25 stered No. 1866. Issued Monthly on the 5th.

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கியமாக வாழ்வதைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

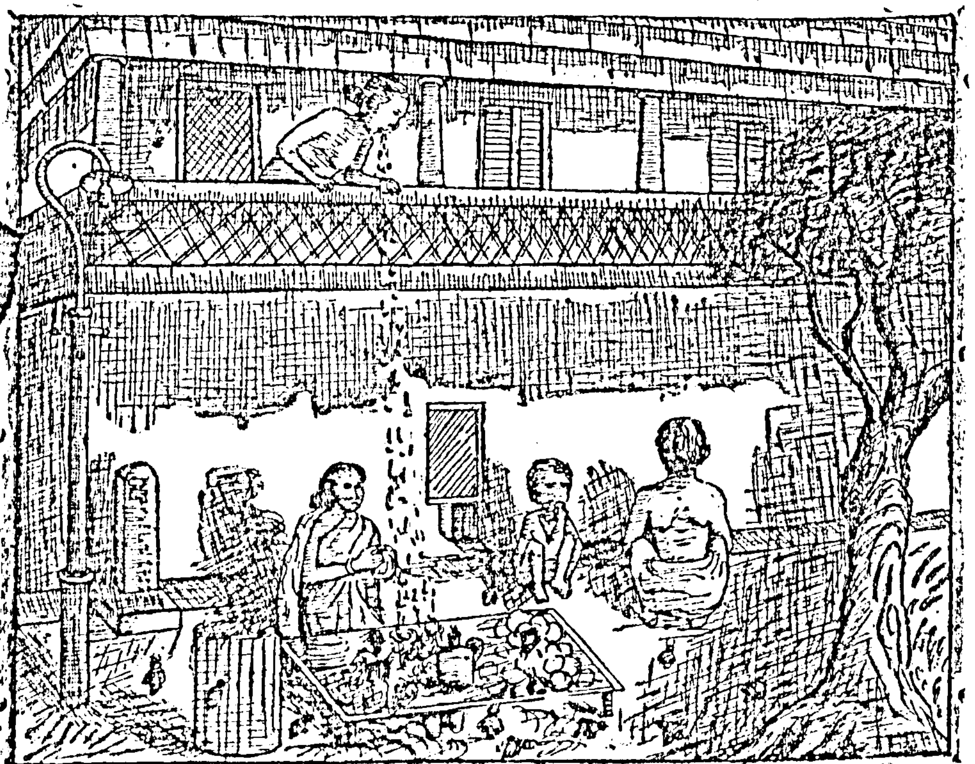
தொகுதி 2. ஆகஸ்டு, 1925. பகுதி 8.

THE REGISTRAR 28 AUG 1925

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்.
முகப்புப் படம்.	
பாதுகாப்பில்லாமல் வைத்திருக்கும் தின்பண்டங்களுக்கு சேரக்கூடிய ஆபத்து.	
குழந்தைகளின் கோடைகால விளையாட்டுகள்	141
மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனை (ஸ்ரீமான் என். வெங்கோபராவ்)	142
இன்புளுயன்ஸா	143
போஜனசாலைகளுக்கு லைசென்ஸ்	144
ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்	145
ரயில் வண்டிகளில் எச்சில் துப்புதல்	146
நீந்துதலும் அதனால் விளையும் நன்மைகளும்	147
விடுமுறை காலத்தைக் கழிக்கும் விதம்	147
அதிக சந்தோஷத்தினால் விளையும் விபரீதம்	149
படுக்கையில் படித்தல்	150
ஒன்பது இயற்கை சுகாதார தர்மங்கள்	150
உருஷ்டையான தோள்பட்டைகளும் பலஹீனமும்	152
கேசத்தைப் பாதுகாத்தல்	154
இந்தியாவில் ஆகாரத்தைப் பற்றிய பிரச்சினைகள்	155
கில்வாயு (டாக்டர் கிளிபோர்ட் ஸேவர்ன், எம். டி.)	157
எவ்விதம் வெகுநாள் ஜீவித்திருப்பது? (கொரனரோ என்பவருடைய அநுபவம்)	160
...ல் உயர்ந்த மனிதன்-வளர்ச்சி ச்சேதோஷ்ண ...டியினால் பாதிக்கப்படுகின்றதா?	260

...லயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



தெரு ஓரங்களில் வைத்துக்கொண்டு விற்கப்படும் பழங்களிலும், இதர தின்பண்டங்களிலும், அடுத்த வீட்டு வியாதியஸ்தனுடைய வாந்தியானது சம்பந்திப்பதைக் காண்க. ஆகையால் பாதுகாட் ... லாமல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் தின்பண்டங்களை வாங் ... லாகாது.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } ஆகஸ்டு, 1925. { பகுதி 8.

குழந்தைகளின் கோடைகால விளையாட்டுகள்.

கோடைகால விளையாட்டுகளில் படகு தள்ளுதலும், நீந்துதலுமே சிறந்தவைகளாகும். இவ்விரண்டு விளையாட்டுகளுக்கும் நமது சரீரத்திலுள்ள நரம்புகளுக்கு அதிக வலு வேண்டியிருக்கிறது. ஜலத்தில் நீந்துவதற்குப் பழக்கமுள்ள அனுபவசாலிகள் துணையாக வந்தாலன்றி நீந்தத் தெரியாத சிறுவர்கள் படகு தள்ள முயற்சி செய்யக்கூடாது. பல பையன்களுக்கு நீந்தத் தெரியாமலே இருக்கிறது. அத்தகைய சிறுவர்கள் நிலையற்ற புத்தியுடையவர்களென அவர்களுடைய சகாக்கள் மதித்து, அவர்களை அலக்ஷியமாக நினைக்கவேண்டும். நீந்தக் கற்றுக்கொள்ளச் சந்தர்ப்ப மிருக்கையில் அவ்விளையாட்டைச் சுலபமாகக் கற்றுக்கொள்ளமுடியாத 8 வயதுள்ள சிறுவன் பயங்காளியாகவே இருப்பான். ஒழுங்கான பயிற்சியின் மூலமாக தன்னம்பிக்கை பெற்றுள்ளோரிடம் பயங்கொள்ளித்தனம் இருக்காது.

சிறுவர்களையும், சிறுமிகளையும் திடசக்தியுடையவர்களாகவும், தன்னம்பிக்கையுடையவர்களாகவும் செய்துவிடின், எவ்விதம் நீர் நாய்களுக்கு நீந்துவது சுபாவமோ அவ்விதமே அவர்களுக்கு நீந்துதல் சுலபமாகிவிடும். 8 வயதில் நீந்தக் கற்றுக்கொண்டு சமயம் வாய்க்கும்போதெல்லாம் அந்த விளையாட்டை அப்பியசித்துவரும் சிறுவர்கள் 10 வயதில் களைப்பின்றி 400 அல்லது 600 வீச்சு நீந்தமுடியும்.

ஒரு கையால் ... துடுப்புகளைப் பிடித்துத் தள்ளும் ஆர்வம் சகஜமாகவே ஏற்படும். இதனால் சரீரம் நிலையை அடைந்து, சரீரத்திலுள்ள எல்லா நரம்புகளுக்கும் வேலை ஏற்படும். படகு தள்ளுவதற்கு அனுகூலமுள்ளவர்கள் தி... மொருமணி நேரமாவது அவ்விளையாட்டை அப்பியசித்து வரவேண்டும். இத்தகை... சரீரப் பயிற்சிக்குக் காலை நேரமே உத்தமமானது.

கிரிக்கெட், கோல்ப் முதலிய விளையாட்டுகளும் வெளியிடங்களில் செய்யக்கூடிய சிறந்த தேகப்பயிற்சி விளையாட்டுக்களாகும். கோல்ப் விளையாட்டானது மிகச் சிறந்தது. அந்த விளையாட்டுக்காக அதிகமாக நடக்க வேண்டிய அவசியம் இயற்கையாகவே ஏற்படுகிறது. டென்னிஸ் பந்து விளையாட்டானது மூளையையும், கண்களையும் பயிற்சி செய்விப்பதுடன், ஜாகரூகர்களாக இருக்கும்படியும் செய்வதால் அது ஒரு சிறந்த விளையாட்டாகும். சரீரத்திற்கு வலுவைக் கொடுப்பதில் க்ரொக்கெட்டானது அவ்வளவு முக்கியமான விளையாட்டன்று. திறந்த வெளியில் விளையாடுவோர் உலவ வேண்டியிருப்பதைத் தவிர அதில் வேறெவ்வித அனுகூலமுமில்லை. மற்ற விளையாட்டுகளிலும் இந்த அனுகூலமில்லாம... வில்லை.

உலாவப் போதலைப்பற்... எழுதக்கூடும். கோடைகா... களுடைய சரீர சக்தியைப்... அது சிறந்த வியாயாமமாகு... காலையில் அந்த வியாயா...

வெய்யிலுக்குமுன் முடித்துவிடவேண்டும். உபாத்தியாயர்கள் சிறுவர்களை மாத மொரு முறையேனும் நடத்தி வெளியிடங்களுக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுடைய புத்திக் கும், சரீரத்திற்கும் வேலையைக் கொடுப்பது உத்தமமானது.

மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனை.

சில யோசனைகள்.

(ஸ்ரீமான் என். வெங்கோபராவ்.)

