The
HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

ஆசிரியர். டாக்டர். யூ. ராமராவ் யூ. கிருஷ்ணராவ். எம். பி. பி. எஸ்.

தொகுதி 4. ஏப்ரல், 1927. பகுதி 4.

பொருளடக்கம்.

REGISTRAR OF BOOKS
13 MAY 1927
MADRAS

பக்கம்
குழந்தையின் விசேஷம் ...
உபவாஸத்தினால் விளையும் அபாயங்கள் (டாக்டர் ஜான் ஹார்வே கெல்லாக்) 62
பற்களின் பராமரிப்பு (டாக்டர் எச். வேங்கட ராவ்) 67
பற்களின் அழிவால் ஏற்படக் கூடிய அபாயங்கள் (ஒரு வைத்தியர் எழுதியது) 69
மாணவர்களைப் பீடிக்கும் சாமான்ய வியாதிகள் (டப்லியூ. எம். பிரேஸர், எம். பி.) 71
கிருமிகள் (ஸ்ரீமான் கே. எஸ். கிருஷ்ணன்) 77
வியாயாமங்களால் வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளும் விதம் ... 78
நான் யார்? 80
விளம்பரங்கள்

பத்திரிகாலயம்: 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 இவற்றில ஸ்நானம்.

ஸ்கீனீ நான்கு (அறை) செல் ஸ்நானம்.

டயதர்மி முதலியன.

வியாதி இன்னதென்று சாதாரண முறைகளில் கண்டுபிடிக்க முடியாத அநேக வியாதிகளை 'எக்ஸ்ரே'க்களால் கண்டுபிடித்துவிட முடியும்.

எந்த விடத்தில் வியாதியோ அந்த விடத்தை குறிப்பிடுக் 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 தேவை யிருக்கும் பக்ஷத்தில் மதராஸ் தப்பு[…] டித் தெருவு, 323 நெ. எலக்ட்ரோ திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்டில் வந்து பார்த்துக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

சரீரத்திற்கு சக்தியையும், பலுவையும்

வின்கார்னிஸ்

கொடுக்கிறது.

சரீரம் களைத்துப் போய், ஜ…ரத்தினலோ […] யாதியினலாவது மெலிந்து போயிருக்கும் சமயம் […] வின்கார்னிஸைச் சாப்பிடச் சொல்லி, பலனைப் பாருங்கள்.

சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் இந்த பிரபல உத்தீபன மருந்தின் விசேஷத்தை 17,000 வைத்தியர்களுக்கு மேல் பாராட்டியிருக்கிறார்கள்.

சரீரம் மெலிந்து போனவர்களுக்கு வின்கார்னிஸ் ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதுடன், ரத்த கார்ப்பியூஸில்ஸ் அதிகரிக்கும்படியும் செய்கிறது. இதனுல் பசியும், ஜீரண சக்தியும் ஏற்பட்டு, பிணியாளிக்கு வலுவும், எடையும் அதிகரிக்கிறது.

ரத்த மின்மையினுலும், இன்புளுயன்ஸாவின் பிற்பயனுலும், நரம்புகளின் பலஹீனத்தினுலும் உபாதைப் படுகிறவர்கள் வின்கார்னிஸை உபயோகிப்பதால் அனுகூல மடைகிறார்கள்.

வின்கார்னிஸ் வாய்க்கு மாதுர்யமாக இருக்கும்; சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியது; போதை வஸ்துக்கள் சம்பந்தமில்லாதது. அதிகமாக மெலிந்து போனவர்களுக்குக்கொடுக்கலாம்.

நல்ல ரோஜா நிறக் கடுதாசியில் சுற்றப்பட்ட புட்டிகள் எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

WINCARNIS

"The Wine of Life."

Manufactured by Coleman & Company Ltd., Norwich, England

BOOKS 13 MAY 1927 MADRAS

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

<u>அதிசயமான முறை!</u> <u>ஆச்சரியமான குணம்!!</u>

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

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

I. ரத்தசோகை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கர்ரண்டும் 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 டடுப்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின்இடது புறத்தில் ராஜக்கட்டியுடன் 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 ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒரு வாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள் வீதம் 5 தடவை இன்ஸுலின் 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 ராஜ கட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும் வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்சை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1-க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை''யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைய ஆரம்பித்தார். தினமானம் கூட ரத்தைஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள ஹிந்து ஒருவர் 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 ஒரு ஹிந்து 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 நிமிஷ நேரம் அந்தராஜக் கட்டியின் மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருதுவடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப்பட்டது. சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—7. வலது காதுக்கு சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். 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 189கிரெயின்சர்க்கரைஇருந்தது. வீக்கம்அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10-அங்குலமிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. 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-வயதுப் பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4 அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினாலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்றாகக் காது கேட்டுக்கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4 வாரத்தில் முடிந்தது.

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30 வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டீ 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 டீ டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவராயிருக்கிறார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை''யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

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

கேஸ்:—4. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீச்சப்பட்டது. 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. முக்கியமாக 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.

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 உபயோகபட்டடுத்தும் டைசகளைத் தடவிக்கொள்ள அவள் விரும்பவில்லை. இரண்டு வாரங்கள் வரை தினமொருமுறை 10 நிமிஷநேரம் அல்டிராவயொலெட் 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 30நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில்பூரண 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.

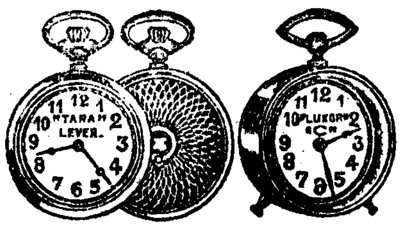
VI. சதை வளர்ச்சி

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.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

இனும் ! இனும்

முற்றிலும் இனும் ! !



'C' ரிஜிஸ்டர் 'C' ரிஜிஸ்டர்

டைம்பீஸ் டைம்பீஸ்

இனும். 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,

தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

ROWJEE'S

TOOTH POWDER.

ராவுஜீயின் பற்பொடி.

பற்களுக்குக் கெடுதலுண்டாகாமல் தடுக்கக்கூடிய பல அருமையான மூலிகைகளைக் கொண்டு இந்தப்பற்பொடி தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களினிடுக்கில் தங்கிப்பற்களின் அழிவிற்கு வழி தேடக்கூடிய கிருமிகளை அழித்து விடும் சக்தியுடையது. இப்பற்பொடியானது பற்களுக்குக் கெடுதலேற்படாமற் காப்பாற்றுவதுடன், பற்களினிடுக்குகளிலிருந்து ரத்தம் சீழ் முதலியன வடிவதையும் தடுக்கிறது.

டின் 1-க்கு விலை அணா 12.

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

விலையில் இறக்கம்.

மல்லிகை, ரோஜாப்புஷ்பங்களின் வாசனை யேற்றிய

கூந்தல் தைலங்கள்.

இவை தூய்மைக்கும், வாசனைக்கும் இணையற்றவை. இவை கேசத்தை வளர்த்து, மினுமினுப்பைக் கொடுத்து, பொடுது விழாமல் தடுக்கின்றன. மனதிற்கு இன்பகரமாகவும், சரீரத்திற்கு அழகையும், தென்பையும் கொடுக்கக் கூடியவைகளாகவும், ஸ்திரீகளுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற பரிசுகளாகவும் இருக்கின்றன. உங்களுக்கு எந்தத் தைலம் வேண்டும்? ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு புட்டியை அனுப்பலாமா?

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு அணா 12.
3 புட்டிகள் ரூ 2.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

"நீங்கள் அனுப்பிய மல்லிகைப்பூத்தைலம் மற்றக் கம்பெனிகளில் கிடைக்கும் தைலங்களை விடச்சிறந்ததாக இருக்கிறது. இன்னும் 2 புட்டிகளை அனுப்புங்கள்" என்று பறங்கிப்பேட்டை மெஸ்ஸர்ஸ், எம். கே. முகம்மது இஸ்மாயில் கம்பெனியார் எழுதி யிருக்கிறார்கள்.

அமிர்தாஞ்சனம்.

வலி கொல்லிகளில்

முதல் தரமானது

மிகுந்த சக்தியுடையது

நிச்சயமாகப் பலன் தரத்தக்கது

உண்மையான சரக்கைக் கேட்டு

வாங்குங்கள்

போலிச் சரக்கைவாங்கி மோசம்

போகாதீர்கள்

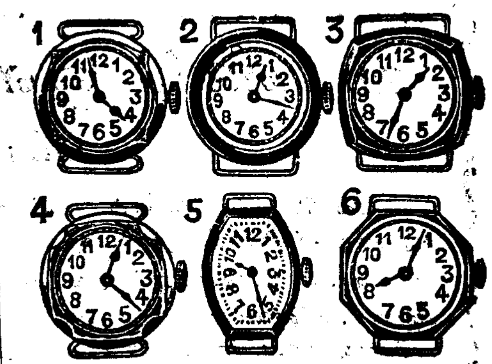
எங்கும் கிடைக்கும்

அமிர்தாஞ்சனம்

டெப்போ

பம்பாய் **சென்னை**

ரங்கூன்.



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 வேஷ் ஆனபோதிலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பட்டையுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை.

பிரகாசத்தினால் கண்களுக்கு உபாதை ஏற்படுகிறது. பிரகாசத்தைப் பார்க்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்களுடைய கண்கள் பாதிக்கப் படுகின்றன.

நமது

சுகாதாரமான

கண் காவலர்கள்.

கண்களைப் பாதுகாப்பதற்கு ஏற்றவை. புகை நிறமான கண்ணாடிகளும், இமோஷெல் கட்டடமு முடையவை. கண்களைப் பாது காக்காமல் விடுவதால் ஏற்படும் அபாயங்களை அறிந்தவர்கள் முகத்திற்கு அழகைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், சுத்தமாகவும், நாள் நிற்கக் கூடியதாகவும், அழுக்கடையக்கூடிய தோல் அடைப்பாவது, கொதிப் பெடுத்து முகத்தில் தழும்பை உண்டுபண்ணக்கூடிய உலோக சம்பந்தமாவது இல்லாததாகவுமுள்ள நமதுகண் காவலர்களை வாங்காம லிருக்கமாட்டார்கள். அடக்கமானது ; விலையும் அடக்கம்.

ஜோடி 1-க்கு விலை ரூ. 1—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

கண் வைத்தியர்கள்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு,

சென்னை.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஸாண்டு ஔஷதசாலை,

பம்பாய்

பல பொருட்காட்சிகளில் தங்கப்பதக்கங்கள் பெற்றிருக்கும் சாஸ்திரீய ஆயுர் வேத ஔஷதங்களைப் பெருவாரியாகத்தாயார் செய்யும் கம்பெனி.

ஸாண்டு சியாவனபிராஷ் அவலேகியம்:—இருமல், ஜல தோஷம், சுவாஸகாசம், பலஹீனம், மனோவலிமை குறைந்திருத்தல் முதலிய உபாதைகளுக்கு எடுத்தது. க்ஷய ரோகிகளுக்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவல்லது. சரீரத்திற்கும், மூளைக்கும் வலுவைக் கொடுக்கத் தக்கது.

1-பவுண்டு ரூ. 2-8-0. ½-பவுண்டு ரூ. 1-5-0. ¼-பவுண்டு 0-13-0.

ஸாண்டு திராக்ஷாசவா:—இன்பகரமான பானம், பலஹீனம், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல் இவைகளைப் போக்கி, ஜீரணசக்தியைப் பெருக்கி, கடுமையான இருமல், ஜலதோஷம், சுவாஸகாசம் முதலிய வியாதிகளை நிவாரணம் செய்யும்.

ஒரு பவுண்டு ரூ. 1—9—0.

விவரமான விலை ஜாப்தாவிற்கு கீழ்க்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதுங்கள்:—

சோல் ஏஜண்டுகள்: தாமோதர் அண்டு கம்பெனி,

90-1, நயினப்ப நாயகன் தெரு, சென்னை.

தேச ராஜீய, சரித்ர நூல்கள்.

1. பாரத நாட்டின் நிலைமை
தேசத் தொழிலை விருத்திசெய்து, வியாபாரத்தைப்பெருக்கி, செல்வச் சிறப்புற்று சுக வாழ்வு வாழ்வதற்கான காரியங்களில் முனைய வேண்டுமென்பதே இந்நூலின் நோக்கமாகும். விலை 1—0—0

2. இந்தியாவும் சுய ஆட்சியும்
ஆங்கிலேயர் இந்தியாவுக்கு வியாபார விஷயமாக எங்ஙனம் வந்தனரென்பதும், அன்னார் கைத்தொழில் சம்பந்தமாக அநுசரித்து வந்த முறையினால் இந்தியா படுந்துன்பமும், இந்தியாவைப்பற்றிப் பிரிட்டிஷ்கவர்ன்மெண்டார் அவ்வப்போது கொடுத்த உறுதிமொழிகள் நிறைவேற்றப்படாமையும், சுய ஆட்சிக் கிளர்ச்சி இந்தியாவில் தோன்றிய விதமும், 1917-ம் வருஷம் ஆகஸ்டு 20உ மிஸ்டர் மாண்டேகு பார்லிமெண்டில் வெளிப்படுத்திய அறிக்கையும், 1918-ம் வருஷ இறுதியில் நடந்த டில்லிக் காங்கிரஸ் நடவடிக்கைகளும், பிறவும் விளக்கமாக இந்நூலில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. விலை 1-8-0

3. தேசாபிமானிகள் சரித்திரம்.
பன்னிரு தேச பக்தர்களின் சரிதையும் அவர்கள் படமும். மூன்றாம் பதிப்பு. 0—12—0.

4. இந்திய சுயராஜ்யம்.
சுயராஜ்யம் என்பதை நன்கு விளக்கி மகாத்மாகாந்தி எழுதிய நூலின் தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு. 0—8—0.

5. தடியும் அபினும் 0—2—0.

6. ஒத்துழையாமை ஏன்?
ஒத்துழையாமை விஷயமாக மகாத்மா செய்துள்ள அரிய பிரசங்கங்கள் சிலவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. 0—8—0.

7. ஒத்துழையாமை.
இதர தேசங்கள் வெற்றி பெற்ற விவரம். 0—4—0.

8. இந்தியாவுக்கு ஸ்வாதீனம்.
அதன் அவசரம். 0—4—0.

