129998

JL

HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. அக்டோபர், 1926. பகுதி 10.

பொருளடக்கம்.

	பக்கம்
திறந்த வெளிகளில் விருந்துண்ணுதல்	[illegible]
கைவழிப் பிரசாரம் (ஸ்ரீமான் பி. டி. கொச்சுவர்க்கி)	[illegible]
குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைப்பற்றிய சில குறிப்புகள் (மிஸஸ் என். கே. குருப்)	185
ஸ்நானம் (டாக்டர் ரவிக் பீஹிர்லால்)	187
சரீராரோக்கியமும் ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கையும் (ஸ்ரீமான் ஆர். வேடேசய்யர், ஜாம்ஷெட்பூர்)	189
வீடு—கிருமிகளும் வியாதிகளும் நிறைந்த சாக்கடைக்குழி (ஸ்ரீமான் வி. ஐ. மாணிக்கம்)	191
வெள்ளெழுத்துக்காரர்களுக்கு எச்சரிக்கை (ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ்.)	193
ஆரோக்ய போதனா ஸ்தாபனங்களுக்குச் சில குறிப்புகள் (டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ்)	194
தேத்தண்ணீர் குடிப்பதால் ஏற்படும் கேடுகள் (டாக்டர் [illegible])	198
கிராமங்களின் சுகாதார அபிவிருத்தி	199
விளம்பரங்கள்.	

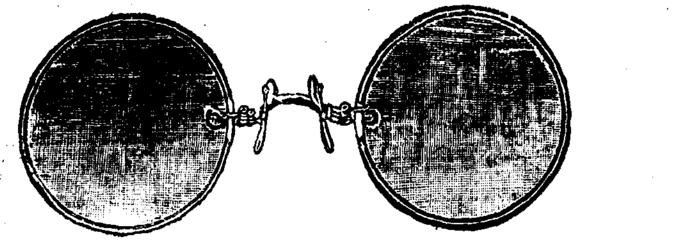
OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
12 FEB 1927
MADRAS.

பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

"ஆரோக்கியக் குழந்தைகள் போட்டி"

ஆரோக்கிய தீபிகையின் ஆசிரியர்கள் இந்த வருஷம் ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்குள் போட்டி வைத்து ஒரு வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளில் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும் இந்திய அல்லது ஆங்கிலோ இந்தியக் குழந்தைக்கு 25 ரூபாய் பரிசு கொடுக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். போட்டியில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட விரும்பும் ஒரு வயதிற் குட்பட்ட குழந்தைகளின் முழு சரீரமும் நன்றாகத் தெரியும்படி எவ்வித ஆடையு முடுத்தாமல் புகைப்படம் எடுத்து அனுப்பவேண்டும். இந்தப் புகைப்படங்களை ஜட்ஜுகள் பார்வையிட்டு, யாருக்குப் பரிசு கொடுப்பதென்று முடிவு செய்வார்கள். குழந்தை வைத்தியத்தில் பெயர்போன வைத்தியர்கள் ஜட்ஜுகளாக நியமிக்கப்படுவார்கள். அவர்களுடைய தீர்ப்பே முடிவானதாக இருக்கும். அந்தப் படத்தை ஆரோக்கிய தீபிகையில் பெற்றோர்களின் பெயர்களுடனாவது, அதற்கு இஷ்டமில்லாத பக்ஷத்தில் தனியாகவாவது பிரசுரிக்க அனுமதி கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்படுகிறதா அல்லது செயற்கை ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறதா வென்றும், செயற்கை ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாயின் எவ்வித ஆகாரம் கொடுக்கப்படுகிறதென்றும் பெற்றோர்கள் அறிவிக்க வேண்டும். பொது ஜனங்களுக்கு சரீராரோக்கிய விஷயத்தில் சிரத்தை யுண்டாகும்படி செய்வதற்காகவே இந்தப் போட்டி நடத்தப்படுகிறது. புகைப்படங்களும், இதர தகவல்களும் அக்டோபர் மாதம் 31-ம் தேதிக்குள் அடியிற்கண்ட விலாஸத்திற்குக் கிடைத்துவிட வேண்டும்.

ஆசிரியர்கள்,
"ஆரோக்கிய தீபிகை"
தபால் பெட்டி நெ. 166, சென்னை



உங்களுடைய கண் திருஷ்டியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

அழகான கண்ணாடிகளை அணிந்து உங்களுடைய சரீரத்திற்குப் பார்வையைக் கொடுங்கள்.

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

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

விண்ட்ஸர் கண்ணாடிகள்.

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

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கியதீபிகையைக் குறிப்பிடுங்கள்.

மின்சார சிகித்ஸை சாதிப்பதென்ன?

அதிசயமான முறை! **ஆச்சரியமான குணம்!!**

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

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

I. ரத்தசோஷை

கேஸ்—1. 65-வயதுள்ள பெரியவரொருவர் ரத்தசோஷை யடைந்து தூக்கமில்லாமைக்கும், மந்தத்திற்கும் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினசரி 10-நிமிஷம் கர்ரண்டும் புளூ ரேடியண்ட் லைட்டும் காட்டி 3-வாரத்தில் குணப்படுத்தப்பட்டார். இப்போது சுகமடைந்து நன்றாய்த் தூங்குகிறார்.

II. பிளவை

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

கேஸ்:—2. சென்னைவாசியானசுமார் 56-வயதுள்ள ஹிந்துஒருவர் முதுகின்இடது புறத்தில் ராஜக்கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய உஷ்ணக்கிரகம் 103% ஆக இருந்தது. அந்தக் கட்டியானது 3-அங்குல நீளமும், 3-அங்குல அகலமுமிருந்தது. முதுகு முழுவதும் வீக்கமிருந்தது. அவர் மிகவும் துர்ப்பலமாயிருந்ததுடன், வலியாலும் அதிகக் கஷ்டப்பட்டுக்கொண்டிருந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தின் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1030-ஆக இருந்ததுடன், அதில் சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினமிருமுறை 20 நிமிஷ நேரம் அந்த இடத்தின்மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. ஒரு வாரத்தில் வீக்கம் வடிந்து, வலி குறைந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. இன்னும் ஒரு வாரத்தில் அந்தப் புண்ணே காய்ந்துவிட்டது. அவர் பூரண சுகமடைந்து போய்விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20-யூனிட்கள் வீதம் 5 தடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—3. 41-வயதுள்ள நீர்ரோக வியாதியுள்ள ஒரு ஸ்த்ரீக்கு முதுகில் பெரிய கட்டி புறப்பட்டு சிகிச்சைக்கு வந்தாள். கட்டியைத் திறந்து சிகிச்சை செய்வதாகச் சொன்னதற்கு நோயாளி சம்மதிக்கவில்லை. தின்சரி இருமுறை கட்டியின் பேரில் ரேடியண்ட் ஹீட்டும், லைட்டும் காட்டப்பட்டது. வாரக் கடைசியில் கட்டி பூராவும் பழுத்து, சீழ் வெளிக் கிளம்ப ஆரம்பித்தது. 6-வாரம் சிகிச்சை நடந்து கட்டி பூராவும் யாதொரு அடையாளமுமின்றி சொஸ்தமாகிவிட்டது.

கேஸ்:—4. கழுத்தில் ராஜ கட்டியுடன் சுமார் 38 வயதுள்ள ஒருவர் திருவல்லிக்கேணியிலிருந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். நடுமுதுகுவரை வீக்கமிருந்தது. ஜுரமும் வலியும் கடுமையாகவிருந்தன. ரணசிகிச்ஸை செய்துகொள்ள அவர் இஷ்டப்படவில்லை. நமது சிகித்ஸாசிரமத்திற்கு சிகித்ஸைக்காக வந்து சேர்ந்தார். தினம் மும்முறை தடவை 1-க்கு 20 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 9 வார காலத்தில் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்பட்டிருந்த வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. சீழ் வடிய ஆரம்பித்தது. துர்நீர் அனைத்தும் வெளிப்பட்டு பிணியாளி குணமடைந்து வருகிறார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

தினமானம் க்ஷாரத்தை ஏராளமாகக் கொடுத்து வந்ததுடன் இன்ஸுலினும் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. இது மாதிரியே இரண்டு வாரம் செய்தவுடன் கட்டி உடைந்து அங்கத்தில் பழுதில்லாமல் சொஸ்தமடைந்தார்.

ஹிந்து ஒருவர் கேஸ்:—5. திருவல்லிக்கேணி வாஸியான சுமார் 42 வயதுள்ள பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வருங் முதுகில் சுமார் 4 அங்குல சதுரமுள்ள மூத்திரத்தைப் பரிசோதித்துப் காலத்தில் மிகுந்த துர்ப்பலமாயிருந்தார். அவருடைய சர்க்கரை 8% இருந்தது. பார்த்ததில் ஸ்பெஸிபிக் கிராவிட்டி 1032 ஆக இருந்தது. அந்த இடத்தின்மீது ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் தினமிருமுறை 15 நிமிஷ நேரம் மூன்று தினங்களில் வீக்கம் வடிந்து, கட்டி கைக்கு அழுந்த ஆரம்பித் காட்டப்பட்டது. மேலே கண்டவாறு ஒருவாரம் சிகிச்சை செய்ததும் சிறிது சீழ் தது; வலி குறைந்தது. வலி நின்று, பிணியாளி பூரண குண வெளிப்பட்டது. முடிவில் வீக்கம் வடிந்து, இன்ஸுலினைச் சரீரத் மடைந்து விட்டார். சிகிச்சை காலத்தில் ஒன்றுவிட்டொருநாள் அதிகமாகக் கொடுக்கப்பட்டது. தில் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது: ஆல்கலைனும் உள்ளுக்கு

ஹிந்து முதுகில் 4 கேஸ்:—6. பெங்களூர் வாசியான சுமார் 35 வயதுள்ள ஒரு அங்குல சதுரமுள்ள ராஜ கட்டியுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவர் வந்தபோது உஷ்ணக் கிரம் 102·5 டிகிரியாக இருந்தது. மூத்திரத்தை சோதித்ததில் ஸ்பெஸிபிக்கிராவிட்டி 1035 ஆக இருந்தது; சர்க்கரையும் 10% இருந்தது. தினம் 15 நிமிஷ நேரம் அந்தராஜக் கட்டியின் மீது ரேடியன்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. அந்த இடம் மிருது வடைந்து, ஒரு சிறிய துவாரத்தின் வழியாக ஏராளமாகச் சீழ் வெளிப்பட்டது. அந்த துவாரத்தைப் பெரிதுபடுத்தி, சீழை வடித்து, பிணியாளியை சொஸ்தப்படுத்தி அனுப்பப் பட்டது. சிசிச்சை காலத்தில் தடவை 1-க்கு 20 யூனிட்கள் வீதம் எட்டுதடவை இன்ஸுலின் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. ஆல்கலைனும் ஏராளமாக உள்ளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது.

கேஸ்:—7. வலது காதுக்கு சிறிது கீழாக இரண்டங்குலக் குறுக்களவுள்ள பிளவைக் கட்டியுடன் 45-வயதுள்ள ஒரு ஆடவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தினம் 15 நிமிஷ நேரம் ரேடியண்ட் சூடும், வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. 5-தினங்களில் கட்டி தளர்ந்து, சீழும் வடிய ஆரம்பித்தது. 10 தினங்களில் பிணியாளி குணமடைந்து விட்டார்.

கேஸ்:—8. 45-வயதுள்ள ஒரு நீர்ரோகி முதுகில் பிளவையுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூத்திரத்தில் ஒரு அவுன்ஸுக்கு 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 செய்துவந்ததுடன் லைசாலைக் காய்ச்சி பிளவையின் மீது வைக்கப்பட்டது. இடையே இன்ஸுலினை தேகத்தில் குத்திச் செலுத்தியதில் மூத்திரத்தில் சர்க்கரை அவுன்ஸுக்கு 5-கிரெயினுகக் குறைந்தது. ஒரு மாதத்திற்குள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

III. காது மந்தம்.

கேஸ்:—1. இரண்டு காதுகளும் செவிடாய்ப்போன 18-வயதுப் பெண் ஸ்ரீரங்கத்திலிருந்து வந்தாள். 4 அங்குல தூரத்திலிருந்து வலது காதினுலும், 2½" தூரத்திலிருந்து இடது காதினுலும் கேட்கமுடியும். ரேடியண்ட் சூட்டினுல் சிகித்சை செய்யப்பட்டது. மாறிமாறி காதில் கரண்டைச் செலுத்தியதால் நன்ருகக் காது கேட்டுக் கொண்டுவருகிறது. சிகிச்சை 4 வாரத்தில் முடிந்தது.

கேஸ்:—2. நீர் ரோக வியாதியால் வருந்திய 80 வயதுள்ள ஒருவர் இரண்டு காதுகள் செவிடாயிருக்கும் நிலைமையில் கோட்டயம் என்னும் ஊரிலிருந்து வந்தார். டீ டயம்பீஸ் சத்தத்தை வலது காதினுல் 2½" தூரத்திலிருந்தும், இடது காதினுல் 1" தூரத்திலிருந்தும் கேட்க சக்தியுள்ளவராயிருந்தார். காதில் அயோடைட் அண்டு ஸோடியம் ஸாலிஸிலேட் அயோனிஸேஷனும், கரண்டும் செலுத்தப்பட்டது. நோயாளி வெகு சீக்கிரத்தில் குணமடைந்து இப்போது 12 அங்குல தூரத்திலிருந்தும் டீ டைம்பீஸ் சத்தத்தைக் கேட்கும் சக்தியுள்ளவரா யிருக்கிறார்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—3. இரண்டு காதுகளும் மந்தமாய் சுமார் 22 வயதுள்ள ஒரு ஹிந்து சிகித்ஸைக்கு வந்தார். பால்யம் முதலே அவருக்குக் காது செவிடாக இருந்துவந்தது. காதுகளிநேரமாக பீ டைம்பீஸை வைத்தாலும் அவருக்குச் சத்தம் கேட்கவில்லை. நாசித் துவாரங்களில் கோளாறிருந்ததுடன், தொண்டையில் சிறு மணிகள் நிறைந்திருந்தன. காதுகளுக்கு பராடிக் கரண்ட் செலுத்தப்பட்டது. மாஸ்டாயிட் பாகத்தில் மருந்து செலுத்தப்பட்டது. தொண்டைச் சிறு மணிகளை ஒழிக்க மின்சார சக்தி செலுத்தப் பட்டது. மூன்று வார சிகித்ஸையில் காதுகளுக்கு ஒரு அங்குலத்திலிருந்து பீ டைம் பீஸின் சப்தம் கேட்கிறது.

கேஸ்:—4. இடது காது மந்தமாகவிருந்த 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் சிகிச் சைக்கு வந்தார். காது மந்தமாகி 3 மாத காலமாகி யிருந்தது. தினமானம் காதுகளில் விட்டுவிட்டு மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, உஷ்ணமான காற்றையும் பீச்சப்பட் டது. ஒரு வாரத்தில் குணமேற்பட்டு இப்பொழுது காது நன்றாகக் கேட்கிறது.

கேஸ்:—5. காது வலிக்காக சுமார் 30 வயதுள்ள ஒரு பிராமணர் சிகித்ஸைக்கு வந்தார். வலது காது சிறிது மந்தமாயிருந்தது. உள் வளர்ச்சியே அதற்குக் காரண மென்று தெரியவந்தது. ஒன்று விட்டொருநாள் அந்த இடத்தில் மருந்தைச் செலுத்தப் பட்டது. பராடிக் கரெண்ட் செலுத்தப்பட்டது. முக்யமாக மின்சார சக்தியைக் காதில் செலுத்தியதில் பூர்வமிருந்ததுபோல் காது நன்றாகக் கேட்க ஆரம்பித்துவிட்டது.

IV கறப்பான்.

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

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

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

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

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸ்:—6. வலது கண்மேல் மூடியில் கடுமையான கறப்பானுடன் 28 வயதுள்ள ஒரு ஹைகோர்ட்டு வக்கீல் சிகிச்சைக்கு வந்தார். தேகத்திற்குள் மருந்தைக் குத்திச் செலுத்துதல் முதலிய பல சிகிச்சைகளும் ஏற்கெனவே செய்தும் வியாதி குணமடையவில்லை. அந்த இடத்தில் தினம் 30 நிமிஷ நேரம் மின்சார சக்தியினால் மருந்தை உள்ளே செலுத்தப்பட்டது. ஒருவாரத்தில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—7. நீர் ரோகஸ்தரான 49 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதியர் 20 வருஷ காலமாக இரண்டு கணுக்கால்களிலும் கறப்பானுடன் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அந்த இடமானது காண்டாமிருகத்தின் தோலைப்போலிருந்தது. கிரணங்களை வீசும் பச்சை வெளிச்சமும் சூடும் தினம் 20 நிமிஷம் இரண்டு மாதங்கள் வரை காட்டப் பட்டு வந்தன. சில சந்தர்ப்பங்களில் வேகமாக உதிரும் பொறிகளும் அந்த இடத் தின்மீது விடப்பட்டன. வியாதி குணமடைந்து, இரண்டு இடங்களும் பூர்வ ஸ்தி தியை அடைந்துவிட்டன.

