

# ஆரோக்கிய தீபிகை.

தொகுதி 1. }

ஏப்ரல், 1924.

{ பகுதி 4.

இந்தியாவில் மதுபானத்தை ஒழிப்பது சாத்தியமா?

மற்ற தேசங்களிலிட இந்தியாவில் மதுபானத்தை ஒழிப்பது சுலபமான காரியம். மதுவை பானம் செய்வதானது மத பூர்வமான சடங்குகளிலொன்றென்றும், அதைத் தடுப்பதானது மத விஷயங்களில் தகையிடுவதாகுமென்றும் ஒருகாலத்தில் கருதிய யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ்வில் சொற்ப காலத்திற்குள் மதுபானம் ஒழிந்திருக்கையில், இந்தியாவில் மதுவை பானம் செய்வது மத பூர்வமாகப் பாவச்செயலாக விருக்கையிலும், குடியானது தூரப்பியாசுமென்று பரம்பரை நர்மங்களிருந்து வருகையிலும் ஏன் யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ்லைப் பின்பற்றி மதுபானத்தை அடியுட னெழித்தவீடலாகாது? மற்றதேசங்களிலிட நமதுதேசத்தில் குடிப்பழக்கமுடையவர்களுடைய தொகை குறைவாக விருப்பது நற்காலமேயாகும். பிரதி வருஷமும் வீற்றுமுதலாகும் சாராயத்தின் அளவினிருந்து அதுதெரியவரும். 1904-ம் வருஷம் முதல் 1919-ம் வருஷம்வரை யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ்வில் பிரதி வருஷமும் சராசரி 90 லட்சம் காலன் சாராயம் செலவாகியிருக்கையில், இந்தியாவில் உபயோகிக்கப்பட்ட சாராயத்தின் அளவு குறைவாகவே இருக்கிறது. இருந்தபோதிலும் குடிப்பழக்கம் இந்தியாவில் அதிகரிக்கக்கூடிய அறிஞர்கள் காணப்படுகின்றன. 1918-19-ம் வருஷத்தில் வங்காளத்தில் மட்டில் முந்தின வருஷத்தைவிட 96,386 காலன்

சாராயம் அதிகமாகச் செலவாகியிருக்கிறது. பஞ்சாபில் ஒருண்டு வருஷங்களில் லட்சம் காலன் சாராயம் அதிகமாகச் செலவாகியிருக்கிறது.

ஜனங்கள் வரவர கபிக்யுமடைந்து வருகிறார்களென்றும், அதனால் குடியும் அதிகரித்து வருகிறதென்றும் சிலர் சமாதானம் சொல்லுகின்றனர். குடிப்பழக்க முடையவர்களிட் பெரும்பாலோர் அன்றன்றும் கூலிக்கு வேலைசெய்து ஜீவிப்பவர்களை நல்ல சிலர் கூறும் மேலேசொன்ன சமாதானமானது அர்த்தபுஷ்டி யுடையதாக மாட்டாது.

குடியை ஒழித்துவிட வேண்டுமென்று கவர்ன்மெண்டாரை நிர்ப்பந்திக்கும் போதெல்லாம் அவர்கள் அதனால் ஏற்படக்கூடிய நஷ்டத்தை எவ்விதம் ஈடுசெய்வதென்று தப்பு சால் ஜாப்பி சொல்லுகிறார்கள். மொத்த வருமானத்தில் காண்கிவொரு பாகத்திற் கதிகமாக குடியினால் கவர்ன்மெண்டாரைக்குக் கிடைக்கிறது. ஜனங்களை தூர்மார்க்க வழியில் செலுத்தி இகைப் பணத்தை சம்பாதிப்பதை விட அரங்க மேடைகள், விலரிமாக்கள் முதலிய அனாவசியமான ஆட்பாடுகள் விஷயத்தில் வரியை விதித்து இந்தப் பணத்தை ஈடு செய்துகொள்ளலாம்.