9. மகாத்மாகாந்தியின் சிறைச்சாலை அனுபவங்கள். 0—8—0

10. மகாத்மா காந்தியின் சரித்திரம். 0—8—0

11. ஜகுவரிய சக்கரம் 0—8—0
மகாத்மா காந்தி பால பாரதத்தில் எழுதிய 30 வியாசங்களின் மொழிபெயர்ப்பு 0—8—0

12 நீதிக்கதைகள்.
ஆத்திசூடி நீதி கதைகள் 0—8—0
ஆரிய சரித்திரம் (நீதிகதைகள்), 1—0—0

இனிய தமிழ் நாவல்கள்.

அனுமான் வில்	0—12—0
ஆனந்தமடம்	1—0—0
கயற்கண்ணி	0..12—0
தமயந்தி (நவீன நாடகம்)	0—8—0
சூளாமணி (வசனம்)	1—0—0
சிலப்பதிகாரக் கதை	1—0—0

முருகன் தொண்டர் சரித்திரம்- 0—8—0
கீழ் குறித்த பன்னிருவர் சரித்திரம், அகத்தியர், முருகம்மையார், நல்லியக்கோடன், நக்கீரர், பொய்யாமொழிப் புலவர், அருணகிரிநாதர், சிதம்பரசுவாமிகள், குமரகுருபரசுவாமிகள், கச்சியப்பசிவாசாரியார், இராமலிங்கசுவாமிகள், மாம்பழக்கவிராயர் கவிகுஞ்சர பாரதி, பரதன் உத்தம சகோதரன். 0—8—0

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 4. ஏப்ரல், 1927. பகுதி 4.

குழந்தையின் விசேஷம்

உங்களுடைய வீட்டில் புதிதாகக் குழந்தை பிறந்தால், நீங்கள் அதைப்பற்றி என்ன நினைப்பீர்கள்? அது ஒரு பொம்மையைப்போல் விளையாட்டுக் கருவியா? அதனிடத்தில் வேறு விசேஷமில்லையா? குழந்தைகள் மிகவும் அபூர்வமான, புனிதமான பொக்கிஷங்கள் என்றே சொல்லவேண்டும். குழந்தைகள் பிறந்து வராவிடில் உலகமே நசித்துப்போய்விடும்; மனித ஜாதியே பூண்டற்றுப்போய்விடும். ஒரு தேசத்தில் பிரஜோற்பத்தி அதிகமாக இருந்தால், அந்த தேசமானது வலுக்கும். எந்த தேசத்திலேனும் குழந்தைகளின் ஜனனம் குறைவாகவிருந்தாலும், அல்லது அவைகள் அலக்ஷியத்தினால் மரித்து வந்தாலும், அந்த தேசமானது வர வர க்ஷீணதசையை அடைந்துவரும். குழந்தைகள் நிர்க்கதியான நிலைமையில் நம்முடைய அன்பையும் ஆதரவையுமே நம்பி வருவதால், நாம் சரியாக அவைகளை சவரக்ஷணை செய்துவராவிடில் அவைகள் மரித்துப் போய்விடுகின்றன. இதைப் பற்றி நீங்கள் எப்பொழுதாவது சிந்தித்துப் பார்த்தீர்களா? நீங்கள் எழுந்து நிற்கவாவது, நடந்து செல்லவாவது, ஆகாரத்தைப் புசிக்கவாவது முடியாதபடி உங்களுடைய அவயவங்கள் பலஹீனமடைந்திருப்பதாகவும், உங்களுக்குப் பேச சக்தியில்லையென்றும், உங்களுக்கு இன்னது வேண்டுமென்று சொல்லவாயில்லையென்றும் வைத்துக் கொள்ளுவோம். அவ்வித நிலைமையில் நீங்கள் அழமாட்டீர்களா? அந்த சந்தர்ப்பத்தில் உங்களை எவரும் எடுத்து, போஷித்து உங்களுக்கு உணவூட்டுவதுடன், உங்களுடைய தேவை இன்னதென்பதை அறிந்துகொள்ள முயலாவிடில் அவர்கள் கொடும்பாவிகளென்று நீங்கள் நினைக்கமாட்டீர்களா? சில அறிவிலிகளான ஸ்திரீகள் குழந்தைகள் அழுகையில் அவைகளை அடித்து இம்சிப்பது போல் உங்களை அந்த சந்தர்ப்பத்தில் எவரேனும் எடுத்துக் குலுக்கி, கன்னத்தில் ஒரு அறை வைத்தால் நீங்கள் என்ன நினைப்பீர்கள்? குழந்தைகள் எவ்விதம் நிர்க்கதியான நிலைமையிலிருந்து வருகின்றனவென்பதையும், அவைகள் எவ்வளவு ஒப்புயர்வற்ற பொக்கிஷங்களென்பதையும் எப்பொழுதும் மறந்து விடாதீர்கள். உலகில் பெரிய மேதாவிகளென்று பெயரெடுத்த பல மகான்களுடைய தலையும் ஒரு காலத்தில் மிருதுவான குழந்தைகளின் தலையாக விருந்ததென்பதையும், உலகில் வீரர்களெனப் பெயரெடுத்துள்ள பல பலாட்டியர்களுடைய அவயவங்களும் ஒரு காலத்தில் மிருதுவான குழந்தைகளின் அவயவங்களாக இருந்தன என்பதையும் எப்பொழுதும் மறந்துவிடாதீர்கள். ஒரு குழந்தையை நீங்கள் பார்த்ததும், அதைச் சரியாக எடுத்து வளர்த்து வந்தால் அது பிற்காலத்தில் எவ்வளவு விசேஷத்தை அடையக் கூடுமென்று நினைத்துப்பாருங்கள்.

குழந்தைகளை சவரக்ஷணை செய்யும் பொறுப்பு யாருடையது? அது தாய்மார்கள், சகோதரிகள், தாதிகள், அத்தைமார்கள், சிநேகிதர்கள் இவர்களுடைய பொறுப்பாகும். ஸ்திரீகளிடத்தில்தான் இந்த மகத்தான பொறுப்பு சுமத்தப்பட்டிருக்கிறது. புருஷர்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் வேலைகளை விட இது கௌரவம் வாய்ந்ததல்லவா? ஒரு பையன் பிற்காலத்தில் எஞ்சினியராக வேண்டுமானால் எவ்வளவு காலம் அவன் படிக்கவேண்டியிருக்கிறதென்பதையும், இயந்திரங்களின் சூக்ஷமங்களை அவன் எவ்வளவு தெரிந்துகொள்ள வேண்டியிருக்கிறதென்பதையும், உலோகங்களின் விசேஷங்களை அவன் எவ்வளவு கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறதென்பதையும் யோசித்துப் பாருங்கள். உயிரற்ற இயந்திரங்களின் சூக்ஷமங்களைத் தெரிந்துகொள்ள இவ்வளவு காலம் செலவிடவேண்டியிருந்தால், குழந்தைகளுடைய விஷயத்தை நாம் நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டாமா? உத்கிருஷ்டமான மனிதப்பிறப்பை அடைந்துள்ள நாம் சிறிய சரீரத்தின் சூக்ஷமங்களையும், அது எவ்விதம் வேலை செய்கிறது, அதன் தேவைகள் யாவை, எவ்விதம் அவைகள் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கலாம், எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக அவைகள் வளரும்படி செய்யலாம் என்பவைகளையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டாமா?

நீங்கள் போதனா முறை, சமையல் முறை இவைகளைக் கற்றுக்கொண்டு வரலாம். ஏதேனும் ஒரு சாஸ்திரத்தின் கரை காண முயன்று வரலாம். ஆனால் குழந்தைகளைச் சரியாக போஷித்துவரக் கற்றுக் கொள்வது எல்லாவற்றினும் விசேஷமானது. உங்களுடைய நன்மையை உத்தேசித்தும், உங்களுடைய தேசத்தின் க்ஷேமத்தை உத்தேசித்தும், உலகின் அபிவிருத்தியைக் கருதியும் நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் குழந்தைகளைச் சரியாக வளர்த்துவரக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பொறுமையும், அன்பும் இல்லாதவர்கள் குழந்தைகளைச் சரியாக சவரக்ஷணம் செய்துவர முடியாது. ஆனால் பொறுமையும் அன்புமுள்ளவர்களும் விஷய ஞானமில்லாதவர்களாக இருந்தால் குழந்தைகளைக் கொன்றுவிடக் கூடும்.

உபவாஸத்தினால் விளையும் அபாயங்கள்

(டாக்டர் ஜான்ஹார்வே கெல்லாக்)

உபவாஸமிருப்பது உண்மையில் பலன் தரத் தக்கதா அல்லது அது வெறும் மூடபக்தியா? கீழேகண்ட வியாஸத்தில் டாக்டர் ஜான்ஹார்வே கெல்லாக் சாஸ்திரீயமாகச் சொல்லும்விவரங்களிலிருந்து அது ஒரு அபாயகரமான முறை யென்று வெளிப்படுகிறது. அதிலும் வைத்திய தர்மத்தையாவது சாஸ்திரத்தையாவது அறிந்திராதவர்களுடைய கையில் இந்த முறையானது அதிக அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. வருஷத்தில் ஆயிரக்கணக்கான பிணியாளர்களுக்கு சிகிச்சை செய்வதாகவும், வைத்திய [illegible] அனுபான முறைகளையும் [illegible] பரிசோதனை செய்வதாகவும் இருக்கும் [illegible] பெரிய ஸ்தாபனமொன்றில் சென்ற 50வருஷ காலமாகத் தெரிய வந்திருக்கும் அனுபவங்களை டாக்டர் கெல்லாக் தொகுத்துக் கூறியிருக்கிறார்.

உபவாஸத்தின் மகிமையைப்பற்றி பல துறைகளிலிருந்தும் அநேக வியாசங்கள் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகி வருவதால், அதற்கு எதிரிடையான கட்சியையும் எடுத்துரைக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அவர்கள் சரீரத்தின் பளுவைக் குறைத்துக் கொள்ளுவதற்கு உபவாஸம் உதவியாகஇருப்பதுடன், சரீரத்தைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும், பால்யதசையை அடையவும், ஆயுளை விருத்தி செய்து கொள்ளவும், பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்படாமல் தப்புவித்துக்

169865
600 008

கொள்ளவும் உபவாஸ மிருத்தல் அவசியமென்று சொல்லுகிறார்கள்.

சமீப காலத்தில் உபாவஸத்தைப்பற்றிப் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகி யிருக்கும் வியாசங்கள் மனவெழுச்சியை உண்டுபண்ணக் கூடியவைகளாகவும், பெரும்பாலும் தப்பெண்ணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியவைகளாகவும் இருக்கின்றன. தவிரவும், உபவாஸ விரதத்தினால் சரீரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சாதக பாதகங்களை அறிந்திராத சாமான்ய ஜனங்களே பொதுவாக இந்த வியாசங்களை எழுதிவருகிறார்கள்.

சிறிதுகாலமாக ஸ்திரீகள் தங்களுடைய சரீரத்தின் பருமனைக் குறைத்துக்கொள்ளுவதற்காகவும், தற்கால நாகரீகமாகிய மெலின சரீரத்தைப் பெறுவதற்காகவும் உபவாஸ மிருக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள்.

தங்களுக்கு ஊளைச் சதை விழுந்திருக்கிறதென்று நினைத்துக்கொள்ளும் ஸ்திரீகள் அதிககாலம் உபவாஸ மிருப்பதால் தங்களுடைய சரீரத்திற்கே அபாயத்தை விளைவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஏனெனில் அதிக கால உபவாஸத்தினால் கீழே குறிப்பிட்டுள்ள வழிகளில் சரீரம் கெட்டுப்போய் விடுவதுடன், வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க அவர்களுடைய சரீரத்திற்குள்ள சக்தி குறைந்து, பல வியாதிகளால் அவர்கள் பீடிக்கப்படுகிறார்கள். 20 வயது முதல் 40 வயதிற்குள் சாதாரணமாக இருக்க வேண்டிய சரீர பளுவிற்கும் குறைவாக ஒருவருடைய பளு இருப்பது அபாயகரமானதென்றே சொல்ல வேண்டும். ஏனெனில் அதனால் க்ஷய ரோகத்திற்கு அவர்கள் ஆளாகக்கூடும்.

சரீரத்தின் பளுவைக்குறைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாக இருந்தால் தகுந்த வைத்தியர்களுடைய யோசனையைக் கேட்க வேண்டும். திடீரென்று சரீர பளு குறைந்து விடாமலும் ஜாக்கிரதையாக இருக்க வேண்டும். தவிரவும் சரீரத்திற்கு சுத்தமான காற்றும், ஜலமும் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே ஆரோக்கியமாக சரீரம் இருந்து வருவதற்கு அவசியமான உப்புக்கள், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள், முதலிய ஊட்டப் பொருள்கள் சரீரத்திற்குக் கிடைக்க முடியாமற் போய்விடாதபடி ஆகாரக் கிரமத்தையும் வரை யறுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

40, 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் கிரமமாக இருக்கவேண்டியதைவிட அதிகப் பளுவாக இருந்தால் சாத்தியமான வரையில் கிரமமான அளவிற்கு அவர்கள் சரீரகனத்தைக் குறைதுக்கொள்ள முயற்சி செய்ய வேண்டும். 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் அதிகப் பளுவாக இருந்தால் அவர்கள் அதிக காலம் ஜீவித்திருப்பதில்லை யென்று இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளின் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரிகிறது. 50 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் கிரமமான எல்லையை விட அதிகப் பளுவாக இருப்பதைக் காட்டிலும் கிரமமான பளுவிற்குச் சிறிது குறைவாக இருப்பதால் பாதகமில்லை. யுவர்கள் கிரமமான பளுவிற்கு 100-க்கு 5 அல்லது 10 பவுண்டு அதிக கனமாக இருப்பதால் பாதகமில்லை.

உபவாஸத்திற்கு தன் மறுப்பும் தன்னடக்கமும் அவசியமாக வேண்டியிருப்பதால் பலர் அதைக் கைக்கொண்டு விடுவார்களென்று பயப்படத் தேவையில்லை. இருந்தாலும் சிலர் சரீரத்திற்கு அவசியமான ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தேவையாகவுள்ள காலத்தில் அவைகளைக் குறைத்துக்கொண்டாவது, அல்லது சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள்மீது அதிகப் பொறுப்பைச் சுமத்தியாவது சரீரத்திற்குத் தவிர்க்க முடியாத அபாயத்தை விளைவித்துக் கொள்ளலாம்.

உபவாஸ விரதமானது ஒருவிதச் சடங்காக முதலில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அது ஒரு பிராயச்சித்தமாகவோ அல்லது பாரமார்த்தீகத் துறையில் உயர்வு பெறுவதற்காகவோ ஆதியில் விதிக்கப்பட்டது.

