istered No. 1866. Issued Monthly on the 5th.

The HEALTH
ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 3. பிப்ரவரி, 1926. பகுதி 2.

பொருளடக்கம்

REGISTRAR OF BOOKS
2- SEP 1926

பக்கம்.

பொதுஜன ஆரோக்கியம் ... 21
குழந்தைகளின் தேசியவாரம் (ஸ்ரீமான் பி. ஆனந்தஸ்வாமி) ... 23
சுகாதாரம்—தண்ணீர் (மைலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாஸ சாஸ்திரியார், பி. ஏ., எல். எம். எஸ்.) ... 26
சரீராரோக்கியத்தை அலக்ஷியம் செய்யாதீர்கள் (டாக்டர் எம். பருவா) ... 28
தந்த சம்ரக்ஷணம் (ஸ்ரீமான் ஆர். கே. ராஜகோபாலன்) ... 30
நாமே விஷமிட்டுக்கொள்ளுதல் ... 30
ஊட்டக் குறைவு ... 31
கண்ணாடிகள் ... 32
காதுகளில் சீழ்வடிதல் ... 35
பூண்டுகள் ... 35
பேச்சும் படிப்பும் ... 36
பால்ய விவாகத்தினால் விளையுங்கேடு ... 36
ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அறிய வேண்டிய மார்க்கம் ... 37
கிருமிகளின் வாழ்வு ... 37
கட்டிகளும் பிளவைகளும் ... 39
...ள வஸ்திரங்களை உபயோகியுங்கள் ... 39
...வெளியில் போதனை ... 40
...ள்.

72
:5m21, 824
26·3·2
169857

...லயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

24 SEP 1926

மின்சாரரசம்

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

REGISTERED TRADE MARK

MINSARA RASAM

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

எல்லாவியாதிகளுக்கும் தேவாமிர்தம் போன்றதென உலகப்பிரசித்தி பெற்றது. சகலவித ஜுரங்கள், தலைவலி, இருமல், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி, அஜீரணம், வயிற்றுப் போக்கு, பலஹீனம், பார்சவாயு, கைகால்பிடிப்பு, வாதரோகங்கள், மேகவியாதிகள், காலரா, பிளேக், முதலிய சகலவியாதிகளுக்கும் கைகண்ட மருந்து. துளிக் கணக்கில் உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க நிமிஷக்கணக்கில் குணம்தரக்கூடியது. உண்மை அறிய ஒரே முறை பரீக்ஷியுங்கள்!

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன், சிங்கப்பூர், பினாங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்து சைனா போன்ற பல நாடுகளிலிருந்து கணக்கற்ற நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.

எச்சரிக்கை:—அசல் மின்சார ரசம் ஒன்றுக்கே மேற்கண்ட ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க் உள்ளது.

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

சென்னை ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்.

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, அகாலபஹிஷ்டை, 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, மேகஜ்வரம் 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

உங்களுடைய கண்கள்.

உங்களுடைய கண்களில் கோளாறேற்பட்டிருந்தாலும், படித்த பிறகாவது, தையல் வேலை செய்தபிறகாவது உங்களுக்குத் தலைவலி ஏற்பட்டாலும், உடனே டிராகாட் எர்ஹார்பஸ் கண் மருந்துக்கு எழுதுங்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-4-0.
சகலவித கண் ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படக் கூடிய உத்தமமான ஔஷதம். ஜெர்மனியில் தயாரிக்கப்பெற்றது. 1822-ம் வருஷம் முதல் உலகப்பிரசித்தி பெற்றது.

ஜே. ஜி. பிரிட்ஸ்ச்சி,
20 மங்களூர், தென் இந்தியா.

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் ! ! !

மூன்று வயதுள்ள ஒட்டுமாங்கன்றுகளும், இதர பழச் செடிகளும், வாசனை யேற்றிய ரோஜாச் 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. அப்துல்ரகிமான் சாகிப்,
6 "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

இந்தியாவில் சிறந்தது என்று அனுபவசாலிகளால் மதிக்கப்படும்

ருக்மணி குக்கர்

என்னும் சமையல் அடுக்கு உங்கள் வீட்டில் இருக்கிறதா? இல்லாவிட்டால் இன்றே ஒன்றைத் தருவியுங்கள்.

இதனால் ஒருமணி நேரத்தில் சாதத்துடன் பல பதார்த்தங்களை நீராவியினால், சிரமமில்லாமலும், சமையற்காரனுடைய உதவியில்லாமலும், மிகக் குறைந்த செலவில் தயார்செய்யக் கூடும்.

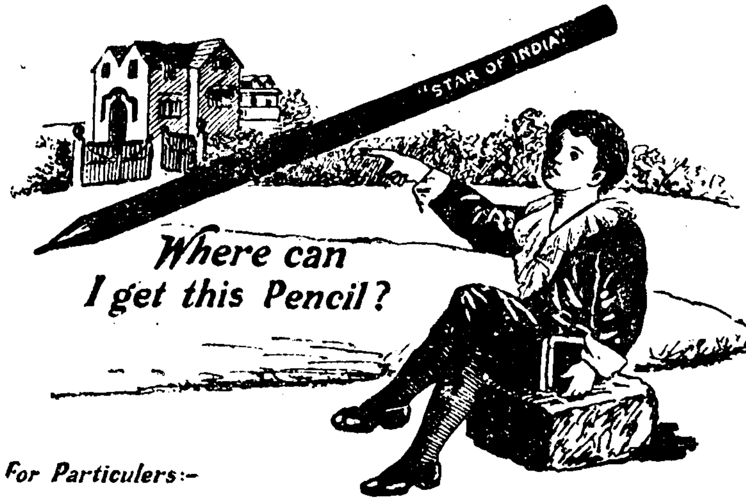
கனம் எட்டியாபுரம் ராஜா அவர்கள் எழுதுகிறார்:—மற்ற குக்கர்களைவிட ருக்மணி குக்கரே பூரண திருப்தியைக் கொடுக்கிறதென உறுதியாய்ச் சொல்லுகிறேன். இதில் சமைக்கப்படும் ஆகாரம் அதிக சத்துள்ளதாயும்,தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுப்பதாயுமிருப்பதோடு, மற்ற குக்கர்களில் காணப்படும் துர்வாசனை இல்லாததாயும் இருக்கிறது.

ஸ்ரீமான் டாக்டர் P. வரதராஜுலு நாயுடு அவர்கள் எழுதுகிறார்:—நான் தங்கள் குக்கரை என்னுடைய வீட்டில் தினந்தோறும் சமையல் செய்வதற்கு உபயோகப்படுத்தி வருகிறேன்.........இதில் சமைக்கப்படும் ஆகாரம் மிகவும் நேர்த்தியான ருசியை அடைகிறது.

1, 2, 4, 6, 8 பேர்களுக்குத் தகுதியான குக்கர்கள்
13, 18, 22, 27, 33 ரூபாய் விலை.
ஒன்று இன்றே தருவியுங்கள்.
விவர புஸ்தகம் இனாம்.
ஏஜண்டுகள் தேவை.

ருக்மணி குக்கர் கம்பனி,
31 மெயின் ரோட், இராயபுரம், மதராஸ்.

உங்களுடைய தேசத்திற்கு நீங்கள் செய்யவேண்டிய கடமை யென்ன?
உள்நாட்டுத் தொழில்களை ஆதரித்து, அதற்குத் தகுந்த உதவி செய்யவேண்டும்.



For Particulers:-

THE MADRAS PENCIL FACTORY
5, Stringer's St, Madras. E.

விவரம் வேண்டுவோர் அடியிற்கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதவும்.
மெட்ராஸ் பென்ஸில் பாக்டரி,
5, ஸ்டிரிங்கர்ஸ் தெரு, தபால் பெட்டி நெ. 86, சென்னை. 36

துவலைத் தைலம்

வேண்டியபொழுதெல்லாம்

SLOAN'S LINIMENT ஐ

உபயோகிக்கச் சொல்லுங்கள்.

வலியைக் குறைக்கவும், அழற்சியைப் போக்கவும், வீக்கத்தைவடிக்கவும், பிடிப்பை நிவர்த்திக்கவும் ஸ்லோன்ஸ் துவலை மருந்து உத்தமமானதென்று நிச்சயமாக நம்பலாம்.

இக்காரணத்தினால் நரம்பு, வாயுப் பிடிப்பு, லம்பாகோ, நியூரேல்ஜியா, சுளுக்கு, முட்டுப் பிடிப்பு, புண்கள் முதலியவைகளுக்கு மேலே தடவ இது ஏற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

மார்பிலும், தொண்டையிலும் தடவுவதினால் ஸ்லோன்ஸ் லினிமெண்டானது சுவாஸாசயங்களில் சளிகட்டி அழர்சி ஏற்பட்டிருப்பதை நிவர்த்திசெய்கிறது. ஸ்லோன்ஸ் லினிமெண்டானது பார்வைக்கு ரம்மியமாகவும், வாய்க்கு உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கிறது.

நன்றாகத் தேய்க்காமலே
சரீரத்தில் பற்றிக்கொள்ளக்கூடியது.

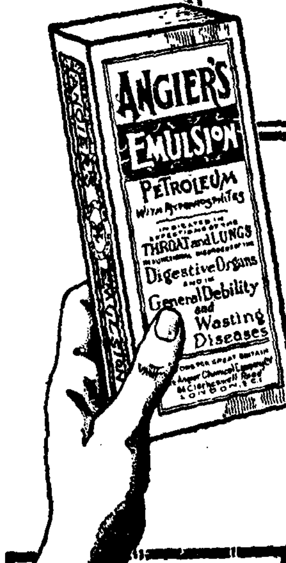
Sloan's Liniment

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும்,
இதர கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

இந்தியப் பிரதிநிதி:—மல்லர் அண்டு பிப்ஸ் (இந்தியா), லிமிடெட்,
14—16, க்ரீன் ஸ்டிரீட், பம்பாய்;
21, பழைய கோர்ட்டு ஹவுஸ்தெரு, கல்கத்தா,
இந்த இடங்களிலும், இதர கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

24

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



வைத்தியர்களுக்கு
மாதிரி இனாம்.

மெஸ்ஸர்ஸ் மார்ட்டின் அண்டு
ஹாரிஸ்,
8, வாட்டர்லூ தெரு,
கல்கத்தா.

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

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது இரைப்பையிலும், குடலிலும் ஏற்படும் அழற்சியைப் போக்கி, அவைகள் ஆகாரத்தையும், மருந்தையும் தக்க வைத்துக்கொள்ளக்கூடிய பக்குவ நிலைமையை உண்டுபண்ணுகின்றது. தைவலிஸ்போன்ற வியாதிகளினால் ஜீரணத்தில் ஏற்படும் கோளாறை நிவர்த்தி செய்து, சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுப்பதிலும், மருந்து உடம்பில் சேருவதிலும் உள்ள தடைகளை நிவர்த்தி செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஆகாரமானது சரீரத்தில் தங்கி சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாவதற்கு உதவி செய்கிறது. இதனால் வியாதியஸ்தர்கள் சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரத்தை உட்கொள்ள சாத்தியப்படுகிறது. இது சரீரத்திற்கு புஷ்டியையும், வலுவையுங் கொடுக்கிறது; ஸத்தான வஸ்துக்களின் உபயோகத்தைப் பெருக்கி, வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தியைப் பெருக்குகிறது. வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் கிருமிகள் சரீரத்தில் சேராமல் தடுக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஜுரம், இரவில் சக்கிலம் வெளிப்படுதல், இருமல், களைப்பு, முதலிய தைவலிஸ்வியாதியின் சின்னங்களைச் சமனப்படுத்தி, பிணியாளியை சர்வாவஸ்தையிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. தைவலிஸ் வியாதி கண்டவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை உபயோகிப்பதால் இருமல் முதலியவைகளுக்கு மயக்க மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமற் செய்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது எல்லாவித திரவ மருந்துகளிலும் வாய்க்கு இனிப்பாக இருக்கக்கூடியது; துர்ப்பலமானவர்களுடைய குடல்களுக்கும் பொருத்தமானது. சரீரத்திற்கு எவ்வித உபத்திரவத்தையும் விளைவிப்பதில்லை. பிணியாளிகள் சந்தோஷமாக உட்கொள்ளுவார்கள். தைவலிஸ் வியாதி முற்றியவர்களுக்கு இது பரம அனுகூலத்தைக் கொடுக்கிறது.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை பெட்ரோலியம் எமல்ஷன் வேண்டியிருக்கும்போது கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் சாதாரண பெட்ரோலியத்தைக் கொண்டு செய்யப்பட்ட வேறு போலி எமல்ஷனைக் கொடுக்க நேர்ந்து விடும்.

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து முதன்முதலாக சரியான முறையில் பக்குவம் செய்யப்பட்ட எமல்ஷன் இதுவே.

7

ஸ்ரீமத் வால்மீகி இராமாயண வசனம்.

பண்டித நடேச சாஸ்திரிகளால் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது.
தகுந்த தமிழ் வித்வான்களால் பார்வையிடப்பட்டு
பிழையறப் பரிசோதித்துப் பிரசுரம் செய்யப்பட்டது.

இப்பதிப்பின் விசேஷம்:

தமிழிற் கம்பர் முதலிய மகாகவிகள் இராமாயணத்தை இயற்றி யிருக்கபோதிலும், செய்யுள் நடையை யறிந்து படித்து ஆனந்திக்கிறவர்கள் வெகு கொஞ்சமாயிருக்கிறபடியால் ஸ்திரீகளும், சிறுவர்களுங்கூட எளிதில் தெரிந்து கொள்ளும்படியாகத் தெளிவான எளிய நடையில் வசனரூபமாய் இவ்வால்மீகி ராமாயணம் எழுதப்பட்டிருக்கிறது.

இப்பதிப்பு இதன் ஆதிகிரந்தத்தின் கௌரவத்திற்கும் மகிமைக்கும் தக்கவாறு கனமான உயர்ந்த காகிதத்தில் பெரிய எழுத்தில் நன்றாய்ப் பரிசோதித்து, வெகுபொருள் செலவிட்டு, சிரத்தையுடன் மிகச் சிறப்பாய் அச்சிடப்பட் டிருக்கின்றது. 6 காண்டங்களையும் தனித்தனியாய் நேர்த்தியான காலிகோவில் அழகாய் பயிண்டு செய்திருக்கிறது.

பாலகாண்டம்	அயோத்தியா காண்டம்	6 காண்டமும் ரூபா. 15.
ஆரண்ய காண்டம்	கிஷ்கிந்தாகாண்டம்	
சுந்தர காண்டம்	யுத்தகாண்டம்	

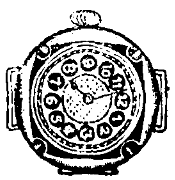
சுந்தரகாண்டம் தனியே ... ... ரூ. 2—4—0

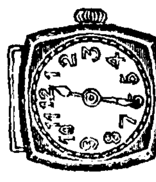
கே. மஹாதேவன்,

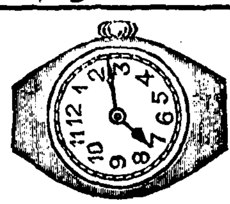
28 1, ராமசாமி பிள்ளை தெரு, வேப்பேரி, சென்னை.

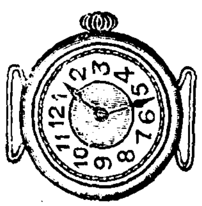
கிறிஸ்மஸ் புது வருடப் பண்டிகைகளில் பரிசளிக்கத் தகுந்த சாமான்

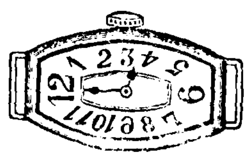
இச்சஞ்சிகை சந்தாதார்களுக்கு மட்டும் இக்குறைந்த விலை.
அதிகமாக விலைகள் குறைக்கப்பட்டிருக்கின்றன, முந்துங்கள்.
எல்லா கடியாரங்களுக்கும் 5 வருஷம் உத்தரவாதம்.
22 காரட்டு ரோல்டுகோல்டு கைக்கடியாரங்கள்
பட்டுப் பட்டையுடையது; நன்றாய் உழைக்கக்கூடியது.

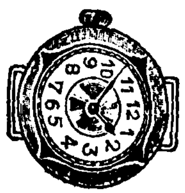

நெ. 519 ரூ. 10.


நெ. 507 ரூ. 12.


நெ. 509 ரூ. 11.


நெ. 516 ரூ. 10.


நெ. 517 ரூ. 13.


நெ. 518 ரூ. 10.

நேர்த்தியானவேலைப்பாடுள்ளது. சரியான காலத்தைக்காட்டக்கூடியது. உடனே எழுதுங்கள்.
ஒவ்வோர் கடியாரத்துடனும் ஓர் உயர்ந்த கைப் பட்டையும் இனாமாக அனுப்பப்படும்.

29 விலாசம்:—பீட்டர் வாட்ச் கம்பெனி, போஸ்ட்பாக்ஸ் நெ. 27, மதராஸ்.

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியா லவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்துவருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமான தென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ?

பதிவு செய்யப்பட்ட வைத்தியர்களில் 10,000பேர்களுக்கு அதிகமானவர்கள் நமது வின்கார்னிஸை ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள். புஷ்டியான சிகப்பு சாராயத்தில்மாமிசம், பால் இவைகளின் ஸத்தைக்கலந்திருப்பதால் பலஹீனம், ரத்தக்குறைவு, நரம்புக்கோளாறு, வயோதிகர்களின் துர்ப்பலம், ஜுரத்தில் பீடிக்கப்பட்டு குணமடைந்துவரும் ஸ்திதி முதலியநிலைமைகளுக்கு இதுவேற்ற ஔஷதமாக இருக்கிறது.

