4293

ஆரோக்கிய தீபிகை

இதழ் 1, மலர் 6.

ஜூன் 1925.

JL
L:5 M211,N24 A7
N25.2.6
129152

ஆரோக

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதி

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

தொகுதி 2. ஜூன், 1925. பகுதி 6.

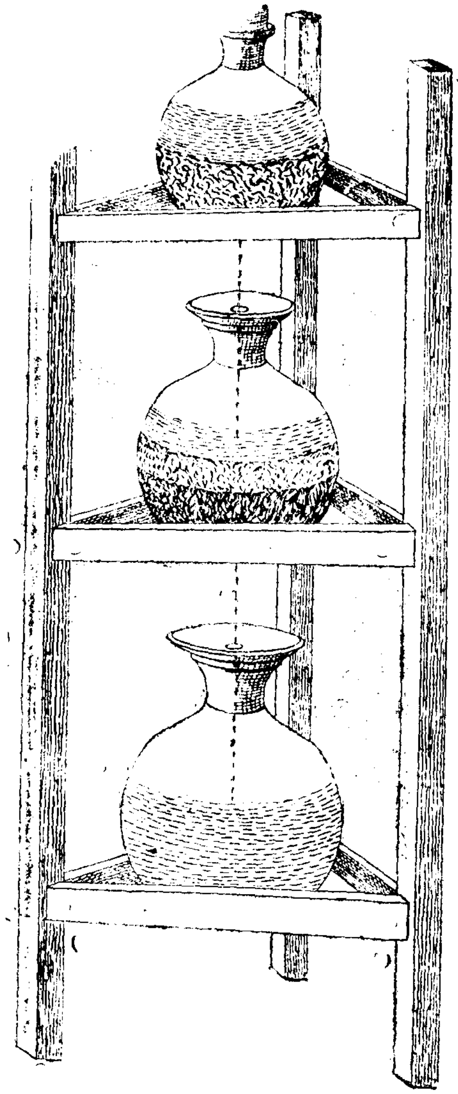
பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR ... MADRAS 25 JUN 1925

	பக்கம்
முகப்புப் படம்.	
மூன்று வடிக்கட்டிப் பானைகள்—சுகாதாரக் கேடானவை—உபயோகிக்கத்தகாதவை.	
அசுத்தமான ஆகாரம் (புராதன ஹிர்துக்கள் அச்ரயித்த தர்மங்கள்)	101
தெய்வபக்திக் கடுத்தது சரீர சுத்தி (டாக்டர். ஸ்ரீராம்) ...	102
சுலபமான வியாயாமம்	106
நவீன நாகரீகமும் சரீர ஆரோக்கியமும் (டாக்டர். யூ. வெங்கட்ராவ்)...	107
ரத்தண்ணீர் காப்பி பானங்களால் வரும் கேடுகள் (ஸ்ரீமான் ஜி. ஜர். தாம்பர்)	109
சரீர ஆரோக்யத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது (ஸ்ரீமான் வி. வி. வெங்கடேஸ்வர அய்யர்) ...	111
ஆரோக்யக் கோட்பாடுகள் (ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீனிவாஸன்) ...	113
சிரங்கு	114
சக்தியுள்ள பணிக்கட்டுகளைப்பெற ஓர் சுலப வழி ...	115
ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டிய சுகாதார விதிகள்	116
ஆரோக்கியப் பழமொழிகள்	117
மது உண்ணுமையைப்பற்றி சில அபிப்பிராயங்கள் (ஸ்ரீமான் எம். கே. பி. கௌடர்) ...	118
குழந்தைகளின் அபாய தினங்கள்	119
விளம்பரங்கள்	

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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



மூன்று வடிக்கட்டிப் பானைகள்—சுகாதாரக்கேடானவை—
உபயோகிக்கத்தகாதவை.

129156
4293
4293

ஆரோக்கிய தீபிகை

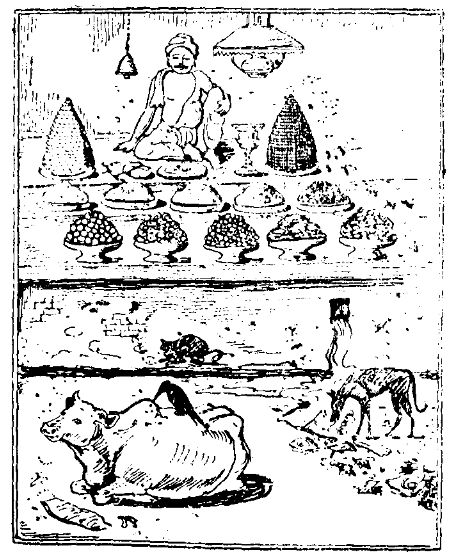
தொகுதி 2. } ஜூன், 1925. { பகுதி 6.

அசுத்தமான ஆகாரம்.

[புராதன ஹிந்துக்கள் ஆச்ரயித்த தர்மங்கள்.]

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது நல்லதாகவும், சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானதாகவும் இருக்கவேண்டியதுடன், நாம் யாரிடமிருந்து ஆகாரத்தைப் பெறுகிறோமோ அவர்களும், நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும் இடமும் பரமசுத்தமாக இருக்கவேண்டுமென்பதும் சுகவழியின் அடிப்படையான தர்மங்களாக இருக்கின்றன. அசுத்தமானவர்களுடைய கைகளிலிருந்து ஆகாரத்தை வாங்கி உட்கொள்ளுவதையும், அசுத்தமான இடங்களிலிருந்து ஆகாரத்தைப் புசிப்பதையும் நமது புராதன ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் கண்டிப்பாகத் தடுக்கின்றன. ஆகவே, மனுஸ்மிருதியில் இது சம்பந்தமாக விதிக்கப்பட்டுள்ள தர்மங்களை நம்மவர்கள் ஊன்றிக் கவனிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். திரவிய ஆசையும், சர்வமத சகோதரத்துவமும் அதிகமாக வியாபித்திருக்கும் இக்காலத்தில் நமது ரிஷி சிரேஷ்டர்கள் விதித்துள்ள தர்மங்கள் குறுகிய புத்தியையும், துவேஷத்தையும் அடிப்படையாகக் கொண்டவையென்று சிலர் தப்பபிப்பிராயம் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவர்கள் விதித்துள்ள தர்மங்கள் எவ்வளவு அவசியமானவையென்று நாம் ஊன்றிக் கவனிப்போமாகில் நமது முன்னோர்கள் அக்காலத்திலேயே சுகாதார சாஸ்திரத்தில் தேர்ச்சியடைந்திருந்ததையும், அவர்களுக்கு இருந்த அபூர்வமான தீர்க்கதரிசனத்தையும், புத்தியையும் கண்டு வியப்புறாமலிருக்க முடியாது.

1. சித்தஸ்வாதீனமில்லாதவர்கள், பலாத்காரத்தில் திருஷ்டியுடையவர்கள், அல்லது பிணியாளர்கள் இவர்கள் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது. பேன் தங்கியிருக்கும் ஆகாரத்தையும், பாதங்கள் தீண்டிவிட்ட ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளலாகாது.



[பாதுகாக்கப்படாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்—
சரீரத்திற்கு அசுகத்தைக் கொடுக்கும்.]

2. சிதைந்துபோன கருவை வெளிப்படுத்தினவர்கள் பார்த்த ஆகாரத்தையும், மாதவிடாயான ஸ்திரீகள் தீண்டின ஆகாரத்தையும், பறவைகள் கோதிய ஆகாரத்தையும், நாய் தீண்டிய ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

3. பசுமுகர்ந்த ஆகாரத்தையும், பிறருக்குக் கொடுத்துவிடப்போவதாக விளம்பரப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரத்தையும், பலருக்காகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தையும், படித்தவர்கள் தோஷங் கற்பித்துள்ள ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

4. திருடன், அநீதமான வட்டி வாங்குகிறவன், லோபி, சங்கிலியால் பிணைக்கப்பட்டிருப்பவன் இவர்கள் கொடுக்கும் ஆகாரத்தையும் புசிக்கக்கூடாது.

[பாதுகாக்கப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்கள்—ஆரோக்கியமானவை.]

5. குற்றவாளிகளும், அண்ணகனும், பரபுருஷனுடன் சோரம் செய்யும் ஸ்திரீகளும், அயோக்கியர்களும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தையும், நாட்பட்ட ஆகாரங்களையும் புசிக்கக்கூடாது.

6. கொடுமையான சித்தவிர்த்தியுடையவர்களும், எச்சிலைப் புசிப்போரும், கோபிஷ்டர்களும், பிரசவ அறையிலிருக்கும் ஸ்திரீகளும், பல் துலக்கிக் கைகழுவாமலிருப்போரும், 10 நாள் சூதகம் நிவர்த்தியாகாமலிருப்போரும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தைத் தீண்டலாகாது.

7. மரியாதை யில்லாதவர்களும், புருஷனில்லாத ஸ்திரீகளும், சத்துருக்களும், ஜாதிப் பிரஷ்டம் செய்யப்பட்டவர்களும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாது.

8. பிறரை அவதூறு செய்வோரும், பொய்யர்களும், யாக அவிர்ப்பாகங்களை விற்பனை செய்வோரும், செய்த நன்றி மறந்தவரும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது.

9. நாய்களை வைத்திருப்போரும், மதுபானங்களை விற்பனை செய்வோரும், துணிகளை வெளுப்போரும், விஷமிகளும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை ஏற்கக் கூடாது.

10. வைப்பாட்டி வைத்துக்கொண்டிருப்போரும், மனைவிகளிடம் குலாமாக இருப்போரும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தையும், செத்தவர்களுக்காக 10 தினங்கள் வரையில் தயாரிக்கும் ஆகாரத்தையும், மனதிற்கு சுசி இல்லாத ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளலாகாது.

தெய்வ பக்திக் கடுத்தது சரீர சுத்தி.

[டாக்டர் ஸ்ரீ ராம்.]

அசுத்தமானது எவ்விதம் பல விதத் தொத்துவியாதிகளுக்கும் ஆஸ்பதமாக இருக்கின்றதோ அவ்விதமே சுத்தமாக இருத்தலானது வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கிறது. சுமார் 28 மைல் நீளமுள்ள கழிவு குழாய்களை நமது சர்மமானது மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. நமது ரத்தத்தில் சேரும் அசுத்தங்களில் ஒரு பாகம் அந்தக் குழாயின் வழியாக வெளிப்படுகிறது. எவ்விதம் மலச்சிக்கலும், மூத்திரச் சிக்கலும் சரீராவஸ்தையை உண்டுபண்ணுமோ அவ்விதமே நமது சர்மத்தின் மீது அழுக்குப் படிவதாலும் சரீரத்திற்கு உபாதை ஏற்படும். நமது சரீரத்திலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டு வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகிறது. நாம் ஸ்நானம் செய்வதில் அலக்ஷியமாயிருந்து ஆடைகளையும் அடிக்கடி மாற்றாமலிருந்தால் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாத வியர்வையானது சர்மத்தின் மேல் படிந்து உலர்ந்து சர்மத்திலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களை அடைத்து விடுகிறது. இதனால் ஸ்வாஸாசயங்களுக்கும், மூத்திரப் பைகளுக்கும் அதிக வேலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. இந்த அபாயம் ஏற்படாமலிருப்பதற்காக நமது சரீரத்தை தினமானம் சோப்பினால் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம் செய்வதினால் நரம்புகள் பதனடைந்து ரத்த ஓட்டம் சரீரமாத்தியந்தம் ஒரு வழிப்பட்டு, களைப்பு நிவர்த்தியாகின்றது. காலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதானது நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதற்குச் சிறந்த மார்க்கமாகும். உங்களுடைய சரீர நிலைக்கும், காலத்தின் நிலைமைக்கும் தகுந்தபடி தினந்தோறும் வென்னீரிலோ, குளிர்ந்த ஜலத்திலோ, ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்கையில் முதலில் தலையில் ஜலத்தை விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்கையில் கால்களிலிருந்து ஸ்நானத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். வாரமொருமுறையேனும் வென்னீரில் சோப்புத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்தால் சரீரம் சுத்தி அடைந்து, ஆறுதலுமேற்படும். ஸ்நானம் செய்கையில் சரீரத்தில் படிந்திருக்கும் அசுத்தத்தை அகற்றுவதற்காக சரீரத்தை நன்றாகத் தேய்த்துவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். கோடைகாலங்களில் திறந்த வெளிகளில் ஸ்நானம் செய்வதே உத்தமமானது. நமது சர்மத்தின் வேலை சரிவர நடைபெறுவதற்கு காற்றும் வெளிச்சமும் அவசியமாக இருக்கின்றன. வெளிச்சமானது ஒரு பெரிய விஷங்கொல்லி. சூரிய வெளிச்சம் நமது சர்மத்தின்மீது வீசும்படி செய்து கொள்ளுவதால் பலவியாதிகள் அபூர்வமான வழியில் குணமடைந்திருக்கின்றன.

நமது ரத்தமானது அசுத்தமடைந்து விடுகையில்விஷப் பதார்த்தங்களைவெளிப்படுத்துவதற்காகச் சர்மத்தின் வழியாக அது சஞ்சாரம் செய்கிறது. சரீரத்திற்குள் அழுக்கு அதிகமாகச் சேர்ந்து வியர்வைத் துவாரங்கள் வழியாக அது வெளிப்பட சாத்யமில்லாது போய்விட்டால் பக்கத்திலுள்ள தசைகளில் அது சம்பந்தித்து, சர்மம் பிளந்து சொறி முதலியவைகள் உண்டாகின்றன.

செயற்கை உடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளுவதாலும், உசிதா உசிதமின்றி கம்பளவஸ்திரங்களை உடுத்தி சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை ஏற்றுவதாலும் சர்மத்தின்தொழிலை நாம் அபகரித்துக்கொண்டு விடுகிறோம். சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் சிகப்பு ரத்தக் குழாய்களுக்குச் சர்மத்தின்வழியாக வெளிச்சம் எட்டுகிறது. இந்தக் குழாய்கள் சரியாக அவைகளுடைய வேலையைச் செய்துவருவதற்கு வெளிச்சம் விடவேண்டிய தவசியமாயிருக்கிறது.

சொறி, சிரங்கு, கடி முதலிய சர்ம வியாதிகள் காஷ்மீரதேசத்தில் சர்மத்தை அலக்ஷியம் செய்வதினாலேயே ஏற்படுகின்றன. சீதளம், தொண்டைக்கட்டு, கபம், க்ஷயம் முதலியவைகளால் காஷ்மீரதேசத்தில் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருப்பதற்குச் சர்ம வியாதிகளே முக்கிய காரணங்களாக இருக்கின்றன.

