1298 ered No. 1866

ஆரோக்கிய தீபிகை

உ 4

ஏப்ரல், 1925

L:5m211,N24
N25.2.4
169853

1298

ered No. 1866.

Issued Monthly on the 5th.

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 2. ஏப்ரல், 1925. பகுதி 4.

பொருளடக்கம்.

OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
25 JUN 1925
MADRAS

முகப்புப் படம்.

லக்ஷணமே உருவெடுத்ததாக சிறப்பிக [illegible] கொண்டாடும்
மிஸ் நைட் என்னும் கிரேக்க தே[illegible]மாது.

நாகரீகத்தினால் விளையுங் கேடுகள் 61
சுத்தமான பால் சப்ளை (ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாசன்) ... 62
நமது சர்மம் 64
காற்றின் மூலமாக வியாதி 65
"லங்கணம் பரமௌஷதம்" 66
விவாக வயது 67
"சுகாதாரமே பிராணாதாரம்" (நூறைநாடு எஸ். என். இராமு) 68
எலுமிச்சம் பழத்தின் உபயோகம் 73
பெற்றோர்களுக்குப் பத்துக் கடன்கள் 74
சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரம் 77
காச நோயைப்பற்றிய சில விவரங்கள் (சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது) ... 77
நமது சர்மத்தைப் பாதுகாப்பதெப்படி? (ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்காச்சாரியார்) 78
[illegible]தொசுக்களும் (ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ். மணி) ... 80

L.5 ന 211, 24
25.2.4.
169863

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

வருட சந்தா ரூ. 1-8-0. தனிப்பிரதி விலை

“The Perfect Woman.”

லக்ஷணமே உருவெடுத்ததாக சிற்பிகள் கொண்டாடும் மிஸ் நைட் என்னும் கிரேக்க தேச மாது.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | ஏப்ரல், 1925. | பகுதி 4.

நாகரீகத்தினால் விளையும் கேடுகள்.

நமது தேசத்திற்குள் வந்து புகுந்திருக்கும் புதிய நாகரீகமானது பல வியாதிகளையும் கையோடு கொண்டுவந்துவிட்டது. நாகரீகத்தை அனுசரித்து நமது போஜனக்கிரமங்களையும் நாம் மாற்றிக்கொண்டு விட்டதாலேயே இத்தகைய சங்கட நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. சுகாதார முறைகளால் முற்காலங்களில் மிகுந்த அல்லலை விளைவித்துவந்த பல தொத்து வியாதிகளை நாம் ஒடுக்கியிருந்தபோதிலும், கொடிய பல வியாதிகளின் வியாபகம் அதிகரித்திருக்கிறது. நாகரீக வியாதிகளில் க்ஷய ரோகம் முதன்மை ஸ்தானத்தை வகித்திருக்கிறது அந்த ரோகத்தால் பீடிக்கப்படுகிறவர்களும் அதிகமாயிருக்கின்றனர்; அதனால் மரணமடைவோரின் தொகையும் அவ்விதமே அதிகமாயிருக்கிறது. ஆனால் அதற்கு முத்தண்ணவாப் பிளவை கிளம்பிவிட்டது. எல்லா தேசங்களிலும் பிளவை கண்டவர்களின் ஜாப்தாவை நாம் எடுத்துப் பார்த்தால் திடுக்கிட்டுப்போவோம். எதனால் அது உண்டாகிறது, அதை எவ்விதம் அழிப்பது என்று எங்கும் விசாரணை செய்துவருகிறார்கள். அந்த வியாதியின் ஆரம்பச் சின்னங்கள் கண்டதும் தகுந்த சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டும். அவ்விதம் செய்துகொள்ள வேண்டிய அவசியத்தைப் பொது ஜனங்களுக்கு போதிப்பதில் பல கஷ்டங்களிருக்கின்றன. இம்மட்டா? வைத்தியர்களுக்குக் கூட ஆரம்ப அறிகுறிகளைப் பற்றிய சில அம்சங்களை உபதேசிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

நாகரீகத்தின் கேட்டினாலேயே முக்கியமாக இந்த வியாதி ஏற்படுகிறது. ஆகாரக் கிரமக் கோளாறே இதற்கு முக்கிய காரணமாகவுமிருக்கிறது. வெகுகாலமாகவே இந்த வியாதி நாகரீகத்தினால் வந்த கேடு என்று சொல்லப்பட்டு வந்திருந்த போதிலும் சமீபத்தில்தான் அதற்குத் தகுந்த ருஜு விடப்பட்டிருக்கிறது. மிகவும் பிராசீனமான ஜாதியார் வசித்துவரும் ஹிமாலயப் பிரதேசத்தில் கர்னல் மக்காரிஸன் என்பவர் வெகு காலமாக வைத்திய உத்தியோகஸ்தராக இருந்துவந்தார். குடலில் ஏற்படும் கோளாறுகள் நாகரீக வாழ்க்கையினாலேயே ஏற்படுகின்றன என்று அவர் அனுபவ பூர்வமாகத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார். அடியிற்கண்ட காரணங்களினாலேயே அப்பிரதேச வாசிகள் அத்தகைய வியாதிகளால் பாதிக்கப்படவில்லையென்று அவர் சொல்லுகிறார். (1) குழந்தைகள் இயற்கை விதியை அனுசரித்துத் தாய்ப்பாலிலேயே வளருகின்றன. (2) ஜனங்கள் இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள கோழிமுட்டை, தானியம், பால், பழங்கள், கறிகாய்கள் இவைகளைப் புசித்தே காலந்தள்ளுகிறார்கள். (3) அவர்களுடைய மார்க்கதர்மப்படி அவர்கள் சாராயத்தை உட்கொள்ளக் கூடாது. (4) அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறையின் பலனாக அவர்கள் சரீரப் பிரயாசைப்பட்டு வேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. அவர்கள் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது ஜீவனுக்கு வேண்டிய ஸத்துக் [illegible]த்தக்கதாகவும், மலப்பிரவர்த்தியைக் [illegible]

தில் உண்டுபண்ணக் கூடியதாகவும் இருக்கிற தென்று அவர் சொல்லுகிறுர்.

நாகரீகத்திற்கும் வியாதிகளுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்த மிருந்து வருவதால் அதை அலட்சியமாக நினைத்துவிடமுடியாது. நாகரீக வாழ்க்கையின் பலஞக ஆகாரமுறையையே நாம் மாற்றிக்கொண்டு விட்டதால்தான் பல வியாதிகளுக்கு மனிதர்கள் ஆளாகிறுர்கள். பிளவைகள் உண்டாகி, வளர்ச்சி அடைவதற்கு ஆகாரத்தை அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிப்பதே காரணமாக இருக்கிறது. தனவந்தர்களும், அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறவர்களுமே அந்த வியாதிக்கு ஆளாகிறுர்கள். அவர்களுடைய ஆகாராதிகளில் சரீரத்திற்கு அவசியமான எந்த அம்சமேனும் குறைவாக இருப்பதிஞலோ, அல்லது எந்த அம்சமேனும் அதிகமாகச் சேர்ந்திருப்பதிஞலோ இந்த வியாதி ஏற்படுவதா யிருந்தாலும், நாகரீக வாழ்க்கையே இத்தகைய அல்லலுக்குக் காரணமென்று சொல்லப்படுவது எம்மட்டில் வாஸ்தவமென்பதை ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டும். ஆகார முறையையும், வாழ்க்கை வழியையும் திருத்திக் கொள்ளுவதால் இந்த வியாதியிலிருந்து தப்புவிக்க இடமிருந்தால் இந்த அம்சத்தை தீர்க்கமாக ஆராய்ச்சி செய்யவேண்டிய தவசியம்.

சுத்தமான பால் சப்ளை.

(ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாஸன்.)

சமீபகாலம் வரையில் இந்தியர்களான நாம் பாலை உட்கொண்டே ஜீவித்து வந்தோம். பாலானது சுத்தமானதாகவும், கலப்படமற்றதாகவும் கிடைத்துவந்தது. சரஸமான விலைக்கு சுத்தமான பால் கிடைத்து வந்ததால் பாலை உபயோகிக்காத வீடே இல்லாமலிருந்தது. நாகரீகம் பெருகிவிட்டதிஞலும், கிராம வாசிகள் நகர்ப்புறங்களை நாடி வந்து விட்டதிஞலும், கால்நடைகளை சுகாதாரமான இடங்களில் கட்டி வைத்திருக்கும் வழக்கம் கைவிடப்பட்டு விட்டதிஞலும், நகரங்கள் அதிகரித்து அவைகளின் ஜனத்தொகையும் பெருகி விட்டதிஞலும், நல்ல கறவைப் பசுக்களை சவரக்ஷணை செய்வதற்கு சௌகரியமான வசதிகள் விவசாயிகளுக்கு இல்லாது போய்விட்டதிஞலும், கால் நடைகளை சவரக்ஷணை செய்யும் செலவு அதிகரித்து விட்டதிஞலும், மேய்ச்சல் தரைகளின் விஸ்தீரணம் குறைந்து விட்டதிஞலும், அதிகப்பணம் சம்பாதிக்கவேண்டுமென்ற ஆசை பால்காரர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிட் [illegible] ஜீவ காருண்யமில் [illegible] களை [illegible] பவது அதிகரித்துவிட் [illegible], பால் சப்ளை விஷயம் பெரிய பிரச்சினையாகி விட்டது. வரவர நகர்ப்புற வாசிகள் சுத்தமான பால் கிடைப்பது கஷ்டமாகி விட்டதால் அது டாம்பீகமான ஆகாரப் பதார்த்தமென்று கருதத் தலைப்பட்டு விட்டனர். ஆஞல் பிணியாளர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் அது அவசியமான ஆகாரப்பதார்த்தமாயிருக்கிறது. இப்பொழுது பாலின் விலை அதிகரித்து, சுத்தமான பால் கிடைப்பது அசாத்தியமாகி வியாதியிஞல் இந்தத் தலைமுறையில் வசிப்பவர்களுக்கு அசௌகரியமான நிலைமை ஏற்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே இந்த விஷயத்தில் பொது ஜனங்களும், கவர்ன்மெண்டாரும் சிரத்தை காட்ட வேண்டியதவசிய மாகிவிட்டது.

சுத்தமானதாகவும், கலப்படமில்லாத தாகவும், சரஸமான விலைக்கும் பால் கிடைக்கவேண்டுமாஞல் பசுக்கள் ஆரோக்கியமானவைகளாக இருக்க வேண்டும்; அவைகளுக்கு நல்ல தீவனம் கிடைக்க வேண்டும்; பசும் புல் ஏராளமாக இருக்கவேண்டும்; அவைகள் குடிப்பதற்கு நல்லஜலம் இருக்கவேண்டும்; மேய்ச்சல்

16985.3
சென்னை-600 008

ஈயைக் கொன்று சிசுவை ரக்ஷி

ஈயை உடனே கொல்லு.

தரைகள் அதிகம் வேண்டும்; வெண்ணெய், நெய் ஏற்றுமதி ஒழியவேண்டும்; கறவைப் பசுக்களை வதை செய்வதை ஒழிக்க வேண்டும்; நல்ல காளைகள் வேண்டும். பால்காரர்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்; பால் கறக்கும் இடமும், பாத்திரங்களும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்; பால் உற்பத்தி செய்யப்படும் இடத்தில் அது அசுத்தப்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்; கறந்துகொண்டு வரும் பாலில் கலப்படம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; பாலை நன்ருகக் காய்ச்ச வேண்டும்; பால் கறப்பவர்களும் பாலை உபயோகிப்பவர்களும் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சுகாதார முறைகளை போதிக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது கிடைக்கும் பாலானது ஸத்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தமாக இராமல் கொடிய விஷமாக இருக்கிறது. கொடிய கிருமிகளை வளர்ப்பதற்கும் வியாதிகளைப் பெருக்குவதற்கும் பால் ஆதாரமாக இருக்கிறது. காசம், கால்ரா, ஸன்னி பாத ஜுரம், வயிறுகடுப்பு, முதலிய பல வியாதிகள் நாம் சாப்பிடும் பாலின் மூலமாகஉண்டாகின்றன. ஜலம், ஈக்கள் முதலியவழிகளாலேயே பாலுக்கு இத்தகைய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் குணம் உண்டாகிவிடுகிறது.

