[illegible]

ரூ

ஆகஸ்ட், 1927

72
:5ന 211,N24
N27.4.8
169869

1545

The
HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 4.   ஆகஸ்டு, 1927.   பகுதி 8.

REGISTRAR OF BOOKS
19 SEP 1927

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

பொதுஜன ஆரோக்கியமும் பொருளாதார அபிவிருத்தியும் ...	141
பிராணயாமம் (ஸ்ரீமான் ஆர். ஏ. சாஸ்திரி)	143
தொத்து வியாதி விவரத்தை அறிவித்தல்	146
குழந்தைகளைப்பற்றிய சுகாதார விதிகள்	148
கண்களின் பராமரிப்பு (ஒரு வைத்தியர் எழுதியது)	150
மூன்றுவது சுவாஸாசயம்	152
பன்றி இறைச்சியில் கிருமிகள்	153
சூரிய ஒளியின் சக்தி	153
தூக்க காலம்	154
நல்லகுணமும் சரீர சுகமும் (ஸ்ரீமான் எம். எஸ். ஸெல்லிவன்) ...	154
பழக்கங்களில் கிலிப்தம்	157
கோடைகால பானங்கள்	158
சங்கீதமும் சரீர சிகிச்சையும்	159
[illegible]மத்தின் விசேஷம்	160
[illegible] காற்று உதவாது ?	160

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

72
2:5m211,824
N27.4.8
169869

பால்ய சுகம் விருத்த திடம்

உங்களுக்கு இந்த அனுபவமிருக்கிறதா? உங்களுடைய சரீரம் கெடுத்து ஆரோக்கியமாக இருந்து வருகிறதா?

அல்லது சில சமயங்களில் பிணியாய்ப்பட்டும், அலுத்துமிருக்கிறீர்களா? அதிக காலம் ஜீவித்திருக்க முடியாதென்ற எண்ணம் ஏற்படும்படி உங்கள் மனம் களைத்துப் போகிறதா?

அடிக்கடி உங்களுக்கு வலியும், உபாதைகளும் ஏற்பட்டு, குடும்ப வேலைகளைக் கவனிக்க முடியாமற் போய் விடுகிறதா? உங்களுக்கு அசந்துஷ்டி ஏற்படுகிறதா?

ஸ்திரீகளுக்குக் கீழ்க்கண்டவைகளில் எந்த உபாதை ஏற்பட்டாலும் ஒன்றுதான். அதற்குப் பரிகாரம் கண்டு பிடித்தாகி விட்டது. புதிய அனுபவத்தை நீங்கள் அடைவீர்.

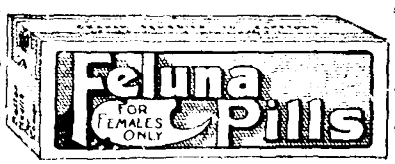
ஸ்திரீகளுக்கென்று கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கும் பெலூனா மாத்திரைகள் வியாதியைச் சட்டெனத் தகர்த்து, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளை பூர்வ ஸ்திதிக்குக் கொண்டு வந்து விடுகின்றன: புதிதாக நல்ல ரத்தம் ஊறுகிறது; சரீரம் திடமடைகிறது; கண் பார்வை சக்தி அதிகரிக்கிறது; கன்னங்கள் சிவக்கின்றன.

கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்த ஸ்திரீகளும், பெண்களும் சந்துஷ்டியையும், உத்வேகத்தையும் அடைகிறார்கள்.

பால்யம் முதல் விருத்தாப்பிய தசை வரை இந்த மாத்திரைகள் உபயோகமாக இருக்கின்றன. இவை உத்தமமானவையென்று ஆயிரக் கணக்கான ஸ்திரீகள் அனுபவித்துச்சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

பலவீனத்தாலும், மர்ம ஸ்தானங்களில் கோளாறு ஏற்படுவதாலுமே ஸ்திரீகள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அவைகளை சமனப்படுத்தி, சுத்தம் செய்வித்து, வலுப்படுத்தவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. இந்த உறுப்புகள் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்தால் தான் நீங்கள் திடமாக இருக்கலாம். அவைகளுக்கு உபாதை ஏற்பட்டால் உங்களுக்கும் உபாதை ஏற்படுகிறது. அவைகளைத் திருத்தக் கூடிய சக்தி பெலூனா மாத்திரைகளுக்கு இருக்கிறது. இவ்வித சக்தியிருப்பதாலேயே இந்த மாத்திரைகளுக்கு விசேஷப் பெருமை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

இந்தியா, பர்மா, இலங்கையின், இந்த இடங்களில் எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.



புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2-4. அல்லது ஜோல் ஏஜண்டுகள் படேல் அண்ட்டோண்டி, தபால் பெட்டி 838 பம்பாய்.

படத்தில் காட்டியபடி கைபடாதது. முத்திரை வைத்த சிகப்புப் பெட்டிகளில் மாத்திரைகள் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

கேப்டவுன் கிரேஹாம் கம்பெனியார்கள் கண்டு பிடித்தது. 84

சரீரத்திற்கு சக்தியையும், பளுவையும்

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, இன்புளூயன்ஸாவின் பிற்பயனாலும், நரம்புகளின் பலஹீனத்தினாலும் உபாதைப் படுகிறவர்கள் வின்கார்னிஸை உபயோகிப்பதால் அனுகூலமடைகிறார்கள்.

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:—

II. பிளவை

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

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்து ஒருவர் 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 ஒரு ஹிந்து 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 நிமிஷ நேரம் அந்தராஜக் கட்டியின் மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—7. வலது காதுக்கு சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—8. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189கிரெயின்சர்க்கரைஇருந்தது. வீக்கம்அதிகரித்துக்கொண்டு 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-கிரெயினுகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

III. காது மந்தம்.

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

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

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

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

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

IV கறப்பான்.

கேஸ்.—1. உச்சந்தலையில் கனத்த சொறியுடன் 2 வயதுள்ள ஒரு குழந்தை சிகித்ஸைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறியிருந்தது. பல ஔஷதிகளை உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப்பட்டது. தினம் 10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

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

கேஸ்:—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். கால்விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப் பார்க்கப்பட்டது. 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 காலகள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:-4. கால் கணுவிற்கருகாமையில் 7-வருஷகாலமாகக் கறப்பானால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த சுமார் 45 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். பலவித ஔஷதங்களைப் பிரயோகித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. அந்த இடத்தில் அரிப்பு ஜாஸ்தியாக இருந்ததுடன், சொறிந்தால் ரத்தம் வடிந்துகொண்டிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அலட்ரா அயோடைட் சூடும் 5 நிமிஷ காலம் ரேடியண்ட் சூடும் இரண்டு வாரம்வரை காட்டப்பட்டு வந்ததில் அந்த இடம் குணமடைந்து அரிப்பும் அடியோடு நின்றுவிட்டது.

கேஸ்:—5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கறப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு 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 கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில்பூரண 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 மாதங்கள் வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொடிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்:—8. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. அரிப்பும் அதிகமாக இருந்தது. எல்லாவிதமான மருந்துகளையும் தடவியும் குணமேற்படவில்லை. 6-நாளைக்கு துத்தநாகங் கலந்த மருந்தை மின்சார சக்தியினால் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

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

கேஸ்:—10. முகத்திலும், கழுத்திலும் கறப்பானுடன் சுமார் 25 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகித்சைக்கு 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, பிரஷ்டபாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ணக்கிரம் 101· ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டன. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

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. சதை வளர்ச்சி

கேஸ்:—1. சுமார் 20 வயதுள்ள ஒரு ருஷிய ஸ்திரீ அண்டகோசத்தின் வலது பக்கம் வளர்ச்சிக்காக சிகித்சைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள்·இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்:—2. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுப்பழத்தின் 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.

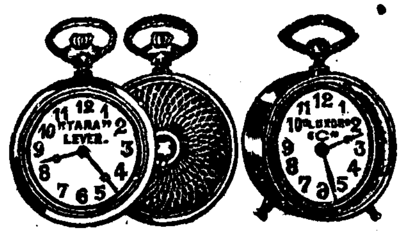
கேஸ்:—4. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22 வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாம்ஸ கோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒரு வாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கே:—5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி........என்பவர் ஆண்குறிக்கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு 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.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இனம் ! இனாம் முற்றிலும் இனாம் ! !



C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனாம். 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனாம்.

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

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

தபாற்பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

சஸ்திர சிகிச்சைக்கு அவசியமில்லை.

அல்ஸரைன் (ரெஜிஸ்டர்ட்.)

மூலம், புண்புரை, குழிகள், துர்மாமிஸங்கள், நகச்சிலந்தி, பிளவை, கிரந்திப் புண், வெட்டுக்காயம், எரிகாயம், துர்நாற்றம் வீசும் புண் முதலியவைகளை சஸ்திர சிகிச்சை இல்லாமல் குணப்படுத்தக் கூடியதென்று அனுபவ மூலமாகத் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் ஔஷதம். உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டால் ரத்த சுத்தி செய்துவிடுகிறது. எவ்வளவு பெரிய சஸ்திர ரணங்களும் ஒரு வாரத்தில் குணமடைந்து விடுகின்றன. இலவசமான துண்டுப் பிரசுரத்திற்கு உடனே எழுதுங்கள். மருந்தின் விலை புட்டி 1-க்கு ரூ. 1 4 0

தபால் சார்ஜ் பிரத்யேகம்.

Ask free particulars from:—

New Formula Co., Kandi, Bengal.

Agents:—Dhada & Co, 260, China Bazaar Road, Madras. Kemp & Co, Chemists Bombay. J. Tirath & Co., Chemists, Karachi.

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 ரு 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

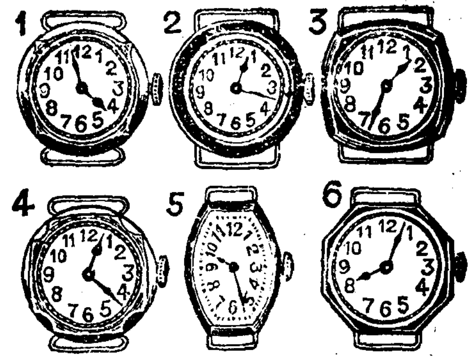
போகாதீர்கள்

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 ஷேப் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸிவான் ஹவுஸ்,

தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.

வாசகர்களுக்கு இனாம்.

வெஸ்ட் எண்ட் வாட்ச்
வெஸ்ட் எண்ட் வாட்ச்
வெஸ்ட் எண்ட் வாட்ச்
வெஸ்ட் எண்ட் வாட்ச்

எங்களுடைய ஏற்பாட்டின்படி ஒரு அணா ஸ்டாம்புக்குக் கூப்பன்.

வேர்வெல் வாட்ச் கம்பெனி

கிர்காம், பம்பாய் 4.

கிருஷ்ணா கேச சாயம்

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்புசெட்டித் தெரு, ஜீ. டீ. மதராஸ்.

Zandu Pharmaceutical Work Ltd.

BOMBAY.

பல பொருட்காட்சிகளில் தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றிருக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர்வேத ஔஷதங்களைப் 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, ஜலதோஷம், சுவாஸகாசம் முதலிய வியாதிகளை நிவாரணம் செய்யும்.

ஒரு பவுண்டு ரூ. 1—9—0.

விவரமான விலை ஜாப்தாவிற்கு கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதுங்கள்:—

சோல் ஏஜண்டுகள்: தாமோதர் அண்டு கம்பெனி,
90-1, [illegible] நாயகன் தெருவு, சென்னை.

தேச ராஜீய, சரித்ர நூல்கள்.

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

2. இந்தியாவும் சுய ஆட்சியும்
ஆங்கிலேயர் இந்தியாவுக்கு வியாபார விஷயமாக எங்ஙனம் வந்தனரென்பதும், அன்னார் கைத்தொழில் சம்பந்தமாக அநுசரித்து வந்த முறையினால் இந்தியா படுந்துன்பமும், இந்தியாவைப்பற்றிப் பிரிட்டிஷ்கவர்ன்மெண்டார் அவ்வப்போது கொடுத்த உறுதிமொழிகள் நிறைவேற்றப்படாமையும், சுய ஆட்சிக் கிளர்ச்சி இந்தியாவில் தோன்றிய விதமும், 1917-ம் வருஷம் ஆகஸ்டு மீ 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 குடியும் அபினும் 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 விலை 0—12—0
ஆனந்தமடம் 1—0—0
சுயற்கண்ணி 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, தம்புசெட்டிதெரு. சென்னை

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஆகஸ்டு, 1927. பகுதி 8.

பொதுஜன ஆரோக்கியமும் பொருளாதார அபிவிருத்தியும்.

இந்த நகரில் வருஷத்தில் எத்தனை கொலைகள் நடைபெறுகின்றன வென்பது எவருக்கேனும் தெரியுமா? நமது இடையில் வருஷத்தில் எத்தனை மரணங்கள் சம்பவித்து வருகின்றன வென்பது எவருக்கேனும் தெரியுமா? புள்ளி விவரங்களைப் பற்றி வீண் விவாதம் செய்து கொண்டிராமல் பிரதி வருஷமும் கொலைகள் நூற்றுக்கணக்கிலும், மரணங்கள் ஆயிரக்கணக்கிலும் நடந்து வருகின்றனவென்று சொல்லலாம்.