தினமானம் ஸ்நானம் செய்து வருவோருக்கு க்ஷயரோகத்தை எதிர்ப்பதற்கு இருக்கக்கூடிய சக்தியில் மூன்றிலொருபாகம் கூட நித்தியப்படி ஸ்நானம் செய்யாதவருக்கு இராது.

மலப்பிரவர்த்தியான பிறகு அந்த இடத்தை சுத்தம்செய்துகொள்ள இந்தியர்கள் அனுஷ்டிக்கும் முறையானது காகிதத்தால் துடைக்கும் ஐரோப்பியர்கள் முறையைவிடச் சிறந்ததாக விருக்கிறது. ஆசனத் துவாரத்தின் விளிம்புகளில் படிந்திருக்கும் அசுத்தங்

களை ஜலத்தில் நனைத்த விரல்களால் கழுவ வேண்டும். அந்த இடத்தில் குளிர்ந்த ஜலத்தைப் பிரயோகிப்பதால் நரம்புகள் பதனனடைந்து, மூலம், பவித்திரம் முதலிய வியாதிகள் குணமடைகின்றன.

ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய குறிகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும். ஸ்நானம்செய்யும்காலத்தில் புருஷர்கள் ஆண்குறிகளின் மேல்தோலைப் பிரித்து நன்றாகக் குளிர்ந்த ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்யவேண்டும். அபானத்துவாரமும், ஜனனேந்திரியங்களும் நமது சரீரத்தில் முக்கியமான மர்மஸ்தானங்கள் என்பதை நாம் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். அபானத் துவாரத்தையும், ஆண்குறியையும் தினமானம் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சுத்தம் செய்வதால் மூளையானது குளிர்ந்து, மனதுதெளிவடைந்து, சரீரத்திற்கு அபூர்வமான சக்தி உண்டாகிறது. எரிச்சலையும் அது தணிக்கிறது. சுக்கிலம் தானாகவே வெளிப்படுவதையும் அது தடுக்கிறது.

நகங்களும் கால்களும்.

நமது கைகள் அசுத்தமாக இருந்தால் வியாதிக் கிருமிகள் அவைகளில் சேர்ந்து, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம், பால் முதலிய பதார்த்தங்களை அசுத்தப்படுத்திவிடுகிறது. நமது கைகளை நாம் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள முடியாவிடில் பிறருடன் கைகுலுக்கும் வழக்கத்தை அடியுடன் விட்டுவிட்டு, சீனாக்காரர்களைப்போல் நம்முடனேயே கை குலுக்கிக்கொள்ளும் வழக்கத்தைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

அழுக்கும், கிருமிகளும் நக இடுக்குகளிலும், கைகளிலும் சேருகின்றன. ஆகவே நாம் நமது நகங்களைக் கத்தரித்துவிட்டுக் கொள்வதுடன், கைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நக இடுக்குகளில் சேரும் அழுக்குகளின் மூலமாகவே ஸன்னி பாதஜ்வரம் முதலிய வியாதிகளின் கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்த இடமுண்டாகிறது. ஆகையால் அழுக்கடைந்த நகங்களையும் கைகளையும் வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் சமூகத்திற்கே தீங்கு இழைத்தவர்களாவார்கள். ஆகையால் நாம் ஆகாரத்தைப் புசிக்க உட்காருமுன் கைகளை நன்றாகச் சுத்திசெய்துகொள்ளவேண்டும்.

நமது கால்விரல்களிலுள்ள நகங்களையும் அடிக்கடி வெட்டிவிட்டுக்கொண்டு வருவதுடன் ஸ்நானஞ் செய்த பிறகு விரலிடுக்குகளை நன்றாகத் துவட்டிவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். மேஜோடுகளை ஒன்றுவிட்டொரு தினமாவது மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். கால்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். கோடைகாலங்களில் அவைகளை நன்றாகத் தேய்த்து அழுக்கைப் போக்கவேண்டும். அதிகப் பிடிப்பாகவாவது, பளுவாகவாவது உள்ள பூட்ஸுகளைப் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. கால் பாதங்களை எப்பொழுதும் காற்றும் வெளிச்சமும் படும்படி திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதே உத்தமம்.

நாசித்துவாரங்கள் நமது உயிருக்கு மத்திய வாயிலாக இருக்கின்றன. அவைகளை நாம் அலட்சியம் செய்துவிட்டால் சுவாசாசயங்கள் பலஹீனமடைவதுடன் சரீரமும் உபாதைக்கு உள்ளாகும். நாம் ஆகாரமும், பானமும்இல்லாமல் வெகுகாலம் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் சுவாசம் விடாமல் சிறிது காலம் கூட உயிர்தரித்திருக்க முடியாது. நாம் நிமிஷத்திற்கு 18 தடவை சுவாஸம் விடுகிறோம். அதாவது மணிக்கு 1,080 தடவையும், ஒரு நாளைக்கு 25,920 தடவையும் சுவாஸம் விடுகிறோம். நமது நாசித்துவாரங்கள் அழுக்கடைந்திருந்தால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது அசுத்தமடைந்து நாசித்துவாரங்கள் சீதளம், கபம், க்ஷயம் முதலிய ரோகக் கிருமிகளுக்கு உறைவிடமாகி விடுகின்றன. நாசித்துவாரங்களைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொண்டிருந்தால் சீதனம், தொண்டைக் கட்டு முதலிய வியாதிகள் உண்டாகாவென்று அநுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. நாம் அடிக்கடி நாசித் துவாரங்களைச்சுத்தஞ்செய்து கொள்ளவேண்டும். அவைகளின் வழியாகவே சுவாசிக்க

வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது சுவாசாசயங்களுக்குப்போய்ச் சேருமுன் உஷ்ணமடைந்து பரிசுத்தப்பட்டு விடுகின்றது.

நாசித்துவாரங்களைச் சுத்தம்செய்யும் மார்க்கம்.

ஒரு பைண்ட் ஜலத்தில் அறுபது கிரெயின் ஸோடியம் க்ளோரைடைக் கரைத்து உள்ளங்கையில் விட்டுக்கொண்டு நாசித்துவாரங்களில் இழுக்கவேண்டும். பிரதிகாலையிலும் மாலையிலும் இவ்விதம் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் நாசித் துவாரங்களில் குளிர்ந்த ஜலத்தை இழுப்பதால் அவைகளிலுள்ள அடைப்பு நிவர்த்தியாவதுடன் சுவாஸ பாட்டையிலுள்ள நரம்புகள் உத்தீபனமடைகின்றன. இதனால் மூளைக்கும் நரம்புகளுக்கும் உத்வேகம் உண்டாகிறது.

பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

பற்களின் இடுக்குகளில் அசுத்தம் சேர்ந்து துர்க்கந்தம் உண்டாவதால் சரீரத்திற்கு உபாதை ஏற்படும். அவ்வித நிலைமையில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் ஒவ்வொரு கவளம் மூலமாகவும் விஷ நீர் இரைப்பைக்குச் சென்று எண்ணற்ற வியாதிகளை உண்டுபண்ணி, சரீர ஆரோக்யத்தைக் கெடுத்துவிடுகிறது.

1. பிரதிதினமும் காலையிலும் இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும் பற்களின் உள்ளும் புறமும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

2. ஒழுங்கான பல்துலக்கி (Brush)யில் விஷங்கொல்லித் தூளை எடுத்துக்கொண்டு பற்களைத் துலக்கவேண்டும். பச்சைக் குச்சிகளை பல்லிடுக்கில் வைத்துக் கடிப்பதால் பல் துலக்க அவைகள் பதமாவதுடன் பற்களையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்கின்றன.

3. பல்லிடுக்குகளை பட்டு நூலாலாவது அல்லது இறகு கொம்புகளாலாவது சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

4. ஒவ்வொரு வேளையும் ஆகாரத்தை உட்கொண்ட பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

5. உப்பைத் தேனில் குழைத்துப் பசையாக்கிப் பல்லைத் துலக்கினால் பற்கள் வெளுத்து விடும்.

பெற்றோர்களும் உபாத்யாயர்களும் பற்களைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டிய முறையைக் குழந்தைகளுக்குபோதிக்கவேண்டும். அநுபவத்தில் அவ்விதம் செய்து காட்டுவதால் அபூர்வமான பலனேற்படும்.

தலை அவலக்ஷணமாக இருப்பதானது சோம்பலுக்கும் அலட்சியத்திற்கும் அறிகுறியாகும். தலைமயிரை நன்றாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அதை தினமானம் வாரிவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். நல்ல சீப்பினால் அவ்விதம் வாரிவிட்டுக்கொள்வதால் உச்சந்தலையிலுள்ள அழுக்கும் பேன்களும் ஒழிகின்றன. தலைமயிரும் ஒழுங்காக அமைந்து சிரவில் ரத்த ஓட்டமும் அதிகரிக்கிறது. தலைமயிர்கள் அகன்று மயிர் சுருங்காமலும் வரண்டு விடாமலும் இருந்து மயிர்வேர்களுக்கு உணவு ஊட்டுகிறது. சீப்பினால் வாருகையில் உண்டாகும் எரிச்சலும் வலியும் அநுகூலத்தைத் தருகின்றன.

ஆடை.

நாம் உடுத்தும் ஆடையானது வசீகரமாகவும், நமது சக்திக்குத்தகுந்தபடி சரீரத்தைப் பாதுகாக்கக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். ரம்யமாகவும், சுத்தமாகவும் நன்றாகத் துவைத்ததுமான ஆடைகளை அணிவதால் நமது மதிப்பு உயர்கிறது. அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களை உடுத்துவது அவலட்சணத்தைத் தருவதுடன் நமது சோம்பேரித்தனத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. உங்களுடைய சரீரத்திற்குப் பார்வைகொடுக்கும்படி அழகாக ஆடைகளை உடுத்தவேண்டும். அழுக்கடைந்ததலைப்பாகையையும், தூசிபடிந்த குல்லாயையும், பொத்தானில்லாத சட்டைகளையும், கட்டுக்கயிறில்லாமலும் வர்ணம் தீட்

டாததுமான பூட்ஸுகளையும், அழுக்கான மேஜோடுகளையும்அணிந்தால்பிறர்நம்மைப்பற்றித் தப்பபிப்பிராயம்கொள்ள இடமேற்படும். உங்களுடைய தலைப்பாகையை அழகாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆடைகளில் பொட்டு விழாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். குல்லாய்களிலும் ஆடைகளிலும் பூட்சுகளிலும் படிந்திருக்கும் தூசியை அப்போதைக்கப்போது பிரஷால் அகற்றவேண்டும். நமது சர்மத்தின்மேல் அணிந்து கொள்ளும் ஆடையானது சுத்தமானதாக இருப்பதுடன் அதை அடிக்கடி மாற்றிக்கொண்டும் வரவேண்டும்.

அந்தரங்க சக்தியுடன் நாம் எப்பொழுதும் பேசவேண்டும். அவ்விதம் சொல்லும் வார்த்தைகள் உண்மையாகவும் அன்புததும்புபவைகளாகவும் பிறர்க்கு அநுகூலமானவைகளாகவும் இருக்கும்.

அந்தரங்க சுத்தியான வார்த்தைகள் கோபக் குறிகள் அற்றவைகளாகவும் பழிவாங்கும் எண்ணமில்லாதவைகளாகவும் இருக்கும்.

அந்தரங்க சுத்தியான வார்த்தைகள் ஆறுதலளித்து ஒற்றுமையை வளர்க்கும்.

அந்தரங்க சுத்தியான வார்த்தைகள் இன்பமாகவும் பெருந்தன்மை பொருந்தியவைகளாகவுமிருக்கும்.

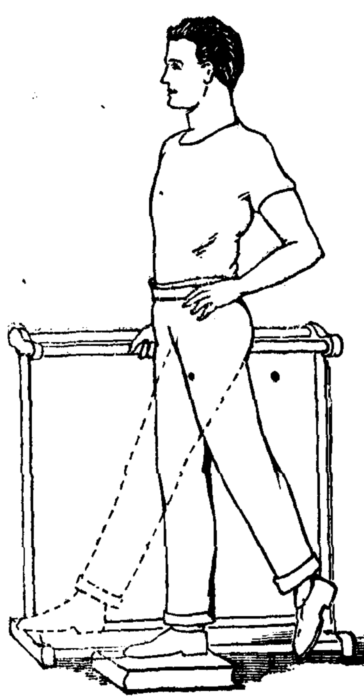
அந்தரங்க சுத்தியான வார்த்தைகள் அகம்பாவமற்றும், த்வேஷமில்லாமலும், முற்கூட்டிய தீர்மானம் இல்லாதவைகளாகவும் இருக்கும்.

அந்தரங்க சுத்தியான வார்த்தைகள் ஒருவருக்கும் அல்லலை விளைவிக்காதவை.

கொடுமையாகவும் அவசரப்பட்டும் பொய் வார்த்தைகள் பேசுவதால் சண்டைகளும் அல்லல்களும் விளைந்து உலக சமாதானம் குலையும்.

காலமறிந்து, இடமறிந்து, குணமறிந்து சரியான வார்த்தைகளை உபயோகித்தால் கண்டிப்பாக நியாயமான பதில் கிடைக்கும்.

சுலபமான வியாயாமம்.



தங்களுடைய படுக்கையறையில் வியாயாமம் செய்வதற்குப் போதிய இடமில்லையென்று ஒருவரும் குறைகூற வேண்டியதில்லை. தளுவங்களைப் போடும் கொடியும் பெரிய புத்தகமும் இருந்தால் சுலபமாக வியாயாமம் செய்யலாம். முழங்கால்களுக்கும் கணுக்கால்களுக்கும் பலத்தைக் கொடுப்பதற்காக புத்தகத்தின் மேல் ஒரு காலை வைத்துநின்றுகொண்டு படத்தில் கண்டபடி கழியைப் பிடித்துக்கொண்டு மாற்றி மாற்றிக் கால்களை முன்னும் பின்னுமாக ஆட்டலாம்.

நவீன நாகரீமும் சரீர ஆரோக்கியமும்.

