Issued Monthly on the 5th.

ஆரோக்கிய தீபிகை.

௨ மார்ச், 1925 3

J2
L:5 m2ll,N24
N25·2·3
169852

...istered No. 1866. Issued Monthly on the 5th.

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர், டாக்டர். யூ. ராமராவ். எம்.எல்.ஸி.

தொகுதி 2. மார்ச்சு 1925. பகுதி 3.

பொருளடக்கம்

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
20 APR 1925
MADRAS

முகப்புப் படம்.
பலமும் தகுந்த சரீர அமைப்புமுள்ள ஒரு திட புருஷன்.
எலிகளை அடியோடழித்தல் 41
பலஹீனம் (டாக்டர் யூ. வெங்கட்டராவ்) 42
திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகள் 44
சின்னம்மையால் நேரும் அபாயங்கள் (ர்மிங்ஹாம் ஜெனரல் அஷ்யூ-
ரென்ஸ் சங்கத்தின் சுகாதாரப் பிரிவால் வெளியிடப்பட்டது) 45
தூக்கமின்மை 46
ரோமாபுரிவாஸிகளும் நீந்துதலும் 47
உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு வியாதி வருவதேன்? 47
தினம் ஆறு கோப்பை தண்ணீர் 48
தேவை அவசியமா? 49
சரீர சம்ரக்ஷணக் குறிப்புகள் 50
பாலப் பருவத்தைக் காப்பாற்ற உபவாஸமிருத்தல் 51
சுத்தமான காற்று 51
...க்கேற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதி 52
...த் தடுக்கும் உபாயமும் (சென்னை கார்ப்பொரேஷன்
...காவால் வெளியிடப்பட்டது) 53
...றதாரம்" (கூறைநாடு எஸ். என். இராமு எழுதியது) 55

72
2:5ஊ111,824
N25.2.3
16985.2

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

...1-8-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

பலமும் தகுந்த சரீர அமைப்புமுள்ள
ஒரு திட புருஷன்.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } மார்ச்சு, 1925. { பகுதி 3.

எலிகளை அடியோடழித்தல்.

எலி வியாதியைப் பரப்புகிறது:—மனிதர்களுக்குப் பிளேக் நோயை உண்டுபண்ணுவதற்கு எலியே முக்கியகாரணமென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். மத்யத்தரைக் கடலை அடுத்துள்ள தேசங்கள் பிளேக் நோயால் பாதிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இந்தியாவில் பம்பாயானது 1894-ம் வருஷமுதல் பிளேக்குக்கு உறைவிடமாக இருந்து வருகிறது. ஆசியா மைனர், பர்ஷியா, ஐரோப்பிய ருஷியா இவைகளும் பிளேக் உபாதையுள்ள இடங்களென்றே கருதவேண்டும். மத்திய, மேல் ஐரோப்பாவும் இந்த அபாயத்தினின்று தப்புவித்து விட்டதாக நினைப்பதற்கில்லை. டிரிகினோஸிஸ் என்னும் நோயையும் எலி பரப்பி வருகிறது. கால்களிலும், வாயிலும் ஏற்படுகிற வியாதிகளைப் பரப்புவதற்கும் எலி முக்கிய காரணமாக இருந்துவருகிறது. க்ஷயரோகத்தை ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு எலி பரப்புகின்றது. ஆகவே பலவித தொத்து நோய்களைப் பரப்புவதற்கு எலி மூல காரணமாக இருந்துவருகிறதென்று ஏற்படுகிறது.

எலியால் ஏற்படும் பொருள் நஷ்டம்:—எலிகளால் பொருள்களுக்கும் மிகுந்த சேதம் விளைந்துவருகிறது. பிரதி வருஷமும் டென்மார்க்கில் 48,000 பவுனும், இங்கிலாந்தில் 15,000,000 பவுனும், அமெரிக்கா ஐக்ய நாடுகளில் நூற்றுக்கணக்கான லட்சம் டாலர்களும், ஜெர்மனியில் பெருவாரியாகவும் நஷ்டம் ஏற்பட்டு வருவதாகக் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. எலிகள் வம்சாவளியையும் அதிகமாக விருத்தி செய்து விடுகின்றனவென்று தெரிகிறது. அமெரிக்கா தேசத்தைச் சேர்ந்த இயற்கை சாஸ்திர விற்பன்னரான மிஸ்டர் நியூடன் மில்லர் என்பார் ஒரு ஜோடி எலிகள் வருஷத்தில் 862 வாரிசுகளை உண்டுபண்ணி விடுகின்றனவென்று கணக்கெடுத்திருக்கிறார். பிறந்து இரண்டு மாதங்களில் எலிகள் பருவத்தை அடைந்து விடுகின்றன. மொத்த உற்பத்தியில் ஒரு பாதி அழிந்துபோய் விடுவதாக வைத்துக் கொண்டாலும் எஞ்சும் உருப்படிகள் பெருவாரியாகவே இருக்கின்றன. ஆகவே சுகாதார காரணங்களை உத்தேசித்தும், பொருள் நஷ்டத்தைத் தடுக்கவும் எலிகளை ஒழிக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது.

எலிகளை எவ்விதம் ஒழிப்பது?:-ஏககாலத்தில்எல்லாஇடங்களிலும்அனுஷ்டிக்கக்கூடிய முறையைக் கையாளவேண்டும். எலிகளால் பிளேக் பரவாமல் தடுக்க யோசனைகள் சொல்லப்படுகின்றன. உதாரணமாக பொறிவைத்தல், விஷக்கலந்த பொருள்களை வைத்துக் கொல்லுதல்முதலிய யோசனைகள் சொல்லப்படுகின்றன. இவைகளால் சீக்கிரத்தில் பலன் கிடைப்பதற்கில்லை. கடுமையான விஷத்தைக் கலந்த தீனிகளை வைப்பதால் ஆரம்பத்தில் ஒரு பாகத்தை ஒழித்துவிடலாமாயினும் எஞ்சியிருக்கும் எலிகள் அத்தகைய உணவுப் பதார்த்தங்[illegible] லாலும் அனுபவமிருந்த எச்சரிக்கை[illegible] பதா[illegible]ம் எல்லா எலிகளையும் இந்த வழியின் மூலமாக ஒழித்துவிடுவதென்பது அனுபவ சாத்தியமான காரியமாக இருக்கவில்லை.

அதிக வேகமுள்ள கிருமி ரோகத்தின் மூலமாகக் கொடிய தொத்து வியாதியை எலிகளினிடையே பரவச்செய்யலாம். விஷத்தைப்போல் ஒவ்வொரு எலியும் தின்றே சாக வேண்டுமென்ற நிர்ப்பந்தமில்லாததால் இந்த முறை விசேஷ பலனைத் தரும். ஆனால் எவ்விதம் மனிதர்களிலேயே ஒரு பாகத்தினர் பிளேக், கால்ரா, ஸன்னி பாதஜுரம்முதலிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பெறுவதற்கு இடமின்றித் தகுந்த தற்காப்பமைந்தவர்களாக இருக்கின்றனரோ அவ்விதமே எலிகளிலும் ஒரு பாகமானது மேலே குறிப்பிட்ட தொத்துநோய் வாய்ப்படாமலிருக்கும் சக்தியைப் பெற்றிருப்பதினால் எல்லா எலிகளையும் அழித்துவிட சாத்தியமில்லை. ஆகவே கிருமி ரோகத்தைப் பரப்புவதினால்மட்டும் எலிகளைக் கூண்டோடு கைலாஸத்திற்கு அனுப்பிவிடுவதற்கில்லை.

ஆகவே "ராட்லின்" முறையென்ற புதியதோர் முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, டென்மார்க்கு, நார்வே, ஸ்வீடன், ஜெர்மனி, ஐக்ய நாடுகள் முதலிய தேசங்களிலுள்ள நகரங்களில் பலத்த பிரசாரம் செய்யப்படுவதன் மூலமாகத் தகுந்த பலனைத் தந்துவருகிறது. ரோகக் கிருமிகளையும், விஷப்பிரயோகத்தையும் கலந்ததொரு முறையே இதுவாகும். பிற்சொன்னவகையில் கிரியாம்சையில் நிச்சயமாகப் பலன்தரத்தக்கவிதமாக விஷக்கலப்பு செய்யப்படுகிறது. இருமுறைகளையும் சேர்த்துக் கையாளில் உத்தேசபலன் கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும். பிளேக் நோய் பரவாமல் தடுப்பதில் சிரத்தையுள்ள கவர்ன்மெண்டுகளும், ஸ்தலஸ்தாபனங்களும் சாஸ்திரோக்தமான முறையைக் கட்டுப்பாடாகக் கையாண்டு எண்ணற்ற மனிதர்களை நமனுக்கிரையாக்கிவரும் எலிப் பூண்டை வேரறக் களைந்தெறிவதவசியமென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ ?

பலஹீனம்.

[டாக்டர் யூ. வெங்கட்டராவ்]

நமது வாழ்க்கையிலுள்ள இன்பங்களை நுகருவதற்கு சாத்தியமில்லாமலே செய்துவிடும் ஒருவகைத்தான அபூர்வ பலஹீனத்தால் ஜனங்கள் அவதிப்படுகின்றனர். இத்தகைய நோய்க்குப் பெரும்பாலும் ஸ்திரீகள் ஆளாகிறார்கள். தாங்கள் ஒன்றிற்குமுதவாத நடைப்பிணங்களெனவே அவர்கள் எண்ணிவிடுகின்றனர். அதற்கு முன் ஆனந்தமாகச் செய்துவந்த வேலைகள் பரம கஷ்டமாகிவிடுகின்றன. பொழுது போவது ப்ரம்மப் பிரயத்தன்மாகி விடுகிறது. எத்தகைய முயற்சியாலும் மனக்கவலையை ஒழிக்க முடிவதில்லை.

அநேக[illegible]லேயே பெரும் பா[illegible] நமது [illegible] பெரும்பாலரும், [illegible]வர் [illegible]ற சிலரும் கூட இரண்டு மூன்று [illegible]னங்களுக் கொருமுறையே மலஸ்[illegible]னம் செய்து கொள்ளுகின்றனர். அதன் பலனாக விஷத்தன்மையினதான பொருள்கள் ரத்தத்தில் சம்பந்தித்து விடுவது சகஜமேயாகும். இந்த அசுத்தமான ரத்தமானது மூளை, நரம்புகள் இவைகளின் ஊக்கத்தைக் குறைத்து, சரீரத்திற்கு பலஹீனத்தைத் தந்து, பொதுவாக தேகத்தின் சகல அவயவங்களையும் அசதிக்குட்படுத்தி விடுகிறது. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தினமொருமுறையேனும் மலப்பிரவர்த்தி செய்துகொள்ள அப்பியசித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

169852
சென்னை-600 008

உட்கார்ந்த இடத்திலேயே பொழுது போக்குவோர் டம்பெல்ஸ், கழிகள், முதலியவைகளால் காலையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன்னரும் வியாயாமம் செய்து வரவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் குடல்களுக்கு உத்வேகமெழுந்து, மலப் பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படும்.

ஈரற்குலை மந்தித்திருப்பது மற்றொரு காரணமாகும். பிடிப்பான உடைகளை அணிந்து கொள்ளும் ஸ்திரீகளும், அதிகமாக வியாயாமம் செய்யாதவர்களும், விருந்துப்படியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோரும், மதுபானத்தில் அதிகமாக இறங்குவோரும், ஈரற் குலை மந்தத்திற்கு இடந்தந்து, சரீர பலஹீனத்தை உண்டு பண்ணிக்கொள்ளுவார்கள். இவ்விதம் மலச்சிக்கலுக்கு அடிப்படையாகவுள்ள காரணத்தை நீக்கியபின், கிரமப்படி வியாயாமம் செய்து வர வேண்டும். தினமானம் துடியாகச் சிறிது தூரம் நடந்து செல்லுவதும், குதிரை சவாரி செய்வதும், டென்னிஸ் முதலிய விளையாட்டுக்களிலீடுபடுவதும் ஈரற் குலைக்கு உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணும். ஈரற்குலையின் மந்தத்தைப் போக்கக்கூடிய இயற்கை சாதனங்களாகிய வியாயாமத்தைச் செய்வதையும், மலச்சிக்கலை நிவர்த்திப்பதையும் விடுத்து, ஔஷதிகளிலிறங்குவது உசிதமன்று. நமது நடுத்தர வகுப்பு ஸ்திரீகளும், ஏழ்மையான குடும்பங்களைச் சேர்ந்த ஸ்திரீகளும் தங்களுக்கேற்பட்டுள்ள குடும்ப வேலைகளை சம்பிரதாயமாகவிருந்து வரும் கோபம் அல்லது வருத்தத்துடனின்றி உற்சாகமாகச் செய்துவரின் அவைகளே அவர்களுக்குப் போதிய வியாயாமமாகும்.

மனதுக்கு அதிக வேலையைக் கொடுப்பதாலும், மனச்சோர்வுக்கிடந்தருவதாலும், உற்சாகமற்ற வாழ்க்கையை நடத்தி வருவதாலும் சரீரத்திர்கு பலஹீனமுண்டாகும். அத்தகையோர் ரஜாப்பெற்று வேலையைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதே தகுந்த பரிகாரமாகும். சிறிது சாமர்த்தியத்தினாலும், புத்தியை உபயோகப்படுத்துவதாலும் சதா கவலையடைந்து முன்கோபத்திற்காளாகி வருவோர் அத்தகைய துர்க்குணங்களை உதறித் தள்ளி இன்பகரமான வாழ்க்கையைப் பெறலாம். உற்சாகத்தை ஊட்டக்கூடிய சூரிய வெளிச்சம் தாராளமாய் வீசும் வீடுகளில் கவலையும், கோபமும், துயரமும் ஒழிந்துபோகும்.

ஆகார முறைப் பிசகினாலும் சரீரத்திற்கு பலஹீனமுண்டாகலாம். எவ்விதம் குறைவாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது தீங்கை விளைவிக்குமோ அவ்விதமே அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதும் ஆபத்திற்கிடந்தரும். குறைவாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும், தகுதியற்ற ஆகாரத்தை வயிற்றில் திணிப்பதாலும் ஜனங்கள் பலஹீனமடைவதைப்போன்றே, அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதாலும் சரீர பலத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுகின்றனர். ஆகவே நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது லேசானதாகவும், சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக்கூடியதாகவும், ஸத்துடையதாகவும், நமக்கு ஆவலைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமிருக்க வேண்டும். பழங்களை அதிகமாக உட்கொள்ளுவதால் மலப்பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படுவதுடன், ரத்தமும் பரிசுத்தமாக இருக்கும். மதுஸாரம், தேத்தண்ணீர், காப்பி முதலியவைகளை மிதமாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். சிறிதளவு அவைகளை உபயோகிப்பதால் சிறிது நேரத்திற்கு நரம்புகளுக்கு உத்வேகமுண்டாகிறது. ஆகவே அவைகளை உபயோகியாமலிருப்பதே உத்தமம்; அதிகமாக உபயோகித்தால் ஜீரண சக்தி மழுங்கிப்போய்விடும்.

ஜீரணசக்திக் குறைவினாலும், பற்களின் சீர்கேட்டினாலும் சரீரத்திற்கு பலஹீனமேற்படலாம்.

போதிய அளவு சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்காமலும், சூரிய வெளிச்சத்தை அனுபவியாமலும், தகுந்த வியாயாமங்களைச் செய்யாமலுமிருப்பதால் சரீரத்திற்கு பலஹீனமேற்படுமென்று முன்னரே சொல்லியுள்ளேன். ஒவ்வொருவரும் சதா கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராமல் உற்சாகமாகக் காலத்தைக் கழிக்க முயலவேண்டும். இவைகளைத்தவிர ரத்தக் குறைவு, வயிற்றுப்போக்கு, தொண்டைப்புண் முதலியவைகளாலும் சரீரசக்தி குறையலாம். அவைகளுக்குத்தகுந்த பரிகாரங்களை அப்போதைக்கப்போது செய்துகொள்ள வேண்டும்.

