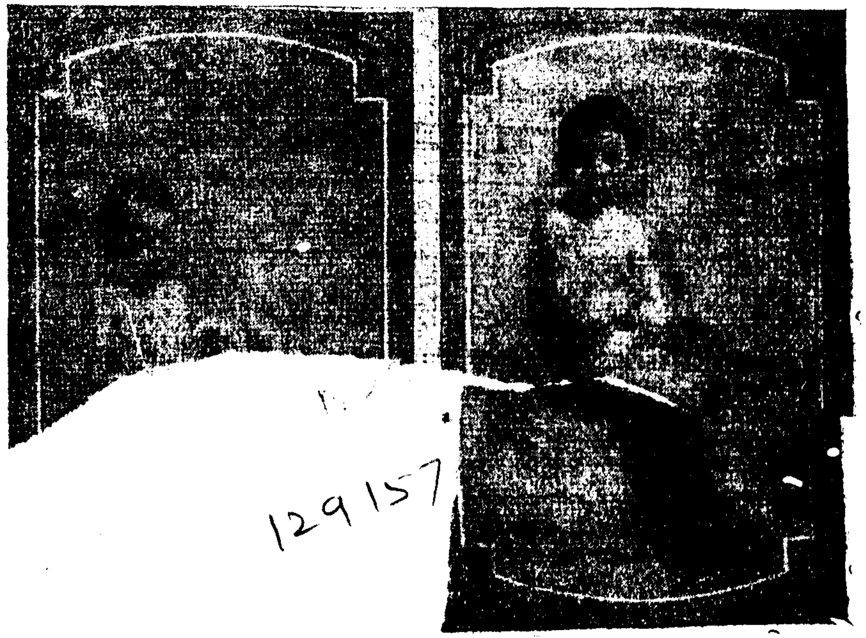
4292

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2 பகுதி 7

1925

JL
L:5 ;211,N24
N25.2.7
129157.



129157

ஆரோக்கியமுள்ள
நாட்டுப்புறத்துப் பையன்.

கிளர்ச்சி ஜனங்களால் இது
கைகள் ஸ்தா ப்யப்படவில்லை. இவ்விடங்களி
ம், மண், மயலறைகளுக்கும், இவ்விடங்க
ல் ஒரு
ளில் ஜனங்களுட்காருவதற்கென்று ஏற்
படுத்தி வைத்திருக்குமிடத்திற்குமுள்ள வித்
தியாசத்தை நாம் கவனித்துப் பார்க்க நேரிட்
டால் நம்மனம் ஓர் விதபயங்கரத்தையடை
யும். அ டையாக உள்ள சாமான்ய
சுகாதார ள்கூட கவனிக்கப்படாமல்
த நிலையிலேயே யிருக்கின்
மா ல் இருமுறைக்குமேல் மாற்

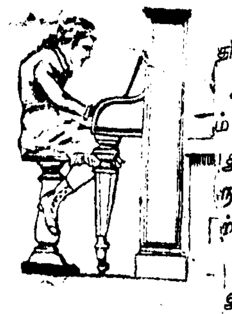
“ஸத்தில்லா டியிலுள்ள அரை உஷ்ண
குழந்தைகளுக்கு ரில் மேன்மேலும் பாத்திரங்
பது கைகள் தடுத்துச் சுத்தி செய்யும்
ஊட்டக் கு டங்களில் சர்வ சாதாரண
மென்ற கொள்கை ாதர க்ஷகளும் வஸ்தி
பித்திருப்பதால் அ க்காகத் தின்பண்டங்கள்
உணவளிப்பதை அ ம் இடங்களுக்கருகாமை
ஊட்டக் குறைவிற் டுகின்றன. ஸ்நாநத்திற்
காரணங்களில் ஆகா பகமான இடங்கள் இவ்
றங்களினின்றும், ம், சிற்றுண்டிச்சாலைகளி
ததினாலும், தேகத்
கஷ்டப்படும் கு
போஜனமளிப்பதி
மைக்குக் கொண்டு

லும் கிடையா. இம்மாதிரி அசுத்த நிலைமை
யானது சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் சிர
மத்தை யெடுத்துக்கொண்டு போய்ப் பார்வை
யிடாதஇடங்களில் அதிகமாய் வியாபித்திருக்
கிறதென்று திட்டமாய்ச் சொல்லலாம். சுகா
தார உத்தியோகஸ்தர்கள் தொழிற் சாலைகள்
சட்டத்தின்படி இவ்விடங்களின் வெளிப்
புறத்தைமட்டில் பரிசோதனை செய்யும் வழக்
கத்தை விட்டுவிட்டு, இவைகளிலுள்ள சமை
யலறைகளின் சுகாதார நிலைமையையும் கவ
னிக்க டியது அவசியமாக இருக்கிறது.
சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு கொடுக்கப்
பட்டிருக்கும் அதிகாரம் சட்டப்படி அவ்
வளவு விரிவாக இலலாமற் போயினும், அவ்
விலாகா உத்தியோகஸ்தர்களிலொருவர்
இவ்விடங்களின் சமையலறைகளைப் பரி
சோதனைச் செய்துபார்க்கில், சீக்கிரத்தில்
சீர்திருத்த மேற்படு மென்பதைப் பற்றி நாம்
சிறிதும் சந்தேகப்பட வேண்டியதில்லை.—
பப்ளிக் ஹெல்த்.

...யான பற்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

[ஒரு பல் வைத்தியர் எழுதியது.]

“குழந்தைகளுக்கு
கரியங்களிலும் கவ ற்களைச் சுத்தி செய்யத்
யில் உணவளித்த நேரம் அவைகளைச் சுத்தி
யைப் பயக்கத் தக் சு ர்கு யிருந்து விடலாம்.



நரம் சுத்தி செய்வ
தரீ ஒருத்தியை நான்
அவள் சுறசுறப்பான
ம் எட்டு முறை தன்
து கொண்டிருந்தாள்.
ருக்கும் ஈறுக்கும நடுவி
ற்குச்சியின் பாகங்கள்
சதைகளைப் ொத்து
லும் கூட அவளுடைய
மாணவன் உட்காருப சேதமுமேற்படவில்லை.
ர் காரணம் இருத்தல்

சாதாரண நிலையிலிருக்கும் பற்களை தின
மும் மும்முறை சுத்தி செய்தல் போதுமானது.
ஈறுகள் ஆரோக்கிய நிலையிலிருந்தால் பற்
பிசினை தினமொரு முறை உபயோகித்த
லவசியம்.

பற்காரைகளை பல் வைத்தியர்களே நீக்க
வேண்டும். அவைகள் முக்கியமாய் கீழ் வரி
சைப் பற்களின் முற்பாகத்திலேயே சேரு
கின்றன. அவைகளை நீக்கியானவுடன் பற்
பொடியாவது, பற்பிசினாவது உபயோகிக்க
வேண்டிய அவசியமில்லை.

பற்களைச் சுத்தி செய்யும் போது பகுத்
தறிவுக்கு ஒத்து வரக்கூடிய ஒரு முறை
யைப் பின்பற்றவேண்டிய தவசியம். நீங்கள்
உபயோகிக்கும் பற்குச்சிகளை அதிக நேரம்

உபயோகித்திருக்கலாம்; அல்லது அவைகள் மிகவும்பெரியவைகளாயிருக்கலாம். பல் துலக்கியிலிருந்து மயிர்கள் உதிர்ந்துகொண்டிருந்தாலும், அதில் செங்கற் பொடி கலந்திருந்தாலும் எறிந்துவிட வேண்டும். மயிர்கள் அதிக நீளமில்லாததாகவும், அழுத்தமானதாகவுமுள்ள பிரஷ்களை உபயோகிக்க வேண்டும். அதை உபயோகிக்கும் முன் ஒரு நாள் வெந்நீரில் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

பற்களைச் சுத்தி செய்யும் முறை.

ஒவ்வோர் வரிசைப் பற்களும் தனித்தனியிருப்பதாய் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேல் வரிசைப் பற்களை முதலிலெடுத்துக்கொண்டு கீழ் நோக்கி அவைகளை மெதுவாகவும் உறுதியாகவும் சுத்தி செய்யவேண்டும். குறுக்கு வாட்டாகவாவது, மேல் நோக்கியாவது சுத்தி செய்தலாகாது. எப்பொழுதும் ஈறுகளைப் பற்களினேடு சேர்ப்பு [illegible] போலக் கீழ்ப்புறமாகவே தேய்த்தல் வேண் [illegible] கீழ்வரிசைப் பற்களைத் தேய்த்து [illegible] வேண்டும். இப்பற்களை மேல் [illegible]க்கித் தேய்த்துச் சுத்தி செய்யவேண்டும். நிதானமாய் சுத்தி செய்தலே நலம். முதலில் அப்படிச்செய்ய உங்களுக்குச் சிறிது கைபடியாமலிருக்கலாம். நாளடைவில் அது உங்களுக்குப் பழகிவிடும். பற்களினுட்புறங்களையும், கடைவாய் பற்களையும் அழுத்தாமல் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு சிறிது வெந்நீரை வாயில் விட்டுக் கொண்டு நாற்புறங்களிலுமுள்ள அசுத்தங்களைக் கொப்பளித்துச் சேர்த்து கீழே துப்பிவிட வேண்டும்.

இம் முறையை நீங்கள் [illegible]ர்சிப்பீர்களானல் பல் பிரஷ்களினு லுண்டாகும் அபாயங்களுக்கு நீங்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை.

மட்பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதினல் நேரிடும் அபாயங்கள்.

சுகாதார நிபுணர்கள் அடிக்கடி பற்பலருக்கும் பாணலிகளையும், பாத்திரங்களையும் உபயோகிக்கச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். அவைகளினல் ஏற்படுகிற அபாயங்கள் நீண்டகால ஆராய்ச்சியின் பலனகத் தெரிய வந்திருக்கின்றன. பீங்கான் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கலாகாதென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. அவைகளை உபயோகிப்பதினல் பீங்கான் துண்கள் நாமறியாமலே நம் தேகத்தினுட்சென்று மூத்திரப்பையில் பிளவை முதலிய பல வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. நிக்கல்பூசிய பாத்திரங்களையும் அபாய ஜாப்தாவில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏனெனில் அவைகள் ரஸமுள்ள பழம்போன்றவைகளை வைத்திருக்கத் தகுதியற்றவைகளாக இருக்கின்றன. சமையல் பாத்திரங்களைத் தயார்செய்வதற்கு அலுமினியமும் துத்தநாகமும் உபயோகப்படா. இரும்புப் பாத்திரங்களும், எஃகுப் பாத்திரங்களும் துருப்பிடித்துவிடுகின்றன. ஆகையினலே மட்பாத்திரங்களே அபாயகரமற்ற பாத்திரங்களாகக் கருதப்பட்டு வருகின்றன. நாம் சாப்பிடும் பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்குமுன், மட்பாண்டங்களினுடைய பிறப்பினங்களையும் பூர்வோத்தரத்தையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டுமென்று சிறிது காலத்திற்கு முன்பு சுகாதார இலாகா மந்திரி வெளியிட்ட ஓர் விளம்பரத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அறிக்கையில் டாக்டர் G. W. மோனியர் வில்லியம்ஸ் என்பவர் மேற்கூறிய பாத்திரங்களில் தின்பண்டங்களை வைத்து வைப்பதினல் அவைகளின் மூலாத்திலுள்ள விஷப்பொருள்கள் பதார்த்தங்களில் ஒட்டிக்கொண்டு அபாயத்தைவிளைவிக்கின்றன என்று எடுத்துரைத்திருக்கிறார். இவ்வறிக்கையானது வைத்ய சாஸ்திர பரிபாஷையில் எழுதப்பட்டிருந்த போதிலும் பற்பல வைத்ய நிபுணர்கள் ஈயமூலாம் பூசுவதால் சம்பந்தப்பட்டு வரக்கூடிய விஷத்தன்மை சம்பந்தமாகச் செய்திருக்கும் ஆராய்ச்சி சம்பந்தமான முடிவைப் பூர்வாங்கமாகக் கொண்டு ரஸமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது. இப்பாத்திரங்களைச் செய்வோருக்கு நேரிடும் ஆபத்

திலிருந்தே அதில் கூறப்பட்டிருக்கும் கொள்கைகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நிகட்பு ஈயம், மண், சோடா உப்பு இவைகளைக் கலந்து ஒருவகை ரஸமிறக்கி, அதில் மூலாம் பூச வேண்டிய பாத்திரங்களைத் தோய்க்கிறார்கள். பாத்திர முழுவதும் ஒரே நிதானமாய் பூசப்படுவதற்குத் தீயில் அவைகளை வைக்கின்றனர். 1887-ம் வருடத்தில் ஜெர்மானியர்கள் இவ்விதப் பாத்திரங்களில் புளிப்புப் பதார்த்தங்களைச் சமையல் செய்வதினல் ஈயம் அவைகளுடன் கலந்து அபாயத்தை விளைவிக்குமென்றெண்ணி, அவ்விதப் பாண்டங்களில் சமையல் செய்டலாகாதென்ற முடிவுக்கு வந்தனர். புளிப்பில்லாத பதார்த்தங்களை இவ்விதப் பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதற்கும், புளிப்புப் பதார்த்தங்களைச் சமையல் செய்வதற்குமுள்ள வித்தியாசத்தைக் கண்டறிவதே டாக்டர் மோனியர் வில்லியம்ஸினுடைய நோக்கம். சில உலோகப் பொருள்கள் ஈயம் முதலிய விஷப்பொருள்களைக் கக்கி, அவைகளில் சமையல் செய்யும் பதார்த்தங்களையும் விஷமாக்கி அபாயத்தை விளைவிக்கின்றனவென்றும், அப்படிப்பட்ட பாத்திரங்களில் சமையல் செய்டலாகாதென்றும் அவர் தெரிவிக்கிறார். இவ்வறிக்கையிலிருந்து வெளிநாட்டிலிருந்து வரும் பாத்திரங்களும், ஆங்கில நாட்டில் சிறிய பாண்டத்தொழிற்சாலையில் செய்யப்படும் மட்பாத்திரங்களுமே கெடுதியை விளைவிக்கின்றனவென்று தெரியவருகிறது.