(டாக்டர் யூ. வெங்கடராவ்)

ஆகார காலத்தில் கத்தியையும், கவர்முள்ளையும் உபயோகிப்பதும், தற்கால பாக முறையும் மனிதர்களைப் பல்லற்ற மிருகங்களாகச்செய்து வருகின்றன. நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் யுவர்களினுடைய பற்களின் நிலைமையையும், அவைகளுக்குப் பல்வைத்யர்கள் சிகித்சை வேண்டியிருப்பதையும் உற்று நோக்கினல் கிராமவாசிகளுக்கு ஏன் அவ்வித நிலைமை உண்டாகவில்லை என்னும் சந்தேகம் நமக்கு உதிக்கும். கத்தி, கவர்முள் இவைகளினுடைய உதவியின்றி ஆகாரத்தையும் கறிவகைகளையும் கிராம வாஸிகள் நன்றாகக் கடித்துச்சாப்பிடுவதினலும். நவீனபாகமுறையை அவர்கள் அப்யசித்துக் கொள்ளாததினலுமே அவர்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில் இருந்து வருகின்றன. இன்னமும் பல கிராமங்களில் பிஸ்கோத்து, ரொட்டி, பெப்பர்மிண்ட் இவைகளைப்பற்றி தெரியாமலே இருக்கிறது. குடும்ப ஸ்திரீகள் கரடுமுரடான ஆகாரத்தையே இன்னமும் தயாரித்து வருகிறார்கள். அவைகளை நன்றாகக் கடித்து சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. ஆனல் இக்காலத்தில் நவீன நாகரீகம் வியாபித்து வருவதினலும், போக்குவரத்து சாதனங்கள் அதிகரித்து வருவதினலும், பிஸ்கோத்து, ரொட்டி, பெப்பர்மெண்டு முதலிய பண்டங்கள் மலிவான விலைக்குக் கிடைத்து நமது வீட்டுக்காரிகளுடைய வேலையை குறைக்கின்றது. குழந்தைகளும் அவைகளை ஆவலுடன் விரும்பி பெருவாரியாகக் கடிக்காமல் அப்படியே விழுங்கிவிடுகின்றன. குறைந்த விலைக்கும் அதிக சிரமம் இல்லாமலும் அவைகள் கிடைப்பதால் பெற்றோர்களும் தாராளமாக அவைகளைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதனல் பற்களுக்கு அழிவுண்டாகி ஆடிப்போவதுடன் ஜீரணசக்திகுறைந்து அஜீரண வியாதி பால்யத்திலேயே உண்டாகி, நம்மவர்கள் பல்லற்ற மிருகங்களாகி வருகின்றனர். இப்பொழுது கடைகளில் தயாரித்து விற்கும் தின்பண்டங்களும், மிருதுவாக இருப்பதால் அவைகளைக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டிய அவசியமேஇல்லாமலிருக்கிறது. இதுதான் நவீன நாகரீகத்தின் பலன்.

இது இயந்திரங்களின் காலமாக இருக்கின்றது. எதையும் இயந்திரங்கள் பொடித்துக் கொடுத்துவிடுகின்றன. நமது குழம்புப் பொடி, அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, பாக்கு இவையெல்லாம் நம்முடைய தேவைக்குத் தகுந்தபடி பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்கப்பட்டு விடுவதால் நமது வீட்டுக்காரிகளுக்கு வேலையே இல்லாமல்போய் அவர்கள் வெறும் சோம்பேறிகளாகி விடுகிறார்கள். சமையல் வேலையும் வரவர சுலபமாகி வருகிறது. ஆவியினலும், மின்சார சக்தியினலும் சமையல் செய்யும் முறை அனுஷ்டானத்திற்கு வந்துவிட்டால் இப்பொழுது வீட்டுக்காரிகளுக்கு இருக்கும் அற்பவேலையும் ஒழிந்து போய்விடும்.

ஒருகாலத்தில் ஒரு வித்தையாக இருந்து வந்த கையெழுத்துப் பழக்கமும் வரவரக் குறைந்து டைப்படிக்கும் இயந்திரங்களின் உபயோகம் அதிகரித்து வருகிறது. நமது பாடசாலைகளிலும் டைப் அடிக்கும் இயந்திரங்களை உபயோகத்திற்குக் கொண்டுவர ஒரு இயக்கம் தலைக்காட்டியிருக்கிறது. கூடிய சீக்கிரத்தில் எழுதத்தெரியாத ஜனங்கள் வசிக்கும் காலம் ஏற்படலாம்.

முற்காலங்களில் நாம் வெகுதூரம் நடந்தாவது, சவாரியிலாவது சென்று வந்தோம். 20 அல்லது 30 மைல் தூரம் நடப்பதும் சிரமமானதாகக் கருதப்படவில்லை. ஆனல் ரயில்வண்டிகளும், டிராம் வண்டிகளும், மோட்டார்வண்டிகளும், பஸ்களும் இக்காலத்தில் வியாபித்துவிட்டதால் நமது யுவர்களுக்கு நடப்பதென்பது இன்னதென்றே தெரியாமல் போய்வருகிறது.

நகரங்களில் சுலபமாக ரிக்ஷாக்கள் கிடைப்பதால் நம்மவர்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு மைல்கள் கூட நடக்க அஞ்சுகிறார்கள். இவ்விதம் நாம் பெரிய சோம்பேறிகளாகி வருகிறோம். சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் நமதுமீது வீசும் சந்தர்ப்பங்களும் குறைந்து வருகின்றன.

கண்பார்வை விஷயத்திலும் நாம் பின்னடைந்து வருகிறோம். படிப்பதற்கு வேண்டிய பொறுமையும் வர வரக் குறைந்து வருகிறது. பழைய காலப்பிரதிகளைப் படிப்பது அசாத்தியமாகி வருகிறது. நகர்ப்புறங்களில் வசிப்போரும், நமது யுவர்களும் கிராமந்தரங்களிலிருந்து நண்பர்களும் பெற்றோர்களும் எழுதும் கடிதங்களைப் படிக்க அசக்தர்களா யிருக்கின்றனர். அந்தக் கடிதங்கள் நவீனகாலத்தில் கூர்மையான பார்வையுடையவர்களுடைய கண்களையும் சோதனைக்காட்படுத்தக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. நவீன நாகரீகம் நன்றாக வேரூன்றிவிடாமல் இருக்குமிடங்களில் வசிக்கும் விருத்தர்கள் கூடக் கண்ணாடியின்றி படிப்பதை நாம் காண்கிறோம். அவர்கள் வாசிக்கும் சாஸ்திரங்கள், கிரந்தங்கள் இவைகள் நெருக்கமாக அச்சிடப்பட்டிருப்பதால் அவைகளை அவர்கள் எவ்விதம் சுலபமாக எண்ணெய் விளக்கின் கீழிருந்து படிக்கிறார்களென்று நாம் ஆச்சரியமடைகிறோம். ஆனால் நகர்ப்புறங்களில் வசிப்போர்களிலும், முக்கியமாக மாணவர்களிலும் ஒரு பாதிப்பேருக்கு பிரகாசமான மின்சார விளக்குகளிருந்தும் பால்யத்திலேயே கண்ணாடி வேண்டியிருக்கிறது. ஸினிமாக் காட்சிகள் தலைக்காட்டிய பிறகு கண்ணாடிகளுக்கு கிராக்கி அதிகமாக ஏற்பட்டுவிட்டது.

தொழிற் பழக்கத்தைக் கொடுக்காத இதரக் கல்விமுறைகள் பலனற்றவைகளாகவே இருக்கின்றன. சுமார் 50 வருஷங்களுக்கு முன் உபயோகத்திலிருந்த கிரந்தங்கள் மிகவும் சிக்கலானவைகளாக இருந்ததால் மாணவர்கள் சுதாவாகவே கஷ்டமான இடங்களுக்கு அர்த்தம் செய்து கொள்ளவேண்டியிருந்தது. ஆனால் இப்பொழுதோ மாணவர்கள் அகராதிகளையும், பாடசாலைகளில் உபாத்தியாயர்கள் சொல்லிக் கொடுத்த குறிப்புகளையும் வைத்துக் கொண்டு படிக்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மூளையைச் செலவிடவேண்டிய அவசியமில்லாமலேயே இருக்கிறது. இவ்வளவு கேவலமான நவீனக் கல்வியைப்பெற ஜனங்கள் பெருந்தொகையைச் செலவிடுகிறார்கள். பட்டதாரிகளாகி விடவேண்டுமென்ற பேராசைப்பேய் நமது மாணவர்களைப் பிடித்தாட்டுகிறது. பிள்ளைகளுக்கு இக் கல்வியைப் போதிக்க எல்லாவற்றையும் துறந்துவிடவும் பெற்றோர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள். பெண்ணைப்பெற்றவன் ஒரு பட்டதாரியை மருமகனாகப்பெற எவ்வளவு ஏழையாயிருந்தபோதிலும் சர்வத்தையும் துறந்துவிடுகிறான். சிக்கனவாள் தீட்டி வீசப்படும் இந்நாளில் வேலையில்லாத் திண்டாட்டம் எங்குமே அதிகரித்துவருகிறது. ஜனங்களும் இந்தப் பட்டத்தின் மகிமை இவ்வளவுதானென்று உணரத் தலைப்பட்டிருக்கிறார்கள். பட்டம் வீண் டாம்பீக புத்தியையே கற்பித்திருக்கிறது. பல பட்டதாரிகள் இந்த அசட்டு டாம்பீக புத்தியினாலேயே வேலை கிடைக்காமல் திண்டாடுகின்றனர். பட்டதாரிகளல்லாதவர்கள் அவர்களை விட நல்ல ஸ்திதியிலிருப்பதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம்.

புகை பிடித்தல்.

நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக புகைப் பழக்கமும் அதிகரித்து வருகிறது. சிகரெட்டுக் குடிக்கும் பழக்கம் தினே தினே அதிகரித்து வருகிறது. எங்குபார்த்தாலும் சிகரெட்டு விளம்பரமாகவே இருக்கிறது. அதிகமாக சிகரெட்டுகளை வாங்குவோருக்குப் பரிசுகளையும் பல கம்பெனிகள் கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன. விளக்கில் விட்டில்கள்போய் விழுவதுபோல் நமது யுவர்கள் இந்த விளம்பரங்களைக் கண்டு மதிமோசம் போகின்றனர். புகை குடிப்பது சிறுவர்களுக்குள் அதிகமாகப் பரவிவருகிறது. ஆனால் சிகரெட்டுகள்

ஏகாதிபத்திய சிகரெட்டுகள்! இதனுடன் குடியில் ஆர்வமும் தலைக்காட்டி வருகிறது. ஸ்திரீகளும் இதில் பழக்கப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றனர்.

குடி ஒரு பக்கமும், புகை ஒரு பக்கமும் நம்மைப் பாதைப்படுத்தி வயிற்றுக்கு வழியில்லாமல் செய்துவருகையில் நமது சந்ததிகள் எவ்விதமிருப்பார்களென்று நாம் சுலபமாக ஊகித்துக்கொள்ளலாம்.

எங்கும் சுகவாழ்க்கையிலேயே நாட்டம் திரும்பியிருக்கிறது. நமது ஆடைகளும் மாறி வருகின்றன. வரவர நாம் சுகிகளாகிவிட்டதால் குளிர்ந்த காற்றையும் தாங்கமுடியாமல் அதிக ஆடைகளை நாடுகிறோம். நமது கால்களோ மிருதுவடைந்துவிட்டன. பூமியின் மேல்பட அவைகளுக்கு முடிவதில்லை. பூட்ஸாவது, ஜோடாவது வேண்டியிருக்கிறது. தெய்வ வழிபாடுக்காகவும் மலைமேலுள்ள கோயில்களுக்குச்செல்ல நமக்குச் சக்தியில்லை. அதற்கும் ஒரு வாகனம் வேண்டியிருக்கிறது.

நாகரீகம் பெருகப்பெருக சரீரத்தைச் சொகுஸாகவைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்னும் அவா அதிகரித்து வருகிறது. சாப்பாட்டை எடுத்துச் சாப்பிடக்கூட முடியாத நிலைமையை நாம் நாளடைவில் அடைந்து அதனால் மரணமடைய நேரிடுமோவென்று கூட பயப்படவேண்டியிருக்கிறது.

தேத்தண்ணீர், காப்பி பானங்களால் வரும் கேடுகள்.

(ஸ்ரீமான் ஜீ. ஆர். தாம்பர்.)

சென்ற ஒரு நூற்றாண்டுக்குள் இந்தியாவில் நாகரீகம் வெகுவாக அபிவிருத்தியடைந்திருந்தபோதிலும் ஜனங்களுடைய சரீரத்தென்பானது தினே தினே குறைந்து வருகிறது. இந்திய மக்களுள் மரணவிகிதம் அதிகமாகி வருவதிலிருந்தும், புதிது புதிதான பல வியாதிகள் தலைக்காட்டுவதிலிருந்தும் இது விளங்குகின்றது. சென்ற நூற்றாண்டில் வசித்தவர்களுடைய சரீர வன்மையையும் தற்போது வசிப்பவருடைய சரீரவன்மையையும் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால்மிகுந்தவித்யாசம் இருந்து வருவது புலப்படும். பொருளாதார சம்பந்தமான காரணங்கள் உள்பட பல வேறு காரணங்களினால் இத்தகைய வீழ்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தபோதிலும் சுகவழியில் நாம் அறிவிலிகளாக விருப்பதும், நமது ஆகாரபான முறைகளில் துர்வழக்கங்களை அப்பியாசத்திற்குக் கொண்டு வந்து விட்டதும் முக்கியமான காரணங்களென்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது.

சென்ற நூற்றாண்டில் வசித்துவந்த நம் முன்னோர்களைப்போல் நாம் இப்பொழுது இருந்துவரவில்லை. தேசத்தின் நிலைமை விசேஷமாறுதலை அடைந்து விட்டது. நவீன நாகரீகமும் நமது வாழ்க்கை முறையில் நாம் புதிதாகப் புகுத்திக்கொண்டிருக்கும் பல வழக்கங்களும் நமது சரீர ஆரோக்கியத்தைக்கெடுத்துவிட்டன. இதற்குமுன் தெரியாத பலவியாதிகள் தலைக்காட்டி லக்ஷக்கணக்கான உயிர்களை கொள்ளையிட்டுப் போகின்றன. நவீன நாகரீகமானது நமது சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு முற்றிலும் கெடுதலானதென்பது நமக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்து விட்டது. நமது சரீரத்தின் பால் நமக்குள்ள கடமையை நாம் உணராவிடின் நமது ஜாதியின் அபிவிருத்தி தடைப்பட்டுப்போகும். நமது தேசத்தில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் நமது ஜாதிக்கு ஒரு அஸ்திவாரமாக இருக்கிறார்கள். மஹா ஜனங்கள் திடகாத்திரர்களாகவும் சுகசரீரிகளாகவும் இல்லாதவரையில் நமது தேசமானது சக்தியுடையதாக இருக்க முடியாது. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, ஜெர்மனி இவைபோன்ற நாகரீக தேசங்களில் ஜனங்களுடைய சரீர ஆரோக்யமானது முக்கிய அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது. சரீரத்தை சுகமாக வைத்துக்கொள்ளுவதே ஒவ்வொ

வருடைய முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். ஆனால், இந்தியர்களாகிய நாம் வியாதிக்கு ஆளாகி, சீரழிந்துபோகும் வரையில் சரீரத்தைப்பற்றியே கவனிக்காமலிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது.

