ஆரோக்கிய தீபிகை

மார்ச், 1924

N24.1.4
209215

ered No. 1866. Issued Monthly.

45 DF

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 1. எப்ரல், 1924. புஸ்த. 4.

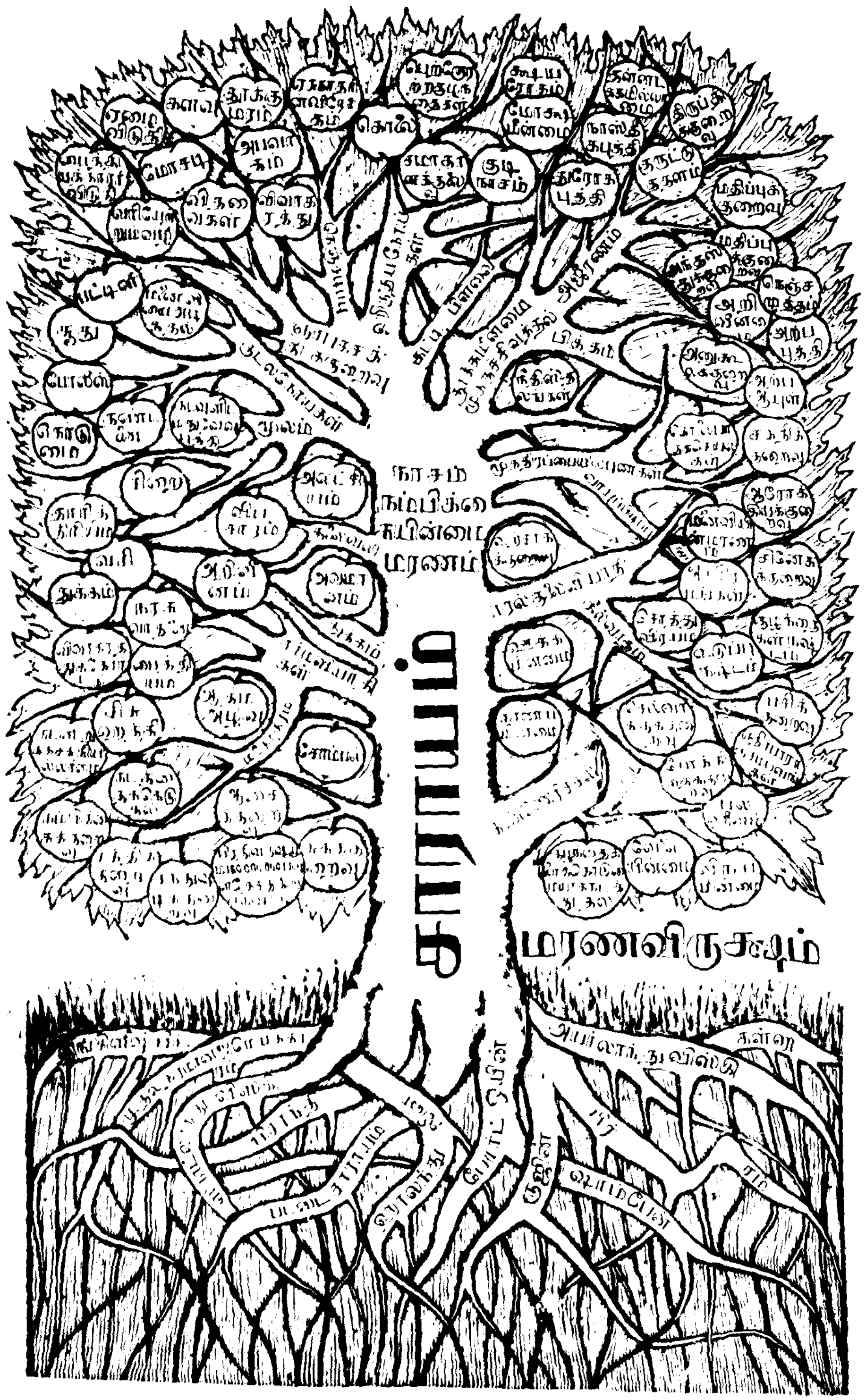
17 JUL 1924

பொருளடக்கம்.

பக்கம்.

முகப்புப்படம்.
மரண விருக்ஷம்
இந்தியாவில் மதுபானத்தை ஒழிப்பது சாத்தியமா? ... 65
பெண் மக்களும் அங்கசாதனையும் [சகோதரி பாலம்மாள்] ... 66
படுக்கை அறை காற்றோட்டமுள்ளதாக விருக்க வேண்டும் ... 67
பிரக்ஞாபங்கம் 68
நான் விரும்பும் பணியாரங்கள் [கே. ஸ்ரீநிவாஸன்] ... 69
மாணவர்களுக்கு ஏற்ற மேஜைகள் 73
பயமும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களும் 75
கீதோபதேசங்கள் 76
போஜன காலத்தில் ஜலத்தைப் பருகுதல் 76
கால்ராவைத் தடுக்கும் உபாயம் 76
குஷ்டரோகத்தைத் தடுக்கும் மார்க்கம் 77
லண்டனில் சிசு சம்ரக்ஷண வேலை 80
சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் 81
அசுத்தமான ஜலத்தினால் ஏற்படக்கூடிய கேடுகள் ... 82
போஜன விதிகள் 84
கடிதம்— நரம்புச் சிலந்தி 84
விளம்பரங்கள்

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.



ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. ஏப்ரல், 1924. பகுதி 4.

இந்தியாவில் மதுபானத்தை ஒழிப்பது சாத்தியமா?

மற்ற தேசங்களை விட இந்தியாவில் மதுபானத்தை ஒழிப்பது சுலபமான காரியம். மதுவை பானம் செய்வதானது மத பூர்வமான சடங்குகளிலொன்றென்றும், அதைத் தடுப்பதானது மத விஷயங்களில் தலையிடுவதாகுமென்றும் ஒருகாலத்தில் கருதிய யுனைடெட் ஸ்டேட்டில் சொற்ப காலத்திற்குள் மதுபானம் ஒழிந்திருக்கையில், இந்தியாவில் மதுவை பானம் செய்வது மத பூர்வமாக பாவச்செயலாகவிருக்கையிலும், குடியானது துரப்பியாசமென்று பரம்பரை தர்மங்களிருந்து வருகையிலும் ஏன் யுனைடெட் ஸ்டேட்டைப் பின்பற்றி மதுபானத்தை அடியுடனொழித்துவிடலாகாது? மற்றதேசங்களை விட நமதுதேசத்தில் குடிப்பழக்கமுடையவர்களுடைய தொகை குறைவாக விருப்பது நற்காலமேயாகும். பிரதி வருஷமும் விற்றுமுதலாகும் சாராயத்தின் அளவிலிருந்து அதுதெரியவரும். 1904-ம் வருஷம் முதல் 1919-ம் வருஷம்வரை யுனைடெட் ஸ்டேட்டில் பிரதி வருஷமும் சராசரி 90 லட்சம் காலன் சாராயம் செலவாகியிருக்கையில், இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்பட்ட சாராயத்தின் அளவு குறைவாகவே இருக்கிறது. இருந்தபோதிலும் குடிப்பழக்கம் இந்தியாவில் அதிகரிக்கக்கூடிய அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன. 1918-19-ம் வருஷத்தில் வங்காளத்தில் மட்டில் முந்தின வருஷத்தைவிட 96,386 காலன் சாராயம் அதிகமாகச் செலவாகியிருக்கிறது. பஞ்சாபில் இரண்டு வருஷங்களில் லட்சம் காலன் சாராயம் அதிகமாகச் செலவாகியிருக்கிறது.

ஜனங்கள் வரவர சுபிக்ஷமடைந்து வருகிறார்களென்றும், அதனால் குடியும் அதிகரித்து வருகிறதென்றும் சிலர் சமாதானம் சொல்லுகின்றனர். குடிப்பழக்கமுடையவர்களிற் பெரும்பாலோர் அன்றன்றுடம் கூலிக்கு வேலைசெய்து ஜீவிப்பவர்களாதலால் சிலர் கூறும் மேலேசொன்ன சமாதானமானது அர்த்தபுஷ்டியுடையதாக மாட்டாது.

குடியை ஒழித்துவிட வேண்டுமென்று கவர்ன்மெண்டாரை நிர்ப்பந்திக்கும் போதெல்லாம் அவர்கள் அதனால் ஏற்படக்கூடிய நஷ்டத்தை எவ்விதம் ஈடு செய்வதென்று தப்பு சால்ஜாப்பு சொல்லுகிறார்கள். மொத்த வருமானத்தில் நான்கிலொரு பாகத்திற் கதிகமாக குடியினால் கவர்ன்மெண்டாருக்குக் கிடைக்கிறது. ஜனங்களை துர்மார்க்க வழியில் செலுத்தி இந்தப் பணத்தை சம்பாதிப்பதைவிட அரங்க மேடைகள், சினிமாக்கள் முதலிய அனாவசியமான ஆடம்பரங்கள் விஷயத்தில் வரியை விதித்து இந்தப் பணத்தை ஈடு செய்துகொள்ளலாம்.

தவிரவும் குடி ஒழிவதினால் கவர்ன்மெண்டு பொக்கிஷத்திற்கு எவ்விதம் பாதக முண்டாகு மென்றும் நமக்குப் புலப்படவில்லை. இந்த இனத்தில் ஜனங்கள் செலவழிக்கும் பணமானது வேறு இனங்களுக்கு உபயோகப்படும். அதன் மூலமாக ஜனங்களுடைய பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தியடைந்து, வேறு விதமான வரிகளை கவர்ன்மெண்டாருக்குச் செலுத்த அவர்கள் சக்தி யுடையவர்களாவார்கள். மதுபானத்தை அடியுடன் ஒழிக்க இறங்குகையில் ஆரம்பத்தில் சில அல்லல்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் ஜனங்களுடைய மத தர்மங்களுக்கும், பழக்க வழக்கங்களுக்கும் விரோதமாக இருந்து வரும் ஒரு தீச் செயலை நிவர்த்தி செய்வதில் பின் வாங்கலாகாது.

ஆனால் இந்தத் துறையில் சீர்திருத்த மேற்படுவதற்கு கவர்ன்மெண்டாருடைய முயற்சியை விட ஜனங்களுடைய மன உறுதியும், முயற்சியும் அவசியம். குடியினால் விளையுங் கேடுகளை சாமான்ய ஜனங்களுக்கு உபதேசித்து, அவர்களை நல்வழிக்குத் திருப்பவேண்டும். இப்போழுது நடந்து வரும் மது விலக்குப் பிரசாரமானது தற்காலீகமாகவும், ராஜீய காரணங்களை முன்னிட்டதாகவுமே இருக்கிறது. இந்தத்துறையில் அதிக சிரத்தைகாட்டினால் இந்தியாவில் கூடியசீக்கிரத்தில்மது பானம்ஒழிந்து விடும்,

பெண்மக்களும் அங்கசாதனையும்.

[சகோதரி வி. பாலம்மாள்.]

கடவுள் சிருஷ்டியில் படைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆண், பெண் இரு சமூகத்தினர்க்கும் சுக சரீரமும் தீர்க்காயுளும் இருக்கவேண்டியது அவசியம். மனிதன் திட சரீரத்துடன் நீண்ட நாள் ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்து வருவதற்கு அநுகூலமான முறைகள் முற்காலத்திற்கும் தற்காலத்திற்கும் ஏற்றதுபோல மாறிவருகின்றன. முற்காலத்தில் ஆடவர்களுடைய அங்க சாதனைகள் முழுதும் நித்ய கர்மாநுஷ்டானங்களிலேயே அடங்கி இருந்தனவென்பது ஆன்றோர்களின் கொள்கை. நவநாகரிகம் இந்தியாவில் தலைதோன்ற ஆரம்பித்து தற்காலக் கல்வி முறைகள் பிரபலமடைந்து அதனால் பெரும்பாலார் சொந்த ஊர்களை விடுத்து நகரவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு இருக்கும் இக்காலத்தில் அங்க சாதனை என்றால் என்ன? அது எப்படி இருக்கும்? அதை யாரிடங் கற்பது? அதை எவ்விதம் அநுஷ்டிப்பது? அது அவசியந்தானா? என்ற இத்தகைய கேள்விகளெல்லாம் பிறக்கின்றன. ஆடவர்களுடைய நிலைமையே இவ்விதம் தட்டித் தடுமாறி இருக்கையில் பெண் மக்களின் அங்க சாதனையைப்பற்றி ஒவ்வொருவரும் தத்தமக்குத் தோன்றியவிதம் அபிப்பிராயப் பட்டு வருகின்றனர். ஆடவர்கள் விஷயத்தில் எவ்விதப் புதுமையான சீர்திருத்தங்கள் ஏற்பட்டபோதிலும் பாதகமில்லை; பெண் மக்கள் விஷயத்தில் சிறந்ததாகவும், பெரியோர்களின் அநுஷ்டானத்தை அநுசரித்ததாகவும், பயனளிக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள வழிகளை நன்கு ஆராய்தல் அவசியம். நாகரிக வாழ்க்கையில் பெண்கள் பள்ளிக்கூடங்களிலும் அங்க சாதனைக்காக டிரில் என்னும் வழக்கம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. சுக வாழ்க்கை யென்பது பொதுவாக ஏழைகள், எளியவர்கள், தனவந்தர்கள் எல்லோர்க்கும் சமமேயன்றி ஒரு சிலருக்கு மட்டுமல்ல. தற்காலம் நூதன முறையில் கண்டுபிடிக்கப்படும் நூதன விஷயங்களால் ஆயிரத்தில் ஒருவருக்கு ப்ரயோஜனமேற்படுவதும் துர்லபமாக விருக்கின்றது. கலாசாலை செல்பவர்களுக்கு படித்தவர்களுக்கு; படிக்கத் தெரிந்தவர்களுக்கு என்று உபயோகப்படக்கூடிய

கார்யங்கள் நடைபெறுமானால் நூற்றில் இரண்டரைப்பேருக்கு மட்டுமே படிக்கத் தெரிந்த இவ்விந்தியாவில் வைதிக லௌகிக முறையில் கிடைக்கக்கூடிய சீர்திருத்தங்கள் பல யுகங்களானாலும் கிடைப்பது துர்லபம். ஜனசமூகம் சீக்கிரத்தில் முன்னேற்ற மடைய வேண்டுமென்று உண்மையில் சிந்திக்கும் தேசாபிமானிகளுக்குப் பூர்வகாலத்திய பழக்க வழக்கங்களிலேயே மனம் செல்வது வழக்கம். ஸ்திரீகள் அங்கசாதனை விஷயத்திலும் சிரத்தையும் ஆதரவும் இருக்கவேண்டியது அவசியமானாலும் முற்காலத்தில் அவை எப்படி இருந்தன என்பதை ஆராய்தல் உசிதமாக இருக்கும். நாகரிகத் துறையில் கழுத்தளவு இறங்கிச்சென்ற நமது ஆடவர்களே இப்பொழுது மீண்டும் பூர்வீகருடைய நடையுடை பாவனைகளில் பெரிதும் ஆவல்கொண்டு அவ்வழிக்குத் திரும்பி வந்துகொண்டிருக்கின்றார்கள். இச் சந்தர்ப்பத்தில் பெண் மக்களின் விஷயத்தில் நாகரிக முறையிலேயே கவனித்தல் தற்காலத்திற்குச் சுலபமாகவும் அவசியமாகவும் தோன்றியபோதிலும் எதிர்காலத்தில் அவைகள் நமது சந்ததியாரிடையே சற்றும் நிலைத்திருக்கமாட்டாவென்பதை நாம் இப்பொழுதே ஊகித்து அறியலாம். பூர்வகாலத்தில் பெண்களின் அங்கசாதனை குடும்ப நிர்வாகத்திலும் கார்யங்களிலும் அடங்கியிருந்தன. அக்காலத்தில் ஏழைகளென்றும் தனவந்தர்களென்றும் இருந்திருப்பார்களானாலும் ஏழைகள் தனவந்தர்களுக்கு ஊழியம் செய்தே காலங்கழிக்கக்கூடிய நிலைமையில் இருந்திருக்கவில்லை. அவரவர்கள் சக்திக்கேற்றவாறு சொந்தத்தில் உழைத்துப் பிழைத்துக்கொண்டிருந்ததனால் ஏழைகள் என்ற அலக்ஷ்யபாவம் தனவந்தரிடையே இல்லாமல் சகோதரத்துவமும், சமத்துவமும், அன்பும், அமைதியும் ஜனங்களிடையே நிலவியிருந்தன. (தொடரும்)

படுக்கை அறை காற்றேரோட்ட முள்ளதாக விருக்க வேண்டும்.