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

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

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

V. அக்கி

கேஸ்:—1, அடி வயிறு, பிரஷ்டபாகம், தொடை, கால்கள் இவைகளில் அக்கியுடன் 6 மாதக் குழந்தை யொன்று சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டது. உஷ் ணக்கிரமம் 101· ஆக இருந்தது. தினமிருமுறை ரேடியண்ட் சூடும் வெளிச்சமும் காட்டப்பட்டது. மேலே அயோடைனும் இந்தியாலும் தடவப்பட்டன. 6 தினங் களில் பூரண சவுக்கியமேற்பட்டு விட்டது.

கேஸ்:—2. 40 வயதுள்ள ஒரு முகம்மதிய ஸ்திரீக்கு முகத்திலிருந்து கழுத்து வரையில் அக்கிப்படுவனைப்போல் வெடிப்புகள் அதிகமாக இருந்து வந்தன. கண்ணை யாவது, வாயையாவது பிணியாளி திறக்கமுடியவில்லை. ஜுரமும் அதிகமாகவிருந் தது. தினமானம் $\frac{1}{2}$ மணி நேரம் ரேடியண்ட் சூடு காட்டி விளக்கு ஸ்நானமும் செய் விக்கப்பட்டது. மேலே அயோடைனையும், இந்தியாலையும் தடவப்பட்டது. 10 வேளை களில் வியாதி தணிந்து, ஜுரமும் நின்று, பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டார்.

VI சதை வளர்ச்சி.

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

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரணி

இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள் இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷதமென்றும், விலையில்லா ஆபரண மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலஹிஷ்டை, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை தடைபட்டுப் போவது, வெண் ரத்தப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுவிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தம், இருமல், உப்புஸம், பேகஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவினுபயோகத்தால் வெகு நம்பகமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

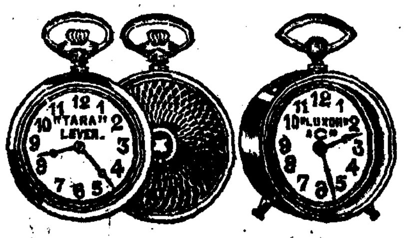
இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0
சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

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

19

இனம்! இனம்! முற்றிலும் இனம்!!



'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனம். 'C' ரிஜிஸ்டர் டைம்பீஸ் இனம்.

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

காப்டன் வாட்ச் கம்பெனி,

29 தபாற் பெட்டி நெ. 265, மதராஸ்.

விக்ஸன் அண்டு கம்பெனி

மூக்கு கண்ணாடி வியாபாரம்

165, பிராட்வே, மதராஸ்.

கிளை: 589, பைகிராப்ட்ஸ் ரோட்; திருவல்லிக்கேணி, மதராஸ்.

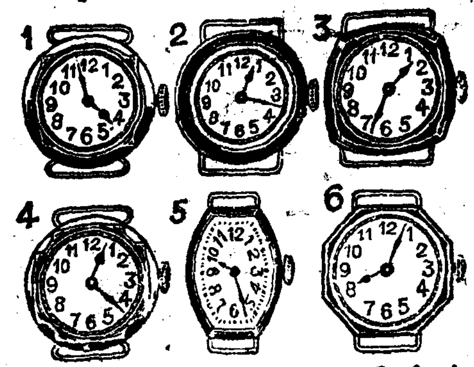
முந்துங்கள்! முந்துங்கள்!!

இதுவே தக்க சமயம்

		ரூ.		ரூ.
நிக்கல் பிரேமஸ் மூக்குக்கண்ணாடி		3	to	6
ரோல்ட் கோல்ட்	,,	6	,,	9
ஷெல் பிரேம்	,,	7	,,	10
வின்ட்ஸர் பிரேம்	,,	8	,,	12
குளிர்ச்சியான கண்ணாடி	,,	1-8		3

உயர்ந்த கண்ணாடி பில்லைகளும் நூதன பிரேம்களையுங்கொண்டு அவரவர் கண்களுக்கும் மூக்கிற்கும் அமைந்தவாறு முதல் தரமாக வேலை செய்து திருப்திகரமாய் தயார் செய்து கொடுக்கப்படும். அமெரிக்காவிலிருந்தும் சீர்மையிலிருந்தும் எங்களுக்கு சாமான்கள் நேராய்க் கிடைப்பதினால் ஷை குறைந்த விலைக்கு சாமான்களைக் கொடுக்க வெளிவந்திருக்கிறோம்.

33 WICKSON & Co., 165, Broadway, MADRAS



பாதி விலை! பாதி விலை!

ஒரு மாதம் வரையிலும்!!!

அசல் விலை ரூபா 14.

பாதி விலை ரூபா 7.

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

ஸ்வான் ஹவுஸ்,

தபால் பெட்டி, 508, பி. டி. சென்னை

யூகலிப்டஸ் ஆயில்.

(சுத்தமான நீலகிரித் தைலம்.)

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

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

விலாசம்:—

டி. சி. நாகலிங்கப்ப அண்டு கம்பெனி,

2/4, சிக்கணன் தெரு, பார்க்டவுன் போஸ்டு

மதராஸ். 43

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.

பரங்கிப்பேட்டை மெஸ்ஸர்ஸ் முகம்மது இஸ்மாயில் கம்பெனியார் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்கள்:—

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

தபாற்பெட்டி நெம்பர் 166,

15 சென்னை.

12	தோலா	13 அணா.
24	,,	ரூ. 1-6-0

ஷண்முகம் ஸ்னப் கம்பெனி,

P. O. 140 சென்னை. 50

உங்களுடைய நெய்த்தொல்லை 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 1½ வீசை நெய்க்குச் சமானமானது.

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

மாதிரி டப்பிகள் கீழ்கண்டவர்களிடமிருந்து இனாமாய் பெறலாம்.

சாவுர் அண்டு கம்பெனி,

சென்டிரல் பாங்கி கட்டிடம்,

நெ. 9, பிராட்வே, மதராஸ்.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து "ஆரோக்கியதீபிகை"யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆரோக்கியதீபிகை.

தொகுதி 3. அக்டோபர், 1926. பகுதி 10.

திறந்த வெளிகளில் விருந்துண்ணுதல்.

சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிப்பதால் உள்ள அனுகூலங்களைத் தங்களுக்குப் போதிக்க வேண்டுமென்று ஒப்புகொள்ளுகிறவர்கள் குறைவாகவே யிருப்பார்கள். இயற்கை செய்திருக்கும் பரம உபகாரங்களில் இதுவும் ஒன்றென்பதை விவகாரத்திற்காக வேணும்எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் ஒரு காரியத்தில் நம்பிக்கை வைப்பதற்கும் அதைக் கிரியாம்சையில் அனுஷ்டிப்பதற்கும் விசேஷ வித்தியாசமிருக்கிறது. பட்டணங்களிலும், நகரங்களிலும் பல வாசஸ்தலங்களின் ஜன்னல்கள் மூடியிருப்பதிலிருந்தும், பல வீடுகளுக்கு ஜன்னல்களே இல்லாமலிருப்பதிலிருந்தும் சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்கும் பழக்கத்திற்குப் பலரைத் திருப்பவேண்டிய அவசிய மிருக்கிறதென்று ஏற்படுகிறது.

சுத்தமான காற்றினால் விளையும் அனுகூலத்தை ஜனங்கள் நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டுவிட்டால், அவர்களுடைய வீட்டுக் கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைத்தும், திறந்த வெளிகளில் சாத்தியமான வரையில் வேலை செய்தும், பருவம் சரியாக இருக்கும் காலங்களில் திறந்த வெளிகளில் புசித்தும் அதிகமாக சுத்தமான காற்றைச் சுவாஸிக்காமலிருக்கிறோமே யென்று அவர்கள் அதிசயப்படுவார்களென்பதிலையமில்லை. நிலாச் சாப்பாட்டின் சந்தோஷமும் அனுகூலமும் வருஷமொருமுறையே கிடைக்கும்படி நிலாச்சாப்பாட்டை வருஷமொரு முறையே ஏன் நடத்தவேண்டும்? அவ்விதம் வரையறுத்துக் கொள்ளுவதற்கு எவ்வித அவசியமுமில்லை. திறந்த வெளிகளில் அதிகக் காலத்தை நாம் செலவிடுவோமானால் நாம் சுக சரீரிகளாக இருந்து வருவோம்.

சரியாகப் பசி யெடுக்காதவர்கள் மனிதர்களுடைய காற்று நிரம்பி உஷ்ணப்பட்டும், வாதாவரணம் அசுத்தப்பட்டுமிருக்கும் அடைப்பான அறைகளில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதற்குப் பதிலாக திறந்த வெளிகளில் உட்கார்ந்து புசித்தும், அடிக்கடி நிலாச்சாப்பாடுகளை நடத்தியும் வந்தால் அவர்களுக்கு சாப்பாடு அதிகமாக வேண்டியிருக்கும். வீட்டுக்குள் சஞ்சரிக்கும் காற்றானது வெளிக் காற்றைப் போல் அவ்வளவு சுத்தமாக இருக்க முடியாது. இராக் காற்றானது சரீரத்திற்கு உபாதையை விளைவிக்குமென்ற ஆட்சேபமானது அர்த்தமற்றதென்று வெகு காலத்திற்கு முன்பே புத்திமான்கள் தெரிந்து கொண்டு விட்டார்கள். நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு இயற்கை அற்புதங்களுடன் நெருங்கிப் பழகுகிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு நமக்கு இயற்கையாகவே பசி ஏற்பட்டு, நமக்கு நல்ல பழக்கங்களும், எண்ணங்களும் உண்டாகும். நமக்கும், முக்கியமாக வியாதியில் அடிபட்டுத் தேறிவருபவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் நகர்ப்புற வாழ்வைவிட கிராம வாழ்க்கை! அவசியமாக இருக்கிறது. நாம்

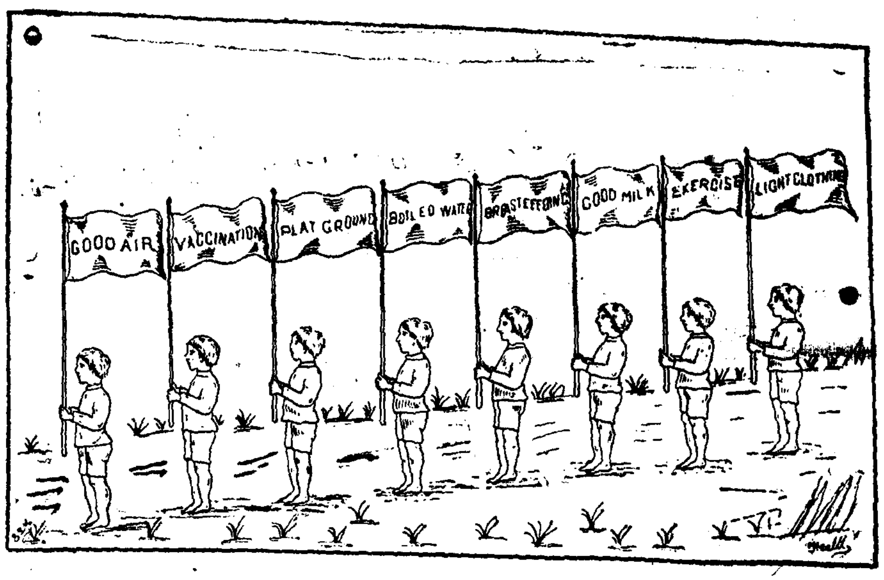
வைத்தியர்களுடைய மாத்திரைகளையும், ஔஷதங்களையும் வெறுத்து இயற்கை உத்தீபன மருந்தாகிய சுத்தமான காற்றை உட்கொண்டு, திறந்த வெளிகளில் விளையாடி, வியாதிகளுக்கு யுக்திக் கொவ்விய பரிகாரங்களைச் செய்து கொண்டுவந்தால், சரீராரோக்கியத்தை விரும்பும் நமது மனோரதம் சித்தியடைந்து, திறமையாக வேலை செய்யவும், வாழ்க்கை இன்பங்களை அனுபவிக்கவும் சக்தி ஏற்படும்.

சுகவழிப் பிரசாரம்.

[ஸ்ரீமான் பி. டி. கொச்சுவார்க்கி]

சாமான்ய ஜனங்களுக்கு சுகவழிகளைப் போதிக்க வேண்டியதவசிய மென்பதைப் பொது ஜனங்களுக்கு உணர்த்தவேண்டிய தவசியமில்லை. பல வழிகளில் சுகாதார தர்மங்களை நாட்டில் சுகாதாரஇலாகாதார் பரப்பி வருகிறார்கள். சுகாதார, சிசுசம்ரக்ஷண வாரமும் இதை உத்தேசித்தே முக்கியமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

இவைகளைத் தவிர, மாகாணத்தின் பல பாகங்களிலும் இதர காலங்களில் சுகாதாரப் பிரசங்கங்கள் செய்து வரப்படுகின்றன. பலர் இவ்விஷயத்தில் சிரத்தைக் காட்டி வருகிறார்கள். வியாதியைப்போல் செலவை வைக்கக்கூடிய அம்சம் வேறெதுவுமில்லையென்றும், ஜனங்கள் ஆரோக்கியமாக வாழும்படி செய்வதற்குச் செலவிடும் பணத்தைப்போல் அனுகூலத்தை விளைவிக்கக் கூடியது வேறொன்றில்லை யென்றும் நன்றாகத் தெரிந்தவிஷயம். பொதுஜன ஆரோக்கிய இலாகாவின் டைரெக்டரும் பல ஸ்தல ஸ்தாபனங்களும் ஜனங்கள் ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடையும்படி செய்வதற்காக விசேஷப் பிரயாசை எடுத்துக்கொள்ளுவதை நாம் பாராட்ட வேண்டும்.



[1. சுத்தமான காற்று. (2) அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல். (3) விளையாட்டு ஸ்தலம். (4) காய்ச்சிய ஜலம். (5) தாய்ப் பால் கொடுத்தல் (6) சுத்தமான பால் (7) வியாயாமம். (8) லேசான ஆடைகள்.—இவைகள் சுகவாழ்விற்கு இன்றியமையாதவை.]

இப்பொழுது செய்யப்படும் முயற்சிகள் உபயோகமானவை யென்று நான் ஒப்புக்கொண்டபோதிலும் தற்கால நிலைமையைத் திருத்துவதற்கு இவைகள் போதியவை யென்று நான் நினைக்கவில்லை. ஜனனமரணக் கணக்கிலிருந்து இது தெள்ளெனப் புலப்படுகிறது. அதிகமாக இருக்கும் மரண விகிதத்தையும், சிசுக்களின் மரணத்தையும் எவ்விதம் நாம் குறைப்பதென்று யோசிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஜனத்தொகையில் 100-க்கு 99 பேர்கள் சாமான்ய சுகாதார தர்மங்களையும் தெரிந்துகொள்ளாமலிருக்கிறார்களென்று நான் நிச்சயமாகச் சொல்லக்கூடும். சுகவழி, உடற்கூறு, பிரதம சிகிச்சை இவைகளையும் பாடசாலைகளின் பாட புத்தகத் தொகுதியில் சேர்த்தால் விசேஷ அபிவிருத்தி ஏற்படுமென்று நான் நம்புகிறேன். தற்போதைய வழக்கமே நீடித்திருக்காவிட்டால் மாணவர்களுக்கு இந்த விஷயங்களைப்பற்றி ஒன்றுமே தெரியாமற் போய்விடும். ஆகவே வேறு எவ்வித முறைகளை அனுஷ்டிப்பதென்று நாம் யோசிக்க வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லும் மாணவர்களுக்கும், பள்ளிக்கூடத்துக்குச் செல்லாமலிருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நாம் காலதாமதமன்னியில் சுகாதார தர்மங்களை போதிக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்த நோக்கம் சித்திக்கும்பொருட்டு நான் கீழே சில யோசனைகளைக் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்.