உபவாஸ மிருதால் சரீரத்திலுள்ள விஷப் பதார்த்தங்கள் கழிந்துபோய் விடுமென்று சொல்லுவதற்கு சாஸ்திர பூர்வமாக எவ்வித ஆதாரத்தையும் காணோம். குடல்களில் பதார்த்தங்கள் அழுகிப் போவதாலேயே மிகவும் கெடுதலான விஷங்களால் சரீரம் உபாதைப்பட நேரிடுகிறது. குடல்களில் எந்தப்

பதார்த்தமும் அழுகிப் போகாமல் அவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில்; சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்திற்கு சுத்திகரிக்கவுள்ள சக்தியால் சரீரத்திலுள்ள வேறு விஷப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டு விடுவதுடன் அந்த ரத்தமும் மூத்திரப்பைகள், சுவாஸாசயங்கள் முதலியவைகள் செய்யும் வேலையினால் சுத்தமடைந்து விடுகின்றன.

ஏதேனும் ஒரு தடுப்பு முறையை அனுஷ்டித்தாலன்றி அதிககாலம் உபவாஸ மிருப்பதால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. எனிமா மூலமாகப் பெரியகுடலைச் சுத்தம்செய்துகொள்ளுவதால் சிறுகுடலிலிருந்து அதில் வந்து சேர்ந்திருக்கும் பதார்த்தங்களைத்தான் வெளிப்படுத்த முடியும். உபவாஸ மிருக்கையில் சிறு குடலும், இரைப்பையும் ஒருவித வேலையும் செய்யாமல் சும்மா விருக்கின்றன. பித்தம் முதலியவைகளும், ரத்தத்திலுள்ள விஷப் பதார்த்தங்களும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகின்றன. ஆகாரத்தைப் புசிக்காததால் அவைகளை வெளிப்படுத்த எவ்விதமுயற்சியும் சரீரத்திற்குள் இல்லாமற் போய்விடுகிறது. ஆகாரப் பதார்த்தங்கள்தான் சாதாரணமாகச் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் கழிவுப் பதார்த்தங்களை இளக்கி வெளிப்படுத்தும் சக்தியுடையவை. ஆகாரப்பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளுவதால் இரைப்பைக்கும், சரீரத்திலுள்ள ரத்தக் குழாய்களுக்கும் வேலை ஏற்பட்டு அதன் மூலமாக ஆகாரப் பதார்த்தமானது ஜீரண ரஸத்துடன் கலந்து, அதனதன் இடத்திற்குப் போய்ச் சேருகிறது. ஜீரணமாகக் கூடாததாகவும், உபயோகப்படக் கூடாததாகவுமுள்ள பதார்த்தங்கள் பெரியகுடலுக்குள் ஒதுக்கப்பட்டு, அங்கிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருக்கும் காலத்தில் இந்த இயக்கங்கள் இல்லாமற் போய்விடுகின்றன. ஜீரணமாகாதவைகளாகவும், சரீரத்தில் சம்பந்தித்துக்கொள்ள முடியாதவைகளாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் பெரியகுடலில் ஒதுக்கப் படுவதில்லை. அதனால் அதற்கு எவ்விதவேலையுமில்லாது போய்விடுகிறது. இந்த விவரங்களிலிருந்து குடலில் ஏற்பட்டுள்ள கோளாறு காரணமாகவாவது, அல்லது வேறு அவசியத்தை உத்தேசித்தாவது அன்றி உபவாஸ மிருப்பதால் பலனில்லை யென்பது வெளிப்படுகிறது. சரீரத்தில் ஜீவன் இருக்கும் வரையில் உபவாஸ மிருந்தபோதிலும் சரீரமானது சக்தியை கிரகித்துக்கொண்டு தான் வருகிறது. உபவாஸ காலத்தில் இவ்விதம் கிரகித்துக்கொள்ளும் சக்தியின் அளவுதான் குறைவாக இருக்கிறது. உபவாஸ காலத்தில் சரீரத்திற்குக் கிரமமாக வேண்டிய சக்தியில் 5-ல் 4 பங்காவது, 5-ல் 3 பங்காவது ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளப்படுகிறது. சரீரமானது சக்தியைக் கிரகித்துக் கொள்ளக் கூடிய சாதாரண வழியில் அதை அடைய முடியாத பொழுது தன்னையே தின்றுவிடுகிறது. அதாவது, சரீரமானது தன்னுடைய பளுவில் 80-ல் ஒரு பாகத்தை நாள்தோறும் தின்றுவிடுகிறது. முதலில் சரீரத்தில் ஏற்கெனவே சேர்ந்துள்ள கொழுப்புகளையும், பிறகு தசை, கோளங்கள் முதலியவைகளையும் தின்றுவிடுகிறது. ஹிருதயத் தசைகள், இதர உறுப்புகள் இவைகளின் பளுக் குறைந்துவிடுகிறது. இவ்விதமாக சரீரத்திற்கு ஏற்படும் அழிவைப் பிறகு இட்டு நிரப்பமுடியாமல் போய்விடலாம். உபவாஸ விரதத்தில் மூழ்கியிருந்தவரான லக்கி என்பவருக்கு 38 வயதே ஆகியிருந்தும் அவர் விருத்தரைப்போல் காணப்பட்டாரென்றும், அவருடைய முகமும், சரீரமும் சுருங்கிப் போயிருந்ததென்றும் 'லான்ஸெட்' பத்திரிகையிலிருந்து தெரிகிறது.

உபவாஸ மிருக்கும் 2 அல்லது 3-வது தினத்தில் பீனிசம், தலை வலி முதலிய உபாதைகள் ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. சரீரத்திலுள்ள கார்போ ஹைடிரேட் தீர்ந்து போய், கொழுப்புக்களும் புரோடீன்களும் சரியாக தகிக்கப்படாமல் விஷப் பதார்த்தங்கள் தசைகளில் சேர்ந்து வர ஆரம்பிப்பதாலேயே இந்த உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. அடிக்கடி சிறிது கால உபவாஸமிருந்து வருவதால் சரீரமானது தன்னுடைய சஜீவ வஸ்துவைச் சரியாக உபயோகித்துக்கொண்டு, விஷப் பதார்த்தங்கள் சேர்ந்துவிடாமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடுமென்று பரீக்ஷைகளால் தெரிய வந்திருக்கிறது. இந்த முறையின்படி பிணி

யாளி முதலில் இரண்டொருநாள் உபவாஸ மிருக்கிறார்; பிறகு 2, 3, தினங்கள் சிறிதளவு ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுகிறார்; பிறகு 2, 3 தினங்கள் உபவாஸ மிருக்கிறார். அதற்குப் பிறகு சின்னாட்கள் வரை சொற்பமாக ஆகாரத்தைப் புசித்திருந்துவிட்டு மறுபடி 4, 5 நாள் உபவாஸ மிருப்பதால் எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படாது. அடிக்கடி உபவாஸ மிருப்பதால் சரீரமானது சஜீவ வஸ்துக்களைச் சரியான வழியில் உபயோகித்துக் கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுவதுடன், கார்போஹைடிரேட்டைச் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு சரியானபடி உபயோகித்து வரவும் பழக்கிக்கொள்ளுகிறது. சரீரத்திலுள்ள விஷப்பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளவாவது, அல்லது சிறிது காலத்திற்கு ஈரலுக்கும், மூத்திரப்பைகளுக்கும் வேலையைக் குறைக்கவாவது இந்த முறை அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

அதிக காலம் உபவாஸ மிருப்பதால் சரீரத்திலுள்ள உபரிக் கொழுப்பும், சரீரத்தில் சேர்ந்துள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களும் கழிந்துபோன போதிலும் தசைகள் மெலிந்து, ஈரல் முதலியவைகள் சுருங்கி, ரத்தம் குறைந்து, சரீரத்திற்கு அவசியமான உப்புக்கள், சுண்ணாம்பு, இரும்பு முதலியவைகள் குறைந்து விடுகின்றன. சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தில் 45 கிரெயின் இரும்பு இருக்கிறது. உபாஸ மிருக்கும்பொழுது தினம் 1/5-கிரெயின் இரும்பு நஷ்டப்பட்டுப் போய்விடுகிறது. ரத்த ஸெல்களின் ஜீவியகாலம் 6 வாரம் தான். ஸெல்கள் இறந்து வரும்பொழுது அதிலுள்ள இரும்பைவிட்டு விடுகிறது. அதில் ஒரு பாகம் ஈரலால் பித்தத்தில் சேர்க்கப்பட்டு அது கழிவுப் பதார்த்தமாகி விடுகிறது. தினமானம் இரும்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதை நிறுத்திவிட்டது முதல் 3 வாரத்திற்குள் சரீரமானது தன்னிடத்திலுள்ள இரும்பில் 40%-ஐ இழந்து விடுகிறதென்று மிருகங்களில் பரீக்ஷை செய்ததில் தெரியவந்திருக்கிறது. 4, 5 வாரகாலம் உபவாஸ மிருந்தால் ரத்தத்திலுள்ள இரும்பில் பாதியைச் சரீரம் இழந்துவிடுகிறது. அதன் பயனாக பிராணவாயுவை ஏற்றுக்கொள்ள சரீரத்திற்குள்ள சக்தியும் குறைந்துவிடுகிறது. இவ்விதமே உபவாஸ மிருக்கையில் சரீரத்திலுள்ள சுண்ணாம்பும் குறைந்துவிடுகிறது. பல வாரங்கள் உபவாஸ மிருந்தால் சரீரத்திலுள்ள எலும்புகளுக்கும், ரத்தத்திற்கும் வேண்டிய சுண்ணாம்பு இல்லாமற் போய் விடும்.

சரீரத்தில் கழிந்து போகும் பதார்த்தங்களை இட்டு நிரப்பவும், சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாகத் தங்களுடைய வேலையைச் செய்து வரவும் அவசியமாகவுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள்களை சரீரம் இழந்துகொண்டு வருகிறது. சரீரத்திற்கு ஜலமும், காற்றும் எவ்விதம் அவசியமோ அவ்விதமே தின்ந்தோறும் ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் அவசியமாக இருக்கிறது. மிருக சரீரத்திலிருந்து ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் உற்பத்தியாகி விட முடியாது. செடி, கொடி வர்க்கங்களிலிருந்தே அவை உற்பத்தியாகின்றன. அவசரத்தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக ஈரலானது ஓரளவு ஜீவஸத்துப் பொருள்களைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் அவ்விதம் ஈரல் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளும் ஜீவ ஸத்துப் பொருள்கள் அதிக காலம் நிலைத்திருக்க முடியாதென்று ஆலையில் தீட்டிய அரிசியை உபயோகித்துவரும் ஜனங்கள் பெரி பெரி என்னும் நோயால் பீடிக்கப்படுவதிலிருந்து தெரிகிறது. ஈரலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் செலவழிந்து போய் விடுவதால் சரீரத்தில் பலவிதக் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. உபவாஸமிருப்பதால் சரீரத்திற்கு வேண்டிய ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் கிடைக்க முடியாமற் போய்விடுகின்றது. அதனால் சரீரத்திற்கு அபாயம் ஏற்படுகிறது. உபவாஸத்தினால் அந்த அபாயத்திற்குத் தகுந்த பிரதிப் பிரயோஜனம் கிடைப்பதில்லை. சரீரத்தில் ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைந்து போவதால் ஏற்படக் கூடியதைவிட அதிகமான அபாயம் எல்லா ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் குறைந்து போய் விடுவ

தால் ஏற்படும். இருந்தாலும் ஒரு ஜீவஸத்துப் பொருள் சரீரத்திலில்லாமலிருந்தாலும் சொற்ப காலத்தில் சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டு விடும்.

மேலே சொல்லியுள்ள விவரங்களிலிருந்து அதிக காலம் உபவாஸ மிருப்பது அபாயகரமானதென்றும், சரீரத்திற்கு அதனால் அதிகக் கெடுதல் ஏற்படுகிறதென்றும்தெரிகிறது. நீண்ட காலம் உபவாஸ மிருந்ததால் பலருடைய ஹிருதயம் பலஹீன மடைந்திருப்பது எனக்குத் தெரியும். அதை ஓரளவு சீர்ப்படுத்துவதற்கே அதிக காலம் வேண்டியிருந்திருக்கிறது.

சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்து வருவதற்கு அவசியமான கார்போஹைடிரேட்டுகள் மட்டில் சேர்ந்ததாகவும், சரீரத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக் கூடிய கொழுப்பு, புரோடீன்கள் இவைகள் சேராததாகவும் இருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை மட்டில் உபயோகிப்பதாகிய சாஸ்திரீயமான வழியில் உபவாஸ மிருந்தால் மேலே சொன்ன அபாயங்களிலிருந்து தப்பலாம்.

சரீரத்திலுள்ள உறுப்புகள் சாதாரணமாக எவ்வளவு வேலையைச் செய்ய முடியுமோ அதைவிட அதிகமாக அவைகளுக்கு வேலையைக் கொடுக்கும் சாப்பாட்டு வழக்கத்தை நாகரீகமுள்ள ஜனங்கள் அநுஷ்டிப்பது வெட்கக் கேடானதாக இருக்கிறது. சரீரத்திற்கு அனாவசியமான தேத்தண்ணீர், காப்பி முதலிய விஷப் பதார்த்தங்கள் உபவாஸ காலத்தில் சரீரத்தில் சேராமலிருக்கின்றன. இதனால் மூத்திர பிண்டங்களுக்கு அநுகூல மேற்படுகிறது. ஆனால் இந்த அநுகூலத்தை அடைவதற்காக உபவாஸ மிருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை. ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக்கொண்டாலே போதுமானது.

புரோடீன் சரீரத்தில் அதிகமாகச் சேராமலிருப்பதுதான் உபவாஸத்தினால் ஏற்படும் அநுகூலம். ஆனால் புரோடீன் அதிகமாக சம்பந்தித்திராத ஆகாரப் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டு வருவதன் மூலமாக இந்த அநுகூலத்தை அடையலாம். கொழுப்புகளை விலக்கி வைப்பதும் சில சமயங்களில் அநுகூலமாக இருக்கும். ஆனால் கார்போஹைடிரேட்டுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பதால் எவ்வித அநுகூலமு மேற்படுவதில்லை. கார்போஹைடிரேட்டுகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவதால் அவை விஷத்தை உற்பத்தி செய்யும்கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.