ஆகவே, பாலை சரியான வழியில் உற்பத்தி செய்ய வேண்டுமென்றும், பால் பண்ணைகளை சுகாதாரமான ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டுமென்றும், பால் பண்ணைகளில் வேலைசெய்பவர்கள் பிணியற்றவர்களாக இருக்கவேண்டுமென்றும், பால்காரர்கள் எவ்வெவ்வித சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டிக்கவேண்டுமென்றும் உபதேசிக்கவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. எல்லாருக்கும் கல்வியை போதித்து அவர்கள் சுகவழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளும்வரையில் காத்துக்கொண்டிருக்க முடியாது. அந்தக் காலம் வரும்வரையில் பொறுத்திருப்பதென்ருல் பல தொத்து வியாதிகளின் மூலமாகப் பல உயிர்களை எமன் கொள்ளைகொண்டு போய்விடுவான். பால் பண்ணைகளில் கஷ்டமேற்படாமல் இருக்கவேண்டுமாஞல் பண்ணைக்காரர்கள் இத் தொழில் முறையை நன்ருகக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அவர்களுடைய தொழிலுக்கு பெரிய ஆலையின் மானேஜருக் கிருக்கவேண்டியதை விட அதிக சாஸ்திரீய ஞான மிருக்க வேண்டும்.

தவிரவும், பாலின் மூலமாக அதைஅருந்துவோர்கள் வியாதிகளுக் காளாமல் தடுக்கவும் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். பால் சுத்தமானதாகவும், கலப்படமற்றதாகவும், ருசியானதாகவும், நல்ல குணங்கள் அமைந்ததாகவும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

பசுக்களுடைய மடி, மூலைக்காம்புகள், பால்காரனின் கைகள், அசுத்தமான காற்று, கறவைப்பாத்திரங்கள் முதலியவைகளின் மூலமாகவே பால் அசுத்தமடைகிறது. கொடிய ஈக்கள் பாலின் மூலமாக ஜனங்களுக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணுவதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்துவருகின்றன.

சுத்தமான பால் ஜனங்களுக்குக் கிடைத்து அவர்கள் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருக்க வேண்டுமென்று அரசாங்கத்தார் விரும்பினால் கறவைப் பசுக்களின் நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யவேண்டும்; அதிகப் பசுக்களை உற்பத்தி செய்விக்கவேண்டும்; பால்காரர்களுக்குள் கூட்டுறவுச் சங்கங்களை ஏற்படுத்தவேண்டும்; மேய்ச்சலுக்காக அதிக இடத்தை ஒதுக்கிவைக்க வேண்டும்; பொதுஜன சுகாதாரத்தில் பால்காரர்களுக்குள்ள பொறுப்பை அவர்களுக்கு போதிக்கவேண்டும்; விஷயஞானமுள்ள பல யுவர்களை வேலைக் கமர்த்திக் கொண்டு அவர்கள் மூலமாகப் பால்காரர்களுக்கு உபதேசம்செய்யக்கூடிய சங்கங்களை ஏற்படுத்தவேண்டும்; பாலை வாங்குவோர் வசிக்குமிடங்களுக்குக் கூடியவரையில் சமீபத்தில் மாதிரி மாட்டுக்கொட்டில்களை அமைக்க ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதுடன் நின்றுவிடாது இந்த வேலைகள் ஒழுங்காக நடைபெற்று வருகின்றனவாவென்று அடிக்கடி மேன்பார்வை பார்த்துவரவேண்டும்.

நமது சர்மம்.

நமது சரீர சர்மத்தின் நிற திலிருந்தும், குணத்திலிருந்தும் நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகள் தத்தம் வேலைகளைச் சரிவரச் செய்துவருகின்றனவாவென்று நாம் தெரிந்துகொண்டுவிடலாம். தகுந்த வைத்தியர்கள் நமது சர்மத்தை ஏற இறங்கப் பார்த்தே நமது சரீரத்திலுள்ள கோளாறுகளைத் தெரிந்துகொண்டுவிடுவார்கள். இவ்விதம் நமது சர்மமானது முக்கியமான தந்திஸ்தாபனம்போலிருப்பதுடன், நமது சரீர சம்ரக்ஷண விஷயத்தில் அது மிகுந்த பொறுப்புடையதாக இருக்கிறது. முதலாவதாக, சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் நரம்புகளையும், தசைகளையும், இதர உறுப்புகளையும் அது மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. இரண்டாவதாக, சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தும் கருவியாக அது இருக்கிறது. சர்மம் நல்ல ஸ்திதியிலிருந்தால்தான் நமது சரீரமும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஆகவே நாம் சுகஜீவிகளாக இருக்கவேண்டுமானால் நமது சர்மத்தை ஜாக்கிரதையாகக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும்.

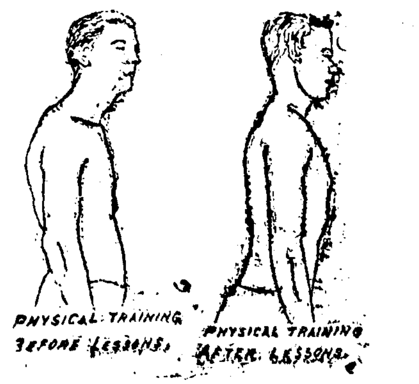
நமது சர்மம் அழுக்கடைந்திருந்தாலும், அது விகார ஸ்வரூபமடைந்திருந்தாலும், நமது ஈரலும், ஜீரண உறுப்புகளும் நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கின்றனவாவென்று பார்க்கவேண்டும். ஒழுங்கான ஆகாரவிதியை அனுஷ்டிப்பதாலும், நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை நன்றாக மென்று சாப்பிடுவதினாலும், நமது சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் அடைபடாமலிருக்கும். சர்மமானது சரீரக் கழிவை வெளிப்படுத்தும் கருவியாக இருப்பதுடன் சுவாஸாசயங்களைப்போலவே அவைகளும் சுவாஸிக்கின்றன. சர்மத்திலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்கினால் அடைபட்டுவிட்டால் அதனுடையவேலையை அது செய்யமுடியாது. ஆகவே நமது சரீரம் அழகாக இருக்கவேண்டும்; ஜீரணக்கருவிகள் நன்றாக வேலை செய்துவரவேண்டும்; நாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்; நாம் வசிக்கும் அறை சுத்தமானதாகவும், சூரிய வெளிச்சம் படக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். நமது சர்மத்தை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுடன், அது கோளாறடைந்திருந்தால் அதைப் பாடம்செய்து நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவேண்டும்.

காற்றின் மூலமாக வியாதி.

நவீன ஆராய்ச்சியின் பலனாகப் பலவிஷயங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கிருமிகள் விஷயமும் புதிதாகவே கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவைகளின் வாழ்வைப்பற்றி நமக்கு இப்பொழுது தெரியவந்திருக்கும் விஷயங்களிலிருந்து வியாதிகளைப் பற்றி நமக்கிருந்து வரும் அபிப்பிராயத்தையும், அவைகளை சிகிச்சை செய்வதில் நாம் இதுகாறும் அனுஷ்டித்துவந்த முறையையும் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. பல வழிகளின் மூலமாகக் கிருமிகள்நமது சரீரத்திற்குள்புகுந்து அங்கு வியாபித்துவிடுவதன் பலனாகவே நமக்குப் பல வியாதிகள் உண்டாகின்றனவென்று தெரிய வந்திருக்கிறது. கிருமிகள் சரீரத்தில் பெருகிய பிறகு வியாதிகளின் சின்னங்கள் வெளிப்படுகின்றன. ஆகையால் கிருமிகள் நமது சரீரத்திற்குள் எவ்விதம் நுழைகின்றன வென்றும், அவைகளுடைய கால சக்கரம் எவ்விதம் சுழன்று வருகிறதென்றும் நாம் அறிந்துகொள்ளாவிட்டால், கிருமிகளை ஒழிப்பதற்காக நடத்தி வரும் போராட்டத்தில் நாம் வெற்றி பெறுவதற்கில்லை.

காற்றிலாவது, பூமியிலாவது, ஆகாரத்திலாவது கலந்திருக்கும் கிருமியானது நமது சரீரத்திற்குள் நுழையாதவரையில் அதனால் நமக்கு எவ்வித உபாதையுமுண்டாகாது. மூன்று வழிகளின் மூலமாகக் கிருமிகள் நமது சரீரத்திற்குள் நுழையக்கூடும். கபவாதஜ்வரக் கேஸில் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றின் மூலமாகக் கிருமிகள் உள்ளே புகுவதுபோல் சாதாரணமாக நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றின் மூலமாகக் கிருமிகள் நமது சரீரத்திற்குள் நுழையலாம். ஸன்னிபாத ஜ்வரத்திற்கு ஆஸ்பதமாக ஆகாரத்தின் மூலமாகக் கிருமிகள் சரீரத்தில் புகுவது போல் ஆகார மூலமாகவும் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேரலாம். கொசுக்கடியினால் ஏற்படும் புண்ணின் மூலமாக கிருமிகள் சரீரத்திற்குள் நுழையலாம். ஆகவே காற்றானது நமக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணுவதற்கு ஒரு ஆதாரமாயிருக்கிறது.

எல்லாக் காற்றிலும் கிருமிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் அந்தந்த இடத்திற்குத் தகுந்தபடி ஒரு கனகஜத்தில் கிருமிகளின் தொகை இருந்துவருகிறது. மலைச் சிகரக்காற்றில் ஒரு கன கஜத்தில் 2, 3 கிருமிகளே இருக்கலாம். நமது தெருக் காற்றிலோ ஒருகன கஜத்தில் லட்சக்கணக்கான கிருமிகள் இருக்கின்றன. வறட்சியான காற்றில் கிருமிகள் அதிகமாக இருக்கலாம். அனுபவத்திற்கு இது ஒத்துவராதது போல் மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்ப்பவர்களுக்குத் தோன்றலாம். சாதாரணமாக சாரல்காற்றே தேகத்திற்கு அசௌகரியமானதென்று நாம் சாமான்யமாக நினைத்திருக்கிறோம். ஆனால் கிருமிகள் மிகவும்லேசானவைகளாதலால்வறட்சியான காற்றில் அவைகள் தும்புகளுடன் சேர்ந்து மிதக்கின்றன. ஆனால் 'காற்று சில்லிட்டதாக இருந்தால் இவ்விதம் காற்றில் கிருமிகள் மிதக்கமுடியாமல் ஈரடியான பூமியில் அவைகள் அழுந்தி ஒருவிதக் கெடுதலையும் உண்டுபண்ணச் சக்தியற்றவைகளாக இருக்கின்றன. ஆகையால் கோடைகாலத்தில் ரஸ்தாக்களுக்குத் தண்ணீர் தெளிப்பதால் கிருமிகள் தரையிலழுந்தி, ஜனங்களுக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணச் சக்தியற்றவைகளாகி விடுகின்றன. சில சமயங்களில் காற்றில் தும்புகள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கையில் வாதாவரணமானது கறுத்துவிடுகிறது. தும்புகள் அதிகமாக இருக்கையில் கிருமிகளும் அதிகமாக இருக்கும். ஈரனைப்பும், குளிர்ச்சியான வாதாவரணமும் வியாதிகளை எதிர்ப்பதற்கு ஜனங்களுக்குள்ள சக்தியைக் குறைத்துவிடுகின்றன. இருந்தபோதிலும் காற்றோட்டமில்லாமல் அடைத்துக் கிடக்கும் அறைகளில் தங்கியிருப்பதினாலேயே வியாதிகள் நமக்கு உண்டாகின்றன.



(திடசரீரிகள் வியாதிகளை எதிர்க்கலாம்.)

கோடை காலத்தில் புழுக்கமாக இருப்பதை உத்தேசித்து ஜனங்கள் படுக்கைஅறை ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துக்கொண்டு சுத்தமான காற்றை சுவாஸிக்கிறார்கள். சூரிய வெளிச்சமும் கிருமிகளை ஒழிக்கஉதவி செய்கிறது. சூரிய வெளிச்சம் விஷங் கொல்லியாக இல்லாவிடில், சுகாதாரக் கேடான உஷ்ண தேசங்களில் காலந்தள்ளுவதே சிரமமாக இருக்கும். ஆனால் சூரியனுடைய உக்ரமான கிரணமானது மலம் முதலியவைகளை தகித்து, கிருமிகள் உற்பத்தியாகாமல் தடுத்து விடுகிறது. காச நோய்க் கிருமிகளும் சிறிது நேரம் சூரியனுடைய கிரணத்திலிருந்தால் மரித்துப்போம்.

"லங்கணம் பரமௌஷதம்."

