tered No. 1866. Issued Monthly on the 5th

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 2. அக்டோபர், 1925. பகுதி 10.

பொருளடக்கம்.

முகப்புப் படம். பக்கம்.

தானகவே திறந்து மூடிக்கொள்ளக்கூடிய கதவுகளுள்ள குப்பை வண்டி.

தேகப் பயிற்சியில் அலக்ஷிய புத்தி	...	181
இந்தியர்களுடைய ஆகார வகைகள் (கனம் ஜஸ்டிஸ் வி. ராமேசம் பி. ஏ., பி. எல்.)	...	182
கோழிமுட்டையின் உபயோகம் (ஸ்ரீமான் எஸ். ஆர். ஏ. செல்லன், அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன்)	...	186
இரைப்பைக் கோளாறு (ஜரா டப்ளியூ. ட்ரு, எம். டி)	...	187
திக்கிப்பேசும் குழந்தைகள்	...	188
தொத்து வியாதிகள்	...	190
பிரதம சிகிச்சைக் குறிப்புகள்	...	191
பேரீச்சம்பழத்தின் விசேஷம்	...	192
குழந்தைகளின் ஆகாரம் (ஸ்ரீமான் எம். ஏ. கிருஷ்ணய்யர், எல். எம். பி.	...	192
தெருக்களின் சுகாதாரமும் வியாதிகளும் (டாக்டர் வி. மில்ன்)	...	193
கடுகின் மகிமை	...	197
காலநிலையும் சரீராரோக்கியமும்	...	198
ஸன்னிபாத ஜுரம்	...	199
சுகாதாரக் குறிப்புகள் (டாக்டர் ஹாரியட்வான்புர்ரன் பெக்காம்)	...	199
விளம்பரங்கள்.		

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

OFFICE OF THE REGISTRAR ... 22 DEC ... MADRAS

129159

தானாகவே திறந்து மூடிக்கொள்ளக்கூடிய வசதிகளுள்ள குப்பை வண்டி.
[வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்.]

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | அக்டோபர், 1925. | பகுதி 10.

தேகப்பயிற்சியில் அலக்ஷிய புத்தி.

இந்திய சமூகமானது தலைகீழாகப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. புதிதாகக் கிளம்பியிருக்கும் சமூகக் கேடுகளாலும், நல்ல எண்ணத்துடன் கற்பிக்கப்பட்டிருக்கும் புராதன வழக்கங்களைப் பெயரளவில் வைத்துக்கொண்டு கிரியாம்சையில் அசட்டுத்தனமாக மனம் போனவாறு நடந்து வருவதாலும், சரீரப் பயிற்சிக்காக ஏற்பட்டிருந்த தேசீய ஸ்தாபனங்கள் தினே தினே மறைந்து வருவதாலும், அவைகளுக்குப் பதிலாக கவர்ன்மெண்டாராலாவது, பொது ஸ்தாபனங்களாலாவது வேறு ஸ்தாபனங்கள் ஏற்படுத்தப்படாததாலும், சரீரப்பயிற்சி விஷயத்தில் மொத்தத்தில் அசிரத்தையும் அலக்ஷியமும் ஏற்பட்டிருப்பதினாலும், ஒரு ஜாதி முழுதும் ஆண்மைத்தனத்தை இழந்து வருகிறது.

இவ்விதம் இந்திய ஜாதியானது ஆண்மைத்தனத்தை இழந்து வருகிறதென்பதற்கு நகரப்புறங்களிலும், நவீன நாகரீகமானது தலையெடுத்துவிட்ட கிராமாந்திரங்களிலும் மெலிந்து, நடக்கச் சக்தியற்றவர்களாய், கண்கள் குழிவிழுந்து, அவரவர்களுடைய வாசு கிரமத்தைவிடப் பார்வையில் மூத்தோராய், சுகபோகங்களையே நாடியும், சரீரவன்மையையிழந்தும் காணப்படும் ஜீவப்பிண்டங்களேபோதிய அத்தாக்ஷிகளாக இருக்கின்றன. தன்னுடைய சரீர, மனோவளர்ச்சிக்கு சரீரப்பயிற்சி அவசியமென்பதை அறிய ஆற்றலில்லாதவர்தான் தேச க்ஷேமத்தில் அக்கரையுடையவர்களாக இருக்கமுடியும்? இயற்கை அமைப்புக்கு இவ்வளவு விரோதமான நிலைமையில் நாகரீகம் முதிர்ந்தோ, நாகரீகம் தலைகாட்டாமலோ உள்ள எந்த தேசத்தினரும் இருப்பதாக நாம் அறிந்தோமில்லை. இத்தகைய நிலைமையினால் ஏற்படக்கூடிய விபரீத பலனைச் சிந்தனசக்தியுள்ள சிலர் எடுத்துரைத்து உஷாரப் படுத்துவதும், சிலர் இந்தக்கேடானது அதிகரித்து விடாமல் தடுப்பதற்கு ஆங்காங்கு ஸ்தாபனங்களை அமைக்க முற்பட்டிருப்பதும் நமக்கு ஓரளவு ஆறுதலைத் தருகின்றன.

வங்காளத்தில் "அமிர்தபஜார் பத்திரிகை" மூலமாக உலகிற்குஒப்புயர்வற்ற ஊழியத்தைச் செய்து, என்றுமழியாப் புகழைத் தேடிக்கொண்டிருக்கும் கோஷ் வம்சத்தை சேர்ந்த ஸ்ரீயுத பையுஷ் காந்தி கோஷ் என்பவர் இவ்விஷயத்தில் தீவிர முயற்சி செய்து வருகிறார். அவர் சுயஜாதி அபிமானத்துடன் தமது மாகாணத்தின் நிலைமையையும், பொதுவாக இந்தியாவின் நிலைமையையும் அலசிப் பார்த்து தகுந்த ஆதாரங்களைக்கொண்டு இந்தியர்களுடைய சரீர வளர்ச்சிக் கேடானது பரிஹரிக்க முடியாத அவ்வளவு சீர்கேட்டையடைந்துவிடவில்லையென்றும், உலகினரையே பிரமிக்கச் செய்யும் விதமாகவும், சரீரத்திறனமயில் உலகில் எப்பாகத்திலுள்ளோருக்கும் சரிசமத்துவமான நிலைமையை அடையவும் இந்திய ஜாதியை இன்னமும் தயார்ப்படுத்திவிடக் கூடுமென்று தெரிவித்திருக்கிறார்.

காலஞ்சென்ற பாபு பானர்ஜியின் அரிய முன்னுரையுடன் "இந்தியர்களுக்கு சரீரப் பயிற்சி விஷயத்தில் இருந்து வரும் அசிரத்

தை"யென்று பெயரிட்டுஅவர்(ஆங்கிலத்தில்) வெளியிட்டிருக்கும் சிறிய நூலில்தனிப்பட்ட நபர்களுக்கும்,பொது ஸ்தாபனங்களான பாடசாலைகளுக்கும்,கவர்ன்மெண்டாருக்கும்,ஸ்தலஸ்தாபனங்களுக்கும் எவ்விதம் இன்னமும் உயிருடனிருக்கும் புராதன சரீரப்பயிற்சி முறைகளை உருப்படுத்தி, ஒருப்படுத்தி, இந்திய ஜாதியைச் சக்தியுடைய ஜாதியாகச் செய்யலாமென்பதற்குப் பல அரிய யோசனைகளை சொல்லியிருக்கிறார்.

இந்திய வாசிகள் அனைவரும், முகம்மதியர், ஹிந்துக்கள், கிறிஸ்தவர், ஆங்கிலோஇந்தியர், போர்க்குணம் படைத்த ஜாதியாரின் வம்சஸ்தர்கள், தொழில் துறையிலீடுபட்டிருந்த வம்சஸ்தர்கள், அனைவருடைய சரீரத் தென்பும் குறைந்து கிடக்கிறதென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

இத்தகைய சீர்கேடடைந்த துர்ப்பலர்களிடையேயும் ராமமூர்த்தி, பீமபவானி, மஹேந்திரநாதர், ஷியாம்சுந்தரகோஸ்வாமி, குலாம் ரஸ்டம் ஹிந்த், அசமதுபக்ஷ்,கௌராசகோதரர்கள், இமாம்பக்ஷ், கோஹார் போன்றவர்கள் தோன்றி இருப்பதை அவர் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறார்.

அவர்களுடைய பெருமைகளையும், மேனாடுகளில் அவர்களிற் சிலர் அடைந்துள்ள வெற்றிகளையும் அவர் குறிப்பிடுகையில்ஸாண்டோ, லயோனல் ஸ்டிராங்க் போர்ட், சபாணு, மாரிஸ்டெரியாஸ், கார்ப்பிலாட்டிலோலி இவர்களுடன் அவர்களை ஒப்பிட்டு இந்திய முறையுடனும், முக்கியமாக யோகப்பியாச முறையுடனும், மேனாட்டுமுறைகளைக் கலந்துபழகுவதால் எத்தனை அனுகூலங்கள் ஏற்படக் கூடுமென்பதையும் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறார்.

ஸ்ரீயுத பையுஷ்காந்திகோஷும், அவருடைய சகாக்களும் இப்பொழுது மேற்போட்டுக்கொண்டிருக்கும் பிரசாரத்தைத் தீவிரமாக நடத்தி வரும்படி நாம் வேண்டிக்கொள்ளுவதுடன், இந்திய ஜாதியின் சக்தியை வளர்ப்பதில் சிரத்தையுடைய ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபரும், பொது ஸ்தாபனமும் அவருடைய சிறிய நூலைப் படித்துப் பலனடையும்படி வேண்டுகிறோம். இப்பொழுது அவருடைய பிரசுரத்தின் இரண்டாவது பதிப்பு நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. ஒவ்வொரு பதிப்பிலும் இச்சிறிய நூலானது அபிவிருத்தியடைந்து, இந்தியாவுக்கு ஒப்புயர்வற்ற ஊழியத்தை செய்து வருமென்று நம்புகிறோம்.

[குறிப்பு:—இந்திய ஜாதியின் சரீரத் தென்பு குறைந்து வருவதைப் பற்றிய பல வியாசங்கள் தொடர்ச்சியாக ஆரோக்கியதீபிகையில் வெளியிடப்பட்டுவரும்.]

இந்தியர்களுடைய ஆகார வகைகள்.

[கனம் ஜஸ்டிஸ் வி. ராமேசம் பி. ஏ., பி. எல்.]

உலகில் ஜீவித்து வரும் சராசரப் பொருள்களனைத்தும், அவைகள் தாவர வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவையாயினும், மனித வர்கத்தைச் சேர்ந்தவையாயினும், அவைகளின் வாழ்வினால் சரீரத்திலுள்ள சக்தியை இழந்தும், அவைகளை மீண்டும்பர்த்திசெய்து கொண்டும்வரும் காலசக்ரங்கள் போன்றிருக்கின்றன. அவைகளின் ஒவ்வொரு போக்கும் எத்தனை அற்பமானதாயினும் சரீர சக்தியைக் குறைத்துவருவதால் வெளியிலிருந்து சக்தியை வளர்க்கக்கூடிய வஸ்துக்களைச் சரீரத்தில் சேர்த்து, அவைகள் சரீரத்துடன் சம்பந்திக்கச்செய்து, இழந்து விட்ட சக்தியை ஈடு செய்யவேண்டியிருக்கின்றது. மிஸ்டர் வால்டர்டிலாமேர் இந்த உண்மையை அழகாக வர்ணனைசெய்திருக்கிறார்.

மேல்கண்டவாறு சரீரத்திலிருந்து குறையும் சக்தியை இட்டு நிரப்புவதற்காக நாம் உட்கொள்ளும் பொருளானது நன்றாக ஜீரணமாவதற்கு சரீரப் பொருள்களுடன் சம்மந்திப்பதற்காக அவைகள் ஜீரணமார்க்கத்திற்கு உட்படுபவைகளாகஇருக்கவேண்டும். கற்கள், மூங்கில் கழிகள் போன்ற வஸ்துக்கள் இயற்கையாகவே ஜீரணமாகக்கூடாத வஸ்துக்களாகும். அத்தகைய வஸ்துக்கள் பூராவாகவோ, அல்லது அரை குறையாகவோ சவுகரியார்த்தம் நாம் அழைக்கும் தசை அல்லது ரக்தத்துடன் சம்பந்திக்கக் கூடியவைகளென்று விசேஷ சிந்தனசக்தி யுடையவரும் கற்பனை செய்துவிட முடியாது. இவைபோன்ற வஸ்துக்களையே ஒருவன் உட்கொள்ளுவானாயின் அவனுடைய குக்ஷி சுருங்கி, பசியினால் அவன் இறந்துபோக நேரிடும். ஆகையால் வெளியிலிருந்து நமது சரீரத்திற்குள் நாம் செலுத்தும் ஆகாரப் பதார்த்தமானது போதிய அளவு இருப்பதுடன், ஆகாரப் பதார்த்தமென அழைக்கப்படத் தக்கதாகவுமிருக்கவேண்டும். வளர்ச்சியடைந்துவரும் காலத்தில் சரீரத்திற்குள் ஏற்படும் சக்தியின் விரயமானது அதிகமாக இருப்பின் அதற்குத்தகுந்தபடி அதிகப்படியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும். வயோதிகம்போன்ற நிலைமையில் சக்திக்கு ஏற்படும் செலவு குறைந்தால், அதற்குத் தகுந்தவாறு நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தின் அளவும் குறையவேண்டும். எப்பொழுதும் நிதானம் தவறலாகாது. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது நமது சரீரத்தின் தேவைக்குப் போதியதாக இல்லாவிட்டால் களைப்பினால் திறமைக் குறைவு ஏற்படும்; அதிகப்படி ஆகாரத்தை ஏற்றிவிட்டாலும், வயிறு கனத்து, அதன் மூலமாகவும் திறமைக் குறைவு ஏற்படும். முந்தின பிரமேயம் ஏற்படுவது அரிது; பிந்தின பிரமேயம் ஏற்படுவது சர்வ சாதாரணமாக இருக்கிறது.

ஆகவே,ஆரோக்கியமான வாழ்வை நடத்தி வருவதற்குத் தகுந்த ஆகாரம்தேவையென்று நிதரிசனமாகத் தெரிகிறது. அதாவது, நாம் சரியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளின் தேகத்தில் ஏற்பட்டுள்ள கழிவானது இட்டு நிரப்பப்பட்டு, நம்முடைய பாதுகாப்பு ஸ்தலங்களும் வலுவடைகின்றன; தகுதியற்ற ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டால் நமது சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. சரியாக ஜீரணமாகக் கூடாததாகவும், சரீரத்தில் கிரமமாக சம்பந்திக்கக் கூடாததாகவுமுள்ள வஸ்துக்களைச் சரீரத்திற்குள் செலுத்தினால், அவைகளைச் சரீரத்தில் பக்குவப்படுத்துவதற்கு அனாவசியமாக அதிகச் சக்தி வேண்டியிருக்கிறது. இதன் பலனாக வேறு காரியங்களுக்காக உபயோகப்படக் கூடிய சக்தியானது சரீரத்திற்குள்ளேயே இக்காரியத்தில் ஈடுபட்டுவிட வேண்டி யிருக்கிறது. நாமனைவரும் அளவுக்கு மிஞ்சி ஆகாரத்தை உட்கொண்டு விடுகிறோமென்று சர்வ சாதாரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது. இவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டிருத்தலால்மட்டில் எவ்வித மாறுபாடும் ஏற்படுவதைக் காணோம். ஒரு மனிதன் பற்களினாலேயே தன்னுடைய புதை பூமியைத் தோண்டிக்கொள்ளுகிறானென்று வெகுகாலமாக ஒரு முதுரை கூறப்பட்டு வருகிறது. இதன் உண்மையை வைத்திய நிபுணர்கள் நன்குணர்ந்தே ஆகாரமுறைகளை ஒழுங்குப்படுத்தும் துறையிலிறங்கி யிருக்கின்றனர்.