பசியை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளவும், தலைவலியை நிவிர்த்தி செய்துகொள்ளவும், அயர்வு முதலிய அருவருக்கத்தக்க அறிகுறிகளை அகற்றிக்கொள்ளவும் அடிக்கடி ஒரு நாள் உபவாஸ மிருப்பது பலருக்கு அநுகூலத்தை உண்டுபண்ணி யிருக்கிறது. ஆனால் அவ்விதம் உபவாஸ மிருக்கையில் ஜலத்தைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். 4 முதல் 6 குவார்ட்வரை ஜலத்தைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அதிகமாகிவிடாது. மணிக்கு ஒரு கோப்பை ஜலத்தைக் குடிப்பது உத்தமம். அந்த ஜலத்திற்கு வாசனை யுண்டு பண்ணுவதற்காகச்சிறிது பழரஸத்தை அதில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பகலில் ஆகாரையாவது, உமியையாவது ஒரு அவுன்ஸையும், 2-முதல் 4 அவுன்ஸ் வரை பராபின் எண்ணெயையும் உட்கொள்ளவேண்டும். 80 முதல் 90 டிகிரிவரையிலுள்ள ஜலத்தைக் கொண்டு காலையிலும், இரவிலும் எனிமா வைத்துக்கொள்ளுவதும் அநுகூலத்தைத் தரும்.

ஆனால் ஒருவாரகாலம் பச்சைக்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிட்டு வருவதால் அதிக அநுகூலம் கிடைக்கும். புதிதாகப் பறித்த தக்காளிக் காய்களையும், பழரஸங்களையும், மூலாம் பழங்களையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். தினம் இருமுறை பச்சைக் கறிகளை தாராளமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.
—குட் ஹெல்த்.

பற்களின் பராமரிப்பு

(டாக்டர் எச். வேங்கட ராவ்)

பல் வைத்தியமானது தடுப்பு முறைகளில் விசேஷமானதென்று இப்பொழுது கருதப்பட்டு வருகிறது. மனிதர்களுடைய பற்கள் நன்றாக இருந்து வரும்படி செய்வதன் மூலமாக மகா ஜனங்கள் க்ஷேமமாக இருக்கும்படி செய்ய பல் வைத்தியர்கள் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். பற்களைச் சரியாகப் பராமரித்து, அவைகளில் எவ்விதக் கோளாறும் ஏற்படாமல் தடுப்பதன் மூலமாகத் தான் ஜனங்களுக்கு வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுத்துவரக் கூடும். குழந்தைகளுக்கும், முக்கியமாகப்பாடசாலைகளில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கும், இந்த விஷயத்தைப் போதித்து, பற்களை நன்றாக வைத்துக்கொள்ளும்படி அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

பற் கோளாறுகளினால் விளையும் அபாயங்கள்.

குழந்தைகளின் பற்களும், தாடை எலும்புகளும் சரியாக அமைந்திராததாலேயே பிற்காலத்தில் பல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. மேல் வாய்ப் பற்களாவது கீழ் வாய்ப் பற்களாவது முன்னே நீட்டிக் கொண்டிருப்பதால் வாயால் சுவாசிக்கவேண்டிய அவசியமேற்படுகிறது. இதனால் நாம் உட்கொள்ளும் காற்றானது நாசித் துவாரங்களின் வழியாக வடிகட்டி விடப்படாமற் போகிறது. வாயால் சுவாசித்து அப்பியசித்துக்கொண்டுவிட்டால் நாசித் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போய், குரங்கு முகம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நாசித் துவாரங்கள் அடைபட்டுப் போய்விடுவதாலும், இரண்டு பல் வரிசைகளுக்கு மிடையே இடுக்கு அதிகமாக ஏற்பட்டுவிடுவதாலும் கண் விழிகள் பிதுங்கி வந்து, குழந்தைகளுக்குக் கண் உபாதைகளை உண்டுபண்ணுகிறது. பிறகு இலசுனங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன; காதுகளில் கோளாறு ஏற்படுகிறது; சதை வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது; காற்று சரியாக உள்ளே போகாமல் சுவாஸாசயங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன; அவை விரிவடையாததால் மார்பு சரியாக அமையாமல் காசம், சுவாஸ காசம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன.

[பற்களின் அங்கஹீனம்—மேல் வாய்பற்களும் கீழ் வாய்ப்பற்களும் முன்னே நீட்டிக் கொண்டு வந்து, சரியாகக் கடிக்க முடியாமற் செய்து விடுகின்றன.]

ஆகாரமும் வியாதிகளும்.

பல் உபாதைகள் போன்ற வியாதிகள் மனிதர்கள் தங்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள ஆகாரக் கிரமத்தை மாற்றிக் கொள்ளுவதாலேயே ஏற்படுவதால்,கூடிய வரையில் சிறுவர், பெரியோர் இவர்களுடைய ஆகாரக் கிரமமானது இயற்கை ஆகாரக் கிரமத்தை அநுசரித்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு தாயாராவது, தாதியாவது பால் கொடுக்க வேண்டும். இரண்டும் கிடைக்காவிடில் பசுவின் பால், ஆட்டுப்பால், கழுதைப்பால் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைத்த பிறகு நெய்யும் சாதமும், ஆரஞ்சுப்பழமும், பாலும், மோரும் கொடுக்க வேண்டும். சாப்பாட்டிற்குப் பிறகாவது, இடையிலாவது மோரையும் ஆரஞ்சுப் பழத்தையும் கொடுத்தால் குழந்தைகள், பெரியோர்கள் இவர்களுடைய பற்கள் கெடாமலிருக்கும். ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளுக்குப் புட்டிப்பாலைக் கொடுப்பது நாகரீக உலகத்

தில் வழக்கமாகி விட்டதாலேயே பற்களில் கோளாறு ஏற்படுகிறது.

பெப்பர் மிண்டு, பிஸ்கோத்து, காப்பி, தேத்தண்ணீர் இவைகளைக் கொடுப்பதால் தித்திப்பு சம்பந்தமாகவும், மா சம்பந்தமாகவும் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் பற்களினிடுக்கில், அதாவது நேராக முளைத்திராத பற்களினிடுக்கில், தங்கி, அழுகி, பற்களைத் தின்று விடுகின்றன. காப்பி, தேத் தண்ணீர், மது ஸாரம் முதலியவைகள் ஆரம்பத்தில் உத்வேகத்தை உண்டு பண்ணிய போதிலும் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நரம்புகளுக்குத் தளர்ச்சியையுண்டு பண்ணி, பற்கள், வாய் இவைகளிலுள்ள உறுப்புக்களைக் கெடுத்து விடுகின்றன. ஆகாரத்தைக் கிரமப்படி, சர்வகாலத்தில் சாப்பிட்டு வரவேண்டும், பற்களுக்கும், இரைப்பைக்கும் ஓய்வு கொடுத்தால்தான் மறுபடியும் அவை நன்றாக வேலை செய்ய முடியும். ஆகையால் சிறு குழந்தைகளுக்கு தினம் நான்கு வேளையும், பள்ளிக் கூடத்திற்குச் செல்லும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு 3 வேளையும், பெரியவர்களுக்கு இரண்டு வேளையும் ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். காலையில் பண்டியுண்டைச் சாப்பிடுவது அனுகூலத்தைத் தரும். இந்தக் காலத்தியக் குழந்தைகள் அடிக்கடி தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளுகின்றன; காப்பியைக் குடிக்கின்றன. இது பெரிய பிசகென்றே சொல்ல வேண்டும். சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் விஷப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிடவும், ஜீரணக் கருவிகளையும் வாயிலும் இரைப் பையிலுமுள்ள உறுப்புக்களையும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்கவும் இடையிடையே உபவாஸமிருந்து வருவது அனுகூலமாக இருக்கும்.

பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுதல்.

சுதாவாகவே சரீரத்தைச் சுத்தி கரிக்கும் சக்தியுடைய ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதுடன், சாஸ்திரீயமான பற்பொடியில் குச்சியையாவது, பிரஷையாவது தோய்த்துக்கொண்டு, பற்களையும், வாயையும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பசையைச் சிலர் உபயோகித்து வருகிறார்கள். இது உபயோகமானதென்று சொல்வதற்கில்லை. வியாதிகள் காணாமல் தடுத்துக்கொள்ள பற்களுக்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுள்ள சக்தி பசையினால் குறைந்து விடுகிறது. நன்றாகத் தயாரித்திருக்கும் குச்சியைக் கொண்டு போதிய காலம் பற்களையும், வாயையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். நாக்கையும், பல் ஈறுகளையும் விரல்களால் நன்றாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். ஹிர்து, முகம்மதிய சாஸ்திரங்களில் சொல்லியபடி வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்துப் பழக்கம் செய்துகொண்டால் உதடுகளை மூடிக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டு, சிறுவர்களுக்கு முன்னே நீட்டிக்கொண்டு வந்திருக்கும் பற்கள் உள்ளே அடங்கிக் கொள்ளுவது சாத்தியப்படும். வாயைக் கொப்புளிப்பதற்கு ஜலமே ஏற்றது. அதில் சிறிது உப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளுவது அனுகூலமாக இருக்கும். மருந்தை விட்டு வாயைக் கொப்புளிப்பது எப்பொழுதும் அபாயமானது. கொப்புளிக்கும் சமயத்தில் வாயிலுள்ள துர்வாசனையை அது போக்கிய போதிலும் வியாதிகள் ஊறிப்போகும்படி அது செய்துவிடும்.

[மேல சமுத்திரக்கரையிலும், ஆந்திர தேசம், பம்பாய், கல்கத்தா முதலிய இடங்களிலும் ஸ்திரீகள் குச்சிகளால் பற்களைச் சுத்தம் செய்துகொள்ளும் விதத்தை இப்படம் காட்டுகிறது.]

பற்களுக்குச் சிகிச்சை.

வியாதி கண்டபிறகு சிகிச்சை செய்வதைக் காட்டிலும் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுவதே உத்தமமாயினும், பல் வைத்தியம் பல் வலி உபாதையைப் போக்குவதற்கு மிகவும் அனுகூலமாக இருக்கிறதென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு மறுபடியும் பற்கள் சரியாக முளைத்து விடுமென்ற அசட்டு நம்பிக்கையினால் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடைய பற்கள் விஷயத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்து விடுகிறார்கள். முதலில் முளைக்கும் பற்கள் கோணலாக விருந்தால் பின்னால் முளைக்கும் பற்களும் கோணலாக இருக்கும்படி அது செய்துவிடுமென்பதைப் பெற்றோர்களுக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். ஆகையால் குழந்தைகளுடைய பற்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளைக் காலதாமத மன்னியில் பரிகரித்துவிட வேண்டும். சிறியோர், பெரியோர் இவர்களுடைய பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் கிருமிகளை வெளிப்படுத்தி, இடுக்கை விமெண்டு, வெள்ளி அல்லது தங்கம் இவைகளால் அடைத்து விடவேண்டும். நீட்டிக்கொண்டு வந்திருக்கும் பற்களை சரிப்படுத்தி விடவேண்டும். வாயால் சுவாஸம் விடுவதையும், சதை வளர்ச்சியையும் போக்கவேண்டும். கண்கள், தொண்டை அல்லது சரீரத்தில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்யு முன் பற்களை சுலபமான வழிகளில் சுத்தம் செய்துவிடவேண்டும். இல்லையேல் சஸ்திர அல்லது ஔஷத சிகிச்சையின் பலன் கிடைக்க முடியாமல் பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் கிருமி செய்து விடும். பற்களைச் சரியாக அமைத்துக் கொள்ளுவது முகத்திற்கே பொலிவைக் கொடுப்பதால் பல் சிகிச்சை முறை விசேஷமானதாக இருக்கிறது. போலிப் பற்கள் இயற்கைப் பற்களைப் போல் முறுக்குப் போன்ற கடினமான பதார்த்தங்களைக் கடிப்பதுள்பட எல்லா வேலைகளையும் செய்யும் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கவேண்டும்.

பற்களின் அழிவால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்கள்.

(ஒரு வைத்தியர் எழுதியது.)

(மார்ச்சு தீபிகையின் தொடர்ச்சி.)

வாயு உபாதை.

கெட்டுப்போன பற்களிலிருந்து சரீரத்திற்குள் செல்லும் விஷப் பதார்த்தங்களினால் வேறு பல வியாதிகள் ஏற்படுகின்றனவென்று இப்பொழுது வெளிப்பட்டிருக்கிறது. முட்டிப்பிடிப்பு, கழுத்துப்பிடிப்பு முதலிய உபாதைகள் ரத்தத்தில் விஷ சம்பந்தம் ஏற்படுவதனாலேயே உண்டாகின்றன. சீதளத்தில் சிறிது அடிபட்டால் அந்த குணங்கள் வெளிப்பட்டு விடுகின்றன.

பற்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே குழந்தைகளுடைய கழுத்துகளில் கட்டி ஏற்பட்டு, சிரங்காக மாறி வைத்தியர்களைத் தீண்டாட வைத்துவிடுகிறது. நரம்புகளில் அழற்சி ஏற்படுவதற்கும் இதுவே காரணமாக இருக்கிறது.

பற்களிலிருந்து சரீரத்தில் சேரும் விஷமானது கண் பார்வையையும் கெடுத்து விடுகிறது.

ஜனங்களைப் பயமுறுத்துவதற்காக இவ்விதம் நான் சொல்லவில்லை, எல்லா வைத்தியர்களுக்கும் தெரிந்த விஷயங்களையே நான் சொல்லுகிறேன். ஆனால் பொது ஜனங்கள் இன்னும் இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்ளவில்லை.

இத்தனை அபாயங்கள் ஏற்படக்கூடியதாக இருக்கையில் பற்களில் உபாதை ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டாமா? நீங்களாகவே உங்களுடைய சரீரத்திற்குள்

விஷம் போய்ச் சேரும்படி செய்யாதீர்கள். அவ்விதம் விஷம் செல்லாமல் தடுத்துக் கொள்ளுவது சிரமமான காரியமன்று. ஆனால் ஏற்கெனவே விஷமம் நடந்திருந்தால் உடனே பல்வைத்தியரிடம் போய்க்காட்டி, அவர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும். உங்களுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியில்லாமலிருந்தால் அடிக்கடி பல்வைத்தியர்களிடம் காட்டிக்கொண்டு வாருங்கள். நல்ல ஸ்திதியில் பற்கள் இருந்தாலும் அவரிடம் காட்டிக் கொண்டு வருவது அனுகூலம்தான்

ஆண்டவன் நமக்கு நல்ல பற்களைத்தான் கொடுக்கிறார். பல்வைத்தியர்களிடம் போகாமலே அவைகளை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்ளக் கூடிய மார்க்கங்களைச் சொல்லுகிறேன். பல்வைத்தியர்களிடம் போகவேண்டுமென்று எவரும் ஆசைப் படுவதில்லை.