நமது முன்னோர்கள் பிணியாளர்களுக்கு "லங்கணம் பரமௌஷதம்" என்ற தர்மத்தையே உபதேசித்து வந்திருக்கிறார்கள். உபவாஸமே உத்தமம் என்பது அதன் பொருள். "சீதளத்திற்கு அதிக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுங்கள்; ஜுரத்தில் பட்டினிகிடங்கள்" என்று ஆங்கிலத்திலும் ஒரு பழமொழியுண்டு. ஆனால் அதன் தாத்பரியம் சரியாக அறிந்து கொள்ளப்படவில்லை. ஆங்கிலபாஷையில் அந்தவாக்கியமானது திரித்துக் கூறப்பட்டு, தப்பர்த்தத்தைக் கற்பித்து விட்டது. டாக்டர் டேவி என்னும் மேதாவி அந்த வாக்கியத்தின் பூர்வோத்தரத்தை ஆராய்ச்சி செய்து அது எவ்வித மிருக்கவேண்டுமென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். அதாவது "சீதளமாக இருக்கும் பொழுது அதிக ஆகாரத்தை ஏற்றுக்கொண்டால் ஜுரம் கண்டு பட்டினி கிடக்கவேண்டிவரும்" என்பது அதன் பொருள். ஆகையால் சீதள காலத்தில் நாம் ஜாக்கிரதையாக இருந்தால் ஜுரத்தினால் அவதிப்பட வேண்டிய அவசியமேற்படாது.

மிருகங்கள் சரீர உபாதையினாலாவது, மனோ வேதனையினாலாவது அவஸ்தைப்படுகையில் அவைகள் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதில்லை. சரீரம் குணமடையும் வரையில் அவைகள் ஆகாரத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுவதில்லை. பிணியாளர்களுக்குப் பசி உண்டானால் அதுவே வியாதி குணமடைந்துவருவதற்கு அறிகுறியாகும். வியாதியின் குணத்திற்குத் தகுந்தபடி ஆகாரத்தில் பிரியமும் ஏற்பட்டு வரும்.

பிணியாளர்களுக்குப் பசி இல்லாத பொழுது அவர்களுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுப்பது பரம துரோஹமான காரியமாகும். ஏனெனில் சரியாக ஆகாரத்தை அவர்கள் ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாததால் அந்த ஆகாரத்தின் ஸத்துகள் விஷத்தன்மையினதாக மாறி, அவர்கள் உயிர் வாழ்விற்கு நடத்திவரும் போராட்டத்திற்குக்கு தாவடைஏற்படுகிறது. கடுமையான வியாதியால் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களுக்குஆகாரத்தைத் திணிப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்களை அவர்களுடைய மலத்திலிருந்து கண்ணுள்ளவர்கள் பார்க்கலாம்.

நம்மில் பலர் வியாதிகளால் அவஸ்தைபட்டு அனுபவம் பெற்றிருக்கிறோம். வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிற காலத்தில் ஆகார

மில்லாததால் நமக்குக் கஷ்டமேற்படுவதில்லையென்றும் அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. சரீராவஸ்தையாலாவது, மனோ வேதனையினாலாவது நாம் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் பிறருடைய இடையூறில்லாமல் நாம் இருக்க விரும்புவது இயற்கையாகவிருக்கிறது. ஆனால் திடசரீரிகளாகவுள்ளவர்கள் சின்னாட்கள்வரை ஆகாரமேயில்லாமலிருப்பதென்பது மற்றொரு விஷயம். ஆகாரத்தையே உட்கொள்ளாமாலிருந்தால் நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய உணவு சேமநிதியிலிருந்து கிரகித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. இரண்டொரு தினங்களுக்குப் பின்னர் பசி போய், சேமநிதியிலிருந்து ஸத்து இழுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது. அந்த சேமநிதி கரைந்துவிட்டால் மறுபடியும் பசி ஏற்படுகிறது. அந்தக்காலத்தில் நாம் பசியைத் தீர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால் மிகுந்த கெடுதலேற்படும்.

ஜுரம், அஜீர்ணம், பலஹீனம், தலைவலி முதலியவைகளால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கையில் பசி ஏற்படும்வரை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமலிருப்பதே உத்தமமென்று டாக்டர் டேவிட் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

விவாக வயது.

சதிபதிகள் சுகசரீரிகளாகவும், சந்துஷ்டிகரமாகவும் இருந்துவருவதற்கும், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருக்கவும் விவாகமானது கிரமமான காலத்தில் நடக்கவேண்டும். ஸ்திரீகள் 20 வயதுக்குமுன் விவாகம் செய்துகொள்ளலாகாது. ஏனெனில் அந்த வயதை அவர்கள் அடையுமுன் கர்ப்பந்தரித்து சிசுக்களை உற்பத்தி செய்வதிலுள்ள உபாதைகளை அவர்களால் தாங்கிக்கொள்ள முடிவதில்லை. புருஷர்களும் 23 வயதுக்குமுன் விவாகம் செய்துகொள்ளக்கூடாது. வாலப்பருவத்தில் விவாகம் செய்துகொள்ளுவோருக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் துர்ப்பலமாக விருக்கும். பொதுவாகவும் விவாக வயதை கவனிக்க வேண்டியிருப்பதுடன், சதிபதிகள் சந்துஷ்டிகரமான வாழ்வை நடத்திவரும்படி செய்வதற்கும் அந்த அம்சத்தை கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது, புருஷர்களைவிட ஸ்திரீகள் அதிக வயதுள்ளவர்களாயிருந்தால் நாளடைவில் புருஷர்களைவிட அவர்களுக்கு மூப்பு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அதனால் விவாக போகத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள அவர்களால் முடியாமற்போய் விடுகிறது. ஆனால் இவ்விதக் கோளாறானது நமது தேசத்தில் அதிகமாக இல்லை. ஸ்திரீகள் புருஷர்களைவிட 10 வருஷம் இளமைப் பருவத்தினராக இருக்கவேண்டும். எனினும், நமது தேசத்தில் வேறொரு அக்கிரமம் நடக்கிறது. சுடுகாட்டை எட்டிப்பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் வயோதிகர்கள் வாலப் பெண்களை மணஞ் செய்துகொள்ளுகிறார்கள். அவர்களுக்கு தங்களுடைய மனைவிகளின் சரீராவஸ்தையை நிவர்த்திசெய்வதற்குச் சக்தி இராது. அவர்கள் பலஹீனர்களாகவுமிருந்துவிட்டால் சொல்லவேண்டியதில்லை. எவ்விதமேனும் தங்களுடைய சகாக்களின் மனோரதத்தை பூர்த்திசெய்துவைக்க வேண்டுமென்ற அவாவினால் அவர்கள் தங்களுடைய சரீரத்திற்கே ஹானியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளலாம். ஸ்திரீகள் அளவுக்கு மிஞ்சிய அடக்கமுள்ளவர்களாக இருந்தால் எவ்விதமோ காலத்தைக் கடத்திவிடலாம். அவ்விதமில்லாவிடில் குடும்பத்தில் அல்லல் விளையும்.

விவாகமாகாத புருஷர்கள் தங்களாலியன்றவரை தங்களுடைய ஆசைகளை அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் அவ்விதம் அடக்கிக்கொள்ளுவது கஷ்டமாகும்படி ஸ்திரீகளும் செய்துவிடக்கூடாது. இருதரத்தாரும் சாராயத்தை உபயோகிக்கவே கூடாது. புருஷர்கள் சரீரத்திற்கும், மனதிற்கும் அதிக வேலையைக் கொடுக்கவேண்டும். சரீரப் பயிற்சியும் அதிகமாகச் செய்யவேண்டும். அதிக ஸத்துள்ள ஆகாரத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது.

"சுகாதாரமே பிராணாதாரம்."

[கூறைநாடு எஸ். என். இராமு எழுதியது.]

(முன் தொடர்ச்சி)

இரண்டாம் அங்கம்.

முதல் காக்ஷி.

நாரதர் துயரம்.

காலம் :—காலை.

இடம் : — ஸத்தியலோகம்.

நண்பன் :—சுவாமி! சுவாமி! என்ன இன்னும் தூங்குகின்றீர்கள்.

நாரதர்:—(மனத்துயரத்துடன்) இல்லை, கொஞ்சம் உடம்பு..........

நண்பன்:—என்ன உடம்புக்கு? சூர்யோதயத்திற்குமுன் எழுந்து பூஜைகளை முடித்துக் கொண்டு எல்லா உலகங்களையும் தரிசித்து வரும் தாங்கள் அசௌக்கியமாக இருக்கக் காரணம்.

நாரதர்:—தினந்தினம் மூட்டுப்பூச்சிக்கும், கொசுவுக்கும் பிடுங்கக்கொடுப்பதால் எனக்கு உடம்பு பேஜாரடைந்திருக்கிறது. ஒரு நாள் இரண்டுநாளா, என்ன பல்லுடா! நசுக்க நசுக்க மாளவில்லையே! என்ன செய்கிறது!

நண்பன் :—இதுதானா! தாங்கள் சுற்றாத இடமே இல்லை. இதை அறியக்கூடாதா?

நாரதர் :—என்ன விஷயம். இதற்கும் மருந்து இருக்கிறதோ!

நண்பன் :—மருந்தா வேண்டும்? ஒரு தம்பிடி செலவில்லை.

நாரதர் :—அடேமித்ரா! நான் இரவைப் பகலாகவும், பகலை இரவாகவும் கழிக்கிறேன். என்ன மருந்து? அதை தொலைக்கவழியாது?

நண்பன்—பூவுலகில்சுகாதார ஸொஸைட்டி ஒன்று ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் மெம்பர்களாகிய டாக்டர்கள் இக்கொடும் விஷ பீஜங்களைக்கொல்லும் வகையை உபதேசித்துவருகின்றனர். அதைப்போய்க் கேட்பீர்களாயின் நன்கு தெரியும்.

நாரதர்:—நல்லது இதோ போகிறேன். இந்த பீஜங்களைத் தொலைத்துவிட்டுதான் மறுவேலை. போய் வரட்டுமா!

நண்பன்:—நான் வருகிறேன்.

(போய்விடுகிறான்.)

இரண்டாம் காக்ஷி.

டாக்டர்களும் நாரதரும்.

காலம்:—மத்தியானம்.

இடம்:—பூவுலகம்.

முதல் டாக்:—என்ன சார்! நாம் மகாவிஷ்ணுவுக்கு மனுச்செய்தும் பயனில்லையே! ஏன் இன்னும் பதில் வரவில்லை?

இர டாக்:—என்னமோ தெரியவில்லை. ஆனால் நான் ஒன்று நினைக்கிறேன். என்னவெனில் நம்மிடத்து பூதேவி உங்களைப்பார்க்கிறேன் என்று சொல்லிப்போனாளே! அவள் போய் ஏதாவது வாயடக்கஞ் செய்து விட்டனளோ, என்னமோ தெரியவில்லையே!

மூன்.-டாக் :—சார்! நாம் எதற்காகப் பயப்படவேண்டும்? நமதுவேலையில் கண்ணுங்கருத்துமா யிருந்தால் நடக்கிறது நடக்கட்டுமே.

நான். டாக்:—ஆமாம். மனு அனுப்பினீர்களே. அதைப் பியூன் கொடுத்தானா என்று விஜாரித்தீர்களா?

ஐந். டாக்:—அதெல்லாம் விசாரித்து விட்டோம்.

ஆறு. டாக் :—நேரே வைகுந்தத்திற்குத் தந்தி கொடுப்போமா!

பியூன்:— சுவாமி! நாரதர் இங்கேவருகிறார்.

டாக்:—நல்லது உள்ளேவரச் சொல்.

(நாரதர் வருதல்.)

டாக் :—சுவாமி, நமஸ்கரிக்கின்றோம். ஆசனத்தில் அமருங்கள்.

நாரதர் :—மங்களமுண்டாகுக! வெற்றியடைவீர்கள்.

டாக்:—சுவாமி! தாங்கள் இவ்வளவு தூரம் வரக்காரணம் யாது?

நாரதர்:—நான் இன்று ஜெபதபங்கள் செய்து திரிலோகமுஞ் சுற்றிவந்தேன். இங்கு கூட்டமா இருக்கிறீர்களே என்ன காரணம் என்று பார்த்துவிட்டுப் போகலாம் என்று வந்தேன்.

டாக்:—நாங்கள் சுகத்தை விரும்பி மகாவிஷ்ணுவுக்கு ஒரு மனுச்செய்தோம். அந்த மனுவிற்குப் பதில் இன்னும் வரவில்லையே என்று யோசிக்கிறோம்.