இயற்கை விதிகளையும், சுகவழிகளையும் நாம் அறியாமையினாலேயே இத்துர்ப்பாக்கிய நிலைமைக்கு ஆளாகி யிருக்கிறோம். நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளும் வழிகளைத் தெரிந்துகொண்டவர்கள் நம்மில் எத்தனை பேர்கள் இருக்கிறார்கள்? எத்தகைய ஆகாரம் நமது சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளு மென்று தெரிந்துகொண்டவர்கள் எத்தனை பேர்கள் இருக்கின்றார்கள்? இவைகளெல்லாம் வைத்தியர்களுடைய வேலை யென்று நினைத்துப் பலர் அலட்சியமாக இருந்து வருகிறார்கள். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது மெத்த அவசியம். இந்த அறிவைப் பெறத் தவறியவர் ஆண்டவன் விதித்துள்ள கட்டளைகளை நிறைவேற்றத் தவறியவராவர்.

இயற்கை விதிகளைப்பற்றி ஒன்றுந் தெரியாதென்று சொல்வது தப்பு சமாதானமேயாகும். தனக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடப்பவரைக் கண்டு இயற்கைத் தெய்வமானது புன்முறுவல் உறுகின்றது. அந்த தேவதையின் கட்டளைக்குட்பட்டு நடந்தால் நீங்கள் சுக சரீரிகளாக இருப்பீர்கள்; மீறி நடந்தால் என்றேனும் ஒருநாள் அல்லல்பட்டே தீர வேண்டும். இயற்கைத் தேவதைக்கு மன்னிக்கும் குணம் கிடையாது.

நமது முன்னோர்கள் இந்த விதிகளுக்குக் கட்டுப்பட்டு நடந்து வந்தார்கள். அவர்கள் கிராமாந்திரங்களில் இயற்கையான வாழ்வை நடத்தி வந்தார்கள். பரிசுத்தமான காற்றை அவர்கள் சுவாசித்து களங்கமற்ற ஜலத்தைப் பானம் செய்து வந்தார்கள். சுசியான ஆகாரத்தை அவர்கள் உட்கொண்டு, தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்து வந்தார்கள். ஆனால், இப்பொழுது நிலைமை மாறிவிட்டது. தற்கால நாகரீகச் சுழலில் அகப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் நாம் அந்த வேகத்தில் ஈடுபட அசக்தர்களா யிருக்கிறோம். வயிற்றை வளர்ப்பதற்கே மிகுந்த கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டி யிருக்கிறது. அந்தக் கஷ்டத்தை சகித்துக்கொள்ள நமது நரம்புகளுக்குச் சக்தியில்லை. நகரங்களும், கிராமங்களும் இருந்த இடங்களில் ஜன நெரிசலான பட்டணங்கள் முளைத்துவிட்டன. நமது சரீர வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவான பொருள்களும் தனவந்தர்களான சிலருக்கே கிடைக்கக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. போதாக்குறைக்கு மேனாட்டினருடைய துர் அப்பியாசங்களையும் நாம் கைக்கொண்டுவிட்டோம். அவைகள் நமது தேக அமைப்பிற்கு ஒத்துவருவதில்லை.

ஏழை, தனவந்தரென்ற வித்தியாசமின்றி எல்லார் வீட்டிலும் காப்பி குடிக்கும் பழக்கம் புகுந்துவிட்டது. காலையில் எழுந்ததும் காப்பிகுடிப்பது முதல்வேலையாகி விட்டது. அதனால் ஏற்படுகிற கெடுதல்கள் ஒருவருக்கும் தெரிவதில்லை. தாற்காலீகமாக ஏற்படும் உத்வேகத்தைக்கண்டு பலர் ஏமாந்துபோகிறார்கள். ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு காப்பி நல்ல மருந்தென்று பலர் அசட்டுத்தனமாக நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் காப்பிக் குடியினால் ஜீரணசக்திக் குறைந்துவிடுகிறது. ஜீரணசக்தி இருந்தால்தான் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். அது கெட்டுப்போய்விட்டால் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன. எந்த வியாதி கண்டாலும் ஜீரணசக்தி சரியாக இருக்கிறதாவென்றே முதலில் வைத்தியர்கள் பார்க்கிறார்கள். ஆனால் அதன் முக்கியத்தை நம்மவரில் பலர் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. இயற்கைக்கு விரோதமான பானங்களாகிய காப்பியையும், தேத்தண்ணீரையும் குடித்து நாம் வயிற்றைக் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். காப்பியாவது தேத்தண்ணீராவது வயிற்றில் புகுந்துவிட்டால் காரபதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்யும் சக்தி இரைப்பைக்கு இல்லாது போகிறதென்று தேர்ந்த வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். காப்பியிலும், தேத்தண்ணீரிலும் டானின், காபீன்

என்ற விஷப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அவைகள் உடம்பைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. இரண்டும் கெடுதலானவைகளாயிருந்தபோதிலும் காப்பியைவிட தேத்தண்ணீரானது அதிகக் கெடுதியை உண்டு பண்ணுகிறது. அதன் பலனாக மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. அடிக்கடி அவைகளை அளவிற்கு மிஞ்சி உபயோகித்தால் தூக்கமின்மை, அஜீரணம், நரம்புக்கோளாறுமுதலியவைகள் உண்டாகின்றன.

காப்பியையும், தேத்தண்ணீரையும் குடித்தால் சரீரத்திற்கு உத்வேகமேற்படுகிறதென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் சுசியான ஆகாரத்தைத் தவிர நமக்கு வேறொன்றும் வேண்டியதில்லை. சரீரத்திற்கு உத்ஸாகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய பல பண்டங்களை கடவுள் படைத்திருக்கிறார். சரீரத்திற்கு புஷ்டியைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களை உபயோகிப்பதால் உத்வேகம் உண்டாகும். பால் இதற்குஎடுத்தது. காப்பியும் தேத்தண்ணீரும் அப்படிப்பட்டவைகளன்று. அவைகளைச் சாப்பிட்டவுடன்சிறிது உத்வேகம் ஏற்பட்ட போதிலும் சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் பழைய சக்தியையும் அது கபளீகரம் பண்ணிக்கொண்டு போய்விடுகிறது. காப்பியையும் தேத் தண்ணீரையும் குடித்தவுடன் சிறிது உத்ஸாகமாகத் தானிருக்கும். ஆனால் ஒரு மணி நேரம் கழித்த பிறகு சோர்வு உண்டாகிவிடும். திட சரீரிகளுக்கு அது தெரியாமலிருக்கலாம். ஆனால் பலஹீனமானவர்கள் பிறகு அவஸ்தைப்படுவார்கள். களைத்துப்போன குதிரையை ஆஸ்வாசப்படுத்தி நல்ல தீவனத்தைக் கொடுத்தால் அது மறுபடியும் வேகமாக ஓடுவதுபோல் நமது சரீரத்திற்கும் புஷ்டியான ஆகாரத்தை ஊட்டினால் தான் இயற்கையான சக்தி அதற்கு ஏற்படும்.

இத்தியாதி காரணங்களால் இவைகளை உபயோகிப்பது மிகவும் கெடுதலானது. ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள் இந்த வழக்கத்தை விட்டு ஒழிக்கவேண்டும். இந்தப் பேய் பிடித்தவர்கள் இதிலிருந்து விடுபடுவது சிறிது கஷ்டந்தான். ஆனால் இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா முதலிய தேசங்களிலுள்ளவர்களே இவைகளை விட்டொழிக்க முயன்று வருகையில் நாம் ஏன் அவ்விதம் செய்யலாகாது? இந்தப் போராட்டம் சற்று கஷ்டமானதாக இருந்த போதிலும் வெற்றி பெற்றுவிட்டால் கைமேல் பலன் கிடைக்கும்.

சரீர ஆரோக்யத்தை எப்படிப் பாதுகாப்பது?

(ஸ்ரீமான். வி. வி. வெங்கடேஸ்வர அய்யர்).

சரீர ஆரோக்கியமானது மனிதருக்கு ஓர் மேன்மையான செல்வமாகும். ஒருவனுக்கு எவ்வளவு பணமிருந்த போதிலும், டாம்பீகங்கள் இருந்தபோதிலும் சரீர ஆரோக்யமில்லாவிடில் அவைகளை அவன் அனுபவிக்க முடியாது. ஆகையினால் தான் "ஆரோக்யமே தனம்" என்ற ஓர் பழமொழியும் வழங்கி வருகின்றது. சரீர ஆரோக்கிய மில்லாதவர்களுக்கு எப்பொழுதும் தென்பென்பதே கிடையாது. ஆகையினால் மனிதனுடைய முதற் கடமை சரீர ஆரோக்யத்தைப் பெற்று அதைப் பாதுகாப்பதே யாகும். ஆரோக்ய விதிகளை ஜாக்கிரதையாய் கவனித்து அவைகளின்படி நடந்துகொள்வோமானால்தான் சரீர ஆரோக்கியத்தை நாம் உடைத்தாயிருக்கலாம். அவைகளுள் சிலவையாவன:—

(1) காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுவதுடன் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுதல்.

(2) சுத்தமா யிருத்தல்.

(3) ஆகாரங்களும் பானமும்.

(4) வேலை.

(5) வியாயாமம்.

மேற்கூறிய விதிகளை அநுசரிப்பதென்றால் அது சுலபமான காரியமல்ல. அதற்கு முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முயற்சியில்லாமல் ஒருக்காலும் பலன் கிடைக்காது. மனிதர்கள் இவ்விதிகளை பழக்கத்தில் கொண்டு வரவேண்டும். அப்படிச் செய்வது முதலில் சிறிது கஷ்டமாகத்தானிருக்கும்.

1. அதிகாலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்து, இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்வது ஒரு மனிதனை ஆரோக்ய சரீரியாகவும், தனவானாகவும், புத்திசாலியாகவும் செய்கிறது. பண்டைக்காலத்திலிருந்து அதிகாலையில் எழுந்திருப்பதைப் புகழ்ந்து பேசப்பட்டிருக்கின்றது. சூர்யோதயத்திற்கு ஒரு மணி அல்லது இரண்டுமணி நேரம் முன் எழுந்திருக்காவிடினும் சூர்யன் உதயமாவதற்குச் சற்று முன்னாகிலும் எழுந்திருக்க வேண்டும். ஒரு மனிதன் சாதாரணமாய் 7 மணி நேரத்திற்குமேல் நித்திரை செய்யலாகாது. பகலில் நித்திரை செய்வது தேகத்திற்குக் கெடுதியையே விளைவிக்கும். அப்படிச் செய்வதினால் சோம்பேறித்தனம் அதிகரிக்கிறது. நேரம் கழித்து எழுந்திருப்பதினாலும் சோம்பேறித்தனம் உண்டாகிறது. ஆகையால் மனிதர்கள் படுக்கைக்குச் செல்லவும், படுக்கையை விட்டு எழவும் ஓர் குறித்த நேரத்தைக் கைக்கொள்ளவேண்டும்.

2. சுத்தம்:— நம்முடைய சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டுமானால் நம் தேகத்தில் அழுக்குச் சேரவொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இதைச் செய்ய ஸ்நானம் மாத்திரம்தான் தேவையென்று நினைப்பது தவறு. உணர்ச்சி நரம்புகளையுடைய காதுகள், வாய், மூக்கு முதலிய உறுப்புகளையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அத்யாவசியம். காலையில் ஸ்நானம் செய்வது ஓர் முக்கிய வழியாகும். ஸ்நானம் செய்வதின் நோக்கம் என்னவென்றால் நமது சர்மத் துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கை நீக்குவதற்காகத்தான். இப்படிச் செய்தால் வியர்வை உடம்பில் சேராமலும், சர்மம் மழமழப்பாகவும் இருக்கும்.

3. ஸ்நானத்திற்குக் குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிப்பதா அல்லது வெந்நீரை உபயோகிப்பதா என்பது அவரவர்களுடைய வழக்கத்தைப் பொறுத்ததாகும். ஓடும் நீர்காலில் காலையில் ஸ்நானம்செய்வது எல்லாவற்றையும்விட சிரேஷ்டமானது. ஸ்நானம் செய்யும்போது வாயையும் பற்களையும் சுத்தம் செய்துகொள்வது அத்யாவசியமாகும். ஒவ்வொரு போஜனத்திற்கும் பிறகு நம்முடைய பற்களில் அசுத்தங்கள் சேரவொட்டாமல் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதேமாதிரி நம்முடைய ஆடைகளையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தலைமயிரை அஜாக்கிரதையாய் வாரிக்கொள்ளாமல் விட்டுவைத்திருக்கக்கூடாது. அஜாக்கிரதையாய் இருப்போமானால் பேன் விருத்தியாவதுடன் அநேக தொத்து வியாதிகளும் உண்டாகும். தலைமயிரை அலசுவது மாத்திரம் போதுமானதல்ல. அழுக்கெல்லாம் நன்றாய் போய்விடும்படி தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

4. ஆகாரம்.—சிறுவர்களின் தேகத்தை கட்டுமஸ்தாய் வைத்திருக்கவும், வயதானவர்களுடைய பலஹீனமடைந்த தசைகளை பூர்வஸ்திதிக்குக்கொண்டுவரவும், ஒத்தாசையாயிருக்கிறது. அதற்கு ஆகாரமானது ஆரோக்கியத்திற்கு அனுகூலமானதாகவும், நன்றாய் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டதாகவும் இருக்கவேண்டும். பலவித உணவுகளைப் புசிப்பதானது அநுகூலத்தை விளைவிக்குமே தவிர பிரதிகூலத்தை விளைவிக்காது. ஏனெனில் ஒவ்வோர் உணவும் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கத்தகுந்ததாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கத்தகுந்ததாகவும் இருக்கின்றது. ஆகாரத்தை விழுங்குவதற்குமுன் நன்றாய்க் கடிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் ஜீரணத்திற்கு உதவியாயிருக்கிறது. ஒவ்வொருவருடைய சௌகர்யத்தின்படி குறித்த நேரங்களிலேயே ஆகாரத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். பானமருந்தும் விஷயத்திலும் நாம் ஜாக்கிரதையாயிருத்தல் வேண்டும். மதுபானங்களை நம்முடைய தேக ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமாயிருக்கும் சில வேளைகள் தவிர மற்ற வேளைகளில் உபயோகித்தலாகாது. அப்பொழுதுகூட எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவுதான் உபயோகிக்கவேண்டும். இக்காலத்தில் வழங்கிவரும் காப்பி, தேத்தண்ணீர், கொக்கோ முதலிய பானங்களை ஒருபோதும் அருந்தலாகாது. அவைகள் ஜீரணத்தைக் கெடுப்பதினாலும், தூக்கத்தைக் கெடுப்பதினாலும், நரம்புகளுக்குச் சோர்வை யுண்டுபண்ணுவதினாலும் அவைகளை உபயோகிக்கலாகாது. ஆகாரத்திலும், பானத்திலும் மிதமாயிருத்தல்வேண்டும். மிதமென்றால் எதையும் அளவிற்கு மிஞ்சிப் புசிக்காமலிருத்தல் என்பது பொருள். எல்லாவற்றையும் ஒழுங்காயும், கணக்குப்படியும் செய்யவேண்டும்.