படிக்காத சாமான்யர்களைவிட படித்த எல்லா வகுப்பினரும் அநேகமாகப் பஞ்சை யான சரீரத்தை யுடையவர்களாகவே இருக் கிறார்கள். இது வாஸ்தவமென்பதை ஒப்புக் கொண்டு விடுவதாயின் தற்காலக் கல்வி முறையே மாணவர்களின் சரீர சக்திக் குறைவிற்குக் காரணமென்றேற்படுகிறது. மாணவர்கள் பெருவாரியாக உருப் போட வேண்டியிருப்பதால் அவர்களுடைய புத்தி மலின மடைந்து, சரீரசக்தியும் குறைகின் றது. ஆகையால் பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. தற்கால மாணவர்கள் திடகாத்திரர்களாகச் செய்யப்படின் பிற்காலப் பிரஜைகள் தெண் புடையவர்களாக இருப்பார்களாதலின், குழந் தைகளை ஆரோக்கிய வாழ்வுடையவர்களாகச் செய்யும் விஷயத்தில் பெற்றோர்களும், உபாத்தியாயர்களும், கவர்ன்மெண்டாரும் கவலை செலுத்தவேண்டிய தவசியம்.

பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களு டைய சரீராரோக்கியத்தைப் பெருக்குவதற் காக அவர்களை வைத்தியர்களைக்கொண்டு பரிசோதிப்பிக்க ஒரு புதிய திட்டமொன்றைக் கல்வி இலாகா மந்திரி ஆரம்பித்திருப்பதைப் ...ட்டவேண்டும். பற்களில் கோளாறு, ...சம், கண் திருஷ்டிக் குறைவு, ...முதலிய அநேக ரோகங்களால் ...டிக்கப்பட்டிருக்கலாம். சமீ ...ன்மெண்டார் வெளியிட்ட அந்தந்த இடத்திலுள்ள ...ண்டு சர்ஜன்கள் மாணவர் ... வேண்...மென்று சொல் லப்பட்டிருக்கிறது. எல்லா வைத்தியர் களும் மாணவர்களுக்குள்ள ரோகங்களைச் சரியாகக் கண்டறிந்து, தகுந்த சிகிச்சையைச் செய்ய சக்தியுடையவர்களாக இருப்பார்களா என்பது எனக்குச் சந்தேகமாக இருக்கிறது. ஆகையால் வைத்திய பரிசோதனையினால் உண் மையில் பலனேற்பட வேண்டுமாயின், குழந் தைகளுக்கு சகஜமாக ஏற்படக்கூடிய வியாதி களில் விசேஷப் பரிச்சயமுள்ள வைத்தியர்க ளாலேயே வைத்திய பரிசோதனையை நடப் பிக்கவேண்டும். ஆகையால்குழந்தைகளுடைய வியாதிகள் விஷயத்தில் விசேஷப் பயிற்சி யைச்சிலருக்குக் கொடுக்கவேண்டிய தவசிய மாகஇருக்கிறது. இதைச் செய்வதற்கு கவர்ன்மெண்டாருக்கு அதிகச் செலவு ஏற் படுமென்பது வாஸ்தவமே. அதிலும் பண தரித்திரம் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்த சந்தர்ப்பத் தில் இந்த இனத்திற்காகப் பணம் செலவிடு வது கஷ்டமாகத்தானிருக்கும். ஆனால் இந்தச் செலவுக்கு கவர்ன்மெண்டார் தயாராக இல் லாதபக்ஷத்தில் புதிய திட்டத்தினால் உத் தேச பலன் கிடைக்காது.

ஜில்லா தலைநகரங்களிலுள்ள எல்லா ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குழந்தைகள் வார்டுகளைப் பிரத்தியேகமாக ஏற்படுத்தவேண்டும். அவ் விதம் செய்தால்தான் குழந்தைகளுக்கு ஏற்ப டக்கூடிய பல வியாதிகளின் விருத்தாந்தங் களைச் செவ்வனே கண்டறிந்து தகுந்த சிகிச்சை மார்க்கங்களை நிர்த்தாரணம் செய்ய முடியும். இப்பொழுது கல்விமந்திரி ஆரம்பித் திருக்கும் ... மாணவர்க ளு... ...க்குத் தகுந்த சிகிச்சை...

...ஸ்ரீ ... ...

யும் கடனைப் பெற்றோரிடம் ஒப்படைத்து விட உத்தேசிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மாணவர் கள் எத்தகைய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட் டிருக்கிறார்களென்பதைமட்டில் கண்டறிந்து, தொத்துவியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர் களை இதரர்களிடமிருந்து பிரித்துவைப்பதி னால்மட்டில் பிரயோஜன மேற்பட்டுவிடாது. க்ஷயம், காசம் முதலிய ரோகங்களால் உபா தைப்படும் குழந்தைகளுக்குச் சிகிச்சை செய் விப்பதற்குப் போதிய சக்தி எல்லாப் பெற் றோர்களுக்கும் இருக்குமாவென்பது சந்தேகந் தான். அறிவிலிகளாக இருக்கும் பெற்றோர் கள் இந்த வியாதிகளினால் ஏற்படக்கூடிய விபரீதங்களை அறியச் சக்தியற்றவர்களா யிருந்து, குழந்தைகளை அலக்ஷியம் செய்து விடக்கூடும்.

ஆகையால் வைத்தியர்களும், பாடசாலை நிர் வாகிகளும் பெற்றோர்களுடன் ஒத்துழைத்து, மேலே குறிப்பிட்ட கடுமையான ரோகங்களால் உபாதைப்படும் குழந்தைகளை நான் மேலே சொல்லியிருக்கும் யோசனையின்படி ஏற்படக் கூடிய குழந்தைகள் வார்டுகளில் சிகிச்சை செய்விக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அவ் விதம் செய்யாவிடில் மாணவர்களுடைய வைத்தியப் பரிசோதனையால் பலனேற்பட இடமில்லை.

இன்புளுயன்ஸா.

சமீபத்தில் இந்த வியாதியானது விசேஷ மாகப் பரவியதை உத்தேசித்து பர்மிங்ஹாம் வெஸ்லியன் அண்டு ஜெனரல் அஷ்யூ ரென்ஸ் சங்கத்தார் இக் கொடிய வியாதி யைப்பற்றி ஒரு துண்டுப் பிரசுரத்தை வெளி யிட்டிருக்கின்றனர்.

இந்த வியாதி பரவிவரும்காலத்தில் எடுத் துக்கொள்ள வேண்டிய முன்ஜாக்கிரதை யான ஏற்பாடுகளைப்பற்றி அந்தப் பிரசுரத்தில் காணப்படும் அம்சங்களில் முக்கியமானவற் றைக் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

(1) ஜனநெரிசல் அதிகமாக இருக்கும் பொது ஸ்தலங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது.

(2) இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் கண்டவர்க ளிடமும், அந்தப் பிணியாளர்களிருக்கும் வீடு களுக்கும் செல்லக்கூடாது.

(3) நாசித்துவாரங்களினாலாவது அல் லது வாயினாலாவதுதான் இந்த வியாதி சரீ ரத்தைப் பீடிக்கிறது. ஆகையால் வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

(4) ஆபீஸ்களிலும், தொழிற்சாலைகளி லும், படுக்கை அறைகளிலும் உஷ்ணமான வாதாவரணமுள்ள இடங்களில் தங்கியிருக்கக் கூடாது.

(5) வேலைசெய்த பிறகாவது, வியாயாமஞ் செய்த பிறகாவது உஷ்ணமடைந்திருக்கும் சரீரத்திற்கு திடீரென்று குளிர்ச்சியை உண்டுபண்ணி, ஜலதோஷத்தைத் தருவித் துக்கொள்ளக்கூடாது.

[ரயில்வண்டியில் வியாதியஸ்தரான ஒரு பிரயாணி இருமி பக்கத்திலுள்ள குழந்தை களுக்கும் இதர பிரயாணிகளுக்கும் வியாதி யைத் தொத்தவைக்கும் விதம்.]

(6) ஒருமுறை இந்த ஜுரம் ... டதால் மறுபடியும் வராதென்ப ...கள் தகு... லால் மறுபடியும் இந்த வியாதி ...கமுயன்... தற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாதெனர்கள் பிறந்...

இந்த வியாதி பரவியிருக்குங்காலத்தில் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்தும், காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் காலத்தைக் கழித்தும், சுத்தமாக இருந்தும் சரீராரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

இந்த வியாதிக் கிருமியானது சரீரத்தில் சம்பந்தித்து வியாதியை உண்டுபண்ணிவிட்டால் அடியிற்கண்ட முன்ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைப் பின்பற்றவேண்டும்:—

1. பிணியாளரைத் தனியாக ஒரு அறையில் படுக்கையில் விட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. அவருடைய சரீரத்தில் ஜில்லென்ற ற்ருனது வீசாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண் ம். வியர்வை அதிகமாக வெளிப்படும் ்கூத்தில் அடிக்கடி அவர்களுடைய ஆடை களை மாற்றி வரவேண்டும்.

3. இந்த வியாதி காணப்படுகிறவர்களுக்கு சரீரத்தில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படக் கூடுமாதலால் வைத்தியர் ஒருவருடைய ்தவியை நாடவேண்டும். வேறு கோளாறு ர் ஏற்பட்டுவிட்டால் தகுந்த சிகிச்சை ்சய்யவேண்டும்.

