ஆரோக்கிய தீபிகை

பிரதி: 3 1926 பகுதி: 7

JL
L:5m 211,N24 AT
N26.3.7
19162.

JL
L: 5cm 21,cm 4AT.
N 26.3.7

84 Registered No. 1866 4995 Issued Monthly on the 5th.

ஆரோக்கிய தீபிகை

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

தொகுதி 3. ஜூலை, 1926. பகுதி 7.

THE REGISTRAR OF BOOKS 2- SEP 1926

பொருளடக்கம்

	பக்கம்.
குழந்தைகளுடைய கண்களின் பரிசோதனை ...	121
திறந்த தலைகளும் கால்களும் (டாக்டர் வி. ஐ. பாணிக்கர்) ...	122
பாடசாலைகளின் வைத்திய பரிசோதனை (டாக்டர் ஸாலையன் மதுரம்) ...	125
பரிசுத்தம் ஆயுளை வளர்க்கும் (டாக்டர் எஸ். என். தத்தா) ...	127
சுருட்டுக் குடிப்போருக்குச் சில போதனைகள் (ஸ்ரீமான் பி. கே. குருப்) ...	127
கர்ப்பிணிகளின் பராமரிப்பு (மிஸ் என். ஈவான்ஸ், எல். ஆர். ஸி. பி. அண்ட் எஸ்) ...	128
ஈயினால் விளையும் அபாயம் (டாக்டர் டி. பி. டிவாரி) ...	131
அஜீரணத்தைத் தடுக்கும் மார்க்கம் (டாக்டர் வி. கோபால கிருஷ்ண பி. ஏ. எம். டி.)	132
நரம்புச் சிலந்தி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுதல் (ஸ்ரீமான் கே. எஸ். கிருஷ்ணன்) ...	134
பத்து சுகாதாரக் கட்டளைகள் ...	135
சில கேள்விகளும் பதிலும் ...	135
ஊளைச் சதையை ஒழிக்க வழி ...	140
விளம்பரங்கள்	

129162

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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** சிக்கிரம் காற்றில் உலர்ந்து விடுவதால் எவ்வித மறுவையும் உண்டாக்குவதில்லை. எங்கும்விற்பனை செய்யப்படுகின்றது.

தென்னிந்தியாவிற்கு பிரத்தியேக ஏஜெண்டுகள்:—

டி. எ. டேலர் அண்டு கம்பெனி,

10/14 அரமனைக்காரத் தெரு, மதராஸ்.

58

கிரேட் பிரட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

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

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

OFFICE OF THE ... OF BOOKS
2- SEP 1926
MA...

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. ஜூலை, 1926. பகுதி 7.

குழந்தைகளுடைய கண்களின் பரிசோதனை.

குழந்தைகளுடைய கண் திருஷ்டியில் ஏற்படும் கோளாறுகளை எட்டாவது வயதிற்குள்ளேயே நிவர்த்தி செய்துவிட வேண்டியது அவசியமென்று அனுபவத்தில் தெரியவந்திருப்பதால், எல்லாக் குழந்தைகளுடைய கண்களையும் இந்தக் காலத்திற்குள் வைத்தியர்களைக் கொண்டு பரிசோதித்துப் பார்த்துவிட வேண்டும். கண்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் கோளாறுகளை இந்தக் காலத்திற்குள் கண்டறிந்து தகுந்த கண்ணாடிகளை வாங்கிக் கொடுக்காவிட்டால் கண் பார்வை பிரகாசமடையாமலிருந்து நாளடைவில் மழுங்கிப் போகும். கண் பார்வை சரியாக இருக்கவில்லை யென்று பலர் கண் வைத்தியர்களிடம் காலங்கடந்து செல்வதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். கண் கெட்ட பிறகு சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது போல் கண் திருஷ்டி நன்றாக மழுங்கிப் போன பிறகு வருபவர்களுக்குத் தற்காலசாந்தியாகத் தான்கண் வைத்தியர்கள் சிகிச்சை செய்து அனுப்பிவிடுகின்றனர். அறியாமையினால் ஆரம்பத்தில் அலக்ஷியமாக இருந்துவிட்டதன் பலனைப் பிணியாளர்கள் பிற்காலத்தில் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. அதிபால்யமான குழந்தைகளின் கண்களிலும் அட்ரோபைனை விட்டு,கண்களின் நிலைமையைக் கண்டறிந்து, தகுந்த கண்ணாடிகளைக் குறிப்பிடலாம். கண்களை ஜாக்கிரதையாகப் பரிசோதனை செய்யும்பக்ஷத்தில் கண்களின் உண்மையான நிலைமையைக் கட்டாயம் கண்டறிந்து கொள்ளலாம். கண் உபாதையுள்ளவர்களைப் படிக்கச் சொல்லியாவது, அல்லது எந்தக் கண்ணாடியையேனும் அவர்கள் கண்களில் வைத்து அதன் மூலமாக அவர்களுடைய பார்வை பிரகாசமாக இருக்கிறதாவென்று கேட்டாவது, கண்பார்வையை அபிவிருத்தி செய்துவிடலாமென்று நினைப்பது பகற் கனவு தான். கண் பார்வை பிரகாசமாக இருக்கிறதா, இல்லையா வென்று கேட்காமலே கண்களுக்குச் சரியான கண்ணாடியைப் பொறுக்கி எடுத்துவிடுவதற்கு வேறு வழியிருக்கிறது.

அந்த வழியானது சாதாரணமாக நல்ல கண் திருஷ்டியைக் கொடுப்பதுடன், நாளடைவில் அது அதிக பிரகாச முடையதாகவும் செய்யக் கூடியது. அட்ரோபைன் திராவகத் துளிகளைக் கண்களில் விட்டு, கண்களின் உண்மை நிலையை அறிய வேண்டியிருப்பதால் கண் வைத்தியர்களே இப்பரீக்ஷையைச் செய்வதற்கு யோக்கியதையுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். மனச்சாக்ஷியை மதித்து நடந்து கொள்ளும் கண்ணாடி வியாபாரிகள் இத்தகையக் குழந்தைகளைக் கண் வைத்தியர்களிடமே அனுப்பி விடுகிறார்கள். ஏனெனில், கண்களில் திராவகத்தை விட்டுப் பரீக்ஷை செய்ய சட்டப்படி அவர்களுக்குசுதந்தரமில்லை. கண் வைத்தியர், கண்ணாடிக் கடைக்காரர், கண்ணாடிக் கட்டட அளவு எடுப்பவர் ஆகிய மூவருக்கும் இருந்து வரும் வித்தியாசங்களைப்

பொது ஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளாமல் சங்கடப்படுகிறார்கள். கண் வைத்தியர் சர்வ கலாசாலையில் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். கண் நோய்களைசொஸ்தம் செய்வதை மட்டில் அவர் தமது தொழிலாக வைத்துக் கொண்டிருக்கிறார். அவர் கண் நோய்களைப் பற்றிய விவரங்களை நன்றாகப் படித்துணர்ந்திருப்பதால் கண் பார்வையின் சக்தியைப்பரிசோதித்து அதிலுள்ள கோளாறுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தி அவருக்கு இருக்கிறது. கண்ணாடிக் கடைக் காரர்களும், கண்ணாடிக்கட்டட அளவு எடுப்பவர்களும் கண்ணாடி பில்லைகளைத் தேய்த்து, நல்ல கட்டடத்தில் வைத்துப் பதித்துத்தான் கொடுப்பார்கள். அவர்கள் கூடமாகவும் கண் பார்வையைப் பரிசோதனை செய்து, தாங்களே கண்ணாடிகளைக் கொடுத்து விடலாம். ஆயினும் அவர்கள் வைத்தியர்களல்லவாதலால் கண்களின் உண்மையான நிலைமையைக் கண்டறிவதற்கு வேண்டிய பயிற்சி அவர்களுக்குக் கிடையாது. உதாரணமாக, கண் நரம்புகளில் ஏற்படும்கோளாறு என்னும வியாதியில் பல வகைகளிருக்கின்றன. அவைகள் சரீரத்திலுள்ள இதர உபாதைகளை அனுசரித்தவைகளாக இருக்கின்றன. கண்ணாடிக்கடைக்காரர்களுக்கும் கண்ணாடிக் கட்டட அளவு எடுப்பவர்களுக்கும் கண் பார்வை நேராக இல்லாத ஒருகுறையைத் தான் நிவர்த்திக்கத்தெரியும். கண் பார்வை வேறு பல காரணங்களாலும் மங்கக்கூடும். ஆகவே ஒவ்வொரு பிணியாளருக்கும் தகுந்த நிபுணரைக் கொண்டு பரிசோதனை செய்வித்துக் கொள்ள பாத்தியமுண்டு. கட்டட அளவு எடுப்பவர் இதைச் செய்ய முடியாது. தேர்ந்த கண் வைத்தியர் பால்யத்திலேயே கண்களைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தால் பிற்காலத்தில் கடுமையாகி விடக் கூடிய பல வியாதிகளின் பூர்வ சின்னங்களை சுலபமாகக் கண்டறிந்து கொள்ளலாம். இந்த வியாதிகளின் சின்னங்களை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு காலதாமத மன்னியில் கண்டறிந்து, அவைகளை நிவர்த்திக்க வழி தேடுகிறோமோ அந்த அளவு பிணியாளி குணமடைந்து, அலக்ஷிய த்தினால் ஏற்படக் கூடிய அபாயத்திற்கு ஆளாகாமல் தப்பலாம்.

திறந்த தலைகளும் கால்களும்.

(டாக்டர் வி. ஐ. மாணிக்கம்)

"எண் சாண் உடம்பிற்கு சிரஸே பிரதானம்" என்று நமது முன்னோர்கள் வெகு புத்திசாலித் தனமாகவே விதித்திருக்கிறார்கள். அற்பச் சண்டைகளிலும், சில்லரைச் சச்சரவுகளிலும் கூட ஒருவரை யொருவர் மண்டையில் அடிப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கிறோம். இந்தச் சண்டைகளில் காயம் ஏற்பட்டிருக்கும் பாகங்களின் புள்ளி விவரங்களைச் சேகரித்துப் பார்த்தால், சிரஸிலேயே அதிகமாகக் காயங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருப்பது தெரியவரும். காட்டு மிராண்டிகள் ஒருவருடனொருவர் சண்டையிட்டுக்கொள்ளுகையில் எதிரியின் சிரஸை வெற்றி பெற்றவன் நாடுகிறான். பாம்பு முதலிய விஷ ஜந்துக்களை நாம் கொல்லுகையில் அவைகளுடைய தலையையே நசுக்குகிறோம். அதற்குக் காரண மென்னவென்பதை நாம் சிறிது ஆழ்ந்து ஆலோசிப்போமாயின் நமது சரீரத்தின் முக்கிய உறுப்பாகிய சிரஸானது ஒரு இரும்புப் பெட்டியைப் போன்றிருப்பதையும், நம்முடைய நித்திய வாழ்வில் நம்மை நடத்தி வைக்கும் மூளையை அடக்கிக்கொண்டிருப்பதையும் நாம் அறிகிறோம். அது நமது மனோ சக்திகள் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் இடமாகவும், வெகு நுட்பமானதாகவும், விலையில்லாமாணிக்கமாகவும் இருக்கிறது. அதை ஆண்டவன் எலும்புகளாகிய மண்டை ஓட்டிற்குள் அடைத்து, மேலே ஒரு தோலைப் போட்டு மூடி, அதன்மீது எண்ணற்ற கேசங்களை வளர்த்து விட்டிருக்கிறார். கேசமானது ஒரு தலையணைபோலவும், அடிக்கடி மாறுதலடையக்கூடிய உஷ்ணக்கிர நிலைமையைச் சமாளித்துக்கொள்ளும் ஒரு கேடயம்போலவும், மனிதர்கள் பிழைப்புக்காக வேலை செய்யும் காலத்தில் அவர்களை அபாயத்தினின்று காப்பாற்றக்கூடிய துணையாகவும் இருக்கிறது.

நமது சரீரத்திலுள்ள எல்லா உறுப்புக்களிலும் கேசமே வலியை யுண்டுபண்ணாததென்பதும் நமக்குத் தெரிந்திருக்கிறது. அதை வெட்டுங்கள் ; கத்திரியால் கத்திரியுங்கள் ; க்ஷவரம் செய்யுங்கள் ; முறுக்குங்கள் ; பிடுங்கினாலன்றி எவ்வித வலியும் தெரிவதில்லை. கடுங் கோடையினால் சிரஸிற்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயத்தை உத்தேசித்தும், ஸன்ஸ்டிரோக், தலைவலி, கண்களில் ஜலம் வடிதல், இடைவிடாமல் நாளடைவில் கண்பார்வை மழுங்குதல் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படாமலிருக்கும் பொருட்டும், சரீரத்திற்கு அழகைக் கொடுக்கவும், சிரஸைக் காப்பாற்றக்கூடிய முடியாக இருக்கவும் தலைப்பாகையைக் கண்டுபிடித்து, வெளியில் செல்லுங்காலங்களில்அதைக் கட்டாயமாக அணிந்துகொள்ள வேண்டுமென்று நமது முன்னோர்கள் விதித்திருக்கிறார்கள். சூரிய உஷ்ணத்தையும் பாராமல் குடும்ப சம்ரக்ஷணார்த்தம் புருஷர்களேவெளியில் சென்று வேலைசெய்ய வேண்டியவர்களாக இருப்பதால், அவர்களே தலைப்பாகைகளை அணிந்துகொள்ள வேண்டுமென்றும் விதித்திருக்கிறார்கள். நமது யுவர்களிலும், முக்கியமாகத் தென்னாட்டிலுள்ள யுவர்களிலும், எத்தனை போர்கள் உஷ்ணமான தினத்தில் வெளியே செல்லுகையில் குல்லாயாவது, தலைப்பாகையாவது அணிந்துகொள்ளுகிறார்களென்று நான் கேட்கிறேன். அழகாகச் சீவி விட்டிருக்கும் தலையின் அழகைப் பிறர் பார்த்து ஆனந்தப்படமுடியாமல் அது கெடுத்துவிடுகிறதென்ற அசட்டு எண்ணத்தினால் தலைப்பாகையும், குல்லாயும் பெரும் பிடுங்கலானவை யென்று நமது யுவர்கள் நினைத்துவிடுகிறார்கள். உஷ்ணமான இத் தேசத்தில் சூரியனுடைய கிரணமானது அடிக்கடி தலைவலியை உண்டுபண்ணக் கூடுமென்பதையும், அதன்பலனுகச்சிந்தனையைச் சரியான வழியில் செலுத்த சாத்தியமில்லாமற் போய்விடுமென்பதையும் அவர்கள் தெரிந்துகொள்ளுவதில்லை. தவிரவும், இந்திய சமூகத்தில் ஒரு கூட்டத்தினிடையே தலைப்பாகையில்லாமல் வருவதும் அகௌரவமாகக் கருதப்படுகிறது. மேனாட்டு தோரணையில் உள்ளங்கால் முதல் உச்சந்தலை வரையில், சம்பிரதாய விரோதமின்றி, உடுத்தியிருக்கும் காலத்தில் சபைகளில் தலைகளைத் திறந்துவைத்துக் கொள்ளுவது மரியாதையாகக் கருதப்படுகிறது.