உங்களுடைய பற்களை நீங்கள் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதற்குச் சரியான பழக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். அவ்விதம் தாங்கள் செய்வதாகப் பலர் சொல்லிக் கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் அவர்கள் சரிகையும், [illegible] றார்களா? அவ்விதம் செய்து வந்தால் வைத்தியர்களிடம் போகவேண்டிய அவசியமே யிராது. பற்களைச் சரியாக வைத்துக்கொள்ள என்ன செய்யவேண்டுமென்பதைச் சொல்லுகிறேன். காலையில் எழுந்ததும், இரவில் உறங்கச் செல்லு முன்னும் பற்களைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

காலையில் பலர் பல் துலக்குகிறார்கள்; இரவில் அவ்விதம் செய்வதில்லை. அசுத்தமான வாயுடன் இராத்திரி முழுவதும் தூங்குவதால்தான் காலையிலெழுந்திருக்கையில் வாயில் காற்றம் இருக்கிறது. ஒவ்வொரு வேளை ஆகாரத்திற்குப்பிறகும் பற்களைத் தேய்த்து விட்டுக்கொண்டால் உத்தமம். ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் எதுவும் பல்லிடுக்குகளில் சிக்கிக்கொண்டிராமல் அது செய்து விடுகிறது. அவ்விதமின்றி பற்களினிடுக்குகளில் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் சிக்கிக்கொண்டி ருந்தால் அந்த இடத்தில் குழிவிழுந்து விடுகிறது.

இன்னொரு விஷயத்தை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பற்களுக்கு முன்னும் பின்னுமுள்ள இரண்டு பக்கங்களையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். எத்தகைய பிரஷை நீங்கள் உபயோகிக்கிறீர்களென்பது பிரதானமான விஷயமன்று. இருந்தாலும் பல்லிடுக்குகளிலும் நுழைந்து சுத்தம் செய்யக் கூடிய பிரஷ்கள் பலன் தரும்.

பொடியை விடப்பசை மேல்.

பலர் பற்பொடியையாவது, பற்பசையையாவது உபயோகிக்கிறார்கள். இவைகளில் பல நல்ல தினிசுகள் இக்காலத்தில் இருக்கின்றன. மொத்தத்தில் பொடியை விடப் பசை மேலானது. அதில் ஒட்டிக் கொள்ளக் கூடியது ஒன்றுமில்லை, அது விஷ நிவாரணியாக இருக்கவேண்டும். நான் எதை உத்தமமென்று சொல்லி விளம்பரப்படுத்தப் போவதில்லை, அதை அவர்களே செய்து கொள்ளட்டும். வேறு எவ்விதப்பசையுமில்லாவிடின் சாதாரணசோப்பை உபயோகிக்கலாம். ஆனால் அது வழக்கு [illegible] இருக்காது. பற்களை நன்றாகத் துலக்கியபிறகு ஜலத்தை விட்டு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவேண்டும். வாய் சுத்தமாக இருத்தல் அவசியம்.

பிரஷானது சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். வேறு ஒருவருடைய பிரஷை உபயோகிக்கக் கூடாது. நீங்கள் பற்களைக்கட்டிக் கொண்டிருந்தால் இராத்திரியில் அவைகளைக் கழற்றி விஷ நிவாரணி லோஷனில் போட்டுவைக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய பற்கள் கெட்டுபோகவும், வாய் அசுத்தமாகவும் இருந்தால் தினமொரு முறையேனும் மருந்து கலந்த ஜலத்தால் வாயைக் கொப்புளிக்கவேண்டும். 5 வால்யூம் சக்தியுள்ள ஹைடிரோஜன் பெராக்ஸைடுக்கு ஈடானது எதுவுமில்லை. வாயிலாவது பற்களிலாவது உள்ள கிருமிகளை அது கொன்று விடுகிறது. விஷ சம்பந்தமும் அதில் இல்லை.

பற்களைச் சரியாகத் துலக்கி அப்பியஸித்துக் கொண்டுவிட்டால் அதில் சிரமம் தோன்றாது. என்றேனும் அவ்விதம் செய்யாதது உங்களுக்கே உறுத்தலா யிருக்கும். பற்களைத் துலக்குவதால் சரீரத்திற்கே சுத்தி ஏற்படுகிறது. முகத்தை ஜலத்தால் சுத்தம் செய்து கொள்ளும் விசேஷம் அதற்கு முண்டு. கைகளை அழுக்காக வைத்துக்கொண்டிருப்பது எவ்விதம் அசுசிகரமாக இருக்குமோ அவ்விதமேதான் பற்கள் அசுத்தமாக இருந்தாலும் இருக்கும்.-ஹெல்த் அண்டு ஸ்டிரெங்த்.

மாணவர்களைப் பீடிக்கும் சாமான்ய வியாதிகள்.

(டப்ளியூ. எம். பிரேஸர், எம். பி.)

வெகு அற்பமான உபாதைகளும் வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்க சரீரத்திற்குள்ள சக்தியை நாளடைவில் குறைத்து, அதிகக் கடுமையான வியாதிகளுக்குப் பிணியாளர்கள் ஆளாகி விடும்படி செய்துவிடக் கூடுமாதலால் அவைகள் அபாயகரமானவை என்பதை அறிவுறுத்த வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. ஒரு சாமான்ய வியாதியானது அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்தால் அது சரீரத்தின் எந்தப் பாகத்தில் ஏற்படுகிறதோ அந்தப் பாகமானது வர வர மெலிவடைந்து வருகிறதென்றும், அதனால் அதிக விஷமமேற்பட்டு விடாமல் காலதாமதமன்னியில் வைத்ய சிகிச்சை செய்து கொள்ளவேண்டுமென்றும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் சாமான்யக் கோளாறுகளைக் கால தாமதமன்னியில் பரிகரித்து விட்டால் பிற்காலத்தில் அவர்கள் கொடிய வியாதிகளினால் பீடிக்கப்படாமல் தடுக்கக் கூடும். குழந்தைகள் வலுவடைந்து, வியாதிகளிலிருந்து தப்புவித்துக் கொள்ளுவதற்கு அதிகக் கொழுப்பு சேர்ந்துள்ள ஊட்டப் பொருள்களும், சுத்தமான காற்றும், போதியவரை தூக்கமும் அவசியமாக இருக்கின்றன. இரவிலும் பகலிலும் சுத்தமான காற்று அவசியம். அதிலும் நாசி, தொண்டை, சுவாஸாசயங்கள் இவைகளில் கோளாறுகளுள்ளவர்களுக்கு சுத்தமான காற்று அத்தியாவசியம்.

[தாய்ப்பாலைக் குடிக்கும் ஒரு குழந்தை புட்டி பாலைக் குடிக்கும் 3 குழந்தைகளுக்குச் சமானம்.]

ஜலதோஷம்.

இந்த உபாதையானது சிறிய குழந்தைகளை சாதாரணமாகப் பீடிக்கிறது. வாதாவரணம் சீதளமாக இருப்பதால் ஜலதோஷம் ஏற்பட்டு விடுகிறதென்பதில்லை. ஒரு மனிதரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவும் கிருமிகள் நாசி, தொண்டை, சுவாஸாசயங்கள் இவைகளில் இடம் பெறுவதாலேயே ஜலதோஷம் ஏற்படுகிறது. நாசித்துவாரங்களிலும், அதற்குச் செல்லும் வழிகளிலும் இந்தக் கிருமி ஏற்படுகிறது. அவ்வித நிலைமை ஏற்படுகையில் மூக்கிலிருந்து ஜலம் வழிகிறது; [illegible] சுற்றியுள்ள இடங்களிலும் அடைப்பு ஏற்படுகிறது; தலை கனம் ஏற்படுகிறது. இது

169865

ஞல் பிறகு கடுமையான தலைவலி உபாதை உண்டாகலாம். அடிக்கடி தும்மலும் ஏற்படலாம்; கண்களிலிருந்து ஜலமும் வரலாம்.

இந்தக்கிருமிகள் காற்றுக்குழாய்கள் வழியாக உள்ளே சென்றுவிடின் மார்பில் சளி கட்டிக் கொள்ளுகிறது. அப்பொழுது மார்பு இறுகலாக இருக்கும்; வழக்கம் போல் சுலபமாக மூச்சுவிடுவது சாத்தியப் படாது; இருமல் இருக்கும்; சளியும் வெளியே வரும். இது மிதமான சளிக்கட்டு உபாதை என்றே சொல்லலாம். அடிக்கடி இந்த உபாதை ஏற்பட்டு வந்தால் மார்பு பலஹீன மடைந்து கடுமையான சளிக்கட்டும், கபவாத ஜுரமும் ஏற்படலாம். ஒரு வேளை க்ஷயரோகத்திலும் இது கொண்டுவந்து விடலாம்.

மிதமான ஜலதோஷத்தில் நாசித் துவாரங்களிலிருந்து ஜலம் வந்துகொண்டிருக்கும். இந்த உபாதையானது சாசுவதமானதாகி, நாசித் துவாரங்களுக்குப் பின்னேயுள்ள தொண்டையைப் பீடித்து, சதை வளர்ச்சியும், சிற்சில சமயங்களில் காது மந்தமும் ஏற்படும்படி செய்யும். காதின் உட்புறத்தையும், தொண்டையையும் இணைப்பதற்கு ஒரு குழாய் இருக்கிறது. இந்த இடத்தில் அழற்சி ஏற்படுவதால் பாதை அடைப்பட்டுப் போவதே குழந்தைகளுடைய தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி ஏற்படுவதற்கு முக்கியகாரணமாக இருக்கிறது.

ஜலதோஷத்திற்குச் சிகிச்சை.

சுத்தமான காற்றைக்கண்டு எப்பொழுதும் பயப்படாதீர்கள். இரவில் படுக்கை அறைகளின் ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் குழந்தைகளின் சிரஸில் பனி தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். வைத்தியர்கள் குழந்தைகளை வெயிலில் அழைத்துக்கொண்டு போகக் கூடாதென்று சொன்னாலன்றி, மழையில்லாத நேரங்களில் குழந்தைகள் தாராளமாகத் திறந்த வெளிகளில் உலாவிவரும்படி செய்யவேண்டும். அதிகப்படியான ஆடைகளை உடுத்திவிடக்கூடாது. ஜலதோஷமாவது சளிக்கட்டாவது இருந்துவரும் குழந்தைகளுக்கு அதிகப்படியாக உடுப்புகளைப் போட்டிருக்க வேண்டியது அவசியமில்லை. லேசானவைகளாயும் தாராளமானவைகளாயும் குழந்தைகளுடைய ஆடை இருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் பிடிப்பான உடுப்புகளைப் போட்டுவிடுவது சர்வ சாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. மார்பைச்சுற்றி பிடிப்பான உடுப்புகளைப் போட்டு வைத்தால் சுவாசாசயங்கள் விரிவடைய இடமில்லாமற் போய்விடும்.

ஜலதோஷம் ஒரு வாரத்திற் கதிகமாக இருந்து வந்தால் வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும். ஜல தோஷம் நாசியிலிருந்தால், நாசித் துவாரங்களை சுத்தம் செய்விக்கலாம். மாரில் சளி கட்டியிருந்தால் ஔஷதம் வேண்டியிருக்கும். ஹிருதயம் பலஹீனமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு மீன் எண்ணெய் அதிகப் பலனைத்தரும். அது கசப்பாக இருந்தபோதிலும் நயமாகச் சொல்லி அதை உட்கொள்ளும்படி குழந்தைகளைத் தூண்டி விடலாம். குழந்தை மீன் எண்ணெயைச் சாப்பிடுவதைப்பற்றி அதிகமாக ஆடம்பரம் செய்யக்கூடாது. முதலில் அந்த மருந்தைக் கொடுக்கையில் அது கசப்பு மருந்தென்றும், அதைச் சாப்பிட்டால் துட்டுக் கொடுப்பதாகவும் ஆசை வார்த்தை சொல்லக் கூடாது. கூடியவரையில் குழந்தைகள் அதை சகஜமாகச் சாப்பிடும்படி செய்யவேண்டும். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு குழந்தைகளுக்கு சுதாவாகவே மீன் எண்ணெயில் விருப்பம் ஏற்பட்டுவிடும். அது பரம அனுகூலமான ஔஷதமானதால் குழந்தைகள் அதைச் சாப்பிடும்படி செய்வதற்கு எவ்வளவு சிரமப்பட்டாலும் தகும். முக்கியமாக ஹிருதயம் பலஹீனமான ஸ்திதியி லிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு அது இன்றியமையாதது. கொழுப்புகளை விரும்பாத குழந்தைகளுக்கும் அது எடுத்தது. அதை சுத்தமான ஸ்திதியிலாவது, மால்ட் ரூபமாகவாவது, எமல்ஷனாகவாவது கொடுக்கலாம்.

பற்களில் கோளாறுகள்.

நகர்ப்புறங்களில் வசிப்பவர்களுடைய பற்களில் அழிவு ஏற்படுவது வெகு சகஜமாக

இருக்கிறது. பற்களி னிடுக்கில் பலபண்டங்கள் தங்கி ஈறைத் தின்றுவிடும்படி விட்டு வைப்பதாலேயே பற்களில் உபாதை ஏற்படுகிறது. ஈறுகளும், தாடைகளும் பிறகு கெட்டுப்போய், இரைப்பையில் கோளாறு ஏற்பட்டு நாளடைவில் பசி குறைந்து விடுகிறது. குழந்தைகளுடைய சரீரத்தில் இவ்விதமே அவைகளுடைய வாயிலிருந்து விஷம் சம்பந்தித்து விடுகிறது. இவ்விதம் விஷம் சரீரத்தில் சேர்ந்துவர விட்டுவைத்திருந்தால் நாளடைவில் சரீரத்தில் ரத்தம் குறைந்து, சரீரம் பலஹீனமடைந்து, பல கொடிய வியாதிகள் சரீரத்தைப் பீடிப்பதற்கு இடமேற்படுகிறது. பற்களில் கோளாறுகளுள்ள குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவது சாத்தியமில்லை.

பற் கோளாறுகளுக்குச் சிகிச்சை.

குழந்தைகளுக்கு முதலில் முளைக்கும் பற்கள் முக்கியமானவை. அவைகளில் அழிவு ஏற்பட்டால் பின்னல் முளைக்கும் சாசுவதமான பற்களும் கெடுதலாக அமையும். குழந்தைகளுடைய பற்களை ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்து வரவேண்டும். எந்தப் பல்லிலேனும் கோளாறு ஏற்பட்டால் உடனே பல் வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும்.