4. ஜுரம் வரும்வரையில் படுத்தபடுக்கையிலேயே இருப்பதுடன், ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளவேண்டும்.

5. இந்த வியாதியிலிருந்து தேறிவரும் சமயத்தில் சரீராரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்து வருவதுடன், சரீரக்களைப்பையையும் உண்டுபண்ணிக் கொள்ளாமலிருக்க வேண்டும்.

இந்த வியாதியானது பரவாமல் தடுக்க வேண்டியது ஒவ்வொருவருடைய கடமையுமாகும். ஆகவே இந்த வியாதி பரவாமல் தடுப்பதற்கான உபாயங்களைக் கீழேகுறிப்பிட்டிருக்கிறது:—

(1) கூடியவரையில் இருமலேயும், மூக்குச் சிந்துதலேயும் விலக்கவேண்டும். இருமவாவது, மூக்குகளைச் சிந்தவாவது அவசிய மேற்படின் வாயையும், நாசித் துவாரங்களையும் மூடிக்கொள்ளவேண்டும்.

(2) எச்சிலை சுத்தமான துணியில் துப்பி அதை அப்போதைக்கப்போது கொளுத்திவிடவேண்டும்.

(3) வீட்டுக்குள்ளேயே தங்கியிருக்கவேண்டும். அனுவசியமாக வீட்டில் வசிக்கும் எல்லோரும் உங்களை நெருங்கவிடக்கூடாது.

(4) விருத்தர்களுக்கு இந்த வியாதி தொத்தாமல் ஜாக்கிரதையாக விருக்கவேண்டும்.

—••••••—

போஜனசாலைகளுக்கு லைசென்ஸ்.

ஹால்பர்ன் முனிசிபல் எல்லேக்குள்ளிருக்கும் போஜனசாலைகளை அடிக்கடி டாக்டர் வி. டப்ளியூ. ஹாட் என்பவர் மேல் பார்வை செய்ததிலிருந்து அந்த இடங்களுக்கு சுகாதார அதிகாரிகள் லைசென்ஸ் கொடுக்க டியது அவசியமென்று அவர் கூ ்க்கிறார். முதல்தரமாக நடத்தப்படும் சாலைகளில் எவ்வித ைழயும் ில்லை. இந்த ஸ்தலங்களின் பிர ்களுடைய ஸ்தாபனங்களை வறு செய்துகொள்ளுவதை ஆக்ஷேபிக்கவில்லை. இவைகளைப் பதிவு செய்வதுவெறும் சம்பிரதாயத்திற்காகத் தானாகும். இத்தகைய ஸ்தாபனங்களைப் பதிவு செய்வதில் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும் இந்த இடங்களின் சொந்தகாரர்களுக்கும் நெருங்கிய பழக்க மேற்பட்டு, திருப்திகரமாக இந்த இடங்களை வைத்திருக்கக் கூடிய வழிகளைச் சுகாதார அதிகாரிகள் அறிந்துகொள்ள அனுகூல மேற்படுவதைவிட வேறெவ்வித உபயோகமுமில்லையென்று அவர் சொல்லுகிறார். இத்தகைய சட்டமானது அமெரிக்காவிலும், கானடா

விலும் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வருகிறது. ஆகாரத்திற்காவது, பானத்திற்காவது உபயோகப்படக்கூடிய பதார்த்தங்களை விற்று வரும் கிளப்புகள், போஜனசாலைகள், கறி மார்க்கட்டுகள், வர்த்தக ஸ்தலங்கள் முதலியவைகளைப் பரிசோதனை செய்யவேண்டிய விஷயமாக 1922-ம் வருஷம் ஜூலை மாதம் 17-ந்தேதி மின்னியாப் போலிசில் ஒரு அவசரச்சட்டம் இயற்றப்பட்டதை டாக்டர் ஹட் உதாரணமாகக் குறிப்பிடுகிறார். இந்தத் தொழில்களைச் செய்து வருவோர் அனுமதி பெற்றுக்கொள்ளவேண்டுமென்று அந்தச் சட்டத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அந்தச் சட்டத்தின் கீழ் இயற்றப்பெற்ற விதிகளில் சாமான்களைச்சேர்த்து வைத்திருக்கவேண்டிய விதம், பாத்திரங்களை வைத்திருக்கவேண்டிய முறை, உணவுப் பதார்த்தங்களைப் பராமரித்து வரவேண்டிய மார்க்கங்கள் இவைகள் குறிப்பிட்டிருக்கின்றன. ஆகாரத்திற்காவது, பானத்திற்காவது, பதார்த்தங்களை விற்கும் இடங்களிலுள்ள கோப்பைகள், தட்டுகள், கிளாஸ்கள், கத்திகள், கரண்டிகள், முதலிய பாத்திரங்களை ஒருமுறை உபயோகித்தபிறகு, வெந்நீரில் சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்றும், அந்தப் பாத்திரங்களை குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது, அழுக்கான ஜலத்திலாவது சுத்தம் செய்யக் கூடாதென்றும் விண்னிபெக்கில் விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. தவிரவும், எந்த ஸ்தலமும் சுகாதார அதிகாரிகள் அனுமதிக்கப்பட்டாலன்றி ஆகாரத்தைத் தயாரிக்கும் இடமாகவும் உபயோகப்படுத்தப்படக்கூடாது.—மெடிகல் ஆபீஸர்.

[குறிப்பு:—சென்னையில் தினேதினே அ கரித்துவரும் கிளப்புகள் சுகாதார நிலை விருந்து வருகின்றனவா என்று பரிசோத செய்விக்கவேண்டிய அவசியத்தை நமது நகவுன்ஸிலர்கள் எப்பொழுது உ வார்களோ.—ப—ர்.]

—••••••—

ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்.

"தற்காலம் வசித்துவரும் நமது தேச மகா ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கவனிக்குமளவில் முற்காலத்தில் வசித்துவந்த காட்டுமிராண்டிகளான ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைவிடக் கேவலமாக இருந்து வருகிறதென்பது நிதரிசனமாகத் தெரிகிறது. பண்டைகாலத்தில் வசித்தவர்களில் உதவாக்கரையானவர்களை ஒதுக்கிவைத்திருந்ததும், அவர்கள் வசித்துவந்த நிலைமையானது சரீராரோக்கியத்திற் குற்றதா யிருந்ததுமே இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகும். அவர்கள் தங்கள்காலத்தில் பெரும்பாகத்தைத் திறந்த வெளிகளில் செலவிட்டு வந்தனர்; அவர்கள் புசித்துவந்த ஆகாரமும் சாமான்யமானதாகவும், ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கத் தக்கதாகவு மிருந்தது."

"பிரஜோற்பத்தி சம்பந்தமான விதிகளையும், சுகாதார தர்மங்களையும் ஒழுங்காக அனுஷ்டிக்கும் தேசங்களில்தான் பிரஜை அரோக திடகாத்திரர்களாக விருப்பார்கள்.

* * *

"வம்சவிருத்தி செய்துகொள்ள விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் வம்சவிருத்தி செய்யத் தாம் அருகதையுடையவராவென்பதை யோசித்துப் பார்க்கவேண்டும். சாதாரணமாக வம்சவிருத்தி செய்வதற்குத் தகுதியற்றவர்கள் தாங்கள் அக்காரியத்தில் பிரவர்த்திக்க அதிக யோக்கியதையுடையவர்களென்ற சுய நம்பிக்கை கொண்டுவிடுகிறார்கள். 'தகுதியற்ற குழந்தையை உற்பத்தி செய்யலாகாது' என்ற ஆண்டவன் வாக்கியத்தை ஒவ்வொருவரும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்."

* * *

"வம்சவிருத்தி தர்மபரிபாலகர்கள் தகுதியற்ற குழந்தைகள் பிறவாமல் தடுக்கமுயன்று வருகையில், சுகாதார நிபுணர்கள் பிறந்த

குழந்தைகள் சுகமான வாழ்க்கையை நடத்தி வருகிறதற்கு அனுகூலமான நிலைமையைச் சிருஷ்டித்துக் கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் நமது மகாஜனங்களில் ஒரு சிலரே சுகமான வாழ்க்கையை நடத்திவருவதற்கு அனுகூலமான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனர். பிணியாளரான கோடீசுவரனாக இருப்பதைக் காட்டிலும் திடசரீரியான ஏழையாகவிருப்பது உத்தமமென்பதை எல்லோரும் ஞாபகத்திலிருத்தவேண்டும்."

* * *

"அடிப்படையாக நாம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சுகாதார தர்மங்களை வெகு ...மாகத் தெரிவித்துவிடலாம். குடி...கம், துர்மார்க்க வியாதி முதலியவைகளுக்கு இடங்கொடாமலிருப்பதுடன், நாம் வசிக்கும் இடமும், நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமும் நாம் சுகவாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கு அனுகூலமானவைகளாக இருக்க வேண்டும்."