௨

(உஷ்ண தேசத்திற்குப் பொருத்தமான உடை.)

(உஷ்ண தேசத்திற்குப் பொருத்தமில்லாததும், அசௌகரியத்தையும், அசௌக்கியத்தையும் கொடுக்கக்கூடியதுமான உடை.)

நமது முன்னோர்கள் தலையிலும் கால்களிலும் ஒன்றுமில்லாமலும், சரீரத்தைத் திறந்து விட்டுக்கொண்டும் வெளியில் சென்று கொண்டு வந்தனரென்றும், அவர்கள் அதிக சுக சரீரிகளாகவும் திடகாத்திரர்களாகவும், வியாதியற்றவர்களாகவு மிருந்தார்களென்றும், சிலர் வீணே வாதிக்கக்கூடும். வாஸ்தவம்; முற்றிலும் வாஸ்தவமே. ஆனால் அவர்கள் கீழ் நாட்டினருடைய வாழ்க்கை முறையிலும் எல்லா விஷயங்களிலும் இயற்கைக்கு இணங்கவும் நடந்து கொண்டு வந்தார்கள். ஆகையால் அவர்களுக்குத் தவறு இன்னதென்பதாவது, பாவச் செயல் இன்னதென்பதாவது தெரியாமலிருந்தது. ஆனால் நாளடைவில் நமது எண்ணங்கள் மாறிவந்ததன்பலனாக ஆடைகளைச் செய்து உடுத்திக் கொள்ளும் நாகரீகமும் நம்மிடத்தில் ஏற்பட ஆரம்பித்து விட்டது. நமது முன்னோர்கள் அனுபவத்தை யொட்டியும், புத்திசாலித்தனமாகவும் உஷ்ணமான இந்த தேசத்திற்கு ஏற்ற உடைகளை நிர்ணயித்தனர். உஷ்ண தேசத்தினர் உடுத்திக் கொள்ளும் உடையானது காற்று தாராளமாகச் சரீரத்தில் வீசும்படி செய்யக் கூடியதாக இருக்கவேண்டியிருந்தது. ஆகையால் ஒரு ஷர்ட், அதன் மேல் தளர்த்தியான கோட், இடுப்பில் ஒருவேஷ்டி அல்லது வட இந்தியாவிலுள்ளவர்கள் அணிந்து கொள்வது போன்ற தளர்த்தியான நிஜார், தலைக்குத் தலைப்பாகை, கால்களுக்குச் செருப்பு இவைகளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்று அவர்கள் விதித்தனர். மேனாட்டில் உடுத்தும் தோரணையானது அங்கு அவசியம் தான். அது குளிர்ப்பிராந்தியமானதால் சரீரத்தின் உஷ்ணத்தைக் காப்பாற்றவேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் நமது தேசத்தில் ஆடை விஷயத்தில் இருவித நாகரீகங்களும் கலந்திருக்கின்றன. நம்மில் சிலரேனும் இருவித நாகரீகங்களையும் பின்பற்ற வேண்டியிருக்கிறது; உத்தியோக ஹோதாவிற்காக மேனாட்டு பாணியையும், குடும்ப ஹோதாவில் கீழ் நாட்டு பாணியையும் பின் பற்ற வேண்டியிருக்கிறது. இருந்த போதிலும் நமது யுவர்கள் நல்ல வெயிலில் வெளியில் செல்லுகையில் தலைக்கு எதையும் அணிந்து கொள்ளாமல் போவதற்கு எவ்வித நியாயமுமிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. குல்லாயையாவது, தலைப்பாகையையாவது அணிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு விருப்பமில்லாமலும், அவைகளுக்குப் பிரதியாக அவர்களுக்குப் பிடிக்கக் கூடிய வேறு பாதுகாப்பு இல்லாமலுமிருந்தாலன்றி அவர்கள் வெறுந்தலையுடன் வெளியில் செல்லுவதற்கு எவ்வித நியாயமுமில்லை. சிலர் தொப்பிகளை அணிந்துகொள்ள விரும்பலாம்; ஆனால் நண்பர்களும், பந்துக்களும் கோபித்துக் கொள்ளுவார்களே யென்றஞ்சி அவ்விதம் செய்யாமலிருக்கலாம். கிரிக்கெட் பந்துவிளையாடுதல், கோடை தினங்களில் வேட்டையாடுதல் முதலிய சந்தர்ப்பங்களில் தொப்பிகளை அணிந்து கொள்ளுவது உபயோகமாக இருக்கலாம். ஆனால் மற்றக் காலங்களில் தலைப்பாகையைப் போல் அழகாகவும், சிரஸைப் பாதுகாக்கக் கூடியதாகவும் வேறொன்றுமில்லை. தலைப்பாகையை அணிந்து கொள்ளுவது தேசிய முறையைத் தழுவியதாகவுமிருக்கிறது.

இந்திய ஸ்திரீகள் தங்களுடைய கேசத்தை ஒரு அணிகலனாகக் கருதி, அதை வளர்ப்பதில் மிகுந்த சிரத்தை யுடையவர்களாக இருப்பது சந்தோஷத்தைத் தருகிறது. தங்களுடைய சரீரத்திற்கு அழகை உண்டு பண்ணிக் கொள்வதற்காகக் கேசத்தை பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்னும் ஆவல் அவர்களுக்கு இருந்து வரும் வரையில் அவர்களுடைய சிரஸிற்கு வேறு எவ்விதப் பாதுகாப்பும் வேண்டியதில்லை. சூரியனுடைய உஷ்ணம் கடுமையாக விருந்தாலும் அவர்களுடைய புடவைத் தலைப்பைத் தலையில் போட்டுக் கொண்டு அந்த உஷ்ணத்திலிருந்து தப்பு வித்துக்கொள்ளலாம். இது ஏழைகள் பழக்கமாக இருக்கிறது. நல்ல ஸ்திதியிலுள்ளவர்கள் வண்டிகளில் செல்லுகிறார்கள்; அல்லது குடையை எடுத்துக் கொண்டு செல்லுகின்றனர். சிரஸிற்குப் பாதுகாப்பு இல்லையேயென்ற கவலை அவர்களுக்குக் கிடையாது. கால்களில் பாதுகாப்பு இல்லாததுதான் அவர்களுக்குப் பெரிய கஷ்டமாக இருக்கிறது. ஸ்திரீகள் பாதரக்ஷைகளை அணிந்துகொள்ளக் கூடாதென்ற சம்பிரதாயம் எவ்விதமோ நமது நாட்டில் ஏற்பட்டு விட்டது. ஸ்திரீகளுக்குப் பாதரக்ஷை வீண் டாம்பீகமென்று புருஷர்கள் பொறாமையினால் கருதியதாவது, அல்லது அவர்கள் வெளியில் செல்லவேண்டிய அவசியமில்லாததால் பாதரக்ஷைகள் அவர்களுக்கு வேண்டியதில்லை யென்ற எண்ணமாவது தான் இதற்குக் காரணமாயிருக்க வேண்டும். ஆனால் இப்பொழுது இருந்து வரும் நிலைமையைக் கவனிக்கையில் இந்தக் காரணம் பொருத்த முடையதாக இருக்கவில்லை. புருஷர்களைப் போலவே ஸ்திரீகளும் தாராளமாக வெளியில் செல்லுகிறார்கள். சிலர் வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக வெயிலிலும் வேலைசெய்கிறார்கள். தென்னிந்தியாவில்தான் ஸ்திரீகள் வெறுங் காலுடன் செல்வதைக் காண்கிறோம். வட இந்தியாவில் ஏழை தனவந்தர்களான இருவகுப்பு ஸ்திரீகளும் காலில் ரக்ஷை இல்லாமல்வெளியில் செல்லுவதில்லை. ஆனால் தென்னிந்தியாவில் ஏழை தனவந்தர்களென்ற வித்தியாசமில்லாமல் எல்லா ஸ்திரீகளும் சம்பிரதாயத்தை யொட்டி வெறுங் காலுடன் செல்லவேண்டியிருக்கிறது.

அவர்கள் விலையுயர்ந்த நகைகளையும் புடவைகளையும் கட்டிக்கொண்டு வெறுங் காலுடன் மண்ணிலும், குப்பையிலும், கல்லிலும், முள்ளிலும், பட்டணங்களில் தார்கொட்டிக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் ரஸ்தாக்களிலும் செல்லுகிறார்கள். எவ்விதம் இந்தக் கெட்ட பழக்கம் ஏற்பட்டதென்று அறிந்து கொள்ள அன்னியர்கள் பலர் ஆசைப்படுவார்கள்; நம்மவர்களுக்கும் ஏன் இந்தப் பழக்கம் ஏற்பட்டதென்று புரியவில்லை. இதற்குக் காரணமின்னதென்பதை யாரேனும் விளக்கினால் ரஸமாக விருக்கும். ஸ்திரீகளும் விலையுயர்ந்த பூட்ஸுகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டுமென்று நான் சொல்லவில்லை. ஆனால் சாமான்ய பாதரக்ஷையையும் அணிந்துகொள்ளக் கூடாதென்று யாரே தடுக்கவல்லார்? சொற்பச் செலவில் பரிகாரம் செய்துகொள்ள வழியிருக்கையில் அனாவசியமாகத் தொல்லைக்கு ஆளாவானேன்? வெறுங்காலுடன் செல்லுவதில் அபாயம் விளையவில்லையா? கோடைகாலத்தில் வெறுங் காலுடன் செல்லுவதால் சரீரத்திற்கு ஏற்படும் உபாதை ஒருபுறமிருக்க, ஒரு முள் தைத்ததினாலாவது, அல்லது ஒரு கல்லில் கட்டைவிரல் இடறி ஏற்பட்ட காயத்தினாலாவது, "டிட்டானஸ்" ரணஜன்னி என்னும் வியாதி யுண்டாகி இறந்து போவோர் பலரின் கதி யென்ன? வெறுங் காலுடன் சென்று வழக்கப்பட்ட சிலர் ரணஜன்னிஎன்னும் வியாதியால் இறந்திருப்பதை நானே நேரில் அறிவேன். இதற்கு வேறு காரணங்களிருக்கக் கூடுமாயினும், வெறுங் காலுடன் செல்வதால் ஏற்படும் அபாயத்தை அலக்ஷியம் செய்துவிட முடியாது. இதைத் தடுக்கக்கூடாதா? நன்றாக இருந்த என்னுடைய தாயாரோ அல்லது வேறு நெருங்கிய பந்துவோ தெருவிலுள்ள ஒரு கிராமத்திலுள்ள பந்துவைப் பார்க்கச் சென்றிருந்ததாகவும், வழியில் ஒரு முள்ளுத் தைத்தோ அல்லது கட்டை விரலில் கல் இடறியோ சிறிது காயமேற்பட்டதாகவும், அப்பொழுது வலி தெரியவில்லையென்றும், சில தினங்களுக்குப் பிறகு இழுப்பு வந்து செத்துப் போய்விட்டதாகவும் சிலர் சொல்லக் கேள்விப்பட்டதில்லையா? "டிட்டானஸும்—வெறுங்காலும்." புத்தி தவறிப் போய்விடின் விதி குறுக்கிட்டு விடுகிறதா?

பாடசாலைகளின் வைத்திய பரிசோதனை.

[டாக்டர் ஸாலமன் மதுரம்].

சில மாதங்களுக்கு முன் வெளிவந்த ஒரு சஞ்சிகையில் மேற்கண்ட தலைப்பின்கீழ் பிரசுரமாகியிருந்த வியாஸத்தில் நமது தேசத்தில் பள்ளிக்கூடங்களுக்குச் செல்லும் மாணவர்களுடைய நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யக் கூடிய எல்லா அம்சங்களையும் குறிப்பிட்டிருந்ததை நான் பாராட்டுகிறேன். மறுபடியும் சில யோசனைகளைச் சொல்ல எனக்கு இப்

பொழுது சந்தர்ப்பம் வாய்த்திருக்கிறது. சரீராரோக்கியமெனில் திடசரீரமென்பது அர்த்தமன்று. சுகசரீரிகளாக இருக்கும் பல குழந்தைகள் திடசாலிகளாக இருப்பதில்லை. சரீர திடத்தைப் பெருக்குவோர் மூளை மந்தமாக விருப்பது சகஜமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு விதிக்கும் விலக்கு இருக்கிறது. பாடசாலைகளிலுள்ள ஒவ்வொரு உபாத்தியாயரும் குழந்தைகளுடைய மனோ சக்தியைப் பெருக்கவே முயன்று வருகின்றனர். மாணவர்களைப் பரீக்ஷைகளுக்கு அடிக்கடி அனுப்புகின்றனர். அதிக மாணவர்கள் பரீக்ஷையில் தேறினால் உபாத்தியாயருக்கு நல்ல பரிசு கிடைக்கிறது. அதிலேயே உபாத்தியாயர்கள் திருஷ்டியுடையவர்களாக இருக்கின்றனர். பரீக்ஷையில் தேறாத மாணவர்களை அடுத்த வருஷமும் அதே வகுப்பில் இருத்திவிடுகிறார்கள். சரீரத் தென்பைப் பெருக்கவும் இவ்விதம் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்கூல் பைனல் வகுப்பில் வாசிக்கும் எந்த மாணவன் அல்லது எந்த மாணவியாவது மூன்றாவது பாரத்தில் வாசிக்கும் சில மாணவர்கள் அல்லது மாணவிகள் அளவு சக்தியில்லாதவர்களாக இருக்கலாம். இருந்தாலும் அவர்கள் அரோகிகளாக இருக்கலாம். அத்தகையோரை ஸ்கூல் பைனல் வகுப்புக்காரர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள விளையாட்டுகளை அப்பியஸிக்கும்படி வற்புறுத்துவது அவர்களுக்கு உபத்திரவத்தையுண்டு பண்ணலாம். ஆகையால் ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் திடசரீரிகள், பலஹீனர்கள் என்ற இருபிரிவுகளாக மாணவர்களை வகுத்து, அந்தந்த கோஷ்டியினருக்குத் தகுந்த விளையாட்டுப் பயிற்சிகளை அவர்களுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். ஒவ்வொரு கோஷ்டியினரும் அவர்களுடைய சரீர சக்தியை நாளடைவில் பெருக்கிக் கொள்ளவேண்டும். சில மிஷன் பாடசாலைகளில் மிஷனைச் சேர்ந்த சிலரிடத்தில் இருந்து வரும் துவேஷத்தினால் பாதிரியார்களாவது, உபாத்தியாயர்களாவது வருஷமத்தியில் அவர்களுடைய பையன்களையாவது பெண்களையாவது, பெற்றோர் அல்லது கார்டியனுக்கு எவ்வித முன் நோட்டீஸில்லாமல், உடம்பைத் தேற்றிக் கொள்ளும்படி வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடும்படி வைத்தியருடைய காதைக் கடிப்பதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். இது பெற்றோர்களுக்குப் பெருத்த நஷ்டமாகும். குழந்தை புத்திசாலியாக விருந்தாலும் இல்லாவிடினும் அதே வகுப்பில் இன்னொரு வருஷம் தங்க நேர்ந்து விடுவதைக் கண்டு திடுக்கிட்டுப் போய் விடுகிறது. இவ்விதம் குழந்தைகளை அதைரியப் படுத்துவதனால் சுகசரீரிகளான குழந்தைகளும் பயந்து, பிணிகளுக்கு ஆளாகி விடுகின்றன. இத்தகைய செய்கைகள் தேசத்திற்கும் நஷ்டத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. இதுவரையில் உபாத்தியாயர்களுக்கு பயந்துகொண்டிருந்த பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் இப்பொழுது வைத்தியர்களிடமும் பயப்படவேண்டியிருக்கிறது. உபாத்தியாயர்களும், வைத்தியர்களும் அவர்களுடைய பாதுகாப்பில் இருந்து வரும் குழந்தைகளிடம் பெற்றோர்களைப் போல் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுடைய மனதில் பீதியையுண்டுபண்ணுவதற்காக இந்தக் கெட்டப் பழக்கம் பாடசாலைகளில் புகுந்து விடாதபடி நாம் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். மனோதிடமுள்ள குழந்தைகள் தேசத்திற்கே சிகரம் போன்றவர்கள். வியாதியால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை ஜாக்கிரதையாகக் கண்காணித்து அவர்களுடைய வியாதியைப் போக்கும் மார்க்கத்தைப் பெற்றோர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். இல்லாத உபாதைகளை [illegible] படுத்திக் கூறி பெற்றோர்களையும், குழந்தைகளையும் கலங்கவைத்துவிடக்கூடாது. சந்துஷ்டியே அரை மருந்து. குழந்தைகளை சந்துஷ்டியாக வைத்துக்கொள்ள முயலவேண்டும்.