நாரதர்:—பேஷ்! நல்ல யோசனை. அது முடியவே முடியாது. ஒருக்காலும் நீங்கள் கோரியதைக் கொடுக்க மாட்டார். நீங்களும் ஜெயமடையப் போகிறதில்லை.

டாக் :—"தெய்வத்தாலாகா தெனின் முயற்சி தன் மெய்வருந்தக் கூலிதரும்" என்பதை மறக்கலாமா! அது பொய்த்துவிடுமே! தாங்கள் கொடுக்கும் வரம் வீணாகிறதில்லையே.

நாரதர்:—உண்மைதான்.

டாக் :—தாங்கள் இங்கு எழுந்தருளிய போது, "உங்கள் காரியத்தில் வெற்றியடைவீர்கள், மங்களமுண்டாகுக" என்று சொன்னீர்களே! அதுபொய்யாகிவிடுமே.

நாரதர்:-ஆஹா! என்னகாரியம் செய்தோம். மதிமோசம் போனேனே. சரி; உங்களுக்கு என்னவேண்டும்.

டாக்:—நாங்கள் "சுகராஜனை" விரும்புகின்றோம். நாங்கள் சுகஜீவியாயிருக்க ஆவல் கொண்டிருக்கிறோம். அதுவே நாங்கள் கோருவது.

நாரதர்:—சரி இருக்கட்டும், உங்கள் முயற்சி யினின்றுந் தளராதீர்கள். எனக்கு சுகாதாரத்தைப்பற்றி உபதேசியுங்கள். நான் கொசு, மூட்டுப்பூச்சியினால் துன்பப்படுகிறேன்.

டாக்:—சுவாமி நாங்கள் உபந்நியாசத்திற்குப்போகிறோம், வாருங்கள்.

(எல்லோரும் போகிறார்கள்)

மூன்றாம் காக்ஷி.

பிரம்மாவும் நாரதரும்.

காலம்—காலை.

இடம்— சத்தியலோகம்.

சரஸ்வதி:—நாதா! தாங்களை ஏன்விஷ்ணு அழைத்தார்?

பிரம்மா:—காதலி! என்னை அவர் அழைத்த காரணமாவது பூவுலகில் நரர்கள் அதிகமாகி, பூபாரம்அதிகமாகிவிட்டதாம். அதைப் பொறுக்க முடியாமல் பூதேவி மகாவிஷ்ணுவிடம் விண்ணப்பித்தனளாம். எமபடர்களும் நரர்களைத் துன்பஞ் செய்யமுடியாது தவிக்கின்றனராம். இதற்கு என்ன யோசனை செய்யலாம் என்று கேட்டார். நான் எனக்கு ஒன்றுந் தோன்றவில்லை என்று சொல்லி விட்டேன். யோசித்துச் சொல்லும்படி சொன்னார். இது தான்.

சரஸ் :—பூலோகத்தவர் சுகஜீவிகளாய் இருக்கக் கூடாதுபோலும். எப்பொழுதும் தேவர்களுக்குப் பொறாமையே குடிகொண்டிருக்கிறது. "பாவைக்காயில் நெய்வடிகிறதென்றால் கேட்பார்க்கு மதியெங்கே போயிற்று."

(நாரதர் வருகிறார்.)

நாரதர்:—தந்தையே! அன்னையே! நமஸ்கரிக்கின்றேன்.

பிரம்:—இப்பொழுதுதானே வந்துபோனாய். நினக்கு என்ன உற்றது?

நாரதர்:—நான் தங்களைத் தரிசித்துக்கொண்டு பூலோகம் போனேன். அங்கு சுகாதார ஸொஸைட்டி யிருக்கிறது. அதிலுள்ள டாக்டர்கள் ஒன்றுகூடிக்கொண்டு இருந்தனர். அவர்கள் கூடிக்கொண்டிருக்கக் காரணம் யாது என்று பார்க்கப்போனேன். அவர்கள் என்னை வணங்கி வழிகொண்டனர். அதற்கு நான் அவர்களைப் பார்த்து உங்களுக்கு மங்களம் உண்டாகுக; நீங்கள் வெற்றியடைவீர்கள் என்று வரந் தந்துவிட்டேன். அவர்கள் சுகராஜனை விரும்பிமகாவிஷ்ணுவுக்கு மனுச்

செய்து இருக்கிறார்களாம். இவ்வரம் கிட்டுமாறு அவர்களுக்குத் தாங்கள் உதவிசெய்ய வேண்டும்.

பிரம்:—ஐயோ! இதற்கென்ன செய்வது? எப்பொழுதும் எனக்கு இன்னலையே கொண்டு வருகிறான்.

சரஸ்:—நாதா! குழந்தைதானே! அறியாமற் சொல்லிவிட்டு அகப்பட்டுக்கொள்ளுகிறான்.

பிரம்:—பெண்ணே! நீ பிள்ளையென்ற பச்சாதாபத்தினால் இவ்வாறு பேசுகிறாய்.........

சரஸ்:—என்ன செய்கிறது.

நார:—"சிறியோர் செய்த சிறு பிழையெல்லாம் பெரியோராயின் பொறுப்பது கடன்" என்பதை நினைக்கலாகாதா!

பிரம்:—பெண்ணே! இதற்கு யோசனை சொல்லு?

சரஸ்:—நாதா!, நம் நாரதன் நேரே எமனிடம் போய் அவன் வீரர்களை விட்டு விஷ்ணுவை உபத்திரவம் செய்யும்படி சொல்ல வேண்டும். அவ்வாறு அவ்வீரர்கள் விஷ்ணுவைக் கடித்துத் துன்பப்படுத்தினால் உடனே மகாவிஷ்ணு டாக்டர்கள் கோரியதைக் கொடுத்துவிடுவார்.

பிரம்:—பெண்ணே! நல்ல யோசனை. அதுவும் அன்றி நீ மகாவிஷ்ணு நாவில் கருணை நிதியாக அமர்ந்து டாக்டர்கள் பக்கலில் சகாயம் செய். நாரதா! இனி இக் காரியஞ் செய்யாதே; போய்வா.

(நாரதர் போகிறார்.)

நான்காம் காக்ஷி.

நாரதர் கலகம்.

காலம்—மாலை.

இடம்—எமபுரி.

பூ:—தர்மரே! நீ வீணே இருப்பது நன்றன்று. மறுபடி மகாவிஷ்ணுவைப் போய்ப் பார்த்தனையா?

எமன்:—அம்மையே! நான் பன்முறை சென்றேன். அவர் நம் பக்கமே தீர்ப்பு செய்வதாகச் சொன்னார்.

பூ:—நானும் பலதடவை சென்றேன். இருக்கட்டும் பார்த்துக்கொள்ளுகிறேன் என்று சொல்லுகிறார். "மதில்மேலிருக்கும் பூனை இந்தப் பக்கம் விழுகிறதோ அல்லது அந்தப் பக்கம் விழுகிறதோ" யார் அறிவார்?

எம:—எனக்கு ஒரு சந்தேகம். அதாவது நாமிருவரும் டாக்டர்களிடம் சென்று அவர்களுக்கு ஏராளப் பொருள் கொடுக்கிறோம் என்று சொல்லி நம் பக்கம் சேர்த்துக்கொண்டால்...............

பூ:—நான் முன்னமேயே அதெல்லாம் செய்து பார்த்துவிட்டேன்! பயனில்லை.

(நாரதர் வருகிறார்)

எம: பூ:—(இருவரும்) சுவாமி நமஸ்கரிக்கின்றோம்.

நார:—மங்களம் உண்டாகுக.

எம:—எங்கு இவ்வளவு தூரம்?

நார:—உலகங்கள் யாவையுஞ் சுற்றி யாவரையுந் தரிசித்து வந்தேன். உன்னையும் பார்த்துப்போகலாம் என்று வந்தேன். பூதேவி எங்கு வந்திருக்கிறாள்.

எம:—சுகாதார ஸொஸைட்டியின் விஷயமாகத்தான்.

நார:—அது விஷயத்தில் நீங்கள் தலையிடுவது அழகா! நீங்கள் அவர்களை ஜெயிப்பீர்களா! ஏன் வீண்வாதம்?

எம:—சுவாமி! தாங்களே இப்படிச் சொல்லலாமா?

நார:—ஆனால் ஒரு வழிஇருக்கு. அப்படிச் செய்தால்..........

எம:—என்ன வழி? தங்களைவிட எங்களுக்கு உற்றவர்கள் யார்?

நார:—நீ உன் வீரர்களை ஏவி மகாவிஷ்ணுவை உபத்திரவஞ் செய்யும்படி சொல். உடனே உன் வீரர்களின் சாமர்த்தியம் அவர் அறிந்து உன் பக்கலில் தீர்ப்பு செய்வார்.

எம:—நல்ல யோஜனைதான். அடே தூதர்காள்! நம்வீரர்களைக் கொண்டுவா.

நார:—நான் போய்வரட்டுமா?

எம:—நல்லது! எங்கள் மீது ஞாபகம் இருக்கவேண்டும்.

(நாரதர் போகிறார்.)

பூ:—தர்மா! நல்ல யோசனை சொன்னார். நீ அவ்வாறே செய்.

எம:—தாயே! தாங்கள் இது விஷயத்தில் கிஞ்சித்தும் அஞ்சவேண்டாம்.

தூதன்:—சுவாமி! இதோ வருகிறார்கள்.

எம:—அடே வீரர்களே! நீங்கள் இன்று மகா விஷ்ணுவை அடைந்து உங்கள் வீரத்தனத்தைக் காண்பியுங்கள். போங்கள்.

(வீரர்கள் போகிறார்கள்.)

பூ:—தர்மா! நான் போய் வரட்டுமா!

மூன்றும் அங்கம்.

முதல் காக்ஷி.

டாக்டர்கள் உபந்நியாசம்.

காலம்—மாலை.

இடம்—பூவுலகம்.

டாக்.—செக்ரடரி.— மிஸ்டர்! இன்று காலையில் பஜனை செய்து ஊர்வலம் வந்துவிட்டனர். இனித் தனித்தனியே அவரவர்களுக்கு நியமித்திருக்கும் இடங்களுக்குச் சென்று சுகாதார உபந்நியாசஞ் செய்யுங்கள்.

மற்றவர்கள்:—நல்லது நாங்கள் போகிறோம்.

டாக்டர் ஒருவர்:— அருந்தமிழ் அன்பர்காள்! மானிடர்களாகிய நாம் சுகத்துடனிருத்தலே நம் நோக்கம். நமது காவலருக்கும் கடவுளுக்கும் அதுதான். ஆகையால் நீங்கள் யாவரும், உங்கள் வாசஸ்தலங்களையும், ஆடைகளையும், ஆகாரங்களையும், ஜலத்தையும், ஆகாயத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மிட்டாய்க்கடைகளில் போய் பக்ஷணங்கள் வாங்கி அருந்தாதீர்கள்.

இவ்வாறு நீங்கள் சுத்தமாக இருந்து, நாள்தோறும் தேகப் பயிற்சி செய்துகொண்டு வருவீர்களாயின் உங்களை விரோதிகளான தொத்து நோய்கள் அணுகா. அரோகதிடகாத்திரரா யிருப்பீர்கள் என்பது திண்ணம். இதுவே எங்கள் எண்ணம்.

கூட்டம் கலைவுற்றது.

இரண்டாம் காக்ஷி.

விஷ்ணுவின் துயரமும் நாரதர் சமாதானமும்.

காலம்:—காலை.

இடம்—வைகுந்தம்.

மகாவிஷ்ணு:—மந்திரிகாள்! நீங்கள் நாரதரை அழைத்து வாருங்கள்.

மந்தி—அப்படியே செய்கிறோம். அடே சேவகா! நாரதரை அழைத்துவா.

(சேவகன் போய் சற்றுப் பொறுத்து வருதல்)

சேவகன்:—சுவாமி! இதோ வருகிறார்.

மகா:—நாரதா! ஏன் இன்று இவ்வளவு நேரம் வரை வராதிருந்தனை?

நார:—நான் பூஜை செய்துகொண்டிருந்துவிட்டேன்.

மகா:—மந்திரிகாள்! நீங்கள் யாவரும் போய்விடுங்கள்.

(இருவரும் தனியாக இருக்கிறார்கள்)

மகா:—நாரதா! இன்று இரவு நான் மூட்டுப் பூச்சி, கொசு முதலியவைகளினால் பட்ட கஷ்டத்திற்கு அளவில்லை?

