பரீக்ஷிப்பதற்காக ஒரு அளவு நாடாவில் இன்று உங்கள் மார்பின் பின் சுற்றளவை அளந்து பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்; பிறகு ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு அளந்து பார்த்தால் வித்தியாசம் தெரியும்.

மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும் வியாயாமங்கள்

அடுத்தாற்போல் சொல்லப்போகும் மூன்று வியாயாமங்களும் முக்கியமாக அடிவயிற்றுச் சதைகளை வளர்ப்பதற்காகவும், சரீரத்தின் இதர உறுப்புகளை வலுப்படுத்துவதற்காகவும் ஏற்பட்டவை, மார்பு வியாயாமங்கள் உங்களுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன; அடிவயிற்றுக்குக் கொடுக்கும் வேலைகளால் உங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டாகிறது; முதுகுப் புறமான வியாயாமங்களால் உங்களுக்கு சக்தி உண்டாகிறது. இவைகளைச் செய்து வந்தால் இடுப்புவலி யுண்டாகாமல் இருக்கும்

உங்களுக்குள்ள ஆவேசத்தில் வியாயாமங்களை அதிகப்படியாகச் செய்துவிடக் கூடாது. எச்சரிக்கையாகவே வியாயாமங்களைச் செய்து வரவேண்டும்; களைப்பு ஏற்பட்டதும் அதை நிறுத்திவிட வேண்டும். அது ஆண்டவன் காட்டும் எச்சரிக்கையாகும். ஆனால் சோம்பலுக்கும் அந்த எச்சரிக்கைக்கு முள்ள வித்தியாசம் தெரியாமல் சங்கடப்படாதீர்கள்.

நான்காவது வியாயாமம்:—கால் கட்டைவிரல்களை நன்றாக ஊன்றிக்கொண்டு முன்பக்கம்வளையுங்கள். பிறகு மெதுவாக நிமிர்ந்து மேன் கூரையைப் பிடிப்பதுபோல் கைகளை உயரத் தூக்குங்கள். இவ்விதம் செய்வதால் உடம்புமுழுவதும், முக்கியமாக அடிவயிற்றுச் சதைகளும் நீளுகின்றன.

உடம்பை நீட்டிக்கொள்ளுகையில் சுவாஸத்தை இழுங்கள்; கீழே குனிகையில் சுவாசத்தை விடுங்கள்.

ஐந்தாவது வியாயாமம்:—மல்லாக்கப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள்; கைகளைத் தலையின்கீழே வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு மெதுவாகத் தலைக்குமேலே கைகளை எழுப்பிக் கால் கட்டைவிரல்களைத் தொடுங்கள். அவ்விதம் கையை நீட்டிக் கட்டை விரல்களைப் பிடிக்கையில் மூச்சுவிடுங்கள்; கைகளை இழுத்துக் கொள்ளுகையில் சுவாஸத்தை இழுங்கள். ஆரம்பத்தில் மும்முறை இவ்விதம் செய்யுங்கள். தினம் 12 முறை இவ்விதம் செய்ய வாரமொரு முறையாகச் சேர்த்துக்கொண்டு வாருங்கள்,

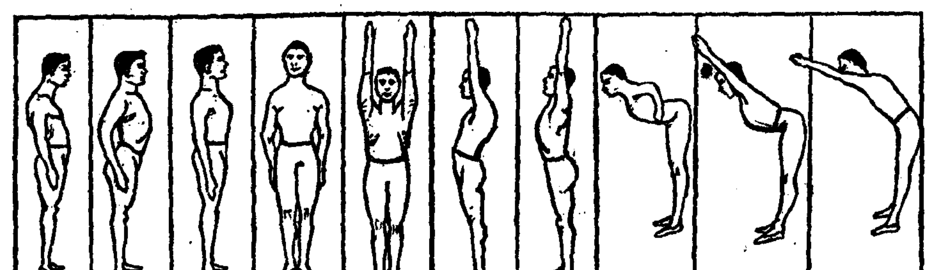
ஆறாவது வியாயாமம்:—தலைக்குக் கீழே கைகளை வைத்துக்கொண்டு மல்லாக்கப் படுத்துக்கொண்டபடியே முதலில் ஒருகாலை மெது

வாகத் தூக்கிப் பிறகு இறக்குங்கள். (உருவம் 4). பிறகு மற்றொருகாலைத் தூக்கித் தணியுங்கள். இந்த அப்பியாசத்தில் அனுபவமேற்படுவதற்குத் தகுந்தபடி துரிதமாக வியாயாமத்தைச் செய்யுங்கள்.

அடிவயிற்றுக்கும், மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்யவும் இம்மூன்று வியாயாமங்களும் அனுகூலமானவை. உங்களுக்கு மலச்சிக்கல் உபாதை இருந்துவந்தால் இந்த வியாயாமங்களைச் செய்துவருவதுடன் காலையில் எழுந்திருக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையில் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடியுங்கள். உள்ளங்கைகளால் அடிவயிற்றை நன்றாகத் தடவிவிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவது மாதத்தில் நான்கு வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். இந்த வியாயாமங்களைச் செய்த பிறகு உடம்புக்கு ஓய்வு கொடுங்கள்.

ஏழாவது வியாயாமம்:—5-வது படத்தில் கண்டபடி கால்களையும் கைகளையும் ஊன்றிக் கொண்டு குப்புறப் படுத்துக்கொள்ளுங்கள். இடதுகாலை நேராக நீட்டிக்கொண்டு, சரீரத்தின் நிலையை மாற்றிக்கொள்ளாமலும், கட்டை விரலை நீட்டிவைத்துக்கொண்டும் எவ்வளவு சாத்தியமோ அவ்வளவு உயரம் அக் காலைத் தூக்குங்கள். பிறகு அக் காலை பூர்வ ஸ்திதிக்குக் கொண்டுவந்துவிட்டு மற்றொரு காலை அவ்விதமே தூக்கித் தணியுங்கள்.



INCORRECT FIG. 7 | INCORRECT FIG. 8 | CORRECT FIG. 9 | CORRECT FIG. 10 | CORRECT FIG. 11 | INCORRECT FIG. 12 | CORRECT FIG. 13 | FIG. 14 | CORRECT FIG. 15 | INCORRECT FIG. 16

[சரீரப்பயிற்சி நூலிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. சரீரத்தைச் சரியான பாணியில் வைத்துக்கொண்டு, வியாயாமங்களை ஏற்பாடாக விட்டுவிட்டுச் செய்துவரவேண்டும். நீங்கள் வியாயாமம் செய்கையில் அதனால் சரீரத்திற்குச் செய்துகொள்ளும் சவுகரியத்தைப்பற்றி யோசித்துக் கொண்டிருங்கள்.]

எட்டாவது வியாயாமம்;—அதே நிலையில் 6-வது படத்தில் கண்டபடி இடதுகையை உயர நீட்டியபடியே தூக்கி இறக்குங்கள்.

இனி உங்களுடைய நரம்புகளுக்கு சக்தியையும், அதன் மூலமாக உங்களுடைய சரீரத்திற்கு பலத்தையும் கொடுக்கக்கூடிய வியாயாமங்களைக் கவனிப்போம்.

ஒன்பதாவது வியாயாமம்:—தலையைக் குப்புறக் கவிழ்த்துக்கொண்டு சரீரத்தை நீட்டி விட்டுக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு அடிவயிற்றில் தரை அழுந்தும்படி விட்டு கைகளையும் கால்களையும் தூக்குங்கள். மாதத்திற்கு ஒருநாள் இவ்விதம் மும்முறை செய்தால் போதுமானது.

பத்தாவது வியாயாமம்:—முகத்தைக் கீழே கவிழ்த்துக் கொண்டபடியே வலதுகை மணிக்கட்டை இடது பக்க மூத்திர பிண்டத்திற்கு மேலாக வைத்துக்கொண்டு வலது பக்க மணிக்கட்டை இடது கையால் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். பிறகு, மெதுவாக சரீரத்தைத் தூக்குங்கள். அதற்கும்பிறகு இடதுகை மணிக்கட்டை முதுகின்மேல்

வைத்துக்கொண்டு, இடதுகையை வலது கையால் பிடித்துக்கொண்டு சரீரத்தை தூக்குங்கள்.

பதினோராவது வியாயாமம்:—கீழே உட்கார்ந்துகொண்டு, கைகளை தலைக்கு பின்புறத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரத்தை வலது பக்கம் திருப்பி, முன் பக்கம் வளைந்து வலது முழங்காலை உங்களுடைய நாசியால் தொட முயற்சி செய்யுங்கள். முழங்கால்களை வளைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். பிறகு பூர்வ ஸ்திதிக்குவந்து, அதேபோல இடது முழங்காலை நாசியால் தொட முயற்சி செய்யுங்கள்

இவ்விதம் செய்வது நுரையீரலுக்கு ஏற்ற வியாயாமமாக இருப்பதுடன், சரீர முழுவதும் உத்வேக முண்டாகிறது.

பன்னிரண்டாவது வியாயாமம்:—செங்குத்தாக நின்றுகொண்டு, உடம்பை இடுப்பு முதல் முன்பக்கம் வளைத்துக்கொள்ளுங்கள். முதுகு வளைய விட்டுவிடக்கூடாது. முன் பக்கம் நன்ருக வளைந்தபிறகு யதாஸ்திதிக்கு திருப்புங்கள். முதுகையும், முழங்காலையும் வளைத்துக்கொண்டு தலையையாவது மோவாயையாவது முன்னே நீட்டாதீர்கள்.

தூக்க மில்லாமையை நிவர்த்தித்தல்.

வியாயாமங்களைச் செய்வதாலும், சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுப்பதாலும், நித்திரையினாலும் தேகத்திற்கு ஆசுவாஸ மேற்படுகிறது.

உங்களுடைய புத்தி எதில் ப்ரவர்த்தித்திருக்கிறதோ அதிலிருந்து திருப்பிக்கொள்ளுங்கள். கோல்ப் ஆடினாலும், தோட்ட வேலை செய்தாலும் உத்தமம்தான். ஆனால் நீங்கள் செய்யும் காரியமானது நீங்கள் சகஜமாகச் செய்துவரும் தொழிலுக்கு மாறுபட்டதாக இருக்க வேண்டும் நீங்கள் ஒரு ஆபீஸில் பகல் முழுவதும் இருந்து வேலை செய்கிறவர்களாக இருந்தால், எவ்வளவு வரையில் சாத்தியமோ அவ்வளவு காலத்தை திறந்த வெளியில் செலவழியுங்கள். புத்தகங்களைப் படிப்பதையும் திறந்த வெளியிலேயே படியுங்கள்.

நீங்கள் பகல் முழுவதும் சிந்தனையிலேயே கழிக்க வேண்டியவர்களாக இருந்தால், சரீர வேலை செய்வதுதான் உத்தமம். சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு நீங்கள் வேலை செய்கிறவர்களாக இருந்தால் ஒழிந்த நேரத்திற்கு வேலையைக்கொடுங்கள்.

உடம்புக்கு ஓய்வை எவ்விதம் கொடுப்பதென்பதை ஒவ்வொருவர் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அதாவது சரீரம் முழுவதற்கும் ஓய்வு கொடுக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

அதற்கு சவுகரியமான நிலைமை யாது? உங்களுக்கு சாய்ந்த நாற்காலி உத்தமமானதென்று தோன்றினால், ஒரு நாற்காலியை வாங்கி தினம் 10 நிமிஷ நேரத்தை அதில் கழியுங்கள். கம்பிளியை விரித்துப்படுத்துக் கொள்ளுவது உத்தமமென்று தோன்றினால் அதைச் செய்யுங்கள். ஒரு கோடீசுவரர் தமது அறையில் நாற்காலியின்மீது காலைத் தூக்கிப்போட்டுக் கொண்டு கம்பிளியில் படுத்துறங்குவது சவுகரியமென்று நினைப்பதை நானறிவேன். அவருடைய நண்பர்கள்கூட இருந்தாலும் அவர் அதேநிலையில் ஆசுவாஸம் செய்து கொள்ளுகிறார்.

ஒவ்வொருவரும் சரீரத்திற்கு ஓய்வுகொடுப்பதற்கு உத்தமமான மார்க்கமென்ன வென்பதைக் கண்டறிவதற்காகத் தம்முடைய உடற்கூறை நன்ருக அறிய வேண்டும். இவ்விதம் செய்து உத்தமமான முறையைக் கண்டறிவதன் மூலமாகத்தான் சரீரசக்தியைப் பாதுகாக்கக்கூடும். ஆனால் நாள் முழுவதும் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது.