பரிசுத்தம் ஆயுளை வளர்க்கும்.

(டாக்டர் எஸ். என். தந்தர்)

பரிசுத்தமாயிருத்தல் தெய்வபக்திக்கு அடுத்தது. பரிசுத்தமாயிருந்தால் சரீரம் சுகமாக வளர்ச்சியடைகிறது. நாம் புசிக்கும் ஆகாரம், பருகும் தண்ணீர், சுவாஸிக்கும் காற்று இவைகள் விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இருப்பதுடன், நமது சரீரத்தையும் சுசியாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சரீரத்தைச் சுசியாகவைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவசியமான காரியங்களைக் கீழே குறிப்பிட்டிருக்கிறது:—

1. சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும், சரீரத்திற்குள் உபாதையுண்டாகி ரத்த ஓட்டம் தடைப்படாமல் பாதுகாக்கவும் தினமானம் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

2. வாயைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி ஜலத்தில் டிஞ்சர்அயோடைனைக் கலந்து வாயைக் கொப்புளித்தால் கிருமிகள் அணுகா.

3. பற்களைப் பத்திரமாகப்பாதுகாக்கவேண்டும். அதிகக் கடினமாக இல்லாத பிரஷினாலாவது, வேப்பங் குச்சியினாலாவது தினமிரு முறையேனும் பற்களைத் துலக்கவேண்டும். பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருக்கும் பதார்த்தங்களை நூலினால் மெதுவாக வெளிப்படுத்தி விடலாம்.

4. நாக்கு:—நாவைச்சுத்தம் செய்யும் கருவியினாலாவது, அல்லது மெல்லிய மூங்கில் சிம்பினாலாவது சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

5. நாசி:—நாசித் துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்து, உள்ளே அடைந்திருக்கும் மஷ்டுக்களை வெளிப் படுத்தி விட வேண்டும்.

6. நகங்களை வெட்டி விட்டுக்கொண்டு சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையேல், நக இடுக்குகளில் அழுக்கு சேர்ந்து வியாதிகள் தொத்தும்.

7. கேசத்தில் பொடுதாவது பேனாவது சேராமலிருப்பதற்காக தினந்தோறும் வாரிவிட்டுக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விதமே சரீரத்தின் இதர பாகங்களையும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இரு பாலினரும் சரீரத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியதவசியம்.

சுருட்டுக் குடிப்போருக்குச் சில போதனைகள்.

[ஸ்ரீமான் பி. கே. குருப்]

சுருட்டே குடிக்காதீர்கள். அதை விட்டு விட அடிக்கடி முயலுங்கள். இனிச் சுருட்டுக் குடிப்பதில்லையென்ற சங்கற்பம் செய்துகொள்ளுங்கள். நீங்கள் மனப்பூர்வமாகச் செய்யும் முயற்சிகள் பலிக்காமற் போய்விடில் அடியிற்கண்ட யோசனைகளைப் பின் பற்றுங்கள் :—

1. சுருட்டுக் குடிப்பவர்கள் ஒரு தேக்கரண்டி உப்பை ஒரு கோப்பை ஜலத்தில் கரைத்து, அதைக்கொண்டு வாயைக்கொப்புளிக்க வேண்டும். இரவில் உறங்கச் செல்லுமுன் இவ்விதம் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

2. நடனம் செய்தல், சைகில் விடுதல், ஓடுதல், படகு தள்ளுதல், மலைமீதேறுதல் முதலிய காரியங்களிலெதையேனும் செய்து களைத்துப் போயிருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் சுருட்டுக் குடிக்கக்கூடாது.

3. காலை ஆகாரத்திற்கு முன் சுருட்டுக் குடிக்கக்கூடாது.

4. வயிறு காலியாக இருக்கையில் சுருட்டுக் குடிக்கக்கூடாது.

5. நாசித் துவாரங்களின் வழியாகப் புகையை வெளியே விடக்கூடாது. சிலர் நாசித் துவாரங்களின் வழியாகப் புகை விடுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். வேடிக்கைக்காக

வும், பிறருக்குத் தாங்கள் சுருட்டுக் குடிப்ப தில் கெட்டிக்காரர்களென்று காட்டிக்கொள் ளுவதற்காகவும் இவ்விதம் செய்கின்றனர்.

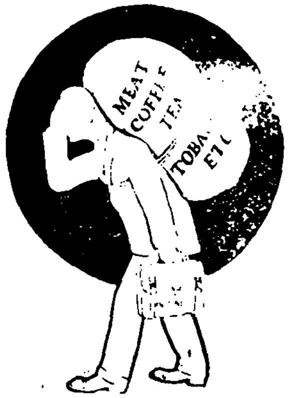
6. கூடியவரையில் கண்களிலும், நாசியி லும் புகை தீண்டாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழாய் அதிக நீளமா யிருப்பது உத்தமம்.

7. குழாய்தான் புகை குடிப்பதற்குத் தகுந்த கருவியாகும்.

8. நீங்கள் உபயோகிக்கும் சுருட்டில் ஐந் தில் நான்கு பாகம் எரிந்துபோனதும் அதை எறிந்துவிட வேண்டும்.

9. வேலை செய்யும் காலத்தில் சிறிய குழாய்களை உபயோகிப்பதை விட்டுவிடவேண் டும்.

10. சிகரெட்டுக் குடிப்பவர்களே! உங்க ளுடைய கட்டை விரலையும் இதர விரல்களை யும் பாழ்ப்படுத்திக் கொள்ளுவதற்குப் பதிலாக



[தொழிலாளி களைத்துப்போவதேன்? மாமிசம், காபி, டீ, புகையிலை முதலியன வல்லவா காரணம்]

சிகரெட்டைச் சொருகிக்கொள்ளும் குழாய் களை உபயோகியுங்கள். உங்களுடைய சுவாஸா சயத்தில் சுருட்டுக் குடிப்பதால் ஏற்படக் கூடிய உபாதைகளைக் கவனியுங்கள். இந்த உபாயங்களைவிட சுருட்டே குடிக்காமலிருந்து விடுவது உத்தமம்.

நாம் யோசித்துப் பார்க்குமளவில் மனித சமூகமானது தன்னைத் தானே அழித்துக் கொள்ள முனைந்திருக்கிறதென்று தெரிகி றது. புகையிலைப் பித்துப் பிடித்தவர்களு டைய வாய், பற்கள், இரைப்பை, சுவாஸா சயங்கள், ஹிருதயம், சர்மம் இவைகளைச் சோதித்துப் பார்த்தே இந்த யோசனைகளைச் சொல்லுகிறேன். புகையிலையானது சரீரத் திற்கு மிகுந்த கெடுதியை விளைவிக்கக்கூடிய தென்பதும், நாளடைவில் தற்கொலை செய்து கொள்ளுவதற்காக உபயோகித்துக்கொள்ளும் நாகரீகமான விஷப் பதார்த்தமென்பதும் என் னுடைய அபிப்பிராயம்.

"நாகரீகமான" சில ஸ்திரீகள் சிகரெட்டுப் புகை குடிக்கிறார்கள். சீனதேசத்து ஸ்திரீகள் ஒரு குடாப்பையும்,புகையிலையையும் ஒரு பை யில்போட்டு எடுத்துக்கொண்டு வந்து விடுகி றார்கள். ஜப்பான் தேசத்து ஸ்திரீகளும் புகை பிடிக்கும் பழக்கம் வைத்து கொண்டிருக்கிறார் கள். மகாகவி மில்டன் மிதமாகப் புகை குடித் துவந்தார்;லாம்ப் என்பவர் அளவிற்கு மிஞ்சிப் போய்விட்டார். முதன் முதலாக இங்கிலா ந்தில் சுருட்டுக் குடித்த ஸர் வால்டர் ராலி என்பவரை அவருடைய வேலைக்காரன் கண் டு பயந்து, அவருடைய சரீரத்தில் தீப்பற்றிக் கொண்டு விட்டதெனக் கருதி ஒரு வாளி ஜலத்தை அவர் தலை மீது கொட்டியதாகவும் ஒரு கதை சொல்லுவதுண்டு.

கர்ப்பிணிகளின் பராமரிப்பு

[மிஸ் என். ஈவான்ஸ், எல். ஆர். ஸி. பி. அண்ட் எஸ்.)

புதிதாகப்பிறக்கும் குழந்தைகள் க்ஷேமமாக இருக்கவேண்டுமானால் கர்ப்பிணியை கர்ப்பம் தரித்த காலமுதல் நன்றாய்ப் பராமரித்து வர வேண்டும். கரு நன்றாக முற்றும் வரையில் அவர்களுடைய சரீரத்தில் எவ்விதக் கோளா றும் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ளுவது நமது முக்கிய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். சரீ ரத்திற்குள் எவ்விதச் சிக்கலும் ஏற்படாமல் அப்போதைக் கப்போது சிகிச்சை செய்து, பருவகாலத்தில் சிசு சுகப்பிரஸவமாக வெளிப் படும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். கருப் பையில் குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வரு

வதற்கு கர்ப்பிணியானவள் சாந்தமான நிலை மையிலிருந்து வரவேண்டும். கர்ப்பம் தரி த்துவிட்டதென்று தெரிந்தாலும், அல்லது கர்ப்பம்தரித்துவிட்டதாக சந்தேகம்தோன்றினா லும் ஸ்திரீகள் வைத்தியர்களைத் தருவித்தா வது, வைத்தியசாலைக்குச் சென்றாவது வைத் தியர்களிடம் சரீரத்தைக் காட்டி, அவர்களு டைய யோசனைகளைகேட்டுக் கொள்ள வேண் டும். கர்ப்ப காலத்திற்குள் கர்ப்பிணிகளை மும் முறையாவது வைத்தியர்கள் பார்க்க வேண் டும். முதற் பகுதியில் உண்மையில் கர்ப்பந் தரித்திருக்கிறதா வென்றும், கருப்பை சரி யான ஸ்திதியிலிருக்கிறதா வென்றும், பார்க் கவேண்டும்; மத்திய காலத்தில் மூத்திரத் தையும் ஹிருதயத்தையும் பரிசோதித்துக்கர்ப் பிணி நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கிறாளா வென்று கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிற் காலத் தில் மறுபடியும் மூத்திரத்தைப் பரிசோதித் துப் பார்த்து சிசு வெளிப் படவேண்டிய இடத்தின் அளவைக் கண்டறிந்து சுகப்பிர ஸவ மேற்படுமோ, இல்லையேல் தாயையும் குழ ந்தையையும் காப்பாற்ற என்ன செய்யவேண் டும் என்பவைகளைக் கண்டறிய வேண்டும். இந்தக் காலத்தில் பிரஸவத்திற்கு இன்னி ன்ன சாமக் கிரியைகள் வேண்டுமென்று வைத்தியர் தெரிவித்து, பிரஸவத்திற்கு ஒரு அறையைக் குறிப்பிட்டு அதைத் தயாரித்து வைக்கச் சொல்ல வேண்டும்.

சுகப் பிரஸவக் கேஸ்களுக்கு அடியிற் கண்ட சாமக்கிரியைகளைச் சேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

$1\frac{1}{2}$ கஜம் மாக்கின்டாஷ்

படுக்கையில் ஜலமல விஸர்ஜனம் செய்யும் தட்டு.

2, 3, கட்டு சுகாதாரமான துணிகள்

4 அவுன்ஸ் போரிக் ஆஸிட்

ஒரு புட்டி லைஸால்

ஒரு நூல் பட்டை

கார்பாலிக் ஸோப்பும், நகபிரஷும்

ஒரு ரேஷ்கான்

சில துணிகளும், படுக்கை விரிப்புகளும்·

3 எனமல் இரும்புத் தொட்டிகளும், இரண்டு சிறிய அரிக்கஞ் சட்டிகளும்.

6 பைண்டர்களும், ஒரு அட்டை வேப்டி பின்களும்.

ஒரு பாக்கெட் பருத்திக் கம்பிளி.

இரண்டு டிராம் ஏர்காட்.

ஒரு புட்டி விளக்கெண்ணெய்.