எவ்விதப் பாத்திரங்களைச் சமையல் செய்ய உபயோகிப்பதென்ற சந்தேகம் எல்லோருக்கு முண்டாவது சகஜம். சாதாரண உலோகங்களினல் செய்யும் பாத்திரங்களால் பொதுவாக அபாயங்கள் நேரிடுவதால் தனவான்கள் வீட்டில் ப்ளாடினம் என்ற விலையுயர்ந்த உலோகத்தினல் பூசப்பட்ட பாத்திரங்களை உபயோகிக்கலாமென்று சொல்லப்படுகிறது:— லான்ஸெட்.

குழந்தையின் பராமரிப்பைப்பற்றிய குறிப்புகள்.

(தாய்மார்கள், தாதிகள், உபாத்தியாயர்கள் முதலியவர்களின் உபயோகத்திற்காக)

குழந்தைகளைக் கையாளுதல்.

குழந்தைகள் தங்களைப் பாதுகாப்போர் காட்டும் ஆசையையும், விஷய ஞானத்தையுமே நம்பியிருக்கின்றன. அவைகளால் வார்த்தை சொல்லவாவது, நடக்கவாவது முடியாது. ஏதாவது வேண்டுமானல் அவைகள் அழத்தொடங்கும். தாய்மார்களும் தாதிகளும் தங்கள் குழந்தைகள் துஷ்டத்தன்மை வாய்ந்தவைகளென்றும், கஷ்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியவைகளென்றும் சொல்வதை நாம் அடிக்கடி கேட்டிருக்கலாம். அவைகள் அழுவதன் காரணத்தைக் கண்டுபிடிக்க அவர்களுக்குத்தெரிவதில்லை. குழந்தைகளுக்கும், வயதானமனிதர்களுக்குமுள்ள வித்தியாசம் தேகத்திலுள்ள எலும்புகளின் அமைப்பில் தான். வயது அதிகரிக்க அதிகரிக்கப் பலத்தைக் கொடுக்கும்படியான ஓர்வித உலோகவஸ்து குழந்தைகளின் எலும்பில் காணப்படுவதில்லை. கார்டிலேஜ் என்று சொல்லப்படும் ஓர்வகை வஸ்துவினலேயே அவைகளின் எலும்புகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் வெகு சுலபமாய் வளையக்கூடியனவையாகையால் கடினமாவதற்கு முன் அவைகள் வளையவிடாமல் ஜாக்கிரதையாய்ப்பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். குழந்தை பிறந்த சில மாதங்கள் வரையில் அவைகள் படுத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். அவைகளின் கால்கள் உடம்பின் பாரத்தைச் சுமக்கச் சக்தியேற்படும்வரையிலும், தலைகள் குழந்தைகளுக்குத் தானகவே நிற்கப்போதுமான பலத்தைக் கொடுக்கும் வரையிலும்,

குழந்தைகளைப் படுக்கவிட்டே வைத்திருக்க வேண்டும். பிறந்த சில மாதங்கள்வரையில் குழந்தைகளை உட்காரவிடலாகாது. முதுகிலிருக்கும் நடு எலும்போடு சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் எலும்புச் சங்கிலிகள் போதுமான வலுவை உடைத்தாயிருக்கமாட்டா. அப்படியிருக்கும்போது அவைகள் உட்காரவிட்டால் முதுகு கூனிட்டுப்போய்விடும். குழந்தைகளின் சிரஸில் ஒருவிதக் காயமும் ஏற்படாமல் ஜாக்ரதையாய்ப்பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் அவைகளின்உச்சந்தலை மிகவும் மிருதுவானது. தலையிலிருக்கும் எலும்புகள் ஒன்று சேர்க்கப்படாமல் இருப்பதினாலும், மூளையானது தலை மட்டத்திலேயேயிருப்பதினாலும், அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும். தலையிலிருக்கும் சர்மத்தைமிகவும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன் எவ்விதத்திலும் மூளைக்கு அபாயம் வராமல் பாதுகாப்பது அவசியமாகும்.

ஸ்நானம்.

குழந்தைகளை ஸ்நானம் செய்விக்கு முன் எல்லாவற்றையும் தயாராக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பனியில்லாமல் உஷ்ணமான ஒருஅறையும், சுத்தமான துணிகளும், வெந்நீர் ஜலமும், ஸோப்பும், கடற்பஞ்சும், கண், மூக்கு, வாய் முதலிய பாகங்களைச் சுத்தி செய்யத் தேவையான சுத்தமான வெந்நீர் ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்த கந்தல்களும் குழந்தைகளை ஸ்நானம் செய்விக்கு முன் தயாராக எடுத்துவைத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஸ்நானம்செய்விக்கு முன் குழந்தைகளின் ஆடைகளை நீக்கும்பொழுது ஒரு உஷ்ணமான வஸ்திரத்தைச் சுற்றி வைக்கவேண்டும். கண்கள், மூக்கு, வாய் முதலிய பாகங்களைப்பிறகு மெதுவாகச் சுத்தி செய்யவேண்டும். கடற் பஞ்சினால் குழந்தையின் முகத்தை ஜாக்கிரதையாகத் துடைத்து தலைக்கு ஸோப்புத் தடவி நன்றாய் தேய்த்த பிறகு ஈரம் தேகத்தில் நிற்காதபடி உலரச் செய்யவேண்டும். பிறகு தேகமுழுவதையும் ஸோப்பினால் தேய்த்துக் கழுவி, சதைகளின் மடிப்பில் ஜலம் தங்கவொட்டாமல் வஸ்திரத்தினால் துடைத்து உலரச் செய்யவேண்டும். மாவு தடவிய பிறகு குழந்தைக்கு வஸ்திரமுடுத்திவிட வேண்டும். தேவையான வஸ்துக்கள் உங்களிடமில்லாமற் போனால் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய அம்சம் யாதெனில் குழந்தையைக் குளிர்ந்த காற்றுவீசுமிடத்தில் ஸ்நானம் செய்வித்தலாகாது. ஸ்நானம் செய்விக்கும் தண்ணீரானது குழந்தை தேகச் சூடெவ்வளவாவது உஷ்ணமாயிருக்க வேண்டும். கண்களையும், முகத்தையும் முதலில் கழுவி உலர்த்தியபிறகே மற்றையபாகங்களைக் கழுவியுலர்த்தவேண்டும். ஸ்நானத்திற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமேயொழிய முன்னால் கொடுக்கலாகாது.

ஆடை யணிதல்.

உடுத்தும் துணி இலேசானதாயும், மிருதுவானதாயும், உஷ்ணமானதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். பருமனான வஸ்திரங்கள் குழந்தைகளினுடம்பிற்கு வேண்டிய அசைவைக் குறைத்துவிடுகின்றன. குழந்தைகளின் உடம்பிலுள்ள அங்கங்களுக்குஅசைவு இருக்கவேண்டியது அவசியம். உடம்பின் அசைவினாலேயே குழந்தைகள் வளர்கின்றன. இக்காரணம் பற்றியே வஸ்திரங்கள் இலேசானதாயிருக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் சர்மம் மிருதுவாயிருப்பதினாலும், பலஹீனமாயிருப்பதினாலும், கரடுமுரடான ஆடைகளை அணிவித்தலாகாது. அணியும்வஸ்திரம் சூடாயிருக்கவேண்டுவதவசியம். ஏனெனில் அப்பொழுதுதான் குழந்தைகளின் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான உஷ்ணமுண்டாகும். இல்லாவிடில் குழந்தை இறந்துபோய்விடும். தளர்த்தியாயுள்ள கம்பளியையாவது, தைக்கப்பட்டிருக்கும் மயிர்ச்சீலையையாவது அணிவித்தலே மேன்மையானது. இவைகளில் துவாரங்களிருப்பதினால் காற்று தங்குவதற்குச் சாதகமாயிருந்து குழந்தையை சூடாக வைத்துக்கொள்ளுகின்றன. இந்தியத் தாய்மார்கள் சீதோஷ்ண ஸ்திதி உஷ்ணமாயிருப்பதினால் குழந்தைகளுக்கு ஆடையணிய வேண்டியதில்லை என்று நினைக்கிறார்கள். இவ்வாறு நினைப்பது மிகவும் பிசகு. ஏனெனில் சீதோஷ்ண ஸ்திதி உஷ்ணமாயிருந்தபோதிலும், அதிலடிக்கடி மாறுதல்களேற்படுமாதலால் குழந்தைகளை ஆடையின்றி விட்டுவைத்தால் ஜலதோஷம் பிடித்துக்கொள்ளும். ஆகையினால் குழந்தைகளுக்குக் கோடைக்காலங்களைத் தவிர மற்றையக் காலங்களிலெல்லாம் ஆடையுடுத்தியே வைத்திருக்கவேண்டும்.

நித்திரை.

பிறந்த சிலமாதங்கள் வரையில் குழந்தைகள் பெரும்பான்மையான நேரத்தை நித்திரையில் கழிக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியமானது. குழந்தையை ஒரு பொழுதும் தாலாட்டி நித்திரை செய்விக்கலாகாது. அதைத் தனிமையாய்க் கட்டிலில விட்டுவிட்டுத் தானாகவே நித்திரை செய்யவேண்டும். பிறந்த நாள் முதலாய் குழந்தைகள் தனிமையாய் அவைகளுக்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் கட்டில்களில் நித்திரை செய்யவேண்டும். தாயோடு சேர்ந்து படுத்துறங்கினால் காற்றில்லாமல் குழந்தைகள் கஷ்டப்படும். அப்படி ஒன்றாய் நித்திரை செய்வது குழந்தைக்காகிலும் தாய்க்காகிலும் சுகத்தைக் கொடுக்காது. குழந்தையைக் கீழே விடுவதினால் போதுமான காற்றில்லாமல் படுக்கையினின்றும் வீசும் அசுத்தத்தை மூச்சுவிடும்போது உட்கொள்ள நேரிடும். குழந்தையின் படுக்கைத் துணி சிறியதாயும், இலேசானதாயுமிருக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால் தான் அழுக்கடைந்தவுடன் சுலபமாய் சுத்தி செய்துவிடலாம். குழந்தையை ஈக்களினின்றும், கொசுக்களினின்றும் காப்பாற்ற கட்டிலின் கால்களின் மேல் நான்கு மூங்கில் கொம்புகளை நாட்டி மெல்லிய வஸ்திரமொன்றால் கட்டிலைச் சுற்றி மூடிவைக்க வேண்டும்.

சுத்தமான காற்று.

குழந்தை படுக்கும் அறையானது வீட்டிற்குள் அதிகக் காற்று நிறைந்த அறையாகவிருக்கவேண்டும். அவ்வறையின் பலகணிகள் எப்பொழுதும் திறக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அழுத்தமான ஓர் மரப்பெட்டியின் மேல் கட்டில் போடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவ்வறை பனி நுழையாததாயும், நல்ல காற்று வீசுவதாயுமிருக்க வேண்டும். கோடைகாலத்தில் குழந்தைக்கு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு வெளியில்போகும்போது உடுத்தும் ஆடைகளை வெயில் அதிகமாகயில்லாதிருக்கும்போது போட்டு வைத்திருக்கலாம். அவ்வித ஆடையை உடுத்தி ஓர் தலையணையில் குப்புறப்படுக்க வைப்பதுடன் ஆகார வேளைகள் தவிர மற்ற வேளைகளில் அதை எழுப்பாமல் விட்டுவைக்க வேண்டும். பிறந்தநாள் முதற்கொண்டே சரியாய் மூச்சுவிடுவதற்குக்குழந்தை கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அநேக குழந்தைகள் தங்கள் வாயைத் திறந்து கொண்டே நித்திரை செய்கின்றன. மெதுவாய் அதை மூடி மூக்கினால் மூச்சு விடப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும்.