1. இப்பொழுது நடத்திவரும் பிரசாரத்தை முன்னிலும் தீவிரமாக நடத்திவர வேண்டும். வைத்தியர்களும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும், சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்களும் தங்களுடைய சகோதரர்களின் க்ஷேமத்தைப் பெருக்குவதற்காகச் சிறிது நேரத்தைச் செலவு செய்யின் தேசத்தின் பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தி யடைவதுடன், காசநோய், குஷ்டரோகம், துர்மார்க்க வியாதி, காலரா, பிளேக், வைசூரி, சன்னிபாத ஜுரம், வயிறு கடுப்பு முதலிய கொடிய வியாதிகளுக்கு இரையாகிவரும் சாமான்ய ஜனங்கள் படும் கஷ்டங்களை வெகு தூரம் குறைக்கலாமென்பதையும் அவர்கள் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுவது அவசியம்.

2. பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்குச் சுகாதார விஷயங்களைப்பற்றிப் பிரசங்கங்களை கிலிப்தமாகச் செய்வதில்லை. எப்பொழுதோ ஒருசமயத்தில் சில பாடசாலைகளில் இந்தப் பிரசங்கங்கள் செய்யப்படுகின்றன. மற்றப் பாடசாலைகளில் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு சுகாதாரப் பிரசங்கங்களை செய்யப்படுவதில்லை. சுகவழி, உடற்கூறு, பிரதம சிகிச்சை இந்தப் பாடங்களையும் பாடப்புத்தகத் தொகுதிகளில் சேர்க்கும் வரையில் மாதமொருமுறையாவது நடுத்தரப் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு சுகாதாரங்களைப்பற்றிப் பிரசங்கங்கள் செய்விக்கும்படி அதிகாரிகளை வற்புறுத்த வேண்டும். பாடசாலை அதிகாரிகள் இதன் அவசியத்தை உணர்ந்தாலே போதும். சுகவழியைக் கற்றறிந்துள்ள பலரும் மாணவர்களுக்கு அதைப் பற்றிப் பிரசங்கங்கள் செய்யப் பிரியமுடையவர்களாக விருப்பார்கள். அத்தகையோர் கிடைப்பது கஷ்டமன்று. எல்லாருடைய ஒத்துழைப்பும் தான் தேவை. அந்த ஒத்துழைப்புக் கிடைத்துவிட்டால் நமது மனோரதம் சித்தித்துவிடும்.

3. பாடசாலைகளுக்குச் செல்லாதவர்களுக்கு எவ்விதம் உபதேசிப்பதென்பது அடுத்தாற்போல் கவனிக்க வேண்டிய விஷயம். முதல் தலைப்பில் சொல்லியிருக்கும் ஏற்பாட்டினால் இந்த எண்ணம் ஓரளவு சித்தியாகக்கூடும். இப்பொழுது செய்து வரப்படும் பிரசாரத்திலுள்ள குறை கிராமாந்தரங்களில் தான் அதிகமாகத் தெரிகிறது. கிராமாந்தர வாசிகளிற் பெரும்பாலோருக்கு சாமான்ய சுகாதார தர்மங்களும் தெரியாமலிருக்கிறது. சரீரத்தை எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதென்றும், காலரா அல்லது வைசூரி கிராமத்தில் பரவ ஆரம்பித்தால் என்ன செய்யவேண்டுமென்றும் அவர்களுக்கு உபதேசித்தால் பல உயிர்களைக் காப்பாற்றி, அந்த அளவு தேசத்தின் செல்வத்தைப் பெருக்கக்கூடும். இந்த நோக்கம் சித்தி பெறுவதற்காக சரீரா

ரோக்கிய மர்மங்களைக் கொட்டை எழுத்துகளில் அச்சிட்ட விளம்பரங்களை கிராமந்தரங்களில் முக்கியமான இடங்களில் ஒட்டி வைக்க வேண்டும். எந்தக் கிராமத்திலேனும் அடிக்கடி தொத்து வியாதிகள் பரவி வரும் பக்ஷத்தில், அந்த வியாதி வந்தால் என்ன செய்வதென்று கண்டுள்ள விளம்பரங்களை எல்லாருடைய கண்களிலும் படக்கூடிய பொது ஸ்தலங்களில் எப்பொழுதும் ஒட்டி வைக்க வேண்டும். இவைகளுடன் பொதுவான சுக வழிகளை அச்சிட்ட விளம்பரங்களையும் தொங்க விட்டு வைக்கவேண்டும். இந்த விளம்பரங்களை ஒட்டி வைப்பதால் அடியிற் கண்ட அனுகூலங்கள் ஏற்படுமென்று நான் எதிர்பார்க்கிறேன். இத்தகைய விளம்பரங்களினால் பொது ஜனங்களுடைய அறிவு பெருகுமென்பது எல்லோரும் ஒப்பமுடிந்த விஷயம். உதாரணமாக சுகாதார தர்மங்களே தெரியாத ஒரு கிராமத்தில் 'ஈக்களின் மரணம்' சிசுக்களின் க்ஷேமம், 'சூரியன் நுழையாத இடத்திற்கு வைத்தியர் செல்லுகிறார்' என்பவைகளைப் போன்ற சுகாதார தர்மங்களை அச்சிட்ட விளம்பரங்களை ஒட்டி வைப்பதால் எவ்வளவு பிரயோஜனமேற்படுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். இந்த விளம்பரங்களை படித்துப் பார்க்கும் ஒவ்வொருவரும் இவைகளில் சொல்லியிருக்கும் தர்மங்களின் கருத்தென்னவென்பதை விசாரிப்பார்கள். இந்த தர்மங்களை அனுஷ்டிப்பதால் அனுகூலமிருக்கிறதென்று அவர்கள் தெரிந்துகொண்டு விட்டால் அவசியமானதை அவர்கள் செய்வார்கள். இவ்விதம் எவ்விதப் பிரசாரமுமன்னியில் ஜனங்களினுட சுகாதார தர்மங்கள் பரவி வரும். இவ்விதமே, அடிக்கடி கால்ரா பரவிவரும் ஒரு கிராமத்தில்கால்ரா வருங்காலத்தில் என்ன செய்ய வேண்டுமென்பதைக் குறிப்பிடும் விளம்பரங்களை ஒட்டி வைப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். அந்தக் கொடிய வியாதி கிராமத்தில் பரவுகையில் இந்த விளம்பரங்கள் கிராமத்தார்களுக்கு வழி காட்டியாக விருக்கும். தகரத் தகடுகளை உபயோகப்படுத்தினால் போதுமானது. எல்லோருடைய கண்களிலும் படக்கூடிய பொது ஸ்தலங்களில் இந்த விளம்பரங்களைத் தொங்கவிட்டு வைத்திருக்க வேண்டியது தான் முக்கியமானது. சுகாதார, சரீராரோக்கிய தர்மங்களை சுகாதார இலாகதார் தீவிரமாகப் பிரசாரம் செய்து வருகையில் இந்த விளம்பரங்கள் எதற்காகவென்று கேட்கக்கூடும். இதற்கு வெகு சுலபமாகப் பதில் சொல்லிவிடக்கூடும். பப்ளிக் ஹெல்த் இலாகா டைரெக்டரின் 1924-25-ம் வருஷத்திய யாதாஸ்திலிருந்து அந்த வருஷத்தில் 50,000 ஜனங்களுக் கதிகமாக கால்ராவினால் மரித்திருக்கிறார்களென்று தெரியவருகிறது. கொடியதாகவும், சுலபமாகத் தடுக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள இந்த வியாதியைப்பற்றி சாமான்ய ஜனங்கள் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறார்களென்று சொல்லமுடியுமா? ஜனங்களுக்கு இந்த வியாதிகளைப்பற்றி ஒன்றும் தெரியாமலிருப்பதனாலன்றோ இந்த வியாதி இத்தனை பேர்களுடைய உயிர்களைக் கொள்ளை கொண்டு போய்விடுகிறது? ஆகவே, அதிகச் செலவும் கஷ்டமுமில்லாமல் எவ்வித உபகாரியங்களைச் செய்வதும் அனுகூலத்தைத் தருமென்று நான் திட்டமாக அபிப்பிராயப்படுகிறேன். இந்த உத்தேசத்துடனேயே மேலே கண்ட யோசனைகளைச் சொல்லியிருக்கிறேன்.

முனிசிபாலிட்டிகள் ஏற்பட்டுள்ள பட்டணங்களில் இத்தகைய விளம்பரங்களைத் தொங்க விட்டுவைக்க வேண்டியது அவசியமென்று நான் நினைக்கவில்லை. பட்டணங்களில் சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்கள் அடிக்கடி தெருக்களில் நடமாடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்: ஆகையால் அசுத்தம், வியாதி இவைகளைப்பற்றி நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள ஜனங்களுக்கு வசதி யிருக்கிறது. மேலும் நகரங்களில் தொத்து வியாதிகள் பரவினால் உடனே பரிகாரமுறைகள் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. நகரஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் வரவரத் தடுக்கப்படக்கூடிய வியாதிகளிலிருந்து எவ்விதம் தப்புவித்துக்கொள்வதென்பதைத் தெரிந்துகொண்டு வருகிறார்கள்.

இந்த விஷயத்தில் சிரத்தையுள்ள நேயர்கள் தத்தம் அபிப்பிராயங்களைப் பத்திரிகையில் வெளியிடும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன்.

குழந்தைகளின் ஆகாரத்தைப்பற்றிய சில குறிப்புகள்.

[மிஸஸ் என். கே. குருப்]

நமது தேசத்தின் பிற்காலப் பிரஜைகளாகக்கூடிய குழந்தைகளால் தேசத்திற்கு அனுகூல மேற்படவேண்டுமாயின் அவர்கள் சுகசரீரிகளாக இருக்கவேண்டும். குழந்தைகள் நிர்க்கதியானவைகள். அவைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்த்து வரும் பொறுப்பு தாய்மார்களைச் சேர்ந்தது. ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவது பால்யத்தில் அவன் வளர்க்கப்படுவதைப் பொறுத்ததாக இருக்கிறது.

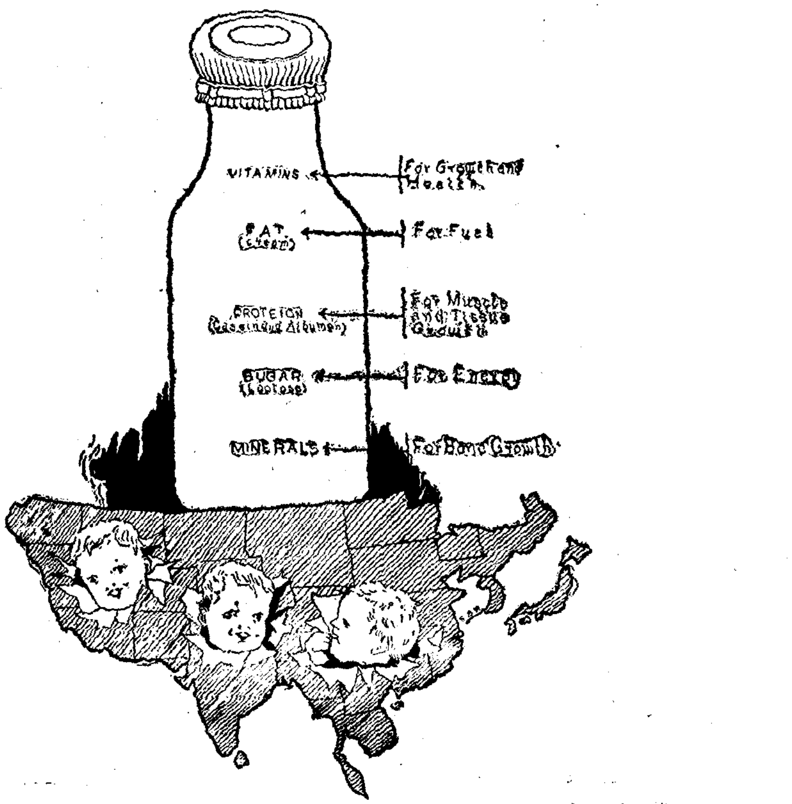
குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரத்தில் புரோடீன், கொழுப்பு, சர்க்கரை இவைகள் போதியவளவு சம்பந்தப் பட்டிருக்க வேண்டும். இந்தப் பதார்த்தங்கள் தகுந்த அளவுப்படி சம்பந்தப்பட்டிருப்பது தாய்ப் பால்தான். ஆகையால் குழந்தைகளுக்குத் தாயே பால் கொடுக்க வேண்டும். ஆண்டவனும் குழந்தைகள் வளருவதற்காகவே தாய்க்குப் பாலுண்டாகும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார். தாய் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கமுடியாத நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டாலன்றி அவளே குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும். தாயானவள் புஷ்டியுடையவளாக விருந்து, பாலும் நன்றாகச் சுரந்து கொண்டிருந்தால் 9-வது மாதம் வரையில் தாயாரே குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்து வந்து, பிறகு காலக்கிரமத்தில் பால் மறக்கும்படி செய்யவேண்டும். ஆனால் தாயின் பால் போதியதாக இல்லாமலிருந்தால் புட்டிப்பாலைவிடப் பசுவின் பாலே குழந்தைக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏற்றதாக விருக்கும்.

தாய்ப்பாலுக்குப்பதிலாகக் கொடுக்கக்கூடியது பசுவின்பால்தான். ஆனால் பசுவின் பாலைக் கொடுக்கையில் சிறிது ஜாக்கிரதையாக விருத்தல் வேண்டும். ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதக் குழந்தைகளுக்குப் பசுவின்பாலை ஜீரணித்துக்கொள்ள சக்தி யிருக்காது. ஆகவே ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதக் குழந்தைகளுக்கு ஒரு பங்கு பாலுடன் மூன்று பங்கு ஜலத்தைச் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் குழந்தை வளர வளர ஜலத்தின் அளவைக் குறைத்துவர வேண்டும். மூன்று மாதக் குழந்தைகளுக்குச் சரிப் பங்கு பாலும் ஜலமும் கலக்க வேண்டும்; 9 மாதக் குழந்தைகளுக்கு இரண்டு பங்கு பாலும் ஒரு பங்கு ஜலமும் கலக்கவேண்டும். 12 மாதமான பிறகு சுத்தமான பசுவின் பாலைக்கொடுக்கலாம்.

ஆனால் இவ்விதம் ஜலத்தைச் சேர்ப்பதானது பாலில் உள்ள கொழுப்பு, சர்க்கரை இவைகளின் வீதாசாரத்தை குறைத்துவிடுகிறது. ஆகையால் ஏட்டையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். லாக்டோஸ் அல்லது பால் சர்க்கரையைச் சேர்ப்பது உத்தமமாகும்.

மற்றொரு விஷயத்தையும் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் காலாகாலத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகள் பல காரணங்களால் அழக்கூடும். ஆனால் அழும்பொழுதெல்லாம் ஆகாரத்தை ஜனங்கள் கொடுப்பதைப்போல் செய்யக்கூடாது. இரண்டு மாதம் வரையில் 2 மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவையும், மூன்று மாதம்முதல் 9 மாதம் வரையில் மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவையும் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வரவேண்டும். சாமான்யமாக நமது ஜனங்கள் குழந்தைகளுக்கு அதிகமாகப் பாலைக் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இந்தக் கெட்ட பழக்கம் எங்கும் சகஜமாக விருக்கிறது. குழந்தைகள் வேண்டாவெறுப்பாக அழுதாலும் தகுதியற்ற ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதானது சகஜமாக இருந்து வருகிறது; [illegible] இவ்விதம் நடந்து வரும்வரையில் குழந்தைக்கு எவ்வித உபாதையுமேற்படாமலிருக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாகவிருப்பதுபோலும் காணப்படலாம்; நாளடைவில் குழந்தையின் பளுவும் அதிகரித்து வரலாம். மூன்று நான்கு மாதங்கள் கழிந்தபிறகு

உபாதை ஏற்படும். குழந்தையின் பளு அதிகரிப்பது நின்று, வரவரக் குறைய ஆரம்பிக்கும்; வாந்தி செய்யும்; சரீரத்தில் எவ்விதக் கோளாறுமில்லாவிடினும் எந்த ஆகாரத்தையும் இரைப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டுவிடும். குழந்தைகள் வளர வளர அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியந்தான். குழந்தைகள் பிறந்த ஒரு வாரம்வரையில் ஒவ்வொருதடவையும் $1\frac{1}{2}$ அவுன்ஸும், இரண்டாவது வாரத்தில் இரண்டு அவுன்ஸும், 6 வாரம் முடிந்தபிறகு $2\frac{1}{2}$ அவுன்ஸும், மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு 3 அவுன்ஸும், இதற்குப் பிறகு 8-வது மாதம் முடியும்வரையில் மாதத்திற்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதமும், அதாவது 4 மாதத்தில் 4 அவுன்ஸ், 5 மாதத்தில் 5 அவுன்ஸ் வீதமும் கொடுத்துவரவேண்டும்.



(அபாயமில்லாத பால்—தேசத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு அஸ்திவாரம்.)