"ஆகார விஷயத்தில் இரண்டு விதமான சீர்திருத்தங்களைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். பழம், கனிவர்க்கம் ஆகிய பச்சைக்கறி பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதுடன், களி, பண் முதலியவைகளுக்கு பதிலாக நன்றாக அரைத்த மாவினால் நன்றாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட ரொட்டி முதலியவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த சாமான்யமான சீர்திருத்தங்களை நாம் அனுஷ்டித்தால் வியாதிகளின் வியாபகமும் வெகுவாகக் குறையுமென்பதில் ஐயமில்லை.

ரயில்வண்டிகளில் எச்சில் துப்புதல்.

ரயில் வண்டிகளில் புகைகுடிப்பதும், எச்சில் துப்புவதுமான கெட்ட பழக்கங்...ர் மேனாடுகளிலும் அனுஷ்டிக்கப்படுவதால் ...ன் அருவருக்கத்தக்க குணம் குறைந்து ...ாது. இந்தியன் ராஷனலிஸ்டிக் சங்கத்...ன் செப்டம்பர் பிரசுரத்தில் இந்தியாவில் ...ற்றுப் பிரயாணம் செய்த ஒருவர் வெளியிட்டிருக்கும் தினசரிக் குறிப்பில் அடியிற்கண்ட விவரங்கள் காணப்படுகின்றன:—

"பிரான்ஸ் தேசத்தில் மூன்றாவது வகுப்புப் பிரயாணிகளுக்காக ஏற்படுத்தியிருக்கும் வண்டிகள் நேர்மையானவைகளாக இருக்கின்றன. ஆனால் பிரெஞ்சு தேசத்திலுள்ள நடுத்தர வகுப்பினரிடம் வண்டியில் சுருட்டுக் குடித்து, அந்த சாம்பலை உதிர்த்து விடும் துர்ப்பழக்கம் குடிகொண்டிருக்கிறது. இங்கிலாந்திலுள்ள அவர்களுடைய இனத்தாரைப் போலவே அவர்களும் சுகாதாரகாரணங்களை உத்தேசித்து வண்டிகளில் எச்சில் துப்பக் கூடாதென்ற எச்சரிக்கையை அலக்ஷியம் செய்துவிடுகிறார்கள். மூன்றாவது வகுப்பு வண்டிகளில் பிரயாணம் செய்யும் ஜெர்மானியர் சுகாதார தர்மங்களையும், நாகரீகமுறைகளையும் பின்பற்றுகிறார்கள். ஆனால் பிரான்சில் கூட ஸ்திரீகள் இந்த காட்டுமிராண்டித்தனமான வழக்கத்தை அனுஷ்டிக்கிறதில்லை. புருஷர்களே இந்த துர்க்கிருத்தியத்தைச் செய்துவருகிறார்கள். இது சம்பந்தமாக ஒரு பிரபல பாதிரியாருக்கு நேர்ந்துள்ள அனுபவத்தைப்பற்றி ஒரு கதையும் சொல்லப்படுவதுண்டு. அவர் ஒரு நாள் ஆக்ஸ்போர்டிலிருந்து லண்டனுக்கு வருவதற்காக ஆக்ஸ்போர்டில் வண்டி ஏற வேண்டியிருந்தது. வண்டி புறப்படும் சமயத்தில்தான் அவர் ஸ்டேஷனுக்கு வந்துசேர்ந்தார். வண்டி தவறிவிடாமலிருப்பதற்காக தொழிலாளர் கள் நிறைந்திருந்த மூன்றாவது வகுப்பு அறையில் அவர் தொத்திக்கொள்ள நேர்ந்தது. அவர் வண்டியில் ஏறியபோது எல்லா ஸ்தானங்களும் பொத்திக்கொள்ளப்பட்டிருந்தன. ஆகையால் ஒரு மூலையைப் பிடித்துக்கொண்டு நின்றுகொண்டிருந்தார். அவருடைய அந்தஸ்தை அறிந்த ஒரு தொழிலாளி அவருக்கு இருக்க ஆஸனமளிப்பதாகக் கூறினான். அது சுருட்டுப்பிடிப்பதற்காக ஏற்பட்டவண்டி. அதில் வீற்றிருந்த தொழிலாளிகளில் ஒருவர் வாயில் வைத்துக் குடித்துக்கொண்டிருந்த உக்காவை எடுத்து, கீழே எச்சில் துப்பி

விட்டு, பாதிரியாரைப்பார்த்து, "ஐயா, நாங்கள் உள்ளதை உள்ளபடி உரைக்கும் உத்தமர்கள்" என்றார். வேண்டுமானால் இது "அகோரமான" செயலென்றும் கூறலாமென்றார் அப்பாதிரியார். கீழ்த்தேசங்களில் தொழிலாளிகள் மாத்திரமின்றி எல்லா வகுப்பினரும் இந்த அசங்கியமான, அநாகரீகமான துரப்பியாசத்தை அனுஷ்டிக்கிறார்கள்.

நீந்துதலும் அதனால்விளையும் நன்மைகளும்.

யுவர்களுக்கு நீந்துதலானது சிறந்த வியாயாமமாகும். உட்கார்ந்த வண்ணமே காலத்தைக் கழிக்கும் யுவர்களுடைய சரீரத்திற்கு வேலையைக் கொடுக்க இதைவிடச் சிறந்த வியாயாமங் கிடைத்தலரிது. வேலை நேரம் போக இதர காலங்களில் ஏதேனும் ஒரு வியாயாமத்தி லீடுபட்டு மனதிற்குற்சாகத்தை உண்டுபண்ணிக்கொள்வது சகஜமாக இருந்துவருகிறது. எவ்வயதினரும் எப்பாலினரும் நீந்துதல் போன்ற ஜலவிளையாட்டுகளை எக்காலும் செய்துவரலாம். இவ்வித விளையாட்டுகளி லீடுபடுவதாயின் சகஜமாகவே திறந்த வெளிகளுக்குச் செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் சேர்ந்து சுகத்தை அனுபவிப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டாக இருக்கிறது.

நீந்துவதை வழக்கமாக வைத்துக்கொண்டால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கிய மேற்படுகிறது. சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் மாறுதல்களுக்கு சரீரத்தை ஆட்படுத்துவதால் சர்மத்திற்கும், சரீரோஷ்ணத்தை வரையறுத்து வரும்கருவிகளுக்கும் புதிதான சக்தி யுண்டாகிறது. சரீரம் சீதளம் முதலிய வியாதிகளால் பாதிக்கப்படாமல் காப்பாற்றுவதற்கு இது சிறந்த வியாயாமமாக இருக்கிறது.

நமது சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ள எல்லாக் கருவிகளுக்கும் உற்சாகத்தையும், ஊக்கத்தையும் உண்டுபண்ணுவதற்கு ஜலமானது தகுந்த கருவியாக இருக்கிறது. தோள் பட்டைகளும் மார்பும் அகலுவதினால் சுவாஸாசயங்களின் சக்தி அதிகரித்து சரீரத்திலுள்ள எல்லா முக்கிய உறுப்புகளுக்கு வேலைஏற்படுவதால் ரத்த ஓட்டம்அதிகரித், தசைகளுக்கு வலுவைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம் தவக்கமின்றிப் போய்ச் சேருகிறது, ஜீரண சக்தி அதிகரித்து, பசி ஏற்படுகிறது. விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும்கருவிகள் அதிக உத்வேகமடைகின்றன; சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை நிதானப்படுத்தும் கருவியானது மாறுபடும் சீதோஷ்ண ஸ்திதிகளைச் சமாளித்துக் கொள்ளும் சக்தியையடைந்து, சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தை நிதானப்படுத்துகிறது. நீந்துவதினால் மனதுக்கும், சரீரத்திற்கும் உற்சாக மேற்படுவதுடன், சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கும் உத்வேகமேற்படுவதால் யுவர்களுக்கு அது சிறந்த வியாயாமமாக இருக்கிறது.—செஞ்சிலுவைச்சங்கத்தின் அறிக்கையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

விடுமுறை காலத்தைக் கழிக்கும் விதம்.

சிலர் விடுமுறைகாலமானது சரீர சிரமபரிகாரத்திற்காக ஏற்பட்டிருக்கிறதெனக் கருதிவாளாவிருக்கின்றனர். ஆனால் விடுமுறையென்பதற்கு அகராதியில் என்ன அர்த்தம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் கவனித்தால் சாதாரணமாகச் செய்துவரும் வேலையற்றிருப்பது என்றுதான் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு ஒரு மனிதன் தனது சகஜமான ஜோலிகளை மறந்து வேறு விதமான முயற்சிகளிலீடுபடுகின்றானோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு விடுமுறையானது அவனுக்கு அனுகூலத்தைத் தரும். சாதாரணமாக தபால் பைகளைத் தூக்கிச் செல்லுவோன் கிராமாந்தரங்களின்

வழியாக நீண்டதூரம் சைக்கிலில் செல்லுவதால் எவ்வித அனுகூலமும் அவனுக்கு ஏற்படாது.