தவிரவும் குடி ஒழிவதினால் கவர்ன்மெண்டு பொக்கிஷத்திற்கு எவ்விதம் பாதாக முண்டாகு மென்றும் நமக்குப் புலப்படவில்லை. இத்தகு இஷத்தில் ஜனங்கள் செலவழிக்கும் பணமானது வேறு இனங்களுக்கு உபயோகப்படும். அதன் மூலமாக ஜனங்களுடைய பொருளாதார நிலைமை அபிவிருத்தியடைந்து, வேறு விதமான வரிசை கவர்ன்மெண்டாருக்குக் செலுத்த அவர்கள் சத்தியுடையவர்களாவார்கள். மதுபானத்தை அடியுடன் ஒழிக்க இறங்குகையில் ஆரம்பத்தில் சில அல்லல்கள் ஏற்படலாம். ஆனால் ஜனங்களுடைய மத தர்மங்களுக்கும், பழக்க வழக்கங்களுக்கும் விரோதமாக

இருந்து வரும் ஒரு தீச் செயலை நிவர்த்தி செய்வதில் பின் வாங்கலாகாது.

ஆனால், இந்தத் துறையில் நிர்நிருத்த மேற்படுவதற்கு கவர்ன்மெண்டாருடைய முயற்சியை விட ஜனங்களுடைய மன உறுதியும், முயற்சியும் அவசியம். குடியினால் லீனையுக் கேடுகளை சாமான்ய ஜனங்களுக்கு உபதேசித்து, அபூர்வான நல்வழிக்குத் திருப்பவேண்டும். இப்போழுது நடந்து வரும் மது, லீலக்குப் பிரசாரமானது தற்காலீகமாகவும், ராஜீய காரணங்களை முன்வைத்ததாகவுமே இருக்கிறது. இந்தத்துறையில் அதிக சிரத்தைகாட்டினால் இந்தியாவில் கூடிய சீக்கிரத்தில் மது பானம் ஒழிந்து விடும்.

## பெண்மக்களும் அங்கசாதனையும்.

[சுகோதரி வி. பாலம்மாள்.]

கடவுள் இருஷ்டியில் படைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆண், பெண் இரு சமூகத்தினர்க்கும் சக சரீரமும் தீர்க்காயுளும் இருக்கவேண்டியது அவசியம். மனிதன் திட சரீரத்துடன் கீண்ட நான் ஆரோக்கியமாய் வாழ்ந்து வருவதற்கு அதுகூலமான முறைகள் முற்காலத்திற்கும் தற்காலத்திற்கும் ஏற்றதுபோல மாறிவருகின்றன. முற்காலத்தில் ஆடவர்களுடைய அங்க சாதனைகள் முழுதும் நியைமமானதுகூடானவர்களிலேயே அடங்கி இருந்தனவென்பது ஆன்றோர்களின் கொள்கை. நவநாகரிகம் இந்தியாவில் தலைதோன்ற ஆரம்பித்து தற்காலகக்ஷி முறைகள் பிரபலமடைந்து அதனால் பெரும்பாலார் சொந்த ஊர்களை விடுத்ததுகரவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டு இருசகும் இக்காலத்தில் அங்க சாதனை என்னால் என்ன? அது எப்படி இருக்கும்? அதை யாசிடங்கற்புதரி அதை எவ்விதம் அதுஷ்டிப்பது? அது அவசியந்தானா? என்ற இத்தகைய கேள்விகளெல்லாம் பிறக்கின்றன. ஆடவர்களுடைய நிலைமையே இவ்விதம் தட்டித்

தடுமாறி இருக்கையில் பெண் மக்களின் அங்க சாதனையைப்பற்றி ஒவ்வொருவரும் தத்தமாகுத் தோன்றியவிதம் அப்பிரயய்ப்பட்டு வருகின்றனர். ஆடவர்கள் விஷயத்தில், எவ்விதப் புதுமையான சீர்திருத்தங்கள் ஏற்பட்டபோதிலும் பாதாகமில்லை; பெண்மக்கள் விஷயத்தில் சிறத்ததாகவும், பெரியோர்களின் அதுஷ்டி-னத்தை அதுசரித்ததாகவு், பயனளிக்கக் கூடியதாகவுமுள்ள வழிகளை நன்கு ஆராய்ச்சல் அவசியம். நாகரிக வாழ்க்கையில் பெண்கள் பள்ளிக்கூடங்களிலும் அங்க சாதனைக்காக ட்ரிஸ்-என்றும் வழக்கம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது. சக வாழ்க்கை பென்பது பொதுவாக ஏழைகள், எளியவர்கள், தனவந்தர்கள் எல்லோர்க்கும் சமமேயன்றி ஒரு சிலருக்கு மட்டுமல்ல. தந்தாலம் தூதன முறையில் கண்டுபிடிக்கப்படும் தூதன விஷயங்களால் ஆயிரத்தில் ஒருவருக்கு ப்ரயோஜனமேற்படுவதும் தூர்வமமாக விருக்கின்ற தூசுகளாகவே செல்பவர்களுக்கு படித்தவர்களுக்கு, படிக்கத் தெரிந்தவர்களுக்கு என்று உபயோகப்பட்டக்கூடிய