சாமான்யமாக ஜனங்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு மாதக் குழந்தைகளுக்கும் கஞ்சிப் பசையுள்ள அரிசிக்கஞ்சி, செவ்வரிசிக்கஞ்சி, வாழைப்பழம் இவைகளைக்கொடுத்து, குழந்தைகளின் பளு அதிகரித்து வருகிறதென்று சொல்லுகிறார்கள். எவ்வித வியாதியுமில்லாததால் இவைகளே தகுந்த ஆகாரமென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகையில் ஏற்படும் பலனைப் பார்த்துத் திருப்தியடைந்துவிடாமல் பிற்பலனையும் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரங்களின் பலாபலன் உடனே தெரியாமலிருக்கும். கொழுப்பும், ஏடும் அதிகமாகயுள்ள ஜலம், ஏடுகலந்த பாலைக்கொடுப்பதால் சிறிது காலம் குழந்தை நன்றாக வளைய வந்துகொண்டும், சந்துஷ்டியாகவு மிருக்கலாம். ஆனால் அதிகமாகக் கொழுப்பு சேர்ந்த பலன்சீக்கிரத்தில் ஏற்பட ஆரம்பித்து பாலவியாதிகள், அஜீரணம் முதலியவைகள் ஏற்படும். 6-மாதமாவதற்கு முன் கஞ்சிப்பசையுள்ள ஆகாரங்களைக் கொடுக்கக் கூடாது.

குழந்தைகளை வளர்க்கவேண்டியிருக்கும் தாய்மார்கள் இந்த விஷயங்களை எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

—

ஸ்நானம்.

டாக்டர் ரவிகபீஹிர்லால்.

கே:—ஸ்நானம் செய்வதென்றால் என்ன?

ப:—ஸ்நானம் செய்வதென்றால் சரீரம் முழுவதையுமோ, அல்லது ஒரு பாகத்தையோ ஜலத்தில் முழுக்குவதாகும்.

கே:—தினசரி வாழ்க்கைக்கும், மதச்சடங்குகளைச் செய்வதற்கும் ஸ்நானம் ஏன் அவசியமென்று ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் சொல்லுகின்றன?

ப:—ஏனெனில் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவும், மூளை குளிர்ச்சியாக விருக்கவும் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டியதவசியம். இவ்விரு காரியங்களும் கிருஹஸ்தனாயினும், சந்யாஸியாயினும் எல்லா மனிதர்களுக்கும் பிரதானம். ஆரோக்கியமாக வில்லாத சரீரத்தை வைத்துக்கொள்ளுவதில் புண்ணியமில்லை. ஆகையால்தான் காலையில் தெய்வப் பிரார்த்தனையையும், இதர வேலைகளையும் ஆரம்பிக்கும் முன் ஸ்நானம் செய்யவேண்டியது ஒரு மதக் கடமையென நமது முன்னோர்கள் விதித்துள்ளார்கள். தவிரவும், ஸ்நானம் செய்வதற்குமுன் நாம் உடுத்தியிருந்த வஸ்திரங்கள் அழுக்கடைந்திருக்குமாதலால் அவைகளை மாற்றிக் கொள்ளவும் ஸ்நானம் செய்கையில் சந்தர்ப்பம் வாய்க்கிறது.

கே:—இக்காரியத்திற்கு மத உடுப்புகளை உடுத்தவேண்டுமென்று ஏன் நமது முன்னோர்கள் விதித்தனர்?

ப.—இத்தேசத்தில் மதக்கடமைகளை நிறைவேற்றுவது முக்கியமான பொறுப்பெனக் கருதப்படுகிறது. தெய்வப் பிரார்த்தனை செய்யுமுன் சரீரத்தை சுத்திசெய்துகொள்ள வேண்டிய தவசியமாதலால் ஸ்நானம் செய்யாமலிருப்பதற்கில்லை.

கே.—சரீரத்தின் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏன் ஸ்நானம் அவசியம்?

ப.—நமது சரீரத்தின் வெளிப்புறத்திலும் உட் புறத்திலுமுள்ள உறுப்புகள் ஆகாரத்தை ஒரு பக்கத்தில் உட்கொண்டும், மற்றொரு பக்கத்தில் கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப் படுத்திக்கொண்டும் சதா சர்வகாலமும் வேலை செய்துகொண் டிருக்கின்றன. சரீரத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்கள் பல வழிகளில் வெளிப்படுகின்றன. அவைகளில் ஒரு பாகமானது சர்மத்திற்கு அடுத்தாற்போலுள்ள கோளங்களின் மூலமாக வெளிப்படுகிறது. சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களின் மூலமாக இந்தக் கோளங்கள் ஒருவகை திரவப் பதார்த்தத்தை வெளிப் படுத்துகின்றன. இந்தத்திரவபதார்த்தத்திற்குத்தான் வியர்வையென்று சொல்லுவது. இந்த வியர்வையிலுள்ள திரவமானது உலர்ந்து காற்றில் கலந்து விடுகின்றது. பாக்கி தங்கியிருக்கும் அழுக்கும், வாதாவரணத்திலிருந்து சரீரத்தில் படியும் தூசுகளும் சர்மத்திலுள்ள துவாரங்களின் வாயை அடைத்துக்கொண்டு சரீரத்திற்குள்ளிருந்து வியர்வை வெளிப் படமுடியாமற் செய்துவிடுகின்றன. இதனால் சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் கோளங்கள் தங்களுடைய வேலையைச் செய்யமுடியாமற் போய், பலவகைப்பட்ட சர்ம வியாதிகள் உண்டாவதுடன், சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும்

கருவிகளும் தங்கள் வேலைகளைச் செய்ய முடியாமல் தடுத்து விடுகின்றன.

கே:—ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படும் அனுகூலம் யாது?

ப:— (1) சரீரம் சுத்தப்படுகிறது.

(2) சர்ம வியாதிகள் முதலிய உபாதைகள் ஏற்படாமலிருக்கின்றன.

(3) தசைகள் சுருங்கி, சரீரத்திற்குள் கட்டுப்பாடு ஏற்படுகிறது.

(4) மூளை குளிர்ச்சி யடைந்து, புத்துயிர் பெறுகிறது.

(5) கண் திருஷ்டி சக்தி அதிகரிக்கிறது.

(6) நாம் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் ஜீரணமடையச் செய்து, உள்ளேயிருக்கும் உறுப்புகளுக்கு ரத்தம் போகும்படி செய்வதன் மூலமாகப் பசியை உண்டாக்குகிறது.

கே:—ஸ்நானம் செய்வதற்கு ஏற்றகாலம் எது?

ப:— (1) அதிகாலை தான் ஸ்நானத்திற்கு ஏற்றகாலம். அந்தக் காலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் இரவில் இருந்த அயர்வு நீங்கி சரீரத்திற்கு உத்வேகம் உண்டாகி, அன்றைய வேலைகளைச் செய்ய மூளைக்கு உற்சாகம் ஏற்படுகிறது.

(2) மத்தியானத்தில் போஜனம் செய்யுமுன் ஸ்நானம் செய்வதால் பசி ஏற்படுகிறது.

கே:—ஸ்நானம் செய்யக்கூடாத காலம் எது?

ப:— (1) ஆகாரத்தைப் புசித்த பிறகு ஸ்நானம் செய்தால் அஜீரணம் ஏற்படும்.

(2) வாயு உபாதைகளாலோ அல்லது சுவாஸாசய உபாதைகளாலோ இம்சைப்படுபவர்களும், வயிறு கடுப்பு, அதிஸாரம், சிலவித கண் உபாதைகள், காது உபாதைகள் இவைகளால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்களும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

(3) ஸ்திரீ சம்பந்தத்திற்குப் பிறகு உடனே ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

கே:—ஸ்நானத்தில் எத்தனை வகைகளிருக்கின்றன?

ப:—சாதாரணமாக வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல், துருக்கிய முறையில் ஸ்நானம் செய்தல், வைத்திய சாஸ்திரத்தின்படி ஸ்நானம் செய்தல் முதலிய பலவகைகளிருக்கின்றன.

கே:—ஸ்நானம் செய்வதால்ஏற்படும் அனுகூல பிரதிகூலங்கள் யாவை?

ப:—வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்தல்.—சரீரம் தென்பாக இல்லாதவர்களுக்கும், வியாதிகளில் அடிபட்டுத் தேறிவருவோருக்கும் விருத்தர்களுக்கும் வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்வது அனுகூலத்தைத் தரும்.

வென்னீரில் இவர்கள் ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரம் உத்வேகமடைந்து, மனத்தளர்ச்சியும், களைப்பும் நிவர்த்தியாகின்றன. சர்மம் மிருதுவடைந்து, பார்வை கொடுக்கிறது. ஆனால் தலையில் வென்னீரைக் கொட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் கண் திருஷ்டிகுறைவுபடும்.

அடைப்பான அறைகளிலேயே வென்னீரால் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்நானம் முடிந்ததும் சர்மத்தை நன்றாகத் துடைத்துக்கொண்டு, அந்தஅறையைவிட்டு வெளிப்படுமுன் தகுந்த வஸ்திரங்களை உடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்ததும் ஒரு கோப்பை காப்பியாவது, தேத்தண்ணீராவது சாப்பிடுவது அனுகூலத்தைத் தரும். இந்த முன்ஜாக்ரதைகளைச் செய்துகொள்ளாவிடில் ஜலதோஷம் ஏற்படக்கூடும்.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தல்:—இது சரீரத்திற்குப் புதிய உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணி, ஜீரண சக்தியைப் பெருக்கும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதற்கு எவ்வித முன் ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகளும் வேண்டியதில்லை. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து அப்பியஸித்துக் கொண்டவர்கள் எத்தகைய சீதோஷ்ண ஸ்திதியையும் தாங்கிக் கொள்ளக்கூடும். ஆனால் குளிர்ந்த ஜலத்தில் அதிக நேரம் ஸ்நானம் செய்துகொண்டிருக்கக்கூடாது. குளிர் எடுத்ததும் ஸ்நானத்தை முடித்துக்கொண்டு கரையேறி விடவேண்டும்.

நதியில் ஸ்நானம் செய்தல்:—சரீரத்திற்கு உத்வேகத்தைக் கொடுக்கும். ஸ்நானம் செய்கையில் நீந்தினாலும், இழுப்பு அதிகமாகவுள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தாலும் அனுகூலமுண்டு.

சமுத்திர ஸ்நானம்:—சமுத்திர ஜலத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியானது மாறுபடாததாக விருக்குமாதலால் பலஹீனமாக இருப்பவர்கள் இதைச் சகித்துக் கொள்ளக்கூடும்.

துருக்கிய ஸ்நான முறை:—இது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைச் செய்வதுடன், பலவித வியாதிகளுக்குத் தகுந்த பரிகாரமாக இருக்கும்.

கே:—ஸ்நானம் செய்கையில் சோப்பை உபயோகித்துக் கொள்ள வேண்டுமா?

ப:—சோப்பைத் தேய்த்துக்கொள்ளுவதால் சர்மத்தில் படிந்திருக்கும் அழுக்கு நீங்குகிறது. ஆனால் சர்மம் சுறசுறப்பை அடையும். ஸ்நானம் செய்கையில் முரட்டுச் சவுக்கத்தால் சரீரத்தைத் தேய்த்துக் கொள்ளின் சோப் வேண்டியதில்லை.

கே:—ஸ்நானம் செய்கையில் எண்ணெயைத் தடவிக் கொள்ள வேண்டுமா?

ப.—ஸ்நானத்திற்கு முன்னரோ அல்லது ஸ்நானம் செய்கையிலோ எண்ணெயைத் தடவிக் கொள்ளுவதால் சர்மமானது மிருதுப்பட்டு, பார்வையும் ஏற்படும். சர்மவியாதிகளும் உண்டாக மாட்டா. முதலில் சரீரத்தை நன்றாகச் சுத்தம்செய்துகொண்டு பிறகு எண்ணெயைத் தடவிக்கொண்டு,ஜலத்தைவிட்டுக் கழுவி உலர்ந்த துணியால் துடைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

கே.—ஸ்நானத்திற்கும் வியாயாமத்திற்கும் எவ்வித சம்பந்தமிருக்க வேண்டும்?

ப.—சதாரணமாக ஸ்நானம் செய்த பிறகு வியாயாமம் செய்ய வேண்டும். ஆனால் வியாயாமம் செய்தபிறகு சரீரம் உஷ்ணமாக இருக்கையிலேயே ஸ்நானம்செய்து அப்பியஸித்துக்கொண்டவர்கள் எத்தகைய சீதோஷ்ண ஸ்திதியையும் தாங்கிக்கொள்ள சக்தியுடையவர்களாக விருப்பதுடன், சீதளம் சுவாஸாசயத் தொல்லைகள் இவைகளாலும் பாதிக்கப்படமாட்டார்கள். சுவாஸகாச நோயாளிகளுக்கு இந்தமுறை ஏற்றதாக இருக்கிறது.

கே:—அரைகுறையான ஸ்நானங்களினால் பலனுண்டா?

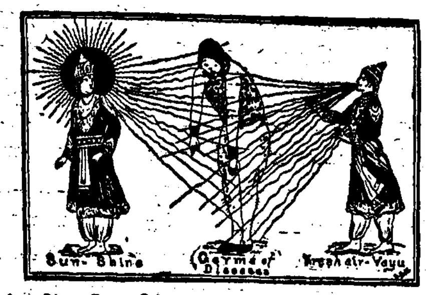
ப:—தினம் பல தடவை முகத்தையும், கைகளையும், கால்களையும் சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதால் மூளைக்கும், சரீரத்திற்கும் அனுகூலமேற்படும். தவிரவும், சாப்பிட உட்காருமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். தும்பில் வெளியில் போய் விட்டு வந்ததும் முகத்தைச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அடிக்கடி கண்களை அலம்பிக் கொள்ளுவ்தால் கண் திருஷ்டி சக்தி அதிகரித்து, கண் உபாதைகள் குறையும்.

சரீராரோக்கியமும் ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கையும்.

(ஸ்ரீமான் ஆர். நடேசய்யர், ஜாம்ஷெட்பூர்.)

1. ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கையை நடத்தி வருவதால் சரீரமானது எவ்வளவு ஆரோக்கியமடைகிறதென்பதை ஒவ்வொருவரும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவரும்படி செய்துகொள்ளுவது கஷ்டமானதன்றென்றும், ஆஸ்பத்திரிகளிலாவது, மருந்துக் கடைகளிலாவது சரீரம் ஆரோக்கியமடையும்படி செயதுகொண்டு விடலாமென்றும் பொது ஜனங்களில் ஒரு சாராருக்குத் தப்பெண்ணம் இருந்து வருகிறது. இது சுத்தப்பைத்தியக்காரத்தனமான நம்பிக்கை. இந்த அசட்டு நம்பிக்கையினால் அறிவிலிகளான பல ஸ்த்ரீ, புருஷர்களுடைய சரீராரோக்கியமும் கெட்டு வருகின்றது. ஒரு விதத்தில்

சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி செய்து கொள்ளுவதும், அவ்விதம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வருவதால் ஏற்படும் அனுகூலங்களை அனுபவிப்பதும் சிரம சாத்தியமான காரியங்களன்று. ஆனால் இப்பொழுது மனிதர்கள் அனுஷ்டித்து வரும் முறைகளாலும் உத்தீபன மருந்துகளாலும் இதை அடைந்து விட முடியாது. இயற்கை காட்டியிருக்கும்



(சூரிய வெளிச்சமும், சுத்தமான காற்றும் வியாதிக் கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றன.)

வழிகள் சுலபமானவைகளாயினும், சாமான்யர்கள் கைப்பற்றும்படி அவைகள் அவ்வளவு சுலபமானவைகளன்று. அவைகள் சாமான்யமானவைகளாகவும், ஆனால் மாற்றப்படக்கூடாதவைகளாகவு மிருக்கின்றன. ஆகவே ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் போலி வைத்தியர்களிடம் இருக்கும் சரக்கின் யோக்கியதையைத் தெரிந்து கொள்ளாமல் அவர்கள் கொடுப்பதை உட்கொண்டு தியங்கித் தவிக்கிறார்கள்.

