The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர். டாக்டர். யூ. ராமராவ்· யூ. கிருஷ்ணராவ். எல்.எம்.பி.எஸ்.

தொகுதி 4. மே, 1927. பகுதி 5.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்
யோகாஸனம் (ஸ்ரீமான் ராம் எழுதியது)	81
எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது? (ஸ்ரீமான் வெங்[illegible]சலம்) ...	84
கபவாத ஜுரம் (டாக்டர் ஏ. ஆர். ஸாம்) ...	86
காற்றோட்டம் (மிஸ் எர்லிங் பெரிரா) ...	87
சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளுதல் (ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ். மணி) ...	83
பிரசவித்த பிறகு சரீர சம்ரக்ஷணம் (ஸ்ரீமான் சூரிய நாராயண ராவ்) ...	89
காலரா	91
க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணம்	92
பாம்பு கடித்தால் என்ன செய்வது?	92
திட்டப் பார்வை	94
எலுமிச்சம் பழரஸத்தினால் ரத்தத்திற்கு ஏற்படக் கூடிய அனுகூலம்	94
சுகாதாரக் குறிப்புகள்	95
நீந்துதல்	97
தூக்கம்	98
சரீராரோக்கியக் குறிப்புகள்	99
[illegible]்கள்	

[illegible]லயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS MADRAS 9-JUN 1927

5m211, N24
1927·4·5
169867

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

'எக்ஸ்ரே' என்னும் மின்சார சக்தி.

வியாதியைக்கண்டு பிடிக்கவும், வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவும் ஒப்பற்ற துணை.

பின்வரும் சிகிச்சைகள் நமது இன்ஸ்டிடியூட்டில் கிடைக்கும்.

க்வார்ட்ஜ்-மர்குரி அல்ட்ரா வைலட் சூடும் வெளிச்சமும்.

'பிராடியக்,' 'கால்வனிசம்' சூடு.

ஐயோனீ ஸேஷனும் எலக்ட ராலிஸிசும்.

ரேடியண்ட் சூடு - வெளிச்சம் இவற்றில் ஸ்நானம்.

ஸ்கீனீ நான்கு (அறை) செல் ஸ்நானம்.

டயதர்மி முதலியன.

வியாதி இன்னதென்று சாதாரண முறைகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அநேக வியாதிகளை 'எக்ஸ்ரே'க்களால் கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

எந்த விடத்தில் வியாதியோ அந்த விடத்தை குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதுடன் நோயாளியும் டாக்டரும் நோய்ப்பட்ட உறுப்பை பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாய்ப் படத்தில் காணலாம். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டும், ரணவைத்தியத்தினாலும் தீராத வியாதிகள் அநேகம் எக்ஸ்ரேக்களால் தீரும்

ஆச்சரியகரமான இந்த எக்ஸ்ரே என்னும் மின்சார சக்தி வியாதியைக் கண்டு பிடிக்கவாவது வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவாவது, உங்களுக்குத் தேவையிருக்கும் பக்ஷத்தில் **மதராஸ் தம்பு செட்டித் தெருவு, 323 நெ. எலக்ட்ரோ திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்டில்** வந்து பார்த்துக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சரீரத்திற்கு சக்தியையும், பலத்தையும்

வின்கார்னிஸ்

கொடுக்கிறது.

சரீரம் களைத்துப் போய், ஜுரத்தினாலாவது, வேறு கொடிய வியாதியினாலாவது மெலிந்து போயிருக்கும் சமயத்தில் வின்கார்னிஸைச் சாப்பிடச் சொல்லி, பலனைப் பாருங்கள்.

சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் இந்த பிரபல உத்தீபன மருந்தின் விசேஷத்தை 17,000 வைத்தியர்களுக்கு மேல் பாராட்டியிருக்கிறார்கள்.

சரீரம் மெலிந்து போனவர்களுக்கு வின்கார்னிஸ் ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதுடன், ரத்த கார்ப்பியூஸில்ஸ் அதிகரிக்கும்படியும் செய்கிறது. இதனால் பசியும், ஜீரண சக்தியும் ஏற்பட்டு, பிணியாளிக்கு வலுவும், எடையும் அதிகரிக்கிறது.

ரத்த மின்மையினாலும், இன்புளுயன்ஸாவின் பிற்பயனாலும், நரம்புகளின் பலஹீனத்தினாலும் உபாதைப் படுகிறவர்கள் வின்கார்னிஸை உபயோகிப்பதால் அனுகூல மடைகிறார்கள்.

வின்கார்னிஸ் வாய்க்கு மாதுர்யமாக இருக்கும்; சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியது; போதை வஸ்துக்கள் சம்பந்தமில்லாதது. அதிகமாக மெலிந்து போனவர்களுக்குக்கொடுக்கலாம்.

நல்ல ரோஜா நிறக் கடுதாசியில் சுற்றப்பட்ட புட்டிகள் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WINCARNIS

"The Wine of Life."

Manufactured by Coleman & Company Ltd., Norwich England

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை தம்புசெட்டித் தெரு 323 நெ. கட்டடத்திலுள்ள எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

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

VI. சதை வளர்ச்சி.

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

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் 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 உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸ கோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒரு வாரத்திற்கு தின மிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கே:—5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி........என்பவர் ஆண்குறிக்கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறி தளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை அதிக வேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

கெஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு 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 நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் ரேடி[illegible] வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு

விளம்பரம் [illegible]வோர்க்கு எழுதும்[illegible] [illegible]செய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை"யை குறிப்பிடுங்கள்.

தினங்களுக்கு ஒரு முறை 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 அதிக வலியுடன் 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 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 நன்ருக நடந்து வருகிருள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங்கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால் உபாதைப்பட்டு 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 வாலியன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—6. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் லைட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தியதில் நோயாளிக்கு நான்கு வார காலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—7. வளைந்துபோன முழங்கால் பூட்டு பழுதாய் 14-வயதுள்ள ஒரு பெண் வைத்தியத்திற்கு வந்தாள். அழுத்தமாக வைத்திய முறைப்படி உருவிவிட்டும் குணம் ஏற்படவில்லை. தினசரி 20-நிமிஷ நேரம் உருவிவிட்டு ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. 3-மாதம் கழித்து வளைவு 90° ஆக விருந்தது. 4-மாதம் கழித்து 120° ஆக விருந்தது.

8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினாலும் குணமேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10-நிமிஷ நேரம் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, மறுபடியும் 10-நிமிஷநேரம் பராடிக் கரென்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

VIII. பாரிச வாயு.

கேஸ்:—1. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸெனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ள முடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூர்ண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்றார்.

கேஸ்:—2. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்ஷவாயுவால் 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, வலது கையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த சுமார் 83-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து, விரல்களும் முடக்கியிருந்தன. சென்ற 2-மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார். கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியண்ட் சூடுகாட்டி, பாராடிக்கரெண்டு செலுத்தப்பட்டு வந்தது. சில நாட்களுக்கெல்லாம் சுகமடைந்து வீட்டிற்குச் சென்றார்.

1X. நரம்புத் தளர்ச்சி.

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

கேஸ்:—2 இன்ன வியாதியென்று தெரியாமல் 20-வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார். தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப்படவில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறாரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுஸாய்லாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ் :—3. 9 வயதுள்ள ஒருபையன் வலதுகையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச்சைக்குவந்தான். கையை நீட்டவும், மடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியண்ட் சூடுகாட்டி வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்ததுடன், தினம் 20 நிமிஷநேரம் விட்டுவிட்டு கர்ரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலிநின்று, கையை நன்றாக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ் :—4. 50 வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளூயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லைட்டைக்கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப் படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்கியத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்:—.5 இடது முழங்காலுகருக்கீழே குத்து வலியுடன் 25-வயதுள்ள ஒருவர் திருநெல்வேலியிலிருந்து வந்தார். உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பலவித சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30-நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6.வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. தாது விரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது. பசியில்லை, தூக்கமில்லை ;களைப்பும் அதிகமாகவிருந்தது. ரேடியண்ட்சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒருதினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்றொருதினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—7. 50-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண்நோயுடன் வந்துசேர்ந்தார் விட்டுவிட்டு தினசரியாக 3 வாரகாலம் கரண்ட்செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—8. வலது இடுப்புப்பக்கத்தில் கடுமையான வலியுடன் சுமார் 8-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துப் பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். பரிசோதனை செய்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் விறைத்தும், பிடிப்பாகவுமிருந்தன. இடுப்புப் பக்கத்திலுள்ள நரம்பும் கனத்திருந்தது. ஒருவாரகாலம் தினம் 15-நிமிஷநேரம் அந்த இடத்தில் ரேடியண்ட் சூட்டையும், வெளிச்சத்தையும் காட்டியதில் வலிகுறைந்து, வீக்கமும் வடிந்தது. அந்தப்பெண் பூரணமாக சொஸ்தமடைந்து விட்டாள்.

X புண்கள்.

கேஸ்:—1. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக் கிறிஸ்தவருக்கு விலாவெலும்பில் க்ஷயக் கட்டி, மாமிசகோளத்தில் சீழ் கட்டிக்கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்ஜெக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்துகொண்டும் பலனில்லை. ரண சிகிச்சை மீண்டும் செய்துக்கொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிசகோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை.

I. ரத்தசோகை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கர்ரண்டும் 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. ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் லைட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

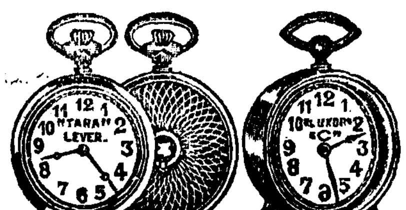
கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின்இடது புறத்தில் ராஜக்கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 103% ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒரு வாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள் வீதம் 5 தடவை இன்ஸுலின் 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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இனும் ! இனும்

முற்றிலும் இனும் ! !



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ்

இனும். இனும்.

எங்களின் "தகராலீவர்" 18-காரட்டு ரோல்டு கோல்டு பாக்கட் கடியாரங்கள். பின்புறம் சித்திர வேலை செய்யப்பட்டவை. வாங்குகிறவர்களுக்கு "C" டைம்பீஸ் இனுமாக அனுப்பப்படும். விலை பாக்கட் கடியாரம் 1-க்கு இனுமுடன் ரூ. 5 இக்கடியாரத்தில் உள்ள டையலின் பேரில் ஐந்து வருஷம் உத்தரவாதம் என்று அச்சிட்டிருக்கிறது. முந்துங்கள்.

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

ROWJEE'S

TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

பற்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக்கூடிய பல அருமையான மூலிகைகளைக் கொண்டு இந்தப்பற்பொடி தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களினிடுக்கில் தங்கிப்பற்களின் அழிவிற்கு வழி தேடக்கூடிய கிருமிகளை அழித்து விடும் சக்தியுடையது. இப்பற்பொடியானது பற்களுக்குக் கெடுதலேற்படாமற் காப்பாற்றுவதுடன், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்துரத்தம் சீழ் முதலியன வடிவதையும் தடுக்கிறது.

டின் 1-க்கு விலை அணா 12.

3-டின்களின் விலை ரூ. 2.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

விலையில் இறக்கம்.

மல்லிகை, ரோஜாப்புஷ்பங்களின் வாசனை யேற்றிய கூந்தல் தைலங்கள்.

இவை தூய்மைக்கும், வாசனைக்கும் இணையற்றவை. இவை கேசத்தை வளர்த்து, மினுமினுப்பைக் கொடுத்து, பொடுது விழாமல் தடுக்கின்றன. மனதிற்கு இன்பகரமாகவும், சரீரத்திற்கு அழகையும், தென்பையும் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகவும், ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற பரிசுகளாகவும் இருக்கின்றன. உங்களுக்கு எந்தத் தைலம் வேண்டும்? ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு புட்டியை அனுப்பலாமா?

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு அணா 12.

3 புட்டிகள் ரூ 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

"நீங்கள் அனுப்பிய மல்லிகைப்பூத்தைலம் மற்றக் கம்பெனிகளில் கிடைக்கும் தைலங்களை விடச்சிறந்ததாக இருக்கிறது. இன்னும் 2 புட்டிகளை அனுப்புங்கள்" என்று பறங்கிப்பேட்டை மெஸ்ஸர்ஸ், எம். கே. முகம்மது இஸ்மாயில் கம்பெனியார் எழுதி யிருக்கிறார்கள்.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு

வாங்குங்கள்

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம்

போகாதீர்கள்

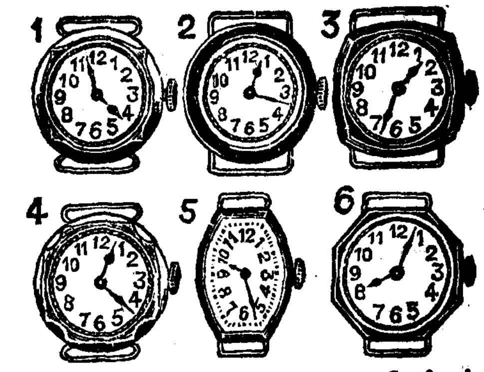
எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம்

டெப்போ

பம்பாய் சென்னை

ரங்கூன்.



பாதி விலை! பாதி விலை!

ஒரு மாதம் வரையிலும் !!!

அசல் விலை ரூபா 14.

பாதி விலை ரூபா 7.

22 காரட் ரோல்ட் கோல்டு கை கடியாரம். 10 வருஷம் உத்தரவாதம். பார்வைக்கு அழகானது. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி வேஷப் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.

கிருஷ்ணகேச சாயம்

நரைத்த அல்லது மேனியிழந்த கேசத்தை ரம்மியமான கறுப்பு அல்லது பழுப்பு நிறமாக உடனே மாற்றுவதற்கு ஓர் உயர்ந்த சாயமாகும். கிருஷ்ண கேச சாயம் எவ்வித துர்நாற்றங்களுமில்லாதது. இதுவரை உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த எண்ணிறந்த கேச சாயங்களுள் ஒன்றுகிலும் இதைப்போல் தேவையான குணத்தை அவ்வளவு நீடித்த காலவளவாவது அல்லது திருப்திகரமாகவாவது உண்டாக்கினதாகத் தெரியவில்லை.

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேசசாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்தபோதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குகிறதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2—8—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

ஜி. டி. மதராஸ்.

ஸாண்டு ஒளஷதசாலை,

பம்பாய்

பல பொருட்காட்சிகளில் தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றிருக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத ஒளஷதங்களைப் பெருவாரியாகத்தயார் செய்யும் கம்பெனி.