மனிதர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் யோக்கியதையை சில குறிப்பான தத்துவங்களை அனுசரித்து மதித்து விடலாமென்றும்,* இதுவே ப்ரதானமென்றும் சமீபகாலம் வரையில் சொல்லப்பட்டுவந்தது. இப்பொழுது நமது அறிவு விசாலமடைந்திருக்கிறது. மேலே குறிப்பிட்ட குறிப்பான தத்துவங்கள் யாவையென்பதைக் கவனிப்போம். காயவைத்தபருப்பு வகைகள் ப்ரோடீட்டுகள்; அரிசி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை முதலியவைகளான கார்போஹைடிரேட்கள்;வெண்ணெய்,தாவர எண்ணெய்கள் போன்றன கொழுப்புகள்; சில மரக்கறிகளிலும், பழங்களிலுமுள்ளவை உலோகவஸ்துக்கள். இந்த நால்வகைவஸ்துக்களும் நமது ஆகாரத்தில் சேர்ந்தால் போதுமென்பது கருத்து. நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் பெரும்பான்மையானவைகளில் இந்த

வஸ்துக்கள் ஓரளவு இருந்து வருகின்றன. டாலில் தான் இந்த வஸ்துக்களின் வீதாசாரம் ஒழுங்காக இருந்துவருவதாகக் கருதப்பட்டது. இந்த நிலையான சித்தாந்தங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் சில குணங்கள் இருப்பதாகக் கூறப்பட்டுவந்தது. உதாரணமாக, ப்ரோடீன்கள் தசைவளர்ச்சிக் கேற்றவை யென்றும், கார்போஹைடிரேட்கள் சக்தியை வளர்ப்பவை யென்றும், கொழுப்புகள் சரீரத்தில் உஷ்ணத்தை உண்டுபண்ணத் தக்கவை யென்றும் சொல்லப்பட்டு வந்தது. இவைகளனைத்தும் கேவலம் கற்பனாசக்தியின் பலனே யாகும். நமது ஆகாரப் பிரச்னையை ஆராய்ச்சி செய்கையில் இவைகளுக்குத் தகுந்த ஆதாரமிருப்பதாக ஏற்படவில்லை. அதற்கடுத்தாற்போல் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் எவ்விதம் நமது சரீரத்திற்குள் வேலை செய்கின்றனவோ அவ்விதமே பரீக்ஷார்த்தக் குழாயிலும் வேலை செய்வதைக் காட்டலாமென்ற மற்றொரு பைத்தியக்காரக் கொள்கை கிளப்பிவிடப்பட்டது. பிறகு நாகரீகமுள்ள பிரஜைகளுக்கு சரீர அசௌகரியத்தை விளைவிக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் எவை யென்று அறிய ஆராய்ச்சி தொடங்கப்பெற்றது. யூரிக் ஆஸிடே கெடுதலை விளைவிக்கிறதென்று மிஸ்டர் ஹேக் என்பவர் சொன்னார். கார்போஹைடிரேட்டுகளினால் கேடு விளைக்கிறதென்று மிஸ்டர் ஹேர் சொன்னார். மற்றும் சிலர் வேறு சில பாதார்த்தங்களினால் கெடுதல் விளைகின்றதென்று கூறினர். இவைகளைக் கேட்டு ஜனங்கள் ஏமாந்துபோகாமலிருக்கவேண்டுமென்பதற்காகவே இந்த சித்தாந்தங்களை இங்கு குறிப்பிடலானேன்.

ஜீவஸத்துப் பொருளொன்றுண்டென்பதை அறியாமலே இந்தப் பைத்தியக்கார சித்தாந்தங்கள் வெளியிடப்பட்டன. அந்த உண்மை வெளிப்பட்டபிறகு நமது ஆகார முறைக்கே ஒரு கொடிய சோதனை ஏற்பட்டுவிட்டது. நமது சரீரத்திற்கு அல்லலை விளைவிப்பது திருட்டுத்தனமாக சரீரத்தில் சேரும் வெளி வஸ்துவல்லவென்றும், நமது சரீர சம்ரக்ஷணத்திற்கு அத்தியாவசியமான பொருள் சரீரத்தில் சேராததே காரணமென்றும், இப்பொழுது புலப்பட்டு விட்டது. இப்பொழுது சில ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் சில பொருள்கள் சேர்ந்திராததால் அவைகள் ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கவைகளல்லவென்று கருதப்படுகின்றன. அவ்விதம் ஆஜரில்லாத பொருள்கள் யாவையென்று ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பரிசீலனை செய்துவருகிறார்கள். இந்த ஆராய்ச்சியானது இப்பொழுது நாம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் விவகாரத்திற்கே உபயோகப்படக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதை அனுஷ்டானத்திற்குக் கொண்டுவருகையில் தப்பெண்ணங்கள் உண்டாக இடமேற்படலாம். ஜீவஸத்துப்பொருள்களைப்பற்றி நமக்கு இன்னும் போதிய ஞானம் ஏற்படவில்லை. அவைகள் வெகு மறைவாக இருக்கின்றவைகளாதலால் அவைகளைப் பிரித்துக் கூறுவது அசாத்தியம். அவைகளில் நான்கு பொருள்கள் இப்பொழுது பகுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் மிஸ்டர் பர்க்கென்பவர் 5 பொருள்களிருப்பதாகக் கூறுகிறார்.

பொதுவாகச் சொல்லுமிடத்து ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் பாகம் செய்யப்படாத வஸ்துக்களிலேயே இருக்கின்றனவென்றும், பாகம் செய்யப்பட்ட வஸ்துக்களில் இருப்பதில்லையென்றும் சொல்லலாம். ஆனால் இதுவும் சரியானதென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. ஏனெனில் சில வஸ்துக்களைப் பாகம் செய்தபிறகும் அவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தங்கித்தானிருக்கின்றன. சாதாரண உஷ்ணத்தில் அதிகநேரம் பாகம் செய்வதால் ஜீவஸத்துப்பொருளில் ஏற்படும் குறைவானது கடுந்தீயில் சிறிது நேரம் பாகம் செய்வதால் குறைவதில்லை யென்று தெரிகிறது. சில ஆகாரப்பொருள்களின் மேலே ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் தங்கி யிருக்கின்றன. உதாரணமாக ஆலையில் குத்தப்படாத அரிசியின் மேலே ஜீவஸத்துப் பொருள் தொத்திக்கொண்டிருக்கிறது; ஆலையில் அரைக்கப்பட்ட அரிசியில் அது இருப்பதில்லை. பழுப்பு ரொட்டியில் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருக்கிறது; வெள்ளை ரொட்டியில் இருப்பதில்லை. தோலை உரித்த உருளைக்கிழங்கைவிட தோலை உரிக்காத உருளைக்கிழங்கில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. ஜீவஸத்துப் பொருளில் முக்கியமான வஸ்துவொன்றிருக்கிறது. செத்துப்போன வஸ்துக்களில் அது இருப்பதில்லை. உதாரணமாக, காய்ந்துபோன பட்டாணி, அவரைக்காய் முதலியவைகளில் அது இருப்பதில்லை. ஆனால் அவைகளை ஜலத்தில் ஊறவைத்து, ஒரு கம்பிளியில் காற்றோட்டமாகப் போட்டு வைத்திருந்தால், அவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் மறுபடி உண்டாகிவிடுகின்றன.

மனித சமூகத்தார் காட்டுமிராண்டித்தனமான நிலைமையிலிருந்து இப்பொழுதுள்ள நிலைமைக்கு, அதாவது மிருகங்களிலும் அவர்கள் சிரேஷ்டர்களென்ற நிலைமைக்கு, மாறியபொழுது எல்லா வஸ்துக்களையும் அவர்கள் பச்சையாகவே புசித்துவந்தார்கள். எந்தக்காலத்தில் அவர்கள் உணவுப் பொருள்களைப் பாகம் செய்து வர ஆரம்பித்தனரென்று இப்பொழுதுஜோஸியம் சொல்லுவதற்கில்லை. ஆனால் பாகமுறையே நாளடைவில்தான் தலைகாட்டி வந்திருக்கிறதென்று தெரிகிறது. சிருஷ்டனா புருஷன் என்ற அந்தஸ்தை மனிதன் அடைந்ததற்குப்பச்சையான வஸ்துக்களை அதாவது ஜீவஸ்த்துப் பொருள்களை அவன் உட்கொண்டதே காரணமென்பதை ஒருவரும் ஆட்சேபிக்க முடியாது. அவனுடைய வன்மை குறைந்ததற்கு அவனுடைய ஆகாரவஸ்துக்களில் இந்தப்பொருள்கள் குறைந்ததே காரணமாகும். அவ்விதம் நாளடைவில் அந்த பொருள்களைக் குறைத்துவந்து, இப்பொழுது அந்தப் பொருள்களையே விலக்கு செய்யும் நிலைமைக்கு மனிதன் வந்து விட்டான். வியாதிக்குக் கிருமிகளே காரணமென்ற கொள்கைபரவிய பிறகு ஜீவஸத்துப் பொருள்களின் விலக்கும் அதிகரித்துவிட்டது. கிருமிகள் சரீரத்தில் சேர்வதாலேயே வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்ற சித்தாந்தம் பரவிய பிறகு ஆகாரப்பதார்த்தங்களைப் பாகம் செய்யவேண்டுமென்ற சம்பிரதாயம் ஏற்பட்டுவிட்டது. தொட்டில்முதல் சுடுகாடுவரை நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது பாகம் செய்யப்பட்டதாகவே இருக்கவேண்டுமென்ற தர்மத்தை அனுஷ்டிக்கும் நிலைமைக்கு நாம் இப்பொழுது வந்துவிட்டோம். இதனால் சுடுகாடானது தொட்டிலுக்குச் சமீபித்துவிட்டது.

பாகம் செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்கள், போதைதரும் பானங்கள், புகையிலை இவைகள் போன்றவைகளே. பாகம் செய்வது அனாவசியமான ஆடம்பரமே யாகும். அதனால் கெடுதியே விளைகின்றது. வேகவைக்கப்படாத ஆகாரங்களும், பாகம் செய்யப்படாத மரக் கறிகளும், பக்குவம் செய்யப்படாத பழவகைகளுமே நமக்கு முக்கியமானவை; நமது சரீராரோக்கியத்திற்கு அவசியமான எல்லா வஸ்துக்களும் அவைகளிலிருக்கின்றன. பாகம் செய்யப்பட்ட ஆகாரவகைகள் உத்வேகத்தைக் கொடுக்கின்றனவென்பது வாஸ்தவமே. அதில் ஆசையை அவைகள் உண்டுபண்ணுகின்றன; பசியானது பாகம் செய்யப்பட்ட ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலேயே ஏற்படுகிறது. பாகம் செய்யப்படாத ஸாலட்கள், பழங்கள், கொட்டைகள் முதலியன உத்வேகத்தைக் கொடுப்பதில்லை. அத்தகையவைகளை அளவுக்கு மிஞ்சியும் சாப்பிட்டுவிட முடியாது. இப்பொழுது நமக்குப் பலவித வியாதிகள் உண்டாவதற்கு நமது உயிர் வாழ்விற்கு வேண்டிய பொருள்கள் ஆகாரத்தில் சேராததே காரணமாக இருக்கிறது. இந்தப் பொருள்களின் குறைவினாலேயே சில முக்கியமான வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்றும் இப்பொழுது ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் இந்தக் குறைவினால் வியாதிகளை எதிர்த்துவிடக்கூடிய சக்தி நமது சரீரத்திற்குக் குறைந்துவிடுமென்பது இன்னும் சரியாக உணரப்படவில்லை. ஆகவே எல்லா ஆகாரங்களையும் பச்சையாகவே சாப்பிடவேண்டுமா வென்ற பிரச்னை கிளம்புகிறது. பச்சையாகவே நாம் சாப்பிடவேண்டுமென்றே ஆண்டவன் சங்கற்பித்திருப்பதாக நாம் நினைக்கவேண்டும். இல்லையேல் பாகம் செய்தால் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் போய்

விடவேண்டுமென்று ஆண்டவன் விதித்திருக்கமாட்டான். மதுசாரம், புகையிலை இவைகளைப்போன்றே பாகம் செய்த ஆகாரமும் நமக்கு நன்மை தருவதில்லை. அவைகளால் தீங்கேற்படாமலே தடுத்துக்கொள்ளக்கூடும். மதுவினாலும், புகையினாலும் விளையுங் கேடுகளை சுலபமாக எடுத்துரைக்கப்பட்டு வருகிறது. ஆயினும் பாகம் செய்த பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதால் ஆகாரத்திலுள்ள சத்தே இல்லாமற் போய்விடுகிறதென்பதைச் சொல்லுவார் இன்னுமொருவரும் ஏற்படவில்லை.

கோழிமுட்டையின் உபயோகம்.

[ஸ்ரீமான் எஸ். ஆர். ஏ. செல்லன், அஸிஸ்டெண்டு சர்ஜன்]

மாமிசம், மீன் முதலியவைகளைப் போலவே கோழிமுட்டையும் ஒரு முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாக இருக்கிறது. அதில் சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடிய வெள்ளைக் கருவும், கொழுப்பும் இருக்கின்றன. உள்ளேயிருக்கும் கருவைக் காப்பாற்றுவதற்காகவும், கரு உருவடைந்து வெளிப்படுவதற்கும் அனுகுணமாக இருந்துவரும் மேல் ஓட்டில் பல நுண்ணிய துவாரங்கள் இருந்துவருவதால், அவைகளின் வழியாகக் காற்று உள்ளே செல்லுகிறது. இவ்விதம் காற்று அதிகமாகச் செல்லுவதில் உள்ளேயுள்ள கரு அழுகிப்போய்விடுவதுமுண்டு.

கோழிமுட்டையினுள்ளேயிருக்கும் சிகப்புப்பாகத்தில் கொழுப்பும் வெள்ளைக் கருவும் கலந்திருக்கின்றன. வெள்ளைப்பாகத்தில் கொழுப்பு அதிகமாக இல்லை. ஆகையால் கோழிமுட்டையை உபயோகிக்கையில் வெண்ணெய் முதலிய கொழுப்புப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கோழிமுட்டைகளின் தன்மையானது பெட்டைக் கோழிகள் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது.

கோழிமுட்டையை மூன்று நிமிஷநேரமே ஜலத்தில் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். கடினமாகப் போகும் வரையில் கொதிக்கவைத்துவிட்டால் ஜீரணமாக முடியாமற் போய், மலச்சிக்கல் ஏற்படும். ஆகையால் அஜீரணத்தினால் உபாதைப்படுபவர்களும், வியாதியிலிருந்து தெளிந்து வருவோரும் இவ்விதம் கடினமாகப் பக்குவம் செய்யப்பட்ட முட்டைகளை உபயோகிக்கலாகாது. நன்றாகக் கரைந்து போகக்கூடாத பாகங்கள் இரைப்பையிலும், குடலிலும் தங்கிவிட்டால் விஷத்தன்மையை அடைந்துவிடுகின்றன. பொதுவாக பிணியிலிருந்து தெளிந்து வருபவர்கள் வேகவைத்த முட்டைகளை உபயோகியாமலிருப்பதே உத்தமம். மேல்மூடி பிளந்துவிடின் வேகவைக்கும் காலத்தில் உள்ளேயுள்ள வஸ்துவானது வெளியே வராமல் அகலமாயுள்ள முனைப்பக்கத்தில் குண்டூசியால் பொத்துவிட்டுப் பாதுகாக்கலாம். பச்சையாகவும் கோழிமுட்டைக்குள்ளிருக்கும் வஸ்துவை பாலிலாவது சாராயத்திலாவது கலந்து சாப்பிடலாம். பச்சையாகச் சாப்பிட்டால் சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகிவிடும். துர்ப்பலர்களும், பிணியாளர்களும் இவ்விதம் செய்வது உத்தமம்.