ஆகாரம்.

குழந்தைகளுக்கு பிறந்த ஒன்பது மாதம் வரையில் தாய்ப்பாலையே கொடுத்துவரவேண்டும். அதன் பிறகு சிறிதுசிறிதாய் முலைப்பாலை மறக்கடிக்கவேண்டும். மறக்கடித்த பிறகு சிறிது காலம்வரை சுத்தமான பசும்பாலையாவது அல்லது வெள்ளாட்டுப் பாலையாவது கொடுத்து வரவேண்டும். சுத்தமான பாலைப் பெறும் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும்.

பாலை நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்துஓர்குளிர்ந்த அறையிலாவது தாழ்வாரத்திலாவது வைத்து வைக்கவேண்டும். பால் வைக்கும் பாத்திரத்திற்கு மூடியில்லாவிடில்கண்ணாடிக் குண்டுகள் முனையில் தொங்க விட்டுள்ள சுத்தமான ஓர் மெல்லிய வஸ்திரத்தால் மூடி வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் தான் ஈக்கள் நுழையாமலிருக்கும். வியாதிகளைப் பரவச்செய்யும் ஈக்கள் வீட்டில் சேராமல் தடுப்பதற்கு, ஒவ்வொரு வீட்டையும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அவ்வித ஈக்களே அநேக குழந்தைகளைக்

கொல்லும் கோடைகால வயிற்றுப் போக்கு என்று சொல்லப்படும் வியாதிக்குக் காரணமானவை. பால்புகட்டி ரப்பரை குழந்தைகளுக்கு ஒருக்காலும் கொடுக்கக்கூடாது. வாயினால் மூச்சுவிடுவதற்கு இது ஒரு காரணமாகும். குழந்தை நித்திரை செய்யும்போது அந்த ரப்பர் கீழே விழுந்துவிடுவதினால் வாய் திறந்தே விடப்பட்டிருக்கும். ரப்பர் அடிக்கடி கீழே விழுவதினாலும், அதை எடுத்துச் சுத்திசெய்யாமல் அப்படியே மறுபடியும் வாயில் வைப்பதாலும் அசுத்தங்களும், புழுக்களும் குழந்தையின் ரத்தத்தில் போய்ச் சேருகின்றன.

நிறை.

குழந்தை நன்றாய் வளர்ந்துவருகின்றதா என்பதை அறிவதற்குவாரத்திற்கொருமுறையாவது, அல்லது பதினான்கு நாளைக்கோர் முறையாவது தவறாமல் நிறுத்துப் பார்த்துவரவேண்டும். தாய்மார்கள் தங்கள குழந்தைகளை அவைகளுக்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் வைத்தியசாலைகளுக்குக் கொண்டுபோயாவது அல்லது ஒரு திராசை சிறிது நேரம் கடன் வாங்கிவந்தாவது நிறுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அவ்வப்பொழுது நிறுத்த கணக்கைக் குறிப்பில் எழுதி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கியமாயிருக்கும் குழந்தை நன்றாய் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும். சிறிது சிறிதாக நிறை அதிகரிக்கவேண்டும். நன்றாய் நித்திரை செய்யவேண்டும். சந்தோஷமாயிருக்கவேண்டும். அதன் கைகள் அழுத்தமாயிருக்கவேண்டும். சுமார் ஆறுமாதகாலத்தில் அவைகளுக்கு முதற் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். சுமார் இரண்டரை வயதிற்குள் மற்ற இருபது பால் பற்களும் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அநேக குழந்தைகள் பிறந்த முதல் வருஷபூர்த்திக்குள்ளாகவே இறந்துவிடுகின்றன. மற்றும் பல குழந்தைகள் பல காரணங்களினால் குன்றிப்போய் பிரயோஜனமற்றவைகளாயிருக்கின்றன. இக்குழந்தைகள் அயலாருடைய அஜாக்கிரதையினால் இவ்வித நிலையிலிருக்கும்படி நேரிடுகின்றன. ஆனால் அவைகளை முறைப்படி தவறாமல் முலைப்பாலைக் கொடுத்தும், உஷ்ணமான வஸ்திரத்தை உடுத்தியும், போதுமான நித்திரையைக்கொடுத்தும், சுத்தமான காற்றைக் கொடுத்தும், அசுத்தம் சேரவொட்டாமல் கழுவியும் வைத்திருந்தால் பலமாயும் ஆரோக்கியமாகவும் குழந்தைகள் வளரும். குழந்தையின் உயிர்கள் மிகவும் விலையுயர்ந்தவை. பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் தங்களைப் பராமரிப்பவர்களின் உதவியையே எதிர்பார்க்கின்றன. நோய் அவைகளை அணுகவொட்டாமல் தடுப்பது நம்முடைய கடமையாகும். அவைகளை நாம் ஆரோக்கியமாகவும், பலசாலிகளாகவும் வைத்துக் கொண்டிருந்தால் தான் அவைகளுக்கு ஆரோக்கியமான பலவான்கள் பிறந்து சந்ததி அழியாமல் விருத்தியாகிக் கொண்டேயிருக்கும்.

காசநோய்க் கோட்பாடுகள்.

ஆரோக்கியமே தனம்.

நாம் ஸ்நானம் செய்யும் தொட்டி பெரிதாக இருக்கவேண்டும்.

பலகணிகளைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டும், வாயை மூடிக்கொண்டும் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

இன்றைக்கு அருந்தவேண்டிய பாலை நாளைவரையில் வைத்து வைக்கக்கூடாது.

மன அமைதியுடையோருக்கே சரீர சுகமேற்படும்.

சரீரம் லட்சணமாயிருக்க வேண்டுமாயின் உட்புறத்தில் அசுத்தம் தங்க இடங்கொடுக்காதிருப்பதுடன், வெளிபுறத்தில் சூரியவெளிச்சம் வீசவேண்டும்.

காச நோய் தீப்பற்றி எரிகிற ஓர் வீட்டிற்கொப்பாகும். சீக்கிரத்தில் அதைக் கண்டுபிடித்துத் தக்க சிகிச்சை செய்தாலன்றி அதை குணப்படுத்த சாத்தியப்படாது.

கைகள்.

நம்முடையகைகள் பலவித அசுத்தங்களைத் தொடநேரிடுவதாலும், அதனால் பலவித தொத்து வியாதிகளுக்கு நாம் இலகுவில் இரையாவதாலும் ஆகாரத்தைப் புசிக்கப் போகு முன் கைகளைச் சுத்தி செய்துக்கொள்ளும் வழக்கத்தை நாம் அனுஷ்டானத்தில் கொண்டுவர வேண்டியது அவசியம். நாமறியாமலே அவைகள் நம் தேகத்திலிருக்கும் முகம், நாசி, வாய் முதலிய உறுப்புகளை அடிக்கடித் தொடுவதாலும், முற்காலத்தில் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும் போது கைகுலுக்குதல் மூலமாகத் தங்களிடம் ஒருவித ஆயுதமுமில்லையென்றும், தாங்கள் சிநேகிதரென்றும் காட்டிக்கொள்ளுவதற்காக ஏற்பட்டுள்ள சம்பிரதாயத்தை இப்பொழுது பின்பற்றவேண்டிய அவசியம் எவ்விதத்திலுமில்லாதாலும், இக்காலத்தில் மனிதர்களுக்குக் கைகளே பெரிய சத்துருக்களாக இருப்பதாலும், ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கும்போது அநுஷ்டித்துவரும் கைகுலுக்கும் பழக்கத்தை அடியுடன் ஒழித்துவிட வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது.

கர்ப்பிணிகளுக்குச் சில புத்திமதிகள்.

உடலைத் தினந்தோறும் நன்றாய்த் திறந்துவை.

மூத்திரப் பிண்டத்தைச் சுத்தி செய்ய ஏராளமாகத் தண்ணீரைப் பானம்செய்.

புதிய பழங்களையும், காய்கறிகளையும் ஏராளமாகச் சாப்பிடு.

பிரஸவகாலம் நெருங்க நெருங்க அதிக மாமிசத்தையாவது, கோழிமுட்டைகளையாவது சாப்பிடலாகாது.

சாயங்கால வேளைகளில் அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாகாது.

சுத்தமான காற்றில் தினந்தோறும் வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். சிறிது தூரம் மலையின்மேல் தினந்தோறும் ஏறிச் செல்லவேண்டும். தினந்தோறும் செய்யும் வீட்டு வேலைகளைக் கிரமப்படிச் செய்துவரலாம்

பலகணிகளைத் திறந்து வைத்தபடி 8-மணி நேரமாகிலும் இரவில் நன்றாய் நித்திரை செய்யவேண்டும்.

பாதங்களை மேலே தூக்கி வைத்தபடி சிறிதுநேரம் தினந்தோறும் இளைப்பாற வேண்டும்

தினந்தோறும் உடல் முழுவதையும் சுத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணிகள் பிரஸவகாலத்திற்குச் சில வாரங்கள் முன்னிருந்தே மிகவும் உஷ்ணமான நீரில் உட்கார்ந்துவரவேண்டும்.

அழுத்தமான ஆடைகளையும், கனமான ஆடைகளையும் அணிதலாகாது. முடியுமானால் தோள்களிலிருந்து அவைகளைத் தொங்கவிட்டு வைக்கவும்.

பற்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும்.

அடிக்கடி மூத்திரத்தைப் பரிசோதனை செய்துப் பார்க்க அதை மருத்துவ ஸ்திரீகளிடம் அனுப்பிக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஏதாவது அசௌகரியம் தேகத்தில் தோன்றினால் உடனே தெரிவிக்கவேண்டும்.

ஸ்தனங்கள் பளுவாயிருந்தாலும், தொங்கிக்கொண்டிருந்தாலும் ஆதாரம் ஏதாவது ஒன்றைவைத்துக் கட்டிக்கொள்ளவேண்டும். முலைக்காம்பினிடத்திலும் கவனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சுகாதாரப் பாட்டுகள்.

(வசன நடையில்.)

OFF TO THE SUNSHINE

[சூரிய வெளிச்சத்திற்குச் செல்லுங்கள்]

ஆறுவித வைத்திய நிபுணர்கள் சூரிய வெளிச்சமும், தண்ணீரும், இளைப்பாறுதலும், காற்றும், வியாயாமங்களும், ஆகாரமுமென்பதை ஒருவரும் மறக்கமாட்டார்கள்.

இவ்வாறிலும் நம் கவனத்தைச் செலுத்துவோமானால் நம்முடைய நோய்களை ஒரு காசுகூட நமக்குச் செலவு வைக்காமல் அவைகள் சொஸ்தப்படுத்திவிடும்.

சுகாதாரக் கோட்பாடுகள்.

சூரியவெப்பமும், காற்றும், சுத்தமான நீரும் இல்லாவிடில் நாம் ஆரோக்கியமாயிருக்கமுடியாது. ஆகையால் பலகணிகளை எப்பொழுதும் திறந்தே வைத்திருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் ரோகக்கிருமிகள் உள்ளே நெருங்கா. குழந்தைகளின் ஆடைகள் உஷ்ணமாகவும் இலேசாகவுமிருக்க வேண்டும். அழுத்தமாக அவைகளை எதனாலும் கட்டிவைத்திருக்கக்கூடாது.

ஆப்பிள் பழம்.

"தாயே! தினந்தோறும் ஒரு ஆப்பிள் பழம் சாப்பிடுவதினால் வைத்தியர்களை நெருங்கவொட்டாமல் தடுக்கலாமென்று சொல்வது உண்மையா?"

"ஆமாம், ஜிம்மீ, ஏன்?"

"அது காரணமாயிருந்தால் இன்று காலை நான் பத்து வைத்தியர்களை வரவொட்டாமல் தடுத்தேன். ஆனால் ஒருவர் சீக்கிரம் வரவேண்டியிருக்குமென்று பயப்படுகிறேன்."

பற்களும் சரீராரோக்கியமும்.

(ஸ்ரீமான். கே. ராகவேந்திர ராவ் மதராஸ் கார்பொரேஷன் ஹெல்த் ஆபீசர் அவர்கள் எழுதியது.)