நார:—இன்றுதானா தெரிய வந்தது! நான்

சொன்னதற்குக் கேட்கமாட்டேன் என்றீர்களே!

மகா:—அவரவர் பட்டால்தானே தெரியும் சுகாசுகம்.

நார:—நல்லது எதற்காக என்னைக் கூப்பிட்டீர்கள்?

மகா:—டாக்டர்களும், எமன், பூதேவி இருவர்களும் விண்ணப்பஞ் செய்திருக்கிறார்களே. எவர் பக்கம் தீர்ப்பு செய்கிறது என்று கேட்கத்தான்.

நார:—தேவத்தலைவர்களாகிய தாங்களே இக்கொசுக்கடியினால் துன்டப்பட்டால் மானிடர்கள் எவ்வளவு துன்பப்படுவார்கள். அவர்கள் பக்கந்தான் தீர்ப்பு செய்யவேண்டும்.

மகா:-மந்திரிகாள்! நீங்கள் எமன், பூதேவி இருவரையும் வரவழையுங்கள்.

மந்:—அவர்கள் முன்னமேயே வந்து காத்திருக்கின்றனர்.

மகா:—நல்லது! வரச்சொல்லும்.

பூ. எம:—சுவாமி! நமஸ்கரிக்கிறோம்.

மகா:—மங்களமுண்டாகுக. தர்மா! இவ்விஷயத்தில் நீங்களும் விண்ணப்பம் செய்திருக்கிறீர்கள். டாக்டர்களும் விண்ணப்பம் செய்திருக்கிறார்கள். தீர்ப்பு செய்வதோ மிகக் கடினமாக இருக்கிறது. ஆகையால் நீங்கள் அன்னவர்களோடு இன்னொருதரம் சண்டை செய்யுங்கள். உங்களுக்கு உதவியாக வருணன், சூரியன் முதலியவர்களை உதவியாக அனுப்புகிறேன்.

எமன், எமவீரர்கள்:—சுவாமி! எங்களுக்கு சகாயமாகத்தீர்ப்பு செய்தாலுஞ்சரி, செய்யாவிட்டாலுஞ்சரி, இனி நாங்கள் அவர்களோடு சண்டை செய்யமாட்டோம். எங்களைக்கொன்றாலுஞ்சரி நாங்கள் யுத்தஞ்செய்யமாட்டோம். அவர்களோ பூலோகத்தில் எங்கள் உயிருக்கு உலைவைத்துவிட்டனர்.

மகா:—அப்படியா! இன்னும் யோசிக்க வேண்டியிருக்கிறதே. அவர்கள் பக்கந்தான் தீர்ப்புச் செய்துவிடட்டுமா?

பூ:—மன்னர்மன்ன! தாங்கள் என்மீது சிறிதேனும் இரங்கலாகாதா?

மகாவிஷ்ணு:—தர்மா, நீங்கள் இருபேரும் நாளைக்குக்காலையில் வந்துவிடுங்கள். உன் வீரர்கள் என்னிடம் இருக்கட்டும். போங்கள்.

(எமன் பூதேவி போய்விடுதல்)

மகா வி:—வீரர்களே நீங்கள் உங்கள் அரசனாகிய தர்மனையும் பூதேவியையும், இரவில் படுக்கையில் சென்று உபத்திரஞ் செய்யுங்கள். உங்களுக்கு ஏராளம் சம்பளம் போடுகிறேன். செய்யாவிடின் உங்களை நிற்கவைத்துச் சுட்டுவிடுவேன். போய்வாருங்கள். இதை உங்கள் அரசனுக்கு அறிவிக்காதீர்கள்.

வீரர்கள்:—அப்படியே செய்கிறோம்.

(வீரர்கள் போகிறார்கள்.)

தீர்ப்புச் சொல்லுதல்.

காலம்—காலை.

இடம்—வைகுந்தம்.

மகா:—தர்மா! பூதேவியார் வந்துவிட்டாரா?

தர்மன்:—இதோ வந்துவிட்டார்கள்.

மகா:-அடேவீரர்காள்! உங்கள் வேலையைச் செய்தீர்களா?

வீரர்:—மகராஜ்! எங்கள்வேலையில் குற்றங்குறையில்லாது செய்துவந்தோம்.

மகா:—எப்படி இருந்தது இராத்திரி?

எமன்:—சுவாமி! அதையேன் சொல்ல வேண்டும். நான்பட்ட கஷ்டம் எம்பிரானுக்குத்தான் அடைக்கலம்.

மகாவிஷ்:—பூதேவி உன்விஷயம் யாது?

பூ:—அவர்கள் பெயரைச் சொன்னாலே என் உடல் நடுங்குகின்றது.

மகா:—தேவர்களாகிய நீங்களே இக்கஷ்டப்படுகையில், மானிடர்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்படுவர். நீங்கள்தான் தோற்றீர்கள் என்பதில் சந்தேகம் உண்டோ?

எமன்:—முற்றிலும் நாங்களே தோற்றோம். உண்மையாக நாங்களே தோற்றோம். முக்காலும் நாங்களே தோற்றோம்.

விஷ்:—நாரதா! நாம் இனி தாமதிக்காது நேரே எல்லோருடன்போய் டாக்டர்களை ஆசிர்வதிப்போம். எல்லோரும் வாருங்கள்.

(போகிறார்கள்)

நான்காம் காக்ஷி.

வரந்தருதல்.

காலம்—மத்தியானம்.

இடம்—பூவுலகம்.

டாக்டர்:—சார்! இன்றுதான் சுகாதார வாரக்கடைசி நாளல்லவா! ஊர்வலத்திற்கு மேளவாத்தியங்கள் வந்துவிட்டனவா?

மற்றவர்:—எல்லாப் பள்ளி மாணாக்கர்களும் வந்துவிட்டனர். இனி ஊர்வலத்திற்குப் புறப்படவேண்டியதுதான்.

பியூன்:—சுவாமி நாரதர் வந்திருக்கிறார்.

டாக்டர்கள்:—நமஸ்கரிக்கின்றோம்.

(விஷ்ணு, நாரதர், எமன், பூதேவி, வீரர்கள், மந்திரிகள் எல்லாரும் வருகிறார்கள்.)

விஷ்:—டாக்டர்களே! நீங்கள் கோரிய வரத்தைத் தந்தோம். இனி பூலோகத்தவர்கள் சுகத்துடனிருப்பார்கள், மங்களமுண்டாகுக! சுபம்!!

(மகாவிஷ்ணுமுதல் யாவரும் ஒன்றுகூடி கூட்டமாக ஊர்வலம் வருகிறார்கள்.)

எலுமிச்சம்பழத்தின் உபயோகம்.

“பத்து வயதுக்கு ஒரு எலுமிச்சம்பழம் வீதம் தினம் சாப்பிடுங்கள். அதாவது உங்களுக்கு 30 வயதாகி யிருந்தால் தினம் மூன்று பழங்களைச் சாப்பிடுங்கள். நீங்கள் நீண்டகாலம் சுகசரீரிகளாக வாழ்வீர்கள்” என்று ஒரு பிரபல வைத்தியர் சொல்லியிருக்கிறார்.

அவர் சொல்லி யிருப்பது வாஸ்தவமே. எலுமிச்சம்பழத்திற்கு சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கும் குணங்களிருக்கின்றன. ஒவ்வொரு மாலுமியும் அதன் குணத்தை அறிவான். உப்புப்பாடம் செய்த ஆகாரத்தை அதிகமாகவும், பச்சைக்கறிகளைக் குறைவாகவும் உபயோகித்துவந்த மாலுமிகள் குஷ்டையினால் அவதிப்பட்டு வந்தனர். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை அவர்கள் உபயோகித்ததால் அந்த வியாதியிலிருந்து தப்பியிருக்கிறார்கள்.

எலுமிச்சம்பழ ரஸமானது கிருமி கொல்லியாக இருக்கிறது. டிப்தீரியா, ஸன்னிபாத ஜுரம் முதலிய கொடிய ரோகங்களைப் போக்கும் குணம் அதற்கிருக்கிறது. ஸிஸிலி தேசத்தில் காப்பியுடன் எலுமிச்சம் பழ ரஸத்தைக் கலந்து சாப்பிடுகிறார்கள். அது மலேரியா ஜுரத்தைத் தடுப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

மேலே எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைத் தடவுவதாலும் நல்ல குணமிருக்கிறது. உச்சந்தலையில் அதைத் தேய்த்துக்கொண்டால் பொடுகு ஏற்படாமலிருக்கிறது. சரீர ஸ்தூலத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதற்கும் அது அனுகூலமாக இருக்கிறது. எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை நன்றாக ஜலத்தில் கரைத்து தினம் மூன்று அல்லது நான்கு கோப்பைகள் சாப்பிட வேண்டும்.

ஆனால் ஒரு முக்கிய விஷயத்தை கவனிக்கவேண்டும். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தை மற்ற ஆகாரங்களுடன் சேர்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் அதைச் சாப்பிடவேண்டும். அதாவது காலையில் எழுந்தவுடனாவது சாப்பிடவேண்டும்; அல்லது இரவில் நித்திரைக்குச் செல்லுமுன் சாப்பிட வேண்டும். வயிறு காலியாகவாவது இருக்க வேண்டும்; அல்லது சாப்பிட்டு அதிக நேர

மாகி யிருக்கவேண்டும். எலுமிச்சம்பழ ரஸத்தைக்கரைத்துச் சாப்பிடுவதால் அதிக அனுகூலமிருக்கிறதெனினும், அதனால் பூரண பலன் கிடைக்க வேண்டுமானால் அதிகப் பழங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முதல் நாள் ஒரு பழத்தை உபயோகித்து 12 பழங்களாகும் வரை தின மொருபழமாக அதிகப்படுத்திக்கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு தினமொன்றாகக் குறைத்துக்கொண்டு வர வேண்டும். ரத்தத்தைப் பரிசுத்தப்படுத்தும் குணம் அதற்கிருக்கிறது. தினம் இரண்டொரு பழங்களின் ரஸத்தை நாமாகவே சேர்த்துக் கொள்ளலாமாயினும், பூரணமான எலுமிச்சம்பழ ரஸ சிகித்ஸை முறையை டாக்டர்களுடைய அனுமதியின்றி கைக்கொள்ளலாகாது.

பெற்றோர்களுக்குப் பத்துக் கடன்கள்.

1. குழந்தை பிறக்குமுன் ஸ்திரீயும், அவளுடைய கணவனும் சுக சரீரிகளாக இருக்கவேண்டும்.

திடசரீரிகளாகவுள்ள பெற்றோர்களுக்கு சுகசரீரிகளான குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. நன்றாக வளர்ச்சியடைந்துள்ள குழந்தையானது பலஹீனமான குழந்தையைப் போல் அடிக்கடி வியாதிகளுக்காளாகாது. அன்னை சுகசரீரியாக விருந்தால் குழந்தைக்கு தாராளமாகப் பால் கிடைக்கும். தகப்பன் சுகசரீரியாக விருந்தால் குடும்ப சவரக்ஷணை செய்யக்கூடிய சக்தி அவனுக்கு அதிகமாக இருக்கும். பிரஸவத்திற்கு முன்னும், பின்னும் வைத்தியரிடம் ஸ்திரீகள் தங்களுடைய உடம்பைக் காட்டவேண்டும். சொந்த வைத்தியரிடம் காட்டுவதற்கு பணங்கொடுக்க உங்களுக்குச் சக்தி யில்லாமலிருந்தால் குழந்தை சவரக்ஷணைச் சாலையிலுள்ள வைத்தியர்களும், தாதிகளும் இலவசமாக உங்களுக்கு யோசனை சொல்லுவார்கள்.

2. குழந்தை பிறந்து ஒரு வருஷம் வரையில் தாய்மார்களே குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துவர வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டுமென்ற எண்ணமே எப்பொழுதும் அன்னைகளுடைய மனதில் ஊசலாடவேண்டும். உங்களுடைய முலைப்பால் குழந்தையின் வயிற்றுக்குப் போதாவிடில் உங்களுடைய பாலுடன் சுத்தமான ஆவின்பாலையும் தாதி சொற்படிப் பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முடியாமற் போய்விடுமோ என்ற கவலையே அன்னைகளுக்கு ஏற்படலாகாது. தாதியைக் கேட்காமலும் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடக் கூடாது. புட்டிப்பாலைச் சாப்பிட்டு வளரும் குழந்தைகளைவிடத் தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளரும் குழந்தைகள் சௌக்கியமாக இருக்கும். தாய்ப்பாலை அருந்தும் பிறப்புரிமை குழந்தைகளுக்கு உண்டு. குழந்தை தாய்ப்பாலைக் குடித்து வளரவேண்டுமென்றே ஆண்டவன் விதித்திருக்கிறான். ஆண்டவனுடைய கட்டளையை நீங்கள் மீறி நடந்தால் அதன் பலனை அனுபவிக்க வேண்டிவரும்.