செத்துப்போனவர்கள் எவ்வித அபிப்பிராயத்தையும் தெரிவிப்பதில்லை. ஒரு மனிதனால் கொல்லப்பட்டால் திருப்தியா, கிருமிகளால் மரணமடைந்தால் திருப்தியாவென்று செத்துப் போனவர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுவதற்கில்லை. மனிதனால் கொல்லப்பட்டாலும், கிருமிகளால் மரணமடைந்தாலும் அவர்கள் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் ஒன்றுதான். ஒரு கொலை நிகழ்ந்து விடின் எவ்வளவு பரபரப்பு ஏற்படுகிறதென்பதைக் கவனியுங்கள். எவ்வளவு அதிகமாக சிரத்தை அதில் ஏற்படுகிறது? அதைப்பற்றி எவ்வளவு அதிகமாக நாம் பேசுகிறோம்? அது எவ்வளவு பயங்கரமானதாக இருக்கிறது? குற்றவாளிகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு நாம் விசேஷ சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறோம்; கொலையாளிகளால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்க எவ்வளவு தொகையும் செலவிட நாம் தயாராக இருக்கிறோம். [illegible]யில் ஏற்படும் மரணங்கள் விஷயத்தில் நாம் அவ்வளவு சிரத்தை காட்டுகிறோமா? கொலையினால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கும் விஷயத்தில் நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் சிரத்தையிலும், செலவிடும் பணத்திலும் [illegible] யையேனும் கிருமிகளால் மரணம் ஏற்படாமல் தடுக்கும் விஷயத்தில் நாம் செலவிடுகிறோமா? இல்லை, இல்லை. கொலையின் [illegible] கொடிய தென்றும், கிருமிகளால் இறப்பது சாமான்யமான தென்றும் நாம் கருதுவது அதற்குக் காரணமா?

வைத்தியர்கள், மருந்துக் கடைக்காரர்கள், கொள்ளைக்காரர்கள் இவர்களை எடுத்துக் கொள்ளும்கள். இந்த மூன்று வகுப்பினரையும் ஒரு கோஷ்டியாக சேர்ப்பது பொருத்தமில்லாததுதான். அவர்களை ஒன்று சேர்ப்பதற்கு நம்மை மன்னிக்க வேண்டும்.

கிருமிகள் மனிதர்களைக் கொல்லுகையில் அவர்களுடைய சரீரங்களை ஒடுக்கி, அவர்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் செலவு வைக்கின்றன. வைத்தியர் [illegible] க்காரர்களுக்[illegible] க்கிறது. [illegible] வது அ[illegible]வசியம்தான். நாம் செத்துப் போக வேண்டு[illegible]யின் பணத்தை ஏன் செலவிட வேண்டு[illegible]

ஆனால் கொலையாளிகள் மனிதர்களைக் கொல்லுகையில் அவர்கள் கொள்ளைக்காரர்களாகவுமிருந்து சொத்துக்களை அபகரித்துக் கொண்டாலன்றி கொல்லப்படுவோருக்கும், அவர்களுடைய குடும்பத்தினருக்கும் எவ்விதப் பொருள் நஷ்டத்தையும் ஏற்படுத்துவதில்லை.

ஆகையால் கிருமிகளால் கொல்லப்படுவதைவிட மனிதர்களால் கொலையுண்டிறப்பது லாபகரமானதென்று ஏற்படுகிறது. ஆனால் நாம் செய்வதென்ன? இக் கொலைகளும் நடைபெறாமல் செய்ய நம்மாலியன்ற முயற்சியைச் செய்கிறோம்; வியாதியினால் இறக்கும் ஆயிரக் கணக்கானவர்கள் விஷயத்தில் அதே உணர்ச்சி நமக்கு ஏற்படுவதில்லை. நாம் அது விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுகிறோம். வியாதிக்கு ஆட்பட்டு வைத்தியர்களுக்கும் மருந்துக் கடைக்காரர்களுக்கும் பணம் கொடுக்க வேண்டிய நிலைமை ஏற்படாமற் செய்யும் விஷயத்தில் நாம் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுகிறோம். களவு, வழிப்பறி, கொள்ளை இவைகளுக்கு ஆளானவர்களுக்கு சிறிது பொருள் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் நகரிலுள்ள பிணியாளர்களால் வைத்தியர்களுக்கும் மருந்துக் கடைக்காரர்களுக்கும் எவ்வளவு தொகை கொடுக்கப்படுகிறதென்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். இம்மட்டா? வியாதிகளால் இறந்து போகும் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் உயிருடனிருந்தால் வருஷத்தில் எவ்வளவு ரூபாய் சம்பாதிப்பார்கள்? சாதாரணமாகக் கணக்கிட்டாலும் அந்தத் தொகை எவ்வளவோ லக்ஷமாகும். இவ்வளவு பணமும் தேசத்திற்கு நஷ்டமாகி விடுகிறது. ஆகையால் திருட்டுக்களால் ஏற்படுவதைவிட அதிக நஷ்டம் வியாதிகளால் ஏற்படுகிறதென்று வெளிப்படுகிறது. தவிரவும், இவ்விரண்டு நஷ்டங்களுக்கும் பொருளாதாரத் துறையில் உள்ள வித்தியாசத்தையும் கவனியுங்கள். மரணத்தினால் ஏற்படும் நஷ்டம் உண்மையில் ஏற்படுவது. அவர்கள் சம்பாதிக்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. திருட்டினால் ஏற்படும் நஷ்டம் உண்மையில் தேசத்திற்கு ஏற்படும் நஷ்டமன்று. ஒருவர் கையிலிருந்து மற்றொருவர் கைக்குத்தான் முன்னவர் அனுமதியில்லாமல் சொத்து மாறுகிறது.

கொலைகளைக் கண்டு வெறுக்க வேண்டியதில்லையென்றாவது, கொலைகளால் உயிர்ச்சேதம் ஏற்படாமல் தடுக்கவேண்டாமென்றாவது நாம் சொல்லவில்லை. ஆயினும், ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாகவும், திட சரீரிகளாகவும் இருக்கும்படி செய்ய முயன்று வருவோர்களுக்கு வேண்டிய வசதிகளைச் செய்து கொடுக்கும் விஷயத்தில் நாம் அதிக கவனத்தைச் செலுத்துவதால் கைமேல் பலன் கிடைக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

அவ்விதமாயின் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காக வேண்டியிருக்கும் பணத்திற்கு கவர்ன்மெண்டு வருமானத்தில் ஏன் முதல் பாத்தியம் ஏற்படுத்தக்கூடாது? நமது சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதற்கு ஏன் எல்லாத் தொகையையும் செலவிடக் கூடாது? ஏன் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களை முக்கிய அதிகாரிகளாகச்செய்யக்கூடாது? ஏன்........என்று ஆகாயக் கோட்டை கட்டுகிறவர்கள் கேட்கிறார்கள். போதும், போதும்! நாம் ஆகாயக்கோட்டை கட்டுகிறவர்களன்று. நாம் காரியவாதிகள்.

169869 FOR DUE

* பிராணாயாமம்.

(ஸ்ரீமான் ஆர். ஏ. சாஸ்திரி.)

யோகாப்பியாஸத்தின் விசேஷத்தையும், அதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்களையும் நாம் இன்னும் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளவில்லை. 'மகாவிஷ்ணுவே யோகபுருஷன்; யோகிகளின் ச்ரேஷ்டர் (19)' என்று வியாஸர் சொல்லுகிறார். நமது முன்னோர்கள் அதை ஒரு சாஸ்திரமாக ஏற்படுத்தியிருந்தார்கள். நம்முடைய பிசகினாலேயே அதனுடைய விசேஷ அனுகூலங்களை நாம் அடைய முடியாமற்செய்து கொண்டு விட்டோம். அதை உயிர்ப்பிக்கவேண்டியது ஒவ்வொரு ஆரியருக்கும் முக்கிய கடமையாகும். பாரமார்த்திக முன்னேற்றத்தில் நமக்கிருந்த ஆர்வத்தை விடுத்து, லௌகீக ஆசைகளில் நாம் திரும்பிவிட்டோம். இப்பொழுது சுயராஜ்யதாகம் எல்லோருக்கும் இருந்து வருகிறது. ஆனால் சரீர, மன, சன்மார்க்க வழிகளில் நாம் திடமாக இருந்தாலன்றி நாம் ஒரு ஜாதியாகி, சுயராஜ்யத்தை அடைய முடியாதென்பதை இன்னும் ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. புராதன காலத்தில் ஆரியர்கள் சரீர திடமுள்ளவர்களாகவும், செல்வாக்குடைய ஜாதியினராகவும் இருந்தார்கள். அதனால் ஆரியம் என்பது சக்தியையும், அனாரியம் என்பது பலஹீனத்தையும் குறிப்பிடுவதாக இருந்தது (பகவத்கீதை அத்தியாயம், 2 ஏ). சுலபமான பிராணாயாம முறையினால் ஆரியர்கள் தங்களுடைய அந்தியகாலம் வரையில் தங்களுடைய சரீர மனோசக்திகளைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு வந்தார்கள். அவர்கள் மரணத்திற்குப் பயப்படுவதில்லை. ஒருவர் சரீரத்தில் உடுத்தியுள்ள உடைகளைக் களைந்தெறிந்து வந்தது போல் அவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்தை தமனமுவந்தும் யோகசக்தியினாலும் விட்டுவந்தனர்.

என்று லலிதா ஸஹஸ்ர நாமத்தில் பிராணாயாமத்தைப்பற்றி நான் சொல்லியிருக்கிறேன். இப்பத்திரிகை வாசகர்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்து அதை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன். நமது சாஸ்திரங்களின்படி பிர்ம்ம முகூர்த்த காலத்தில், அதாவது வைகறை யாமம், துயில் நீத்தெழுந்து காலைக்கடன்களை முடித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆசமனீயத்துக்குப் பிறகு காற்றோட்ட முள்ள இடத்திலிருந்து பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். கிழக்கு திக்கையாவது வடக்கு திக்கையாவது நோக்கி கால்களை குறுக்கே மடித்துக் கொண்டும், முதுகை நேரே வைத்துக்கொண்டும், மார்பை அகர்த்திக் கொண்டு முன்புறம் நீட்டிக்கொண்டும், தலையைச் செங்குத்தாக வைத்துக்கொண்டும் உட்கார வேண்டும். முதலில் ஒரு நாசித்துவாரத்தாலாவது அல்லது இரண்டு நாசித்துவாரங்களாலுமாவது காற்றை வெளியே விட வேண்டும். இதற்கு ரேசகமென்று பெயர், பிறகு மெதுவாகவும், ஆழ்ந்தும் காற்றைச் சுவாசித்து, பிறகு வெளியே விடவேண்டும். உள்ளே இழுப்பதற்கு பூரகமென்று பெயர். காற்றைச் சுவாசிக்கையிலும், அது வெளியேபோக விடுகையிலும், தொண்டையில் ஹும் என்ற சப்தம் மெதுவாக ஏற்படும்படி செய்ய வேண்டும். 10 நிமிஷ நேரம் மாற்றி மாற்றி ரேசகமும் பூரகமும் செய்து வர வேண்டும். பிறகு மூச்சை அடக்கிப் பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு கும்பகமென்று பெயர்.

நேராகத் தொண்டையில் ஹும் என்ற சப்தம் ஏற்படும்படி மெதுவாகக் காற்றை இழுக்கவேண்டும்.

உங்களுடைய சரீரத்திற்கு எவ்விதசிரமமும் மேற்படாமல் எவ்வளவு காலம் இந்தக்காற்றை வைத்துக்கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு காலம் வைத்திருந்து, எல்லாக் காற்றையும் மெதுவாக வெளியே விட்டுவிட வேண்டும். பிறகு மறுபடியும் காற்றைச் சுவாசித்து, ஏவ்

*விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம் இரண்டாம்பதிப்பின் முகவுரையின் சாராம்சம்.

[பிரதினங்களிலும் வியாயாமங்களைச் செய்துவந்ததால் ஒரு [illegible] தன்னுடைய சரீரத்தை திடமாக வைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்.]

வளவு காலம் அதை வைத்திருக்க முடியுமோ அவ்வளவு காலம் வைத்திருந்து பிறகு மெதுவாக வெளியே விடவேண்டும். 5-நிமிஷம் முதல் 10-நிமிஷம் வரை இவ்விதம் செய்து, வரவர இந்தக் காலத்தை வளர்த்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

ரேச்சகா, புருகா, கும்பகா இவைகளைச் செய்ய ஆரம்பிக்கிறவர்கள் முதலில் ஒரு நாசித் துவாரத்தையாவது, இரண்டு நாசித் துவாரங்களையுமாவது மூடிக்கொள்ள இரண்டொரு விரல்களை உபயோகித்துக் கொள்ளுவது அனுகூலமாக விருக்கும். பிராணயாமம் செய்து பழக்கிக் கொண்டுவிட்டால் பிறகு வேண்டும்போது காற்றை உள்ளே இழுக்கவும், வெளியே விடவும், சரீரத்திற்குள்ளேயே அடக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கவும் சாத்தியப் பட்டுவிடும்.