ஸாண்டு சியாவனபிராஷ் அவலேகியம்:—இருமல், ஜல தோஷம், சுவாஸகாசம், பலஹீனம், மனோவலிமை குறைந்திருத்தல் முதலிய உபாதைகளுக்கு எடுத்தது. க்ஷய ரோகிகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவல்லது. சரீரத்திற்கும், மூளைக்கும் வலுவைக் கொடுக்கத் தக்கது.

1-பவுண்டு ரூ. 2-8-0. ½-பவுண்டு ரூ. 1-5-0. ¼-பவுண்டு 0-13-0.

ஸாண்டு திராக்ஷாசவா:—இன்பகரமான பானம். பலஹீனம், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல் இவைகளைப் போக்கி, ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கி, கடுமையான இருமல், ஜல தோஷம், சுவாஸகாசம் முதலிய வியாதிகளை நிவாரணம் செய்யும்.

ஒரு பவுண்டு ரூ. 1—9—0.

விவரமான விலை ஜாப்தாவிற்கு கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதுங்கள்:—

சோல் ஏஜண்டுகள்: தாமோதர் அண்டு கம்பெனி,

90-1, நயினப்ப நாயகன் தெருவு, சென்னை.

தேசராஜீய, சரித்ர நூல்கள்.

1. பாரத நாட்டின் நிலைமை
தேசத் தொழிலை விருத்திசெய்து, வியாபாரத்தைப்பெருக்கி, செல்வச் சிறப்புற்று சுக வாழ்வு வாழ்வதற்கான காரியங்களில் முனைய வேண்டுமென்பதே இந்நூலின் நோக்கமாகும். விலை 1—0—0

2. இந்தியாவும் சுய ஆட்சியும்
ஆங்கிலேயர் இந்தியாவுக்கு வியாபார விஷயமாக எங்ஙனம் வந்தனரென்பதும், அன்னோர் கைத்தொழில் சம்பந்தமாக அநுசரித்து வந்த முறையினால் இந்தியா படுந்துன்பமும், இந்தியாவைப்பற்றிப் பிரிட்டிஷ்கவர்ன்மெண்டார் அவ்வப்போது கொடுத்த உறுதிமொழிகள் நிறைவேற்றப்படாமையும், சுய ஆட்சிக் கிளர்ச்சி இந்தியாவில் தோன்றிய விதமும், 1917-ம் வருஷம் ஆகஸ்டுமீ 20உ மிஸ்டர் மாண்டேகு பார்லிமெண்டில் வெளிப்படுத்திய அறிக்கையும், 1918-ம் வருஷ இறுதியில் நடந்த டில்லிக் காங்கிரஸ் நடவடிக்கைகளும், பிறவும் விளக்கமாக இந்நூலில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. விலை 1-8-0

3. தேசாபிமானிகள் சரித்திரம்.
பன்னிரு தேச பக்தர்களின் சரிதையும் அவர்கள் படமும். மூன்றாம் பதிப்பு. 0—12—0.

4. இந்திய சுயராஜ்யம்.
சுயராஜ்யம் என்பதை நன்கு விளக்கி மகாத்மாகாந்தி எழுதிய நூலின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு. 0—8—0.

5. துடியும் அபிநும் 0—2—0.

6. ஒத்துழையாமை ஏன்?
ஒத்துழையாமை விஷயமாக மகாத்மா செய்துள்ள அரிய பிரசங்கங்கள் சிலவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. 0—8—0.

7. ஒத்துழையாமை.
இதர தேசங்கள் வெற்றி பெற்ற விவரம். 0—4—0.

8. இந்தியாவுக்கு ஸ்வாதீனம்.
அதன் அவசரம். 0—4—0.

9. மகாத்மாகாந்தியின் சிறைச்சாலை அனுபவங்கள். 0—8—0

10. மகாத்மா காந்தியின் சரித்திரம். 0—8—0

11. ஐசுவரிய சக்கரம் 0—8—0
மகாத்மா காந்தி பால பாரதத்தில் எழுதிய 30 வியாசங்களின் மொழிபெயர்ப்பு 0—8—0

12 நீதிக்கதைகள்,
ஆத்திசூடி நீதி கதைகள் 0—8—0
ஆரிய சரித்திரம் (நீதிகதைகள்), 1—0—0

இனிய தமிழ் நாவல்கள்,
அனுமான் வின் 0—12—0
ஆனந்தமடம் 1—0—0
கயற்கண்ணி 0—12—0
தமயந்தி (நவீன நாடகம்) 0—8—0
சூளாமணி (வசனம்) 1—0—0
சிலப்பதிகாரக் கதை 1—0—0

முருகன் தொண்டர் சரித்திரம்- 0—8—0
கீழ் குறித்த பன்னிருவர் சரித்திரம், அகத்தியர், முருகம்மையார், நல்லியக்கோடன், நக்கீரர், பொய்யாமொழிப் புலவர், அருணகிரிநாதர், சிதம்பரசுவாமிகள், குமரகுருபரசுவாமிகள், கச்சியப்பசிவாசாரியார், இராமலிங்கசுவாமிகள், மாம்பழக்கவிராயர் கவிகுஞ்சர பாரதி.

பரதன் உத்தம சகோதரன், 0—8—0

கணேஷ் கம்பெனி, 39, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

ஆரோக்யதீபிகை.

தொகுதி 4. மே, 1927. பகுதி 5.

யோகாஸனம்.

(ஸ்ரீமான் ராம் எழுதியது.)

I

அன்பார்ந்த சகோதரர்களே,

நமஸ்காரம். "யோகாஸனம்" என்று இந்தக் கடிதங்களுக்கு மகுடம் சூட்டியிருப்பதைக் கண்டு நீங்கள் சந்தேகப்படலாம். இந்த வார்த்தையின் முதல் பகுதியிலிருந்து வீடுகளிலிருந்தும் சமூகத்திலிருந்தும் தெறிபட்டு, வனாந்தரங்களிலும் மலைகளிலும் காலத்தைக் கழித்து வருகிறவர்களென்றாவது, அல்லது புண்ணிய ஸ்தலங்களில் காஷாய தாரிகளாக, பிச்சையெடுத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்களென்றாவது நீங்கள் நினைக்கலாம். இந்த வார்த்தையின் பிற்பகுதியிலிருந்து நீங்கள் பிரார்த்தனை செய்கையிலாவது ஆகாரத்தைப்புசிக்கையிலாவது கீழே போட்டுக்கொள்ளும் ஆஸனத்தின் ஞாபகம் உங்களுக்கு வரலாம். ஆயினும் இந்த வார்த்தையின் கருத்து இவ்விரண்டில் எதுவுமன்று. புராதனகாலத்தில் சரீரக்கூறு சம்பந்தமான ஆராய்ச்சிச் சாலைகளாவது, அவயவக் கூறுவகுப்புகளாவது இல்லாமலிருந்தபோது, நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் நமது சரீராப்பியாஸத்திற்காக சாஸ்திரீயமாக விதித்துவிட்டுப் போன முறைகளுக்கே யோகாஸனம் என்று பெயர். அவர்கள் இயற்கையின் சிருஷ்டியில் உதித்தவர்களாதலால், செடிகளும், மிருகங்களும் இயற்கைக் கொத்த வாழ்வை அனுசரித்து சந்துஷ்டியாகவும், ஆரோக்கியமாகவுமிருந்துவந்ததைப்பார்த்து, தாங்கள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய தர்மங்களை விதித்துக்கொண்டார்கள்.

நான் பலவித சரீராப்பியாஸ முறைகளைப் பார்த்திருக்கிறேன். அவை சம்பந்தமான பல நூல்களையும் படித்திருக்கிறேன். ஸாண்டோவின் வில் டம்பெல்ஸ், மாக்பர்டனுடைய முறை, ராமமூர்த்தியின் கஸரத் இவைகளைப் பற்றிப் படித்திருக்கிறேன்; மேனாட்டு சரீராப்பியாஸ முறைகளாகிய விளையாட்டுக்களையும், சாரணர் பழக்கத்தையும் நான் கவனித்திருப்பதுடன், மின்சார சக்தியின் மூலமாகக் கப்பல்களில் நடத்தும் குதிரை சவாரியைப் பற்றியும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஆனால் தனவந்தர்களான சிலர்தான் இவைகளில் ஈடுபடமுடியும். இவைகளுக்காக வேண்டியிருக்கும் கருவிகளை வாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய சக்தியுடையவர்கள் நமது நாட்டில் எத்தனைபேர்களிருக்கிறார்கள்? தவிரவும், நான் இது சம்பந்தமாக எழுதி வரப்போகும் எல்லா வியாஸங்களையும் படித்தால் இந்த முறையைப்போல் சரீரத்தின் உள்ளும் புறம்புமுள்ள எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் வேலையைக்கொடுக்கக்கூடியவேறுமுறை ஒன்றில்லையென்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள். யோகாஸன முறைகள் சரீரத்திற்

குக் கொழுப்பையும், வலுவையும் கொடுப்பதுடன், ஹிருதயத்தை பரமாத்மா குடிகொண்டிருப்பதற்கு ஏற்றஇடமாகவும் செய்கின்றன.

பூவுலகில் தெய்வலோகம் போன்ற காஷ்மீரில் பனி பேய்ந்து தோய்ந்திருந்த ஹிமாசலத்தில் நான் சில சாதுக்களுடன் செங்குத்தான ஏற்றமும் இறக்கமுமாகப்பல மைல் தூரம் அமர நாதரின் குகையைத் தேடிச் சென்றேன். பகல் முழுவதும் வழிநடந்து மாலையில் நாங்கள் குடிசைகளைப் போட்டுக் கொண்டதும், என்னுடைய சகாக்கள் தோளில் மடித்துவைத்துக் கொண்டிருந்த கம்பிளிகளைக் கீழேவிரித்து, பலவித சரீராப்பியாஸ முறைகளைக் கையாள ஆரம்பித்தார்கள். அவர்கள் நேராக நின்றார்கள்; கால்களை நீட்டிக்கொண்டார்கள்; தலையை வளைத்துக் கொண்டார்கள்; கைகளால் கால்கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக்கொண்டார்கள்; மூக்கினால் முழங்கால்களைத் தொட்டார்கள். பிறகு அவர்கள் நேராக உட்கார்ந்து, வெகு சுலபமாகக் கால்களைத் தோள்களுக்குப்பின்னே குறுக்காகப் போட்டுக்கொண்டார்கள். இவைகளையும், தலையைக் கீழே நட்டுக்கொண்டு கால்களை உயரத்தூக்குவது, கால்களை ஒருவிதமாகப் போட்டுக்கொள்ளுவது முதலிய காரியங்களைச்செய்தும், அசைவற்றவர்களாகப்பலமணி நேரமிருந்து, தியானம் செய்தார்கள். இவைகளைக்கண்டு நான் அதிசயப்பட்டேன். முதல்நாள் நடந்த வலியினால் நான் மறுநாள்பலவித உபாதைகளுக்கு ஆளாகியிருக்கையில், அவர்கள் முதல் நாள் இருந்தது போலவே வெகு சுறுசுறுப்பாக இருந்தனர். நான் அதற்குக்காரணம் இன்னதென்று அறிவிக்க வேண்டுமென்று பன்முறை கேட்டும் அவர்கள் மௌனம் சாதித்துவிட்டார்கள்.

ஆனால் வீடுகளிலிருந்துவெளிப்பட்டுப்போயிருக்கும் இவர்கள் எவ்விதம் திட சரீரிகளாக இருந்துவருகிறார்களென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டுமென்று நான் சங்கல்பம் செய்துகொண்டேன். ஆகவே, நான் ஸ்ரீநகருக்குச்சென்றதும், ஒரு பெரிய யோகாச்சாரியாரைத் தேடிப்போய், அவருடைய பாதங்களில் விழுந்து பணிந்து, என்னுடைய வாழ்வின் முக்கிய நோக்கமானபிரம்மச்சரியத்தை, அதாவது சரீரத்தை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்துக் கொள்ளும் விதத்தை, எனக்கு உபதேசிக்க வேண்டுமென்று மன்றாடிக் கேட்டுக்கொண்டேன். அவர் வெளியில் சொல்லக் கூடாதென்று எனக்கு எச்சரிக்கை செய்த அம்சங்களைத்தவிர மற்றவைகளை இந்தக் கடிதங்களில் குறிப்பிடுகிறேன். தென்னிந்தியாவின் பிரதான பட்டணத்தில், வழி காட்டுவாரின்றி, தெறி பட்டுப்போய், சுக போகங்களில் முழுகியும், அநாகரீகமான காரியங்களைச் செய்தும் பல வழிகளில் கெட்டுப்போயிருந்த நான் அப்பெரியார் செய்த உபதேசங்களால் அனுகூலமடைந்திருப்பதால் அம் முறைகளை எனது சகோதரர்களுக்கும் அறிவிக்க விரும்புகிறேன். இந்த ஆஸனங்களால்தான் வைத்தியர்களும், ஆஸ்பத்திரிகளு மில்லாத தொலைவிடங்களில் காய் கனிகளைத் தின்றுகொண்டும், பிச்சை யெடுத்துப் புசித்துக் கொண்டு மிருக்கும் யோகிகள் திட சரீரிகளாக இருந்து வருகின்றனர்.

II

"ஆஸனங்களால்" ஏற்படும் அனுகூலங்கள்.

இந்த யோகாப்பியாசங்களைச் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய அநுகூலங்களை இந்தக் கடிதத்தில் குறிப்பிடுகிறேன். ஆனல் இந்தக் கடிதங்களைப் படிப்பதால் மட்டில் இவைகளால் ஏற்படக்கூடிய அநுகூலங்களை அடைந்துவிட முடியாது; கிரியாம்சையில் இந்த முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். சரீர,பாரமார்த்தீக அபிவிருத்தி விஷயத்தில் வாய் வேதாந்தம் பேசிக்கொண் டிருப்பதை விட, கிரியாம்சையில் அவைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டியது அவசியம். கீழே சொல்லியுள்ள வழிகளின்படி யோகாப்பியாஸ முறைகளை அனுஷ்டித்து வருபவர்களுக்குக் கீழே கண்ட அனுகூலங்கள் ஏற்படும்:—

169867
-600 008

1. வேறு விதமான சரீராப்பியாஸ முறைகளைப்போல் இவைகளுக்கு அவ்வளவு செலவு ஏற்படுவதில்லை. காற்றோட்டமுள்ள அறையாவது, திறந்த வெளியாவதுதான் வேண்டும். குளிர்ந்த காற்று அந்த இடத்தில் வீசிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

2. இந்த யோகாப்பியாஸ முறைகளால் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளும் விஷயத்திலும் ஒரு கட்டுப்பாடு ஏற்படுகிறது. அதன் மூலமாக பிராணயாமம் செய்வது சாத்தியமாகிறது. சரியாகப் பிராணயாமம் செய்து வருவதால் ரத்தம்சுத்தகமாக இருந்து, சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலைசெய்து, ஆயுள் விர்த்தியடைகிறது.