3. புட்டிப் பாலாயினும், தாய்ப்பாலாயினும் காலாகாலத்தில் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை அழுங்காலங்களிலாவது, அல்லது குழந்தைக்குப் பசி எடுத்துவிட்டதென்று நீங்கள் நினைக்கும் பொழுதாவது பாலைக் கொடுத்துவிடாதீர்கள். குழந்தைகள் பசியினால்தான் அழவேண்டுமென்பதில்லை. வலி, அசௌகரியம், துணி நனைந்து போதல், குளிர், வியாதி முதலிய காரணங்களாலும் குழந்தைகள் அழலாம். தாதி சொல்லுகிறபடி $2\frac{1}{2}$ மணி அல்லது 3 மணிக்கு ஒரு தடவை கிலிப்தமாகக் குழந்தைகளுக்குப்பால் கொடுத்து வரவேண்டும். காலாகாலந் தவறி ஆகாரம் கொடுத்தால் குழந்தையினுடைய இரைப்பை கோளாறடைந்து, வாந்தி, அஜீரணம், பளுக்குறைதல், தூக்கமின்மை, அமைதியின்மை முதலியவைகள் ஏற்படலாம். இந்தக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டால் குழந்தைகளுக்கு வியாதி உண்டாகும்.

4. குழந்தைகளுக்குப் போதிய அளவு பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். குறைவாகப் பாலைக் கொடுப்பது எவ்விதம் கெடுதலை உண்டுபண்ணுமோ அவ்விதமே அதிகமாகப் பாலைக் கொடுப்பதாலும் அல்லலுண்டாகும். குழந்தையின் வயதுக் கிரமத்திற்குத் தகுந்த ஆகாரத்தை அது உட்கொள்ளக் கூடியதாயிருக்கும். ஒரேவயதுள்ள இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தேவையான ஆகார அளவில் ஏற்றத் தாழ்ச்சி யிருக்கலாம். அதற்குக்காரணம் டாக்டருக்குத்தான் தெரியும். டாக்டர் சொல்லுகிறபடியே ஆகாரக் கிரமத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். அதிகப் பாலைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்துக் கெடுத்து விட்டால் ஆயுள் காலம் முழுவதும் அது அல்லல் படும்.

5. சிசு சம்ரக்ஷணை சம்பந்தமான எல்லாக் காரியங்களிலும் நீங்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

சுக சரீரியாக இருப்பதற்கு சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். தூசி, வியாதி, மரணம் என்ற மூன்று விஷயங்களைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். சுத்தம், சௌக்கியம், திருப்தி இவைகள் ஆரோக்கியத்திற்கு அடிப்படையான தர்மங்களாக இருக்கின்றன. இதில் முன் மூன்றையும் தள்ளி, பின் மூன்றையும் கைக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் மாத்திரம் சுத்தமாக இருந்தால் போதாது. உங்களுடைய குடும்பத்தார் ஆரோக்கியமாக இருந்து வர வேண்டுமானால் நீங்கள் வசிக்குமிடம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். முலைக்காம்புகள், புட்டிப்பால், வீடு, உடைகள், பாலைக்காய்ச்சும் பாத்திரங்கள், கைகள் எல்லாம் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

6. குழந்தை நல்ல காற்றோட்டத்திலும், சூரிய வெளிச்சத்திலும் இருக்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகள் நாசுக்கான செடிகளுக்குச் சமானமாக இருக்கின்றன. அவைகள் வளருவதற்கு மேல் கண்ட இரண்டும் அவசியம் வேண்டும். குழந்தைகள் வசிக்கும் அறைகளில் தாராளமாகக் காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் பிரவேசிக்கும்படி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இரண்டும் பகைத்தான விஷங்கொல்லிகள். சூரிய வெளிச்சம் குழந்தைகளுடைய கண்கள் மீது படவிடாதீர்கள். ஜன்னல்களைப் பகல் இரவென்ற வித்தியாசமின்றித் திறந்துவைத்திருங்கள். இராத்திரிக் காலத்திற்கும், வறட்சியான காற்றிக்கும் அஞ்சாதீர்கள். முதல் நாள் இரவு காற்று அறைக்குள் பிரவேசிக்க முடியாமல் ஜன்னல்களை மூடிவைத்திருந்தால் குழந்தைகளுக்கு அசௌகரிய மேற்படும். ஆனால் சாரல்காற்று வீச இடம்கொடுக்காதீர்கள். சாரல் காலங்களில் ஜன்னல்களைத் திரையினால் மறைத்து வையுங்கள். கொசுவலையையும் குழந்தைகளுக்கு உபயோகிப்பதுடன், வீட்டிற்குள் முதல்தரமான அறையைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள். சாரலாகவாவது பெருங்காற்றாகவாவது இருந்தாலன்றி கூடிய வரையில் குழந்தைகளைத் திறந்த வெளியில் வைத்திருங்கள்.

7 குழந்தைகள் சவுகரியமாக இருப்பதற்கு வேண்டிய அனுகூலங்களைச் செய்து கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை அசௌகரிய மில்லாமலிருந்தால் சந்துஷ்டியாக விருக்கும். அசௌகரிய மேற்பட்டால் குழந்தைக்கு அமைதியின்மையும், கோபமும், ஆத்திரமும் ஏற்படும். சிரமபரிகாரம், ஜலம், சரியான ஆடைகள் மூன்றும் குழந்தைகளுக்கு அவசியம். குழந்தை பிறந்து சில வாரங்கள் வரையில் தினம் 20 மணி முதல் 24-மணி வரை குழந்தை தூங்க வேண்டும். முதல் 6-மாதம் வரை 18 மணி முதல் 20 மணிவரை குழந்தை தூங்கவேண்டும்; ஒரு வயதில் 14, 15-மணி நேரம் [illegible] தூங்க வேண்டும். [illegible] சொந்தப் [illegible]க்கையிலேயே சுகமாகப் படுத்து[illegible]

16985 3
600 008

தூங்கவிட்டுவிடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உள்ளும், புறம்பும் ஜலத்தை தாராளமாக உபயோகிக்கவேண்டும். புதிதாகப் பிறந்திருக்கும் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தைப் பகலில் அடிக்கடியும், இரவில் அவசியமானபோதும் கொடுக்கவேண்டும். தாகத்தினாலேயே குழந்தைகள் அடிக்கடி அழும். தினமொருமுறை குழந்தையை ஸ்நானம் செய்துவைப்பதுடன், கோடைகாலத்தில் ஈரத்துணியால் அடிக்கடி துடைத்துவிடவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு உடுத்திவிடும் ஆடையானது சுத்தமானதாகவும், சாமான்யமானதாகவும், தளர்ச்சியாகவும், சுலபமாகப் போட்டுக் கழற்றக்கூடியதாகவும் இருக்கவேண்டும். கனமாகவும், அதிகப் பிடிப்பாகவுமுள்ள உடைகளை உடுத்திவிட்டால் சுவாசம் விடுவதற்கும், ரத்த ஓட்டத்திற்கும், ஜீரணத்திற்கும் இடையூறு ஏற்படும். இந்த தர்மங்களை அனுசரித்துக் குழந்தைகளை சந்துஷ்டிகரமாக வளர்க்கவேண்டும்.

8. வைத்தியர்களுடைய அனுமதியின்றி குழந்தைகளுக்கு மருந்தைக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுத்துவரும் அன்னைகள் வைத்தியர்களுடைய அனுமதியின்றி எவ்வித ஔஷதத்தையும் உட்கொள்ளக்கூடாது. இன்பந் தரத்தக்க விரப்புகளையும், உரிமை பெறப்பட்ட மருந்துகளையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகளில் அபின் கலந்திருக்குமாதலால் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்படி செய்துவிடலாம்.

9. உங்களுடைய குழந்தை சுகமேயிருந்தாலும் அடிக்கடி வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

குழந்தைகளை அடிக்கடி வைத்தியரிடம் காட்டவும். அவருக்குப் பணங்கொடுக்கச் சக்தியில்லாவிடில் சமீபத்திலுள்ள சிசு சம்ரக்ஷணச்சாலைக்கு குழந்தைகளை எடுத்துக்கொண்டு போய்க் காட்டுங்கள். குழந்தைகளுக்கு வியாதி ஏற்படும்போலிருந்தாலும் வைத்தியரிடம் காட்டுங்கள். வியாதி முற்றும்வரை வளர பொறுத்திராதீர்கள். நாளைக்கென்று ஒத்திவைக்காதீர்கள். கோடைகால வியாதிகளுக்கு உடனே சிகிச்சை செய்யாமல் தள்ளிப்போடுவதால் அபாயமுண்டாகும். டாக்டர் வரும்வரை பாலைக்கொடுப்பதை நிறுத்தி, ஒரு உத்திரணி விளக்கெண்ணெயைக் கொடுங்கள். குழந்தை வசிக்கும் அறையில் தாராளமாகக் காற்றுப் பிரவேசிக்கவேண்டும்; குழந்தைகளுக்கு லேசான உடைகளைப் போடவேண்டும்; அவைகளைப் படுக்கையில் தொந்திரவின்றி விட்டுவைக்க வேண்டும்; காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். காலதாமதமின்றி வைத்தியம் செய்தால் குழந்தைகள் தப்பும். காலதாமதம் செய்தால் குழந்தை இறந்துபோகலாம்.

10. குழந்தை வைத்திய விஷயத்தில் அயலார்களுடைய யோசனையைக் கேளாதீர்கள்.

அவர்கள் நல்ல எண்ண முடையவர்களாகவே இருக்கலாம்; இருந்தாலும் அவர்களுக்கு இனந் தெரியாமலிருக்கலாம். வைத்தியர்களுக்கும், தாதிகளுக்கும்தான் தகுந்த யோசனை சொல்லத் தெரியும். அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக்கொள்ளும் ஆகாரம் உங்களுடைய குழந்தைக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணலாம். உங்களுடைய குழந்தையின் வியாதியும் அடுத்த வீட்டுக் குழந்தைக்குக் கண்ட வியாதியைப் போலிருந்தாலும் அது உள்ளூர வேறு வியாதியாயிருக்கலாம். ஆகையால் அதற்கு வேறுவிதமான சிகித்சை செய்யவேண்டியிருக்கலாம். வைத்தியர்தான் அதைத் தெரிந்து சொல்ல முடியும்—இந்திய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தார் வெளியிட்டது.

சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஆகாரம்.

நமது ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிப் பொதுப்படையாகச் சில தர்மங்களைச் சொல்லலாமாயினும், ஒவ்வொரு நபரும் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதற்கு எவ்வளவு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவேண்டுமென்று வரையறுக்க சாத்தியமில்லை. முதலாவதாக, நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரமானது சரீர பளுவுக்குத் தகுந்தபடி இருக்கவேண்டும். கொழுத்த சரீரமுடையவர்களுக்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கும். இது சகஜ தர்மமாகத் தோன்றலாமாயினும் மெலின சரீரிகள் பலருக்குக் கொழுத்த சரீரிகளைவிட அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருப்பது அனுபவத்தில் நமக்குத் தெரிகிறது. வியாயாமம் எவ்வளவு அதிகமாக இருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தபடி உணவு வேண்டியிருக்கிறது. உடம்பிலிருந்து வெளிப்படும் உஷ்ணத்திற்குத் தகுந்தபடி சரீர சக்தி குறைகிறது. சிறிய பிராணிகளுடைய சரீரத்திலிருந்து அதிக உஷ்ணம் வெளிப்படுவதால் அவைகளுடைய சரீரத்திலுள்ள இஞ்சின்களுக்கு அதிகத் தீவனம் வேண்டியிருக்கிறது. உதாரணமாக, கொழுத்த குழந்தைகளைவிட பூர்ண கர்ப்பகாலத்திற்கு முன் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும், மெலினமான குழந்தைகளுக்கும் அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது. பக்குவ தசையை அடைந்த பிராணிகளைவிட வளரும் பிராணிகளுக்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது. அதுபோலவே பிணியிலிருந்து தேறிவருவோருக்கும் அதிக ஆகாரம் வேண்டும். அவரவர்களுக்கு இருந்துவரும் பசிக்குத் தகுந்தபடி ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது. பசியில்லாவிடில் ஆகாரத்தை உள்ளே செலுத்தி இரைப்பைக்குக் கோளாறை உண்டுபண்ணக்கூடாது. அமைதியற்றவர்களுக்கு சாந்த ஜீவர்களைவிட அதிக ஆகாரம் வேண்டும். குளிர்காலத்திலும், குளிர்ச்சியான இடங்களிலும் அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கும். எந்தத் தொழிலாளியேனும் மழையிலாவது, சாரலிலாவது நனைந்து அவனுடைய ஆடைகள் சரீர உஷ்ணத்தைக் குறைத்துவிட்டால் அவனுக்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டியிருக்கும். விருத்தர்களுடைய ஜாடராக்கினியின் வேகம் குறைவாக விருப்பதால் அவர்கள் அதிகமாகச் சாப்பிடலாகாது.