அநேகமாகப் பற்களே ஒருவருடைய ஆரோக்கியத்திற்குக் காரணமாயிருத்தலால் அவைகளை ஜாக்கிரதையாகப் பராமரித்து வர வேண்டியதவசியம். குழந்தைப் பருவமுதல் விருதாப்பியதசை வரையில் ஆரோக்கியப் பற்களை ஒருவன் பெற்றிருந்தால் அவன் அநேக வியாதிகளிலிருந்து தப்புவான். அநேக வியாதிகள் கெட்ட பற்களை உடைத்தாயிருப்பதினாலேயே ஏற்படுகின்றனவென்று நன்கு விளக்கிக் காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. கெட்டபற்களினால் வியாதிகளேற்படுவதினாலும், மரணவிகித மதிகரிப்பதினாலும் அவ்விதப் பற்களையுடைத்தாயிருப்பவர்களும் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் இவ்விஷயத்தில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டிய தவசியம். ஏனெனில் கெட்ட பற்களிருந்தால் ஆரோக்கியமேற்படாதாகையாலும், ஒரு தேச நன்மைக்கு ஆரோக்கியமான பிரஜைகளே முக்கியமானதினாலும் அவ்விதம் கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியமாகயிருக்கிறது.

ஆரோக்கியமான சரீரத்தைப் பெற ஒவ்வோர் குழந்தையும் உரிமையுடையதாகும். இதற்குக் குழந்தைகளின் தாய் தந்தையோரிடமே பொறுப்புச்சுமந்திருக்கிறது. நல்ல பற்களையோ அல்லது கெட்ட பற்களையோ உடைத்தாயிருப்பது குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் வியாபித்திருக்கும் காரணங்களினாலேயே ஏற்படுகின்றது. பெற்றோர்கள் கெட்ட பற்களை உடைத்தாயிருப்பதினால் குழந்தைகளும் அவ்விதமே யிருக்கவேண்டுமென்று சொல்வது சரியல்ல. பெற்றோர்கள் நல்ல பற்களைப் பெற்றிருந்தால் குழந்தைகளும் அவ்விதமிருக்கவேண்டுமென்று சொல்வதும் சரியல்ல. குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் ஆரோக்கியப் பற்களைப் பெற்று வாழும்படி பெற்றோர்கள் நடந்துகொள்ளலாம்.

இயற்கையில் ஒவ்வொருவருக்கும் இரண்டுவிதப் பற்களுண்டு. அவை சிறிதுகாலம் வரையுள்ள பால்பற்களும் கடைசிவரையுள்ள பற்களுமாகும். சிறிதுகாலமுள்ள பற்களின் தொகை இருபதாகும். அவைகளில் முதலில் வெளித்தோன்றும் பற்கள் குழந்தைக்கு ஐந்தாவது மாதத்திலேயே உண்டாகின்றன. மற்றையப் பற்கள் இடைநேரங்களில் ஒவ்வொன்றாய் வெளித் தோன்றுகின்றன. இவ்விதம் முதலில் தோன்றும் பற்கள் தாடைகள் சிறிதாயிருக்கும் வரையிலோ அல்லது ஸ்திரமான பற்கள் தோன்றும் வரையிலோ தான் வியாபித்திருக்கும். முதலில்தோன்றும் பற்கள் விழுந்தவுடன் ஸ்திரமான பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். குழந்தையின் ஆரோக்கியத்திற்கும், ஸ்திரமாக இருக்கும் பற்கள் வரிசையாய் உண்டாவதற்கும் முதலில் முளைக்கும் பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஸ்திரமானபற்கள் சீக்கிரம் தோன்றிவிடுவதினாலேயே அவைகளைப் பெற்றோர்கள் சிறிதுகாலம் வரையிருக்கும் பற்களென்றெண்ணிப் போதுமான கவனத்தைச் செலுத்துவதில்லை. அதன் பலனாக ஸ்திரமான பற்களைப் பெறும் பாக்கியத்தை இழந்துவிடுகிறார்கள். பற்களின் அமைப்பை இது கெடுப்பதுடன் ஈறுகளின் வனப்பையும் கெடுத்து விடுகின்றது.

சில கிருமிகள் தேகத்தின் சில பாகங்களில் சேர்ந்து வியாதியை யுண்டுபண்ணுகின்றன. இதே மாதிரி கெட்ட பற்களினின்றும் உண்டாகும் வியாதியானது தேகத்தினுட்சென்று அநேக கெடுதிகளை விளைவிக்கின்றது. வட்டத்திற்கும் பற்களுக்கும் ஓர்வித நெருங்கிய சம்பந்தமிருக்கின்றது. கெட்ட பற்களினால் அசுத்தங்கள் ஓரிடத்தில் சேர்ந்து அங்கிருந்து தேகத்தினுட் பரவி ரத்தத்தை விஷமயமாக்குவதுடன் அவ்விதப் பற்களை

யுடைத்தாயிருப்பவர்களை ஆகாரத்தைக் கடித்துச் சாப்பிடவொட்டாமலும் தடுக்கின்றது. ஒருவனுடைய நடத்தை அவனுடைய பற்களிருக்கும் நிலைமையிலிருந்தே ஏற்படுகின்றதென்று சொல்லப்படுகின்றது.

நல்ல பற்களினால் முகத்திற்கு ஓர் வசீகரத்தோற்ற மேற்படுகின்றது. அவைகள் மனிதனுடைய தோற்றத்தையும், சுவாஸத்தையும், முகப்பொலிவையும், மற்றெல்லா உறுப்புகளின் அழகையும் விருத்தியடையச் செய்கின்றன. அழுக்கடைந்த பற்களையும், கெட்டுப்போன பற்களையும், துர்க்கந்தம் வீசும் பற்களையு முடைத்தாயிருக்கும் மனிதர்களுடன் பேசுவது ஒருவருக்கும் பிடிப்பதில்லை. முத்துக்களைப்போன்றவெண்மையான சுத்தப்பற்களை உடைத்தாயிருக்கும் ஒருவனுக்கு அவைகளினால் ஓர்வித அழகு ஏற்படுகிறது. நல்ல பற்களைப் பெற்றிருப்பது ஆரோக்கியத்திற்குச் சாதகமான ஓர் வழியாகும்.

பிரயாசையினாலும், ஜாக்கிரதையினாலுமே ஆரோக்கியமான பற்களைப்பெறலாம். குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னாலேயே கர்ப்பிணியானவள் தன்னுடைய பற்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவும், குழந்தைக்கு நல்ல பற்களை யுண்டுபண்ணவும் தகுந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். கருப்பையில் இருக்கும்சிசுவானது ஆரோக்கியமாக இருக்கும்படி செய்ய தாயானவள் தன்னுடைய பற்களை நல்ல நிலைமையில் வைத்திருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான பற்கள் குழந்தைகளுக்கேற்படுவதற்கு அவைகள் பிறந்தவுடனும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்குப் புசிக்கும் ஆகாரமும் ஒரு காரணமாகும்.

இக்காலத்தில் நாம் தகுதியற்ற ஆகாரங்களைப் புசித்து வருகிறோமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. பெரும்பான்மை ஆகாரங்களை நன்றாய்ச் சமைத்து விடுவதினால் நம்முடைய பற்களின் ஈறு ஆரோக்கிய நிலையிலிருப்பதற்குத் தேவையான வேலை இல்லாமல் போய்விடுகின்றது. ஆகாரங்களை மென்று சாப்பிடுவதினாலேயே வாய் அகன்று நீளமாகவும் ஆகின்றது. சுத்தமாயிருக்கும் பற்கள் ஒருக்காலும் அழிவதில்லை. பற்களின் எந்தப் பாகத்திலும் அழிவு ஏற்படக்கூடும். பற்கள் முளைக்கும் சமயத்தில் பீங்கான் தாள்கள் அவைகளினிடையில் புகுந்து கொண்டு துவாரம் விழுந்து விடுவதினால் கிருமிகள் நுழைய இடமுண்டாகிப் பற்களையும் சிறிது சிறிதாய்க் கெடுக்க நேரிடுகின்றது. இவ்வித இடங்களை நாம் சுத்தமாய் வைத்திருந்து நம்மாலியன்ற கவனத்தைச் செலுத்தவேண்டும்.

ஒரு வேலையை நாம் செய்ய விரும்பினால் அதைச் செய்வதற்குத்தகுதியான மார்க்கமும் உண்டு; தகுதியற்ற மார்க்கமுமுண்டு. ஆனால் பற்களை நாம் சரியாகச் சுத்திசெய்யும் முறையைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். பற்களை வேலங்குச்சியினாலாவது ஆலங்குச்சியினாலாவது சுத்தி செய்யவேண்டும். இதுவே நம்முடைய நாட்டில் வெகுநாளாக இருந்து வரும் பழக்கம். ஓர் நாளைக்கு ஒரு தடவையாகிலும் அவைகளைச் சுத்தி செய்யவேண்டும். முடியுமானால் காலையில் படுக்கையைவிட்டு எழும்போதும், இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லும் போதும் பற்களை சுத்திசெய்வதே உத்தமம். குறுக்குவாட்டாகப் பற்களைக் குச்சியினால் சுத்திசெய்வது ஓர் தவறான முறையாகும். பல் வைத்தியர்கள் பற்களைச் சுத்திசெய்ய ஐவகை முறைகளைக் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

(1) இடதுபக்கத்தில் ஆரம்பித்து மேற்பற்களினின்று கீழ்ப் பற்களின்மேல் பற்குச்சியினால் வட்டமாகச் சுற்றித் தேய்க்கவேண்டும்.

(2) வெளிப்புறத்தில் மேற்வரிசைப் பற்களிலிருந்துக் கீழ்வரிசைப் பற்களின் மேல் வட்டமாகச் சுற்றித் தேய்க்கவேண்டும்.

(3) வலதுபக்கத்தில் மேல்வரிசைப் பற்களிலிருந்து கீழ்வரிசைப் பற்களின்புறமாய் வட்டமாகத் தேய்க்கவேண்டும். இவ்விதம்

செய்தால் பற்களின்வெளிப்புறங்களைச் சுத்தி செய்தாய் விடுகின்றது.

(4) மேல் வரிசைப்பற்களின் உட்புறத்தைச் சுத்திசெய்தல். இதை நேருக்கு நேராகத் தேய்த்துச் சுத்திசெய்யவேண்டும். ஏனெனில் வட்டமாகத் தேய்த்துச் சுத்தி செய்தல் இப் பாகங்களில் முடியாது.

(5) கீழ்வரிசைப் பற்களினுட்புறங்களையும் நேருக்கு நேராகவே தேய்த்துச் சுத்தி செய்தல் வேண்டும்".

குழந்தைகளின் கெட்ட பற்களைச் சரியான வழிக்குக் கொண்டுவருவது தாய்மார்களைப் பொறுத்ததாகுமெனினும் மற்றவர்களும் அந்தப்பொறுப்பினின்றும் தப்பிவிடுவதற்குமுடியாது. பலவான்களாகவும், புத்திகூர்மையுள்ளவர்களாகவுமிருக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஏனைய ஆண் பெண் முதலியவர்களுக்குத் தங்களுக்குத் தெரிந்த விஷயத்தை யெடுத்துச்சொல்லவேண்டும். இயற்கையாய் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள விதிகளை அலட்சியம் செய்வதினாலுண்டாகும் கஷ்டங்களை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும். ஒவ்வொருவரும் தன்னாலியன்றமட்டும் இவ்விஷயத்தில் உதவி புரியலாம். இன்றைக்குப் பற்களை அலட்சியம் செய்வதற்கு எக்காரணமும் சொல்ல இயலாது. மற்றெல்லா சுகாதார விஷயத்திற்கும் தடையாய் நிற்கும் அஜாக்கிரதையும் அசட்டையுமே பற்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் தடையாய் நிற்கின்றன,

---

ஆரோக்கியக் குறிப்புகள்.

[டாக்டர் ஹாரியட் வான் பியூரென் பெக்காம் எழுதியது.]

இக்காலத்தில், நம்மைச் சுற்றிலுமுள்ளவைகளே நம்முடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும், நம்முடைய குணத்திற்கும் முக்கிய காரணமாக வுள்ளவையென்று சொல்லக்கேட்டுவந்தபோதிலுங்கூட மற்றொரு முக்கிய காரணத்தையும் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதாவது:—ஒரு வஸ்துவை மற்றொன்றினின்றும் வித்தியாசப்படுத்தும் தன்மைவாய்ந்த மனமானது வசிக்கும் நம் தேகமானது எவ்விதப் பொருள்களினால் செய்யப்பட்டுள்ளதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். கடவுள் மனிதனைச் சிருஷ்டிக்கும்போது அதுவே சிறந்த ஜென்மமென்று கூறப்பட்டு வருவதை நாம் சாஸ்திரமூலமாய் அறிகிறோம். இதனால் முற்காலத்தில் மானிடர்களுக்கு நோயென்பதே கிடையாதென்றும், அநேக நூற்றாண்டுகள் ஆக ஆக கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட விதிகளை மீறி நடந்து வருவதினாலேயே மானிடர்களின் தேகத்திற்கும், மனதிற்கும், ஆத்மாவிற்கும் வியாதிகள்சம்பவிக்கின்றனவென்றும் தெரிய வருகிறது.