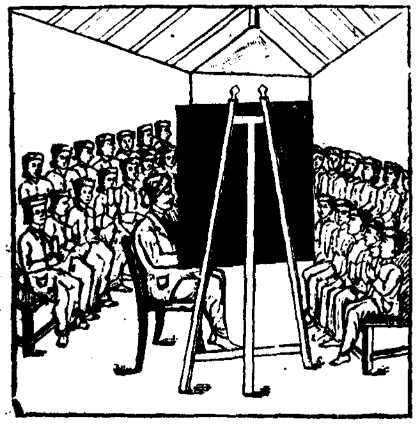
சுகமாக வாழ்ந்துவர ஒவ்வொருவரும் போதியகாலம் உறங்கவேண்டும். பலக்குறைவானவர்கள் போதியவளவு நன்றாக உறங்கவேண்

டும். திறந்த வெளியில் வியாயாமம் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே தூக்கமும் அவசியம். குறைந்தது 8 அல்லது 9 மணி நேரமாவது ஒவ்வொருவரும் தூங்கவேண்டும்; ஆனால் அதிகநேரம் தூங்கி, சோம்பலை உண்டு பண்ணிக்கொண்டு விடலாகாது.

ஔஷதிகளாகப் பத்திரிகைகளில் வெளியாகும் பலவகைப்பட்ட மருந்துகளின் மாயவலையில் வீழ்ந்து விடலாகாது. நமது சரீர நிலை சிறிது சீர்கெட்டிருந்தால் அதைச் செம்மைப்படுத்தக்கூடிய சக்தியுடைய தகுந்ததொரு மருந்தைச் சிறிதளவு உபயோகிக்கலாம்.

திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகள்.

இந்தியாவில் பாடசாலைகளுக்காக விசாலமான கட்டடங்களைக் கட்டுவதற்குப் பெருந்தொகை செலவிடப்பட்டு, இஞ்சினியர்கள் முதலியவர்களுடைய பொக்கிஷம் நிரப்பப்பட்டு வருகிறது. 10 வருஷங்களுக்குமுன் கட்டின கட்டடங்கள் இப்பொழுது பிடிப்பதில்லை. மறுபடியும் அவைகளைத் திருத்தி அமைப்பதற்காக ஏராளமான தொகை செலவிடப்படுகிறது. இம்மாதிரியான வெறிக்கு எதிரிடையாகவே திறந்த வெளிகளில் பாடசாலைகளை வைத்து நடத்தவேண்டு



[குதிரைக் கொட்டகை பாடசாலையாக உபயோகப்படுகிறது. காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமில்லை]

மென்ற இயக்கம் ஆரம்பமாகியிருக்கிறது. ஐரோப்பிய நாடுகளில் இந்த இயக்கமானது அதிகமாக வியாபகமடைந்து வருவதிலிருந்து கூடிய சீக்கிரத்தில் அங்கு இது சகஜமுறையாகிவிடும் நிலைமையை அடைந்துவருகிறது. சுவர்கள் சுத்தமான காற்றைத் தடுத்துவருகின்றன. அடைத்த அறைகளின் வாதாவரணம் அசுத்தமடைந்து, இயற்கை சிகிச்சாசாதனங்களை மாணவர்கள் அனுபவிக்கமுடியாமற் போய்விடுகிறது. சீதோஷ்ண ஏற்றத் தாழ்ச்சிகளால் மாணவர்களுடைய சரீரத்திற்கு பாதகம் விளையாமலிருப்பதற்காக அறைகளில் அவர்களை வைத்து போதிக்கவேண்டுமென்று சொல்லுகிறார்கள். அறைகளிலிருப்பதால் சீதோஷ்ண நிலைமையால் பாதிக்கப்படாமல் வியாதிகளிலிருந்து தப்புவிக்கிறோம் என்று கருதப்படுகிறது. ஆனால் அதனால் இயற்கை வாழ்வில் அனுபவிக்கக்கூடிய சுகங்களைத் துறந்து, நம்மை அறியாமலே நாம் பலவித ரோகங்களுக்கு ஆளாகிறோம். திறந்த வெளியிலமைக்கும் தங்குமிடங்களிலும், நானுபக்கங்களிலும் திறந்திருக்கும் மண்டபங்களிலும் தங்கியிருப்பதால் சிறுவர்கள் ஜலதோஷம், சர்ம வியாதிகள், காசம் முதலிய நோய்களிலிருந்து தப்பி, ஆரோக்கியமாகவும்; திடசரீரிகளாகவுமாவார்கள். மாரி காலங்களில் பகற்காலத்திலும், கோடை காலங்களில் காலை நேரத்திலும் திறந்த வெளிகளில் போதனை செய்துவர ஏற்பாடு செய்யும்படி பாடசாலைகளின் அத்யக்ஷகர்களை நாம் வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம். இவ்விதம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சிற்சில அசௌகரியங்களுக்குத் தகுந்த நஷ்ட ஈடு கிடைத்துவிடும். மாணவர்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாயிருப்பார்கள்.

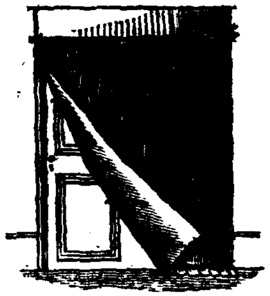
சின்னம்மையால் நேரும் அபாயங்கள்.

[பர்மிங்காம் ஜெனரல் அஷ்யூரென்ஸ் சங்கத்தின் சுகாதாரப் பிரிவால் வெளியிடப்பட்டது.]

சின்னம்மையானது விசேஷமாகத் தொத்தக்கூடியதும், அபாயகரமானதுமான ஜுரமாகும். இந்த வியாதியால் பீடிக்கப்படும் குழந்தைகளிற் பெரும்பாலோர் இதற்கிரையாகி வருகின்றனர். இங்கிலாந்திலும், வேல்ஸிலும் 1909ம் வருஷத்தில் சின்னம்மையால் 12,600 பேர்களிறந்தனர். நகரங்களில் இந்த வியாதி சதாகாலமும் வியாபித்திருப்பதுடன், இரண்டு வருஷங்களுக்கொருமுறை கொள்ளை நோயாகவும் பரவி விடுகின்றது. சாதாரணமாக வருஷ அந்தத்தில் இது கொள்ளை நோயாக ஆரம்பித்து, வஸந்தகாலத்துவக்கத்தில் அதிக உக்கிரமாக இருக்கிறது.

பிணியாளியைப் பிரித்துவைக்கும் திரை

ISOLATION SHEET



[கிருமிகளைப் பிடித்துக்கொள்ளுவதற்காக விஷங்கொல்லி மருந்தில்நனைத்த திரை.]

ஆரம்ப அறிகுறிகள்:—ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்குக் குளிர் ஜுரமுண்டாகி, தும்மல் உண்டாகின்றது; கண்கள் சிவந்து, சர்மம் உஷ்ணப்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில் சீதளமென்று நினைத்துவிடலாம். இந்தக் காலத்தில் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பினாலும், பிற மாணவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடவிட்டாலும் சுலபமாக அவர்களையும் இது தொத்திக்கொண்டு விடுகின்றது. 2, 3 தினங்களில் இந்தச் சின்னங்களின் உத்வேகமதிகரித்து, சரீர உஷ்ணம் அதிகரிப்பதுடன், நான்காவது தினத்தில் உச்சந்தலையில் ஈக்கடியைப்போல் தடிப்புகளுண்டாகி, சீக்கிரத்தில் தேக மாத்திரந்தம் அது வியாபித்து விடுகின்றது.

பிறருக்குத் தொத்தாமல் தடுக்கும் மார்க்கம்:—(1) சின்னம்மை கொள்ளை நோயாக வியாபித்திருக்கும் காலத்தில் அதன் ஆரம்பச் சின்னங்கள் தென்பட்டாலும், இந்த வியாதி கண்ட பிறருடன் குழந்தைகள் நெருங்கிப் பழகியிருந்தாலும், அக் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கனுப்புவதை நிறுத்தி, நல்லகாற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் தனித்துவிட்டு வைத்திருக்கவேண்டும்.

(2) வாயிலிருந்தும், மூக்கிலிருந்தும் வடியும் ஜலத்தைத் துல்லியமான துணியில் சேர்த்து, அத்துணியை அக்கினி தத்தம் செய்துவிடவேண்டும். இருமுதல், தும்முதல், பிறருடன் சம்பாஷித்தல் போன்ற காரியங்களினாலேயே இந்த நோய் பிறருக்கும் பரவுகின்றது.

(3) பிணியாளிக்கு சிச்ருஷை செய்துவருபவர் மட்டில் தான் அவரிருக்குமறைக்குள் செல்லவேண்டும். பிணியாளி உபயோகிக்கும் பாத்திரங்கள், பொம்மைகள் முதலியவைகளைத் தனியாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

(4) பிணியாளி உபயோகிக்கும் அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக இருப்பதுடன், அந்த அறையிலுள்ள தும்புகளை ஈரத்துணியால் தினமானம் துடைத்துவரவேண்டும்.

(5) 2, 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளிலேயே மரண விகித மதிகமாக இருப்பதால், ஏற்கெனவே இந்த நோயை சுவீகரித்துக் கொள்ளாத குழந்தைகளை பத்திரமாகப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

(6) கொள்ளை நோயாகச் சின்னம்மை வியாபித்திருக்கும் காலத்தில் தாய்மார்கள், குழந்தைகள் இவர்களுடைய கூட்டங்களை நடத்தி வைக்கக்கூடாது.

கோளாறுகளேற்படாமல் தடுக்கும் விதம்:- சின்னம்மையிலிருந்து ஏற்படும் கோளாறுகள் அபாயகரமானவை. குழந்தைகளுக்கு அவைகளால் அபாயமேற்படும். சிறு குழந்தைகள் விஷயத்தில் அபாயம் அதிகம். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு குழந்தை சிறியதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அபாயம் அதிகம். ஆகையால் குழந்தைப் பருவத்தில் சின்னம்மை புகட்டாமல் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றவேண்டும். ஜளிக்கட்டு, கபவாதஜுரம் முதலியவைகள் சின்னம்மையிலிருந்து உண்டாகலாம். கபவாதஜுரத்தினால் மரணங்கள் அதிகமாக ஏற்படும். காதுகளும் வீங்கி, செவிடுபட்டுப் போகலாம். மூத்திரப் பையிலும் கோளாறு ஏற்பட்டு, பிற்காலத்தில் மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கலாம். சின்னம்மை புகட்டி, அம்மை இறங்கி, குழந்தை குணமடைந்து வருங்காலத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருந்துவந்தால் இந்தக் கோளாறுகள் ஏற்படாமலிருக்கும். இந்தக் காலத்தில்தான் க்ஷயரோகமும் சர்வ சாதாரணமாக ஏற்படுகிறது. ஜாக்கிரதையாக இருத்தலால் அதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

தூக்கமின்மை.

பலவகை வியாதிகளாலும், காப்பி, தேத்தண்ணீர் இவைகளை அதிகமாகப் பருகுவதாலும், அசுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதாலும், சீதளமாவது உஷ்ணமாவது அதிகரிப்பதாலும், தூக்கமின்மை ஏற்பட்டுவிடுமோவென்ற பீதியினாலும், திடீரென்று ஏற்படும் அதிர்ச்சியினாலும், சொப்பனங்களிடத்திலுள்ள பயத்தினாலும், மனக்கவலையினாலும், அதிக சிரமப்பட்டு வேலை செய்வதாலும், தூக்கமில்லாது போய்விடுகிறது.

சிகிச்சை:— தூக்கமின்மையின் காரணத்தை நிவர்த்திசெய்யவேண்டும். அதிக ஆர்ப்பாட்டமில்லாத விளையாட்டினாலாவது, ருசிகரமான கதைகளைப் படிப்பதினாலாவது, படங்கள் நிறைந்த பத்திரிகைகளை வாசிப்பதினாலாவது, நண்பர்களுடன் சம்பாஷிப்பதாலாவது அயர்ந்த நித்திரை உண்டாகுமாவென்று பரீக்ஷைசெய்து பார்க்கவேண்டும். மருந்துகளால் அனுகூலத்தைக் காட்டிலும் பிரதிகூலமே அதிகமாக இருக்கும். ஆகார விஷயத்திலும், சுகாதார நிலைமையிலும் சவுகரியமான ஏற்பாட்டை அனுஷ்டிப்பதுடன், யுக்தமாக இருக்கிற இதர பரிகாரங்களையும் செய்துகொள்ளவேண்டும். யுக்தமாக இருக்கக்கூடிய பரிகாரங்களாவன:—இன்றைக்கு நீங்கள் நன்றாக உறங்குவீர்களென ஜோஸியம் சொல்லுவதுபோல் கூறுதல் முதலியனவாம்.

பூரண ஆகாரத்தை உட்கொண்டவுடனாவது, அல்லது ஆறுமணி நேரத்திற்கு முன்னாவது படுக்கக்கூடாது. பிற்சொன்ன சந்தர்ப்பத்தில் படுக்கைக்குச் செல்லு முன்னரெதையேனும் உட்கொள்ளவேண்டும். இரவில் அதிகநேரம் விழித்திருந்து, ஆகாரத்திற்கு நான்குமணி நேரத்திற்குப் பிறகு உறங்குவோருக்குத்தான் காலை நேரத்தில் தூக்கம் வராமலிருக்கும். பாலையும், பக்ஷியங்களையும் உட்கொண்டால் தூக்கம் வரும். நேராக முகத்தில் காற்று வீசுவதாலும் தூக்கத்திற்கு இடையூறு ஏற்படும்.

ரோமாபுரி வாஸிகளும் நீந்துதலும்.

அட்லாண்டிக் நகரில் சமீபத்தில் கூடிய 11-வது விளையாட்டுக் காங்கிரஸில் பிரதம சிகிச்சை இலாகா டைரக்டரான மிஸ்டர் எச். எப். ஹென்லோஸ் அரியதொரு பிரசங்கம் செய்தார். அவர் சொல்லியதாவது:—

யாதாமொரு நபர் ஒன்றும் தெரியாதவரென்று சொல்ல விரும்பினால் அவருக்குப் படிக்கவாவது, நீந்தவாவது தெரியாதென புராதன ரோமபுரிவாஸிகள் கூறுவது வழக்கம். அந்தக் காலத்தில் பாடசாலைகளில் விளையாட்டுப் பயிற்சி செய்விப்பதுபோல் நீந்தற் பயிற்சி செய்விக்கவும் பாடசாலைகளிருந்துவந்தன.

எல்லா மனிதர்களும் கல்வி ஞானம் பெறுவதுடன் நீந்தவும் கற்றுக்கொள்ளுதல் அவசியமெனக் கருதப்படுகிறது. நீந்துவதற்கு ஜனங்கள் கற்றுக்கொள்ள சவுகரியமாயிருக்கும்படி எங்களது கலாசாலை விளையாட்டு மைதானங்களை அண்டினாற்போல் நீர் நிலைகளையும் அமைத்து வருகிறோம். அமெரிக்காவில் அத்தகைய நீர்நிலைகள் 15,000 இருக்கின்றனவென்று ஒரு பிரமுகரால் கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது.

ஜலத்தில் அபாயமேற்படாவண்ணம் ஜனங்களைக் காப்பதற்காக அமெரிக்கா செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் ஜனங்களுக்கு நீந்தவும், ஜலத்தில் விழுந்துவிடின் உயிரைக் காத்துக்கொள்ளும் மார்க்கத்தையும் உபதேசித்து வருகின்றனர். நீந்தல் இயக்கங்களிலீடுபடுவோருக்கு அபாயமேற்படாமல் பாதுகாக்கும் பொருட்டு நாங்கள் அரை டஜன் நிபுணர்களை அப்போதைக்கப்போது அனுப்பி வருகிறோம்.

உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு வியாதி வருவதேன்?

சின்னம்மை, டிப்தீரியா, ஸ்கார்லெட் ஜுரம், கக்குவான், இழுப்பு, நீர்க்கொள்ளுவான், இன்புளுயன்ஸா ஜுரம், ஜலதோஷம் முதலியவைகள் குழந்தைகளுக்கு சர்வ சாதாரணமான வியாதிகளாயிருக்கின்றன. வாயிலிருந்தும், நாசியிலிருந்தும் வெளிப்படும் அசுத்தங்களின் மூலமாகவே இந்த வியாதிகள் பரவுகின்றன. இருமல், தும்மல், எச்சில் துப்புதல், பானமருந்தும் கோப்பைகள், கரண்டிகள், பென்ஸில்கள், அழுக்கடைந்த விரல்கள் முதலியவைகளின் மூலமாக ஒரு குழந்தையினிடமிருந்து மற்றொரு குழந்தைக்கு வியாதி தொத்திவிடுகிறது. குழந்தைகளுடைய வியாதிகள் அபாயகரமானவை. சின்னம்மையினாலும், கக்குவானாலும் தான் அதிகக் குழந்தைகள் மரணமடைந்து வருகின்றன. உங்களுடைய குழந்தையின் உயிருக்கு அபாயத்தை உண்டாக்காதீர்கள். கைக்குட்டையை எவ்விதம் உபயோகிப்பதென்றும், எவ்விதம் மூக்கைச் சிந்துவதென்றும், தும்மும்முறை எத்தன்மையதென்றும் சிறுவர்களுக்கும் பெரியோருக்கும் உபதேசித்து பால வியாதிகள் பரவாமல் தடுங்கள். வேறொருவருடைய வாயிலிருந்து எடுத்ததைத் தன் வாயில் வைத்துக்கொள்ளாமலிருக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு போதியுங்கள். ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதற்காகவே வாய் ஏற்பட்டிருக்கிறது. விளையாட்டு பொம்மைகளை வாயில் வைத்துச் சூப்பவாவது, கைநகங்களைக் கடிக்கவாவது குழந்தைகளை அனுமதிக்காதீர்கள்.