குழந்தைகள் ஈறில் புண் ஏற்படும்வரையிலாவது, அல்லது பல்வலி உபாதை குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வரையிலாவது பெற்றோர்கள் காத்திருக்கக்கூடாது. சில குழந்தைகளுடைய பற்கள் வெகுவாக அழிவுற்றிருந்தும் அவைகளுக்குப் பல்வலி ஏற்படுவதில்லை. பல்வைத்தியர்கள் பற்களைப் பிடுங்காமலே பற்களிலுள்ள கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்யலாம். காலாகாலத்தில் சிகிச்சை செய்யவேண்டியது மற்ற உறுப்புகளில் ஏற்படும் உபாதைகளை விட பற்கள் விஷயத்தில் முக்கியமானது. பல் வைத்தியர்கள் குழந்தைகளுடைய பற்களைக் காப்பாற்றுவதுடன் அவைகளுடைய சரீரங்களின் வேறு உறுப்புகளிலும் உபாதை ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறார்களென்பதை உணரவேண்டும்.

பற்கள் அழிவுறாமல் காப்பாற்றுவ தெப்படி?

குழந்தைப் பருவத்தில் போராஸிக் லோஷனிலாவது, கிளிஸரின், போராக்ஸ் இவைகளிலாவது ஒரு துணியை நனைத்து, பற்களை தினமிருமுறை சுத்தி செய்ய வேண்டும். அசுத்தமான பதார்த்தங்களைக் குழந்தைகள் கையில் வைத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கக்கூடாது. குழந்தைகள் கையில் பொம்மைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது. பொம்மைகள் அநேகமாக அழுக்கடைந்தவைகளாகவே யிருக்கும். அடிக்கடிக் குழந்தைகள் வாயில் பொம்மைகளை வைத்துக் கொள்வதால் தாடைகள் சரியாக வளராமல் போய்விடும்.

குழந்தைகளுக்கு 5-வயதானதும் பற்களைத் துலக்குவதற்குக் குச்சியை உபயோகிக்க குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுத்து, அந்த வழக்கத்தை அப்பியாஸத்திற்குக் கொண்டு வரும்படி செய்யவேண்டும். காலையிலும், இரவில் உறங்கச்செல்லு முன்னரும் இவ்விதம் பற்களைக் குழந்தைகள் துலக்கும்படி செய்யவேண்டும். மிருதுவான பல் பிரஷ் எந்த மருந்துச் சாலையிலும் கிடைக்கும். பற்களைத் துலக்குவதற்கு ஏற்ற பற்பொடி அல்லது பசைகளும் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.

பற்களை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொள்வதற்கு எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக கிரமமான ஆகாரத்தை புசிக்கவேண்டும். நகரங்களில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாக மாப் பண்டங்களையும், மிருதுவான ஆகாரப் பதார்த்தங்களையும் கொடுப்பது வழக்கமாக இருக்கிறது. வெண்ணெயையும், ரொட்டியையுமே முக்கிய ஆகாரமாக வைத்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுடைய பற்கள் நல்ல ஸ்திதியிலிருப்பது சாத்தியமில்லை. பற்களுக்கும் தாடைகளுக்கும் வேலைகொடுக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. மிருதுவான ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் உபயோகமில்லை. அவைகள் பற்களுக்கும், தாடைகளுக்கும் அதிகவேலை கொடுக்கா. ஆட்

ஆகாரமானது குழந்தைகளுக்கு எடுத்தது. ஆகாரத்தைப் புசித்து முடிக்கையில் கடினமான ஆகார பதார்த்த மெதையேனும் கடித்துச் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதால் பற்கள் சுத்தப்பட்டுவிடும். உதாரணமாக ஆப்பிள், கொட்டைகள் இவைகளைக் கொடுக்கலாம். பழவகைகளையும், மரக்கறிகளையும் கொடுக்கலாம். இவைகள் ரத்தத்தைச் சுத்திகரித்து, சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தை விளைவிக்கின்றன.

அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையும் காப்பியையும் கொடுக்கக் கூடாது. இவ்விரண்டையும் அதிகமாகக் குழந்தைகள் உபயோகிப்பதால் தான் இப்பொழுது படிக்கும் பல குழந்தைகளுடைய பற்கள் கெடுதலாக இருக்கின்றன. வாரத்தில் கொஞ்சம் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களையே குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு துட்டுக்கொடுத்து வழக்கப்படுத்தக் கூடாது. குழந்தைகள் துட்டை பக்ஷணக்கடையில் கொண்டு போய்க் கொடுத்துவிடும்.

கண் திருஷ்டியில் கோளாறுகள்.

பாடசாலைகளில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்குக் கண் பார்வையில் பலவிதக் கோளாறுகள் இருக்கலாம்; சிலருக்கு சமீபப்பார்வை குறையலாம்; சிலருக்கு தூரப் பார்வை குறைவாக இருக்கலாம்; சிலருக்கு வக்கிரப் பார்வை ஏற்பட்டிருக்கலாம். இவைகளால் அந்தந்த வியாதிகளுக்குத் தகுந்தபடி அருகிலிருப்பவைகளையோ, தூரத்திலிருப்பவைகளையோ குழந்தைகள் பார்க்க முடியாமற் போய்விடுகிறது. கிட்டப் பார்வையுள்ளவர்களுக்கு போர்டில் எழுதியிருப்பது தெரியாது; தொலைவு பார்வையுள்ளவர்களுக்கு புத்தகத்தை எட்டவைத்துக்கொண்டாலன்றி வாசிக்க முடியாது. உங்களுடைய குழந்தையின் கண் பார்வையில் ஏதேனும் கோளாறு ஏற்பட்டிருப்பின் உடனே சிகிச்சை செய்யாவிடில் அனர்த்தம் விளையும். கால தாமதமன்னியில் சிகிச்சைசெய்துவிடுவதே உத்தமம்.

ஸ்குவின்ட் என்பது கண்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளில் கொடியதொன்று. அந்தக் கோளாறு ஏற்படுகையில் ஒரு கண் நரம்புகளைப்போல் மற்றொரு கண்ணின் நரம்புகள் வேலை செய்யா. இந்த வியாதி முற்றிவிட்டால் ஒரு கண்ணே எல்லா வேலையையும் செய்யவேண்டியிருக்கும். மற்றொரு கண் ஒரு வேலையையும் செய்யாது; அது சோம்பேறியாக விருக்கும். சரீரத்திலுள்ள எந்த உறுப்பேனும் தன்னுடைய வேலையைச் செய்து வராமலிருந்தால் அதனுடைய சக்தி வரவரக் குறைந்துவந்து, நாளடைவில் அது உபயோகமற்றதாகப் போய்விடும். ஸ்குவின்ட என்னும் கோளாறில் ஒரு கண்ணானது தன்னுடைய சக்தியை இழந்துவர ஆரம்பித்து நாளடைவில் அது குருடாகவாவது அல்லது குருட்டுத்தன்மைக்கு ஒப்பானதாகவாவது ஆகிவிடும். குழந்தைகளுடைய 2 அல்லது 3-வது வயதில் இந்தக் கோளாறு உண்டாகிறது. சின்னம்மை, விக்கல் அல்லது வேறுவித பால்ய வியாதிகளால் இந்த உபாதை ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று பெற்றோர்கள் நினைத்திருந்து விடுகிறார்கள். நாளடைவில் இது முற்றி, வரவர கண்பார்வை மழுங்கிப் போய்விடும். இந்தக் கோளாறு தானாகவே குணமடைந்து விடாது என்பதைப் பெற்றோர்கள் உணர வேண்டும். ஆரம்பத்தில் அந்தக் கண் எந்தப் பொருளையும் இரட்டித்துக் காட்டும். நாளடைவில் அந்தக் கண்விழி உள்ளே போவதற்கோ அல்லது வெளியே பிதுங்கி வருவதற்கோ தகுந்தபடி இந்தகுணமும் மறைந்துவிடும்.

கண்களின் அழற்சி.

இது சாதாரணமாக கண்களுக்குக் கீழ்ப்புறமும் மேல்புறமும் இருக்கும் இமைகளிலும், கண்களில் வெள்ளையாக இருக்கும் பாகங்களிலும் ஏற்படுகிறது. சின்னம்மை போன்ற தொத்து வியாதிகள் பீடித்த பிறகாவது, அல்லது குழந்தை வியாதியினாலோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ இளைத்துப் போயிருக்கையிலாவது இது ஏற்படுகிறது. ஆனால் கண்களில் அழற்சி ஏற்பட்

டிருக்கும் குழந்தைகள் கண்களைத் துடைத்துக்கொண்ட சவுக்கத்தால் வேறு குழந்தைகள் தங்களுடைய கண்களை துடைத்துக் கொள்ளுவதாலும் இந்த உபாதை ஏற்படலாம். குழந்தைகள் அழுக்கடைந்த கைகளினாலாவது, கை விரல்களினாலாவது கண்களைக் கசக்கி விட்டுக் கொள்ளுகையில் கண் இமைகளில் அழற்சி ஏற்படலாம். எக்காரணத்தால் இது ஏற்பட்ட போதிலும், அடிக்கடி கண்களில் அழற்சி ஏற்பட்டு வந்தால், கண் விழிகளுக்குக் கெடுதல் ஏற்படும். ஆகவே, கண்களில் அழற்சி ஏற்படின் கால தாமதமன்னியில் சிகிச்சை செய்வதுடன் மறுபடியும் அழற்சி ஏற்படாமல் தகுந்த பாதுகாப்பையும் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

கண் பார்வைகளில் கோளாறு ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுதல்.

குழந்தைகள் வாசிக்கையில் புத்தகத்தின் மீது நன்றாக வெளிச்சம் வீசவேண்டும். பெண் குழந்தைகள் தையல் வேலை செய்கையிலும் வெளிச்சம் இருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் படிக்கையில் இடது தோள் பக்கத்திலிருந்து வெளிச்சம் வரும்படி குழந்தைகள் உட்காரச்செய்ய வேண்டும். வீட்டில் நல்ல வெளிச்சத்தை வைத்துக் கொள்ளுவது சாத்தியமாக இல்லாவிடில் குழந்தைகள் இராக்காலத்தில் படிக்காமற் செய்துவிடவேண்டும். சிறியஅச்செழுத்துக்களைவாசிப்பது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதலை யுண்டுபண்ணும். குழந்தைகள் வாசிக்கையில் நன்றாக நிமிர்ந்து உட்கார்ந்துகொள்ள வேண்டும். முன் பக்கமாக வளைந்துகொள்ளக் கூடாது. நல்ல வெளிச்சமிருந்தும் குழந்தைகள் கண்களுக் கருகில் புத்தகங்களை வைத்துக்கொண்டு வாசித்தால் கண்களில் ஏதோ கோளாறு இருக்கிறதென்பதை உணரவேண்டும். அந்தக் கண்களை வைத்தியர்களைக்கொண்டு பரிசோதனை செய்விக்கவேண்டும். கண் பார்வையில் ஏற்படும் கோளாறுகளினாலேயே அடிக்கடி தலைவலியுண்டாகிறது.

கண்களில் அழற்சி ஏற்படாமல் தடுத்துக்கொள்ளுதல்.

குழந்தைகள் கண்களைக் கசக்கிக்கொள்ளாமல் தடுக்கவேண்டும். கண் வலியுள்ள குழந்தைகள் உபயோகித்த சவுக்கங்களை இதரக் குழந்தைகள் உபயோகிக்காமல் தடுக்கவேண்டும். கண் விழி இமைகளில் அழற்சி ஏற்பட்டிருக்கையில் போராவிக் லோஷனால் அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்தால் அனுகூலமேற்படும்.

கண் கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சை.

பல கேஸ்களில் கண்ணாடிகளை உபயோகிக்க வேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம். தகுந்த கண் வைத்தியர்களிடம்எந்த தினிசுக் கண்ணாடிகளை வாங்கவேண்டுமென்று தெரிந்து கொண்டு, நேர்மையான வியாபாரிகளிடம் கண்ணாடிகளை வாங்க வேண்டும். கண்களின் உட்புறத்தை நன்றாக சோதித்துப் பார்ப்பதற்கு கண்களில் மருந்துத் துளிகளைவிடவேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம். இதற்காக உபயோகிக்கும் துளிகள் கண்களுக்கு எவ்வித அபாயத்தையும் உண்டு பண்ணாவென்று பெற்றோர்களுக்கு தைரியம் கூறவேண்டும். கண் விழிகள் விரிவடையும்படி இந்த ஔஷதங்கள் செய்யும். 2, 3 நாட்களில் இது மறைந்துவிடும்.

கண்ணாடிகளை வாங்கிய பிறகு வைத்தியர் வேறு விதமாகச் சொல்லியிருதாலன்றி, பகல் முழுவதும் அவைகளை உபயோகித்து வரவேண்டும். காலையில் குழந்தை எழுந்திருந்து முகத்தைக் கழுவிக் கொண்டதும் கண்ணாடிகளைப்போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். முதலில் கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்கையில் சிறிது அசௌகரியமாக இருக்கலாம். ஏனெனில் பண்டங்களை அவை சிறுத்துக் காட்டும் நாளடைவில் இது சகஜமாகிவிடும்.

கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொண்டு வந்தால் ஸ்குவின்ட் நிவர்த்தியாகிவிடும். இரண்டொரு வருஷம் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொண்டும் குணமேற்படா விட்டால் சிறிது

சஸ்திர சிகிச்சை செய்யவேண்டி யிருக்கும். இந்த வியாதிக்கு எவ்வளவு சீக்கிரமாக சிகிச்சை செய்யப் படுகிறதோ அந்த அளவு அனுகூலமுண்டாகும். இரண்டொரு வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும் உடனே தகுந்த கண்வைத்தியர்களிடங் காட்டவேண்டும். உடனே கவனித்தால் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமே இல்லாமற் செய்துவிடலாம்; சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய அவசியமுமில்லை. கண் பார்வையும் மழுங்காது. ஆனால், இந்த வியாதி அதிககாலம் நீடித்திருக்க விட்டு வைத்தால் கண் பார்வை நாளடைவில் மழுங்கி வந்து, பாதகமடைந்த கண் பார்வை சக்தியையே இழந்துவிடும்.

சதை வளர்ச்சியும் வாயால் ஸ்வாஸித்தலும்.