2. மனிதர்கள் சிருஷ்டிக்கப்படுகையில் மருந்துப் பெட்டிகளுடனும், உரிமைபெறப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களுடனும் வரவில்லை. 'நாகரீகமான' முறையில் இப்பொழுது வாழ்ந்துவருபவர்களைவிட பலாட்டியர்களாக நமது மூதாதைகள் இருந்துவந்திருக்கிறார்கள். இருபதாவது நூற்றாண்டின் மருந்துப் பெட்டிகளும், உரிமை பெறப்பட்ட ஆகாரப் பதார்த்தங்களும் அந்தக் காலத்தில் கிடையா. இருந்தபோதிலும் சரீர மனோசக்தியில் நமது மூதாதைகள் நமக்குப் பின்னடைந்தவர்களாக இருந்திருக்கவில்லை. நவீன கால ஆடம்பர வஸ்துக்கள் அக்காலத்திய போஜன காலங்களை அலங்கரித்திருந்ததில்லை. அத்தகைய பொருள்களை அவர்கள் விரும்பவுமில்லை. இவைகளில்லாததாலோ அல்லது இவைகளை உபயோகிக்காததாலோ இக்காலத்திய மனிதர்கள் அதிசயிக்கத்தக்க பல காரியங்களை அவர்கள் செய்துவந்தனர். உட்கார்ந்த இடத்தில் இருந்து பொழுது போக்குவதை அவர்கள் அறிந்தவர்களன்று. சரீரமும், மனமும் கஷ்டப்பட்டு வேலைசெய்யச் செய்து, அதன் அனுகூலங்களை அவர்கள் அனுபவித்து வந்தார்கள். அற்ப சுகங்களை அவர்கள் நாடி சரீரக் கட்டை அவர்கள் குலைத்துக்கொள்ளவில்லை. வாழ்க்கையின் நோக்கத்தில் அவர்கள் முற்றும் மாறான அபிப்பிராயங் கொண்டிருந்து, இயற்கை வழிகளையே பின்பற்றி வந்தனர். நவீன காலத்தில் தினே தினே உதித்து வரும் புதிது புதிதான தோற்றங்கள் அவர்கள் மனதில் எழவில்லை. தற்கால ஆடம்பர வாழ்க்கை முறைகளை அவர்கள் நினைக்கவில்லை. கந்த மூலங்களையும், புஷ்பங்களையும் உண்டு, சுத்தமான ஜலத்தை அருந்தி, சூரியனுடைய வெளிச்சத்தில் சஞ்சரித்து, சோபாக்களையும், திண்டுகளையும் தேடாமல் தரையில் படுத்துறங்கி, சரீரத்திற்கும், மனதிற்கும் கஷ்டமான வேலையைக் கொடுத்து வந்தார்கள்.

3. ஆடம்பரமற்ற வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டுமெனில் ஆகாரத்திட்டங்களைக்குறைத்துக்கொண்டு, வேண்டாத வஸ்துக்களை விலக்கி, சரீராரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதனவான பொருள்களை மட்டில் சேர்த்துக்கொண்டு வரவேண்டும். அதாவது, மிருகங்களைப் போலவே இயற்கைக்கேற்ற வாழ்வை நடத்தி வரவேண்டும். நவீன நாகரீக வாழ்வினால் ஏற்படும் [illegible] லிருந்து மனிதர்கள் விடுவித்துக்கொள்ள வேண்டும். எந்தக் காரியத்தையும் செய்வதற்கு மனிதனுக்கு வேண்டியது சக்திதான். இயற்கை மூலங்களிலிருந்தே அந்த சக்தியை அடையலாம். சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடியவை சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெளிச்சமும் "நாகரீக" மனிதர்கள் சிருஷ்டனை செய்யும் எதுவும் அவைகளுக்கு இணையானவைகளன்று. இயற்கை ஆகாரப் பொருள்களான கறிகாய்கள், பழவகைகள்,

செடிகள், பால் இவைகள் தாராளமாகக் கிடைக்கும் இவைகளைக் கொண்டு நோயற்ற வாழ்வை நடத்தி வரலாம். கடவுள் அனுக்கிரகம் செய்திருக்கும் பதார்த்தங்களில் ஒன்றாகிய ஜலமானது சரீரத்தை உள்ளும்புறமும் சுத்திசெய்துகொள்ளவும், சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் ஊட்டத்தைக் கொடுக்கவும் எங்கும் அபரிமிதமாகக் கிடைக்கும். சரீரமானது முக்கால்பங்கு ஜலமயமானதாகஇருப்பதிலிருந்து ஜலத்தின் விசேஷத்தை அறிந்து கொள்ளலாம். நமது தசைகளுக்கு நன்றாக வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியிருக்கிறது. கழிவுப்பதார்த்தங்களை அவைகள் வெளிப்படுத்திவருகின்றன. அதாவது, வியாதிகள் உண்டாவதற்கு இடங் கொடுக்கக்கூடிய கழிவுப் பதார்த்தங்களை அவை வெளிப்படுத்திவிடுகின்றன. அபூர்வமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கும் மனிதர்களுடைய சரீரத்திற்குள் அனாவசியமாகவும், வியாதிகளை உண்டாக்கக்கூடியவைகளாகவும் இருக்கும் கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்திவிட வேண்டுமென்ற அவாவுடன் சரீரத்திற்குச் சரியான வேலையைக் கொடுப்பதும், வெளியிலிருந்து சரீரத்திற்குச் சக்தியைக் கொடுக்கக்கூடிய பொருள்களை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுவதும் சிலர்தான் செய்யக்கூடிய காரியங்களென்பதில்லை. அதிகச் செலவு பிடிக்கக்கூடியதாகவும், சரீரத்திற்கு உபாதையைக் கொடுக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள ஒஷதிகளை மூன்றாந்தர வைத்தியர்களிடமிருந்து வாங்கிச் சாப்பிடுவதால் எவ்வித அனுகூலமுமேற்பட்டுவிடாது.

வீடு—கிருமிகளும் வியாதிகளும் நிறைந்த சாக்கடைக் குழி.

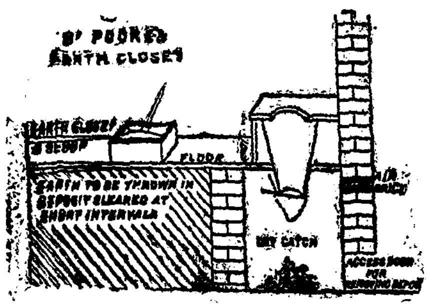
(ஸ்ரீமான் வி. ஐ. மாணிக்கம்)

ஒவ்வொரு வீடும் வியாதிகள் நிறைந்த சாக்கடைக் குழியாகவே இருக்கிறது. இவ்விதம் சொல்லுவது மிகைப்படுத்திக் கூறுவதாகுமென்று சிலருக்குத் தோற்றலாம். ஆனால் அழகான தோட்டத்திற்கிடையே அரண்மனைபோன்று அமைக்கப்பட்டிருக்கும் வீடுகளைப்பற்றி நான் சொல்லவில்லை. ஏழைகளும், நடுத்தர வகுப்பினரும் குடிக்கூலிக்காகக் குவிந்து கிடக்கும் சிறிய கட்டடங்களைப்பற்றியே நான் பிரஸ்தாபிக்கிறேன். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதங்களாக இருக்கும் மூன்று அம்சங்களை நான் குறிப்பிடுகிறேன்:—

சமையற்கட்டு:—இதன் அங்கங்களும், சமையல் செய்யும் பாத்திரங்களும், ஆகாரப் பதார்த்தங்களும், சமையலுக்கு உபயோகிக்கும் ஜலமும் வியாதிகளுக்கு மூலகாரணங்களாக இருக்கின்றன. இவைகள் ஒவ்வொன்றும் சுத்தமாக இல்லாவிடில் உப்புஸம், அதிசாரம், வயிற்றுப்போக்கு, ஸன்னிபாதஜுரம் காலரா முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும்.

வீட்டுச்சாக்கடை:—மனிதர்களுக்குக் குடல்கள் இருப்பது போலவே வீடுகளுக்கு சாக்கடைகள் இருக்கின்றன. மனிதர்கள் அல்லது மிருகங்களுடைய சரீரத்தில் வடிகாலானது தொண்டை முதல் அபான ஸ்தலம் வரையில் இருக்கின்றது. அது 26 அடி நீளமுடையதாக இருக்கிறது. இதன் போக்குத் தடைப்பட்டால் உயிருக்குச் சேதம் ஏற்படக்கூடிய அபாயமுமேற்படும். இவ்விதமே வீட்டுச் சாக்கடையில் கோளாறு ஏற்பட்டாலும், கசிவு ஏற்பட்டாலும் அதிலிருந்து எழும் துர்க்கந்தமானது நாற்புறமும் வீசி, தலைவலி, வாந்தி, சரீரமாத்தியந்தம் வலி, பசியின்மை முதலிய உபாதைகள் ஏற்படும். ஒரு வேளை வீட்டில் வசிப்பவர்களுக்கு இந்த வியாதிகள் ஏற்படாமலிருந்த போதிலும், சாக்கடைக்குப் பக்கத்திலுள்ள சுவராவது விழுந்துவிடும். இதிலிருந்து சாக்கடைகளைக் கவனிக்கவேண்டுமென்றும், அன்றாடம் அவைகளை சுத்தம் செய்யவேண்டுமென்றும் விளங்கவில்லையா?

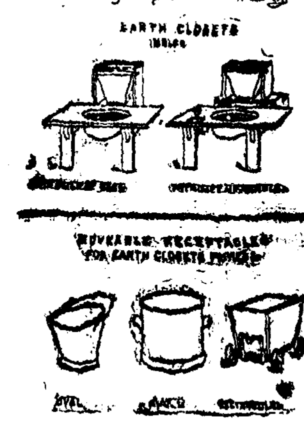
JL Δ;5 M211, N24AT 129998 N26.3.10



மலத்தைப் புதிய மண்ணினால் மூடுவது சுகாதாரமானது.

இவ்விதம் அலம்பி விடும் அசுத்த ஜலமானது கொல்லைப் புறத்தில் தேங்கி அங்கு பெரிய சாக்கடைத் தொட்டியாகிவிட இடங்கொடுக்காமல், தோட்டங்களுக்குப் பாய்ச்சி விடவேண்டும். அல்லது பக்கத்தில் முனிசிபல் சாக்கடையிருந்தால் அதில் போய் விழும்படி செய்யவேண்டும்.

3. கக்கூஸ்:—அரண்மனையாயினும், சிறிய குடிசையாயினும், தினந்தோறும் ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் இந்த ஸ்தலத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்கும்விஷயம்கவனிக்கப்படுவதில்லையென்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. சமுத்திரக்கரை யோரமாக விருக்கும் சென்னை நகரத்திலும் வீடுகளில் சுதாவாகவே மலத்தை அடித்துக்கொண்டு போகக்கூடிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யாமலிருப்பது அதிசயமாக விருக்கிறது. ஆனால் இதைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்க நான் இங்கு உத்தேசிக்கவில்லை. சென்னை வீடுகளிலிருக்கும் கக்கூஸ்களை வர்ணனை செய்வதே என் உத்தேசம். இந்த இடமானது வீட்டில் ஒரு பாகமாக இருக்கிறது. மிகவும் குறைவாகவே இதற்கு இடம் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கிறது. தோட்டி வந்து சுத்தம் செய்வதற்காக வாயிற் புறத்தில் ஒரு சிறிய கதவு வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இது சாமான்யமாகவே வெகு சிறியதாக விருப்பதால் சிறிய குழந்தைகள்கூட சுலபமாக இதில் நுழைவது கஷ்டமாக விருக்கும். சென்னைக் கக்கூஸ்களில் சகிக்கமுடியாத ஒருவித துர்க்கந்தம் வீசுவதை நேரில் அனுபவித்தவர்கள் கவனித்திருக்கலாம். மலம் தங்கியிருக்கும் வெறுக்கத்தக்க காட்சியும், அவைகளில் பச்சை வண்டுகள் ஊர்வதும் ஒருபுறமிருக்க, நீங்கள் மலத்தைக் கழித்துக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில், மலத்திலிருந்து காப்பான் பூச்சியானது பறந்து உங்களுடைய தோள் பட்டைகளிலோ, முகத்திலோ, அல்லது தலையிலோ வந்து உட்காருவதை நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். ஆகையால், மலத்தைக் கழிப்பதற்காகச் சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருக்கவும் கக்கூஸ்கள் ஏற்ற இடங்களாக விருக்கவில்லை. வீட்டிலிருப்பவர்கள் இந்த உபாதையிலிருந்து தப்புவிப்பதற்காக பொழுது விடிவதற்குமுன் எழுந்து தெருக்களில் சாக்கடை ஓரமாக மலத்தைக் கழித்துவிடுகிறார்கள். இதன்பலனாகப் பாட்டைசாரிகள் தெருக்களின் ஓரமாக அலட்சியமாய் நடந்து செல்ல முடியாமற் போய்விடுகிறது. இந்த உபத்திரவத்திற்காக நடு ரஸ்தாவில் செல்லலாமென்று நினைத்தாலோ மோட்டாரில் மாட்டிக்கொள்ள வேண்டியதுதான். வீட்டுக் கக்கூஸிலிருக்கும் இத்தகைய அசௌகரியங்களை எவ்விதம் பரிகரித்துக்கொள்ளுவது? அந்த இடம் போதியதாகவும், காற்றோட்டமும் சூரிய வெளிச்சமுமுள்ளதாகவுமிருக்கவேண்டும். மலத்தை ஏந்திக்கொள்ளும் கலங்கள் ஒன்றிரண்டாவது அதிகமாக



சுகாதாரமான மலக் கலங்கள்.

விருக்கவேண்டும். ஈக்களின் உபாதையும் துர்நாற்றமுமில்லாமலிருப்பதற்காக ஒவ்வொரு கக்கூஸிலும் ஒரு கள்ளிப்பெட்டியில் சாம்பலையாவது, ரம்பத் தூளையாவது

சுண்ணாம்பையாவது வைத்திருக்கவேண்டும். கக்கூஸுக்குப் போய்விட்டுவரும் ஒவ்வொருவரும் வரும்போது ஒரு அகப்பை சாம்பலையாவது, ரம்பத்தூளையாவது மலத்தின் மீது வாரிப் போட்டுவிட்டு வரவேண்டும். இதைச் செய்வது அவமரியாதையன்று; அதிக சிரமமுமன்று. மூக்கைப் பிடித்துக்கொண்டு நிமிஷத்தையும், விநாடியையும் எண்ணிக்கொண்டிருக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தமிராது. அதிகநேரம் கக்கூஸிலிருக்க வேண்டியிருப்பவர்கள் அந்த துர்க்கந்தம் தெரியாமலிருப்பதற்காகச் சுருட்டுப் புகை குடிக்கிறார்கள். தங்கள் தங்கள் கக்கூஸ்களுக்குத் தனியாகத் தோட்டிகளை வைத்துக்கொள்ளக்கூடியவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள்தான். தினமொருமுறைவருபவன் காலந்தவறி வந்தால் அவர்களை சபிக்கவேண்டிய அவசியமுமிராது. அவர்கள் காலாகாலத்தில் வந்தாலும் மலத்தை ஒரு கூடையில் வாரித் தெருவில் வைத்து விட்டும் போய்விடுகிறார்கள். இது சகிக்கக்கூடியதாக இருப்பதில்லை. கக்கூஸ்களையும் வீடுகளிலுள்ள இதர அறைகளைப் போல் ஏன் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது? கிரிஸால் அல்லது பினைலைத் தெளித்து சுத்தம் செய்விக்கவேண்டும்.

வெள்ளெழுத்துக்காரர்களுக்கு எச்சரிக்கை.

(ஸ்ரீமான் ஆர். எஸ்.)

போதிய வெளிச்சத்தைக் கொடுக்காத விளக்குகளின் கீழ் வாசித்தல், புத்தகங்களைக் கண்களுக்கருகாமையில் வைத்துக்கொண்டு வாசித்தல், சிறிய அச்செழுத்துகளை வழக்கமாக வாசித்துவருதல், புத்தகங்கள்மீது குனிந்து கொண்டு வாசித்தல் முதலிய காரணங்களால் வெள்ளெழுத்து ஏற்படுகிறது. இரண்டுகெடுதல்களை மட்டில் நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். அவைகளில் ஒன்று பலருடைய தோற்றத்தில் கூட இருக்காது. முதலாவது, சூரியஸ்தமனத்திற்கும் இருளுக்கும் இடையே சந்திர வெளிச்சத்தில் வாசிப்பது மிகவும் கெடுதலானது. வீடுகளில் பாடம்எழுதுதல், கணக்குப் போடுதல் முதலிய வேலையுள்ள பள்ளிக்கூடத்துப் பையன்கள் இவ்வித சந்திர வெளிச்சத்தில் வாசிப்பது சர்வசாதாரணமாக இருக்கிறது. இது மிகவும் கெட்டபழக்கம். தொடர்ச்சியாகச் சந்திர வெளிச்சத்தில் படித்துவந்தால் கண்பார்வை மழுங்கி, கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுவிடும். ஏற்கெனவே கண்களில் ஏதேனும் கோளாறிருந்தால், சந்திர வெளிச்சத்தில் வாசிப்பதால் அவைகள் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகும். வெள்ளெழுத்து அதிகரிக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்கள்தான் சந்திர வெளிச்சத்தில் படிப்பார்கள்.

