The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

தொகுதி 4. ஜனவரி, 1927. பகுதி 1.

பொருளடக்கம்.

இந்தியாவில் வியாதிகளின் வியாபகம் 1

ஸ்ரீ [illegible] (டாக்டர் கே. ராகவேந்திர ராவ்) ... 2

குழந்தையும் விளையாட்டுப்பொம்மையும் (டாக்டர் [illegible]) ... 5

சில [illegible] (டாக்டர் எஸ். டி. [illegible]) 6

[illegible] (டாக்டர் [illegible], எம். ஏ., எம். டி.) 12

[illegible]களுக்குச் சிகிச்சை ([illegible]) 15

[illegible] சில [illegible]கள் ... 17

[illegible] 17

குழந்தைகள் சம்பந்தமான விதிகள் 19

[illegible] ஜுரத்திலிருந்து தப்புவிக்கும் வழிகள் 20

[illegible]க்கள் ... 20

12 FEB 1927

[illegible] 211, [illegible]
N27.4.1
169862

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

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

‘எக்ஸ்ரே’ என்னும் மின்சார சக்தி.

வியாதியைக்கண்டு பிடிக்கவும், வியாதிக்குச் சிகிச்சை செய்யவும் ஒப்பற்ற துணை.

பின்வரும் சிகிச்சைகள் நமது இன்ஸ்டிடியூட்டில் கிடைக்கும்.

க்வார்ட்ஜ்-மர்குரி அல்ட்ரா வைலட் சூடும் வெளிச்சமும்.

‘பிராடியக்,’ ‘கால்வனிசம்’ சூடு.

ஐயோனீ ஸேஷனும் எலக்ட ராலிஸிசும்.

ரேடியண்ட் சூடு - வெளிச்சம் இவற்றில் ஸ்நானம்.

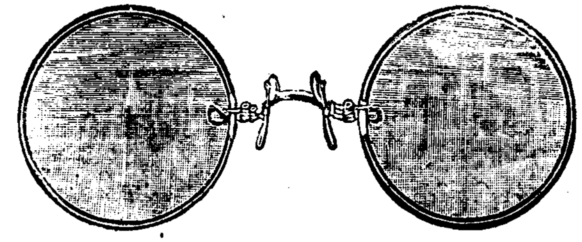
ஸ்கீனீ நான்கு (அறை) செல் ஸ்நானம்.

டயதர்மி முதலியன.

வியாதி இன்னதென்று சாதாரண முறைகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அநேக வியாதிகள் ‘எக்ஸ்ரே’க்களால் கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

எந்த விடத்தில் வியாதியோ அந்த விடத்தை குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதுடன் நோயாளியும் டாக்டரும் நோய்ப்பட்ட உறுப்பை பிரத்தியக்ஷப் பிரமாணமாய்ப் படத்தில் காணலாம். உள்ளுக்கு மருந்து சாப்பிட்டும், ரணவைத்தியத்தினுலும் தீராத வியாதிகள் அநேகம் எக்ஸ்ரேக்களால் தீரும்

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



உங்களுடைய கண் திருஷ்டியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

அழகான கண்ணாடிகளை அணிந்து உங்களுடைய சரீரத்திற்குப் பார்வையைக் கொடுங்கள்.

உண்மையான ஆமையோட்டு விளிம்புகள், தங்க விளிம்புகள், ரோல்டு கோல்டு விளிம்புகள், நிக்கல் விளிம்புகள் இவைகள் போட்டுள்ள நவீன பாணியான பலவித ரகங்கள் குறைந்த விலைக்கு நம்மிடம் கிடைக்கும்.

உண்மையான ஆமை ஒட்டு விளிம்பு	நிகரம்	ரூ. 35	முதல்
இமிட்டேஷன் விளிம்பு	,,	ரூ. 12	,,
முழுத் தங்க விளிம்பு	,,	ரூ. 35	,,
அழகான ரோல்டு கோல்டு	,,	ரூ. 10	,,
நிக்கல்	,,	ரூ. 6	,,

விண்ட்ஸர் கண்ணாடிகள்.

முழுவதுமாவது, பாதியாவது விளிம்புடையது. ஜதை 12 ரூபாய். வெளிச்சமும், தும்பும் வீசாமல் பாதுகாக்கக்கூடிய கண்ணாடிகள்.

நல்ல ரகம் ஜதை 5 ரூபாய் முதல் கிடைக்கும். நமது கண் வைத்தியரைக்கொண்டு கண்களைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளுங்கள். அவர் பணமன்னியில் தகுந்த யோசனை சொல்லுவார்.

பி. ஆர். அண்டு ஸன்ஸ், லிமிடெட்,
மௌண்ட் ரோட், சென்னை.

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை தம்புசெட்டித் தெரு 323 நெ. கட்டடத்திலுள்ள எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் வைத்திய சாலையில் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சொஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீட்சித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேன் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

நூற்றுக்கணக்கான பிணியாளர்கள் நமது வைத்திய சாலையில் சிகித்ஸை செய்துகொண்டு குணமடைந்திருக்கிறார்கள். சில உதாரணங்களை மட்டில் கீழே குறிப்பிடுகிறோம்;—

IV கறப்பான்.

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

கேஸ்:—2. சுமார் 8 வருஷ காலமாக கால்களில் சொறியாலும், 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 கெட்டிப்பட்டிருந்ததுடன், துர்நீரும் வடிந்துகொண்டிருந்தது. சதா அந்த இடத்தை அவர் சொறிந்துகொண்டிருந்தார். முதலில் ரேடியண்ட் சூடு காட்டிப் பார்க்கப்பட்டது. மேலே மருந்து தடவப்பட்டது. இவைகளால் குணமேற்படவில்லை. பிணியாளிக்கு வலி உபாதை அதிகப்பட்டுவிட்டது. பிறகு அல்டிராவயொலெட் சூடு காட்டப்பட்டது. தினம் 5 நிமிஷ நேரம் சூடு காட்டப்பட்டது. காற்றில் குளுமையாக்கப்பட்ட விளக்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. இரண்டு பிரயோகங்களுக்குள் ஜலம் வடிவது நின்றுவிட்டது. 6 பிரயோகங்களில் கால்கள் மிருதுவடைந்துவிட்டன. சொறி உபத்திரவமுமில்லை. பிணியாளி பூரண குணமடைந்துவிட்டார்.

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—6. வலது கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 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 மாதங்கள் வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன.

கேஸ்:—8. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணானது இரண்டு அங்குல சதுரமிருந்தது. 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 இருமுறை ப்ளூ ரேடியண்ட் லைட் காட்டப்பட்டது. ஒருவார சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

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, பிரஷ்டபாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரம் 101· ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டன. 6 தினங்களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. 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.

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.

VI. சதை வளர்ச்சி.

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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—3. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்துகொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்க வில்லை. 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. மாமிஸ கோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒரு வாரத்திற்கு தின மிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கே:—5. சுமார் 55 வயதுள்ள டாக்டர் பி.........என்பவர் ஆண்குறிக்கடுத்துள்ள மாமிச கோளங்கள் பெருத்து, ரத்த கோவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அடிக்கடி சிறி தளவு மூத்திரம் இறங்கி வந்ததுடன், மயக்கமு மிருந்தது. தின மிருமுறை அதிக வேகமாகப் பாயக்கூடிய மின்சார சக்தியை ஒருவாரம்வரை செலுத்தி வரப்பட்டது. இப்பொழுது விசேஷகுண மேற்பட்டிருக்கிறது. நீண்டகாலத்திற் கொருமுறை அதிக மூத்திரம் இறங்குகிறது. மயக்கம் இப்பொழுது கிடையாது.

கெஸ்:—6. க்ஷய ரோகத்தால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவருடைய 6-வயது குழந்தை மாமிச கோளம பெருத்து சிகித்சைக்குக்கொண்டு 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 ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டுவந்தது. நான்கு தினங்களுக்கு ஒரு முறை 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 அதிக வலியுடன் 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, நன்ருக நடக்க சாத்தியப்பட்டுவிட்டது. 12-முறை பிறகு ஸ்நானம் செய்வித்த பிறகு அவள் பூரண சௌக்கியமடைந்து விட்டாள்.

கேஸ்:—3. ஒரு ஊமைக் கட்டியினல் 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 நன்ருக நடந்து வருகிருள்.

கேஸ்:—4. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினல் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங்கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால் உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவரா

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கவே 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 ஸர்ஜனல் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கையை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு, பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டு விட்டது.

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

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

8. முழங்கால் பிடிப்பில் ஜலங்கட்டி வீக்கத்துடன் 18 வயதுள்ள ஒரு மாணவி சிகிச்சைக்கு வந்தாள். வழக்கமாக உபயோகிக்கும் குளிர்ச்சி மருந்துகளினாலும் வேறு வகையான சிகிச்சைகளினாலும் குணமேற்படவில்லை. தினமொருமுறை 10-நிமிஷ நேரம் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, மறுபடியும் 10-நிமிஷநேரம் பராடிக் கரென்ட் செலுத்தப்பட்டு வந்தது. ஏழுதினங்கள்வரை இவ்வித சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வியாதி பூரணமாக குணமடைந்து விட்டது.

VIII. பாரிச வாயு.

கேஸ்:—1. சுமார் 4 மாதங்களுக்குமுன் ஆதபலக்கினத்தால் இடது காலும் இடது கையும் முடங்கி சுமார் 58 வயதுள்ள ஒருவர் பாபட்லாவிலிருந்து சிகித்சைக்கு வந்தார். ஸைனிக்பரெடிக்ஸெல் பாத்தும், ரேடியண்டு சூடும் மாறி மாறிக் கொடுக்கப்பட்டது. வேகமாகவும் மின்சார சக்தி செலுத்தப்பட்டது. 12 நாள் சிகித்சைக்குப் பிறகு அவர் கையில் எந்த சாமானையும் பிடித்துக்கொள்ள முடிந்தது. பிணியாளி மற்றொரு வாரம் சிகித்சையிலிருந்து பூர்ண சொஸ்தமாக்கிக் கொண்டு சென்ருர்.

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

கேஸ்:—3. வலதுகாலும், வலது கையும் பாரிச வாயுவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த சுமார் 83-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் நமது சிகித்ஸாச்ரமத்திற்கு வந்து சேர்ந்தார். கைகள் மடிந்து, விரல்களும் முடக்கியிருந்தன. சென்ற 2-மாதகாலமாக நம்மிடம் சிகிச்சையிலிருந்து வந்தார், கட்டிலிலேயே அந்த பாகத்தில் ரேடியன்ட் சூடுகாட்டி, பராடிக்கரென்டு செலுத்தப்பட்டு வந்தது. சில நாட்களுக்கெல்லாம் சுகமடைந்து வீட்டிற்குச் சென்ருர்.

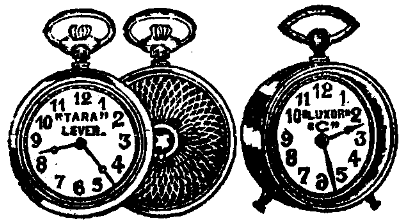
1X. நரம்புத் தளர்ச்சி.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இனும்! இனும்!

முற்றிலும் இனும்!!



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனும். 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனும்.

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

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

6 தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

KRISHNA HAIR DYE.

மயிர் நரைக்குச் சாய மருந்து.

நரைத்த தலைமயிரை தக்ஷணமே நல்ல கறுப்பு நிறமாக செய்யக்கூடிய ஒரு சாய மருந்து. இந்த மருந்துக்கு கெட்ட வாசனை என்பது கிடையாது. கையில் ஒட்டாது சுலபமாய் உபயோகிக்கக் கூடியது. நரைக்கு மருந்து எத்தனையோ தினுசுகள் இருந்தாலும் இதைப் போல் அவ்வளவு நீடித்த குணத்தைத் தரத் தகுந்தவை ஒன்றும் இல்லை. கைதேர்ந்த வைத்தியர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு இதைவிட மேன்மையான மருந்து வேறு இல்லை என்று யாவராலும் புகழப்பட்டது.

புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323 தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை. 15

ROWJEE'S

TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

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

டின் 1-க்கு விலை அணா .

3-டின்களின் விலை ரூ. 2.

இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாகவிருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ 1-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

உலகப் பிரசித்திப் பெற்ற

ஏ. எஸ். டி. யுனனி ஔஷதாலயம்.

"நாரேநயன்" என்னும்

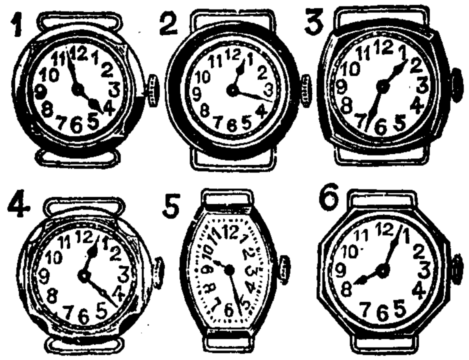
நேத்திர பிரகாசம்

இவ்வருமையாகிய சஞ்சீவிக செப்பாகிய சுருமாவானது நமக்கு ஒருமஹானால் கிடைக்கப்பெற்று வெகு காலமாய் கையாண்டு அனுபவத்தில் கைகண்ட மருந்தாய் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. இம் மருந்தினுடைய நல்ல குணத்தைக் கொஞ்சம் கூறுகிறேன். அவை யாதெனில் கண்மங்கல், கண் புகைச்சல், கண்கூச்சம், கண்ணீர் வடிதல், கண் குத்தல், கண் பூ, கண்ணின் மேல் படர்ந்திருக்கும் ஜவ்வு, காமாலை, கண் புருவத்தின் குத்தல், ஒற்றைத் தலைநோய், மண்டையிடி முதலாகிய யாவும் பற்றரவே நீக்கி சொஸ்தமாக்கிவிடும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இது நிச்சயம். பரீக்ஷித்துப் பார்த்து வாங்கலாம்.

கிரயம் புட்டி 1-க்கு ரூபாய் 2—0—0.

பெற்றுக் கொள்ளுமிடம்:—

ஏ. எஸ். டி. யுனனி வைத்தியசாலை,
தபால் பெட்டி நெ. 1219,
மதராஸ்.



பாதி விலை! பாதி விலை!

ஒரு மாதம் வரையிலும் !!!

அசல் விலை ரூபா 14.

பாதி விலை ரூபா 7.

22 காரட் ரோல்ட் கோல்டு கை கடியாரம். 10 வருஷம் உத்தரவாதம். பார்வைக்கு அழகானது. இக்கடியாரங்களில் எம்மாதிரி வேஷப் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

6 தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரித் தைலம்.)

வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு அநுபோக வைத்தியரால் செய்யப்பட்ட இந்தத்தைலம் வாந்திபேதி, பிளேக் வியாதி, தேள் முதலிய விஷ ஜந்துக்களின் கடி, கத்தி வகையரா வெட்டுக் காயங்கள், நரம்புச் சுளுக்குகள், தீப் புண்கள், வெந்நீர்பட்டு வெந்த புண்கள், பிளவைகள், புரை ஓடிய ரணங்கள், இன்புளுயன்சா, மலேரியா, சகலவித சுரங்கள், இருமல், கக்குவான் இருமல், வாய்வு பிடிப்பு, குடைச்சல், வாயுவினால் உண்டாகும் கொடூரமான பல்வலி, தலைவலி, ஒற்றைத்தலைவலி, கண் எரிச்சல், கண் கட்டி, முதலிய நோய்களுக்குக் கைகண்ட ஔஷதம்.

		ரூ. அ. ப.		ரூ. அ. ப.
1-அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	0-4-0	வி-பி.	0-4-0
2 ,,	1-டஜன் (12)	2-8-0	,,	0-12-0
14 அவுன்ஸ்புட்டி	1-க்கு	2-8-0	,,	1-1-0
1 ,,	1-க்ரோஸ்	28-8-0		

விலாசம்:—

டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,

2/4, சிங்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு

மதராஸ். 11

குருநாத் அண்டு கோ.

வேப்பேரி, மதராஸ்.

(1) நாற்காலி, மேஜை முதலிய மரசாமான்கள்.

(2) பிரம்பு நாற்காலி, தொட்டில் வகையரா.

(3) குப்பைத்தொட்டி, வண்டி, முதலிய முனிசிபாலிடி, யூனியன் போர்டுகளுக்கு வேண்டிய சாமான்கள்.

(4) ரப்பர் ஸ்டாம்பு, பித்தளை சீல்கள், டவாலி பில்லைகள் முதலியன.

பாடசாலைகளுக்கு வேண்டிய சாமான்களும் போதனோபகரணங்களும் முதல் தரமானவை நம்மிடம் கிடைக்கும்.

அநேக நற்சாட்சிப்பத்திரங்கள் நமக்குண்டு. அவற்றுள் அடியில் காட்டியிருப்பது ஒன்று.

H. E. மதராஸ் கவர்னர் துரையவர்களுடைய பிரைவேட் சிக்ரடரி எழுதியது:—

"குருநாத் கம்பேனியார் என்னுடைய ஆபீசுக்கு ஒரு அலமாரி செய்து அனுப்பினார்கள். அதன் தரமும் வேலைப்பாடும் நல்லதாயிருப்பதும் தவிர, விலையும் மிதமாயிருக்கிறது.

உங்களுடைய நெய்த் தொல்லை தொலைந்தது.

மாடர்ன் ரிவ்யூ பத்திரிகையின் மார்ச்சு மாதத்திய இதழில் குறிப்புகள் என்ற தலைப்பின் கீழ் முனிஸிபல் கெஜட்டிலிருந்து கீழ்கண்ட விஷயம் பிரசுரமாகி யிருக்கிறது.

டாடா அண்டு கம்பெனியாரால் தயாரிக்கப்பட்டு விற்கப்படும் "கோகோஜெம்", சமையல் செய்வதற்கென்று தயாரிக்கப்பட்டுள்ள ஓர் சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் ஆகும். வாஸ்தவத்தில் இதுவே "காய் கறி நெய்" என்று சொல்லலாம். ஆனால் ஒருவேளை இந்த விஷயம் இந்திய ஜனங்களுக்கு பிரபலமாகத் தெரியாதிருக்கலாம். இதற்கு டாடா அண்டு கம்பெனியார் ஆங்கில பாஷையில் நடத்தப்பட்டு வரும் சமாசாரப் பத்திரிகைகளிலேயே நம்பிக்கையை வைத்து வருவது முக்கிய காரணமாகும்.

இதுவரையில் லக்ஷக்கணக்கான மனிதர்கள் இதை உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விட்டனர். அப்படியிருக்க நீங்களேன் அவர்களுடன் சேர்ந்து கோகோஜெம்மை உபயோகித்து செலவைக் குறைத்துக்கொள்ளக்கூடாது? இதை உபயோகிப்பதனால் நீங்கள் மிருகக் கொழுப்புகள் கலந்த நெய்யை உபயோகிப்பதினின்றும் காப்பாற்றப்பட்டு, ருசிகரமானதாகவும், லேசானதாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைப் புசிக்க ஓர் மார்க்கமேற்படுகின்றது.

கோகோஜெம் எவ்விதக் கொழுப்புகளும் சேர்க்கப்படாமலும், பித்தத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய வஸ்துக்கள் கலக்கப்படாமலும் இருக்கும் வஸ்து என்று உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

கோகோஜெம் முற்றிலும் சுத்தமாகவும், வெகு நாளைக்கு வைத்து வைத்தபோதிலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

கோகோஜெம் நெய்யைக்காட்டிலும் விலை சரஸமாயிருப்பதுடன் உபயோகிப்பதிலும் குறைந்த பிரமாணமே பிடிக்கின்றது. 1 வீசை கோகோ ஜெம் $1\frac{1}{2}$ வீசை நெய்க்குச் சமானமானது.

இன்றைக்கே ஒரு டப்பி வாங்கி உபயோகித்து உங்கள் நெய், எண்ணெய்ச் செலவுகளைக் குறையுங்கள்.

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனமாய் பெறலாம்.

சாவுர் அண்டு கம்பெனி,

சேண்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கியதீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஜனவரி, 1927. பகுதி 1.

இந்தியாவில் வியாதிகளின் வியாபகம்.

இந்தியாவானது இப்பொழுது அறியாமையிலும், தாரித்திரியத்திலும், பிணியிலும், துயரிலும் கிடந்துழலுகின்றது. சுமார் நூற்றைம்பது வருஷங்களுக்கதிகமாக பிரிட்டிஷார் இத்தேசத்தில் ஆட்சி நடத்தி வந்தும் இவைகளைப் போக்கவில்லை. நாம் தகுந்த ஆதாரமில்லாமல் இவ்விதம் சொல்லி விடவில்லை. நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் ருஜு செய்வதற்குத்தகுந்த ஆதாரங்களிருக்கின்றன.

எல்லா மனிதர்களும் இறக்க வேண்டியதுதான். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் சம்பாத்தியம் செய்து, 50 வயது வரையிலாவது ஜீவித்திருக்கவேண்டும். இந்திய மக்களாகிய 36 கோடி ஜனங்களில் எத்தனை பேர்கள் இந்தப் பாக்கியத்தைப் பெற்றிருக்கிறார்களென்று பார்ப்போம். பிறந்த முதல் வருஷத்தில் ஜனக்கணிதியில் கொடுத்திருக்கும் ஒரு புள்ளி விவரத்தின்படி ஜீவிய காலம் 23 வருஷங்களாக இருக்கிறது. 5 வது வயதில் அது 35 வயதாகிறது. இதுதான் கடைசி எல்லை. 20-வது வயதில் இது 27 வருஷங்களாகவும், சுமார் 50-வது வயதில் இது 14 வருஷங்களாகவும் இருக்கிறது. இது ஆண் பாலர்களைப் பற்றியது. பெண் பாலர்கள் விஷயத்தில் அதிக வித்தியாசமில்லை. இதற்கும் ஐரோப்பிய தேசங்களின் புள்ளி விவரங்களுக்குமுள்ள தாரதம்மியத்

[உலகில் உயரமான மனிதன்:—இவர் 9 அடி $3\frac{1}{2}$ அங்குலம் உயரமிருக்கிறார். இவருடைய கையின் மீது ஒரு சித்திரக் குள்ளன் நிற்கிறான். இவருடையபக்கத்தில்நின்றுகொண்டிருக்கும் ஸ்திரீ சாமான்ய உயரமுள்ளவள். மனிதர்களுடைய சரீர வளர்ச்சியானது சரீரத்திலுள்ள முடிச்சுகளைப் பொறுத்திருக்கிறதென்றும், அவைகள் சரியானபடி வேலை செய்யாவிடில் மனிதர்கள் மகாபுருஷர்களாகவாவது அல்லது சித்திரக் குள்ளர்களாகவாவது ஆகி[illegible]ளென்றும் சாஸ்திரீயமாகத் தெரிகிறது.]

தைக் கவனித்துப் பாருங்கள். 1911-15-ம் வருஷங்களில் 1000-க்கு 13.8 பேர்களே இறந்திருக்கிறார்கள்.

அங்கு ஜீவிய காலம் பிறந்த முதல் வருஷத்தில் 44 வருஷங்களாக இருந்து, 3-வது வயதில் 41 வருஷங்களாகி, 50-வது வயதில் 19 வருஷங்களாக இருக்கிறது. இதிலிருந்து கணக்கெடுத்துப் பார்த்தால், வியாதியினால், இந்திய ஏகாதிபத்தியத்திலிருக்கும் 36 கோடி ஜனங்களுக்கு, பிறந்த முதல் வருஷத்தில் வயது எல்லையில் சராசரி 44-23 அதாவது 21-வருஷங்களும் முதல் 5 வயது வரையில், பால்யத்தில் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள் நிவர்த்தியான பிறகு, 54-35 அல்லது 19-வருஷங்களும் நஷ்டம் ஏற்படுகிறது. 20-வயதுள்ள ஒவ்வொரு யுவரும் 14 வருஷ வாழ்வையும், 50 வயதுள்ள ஒவ்வொருவரும் 5 வருஷ வாழ்வையும் இழக்க வேண்டியிருக்கிறது. 50-வது வயதில் அதிக வித்தியாசமில்லை யென்பது வாஸ்தவமே. ஆயினும் இங்கிலாந்தில் 1000 ஜனங்களில் 530 பேர்கள் இந்த வயதை அடைகையில் இந்தியாவில் 186 பேர்கள் தான் இந்த கெடு வரையில் ஜீவித்திருக்கிறார்கள். அதாவது இன்னும் 14 வருஷம் ஜீவிக்க விரும்பும் 50 வயதுக்காரர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும், வியாதியினால் அதிகமான நஷ்டம் ஏற்படுவதாக இல்லாமலிருந்தால் 19 வருஷங்கள் ஜீவித்திருக்கக் கூடிய மூவர் இறந்திருக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்தியாவில் இயற்கையாகவே மனிதர்களுடைய வாழ்நாள் காலம் குறைவாக இருக்கிறதென்று சொல்லலாம். ஆனால் சாக்காட்டுச் சக்கரமானது இதை ஆதரிக்கவில்லை. 50 வயதடைந்தவர்கள் அதற்கு மேல் ஜீவித்திருக்கக் கூடிய கால எல்லை 14 வருஷங்களாக இந்தியாவிலிருக்கையில், இங்கிலாந்தில் அது 19 வருஷங்களாக இருக்கிறது. 60-வது வயதில் இந்த வித்தியாசம் இன்னும் குறைவாக 10-ம் 13-ம் ஆக இருக்கிறது; 70-வது வயதில் 6-ம் 8-ம் ஆக இருக்கிறது; 80-வது வயதில் 3ம், 4.6ம் ஆக இருக்கிறது. இந்த வயதை அடைந்தவர்களுடைய வாழ்நாள் விஷயத்தில் இங்கிலாந்திற்கும் இந்தியாவிற்கும் அதிக வித்தியாசமிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. பால்யத்தில் பிணிகள் பீடிப்பதால் தான் உண்மையான வித்தியாசம் ஏற்படுகிறது. கிரேட்பிரிட்டனில் வியாதிகள் பரவாமல் தடுப்பதற்குப் பல முறைகளைக் கையாளுவதுபோல் செய்து வரப்படும் இடங்களில் வசிப்போருடைய ஜீவிய காலத்தில் ஒரு பாதியே இந்திய மக்களின் ஜீவிய காலமாக இருந்து வருவதற்கு வியாதிகளே முக்கியகாரணங்களாக இருக்கின்றன.

ஜீவித்திருப்பதற்காகப் புசியுங்கள்.

[ராவ்பகதூர் டாக்டர் கே. ராகவேந்திர ராவ்]

ஜீவனைக் காப்பாற்றிகொள்வதற்காக ஆகாரத்தைப் புசியுங்கள்; ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்காக ஜீவித்திராதீர்கள். எதைச் சாப்பிடுவது என்பது எவ்விதம் முக்கியமான விஷயமோ அவ்விதமே எவ்விதம் சாப்பிடுவதென்பதும் முக்கியமானது தான். ஆகாரமானது சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரத்தைக் காப்பாற்றிவருவதாகவும், [illegible] செய்வதற்கு சக்தியைக் [illegible] சரீரத்தின் வளர்ச்சிக்கும் [illegible] தசைகளில் ஏற்படும் [illegible]த்தை இட்டு நிரப்புவதற்கும் கருவியாகவும் இருக்கிறது.

16986 2

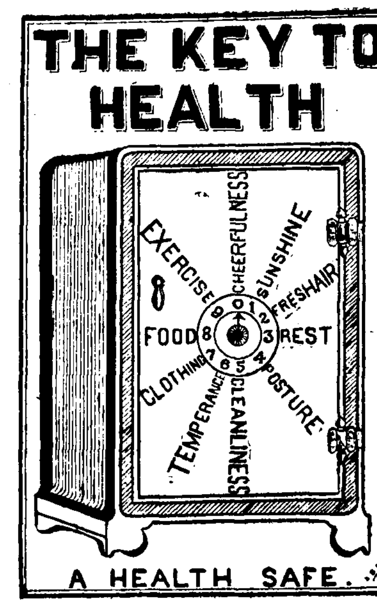
தகுதியற்ற ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதால் சரீரம் கெட்டு, குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சி தடைப் பட்டுப் போகிறது. கிலிப்தமான வேளைகளில், மெதுவாக ஆகாரத்தைச் சந்துஷ்டியாகப் புசித்தல் விசேஷ அனுகூலமேற்படும்.

அவசரம் அவசரமாகச் சாப்பிட்டாலும், மனது சந்துஷ்டியாக இல்லாமலிருக்கையிலாவது, கோபாவேசமாக இருக்கையிலாவது, சரீரத்தில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டிருக்கையிலாவது சாப்பிட்டாலும், அஜீரணமும், இதர கடுமையான உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன.

எவ்வித ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவது, அதை எவ்விதம் சாப்பிடுவது என்னும் பிரச்சினைகளைப் பல வழிகளில் பரிசீலனை செய்யலாம். இவ்விஷயத்தில் அவரவர்களுடைய ஜாதி, வகுப்பு, மதம், அவர்கள் வசிக்கும் தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதி, அவர்களுடைய பொருளாதார நிலைமை, அவர்களுடைய விருப்பம் முதலிய விஷயங்களைக் கவனித்தல் வேண்டும். ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் விஷயத்தைக் கவனிக்கையில் ஆகாரத்தைப் பக்குவம் செய்யும் விஷயத்தையும், அது புசிக்கத் தகுந்ததாவென்னும் விஷயத்தையும், அதன் குணம், அளவு விஷயங்களையும் கவனித்தல் வேண்டும்.