கோழிமுட்டையானது நாட்பாடாததா வென்பதை சூரியவெளிச்சத்தில் காட்டித் தெரிந்துகொள்ளலாம். புதியமுட்டையாகவிருந்தால் மத்தியில் உள்ளேயுள்ள கருத் தெரியும். நாட்பட்டதாக இருந்தால் உச்சியில் தெரியும். உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தில் போட்டும் பரீக்ஷிக்கலாம். நல்ல முட்டைகள் அமுழ்ந்திப்போகும். கெட்டவைகள் மிதக்கும். கெட்டுப்போன முட்டைகள் சுத்தமான ஜலத்திலும் மிதக்கும்.

கோழிமுட்டை ஓட்டின் வழியாக உள்ளே காற்றுச் செல்ல முடியாமல் பிசினையாவது வேறு கொழுப்பையாவது தடவி வைத்துவிட்டால், உள்ளேயுள்ள வஸ்துவானது எவ்வளவு காலமானாலும் கெட்டுப் போகாமலிருக்கும்.

இரைப்பைக் கோளாறு.

[ஐரா டப்ளியூ ட்ரூ, எம். டி.)

வெகு ஜனங்கள் இரைப்பைக் கோளாறினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அவ்விதம் அவர்கள் கஷ்டப்பட வேண்டியதேயில்லை. ஹெல்த் அண்டு ஸ்ட்ரெங்த் என்ற சஞ்சிகைகளில் ஆகார முறைகளைப் பற்றி வெளியிடப்பட்டு வரும் விஷயங்களை அவர்கள் கவனித்து, கிரமமான வியாயாமங்களை அவர்கள் செய்துவந்தால் தங்களுக்கு இரைப்பையொன்றிருக்கிறதென்பதையாவது, அல்லது அஜீரணம் என்றதொரு உபாதை இருக்கிறதென்பதையாவது அவர்கள் தெரிந்துகொள்ளாமலே இருக்கலாம்.

ஒழுங்குத் தவறான ஆகாரங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ளுதல். மிதமிஞ்சிப் புசித்தல், இரைப்பைக்குப் போதிய ஓய்வு கொடாதிருத்தல் ஆகிய காரணங்களைத் தவிர மற்றொன்றுமிருக்கிறது. முதுகெலும்பு விஷயம் முக்கியமானது. முதுகெலும்புகள் தோள்பட்டைகளுக்கு இடையேயுள்ள பாகத்திலிருந்து ஆரம்பமாகின்றன. அவைகள் இரைப்பை நரம்புகளின்மீதும், இதர சில நரம்புகளின்மீதும் ஆதிக்கமுடையவைகளாக இருக்கின்றன. இந்த இருவகைப்பட்ட நரம்புகளுக்கு எவ்விதப் பாதகத்தை விளைவித்தாலும், இரைப்பை நரம்புகள் பலஹீனமடைந்து, ஜீரணத்திற்கு அவசியமான பிரிவினை ஏற்படுவது தடைப்பட்டுப் போகிறது. தன்னிடம் வந்து சேரும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை ஒன்றுசேர்த்து, ஜீரணரஸத்தை அதன்மீது பொழிந்து, ஒன்றுபடுத்தி, சிறிய குடல்களுக்கு அவைகளை அனுப்புவது இரைப்பையின் வேலையாக இருக்கிறது. அங்குதான் முடிவாக நாம் உட்கொண்ட ஆகாரமானது ஜீரணமாகின்றது.

முதுகெலும்புகள் புறப்படும் இடத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டால் இரைப்பை பாதகமடைந்து, இரைப்பை நரம்புகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யமுடியாமற் போய் விடுகின்றன.

நிற்கையிலாவது, உட்காருகையிலாவது, கோணலாகச் செய்துகொண்டாலும், வேலை செய்யுங்காலத்தில் சரீரத்தைக் கோணலாக வைத்துக்கொண்டாலும், முதுகெலும்புகள் இடபேதகமடைந்து, இரைப்பைக் கோளாறுண்டாகின்றன. தோள்பட்டையிலிருந்து முதுகெலும்புகள் பிரியுமிடத்தில் சிறிது மாறுதலேற்பட்டாலும், இரைப்பை சரியாக வேலை செய்ய முடியாமற் போய்விடலாம். தவிரவும் காலக்கிரமத்தில் இரைப்பை நரம்புகளின் சக்தி குறைந்து, தீராத வியாதி ஏற்படும். இவ்வித நிலைமை ஏற்படாமல் சுலபமாகத் தடுத்துக்கொள்ள இடமிருக்கையில் வீணே பலர் அனாவசியமாக அவஸ்தைப் பட வேண்டியதில்லை.

நடக்கையிலும், உட்கார்ந்திருக்கையிலும், நிற்கையிலும், சரீரத்தைச் சரியாக வைத்துக்கொண்டும், தோள்பட்டைகளைச் சரியாக வைத்திருப்பதற்காக ஏற்பட்டுள்ள சாமான்ய வியாயாமங்களைச் செய்து கூன்விழாமல் தடுத்துக்கொண்டும், வந்தால் முதுகெலும்புகளால் உபாதை ஏற்படாமல் செய்துகொள்ளலாம். முக்கியமாக இதற்கு உபயோகமாக இருக்கக் கூடிய நான்கு சாமான்ய வியாயாமங்களைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்.

நான்கு சிறந்த வியாயாமங்கள்.

1. குதிகாலைச் சேர்த்துக்கொண்டு நில்லுங்கள். இரண்டு கைகளையும் இருபுறங்களிலும் நீட்டிவிட்டு; கைவிரல்கள் நேராக மேலேறுக்கும் வரையில் உயர்த்துங்கள். அதிகமாகக் கஷ்டப்படாமல் சாத்தியமான வரையில் பின்பக்கமாகச் சாயுங்கள். பிறகு கைவிரல் நுனியால் தரையைத் தொடுவது போல் முன்பக்கமாகச் சாயுங்கள்.

2. கைகளை தோள்பட்டைக்கு நேராக நீட்டிவிடுங்கள். இடுப்புக்கு மேல் சரீரத்தை இடது பக்கமும் வலது பக்கமாக ஊஞ்சலாட்டுங்கள்.

3. பிறகு கைகளை தலைக்கு நேராகத் தூக்குங்கள். வலது காலை ஒரு அடி முன்னே வைத்து முன்பக்கமாகக் கூடுமான வரையில் வளைந்துகொடுங்கள். மறுபடியும் யதாஸ்திதிக்கு வந்து, பிறகு இடது காலை ஒரு அடி முன்னே வைத்து, முன்பக்கமாக வளைந்து கொடுங்கள்.

4. முந்தின வியாயாமத்தில் கண்டபடி கைகளைத் தலைக்கு நேராக உயரே தூக்கவும். வலது காலை ஒரு அடி வலப்பக்கமாகத் தள்ளிவைத்து, இடுப்புக்கு மேலே சரீரத்தைச் சாத்தியமான வரையில் வளைத்து வலது கையினால் பூமியைத் தொடுங்கள். பிறகு இடது பக்கத்திலும் இவ்விதமே செய்யுங்கள்.

இந்த நான்கு வியாயாமங்களும் இருவகைப் பிரயோஜனங்களை உடையவைகளாக இருக்கின்றன. முதுகெலும்புகள் இதனால் சரியான ஸ்திதியிலமைவதுடன், முதுகெலும்புப் பக்கமாக ரத்த ஓட்டமும் சரியாக ஏற்படுகிறது. தவிரவும், அடிவயிற்று நரம்புகளும் நன்றாக வளர்ந்து தொந்திச்சரிவு ஏற்படாமலிருக்கும்.

இவைகள் வெகு சாமான்யமானவை. காலையில் 10 நிமிஷ நேரமும் மாலையில் 10 நிமிஷ நேரமும் செய்தால் போதுமானது. ஒவ்வொரு வியாயாமத்தையும் ஐந்து முறை செய்தால் போதும். இதனால் சரீரத்தில் இதர அவயவங்களுக்கும் அனுகூல மேற்படும். பிறகு அவரவர்களுடைய சவுகரியத்திற்குத் தகுந்தபடி அதிகத் தடவைகள் அனுஷ்டிக்கலாம்.

சுக சரீரிகளாகவும், பிணியாளராகவுமுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களுக்கு இன்னொரு விஷயத்தைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன். இரைப்பையை வளர்ப்பதினால் சரீரம் முழுவதின் சக்தியும் அதிகரிக்கும். தவிரவும், சரீரமும் ஒழுங்காக அமையும். ஸ்திரீகளை வரும் அழகானவர்களாகவும் புருஷர்களை வரும்பலமும், ஒழுங்கான அமைப்புமுடையவர்களாகவுமுள்ள ஜாதியாக நாம் மாற வேண்டுமென்னும் ஆசையைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்கு இது தகுந்த வழியாகும்.

திக்கிப் பேசும் குழந்தைகள்.

அதிகமாகத் திக்கிப் பேசும் குழந்தைகளுடைய வார்த்தைகளைக் கேட்போருடைய மனதில் கலப்படமான எண்ணங்கள் உதிக்கின்றன. சிலருக்கு அது பரிகாசமாகு இருக்கும்; பொறுமையற்றவர்களுக்கு அது கோபத்தை விளைவிக்கும்; ஆனால் உண்மையான உணர்ச்சியுடையவர்களுக்கு இரக்கமும் பச்சாதாபமும் ஏற்படும். அந்தக் குறையை நிவர்த்திசெய்ய முடியாத நிலைமையில் தாமிருப்பதைக் கேட்போர் நினைக்கையில் அவர்களுடைய அனுதாபம் அதிகரிக்கும். இருந்தாலும் துரதிர்ஷ்டம் வாய்ந்த இந்தக் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்ய நாமுயலின் நிலைமை இவ்வளவு கேவலமாக இராது. பொதுவாக இந்தப் பொறுப்பை எவரும் ஏற்றுக்கொள்ள முன்வருவதில்லையாயினும் சில இடங்களில் இதை நிவர்த்திக்க வழி தேடப்பட்டு வருகிறது. வில்லெஸ்டன் வைத்திய உத்தியோகஸ்தரான டாக்டர் ஜார்ஜ் எப் புச்சன் சிறந்த தொரு திட்டத்தைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

திறந்த வெளியிலுள்ள பாடசாலைகளில் சேர்த்துக்கொள்ளுதல், ஆகாரம், வியாயாம விஷயங்களைக் கவனித்தல், வாயிலாவது, தொண்டையிலாவது எரிச்சலை உண்டுபண்ணி வரும் வஸ்துக்களை எடுத்துவிடுதல்

போன்ற காரியங்களைச் செய்வதினால் அந்தக் குழந்தைகளுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்குவதை திக்கல் நிவர்த்தியாவது பெரிதும் பொறுத்திருக்கிறது. பிறகு அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையையும், நிதான உணர்ச்சியையும் உண்டுபண்ண வேண்டும். இவைகளுடன் திக்கல் வியாதியை நிவர்த்தி செய்வதற்காக பிராணயாம முறை, ஆசுவாஸம், படிப்படியாகப் பேசப் பழகுதல் முதலிய விஷயங்களை அவர்களுக்குப் போதிக்க வேண்டும். இத்தகைய போதனையை 6 வாரகாலமோ, அல்லது அதற்கதிகமாகவோ சாதாரணப் பள்ளிக்கூடமல்லாத இடத்தில் கொடுக்கவேண்டும். சதாகாலமும் அச்சிறுவர்கள் அங்கேயே இருந்து போதனை பெற்றுவர வேண்டுமென்பதில்லை. வாரத்திற்கு இருமுறை அந்த வகுப்புகளுக்குச் சென்று போதனை பெற்று பாக்கி நேரங்களில் சாதாரணப் பள்ளிக்கூடங்களுக்குச் சென்று வரலாம். ஆனால் பூராக்காலத்தையும் இதே பயிற்சியில் செலவிடுவதினால் சில அனுகூலங்களிருக்கின்றன. தனி உபாத்தியாயர் இதே வேலையாக இருந்துவரலாம். தவிரவும், சிறுவர்களுக்கும் ஏனைய மாணவர்களினிடையே திக்கிப் பேசுவதில் உள்ள அவமானம் இல்லாமற் போகும்.

வில்லெஸ்டன் என்ற இடத்தில் திக்கிப் பேசும் குழந்தைகள் 189 பேர்களிருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்ய அதிகாரிகள் இதுவரையில் எவ்வித ஏற்பாடும் செய்யவில்லை. ஆனால் 12 பேர்கள் ஒரு சில கல்வி இலாகா அதிகாரிகளின்கீழ் இத்தகைய கோளாறை நிவர்த்தி செய்வதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் உத்தியோகஸ்தர்களிடம் தனி சிகிச்சை பெற்றுவருகின்றனர். இதனால் ஏற்பட்டுவரும் விசேஷ அனுகூலங்களை டாக்டர் புச்சன் கண்டறிந்து, தொகுதி தொகுதியாக மாணவர்களைத் திக்கலன்றி பேசப் பழக்கம் செய்யும் இடங்களை ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று சிபார்சு செய்துள்ளார். இதற்காகக் கிடைக்கக் கூடிய இடம், செலவுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய பணம் இவைகளை அனுசரித்து அவர் திட்டம் போட்டனுப்பியிருக்கிறார். இது சாத்தியமில்லாவிடில் இப்பயிற்சி முறையில் தேர்ந்தவர்களைக்கொண்டு இடைவேளைகளில் போதிப்பதற்கு ஏற்பாடுசெய்யவும் அவர் மாற்றுத் திட்டம் போட்டுள்ளார்.

கடுமையான திக்கலுள்ளவர்கள் விஷயத்தில் இரண்டாம் முறை போதனை அவசியமாக இருக்கலாமெனினும், குணமேற்படலாமென்ற நம்பிக்கை உண்டாகியிருக்கிறது. சென்ற மூன்று வருஷங்களில் லண்டனில் சொற்பகால போதனைகளின் மூலமாக 763 பேர்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அவர்களில் 100-க்கு 48 பேர்கள் குணமடைந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது. ஆனால் மான்செஸ்டரில் சென்ற 15 வருஷ காலமாக இந்த வேலையிலீடுபட்டிருக்கும் ஸ்தாபனங்களிலிருந்து வருவதால் 100-க்கு 78 பேர்கள் சாதாரணமாகப் பேசக்கூடிய ஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டார்களென்று சொல்லப்படுகிறது. திக்கிப்பேசும் குழந்தைகள் விஷயத்தை அதிகாரிகளுடைய கவனத்திற்கு டாக்டர் புச்சன் கொண்டுவந்திருப்பதைப் பாராட்டவேண்டும். கூடிய சீக்கிரத்தில் வில்லெஸ்டன் நகரிலுள்ள திக்கு வாயர்கள் குணமடைந்து, நல்ல ஸ்திதியை அடைந்து விடுவார்களென்று எதிர்பார்க்கலாம்.

தொத்து வியாதிகள்.

மிடில்டன் முனிசிபாலிட்டியார் தொத்து வியாதியால் அவஸ்தைப் படுபவருடைய அறைக்குள் அவருடைய தாயாரையாவது, அல்லது அவருக்கு சிகிச்சை செய்துவருபவரையாவது தவிர வேறு ஒருவரும் பிரவேசிக்கலாகாதென அவர்களுடைய அறைக்கு வெளியில் ஒரு விளம்பரத்தைத் தொங்கவிட்டுவருவதுடன், அடியில் கண்ட அறிக்கையையும், வெளியிட்டிருக்கின்றனர்:--

1. பிணியாளியை மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்து விடுவதுடன், சவுகரியப்படின் வீட்டு மேல்மாடி அறையில் அவரை விட்டு வைத்து சிகிச்சை செய்துவர வேண்டும்.