3. நீளக்கூடிய ரப்பராவது, கம்பிஸ்பிரிங்குகளாவது இல்லாமலே இந்த யோகாப்பியாஸ முறைகளினால் சரீரத்தின் வெளிப்புறத்திலுள்ள எல்லாத் தசைகளுக்கும் வேலை ஏற்படுகிறது. இந்த முறைகள் அதிக வேலையினால் களைத்துப்போயிருக்கும் தசைகளையும், நரம்புகளையும் சமனப்படுத்தி, சரீரம் முழுவதையுமே பிடித்துவிட்டது போல் செய்துவிடுகின்றன.

4. இதர சரீராப்யாஸ முறைகள் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளை அலக்ஷியம் செய்துவிடுவதுபோல் யோகாப்பியாஸங்கள் அலக்ஷியம் செய்துவிடுவதில்லை. யோகாப்பியாஸ முறையானது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளுக்கும் சாந்தியை உண்டுபண்ணுவதாக இருக்கிறது. ரத்த ஓட்டத்திற்கும் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுவதற்கும், ஆகாரத்தை ஜீர்ணம் செய்வதற்கும் ஜவாப்தாரியான கழுத்து, ஹிருதயம், சுவாஸாசயங்கள், இரைப்பை, ஈரல், குடல், மூத்திரப்பை இவைகளின் தசைகளுக்கு யோகாப்பியாஸ முறையினால் வேலை ஏற்படுகிறது. சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களைவெளிப்படுத்தும் கோளங்களுக்கு வேலை ஏற்பட்டு, ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகிறது. தைராயிட் முதலியவைகள் விஷநிவாரணியாகி, சரீரமானது விஷக்கிருமிகளுக்கு ஆளாகிவிடாமல் பாதுகாக்கின்றன. நரம்புகளின் மூலஸ்தலங்களுக்கு வேலைஏற்பட்டு, அவை ரத்தம் சரீரமாத்தியந்தம் சரியாகப் பரவும்படி செய்கின்றன. ஷிராஸ் ஆஸனம்போன்ற யோகாப்பியாசங்களில், மருந்தைப் புட்டியிலிருந்து எடுத்து உபயோகிக்குமுன் புட்டியைக் குலுக்குவது போல், சரீரமாத்தியந்தம் தலைகீழாக குலுக்கிவிடப்படுகிறது. ரத்தக் குழாய்களுக்குப் போதியரத்தம் வந்து சேருவதால், சரீரமானது புத்துயிர் பெறுகிறது.

5. யோகாப்பியாஸமானது சரீரத்தைச் சரியான அமைப்பில் வைத்துவைக்கிறது. சரீரத்தின் ஒரு பாகம் மற்றொரு பாகத்தின் மீது தாக்கவேண்டி வருவதால், ஊளைச்சதை விழாமல் இருக்கிறது. கொழுப்பு ஏறியிருக்கும் சதையைக் கற்கள்போன்ற கெட்டியான தசைகளாக யோகாப்பியாஸம் செய்கிறது. தங்களுடைய சரீரமானது பந்துபோல் உருஷ்டையாக இருக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள் யோகாப்பியாஸத்தினால் சரீரம் மெலிந்துபோய் விடுகிறதென்றுபுகார் சொல்லுகிறார்கள். யோகாப்பியாஸத்தினால் சரீரத்திற்கு உத்வேகமும், ஜாகரணமும் ஏற்பட்டு, சரீரம் லேசானதாகிறது.

6. யோகாப்பியாஸங்களால் அடிவயிற்றிலுள்ள தசைகளுக்கு வேலை ஏற்படுவதால், சரீரத்திலுள்ள வடிவாய்க்கால்கள் சரியாக வேலைசெய்து வருகின்றன. குடல்கள் சரியாக வேலை செய்யும்படி அவை தூண்டி, மலம் முதலிய கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. யோகாப்பியாஸத்தைச் செய்துவருவோர் அஜீரணத்தினாலாவது மலச் சிக்கலினாலாவது உபாதைப்படமாட்டார்கள்.

7. எவ்வளவு அதிகமாக இந்த யோகாப்பியாஸங்களைச் செய்தபோதிலும், சரீரத்தில் பரபரப்புஏற்படுவதில்லை; சுவாஸமும் அதிகமாக ஏற்படுவதில்லை. பிணியிலிருந்து தேறி வருபவர்களும் சில சுலபமான முறைகளை அப்பியஸித்து, சீக்கிரத்தில் குணமடையலாம்.

8. சரீரம் சரியாக இருக்கும்படி யோகாப்பியாஸங்கள் செய்து வருவதால்

உலக வாழ்வில் வெற்றிபெறுவதற்கு அவசியமான திடசித்த விருத்தியை உண்டு பண்ணிக் கொள்ளுவது சாத்தியமாகிறது.

9. யோகாப்பியாஸங்களைச் செய்துவருவதால்தான் பிரம்மச்சர்ய தர்மத்திற்கு பழுது வராமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளமுடியும். சரீரத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவை அனுகூலமாக இருக்கின்றன.

10. யோகாப்பியாஸமானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தையும் உத்வேகத்தையும் கொடுப்பதாலும், சரீரத்தில் உள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்தி விடுவதாலும், சரீரத்தின் ஜீவிய சக்தி தளர்ந்து போய்விடாமல் பாதுகாப்பதாலும், ஆண்டவனை நிம்மதியாக தொழுவது சாத்தியப்படுகிறது. பிரார்த்தனை காலத்தில் ஒரு விதமாக நேராக இருக்க வேண்டுமென்று எல்லா மதங்களும் உபதேசிக்கின்றன. ஆகையால் யோகாப்பியாஸமானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்யத்தையும், திடத்தையும் கொடுப்பதுடன், பாரமார்த்திக சக்தியையும் உண்டு பண்ணுகிறது.

எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது?

(ஸ்ரீமான் வெங்கடாசலம்.)

ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பெறுவது இயற்கையின் சன்மானங்களில் விலை மதிப்பற்றது. அடியிற் கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிக்கிறவர்கள் 50-வயதில் யுவர்களாகவும், 75 வதுவயதில் சுறுசுறுப்பும்உத்வேகமுமுள்ளவர்களாகவும், 100-வது வயதில் ஆரோக்கியமும் சந்துஷ்டியு முள்ளவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

இரவில் சீக்கிரம் உறங்கச் செல்லுங்கள். நீங்கள் படுத்துறங்கும் அறைகளின் ஜன்னல் கதவுகளை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஹிருதயம் படுக்கையின் மீது படிந்திருக்கும்படி குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். தூங்குகையில் விளக்கை அணைத்து விடுங்கள். குறைந்தது 6 அல்லது 7 மணி நேரமாவது தூங்குங்கள். "சீக்கிரமாக உறங்கச் சென்று காலையில் சீக்கிரமாக எழுந்திருப்பவர்கள் ஆரோக்கிய புருஷர்களாகவும், செல்வ வந்தர்களாகவும், புத்திசாலிகளாகவும் இருப்பார்கள்".

காலையில்எழுந்திருந்ததும் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். அஜீரணமும், மலச்சிக்கலும் வியாதிகளுக்குப் பூர்வ பீடிகைகளென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வேலங்குச்சியையாவது ஆலம்விழுதையாவது உபயோகித்துப் பற்களைத் துலக்குங்கள். கரித்தூளில் உப்பைச் சேர்த்தும் பற்களைத் துலக்கலாம்.

காலையில்எழுந்திருந்ததும்வேகமாகச்சிறிது தூரம் நடந்து செல்லவேண்டும். அவ்விதம் செல்லுகையில் தீர்க்கமாகச் சுவாஸிக்கவேண்டும்; அல்லது சரீரத்திலிருந்து வியர்வை வெளிப்படும்படி அரைமணிநேரம் ஏதேனும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். வியாயாமம் செய்துமுடிந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது, வெதவெதப்பான ஜலத்திலாவது ஸ்நானம் செய்து, முறட்டுத் துணியால் சரீரத்தை அழுத்தமாகத் துவட்டி விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

காலாகாலத்தில் சாப்பிடவேண்டும். தினம் இரண்டு வேளை ஆகாரத்தைப் புசிப்பது போதுமானது. மூன்று வேளைகளுக்குமேல் ஆகாரத்தைப் புசிக்கவேண்டியதில்லை. அதிகமாகத்தீட்டிய அரிசியைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் பெரி பெரியென்றும் நோய் ஏற்படுவதால், அந்த அரிசியை உபயோகிக்கக்கூடாது. அரிசியைவிடக் கேழ்வரகை உபயோகிப்பது உத்தமம். சாதத்துடன் மரக்கறிகளையும், பருப்புகளையும், கோழிமுட்டைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டு

மாமிஸத்தை அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆகாரமானது உங்களுடைய வாயிலேயே பாதி ஜீரணமாகிவிடும் வரையில் நன்றாக மெல்லவேண்டும். கடைசியாக தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்கக்கூடாது; சாதத்தில் தயிராவது, மோராவது விட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். இன்னும் சிறிது ஆகாரத்தைச் சாப்பிடக்கூடிய நிலைமையிலேயே எழுந்திருந்து விடவேண்டும். ஒரு மாதம் பட்டினி கிடப்பதைவிட ஒரு நாள் அதிகமாகச் சாப்பிட்டுவிடுவது கெடுதலானதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைப்புசித்து $2\frac{1}{2}$ மணிநேரமாவது ஆவதற்கு முன் படுக்கைக்குச் செல்லக்கூடாது. மத்தியானம் சாப்பிட்டதும் சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருக்கவேண்டும்; இரவில் சாப்பிட்டதும்

[குழந்தைகளிடம் பொம்மைகளைக் கொடுப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.]

ஒரு மைல் தூரம் நடக்கவேண்டும். காப்பியையாவது, தேத்தண்ணீரையாவது உபயோகிக்கக்கூடாது. வேண்டிய அளவு பாலைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலையிலெழுந்திருந்ததும் ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைச் சேர்த்துஉட்கொள்ள வேண்டும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சம் பழம் போன்ற சாறுள்ள பழங்களை ஆகாரத்திற்குப்பிறகு சேர்த்துக்கொண்டால் ஆகாரம் நன்றாக ஜீரணமாகி, ரத்தமும் சுத்தப்படும்.

இரண்டு வாரங்களுக் கொருமுறை உபவாஸமிருந்தால் உத்தமம். வாரமொருநாள் சரீரத்திற்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும்.

நன்றாகக் காய்ச்சி, வடிக்கட்டி, ஆறவைத்த ஜலத்தையே பானத்திற்கு உபயோகிக்க வேண்டும். காலையிலெழுந்திருந்ததும் ஒரு கோப்பை குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் ஜலத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது. ஆகாரத்திற்கு 2-மணி நேரத்திற்குப் பிறகே ஜலத்தைப் பானம் செய்யவேண்டும். ஆகாரத்திற்கு 2-மணி நேரத்திற்கு முன்னும் ஜலத்தைப் பருகவேண்டும். உங்களுக்கென்று தனியாக ஒரு தீர்த்தபாத்திரத்தை வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் வெதவெதப்பான ஜலத்தில் ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக்குடிக்கவேண்டும்.

கைகால்களைச் சுத்தமாகவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் சுத்தமான ஆடைகளையே உடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். கால்களில் பாதரக்ஷையை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆகாரத்திற்குமுன்னும் பின்னும் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

சரீரத்தில் உபாதை ஏற்படும் போலிருந்தால் வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்கவேண்டும். நீங்களாக எந்த மருந்தையும் சாப்பிடக் கூடாது. வீட்டில் பாட்டிமார்கள் சொல்லும் மருந்துகளையும் சாப்பிட்டு விடக்கூடாது. வருஷமொரு முறை வைத்தியர்களைக்கொண்டு சரீரத்தைப் பரிசோதனை செய்வித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏழுவருஷங்களுக் கொருமுறை அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

துர்மார்க்கப் பழக்கங்களுக்கும், குடிப் பழக்கத்திற்கும் இடங்கொடுக்கக் கூடாது. துர்மார்க்க வியாதிகளிலும் குடியிலும் அடிபட்டவர்களுக்குள் மரணவிகிதம் அதிகமாக இருந்துவருகிறது. புகையிலையை எந்த வழியிலும் உபயோகிக்கக் கூடாது; வெற்றிலைப் பாக்கும் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது.

காலரா, அம்மை, க்ஷய ரோகம், குஷ்ட ரோகம், கெட்ட ஜுரங்கள் முதலியதொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களை அணுகக்கூடாது. உங்களுடைய கிராமத்தில் தொத்துவியாதிபரவும்போலிருந்தால் உடனே சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கக்கூடாது. எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாகவும், தைரியமாகவும் இருக்கவேண்டும். மனோ வாக்கு காயங்களில் கெட்ட எண்ணம் கூடாது. மனித வர்க்கத்திற்கு உங்களாலியன்ற ஊழியத்தைச் செய்யுங்கள். ஆண்டவனிடம் பூரண நம்பிக்கை வையுங்கள்.

கபவாத ஜுரம்.

(டாக்டர் ஏ ஆர். ஸாம்.)

இந்தப் பருவத்தில் கபவாத ஜுரம் அதிக வியாபகமாக இருப்பதால் மரண விகிதம் விஷம்போல் ஏறிவிடுகிறது. வைத்தியர்கள் மீது பாரத்தைப்போட்டுவிட்டு கையைக் கட்டிக்கொண்டிருப்பதில் பிரயோஜனமில்லை. அவர்கள் வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளும் விதத்தை உபதேசிப்பதுடன், வியாதி வந்த பிறகு அதற்குச் சிகிச்சை செய்வார்கள். பொது ஜனங்கள்தான் ஜாகரூகர்களாக இருக்கவேண்டும்.