ஒவ்வொருவரும் தமக்கு தினமானம் எத்தனைமணி நேரம் நித்திரை வேண்டுமென்று கண்டறிய வேண்டும். சிலர் 6 மணிநேரம் நித்திரை செய்தால் போதுமென்று நினைக்கின்றனர். சிலர் 7-மணிநேரம் வேண்டுமென்று நினைக்கின்றனர்; மற்றும் சிலர் 8 மணி நித்திரை செய்ய விரும்புகின்றனர்; வேறு சிலர் 9-மணி நேரம் நித்திரையை விரும்புகின்றனர். உங்களுக்கு எத்தனை மணி நேரம் வேண்டும்?

நீங்கள் உறங்கச் செல்லுகையில் உங்களுடைய மனக்கவலையும் உங்களுடன் வர இடங்கொடுக்காதீர்கள். உறங்கச் சென்ற பிறகு நன்மையும் சந்துஷ்டியுமே ஏற்படப் போகிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பிறரிடத்தில் துவேஷ புத்தியாவது, பொருமையாவது உங்கள் மனதிலுதிக்க இடங்கொடுக்காதீர்கள். உங்களுடைய சத்துருக்களை க்ஷமித்துவிடு[illegible] உங்களுடைய ஆத்மசக்தியைப் பெ[illegible]க்கிக் கொள்வதற்கு அதுவே சிறந்தவழியாகும்.

நீங்கள் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டிருக்கையில் அது உங்களைப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கட்டும்; நீங்கள் அதைபிடித்துக்கொண்டிராதீர்கள். நன்ருகக் கால்களை நீட்டிக் கொண்டு படுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

சரியாக எவ்விதம் படுத்துறங்குவது என்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால் சிறிய குழந்தைகள் படுத்துறங்கும் விதத்தைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். எவ்விதம் படுத்துக்கொண்டு உறங்குவது என்று உங்களுக்குப் படிப்பினை ஏற்படும்.

இந்த எண்ணங்களை உங்கள் மனதிலிருத்திக்கொண்டு, வியாயாமங்களைச் செய்து, சுகவாழ்க்கை விதிகளையும் பின்பற்றினால் மிகுந்த அனுகூலமேற்படும். ஆனால் சரீரத்தில் வேறெவ்வித கோளாறு மில்லாமலிருக்கிறதாவென்று அடிக்கடி வைத்தியர்களால் சோதிப்பித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் விலைபெற்ற குதிரையையாவது, மோட்டார் வண்டியையாவது வைத்துக் கொண்டிருந்தால் வருஷ மொருமுறை அதைப் பழுதுபார்த்துத் துப்புரவு செய்கிறீர்கள். அவ்விதமே வருஷமொருமுறை உங்களுடைய சரீரத்தையும் துப்புறவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

காலையில் படுக்கையை விட்டெழுந்திருக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிடுங்கள். மடக்கு மடக்கென்று ஜலத்தை குடிப்பதைவிட சூப்பிச் சாப்பிடுவது உத்தமம். பழரஸத்தையும், பச்சைக் கறிகளையும் ஏராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

தவிரவும், எந்தெந்த நேரங்கள் உங்களுடைய சரீரத்துக்கு ஒத்துக்கொள்ளுகின்றனவென்றும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். தவிரவும் மிஸ்டர் கிளாட்ஸ்டன் ஒரு கவளம் ஆகாரத்தை 30 முறை கடித்துச் சாப்பிட்டு வந்ததுபோல் நீங்கள் உண்ணும் ஆகாரத்தையும் நன்ருகக் கடித்துச்சாப்பிடுங்கள். பற்கோளாறுகளினால் பலர் படுகுழியைத் தேடிக் கொண்டு வருவதால் இந்த புத்திமதியைச் சொல்லவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அவசரத்தை உத்தேசித்து அவசரம் அவசரமாகச் சப்பிடுவதைவிடச் சாப்பிடாமலே சென்றுவிடுவது உத்தமம். பற்களுக்கு நீங்கள் சரியான வேலைகொடுத்து வந்தால் அஜீரண உபாதையிலிருந்து நீங்கள் கண்டிப்பாகத் தப்பலாம்.

நன்ருக உறங்குவதெப்படி?

[ஸ்ரீமான் ஏ. ஹநுமந்தராவ்]

ஆண்டவன் நமக்குச் செய்து கொடுத்திருக்கும் பல அனுகூலங்களில் நமக்கு நித்திரையைக் கொடுத்திருப்பது ஒரு முக்கிய விஷயமாகும். நன்ருகப் படுத்துறங்கி விடின் நமது சரீரத்திற்கு சக்தியும், உத்வேகமுமுண்டாகிறது. நினைத்துக்கொண்டதும் தூங்கச் செல்லக்கூடிய நிலைமையிலுள்ளவர்களை விட சிறந்த பாக்கியசாலிகளில்லையென்று சொல்லலாம். நல்ல தூக்கமானது உத்தமமான தீபன ஔஷதமாகும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கும் அது ஒரு அறிகுறியாகும். ஆனால் பலர் தங்களுக்கு தூக்கம்வரவில்லையென்று ஓயாமல் ஓலமிட்டுக்கொண்டிருக்கின்றனர். அதன்பலனாக அவர்களுக்குப் பல வியாதிகளும், நரம்புக்கோளாறுகளு மேற்படுகின்றன.

நம்முடைய பிசகுகளாலேயே நமக்குத் தூக்கமில்லாமை ஏற்படுகிறது. ஆண்டவன் விதித்துள்ள சுகவழிகளை நாம் மீறிவிட்டதினாலேயே அவ்வியாதி நமக்கு ஏற்படுகிறது. ஆண்டவன் விதித்துள்ள விதிகளை பின்பற்றி நடந்துவந்தால் நமக்கு நல்ல தூக்கம் வரும்.

நமக்கு நல்ல தூக்கம் வரவேண்டுமானால் அடியிற்கண்ட முறைகளைப் பின்பற்றவேண்டும்:—

(1) தூங்கும் முறையை நாம் அப்பியவித்துக் கொள்ளவேண்டும். நமக்குத் தூக்கம் வராது என்ற எண்ணம் நம் மனதைவிட்டகலவேண்டும். தூங்கித்தான் தீருவதென்ற மனஉறுதியை நாம் பூர்த்திசெய்துகொள்ளக்கூடியவர்களாக இருக்கவேண்டும். நாம் படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டதும் எல்லாவித எண்ணங்களையும் நம் மனதிலிருந்து அகற்றிக்கொண்டு, தூங்குவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும்.

(2) தேத்தண்ணீர், காப்பி, முதலிய பானங்களை உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகள் மூளைக்கு உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி நம்மை விழித்திருக்கச் செய்துவிடுகின்றன. மனதில் கோபத்தை எழுப்பக்கூடிய எவ்வித விஷயங்களையும் மாலைநேரத்தில் நாம் நினைத்துக்கொள்ளலாகாது.

(3) பகற்காலத்திலாவது, மாலைநேரத்திலாவது வியாயாமம் செய்யவேண்டும். சரீரப் பிரயாசைப்படுவதால் வெளிப்படும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் ரத்தத்துடன் கலந்து மூளைக்குச்சென்று உறக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. இது நமக்குத் தூக்கத்தைக் கொடுப்பதற்காக ஆண்டவன் உற்பத்திசெய்யும் மயக்க மருந்தாகும்.

(4) வெறும் வயிற்றுடன் உறங்கச் செல்லலாகாது; அதிக ஆகாரத்தையும் வயிற்றில் திணித்துவிடக்கூடாது. அதிக ஆகாரத்தை உட்கொண்டுவிட்டால் தூக்கம் வராது; அமைதியின்மை ஏற்படும்; வேறுபலவித அல்லல்களுண்டாகும். இராக்காலத்தில் அதிகப்படியாகவும், தாமதித்தும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது. பூரண ஆகாரத்தை உட்கொண்டவுடன் உறங்கச் சென்று விடலாகாது.

(5) உறங்கச் செல்லுவதற்கு அரைமணி முன் மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம். இதனால் நரம்பு எரிச்சல் தணிந்து, மூளையிலிருந்து உடலுக்கு ரத்தத்தை இறக்கி உறக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. தவிரவும், மலச்சிக்கல் இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(6) நமது படுக்கை அறைகள் நல்ல காற்றோட்ட முள்ளவைகளாக இருக்க வேண்டும். ஒரு கட்டிலில் கொசுவலையில் படுத்துறங்குவது உத்தமம்.

தூக்க மின்மையால் ஏற்படக்கூடிய உபாதைகளை நமது மாணவர்கள் உணர்ந்து இரவில் வெகுநேரம்வரை படித்திருப்பதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் நன்ருக அவர்கள் தூங்குவதுடன், அதிக நேரம் இரவில் விழித்திருந்து உடம்பைக் கெடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. இரவில் வெகு நேரம் விழித்திருந்து படிப்பதால் ஓய்வில்லாததால் உண்டாகக் கூடிய உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன; காலக்கிரமத்தில் தூக்கமின்மை ஏற்பட்டு, கொடிய கோளாறுகள் உண்டாகின்றன.

க்ஷயரோகிகள் செய்யத் தகாதவைகள்.

(ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாசன்)

1. கண்ட இடத்தில் எச்சிலைத் துப்பாதீர்கள்.

2. உங்களுடைய வாயை மூடிக் கொள்ளாமல் இருமாதீர்கள்.

3. உங்களால் சாத்தியப்படும் பக்ஷத்தில் இருமாமலே இருங்கள். இருமும் வழக்கத்தை விட்டுவிடுவதென்று கங்கணம் கட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

4. எச்சிலை விழுங்கிவிடாதீர்கள்; அவ்விதம் செய்தால் மறுபடியும் விஷத்தை உங்களுடைய சரீரத்தில் அது பெருக்கிவிடும்.

5. பிறருடைய சவுக்கம், வேஷ்டி அல்லது படுக்கைகளை உபயோகியாதீர்கள்; பிறரும் உங்களுடையதை உபயோகிக்க விடாதீர்கள்.

6. உங்களுடைய கால் கைகளைச் சுத்தி செய்துகொள்ளாமல் போஜனத்திற்கு உட்காராதீர்கள்.

7. வீட்டில் எல்லோரும் பொதுவாக உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களைக் கைப்படாமல் உங்களுக்கெனப் பிரத்தியேகப் பாத்திரங்களை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

8. பிறபாத்திரங்களுடன் நீங்கள் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களையும் சேர்த்து சுத்தம் செய்துவிடாதீர்கள். உங்களுடைய பாத்திரங்களை வென்னீரில் துலக்கச் சொல்லுங்கள்.

9. அழுக்கடைந்த கைக் குட்டைகளைச் சட்டைப் பைகளில் வைத்திராதீர்கள்.

10. உங்களுடைய ஆடைகளை விஷநாசினிகளில் போடுமுன் அவைகளை வண்ணானிடம் கொடுத்துவிடாதீர்கள்.

11. பிறருடன் கை குலுக்காதீர்கள்; பிறருடைய கைகளையும் முத்தமிடாதீர்கள்.

12. மயக்கத்தைக் கொடுக்கத்தக்க பானங்களை உபயோகிக்காதீர்கள்.

13. உங்களுடைய அறைகளில் கம்பிளிகள், திரைகள் இவைகளை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.

14. உங்களுடைய அறையின் கீழ்தரையை ஈரத்துணியால் துடைக்காமல் துலக்கவிடாதீர்கள். அவ்விதம் செய்யாவிடில் அதிலிருந்து எழும் தூம்பானது உங்களுக்கு உபத்திரவத்தை விளைவிக்கும். முதலில் விஷநாசினி மருந்தைத் தெளித்து உள்ளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

15. பிறர் படுத்திருக்கும் அறைகளில் படுத்துறங்காதீர்கள். அவ்விதம் செய்வதால் அவர்களுக்கும் உங்களுடைய வியாதியைக் கொடுத்துவிடுவீர்கள்.

16. உங்களுடனாவது, உங்களுடைய ஆடைகளுடனாவது குழந்தைகளை விளையாடவிடாதீர்கள்.

17. க்ஷயரோக வியாதி கண்ட ஒவ்வொருவரும் அவ் விஷயத்தை சுகாதார அதிகாரிக்கு அறிவிக்காமலிருக்கலாகாது.

18 தாழ்வாகவும், இருட்டாகவும், காற்றோட்ட மில்லாததாகவுமுள்ள வீடுகளில் வசிக்காதீர்கள்.