பிரஸவத்திற்காகக் குறிப்பிட்டிருக்கும் அறை வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமுள்ள தாக இருக்கவேண்டும். அனாவசியமான சாமான்களையும், படங்களையும், ஆபரணங்களை யும் வைத்து அடைத்திருக்கக்கூடாது. கீழே பாயாவது கம்பளமாவது விரிக்காத கல் தரை உத்தமம். ஆட்டமில்லாத கட்டில் கர்ப்ப ஸ்தி ரீக்கு வேண்டும். நாடாக் கட்டில் உத்தமம், ஆனால் நாடா சுத்தமாகவும், தொய்வு விழா மலுமிருக்க வேண்டும். அந்தக் கட்டில் அதிக அகலமாகவுமிருக்கக்கூடாது. அவ்வித மிருந்தால் தாதிக்காவது, வைத்தியருக்காவது பிணியாளி எட்டமாட்டாள். கட்டிலின்மீது அவர்கள் காலைத் தூக்கி வைத்துக்கொண்டு உட்காருவதும் உசிதமன்று. தாதிக்கு மற் றொரு கட்டிலும், குழந்தைக்கு ஒரு தொட்டி லும் வேண்டும். இரண்டு மேஜைகளும், நாற் காலிகளும், கை கழுவும் பாத்திரமும் இருந் தால் போதும். அடுத்த அறையில் வென்னீ ரும் குளிர்ந்த ஜலமும் தயாராக இருக்கவேண் டும். கருவிகளைச் சுத்தப்படுத்துவதற்காக ஸ்டவ் ஒன்றும் அங்கிருக்க வேண்டும். மேற்கண்டவாறு சேகரித்திருக்கும் சாமான் களையும், பிணியாளி, குழந்தை இவர்க ளுடைய ஆடைகளையும் இந்த அறையில் ஒரு அலமாரியில் வைத்திருக்கலாம். பிணி யாளி இருக்கும் அறையிலேயே இட மிருந்தாலும் அங்கு இவைகளை வைத்துக் கொண்டு விடலாம். பிரஸவத்திற்கு ஒரு வாரத்திற்கு முன்னமே பிரஸவ அறையை நன்றாகச் சுத்தம் செய்துவிட வேண்டும். வெள்ளை யடித்துவிட்டால் நலம். பிரஸவ வேதனை ஆரம்பித்தது முதல் கூட இருப்ப தற்காக முன்னதாகவே தாதியை அமர்த்திக் கொண்டு விடவேண்டும். பிரஸவிக்கக்கூடிய தேதியைக் கணக்கிட்டுவிடக் கூடுமாயின் அந் தத் தேதியில் தாதியைத் தருவித்துவிட்டால் முன்னதாக அவள் எல்லா ஏற்பாடுகளையும்

செய்து வைத்துக்கொள்ள சவுகரியமாக இருக்கும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் கர்ப்ப காலத்தின் பிற்பகுதியில் சும்மா இருக்கையில் குழந்தைக்கு ஆடைகளைத் தைத்து வைத்துக்கொள்ளலாம். இந்தியாவில் பிரஸவ விஷயத்தில் முன் ஜாக்கிரதை யில்லாமலிருப்பதும், குழந்தைகளுக்கு ஆடைகள் தயார்செய்து வைக்காமலிருப்பதும் கெட்ட வழக்கங்களாகும். புதிதாகப் பிறக்கும் சிசுவை கந்தல்களில் விட்டுவிடுகின்றார்கள். குளிர் காலங்களில் அவைகள் குளிர் தாங்காமல் கஷ்டப்படுகின்றன.

கர்ப்பமானது சரீரக் குறைப்பற்றிய விஷயம். ஆகவே கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் கர்ப்ப கால முழுவதும் மனசந்துஷ்டியுடனும், ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவேண்டும். ஏதாவது கோளாறு ஏற்பட்டால் உடனே வைத்தியரை யோசனை கேட்கவேண்டும்: சரீரத்தில் சிறிது உபாதை ஏற்பட்டாலும் உடனே கவனிக்கவேண்டும். கர்ப்ப ஸ்திரீயானவள் மலேரியா, கால் வீக்கம், மலச்சிக்கல், தலைவலி, ரத்தக்குறைவு, அடிக்கடி வாந்தி செய்தல் முதலிய உபாதைகளால் கஷ்டப்பட்டால் வைத்தியரிடம் உடனே காட்டவேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் இவ்விதக் கோளாறுகள் ஏற்படுவது சகஜந்தானென்றும், பிரஸவித்த பிறகு எல்லாம் சரியாகிவிடுமென்றும் நண்பர்களும், பந்துக்களும், சொல்லியதால் சும்மா இருந்து விட்டதாக பல ஸ்திரீகள் ஸமாதானம் சொல்வதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம். இதை விடப் பெரிய குற்றம் பிறிதொன்றில்லை. எந்த வியாதியேனும் கண்டிருப்பதைக் காலாகாலத்தில் அறிந்து கொண்டால் சிகிச்சை செய்து, கருவிற்குக் கஷ்டமில்லாமல் செய்து கொள்ளலாம். அவ்விதமின்றி அலக்ஷியமாக இருந்து விட்டால் காலத்திற்கு முன் கரு வெளிப்பட்டுவிடும்; அல்லது கர்ப்பிணியும் குழந்தையும் பிரஸவ உபாதையைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாமற் போய்விடும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீகள் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய விதிகள்.

1. எவ்வளவு வரையில் சாத்தியமோ அந்த அளவு திறந்த வெளிகளில் வேலை செய்ய வேண்டும். ஆனால் சரீரத்திற்கு அதிகக் களைப்பை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளக் கூடாது.

2. நாள் தவறாமல் சரீர ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்.

3. அன்றன்றாடம் மலங் கழியும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. கடைசி நான்கு மாதங்களிலும் ஒவ்வொரு மாதம் முதல் தேதியிலும் புதிதாக இறங்கிய மூத்திரத்தில் நான்கு அவுன்ஸை வைத்தியரின் பரிசோதனைக்கு அனுப்பவேண்டும்.

5. 7-வது மாதமுதல் முலைக் காம்புகளில் காலையிலும் இரவிலும் வாஸேலைனைத் தடவிவர வேண்டும்.

6. கர்ப்பகாலத்தில் அடியிற் கண்ட குறிகள் காணப்படின் உடனே வைத்தியருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

(அ) மூத்திரம் குறைவாக வருதல்
(ஆ) ஓயாத தலை வலி
(இ) கண் பார்வையில் கோளாறு
(ஈ) கால்களும் முகமும் வீங்குதல்
(உ) ரத்த விரயம்
(ஊ) தீராத மலச் சிக்கல்
(எ) ஜலத்தை வெளிப்படுத்த முடியாமை
(ஏ) ஜுரம் முதலிய இதர வியாதிகள்

7. பிரஸவ காலத்திற்கு 5, 6, வாரங்கள் முன் வைத்தியரிடம் சரீரத்தைக் காட்டவேண்டும்.

8. பிரஸவ காலத்தில் கூட இருக்கும்படி வைத்தியரையும், தாதியையும் அமர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்; அல்லது ஆஸ்பத்திரியில் இடம் அமர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

9. வீட்டில் பிரஸவிப்பதாக இருந்தால் பல துணிகளும், கைக்குட்டைகளும், பெட்பானும், மாக்கின்டாஷ் ஷீட்டும், தொட்டிகளும் தயாராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

10. எல்லாவற்றிலும் சுத்தமாயிருத்தலே முக்கியமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, வெளிச்சமும் காற்றோட்டமுமுள்ளதான அறையைப் பிரஸவிப்பதற்காக ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அனாவசியமான சாமான்களை வைத்து அந்த அறையை அடைக்கக்கூடாது.

ஈயினால் விளையும் அபாயம்.

[டாக்டர் டி. பி. டிவாரி]

ஈயானது எமதர்ம ராஜனுக்கு உற்ற துணையாயிருப்பது இன்னும் பலருக்குத் தெரியாமலிருக்கிறது. காலரா, வயிறு கடுப்பு, என்டரிக் ஜுரம் முதலிய வியாதிகள் பரவுவதற்கு ஈக்கள் முக்கிய ஆஸ்பதமாக விருப்பதை ஜனங்கள் உணர்ந்துகொண்டால் அந்த வியாதிகளினால் அதிக மரணங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். அசுத்தத்தில் பிறந்து வளரும் ஈயானது அதிலேயே அதிகப்பிரியமுடையதாக இருக்கிறது. அசுத்தம் அதிகமாக இருக்கும் இடத்தில் ஈக்கள் அதிகமாக விருப்பதை நாம் பிரத்தியக்ஷத்தில் பார்க்கலாம். காலரா, வயிறு கடுப்பு, எண்டரிக், வயிற்றுப் போக்கு, காசநோய் முதலிய வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுடைய மலம் முதலியவைகளில் வியாதிகள் பரவும்படி செய்யக் கூடிய கிருமிகள் லட்சக் கணக்காக இருக்கின்றன. அசுத்தத்திலேயே நாட்டமுடைய ஈக்கள் இந்த அசுத்தத்தின் மேல் உட்கார்ந்து கால்களில் அக்கிருமிகளைத் தூக்கிக்கொண்டு நேராக நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களின்மீது வந்து உட்காருகின்றன. அவ்விதக் கிருமிகள் கலப்படமான ஆகாரத்தை நாம் புசிப்பதால் நாமும் அந்த வியாதிகளுக்காளாகி விடுகிறோம். ஆனால் சிலர் பலர் இறந்துவிடுகின்றனர்; அல்லது பிற வியாதிகளால் பீடிக்கப்படக்கூடிய கேவல நிலைமைக்கு நாம் ஆளாகி விடுகிறோம். நமது ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் ஈக்கள் வந்து உட்காராமல் தடுத்துவிடின் இந்த வியாதிகளிலிருந்து சுலபமாகத் தப்பலாம். ஆனால் ஈக்கள் தாராளமாகப்பிறந்து வளர அனுகூலமிருந்துவரும் வரையில் இதைச் செய்வது சாத்தியமன்று. ஆகவே மூலஸ்தானத்தில் கை வைக்கவேண்டும். அதாவது, ஈக்கள் பிறந்து வளருவதற்கு இடமில்லாமற் செய்துவிட வேண்டும். அசுத்தமும் அழுக்குமே ஈக்கள் வளருவதற்கு இருந்துவரும் வழிகளென்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டு விடின் இதைச் செய்வது அசாத்தியமானதன்று. ஆரம்பத்தில் பல சங்கடங்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் பொறுமையுடனும் விடா முயற்சியுடனும் வேலை செய்துவரின் சுலபமாக சமாளித்துக் கொண்டு விடலாம். சுத்தமாக இருத்தல் நம்முடைய முக்கியகோட்பாடாக இருத்தல் வேண்டும். வீடுகளுக்கு அருகாமையில் குப்பைகளும், அசுத்த பதார்த்தங்களும் சேர்த்துவைக்க அனுமதிக்கக் கூடாது. அவைகளை அப்போதைக்கப்போது கொளுத்திவிட வேண்டும். குப்பைத் தொட்டிகளைவைத்துப் பழக்கிக்கொள்ள வேண்டும். வீடுகளிலும், லாயங்களிலும் உள்ள அசுத்தங்களை குப்பைத்தொட்டியில்கொண்டுபோய்க் கொட்டி, பிறகு எரித்துவிட வேண்டும். மலமானது கக்கூஸ்களில் தங்கியிருந்து நாற்றமெடுக்க விடக்கூடாது. அப்போதைக்கப்போது அவைகளை அப்புறப்படுத்திப் புதைத்துவிட ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். வீட்டையும், வீட்டைச்சுற்றியுள்ள இடத்தையும் நாடோறும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளப் பழக்கிக்கொண்டுவிட்டால் ஈக்களின் உபாதை ஒழிந்து, மனிதர்களுக்கு உபாதை ஏற்படுவது தானாகவே நிவர்த்தியாகி விடும்.

ஆரம்பத்தில் ஈக்களை ஒழிப்பதற்கு வேறு உபாயமெதையேனும் கைக்கொள்ளவேண்டும். ஈக்காகிதம், ஈ வலை அல்லது ஸோடியம் ஆர்ஸனேட் ஒரு சடக், மோலாஸஸ் 5 சடக்குகள் ஜலம் 50 சடக்குகள் கலந்த திராக்கம் இவைகளால் ஈக்களை ஒழிக்க வேண்டும். கடைசியாக

சொன்ன திராவகத்தில் துண்டுதுணுக்குகளை நனைத்து, வீட்டில் அங்கும் இங்கும் தொங்க விட்டு வைக்க வேண்டும். ஈக்கள் இந்தத் துணியில் ஆகாரப் பதார்த்த மிருப்பதாக நினைத்து வந்து உட்கார்ந்து, விஷத்தினால் மரணமடையும்.

வீடுகளிலுள்ள கதவுகளுக்கும், ஜன்னல்களுக்கும் திரைகளை விட்டுவைக்க வேண்டும். கடைகளில் விற்கும் பக்ஷியங்களை வாங்கிப் புசிக்கலாகாது.

அஜீரணத்தைத் தடுக்கும் மார்க்கம்.

(டாக்டர் வி. கோபாலகிருஷ்ணா, பி. ஏ. எம். டி.)

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பலவித உபாதைகளில் அஜீரண நோய் கொடியது. இக்காலத்தில் மனிதர்கள் இயற்கையான வாழ்க்கையை நடத்தி வராததாலேயே அவர்கள் இந்த உபாதையை வலுவில் தேடிக்கொள்ளுகிறார்கள். இயற்கையான வழியைப் பின்பற்றி வரும் மிருகங்கள் இந்த உபாதையினால் பீடிக்கப்படுவதில்லை. காட்டு மிருகங்கள், பக்ஷிஜாலங்கள், கடல் பிராணிகள் இவைகளுக்கு இந்த உபாதை ஏற்படுவதில்லை. வீட்டுப் பிராணிகளுக்கும் அபூர்வமாகத்தான் இந்த உபாதை ஏற்படுகிறது. ஏன்? பூனை நாய் இவைகளைப் போல் அவைகளிடத்தில் அதிக பக்ஷம் பாராட்டி, ஜீரணமாகக்கூடாததாகவும், அவைகளுடைய சரீரத்திற்கு ஒத்துக் கொள்ளக்கூடாததாகவுமுள்ள ஆகாரத்தைக் கொடுத்து விடுகிறோம்; அல்லது அவைகள் ஏதேச்சையாக வெளியில் சென்று இஷ்டமான ஆகாரத்தைப் புசிக்க முடியாமற் செய்து விடுகிறோம். வீடுகளில் வளர்க்கும் நாய்கள் இவ்விதம் உபத்திரவப் படுத்தப்படுவது சகஜமாக இருக்கிறது. நமது சுத்தமான அறைகளை அசுத்தம் செய்யின் நாய்களை அடிக்கிறோம். அவைகளும் காலகாலத்தில் மலப் பிரவர்த்தி செய்யப் பழக்குகிறோம். காலமறிந்து வேலைக்காரர்கள் நாய்களை வெளியே பிடித்துக் கொண்டு போகிறார்கள். எக்காரணத்தினாலேனும் வேலைக்காரன் நாயை வெளியில் கொண்டு போக முடியாமற் போய் விட்டால் சாத்தியமான வரையில் அந்த பிராணியானது மலத்தை அடக்கிக் கொண்டிருந்து பிறகு கழித்து விடுகிறது. இவ்விதம் மலத்தை அடக்கிக் கொள்ளும்படிச் செய்வதால் நாளடைவில் மலச்சிக்கலும், அதனால் விளையக் கூடிய கோளாறுகளும் ஏற்படுகின்றன.