சுத்தமான காற்று வீசாத அறையானது தூக்கத்திற்கு அனுகூலமாக விருக்குமாயினும், மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக உறங்குவதற்கு நல்ல காற்று வேண்டும். ஆகவே படுக்கை யறையானது விசாலமானதாகவும், காற்றோட்ட முள்ளதாகவு மிருக்க வேண்டும். விசாலமான அறைகளில் படுத்துறங்குவதால் ஆரோக்கியமாக விருந்து வரலாம். தூங்க காலத்தில் தாராளமாக மூச்சு விட வேண்டு மென்கிற அவாவினால் பலர் எக்காலத்திலும் படுக்கை அறையின் ஜன்னல்களை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இதனால் மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், தீர்க்காயுளுடனும் வாழ்ந்து வருவதற்கு சவுகரியப்படுகிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. படுக்கையறைக்கு மற்றொரு அறை வழியாகச் செல்ல வேண்டி யிருந்தால், அந்த அறையின் ஜன்னலை இரவு முழுவதும் திறந்து வைத்திருப்பது உத்தமம். ஆனால் அதிகக் காற்றும் உதவாது. ஜன்னல்களைப் பக்குவமாகத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதன் மூலமாகப் படுக்கை அறையில் அதிகக் காற்று வீசாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். படுக்கை அறையில் நல்ல கம்பளிகளைப் போர்த்துக் கொண்டு படுத்துறங்கினால் எவ்வளவு குளிர்ந்த காற்று வீசிய போதிலும் பாதகமில்லை. க்ஷய ரோகம் காணக்கூடிய ஸ்திதியிலிருக்கும் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் இரவும்பகலும் நல்ல காற்றை தாராளமாக சுவாஸித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். வியாதித் தோற்றமுள்ள குழந்தைகளின் அன்னையானவள் சுத்தமான காற்று வீசும் இடத்திலிருந்து இரவு முழுவதும் மூடப்பட்டிருந்த அறைக்குள் சென்று பார்த்தால் அந்த அறைக்குள்ளிருக்கும் காற்றின் துர்

வாசனையை அறிந்து கொள்ளலாம்; குழந்தைகள் வெளுத்தும், வியாதித் தோற்றமுடையனவாகவு மிருப்பது அவளுக்கு அதிசயமாகத் தோன்றுது. அதே விதமாக அடுப்பங்கரைக்குப் பக்கத்தில் சாப்பிட்டு விட்டு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள படுக்கை அறைக்குச் சென்று உறங்கிப்பார்த்தால் அந்த வித்தியாசமும் தெரியும். நாம் நன்றாக மூடப்பட்டிருக்கும் அறையில் படுத்துறங்கினால் நாம் விடும் கரி அமிலவாயுவானது இதர அசுத்தமான காற்றுகளுடன் கலந்து, பளுவடைந்து, பூமி மட்டத்தில் படிகிறது. ஆகவே குளிர்காலங்களில் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு தரை மட்டத்திற்கு சமீபமாக நாம் படுத்துறங்குகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றானது அசுத்தமானதாக விருக்கும். நமது படுக்கை அறைகளில் ஒரு நாற்காலி, ஒரு மேஜை, படுக்கை இவைகளைத் தவிர வேறு சாமான்களை வைத்துக் கொள்ளாம விருந்தால் நாம் ஆரோக்கியமாக விருப்போம். வலைகள், மரசமான்கள் முதலியவைகளைப் படுக்கை அறைகளில் நிரப்பிவைத்தால், தூசியும், ஈரப் பசையுமுண்டாகி அந்த இடங்களில் விஷக்காற்றுகள் தங்குகின்றன.

பிரங்ஞாபங்கம்.

டாக்டர் வரும் வரையில் என்செய்வது?

1. உடனே டாக்டருக்கு சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.
2. பிரங்ஞாபங்கமடைந்தவரை மட்டமான தரையில் மல்லாக்கப் படுக்கவிடவேண்டும்.
3. முகம் வெளுத்திருந்தால் சிரஸைச் சரீர மட்டத்திலேயேவிட்டு வைக்கவேண்டும்; முகம் களையாக விருந்தால்சிரஸின்கீழ் ஒரு தலையணையைக் கொடுத்து சிரஸைச் சிறிது உயர்த்தி வைக்கவேண்டும்.
4. மார்பைச் சுற்றிப் பிடிப்பாகக்கட்டியுள்ள ஆடைகளைக் களைந்துவிடவேண்டும்; காலர், கழுத்துக்கட்டி, அங்கவஸ்திரம் முதலியவைகள் பிடிப்பாகவிருந்தாலும் அவைகளை அவிழ்த்துத் தளர்த்திவிடவேண்டும்.
5. புருஷர்கள் கால் சட்டை அணிந்திருந்தால் அதைக் கழுத்தில் இழுத்து மாட்டியிருக்கும் பிரேஸஸைத் தளர்த்தி விடவேண்டும். ஸ்திரீகளாயிருந்தால் ரவிக்கையை அவிழ்த்துவிடவேண்டும்.
6. நல்ல காற்று தாராளமாக வீசும்படி செய்யவேண்டும்.
7. முகத்தில் இழுப்புக்குறிகள் காணப்பட்டால், நாக்கைப் பிணியாளி கடித்துவிடாமலிருக்கும்படி பல் வரிசைகளுக்கிடையே எதையேனும் வைக்கவேண்டும்.
8. சிரஸிலும், இதர அவயவங்களிலும் அடி காயம் முதலியவைகள் இருக்கின்றனவாவென்று ஜாக்கிரதையாக சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்.
9. காயங்களிலிருந்தால் அவைகளுக்குடனே சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.
10. ரத்தம் வடிந்தால் அதை நிறுத்தவேண்டும்.
11. சரீரத்தை உஷ்ணமாகவும், சிரஸைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும்.

12. பிரங்ஞாபங்கத்திற்குக் காரணமென்னவென்று தெரியாவிடில் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய பானங்களைக் கொடுக்கலாகாது.
13. டாக்டர் வரும்வரையில் பிணியாளியை எவ்வித உபத்திரமும் செய்யாமல் இருக்கவேண்டும்.
14. அவசியமானால் காற்றைப் பிணியாளியின் சரீரத்தில் செலுத்தவேண்டும்.

நான் விரும்பும் பணியாரங்கள்.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவாஸன்.]

ராமன் என்னும் மாணவன் ஒருநாள் காலையில் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் சென்றுகொண்டிருந்தான். அவனுடைய சட்டைப் பையில் வெள்ளி நாணயங்களும், செம்புக் காசுகளும்குலுங்கிக்கொண்டிருந்தன. அவன் ஏறிச்சென்ற வண்டியிலேயே கிருஷ்ணனும்,லக்ஷ்மியும் சென்றுகொண்டிருந்தனர். அவர்களுடைய பள்ளிக்கூடமிருக்கும் தெருமுனையில் வண்டி திரும்புகையில் ராமன் வெகு அவசரமாக வண்டியைவிட்டிறங்கினான். அகாரணமாக வண்டியை அந்த இடத்தில் நிறுத்தினால் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லக் காலதாமதமாகி விடுமென்று அவனுடைய சகோதரி லக்ஷ்மி எச்சரிக்கை செய்தாள். ஆனால் பக்கத்திலுள்ள பக்ஷணக் கடையிலிருந்து பணியாரங்கள் வாங்கிக் கொண்டுவர ராமன்போகிறானென்று கிருஷ்ணன் சொல்லி அவளுடைய வாயை அடைத்துவிட்டான். லக்ஷ்மி முணுமுணுத்துக் கொண்டே வண்டியில் உட்கார்ந்திருந்தாள். சிறிது நேரத்திற்குள் ஒரு பொட்டலம் பக்ஷணங்களுடன் ராமன் திரும்பிவந்து, வண்டியை வேகமாகச் செலுத்தும்படி வண்டிக்காரனுக்கு ஆக்ஞாபித்தான். கடைசியில் மணி அடிக்கையில் மூவரும் பள்ளிக்கூடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தனர். அவர்களைத் தொடர்ந்து உபாத்தியாயினியும் வந்துவிட்டாள்.

வகுப்புக்குள் நுழைந்ததும் ராமன் தனியாக ஒரு பொட்டலத்துடன் ஒதுங்கி நிற்பதை உபாத்தியாயினி கண்டு, சமீபத்தில் வந்து பொட்டலத்தை மற்ற மாணவர்களுக்கு அவிழ்த்துக் காட்டும்படி ராமனுக்கு ஆக்ஞாபித்தாள். அவன் அதில் சந்தோஷமடைந்து, வெகு அவசரமாகப் பொட்டலத்தை அவிழ்த்தான். பக்ஷணங்களை எங்கிருந்து வாங்கினாயென்று ராமனை உபாத்தியாயினி வினவினாள். தெருக்கோடியிலுள்ள கடையில் அவனுடைய சகோதரன் பக்ஷணங்களை வாங்கியதாகக் கிருஷ்ணன் சட்டென்று விடையளித்தான். ஒரு மூலையிலிருந்த லக்ஷ்மி அவர்களுடைய ஜாதிக்காரனல்லாதவனிடம் ராமன் பக்ஷணங்களை வாங்கிக்கொண்டு வந்திருக்கிறானென்றும், ஆகவே அவைகளை எல்லோரும் சாப்பிடக் கூடாதென்றும் முணுமுணுத்தாள்.

ராமன்:—லக்ஷ்மி, இங்கு பார். உனக்கு வேண்டாவிடில் சும்மாவிரு; நாங்கள் எல்லோரும் சாப்பிடுகிறோம்.

கிருஷ்ணன்:—என்ன அண்ணா, பக்ஷணங்கள் எவ்விதமிருக்கின்றன? பக்ஷணக் கடைகளில் ஒன்றையும் வாங்கிச் சாப்பிடக் கூடாதென்று நமது தகப்பனார் பல தடவைகளில் நமக்கு எச்சரிக்கை செய்திருக்கவில்லையா?

லக்ஷ்மி:—ராமன் எதையும்சாப்பிடுவான், அதனால் ஏற்படக்கூடிய பலாபலனை அவன் கவனிப்பதேயில்லை.

உபாத்தியாயினி:—என்ன பேசிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்? (ராமனைப்பார்த்து) நீ இதர மாணவர்களுக்குக் கெட்டவழியைக் காட்டுகிறாய். பாடசாலை நேரத்தில் பக்ஷணங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்க நான் அனுமதி கொடுக்கப் போவதில்லை. நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை தான் தின்பண்டங்களைச் சாப்பிடலாம். இனி ஒவ்வொரு மாணவனும் என்ன சாப்பிடுகிறா னென்பதை நான் பரிசோதித்து, சாப்பிடத் தகாதவைகளை ஒதுக்கி விடும்படி உத்திரவு செய்யப் போகிறேன்.

லக்ஷ்மி:— அம்மா, என்னுடைய சகோதரன் வாங்கிக் கொண்டு வந்திருக்கும் தின்பண்டங்களை அவன் சாப்பிட அனுமதி கொடுக்கப்போகிறீர்களா?

உபாத்தியாயினி:— இப்பொழுதில்லை. இடைவேளை போஜன நேரத்தில் நான் அவைகளைப் பரிசோதிக்கிறேன். அந்த பக்ஷணங்களை அவன் சாப்பிடுவதில் உனக்கு ஆக்ஷேபனை யிருப்பதாகத் தெரிகிறது. உனக்கு என்ன ஆக்ஷேபனை? சொல்லு, கேட்கிறேன்.

கிருஷ்ணன்:— எனக்குத் தெரியும். நான் உங்களுக்கு பதில் சொல்லுகிறேன். வெளியில் நாங்கள் வாங்கும் பக்ஷணங்களைச் சாப்பிட வேண்டாமென்று அன்னை லக்ஷ்மிக்கு ஆக்ஞாபித்திருக்கிறாள். அதற்குக் காரணங்களாவன:

1. ஜனங்களுடைய கண்களில் பட்டு அவர்களுடைய கவனத்தைக் கவர வேண்டுமென்பதற்காக சாலை ஓரங்களிலும், சாக்கடைகளுக்கு மேலும் பக்ஷணங்களை வைத்துக்கொண்டு விற்கிறார்கள்.

ராமன்:— அது சரி தான். என்னென்ன பக்ஷணங்களிருக்கின்றன வென்று ஒரே பார்வையில் தெரிந்துகொண்டுவிடலாம். பல தினுசுகளில் அவரவர் அவரவர்களுக்கு வேண்டியதை வாங்கி சாப்பிடலாம்.

கிருஷ்ணன்:— பிடிக்கக் கூடியதை வாங்கி சுலபமாகச் சாப்பிடலமாயினும், இறகுகள், தூசி, எச்சில், புழு, கிருமிகள், மயிர், வைக்கோல் முதலியவைகளும் மற்றும் பல அசுத்தங்களும் பக்ஷணங்களில் காற்றினால் வந்து சேர்ந்திருக்கு மென்று தாயார் சொல்லி யிருக்கிறாள். பிறருடைய எச்சில் படிந்த பக்ஷணங்களை எவ்விதம் சாப்பிடலாம்? வியாதிக் கிருமிகள் சேர்ந்துள்ள பக்ஷணங்களைப் புசித்தவர்கள் பல வித நோய்களுக்கு ஆளாகியிருக்கின்றனர்.