குழந்தைகளுக்கு இன்புளுயன்ஸா, கபவாத ஜுரம், க்ஷயம், மூளைக் கொதிப்பு முதலிய வியாதிகளும் ஏற்படலாம். இவைகளும் மேலே குறிப்பிட்ட காரணங்களாலேயே உண்டாகின்றன. சாமான்யமாகவுள்ள விதிகளை அனுஷ்டித்தால் இந்த உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம். டைப்பாயிட் ஜுரம் என்னும் ஸன்னிபாத ஜுரமானது ஈக்களினாலும் அந்த ஜுரத்தால் பீடிக்கப்பட்

டிருப்பவர்களுடைய கிருமிகள் சம்பந்தித்த ஜலம், ஆகாரம் முதலியவைகளை உட்கொள்ளுவதாலுமே உண்டாகின்றது. சுத்தமாக இருக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு உபதேசியுங்கள். குழந்தைகளுக்கு சரீரத்தில் தழும்பு தோன்றினாலும், தொண்டை புண்பட்டிருந்தாலும், ஜலதோஷமேற்பட்டிருந்தாலும், இரைப்பைக் கோளாறடைந்திருந்தாலும் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். குழந்தைகள் சுகமே இருந்து வர அவைகளின் பற்களும், கைகளும், சரீரமும் சுசியாக இருந்து வரவேண்டும். ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துள்ள அறைகளில் தினம் 10 மணி நேரமாவது குழந்தைகள் தூங்க வேண்டும். திறந்தவெளியில் நன்ருக விளையாடவேண்டும். பால், பழம், மாமிஸபக்ஷிணியானால் சிறிதளவு மாமிசம், முதலியவைகளை தாராளமாக உட்கொள்ளவேண்டும்.

இவ்விதம் செய்துவரின் பாலவியாதிகள் ஏற்படா. ஆறுமாதங்களுக் கொருமுறை குழந்தைகளை வைத்தியர்களிடம் காட்ட வேண்டும்.

தினம் ஆறு கோப்பை தண்ணீர்.

நியூயார்க் சுகாதார இலாகாவிஞதரவில் நடந்த ஒரு கூட்டத்தில் தினம் ஆறு கோப்பை ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டுமென்று சொல்லப்பட்டது. சுக சரீரிகளாக உள்ளவர்கள் இவ்விதம் செய்யவேண்டுவது அவசியமென்று டாக்டர்கள் தெரிவித்தனர்.

இது சாமான்யமானதாகவும், செலவற்றதாகவுமிருப்பதால் பலர் இதன் மகிமையை உணரவில்லை. ஆனால் சுக சரீரிகளாக உள்ளோர் தங்களுடைய தேக நிலை கெடாமல் பாதுகாக்க வேண்டுமானால் ஏராளமாக ஜலத்தை உட்கொள்ள வேண்டியதவசியம். ஏராளமாக என்றால் சுமார் 6 கோப்பை ஜலம் என்று வைத்துக்கொள்ளலாம்.

இவ்வளவு ஜலத்தை உட்கொள்ளவேண்டியது அவசியமென்பதற்குப் பல காரணங்களிருக்கின்றன. ஜலமானது நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை மெதுப்படுத்தி, சீக்கிரம் அது ஜீரணமடையும்படி செய்கிறது. சரீர உஷ்ணம் தேகமாத்தியந்தம் ஒரே நிலையிலிருக்கச் செய்கிறது. அதிகப்படியாக உள்ள உஷ்ணத்தை வியர்வை மூலமாக வெளிப்படுத்திவிடுகிறது. கழிவுப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு அது தக்க சாதனமாயிருந்துவருகிறது. எவ்விதம் நாம் எரிக்கும் நிலக்கரியானது சாம்பலை உண்டுபண்ணுகிறதோ அவ்விதமே நமது சரீரத்தை உஷ்ணமாக வைத்திருக்கவும், வேலை செய்ய நமக்கு சக்தியை அளிக்கவும், நமது உடலுக்குள் தகிக்கப்படும் ஆகாரமும் கழிவுப் பதார்த்தத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. நமது தசைநார்களும், சதையும் அடிக்கடி தேய்ந்து கழிகின்றன. இவைகள் இரத்தத்தில் கலந்து, சர்மம், சுவாஸாசயங்கள், மூத்திரப்பைகள், குடல்கள் இவைகள் மூலமாக வெளிப்படுகின்றன. அதிகமாக ஜலத்தைப் பருகுவதால் இந்தக் கருவிகள் தங்களுடைய வேலையைச் செய்வது சுலபமாகி, சரீரத்திலிருந்து விஷப் பதார்த்தங்கள் தாராளமாக வெளிப்பட்டுவிடுகின்றன.

நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு தசையிலும், பற்கள் உள்ளிட்ட ஒவ்வொரு அங்கத்திலும், ஜலமிருக்கிறது. நமது சரீரத்தில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் ஜலமடமாயிருக்கிறது. இந்த வீதாசாரம் குறையாமலிருக்க வேண்டும். தினந்தோறும் கழிவு கருவிகள் மூலமாக 5 பைண்ட் ஜலம் நமது சரீரத்திலிருந்து வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. நமது சரீரமாகிய இயந்திரமானது தன்னுடைய வேலையைச் செவ்வனே செய்துவர வேண்டுமாயின் இக்குறைவை இட்டு நிரப்பவேண்டும். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தினால் ஒரு பாகமே ஈடாவதால், 6 கோப்பை ஜலத்தைப் பருகி பாக்கியை இட்டு நிரப்பவேண்டும்.

ஏராளமாக ஜலத்தைப் பருகவேண்டியது அவசியமாக இருந்தபோதிலும் பலர் அவ்விதம் செய்வதில்லை. அதனால் அவர்களுடைய சரீரத்திற்கு அவசியமான ஜலம் கிடைக்காது போய்விடுகிறது. தலைவலியினாலும், அஜீரணத்தாலும் அவர்கள் அடிக்கடி அவஸ்தைப்பட்ட போதிலும் ஜலக்குறைவே அதற்குக் காரணமென்பதை அவர்கள் உணருவதில்லை.

ஆகவே இதுவரையில் நீங்கள் தினமானம் 6 கோப்பை ஜலத்தைக் குடித்து அப்பியாஸம் செய்து கொள்ளாமலிருந்தால் உடனே அந்தப் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கவும். காலைப் போஜனத்திற்குமுன் சாத்தியமானால் உஷ்ண ஜலமாக இரண்டு கோப்பை சாப்பிடவும். அவ்விதம் செய்வதால் இரைப்பை தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய பக்குவமடையும். பாக்கி நான்கு கோப்பைகளையும் பகல் நேரத்தில் உட்கொள்ளவும். அவ்விதம் செய்வதால் இரைப்பையை அலசி விடுவதுடன், ஈரல், சர்மம், மூத்திரப்பை முதலியவைகளுக்கு உத்வேகமுண்டாகும்.

போஜன காலத்தில் வாயில் ஆகாரமில்லாதபொழுது ஜலத்தை உட்கொள்ளுவதால் பாதகமில்லை. ஆகாரத்தை மென்று கொண்டிருக்கையில் ஜலத்தைப் பருகினால் ஆகாரம் ஜீரணமாகாமலே வயிற்றுக்குள் சென்றுவிடும்.

ஆகையால் ஜல பானத்தை ஒரு சுகாதாரக் கோட்பாடாகக் கைக்கொண்டு, குறைந்தது ஆறு கோப்பை ஜலத்தையாவது தினந்தோறும் உட்கொள்ளுங்கள்:- ஹெல்த் அண்டு ஹாப்பினஸ்.

தேவை அவசியமா?

நமக்கு ஆஸ்தையிருக்கிற சாமான்களை அந்த ஆஸ்தையைப் பூர்த்திசெய்துகொள்ளுவதற்காக அடையவிரும்புகிறோம். நாம் ஆஸ்தைப்படுவதற்கும் நமது தேவைகளுக்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. நமக்குத் தேவையான சாமான்களை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் இச்சிப்பதில்லை.

நமக்கு அவசியமென்று நாம் நினைத்துக் கொண்டுவிடும் கிடைக்கத்தகாத பதார்த்தங்களை நினைந்துநினைந்து நாம் துயரப்படுகிறோம். அதனால் நமக்குத் தேவையான பதார்த்தம் சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாயிருந்தும் அவைகளை அடைய முயற்சிசெய்வதை மறந்துவிடுகிறோம்.

நவீனவாழ்விற்கு அவசியமானவையெனக் கருதப்படும் பொருள்களுக்கு நாம் வீணே அவஸ்தைப்பட்டுத் தவிக்கிறோம். நமது வாழ்க்கைக்கு அவசியமான சாமான்யப் பொருள்கள் சுலபமாகக் கிடைக்கின்றன. அவைகளை அடைந்து நாம் திருப்திப்படுவதில்லை.

நாம் சிலபொருள்களுக்கு அவஸ்தைப்படுவதாலும், நமக்குச்சில பொருள்கள் அத்தியாவசியமாகத் தேவையாயிருப்பதாலும் நமது சரீரநிலை பாதகமடையலாம். நாம் அவஸ்தைப்படும் பொருள்களை எவ்வித மேனும் அடையவேண்டுமென்னும் ஆர்வத்தில் நமது சரீர சுகத்தை அலக்ஷியம் செய்துவிடுகிறோம். நமக்கு அவசியமாகத் தேவையாயுள்ள பொருள்கள் சரீர சுகத்திற்கு அவசியமானவை. அவைகளைப் பெறுவதும் கஷ்டமன்று.

நாம் விரும்பும் பொருள்களனைத்துமிருந்த போதிலும் நமது சரீரம் சுகநிலையை இழந்துவிடின் அவை யனைத்தும் பயனற்றுப் போய்விடும். சரீரம் சுகமாக இருந்தால் தான் அவைகளை நாம் அனுபவிக்கலாம்:- குட்ஹெல்த்.

சரீர சம்ரக்ஷணக் குறிப்புகள்.

பொன்னுக்கு வீங்கி:—இது மிகுந்த உபத்திரவத்தைத் தரத்தக்கதொரு கொடிய தொத்து வியாதி. கழுத்துப்பட்டை மிகவும் வீங்கி, வாயைத் திறக்கவும் மூடவும் முடியாமற் செய்துவிடும். வீக்கத்துடன் சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமும் அதிகரித்து, வியாதியுமுண்டாகும். சூடான ஒத்தடத்தை அடிக்கடி கொடுப்பது தான் இதற்குச் சிறந்த வைத்தியம். இதனால் வலியும் சமனமடையும். ஆகாரமும் லேசானதாக இருக்கவேண்டும்; பிணியாளியையும் பிரித்து வைக்க வேண்டும்.

கடி காயமும், பிறண்டு காயங்களும்:—நாயாவது, பூனையாவது கடித்ததினாலாவது, பிறண்டியதினாலாவது ஏற்படும் காயங்களுக்கு ஜாக்கிரதையாக வைத்தியம் செய்யவேண்டும். 50-க்கு 1 கார்பாலிக் லோஷனாலாவது, 10-ல் 1 போரிக் லோஷனாலாவது காயங்களைக் கழுவவேண்டும்; அல்லது 2% ஐயோடைனைத் தடவி போராஸிக்லிண்டால் கட்டவேண்டும். வீக்கம் ஏற்பட்டால் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். அவ்விதம் செய்தும் வீக்கம் வடியாமலிருந்தால் வைத்தியர்களுக்குக் காட்டவேண்டும்.

இழுப்பு:—பல் முளைத்தல், மலபந்தம், அதியான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுதல் முதலியவைகளால் இழுப்பு ஏற்படுகிறது. பால வியாதிகளால் உபாதைப் படும் குழந்தைகளுக்கும் இழுப்பு வரலாம்.

இழுப்பின் சின்னங்களைப் பற்றி எவ்வித சந்தேகமுமேற்பட இடமில்லை. நரம்புகள் முறுக்கிக்கொள்ளுகின்றன; குழந்தைகளின் நிறம் மாறி, விறைப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது; கண்கள் மேல் நோக்கி விடுகின்றன. இழுப்பு ஏற்பட்டவுடன் குழந்தைகளுடைய வாயை பலவந்தமாகவேனும் திறந்துவிட்டு, ஸ்வாஸாசயத்திற்குள் தாராளமாகக் காற்று செல்லும்படி கழுத்தைச் சுற்றியுள்ள ஆடைகளைக் களைந்துவிடவேண்டும். ஒரு காலன் ஜலத்தில் ஒரு தேக்கரண்டி கடுகு போட்டு 100 டிக்கிரிக்கு காய்ச்சிய ஜலத்தில் குழந்தையின் சரீர மாத்திரம் படும்படி உட்கார்த்தி வைக்கவேண்டும். தலைக்கு சாராய ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். அந்த சாராயமானது நான்கு பங்கு ஜலத்தில் கரைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். இழுப்பு சாதாரணமாய் 2, 3 நிமிஷ நேரந்தானிருக்கும்; சில சமயங்களில் அதிக நேரமுமிருக்கலாம். பிரதம சிகிச்சையாக மேலே கண்ட முறைகளை அனுஷ்டித்த போதிலும் வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்புவது உத்தமம். உத்வேகத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளின் அழுகை:— குழந்தைகளுடைய அழுகை பலவகைப்பட்டிருப்பதை அன்னைகளும், தாதிகளும் கவனிக்கவேண்டும். பசி அழுகையாயிருந்தால் ஓயாமல் தனது இஷ்டம் பூர்த்தியாகும்வரை அங்கங்களை முறுக்கிக்கொண்டு குழந்தை அழும். கால்களை உதைத்துக்கொண்டு கடூரமாக அழுவதானது வாயு உபாதையினாலாவது, மந்தத்தினாலாவது இருக்கும். இதற்குப் பெப்பர்மிண்டைக் கொடுப்பது உசிதமாக இருக்கும். சிறிது உஷ்ண ஜலத்தில் பைகார்பனேட் ஆப் சோடாவைக் கரைத்துக் கொடுத்து, முதுகை மெதுவாகத் தடவிக்கொடுத்தால் நன்மை உண்டாகும்.

வாலப் பருவத்தைக் காப்பாற்ற உபவாசமிருத்தல்.

விருத்த தசையை அடைந்துவிடாமலிருப்பதற்குச் சிறந்ததோர் வழியைக் கண்டுபிடித்திருப்பதாக சிக்காகோ சர்வ கலாசாலை உடற்கூறு இலாகாவைச் சேர்ந்த ஆசிரியர் ஏ. ஜே. கார்ல்ஸன் சொல்லுகிறார். 3-வருஷ ஆராய்ச்சியின்பலனாக உபவாஸமிருப்பதே இதற்கு வழியெனத் தெரிய வந்திருக்கிறதென்று அவர் சொல்லுகிறார்.

அவர் சொல்லும் வண்ணம் இப்புனருத்தாரணத்திற்கு 15 நாள் உபவாஸமிருக்கவேண்டும். இவ்விதம் அவருடைய சிகித்ஸாசிரமத்தில் உபவாஸ மிருந்த மூவர் அக் கெடுவிற்குப்பின் மிகுந்த சக்தியுடையவர்களாக இருந்தனராம். ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்கள் தொடங்கியபின் 15 வயதுள்ள யுவர்கள் உட்கொள்ளக்கூடிய அளவு ஆகாரத்தைப் புசித்தார்களாம். அவர்கள் 40-பிராயத்தினராயினும் 12-வயதுள்ள பிள்ளைகள் போல் அவர்களுடைய சரீரவன்மை இருந்ததாம்.