இலசுனம் பெருப்பதற்குப் பூர்வாங்கமாக தொண்டையில் அழற்சி ஏற்படும். குழந்தை வாயாலேயே ஸ்வாஸித்துக் கொண்டிருந்தால், தொண்டையில் சதை வளர்ந்திருக்கலா மென்று சந்தேகிக்க வேண்டும். அதனுடன் பீனிசமுமிருந்து இரவில் குழந்தைகள் குறட்டை விட்டுக் கொண்டிருந்தால் இரவில் குழந்தைகள் பயப்பட்டுக்கொண்டு, காதும் வரவர மந்தமாகி விடும். வாயால் சுவாஸிக்கும் குழந்தைகள் வழக்கமாக வாயைத்திறந்து வைத்துக்கொண்டேயிருக்கும்.

இத்யாதி காரணங்களின் பலனாக குழந்தைகள் நாசித் துவாரங்களின் வழியாக சுவாஸிக்காமற் போய்விடும். நாசித் துவாரங்களால் காற்றை உட்கொண்டால், அவ்விதம் உட்கொள்ளும் காற்றானது உஷ்ணமடைந்து, அதிலுள்ள அசுத்தங்கள் தடைப்படுத்தப்பட்டு விடும். அப்பொழுது அந்தக் காற்றானது சுவாசாசயங்களுக்குள் செல்லுவதற்கு ஏற்றதாக இருக்கும். சதை வளர்ச்சி காரணமாகவாவது, வழக்கத்தை அனுசரித்தாவது, குழந்தைகள் வாயால் சுவாஸித்துக் கொண்டுவந்தால் அடிக்கடி ஜலதோஷமும், சளிக்கட்டும் ஏற்படுவதுடன், ஹிருதயமும் பலஹீனமான ஸ்திதியிலிருக்கும்.

தடுப்பு முறைகள்.

குழந்தைகளுக்கு பால்யம் முதலே நாசித் துவாரங்களால் சுவாஸிக்கும்படி கற்றுக் கொடுத்துவர வேண்டும். நாசித்துவாரங்களில் இருக்கும் சளியைத் துடைத்து விட்டுக் கொள்ளாமல் எவ்விதம் அதைச்சிந்துவதென்பதைக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளிடம் சுத்தமான கைக்குட்டையை எப்பொழுதும் கொடுத்துவைக்க வேண்டும். எல்லா உடுப்புகளையும் தளர்த்தி விட்டுக்கொண்டு, ஜன்னலுக்கு எதிரே உட்கார்ந்து பிராணயாமம்செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். தொண்டையில் புண்ணிருந்தால் உடனே வைத்தியர்களிடம் காட்டவேண்டும். பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பராமரித்து வரவேண்டும். வாயையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளச் செய்யவேண்டும். அவ்விதம் செய்துவந்தால் தொண்டையில் புண் ஏற்படாது; இலசுனமும் பெருக்காது. குழந்தைகளுக்கு வாயை நன்றாகக் கொப்புளிக்கவும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். மிதமான உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தில் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷைக் கரைத்து வாயைக் கொப்புளிக்கச் செய்யலாம். கடுமையான கேஸ்களில் சஸ்திர சிகிச்சை செய்ய வேண்டியது அவசியமாக இருக்கலாம். அதனால் பெற்றோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அனுகூலமேற்படும்.

தொத்து வியாதிகள்.

தொத்து வியாதிகளின் ஆரம்பச்சின்னங்களை அறிந்து கொள்ளத் தாய்மார்கள் ஆவலுடையவர்களாக இருப்பார்கள். அடியிற் கண்ட சின்னங்கள் ஏற்படுகின்றனவா வென்று அவர்கள் கவனித்து வர வேண்டும்:—

சின்னம்மை.—இந்த வியாதிக்கு அறிகுறியாக சரீரம் இருப்பில் இருப்பதாகத் தோன்றாது. நாசித் துவாரங்களில் எப்பொழுதும் ஒழுகிக்கொண்டிருக்கும்; கண்களில் ஜலம் வந்து கொண்டிருக்கும்; சரீரத்தின் உஷ்

ணக்கிரம் அதிகரிக்கும். இருமல் ஏற்பட்டு, நாக்குத் தடித்திருக்கும். நான்காவது நாள் சிறிய தடிப்புகள் முகத்தில் கிளம்ப ஆரம்பித்து, சரீரமாத்தியந்தம் பரவும்.

நீர்க்கொள்ளுவான்.—பசி இருக்காது. சரீரத்தில் முதல் அல்லது இரண்டாவது நாள் தடிப்புகள் ஏற்பட்டு, பிறகு சரீரம் முழுவதும் தடிப்புகள் பரவும். பிறகு அந்த இடங்களில் தழும்புகள் ஏற்படும்.

ஸ்கார்லெட் ஜுரம்.—தலைவலி, வாந்தி இவைகள் ஏற்படுவதுடன், தொண்டையில் புண்ணுண்டாகி, சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமும் அதிகரிக்கும். 24 மணிமுதல் 36 மணிக்குள் தடிப்புகள் ஏற்படும்.

விக்கல்.—முதலில் ஜலதோஷமும், இருமலும் ஏற்படும். வர வர இருமல் அதிகரித்து, விக்கல் உண்டாகும். இந்த வியாதி 6 வாரம் முதல் 8 வாரம் வரை நீடித்திருக்கலாம். சில கேஸ்களில் அதிக காலமும் இந்த வியாதி நீடித்திருக்கலாம்.

வெடுவெடுப்பு.--காதுகளுக்குக் கீழ்ப்புறத்திலுள்ள கோளங்கள் விரிவாகி, மிருதுவடையும். திடீரென்று ஒரு புறத்தில் இவ்விதம் ஏற்பட்டு,மற்றொரு பக்கத்திற்கும்பரவும்.

உங்களுடைய குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதிகளில் எது ஏற்பட்டாலும் உடனே வைத்தியரிடம் காட்டவேண்டும். இவைகள் சுலபமாகப் பிறருக்குத் தொத்தக் கூடியவைகள். சின்னம்மையும் விக்கலும் சுவாஸாசயங்களைப் பல ஹீனப் படுத்திவிடும்; ஸ்கார்லெட் ஜுரமானது காதுகளையும், மூத்திரப் பைகளையும், ஹிருதயத்தையும் பாதிக்கும். நீர்க்கொள்ளுவானால் அதிக விபரீத மேற்படாது.

கிருமிகள்

(ஸ்ரீமான் கே. எஸ். கிருஷ்ணன்.)

கடவுள் யானைபோல் பெருத்த மிருகங்களையும், கண்களுக்குத் தெரியாத கிருமிகளையும் சமுத்திரத்திலுள்ள ஜீவ ஜந்துக்களையும் சிருஷ்டி செய்திருக்கிறார். அதனால்தான் கடவுள் சர்வாந்தர்யாமி யென்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது சிறிய ஜந்து முதல் பெரிய மிருகம் வரையில் எல்லாவற்றிலும் கடவுளின் வியாபகம் தெரிகிறது.

கடவுளுடைய சிருஷ்டியில் கிருமிகள் வெகுச் சிறியவை. அவைகளுடைய ஆகிருதியை வர்ணிப்பது சிரம சாத்தியமான காரியம். ஒரு லட்சம் கிருமிகளை வரிசையாகச் சேர்த்து வைத்தால் ஒரு அங்குல நீளம்கூட இருக்காது. சிறிய வஸ்துக்களைப் பெருத்துக் காட்டுவதில் அதிக சக்தியுடைய கண்ணாடிகளின் மூலமாகத்தான் அவைகளைப் பார்க்கலாம். ஒரு கிருமியானது வளர்ந்து வருகையில் இரண்டாகப் பிரிகிறது. இவ்விதமாக அவைகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வருகிறது.

ஜீவ ஜந்துக்களில் நல்லவைகளும் கெட்டவைகளும் இருப்பதுபோல் கிருமிகளிலும் நல்லவைகளும் கெட்டவைகளு மிருக்கின்றன. நல்ல கிருமிகள் இதர ஜீவன்களுக்கு உபகாரமாக இருக்கின்றன; கெட்டவைகள் வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன.

ஒரு துளி தயிரை ஒரு கண்ணாடியில் விட்டு பண்டங்களைப் பெரிது படுத்திக் காட்டும் கண்ணாடி மூலமாகப் பார்த்தால் பால் தயிராகும்படி செய்த லக்ஷக்கணக்கான கிருமிகளைப் பார்க்கலாம். இது நம்பத்தகுந்ததாக இல்லாம லிருக்கலாம். ஆனால் சிறிது நேரம் சிந்தித்துப்பார்த்தால் இதன் உண்மை வெளிப்படும். இரண்டு டம்ளர்களில் பாலை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளர் பாலில் சிறிது தயிர் அல்லது மோரை விடுங்கள்.

சில்மணி நேரங்களுக்குப் பிறகு அந்தப்பால் தயிராகிவிடுகிறது. மற்றொரு டம்ளர் பால் அப்படியே யிருக்கிறது. ஏன்? தயிர் அல்லது மோறைச் சேர்த்த டம்ளரில் கிருமிகளின் வேலை ஆரம்பித்து விடுகிறது. மற்றொரு டம்ளரில் இருக்கும் பால் அப்படியே இருக்கிறது.

இது போன்ற பல உதாரணங்களைச் சொல்லலாம். இருந்தாலும் நமது நித்தியப்படி வாழ்க்கையில் சகஜமாகவுள்ள சில சம்பவங்களை கவனித்து, நாம் திருப்தி யடைவோம். புணுகிலைக் கத்தைகளை அடிக்கடி திருப்பி வைப்பதால் கிருமிகளின் வேலை அதிகரிக்கிறது. சாணியில் உள்ள பல வஸ்துக்களைக் கிருமிகள் அழுகவைத்து, அவைகள் சீக்கிரம் கரைந்து போகும்படி செய்கின்றன. மற்றொரு வகையான கெட்ட கிருமிகள் ஜீவஜந்துக்களுக்குப் பரம சத்துருக்களாக இருக்கின்றன. இந்தக் கிருமிகள் ஜீவ ராசிகளுடைய சரீரத்தில் சேர்ந்து, காலரா, பிளேக், மலேரியா முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணுகின்றன. சிற்றுளியும் மலையைப் பிளந்துவிடும் என்னும் மூதுரையை இது மெய்ப்பிக்கின்றது.

வியாயாமங்களால் வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளும் விதம்.

இந்த வியாஸத்தை வைத்திய சாஸ்திர தர்மத்தை அனுஸரித்து நான் எழுதவில்லை. நான் குறிப்பிடும் முறை சர்வரோக நிவாரணி யென்றும் நான் சொல்லவில்லை. திடசரீரியாகவாவது, ஆரோக்கியமான நிலைமையிலாவது இல்லாமலிருப்பவர்கள் சரியான வியாயாமங்களைச் செய்துவந்தால் ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடையலாமென்பதைக் காட்டவேண்டுமென்பதே என்னுடைய நோக்கம். பலருக்கு மருந்துகள் அவசியமேயில்லை. அவ்விதம் நான் சில வேளைகளில் நினைத்தது சரியென்பதை அனுபவபூர்வமாக ருஜூப்படுத்தியிருக்கிறேன்.

பெரிய நகரங்களில், சுகாதாரக்கேடான இடங்களில் வேலைசெய்பவர்கள் எப்பொழுதும் மருந்துகளையே உபயோகித்துக் கொண்டு வந்தால் நாளடைவில் அவர்களுடைய சரீரத்தின் உறுப்புக்கள் சுய சக்தியை இழந்து, ஆதியிலிருந்ததை விடக்கேவலமான நிலைமை ஏற்பட்டு விடும்.

திறந்த ஜன்னல்.

சுத்தமான காற்று அவசியமென்பதை முதலில் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான காற்று எனில் ஜன்னல் வழியாக நேரே வரும் காற்று என்பது அர்த்தம். சீதோஷ்ண ஸ்திதி எத்தகையதாயிருந்தாலும் பாதகமில்லை. பகல் முழுவதும் குனிந்து வேலை செய்யும் ஒரு சுரங்கத் தொழிலாளியும், தகரத்தகடுகளைக் குனிந்து கொண்டு நாள் முழுவதும் தட்டிக் கொண்டிருக்கும் வேலைக்காரரும், இருந்த இடத்திலிருந்து கொண்டே வேலை செய்பவர்களும் மார்பு குறுகிப் போவதால் நன்றாக சுவாஸித்து வர முடியாது.

இதன் பலனாக போதிய சுத்தமான காற்று சரீரத்திற்குள் போய்ச் சேருவதில்லை. இதனால் சரீரத்திலுள்ள சாக்கடைக் குழாய்கள் தங்களுடைய வேலைகளைச் சரியாகச் செய்வதில்லை. அதாவது, சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் சரியாக வெளிப்படுவதில்லை. இவ்விரண்டுமே பல வியாதிகளுக்குக் காரணங்களாக இருக்கின்றன. இருந்தாலும் இவைகளை சுலபமாகத் திருத்திக் கொள்ளலாம். ஆயினும் நாகரீகம் முதிர்ந்த உலகில் இவைகளைப் பலர் திருத்திக் கொள்ளுவதில்லை.

சுவாஸாசயங்களுக்கு வியாயாமம்.

நீங்கள் சரியாகக் காற்றைக் சுவாசிக்க முடியவில்லை யென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அடியிற் கண்ட சுலபமான முறையை அனுஷ்டித்தால் உங்களுடைய சுவாஸாசயங்களுக்கும் கழுத்திற்கும் அனுகூல

ஏற்படும். ஒரு சாதாரணப் பிரம்பை எடுத்துக்கொண்டு இரண்டு முனைகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படியே கைகளை உயரத் தூக்கி மறுபடியும் எவ்வளவு தூரம் குனிய முடியுமோ அந்த அளவு இறக்குங்கள். இவ்விதம் பல தடவை ஏற்றி இறக்குவதால் மிகுந்த அனுகூலமுண்டாகும்.

ஜீரண சக்தியைப் பெருக்க.