பாஸ்ரா வென்பது மூன்றாவது முறை. மேலே சொன்னவைகளைச் செய்த பிறகு 5, 6 நிமிஷநேரம் இதைச் செய்யவேண்டும். முன்போலவே நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தகொண்டு உதடுகளை மூடிக்கொண்டு, ஒரு இன்ஜின் உஸ் என்று நீராவியை வெளியே விடுவது போல் காற்றை வெளியே விடவேண்டும். இவ்விதம் செய்கையில் சரீரமானது ஒரே ஸ்தானத்தில் அசைவில்லாமலிருந்து வருகிறது. ஆனால் அடிவயிறானது மாறிமாறி உள்ளே அமுங்கியும், மட்டமாகவந்துகொண்டுமிருக்கிறது. நாபிக்கமலமானது தாராளமாய்ப் பிதுங்கிக்கொண்டும் சுருங்கிக்கொண்டுமிருக்கிறது. வயிற்றில் ஒன்று மில்லாமலிருந்தால் மாலை நேரத்திலும் பாஸ்ராவைச் செய்யலாம். இந்த அப்பியாஸத்தால் குடல்களுக்கு வேலை ஏற்பட்டு, ஜீரணசக்தி அதிகரித்து, தாராளமாக ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு, சுவாஸாசயங்களுக்கு சக்தி ஏற்படுகிறது. காலகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு மலச்சிக்கல் உபாதை உண்டாகாமலிருக்கிறது.—(தை ஆரியகா 1—7—21)

ஆகாரக்கிரமம் ஒழுங்காக விருந்தால்தான் பிராணயாமத்தில் எதிர்பார்க்கும் பலன்கிடைக்கும். அதிக உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடாததாகவும், சாதாரண மானதாகவும், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரம் போதுமானது (பகவத்கீதை 17—8 முதல் 10 வரை.) "ஏக்வாரம் துவிவாரம்வா" என்னும் தர்மத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். போஜன காலங்களின் இடையில் குறைந்தது 7 மணி அவகாசமாவது இருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இந்தியர்களும், முக்கிய தென் இந்திய வாசிகளும், சரீரக்கட்டு இல்லாமல் இருந்து வருவது வருந்தத் தக்கதாக இருக்கிறது. படிப்பு அவர்களுக்கு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அவர்களுடைய சரீரக் கட்டுக்குலைந்திருக்கிறது. நமது சாஸ்திரங்களில் பிரம்மச்சர்ய ஆசிரமத்திற்கும், கிரஹஸ்தாச்ரமத்திற்கும் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள விதிகளை அவர்கள் கை விட்டு விட்டனர். காப்பி, தேத்தண்ணீர் முதலிய உத்வேகத்தக்கப் பானங்களை அதிகமாக உபயோகிப்பதாலும், அளவுக்கு மிஞ்சி சம்ஸர்க்கத்தில் இறங்குவதாலும், சரீரத்திற்கு ஊட்டம் கொடுக்கக்கூடாததாகவும் வெறும் வாசனையுடன் கூடியதாகவுமுள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் காலந்தவறியும், அவசரமாகவும் புசிப்பதாலும், கிரமமான ஆகாரமுறையை அனுஷ்டித்து கிலிப்தமாக வியாயாமம் செய்து வராததாலும் பிரம்மச்சரிய, கிரஹஸ்தாச்ரமங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள தர்மங்களை அனுஷ்டிக்காமலிருப்பதாலும் இரண்டொரு தலைமுறையில் நம்மவர் துர்ப்பலர்களாகி விடுவார்கள்.

மேலே குறிப்பிட்ட முறைகளை அப்பியஸிக்கக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு ஒரு ஆசான் வேண்டியதில்லை. அவைகளால் சரீரத்திற்கு எவ்வித அபாயமும் ஏற்பட்டு விடாது. உபநயன காலத்திலேயே இந்த முறைகளைக் கற்றுக்கொடுக்கிறார்கள். அவைகளை நமது ஆயுள் காலபரியந்தம் அனுஷ்டித்து வரவேண்டும். வயது, பால் வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் இவைகளைச் செய்யலாம்.

ஆனால் கர்ப்பஸ்திரீகள் பாஸ்ராவை அப்பியஸிக்கக் கூடாது. இருந்தாலும், குடல், சுவாஸா சயங்கள் இவைகளில் உபாதையுள்ளவர்கள் நன்றாகப் பயிற்சிபெற்ற ஆசான்களிடம் இந்த முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இதற்காக பூனா ஜில்லாவில் சுகாதாரத்திற்கேற்ற இடமான லோனவ்லாவில் இரண்டு வருஷங்களுக்குமுன் ஒரு ஆச்சிரமம் ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கிறது.

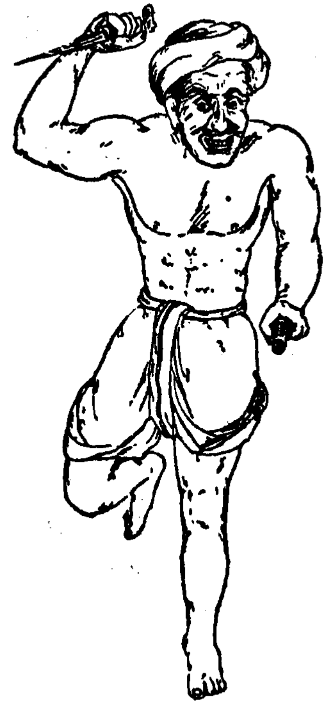
ஸ்வாமிகுவலயானந்தர் அங்குபயிற்சிசெய்து வைக்கிறார்; அங்கு நடக்கும் பரீக்ஷைகளைப் படங்கள் எடுத்து, யோக மீமாம்ஸையென்னும் சஞ்சிகையில் வெளியிடப்படுகிறது. கெட்டுப்போன சரீரங்களை இயற்கை வழிகளின் மூலமாகத் தேற்றிக்கொள்ள விரும்புவோருக்கு இலவசமாக இந்த முறைகள் அங்கு போதிக்கப்படும். தீராத ரோகங்களும் தெய்வோ பிஷக்கின் அனுக்கிரஹத்தால் குணமடைந்து வருகின்றன. சரீரத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டுள்ள நமது யுவர்கள் இந்த முறைகளை அப்பியஸித்து, உடம்பைத் தேற்றிக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே என்னுடைய பிரார்த்தனை.

தொத்து வியாதி விவரத்தை அறிவித்தல்.

உங்களுடைய பரம சத்துரு யாரென்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? உங்களுடைய பணப்பையைத் திருடிக்கொண்டு போகும் திருடன் உங்களுடைய விரோதியன்று; துப்பாக்கியையும் ஈட்டியையும் எடுத்துக்கொண்டு வரும் கொலைக்காரன் உங்களுடைய சத்துருவன்று. யார் தொத்து வியாதியை மறைக்கிறானோ, யார் தொத்து வியாதி கண்டிருக்கும் விஷயத்தை அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்காமலிருக்கிறானோ அவனே உங்களுடைய பரம சத்துருவாவான்.

உங்களுடைய வீட்டுக்கு அடுத்த வீட்டில் வசிக்கும் ஒருவன் கால்ரா, அல்லது வைசூரி, அல்லது பிளேக், அல்லது வேறு தொத்து வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்ளுவோம். அதனால் உங்களுக்கு எத்தனை அபாயமேற்படுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கும், உங்களுடைய பந்துக்களுக்கும் எத்தனை அபாயமேற்படக் கூடுமென்பதைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள். வைசூரி நோயானது காற்றுமூலமாக வந்து உங்களுடைய குழந்தையைப் பீடித்துக்கொள்ளலாம். அந்த அடுத்த வீட்டிலும் உங்கள் வீட்டிலும் வேலைசெய்யும் வேலைக்காரியாவது, வண்ணானாவது தங்களை அறியாமலே அந்த வியாதிகள் உங்களுக்கும், உங்களுடைய சுற்றத்தாருக்கும் தொத்தும்படி செய்துவிடலாம். அடுத்த வீட்டிலிருக்கும் பிணியாளி நீங்கள் பானம்செய்யும் ஜலத்தையாவது, நீங்கள் வாங்கும் பாலையாவது கெடுத்து விடலாம். பிணியாளர்களுடைய படுக்கைகளையும், கக்கூஸ்களையும், போஜன மேஜைகளையும் சதா சர்வகாலமும் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் பொல்லா ஈயானது அடுத்த வீட்டுப்பிணியாளருடைய வியாதியை உங்களுடைய வீட்டுக்குக்கொண்டு வந்துசேர்த்து விடலாம். அடுத்தவீட்டுப்பிணியாளியின் வியாதியால் தாக்கப்பட்டுள்ள எலியும் எலிஈயும் அடுத்த வீட்டிலிருந்து உங்களுடைய வீட்டுக்குள் வந்து புகுந்துவிடலாம்.

இத்தகைய அபாயங்களிலிருந்து தப்புவித்துக்கொள்ளப் பல வழிகளிருக்கின்றன. இந்த அபாயங்கள் உங்களுடைய சுற்றத்தாருக்கு ஏற்படாமல் தடுப்பதற்குப் பல உபாயங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அடுத்த வீட்டிலிருந்து ஏற்படக்கூடிய அபாயம் இன்னதென்பதையே நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளாமலிருந்தால், அவைகளிலிருந்து தப்புவிப்பதற்கு அவசியமான முறைகளை நீங்கள் எவ்விதம் அனுஷ்டிக்க முடியும்? உங்களுடைய வீட்டிலும் அடுத்த வீட்டிலும் எவ்வித அபாயமுமில்லையென்று நீங்கள் நினைத்து உங்களுடைய ஜோலிகளை வழக்கம்போல் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனால் அடுத்தவீட்டுக்காரனைப் பீடித்துள்ள வியாதி உங்களுடைய வீட்டுக்கும் பரவும்ஆபத்துஇருந்துகொண்டே இருக்கிறது.



நீங்களும் ஒருவித அபாயமுமில்லையென்று அசட்டு எண்ணங் கொண்டிருப்பதுடன், சுகாதார அதிகாரிகளும் அவர்களுடைய வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போய் விடுகிறது. அவர்கள் உங்களுக்குப் பலவழிகளில் உதவி செய்யக்கூடும். பிணியாளரைக் கவனித்து, அவருக்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யும்படி அவர்கள் ஏற்பாடு செய்யலாம். அந்தந்தத் தொத்துவியாதி பரவமுடியாமற் செய்யலாம். நீங்கள் உபயோகிக்கும் ஜலம் கெட்டுப்போகாமலும், உங்களுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களுக்கு அபாய மேற்படாமலும் அவர்கள் பாதுகாக்கலாம். அவசியமான நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளுவதன் மூலமாகக் கிருமிகளால் வியாதிகள் பரவாமல் அவர்கள் செய்யலாம். உங்களுக்கு எவ்விதச் செலவுமன்னியில் தடுப்பு மருந்துகளை உங்களுடைய சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தி, உங்களை அவர்கள் பாதுகாக்கலாம். எந்த இடத்திலிருந்து வியாதி வந்ததென்றும் எதனால் அது பரவுகிறதென்றும் அறிந்து, இரண்டுக்கும் இடமில்லாமற் செய்யலாம். இதுதான் சுகாதார அதிகாரிகளுடைய முக்கிய வேலை. உங்களுக்கு எல்லா உதவிகளையும் எக்காலத்திலும் செய்ய அவர்கள் தயாராக இருக்கிறார்கள்.

இருந்தாலும் நம்மில் பலர் என்ன செய்கிறோம்? நம்முடைய வீட்டில் யாருக்கேனும் தொத்துவியாதி கண்டிருக்கிறதென்றாவது, அவர்களுடைய உதவி நமக்குத் தேவையாக இருக்கிறதென்றாவது நாம் அவர்களுக்கு அறிவிப்பதில்லை. கால்ராக் கண்டிருந்தாலும் அதை மறைத்து, வெறும் அஜீரணம் என்று சொல்லி விடுகிறோம். வைசூரி கண்டாலும் வெறும் ஜுரமென்று சொல்லிமழுப்பிவிடுகிறோம். உள்ள விஷயமென்னவென்று சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்வலுவில்வந்து விசாரித்தாலும் ஒன்றுமில்லையென்றுசொல்லி அவரை வெருட்டி அடித்துவிடுகிறோம். ஐயோ, என்ன கொடுமை? இவ்விதம் செய்வதால் வீட்டில் இருக்கும் பிணியாளிக்கு இலவசமாகக் கிடைக்கக் கூடிய சிகிச்சையும் கிடைக்கமுடியாமற் செய்துகொண்டு விடுகிறோம். அதிகாரிகளுடைய நோக்கமே நிறைவேறாமற் செய்து விடுகிறோம்! நமது அண்டைவீட்டுக்காரருக்கு வியாதி ஏற்படக் கூடிய அபாயத்தை உண்டு பண்ணுகிறோம். அவ்விதம் செய்துவிட்டு மரணவிகிதம் அதிகமாக இருக்கிறதென்றும், தொத்து வியாதிகள் வியாபித்திருக்கின்றனவென்றும் அதிகாரிகள் மீது எவ்விதம் புகார் சொல்ல முடியும்?

நீங்கள் இவ்விஷயத்தில் ஒத்துழைக்கத் தயாராக இருக்கிறீர்களா? அதிகாரிகளுடைய உதவியை உபயோகித்துக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? உங்களுடைய சரீரத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? உங்களுடைய

அண்டைவீட்டுக் காரருக்கு அபாயம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கு உதவிசெய்ய நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? நீங்கள் அவசியம் செய்தேதீருவீர்கள்.