5. வேலை.—நம்முடைய தேகத்தைச் சரியான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமானால் நாம் கிரமமாகவும் சரியாகவும் வேலை செய்து வரவேண்டும். வேலை இல்லாவிடில் தேகத்திற்கு வேண்டிய அசைவு இல்லாமல் போய்விடுகிறது. நம்முடைய ரத்த ஓட்டத்தில் பலவிதத் தவறுகள் இதன்பலனாக உண்டாகின்றன. மிதமிஞ்சின வேலைசெய்வதும் கூடாது. ஏனெனில் அதன்பலனாக தேகத்தில் அநேகக் கோளாறுகளுண்டாகின்றன.

6. வியாயாமம்.—நம்முடைய தேகத்திற்கு வியாயாமம் அத்யாவசியமானது. அதனால் நமக்கு மூச்சுவிடும் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. ஆகையால் மிதமான வியாயாமங்களைத் திறந்தவெளியில் செய்வது அவசியமாகும். காலையிலாவது, மாலையிலாவது வியாயாமங்களைச் செய்யப் பழக்கம் செய்துகொள்ள வேண்டும். காற்பந்தாட்டம், டென்னிஸ் பந்தாட்டம், துடுப்புப் பந்தாட்டம் முதலிய ஆட்டங்களில் எதையாகிலும் ஆடலாம். இவ்விளையாட்டுகள் நம்முடைய தேகத்திற்குப் போதுமான அசைவைக் கொடுத்து தேகத்திற்குப் பலத்தைக் கொடுக்கின்றன. மேற்கூறிய விதிகளைப் பின்பற்றி நடந்தால் சரீர ஆரோக்யத்தைப் பெறுவதுடன் அதைப்பாதுகாத்தும் கொள்ளலாம். இவ்விதம் நம்முடைய தேகம் ஆரோக்கியத்தை அடைவதினால் பலவித நோய்களுக்கு சீக்கிரத்தில் நாம் இரையாவதில்லை. இவ்விதிகளை அநுசரிப்பதினால் நாம் சீக்கிரத்தில் வியாதிகளுக்கு இரையாகாமல் இருப்பதுடன்கூட, வியாதி சம்பவிக்கும்போதும் அதனுடன் போராடி அதினின்றும் மீளுவதற்குப் போதுமான சக்தியையும் பெறுகிறோம்.

ஆரோக்கியக் கோட்பாடுகள்.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீனிவாஸன்]

ஆரோக்யமே தனம்.

வியாதி வந்தபிறகு சிகித்சை செய்துகொள்வதைவிட அதைத் தடுப்பதே மேலானது.

சுத்தமாக யிருப்பதானது தெய்வீகத்தன்மைக்கு அடுத்தபடியானது.

எப்பொழுதும் சந்தோஷமாயிருக்க வேண்டும்.

நாம் வசிக்கும் ஒவ்வொரு அறையிலும் காற்றுப்போக்குக்குச் சாதனங்கள் இருக்க வேண்டும்.

கெட்ட காற்றை விலக்கவேண்டும்.

சாதாரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்.

கைகளையும், கால்களையும் வாயையும் அடிக்கடி சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பற்களையும், ஈறுகளையும் நாக்கையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

பரிசுத்தமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

தளர்த்தியாகவும், துவாரங்களுள்ளதாயும்

அழுக்கில்லாததாகவுமுள்ள வஸ்திரங்களை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்கள் தேகத்தின்மீதும், வீட்டினுள்ளும் சூரிய வெளிச்சத்தைச் செலுத்துங்கள்.

திறந்த வெளியில் தினந்தோறும் வியாயாமங்களைச்செய்யுங்கள்.

எப்பொழுதும் நன்றாக நாசியின் மூலமாகவே சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுங்கள்.

எப்பொழுதும் அசுத்தம், தூசி, வியாதி முதலியவைகள் அணுகவொட்டாமல் அகற்றுங்கள்.

டாக்டர்கள் அநுமதியின்றி மருந்துகளை உபயோகப்படுத்தும் பழக்கத்தை விலக்குங்கள்.

ஒருக்காலும் மதுபானங்களை உபயோகிக்காதீர்கள்.

கொசு, எலி, ஈ, பேன், மூட்டைப்பூச்சி முதலியவைகள் அருகில் நெருங்க விடாதீர்கள்.

மிதமிஞ்சிய ஆசைகளை விட்டுவிடுங்கள்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளையும், பால்கொடுக்கும் தாய்மார்களையும் ஜாக்கிரதையாகப் பராமரியுங்கள்.

சிறு குழந்தைகளையும், பள்ளிக்குச் செல்லும் பையன்களையும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

விஷங்களும், தொத்துவியாதிகளும் தேகத்திற்குள் செல்லாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

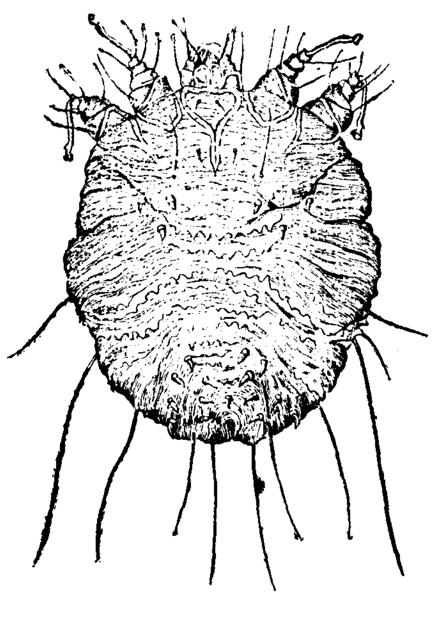
ஒரு நாளைக்கு 8-மணி நேரத்திற்குமேல் நித்திரை செய்யாதீர்கள்.

தேகத்திலிருக்கும் துவாரங்களின் மூலமாய் வியாதியாகிய திருடர்கள் புகாதபடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

பற்களை ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொண்டால் இரைப்பை தன்னைத்தானே பாதுகாத்துக்கொள்ளும்.

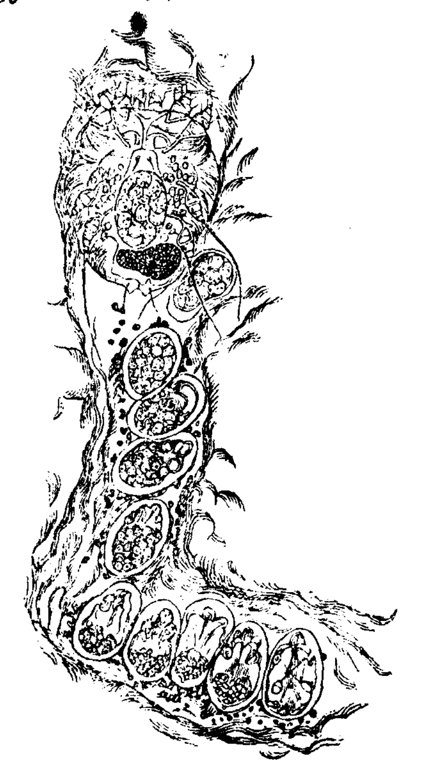
சிரங்கு.

சிரங்கு ஓர் தொத்து வியாதியானதால் எப்பொழுதும் ஒருவனைமாத்திரம் தாக்குவதில்லை. சிரங்குள்ளவரிடம் நெருங்குவோரையும் அது தாக்குகின்றது. அது நம்முடைய மேற்தோலிலும், தோலினுட் புறத்திலுமுள்ள சிறிய கிருமிகளினால் உண்டாகின்றது. இக்கிருமி மிகவும் சிறியதாயிருப்பதால் சாதாரணமாக நமது கண்களுக்கு நன்றாகத் தெரிவதில்லை. இதில் பெண்கிருமிகளே தீங்கை விளைவிக்கின்றன. ஏனெனில் அவைகள்தான் நம்முடைய சதையினுள் முட்டை யிடுவதற்காக சிறிது தூரம் துளைத்துச் செல்கின்றன. அவைகள் செங்குத்தாக உள் தோலைத்துளைத்துச் செல்லாமல் மேற்தோலின் மட்டத்திலேயே முட்டையிட்டுக்கொண்டு செல்கின்றன. அவைகள் செல்லும் பாதையானது நம்முடைய மேல்தோலின் கீழே ஓர் பட்டு நூலை நமது தோலின்கீழ் தைத்தமாதிரி கறுப்பாக கால் அங்குல நீளத்திற்கு வளைந்த கோடுமாதிரி பொட்டுபொட்டாய்த் தோன்



சிரங்குக் கிருமி பெரிதாக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

றும். முட்டைகளை இவ்விடத்தில் சேர்த்த பிறகு அப் பெண் கிருமிகள் தாங்கள் செய்த குழியிலேயே இறந்துவிடுகின்றன். இதை



கிருமி புத்து வைத்துக்கொண்டு போகும் விதம்—பெரிதாக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது.

இரண்டாவது படத்தில் நன்கு காட்டப்பட்டிருக்கிறது. ஆண்கிருமி சதையினுள் குழி தோண்டுவதில்லை.

சிரங்கினால் நமது தோலின்மேலேற்படும் சின்னங்கள் பலவகைப்பட்டவைகளாக இருக்கின்றன. சில வேளைகளில் தோலின்மேல் ஒன்றும் தெரியாமலே சிறிது அறிப்பு எடுப்பதுண்டு. சில வேளை கொப்புளங்கள் கிளம்பி தோலின்மேல் அதிக அறிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. கொப்புளங்கள் கைவிரல்களின் இடுக்கிலும், கால்விரல்களினிடுக்கிலும், மணிக்கட்டின் மேலும், குழந்தைகளுடைய கால்களின் மிருதுவான பாகத்தின் மேலும் கிளர்புகின்றன.

சிரங்குகளுக்குப் பரிகாரம் அறிப்பை யுண்டு பண்ணும் கிருமிகளைக் கொல்லுவதுதான். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிடுவது ஒருக்காலும் இதைச் சொஸ்தப்படுத்தாது. ஆனால் உள்ளுக்கு மருந்து கொடுத்து சிலருக்கு ஆரோக்யத்தை உண்டுபண்ணி சிரங்குகளுக்கு இரையாகாமல் செய்வது சில வேளைகளில் வழக்கம். கந்தகத்தைப் பசையாகச் செய்து தோலின்மேற் பூசினால் குணமுண்டாகும். சில வேளைகளில் இதுகூட அறிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. சிரங்குவந்தபோது மிகவும் ஜாக்கிரதையுடனிருத்தல்வேண்டும்.

சக்தியுள்ள மணிக்கட்டுகளைப் பெற ஓர் சுலப வழி.

அழுத்தமான பிடிப்பு ஏற்படுவதற்கு, பிடிப்பு வியாயாமங்கள் செய்வதுதான் சிறந்த வழியென்று முதலில் நமக்குத் தோன்றும். அதாவது கைவிரல்களை நெருக்கி வைத்துக்கொண்டு கைகளை பலமாய் மூடிக்கொள்வதே யாகும். இப்படிச் செய்வதினால் சிறிது சக்தி ஏர்படுமே யொழிய மிகுந்த வலிவு ஏற்படாது. பிடிப்புக்கருவிகளினால் அதிகப்பலன் கிடைப்பதில்லை. ஏனெனில் அவைகளை வெகு சுலபமாக அநேகமுறை அழுத்திவிடலாம்.

ஷிமிட் என்பவர் ஓர் உபாயம் சொல்லுகிறார். அதாவது இரண்டு வர்த்தமானப் பத்திரிகைகளை எடுத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொன்றையும் நன்றாய்ப் பந்துபோல் சுருட்டி ஒவ்வொருகையிலும் ஒவ்வொரு சுருளை வைத்துக்கொண்டு நம்மால் முடியும்வரை அழுத்தமாய் நசுக்குதல். இம்மாதிரி செய்வது சிரமமில்லாததாயும், மிகுந்த பலனை அளிப்பதாயும் இருக்கிறது. ஏனெனில் நாம் அதை நசுக்க நசுக்க அக்காகிதப்பந்தானது நம்முடைய கை அளவிற்குத் தகுந்தபடி மாறுவதினால் விரல்களுக்கு அதிகவேலையைக் கொடுத்து பலத்தைத்தருகிறது. இவ்வித சாதனங்கள் பிடிப்புக்கருவிகளுக்குக்கிடையா,

ஸ்திரீகளுக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டிய சுகாதார விதிகள்.

சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும்:- உங்கள் வீட்டில் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் நிரம்பவிடுங்கள். அவைகள் தான் ஆரோக்யத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவை கள். அவைகளில்லாமல் குழந்தைகளும் செடிகளும் இறக்கின்றன. புழுக்கள் சூரிய வெளிச்சத்தில் வசிக்கமாட்டா.

தூசி:—உங்கள் வீட்டினின்றும் அழுக்கை யும் தூசியையும் அடிக்கடி அகற்றுங்கள். தூசி யானது புழுக்களை யுடைத்தா யிருக்கிறது. ஈ, கொசுக்களையும் அது வளர்க்கிறது. அவை கள் வீட்டிலுள்ள சந்துகளிலெல்லாம் புகுந்து கொண்டு விடுகின்றன. உலர்ந்த தூசியை விளக்கு மாற்றால் பெருக்கித் தள்ளாதீர்கள். அப்படிச் செய்வதினால் அவைகள் பலவிடங் களிலும் பரவி புழுக்களையும் பரவச் செய்கின் றது. தூசியை ஈரத்துணியினாலாவது, ஈரக் காகிதத்தாலாவது ஒருங்குசேர். பிறகு வெந் நீரையும் சோப்பையும் உபயோகப்படுத்து. இவைகளே தூசியை நீக்குபவைகள்.