ஸினிமா காட்சிகளுக்கு அடிக்கடி போவதாலும் கண்பார்வை கெட்டுப்போகும். தொடர்ச்சியாக காட்சிகளை நடத்தும் பழக்கம் வரவர ஏற்பட்டு வருகிறது. அவைகளைப் பார்க்க வேண்டுமென்று ஜனங்களும் ஆஸ்தைப்படுகிறார்கள். ஒருவாரத்தில் இரண்டு மூன்று காட்சிச்சாலைகளுக்கும் பலர் செல்லுவதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஒரு வருஷம் தொடர்ச்சியாக இவ்விதம் ஸினிமாவுக்குப் போய் வந்தால் கண்களுக்குக் கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளக் கண் வைத்தியர்களிடம் போக வேண்டியதுதான்.

பெற்றோர்கள் சந்திர வெளிச்சத்தில் வாசிக்காமலிருக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். ஸினிமாக் காட்சிக்குச் செல்லுவோரும் தொடர்ச்சியாகப் போவதால் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டத்தை உணர்ந்து, அபூர்வமாகவே செல்லவேண்டும்.

ஆரோக்ய போதனை ஸ்தாபனங்களுக்குச் சில குறிப்புகள்.

(டாக்டர் எஸ். டி. பெக்ஸ்.)

(உபாத்தியாயர்களுக்காகவும், சமூக ஊழியர்களுக்காகவும், தாய்மார்களுக்காகவும் எழுதப்பட்டது.)

பற்கள்.

கே.—பற்கள் எப்பொழுது முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன ?

ப.—குழந்தை பிறப்பதற்கு 7 மாதங்கள் முன்னர் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன.

கே.—தாயின் சரீர ஸ்திதிக்கும் குழந்தையின் பல் வளர்ச்சிகளும் எவ்வித சம்பந்தமேனு முண்டா ?

ப.—சம்பந்த மிருக்கிறது. குழந்தைக்குச் சரியாகப் பற்கள் முளைப்பது தாயின் ஆரோக்கிய ஸ்திதியைப் பொறுத்திருக்கிறது; நல்ல ரத்த முண்டாவது சுத்தமான காற்றையும் ஊட்டத்தையும் பொறுத்திருக்கிறது.

கே.—எவ்வித குழந்தைகளுக்கு ஆகார மூட்டுவதால் நன்றாகப் பற்கள் முளைக்கும்?

ப.—குழந்தை பிறந்து 9 மாதம் வரையில் அது தாயார்பாலைக் குடித்து வரவேண்டும் ?

கே.—குழந்தைகளுடைய பற்கள் எப்பொழுது வெளிப்பட ஆரம்பிக்கின்றன ?

ப.—6-வது மாதத்தில் முன்வாய்ப் பற்கள் இரண்டும் முதலில் வெளிப்படுகின்றன.

கே:—பற்கள் நன்றாக வளர எத்தகைய வேலை கொடுக்கவேண்டும்.

ப:—தாடைகளுக்கு நல்ல வேலை கொடுக்க வேண்டும்.

கே:—பற்கள் முளைக்குமுன் தாடைகளுக்கு எவ்விதம் வேலை கொடுக்க முடியும் ?

ப:—பால் குடிக்கையில் தாடைகளுக்கு வேலை ஏற்படும். புட்டிப் பாலைப் புகட்டுவதால் தாடைகளுக்கு ஏற்படும் வேலைக்கும், முலைப்பால் குடிப்பதால் ஏற்படும் வேலைக்கும் வித்தியாசமுண்டு. முலைப்பாலைக் குடிக்கையில்தான் தாடைகளுக்குச் சரியான வேலை ஏற்படுகிறது.

கே:—பால் குழாயைச் சப்புவதால் எத்தகைய நிலைமை ஏற்படுகிறது ?

ப:—தாடைகளின் அந்தம் கெட்டு, நன்றாக வளராமற் போகின்றன.

கே:—பொம்மைகளை வாயில் வைத்துக் கடிப்பதால் எவ்வித நிலைமை ஏற்படுகிறது ?

ப:—பொம்மையை வாயில் வைத்துக் கடிப்பதால் தாடை நரம்புகள் அங்கஹீனமடைந்து, அந்தத்தை குறைத்துவிடுகின்றன. அதன் பலனாகப் பற்களுக்குப்போதிய இடம் இருப்பதில்லை. அவைகள் கோணி, வெளியே நீண்டுகொள்ளுகின்றன. வாயால் சுவாஸிக்கும் வழக்கம் ஏற்படுகிறது. இலசுனங்கள் பெருத்துவிடுகின்றன.

கே:—பற்கள் முளைத்துவிட்ட பிறகு, தாடைகளுக்கும் பற்களுக்கும் எவ்வித வேலையைக் கொடுத்துவர வேண்டும் ?

ப:—கடிப்பதாலும், மெல்லுவதாலும் தாடைகளுக்கும், பற்களுக்கும் வேலை கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை கடிக்கும்படி ஒரு எலும்புத் துண்டை குழந்தையிடம் கொடுக்க வேண்டும். நாளடைவில் கெட்டியான ஆகாரங்களையும், அழுத்தமான பதார்த்தங்களையும் கொடுக்கவேண்டும்.

கே:—கூழ் அல்லது குழம்பான பதார்த்தங்களைக் கொடுத்தால் எவ்வித நிலைமை ஏற்படும்?

ப:—தாடைகளுக்கும் பற்களுக்கும் வேலை ஏற்படுவதில்லை. அதனால் பற்கள் அழிந்து தாடைகள் வளராமற் போகின்றன. வாயூறல் ஆகாரத்துடன் சம்பந்தப்படாமல் அஜீ ரணம் உண்டாகி, சரீர கனம் குறைகிறது. தாடைகள் அங்கஹீனமடைந்திருப்பதால் வாயால் சுவாஸிக்க நேரிடுகிறது. நாசித்துவாரங்களில் அடைப்பு ஏற்படுகிறது. நாசித்துவாரங்களின் பின்புறத்திற்கும் தொண்டைக்கும் நடுவில் சதை வளர்ந்துவிடுகிறது.

கே:—மிருதுவான ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதால் பற்களுக்கும் தாடைகளுக்கும் கெடுதலேற்படுகிறதாவென்று பரீக்ஷிக்கப்பட்டிருக்கிறதா?

ப:—நாய்க் குட்டிகள் முதலியவைகளுக்கு மிருதுவான ஆகாரத்தைக் கொடுத்ததில் அவைகளுடைய பற்கள் அழிந்து, தாடைகள் வளராமலிருக்கின்றனவென்று தெரிந்திருக்கிறது.

கே:—பற்கள் அழிந்துபோவதற்குக் காரணமென்ன?

ப:—மிருதுவான ஆகாரமானது பற்களினிடுக்குகளில் தங்கியிருந்து அழுகி பற்களைக் கெடுத்துவிடுகிறது.

கே:—இவ்விதம் வரவர அழிந்துவருவதால் என்ன நேரிடுகிறது?

ப:—பற்களிலுள்ள துவாரங்களில் இந்த அழுகிப் பதார்த்தங்கள் புகுந்து, கொடிய வியாதிகளின் கிருமிகள் உற்பவிக்கின்றன.

கே:—பற்களழிந்து போவதால் சரீராரோக்கியம் பாதிக்கப்படுமோ?

ப:—சரீராரோக்கியம் கெட்டுப்போகும். க்ஷயம், ஜ்வரங்கள் முதலிய ரோகங்களின் கிருமிகள் உண்டாகி, சரீரத்தைப் பீடிக்கும். சாம்பற்குழியில் அழுகும் கறிபதார்த்தங்களில் கிருமிகள் உற்பவிப்பது போல் பற்களினிடுக்குகளில் அழுகும் பதார்த்தங்களிலிருந்தும் கிருமிகள் உண்டாகும்.

கே:—சாசுவதப் பற்களில் பழுது படாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுவது போலவே தற்காலீகப் பற்களிலும் பழுது ஏற்படாமல் பாதுகாக்கவேண்டுமா?

ப:—ஆம். தாற்காலீகப் பற்களில் பழுது ஏற்படின், சாசுவதப் பற்களும் பழுதடைந்து, தாடைகள் சரியாக வளராமற் போகும்.

கே:—தாற்காலீகப் பற்கள் எப்பொழுது கிளம்புகின்றன? எவ்வளவு காலம் வரையில் அவைகள் இருக்கவேண்டும்?

ப:—6 மாதங்களுக்கு மேல் 2 வருஷங்களுக்குள் தாற்காலீகப் பற்கள் கிளம்புகின்றன. சாசுவதப் பற்கள் கிளம்பும் வரையில் அவைகளிருக்கவேண்டும்.

கே:—சாசுவதப்பற்கள் முதலில் எப்பொழுது கிளம்புகின்றன?

ப:—6-வது வயதில் முதல் இரட்டைப்பற்கள் முளைக்கின்றன. இவைகள் முக்கியமானவைகளாதலால் இவைகளைப் பத்திரமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். இவைகளை ஆறுவது வயது பற்கள் என்று சொல்லுவார்கள்.

கே:—பற்களழிந்து போகாமல் எவ்விதம் பாதுகாப்பது ?

ப:—கர்ப்ப ஸ்திரீகள் தங்களுடைய சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்து வரும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்குத் தாய் முலைப்பால் கொடுத்துவர வேண்டும். குழந்தைகளுடைய பற்களுக்கு சரியான வேலை கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய பற்களைச் சுற்றி ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளை திறந்த வெளிகளில் உலவவிட்டு, சரியான ஊட்டத்தையும் கொடுத்துவர வேண்டும்.

கே:—பற்களுக்கு எவ்விதக் கடுமையான வேலையைக் கொடுப்பது ?

ப:—கெட்டியான ஆகாரப்பதார்த்தங்களைக் கொடுத்து, நன்றாக மென்று தின்னும்படி செய்யவேண்டும்.

கே:—பற்களினிடுக்குகளிலும், பற்களைச் சுற்றிலும் ஆகாரப்பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்காமல் எவ்விதம் தடுப்பது ?

ப:—பற்களைச் சுத்தம் செய்துவிடக்கூடிய ஆகாரப்பதார்த்தத்தை, அதாவது பச்சை ஆப்பில் பழத்தைக் கடைசியாகச் சாப்பிட்டு பிறகு வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்துவிட வேண்டும்.

கே:—பற்களை எவ்விதம் சுத்தம்செய்வது ?

ப:—பல் பிரஷ்களைக்கொண்டு முதலில் வெளிப்புறத்தையும், பிறகு உட்புறத்தையும், அடுத்தாற்போல் பற்கள் கடிக்குமிடங்களையும் சுத்தம் செய்யவேண்டும். மேல் வாய்ப்பற்களைக் கீழ் நோக்கியும், கீழ் வாய்ப்பற்களை மேனோக்கியும் பற்களைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

கே:—பற்களை எப்பொழுது சுத்தம் செய்ய வேண்டும் ?

ப:—தினந்தோறும் காலையில் எழுந்திருக்கையிலும், இரவில் உறங்கச் செல்லுகையிலும் பற்களைத் துலக்கவேண்டும்.

கே:—பல் பிரஷைப் பொறுக்கி எடுக்கையில் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டிய அம்சம் யாது?

ப:—பிரஷின் மயிர்கள் ஒன்றுடனொன்று ஒட்டாமலும், பற்களினிடுக்கில் நுழையக்கூடியவைகளாகவு மிருக்கவேண்டும்.

தவிர்த்துக்கொள்ளக்கூடிய வியாதிகள்.

கே:—குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் வராமலிருப்பதற்குக் காரணங்களென்ன?

ப:-(1) ஆகாரம்:—இராக்காலத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதும், காலா காலந்தவறி ஆகாரம் கொடுப்பதும், தேவைக்கு அதிகமாகவோ குறைவாகவோ ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதும் தகுதியற்ற ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதும் குழந்தைகளுடைய் தூக்கத்தைக் கெடுத்து விடுகின்றன.

(2) ஆடை:—ஈரத்துணிகளை அணிவிப்பதும், அதிகப்படியாகவோ அல்லது குறைவாகவோ துணிகளை உடுத்திவிடுவதும், தகுதியற்ற உடைகளை உடுத்திவிடுவதும், பிடிப்பான உடைகளைப் போட்டுவிடுவதும் தூக்கத்தைக் கெடுத்து விடுகின்றன.

(3.) காற்று:—சுத்தமான காற்று இல்லாமையும், அடைசலான அறைகளிலிருப்பதும், நாசித் துவாரங்களிலும் தொண்டையிலும் அடைப்பு ஏற்படுவதும், சதை வளர்ச்சியும் தூக்கத்தைக் கெடுத்துவிடும்.

கே.—குழந்தைக்கு ஆகாரம் கொடுத்ததும் அது கக்கிவிடுவதேன்?

ப.—ஒரே வேளையில் அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், அடிக்கடி ஆகாரத்தைக்கொடுப்பதாலும், பேராசையுடன் குழந்தை பால் குடிப்பதாலும், காற்று அல்லது உப்புஸத்தினாலும், ஆகாரத்தைக் கொடுத்த பிறகு குழந்தையை மெதுவாகத் தொட்டிலில் விடாமல் குலுக்குவதாலும் குழந்தைகள் கக்கி விடுகின்றன.

கே.—குழந்தைகளுடைய வயிற்றில் உப்புசம் ஏற்படுவதற்குக் காரணமென்ன?

ப.—தகுதியற்ற செயற்கை ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், முலைப்பால்கொடுக்கும் தாய் மலச்சிக்கலுபாதை யுள்ளவளாக இருப்பதாலும், அதிகமாக ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், காலாகாலந்தவறி ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், அடிக்கடியோ அல்லது அதிகவேகமாகவோ ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதாலும், மலச்சிக்கல் அல்லது அதிஸாரத்தினாலும், சரீரம் சில்லிடும்படி செய்வதாலும், பிடிப்பான வஸ்திரங்களை உடுத்தி விடுவதாலும், சர்மத்தின் மேலே போட்டிருக்கும் வஸ்திரம் உறுத்துவதனாலும் குழந்தைகளுடைய வயற்றில் உப்புஸம் ஏற்படுகிறது.

கே—குழந்தைகளுக்கு அசாதாரணமான வழிகளில் மலப்பிரவர்த்தி ஏற்படுவதற்குக் காரணமென்ன?

ப.—குடலில் எரிவினால் குழந்தைகளுடைய மலம் பச்சை நிறமானதாக இருக்கும். ஈரற் குலைக் கோளாறினால் களிமண்ணைப் போல் வெளுத்திருக்கும். இரைப்பை அல்லது குடலிலிருந்து ரத்தம்வருவதால் மலமானது பழுப்பு, கறுப்பு அல்லது சிகப்பு நிறமாக விருக்கும். குடலழுகிப்போவதால், மலம்அதிக துர்க்கந்தத்தைக் கொடுக்கும். குடல்கொதிப்பினாலாவது, கிருமிகள் வயிற்றில் இருப்பதாலாவது, வயிற்றுக் கடுப்பினாலாவது மலம் பிசுக்குள்ளதாக விருக்கும். சரியான வழியில் பால் கொடுக்காததால் பால் ஜீரணமாகாமல் மலம் தயிர்போன்றிருக்கும். அதிககாலம் மலம் வயிற்றில் தங்கியிருந்தால் கெட்டியாக விருக்கும். கால்ரா, அதிசாரம் முதலிய உபாதைகளிருந்தால் மலம் ஜலப்பிராயமாக விருக்கும். பசுவின் தயிர் ஜீரணமாகக் கூடாததாக இருந்தால் மலம் ஜவ்வுபோன்று ஒட்டிக்கொள்ளும்.

கே:—வயிற்றுப்போக்கு அல்லது அதிஸாரத்தை எவ்விதம் தடுப்பது?

ப:—முலைப்பாலையோ அல்லது புட்டிப் பாலையோ புகட்டுகையில் பரம சுத்தமாக விருக்கவேண்டும். குழந்தைகளுடைய ஆகாரத்தைத் தயாரிக்க ஆரம்பிக்குமுன் கைகளை சோப்பால் நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவி, நக இடுக்குகளையும் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் கொடுக்கும் சீசாவையும், பாலருந்தும் காம்பையும் நன்றாக வென்னீரில் கொதிக்கவைப்பதுடன், ஒவ்வொரு வேளையும் பாலைப் புதிதாகக் கலக்கவேண்டும். முலைப்பால் கொடுப்பதாயின் பால் கொடுக்குமுன்னரும் பால்

கொடுத்தபின்னரும் முலைக் காம்புகளை நன்றாகச் சுத்தம் செய்து, ஒரு துண்டுத் துணியினால் முலைக் காம்புகளை மூடிவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுடைய வாயை அழுக்குத்துணியினால் துடைக்கக் கூடாது. குழந்தைகளுடைய வாயில் பொம்மைகளையும் வைக்கக்கூடாது. இந்த விதிகளை அனுஷ்டிக்காவிடில் அதிஸாரம், வாந்தி, அஜீரணம், உப்புஸம் முதலியவைகள் ஏற்படும்.