2. படுக்கைத் திரைகள் முதலிய தொங்கும் சாமான்களையும், கம்பளம், ஆடைகள் முதலிய சாமான்களையும், பீரோக்கள் முதலிய அனாவசியமான பண்டங்களையும் அந்த அறையைவிட்டு அப்புறப்படுத்தி விடவேண்டும்.

3. அந்த அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். ஜன்னல்கள் சுமாராகத் திறந்துவைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் தரையில் நச்சுக் காற்றகற்று மருந்தைத் தெளித்து சுத்தம் செய்யவேண்டும். ஈர வஸ்திரத்தால் தரையைத் துடைக்கவேண்டும்.

4. அறையின் வாயிலை மூடிவைத்திருக்க வேண்டும். நச்சுக் காற்றகற்று மருந்தில் நனைத்த ஈரப்படுதாவை வாயிலில் தொங்கவிட்டு வைக்கவேண்டும்.

5. பிணியாளியின் எச்சில், வாந்தி, மூத்திரம், மலம் இவைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துள்ள பாத்திரத்தில் ஏந்தி, மேலும் அம்மருந்தைவிட்டு, பிறகு அப்புறப்படுத்த வேண்டும். மிஞ்சிய ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும், குப்பை கூளங்களையும் கொளுத்திவிடவேண்டும். அந்த ஆகாரத்தை எக்காரணம் பற்றியும் வேறெவரும் உபயோகிக்கலாகாது.

6. மூக்கிலிருந்தாவது, வாயிலிருந்தாவது வழிவதைத் துடைப்பதற்காக வைத்துக்கொண்டிருக்கும் கந்தைகளை அப்போதைக் கப்போது கொளுத்திவிடவேண்டும்.

7. பிணியாளியின் அறையிலுள்ள பாத்திரங்களை வெளியே எடுத்துச் செல்லுமுன் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்து, பிறகு வெளியே கொண்டு போய் வென்னீரில் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

8. படுக்கை, வஸ்திரம் முதலியவைகளை வெளியே எடுத்துப் போகுமுன் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தில் நனைத்துக்கொண்டு போக வேண்டும்.

9. பிணியாளிகளின் சரீரமும், படுக்கையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கப்பட வேண்டும். வியாதியிருந்து வரும் காலத்தில் தேகத்தில் தேம்பல் ஏற்பட்டால் உள்ளங்கால் முதல் உச்சந் தலைவரை யூகளிப்ட்ஸ் எண்ணெயைத் தடவித் தேய்த்துவிடவேண்டும்

10. பிணியாளிக்கு சம்ரக்ஷணம் செய்து வருபவர் சலவை செய்யக்கூடிய ஆடையைத் தரித்திருக்க வேண்டும். பிணியாளியைத் தொட்டு சிகிச்சை செய்யும் ஒவ்வொரு தடவையும் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தால் அவர் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும். பிணியாளி விடும் காற்றை சுவாஸிக்கக் கூடாது. ஏனையோர்களுடன் நெருங்கிப் பழகக்கூடாது.

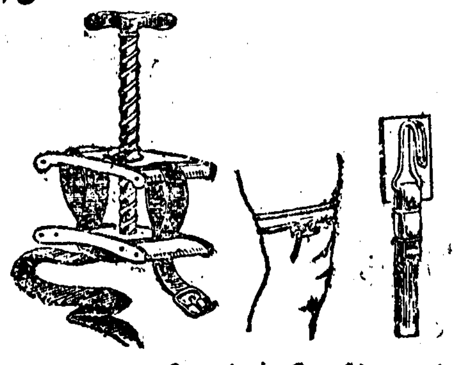
11. பிணியாளி வசிக்கும் வீட்டிற்குள்ளாவது, அவரது அறைக்குள்ளாவது வெளிப் பெயர் வழிகளை அனுமதிக்கக்கூடாது.

12. அவர் வசிக்கும் வீடானது காற்றோட்டமுள்ளதாக இருப்பதுடன், சுத்தமாகவும் வைத்திருக்கப்படவேண்டும். சாக்கடைகள், தண்ணீர்த் தொட்டிகள் முதலியவைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், அன்றாடம் அவைகளில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளிக்கவேண்டும். குப்பைத் தொட்டிகளிலுள்ள அசுத்தங்களை அப்போதைக்கப்போது அகற்றி வரவேண்டும். சாத்தியமான வரையில் குப்பைகளைக் கொளுத்திவிடவேண்டும்.

13. வீட்டிலுள்ளவர்கள் கொண்டி என்பவரின் திராவகத்தை தினந்தோறும் வாயில் விட்டுக் கொப்புளிக்க வேண்டும். அவர்கள் வெளிப் பெயர்வழிகளுடன் சல்லாபம் செய்யாமலிருப்பதுடன், பிறருடைய வீடுகளுக்கும் செல்லக் கூடாது.

பிரதம சிகிச்சைக் குறிப்புகள்.

ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அடிக்கடி பல எதிர்பாராத விபத்துக்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கின்றன. வைத்தியரைத் தேடி அழைத்து வரும் வரையில் காத்திருப்பது சில சந்தர்ப்பங்களில் உசிதமாயிராதாதலால் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்பதைப் பற்றிய சில சாமான்ய தர்மங்களையேனும் எல்லோரும் தெரிந்துகொண்டிருக்கவேண்டும்.



[திருகை முடுக்கி ரத்தம் வெளிப்படாமல் தடுக்கும் இயந்திரம்.]

வெட்டுக்காயம் ஏற்பட்டுவிடின், ரத்தம் தாராளமாக வெளியில் வரவிட்டு விடவேண்டும். ரத்தம்வராவிடில் சாத்தியமானால் காயம் பட்ட இடத்தை நக்கவேண்டும். எலும்பு ஒடிந்து போய்விடின் உடனே அதை எதாஸ்திதியில் வைத்து, வைத்தியர் வரும் வரையில் அந்த இடத்தை அசைக்காமலிருக்கவேண்டும். மிருதுவான பாகங்களில் காயம் ஏற்பட்டு, ரத்தம் வந்துகொண்டிருந்தால் அந்த இடத்தில் கட்டுக்கட்டவேண்டும். ரத்த ஓட்டம் அதிகமாக இருந்தால் காயம் பட்ட இடத்தின்மேல் பாண்டேஜை வைத்து கெட்டியாகக் கட்டிவிட வேண்டும். அக்கட்டுக் கட்டுவதானது படத்தில் கண்டதை போன்றிருக்க வேண்டும். காயம்பட்ட இடத்தின்மேல் ரத்தம் வடியாமலிருப்பதற்காக அந்த இடத்தைத் தூக்கிவைத்துக் கொள்ளவேண்டியிருக்கலாம். எலும்பு முறிந்துவிடின் அதிர்ச்சி ஏற்படுமாதலால் பிணியாளியின் உஷ்ணக்கிரம் குறையாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சீதளமேற்படின் கபவாத ஜுர முண்டாகலாம்.

சில குழந்தைகளுக்கு வலியும் இழுப்பும் ஏற்பட்டு, பெற்றோர்களுக்கு பீதியை உண்டு பண்ணி விடுகிறது. முதலில் ஆடைகளைத் தளர்த்திவிட வேண்டும். சுத்தமான காற்று தாராளமாக அவர்கள்மீது வீசும்படி விட வேண்டும். ஆனால் குளிர்காலமாயிருந்தால் காற்று நேராக அவர்கள்மீது வீச விடக் கூடாது. அவ்விதம் வீசுவதால் ரத்த ஓட்டம் குறைந்து சீதள முண்டாவதுடன் கபவாத ஜுரக்கிருமிகள் அவர்களுடைய ரத்தத்தில் சேர்ந்திருந்தால் கஷ்டங்களுண்டாகும். அவர்களை அமைதியாக வைத்திருப்பதுடன், அவர்கள் முன்பாக அதைப்பற்றிப்பேசாமலுமிருக்க வேண்டும். படங்கொள்ளிகளான குழந்தைகள்முன் அதைப்பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருந்தால் மறுபடியும் அந்த உபாதை விளையும்.

சிலர் வெகு சுலபமாக பிரக்ஞாபங்க மடைந்து விடுகின்றனர். அவர்களுக்கு மயக்கங் காண ஆரம்பித்தவுடன் சமதரையில் படுத்துக்கொண்டு, மூளைக்கு ரத்தம் செல்லும்படி செய்யவேண்டும். சுத்தமான காற்று அவர்கள் மீது வீச விடுவதுடன், கர்ப்பூரத்தையாவது அம்மோனியாவையாவது அவர்கள் முகரச் செய்யவேண்டும்.

சிலருக்கு ஜீரணமாகாத் பொருள்கள் இரைப்பையில் தங்கி அழுகியதால் அஜீரணமும், வயிற்றுவலியும் ஏற்பட்டிருந்தால் டேபிள் சால்டைக் கையில் வைத்துக்கொண்டிருப்பது உத்தமம். அந்த உப்பில் ஒரு சிட்டிகையை நாக்கில் வைத்துக்கொண்டால் வாயில் ஜலம் ஊற ஆரம்பிக்கிறது. இரைப்பையில் அஜீர்ணமாகாம லிருக்கும் ஆகாரத்தை அது ஜீர்ணப்படுத்தி விடுகிறது. வலி கடுமையாக இருந்தால் சிறிது நேரம் வரையில் அசைவற்றிருப்பது உத்தமமாகும்.

பேரீச்சம் பழத்தின் விசேஷம்.

இது ருசியாகவும், வாய்க்கு மாதுரியமாகவுமிருப்பதாலும், தொலை விடத்திலிருந்துவருவதாலும் இங்கிலாந்தில் வசிக்கும் நாம் இது அதிகப்படியென்று கருதுகிறோம். ஆகாரப் பதார்த்தமாக இதற்குள்ள விசேஷத்தை நாம் அறிந்தோமில்லை. ஆனால் இது அதிகமாக விளையும் பிரதேசங்களில் ஆகாரப்பதார்த்த ஹோதாவில் இதற்குள்ள விசேஷத்தினாலேயே இதைஅதிகமாகப் பயிரிடுகின்றனர். இது சரஸமாகக் கிடைப்பதுடன், சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், வாய்க்கு இனிப்பானதாகவும் இருக்கிறது. எகிப்து, பர்ஷியா, அரேபியா முதலிய தேசங்களின் மகா ஜனங்கள் இதை முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகிக்கிறார்கள். நித்தியப்படி ஆகாரமாக இது அவர்களுக்கு இருந்து வருகிறது. பாலைவனங்கள் மூலமாக யாத்திரை செய்வோர் இதை முக்கிய ஆகாரப்பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்துகின்றனர். சுபாவமாகவே இது இன்பகரமான ஆகாரமாயினும், ஏனைய சாகபதார்த்தங்களுடன் சேர்த்து உபயோகித்தால் இது அதிக இன்பத்தைத் தருகிறது.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

குழந்தைகளின் ஆகாரம்.

[ஸ்ரீமான் எம். ஏ. கிருஷ்ணய்யர், எல். எம். பி.]

பெட்டியில் அடைத்துவரும் ஆகாரவஸ்துக்களை இளங்குழந்தைகளுக்கு தாய் தந்தையர்கள் விசாரணையின்றி ஊட்டி, விஷம் கொடுப்பதுபோல் செய்யக்கூடாது. அவர்கள் குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த ஆகாரத்தை நிர்ணயிப்பதற்குத்தாய் தந்தையர்கள் ஏகதேசமாய் அருகதை யுள்ளவர்களல்ல. ஒவ்வொருவித ஆகாரத்தினுடைய நுட்பமான அறிவு டாக்டர்களுக்குண்டு. பெட்டி ஆகாரங்கள் நல்ல எண்ணத்துடன் செய்யப்பட்டவை. அதனுடன் வரும் கடுதாசியில் வரையப்பட்டிருக்கும் உபயோகக்கிரமங்கள் சாதாரண மனுஷியாளுக்குப் பூராவாகத் தெரியக்கூடியவையல்ல. ஒவ்வொரு ஆகாரத்திலும் சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் வஸ்துக்களின் குணதோஷத்தைப்பற்றி சாதாரணமனுஷியாளுக்கு நன்றாகத் தெரியவராது. அதனால் ஒவ்வொன்றையும் குழந்தைகளுக்காக உபயோகப் படுத்தப் போகுமுன் டாக்டர்களுக்குக் காட்டி அவருடைய அனுமதியின்பேரில்தான் உபயோகப் படுத்தவேண்டும். சிசுக்களின் ஆகாரத்தை ஜீரணப்படுத்தக்கூடிய இயந்திரமானது நிரம்பவும் நுட்பமானது. அந்த இயந்திரத்தை யாதொரு விதத்திலும் கெடுதலுக்கு உள்ளாக்கக்கூடாது. அது கெடுதலாய் விட்டால் வியாதிகளுக்கு இடமுண்டாகும். திரும்பவும் இந்த வியாதிகளால் அந்த இயந்திரம் மேலும் மேலும் கெட்டுப்போய்விடும், இதனால் குழந்தைகள்சரியாக வளருவதில்லை. மனிதனால் சேர்மானம் செய்யப்பட்ட எந்த ஆகாரமும் தாய்ப்பாலுக்குஒப்பாகாது. இளம் சிசுவுக்கு அவசியமான எந்த வஸ்துவும் தாய்ப்பாலி லிருக்கின்றது. அவ்வஸ்துக்கள்