உங்களுடைய வீட்டில் யாருக்கேனும் தொத்துவியாதி கண்டால் உடனே அதிகாரிகளுக்குத் தகவல் கொடுத்துவிட்டால் போதுமானது. நீங்கள் கிராமாந்தரத்தில் வசித்தால் கிராம முன்சிப்பிடம் சொன்னால் போதுமானது. மற்றக் காரியங்களை அவர் கவனித்துக் கொள்ளுவார். நீங்கள் பட்டணங்களில் வசித்துவந்தால், சேர்மனிடத்திலாவது, சுகாதார உத்தியோகஸ்தரிடத்திலாவது, வைத்தியரிடத்திலாவது, சுகாதார இன்ஸ்பெக்டரிடத்திலாவது ஒரு வார்த்தை சொன்னால் போதுமானது. அவ்விதம் செய்வதில் உங்களுக்கு எவ்வித சிரமுமில்லை. உங்களையும் மற்றவர்களையும் காப்பாற்றிக் கொள்ளுவதற்கு அதைத்தவிர வேறு வழியில்லை. தயங்கிக் கொண்டிராதீர்கள்! உடனே சொல்லி அனுப்புங்கள்.—சென்னை ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

குழந்தைகளைப்பற்றிய சுகாதார விதிகள்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்குச் சில யோசனைகள்.

கர்ப்பம், பிரஸவம் இவைகளைப்பற்றி பாட்டிமார்கள் சொல்லுங்கதைகளைக் கேட்டு பயந்துகொண்டு விடாதீர்கள். கர்ப்பகாலத்தில் எந்த ஸ்திரீக்கேனும் அபூர்வமான அனுபவம் ஏற்பட்டால், அதன்பலனாக குழந்தைக்கு சரீரக்குறையாவது, மனக்குறையாவது ஏற்பட்டு விடுமென்று கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பயப்படுகிறார்கள். குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் ஏதேனும் குறையிருக்குமாவென்பது முன்னதாகவே தெரிந்துவிடுவது சாத்தியமாயின், ஏதேனும் ஒரு குறை குழந்தைகளுக்கு இல்லாமலிருக்காதென்றும், கர்ப்ப காலத்தில் துன்பகரமான அனுபவம் ஏதேனும் கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏற்படாமலிருப்பதில்லையென்றும் மலகு செட்ஸ் சுகாதார இலாகாதார் சொல்லுகிறார்கள். நல்ல வேளையாக அவ்விதம் முன்னதாகத் தெரிவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் குழந்தைகள் பிறந்தபிறகு செய்துவரும் சம்ரக்ஷணையினால் ஏற்படக்கூடியதைவிட அதிகமாக கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம் போட்டு விடப்படுகிறதென்பதில் உண்மையிருக்கிறது.

கர்ப்பகாலத்தில் வியாதிகளுக்காளாகியிருந்தால், சுகப்பிரஸவம் ஏற்பட்டு விடுமென்று பொதுவாக இருந்துவரும் தப்பெண்ணத்தில் நம்பிக்கை வைக்காதீர்கள். கர்ப்பந்தரிப்பதும் குழந்தைகளைச் சுமந்திருப்பதும் ஸ்திரீகளுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள தர்மங்கள். ஸ்திரீகளுடைய வாழ்வில் இந்தக் காலத்திலேயே அவர்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமானதாகவும், மனது சந்துஷ்டியானதாகவுமிருக்க வேண்டும். கர்ப்ப காலத்தில் சீக்காக இருப்பது சாதாரண கர்ப்பமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு வியாதி கண்டால் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வரவேண்டும். அபாயக்குறிகள் காலா காலத்தில் தெரிந்து விடும். கண்பார்வை மறைக்கும்; கண்களுக்கு முன் பொட்டுகளாகத்தெரியும்; முகம், கைகள், பாதங்கள் இவைகளில் உபத்ரவம் ஏற்படும்; ஓயாமல் தலைவலி இருந்து கொண்டிருக்கும்; மயக்கமிருக்கும்; அடிவயிற்றில் வலியிருக்கும்; பீனிசமும், வயிற்றில் எரிச்சலுமிருக்கும்; அடிக்கடி வாந்தி செய்து கொண்டிருக்கும். ஏதோ கோளாறு இருக்கிறதென்பதற்கு இவைகளெல்லாம் அறிகுறிகளாகும். இருமல் அல்லது ஜல

[சுசியான குழந்தைக்கு சுத்தமான பால் வேண்டும்.]

தோஷம் ஏற்பட்டால் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். மர்மஸ்தானத்திலிருந்து கொஞ்சமாக ரத்தம் வடிந்தாலும் அது கெடுதலானது. ரத்தப் பெருக்கையும், மூத்திரத்தையும் நன்றாகச் சோதிப்பவராகவும், அபாயக் குறிகள் எதனால் ஏற்பட்டிருக்கின்றன வென்பதை அறிந்துகொள்ளக் கூடியவராகவும், ஜீவநூல் மர்மங்களை நன்கறிந்தவராகவுமுள்ள கெட்டிக்கார வைத்தியரைத் தெரிந்தெடுத்து, அசாதாரணமான சின்னங்களை அப்போதைக் கப்போது அவருக்கு அறிவித்து வந்தால் எதற்கும் பயப்படத் தேவையில்லை.

இரண்டு பேர்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டுமென்று நினைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்! இது பெரிய பிசகு. இரண்டு பேர்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை கர்ப்ப காலத்தில் புசித்தால் ஸ்திரீயின் சரீரத்தில் அதிகக் கொழுப்புச் சேர்ந்து, அவளுடைய சரீரமானது பார்வைக்கு விகாரமானதாகி விடும். இது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமானதென்று சொல்லமுடியாது. இவ்வித நிலைமை ஏற்படின் ஆகாரம், சரியான வியாயாமம், 9-மணித் தூக்கம், மத்தியானத்தில் சிரமபரிகாரம், சுத்தமான காற்று, திறந்த வெளிகளில் உலவுதல் இவைகள் சம்பந்தமாக நல்ல வைத்தியர் சொல்லுகிற யோசனையைக் கேட்டு அதன்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் உங்களுடைய பற்களில் ஒன்று போய்விடு மென்ற கட்டுக்கதையை நம்பாதீர்கள். கர்ப்பந்தரித்ததும் ஆகாரக்கிரமம், பற்களில் உபாதை ஏற்படாமல் தடுத்தல் இந்த விஷயங்களை நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டுள்ள பல் வைத்தியர்களிடம் போய்க்காட்டி, அவர்கள் சொல்லுவதை நம்பி நடந்து கொள்ளுங்கள். மாதமொருமுறையாவது, அல்லது அவர் வரச்சொல்லுங் காலங்களிலாவது அவரிடம் போய்க் காட்டிக் கொண்டிருங்கள்.

எப்பொழுதும் சந்துஷ்டியாகவும், எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையுடனுமிருங்கள். உங்களுக்கு மனமிருந்தால் உங்களுடைய சரீரத்தில் உபாதைகளிருந்த போதிலும் நீங்கள் சந்துஷ்டியாகவிருக்கலாம். பீனிசமானது மனிதர்களுடைய உத்வேகத்தைக் குறைத்துவிடும். சுலபமாகவும் அது நிவர்த்தியாகாது. ஆயினும் வைத்தியர்கள் சொல்லும் பரிகார முறைகளை அனுஷ்டிப்பதுடன், வேறு சுலபமான சில பரிகாரங்களையும் நீங்கள் செய்து கொள்ளலாம். உங்களுடைய வாழ்வில் இலிப்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவது ஒரு வழி; அதிகமாக மாமிஸம், ஸத்துள்ள ஆகாரங்கள் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பது மற்றொரு உபாயம். காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருந்து உட்கார்ந்ததும் ஒரு கிராக்கரைச் சாப்பிடுவது இன்னொரு வழி.

பிரஸவ காலத்தில் அதிகக் கஷ்ட மேற்படுமென்று அண்டை வீட்டுக்காரர்கள் சொல்லும் கதைகளைக் கேட்டுப் பயந்துகொண்டு விடாதீர்கள். வைத்தியநும் தாதியும் வேண்டியதைச் செய்வார்களென்று நம்பியிருங்கள். உங்களுடைய சரீரத்தைச் சுசியாக வைத்துக் கொண்டிருந்தால் சுகப்பிரஸவம் ஏற்படும். இந்தக் காலத்திய வைத்தியர்களுக்கு பிரஸவம் சுலபமாக ஏற்படும்படி செய்வதற்கும், குழந்தைக்கும் தாயாருக்கும் அபாயம் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கும் தெரியும்.—குட்ஹெல்த்.

கண்களின் பராமரிப்பு.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

நமது உயிரில்நேர்முகமான சம்பந்தமில்லாதவைகளாகக் கண்கள் இருந்தபோதிலும் நமது சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளில் அவை முக்கியமானவை. நாகரீகத்தின் லக்ஷணமே அதுதான். கண்ணில்லாதவர்கள் திக்கதியான நிலைமையிலிருந்து வருவார்கள்.

இந்த ஒரு காரணத்தை உத்தேசித்தே ஒவ்வொருவரும் கண்கள் விஷயத்தில் பரமஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். தேர்ந்த நிபுணர்களைத் தவிர வேறு எவரும் கண்களுக்கு சிகிச்சை செய்ய அனுமதிக்கக் கூடாது.

ஆனால் ஜனங்கள் அவ்விதம் செய்யாமலிருக்கிறார்கள். பலர் தங்களுக்கு இஷ்டமான கண்ணாடிகளை மனம்போல் வாங்கிப் போட்டுக்கொண்டு விடுகிறார்கள். கண்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் கோளாறுக்கு எவ்விதச் சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டுமென்பதைத் தெரிந்துகொள்ளாமல் சிலர் கண்ட திராவகங்களையும், கண் துளிகளையும், இதர மருந்துகளையும் போட்டுக்கொண்டு விடுகிறார்கள். அவ்விதம் செய்வதால் அவர்கள் கண்களைக் கெடுத்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள்.

கண் வைத்தியத்தில் நன்றாகத் தேர்ச்சியும் அனுபவமும் இல்லாதவர்கள் கண்களுக்கு வைத்தியம் செய்ய முயற்சி செய்யக்கூடாது. இவர்களில் இரண்டு சாமார்களிருக்கிறார்களென்பதை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

கண் சிகிச்சை செய்கிறவர்கள் அல்லது கண் வைத்தியர்கள் என்ற ஒரு கோஷ்டியினரிருக்கிறார்கள். இவர்கள்தான் கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யக் கூடியவர்கள். அவர்கள் கண்ணாஸ்பத்திரிகளிலிருப்பார்கள்; நீங்கள் செல்வவந்தர்களாக விருந்தால் அவர்களுடைய வீடுகளுக்கும் போய் சிகிச்சை செய்துகொள்ளலாம்.

கண்ணாடிக் கடைக்காரர்கள் என்ற மற்றொரு கோஷ்டியினரிருக்கிறார்கள். அவர்கள் கண்களைச் சோதித்துப் பார்த்து, அவரவர்களுடைய கண்களுக்கேற்ற கண்ணாடிகளைக் கொடுப்பார்கள். இப்பொழுது அவர்கள் பயிற்சிபெற்று, பரீக்ஷிக்கப் பெற்று, கண் வைத்தியர்களுடைய அங்கீகாரத்தின் மேல் வேலைசெய்து வருகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்யமாட்டார்கள். உங்களுடைய கண்களில் கோளாறுகள் இருந்தால், உங்களைக் கண் வைத்தியர்களிடம் அவர்கள் அனுப்பிவிடுவார்கள்.

சாதாரண வைத்தியர்கள் கண்களில் ஏற்படும் சில்லரைக் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை செய்வார்கள். கண்களில் கடுமையான கோளாறு இருந்தால் அவர்கள் உங்களைக் கண் வைத்தியர்களிடம் அனுப்பிவிடுவார்கள்.

கண்ணாடிகள்.

அனுபவத்தில் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய சில விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன். கண்ணானது ஒளிப்படம் எடுக்கும் கருவியைப் போன்றது. பெரியவர்களிலும் பலருக்கு வேறு உதவியில்லாமல் பார்வை சக்தி குறைவாக இருக்கும். பலவிதமான கிட்டதிருஷ்டி உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாம். எதனால் அந்த தோஷம் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று நிபுணர்கள்தான் சொல்ல முடியும். அவர்கள் சாமர்த்தியமாகக் கண்களைச் சோதனை செய்து பார்த்து எந்தக் கண்ணாடி உங்களுக்குப் பொருத்தமாக இருக்குமென்று சொல்வார்கள். அவைகளுக்குத் தக்க பரிகாரம் செய்து கொள்ளாவிடில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படும். அவைகளில் தலைவலி முக்கியமானது.

சரியான கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொண்டால்தான் இந்த உபாதை நிற்கும். சாதாரணமாக மனிதர்களுடைய 45வது வயதில் கண்பார்வை மாறுதலடையும். அப்பொழுது பலருக்குக் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருக்கலாம். இதற்கு வெள்ளெழுத்து என்று பெயர்.

கண்களில் வலி.