பொதுவாக பசு, எருமை, குதிரை இவைகளை வீடுகளில் பழக்கப் படுத்தி விட்டபோதிலும் அவைகள் மலச்சிக்கல் அல்லது அஜீரண உபாதைகளால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. அவைகளுக்கு சரீரத்தில் ஏதேனும் உபாதை ஏற்பட்டால் நம்மைப் போல் கண்டதைத் தின்று வயிற்றைக் கெடுத்துக் கொள்ளுவதில்லை.

அஜீரணத்திற்குக் காரணம்:—அஜீரணத்திற்கு முக்கியமான சிலகாரணங்களைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்:—

1. காலையில் எழுந்திருந்ததும் காட்டுப்புறத்தார்களும், நகரவாசிகளுமாகிய நாம் காப்பிக் கிளப்புக்குச்சென்று, அங்கு அவர்கள் பொழுது விடிவதற்கு முன்னரே தயாரித்து வைத்திருக்கும் பண்டங்களை ஆவலாக வாங்கித் தின்கிறோம். நமது வீட்டில் தயார்செய்யும் காப்பியில் இல்லாத அபூர்வ வாசனையொன்று கிளப்பு காப்பியிலிருப்பதால் நாம் அதை ஆவலுடன் உட்கொள்ளுகிறோம். நமது வீடுகளில் சீயக்காய்ப் பொடியைக் கலக்காததால் தான் அந்த வாசனையில்லாம லிருக்கிறது. அதைக் கலந்து விட்டால் வாசனை ஏற்படுகிறது. ஒரு கோப்பை அதிகப்படியாகவும் நாம் சாப்பிட்டு விடுகிறோம்.

சூரியோதயத்திற்கு முன் அவசரம் அவசரமாகக் கிளப்புசொந்தக்காரர்கள் பலகாரங்களைத் தயார்செய்துவிட வேண்டியிருப்பதால் நாம் போகும் காலத்தில் அவைகள் புதியவைகளாக இருக்க முடியாது. சில சமயங்களில் அவைகள் வேகாமலு மிருந்து விடுகின்றன. அவைகள் வயிற்றுக்குள் சென்றுவிட்டால் மறுபடியும் வெளிப்படுவதற்குள் படுத்தாதபாடு படுத்தி விடுகின்றன.

2. காலந் தவறியும், இடைவேளை நிதானமில்லாமலும் புசிப்பதும் ஒரு காரணம். எந்தக் காலத்தில் எது கிடைத்தாலும் சிலர் புசித்து விடுகிறார்கள். எந்த இடத்தி லிருந்துகொண்டு சாப்பிடவும் அவர்களுக்கு சங்கோஜமிருப்பதில்லை. டிராம் வண்டியில் செல்லுகையிலோ, பாதையில் நடந்து போகையிலோ, கடைக்குப் பக்கத்திலோ சாப்பிட்டு விடுகிறார்கள்.

3. அதி உஷ்ணமாகவும், உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணத்தக்கதாகவு முள்ள பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதனாலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. சிலர் கறி, சட்னி, சூப் போன்ற கார பதார்த்தங்களை அதிகமாக விரும்புகிறார்கள். இவைகள் இரைப்பையிலும், மலக்குடலிலும் எரிச்சலை யுண்டுபண்ணி விடுகின்றன.

4. மாமிசங்களை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுவதும் அஜீரணத்திற்குக் காரணமாக இருக்கிறது. சில சமயங்களில் எலும்புத் துண்டுகளும், பழவிதைகளும் சரீரத்திற்குள் மாட்டிக்கொண்டு, குடல் அனுபந்தத்தில் வீக்கத்தை யுண்டுபண்ணி விடுகிறது.

வேகாத பதார்த்தங்கள், அழுகிய பதார்த்தங்கள், பழக்கமில்லா பதார்த்தங்கள் இவைகளைப் புசிப்பதாலும் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது.

5. மதுபானம் செய்வதும் அஜீரணத்திற்கு ஒரு காரணம். ரத்தமின்மை, துர்மார்க்க வியாதி முதலிய கடுமையான வியாதிகளால் பீடிக்கப் பட்டிருப்பவர்களுக்கு சுபாவமாகவே அஜீரண உபாதை இருந்துவரும்.

6. சோம்பல் பழக்கத்தினாலும், வியாயாமம் செய்யாமலும், சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்காமலு மிருப்பதினாலும் அஜீரண உபாதை ஏற்படக் கூடுமென்பதை மறந்துவிடலாகாது.

சின்னங்கள்:—ஆகாரத்தைப் புசித்தபின் வயிறு பளுவா யிருப்பது ஒரு முக்கிய சின்னமாகும். வயிற்றிலும் மார்பிலும் வலியிருக்கலாம். வயிற்றில் உப்புசமுமிருந்து, காற்றுப் பிரியாமலாவது அதிகமாகப் பிரிந்துகொண்டாவது இருக்கலாம். சிலருக்கு ஜலதோஷமுண்டாகலாம்; சிலர் சாப்பிட்டதும் வாந்தி செய்யலாம். அஜீரணத்தினால் உபாதைப்படுகிறவர்களுக்குப் பசி குறைந்து, சரீரம் மெலிந்து தேகம் துர்ப்பலமடையும். மலச்சிக்கல் சகஜமாக இருந்துவரும்; வயிற்றுப் போக்கு அசாதாரணம்.

அஜீரணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுகள்:—க்ஷயரோகம், சரீரம் வெளுத்துப் போகல், ரத்த வாந்தி ஏற்படுதல், நாசித்துவாரங்களின் வழியாகரத்தம்வெளிப்படுதல், மார்படைப்பு, ஆண்மைத் தன்மை குறைதல், மூத்திர வியாதி, மூலம், நரப்புத் தளர்ச்சி, முதலிய பல வியாதிகளுக்கு அஜீரணமே ஆஸ்பதமாக விருக்கிறதென்று ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் முறையிடுகின்றது. அஜீரண உபாதையுள்ளவர்களை பிளேக், காலரா, வைசூரி முதலிய ரோகங்களும் பீடிக்கலாம்.

சிகித்ஸை:—பிணியாளியின் ஒத்துழைப்பின்றி எந்த வைத்தியரும் இந்த ரோகத்தை அகற்ற முடியாது. அஜீரணத்திற்கு ஆஸ்பதமாக விருந்த காரணத்தை விலக்குவது முக்கிய நோக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். காப்பி, தேத்தண்ணீர், சாராயம், இவைகளை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொண்டதாலாவது, காலந் தவறியோ அல்லது திட்டத்திற்கு அதிகமாகவோ சாப்பிடுவதனாலாவது, அதிகக் காரமாகவோ அல்லது அதிக உத்வேகத்தைத் தரத்தக்கதாகவோ வுள்ள பதார்த்தங்களைப் புசிப்பதாலாவது அஜீரணம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். குடலில் எரிச்சல் உண்டுபண்ணக்கூடியதும், தகுதியற்றதும் ஜீரணமாகக் கூடாததுமான பதார்த்தங்களை விலக்கவேண்டும். நன்றாக வேகவைத்த ஆகாரத்தைப் புசிக்க வேண்டும். தினம் இரு முறையே சாப்பிடவேண்டும். போஜன காலங்களுக்கு இடையில் எதையும் புசிக்கலாகாது. பழம் அல்லது பலகாரத்தைச் சாப்பிட விரும்பினால் ஆகார வேளையிலாவது, அல்லது சாப்பிட்டவுடனாவது புசிக்கவேண்டும்.

[illegible] உத்தமம் தான். ஆனால் அதற்கு அதிகச் செலவு ஏற்படும். போஜன காலத்திலாவது, போஜனமானவுடனாவது பழங்களைப் புசிப்பது உத்தமம். ஆகாரத்திற்கு முன் எதையும் உட்கொள்ளக் கூடாது. இருவேளை ஆகாரங்களுக்கிடையில் குறைந்தது [illegible] மணி முதல் 8 மணி வரை அவகாசமிருக்கவேண்டும்.

நன்றாகத் தீட்டிவிட்ட அரிசியையும், மில் அரிசியையும் உபயோகிக்கக் கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் அதிலுள்ள ஜீவஸத்துப் பொருள் போய் விடுகிறது. மலச்சிக்கலை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளவேண்டும்.

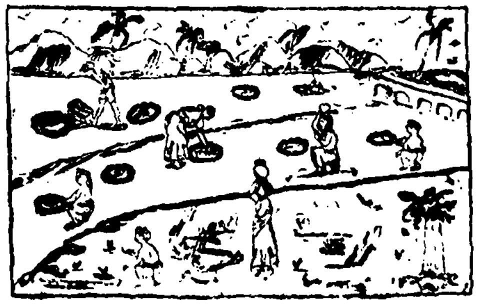
போஜனத்திற்குப் பிறகு அரை மணி நேரமாவது சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். திறந்த வெளிகளில் வியாயாமம் செய்வதால் சரீரம் ஆரோக்கிய மடைந்து, ஆகாரமும் சரியாக ஜீரணமாகும். எதிலும் அளவிற்கு மிஞ்சிப் போய்விடக் கூடாது.

நரம்புச் சிலந்தி வராமல் தடுத்துக் கொள்ளுதல்

[ஸ்ரீமான் கே. எஸ். கிருஷ்ணன்)

இந்த வியாதியானது இந்தியாவிலும், முக்கியமாக இறங்குபடிக் கிணறுகளுள்ள வீட்டல்லாக்களிலும் சர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. இந்த வியாதி அசங்கியமான வியாதி. இது ஒரு புண்ணைக்கிளம்புகிறது. அதன் மூலமாகப் புழு வெளிப்படுகிறது.

இந்தப் புண்ணிலிருந்து வெளிப்படும் சீழின் ஒரு துளியில் பல கிருமிகளிருப்பதை சின்னதைப் பெரிதாகக் காட்டும் கண்ணாடிகள் மூலமாகப் பார்க்கலாம். இந்த வியாதியினால் பீடிக்கப் பட்டிருப்பவர்கள் ஜலம் எடுத்து வரவாவது, ஸ்நானம் செய்யவாவது நீர் நிலைகளிலிறங்குகையில் இந்தப் புழுக்கள் ஜலத்தில் சேருகின்றன. அங்கு அவைகளை நீர் ஈக்கள் விழுங்கி விடுகின்றன. அந்த ஈக்களுடைய வயிற்றில் அவைகள் வளர்ந்து, மனிதர்களைத் தாக்கத்தயாராகி விடுகின்றன.



[ஜலமில்லாமல் வறண்டிருக்கும் ஆறுகளில் போகும் ஊற்றுகள். ஆற்று மணலில் ஜனங்கள் மலஜல விசர்ஜனம் செய்கிறார்கள். அதனால் அந்த இடத்திலிருந்து எடுக்கப்படும் ஜலமானது அசுத்தமாக விருக்கும்.]

இந்த ஈக்கள் சிறியவைகளாக இருப்பதால் ஜலத்தைப் பானம் செய்கையில் நமது கண்களில் படாமல் வயிற்றுக்குள் சென்றுவிடுகின்றன. அந்த ஈக்கள் மனிதர்களுடைய குடலில் மரித்துவிட்டபோதிலும், அவைகளுடைய வயிற்றிலுள்ள கிருமிகள் இறப்பதில்லை. இரைப்பையிலிருந்து அவைகளின் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற இடங்களுக்கு அவை தாவிச் செல்லுகின்றன. அவ்விதம் சென்று தங்கும் இடத்தில் அவைகள் வளர்ந்து ரணத்தை யுண்டுபண்ணுகின்றன. இவ்விதமே இந்த வியாதி ஒரு மனிதரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறது. நீர் ஈக்கள் அதற்கு உதவியாக விருக்கின்றன.

அடியிற்கண்ட விதிகளைப் பின்பற்றினால் இந்த வியாதியிலிருந்து தப்பலாம்.

(1) பான நீர்நிலைகளில் பொதுவாக ஜனங்களும், முக்கியமாக சரீரத்தில் ரணமுள்ளவர்களும் இறங்காமல் தடுக்கவேண்டும்.

(2) கிணறுகளில் படிக்கட்டுகள் வைத்திருப்பதை மூடிவிட்டு, மேலே கைப்பிடிச் சுவர்களும் தளவரிசையும் போட்டு சக்கடை வழியாக ஜலத்தை இழுக்கச் செய்யவேண்டும்.

(3) சக்கடைக் கிணறுகளில் கைப்பிடிச் சுவர்களின்மீது நின்றுகொண்டு ஜலம் இழுக்கும் வழக்கத்தைத் தடுக்கவேண்டும். கைப்பிடிச் சுவர்களில் நின்று கொண்டு இழுப்பதால் ஜலத்தை இழுப்பவரே கிணற்றில் விழுந்து விடக்கூடிய அபாயமிருப்பதுடன், ரணங்களிலிருந்து கிருமிகளும் ஜலத்தில் விழலாம்.

(4) நாம் பானம் செய்யும் நீரை நன்றாகக் காய்ச்சிவிட்டுப் பருகுவது எல்லாவற்றிலும் உத்தமமானது.

பத்து சுகாதாரக் கட்டளைகள்.

நாம் எவ்வித ஆக்ஷேபமுமின்றிப் பின்பற்ற வேண்டிய சில பாரமார்த்திக, சரீர லௌகிக விதிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவைகளைப் பத்து விதிகளாக வகுத்து விடலாம். பத்து சுகாதாரக் கோட்பாடுகள் என்று அவைகளுக்குப் பெயரிடலாம்.

லௌகிக விதிகள்.

1. சகஜமாக ஏற்பட்டு வந்திருக்கும் பழக்க வழக்கங்களை திடீரென்று மாற்றாமல் ஆகாரத்தை சாமான்யமாகவும், நாட்டுப் பாங்கிலும், சுத்தமான வழியிலும் புசிக்கவேண்டும்.

2. முக்கியமாக உலவச் செல்லுதல் மூலமாகவும், இதர வழிகளிலும் தினந்தோறும் போதிய வியாயாமங்களைச் செய்யவேண்டும்.

3. சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் விஷப் பதார்த்தங்கள் கழிந்து போகும்படியும், குடல் கிரியைகள் சரிவர நடக்கும்படிக்கும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சரீர விதிகள்.

4. நகர்ப் புறங்களுக்கு வெளியே சுத்தமான காற்றினிடையில் கூடிய வரையில் வசித்து வரவேண்டும்.

5. பழவகைகள் முதலிய மூலப் பொருள்களை தினம் ஓரளவேனும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

6. காலாகாலத்தில் சுத்தமான காற்றையும் ஜலத்தையும் உட்கொண்டும், சூரிய ஸ்நானம் செய்தும் வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளவேண்டும்.

பாரமார்த்திக விதிகள்.

7. சந்தோஷத்துடனும், குற்றங் குறையில்லாமலும், நேர்மையாகவும் வேலை செய்து வரவேண்டும்.

8. இதரர்களையும், நியாயத்திற்கும். அபிவிருத்திக்கும் உழைத்து வரும் இயற்கையையும் நேசிக்க வேண்டும்.