கார்பங்கள் நடைபெறுமானால் தூற்றில் இரண்டரைப்பேருக்கு மட்டுமே பழக்கத் தீர்ந்த இவ்விந்தியாவில் வைதிக வெளிக் கழறையில் கிடைக்கக்கூடிய சீர்திருத்தங்கள் பல யுகங்களானாலும் கிடைப்பது தூலபம். ஜனசமூகம் சீக்கிரத்தில் முன்னேற்ற மடைய வேண்டுமென்று உண்மையில் நினைக்கும் தேசாபிமானிகளுக்குப் பூர்வகாலத் திய பழக்க வழக்கங்களிலேயே மனம் செல்வது வழக்கம். ஸ்திரீகள் அங்கசாதனை விஷயத்திலும் சிரத்தையும் ஆதரவும் இருக்கவேண்டியது அவசியமானாலும் முற்காலத்தில் அவை எப்படி இருந்தன என்பதை ஆராய்தல் உசிதமாக இருக்கும். நாகரிகத் துறையில் எழுத்தளவு இறங்கிச் சென்று நமது ஆடவர்களே இப்பொழுது மீண்டும் பூர்வீகருடைய நடைபுடை பாவனைகளில் பெரிதும் ஆவல்கொண்டு அவ்வழிக்குத் திரும்பி வந்துகொண்டிருக்கின்றார்கள். இச்சந்தர்ப்பத்தில் பெண் மக்களின் விஷயத்

தில் நாகரிக முறையிலேயே கவனித்தல் தற்காலத்திற்குச் சலபமாகவும் அவசியமாகவும் தேர்ந்தியப்போதிலும் எதிர்காலத்தில் அவைகள் நமது சந்ததியாரிடையே சற்றும் நிலைத்திருக்கமாட்டாவென்பதை நாம் இப்பொழுதுதே ஊகித்து அறிபலாம். பூர்வகாலத்தில் பெண்களின் அங்கசாதனை குடும்ப சிர்வாகத்திலும் கார்பங்களிலும் அடங்கியிருந்தன. அக்காலத்தில் ஏழைகளைத் தம் தணவந்தர்களென்றும் இருந்திருப்பார்களானாலும் ஏழைகள் தணவந்தர்களுக்கு ஊழியம் செய்தே காலக்கழிச்செக்கூடிய நிலைமையில் இருந்திருக்கவில்லை. அவரவர்கள் சக்திக்கேற்றவாறு சொந்தத்தில் உழைத்துப் பிழைத்துக்கொண்டிருந்ததனால் ஏழைகள் என்ற அலக்யபாவம் தணவந்தரிடையே இல்லாமல் சகோதரத்துவமும், சமத்துவமும், அன்பும், அமைதியும் ஜனங்களுடைய சிவலியிருந்தன. (தொடரும்)



## படுக்கை அறை காற்றோட்ட முள்ளதாக விருக்க வேண்டும்.

சத்தமான காற்று வீசாத அறையானது துக்கத்திற்கு அனுகூலமாக விருக்குமாயினும், மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாக உறங்குவதற்கு நல்ல காற்று வேண்டும். ஆகவே படுக்கை யறையானது விசாலமானதாகவும், காற்றோட்ட முள்ளதாகவும் விருக்க வேண்டும். விசாலமான அறைகளில் படுத்தறம் குவதால் ஆரோக்கியமாக விருந்து வரலாம். துக்க காலத்தில் தாராளமாக மூச்சு விட வேண்டுமென்ற அலாவினால் பலர் எக்காலத்திலும் படுக்கை அறையின் ஜன்னல் களை நன்றாகத் திறந்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். இதனால் மனிதர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், தீர்க்காயுடனும் வாழ்ந்து வருவதற்கு சவுகரியப்படுகிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. படுக்கையறைக்கு மட்டுக்கு அறை வழியாகக் செல்ல வேண்டியிருந்தால், அந்த அறை