ஆகாரக் கிரமவிதிகள் விரிவு படுத்தப் படக்கூடியவைகளாகவும், அவரவர்களுடைய ஜாதி சுபாவம் அல்லது சுய ஆசை இவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடியவைகளாகவும் இருத்தல் வேண்டும். ஆனால் எத்தகைய ஆகாரத்தைப் புசிப்பது, அது எத்தகையதாக இருக்கவேண்டும் என்பது இவைகளை அவரவர்களுடைய ஆஸ்தையையும், ஜீரணசக்தியையும் கொண்டு நிர்த்தாரணம் செய்துகொள்வதே உசிதமென்றுபொதுப் படையாகச் சொல்லலாம். ஆயினும் ஆகாரக்கிரம விஷயத்தில் முக்கியமாகஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய சில விஷயங்கள் இருக்கின்றன. அதிலும் ஒவ்வொருவரும் காலக்ஷேபத்திற்காக ஏற்றுக்கொண்டிருக்கும் தொழிலுக்கேற்ப அவரவர்களுடைய ஆச்சாரியர்களால் நிர்த்தாரணம் செய்யப்பட்டிருக்கும் விதிகளை ஒழுங்காகப் பின்பற்றி வருவோர் இந்த அடிப் படையான தர்மங்களை அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நாம் உயிர் வாழ்ந்திருப்பதே ஆகாரத்தைப் பொறுத்திருக்கிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தின் குணம், அளவு இவைகளை அனுசரித்தே நமது சரீரத்தின் சுகாசுகம் இருந்து வரும், ஆகாரமானது நமது சரீரம் வேலை செய்வதற்கும், சரீரத்தில் ஏற்படும் கழிவுகளை இட்டு நிரப்புவதற்கும் வேண்டிய சக்தியாகவும் கருவியாகவும் இருக்கிறது. தகுதியற்ற ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் சரீராரோக்கியம் போய்விடும். ஆகவே, அவரவர்களுடைய தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து வைப்பதாகவும், அவரவர்கள் நன்றாக வளர்ந்து, ஆரோக்கியமாகவும், ஊக்கத்துடனும் இருந்து வரும்படி செய்யக்கூடியதாகவும் நாம் புசிக்கும் ஆகாரம் இருத்தல்வேண்டும். ஆகாரத்தினால் நாம் எதிர்பார்க்கும் பலனைப் பெறுவதற்கு நாம் புசிக்கும் ஆகாரத்தில் பல பொருள்கள் சரியான அளவு சம்பந்தித்திருக்க வேண்டும். புரோடீன், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட்ஸ், உலோகப் பொருள்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவைகள் நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் தகுந்த அளவு சம்பந்தித்திருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக நாம் புசிக்கையில் இவைகளில் எதையும் தனியாக நாம் சாப்பிடுவதில்லை; அநேகமாக நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் இந்தப் பொருள்கள் கூடவோ குறையவோ சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் ஏதேனும் ஒரு பொருள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கலாம்.



புரோடீன்களில் நமது தசைகளின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான உப்பு வாயு சம்பந்தித்துள்ள ஆகாரப் பொருள்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஏதாவது ஒரு வகையில் புரோடீனைச்

சேர்த்துக்கொள்ளாமல் உயிர் வாழ்ந்திருக்க முடியாது.

கொழுப்புகள் தான் சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தையும், உத்வேகத்தையும் கொடுக்கின்றன. கொழுப்புகள் மிருகங்களிலிருந்தும், தாவர வர்க்கத்திலிருந்தும் கிடைக்கின்றன. பல வகை ஆகாரப் பொருள்களும் சம்பந்தித்தவைகளாகக் கொழுப்புகள் இருக்கின்றன. எல்லா வகைக் கொழுப்புகளிலும் பால் கொழுப்பு விசேஷமானது; புசிப்பதற்கு அது ஏற்றது; அது சுலபமாக ஜீரணமாகக்கூடியது; சரீரத்தில் சுலபமாகச் சம்பந்திக்கக்கூடியது; சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பொருள்கள் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றன. நமது ஆகாரக் கிரமத்தில் தித்திப்பு வெண்ணெய் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்க வேண்டும்; அதிலும் பால்யத்தில் இது அதிகமாக வேண்டும்.

கார்ப்போ ஹைடிரேட்வில் சர்க்கரைகளும் மாவுப் பதார்த்தங்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. அவைகள் சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைச்செய்யக்கூடியவை. நமது ஆகாரக்கிரமத்தில் அவைகள் முக்கியமானவை. மாவுகள் நமது சரீரத்தில்சர்க்கரைகளாக மாறி, அந்த ஸ்வரூபத்தில் உபயோகப்படுகின்றன. நமதுசரீரவளர்ச்சிக்கு வேண்டிய பதார்த்தங்களில் சர்க்கரை முக்கியமானதென்பதை இப்பொழுது எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். மாவுகளுக்குள்ள சக்தி அதற்கும் உண்டு. மாவுகளை விட சர்க்கரை சுலபமாக ஜீரணமாகி சரீரத்தில் சம்பந்தித்து விடும். ஆனால் மிதமாகவே சர்க்கரையைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொண்டால் இரைப்பையிலும், குடலிலும் சர்க்கரை நொதித்துப் போகும்.

பழங்களிலும், கறிகாய்களிலும், கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்களும், மாவுகளும் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆகையால் புசிப்பதற்கு அவைகள் ஏற்றவைகளாக இருக்கின்றன. தவிரவும், அவைகளில் சில உலோகப் பொருள்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. மேலும், அவைகள் நார்கள் போன்றிருப்பதால் ஆகாரத்தின் அளவைப் பெரிது படுத்திவிட்டு மலப் பிரவர்த்தி சரியாக ஏற்படும்படி செய்கின்றன.

“மனுஷ்ய ஸ்வபாவத்தைக் கொண்டு ஆகாரக்கிரமத்தை நிர்த்தாரணம் செய்து விடுவதற்கில்லை. அதிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் விஷயத்தில் மனுஷ்ய சுபாவத்தை அதிகமாக நம்பிவிடக்கூடாது.” நமது ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் புரோடீன்கள், கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்கள், கொழுப்புகள், உலோக உப்புகள், ஜலம் இவைகள் போதியவளவு சேர்ந்திருந்தால் போதுமானதென்று சமீப காலம் வரையில் கருதப்பட்டுவந்தது. அதாவது இந்தப்பொருள்கள் சரியான வீதாசாரப்படி நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் சேர்ந்திருந்தால் நமது சரீர வளர்ச்சிக்குப்போதுமானதென்று கருதப்பட்டுவந்தது. ஆனால் ஜீவனெடுத்துள்ள ஒவ்வொருவருடைய சரீர வளர்ச்சிக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அவசியமென்பது வெளிப்பட்டதிலிருந்து ஆகாரக்கிரம முறையிலேயே தடபுடலான மாறுதல் ஏற்பட்டுவிட்டது.

தொட்டில் முதல் சுடுகாடுவரையில் பால் சரியான ஆகாரமாக இருந்துவருகிறது. நமது ஜீவியதசையில் சில காலங்களில் அது அத்தியாவசியமாக இருக்கிறது. வளர்ந்துவரும் சரீரத்திற்கு வேண்டிய சகல பொருள்களும் அதிலிருக்கின்றன. பாலில் காவின், சர்க்கரை, அல்புமின், உப்புக்கள், கொழுப்புகள் இவைகளும், சரீரத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருக்கின்றன. வளர்ந்து வரும் குழந்தைகளுக்கு அவசியம் பாலைக்கொடுக்க வேண்டும். நரம்புகளையும் பற்களையும் நன்றாக வளர்த்து வரக்கூடிய உலோக உப்புக்கள் பாலில் இருப்பதால் குழந்தைகளுக்குப் பால் மிகவும் அவசியமாக இருக்கிறது. ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் அது சுலபமாகக்கிடைக்கக்கூடியது. ஒவ்வொருவரும் தினம் கால்படி பாலையேனும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு வரவேண்டும்.

புரோடீன்கள் சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கின்றன.

கார்போ ஹைடிரேட்ஸ்கள் சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தைக்கொடுத்து, கொழுப்பை உண்டுபண்ணுகின்றன.

உலோக உப்புக்கள் சரீரத்திற்குக் கட்டைக் கொடுக்கின்றன.

ஜலம் சரீரத்திற்கு வேண்டிய திரவபதார்த்தத்தைக்கொடுக்கின்றது.

குழந்தையும், விளையாட்டுப் பொம்மையும்.

(டாக்டர் டேவிட் பெரிரா)

பசியினாலாவது, கோபத்தினாலாவது அழுங் குழந்தையை சாந்தப்படுத்துவதற்காக அறிவலிகளான பெற்றோர்களோ, அல்லது தாதிமார்களோ குழந்தைகளிடம் விளையாட்டுப்பொம்மையைக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். குழந்தைக்கு இதைவிட அபாயகரமானது வேறொன்றில்லை. இந்த வழக்கமானது சில குழந்தைகளின் மரணத்திற்கும் காரணமாக இருந்திருக்கிறது. வாயில் பொம்மையுடன் குழந்தை தூங்கி எழுந்திருக்கையில் அது அழும் அல்லது கொட்டாவி விடும். அப்பொழுது இந்த பொம்மையானது தொண்டையில் மாட்டிக்கொண்டு, குழந்தை மூச்சு விட முடியாமல் திணறும்படி செய்துவிடும். இவ்விதம் மூச்சு விடமுடியாமல் பல குழந்தைகள் இறந்திருக்கின்றனவென்று பதிவாகியிருக்கிறது. இவ்விதம் எதையேனும் வாயில் வைத்துச் சூப்பிக்கொண்டிருக்கும் வழக்கம் குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுவிடின், கையிலகப்படும் கல், விஷத்தன்மையின தான சாமான்கள், அழுக்கடைந்த சாமான்கள் இவைகள் எதையும் கூசாமல் குழந்தைகள் வாயில் வைத்துக்கொண்டு, தங்களுடைய உயிர்களுக்கு உலைவைத்துக் கொள்ளுகின்றன.

பொம்மைகளைச்சூப்பும் வழக்கமுள்ள குழந்தைகளுக்கு அதிசாரம், உள் நாக்கு வளர்ச்சி முதலிய உபாதைகள் ஏற்படுவதுடன், முகம் பற்கள் இவைகளின் உருவமே மாறி விடுகின்றது. அண்ணமானது V உருவமடைந்து, முன் வாய்ப் பல் வரிசைகளிடையே இடைவெளியுண்டாகி, வாயால் சுவாசிக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

குழந்தைகள் வயதடைந்து பள்ளிக்குச் செல்லுகையில் பழைய வழக்கத்தை விட்டு விட முடியாமல் கட்டை விரல்களையும், கையில் வைத்துக்கொண்டு எழுதும் பென்சில்களையும் வாயில் வைத்துக்கொண்டுசூப்புகிறார்கள்.

குழந்தை அழுகையில், அழுகையை நிறுத்துவதற்காகத் தாயாராவது தாதியாவது அழுக்கடைந்த தன்னுடைய விரலைக் குழந்தையின் வாயில் திணிப்பதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். குழந்தை அழுகையை நிறுத்திக்கொண்டு, அந்த விரல் ஏதோ ஆகாரமென்று நினைத்து அதைச் சூப்புகிறது.

பிரயாணம் செய்கையிலாவது, குழந்தையை உலாத்த அழைத்துக்கொண்டு போகையிலாவது இந்தப்பொம்மையை எடுத்துக்கொண்டுபோகப் பெற்றோர்கள் தவறுவதில்லை. அது கீழே விழுந்தால் மறுபடியும் அதை எடுத்து கைக்குட்டையினாலோ தங்களுடைய இடுப்பிலுள்ள வஸ்திரத்தினாலோ தட்டி மறுபடியும் குழந்தையின் வாயில் வைத்துவிடுகிறார்கள். கீழே பொம்மை விழுந்தபோது கீழேயுள்ள வியாதிக் கிருமிகள் அதில் தொத்திக்கொண்டிருக்கலாம். அந்த பொம்மைக் கீழே விழுந்து விடாமலிருப்பதற்காகச் சில பெற்றோர்கள் அதை ஒரு கயிற்றில் கட்டி, குழந்தையின் கழுத்தில் தொங்கவிட்டு விடுகிறார்கள். கழுத்தில் அது தொங்கிக்கொண்டிருக்கையில் எவ்வளவு அழுக்கு அதில்சேரக்கூடுமென்பது அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. அந்த பொம்மையைக் குழந்தை வாயில் வைத்துச்சூப்பும் ஒவ்வொரு தடவையும் அதன் இரைப்பைக்குள் அழுக்குச்

சென்று, அதிசாரம் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றது.

இந்த பொம்மையானது குழந்தைகளுக்கு தற்கால சாந்தியாக இருந்தபோதிலும், பொம்மைகளைக் குழந்தைகளிடம் கொடுக்கும் வழக்கத்தை அறவே விட்டுவிடவேண்டும். பொம்மையைக் கொடுப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அனர்த்தங்கள் அனந்தம்; அது வாயூறல் கோளங்களை பலஹீனப்படுத்துகிறது; அஜீரணம், அதிஸாரம் முதலிய உபாதைகளை உண்டு பண்ணுகின்றது.

குழந்தைகளுடைய வாழ்நாளைக் குறைக்கவே விளையாட்டுப்பொம்மைகளைச்சிருஷ்டித்திருக்கிறார்களோ வென்று நான் ஐயுறுகிறேன். குழந்தைகளுக்கு இவை பரம ஆபத்தானவைகளாக விருப்பதால் பிரான்ஸில் இவைகளைத் தயார் செய்து விற்பனை செய்யக்கூடாதென்று சட்டமே செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களுக்குச் சில குறிப்புகள்.

(டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ்,)

[சுகாதார அதிகாரிகளுக்காகவும், உபாத்தியாயர்களுக்காகவும், சமூக ஊழியர்களுக்காகவும், தாய்மார்களுக்காகவும் எழுதப்பட்டது.]

ஆகாரம்.

கே:—ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதன் நோக்கமென்ன?

ப:—வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியைக் கொடுக்கவும், தசைகளை வளர்க்கவும், சரீரத்தில் எப்பொழுதும் ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் கழிவை இட்டு நிரப்பவும் ஆகாரம் உட்கொள்ளப்படுகிறது?

கே:—ஆகாரத்தை எவ்விதம் சரீரத்தை ஓட்டுவிக்கும் விறகுக்கு ஒப்பிடலாம்.

ப:—ஒரு எஞ்சின் வேலை செய்வதற்கு எவ்விதம் நிலக்கரி அல்லது பெட்ரோல் அவசியமோ, அவ்விதமே மனிதருடைய சரீரத்திலிருக்கும் எஞ்சின் வேலை செய்வதற்கும் ஆகாரம் வேண்டியிருக்கிறது.