இதே பரீட்சைக்குத் தமது சரீரத்தையும் உட்படுத்திக்கொண்ட ஆசிரியர் கார்ல்ஸன் உபவாஸத்திற்குப்பின் புசிக்க ஆரம்பித்த பிறகு காஸ்டிரிக்ஜூஸ் கழிந்து சரீரம் பூர்வ டளுவை அடைந்துவிடுவதாகச் சொல்லுகிறார். உபவாஸத்தினால் தசைகள் வாலப் பருவத்தை அடைந்துவிடுகின்றனவென்றும், எதனால் இத்தகைய மாறுதலேற்படுகிறதென்று தெரியவில்லையென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

சுத்தமான காற்று.

நமது சுவாஸாசயங்கள் நேர்மையாகவிருக்கவேண்டியது எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே பரிசுத்தமான காற்றும் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமென்றும், அத்தகைய சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதே நமது முக்கிய நோக்கமாக விருக்கவேண்டுமென்றும் நமது பகுத்தறிவினால் அறிந்திருக்கிறோம். அவ்விதமிருந்தும் நம்மிற் பலர் ஜன்னல்களை அடைத்துள்ள அறைகளிலும், நாடகசாலைகள், தொழிற்சாலைகள், பொதுக்கூட்டங்கள் முதலிய அசுசலான இடங்களிலும் தங்களுடைய காலத்தில் பெரும்பாகத்தைக் கழித்துவருவது மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயம்.

சமீபகாலம்வரையில் இராக்காற்றானது க்ஷயரோகிகளுக்கு அபாயகரமானதெனக் கருதப்பட்டு வந்தது. அதன் பலனாக அவர்கள் காற்புகாங்களும் நன்றாக அடைத்த அறைகளில் அடைத்துவைக்கப்பட்டிருந்தனர். அதனால் அவர்களுக்குள் மரண விகிதமும் அதிகமாக இருந்தது. இப்பொழுது இராப்பகல் வித்தியாசமின்றி க்ஷயரோகிகள் திறந்தவெளியில் தங்களுடைய காலத்தைக் கழிக்கவேண்டுமென்றும், இராக்காலங்களில் அவ்விதமிருத்தல் அவசியமென்றும் அறியப்பட்டிருக்கிறது. அதனால் பலர் குணமுமடைந்திருக்கின்றனர். திறந்த வெளியில் வைத்து சிகித்ஸை செய்யப்படுவோருக்கு கபக்கட்டு, கபவாதஜுரம் முதலியவைகள் உண்டாவதில்லையென்றும் தேர்ந்த வைத்தியர்கள் அனுபவத்தில் கண்டறிந்திருக்கின்றனர்.

சுத்தமான காற்றுக்கு வியாதியஸ்தரை சொஸ்தப்படுத்தும் குணமிருப்பதுடன், அவருக்கு அதிக சக்தியைக் கொடுக்கும் திறனுமிருக்கிறது. சிறிதுநேரம் திறந்த வெளியில் படுத்துறங்கினாலும் சரீரத்திற்கு உற்சாகமேற்படுகிறது. போதிய கம்பளிகளை உபயோகித்துக்கொண்டாலும் புதிதாக இந்த முறையைக் கைக்கொள்ளுவோருக்கு ஆரம்பத்தில் சிறிது அசௌகரியமாகவிருக்கலாம்; ஆனால் சீக்கிரத்தில் அது அவர்களுக்கு அப்பியாஸத்தில் வந்துவிடும். சுத்தமான காற்றானது நன்றாக சுவாஸிக்கச் செய்கிறது; ரத்தத்தைக் குளுமைப்படுத்துகிறது;

சரீர சிரமப்பட்டுச் செய்யக்கூடிய வேலையைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறது; சரீர சக்தியையும் கொடுக்கிறது.

சர்வரோக நிவாரணிகளெனப் பிரமாதமாக விளம்பரம் செய்யப்படும் உத்திபன மருந்துகளைப் பெருவாரியாகக் கொடுத்து வாங்கி நம்மவர் உபயோகித்தவரினும், எல்லாவற்றிலும் சிரேஷ்டமானது உள்ளே நுழைய ஜன்னலடியில் காத்திருக்கும் குளிர்ந்த காற்றென்பதை நம்மவர் உணராமலிருப்பது துரதிர்ஷ்டமேயாகும்.

வியாதிகளுக்கேற்ற சீதோஷ்ணஸ்திதி.

வியாதிகளுக்கும் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் சிறிது சம்பந்தமிருந்தபோதிலும் அதையே முக்கிய காரணமாகக் கருதிவிடுவதற்கில்லை. வேறு பல அம்சங்களும் இதில் நெருங்கிய சம்பந்தமுடையவைகளாக இருக்கின்றன. குறைந்த சீதோஷ்ண ஸ்திதியிலுள்ள ஒரு இடத்திலிருந்துசற்று உஷ்ணமானபிரதேசத்திற்கு ஒரு பிணியாளரை மாற்றுவதால் அவர் குணமடைந்து விடுவாரென்பதில்லை. ஒரு வியாதியின் ஒரு அவஸரத்திற்கு ஏற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதியானது மற்றொரு அவஸரத்திற்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருக்கலாம். எந்தெந்த வியாதிக்கு எத்தகைய சீதோஷ்ண ஸ்திதி ஏற்றதென்றும் திட்டமாக விதிக்க சாத்தியமில்லை. அவரவருடைய சரீர நிலையை அனுசரித்தே சீதோஷ்ண ஸ்திதி விஷயத்தை முடிவுசெய்யவேண்டும்.

சுவாஸாசயம், காற்றுப்போக்கு மார்க்கங்கள் சம்பந்தமான வியாதிகள் இவைகளுக்கு சுத்தமான காற்றும், திடீரென்று மாறுதலை உண்டுபண்ணக்கூடியதல்லாத சீதோஷ்ண ஸ்திதியும், நிரம்ப சூரிய வெளிச்சமும், சரீரப் பயிற்சி செய்வதற்கு ஏற்ற சந்தர்ப்பங்களும் அவசியம். க்ஷயரோகிகளுக்குப் பலவகைப்பட்ட சீதோஷ்ண ஸ்திதிகள் சிபார்சு செய்யப்படுகின்றன. சமுத்திர யாத்திரை அனுகூலமானது தான். ஆனால் எல்லோருக்கும் அதை அனுபவிக்க சாத்தியமில்லை. மலைப் பிராந்தியங்களில் வசிப்பதால் க்ஷயரோகம் குணமடையுமென்று சிறிது காலமாகச் சொல்லப்படுகிறது. இந்தப் பிரதேசங்கள் குளிர்ச்சியாகவும், ஈரப்பசையன்னியிலும், சீதோஷ்ண ஏற்றத் தாழ்ச்சிகளுக்கு இடமில்லாமலுமிருக்கின்றன. உயரத்திற்குத் தகுந்தவாறு காற்றின் கனமும் குறைவாக விருக்கிறது. அதனால்சுவாஸாசயங்கள், ஹிருதயம், ஜீரணக்கருவிகள் முதலியவைகளுக்கு உத்வேகமுண்டாகிறது. எல்லா க்ஷயரோகிகளும் மலைவாஸத்தால் உண்டாகும் உத்வேகத்தைத் தாங்க முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். வியாதியின் ஆரம்பதசையில் தான் அந்நிலைமையை சகித்துக்கொள்ள முடியும்.

கபக்கட்டு, சுவாஸக் கருவிகளிலே ஏற்படும் கோளாறுகள், தொண்டையில் ஏற்படும் கோளாறுபோன்ற வியாதிகளுக்கு க்ஷயரோகிகளுக்கு ஏற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதியே பொருத்தமாக விருக்கும்.

சுவாஸகாச வியாதியால் உபாதைப்படுகிறவர்கள் அவர்களுக்கேற்ற சீதோஷ்ண ஸ்திதியை நிர்ணயம் செய்துகொள்ளவேண்டும். ஜலமைப்பான பிரதேசத்தில் வசிக்கையில் அந்த வியாதி கண்டிருந்தால் வறட்சியான பிரதேசத்தை அவர்கள் நாடவேண்டும். உள் நாட்டில் வியாதி கண்டிருந்தால் சமுத்திரக்கரைக்குச் செல்லவேண்டும்.

ஹிருதயக் கோளாறுகளுக்கு மிருதுவானதாகவும், நிதானமான வறட்சியுள்ளதாகவுமுள்ள பிரதேசங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும். அடிக்கடி வாதாவரணம் மாறுபடும் இடங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது. பூமிமட்டத்திலிருந்து அதிக உயரத்திலுள்ள இடங்களுக்கும் அவர்கள் செல்லக்கூடாது.

மூத்திர பிண்டவியாதிக்காரர்கள் உஷ்ணமாகவும், வறட்சியாகவுமுள்ள பிரதேசங்களுக்குச் செல்லவேண்டும். மலைவாஸம்

அவர்களுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. குளிர்ச்சியாகவும், ஈரப்பசையாகவுமுள்ள பிரதேசங்கள் சரீரத்தைக் குளிரவைத்து, ரத்தத்தை உட்கருவிகளில் திருப்பி, அபாயத்தை உண்டுபண்ணும்.

மலேரியாஜுரக்காரர்கள் பீடபூமிகளுக்கும், சமுத்திரக்கரைகளுக்கும் செல்லவேண்டும்.

நரம்புக் கோளாறுகள்.— கோடைகாலத்தில் மலைவாஸத்திற்கு செல்லலாம். அதிக வேலை காரணமாக நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டிருந்தால் சமுத்திர யாத்திரை செல்வதும், மிதமான சீதோஷ்ண ஸ்திதியுள்ள சமுத்திரக்கரைகளுக்குச் செல்லுவதும் அனுகூலத்தைத் தரும்.

பிளேக்கும் அதைத் தடுக்கும் உபாயமும்.

(சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.)

[இப்பொழுது சென்னை ராஜதானியில் சில இடங்களில் இக்கொள்ளைநோய் பரவியிருப்பதால், சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாதார் வெளியிட்டிருக்கும் இந்த அறிக்கையைப் பொது ஜனங்களின் உபயோகத்திற்காக வெளியிடுகிறோம். ப—ர்]

வியாதிகண்டதை அறிவதெப்படி—பிளேக்கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் பிரவேசிப்பதால் இக்கொடிய தொத்து வியாதியுண்டாகின்றது. இது மூன்றுவிதமாக உண்டாகலாம். அரைப்பூட்டுகளிலாவது, கக்ஷத்திலாவது, கழுத்திலாவது கட்டிகளுண்டாவது ஒரு விதம்; சுவாஸாசயங்கள் திடீரென்றுவீங்கி உயிருக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணுவது மற்றொரு விதம்; ரத்தம் விஷத்தன்மையடைந்து பிணியாளி மரணமடைவது மூன்றாவது விதம்.

இந்த வியாதியின் சின்னங்கள்:—ஆரம்பத்தில் தலைவலி, முதுகுவலி, கவலை உணர்ச்சி, அமைதியின்மை இவைகளேற்பட்டு, சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமும் உயர்ந்து கொண்டு வரும். 100-க்கு 75 கேஸ்களில் அரைப்பூட்டு, கழுத்து முதலிய இடங்களில் தாங்க முடியாதவலி உண்டாகும். முகவிலாஸமே மாறுதலடைந்து விடும். முகம் ததும்பி, கண்கள் ரத்தநிறமாக மாறிவிடும்.

அனுகூலமாகக் கூடிய கேஸ்களில் கட்டியானது வர வரப் பெருத்து வந்து, 5-வது நாள் முதல் அமுங்கிவரலாம்; அல்லது அது உடைந்துவிடலாம். கடுமையாக உள்ள கேஸ்களில் 4 அல்லது 5-வது தினத்தில் பிணியாளி இறந்துவிடுவார்.

இரண்டாவது சொன்ன நிலைமையில் ஆரம்பம் முதல் ரத்தம் எச்சிலுடன் வெளிப்பட்டுவரும். 2, 3-தினங்களில் பிணியாளி மரணமடைந்துவிடுவார். இந்த சின்னங்கள் கண்டவர் கடைத்தேறுவது அரிது.

மூன்றாவது இனத்தில் ஜுரம் முதலிய சின்னங்கள் கடுமையாக இருக்கும். கட்டிகிளம்புமுன் பிணியாளி இறந்துவிடுவார்.

காரணங்கள்:—ஆதியில்சொல்லியபடி ஒருவகைக் கிருமியினாலேயே இதுஉண்டாகிறது. எலிகளின் மூலமாகவே இந்த வியாதி உண்டாகிறது. ஒரு எலியிலிருந்து மற்றொரு எலிக்கு இவ்வியாதி தொத்தி, ஈக்கள் மூலமாக மனிதருக்குப் பரவுகிறது. மனிதர்களுக்குப் பிளேக் நோய் கண்டால் எலிகளுக்குள் இந்த வியாதி உக்கிரமாக இருந்து வருகிறதென்று அறிந்துகொள்ளலாம். வீட்டில் வசித்துவரும் எல்லா எலிகளும் மரித்த பிறகே மனிதரை இவ்வியாதி பீடிக்கிறது.

பிளேக் சக்கரம்:—எலி ஈக்கு விருந்தளிக்கும் கருவியாக இருந்து வருகிறது. எலி உயிருடனிருக்கும்வரை ஈயானது அதனுடைய ரத்தத்தைப் புசித்துக் காலந்தள்ளி

வருகிறது. எலி செத்து ஜில்லிட்டுப்போனதும் ஈக்கள் வேறு எலியைத் தேடுகின்றன. முதல் எலிக்குப் பிளேக் இருந்தால் அதை விட்டுப் பிரிந்த ஈயானது இரண்டாவது எலிக்கு பிளேக்கைக் கொடுத்து அதைச் சாக வைக்கிறது. இவ்விதமாக வீட்டிலுள்ள எலிகளெல்லாம் மரிக்கின்றன. ஆனுல் ஈ ஜீவித்திருக்கிறது. அதனுடைய இரைப்பையானது பிளேக் கிருமிகள் நிரம்பியிருக்கிறது. கடைசியாக ஈ மனிதனைத் தாக்கி, அவனுக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது. ஆகவே பிளேக்கானது எலிகளுடைய வியாதியை அஸ்திவாரமாகக் கொண்டிருக்கிறது. இரண்டாவது இனத்தைச் சேர்ந்ததல்லாத பிளேக் நோயினங்கள் தொத்தக்கூடியவைகளன்று. ஆகவே எங்கேனும் பிளேக்கண்டால் அந்தப் பிராந்தியத்திலுள்ள எலிகளை அடியுடன் ஒழித்துவிட எல்லோரும் முயலவேண்டும். இரண்டொரு தினங்களுக்கு முன் மரித்த எலியைக் கண்டால் அபாயமிருக்கிறதென்பதை உணரவேண்டும். எலிகள் பாழிகளிலிருந்து வெளிப்பட்டு, ஊர்ந்து, புரண்டு, மரிக்கும். இதிலிருந்து ஜனங்கள் எச்சரிக்கைப்படவேண்டும்.

தடுக்கும் மார்க்கம்:—மேலே சொன்ன விஷயங்களை நன்ருக மனத்திலிருத்திக் கொண்டால் தகுந்த முறைகளைக் கையாளுவது சுலபமான காரியம். அவைகளாவன:—

1. எலிகளை அடியுட னொழித்துவிட வேண்டும்; அல்லது வியாதிகளைப் பரப்பக் கூடிய அளவு அவைகள் இல்லாமற் செய்ய வேண்டும்.

2. மனிதர்களுக்கு இந்நோயேற்படாமல் அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

3. பிளேக் கண்ட எலிகள் அதிகமாக உள்ள இடத்திலிருந்து ஜனங்களை அப்புறப் படுத்தவேண்டும். இதைச் செய்வதற்காக வாசஸ்தலங்களைத் தற்காலிகமாகக் காலி செய்துவிட்டு, வெளியில் தங்கியிருக்க நேரிடும்.

ஜனங்கள் வலுவிலேயே வீடுகளைக் காலிசெய்து விட்டுப்போய் விடுவதுதான் வியாதியிலிருந்து தப்புவதற்குச் சிறந்த மார்க்கம். வீடுகளைவிட்டுச் செல்லும்போது பிளேக் கிருமிகள் தொத்திக்கொண்டிருக்கக் கூடிய ஆடைகளை எடுத்துச் செல்லாமலிருக்கவேண்டும்.