ஒரு மனிதன் அதிகமாக மூளையைச் செலவழித்து தன்னுடைய காலத்தில் பெரும் பாகத்தை மேஜையடியிலேயே செலவழிக்க வேண்டியிருந்தால் அவன் கோடைகாலங்களில் சிலவாரங்கள் வரையில் வெளியே போய் சரீரத்திற்கு வேலைகொடுக்கக் கூடிய இன்பகரமான வேலைகளி லீடுபடுவதால் அனுகூலமடைவான். 11 மாதகாலம் ஆபீஸிலேயே உட்கார்ந்திருந்து காலத்தைக் கழித்தவர்கள் ஒரு மாதகாலத்தில் மலைகளின் மீது ஏறிசுகத்தை அடைய ஆசைப்படுகின்றனர். அத்தகையோரில் பெரும்பாலோர் ஹிருதயம் முறிந்து உயிர் துறக்கின்றனர்; மற்றும் சிலர் மிகவும் களைத்துப் போய் திரும்புகின்றனர். மலையேறிய களைப்பு நீங்க ஒருவார காலம் அவர்கள் ஆசுவாஸம் செய்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. ஒரு மனிதன் சாதாரணமாக சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு வேலை செய்பவனாக இருந்தால் அவன் விடுமுறைகாலத்தில் சரீரத்திற்கு அதிகக் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலைகளில் ஈடுபடாமல் வேறு விளையாட்டுகளில் காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். அத்தகையோருக்கு சமுத்திர யாத்திரையானது விசேஷ அனுகூலத்தைத் தரும்; படிப்பில் அவர் திருஷ்டியுடையவராக இருந்தால் ஒரு ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்துகொண்டு பல புத்தகங்களைப் படிக்கலாம்.

உங்களுடைய நித்திய வாழ்க்கையில் பலருடன் சேர்ந்து வேலை செய்பவர்களாயிருந்தால் விடுமுறை காலத்தை ஏகாந்தமான இடத்தில் கழிப்பது உத்தமம். ஏகாங்கியாகவிருந்து வேலை செய்து நீங்கள் ஜீவிப்பவர்களாயிருந்தால் விடுமுறை காலத்தைப் பலருடைய மத்தியில் உல்லாசமாகக் கழிக்க வேண்டும். முந்தின கோஷ்டியைச் சேர்ந்தவர்கள் ஜனசஞ்சாரம் அதிகமாக இல்லாத பிராந்தியங்களில் ஆரோக்கியமாகவிருந்து காலத்தைக் கடத்துவதால் அதிக அனுகூலத்தை அடையலாம். பிற்சொன்னவர் பல ஜனங்களின் மத்தியிலிருந்து, தமது ஏகாந்தத் தன்மையை மறந்திருக்கலாம்.

குடும்ப ஸ்திரீகள் விடுமுறை காலத்தை ஒரு போஜன சாலையில் இருந்து கழித்தல் வேண்டும்; சமையல் தொல்லையாவது, இதர குடும்பக் கவலைகளாவது அவளுக்கு இல்லாமலிருக்க வேண்டும். குடியானவர்கள் இடமாறுதலுக்காகவும், மனோல்லாஸத்திற்காகவும் நகர்ப்புறங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும்; நகரவாஸிகள் கிராமாந்தரங்களுக்குச் செல்லவேண்டும்.

ஆகையால் விடுமுறை காலத்தைக் கழிப்பதற்கு பின்கண்ட யோசனைகளைப் பின்பற்றுவது உத்தமம்:—

(1) உங்களுடைய மனதிற்குகந்ததாகவும், சாதாரணமாக உங்களுக்குச் செய்வதற்கு அவகாசம் கிடைக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள காரியங்களைச் செய்யுங்கள்.

(2) விடுமுறைகாலங்களில் உங்களுடைய சகஜமான வேலைகளாக இல்லாத காரியங்களில் ஈடுபடுங்கள்.

(3) எதிலும் மிதமாக இருங்கள்.

(4) விடுமுறைகாலத்தைச் செலவிடும் முறையானது உங்களுடைய அந்தஸ்துக்கு மீறியதாய்ப்போய் பணக்கவலை உங்களுக்கு ஏற்பட இடங்கொடுத்து விடாதீர்கள்.

(5) உங்களுடைய நித்தியப்படி வேலை ஸ்தானத்தை விட்டுப்போய் அதை அடியுடன் மறந்திருங்கள்.— கிளினிகல் மெடிஸின்.

அதிகச் சந்தோஷத்தினால் விளையும் விபரீதம்.

டாக்டர் எட்வர்ட் பாடோல்ஸ்கி பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—அதிகப்படி மனோவேதனையானது எவ்விதம் சரீரத்திற்கு அல்லலை விளைவிக்குமோ அவ்விதமே அதிகச் சந்தோஷமும் ஆபத்தை விளைவிக்கும். ஆனால் பெரும்பாலோர் எப்பொழுதும் கோபாவேசத்தினராகவும், துயரக்கடலிலாழ்ந்தினவர்களாகவுமே இருப்பதால் அதிகச் சந்தோஷத்தைவிட அவைகளினாலேயே அதிகத் தீங்கு விளையுமென்று சகஜமாக நினைக்கக்கூடும். அவ்விதம் நினைப்பதற்கு ஆதாரமேயில்லை. அதற்குப் பல உதாரணங்களையும் நாம் சொல்லக் கூடும்.

ஸோபோகிள்ஸ் என்பவர் சோகரஸம் நிறைந்த ஒரு கதையை விருத்தாப்பியதசையில் கவனம்செய்து விசேஷப் பிரக்யாதி கிடைத்த சந்தோஷத்தைத் தாங்கமுடியாமல் இறந்துவிட்டதாக கிரேக்கர்களுடைய சரித்திரத்தில் காணப்படுகிறது. ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் பரிசுபெற்ற தனது மகனை ஆலிங்கனம் செய்துகொண்ட சந்தோஷத்தில் சிலான் என்பவர் இறந்துவிட்டதாகச் சொல்லப்படுகிறது. உயர் குலத்தில் பிறந்த ஒரு ஸ்திரீ எதிர்பாராமல் பெருஞ் செல்வம் கிடைத்ததால் இறந்துபோய்விட்டாளென்று அரிஸ்டோட்டில் சொல்லியிருக்கிறார். ஒரு விருத்த ஸ்திரீயானவள் தனது குமாரன் யுத்தரங்கத்தில் உயிர்துறந்ததைக் கேட்டு துக்கஸாகரத்தில் மூழ்கிக்கிடக்கையில் அது வாஸ்தவமல்லவென்று தெரிந்ததும் சந்தோஷத்தைத் தாங்கமுடியாமல் இறந்துபோய்விட்டதாக லிவி என்பவர் சொல்லியிருக்கிறார்.

சமீபகாலத்தில் கார்வலிகாவை வசப்படுத்துவதற்கு அனுகூலமான தீர்ப்பு கிடைத்ததற்காகப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருந்த இடத்திலேயே ஜுவன்ஷியர் தால்மா என்பவர் உயிர் நீத்ததாகக் கேள்விப்படுகிறோம். லியோ X என்னும் போப்பரசர் தமது கட்சியினர் பிரெஞ்சுக்காரரை ஜெயித்த சந்தோஷம் தாங்காமல் இறந்துபோயிருக்கிறார். சொற்ப வருமானமுள்ள ஒரு பாதிரியாருக்கு திடீரென்று பெருத்த சம்பத்துக் கிடைத்துவிட்டதென்றும், இன்னது செய்வதென்பது தெரியாமல் கவலைப்பட்டுக் கொண்டு அவர் லண்டன் வந்துசேர்ந்தாரென்றும், தமது வீட்டுவாயிலண்டை வந்ததும் மூர்ச்சை அடைந்து கீழே விழுந்து விட்டாரென்றும், அதிலிருந்து அவர் பிறகு தேறவேயில்லையென்றும் டாக்டர் குக் என்பவர் தமது வைத்திய நூலில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

ஆகையால் அதிகப்படி சந்தோஷமானது ஆபத்தை விளைவிக்கிறதென்று அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிகிறது. எனவே, வெறுப்பையும் கோபத்தையும் எவ்விதம் விலக்கவேண்டுமோ அவ்விதமே அதிகப்படி சந்தோஷத்திற்கும் இடங்கொடாமலிருக்க வேண்டும். எத்தகைய உத்வேக உணர்ச்சிக்கு இடங்கொடுத்தாலும் அதனால் பாதிக்கப்படும் கருவிகள் முடிவில் உயிருக்கே உலைவைத்துவிடுகின்றன. திடீரென்று கட்டுக்கடக்க முடியாத சந்தோஷமேற்படுவதினால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, மூர்ச்சை ரோகம் ஏற்பட்டுவிடுகிறதென்று ஹாலர் என்பவர் தமது நூலில் சொல்லுகிறார். இது அனுபவத்திலும் நமக்குத் தெரிகிறது. எந்தக் கருவிகளின்மூலமாக ஆரம்பத்தில் சந்தோஷமோ துயரமோ விளைகின்றனவோ அதே கருவிகளால் முடிவில் அபாயமும் உண்டாகின்றது. பலநருவிகள் ஒன்றுபட்டு ரத்தப் பைகள் வெடித்துவிடுகின்றன. இதை டாக்டர் வில்லியம் குக் என்பவர் தமது நூலில் விஸ்தாரமாக எடுத்துரைத்திருக்கிறார்.