தினந்தோறும் குழந்தைகள் கழிக்கும் மலத்தைக் கவனித்து வரவேண்டும். மலம் பச்சை நிறமாக விருந்தால் 24 மணி நேரம் பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவைத்துவிட வேண்டும். கோழி முட்டையிலிருக்கும் வெள்ளையை வென்னீரில் கலந்துகொடுப்பதுடன், விளக்கெண்ணெயையும் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை உடம்பு ஜில்லிடாமல் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை அல்லது தித்திப்புப் பண்டங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது. குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுகையில் சீதளமுண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கே:—மலம் கெட்டியாக இல்லாமல் எவ்விதம் தடுப்பது?

ப:—குழந்தைக்கு ஆகார வேளைகளுக்கிடையில் காய்ச்சி ஆறிய ஜலத்தைக் கொடுப்பதுடன், மீன் எண்ணெயைப் பால் போட்டினால் பாலுடன் சேர்த்தாவது, இல்லையேல் தனியாக ஸ்பூனில் தினம் மும்முறையாவது கொடுத்துவர வேண்டும். இவ்விதம் செய்தும் மலம் கெட்டியாகவிருந்தால் ரத்தக் கொதிப்புள்ள உஷ்ண ஜலத்தில் உப்பைக் கரைத்து, அதைக் கொண்டு குடலை சுத்தி செய்ய வேண்டும்.

கே:—வயிற்றில் உப்புஸம் ஏற்படின் என்ன செய்வது?

ப:—உப்பைக் கரைத்த ஜலத்தை சரீரத்திற்குள் செலுத்துவதுடன், வென்னீரில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டி, ஆகாரத்தையும் மாற்றவேண்டும்.

கே.—இழுப்பு வருவதற்கு அறிகுறிகள் யாவை?

ப:—கண் விழிகள் உருண்டுகொண்டிருக்கும்; விரல்களை முறுக்கிக்கொள்ளும்; தலை பின்னே தள்ளும்; கழுத்து பிடிப்படையும்; கைகளும் கால்களும் நடுக்கங் காணும்.

கே:—எவ்வித சம்பவங்கள் இழுப்பை உண்டுபண்ணும்?

ப:—வாய், குடல், வயிறு இவைகளில் எரிவு ஏற்படுவதால் இழுப்பு உண்டாகும். சர்மத்தில் உறுத்தல் இருந்தால் இழுப்பு ஏற்படும். ஜுரவிஷம், பயம், திடீரென்று சீதளம் தாக்குதல், மூளையில் கோளாறு இவைகளாலும் இழுப்பு ஏற்படும்.

கே:—இழுப்பு வரும் போலிருந்தால் என் செய்வது?

ப:—குழந்தையை வென்னீரில் குளிப்பாட்டி, உப்பைக்கரைத்த ஜலத்தை உள்ளே செலுத்தவேண்டும். சாத்தியமானால் விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்கவேண்டும்; அல்லது வாந்தி ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். வைத்தியருக்கும் உடனே சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.

கே:—ஈழை ஏற்படுவதற்குக் காரணமென்ன?

ப.—பாலவியாதிகள், திடீரென்று சீதளம் தாக்குதல், அஜீரணம், அழுகை, பலமாக இருமுதல், எரிவைக் கொடுக்கக்கூடிய தூசும் புகையுங் கலந்த காற்றைச் சுவாஸித்தல் இவைகளால் ஈழை ஏற்படும்.

கே.—திடீரென்று ஈழை ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது?

ப.—குழந்தையை வென்னீரில்விட்டு குளிப்பாட்டி, வாந்தி ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும். வைத்தியருக்கும் உடனே சொல்லி அனுப்பவேண்டும்.

பால்.

கே.—பால் என்பதென்ன?

ப.—முலை கொடுத்துக் குட்டிகளை வளர்க்கும் பிராணிகளுக்கு உற்பத்தியாவது. குட்டிகளுக்கு இதுவே இயற்கையான ஆகாரம்.

கே.—பாலில் என்னென்ன ஸத்துக்கள் கலந்திருக்கின்றன?

ப.—சரீர வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் இதில் சேர்ந்திருக்கின்றன. வளருகிற குழந்தைகளுக்கு இது அவசியம்.

கே.—பாலில் என்னென்ன பொருள்கள் கலந்திருக்கின்றன?

ப.—புரோடீட், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட்ஸ், பால் சர்க்கரை, உப்பு, ஜலம், ஜீவஸத்துப் பொருள்கள் இவை கலந்திருக்கின்றன.

கே.—மனிதர்கள் எந்தப்பாலை உபயோகிக்கின்றனர்?

ப.—தாய்ப்பால், பசுவின்பால், ஆட்டுப்பால், கழுதைப்பால் இவைகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. உலகின் சில பாகங்களில் வேறு மிருகங்களின் பாலையும் உபயோகிக்கின்றனர்.

கே:—குழந்தைகளுக்கு இயற்கையானதாகவும், அபாயம் விளைவிக்கக் கூடாததாகவுமுள்ள தகுந்த ஆகாரம் யாது?

ப:—9-மாதம் வரையில் தாய்ப்பாலையே குழந்தைகள் சாப்பிடவேண்டும்.

கே:—முலை கொடுப்பதை நிறுத்திய பிறகு குழந்தைகள் வளருவதற்கு எவ்வளவு பால் தினமானம் வேண்டும்?

ப:—பள்ளிக்கூடத்தை விடும் வரையில் தினம் ஒன்று அல்லது இரண்டு பைண்ட் பால் வேண்டும்.

கே:—பசுவின் பாலில் எவ்வித அபாயம் ஏற்படக்கூடும்?

ப:—பசுவின் பாலானது க்ஷயரோகத்தை உண்டுபண்ணலாம். தொத்துவியாதிக் கிருமிகள் சரீரத்தில் சம்பந்திக்கும்படி செய்யலாம். அது அழுக்கடைந்து கெட்டுப் போகலாம்.

கே:—பாலின் மூலமாக க்ஷயரோகம் ஏற்பட்டு விடாமல் எவ்விதம் தடுத்துக் கொள்ளுவது?

ப:—க்ஷயரோகமில்லாத பசுக்கள் என்று அத்தாக்ஷி கொடுக்கப்பட்ட பசுக்களின் பாலை உபயோகிப்பது; பாலைக் காய்ச்சி விடுவது; பசுவின் பாலுக்குப் பதிலாக வெள்ளாட்டுப் பாலை உபயோகிப்பது.

கே:—பாலின் மூலமாகத் தொத்து வியாதிகள் பரவாமல் எவ்விதம் தடுப்பது?

ப:—வீட்டிலாவது, அக்கம் பக்கங்களிலாவது தொத்து வியாதியிருந்து வந்தால் பாலைக்காய்ச்சியே சாப்பிட வேண்டும்.

கே:—அழுக்குக் கலந்ததாகவாவது, கலப்படமுள்ளதாகவாவது உள்ள பாலை வாங்காமலிருப்பதற்கு வழியென்ன?

ப:—நம்பிக்கையான பால் பண்ணைகளிலிருந்தாவது, அல்லது சுத்தமாகக் கறக்கப்படும் இடங்களிலாவது புட்டிகளில் பாலை வாங்கி வரவேண்டும்.

கே:—முத்திரைப் போட்ட புட்டிகளில் வாங்கும் பால் எத்தனை நாளிருக்கும்?

ப:—3 அல்லது 4 நாட்கள் வரை அந்தப் பால் புளிக்காமலிருக்கும்.

கே:—வீட்டில் பாலை எங்கே வைத்துவைக்க வேண்டும்?

ப:—குளிர்ச்சியான இடத்தில் பாலைவைத்துவைக்கவேண்டும்.

கே:—பால் பாத்திரத்தை எவ்விதம் சுத்தி செய்வது?

ப:—குளிர்ந்த ஜலத்தில் நன்றாகக் கழுவவேண்டும். வென்னீரை விட்டு வைக்கவேண்டும். பிறகு நன்றாகக் கொதிக்கும் ஜலத்தை விட்டுக் குலுக்கவேண்டும். பிறகு காய்ச்சி ஆறவைத்த ஜலத்தை விட்டுத் தேய்த்துக் கழுவி, தலைகீழாக வைக்கவேண்டும்.

கே:—ஒரே பாத்திரத்தில் பழைய பாலையும் புதிய பாலையும் கலக்கலாமா?

ப:—கூடாது. அவ்விதம் கலந்தால் புதிய பாலுக்கு அதிககாலம் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும் சக்தி குறைந்து விடும்.

கே:—பாலைக் குளிர்ச்சியாக வைக்காவிடில் ஏற்படக்கூடிய அபாயம் யாது?

ப:—அதில் கிருமிகள் வளர்ந்து, பால் புளித்து, உபயோகத்திற்கு அது அருகமற்றதாகிவிடும்.

கே:—கோடை காலத்தில் பாலை எவ்விதம் குளிர்ச்சியாக வைத்திருப்பது?

ப:—பால் பாத்திரத்தைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் வைக்கவேண்டும். அவசியமானால் அந்த ஜலத்தில் பனிக்கட்டியைப் போடவேண்டும்.

கே:—பாலில் மஷ்டு தங்கினால், அது எதைச் சூசிப்பிக்கிறது?

ப:—அது அழுக்கடைந்த பால் என்பதைச் சூசிப்பிக்கிறது.

கே:—அழுக்கடைந்த பாலினால் எவ்வித வியாதிகள் ஏற்படக்கூடும்?

ப:—அதிஸாரம், ஸன்னிபாத ஜுரம், ஸ்கார்லெட் ஜுரம், டிப்தீரியா முதலிய வியாதிகள் ஏற்படும்.

கே:—வீட்டில் எந்தெந்த வழிகளில் பால் கெட்டுப்போகக்கூடும்?

ப:—(1) அழுக்கடைந்த பாத்திரங்களில் வைத்தல். (2) தகுதியற்ற இடத்தில் [illegible] திருத்தல். (3) மூடி வைக்காமலிருத்தல். (4) ஈக்களும் தூசும் விழுதல்.

தேத்தண்ணீர் குடிப்பதால் ஏற்படும் கேடுகள்.

(டாக்டர் கார்க்கரே)

காலையில் உற்சாகத்தைக் கொடுக்கத் தக்கதெனக் கருதப்படும் தேத்தண்ணீரை அதை அப்பியஸித்துள்ளவர்கள் துஷ்பிரயோகம் செய்து வருகின்றனர். பகல் இரவு என்றவித்தியாசமில்லாமலும், காலா காலமில்லாமலும் அதைப்பருகுவது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. ஒரு விருந்தாளிக்குத் தேத்தண்ணீர் கொடுக்காமலிருப்பது அகௌரவமென்று ஜனங்கள் நினைத்து விடுகிறார்கள். விருந்து நடத்துவோர் கொடுக்கும் தேத்தண்ணீரைப்பருகாமலிருப்பதும் அவர்களை அவமரியாதை செய்வதாகுமென்று கருதப்படுகிறது. இவ்விதம் நாகரீகக் கேட்டினால் கண் மூடித்தனமாகத் தேத்தண்ணீரைக்குடிப்பதில் அசௌ

கரியங்கள் ஏற்படாது போகவில்லை. ஒன்றுக்கொன்று நேர் விரோதமான பலன்களைத் தொடர்ச்சியாக விளைவிக்கக்கூடிய சில பொருள்கள் இருப்பதைப்பொதுஜனங்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். சில பதார்த்தங்களை உட்கொண்டதும் உத்வேகம் ஏற்படுகிறது. சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் அந்த உத்வேகம் மறைந்து அயர்வு ஏற்பட்டு விடுகிறது. சில பதார்த்தங்கள் மலத்தைச் சிக்கவைக்கின்றன. வெறும் வயிற்றில் ஸத்துள்ள ஆகாரப் பதார்த்தங்களில்லாமல் அவைகளை உட்கொண்டதும் ஜீரண ரஸத்தை அழித்து விடுகின்றன. தேயிலைகளில் 3% காபீனும், டானினும் சேர்ந்திருக்கின்றன. காபீனால் ஆரம்பத்தில் உற்சாகம் ஏற்படுகிறது. சாதாரணமாக காப்பிக் கிளப்புகளில்கிடைக்கும் தேயிலைகஷாயத்தில் டானின் அதிகமாக இருந்து, நாவிற்குத் துவர்ப்பாக இருக்கிறது. தேயிலையின் ஸத்தில் டானின் குறைவாக இருக்குமாதலால் அது குடிப்பதற்கு இன்பகரமாக இருக்கும். உஷ்ணமான தேத்தண்ணீரானது குளிர்ந்த தேசங்களுக்கு ஏற்ற பானமேயன்றி, ஜீரணசக்தி குறைவாகவுள்ள உஷ்ணதேசங்களுக்கு ஏற்றதன்று. தேத்தண்ணீரைத் தனியாகப் பருகக்கூடாது. பிஸ்கோத்து, வெண்ணெய், ரொட்டி, கோழிமுட்டை இவைகளைப் புசித்துவிட்டு பிறகு தேத்தண்ணீரைக் குடிக்கவேண்டும். சரீரக்கூறுக்கு ஏற்றதாக இல்லாத அளவு உஷ்ணமாகவோ அல்லது குளிர்ச்சியாகவோ உள்ள பானத்தை அருந்துவதால் ஜீரண சக்தி குறைவுபடும்.

இவ்விதம் தேத்தண்ணீர் கெடுதலானதாயினும், சிலருக்கு அது ஒத்துக்கொள்ளுகிறதென்பது ஒப்புக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம். 50, 55 வயதிற்கு மேற்பட்ட விருத்தர்களுக்கு தேத்தண்ணீர் அவசியமாக இருக்கலாம். ஆனால் யுவர்களும், முக்கியமாக மாணவர்களும் எவ்வித எல்லையுமின்றி தேத்தண்ணீரைக் குடிக்கிறார்கள். பரீக்ஷை காலங்களில் இரவில் விழித்திருந்து படிப்பதற்காக அவர்கள் தேத்தண்ணீரைப் பருகி வருகின்றனர். ஆனால் சரீர வளர்ச்சியை அது கெடுத்துவிடும்.

கிராமங்களின் சுகாதார அபிவிருத்தி.