லக்ஷ்மி:—அண்ணா, நீ சொல்வது முற்றிலும் சரி. பல பக்ஷணக் கடைகளில் பக்ஷணங்களின் மீது தூசி படியாமலிருப்பதற்காக அவைகளைக் கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்திருக்கின்றனர். கண்ணாடி பீரோக்களிலேயே பக்ஷணங்களை வைத்திருக்க வேண்டுமென்று பொது ஜனங்களுக்கும் சொல்லுகின்றனர். சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் அதை வற்புறுத்துகின்றனர். அனாவசியமாக முனிசிபாலிட்டியார் தனக்கு 30 ரூபாய் செலவுவைத்து விட்டதாக அடுத்த வீட்டுக்காரன் வைது கொண்டிருந்ததை நான் கேட்டிருக்கிறேன்.

கிருஷ்ணன்:— கடைகளில் கண்ணாடி பீரோக்களில் பக்ஷணங்களை வைத்திருக்கிறார்களென்று என்னுடைய சகோதரி சொல்லுவதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேனாயினும், உத்தேசபலன் அதனால் கிடைக்கிறதா வென்பதை கவனிக்க வேண்டும். சில கண்ணாடிகள் உடைந்து போயிருக்கின்றன. அவைகளைக் கடைக்காரர்கள் புதுப்பிப்பதேயில்லை. சில இடங்களில் கண்ணாடிக் கதவுகளைத் தெருப்புறமாக திறந்து வைத்திருக்கின்றனர். இதனால் தெருப் புழுதி பக்ஷணங்களின்மீது படிகின்றது. இவ்விதம் கதவுகளைத் திறந்து வைப்பதால் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுடைய உத்தேசம் நிறைவேறாமற்போய்விட வில்லையா வென்று கடைக்காரர்களைக் கேட்டால்,

கதவுகள் அவசியமென்றும் இல்லாவிடில் தெருவில் நின்றுகொண்டு கேட்பவர்களுக்கு எடுத்துக் கொடுக்க முடியாதென்றும் கடைக்காரர்கள் சமாதானம் சொல்லுகிறார்கள். அவர்கள் சொல்லுவதும் ஒருவிதத்தில் சரி தான். ஆனால் ஜன்னல்களுக்குக் கண்ணாடி போட்டுவைக்கவேண்டு மென்று ஏற்பாடு செய்து, வேண்டுவோர் உள்ளே சென்று வாங்கிக்கொள்ளும்படி நிர்ப்பந்தப் படுத்த வேண்டும்.

உபாத்தியாயினி:—நீ கடைசியாகச் சொன்ன யோசனை தற்கால நிலைமையில் விவகாரத்திற்குத் தான் ஒத்ததாகவிருக்கிறது. ஆனால் பொது ஜனங்கள்பால் அவர்களுக்குள்ள கடமையைக் கடைக்காரர்கள் அறியும்படி செய்துவிட்டால் நீ சொல்லும் யோசனைப்படி அவர்கள் நடந்துகொள்ளுவார்கள். இருதரத்தினருக்கும் அதனால் அனுகூலமேற்படும்.

(இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பாடசாலை வைத்தியர் வருகிறார்.)

டாக்டர்:—நமஸ்காரம் அம்மா, உங்களுடைய மாணவர்களுடன் ருசிகரமான சம்பாஷணை செய்துகொண்டிருக்கிறதாகத் தோன்றுகிறது. எதைப்பற்றி விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

உபாத்தியாயினி:—நமஸ்காரம். நல்ல சமயத்தில் நீங்கள் வந்து சேர்ந்தீர்கள். பக்ஷணக் கடையில் வாங்கிய பணியாரங்களைப் பற்றி மூன்று பேர்கள் தர்க்கம் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அந்த பக்ஷணங்களைச் சாப்பிடுவது சுகாதாரத்திற்கேற்றதா வென்பதை நீங்கள் தான் சொல்லவேண்டும்.

(கிருஷ்ணனைப் பார்த்து):—மேலேசொல் அப்பா; டாக்டர் இருக்கிறார். இப்பொழுது அவர் ஆரோக்கியவிஷயங்களை போதிப்பார்.

கிருஷ்ணன்:—கடைகளில் வைத்திருக்கும் பக்ஷணங்களில் தூசியும், கெட்ட காற்றும் படிந்திருக்குமென்பதே என்னுடைய தாயாரின் முதலாவது ஆட்சேபனை. ஒரு நாள் சாயந்திரம் நான் வீட்டுக்குத் திரும்பிச் செல்லுகையில் பக்ஷணங்களை வாங்குவதற்காகக் கடை ஓரமாக ரஸ்தாவில் நின்றேன். கீழேயிருந்த சாக்கடையிலிருந்து வந்த நாற்றம் சகிக்கமுடியவில்லை: எனக்கு மூச்சுத் திணறிப்போய்விட்டது;என்னுடைய சகோதரி தொலைவில் சென்றுவிட்டாள். சாக்கடையைப் பல வருஷங்களாக சுத்தம் செய்யவில்லையென்று நான் நினைத்தேன். துர்நாற்றம் வெகு அதிகமாக விருந்ததால் நான் வீட்டுக்குச் சென்றதும் இருமுறை வாந்தி செய்தேன். எனக்குத் தலைவலியும் கண்டுவிட்டது. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் இந்ததுர்க்காற்றானது எவ்வளவு அந்தப்பக்ஷணங்களில் படிந்திருக்க வேண்டுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். என்னுடைய தாயார் அடிக்கடி சொல்லுவதுபோல் ஒரு அணா பக்ஷணத்திற்கு இரண்டு ரூபாய் வியாதியை நாம் விலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளுகிறோம். ஒரு அணா பக்ஷணத்தைச் சாப்பிட்டால் டாக்டர்களுக்கு 10 ரூபாய் கொடுக்கவேண்டியதாகிறது.

ராமன்:—இதெல்லாம் வீண் பேச்சு. பணமில்லாதவர்கள்தான் பயப்பட வேண்டும். எங்களை முட்டாள்களாக்கி விடாதே. நான் திடமாக விருக்கிறேன்; இந்த பக்ஷணங்களைச் சாப்பிடுவதால் எனக்கு எவ்வித வியாதியும் வந்துவிடாது. எப்பொழுதும் நீ பலஹீனமாகவே இருப்பதால் இவ்விதமெல்லாம் சொல்லுகிறாய்.

டாக்டர்:—ராமா, நீ சொல்லுவது தவறு. உன்னுடைய வீட்டிலேயே இந்த பக்ஷணங்கள் உனக்குக் கிடைக்குமாதலால் கடைகளில் வாங்கிச் சாப்பிட வேண்டாமென்று உனக்கு புத்தி சொல்லுகிறேன். சைனா பஜார் ரோட்டிலுள்ள ஒரு கடையில் பணியாரங்களை வாங்கிச் சாப்பிட்டதால் பல குழந்தைகள் வியாதிகளுக்காளாகியிருப்பதை நானறிவேன்.

லக்ஷ்மி:—அந்தபக்ஷணங்களின்மீது உட்காரும் ஈக்களால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்

களையும் என்னுடைய சகோதரனுக்கு நீங்கள் சொல்ல வேண்டும்.

உபாத்தியாயினி:—வடிகால்களை அபிவிருத்தி செய்திருப்பதாகச் சொல்லுகிறீர்களே! அப்படியிருந்தும் துர்நாற்றம் சகிக்க முடியவில்லை யென்று கிருஷ்ணன் முறையிடுகிறானே.

கிருஷ்ணன்:—அம்மா; நீங்கள் என்னுடன் வந்து இந்த சுகத்தை அனுபவித்துப் பார்க்க வேண்டும்! சாக்கடைகளில் படிந்திருக்கும் துர்நாற்றமுள்ள சாமான்களை அடிக்கடி அப்புறப்படுத்துவதாகச் சொல்லுகிறார்கள். இருந்தாலும் துர் வாசனை ஒழிந்தபாடில்லை. இந்த சாக்கடைகளின் மேல் பலர் பிஸ்கோத்து, பழங்கள், பணியாரங்கள் முதலியவைகளை வைத்துக்கொண்டு விற்கிறார்கள். ஜனங்களும் அவைகளை வாங்கி சாப்பிடுகிறார்கள். என்ன அநியாயம்!

டாக்டர்:—ஈக்களால் வியாதிகள் பரவுமென்றும் நான் எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. ராமனுக்கு அது தெரியாமலிருக்கலாம். ஆனால் வீட்டில் இலையில் சாதம் போடுகையில் அதில் ஈக்கள் உட்காராமல் தாயார் வெருட்டுவதை ராமன் பார்த்திருக்கலாம்.

ராமன்:—ஆம்; நான் பார்த்திருக்கிறேன். வேடிக்கைக்கு அவ்விதம் அன்னை செய்கிறாளென்று நினைத்தேன்.

டாக்டர்:-இல்லை; அசுத்தமான பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் தங்கி வளருகின்றன. மலம், சாணி, எச்சில், முதலியவைகளை ஈக்கள் புசிக்கின்றன; தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள்மேல் அவைகள் உட்காருகின்றன. அதன் மூலமாக அவைகள் தங்களுடைய வாயிலும், கால்களிலும் கிருமிகளைச் சுமந்துபோய் உணவுப் பதார்த்தங்களில் உட்கார்ந்து அவைகளைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. இவ்விதம் அசுத்தம் செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களை ஒருவரும் புசிக்கக் கூடாதாதலால், ஈக்கள் உட்கார்ந்த பதார்த்தங்களைப் புசிக்காமலிருக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

லக்ஷ்மி:—அம்மா, இவைகள் சிறக, கடைகளில் விற்கப்படும் பணியாரங்கள் சுத்தமான முறையில் தயார் செய்யப்படுவதில்லை யென்றும் என்னுடைய தாயார் சொல்லியிருக்கிறாள். பரிசாரகர்கள் அசுத்தமாகவிருக்கிறார்களென்றும், பாத்திரங்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்வதில்லை யென்றும், சுத்தம் செய்தாலும் தெருக்களிலும் சாக்கடைகளுக்கருகாமையிலும் அவர்கள் சுத்தம் செய்கிறார்களென்றும் சொல்லப்படுகிறது. தவிரவும், அவர்கள் உபயோகிக்கும் ஜலமும் சுத்தமாக விருப்பதில்லை. என்னுடைய பசக்கூட அந்த ஜலத்தைக்குடிக்கவில்லை. மேலும் பக்ஷணங்கள் தயார் செய்யப்படும் நெய் அல்லது எண்ணெயும் அருவருக்கத்தக்க வாசனை தருகிறது. அவைகள் கலப்படமானவை யென்றும், மனிதர்களுடைய உபயோகத்திற்கு ஏற்றவைபல்லவென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

டாக்டர்:—இதெல்லாம் வாஸ்தவம்தான். சிறிது சிறிதாக இந்தக் கேடுகளை நிவர்த்தி செய்ய சுகாதார அதிகாரிகள் முயன்றுவருகிறார்கள். இந்தக் குறைகளை ஒரே நாளில் நிவர்த்தி செய்து விடமுடியாது. பொது ஜனங்களுக்கு இந்த விஷயங்களைப்பற்றி போதிக்கவேண்டும்; கடைக்காரர்களும் அவர்களுக்குள்ள பொறுப்பை உணரவேண்டும். இல்லையேல் பலன் ஏற்படாது. சுத்தமான பதார்த்தங்கள் கிடைக்கும் காலம் ஏற்படும் வரையில் வெளிப் பதார்த்தங்களை பஹிஷ்கரித்து விடும்படி உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். சுயமாகத் தயாரிக்கும் பதார்த்தங்கள் உத்தமம். நமது முன்னோர்களான ரிஷிகளும் இதையே ஸ்மிருதிகள் முதலியகிரந்தங்களில் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இன்னமும் வைதீகர்களுடைய கிரஹங்களில் இந்த அனுஷ்டானம் இருந்து வருகிறது. சுத்தமாக இல்லாதவர்கள் கையிலிருந்து ஒன்றையும் அவர்கள் வாங்கிச் சாப்பிடுவதில்லை.

இந்த தர்மத்தை நீங்கள் அனுஷ்டித்தால் பிணிவாய்ப்படாமலிருக்கலாம்.

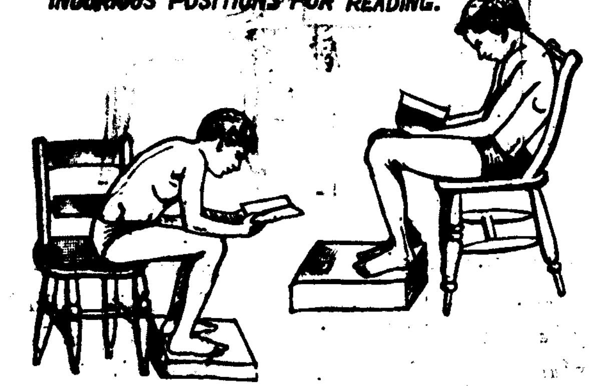
ராமன்:—அம்மா, இன்று காலையில் நான் வாங்கிய பணியாரங்களைக் குப்பைத் தொட்டியில் [illegible] துவிடுகிறேன். இனி ரஸ்தாக்கள் ஓரத்தில் வைத்திருக்கும் பக்ஷணங்களை நான் வாங்குவதில்லை.

கிருஷ்ணன், லக்ஷ்மி இவர்களும் மற்ற மாணவர்களும் இனிக் கடை பக்ஷணங்களை வாங்கி சாப்பிடுவதில்லையென்றும், வேண்டியவைகளை வீட்டிலேயே தயாரித்துக் கொடுக்கும்படி செய்து சாப்பிடுவதென்றும் பிரதிக்ஞை செய்துகொண்டனர்.

மாணவர்களுக்கு ஏற்ற மேஜைகள்.

இப்பொழுது பாடசாலைகளில் மாணவர் [illegible] களுடைய முதுகெலும்புகள் வளைந்துவிடு களுடைய உபயோகத்திற்காகக் கொடுத்தி [illegible] கின்றன; மார்பு சுருங்குகிறது; கண் பார்வை ருக்கும் மேஜைகள் அவர்களுடைய அங்க [illegible] யும் மங்குகின்றது. மேஜைகளின் உயரம்

INJURIOUS POSITIONS FOR READING.



[உட்கார்ந்து படிக்கத்தகாத முறை.]

வங்களுக்கு ஏற்றவைகளாக [illegible] சரியாக இல்லாவிடில் மாணவர்கள் ருப்பதால் மாணவர்கள் படிக்கையிலும் [illegible] நேராக உட்கார்ந்து வேலையைச் செய்யமுடி

BAD-POSITION TO DESK.

[மேஜையின் கெடுதலான அமைப்பு.]

எழுதுகையிலும் குனிந்துகொண்டு அவதிப் [illegible] யாது. கால்களை வைத்துக் [illegible] சரி படவேண்டியிருக்கிறது. இதனால் அவர்க [illegible] யான ஏற்பாடு செய்யாதிருப்பதும் மாணவர்

களுக்கு மிகுந்த சிரமத்தைக் கொடுக்கும். கீழ் பாகத்திலுள்ள அவயவங்களின் பளுவினால் ரத்த ஓட்டமும் தடைப்படும்.