2. திடீரென்று சீதளம் தாக்குவதாலேயே இந்தக் கொடிய நோய் பீடிக்கிறதென்பது எல்லோருக்கும்தெரிந்ததானிருக்கிறது. ஆகையால் சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் அடிக்கடி ஏற்படக்கூடிய மாறுதல்களைச் சமாளித்துக் கொள்ளக்கூடிய மார்க்கங்களை நாம் அனுஷ்டிக்கவேண்டும். நமது சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தையும், தென்பையும் சர்மமும், சுவாஸாசயங்களுமே பாதுகாக்கவேண்டியிருப்பதால் அவைகளைவலுப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

3. நமது சர்மமானது நமது சரீரத்தின் வெளியிலிருந்துஇம்சைஏற்படாமல்பாதுகாப்பதுடன்சரீரத்திலுள்ளவிஷப்பதார்த்தங்கள் வியர்வை ரூபமாகவெளிப்படும்படியும், சரீரத்திற்குள் சீதளம் நுழையாமலிருக்கும்படியும் பார்த்துக்கொள்ளுகிறது. சர்மமானது சரியாகத் தன்னுடைய வேலைகளைச் செய்துவர வேண்டுமானால், அதிகமாக ஆடைகளை உடுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. அதிகமாக ஆடைகளை உடுத்துக்கொண்டுவிடின், சீதளத்திலிருந்து சரீரத்தைப் பாதுகாக்கவேண்டிய அவசியம் ஏற்படும்போது சர்மத்துவாரங்கள் சுருங்கிக்கொள்ள முடியாமற்போய் விடுகிறது. மிதமாக ஆடைகளை உடுத்திக்கொண்டிருப்பவர்களைவிட அதிகமாக ஆடைகளை அணிந்துகொண்டிருப்பவர்களே அவதிப்படுகிறார்களென்பது அனுபவமாக இருக்கிறது.

4. சுவாஸாசயங்கள் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புக்களில் முக்கியமானவை. அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளுவதற்காக அடியிற்கண்டமுறைகள் அவசியமாக இருக்கின்றன:—(1) சுத்தமான காற்றானது சுவாஸாசயங்களுக்கு உணவுப்பொருளாக இருப்பதுடன், சரீரம் முழுவதற்குமே அது அவசியமாக இருக்கிறது. மாரிகாலத்தியக் காற்றைக்கண்டு ஜனங்கள் பயப்படுகிறார்கள். காற்று நமது உயிர்வாழ்விற்கு இன்றியமையாததென்பதை அவர்கள் மறந்து விடுகிறார்கள். மாரிகாலத்தில் ஜனங்கள் ஜன்னல்களையும் கதவுகளையும் அடைத்துக் கொண்டு விடுவதுடன், கணப்புச்சட்டியையும் படுக்கை அறையில் வைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். வெளிக்காற்று உள்ளே வர முடியாமற் போய்விடுவதால் உள்ளேயுள்ள காற்று நாம் விடும் சுவாஸத்தினால் கெட்டுப் போய் விடுகிறது. அதனால் விஷ சம்பந்தமான காற்றையே நாம் உட்கொள்ள நேரிடுகிறது. சரீரத்தில் சீதளம் தாக்காமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்குத் தகுந்த பாதுகாப்புடன் ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(2.) பிராணாயாமம்.—சரீராப்பியாஸத்தினாலும், வாயை மூடிக்கொண்டு நாசித்துவாரங்களால் சுவாஸத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், நேரடியாக உட்காருவதாலும், கால்களை நீட்டிக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளுவதாலும் பிராணாயாமம் செய்யலாம்.

இவ்விதமாகச் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் நுண்ணிய உறுப்புக்கும் ஊட்டம் ஏற்படுகிறது.

தங்களுடைய சுவாஸாசயங்களையும், சர்மத்தையும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருப்பவர்கள் மாரிகாலத்திற்காவது, கபவாத ஜுரம் முதலிய உபாதைகளுக்காவது அஞ்ச வேண்டியதில்லை.

காற்றோட்டம்.

(மிஸ் எர்லிங் பெரிரா.)

ஜனங்கள் வசிக்கும் அறைகளுக்குள் வெளிக்காற்று வரும்படிசெய்வதன் மூலமாக உள்ளே யுள்ள அசுத்தங்களைப் போக்குவதே காற்றோட்டம் என்பதன் கருத்து. சுத்தமானகாற்று உள்ளே வரவும், அசுத்தமான காற்று வெளியே போகவும் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்துக் கொள்வதே இயற்கைக் காற்றோட்டமாகும்.

செயற்கைக் காற்ரேட்ட மென்பதில், அறைக்குள்ளிருக்கும் காற்றை மாற்றுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு ஏற்பாடு செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது, உள்ளே யிருக்கும் கெட்ட காற்றை வெளிப்படுத்தவாவது, வெளியேயிருக்கும் நல்ல காற்றை உள்ளே விடவாவது ஏதேனும் ஒரு இயந்திரத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

உஷ்ண தேசங்களில் இயற்கைக் காற்ரேட்டம் அனுபவத்தில் சாத்தியமானது. எந்த அறையும் காற்ரேட்டமுடையதாக இருக்கும்படி செய்ய கூரைக் கருகாமையில் ஒரு திறப்பும், கீழே சுத்தமானகாற்று உள்ளே பிரவேசிக்க மற்ரெரு திறப்பும் இருக்கவேண்டும். வியாதிக்காரர்கள் இருக்கும் இடம் காற்ரேட்டமுள்ளதாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். ஒன்று அல்லது இரண்டு பெரிய திறப்புகளைவிட, பல சிறிய திறப்புகள் உத்தமம்.

சிறிய துவாரங்கள் செய்துள்ள செங்கற்கள் உத்தமமானவை. உஷ்ணமடைந்தகாற்று லேசாகிவிடுவதன் பலனுக மேலே ஏறிவிடுவதால் அந்தக் காற்ருனது வெளியே செல்லுதற்கு கூரைக் கருகாமையில் திறப்பு இருக்க வேண்டும். கூரையின் உச்சிமுனையோரமாகத் திறப்பு இருந்து வருவது உத்தமம் ; அல்லது கூரைச்சுவர்கள் பொருந்தும் இடங்களுக்கு இடையில் இடைவெளியிருக்கலாம். கோடைகாலத்தில் வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் காற்றும், வெளிக்காற்றும் ஒரே உஷ்ணநிலைமையில் தானிருக்கின்றன. ஆகையால் நமது அறைகள் கூடியவரையில் விசாலமாக இருப்பதுடன், கதவுகளும், ஜன்னல்களும் திறந்துவைக்கப் பட்டிருக்கவேண்டும்.

சமையல் அறைகள் காற்ரேட்டமுள்ளவைகளாக இருப்பதுடன், புகைப்போக்கிகளும் இருந்து வரவேண்டும். இல்லையேல் கெட்ட காற்றினுல் உள்ளேயிருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் கெட்டுப் போய்விடும்.

நமக்கு எவ்விதம் சுத்தமான காற்றும், சூரியவெளிச்சமும் அவசியமோ, அவ்விதமே நமது படுக்கைகளுக்கும் இரண்டும் வேண்டும். நாம் சரீரத்தின் உஷ்ணத்தைக் காத்துக் கொள்ளக்கூடிய ஆடைகளை அணிந்திருக்கும்வரை குளிர்ந்த காற்றுக்கு அஞ்சவேண்டியதில்லை:

மின்சார விசிறிகளால் காற்று சுத்தமடைந்து விடுவதில்லை. அறைக்குள்ளிருக்கும் காற்றை அங்கும் அங்கும் அலை அலைய வைக்கின்றனவே யன்றி, அசுத்தமான காற்று வெளியே செல்லும்படியாவது, சுத்தமான காற்று உள்ளே வரும்படியாவது செய்வதில்லை. படுக்கை அறைகள் இராக்காலங்களில் நல்ல காற்ரேட்டமுள்ளவைகளாக இருக்க வேண்டும் ; ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளுதல்

(ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ். மணி.)

சரீரத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டுமா என்ற கேள்விக்கு "சந்தர்ப்பத்திற்குத் தகுந்தபடி"யென்றே பதில் சொல்லவேண்டும். இந்தியாவிலுள்ள இந்தியர்களுக்கு சரீரத்தை ஷர்ட் அல்லது கோட்டினுல் மூடிக் கொள்ளவேண்டிய அவசியமேயில்லை. ஆனுல் இதை ஒரு நிர்ணயமான தர்மமாகவும் சொல்லி விடுவதற்கில்லை, வியாயாமங்களைச் செய்கையிலாவது, தும்பு நிறைந்த வீதிகளில் நடந்துசெல்லுகையிலாவது, அதிக தூரம் சூரிய வெளிச்சத்தில் நடந்துசெல்லுகையிலாவது சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமே.

ஆனுல் பொதுவாக இந்தியாவில் சரீரத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டியதில்லை, ஷர்ட்டுகளாலும், கோட்டுகளாலும் சரீரத்தை

மூடிக்கொள்ளும் இந்தியர்களைவிட சரீரத்தைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டிருக்கிறவர்கள் அதிக ஆரோக்கியமாகவும், தென்பாகவுமிருந்து வருவது பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாகவிருக்கிறது. இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியின் பலனுக சரீரத்தை மூடிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இல்லாமலிருப்பதோடு, சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளாமலிருப்பதற்கு சுகாதார தர்மங்களின்படியும் சில காரணங்களிருக்கின்றன. சர்மத்தில் ஏராளமாக துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளின் வழியாக வியர்வை வெளிப்படுகிறது. உயிர் வாழ்விற்கு அவசியமான சுத்தமான காற்றும் இந்த துவாரங்கள் வழியாக சரீரத்திற்குள் செல்லுகிறது. சரீரத்தை நாம் மூடிக்கொள்ளும் பொழுது, சுத்தமான காற்று உள்ளே செல்ல முடியாமல் தடுத்து, இயற்கை சுகத்தைச் சரீரம் பெறமுடியாமற் செய்துவிடுகிறோம். நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்குநமது சரீரத்தின்மீது தினம் சிறிது நேரமாவது சூரிய வெளிச்சம் வீசவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. நமது சரீரத்தின் மீது பல கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டிருப்பது நமக்குத்தெரிந்த விஷயமே. சூரியவெளிச்சம் பட்டால் இந்தக்கிருமிகள் ஒழிந்துபோய் விடும். சிலர் காலை வெய்யிலை விரும்புகிருர்கள்; ஆனுல் நான் மாலை வெய்யிலே உத்தமமான தென்று கருதுகிறேன். சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளுவதால் ஆண்டவன் நமக்காக ஏற்படுத்தியிருக்கும் அனுகூலங்களை நாம் அனுபவிக்க முடியாமற்போய் விடுகிறது.

ஆரோக்கிய வழியைப்பற்றி மகாத்மாகாந்தி எழுதியுள்ள நூலில் இம்முக்கிய விஷயங்களில் அவருக்கிருந்து வரும் அபிப்பிராயத்தைத்தெரிவித்திருக்கிருர். மேனுட்டுப்பழக்கம் இந்ததேசத்திற்குக் கெடுதலானதென்றுஅவர் அபிப்பிராயப்படுகிருர். நமது முன்னேர்கள் சரீரத்தை மூடிக்கொள்ளாமலிருந்ததால் திடசரீரிகளாக இருந்தார்களென்று அவர் சொல்லுகிருர். இந்தியாவின் இயற்கை வழியானது மேனுட்டுப் பழக்கங்களுக்கு விரோதமானதாக இருக்கிறது. இயற்கைக்குவிரோதமாகநடந்துகொள்ளுவதால் அபாயம் விளையும். மகாத்மா காந்தியின் உபதேசங்களாலும், அனுஷ்டானங்களாலும் நாம் பலனடையாவிடில் வேறு எதுவும் நம்மை திருத்தப்போவதில்லை.

பிரஸவித்த பிறகு சரீர சம்ரக்ஷணம்.

(ஸ்ரீமான் சூரியநாராயணராவ்.)

பிரஸவித்தது முதல் 10 தினங்கள் வரை பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவந்தால்தான் தாயாருக்காவது, குழந்தைக்காவது பிறகு அபாயமேற்படாமலிருக்கும். இந்தியத் தாய்மார்கள் தங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியாவது, குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியாவது அதிகமாக சிரத்தை யெடுத்துக்கொள்ளுவதில்லையென்பது யாவரும் ஒப்பமுடிந்த விஷயம். குழந்தைகளிடம் அவர்களுக்கு விசுவாஸமில்லையென்பதில்லை; அறியாமையாகிய அந்தகாரத்தில் அவர்கள் மூழ்கிக்கிடப்பதே இதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. கையால் பாலிகா பாடசாலைகள் முதல் பெண்மணிகளுக்கு அடிப்படையான சுகாதாரதர்மங்களைக் கற்றுக் கொடுத்து வரவேண்டியது அவசியமானதாக இருக்கிறது. இந்தக் காலத்தியப் படிப்புநமது ஸ்திரீகள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் உபயோகமற்றதாயினும், அந்தப்படிப்பைப் படித்தவர்கள்கூட வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களுடைய வழியையே பின்பற்றவேண்டியிருப்பது வருந்தத்தக்கதாக இருக்கிறது. இந்த வியாசத்தில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய அடிப்படையான தர்மங்களைக் குறிப்பிடுகிறேன்.

கொஞ்சம் கூடக் காற்ளேட்ட மில்லாத அறைகளை பிரஸவத்திற்குப் பார்த்துப் பொறுக்குகிருர்கள். அந்த அறையில் பிரஸவித்தஸ்திரீயும், குழந்தையும் அடைபட்டுக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அந்த அறைக்குள் காற்றும் நுழைவதில்லை ; வெளிச்சமும் நுழைவதில்லை. போதாக்குறைக்கு இரவும் பகலும் ஒரு விளக்கு அந்த அறைக்குள் எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. தாயாரும் குழந்தையும் விடும் மூச்சும், பிரஸவித்த ஸ்திரீயின் மர்மஸ்தானத்திலிருந்து கழிவுபடும் பதார்த்தங்களிலிருந்து எழும்பும் கெட்டகாற்றும், விளக்கு எரிவதனுல் உற்பத்தியாகும் கரி அமில வாயுவும் அந்த அறையைவிட்டு வெளியே போவதில்லை. அந்தக் காற்றையே தாயாரும் குழந்தையும் சுவாஸித்து வருவதால், பிற்காலத்தில் பலவித உபாதைகளுக்கு அவர்கள் விதை விதைத்துக் கொள்ளுகிருர்கள்.

பிரஸவ அறையானது விசாலமானதாக இருக்கவேண்டும். தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஏற்பட்டுள்ள கட்டில்களைத் தவிர வேறு சாமான்கள் அந்த அறைக்குள் இருக்கக்கூடாது. அந்த அறை குறைந்தது 12-அடி நீளமும், 12-அடி அகலமும்,12-அடி உயரமுமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். வெளிக்காற்று தாராளமாக உள்ளேவந்து, உள்ளேயுள்ள கெட்டகாற்றை அடித்துக்கொண்டு போவதற்காக பெரிய ஜன்னல்கள் இருக்க வேண்டும். தாயாருக்கும் குழந்தைக்கும் நல்லகாற்று அவசியம்.