ஒரு தேசத்தின் முற்போக்கானது அந்த தேச மகா ஜனங்களின் சரீராரோக்கியத்தைப் பொறுத்திருக்கிறதென்பதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளும் இந்நாளில் வியாதிகளுக்கு ஆஸ்பதமாக விருந்துவரும் சுகாதாரக் கேடான நிலைமையை நிவர்த்தி செய்யவேண்டியது அவசியமான தென்பதைப்பற்றி அதிகமாகச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. இப்பொழுது தேசங்கள் அமைந்திருக்கும் போக்கைக் கவனிக்கையில், அவைகளை நகர்ப் பகுதிகளென்றும், கிராமாந்தரப் பகுதிகளென்றும் இருகூறுகளாகப் பிரிக்க வேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. பூஸாரக் குறைவினால் நிலத்தின் உற்பத்தி சக்தி குறைந்து, ஜீவனத்திற்கு வேண்டிய வருமானம் கிடைக்காததாலோ அல்லது வேறு காரணங்களாலோ நகர்ப்புற வாழ்க்கையில் ஜனங்களுக்கு நாட்டம் திரும்பி யிருப்பதால் அந்த இடங்களில் ஜன நெரிசலேற்பட்டு, சுகாதாரமும் கெட்டுப்போய் விடுவது வாஸ்தவமெனினும், நகர்ப்புறங்களில் அநேகமாக முனிசிபாலிட்டிகளோ அல்லது யூனியன்களோ விருந்து சுகாதார நிலைமையை ஓரளவு கவனித்து வருவதால், அதைப்பற்றி நான் இங்கு பிரஸ்தாபிக்க விரும்பவில்லை. அவ்விதம் நான் செய்ய விரும்பினாலும் அது சம்பந்தமான யோசனைகளை ஒரு சிறிய வியாஸத்தில் அடக்கிச் சொல்லி விடுவதும் சாத்தியமில்லை. ஆகவே, நகர்ப்புறங்களைவிட முக்கியமானவைகளாகவும், அதிகச் செலவும் சிரமமும் இல்லாமல் சுலபமாகச் சாதித்துக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமையிலுள்ளவைகளாகவு மிருக்கும் கிராமாந்தரங்களின் சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்யும் விஷயமாக என் சிற்றறிவிற் கெட்டும் சில யோசனைகளைத் தெரிவித்துக்கொள்ள விரும்புகிறேன். நகர்ப்புறங்களைப்போல் கிராமாந்தரங்கள் அதிக ஜன நெரிசலில்லாம லிருப்பதும், சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும் அங்கு அபரிமிதமாகக் கிடைப்பதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். ஆனால் அவைகளைச் சரியாக உபயோகித்துக்கொள்ளும் வழி தெரியாமல் ஜனங்கள் திகைக்கிறார்கள். நகர்ப்புறவாசிகளைவிட கிராமாந்தர ஜனங்கள் எழுத்து வாசனை குறைவாகவுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். கவர்ன்மெண்டு சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்கள் செய்துவரும் பிரசாரமும் அவர்களுக்குச் சரியாக எட்டுவதில்லை. ஆகையால் அவர்கள் தடுத்துக் கொள்ளப்படக்கூடிய பல வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டு அவஸ்தைப்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு சுகாதார ஞானத்தைப் புகட்டினால் நல்ல பலனேற்படக்கூடும். கவர்

ன்மெண்டு உத்தியோகஸ்தர்களே இந்த வேலையை மேற்போட்டுக் கொள்ளவேண்டுமென்று எதிர்பார்ப்பது சாத்தியமில்லாத விஷயம். கௌரவப்பிரசாரகர்கள் இந்த வேலையை சுலபமாகச் செய்யலாம். அந்த கௌரவப் பிரசாரகர்களும் அந்தந்த கிராம வாசிகளாக இருந்தால் சீக்கிரத்தில் கிராமங்களின் நிலைமையைச் சீர்த்திருத்தி விடலாம். இப்பொழுது கிராமங்களில் பஞ்சாயத்துகளின் ரிஜிஸ்திரார் ஜெனரலால் ஏற்படுத்தப்பட்டுவரும் கிராமப் பஞ்சாயத்துகள் இந்த வேலையை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். கிராமங்களில் சுகாதார நிலைமை சில காரணங்களாலேயே கெட்டுப் போய் விடுகிறது. கிராம ஜனங்களிற் பெரும்பாலோர் கல்வி ஞானமில்லாதவர்களாகஇருப்பதால் சாமான்யசுகாதாரவிதிகளும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருப்பதில்லை. ஆகையால் தங்களுடைய செய்கைகளின் பலாபலன்களை அவர்கள் அறிந்துகொள்ளக் கூடாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். இதைச் சில உதாரணங்களால் சுலபமாக மெய்ப்பிக்கக்கூடும். முக்கியமாக, கிராமங்களில் தெருக் கோடிகளில் குப்பைகளைக் கொண்டுவந்து கொட்டி விடுவதை கிராம வாழ்க்கையை அனுபவித்துள்ளவர்கள் அறிந்திருப்பார்கள். அவ்விதம் கொண்டு வந்து கொட்டும் குப்பைகளில் அழுகிப்போன பதார்த்தங்களும் அழுகிப் போகக்கூடிய பதார்த்தங்களும் சேர்ந்திருக்கலாம். கிராமங்களில் தெருக்கூட்டிகளில்லாததால் அந்தக் குப்பைகள் எடுப்பாரின்றி கொட்டின இடத்திலேயே கிடக்கின்றன. இந்தக்குப்பைகளிலுள்ள அழுகல்பதார்த்தங்களில் உற்பவிக்கும் வியாதிக் கிருமிகள் அந்த வழியாகச் செல்லும் பாட்டைசாரிகள் மீது தொத்தி, அவர்களுக்கு வியாதியை உண்டுபண்ணி விடக்கூடும். இரண்டாவதாக, கிராமங்களில் வீட்டின் வாயிற்புறங்களில் கால் நடைகளைக் கட்டி வைப்பது சர்வசாதாரணமாக இருந்து வருகிறது. கிராமத்தார் அநேகமாகக் குடிகளாக இருப்பதாலும், கால் நடைகளைக் கொண்டு ஜீவிக்கவேண்டியவர்களாக அவர்கள் இருப்பதாலும் கால்நடைகளின் க்ஷேமத்தில் அவர்கள் சிரத்தை யுடையவர்களாக இருக்கவேண்டியது அவசியமே. கால் நடைகளைத் தெருப்பக்கத்தில் கட்டிவைப்பதால் அவைகள் கண் பார்வையிலிருந்து வரக்கூடியதும் வாஸ்தவமே. ஆனால் அவைகளின் மல ஜலங்கள் தெருவாயிலிலேயே தேங்கி நிற்க விடுவதால் கொசு முதலியவைகள் உற்பத்தியாகி, வீட்டுக்காரர்களையும், அக்கம் பக்க வீட்டுக்காரர்களையும் தாக்கக்கூடும். பலவித வியாதிகளுக்குக் கொசுவே மூலகாரணமாகவிருக்கிறதென்பதைஆராய்ச்சியின் பலனைத் தெரிந்துகொண் டிருப்பதால், கொசுவின் உபாதை ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ளவேண்டிய தவசியம். கால் நடைகளை வீடுகளின் புறக்கடைகளில் தனிக் கொட்டகைகளில் கட்டி அப்போதைக்கப் போது கொட்டில்களை சுத்தம் செய்துவர வேண்டும். மூன்றாவதாக, பல வீடுகளின் கொல்லைப் புறங்களில் சாக்கடை ஜலம் குழியாகத் தேங்கிக்கிடந்து, அதில் கொசுக்கள் ரீங்காரம் செய்துக்கொண் டிருப்பதைப் பலர் கவனித்திருக்கலாம். இந்த சாக்கடைக் குழிகள் அநேகமாக வீட்டு ஜனங்கள் அதிகமாக நடமாடும் கொல்லைப் புறச்சுவருக்கு அருகாமையிலேயே இருக்கின்றன. இதனால் அபாயம் விளையக்கூடும். சாக்கடைத் தண்ணீரைச் சாத்தியமானால் தோட்டங்களுக்குப் பாய்ச்சி விடவேண்டும். அதற்கு இடமில்லாவிடில் கொல்லைத்தலைமாட்டில் மனித சஞ்சாரம் குறைவாகவுள்ள விடங்களுக்குக் கொண்டு போய் விட்டுவிடவேண்டும். நான்காவதாக, கிராமந்தரங்களில் ஜனங்கள் கண்டவிடங்களில் ஜலமல விஸர்ஜனம் செய்துகொண்டுவிடுகிறார்கள். இதுவும் ஒருவிதத்தில் வியாதிகள் பரவுவதற்கு ஆதாரமாக இருக்கிறது. உதாரணமாக, காலரா முதலிய தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் ஜனங்கள் நடமாடும் பாதைகளுக்கருகாமையில் மல விஸர்ஜனம் செய்துகொண்டு அருகாமையிலுள்ள குளம் குட்டைகளில் கழுவிக்கொள்வதால் அவைகளில் காலராக் கிருமிகள் அபிவிருத்தியடைந்து அந்த ஜலத்தை உபயோகிக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அந்த நோய் தொத்தும்படி செய்து விடக்கூடும். சிறிது ஜாக்கிரதையாக விருந்தால் இந்த அபாயத்திற்கு இடமில்லாமற் செய்து கொள்ளலாம். அடுத்தபடியாக ஜனங்கள் குடி தண்ணீருக்காக உபயோகிக்கும் குளங்களில் மாடுகளைக் குளிப்பாட்டியும், வேறு வழிகளிலும் அசுத்தம் செய்யப்பட்டு விடுகிறது. அவ்விதம் அசுத்தம் செய்யப்பட்ட ஜலத்தைப் பருகுவோர் வியாதிகளுக்கு ஆளாகக்கூடும். ஆகையால் குடி தண்ணீருக்காக உபயோகிக்கும் குளங்களில் வேறெவ்வித அசுத்தமும் ஏற்படாமல் காவல் செய்து வரவேண்டும். இந்த வேலைகளையெல்லாம் கிராமப் பஞ்சாயத்துகள் சுலபமாகவும், திறமையாகவும் செய்விக்கக்கூடும். இதற்காகச் சொற்ப வரியை ஜனங்களிடமிருந்து வசூலித்துக் கொள்வதிலும் சிரமமிராது. இந்த வேலைகளில் பஞ்சாயத்துகள் சிரத்தை எடுத்துக் கொள்ளும்படி ரிஜிஸ்திரார் ஜெனரல் ஏற்பாடு செய்வாரென்று நம்புகிறோம்.

மின்சாரரசம்

சகல ரோகங்களையும் போக்கும் தேவாமிர்தம்

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

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

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சாரரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட டிரேட்மார்க்குள்ளது.

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

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

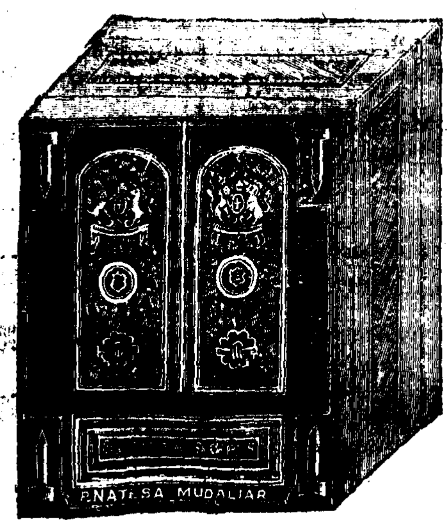
மின்சாரரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம் (S.I.)

தந்தி விலாசம் "Rasam Co, Salem

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

பி. நடேச முதலியார்,

இரும்புப் பெட்டி வியாபாரம், நெ. 59, பிராட்வே மதராஸ்.



எங்களுடைய தொழிற் சாலையில் உற்பத்தியாகும் முதல்தரமான கெட்டி இரும்புப் பெட்டிகள், புதுத்தகட்டினால் நீண்டகாலம் உழைக்கக்கூடிய பல ரகங்களிலும் சைஸ் வாரியாக புதுமாதிரி கள்ளறை முதலியன நேர்த்தியாக வைக்கப்பெற்று பெயிண்டிங் (அதாவது கலர்கள்) கொடுத்து அவரவர்கள் திருப்திகரமாகும்படி மானேஜர் பார்வையுடன் ஆர்டரில் கண்டபடி தயார்செய்து கூடிய சீக்கிரம் கொடுக்கப்படும் ஆகையினால் வேண்டுவோர் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

நடராஜன் இஞ்ஜினீரிங் தொழிற்சாலை,

சுப்பராயப்பிள்ளை தெரு,
கோண்டிதோப்பு, மதராஸ்.

எங்களிடத்தில் ரைஸ்மில் சாமான்கள் சிலிண்டர் காலர் ஷாப்டிங், மாவுமில் பிளேட் முதலிய எல்லா சாமான்களும் அகப்படும். தவிர மோட்டார், ஆயில் எஞ்சின் முதலிய எல்லா மெஷின் சாமான்களும் ரிப்பேர் செய்யப்படும்.

தொழிற்சாலை:—சுப்பராயபிள்ளைத் தெரு, கோண்டிதோப்பு, மதராஸ்.
ஆபீஸ்:—நெம்பர் 59, பிராட்வே, மதராஸ்.

ரிஜிஸ்டர் செய்யப்பட்டது.

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

பரிமள மூக்குத் தூள்.

GOLD MEDAL TRADE MARK REGD SILVER MEDAL

இந்தப்பெயர்பெற்ற நெ. 1 ஏ. ஜே. பரிமள மூக்குத் தூள் நூதனமாய் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது வெகுபேர்களால் வாங்கி உபயோகக்கப்பட்டு 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 மதருஸ் சௌகார்பேட்டையில் நடந்து வருகிறது கனதனவான்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும். டாக்டர்கள் பலர் இதைப் பரீக்ஷித்து மிக்க 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 எழுதித்தெரிந்து 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 தேர்ந்து சுமார் 38 வருடங்களாக இராஜாங்கம் முதலிய பெரிய இடங்களில் மெச்சும்படி சிகிச்சை செய்து அனேக வெகுமதிகளும், மான்ய 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 கொஞ்சமும் சந்தேகமின்றி பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம்.

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

Apply to:—**Oushatha Ratnakaram Dispensary,**

40 No. 39, Adiappa Naick Street, G. T. MADRAS.

சுவாஸகாச நிவாரணி

ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம் தெரியக்கூடியது.

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

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

23 தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமாராவ் 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 அடியிற்கண்டவிலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

ஆகாரக்கிரம நிபுணர்கள் க்வாக்கர் ஓட்டை உபயோகிக்கச் சொல்லுகின்றனர்.

க்வாக்கர் ஓட்ஸ் சரீரத்திற்கு அதிக புஷ்டியையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. சரீரத்தின் புஷ்டிக்கும், வளர்ச்சிக்கும் அவசியமான அம்சங்கள் அதில் சேர்ந்திருக்கின்றன. இங்கிலாந்திலுள்ள பிரபல வைத்தியர்கள் கொடுத்திருக்கும் அபிப்பிராயங்களை அலசிப்பார்த்ததில், அவர்கள் இதை உணர்ந்திருக்கிறார்களென்று தெரிகிறது.

குழந்தைகளுடைய சரீர வளர்ச்சிக்கு க்வாக்கர் ஓட்ஸ் ஏற்றதென்று 338 வைத்தியர்களில் 334 பேர்கள் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

சரீர சிரமப்பட்டு வேலை செய்யும் நடுத்தர வயதினருக்கு ஏற்ற ஆகாரமென்று 339 வைத்தியர்களில் 334 பேர்கள் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

346 வைத்தியர்களில் 331 பேர்கள் தாங்களே இதை உபயோகித்திருக்கிறார்கள்.

சொற்ப ஜீவேஜியுடையவர்களுக்கு இது ஏற்ற ஆகாரப்பதார்த்தமென்று 335 வைத்தியர்களில் 332 பேர்கள் கருதுகிறார்கள்.

இந்தியாவின் மூல ஆகார தானியங்களுடன் க்வாக்கர் ஓட்டையும் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தசையையும், நரம்புகளையும் வளர்க்கவும், சரீரத்திற்கு சக்தியை உண்டுபண்ணவும் அரிசியைவிட இதற்கு தக்க சக்தியிருப்பதுடன், மாமிசத்தைவிட இது எல்லா அம்சங்களும் சரியான தபாஷைப்படி கலக்கப்பெற்றதாக இருக்கிறது.

எல்லா நல்ல சமையற்காரர்களும் சமையல் வேலைகளுக்கெல்லாம்

மார்வோ

என்கிற நெய்க்குப்பதிலாயுள்ள சுத்தமான காய்கறி நெய்யையே உபயோகிக்கின்றனர்.

சுத்தமானதென்றும், ஆரோக்கியமானதென்றும் உத்தரவாதம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

பாரி அண்டு கம்பெனி,
P. O. 12, மதராஸ்.

53

கொசுக்கள்—மூட்டுப்பூச்சிகள்—ஈக்கள் எறும்புகள்.

இவைகள் உங்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றன

லோடல்

என்னும் சுத்தமான மருந்தைத் தெளித்து இவைகளை உங்கள் வீடுகளினின்றும் துரத்திவிடுங்கள்.

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

வைரக்கற்கள்.

உங்கள் வைரங்களை வாங்குவதற்கு முன் அந்தக் கம்பெனி உத்தரவாதத் திற்கும், நியாயமான விலைக்கும் பெயர் போனதாவென்று தேர்ந்தெடுங்கள்.

ஒரே விலையுடன் கூடிய வெகுநாளாக இருந்து வரும் கம்பெனியில் நம்பிக் கையை வைப்பதினால் நாம் உயர்ந்த வைரங்களைப் பெறுவதுடன் வீண் பணச் செலவும் காலதாமதமும் இல்லாமற் போகின்றது.

திருச்சினாப்பள்ளி, பெரியகடைத் தெரு, 135-ம் நெம்பர் இடத்திலும், மதராஸ் ஆதியப்ப நாயக்கன் தெரு, 113-ம் நெம்பர் இடத்திலும் வைத் துள்ள நகை செய்பவர்களும், நேராகவே வைரங்களை இறக்குமதி செய்து வருப வர்களுமாகிய

சூராஜ்மால் லாலுபாய் அண்டு கம்பெனியாரின் நற்பெயரானது

அவர்கள் விற்கும் வைரங்களின் உயர்ந்த குணத்தினாலும், முடிவான ஒரே விலை கூறி வருவதினாலுமே சம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது.

பரீக்ஷை செய்து திருப்தி யடையுங்கள்.

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

129998