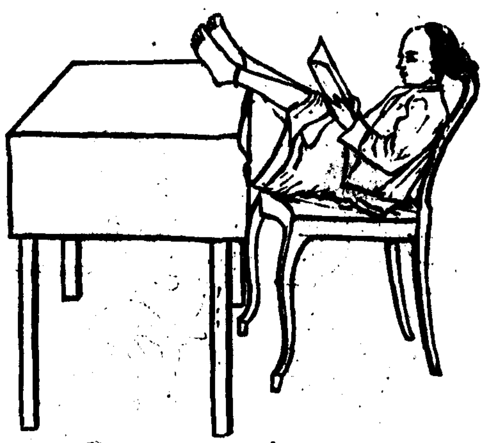
மேஜைகளைத் தயாரிக்கையில் அடியிற் கண்ட அடிப்படையான தர்மங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு ஆசனத்திலும் பின்புறம் சிறிது சாய்ந்ததான சாய்மானம் இருக்கவேண்டும். சாய்மானம் 4-அங்குல அகலமுள்ளதாகவும், தோள் பட்டை உயரம் வரையில் வரக்கூடியதாகவுமிருக்கவேண்டும்.

[ஒவ்வாத மேஜையும் நாற்காலியும்.]

1. பூமியிலிருந்து ஆசனமிருக்கும் உயரமானது மாணவர்களுடைய குதிகாலிலிருந்து முழங்கால் கணுவின்கீழ் மட்டத்திற்கு சரியாக விருக்கவேண்டும்.

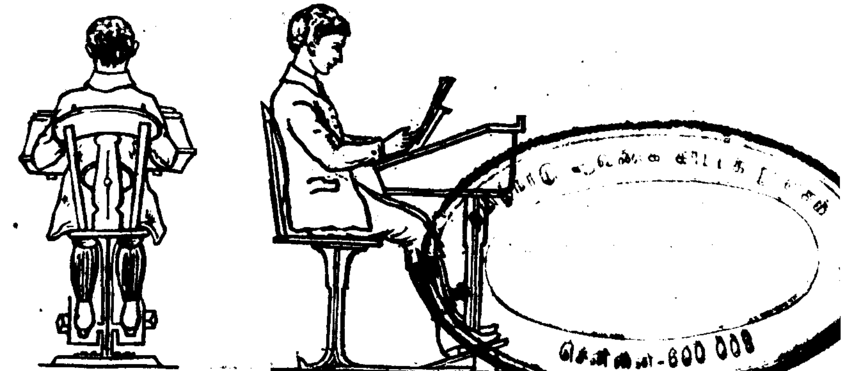
4. ஆசனமும் மேஜையும் வெவ்வேறாகவிருந்தால் மேலே கண்டபடி அவைகளை பூமியில் பதித்து வைக்கவேண்டும்.



[உட்காரத் தகுதியற்ற முறை.]

2. மேஜையின் முனைக்கும் ஆசனத்திற்குமுள்ள வித்தியாசமானது மாணவனுடைய உயரத்தில் ஆறில் ஒரு பாகமிருக்கவேண்டும்.

5. மேஜையைச் சரியாக அமைக்க சாத்தியமில்லாவிட்டால் அது 15 டிகிரி சாய்ந்து வரவேண்டும்.


சென்னை-600 008

BEST SITTING POSITION

[சரியாக உட்கார்ந்து படிக்கும் முறை.]

6. 6 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு மேஜைகளைப் போடக்கூடாது. அவர்கள் தாராளமாகத் தரையில் உட்கார்ந்து விளையாடவேண்டும்.

பெரிய பாடசாலைகளில்கூட மாணவர்களுக்குச் சரியான மேஜைகளில்லாததால் அவர்கள் குனிந்துகொண்டு முதுகெலும்புகளை வளைத்துக்கொள்ளுவதும், மார்பை நெரித்துக்கொள்ளுவதும் சகஜமாக விருந்துவருகிறது. இதனால் மாணவர்களுக்கு சாசுவதமான தேகக்கோளாறு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. குழந்தைகள் ஒழுங்காக உட்கார்ந்து படிக்கவேண்டிய முறையையும் இப்பொழுது அவர்கள் தவறாக உட்காரும் முறைகளையும் படங்களில் காட்டியிருக்கிறோம்.

பயமும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களும்.

நாம் தைரியசாலிகளைப் பாராட்டுகிறோம்; பயங்கொள்ளிகளைக் கண்டு பரிகாசம் செய்கிறோம், அல்லது பரிதாபப்படுகிறோம்.

பயத்தினால் மனிதர்கள் மிகுந்த கஷ்டதசையை அடைகிறார்கள். அவர்களுடைய முழங்கால்கள் நடுங்குகின்றன; மொழி குழறுகிறது; ஹிருதயமானது விலாவெலும்பின் மீது மோதுகின்றது; நியாயா நியாயத்தைப் பகுத்தறியும்சக்தி இல்லாதுபோய்விடுகிறது. பயமானது அதிககாலம் நீடித்திருந்தால் பசி போய்விடுகிறது; உறக்கம் வருவதில்லை; வேலைசெய்ய சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. இம்மட்டோ? பயத்தினால் பல வியாதிகளும் உண்டாகின்றன.

பிளேக் முதலிய பயங்கரமான வியாதிகள் பரவியிருக்குமிடங்களில் அதிக பயங்கொள்ளிகளே அந்த வியாதிக்கு ஆளாகின்றனர்; ஏனெனில் அவர்களுடைய ஹிருதய நாடி சரியாக அடிப்பதில்லை; அவர்களுடைய ஜீரணக்கருவிகள் சரியாக வேலைசெய்வதில்லை; அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள எல்லா அவயவங்களும் சரியாகத் தங்கள் வேலைகளைச் செய்வதில்லை; மனச்சோர்வுண்டாவதால் சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள் சரியாக வேலை செய்வதில்லை. அதிக பயம் உண்டாகிவிட்டால் படுமோசமான நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பல மனிதர்கள் பலவாறான அமைப்புப் பெற்றவர்களாக விருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளும்பலவகைப்பட்டவைகளாக விருக்கின்றன. தைரிய புருஷர்களுக்குக்கூட பயமேற்படலாம். ஆனால் உண்மையான தைரியபுருஷன் பயத்தை அடக்கிக்கொண்டு, அது தன்னை ஆட்கொள்ளாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுகிறான். தன்னடக்கமுள்ளவர்கள் பயத்தைப் போக்கிக்கொள்ளலாம். ஆகவே தன்னடக்கத்தை அப்பியசித்து வருகிறவர்கள் பயங்கொள்ளிகளைவிட சந்துஷ்டியாகவும், திடமாகவும் இருந்துவருகிறார்கள்.

கீதோபதேசங்கள்.

ஸ்ரீகிருஷ்ணன்:—ஓ! அர்ஜுனா, அளவுக்கு மிஞ்சி உண்பவர்களும், ஆகாரத்தையே புசிக்காமலிருப்பவர்களும், அதிக காலம் உறங்குபவர்களும், நீண்டகாலம் விழித்திருப்பவர்களும் யோகம் செய்ய முடியாது. [அத்தியாயம் 6—16.]

"மிதமான உணவைப் புசித்து, கிரமமான வியாயாமம் செய்பவர்களும், கர்மாக்களைச் சரியாக நிறைவேற்றி வருபவர்களும், தூக்க காலத்தை வரையறுத்துக்கொண்டிருப்பவர்களும் யோகாப்பியாசம் செய்து, துயரைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்." [அத்தியாயம் 6·17]

போஜன காலத்தில் ஜலத்தைப் பருகுதல்.

பொதுவாக போஜன காலத்தில் ஜலத்தைப் பருகலாகாது. சாதாரணமாக ஜலத்தை அதிகமாகப் பருகலாம். தினம் அரை காலன் ஜலத்தைப் பருகுவதால் பாதகமில்லை. ஆனால் போஜன காலங்களுக்கிடையே ஜலத்தைப் பருக வேண்டும். காலையில் எழுந்திருந்ததும் ஜலத்தைப்பருகலாம்; இரவில் உறங்கச் செல்லுகையில் நீரைப் பருகலாம்; போஜனம் செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பும் ஜலத்தைப் பருகலாம். உணவுடன் ஜலத்தை அதிகமாகப் பருகினால் ஜீரண சக்தி குறைந்து விடுகிறது. அதிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிடுவதால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகக் குறைகிறது. நாம் பருகும் ஜலமானது சரீரோஷ்ணத்திற்கு சமத்துவமான உஷ்ணமாகமுடையதாக விருக்கவேண்டும்.

காலராவைத் தடுக்கும் உபாயம்.

வீடுகளில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய முன் ஜாக்கிரதைகள்.

குடி தண்ணீரையும், பாலையும் காய்ச்சிப் பருக வேண்டும்; கடையில் வாங்கும் பாலைக் காய்ச்சியே சாப்பிட வேண்டும். சாதத்தைக்கரைக்க உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தைக் காய்ச்ச வேண்டும். பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்வதற்காகச் சமையலறைக்குக் கொண்டுபோகும் ஜலத்தைக் காய்ச்ச வேண்டும். குளிர்ந்த பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. அரிசிச் சாதத்திற்கு ஈக்கள் அதிகமாக வருமாதலால், காலரா பரவியிருக்கும் காலத்தில் அரிசிச் சாதத்தை உபயோகிக்காமலிருப்பது உத்தமம். உணவு பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் மொய்க்காமல் கம்பி வலைகளால் அவைகளைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

சமையலறையில் சமையற்காரன் அவனுடைய ஆடைகளை வைத்திருக்கவும்கூடாது; அதில் அவன் படுத்துறங்கவும்கூடாது. வடிகட்டிகளை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது; அவைகளில் அசுத்தம் சேர்ந்திருக்கக்கூடும். சமையலறையை தினமானம் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷைக் கரைத்த ஜலத்தால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒரு வாளி ஜலத்தில் அரை அவுன்ஸ் பர்மாங்கனேட் ஆப் பொட்டாஷைக் கரைக்கவேண்டும்.

பானத்திற்காக உபயோகிக்கப்படும் கிணறுகளுக் கருகாமையில் ஆடைகளைத் துவைக்கக்கூடாது. கிணற்றிற்கு சமீபத்திலாவது அல்லது வீட்டுக் கருகாமையிலாவது அழுக்கு ஜலம் தேங்கி யிருக்கவிடக்கூடாது.

சுகாதார அதிகாரிகளை தினமானம் கக்கூஸ்களைப் பரிசோதிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கக்கூஸ்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்விக்க வேண்டும். மலக்குழிகளில் அப்போதைக் கப்போது புது மண்ணைப் போட்டு மூடிவிட்டு, வேறு குழிகளை வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா சாமான்களுக்கும் தார் அடிக்க வேண்டும். கக்கூஸ்களில் பினாயிலையாவது, கார்பாலிக் பவுடரையாவது போட்டு, காய்ந்த சருகுகளை அங்கு கொளுத்தவேண்டும்.

உங்களுடைய வீட்டில் எவருக்கேனும் வாந்திபேதி கண்டுவிட்டால் வீடு முழுவதும் சுண்ணாம்படிக்க வேண்டும். மலங்களில் பினாயிலையாவது கார்பாலிக் பவுடர்கரைத்த ஜலத்தையாவது தெளிக்க வேண்டும். வாந்திபேதி கண்டவருக்கு சிச்ருஷை செய்து வருபவர்கள் வெளியில் வந்தவுடன் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கைகளை வாய்க்கருகாமையில் கொண்டுபோகக்கூடாது. பிணியாளியின் மலம் படிந்த வஸ்திரங்களை வெந்நீரில் கொதிக்க வைத்து பர்கிளோரைட் கரைத்த ஜலத்தில் நனைத்து, வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டும். படுக்கைகளைக் கொளுத்தி விடவேண்டும்.

குஷ்டரோகத்தைத் தடுக்கும் மார்க்கம்.

[மிஸ்டர் வி. மூர், எம். டி., எப். ஆர் ஸி. எஸ்.]

குஷ்டரோகம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொத்தும் வியாதியா வென்பதைப் பற்றிப் பலவாறான மாறுபட்ட அபிப்பிராயங்கள் வெளியாகி வருகின்றன. சிலர் ஒரு குஷ்டரோகி சமீபத்தில் வந்து விட்டால் நடுங்குகின்றனர்; மற்றும் சிலர் குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுகின்றனர்.

துரதிர்ஷ்ட வசத்தினால் குஷ்டரோகத்திற்குக் காரணமாகவுள்ள மூலப்பொருளானது ஒருவருடைய சரீரத்திலிருந்து மற்றொருவருடைய சரீரத்திற்கு எவ்விதம் போய்ச் சேருகிறதென்று நாம் நிச்சயமாகச் சொல்லுவதற்கில்லை.

இவ்வித சந்தேக மிருந்து வருவதற்கு இரண்டு முக்கியமான காரணங்களிருக்கின்றன:—

1. நாம் அறிந்தவரை மனித சமூகத்திற்குத் தான் இதுவரை குஷ்டரோகம் கண்டிருக்கிறது. எலிகளுக்கும் குஷ்டரோகத்தைப் போன்றதொரு வியாதி ஏற்படுகிறது. ஆனால் மனித வர்க்கத்தினருக்குண்டாகும் குஷ்டரோகத்தை மனிதர்களிடமிருந்துஎலிகளுக்கு மாற்ற இதுவரை சாத்தியப்படவில்லை.

2. தவிரவும், குஷ்டரோகம் தேகத்தில் ஊறிவெளிப்படுவதற்கு சில சமயங்களில் 40 வருஷகாலமுமாவதால், எந்தக் காலத்தில் குஷ்டரோகம் தேகத்தில் உண்டாயிற்றென்று நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியாமலிருக்கிறது. குஷ்டரோகம் தேகத்தில் உண்டான காலத்தைக் கண்டுபிடிப்பது அசாத்தியமாக விருப்பதால், எதன் மூலமாக அது உண்டாயிற்றென்றும் சொல்லமுடியாமலிருக்கிறது.

குஷ்டரோகம் எவ்விதம் தேகத்தில் பற்றியதென்று சொல்லமுடியாத போதிலும், சில முக்கியமான அம்சங்களைக்கொண்டு

எவ்விதம் குஷ்டரோகம் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாமென்று நிதானிக்கலாம். அந்த அம்சங்களாவன:—

1. ஒரு மனிதனுடைய சரீரத்தில் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு அதிகமாகக் குஷ்டரோகக் கிருமிகளிருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அந்த வியாதி பரவக்கூடும்; அந்தக் கிருமிகள் சர்மத்திற்கு எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சமீபமாகவிருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமாக அவைகள் பிறருடைய சரீரங்களில் போய்ச் சேரக்கூடும்.