கே:—ஆகாரத்திலுள்ள எந்தப் பதார்த்தத்தை ஸத்து ஊட்டும் கருவியாக நமது சரீரம் உபயோகித்துக் கொள்ளுகிறது?

ப:—(1) சர்க்கரைகளும் மாவுகளும்; (2) கொழுப்புகள்; (3) தசையைக் கொடுக்கக் கூடிய பதார்த்தங்களாகிய புரோடீட்கள்.

கே.—ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் குணம் யாது?

ப.—சரீரத்தை வளர்த்து, கழிவுகளை இட்டு நிரப்புதல்; (2) சரீரத்திற்கு உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுத்தல்; (3) சரீரத்திற்கு வேண்டிய உப்புக்களைக் கொடுத்தல்; (4) ஜலத்தைக் கொடுத்தல்; (5) சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்களைக் கொடுத்தல்.

கே:—எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சரீரத்தை வளர்க்கக் கூடியவைகளான பொருள்களும், சரீரத்திலேற்படும் கழிவுகளை இட்டு நிரப்பும் பொருள்களும் இருக்கின்றன?

ப:—மாமிசம், மீன், பால், வெண்ணெய்க் கட்டி, கோழிமுட்டை, பட்டாணி, அவரைக் காய், கொட்டைகள், ஓட், கோதுமை, மெயிஸ் என்னும் தானியம் முதலியன.

கே.—சரீரத்திற்குச் சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கும் பொருள்கள் எந்தெந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் சேர்ந்திருக்கின்றன?

ப.—(1) வெண்ணெய், எண்ணெய், மார்கரைன் முதலியவைகள் போன்ற கொழுப்புகள்; (2) சர்க்கரைகளும், தேனும்; (3) அரிசி மாவு, உருளைக் கிழங்கு மாவு, கார்ன் மாவு முதலிய மாவுகள்.

கே.—சரீரத்திற்கு வேண்டிய உப்புக்கள் எதிலிருந்து கிடைக்கின்றன?

ப.—பழவகைகளும், கறிகாய்களும்.

கே.—சரீரத்தின் அமைப்பில் ஜலத்தின் வீதாசாரம் எவ்வளவு?

ப.—மூன்றில் இரண்டு பங்கு. ஆகவே சுத்தமான ஜலசப்ளை சரீரத்திற்கு அவசியம்.

கே.—ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்பவை யாவை?

ப.—சரீரத்தின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமாக இருப்பவைகளாகவும், எந்தப் பதார்த்தத்தின் குறைவினாலேனும் ஏற்படும் வியாதிகளைத் தடுப்பவைகளாகவும் சில பதார்த்தங்களில் இருக்கும் பொருள்களுக்கு ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் என்று பெயர்.

கே.—ஜீவஸத்துப் பொருள்களிருக்கும் சில பதார்த்தங்களின் பெயரைச் சொல்லுங்கள்?

ப.—கோழி முட்டை, பால், மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், மாம்ஸஸத்து, ஓட் ஆகாரம், புதிதாகப் பறித்த கறிகாய்கள், பச்சைப் பழங்கள்.

கே.—எப்போது ஜீவஸத்துப் பொருள்களை அவசியம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்?

ப.—சரீரம் வளர்ந்து வருகையிலும், ஊட்டக் குறைவினால் சரீரம் பலஹீனமடைந்திருக்கையிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே.—ஆகாரத்தைப் புசிக்கையில் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய பத்து விதிகளைச் சொல்லுங்கள்?

ப.—(1) தினம் மும்முறை சாப்பிடவேண்டும். (2) ஆகாரத்தைக் கிலிப்தமான காலத்தில் புசித்துவரவேண்டும். (3) ஆகார வகைகளை அன்றன்றாடம் மாற்றிக்கொண்டு வரவேண்டும். (4) ஆகாரத்தை நன்றாகவும், வாய்க்குப் பிடிக்கக்கூடிய விதமாகவும் தயார் செய்து, அதில் நாட்ட முண்டாகும்படி செய்ய வேண்டும். (5) சாப்பிட இலையில் உட்காருமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும் (6) ஆகாரத்தை மெதுவாகக் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டும். (7) ஆகாரத்தைப் புசித்ததும் தீர்த்தம் சாப்பிடவேண்டும். ஒவ்வொரு கவளத்தையும் வாயில் போட்டுக் கொண்டதும் ஜலத்தைக் குடித்து ஆகாரத்தைக் கரைத்து விடக் கூடாது. (8) ஆகாரமுடிவில் பற்களைச் சுத்தம் செய்துவிடக்கூடிய பச்சைக் கறி அல்லது பழத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். (9) ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும். (10) ஆகாரத்திற்குப் பிறகு சிறிதுநேரம் சிரமபரிகாரம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

கே:—குழந்தைகளுக்கு எந்தெந்த ஆகாரங்களைக் கொடுக்கக் கூடாது?

ப:—பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஊறுகாய்கள், பக்குவம் செய்துவைத்திருக்கும் ஆகாரப் பொருள்கள், உறப்பான பதார்த்தங்கள், காப்பி, தேத்தண்ணீர், இவைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது.

கே:—குழந்தைகளுக்குத் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொடுப்பதற்கு ஏற்றகாலம் எது?

ப:—பற்களைச் சுத்தம் செய்யக்கூடிய பழத்தைக் கொடுக்குமுன் ஆகாரத்துடன் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். ஆகார வேளைகளுக் கிடையிலாவது, மாலை நேரத்திலாவது தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

கே:—ஆகார வேளைகளுக்கு இடையில் குழந்தைகளுக்கு எதைக் கொடுக்கலாம்?

ப:—ரொட்டித் துண்டுகளும் ஜலமும், பக்ஷணங்கள், பிஸ்கோத்துகள், பால் முதலிய சில்லரைப் பதார்த்தங்களுங் கொடுக்கலாம்.

கே:—ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டுமா?

ப:—ஆம்; தினம் ஒருபைண்ட் குடிக்க வேண்டும்.

கே:—ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நன்றாக ஏன் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டும்?

ப:—தாடைகளுக்கு வேலைகொடுத்து ஆகாரம் இரைப்பையில் சுலபமாக ஜீரணமாகும்படி கடித்துச் சாப்பிடுவதற்கு பற்களை நன்றாக வைத்திருக்கவும், ஆகாரத்திலுள்ள அனுகூலங்களை அடையவும், ஜீரணம் சுலப

[இந்தப் பழங்களில் சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்யக் கூடிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.]

மாக ஆகும்படிசெய்து அஜீரணம் மலச்சிக்கல் இவைகளை விலக்கவும் ஆகாரத்தை நன்ருகக் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டிய தவசியம்.

கே:—குழந்தைகளுக்குக் கடினமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் அவசியமா ?

ப:—ஆம், வேண்டும். கடினமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களைக் கொடுத்தால் அவைகளைக் கடிக்கவேண்டியவேலை பற்களுக்கு ஏற்பட்டு அவை நல்ல ஸ்திதியி லிருக்கின்றன ; தாடைகள் வளர்கின்றன ; வாயால் சுவாஸம் விடுவது நிற்கிறது.

கே :—மிருதுவான ஆகாரத்தை ஏன் கொடுக்கக்கூடாது?

ப:—கெட்டியான ஆகாரத்தை விட அது ஊட்டக்குறைவானதாக இருக்கிறது; பற்களுக்கும், தாடைகளுக்கும் அது கெடுதலானது.

கே:—கறிகாய்களை எவ்விதம் பக்குவம் செய்யவேண்டும் ?

ப:—எவ்வளவு குறைவான ஜலத்தில் சாத்தியமோ அவ்வளவு குறைவான ஜலத்தில் அவைகளைப் பக்குவம் செய்யவேண்டும். அவைகளுடைய ரஸத்திலிருந்தே அவைகள் வேகும்படி செய்யவேண்டும். அந்த ஜலத்தில் உபயோகமான உப்புக்கள் இருப்பதால் மிச்ச ஜலத்தைக்கொண்டு சாறு, குழம்பு முதலியவைகளைத் தயாரிக்கவேண்டும்.

கே:—உருளைக்கிழங்கை எவ்விதம் பக்குவம் செய்யவேண்டும்?

ப:—அதன் தோல் ஊட்டத்தைக்கொடுக்கக்கூடியதாதலால்தோலுடன் பக்குவம்செய்யவேண்டும். அது தான் லாபகரமானது.

கே:—குழந்தைகளுக்குப் பச்சைப்பச்சடிகளைக்கொடுக்கவேண்டுமோ?

ப:—கொடுக்கவேண்டும். அவைகளில் ஜீவஸத்துப்பொருள்களிருக்கின்றன. பச்சைக்கறிகளை அதிகமாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும்.

கே:—கொட்டைகளும், பழங்களும் நல்ல ஆகாரப்பதார்த்தங்களா?

ப:—ஆம். அவைகளில் விலை உயர்ந்த உப்புக்களும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களுமிருக்கின்றன. தவிரவும் அவை பற்களைச் சுத்தம் செய்கின்றன.

கே:—பார்லிஜலம் நல்ல பானமா ?

ப:—ஆம். எலுமிச்சம் பழரஸத்தைக் சேர்த்தோ, சேர்க்காமலோ உபயோகிப்பது வாய்க்கு இன்பகரமாகவும், ஊட்டத்தைத்தரத்தக்கதாகவும், சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடியதாகவுமிருக்கிறது. கோடை காலத்தில் இது நல்ல பானமாக இருக்கிறது.

கே:—தேத்தண்ணீர் விஷயத்தில் எவ்வித முன் ஜாக்கிரதை அவசியம்?

ப:—தேத்தண்ணீர் புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும். கஷாயம் அதிகக்கடுமையானதாக விருக்கக்கூடாது. தேயிலையை ஜலத்தில் போட்டு அதிக நேரம் விட்டுவைக்கக் கூடாது. அவ்விதம் விட்டுவைத்தால் அது விஷத் தன்மையினதாகி, அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும். மாமிசப் பதார்த்தங்களுடன் தேத்தண்ணீரை உபயோகிக்கக்கூடாது பத்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்கக்கூடாது.

பிணியாளிகளின் சம்ரக்ஷணம்.

கே:—பிணியாளியிருக்கும் அறையை எவ்விதம் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்?

ப:—அது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், உஷ்ணக்கிரமுள்ளதாகவும், சந்தடியில்லாததாகவும், சுத்தமானதாகவும், தூம்பு இல்லாததாகவும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே:—பிணியாளிக்கு எவ்வளவு கன அடி இடம் வேண்டும்?

ப:—1000 கன அடி இடம் வேண்டும். ஒரு அறையின் கன அடியைக்கண்டு பிடிப்பதற்காக அதன் நீளம், அகலம், உயரம் இவைகளைக் கண்டுபிடித்துப் பெருக்கவேண்டும்.

கே:—அந்த அறையில் எவ்வித யரசாமான்களிருக்கவேண்டும் ?

ப:—மிகக்குறைவாகவே இருக்கவேண்டும்; வேண்டாத சாமான்களை அகற்றிவிட வேண்டும்.

கே:—தூம்பு அடையாமல் எவ்விதம் பார்த்துக்கொள்ளுவது ?

ப:—தினமிருமுறை தூப்புகளைத் தட்ட வேண்டும். முதலில் ஈரத் துணியினால் துடைக்கவேண்டும். பிறகு காய்ந்த துணியினால் துவட்டவேண்டும்.

கே:-பார்வையாளர்களை உள்ளே விடலாமா?

ப:—தொத்துவியாதியாக விருந்தால் பார்வையாளரை விடக்கூடாது. மற்றக் கேஸ்களில் வைத்தியர்களைக் கேட்டுக்கொண்டே பார்வையாளர்களை உள்ளே விடவேண்டும்.

கே:—பிணியாளி இருந்துவரும் அறையின் உஷ்ணக்கிரம் எத்தனை டிகிரி இருக்க வேண்டும்?

ப:—65 டிகிரி இருக்கவேண்டும்.

கே:—எவ்விதம் அந்த அறைக்குள் காற்றோடும்படி செய்யவேண்டும்?

ப:—ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்து, காற்று தாராளமாக உள்ளே பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும்; கணப்புச் சட்டியில் நெருப்பைப் போட்டுவைத்து, பிணியாளியை சீதளம் தாக்காமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

கே:—பிணியாளியின் படுக்கையைத் தயாரிக்கையில் எந்தெந்த அம்சங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்?

ப:—தூய்மை, பிணியாளியின் சௌக்கியம், சுத்தம் இவைகளைக் கவனிக்கவேண்டும். பிணியாளியின் மீது அதிகத்துணிகளைப்போர்த்தி விடக்கூடாது.

கே:—எவ்விதம் பிணியாளியின் படுக்கையைப் போடவேண்டும்?

ப:—மெத்தையின்மீது ஒரு கம்பளித் தலைப்பைத் தலைமாட்டில் சொருகி விட்டு, நெடுகப் பிரித்துவிடவேண்டும். நடுவில் மடிப்பில்லாமல் நன்ருகக் கம்பளியைப் பிரித்து விடவேண்டும். தலையணைகளின் பஞ்சை நன்ருக நிரவிவிட்டு அவைகளைப் போட வேண்டும்.

கே:—விரிப்பு அசுத்தமடைந்து விட்டால் அதை எவ்விதம் அகற்றவேண்டும்?

ப:—படுக்கையின் வலப்புறமாகப் பிணியாளியைத் திருப்பிவிடவேண்டும். கெட்டுப்போன விரிப்பை இடது பக்கத்திலிருந்து சுருட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும். புதிய விரிப்பில் பாதியை மடித்துக்கொண்டு இடது புறத்திலிருந்து விரித்துவிட்டுக் கொண்டுவர வேண்டும். பிணியாளியை இடது புறத்தில் சுத்தமான விரிப்பின் மீது திருப்பி விட்டு விட்டு அசுத்தப்பட்டிருக்கும் விரிப்பைச்சுருட்டி எடுத்துக்கொண்டுவிட வேண்டும்.

கே:—படுக்கையிலேயே பிணியாளியை எவ்விதம் சுத்தம் செய்து விடுவது?

ப:—முதலில் எல்லாவற்றையும் தயாராக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிணியாளியின் அறை உஷ்ணமாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஜலம் ஊறுமலிருக்கக் கூடிய ரப்பர் விரிப்பு அல்லது மெழுகு சீலையின் மீது, பிணியாளிக்குக் கீழே, உலர்ந்த ஒரு சவுக்கத்தைப் போட்டு வைக்கவேண்டும். முதலில் பிணியாளியின் முகத்தையும் கழுத்தையும் கடற் பஞ்சினுல் துடைத்துவிட்டு, உலர்ந்த சவுக்கத்தினுல் நன்ருகத் துவட்டி விடவேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு கையாக இவ்விதமே துடைத்து விடவேண்டும். பிறகு மார்பு அடி வயிறு இவைகளையும், அதன் பிறகு கால்களை ஒவ்வொன்ருகவும் துடைத்து விடவேண்டும். பிறகு பிணியாளியை ஒரு பக்கமாகத் திருப்பிவிட்டு உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையில் கடற்பஞ்சினுல் துடைத்து, உலர்ந்த சவுக்கத்தினுல் துவட்டி விடவேண்டும். பிறகு மற்ெருரு பக்கத்தையும் இவ்விதமே செய்யவேண்டும். கடற் பஞ்சினுல் துடைக்கையில் பிணியாளியின் மீது கம்பளியைப் போர்த்து வைக்கவேண்டும். காது, பற்கள், நகங்கள், கால்கள், இவைகளையும் சுத்தம் செய்து விடவேண்டும்.