ஈக்கள்—ஈக்களை வீட்டினின்றும் விலக் குங்கள். அவைகள்தான் நமக்குப் பெரிய சத்துருக்கள். பிணம் தூக்கிகளுக்குச் சிநேகி தர்கள். அவைகள் அநேகவித பயங்கர வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாக இருக்கின்றன. குழந்தைகளுடைய மரணவிகிதம் அதிகரிப் பதற்கு இவைகளே காரணமானவை. அழுக்கில் இவைகள் பிறக்கின்றன. அழுக் கையே இவைகள் எங்கு சென்றாலும் சுமந்து செல்கின்றன. அவைகளுடைய நடவடிக்கை களும் வெறுக்கத் தக்கவைகளாகவே யிருக் கின்றன. கசுமலத் தொட்டிகளிலும், குப்பைமேடுகளிலும், எச்சிலுமியும் இடங் களிலும், சிறந்த பிராணிகளின் மேலும் இருந்து நம்மிடம் வந்து நம்மோடு வசித்து நம்முடனே நகர்ந்து நம்முணவை அருந்தி அவைகளின் தேகத்திலிருக்கும் அசுத்தத்தை நம்முடைய தேத்தண்ணீரிலும் பாலிலும் கரைத்து விடுகின்றன. நம்முடைய முகங் களில் ஊர்ந்து எங்கே போனபோதிலும் வியா தியைச் சுமந்துகொண்டு போகின்றன. நம் ஆகாரத்தை அப்படியே அவைகள் சாப்பிட முடியாதாகையால் அதன்மேல் தங்கள் எச் சிலை விட்டு மிருது வாக்கிய பிறகே சாப்பிடு கின்றன. ஆகையால் நம்முடைய ரொட்டி யிலும், ஆகாரத்திலும் இவ்வித அசுத்தங்க ளும் புழுக்களும் கலந்து வைத்யர்களுக்கும் பிணம் தூக்கிகளுக்கும் நம்முடைய பணத் தைக்கொடுக்கும்படி செய்கின்றன.

ஈக்களை ஒழியுங்கள்:—அவைகள் உற் பத்தியாகும் இடங்களை யெல்லாம் நாசப்படுத் துங்கள். உலர்ந்த குப்பைகளை தகரத்தொட் டியிலும் ஈரக்குப்பைகளை வாளிகளிலும் போட்டு அவைகளின் வாயை எப்பொழுதும் மூடி வையுங்கள். தண்ணீர் வைத்திருக்கும் அறையை எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள். உபயோகமில்லாத காகிதங் களையும் குப்பைகளையும் அடிக்கடி எரித்து விடுங்கள். ஈக்களைப்பிடிக்க கூண்டுகளை யும் விஷங்களையும் வீட்டினுள்ளும் வெளியிலும் வைத்துவையுங்கள். மேஜை யின்மீதிருந்தபோதிலும், சமையலறையி லிருந்தபோதிலும் ஆகாரத்தையும் பாலையும் எப்பொழுதும் மூடிவைத்திருங்கள். ஈக் கள் நெருங்கவிடாதீர்கள். உங்களால் கூடிய வரை ஈக்களை வெருட்டி அடியுங்கள்.

எலிகளும் சுண்டெலிகளும்:—எலிகளை யும், சுண்டெலிகளையும் வீட்டைவிட்டு வெருட்டுங்கள். ஆராய்ந்து பார்த்ததில் எலிக் கூட்டமானது ஓர் தேசத்தின் மனிதக்கூட் டத்திற்குச் சரியாயிருப்பதாகத் தெரியவரு கிறது. ஒரு எலி ஒரு வருடத்தில் 1-பவு னுக்குமேல் விலையுள்ள ஆகாரத்தைச் சாப் பிடுகிறதென்று சொல்லப்படுகிறது. அவை கள் மிகுந்த செலவைக் கொடுக்கக்கூடிய ஜந்துக்கள். ஈக்களைப் போலவே அவைகளும் அசுத்த ஜந்துக்களாகவும் அபாயகரமானவை களாகவும் இருக்கின்றன. பிளேக்கானது முதலில் எலிகளையே பீடிக்கின்றது. பிறகு அது சுண்டெலிகளையும் தாக்குகிறது. இவை

களினிடமிருந்து ஈக்கள் இவ்வியாதிகளை மனிதனுக்குத் தொத்தச் செய்கின்றன. எலி கள் இல்லாவிடில் பிளேக்கு இராது. எலி களையும், சுண்டெலிகளையும் கொன்றுவிடுங் கள். அவைகளைக் கூண்டினாலும், விஷமூல மாகவும் கொன்றுவிடலாம். அவைகளின் ஆகார சாதனத்தைக் குறைத்துவிட்டு, அதாவது நம்முடைய ஆகாரத்தை ஜாக்கிரதை யாய் மூடிவைத்துவிட்டு, குப்பு தூசிகளை யும் ஒரு தொட்டியில் போட்டு கெட்டியாய் மூடிவைத்திருப்போமானால் எலிகள் உங்க ளுடைய வீட்டில் ஒரு க்ஷணமும் தங்கா.

சமையலறை:—சமையலறையின் ஜலதா ரையையும், சமையல் பாத்திரங்களையும், சுத் தமாய் வைத்திருங்கள். பிடிதுணிகளையும் தேத்தண்ணீர் வடிக்கட்டும் துணிகளையும் அடிக்கடி ஸோடாமாவும் சோப்பும் கரைத்த வெந்நீரில் அலசுங்கள். அவைகளின் மேல் பிசுக்கு உண்டாகாமலும் அழுக்குப் படியாம லும் வைத்திருங்கள். ஸ்டௌகளை உப யோகப்படுத்த வேண்டுமானால் ஓர் தனிமை யான இடத்தில் வைத்து உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். இல்லாவிடில் அதன் புகை சமையலறையினுட் சென்று அங்கிருக் கும் பண்டங்களைக் கெடுத்துவியாதியையுண்டு பண்ணும்.

தகுதியற்ற ஜலதாரை:—சமையலறை ஜலதாரைகள் சுத்தமா யிருக்கவேண்டும். குழாய்கள் மூலமாய் சமையலறைக்கும் சாக் கடைக்கும் வழிவைத்திருந்தால் அப்படிப் பட்ட குழாய்கள் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். இல்லாவிடில் வெளியிலிருக்கும் அசுத்தக் காற்று குழாய்களின் மூலமாய் சமையலறை யினுட்புகுந்து உட்காற்றைஅசுத்தப்படுத்தும். சாக்கடை கற்களினாலாவது, சிமெட்டினாலா வது கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். அவை களில் தண்ணீர் தேங்கக்கூடாது. நாற்றம் வீசும் சாக்கடைகளினால் அநேகக் கஷ்டங்க ளுண்டாகின்றன.

ஆரோக்யப் பழமொழிகள்.

(1) வைத்தியரை உனக்குத் தேவையா யிருப்பதற்குமுன் கௌரவி. (ஆங்கிலப் பழ மொழி)

(2) வக்கீல்களிடத்தில் அன்பாயிருந்தால் தனம் குறையும்; வைத்தியரிடத்தில் அன்பா யிருந்தால் ஆரோக்கியம் குறையும். (ஸ்பானி யர்களுடைய பழமொழி)

(3) நீ ஆரோக்யமாயிருக்கும் போது வியாதியைப்பற்றித் தெரிந்துகொள். (ஆங் கிலப்பழமொழி)

(4) எப்பொழுது நீ சூர்யவெளிச்சத்தைப் பலகணிகளின் மூலமாய் வரவொட்டாமல் தடுக்கிறாயோ அப்பொழுதே வைத்தியர் உன் வாயிலில் வந்து நிற்பார். (சீனா தேசத்தா ருடைய பழமொழி)

(5) விழுமிடம் ஒருவனுக்கு முந்தியே தெரிந்திருந்தால் முதலிலேயே அவன் ஒரு ஜமுக்காளத்தைப்போட்டிருப்பான். (ருஷ்யா தேசத்தாருடைய பழமொழி)

(6) வியாதி வரும்போது குதிரையின் முதுகிலும், போகும்போது கால்நடையாகவும செல்கின்றது. (ஆங்கிலப் பழமொழி)

காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுவதும், இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்வதும் ஒருமனிதனை தனவானாகவும் புத்திசாலியாக வும் செய்யாமற் போனபோதிலும் ஆரோக்ய சரீரியாக்குகின்றது.

மது உண்ணுமையைப்பற்றி சில அபிப்பிராயங்கள்.

[ஸ்ரீமான் எம். கே. பி. கௌடர்.]

"மாக்ஷிமைதங்கிய சக்கரவர்த்தியின் உத்தரவின்படி சாராயம், பீர் முதலிய பானங்களின் உபயோகம் இன்றையமுதல் அரண்மனையில்நின்றுவிட்டது." (ஏப்ரல் 6, 1915)

"சாராயம் ஓர் விஷமாகும். அபினியும் அவ்விதமேயாகும். இவைகளை உபயோகிப்பதினால் நம்முடைய சரீர ஆரோக்கியம் எவ்வளவோ கெட்டுவிடுகின்றது." (காலஞ்சென்ற ஸர் ஆண்டிரு கிளார்க்—குவீன் விக்டோரியாவின் வைத்தியர்)

"ஜெர்மானியர்களுக்கு ப்ரான்ஸ் தேசத்திய எல்லா ஸைன்யங்களையும்விட பீர் அபாயகரமான சத்துரு."—காலஞ்சென்ற வான் மோல்க்.

"மதுபானமானது நமக்கு இந்த யுத்தத்தில் ஜெர்மானிய தேசத்து மூழ்குக் கப்பல்களைவிட அதிகக் கெடுதியை விளைவித்துக்கொண்டிருக்கிறது."—(லாயிட் ஜார்ஜ் 1915)

"தான் பேசும் வார்த்தைகளையெல்லாம் சிறந்த யோசனைகளென்று நினைக்கச்செய்வது சாராயத்தின் தோஷங்களில் ஒன்றாகும்."—(டாக்டர் ஜான்ஸன்)

"என்னகொடுமை! மனிதர்கள் ஓர் சத்துருவை வாயினுள் விழுங்கித் தங்கள் புத்தி தடுமாறும்படியாய் செய்துகொள்ளுவதா? நாம் சந்தோஷத்துடனும், குதூகலத்துடனும், சிரிப்புடனும், கூச்சலுடனும் மிருகங்களைப் போலாகி விடுகிறோம்". —(ஷேக்ஸ்பியர்)

"மதுபானமருந்தும் வழக்கத்தை நாம் நிறுத்திவிடுவோமானால் விவாகரத்துக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் நியாயஸ்தலம் அநேகமாக மூடப்பட்டேயிருக்குமென்று நான் திட்டமாய்ச் சொல்வேன்."—லார்ட் கோரெல், 1906)

"இந்த தேசத்தில் (இங்கிலாந்தில்) வைத்தியக்காரர்களின் தொகை அதிகரித்து வருவதால் நியாயமாக சரீர சம்பந்தமானதாகவும் மனசம்பந்தமானதாகவும் எவ்வித வழிகளைக் கொண்டு அவர்களுக்கு சீர்கேடுவராமல் தடுக்க முடியுமோ அவ்வித வழிகளைச் சீக்கிரத்தில் கைப்பற்றவேண்டும்." (ஸர் எட்வர்ட் ப்ரை)

"சீதள ப்ரதேசங்களில் மதுபான மருந்துவது அதிகக்கெடுதியை விளைவிக்கின்றது." (டாக்டர் ஜான் ரே)

"குழந்தைகளுக்கும், பால்யர்களுக்கும் மதுபானத்தில் இச்சையை உண்டுபண்ணுவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயமாகும்." (ஸர் தாமஸ் பார்லோ)

"தலைமுறை தலைமுறையாகக் குடிப்பழக்கமிருந்து வருகிறதென்பது உண்மையான விஷயமே. குடிப்பவர்களுடைய சந்ததிகளையும் அது கெடுத்துவிடுகிறது." (டாக்டர் ஹூனியர்)

"சாராயத்துடன் நாம் போர்புரிந்தால் அநேக வியாதிகளுடன் போர்புரிவதுபோலாகும்." (கோகர்)

"முற்காலத்தில் காசநோய்க்கும், சாராயத்திற்கும் சம்பந்தம் கிடையாதென்று நினைத்திருந்தார்கள். ஆனால் பிற்கால ஆராய்ச்சியின்மேல் அது அப்படியல்ல என்று சொல்லப்படுகிறது. மதுபானம் செய்வோர்கள் தான் காசநோய்க்கு இலகுவாய் இரையாகி விடுகிறார்களென்று இவர்களால் கருதப்பட்டு வருகிறது." (ஸர் வில்லியம் ஆஸ்லர்)

"மதுவிரோதிகள் நிறைந்த சைன்யத்தை எனக்குக் கொடு. அதை நான் எங்குவேண்டுமாகிலும் போர்புரியச் செய்கிறேன்." (லார்டு ராபர்ட்ஸ்)

"எவனொருவன் வல்லமைபொருந்திய சைன்யங்களைப் பெற விரும்புகிறானோ, எவனொருவன் தானிருக்கும் படைக்கு கௌரவத்தைப்பெற விரும்புகிறானோ அவன் அப்படையினர் மதுவை விலக்கச்செய்யவேண்டும்." (ஸர் ஜான் பிரெஞ்சு)

"நம்முடைய புதிய ஆயுதங்கள் கொல்லும் ஜனங்களைவிட குடியே அநேகர்களைக் கொல்லுகின்றது" (காலஞ்சென்ற லார்ட் உல்ஸ்லி)

"குறிபார்த்தடிப்பதில் நிபுணர்களாக இருக்கவேண்டுமானால் மதுவை விலக்குவதே தகுந்த மார்க்கம்." (ஸர் ஜான் ஜெல்லிகோ)

"நாம் இங்கிலாந்தில் குடியைவிலக்க முடியுமானால் என்ன பலன்களை நாம் காணலாம். காராக்கிரகங்களும், வேலைசெய்யுமிடங்களும் காலியாவதைப் பார்க்கலாம். ஒரு நூற்றாண்டு நடக்கும் கடும்போரில் சேதப்படும் ஜனங்களைக் காட்டிலும் அதிக ஜனங்களை ஒருவருடத்தில் காப்பாற்றலாம்." (ஜோஸப் சேம்பர்லேன்)

குழந்தைகளின் அபாய தினங்கள்.

கோடைகாலங்களில் குழந்தைகளுக்கு நேரிடும் அபாயங்களின்றும் அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்து வளர்க்க சில யோசனைகள் கீழே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன:—

கோடைக்காலமானது குழந்தைகளுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கத் தக்கது. அந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளை எப்படிப் பராமரிப்பது என்பதைத் தெளிவாக விவரிப்பதே நமது நோக்கமாகும். ஒவ்வொரு தினத்திற்கும் இருபத்திநான்கு மணி நேரமுளது. அவ்விருபத்திநான்கு மணி நேரத்திலும் நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதைத் தெரிவிக்கிறோம்.

அன்னமளித்தல்:—குழந்தை கண்விழிப்பதிலிருந்து நாம் ஆரம்பிப்போம். காலையில் அது சந்தோஷமாயிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். நீ எழுந்திருப்பதற்கு முன் அது எழுந்து விட்டதாக நினைத்துக்கொள்வோம். நீ அதற்கு அப்பொழுது என்ன செய்வாய்? முதலாவது அதற்கு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். இயற்கையாகப் பால் கொடுக்க உனக்கு முடியாமற்போனால் சரியான பால் புகட்டி ஒன்றைத் தேர்ந்தெடு. நீ அப்புட்டியை நன்ருக வெந்நீரில் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். ஏனெனில் அப்படிச் செய்யாவிடில் அழுக்கடைந்த புட்டியில் புழுக்கள் சேர்ந்து நோயையுண்டு பண்ணும்.