சில தெலுங்குஜில்லாக்களில்நல்லகோடை காலத்திலும் பிரஸவித்தஸ்திரீயும் குழந்தையும் சீதளமடைந்து விடாமலிருப்பதற்காக அவர்கள் படுத்துக்கொள்ளும் கட்டிலின் கீழே கணப்புச் சட்டிகளை வைத்து வைப்பது வெறுக்கத் தக்கதாக இருக்கிறது. அந்தக் கணப்பிலிருந்து கார்பன் மானுக்ஸைடும், கார்பன்டைஆக்ஸைடும் உண்டாகின்றன. காற்ளேட்டமே இல்லாத அறையில் கீழே கனிந்துகொண்டிருந்த கணப்புச் சட்டியை வைத்துக் கொண்டிருந்த ஸ்திரீக்கும், குழந்தைக்கும் அபாயமேற்பட்டிருப்பதற்குப் பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். வீட்டிலுள்ள பாட்டிமார்கள் அது சைத்தான் சேஷ்டையென்று சமாதானம் சொல்லிவிடுவார்கள். கரி அமில வாயுவை விட அதிகக் கொடியதான கார்பன் மானுக்ஸைடை ஸ்திரீயும், குழந்தையும் சுவாஸிப்பதே அவர்களுடைய மரணத்திற்குக் காரணம்.

சில இடங்களில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் இருக்கும் இடத்தில் ஒரு மாதகாலம் வரையில் அந்நியரை விடாமலிருப்பது நல்ல வழக்கம் தான். அதனுல் வெளி தூம்பு அந்த அறைக்குள் வந்துசேராமற் போவதோடு, காற்ளேட்டமில்லாத அந்த அறையில் அவர்கள் விடும் மூச்சுக் காற்றும் கலக்கவேண்டிய அவசிய மில்லாமற் போகிறது.

வீடட் ஜில்லாக்களில் நல்ல கோடை காலத்திலும் பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கு உஷ்ணத்தைக் காக்கக்கூடிய ஆடைகளை அதிகமாக உடுத்திவைப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. பிரஸவித்த ஸ்திரீயை சீதளம் தாக்காமல் பாதுகாக்கிருர்களாம்!

பெல்லாரி ஜில்லாவில், உயர்பதவியிலுள்ள ஒருவருடைய வீட்டில், ஏப்ரல் மாத மத்தியில் பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு கம்பிளிஷர்ட்டும், அடித்தொடைவரை கம்பிளி மேஜோடும், குரங்குக் குல்லாயும் போட்டு வைத்திருந்ததைப் பார்த்து திடுக்கிட்டுப் போனேன். பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் 10 தினங்கள் வரை ஸ்நானம் செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை யென்பது தெரிந்த விஷயம். அந்த ஸ்திரீ பிரஸவித்ததற்கு முன் எக்காலத்திலும் அவ்வளவு ஆடைகளை உடுத்திக்கொண் டிருக்கமாட்டாள். இவ்வளவு பந்தோபஸ்து செய்தும், அவளுக்குக் கடுமையான வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டது. அதிலிருந்து அவள் தப்புவது பிர்ம்மப் பிரயத்தனமாகி விட்டது. ஆனுல் ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் அது சீதபேதி யென்று சமாதானம் சொல்லிவிட்டார்கள். படித்தவர்கள் வீட்டிலும் இவ்விதமா அறியாமை குடிகொண்டிருக்கவேண்டும்?

கோடை காலத்தில் பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் லேசான வஸ்திரத்தையே உடுத்திக் கொள்ள

வேண்டும். இந்தியாவில் கோடை காலத்தில் பிரஸவிக்கும் ஸ்திரீகளுக்கு கம்பிளி ஷர்ட்டும், கம்பிளி மேஜோடும் அவசியமென்று நான் நினைக்கவில்லை. மாரி காலத்தில் பிரஸவித்தவர்கள் லேசான கம்பிளிச் சொக்காயைப் போட்டுக் கொள்ளலாம். அதையும் இரவிலேயே அணிந்து கொள்ள வேண்டும். பகலில் சாதாரண ஆடை போதுமானது. தலையையும் காதுகளையும் மறைத்து ஒரு துணியைக் கட்டிவிடுவது தவறு. அவ்விதம்செய்வதால் கேசங்களின் வேரிலிருந்து வியர்வை வெளிப்பட முடியாமற் போய்விடுகிறது.

பிரஸவித்த ஸ்திரீகள் வெதவெதப்பான ஜலத்தில் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். 11 நாள் வரையில் அவர்கள் ஸ்நானம் செய்யாமலிருப்பதால் அவர்களுக்குக் கெடுதல் ஏற்படுகிறது. பிரஸவித்த பிறகு அவர்களுடைய மர்மஸ்தானங்களிலிருந்து கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதைச் சுத்தம் செய்விக்கும்வழக்கம் இப்பொழுது இல்லாமலிருந்து வருகிறது. வாதாவரணம் சீதளமாக இருந்தாலும், பிரஸவித்த ஸ்திரீ பலஹீனமாக இருந்தாலும், வெதவெதப்பான ஜலத்தில் துணியை நனைத்து, அவளுடைய சரீரத்தை நன்ருகத் துடைத்துவிட வேண்டும். இதனுல் பிரஸவித்த ஸ்திரீக்கு ஹிதம் ஏற்படுவதுடன், சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களும் அடைபடாம லிருக்கும். ஸன்னிபாதஜுரம் முதலிய கொடிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய சரீரத்தையும் தினம் இவ்விதம் மெதுவாகத் துடைத்து விடுவது பிணியாளிக்கு ஹிதமாக இருக்கிறது.

காலரா.

எவ்விதம் உண்டாகிறது?

(1) ஸ்நானம் செய்தும், துணிகளைத் துவைத்தும், கால் நடைகளைக்குளிப்பாட்டியும் கெட்டுப்போயிருக்கும் நதி அல்லது குளத்தின் ஜலத்தைப்பானம் செய்வதாலும்;

(2) நன்ருக தளவரிசை கட்டப்படாத கிணறுகளின் ஜலத்தைக் குடிப்பதாலும்;

(3) ஈக்கள் உட்கார்ந்து அசுத்தப்படுத்திய ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலும் கால்ரா உண்டாகிறது.

எவ்விதம் தடுப்பது?

1. ஜலாதாரங்களுக்கருகாமையில் மலவிஸர்ஜனம் செய்யக்கூடாது. மழை காலத்தில் மழை ஜலமானது மலத்தை அடித்துக்கொண்டுபோய் பக்கத்திலுள்ள ஜலாதாரத்தில் சேர்த்து, அதனுடைய ஜலத்தைக் கெடுத்து விடுகிறது.

2. பானத்திற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் குளங்களிலும், நதிகளிலும் ஸ்நானம்செய்து வேஷ்டிகளைத் துவைக்கக்கூடாது.

[ஈக்கள் வியாதிக் கிருமிகளைக் கொண்டு போய் பரவ விடுகிறது.]

3. குழாய்த் தண்ணீரையாவது, நன்ருகக் கட்டப்பட்ட கிணறுகளின் ஜலத்தையாவது பானம் செய்யவேண்டும்.

4. எப்பொழுதும் ஜலத்தைக் காய்ச்சியே சாப்பிடவேண்டும்.

5. உங்கள் [illegible] ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் [illegible] உட்காராமல் அவைகளை மூடி வைக்கவேண்டும்.

169867

காலரா கண்டால் என்ன செய்வது?

1. உடனே வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். காலஹரணம் செய்தால் அபாயம் விளையும்.

2. காலரா கண்ட பிணியாளியைத் தனி அறையில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

3. அவருடைய மலத்தையும், வாந்தியையும், துணிகளையும் கொளுத்தி விடவேண்டும். அவைகளில் காலராக்கிருமிகள் இருக்கும்.

4. காலரா கண்டவர்களுடைய துணிகளைக் குளங்களிலும், ஆறுகளிலும் சுத்தம் செய்யக்கூடாது.

5. பிணியாளர்களை ஈக்கள் அணுகவிடக்கூடாது.

6. பிணியாளிக்கு சிஷ்ருஷை செய்ததும் கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

7. கிராமமுன்சீப்புக்கும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்கும் அறிவிக்கவேண்டும்.

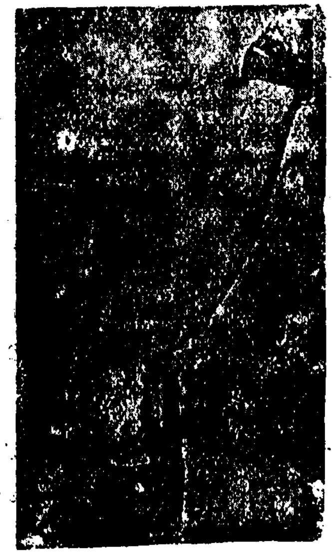
காலராவினால் வருஷத்தில் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் இறந்துவருகிறார்கள். இந்த விதிகளைப் பின்பற்றி காலராவிலிருந்து தப்புங்கள்.—மெட்ராஸ் ஹெல்த் கவுன்சில் வெளியிட்டது.

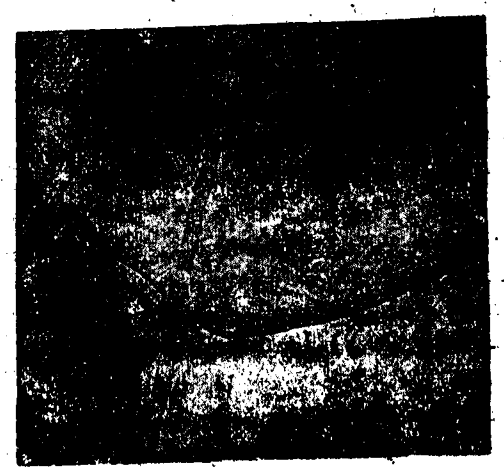
க்ஷயரோகத்திற்குக் காரணம்.

"க்ஷயரோகமும், அதை சுலபமாகத்தடுக்கும் மார்க்கமும்" என்ற தலைப்பின் கீழ் டாக்டர் டப்ளியூ பி. வெயில் "லான்ஸெட்" பத்திரிகையில் எழுதியிருக்கும் வியாஸத்தின் பலனை மிகுந்த பரபரப்பு ஏற்பட்டிருக்கிறது. சிறிய வாசஸ்தலங்களில் வசிக்கும் 40 குடும்பத்தினரை அவர் பரிசோதனைசெய்தார். ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும்ஒருவருக்கு க்ஷயரோகமிருந்துவந்தது. அதனால் மற்றவர்களுக்கும் அந்த வியாதி பரவக்கூடியதாக இருந்தும் சிலரையே அது பீடித்தது; மற்றவர்கள் தப்பித்துக்கொண்டுவிட்டார்கள். சிறிதுகாலத்திற்குப் பிறகு இந்த வியாதியிலிருந்து தப்பியவர்கள் கொழுப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளுபவர்களென்று அவருக்குத் தெரியவந்தது. இந்த வியாதி கண்டிருந்தவர்கள் வெகுகாலமாகவே கொழுப்பில் வெறுப்பைக்காட்டி, அதைச் சாத்தியமானவரையில்விலக்கிவந்திருக்கிறார்கள். இந்த 40 குடும்பங்களில் 172 பேர்களுடைய சரீரத்தை அவர் பரிசோதனை செய்தார். இவர்களில் கொழுப்பைச் சேர்த்துக்கொண்டுவந்த 101 நபர்களில் 96 நபர்கள் ஒரு வியாதியுமில்லாமல் சுகமே இருந்துவந்தார்கள்; நால்வருக்குத் தான் க்ஷயரோகமிருந்தது. கொழுப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளாமலிருந்த பாக்கி 61 பேர்களில் 11 பேர்களே சுகமே ஜீவித்திருந்தார்கள்; 48 பேர்களுக்கு க்ஷயரோகம் இருந்து வந்தது. இதிலிருந்து ஒருவிதத் தாற்காலிக முடிவுக்கு வருவது சாத்தியமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு கிராமத்திலுள்ள வைத்தியரும் சுவாஸாஸயங்களில் உபாதை ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் மீன் எண்ணெயை அதிகமாக உபயோகித்து வரும்படி உபதேசிக்கலாகாதா? ஹெல்த் அண்டு எபிஷியன்ஸி.

பாம்பு கடித்தால் என்ன செய்வது?

விஷப் பாம்பு கடிக்கையில், அது எந்த மனிதர் அல்லது மிருகத்தைக் கடிக்கிறதோ அவர்களுடைய ரத்தத்தில் விஷத்தைக் கலந்து விடுகிறது. ரத்தமானது விஷத்தை ஹிருதயத்திற்கும், மூளைக்கும் கொண்டு போய்ச் சேர்க்கிறது. அதனால் மரணம் சம்பவிக்கிறது. விஷப் பாம்பு கடித்திருக்கிறதாவென்று சுலபமாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம். ஒருஅங்குல அகலத்திற்குள் இரண்டு பற்கள் பட்டிருக்கும். அந்த விஷமானது ரத்தத்தின் மூலமாக ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் போய்ச் சேரமுடியாமல் தடுத்து விட்டால்,





மரணம் சம்பவிக்காது. ஆகவே விஷம் சம்பந்தித்த ரத்தமானது சரீரமாத்தியந்தம்பரவாமல் தடுப்பது பிரதம சிகிச்சையின் முக்கிய நோக்கமாக இருக்கவேண்டும். பாம்பு கடித்ததும் அது கடித்த இடத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் நடுவில் கட்டுக்கட்டி விடவேண்டும். உதாரணமாக, ஒரு விரலில் பாம்பு கடித்துவிட்டால், கடிவாய்க்கு மேலே விரலிலும், மணிக்கட்டிலும், ஹிருதயத்துக்குச் சமீபத்திலுள்ள மேல் புஜத்திலும் கயிற்றினாலாவது, நாடாவினாலாவது, கைக்குட்டையினாலாவது கட்டிவிடவேண்டும். இவ்விதம் கட்டுக் கட்டியபிறகு, கடிவாயைச் சிறிய கத்தி அல்லது ஊசியினால் கீறி விடுவதாலும், கடித்த இடத்தைத் தொங்க விட்டுக்கொள்ளுவதாலும், அதிலிருந்து ரத்தம் வடியும்படி செய்யவேண்டும். கடிவாயையும் உஷ்ண ஜலத்தினால் சுத்தம்செய்யவேண்டும். இதைச் செய்தபிறகு அந்த ரணத்தின்மீது பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷைத் தேய்க்கவேண்டும். சாத்தியமானால் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷ் லோஷனில் கடிவாயை வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் விஷத்தின் வீரியம் குறையும். பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷ் கிடைக்காவிட்டால், கடிவாயைப் பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பினாலாவது, கொள்ளிக் கட்டையினாலாவது, நைட்ரிக் அல்லது கார்பாலிக் ஆஸிடாலாவது சுட்டு விடவேண்டும்.