பிணியாளரைத் தனிப்படுத்திவைக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பிணியாளரால் வியாதி பரவாது; ஆனுல் ஈ வீட்டில் எங்கேனுமிருக்கலாம். ஆகையால் வீட்டைக் காலிசெய்துவிடுவது உத்தமம்.

வீடு தட்டியாலாய வீடாயின் அதைக் கொளுத்தி விடவேண்டும்; ஓட்டுவில்லை வீடாயிருந்தால் வீட்டுக்குள் தாராளமாக சூரிய வெளிச்சமும், காற்றும் வீசும்படி ஓடுகளைப் பிரித்துவிடவேண்டும். மெத்தை வீடுகளாயிருந்தால் வீடெங்கும் மண்ணெண்ணெயைத் தடவவேண்டும்.

சென்னைபோன்ற பெரிய இடங்களில் ஊரையே காலிசெய்துவிட்டுப் போவதென்பது சாத்தியமில்லாத காரியம். ஆகையால் எல்லாரும் அம்மைகுத்திக்கொள்வதே உத்தமம். யாருக்கேனும் பிளேக்கண்டால் உடனே சுகாதார உத்தியோகஸ்தருக்காவது, டிவிஷன் ஸானிட்டரி இன்ஸ்பெக்டருக்காவது அறிவிக்கவேண்டும்.

"சுகாதாரமே பிராணுதாரம்."

[கூறைநாடு எஸ். என். இராமு எழுதியது.]

முதல் அங்கம்.

முதல் காக்ஷி.

டாக்டர்களும் பூதேவியும்.

காலம்:—மத்தியானம்.
இடம்:—பூவுலகம்.

முதல் டாக்:—சுகாதாரவாரம் வரப்போகிறதே. அதற்கு நாம் என்ன செய்யலாம் நண்பர்காள்!

இரண்டாவது டாக்:—சுகாதாரப் பிரமாணங்கள் ஜனங்களுக்குப் பிராணுதாரமாகும்- ஆனுல் அவைகள் பொதுவாக ஜனங்களுக்குத் தெரியவில்லை. அவைகளைத் தெரிவிக்கத் தகுந்த ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்.

மூன்ருவது டாக்:—சுகாதார பஜனைகள் செய்யலாம் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது.

நான் டாக்:—ஆமாம் சார்! அதுவும் நல்ல யோசனை.

ஐந். டாக்:—இன்னும் இந்த ஊரில் பற்பல இடங்களில் சுகாதார உபந்நியாசங்கள் ஏன் செய்யக்கூடாது?

ஆருவது டாக்:—அதுவும் சரிதான் சார்!

மு. டாக்:—சுகாதாரக் கண்காக்ஷி நடத்தலாமே!

இர. டாக்:—பேஷ்! சரியான யோஜனை.

மூன். டாக்:—சுகாதாரப்பாட்டுகளை எழுதிப்பாடச் செய்யலாமே. குழந்தைகளைக் கூட்டி நல்ல குழந்தைகளுக்குப் பரிசு அளித்து தாய்மார்களுக்குக் குழந்தைகளை வளர்க்கும் வழிகளைச் சொல்லலாமே.

நான் டாக்:—சரிதான்! சரிதான்!!

ஐந். டாக்:—சிறுவர்களுக்கு சுகாதாரப் பயிற்சிகொடுக்க உபாயந் தேடலாமே.

ஆரு டாக்:—ஆமாம் சார்! அவர்களை சுகாதார வியாசங்கள் எழுதச் சொல்லி நன்ருக எழுதியவர்களுக்குப் பரிசு கொடுக்கலாமே.

முதல். டாக்:—நல்ல யோஜனைகள்தான், சார்! அப்படியே செய்வோம்.

(பியூன் வருகிருன்)

பியூன்:—சுவாமி பூதேவியார் வருகின்ருர்கள்.

டாக்:—அன்னையே நமஸ்கரிக்கின்றனம்!

பூ:—மங்களம் உண்டாகுக! மங்களம் உண்டாகுக!

டாக்:—தாயே! தாங்கள் எங்களை நாடி வரக் காரணம் என்ன?

பூ:—அப்பா! வைத்தியர்களே! நீங்கள் எனக்குத் துன்பஞ் செய்து வருகின்றீர்களே! இது தகுமா! நியாயமா! டாக்டர்களாக வருபவர்களுக்குப் பொறுமை என்பதல்லவோ அணிகலம்? பிறர் நோயைத் தீர்ப்பதல்லவோ உங்கள் கடமை. அவ்வாறிருக்க என் நோயைத் தீர்க்கலாகாதா!

டாக்:—வாஸ்தவந்தான்; உமக்கு என்ன வியாதி? சொல்லுவீர்களாயின் அந்நோயை தீர்க்கத் தயாராயிருக்கிருேம்.

பூ:—நீங்கள் ஒவ்வொரு நிமிடந்தோறும் உலகத்தவர்கட்கு சுகாதாரத்தைப் போதித்து, அவர்கள் அதை அனுஷ்டிக்குமாறு கட்டாயப்படுத்தி வருகின்றீர்கள். அவர்கள் சுகஜீவிகளாயிருப்பின் என்னுல் அவர்கள் செய்யுங்கொடுமைகளைச் சகிக்க முடியுமா!

அவர்களைத் தாங்க என்னால் இயலுமா! எமனுக்கும் வேலையில்லாது போய்விடுமே! திருமால் ஆகாரத்திற்கு எங்குபோவர்? ஆகையால் இனிமேலாவது நீங்கள் சுகாதாரத்தைப் போதிக்காது இருந்தால் என் சுமையாகிய வியாதியை நீக்கினவர்களாவீர்கள்.

டாக்:—எங்களுடைய முக்கியமான நோக்கம் இன்னது என்று உனக்குத் தெரியாது போலும். ''உலகம்'' சுகத்துடன் இருக்க வேண்டு மென்பதே எங்கள் நோக்கம். அது இன்புற்றிருப்பதே எங்களுக்கு இன்பம். நீ இவ்விஷயத்தில் வாதாடுதல் நன்றன்று.

பூ:—ஐயா! சற்றுப் பொறுத்துக் கேளுங்கள். டாக்டர் என்று உங்களுக்கு எப்பொழுது பெயர்வந்தது? ஜனங்கள் யாவரும் சுக ஜீவிகளாயிருப்பின் உங்கள் வயிற்றுக்கே திண்டாட்டமாகி விடுமே. இதைச் சற்று நிதானித்துப் பாருங்கள்.

டாக்:—நாங்கள் பன்முறை எங்கள் நோக்கத்தைப் போதித்தும் நீ கேட்காது உன் புராணத்தையே ஓதுகிருய். அது முடியவே முடியாது. எங்கள் காரியத்தை நாங்கள் செய்து கொண்டுதான் வருவோம். "குடியுயர முடியுயரும்" என்பதை மறந்தனையோ?

பூ:—ஐயா! நான் சொல்லுவதைக் கேளுங்கள். இல்லையேல் உங்களுக்கே கேடுவரும்.

டாக்:—எங்களுக்கு யாதொரு கேடும் வராது. ''கேடுவரும் பின்னே மதிகெட்டு வரும் முன்னே'' என்பது போல் உனக்குக் கேடுவருவதினுல்தான் எங்களிடத்து வாதாடுகின்றனை.

பூ:—நான் சொல்லுவதைக் கேட்க மாட்டீர்களோ!

டாக்:—மறுபடியும் பழைய புராணத்தையே ஓதுகிருய். உன்ஜம்பம் எங்களிடத்தில் பலியாது. போய்விடும்.

பூ:—நான் சொல்லுவதைக் கேட்டீர்களாயின் உங்களுக்கு நன்மை உண்டாகும்; திரண்ட பொருளுங்கிடைக்கும்; என்பாரமும் நீங்கும்; நீங்களும் சுகமாயிருப்பீர்கள். இல்லையேல் உங்களுக்கே தீங்கேற்படும்.

டாக்:—(கோபத்துடன்) எங்களுக்குப் பொருளும் வேண்டாம், உன் புத்திமதியும் வேண்டாம். யாவரும் வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தும்போது நாங்கள் பொருளை வைத்துக்கொண்டு என்ன செய்கிறது.

பூ:—நான் யார் தெரியுமா? உங்களை ஒரு கை பார்க்கிறேன்.

(பூதேவி போய்விடுகிருள்)

டாக்:—என்ன சார்! இந்தப் பெண் பயித்தியம் நம்மை உருட்டுகிறது? இவளுக்குப் பயந்தா நாம் நடக்கப்போகிருேம்? நம் காரியத்தை ஆரம்பிப்போம் வாருங்கள்.

(எல்லோரும் போகிருர்கள்)

இரண்டாம் காக்ஷி.

எமன் தர்பார்: பூதேவி வருகை.

காலம்—காலை. இடம்—எமபுரி.

எமன்:—அடே! தூதர்காள்! நீங்கள் யாவரும் உங்கள் வேலையைக் குற்றங் குறையில்லாது செய்து வருகின்றீர்களா? குற்றங்குறைகளிருப்பின் உங்கள் உயிருக்கே ஹானி வரும். உஷார்! நமது சித்ரகுப்தரை அழையுங்கள்.

(தூதர்கள் போய் அழைத்து வருகிருர்கள்]

தூதன்:—இதோ வருகிருர் சுவாமி.

எமன்:—கணக்கரே! இன்று நீர் செய்த வேலைகளை என்முன் எடுத்துரையும்.

சித்ர:—இன்று மானிடர்களில் பத்துபேர்கள்தான் வந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் இன்னுர் என்பதை விவரிக்கிறேன், கேளுங்கள்:

1 அரந்தாங்கி ஆத்திலிங்கம் தம்பி காத்திலிங்கம்.
2 பட்டுக்கோட்டை பஞ்சி மகன் கஞ்சி.
3 தஞ்சாவூர் கரியன்மகன் சொரியன்.
4 மாயவரம் மருதமுத்து மகன் கருதமுத்து.
5 திருநெல்வேலி தம்பி மகன் கம்பி.
6 முத்தூர் மூர் சாகிபு மகன் கார்சாகிபு.
7 பம்பாய் பாப்பான் மகன் காத்தான்.
8 லண்டன் லட்டு மகன் கட்டு.
9 அமெரிக்கா ஐசாமகன் கைசா.
10 குண்டூர் குரங்கு மகன் சிரங்கு.

எமன்:—என்ன ஆச்சரியம்! இன்று பத்து பேர்களைத் தான் கவர்ந்தீர்களோ! இவ்வளவு குறைவுக்குக் காரணம் என்ன? அடே தூதர்களே! நீங்கள் உங்கள் வேலையை சரிவர செய்வதில்லையோ!

தூதர்:—எங்கள் வேலையில் யாதொரு குற்றங்குறையுமில்லாதுதான் செய்து வருகிருேம். கணக்கரைக் கேட்டால் தெரியவரும் சுவாமி.

சித்:—சுமார் ஒரு மாத காலம்வரை அதிகக் குறைவாகத்தான் வந்து கொண்டிருக்கின்றது. காரணம் தெரியவில்லை.

(பூதேவி வருகிருள்)

தூதன்:—சுவாமி, பூதேவியார் வருகின்ருர்கள்.

எமன்:—என்ன காரணம் ஆசனத்தைப் போடுங்கள். அன்னையே! ஆசனத்தில் அமருங்கள். இங்கு வரக் காரணம் யாது? என்னுல் ஆகவேண்டியது என்னை.

பூ:—அப்பா! தென்றிசைக்கோனே! என் குற்றதுன்பத்தை நீ யறியமாட்டாயோ? அறிந்தும் அறியாதவன் போலிருக்கிருயே! இது உனக்கு அடுக்குமா! இது நீதியா! நீ தான் தருமனே!

எமன்.—அன்னையே! என்ன துயரம்? யாது யாரணம்? எனக்கு ஒன்றும் விளங்கவில்லையே!

பூ:—தருமா! பூவுலகில் நரர்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். எனக்கு அவர்களைத் தாங்குவது மிகக்கடினமாக இருக்கிறது. உன் வீரர்களும் வீணகக் காலத்தைக் கழிக்கின்றனர். நீ அவர்களை விசாரிப்பதில்லைபோலும்.

எமன்:—நரர்கள் அதிகமாகக் காரணம்?

பூ:—பூவுலகில் டாக்டர்கள் அதிகமாகி மானிடர்களுக்கு சுகாதாரத்தை உபதேசித்து அதை அனுஷ்டிக்குமாறு கட்டாயப்படுத்துகின்றனர்.

எமன்:—அப்படியா! நல்லது! அடே தூதர்காள், நீங்கள் போய் எலி, கொசு ஈ, மூட்டைப்பூச்சி, முதலிய நம் வீரர்களை அழைத்து வாருங்கள்.

(தூதர்கள் போய் அழைத்து வருதல்)

தூதன்:—இதோ வருகிருர்கள், சுவாமி!

எமன்:—ஆனந்தக்களிப்பு:—

''கொசுக்களே நீங்கள் பொசுக்கென போவீர்
நசுக்குவீர் மக்களின் நல்லுயிர்தனையே.

கொசு.—

அப்படியே செய்வோம் பயப்படாதீர் எங்கள்
தர்மராஜாவே
கொசுக்களா மெங்களுக்கிணையேது—எம்மை
நசுக்கவும் முடியாது பொசுக்கவுமுடியாது
கட்டிடமுடியாது கயிருல்—எம்மை
சுட்டிடமுடியாது சூரனே எனினும்
மெல்லிய பாடலோடாடல்—நாங்கள்
நல்லிசைப் பாடியே வீட்டினில் வருவோம்.
நாட்டிய எழுத்தாணிபோல—நாங்கள்
நீட்டிய மூக்குடன் மனிதரைக் கடிப்போம்
கெட்ட நீர் குட்டையில் பிறப்போம்--நாங்கள்
விட்டநீர்சாக்கடைத் தண்ணீரில்பிறப்போம்''

இன்னும்,

(நொண்டிச்சிந்து)

''கேளுங்கள் கோவலனே—நாங்கள்
கொடுத்திட வந்திடும்—நோயதை
நாவினுல் நவிலுகின்ருேம்—டைபாய்டு
மலேரியா டிங்கி ஜுரம்—யானைக்கால்கள்
இவைகளின் கொடுமையினுல்—மாந்தர்
வருந்திட வழியுண்டு—கண்டு கொள்வீர்
பயப்படவேண்டாம் மன்னரே.''

எமன்:—அப்படியா! மெச்சினேன்.
எமன்:—அடே மூட்டைப்பூச்சி:—

(சிவநாமமே கற்கண்டு என்னும் மெட்டு)

உதிரம் உண்ணும் உத்தமர்காள்
வழியும் மக்களை வாட்டிடுவீர்
கதியும் தருவேன் கணக்கில்லா
நிதியும் தருவேன் நித்தமுமே.

மூட்டுப்பூச்சி:—

தப்பறு தர்மராஜாவே
அப்படியே செய்வோம் அஞ்சாதீர்
துப்புடன் பிள்ளைகள் பெண்டுகளும்
உப்பிடுவோர்வையில் உண்டாக
பற்பலவகையாய் பெருகிடுவோம்
சட்டெனப் படுக்கையை விட்டெழுந்தால்
மொட்டென இடுக்கினில் பட்டிடுவோம்.
படுக்கையைச் சுத்தமாய் பாராதான்
யாக்கையைச் சுத்தமாய்க் காணுதான்
உடுக்கையைச் சுத்தமாய் வைக்காதான்
பாக்கிய உதிரம் பருகியே
வீக்கிய நோயை விளைவிப்போம்.

எமன்:—சந்தோஷம்! அடே! எலிவீரா! உன் வீரத்தை சொல்:—

எலி:—மகராஜ்! நானே ஒவ்வொரு வீட்டுப் பண்டங்களையுந் தின்று ருஜிபார்ப்பேன். அவர்களையும் கடித்து பிளேக் என்னும் ஒரு கொடிய வியாதியைக் கொடுத்திடுவேன். என் ஆண்மையே மேன்மை.

எமன்:—சரி, ஈக்களே நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்.