சாஸ்திரீயமான நோக்கத்தின்படி மறுபடியும் ஒன்று சம்பவிக்காமலிருப்பதற்கு அதன் காரணத்தைத் தெரிந்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியம். மனிதன் உயிருடனிருப்பதற்குக் கடவுள் எலும்புக்கூட்டினால் செய்த ஓர் தேகத்தைக் கொடுத்து அதில் உயிருடனிருப்பதற்குத் தேவையான அநேக உறுப்புகளையும் அடைத்து வைத்திருக்கிறார். இவ்வுறுப்புகள் பலவித ரத்தக்கால்வாய்களுடன் பிணைக்கப்பட்டிருப்பதை ஓர் தூரசிரவண யந்திரத்திற்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். மூளையை மத்தியகாரியாலயத்திற்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். ஹிருதயம், சுவாஸப் பைகள், வயிறு, ஜீரண உறுப்புகள் முதலிய முக்கிய உறுப்புகளை உபகாரியாலயங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். நரம்புகளையும் தசைகளையும் தரைக் கம்பிகளுக்கு ஒப்பாகச் சொல்லலாம். சர்மத்தை அவ்விதக் கம்பிகளைச் சுற்றியிருக்கும் காப்

பாற்று மூடிக்கு ஒப்பிடலாம். இவைகளில் ஏதாவதொன்று கெட்டுப்போகுமாகில் கம்பிகளின் மூலம் சமாச்சாரங்கள் போவது தடைப்பட்டு பேசுபவர்களுக்குக் காது கேட்காமலோ அல்லது ஒரே இரைச்சலுடன் சமாசாரங்கள் கேட்பதோ முதலிய இடைஞ்சல்கள் ஏற்படுகின்றன. குழந்தைப் பருவத்தில் எலும்புக்கூடுகளுக்கு ஆகாரத்தினால் வலிமையுண்டாக்குவதுடன் சரியாக உட்காரும் நிலைமையையும் கற்றுக்கொடுத்து வந்தால்தான் வயதானவர்களிடம் நாம் காணும் தவறான தேகக் கோளாறு ஏற்படாமலிருக்கும், குழந்தைகளின் எலும்புகள் மிருதுவாயும், எளிதில் வளையும் தன்மையுடனும் இருப்பதால் அவைகளை வெகுநேரம் நிற்க வைக்கவாவது, களைப்பாயிருக்கும்பொழுது நடக்கச் சொல்லவாவது கூடாது. அப்படிச் செய்வதினாலேயே குழந்தைகளுடைய கால்கள் வளைகின்றன. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் ஒரு கையைப்பிடித்துத் தூக்குவதினால் அவைகளின் முதுகெலும்பில் கூன் ஏற்பட்டுவிடும். பெண் குழந்தையாயிருந்தால் அவர்களுடைய உபஸ்தாசயத்திற்குக் கெடுதியை விளைவித்து பிரஸவகாலத்தில் கஷ்டங்களைக் கொடுக்கும்.

தலையைத் தொங்கவிடுவது ஓர்விகாரமான முறையாகும். அது தேகத்தினுள் இருக்கும் உறுப்புகளுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கின்றது. வயிற்றிலிருக்கும் எலும்புகளை அது உட்புறமாக வளையச் செய்கிறது. நடக்கும்போது பிராணவாயுவை உட்செலுத்தி நம்முடைய ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் மார்புத் தசைகளையும், வயிற்றுத் தசைகளையும் முன்னெறித்தபடி வைத்துக் கொண்டே செல்லவேண்டும். ஓடைகளினருகிலிருக்கும் கிராமங்களுக்குச் செல்லும் பாக்கியத்தைப் பெற்றவர்கள் ஆழமில்லா விடங்களிலும், மெதுவாய்த் தண்ணீர் செல்லுமிடங்களிலும் அசுத்தங்கள் ஒருங்கு சேர்ந்து அநேக கிருமிகளுக்கு ஆதாரமாயிருப்பதையும், வேகமாய் ஓடும் நதியானது எல்லாவித அசுத்தங்களையும் ஒன்று சேரவொட்டாமல் அடித்துச் செல்வதையும் கண்டிருக்கலாம். இதே மாதிரி நம்முடைய ரத்தக் கால்வாயானது போதுமான பிராணவாயுவின்றி ஓட்டமில்லாமல் நிலைபெற்றிருக்குமானால் கிருமிகள் தேகத்தினுட் செல்லும். அவைகளுக்கு அந்த ரத்தமே ஆகாரமாக உதவி செய்யும். சுவாஸப்பையில் இவ்விதம் நேரிடுமாயின் நிமோனியா அல்லது காசநோய் பீடிக்கும். குடலில் தங்கியிருக்கும் அசுத்தமானது அவ்விடத்திலேயே நின்றுபோய் டைபாய்ட் ஜுரக் கிருமிகளுக்கு உணவாகும். ஈரல் குலையே கிருமிகளைக் கொல்லத்தக்க விஷத்தை உண்டுபண்ண சக்தி வாய்ந்ததாகையால் அங்கு ஒன்றும் சேரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டும். அப்படி அசுத்தங்கள் சேருமாகில் அநேக கெடுதிகளை விளைவிக்கும். மூத்திர பிண்டத்தையும், குடலையும் நம்முடைய வீட்டு ஜலதாரைகளுக்கு ஒப்பிடலாம். இவ்விரண்டு உறுப்புகளும் அசுத்தங்களைக் கொண்டு செல்வதற்கென்றே ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளவை. போதுமான ஜலவேகத்தை அவைகளுக்குக் கொடுக்காவிடில் அசுத்தங்கள் ஒன்று சேர்ந்து வியாதியை உண்டுபண்ணும். நம்மில் அநேகர் மிகவும் கொஞ்சமாகவே ஜலத்தை அருந்துகின்றனர்.

குழந்தைகளுக்கு ஒரு குறித்த நேரத்தில் வெளிக்குப்போகவும், ஸ்நானத்திற்குச் செல்லவும், போஜனமருந்தவும், நித்திரைக்குச் செல்லவும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். நம்முடைய சரீரம் பலவித உறுப்புகளால் அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் பலவித ஆகாரங்கள் அவைகளுக்குத் தேவையாயிருக்கின்றன. ஆகையால் பல தினுசு ஆகாரங்களை உட்கொள்ளுவதே நன்மையைப பயக்கத்தக்கது.

அதிகமாக மாமிசம் சாப்பிடுதல் சூட்டை உண்டுபண்ணக் கூடியதாதலால் கோடை காலங்களில் மிதமாக அவைகளைப் புசிப்பதே புத்திசாலித்தனமாகும். புதிய கறிகாய்களையும், பழங்களையும், பாலையும் அதிகமாகச் சாப்பிடுவதுமிகவும் நன்மையைத்தரும். ஒவ்வொரு சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்குத் தகுந்தபடியாவது,

அல்லது ஒவ்வொரு தொழிலிலிருப்பவர்களுக்கேற்ற விதமாகவாவது தனித்தனியே ஒவ்வொருவித ஆகாரத்தை எடுத்துரைப்பது இயலாதகாரியம். ஆனால் பொதுவாய் பலவித ஆகாரவகைகளைப் புசிப்பது தேகாரோக்கியத்திற்கு நல்லதென்பதை மாத்திரம் சொல்லலாம். மிகவும் களைத்திருக்கும்போது ஜீரணசக்தி குறைவாகயிருப்பதால் அவ்வித நேரங்களில் ஆகாரத்தைப் புசித்தலாகாது. கோபமாயிருக்கும்போது ஜீரண ரஸங்கள் விஷத்தன்மையையடைவதினால் அப்பொழுதும் போஜனத்தை உட்கொள்ளலாகாது. கோபமாய் இருக்கும் தாயின் பாலை அருந்துவதால் குழந்தைக்கு இழுப்பு முதலிய வலி யுண்டாகின்றதென்று சொல்லப்படுகிறது. ஏதோ காரணங்களினால் கோபித்துக்கொண்டிருக்கும் மனிதர்களுக்கு அஜீரணம் வரவொட்டாமல் தடுக்கவேண்டுமென்றால் சற்றுநேரம் கழித்து ஆகாரம் உட்கொள்ளச் செய்வதே அதற்குத் தகுந்த மார்க்கமாகும்.

அநேகர் தங்கள் குழந்தைகளைப் பயத்தினால் வழிக்குக் கொண்டுவர முயலுகிறார்கள். போலீஸ் சேவகர்கள் வந்து பிடித்துக் கொள்வார்களென்றும், அவர்கள் அடிக்கடிச் செல்ல நேரிடுமிடங்களில் பயங்கரமான ஓர்மனிதன் பதுங்கிக்கொண்டிருப்பதாகவும் சொல்லி அவர்களைப் பயமுறுத்துகிறார்கள். அப்படிச் செய்வது நியாயமுறைக்கு விரோதமாகும். ஏனெனில் அவ்விதம் செய்வது அவர்களுக்குப் பொய்யைக் கற்பிப்பது போலாவதுடன் பெற்றோர்களின் வார்த்தைகளில் அவர்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கையும் நாளடைவில் போய்விடுகின்றது. அப்படிச் செய்வது சுகாதார தர்மத்திற்கும் விரோதமானதாகும், ஏனெனில் பயமுறுத்துவதினால் அவர்களுடைய ரத்தம் விஷமாகமாறிவிடுகின்றது. நாம் சந்தோஷமாயிருக்கும்போது ஆகாரத்தை உட்கொண்டால் எவ்வளவு நன்றாய் ஆகாரம் உட்கொள்ளுகிறோமென்பதும் எவ்வளவு உத்வேக மேற்படுகிறதென்பதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. கண்டிப்பதாகச் சொல்லி குழந்தைகளைப் பயமுறுத்துவதைப்பார்க்கிலும், ஆசை வார்த்தைகளினால் அவர்களை வழிக்குக் கொண்டு வருவதே சரியான மார்க்கமாகும்.

உடுத்தும் முறை.

(ஸ்ரீமான் மேளாராம் ஸட் எழுதியது.)

நம்தேகத்தின் சூடானது சிறிதுகூட நஷ்டமடையாமல் எவ்வளவு துவாரங்களுள்ள ஆடைகளை உடுத்தமுடியுமோ அவ்வளவு துவாரங்களுள்ள ஆடைகளை உடுத்த வேண்டும். நம்முடைய ஆடைகள் தேகத்தினின்றும் கசியும் வியர்வையைத் தடுக்காமல் எல்லா பாகங்களுக்கும் காற்றுச் செல்லும்படி செய்யக்கூடியவைகளா யிருக்கவேண்டும்,

நாம் தரிக்கும் ஆடையானது வியர்வையை இழுத்து வெளிப்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்ததாயிருப்பதுடன் துவாரங்கள்நிறைந்ததாயும், காற்றுச் செல்வதற்குச் சாதகமாயுள்ளதான வஸ்துக்களால் செய்யப்பட்டதாயு மிருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக நாம் அணியும் ஆடைகளெல்லாம் கம்பளியினாலோ அல்லது பஞ்சினாலோ செய்யப்பட்டுள்ளன.

வியர்வையை இழுத்துக்கொள்ளும் விஷயத்தில் கம்பளியே அதிகச்சக்தியை யுடையது. ஏனெனில் அவைகளில்தான் ஈரம் தெரிவதில்லை. ஆனால் அதனிடம் ஒரு கெடுதி யிருக்கிறது. அதில் தங்கியிருக்கும் ஈரம் சீக்கிரத்தில் உலர்ந்துபோவதில்லை.

அதைத் துவைத்தோமாகில் துவாரங்கள் அடைபட்டுப்போய்ச் சுருக்கு விழுந்து சர்மத்தினின்றும் வியர்வை வெளிவரவொட்டாமல் தடைசெய்கின்றது. கம்பளி உஷ்ணத்தை இலகுவாய் வெளி விடாததாலினால் தேகத்திற்கு வேண்டும் உஷ்

ணத்தை எப்பொழுதும் குறையாமல் தங்க வைத்துக்கொள்கின்றது.