காப்பி, தேத்தண்ணீர், இவைகளை பாம்பு கடித்தவருக்குக் கொடுத்து, உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணவேண்டும். மூச்சு ஓட்டம் நிற்காமல் செய்யவேண்டும்.

[குறிப்பு:—பாம்புகடித்ததும் வைத்திய உதவி கிடைக்கும் வரையில், வாயில் புண்ணில்லாமலிருந்தால், புண்ணை நக்கித் துப்பி விடவேண்டும். அவ்விதம் துப்பியபிறகு வாயில் பிராந்தி அல்லது ஸ்பிரிட்டை விட்டுக் கொப்புளிக்கவேண்டும்.]

கிட்டப் பார்வை.

அதிகமாகப் படிப்பது காரணமன்று.

அதிகமாகப் படிப்பதால் கிட்டப்பார்வை ஏற்பட்டு விடுவதில்லையென்று வியாபார சபைக்கு கண் திருஷ்டி விஷயத்தில் யோசனை சொல்லுபவரும், கண் வைத்திய விஷயத்தில் நிபுணருமான ஆசிரியர் எப். டப்ளியூ லட்ரிட்ஜ் க்ரீன் அபிப்பிராயப்படுகிறார்.

"அண்மைநோக்குள்ள ஆயிரக்கணக்கான கேஸ்களை தீர்க்கமாகப் பரிசீலனை செய்து பார்த்ததில் கிட்டப்பார்வைக்குக் கண்களை உபயோகித்ததால் ஒருவருக்காவது அண்மை நோக்கு ஏற்பட்டிருப்பதாக எனக்குப் புலப்படவில்லை"யென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

கண்களிலிருந்து ஜலம் வெளிப்படமுடியாமல் தடை ஏற்படுவதாலேயே கண்களுக்குச் சிரமமேற்பட்டு கண் விழி நீளுவதால் அண்மை நோக்கு ஏற்படுகிறது.

ஒருவர் தம்முடைய சக்திக்குமீறிய ஒரு பளுவைத்தூக்க முயற்சிசெய்தால், கண்களில் பரபரப்பு ஏற்படுவதைக் காணலாமென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

இருமுதல், குத்துச்சண்டை செய்தல், சைக்கில் விடுதல், மல் யுத்தம் செய்தல், படகு தள்ளுதல், குழி தோண்டுதல் இவைகளாலும் கண்களுக்கு சிரமமேற்படுகிறது. டாக்டர் க்ரீன் பல அண்மைநோக்குக் கேஸ்களுக்குச் சிகிச்சைசெய்து குணப்படுத்தியிருக்கிறார். கண்களுக்கு சிரமத்தைக்கொடுக்கக்கூடிய எக்காரியத்தையும் பிணியாளிகள் செய்யாமல் தடுப்பது அவருடைய அடிப்படையான தர்மமாக இருக்கிறது. கிரிக்கெட் ஆடுதல், டென்னிஸ் ஆடுதல், ஓடுதல், அம்பு எய்தல் இவைகள் அனுகூலமானவை இவைகளால் அண்மை நோக்கு ஏற்படுவதில்லை.

கெடுதியடைந்த கண்கள் பூர்வஸ்திதிக்கு வந்து விடக்கூடுமென்றும், அண்மைநோக்குள்ளவர்கள் கண்களுக்கு அதிக சிரமமில்லாமல் புத்தகங்களைப்படிப்பதால் பாதகமில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தினால் ரத்தத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய அனுகூலம்.

சரீரத்தென்பும் மனோ வேகமும் குறையாமலிருக்க வேண்டுமானால், மற்ற சவுகரியங்களுடன், சரீரத்தில் ரத்த ஓட்டம் சரியாக இருந்து வரும்படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் நிபுணரான ஒருவர் ஒரு நூலில் " சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் சுத்தமானதாக இருக்கவேண்டும் ; வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிப்பதற்கு இதைவிடச் சிறந்தகவசம் வேறொன்றில்லை" யென்று சொல்லியிருக்கிறார்.

ரத்தமானது சரீரத்திற்குள் தினமானம் 360 தடவை சுற்றி ஓடிவருகிறதென்பதைத் தெரிந்து கொண்டால், அதைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை உணரலாம்.

பாம்பு கடித்தவர்கள் சீக்கிரத்தில் இறந்துவிடுவதிலிருந்து, உயிரைக் கொள்ளை கொண்டுபோகத்தக்க பாம்பின் விஷமானது சரீரமாத்திரியந்தம் ரத்தத்தின் மூலமாக எவ்வளவு சுலபமாகப் பரவிவிடுகிறதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

ஒரு ரணத்திற்குச் சரியான சிகிச்சை செய்யாததனால் நாளடைவில் சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது உயிரைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விடக்கூடிய அளவு விஷத்தன்மை அடைந்து விடுவது சாத்தியமாக இருப்பதால், சரியானமுறையை அனுஷ்டித்து வருவதால் சரீரத்திற்கு எவ்வித உபாதையும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

எலுமிச்சம்பழம், ஆரஞ்சு பழம், திராக்ஷைப் பழம் இவைகளிலுள்ள ரஸமானது ரத்தத்தை சுத்திகரித்துவிடும். இவைகளில் எலுமிச்சம் பழ ரஸம் அதிக சக்தியுடையது. ஆனால் அந்த ரஸமானது நன்றாகப் பழுத்த பழத்திலிருந்து எடுத்ததாகஇருக்கவேண்டும்.

நன்றாகப்பழுத்த எலுமிச்சம் பழத்தின் ரஸமானது வாய்க்குப் புளிப்பாக இருக்கும். ஆனால் அதை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டதும், புளிப்புக்கு விரோதமான குணத்தை அது கொடுக்கிறது. அதாவது, க்ஷாரசுபாவம் அதற்கு ஏற்படுகிறது.

சுத்தமான ரத்தமானது க்ஷாரசுபாவமுடையதாக இருக்கும். இவ்விதம் அது க்ஷாரசுபாவமுடையதாக இருப்பதால் தான், சரீரத்திலுள்ள தசைகள் வெளிப்படுத்தும் புளிப்பு அல்லது துவர்ப்பான கழிவுப் பதார்த்தங்களின் வேகத்தைத் தணித்து, அவை வெளிப்பட்டு விடும்படி செய்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ரத்தமானது அசுத்தமாக இருந்தால், அதாவது க்ஷாரசுபாவமுடையதாக இல்லாமல் புளிப்பு அல்லது துவர்ப்பு ஸ்பாவமுடையதாக இருந்தால், புளிப்பு அல்லது துவர்ப்பான கழிவுப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவது தடைப்பட்டுப் போகிறது. இதன் பலனாகத் தசைகளில் கழிவுப்பதார்த்தங்கள் தங்கியிருந்து, பலவித உபாதைகள் சரீரத்தில் எற்படுகின்றன.

எலுமிச்சம்பழ ரஸமானது ரத்தத்தை வற்றடித்து விடுகிறதென்றாவது, அல்லது ரத்தத்தை லேசான தாக்கிவிடுகிறதென்றாவது அடிக்கடி சிலர் சொல்லுவது நமது காதுகளில் விழுகிறது. இது சுத்தஅபத்தம். இரண்டிலொன்றையும் அது செய்வதில்லை. அசுத்தம் கலந்த ரத்தம் கெட்டியாக இருப்பது விசேஷமான தென்று எந்த அசடரேனும் நினைத்தால், அவருடைய அறியாமைக்கு இரங்குவதைத் தவிர வேறென்ன செய்வது?

ஈரலைச்சுத்தம் செய்வதில் எலுமிச்சம் பழத்திற்குள்ள சக்தி வேறெதற்குமில்லை. வெட்டுக்காயம், ரணம் இவைகளின் மேலே தடவலாம். ஸன்னிபாத ஜுரம், தொண்டையில்கட்டி இவைகளுக்கும், இதர கிருமிகளை ஒழிப்பதற்கும் உள்ளுக்கு இதைக் கொடுக்கலாம். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை உள்ளுக்குச் சேர்த்துக்கொண்டு வந்தால் சொறி சிரங்கு முதலியவைகள் மறைந்துவிடும்.

சூரியபுடத்தில் பழுத்த எலுமிச்சம் பழத்திலிருந்து எடுத்த ரஸம்தான் நல்லபலனைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

அத்தகைய பழங்கள் யுனைட்டெட் கிங்டத்தில் கிடைப்பது சாத்தியமில்லை. ஆனால் சூரிய கிரணம் நன்றாக வீசும் பிரதேசத்தில் பழுத்த பழமென்று உத்தரவாதம் சொல்லப்படும் பழத்திலிருந்து இறக்கிய ரஸத்தைப் புட்டிகளில் அடைத்து விற்கிறார்கள்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

கற்றோட்டம்.—நீங்கள் படுக்கையைவிட்டு எழுந்ததும் ஜன்னல் கதவுகளை நன்றாகத் திறந்துவிடுங்கள்; வெளிக்காற்று நன்றாக உங்களுடைய படுக்கையின் மீது வீசும்படி அதைச் சிறிது நேரம் பிரித்தபடியே விட்டு வைத்திருங்கள். சரீரத்தில் சீதளம் தாக்காமல் படுத்த படுக்கையிலிருந்தபடியே சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பது உத்தமம்.

ஆடைகள்.—நன்றாக உடுத்திக்கொண்டும் வியாயாமங்களைச் செய்தும் சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; மழையில் உங்களுடைய ஆடைகள் நனைந்துவிட்டால், உடனே அவைகளை மாற்றுங்கள். உங்களு

டைய சரீரத்தின்மீது சீதளம் தாக்காமலிருக்கவும் உள்ளே கம்பிளிச் சொக்காயை போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

வியாயாமம்.—தினந்தோறும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும். சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதைப்போல் உங்களுடைய சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கக்கூடியது வேறென்றில்லை.

சிரமபரிகாரம்.-தினம் குறைந்தது 8 மணி நேரமாவதுபடுக்கையிலிருங்கள். ஈரக்காலுடன் உட்கார்ந்திருந்தால், தலையில் சீதளம் ஏறும்.

பற்கள்.—உங்களுடைய பற்களை சுத்தமாகவும் நல்ல ஸ்திதியிலும் வைத்திருங்கள். பல் வைத்தியர் இருக்கையில் சொத்தைப்பல்லைப் போக்கிவிடுங்கள்.

ஆகாரம்.—நீங்கள் ஆகாரத்தை நன்றாகமென்று சாப்பிடவேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகும்; ஔஷதத்தையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டிய அவசியம் இராது.

ஜலம்.—ஜலத் தொட்டியில் எலி, அல்லது பக்ஷி விழுந்து ஜலத்தை உங்களுக்குத் தெரியாமல் கெடுத்து விடாமல் அதை ஜாக்கிரதையாக மூடிவையுங்கள். இவ் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து வருவதால் ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். எந்த இடத்திலிருந்து எடுத்த ஜலமென்று தெரியாமல் அதைப் பருகிவிடாதீர்கள். எந்த ஜலத்தையும் நன்றாகக் காய்ச்சி, மண் பாத்திரத்தில் ஆறவைத்துச் சாப்பிடுங்கள்.

பால்:—எந்த இடத்திலிருந்து பால் வந்திருக்கிறதென்றாவது, அது சுத்தமானதா வென்றாவது தெரியாவிடில், அதைக் காய்ச்சிவிடுவது நலம்.

சாக்கடைகள்.—சாக்கடையின் துர்நாற்றம் வியாதிகளைக் கொண்டுவந்து விடுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எங்கிருந்தேனும் துர்வாஸனை வருகிறதாவென்று பாருங்கள். அவ்விதம் வந்தால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்துவிட்டு மறு வேலையைப் பாருங்கள்.

ஈக்கள்.—உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் வந்து உட்காராமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். ஈக்கள் தங்களுடைய கால்களில் கிருமிகளைக் கொண்டுவந்து ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் உதிர்த்து விடுகின்றன. சாணிக் குப்பல்களிலும், குதிரைக் கொட்டாரங்களிலும் அவைகள் தங்கியிருந்து, அங்குள்ள கிருமிகளை உங்களுடைய ஆகாரத்தில் கொண்டுவந்து சேர்த்துவிடுகின்றன.

ஆகாரப் பதார்த்த அறை. — பாலையும் இறைச்சியையும் எப்பொழுதும் மூடிவைக்கவேண்டும். நீங்கள் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை அந்த இடத்தில் குளிர்ச்சியாகவைத்திருங்கள்.

குப்பை.—பச்சைக்கறிக் கழிவுகளை அப்போதைக் கப்போது கொளுத்திவிட வேண்டும். அவைகளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு அழுகவிடக் கூடாது.

ஈரம்.—ஈரத் துணிகளை உடுத்திக்கொண்டிருப்பதாலும், ஈரமாக இருக்கும் படுக்கைகளில் படுத்துக் கொள்வதாலும், பலவித உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன.

குழந்தைகளுடைய அழகிய தலைகளை அப்போதைக் கப்போது நன்றாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

அழகிய குழந்தைகள்.—கு ழ ந் தை க ள் ஆரோக்யமாக இருந்தால் அங்கும் இங்கும் ஓடி விளையாடிக்கொண்டிருக்கும். அவைகளுக்கு நன்றாக உடுத்தியபிறகு வெளியே அனுப்புங்கள். நமது குழந்தைகள் செடிகளையும், வெளிச்சத்தையும், காற்றையும் விரும்புகின்றன. வெளிச்சமும் காற்றும் அவைகளுக்குப் போதிய அளவு கிடைக்கும்படி கவனித்துக் கொள்ளுங்கள். தினந்தோறும் அவைகளை நன்றாகக் குளிப்பாட்டிவிட்டு, முறட்டுத்துணியால் துடைத்துவிடுங்கள்.

புத்திசாலித்தனமாக இருங்கள்.—இந்த விதிகளைப் பின்பற்றி நடக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இவைகள்தான் உங்களுடைய தனம். உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இந்த தர்மங்களை உபதேசியுங்கள். அதன் மூலமாக அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், செல்வத்துடனும், புத்திசாலித் தனத்துடனும் இருந்து வரும்படி செய்யுங்கள்.