உங்களுக்கு சரியாக ஜீரண மாகவில்லை யென்றாவது, மலச் சிக்கல் உபாதை யிருக்கிற தென்றாவது, உங்களுடைய ஈரல் சரியாக வேலை செய்யவில்லை யென்றாவது வைத்துக் கொள்ளுவோம். இந்த உபாதைகளிலிருந்து விடுதலைபெற நீங்கள் விரும்பினால் கீழே காணப்பட்ட வியாயாமத்தைச் செய்யுங்கள்.—

தரையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளுங்கள். கால்களை நகர்த்தாமல் நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். ஆரம்பத்தில் சிலருக்கு இது அசாத்தியமானதாக இருக்கலாம். அவ்விதமிருந்தால் கால் கட்டைவிரல்களை ஒரு மரசாமானின் கீழே கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எழுந்து உட்கார்ந்த பிறகு கைகளைத் தலைக்குமேல் தூக்குங்கள். பிறகு இடதுபக்கம் திருப்பி, வலது பக்கத்திற்கு மாற்றுங்கள். இவ்விதம் திருப்புவது முதலில் சிரமமாக இருக்கலாம். ஆனால் அனுபவத்தில் இது சுலபமானதாகி விடும். காலையிலும் மாலையிலும் இவ்விதம் செய்துவாருங்கள்.

இடைப்பையை வலுப்படுத்த.

ஒரு பிரம்பின் இரண்டு நுனிகளையும் இரண்டு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டு, முகவாய்க் கட்டைக்குக் கீழாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சரீரத்தின் பளுவை வலது காலில் சுமத்தி, சாத்தியமான வரையில் முன் பக்கம் குனியவேண்டும். கைகளிரண்டையும் முன் பக்கம் நீட்டிக் கொண்டு இடது காலைப் பின் பக்கம் நீட்ட வேண்டும். பிறகு காலை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அடிவயிறு பலஹீனமாக இருப்பவர்களுக்கு இது அனுகூலமாக இருக்கிறது. சரீரத்தில் ஏற்படும் பல கோளாறுகளுக்கும் இரைப்பையே ஆதாரமாக இருப்பதால், அதை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருப்பதால் ஏற்படக்கூடிய அனுகூலத்தை அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

கால்கள் சீதளமடையாமல் தடுக்க.

சரீரமாத்தியந்தம் ரத்த ஓட்டம் இருக்கும்படி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் ரத்த ஓட்டம் இல்லாமலிருந்தால் வியாயாமத்தின் மூலமாக இந்தக் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளலாம். சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸித்து, மிதமான அளவு வியாயாமம் செய்து வந்தால் அபூர்வமான பலனேற்படும். கால்கள் சீதளமான ஸ்திதியிலிருப்பவர் பலர் அதன் காரணத்தையாவது அதை எவ்விதம் பரிகரித்துக் கொள்வதென்பதையாவது தெரிந்து கொள்ளாமலிருக்கிறார்கள். கால்கள் சீதளமாக இருப்பது ஒரு வியாதி என்று ஒருவரும் சொன்னதில்லை. அது வாஸ்தவத்தில் வியாதியுமன்று. ரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாததே அதற்குக் காரணம். ரத்தம் கால்களுக்கும் ஓடும்படி செய்யுங்கள். தானாகவே இந்த உபாதை நிவர்த்தியாகிவிடும். உங்களுக்கு முன் பக்கத்தில் 12 அங்குல உயரமுள்ள ஒரு பெட்டியை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய இடது காலை அந்தப் பெட்டியின் மேலே வையுங்கள். இப்பொழுது நீங்கள் வியாயாமம் செய்யக்கூடிய ஸ்திதியை அடைகிறீர்கள். ஆகாயத்தில் எழும்புங்கள். காலை மாற்றி மாற்றிக் குதியுங்கள். பிறகு வலது கால் பெட்டியின்மேல் வரும். இவ்விதம் 12 தடவை திருப்பித் திருப்பிச் செய்துவாருங்கள். எதைச்செய்வதால் உங்களுக்கு அனுகூலமேற்படுமென்பதை நீங்களாக யோசித்துப்பாருங்கள். உங்களுடைய சரீரத்திற்கு எந்த வியாயாமம் எடுத்ததென்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, அதைச் செய்துவாருங்கள்.

ஒரு தப்பெண்ணம்.

சரீரப்பயிற்சி முறைகளின் விசேஷத்தை அறியாதவர்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மூடப்

டுத்தனமான வேலைகளைச் செய்கிறோமோ அதற்குத்தகுந்தபடி கைமேல் பலன் கிடைக்குமென்று நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. அளவிற்கு மிஞ்சிப்போய் விடக்கூடாது. மிதமிஞ்சிப்போவது கெடுதலையே உண்டு பண்ணும். உங்களுடைய சக்தி இவ்வளவென்பதைத் தெரிந்துக்கொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி வியாயாமம் செய்யுங்கள். நீங்கள் அதிகப்படியாக வியாயாமத்தைச் செய்துவருவதற்குத் தகுந்தபடி உங்களுடைய சக்தியும் அதிகரித்து வரும்.

மனிதர்கள் எங்தெந்த வியாயாமங்களைச் செய்வது அனுகூலமாக இருக்குமென்று பலர் விதித்திருக்கிறார்கள். அவைகளைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்.—

1. மனதையும், சரீரத்தையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். சுத்தமாக இருப்பது வியாதிகள் காணமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு நல்ல வழியாகும்.

2. எதிலும் மிதமிஞ்சிப்போய் விடக்கூடாது. முக்கியமாக, ஆகாரத்திலும், பானத்திலும் அளவிற்கு மிஞ்சிப்போய் விடக்கூடாது.

3. கிலிப்தமாக இருங்கள். போதியவளவு தூங்குங்கள்.

4. வேலையில் விருப்பையும், சோம்பலில் வெறுப்பையும் காட்டுங்கள்.

5. ஏதாவதொன்றில் நாட்டத்தை வையுங்கள். அவ்வித நாட்டமுடையவர்கள் வீண்போய் விடமாட்டார்கள். அவர்களுடையமனதிற்கு அதனுல் ஏதேனும் வேலை ஏற்பட்டுக்கொண்டேயிருக்கும். ஆகையால் அவர்களுக்கு எப்பொழுதும் உத்வேகம் இருந்து கொண்டிருக்கும்.

6. திறந்த வெளிகளில் உலவுதல், கால் பந்து ஆடுதல், நீந்துதல், படகு தள்ளுதல், கிரிக்கெட் ஆடுதல் முதலிய வியாயாமங்களைச் செய்து வாருங்கள்.

7. எப்பொழுதும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிராதீர்கள். கவலை ஆளைக்கொன்றுவிடும்.—ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

—o—

நான் யார் ?

எல்லாக் கிருமிகளிலும் நான் கொடியவன்.

நான் அசுத்தத்தில் பிறந்து, அசுத்தத்தில் வளர்ந்து, என்னுடன் அசுத்தத்தைச்சுமந்து கொண்டு வருகிறேன்.

நான் கக்கூஸ்களிலும், எருவிலும், குப்பை மேடுகளிலும் வசிக்கிறேன்.

நான் இந்த இடங்களிலிருந்து நேராக உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களின் மீது வந்து உட்கார்ந்து, அவைகளில் அசுத்தத்தை உதிர்த்து விடுகிறேன்.

இந்த ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நீங்கள் புசிக்கையில் உங்களுக்கு நான் வியாதிகளை உண்டு பண்ணுகிறேன்.

இவ்விதமாக வருஷத்தில் ஆயிரக்கணக்கான [illegible] காலரா முதலிய குடல் வியாதிகளினால் [illegible] கொல்லுகிறேன்.

எனக்கு ஏழை தனிகன் [illegible] பால்யர் விருத்தர் என்ற வித்தியாசம் கிடையாது.

நான்தான் ஈ.

உங்களுடைய பரம சத்துரு விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருந்து, உங்களுடைய வீட்டிற்குள் அது நுழைய இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

1. உங்களுடைய ஆகாரப்பதார்த்தங்களையும் பானங்களையும் மூடி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. ஈக்கள் உட்கார்ந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களைப் புசிக்காதீர்கள்.

3. உங்களுடைய வீடுகளில் குப்பை சேர இடங்கொடுக்காதீர்கள்.

4. உங்களுடைய வீட்டுக் கக்கூஸ்களை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். குப்பைகளையும் சாணியையும் சேர்த்து வைக்காதீர்கள்.

5. உங்கள் கண்களில் படும் ஈக்களைக் கொன்றுவிடுங்கள்.—சென்னை ஹெல்த் கவுன்ஸில் வெளியிட்டது.

169865

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையும் போக்கும்தேவாமிர்தம்.

இது ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் இன்றியமையாதது. எவ்வித ஆபத்தையும் போக்கும் கைகண்ட மருந்து என்பது பலரின் அநுபவம்.

REGISTERED TRADE MARK
MINSARA RASAM

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

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாரரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.

இதற்கு இயற்கையாகவே ஒருவித மின்சார சக்தி வாய்ந்திருப்பதால்வியாதிகளை வெகு ஆச்சரியகரமாக 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 166 நெ. விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

குருநாத் அண்டு கோ.

வேப்பேரி, மதராஸ்.

(1) நாற்காலி, மேஜை முதலிய மரசாமான்கள்.

(2) பிரப்பு நாற்காலி, தொட்டில் வகையறா.

(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 எமக்குண்டு. அவற்றுள் அடியில் காட்டியிருப்பது ஒன்று.

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

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

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகிச்சையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

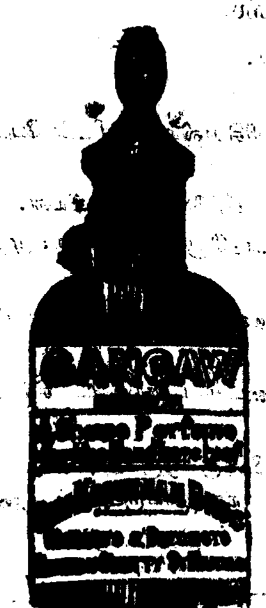
ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.



உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமோ?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

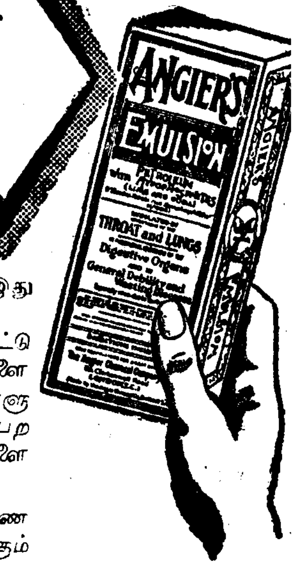
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

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

The experience of thirty-six years confirms its value IN PHTHISIS



36-வருஷ அனுபவத்திலிருந்து க்ஷய ரோகத்திற்கு இது நிகரற்ற மருந்தென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஏற்பட்டுள்ள எரிச்சலைச் சமனப்படுத்தி, ஆரோக்கியத்தையும், மருந்துகளையும் அவைகள் ஏற்றுக்கொள்ளும்படி செய்கிறது. க்ஷயரோகிகளுக்கு சாமான்யமாக இருந்துவருவதும், சரியான ஊட்டம் பெற முடியாமற் செய்வதுமான ஜீரணக் கோளாறின் அறிகுறிகளை அகற்றுகிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஆகாரமானது சீக்கிரம் ஜீரணமாகிவிடும்படி செய்வதன் மூலமாக ஊட்டத்தைக் கொடுக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை தாராளமாக பிணியாளிகள் உட்கொள்வதற்கு உதவிசெய்கிறது. இது சரீரத்திற்குத் தென்பைக் கொடுத்து, ஊட்டமுள்ள பதார்த்தங்களை ஜரிக்கும்படி செய்வதால் வியாதிகள் தாணுமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்தியைப் பெருக்கி, சரீரத்தில் கிருமிகள் வளர்ச்சி பெற முடியாமல் தடுத்து வருகிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷன் வியாதிகளைச் சமனப்படுத்தும் குணமுடையதாக இருக்கிறது. க்ஷய ரோகஜுரம், இருமல், அயர்வு முதலியவைகளை இதுபோக்கி, பிணியாளிகளை உபாதையிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. பல க்ஷயரோக கேஸ்களில் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை உபயோகித்து வந்தால் இருமலை அடக்குவதற்காக சரீரத்திற்கு அயர்ச்சியை கொடுக்கும் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமற் போயிருக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது துர்பலமான இரைப்பைகளும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது. சரத்திற்கு எவ்வித உபாதையையும் கொடுப்பதில்லை. பிணியாளர்கள் இன்பமாக இதை உட்கொள்ளுகிறார்கள். க்ஷயம் முற்றிப் போனவர்களுக்கு இதனுடைய சமனசக்தி விசேஷ அனுகூலத்தைத் தந்திருக்கிறது.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனம்.
பெஸ்ஸர்ஸ் மாட்டின் அண்டு ஹாரிஸ்,
8, வாட்டாலூ தெரு
கல்கத்தா.

ANGIER CHEMICAL Co., Ltd.
86, CLERKENWELL ROAD,
LONDON, ENGLAND.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து சரியான முறைப்படி இறக்கிய ஆதி எமல்ஷன்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கிய தீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும்
சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்னும் நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

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

சுவாஸகாசநிவாரணி

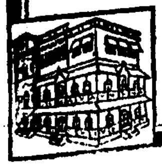
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச ரோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிற தென்று 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 இதைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



15

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கிரேட் பிரிட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு **விரால்** கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

துர்ப்பலமடைந்து வருவோர்க்கும், பலஹீனமான குழந்தைகளுக்கும், கர்ப்பஸ்திரீகளுக்கும், பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் இது முக்கிய ஆகாரப் பதார்த்தமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிறதென்பதை வைத்தியர்கள் பெருவாரியாக இதைஉபயோகிப்பதிலிருந்து 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

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

கொசுக்கள்—மூட்டுப்பூச்சிகள்—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 மருவையும் 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 சப்ளைசெய்தனர். அவர்களையே நல்ல கற்களாகப் பொறுக்கி வி. பி. யில் அனுப்பி வைக்கும்படி எழுதியிருந்தேன். நல்ல கற்களைப்பொறுக்கி ஏடுத்தனுப்பி எனக்குத் திருப்தியாக நடந்து கொண்டனர். மார்க்கெட்டு விலையைவிடக்குறைவாகவும், 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 நான்பாராட்டுகிறேன். இதனால் தான் 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. மூசன் முதலாக இப்பொழுதுதான் நான் வைர நகை வாங்குகிறேன். அதை உங்களிடத்திலிருந்து வாங்கியதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். அதிகமாக வைரநகைகளை வாங்க வேண்டுமென்றும், அவைகளை உங்களிடமே வாங்கவேண்டுமென்றும் விரும்புகிறேன்.

அடியிற்கண்ட விலாஸத்தில் முதல் தரமான வைரக்கற்கள் கிடைக்கும்.

சுராஜ்மல் லல்லுபாய் கம்பெனி,

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

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