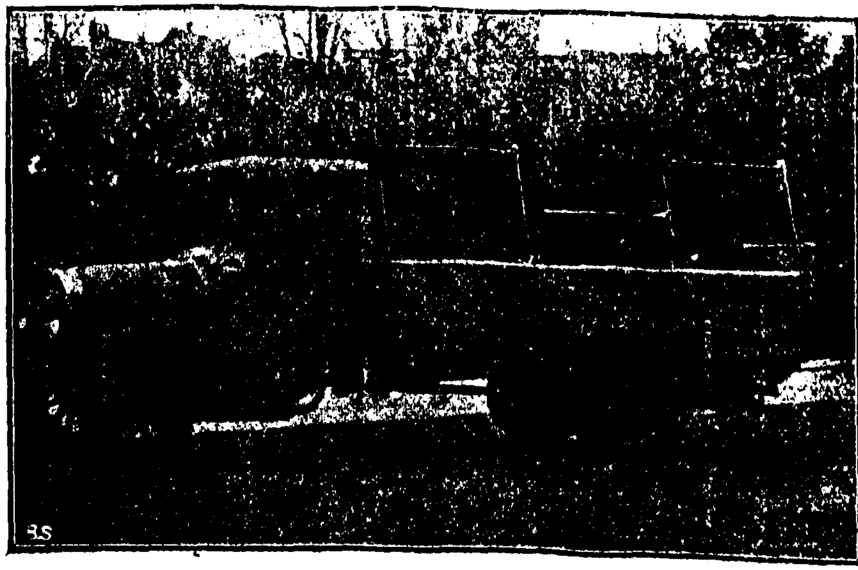
ஜாஸ்தியாகவோ கம்மியாகவோ அதிலில்லை. ஒரு குழந்தைக்கு வேண்டியவரையிலும் தான் தன் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒரு மலடி எவ்வளவு யத்தினப்பட்டாலும் ஒரு சொட்டுப்பால் கூட உண்டுபண்ண முடியாது. ஏனென்றால் ப்ரகிருதியின் அமைப்பு அப்படியே. ஒரு குழந்தைக்கு வேண்டியவளவு பால் ஒரு திடகாத்திரமான தாயிடம் கிடைக்கும். வேண்டியவளவு பால் தாயிடமிருந்து கிடைக்கும் பொழுது வேறு எந்தவித ஆகாரமும் அக்குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. கொடுக்கவும் கூடாது. தாய்க்கு வேண்டியளவு பாலில்லை என்றால் அதற்கு என்ன காரணமோ அக்காரணத்தை வைத்தியம் செய்து சரிப்படுத்த வேண்டும். தாயின் தேகஅசௌக்கியத்தை மாற்றுதற்கு வழி தேடாமல் குழந்தைக்கு வியாதியை வரவழைக்கின் நிரம்பவும் கஷ்டம். தாயின் நோயைத் தீர்க்க வழியில்லாம லிருந்தால் ஒரு செவிலித்தாயை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவள் திடகாத்திரமாயும், பலமுள்ளவளாயும், யாதொரு தொத்து வியாதியும் இல்லாதவளாயும் இருக்கவேண்டும். அநேகமாய் அக்குழந்தையின் தாயும் செவிலித்தாயும் கிட்டத்தட்ட சம்வயது உள்ளவர்களா யிருந்தால் நிரம்பவும் விசேஷம். அவளுக்கு தேகத்தை நன்றாக வைத்துக்கொள்ளும் விதங்களை நன்றாகச் சொல்லிக் கொடுக்கவேண்டும். அவள் ஏழையாக இருந்தால் நல்ல உணவு வஸ்துக்களை அவள் உண்ணச் செய்யவேண்டும். தன் குழந்தையைப்போல் நமது குழந்தையையும் சந்தோஷத்துடன் பார்த்து வருகிறாளாவென்று கவனிக்கவேண்டும். அவள்எப்பொழுதும் சந்தோஷமாகவும், மனக்கவலையின்றியும் இருக்கவேண்டும். ஏனென்றால் பால் முதலான தேகத்தினின்றும் ஊறும் வஸ்துக்களும் மனோவித்தியாசத்தால் மாறுதலடையும். ஒருவனுக்கு செவிலித்தாய் ஏற்படுத்துவதற்குள்ள சௌகரியமோ ஐவேஜியோ இல்லாதிருக்கும் பக்ஷத்தில் தன் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரத்தைப்பற்றி சமீபத்திலிருக்கும் டாக்டரை ஆலோசனை கேட்கவேண்டும். அவர் தற்காலமாய் ஆட்டின் பாலோ, கழுதைப்பாலோ, பசுவின் பாலோ இன்னம் எந்த ஆகாரமோ கொடுக்கும்படியாக சொல்லக்கூடும். ஆனால் எந்தவித ஆகாரமும் தாய்ப்பாலுக்கு ஒப்பாகாது. தாய்ப்பாலிலிருக்கும் சேர்மான வஸ்துக்களுக்கும் ஆட்டின் பாலிலுள்ள வஸ்துக்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் நிரம்ப ஜாஸ்தியாக இல்லை. இரண்டாவதாக கழுதைப் பாலைச் சொல்லலாம். அடுத்தது பசுவின் பால்.

தெருக்களின் சுகாதாரமும் வியாதிகளும்.

(டாக்டர் வி. மில்ன்)

தும்புகளில் வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளில்லாத போதிலும், அதிககாலம் அவைகளை உள்ளே இழுத்துவந்தால் சுவாஸாசயங்களுக்கும், காற்றோட்டப் பாதைகளுக்கும் எரிச்சலை உண்டுபண்ணி, வியாதிக்கிருமிகளின் படையெழுச்சிக்கு அனுகூலமான நிலைமையை உண்டுபண்ணிவிடும். தும்பில் காசம், கோடை வயிற்றுப்போக்கு முதலிய ரோகங்களின் கிருமிகள் சேர்ந்திருந்தால் வியாதிகள் உண்டாவதற்கு இடமேற்பட்டு விடுகிறது. ஆகையால் பொது ஜன சுகாதாரத்தை உத்தேசித்து தும்பு கிளம்பாமல் தடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். ஜலம் தெளிக்காத தெருக்களைத் துலக்குவது பெரிய குற்றமென்றே சொல்லவேண்டும். வீடுகளுக்கும் இந்த முறை பொருந்தும். தும்புகளைத் துடைக்க ஈரத்துணிகளையே வீடுகளில் உபயோகிக்க வேண்டும். தரையைச் சுத்தம் செய்யுமுன் ஈரமைப்புள்ள தேயிலைகளைப் போட்டுவிட்டு விளக்கவேண்டும்.

கிரேட் பிரிட்டனில் தண்ணீர் தெளிக்கும் வண்டிகளைப் பெருவாரியாக உபயோகித்து வருகிறார்கள். சில வண்டிகள் குதிரைகளால் இழுக்கப்படுகின்றன. சில மோட்டார் வண்டிகளாக இருக்கின்றன. பின் சொன்னவண்டிகளே சுத்தமானவைகளாகவும், அதிக சுகாதாரமானவைகளாகவும் இருப்பதால் அவைகளே சிறந்தவையென்று சொல்லவேண்டும். முக்கியமாக பிரான்ஸில் பல முக்கிய பட்டணங்களில் முக்கியமான தெருக்களில் பெரிய குழாய்களிருக்கின்றன. அந்தக் குழாய்களைத் திறந்துவிட்டால் ஜலமானது பெருமிதமாக வந்து சாக்கடைகளை சுத்தம் செய்து விடுகிறது. லாஸேனில் சென்ற வருஷம் காசநோயை ஒழிப்பதைப்பற்றி ஆலோசிப்பதற்காகக் கூடிய மகா நாட்டிற்கு நான் சென்றிருந்தபொழுது அந்தக் குழாய்களிலிருந்து ஜலந் தெளிக்கும் பைப்புகளை வைத்திருந்ததைக் கண்டேன். அந்தக் குழாய்களைத் திறந்துவிட்டால் தெரு முழுவதும் தண்ணீர் தெளிக்கப்பட்டு விடுகிறது. டிராம்களின் மூலமாகத் தெருக்களில் ஜலத்தைத் தெளிக்கவும் அங்கு ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளிலும் இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதால் நல்ல பலனேற்பட்டுவருகிறது.



சாய்வுமூடிகளுடன் கூடிய சதுரம் வகுத்த குப்பை வண்டிகள்.
[வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்]

தெருக்களில் தெளிக்கும் ஜலத்துடன் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைக் கலந்து தெளிப்பது சில சமயங்களில் உபயோகமாக இருக்குமென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அதிகப்படியான ஜலத்தில் சொற்பமருந்தைக் கரைப்பதினால் அதிகவேகம் இருக்கமுடியாதாதலால் இந்த முறையினால் அதிகப்பலன் ஏற்படுமென்று எதிர்பார்ப்பதற்கிடமில்லை. ஹேஸ்டிங்ஸ் நகர அதிகாரிகளின் நீண்டகால அனுபவத்திலிருந்து தெருக்களில் உப்பு ஜலத்தைத் தெளிப்பதால் தெருக்கள் கெட்டு வண்டிகளின் ரோதைகளும், வர்ணமும் பாதகமடைகின்றனவென்று தெரியவந்திருப்பதால், பிறர் அந்த வழியில் செல்லத் தயங்குவார்களென்பதில் ஐயமில்லை.

வாக்குவம் கிளீனர்தான் வீடுகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு ஏற்ற உபகரணமாகும். தெருக்களையும் அவைகளால் சுத்தம் செய்வதற்குத்

தகுந்த மார்க்கத்தைக் கண்டுபிடித்துவிடின் அது பரம உபகாரமாக இருக்கும்.

* * *

வீடுகளுக்கு வெளியே தொட்டிகளில் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் குப்பைகளை அகற்றுவதற்குச் சரியான மார்க்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பது தெருக்களைச் சுகாதாரமான நிலைமையில் வைத்திருப்பதற்கு அவசியமாகும். தொட்டிகளுக்கு மேல்மூடி இல்லாவிடில் காற்றடிக்கும் சமயத்தில் தொட்டியிலுள்ள குப்பைகள் தெருவெங்கும் பரவிவிடும். அந்தத் தொட்டிகளை அன்றன்றாடம் கோடைகாலத்தில் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டியதவசியம். தொட்டிகளிலிருக்கிற குப்பைகளைக் குப்பை வண்டிகளுக்கு மாற்றுகையில் குப்பை வண்டியின் மேல் பக்கம் திறந்திருந்தால் ஓரளவு தும்பு வெளிக்கிளம்பும். பல வண்டிகளுக்கு நடுவில் கீலுடன் மூடிகளிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு பாதியின் மேல்பக்கமுள்ள மூடியையும் வேண்டும்போது திறந்து கொள்ளலாம். இந்த முறையை அனுஷ்டித்தாலும் தொட்டிக் குப்பைகளை வாரிக்கொட்டுகையில் ஓரளவு தும்பு கிளம்பியே தீரும். இவ்வித நிலைமையில் இரவு நேரத்திலாவது அதிகாலையிலாவது இந்தக் காரியத்தைச் செய்யவேண்டும்.

லாஸேனில் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த குப்பைத்தொட்டிகளையும், குப்பை வண்டிகளையும் பார்த்து நான் அதிசயப்பட்டேன். வண்டியின் மூடியானது பல சதுரங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. சாய்வாகவுள்ள மூடியுமிருக்கிறது. ஒவ்வொரு குப்பைத் தொட்டியும் இந்தச் சதுரத்திற்குச் சரியாக இருக்கிறது; சாய்வான மூடியுமிருக்கிறது. குப்பைக்காரன் தொட்டியண்டை சென்றதும் மூடியைமூடிவைத்த வண்ணமேகுப்பை வண்டியிலுள்ள ஒரு சதுரத்தில் கவிழ்க்கிறான். பிறகு இரண்டு சாய்வு மூடிகளும் திறக்கப்படுகின்றன. குப்பையானது வண்டிக்குள் விழுந்து விடுகிறது. பிறகு இரண்டு மூடிகளையும் மூடி தொட்டியை எதாஸ்திதியில் வைக்கப்பட்டு விடுகிறது. தொட்டியையும், வண்டியையும் மூடி விடுவதால் தும்பு கிளம்ப இடமில்லை. ஒவ்வொரு வண்டியிலும் பல சதுரங்கள் இருப்பதால், வண்டி நிரம்பும் வரையில் குப்பையை அதில் நிரவிக்கொட்டி விடலாம்.

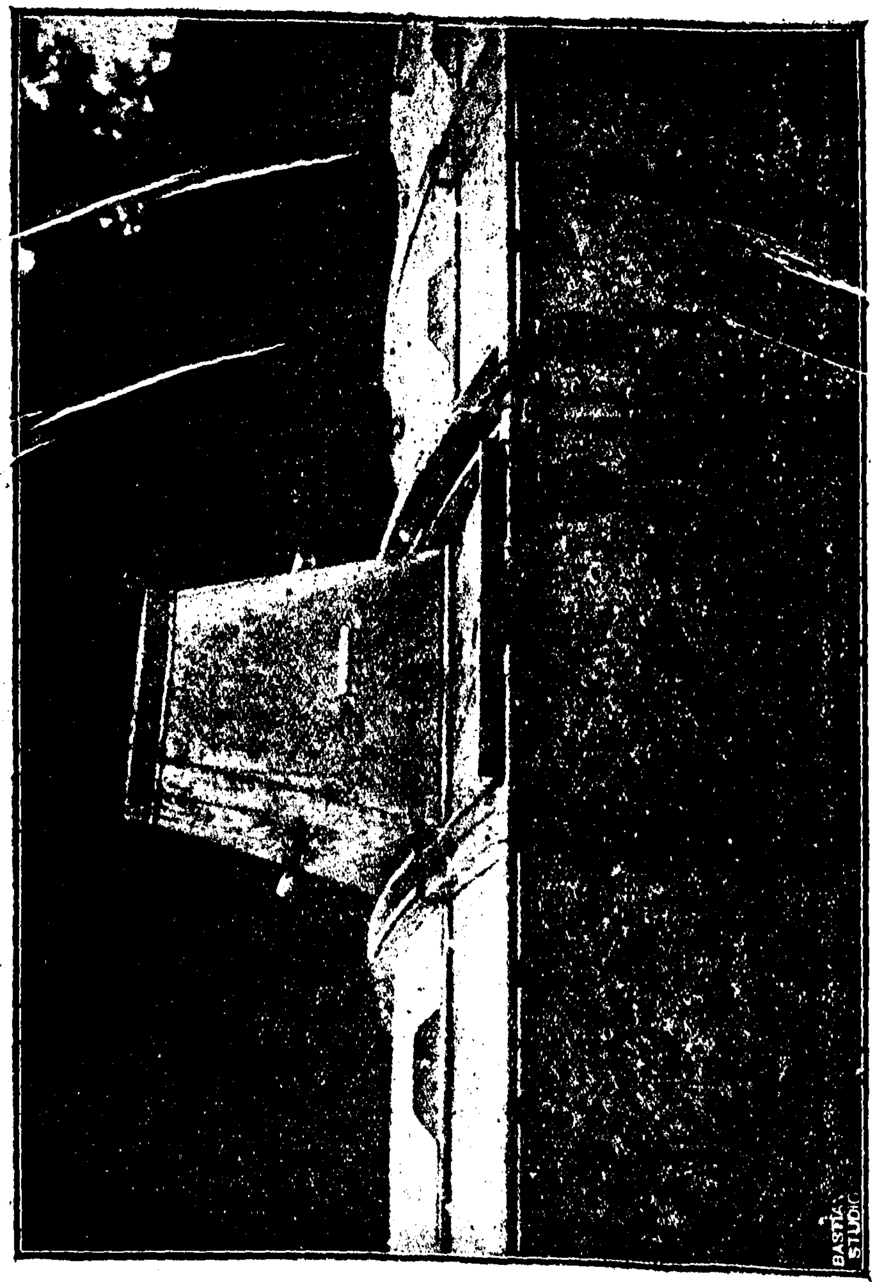
“டைம்ஸ்” பத்திரிகைக்கு ஒரு கடிதம் எழுதிய பிறகு ஸ்விட்ஜர்லாந்திலுள்ள லா சொஸைடி அனனிம் அடோல்ப் ஸாரர் என்ற கம்பெனியார் இந்த வண்டிகளைத் தயார் செய்வதாக லண்டன் ஏஜண்டுகள் எனக்குத் தெரிவித்தனர். எனக்குக் கிடைத்த துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்து இந்த வண்டியை ஓட்டும்இஞ்சினுடன் இணைக்கப்பட்ட ஏற்பாடு இருப்பதாகத் தெரிந்தது. வெகு தொலைவிலுள்ள மாட்ரிடில் கூட இந்த வண்டியை உபயோகிப்பதில் அதிசயமொன்றுமில்லை.

* * *

தெருக்களைச் சுகாதாரமாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால் அவைகள் விசாலமானவைகளாக இருக்கவேண்டும். இருட்டிடங்களையே வியாதிக் கிருமிகள் நாடுகின்றன. தெருக்கள் விசாலமானவைகளாக இருந்தால் தாராளமாக தெருக்களிலும், வீடுகளிலும், சுத்தமான காற்றும், சூர்யகாந்தியும் வீசும்.

பலவியாதிகள் கோடை காலத்தில் தெருப் புழுதி அதிகமாக இருக்கும் பொழுதே தோன்றுகின்றன. கோடைகாலத்தில் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது. 1923ம் வருஷத்திய கோடைகாலத்தில் மழை பெய்துகொண்டிருந்ததால் சிறு தொகையினரே தாக்கப்பட்டனர். தும்பு குறைவாக இருந்ததும், வாதாவரணம் குளிர்ச்சியாக இருந்ததுமே இதற்குக் காரணமாகும். காற்றினாலாவது, வண்டியினாலாவது தும்பு கிளம்பும்பொழுது மூடாமல் வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தத்திலாவது

பாலிலாவது அது விழலாம். கிருமிகளடங்கிய தூம்புத் துணுக்குகள் ஆகாரப் பதார்த்தத் துடன் நமது சரீரத்தில் சேர்ந்து வியாதி தொத்திக்கொள்ளுகிறது. ஆகையால்ஆகாரப் பதார்த்தம் இவ்விதம் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும்.