ஆரோக்கிய விஷயத்தை முக்கிய அம்சமாக வைத்துக்கொண்டு, அந்த தர்மங்களை எவ்விதம் அனுஷ்டித்து வருவதென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நீந்துதல்.

மற்றெல்லா வியாயாமங்களிலும் நீந்துதலானது சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புக்களுக்கும்வேலையைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. முதுகை நேராக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு இதற்குள்ள சக்தி வேறெதற்குமில்லை. நீந்துதலானது அவயவங்களுக்கு வேலை கொடுப்பதுடன், சுவாஸாசயத்தசைகளுக்கும் வேலையைக் கொடுக்கிறது. நீந்துகையில் சரீரமானது ஜலத்தின்மேல் படுத்தபடுக்கையாகக் கிடக்கிறது. அப்பொழுது முதுகெலும்புகளில் கனம் விழுவதில்லை. உட்கார்ந்து எழுதுகையில் முதுகில் ஏற்படும் வளைவைநீந்துதல் நிவர்த்திசெய்து விடுகிறது. ஆனால் ஜலதோஷம் பிடிக்கும்படி அதிககாலம் ஜலத்தில் இருக்கக்கூடாது. இந்த வியாயாமத்தினால் பலன் ஏற்படவேண்டுமானால் கிலிப்தமாக தினந்தோறும் இதைச் செய்துவரவேண்டும். இந்த மாகாணத்தில் பல இடங்களிலும் நீந்துவதற்காகப் பல ஸ்தலங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. யாரும் இதை அப்பியஸிக்கலாம். பெரிய நகரங்களில்தான் இந்த வசதியில்லாமலிருக்கிறது. ஆனால் குளங்களும், நதிகளுமிருக்கும் கிராமாந்தரங்களில் எல்லோரும் நீந்திப் பழக்கிக்கொள்ளலாம். குழந்தைகள் ஆகாரத்தைப்புசித்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் நீந்தக்கூடாது. அந்தக்காலத்திற்குள் குழந்தைகள் நீந்தினால் வாந்தி, தலைவலி, அஜீரணம் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படும். காதுகள் நோய்ப்பட்டிருக்கையில் நீந்தினால் ஜலம் வேகமாக அவைகளுக்குள் பாய்கையில் மயக்கம் ஏற்படலாம்; அழற்சி உண்டாகலாம்; சிலருக்கு காதுகள்மந்தித்துப்போய்விடலாம். காதுகளில் ஒருவித உபாதையுமில்லாமலிருந்து வந்தால், அவைகளுக்குள்ளிருக்கும் காற்றானது ஜலம் உள்ளே பிரவேசிக்காமல் தடுத்துக்கொள்ளும். காதுகளில் உபாதைகளுள்ளவர்கள் ஏதேனும் ஒருவிதப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கும், சிறுமிகளுக்கும் பால்யத்திலேயே நீந்தக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். 10 வயதிற்கு மேல் கற்றுக்கொடுக்கலாம். ஆனால் அதற்கு முன்னும் ஜாக்கிரதையாகக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். அவர்களுக்கு நீந்தத் தெரிந்தபிறகு, தினம் அவர்கள் நீந்தும்படி செய்யவேண்டும். இயற்கையான இந்த வியாயாமத்தைச் செய்யும் சில குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் கண்டிக்கிறார்கள். இது முட்டாள் தனமென்றே சொல்லவேண்டும். இதுபோன்ற சுலபமான வியாயாமங்களை தினந்தோறும் சிறுவர், சிறுமியர் செய்யும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

ஆனால் போட்டிப்பந்தயத்தில் அவர்கள் ஈடுபடும்படி விடக்கூடாது. போட்டி ஏற்படின் அவர்கள் அதிகமாகச் சரீரத்தைச் சிரமப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டி வருகிறது. போட்டிக்காகப் பல விளையாட்டுகள் நடைபெறுகின்றன. போட்டி வந்துவிட்டால் சரீரத்தை அதிகமாக சிரமப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிவருகிறது. அதனால் ஹிருதயத்திற்குக்கெடுதல் ஏற்படுகிறது. அதிகதூரம் நீந்தாமலும், பந்தயம் வைத்துக்கொள்ளாமலும், ஜலத்திற்குள் முழுகி நீந்தாமலும் இருந்தால் எவ்விதக் கெடுதலு மேற்படாது. சரீரசுகத்தைநாடி நீந்தினால் சரீரத்திற்கு அவசியம் அனுகூலம் ஏற்படும்.

தூக்கம்.

விளையாட்டில் அதிக நாட்டமுள்ள நமது தேசத்தினர் சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்துவருவது அருவருக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. பெரிய நகரங்களில் வசிப்பவர்கள்தான் இவ்விஷயத்தில் பரமபாதகர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் புகை நிறைந்தகாற்றையே சுவாசித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்; பலர் சிறியவைகளாகவும், கெட்டகாற்று நிறைந்தவைகளாகவும், காற்றோட்டமில்லாதவைகளாகவும் உள்ள அறைகளில் வசிப்பதுடன், வடிகால் வசதி இல்லாதவைகளாக உள்ள வீடுகளில் தங்கிவருகிறார்கள். அவர்கள் வேலைசெய்யும் காரியாலயங்கள் அதிக உஷ்ணமேறிய இடங்களாக இருக்கின்றன.

இவ்வளவு ஆபாஸமான நிலைமையில் நகர்ப்புறத்தில் ஜனங்கள் வசித்து வந்தபோதிலும், தினந்தோறும் சிறிது நேரம் வியாயாமம் செய்து, ஆகாரவிஷயத்தில் நிதானமாக இருந்து, போதிய அளவு தினம் உறங்கிவந்தால் வியாதிகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்பலாம்.

தூக்க விஷயத்தில் இப்பொழுது காட்டும் சிரத்தையைவிட அதிக சிரத்தையைச்செலுத்தவேண்டும். நன்றாகத்தூங்கினால் மூளை நரம்புகளுக்கும் சரீரத்திலுள்ள தசைகளுக்கும் ஓய்வு ஏற்படுகிறது. இதனால் மனிதருடைய மூளைக்கும்சரீரத்திற்கும் ஓய்வு ஏற்படுகிறது. ஒருவர் தூங்கி எழுந்திருக்கையில் மறுபடியும் வேலைசெய்வதற்குச்சக்தியுடையவராக இருக்கிறார். முதல் நாள் வேலை செய்ததால் ஏற்பட்டிருந்த களைப்பு மறைந்துபோய்விடுகிறது; அடுத்த நாள் வேலையைச் செய்ய அவருக்கு சக்திவந்துவிடுகிறது.

அவரவர்களுடைய வயதுக்கும், தொழிலுக்கும் தகுந்தஅளவு தூக்கம் வேண்டும்; சிறுவர்களுக்கு அதிக தூக்கம் வேண்டும்; மூளை வேலை செய்வோரைவிட சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு வேலை செய்வோருக்கு அதிகத்தூக்கம் வேண்டும். சிறியோராயினும் பெரியோராயினும், அர்த்த ராத்திரிக்குள் ஒரு மணி நேரமாவது நன்றாகத் தூங்கவேண்டும். பின்னிரவு தூக்கத்தைவிட முன்னிரவு தூக்கம் நிம்மதியானதாக விருக்கும். அர்த்த ராத்திரிக்குமுன் உறங்கச்செல்லாதவர்கள் காலையில் எழுந்திருக்கையில் மண்டைகனத்து, களைத்தவர்கள் போன்றிருப்பார்கள். பலருக்குத்தூக்கம் வருவதே கஷ்டமாகி விடுகிறது. தூக்கம் வருவதற்காகப் படுத்துக்கொண்டு வாசிப்பது சிலருக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. ஆனால் இத்தகைய உபாயம் எதையும் நான் ஒப்புக்கொள்ளுவதற்கில்லை. சரீர சிரமப்பட்டு வேலை செய்ததன்பலனாகத் தூக்கமின்மை ஏற்பட்டால், வீட்டிற்கு வந்து சேருமுன் சிறிது தூரம் வேகமாக நடந்துவர வேண்டும். காலட்பிற்பாடாக இராப்போஜனத்தை உட்கொள்ளக்கூடாது. ஜீரணமாகக்கூடாத வெண்ணெய்க் கட்டி, ரொட்டி முதலியவைகளையாவது, காப்பி, தேத்தண்ணீர் முதலிய பானங்களையாவது உட்கொள்ளக்கூடாது. படுக்கையில் படுத்துக்கொண்டதும் எல்லாக் கவலைகளையும் விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு தானாகவே தூக்கம் வரும்,

போதியவளவு தூக்கம் இல்லாமலிருந்தால் சோம்பலும், நரம்புத்தளர்ச்சியும், கோபமும் ஏற்படும். சேர்ந்தாற்போல் வேலை செய்வதும் சாத்தியமாக இருக்காது. அதிக காலம் குறைந்தநேரம் தூங்கிவந்தால், சரீரத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும்.

முடிவாக ஒரு வார்த்தை. காலையில் கண் விழித்ததும் படுக்கையைவிட்டு எழுந்துவிடவேண்டும். சாதாரணமாகப் பலருக்கு இது சிரமமாக இருக்கலாம். ஆனால் மனோ உறுதியை இந்த வழக்கம் உண்டுபண்ணும்.

பலர் காலையில் நேரங்கழித்து எழுந்திருந்து அப்பியவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிட்டால் 1927-ம் வருஷத்தில் ஜனங்கள் முன்னிலும் அதிக ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவார்கள்.

சரீராரோக்கியக் குறிப்புகள்

100-வயது வாழ்வதெப்படி?

1. ஈசன் எல்லா மனிதர்களும் 100-வயது இருக்கவேண்டுமென்று படைத்தாரென்று எப்பொழுதும் தைரியமாக எண்ணுங்கள்.
2. அல்ப ஆயுளுக்குக் காரணம் நமது செய்கைதான். இதைத்தான் கர்மமென்று சொல்வார்கள். ஆதலால் நமது செய்கைகளை ஒழுங்கு செய்துகொண்டால் 100-வயது வாழலாம்.
3. காப்பி, சாராயம், கஞ்சா, புகையிலை முதலிய கொடிய வஸ்துக்களை அறவே ஒழித்தும், மிளகாய், மிளகு, கடுகு, உப்பு முதலிய ருசிக்காக சேர்க்கப்படும் கெட்ட வஸ்துக்களை மிகவும் குறைத்தும் வந்தால் 100-வயது வாழலாம்.
4. ஆகாரத்தை மென்று மிதமாக உண்டால் 100-வயது வாழலாம்.
5. பழம், தேங்காய் முதலிய இயற்கை ஆகாரங்களையே உண்டால் 100-வயது வாழலாம்.
6. திறந்த வெளியில் படுக்கை, நல்ல காற்று, நல்ல வெய்யில், சுத்த ஜலம் அடிக்கடி ஸ்நாநம் இவைகள் 100வயது கொடுக்கும்.
7. வியாதிவந்த சமயத்தில் மருந்துகளுக் கலையாமல் உபவாஸமிருந்து சுத்தஆகாரமுண்டால் 100-வயது வாழலாம்.
8. சரீரத்திற்குத் தினந்தோறும் ஏதாவது வேலை கொடுத்துவந்தால் 100-வயது வாழலாம்.
9. எப்பொழுதும், கடவுளை நம்பி, கவலை, ஆசை, கோபமில்லாமலிருந்தால் 100-வயது வாழலாம்.

உங்களுக்கு தாஷ்டீகமான குழந்தைகள் வேண்டாமா?

1. நமது நாட்டில் பிறந்தவுடன் அநேகர் மரணமடைவது ஏன்? 5 வயதிற்குள்ளும் அல்ப ஆயுளாகப் போவதும் ஏன்? ஸ்திரீ புருஷர்களின் மிதமிஞ்சிய சம்போகம் தான்.

2. பிஞ்சில் பழுப்பதும் ஒரு காரணம்:—12-வயது, 14-வயது சிறு பெண்களுக்கும், சிறு பையன்களுக்கும் பிறக்கும் குழந்தைகள் எலிக்குஞ்சுக் குழந்தைகள் தான்.

3. நல்ல பருவமாகாததற்கு முந்தியும், மிதமிஞ்சியும் சம்போகம் செய்தலால் அனேகம் கர்பத்திலேயே அழிந்துவிடுகிறது.

4. கர்ப்பந்தரித்தபின் சம்போகஞ்செய்வது கொடுமை. கர்ப்பம் சிதைகிறது. தப்பிய குழந்தை துர்ப்பலமாய் ஒரு வயது இரண்டு வயதில் மரித்துவிடுகிறது. ஆயிரம் வியாதிக்குள்படுகிறது.

5. குழந்தை பிறந்து பால்குடி மறப்பதற்குள் சம்போகம் செய்தல் மற்றொரு கொடுமை. சவலைக் குழந்தைகளின் கதி தாயில்லாக் குழந்தைகளுடையதைவிட மிகப் பரிதாபம். குழந்தைக்குப்பால் குறைந்துவிடுகிறது. வியாதிகளும் வருகின்றன.

6. இந்த அகால சம்போகங்கள் மிருகங்களிடத்தும் கிடையாது. மிருகங்களைவிட மனிதர்கள் தாழ்ந்தவர்களா? மிருகங்களிடம் கர்ப்பம் அழிகின்றதும் அல்ப ஆயுள் குழந்தைகளும் அரிது. கர்ப்பகால முதல் பால்குடி மறப்பதற்குள் சம்போகமில்லாததே முக்கிய காரணம்.

7. மிதமிஞ்சிய சம்போகம், பால்ய சம்போகம், கர்ப்ப காலம் குழந்தை வளரும் காலம் இவைகளில் சம்போகம் 3 பேருக்கும் கெடுதி. தாய்க்கும் வியாதி; கர்ப்பகாலத்தில் மயக்கம் பித்தம்; மூளை நரம்புகளுக்குக் கெடுதி ஏற்படுகிறது. இதையே "சங்காக் கோளாறு" என்றும் பேய் பிசாசு என்றும், கோடாங்கி மந்திரங்களினால் ஏமாறுகிறீர்கள். குழந்தை ஆயுளுக்கும் வினை.

8. மருந்து, மந்திரம் முதலிய ஏமாற்றத்திற்கு உட்படாதீர்கள். கர்மத்தை அடக்காதவனுக்கு பலமுமில்லை, ஆயுளுமில்லை, நல்ல குழந்தைகளுமில்லை. மருந்து மந்திரம் கோடாங்கிகள் ஒன்றும் ஒத்தாசைசெய்யாது.

9. ஆதலால் கடவுள் கொடுத்த சக்தியை அளவுடன் உபயோகித்து நல்ல சந்தான சம்பத்தை அடையுங்கள்.