இரண்டு கண்களிலுமாவது, ஒரு கண்ணிலாவது வலி உபத்திரவம் ஏற்பட்டால் உடனே உங்களுடைய சொந்த வைத்தியருக்காவது கண் வைத்தியருக்காவது காட்டவேண்டும். சில்லரை உபாதைகளால் கண்களில் வலி ஏற்படாது. மஞ்சளான நீர் வடிவதற்கு "கஞ்சங் டிவைவாடிஸ்" என்று சொல்லுவார்கள். இந்த உபாதை ஏற்படின் கண்கள் புண்ணாக விருப்பதுபோலிருக்கும். ஆனால் வலியிருக்காது.

கண்களில் வலியிருந்தால் கறுப்பு விழியில் அழற்சியிருக்க வேண்டும்; அல்லது கிளாகோமா ஏற்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இரண்டும் பொல்லாத வியாதிகள். பின் சொன்ன வியாதிக்கு தக்க நிபுணரிடத்தில் கால தாமதமின்றியில் சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டும். கண்களில் வலியுடன் நீங்கள் பார்க்கும் பண்டங்களைச் சுற்றி ஒளியும் தெரிந்தால், அது கிளாகோமாவென்று தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இத்தகைய கேஸ்களில் லோஷனை உபயோகிப்பதால் கண்களுக்குக் கெடுதி ஏற்படும். ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் 10 கிரெயின் போரிக் ஆஸிட் கலந்த லோஷனைத் தான் இத்தகைய கேஸ்களில் உபயோகிக்கலாம். இது கண்களைச் சுத்தம் செய்து, வலியைச் சமனப்படுத்துவதுடன், கண்களுக்கும் கெடுதி செய்யாமலிருக்கும்.

கண்களிலிருந்து ஜலம் வடிதல்.

கண்களிலிருந்து மஞ்சள் நிறமான ஜலமாவது அல்லது சதைஸத்துக் கலந்த ஜலமாவது வடிந்தால் வெள்ளை விழியிலாவது, கண் சதைகளிலாவது அழற்சி ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். இதற்குத்தான் "கஞ்சங்டிவைடிஸ்" என்று பெயர். இந்த உபாதைக்கு சாதாரண வைத்தியர்களும் சிகிச்சை செய்வார்கள். நீங்களாக ஒன்றும் செய்து கொள்ளக்கூடாது.

இவைகளில் சில இனங்கள் பிறருக்குத் தொத்தக்கூடியவை. ஆகவே கண்களிலிருந்து வடியும் ஜலமானது உங்களுடைய விரல்களிலாவது, உங்களுடைய தளுவங்களிலாவது படாமல் வெகு ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். இவைகளில் சில கேஸ்களை குணப்படுத்துவது கஷ்டம். அநேகமாக கக்கூஸ்களிலிருந்தே இந்த உபாதை ஏற்பட்டிருக்கும்.

புகை குடிப்பவர்களின் மந்தப் பார்வை.

அதிகமாகச் சுருட்டு குடிப்பதாலும் கண்களில் உபாதை ஏற்படலாம். வர வர கண் பார்வை மழுங்கிவந்து முடிவில் அதிகக்கெடுதல் ஏற்பட்டுவிடும். சிகரெட்டுகளே இந்த உபாதைக்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கிறது. குடாப்புகளாலும், சிகார்களாலும் இந்த உபாதை ஏற்படக்கூடும்.

நமது ராஜதந்திரிகளில் ஒருவர் அடிக்கடி ஸிகாரை உபயோகித்துவந்ததால் அவருடைய கண்களில் இந்த உபாதை ஏற்பட்டது. இதற்கு ஒரே பரிகாரம்தான் உண்டு. புகை குடிப்பதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

சாயமேற்றிய கண்ணாடிகள்.

சென்ற சில வருஷங்களில் சாயமேற்றிய கண்ணாடிகளின் உபயோகம் அதிகரித்துவிட்டது. சிலருடைய கண்கள் சூரியனுடைய ஒளியால் பாதகமடைந்திருக்கலாம். சமுத்திரக் கரையோரத்தில் சாக்குக்கட்டி மலைப் பக்கத்தில் இருந்தால் இந்த உபாதை ஏற்படும். இவர்கள் சாயமேற்றிய கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கலாம்.

ஆனால் அதிகச் சாயமேற்றிய கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கக் [illegible] லாத காலங்களி[illegible] கூ[illegible] வெளி ஒளியை மறைத்து வழக்கப் படுத்திக்கொண்டு விட்டால்

169869
சென்னை-600 0[illegible]3

சாதாரணமான சூரிய ஒளியிலும் கண்கள் கூசும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும்.

கண்களில் வெளிப் பதார்த்தங்கள்.

இதைப்பற்றி ஒருவார்த்தை. கண்களில் தும்பாவது ஈயாவது சேர்ந்து விட்டால் கண்களைக் கசக்காதீர்கள். நன்றாகத் தும்புங்கள்; வாசனை உப்புக்களை முகருங்கள்; கண்களை மூடிக்கொண்டு ஜலத்தில் அமிழ்த்தி, கண்களை ஜலத்திற்குள் திறந்து கொள்ளுங்கள். அந்நிய வஸ்து வெளிப்பட்டு விடும்.

அவ்விதம்செய்தும் அந்நியவஸ்து வெளிப்படாமலிருந்து, கண் வைத்தியர்களுடைய உதவியும் கிடைக்க முடியாமலிருந்தால் கண்ணில் ஒருதுளி விளக்கெண்ணெயையாவது, ஸாலட் எண்ணெயையாவது விட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவ்விதம் செய்தால் எரிச்சல் நிற்பதுடன், வைத்தியருடைய உதவி கிடைக்கும் வரை கண்ணுக்குக் கெடுதலு மேற்படாமலுமிருக்கும்.—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

மூன்றாவது சுவாஸாசயம்.

சர்மத்திலுள்ள 70-லக்ஷம் ஜன்னல்கள்.

தங்களுக்கு மூன்று சுவாஸாசயங்கள் இருப்பது பலருக்குத் தெரியாது. சாதாரணமாகச் சொல்லப்படுவது போல் இரண்டு சுவாஸாசயங்களே தங்களுக்குண்டென்று ஜனங்கள் நினைத்திருக்கிறார்கள். சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் இரண்டு சுவாஸாசயங்களைக் காட்டிலும் சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்வதில் சர்மமானது முக்கியமானதென்றும் பலருக்குத் தெரியாது.

சாதாரண மனிதருடைய சர்மத்தில் 70 லட்சம் துவாரங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் வெகு நுட்பமானவைகளாக இருந்தாலும் சேர்ந்தாற்போல் நீட்டிவைத்தால் அவைகள் 27 மைல் நீளமிருக்கும். ஒவ்வொரு துவாரமும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறது. ஒவ்வொரு துவாரத்துக்கும் ரத்தம் ஓடிவந்து கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிட்டு, காற்றிலிருந்து பிராணவாயுவை ஸ்வீகரித்துக்கொள்கிறது. இந்த 70 லக்ஷம் துவாரங்களில் ஒன்றை மூடிவிட்டாலும் சரீர ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதல் ஏற்படும்.

உங்களுடைய சரீரத்தில் கெட்டியான வர்ணத்தைப் பூசி இந்தத் துவாரங்களை அடைத்துவிட்டால் மரணம் சீக்கிரத்தில் சம்பவிக்கும். பாரிஸில் ஒரு நடன ஸ்திரீயானவள் கௌரவத்திற்கு ஆசைப்பட்டு தன்னுடைய சரீரமாத்தம் தங்க வர்ணத்தைப் பூசிக்கொண்டாள். அவள் அன்று இரவே இறந்து போய்விட்டாள். ஒரு சுவாஸாசயத்துடன் ஒரு மனிதன் பலவருஷங்கள் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் அவனுடைய சர்மத்தில் மூன்றில் ஒரு பாகம் எரிந்து அழிந்துபோய்விட்டால் அவன் ஜீவித்திருப்பது சாத்தியமில்லை.

நீங்கள் குடிக்கும் ஜலமானது சரீரத்திற்குட் சென்று, சரீரத்திலுள்ள அசுத்தப் பதார்த்தங்களுடன் மூத்திரப்பைகள் வழியாகவும், சர்மத்தின் வழியாகவும் வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. அதனாலேயே சுத்த ஜலத்தை அதிகமாகக் குடிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அது சரீரத்தில் இருக்கும் அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்தி விடுகிறது. குறைந்தது தினம் மூன்று குவார்ட் ஜலமாவது குடிக்கும் ஜப்பானியர் உலகிலுள்ள தேசத்தினரில் ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் சரீரத்திலிருந்து வியர்வையும், அசுத்தமான காற்றும் வெளிப் படுவதற்கு இந்த துவாரங்கள் திறந்திராவிட்டால், அந்த அசுத்தப் பதார்த்தங்கள் மறுபடியும் ரத்

தத்திற்குத் திரும்பிவந்து சுவாசாசயங்களுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கும். சிறிதுகாலம் வரையில் சுவாசாசயங்கள் இந்த அதிகப்படி வேலைகளைச்செய்து நாமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதிககாலம் இவைகள் அந்த வேலையைசெய்ய முடியாததலால் அசுத்தமாக இருப்பவர்கள் ஒருகாலத்தில் வியாதிகளுக்கு ஆளாகியே தீரவேண்டும்.

அடிக்கடி ஏன் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியது அவசியம் என்பதைப்பற்றி ஒரு பிரபல சர்ஜன் சொல்லுவதாவது:—

"சர்மமானது சரீரத்தின் பெரிய சாக்கடை. அது தினந்தோறும் வெளிப்படுத்தும் அசுத்தங்களுக்கு அளவில்லை. ஜலமயமாகவும், காற்று மயமாகவும் தினம் 30 அவுன்சு அசுத்தங்களை, அதாவது சுவாசாசயங்கள் வெளிப்படுத்தும் அசுத்தங்களுக்கு இரட்டிப்பு மடங்கை, சர்மமானது வெளிப்படுத்துகிறது.

பன்றி இறைச்சியில் கிருமிகள்.

நாம் பொதுவாக ஒப்புக் கொள்ளுவதை விட டிரிகினோஸிஸ் என்னும் வியாதியானது அதிக வியாபகமுடையதாக இருக்கிறது என்று பிரேக் என்னும் நகரில் மெஸ்னர் என்பவரும், பபலோ என்னும் பட்டணத்தில் வில்லியம்ஸ் என்பவரும் பிரேதபரீக்ஷையின் மூலமாகக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

மனித சரீரத்தில் வியாதிக் குறிகள் காண்பதற்குக் குறைந்தது 1250 டிரிக்னேக்களாவது, சரீரத்தில் சேரவேண்டு மாதலால் குறைந்த அளவு அந்தக்கிருமிகள் சேர்ந்தவர்களுடைய சரீரத்தில் வியாதிக் குறிகள் காணப்படுவதில்லை. இந்தக் கிருமிகள் ஒன்றுக்குத்தொளாயிரமாகப் பெருகிவிடுகின்றன. மெஸ்னர் என்பவர் கொல்லப்பட்ட ஒவ்வொரு பன்றியையும் பெருத்துக்காட்டும் கருவியைக் கொண்டு சோதிக்கவேண்டு மென்றும், நன்றாக வேகவைக்காத பன்றி இறைச்சியைச் சாப்பிடக் கூடாதென்று ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்க வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார். இந்த தேசத்தில் டிரிக்னே என்னும் கிருமிகளிலிருந்து ஜனங்களைக் காப்பாற்ற எவ்வித முயற்சியும் செய்யப்படவில்லை. அமெரிக்காவில் பன்றி இறைச்சியில் இந்தக் கிருமிகள் அதிகமாக இருப்பதால் பன்றி மாம்சத்தைப் பரிசோதனை செய்வதையே யுனைடெட் ஸ்டேட்ஸ்கவர்ன்மெண்டார் கைவிட்டுவிட்டு, பன்றி மாமிசத்தைச் சாப்பிட்டால் அதனால் ஏற்படும் அபாயங்களுக்கு ஜனங்களே ஜவாப்தாரிகள் என்று அவர்கள் எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்கள்.

இந்தக் கொடிய கிருமியானது சரீரத்தில் சேராமல் இருப்பதற்கு பன்றி மாம்சத்தைப் புசிக்காமல் இருப்பதே சரியான முறையாகும். பன்றியானது தோட்டியாக இருக்கிறது. ஆகையால் அதனுடைய மாமிசத்தை ஒருவரும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

சூரிய ஒளியின் சக்தி.

சூரியவெளிச்சமானது கிருமிகளைக் கொல்லுவதில் அதிக சக்தி யுடையதென்று வெகு காலமாகத் தெரிந்திருந்தும், அதனுடைய சக்தியின் அளவுசரியாகத்தெரியாமலிருந்தது. டெட்ராய்ட் சுகாதார இலாகாவைச் சேர்ந்த டாக்டர் மீடர் என்பவர் சமீபத்தில் சில பரீக்ஷைகளைச் செய்து, சூரியன் ஒளிக்கு கிருமிகளைக் கொல்லுவதற்குள்ள சக்தியை நிர்ணயித்திருக்கிறார். நல்ல மத்தியான வேளையில் கிருமிகள் இரண்டு மணிநேரம் சூரிய

வெளிச்சத்திலாவது, ஆகாய வெளிச்சத்திலாவது இருந்தால் அவை மரித்துப்போய்விடும். எல்லா ஜன்னல்கதவுகளையும் மூடியிருந்தாலும் சூரிய வெளிச்சம் பிரவேசிப்பதில் இருந்துவரும் தடைகளை நிவர்த்தி செய்துவிட்டால், சூரிய வெளிச்சமும், ஆகாய வெளிச்சமும் கிருமிகளைக் கொன்றுவிடும். ஆகையால் புதிதாக கட்டும் வீடுகளில் சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாகப் பிரவேசிக்கும்படி தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு மேன்பார்வை அதிகாரிகளை ஏற்படுத்தவேண்டுமென்று அவர் சிபார்சு செய்கிறார்.