[தொட்டிக் குப்பையை வண்டியில் கொட்டுதல்]

[வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்]

காசநோய்க் கிருமிகள் சேர்ந்ததும் பின்னுல் அந்த நோய் உண்டாகலாமென்று அனுபவபூர்வமாக மிஸ்டர் காக் என்பவர் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார். ஆனுல் சில சந்தர்ப்பங்களில்தான் அதனுல் காசநோ யுண்டாகுமென்று பிஷப்பர்க் என்பவர் வேறு சில திருஷ்டாந்தங்களைச் சொல்லியிருக்கி ருர். தெருக்களில் குவிக்கும் குப்பைகளில் அதிக வேகமுள்ள காசநோய்க்கிருமிகளாவது, வேறு ஜீவக்கிருமிகளாவது அதிகமாக இருப்ப தற்கில்லை. வண்டி ஓட்டிகளும், தெருக் கூட்டிகளும் அதிக தூம்பில் இருந்தபோதி லும் அவர்களுடைய சுவாஸகாசம் அதிக மாகப் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

ஆனுல் வியாதி உண்டாகக்கூடுமென் பதை மறந்துவிடலாகாது. சுவாஸப்பாதையில் தொடர்ந்து தூம்பு படிந்துவந்தால் கபவாத ஜுரம், சளிக்கட்டு முதலியவைகள் ஏற் படலாம்.

தெருக்களில் எச்சில் துப்பும் கெட்டவழக் கத்தினுல் தூம்பை உட்கொள்ளுவதில் வியாதி உண்டாக விடமுண்டு. வறட்சை யான தூம்பிலும்காசநோய்க் கிருமிகள் அதிக காலம் உயிர் தரித்திருக்கக்கூடும்.

இதைக் கிளப்பிவிட்டால் வழிப்போக்கி கள் அந்த தூம்பை உட்கொண்டு, திருட சரீரிகளாக இல்லாவிடில் வியாதிக்காளாக லாம்.

காசநோய் வைத்தியசாலையிலாவது, காச நோய் நிவாரண விடுதியிலாவது பிறருக்கு இவ்வியாதி பரவாமல் தடுக்கும் மார்க்கங் களை உபதேசிக்கப்பெற்றக்ஷயரோகிகள் சம்பந் தமாக ஒரு 'வார்த்தை சொல்லவேண்டியிருக் கிறது. அவர்கள் காகிதத்தில் எச்சிலைத் துப் பிக் கொளுத்தி விடுகிருர்கள். அல்லது மூடிபோட்ட ஜாடியில் துப்புகிருர்கள். தெருக்களில் பலர் எச்சில் துப்புவதை ஜனங்கள் சகித்துக்கொண்டிருந்தபோதிலும் எச்சில் ஜாடியை எடுத்துக்கொண்டு வருப வரை அவர்கள் விலக்குகிருர்கள். இது முரண்பட்ட செய்கையேயாகும்.

தெருக்களில் எச்சில் துப்பக்கூடாதென்ற சட்டமிருக்க வேண்டும். அவ்விதம் இருக் கும் இடங்களில் குற்றம் செய்வோரைப் போலீசாரிடம் ஒப்புவிக்க வேண்டும். தவிர, எச்சில் ஜாடியை உபயோகிப்பதன் மூலமா கப் பிறருக்கு வியாதி பரவாமல் க்ஷயரோகி தடுப்பதை அவர்கள் கெடுக்கிருர்கள். விஷய மறிந்த க்ஷயரோகியால் பிறருக்கு உபாதை ஏற்படாது.

சுகாதார முறைகளில் தெருக்களைச் சுத்த மாக வைத்திருப்பது ஒரு முக்கிய அம்ச மாகும். ஒவ்வொரு இனமும் சில்லரையான தாகவும், அதிக முக்கியமில்லாததாகவும் இருக்கலாம். ஆனுல் எல்லா முறைகளும் சேர்ந்து நல்ல பலனைக்கொடுத்திருக்கின்றன; இனியும் கொடுத்து வரும்.—வொர்ல்ட்ஸ் ஹெல்த்.

கடுகின் மகிமை.

பார்வைக்குச் சிறியதாக இருந்தபோதிலும் மனித வாழ்க்கைக்கு அவசியமான பண்டங் களில் சேரவேண்டியது எவ்வளவு அத்தியா வசியமாக இருக்கிறது? மாமிசம், மரக்கறி முதலிய எந்தப்பதார்த்தத்துடனும் சேர்த்துப் பாருங்கள். எதனுடன் சேர்த்தாலும் அது இன்பத்தைத் தருகிறது. நாம் ஆரோக்கிய மாக இருந்துவர வேண்டுமானுல் நாம் புசிக் கும் ஆகாரம் இன்பம்தரத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். வாயின் வழியாக கடுகு வயிற்றுக் குள் போனபிறகு அதனுல் உபயோகமில்லை யென்பதுமில்லை. இரைப்பையில் அது உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணி, ஜீரண ரஸத்தை அதிகமாக உற்பத்தி செய்கிறது. அதனுல் சரியாக நாம் புசிக்கும் ஆகாரம் ஜீரணமாகிறது.

பழையகாலத்தவர்கள் காட்டுமிராண்டித்தனமாகப் பல சுகவழிகளைக் கையாண்டு வந்தனர். அந்த வழக்கங்களில் சில இன்னமும் அழிந்து போகமலிருக்கின்றன. அக்காலத்தில் அவர்கள் ஒவ்வொரு மாதாகோவிலிலும் தனியாக இதற்கென்று ஒருவரை வைத்திருந்தனர்.

கடுகினால் தகுந்த பலனைப் பெறுவதற்கு அதைப் பச்சை ஜலத்துடன் சேர்த்து அரைக்க வேண்டும். அரைத்த பின் எண்ணெய்ப்பசை ஏற்படுவதற்காக 10-நிமிஷ நேரம் அதை வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணெய்தான் அதன்முக்கியரஸம். இந்த இடத்தில்தான் ஆங்கிலேயர்களுடைய வழக்கங்களுக்கும் பிரெஞ்சுக்காரர்களுடைய வழக்கங்களுக்கும் வித்தியாசமிருந்துவருகிறது. திராக்ஷை ரஸத்துடன் பிரெஞ்சுக்காரர்கள் அதைக் கலந்து விடுகின்றனர். அதனால் எண்ணெய் கிளம்ப இடமில்லாமற் போய் விடுகிறது.

வெளிப்படையாகவும் கடுகு பலகாரியங்களுக்கு உதவும். கோல்பன் கடுகு எண்ணெயை ஜலத்தில் விட்டுக் கரைத்து ஸ்நானம் செய்தால் அதிக இன்பத்தைத்தரும். தூக்கமின்மையை நிவர்த்தி செய்வதற்கும் கடுகு தகுந்த ஔஷதமாக இருக்கிறது.—ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

காலநிலையும் சரீராரோக்கியமும்.

1924-ம் வருஷத்தில் மழை அதிகமாக இருந்ததாலும், சூரிய ஸ்பர்சம் குறைவாக இருந்ததாலும் சிறுவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்திற்கு மிகுந்த பாதகம் விளைந்ததென்று டாக்டர் ஆர். டி. ஹர்மன் பெட்போர்டுஷயர் கல்விக்கமிட்டிக்கு விஞ்ஞாபித்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் மேலே சொல்லுவதாவது:- செப்டம்பர் மாதத்தில் பாடசாலைகள் திறக்கப்பட்டதுமுதல் நான் பார்வையிட்ட சிறுவர் பாடசாலைகளில், குழந்தைகள் இளைத்துப் போகக்கூடிய தொத்துவியாதிகள் பரவியிராமலிருந்தபோதிலும், பள்ளிக்கூடத்திற்கு வரும் மாணவர்களுடைய சங்கியை குறையாமலிருந்தபோதிலும், வழக்கம்போல் அவர்கள் சுக சரீரிகளாக இருக்கவில்லை. அவர்களை நான் வைத்தியபரிசோதனை செய்து பார்த்ததில் முன்னிலும் வெளுத்துப் போய், ஆரோக்கியமாக இருந்துவரவேண்டிய நிலைமையில் இருக்கவில்லை. கெம்ஸ்டன் குழந்தைகள் பாடசாலைத் தலைமை உபாத்தியாயினி மிஸ் கிராரியுடன் நான் இதைப்பற்றி விவாதித்ததில் கோடைகாலத்திலும், மாரிகாலத்திலும் மழை அதிகமாக இருந்தால் தொத்துவியாதி இல்லாவிடினும் குழந்தைகளுடைய சரீராரோக்கியம் கெட்டுப்போய் விடுகிறதென்று சொன்னார். சரீரத்தை சரியான ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு கோடைகாலத்தில் சூரிய வெளிச்சமும், மழைக்காலத்தில் சீதளக் குறைவும் அவசியமாகும். 1924-ம்வருஷத்தில் இந்த இரண்டும் குறைவாக இருந்தன;—மெடிக்கல் ஆபீசர்.

ஸன்னிபாத ஜுரம்.

நல்ல வேனிற் காலத்தில் ஒரு நாள் வனாந்திரங்களிடையே வெகு தூரம் நடந்து செல்லுகிறோம்; அல்லது மோட்டாரில் புழுதி நிறைந்த ரஸ்தாவில் வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்கிறோம்.

சாலை ஓரங்களிலுள்ள மரங்களின் நிழலிலாவது, அல்லது சாலைக்கு அருகாமையிலாவது களங்கமற்ற ஜலம் நிறைந்த ஒரு தடாகம் குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது. அதில் தாக சாந்தி செய்து கொள்ளுகிறோம்.

2, 3 வாரங்களுக்குப் பின்னர் ஸன்னிபாத ஜுரம் காண்கின்றது.

இதுவே சென்ற கோடை காலங்களில் கூறப்பட்டது போலவே இவ்வருஷக் கோடை காலத்திலும் ஸன்னிபாத ஜுரம் கண்டவர் கூறும் விருத்தாந்தமாக விருக்கும். ஸன்னிபாதத் தடுப்பு மருந்தைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்திக்கொள்ளும் வழக்கம் ஏற்படும் வரையில் இக்கதை சொல்லப்பட்டுத்தான் வரும்.

எந்த ஊற்றையும் பார்ப்பதி லிருந்தாவது, அல்லது அதனுடைய ஜலத்தின் சுவையிலிருந்தாவது அந்த ஜலம் நல்ல ஜலமா அல்லது கெட்டஜலமாவென்றுசொல்லிவிடமுடியாது. ஆபத்து வராமற் காத்துக்கொள்ள ஒரு வழிதானிருக்கிறது. அந்த ஜலம் கெடுதலானதன்றென்று தெரிந்தாலொழிய அதைக் காய்ச்சாமல் சாப்பிடலாகாது; அல்லது ஐயோடைனையாவது, டாக்கின் தடுப்பு மருந்தென வழங்கும் ஹலாஸோனையாவது கலக்காமல் அதைச் சாப்பிடலாகாது.

இதைப் படிக்கும் உங்களுக்கு இந்த ரகசியம் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் இதை உங்களுடைய நண்பர்களுக்கும், பிணியாளர்களுக்கும் போதிக்க வேண்டியது உங்களுடைய கடமையாகும்.

ஜலத்தினால் உண்டாகக் கூடிய வியாதிகளின் விவரங்களை அவர்களுக்குத் தெரிவிப்பதுடன், சாக்கடைத் தண்ணீர் முதலிய அசுத்த ஜலமானது இத்தகைய குகைகளில் வந்து விழுந்திருக்கக் கூடுமென்றும் அவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும்.

இவ்வித போதனையில் உங்களுடைய பிணியாளர்களின் தொகை குறையலாம். ஆனால் அதற்கு பதிலாக உங்களிடத்து மிகுந்த நன்றியுள்ள பலர் உங்களுக்கு சிநேகிதராவர்.—கிளினிகல் மெடிஸன்.

சுகாதாரக் குறிப்புகள்.

(டாக்டர் ஹாரியட் வான்புர்ரன் பெக்காம்.)

முதலில் உபந்யாசம் செய்துவிட்டு பிறகு சொற்ப அவகாசத்தை கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிப்பதற்காக ஒதுக்கி வைத்துக் கொள்ளும் சம்பிரதாயத்தைத் தலைகீழாகத் திருப்பி, முதலில் கேள்விகளுக்குப் பதிலளித்து விட்டு, பிறகு அவகாசமிருந்தால் சுகவழி சம்பந்தமாகச் சில விஷயங்களைச் சொல்லுகிறேன்.

முதலாவது கேள்வியானது இருகூறாகவுள்ளது. நீர்க்கொள்ளுவானுக்கும் ஸ்கார்லெட் ஜுரத்திற்கும் எவ்விதம் வித்தியாசம் கண்டுபிடிப்பதென்பது கேள்வியின் முதற் பகுதியாகும். பிணிவாய்ப்பட்டிராத குழந்தையையும் படுக்கையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டுமாவென்பது இரண்டாவது பகுதியாகும். முதற்பாகத்திற்குப் பதில்:—நீர்க்

கொள்ளுவான் காணுமுன் சீதளம் ஏற்பட்டு நாசித்துவாரங்களிலிருந்து ஜலம் வடியும் கண்களும் பாதகமடையும். முதலில் இருமல் ஏற்பட்டு சளி கட்டியாக விழும். பிறகு வியாதி முற்றுகையில் சளியும் கரையும். வேறுவிதமான சிக்கலேற்படாவிடின் வியர்வை ஏற்பட்டு அனுகூலமுண்டாகும். மூன்றுவது நாளாவது அல்லது அதற்குச் சற்று முந்தியோ அல்லது பிந்தியோவாவது உச்சந்தலையில் தழும்புகாணும். பிறகு உடம்பு முழுவதும் தழும்புகள் பரவும். அவை சிவந்திராமல் தடித்த தழும்புகள் போன்றிருக்கும். பிறகு தழும்புகள் ஒன்றோடொன்று, சேர்ந்து, சரீர மாத்தியந்தம் தடிப்புகள் மயமாகிவிடும். தேகம் முழுவதும் அரிப்பு இருக்கும். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்களுடைய கண்களுக்கு வெளிச்சமானது கூர்சத்தை உண்டுபண்ணும்.

ஸ்கார்லெட் ஜுரத்தில் தொண்டை அழற்சி ஏற்பட்டு, நாவறண்டு, வெள்ளை நிறமாகிவிடும். சிறுது ஜுரமிருக்கும். குழந்தைகள் தலையைவலிக்கிறதென்று புகார் செய்யக்கூடும். மூடாதசரீரத்தின் பாகங்களில் தழும்பு ஏற்படும். முதலில் மார்பில் ஏற்படலாம். அங்கிருந்து அவை மேலும் கீழும் பரவும். முடிவில் சிகப்பு நிறமான தழும்புகள் தேகமாத்தியந்தம் ஏற்பட்டுவிடும். அரிப்பும் அதிகமாக இருக்கும். இருவகை வியாதிகளிலும் சிக்கலேற்பட்டு, அபாயம் விளையலாம். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்களுக்கு சீதளம் ஏற்படின் கபவாதஜுரம் உண்டாகலாம். ஸ்கார்லெட் ஜுரம் கண்டவர்களுக்குக் கோளாறு ஏற்படின் குடலில் உபாதை ஏற்படலாம். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்கள் வியாதியின் நிலைமைக்குத் தகுந்தபடி சில தினங்கள்வரை இருட்டறைகளில் தங்கியிருப்பது உத்தமம். இக்தக் காலத்தில் ஜாக்கிரதையாக இல்லாததாலேயே கண்ணுபாதை ஏற்பட்டதெனப் பிற்காலத்தினர் புகார் செய்வதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இதற்காகக் கண்ணாடிகளைப் போட்டுகொள்ளச் சொல்லவேண்டியிருக்கிறதென்று கண் வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள். வெளிச்சம் எதற்கும் கூடாது. பிணியாளி சௌக்கியமடைந்தபிறகு அந்த அறையில் மெழுகுவர்த்திப்புகை விட்டு, சூரியவெளிச்சமும், காற்றும் தாராளமாக உள்ளே பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். பிணியாளிகள் உபயோகித்த பாத்திரங்களை கார்பாலிக் ஆஸிட் லோஷனில் அலம்பி, வெந்நீரில் கொதிக்கவைத்து, வெய்யிலில் காயவைக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது கேள்வி:—எந்தக் காலத்தில் தொத்து வியாதிகள் பரவும் சக்தியுடையன? வாயூறலில் ஆரம்பத்தில் வியாதிக்கிருமிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அத்தகைய நபர் தும்மும் போதாவது, இருமும் போதாவது அஜாக்கிரதையாக இருந்துவிட்டாலும், அவர் உபயோகித்த பாத்திரங்களையோ பிறர் உபயோகித்தாலும் வியாதி தொத்தக்கூடும்.