19. ஊரார்க்கு விசாரப்பட்டு உடம்பு இளைக்கவிடாதீர்கள். எப்பொழுதும் உற்சாகமாகவே இருங்கள்.

20. கூடிய வரையில் திறந்தவெளியில் வசிக்கத் தவருதீர்கள்.

21. சூரிய வெளிச்சம் உங்களுக்கு மிகுந்த அனுகூலத்தைத் தருமாதலால் அதை அலக்ஷியம் செய்துவிடாதீர்கள்.

22. லேசான வியாயாமங்களைச் செய்யத் தவருதீர்கள்.

23. ஈக்கள் வியாதிகளைப் பரப்பக்கூடியவைகளாதலால் அவைகள் உங்களை அணுகவிடாதீர்கள்.

24. உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளுக்கு அடிமைகளாகிவிடாதீர்கள்.

25. அரை வைத்தியனிடம் அகப்படாமல் தகுந்த வைத்தியனிடம் சிகிச்சைசெய்துகொள்ளுங்கள்.

இந்திய தாய்மார்களுக்கு ஒரு பாடம்.

மிஸஸ் ஜான்புல் அயன்குடும்பியா யிருப்பதேன் ?

1 பிரஸவத்திற்குமுன் பிரஸவ வைத்தியசாலைக்குச்சென்று உடம்பை அவள் கவனித்துக்கொள்ளுகிறாள்.

2. அவர்களுக்கு ஒரு தனிவீடு கிடைக்காமல் ஒண்டிக்குடியா யிருந்ததால் அவள் முதல் குழந்தையை பிரஸவ வைத்தியசாலையில் ஈன்றாள்.

மற்ற குழந்தைகள் வீட்டில் பிறந்தன. தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவச்சி கூட இருந்து உதவி செய்து வந்தாள். வீட்டு வேலைகளை கவனிக்க ஒரு வேலைக்காரியுமிருந்துவந்தாள்.

3. இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறையாவது சிசு சம்ரக்ஷணச் சாலைக்குக் குழந்தைகளை எடுத்துச்சென்று, சிசு சம்ரக்ஷண முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளுகிறாள்.

4. பகற்காலத்தில் காலக் கணக்குத் தவறாமல் குழந்தைகளுக்கு முலைப்பால் கொடுக்கிறாள். இராத்திரியில் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதில்லை.

5. குழந்தை பால் குடிப்பதை நிறுத்தியதும் அதற்கு தினம் ஒரு பைண்ட்பாலும், ஏராளமாக சுத்த ஜலமும் கொடுக்கிறாள். தேத்தண்ணீர் முதலியவைகளைக் கொடுப்பதில்லை.

6. ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் மீது ஈக்கள் வந்து உட்காராமல்பந்தோபஸ்து செய்கிறாள்.

7. சாதாரணமாகவும், சுவையாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைத் தயார் செய்து, பழவகைகள், கறிகாய்களுடன் சாப்பிடுகிறாள்.

8. தன்னுடைய பற்களும், குழந்தைகளுடைய பற்களும் கெடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுகிறாள்.

9. வீட்டைச் சுத்தமாகவும், அடைசலன்னியிலும் வைத்துக்கொள்ளுகிறாள்.

10. வீட்டிலுள்ளவர்கள் அனைவரும் அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்கின்றனர். குழந்தைகளை தினமொருமுறை குளிப்பாட்டி விடுகிறாள்.

11. குழந்தையானது தனிக்கட்டிலில் பகல் முழுவதையும் திறந்தவெளியில் கழிக்கிறது.

12 இரவு 7 மணிக்குள் குழந்தைகள் படுத்துக்கொண்டு விடுகின்றன.

13. இரவு, பகல் என்ற வித்தியாசமின்றி ஜன்னல்கள் எப்பொழுதும் திறந்திருக்கின்றன.

14. வீட்டிலனைவரும் போதிய வியாயாமம் செய்கின்றனர்.

15. சாத்தியமானவரை புருஷன் மனைவியின் சிரமத்தைக் குறைக்கிறான்.—சிசு சம்ரக்ஷணலீக் வெளியிட்டது.

துர்ப்பழக்கங்கள்.

எச்சில் துப்புதல்:—வாய், நாசி, தொண்டை இவைகள் கிருமிகள் தங்கி வளருவதற்கு ஏற்ற இடங்களாக இருக்கின்றன. ஒரு மனிதன் வியாதியால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டிராமலிருந்தாலும், அவனுடைய வாயூரலிலும் கோழையிலும் ஏராளமான கிருமிகள் இருக்கின்றன. க்ஷயரோகியின் கோழையில் லட்சக்கணக்கான கிருமிகளிருக்கலாம். வாயூரலையும், கோழையையும் வெளியில் துப்புகையில் கிருமிகள் காற்றுடன் கலந்து மற்றவர்களுக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது. சாதாரண ஜலதோஷம், இன்புளுயன்ஸா, விக்கல், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்

தீரியா, நீர்க்கொள்ளுவான், குழந்தை இழுப்பு முதலிய ரோகங்களால் உபாதைப் படுவோர் துப்புமெச்சிலால் பிறருக்கும் அவ்வியாதிகளுண்டாகின்றன. எச்சில், கோழை இவைகளை ஒரு குட்டையில் துப்பி அவைகள் அழுக்கடைந்ததும் மாற்றிவிடவேண்டும்.

சீதளத்தினலாவது, வேறு தொத்து வியாதியினலாவது உபாதைப்படுவோர் கந்தைகளை வைத்துக்கொண்டு உபயோகித்து, பிறகு அவைகளைக் கொளுத்திவிடவேண்டும். அழுக்கடைந்த கந்தை அல்லது கைக்குட்டையைச் சட்டைப் பைக்குள் போட்டுக்கொண்டு விடக்கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் அந்தப் பையில் கிருமிகள் இறங்கி, பிறகு அதில் வைக்கும் நல்ல கைக்குட்டைகளில் தொத்திக்கொண்டு விடுகின்றன. ஜலதோஷம் பலருக்கு நீடித்திருப்பதற்கும் இதுவே காரணம்அழுக்கடைந்த கந்தைகளையும், கைக்குட்டைகளையும் ஒரு தனிக்கடிதாசிப் பையில் வைத்திருந்து அன்றுடும் அப்பையைக் கொளுத்திவிடவேண்டும.

மதுபானம்.—அளவுக்கு மிஞ்சி மதுபானம் செய்வதால் ஆயுளும் குறைந்து சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளின் வலுவும் குறைந்துவிடுகிறது. தவிரவும், நிறமை குறைந்து, தன் மதிப்புப் போய் குற்றங்களைச் செய்யும் குணம் ஏற்படுகிறது. நமது வைத்தியக்கார விடுதிகளிலிருப்பவர்களில் பெரும்பாலோர் மதுவை அதிகமாக உட்கொண்டதாலேயே அசக்திக்கு ஆளாகியிருக்கின்றனர். குடிக்காரர்களுடைய குழந்தைகளுடைய சரீரமும் கட்டுடையதாக இராது; சன்மார்க்கநெறியும் அவர்களிடம் குடிகொண்டிராது.

துர்மார்க்கச் செயல்கள்:— துன்மார்க்க வியாதிகள் மனித வாழ்க்கைக்கே ஒரு பெரிய சாபக்கேடாயிருக்கிறது. பால்யத்திலாவது, நடுவயதிலாவது பலர் துர்த்தசையடைந்து விடுவதற்கு அவைகளே காரணமாக இருக்கின்றன. முடிவில் அவர்கள் அற்பாயுளில் மாளுகின்றனர்.

குடி நெரிசல்.

ஒரு அறையில் இருவருக்கு அதிகமாகத் தங்கியிருந்தால் நெரிச லேற்படுகிறது. ஒரு அறையில் இருவர் வசிப்பதுதான் உத்தமம்; படுக்கை அறைகளில்மட்டில் $2\frac{1}{2}$-பேர்கள் படுத்துக்கொள்ளலாம். அரைப் பேர்வழியென்றால் 10-வயதுக் குட்பட்டவர்கள் என்று அர்த்தம். அதாவது 2 படுக்கை அறைகளும், பகலில் வசிப்பதற்கு 2 அறைகளும் ஆக நான்கு அறைகளுள்ள ஒரு வீட்டில் 8 பேர்கள் வசித்துவந்தால் பாதகமில்லையென்று சொல்லலாம். ஆனல் ஒவ்வொரு படுக்கை அறையிலும் நால்வர் படுத்துறங்க நேரிடும். நமது வீட்டில் படுக்கை அறைகளே முக்கியமானவை. இரவு முழுவதையும் அந்த அறைகளிலேயே கழிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஒரு அறையில் 9 அல்லது 10

INSANITARY SLEEPING ROOM.

சுகாதாரக் கேடான படுக்கை அறை.

பேர்கள் வசித்து வருவதைவிடக் கெடுதலானது வேறொன்றில்லை. எவ்விதம் அவர்கள் அனைவரும் அந்த அறையில் வசிக்கமுடியும்?

ஒரு தனி வீட்டை எடுத்துக்கொண்டு, அதில் வசிப்பவருக்கு எவ்வெவ்விதக்கெடுதல்கள் ஏற்படுகின்றனவென்பதை ஆராய்வோம். அவர்கள் நெருங்கி உட்கார வேண்டியிருக்கிறது; நெருக்கமாகப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. அதாவது ஒருவர் சுவாஸம் மற்றொருவர்மீது படக்கூடிய விதமாக அவர்கள் வசிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதனால் நீர்கொள்ளுவான், இருமல், க்ஷய ரோகம், ஜலதோஷம் முதலிய சுவாஸாசயங்களை அண்டித்த வியாதிகள் சுலபமாக மற்றவர்களுக்குத் தொத்த இடமேற்படுகிறது. நாம் பேசும்பொழுது நமது வாயிலிருந்து தெளிக்கும் ஜலத்தில் ஏராளமான கிருமிகள் இருக்கின்றன வென்பதை நாம் கவனிக்க வேண்டாமா? சிறியதாகவும், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் இல்லாததாகவுமுள்ள அறைகள் வியாதிகளைப் பெருக்குகின்றன.

ஆரோக்கிய விதிகள்.

[ஜெ. எஸ். பர்டீ.]

1. நீ வசிக்கும் அறையில் காற்றோட்டத்தைத் தாராளமாய் வரவிடு.

2. காலதேச வர்த்தமானங்களை அனுசரித்து லேசானதும் ஈரத்தை இழுக்கும் சக்தியுள்ளதுமான உடையைத்தரி.

3. நீ வீட்டுக்குள்ளேயே வேலை செய்கிறவனாயிருந்தால், வீட்டைவிட்டு வெளியே போய் விடாய் தீர்த்துக்கொள்.

4. சுத்தமான காற்றில் எப்போதும் படுத்துறங்கு; முடியுமானால் மைதானத்தில் படு.

5. நீ இருமும்போதும் தும்பும்போதும் உன் வாய்க்கும் மூக்குக்கும் நேராக கைக்குட்டையை வைத்துக்கொள். அயலாரையும் இம்மாதிரி செய்யும்படி வற்புறுத்து. எப்போதும் உன் மூக்கினால் சுவாசி. வாயினால் மூச்சுவிடாதே.

6. நீ உண்ணப்போவதற்கு முன் உன் கைகளை எப்போதும் செவ்வையாய்க் கழுவி சுத்தம் செய்துகொள்.

7. அளவுக்கு மிஞ்சி உண்ணாதே. முக்கியமாய் மாமிசம் முட்டை இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடாதே.

8. தினம் சில கடினமான உணவுகளையும் பழவர்க்கங்களையும் அவசியம் சாப்பிடு.

9. மெதுவாய்ச் சாப்பிடு. நன்றாய்மெல்லு.

10. தினம் காலந்தப்பாமல் மலத்தை முழுதும் கழி.

11. நிற்கும்போதும், உட்காரும்போதும், நடக்கும்போதும் நிமிர்ந்திரு.

12. விஷங்கள், தொத்துவியாதிகள் தேகத்தில் புகவொட்டாமல் தடு.

13. உன் பற்கள் நாக்கு இவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்.

14. மிதமாய் உழை; மிதமாய் விளையாடு; மிதமாய் சிரமம் தீர்த்துக்கொள்; மிதமாய்ப் படுத்துறங்கு.