சுலபமாக ஜீரணமாகக் கூடியது; ரத்தத்தை விருத்திசெய்யக் கூடியது; சரீரத்திற்கு புஷ்டியையும் வலுவையும் கொடுக்கக் கூடியது.

வாய்க்குச் சுவையானது; கைமேல் பலன் தரத்தக்கது; பரிசுத்தமானது; போதை வஸ்துக்கள் கலப்பற்றது.

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லாஇடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.

4 Norwich, England.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

மூலமாக வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதுமாகிய ஒன்றிற்கொன்று நெருங்கிய சம்பந்தமுடையதாகவும், வெவ்வேறு வழிகளைக் காட்டுகிறதாகவுமுள்ள இரண்டு அம்சங்களைப் பொறுத்திருக்கிறது என்று தெரிகிறது.

பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காகச் செய்யப்படும் முயற்சிகளில் வியாதி கண்ட பிறகு சொஸ்தம் செய்வதைவிட வியாதி உண்டாகாமல் தடுப்பதே அடிப்படையான தர்மமாக இருக்கவேண்டும். சிகிச்சைக்கு வியாதியஸ்தர்களே இல்லாமற் செய்வது நோக்கமாக இருக்கவேண்டுமேயன்றி வியாதி கண்ட பிறகு திறமையாகவாவது, காலதாமதமன்னியிலாவது சிகிச்சை செய்வது கருத்தாக இருக்கக்கூடாது. மருந்து, ரண சிகிச்சை, பிணியாளிகளைச் சரியாக சம்ரக்ஷணை செய்தல் முதலிய சாதனங்கள் எவ்விதம் உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றனவோ அவ்விதமே பொதுஜன ஆரோக்கியத்திற்காக அனுஷ்டிக்கும் முறைகளும் உயிரைக் காப்பாற்றக்கூடியவைகளாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் பின்னால் சொன்ன தொழில்களைச் செய்வோர் அனுஷ்டிக்கும் வழிகளுக்கும் முன் சொன்ன முறையை நிறைவேற்றி வைக்கும் வழிக்கும் வித்தியாசமிருக்கிறது. பொதுஜன ஆரோக்கியமானது ரயில்பாதையின் கண் காணிப்புக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் இஞ்சினீயர்களையும், அவர்களுடைய சகாக்களையும் போன்றிருக்கிறது; அதாவது சங்கடம் விளைந்த பிறகு உயிரைக் காப்பாற்ற வழிதேடாமல் சங்கடமுண்டாகாமலே பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நபரும் வியாதி தம்மை அணுகாமலும், வியாதி கண்டாலும் தெறித்துப் போகும்படி செய்யக்கூடியதாகவுமுள்ள சுகாதார முறைகளை அனுஷ்டிப்பதுடன், சரீரத்திற்கு நல்ல ஊட்டத்தைக் கொடுத்தும், தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் போதிய வேலையைக் கொடுத்தும் சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும்.

வியாதிகள் முற்றாமல் தடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய சில வழிகள் இருக்கின்றன. ஜ்வரம் வந்தால் படுக்கையில் சயனித்துக்கொள்ளவேண்டுமென்பது முதல் விதி. அதாவது, யாருடைய சரீரத்தின் உஷ்ணக்கிரமேனும் அதிகரித்தால் அவர் உடனே வேலையை நிறுத்திவிட்டு வீட்டுக்கு வந்து ஜ்வரம் விடும் வரையில் மல்லாக்கப் படுக்கையில் படுத்திருக்கவேண்டும். இரண்டாவது விதியும் அதை அனுசரித்ததுதான். "ஜ்வரமும் வலியும் கண்டால் வைத்தியரை அழைக்கவேண்டும்" இரண்டும் சேர்ந்தால் வைத்தியரை அழைப்பது போலவே இரண்டில் ஒரு வியாதியானது அரை நாளேனும் நீடித்திருந்தாலும் வைத்தியரை அழைக்கவேண்டும். "பிணியாளர்களை அணுகலாகாது" என்பது முக்கியமான மூன்றாவது விதி. வைத்தியர் அல்லது தாதி அல்லது பணிவிடை செய்பவர் ஹோதாவில் பிணியாளியை அணுக வேண்டியிருந்தாலொழிய வைத்தியர்கள் பிணியாளி குணமடைந்துவிட்டாரென்றும், அவருடைய வியாதியானது பிறருக்குத்தொத்த இடமில்லையென்றும் சொல்லும்வரையில் பிணியாளரை சுகசரீரிகள் அணுகக்கூடாது. சின்னம்மை முதலிய வியாதிகளால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்களிடம் எவ்விதம் அணுகலாகாதோ அவ்விதமே சளிப்பு, கபவாத ஜ்வரம் முதலிய தொத்துவியாதிகளால் அவஸ்தைப்படுகிறவர்களையும் அணுகலாகாது. இதைத் தெரிந்துகொள்ளாததினாலேயே பலர் இந்த வியாதிகளை ஸ்வீகரித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

நமது சரீரம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர வேண்டுமானால் எல்லாவற்றிலும் மிதமாக இருக்கவேண்டும். வேலையில்லாத நேரத்தில் சிரம பரிகாரம் செய்துகொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் நிதானம் தவறிவிடாமலிருக்க வேண்டும்.

...ஆவணக் காப்பக நூலகம்
169857
சென்னை 600 0..

குழந்தைகளின் தேசியவாரம்

(ஸ்ரீமான் பி. ஆனந்தஸ்வாமி)

"தாயாருடைய முழங்காலில் உட்கார்ந்து விளையாடும் குழந்தையைப்போல உத்கிருஷ்டமான புஷ்பமாவது, ரத்தினமாவது உலகில் கிடையாது" என்று ஒரு கவி வர்ணித்திருக்கிறார். இந்தியாவில் சிசுக்களின் மரண விகிதம் அதிகரித்து வரும் விஷயத்தைப்பற்றி இப்பொழுது அதிக கவனம் செலுத்தப்பட்டு வருகிறது. லேடி ரீடிங் அங்குரார்ப்பணம் செய்து வைத்த குழந்தைகளின் தேசிய வார விழாவானது ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நமக்கு ஞாபகப்படுத்திவிட்டது. ஆயிரத்தில் இருநூற்று ஐம்பது சிசுக்கள் நமது தேசத்தில் மரித்து விடுவதாகக் கணக்கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. பல விலை மதிப்பற்ற குழந்தைகள் பிறந்ததும் செத்துப்போய்விடுவதுடன், கர்ப்பகாலத்திலும், பிரசவகாலத்திலும், பிரசவத்திற்குப் பிறகும் தகுந்த ஜாக்கிரதையுடனில்லாததால் நமது ஜாதியானது பலஹீனமடைந்து, அற்பாயுளுடையதாகி வருகிறது. இதற்குப் பல காரணங்கள் சொல்லப்படுகின்றன.

உஷ்ண தேசத்தின் தும்பும், உஷ்ணமும், மலேரியா ஜ்வரத்தினாலும் ஏனைய ஜ்வரங்களினாலும் சரீரத்தில் ஏற்படும் பலஹீனமும், அரை வயிற்றுக்கும் ஆகாரமில்லாமல் அதிகமாக வேலைசெய்யவேண்டியகேவல நிலைமையிலிருந்துவரும் லக்ஷக்கணக்கான ஏழை மக்களின் தாரித்திரிய நிலைமையும், நவீன வாழ்வில் முக்கிய அங்கங்களாகவிருக்கும் அவசரம், மனக்கவலை இவைகளின் அல்லலும், கிராமாந்திரங்கள் வரவர நகர்ப்புறங்களாக மாறி வருவதும், ஊட்டக் குறைவும், துர்க்கந்தமான காற்றும், வாசஸ்தலத்தைச் சுற்றியுள்ள இடத்தின் சுகாதாரக்கேடும், பிணி, பஞ்சம் இவைகளும், ஜனங்கள் அதிகக் கடனில் ஆழ்ந்துகிடப்பதுமாகிய இத்தியாதி சேஷ்டைகள் பால்யமுதலே நம்மைப் பீடித்து எரிகிற கொள்ளியை ஏறத் தள்ளிவிடுகின்றன. தவிரவும், அவிபக்த குடும்பவாழ்க்கை முறை அழிந்துபோய், பலயுவர்கள் சரீராவஸ்தையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுவதற்காக துன்மார்கத்தில் திரும்பிவிடுவதும், பால்யத்திலேயே ஸ்திரீகள் கருத்தரித்து, துர்ப்பலர்களாகிய குழந்தைகளைப் பெற்று இந்திய ஜாதியை துர்ப்பலமானதாகச் செய்து விடுவதும், பிஞ்சில் பழுத்து விடுவதும், சிசுக்கள் பெருவாரியாக மரணமடைந்து ஊற்றிலேயே உற்பத்தி வற்றிப் போய் விடுவதும், துர்மார்க்கச் செயல்கள் அதிகரித்து, கெட்ட வியாதிகள் அதிகரித்து வருவதும், அளவுக்குமிஞ்சி சம்போகம் செய்வதும், காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமில்லாத இடங்களில் நமது ஸ்திரீகளை அடைத்து வருவதுமாகிய இவைகள் மாகாளிகளாகிய வௌவால்களைப்போல நம்முடைய ரத்தத்தை வற்றடித்து, நம்மை பலஹீனர்களாகச் செய்து வருகின்றன. மாமிசத்தைப் புசிப்பது மற்றொரு அபாயமாக இருக்கிறதென்று பிரபல வைத்தியர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இத்தியாதி நிலைமை நீடித்திருக்க விடுவதானது நமது தேசத்தின் க்ஷேமத்தையே பெரிதும் பாதிக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது.

சிசு மரணப் பிரச்சினையானது லேடி ரீடிங் சொல்லியதுபோல் தேசியப் பிரச்சினையாகவும், இந்தியாவிற்கும் நாகரீகத்திற்கும் அடக்கியாதியை உண்டு பண்ணுவதாகவுமிருக்கிறது. ஆகவே பால்யத்தில் மரணமடைந்துவிடும் குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டியது நம்முடைய கடனாகஇருக்கிறது. சிந்தனா சக்தியுள்ள ஒவ்வொருவரும் இத்துறையில் ஒத்துழைக்கலாம். பகுத்தறிவை ஜனங்களுக்குண்டு பண்ணுவதினாலும், கல்வி அறிவை அவர்களுக்குப் புகட்டுவதினாலும் பொதுஜன ஊழிய முறைகளை அபிவிருத்தி செய்வதினாலும் சிசு மரணத்தை வெகுவாகக் குறைக்கலாம்.

இங்கிலாந்தில் பல இடங்களில் வருஷமொருமுறை கொண்டாடும் சிசுக்கள் வாரத்

[பம்பாயில் குழந்தைகள் வாரக்கொண்டாட்டம்.
தொட்டிலை ஆட்டும் கைகளே உலகை ஆளுகின்றன.]

தில் சிசுக்களை சம்ரக்ஷிக்க வேண்டிய முறையைப் பற்றிப் பெற்றோர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உபதேசிக்கப்படுகிறது. துண்டுப்பிரசுரங்கள், கொட்டை எழுத்தில் அச்சிட்டு ஒட்டும் நோட்டீஸ்கள், உபந்யாசங்கள், பொதுக் கூட்டங்கள் இவைகளின் மூலமாக விஷய ஞானத்தை விரும்புவோருக்கு உபதேசிக்கப்படுகிறது. பிரஜா உரிமையைப் பற்றி மிஸ்டர் ஜே. எஸ். லே என்பவர் எழுதியுள்ள நூலில் ஒரு நகரில் கொட்டை எழுத்தில் அச்சிட்டு ஒட்டியுள்ள நோட்டீஸில் காணப்படும் அடியிற்கண்ட சுகாதார வாக்கியங்களைப் பிரசுரித்திருக்கிறார்:—

குழந்தைகளின் பத்து தர்மங்கள்.

1. என்னுடைய வாயில் முத்தமிடாதே.

2. என்னுடைய முகத்திற் கெதிராகத் தும்பாதே.

3. வாயில் வைத்துக் கடிக்கும் பொம்மையைக் கொடுக்காதே.

4. குடிப்பதற்கு எப்பொழுதும் உஷ்ண ஜலத்தையே கொடு.

5. ஆகாரத்திற்கு ஏற்ற பொருள்களையே எனக்குக் கொடு.

6. தினமொருமுறை என்னைக் குளிப்பாட்டு.

7. எனக்கு சுத்தமான ஆடைகளைக்கொடு.

8. எனக்குத் தனிப் படுக்கையைக் கொடு.

9. ஜன்னல்கள் திறந்துள்ள அறையை எனக்குப் பிரத்தியேகமாகக் கொடு.

10. சுத்தமான காற்றில் என்னை அதிக நேரம் தூங்கவை.

கர்ப்ப காலத்திலும், பிரஸவ காலத்திலும் சிசுக்களுக்கு வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுக்கவும், பிறந்த பிறகு குழந்தைகளைச் சரியாக சம்ரக்ஷித்துவரச் செய்யவும் இங்கிலாந்தில் அனுஷ்டித்துவருவது போன்ற முறையை இந்தியாவிலும் அப்பியசிக்கும்படி செய்வதற்காக லேடி ரீடிங் குழந்தைகளின் தேசிய வாரத்திருவிழாவை இத்தேசத்தில் அங்குரார்ப்பணம் செய்திருக்கிறார். இத்தகைய இயக்கமானது முக்கியமானதொரு சமூகப் பிரச்சினையில் நமது கவனத்தைத் திருப்பக் கூடியதாக இருக்கிறது. "லோகல் செல்ப் கவர்ன்மெண்ட்" பத்திரிகையின் ஆசிரியர் சொல்லுவதுபோல சிசுமரணத்தைத்தடுக்கும் விஷயம் சுலபமானதன்று. கர்ப்பகாலத்திலும், பிரஸவித்த பிறகும் தாய்மார்களுக்கு ஓய்வு ஒழிவில்லாமலிருந்தால் சிசுக்களுக்கு எவ்வித சவரக்ஷணையைச் செய்துவந்தாலும் பிரயோஜனமில்லை. சூரிய வெளிச்சத்தையும், சுத்தமான காற்றையும் அனுபவிக்க இயலாத மூலை முடுக்குகளில் பிறந்து வளர்ந்துவரும் குழந்தைகள் சுக சரீரிகளாக வளரும்படி எத்தகைய போதனையையும், வைத்திய வசதியையும் கொடுத்தாலும் பிரயோஜனப்படாது. ஆனால் இப்பொழுது ஆரம்பித்திருப்பது போன்ற இயக்கத்தினால் கர்ப்ப காலத்தில் ஸ்திரீகளையும் பிறந்தபிறகு குழந்தைகளையும் சம்ரக்ஷணம் செய்துவரவேண்டிய அவசியத்தைப்பொது ஜனங்கள் உணரும்படி செய்யக்கூடும். அறியாமையையும், அசுத்தமான நிலைமையையும் அகற்றுவதினால் ஓரளவு சிசுக்களின் மரண விகிதத்தைக் குறைக்கலாம். தவிரவும், பிரசவிப்பதாவது சிருஷ்டி சக்தியாக இராமல் ஏதோ கடனென ஸ்திரீகளுக்கு இருந்துவரும் தவறான அபிப்பிராயத்தையும் போக்கலாம். தவிரவும், குழந்தைகள் வாரத்தைக் கொண்டாடுவதால் மருத்துவத் தொழிலில் பழகுவதிலும், பிரசவ விடுதி, சிசுக்கள் சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனம் இவைகளை ஏற்படுத்துவதிலும் பொது ஜனங்களுக்கு சிரத்தையை உண்டுபண்ணலாம்.

குழந்தைகள் தேசிய வாரத்தைக் கொண்டாடுவதில் பொதுஜன ஆரோக்கியத்தைப்பற்றிய அறிவை சாமான்ய ஜனங்களுக்கு உண்டுபண்ணக் கூடுமென்பதை மேலே சொன்ன விஷயங்களிலிருந்து அறிந்தோம். காசநோயைப்பற்றி டாக்டர் முத்து எழுதி யிருக்கும் நூலில் சொல்லியிருக்கும் வண்ணம், சுத்தமானகாற்று, சுத்தமான ஜலம், சுத்தமான வாதாவரணம், சுத்தமான ஆகாரம் இவைகளில்லாத தினாலேயே நாம் பலவித வியாதிகளுக்காளாகி வருகிறோமென்றுதெரிகிறது. இந்த நான்குமூலைக் கல்லுகளையும் அஸ்திவாரமாகக் கொண்ட சுகாதாரக் கோட்டையானது வியாதிகள் வராமல் தடுக்கும். ஆரோக்கிய அரண்மனையைக்கட்டலாம். பிரஜைகளாகிய நாம் எவ்விதம் சிசுமரணத்தைக் குறைக்க கூடுமென்பதுதான் இப்பொழுது முக்கியபிரச்சினையாக இருக்கிறது. அரசாங்கத்தார் இவ்விஷயத்தில் சிரத்தை யெடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று சட்டசபையிலுள்ள நமது பிரதிநிதிகள் மூலமாகவும், பொதுக்கூட்டங்கள் மூலமாகவும், பத்திரிகைகள் மூலமாகவும் வற்புறுத்தலாம். ஆனால் அரசாங்கத்தார் நம்முடைய கடமையும் ஆற்றவேண்டுமென்று சொல்லுவார்கள். சட்டங்களை இயற்றுவதினால் நாம் சுகசரீரிகளாகி விடமுடியாது. குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டுமென்ற திடபுத்தி நமக்கேற்பட வேண்டும். இது உத்தமமான தேச கைங்கர்யம். வெறும்பேச்சுப் பேசிக்கொண்டிருப்பதால் பலன் கிடைத்துவிடாது தன்னலபரித்தியாக புத்தியுடன், பெயருக்கு ஆசைப்படாமல் வேலை செய்து வரவேண்டும்.