ஈக்கள்:—

(ஜப்பான் ஜிண்டான் மெட்டு)

எங்களின் வேலை இயம்புதல் போமோ
ஏந்தி எண்ணுதல் எவராலாகும்.
எங்கள் வேலை தங்கள் வேலை என்று
நாங்கள் தாங்குவோமே.
எண்ணி நீங்கள் மனம் ஏங்கியே
தவிக்க வேண்டாம் தாரணியில்
கக்கூஸிலும் கசமலத்திலும் கண்டுமே நாங்
கள் கூடுவோம்.
கடுகியே சென்று நாங்கள் காப்பிக் கடைக்
குள் புகுந்து
காபி ஸொஜ்ஜி அல்வாக்களை உண்டு
நாங்கள் கெடுத்திடுவோம். (எங்களின்)
எங்களின் சங்கையால் வியாதிகள்
உண்டு விதவிதமாகச் சொல்லிடுவோம்.
வாந்திபேதி டைபாய்டு என்னும் கொடிய
ஜுரம் கொண்டிடுவோம்.
குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும்
வயிற்றுப்போக்கு தந்திடுவோம்.

எமன்:—வீரர்களே! உங்கள் வீரதீரச் செயல்களை எடுத்துரைத்தீர்கள். மெச்சினேன். ஏன் ஜனங்களை உபத்திரவிக்கக் கூடாது? பூதேவியின் பாரத்தை ஏன் குறைக்கலாகாது? உங்கள்வேலையைச் செய்வதில்லை போலும்.

வீரர்கள்:—மகாராஜ்! நாங்கள் என்னசெய்வோம். சிலகாலமாக எங்கள் ஜம்பம் பலிக்கவில்லை. டாக்டர்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். ஜனங்களும் நாளுக்குநாள் சுகாதாரத்தில் விருத்தியடைந்துவிட்டனர். என்ன செய்கிறது? கூடிய சீக்கிரத்தில் நமக்கும் சுகாதாரத்தைக் கற்றுக்கொடுப்பார்கள்போலிருக்கிறது.

எமன்:—அம்மையே! நாங்கள் என்னசெய்கிறது. இதைப்போய் விஷ்ணுவிடம் தெரிவிப்போம் வாருங்கள்.

(எல்லோரும் போகிறார்கள்)

மூன்றாங் காட்சி.

காலம்:—மத்தியானம்.

இடம்:—பூஉலகம்.

டாக்டர்கள் சபை.

முதல் டாக்:—நண்பர்களே! நாம் அன்று யோஜனை செய்தமாதிரி செய்யவேண்டாமா?

இரண் டாக்:—அப்படியேசெய்வோம் சார்.

மூன் டாக்:—மிஸ்டர், நாமோ நாள்தோறும் நமது உபந்நியாசத்தை விடாது செய்து வரவேணடும். காலையில் பஜனைசெய்துகொண்டு தெருக்களைச் சுற்றிவரவேண்டும். மாலையில் உபந்நியாசத்தை ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

நான் டாக்:—அது நல்ல யோஜனை.

ஐந் டாக்:—இவ் வருடத்தோடு இரண்டு வருட மாகிறதல்லவா சுகாதார வாரம் ஆரம்பித்து.

ஆறுவது டாக்:—ஆமாம்.

ஐந் டாக்—சுமார் எத்தனை ஜனங்கள் இதை அனுஷ்டித்து வருகின்றனர்.

முதல் டாக்:—சுமார் நூற்றுக்கு அறுபது பேர்கள் வரை இதை அனுஷ்டித்து வருகின்றனர். இதில் சந்தேகம் என்ன?

ஐந் டாக்:—நான் ஒன்று நினைக்கிறேன். அதுமாதிரி செய்யலாமா?

மற்றவர்கள்:—அது என்ன?

ஐந் டாக்:—இப்போதே ஜனங்கள் சுகாதாரம் இன்னது, அதன்படி நடந்தால் வரும் நன்மை இன்னது என்று அறிந்து அதை அனுஷ்டித்து வருகின்றனர். இதில் கிஞ்சித்தும் சந்தேகமில்லை.

மற்றவர்கள்:—அதற்கென்ன சந்தேகம்.

ஐந் டாக்:—ஆகையினால், நாம் ஒரு மனு எழுதி மகாவிஷ்ணுவுக்குப் போடலாம்.

இரண் டாக்:—எதற்கு மனு?

ஐந் டாக்:—எதற்கு மனுவா! நம் உலகில் தற்காலத்தில் பாதிவயதில் மரணம் அடைகின்றனர். இனி அதை முற்றிலும் நீக்கி, முழுபர்வம் அடைந்தபின்னரே நமக்கு மரணம் என்னும் அவஸ்தை பீடிக்கவேண்டும் என்றும், நாம் சுகமாயிருக்கும் வண்ணம் நமக்குச் சுகம் என்னும் அரசனை நியமிக்கும்படியும் மகா விஷ்ணுவுக்கு மனு எழுதிக் கொள்ளலாம்.

மற்றவர்கள்:—சரியான யோஜனை பேஷ்! பேஷ்!!

மூன் டாக்:—அப்படியானால் ஒரு மனு எழுதுங்கள் அனுப்புவோம்.

நான் டாக்:—இப்பொழுதோ மணி நாலடிக்கப்போகிறது. இப்பொழுது எழுதினால் போகுமா?

ஐந் டாக்:— இப்பொழுது எழுதினால் தான் நாளை காலையில் போய்ச்சேரும்.

ஆறு டாக்:—நாம் மனு எழுதி பியூனிடம் கொடுத்தனுப்புவோம்.

(அரைமணி நேரம் கழித்து வந்து)

முதல்.—சார் நான் எழுதிவிட்டேன். கவரில் போட்டு பியூனிடம் கொடுக்கட்டுமா.

மற்றவர்கள்:—கொடுத்திடுங்கள் சார்! ஏன் டயத்தை வேஸ்டுபண்ணுகிறீர்கள்.

முதல்:—பியூன்,

பியூன்:—ஏன் சுவாமி!

முதல்:—இதை நேரே நீ வைகுண்டம் போய் மஹாவிஷ்ணுவிடம் கொடுத்துவிட்டு, அவர் சொல்லுவதைக் கேட்டுக்கொண்டு வந்துசேர். இந்தா ஐந்து ரூபாய் நோட்டு செலவுக்கு வைத்துக்கொள். தாமதிக்காதே போ.

(பியூன் போய்விடுகிறான்)

முதல் டாக்:—சார் பியூனை அனுப்பிவிட்டேன். நம் காரியத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டியதுதானே.

இர டாக்:—ஏன் சார் பஜனைப்பாட்டு புஸ்தகங்களெல்லாம் வந்துவிட்டனவா?

மூன் டாக்:—எல்லாம் வந்துவிட்டனவே! நீங்கள் அதைப் பார்க்கவில்லையோ

நான் டாக்:—அந்தப் புஸ்தகங்களை ஜனங்களுக்கு இனமாகக் கொடுக்கலாகாது கொடுத்தால்ஒருவித கவனக்குறைவு உண்டாகி அலக்ஷியமாக இருந்துவிடுவார்கள்.

ஐந் டாக்—சரிதான். அதிகவிலைக்கு விற்கலாகாது. ஒரு புஸ்தகம் காலணாவீதம் விற்போம். சரி போகலாமா! வாருங்கள்.

நான்காம் காக்ஷி.

மகா விஷ்ணு தர்பார்.

எமன், பூதேவி வருகை.

காலம்:—காலே.

இடம்:—வைகுந்தம்.

மகாவிஷ்ணு.—மந்திரிகாள்! நீங்கள் எல்லா ஜீவராசிகட்கும் உணவளித்து வருகின்றீர்களா? எல்லா அரசர்களும் செங்கோன்முறை தவறாது நீதி செலுத்துகின்றனரா? பிரமன் சிருஷ்டித்துவருகின்றாரா? எமன் தன் தொழிலே நடாத்தி வருகின்றானா?

மந்திரிகள்:—சுவாமி! யாவரும் தத்தம் தொழிலே நடத்திவருகின்றனர்.

சேவகன்:—சுவாமி! எமதர்மராஜாவும், பூதேவியும் வருகின்றார்கள்.

விஷ்ணு:—அப்படியா நல்லது! இருவரும் எங்கு வந்தீர்கள்? உங்களுக்குற்ற இன்னல்கார் யாவை?

பூ:—மகராஜ்! பூ உலகில் ஜனங்கள் அதிகமாகிவிட்டனர். என்னால் அவர்களைத் தாங்க முடியவில்லை. பூபாரம் அதிகமாகிவிட்டது.

எமன்:—என் வீரர்கள் இது விஷயத்தில் எவ்வித முயற்சி செய்தும் பயனில்லை. உலகத்தவர் அவர்கள் உயிருக்கே உலே வைத்திருக்கின்றனர். இதைச் சொல்லவே இங்கு வந்தேன்.

விஷ்:—பூதேவி! உனக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.

பூ.—முதல் முதல் பிரம்மாவை சிருட்டிக்காது இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இரண்டாவது பூ உலகத்தவர்களை சம்ஹாரஞ்செய்ய வேண்டும்.

விஷ்:—நன்றாயிருக்கிறது. எல்லாரையும் கொன்றுவிட்டு நாம் தனித்திருப்பது அழகா!

பூ:—என் துயரத்தைத் தீர்ப்பது தங்கள் கடமையல்லவா! நான் கஷ்டப்பட பார்த்திருப்பது நல்லதா!

விஷ்:—(இது தர்ம சங்கடமாகவல்லவோ இருக்கிறது) ஏதோ பார்ப்போம். அவசரப்படாதே.................

சேவகன்:—(மந்திரிகளைப்பார்த்து) சுவாமி! யாரோ ஒருவன் மனு கொண்டுவந்திருக்கிறான்.

மந்திரிகள்:—சுவாமி! (விஷ்ணுவைப் பார்த்து) யாரோ ஒருவன் மனுகொண்டு வந்திருக்கிறான்.

விஷ்:—அதை வாங்கி சபையில் வாசியும்.

(சேவகன் வாங்கிக் கொடுக்க மந்திரி வாசிக்கிறான்)

மந்திரி:—சுவாமி! இதோ வாங்கிக்கொண்டு வந்துவிட்டேன். வாசிக்கிறேன்.

சுகாதாரஸொஸைட்டி,

பூஉலகம்,

ஜனவரி மாதம் 10உ

"எண்பத்திநான்கு ஜீவராசிகட்குப் புல்லுணவு அளித்துக் காக்கும் புனத்துழாய் கண்ணியண்ணல் அவர்கள் பாதாரவிந்தத்துக்கு பூலோக வைத்தியர்கள் நமஸ்கரித்து எழுதிக்கொண்ட விண்ணப்பம் யாதெனில், பூ உலகத்தவர் அற்ப ஆயுளில் இறப்பதை நீக்கி, முழுபருவம் அடைந்தபின்னர் இறக்க வேண்டும். அவர்கள் என்றும் சுகஜீவியாயிருக்கும்படி வரந்தருமாறு பன்முறை தங்கள் கமலபாதங்களில் சாஷ்டாங்க நமஸ்காரஞ் செய்துகொள்ளுகிறோம்.

இங்ஙனம்,

பூலோக வைத்தியர்கள்

சுகாதாரஸொஸைட்டி.

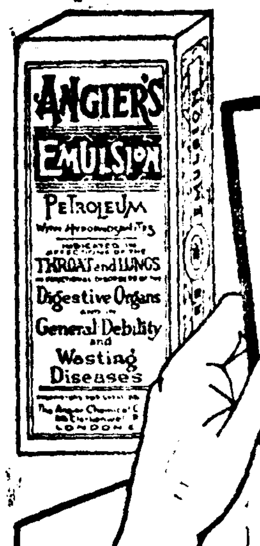
விஷ்.—மந்திரிகாள்! எமன், பூதேவி, பியூன் முதலியவர்களைத் தத்தம் இருப்பிடத்திற்கு அனுப்பிவிடுங்கள். பின்தீர்ப்பு சொல்லப்படும்.

(மகாவிஷ்ணு எழுந்துபோகிறார்.)

(எல்லோரும் போகிறார்கள்.)

சபை கலைவுற்றது.

(இன்னும்வரும்.)



The Best Form in which to ADMINISTER PETROLEUM

பெட்ரோலியத்தை அல்லது
மண்ணெண்ணையை உபயோகிக்கத்
தகுந்த முறை.

"ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்" என்னும் ஔஷதம் வெகு ஜாக்கிரதையோடு சுத்தம் செய்யப்பட்டதும், சரியான பசையுள்ளதுமான பெட்ரோலியம் என்னும் மண்ணெண்ணெயிலிருந்து இறக்கப்பட்டது. பார்வைக்கும், குணத்திற்கும் பாலேட்டைப்போல் இருக்கும். அதிலுள்ள எண்ணெய்த் துளிகள் அதி நுட்பமாகவும், சரி சமானமாகவும் பிரிந்து போகும்படி அவ்வளவு பக்குவமாய் இது செய்யப்பட்டிருக்கிறது. பராபின் என்னும் மருந்தைச் சாப்பிட ஆக்ஷேபிக்கிறவர்கள் இதைத் தடையின்றி சாப்பிடலாம்; ருசியாகவுமிருக்கும். இது வாந்தியையும் உண்டுபண்ணாது; வயிற்றுக் கோளாறுகளையும் உண்டாக்காது. நீரோடும், பாலோடும் இலகுவில் கலக்கக்கூடியது. இது மலத்துடன் மிஸ்ரமாகி அதை மிருதுப்படுத்தி அனுயாசமாய் அதை வெளிப்படுத்துகிறது. மண்ணெண்ணெயின் முக்கிய குணம் இதில் செவ்வையாயும் ஒரே மாதிரியாகவும் வெளிப்படுகிறது. மேலும் "ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன்" ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்குவேண்டிய உதவி புரிந்து சுளுவில் ரத்தத்தில் உறிஞ்சும்படி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனின் சிறந்த குணமானது வைத்தியத்தில் முப்பத்திநான்கு வருஷ அனுபவத்தைக்கொண்டு தெரிந்திருக்கிறது. சுத்தமான பெட்ரோலியத்தை உள்ளுக்குக் கொடுக்கவேண்டியதாயிருந்தால் இதுதான் சரியான முறை என்று எண்ணிறந்த வைத்தியர்களால் கொண்டாடப்பெற்றது.

"பராபின், பெட்ரோலியம் இவைகளை எமல்ஷனாகவாவது அல்லது எந்த விதமாகவாவது கொடுக்கவேண்டியதாயிருந்தால், என்னுடைய வெகு கால அனுபவத்தில் ஆங்கியர் பெட்ரோலியம் எமல்ஷனைப்போல் நோயாளிக்குத் திருப்திகரமான ஔஷதம் வேறில்லை என்று நான் கண்டு தெளிந்திருக்கிறேன்"—M. D., D. S. C., M. A.,

டாக்டர்களுக்கு மாதிரிகள் இனும். கல்கத்தா, வாடர்லூ தெரு, 8 நெம்பரில், மெஸர்ஸ்மார்டின் & ஹாரிஸ் கம்பெனியார்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்துகொள்ளவும்.

ஆங்கியர் கெமிகல் கம்பெனி, லிமிடெட்.,
86, க்ளெர்க்கென்வேல் ரோட், லண்டன், இங்கிலாந்து.

ஆங்கியர்ஸ்எமல்ஷன்பெட்ரோலியத்தினால் முதல்முதல் செய்யப்பட்டஎமல்ஷன்

THE ANGIER CHEMICAL CO. LTD., 86, CLERKENWELL ROAD, LONDON, ENGLAND

ANGIER'S EMULSION

THE ORIGINAL AND STANDARD EMULSION OF PETROLEUM

VIROL.

குழந்தைப் பருவத்தில் ஒரு மனிதனுடைய ஜீவதசை கேட்டுப்போன விதம்.

வயது முதிர்ந்த ஜனங்கள் பெரிய குழந்தைகள் என்றே சொல்லவேண்டும். வளரும் குழந்தை தன் ஆயுள் பரியந்தம் இருக்கக்கூடிய தன் தேகத்தை நிர்ணயப்படுத்திக் கொள்ளுகிறான். அஸ்திவாரம் சரியாயிராவிடில், சொற்ப அஸ்திவாரத்தில் ஒரு கட்டடங் கட்டினால் எப்படியோ அப்படியே பிளந்து சந்துவிட்டுப்போகும்.

அநேகம் தாய்மார்கள் "குழந்தைகள் எப்படியாகிலும் வளர்ந்துபோய் விடுவார்கள்" என்று தங்களுக்குள்ளேயே சமாதானப்படுத்திக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் பலஹீனம் குழந்தைகளுக்கு இயல்பான குணமன்று. வளருங் காலத்தில்தான் குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கவேண்டும். சரியானபடி குழந்தைகளைப் பாதுகாக்காவிடில் பலஹீனம் அதிகரித்து குழந்தை அதிக துர்ப்பலமாய்ப் போய்விடும். இதெல்லாம் ஆகாரத்தை அனுசரித்து இருக்கிறது.