காசநோயைப்பற்றிய சில விவரங்கள்.

[சென்னை கார்ப்பொரேஷன் சுகாதார இலாகாவால் வெளியிடப்பட்டது.]

காசநோயானது ஒருவகையான கிருமியினாலேயே உண்டாகின்றது. சரீரத்தின் எந்த பாகமேனும் அந்தக் கிருமிகளால் தாக்கப்படலாம். முக்கியமாக சுவாஸாசயங்களையே அவைகள் தாக்குகின்றன. இந்தக் கிருமிகள் எங்கும் வியாபித்திருப்பதால் என்றேனும் ஒருநாள் எவரும் இந்தக் கிருமிகளால் பாதிக்கப்படலாமென்றே பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. ஆனால் கிரமமான வாழ்க்கையையே நடத்திவந்து, சுகசரீரிகளாக இருப்போரை இக் கிருமிகள் தாக்குவதில்லை. துர்ப்பலமாக உள்ளவர்களையும், மதுபானத்தில் மூழ்கினவரையும், அதிக வேலை செய்வோரையுமே சாதாரணமாக இக்கிருமிகள் தாக்குகின்றன.

இச் சிறிய கிருமிகள் காசநோயாளிகளுடைய எச்சிலில் ஆரம்பத்தில் சொற்பமாக இருந்து, வியாதி முற்ற முற்ற அவைகளின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. கடைசி காலத்தில் லக்ஷக்கணக்கான கிருமிகள் அவர்களுடைய சரீரத்தில் இருக்கின்றன. வியாதி முற்றிப்போனால் இருமலும் அதிகமாகிவிடும்.

இந்த வியாதியின் ஆரம்பச் சின்னங்களாவன:—அடிக்கடி ஜலதோஷமுண்டாதல், தொண்டைப்புண், அற்ப இருமல், பளுக்

குறைவு, பலஹீனம், மாலைநேரங்களில் சொற்ப ஜுரம், வியர்வை முதலியவைகளாம். வரவர துர்ப்பல மதிகரித்து, சரீர பளுக்குறைந்து, இருமலும்|ஜாஸ்தியாகிவிடும். இடையிடையே எச்சிலில் ரத்தம் வந்து விழும்.

1. கவனிக்கவேண்டிய அம்சங்கள்:— மழை பெய்தாலாவது, அன்றி வாதாவரணம் ஜில்லிட்டிருந்தாலாவதன்றி எப்பொழுதும் திறந்த வெளியிலேயே காலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். மர நிழல் உத்தமம்.

2. சரீரத்திற்கு ஸத்வத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியதாகவும் உள்ள ஆகாரத்தைப் போதியவளவு உட்கொள்ளவேண்டும்.

3. அதிக ஜனசந்தடி உள்ள அறைகளிலாவது, ஜன்னல்கள் மூடியுள்ள அறைகளிலாவது படுத்துறங்கலாகாது.

4. தும்பு, தூசி, அசுத்தமான காற்று இவைகளை விலக்கவேண்டும்.

5. அஜாக்கிரதையாகக் கண்ட இடத்தில் எச்சில்துப்பினால் பிறருக்கு வியாதி பரவஇடமுண்டாகும். ஒரு சீசாவிலாவது, கந்தையிலாவது துப்பி அதைக் கொளுத்திவிடவேண்டும்; அல்லது அதைக் குழிதோண்டிப் புதைத்துவிடவேண்டும்.

6. தும்மல் அல்லது இருமல் ஏற்படும் பொழுது வாயையும் நாசியையும் ஒரு துணியால் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். மற்றவர்களும் அவ்விதமே செய்யும்படி வற்புறுத்த வேண்டும்.

7. திறந்த வெளியில் உலாவுவது உத்தமமான வியாயாமமாகும். இல்லையேல் அதிக வேலை செய்யாதீர்கள். பிராணாயாமம் செய்து பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

8. காசநோய் கண்டவர்கள் சுகசரீரிகளுடனும், முக்கியமாகக் குழந்தைகளுடனும் அதிகமாக நெருங்கிப் பழகக்கூடாது.

9. சரீரம் அசௌக்கியமடைந்தால் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

காச நோய் கண்டவர்கள் சுகாதார அதிகாரிக்குத் தெரிவித்தால் வியாதி பரவாமலிருக்கிறதற்கு வேண்டிய முன் ஜாக்கிரதைகளை அவர் செய்வார்.

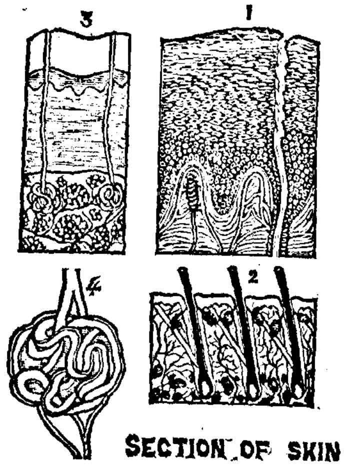
நமது சர்மத்தைப் பாதுகாப்பதெப்படி ?

[ஸ்ரீமான் டி. கே. ஸ்ரீரங்காச்சாரியார்.]

இந்தியாவின் பல பாகங்கள் உஷ்ணப்பிரதேசங்களாக இருப்பதால், மாரிகாலத்தைத் தவிர மற்றகாலங்களில் சர்ம வியாதிகள் அதிகமாக ஏற்படுவதில்லை. மாரிகாலத்தில் நமது உதடுகள், கால்கள், கைகள் இவைகளின் தோல்கள் வெடித்து, வலி உண்டுபண்ணுவதை நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம். சில சமயங்களில் வலி அதிகரித்து, நமக்கு மிகுந்த கஷ்டத்தை விளைவிக்கிறது. சில தர்மங்களை நாம் ஞாபகத்திலிருத்திக்கொண்டால் இத் தொல்லையிலிருந்து தப்பலாம்.

நமது சர்மமானது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளுக்கு மூடியாக இருப்பதுடன், நமது சரீரத்திற்குள்ளிருந்து விஷத்தன்மையினதான பதார்த்தங்களை வியர்வைமூலமாக வெளிப்படுத்தும் கருவியாகவு மிருக்கிறது. நமது சர்மத்தில் நெருப்புப்பட்டு வெந்து போய்விட்டாலும் அபாயமேற்படுகிறது.

சர்மம் வெந்து போவதால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் உறுப்புகளும் வெந்து போவதில்லையெனினும், சர்மமானது தன்னுடைய வேலையைச் செய்ய முடியாமற் போய்விடுவதி



[நமது சர்மத்தின் சில பாகங்கள்.]

னாலேயே அபாய மேற்படுகிறது. அவ்வித சந்தர்ப்பங்களில் வேறு நல்ல சர்மத்தை வைத்துத் தைப்பது அனுகூலமாக இருந்திருக்கிறது.

நமது சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதற்கு ஆண்டவன் பல ஏற்பாடுகளைச் செய்திருக்கிறாரென்பதை நாம் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெளிப்படைக்கு அடுத்தாற்போல் உள்ளே ஆயிரக்கணக்கான எண்ணெய்ப் பசையான மாமிச கோளங்கள் இருக்கின்றன. எவ்விதம் நமது செருப்புக்கு எண்ணெயைத் தடவினால் அது பதமடைகிறதோ அவ்விதமே அந்த மாமிச கோளங்கள் எண்ணெயைக் கக்கி நமது சர்மத்தைப் பதப்படுத்துகின்றன. இவ்வித எண்ணெய் மாமிஸ கோளங்கள் ஏராளமாக நமது முகத் தோல்படையின் உள்ளே இருப்பதால் தான் நாம் ஸ்நானம் செய்து சிறிது நேரம்வரை நமது முகமானது பளபளப்பா யிருக்கிறது.

எண்ணெயைக் கரைத்து விடும் சுபாவமுள்ள சோப்புகளை வர்ஜாவர்ஜ மன்னியில் உபயோகப்படுத்துவதாலேயே நமது சர்மத்தில் பலவித ரோகங்கள் உண்டாகின்றன நாம் இப்பொழுது செய்வதுபோல் தினந்தவறாமல் ஸோப்பை உபயோகிக்கக் கூடாது. எப்பொழுதேனும் தான் ஸோப்பை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். ஸோப்பை உபயோகிப்பதற்கு பதிலாக கட்டைத் துணைக் கொண்டே சர்மத்தை அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் சர்மத்திற்கு வேண்டிய எண்ணெய்ப் பசையும் போய்விடாமலிருக்கிறது; அழுக்கும் சர்மத்தை விட்டுப் போகிறது; சர்மத்திற்கு உள்ளே ரத்த ஓட்டத்தையும் பெருக்கி, விஷப்பதார்த்தங்களை சுலபமாக வெளிப்படுத்தவும் உதவி செய்கிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுங் காலத்தில் சரீர மாத்தியந்தம் எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளுவதும், சில சமயங்களில் தினமானம் சரீரத்தில் எண்ணெயைத் தடவிக்கொள்ளுவதும் நல்ல பழக்கங்களாகும். 'வைத்தியனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு' என்ற பழமொழியில் விசேஷ அர்த்தம் அடங்கிக் கிடக்கிறது. அவ்விதம் செய்வதால் நமது சர்மத்தில் எண்ணெய்ப் பசை இருந்துகொண்டிருப்பதால் அது பதனடைந்து, சுறு சுறுப்பாகவு மிருக்கிறது. மேலும், சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் அழுக்கும் கரைந்துபோய், சரீரத்திலிருந்து விஷப் பதார்த்தங்கள் தாராளமாக வெளிப்படுகின்றன. ஆகவே, நமது முன்னோர்கள் அப்யங்க ஸ்நானத்தில் அதிகக் கவலை வைத்து அதை முக்கிய விசேஷ தினங்களில் ஒரு கடமையாகக் குறிப்பிட்டதில் அர்த்த மில்லாது போகவில்லை.

ஈக்களும் கொசுக்களும்

[ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ். மணி]

நாம் வசிக்கும் வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு அவசியமான சில சுகாதார தர்மங்களைப் பின்பற்றினுல் நமது கொடிய சத்துருக்களாகிய ஈக்களாலும், கொசுக்களாலும் உண்டாகும் பல கொடிய வியாதிகளிலிருந்து நாம் வெகு சுலபமாகத் தப்பலாம். மனிதர்கள் பிறந்த காலமுதல் ஈக்களும், கொசுக்களும் இருந்து வருகின்றன. இக்கொடிய விஷ ஜந்துக்கள் நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றை அசுத்தப்படுத்தி வரும் வரையில் நாம் சுக சரீரிகளாக விருக்க மார்க்கமில்லை. நாளுக்கு நாள் அவைகளின் தொகை அதிகரித்து, அவைகளுடையகொடியகருமத்தைச் செய்து வருகின்றன.

நம்முடைய வீட்டில் காணப்படும் ஈ ஆகாரத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதை நாம் ஊன்றி கவனிப்போமாயின் அது எவ்விதம் வியாதியை சுலபமாகப் பரப்புகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆகாரத்தின் மீது ஒரு பொட்டு ஜலத்தை அது கக்குகிறது. அது ஆகாரத்தில் ஒரு பாகத்தைக் கரைத்ததும் அதை அந்த ஈ உட்கொள்ளுகிறது. இவ்விதம் கக்கிய ஜலமானது ஏற்கெனவே அந்த ஈ உட்கார்ந்திருந்த ஆகாரத்திலுள்ள அசுத்தம் சம்பந்தித்ததாகஇருக்கிறது. ஆகவே அந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவோருக்கு வியாதி உண்டாகிறது. தவிரவும், ஈக்களுடைய கால்களிலும் அசுத்தங்கள் தொத்திக்கொண்டிருப்பதால் அது சாதாரணமாக ஆகாரப் பதார்த்தத்தில் உட்காருகையிலும் அது அசுத்தமடைகிறது. ஈக்களாலேயே ஸன்னிபாத ஜுரம், காலரா, காசநோய், வயிறு கடுப்பு முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றன.