பால்பண்ணைகளை ஏற்படுத்தவும், சுகாதார விடுதிகளை ஸ்தாபிக்கவும், நெரிசலான பட்டணங்களில் வசிக்கும் ஜனங்களின் அறியாமையை அகற்றவும், பணம் பெருவாரியாக

வந்து விழவேண்டும். வெறும் தூஷணைகளினால் நாக்குத் தடிக்குமேயன்றி, நமது சிசுப்பயிரை வெட்டி எறியும் வெட்டுக்கிளிகளின் போக்கைத் திருப்பி விடமுடியாது. பிரஜைகள் ஒற்றுமைப்பட்டு ஜீவகாருண்ய புத்தியுடன் வேலை செய்துவந்தால்தான் சிசுமரண விகிதத்தைக் குறைத்து, அவர்களுடைய சரீரமும், ஆடைகளும், வாசஸ்தலங்களும், சமுத்ரக் கரைமணலைப்போல் துல்லியமாக இருக்கும்படி செய்யக்கூடும்.

சுகாதாரம்—தண்ணீர்.

(மைலாப்பூர் டாக்டர் K. சீனிவாச சாஸ்திரியார் பி. ஏ., எல். எம். எஸ்.)

தண்ணீர் ஜீவராசிகளுக்கு இன்றியமையாதது. அது குடிப்பதற்கு மாத்திரமேயன்றி நாம் குளிப்பதற்கும், துணிகளையும் வீடுகளையும் வேறு பதார்த்தங்களையும் சுத்தம் செய்வதற்கும் உபயோகப்படுகின்றது. தண்ணீர் இல்லாவிடில் பூமியில் ஜீவராசிகள் பிழைத்திருக்க முடியாது. நம்முடைய உடம்பின் நிறையில் மூன்றில் இரண்டு பாகம் தண்ணீரே. தண்ணீர் மூன்று ரூபமாய் அமைந்திருக்கிறது. கனபதார்த்தமான பனிக்கட்டி ரூபமாய் உயர்ந்த மலைச்சிகரங்களிலும், திரவபதார்த்தமான ஜலரூபமாய் ஆறு, குளம், ஏரி, சமுத்திரம் மழை முதலியவைகளிலும், வாயு பதார்த்தமான நீராவியாகக் காற்றிலும் மேகத்திலும் உலகத்தில் வியாபித்திருக்கின்றது. அது பிராணவாயு, நார்த்ரஜனி என்ற இரண்டு வாயுக்களின் சேர்க்கை.

சுத்தமான தண்ணீர் கிடைப்பது மிகவும் அரிது. சாதாரணமாகப் பலவகை உலோகங்களின் உப்புகளும் வேறு அசுத்தங்களும் தண்ணீரில் கலந்தே இருக்கும். தெளிவாகவும் துர்நாற்றமில்லாமலும் யாதொரு நிறமுமில்லாமலும் இருக்கும் நீரே நம் உபயோகத்திற்கு அருகமானது. ஒரு காலன் தண்ணீரில் எட்டு கிரெயினுக்குமேல் உலோக உப்புகள் கரைந்திருக்கக்கூடாது. மரம் மட்டை இலை முதலியவை அழுகியிருக்கவும் கூடாது.

மழைநீர் நமக்கு ஜல ஆதாரமானவைகளில் முதன்மையானது. இது சமுத்திரங்களிலும் ஆறுகளிலும் ஏரிகளிலுமுள்ள நீர், சூரியவெப்பத்தினால் ஆவியாக மாறி, காற்றைவிட கனக்குறைவானபடியால் ஆகாயத்தில் எழும்பிப் போய் மேகமாகிறது. குளிர்ந்த காற்று அதன் பேரில் பட்டவுடனே அதுநீர்த்து, துளிகளாக மாறி, மழை பெய்கிறது. இதுதான் மிகவும் சுத்தமான நீர். பூமியில் விழுந்து ஆறுகளாயும் ஏரிகளாயும் குளங்களாயும் ஏற்படும்போது பூமியிலுள்ள அசுத்தங்கள் மட்டுமேயன்றி பல வகையான உப்புகளும் கலந்து தண்ணீர் கெடுகிறது. மழை நீரில் சிறிதுபாகம் பூமியினுள்ளிறங்கி கிணற்று நீருக்கும் ஊற்று நீருக்கும் ஆதாரமாகின்றது. மழை பெய்யும் இடம் மணற் பாங்கானால்நீர் அதிகமாய் பூமிக்குள் இறங்கும்; களி மண்ணாகில் அவ்வளவு இறங்காது. சாதாரணமாய் நாம் மழை நீரை வீட்டிலுள்ள முற்றங்களில் கூடுவாயில் விழுமிடத்தில் பாத்திரங்களில் பிடிக்கிறோம். ஓடுகளின் பேரிலும் கூரைகள் மேலுமுள்ள அசுத்தங்கள் அடித்துக்கொண்டு போகுமட்டில் காத்திருந்து பிறகுதான் அவ்விதம் மழை நீரைப்பிடிக்கலாம். அது மிகவும் சுத்தமான நீரானதால் சமையல் பாண்டங்களைக் கழுவுவதற்கு மாத்திரம் அல்லாமல் சமையல் செய்வதற்கும் உபயோகப்படும்.

ஏரிகள் நம்நாட்டில் மற்றொரு முக்கிய ஜலாதாரம். மலைப் பிரதேசங்களிலும் ஜனங்கள் மிக குறைவாய் இருக்கும் இடங்களிலும் ஏரி நீர் மிகவும் சுத்தமாகவே இருக்கும். சமவெளிகளிலும், சதுப்பு நிலங்களிலும், ஜன நெருக்கமுள்ள இடங்களிலும் உள்ள ஏரிகளின் நீர் சுத்தமாய் இராது. ஏனென்றால் ஜனங்கள், கால் நடைகள் குளிப்பதினாலும், துணி முதலியவைகள் தோய்ப்பதினாலும் நீர் அசுத்தமாவதும்

தவிர சுற்றுப்பக்கத்திலுள்ள வயல் முதலிய இடங்களிலிருந்து எரு முதலிய அசுத்தங்களை மழைகாலத்தில் சிற்றோடைகள் கரைத்து அந்த ஏரி நீருடன் கலக்கிறது.

ஆற்று ஜலம் நமது நாட்டில் முக்கியமான ஜலதாரங்களில் மற்றொன்று. ஆயினும் அது சுத்தஜலம் என்று எண்ணுவதற்குக் கொஞ்சமேனும் இடமில்லை. ஆற்றோரமாயிருக்கும் கிராமங்களிலுள்ள அசுத்தங்கள் அந்த ஆற்றின் தண்ணீருடன் எவ்விதமாகிலும் கலந்துவிடும்; மனிதர்களாலும் ஆடு மாடுகளாலும் தண்ணீர் எவ்வாறு அசுத்தமாகிறது என்று நாம் முன்னமேகூறினோம். அதைத்தவிர சந்தை முதலிய விசேஷ தினங்களில் மனிதராலும் கால் நடைகளாலும் ஏற்படும் அசுத்தமன்றி கசாப்பு முதலிய பண்டங்களைக்கழுவுவதனாலும் ஸ்மாசான வஸ்துக்களை அதில் கரைப்பதினாலும் ஆற்றுநீர் மிகவும் கெடுதலடைகின்றது.

மேற்கூறிய ஆற்றுஜலம் ஏரி குளம் முதலியவைகளிலுள்ள ஜலம்இவைகளை விட கிணற்றுஜலம்சுத்தமாகவே இருக்கும் என்று பொதுவாகச் சொல்லலாம். ஆனால் அதில் அங்குள்ளபூசாரத்திலுள்ள உலோக உப்புகள் அதிகமாகக் கரைந்திருக்குமாகையால் சமையல் செய்வதற்காவது, காய்கிழங்குகளை வேகவைப்பதற்காவது அவ்வளவு உபயோகப்படாது. கிணறுகள் இருவகைப்படும். 1 ஆழக்கிணறு 2 ஆழமில்லாக் கிணறு. இவற்றைப்பற்றித் தெளிவாக தெரிந்துகொள்ள பூமியின் அமைப்பை நாம் சற்று கவனிப்போம். பூமியின்மேல் காணப்படுவது மேல்தரை. இதில் கொஞ்சம் உலோக உப்புகளும் செடி கொடி பிராணிகளின் வளர்ப்பினாலும் இறப்பினாலும் ஏற்பட்ட வஸ்துக்களும் கலந்திருக்கும். அதற்குக் கீழ் இருப்பது அடித்தரை. அதில் உலோக உப்புகள் கற்பாறைகள் குறைவாக இருக்கும். பிறகு கீழ் செல்லச்செல்ல பாறைகளாயும் மணலும் கல்லுமாயும் இருக்கும். மழைநீர் பூமியின்தரையில்விழுந்துகொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உள்ளே இறங்கி பாறைகள் இருக்கும் ஆழம்வரையில் செல்லுகின்றது. அதன் கீழ் பாறைகள் இருப்பதால் இன்னம் ஆழமாய் செல்லக்கூடவில்லை. அந்தப்பாறைகளில் ஏதாவது பிளப்பு இருந்தால் அதன் வழியாய் கீழ்செல்லும். ஆனால் அநேகமாய் அது பாறை மட்டத்திலேயே தங்கிவிடுகின்றது. அந்த இடத்தில் நாம் கிணறு தோண்டுவோமானால் பாறைகள் மட்டத்திற்கு மேல் நிற்கும். தண்ணீரை நாம் முதலில் காண்போம். இதுதான் ஆழமில்லாத கிணறு என்று பெயர். அதற்கும் ஆழமாய்த்தோண்டி அந்தப்பாறைகள் மட்டத்திற்கும் கீழ் உள்ள தண்ணீரைக் கண்டால் அது தான் ஆழமுள்ள கிணறு என்று பெயர். இவற்றின் பேதம் என்னவென்றால் ஆழமில்லாத கிணற்றின் நீர் நாம் எந்தவிடத்தில் தோண்டுகிறோமோ அந்தத்தரையில் உள்ள அசுத்தங்களும் சுற்றுப்பக்கமுள்ள சாக்கடை, கக்கூசு முதலிய அசுத்தங்களும் மழைகாலத்தில் மழை நீரில் கலந்து பூமியில் ஊறி, அசுத்தமடைந்துவிடும். சுற்றுப்பக்கங்களிலும் அவ்வித அசுத்தம் இல்லாவிடில் அக்கிணற்று நீர் சுத்தமாய்இருப்பதுமுண்டு. ஆனால் பொதுவாக ஆழமில்லாத கிணற்றுநீர் அசுத்தமாகவே இருக்கிறது. ஆழமுள்ள கிணற்று நீர், தரைமேல் மட்டத்தின் அசுத்தங்கள் பூமியின் கீழ் இறங்க மாட்டாமையால், சுத்தமாகவே இருக்கும். அசுத்தமடைந்த மழை நீர் பாறைகளின் வழியாய் இறங்க முடியாதாகையால் பாறையின் கீழுள்ள கிணற்று நீருடன் கலக்க முடியாது.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் கிணறுகளைச் சுத்தமாகப் பாதுகாக்க வேண்டிய முறைகளை அறிய வேண்டியதவசியம் கிணற்றுநீர் வியாதிகளை உண்டாக்காதபடி சுத்தமாக இருக்கவேண்டியதன் பொருட்டு சில உபாயங்கள் உண்டு. அவையாவன:

1 கிணற்றைச்சுற்றி கைப்பிடிச்சுவர் இருக்கவேண்டும். அது மூன்று அடிக்குமேல் உயரம் வேண்டுவதில்லை. அதனால் தரை நீர் கிணற்றில் விழாமல் தடுப்பதுமன்றி, மனிதர்களும் குழந்தைகளும் கால்நடைகளும் சாமான்களும் கிணற்றில் விழாதபடி பாதுகாக்கக் கூடும்.

2. கிணற்றைச் சுற்றி10 அடி அகலத்திற்கு கட்டப்பைக் கல்லாலாவது சிமிண்டினாலாவது இடுக்கில்லாமல் பூசிய மேடை இருத்தல் வேண்டும்.

3. இந்த மேடையைச் சுற்றி சிமிண்டினால் ஜலம் ஓடுவதற்காக சாக்கடைக்கட்டி, அதைப் பெரிய சாக்கடையில் சேர்க்கவேண்டும்.

4. கிணற்றின் உட்புறத்தில் தண்ணீர் மட்டத்திலிருந்து தரைமட்டம் வரையில் கருங்கல்லினால் கட்டி சந்துகள் சிமிண்டினால் அடைக்கப்பட்டு அல்லது பூராவும் சிமிண்டினால் பூசப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

வீட்டிற்குள் இருக்கும் கிணறுகளுக்கு இவ்விதம் செய்தால் போதுமானது. தெருக்களில் பொதுஜனங்களுக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் கிணறுகளுக்குச்செய்யவேண்டிய அவசியமானது மற்றொன்றுஉண்டு. அதாவது:

5. அக்கிணறுகளில் கயிறுடன் தோண்டியோ அல்லது வேறு பாத்திரமோ அக்கயற்றிலேயே கட்டித்தொங்கவிடவேண்டும். ஜனங்கள் அந்தப் பாத்திரத்தினாலேயேஜலம்எடுத்து தங்கள் பாத்திரங்களை நிரப்பிக்கொண்டால் அவரவர் வீட்டிலுள்ள தொத்து வியாதிகள் முதலியவை அவர்கள் பாத்திரமூலமாகக் கிணற்று நீரில் கலக்க முடியாது. மேலும் அநேகர் தங்கள் பாத்திரங்களைக் கிணற்று மேடையில் தேய்த்துப்பிறகு கழுவ நீர்இல்லாமல் அதைக் கயிற்றில் கட்டி, கிணற்றில் இறக்கி, கிணற்று நீரிலேயே கழுவுவதைப் பார்த்திருக்கிறோம். கயிற்றுடன் ஓர் பாத்திரம் கட்டியிருந்தால் இவ்வித அசுத்தங்கள் கிணற்று நீருடன் சேராது. ஆனால் ஜனங்களுக்கு இதுகூடத் தெரியாதா என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். அப்படி நினைப்பது தவறு. ஜனங்களில் ஒரு புத்தியீனன் இருந்தாலும் அவனுடைய தவறான செயல்களால் பலருக்குக் கஷ்டம் நேரிடும். ஆகையால் மேலே சொல்லியிருக்கும் விதிகளைக் கண்டிப்பாய் அனுசரிப்பதே நலம்.

(இன்னும் வரும்.)

சரீராரோக்கியத்தை அலக்ஷியம் செய்யாதீர்கள்.

[டாக்டர் எம். பருவா]

“ஆரோக்கியமே தனம்” என்பது பழமொழி. சரீர சவுக்கியத்தை அலக்ஷியம் செய்துவிட்டால், சக்தி குறைந்து, ஊக்கம் தணிந்து, நாளடைவில் அழிவு ஏற்படும். அடிப்படையான சுகாதார தர்மங்களைக்கூடக் கையாளாமல் அவஸ்தைப்படும் பலர் ஆண்டவன் மீது பழியைப் போடுகிறார்கள். அத்தகையோரை விதிவாதிகளென்றே சொல்லவேண்டும்.

தகுந்த ஆகாரமும், அவசியமான சரீரப் பயிற்சியுமின்றி, மருந்தில் மூடநம்பிக்கை வைத்து, அதையே உட்கொண்டு வரும் ஒருவரை உதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளுவோம். அதனால் என்ன பலனேற்படும்? அவனுடைய சரீரம் குணமடையப் போவதில்லை. அவனுக்குப் பகுத்தறிவு கிடையாதென்று தான் உலகினர் சொல்லுவார்கள்.

நமது முன்னோர்கள் சரீரத்தைக் கவனித்துக் கொண்டு வந்ததால் அதிக காலம் ஜீவித்திருந்தார்கள். நமது முன்னோர்கள் அப்பிய சித்துவந்த சில பழக்க வழக்கங்கள் இன்னும் மறையாமலிருக்கின்றன. ஆனால் இந்தக்காலத்தில் அவைகளின் உபயோகத்தை ஜனங்கள் அறிந்து கொள்ளாமல், அவைகளிடத்தில் துவேஷ புத்தியைக் காட்டி வருகின்றனர். இந்தப் பழக்கங்கள் அடிப்படையான தர்மங்களாக இருந்து வந்த காலமுமுண்டு.

நீங்கள் செல்வமுடையவர்களாக இருக்க வேண்டுமானால் உங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தை அலக்ஷியம் செய்து விடாதீர்கள். சரீ

ரங்கெட்டு, உடலம் ஒடிந்து போயிருக்கும் மனிதன் உலகில் சந்துஷ்டியாக வாழ முடியாது. பிறருக்கு நீங்கள் உபதேசம் செய்யப் புறப்படுமுன் உங்களுடைய சரீரத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் இந்தக் காலத்தில் பள்ளிக்கூடங்களில் சுகவழிகளை மாணவர்களுக்குப் போதிக்கும் உபாத்தியாயர்கள் பலஹீனர்களாய், நடைப் பிணம் போன்றிருப்பது சகஜமாக இருந்துவருகிறது. அவர்களுடைய உபதேசம் மாணவர்களுடைய மனதில் எவ்விதம் பதியும்? சுகசரீரமென்றால் என்னவென்பதை அவர்கள் மாணவர்களுடைய புத்தியில் பதிக்கமுடியுமா?