மின்சார ரசம்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

மின்சார ரசம்.

எல்லாவியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம் போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, இருமல், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப்போக்கு, 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, இந்துசைனு 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.

சென்னை தபால்பெட்டி 166 நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

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

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

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

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிடெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்து வருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமான தென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

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

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

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

தருந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சுசெய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.

Norwich, England.

பிஜோர்ய மாலம்.

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுகாயம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், முண்ட நோய், கைகால் பிடிப்பு முதலிய எல்லாவித துர்க்கந்தமான ரணங்களையும், சர்மவியாதிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த ஒரு ஆயுர்வேத ஒளஷதம். ஒரு தடவை இதைத் தடவின மாத்திரத்திலேயே குணமுண்டாகிறது. கடுமையான கேஸ்களையும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது. விஷத்தன்மையும், கெடுதலுமில்லாதது. ரணவைத்தியர்களால் 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, கெமிஸ்டஸ், பிரன்செஸ் தெரு, பம்பாய்; லண்டன் மெடிகல் ஸ்டோர், 197, பௌபஜார் தெரு, கல்கத்தா; பட்டா சார்ஜி அண்டு கோ., பாட்ணு; டாக்டர் ஜி. எல். பர்மன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

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

தாருல் இஸ்லாம்.

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

4 தபாற்பெட்டி 15, சென்னை.

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் ! ! !

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச் செடிகளும், அழகிய குரோட்டன்களும் நம்மிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலக் கறிவகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளின் விதைகளடங்கிய 20 மாதிரிப் பொட்டணங்கள் விலை தலா ரூ. 2. 10 பொட்டணங்களின் விலை தலா ரூ. 1-4-0. விலை ஜாப்தாவுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ. அப்தல்ரகிமான் சாகிப்,

26 "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

விளம்பரம்.

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

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

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

உயர்ந்த பத்திரிகை **குறைந்த சந்தா.**

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

மானேஜர்,

"தமிழ்நாடு" ஆபீசு,

3 31, பிராட்வே, மதராஸ்.

பி. பானர்ஜியின் பாம்புகடி மருந்து

அனுபான முறை.

1. விஷமாற்று மருந்தில் 30, 40 துளிகளை சுத்தமான துணியில் தெளித்து, பிணியாளி மருந்தின் வாசனையை இழுக்கும்படி மூக்கில் அழுத்தி வைக்கவும். வாசனையை இழுப்பதன் மூலமாகவே சுவாஸாசயத்திற்கு மருந்து போய்ச் சேரவேண்டும். முகர்ந்தால் போதாது. துணி காய்ந்து போனால் மறுபடியும் மருந்தைத் தெளித்துக்கொள்ளவும். சொஸ்தமாகும் வரையில் இவ்விதம் செய்து வரவும்.

2. பிணியாளி எழுந்து உட்கார்ந்து விஷமாற்றைக் கிரஹிக்க வேண்டும். படுக்கையை விட உட்கார்ந்திருப்பதே அதிக பலனைத் தரும். உட்கார முடியாவிடில் மடியில் சார்த்திக்கொண்டாவது, நாற்காலியில் சார்த்தியாவது உட்காரவைக்கவும். எக்காரணத்தாலும் படுக்க இடங்கொடுக்க வேண்டாம். இது முக்கியம். மறந்துவிடாதீர்கள்.

3. பிணியாளி தூங்கக்கூடாது. சொஸ்தமாகி 12-மணி நேரம் வரை பிணியாளி விழித்திருக்க வேண்டும். தாகமாயிருந்தால் ஒரு கோப்பை தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்கவும். ஜலத்தையும் கொடுக்கலாம்.

4. புகை குடிக்கக்கூடாது. குணமடைந்து 12-மணி நேரம் வரை புகையிலையை உடயோகிக்கக் கூடாது.

5. பாம்பு கடிக்கும் இடங்களில் உள்பக்கத்தில் விஷப்பல்லு உடைந்து விழுந்திருக்கும். கூர்மையான கத்தியினாலாவது, ஊசியினாலாவது அதை அப்புறப்படுத்தவும் இல்லையேல் சொஸ்தமான பிறகும் அதிலிருந்து விஷங் கிளம்பி கொன்றுவிடும். கடித்த இடத்திலும் மருந்தைத் தடவலாம்.

6. பிணியாளி மரணாவஸ்தையிலும் சுவாஸிக்கமுடியாமலுமிருந்தால் ஒவ்வொரு நாசித் துவாரத்திலும் இரண்டு பொட்டு மருந்தைவிட்டு படுத்து எழுந்திருக்கும்படி செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். உயிரிருந்தால் அவரே சுவாஸிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்.

7. 4, 5. நிமிஷ நேரம் மருந்தை சுவாஸித்த பிறகு, கட்டுகளிருந்தால் அவிழ்த்து விட்டுவிடவேண்டும். கட்டுகளை அவிழ்த்த பிறகும் நன்றாக குணமேற்படும்வரை மருந்தை இழுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். கையில் மருந்தில்லாவிடில் வேஷ்டிக்கரைக் கட்டினாலாவது, கயிற்றினாலாவது கடிவாய்க்கு மேலும், அதற்கடுத்த பிடிப்புக்கு மேலும் இரண்டு கட்டுகளைக்கட்டி விடவேண்டும். மருந்து வரும்வரை கட்டைத் தளர்த்திவிடக் கூடாதாது.

குறிப்பு:—இந்த மருந்தில் விஷ சம்பந்தமில்லை. தீங்கற்றது. நாளடைவில் இதன் குணம் போய்விடாது. 3 வருஷத்திற்கு அதிகமான பழைய மருந்தைக் கொண்டும் நூற்றுக்கணக்கான பேர்கள் குணமடைந்திருக்கிறார்கள். மருந்து சீசாவை நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு ஒரு பயால் மருந்து போதுமானது. சில கேஸ்களில் 3, 4 பையால்கள் வேண்டியிருந்திருக்கிறது. சாதாரண விரியன் விஷம் தான் கொடியது. அதன் வீரியம் தணிய 3, 4 மணி நேரம் செல்லுகிறது. ரஸ்ஸல் பாம்புகடித்தால் ரத்தவாந்தியும் ஏற்படும். இந்த மருந்தை இழுத்தால் வாந்தி நிற்கும். இத்தகைய கேஸ்களில் நாக்கிலும் இரண்டு மூன்று பொட்டு மருந்துகளை விடலாம். நல்லபாம்பு கடித்தால் வாயிலிருந்தும் நாசியிலிருந்தும் நுரை தள்ளி மூச்சுவிட முடியாமற் போகிறது. நாசித்துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்துவிடுங்கள். குணமேற்பட்ட பிறகும் கடித்த இடத்தில் காயமாவது, வலியாவதிருந்தால் காலை மாலை நேரங்களில் சில தினங்கள்வரை இந்த விஷமாற்று மருந்தைச் சுவாஸித்து வரவும்.

இந்த மருந்தை உடயோகப்படுத்திய பிறகு, அதனால் குணமடைந்த பிணியாளியின் பெயர், விலாஸம், சிகிச்சை விவரம் முதலியவைகளை அறிவித்தால் ஒரு புட்டி மருந்து இனாமாக அனுப்பப்படும்.

புட்டி ஒன்றின் விலை ரூபாய் 1.

பி. பானர்ஜி, மிஹிஜம் (இந்தியா)

ஏஜண்டுகள்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

இங்கிலீஷ்—தமிழ்

வித்தியாமாலிகை.

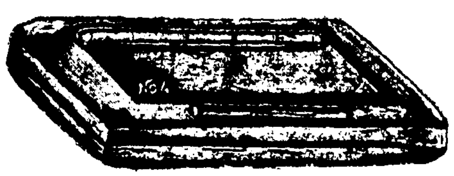
(1. 2. 3. வாசகங்கள்.)

இங்கிலீஷ்படிக்கவில்லையே என்ற கவலைவேண்டாம். தங்கள் சொந்த ஜோலிகளுக் கிடையூறின்றி தாங்களே பிறர் உதவியில்லாமல் சுயமாய்க் கற்றுக் கொள்ளக்கூடிய முறையில் இங்கிலீஷ் வார்த்தைகள், வாக்கியங்கள் முதலியவைகளுக்கு தமிழ் அர்த்தம் கொடுத்திருப்பதுடன், அவைகளின் உச்சரிப்புக்களையும் தெளிவாய் தமிழ் எழுத்தில் காட்டியிருப்பதோடு ஆங்காங்கு இலக்கண விதிகளையும் சவிஸ்தாரமாய் கூறியிருக்கிறோம். இம்மாதிரியான புஸ்தகங்கள் இதுவரை வெளிவந்தது கிடையாது. முதல் வாசகம் விலை அணா 6. 2-வது அணா 8. 3-வது அணா 10. வி. பி. சார்ஜ் 6 அணா. ஏககாலத்தில் ஷை மூன்று புஸ்தகங்களையும் வாங்கினால் சங்கிலிப் பின்னல்போல் கையெழுத்து விர்த்தியாகக் கூடியதும் எந்த ஆட்பெயர், ஊர்ப்பெயர் முதலியவைகளையும் ஸ்கூல் பைனல் மாணவர்களுக்கு ஒப்பாந்தம் தானாக எழுதிக்கொள்ள திறமை ஏற்படும்படியான 32 பக்கங்கள் கொண்ட நூதனமுறை இங்கிலீஷ் காப்பி புஸ்தகம் ஒன்றைச் சேர்த்து ரூ. 1—14—0-க்கு வி. பி.-யில் அனுப்பப்படும்.

V. S. K. சுவாமி அண்டு ஸன்ஸ் புக்செல்லர்ஸ் &c.

விளாத்திகுளம். Po. (Via) கோயில்பட்டி. S. I. R.

பான்ஸி பஜார், திருச்சூர்.



நேர்த்தியான வேலைப்பாடமைந்த தங்க வெள்ளி சாமான்களும், காசிப் பட்டுகளும், முடி தாவணிகளும், அழகான தந்த சாமான்களும் இங்கு கிடைக்கும்.

பொடி டப்பிக்கு இது பேர்போன இடம்.

அவரவர்களுடைய அந்தஸ்திற்குத் தகுந்த சாமான்கள் கிடைக்கும்.

பொடி டப்பிகள் தந்தத்தினாலும், எருமைக் கொம்பினாலும் செய்யப்பட்டவை.

$1\frac{3}{4}$" முதல் 3 அங்குலம் வரை கிடைக்கும், வசீகரமான வேலைப்பாடு. விலை விவரம்.

தந்தப் பெட்டிகள்:—5 ரூ. முதல் 7 ரூ. வரை

சிப்புப்பெட்டிகள்:—சீலுடன் 1 மு. 2 வ.

சீலில்லாமல் 8 அணா மு. 1 ரூ. வ.

ஒரே சமயத்தில் 12 பெட்டிகளை வாங்குவோருக்கு தபால் கட்டணமில்லை.

25 பெட்டி $6\frac{1}{4}$% கமிஷன் தபாற்செலவுவேறு

50 பெட்டி $12\frac{1}{2}$% ,,

100 ,, 25% ,,

பி. குண்டுராவ், ப்ரொப்ரைட்டர்.

ஒற்றுமை.

சித்திரப் படங்களுடனும், விநோதப் படங்களுடனும் வெளிவரும் ஒரு செந்தமிழ் மாதப் பத்திரிகை. பல பண்டிதர்களால் எழுதப்படும் அரிய விஷயங்களைத் தன்னகத்தே கொண்டது. தமிழ்மொழியின் வளர்ச்சி கருதி வெளிவருவது. மாதச் செய்தித் திரட்டு, இதுவரை வெளிவராத திருப்புகழ் அருணகிரி நாதர் பாடிய அறுமுறுகாற்றுப்படை, சங்க நூல்களைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி வியாசங்கள், மாணவர்களுக்கு பயனைத் தரும் கட்டுரைகள், சிறுவர் பக்கம், விகடக் கூற்றுகள், கதை, ஆன்றோரின் ஜீவிய சரிதைகள் சுகாதாரத் துணுக்குகள், பல பத்திரிகைகளிலிருந்து பொறுக்கப்பட்ட மணிகள் இதில் வெளிவருவன. சித்திரப்படங்களும் விநோதப்படங்களும் இதில் வெளிவருவன.

வருடசந்தா உள் நாடு ரூ. 1.

,, வெளி நாடு $1\frac{1}{4}$ தனிப்பிரதி 1-அணா.

மாதிரிப்பிரதி இனாம்.

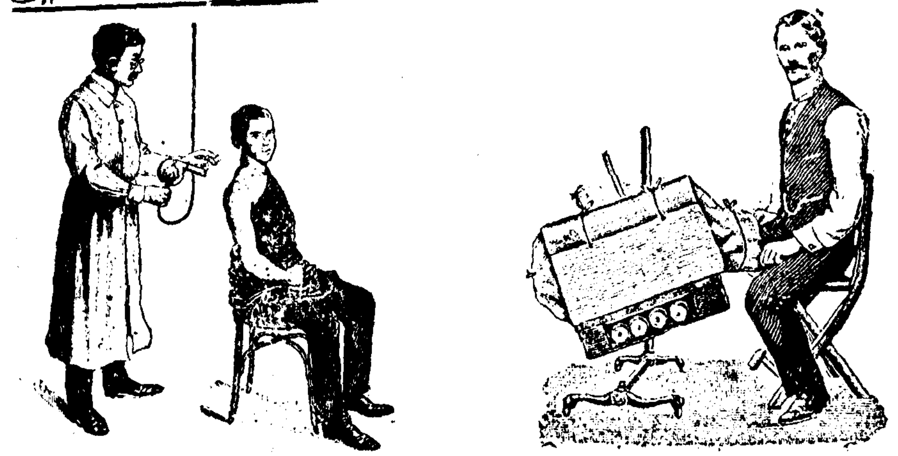
பிரதிகள் ஹிகின்பாதம் ரெயில்வே ஸ்டேஷன் புத்தக ஷாப்புகளில் கிடைக்கும்.

'ஒற்றுமை' ஆபீஸ்,

சைதாப்பேட்டை, மதராஸ்.

மின்சார சிகித்சை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! ஆச்சரியமான குணம் !!



சென்னை எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்சை நடைபெறும்.

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

I ரத்தசோகை

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

II பிளவை

கேஸ்:—1. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதுகில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். 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 ஹிந்துவொருவர் முதுகின் இடது புறத்தில் ராஜகட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரம் 103° ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒருவாரத்தில் அந்தப் புண்ணை காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சைகாலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள்வீதம் 5 தடவை இன்

ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலேனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

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

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

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

கேஸ்:---6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தைச்சோதித்ததில் 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. ஆல்கலேனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்,

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

கேஸ்—9. சென்னையில் வசிக்கும் எட்டு வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து பெண் வலது பக்கத்து விலாவிலும், இடுப்பிலும் கடுமையான வலியுடன் சிகிச்சைக்கு அழைத்துவரப்பட்டாள். அவளைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் நரம்புகள் பிடிப்பாகவும், முதுகெலும்பு வலியுள்ள பக்கமாகத் திரும்பியும், குதிகால் நரம்பு பெருத்தும் இருந்தன. ஒருவார காலம் வரையில் வலியுள்ள பக்கத்தில் ரேடியன்ட் வெளிச்சத்தையும், சூட்டையும் காட்டியதில் வலியும், வீக்கமும் குறைந்தன. இப்பெண் குழந்தை முடிவில் பூரண சவுக்கியமடைந்து சென்றாள்.