தூக்க காலம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் வேண்டியிருக்கும் தூக்க காலத்தில் வித்தியாசமிருக்கிறதென்றும், ஆனால் குறைந்தது அடியிற்கண்ட பிரகாரமாவது ஜனங்கள் தூங்க வேண்டுமென்றும் ஸர் ஜேம்ஸ் என்பவர் சொல்லுகிறார்:—

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் 24-மணி நேரம் தூங்கவேண்டும்; மூன்றுமாதக் குழந்தைகள் 20-மணிநேரமும், ஆறுமாதக்குழந்தைகள் 18-மணிநேரமும், ஒருவயது முதல் 5-வயது வரையில் 14-மணி நேரமும், ஐந்துவயது முதல் பத்துவயது வரையில் 12-மணி நேரமும், பத்து வயது முதல் பதின்மூன்றுவயதுவரையில் 11-மணி நேரமும், பதின்மூன்று வயதுமுதல் முப்பது வயதுவரையில் 9-மணி நேரமும், முப்பது வயதுக்குமேல் 8-மணி நேரமும் தூங்க வேண்டும்.

நல்ல குணமும் சரீர சுகமும்.

[எம். எக்ஸ். ஸல்லிவன்.]

மனிதர்களுடைய மனோவிகாரத்திற்குத் தகுந்தபடி அவர்களுடைய முகத்தில் மாறுதல் ஏற்படுகிறது என்பது வெகுகாலமாகத் தெரிந்திருக்கிறது. உதாரணமாக, சந்தோஷகாலத்தில் முகம் ஒருவிதமாகவும், கோபகாலத்தில் வேறொரு விதமாகவும் இருக்கிறது. மனோவிகாரமானது சரீரத்தின் நவ்விய சாங்கியத்தை மாற்றிவிடுகிறதென்றும், சிலவகைப்பட்ட உணர்ச்சிகளும், முக்கியமாக சந்துஷ்டியும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்வதற்கு உதவி புரிகின்றனவென்றும், வேறுவித உணர்ச்சிகள் சரீரத்திற்குக் கெடுதலை உண்டு பண்ணுகின்றனவென்றும் சமீபகாலத்தில் தெரிய வந்திருக்கிறது. நமது பலவகைப்பட்ட உணர்ச்சிகளுக்கும் சரீர நவ்விய சாங்கியத்திற்கும், சரீர ஆரோக்கியத்திற்கும் உள்ள சம்பந்தத்தை இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

உதாரணமாக, விதைகளில் உயிரானது இல்லாமலிருந்த போதிலும் பொதுவாக உயிரிருக்கையில் முயற்சி இருக்கிறது; முயற்சி இருக்கையில் வேலை இருக்கிறது. நாம் செய்யும் காரியங்களுக்காக நாம் உபயோகிக்கும் சக்தியானது நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்திலிருந்து உண்டாகிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரமானது நமக்கு உபயோகப்படவேண்டுமானால் அது நன்றாக ஜீரணமாக வேண்டும். ஜீரணமென்றால் நமது சரீரத்தை அமைப்பதற்கு வேண்டிய விதமாக நாம் புசிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் மாறவேண்டும். இரண்டாவதாக, இவ்விதம் மாறும் ரஸாயனப் பதார்த்தங்கள் கரையக்கூடியவைகளாகவும்

சுலபமாக நமது ரத்தத்திலும் தசைகளிலும் கலந்து கொள்ளக் கூடியவைகளாகவும் இருக்கவேண்டும்.

மாமிசம், பால், கோழிமுட்டை, நவதானியங்கள், மரக்கறிகள், பழவகைகள், கீரைகள் இவைகளையே நாம் முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தங்களாகவைத்துக்கொண்டிருப்பதால் தசைகளை உண்டுபண்ணும் புரோடீனும், உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணும் மாவு, சர்க்கரை முதலிய கர்போஹைட்ரேட்களும், போதிய அளவு கொழுப்புகளும், உலோக வஸ்துக்களும், ஜீவஸத்துப் பொருள்களும், ஜலமும் நமக்குக் கிடைத்து விஷமிகளான கிருமிகள் முதலியவை நமது சரீரத்தைக் கெடுக்காமல் அவை செய்து வருகின்றன.

நமது உயிர் வாழ்விற்கே பலதினிசுகள் அவசியம். நமது உடலமானது நன்றாக வேலை செய்து வருவதற்கு நான் மேலே குறிப்பிட்ட பலவகைப்பட்ட ஆகார வஸ்துக்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களில்தான் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய எல்லா வஸ்துக்களும் சேர்ந்திருக்கும். பலதினுசு பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டால் அவைகள் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்து, ஒன்றில் குறைவாக இருக்கும் வஸ்துவை மற்றொன்றில் உபரியாக இருக்கும் வஸ்துவானது இட்டு நிரப்பி சரீரம் வளருவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை ஏற்படும்.

சிலவகைப் பதார்த்தங்களையே நாம் உபயோகித்து வந்தால் நமது சரீரம் வளருவதற்கு அவசியமான வஸ்துக்களும் உலோகப் பொருள்களும், ஜீவ ஸத்துக்களும் கிடைக்காமற் போய்விடும். பால், கோழிமுட்டைக்குள் இருக்கும் கரு இவைகள் சம்பந்திக்காததாகவும், நன்றாக அரைத்ததாகவும் உள்ள மாவிலிருந்து செய்யும் பிஸ்கோத்துகளையும் வெள்ளை ரொட்டிகளையும், நன்றாகத் தீட்டிவிட்ட அரிசியையுமே நாம் முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாக வைத்துக்கொண்டால் நமது சரீரசக்தி குறைந்து, ஊட்டம் இல்லாமல் போய், வியாதி அறிகுறிகளும் ஏற்படும். ஆனால் மாமிசம், பால், கீரைகள், பழவகைகள் இவைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டால் மேலே சொன்ன ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலுள்ள குறைவுகளை இவைகள் இட்டு நிரப்பிவிடும்.

மாமிசம், பால், கோழிமுட்டை இவைகள் நமது தசைநார்கள் வளருவதற்கு வேண்டிய உபகரணங்களைக் கொடுப்பதுடன், சரீரமானது தன்னுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்துவரும்படி மாமிச கோளங்களுக்குச் சக்தியை உண்டு பண்ணக்கூடிய இதர வஸ்துக்களையும் சப்ளை செய்கிறது. நவதானியங்கள் தசை நார்கள் அமைவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களைக் கொடுப்பதுடன் நேர்முகமாகவாவது, அல்லது ஜீரணமானபிறகாவது சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய சர்க்கரைகளை சப்ளை செய்கின்றன. பழங்களும், கீரைகளும் அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களையும் உலோக வஸ்துக்களையும் சரீரத்துக்குக் கொடுப்பதுடன் உபயோகமற்ற வஸ்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் உதவியாக இருக்கின்றன. ஜலமானது ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கி ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சீக்கிரமாக ஜீரணமாகும்படி செய்வதுடன் ஜீரணமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் சரீரத்தோடு கலந்து கொள்ளவும் கழிவுப் பதார்த்தங்கள் மூத்திரப்பைகள் வழியாக வெளிப்படவும் குடலிலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்படி செய்யவும் உதவியாக இருக்கிறது.

நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை அப்போதைக்கப்போது வெளிப்படுத்திவிட வேண்டும். அவ்விதமில்லாமல் அவைகள் மெதுவாக குடல்களின் வழியாக வெளிப்படும் பக்ஷத்தில் கிருமிகள் சுறுசுறுப்பு அடைந்து விடுகின்றன. இந்தக்கிருமிகள் அழுக வைக்கும் சக்தியுடையவைகளாக இருந்தால் இரண்டு வழிகளில் அவை நமது சரீரத்திற்குக் கெடுதலை உண்டுபண்ணுகின்றன. முதன்மையாக,

சரீர வளர்ச்சிக்கு அவசியமான வஸ்துக்கள் சரீரத்தில் இல்லாமல் அவை செய்து விடுகின்றன. இரண்டாவதாக, அவைகள் உற்பத்தி செய்யும் வஸ்துக்கள் நமது சரீரத்தில் கலந்துகொண்டால் சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகளுக்கும் நரம்புகளுக்கும் கெடுதலை உண்டு பண்ணுகின்றன. நமக்கு வயது ஏற ஏற கழிவுப்பதார்த்தங்கள் மெதுவாக வெளிப்படுவதால் அபாயம் அதிகரிக்கும். ஆனால் சரியான ஆகாரக்கிரமத்தை அனுஷ்டிப்பதாலும், ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கக்கூடிய விதமாக தசைகளுக்குச் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுவதற்கு வியாயாமங்களைச் செய்து வருவதாலும் இந்தக் கெடுதலை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். சரீரத்திலிருந்து கழிவுப்பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்படாததனாலேயே சரீர சக்தி குறைந்து, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கும் சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது.

நாம் சரியான முறைகளை அனுஷ்டித்து வந்தால் நமது சரீரமானது ஆகாரப்பதார்த்தங்களை ஜீரணம்செய்து, அவ்விதம் ஜீரணமான வஸ்துக்களை சரீரத்தில் சேர்த்து, அவ்விதம் சேர்த்த வஸ்துக்களை அந்தந்த உறுப்புகள் அடையும்படி செய்துவிடும். ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கண்ணால் பார்த்தவுடனேயே சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் தம் தம் வேலைக்குத் தயாராக இருக்கின்றனவென்று நமக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கின்றது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக்கண்ணால் பார்த்தவுடனேயே நாக்கில் ஜலம் ஊருகிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கண்ணால் பார்த்து அவைகளுடைய வாசனையை ஸ்வீகரித்தவுடன் இரைப்பைக்குச் செய்தி போய்விடுகிறது. உடனே அங்கிருந்து ஜீரண திரவ பதார்த்தமானது உற்பத்தியாக ஆரம்பித்து இரைப்பைக்குள் வரும் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்ய அது தயாராகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது இவ்விதமாக ஜீரணவேலை காலதாமத மன்னியில் நடைபெறுவது சாத்தியப்படுகிறது. இவ்விதமே அரைகுறையாக ஜீரணமான ஆகாரப் பதார்த்தமானது இரைப்பையை விட்டு குடல்களுக்குப்போக ஆரம்பித்ததும் குடலில் அவைகளை ஜீரணம் செய்யும் வேலையில் ஈடுபட்டுள்ள எல்லா மாமிச கோளங்களுக்கும் சமாசாரம் எட்டி ஜீரண திரவ பதார்த்தமானது குடல்களில் உற்பத்தியாக ஆரம்பித்துவிடுகிறது. குடல்களில் ஆகாரம் ஜீரணம் ஆகையில் பல கருவிகளும் ஜீரண திரவபதார்த்தங்களும் சேர்ந்துவேலை செய்ய ஆரம்பித்துவிடுகின்றன.

நமது மனம் சந்துஷ்டியாக இருந்தால் இந்த வேலை திருப்திகரமாக நடைபெறுகிறது. நமது மனதில் பரபரப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் ரத்தக் குழாய்கள் சுருங்கி, முகம் வெளுத்து, வாய் ஊறல் நின்று, வாயும் நாக்கும் உலர்ந்து, ரோமம் சிலிர்த்து, ஹிருதயம் படபடவென்று அடித்துக்கொண்டு, மூச்சு அதிகரித்து, உதடுகள் முறுக்கிக்கொண்டு விடுகின்றன. பரபரப்பினால் வெளி உறுப்புகள் பாதகமடைவதுடன் சரீரத்துக்குள் இருக்கும் உறுப்புகளும் கஷ்டப்படுகின்றன. கவலை, தொல்லை, கோபம், அல்லது பயம் ஏற்பட்டால் ஜீரண வேலை சரியாக நடைபெறுவதற்கு அனுகூலமான நிலைமை இல்லாமற் போய் விடுகிறதென்று மனிதர்களுடைய சரீரத்தையும், மிருகங்களுடைய சரீரத்தையும் பரீக்ஷித்துப் பார்த்ததில் தெரிய வந்திருக்கிறது. மனதிற்கு அபாயமான நிலைமை ஏற்பட்டால் வாய், இரைப்பை, குடல்கள் இவைகளிலுள்ள மாமிச கோளங்கள் சரியாக வேலை செய்வதும், பித்தநீர் வெளிப்படுவதும் சிறிது காலம் தடைப்படுகிறது. இந்த சந்தர்ப்பத்தில் இரைப்பையில் இருக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தமானது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைச் செய்வதற்கு பதிலாக, பிரதிகூலத்தை விளைவிக்கிறது. ஆகவே கோபமாவது ஆத்திரமாவது ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருந்து, அவை தணிந்த பிறகு உட்கொள்ளுவதே கிரமமானது என்று வெளிப்படுகிறது. இந்த தர்மத்தை ஸ்திரீகள், புருஷர்கள், குழந்தைகள் எல்லோரும் எவ்வித வித்தியாசமுமின்றி அனுஷ்டித்து வந்தால் மனோவிகார அஜீரண உபாதை இல்லாமற் போகும். மனோவிகாரமானது சரீர நிலைமையைப் வெகுவாக பாதிக்கிறது என்பதை ருஜுப்படுத்த நாம் மேலே சொல்லியிருக்கும் விஷயங்கள் போதியவை என்று நினைக்கிறேன். இவைகளிலிருந்து நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்து சரீரத்துடன் சேர்ப்பதற்கு எல்லா உறுப்புகளும் ஒற்றுமையாக வேலை செய்து வருகின்றனவென்பது வெளிப்படுகிறது. ஆகார வேளையிலும், அதற்கு முன்னரும் நல்ல குணத்துடனும், சந்துஷ்டியாகவும் இருந்தால் ஜீரணவேலை வெகு திருப்திகரமாக நடைபெறுகிறது. நல்ல குணமென்றால் அயலான் ஏறி மிதித்தாலும் பொறுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. எதையும் சமாளித்துக் கொள்ளலாம் என்ற நம்பிக்கையுடனும், ஹிருதயத்தில் அன்புடனும், ஒருவரிடத்திலும் த்வேஷமில்லாமலும் இருந்தால் போதுமானது.