ஆகாரத்தில் என்ன பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றனவோ அந்தப் பதார்த்தங்கள்தான் குழந்தைக்குப் பலமுண்டாக்கும். ஆகாரத்தில் ஸத்து கம்மியாயிருந்தால் குழந்தையும் சரியாய் வளராது. எந்தெந்தப் பிராணாதார வஸ்துக்கள் ஆகாரத்தில் குறைவுபடுகின்றனவோ குழந்தையினிடத்தும் அந்தந்தப் பிராணாதார வஸ்துக்கள் அமையா.

பலஹீனப்பட்ட ஒவ்வொரு சிறுவன் சிறுமி உண்ணும் ஆகாரத்தில் பிராணாதார பதார்த்தம் எதெது குறைவோ அந்தந்தப் பதார்த்தம் விரால் என்னும் ஔஷதத்தில் இருக்கிறது.

விராலில் ஆகார வஸ்துக்கள் யாவும் வெகு நேர்த்தியாய் கலந்திருக்கின்றன. தேகத்தை வலுப்படுத்தக்கூடிய எல்லாப் பதார்த்தங்களும் சரியான முறையில் சேர்க்கப்பட்டு வளரும் வயதில் எந்தெந்த வஸ்துக்கள் தேவையோ அவையாவும் அதில் அடங்கப்பெற்றிருக்கின்றன. விராலில் வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்துக்கும் அனுகுணமான ஜீவஸத்துப் பொருள் என்னும் ஜீவபதார்த்தம் சரியானபடி சேர்த்திருக்கின்றது.

3000 ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குழந்தைப் பாதுகாப்பிடங்களிலும் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றது.

13 விரால் லிமிடெட், ஹான்கர்லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

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.

பிஜோய மாலம்.

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுகாயம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், மூண்ட நோய், கைகால் பிடிப்பு முதலிய எல்லா வித துர்க்கந்தமான ரணங்களையும், சர்ம வியாதிகளையும் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த ஒரு ஆயுர்வேத ஔஷதம். ஒரு தடவை இதைத் தடவின மாத்திரத்திலேயே குணமுண்டாகிறது. கடுமையான கேஸ்களையும் சொஸ்தப்படுத்தக் கூடியது. விஷத்தன்மையும், கெடுதலுமில்லாதது. ரணவைத்தியர்களால் சிறந்த மருந்தென்று கொண்டாடப் பெற்றது. ஒரு பல்லாமருந்து விலை அணா 0—15—0

விற்பனை ஏஜெண்டுகள்—ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் தபாற்பெட்டி 1.6, மதராஸ், வி. பாலசந்திர முதலியார், 39, பழைய மதராஸ் ரோட், அல்சூர், பெங்களூர்; போல் பிரதர்ஸ், கெமிஸ்ட்ஸ், பிரன்செஸ் தெரு, பம்பாய்; லண்டன் மெடிகல் ஸ்டோர், 197, பௌபஜார் தெரு, கல்கத்தா; பட்டா சார்ஜி அண்டு கோ., பாட்னா; டாக்டர் ஜி. எல். பாமன், பாடிபூர் பஜார், டில்லி.

Proprietor—A. B. BOSE, SHAHEBGANJ,

5 BARISAL (BENGAL)

சுதந்திரன்.

பிரதி பானுவாரந்தோறும்

வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

சென்ற 7 வருஷ காலமாய் நம் நாட்டு முன்னேற்றத்திற்கு அடிப்படையான விவசாயம், கைத்தொழில், வியாபாரம் முதலிய செல்வ விருத்திக்கான விஷயங்களும், மனிதர்களுக்கும், கால்நடைகளுக்கும் அவசியமான சுகாதாரம், நோய் பரிகாரம், மதுவிலக்கு முதலிய வியாசங்களுடன் வெளிவந்துகொண்டிருந்த "வர்த்தக மித்திரன்" தற்காலப் போக்கை யனுசரித்து "சுதந்திரன்" யென்னும் பெயருடன், 3 வருஷ காலமாய் இராஜீய விஷயங்கள், மகாத்மா அவர்களின் உபதேசம், இந்தியர் முன்னேற்ற மார்க்க விவரங்கள் முதலிய விஷயங்களுடன் வெளிவருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரிகள் யாவரும் சுயராஜ்யமடைந்துசுகஜீவிகளாக வேண்டப்படுகிறது.

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ்,

7 தஞ்சாவூர்.

SWATHANTHRAN OFFICE, *Tanjore*.

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லிம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும் சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஆறு வருஷகாலமாய் முஸ்லிம்களுக்காக முழுப்பாடு பட்டுவருவது. ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. சாதாரணமான ஆண் பெண்களும் சுலபமாகத் தெரிந்துகொள்ளும்படியான விதத்தில் எழுதப்படுவது. குர்ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம், முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரிய பெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. முற்போக்கான உலகத்தோடு ஒட்ட வொழுகல் எவ்வாறென்பதை எல்லோர்க்குங் கற்பிப்பது. தாராளச் சிந்தையுள்ள பற்பல முஸ்லிம்களாலும், ஹிந்துக்களாலும் விஷயதானம் செய்யப்படுகின்றன. இஸ்லாத்தைப்பற்றியும் ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமையைப் பற்றியும் அறிய விரும்புவோருக்கு அதிகமான விஷயம் கிடைக்கும். வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளிநாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள் நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"

4 தபாற் பெட்டி 15, சென்னை.

"பொது நலம்"

ராஜீய, தேசிய விஷயங்களைத் தெள்ளிய தமிழ் நடையில் போதிக்கும் வாரப் பத்திரிகை. சென்னையில் சனிக்கிழமைதோறும் வெளிவருவது. தென்னிந்தியா, பர்மா, இலங்கை, பினாங்கு, சிங்கப்பூர், முதலிய நாடுகளில் வசிக்கும் தமிழரின் ஆதரவைப் பெற்றது. நல்ல தமிழில் யாவரும் படித்தகமகிழுமாறு, தற்கால ஆவசியங்களுக் கேற்ப வரையப்படுவது. வருஷ சந்தா ரூ. 5. வர்த்தகர்கள் விளம்பரஞ் செய்வதற்கேற்ற சிறந்த பத்திரிகை. விபரம் அறிய விரும்புவோர் பின்வரும் விலாசத்துக் கெழுதிக்கொள்ளவும்.

ச. செல்வராஜுலு ரெட்டியார்,

B. A., L. T.,

"பொதுநலம்" பத்திராசிரியர்,

புதுப்பேட்டை, சென்னை.

"மதிவீரன்" ஓர் இனிய செந்தமிழ் நாவல். இவ்வாசிரியரால் இயற்றப்பட்டது.

19 விலை அணா 14.

ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

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

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

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்துவொருவர் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங்காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 10?2 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒருஹிந்து முதுகில் 4 அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக்கிரம் 102 5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷநேரம் அந்த ராஜக் கட்டியின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்—7. வலது 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 ஆரமபித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

III காது மந்தம்

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

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

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளினேரமாக 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 டைம் பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

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

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

IV கறப்பான்

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

5. உச்சந்தலையின் வலப்புறத்தில் சதா ஜலமொழுகிக் கொண்டிருந்த கடுமையான கறப்பானுடன் எட்டுவயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக இந்த வியாதிக்கு உபயோகப்படுத்தும் பசைகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொரு முறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவ யொலெட் சூடுகாட்டப்பட்டு வந்தது. இப்பொழுது கறப்பான் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

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

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

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

V அக்கி

கேஸ்—1. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் 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 சிகித்ஸைக்கு வந்தாள். அந்த வளர்ச்சி ஏற்பட்டு இரண்டு வருஷ காலமாகியிருந்தது. அதனால் அவளுக்கு வலி ஏற்பட்டு வந்ததுடன், மாதவிடாய் கெடுவும் தவறி, சரீரமும் மெலிந்திருந்தது. ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினம் அரை மணி நேரம் காட்டியதுடன், உப்புகள் கலந்த மருந்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. ஒன்றுவிட்டொரு நாள் இரண்டரை மாத காலம் வரையில் அல்டிராவயொலெட் சூடும் காட்டப்பட்டது. கிரமேண கட்டி வடிந்து வந்து, அவள் சௌக்கியமடைந்து ஊருக்குச் சென்றுவிட்டாள்.

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

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்கவில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—4. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22-வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி........என்பவர் ஆண்குறிக் கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோஷையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறிதளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமுமிருந்தது. தினமிருமுறை அதிகவேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்த வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற்கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

VII சந்துப்பிடிப்பு

கேஸ்:-1. சுமார் 32-வயதுள்ள ஒரு ஹிந்துவானவர் ராஜமகேந்திரபுரத்திலிருந்து இடது பக்கத்து இடுப்புப் பிடிப்புடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். செங்குத்தாக நிற்கவாவது உட்காரவாவது அவரால் முடியவில்லை. காலை நீட்டிக்கொண்டுதான் சிறிது உட்கார முடிந்தது. காலை நகர்த்தினால் வலி சகிக்க முடியாம லிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் 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. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்து விட்டாள்.

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

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

கேஸ்:—5. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு 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 அயோனி

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

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

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

8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினாலும் குண மேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி. மறுபடியும் 1) நிமிஷநேரம் பராடிக் கரென்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி பூரணமாக குண மடைந்துவிட்டது.

VIII பாரிசவாயு

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

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

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலதுகையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த சுமார் 83வயதுள்ளஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு வந்துசேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து,விரல்களும் முடக்கியிருந்தன. சென்ற 2 மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார் கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக் கரெண்டு செலுத்தப்பட்டு வந்தது. விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது இப்பொழுது எழுந்து நடக்க சக்தி ஏற்பட்டிருக்கிறது. இன்னமும் அவர் நமது சிகிச்சையிலிருந்துவருகிறார்.

IX நரம்புத் தளர்ச்சி

கேஸ்:—1. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கூடலூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரேடியன்ட் 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 காணப் பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறா ரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வினுவைலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்

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

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

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

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

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

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

X புண்கள்

கேஸ்:—1. 38 வயதுள்ள ஒரு 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—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

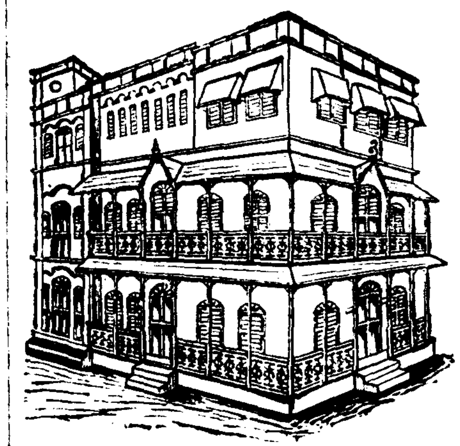
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 14

டெலிபோன் நெ. 168. தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிஸெப்டிக்"

சென்னை

சிகித்ஸாசிரமம்.

323, தம்புசெட்டித்தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.



ரணசிகித்ஸை

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

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

பிணியாளரைத் தேர்ந்த தாதி சம்ரக்ஷணை செய்துவருவார்.

கட்டணம் மிதமாக விருக்கும்.

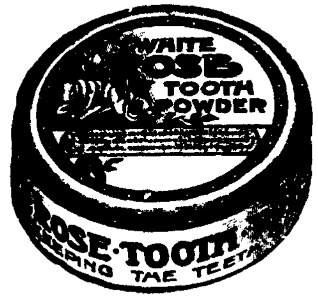
வேண்டுவோர் மானேஜருக்கு எழுதித் தகவல் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

ஏழைகளுக்கு இலவசமாகச் சிகித்ஸை செய்யப்படும். 16

ROWJEE'S

TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.



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

டின்களின் விலை ரூ. 2.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

"டயபின்"

நீரிழிவுக்கு ஓர் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

உபயோகப்படுத்துமுன் புட்டியைக் குலுக்குங்கள்.

பெரியவர்களுக்கு அளவு:—ஒயின் க்ளாஸில் பேர்பாதி ஜலம்விட்டு அதில் ஒரு தேக்கரண்டி மருந்து சேர்த்து தினம் ஆகாரமானவுடன் 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 ஆரோக்ய ஸ்திதிக்கு வந்துவிடும். நீர் அடிக்கடி இறங்குதலை மட்டுப்படுத்தி, உடம்புக்கு உற்சாகமும் வளர்ச்சியும் 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 மிதமாய் உபயோகிக்கலாம்; மலச்சிக்கல் இல்லாமல் அப்போதைக்கப்போது குடலைச் சுத்தம்செய்துகொள்ளவேண்டும்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபாற் பெட்டி 166 சென்னை.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ: 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்ய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

KRISHNA HAIR DYE.

மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

நரைத்த தலை மயிரை தக்ஷணமே நல்ல கறுப்பு நிறமாக செய்யக்கூடிய ஒரு சாய மருந்து. இந்த மருந்துக்கு கெட்ட வாசனை என்பது கிடையாது. கையில் ஒட்டாது. சுலபமாய் உபயோகிக்கக்கூடியது. நரைக்கு மருந்து எத்தனையோ தினுசுகள் இருந்தாலும் இதைப்போல் அவ்வளவு நீடித்த குணத்தைத் தரத்தகுந்தவைஒன்றும்இல்லை. கைதேர்ந்த வைத்தியர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு இதைவிட மேன்மையான மருந்து வேறு இல்லை என்று யாவராலும் புகழப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323 தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை 15

ROWJEE'S EAR DROPS.

காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி 166, சென்னை. 15

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

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

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166, மதருஸ்.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

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

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட் டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப் பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ ? நன்ருகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக விருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட் டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் இதில் சேர்க்கப்பட் டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண் டிருக்கிருர்கள்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 328, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

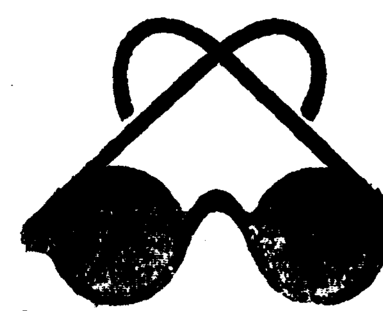
பரிசுத்தத்திற்கும் வாசனைக்கும் இணையற்றவை. கூந்தலை வளர்த்து, அதற்குப் பளபளப்பையும், அழகையும் கொடுக்கும். மனதிற்கும் ரம்மியத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்திரீகளுக்கு வாங்கிக் கொடுப்பதற்கேற்றது.

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணுடி.



இமோஷெல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த கறுப்பு வர்ணக் கண்ணுடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக்கடையக்கூடிய தோல் பாதுகாப்பாவது, முகத்தில் தழும்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப்பிடித்து ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவதுள்ள உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்தாவது அவசியமின்றிக் கண்களை நன்ருக மறைத்துக் கொள்ளக்கூடியது. அடக்கமானது; விலையும் சரஸமானது. விலை ரூபா 1—8—0.

கண்திருஷ்டி:—கண் வைத்தியம் தெரிந்த ஒருவர் எழுதிய நூல். சித்திரப்படங்களடங்கியது. கண்ணுடிகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும், உபயோகிக்க விரும்புவோருக்கும் உபயோகமானது. விலை அணு 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

சுவாஸகாசத்திற்கு மருந்து.

இது சுவாஸகாசத்தை அதிதீவிரமாக சொஸ்தப்படுத்தக்கூடியது. இதில் அற்புதமான மருந்து தினுசுகள் பல கலந்திருக்கின்றன.

அளவு:—பெரியோர்களுக்கு:—இரண்டுமுதல் நான்குதேக்கரண்டி தினை தினை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு சாப்பிடவேண்டியது. சாப்பிடும்போது கொஞ்சம் உஷ்ண ஜலத்தில் கலந்து வியாதி சொஸ்தமாகிற வரையில் மூன்று அல்லது நான்கு மணிக்கு ஒருதரம் சாப்பிடவும்.

குழந்தைகளுக்கு.

ஒரு வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	20	துளிகள்
ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்டு 5 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	40	,,
10 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	60	,,
10 வயதுக்கு மேற்பட்டு 16 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு	80	,,

தேவையானால், "நம்முடைய சுவாஸகாசப் பவுடரை" த்தணலில் போட்டு புகை பிடிக்கலாம். ஷெமருந்துடன் கூடவாவது, பிரத்தியேகமாகவாவது உபயோகிக்கலாம்.