9. கடவுளை நம்பி, அவரை எப்பொழுதும் மனத்திலிருத்திக் கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் நியாயமாகவும், சத்தியமாகவும் நடந்து கொள்ளுவதென்று பிரதிக்ஞை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

10. உங்களுக்கு நீங்களே வைத்தியம்செய்துகொள்ளத் தெரிந்துகொண்டு, உங்களை நீங்களே சீர்திருத்திக் கொள்ளுங்கள். சின்னங்களைக் கொண்டு, அனுபான முறை வழியிலும் சிகித்சை செய்து கொள்ளுவதற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது. அதாவது வியாதியே வராமல் முன் ஜாக்கிரதையாக விருந்து தடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பது இதன் கருத்து.

சில கேள்விகளும் பதிலும்

[ஆசிரியர்கள், சமூக ஊழியர்கள் தாய்மார்கள் இவர்களின் நன்மையை உத்தேசித்து மிடில்டன் சுகாதார அதிகாரி டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ் என்பவரால் எழுதப் பெற்றது.]

குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற ஆடை

கேள்வி:—குழந்தைகளின் ஆடைகளின் முக்கிய லக்ஷணம் யாதாக விருக்கவேண்டும்?

பதில்:—குழந்தைகளுடைய ஆடையானது உஷ்ணத்தைப் பாதுக்காக்கக் கூடியதாகவும், தளர்ச்சியாகவும், சரீரத்திற்கு எரிச்சலைக் கொடுக்காததாகவும் இருக்கவேண்டும்.

கே:—எந்த வஸ்துவைக்கொண்டு குழந்தைகளுடைய ஆடைகளைத் தயாரிக்கவேண்டும்?

ப:—கம்பளி அல்லது பிளானெல்.

கே:—ஏன் கம்பளியும் பிளானெலும் எடுத்தவை?

ப:—அவைகள் உஷ்ணமாகவும் சரீரத்தின் உஷ்ணம் போய் விடாமல் பாதுகாக்கக் கூடியவைகளாகவுமிருப்பதுடன், வளர்ந்து கொடுக்கக் கூடியவையாகவும், வியர்வையை கிரகித்துக்கொள்ளக் கூடியவைகளாகவும், ஈரக்கா

வைத்துக்க வைத்துக் கொள்ளக்கூடியவைகளாகவு மிருக்கின்றன.

கே.—சர்மத்தின் மீது அடுத்தாற் போல் அணியக் கூடிய வஸ்து யாது?

ப:—கம்பிளி அல்லது பட்டு. ஏனெனில் அவைகள் எரிச்சலையாவது, அரிப்பையாவது உண்டு பண்ணுவதில்லை.

கே:—ஏன் குழந்தைகளுக்கு பினாலெல ட்டை உபயோகிக்கக் கூடாது?

ப:—ஏனெனில் அதில் சுலபமாகத் தீப்பற்றிவிடுகிறது. கம்பிளியைப் போல் சரீரத்தின் உஷ்ணத்தைப் பாது காக்க அதற்குச் சக்தியில்லை.

கே:—ஏன் குழந்தைகளுக்குப் பருத்தியால் செய்யப்பட்ட ஆடையை உடுத்தலாகாது ?

ப:—பருத்தியானது கம்பிளியைப் போல் உஷ்ணத்தைக் காக்கும் சக்தியுடையதன்று ; கம்பிளியைப்போல் அதில் துவாரங்கள் இருப்பதில்லை ; சீக்கிரத்தில் நனைந்து விடுகிறது; கம்பிளியைவிட கனமாக விருக்கிறது.

கே:—ஏன் எல்லா உடுப்புகளும் தளர்த்தியாக இருக்க வேண்டும் ?

ப:—மார்பு, அடிவயிறு, புஜங்கள், கால்கள் இவைகள் தாராளமாக அசைவதற்கு வசதி வேண்டும்.

கே:—சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் மூடிவிட வேண்டுமா ?

ப:—ஆம் ; கால்களையும், பாதங்களையும், புஜங்களையும் கழுத்தையும் பாதுகாக்க வேண்டும்.

கே:—ஏன் சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் மூடவேண்டும் ?

ப:—ஏனெனில் ஒரு குழந்தையின் சரீர ஆகிருதிக்கு இருந்துவரும் சர்மத்தின் பரப்பானது ஒரு வயதான மனிதனுடைய ஆகிருதிக்கு இருந்துவரும் சர்மத்தின் வீதாசாரத்திற்கு அதிகமாக இருக்கிறது. தவிரவும், குழந்தைகளுடைய சர்மமானது சீதோஷ்ணங்களை அதிகமாகத் தாங்க முடியாது. ஆகையால் சர்மத்தைத் திறந்து வைப்பதால் சீதளம் ஏற்பட்டு விடலாம்.

கே:—குழந்தைக்கு அதிக ஆடைகளை உடுத்திவிட்டால் என்ன நேரிடும்?

ப:—குழந்தையின் சர்மமானது அதிக உணர்ச்சி யுடையதாகி, சுலபமாக சீதளம் தாவிக்கொள்ளும்.

கே:—ஆடைகளை மாற்றுகையில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது யாது ?

ப:—புதிதாகப் போடும் ஆடையானது முன்னணிந்திருந்த ஆடையைப் போன்றும், அந்த இனத்தைச் சேர்ந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும்.

கே:—ஒரு குழந்தையை உஷ்ணமான ஒரு அறையிலிருந்து வெளியே எடுத்துச் செல்லுகையில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்யாது ?

ப:—புஜங்களையும், கால்களையும், பாதங்களையும், நன்றாக மூடி எடுத்துக்கொண்டு போக வேண்டும்.

கே:—பிடிப்பான பைண்டரை அணிவதால் விளையும் கேடியாது ?

ப:—மூச்சு விடுவதற்கு அது இடையூறாக விருப்பதுடன், மார்ப்பும், அடிவயிறும் வளராமல் தடுத்து விடும். தவிரவும், முதுகெலும்பு பலஹீன மடையலாம்.

கே:—நாபிரணம் ஆறியபிறகும் பைண்டர் அவசியமா ?

ப:—இல்லை ; பத்தாவது நாளைக்குப் பிறகு பைண்டர் வேண்டியதில்லை. தளர்ச்சியாக கம்பிளியிலான ஒரு பாதுகாப்புப் போதுமானது.

கே:—மார்பும், அடிவயிறும் தாராளமாக அசையாமல் செய்வதால் குழந்தைக்கு எவ்வித அபாயமேற்படும்?

ப:—மூச்சுவிடுவது பாதகப்படுவதால் ஹிருதயத்திற்கு அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. இரைப்பையும், அடிவயிற்றிலுள்ள இதர உறுப்புகளும் செய்துவரவேண்டிய வேலை தடைப்படுகின்றது. குழந்தையின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுகிறது.

கே:—குழந்தைகளுக்கு அதிகமான ஆடைகளை உடுத்திவிடுவது பிசகா?

JL
L 2 11, 012 N 26 · 5
129162

ப:—ஆம். சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு வேண்டிய ஆடைகளையே உடுத்தவேண்டும். காலநிலை சரியாக இருக்கையில் சர்மத்தின்மீது காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் வீசுவதால் அனுகூலமே யேற்படும்.

நல்ல காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும்.

கே:—சரீராரோக்கியத்திற்கு ஏன் சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் வேண்டும் ?

ப:—சரீரம் வளரவும், ரத்தத்திற்கு ஊட்டமுண்டாகவும், வியாதிகள் உண்டாகாமல் தடுக்கவும் இரண்டும் வேண்டும்.

கே:—சூரிய வெளிச்சத்தால் உண்டாகும் பலன் யாது?

ப:—சூரியனுடைய வெளிச்சமானது வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகளை ஒழித்து, பால வியாதிகள், ரத்தசோகை முதலிய வியாதிகள் பீடிக்காமல் பாதுகாக்கிறது.

கே:—இருட்டறை சரீராரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதா?

ப:—இல்லை; ஏனெனில் வியாதிக் கிருமிகள் வெளிச்சத்திலும் இருட்டில் நன்றாக வளருகின்றன.

கே:—ஒரு அறையில் சூரிய காந்தியும், வெளிச்சமும் அதிகமாக வீசும்படி எவ்விதம் செய்யலாம் ?

ப:—கதவுகளிலும், ஜன்னல்களிலும் தொங்கும் திரைகளை மடக்கி, வீட்டிற்குள் வெளிச்சம் பிரவேசிக்க முடியாதபடி வீட்டிற்கு வெளியேயுள்ள அடைப்புகளை நீக்கி, கொல்லைப்புறத்திலுள்ள சுவர்களிலிருந்து வெளிச்சம் பிரதி பிம்பிக்கும்படி அவைகளில் வெள்ளையடிக்க வேண்டும்.

கே:—ஒரு அறைக்குள் சுத்தமான காற்று ஏன் அவசியம்?

ப:—ஏனெனில் [illegible] காற்றில் வியாதியை யுண்டுபண்ணக்கூடிய கிருமிகளிருக்கின்றன.

கே:—இருட்டாகவும், நல்ல காற்றோட்டமில்லாமலும், அடைப்பாகவுமிருக்கும் ஒரு அறையில் ஒரு சிறிய செடியை வைத்தால் அதற்கு யாது கதி நேரிடும்?

ப:—அது வளராமலிருந்து நசித்துப் போகும். அவ்விதமே குழந்தைகளும் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படும்.

கே:—குழந்தைகளுக்கு எக்காலத்தில் சுத்தமான காற்று இன்றியமையாதது?

ப:—குழந்தைகள் தூங்கும் காலத்திலேயே அவைகள் வளர்ந்து, சரீரத்திலும் ஊட்டமேற்படுவதால் அந்தக் காலத்தில் நல்ல காற்று வேண்டும். ஆகவே படுக்கை யறைகளில் நல்ல காற்று வேண்டும்.

கே:—எவ்விதம் ஒரு அறைக்குள் சுத்தமான காற்று பிரவேசிக்கும்படி செய்வது?

ப:—வெளிக் காற்று உள்ளே வரும்படி செய்வதால்.

கே:—அதற்கு என்ன அர்த்தம்?

ப:—அறைக்குள் தங்கியிருக்கும் அசுத்தமான காற்று வெளிப்பட்டு விடும்படி வெளிக் காற்று அங்கு வந்து வீச ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

கே:—ஒரு அறையானது காற்றோட்டமுள்ளதாக இருக்கிறதா, இல்லையா வென்பதை எவ்விதம் கண்டறிவது?

ப:—திறந்த வெளியிலிருந்து ஒரு அறைக்கு வந்தால் அந்த அறையின் காற்றானது வாசனையற்றதாக இருக்கவேண்டும்.

கே:—எவ்விதம் அறையில் காற்றோட்டம் ஏற்படும்படி செய்வது?

ப:—ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும், நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கே:—அறையின் எந்தப் பக்கத்தில் குழந்தைகளுடைய கட்டிலைப் போடக்கூடாது?

ப:—ஜன்னல் அல்லது வாயிற்படிக்கு நேராகக் காற்று வீசுமாதலால் அந்த இடங்களில் குழந்தைகளுடைய கட்டிலைப் போடக் கூடாது.

கே:—குளிர்ந்த காற்றானது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதலை யுண்டுபண்ணுமா?

ப:—குழந்தைகளுக்கு நன்றாக உடுத்திவிட்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் எவ்விதக் கெடுதலும் ஏற்படாது. குளிர்ந்த காற்றானது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடியது; சீதளம் ஏற்படாமல் தடுக்கக்கூடியது

கே:—அதிக உஷ்ணமாகவும், மூச்சுவிட்ட காற்று நிரம்பியதாகவுமுள்ள ஒரு அறையில் குழந்தையை விட்டு வைப்பதால் நேரிடக் கூடியதென்ன?

ப:—சீதளம் உண்டாகி, கபக்கட்டும், கபவாத ஜுரமும் உண்டாகலாம்.

கே:—குழந்தைகளைத் திறந்தவெளியவில் வைத்துக் கொள்ளுவதால் விளையும் அநுகூலம் யாது?

ப:—குழந்தை பலமுடையதாகி, அதிக பளுவை அடைகிறது. நிறமும் ரோஜாப்பூ நிறமாக மாறுகிறது; கபக்கட்டு முதலியவைகள் உண்டாகாமலிருக்கிறது.

கே:—தாய் மூச்சுவிட்ட காற்றைக் குழந்தை சுவாஸிக்கலாமா?

ப:—கூடாது; ஒருவர் விட்ட மூச்சுக்காற்றானது கெடுதலானது. அதனால் ஜலதோஷமும் வியாதிகளு முண்டாகின்றன. ஆகையால் தாயானவள் குழந்தையை அருகே விட்டுக்கொள்ளுவது உசிதமாகாது.

குழந்தையைத் தனிக் கட்டிலில் விட்டு வைக்க வேண்டும்.

கே:—ஒரு அறை நெரிசலாக எப்பொழுது இருக்கிறதென்று சொல்லலாம்?

ப:—ஒவ்வொருவரும் சுவாஸிப்பதற்கு வேண்டிய சுத்தமான காற்று இருக்கமுடியாதபடி அதிகப் பேர்கள் அந்த அறையி லிருந்தால் அது நெரிசலாக இருக்கிற தென்று சொல்லலாம். ஒரு அறையில் ஒருவருக்கு 600 கன அடி இடமிருக்க வேண்டும்.

கே:—நெரிசலினால் விளையக்கூடிய கேடு யாது?

ப.—அது சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்து, வியாதிகளை உண்டுபண்ணி, பிறருக்கு அவை தொத்தும்படி செய்கிறது.

கே:—நெரிசலான அறைகளி லிருப்பதால் எவ்வித வியாதிகள் உண்டாகும்?

ப:—சளிக்கட்டு, கபவாதஜுரம், க்ஷயரோகம், ஜுரங்கள், நீர்க்கொள்ளுவான், விக்கல் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகும்.

கே:—நெரிசலான அறையி லிருப்பது உயிருக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதா?

ப:—ஆம்; அதிக அபாயகரமானது, ஜன நெரிசலதிகமாக இருக்கும் வீடுகளில் மரண விகிதமும் அதிகமாக இருக்கும்.

கே:—வேறு இடவசதி யில்லாவிடில் ஜன நெரிசலான வீடுகளில் அதிக மரண விகிதமேற்படாமல் எவ்விதம் தடுப்பது?

ப:—ஜன்னல்களையும், கதவுகளையும் நன்றாகத் திறந்துவைத்து, காற்று தாராளமாக உள்ளே பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். நாய், பூனை போன்ற வளர்ப்பு மிருகங்களுக்கும், காஸ் விளக்கு, மெழுகு வர்த்தி இவைகளுக்கும் மனிதர்களைப் போலவே சுத்தமான காற்று வேண்டி யிருக்கிறது. ஆகவே ஜன நெரிசலான அறைகளில் நாய் அல்லது பூனையையாவது, எரியும் மெழுகுவர்த்திகளையாவது வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

வியாதிகள் தொத்துதல்.