அவ்விதமின்றி காலையில் எழுந்திருக்கையிலாவது, ஆகாரகாலத்திலாவது கோபத்துடனிருந்தால் சாதாரண ஜனங்களுடைய ஜீரணசக்தி குறைந்து, சரீரம் சரியாக இருப்பதற்கு சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளுக்கு எவ்வளவு வேலை கொடுக்கலாமோ அதைவிட அதிகமான வேலையைக் கொடுக்க வேண்டி வருகிறது.

சிலர் பிறருக்குக் கோபமூட்டுவதில் சந்தோஷமடைகிறார்கள்; வேறுசிலர் விளையாட்டுச் சண்டையிலோ வினைச் சண்டையிலோ திருப்தியடைகிறார்கள். இத்தகையோரை நாம் பொது விதியிலிருந்து விலக்கு செய்துவிட வேண்டும். பொதுவாக ஆகார வேளையில் பயமாவது, கோபமாவது, கடுகடுப்பாவது ஏற்பட்டால் ஜீரணவேலை தவக்கப்பட்டு, கழிவுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவது மெதவலடைந்து, விஷமும் உற்பத்தியாகிறது. அத்தகையோரும் சந்துஷ்டியாக இருப்பவர்களைப் போல் அதிக காலம் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் அவ்வளவு சுகமாகவாவது, பிறர் அவர்களால் சுகப்படக்கூடிய விதத்திலாவது வாழ்ந்துவர முடியாது.

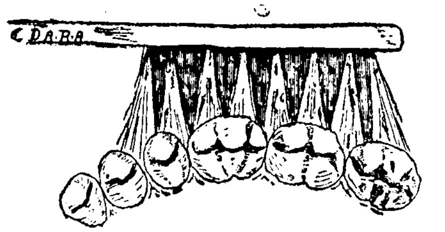
ரஸாயனக்கலப்புகளும் மனோவிகாரங்களும் நெருங்கிய சம்பந்த முடையவைகளாக இருக்கின்றன. நாமும் நம்மைச் சேர்ந்தவர்களும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் சந்துஷ்டியாக வாழும்படி அவைகளை நமக்கு அனுகூலமாக உபயோகித்துக் கொள்ளுவோமாக:—

கிளினிகல் மெடிஸின் அண்ட் சர்ஜரி.

பழக்கங்களில் கிலிப்தம்.

நவீன சிசு சம்ரக்ஷண முறைகளில் பரிச்சயமுள்ளவர்கள் காலம் தவறியாவது அடிக்கடியாவது குழந்தைகளுக்கு மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவது கெடுதலானதென்றும், அதனால் அதிசாரம் ஏற்படுமென்றும், அதைக் குணப்படுத்துவது சிரமமென்றும் தெரிந்துகொண்டிருப்பார்கள். குடலில் அதிக வேலை ஏற்பட்டால் அந்த உறுப்புக்கட்டிடத்திற்கு பாதகம் ஏற்படும். மலப்பிரவர்த்தியாவதற்கு அதிக சிரமம் ஏற்பட்டால் பிறகு களைப்பு உண்டாகி, சிறிதுகாலம் மலக்குடல் வேலை செய்யாமல் போய்விடுகிறது. மலக்குடலின் உள்ளுறை கிழிந்துபோனாலும் அல்லது முறிந்துபோனாலும் விஷமும் கிருமிகளும் தாராளமாக உள்ளே நுழைய இடமேற்பட்டு விடுகிறது.

மலச் சிக்கலால் ஏற்படும் உபாதையை ஜனங்கள் அநாவசியமாக மிகைப்படுத்தி கூறுகிறார்கள். மலச்சிக்கலால் மலத்தில் அழுகிப் போன வஸ்துக்கள் சரீரத்தில் கலந்துவிடுமென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் திரவ பதார்த்தமாக இருக்கும் மலத்தில் வஸ்துக்கள் அழுகுவதுபோல் அவ்வளவு சுலபமாககெட்டியான மலத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் அழுகுவதற்கு இடமில்லையென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுவது அதிக சிரம



[சரியாக அமைக்கப்பெற்ற பல் பிரஷானது பற்களின் அமைப்புக்குத் தகுந்தபடி வாட்டமாக இருக்கிறது.]

மானதில்லை. மலக்குடலில் எவ்வளவு அதிகமாக திரவ பதார்த்தம் இருக்கிறதோ அவ்வளவு அதிகமாக அவைகள் அழுகி அதிலிருந்து உற்பத்தியாகும் விஷமானது சரீரத்தில் சம்பந்திக்கும். பக்ஷிகள், ஆடுகள் முதலிய பிராணிகளுடைய வழியில் குழந்தைகளைப் பழக்கவேண்டுமென்று சொல்லுவோருக்கு இவ்விஷயத்தை நாம் நினைப்பூட்ட விரும்புகிறோம். தவிரவும், நினைத்த வேளைகளில் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ளக் குழந்தைகளை பழக்கிவிடுவோர் அதனால் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியம் ஏற்படாததை அறிவதோடு, மலக்குடல்வேலைசெய்யச் சக்தி அற்றதாக போய்விடுவதையும் தெரிந்து கொள்ளுவார்கள். மனிதக்குழந்தைகளின் உறுப்புகள் மிருகங்களுடைய உறுப்புகளைப் போலவே அமைக்கப் பெற்றிருந்த போதிலும் அவை நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்டுள்ள பலவிதிகளையும், சம்பிரதாயங்களையும், பழக்கங்களையும் அனுஷ்டிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. மிருக வாழ்க்கையால் கட்டுக்கு அடங்காததாக இருக்கும் சில வழக்கங்களை மனிதர்கள் சம்பந்தபட்ட மட்டில் அறிவினால் திருத்தவேண்டி யிருக்கிறது. இந்த அறிவைப் புகட்டும் வேலை குழந்தை பிறந்த காலம் முதலே ஆரம்பமாகி விடுகிறது.

மிருகங்கள் ஆகாரம் வேண்டி யிருக்கும் போது அதைத்தேடி அலைந்து புசித்து அவசியமான காலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்ளுகின்றன. மனிதவர்க்கங்கள் சம்பந்தப்பட்டமட்டில் சம்பிரதாயத்தை அனுசரித்துப் பழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. நாம் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் ஆகாரத்தைப் புசித்து பழக்கம் செய்து கொள்ளுகிறோம். சரீர அங்க வியாபாரமும் இந்த அனுபவத்தை அனுசரித்து ஏற்பட்டு விடுகிறது. ஆகவே காலாகாலத்தில் மலப் பிரவர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைத்தவிர மற்றவர்கள் 24 மணிநேரத்துக்கு ஒருமுறை மலப்பிரவர்த்தி செய்து கொள்வது அவர்களுடைய தேகத்தை ஆரோக்கியமான ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ள போதுமானது: —நேஷனல் ஹெல்த்.

கோடைகால பானங்கள்

நமது தேசத்தில் கோடைகாலம் வரும் பொழுது ஆரஞ்சு ரஸம், லெமனெட், எலுமிச்சம்பழ ரஸம் இவைகளுடைய வாசனை யேற்றிய பானங்களைப் பலர் உபயோகிக்கிறார்கள். சில வீடுகளில் இராத்திரிகளில் கடைசியாக பார்லி ஜலம் கலந்த லெமனெடை வருஷ முழுவதும் உபயோகிப்பது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. லண்டனில் ஒரு பிரபல ஹோட்டலில் பார்லி ஜலம் கலந்த லெமனெட் எப்பொழுதும் குழாய்களில் வந்துகொண்டிருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அவைகளெல்லாம் வீடுகளிலேயே செய்யப்படுகின்றன. அவைகளை உபயோகிக்கலாமென்று வைத்தியர்கள் சிபார்சுசெய்யுமுன் அவைகளின் குணமின்னதென்பதை அவர்கள் தெரிந்து கொள்வதற்காக அவைகள் எவெவை கலந்தவையென்பதை விவரிக்கும்படி டாக்டர் ஹாரிஸ் கேட்டுக்கொள்ளுகிறார். இந்தப் பழங்களிலிருந்துகிடைக்கக்கூடிய ரஸங்கள் ஒருவகைப்பட்டவைகளாகவும், ஆஸிட், சர்க்கரை, ஒருவகை எண்ணெய், உப்புக்கள் இவைகள் சேர்ந்தவைகளாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளில் ஸைட்ரிக் ஆஸிட்தான் அதிகமாக இரு

க்கிறது. மாலிக ஆஸிட் என்பதும் சிறிதளவு இருக்கலாம். சர்க்கரைகள் கரும்பு சர்க்கரையாகவும், ஒருவிதமாகக் கலப்படமுள்ள சர்க்கரையாகவும் இருக்கின்றன. உப்புப் பதார்த்தத்திற்குத் தனிக்குணம் எதுவுமில்லை. பெக்டைன், ஆஸ்பரகைன் இவைகளுடைய கோஷ்டியைஅவைகள் சேர்ந்தவை. பல தினுசு பழங்களில் ஆஸிட், சர்க்கரை இவைகளின் வீதாசாரத்தில் வித்தியாச மிருக்கலாம். ஆரஞ்சுப் பழங்களில் இந்த வீதாசார வித்தியாசம் அதிகமாக இருக்கும். ஆகவே, நாம் உபயோகிக்காத ஒரு பழத்தின் செயற்கையைக் குறிப்பிடுவது சாத்தியமில்லை. பழங்களைப் புளிப்புப்பழங்களென்றும், தித்திப்புப் பழங்களென்றும் இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். எலுமிச்சம் பழத்தில் சுமார் 8%ஸைட்ரிக் ஆஸிடும், 1.5% வேறுவித சர்க்கரையும், 0·5% கரும்புச் சர்க்கரையும் இருக்கும். இது புளிப்பு இனம். ஆரஞ்சில் 1.5% ஸைட்ரிக் ஆஸிடும், 4% இதர சர்க்கரையும், 5% கரும்புச் சர்க்கரையும் இருக்கும். இது தித்திப்பு இனத்தைச் சேர்ந்தது. நடுத்தரமான பழவகைகளில் இவைகளின் வீதாசாரம் வித்தியாசப் படலாம். ஆனால் அவைகளைப் பானங்களாகச் செய்கையில் கரும்புச் சர்க்கரை சேர்க்கப்படுகிறது. எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தை அதிககாலம் வைத்திருப்பதற்கில்லை. அப்போதைக் கப்போது ரஸம் இறக்கிக் கொள்ளப்படுகிறது. லெமன் பானமானது ஒரு பாத்திரத்தில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களின் ரஸத்தைப் பிழிந்து, கொதிக்கக்கொதிக்க ஒரு பைன்ட் ஜலத்தை விட்டுக் கலக்கப்படுகிறது. வேண்டுமானால் சிறிது சர்க்கரையைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகிறார்கள். கடைகளில் விற்கும் பானங்களைக் கடைக்காரர்கள் சுத்தபழ ரஸமென்று சொல்லுவதில்லை. லைம் ஜூஸானது விற்பனைக்காகத் தயாரிக்கப் படுகிறது அதற்குக் கிராக்கியும் அதிகமாக இருந்து வருகிறது. முன்னர்ஸாலிஸிலிக் ஆஸிடைச் சேர்த்து, அதை அதிககாலம் வைத்திருந்தார்கள். ஆனால் இப்பொழுது 10 லட்சத்திற்கு 600-பங்கு பென்ஸாயிக் ஆஸிடையாவது, 10 லட்சத்திற்கு 350 பங்கு ஸல்பர் டி ஆக்ஸைடையாவது சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளத்தான் அனுமதிக்கப்படுகிறது. சொறி வராமலிருப்பதற்காக மாலுமிகளுக்கு லைம்ஜூஸ் புட்டிகளைக்கப்பலில் எடுத்துக்கொண்டுபோக வேண்டுமென்று வியாபார போர்டார் விதிசெய்திருக்கிறார்கள். லைம்ஜூசில் ஜீவஸத்துப் பொருள் சேர்ந்திருப்பதை உத்தேசித்து அதில் விசேஷமிருந்த போதிலும், தாகமெடுக்கும் பொழுதெல்லாம் அதையே பிணியாளர்கள் உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கவேண்டுமென்பதில்லை. ஆரஞ்சில் பித்தத்தை உண்டுபண்ணும் பதார்த்த சம்பந்தமிருப்பதாக இப்பொழுது கருதப்படுகிறது. அது யாதென்று இன்னும் பிரிக்கப்படவில்லை.