15. எப்போதும் உற்சாகத்துடன் கூடி இரு. மனோ சஞ்சலமே தேகாரோக்கியத்திற்கு பரமவைரி. எல்லாருடனும் சிநேகமாயிரு.

16. திறந்த ஜன்னலண்டையாவது, தினம் வீட்டைவிட்டு வெளியே நடந்து போகும்போதாவது, வீட்டிற்கு நடந்து வரும்போதாவது மூச்சைப்பிடித்து சுவாஸத்தை உட்கொள்.

17. தினம் 10 அல்லது இருபது நிமிஷங்களாவது நிர்ணயமாய் ஒரு மிருதுவான வியாயாமத்தைச் செய். வாரத்திற்கிருமுறையாவது நன்றாய் உடம்பில் வேர்வை கொட்டும்படி தேகாப்பியாசம் செய்.

18. நீயாக யாதொரு மருந்தையும் சாப்பிடாதே. வைத்தியம் செய்து கொள்ள வேண்டியதிருந்தால் உன் வீட்டு வைத்தியரை ஆலோசனை செய்.

19. இடையிடையில் பல் வைத்தியரிடம் ஆலோசனை செய்து பற்களை சரியான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்.

20. அதிகமாய் சிகரெட்டு பிடிக்காதே. அந்தப் புகையை உட்கொள்ளாதே.

21. எப்போதும் நீ சிரித்த முகத்துடன் இருந்தால் உலகமும் உன்னைக் கண்டு சந்தோஷப்படும்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதினால் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் க்ஷேமகரம்.

சிசுவுக்கு தாய்ப்பால் ஊட்டுவதினால் சிசு மரணம் அதிகமாய் நேரிடாமலிருப்பது தவிர இதரகுணங்களும் அநேகம் உண்டு. முதலில் தான் பிழைக்க சிசு வேலை செய்கிறது. ஸ்தனியத்திலிருந்து பாலை உறிஞ்சும்போது அது சம்பந்தமான சதைகளுக்கு ஒரு தகுந்த வியாயாமம் ஏற்படுகிறது. அதனால், சிசுவின் முகவாய்க்கட்டை எலும்புகள் வளர்ச்சியடையவும், பற்கள் பெருக்கவும் நேரிடுகிறது. செவ்வையாய் பாலை உறிஞ்ச வேண்டுமானால் சிசு தன் மூக்காலேயே சுவாசத்தை விட வேண்டும். அதனால் மூக்குத்துவாரங்கள் செம்மைப் படுகின்றன. புட்டிப்பாலை போட்டுவதினால் இந்த குணங்கள் யாவும் இல்லாமற் போவதுடன் அநேக ஆபத்துக்களும் நேரிடுகின்றன. குழந்தையின் ஆகாரத்தைக் குறித்து யோசிக்கும் போது தாய்ப்பாலூட்டுவதின் பிரயோசனத்தைக் கவனியாமல் விட்டுவிடக்கூடாது. இக்காலத்தில் ஸ்திரீகள் பெரும்பாலும் குழந்தைக்கு ஸ்தனியப்பால் கொடுத்து வளர்க்கச் சம்மதிக்கிறதில்லை. அதனால் தங்களுக்குப் பலம் குன்றிப் போகிறதென்றும் தாங்கள் யதேச்சையாய் வெளியே போக சரிப்படுகிறதில்லையென்றும் இம்மாதிரி தவறான அபிப்பிராயங்களை வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். பால் சுரப்பதினாலே தாயின் தேகமுழுதிற்கும் ஒருவிதமான சம்பந்தம் ஏற்படுகிறது. சிசுவுக்குத் தாய்ப்பாலூட்டுவதினால் தாயின் கருப்பையானது சடிதியில் சுருங்கியதாஸ்திதிக்கு வரநேருகிறது. மேலும் அதனால் அண்டாசயங்கள் முதலிய உறுப்புக்கள் செவ்வைப்படுகின்றன. குழந்தை பாலுண்ணும்போது மாதவிடாய் நின்று உடனே கர்ப்பந்தரிக்க ஹேதுவில்லாமல் ஆகிவிடுகிறது. அதனால் குழந்தைக்கு க்ஷேமமுண்டு.

எத்தனை தரம் குழந்தைக்குப் பால்கொடுக்க வேண்டும் என்கிற கேள்வி பிறக்கக்கூடும். தற்காலத்திய தாதியோ மணிக்கணக்குப் பிரகாரம் பாலூட்டவேண்டு மென்பாள். அது பிசகு.

ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு சிசுவானது அழுதால் அது நோவினாலோ கோபத்தினாலோ அழுகிறதென்று நினைக்கக் கூடாது. அது தாயைக்கூப்பிட்டுத் தனக்கு ஆகாரம் கொடுக்கச் சொல்லித்தான் அழுகிறது. சிசுவானது தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்த 40 வாரமும் இராப்பகலாய் ஆகாரம் உட்கொண்டிருந்தபடியால் குழந்தை ஜனித்தவுடன் சில நாட்கள் வரையில் அடிக்கடி சிறிதளவாக அதற்கு ஆகாரம் கொடுத்துவரவேண்டும். பிறகு படிப்படியாய் தாயானவள் இராத்திரி போதில் அடிக்கடி பால்கொடுப்பதை நிறுத்திவிடலாம். இவ்வளவு காலம் தான் தன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலூட்ட வேண்டுமென்கிற விதி

கிடையாது. குழந்தையும் தாயும் சரியான ஆரோக்கிய நிலைமையிலிருந்தால் 8 மாதங்கள் வரைக்கும் முலைப்பால் கொடுக்கலாம். அதன் பிறகு முலைப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு இதர ஆகாரங்களை ஊட்டிப்பழக்கவேண்டும்.

பற்கள் முளைத்தவுடனே அது வேலை செய்யும் பொருட்டு அதற்குத்தகுந்த உணவைக்கொடுக்கவேண்டும். கடித்து மெல்லத் தகுந்த ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தைக்கு பற்கள் நன்றாய் வளர்ந்து உறுதியாய் நிற்கும். தற்காலத்தில் பொம்மைகள் தந்த மோதிரங்கள் முதலியன கடிக்கக்கொடுப்பது வழக்கம். அதுபிசகு. பற்கள் ஜீவசத்துடன் கூடினவை. இயந்திரம் மாதிரி அல்ல. அவைகளும் தகுந்த தொழில் இல்லாவிட்டால் கெட்டுப்போய்விடும். வேலை செய்யச் செய்யத்தான் பற்களுக்கு பலமும் ஆரோக்கியமும் ஏற்படும். ஆரோக்கியமுள்ள குழந்தையின் பற்கள் அதின் நாக்கினாலும் உமிழ்நீராலும் சுத்தமடைகின்றன. எப்படியானால் தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் இரைப்பை முதலிய உறுப்புகளை தேய்க்க அவசியமில்லையோ அம்மாதிரியே பற்களையும் தேய்க்க அவசியமில்லை:— மேடர்னிடி அண்டு சைல்ட் வெல்பேர்.

ஜப்பான் கற்பிக்கும் பாடம்.

புகையிலையின் துர்க்குணங்கள்.

புகையிலை யானது சாராயத்தைப்போல் அவ்வளவு ஆபத்தை விளைவிக்கத் தகுந்ததாயிராவிடினும் அது மானிடர் உட்கொள்ளத் தகுந்த வஸ்துவல்ல. முதல் முதல் புகையிலையைப் பயிர்செய்தவன் இந்தியா தேசத்தான். ஆனால் தன் வீட்டில் ஏதாகிலும் சடங்குகள் நேர்ந்தால்தான் அப்போது அதை அவன் உபயோகிப்பான். சிநேகிதபாவமாக ஒரு கூட்டத்தாரிலிருந்து யாராகிலும் மற்றொரு கூட்டத்தாரைப்பார்க்க வந்தால் அப்போது அவர்கள் யாவரும் தீயின் மத்தியில் உட்கார்ந்துகொண்டு ஒரு குழாயில் புகையிலையைப் போட்டுக்கொளுத்தி ஒவ்வொருவருக்கும் பிடிக்கக் கொடுப்பது வழக்கம். ஒவ்வொருவரும் அதைப்பிடித்தவுடன் அடுத்தவருக்குக் கொடுத்து இம்மாதிரியே தங்கள் கூட்டத்தில் சமாதானம் பரவியிருக்கிறதென்று காண்பிப்பதற்கு அறிகுறியாகச் செய்வதுண்டு. கூட்டத்தாரின் சபைகள் சேருவதற்கு ஆரம்பிக்கும்போது குழாய்கள் மூலமாய் யாவரும் புகைபிடிப்பதுண்டு. மேனாட்டார் தாம் தினம் தினம் சுருட்டுப் பிடிக்கலாம் என்றுகண்டுபிடித்தவர்கள். மற்ற மயகக வஸ்துக்களைப் போல, புகையிலையை விடாமல் உட்கொண்டால் அது தேகத்தில் பலஹீனப்பட்ட பாகங்களைத் தாக்கி மேலும் மேலும் அதை பலஹீனப்படுத்துவிடுகிறது. புகையிலைப்பழக்கம் விருத்தியாக ஆக மனோசக்தி குறைகிறது. ஹிருதயம் கெட்டுப்போய் வேகமாய்த் துடிக்க ஆரம்பித்து அதனால் அநேக துன்பங்கள் நேரிடுகின்றன. ஒரு சிறுவன் சுருட்டுப்பிடிக் ஆரம்பித்தவுடனே அவனை மரணத்தைக் கொடுக்கும்படியான வியாதி பின்பற்றுகிறது. புகையிலையின் விஷத்தன்மை அதனாலேயே அவனுக்கு புலப்படலாம். ஆனால் சிலகாலம் பொறுத்து மயக்கம் இருந்தாலுங்கூட இடையிடையே பிடிக்க ஆரம்பிக்கிறான். புகையிலையின் விஷத்தன்மை வெகுநாள் பொறுத்துத்தான் தெரியவரும். எத்தனை வருஷங்களாகச் சுருட்டுபிடித்தாலும் அதினால் தனக்கு ஒரு கெடுதலும் இல்லையென்றே அவன் எண்ணக்கூடும். அனல் திடீரென்று அப்பழக்கத்தை அவன் நிறுத்தும் பட்சத்தில் அவனுக்குத் தூக்கம் வருகிறதில்லை. அவன் நரம்புகள் தளர்ந்துபோய் விடுகின்றன. அவன் ஏக்கம்பிடித்தவன்போல் ஆய்விடுகிறான்: அதற்குப் பரிகாரம் மறுபடியும் புகையிலையை உபயோகிப்பதே. அப்படி மறுபடியும் உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால் சீக்கிரத்தில் அவனுக்கு மரணம் நிச்சயந்தான்,

புகையிலையானது அவனுக்கு எஜமானனாகிவிட்டது. திடமான மனோசக்தி தனக்கு இருப்பதாக அவன் பெருமை பாராட்டிக் கொண்டாலும் புகையிலையை விட்டொழிக்க அவனுக்கு கொஞ்சத்தில் மனம் வருகிறதில்லை. இத்தூர் அப்பியாசத்தை ஒருவன் விடவேண்டுமானால் புகையிலையே அகப்படாத இடத்தில் தான் போய் வெகுநாள் வசிக்கவேண்டும். இது தவிர அவனுக்கு வேறு வைத்தியமில்லை. இவ்வப்பியாசத்தை நிறுத்த முயல்வோர் ஆரம்பத்தில் சிறிது காலம் படும் கஷ்டம் சொல்லி முடியாது. வைத்தியம் பிடித்துச் சீக்கிரத்தில் இறக்கவும் நேரிடுகிறது.

ஜப்பானில் கோடிக்கணக்கான மனிதர்களும் சிறுவர்களும் புகையிலையை உபயோகிப்பதில்லை. அப்படி உபயோகிப்பவர்களும் சிறு குழாய்களைத் தங்கள் கையில் வைத்துக் கொண்டு மூன்று அல்லது நான்கு தடவை புகை பிடிப்பதற்குப் போதுமான புகையிலையை அதில் போட்டு 24-மணி நேரத்தில் சில தடவைகள் தான் பிடிப்பார்கள். ஆனால் தற்காலத்தியச் சிறுவர்கள் அநேகர் நகரங்களிலும் பட்டணங்களிலும் அமெரிக்காவிலிருந்து வரும் சிகரெட்டுகளையும், சுருட்டுகளையும் பிடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள். இது அவர்களுக்கு நல்ல காலமல்லவென்றே தோன்றுகிறது. ஜப்பான் தேசத்து வயது முதிர்ந்த உத்தியோகஸ்தர்கள் இத்தீயபழக்கத்தை எவ்விதம் நிறுத்தலாம் என்று சதா கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஜப்பானில் புகையிலையின் உபயோகத்தைக் குறித்து விநோதமான ஒரு சம்பாஷணை நடந்தது. அது பின்வருமாறு—ஒரு ஐரோப்பிய தேசாந்திரி டோக்கியோவில் தனக்கு வழி காட்டிவரும் ஜப்பான் தேசத்து மனிதனைப் பார்த்து 'நீ எப்போதாகிலும் புகையிலையை உபயோகப்படுத்தினதுண்டா?" என்று கேட்டார்.