(அ) கடுமையான குஷ்டரோகிகளின் புண்களில் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும். அந்தப் புண்களிலிருந்து வழியும் நீரில் அந்தக் கிருமிகளைக் காணலாம். அந்தமாதிரியான கேஸ்கள் மிகவும் அபாயகரமானவைகளென்று கருதவேண்டும். வியாதி கடுமையாக எப்பொழுதுஏற்பட்டதென்று கண்டுபிடிக்கக் காலதாமதமேற்படுவதால் அதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் அதிகமாயிருக்கிறது. அடிக்கடி ஜுரம் வருவதினாலும், சரீர மாத்தியந்தம் செம்புண்கள் வியாபிப்பதினாலும், புண்ணின்மீது கையைவைத்தழுத்துகையில் அதனுடைய நிறம் மாறாமலிருப்பதாலும், பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாகப் பார்ப்பதனாலும் கடுமையான வியாதி எப்பொழுது கண்டிருக்கிறதென்று அறிந்துகொள்ளலாம்.

(ஆ) முடிச்சு முடிச்சாக விருக்கும் குஷ்டத்தில் சரீரத்தின்மேல் தோலுக்கு சமீபத்தில் உள்புறத்தில் ஏராளமான கிருமிகளிருக்கின்றன. தோலின் வழியாக வெளிப்படும் நீரில் அவைகள் அடிக்கடி காணப்படுகின்றன. முடிச்சுத் தெறித்து புண் ஏற்படுகையில், புண்ணிலிருந்து ஏராளமாகக் கிருமிகள் உதிருகின்றன. ஒரு புண்ணிலிருந்து ஒருநாளில் எத்தனை கிருமிகள் இவ்வாறு உதிருகின்றனவென்று சொல்வது அசாத்தியம். இந்தப் புண்களுக்கும், நரம்புகள் குறைந்து வரும்குஷ்டத்திற்கும் வித்தியாசமுண்டு. பிற்சொன்னதில் கிருமிகள் இல்லாமலுமிருக்கலாம்; கிருமிகள் அதிகரித்துப் போவதினாலும் சதையில் அந்தக் கேஸ்களில் புண் உண்டாவதில்லை.

(இ) குஷ்டரோகச் சின்னங்கள் வெளிப்படையாகத் தெரியாமலிருக்கும் மனிதர்கள் குஷ்ட ரோகத்தினால் அவர்கள் உபாதைப்படவில்லையென்று நினைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். மூக்குக்கு நேராகவுள்ள மியூக்கஸ் மெம்பிரேனில் தான் அவர்களுடைய சரீரத்தில் வியாதி தங்கியிருக்கும். அவர்கள் சளியைச் சிந்தும்பொழுதுஏராளமாகக் கிருமிகள் வெளிப்படும். இதுபோன்ற கேஸ்கள் அதிக சகஜமாதலால் பொது ஜனங்களுக்கு இதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் அதிகமாகவிருக்கிறது.

2. குஷ்ட ரோகமானது தொத்து வியாதியேயாயினும், ஏனைய சில கடுமையான வியாதிகளைப்போல் அது அவ்வளவு அதிகமாகப் பிறரைப் பற்றுவதில்லை. க்ஷயரோகத்தைப்போல் பிறரைப்பற்றும் சக்தி குஷ்ட ரோகத்திற்கு மிருக்கலாம். எனினும் வெளிப்படையாகக் குஷ்டரோகச் சின்னங்களுள்ளவர்களிடம் ஜனங்கள் அதிகமாக நெருங்குவதில்லையாதலால் அது அதிகமாக பிறரைப் பற்றுவதற்கிடமில்லை. ஆயினும் க்ஷயரோகத்தைபோல் குஷ்டரோகிகளை நெருங்கிப் பழகுபவர்களுக்கு வியாதி சுலபமாகப்பரவலாம். அதிலும், சுகாதாரக்குறைவான இடங்களில் வசிப்பவர்களுக்கும் குஷ்டரோகி புசித்த பாத்திரத்திலேயே புசிப்பவர்களுக்கும் சுலபமாக அது பரவும்.

ஒரு நடுத்தர வயதினருக்கு மற்றொரு நடுத்தர வயதினரிடமிருந்து குஷ்டரோகம் பரவுவதைவிட துரிதமாக குஷ்டரோகி

களான பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைகளுக்கு வியாதி பரவிவிடும். குழந்தைகளுடைய தோல் மெலினமாகவிருப்பதும், பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் வாத்ஸல்யத்தினால் நெருங்கிப் பழகுவதுமே அதற்குக் காரணங்களாகும்.

3. குஷ்டரோகியிடம் ஒருமுறை நெருங்குவதினாலும் வியாதிதொத்திவிடாது. அது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவ அதிக காலம் பிடிக்கும்.

4. சரீரக் கட்டுடையவர்களை சுலபமாகக் குஷ்டரோகம் தொத்திவிடாது. ஆகாரம் குறைவாக விருந்தாலும், அதில் சேரவேண்டிய பதார்த்தங்களின் அளவு குறைவாக விருந்தாலும், போதியவளவு வியாயாமம்செய்யாமலிருந்தாலும், அதிக வேலையினால் சரீர பலம் குறைந்திருந்தாலும், வேறு கொடிய வியாதிகளினால் வியாதிகளைத்திரஸ்கரிக்கும் சக்தி குறைந்திருந்தாலும் அத்தகையோரின்மீது சுலபமாகக் குஷ்டரோகம் தொத்திவிடும்.

சரீரத்தில் வெகு காலமாக மறைந்திருந்த குஷ்டரோகக் கிருமிகள் திடீரென்று தகுந்த சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போது சுறுசுறுப்படைந்து, கடுமையான சின்னங்களையும் உண்டு பண்ணக்கூடும்.

5. குஷ்டரோகிகள் அதிகமாக இருந்துவருமிடத்தில் வசித்துவருபவர்களுக்கும் குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவோருக்கும் வியாதியிலிருந்து பாதுகாப்பு ஏற்படக்கூடும். அவ்விதப் பாதுகாப்பு ஏற்படாத இடங்களில் வியாதி பலருக்கு வெகு துரிதமாகப் பரவிவிடும்.

6. சுகாதார நிலைமை திருப்திகரமாகவிருந்தால் வியாதி அதிகமாக வியாபிக்காது.

முன் ஜாக்கிரதை:—குஷ்டரோகம் காணாமலிருப்பதற்குக் குஷ்டரோகிகளுடன் சம்பந்தப்படாமலிருப்பதே தகுந்த மார்க்கம். ஏராளமான பணச் செலவில் குஷ்டரோகிகளுடன் ஜனங்கள் நெருங்கிப் பழக முடியாமல் தடுக்க பிலிப்பைன் தீவுகளில் விசேஷ முயற்சி நடந்தும் சொற்ப காலத்திற்குள் வியாதியை அறவே ஒழிக்க முடியவில்லை.

ஆரோக்கியமாக விருந்துவரும் பிரஜைகளுடன் குஷ்டரோகிகள் நெருங்கிப் பழகாமல் தனிப்பட்டநபர்களும் பல ஸ்தாபனங்களும் முயற்சி செய்ததால்தான் இங்கிலாந்திலிருந்து குஷ்டரோகம் ஒழிந்தது. குஷ்டரோகமானது தொத்தக்கூடியவியாதியென்பதை ஜனங்கள் அறிந்ததே அதற்குக் காரணம். திருப்திகரமான உணவைப் புசிப்பதினாலும், சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதாலும் அனுகூலமேற்படலாம். ஆனால் பொது ஜன அபிப்பிராயம் இவ்விஷயத்தில் உருவானாலன்றி பிரயோஜனமில்லை. ஏழைகளான குஷ்டரோகிகளைக் குஷ்டரோக விடுதிகளில் ஒதுக்கி வைக்கலாம்; அவர்களை ஒதுக்கி வைக்கவும் வேண்டும். ஏழைகளான குஷ்டரோகிகள் தெருக்களில் பிச்சைவாங்குவதற்காகப் புண்களைக் காட்டிக்கொண்டு அதிகமாக நடமாடியபோதிலும், அவர்களுடைய தொகை இந்தியாவில் சொற்பந்தான். குஷ்டரோகத்தினால் உபாதைப்படுவதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் மறைத்துக்கொள்ள முயலும் தனவந்தர்களாலேயே அதிக ஆபத்து ஏற்படக்கூடும். பிறருக்குத் தொத்தக்கூடிய நிலைமையிலுள்ள குஷ்ட நோயுடையவர்கள் கலாசாலைகளில் சேர்ந்து படிப்பதையும், சிறிய குழந்தைகளுக்குப் பாடசாலைகளில் போதிப்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். பிரசாரத்தின் மூலமாகவும் வைத்தியர்கள் மூலமாகவும் குஷ்ட ரோகத்தின் சின்னங்களை எல்லோருக்கும் அறிவித்து, குஷ்ட ரோகிகளுடன் சம்பந்தப்படாமலிருந்துவரும்படி அவர்களுக்குபதேசிக்க வேண்டும்.

(1) குஷ்டரோகிகள் தனி அறைகளில் வசித்து வரவேண்டும்; அவர்கள் சாப்பிடுவதற்கும் பிரத்தியேகமான பாத்திரங்களை வைத்திருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய ஆடைகளைத் தனியாக வைத்திருந்து துவைக்கக் கொடுக்கு முன் அரைமணி நேரம் ஜலத்தில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

(2) பிறருக்குத் தொத்தக்கூடிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிடவில்லையென்று வைத்தியர்கள் சொன்னாலன்றி ஜனங்கள் சாதாரணமாக ஏறிச் செல்லும் வாடகை வண்டிகளில் குஷ்டரோகிகள் ஏறலாகாது.

(3) குஷ்டரோகத்தினால் உபாதைப்படுபவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அந்த நோய் உண்டாகுமென்பதை அவர்கள் அறிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

(4) அவர்கள் பரிசுத்தமாக விருந்து வருவதுடன், அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள கிருமிகள் பிறருடைய சரீரத்தில் தொத்தக்கூடிய நிலைமைக்கு இடங்கொடுக்காமலுமிருக்கவேண்டும்.

குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவோருக்கு எச்சரிக்கை.

1. குஷ்டரோகியையாவது, அவன் உபயோகித்து வந்த சாமானையாவது தொட்டால் உடனே கைகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

2. குஷ்டரோகிகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டியிருந்தால் கைகளின் மீது ரப்பர் உறைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவது உத்தமம். கடுமையான குஷ்டரோகத்தினால் உபாதைப் படுபவர்களைத் தொட்டு சிகிச்சை செய்பவர்கள் அவசியம் ரப்பர் உறையை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. குஷ்டரோக விடுதிகளில் அதிக சீக்காகயிருப்பவர்களை சாமான்ய சீக்காளிகளிலிருந்து பிரித்து வைக்க வேண்டும். பகல் நேரத்தில் அவ்விதம் பிரித்து வைக்க முடியாவிட்டாலும், இரவு நேரங்களிலாவது அவர்களைத் தனி அறைகளில் பிரித்து வைக்க வேண்டும். இராக்காலங்களில் தான் வியாதி அதிகமாகப் பரவும்.

4. குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப்பழகுபவர்கள் நல்ல காற்றை சுவாசித்தும், வெளிச்சத்தில் நடமாடியும், சரீரப்பயிற்சிசெய்தும், தகுந்த உணவைப் புசித்தும் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

லண்டனில் சிசு சம்ரக்ஷணவேலை

யோரப்பிய யுத்த காலமுதல் லண்டனில் வெகு அதிகமாகவிருந்த சிசு மரணங்களைக் குறைப்பதற்காக விசேஷ முயற்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. 1907-ம் வருஷத்தில் தாய்மார்களுக்கு உபதேசம் செய்வதற்காக ஒரு சிறிய பாடசாலை ஏற்படுத்தப்பட்டது. இப்பொழுதும் நாடெங்கும் சிசு சம்ரக்ஷண வேலை வெகு மும்முரமாக நடந்து வருகிறது.

கர்ப்பகாலத்திலிருந்தே அங்கு ஸ்திரீகளை சரியாகப் பரிபாலித்து வருகிறார்கள். நல்ல உணவுகளைக் கொடுத்தும், அவர்களுடைய வாழ்வை சந்துஷ்டிகரமானதாகச் செய்யப் பல சமூக சம்பந்தமான வைபவங்களை நடத்தியும், மனக்கவலையைபோக்க அப்போதைக்கப்போது நல்ல புத்தியைச் சொல்லியும், அவர்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமை கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது. பிரசவ ஆஸ்பத்

திரிகளும், பிரஸவத்திற்கு முன்னும் பின்னும் சிகிச்சை செய்யும் வைத்தியசாலைகளும், ஏற்படுத்தியும், குடும்பத்திற்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்தும், சகாயமாக விருந்துகளளித்தும், உடைகளை இலவசமாகக் கொடுத்தும், மற்றும் பல அனுகூலங்களைச் செய்தும் கர்ப்பஸ்திரீகளை இங்கிலாந்தில் பராமரித்து வருகிறார்கள்.

சிசுக்களை பாதுகாக்க தாதிகளும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும், சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களும் இருந்துவருகின்றன. சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களில் அப்போதைக்கப்போது குழந்தைகளை நிறுத்து, வைத்திய பரிசோதனைசெய்து வருகிறார்கள். பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லும் பிராயம்வரும்வரையில் குழந்தைகள் சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களின் மேற்பார்வை விலும் இருந்து வருகின்றன.

தாய்மார்களுக்காகப் பிரத்தியேக போதனா சாலைகளுமிருக்கின்றன. தாய்மார்களுக்கு உபயோகமாகவிருக்கக்கூடிய பல விஷயங்கள் அந்தப் பாடசாலைகளில் போதிக்கப்படுகின்றன. தொழில்செய்து ஜீவிப்பவர்களுடைய குழந்தைகளுடைய சம்ரக்ஷணார்த்தம் ஆங்காங்கு விடுதிகளுமிருந்துவருகின்றன. விளையாட்டு ஸ்தலங்களும் இருந்துவருகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் சிகரம் வைப்பது போல் சிசு சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனமிருக்கிறது.

இங்கிலாந்திலும், அயர்லாந்திலும் இதற்கு 9 கிளை ஸ்தாபனங்களிருக்கின்றன. பொது ஜனங்களுடைய பண உதவியைக் கொண்டு நடந்து வரும் இந்த ஸ்தாபனங்களைத்தவிர கவுண்டி ஆஸ்பத்திரிகளும், குழந்தைகள் ஆஸ்பத்திரிகளும் இருந்துவருகின்றன.

சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும்.

சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெப்பமும் அநேகமாக எல்லாக் கிருமிகளையும் கொன்றுவிடும். வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடிய கிருமிகளின் சக்தியும் இவ்விரண்டினாலும் நாளடைவில் குறைந்து அவைகள் இறந்துபோய்விடும்.

காலராக் கிருமியானது 3 மணி நேரம் முதல் 2 தினங்களுக்குள் இறந்துபோய் விடும். எண்டரிக் ஜுரத்தின் கிருமியானது சூரிய வெப்பத்தினால் இரண்டுமணி நேரத்திலும்; பகல் வெளிச்சத்தினால் 5 மணி நேரத்திலும் இறந்துவிடும். தொண்டைக் கழலையின் கிருமியானது சூரிய வெப்பத்தினால் ½ மணிமுதல் ஒருமணி நேரத்திற்குள் மரித்துவிடும். க்ஷயரோகக் கிருமிகளும் எச்சலின் கனத்திற்குத் தகுந்தவாறு சில நிமிஷங்கள்முதல் சில மணிக்குள் நசித்துவிடும்.