சங்கீதமும் சரீர சிகிச்சையும்.

சரீர அங்கங்களுக்குப் பல வழிகளில் சங்கீதம் அனுகூலம் செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறதென்று க்ரோத்தி என்பவர் சொல்லுகிறார். தத்துவ பரிணமம் அதிகரிக்கிறது; தசைகளின் சக்தியில் ஏற்றத்தாழ்ச்சி ஏற்பட்டு வருகிறது. நாடி அதிகமாக அடிப்பதையும், ரத்தகனம் அதிகமாக இருப்பதையும், சங்கீதம் குறைக்கிறது. களைப்புக் குறைகிறது. சரீரத்தில் அது நல்ல வேலைசெய்து, வியர்வை வெளிப்படும்படி செய்கிறது. ரத்த ரஸாயனத்தில் மாறுதல் ஏற்படுவதால், எபிநெபிரைன் உற்பத்தி அதிகரிக்கிறது. அதனால் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க சரீரத்திற்குசக்தி அதிகரிக்கிறது. பாடுவதானது மூச்சை ஹத்துக்குட்படுத்துகிறது. சரியான வழியில்சுவாஸம்வெளிப்படும்படியும் அது செய்கிறது. பாடுகையில் மார்புத்தசை[illegible] நல்ல வேலை ஏற்படுகிறது. இதனால் சுவாஸாசயங்கள் விரிவடைகின்றன. ஆகையால் சுவாஸாசய வியாதிகளிலிருந்து தேறிவருவோருக்கு

சங்கீதம் அனுகூலமானதென்று கருதப்படுகிறது. கடுமையான வியாதியில் விழுந்தவர்கள் சுலபமாகத் தேறுவதற்கு அது உதவி செய்வதுடன், சந்துஷ்டியும், சுகமும் ஏற்படும்படி செய்து, ஆகாரமானது சரீரத்தில் ஜீரணமாகும்படியும், சரீரத்திற்கு ஊட்டம் ஏற்படும்படியும் செய்கிறது. பாடுகையில் சரீரத்திற்கு வேலை ஏற்படுவதால் ரத்த ஓட்டம் அதிகரித்து, மூச்சுவிடுவது சுளுவாகி, மூளையில் வேலை குறைகிறது. தசைநார்களுக்கு வேலை ஏற்படுவதால் மனோ வியாதியால் களைத்துப் போயிருக்கிற மூளை செல்களுக்கு அதிகரத்தம் போய், களைப்பு நிவர்த்தியாகிறது. தசை நார்களும் உணர்ச்சியடைகின்றன. சங்கீதம் கேட்பது பிணியாளர்களுக்கு அனுகூலத்தைத்தரும். சங்கீதம்கேட்டுக் கொண்டிருக்கும் பிணியாளருடைய பயம், பீதி, துக்கம், கோபம் முதலியவைகள் அகன்று, அவைகளுக்குப் பதிலாக சந்தோஷம், அன்பு, கருணை, குஷி, போர்க்குணம் முதலியவைகள் உண்டாகும். சங்கீதத்தின் பலனைப் புதிய உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது; மனோபாவம் மாறுதலடைகிறது; நல்லெண்ணங்கள் உதிக்கின்றன. வாழ்வின் நோக்கமே மாறுபட்டு மறுபடியும் குஷியாகவும், சந்துஷ்டியாகவும் உயிர் வாழ்ந்திருக்கவேண்டுமென்ற எண்ணமுண்டாகும்:—ஆக்குபேஷனல் திரபி.

வாழைப்பழத்தின் விசேஷம்.

சரீர ஊட்ட விஷயத்தில் நிபுணரான வால்டர் எச் எட்டி என்பவருடைய மேன்பார்வையில் பல பரீக்ஷைகள் செய்து பார்த்ததில் வி. ஜீவஸத்துப் பொருள் கோஷ்டியில் வாழைப் பழத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாமென்பது தெரியவந்திருக்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இந்த ஜீவஸத்துப் பொருளில்லாததால் சரீரத்தில் சொறி முதலியவைகள் ஏற்படாமற் செய்யவும், ஏற்கெனவே இருந்து வரும் சொறிகளைப் போக்கவும் இது உபயோகமாக இருக்கிறது. வாழைப்பழத்தில் ஜீவஸத்துப் பொருளிருப்பதாலும், அது சுலபமாகவும், குறைந்த விலைக்கும் கிடைக்கக்கூடியதாக விருப்பதாலும், குழந்தைகளுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களாகிய ஆரஞ்சு ரஸம், தக்காளிப்பழ ரஸம் இவைகளுடன் அது போட்டி போடக்கூடியதாக இருக்கிறது.

4 மணிக்கு ஒரு தடவை பாலும் வாழைப்பழமும் ஒரு குழந்தைக்குக்கொடுத்து வந்ததில் சொறிபோய் விட்டதென்று டாக்டர் எட்டி சொல்லுகிறார். எவ்வித ஜீரணக்கோளாறும் குழந்தைக்கு ஏற்படவில்லை. வாழைப்பழத்தையும் பாலையும் தகுந்த வீதாசாரமாக உபயோகித்து வருவது மனிதருக்குப் போதுமானது—குட் ஹெல்த்.

யாருக்கு சீதளமான காற்று உதவாது?

சிலர் எவ்வித வாதாவரணத்திலும் உலவச் செல்லுகிறார்கள். பொதுவாக அது நன்மையானதுதான். சரீரத்தில் எவ்வித உபாதையுமில்லாத திட சரீரிகள் எத்தகைய வாதாவரணத்தையும் தாங்கிக்கொள்ளச் சக்தியுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஆனால் ஹிருதய நோயாவது, ரத்த ஓட்டப்பெருக்காவது மூத்[illegible] அழற்சியாவது உள்ளவர்க[illegible] [illegible]னது டரய சத்துருவாகும். அதிக [illegible] கயிலாவது, அதிகக் காற்று [illegible]து உலவச் சென்ற இந்த வியாதிக்காரர்கள் உயிர் துறந்திருக்கிறார்கள். இதுவெறும் ஹேஷ்யம் என்று நினைத்து விடவேண்டாம் புள்ளி விவரங்களிலிருந்தும் இது தெரிகிறது. ஹிருதய நோய், மூத்திரப்பைக் கோளாறு இவைகளுள்ளவர்கள் மித உஷ்ணமான பிரதேசங்களில் வசித்து வரவேண்டும். அவ்விதம் செய்வது சாத்தியமாக இல்லாவிடில்வாதாவரணம் கெடுதலாக இருக்கும் சமயங்களில் அவர்கள் வீடுகளுக்குள்ளேயே இருக்க வேண்டும்.—கிரிட்டிக் அண்ட் கைட்.

16869
சென்னை-600 008

சுவாஸகாசநிவாரணி

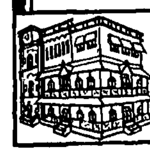
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம ASTHMA SPECIFIC ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச நோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும் பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தின் பக்குவ முறையைப் 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.

குருநாத் அண்டு கோ.

வேப்பேரி, மதராஸ்.

(1) நாற்காலி, மேஜை முதலிய மரசாமான்கள்.

(2) பிரம்பு நாற்காலி, தொட்டில் வகையரா.

(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 அனுப்பினார்கள். அதன் தரமும் வேலைப்பாடும் நல்லதாயிருப்பதும் தவிர, விலையும் மிதமாயிருக்கிறது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 செய்யவேண்டியதென்ன ?	2.
3. பள்ளிக்கூட சுகாதாரம்	4.
4. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஜலம்	2.
5. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் காற்று	2.
6. ஆரோக்கியமும் வியாதியும்	2.
7. தடுக்கக்கூடிய வியாதிகள்	2.
8. சாதாரண வியாதிக் கிருமிகள்	2.
9. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் பால்	2.
10. சாராயமும் அதன் கெடுதல்களும்	2.
11. தேக சுகாதாரம்	4.
12. வீட்டில் சிகித்ஸை	8.
13. ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரம்	8.
பிரதம சிகித்ஸை—ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, மலேயாளம், 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, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

TRADE MARK

COCOTINE

The Original Ghee Substitute

கொகோடைன்

நெய்க்குத் தகுந்த பதிலி

கவர்ன்மெண்டு ஆஸ்பத்திரிகளுக்கும், இதர பெரிய ஸ்தானங்களுக்கும் இது சப்ளை செய்யப்படுகிறது.

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

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

“கோகோடைனது சாகபதார்த்தங்களி லிருந்து சுத்தமாக இறக்கப்படுவதாலும், கடையில் விற்கும் நெய்யைப் போல் எவ்விதக் கலப்படமும் இல்லாததாக இருப்பதாலும், சுகசரீரிகளுக்கும் பிணியாளிகளுக்கும் ஆகாரத்துடன் இதைச்சேர்த்துக் 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.

‘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 எலக்டராலிஸிசும்.

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 விடத்தைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதுடன் நோயாளியும் டாக்டரும் நோய்ப்பட்ட உறுப்பை பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாய்ப் படத்தில் காணலாம். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டும், ரணவைத்தியத்தினலும் தீராத வியாதிகள் அநேகம் எக்ஸ்ரேக்களால் தீரும்

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

கிரேட் பிரட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

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

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

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதாலும் 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.

இண்டஸ்டிரியல் அண்டு ப்ருடென்ஷியல் அஷ்யூரென்ஸ் கம்பெனி லிமிட்டெட்.

(1913-ம் வருஷத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டது.)

தலைமை ஸ்தலம்: பம்பாய்.

நன்றாக ஏற்படுத்தப்பட்டு, தினே தினே அபிவிருத்தியடைந்து வரும் இந்தியலைப் அஷ்யூரென்ஸ் கம்பெனி

ஸர் லலுபாய் ஸமால்தாஸ், வி. ஐ இ. (சேர்மன்)

டைரக்டர்கள் போர்டு.

ஸர் சிமன்லால் எச் செட்டல்வாட், கே. வி. ஐ. இ.
ஸர் ஹுகும் சந்த்சரூப் சந்த், கே டி.
வெல்ஜி லக்ஷ்மி, பி. ஏ, எல். எல்., பி.
மோதிலால் வி. செட்டல்வாட், அட்வோகேட், பம்பாய்,
லால்ஜி நாராயண்ஜி, ஆலைச் சொந்தக்காரர்.

காலஞ்சென்ற ஸர் பிரோஷிஷா மேத்தாவும், ஸர் ஷாபூர்ஜி ப்ரோச்சாவும் முதலில் **இக்கம்பெனிசேர்மன்**களாக இருந்தனர்.

வசூலான மூலதனம் ரூ. **2,21,592-0-0**:கேட்கப்படாத மூலதனம்.ரூ **1,25,000-0-0**

சில முக்கிய அம்சங்கள்.

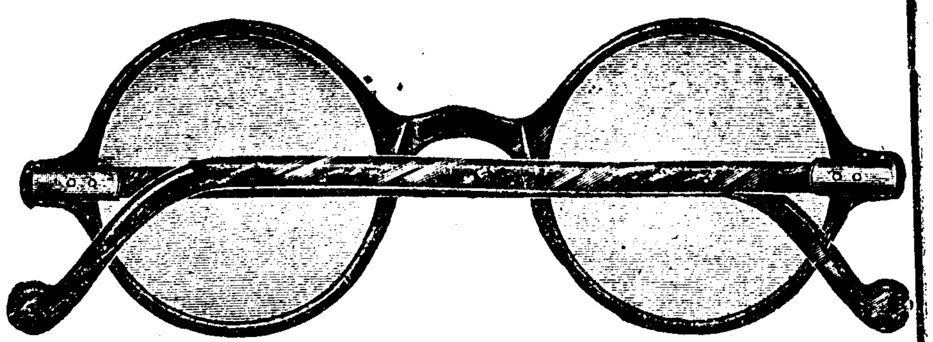
1. தானாகவே பறிமுதலைத் தடுத்துக்கொள்ளக் கூடிய சுதந்திரங்கள்.
2. இரண்டு டைரக்டர்களைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளுவதன் மூலமாக பாலிஸி ஹோல்டர்களுக்கு நிர்வாகத்தில் நேர்சம்பந்தம்.
3. சிக்கனமான செலவு.
4. உடனுக்குடனே பாத்திய மனுக்களின் பைசல்.

தாராளமான நிபந்தனைகளின் மேல் எங்கும் ஏஜண்டுகள் தேவை.

அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதுங்கள்:

நாராயணதாஸ் கிரிதார் தாஸ்,
சென்னை மானேஜர், 10, மாக்லீன் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும் போது தயவு செய்து “ஆரோக்கிய தீபிகை”யைக் குறிப்பிடுங்கள்.



குணமான கண்ணாடி.

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

உங்களுக்குக் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருந்தால் நேரில் நம்மிடம் வாருங்கள்; அல்லது கண் வைத்தியர் கொடுக்கும் அநுபானத்தை நமக்கு அனுப்பிவையுங்கள். எங்களுடைய 25 வருஷ அநுபவம் 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.

தந்திவிலாஸம்:
ஆண்டி
ஸெப்டிக்.

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