உங்களுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொள்ள வேண்டுமானால் சோம்பலை விடுத்து, சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

[இந்தப் படத்தில் காணப்படும் எம். கனகாத்ரி ராவ் சென்னை சர்வகலாசாலையில் இண்டர்மீடியேட் வகுப்பில் படித்துவருகிறார். 3 வருஷங்களுக்கு முன் அவர் துர்ப்பலமாக இருந்தார். ஆனால் தண்டால், பஸ்கி முதலிய இந்திய சரீராப்பியாஸங்களைச் செய்துவந்ததனால் இப்பொழுது இந்த ஸ்திதிக்கு வந்திருக்கிறார். பலவகைப்பட்ட விளையாட்டுப் பந்தயங்களில் கிண்ணங்களையும், பதக்கங்களையும் பரிசாகப் பெற்றிருக்கிறார். உயரம் 5'9"; பளு 146 பவுன்; கழுத்து $15\frac{3}{4}$"; மார்பின் சுற்றளவு மூச்சிழுக்காமல் $39\frac{3}{4}$"; மூச்சிழுத்து $41\frac{1}{2}$"; முண்டா $14\frac{1}{2}$"; 2 வருஷ காலத்தில் இந்த மாறுதலேற்பட்டிருக்கிறது.]

தந்த சம்ரக்ஷணம்.

[ஸ்ரீமான் ஆர். கே. ராஜகோபாலன்].

கன்னட தேசத்திலும், முக்கியமாக மைசூர் சமஸ்தானத்திலும் வசிக்கும் பிராமணரல்லாத ஸ்திரீகள் சாயப்பொடிகளைக்கொண்டு பற்களைத் துலக்கி, பற்கள் கறுக்க வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அவ்விதம் செய்வதால் பற்களின் வேர் வலுவடையுமென்று அவர்கள் நினைத்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அவ்விதம் செய்வதானது பற்களின் இயற்கையான நிறத்தை மாற்றி, அழகைக் கெடுத்து, ஈறு உள்ளே போகும்படி செய்துவிடுகிறது.

ஈறுகள்தான் பற்கள் ஆடிப்போகாமல் பாதுகாத்து வருகின்றன. ஆகவே ஈறுகள் உள்ளே போய்விட்டால் பற்களின் பலம் குறைந்துவிடுகிறது.

தவிரவும், வெற்றிலைப் பாக்குடன் புகையிலையையும் போட்டுக்கொண்டு பகலிலும், இரவிலும் வாயில் அடக்கி வைத்துக்கொள்ளும் கெட்ட பழக்கமானது உள் சதையைத் தின்று, பிளவை முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும்படி செய்துவிடுகிறது. மேலும் ஈறுங் கெட்டுப்போய், பற்களினிடுக்கில் கடித்த துண்டுகள் தங்கி, நாற்றத்தைக் கொடுப்பதுடன், பற்களிலிருந்து சீழ் வடிதல் முதலிய உபாதைகளும் ஏற்படுகின்றன. ஈறுகளிலிருந்து வெளிப்படும் சீழானது சரீரத்திற்குள் புகுந்து மலக்கட்டு, உப்புசம், ஒற்றைத் தலைவலி முதலிய உபாதைகளை உண்டுபண்ணுகிறது.

காலையில் எழுந்ததும் சாப்பிடுமுன் பற்களைத் துலக்கவேண்டுமென்று ஹிந்து சாஸ்திரங்களில் தகுந்த காரணங்களினாலேயே விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பற்களைத் துலக்காமல் படுக்கையிலேயே காப்பியைக் குடிக்கும் ஐரோப்பியருடைய பழக்கமானது கெடுதலை உண்டுபண்ணும்.

நாமே விஷமிட்டுக் கொள்ளுவதா?

"இந்தியாவானது உஷ்ணதேசம். இப்பொழுது கோடை வெகு உக்ரமாக இருக்கிறது. தேத்தண்ணீர் சூடாகக் குடிக்கவேண்டிய பானம். இந்தியா போன்ற உஷ்ண தேசத்திற்குஅது ஏற்றதன்று; சாதாரண உஷ்ண காலத்திலேயே அது விஷத்திற்குச் சமானமானது. இப்பொழுது உஷ்ணம் அதிகமாக இருக்கையில் அது எவ்விதப் பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதென்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஆனால் ஒருவரேனும் நித்தியப்படி உபயோகிக்கும் அளவில் ஒரு பாகத்தையேனும் குறைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களா? இப்பொழுது தேத்தண்ணீர் குடிக்காதவர்கள் அகப்படுவது அரிதாக இருக்கிறது.

"ஏற்கெனவே தேத்தண்ணீர்க்கடை அபூர்வமாக இருந்துவந்த இடங்களிலும் இப்பொழுது பலகடைகள் ஏற்பட்டுவருவதிலிருந்து இந்த துர்ப்பழக்கமானது வரவர அதிகரித்து வருகிறதென்று தெரிகிறது. இதனால் ஜனங்கள் தெரிந்தே விஷ பானம் செய்து வருகிறார்களென்று ஏற்படுகிறது. இதனால் ஏற்படக்கூடிய விபரீதத்தைச் சுலபமாக ஊகித்துக்கொண்டுவிடலாம். இவ்விதம் தேத்தண்ணீரைக் குடித்து உடம்பை வரவரக் கெடுத்துக்கொண்டு விடாமலிருக்கும்படி எல்லோரையும் வேண்டிக்கொள்ளுகிறோம்":—ஹெல்த் அண்ட் ஹாப்பினெஸ், கல்கத்தா.

மேலே சொல்லியிருப்பதனைத்தும் நமது சென்னை நகருக்கும் பொருந்தும். இங்கு தேத்தண்ணீர்க் கடைகளுக்குப் பதிலாக காப்பிக் கடைகள் அதிகரித்திருக்கின்றன. சென்னையிலுள்ள காப்பிக்கிளப்புகள் பொதுஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுத்து

விடக்கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகள் உயிர்ப்பொறி என்றே சொல்லலாம். அசங்கியமான சாக்கடைகள், இருட்டான அறைகள், அழுக்கடைந்த தரை, எண்ணற்ற ஈக்கள், சகிக்கமுடியாத துர்க்கந்தம், அசுத்தமான தட்டுகள், எச்சில் செய்து உபயோகித்த பாத்திரங்கள், கலப்படமான உணவுப் பொருள்கள், வியர்வை ஒழுகும் வேலைக்காரர்கள் இவ்வளவு அசுசிகளைப் பார்த்தேனும் காப்பிக்கடைக்குப் போகக் கூடாதென்ற புத்தி நம்மவருக்கு வரவேண்டாமா? ஆனால் கண்ணுள்ள குருடரைத் திருத்த முடியாது. அவர்கள் இத்தகைய ஆபாசம் நிறைந்த காப்பிக்கிளப்புகளுக்குச் செல்லுவதை நிறுத்தாவிட்டால் அவர்களே அவர்களுடைய உயிருக்கு உலை வைத்துக் கொண்டவர்களாவார்கள்.

ஊட்டக் குறைவு.

அடியிற்கண்ட விவரங்கள் உபாத்தியாயர்களுக்கும், பாடசாலைகளின் வைத்திய பரிசோதகர்களுக்கும், குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்பிவரும் பெற்றோர்களுக்கும் உபயோகமாக இருக்குமென்று நம்புகிறோம்:—

ஆரோக்கியக் குறைவை ஊட்டக் குறைவென்று சொல்லுவது பொருத்தமாகாதென டாக்டர் ஏ. டி. நான்கிவெல் என்னும் வைத்திய உத்தியோகஸ்தர் இங்கிலாந்திலுள்ள ஒரு பாடசாலையின் வைத்திய உத்தியோகஸ்தருக்கு எழுதியிருக்கிறார். அவர் சொல்லுவதாவது:-"பல காரணங்களினால் ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படலாம். அதனால் குழந்தைக்குப் போதிய ஆகாரம் கிடைக்கவில்லையென்று அர்த்தம் செய்துகொண்டு விடக்கூடாது. ஆரோக்கியக் குறைவாக இருக்கும் குழந்தைகளில் வெகுசிலரே போதிய ஆகாரம் கிடைக்காதவர்களாக இருக்கிறார்கள். ஒரு வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டதன் பலனாகவாவது, அல்லது சரீரத்தில் ஊறியுள்ள ஒரு உபாதையினாலாவது தான் ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படுகிறது. பால்யத்தில் நீர்க்கொள்ளுவான் புகட்டுவதனாலாவது, விக்கல் ஏற்படுவதனாலாவது, அல்லது வேறு கடுமையான வியாதி உண்டாவதனாலாவது, ஒரு குழந்தை வெகுகாலம் வரையில் ஆரோக்கியக்குறைவாக விருக்கக்கூடும். உள்நாக்கு வளர்ச்சியினாலாவது, பற்களின் கெடுதலினாலாவது அல்லது கிருமிகளினாலாவது ஆரோக்கியக் குறைவு ஏற்படலாம். பெற்றோர்களுடைய அலக்ஷியமும், சரியாகப் பக்குவம் செய்யப்படாத ஆகாரமும், இராக்காலத்தில் அதிக நேரம் விழித்திருப்பதும், அதிகமாகக் களைத்துப்போவதும் குழந்தைகள் ஆரோக்கிய மற்றவர்களாகச் செய்துவிடுகின்றன. இந்த அல்லல் ஏற்படாமல் தடுப்பது கஷ்டம்தான். அலக்ஷியமாக விருக்கும் பெற்றோர்களைச் சிக்ஷிக்க வழியில்லாததால் அவர்களைத் திருத்துவது கஷ்டம். சரியான ஆகாரமில்லாமலோ அல்லது காலாகாலத்தில் புசிக்காமலோ இருப்பதால் ஏற்படும் அசௌக்கியத்தை பால், மீன் எண்ணெய் முதலியவைகளைக் கொடுத்துப் பரிகரித்து விடலாம். அவைகளை வாங்குவதற்கு எவ்வளவு பணமானாலும் பெற்றோர்கள் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இரண்டிலும் ஜீவஸத்துப் பொருள் இருப்பதால் இரண்டையுமோ அல்லது இரண்டில் ஒன்றையோ உபயோகிக்கும் குழந்தைகள் நன்றாக வளருகின்றன. சில வாரங்கள்வரை பால் குடித்துவரும் குழந்தையானது ஏற்கெனவே அசிரத்தையாக இருந்தபோதிலும் படிப்பில் கவலை செலுத்த ஆரம்பிக்கிறது. சரீரமும் தென்படைந்து, புத்தியும் வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. ஏற்கெனவே பீடித்த வியாதியினால் ஏற்பட்ட ஆரோக்கியக் குறைவை நிவர்த்தி செய்வதற்கு தகுந்த ஊட்டத்தைக் கொடுக்காமலிருந்து விட்டால் பிறகு அதை நிவர்த்திசெய்வது கஷ்டம். பல குழந்தைகள் வியாதியால் துர்ப்பலமடைந்திருந்

போதிலும் அவைகள் தேறுவதற்கு அவகாசம் கொடுக்காமலே மறுபடியும் பள்ளிக்கூடத்திற்குப் பெற்றோர்கள் அனுப்பிவிடுகிறார்கள். இத்தகையோருக்கு தங்கியிருக்க வசதியுடன் கூடிய திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்கள் அனுகூலமாக இருக்கும். பால்யத்தில் க்ஷயரோக மேற்படுதல், பால வியாதிகள் முதலியவைகளைத் திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்கள் குணப்படுத்திவிடும்." இவ்விதப் பள்ளிக்கூடங்களின் பலன் நாளடைவில் நன்றாகத் தெரியுமென்றும், அவைகளின் மூலமாகப் பல குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் நடைப்பிணமாகி விடுவதைத் தடுத்துவிடலாமென்றும் டாக்டர் காங்கிவெல் சொல்லுகிறார்:— மெடிக்கல் ஆபீசர்.

கண்ணாடிகள்

கண் வைத்தியம் தெரியாத ஒருவர் "மெல்போர்ன் ஏஜ்" என்ற பத்திரிகையில் பின்வருமாறு எழுதுகிறார்:—இக்காலத்தில் தொட்டிலை விட்டுக் கிளம்பு முன்னரே பல குழந்தைகள் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளுகின்றன. அந்தக் குழந்தைகள் ஜன்னல் வழியாகத்தெருவழியே செல்லும்உங்களைஎட்டிப் பார்க்கின்றன.பலகுடும்பங்களில்கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளாதவர்களே இல்லாமலிருக்கிறார்கள். கண்ணாடிகள் போட்டுக்கொள்ளும் பொம்மைகளும் கிளப்பாததுதான் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. வர வர அவைகளும் கிளம்பிவிடும்; பார்வைக்கும் அவைகள் உயிருள்ளவைகள் போன்றிருக்கும். இப்பொழுதுகண்ணாடி போட்டுக் கொண்டிருப்பவர்களின் தொகை அதிகரித்திருப்பதிலிருந்து இன்னும் சிறிது காலத்தில் கண்ணாடிகளுடனேயே குழந்தைகள் பிறந்துவிடுமோ வென்ற சந்தேகம் ஏற்படுகிறது.

அடுத்த தடவை தெரு வழியே செல்லுகையில் எத்தனை குழந்தைகள் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனவென்பதைப் பாருங்கள். இயற்கைப் பார்வை சக்தி அவ்வளவு பால்யத்திலேயே அவைகளுக்குப் போய்விட்டது.

எக்காலத்திலேனும் பிறகு அவர்கள் கண்ணாடி யில்லாமலிருக்க முடியுமா? 60-வருஷகாலம் அவர்கள் கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருக்கும்படி தண்டிக்கப்பட்டிருக்கின்றனரா?

முற்போக்கு ஏற்பட்டிருப்பதாகச்சொல்லப்படும் இக்காலத்தில் மனமில்லாது நத்தைபோல் பள்ளிக்கூடத்திற்கு நகர்ந்து சென்று கொண்டிருக்கும் பையன்களுடைய மூக்குகளில் கண்ணாடியை உட்கார்த்தி வைத்துவிடுகிறோம். அவர்கள் கால்சட்டைகள்போட்டுக்கொள்ளு முன் கண்ணாடிகள் போட்டுக் கொள்ளாமலிருந்தால் பாக்கியசாலிகள்தான். கண் வைத்தியர்களும், கண்ணாடி வியாபாரிகளும் பாரிமோட்டார்களில் சவாரி செய்வதில் என்ன ஆச்சரியமிருக்கிறது? பிறருடைய கண்கள் வழியாக அவர்கள் பார்க்கவில்லை; தங்களுடைய கண்ணாடிகள் வழியாக அவர்கள் பார்க்கும்படி செய்துவிடுகிறார்கள். பல் வைத்தியர்களிடம் போவதுபோலவே கண்ணாடிக் கடைக்காரர்களிடமும் ஜனங்கள் போக ஆரம்பித்துவிட்டனர்.

நம்முடைய ஆத்மாவாவது, பற்களாவது, கண்களாவது, நம்முடையதென்று சொல்லிக்கொள்வதற்கில்லை, அவைகள் அந்தந்த அங்கங்களின் வைத்தியத்தில் பெயர் பெற்றவர்களுடைய சொத்துக்களாக இருக்கின்றன. மோட்டார் வண்டிகள் நாம் கால்களற்றவர்களாகச் செய்து வருகின்றன. நமது கண் வைத்தியர்கள் நமக்குக் கண் பார்வையைக் கொடுப்பதாக ஆசைகாட்டி நமக்குக் கண் பார்வையே இல்லாமல் செய்துவிடலாம். கண் பார்வை மழுங்கினால் கண்ணாடியிருக்கிறது. பல்லில்லாமை வெகுகாலமாக இருந்து வந்திருக்கிறது. இனிகாலில்லாமை,கண்ணில்லாமைகள் ஏற்பட்டு விடும்போலிருக்கிறது. இவ்விதமாக உலகம் நாகரீகமடைந்து வருகிறது!

ஒரு பறவை நாகத்தின் உபாதையிலிருந்து ஒரு ஜெர்மன் ராஜ்யத்தை ஒருவன் காப்பாற்றிக் கொடுத்ததாகவும், அதற்குப் பிரதிப் பிரயோஜனமாக கண்ணாடி வியாபாரத்தின் ஏகதேச உரிமையை அவன் கேட்டதாகவும், மார்க்குட்வெயின் ஒரு கதை சொல்லியிருக்கிறார். அந்த தேசத்தின் அரசர் அதைக்கேட்டு நடுங்கிப்போய் விட்டாராம். தம்முடைய பெண்ணையாவது, ராஜ்யத்தில் பாதியையாவது கொடுப்பதாகச் சொன்னாராம். கண்ணாடி வியாபார உரிமையைக் கொடுக்க அவருக்கு மனம் வரவில்லையாம். ஆஸ்திரேலியாவில் அவ்வித உரிமை கொடுபடாமற் போனது ஆண்டவனுடைய கருணைதான்! அபேதவாதம் இன்னும்இங்கு தலைக்காட்டாததும் ஆண்டவனுடைய கருணைதான்! நிறைந்த சம்பளத்திற்குக் குறைந்த வேலை செய்யும் சகாயத்தை அங்குரார்ப்பணம் செய்த கவர்ன்மெண்டானது கண்ணாடி வியாபாரத்தில் கிடைக்கும் லாபத்தைக்கொண்டு சர்க்கஸ் நடத்திக்காட்டும்!