யின் ஜன்னலை இரவு முழுவதும் திறந்து வைத்திருப்பது உத்தமம். ஆனால் அதிகக் காற்றும் உதவாது. ஜன்னல்களைப் பக்குவமாகத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளுவதன் மூலமாகப் படுக்கை அறையில் அதிகக் காற்று வீசாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். படுக்கை அறையில் நல்ல கம்பளிகளைப் போர்த்துக் கொண்டு படுத்தறங்களினால் ஏவ வளவு குளிர்ந்த காற்று வீசிய போதிலும் பாதகமில்லை. ஷய ரோகம் காணக்கூடிய ஸ்திரீகிபிலிருக்கும் குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் இரவுப்பகலும் நல்ல காற்றை தாராளமாக சுவாமித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். வியாத தோற்றமுள்ள குழந்தைகளின் அண்ணையன்வன் சத்தமான காற்று வீசும் இடத்திலிருந்து இரவு முழுவதும் மூடப்பட்டிருந்த அறைகளைச் சென்று பார்த்தால் அந்த அறைக்குள்ளிருக்கும் காற்றின் தூர்

வரசிணையை அறிந்து கொள்ளலாம்; சூழநடைகள் வெளுத்தும், வியாதிக் தோற்றமுடையனவாகவு மிருப்பது அவளுக்கு அதிகசியமாகத் தோன்றாது. அதேவிதமாக அடுப்பங்கரைக்குப் பக்கத்தில் சரப்பிட்டு விட்டு நல்ல காற்றோட்டமுள்ள படுக்கை அறைக்குச் சென்று உறங்கிப்பார்த்தால் அந்த வித்தியாசமும் தெரியும். நாம் நன்றாக மூடப்பட்டிருக்கும் அறையில் படுத்தறங்கினால் நாம் விடும் கரி அமிலவாயுவானது இதர அசுத்தமான காற்றுகளுடன் கலந்து, பளுவடைந்து, பூமி மட்டத்தில் படிக்கிறது. ஆகவே குளிர்காலங்களில் எவ்

வளவுக் கெவ்வளவு தரை மட்டத்திற்கு சமீபமாக நாம் படுத்துறங்குகிறோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு நாம் சுவாஸிக்கும் காற்றினது அசுத்தமானதாக விருக்கும். மமது படுக்கை அறைகளில் ஒரு நாற்காலி, ஒரு மேஜை, படுக்கை இவைகளைத் தவிர வேறு சாமான்களை வைத்துக் கொள்ளாமல் விருந்தால் நாம் ஆரோக்கியமாக விருப்போம். வீசைகள், மரசமான்கள் முதலியவைகளைப் படுக்கை அறைகளில் நிரப்பிவைத்தால், தூசியும், சுரப், புகையுமுண்டாகி அந்த இடங்களில் விஷக்கூற்றுடன் தங்குகின்றன.

—

### பிரங்குராபங்கம்.

டாக்டர் வரும் வரையில் எனசெய்வது?

1. உடனே டாக்டருக்கு சொல்லி அனுப்பவேண்டும்;
2. பிரங்குராபங்கமடைந்தவரை மட்டும் மர்ன தரையில் மல்லாக்கப் படுக்கவிட வேண்டும்.
3. முகம் வெளுத்திருந்தால் சிரஸைச் சரீர மட்டத்திலேயேவிட்டு வைக்க வேண்டும்; முகம் களையாக விருந்தால் சிரவின்மீது ஒரு தலையணையைக் கொடுத்து சிரஸைச் சிறிது உயர்த்தி வைக்கவேண்டும்.
4. மார்பைச் சுற்றிப் பிடிப்பாக்கப்பட்டிருப்பள்ள ஆடைகளைக் களைந்துவிட வேண்டும்; காலர், கழுத்துக்கட்டி, அங்கவஸ்திரம் முதலியவைகள் பிடியும் பாகவிருந்தாலும் அவைகளை அவிழ்த்துத் தளர்த்திவிடவேண்டும்.
5. புருவங்கள் கால் சட்டை அணிந்திருந்தால், அதைக் கழுத்தில் இழுத்து மாட்டியிருக்கும் பிரேஸைவைத் தளர்த்தி விடவேண்டும், ஸ்திரீகளாயிருந்தால் ரவிக்கையை அவிழ்த்துவிட வேண்டும்.
6. நல்ல காற்று தாராளமாக வீசும்படி செய்துவிடுவண்டும்.
7. முகத்தில் இழுப்புக்குறிகள் காணப்பட்டால், நாக்கைப் பிணியாளி கழித்து விடாமலிருக்கும்படி பல் வாரிகைகளுக்கிடையே எதையேனும் வைக்கவேண்டும்.
8. சிரவிலும், இதர அவயவங்களிலும் அடிக்காயம் முதலியவைகள் இருக்கின்றனவாவென்று ஜூக்கிரகையாக சோதித்துப் பார்க்கவேண்டும்.
9. காயங்களிலிருந்தால் அவைகளுக்குள்ளே சிகிச்சை செய்துவிடுவண்டும்.
10. ரத்தம் வடிந்தால் அதை நிறுத்திவிடுவண்டும்.
11. சரீரத்தை உலக்காமாதலும், சிரஸைக் குளிர்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கவேண்டும்.