நாம் அணியும் ஆடை சணலினாலும் செய்யப்பட்டிருக்கலாம், கம்பளியைப்போல் சணலாடை உஷ்ணத்தைத் தன்னிடமே வைத்துக்கொள்ளும் சக்தியற்றதாயிருப்பதால் தேகத்திற்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தை அது கொடுக்கமுடியாது. ஆனால் கம்பளியினிடமில்லாத ஒரு குணம் அதனிடத்தி லிருக்கிறது. அதற்கு ஈரத்தை இலகுவில் இழுக்கும் சக்தியும், இலகுவில் வெளிப்படுத்தும் சக்தியும் இருக்கின்றன. சுருங்கவொட்டாமல் அதைத் துவைக்கலாம். துவாரங்கள் அடைப்பட்டுப்போவதில்லை. கோடைகாலங்களில்அவைகளையே ஆடையாக அணியலாம். குளிர் காலங்களில் கம்பளி ஆடைகளை அவைகளின் மேலணிந்துகொள்ளலாம்.

ராமி என்று சொல்லப்படும் வஸ்திரம் சிறிது காலமாகவே உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றது. கம்பளிக்கு அடுத்தபடியாக அதுவே தேக உஷ்ணம் குறைய வொட்டாமல் பார்த்துக்கொள்கிறது. அது துவாரங்கள் நிறைந்ததா யிருக்கிறது. தேகத்தி னின்றும் கசியும் வியர்வையை இழுத்துக்கொள்ளவும்வெளிப்படுத்தவும் அதற்குச் சக்தியுண்டு. ஆனால் அது மிகவும் பளுவானதாயும், சலவைக்கு அடிக்கடிப் போடத்தகாததாயும் வெகு நாட்களுக்கு உபயோகப்படாததாயும் இருக்கிறது.

பட்டுகளின் விலை அதிகமா யிருப்பதினாலும், சரியாய்ச் சலவை செய்யாவிடில் அவை எளிதில் கெட்டுப்போய் விடுவதாலும் அவைகளை உபயோகிக்கும்படிச் சொல்லப்படவில்லை. இல்லாவிடில் தேக உஷ்ணம் குறையாமல் வைத்துக்கொள்ளவும், வியர்வையை இழுத்துக்கொள்ளவும் அதை உபயோகப்படுத்தலாம்.

பஞ்சாடைகளே எல்லாவித ஆடைகளிலும் சிறந்தவை. அவைகளை நெய்யும் பொழுது கொஞ்சம் ஜாக்கிரதையாயிருப்போமாகில் அவைகளைவிட துவாரங்கள் நிறைந்த வஸ்திரங்கள் வேறுகிடைக்கமாட்டா. காற்று அவைகளின் மூலமாய் தேகத்திற்கு எளிதில் செல்லுவதினாலும், காற்றே தேக உஷ்ணத்தைக் குறையவொட்டாமல் பாதுகாத்துக்கொள்வதினாலும் கம்பளியைப்போல் அவைகள்உதவுவதுடன்வியர்வையைஒரு தடையுமில்லாமல் தேகத்தினின்றும் வெளிவரச் செய்கின்றன. நல்லவஸ்துக்களினாலும், அதிக துவாரங்கள்நிறைந்தவைகளாயும் அவைகளைச் செய்வோமேயாகில் அவைகளைவிட அணிவதற்கு மேன்மையான ஆடைகள் கிடையா. குளிர் காலங்களில் நாம் அணியும் பஞ்சாடையானது சிறிது பருமனாயிருத்தல் அவசியம்.

வயது முதிர்ந்தோர்கள் குளிர்க் காலங்களில் கம்பளி ஆடைகளை அணிவதே மேன்மையானது ஏனெனில் அவர்களின் ரத்தக் குழாய்களுக்கு அடிக்கடி அழிவுண்டாவதினாலும் தேகத்தின் மட்டத்தில் உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ரத்தம் இல்லாமற்போவதினாலும் கம்பளி ஆடையை அவர்கள் அணிய வேண்டிய தவசியம்.

எவ்வித வஸ்துக்களால் நாம் உடுத்தும் ஆடைகள் செய்யப்பட்டிருந்த போதிலும், அவைகள் நம்முடைய உடம்பில் தளர்த்தியாக இருக்கவேண்டிய தவசியம். அழுத்தமாயிருக்காமல் தளர்த்தியாகவேஇருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் சர்மத்திற்கும், ஆடைகளுக்குமிடையே காற்றுத் தங்குவதற்கு இடமுண்டாகும். இந்தக் காற்றானது நம் தேக மட்டத்திலிருக்கும் ரத்தத்தினால் உஷ்ணமாக்கப்படுகிறது. மேலும் காற்று தேக உஷ்ணத்தை வெளிச்செல்லவொட்டாமல் பாதுகாக்கும் சக்தியை உடையதாதலால் நம்முடைய தேக உஷ்ணம் ஓர் வித நஷ்டமும் அடைவதில்லை. எப்படிப்பட்ட குளிர்காலங்களிலும் நமக்கு ஜல தோஷம் பிடிப்பதில்லை.

அதே காரணத்தினால் நாம் அணியும் மேஜோடுகளும் அழுத்தமாயிராமல் தளர்த்தியாகவேயிருக்கவேண்டும். கால் ஜோடுகளுக்கும் மேஜோடுகளுக்குமிடையே காற்று செல்ல

வொட்டாமல் பளுவான இரட்டை மேஜோடுகளை அணிந்து கொள்வது மிகவும் பிசகான காரியமாகும். அப்படிச் செய்வதினால் நம்முடைய பாதங்கள் மேஜோடுகளை மாத்திரம் அணிந்து வைத்திருக்கும்போதை விட சிறிதாகிலும் அதிக உஷ்ணத்தை அடைவதில்லை. அப்படிப்பட்ட மேஜோடுகளை அணிவதினால் சீதளம் தங்குகிறதேயொழிய உஷ்ணமுண்டாவதில்லை. நீளமான கால் ஜோடுகளை அணிவதைக் காட்டிலும் பாதரக்ஷைகளை அணிவதே நன்மையை விளைவிக்கும். ஏனெனில் நீளஜோடுகள் உஷ்ணம் தங்கியிருக்கும் இடத்தை மூடிக்கொள்கின்றன.

கஞ்சிப் பசையைத் தடவிய சணலாடைகளையும், தலைச் சொக்காய்களையும் அணிதலாகாது. ஏனெனில் அப்பசை அவ்வாடைகளின் துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டு காற்றை உட்செல்ல வொட்டாமல் தடுக்கின்றது. ஓர் ஆடையை அணிவதற்கு முன் அது காற்றை உட்செலுத்தக் கூடியதாவென்றும், உலர்ந்திருக்கின்றதாவென்றும் பார்க்கவேண்டும். ஈரமாயிருக்குமாகில் அது தேகத்திலிருக்கும் உஷ்ணத்தையும் இழுத்துக் கொள்ளுவதுடன் சீதளத்தையும் உண்டுபண்ணிவிடும்.

மேலாடைகளையும் துவாரங்கள் நிறைந்தவைகளாவென்று பார்த்தபிறகே உபயோகித்தல் வேண்டும். சூரிய உஷ்ணம் தேகத்தின்மேல் படும்படிச் செய்யவேண்டுமானால் சாம்பல் நிறமாகவாவது, நீலநிறமாகவாவது அவைகளிருத்தல் வேண்டும். கறுப்பு நிறமாக யிருத்தலாகாது. மிகவும் பளுவாகவும் மிகவும் உஷ்ணமாகவும் உள்ள மேலாடைகளை உபயோகித்தலாகாது. ஏனெனில் அவைகள் எளிதில் தேகத்திற்குச் செல்லும் காற்றை உட்செல்ல வொட்டாமல் தடுக்கும்.

தாதிகள் செய்யத் தகாதவைகள்.

கீழ்க் குறிப்பிட்டிருப்பவைகள் டாக்டர் ஸ்டூல் பெர்க்கின் என்பவருடைய புத்திமதிகளில் சிலவாகும். அவர் தாதிகளுக்குப் பின்வருமாறு புத்தி சொல்லுகிறார்:—

படுக்கையின்மீது மோதாதே. அப்படிச் செய்வது கீல்வாத ரோகிகளுக்கும், முடக்கு வலிக்காரர்களுக்கும் தொந்திரவை உண்டு பண்ணுவதுடன் நோயினால் உபாதைப்படும் ரோகிகளுக்கும் கஷ்டத்தை விளைவிக்கும். எல்லாவித ரோகிகளுக்கும் அது கஷ்டத்தை விளைவிப்பதன்றி உன்னுடைய அஜாக்கிரதையை அவர்களுக்கு வெளிப்படுத்திக் காண்பிக்கின்றது. அதனால் உன்னிடத்தில் அவர்களுக்கு இருக்கும் நம்பிக்கைபோய் விடும்.

கடுமையாகவும், அதிகாரத்துடனும் நடந்து கொள்ளாதே. நீ யாருடனிருக்கிறாயோ அவர்களின் சவுகரியத்திலேயே கவனமாயிரு. அப்படி யிருப்பதுடன் உன் வேலையின் கௌரவத்தையும் போக்காமல் நடந்து கொள்.

உங்களுடைய அருமையானவைத்தியர்களின் திறமையைப் பற்றிய கதைகளை அவர்கள் முன்னிலையில் ஒருபோதும் சொல்லாதே.

வைத்தியர்கள் நோயாளியின் அறையிலிருக்கும் காலத்தில் நீ அங்கு இராதே. அவ்விடத்தை விட்டுச் செல்வது உன் சாமர்த்தியத்தை விளக்கிக் காட்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் தாதிகள் முன்பு சொல்ல இஷ்டப்படாத சங்கதிகளையெல்லாம் வைத்தியரிடம் சொல்ல நோயாளிகளுக்குச் சமயம் வாய்க்கக்கூடும்.

18-வயதிற்கு மேற்பட்ட ஸ்திரீகளை ''என் அன்பே'' என்றழைக்காதே. அதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை

உஷ்ணத்தைக் கண்டுபிடிக்க உபயோகிக்கும் கருவியை நோயாளிகளுக்குமுன்பாகச் சுத்தி

செய்வதை அலட்சியம் செய்யாதே—அப்படிச் செய்யாவிடில் "இந்தக் கருவி கடைசிமுறையாக யார் வாயில் வைத்தெடுக்கப்பட்டதோ? அதைச் சுத்திச் செய்தார்களோ இல்லையோ?" என்ற எண்ணம் அவர்கள் மனதைவிட்டு நீங்காது.

நோயாளியின் பந்துக்களிடத்தில் கடுமையாயிராதே. அவர்களுக்கு வைத்யத்தைப் பற்றிய விஷயம் ஒன்றும் தெரியாமலிருந்தபோதிலும் கவலையுடன் இருப்பார்கள். சில வேளைகளில் வீண்சந்தடி செய்தபோதிலும் கூட அவர்கள் ஓர் நற்காரியத்தை யோசித்தே அவ்விதம் செய்வார்கள்.

வைத்தியசாலையில் இருப்பதைப்போல் வீடுகளில் நோயாளியின் பந்துக்கள் வரவொட்டாமல் தடுக்காதே. வைத்திய சாலைகளில் மூன்றுமணிக்கும் நான்கு மணிக்கும் மத்தியில் வந்துபோகும் வழக்கத்தை இவ்வித வீடுகளில் அநுசரிக்காதே.

தாதிகள் தவிர மற்றையவர்களும் இவைகளில் சிலவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வது நலம்—"லான்ஸட்" டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

ஆகாரக் கிரமங்கள்.

I. ஆகாரத்தைக் காலா காலத்தில் புசிப்பதற்கும், அவசரப்படாமல் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதற்கும் போதிய அவகாசமிருக்கும்படி நித்தியப்படி வேலை முறையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஜீரணக் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருப்பதற்கு இவ்விதம் செய்யவேண்டியது அவசியமாகும்.

II. ஆகாரத்தின் அளவையும் வரையறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சரீரம் பருத்திருந்தால் வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும். நரம்புத் தளர்ச்சியாவது, பலஹீனமாவது ஏற்பட்டிருக்கும் சமயத்தில் சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரத்தை மிதமாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

III. ஆகாரக்கிரமத்தில் நவீன ஆராய்ச்சியின் பலனுகத் தெரிய வந்திருக்கும் தர்மங்களை அனுசரித்து ஆகார வகைகளை நிர்ணயித்துக்கொள்ள வேண்டும்:—

(1) தினம் ஒருபைண்ட் முதல் கால்படி பால்வரையில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். தித்திப்புப் பாலைச் சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக மோரைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது உத்தமமானது.