யார் இவைகளைக் கொடுத்தாலும், இவைகள் உபயோகத்திற்கு வந்து விட்டன. யார் முதலில் இவைகளைக் கண்டுபிடித்து ஜனங்களின் தலையில் கட்டினார்களோ! 1313-ம் வருஷத்தில் பைசாவில் இறந்துபோன டிஸ்பைனா என்பவர் கண்டு பிடித்ததாக ஒரு சாராரும், 1317-ம் பிளாரென்ஸில் இறந்துபோன அமாதி என்றவர் கண்டுபிடித்ததாக இன்னொரு சாராரும் சொல்லுகின்றனர். 11-வது நூற்றாண்டில் பிரக்யாதி அடைந்திருந்த அராபிய கிரந்த கர்த்தாவான அல்ஹாஸனும், நமது பேக்கனும் கண்ணாடிகளைப் பற்றிப் பிரஸ்தாபித்திருக்கிறார்கள்.

நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடியது போலவே முதலில் உபயோகித்த கண்ணாடிகளும் அவைகளின் கட்டடமும் அவலக்ஷணமாக இருந்தன. வெகுகாலம் வரையில் மாட்டுக் கொம்பு விளிம்புகளே உபயோகப்பட்டுவந்தன. அந்தக்காலத்தில் ஸ்பூன்களும், ஜன்னல்களும்கூட இந்த சாமானாலேயே செய்யப்பட்டதால் இதற்கு அப்பொழுது அதிகிராக்கி யிருந்திருக்கவேண்டும். ஆமை ஓட்டுக் கட்டடம் பிறகு ஆரம்பமாயிற்று. அது மறுபடியும் தலைக்காட்டியிருக்கிறது. பழைய வழக்கங்கள் பல நூற்றாண்டுகளுக்குப் பிறகும் தலை தூக்குகின்றன.

அழகிய ஸ்திரீகள் ஆந்தைகள்போல் தோன்றும்படி செய்யும் ஆமை ஓட்டு விளிம்புக்கட்டடம் 20 வருஷங்களுக்குமுன் அமெரிக்காவில் தென்பட்டது. இது லேசாகஇருக்கிறதாம். ஒரு மனிதன் இந்த விளிம்புகளுள்ள கண்ணாடிகளை வாங்கிப் போட்டுக் கொண்டுபோனதாகவும், அவனுடைய குழந்தைகள் அதைக் கண்டு அலறியதாகவும், அவனுடைய குதிரை அதைக்கண்டு மிரண்டு ஓடிடதாகவும், அவன் அதை எறிந்துவிட்டதாகவும் கதை சொல்லுகிறார்கள். அது கண்களுக்கு அழகைக் கொடுக்கிறதென்று ஒருவரும் சொல்லமுடியாது. அழுக்கடைந்த பார்லி சர்க்கரையைப்போல் அது இருக்கிறது. இருந்தாலும் இங்கிலாந்திலுள்ள ஒரு அன்னிய நாட்டு தூதர் இந்த விளிம்புள்ள கண்ணாடிகளை அணிந்துகொண்டிருப்பதாகவும், அரசர்களும் இதை ஆதரிப்பதாகவும் சொல்லப்படுகிறது. லேசாக இருப்பது அவர்களுடைய கட்சிக்கு ஆதரவு கொடுக்கிறது. ஆனால் விளிம்பில்லாத கண்ணாடிகளையாவது, அல்லது தங்கம் அல்லது வெள்ளி விளிம்புள்ள கண்ணாடிகளையாவது ஏன் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது? கண்ணாடிகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவதால் 20-வயது அதிகமாகப் பார்வைக் கொடுப்பவளும், பார்வைக்கு அவலக்ஷணமாக இருப்பவளுமாகிய ஒரு பெண்மணியிடத்தில் அந்தரங்கமாக அபிமானம் வைத்து, அவளை மணப்பதாக வாக்குத்தத்தம் செய்து கொடுத்திருக்கும் யுவர்களைத் தவிர வேறு எவரும் ஆசை வைக்கமாட்டார்கள். சீனதேசத்துப் பண்டிதர்களைப்போல் தோல் கட்டடமுள்ள கண்ணாடிகளையாவது,பெஞ்சாமின் பிராங்கிளினைப் போல் இரும்புக் கட்டடமுள்ள கண்ணாடிகளையாவது ஜனங்கள் போட்டுக்கொள்ளாததற்கு நாம் சந்தோஷப்படவேண்டும்.

கண்ணாடிகளால் ஏற்படும் உபத்திரவம் யாது? பக்கத்திலுள்ள மற்றொரு அங்கமாகிய மூக்கின் மீது பாரத்தைப் போட்டுவிட்டு, காதுகள் தப்புவித்துக்கொண்டன. கண்ணாடிகளும், அவைகளின் கட்டடங்களும் இப்பொழுது பலவகைப் பட்டவைகளாக இருக்கின்றன. இவைகளை அணிந்துகொள்ளுவோருக்கு ஒரு மதிப்பையும் கொடுக்கிறது. கண்ணாடி போட்டுக்கொண்டிருப்பவர்கள் நன்கு படித்தவர்களென்று சிலர் தப்பபிப்பிராயங் கொண்டு விடுகிறார்கள். மற்றும் சிலர் அவர்கள் பெரிய குடும்பத்தில் பிறந்தவர்களென்று நினைத்துவிடுகிறார்கள். யுவர்கள் புத்திசாலிகளாயிருந்தால் தூரத்தில் பார்வைக்குப் பளிச்சென்று தெரியாமலிருக்கக்கூடிய கண்ணாடிகளையே அவர்கள் போட்டுக்கொள்ளுவார்கள். ஈரற்குலையே ஒரு மனிதனுக்கு இல்லாமலிருந்தால் எவ்விதம் உத்தமமாக இருக்குமோ அவ்விதமே கண்ணாடி போட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஸ்திரீகளும் கண்களுக்குப் பார்வை சக்தியைக் கொடுப்பதற்காகச் செயற்கை உதவியைத் தேடிக் கொண்டிருப்பதைக் காட்டிக் கொள்ளாமலிருக்கும் வரையில் மதிப்பாகக் கருதப்படுகிறார்கள். இப்பொழுது முற்போக்கு அடைந்து வருவதாகச் சொல்லப்படும் நாகரீகத்தில் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளுவது ஒரு சின்னமாகி விட்டது.

ஆப்பராக் கண்ணாடிகளை ராஜகுடும்பத்தைச்சேர்ந்த ஸ்திரீகளும், கோடீசுவரர்களின் மனைவிகளுமே அணிந்துகொள்ளுகின்றனர். அந்தக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளுவோர் திமிறுபடைத்தவர்களாகவும், பிறர் வெறுக்கக் கூடியவர்களாகவு மிருக்கின்றனர். அத்தகைய கண்ணாடிகளின் மூலமாக ஒருவரைப் பார்த்ததில் அவருடைய சரீரமானது சுண்டெலியின் சரீரத்தைப் போல் சிறுத்துக்காட்டுகிறது. இவ்விதம் ஒரு மனிதனுடையதன் மதிப்பைக் குறைத்துக் காட்டக் கூடிய கண்ணாடிகளை உபயோகிக்கும் வழக்கத்தைக் கண்டிப்பாக சட்டபூர்வமாகத் தடுத்து விடவேண்டும். ஆப்பராக் கண்ணாடிகள் சிறுத்துக் காட்டுவதை நிவர்த்திசெய்ய வஸ்துக்களைப் பெரிதுபடுத்திக்காட்டும் கண்ணாடிகளை எடுத்துக்கொண்டுபோவதாகச் சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் அவ்விதம் எவரும் தைரியமாகச்செய்ததாக இதுவரையில் தெரியவில்லை. ஆப்பராக் கண்ணாடிகள் நம்மை பயங்கொள்ளிகளாகச் செய்துவிடுகின்றன.

மலைகளின்மீது செல்லும்போது அணிந்துகொள்ளும் கண்ணாடிகளின் வியாபாரம் ஸ்விட்ஜர்லாந்து தேசத்தில் அதிகரித்துவருகிறது. பனியினால் கண்பார்வை மறைந்துவிடாமலிருப்பதற்கு அந்தக் கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகஇருக்கிறது. மோட்டார்களிலும், சைக்கிள்களிலும் சவாரி செய்வோர் அணிந்துகொள்ளும் கண்ணாடிகள் அவர்கள் குழந்தைகளையும், பிரபாதிகளையும் கொலைசெய்யச் செல்வதைப்போன்ற பயங்கரமான பார்வையைக் கொடுக்கின்றன. கண்களைக் கூசவைக்கும் மோட்டார் வெளிச்சத்தினால் அபாய மேற்படாமல் தடுக்கவும் ஏதேனும் செய்தாகவேண்டும்.

நாகரீக வளர்ச்சியானது கண்களுக்கு அபாயத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதாக இருக்கிறது. நாம் கண் திருஷ்டியற்ற ஜாதியினராக ஆகிவிடாமலிருக்க வேண்டுமானால் சாஸ்திர ஆராய்ச்சியின் மூலமாக நமக்குக் கிடைத்திருக்கும் அறிவை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது உலக அனுபவத்திற்கு விரோதமான முறையாக இருப்பதாலேயே அறிவைத் தேடிக்கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதனால் ஏற்படும் அபாயங்களை எதிர்த்துப் போராடுவதற்காகவே அது இருந்து வருகிறது. சாஸ்திரீய அறிவானது தன்னையே அனாவசியமானதாகச் செய்துகொள்ளுவதற்காக இருந்து வருகிறது. நம்முடைய கண் திருஷ்டியைக் காப்பாற்றவும், அவைகளைக் கட்டுக்குட்படுத்தி வைக்கவும் எத்தனை வைத்தியர்களையும், முதலாளிகளையும், வியாபாரிகளையும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது.

ஆனால் நமது அகக் கண்களுக்கு தர்மக் கண்ணாடிகள், அன்புக் கண்ணாடிகள் போன்ற

உதவிகள் வேண்டியிருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு வஸ்துவிலும், ஒவ்வொரு மனிதனிலுமுள்ள உத்தம குணங்களை அக்கண்கள் சுலபமாக அறிந்துகொண்டு விடுகின்றன.

நம்முடைய சொந்த சாமான்களை ஜடுதி பார்க்கவும் கண்ணாடிகளைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டி யிருக்கிறது. ஒரு வகையான உணவுப்பதார்த்தத்தில் பிரியமுள்ளஸ்பெயின் தேசத்தினர் ஒருவர் இலையில் பறிமாறி யிருக்கும் அந்தப் பதார்த்தம் பார்வைக்குப் பெரிதாகத் தோற்றும்படி செய்வதற்காகக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொண்டு வந்தார். நம்முடைய சொந்த சொத்துக்களைப் பார்த்துக் கொள்ளவும் கண்ணாடிகள் வேண்டி யிருக்கிறது.

நம்முடைய சரீரத்திலுள்ள கண்களுக்கு எவ்விதம் கண்ணாடிகள் அவசியமோ அவ்விதமே நமது அறிவுக் கண்களுக்கும் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருக்கிறது. எல்லாரும் அந்தக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொண்டுவிடும் பட்சத்தில் உலகில் துன்பம் நிலைத்திராது. வேலை நிறுத்தம் ஏற்படாது; யுத்தம் தலைக் காட்டாது. அதன் மதிப்பு அளவிட முடியாதது. ஆயினும் அதன் அவசியத்தை இன்னும் அதிகப் பேர் அறிந்து கொள்ளவில்லை.

காதுகளில் சீழ் வடிதல்.

காதுகளில் சீழ் வடிய ஆரம்பித்தால் காலதாமதமின்றி தகுந்த வைத்தியம் செய்து கொள்ளவேண்டும். தாராளமாகச் சீழ் வடியும்படிச் சட்டெனச் செய்துவிடுவதானது அதிககாலம் சீழ்வடிந்துகொண்டிராமல் தடுப்பதற்குத் தகுந்த உபாயமாகும். சில மணி நேரம் காதில் குடைச்சல் இருந்தால் காதுக்குள் கட்டி புறப்பட்டிருக்க வேண்டும். உடனே அதை சிகிச்சை செய்தால் காதுக்குக் கெடுதலேற்படாது. பிணியாளிக்கும் வலி உபத்திரவம் தொலையும்; சில வாரங்கள் வரை தொடர்ச்சியாகக் காதுகளில் சீழ் வடிந்துகொண்டிருக்க விட்டுவிட்டால் பிறகு தானாகவே அது சொஸ்தமாவது சிரமமாகிவிடும். இத்தக் கேஸ்களில் காலதாமதமின்றி சஸ்திர சிகிச்சை செய்துவிட்டால் குணம் ஏற்படும். ஓயாமல் சீழ்வடிந்துகொண்டிருந்தால் எலும்பு அழிவுற்றிருக்க வேண்டும், வியாதியஸ்தரைக் காப்பாற்ற கடைசியிலேனும் சஸ்திர சிகிச்சை செய்யத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

காதுகளில் எப்பொழுதும் சீழ் வடிந்து கொண்டிருக்க விட்டு வைத்திருப்பதானது பிணியாளிக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும். ஆகையால் அவர்கள் வைத்தியர்களிடம் காட்டிக்கொண்டு வரவேண்டும்.

பூண்டுகள்.

பிரிட்டிஷ் வைத்தியச் சரக்குகளை விட பூண்டு மருந்துகளை உபயோகிப்பது உத்தமம். அவைகள் பலன் தருமாவென்று நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியாது. இருந்தாலும் குணமிருக்கிறதென்பதை மறுக்கமுடியாது. அவைகளில் உலோக சம்பந்தமான உப்புகள் கலந்திருப்பதால் அவைகளுக்கு மகிமை இருக்கிறது. சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தைச்சுத்தப்படுத்தும் சக்தி அவைகளுக்கு இருக்கிறது. பூண்டு வைத்தியத்தில் பெயர்போனவர்களைப் பிணியாளர்கள் [illegible] உத்தமம்.

தமிழ்நாடு ஆவணக்காப்பக நூலகம்
169857

பேச்சும் படிப்பும்

அனுவசியமாக வம்பு பேசுவதில் நரம்புகளின் சக்தி குறைகிறது. பலஹீனர்கள் அதிகப் பேச்சை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். படுக்கைக்குப் போவதற்கு ஒருமணி முன்னர் அதிகப் பேச்சுக்காவது, பரபரப்புக்காவது இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் தூக்கம் வராது.

பிணியாளர்களைப் பார்க்கப்போகிறவர்கள் அங்கு அதிக நேரம் தங்கி யிருக்கக்கூடாது. அதிக வம்பர்கள் பிணியாளர்களிடம் செல்லாமல் தடுக்கவேண்டும்.

மூளைக்கு அதிக வேலையைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இல்லாத புத்தகங்களைப்படிப்பதில் குணமுண்டு. வேடிக்கையான நாவல் அல்லது ருசிகரமான சிறு கதை இவைகளைப் படிக்கலாம். ஆனால் அதுவும் களைப்பை உண்டுபண்ண இடங் கொடுத்துவிடக் கூடாது.

பால்ய விவாகத்தினால் விளையுங் கேடு.

பிரபல சுகாதாரப் பிரசாரகரான டாக்டர் டி. டோவன் பார்ட்டிங்டன் எழுதியுள்ள சிறந்ததொரு வியாசத்தின் சாராம்சம் "ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்" என்ற பத்திரிகையில் பிரசுரமாகி யிருக்கிறது. நமது நேயர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்படி அதன் சாராம்சத்தைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்.

பால்யத்தில் விவாகம் செய்துகொண்டு பிஞ்சில் பழுத்துவிடாமலிருக்கும்படி பால்யர்களான ஸ்திரீ, புருஷர்களுக்கு நான் எச்சரிக்கை செய்கிறேன். புருஷர்கள் 24 வயதிலும் ஸ்திரீகள் 20 வயதிலும் தான் பருவதசையை அடைவதாக எல்லா உடற்கூறு சாஸ்திரிகளும் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். ஆகவே பருவ காலம் ஏற்படும் வரையில் விவாகம் செய்துகொள்ளாமலும், சரீராவஸ்தையை அடக்கிக் கொண்டு மிருந்தால் மனித வர்க்கத்திற்குப் பரம அனுகூலம் செய்தவர்களாவோம். ஆனால் இப்பொழுது பருவதசையை அடையுமுன் விவாகம்செய்துகொள்ளுவது வழக்கமாக இருந்து வருகிறது. 16 அல்லது 17 அல்லது 18 வயதுப் பெண்களும் 20 வயதுப் பையன்களும் விவாகம் செய்துகொண்டு விடுவது பெரிய பிசகாகும். குழந்தைகள் நன்றாக வளர்ச்சி யடையக் கூடிய கருக்களை உற்பத்தி செய்யமுடியாது. 20 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட ஸ்திரீகளுடைய குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்தில் இறந்து போகும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைக் காட்டிலும் 18-வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட பெண்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்திலேயே இறந்துவிடும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையானது 100-க்கு 4 அதிகமாக இருக்குமென்று ஒரு பிரபல சமாஜக சாஸ்திரி சொல்லுகிறார். அவ்விதமே 21 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட புருஷர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்தில் மரணமடையும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையைவிட 20 வயதில் விவாகம் செய்துகொண்ட யுவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளில் முதல் வருஷத்திலேயே இறக்கும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையானது 100-க்கு 6 முதல் 10 வரையில் அதிகமாக இருக்குமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

ஆகவே என்னுடைய வாசகர்களுக்கு நான் ஒரு வார்த்தை சொல்லிக்கொள்ள விரும்புகிறேன். உங்களுடைய குழந்தைகளின் பிறப்புரிமையை மறுக்காதீர்கள். குழந்தைகள் பிறக்கவேண்டிய காலத்தைச் சரியாக நிர்ணயித்து, அவைகளின் உற்பத்தியை ஆவலுடன் வரவேற்று, சரியான நிலைமையில் அவைகளை வைத்து வளர்த்துவந்தால் இந்தத் தலைமுறையைவிட அடுத்த தலைமுறையானது மேலானதாக இருக்குமென்பதிலையமில்லை.

ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அறியவேண்டிய மார்க்கம்.

பர்மிங்காம் முனிசிபல் சபைக்கு ஸர் ஜான் ராபர்ட்ஸன் என்ற வைத்திய உத்தியோகஸ்தர் எழுதியுள்ள கடிதத்தில் இப்பொழுது ஒரு இடத்தின் மரண விகிதத்தை அனுசரித்தே அவ்விடத்திய ஜனங்களின் சரீராரோக்கிய ஸ்திதியானது நிர்ணயிக்கப்படுகிறதென்றும், இது சரியான முறையாகாதென்றும் குறிப்பிட்டு மேலே சொல்லுவதாவது:— "தீரா வியாதிகளினால் இறந்துபோவோருடைய எண்ணிக்கையிலிருந்து நாம் இதை நிர்ணயித்துவிடாமல், பொதுவாக அந்த இடத்தில் பிணித்தன்மை எவ்விதம் இருக்கிறதென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். சென்ற 1924-ம் வருஷத்தில் சுகாதார இலாகாவின் கணக்குகளிலிருந்தும் தொழிலாளர்களின் ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்து வரும் பெரிய தொழில் ஸ்தாபனங்களின் கணக்கிலிருந்தும், ஒவ்வொரு ஆண் தொழிலாளரும் சராசரி வருஷம் 10 நாள் பிணிவாய்ப் பட்டிருந்திருந்தார் என்றும், ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் 11நாள் பிணியால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தாரென்றும் தெரிகிறது. அதாவது 30 பேர்களுக்கு ஒருவர் சீக்காகவே இருந்தார். மொத்தப் பிணியாளர்களில் மூன்றிலொரு பாகத்திற்கு மேல் பாதிவரையில் இன்புளுயன்ஸா முதலிய சுவாஸகாச நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தார்கள். வியாதியினால் எத்தனை தொழிலாளர்கள் வருஷத்தில் எத்தனை நாள் வேலைக்கு வராமலிருக்கிறார்களென்று பல முதலாளிகள் துரதிருஷ்டவசத்தினால் கணக்கு வைத்திருப்பதில்லை. இருந்தாலும் அத்தகையோருடைய எண்ணிக்கை அதிகமாக இருக்கிறதென்பதை மறுக்க முடியாது. நாஷனல் இன்ஷியூரன்ஸ் சட்டத்தின்படி இன்ஷியூர் செய்துகொண்டிருப்பவர்களுக்கு இருந்துவரும் வியாதி விவரங்களைப்பற்றி ஸர் ஜார்ஜ் நியூமன் வெளியிட்டிருக்கும் யாதாஸ்தில் இத்தொகுதியினரிலேயே ஒரு வருஷத்தில் 5 லட்சம் பேர்கள் வேலைசெய்ய முடியாமலிருந்திருக்கிறார்களென்று தெரிகிறது. இந்தக் கணக்கில் அவர்களுடைய மனைவிகளாவது, குடும்பத்தினராவது சேர்ந்திருக்கவில்லை. இதையும் சேர்த்தால் ஆள் நஷ்டத்தின் அளவு திகைக்கிடக்கூடியதாக இருக்கும். இவ்வகையில் பெருநஷ்டம் ஏற்படுவதுடன், தொழிலாளர்கள் பிணியினால் பலஹீனமடைந்துவிடுவதால் முன்போலத் திறமையாக வேலைசெய்ய முடியாமற்போய், அவர்களுடைய வருமானமும் குறைந்து விடுகின்றது. இந்த வியாதிகளைப் பெரும்பாலும் தடுத்துவிடலாம். ஒவ்வொருவரும் எவ்விதம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வருவதென்பதைத் தெரிந்துகொண்டால்தான் இது சாத்தியப்படும். ஆகையால் ஆரோக்கியமாக எவ்விதம் வாழ்ந்துவரக் கூடுமென்பதைப் பொது ஜனங்களுக்கு உபதேசிக்கவேண்டியது சுகாதார அதிகாரிகளுடைய முக்கிய வேலையாக இருக்க வேண்டும்" என்று சொல்லி, முன்னிலும் அதிகமாக இவ்விஷயத்தில் சிரத்தை காட்டப்படுவது சுபசகுனமாக இருக்கிறதென்று சொல்லுகிறார்.

கிருமிகளின் வாழ்வு.

பார்வைக்கு அதி நுண்ணியவைகளாக இருந்தபோதிலும் அதிக சக்தியுடையவைகளாகவும், வைத்தியர்கள் அதிகம் கற்றுக்கொள்ளும்படி செய்பவைகளாகவுமுள்ள கிருமிகளின் சேஷ்டைகளை டாக்டர் ஹீரன் "கிராபிக்" என்ற பத்திரிகையில் வெகு அழகாக வர்ணித்திருக்கிறார். காற்றில் மிதக்கக்கூடியவைகளாகவும், கிடைத்த இடத்தில் குடியேறக்கூடியவைகளாகவும் உள்ள கிருமிகள் என்னும் ஜீவ ஜந்துக்கள் ஏராளமாக வியாபித்திருக்கின்றன என்று அவர் சொல்லுகிறார். இவைகளில் பாஸில்லஸ் ஆஸிடி லாக்டிஸி என்னும் கிருமிதான் நமது பாலைப் புளிக்கவைத்து விடுகிறது.

முன்னதாகப் பாலைக் காய்ச்சுவதால் இந்தக் கிருமிகள் ஏற்கெனவே பாலில் சேர்ந்திருந்தாலும் மரித்துப்போய் விடுகின்றன; அதிகக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் பாலை வைத்திருந்தாலும் கிருமிகள் அதிகரித்து, பாலைப் புளிக்கவைக்கக்கூடிய நிலைமையை உண்டுபண்ண முடிவதில்லை.

இந்தக் கிருமிகளின் சரீரமானது ஒரே ஸெல்லாகத் தானிருக்கிறது. அவைகள் அடிக்கடி இரண்டாகப் பிரிந்து கொள்ளுகின்றன. அவைகளின் உருவமும் சமான்யமானதாகவே இருக்கிறது. அவைகள் வட்டமாகவாவது, கம்பி போல் நீளமாகவாவது இருக்கின்றன. இந்த உருவத்தைக் கொண்டே அவைகள் வித்தியாசம் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அவைகள் வட்டமாக இருந்தால் கோக்கை என்று சொல்லப்படுகின்றன; கம்பிபோல் நீளமாக இருந்தால் பாக்டீரியா என்று சொல்லப்படுகின்றன; முறுக்கிக் கொண்டிருந்தால் ஸ்பைரில்லி என்று சொல்லப்படுகின்றன. அவைகளின் வித்தியாஸத்தை இன்னும் தெளிவாகக் காட்டுவதற்குஇப்பெயர்களுக்குமுன் அடைமொழிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. உதாரணமாக, டிப்ளோ கோக்கை யென்றால் இரண்டு கிருமிகள் எப்பொழுதும் சேர்ந்திருப்பதைக் குறிப்பிடுகிறது; மைக்ரோகோக்கை யென்றால் வெகு நுண்ணிய கிருமிகளைக் குறிப்பிடுகின்றது; நியூமோ கோக்கை என்றால் சுவாஸகாசத்தில் காணப்படும் கிருமிகளைக் குறிப்பிடுகின்றது. இப்பெயர்களுக்குப் பின்னரும் அடை மொழிகள் சேர்க்கப்படுகின்றன. உதாரணமாகபாஸில்லஸ் பயோஸியேனஸ் என்று பசுமையான கிருமிகள் அழைக்கப்படுகின்றன. அபூர்வமான பருமானமுடையவைகளாக இருப்பதால் சிலகிருமிகள் பாஸில்லஸ் புரோடிஜீயோஸஸ் என்று அழைக்கப்படுகின்றன. அவைகளில் 6250 லட்சம் கிருமிகளை ஒரு சதுர அங்குலத்தில் நெரிசலில்லாமல் அடக்கிவிடலாம்.

சில வகுப்புக் கிருமிகள் ஜலபதார்த்தங்களில் தங்கிவருகின்றன. கப்பல் துடுப்புகளைப் போல் அவைகளுக் கிருந்துவரும் வால்களினால் அவைகள் நகரும் சக்தியுடையவைகளாக இருக்கின்றன. அவைகளை பூதக் கண்ணாடியின் மூலமாய்ப் பார்த்தால் வெகு வேகமாக சஞ்சரிப்பது தெரியும். நான்குகால் பாய்ச்சலில் செல்லும் குதிரையின் வேகத்தைவிட அவைகளின் வேகமானது அதிகமாக இருக்கிறது.

சில கிருமிகள் ஜோடி ஜோடிகளாக ஒரே இடத்தில் தங்கி யிருக்கின்றன; சில கிருமிகள் சங்கிலிப்பிணையல்களாய், 12 அல்லது அதற்கதிகமான கிருமிகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. மற்றும் சில கிருமிகள் திராட்சைப்பழக் குலைகளைப்போல் ஒரு நிதானமின்றி சேர்ந்திருக்கின்றன; மற்றும் சிலகிருமிகள் நான்காகச்சேர்ந்திருக்கின்றன.

பலவகை ஆகாரப் பதார்த்தங்களில் கிருமிகள் நடந்துகொண்டு வரும் தோரணையிலிருந்து அவைகளைப் பல பாகுபாடுகள் செய்யப்படுகின்றன. சில ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் தங்கியிருக்கும் கிருமிகள் அந்த ஆகாரப் பதார்த்தத்தை ஜலமயமாக்கி விடுகின்றன; மற்றும் சில கிருமிகள் ரத்த வெறி பிடித்தவர்களைப் போல் ரத்தம் கலந்த ஆகாரவஸ்துக்களையே நாடுகின்றன; இன்னும் சில கிருமிகள் உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளில் வளருகின்றன; மற்றும்சில கிருமிகளுக்கு மாமிச சத்தும் கிளிஸரைனும் சேர்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது. பாலானது கிருமிகளின் வளர்ச்சிக்கு அனுகூலமாக இருக்கிறது. சில இனக்கிருமிகள் பாலில் கொப்புளங்களைக் கிளப்பிவிட்டு, பால் புளிக்கும்படி செய்துவிடுகின்றன. மற்றும் சில கிருமிகள் காற்றுக்கொப்புளங்களை எழுப்பாமலே பாலைப் புளிக்க வைத்துவிடுகின்றன. டிட்டான்ஸ் பாஸில்லஸ் என்னும் கிருமிகள் பிராண வாயுவில் மரித்துவிடுகின்றனவாயினும் மற்றக் கிருமிகளுக்கு ஜீவாதாரமாக பிராணவாயு வேண்டியிருக்கிறது.

உருவத்திலிருந்து இனத்தைக் கண்டுபிடிப்பதைத் தவிர, சாயமேற்றியும் வித்தியாசத்தைக் கண்டுபிடிக்கலாம். சில கிருமிகள் ஒரு நிறமுடையவைகளாகத் தோன்றும்; மற்றும் சில வேறு நிறமுடையவைகளாகக் காட்டும்; இன்னும் சில கிருமிகளின்

மீது எவ்விதச் சாயமேற்றினாலும் அவைகளுடைய நிறம் மாறுவதில்லை.

கிருமிகள் உருவத்தில் மாறுபட்டிருக்கின்றனவென்பதை மேலே எடுத்துக்காட்டினோம். மனித ஜாதியைப் போலவே அவைகளின் நடத்தையும் வேறுபட்டதாக இருக்கிறது. எவ்விதம் மனிதர்கள் எந்தெந்த தேசத்தினர் என்று நாம் சுலபமாகக் கண்டுபிடித்துவிடுகிறோமோ அவ்விதமே அவைகள் எந்த இனத்தைச் சேர்ந்தவையென்பதையும் வைத்தியர்கள் சுலபமாகக் கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

—பிரதம சிகிச்சை.

கட்டிகளும் பிளவைகளும்.

கட்டிகள் காணுபவர்கள் அடியிற் கண்ட முறைகளை அனுஷ்டிக்க வேண்டுமென்று நீண்ட கால அனுபவத்தின் பேரில் டாக்டர் பேவர் சிபார்சு செய்கிறார்:—(1) மூத்திரத்தில் சர்க்கரை இருக்கிறதாவென்று சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். (2) சாத்தியமானால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவுக்குமிஞ்சி இருக்கிறதாவென்று சோதித்துக் கொள்ளவேண்டும். (3) கட்டி புறப்பட்டதும் சர்க்கரை சம்பந்தப்பட்ட ஆகாரங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அடுத்தவேளை ஆகாரத்தை விட்டுவிடுவது உத்தமம். கட்டிகள் புறப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் வரையில் தித்திப்புப் பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருப்பது உத்தமம். ஏராளமாக ஜலத்தைக் குடிக்கவேண்டும். (4) வியாதி பரவுவதற்கு இடங் கொடுக்கக்கூடிய காரணங்களைப் போக்கவேண்டும். (5) கட்டி கண்ட ஒரு மணி நேரத்திற்குள் டிஞ்சர் ஆப் அயோடைனை கட்டி புறப்பட்ட இடத்தின்மேல் மூன்று நான்கு தடவை தடவவேண்டும். காயக்காயத் தடவிக் கொண்டிருக்கவேண்டும். (6) தினம் இரண்டு மூன்று தடவை கட்டி புறப்படும் இடத்தை 10-நிமிஷ நேரம் பிசைந்துவிட வேண்டும். தினமிருமுறை சோப்பைத்தடவி 5 நிமிஷ நேரம் தேய்த்துவிட்டு, பிறகு மெந்தாலேடட் பெட்ரோலியத்தைத் தடவி பிசைந்துவிட வேண்டும். முதலில் சோப்பைத் தேய்ப்பதால் சர்மத்திலுள்ள எண்ணெய்ப் பசைப் போய்விடுகிறது. மறுபடியும் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளாவிடில் சர்மம் வரண்டுபோய், அரிப்பைக் கொடுக்கும். கட்டிகளும் பிளவைகளும் புறப்படாமல் தடுப்பதற்கே இந்த உபாயங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.—அட்லாண்டிக் மெடிக்கல் ஜர்னல்.

வெள்ளை வஸ்திரங்களை உபயோகியுங்கள்.

பௌதிக சாஸ்திரத்தையும், நிறங்களைப் பற்றிய நூலையும் நான் படித்ததில் கோடை காலத்திற்கும், மழை காலத்திற்கும் துல்லியமான வெள்ளை ஆடைகளே உத்தமமானவை யென்று தெரிகிறது. வெள்ளையானது உஷ்ணத்தைக் காத்துக்கொள்வதுடன் உஷ்ணம் பிரதி பிம்பிக்கவும் செய்கிறது. எந்த நிறமானது அதிகமாகப் பிரதி பிம்பிக்கும் சக்தியற்றிருக்கிறதோ அதற்குப் பிரகாசமும் குறைவாகவே இருக்கும். குளிர்காலங்களில் நமது சரீரத்தின் உஷ்ணத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள விரும்புகிறோம்.

அதற்கு வெள்ளை ஆடைகளே அனுகூலமானவைகளாக இருக்கின்றன. உஷ்ணகாலத்தில் நம்மீது உஷ்ணம் தாக்காமல் பாதுகாத்துகொள்ள விரும்புகிறோம். வெள்ளை நிறமானது உஷ்ணத்தைப் பிரதி பிம்பிக்கச் செய்யக்கூடிய சக்தியுடையதாக இருப்பதால் அந்த காலத்திற்கும் அதுவே ஏற்றதாக இருக்கிறது. ஆனால் இதற்கு மற்றொரு முக்கிய காரணமுமிருக்கிறது. வெள்ளை நிறமான ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுவதால் வெளிச்சத்தில் நமது சரீரம் ஸ்நானஞ் செய்ய இடமேற்படுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் நம் மீது வீசுவதால் நமது தோல் பழுப்புநிறமடைந்து பதன்படுகிறது. ஆனால் மூடப்பட்டிருக்கும் பாகங்கள் பதனடைவதில்லை. சரீரம் முழுவதற்கும் வெளிச்சத்தின் அனுகூலம் கிடைக்கவேண்டும். நாம் கறுப்பு உடைகளை அணிந்துகொண்டுவிடின் நமது சரீரமும் அந்தகாரத்தில் ஆழ்ந்துகிடக்க நேர்ந்துவிடுகிறது என்று டாக்டர் கெல்லாக் "குட் ஹெல்த்" பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

திறந்த வெளியில் போதனை.