12. பிரம்ஞாபகத்திற்குக் காரணமென்னவென்று தெரியாவிடில் உத்வேகத்தை உண்டுபண்ணக்கூடிய பாண்களைக் கொடுக்கலாகாது.
13. டாக்டர் வரும்வரையில் பிணியாளியை எவ்வித உபத்திரமும் செய்யாமல் இருக்கவேண்டும்.
14. அவசியமானால் காந்தைப் பிணியாளியின் சரீரத்தில் செலுத்தவேண்டும்.

### நான் விரும்பும் பணியாரங்கள்.

[ஸ்ரீமான் கே. ஸ்ரீநிவரவன்.]

ராமன் என்னும் மாணவன் ஒருநாள் காலையில் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் சென்று கொண்டிருந்தான். அவனுடைய சட்டைப் பையில் வெள்ளி நாணயங்களுக்கும் செம்புக் காசுகளும் குலுங்கிக்கொண்டிருந்தன. அவன் ஏறிச் சென்ற வண்டியிலேயே கிருஷ்ணனும், லக்ஷியியும் சென்றுகொண்டிருந்தனர். அவர்களுடைய பள்ளிக்கூடமிருக்கும் தெரு முனையில் வண்டி திரும்புகையில் ராமன் வெகு அவசரமாக வண்டியை விட்டிழைந்து விட்டான். அகாரணமாக வண்டியை அந்த இடத்தில் நிறுத்தினால் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லக் காலதாமதமாகி விடுமென்று அவனுடைய சகோதரி லக்ஷியி எச்சரிக்கை செய்தாள். ஆனால் பக்கத்திலுள்ள பக்ஷணக கையிலிருந்து பணியாரங்கள் வரவழிகொண்டு வர ராமன்போகிறென்றே கிருஷ்ணன் சொல்லி அவனுடைய வாயை அடைத்துவிட்டான். லக்ஷியி முணுமுணுத்துக் கொண்டே வண்டியில் உட்கார்ந்திருந்தாள். சிறிது நேரத்திற்குள் ஒரு பொட்டலம் பக்ஷணகங்களுடன் ராமன் திரும்பிவந்தது. வண்டியை வேகமாகச் செலுத்தும்படி வண்டிக்காரனுக்கு ஆக்ஞாபித்தான். கடைசியில் மணி அடிக்கையில் மூவரும் பள்ளிக்கூடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தனர். அவர்களைத் தொடர்ந்த உபாத்தியாயினியும் வந்து விட்டாள்.

வகுப்புக்குள் துணுந்ததும் ராமன் தனியாக ஒரு பொட்டலத்துடன் ஒதுங்கி நி

பதை உபாத்தியாயினி கண்டு, சமீபத்தில் வந்த பொட்டலத்தை மற்ற மாணவர்களுக்கு அளித்துக் காட்டும்படி ராமனுக்கு ஆக்ஞாபித்தான். அவன் அதில் சந்தேகமடைந்து, வெகு அவசரமாகப் பொட்டலத்தை அளித்தான். பக்ஷணகங்களை எங்கிருந்து வாங்கினென்று ராமனை உபாத்தியாயினி வினவினாள். தெருக்கோடியிலுள்ள கடையில் அவனுடைய சகோதரன் பக்ஷணகங்களை வாங்கியதாகக் கிருஷ்ணன் சட்டென்று விடையளித்தான். ஒரு சூலையிலிருந்து லக்ஷியி அவர்களுடைய ஜாடிகாரனல்லாதவளிடம் ராமன் பக்ஷணகங்களை வாங்கிக்கொண்டு வந்திருக்கிறென்றும், ஆகவே அவளை எல்லாரும் சாப்பிடக் கூடாதென்றும் முணுமுணுத்தான்.

ராமன்:—லக்ஷியி, இங்கு பார். உனக்கு வேண்டாவிடில் சும்மாலிரு; நாங்கள் எல்லோரும் சாப்பிடுகிறோம்.