(2) இலைக்காய்களைச் சமைத்தும், சமைக்காமலும் தினமிருமுறை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(3) எல்லாவிதக் கறிகாய்களையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கறிகளிலுள்ள சத்தும் சரீரத்தில் சேருவதற்காக வேகவைத்த ஜலத்தையும்உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

(4) தினமொருமுறையாவது பச்சையாய்க் கனிவர்க்கங்களைச் சாப்பிடவேண்டும்.

(5) தீட்டின தானியங்களைவிடத் தீட்டாத தானியங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(6) மாமிசத்தை மிதமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஆகார மாறுதலில் ஏற்படக்கூடிய அல்லல்கள்.

மேலேகண்ட முறையை அப்பியசிப்பதற்காக தற்கால போஜனக் கிரமத்தை மாற்றிக்கொள்ள நேரிடலாம். சிலர் தங்களுக்குப் பிடித்தமில்லாத பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டியிருக்கலாம். அநேகமாக ஆகாரக் கிரமமானது ஜாதி, பழக்கம், பயிற்சி இவைகளை அனுசரித்தே ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. குழந்தைகள், யுவர்கள் விஷயத்திலும் இது பொருந்தும். ஆரோக்கிய விஷயத்தில் பழகிவிட்ட துர்வழக்கங்களை சுலபமாகவிடுத்து, சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய முறையைக் கைப்பற்றுவதானது அவரவருக்கிருந்து வரும் வாழ்க்கை நோக்கம், ஊழியபுத்தி, விருப்பம் இவைகளைப் பொறுத்திருக்கிறது. சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரவகைகளின் அனுகூலத்தை நாம் அறிந்துகொண்டுவிட்டால் சுபாவமாகவே அவைகளில் அபிலாஷை ஏற்பட்டுவிடும்.

ஆகாரக்கிரம விஷயத்தில் நம்முடைய நோக்கம் யாதாயினும் நம்முடைய சரீர வாழ்க்கைக்குச் சரியான ஆகாரம் இன்றியமையாதது என்பதை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. நான் தவறாமல் தோட்டங்களுக்குச் செல்லுங்கள் என்று பொருள்பட டென்னிஸன் கவி கூறியிருக்கும்வாக்கியங்களை இங்கு ஞாபகப்படுத்தி இவ்வியாஸத்தை முடித்துக்கொள்ளுகிறோம். நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு அடிப்படையான தர்மங்கள் அதில் அடங்கியிருக்கின்றன.

ஸிகரெட்டுக் குடித்தல்.

"நீங்கள் தினம் 30 ஸிகரெட்டுக் குடிக்கிறீர்களா?"

"சராசரி அத்தனை ஸிகரெட்டுகளை உபயோகிக்கிறேன்."

"உங்களுடைய சரீரம் பலஹீனமடைந்து வருவதற்கு அது காரணமென்பதை இன்னும் நீங்கள் அறிந்துகொண்டு அதை வெறுக்கவில்லையா?"

"இல்லவே யில்லை. நான் கஷ்டமான வேலையைச் செய்யவேண்டியிருப்பதே சரீரத்தின் துர்ப்பலத்திற்குக் காரணமென்று நினைக்கிறேன்."

இதைக் கேட்டதும் வைத்தியர் தலையை அசைத்து விட்டு வெறுப்புக் குறியுடன் கூடிய புன்னகை செய்தார். பிறகு ஒரு சீசாவிலிருந்து ஒரு அட்டையை எடுத்தார்.

'உங்களுக்கு நான் ஒரு ரகசியத்தை வெளிப்படுத்துகிறேன். மார்பைத் திறந்து காட்டுங்கள்' என்றார்.

ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவர் வெளுத்துப் போனதமது மார்பைத் திறந்து காட்டினார். அந்த இடத்தில் வைத்தியர் கருமேகம் போன்றிருந்த அட்டையைத் தொத்தவிட்டார். அது மும்முரமாக வேலைசெய்ய ஆரம்பித்தது. அதனுடைய சரீரம் பூரிக்க ஆரம்பித்தது. திடீரென்று அதற்கு மயக்க மேற்பட்டு பொத்தெனச் செத்த பிணமாய்க் கீழே விழுந்தது.

'அது உங்களுடைய ரத்தத்தைக் குடித்ததால் வந்த கேடு' என்று வைத்தியர் சொல்லி அதை எடுத்து இரண்டு விரல்களுக்கு மிடையில் வைத்துக்கொண்டு 'இதைப் பாருங்கள். செத்துவிட்டது. நீங்கள் அதற்கு விஷத்தைக் கொடுத்து விட்டீர்கள்' என்றார்.

"அது ஆரோக்கியமாக இருந்த அட்டையல்ல என்று நினைக்கிறேன்" என்று ஸிகரெட்டுக்குடிப்பவர் சொன்னார்.

'அது ஆரோக்கியமாக இருக்கவில்லையா? பொறு. மற்றுமொரு பரீக்ஷை செய்து காட்டுகிறேன்' என்று வைத்தியர் சொல்லி இன்னும் இரண்டு அட்டைகளைஸிகரெட்டுக் குடிப்பவரின் மெலிந்த புஜங்களில் தொத்தவிட்டார்.

'இந்த இரண்டு அட்டைகளும் செத்துப் போய்விட்டால் ஸிகரெட்டுக் குடிப்பதையே விட்டு விடுகிறேன் அல்லது தினமானம் உபயோகிக்கும் அளவையாவது குறைத்துக் கொள்ளுகிறேன்' என்று ஸிகரெட்டுக்குடிப்பவர் சொன்னார்.

இவர் பேசிக்கொண்டிருக்கையிலேயே அவ்விரண்டில் சிறிய அட்டையானது செத்துத் தொப்பெனக் கீழே விழுந்தது. பெரிய அட்டையும் ஒரு நிமிஷத்தில் செத்து விழுந்துவிட்டது.

"இது கோரமாயிருக்கிறது. இந்த அட்டைகளுக்கு நான் கொடிய சத்துருவாக அன்றோ இருக்கிறேன்" என்றார் ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவர்.

"உங்களுடைய சரீரத்தில் இருக்கும் எம்பிரியூமாடிக் எண்ணெய் தான் இதற்குக் காரணம். விகரெட்டுக் குடிப்பவர்களுடைய சரீரத்தில் இந்த எண்ணெய் இருக்கும்" என்று வைத்தியர் சொன்னார்.

செத்துக்கிடந்த மூன்று அட்டைகளையும் அந்த யுவர் உற்று நோக்கி "நீங்கள் சொல்லுவதில் கொஞ்சம் வாஸ்தவமிருக்கிறது என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுகிறேன்" என்றார்.

குழந்தைகளுடைய பீதி.

குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே சில விஷயங்களில் பயமேற்படுகிறது. அவைகள் பிறந்த பிறகு ஏற்பட்ட அனுபவங் காரணமாகவே அந்த பயமுண்டாகிறது. புத்திசாலிகளான பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு சிக்ஷையாகவாவது, அல்லது அவைகளை நல் வழிப்படுத்துவதற்காகவாவது பயமுறுத்துவதில்லை. ஆயினும் குழந்தைகள் சில சமயங்களில் எதனால் பயப்படுகின்றனவென்பதை வெகு சில பெற்றோர்களே விசாரித்து, அந்த பயத்தைப் போக்க முயற்சி செய்கின்றனர். பயத்தைப்போல் குழந்தைகளை அல்லல் படுத்தக்கூடியது வேறெதுவுமில்லை.

குழந்தைகளின் எதிர்காலவிஷயத்தில் இது நெருங்கிய சம்பந்தமுடையதாகையால் இவ் விஷயத்தை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்க வேண்டும். பயத்தை காரண, காரியபயங்களென்று இருபிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். ஏதேனும் ஒரு காரணத்தால் ஏற்பட்டுள்ள பயத்தை சுலபமாகப் போக்கடிக்கலாம். புதிதாக எந்த வஸ்துவையேனும் குழந்தைகள் கண்டால் பயப்படுவது சகஜம். அந்த வஸ்துக்களிடத்தில் குழந்தைகளுக்குப் பழக்கத்தை உண்டுபண்ணிவிட்டால் பயந்தெளிந்துபோய் விடும். இது ஒரே நாளில் சாத்தியப்படக் கூடியதன்று. காலகிரமத்தில் இந்தபயம் தெளியவேண்டும்.

காரியபயமானது சுலபமாக விடுவதில்லை. அதன் காரணமின்னதென்பதை சிரமப்பட்டுக் கண்டறிந்து விலக்கினால்தான் அபாயம் நீங்கும்.

மரணத்தைப்பற்றி தப்பான அபிப்பிராயம் குழந்தைகளுடைய மனத்தில் பதிவதால் அவைகளுக்கு மிகுந்த பீதி ஏற்படுகிறது. மரணமென்றால் ஒரு குழியில் வெட்டிப் புதைப்பதென்ற எண்ணங் கொண்ட 4 பிராயமுள்ள ஒரு குழந்தையானது தன்து அருமைப் பாட்டியின் மரணத்திற்குத் தனது அன்னையே காரணமென்று கருதி தாயை வெறுத்து வந்தது. மற்றொரு 4 வயதுக் குழந்தையானது உயிருடன் தன்னைப் புதைத்து விடுவார்களோ வென்ற பயத்தினால் மனோவேதனை யடைந்து வந்தது. செத்துப் போய் விட்டதாகக் கருதப்பட்ட ஒரு ஸ்திரீயின் நகையைக் கழட்டுவதற்காக சில கொடிய திருடர்கள் அவளுடைய கைவிரலொன்றை வெட்டிவிட்டதாகவும், பிறகு அந்த ஸ்திரீக்குச் சிகிச்சை செய்து குணமேற்பட்டு விட்டதென்றும் அந்தக் குழந்தை ஒரு கதையைக் கேட்டிருந்ததே இந்தப் பயத்திற்குக் காரணம்.

'நான் விழித்துக் கொள்ளுவதற்கு முன் இறந்துவிட்டால்' என்று மாலைப் பிரார்த்தனையில் அடங்கியிருக்கும் ஒரு வரியைக் கொண்டு பல குழந்தைகள் மிகுந்த கிலியடைந்திருப்பதாக ஒரு வைத்தியர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

குழந்தைகளை வாலப் பருவத்தில் அலக்ஷியம் செய்துவிடக் கூடாது. அவைகளைச் சிரத்தையுடனும், அனுதாபத்துடனும் பராமரித்து வரவேண்டும்.—டாம்:ஹைஜீயா

மின்சார ரசம்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

மின்சார ரசம்.

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

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

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

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

பிஜோய மாலம்.

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுகாயம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், முண்ட நோய், கைகால் பிடிப்பு—முதலிய எல்லா வித துர்க்கந்தமான ரணங்களையும், சர்ம வியாதிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த ஒரு ஆயுர்வேத ஔஷதம். ஒரு தடவை இதைத் தடவின மாத்திரத்திலேயே குண முண்டாகிறது. கடுமையான கேஸ்களையும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது. விஷத்தன்மை யும், கெடுதலுமில்லாதது. ரணவைத்தியர் களால் சிறந்த மருந்தென்று கொண்டாடப் பெற்றது. ஒரு பல்லாமருந்து விலை அணு 0—15—0

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

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

5

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லிம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும் சித்திரப்படங்க ளுடன் கூடியது. ஹிந்துமுஸ்லிம் ஒற்றுமைக் கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், நா யகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம், முஸ்லிம் களின் விசேஷம் முதலிய அரியபெரிய விஷ யங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளி நாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல் லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக் கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளி நாட்டுக்கு ரூபா 3. விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்" தபாற் பெட்டி 15, சென்னை.

4

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் !!!

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

எஸ். கே. ஐ. அப்துல்ரகிமான் சாகிப், "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

26

விளம்பரம்.

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

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

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

உயர்ந்த பத்திரிகை **குறைந்த சந்தா.**

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

மானேஜர்,

"தமிழ்நாடு" ஆபீசு,

31, பிராட்வே மதராஸ்.

3

129157

மின்சார சிகித்சை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதி களையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண் டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித் தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

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

I ரத்தசோகை

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

II பிளவை

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

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின் இடது புறத்தில் ராஜகட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 103% ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிரா விட்டி 1080-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட் டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒருவாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1 க்கு 20-யூனிட்கள் வீதம் 5 தடவை இன்

ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

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

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

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங்காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102.5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜக் கட்டியின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்க பட்டது.