அதற்கு அதிக ஆச்சரியத்துடன் அவன் "எதற்காக என்னை அதைக் கேட்கிறீர்கள்? நான் இப்போது படித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். ஏதோ கொஞ்சம் கற்க வேண்டுமென்ற ஆசை இருக்கிறது. ஏன் என் மூளையைச் சிதறவடித்து நான் முட்டாளாய்ப் போகவேண்டும்? என் தேகம் திடமாயிருக்கையில் அதை பலஹீனப்படுத்திக்கொள்வானேன்? ஒருதடவை நான் யோகஹாமாவுக்குப் போயிருக்கையில் அங்கே சில பன்றிகளைப் பார்த்தேன். யாரோ ஒருவர் அவைகளுக்குப் புகையிலையைக் கொடுத்தார். ஆனால் அவைகள் அதைத் தொடவேயில்லை. அந்த பன்றியைக் காட்டிலும் கீழ்ப்பட்டவனாக என்னை ஏன் செய்து கொள்ள வேண்டும்?" என்று பதிலளித்தான்.

சூரிய வெளிச்சமும், வெளிக் காற்றும், சரீர ஆரோக்கியமும்.

(டாக்டர் லியூனர்டு ஹில், F. R. S.)

சர் ஜார்ஜ் நியூமென் என்பவர் மேலான ஆரோக்கியமுள்ளவனாக ஒருவன் இருக்க விரும்பினால் அவன் கவனிக்க வேண்டியது முக்கிய விஷயம் ஒன்றுண்டு என்று ஆரோக்கிய விஷயமாக அவர் எழுதியிருக்கும் புஸ்தகத்தில் சொல்லியிருக்கிறார். அது சட்ட நிர்த்தாரணத்தால் அடைய முடியாது. சுகாதார முறைகள் தினேதினே அபிவிர்த்தி யாகிக் கொண்டிருக்கின்றன. இன்றைய தினம் ஏற்படுத்தப்பட்ட சட்டங்களும் விதிகளும் சில வருடங்கள் கழிந்த பின்னர் உதவாமற் போய்விடுகின்றன. ஆரோக்கியத்தை விருத்திசெய்ய வழி யாதெனில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் பாடங்கள் கற்பித்து, ஆரோக்கிய மார்க்கத்தில் அவர் பழகும்படி செய்வதே. சென்ற 20 அல்லது 30 வருஷங்களில் நமது தேசத்தில் சிசுமரண விகிதம் 100-க்கு ஐம்பது குறைந்திருக்கிறது. இது மிகவும் அதிசயிக்கத் தகுந்த விஷயமே. இது

குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு வேண்டிய மார்க்கங்களைத் தாய்மார்களுக்கு போதிப்பதினாலே எவ்வளவு அனுகூலமுண்டென்று காண்பிக்கிறது. சிசுமரண விகிதம் முக்கியமாய் அறியாமையினாலேயே அதிகமாகக் கூடியது. தற்காலம் மனிதனுக்கு ஜீவதசை அதிகரித்திருக்கிறதென்றால் சிசு மரணவிகிதம் குறைந்திருப்பதினாலேயேயன்றி மத்திய வயதுள்ளவர்களுக்கு நாம் செய்திருக்கும் நன்மையினாலன்று. ஜீவதசை அதிகரித்திருப்பதென்றால் முன்போல குழந்தைகள் இப்போது அதிகமாய்ச் சாகிறதில்லை. சிசு மரண விகிதம் குறைந்திருப்பதினால், இனி நாம் விடர்களைக் காப்பாற்றி அவர்கள் தேகாரோக்கியத்துடன் வசிக்கும்படி செய்ய முயலவேண்டும். இத்தேசத்தில் அதிக மரணத்திற்குக் காரணம் சுவாஸசம்பந்தமான வியாதிகளே. அதாவது இன்புளுயன்ஸா, ஜலதோஷங்கள், சுவாஸகாசம் முதலியன.

நாம் சுவாசிக்கும் காற்று.

நாம் முக்கியமாய் இங்கே எடுத்துரைக்க எண்ணுவது வெளிக்காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் பற்றியே. வெளிக்காற்று வேண்டுமென்பதற்கும், காற்றோட்டமுள்ள பள்ளிக்கூடங்களும் வீடுகளும் அவசியம் என்பதற்கும், ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துப் படுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்று சொல்லுவதற்கும், வீட்டறைக்குள் படுத்துறங்காமல் வெளித்தாழ்வாரங்களில் படுத்துறங்கவேண்டுமென்பதற்கும் காரணம் யாதெனில்சுவாஸசம்பந்தமானஜவ்வுகளில்அதிசயமான ஜீவிய வஸ்துக்கள் இருக்கின்றன. அவை இஜ்ஜவ்வுகளை சுத்திகரிக்கும் சக்தியுடையனவாயிருக்கின்றன. இந்த ஜவ்வுகளும் நாம் உட்கொள்ளும் சுவாசத்தை சுத்தப்படுத்துகின்றன. நாம் மூச்சுவிடும்போது அத்துடன் கொஞ்சம் ஜலமும் கலந்து வருகிறது. குளிர்ந்த காற்றில் நாம் சுவாசத்தை விட்டால் நாம் விட்ட சுவாசத்தில் உள்ள நீரானது இறகுகிறது. குளிர்ந்த காற்றிலிருந்து 35 கிராம் நாம் உட்கொண்டால் தினம் 350 வெளிவிடுகிறோம். கடினமான வியாயாமம் செய்ய ஆரம்பித்தால்இந்தத்தொகை இரட்டிப்புமடங்காகிறது. இன்னும் அதிக கடினமான வியாயாமத்தை எடுத்துக்கொண்டால் பத்து மடங்கு அதிகரிக்கிறது. குளிர்ந்த காற்றில் நாம் வெளியே படுத்துறங்கினால் அதை இரட்டிப்புமடங்காக்குகிறோம். இம்மாதிரி தினம் ஒரு பயிண்டு ஜலம் சுவாச உறுப்புகளூட்சென்று அதிலுள்ள ஜவ்வுகளை சுத்தப்படுத்தி ஆரோக்கியமாகவிருக்கும்படியாகச் செய்கிறது. இதை விட்டு நாம் உஷ்ணமான அறைக்குட் சென்றால் என்ன நேரிடுகிறது? நாடகசாலை, சினிமா முதலியஇடங்களில் உஷ்ணக்கிரம்85·ஆக இருக்கும். அதனால் அதிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் வெயர்த்து ஆயாசப்பட நேரிடுகிறது. அவ்வறையிலுள்ள காற்றின்நீர்இந்த டிக்ரீயாகவே இருக்கும். நாம் குளிர்ந்த காற்றில் இருந்தால் அக்காற்றுடன் எவ்வளவு ஜலம் உள்ளே செல்லுமோ அதில் பாதிபங்குதான் இப்போது உள்ளே செல்லும். இதனால் நம்முடைய தேக பலம் குன்றிப்போகிறது. நாம் நம்முடைய அறைகளில் தண்ணீர் கொட்டி அலம்புவதற்கும்,ஜன்னல் கதவுகளையெல்லாம் திறந்துவைப்பதற்கும் காரணம் இதுதான். பள்ளிக்கூடங்களில் சுத்தமான காற்றை வரவிடுங்கள். பள்ளிக்கூடத்தில் பிள்ளைகள் வாசிக்கும்போது அதிக குளிராகவிருப்பதினால் இவ்வாறு செய்ய முடியாமற்போகும் பக்ஷத்தில், பள்ளிக்கூடம் விட்டவுடனே இடையில் அம்மாதிரி செய்யுங்கள். ஒவ்வொருவரையும் வெளியே படுத்துறங்கும்படி தூண்டுங்கள். வெளிக்காற்று ஜில்லென்றிருந்தால் பாதகமில்லை. இந்த ஈரம் ஒன்றும் செய்யாது. அந்த ஈரத்தைக் கிரகிக்க நுரையீரலுக்கு அபாரமான சக்தியுண்டு.

தொத்துவியாதியும் காற்றோட்டமும்.

ஜலதோஷங்கள், இன்புளுயன்ஸா, காசம் முதலிய சுவாச சம்பந்தமான வியாதிகள் இந்நோய்களால் வருந்துவோர் இவைகளை அயலாருக்குத் தொத்தவைக்காமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது. நாம் தும்பும்போதாவது,இருமும் போதாவது வாயிலிருந்தும் மூக்கிலிருந்தும் நம் கண்ணுக்கு

புலப்படாத நுட்பமான கிருமிகள் வெளியே வருகின்றன. ஒருகஜ தூரத்தில் அப்போது நாமிருந்தால் அக் கிருமிகள் நம்மைப்பற்றி நமக்குஅபாயத்தை விளைவிக்கும். ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்தீரியா முதலிய வியாதிகள் நாம் கெட்ட நாற்றத்தை முகருவதினாலும் கெட்ட சாக்கடைக் கால்களாலும் உண்டாகிறதில்லை. ஆனால் ஒருவன் தொண்டையிலிருந்து மற்றொருவர் தொண்டைக்கு நேராக விஷம் தொத்துவதினால் அது உண்டாகக்கூடியது. இந்தத் தொத்துவியாதி சம்பந்தப்பட்டவர்கள் குடியிருக்கும் அறையில் காற்றோட்டமில்லாமலிருந்தால் வியாதி கடுமையாகிவிடுகிறது. காற்றோட்டம் சரியாயில்லாத அறையில் இருந்தால் கணக்கில்லாத கிருமிகள் நம்மைத் தாக்கி, நுரையீரல் சுத்தியாகும் மார்க்கமும் நின்றுபோய், தொத்துவியாதி பரவி இயற்கையில் ஏற்பட்ட காவல்கள் அழிகின்றன. தொத்து வியாதி வரவொட்டாமல் தடுக்க காற்றோட்டம் அவசியம் என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கிறது; சரியான காற்றோட்டம் இருந்தால் தொத்துவியாதி அணுகாது.

நாம் தேகத்தை உஷ்ணமாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். நாம் நல்ல ஸ்திதியில் தேகத்தை வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும். உஷ்ணமான சலனமற்ற காற்றில் வசித்தால் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணவேண்டிய அவசியம் தேகத்திற்குத் தானாகவே குறைந்து போகிறது. நல்ல குளிர்காற்று தேகத்தில் பட்டால்தான் நாம் உண்ணும் ஆகாரம் செவ்வையாய் ஜீரணித்து உடம்பிற்கு உற்சாகத்தை உண்டாகும். குளிர்ந்த காற்று எப்போதும் பாதிக்காது. சமுத்திரக் கரைக்குப் போய் அந்தக் காற்றில் வெகு நேரம் தங்கியிருப்பதினாலும் சமுத்திரத்தில் ஸ்நானஞ் செய்வதினாலும் நம் தேகம் பளபளப்பாக மாறுகிறது.ஏனெனில் நம் ஆகாரம் செவ்வையாய் பசனமாய் ஜீரணத்துக்குவருகிறது. நமக்கு நல்ல பசியுண்டாகிறது. நம் குடல்கள் சுத்தமடைகின்றன. பிராணவாயுவை அதிகமாய் உட்கொள்ளுவதினால் நமது இரத்தம் சுத்தியாகிறது. சமுத்திரஸ்நானம் ஆனவுடன் தேகத்தில் சூடுண்டாகும் பொருட்டு, சரியான வியாயாமம் எடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். அடிவயிற்றின் உறுப்புகளெல்லாம் அதனால் பதனடைகின்றன. ஒருவித வியாயாமமும் எடுத்துக் கொள்ளாமல் ஜனங்கள் எப்போதும் உட்கார்ந்து காலங்கழிப்பதினாலேயே, அவர்களுக்கு தலைநோய் முதலிய தொந்தரவுகள் உண்டாகின்றன.ஸ்திரீகள் வெளிக்காற்றில் போய் உலாவி வராததினாலேயே அவர்கள் முகம் வெளுத்து இடுங்கிப் போகிறது.