அதிகப்படி சந்தோஷத்தினால் மூர்ச்சை ரோகம் சகஜமாக ஏற்படுகிறது. இது முக்கிய விஷயமாக இருந்தும் இவ்விஷயத்தில் தகுந்த கவனம் செலுத்தப்படாதது வருத்தத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஒரு மனிதனுக்கு கோபத்தையாவது, துக்கத்தையாவது சுலபமாக உண்டுபண்ணி விடுவதுபோல் சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணிவிட முடியாது. அதிக சந்தோஷத்தினால் இற

ந்துபோனவருடைய சரீரத்தைப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தால் பல ருசிகரமான விஷயங்கள் வெளிப்படும். அதிக சந்தோஷத்தினால் சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் எவ்விதம் பாதிக்கப்படுகின்றன ? ரஸ்பி என்பவர் தென் அமெரிக்காவில் வசிக்கும் இந்தியர்களுக்கு எல்லையற்ற மனோ தைரியத்தை ஒரு மூலிகை கொடுப்பதாகக் கண்டுபிடித்ததுபோல் ஒரு மனிதனுக்கு சந்தோஷத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய மூலிகை ஏதேனுமிருக்கிறதா என்பனபோன்ற பல விஷயங்களைக் கண்டறியலாம்.

படுக்கையில் படித்தல்.

படுத்த படுக்கையிலிருந்துகொண்டு படிப்பது பிசகென்றும், படுத்திருக்கையில் கண்களிலிருந்து வரும் நிலைமையானது படிப்பதற்கேற்றதல்லவென்றும், ஆகவே படுக்கையிலிருந்தபடியே படிப்பது கண்களுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்குமென்றும் இதுவரையில் கருதப்பட்டுவந்தது. ஆனால் இவ்விதம் நினைப்பது தவறென்றும், படுக்கையிலிருந்தபடியே படிக்கையில் கண்களுக்கு சிரம மேற்படும் பக்ஷத்தில் அதற்கு வெளிச்சம் காரணமே யன்றி கண்களின் நிலைமை காரணமல்ல வென்றும் டாக்டர் லியோனர்ட் வில்லியம்ஸ் "டெய்லி எக்ஸ்பிரஸ்" பத்திரிகையில் எழுதியுள்ளார்.

இயற்கை வெளிச்சமோ, செயற்கை வெளிச்சமோ, நாம் உபயோகிக்கும் வெளிச்சமானது தலைக்குப் பின்புற மிருந்து வருவதாகவும், படிக்கும் இடத்தின் மேல் விழுவதாகவு மிருக்கவேண்டும். படிப்பவர்களுடைய கண்களில் வெளிச்சம் வீசக்கூடாது. சாய்வு நாற்காலிகளிலாவது, சாய்வு மேஜைகளிலாவது உட்கார்ந்து படிக்கும்போதும் இதே தர்மத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். தலைக்குப் பின்புறத்திலிருந்து வெளிச்சம் வருவதற்கு இடமில்லாமலிருந்தால், படிக்கும் இடத்தின் மீது மட்டில் வெளிச்சம் வீசும்படி விளக்கை அமைக்க வேண்டும்.—ஆப்டிஷியன்.

ஒன்பது இயற்கை சுகாதார தர்மங்கள்.

சரீராரோக்கியமென்பது பொதுவாக சரீரக் கட்டை மட்டில் குறிப்பிடுவதாகாது. சரீரக் கட்டுடன் மனோசக்தியும் மழுங்காமல் பிரகாசமாக இருக்கவேண்டும். இவ்விரண்டு சக்திகளையும் நாம் அடைய விருப்பின் நமது சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அவயவமும் தனது கடனைச் செவ்வனே நிறைவேற்றி வரச் செய்யவேண்டும்.

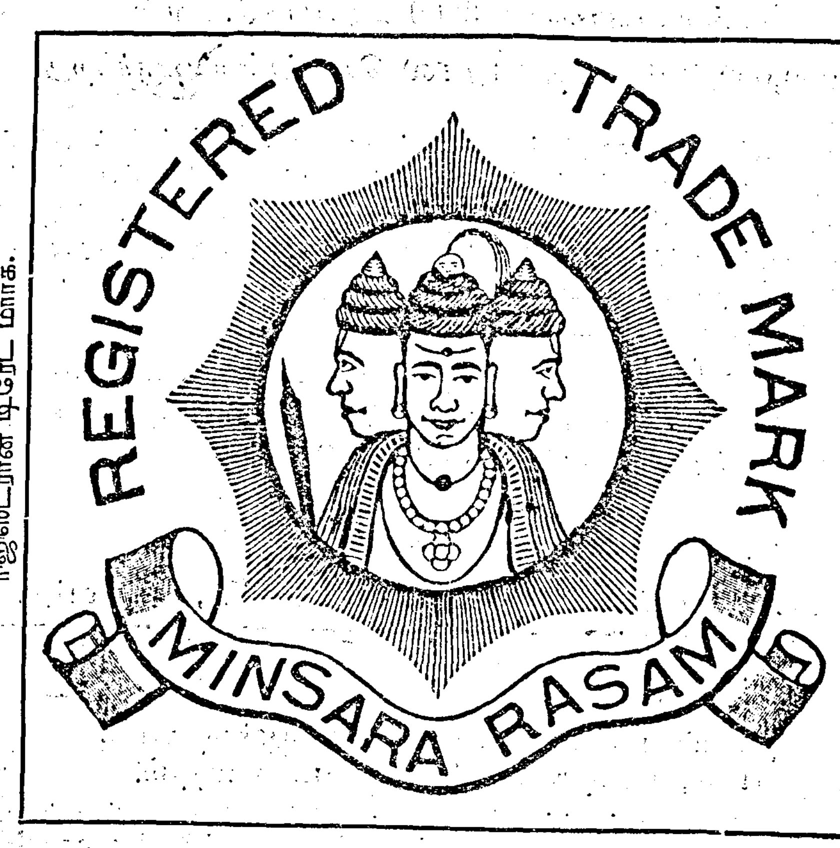
முதன்மையாக நமது சரீரத்திற்குச் சரியான ஊட்டம் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டாவதாக, அதைச் சரியான வழியில் உபயோகித்து வரவேண்டும்.

நமது சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமாயின் இவ்விரண்டு காரியங்களையும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். இவைகளை ஒன்பது விதிகளாக வகுக்கலாம். இவைகளில் முதன்மையானது நல்ல சித்தவிர்த்தி. நமது மனோ விர்த்தியானது ஆகாரமாகவோ விஷமாகவோ மாறும் சக்தியையுடையதாதலால் நல்லவிஷயங்களைச் சிந்தித்தால் அது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். கெட்ட சிந்தனைக் கிடங்கொடுத்தால் அது நாச சக்தியை வளர்க்கும். ஆகவே அது சரீரத்திற்கு விஷத்திற்கொப்பானது. ஆகையால் கெட்ட சித்தவிர்த்தி ஏற்படாமலிருக்க வேண்டுமானால் நல்ல காரியங்களைப்பற்றிய சிந்தனையையே எப்பொழுதும் மனத்திலிருத்தவேண்டும்.

எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையும், மனோ தைரியமும், உற்சாகமும் உள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு நல்ல சித்தவிர்த்தி இருந்துவரும்.

மின்சார ரசம்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.



ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

மின்சார ரசம்.

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

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன், சிங்கப்பூர், பினாங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்து சைனா போன்ற பல நாடுகளிலிருந்து கணக்கற்ற நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சார ரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க் உள்ளது.

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு:

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.
தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசமகோ.
சென்னை தபால்பெட்டி 166 நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

கிரேட் பிரட்டனில்
சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்
40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோருக்கும் பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாகஇதை உபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதினாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியாலவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்துவருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமானதென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

பதிவு செய்யப்பட்ட வைத்தியர்களில் 10,000பேர்களுக்கு அதிகமானவர்கள் நமது வின்கார்னிஸை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். புஷ்டியான சிகப்பு சாராயத்தில்மாமிசம், பால் இவைகளின் ஸத்தைக்கலந்திருப்பதால் பலஹீனம், ரத்தக்குறைவு, நரம்புக்கோளாறு, வயோதிகர்களின் துர்ப்பலம், ஜுரத்தில் பீடிக்கப்பட்டு குணமடைந்துவரும் ஸ்திதி முதலியநிலைமைகளுக்கு இதுஏற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது; ரத்தத்தை விருத்திசெய்யக் கூடியது; சரீரத்திற்கு புஷ்டியையும் வலுவையும் கொடுக்கக் கூடியது.

வாய்க்குச் சுவையானது; கைமேல் பலன்தரத்தக்கது; பரிசுத்தமானது; போதை வஸ்துக்கள் கலப்பற்றது.

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லாஇடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.,

27 **Norwich, England.**

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. ரணவைத்திடர் களால் சிறந்த மருந்தென்று சொண்டாடப் 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, கெமிஸ்டஸ், பிரன்செஸ் தெரு, பம்பாய்; லண்டன் மெடிகல் ஸ்டோர், 197, பௌபெஜார் தெரு, கல்கத்தா; பட்டா சார்ஜி அண்டு கோ., பாட்னா; டாக்டர் ஜி. எல். பர்மன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

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

5

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லிம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும் சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்துமுஸ்லிம் ஒற்றுமைக் கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம், முஸ்லிம் களின் விசேஷம் முதலிய அரியபெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளி நாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக் கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளி நாட்டுக்கு ரூபா 3. விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"

4 தபாற் பெட்டி 15, சென்னை.