நாட்டிங்காம் கல்விக்கமிட்டியார் திறந்த வெளிகளில் 5 பாடசாலைகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். 245 பிள்ளைகள் படிப்பதற்கு அவைகளில் இடமேற்பாடு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அந்தப் பாடசாலைகளைப்பற்றி வைத்திய அதிகாரியான டாக்டர் இ. எம். விச்சி பின்வரும் யாதாஸ்தை அனுப்பியிருக்கிறார்:—நமது சரீரத்தில் சூரிய வெளிச்சமும் குளிர்ந்த காற்றும் படும்படி அதைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதே நமது சரீர மனோசக்திகளைப் பெருக்கிக்கொள்ளுவதற்கும், திறமையடைவதற்கும், சீதளம், க்ஷயரோகம் முதலிய தொத்து வியாதிகளிலிருந்து தப்புவதற்கும், வியாதியிலிருந்து குணமடைவதற்கும் தகுந்த உபாயமென்பதற்குப் போதிய சாக்ஷியம் கிடைத்திருந்தும் நம்மவர்களுக்கு அதில் நம்பிக்கையுண்டாகும்படி செய்வது பெரிய கஷ்டமாக இருக்கிறது. கிரேட் பிரிட்டனின் குளிர்ச்சியான நிலைமையானது சீதளம் முதலிய பல உபாதைகளை உண்டுபண்ணிவிடுமென்றே நம்மவர் நினைத்திருக்கின்றனர். குளிர்ச்சியினால் சீதளம் ஏற்பட்டுவிடவில்லையென்றும், காற்றோட்டக்குறைவே அதற்குக் காரணமென்றும் வரவர ஜனங்கள் உணரத் தலைப்பட்டிருக்கின்றனர். அதிக விசாலமில்லாமலும், காற்றோட்டமில்லாமலுமிருக்கும் அறைகளில் பலர் அடைந்திருந்து, ஒருவருடைய வியாதி மற்றொருவருக்குத் தொத்தக்கூடிய நிலைமையை உண்டுபண்ணுவதனாலேயே ஜலதோஷம் முதலிய உபாதைகள் உண்டாகின்றனவென்ற அறிவு வரவரப் பரவிவருகிறது. தவிரவும், நகர வாழ்வில் சகஜமாக இருக்கும் புகைசூழ்ந்த காற்றும், சரீராப்பியாசமில்லாமையும், வீடுகளிலும், வேலை ஸ்தலங்களிலும் சூரிய ஸ்பரிசம் ஏற்படாமையும் வியாதிகளை உண்டுபண்ணி வளர்த்து வருகின்றன. குளிர்காலத்தில் ஜலதோஷம் அல்லது கபவாத ஜ்வரத்தினால் அவஸ்தைப்படுவோரிடம் நாம் நெருங்கிப் பழகி வருகிறோம்.

நல்ல காற்றோட்டமும், குளிர்ச்சியுமான இடத்தில் வியாதிகள் தொத்துவதற்கு இடமில்லை. திறந்த வெளிகளில் வியாதிகள் தொத்திக் கொள்ளவே முடியாது.

(1) பல குழந்தைகள் அதிர்ஷ்டவசத்தினால் விடுமுறை நாட்களில் மனம் போல் ஓடி விளையாடும் சுதந்தர முடையவைகளாக இருக்கின்றன. விடுமுறை கழிந்ததும் அவர்கள் காற்றோட்டமும் வெளிச்சமுமில்லாத சிறிய பாடசாலை அறைகளில் அடைபட்டுக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. அங்கு அவர்கள் ஜல தோஷம் முதலிய வியாதிகளை ஸ்வீகரித்து, அவைகளைத் தங்களுடைய குடும்பத்தாருக்குத் தொத்தவைக்கிறார்கள். வியாதியிலிருந்து குழந்தைகள் குணமடைந்து வரும் சமயத்தில் அனாவசியமாக உள்ளேயே அவர்களை அடைத்து வைப்பதனாலாவது அல்லது சரியாக கவனிக்கப் படாததாலாவது அவர்களுடைய சரீர சக்தி குறைந்து, பலவியாதிகளுக்கும் மறுபடியும் ஆளாக நேரிடுகிறது.

இத்தியாதி காரணங்களால் பாடசாலை வகுப்புகளிலும், வீடுகளிலுமுள்ள அசௌகரியமான நிலைமையானது வியாதிகளைப் பரப்பிவிடக்கூடும். திறந்த வெளிப் பாடசாலைகளில் ஜலதோஷம் பறந்துபோய்விடுகிறது. விக்கல், நீர்க்கொள்ளுவான் முதலிய வியாதிகள் பெருவாரியாகப் பரவ சாத்தியப்படுவதில்லை.

சாதாரணப் பாடசாலைகளில் அடைபட்டுக் கிடக்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் குளிரைவிடக் குறைவாகவே திறந்த வெளிப் பள்ளிக்கூடங்களி லிருப்பவர்களுக்குத் தெரிகிறது. அவருடைய சரீர உஷ்ணமானது விரயமாவதற்குத் தகுந்தபடி மறுபடியும் உஷ்ணமும் சக்தியும் உண்டாகின்றன. அதனால் அவர்களுக்கு நல்ல பசியெடுத்து, வயிறாரச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆகாரத்தில் விருப்பமேற்படுவதற்கு ஒழுங்கான ஆகாரங்களை உபயோகிக்க வேண்டும்.

எல்லா ஜீவப் பிராணிகளும் இயற்கையாகவே சூரிய வெளிச்சத்தை நாடுகின்றன. ஆகவே திறந்த வெளிப் பாடசாலைகளில் சூரிய வெளிச்சத்தினால் பல வியாதிகளும் க்ஷயரோகம் முதலியவைகளும் குணமடைந்து விடுகின்றனவென்றும், சர்ம வியாதிகள் விலகுகின்றனவென்றும், வியாதி சீக்கிரம் தெறித்து விடுகிறதென்றும் சாஸ்திரீயமான பரீக்ஷைகளால் தெரியவந்திருக்கிறது

சுவாஸகாச நிவாரணி

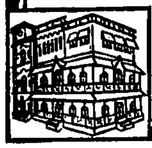
ROWJEE'S

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

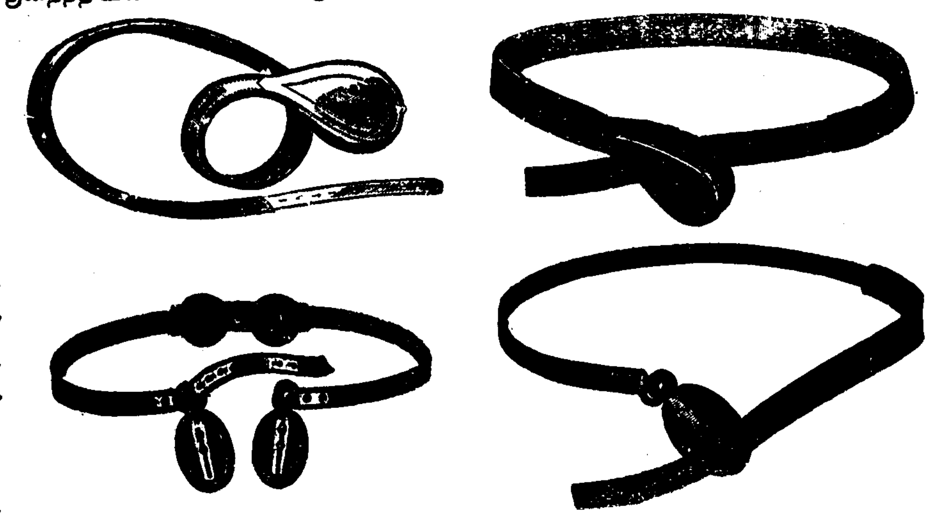


ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர் பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்பமுடியாதது. ரூ. 3—8—0.

DOUBLE TRUSSES.

தோலினால் செய்யப்பட்டது. ரூ. 7—0—0. வல்கனயிட். ரூ. 18—0—0.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், 323, தம்புசெட்டித் தெரு, மதராஸ்.

இந்தியன் பாங்க் லிமிடெட்.

தலைமைக் கார்யாலயம்	சென்னை	வடக்கு பீச் ரஸ்தா.
சென்னைப் பிரிவுகள்	எஸ்பிளனேட்	போபாம்ஸ் பிராட்வே.
	திருவல்லிக்கேணி	பெரிய தெரு,
	மைலாப்பூர்	வடக்கு மாட வீதி,
கிளைகள்	கொச்சி	
	மதுரை.	

அனுமதிக்கப்பட்ட மூலதனம்	ரூ. 60,00,000
வெளியிடப்பட்டதும் கையொப்பமிடப்பட்டதுமான மூலதனம்	,, 47,92,300
வசூலான மூலதனம்	,, 12,79,230
சேம நிதி	,, 6,86,000

கணக்குப் பரிசோதகருடைய கோஷ் பாரமும், டைரக்டர்களுடைய யாதாஸ்தும் வேண்டுவோருக்கு அனுப்பப்படும்.

நடை முதல் கணக்குகள்:—எவ்விதக் கட்டணமுமின்றி ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். அன்றன்றுடம் பாக்கி நிற்கும் தொகைக்கு 100-க்கு வருஷம் 1-க்கு 2½ ரூபாய் விகிதம் வட்டி சேர்த்துக் கொடுக்கப்படும். (இதன் விவரங்களை விதிகளில் காண்க.) இது சம்பந்தமாகச் செலவு கிடையாது.

ஸேவிங்ஸ் பாங்க்டிபாசிட்டு:—5-ரூபாய்க்கு மேற்பட்ட தொகையைச் செலுத்திக் கணக்கு வைத்துக்கொள்ளலாம். அன்றன்றுடம் பாக்கி தங்கியிருக்கும் தொகைக்கு 100-க்கு வருஷம் 1-க்கு 4½ ரூபாய் வீதம் வட்டி சேர்த்துக் கொடுக்கப்படும்.

பிக்ஸெட் டிபாசிட்டுகள்:—12-மாதம், 24-மாதம் வரையில் வைத்திருக்க முறையே வருஷம் 1-க்கு 5%, 5½% வட்டி கொடுக்கப்படும். குறைந்த காலத்திற்கு வைத்திருக்கும் பணத்திற்கு வட்டி விகிதத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கூட்டுக் கணக்குகள்—இரண்டு அல்லது அதற்கதிகமான பெயர்களின்பெயரால் கூட்டுக்கணக்குகள் வைத்துக் கொள்ளலாம். இருவரில் ஒருவராவது எஞ்சியிருப்பவர்களாவது, அல்லது எஞ்சியிருப்பவராவது, பணம்வாங்க உரிமையுண்டு.

கடன்கள், ஓவர்டிராப்டுகள், ரொக்கக் கடன்கள்:—ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட ஜாமீன்களின் பேரில் பணம் பெற ஏற்பாடு செய்து கொள்ளலாம். இது சம்பந்தமான நிபந்தனைகளை பாங்க் அதிகாரிகளுடன் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம்.

கவர்ன்மெண்டு கடன் பத்திரங்கள்:—ஸ்டாக்குகள், பங்குகள் முதலியவைகளை விற்றும் வாங்கியும் கொடுக்கப்படும். கவர்ன்மெண்டு கடன் பத்திரங்கள், நகைகள், முதலிய விலை பெற்ற சாமான்கள் முதலியவைகளை பந்தோபஸ்துக்காக வாங்கி வைத்துக் கொள்ளப்படும் வட்டி, கம்பெனிப் பங்குகளில் கிடைக்கவேண்டிய லாபம், சம்பளம், பென்ஷன் முதலியவைகள் வசூலித்துக் கொடுக்கப்படும். வெளியூர் செக்குகள், உண்டியல்கள், பில்கள் பிராமிசரிநோட்டுகள் இவைகள் கமிஷனுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கப்படும்.

பொதுவாக எல்லா பாங்க் நடவடிக்கைகளும் நடத்தப்படும். ஆங்கிலத்திலாவது, தேச பாஷைகளிலாவது நடவடிக்கை முறைகளையும், இதர விவரங்களையும் விரும்புவோர் எந்த ஆபீஸுக்கும் எழுதித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

(போர்டாருடைய உத்தரவுப்படி)

இந்தியன் பாங்க் கட்டடம்,
சென்னை, 1926.

வித்யாஸாகர பாண்டியா,
காரியதரிசி.

நமது
நன்னாரி வேர் ஷர்பத்து

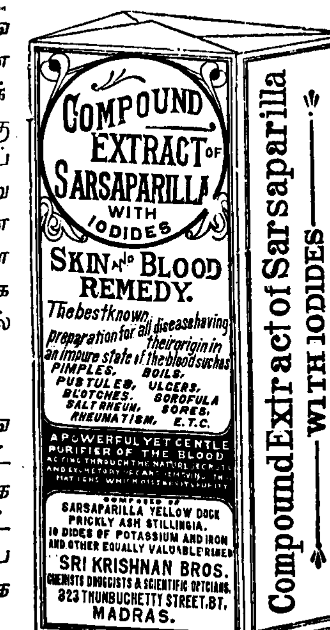
ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தத்தைப்
போக்குவதற்குக் கைகண்ட மருந்து.

பல அருமையான சரக்குகள் சேர்த்து,
பக்குவமாகத்தயார் செய்யப்பட்டது.

சரீரத்திலுள்ள ரத்தம் அசுத்தப்பட்டு சினப்புகள், புண்கள்முதலியன கண்டால் அவைகளைப் போக்குவதற்கு ஒரு ஒளஷதம் வேண்டாமா?

நன்னாரி வேர் ஷர்பத்தானது அதற்கு ஏற்ற ஒளஷதமென எல்லா தேசங்களாலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது; வெகு காலமாகவே இது உபயோகிக்கப்பட்டு வருவதைவிட இதற்கு வேறு அத்தாக்ஷியும் வேண்டுமோ? நன்றாகப் பக்குவம் செய்த ஷர்பத்தானது மிகுந்த சக்தியுடையதாக இருக்கும். ஆனால் தயாரிப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டும்.

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



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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்',

15 323, தம்புசெட்டித்தெரு, சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ் அவர்களால்
இயற்றப்பட்டவை.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

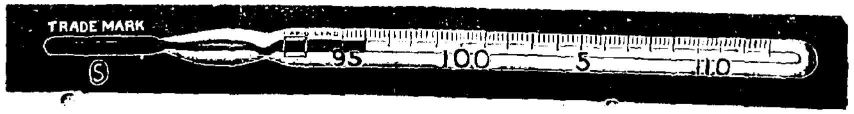
இந்தப் புஸ்தகங்கள் ஆங்கிலம், தமிழ், தெலுங்கு, இந்தப் பாஷைகளில் கிடைக்கும்.

	அணு
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.

சுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.



ஜுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் பெயர்போன தர்மாமீடர்களில் பல தினுசுகளை 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னையிலுள்ள ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் அவர்களிடம் வாங்கிக்கொள்ளலாம் என்று இதனால் தெரிவிக்கப்படுகிறது. இவர்கள் வைத்திருக்கும் ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் ஒட்டில்லாத ஒரே கண்ணாடியினால் செய்யப்பட்டது. ஜுர அளவைச் சரியாய்க் காண்பிக்கக்கூடியது. ஒவ்வொரு தர்மாமீடரும் நல்லயாதிரியான சரக்கு என்பதற்கும், சரியாகக் குறிக்கும் என்பதற்கும் உத்தரவாதம் கொடுக்கப்படும். இந்த தர்மாமீடர்கள் ஜாக்கிரதையாய்ப் பரிசோதிக்கப்பட்டு அளவுக் கருவிகளைக் கொண்டு ஒத்திட்டுப் பார்க்கப்பட்டன. இந்த தர்மாமீடர்களைக் குறித்து முழு நம்பிக்கையோடிருக்கலாம். விலை ரூபா 1—0—0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

15

பி. பானர்ஜியின் பாம்புகடி மருந்து

அனுபான முறை.

1. விஷமாற்று மருந்தில் 30, அல்லது 40 துளிகளை சுத்தமான துணியில் தெளித்து, பிணியாளி மருந்தின் வாசனையை இழுக்கும்படி அவருடைய மூக்கில் அழுத்தி வைக்கவும். வாசனையை இழுப்பதன் மூலமாகவே சுவாஸாசயத்திற்கு மருந்து போய்ச் சேரவேண்டும். முகர்ந்தால் போதாது. துணி காய்ந்துபோனால் மறுபடியும் மருந்தைத் தெளித்துக் கொள்ளவும். சொஸ்தமாகும்வரையில் இவ்விதம் செய்து வரவும்.

2. **பிணியாளி எழுந்து உட்கார்ந்து விஷமாற்றுமருந்தை கிரஹிக்க வேண்டும்.** படுக்கையாக இருப்பதைவிட உட்கார்ந்திருப்பதே அதிக பலனைத்தரும். உட்கார முடியாவிடில் மடியில் சார்த்திக்கொண்டாவது, நாற்காலியில் சார்த்தியாவது உட்காரவைக்கவும். எக்காரணத்தாலும் படுக்க இடங்கொடுக்க வேண்டாம். இது முக்கியம். மறந்துவிடாதீர்கள்.

3. **பிணியாளி தூங்கக்கூடாது.** சொஸ்தமாகி 12-மணி நேரம் வரை பிணியாளி விழித்திருக்க வேண்டும். தாகமாயிருந்தால் ஒரு கோப்பை தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்கவும். ஜலத்தையும் கொடுக்கலாம்.

4. **புகை குடிக்கக்கூடாது.** குணமடைந்து 12-மணி நேரம் வரை புகையிலையை உபயோகிக்கக்கூடாது.

5. **பாம்பு கடித்த இடங்களில் உள் பக்கத்தில் விஷப்பல்லு உடைந்து விழுந்திருக்கும். கூர்மையான கத்தியினாலாவது, ஊசியினாலாவது அதை அப்புறப்படுத்தவும்.** இல்லையேல் சொஸ்தமான பிறகும் அதிலிருந்து விஷம் பரவிக் கொன்றுவிடும். கடித்தவிடத்திலும் மருந்தைத் தடவலாம்.