ஈரமைப்பு இல்லாவிடில் கிருமிகள் இறந்து விடுவதால் நமது வீடுகளையும் வீட்டைச் சுற்றியும் ஜலமைப்பு இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டியதவசியம். நமது படுக்கைகளில் அடிக்கடி காற்றோடும்படி செய்தால் அவைகள் ஈரமைப்பில்லாமலிருக்கும்; தவிரவும் காற்றிலுள்ள பிராண வாயுவும் கிருமிகளை அழித்துவிடும். நல்ல காற்று வீசுவதினால் கிருமிகள் உதிர்ந்து விடுவதுடன், சில வகைப்பட்ட கிருமிகள் வளராமலும் போய்விடும்.

அசுத்தமான ஜலத்தினால் ஏற்படக்கூடிய கேடுகள்.

ஜலத்தில் காணப்படும் அசுத்தமான பதார்த்தங்களை உலோக சம்பந்தமானவை யென்றும், உலோக சம்பந்த மில்லாதவை யென்றும் இரண்டு பிரிவுகளாக வகுக்கலாம். உலோக சம்பந்தமான பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில் கரைந்து விடுவதால் சரீரத்திற்கு அவைகளால் உபாதை ஏற்படுவதில்லை. உலோக சம்பந்தமில்லாத பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில் மிதந்துகொண்டும், அமிழ்ந்து மிருக்கின்றன. ஆகவே ஜலத்

ஜலமானது எந்த வழியாக வருகிறதோ அந்த இடத்திலுள்ள மேலே கண்ட பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில்வந்து சேர்ந்து கொள்ளுகின்றன. கற்பாங்கான பூமியின் வழியாக வரும் ஜலத்தில் அதிகமாக அசுத்தங்கள் சேருவதில்லை. களிப்பாங்கான பிரதேசம் வழியாக வரும்ஜலத்தில் மேலே கண்ட அசுத்தங்கள் சேருகின்றன. கிராமாந்தரங்களிலுள்ள குளங்களின் ஜலத்திலும், ஆழமில்லாத கிணறுகளின் ஜலத்தி

[கிராமாந்தரங்களில் குடி ஜலம் கெட்டுப்போகும் விதம்.]

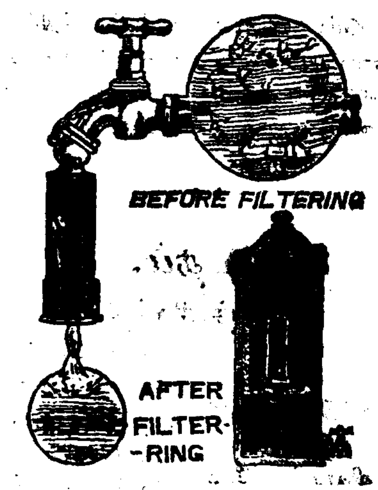
திலுள்ள் அசுத்தங்களை ஜலத்தில் கரைந்தவை யென்றும், ஜலத்தில் மிதந்து கொண்டிருப்பவை யென்றும் இருகூறுகளாக வகுக்கலாம். உலோக சம்பந்தமில்லாத பதார்த்தங்களென்பதில் எச்சில், வாந்தி, மூத்திரம், மயிர், சரீர சர்மத்தின் அணுக்கள், சீழ், பலவகைப்பட்ட புழுக்களின் முட்டைகள், அழுகிப்போன இலைகள், பஞ்சு, கிருமிகள் முதலியவைகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

லும் மனிதர்கள், மிருகங்கள் இவைகளுடைய மூத்திர உப்பும், குடல் நோய்களை உண்டுபண்ணக் கூடிய கிருமிகளும் கலந்திருக்கின்றன. அந்த அசுத்த பதார்த்தங்கள் ஜலத்தில் சம்பந்தப்படுவதற்குக் காரணங்களாவன:—

1. குளங்களிலும், படிக்கிணறுகளிலும் மனிதர்கள் இறங்கி ஸ்நானம் செய்து ஆடைகளைத் துவைப்பதினாலும், கால்

நடைகளை குளிப்பாட்டுவதினாலும், பாத்திரங்களைத் தேய்ப்பதாலும், சரீரத்திலுள்ள வியர்வை, அழுக்கு, சீழ், புண்களிலுள்ள ரத்தம் முதலியவைகள் ஜலத்தில் சம்பந்தப்பட்டு விடுகின்றன.

2. கிணறுகளுக் கருகாமையிலும், குளக்கரைகளிலும் உள்ள அசுத்த பதார்த்தங்கள் காற்றினால் ஜலத்தில் போய்ச் சேர்ந்து விடுகின்றன.



வடிகட்டாத ஜலம்.

வடிகட்டிய ஜலம்.

3. அழுக்கடைந்த தரைகளிலும், பிணியாளர்களுடைய பாத ஸ்பரிசமேற்பட்ட இடங்களிலும் கிடந்து புரளும் கயிறுகளின் மூலமாகக் கிணறுகளிலிருந்து ஜலத்தை இழுப்பதினாலும், கிணறுகளுக்குள் கிருமிகளும் அழுக்கும் சேர்ந்துள்ள பாத்திரங்களைப் போடுவதினாலும் அசுத்த பதார்த்தங்கள் கிணற்று ஜலத்தில் சேர்ந்துவிடுகின்றன.

4. கிணறுகள், குளங்கள் முதலியவைகளுக்கருகாமையில் குப்பைகளையும், சாணியையும் குவித்துவைத்திருப்பதினாலும் ஜலம் அசுத்தமடைந்துவிடுகிறது.

5. ஆற்றுமணலிலும், குளக்கரைகளிலும், கிணறுகளுக் கருகாமையிலும் மல பாதையை நிவர்த்திசெய்துகொண்டு, அந்த ஜலத்திலேயே சுத்தம்செய்துகொள்ளும் அருவருக்கத் தக்கதும், அஞ்ஞானமானதுமான துரப்பியாசத்தால் ஜலம் அசுத்தமடைந்து விடுகிறது.

6. ஆற்றுமணலிலும், ஆற்றுப் படுகைகளிலும், ஜலாதாரங்களுக் கருகாமையிலும், பிரேதங்களை தகனம் செய்வதாலும், புதைப்பதாலும் ஜலம் அசுத்தமடைந்து விடுகிறது.

7. கிணறுகளிலும், குளங்களிலும் மரங்களையும், நார்மட்டைகளையும் ஊறவைப்பதினாலும் ஜலம் அசுத்தமடைந்து விடுகிறது.

8. குடி தண்ணீரில் சுகசரீரிகள், வியாதியஸ்தர்கள் என்கிற வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் பழகுவதால் ஜலம் கெட்டுப் போய்விடுகிறது.

9. குடி ஜலதாரங்களுக் கருகாமையில் கக்கூஸ்களை வைத்திருப்பதினாலும், சாக்கடை ஜலத்தை வடியவிடுவதினாலும், குப்பைகளைக் குவித்துவைப்பதினாலும் குடிதண்ணீர் கெட்டுப்போய்விடுகிறது.

போஜன விதிகள்.

இரவில் சயனித்துக்கொள்ளச் செல்லுமுன் விருந்துப் படியான உணவைப் புசிப்பதால் சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்படும். உறங்குங்காலத்தில் நமது சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள் ஓய்வுபெற்றிருக்கின்றன. அந்த சந்தர்ப்பத்தில் உணவானது ஜீரணமாக முடியாமற் போய்விடும். அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்து சயனித்துக்கொள்ளுவோர் இரவில் மிகுந்த அல்லல்படுவர்; துர்சொப்பனங்களும் அவர்களுக்கு ஏற்படும்; காலையில் எழுந்திருக்கையில் அவர்களுடைய வாயும் துர்க்கந்தம் வீசும். மாலையிலேயே இராப் போஜனத்தைச்செய்துவிடவேண்டும். அவரவர்களுடைய ஜோலிகளின் காரணமாக மாலை நேரத்திலேயே இராப் போஜனத்தை எடுத்துக்கொள்ள சாத்தியப்படாவிடில் லேசான உணவை இரவில் புசிக்கவேண்டும். மாலை நேரத்திலேயே இராப்போஜனத்தைப் புசித்துவிட்டால் உறங்கச்செல்லுமுன் அது நன்றாக ஜீரணமாகிவிடும்.

வெறும் வயிறுடன் உறங்கச் செல்லவும் கூடாது. அதிக நேரம் பட்டினியிருப்பதால் தேகத்தில் அமைதிக் குறைவேற்பட்டு உறக்கம் பிடிக்காமற் போய்விடும். சிறிது உணவைப் புசித்தால் சுகமாக நித்திரை செய்யலாம்.

கடிதம்.

நரம்புச் சிலந்தி.

ஐயா,

சென்ற மார்ச்சு மாதத்தியப் பகுதியில், 62-வது பக்கத்தில், நரம்புச் சிலந்தியைப் பற்றிக் காணப்படும் விஷயம் அநேகமாகச் சரியாயிருந்தாலும், சேலம், கோயமுத்தூர் ஜில்லாக்கள் இரண்டிலும் நான் பார்த்தவரையில் அப்பிரேகம் என்னும் காக்காப் பொன் உள்ள கிணறுகளின் நீரைப் பருகுவதினால் தான் ஷை வியாதி உண்டாகிறதென்று தெரிகிறது. அப்பிரேக மில்லாத கிணற்று ஜலத்தினால் நரம்புச் சிலந்தி உண்டாவதில்லை. ஒரு மனிதனுக்கு 9, 11, 13, நரம்புச் சிலந்திகள் வரையில் ஏககாலத்தி லிருக்க நான் பார்த்திருக்கிறேன். நாக்கிலும், ஆண் குறியிலும்கூட நரம்புச் சிலந்தி அநேகருக்கு வந்திருக்கிறது. அனேக மனிதர்கள், 4, 7, 9, 11, 13, கட்டுகள் போட்டுக்கொண்டு கஷ்டப்பட்டதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் அப்பிரேகமில்லாத இடத்திலிருக்கும் ஜனங்கள் அப்பிரேகமுள்ள ஊருக்குப்போய் சிலநாள் தங்கி, ஷை நீரைப்பருகினதால் திரும்பி சொந்த ஊருக்கு வந்த சில மாதங்களுக்குப் பிறகு நரம்புச்சிலந்தியினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அப்பிரேகமுள்ள கிணறுகளை வெயில் நேரத்தில் பார்த்தால், பளபளவென்று பொன் வெள்ளியைப்போல் மின்னும் பதார்த்தங்களைக் காணலாம். கால் கைகளில் நரம்புச் சிலந்தி தோன்றியதும், கிணற்றுக்குச் சென்று ஷை நரம்புப் புண் முழுக, கிணற்று ஜலத்தில் ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் அந்த பாகத்தை வைத்துக் கொண்டிருந்தால், ஷை கால் அல்லது கை வீங்கி, சிலந்தி கை காலைவிட்டு ஜலத்திலேயே வந்து விழுகிறது. பின்பு தானாகவே வீக்கம் வடிந்து புண்ணும் சீக்கிரம் ஆறிவிடுகிறது என்று அநேகமாய்க் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். தாங்கள் எழுதியிருக்கும் அபிப்ராயமும் சாட்சியும் இதற்கொத்திருக்கிறது. ஆகையால் இவ்விஷயத்தில் எனக்குத் தெரிந்தவரையில் எழுதியிருக்கிறேன்.

தங்கள்,

வை. சே. துருசாமி பண்டாரம்,

நேடிவ் டாக்டர், குழை, சேலம்.

இரைப்பைக் கோளாறுகளுக்கும், குழந்தைகளின் பல் உபாதைகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

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

எல்லா மருந்து ஷாப்புகளிலும், கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

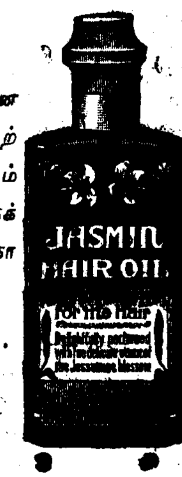
WOODWARD'S "Gripe Water"

KEEPS BABY WELL

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

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

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.



ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற் பெட்டி நெம்பர் 166, சென்னை.

மின்சார சக்தியினால் சிகித்ஸை.

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

சென்னை எலெக்ட்ரோ திரபியூடிக் வைத்திய சாலையின் சகல வியாதிகளையும் மின்சார சக்தியின் மகிமையால் சுவஸ்தப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய கருவிகள் தயாராக வைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஒரு முறை பரீக்ஷித்தால் பலன் தெரியும். நிபுணர்களுடைய மேல் பார்வையில் சிகித்ஸை நடைபெறும்.

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

கேஸ்:—1. சேலத்திலிருந்து 14-வயதுள்ள ஒரு வாலிபன் முழங்கையை நீட்ட மடக்க முடியாமலிருந்து ஆப்பரேஷன் செய்துகொண்டு, முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படாமல் வந்தான். சென்னையில் ஒரு ஸர்ஜனால் முழங்கைப்பூட்டு சரிப்படுத்தி வைக்கப்பட்டது. வளையாத முழங்கைப் பூட்டில் தினசரி பிரகாசமான வெளிச்சத்தைச் செலுத்திக் கையை உருவிக் கவாத்து செய்து சௌக்கியப்படுத்தப்பட்டது. 6-வாரம் தொடர்ந்து சிகிச்சை செய்ததில் கை நீட்ட மடக்க சௌகரியப்பட்டு பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—2. ஒரு நடுவயதுள்ள புருஷன் வாயுரோக சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டான். எல்லாப்பூட்டுகளும் பிடித்திருந்தன. ரேடியண்ட் ஹீட் [illegible] ஒன்று விட்டொரு நாளைக்கு அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனுடன் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி நோயாளிக்கு [illegible] வாரகாலத்தில் பூரண சௌக்கியம் ஏற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்:—3. கீழே விழுந்தபிறகு ஏற்பட்ட பக்கவாயுவால் [illegible] இரண்டு வயதுக் குழந்தையொன்று சேலத்திலிருந்து சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. பிரதி தினமும் இருமுறை உருவி விட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி ரேடியண்ட் சூடு காட்டப்பட்டது. சிறிது கால சிகிச்சைக்குப் பிறகு குழந்தை பூரண சௌக்கியமடைந்தது.

கேஸ்:—4. சென்னை வாசியான ஒரு மத்தியத்தர வைசியர் முதலில் ஒரு ராஜக் கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். ஆனால் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையில்லை. பிரதி

தினமும் இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட் படும்படி செய்யப்பட்டது. இரண்டு நாள் கழித்து கட்டி பழுத்து உடைந்தது. 5-வாரம் கழித்து பூரண குணம் ஏற்பட்டது.

கேஸ்:—5. 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. சிகிச்சை இன்னும் நடந்துவருகிறது.

கேஸ்:—5. 50-வயதுள்ள சென்னைவாசி ஒருவர் கண் நோயுடன் வந்து சேர்ந்தார். விட்டு விட்டு தினசரியாக 3-வாரகாலம் கரண்ட் செலுத்தி சௌக்கியப் படுத்தப்பட்டது.