அடுத்தபடியாகப் பால் முக்கியமானது. அது சுத்தமாகவும் இனிப்பாகவும் இருக்க வேண்டும். பால் சுத்தமாயிராவிடில் புழுக்கள் அதில் சேர்ந்து அபாயத்தை விளைவிக்கும்.

குழந்தைக்குக் குறித்த நேரத்தில் பால் கொடுக்கவேண்டும். மிதமிஞ்சி பால் கொடுக்கலாகாது. இரண்டுதடவை பால் கொடுக்கும் நேரத்தினிடையேகுழந்தைக்கு க்காய்ச்சி ஆறிய தண்ணீரைக் கொடுக்கவேண்டும், பாலைவிடத் தண்ணீர் வேண்டும்போது தான் குழந்தைகள் அடிக்கடி அழும். குழந்தையின் பாலை எப்பொழுதும் மூடியே வைத்திருக்கவேண்டும். அதை ஓர் குளிர்ந்த இடத்திலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். பனிக்கட்டி அகப்படாமல் போனால் பாலை ஒரு ஜாடியில் ஊற்றி, குளிர்ந்த ஜலத்தில் வைத்து வைக்கவேண்டும். எப்பொழுதும் பாலைக் குளிர்ச்சியாகவே வைத்து வைக்க வேண்டும். புட்டியை மாத்திரம் அடிக்கடி வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்துக்கொண்டேயிருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் மலச்சிக்கல் முதலிய வியாதிகள் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகா.

புட்டியைச் சுத்தி செய்யவேண்டிய முறை.

(1) முன்தடவை பால் புகட்டும்போது மிச்சமிருந்த பாலைக் கொட்டிவிடு.

(2) புட்டியில் குளிர்ந்த தண்ணீரை விட்டுக் குலுக்கி சுத்தி செய்.

(3) நீற்றுப்போன கரித்தூளைப் போட்டு வெந்நீரைவிட்டு புட்டியை நன்றாய்க் குலுக்கி சுத்திசெய்.

(4) புட்டியின் வாயிலுள்ள ரப்பரின் உட்புறம் வெளிப்புறம் இரண்டையும் நன்றாய் சுத்திசெய்.

(5) புட்டியையும், ரப்பரையும் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு வைத்திரு.

(6) தினம் ஒருவேளை கொதிக்கவை.

ஆடை:—குழந்தையின் ஆடை குளிர்ச்சியானதாகவும், சாமான்யமானதாகவும் இருக்க வேண்டும். வெயிற்காலத்தில் ஓர் மெல்லிய ஆடையேபோதுமானது. குழந்தையின் ஆடை சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களை உடனே சுழற்றி யெறியவேண்டும். அதுமாதிரி பாழாய்ப்போன ஆடைகளை வெந்நீரில் ஊரவைத்துத் துவைத்து அப்போதைக்கப்போது உலர்த்த வேண்டும். மறுபடி உபயோகிக்குமுன் அவைகள் நன்றாய் உலர்ந்திருக்கிறதா என்று பார்க்க வேண்டும். எல்லா ஆடைகளும் தளர்த்தியாக இருந்தால் தான் கை, கால்கள் அசைவதற்குச் சாதகமாயிருக்கும். குழந்தையின் பாதங்களைச் சூடாகவும் சிரஸைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்நானம்:—குழந்தைகள் பிறந்த பத்து நாள் முதற்கொண்டு ஒரு தொட்டி ஜலத்திலாவது அதை ஸ்நானம் செய்வித்தல் வேண்டும். ஜுரமாயிருந்தாலொழிய மற்றைய தினங்களில் ஸ்நாநம் செய்வித்தல் வேண்டும். ஆகாரம் கொடுப்பதற்கு முன்னால் ஸ்நானம் செய்விக்க வேண்டுமேயொழிய அதன்பிறகு செய்வித்தலாகாது.

தூங்கம்:—குழந்தைகள் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். குழந்தைகள் தூங்கும் சமயத்தில் அவைகளுக்கு எவ்வித உபத்திரமும் செய்யக்கூடாது. சிசுக்களை அதிகமாகக் கையிலெடுக்கக்கூடாது. 3 வயது வரையில் குழந்தைகள் இரவில் 12-மணி நேரம் தூங்குவதுடன் காலையிலும், பிற்பகலிலும் தூங்கவேண்டும். காற்றுக் குறைவாக இருந்தால் குழந்தைகள் திறந்தவெளிகளில் தூங்கலாம். ஆனால் ஈக்கள் குழந்தைகளை அணுகவிடலாகாது. குழந்தைகள் தூங்குவதற்காக பொம்மை முதலியவைகளைக் கொடுக்கலாகாது. பொம்மைகள் கிருமிகள் பரவுவதற்கு முக்கிய ஆதாரங்களாக இருக்கின்றன.

வயிறுகடுப்பு:—குழந்தைகளுக்கு வயிறு கடுப்புக் கண்டால் அவைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரம் ஒத்துக்கொள்ளவில்லையென்பதை அறியவேண்டும். மலம் பசுமையாகவிருந்தால் உடனே குழந்தைகளைக் குடும்ப வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும்; அல்லது சமீபத்திலுள்ள சிசு சம்ரக்ஷணைச் சாலைக்குச் செல்லவேண்டும். அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும் வயிற்றுக் கடுப்பு ஏற்படலாம். அதன் ஆரம்பச் சின்னங்கள் கண்டவுடன் ஆகாரம் கொடுப்பதையே அடியுடன் நிறுத்திவிட்டு, வெந்நீரைக் கொடுத்துவரலாம். வைத்தியர்களிடம் உடனே குழந்தையைக் காட்டவேண்டும்.

மலச்சிக்கல்:—குழந்தைகளின் மலச்சிக்கலை நிவர்த்திசெய்ய விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கக்கூடாது. வைத்தியர்களைக் கலந்து கொண்டு ஆகாரமுறையை மாற்றவேண்டும். ஔஷதத்தைக் கொடுக்குமுன் அடியிற் கண்ட முறையை அனுஷ்டிக்கலாம்:—

(1) ஆகாரவேளைகளுக் கிடையில் அதிக ஜலத்தைக் கொடுத்தல்.

(2) ஆகாரத்திற்குப் பிறகு அரைத் தேக்கரண்டி ஆலிவ் எண்ணெயையாவது, வேறு தித்திப்பான எண்ணெயையாவது கொடுத்தல்.—செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார்.

மின்சார ரசம்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

மின்சார ரசம்.

எல்லாவியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம் போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, இருமல், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, பலஹீனம், பார்ஸவாயு, கைகால்பிடிப்பு, வாதரோகங்கள், மேகவியாதிகள், காலரா, பிளேக், முதலிய சகலவியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து. துளி கணக்கில் உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க நிமிஷக்கணக்கில் குணம்தரக்கூடியது. உண்மை அறிய ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள் !

இந்தியா, பர்மா, சிலோன், சிங்கப்பூர், பினங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்துசைனா போன்ற பல நாடுகளிலிருந்து கணக்கற்ற நற்சாக்ஷி பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சார ரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்டரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க் உள்ளது.

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

VIROL.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு மனிதனுடைய ஜீவதசை கேட்டுப்போன விரம்.

வயது முதிர்ந்த ஜனங்கள் பெரிய குழந்தைகள் என்றே சொல்லவேண்டும். வளரும் குழந்தை தன் ஆயுள் பரியந்தம் இருக்கக்கூடிய தன் தேகத்தை நிர்ணயப்படுத்திக் கொள்ளுகிறான். அஸ்திவாரம் சரியாயிராவிடில், சொற்ப அஸ்திவாரத்தில் ஒரு கட்டடங் கட்டினால் எப்படியோ அப்படியே பிளந்து சரிந்துவிட்டுப்போகும்.

அநேகம் தாய்மார்கள் "குழந்தைகள் எப்படியாகிலும் வளர்ந்துபோய் விடுவார்கள்" என்று தங்களுக்குள்ளேயே சமாதானப்படுத்திக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் பலஹீனம் குழந்தைகளுக்கு இயல்பான குணமன்று. வளருங் காலத்தில்தான் குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கவேண்டும். சரியானபடி குழந்தைகளைப் பாதுகாக்காவிடில் பலஹீனம் அதிகரித்து குழந்தை அதிக துர்ப்பலமாய்ப் போய்விடும். இதெல்லாம் ஆகாரத்தை அனுசரித்து இருக்கிறது.

ஆகாரத்தில் என்ன பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றனவோ அந்தப் பதார்த்தங்கள்தான் குழந்தைக்குப் பலமுண்டாக்கும். ஆகாரத்தில் ஸத்து கம்மியாயிருந்தால் குழந்தையும் சரியாய் வளராது. எந்தெந்தப் பிராணாதாரவஸ்துக்கள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுகின்றனவோ குழந்தையினிடத்தும் அந்தந்தப் பிராணாதார வஸ்துக்கள் அமையா.

பலஹீனப்பட்ட ஒவ்வொரு சிறுவன் சிறுமி உண்ணும் ஆகாரத்தில் பிராணாதார பதார்த்தம் எதெது குறைவோ அந்தந்தப் பதார்த்தம் விரால் என்னும் ஔஷதத்தில் இருக்கிறது.

விராலில் ஆகார வஸ்துக்கள் யாவும் வெகு நேர்த்தியாய் கலந்திருக்கின்றன. தேகத்தை வலுப்படுத்தக்கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களும் சரியான முறையில் சேர்க்கப்பட்டு வளரும் வயதில் எந்தெந்த வஸ்துக்கள் தேவையோ அவையாவும் அதில் அடங்கப்பெற்றிருக்கின்றன. விராலில் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் அனுகுணமான ஜீவஸத்துப் பொருள் என்னும் ஜீவபதார்த்தம் சரியானபடி சேர்த்திருக்கின்றது.

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

டெம்மி 16 பக்கங்களுடன், (சித்திரப் படமும் கூடி) பல அரிய பெரிய விஷயங்களைத் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு ஆயிரக்கணக்கான சந்தாதார்களை வாரந்தோறும் சென்று காண்கின்றது.

உயர்ந்த பத்திரிகை **குறைந்த சந்தா.**

	உள் நாடு.	வெளிநாடு.
1-வருஷத்திற்கு ரூ.	5—0—0	ரூ. 6—0—0
6-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.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

1 **M. P. Co's**

Wizol

(மாந்திரீகஸத்து) எல்லா விதமான வலிகளுக்கும் எடுத்ததது. சுத்தமானது; பகையில்லாதது. சென்ற நூற்றாண்டின் இறுதியில் ஆயிரக் கணக்கான புட்டிகள் விலையாயின. இதன் மகத்துவத்தை விளக்க இதை விட வேறு ருஜு வேண்டுமோ?

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1

M. P. Co's

மலேரியா முதலிய ஜுரங்களுக்கு ஔஷதம்.

கைமேல் பலன் தரத்தக்கது; உடனே ஜுரத்தை இறக்கத் தக்கது, எல்லோரும் வாங்கத்தக்கது.

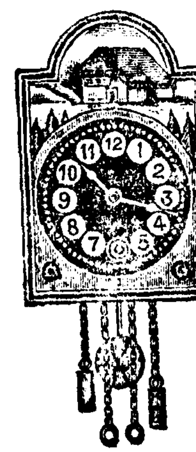
புட்டி 1க்கு விலை அணா 12

பெங்களூர் 2-வது சௌத்பாரேட் தெருவிலிருக்கும் எம். பி. கம்பெனியின் ஏஜண்டுகளான கெமிஸ்ட்ஸ் விண்டிகேட் டிடமிருந்து கிடைக்கும். 25

வந்து விட்டது! வந்து விட்டது!!

புதிய சரக்கு! புதிய கடிகாரம்!!

"டிக்—டாக்" வால் கிளாக்



இப்பொழுது தான் வந்தது.
மிக்க அழகுள்ளது.
காலத்திற்கு சரியான மணியைக் காட்டக்கூடியது.
முந்துங்கள்!
முந்துங்கள்!!
முந்துங்கள்!!!
சுவரில் மாட்டக்கூடியது.
விலை 1 க்கு.
ரூ. 3 தான்
தபால் செலவு வேறு.

விலாசம்:—

பீடர் வாச் கம்பெனி,
தபால் பெட்டி நெ. 27, மதராஸ். 22

129156
JL
L:5m21, N24 A7 N25.2.6

பிஜோய மாலம்.
(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)
ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுகாயம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், முண்ட நோய், கைகால் பிடிப்பு முதலிய எல்லா வித துர்க்கந்தமான ரணங்களையும், சர்ம வியாதிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த ஒரு ஆயுர்வேத ஔஷதம். ஒரு தடவை இதைத் தடவின மாத்திரத்திலேயே குண முண்டாகிறது. கடுமையான கேஸ்களையும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது. விஷத்தன்மை யும், கெடுதலுமில்லாதது. ரணவைத்தியர் களால் 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., பாட்னு; டாக்டர் ஜி. எல். பர்மன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

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

சுதந்திரன்.
பிரதி பானுவாரந்தோறும்
வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

சென்ற 7 வருஷ காலமாய் நம் நாட்டு முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையான விவசாயம், கைத்தொழில், வியாபாரம் முதலிய செல்வ விருத்திக்கான விஷயங்களும், மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் அவசியமான சுகாதாரம், நோய் பரிகாரம், மது விலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளி வந்துகொண்டிருந்த "வர்த்தக மித்திரன்" தற்காலப் போக்கை யனுசரித்து "சுதந்திரன்" என்னும் பெயருடன், 3 வருஷ காலமாய் இராஜீய விஷயங்கள், மகாத்மா அவர்களின் உபதேசம், இந்தியர் முன்னேற்ற மார்க்க விவரங்கள் முதலிய விஷயங்களுடன் வெளி வருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரிகள் யாவரும் சுயராஜ்ய மடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது. வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ்,
7 தஞ்சாவூர்.
SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore*,

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 ஒழுகல் எவ்வாறென்பதை எல்லோர்க்கும் கற்பிப்பது. தாராளச் சிந்தையுள்ள பற்பல முஸ்லிம்களாலும், ஹிந்துக்களாலும் விஷயதானம் செய்யப்படுகின்றன. இஸ்லாத்தைப்பற்றியும் ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமையைப் பற்றியும் அறிய விரும்புவோருக்கு அதிகமான விஷயம் கிடைக்கும். வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளி நாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள் நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளி நாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"
4 தபாற்பெட்டி 15, சென்னை.