கே:—சர்மமானது மிருதுவாகவும், சிவந்துமிருக்கையில் என்னசெய்வது?

ப:—அந்தப் பாகங்களில் மெத்திலேடெட் ஸ்பிரிட்டைத் தடவி தாசியைப்போக்கும் பவுடரைத் தூவ வேண்டும்.

கே:—எனிமா எவ்விதம் கொடுப்பது?

ப:—முதலில் எனிமாவைத்தாயாரித்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். பிணியாளியை இடது பக்கமாகத் திருப்பி, முழங் கால்களை மடித்துக்கொள்ளச்செய்து, ஆசனவாயானது படுக்கை ஓரத்திற்கு அப்பால் இருக்கும்படி நகர்த்தி விடவேண்டும். ஆசனவாயின் கீழே மெழுகு சீலைத்துணியைப் போட வேண்டும். விரிஞ்சில் எண்ணெயை தடவி மெதுவாகக் குடலுக்குள் செலுத்தி, ஜலத்தை விடவேண்டும்.

கே:—ஆளிவிதைகட்டுமாவை எவ்விதம் தயாரிப்பது?

ப:—ஒரு தொட்டியில் வெந்நீரை விட்டு அந்த ஜலத்தில் ஆளி விதை மாவைத் தூவி கெட்டிப் படும்வரையில் கலக்கிக் கொண்டிருக்கவேண்டும், சீக்கிரமாக அதைத் துணியின் மீது ஒரு அங்குலகனம் தடவவேண்டும். ஒத்தடத்தின் உஷ்ணக்கிரம் எவ்வளவிருக்கிறதென்று புறங்கையை வைத்துப் பார்க்க வேண்டும். பிறகு அந்தத்துணியை எடுத்துப் போட்டு, மேலே பஞ்சை வைத்துக்கட்டிவிட வேண்டும்.

கே:—ஒத்தடத்தை எவ்விதம் தயாரிப்பது?

ப:—கெட்டியான பிளானலை ஒருதொட்டியில் போட்டு வெந்நீரைவிட்டு, ஒரு தளுவத்தில் பிழிந்து, சூடாக இருக்கையிலேயே போட்டுவிட வேண்டும். மேலே கம்பளியைப் போட்டுக் கட்டிவிடவேண்டும்

கே:—மருந்தைக் கொடுக்கையில் எவ்வித முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்?

ப:—மருந்து சீசாவின்மீது எழுதியிருப்பதைப் படித்துப்பார்க்க வேண்டும். அதில் குறிப்பிட்டிருக்கும் காலத்தில் மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். மருந்தைச் சரியாக அளந்து கொடுக்க வேண்டும்.

கே:—எழுந்து உட்கார சக்தியில்லாமலிருக்கும் பிணியாளிக்கு எவ்விதம் ஆகாரத்தைக் கொடுப்பது?

ப:—ஜலப்பிராயமான ஆகாரத்தை ஒரு கோப்பையில் கொட்டிக்கொள்ள வேண்டும். முகவாய்க்கட்டைக்குக் கீழே ஒருதளுவத்தை வைத்துக்கொண்டு, தலையின் கீழே ஒருகையைக்கொடுத்து, மெதுவாகத் தலையை உயர்த்தி, மெதுவாக ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, பிறகு வாயைப் பூசிவிடவேண்டும்.

கே:—படுக்கையிலேயே பிணியாளிகள் மலபாதையை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளுவதற்காக ஏற்பட்டுள்ள பாத்திரத்தை எவ்விதம் உபயோகிக்கவேண்டும்?

ப:—அந்தப் பாத்திரத்தை உஷ்ணப்படுத்தி, பிணியாளியின் குத்தாமட்டைகளை உயர்த்தி, அந்தப்பாத்திரத்தைக் கீழே வைக்க வேண்டும். பிணியாளியின் முழங்கால்களை மடித்துக்கொள்ளச் சொல்லவேண்டும். பிணியாளி மலத்தைக் கழித்த பிறகு ஒரு துணியினுல் அந்தப் பாத்திரத்தை மூடி, அதை அந்த அறையிலிருந்து வெளிப்படுத்தி விடவேண்டும்.

கே:—தொத்து வியாதி கண்ட பிணியாளியை சம்ரக்ஷணை செய்து வருகையில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் யாவை?

ப:—அந்தப் பிணியாளியைத் தனிப்படுத்தி வைக்கவேண்டும்; நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகளை அடிக்கடி தெளித்துக்கொண்டு வர வேண்டும்.

கே:—அந்த வியாதி கண்ட பிணியாளியைத் தனிப்படுத்தி வைப்பதற்கு ஏற்ற அறையாது?

ப:—மாடியின்மீது இருக்கும் அறைதான் ஏற்றது.

கே:—அந்த அறையின் வாயிற் கதவுகளை மூடி வைக்கவேண்டுமோ?

ப:—நச்சுக்காற்ற கற்று மருந்தில் நனைத்த திரையை வாயிற்படியில் தொங்க விட்டு வைக்கவேண்டும்.

கே:—சுத்தமான காற்று அறைக்குள் பிரவேசிக்கும்படி எவ்விதம் செய்வது?

ப:—ஜன்னல் கதவுகளைத்திறந்து வைக்க வேண்டும். கணப்புச்சட்டியில் நெருப்பைப் போட்டு வைத்திருந்தால் சீதளத்தை அது இழுத்துக்கொண்டுவிடும். பிணியாளியை சீதளம் தாக்காது.

கே:—பிணியாளியின் மல, ஜலத்தை என்ன செய்யவேண்டும்?

ப:—பிணியாளியின் எச்சில், வாந்தி, மூத்திரம், மலம் இவைகளை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துள்ள பாத்திரத்திலிருந்து மலத்தொட்டியில் கொட்டிவிட வேண்டும். பிணியாளி நாசியையும், வாயையும் துடைத்துக் கொள்ளுவதற்காக உபயோகித்தகந்தைகளைக் கொளுத்தி விடவேண்டும்.

கே:—ஆகாரப் பாத்திரங்களை எவ்விதம் சுத்தி செய்வது?

ப:—பிணியாளி உபயோகித்த பாத்திரங்களை நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகரைத்த ஜலத்தில் போட்டு எடுத்து, பிறகு வெந்நீரில் போட்டு, பிணியாளியின் உபயோகத்திற்காக அவருடைய அறையில் பிரத்தியேகமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கே:—பிணியாளியைக் கவனித்து வருபவர் அனுஷ்டிக்கவேண்டியதர்மங்கள் யாவை?

ப:—பிணியாளியின் அறையிலிருக்கையில் நனைத்துத்துவைக்கக்கூடிய வஸ்திரங்களை அணிந்துகொண் டிருக்கவேண்டும். பிணியாளிவிடும் மூச்சைச்சுவாஸிக்கக் கூடாது. பிணியாளியைத் தொட்டு எடுத்துவிட்ட பிறகு நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைக்கரைத்த ஜலத்தில் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். வாயில் கொண்டியின் திராவகத்தை விட்டுக்கொப்புளிக்க வேண்டும்.

கே:—பார்வையாளர்களை அந்த அறைக்குள் விடலாமா?

ப:—பிணியாளிக்கு சவரக்ஷணை செய்து வருபவரையும், வைத்தியரையும் தவிர வேறு ஒருவரும் அந்த அறையில் பிரவேசிக்கக் கூடாது.

கே:—குழந்தைகளுக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடிய இரண்டு தொத்து வியாதிகள் யாவை?

ப:—நீர்க்கொள்ளுவானும், கக்குவான் இருமலும். அவைகளிலிருந்து வேறு பல சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடுமாதலால் அவைகள் அபாயகரமானவை.

கே:—எவ்விதச் சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும்?

ப:—கபவாத ஜுரம், சளிக்கட்டு, க்ஷயரோகம் இவைகள் ஏற்படலாம். இழுப்பு ஏற்பட்டு, குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படலாம். நீர்க்கொள்ளுவான் கண்டவர்களுக்கு காதுகளிலும், கண்களிலும் அழற்சி ஏற்படலாம்.

கே:—குழந்தைக்கு நீர்க்கொள்ளுவானாவது, கக்குவான் இருமலாவது வேறு விதத் தொத்து வியாதியாவது கண்டால் என்ன செய்வது?

ப:—உடனே வைத்தியரைத் தருவித்துக் காட்டி, அவர் சொல்லுகிறபடி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

கே:—சிறிய குழந்தைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டியது அவசியமா?

ப:—ஆவசி[illegible] எவ்வளவுக்கெவ்வளவு [illegible] இந்த வியாதிக[illegible] ஏற்படுகி[illegible] அவ்வளவுக் கவ்வளவு இவைக[illegible] அபாயகரமானவை.—மெட்டர்னிட்டி அ[illegible]சைல்டு வெல்பேர்.

169862

சிறிய குழந்தைகளைப் பற்றிய சில தப்பபிப்பிராயங்கள்.

(சார்லஸ் டப்ளியூ. புடன், எம். ஏ., எம். டி.)

அம்மைக் குத்துவது அபாயகரமானதா?

அரை குறையான உண்மையைவிட அபாயகரமான தொன்றில்லையென்று சொல்லுகிறதுண்டு. அம்மைக் குத்துவது அபாயகரமானதென்று சொல்லுவதும் அரைகுறையான உண்மைதான். ஆகவே அபாயகரமானது. அம்மைப் பாலானது அசுத்தகரமானதாக இருந்தாலும், அம்மை குத்துபவரின் கை அசுத்தமானதாக இருந்தாலும், அம்மைப் பாலைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தும் கருவியானது நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்படாமலிருந்தாலும் அது அபாயகரமானதுதான். அதே விதமாக ரயில் வண்டியில் பிரயாணம் செய்கையில் இரும்புக் கிராதி போட்டுள்ள பாலங்களின்மீது செல்லுகையில் தலையை வெளியே நீட்டுவதும் அபாயகரமானதுதான்; வண்டி நிற்குமுன் இறங்குவதும் அபாயகரமானதுதான்; ரயில் பாதைகளைத் தாண்டிச் செல்லுவதும் அபாயகரமானதுதான். இந்த அபாயங்கள் இருக்கின்றனவென்பதற்காக எவரேனும் ரயிலில் பிரயாணம் செய்யாமலிருக்கிறார்களா? இல்லை இதுபோலவே அம்மை குத்துவது அபாயகரமானதென்று சொல்வது முட்டாள்தனம்தான். உலக வாழ்வில் அபூர்வமாக நிகழும் சம்பவங்களே அதிகமாக கவனத்தைக் கவருகின்றன. ரயில் வண்டிகளில் எவ்வித அபாயமுமில்லாமல் எவ்விதம் லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்கள் பிரயாணம் செய்கிறார்களென்பதை எவரும் விசாரிப்பதில்லை ; ஆனால் வண்டி செல்லுகையில் யாரேனும் ஒருவர் கீழே விழுந்துவிட்டால் பெரிய அபாயமென்ற மகுடமிட்டு பத்திரிகைகள் பிரமாதப்படுத்தி விடுகின்றன. அம்மைகுத்தும் விஷயமும் இப்படியே. இரண்டொரு இடங்களில் வைத்தியரோ அல்லது தாதியோ அம்மை குத்துவதில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுவதால் இரண்டொருவருடைய கைகள் கெட்டுப்போய்விடுகின்றன. உடனே ஒவ்வொருவரும் அம்மை குத்தியதால் அனர்த்தம் வந்துவிட்டதென்று கூக்குரல் போடுகிறார்கள். அம்மை குத்துவதற்கு விரோதமாக இருப்பவர்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்துகொண்டு கூச்சலிடுகிறார்கள். அம்மை குத்திக்கொண்டதால் லக்ஷக்கணக்கான ஜனங்கள் வைசூரி காணாமல் தப்பியிருப்பதைப் பற்றி ஒருவராவது பிரஸ்தாபிப்பதில்லை; அம்மை குத்திக்கொண்ட லக்ஷக்கணக்கான குழந்தைகளுக்கு ஒருவித அபாயமுமேற்படாமலிருந்ததையும் ஒருவராவது பொருட்படுத்துவதில்லை. எங்கேயாவது ஒரு இடத்தில் தவறு ஏற்பட்டுவிட்டால் ஒரு கொடிய வியாதி வராமல் தடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும் முறையை அந்த சொற்ப ஆதாரத்தைக் கொண்டு ஜனங்கள் கண்டிக்கக்கிளம்பி விடுகிறார்கள். இது புத்திசாலித் தனமன்று, நியாயத்தைக் கவனிக்காமல் தவறு நடந்துவிட்ட ஒரு கேஸை ஆதாரமாகச் சொல்லி ஜனங்களுடைய எதிர்ப்பை உண்டுபண்ணுவது நேர்மையான காரியமாகாது. ஆயிரக்கணக்கான கேஸ்களில் ஒரு கேஸில் தவறு ஏற்பட்டுவிடுவதற்காக அந்தசட்டத்தைத் திருத்திவிடுவதில்லை. ஒரு கேஸில் தவறிப்போய்விட்டதாகவே கருதப்படுகிறது. அம்மை குத்திப் பலித்தவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட ஒருகாலம் வரையில் வைசூரி காணுவதில்லையென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். பூமியானது சூரியனைச்சுற்றுவது எவ்விதம் உண்மையென்று ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறதோ அவ்விதமே இதுவும் உண்மையென்று ஒப்புக்கொள்ளப்படுகிறது. சூரியனை பூமி சுற்றவில்லையென்று சொல்லும் பைத்தியக்காரர்களுமிருக்கிறார்கள். அவ்விதமாகவே அம்மை குத்துவதால் வைசூரி காணாமலிருப்பதில்லையென்று சொல்லுகிறவர்களும் இருக்கிறார்கள். திறமையான தடுப்புமுறையின் அனுபவத்தை உபயோகித்துக்கொள்ளுவதைக் காட்டிலும் அதை நிராகரிப்பதில் அபாயமிருக்கிறது.

அம்மை குத்தியவருக்கு வைசூரி காணலாமாம்.