கேஸ்:—7. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப்பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4-அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினாலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினாலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினால் சிகித்ஸை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்ட் செலுத்தியதால் நன்றாய்க் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4-வாரத்தில் நடந்தது.

கேஸ்:—8. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 30-வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டைம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினால் 2½" தூரத்திலிருந்தும் இடது காதினால் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும் கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து வருகிறார். 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவராயிருக்கிறார். அவர் இன்னும் சிகிச்சையிலிருக்கிறார்.

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

கேஸ்:—10. 50-வயதுள்ள ரிப்போர்ட்டர் ஒருவருக்கு இன்ப்ளுயன்ஸா ஜுரம் வந்த பிறபாடு பலஹீனமுண்டாகி நடுக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தார். 30-நிமிஷம் ரேடியண்ட் ஹீட்டைக் கொண்டும் 30-நிமிஷம் ஸோடியம் க்ளோரைடுடன் ஸக்னில் ஸைல்பாத்தினாலும் சொஸ்தப்படுத்தப்பட்டார். 3 வாரத்தில் நோயாளி பூரண சௌக்யத்தை அடைந்தார்.

கேஸ்—11. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோகை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும் மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கரண்டும் புனர் ரேடியண்ட் ஹீட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமாயிருந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

கேஸ்:—12. 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 ஹீட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6 வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—13. ஒரு ஊமைக் கட்டியினால் முழங்கால் பிடிப்பு ஏற்பட்டிருந்த 17 வயதுள்ள ஒரு யுரேஷிய ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். முடக்கமானது 158° ஆக இருந்தது. தினம் 20 நிமிஷ நேரம் கிரணங்களை வீசுகிற மின்சார வெளிச்சமும், சூடும் காட்டி, பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் உருவிவிடப்பட்டது. 20 தினங்கள் வரை இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டது. பிடிப்பு விட்டு, பிணியாளி இப்பொழுது நன்ருக நடந்து வருகிருள்.

கேஸ்:—14. வலது கண் மேல் மூடியில் கடுமையான கரப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதிகுணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—15. கடுமையான இடுப்புச் சந்து வாதத்தால் மூன்று மாத காலமாக உபாதைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த 38 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் கூடலூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தார். ரேடியண்ட் சூடு காட்டி வெளிச்ச ஸ்நானமும் செய்வித்ததுடன், மருந்தையும் மின்சார சக்தியால் சரீரத்திற்குள் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—16. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள்வரை காட்டப்பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத்தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்திதியை அடைந்துவிட்டன,

கேஸ்:—17. 38 வயதுள்ள ஒரு இந்தியக்கிறிஸ்தவருக்கு விலாஎலும்பில் க்ஷயம் கட்டி, மாமிச கோளத்தில் சீழ் கட்டிக் கொண்டிருந்தது. உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பல இஞ்செக்ஷன்களும், ஆப்பரேஷன்களும் செய்து—ொண்டும் பலனில்லை. ரண சிகிச்சை மீண்டு செய்துகொள்ள அவருக்கு இஷ்டமில்லை. தினமானம் அந்த இடத்தில் கிரணங்களை வீசும் வெளிச்சமும் சூடும் காட்டப்பட்டன. எல்லாப் புண்களும் ஆறிவந்தன. மாமிச கோளத்தின் வீக்கமும் வெகுவாக வடிந்து இப்பொழுது வலியில்லை. பிணியாளி இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறார்.

கேஸ்:—18. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீர்ச்சப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்ருகக் கேட்கிறது.

கேஸ்—19. இன்னவியாதியென்று தெரியாமல் 20 வயதுள்ள ஒரு யுவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். பெருமூச்சு விட்டுக்கொண்டிருந்தார்; தூக்கமில்லை; எதைப் பற்றியும் கவனிக்க சக்தியில்லை; ஹிருதய பரிசத்தில் பளுவாக விருந்தது. அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் அசாதாரணமான ஒரு வியாதிக்குணமும் காணப் பட வில்லை. தாதுவிரயத்தினால் அவர் அவதிப்படுகிறு ரென்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஒன்று விட்டொருநாள் கிரணங்களை வீசும் சூட்டைக்காட்டி, வேகமாக வின்ஸ்லாயிடல் சக்தியும் செலுத்தப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்—20. 28 வயதுள்ள ஒருவர் இடது காதிற்குக் கீழே ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருந்த கரப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்தப் புண்ணனது 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—21. மேகரிணத்திற்காகவும், பெரிய தொடைக் கட்டிக்காகவும் 22 வயதுள்ள ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேசத்தின் உஷ்ணக்கிரம் அதிகமாக விருந்தது. மாமிஸகோளத்தில் சீழ்க்கட்டும்போலிருந்தது. ஒருவாரத்திற்கு தினமிருமுறை கிரணங்களை வீசும் மின்சார சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. வீக்கம் வடிந்து பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—22. இடது முழங்காலுக்குக் கீழே குத்து வலியுடன் 25 வயதுள்ள ஒருவர் திருநெல்வேலியிலிருந்து வந்தார். உள்ளூர் வைத்தியர்களிடம் பலவித சிகிச்சைகள் செய்துகொண்டும் பலனேற்படவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தைச் செலுத்தப்பட்டது. 6 வேளைகளில் வியாதி குணமடைந்து விட்டது.

கேஸ்—23. தாதுவிரயத்தால் உபாதைப் பட்டுக்கொண் டிருந்த 35 வயதுள்ள ஒரு ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். தேகமாத்தியந்தம் வலியிருந்தது; பசியில்லை; தூக்கமில்லை; களைப்பும் அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்டு சூடும், வெளிச்ச ஸ்நானமும் ஒரு தினமும் அதிகவேகமாக மின்சார சக்தியைச் செலுத்துவது மற்ருெரு தினமுமாக மாறி மாறி சிகிச்சை செய்யப்பட்டுவந்தது. சிறிது சிறிதாகப் பிணியாளி குணமடைந்து, மூன்று மாதங்களில் பூரண சௌக்கிய மடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—24. 9 வயதுள்ள ஒரு பையன் வலது கையில் இசிவு வலியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தான். கையை நீட்டவும், முடக்கவும் முடியவில்லை. முழங்கைக்குமேல் வலி அதிகமாக விருந்தது. ரேடியன்ட் சூடு காட்டி, வெளிச்ச ஸ்நானம் செய்வித்ததுடன், தினம் 20 நிமிஷ நேரம் விட்டுவிட்டு கரெண்டைச் செலுத்தியும், 10 நிமிஷம் உருவி விடப்பட்டும் வந்தது. ஒருவாரத்திற்கு இவ்வாறு சிகிச்சை செய்யப்பட்டு வந்தது. வலி நின்று, கையை நன்ருக நீட்ட முடக்க சாத்தியமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—25. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்களை யாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந்தது. தினமானம் ½ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய்விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும் இக்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளைகளில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்:—26. அடி வயிறு, பிரஷ்ட பாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ்ணக்கிரம் 101° ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இக்தியாலும் தடவப்பட்டது. 6 தினங்களில பூரண சவுக்கியமேற்பட்டுவிட்டது.

கேஸ்—27. 45 வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 189 சர்க்கரை இருந்தது. வீக்கம் அதிகரித்துக்கொண்டு வந்தது. குறுக்களவு 10 அங்குல மிருந்தது. தினம் இருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகு கட்டியிருந்த இடத்தோடு வீக்கம் வடிந்துகொண்டது. அதற்குப் பிறகு சீழ் வர ஆரம்பித்தது. மேலேகண்ட சிகிச்சையைச் செய்துவந்தவுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5 கிரெயினுகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

கேஸ்—28. கண்டமாலைக்காக 10 வயதுள்ள ஒரு பெண் சிகிச்சைக்கு

வந்தான். வீக்கம் பெரிய ஆரஞ்சுபழத்தின் பருமனிருந்தது. 3 வாரத்திற்கு தினம் 3-நிமிஷ நேரம் எக்ஸ்ரே காட்டப்பட்டது. அதனால் குணமுண்டாக ஆரம்பித்து வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. அவன் இன்னமும் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறான்.

கேஸ்—29. வலது காதுக்குச் சிறிது கீழாக இரண்டங்குல குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45 வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்குவந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5 தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—30. 50 வயதுள்ள ஒரு உபாத்தியாயர் கீல் வாயுவினால் உபாதைப் பட்டுக்கொண்டு வந்தார். அவரால் நடக்க முடியவில்லை. இரண்டு முழங் கால்களிலும், முக்கியமாக வலது முழங்காலிலும், பிடிப்பு அதிகமாக விருந்தது. சென்ற 4 வருஷங்களாக அவர் இந்த வியாதியால்உபாதைப்பட்டு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது: பராடியாக் கரெண்டும் செலுத்தி, கால்களை உருவியும் விட்டதில் வலி ஒழிந்து, கம்பின் உதவியின்றி அவராகவே நடக்க சக்தியுடையவராகி விட்டார். 10 தினங்களில் பூரண சௌக்கியமேற் பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—31. இடது அக்கிளில் எலுமிச்சம்பழப் பிரமாணமுள்ள கட்டியுடன் ஒரு வயதுக் குழந்தையொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டு வரப்பட்டது. ஜுரமில்லை. ஆப்பரேஷன் செய்து கொள்ளச் சொல்லப்பட்டது. அதற்குப் பெற்றோர்கள் சம்மதிக்க வில்லை. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் இரண்டு வார காலம் காட்டப்பட்டு வந்தது. பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

எலெக்டிரோ—திராபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கற்பகம்.

ஓர் சிறந்த மாதாந்தத் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

இதில் பெரியோர்களின் பிரசங்கங்கள், பிறபாஷைகளிலுள்ள அரிய விஷயங்களின் மொழி பெயர்ப்புகள், வெளிவராத தமிழ் நூல்கள், பூதபௌதிக ரசாயன சாஸ்திர நுட்பங்கள், ஒன்றை யொன் றிகழாச் சமயக்கொள்கைகள், அழகிய இனிய கவிகள், விவசாயம்,வியாபாரம், கைத்தொழில், கூட்டுறவு முதலியவற்றைப்பற்றிய வியாசங்கள், மகான்களின் ஜீவிய சரிதைகள், இனிய நாவல்கள்,நாடகங்கள், தமிழர்களின் புராதன நாகரீகம், சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கான நற்போதனைகள், விநோதக்கூற்றுகள், ஆச்சரியக் குறிப்புகள் முதலிய விஷயங்கள் கற்றறிந்த பல பெரியோர்களால் எழுதப் பட்டு வருகின்றன. இப்பத்திரிகையை ஆதரிப்பது தமிழ் மக்கள் கடமையாகும்.

வருட சந்தா ரூ. 1. வெளிநாட்டிற்கு 1-8-0

மானேஜர்:—கற்பகம் ஆபீஸ்,
புதுவை.

சுதந்திரன்.

பிரதி பானுவாரந்தோறும்
வெளிவரும் ஓர் தமிழ்ப் பத்திரிகை.

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

வருஷ சந்தா இந்தியாவிற்கு ரூ 6-0-0.

விலாசம்:—சுதந்திரன் ஆபீஸ்,
தஞ்சாவூர்,
SWATHANTHRAN OFFICE, Tanjore.

ROWJEE'S
EAR DROPS.
காதிற்குத் தைலம்.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
தபாற்பெட்டி 166, சென்னை.

ASTHMA
சுவாசகாசம்.

ராவுஜீயின் பரம 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 ஔஷதத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள். புட்டி 1-க்கு ரூ. 2-8.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

அருணோதயம்.

இது ஒரு புக வயது சென்றதும், நேசர் திரள் பெற்று வருவதுமான ஒரு மேல்தரப் பத்திரிகை. திருச்சபையின் ஞான ஜீவ வளர்த்தி, சுவிசேஷப் பரம்புதல், திருச்சபையின் புறம்பான உறுதிப்பாடு, சுயபரிபாலனம் என்றவற்றிற்கடுத்த விஷயங்களை இது எடுத்துப்பேசும். மிஷியோன்களிலும் திருச்சபையிலும் நிகழும் மன விசேஷச் சம்பவங்களை ஒற்றுணர்ச்சியுடன் வெளிப்படுத்தும். சில பதிப்புகளில் சுகாதாரம், கைத்தொழில், திருச்சபைப் போதகம், வேதசம்பந்தமான சாஸ்திர ஆராய்ச்சி, வீண் பக்தி, குருட்டுப் பக்திக் கண்டனம் முதலிய கல்வி நிறைந்த உபந்நியாசங்கள் வெளிவரும். இதை வாசிப்போர் கற்றோரும் கல்விக் குறைவுள்ளோரும் பெண்டிரும் பிள்ளைகளுமாயிருப்பதால் கூடியமட்டும் எளிய நடையில் வியாசங்கள் எழுதப் படும். இதையாவரும் வாங்குவது மிகவும் நலமும் லாபமுமாம்.

வருஷச் சந்தா அணா 12.
Apply to *The Superintendent,*
C. S. Mission Book - Depot,
TRANQUEBAR.

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதை குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், நாற்குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக்கூடிய கடுமையில்லாத் ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம். சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

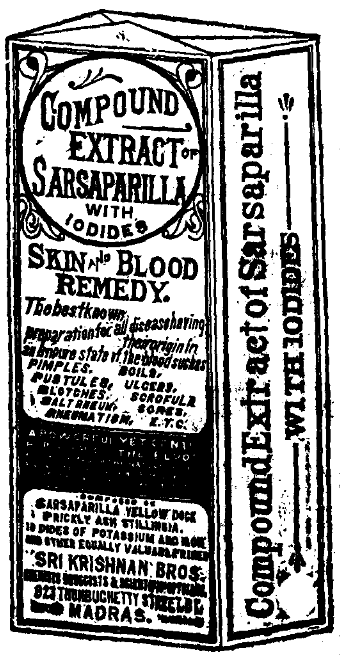
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

நமது நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து.

ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப் போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து, பக்குவமாகத் தயார் செய்யப்பட்டது.

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



நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது இதற்கு ஏற்ற ஔஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே அது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாகவிருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

உயர்ந்த நன்னாரி வேரிலிருந்து நமது ஷர்பத்து தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வேறு பல உயர்ந்த சரக்குகளும் அதில் சேர்க்கப்பட்டிருக்கின்றன. பல வைத்திய நிபுணர்களும் நமது ஷர்பத்தை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடிப்பேயை ஒழியுங்கள்.

'ஆல்கஹாலைன்' குடிப்பழக்கத்தை நிறுத்திவிடும். இது வாசனையற்ற பவுடர். காப்பியிலாவது, தேத்தண்ணீரிலாவது இதைக் கரைத்து சாப்பிடலாம். ஒரு வேளையிலேயே குடியிலுள்ள ஆசை குறைய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. 3 முதல் 6-வாரங்களில் குடியையே அடியுடன் மறந்துவிடும்படி செய்கிறது. அபின், கஞ்சாப் பழக்கங்களையும் இது மாற்றிவிடுகிறது.