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

லக்ஷியி:—ராமன் எதையும் சாப்பிடுவான், அதனால் ஏற்படக்கூடிய பலாபலனை அவன் எவனிப்பதேயில்லை.

உபநீதியாயினி—என்ன பேசிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்? (ராமணப்பார்த்து) நீ இதர மாணவர்களுக்குக் கெட்டவழியைக் காட்டுகிறாய். பாடசாலை நேரத்தில் பக்ஷணங்களைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்க நான் அனாமதி கொடுக்கப் போவதில்லை, நான்கு மணிக்கு ஒரு தடவை தான் தின் பண்டங்களைச் சாப்பிடலாம். இனி ஒவ்வொரு மாணவனும் என்ன சாப்பிடுகிறது. வெண்பதை நான் பரிசோதித்து, சாப்பிடத் தகாதவைகளை ஒதுக்கி விடப்படி உத்திரவு செய்யப்படும் போகிறேன்.

லக்ஷ்மீ:— அம்மா, என்னுடைய சகோதரன் வாங்கிக் கொண்டு வந்திருக்கும் தின் பண்டங்களை அவன் சாப்பிட அனுமதி கொடுக்கப்போகிறீர்களா?

உபநீதியாயினி:— இப்பொழுதில்லை. இடைவேளை போதுன நேரத்தில் நான் அவைகளைப் பரிசோதிக்கிறேன். அந்த பக்ஷணங்களை அவன் சாப்பிடுவதில் உனக்கு ஆகேப்பின யிருப்பதாகத் தெரிகிறது. உனக்கு என்ன ஆகேப்பின? சொல்லு, கேட்கிறேன்.

கிருஷ்ணன்:— எனக்குத் தெரியும். நான் உங்களுக்கு பதில் சொல்லுகிறேன். வெளியில் நான்கள் வாங்கும் பக்ஷணங்களைச் சாப்பிட வேண்டாமென்று அண்ணை லக்ஷ்மீக்கு ஆக்குபதித்திருக்கிறார். அதற்குக் காரணங்களாவன:

1. ஐன்களுடைய கண்ணில் பட்டு அவர்களுடைய கவனத்தைக் கவர வேண்டுமென்பதற்காக சாலை ஓரங்களிலும், சாக்கடைகளுக்கு மேலும் பக்ஷணங்களை வைத்துக்கொண்டு விற்கிறார்கள்.

2. அது சரி தான். என்னென்ன பக்ஷணங்களிருக்கின்றன வென்று ஒரே பார்வையில் தெரிந்துகொண்டேவிடலாம். பல தினங்களில் அவரவர் அவரவர்களுக்கு வேண்டியதை வாங்கி சாப்பிடலாம்.

கிருஷ்ணன்:— படிக்கக் கூடியதை, வாங்கி சுலபமாகச் சாப்பிடலாமாயினும், இதற்குள், தூசி, எச்சில், புழு, கிருமிகள், மயிர், வைக்கோல் மூதவியவைகளும் மற்றும் பல அசுத்தங்களும் பக்ஷணங்களில் காற்றினால் வந்து சேர்ந்திருக்குமென்று தாயார் சொல்லி யிருக்கிறார். பிறருடைய எச்சில் படிந்த பக்ஷணங்களை எவ்வீதம் சாப்பிடலாம்? லீயரிடிக் கிருமிகள் சேர்ந்துள்ள பக்ஷணங்களைப் புசித்தவர்கள் பல வீத நோய்களுக்கு ஆளாகியிருக்கின்றனர்.

லக்ஷ்மீ:— அண்ணா, நீ சொல்வது மூன்றிலும் சரி. பல பக்ஷணக் கடைகளில் பக்ஷணங்களின் மீது தூசி படியாமலிருப்பதற்காக அவைகளைக் கண்ணாடி பீரோக்களில் வைத்திருக்கின்றனர். கண்ணாடி பீரோக்களிலேயே பக்ஷணங்களை வைத்திருக்க வேண்டுமென்று பொது ஐன்களுக்கெல்லாம் சொல்லுகின்றனர். சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களும் அதை வற்புறுத்துகின்றனர். அலுவலியமாக முனிசிபாலிட்டியார் தனக்கு 30 ரூபாய் செலவைவைத்து விட்டதாக அடுத்த லீட்டுக்காரன் வைத்து கொண்டு இருந்ததை நான் கேட்டிருக்கிறேன்.