இன்னொரு அரைகுறையான உண்மை! முதலாவதாக எவ்வளவு காலம் வைசூரி காணாமலிருக்கிறதென்பதில் வித்தியாசம் ; இரண்டாவதாக பலித்ததென்னும் வார்த்தையைவிட்டிருப்பது. புள்ளி விவரங்களைக் கொண்டு எதையும் ஸ்தாபிக்கலாமென்று சொல்லப் படுகிறது. புள்ளி விவரங்கள் சரியாக இல்லாவிடினும் எதையும் அதைக்கொண்டு ஸ்தாபிக்கலாம். அம்மை குத்தும் எல்லாக்கேஸ்களிலும் அது பலித்து விடுவதில்லை யென்பது தெரிந்ததுதான். அம்மை குத்திக்கொள்ளாத சிலருக்கு வைசூரி காணாமலிருக்கிறதென்ற சாத்தியமில்லாத அஸ்திவாரத்தைக்கொண்டு,மூன்றாம் முறையாகப் பலிக்காமலிருப்பதை முடிவாக வைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். பிறகு அந்த மனிதருக்கு வைசூரி புகட்டலாம். உடனே அம்மை குத்துவதற்கு விரோதமாக இருக்கிறவர்கள் தங்களுக்குப் பெரிய வெற்றி ஏற்பட்டு விட்டதாகக் கூத்தாடுகிறார்கள். அம்மை குத்தியவருக்கு வைசூரி புகட்டிவிட்டது ; அம்மை குத்துவதை நிறுத்தி விடுங்கள் என்று அவர்கள் கூச்சல் போடுகிறார்கள். அம்மை குத்தியவர்களுக்கு வைசூரி புகட்டி யிருந்தால் அவர்கள் குத்திய அம்மை பலிக்காதவர்கள் கோஷ்டியில் சேர்ந்தவர்களென்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் அம்மை குத்துவது பலிக்காமல் போவதற்குபலகாரணங்களிருக்கின்றன. அம்மைப்பால் காலங்கடந்ததாகி, அதன் குணத்தை இழந்துவிடுவதே இதற்கு முக்கிய காரணம்.

இரண்டாவதாக, அதி பால்யத்தில் ஒரு குழந்தைக்கு அம்மை குத்திவிடுவதிலிருந்து, 80 வயது வரையில் வைசூரி புகட்டாதென்பதில்லை! அவ்வளவு காலம் அம்மை குத்தியது பாதுகாத்து வரவேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பது பைத்தியக்காரத்தனம். சில வியாதிகள் நன்றாகத் தாக்கிவிட்டாலும், ஆயுள் காலபரியந்தம் அவை திரும்பக் காணுவதில்லையென்பதில்லை. நீர்க்கொள்ளுவானும், ஸ்கார்லெட் ஜுரமும் இரண்டாந் தடவை வரலாம். ஒவ்வொருவருடைய சரீரக் கூறுக்குத் தகுந்தபடியே பாதுகாப்பு காலம் இருந்துவருமாதலால் எந்த வியாதியும் எவ்வளவு காலம் வரையில் வராமல் பாதுகாக்கலாமென்று எவரும் நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியாமலிருக்கிறது. அம்மை குத்திக்கொண்டு பலித்து விட்டால், 7 வருஷம் முதல் 10 வருஷம் வரையில் வைசூரி அணுகாமலிருக்கலாம். பால்யத்திலேயே அம்மை குத்திக்கொண்ட சிலர் மறுபடியும் அம்மை குத்திக்கொள்ளாத போதிலும் அவர்களுடைய ஆயுள் காலம் முழுவதும் அவர்களுக்கு வைசூரி காணாமலிருப்பதற்கு நாகரீக உலகில் இந்த வியாதியின் வியாபகம் குறைந்து வருவதே காரணம். ஒருவருக்கும் இல்லாதவியாதி உங்களுக்குவர முடியாது. இவ்விதம் இந்த வியாதி வராமலிருப்பதற்கு அம்மை குத்தியதே காரணம். அம்மை குத்தியவருக்கு வைசூரி கண்டிருந்தால் அவர்களிற்பெரும்பாலோருக்குப் பாதுகாப்புக் காலம் கடந்து போய்விட்டதே அதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கவேண்டும்.

மூன்றாவதாக, சிலர் வெகு காலம் கழித்து அம்மை குத்திக்கொள்ளுகிறார்கள். வைசூரி கண்டவருடன் நெருங்கிப் பழகியதால் அந்த வியாதி பற்றிக்கொள்ளக் கூடிய நிலைமையிலுள்ள ஒருவர் உடனே அம்மை வைத்துக்கொண்டு விட்டால் அவரைவைசூரி பீடிப்பதில்லை. மூன்றுநாள் மன்னிப்பு கெடு அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பெரிய வைசூரி காணுவதற்கு 13 நாளாகிறது. அம்மைப்பாலின் குணம் வெளிப்பட 10நாளாகிறது. இந்த மூன்று நாள் கெடுவிற்குள் வைசூரிக் கிருமி வியாபித்து விடுகிறது. இதைக்கொண்டு அம்மை குத்துவதை ஆட்சேபிப்பவர்கள் பிரமாதப்படுத்துகிறார்கள்.

பால் சரியான ஆகாரப்பதார்த்த மில்லையாம்.

ஆகார விஷயங்களில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எவ்விதமாகிற தென்பதைவிட எந்த வகையில், ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறோ மென்பது முக்கியமானதென்று சொல்லப்படுகிறது. ஒரு டாபித்துண்டை வாயில் வைத்துக்கொள்ளுகையில் அது

கெட்டியான பதார்த்தமாக இருக்கிறது. ஆனால் எதிர்பாராத ஏதேனும் விபத்து நேரிட்டாலன்றி அது இரைப்பைக்குச் செல்லுகையில் ஜலப்பிராயமாகி விடுகிறது. ஆனால் பாலானது நாம் உட்கொள்ளுகையில் ஜலப்பிராயமாக இருக்கிறதே தவிர வயிற்றுக்குள் சென்றதும் கெட்டியாகி விடுகிறது. ஆகவே தாகத்தைத் தணித்துக் கொள்ளுவதற்காக ஏராளமாக பாலைக்குடிப்பதைக்காட்டிலும் ஒருதித்திப்புப் பதார்த்தத்தைவாயில்வைத்துச் சூப்பிக்கொண்டிருக்கலாமென்றுசொல்லலாம். பாலானது தாகசாந்திக்காகஏற்பட்டதென்றதப்பபிப்பிராயம் இருந்துவருவதே குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் அஜீரண உபாதை ஏற்பட இடங்கொடுக்கிறது. இரைப்பையில் பாலானது ஒரு கட்டியாகி ஜீரணமாகாமலிருக்கலாமென்றும் பிறகு அது தாமதமாக மலத்தில் வெளிப் படலாமென்றும் எல்லோரும் தெரிந்துகொள்ளவில்லை. குழந்தைகளுக்குத் தாகம் எடுக்கையில் பாலைக்கொடுப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. ஒரு கோப்பைப் பாலைக்கொடுப்பது ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக் கொடுப்பதைவிடச் சற்று மேலானதென்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். ஆனால் பாலானது நல்ல ஊட்டமுள்ள ஆகாரம். சாமான்ய மனிதன் தினம் மூன்றுபைண்ட் பாலையுட்கொண்டுசரீரப்பளுக் குறையாமல்படுக்கையிலிருக்கலாம். தாகம் எடுத்தால் அதை சமனப்படுத்த ஜலத்தையே உட்கொள்ளவேண்டும். பாலைக் கொடுப்பது இன்னொரு வேளை ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதை யொக்கும்.

கார்பாலிக் திராவகத்தில் நனைத்த விரிப்பைத் தொங்கவிடுவது தொத்து வியாதியைத் தடுக்குமா?

தொத்து வியாதிகள் தெய்வக்கோளாறினால் ஏற்படுகிறதென்று பழைய காலப்பெரியவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் கிருமிகளே வியாதிகளுக்குக் காரணமென்பது இப்பொழுது அனுபவத்தில் தெரிந்துவிட்டது. அவைகளில் பல தினுசுகளை நாம் பிடித்துப் பார்த்து, அவைகளுடைய பழக்கவழக்கங்களைத் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். அவைகள் எவ்விதம் உற்பத்தியாகின்றனவென்றும், எவ்விதம் வளருகின்றனவென்றும், எவ்விதம் அவைகளின் வம்சம் பெருகுகிறதென்றும் நாம் இப்பொழுது தெரிந்துகொண்டிருக்கிறோம். ஒரு குறிப்பிட்ட வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமியானது அந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதன் அல்லதுமிருகத்தினிடத்திலிருந்துதான் வந்திருக்கவேண்டுமென்பதையும் அறிந்துகொண்டிருக்கிறோம். வேறு வழிகளில் அவைகள் சிருஷ்டிக்கப்படுவதற்கு இடமில்லை. அவைகளை பால்ய தசையில் கொல்லுவது சிரமமென்பதை அனுபவபூர்வமாகஅறிந்திருக்கிறோம். 40-ல் 1 பங்கு கார்பாலிக்லோஷனால் திடமான ஒரு கிருமிக்கு எவ்வித அழிவுமேற்படாது. சாதாரணமாக இந்த வீதாசாரமுள்ள கார்பாலிக் லோஷனைத்தான் ஜனங்கள் உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்வளவு சக்தியேயுள்ள லோஷனை ஒரு துணியில் தெளித்து வாயிற்படியில் தொங்கவிட்டு வைத்தால் நாம் எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைத்துவிடாது. கிருமிகள் ஏராளமாக உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் போய்க்கொண்டிருக்கும் நிலைமையில் சில துளிகளை ஒரு துணியில் தெளித்துத்தொங்கவிட்டுவைப்பதால் என்ன பிரயோஜனம்? அது ஒரு பிணியாளி இருக்கும் அறையென்றும், அன்னியர்கள் அதற்குள் பிரவேசிக்கக்கூடாதென்றும் எச்சரிக்கை செய்வதற்காகத் திரையைக்கட்டித்தொங்கவிட்டு வைப்பது உபயோகமாக இருக்கும். ஆனால் அதைக்கொண்டு வியாதிக்கிருமிகளைக் கொன்றுவிடலாமென்று சொப்பனங் கண்டுகொண்டு, வேறு பரிகாரமுறைகளை அனுஷ்டிக்காமலிருப்பது அனர்த்தத்தையே விளைவிக்கும்.

காலையில் பல் துலக்கவேண்டுமா?

பற்களைத் துலக்குவதற்கு மாலை வேளையே சரியானகாலம்என்பது சிறிது சிந்தித்துப் பார்த்தால் புலப்படும். காலையில் பற்களைத் துலக்குவதால் வாய்நாற்றம் போகும்; வாய் இன்பகரமாக இருக்கும். ஆனால் மாலையில் துலக்கினால்தான் கிருமிகள் தங்கியிருக்கும் காலத்தைக் குறைக்கலாம். அனுபவத்தில்

என்ன நடக்கிறதெனில் கார்போஹைடிரேட் இனத்தைச்சேர்ந்த மிருதுவான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை போஜன இறுதியில் சாப்பிடுகிறோம். இந்த ஆகாரமானது பல்வரிசைகளுக்கு நடுவிலுள்ள குழிகளிலும், பற்களினிடுக்குகளிலும் தங்கிக்கொள்ளுகிறது. அது மிருதுவானதாக இருப்பதால் எவ்விதத் தொந்தரவையும் கொடுப்பதில்லை. அதனால் அது 24-மணி நேரம் அங்கேயே தங்கியிருந்து ஆஸிடாக மாறி விடுகிறது. அந்த இடத்தில் கிருமிகள் உற்பவிக்கின்றன. இதனால் ஈறு நாளடைவில் போய் வெறும் பற்களே மிஞ்சுகின்றன. இவ்வித நிலைமை ஏற்பட்ட பிறகு பற்களில் உபாதை உண்டாகிறது. அதற்கு உடனே சிகிச்சை செய்து கொள்ளாமல் இருந்துவிடுகிறோம். அதனால் பலவித உபாதைகளுண்டாகி விடுகிறது. முடிவில் பற்களே போய்விடக்கூடும். இவ்வித நிலைமை ஏற்படு முன்னரே பற்களினிடுக்குகளில் ஏற்படும் சீழானது சரீரத்திற்குள் சென்று, சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக்கெடுத்து விடுகிறது; ஜீரண சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது. இதன் மூலமாக சரீரத்தில் உபாதை ஏற்பட்டு விடுவதால் பல வியாதிகளும் சுலபமாகத் தொத்தி விடுகின்றன. ஆகவே, மாலை நேரங்களில் பற்களைத்துலக்கும் வழக்கத்தை வைத்துக்கொண்டால் இத்தகைய உபாதைகளிலிருந்து தப்பலாம். ஆனால் இந்த வழக்கம் பால்யத்திலேயே ஏற்பட்டுவிட வேண்டும்.—மெட்டர்னிட்டி அண்டு சைல்டு வெல்பேர்.

[குறிப்பு:—காலை வேளையில் பற்களைத் துலக்கும் வழக்கம் நமது தேசத்தில் ஏற்பட்டிருப்பதாலும், அவ்விதம் செய்வதால் வாய்நாற்றம் நீங்குவதுடன் இதர அனுகூலங்களும் இருக்கின்றனவென்பதை இந்த வியாசத்தை எழுதியவரே ஒப்புக்கொள்ளுவதாலும் காலை வேளைகளில் பற்களைத் துலக்கும் வழக்கத்தை விட்டு விடுவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் இவர் சொல்லுகிறபடி மாலை நேரங்களிலும் பற்களைத் துலக்குவதில் ஆட்சேபமிருக்க நியாயமில்லை.—பர்.]

சுளுக்குகளுக்குச் சிகிச்சை.

[ஹியூ ஜி. பால்கனர்]

விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு அடிக்கடி சுளுக்கு ஏற்படுவதுஸர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. சுளுக்குகள் இருவகைப்பட்டவை. பிடிப்புகளில் சுளுக்கு ஏற்படலாம்; அல்லது தசைகளில் சுளுக்கு ஏற்படலாம்; இரண்டிற்கும் அதாவது பிடிப்புச் சுளுக்குக்கும், தசைச் சுளுக்குக்கும் உள்ள வித்தியாச மென்னவெனில் பிற்சொன்னதில் அந்த பாகத்தை உபயோகிக்கையில்தான் உபாதை தெரிகிறது. கணுக்கால்களிலேயே அதிகமாகச் சுளுக்கு ஏற்படுவதால் இதை ஒரு உதாரணமாக எடுத்துக்கொண்டு, இந்த உபாதையைப் பற்றி விவரிக்கிறேன். திரும்பும் முனையில் தகுந்த பாதுகாப்பு இல்லாத ஒரு பாதையில் ஓடுகையிலேயே சுளுக்கு ஏற்படுகிறது; அந்த முனைக்கு விளையாடுபவர் செல்லுகையில் திடீரென்று திரும்ப நேருவதால் கணுக்கால் சட்டெனச் சுளுக்கிக்கொண்டு விடுகிறது.

சிகிச்சை.