20-வேளைப் பவுடர்	ரூ	1—8—0
3-வாரங்களுக்கு	ரூ	5—8—0
6-வாரங்களுக்கு	ரூ	10—8—0

ஜானே கெமிக்கல் வொர்க்ஸ்,
பான்ஷேரியா போஸ்ட்டு, வங்காளம்.

வேண்டுவோருக்கு இலவசமாக துண்டுப் பிரசுரங்கள் அனுப்பப்படும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

டயாபின்.

(DIABIN)

நீர் ரோகத்திற்குக் கைகண்ட மருந்து.

இந்த ஔஷதமானது எவ்வளவு கொடிய நீர் ரோகத்தையும் பரிகரிக்கக் கூடிய உயர்ந்த குணம் வாய்ந்தது. நீர் ரோகத்தை நிவர்த்தி செய்வதில் பெயர்போன உள் நாட்டு மருந்துச் சரக்குகளைக்கொண்டு தயார் செய்யப்பட்டது. எல்லா வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளக்கூடியது. சில வேளைகள் பரீட்சை செய்தாலே பலன் தெரியும். தொடர்ந்து சிறிது காலம் இதை உபயோகித்து வந்தால் வியாதி அடியுடன் நிவர்த்தியாகிவிடும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 4-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

கண்களைக் கூசவைக்கும் காந்தியிலிருந்து காப்பாற்றும் சுகாதார முறையைத் தழுவிய கண்ணாடி.

இமோஷெல் சட்டத்துடனும், உயர்ந்த கறுப்பு வர்ணக் கண்ணாடி வில்லைகளுடனும் கூடியது. அழுக்கடையக்கூடிய தோல்பாதுகாப்பாவது, முகத்தில் தழும்பை உண்டு பண்ணக் கூடியதாகவாவது அல்லது துருப்பிடித்து ஒடிந்துபோகக் கூடியதாகவாவதுள்ள உலோக சம்பந்தமான பந்தோபஸ்தாவது அவசியமின்றி கண்களை நன்றாக மறைத்துக்கொள்ளக்கூடியது. அடக்கமானது; விலையும் சரஸமானது.

விலை ரூபா 1—3—0.

கண்திருஷ்டி:—கண் வைத்தியம் தெரிந்த ஒருவர் எழுதிய நூல். சித்திரப்படங்களடங்கியது. கண்ணாடிகளை உபயோகிப்பவர்களுக்கும், உபயோகிக்க விரும்புவோருக்கும் உபயோகமானது.

விலை அணு 4.

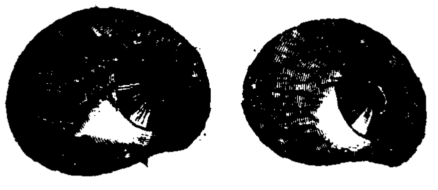
ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

"குடும்ப தீபம்."

குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அவசியமான அறிவைப் போதிக்கும் மாதாந்தப் பத்திரிகை. வருஷ சந்தா ரூபா 1-8-0. தபாற் கட்டணம் வேறு. விளம்பர விகிதம் அங்குலத்திற்கு 8-அணு.

ஆசிரியர்,
"குடும்ப தீபம்"
வட்டுக்கோட்டை,
ஸிலோன்.

போலிக் கண்கள்.



ஒரு கண் கெட்டுப் போய்விடுவதால் முகத்திற்கு ஏற்படும் விகார ஸ்வரூபத்தை போலிக் கண்ணை வைத்துக்கொண்டு போக்கடித்துக் கொள்ளலாம். சரியான கண்களாக வைத்துக் கொண்டுவிட்டால் போலி யென்பதே தெரியாமற் போய்விடும். நம்மிடம் பல தினிசுகளுமிருக்கின்றன. 25-ரூபாய் டேவணி கட்டுவோருக்கு பொறுக்கி சில போலிக் கண்கள் அனுப்பப்படும். அவைகளைத் திருப்பி அனுப்பியவுடன் பணம் வாபீஸ் செய்யப்படும்.

ஆர்டர்கள் அனுப்பும்போது அடியிற் கண்ட விவரங்களை அறிவிக்கவேண்டும்:—

வேண்டியது வலது கண்ணு அல்லது இடது கண்ணு?

பார்வையுள்ள நேத்திரமானது பிரகாசமாக விருக்கிறதா அல்லது மங்கலாக விருக்கிறதா?

கண்விழியின் நிறம் என்ன?

கண் வெள்ளை நல்ல வெள்ளையாக விருக்கிறதா அல்லது மஞ்சள் நிறமுடையதாக விருக்கிறதா?

விலை 5-ரூபாய் முதல் 10 ரூபாய் வரையில்.

[போலிக்கண்களை எவ்விதம் போட்டுக்கொண்டு, கழற்றுவது என்பதைப்பற்றிய விவரங்கள் அறிவிக்கப்படும்.]

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்பு செட்டித்தெரு,
சென்னை.

சுத்தமான
யுக்கிளிப்டஸ் ஆயில்.
(Pure Eucalyptus Oil.)

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

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

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

புட்டி 1-க்கு விலை அணா 4.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ராவுஜியின் படை மருந்து.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

தி ரா வி ட ன்.

சென்னை மாகாணத்துத் தமிழ் தினசரி.

அகில வகுப்பார்களாலும் ஆவலுடன் வாசிக்கப்படுவது; மாகாணத்து ஜனத்தொகையில் 97% வீதமானவர்களால் ஆதரிக்கப்படுகின்றது. தமிழில் விளம்பரம் செய்யப்படுவதற்கு ஏற்றபத்திரிகை இதுவேயாகும்.

பொதுவாக கிரேட்பிரிட்டன், அமெரிக்கா முதலிய நாகரீகமுள்ள நாடுகளிலிருந்தும் முக்கியமாக இந்தியாவின் பல பாகங்களிலிருந்தும் அரசியல், பொருளாதாரம், வர்த்தகம், கைத்தொழில் முதலிய பலவற்றைக் குறித்தும் பொது விஷயங்களைக் குறித்தும் சமாச்சாரங்கள் நிறையப்பெற்றுள்ள இந்தியர்களின் நிலைமையைக் குறித்து விசேஷ வியாசங்கள் வெளியிடப்படுவது. வர்த்தகர்களுக்கும் வியாபாரிகளுக்கும் விசேஷமாக உதவி அளிக்கக்கூடிய தமிழ் பத்திரிகை இது ஒன்றே. சமீபநிகழ்ச்சிகள் நிரம்பப்பெற்றது.

மாத சந்தா (உள்ளூருக்கு) ரூ. 1-10-0. வெளியூருக்கு ரூ. 2-0-0.

விளம்பரக்கட்டணம் மிகவும் குறைவானது. உடனே கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதுக.

மானேஜர், "திராவிடன்"
தபாற் பெட்டி நெ. 960. எழும்பூர், சென்னை.

ROWJEE'S
TOOTH POWDER.
ராவுஜீயின் பற்பொடி.

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

டின் 1-க்கு விலை அணா 12.
3 டின் ரூ. 2.

இந்தப் பற்பொடியுடன் பல் துலக்கும் பிரஷையும் உபயோகிப்பது அனுகூலமாகவிருக்கும். முதல் தரமான பிரஷ் விலை ரூ. 1—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

லோகோபகாரி.

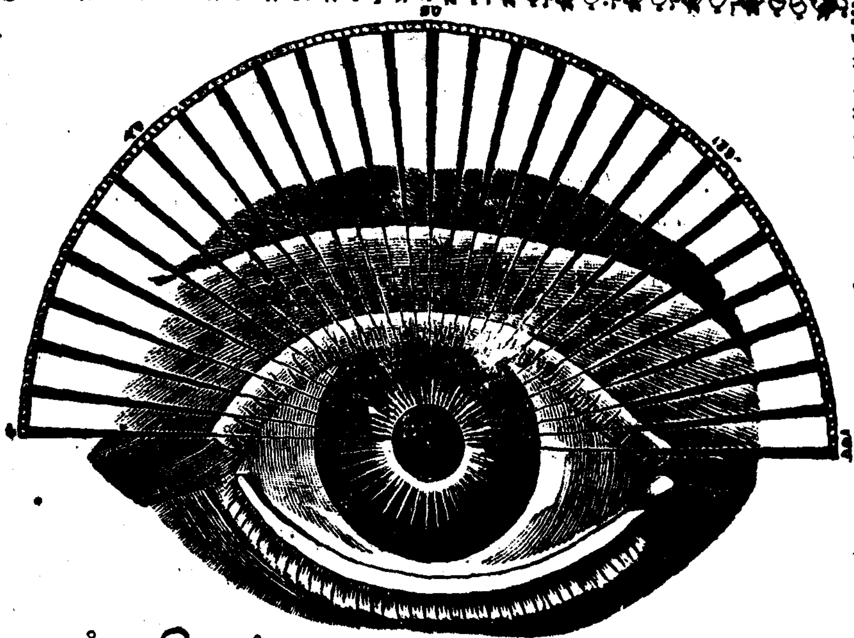
முப்பது ஆண்டுகளாய் நிலவிவரும் வாரப் பத்திரிகை.

ஆசிரியர். பரலி - சு. நெல்லையப்ப பிள்ளை.

நல்ல வாரப் பத்திரிகையை விரும்புகின்றீர்களா? சுயராஜ்யத்தை விரும்புகின்றீர்களா? இன்பமான பொழுதுபோக்கை விரும்புகின்றீர்களா? புத்துயிரையும் புதிய ஊக்கத்தையும் விரும்புகின்றீர்களா? சிறந்த செந்தமிழ்ப் பாடல்களை விரும்புகின்றீர்களா? நாட்டு நடப்பை அறிய விரும்புகின்றீர்களா? வேதாந்தம் படிக்க விரும்புகின்றீர்களா? உலக விநோதங்களை அறிய விரும்புகின்றீர்களா? அவ்வாறானல்,

லோகோபகாரிக்கு
உடனே [illegible] [illegible].

உள்நாட்டிற்கு உயர்ந்த பதிப்பிற்கு [illegible]
சாதாரணப் பதிப்பிற்கு [illegible]
வெளி நாட்டிற்கு ரூ. 6,
[illegible]
லோகோபகாரி பத்திரிகாலயம்,
[illegible]ேசுவரன் பேட்டை, சென்னை.
Manage[illegible] LOKOPAKARI
Kom[illegible]swaranpet, Madras.



கண் திருஷ்டி குறைவானவர்களுடைய நேத்திரங்களை நன்றாகச் சோதித்துப் பார்த்துப் பொருத்தமான கண்ணாடிகள் கொடுக்கப்படும்.

நமது கண்வைத்திய இலாகாவில் கண்களுக்கு வேண்டிய எல்லாவித சாமான்களும் அகப்படும்.

தேர்ந்த நிபுணர் கண்களைப் பரிசோதிப்பார். இதர வைத்தியர்களால் குறிப்பிடப்படும் நம்பர் கண்ணாடிகளையும் இங்கே வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

உயர்ந்த சரக்குகள்—நிதானமான விலை.

பழைய கண்ணாடிகள் பழுதடைந்தாலும் தாமதமின்றிப் பழுது பார்[illegible]டும்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
சென்னை.

2092 15

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமோ?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.

மனதிற்கு ரம்யமானது.

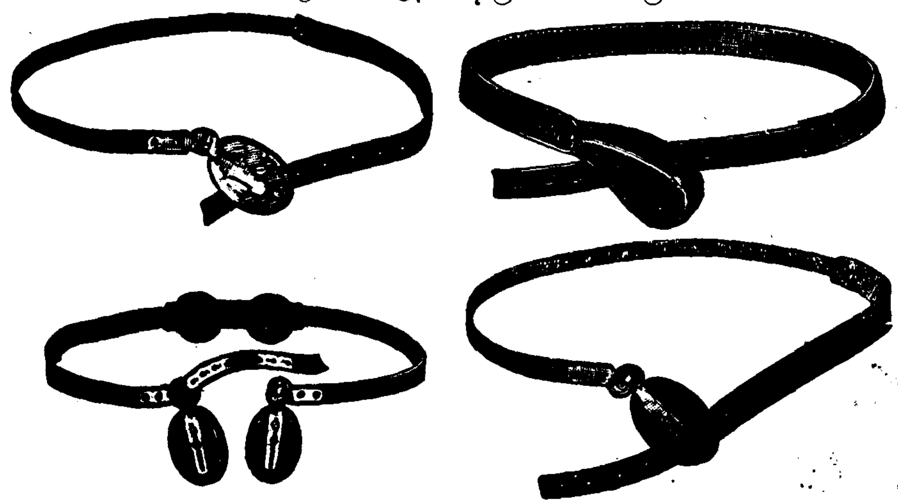
இது ஒரு ஆச்சர்யமான பர்மிய வாசனைத் திராவகம். எல்லா வகுப்பினரும் இதை உபயோகித்து ஆனந்தமடைந்து வருகிறார்கள். தோன்றி மறைந்திடும் மின்னல்போல் சொற்ப காலமே வாசனை கொடுக்கத்தக்க பல திராவகங்களைப்போலல்லாது நீண்ட நேரம் மனதிற்கு ரம்யமான வாஸனையைத் தரத்தக்கது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும்.



SINGLE TRUSSES.

தோலினால் செய்தது; திருப்பக்கூடியது; புதிமாதிரி;
அழுத்தமானது; நீடித்திருக்கக்கூடியது. ... ரூ. 10—0—0.
திருப்பமுடியாதது. ... ... ரூ. 5—0—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

The Electric Radiant Heat Treatment

மின்சார கிரண உஷ்ணத்தினால் சிகிச்சை.

நவீன சரீர சிகிச்சா முறைகளில் மிகவும் உயர்ந்தது.

THE DOWSING RADIANT HEAT AND LIGHT TREATMENT.

அடியிற்கண்ட வியாதிகளுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை அனுகூலமாக விருக்கும்:—

1. நரம்புப் பிடிப்பும் வலியும், இடுப்புச் சந்து வாதம், அரை குறையான பாரிசவாயு.
2. ஈரற்குலை, இரைப்பை, மூத்திர பிண்டம் முதலிய இடங்களில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
3. கீல் வாயு, பக்கவாயு, இடுப்புவலி.
4. நரம்புத் தளர்ச்சியும், மனக் கவலையினாலும் அதிகவேலையினாலும் ஏற்படும் பலஹீனமும்.

DOWSING BED FOR TREATING THE WHOLE BODY.

LARGE RADIO FOR TREATING TRUNK OR LIMBS OF THE BODY.

5. மாமிச கோசத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
6. ஜீரண சக்திக் குறைவினால் ஏற்படும் ரத்தமின்மை, அஜீரணக் கோளாறுகள்.
7. மார்பில் கடுமையான சளிக்கட்டு, மலேரியா முதலிய ரோகங்கள்.
8. கபவாத ஜுரம் முதலிய வியாதிகள்.

எலெக்ட்ரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்.

323, தம்பு செட்டித் தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE SWADESAMITRAN BRANCH PRESS AND PUBLISHED BY THE PROPRIETOR.