கேஸ்:—10. இடது பக்கத்துக் கன்னத்தில் பிளவையுடன் பெல்லாரியிலிருந்து ஒரு போலீஸ் உத்தியோகஸ்தர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். அவர் வந்தபோது பிளவையானது இடது பக்கத்துக் கண் முதல் கீழ்ப்பக்கத்துத் தாடை வரையிலும், மூக்கு முதல் இடது காது வரையிலும் வியாபித்திருந்தது. வலி அதிகமாக இருந்தது. பிணியாளியும் மிகுந்த துர்ப்பலமாக இருந்தார். ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் விரும்பவில்லை. இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தியதுடன், ஆகாரத்தையும் வரையறுத்து, ரேடியன்ட் சூடு காட்டி வரப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் அவர் பூரண சௌக்கியமடைந்து போய்விட்டார்.

III காது மந்தம்

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

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30 வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். 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 சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

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

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

விளம்பரம் செய்வார்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்,

B
JL
L·S m211, N24AT
N25.2.10
129459

கேஸ்:—5. காது வலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்சைக்கு 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 சிகித்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. சரீரமெங்கும் சொறியிருந்தது. பல ஔஷதிகளை உபயோகித்தும் பலன் ஏற்படாததால் குழந்தை இங்கு கொண்டுவரப்பட்டது. தினம் 10 நிமிஷம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

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

கேஸ்:—3. இரண்டு கால்களிலும் கனத்த சொறியுடன் 40 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். கால்விரல்கள் முதல் கணுக்கால்கள் வரையில் தோல் கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், 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-வருஷகாலமாகக்கறபானுல்உபாதைப்பட்டுக் 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 அல்டிராவயொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

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

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 சக்தியினுல் அந்த இடத்திற்குள் செலுத்தியதில் பூரண குணமேற்பட்டு, சர்மம் எதாஸ்திதிக்கு 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.

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

கேஸ்:—11. முகத்திலும், உச்சந்தலையிலும் அப்பட்டன் சொறியுடன் கோயமுத்தூரிலிருந்து ஒரு கனவான் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். தடவை 1-க்கு 10 நிமிஷ விதம் தினமிருமுறை அல்டிராவயொலட் சூடு காட்டப்பட்டது. தழும்பு மறைந்து அவர் குணமடைந்து வருகிறார். இன்னமும் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திலேயே அவர் இருந்து வருகிறார்.

கேஸ்:—12. இரண்டு கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், கை மணிக்கட்டுகள் இவைகளில் கறப்பானுடன் பெரயபூர்வாவலி ஒருவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு சிகிச்சைக்காக வந்தார். ஒவ்வொரு இடத்திலும் கறப்பான் 4 அல்லது 5 சதுர அங்குலம் விஸ்தீரணமுடையதாக இருந்தது. அரிப்பு அதிகமாக இருந்தது. மேலே மருந்து போட்டுவருவதுடன் தினந்தோறும் 10 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா வயொலெட் ரேயும், 5 நிமிஷ நேரம் ரேடியன்ட் சூடும் காட்டப்பட்டு வருகிறது. வரவர வியாதி குணமடைந்து வருகிறது. அவர் இன்னமும் சிகிச்சையிலிருக்கிறார்.

V அக்கி

கேஸ்—1. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தையொன்று 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 சிகித்சைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ

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

காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

கேஸ்—2. கண்டமாலைக்காக 10-வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3-வாரத்திற்கு தினம் 3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிர்துவிட்டது. 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 ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—4. மேகரணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22-வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ் கட்டும்போலிருந்தது. 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 கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை அதிகவேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

கேஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம் பெருத்து சிகித்ஸைக்குக்கொண்டு வரப்பட்டது. ஒரு கோளமானது டென்னிஸ்பந்து அளவு பெருத்திருந்தது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் அல்டிராவயொலெட் சூடும், ரேடியன்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கட்டியின் பருமன் குறைந்துகொண்டே வந்து குழந்தை பூரண சொஸ்தமானவுடன் அனுப்பப்பட்டது.

VII சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. சுமார் 30-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்கவாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான் சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒருமுறை அந்த இடத்தின்மீது மருந்தைத் தடவி உள்ளுக்கும் ஐயோடைட்கள் கொடுக்கப்பட்டன. வலி குறைந்தது. மெதுவாக உருவி விட்டதில் அந்தப் பிடிப்புத் தளர்ந்தது. 4-வாரங்களுக்குப் பிறகு பிணியாளிக்கு எழுந்து நிற்கவும், உட்காரவும் சாத்தியப்பட்டது. அந்தப் பிணியாளி பூரணமாக சௌக்கியமாகிப் போய்விட்டார்.

கேஸ்:-2. எலும்புப்பூட்டுகளில் அதிகவலியுடன் சுமார் 19-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். இரவில் வலி அதிகமாக இருந்தது. பலவிதமான வைத்திய முறைகளை அனுஷ்டித்தும் பலன் கிடைக்கவில்லை. மின்சார ரேடியன்ட் சூடு காட்டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டாள்.

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

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒருஉபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங் கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடிக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவராகவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—5. சேலத்திலிருந்து 13-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 ஏற்பட்டு விட்டது.

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

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

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

கேஸ்;—9. இரண்டு முழங்கால்களிலும் பிடிப்புடன் ஒரு மார்வாரி யுவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். வரும்போது அவர் ஊந்துகொண்டே வந்தார். வலி உபத்திரவமும் அதிகமாக இருந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் வாயுப்பிடிப்புக்காக சரீரத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்தியதுடன் ஒன்றுவிட்டொருநாள் டயாதர்மி 10 நிமிஷநேரம் பிரயோகிக்கப்பட்டது. சில தினங்களில் நல்ல குணந்தெரிந்தது. 10 தினங்களில் அவர் பூரணமாக குணமடைந்து வீட்டுக்கு நடந்து போய்விட்டார்.

கேஸ்:—10. நித்திய வேலையைச் செய்ய முடியாத தோள்பட்டைப் பிடிப்புடைய சென்னைவாசி ஒருவர் நமது யோசனையைக் கேட்க வந்தார். தினம் 10 நிமிஷ நேரம் ரேடியன்ட் சூடு காட்டி, 5 நிமிஷ நேரம் பராடிக் கரெண்டைச் செலுத்தியதில் மூன்று தினங்களில் பூரண குணமேற்பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்

கேஸ்:—11. சிறிதுகாலத்திற்குமுன் கீழே வழுக்கி விழுந்ததால் வலது மணிக்கட்டில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு வலியுடன் ஒரு சட்டசபை அங்கத்தினர் நமது சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய மணிக்கட்டைச் சோதித்துப் பார்த்ததில் நரம்புப் பிடிப்பு இருந்தது. மணிக்கட்டைத் திருப்பினால் வலியும் ஏற்பட்டது. எக்ஸ்ரேயில் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் நரம்புகளில் ஊடபேதமேற்படவில்லையென்று தெரியவந்தது. தினம் 8 நிமிஷ நேரம் டயாதர்மி காட்டி, 5 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடு செலுத்தி, 5 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியால் உருவி விடப்பட்டது. பத்து தினங்களில் மணிக்கட்டு சரிப்பட்டு, சரியாக உபயோகப்படக்கூடிய ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டது.

VIII பாரிசவாயு

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

கேஸ்:—2. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் கஷ்டப்படும் இரண்டு வயதுக் குழந்தையொன்று 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 பாதிக்கப்பட்டிருந்த சுமார் 38வயதுள்ளஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து, விரல்களும் முடங்கியிருந்தன. சென்ற 2 மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார். கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியண்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக் கரெண்டு செலுத்தப்பட்டு வந்தது. விசேஷகுண மேற்பட்டு எழுந்து நடக்க சக்தி உண்டாகி சொஸ்தமானவுடன் தம் ஊருக்குச் சென்றார்.

கேஸ்:—4. காக்காய் வலியுடன் மைசூரிலிருந்து ஒரு பிராமணப் பெண் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தாள். தினம் 10, 15 தடவை இழுப்புவந்துகொண்டிருந்தது. காக்காய் வலிப்புக்கு மருந்துகொடுத்து வந்ததுடன் அதிக வேகமான கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஒருமாத காலமாக அப்பெண் நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்ததில் இரண்டு வாரதிற்கொருமுறைதான் இழுப்பு வந்தது. ஆனால் ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் திடீரென்று அவள் ஆஸ்மத்தை விட்டுப் போக நேர்ந்தது.

IX நரம்புத் தளர்ச்சி

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'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 கரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலி நின்று, கையை நன்றாக நீட்ட மடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:— 4. 50-வயதுள்ள ரிபோர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளூயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிற்பாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் லைட்டைக் கொண்டும், 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸைனிஸ் ஸெல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 8 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 சக்தியினால் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6-வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்:—6. தாது விரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண் டிருந்த 35-வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியண்ட் 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. பலத்த முதுகு நோயால் அவஸ்தைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த ஒரு மகம்மதிய தனவந்தர் ஒருவர் நம்முடைய சிகித்ஸாஸ்ரமத்திற்கு வந்தார். ஒரு தடவைக்கு ஐந்து நிமிஷம் டயாதர்மி காட்டப்பட்டது. அவர் நோய் லகுப்பட்டு இரண்டு நாட்களில் சுகமடைந்து சென்றார்.

X புண்கள்

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

எலெக்டிரோ—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிட்யூட்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

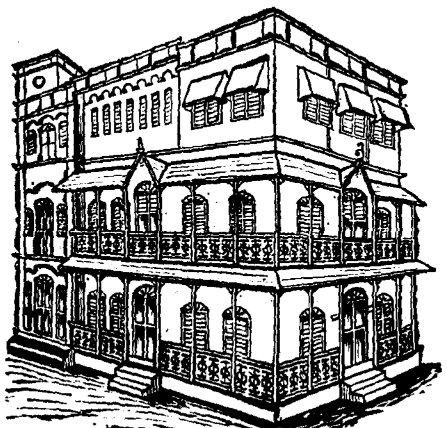
விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்,

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

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 நல்லமாதிரியான 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,
323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

15

"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 கிளாஸில் பேர்பாதி ஜலம்விட்டு அதில் ஒரு தேக்கரண்டி மருந்து சேர்த்து தினம் ஆகாரமானவுடன் இரண்டு அல்லது மூன்றுதடவை சாப்பிடவும்.

பத்தியமும் முறையும்.

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

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

நமது
நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது அதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்ருகப் 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 ஒப்புக்கொண்டிருக்கிருர்கள்.

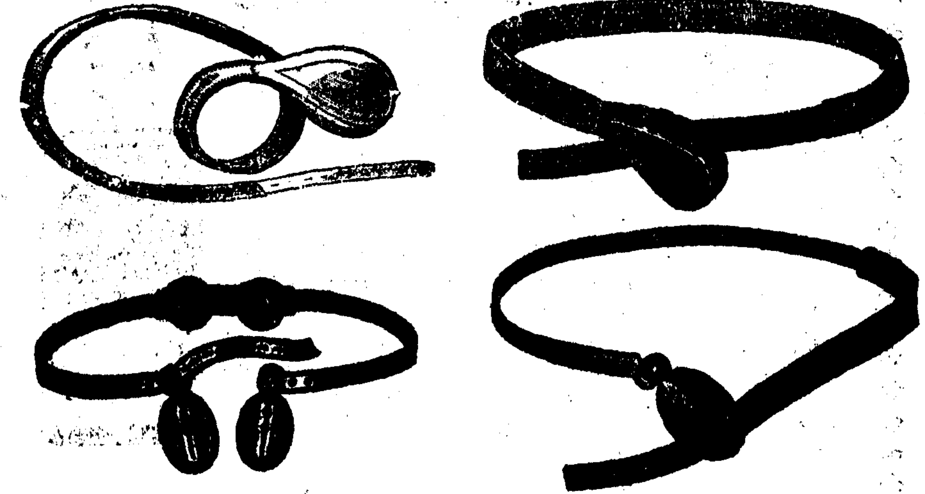
50-வேளை சாப்பிடக் கூடிய ஷர்பத்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 328, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

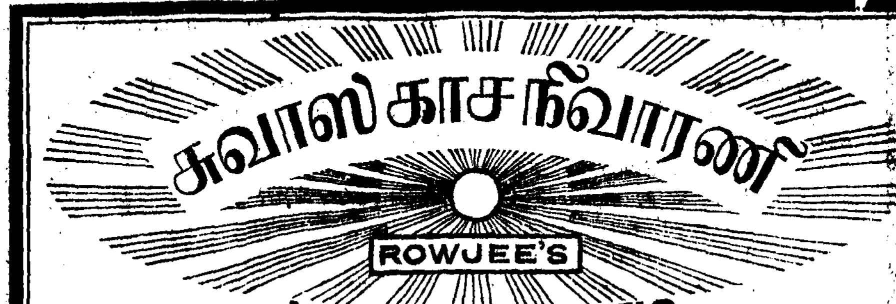
வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது; தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.

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.

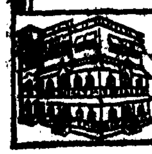


ராவுஜீயின் டிரம ASTHMA SPECIFIC ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம். தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

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

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

பாங்கிப்பேட்டை மெஸஸர்ஸ் முகம்மது இஸ்மாயில் கம்பெனியார் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்கள்:—

தாங்கள் அனுப்பிய மல்லிகைப் புஷ்பத்தைலமானது ஏனைய கம்பெனிகளின் தைலங்களை விடச் சிறந்ததா இருக்கிறது. இன்னும் இரண்டு புட்டிகளை அனுப்புங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

Extract of Malt and Petroleum

With the Hypophosphites of Lime & Soda.

சுண்ணும்பு, சோடா இவைகளின்
ஹைபோபாஸ் பைட்ஸ் சேர்ந்த

மால்ட், பெட்ரோலியம் ரஸம்.

க்ஷயம், மார்ச்சளி, கடுமையான அஜீரணம்,
வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி முதலிய
சுவாஸாசய, ஜீரணக்கருவிகளிலுண்டாகும்
வியாதிகளைக் குணப்படுத்தக் கூடியது.

மால்ட் ரஸத்துடன் கலந்திருப்பதால் ஸத்துக் குறைவை நிவர்த்தி செய்வதாகவும், வீண் கழிவை நிவர்த்தி செய்வதாகவும் இந்த ஔஷதம் இருப்பதால் பெட்ரோலியத்தையும் ஹைபோபாஸ்பைட்ஸையும் வேறெவ்விதத்திலும் உபயோகிப்பதைக் காட்டிலும் இது சிறந்ததென்று சொல்லவேண்டும். தவிரவும், மால்ட் ரஸமானது ஏனையாகாரப் பதார்த்தங்களை ஜீரணம் செய்து வைப்பதற்கு அநுகூலமாக இருக்கிறது.

வாய்க்கு இன்பகரமாகவும், எல்லோரும் சாப்பிடக்கூடியதாகவும் இது தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

ரஸாயன முறைப்படி பரிசுத்தமான பெட்ரோலியமும், வளமான பார்லி மால்டும் இதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஒரு பவுண்டு புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபால்பெட்டி 166, சென்னை.

நம்பிக்கையுள்ள கண்ணாடிகள் வாங்குவதற்குச் சரியான விடம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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