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் ! ! !

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச் செடிகளும், அழகிய குரோட்டன் களும் நம்மிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலக் கறி வகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளின் விதைகளடங்கிய 20 மாதிரிப் பொட்டணங் கள் விலை தலா ரூ. 2. 10 பொட்டணங் களின் விலை தலா ரூ. 1-4-0. விலை ஜாபிதா வுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ. அப்தல்ரகிமான் சாகிப்,

26 "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

வி ள ம் ப ர ம்.

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

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

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

உயர்ந்த பத்திரிகை குறைந்த சந்தா.

	உள் நாடு.	வெளிநாடு.
1-வருஷத்திற்கு ரூ.	5—0—0	ரூ. 6—0—0
6-மாதத்திற்கு ரூ.	3—0—0	ரூ. 3—8—0
3-மாதத்திற்கு ரூ.	1—10—0	ரூ. 2—0—0

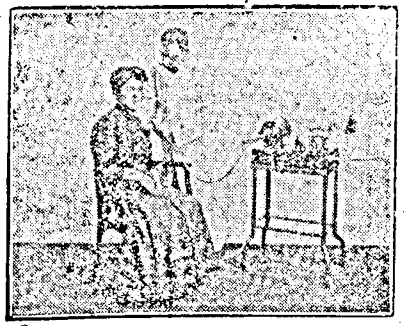
மானேஜர்,

"தமிழ்நாடு" ஆபீசு,

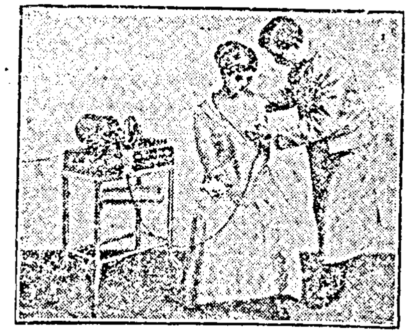
3 31, பிராட்வே மதராஸ்.

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 சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்:—

I ரத்தசோஷை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோஷை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கிரண்டும் புளு ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

II பிளவை

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

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின் இடது புறத்தில் ராஜகட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 103% ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் [illegible]பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழ் [illegible] ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒருவாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-[illegible] தினம் 5 தடவை இன்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் 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 வருங் காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு 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. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102 5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜக் கட்டியின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் 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 ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினுக்குக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் முடிந்தது.

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

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினேரமாக பீ 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 பீ டைம் பீஸின் 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, அக்கிளாலும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருந்த வட இந்தியா வாசியொருவர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார் தினம் 15 நிமிஷநேரம் அல்டிரா வயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் 30 நாட்கள் வரை காட்டிவந்ததில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

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

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

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

கேஸ்:—6. வலது கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28-வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. 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 புண்ணுனது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகங் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினுல் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். முகம் வீங்கியிருந்தது. கண் மண்டையும் வீங்கியிருந்தது. கண் இமைகளை அவள் திறக்கமுடியவில்லை. 6 நாள்கள் வரையில் தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டியதில் குணமேற்பட்டுவிட்டது.

V அக்கி

கேஸ்—1. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரம் 101° ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டது. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களை யாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி 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. தேசத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தின மிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்— 5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக் கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை 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. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்சைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோளமானது 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 நகர்த்தினுல் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒருமுறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோடைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாக 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, நன்ருக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்து விட்டாள்.

கேஸ்:—3. ஒரு ஊமைக் கட்டியினுல் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த 17-வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும், சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்ருக நடந்து வருகிருள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒருஉபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினுல் 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 ஸர்ஜனுல் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டு விட்டது.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஸேஷனுடன் விடடுவிட்டு 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 மருந்துகளினுலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினுலும் குண மேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி. மறுபடியும் 10 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. ஸைனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப்பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப்பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூரண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்ருர்.

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

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

IX நரம்புத் தளர்ச்சி

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

கேஸ்—2. இன்ன வியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைகு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியிலலை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பலவீனமாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப் படவில்லை. தாதுவிரயத்தினுல் அவர் அவதிப்படுகிருரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுலைவலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக 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 சௌக்பத்தை 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 மற்ருெரு 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—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

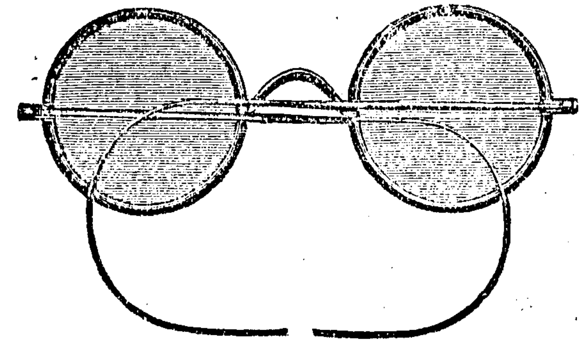
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

உடலுக்கு உயிர் நேத்திரமே.

பார்வையற்ருேர் பரிதவிப்பார்.

உங்களுடைய கண்பார்வைக் கோளாறடைந்திருக்கிறதா?

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



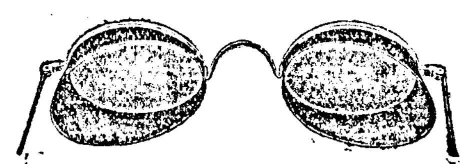
நமது கண்வைத்திய இலாகாவில்

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.

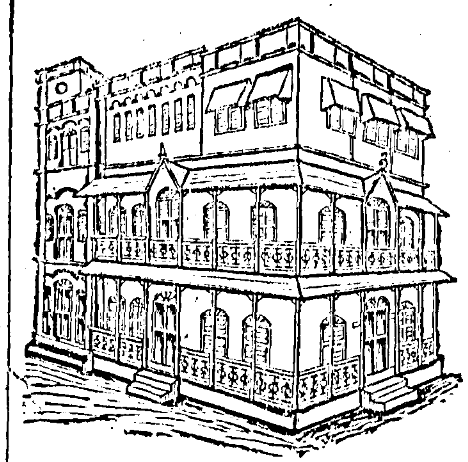
டெலிபோன் நெ. 163. தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை.

ரணசிகித்ஸை



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

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும். 16

ROWJEE'S
TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

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

டின்களின் விலை ரூ. 2.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

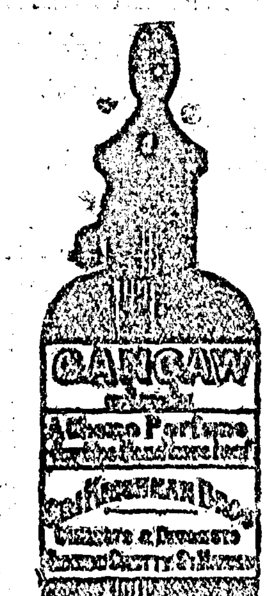
உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

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

பத்தியமும் முறையும்.

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

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166 சென்னை.



உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

KRISHNA HAIR DYE.

மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை. 15

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்தி விடும். 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.

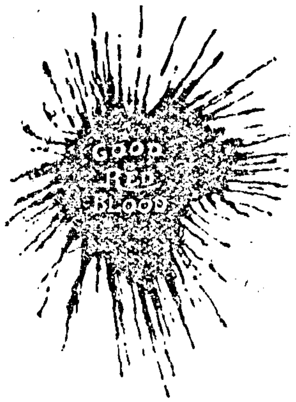
இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதராஸ்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து



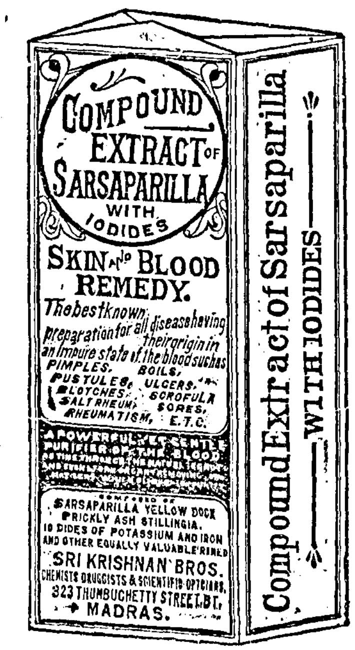
ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப் பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக விருக்கும். 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.

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

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

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.

சோறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

சொறிசிரங்குகளுக்கு எக்ஸிமைன் பரம வைரியாகும். சொறி சிரங்குகளிலிருந்து ஜலம் அல்லது சீழ் வடிவதையும், அரிப்பையும் நிறுத்தும். ஒரு தடவையிலேயே குணம் தெரியும். சில நாள் தொடர்ந்து உபயோகித்தால் மறுபடியும் வரவே வராது. ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்குக் 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, ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக் கூடிய கடுமை யில்லாத 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.

சுவாஸகாசநிவாரணி

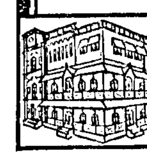
ROWJEE'S

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 தெருவு, 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.		
பௌரிங்பேட்டை	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.			ரெய்ச்சூர்	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.		
ஹுப்ளி	ஆ.		க.						