கேஸ்—7. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்குவந்தார். தினம் 15-நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—8. 45 வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189% சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10 அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும்,வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

III காது மந்தம்

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

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

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

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

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

IV கறப்பான்

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

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

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

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷகாலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள்வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

V அக்கி

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

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

VI சதைவளர்ச்சி

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

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

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்கவில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியணட் 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. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தின மிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

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

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

கேஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோள மானது 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 நிற்க வாவது 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 ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒருமுறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோ டைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாக உருவி விட்டதில் அந்தப் பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்கார வும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-2. எலும்புப்பூட்டுகளில் அதிகவலியுடன் சுமார் 19-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். இரவில் வலி அதிகமாக இருந்தது. பலவிதமான வைத் திய முறைகளை அனுஷ்டித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. மின்சார ரேடியன்ட் சூடு காட் டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்ருக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்து விட்டாள்.

கேஸ்:—3. ஒரு ஊமைக் 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 நன் ருக நடந்து வருகிருள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒருஉபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங் கால்களி லும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவரா கவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—5. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற் பட்டு விட்டது.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

VIII பாரிசவாயு

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

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

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலதுகையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கபட்டிருந்த சுமார் 38வயதுள்ளஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். கைகள் மடி ந்து,விரல்களும் முடங்கியிருந்தன. சென்ற 2 மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகச்சையிலிருந்து வந்தார் கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக் கரெண்டு செலுத் தப்பட்டு வந்தது. விசேஷகுண மேற்பட்டு எழுந்து நடக்க சக்தி உண்டாகி சொஸ்த மானவுடன் தம் ஊருக்குச் சென்ருர்.

IX நரம்புத் தளர்ச்சி

கேஸ்:—1. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கூடலூரிலிருந்து சிகிச் சைக்கு வந்தார். ரேடியன்ட் சூடு காட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்வித்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சகதியால் 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. அவ ரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப் பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிருரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுஸைலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற் பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்

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

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

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

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

கேஸ்:—7. 50-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—8. வலது இடுப்புப் பக்கத்தில் கடுமையான வலியுடன் சுமார் 8-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துப் பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். பரிசோதனைசெய்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் விறைத்தும், பிடிப்பாகவுமிருந்தன. இடுப்புப் பக்கத்திலுள்ள நரம்பும் கனத்திருந்தது. ஒருவாரகாலம் தினம் 15-நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தில் ரேடியண்ட் சூட்டையும், வெளிச்சத்தையும் காட்டியதில் வலி குறைந்து, வீக்கமும் வடிந்தது. அந்தப் பெண் பூரணமாக சொஸ்தமடைந்துவிட்டாள்.

X புண்கள்

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

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

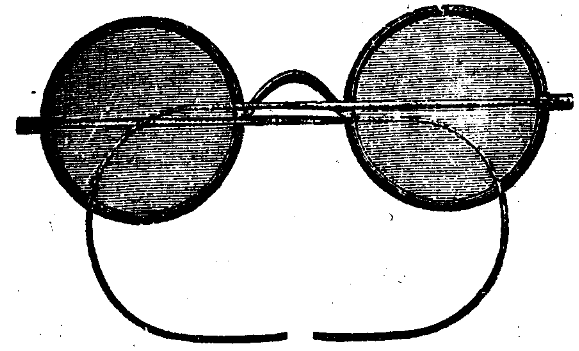
விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

உடலுக்கு உயிர் நேத்திரமே.

பார்வையற்ருேர் பரிதவிப்பார்.

உங்களுடைய கண்பார்வைக் கோளாறடைந்திருக்கிறதா?

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



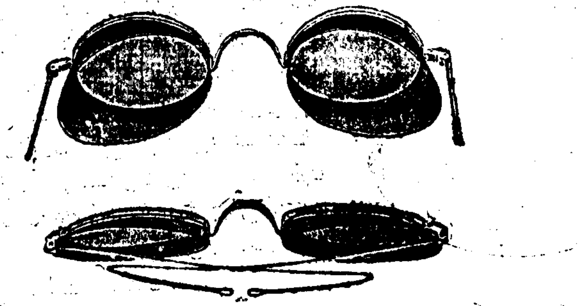
நமது கண்வைத்திய இலாகாவில்

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

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

விலை ஜாப்தா வேண்டுவோருக்கு இனமாக அனுப்பப்படும்.

பழுது பார்க்கும் வேலைகள் ஜரூராக கவனிக்கப்படும்.



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

15

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

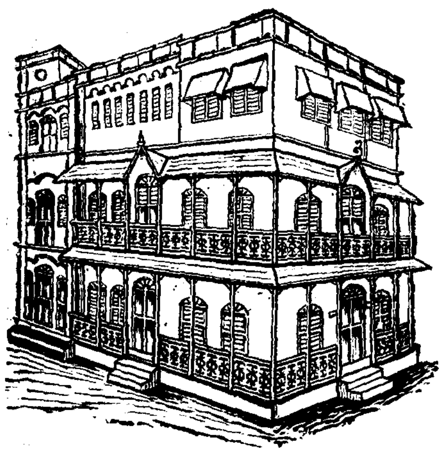
டெலிபோன் நெ. 163. தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

ரணசிகித்ஸை



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

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும். 16

ROWJEE'S TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

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

டின்களின் விலை ரூ. 2.

இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாக விருக்கும்.

முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

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

பத்தியமும் முறையும்.

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

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166 சென்னை,

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

KRISHNA HAIR DYE.

மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323 தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை 15

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

காது, மூக்கு, தொண்டை முதலிய இடங்களில் காணும் வியாதிகளை குணப்படுத்துவதில் பெயர்போன ஒரு வைத்திய நிபுணர் குறிப்பிட்ட முறைப்படி இது தயார் செய்யப்பட்டது. காதுகளிலிருந்து சீழ்வடிதல் முதலியவைகளை இது உடனே நிறுத்திவிடும். காதுகளுக்குள்ளிருக்கும் புண்களை ஆற்றி, வலியை நிறுத்தும். சிறியோர், பெரியோர் அனைவரும் இதை உபயோகிக்கலாம். காலை மாலை இருவேளையும் 5 பொட்டு மருந்தைக் காதுகளில் விட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை. 15.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதறாஸ்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

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

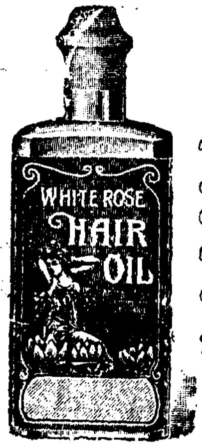
50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

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

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.



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

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

ECZEMINE
FOR
ECZEMA.

சொறி சிரங்குகளுக்குப் பரம வைரி.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-0-0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு,
சென்னை

15

மலச் சிக்கல்

பலவித ரோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்டம்படி தூண்டக் கூடிய கடுமை யில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம் சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 15
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை

சுவாஸகாசநிவாரணி

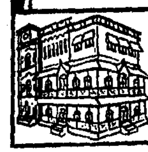
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம ASTHMA SPECIFIC ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 12—8—0



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

எங்கே கிடைக்கும்?

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

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

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

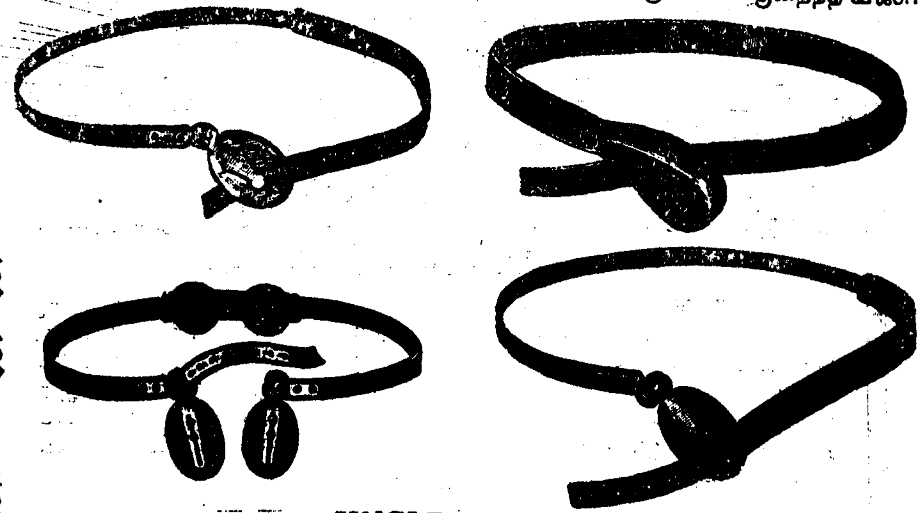
நமது ஆபீஸிலும், சென்னை ப்ராட்வே ந்யூஸ் ஏஜென்ஸியிலும் கிடைக்கும்.

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

15

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

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

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

DOUBLE TRUSSES.

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

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

சுத்தமான

யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.

(Pure Eucalyptus Oil.)

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

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

ராவுஜியின்

படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

15 சென்னை.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றால் என்ன? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டுவிடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனால் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன.

கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்ற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

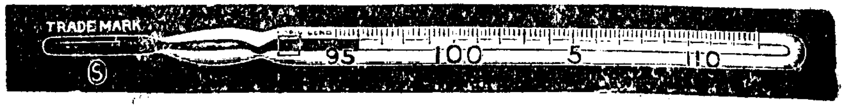
ஒரு பிரதி விலை அணு 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

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

சுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.



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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Head-ache Powders.

தலைவலிப் பவுடர்.

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

ஒரு பொட்டலம் (Packet) ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, Right Quality, Right Service.

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

Prices subject to market fluctuation.

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

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

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

T. Grams: Antiseptic. **T'Phone 165**

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

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

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, Right Quality, Right Service.

Prices subject to market fluctuation.

		Rs.	A.
Horlick's Malted Milk	...	2	10
Huxley's Syrup	...	3	8
Do with Formates	...	3	12
Horsford's Acid Phosphate	...	2	0
Hydrogen Peroxide 4 oz.	...	1	4
Iodex	...	1	10
Jwara Hari	...	1	0
Johnson's Baby Powder	...	1	2
Jame's Electro Tonic Pills	...	3	0
Kaminia Hair Oil	...	0	14
Kolyno's Tooth Paste	...	0	14
Kugiloids	...	3	12
Kutnow's Power	...	2	12
Kaufman's Sulphur Bitter	...	3	12
Do Soap each	...	1	6
Krushen Salt	...	1	8
Kananga Water	...	1	4
Kirby Pills No. 9	...	2	4
Lactopeptine Tablets or Powder	...	3	6
Lalor's Phosphodyne	...	2	12
Lysol ½ lb. 0-10-0; ½ lb. 1-0-0 & 1 lb.	...	2	4
Little's Oriental Balm	...	0	14
Lactagol Small 2-0-0; Large	...	3	8
Lime Juice and Glycerine	...	0	12
Manola Wine	...	5	8
Martin's Apiol and Steel Pills	...	4	0
Mellin's Food Small	...	2	4
Mother Siegle's Syrup Small	...	3	8
Mek Robinson's Quinine Pills 5 grs. 100	...	4	12
Nestle's Food	...	1	6
Odol Small 1-6-0; Large	...	2	4
Oppenheimer's Cream of Malt Plain	...	2	8
Do with Cod Liver Oil	...	3	0
Do ,, ,, with Hypo	...	3	4
Do ,, ,, Creosote	...	3	6
B. Paltaniads	...	1	12
Ovaltine 1-2-0; 2-0-0;	...	3	8
Phospherine Tablets 1-0-0; 2-8-0;		3	10
Peps	...	1	2
Pear's Soap Box	...	1	4
Parishes Chemical Food	...	1	0
Pain Killer	...	1	2
Pertussin	...	2	4
Pecock's Bromides or Chionia	...	4	8
Purgen	...	0	14

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

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

Telegrams: Antiseptic. T'Phone 16[illegible]

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

When writing to advertisers, please mention Arogya Deepika.

129157

மின்சார சிகித்ஸை.

ஜனங்களால் கொண்டாடப் பெற்றதும் ஆனந்தத்தை விளைவிப்பதும் இணையற்ற குணத்தைத் தருவதுமானது.

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

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

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

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

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

GLARE

கண்கள் கூசும்படியான ஒளியினுல் அவைகளுக்கு வலி உண்டாகிறது. ஒளியினுல் பாதிக்கப்படும் ஒவ்வொரு சமயத்திலும் கண்களுக்கு உபத்திரவ மேற்படுகிறது.

நமது ஒளி விலக்குகள்

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

ஜதை ஒன்றின் விலை ரூ. 1—8—0.

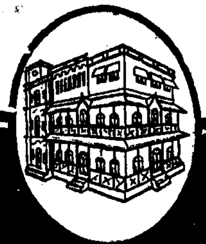
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

டெலிபோன் நே. 163.

தந்தி விலாசம்: "ஆண்டிஸெப்டிக்."



and the Remedy

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