சலனமுள்ள காற்றும் சலனமற்ற காற்றும்.

ஒவ்வொரு அறையும் காற்றோட்டமுள்ளதாக விருக்கவேண்டும். சிலர் அறைக்குள் சென்று தர்மாமிடர் 60 டிக்ரீ காட்டினால் போதும் என்று எண்ணுகிறார்கள். ஆனால் அந்த அறை முழுவதும் சலனமற்ற காற்று நிரம்பியிருக்கும். ஜனங்கள் காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் வேலை செய்தால் அவர்கள் சக்தியும் குறைவுபட்டு, வேலை செய்யவும் இஷ்டமில்லாமல் காணப்படுகிறார்கள். கைத்தொழில் செய்வோர்கள் கூலிக்குறைவுக்கு மாத்திரம் வாதாடுகிறதில்லை. அவர்கள் வேலை செய்யும் தொழிற்சாலைகளில் அசௌகரியம் இருந்தால் அதன்பொருட்டும் அவர்கள் குறை கூறுகிறார்கள் தொழிலாளிகளுக்கு சௌகரியத்தை உண்டு பண்ணி அவர்களிடம் நன்றாய் வேலை வாங்கி அவர்களால் ஏற்படும் பயனை அனுபவிக்கும் பக்ஷத்தில் அமைதியின்மை அடியோடு அற்றுப்போகும்.

* * * * * * * * *

வியாதியை குணப்படுத்தும் சூரிய வெளிச்சம்.

சூரிய வெளிச்சத்தினால் தேகத்திற்கு அதிக பலம் உண்டாகிறது. உஷ்ண கிரணங்களினால் இரத்தம் சூடாக இருக்கிறது. இது தவிர நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத சில கிரணங்கள் சூரியனிடத்திலிருந்து உற்

பத்தியாகின்றன. அவைகளுக்கு நோயை சொஸ்தப்படுத்தக் கூடிய அபார சக்தியுண்டு. அவைகள் அதிக உஷ்ணத்தைத்தரத் தகுந்தனவல்ல. மேலும் சர்மத்தின் மேற்படைக்கு அடியில் அதன் உஷ்ணம் நுழையாது. இந்த கிரணங்கள் நமது தேகத்திற் படும்படி அப்பியசித்துக் கொள்ளவேண்டும். நம்முடைய சர்மத்தை குளிர்ந்த காற்றுக்காவது சூரிய வெளிச்சத்திற்காவது காட்டுகிறதில்லை. கணமாந்தக் குழந்தைகளை இந்தக் கிரணங்கள்மேலே படும்படி சூரிய வெளிச்சத்தில் காட்டிவந்தால் அவர்களுக்கு அந்நோய் சொஸ்தமாகிவிடும். பூட்டுகள், சர்மம், மாமிசகோளங்கள் இவைகளில் காசநோய் கண்டால் நோயாளிகளை வெளிக்காற்றிலும் சூரிய வெளிச்சத்திலும் இருக்கும்படி செய்து நல்ல ஆகாரம் கொடுத்துவந்தால் அந்த வியாதி தீரும். காசநோய் வரவொட்டாமல் தடுப்பதே நமது கொள்கையா யிருக்கவேண்டும். பள்ளிக்கூடங்களிலும் வீடுகளிலும் இவ்வியாதியை எதிர்க்க வேண்டும். ஆரோக்கியமுள்ள சிறுவர்கள் வெளிக்காற்றில் வாழ்வதுதான் உத்தமம். இப்போது புதிதாய் ஒரு விளக்கைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதற்கு சூரிய கிரணத்துக்குள்ள சக்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதை எல்லாப் பள்ளிக்கூடங்களிலும் உபயோகிக்கவேண்டும். தினம் சில நிமிஷநேரம் இந்த விளக்கை ஒவ்வொரு பையனுக்கும் காட்டினால் அவன் எவ்வளவோ ஆரோக்கியமுள்ளவனுவான். இதனுல் பணச் செலவு அதிகமில்லை. 30 பவுனுக்கு இந்த விளக்கு கிடைக்கக் கூடியது. அதை வேலை செய்ய மணிக்கு ஒரு ஷில்லிங் ஆகும்.

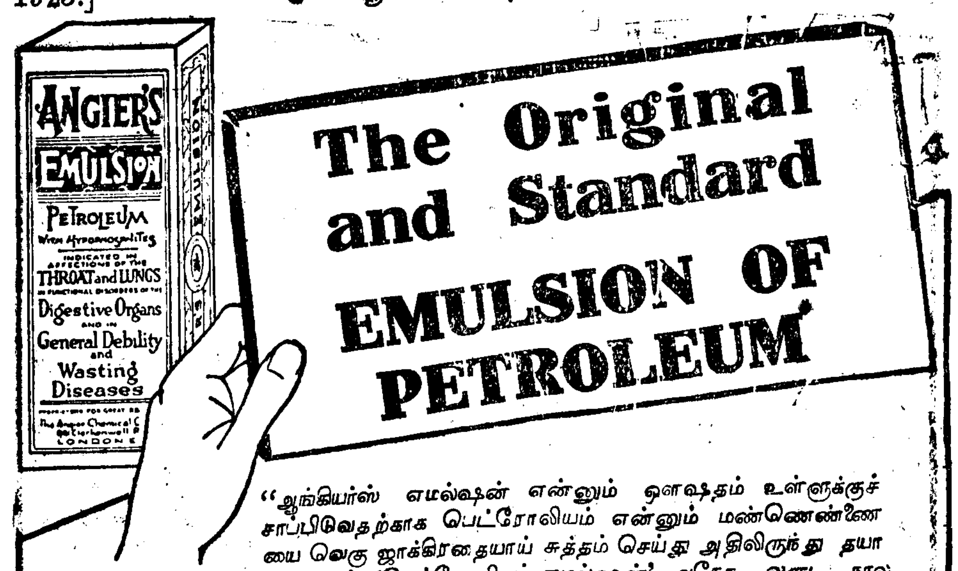
மேடர்னிடி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

ஏகாதிபத்தியத் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் போட்டி.

The National Baby Week Council, 117, Piccadilly; London.

இவ்வருஷம் ஜுலைமீ 6உ முதல் 11உ வரையிலும் லண்டனில் பிரிட்டிஷ்ஏகாதிபத்தியப்பொருட்காட்சியில், லண்டன், பிக்கெடில்லி117ம்நம்பர்கிரகத்திலுள்ளநாஷனல்பேபி வீக் கவுன்சில் மறுபடியும்ஏகாதிபத்தியக்குழந்தை வாரத்தைநடத்தப்போகிறதாகக் கேள்வியுற்று மிகஆனந்தத்தை அடைகிறோம்.இதனுடன் 1925ஞு மதர் அண்டு பேபி காம்பிடிஷன் ஒன்று நடத்துவதாக உத்தேசித்திருக்கிறார்கள். இதில் குழந்தையின் படம் ("போடோ") முழு சயிஸ், அம்மணமாக எடுத்து அவர்களுக்கு அனுப்பினுல் அப்படத்தைப்பார்த்து மத்தியஸ்தர்கள் அதன் தேகஸ்திதியை படத்தின் மூலமாய் மதிப்புசெய்து 'ஸ்கோர்ஷிட்' என்னும் காகிதத்தில் மார்க்கு கொடுப்பார்கள். அந்த 'ஸ்கோர்ஷீட்'டில் கேட்கப்பட்டிருக்கும் மூன்று கேள்விகளுக்கும் அந்தக் குழந்தையின் தாய் பதில் எழுதவேண்டும். அதற்கும் மார்க்கு கொடுக்கப்படும். இந்த 'ஸ்கோர்ஷீட்டில்' குழந்தை பாகம், தாய்ப்பாகம் இரண்டையும் பதிவு செய்தால் தான் மார்க்குக்கொடுக்கப்படும்.குழந்தை,தாய் இருவருடையமார்க்குகளையும்சேர்த்து அதன் பேரில் பரிசு கொடுக்க படும். 1925ஞு ஜுன்மீ 13உ க்குள் பதிவுகள் லண்டன் நாஷனல் பேபி வீக் கவுன்சிலுக்குப் போய்ச் சேரவேண்டும்.

இதைக் குறித்து விதிகள், ஸ்கோர்ஷீட்டுகள் யாவும் வேண்டுவோர் சென்னை தம்பு செட்டி தெருவு 323 நெ. கட்டடத்திலுள்ள ஆரோக்கியதீபிகை பத்திராதிபருக்கு எழுதிப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



"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 அதற்குப்பின்னுல் 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 எடுத்தது. மேலும் நரம்புத் தளர்ச்சியையும், அசக்தத்தையும், போக்க வல்லது. இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்ட பிறகும், நோயாளி ஆகார மின்றி 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 இனும். கல்கத்தா, வாடர்லூ தெரு, 8-ம் நெம்பரில், மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் & ஹாரிஸ் கம்பெனியார்களுக்கு எழுதவும்.

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

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

ANGIER'S EMULSION

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.

13 விரால் லிமிடெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங் இங்கிலாந்து.

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. தேசீயப் 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-மாதத்திற்கு ரூ.	3—0—0	ரூ. 3—8—0
3-மாதத்திற்கு ரூ.	1—10—0	ரூ. 2—0—0

மானேஜர்,

"தமிழ்நாடு" ஆபீசு,

3 31, பிராட்வே மதராஸ்.

பிஜோய மாலம்.

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

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

விற்பனை ஏஜெண்டுகள்—ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் தபாற்பெட்டி 166, மதராஸ்; வி. பாலசுந்திர முதலியார், 39, பழைய மதராஸ் ரோட், அல்சூர், பெங்களூர்; போல் பிரதர்ஸ், கெமிஸ்ட்ஸ், பிரன்செஸ் தெரு, பம்பாய்; லண்டன் மெடிகல் ஸ்டோர், 197, பௌபெஜார் தெரு, கல்கத்தா; பட்டா சார்ஜி அண்டு கோ., பாட்னா; டாக்டர் ஜி. எல். பர்மன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

Proprietor—A. B. Bose, Shahebganj, Barisal (Bengal.)

5

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. வெளிநாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள் நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"

4 தபாற்பெட்டி 15, சென்னை.

சுதந்திரன்.

பிரதி பானுவாரந்தோறும்

வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

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

7 தஞ்சாவூர்.

SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore*,

"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" பத்திரிகாசிரியர்,
புதுப்பேட்டை, சென்னை.

"மதிவீரன்" ஓர் இனிய செந்தமிழ் நாவல். இவ்வாசிரியரால்இயற்றப்பட்டது.

19 விலை அணா 14.

மின்சார சிகித்சை சாதிப்பதென்ன?

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 சிகித்சை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்சை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

I ரத்தசோகை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகையடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கர்ரண்டும் புளூ ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

II பிளவை

கேஸ்:—1. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—2. 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 இன்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

129155

ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலேனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:— 3. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்திரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தினசரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும், லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—4. கழுத்தில் ராஜகட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்சைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங்காலத்தில் 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 அழுந்த 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. ஆல்கலேனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜக் கட்டியின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, 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. ஆல்கலேனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்—7. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் 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 குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—8. 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 ஆரம்பித்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

JL
L'.5 m21", N24 A7
N25.2.5

தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினுகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

III காது மந்தம்

கேஸ்:—1. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப்பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4 அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினுலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினுலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினுல் சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்ருகக் காது கேட்டுக்கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் முடிந்தது.

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டீ டயம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினுல் 2½" தூரத்திலிருந்தும், இடது காதினுல் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும்,கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டீ டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிருர்.

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளிலேனேரமாக டீ டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்குச் சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித்துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து டீ டைம்பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

கேஸ்:—4. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்ருகக் கேட்கிறது.

கேஸ்:—5. காது வலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரணமென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்யமாக மின்சார சக்தியைக் காதில் செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல் காது நன்ருகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

IV கறப்பான்

கேஸ்:—1. 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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—2. சுமார் 8 வருஷ காலமாக கால்களில் சொறியாலும், அக்கிளாலும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷநேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால்விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிபட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப்பார்க்கப்பட்டது. மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்றுவிட்டது. 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:-4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக்கறப்பானுல்உபாதைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அல்ட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியன்ட் சூடும் இரண்டுவாரம் வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கறப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண்சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும் பசைகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவ யொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. வலது கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28-வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதிகுணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினுல் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் 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—8. 28-வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக்கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணனது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேர்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகம் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினுல் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் 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.