6. பிணியாளி மரணாவஸ்தையிலும் சுவாஸிக்கமுடியாமலுமிருந்தால் ஒவ்வொரு நாசித் துவாரத்திலும் இரண்டு பொட்டு மருந்தை விட்டு படுத்து எழுந்திருக்கும்படி செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும். உயிரிருந்தால் அவரே சுவாஸிக்க ஆரம்பித்து விடுவார்.

7. **4, 5, நிமிஷ நேரம் மருந்தை சுவாஸித்தபிறகு கட்டுகளிருந்தால் அவிழ்த்து விட்டுவிடவேண்டும்.** கட்டுகளை அவிழ்த்த பிறகும் நன்றாக குணமேற்படும் வரை மருந்தை இழுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். கையில் மருந்தில்லாவிடில் வேஷ்டிக்கரைக் கட்டினாலாவது, கயிற்றினாலாவது, கடிவாய்க்கு மேலும், அதற்கடுத்த பிடிப்புக்கு மேலும் இரண்டு கட்டுகளைக்கட்டி விடவேண்டும். **மருந்து வரும்வரை கட்டைத் தளர்த்தி விடக்கூடாது.**

குறிப்பு:—இந்த மருந்தில் விஷ சம்பந்தமில்லை. தீங்கற்றது. நாளடைவில் இதன் குணம் போய்விடாது. 3 வருஷத்திற்கு முன் தயாரான பழைய மருந்தைக் கொண்டும் நூற்றுக்கணக்கான பேர்கள் குணமடைந்திருக்கிறார்கள். மருந்து சீசாவை நன்றாக மூடிவைக்க வேண்டும்.

ஒருவருக்கு ஒரு பயால் மருந்து போதுமானது. சில கேஸ்களில் 3, 4 பயால்கள் வேண்டியிருக்கிறது. **சாதாரண விரியன் விஷம் தான் கொடியது.** அதன் வீரியம் தணிய 3, 4 மணிநேரம்செல்லுகிறது. **ரஸ்ஸல் பாம்பு கடித்தால் ரத்தவாந்தியும் ஏற்படும்.** இந்த மருந்தை இழுத்தால் வாந்தி நிற்கும். இத்தகைய கேஸ்களில் காக்கலும் இரண்டு மூன்று பொட்டு மருந்துகளை விடலாம். **நல்ல பாம்பு கடித்தால் வாயிலிருந்தும் நாசியிலிருந்தும் நுரை தள்ளி மூச்சு விட முடியாமற் போகிறது.** நாசித் துவாரங்களைச் சுத்தம் செய்து விடுங்கள். குணமேற்பட்ட பிறகும் கடித்த இடத்தில் காயமாவது, வலியாவதிருந்தால் காலை மாலை நேரங்களில் சில தினங்கள் வரை இந்த விஷமாற்று மருந்தைச் சுவாஸித்து வரவும்.

இந்த மருந்தை உபயோகப்படுத்திய பிறகு, இதனால் குணமடைந்த பிணியாளியின் பெயர், விலாஸம், சிகிச்சை விவரம் முதலியவைகளை அறிவித்தால் ஒரு புட்டி மருந்து இனாமாக அனுப்பப்படும்.

புட்டி ஒன்றின் விலை ரூபாய் 1.

பி. பானர்ஜி, மிஹிஜம் (இந்தியா.)

ஏஜண்டுகள்:—ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால் பெட்டி நெ. 166, சென்னை.

மின்சார சக்தியினால் சிகிச்சை

சென்னை, தம்பு செட்டித் தெரு, 323-ம் நம்பர் கட்டடத்திலுள்ள எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்டானது சென்னையிலுள்ள எல்லா ஸ்தாபனங்களிலும் சிறப்பானது. அதில் அடியிற்கண்ட கேஸ்கள் சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருக்கின்றன:

யானைக்கால் வியாதி

1. இடது கால் யானைக்காலாகவிருந்த ஒரு ஸ்திரீ பங்களூரிலிருந்து சிகிச்சைக்கு வந்தாள். யானைக்கால் கண்டு ஒரு வருஷகாலமாகி யிருந்தது. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அந்தக் காலில் டயாதர்மி மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி அதற்குப் பிறகு 10 நிமிஷ நேரம் ரேடியன்ட் ஹீட்டில் ஸ்நானம் செய்விக்கப்பட்டு வந்தது. இதற்குப் பிறகு தானாக நீண்டுகொள்ளக்கூடிய ரப்பர் பாண்டேஜினால் அந்த இடமானது கட்டப்பட்டு வந்தது. ஒரு மாதகாலம் இந்த ஸ்திரீ சிகிச்சை செய்துகொண்டு வந்தாள். அநேகமாக வீக்கம் வடிந்துவிட்டது. இன்னும் சிறிது காலம் சிகிச்சை செய்துகொள்ள அவளுக்கு சவுகரியப் படாததால் அனுப்பப்பட்டு விட்டது.

2. யானைக்காலாக இருந்த வலது காலுடனும், சீழ் கட்டியிருந்த ஒரு புண்ணுடனும் கூடலூரிலிருந்து ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். அவருடைய மூத்திரத்தில் 2% சர்க்கரை இருந்தது. அவருடைய ஆகாரத்தை வரையறுத்து, 6 தடவை இன்ஸுலினைச் சரீரத்திற்குள் குத்திச் செலுத்தப்பட்டது. தினமிருமுறை வலது காலில் டயாதர்மி மின்சார சக்தியைச் செலுத்தி, ரேடியன்ட் ஹீட்டில் ஸ்நானம் செய்துவைக்கப்பட்டது. அவர் 25 நாட்கள் சிகிச்சை செய்துகொண்டு ஊருக்கு திரும்பிப் போய்விட்டார். அவர்புறப்பட்டுப் போனபோது அவருடைய மூத்திரத்தில் சர்க்கரை யில்லை; புண் ஆறி யிருந்தது; வீங்கி யிருந்தகாலும் பூர்வ ஸ்திதிக்கு வந்துவிட்டது.

நரம்பைப்பற்றிய வியாதி.

1. சுமார் 6 மாதங்களுக்கு முன் ஏற்பட்ட காயங்களினால் இடது இடுப்பிலும், தொடையிலும் கடுமையான வலியினால் அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்த ஒரு சென்னை வாசி நமது யோசனையைக் கேட்கவந்தார். அவரைப் பரிசோதித்துப் பார்த்ததில் இடுப்பைப்பற்றிய வியாதியினால் அவர் அவஸ்தைப் படுகிறாரென்று தெரியவந்தது. சென்ற 4 தினங்களாக டயாதர்மி சிகிச்சை செய்துகொண்டு வருகிறார். குணம் தெரிகிறது. அவர் சிகிச்சையி லிருந்து வருகிறார்.

2. நான்கு மாதகாலமாகக் கால் வலியுடன் திருவள்ளூரிலிருந்து ஒருஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தாள். உள்ளூர் ஆஸ்பத்திரியில் சிகிச்சை செய்துகொண்டதில் குணமில்லை. நான்கு தினங்கள்வரை டயாதர்மி சிகிச்சைசெய்தும் குணமேற்படவில்லை. உடனே அதை நிறுத்திவிட்டு அதிக வேகமுள்ள டெஸ்லாகரெண்டை தினம் இருமுறை 10 நிமிஷ நேரம் செலுத்தி, ரேடியன்ட் ஹீட்டில் ஸ்நானம் செய்வித்து, உருவியும் விடப்பட்டது. இந்த சிகிச்சையில் அவள் குணமடைந்து வந்து 20 தினங்களில் சம்பூரணமாக சொஸ்தமடைந்து போய்விட்டாள்.

3. சென்ற 1-மாதகாலமாக வலது இடுப்பிலும் தொடையிலும் கடுமையான வலியுடன் சென்னை வாசி ஒருவர் சிகிச்சைக்கு வந்தார். 6 தினங்கள் டயாதர்மி சிகிச்சை செய்ததில் பூரணமாக குணமடைந்து விட்டார்.

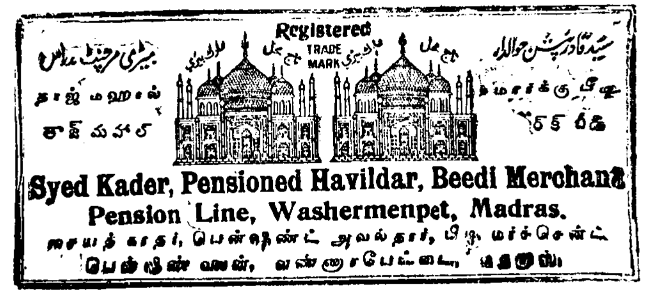
சர்ம வியாதி.

1. இரண்டு பாதங்களிலும், கணுக்களிலும் கடுமையான சொறியுடன் திருநெல்வேலியிலிருந்து ஒருவர் சிகிச்சைக்குவந்தார். பலபடைமருந்துகளை உபயோகித்தும் பலனில்லை. தினம் 10 நிமிஷ நேரம் அல்டிரா-வயோலட் சூடு காட்டி வருவதால் அபூர்வமான குணம் ஏற்பட்டு வருகிறது. இன்னும் அவர் சிகிச்சையிலிருந்து வருகிறார்.

2. தலையின் பின்புறத்தில் சொறியுடனும் மயிர் உதிர்ந்தும் ஒரு பாரஸீக ஸ்திரீ சிகிச்சைக்கு வந்தார். மூன்று நாள் அல்டிரா வயோலெட் சூடு காட்டப்[illegible] பலன் கிடைத்தது. [illegible] பாய்க்கு போய்[illegible] இருந்ததால் இன்னும் சில [illegible] தங்கியிருந்துசிகிச்சை செய்துகொ[illegible]ள முடியவில்லை.

169857
சென்னை 600 008

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.

சீதோஷ்ண காலங்களிலும் குணம் மணம் காட்டு மாறுபட மாட்டாது என்பது உண்மை என்று உறுதியாகச் சொல்லுவோம்.

Proprietor:— Syed Nezamodeen & Syed Habibulla.

நாகரீகம் பதிர்ந்த இவ்விருபதாம் நூற்றாண்டில் நல்ல குணமுள்ள சரக்குகளுக்குத்தான் நல்ல மதிப்பும் கௌரவமும், வியாபாரப் பெருக்கும் உண்டெனகண்டறிந்து விலை கூடினாலும் உயர்ந்த ரகம் பொடிதான் வேண்டுமென நெடுநாள் எதிர்பார்த்த கனவான்கள் விருப்பத்திற் கிணங்கியே "ஸ்பெஷல்" பொடி தயாரிக்கப்படுகிறது. காரம் மணம் இரண்டும் ததும்பும் நமது பட்டணம் பொடியை எளிதில் பெறுவதற் கென்றே தங்கள் தங்கள் சவுகரியங்களை உத்தேசித்து ஒவ்வொரு தாலுக்காவிலும் முக்கிய டவுன்களிலும்சோல் ஏஜண்டுகள் நியமித்திருக்கிறோம். கனவான்களும் வியாபாரிகளும் சந்தேகமின்றி இதே விலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளலாம். தொலைதூரங்களில் உள்ளவர்கள் நேரில்நமக்கெழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். நமது மனோரம்மியமான ஸ்பெஷல் பட்டணம்பொடியை வைத்து விற்பனை செய்வதால் அந்தந்த கிராமாந்தரங்களிலுள்ள பெரிய அந்தஸ்துள்ளவர்களின்நன் மதிப்பையும் கௌரவத்தையும் அடைவீர் என்பது திண்ணம்.

போஸ்டு மூலம்.					ரயில் மூலம்.				
கால் வீசை	ரூ.	1	6	0	ஒரு வீசை	ரூ.	4	12	0
அரை வீசை	,,	2	10	0	மூன்று வீசை	,,	13	8	0
ஒரு வீசை	,,	5	0	0	ஆறு வீசை	,,	26	0	0

அமிர்த நஸ்யம் டஜன் 1-க்கு போஸ்டு மூலம் 2-12-0. ரயில் மூலம் 12 டஜன் ரூ. 27-0-0.

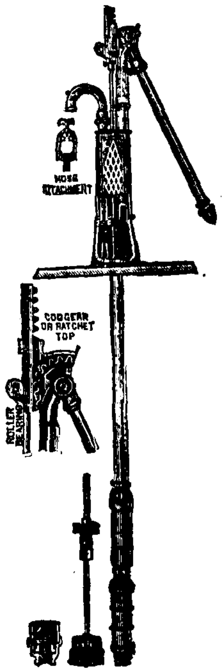
☞ ஸ்பெஷல் 1-நே. பொடி என்று எழுதுபவர்களுக்கு மட்டும்தான் இந்தப் பொடி அனுப்பப்படும்.

என். வி. ஷண்முகம் கம்பெனியார்,
பட்டணம் பொடி தொழிற்சாலை,
வண்ணாரப்பேட்டை, மதராஸ்.

தபால் பெட்டி 555 மதராஸ். தந்தி விலாசம் "மூக்குத்தூள்" மதராஸ்.

Myers Pumps.

மயர்ஸ் பம்புகள்
எல்லா வேலைகளுக்கும்
உதவும்.



திறந்த அல்லது குழாய்க் கிணறுகளாக ஆழமாகவோ, ஆழமில்லாமலோ இருக்கும் கிணறுகளிலிருந்து கையினலோ அல்லது சக்தியினலோ ஜலத்தை இறைக்கக்கூடிய பம்புகளும், எல்லா வகையான தூவான பம்புகளும், விவசாயக் கருவிகளும் கிடைக்கும்.

உங்களுடைய கிணற்றின் ஆழத்தையும், நீங்கள் இறைக்க விரும்பும் ஜலத்தின் அளவையும், எதற்காகக் குழாயை வைக்க உத்தேசமென்பதையும் தயவு செய்து தெரிவியுங்கள்.

நாங்கள் ஏற்ற குழாய்களைச் சிபார்சு செய்கிறோம்.

ஸோல் ஏஜண்டுகள்:—

லிமாயி பிரதர்ஸ், லிமிடெட்.,

1/173, பிராட்வே, தபால் பெட்டி நெ. 202, சென்னை.

அனுமான் சோப்பு.

சர்ம வியாதிகளை
ஆச்சர்யகரமாய்ப்
போக்கடிக்கும்.

எல்லா இடங்களிலும்
விற்கப்படும்.

S. ரங்கநாதம் செட்டி & பிரதர்ஸ்,
ஜெனரல் மர்ச்சேண்ட்,
12, பந்தர் தெரு,
ஜார்ஜ்டவுன், மதராஸ்.

தந்திவிலாசம்:—"அனுமான்"

1926ளுடைத்திய 12-ஷீட் காலண்டர் இனும்
துப்பறியும் புதிய நாவல்கள்

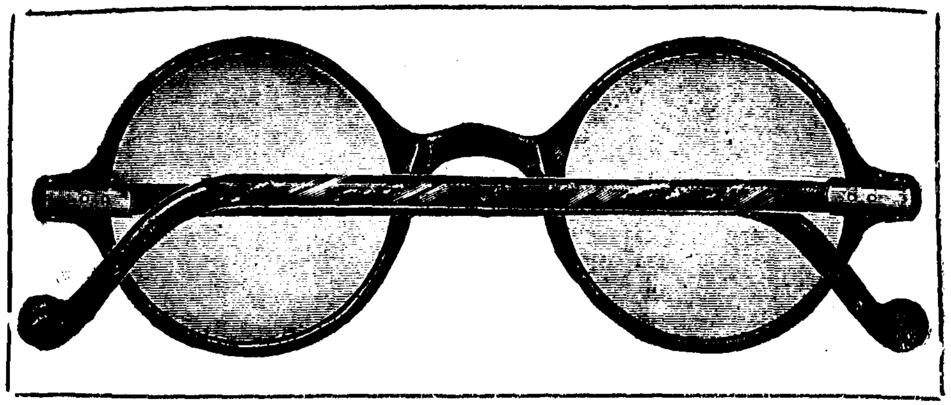
	ரூ.	அ,
மதிமுகி	0	8
ஜடாவல்லபர்	2	8
தலைவாங்கி அபூர்வ சிந்தாமணி	1	0
ராஜராஜேஸ்வரி	1	8
கனகாம்புஜம்	2	8
கமலவல்லி	3	8
இருகொலை ரகஸ்யம்	1	0
சௌந்திரியாடாய்	1	0
அங்கயற் கண்ணி	1	12
அஞ்சனாக்ஷி	1	4
ஆனந்த மேகன்	1	8
கவியின் கொலாகலன்	1	0

எஸ். ராதா அண்டு கம்பெனி,
176, தங்கசாலை மதராஸ்.

3 வது வருடம்

"கிராம வாழ்க்கை" கிராம வாசிகளின் முன்னேற்றத்தைக் கருதி உழைத்து வரும் தமிழ் மாதப் பத்திரிகை, இதில் பல அருமையான வியாஸங்கள் பல பிரமுகர்களால் எழுதப்பட்டுவருகிறது. மாதிரிப் பிரதி இனும்
வருஷ சந்தா உள் நாடு ரூ. 2—0—0
வெளி நாடு ரூ. 2—8—0

கிராம வாழ்க்கை ஆபீஸ், மதராஸ்.



குணமான கண்ணாடி.

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

உங்களுக்குக் கண்ணாடிகள் வேண்டியிருந்தால் நேரில் நம்மிடம் வாருங்கள்; அல்லது கண் வைத்தியர் 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 தரித்துக்கொள்ளுவோருக்கும், இனித் தரித்துக்கொள்ள விரும்புவோருக்கும் உபயோகப்படக்கூடியது.

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

டெலிபோன்
நெ. 2163.

தந்திவிலாஸம்:
ஆண்டி
ஸெப்டிக்.

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