தீட்டின அரிசியின் தீமை—
"மெஷீன் அரிசி ஆயுளைக் குறைக்கும்"

1. மில் அரிசி தற்கால நாகரீகத்தின் பெரியகேடு. மில்கள் நமதுநாட்டில் சுமார் 15 வருஷகாலமாகத்தான் பிரபலப்பட்டு வருகின்றன. மில்களை ஏற்படுத்தியது முதல் நமது ஆகாரப் பதார்த்த விஷயத்தில் அனர்த்தம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று "பிளிம்மரும், பிளிம்மரும் (Plimmer & Plimmer) என்ற இங்லீஷ்கார டாக்டர் சொல்லுகிறூர்.

2. தீட்டரிசித் தவிட்டில் தான் நமக்குப் பிராணுதாரமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் (Vitamins) உலோகப் பொருள்களு மிருக்கின்றன. மில்கள் தலையெடுத்த பிறகு அரிசியிலுள்ள தீட்டரிசித் தவிடு எடுக்கப்பட்டு அது வெறுஞ் சக்கையாகவே இருக்கிறது.

3. தீட்டிய அரிசியை உண்பதால் (பெரிபெரி) மஹோதரம், வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்போக்கு முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன.

4. தீட்டிய அரிசையை உண்பதால் வேலை செய்வதற்குப் பலம் குறைகின்றது.

5. தீட்டரிசித்தவிட்டைத்தின்றுகோழிக் குஞ்சுகளும், மாடுகளும், புஷ்டியை அடையும்போது நாம் தவிடை நீக்கி மில் அரிசியை உண்பது ஸாரத்தைப் பிழிந்தெறிந்து விட்டு சக்கையைத் தின்பதுபோல்தான்.

6. நெல்லை மறுபடியும் கையால் குத்தும்படி ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

7. அரிசி வெண்மையாக வெண்மையாக நமது ஆயுளும்

169867

8. இங்கிலீஷ் காரர்களே இப்பொழுது அரிசியையும், கோதுமையையும் மிஷினில் தீட்டுவது பெருந் தீங்கென்று உணர்ந்து அநேகர் கையால் குத்தியதையே உண்கிறூர்கள்.

நமது உணவே
நமது சத்ருவும் மித்ரனும்.

1. பழுத்த பழங்கள், தேங்காய் முதலிய இயற்கை ஆகாரங்கள், மெஷீனில் தீட்டாத அரிசி, கோதுமை, கேப்பை, வரகு, முதலிய தானியங்கள், காய்கறி, மோர், எண்ணெய், முதலிய இவையெல்லாம் நமக்கு நன்மையளிக்கும் நண்பர்கள்.

2. காப்பி, டீ, கள்ளு, கஞ்சா, புகையிலை இவையெல்லாம் நமது உடலை அழிக்கும் விரோதிகள்.

3. அதிக உறப்பு, உப்பு, சர்க்கரை, கடுகு, முதலிய மசாலைப் பதார்த்தங்கள் நமக்கு விரோதிகள் தான்.

4. சோடா லெமனேட்டும் நமக்கு விரோதிகள்.

5. வடை, வருவல்கள், மைசூர்பாகு, முதலிய தின்பண்டங்களும் நமது குடலுக்கு விரோதிகள்.

6. அவசரமாக நன்ருகமென்று தின்னுத ஆகாரமும் விரோதியாக மாறுகிறது.

7. நல்ல பசியில்லாத சமயத்தில் உண்ணும் உணவு உண்மை விரோதி.

8. அளவுக்கு மிஞ்சினல் அமுதமும் விஷம்.

9. ஜுரம், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, அஜீர்ணம் முதலிய வியாதியா யிருக்கும்போது உண்ணும் உணவு முழுவதும் விஷம்.—தேவகோட்டை சுகாதார வாரக் கமிட்டி வெளியிட்டது.

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையும் போக்கும்தேவாமிர்தம்.

இது ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றி யமையாதது.
எவ்வித ஆபத்தையும் போக்கும் கைகண்ட மருந்து என்பது பலரின் அனுபவம்.

எவ்வித பத்தியமும் அநுபானமும் இல்லை. உள்ளுக்கும் மேலுக்கும்துளிக்கணக்கில் உபயோகித்து நிமிஷக் கணக்கில் குணமடையலாம்.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாரரசம் ஒவ்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.
இதற்கு இயற்கையாகவே ஒருவித மின்சார சக்தி வாய்ந்திருப்பதால்வியாதிகளை வெகு ஆச்சரியகரமாக குணப்படுத்துகிறது. மனிதனுக்குண்டாகும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம். ஏராளமான நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது. ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள். கேட்லாக் இனும்.
புட்டியின் விலை ரூ 2. தபால் செலவு வேறு. இன்றைக்கே எழுதுங்கள்.

மின்சாரரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம் (S.I.)

தந்தி விலாசம "Rasam Co, Salem
சென்னை ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166 நெ. விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

19

குருநாத் அண்டு கோ.

வேப்பேரி, மதராஸ்.

(1) நாற்காலி, மேஜை முதலிய மரசாமான்கள்.
(2) பிரம்பு நாற்காலி, தொட்டில் வகையரு.
(3) குப்பைத்தொட்டி, வண்டி, முதலிய முனிசிபாலிடி, யூனியன் போர்டுகளுக்கு வேண்டிய சாமான்கள்.
(4) ரப்பர் ஸ்டாம்பு, பித்தளை சீல்கள், டவாலி பில்லைகள் முதலியன.

பாடசாலைகளுக்கு வேண்டிய சாமான்களும் போதனோபகரணங்களும் முதல் தரமானவை நம்மிடம் கிடைக்கும்.

அநேக நற்சாட்சிப்பத்திரங்கள் நமக்குண்டு. அவற்றுள் அடியில் காட்டியிருப்பது ஒன்று.

H. E. சென்னை கவர்னர் துரையவர்களுடைய பிரைவேட் சிக்ரடரி எழுதியது:—

"குருநாத் கம்பெனியார் என்னுடைய ஆபீசுக்கு ஒரு அலமாரிசெய்து அனுப்பினூர்கள். அதன் தரமும் வேலைப்பாடும் நல்லதாயிருப்பதும் தவிர, விலையும் மிதமாயிருக்கிறது.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால்
இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 **ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.**

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு
வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ: 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பசெட்டித் தெரு, சென்னை 15,

COCOTINE

The Original Ghee Substitute

TRADE MARK

கொகோடைன்

நெய்க்குத் தகுந்த பதிலி

கவர்ன்மெண்டு ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், இதர பெரிய ஸ்தானங்களுக்கும் இது சப்ளை செய்யப்படுகிறது.

இதில் வேறெதையும் சேர்க்காததாலும், கலப்படங்கள் இல்லாததாலும், இயந்திரங்களின் மூலமாகவே இது தயாரிக்கப்படுவதாலும், முத்திரை வைத்த பெட்டிகளில் அடக்கம் செய்து அனுப்பப்படுவதாலும், கெட்ட வஸ்துக்கள் சம்பந்திப்பதற்கு இடமேயில்லை.

வியாதியிலிருந்து தேறிவருவோருக்குப் பக்குவம் செய்யும் ஆகாரத்தில் சேர்ப்பதற்கு இது தகுந்ததாக இருக்கிறதென்று வைத்தியர்கள் ஒப்புக் கொள்ளுகிறார்கள்.

"கோகோடைனானது சாகபதார்த்தங்களி லிருந்து சுத்தமாக இறக்கப்படுவதாலும், கடையில் விற்கும் நெய்யைப் போல் எவ்விதக் கலப்படமும் இல்லாததாக இருப்பதாலும், சுகரீரிகளுக்கு பிணியாளிகளுக்கும் ஆகாரத்துடன் இதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்."—பத்திராதிபர் ஆரோக்கிய தீபிகை.

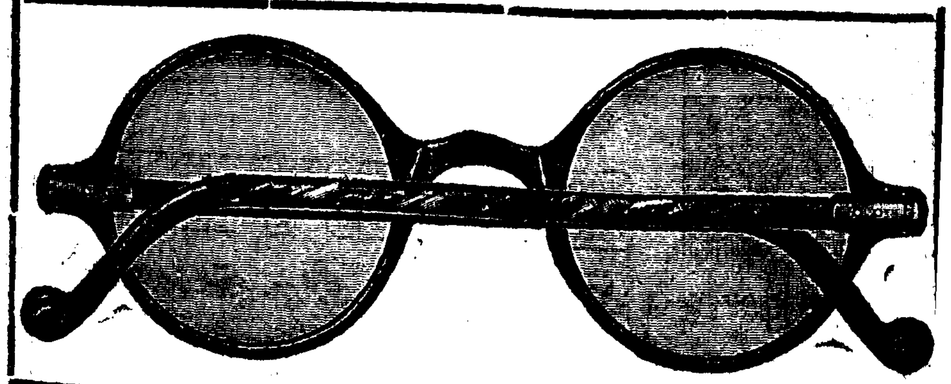
சென்ற 22-வருஷ காலமாக இந்தியா வெங்கும் இது ஒப்புக் கொள்ளப் பட்டிருக்கிறது.

எல்லா ஸ்டோர்களிலிருந்தும் அல்லது அடியிற் கண்ட விலாஸத்திலிருந்தும் கிடைக்கும்.

பெஸ்ட் அண்டு கோ,
(ஏக போக உற்பத்தி யாளர்கள்)

சென்னை. புதுச்சேரி.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.



குணமான கண்ணாடி.

சாதாரண கண்ணாடிகளுக்கும் இதற்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. குணமான கண்ணாடி தரித்துக்கொள்ளுவோருக்குப் பொருத்தமாக இருக்கிறது; அதிக நாள் நீடித்திருக்கிறது; சாஸ்திரீயமான முறையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது; அணிந்துகொள்ளுபவருக்குப் பெருமையைத் தருகிறது.

உங்களுக்குக் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருந்தால் நேரில் நம்மிடம் வாருங்கள்; அல்லது கண் வைத்தியர் கொடுக்கும் அனுபானத்தை நமக்கு அனுப்பிவையுங்கள். எங்களுடைய 25 வருஷ அனுபவம் உங்களுக்குப் பிரயோஜனப்படும்படி செய்கிறோம்.

நான்கணாவுக்குத் தபால் முத்திரைகளை அனுப்பினால் கண் வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு நிபுணர் எழுதியுள்ள 64 பக்கங்கள் கொண்ட புத்தகமொன்று அனுப்பப்படும். சித்திரப் படங்களுடன் கூடியது. கண்ணாடி தரித்துக்கொள்ளுவோருக்கும், இனித் தரித்துக்கொள்ள விரும்புவோருக்கும் உபயோகப்படக்கூடியது.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு,

மதராஸ்.

டெலிபோன்
தெ. 2163.

தந்திவிலாஸம்:
ஆண்டி
சேட்டிக்.

கிரேட் பிரிட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு ***விரால்*** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பல ஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப் படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதனாலும் 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.

சுவாஸகாச நிவாரணி

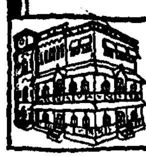
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச ரோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



15

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வைரக்கற்கள்.

சில பிரமுகர்களுடைய அபிப்பிராயம்.

ஸ்ரீமான் கே. பி வேலாயுதமேனன் எழுதுவதாவது.—ஸூராஜ்மால் லல்லுபாய் கம்பெனியார் ஒரு ஜோடிக் கம்மல் களுக்காக எனக்கு வைரக் கற்கள் சப்ளை செய்தனர். அவர்களையே நல்ல கற்களாகப் பொறுக்கி வி. பி. யில் அனுப்பி வைக்கும்படி எழுதியிருந்தேன். நல்ல கற்களைப்பொறுக்கி எடுத்தனுப்பி எனக்குத் திருப்தியாக நடந்து கொண்டனர். மார்க்கெட்டு விலையை விடக்குறைவாகவும், நல்ல சரக்காகவும் இருந்தது.

ஸ்ரீமான் ஏ. ஜானகிராம் செட்டியார் எழுதுவதாவது:—நீங்கள் அனுப்பிய தோட்டில் பதித்திருந்த கற்களின் குணத்தையும் கட்டடத்தின் மேன்மையையும் என்னுடைய வீட்டுக்காரர்கள் பாராட்டுகிருர்கள். ஈஸ்டர் விடுமுறை காலத்தில் சென்னைக்கு வர உத்தேசித்திருக்கிறேன். உங்களுடைய வியாபார ஸ்தலத்திற்கு வந்து சம்பா சரங்களுக்கு வைரக்கற்களைப்பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளுகிறேன். தங்களுடைய கம்பெனியைப்பற்றி இங்குள்ளவர்களுக்கு சிபார்சு செய்கிறேன்.

ஸ்ரீமான் ஆர். சே. ஷண்முகம் செட்டியார், எம். எல். ஏ, எழுதுவதாவது:—உங்களிடம் வாங்கிய வைரத்தோடானது எனக்குத் திருப்தியைக்கொடுத்திருக்கிறது. கல் பரீக்ஷைக்காரர்கள் கற்கள் உத்தமமானவையென்றும், தோஷமற்றவையென்றும் சொல்லுகிருர்கள். ஒரே விலை வைத்திருப்பதை நான்பாராட்டுகிறேன். இதனுல்தான் வாங்கும் சரக்கு இன்னதென்று வாங்குவோருக்குத் தெரிந்துவிடும். இந்தவழக்கத்தையும், உங்களுடைய கௌரவத்தையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு வாருங்கள்.

ஸ்ரீமான் யூ எஸ். ராமசுந்தரம் எழுதுவதாவது:—நீங்கள் அனுப்பிய நகையில் பதித்திருந்த கற்களின் விசேஷத்தையும், கட்டடத்தின் அழகையும் எல்லோரும் பாராட்டுகிருர்கள். அந்தப் பெருமை உங்களுடையதுதான். முதன் முதலாக இப்பொழுதுதான் நான் வைர நகை வாங்குகிறேன். அதை உங்களிடத்திலிருந்து வாங்கியதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். அதிகமாக வைரநகைகளை வாங்க வேண்டுமென்றும், அவைகளை உங்களிடமே வாங்கவேண்டுமென்றும் விரும்புகிறேன்.

அடியிற்கண்ட விலாஸத்தில் முதல் தரமான வைரக்கற்கள் கிடைக்கும்.

ஸூராஜ்மல் லல்லுபாய் கம்பெனி,

135, பெரிய கடைத் தெரு, திருச்சினப்பள்ளி.
113, ஆதியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & PUBLISHED BY THE PROPRIETOR,
THE HON'BLE U. RAMA RAU, MADRAS.