கே:—வியாதி தொத்துவ தென்றால் என்ன?

ப:—கிருமிகளினால் வியாதி பீடித்தல்.

கே:—கிருமிகள்என்றால் என்ன?

ப:—அவைகள் மரக்கறிகளி லிருந்தாவது, ஜீவப்பிராணிகளிட மிருந்தாவது உண்டாகும் சிறிய அணுக்கள் போன்றவை.

கே:—கிருமிகள் எதில் வளரும்?

ப:—[illegible] மான வாத்தா வரணத்திலும், [illegible]ப்பான வாதா வரணத்திலும், ஆகாரங்களிலும் அவை வளரும்.

கே:—அவைகளுடைய ஆகாரம் யாது?

ப:—அழுகிப் போகும் மரக்கறிகளையும், கால் நடைகளின் மலத்தையும், அசுத்தங்களையும் அவைகள் புசிக்கின்றன.

கே:—வியாதியை உண்டு பண்ணுவதற்கு சரீரத்தில் எவ்விதம் கிருமிகள் நுழைகின்றன?

ப:—க்ஷயரோகம், கபவாத ஜுரம், இன்புளுயன்ஸா ஜுரம் இவைகளின் கிருமிகள் நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றின் மூலமாகச் சரீரத்தில் சேரும். டைப்பாயிட் ஜுரம், கோடைகால வயிற்றுப் போக்கு முதலியவைகளின் கிருமிகளை நாம் விழுங்கிவிடக் கூடும். சரீரத்திலுள்ள புண்கள், துர்மார்க்க வியாதி ஸ்தலங்கள் இவைகளின் மூலமாகவும் அவைகள் சரீரத்திற்குள் சேர்ந்து விடும். தவிரவும், பேன், ஈக்கள் மூட்டைப் பூச்சிகள் இவைகள் சரீரத்தில் கடிக்கும் இடங்களின் வழியாகவும் கிருமிகள் தேகத்தில் சேரும்.

கே:—கிருமிகள் சரீரத்தில் புகுந்து என்ன செய்கின்றன?

ப:—அவைகள் சரீரத்தில் வளர்ந்து, தேகத்தில் விஷத்தை உற்பத்தி செய்து; வியாதிக் குறிகளை வெளிப்படுத்துகின்றன.

கே:—ஈக்கள், பேன்கள், மூட்டைப் பூச்சிகள் இவைகள் எவ்விதம் சரீரத்திற்குள் கிருமிகளைச் சேர்க்கின்றன?

ப:—அவைகள் கிருமிகளைப் புசித்து, அசுத்தத்தில் வளர்கின்றன. ஈக்கள் ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலும், பாலிலும் உட்கார்ந்து அவைகளில் கிருமிகளை உதிர்த்து விடுகின்றன. மற்றவைகள் சர்மத்தைக் கடித்து, கடிவாயின் மூலமாக சரீரத்திற்குள் கிருமிகளைப் புகுத்தி விடுகின்றன.

கே.—வைசூரி, நீர்க்கொள்ளுவான், சின்னம்மை, விக்கல் முதலிய வியாதிகளின் கிருமிகள் எவ்விதம் சரீரத்தில் சேருகின்றன?

ப:—காற்றின் மூலமாகவும், இருமல் தும்மல்களின் மூலமாகவும், பிணியாளியினுடைய ஆடைகள் மூலமாகவும், தும்புகள் மூலமாகவும் சரீரத்தில் சேர்த்துவிடுகின்றன.

கே:—க்ஷயரோகக் கிருமிகள் எவ்விதம் சரீரத்தில் சேருகின்றன?

ப:—க்ஷயரோகமுள்ள மாட்டின் பாலை குடிப்பதாலும், க்ஷயரோகி துப்பிக் காய்ந்த எச்சிலைச் சுவாஸிப்பதாலும், க்ஷயரோகியின் இருமலில் தெறிக்கும் எச்சில் மூலமாகவும் அந்தக் கிருமிகள் சரீரத்தில் தொத்துகின்றன.

கே:—கிருமிகள் சம்பந்தமான வியாதிகள் வராமல் எவ்விதம் தடுத்துக்கொள்ளலாம்?

ப.—சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதாலும், பரிசுத்தமாக இருப்பதாலும் அந்த வியாதிகளிலிருந்து தப்பலாம்.

கே:—சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதால் அடையக் கூடிய அநுகூலம் யாது?

ப:—வியாதிகள் பீடிக்காமல் எதிர்த்து நிற்கக் கூடிய சக்தி ஏற்படும்.

கே:—சுத்தமாக விருப்பதால் எவ்விதம் வியாதிகள் வாராமல் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்?

ப:—கிருமிகள் தக்க இடங்கொடுக்காததால்.

கே:—குழந்தை வாயில் முத்தமிடலாமா?

ப:—கூடாது. அது அபாயகரமான பழக்கம். அதனால் குழந்தைக்கு வியாதி தொத்தக்கூடும்.

கே:—குழந்தைகளுக்கு நீர்க்கொள்ளுவானும், விக்கலும் அபாயகரமானவைகளா?

ப:—ஆம். அந்த வியாதிகளிலிருந்து வேறு கோளாறுகளுண்டாகி, சளிக்கட்டு, கபவாத ஜுரம், க்ஷயரோகம் முதலியவைகள் ஏற்படலாம்,

கே:—குழந்தைகள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பால்யமாக இருக்கின்றனவோ அவ்வளவு இந்த வியாதிகள் அபாயகரமானவைகளா?

ப:—ஆம். அதற்காகவே குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதிகள் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே:—எவ்வித முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகள் செய்யவேண்டும்?

ப:—எந்தக்குழந்தைக்கேனும் வியாதி கண்டால் அதை அப்புறப்படுத்தி வைத்து, உடனே வைத்தியருக்குச் சொல்லி அனுப்ப வேண்டும். உங்களுடைய அண்டை அயல் வீடுகளில் யாருக்கேனும் இந்த வியாதிகள் கண்டிருந்தால் அங்கு செல்லக்கூடாது. வியாதி கண்ட குழந்தைகளுடன் உங்களுடைய குழந்தைகள் விளையாட இடங்கொடுக்கக்கூடாது. டிராம் வண்டிகளில் ஏறக் கூடாது. ஜன நெரிசலாக இருக்கக்கூடிய இடங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது. உங்களுடைய வீட்டிற்குள் காற்று தாராளமாக வீசும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். சிசுக்களுக்குக் குழந்தைகள் பால் கொடுக்க விடக்கூடாது. பிறருடைய சுவாஸம் குழந்தையின் மீது வீச விடக்கூடாது.

கே:—தொத்து வியாதிகள் வாராமல் தடுக்க எவ்வித முன் ஜாக்கிரதை செய்துகொள்ள வேண்டும்?

ப:—திறந்த வெளிகளில் அதிக காலத்தைச் செலவிட்டு, சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஜனநெரிசலான இடங்களுக்குச் செல்லக்கூடாது. வியாதி கண்டவர்களிடத்திலாவது, அவர்களுடைய வீடுகளுக்காவது செல்லக்கூடாது.—மெட்டர்னிட்டி அண்ட் சைல்ட் வெல் பேர்.

ஊளைச் சதையை ஒழிக்க வழி.

அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைப் புசிப்பதனாலாவது அல்லது வியாயாமங்கள் செய்யாமலிருப்பதனாலாவது தான் ஊளைச் சதை விழுகிறது. இரண்டு காரணங்களுமிருக்கலாம். சரீரத்தின் பளுவைக் குறைப்பதற்கு ஆகாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அளவைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை; சரீரத்தில் கொழுப்பை யுண்டுபண்ணக்கூடிய பதார்த்தங்களைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புரோடீன்கள், ஜீவலத்துப் பொருள்கள், உப்புகள் இவைகளை குறைத்துக்கொள்ளாமல் காரமும், தித்திப்பும் அதிகமுள்ள பதார்த்தங்களைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வெண்ணெயை ஆகாரத் திட்டத்திலிருந்து ஒதுக்கி விடுவது உத்தமம். அதிகப்படியான காலை ஆகாரத்தை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ரொட்டியைக் குறைவாகவே சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முக்கியமாக பச்சைக் கறிகளையும், பழவகைகளையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஊளைச் சதை விழுந்த பலர் வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சரீரத்திலிருந்து நன்றாக வியர்வை வெளிப்படும்படி அதிஉஷ்ணமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யலாம். ஆனால் சரீரத்திலுள்ள கோளாறுகளின் காரணமாகவும் ஊளைச்சதை விழக்கூடுமாதலால் மேலே சொன்ன சிகிச்சா முறைகளிலிறங்குமுன் வைத்தியரிடம் காட்டிக் காரணத்தைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.—குட் ஹெல்த்.

உங்களுடைய நெய்த் தொல்லை தொலைந்தது.

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

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

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

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

கோகோஜெம் முற்றிலும் சுத்தமாகவும், வெகு நாளைக்கு வைத்து வைத்தபோதிலும் கெடாமலும் இருக்கும்.

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

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

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனமாய் பெறலாம்.

சாவுர் அண்டு கம்பெனி,

சென்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கியதீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷதமென்றும், விலையில்லா ஆபரண மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபஹிஷ்டை, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை நிடைபட்டுப் போவது, வெண் ரதப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், உப்புலம், மேகஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவி னுபயோகத்தால் வெகு சுலபமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

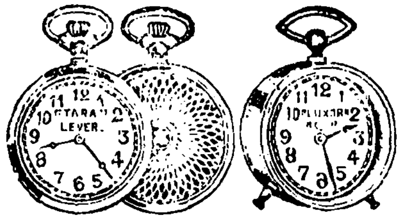
இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0
சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

தந்தி விலாசம் 'கேஸரி' மதராஸ். எழும்பூர், மதராஸ். டெலிபோன் 3486.

19

இனும்! இனும்!
முற்றிலும் இனும்!!



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

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

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,
29 தபால் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி,

சாஸ்திரீயப்படி மூக்குக்கண்ணாடி சப்ளை செய்யும் வியாபாரிகள், 165, பிராட்வே, மதராஸ். கிளை:—589 டைகிராப்ட்ஸ் ரோட், திருவல்லிக்கேணி.

மெஸர்ஸ் லாரன்ஸ் அண்டு மேயோ; இ. பார்ன்ஸ் என்கிற ஐரோப்பியமூக்குக்கண்ணாடி கம்பெனிகளில் 10 வருஷகாலமாய் வேலைபார்த்துக்கொண்டிருந்த ஸ்ரீமான் C. D. சேஷாசல முதலியார் ஆலோசனை கூறுவார். சார்ஜ் மிகவும் குறைவானது. கண்ணாடிகள் அழகாகவும் நேர்த்தியாகவும் இருப்பது அவைகளை அணிந்தும் நேர்மையைப்பொறுத்திருக்கிறது. அவ்விதமாக இருக்கவேண்டுமானால் கண்ணாடிகளை நன்றாக வெட்டி சாஸ்திரீயமான முறையில் இணைத்து அழகிய கட்டடத்தைக் கட்டவேண்டும். உயர்ந்த கண்ணாடிகளைக் கொண்டு நேர்த்தியாகவும் நூதனமான பிரேம்களைக் கொண்டும், இணைத்துக் கொடுக்கிறோம். எங்களுக்கு சாமான்கள் நேராக லண்டன், அமெரிக்கா முதலிய விடங்களிலிருந்து வருகின்றன. குறைந்த விலைக்குச் செய்து கொடுக்க தயாராயிருக்கிறோம்.

33 WICSON & Co., 165, Broadway, MADRAS

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடவும்.

TAJMAHAL BEEDIES.

உயர்ந்த தாஜ்மஹால் பீடிகளை எப்பொழுதும் உபயோகியுங்கள்.

எங்களிடம் மேலான சூரத் புகையிலையினால் தயார் செய்து மிகவும் காட்டு வாசனையுள்ள பீடிகளைப் பிடிப்பவர்களுக்கு மிக்க உற்சாகம் தரும்படியான "தாஜ்மஹால் பீடி"யை ஒருமுறை பரீட்சித்துப் பாருங்கள்.

சிதோஷ்ண காலங்களிலும் குணம் மணம் காட்டி மாறுபட மாட்டாது என்பது உண்மை என்று உறுதியாகச் சொல்லுவோம்.

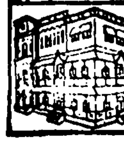
***Proprietor:*—Syed Nezamodeen & Syed Habibulla.**

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

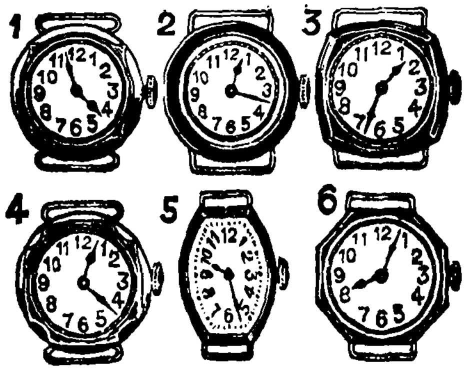
உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0



15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
23 தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



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 வேண்டுமானாலும் அனுப்பி வைக்கப்படும். பாதி விலை ரூபா 7. ஒவ்வொரு கடியாரமும் ஒரு பட்டுப்பெட்டியுடன் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்வான் ஹவுஸ்,
தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை

கிருஷ்ணகேச சாயம்.

கரைத்த அல்லது மேனியிழந்த கேசத்தை ரம்மியமான கறுப்பு அல்லது பழுப்பு நிறமாக உடனே மாற்றுவதற்கு ஓர் உயர்ந்த சாயமாகும். கிருஷ்ண கேச சாயம் எவ்வித தீங்காற்றல்களுமில்லாதது. இதுவரை உபயோகிக்கப்பட்டு வந்த எண்ணற்ற கேச சாயங்களுள் ஒன்றாகிலும் இதைப்போல் தேவையான குணத்தை அவ்வளவு நீடித்த காலமளவாவது அல்லது திருப்திகரமாகவாவது உண்டாக்கினதாகத் தெரியவில்லை.

உயர்ந்த ரஸாயன சாஸ்திரிகளால் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கேசசாயங்களுள் இதுவே மேலானதென்றும், எவ்விடத்தில் விற்பனை செய்த போதிலும் எல்லாவற்றைக் காட்டிலும் மேலானதென்று பெயர்வாங்குமென்பதென்றும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு புட்டியின் விலை ரூ. 2 8 0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு,
ஜி. டி. மதராஸ்.

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரித் தைலம்.)

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

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

விலாசம்:—

டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,
2/4, சிங்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு
மதராஸ். 48

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லீம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும். சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்து முஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம் முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரிய பெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொது ஸ்தாபனங்களுக்கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளிநாட்டுக்கு ரூபா 3.

விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"
4 தபாற்பெட்டி 15. சென்னை,

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் !!!

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச செடிகளும், அழகிய குரோட்டன்களும் நம்மிடம் கிடைக்கும். ஆங்கிலக் கறி வகைகள், புஷ்பச் செடிகள் இவைகளின் விதைகளடங்கிய 20 மாதிரிப் பொட்டணங்கள் விலை தலா ரூ. 2. 10 பொட்டணங்களின் விலை தலா ரூ. 1-4-0 விலை ஜாப்தாவுக்கு எழுதுங்கள்.

எஸ். கே. ஐ. அப்தல்ரகிமான் சாகிப்.
6 "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்

ஐயோடைட் கலந்த
நமது ஸரஸ பரில்லா ஷர்பத்.

ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்து, நல்ல சிவப்பு ரத்தம் ஊறும்படி செய்கிறது.

உயர்தரமான ஸரஸ பரில்லாவுடன் எல்லோடாக், ஸ்டில்லிங்கியா, பிரிக்லி ஆஷ், மாண்டிரேக், ஸென்னா, லிக்கோரிஸ், ஸாஸா பிராஸ் இவைகளையும் பொட்டாஷியம், இரும்பு ஐயோடைட்களையும் சேர்த்து நமது ஸரஸ பரில்லா தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த சரக்குகளின் குணத்தை வைத்தியர்கள் அறிந்திருப்பதால் இந்த ஸரஸ பரில்லாவை மெச்சுகிறார்கள்.

நமது ஸரஸ பரில்லாவை பிரபல வைத்தியர்கள் வெகுகாலமாக ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். கடைச் சரக்கைச் சேர்த்து, உபயோகமில்லாத வழியில் பலர் தயாரித்து விற்கும் போலி மருந்துகளை வாங்கி உபயோகிக்காமல் தடுப்பதற்காக நமது ஸரஸ பரில்லாவைத் தயாரித்திருக்கிறோம்.

50 வேளை மருந்து அடங்கிய புட்டி 1-க்கு ரூ. 3—0—0

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபால் பெட்டி 166, சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால் இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

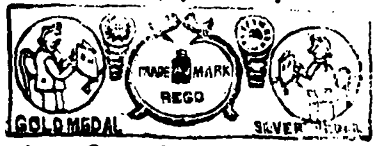
15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை' யை குறிப்பிடுங்கள்.

ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

பொன் வெள்ளி மெடல்கள் பெற்ற மெடிகேடட் நெ 1 .ஏ. ஜே.

பரிமள மூக்குத் தூள்.



இந்தப்பெயர்பெற்ற நெ. 1. ஏ. ஜே. பரிமள மூக்குத் தூள் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது வெகுபேர்களால் வாங்கி உபயோகிக்கப்பட்டு ஆயிரக்கணக்கான நற்சாட்சி பத்திரம் பெற்றிருக்கிறது. இந்த மேலான தூளினால் தீரும் வியாதிகளாவன:—ஜலதோஷம், பீனிசம், ஒற்றைத் தலைநோய்,மண்டைக்குத்தல் முதலியஎல்லா வியாதிகளையும் சொஸ்தப்படுத்தி வைக்கும். இதை உபயோகித்துப் பாருங்கள்.

புட்டி 1-க்கு 0—4—0 டஜன் 1-க்கு 2—4—0 சேர் 1-க்கு (24 தோலா) 1—9—0

கனதனவான்களுக்கு ஒரு வேண்டுகோள்.

நெ. 1. ஏ. ஜே. சாயபு பட்டணம் பொடியை வாங்கி உபயோகியுங்கள். இந்தப் பொடி கம்பெனியானது 30 வருஷகாலமாக மதராஸ் சௌகார்பேட்டையில் நடந்து வருகிறது கனதனவான்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். டாக்டர்கள் பலர் இதைப் பரீக்ஷித்து மிகக் சிலாக்கியமானதென்று புகழ்ந்து கூறியிருப்பதுடன் இதையே உபயோகித்தும் வருகின்றனர். ஆகையால் இதை மிகைப்படுத்தி இங்கு கூறுவதில் பிரயோஜனமில்லை. ஒரு தடவை தருவித்துப் பார்த்தால் உண்மை விளங்கும்.

சாதா பொடி வீசை 1-க்கு ரூ. 3-4-0. மேற்படி ½ வீசை (60 தோலா) ரூ. 1-11-0
மேற்படி சேர் 1-க்கு ரூ. 0-12-0

வாங்குகிறவர்கள் மேற்படி டிரேட் மார்க்கைக் கவனித்து வாங்கவும். மொத்தமாய் தருவிக்கும் வியாபாரிகளுக்குத் தக்க கமிஷன் கொடுக்கப்படும். விவரங்களைத் தபால்மூலம் எழுதிதெரிந்து கொள்ளலாம்.

விலாசம்:— A ஜெயினுலாப்தின் சாயபு,
49 நெ. 104, 105, தங்கசாலை வீதி: சௌகார்பேட்டை, சென்னை.

உலகத்தோர்களால் புகழ்ந்து பேசப்படும் தேவாம்ருதத்திற்கு ஒப்பிடக்கூடியதும், குருபதேசம் பெற்றதுமாகிய

மஹாமதனமணி லேஹியம்.

சகோதரர்காள்!

எமது முன்னோர்கள் இதுவரையிலும் குஹ்யமாய் வைத்திருந்த இவ்வரும் பெரும் ஔடதத்தை நோயால் பீடிக்கப்படும் எண்ணற்ற நண்பர்களின் நன்மையின் பொருட்டே, சாஸ்திரோக்தமாயும் "திருவிதாங்கூர்" முழுதும் இன்றைக்கும் புகழ்ந்து பேசப்படும்விதத்திலும்,ஆயுர்வேத சாஸ்திர நூலில் தேர்கது சுமார் 38 வருடங்களாக இராஜாங்கம் முதலிய பெரிய இடங்களில் மெச்சும்படி சிகிச்சை செய்து அனேக வெகுமதிகளும், மானிய நிலங்களும், இரண்டு கைகளுக்கும் வீரசங்கிலிகளும் பரிசாகப் பெற்றவராகிய டாக்டர் P. K. M. பத்மனாபதாஸர் என்னும் புலவரால் ஔஷத ரத்னாகரம் என்னும் உயர்வான ஔஷத சாலையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. தவிர, இவரின் முன்னோர்கள் ஏழு தலைமுறைகளாக இத்தொழிலிலேயே பரம்பரையாக இருந்து வந்திருப்பதால் இவரின் திறமையும், வல்லமையும் சொல்லாமலே நன்றாய் தெரியவரும். இவ்வரும் லேஹியத்தை எந்நோய்க்கும், எந்நிலைமையிலும், எக்காலத்திலும், எத்தேசத்திலும், எவ்வினத்தாரும், எப்பிராயக்காரரும் கொஞ்சமும சந்தேஹமின்றி பரீக்ஷித்துப் பாரக்கலாம்.

இதன் குணங்கள் முழுவதும் தெரிந்துகொள்ள விரும்புவோர்கள் எமது உயர்வான ஔஷதங்களின் கேட்லாக்கைக் கீழ்க்காணும் விலாசத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

Apply to:—**Oushatha Ratnakaram Dispensary,**
40 No. 39, Adiappa Naick Street, G. T. MADRAS.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யை குறிப்பிடுங்கள்.

உங்களுடைய கைக்குட்டைகளுக்கு வாசனைத் திராவகம் வேண்டுமா?

"கங்கா"வை வாங்குங்கள்.

அதிக வாசனையுடையது.
மனதிற்கு ரம்மியமானது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

12 தோலா 13 அணா.
24 ,, ரூ 1-6-0

ஷண்முகம் ஸ்னப் கம்பெனி,
P. O. 140 சென்னை. 50

உயர்தரக் கூந்தல் தைலங்கள்.

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

2 அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

பரங்கிப்பேட்டை மெஸர்ஸ் முகம்மது இஸ்மாயில் கம்பெனியார் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்கள்:—

தாங்கள் அனுப்பிய மல்லிகைப் புஷ்பத் தைலமானது ஏனைய கம்பெனிகளின் தைலங்களை விடச் சிறந்ததா இருக்கிறது. இன்னும் இரண்டு புட்டிகளை அனுப்புங்கள்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
15 தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166,
சென்னை.

நோயாளிக்கு ஆரோக்கியத்தையும் புஷ்டியையும்
கொடுக்கும் ஓர் ஆகாரம்.

க்வாக்கர் ஓட்ஸ்.

தீபோஷணத்தை மிகுதியாயுள்ளது. ஆகவே அது தேகபுஷ்டிக்கு அத்யாவசியமான, தேகபலம், ஆரோக்கியம் இவ்விரண்டு அம்சங்களையும் ஏராளமாகக் கொடுக்கின்றது.

ஊட்டக்குறைவினாலோ அல்லது பலமின்மையினாலோ மெலிந்து கிடப்பவர்களுக்கு க்வாக்கர் ஓட்ஸை ஆகாரத்துடன் கலந்து கொடுங்கள்.

இயந்திரத்தில் குத்தப்படும் அரிசியிலில்லாத ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் இதில் ஏராளமாக இருப்பதுடன் மாமிஸத்தைக் காட்டிலும் அதிக மேன்மையான ஆகாரமாகவும் இருக்கிறது.

க்வாக்கர் ஓட்ஸை ஜீரணித்துக் கொள்வது மிகவும் எளிது இதை உட்கொள்ளுவதால் மலச்சிக்கலில்லாமல் போவதுடன் நமது ரத்தக்குழாய்கள் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றன.

Quaker Oats

129162

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும்
சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

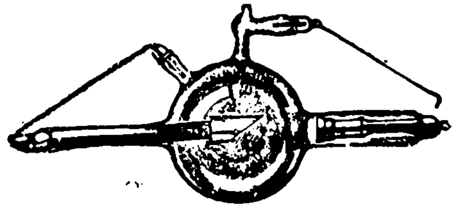
மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

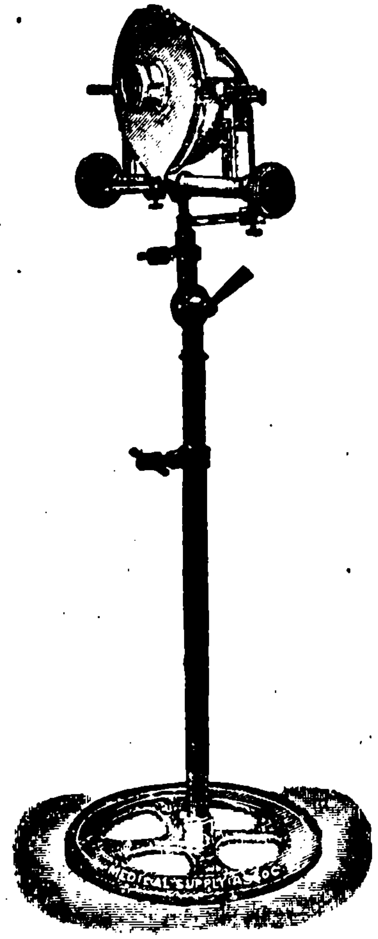
பாரி அண்டு கம்பெனி,
53 P. O. 12, மதராஸ்.

எக்ஸ்ரே, ஆக்டினிக்ரே
இவைகளினால் சிகிச்சை.



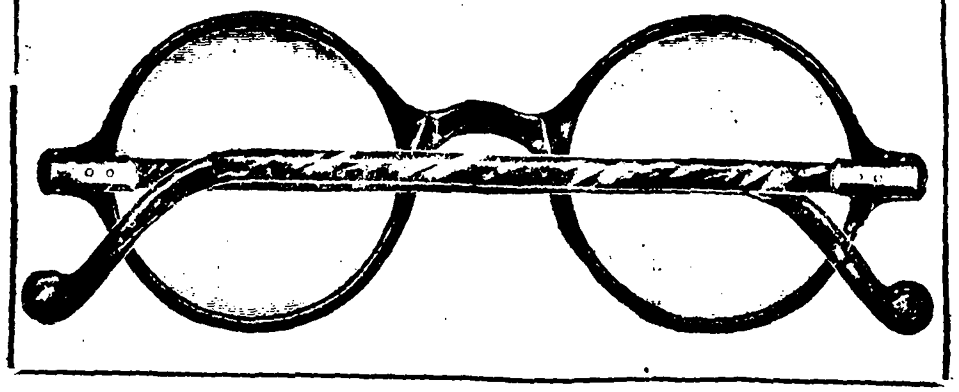
கீழே கூறியுள்ள வியாதிகள் இந்த ரேக்களினால்
சொஸ்தப்படுத்தப்படும் வியாதிகளில் சிலவைகள்.

மூத்திரப்பை வீக்கம்
புற்று வியாதி
க்ஷயம்
சொரி, சிரங்கு
இரைப்பை
ரணம்
கழுத்து வீக்கம்
ஈரல் சம்பந்த வியாதிகள்



சர்ம சம்பந்தமான வியாதிகள்
ஹாட்ஜ்கின் வியாதி
கர்ப்பை சம்பந்த வியாதிகள்
மற்றும் பலவித வியாதிகளும் இந்த ரேக்களினால் சொஸ்தப்படுத்தப்படுகின்றன.

தி எலெக்ட்ரோ—திரப்யூட்டிக் இன்ஸ்டிட்யூட்,
323, தம்பு செட்டித் தெரு, ஜி. டி., மதராஸ்.
போன் நெ.—2163 தந்தி—'ஆண்டிசெப்டிக்'



குணமான கண்ணாடி.

சாதாரண கண்ணாடிகளுக்கும் இதற்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. குணமான கண்ணாடி தரித்துக்கொள்ளுவோருக்குப் பொருத்தமாக இருக்கிறது; அதிக நாள் நீடித்திருக்கிறது; சாஸ்திரீயமான முறையில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது; அணிந்து கொள்ளுபவருக்குப் பெருமையைத் தருகிறது.

உங்களுக்குக் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருந்தால் நேரில் நம்மிடம் வாருங்கள்; அல்லது கண்வைத்தியர் கொடுக்கும் அனுபானத்தை நமக்கு அனுப்பிவையுங்கள். எங்களுடைய 25 வருஷ அனுபவம் உங்களுக்குப் பிரயோஜனப்படும்படி செய்கிறோம்.

நான்கணாவுக்குத் தபால் முத்திரைகளை அனுப்பினால் கண் வைத்தியத்தில் தேர்ந்த ஒரு நிபுணர் எழுதியுள்ள 64 பக்கங்கள் கொண்ட புத்தகமொன்று அனுப்பப்படும். சித்திரப் படங்களுடன் கூடியது. கண்ணாடி தரித்துக்கொள்ள விரும்புவோருக்கும் உபயோகப்படக்கூடியது.

டெலிபோன்
நெ. 2163.

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

தந்தி விலாஸம்:
ஆண்டி
ஸைட்டிக்.

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

JL
L:5M211,N24A7.
N26.3.7