கொசுக்கள் வியாதியைப் பரப்பும் முறை வேறு பட்டதாக இருக்கிறது. பிணியாளருடைய ரத்தத்தை அது குடித்தவிட்டு, திடசரீரியானயுவருடைய ரத்தத்தை அது உறிஞ்சுகிறது. இவ்விதம் செய்கையில் ஏற்கெனவே அது உறிஞ்சி இருந்த பிணியாளியின் ரத்தத்தில் ஒரு சிறிதை யுவசரீரியின் மீது சொட்டவிட்டுவிடுகிறது. அந்த யுவசரீரியோ அதனுல் வியாதிக்கு ஆளாகிறுன். கொசு முக்கியமாக மலேரியா ஜுரத்தைப் பரப்புகிறது.

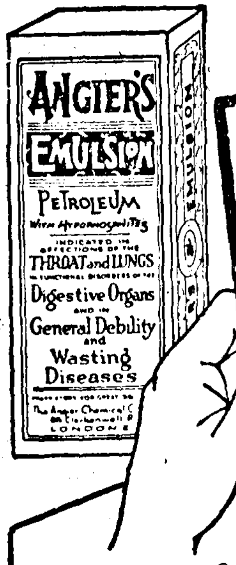
நம்மைத் தூங்காமல் அல்லல்படுத்தி வரும் இக்கொடிய ஜந்துக்களை ஒழிக்காத வரையில் நாம் சுகசரீரிகளாக வாழ்வதற்கில்லை. இவைகளால் வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுத்துக் கொள்ள பல வழிகளிருக்கின்றன. முக்கியமான சில விஷயங்களைமட்டில் இங்கு குறிப்பிடுவோம்.

1. உங்களுடைய சரீரத்தையும், நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

2. வீட்டிற்குள் இருள் சூழ்ந்திருக்க விட்டுவைக்கலாகாது.

3. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மஸ்லினுலாவது கண்ணுடி உறையினுலாவது மூடி வைக்கவேண்டும்.

4. வீட்டுக் கருகாமையில் ஜலம் தேங்கியிருக்க விட்டுவைக்கக் கூடாது.



The Original and Standard EMULSION OF PETROLEUM

"ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன்" என்னும் ஔஷதம் உள்ளுக்கு சாப்பிடவேண்டி பெட்ரோலியம் என்னும் மண்ணெண்ணையை வெகு ஜாக்கிரதையாய் சுத்தம் செய்து அதிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. இது அசல் "பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்". அநேக வருட காலங்களாய் பரிசோதித்துப் பார்த்து பலனைக் கண்டறிந்து செய்யப்பட்டது.

சரியான எமல்ஷன்

"மைக்ராஸ் கோப்" கண்ணுடியைக் கொண்டு பார்த்தால் அதிலுள்ள எண்ணெய்த் துளிகள் அதி நுட்பமாயும் சரி சமானமாயும் பிரிந்திருப்பதை வைத்தியர்கள் தாங்களே கண்டுகொள்ளலாம். "ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன்" பார்வைக்கும் குணத்துக்கும் பாலேட்டுக்கு பிரதியாகச் சொல்லலாம். பெட்ரோலியம் வாசனையே யிராமல் வாய்க்கு ருசியாகவும் மதுரமாயும் இருக்கும். துர்வாசனைக்கு ஹேதுவில்லாமலே வெகு நாள் பரியந்தம் சாப்பிட்டுக் கொண்டு வரலாம். துர்ப்பலமான வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மிகவும் எடுத்தது.

குணத்தைத் தரத்தகுந்ததும் நம்பிக்கையுள்ளதுமான ஔஷதம்

ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன குணத்துக்கும் நம்பிக்கைக்கும் பேர்போனது. ஆதி முதல் இம்மாதிரி எமல்ஷன்களைக் காட்டிலும் இது மிஞ்சியது என்று கொண்டாடப்பெற்றது. வைத்திய விஷயத்திற்கு இது முதல் தரமான மருந்து. எக்காலத்திலும் ஒரே குணம். முழு நம்பிக்கையுள்ளது.

34 வருஷ காலங்களாக உபயோகத்திலுள்ளது.

ஆங்ஜியர்ஸ் எமல்ஷன் 34 வருஷ காலமாக அனுபவத்தில் இருக்கிறதென்று வைத்தியர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயம். நுரையீரல் சம்பந்தமான வியாதிகளிலேயும், வயிறு, குடல் இவைகளைச் சேர்ந்த வியாதிகளுக்கும், ஜீரண சக்தியில்லாமல் உடம்பு மெலிந்து போகும்வியாதிகளுக்கும் இந்த ஔஷதம் மேம்பட்டதென்று சொல்ல எவ்வளவோ சாக்ஷியம் இருக்கிறது.
டாக்டர்களுக்கு மாதிரிகள் இனும். கல்கத்தா வாடர்லூ தெரு, 8-ம் நெம்பரில், மெஸ்ஸர்ஸ் மார்டின் & ஹாரிஸ் கம்பெனியார்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்து கொள்ளவும்.

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

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

ANGIER'S EMULSION

VIROL. என்னுடைய குழந்தைகள் வளருகிறதில்லை.

எத்தனை தாய்மார்கள் காரணம் தெரியாமலே "என் பிள்ளை வளரவில்லையே" என்று சொல்லுகிறார்கள்.

சரியான வளர்ச்சி சரியான ஆகாரத்தை அனுசரித்து நிற்கிறது. இயற்கையில் எங்கும் இதுதான் காரணம். தண்ணீர் இல்லாததும் சத்துவை இல்லாத பூமியில் பயிராகும் செடிகள் வளர்த்தியாக யிருக்கிறதில்லை.

ஆனால் "நான் என் குழந்தைக்கு நிரம்ப உண்ணக் கொடுக்கிறேன். அப்படி யிருந்தும் போஷாப்புடன் வளர்த்தியாய் இல்லையே" என்று சொல்லலாம். அதற்கு உத்திரம் யாதெனில் குழந்தைக்கு வயிறு நிறம்புவதற்கும் உணவு ஊட்டுவதற்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசம் உண்டு என்பதே. சரியான ஆகாரம் குழந்தைக்கு கிடைக்காத பக்ஷத்தில் ஏதோ ஒரு சத்துள்ள பதார்த்தம் தேவையிருந்தால் பஞ்ச காலத்தில் எப்படியோ அப்படியே வயிறு நிறம்ப சாப்பிட்டாலும் பட்டினி கிடப்பதற்கு சமானமாகவே சொல்லவேண்டும்.

குழந்தைக்கு உணவில் சில ஜீவ சத்துப் பொருள்கள் தேவை. அவை சாதாரண ஆகாரத்தில் கிடையா. இந்த ஜீவசத்துப் பொருள்கள் தாம் விராலில் அதிகமாய் இருக்கின்றன.

குழந்தை இளைத்தும் குன்றிப்போகும் வியாதிகளில் இதற்கு மிஞ்சிய ஆகாரம் இல்லையென்று டாக்டர்களுக்குத் தெரிந்த விஷயம். குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதிலும் இளைத்த குழந்தைகளுக்கு பலமூட்டுவதிலும் விராலின் குணம் ருசுவில் அடிக்கடி கண்டறியப்பட்டிருக்கிறது.

3000 ஆஸ்பத்திரிகளிலும் குழந்தைப் பாது காப்பிடங்களிலும் உபயோகப்படுத்தப் பட்டு வருகின்றது. வளர்ச்சிக்கு சரியான ஆகாரம்

13 விரால் லிமிடெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங் இங்கிலாந்து.

வி ள ம் ப ர ம்.

"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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

பிஜோய மாலம்.

(ரிஜிஸ்தர் செய்யப்பட்டது.)

ரணமாற்று மருந்து.

ரணங்கள், கட்டிகள், மூலம், பவித்திரம், சுடுகாயம், விஷக்காயம், சொறி, சிரங்கு, வெட்டுக்காயம், ராஜகட்டிகள், முண்டநோய், கைகால் பிடிப்பு முதலிய எல்லாவித துர்க்கந்தமான ரணங்களையும், சர்மவியாதிகளையும் 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 அணு 0—15—0

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

Proprietor—A. B. BOSE, SHAHEBGANJ, BARISAL (BENGAL.)

5

சு த ந் தி ர ன்.

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" னென்னும் பெயருடன், 3 வருஷ காலமாய் இராஜீய விஷயங்கள், மகாத்மா அவர்களின் உபதேசம், இந்தியர் முன்னேற்ற மார்க்க விவரங்கள் முதலிய விஷயங்களுடன் வெளி வருகின்றது. சுயராஜ்ய சுதந்திரம் விரும்புவோர் ஒவ்வொருவரும் இப்பத்திரிகையை வரவழைத்துப் படித்து சகோதர சகோதரிகள் யாவரும் சுயராஜ்ய மடைந்துசுகஜீவிகளாக 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, தேசீய விஷயங்களைத் தெள்ளிய தமிழ் நடையில் போதிக்கும் வாரப் பத்திரிகை. சென்னையில் சனிக்கிழமை தோறும் 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. செல்வராஜு ரெட்டியார், B. A., L. T.,

"பொதுநலம்" பத்திரிகாசிரியர்,

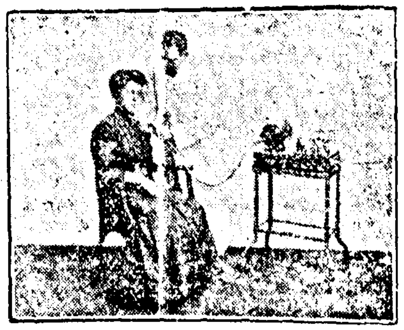
புதுப்பேட்டை, சென்னை.

"மதிவீரன்" ஓர் இனிய செந்தமிழ் நாவல். இவ்வாசிரியரால்இயற்றப்பட்டது.

19 விலை அணு 14.

மின்சார சிகித்சை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**



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

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

I ரத்தசோஷை

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

II பிளவை

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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 சிகித்சைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும், வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்சைக்காக 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 1032 ஆக இருந்தது. சர்க்கரை 8% இருந்தது. தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித்தது; வலி குறைந்தது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குணமடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் இன்ஸுலினைச் சரீரத்தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள 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 ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்—8. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 18.9% சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குலமிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும்,வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து ஆரோக்கிய தீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

III காது மந்தம்

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

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

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

கேஸ்:—4. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகியிருந்தது. 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 அல்டிராவயொலெட் சூடும், 10 நிமிஷம் ரேடியண்ட் சூடும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குள் சொறி போய்விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

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

கேஸ்:—6. வலது கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28-வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் 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 பூர்வஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

V அக்கி

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

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

VI சதைவளர்ச்சி

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

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

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

கேஸ்—4. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22 வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் 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 செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை 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 அல்டிராவயொலெட் சூடும், ரேடியண்ட் 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 முடியாமலிருந்தது. தினம் அரைமணி நேரம் வீதம் 4-வார காலம் வரை அந்த இடது பக்கத்து இடுப்பில் ரேடியண்ட் 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 ரேடியண்ட் சூடு காட்டியதாலும், ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் 15-நிமிஷ நேரம் தீபஸ்நானமும், ஜலஸ்நானமும் செய்துவைத்ததாலும் அவளுக்கு வலி குறைந்து, நன்றாக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்துவிட்டாள்.

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

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒருஉபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப்பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங்கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பாராடியாக் 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 வி[illegible]

[illegible] வயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப் பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் ஹீட் ஸ்நானம் ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனி

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவு செய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

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

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

VIII பாரிசவாயு

கேஸ்:—1. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். ஸெனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப் பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்ஸைக்குப் ப்பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ளமுடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூரண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு 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; எதைப பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பாரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப் பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்பட[illegible] கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்க[illegible] வேகமாக வினுஸாலாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்[illegible] குணமேற் பட்டு விட்டது.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கியதீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்