கிருஷ்ணன்:— கடைகளில் கண்ணாடி பீரோக்களில் பக்ஷணங்களை வைத்திருக்கிறார்களென்று என்னுடைய சகோதரி சொல்லுவதை நான் ஒப்புக்கொள்ளுகிறேனாயினும், உத்தேசபலன் அதனால் கிடைக்கிறதா. வெண்பதை கவனிசக வேண்டும். சில கண்ணாடிகள் உடைந்து போயிருக்கின்றன. அவைகளைக் கடைக்காரர்கள் புதுப்புலிப்பதையில்லை. சில இடங்களில் கண்ணாடிக் கதவுகளைத் தெருப்புறமாகத் திறந்து வைத்திருக்கின்றனர். இதனால் தெருப்புழுதி பக்ஷணங்களின்மீது படிக்கிறது. இவ்வீதம் கதவுகளைத் திறந்து வைப்பதால் சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுடைய உத்தேசம் கிடைவேறாமற்போய்விட வில்லையா வென்று கடைக்காரர்களைக் கேட்டால்,

கதவுகள் அவசியமென்றும் இல்லாவிடில் தெருவில் நின்றுகொண்டு கேட்டவர்களுக்கு எடுத்துக் கொடுக்க முடியாதென்றும் கடைக்காரர்கள் சமாதானம் சொல்லுகிறார்கள். அவர்கள் சொல்லுவதும் ஒருவிதத்தில் சரிதான். ஆனால் ஜன்னல்களுக்குக் கண்ணாடி போட்டுவைக்கவேண்டுமென்று ஏற்பாடு செய்து, வேண்டியோர் உன்னே சென்று வாங்கிக்கொள்ளும்படி சிறப்பித்தப்படுத்தவேண்டும்.

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

(இந்த சந்தர்ப்பத்தில் பாடசாலை வைத்தியர் வருகிறார்.)

டாக்டர்:—சமஸ்காரம் அம்மா, உங்களுடைய மாணவர்களுடைய ருசிகரமான சம்பாஷணை செய்துகொண்டிருக்கிறதாகத் தோன்றுகிறது. எதைப்பற்றி விவாதித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்?

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

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

கிருஷ்ணன்:—கடைகளில் வைத்திருக்கும் பக்ஷணங்களில் துசியும், கெட்ட காற்றும் புகுந்திருக்குமென்பதே என்னுடைய

தாயாரின் முதலாவது ஆட்சேபனை. ஒரு நாள் சாயநகிரம் நான் வீட்டுக்குத் திரும்பிச் செல்லுகையில் பக்ஷணங்களை வாங்குவதற்காகக் கடை ஓரமாக ரஸ்தாவில் நின்றேன். கீழிருந்த சாகசுடையில் இருந்து வந்த காற்றும் சகிசுகமுடியவில்லை; எனக்கு மூச்சுத் திணறிப்போய்விட்டது; என்னுடைய சகோதரி தொலைவில் சென்றுவிட்டாள். சாக்கடைமையப் பல வருஷங்களாக மூத்தம் செய்யவில்லையென்று நான் நினைத்தேன். தூர்நாற்றம் வெகு அதிகமாக விருந்ததால் நான் வீட்டுக்குச் சென்றதும் இருமுறை வாந்தி செய்தேன். எனக்குத் தலைவலியும் கண்டிவிட்டது. ஒவ்வொரு நியமித்தும் இந்த தூர்க்காற்றானது எவ்வளவு அந்தப்பக்ஷணங்களில் படிந்திருக்க வேண்டுமென்பதை யோசித்துப் பாருங்கள். என்னுடைய தாயார் அடிக்கடி சொல்லுவதுபோல் ஒரு அணு பக்ஷணத்திற்கு இரண்டு ரூபாய் வியாதிமைய நாம் வீலைக்கு வாங்கிக் கொள்ளுகிறோம். ஒரு அணு பக்ஷணத்தைச் சாப்பிட்டால் டாக்டர்களுக்கு 10 ரூபாய் கொடுக்கவேண்டியதாகிறது.

ராமன்:—இதெல்லாம் வீண் பேச்சு. பணமில்லாதவர்கள் தான் பயப்பட வேண்டும். ஏற்களை மூட்டார்களாத்தி விடாதே. நான் திடமாக விருக்கிறேன்; இந்த பக்ஷணங்களைச் சாப்பிடுவதால் எனக்கு எவ்வீத வியாதியும் வந்துவிடாது. எப்பொழுதும் நீ பலவறினமாகவே இருப்பதால் இவ்வீதமெல்லாம் சொல்லுகிறாய்.