V அக்கி

கேஸ்—1. 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—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களையாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இந்தியாலேயும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

VI சதைவளர்ச்சி

கேஸ்:—1. 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 ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்—2. கண்டமாலைக்காக 10-வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3-வாரத்திற்கு தினம் 3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்கவில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—4. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22-வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக் கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை அதிவேகமாய்ப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

VII சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. 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. மெதுவாக உருவி விட்டதில் அந்தப் பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்காரவும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-2. 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:—3. 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:—4. 50 வயதுள்ள ஒருஉபாத்தியாயர் 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 சௌக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—5. 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:—6. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனி

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—7. 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:—8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினாலும் குண மேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி. மறுபடியும் 1) நிமிஷநேரம் பராடிக் கரென்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி பூரணமாக குண மடைந்துவிட்டது.

VIII பாரிசவாயு

கேஸ்:—1. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸெனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப்பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப்பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூரண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்றார்.

கேஸ்:—2. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தை யொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலதுகையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கபட்டிருந்த சுமார் 83வயதுள்ளஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து, விரல்களும் முடக்கியிருந்தன. சென்ற 2 மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார் கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக் கரென்டு செலுத்தப்பட்டு வந்தது. விசேஷகுண மேற்பட்டு எழுந்து நடக்க சக்தி உண்டாகி சொஸ்தமானவுடன் தம் ஊருக்குச் சென்றார்.

IX நரம்புத் தளர்ச்சி

கேஸ்:—1. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கூடலூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரேடியன்ட் சூடு காட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்வித்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சக்தியால் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—2. இன்ன வியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைபற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப்பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுஸாய்டல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்

கேஸ்—3. 9 வயதுள்ள ஒரு பையன் வலது கையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தான். கையை நீட்டவும், மடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடு காட்டி, வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்ததுடன், தினம் 20 நிமிஷ நேரம் விட்டுவிட்டு கர்ரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலி நின்று, கையை நன்றாக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:— 4. 50-வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளுயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் ஹீட்டைக் கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்யத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்—5. 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—6. தாது விரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண் டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்றொரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—7. 5)-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—8. 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.

X புண்கள்

கேஸ்:—1. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து கொண்டும் பல னில்லை. ரண சிகிச்சைமீண்டும்செய்துகொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிச கோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

1 சிந்தாமணி.

உயர்தரத் தமிழ் மாதப் பத்திரிகை.
1924௵ ஆகஸ்டுமீ௴ முதல் வெளிவருவது.
ஆசிரியர். சகோதரி வி. பாலம்மாள்.

தமிழ் நாட்டுப் பெண்மணிகளின் முன்னேற்றத்தை முக்கிய உத்தேசமாகக்கொண்டு வெளிவருவது. தற்காலம் ஜனசமூகத்தினிடையேயுள்ள பல பிரச்னைகளைப்பற்றியும் சமரஸப்பான்மையுடன் அரிய கட்டுரைகளை வெளியிடக்கூடியது. தத்தமது வீட்டிலிருந்தவாறு குடும்பக் காரியங்களுக்கிடையே பெண்மக்களுக்குத் தாய்மொழியில் அவர்களுக்கேற்ற அள்வற்ற நல்விஷயங்களைப் போதிக்கக்கூடியது "சிந்தாமணி" ஒன்றேயாம்.

இன்றே ஒவ்வொருவரும் சந்தாதாரராகச் சேர்ந்து வீட்டிலுள்ள பெண்மக்களைப் படிக்கச் செய்யுங்கள். வருஷசந்தா தபாற்கூலியுள்பட உள்நாட்டுக்கு ரூ. 5. வெளிநாட்டுக்கு ரூ. 6. D Crown 8vo 64 பக்கங்களுடையது. உயர்ந்த காகிதம்! சிறந்த வியாசங்கள்!! தனிப்பிரதி அணா 10. மாதிரிகாப்பி அணா 10.

விலாசம்:— "சிந்தாமணி" ஆபீஸ்,
விவேகாச்ரமம், ஸலிவன்ஸ் கார்டன் ரோட்,
15 மைலாப்பூர், மதராஸ்.

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

சரீராரோக்கியம், சுகவழி இவைகளைப் பற்றிய அருமையான படங்களடங்கியது. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப்பருவம், சர்ப்பகாலம், குப்பை, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, தேகப்பயிற்சி, வியாதியஸ்தர்களை சவரக்ஷணை செய்தல் முதலியவைகளைப்பற்றிய விஷயங்களை புருஷர்களும், ஸ்திரீகளும், சிறுவர் சிறுமிகளும், சுலபமாக இப்படங்களைப் புரட்டிப் பார்ப்பதன் மூலமாக அறிந்து கொள்ளலாம். ஆபீஸ் அறை, பாடசாலைகள், புத்தகசாலைகள் முதலியவைகளில் வைத்திருப்பதற்கு ஏற்ற புத்தகம். சரீர, மனோவியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் ஆறுதலைப்பெறும் மார்க்கத்தை போதிக்கக்கூடியது.

வியாதிகளுக்காளாகாமல் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருக்க விரும்புவோருக்கு அவசியமான புத்தகம். ஒவ்வொரு வீட்டிலும், ஆபீஸிலும், பொது ஸ்தாபனங்களிலும் அவசியம் இடம் பெற வேண்டியது.

விலை ரூ—1

"ஆரோக்கிய தீபிகை"யின் சந்தாதாரர்களுக்கு விலை அ. 12. முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டும். சொற்ப பிரதிகளே அச்சிடப்பட்டிருப்பதால் முந்துங்கள்! முந்துங்கள்!!

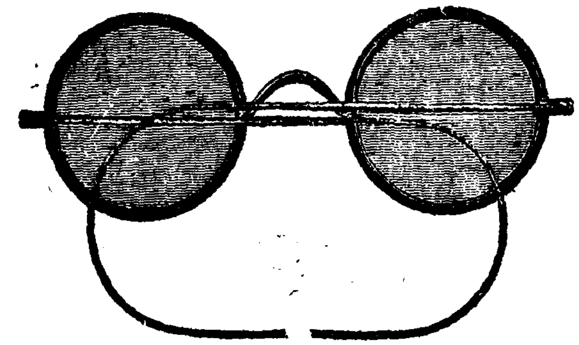
மானேஜர், ஆரோக்கிய தீபிகை,
15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

உடலுக்கு உயிர் நேத்திரமே.

பார்வையற்றோர் பரிதவிப்பார்.

உங்களுடைய கண்பார்வைக் கோளாறடைந்திருக்கிறதா?

உடனே நம்மிடம் வாருங்கள். சாஸ்திரோக்தமாகக் கண்களைப் பரிசோதித்து, தகுந்த கண்ணாடிகளைக் கொடுக்கிறோம்.

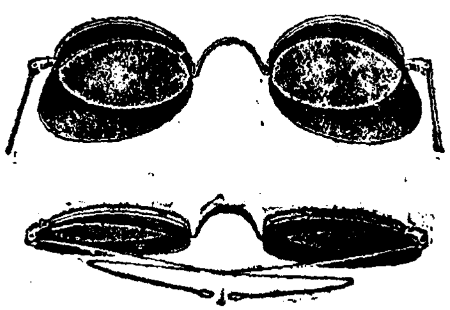


நமது கண்வைத்திய இலாகாவில்

எல்லா நம்பர் கண்ணாடிகளும், தங்கம், வெள்ளி, நிக்கல், ரோல்டு கோல்டு பிரேம்களும், சங்கிலிகளும் இருக்கின்றன.

கண் வைத்தியத்தில் கியாதி பெற்றவர் கண்களைப் பரிசோதிப்பார். கண்வைத்தியர்களுடைய கட்டளைக்கிணங்க கண்ணாடிகள் கொடுக்கப்படும்.

விலை ஜாப்தா வேண்டுவோருக்கு இனமாக அனுப்பப்படும்.
பழுது பார்க்கும் வேலைகள் ஜரூராக கவனிக்கப்படும்.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166,
15 323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

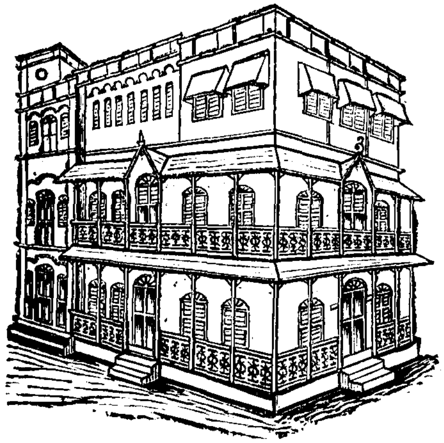
டெலிபோன் நெ. 163.

தந்திவிலாஸம்
"ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.



ரணசிகித்ஸை
சர்ஜன்களால் செய்யப் படுகிறது. தொண்டை, காது, மூக்கு இவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு நிபுணர்களால்ரணசிகித்ஸை செய்யப்படுகிறது. கண்களில் ஏற்படும்வியாதிகளுக்குக்கண் 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. 16

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.

டின்களின் விலை ரூ. 2.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

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

பத்தியமும் முறையும்.

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

15 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 ஆனந்த மடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

KRISHNA HAIR DYE.

மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை. 15

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. 15

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

டாக்டர் யூ. ராமராவ், எம். எல். ஸி., எப். எம். யூ., அவர்களால் இயற்றப்பட்டது.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதறாஸ்.

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 உபயோகிக்கப் பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

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

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

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

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.

15

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.

சொறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-0-0

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

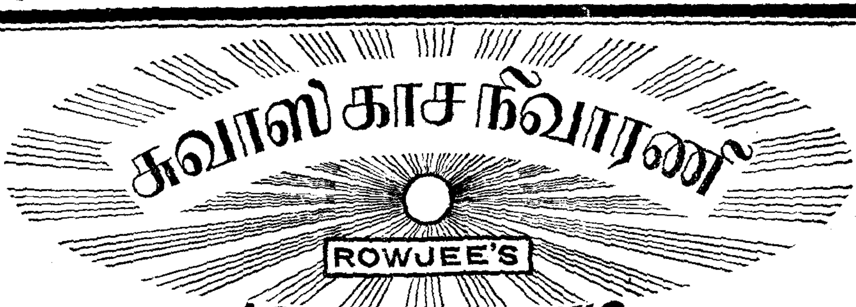
15

மலச் சிக்கல்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 15
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

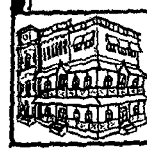


ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஒளஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஒளஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஒளஷதத்தை உபயோகித்தும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட டனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன, இந்த ஒளஷதத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

எங்கே கிடைக்கும்?

அடியிற் கண்ட ரயில்வே ஸ்டேஷன்களிலுள்ள தங்களுடைய புத்தகக் கடைகளில் சென்னை மெஸ்ஸர்ஸ் ஹிக்கின்பாதம்ஸ் கம்பெனியார் ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும், கன்னடத்திலும் பிரசுரமாகும் நமது பத்திரிகையை விற்று வருகிறார்கள்.

அரக்கோணம்	ஆ. த.		ஜோலார்பேட்டை	ஆ. த.	
பெங்களூர் வஸ்ட்டி	ஆ. த.	க.	காட்பாடி	ஆ. த.	
பெல்காம்	ஆ.	க.	மதுரை	ஆ. த.	
பெல்லாரி	ஆ.	க.	மாயவரம்	ஆ. த.	
பெஜவாடா	ஆ. த.		மேட்டுப்பாளையம்	ஆ. த.	
பௌரிங்பேட்டை	ஆ. த.		மைசூர்	ஆ. த.	க.
கள்ளிக்கோட்டை	ஆ.		நாகப்பட்டணம்	ஆ. த.	
கண்ணனூர்	ஆ.		உதகமண்டலம்	ஆ. த.	
சென்டிரல் ஸ்டேஷன்	ஆ. த.		போத்தனூர்	ஆ. த.	
கூடலூர்	ஆ. த.		ரெய்ச்சூர்	ஆ.	
தார்வார்	ஆ.	க.	ராஜமஹேந்திரபுரம்	ஆ. த.	
எழும்பூர்	ஆ. த.		சேலம்	ஆ. த.	
எர்ணாகுளம்	ஆ. த.		தஞ்சாவூர்	ஆ. த.	
ஈரோடு	ஆ. த.		திருச்சினாப்பள்ளி	ஆ. த.	
குண்டக்கல்	ஆ. த.		திருநெல்வேலிபாலம்	ஆ. த.	
ஹூப்ளி	ஆ.	க.			