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

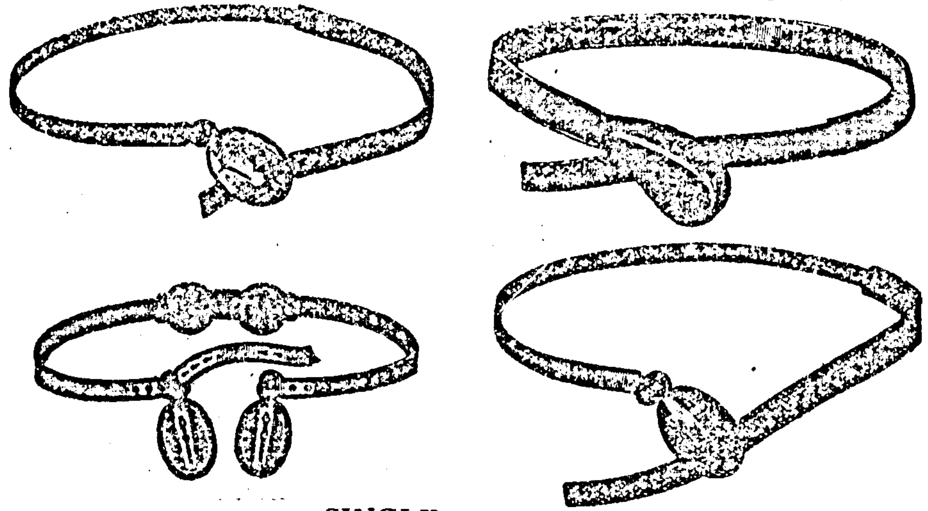
நமது ஆபீஸிலும், சென்னை ப்ராட்வே ந்யூஸ் ஏஜென்ஸியிலும் கிடைக்கும்.

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

15

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில். (Pure Eucalyptus Oil.)

கீல் வாயு, 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 அணு 4.

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

ராவுஜியின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
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 என்றல் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. 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.

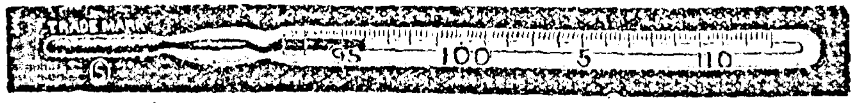
ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

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. ஜுர அளவைச் 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, தம்புசெட்டி 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) ரு. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, Right Quality, Right Service.

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

Prices subject to market fluctuation.

	Rs.	A.
Alteris Cordial Bot	3	12
Albulactin Small 2-12, Big „	4	0
Allenbury's Bynin Amara „	2	12
Do Bynol „	2	0
Do Castor Oil 0-10-0; 1-2-0 & ...	2	0
Amrutanjan, Tin ...	0	10
Angier's Emulsion Medium Bot...	2	8
Do Large „ ...	3	12
Antikaminia Tablet or Powder ...	4	0
Antiphlogistine 2-0-0; 3-4-0;	5	8
Anasarcin Tablets „	5	8
Arrheol Capsules Bot	2	4
Anzora Cream Small 1-4-0 Large	2	2
Battle's Bromida, Ecthol & Iodia	4	8
Batliwala's Ague Mixture „	1	2
Benger's Food Tin ...	1	0
Bisurated Magnesia 1-12-0 ...	2	8
Do Tablet 1-4-0...	2	6
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
Ecsolent 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.

15

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

மின்சார சிகித்ஸை.

ஜனங்களால் கொண்டாடப் பெற்றதும் ஆனந்தத்தை விளைவிப்பதும் இணையற்ற குணத்தைத் தருவதுமானது.

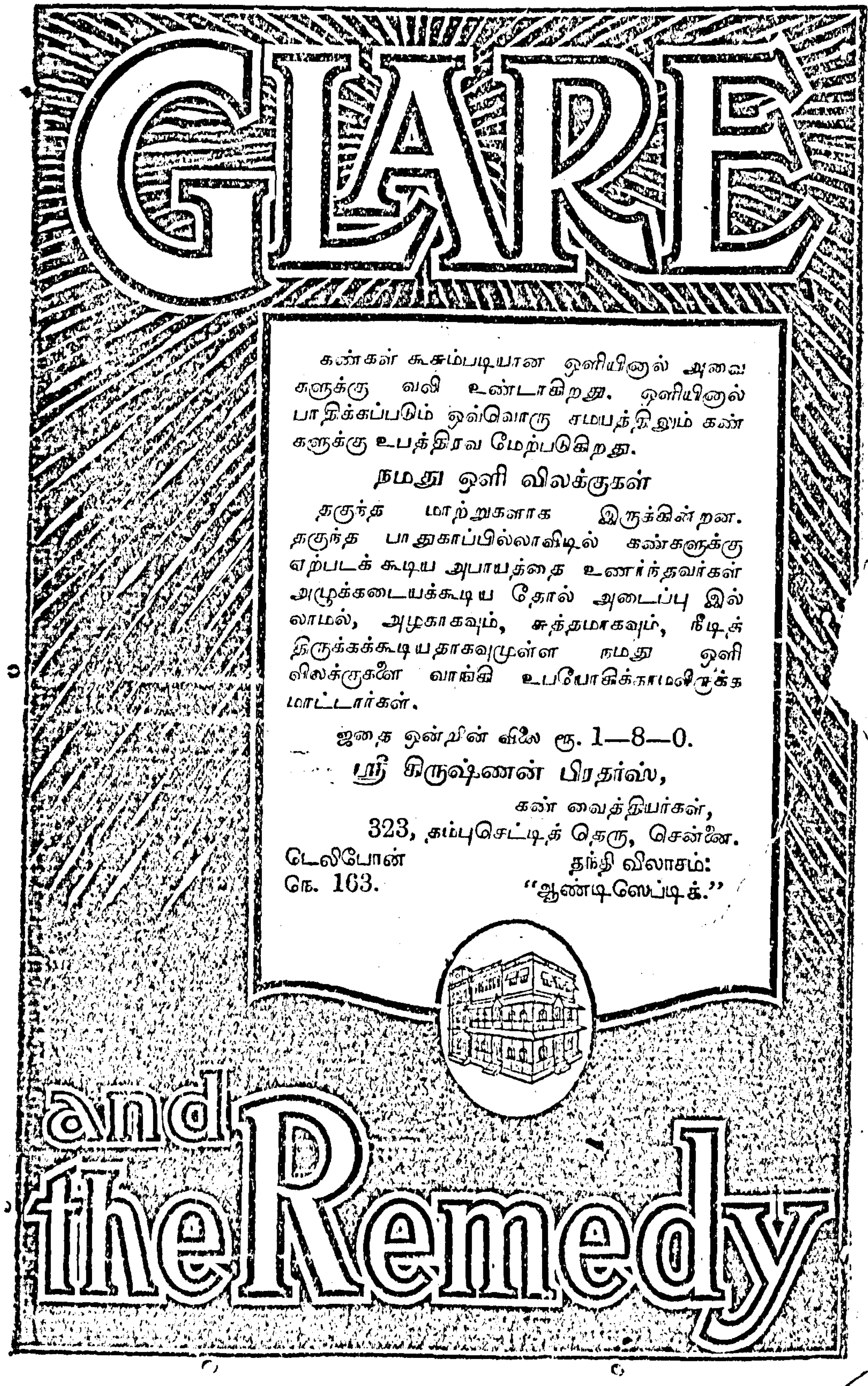
ஒவ்வொரு நரம்பிலும் சதையிலும் அது சுகமாய்ப் பற்றுவதை நீங்கள் கண்டு தெளியலாம். இச்சிகிச்சையினுல் யாதொரு அயாசமும் அசௌகர்யமும் கிடையாது. தவிர யாதொரு அதிர்ச்சியும் நோயும் உண்டாகிறதில்லை. மிருதுவாய் பொறுக்கக்கூடிய சூடுண்டாகி நரம்பின் மத்திய பாகங்களில் ஊடுருவிச் செல்லக்கூடியது. இவ்விதமான மின்சார சக்திதான் குணத்தைத்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

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

மின்சார சிகித்ஸையை எவ்வளவு துர்ப்பலமானவனுயிருந்தாலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்தக் கேஸ்களில் பலம் உண்டாவதற்குக் கொஞ்சம் நாட்செல்லும். ஆனால் எப்படிப்போதுமான தண்ணீர் கொட்டினுல் தீயானது நிச்சயமாய் அணைந்துவிடுமோ அப்படியே இதனுலும் நிச்சயமாய் சொஸ்தமேற்படும்.

வாதரோகக்காரர்கள், இரைப்பை, குடல், ஜலப்பை முதலிய அவயவங்கள் துர்ப்பலமாய்ப் போனவர்கள், நரம்புத் தளர்ச்சியால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள், பாரிசவாயுக்காரர்கள், காக்காய் வலிக்காரர்கள், தூக்கமற்றவர்கள் ஆகிய இவர்கள் மின்சார சிகித்ஸை செய்துகொள்ளவேண்டிய தவசியம். "இதனுல் என்ன குணம்?" என்று அலட்சியமாய்ச் சொல்லவேண்டாம். சரியான இடத்திற்குச் சென்று சிகித்ஸை செய்துகொண்டால் குணம் உண்டாகும். சந்தேகமில்லை.

TELEPHONE No. 163 — 323 THAMBU CHETTY ST. G.T. MADRAS — TELEGRAMS ANTISEPTIC



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