வெளியூர்ப் பிரயாணம் செல்லுகையில், நம்முடைய "ஆன்டி ஆஸ்த்மாடிக் டாப்லெட்ஸை(மாத்திரைகளை) உள்ளுக்குச் சாப்பிடவும். ஆஸ்த்மா சிகரேட்டுகளின் புகை பிடிக்கவும். யாதொரு சிரமமுமின்றி கையில் கொண்டு போகலாம். சுவாஸகாசம் இல்லாத சமயத்தில், காசம் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்கு "டானிக் ஹைபோபாஸ்பைட்ஸ்" (Tonic Hypophosphites) அல்லது காட்லிவர் ஆயில் (Cod Liver Oil) சாப்பிடலாம். பின் சொல்லியதைத் தனியாகவாவது அல்லது "மால்ட் எக்ஸ்டிராக்டு" (Malt Extract) உடன் கலந்தாவது நாட்படச் சாப்பிட்டு வந்தால் நுரையீரலுக்கு பலம் உண்டாகும்.

சுவாஸகாசத்தோடு சம்பந்தப்பட்ட பித்த உபரி, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், வயிற்றுவலி, தலை வலி, வலது பக்கம் வலி, தோட்பட்டைப் பக்கம் வலி, முதலியன நமது "லிட்டில் லிவர் பில்ஸ்" என்னும் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடப் பறந்தோடிப் போகும். இந்த மருந்து சுவாஸகாச மருந்துக்கு ஏற்றதுணை என்னலாம்.

உதயத்தில் எழுந்தவுடன் முழு சரீரத்திற்கும் கைகால்களுககும் ஒற்றிடம் கொடுக்கவும். குளிர்ந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கச் சக்தியுள்ளவர்கள் அதை உபயோகித்தால் உற்சாகத்தையும் குணத்தையும் கொடுக்கும். நோய் பலத்துப் போய்குளிர் தாங்காதவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை வேண்டியதில்லை.

சுவாஸகாசர்களுக்குப் பத்தியம் அதிக அவசியமானது. ஜீரணக் கருவிகள் தான் இந்நோய்க்கு ஹேதுகரம். கொழுப்புப் பதார்த்தங்களும், அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுதலும், சாப்பாட்டுடன் தண்ணீர் முதலியன பருகுதலும் ஆகாவாம். கால நிர்ணயம் தவறுமல் பலம் தரும்படியான சாதாரண ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டும்.

எந்தெந்த ஊர்களின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி எந்தெந்த வியாதிஸ்தர்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் என்பது அனுபவத்தை ஒட்டித்தான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆகிலும் நுரையீரல்களை பிளானல் துணி அல்லது சட்டையால் போர்த்து மூடிவைக்க வேண்டும்.

இதில் கண்டிருக்கும் விதிகளைக் கவனித்து அவைகளின்படி நடக்கும் பக்ஷத்தில் எப்படிப்பட்ட குரூரமான சுவாஸகாச வியாதியும் குணமாகு மென்பதில் ஐயமில்லை.

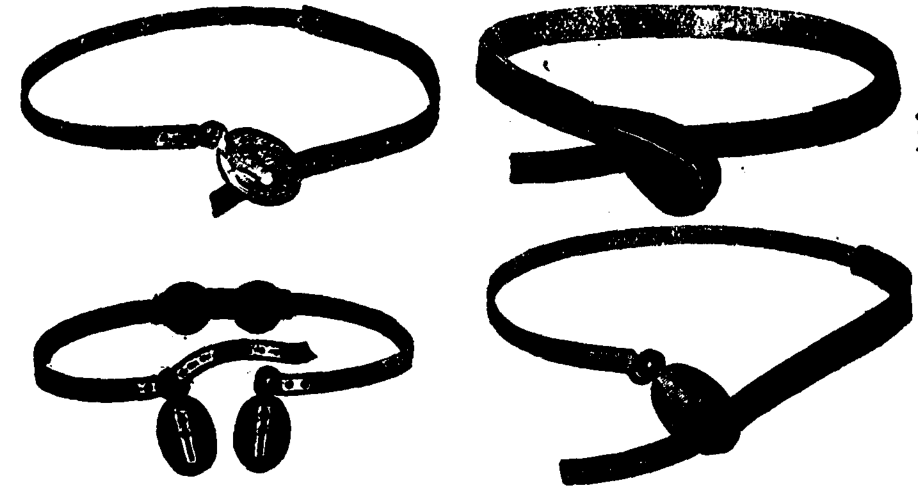
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

தோலினால் செய்தது; திருப்பக்கூடியது; புதியமாதிரி;
அழுத்தமானது; நீடித்திருக்கக்கூடியது. ... ரூ. 10—0—0.
திருப்ப முடியாதது. ... ரூ 5—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ... ... ரூ. 10—0—0.

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

சுத்தமான யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில். (Pure Eucalyptus Oil.)

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

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

ராவுஜியின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

15 சென்னை.

ACCIDENTS.

அகஸ்மாத்தாகக் காயமடைந்து விடுகிறவர்களுடைய கதியானது அவரை முதலில் கவனிப்பவர்களுடைய யோக்கியதையைப் பொறுத்திருக்கிறது. பிரதம சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவர்கள் அருகாமையிலிருந்தால் காப்பாற்றிவிடக் கூடிய ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் வருஷந்தோறும் அநியாயமாய்ப் போய்விடுகின்றன. பிரதமசிகிச்சை என்றால் என்ன ? அகஸ்மாத்தாக ஏற்பட்டு விடும் காயங்களுக்கும், திடீரென்று காணும் வியாதிகளுக்கும், சிகிச்சை செய்வதுதான் பிரதம சிகிச்சை. டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திராமல், உடனே சிகிச்சை செய்வதற்கு அவர்கள் பயிற்சி பெற்றிருக்க வேண்டும். "அரைப்படிப்பு ஆபத்து" என்று ஒரு வசனம் சொல்லுவதுண்டு. ஆனால் எல்லா விதிகளுக்கும் விலக்கு உண்டு. பிரதம சிகிச்சை விஷயத்தில் அந்த விலக்கை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டும். அற்ப ஞானத்தைக் கொண்டும் பெருத்த அபாயங்களிலிருந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றலாம். காயம்பட்டு ரத்தம் வடிந்தாலும், தீப்பிடித்து விட்டாலும், நரம்புகள் முறிந்துவிட்டாலும், ஜலத்தில் வீழ்ந்து விட்டதால் சாகும் தருவாயிலிருந்தாலும் அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை செய்யத் தெரியாமலிருப்பதுதான் அபாயகரமானதாகும். டாக்டர் வரும் வரையில் காத்திருந்ததில் ஆயிரக்கணக்கான உயிர்கள் அநியாயமாகப் போயிருக்கின்றன. பிரதம சிகிச்சை முறை தெரிந்திருந்தால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டிருக்கின்றன. கஷ்டப்படும் சகோதரர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டுமென்ற ஜீவகாருண்ய புத்தி அநேகமாக எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் என்ன செய்வதென்று தெரிகிறதில்லை. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் என்ன செய்வதென்று தெரிய வேண்டுமானால் டாக்டர் யு. ராம ராவ் எழுதியுள்ள "பிரதம சிகிச்சை" என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப்படியுங்கள். இங்கிலீஷ், தமிழ், தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்த பாஷைகளில் புத்தகங்கள் கிடைக்கும்.

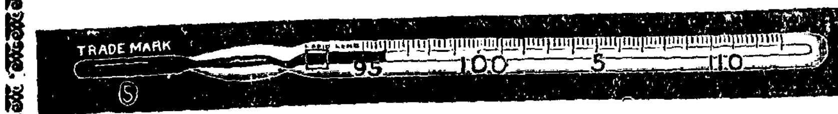
ஒரு பிரதி விலை அணா 12.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்பு செட்டித்தெரு, சென்னை.

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

ஜுரத்தின் 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,

15 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

Harmless Head-ache Powders.

தலைவலிப் பவுடர்.

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

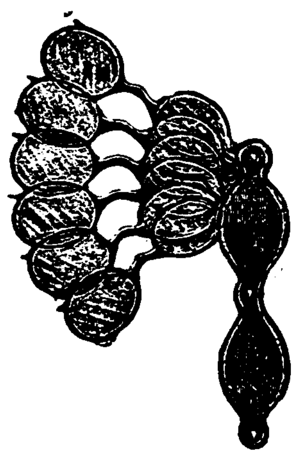
ஒரு பொட்டலம் (Packet) ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 தபாற்பெட்டி நம்பர் 166, சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கண் திருஷ்டியின் பிரயோஜனம்.



கண் திருஷ்டியின் மதிப்பை அளவிட்டுச் சொல்ல முடியாது. ஐம்புலன்களிலும் கண் மேம்பட்டது. கண்ணில்லாவிடில் ஒருவன் ஜீவதசையே கெட்டுப் போய்விடுகிறது. அவன் சம்பாதிக்க முடியாது. பிரகிருதியி லுள்ள அழகையும், ஆச்சரியத்தையும் காணவும், புஸ்தகங்களைப் படிக்கவும், கண்ணால் ஆக வேண்டிய காரியங்களைச் செய்யவும் முடியாமற் போய் விடுகிறது. சுருங்கச் சொல்லுமளவில் கண் திருஷ்டியைவிட முக்கியமானது வேறொன்றுமில்லை. ஆனதுபற்றி கண்ணுக்குச் சொற்ப கெடுதல் நேரிடும் பக்ஷத்திலும் உடனே அதற்குத் தகுந்த பரிகாரம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும்.

கண் திருஷ்டி சரியாய் இல்லை என்று தெரிந்தால்,' அதைப் பரிசோதித்து அதற்குத் தகுந்த சிகித்சை செய்ய கண் வைத்தியர் தாம் எடுத்தவர் என்பதை கவனிக்கவேண்டும். மந்த திருஷ்டியானது பெரும்பாலும் கண்ணிலுள்ள ஏதோ குறைகளினால் உண்டாகிறது. சரியான கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொண்டால் சரிப்பட்டுப் போகும். சரியான கண்ணாடிகள் பார்த்துக் கொடுப்பதில் **ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்** அவர்கள்பேரில் முழு நம்பிக்கை வைக்கலாம். இந்த விஷயத்தில் இதைப்போன்ற அனுபவமும், கியாதியும் பெற்ற இடங்களில் வியாபாரம் செய்வது உத்தமம்.

வெகுதூரத்திலும், நாட்டுப்புறங்களிலும் உள்ளவர்கள் சரியான கண் வைத்தியர்கள் இல்லாமல் கண்ணின் குற்றங்களைக் குறித்துப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள முடியாதவர்களாயிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு வேண்டுமானால் மாதிரிக் கண்ணாடிகள் அனுப்பப்படும். அதிலிருந்து பார்வையைச் சரிப்படுத்திக்கொண்டு, அப்பக் கோளாறுகளைச் சீர்படுத்திக்கொள்ள கண்ணாடிகளைப் பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளலாம். மாதிரிக் கண்ணாடிகள் வேண்டுவோர் ரூபா 20 முன் பணம் கட்டினால் அனுப்பப்படும். கண்ணாடிகள் திரும்பி வந்தவுடன் டேவணித் தொகை வாபீசு செய்யப்படும்.

15

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

PATENT MEDICINES ! !

Right Price, Right Quality, Right Service.

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

Prices subject to market fluctuation.

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

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

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

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

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

When writing to advertisers, please mention the "Arokia Deepika."

PATENT MEDICINES ! !

Right Price. Right Quality. Right Service.

Prices subject to market fluctuation.

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

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

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

T'Grams : Antiseptic. T'Phone 163

BURROUGHS WELCOME & CO.'S GOODS AT THEIR PRICES LESS 10 PER CENT.

When writing to advertisers, please mention the "Arokia Deepika."

169852
சென்னை 600 008

ஆரோக்கியப் படத்திரட்டு.

சரீராரோக்கிய சம்பந்தமான விசித்திரப்படங்கள் பல இதில் அடங்கியுள்ளன. காற்று, ஜலம், ஆகாரம், குழந்தைப் பருவம், தாய்ப்பருவம், கௌமாரம், தூசு, வியாதி, பிரதம சிகிச்சை, சரீரப் பயிற்சி, ரோக சிகிச்சை, முதலியவைகளைப் பற்றிய விஷயங்களை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் திருஷ்டி பூர்வமாகவே ஒவ்வொரு புருஷனும், ஸ்திரீயும், மாணவன் மாணவியும் கண்டறிந்து, நீண்ட ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அடைந்து ஆனந்தப்படக்கூடியது. ஒவ்வொரு வீட்டிலும், பாடசாலையிலும், பாடசாலைப் புத்தக சாலையிலும் பொதுப் புத்தகசாலையிலும் வைக்கத்தகுந்தது. தேகம் வியாதியால் மெலிந்து மனம் நொந்து கிடக்கும் சமயத்தில் நல்ல துணைக்கும் சிநேகிதனுக்கும் ஒப்பாக இருக்கக் கூடியது. எவனொருவன் திடகாத்திர சரீரத்துடன் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் அடைய விரும்புவானோ, அவனுக்குக் கிளர்ச்சியையும், உற்சாகத்தையும், உபதேசத்தையும் தரக்கூடியது. இதுபெருமைக்கு வாங்கி வைக்க வேண்டிய புத்தகமன்று. இது ஒவ்வொரு வீட்டிலும், சங்கத்திலும், கிளப்பிலும், பாடசாலையிலும், புத்தக சாலையிலும் அத்தியாவசியமாக இருக்க வேண்டிய புத்தகம்.

சில பிரதிகள் தான் அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றன. விலை ரூ. 1. முன்பணமாக அனுப்ப வேண்டியது. ஆரோக்கிய தீபிகையின் சந்தாதாரர்களுக்கு அணா 12. முன் பணம் அனுப்பிப் பெற்றுக் கொள்ளவேண்டியது.

உடனே அடியில் கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிக் கொள்ளவும்.

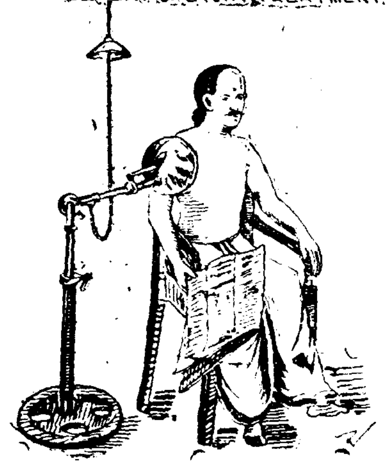
மானேஜர்,

"ஆரோக்கிய தீபிகை,"

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

சூட்டினாலும்
மின்சார வெளிச்சத்தினாலும் சிகிச்சை.

RADIANT HEAT & LIGHT TREATMENT.

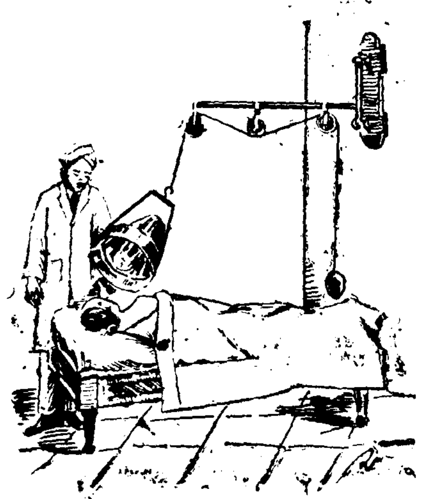


அடியிற்கண்ட வியாதிகளை குணப்படுத்த மின்சார சக்தி உபயோகப் படுகிறது.

---

1. பிடிப்பாகவும், வலியைக் கொடுத்தும்வரும் முட்டிகள்.
2. வாயுப்பிடிப்பு, கீல்வாதம், இடுப்பு வலி.
3. மாமிஸ கோளக் கோளாறுகள்.
4. கடுமையாயிருக்கும் தடிப்புகள்.
5. பிளவையும், கட்டியும்.
6. பிடிவாதமாயிருக்கும் கர்ம வியாதிகள்.
7. நீடித்திருந்துவரும் ரணங்கள்.
8. அன்னாசய வரிச்சல், முதலியன.

THE THERAPEUTIC INCANDESCENT LAMP RADIANT HEAT & LIGHT.



எலெக்ட்ரோ-திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, ஜார்ஜ்டவுன், சென்னை.

தந்திவிலாஸம்: "ஆண்டிஸெப்டிக்" டெலிபோன் நெம்பர்: 163.

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