"பொது நலம்"

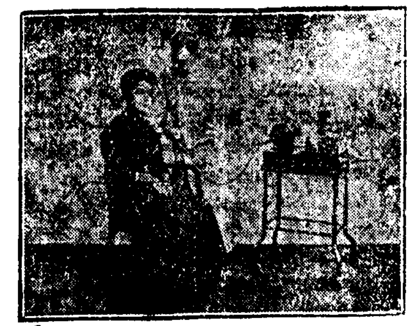
ராஜீய, தேசிய விஷயங்களைத் தெள்ளிய தமிழ் நடையில் போதிக்கும் வாரப் பத்திரிகை. சென்னையில் சனிக்கிழமை தோறும் வெளிவருவது. தென்னிந்தியா, பர்மா, இலங்கை, பினங்கு, சிங்கப்பூர், முதலிய நாடுகளில் வசிக்கும் தமிழரின் ஆதரவைப் பெற்றது. நல்ல தமிழில் யாவரும் படிக்ககமகிழுமாறு, தற்கால ஆவசியங்களுக் கேற்ப வரையப்படுவது. வருஷ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

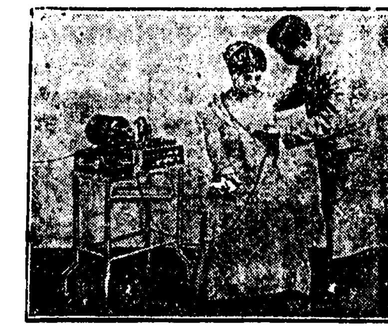
ச. செல்வராஜு ரெட்டியார்,
B. A., L. T.,
"பொதுநலம்" பத்திரிகாசிரியர்,
புதுப்பேட்டை, சென்னை.

"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 ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கர்ரண்டும் புளூ ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்ருய்த் 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 கஷ்டப்பட்டுகொண்டிருந்தார். 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 புண்ணை காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள்வீதம் 5 தடவை இன்

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 சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார். தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் 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 ரேடியண்ட் 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 குணமடைந்து விட்டார்.

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.

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

III காது மந்தம்

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

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

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினேரமாக டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்குச் சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் 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 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 நன்றாகக் 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 நன்றாகக் 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, அக்கினாலும் 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 ஒளஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அலட்ரா 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 வியாதி நுணமடையவில்லை. 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 ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகம் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினுல் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் ஏசாஸ்திதிககு வந்துவிட்டது.

கேஸ்:—9. பலமான கட்டியால் வருந்திய 6-மாதக் குழந்தை சிகிச்சைக்கு வந்தது. சாதாரண சிகிச்சைகளால் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி இருமுறைப்ளூ 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. உஷ்ணுக்கிரம் 101° ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அபோடைனும் 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 அபோடைனையும், இந்தியாலையும் 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. அதனுல் 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. அதனுல் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. நோயாளி பூர்ணமாய் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டு அனுப்பப்பட்டார்.

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் 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. தேகத்தின் உஷ்ணுக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்— 5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக் கடுத்துள்ள மாம்ச கோனங்கள் பெருத்து, ரத்த கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமுமிருந்தது. தினமிருமுறை அதிகவேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

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

கேஸ்:—6. குஷ்ட ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோனமானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் 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 உருவிக 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 விடவிட்டு 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. ஸெனிக்பெரடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப்பட்டது. ,வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் ப்பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்ஸையிலிருந்து 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 சௌக்கியமடைந்துவிட்டது.

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலதுகையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கபட்டிருந்த சுமார் 83வயதுள்ளஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து,விரல்களும் முடக்கியிருந்தன. சென்ற 2 மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகச்சையிலிருந்து வந்தார் கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக் கரெண்டு 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 சிகிச்சைகு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப்பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறு ரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக விளுஸ்லாயிடல் 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 நன்ருக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—4. 50-வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளுயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லைட்டைக் கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னிஸ் ஸெல்பாத்தினுலும் 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 சக்தியினுல் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6-வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

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

கேஸ்:—7. 50-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 இந்தியக்கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து கொண்டும் பலனில்லை. ரண சிகிச்சைமீண்டும்செய்துகொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிச கோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை.

எலெக்டிரோ—திரப்யூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

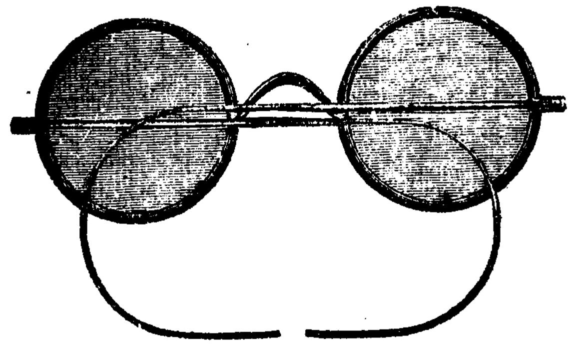
விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உடலுக்கு உயிர் நேத்திரமே.

பார்வையற்ருேர் பரிதவிப்பார்.

உங்களுடைய கண்பார்வைக் கோளாறடைந்திருக்கிறதா?

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



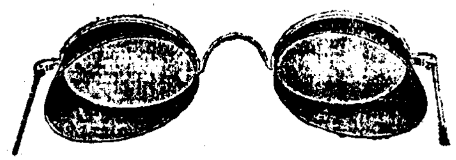
நமது கண்வைத்திய இலாகாவில்

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

கண் வைத்தியத்தில் கியாதி பெற்றவர் கண்களைப் பரிசோதிப்பார். கண்வைத்தியர்களுடைய கட்டளைக்கிணங்க கண்ணுடிகள் 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.

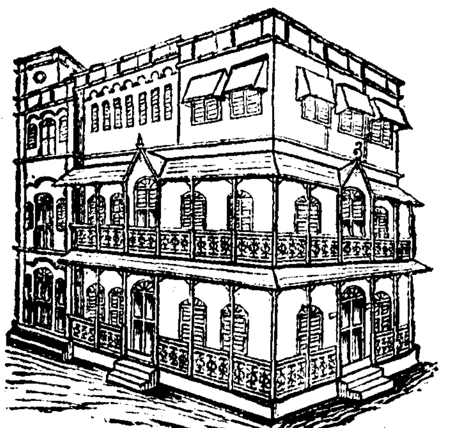
டெலிபோன் நெ. 163.

தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.



ரணசிகித்ஸை

சர்ஜன்களால் செய்யப் படுகிறது. தொண்டை, காது, மூக்கு இவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு நிபுணர்களால் ரணசிகித்ஸை செய்யப்படுகிறது. கண்களில் ஏற்படும் வியாதிகளுக்குக் கண் வைத்திய நிபுணர் சிகித்ஸை செய்வார்.

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும். 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.

இந்த 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'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

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

பத்தியமும் முறையும்.

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

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி 166 சென்னை.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து 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 செய்யக்கூடிய ஒரு சாய மருந்து. இந்த மருந்துக்கு கெட்ட வாசனை என்பது கிடையாது. கையில் ஒட்டாது. சுலபமாய் உபயோகிக்கக்கூடியது. நரைக்கு மருந்து எத்தனையோ தினுசுகள் இருந்தாலும் இதைப்போல் அவ்வளவு நீடித்த குணத்தைத் தரத்தகுந்தவை ஒன்றும் இல்லை. கைதேர்ந்த வைத்தியர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு 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,
தபால்பெட்டி 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	2.
12. வீட்டில் சிகித்சை	4.
13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
பிரதம சிகித்சை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலையாளம், கன்னடம் பிரதி ஒன்றுக்கு	8.
	12

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

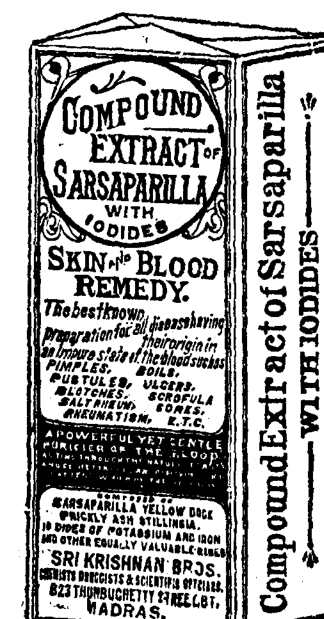
ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

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

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



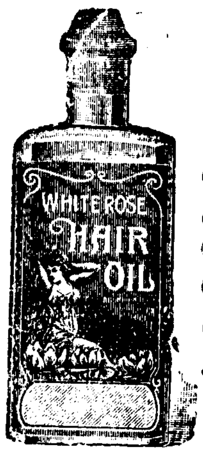
50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

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 சம்பியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
15 தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.
சொறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-0-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை

15

மலச் சிக்கல்

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

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

சுவாஸகாச நிவாரணி

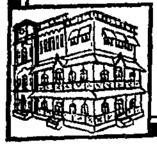
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்தும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தில் 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 தெலுங்கிலும் பிரசுரமாகும் நமது பத்திரிகையை விற்று வருகிறார்கள்.

அரக்கோணம்	ஆ.	த.		தெ.	ஜோலார்பேட்டை	ஆ.	த.		
பெங்களூர் ஸிட்டி	ஆ.	த.	க.	தெ.	காட்பாடி	ஆ.	த.	தெ.	
பெல்காம்	ஆ.		க.		மதுரை	ஆ.	த.		
பெல்லாரி	ஆ.		க.	தெ.	மாயவரம்	ஆ.	த.		
பெஜவாடா	ஆ.	த.		தெ.	மேட்டுப்பாளையம்	ஆ.	த.		
பெ. வாரிங்பேட்டை	ஆ.	த.			மைசூர்	ஆ.	த.	க.	
கள்ளிக்கோட்டை	ஆ.				நாகப்பட்டணம்	ஆ.	த.		
கண்ணனூர்	ஆ.				உதகமண்டலம்	ஆ.	த.		
சென்டிரல் ஸ்டேஷன்	ஆ.	த.			போத்தனூர்	ஆ.	த.		
கூனூர்	ஆ.	த.			ரெய்சூர்	ஆ.			
தார்வார்	ஆ.		க.		ராஜமஹேந்திரபுரம்	ஆ.	த.	தெ.	
எழும்பூர்	ஆ.	த.			சேலம்	ஆ.	த.		
எர்ணாகுளம்	ஆ.	த.			தஞ்சாவூர்	ஆ.	த.		
ஈரோடு	ஆ.	த.			திருச்சினாப்பள்ளி	ஆ.	த.		
குண்டக்கல்	ஆ.	த.		தெ.	திருநெல்வேலிபாலம்	ஆ.	த.		
ஹூப்ளி	ஆ.		க.						

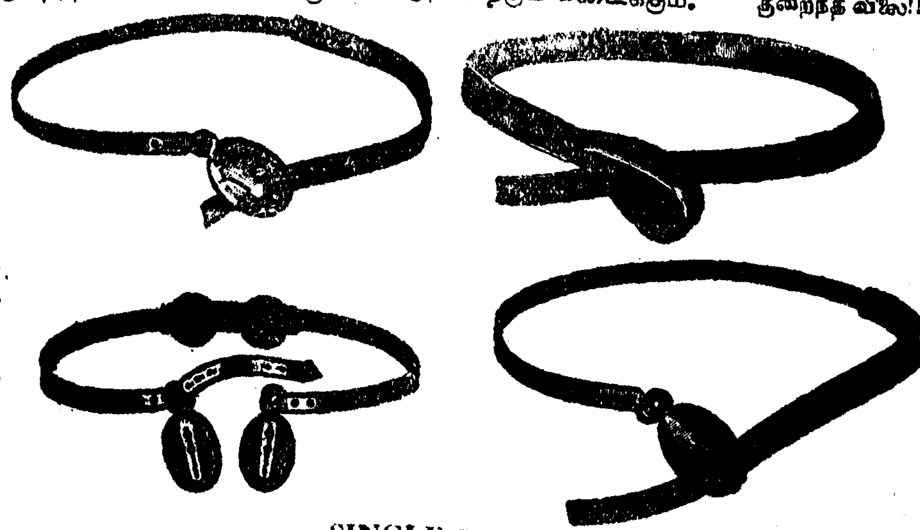
ஆ=ஆங்கிலம், த=தமிழ், க=கன்னடம். தெ—தெலுங்கு

நமது ஆபீஸிலும், சென்னை ப்ராட்வே ந்யூஸ் ஏஜென்ஸியிலும் கிடைக்கும்.

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

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

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

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

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

ராவுஜியின்
படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

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

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றால் என்ன ? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனால் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்ற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

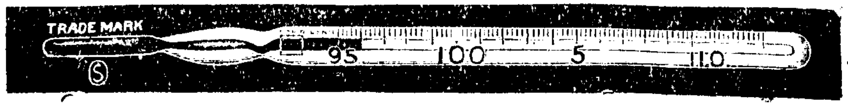
ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

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

சுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.



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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசேட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Head-ache Powders.

தலைவலிப் பவுடர்.

தலைவலியினுடைய உபத்திரவத்திற்கு ஆளாகாதவர்கள் அதிகமாக விருப்பது 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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 Hæmoglobine ...	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
Escolent 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 163**

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

27 *When writing to advertisers, please mention Arogya Deepika.*

129156

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

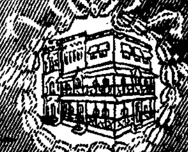
	Rs.	A.
Prunoids		
Phenalgin Tablets or Powder ...	2	0
Resinol Soap Cake ...	5	4
Rendell's Quinine Pessery ...	1	6
Rowland's Macasor Oil ...	2	2
Rough on Rats ...	2	12
Sanatogen German ...	1	4
Sanmetto ...	4	8
Seng ...	3	14
Seravallo's Tonic Wine ...	4	0
Sen Sen ...	3	4
Scot's Emulsion Small 1-12-0; Big	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
Tryposogen 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

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

T'Grams : Antiseptic. T'Phone 163

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

When writing to advertisers, please mention Arogya Deepika.



மின்சார சிகித்ஸை.

ஜனங்களால் கொண்டாடப்பெற்றதும் 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 உபயோகமில்லையென்று 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 தவசியம். "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 ஒளியினால் அவைகளுக்கு வலி உண்டாகிறது. ஒளியினால் பாதிக்கப்படும் ஒவ்வொரு சமயத்திலும் கண்களுக்கு உபத்திரவ மேற்படுகிறது.

நமது ஒளி விலக்குகள்

தகுந்த மாற்றுகளாக இருக்கின்றன. தகுந்த பாதுகாப்டிபில்லாவில் 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.

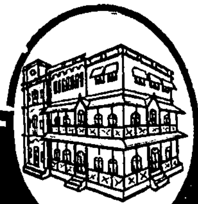
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

டெலிபோன் நெ. 163.

தந்தி விலாசம்: "ஆண்டிஸெப்டிக்."



and the Remedy

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