இவ்விதம் சுளுக்கிக்கொண்டதும் காலில் அணிந்திருக்கும் பூட்ஸைக் கழற்றி விட்டு, பச்சை ஜலக் குழாயின் கீழே காலைவைத்துக் கொண்டு, குழாயைத் திறந்துவிடவேண்டும். பத்து நிமிஷ நேரம் இவ்விதம் வைத்திருந்த பிறகு, பச்சை ஜலத்தில் நனைத்த பிளானல் துண்டை சுளுக்கிய இடத்தின் மீது சுற்றி, பிணியாளியை மல்லாக்கப் படுக்கவைத்து, காலை ஒரு தலையணையின் மீது வைத்து மார்பின் உயரத்திற்குத் தூக்கும்படி செய்ய வேண்டும். சுளுக்கிக்கொண்டதால் வீக்கம்

ஏற்படாமல் தடுக்கவேண்டுமென்பதற்காகப் பச்சை ஜல சிகிச்சைவிதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதனால் பலனேற்படுவதற்கு, அதாவது கிழிந்துபோனபாகத்தில் ரத்தம்வந்துசேராமலிருப்பதற்கு, பாதம் ஜில்லிட்டுப் போகும்படி செய்யவேண்டும். ரத்தக் குழாய்கள் உஷ்ணத்தில் விரிவுபட்டு, சீதளத்தில் சுருங்கிக்கொள்ளும் சுபாவமுடையவை. இதிலிருந்து பச்சை ஜல சிகிச்சை செய்துகொள்ளுவதன் விசேஷத்தைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். வென்னீரை விட வேண்டுமென்று நினைப்பது சுத்தப் பைத்தியக்காரத்தனம். ஆறு மணிக்கொருதடவை சுளுக்கிக்கொண்ட காலைபச்சை ஜலத்தில் அமிழ்த்தவேண்டும். முதலில் கட்டியிருந்த பிளானலை எடுத்து விட்டு, ஈயலோஷனிலாவது, மெத்திலேடட் ஸ்பிரிட்டிலாவது ஒரு துண்டை நனைத்துப் போடலாம். மேலே அழுத்தமாக கட்டுத்துணியைச் சுற்றிக்கட்டி, ஒரு தலையணைமீது தூக்கிவைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுளுக்கு ஏற்பட்டு 24 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு குளிர்ந்த ஜல சிகிச்சை உபயோகப்படாது.

சூடான ஒத்தடங்களைக்கொடுத்தல்.

இனி சூடான ஒத்தடத்தைக்கொடுக்கும் விஷயத்தைக் கவனிப்போம். ஒரு பிளானல் துண்டையாவது, கடற் பஞ்சையாவது சூடான வென்னீரில் நனைத்துப் பிழியவேண்டும். இதைஉபாதை ஏற்பட்டுள்ள இடத்தின் மீது போடவேண்டும். இப்படியே 10 நிமிஷநேரம் விட்டுவைத்திருந்த பிறகு, பிளானலெட்டைக்கொண்டு மேனோக்கித்துடைத்து விட வேண்டும். அந்த இடத்தை விரல்களால் மெதுவாகத்தடவிக்கொடுக்கவேண்டும். பிறகு பிளானலெட்டை மேலே போட்டு மூடவேண்டும். அதன் பேரில் கட்டுத்துணியைப்போட்டு அழுத்தமாகக் கட்டவேண்டும். 6 மணிக் கொருதடவைஇவ்விதம் செய்து வரவேண்டும். எவ்வளவுவரையில் பிணியாளிக்குப் பொறுத்துக் கொள்ளமுடியுமோ அந்த அளவு அழுத்தமாகப் பிடித்துவிட்டுக் கொண்டுவரவேண்டும். சில நாட்களுக்குப்பிறகு அந்த இடத்திலுள்ள சர்மத்தின் நிறம் மாறுதலடையும். அதற்குப் பிறகு கையில் ஆலிவ் எண்ணெயை நன்றாகத்தடவிக்கொண்டு, கட்டை விரல்கள் முதல் கணுக்கால் வரை அழுத்தமாகத் தடவிக் கொடுக்கவேண்டும்.

சிறிதுகாலம் ஆகும் வரை இந்தக் காலை உபயோகிக்கக்கூடாது. கிழிந்துபோன அவயவங்கள் மறுபடியும் ஒட்டிக்கொள்ளுவதற்குக்குறைந்தது ஒரு வாரமேனும் வேண்டியிருக்கும். பூட்ஸ் கயிற்றை அழுத்தமாகக் கட்டிக்கொண்டால் அனுகூலமேற்படுகிறதென்று எனக்கு அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. பாதத்தை ஊன்றிவைத்து, தசைகளுக்கு வேலையையும் கொடுத்துவரவேண்டும். பூட்ஸ் அடியின்மீது காகிதத்தை மடித்து வைத்துக்கொண்டால்சுளுக்கு ஏற்பட்ட காலுக்கு அதிக உபாதையில்லாமலிருக்கும்.

நரம்புச் சுளுக்கு.

பிடிப்பில் ஏற்பட்டசுளுக்குக்கும், நரம்பில் ஏற்பட்ட சுளுக்குக்கும் சிகிச்சையில் அதிக வித்தியாசமில்லை. இரண்டிற்கும் ஒரேவிதமான முறைதான். பிடிப்புச் சுளுக்கைவிட நரம்புச்சுளுக்கை குணப்படுத்துவது சுலபம். தவிரவும், நரம்பில் ஏற்படும் சுளுக்கு நிலைத்திருந்து விடக்கூடியதன்று. பிடிப்புச்சுளுக்கு ஒருவேளை ஸ்திரமாக இருந்துவிடலாம். எனது நண்பர் ஒருவர் பால்யத்தில் உதைபந்து ஆடுகையில் ஏற்பட்ட சுளுக்குக்கு அப்பொழுதே சரியான சிகிச்சை செய்துகொள்ளாததால் இப்பொழுதும் அவஸ்தைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுதல்.

சுளுக்கினால் பலஹீனமடைந்திருக்கும் நரம்புகளைப்பிடித்து விட்டுக் கொள்ளுவதால் விசேஷ அனுகூலமேற்படும். நரம்புகள்சதைப்பற்றாகவிருக்கின்றன. சுளுக்கிக்கொண்ட இடத்தில் ரத்தஓட்டம் குறைவாக இருக்கிறது. அதனால் உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவது உபயோகமாக இருக்கும். சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் வலியிருந்தால் எவ்விதம் உருவி விட்டுக் கொள்ளவேண்டுமென்பதை மேலே சொல்லியிருக்கிறேன். சுதாவாகவே சுளுக்கு

ஏற்பட்டதும் உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதைப் போல் அனுகூலமானது வேறொன்றில்லை. ஆனால் உருவிவிட்டுக் கொள்ளுவதாக நினைத்துக்கொண்டு உபாதையை அதிகப்படுத்திக் கொண்டு விடக்கூடாதென்று எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஆலிவ் ஆயிலை வாங்கச் சோம்பாதீர்கள். இரண்டு கைகளிலும் தாராளமாக ஆலிவ் ஆயிலைத் தடவிக் கொண்டு மெதுவாக உருவி விட்டுக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் கொஞ்சம் சிரமமிருக்கலாம். ஆனால் நாளடைவில் குணம் ஏற்படும். சரீரமானது ஆத்மாவைப் போன்று விசேஷமானதென்று நினைப்பவரும், போதைப்பதார்த்தங்களைப் உபயோகிக்காமலிருப்பவர்களும் சீக்கிரத்தில் குணமடைவார்கள்—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களால் ஏற்படும் சில அனுகூலங்கள்.

புதிதான பச்சைப் பச்சடிகளையும், நன்றாகப்பழுத்த பழங்களையும், அதிகமாகப் பாகம் செய்யப்படாத பதார்த்தங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளுவதற்குக் கோடைகாலம் ஏற்றதாக இருக்கிறது.

பாகவேலை குறைந்தால் வீட்டுவேலையும் வெகுவாகக்குறையும். இதனால் வேலைக்காரர்களை வைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் நிர்ப்பந்தமும் குறையும். அதிகமாக வேலையில்லாவிடில் சமையற்காரன் அல்லது சமையற்காரி எதற்கு? ஸ்திரீகளை முன்னுக்குக் கொண்டுவருவதற்கும் இது ஒரு மார்க்கமாகவிருக்கும், பிறர் தயாரித்துவைத்துள்ளபதார்த்தங்களைச் சாப்பிடவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் நீங்கி நமது மனத்திற்குப் பிடித்தபடி சாப்பிடலாம். சரீரத்தின்ஆரோக்கியமும் பெருகும்.

பச்சைக் கறிகளையும், நன்றாக பழுத்தப் பழங்களையும் விட இன்பகரமானவை எவை இருக்கின்றன? இவைகளையும், பால் பண்ணைப்பதார்த்தங்கள் அல்லது சதையைக்கொடுக்கக்கூடிய பதார்த்தங்கள் இவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டால் போதுமானது. இவைகள் சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஊட்டத்தைக் கொடுக்கின்றன. சரீரத்தில் கழிவும்அதிகம் ஏற்படாது. ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் அதிகரிக்கும். வாலப்பருவமும்நீடித்திருக்கும். அதிகமாக இவைகளைப் புசித்து விடவும் இடமில்லை. சரீரத்திற்கு ஒத்துக்கொள்ளக் கூடிய அளவு இவைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இயற்கையான ஆகார முறைக்குத் திரும்புவது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைத் தரும்.

ஸ்நானத்தினால் ஏற்படும் அனுகூலம்.

நம்து சர்மம் அழகாக இருப்பதற்கு அது இயற்கைமெருகு பொருந்தியதாக இருக்க வேண்டும். அது அழகாகவும், வெல்வெட்டைப்போல் வழவழப்பாகவும் இருக்கவேண்டும், அது நீட்டிய ரப்பரைப் போல் சுருங்கிக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். சதையாவது, படிப்பாவது விழுந்திருக்கக் கூடாது.

நமதுசர்மம் அழகாக இருப்பது சரீரத்தில் ஒருவித உபாதையுமில்லாமலிருப்பதற்கு அறிகுறியாகவிருக்கிறது. அதிலிருந்து சரியான ஆகாரக் கிரமத்தை நாம் அனுஷ்டித்து வருகிறோமென்றும், சுகாதார நிலைமையில் வாழ்ந்துவருகிறோமென்றும், சுத்தமான காற்றையும் சூரிய வெளிச்சத்தையும் அனுபவித்து வருகிறோமென்றும், போதிய வியாயா

மங்களைச் செய்து வருகிறோமென்றும் ஏற்படுகிறது. நவீன கால வாழ்க்கை முறையானது நமது சர்மத்தை அழகாக வைத்துக் கொள்ள முடியாமற் செய்துவிடுவதாக இருக்கிறது. சரியாக ஸ்நானம் செய்வது சர்மத்தை அழகாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஒரு உபாயமாக இருக்கிறது.

நமது சர்மத்திலுள்ள லட்சக் கணக்கான துவாரங்களிலிருந்து வியர்வை வெளிப்படுகிறது. ஒருவருக்கு அதிகமாக வியர்க்கையில் தான் வியர்வை வெளிப்படுவது தெரிகிறது.

புத்திசாலிகளான மனிதர்கள் சர்மத்தை அழகாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்காகப் பலவித ஸ்நான முறைகளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். எவ்வகையில் ஸ்நானம் செய்யப்படுகிறதோ அந்தப் பெயரே ஸ்நானத்திற்கு வழங்கப்படுகிறது. காற்றில் ஸ்நானம், சூரிய வெளிச்சத்தில் ஸ்நானம், ஜலத்தில் ஸ்நானம் உலோகப் பொருளில் ஸ்நானம், கடுகை அரைத்துத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம், மண், உப்பு, கொள்ளு இவைகளைத் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் முதலிய பல ஸ்நானங்கள் இருக்கின்றன. மனிதர்கள் பல வகைப்பட்ட ஸ்நான முறைகளை ஏற்படுத்தியிருப்பதிலிருந்து சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஸ்நானம் எவ்வளவு அவசியமென்று புலப்படுகிறது. ஆனால் சர்வ ரோக நிவாரணியென்று சிலர் ஆடம்பரமாகச் சொல்லும் ஸ்நான முறைகளை அடிக்கடி அப்பியசித்தால் சர்மத்திற்குக் கெடுதி ஏற்படும்.

சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு சோப்புத் தேய்த்துக்கொண்டு ஜலத்தில் செய்யும் ஸ்நானத்தைத் தவிர வேறு வகையான ஸ்நானங்களை வைத்தியரைக் கேட்டுக்கொண்டே செய்யவேண்டும். சாதாரண ஜலத்தில்கூட முறை தவறி ஸ்நானம் செய்தாலும், அடிக்கடி ஸ்நானம்செய்தாலும் அதிக நுட்பமான சர்மமுடையவர்களுக்கு பாதை ஏற்படும்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம்.

65 டிக்கிரிக்குக் குறைவான சீதள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் 65° முதல் 75° வரையிலுள்ள குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். ஜலத்தில் இறங்கியும் ஸ்நானம் செய்யலாம்; மேலே விழும் ஜலத்திலும் ஸ்நானம் செய்யலாம்; அல்லது கடற்பஞ்சை ஜலத்தில்நனைத்து அதைமேலே தேய்த்துக்கொண்டும் ஸ்நானம் செய்யலாம். சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கும்பொழுதும், களைத்துப் போயிருக்கும் பொழுதும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. காலையில் எழுந்ததும் ஸ்நானம் செய்வதுதான் உத்தமம். அதிக நேரம் ஸ்நானம் செய்துகொண்டிருக்கக் கூடாது. ஸ்நானம்செய்த பிறகு முறட்டுச் சவுக்கத்தால் உடம்பைத் துவட்டிக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் எடுக்கும் குளிரானது சட்டென மறைந்து சரீரத்தில் உஷ்ணம் ஏற்பட வேண்டும். இவ்விதம் உஷ்ணம் ஏற்படாவிடின் மறுமுறை இவ்விதம் செய்யுமுன் வைத்தியர்களைக் கலந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்நானம் செய்யப் புதிதாக அப்பியசித்துக் கொள்ளுகிறவர்கள் முதலில் கடற்பஞ்சை நனைத்துத் துடைத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்து பிறகு தாராளமாகவிழும் ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து பழக்கிக்கொண்டு, அதற்குப் பிறகு நீர் நிலையில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சரியான முறைப்படி கிலிப்தமாக ஸ்நானம் செய்துவந்தால் கன்னங்கள் மலர்ந்த ரோஜா புஷ்பங்கள் போன்றிருக்கும்.

சாதாரண சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் இரவு அல்லது காலை நேரக் காற்றில் உலவி, தீவிரமாக வியாயாமங்களைச் செய்து, பிறகு முறட்டுச் சவுக்கத்தால் உடம்பை நன்றாகத் துவட்டி விட்டுக்கொண்டாலும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்த பலன் கிடைக்கும்.