ஆ = ஆங்கிலம், த = தமிழ், க = கன்னடம்.

நமது ஆபீஸிலும், சென்னை ப்ராட்வே ந்யூஸ் ஏஜென்ஸியிலும் கிடைக்கும்.

மானேஜர் — ஆரோக்கிய தீபிகை,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலே! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலே!!

SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.

தோலினல் செய்தது; திருப்பமுடியாதது. ரூ. 3—8—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினல் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0. வல்கனயிட். ரூ. 18—0—0.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

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

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

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

புட்டி 1-க்கு விலே அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னே.
15

ராவுஜியின்
படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளேயும் சொற்பகாலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளேயாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொருதடவை இரவில் படுத்துக்கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ளவேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலே ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
15
சென்னே.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனல் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களேக் 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 செய்ய வேண்டுமென்ற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனல் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லே. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானல் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலேயாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

ஒரு பிரதி விலே அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னே.

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

ஜுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.

ஜுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் பெயர்போன தர்மாமீடர்களில் பல தினுசுகளை 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னையிலுள்ள ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் வாங்கிக்கொள்ளலாம் என்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இவர்கள் வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் வேறுபாடில்லாத கண்ணாடியினால் செய்யப்பட்டது. ஜுர அளவைச் 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,

15 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Head-ache Powders.

தலைவலிப் பவுடர்.

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

ஒரு பொட்டலம் (Packet) ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, Right Quality, Right Service.

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

Prices subject to market fluctuation.

	Rs.	A.
Alteris Cordial Bot	3	12
Albulactin Small 2-12, Big „	4	0
Allenbury's Bynin Amara „	2	12
Do Bynol „	2	0
Do Castor Oil 0-10-0; 1-2-0 & ...	2	0
Amrutanjan, Tin ...	0	10
Angier's Emulsion Medium Bot...	2	8
Do Large „ ...	3	12
Antikaminia Tablet or Powder ...	4	0
Antiphlogistine 2-0-0; 3-4-0;	5	8
Anasarcin Tablets „	5	8
Arrheol Capsules Bot	2	4
Anzora Cream Small 1-4-0 Large	2	2
Battle's Bromida, Ecthol & Iodia	4	8
Batliwala's Ague Mixture „	1	2
Benger's Food Tin ...	1	0
Bisurated Magnesia 1-12-0 ...	2	8
Do Tablet 1-4-0...	2	0
Bovril 2 oz. Bot. ...	1	2
Brand's Essenceof Chicken Tin ...	2	8
Bay Rum 4 oz. Bot each ...	1	8
Bush's Solid Brillalantine ...	0	14
Burgoyne's Chemical Food Bot...	1	0
Do Cod Liver Oil „ ...	1	8
Do Easton's Syrup „ ...	1	4
Do Ixidama „ ...	2	12
Do Iodised Sarsaparilla Small	1	4
Do do Large ...	2	0
Do Hair Dye ...	1	8
Carnrick's Hormotone Tablets with or without Post Pituitary ...	4	4
Do Liqd. Peptonoid „ ...	2	12
Cactina Pillets „ ...	1	14
California Fig Syrup ...	1	2
Calol 1-10-0 ...	2	12
Calvert's Corbolic Tooth Powder Small 0-6-0 Big ...	0	10
Cassel's Tablets Small 1-0 Big ...	2	4
Colgate's Dental Cream Tube ...	0	12
Celerina Bot ...	4	2
Chamberlain's Cough Remedy ...	1	0
Do Pain Balm ...	1	0
Clarke's Blood Mixture ...	2	12

	Rs.	A.
Cystopurin Tablets ...	1	4
Cuticura Soap Box ...	2	12
Do Ointment Tin ...	1	12
Cuticura Resolvent ...	3	4
Daki'ns Chemical Food ...	0	14
Daki'ns Damiana Compd Pills ...	1	8
Do Damiana Elixir ...	2	8
Do Depilatory Powder ...	1	12
Do Easton's Syrup ...	1	12
Deschien's Syrup of Hæmo-globine ...	3	0
De Jonghn's Cod Liver Oil ...	3	4
Doan's Dinner Pill Large ...	1	4
Dusart's Syrup ...	2	4
Dongre's Balamrit ...	0	14
Edward's Harlene 1-0-0; 2-0-0;	4	0
Elliman's Embrocation (Royal or Universal) ...	1	8
Ergo Apiol (Smith) ...	4	4
Esanofele Pills ...	3	2
Euthymol Tooth Paste ...	1	0
Evan's Lime Juice & Glycerine 4 oz.	0	14
Do Bon Bon ...	2	12
Eno's Fruit Salt ...	2	6
Esolent Compd. Small ...	1	6
Fairchild's Panopeptone 2-12-0 ...	4	12
Fellow's Syrup ...	2	12
Ferocal (Chemical Food, Squire's).	1	14
Formamint Tablets ...	1	8
Genaspirin Tablets ...	1	0
Gonglyt Capsule ...	3	0
Gonosan Capsule ...	3	4
Gonocure Capsule ...	3	8
Grimault's Cigarettes ...	1	8
Do Syrup of Hypophos ...	1	6
Do Santal Midy ...	2	4
Do Stramonium Cigarettes	1	0
Do Sarsaparila ...	2	2
Do Skin Soap ...	1	8
Hair's Asthma Cure ...	4	0
Hair Oil—Kesharanjan ...	0	14
Hall's Coca Wine 3-12 0; ...	6	4
Himrod's Asthma Cure ...	2	6
Hommel's Haemotogen ...	2	14

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

T. Grams: Antiseptic. **T'Phone 183**

PARKE DAVIS & CO.'S GOODS AT THEIR PRICES LESS 10 PER CENT.

129155

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 Power ...	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
Pecock's Bromides or Chionia ...	4	8
Purgen ...	0	14

	Rs.	A.
Prunoids		
Phenalgin Tablets or Powder ...	2	0
Resinol Soap Cake ...	5	4
Rendell's Quinine Pessery ...	1	6
Rowland's Macasor Oil ...	2	2
Rough on Rats ...	2	12
Sanatogen German ...	1	4
Sanmetto ...	4	8
Seng ...	3	14
Seravallo's Tonic Wine ...	4	0
Sen Sen ...	3	4
Scot's Emulsion Small 1-12-0; Big	0	6
Sequarine ...	3	4
Stearnas Apioloids ...	3	0
Do Atlas Tonic ...	3	8
Do Headache Cure ...	6	0
Do Wine Large ...	0	12
Do do Small ...	3	12
Do Digestive Glycero Phosphate	3	0
Do Methyloid ...	2	8
Do Zymol Trokeys ...	3	0
Do Vibutero ...	1	4
Do Tritipalm ...	4	4
Squibb's Ague Mixture ...	3	12
Stanoxyl Tablet ...	1	6
Saccharin Tablet ...	4	8
Thialion ...	1	0
Trypcsogen Tablet ...	2	12
Tooth Brushes English ...	4	10
Thiocol Roche Tablets 25 ...	1	4
Thiocol Roche Syrup ...	2	12
Urodonal ...	3	8
Vibrona Wine ...	2	8
Virol 1-2-0; 1-14-0 & ...	5	0
Vitafer 1 8-0; 2-4-0 & ...	3	4
Vinolia White Rose Soap ...	4	0
Vino's Cough Cure ...	1	2
Waterbury's Cod Liver Oil Plain	1	2
Do C. & G.	3	0
Wilkinson's Sarsaparilla ...	3	0
William's Pink Pills ...	3	0
Wincarnis Small 3-4-0; Large ...	2	0
Woodward's Gripe Water ...	5	4
Wrights Coal Tar Soap ...	1	4
Yohimbin Tablets per Tube ...	1	2
Yardley's Brilliantine ...	0	10
Zambuck Small 0-14-0; Large ...	1	4
	1	14

…i Krishnan Bros., Chemists, 323, Thambu Chetty St., MADRAS.

… : Antiseptic. **T'Phone 163.**

…GHS WELCOME & Co.'s GOODS AT THEIR PRICES LESS 10 PER CENT.

When writing to advertisers, please mention Arogia Deepika.

மின்சார சிகித்ஸை.

ஜனங்களால் கொண்டாடப் பெற்றதும் ஆனந்தத்தை விளைவிப்பதும் இணையற்ற குணத்தைத் தருவதுமானது.

ஒவ்வொரு நரம்பிலும் சதையிலும் அது சுகமாய்ப் பற்றுவதை நீங்கள் கண்டு தெளியலாம். இச்சிகித்ஸையினால் யாதொரு அனுயாசமும் அசௌகர்யமும் கிடையாது. தவிர யாதொரு அதிர்ச்சியும் நோயும் உண்டாகிறதில்லை. மிருதுவாய் பொறுக்கக்கூடிய சூடுண்டாக்கி நரம்பின் மத்திய பாகங்களில் ஊடுருவிச் செல்லக்கூடியது. இவ்விதமான மின்சார சக்திதான் குணத்தைத் தரத் தகுந்தது. குணமும் ஸ்திரமாக ஏற்படும்.

ஜனங்கள் சாதாரணமாய் அதிர்ச்சி உண்டாக்கக்கூடிய மின்சாரப் பெட்டி முதலியவற்றை உபயோகித்துக்கொண்டு உடனே மின்சார சிகித்ஸையினால் உபயோகமில்லை யென்று தீர்மானித்து விடுகிறார்கள். அம்மாதிரியான சிகித்ஸை குணங்கொடுக்காதென்பது வாஸ்தவந்தான். மின்சார கரண்ட் அதிர்ச்சி கொடுக்காமலும், நோய் முதலியவைகளை உண்டுபண்ணாமலும் இருந்தால் அது அதிக துர்ப்பலமான நோயாளிகளையும் பலப்படுத்தி சொஸ்தப்படுத்தும் என்பதற்கு ஐயமில்லை.

மின்சார சிகித்ஸையை எவ்வளவு துர்ப்பலமானவனாயிருந்தாலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்தக் கேஸ்களில் பலம் உண்டாவதற்குக் கொஞ்சம் நாட்செல்லும். ஆனால் எப்படிப்போதுமான தண்ணீர் கொட்டினால் தீயானது நிச்சயமாய் அணைந்துவிடுமோ அப்படியே இதனாலும் நிச்சயமாய் சொஸ்தமேற்படும்.

வாதரோகக்காரர்கள், இரைப்பை, குடல், ஜலப்பை முதலிய அவயவங்கள் துர்ப்பலமாய்ப் போனவர்கள், நரம்புத் தளர்ச்சியால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள், பாரிசவாயுக்காரர்கள், காக்காய் வலிக்காரர்கள், தூக்கமற்றவர்கள் ஆகிய இவர்கள் மின்சார சிகித்ஸை செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியம். "இதனால் என்ன குணம்?" என்று அலட்சியமாகச் சொல்லவேண்டாம். சரியான இடத்திற்குச் சென்று சிகித்ஸை செய்துகொண்டால் குணம் உண்டாகும். சந்தேகமில்லை.

TELEPHONE No 163. 323, THAMBU CHETTY St. G.T. MADRAS TELEGRAMS ANTISEPTIC

GLARE

கண்கள் கூசும்படியான ஒளியினல் அவை களுக்கு வலி உண்டாகிறது. ஒளியினல் பாதிக்கப்படும் ஒவ்வொரு சமயத்திலும் கண் களுக்கு உபத்திரவ மேற்படுகிறது.

நமது ஒளி விலக்குகள்

தகுந்த மாற்றுகளாக இருக்கின்றன. தகுந்த பாதுகாப்பில்லாவில் கண்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய அபாயத்தை உணர்ந்தவர்கள் அழுக்கடையக்கூடிய தோல் அடைப்பு இல்லாமல், அழகாகவும், சுத்தமாகவும், நீடித்திருக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள நமது ஒளி விலக்குகளை வாங்கி உபயோகிக்காமலிருக்க மாட்டார்கள்.

ஜதை ஒன்றின் விலை ரூ. 1—8—0.

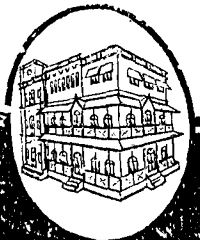
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

டெலிபோன் நே. 163.

தந்தி விலாசம்: "ஆண்டிஸெப்டிக்."



and the Remedy

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

129155

JL

L1,5m2", N24AT

N25.2.5