80 டிகிரி முதல் 98 டிகிரிவரையிலுள்ள உஷ்ண ஜலத்தில்ஸ்நானம்செய்வதும் 90டிகிரிக்குக் கீழ்ப்பட்ட வெதவெதப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம்செய்வதும் வேலைசெய்து களைத்துப்

போயிருக்கும் நரம்புகளைச் சமனப்படுத்தும். அவ்விதம் ஸ்நானம் செய்ததும் சொற்பமாக வியர்வை வெளிப்படும் இரவில் படுத்துக் கொள்ளச் செல்லுமுன்னராவது, மாலை நேரத்திலாவது இந்த ஸ்நானம்செய்வது உத்தமம். இதனால் சரீரத்தின் களைப்புமாறி, நரம்புகளில் வலி குறைந்து, அசதி நீங்கும். போஜனம் செய்தவுடனே ஸ்நானம் செய்வது பிசகு. ஆகாரத்திற்குப் தகுந்தபடி ஒரு மணி முதல் மூன்றுமணி நேரத்திற்குபிறகே ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

98 டிகிரிக்கு மேற்பட்ட உஷ்ண ஜலத்தில் எவ்விதஸ்நானமும் வைத்தியர்களைக் கேட்டுக் கொண்டே செய்யவேண்டும். வைத்தியர்கள் அனுமதித்தால் இந்த ஸ்நானங்களால் அனுகூலமுண்டாகும். சோப்புக்கும், ஜலத்திற்கும் பதிலாக வேறுவகைப் பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பது எண்ணெய்ப் பசையுள்ள சர்மங்களுக்குக் கெடுதியை உண்டுபண்ணும். சரீரத்தில் எப்பொழுதும் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் பாகங்களை வைத்தியருடைய அனுமதியின்றி சூரியவெளிச்சத்தில் ஸ்நானம்செய்விக்கக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் அழகாக இருக்கும் சர்மம் கெட்டுப்போகும்.

சர்மத்தை சுத்தம் செய்து கொள்ளுவதற்காக வெதவெதப்பான ஜலத்தில் சோப்பைத் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதே உத்தமம். அநேகமாக, சோப்புகள் எரிவைக் கொடுக்கின்றன. அவரவர்களுடைய சர்மத்திற்கு ஏற்ற சோப்புகளாகப் பார்த்து உபயோகிக்கவேண்டும். அது ஆல்கலைனாகவிருந்தால் சர்மத்திலுள்ள எண்ணெய்ப் பசை போய்விடும். கொழுப்பிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட சோப்பாக இருந்தால் எரிச்சல் ஏற்படும். சில சர்மங்களுக்கு எந்த சோப்பும் ஒத்துக்கொள்ளுவதில்லை.—ஹைஜியா.

குழந்தைகள் சம்பந்தமான விதிகள்.

1. ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் கிரமமான ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். தாய்ப்பால் குறைவாக இருந்தபோதிலும் அதுவே உத்தமமானது. தாய்ப்பால் இல்லாவிடில் குழந்தையினுடைய வயதிற்குத்தகுந்தபடி பசுவின் பாலுடன் ஜலத்தைச் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். பிறகு பழரஸம், பச்சைக் கறிகள் இவைகளையும் கொடுக்கவேண்டும்.

2. இரவும், பகலும் குழந்தைகளுக்குச் சுத்தமான காற்றுவேண்டும்.

3. சாத்தியமானால் திறந்த வெளிகளில் குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் சூரிய வெளிச்சம் வீசும்படி விளையாடச்சொல்லவேண்டும். மழை காலத்தில் மீன் எண்ணெயைக் கொடுக்கவேண்டும்.

4. பால்யத்தில் தான் குழந்தைகள் வளருவதால் நல்ல தூக்கமும் அமைதியும் குழந்தைகளுக்கு வேண்டும்.

5. கிலிப்தமான காலக்கிரமத்தை அனுஷ்டித்து வரவேண்டும்.

காலாகாலத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும்; ஆகார வேளைக்கிடையில் எதையும் கொடுக்கக்கூடாது. காலாகாலத்தில் அமைதியான இடத்தில் குழந்தைகள் தூங்கும்படிசெய்யவேண்டும்.

காலாகாலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்பட்டு வரவேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் மேலே வீசும்படி செய்யவேண்டும்.

6. சரீரத்திற்கு சௌகரியமாகவும், சாமான்யமாகவும், உஷ்ணத்தைக்கொடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள ஆடையையே உடுத்தி விடவேண்டும்.

7. தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்வித்து, சுத்தமான ஆகாரத்தையும், சுத்தமான உடையையும் கொடுக்கவேண்டும்.

8. பெற்றோர்கள் [illegible] மாக இருந்து வரவேண்டும்.

ஸன்னிபாத ஜுரத்திலிருந்து தப்புவிக்கும் வழிகள்.

1. குடிக்கும் ஜலம் சுத்தமானதென்று தெரிந்தாலொழிய காய்ச்சியே குடிக்கவேண்டும்.

2. ஆகாரத்தைப் பரிமாறுமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

3. ஆகாரத்தைப் புசிக்குமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

4. பச்சையாகச் சாப்பிடும் பழங்களை அலம்பிவிட்டுச்சாப்பிடவேண்டும். பழங்களைக் காய்ச்சி ஆறிய ஜலத்தில் அலம்பிவிட்டுச் சாப்பிடவேண்டும்.

5. ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மூடிவைக்கவேண்டும்.

6. இரும்புக் கம்பி வலைகளைப் போட்டு வைக்கவேண்டும்.

7. வீட்டிற்குள் ஈக்கள் வராமல் தடுக்கவேண்டும்.

8. வீட்டிலாவது அக்கப்பக்கத்திலவது ஸன்னிபாத ஜுரம் கண்டவர்களிருந்தால் அவர்களுக்குச் சிஷ்ருஷை செய்வதாக இருந்தாலன்றி அவர்களை அணுகக்கூடாது. அண்டை வீட்டுக்காரர் என்ற உறவை வேறு வழிகளில் காட்டிக்கொள்ளுங்கள்.

9. வீட்டிற்குள்ளேயே எவருக்கேனும் ஸன்னிபாத ஜுரம் கண்டிருந்தால், பிணியாளியின் மலத்தில் நச்சுக்காற்றகற்று மருந்தைத் தெளிக்கவேண்டும்.

10. ஸன்னிபாத ஜுரம் வராமல் தடுக்கக்கூடிய பாலை வைத்தியரைக்கொண்டு சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

நாடாப் புழுக்கள்.

நாடாப்புழுக்கள் எதனால் உண்டாகின்றனவென்று ஒருவர் ஒரு கடிதத்தில் எழுதிக் கேட்டார்.

" அது மிருகங்களிடமிருந்து நாம் ஸ்வீகரித்துக்கொள்ளும் வியாதி. பன்றியிறைச்சியிலிருந்து டிரிச்சினவும், மாட்டிறைச்சியிலிருந்து நாடாப்புழுவும் உண்டாகின்றன. டன்றியிலும் அகஸ்மாத்தாக நாடாப்புழு இருக்கும். ஆனால் அத்தகையகேஸ் ள் அபூர்வம். காளையில்தான் அது அதிகம்.

"ஒரு மனிதனுடைய சரீரத்திற்குள் நாடாப்புழு சேர்ந்து விட்டால் அவன் அதைச் சுமந்துகொண்டே செல்லுகிறான். தினந்தோறும் அது ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகளிடுகிறது. அது சாக்கடைகளின் மூலமாக நதிகளிலும், குளங்களிலும் சேர்ந்து, அங்கு நீரருந்தும் பசுவின் வயிற்றில் சேருகிறது. பசுவின் சரீரத்தில் சேர்ந்து விட்டால் அந்த முட்டைகள் புழுக்களாக மாறி, பசுக்களின் நரம்புகளில் தொத்திக்கொண்டு அங்கேயே இருக்கின்றன. இவ்விதம் கிருமிகள் தங்கியிருக்கும் பன்றி அல்லது பசுவின் இறைச்சியைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் இந்தக் கிருமியையும் சரீரத்திற்குள் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இவைகள் குடலில் சேர்ந்து அங்கு வெகு காலம் ஜீவித்திருக்கின்றன. சமீபத்தில் பல அடி நீள முள்ள ஒரு நாடாப்புழுவை நான் ஒருவருடைய வயிற்றிலிருந்து எடுத்தேன். அது குடலில் சுருண்டு கிடந்தது. இன்னும் 2, 3 கிருமிகள் அவருடைய சரீத்தில் இருக்கலாம். ஒரே சந்தர்ப்பத்தில் இவருடைய சரீரத்திலிருந்து பல அடி நீளமுள்ள நாடாப்புழுவை நான் வெளிப் படுத்தினேன்," என்று வைத்தியர் பதிலளித்தார்:—குட் ஹெல்த்.

169862

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையும் போக்கும்தேவாமிர்தம்.

இது ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றியமையாதது.

எவ்வித ஆபத்தையும் போக்கும் கைகண்ட மருந்து என்பது பலரின் அனுபவம்.

எவ்வித பத்தியமும் அநுபானமும் இல்லை. உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் துளிகணக்கில் உபயோகித்து நிமிஷக் கணக்கில் குணமடையலாம்.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாரரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.

இதற்கு இயற்கையாகவே ஒருவித மின்சார சக்தி வாய்ந்திருப்பதால் வியாதிகளை வெகு ஆச்சரிய கரமாக குணப்படுத்துகிறது. மனிதனுக்குண்டாகும் எல்லா வியாதிகளுக்கும் உபயோகிக்கலாம். ஏராளமான நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது. ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள். கேட்லாக் இனாம்.

புட்டியின் விலை ரூ 2. தபால் செலவு வேறு. இன்றைக்கே எழுதுங்கள்.

மின்சாரரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம் (S.I.)

தந்தி விலாசம "Rasam Co, Salem

சென்னை ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி 166நெ
19 விலாசத்திலும் கிடைக்கும்

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்

15 ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

சுவாஸ காச நிவாரணி

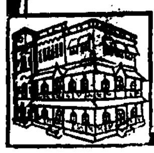
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

பட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும்
சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

பாரி அண்டு கம்பெனி,
P. O. 12, மதராஸ். 16

53

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

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப் படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதையுபயோகிப்பதிலிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம்.

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

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

18 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

கொசுக்கள்—மூட்டைப்பூச்சிகள்—ஈக்கள் எறும்புகள்.

இவைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றன

லோடல்

என்னும் சுத்தமான மருந்தைத் தெளித்து இவைகளை உங்கள் வீடுகளினின்றும் துரத்திவிடுங்கள்.

லோடல் எல்லாவிதப் பூச்சிகளையும் கொன்றுவிடுவதுடன் அவைகளின் முட்டைகளையும் நாசமாக்கி விடுகிறது. இதன் மெல்லிய துளிகள் எல்லா மூலைமுடுக்குகளுக்கும் சென்று பூச்சிகளை வெளிவரச் செய்து அவைகளின் உயிரைப் போக்கடிக்கின்றது. லோடல் சீக்கிரம் காற்றில் உலர்ந்து விடுவதால் எவ்வித மறுவையும் உண்டாக்குவதில்லை. எங்கும்விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

தென்னிந்தியாவிற்கு பிரத்தியேக ஏஜெண்டுகள்:—

டி. எ. டேலர் அண்டு கம்பெனி,
10/14 அரமனைக்காரத் தெரு மதராஸ்

58

வைரக்கற்கள்.

சில பிரமுகர்களுடைய அபிப்பிராயம்,

ஸ்ரீமான் கே பி வேலாயுதமேனன் எழுதுவதாவது.— ஸூராஜ்மால் லல்லுபாய் கம்பெனியார் ஒரு ஜோடிக் கம்மல்களுக்காக எனக்கு வைரக் கற்கள் சப்ளை செய்தனர். அவர்களையே நல்ல கற்களாகப் பொறுக்கி வி. பி. யில் அனுப்பி வைக்கும்படி எழுதியிருந்தேன். நல்ல கற்களைப்பொறுக்கி எடுத்தனுப்பி எனக்குத் திருப்தியாக நடந்து கொண்டனர். மார்க்கெட்டு விலையை விடக்குறைவாகவும், நல்ல சரக்காகவும் இருந்தது.

ஸ்ரீமான் ஏ. ஜானகிராம் செட்டியார் எழுதுவதாவது:—நீங்கள் அனுப்பிய தோட்டில் பதித்திருந்த கற்களின் குணத்தையும் கட்டடத்தின் மேன்மையையும் என்னுடைய வீட்டுக்காரர்கள் பாராட்டுகிறார்கள். ஈஸ்டர் விடுமுறை காலத்தில் சென்னைக்கு வர உத்தேசித்திருக்கிறேன். உங்களுடைய வியாபார ஸ்தலத்திற்கு வந்து சம்பா சரங்களுக்கு வைரக்கற்களைப்பொறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளுகிறேன், தங்களுடைய கம்பெனியைப்பற்றி இங்குள்ளவர்களுக்கு சிபார்சு செய்கிறேன்.

. **ஸ்ரீமான் ஆர் கே ஷண்முகம் செட்டியார், எம். எல் ஏ, எழுதுவதாவது:**—உங்களிடம் வாங்கிய வைரத்தோடானது எனக்குத் திருப்தியைக்கொடுத்திருக்கிறது. கல் பரீக்ஷைக்காரர்கள் கற்கள் உத்தமமானவையென்றும், தோஷமற்றவையென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஒரே விலை வைத்திருப்பதை நான் பாராட்டுகிறேன். இதனால்தான் வாங்கும் சரக்கு இன்னதென்று வாங்குவோருக்குத் தெரிந்துவிடும். இந்தவழக்கத்தையும், உங்களுடைய கௌரவத்தையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு வாருங்கள்.

ஸ்ரீமான் யூ எஸ். ராமசுந்தரம் எழுதுவதாவது:—நீங்கள் அனுப்பிய நகையில் பதித்திருந்த கற்களின் விசேஷத்தையும், கட்டடத்தின் அழகையும் எல்லோரும் பாராட்டுகிறார்கள். அந்தப் பெருமை உங்களுடையதுதான். முதன் முதலாக இப்பொழுதுதான் நான் வைர நகை வாங்குகிறேன். அதை உங்களிடத்திலிருந்து வாங்கியதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். அதிகமாக வைர நகைகளை வாங்க வேண்டுமென்றும், அவைகளை உங்களிடமே வாங்கவேண்டுமென்றும் விரும்புகிறேன்.

அடியிற்கண்ட விலாஸத்தில் முதல் தரமான வைரக்கற்கள் கிடைக்கும்.

ஸூராஜ்மல் லல்லுபாய் கம்பெனி,

135, பெரிய கடைத் தெரு, திருச்சினப்பள்ளி,
113, ஆதியப்ப நாயக்கன் தெரு, சென்னை.

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