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

லக்ஷ்மி:—அந்த பக்ஷணங்களினின்று உட்காரும் சிக்கனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயம்

கிறாயும் என்னுடைய சகோதரனுக்கு நீங்கள் கொல்ல வேண்டும்.

உபாத்தியாயினி:—படிக்காக்களை அபிவிருத்தி செய்கிறுபதாகச் சொல்லுகிறார்களே! அப்படியிருந்தும் தூர்நாற்றம் சகிக்க முடியவில்லை பென்று கிருஷ்ணன் முறையிலிருந்தே.

கிருஷ்ணன்:—அம்மா, நீங்கள் என்னுடன் வந்து இந்த சுகத்தை அனுபவித்துப் பார்த்த வேண்டும்! சாக்கடைகளில் படிந்திருக்கும் தூர்நாற்றமுள்ள சாமான்களை அடிக்கடி அப்புறப்படுத்துவதாகச் சொல்லுகிறார்கள். இருந்தாலும் தூர் வாசனை ஒழிந்தபடியிலை, இந்த சாக்கடைகளின் மேல் பலர் பிஸ்கோத்து, பழங்கள், பணிபாரைகள் முதலியவைகளை வைத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். ஜனங்களும் அவைகளை வாங்கி சாப்பிடுகிறார்கள்; என்ன அபிபாயம்!

டாக்டர்:—சீக்களால் வியாதிகள் பரவுமென்றும் நான் எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. ராமனுக்கு அது தெரியாமலிருக்கலாம். ஆனால் வீட்டில் எலையில் சாதம் போடுவையில் அதில் சக்கள் உட்கராமல் தாயார் வெருட்டுவதை ராமன் பார்த்திருக்கலாம்.

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

டாக்டர்:—இல்லை; அசுத்தமான பதார்த்தங்களில் சக்கள் தங்கி வளருகின்றன. மலம், சாணி, எச்சில், முதலியவைகளை சக்கள் புசிக்கின்றன; தொத்து வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள்மேல் அவைகள் உட்காருகின்றன. அதன் மூலமாக அவைகள் தங்களுடைய வரையிலும், கால்களிலும் கிருமிகளைச் சுமந்துபோய் உணவுப் பதார்த்தங்களில் உட்கார்த்து அவைகளைக் கெடுத்து விடுகின்றன. இவ்விதம் அசுத்தம் செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களை ஒருவரும் புசிக்க

உடாததலால், சக்கள் உட்கார்த்த பதார்த்தங்களைப் புசிக்காமலிருக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன்.

லகாபீ:—அம்மா, இவைகள் சிறக்க கண்டுகளில் விநகப்பெரும் பணியாற்றிகள் சத்தமான் முறையில் தயார் செய்யப்படுவதில்லை பென்றும் என்னுடைய தாயார் சொல்லியிருக்கிறார். பரிசாரர்கள் அசுத்தமாக விருக்கிறார்களென்றும், பாத்திரங்களை நன்றாகச் சத்தம் செய்யவில்லை பென்றும், சத்தம் செய்காலும் தெருர்களிலும் சாக்கடை கருக்கருகாமையிலும் அவர்கள் சத்தம் செய்திருக்கென்றும் சொல்லப்படுகிறது. தவிரவும், அவர்கள் உபயோகிக்கும் ஜலமும் சத்தமாக விருப்பதில்லை. என்னுடைய பசுக்கூட அந்த ஜலத்தைக்குடிக்கவில்லை. மேலும் பசுணைங்கள் தயார் செய்யப்படும் நெய் அல்லது எண்ணெயும் அருவருக்கத்தக்க வாசனை தருகிறது. அவைகள் கல்ப்படமானவை பென்றும், மனிதர்களுடைய உபயோகத்திற்கு ஏற்றவைப்பல்லவென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

டாக்டர்:—இதுதல்லாம் வாஸ்தவம்சான். சிறிது சிறிதாக இந்தக் கேடுகளை சிவர்த்தி செய்ய சுகாதார அதிகாரிகள் முயன்றுவருகிறார்கள். இரத்தக்குறைகளை ஒரே காளில் சிவர்த்தி செய்து விடமுடியாது. பொது ஜனங்களுக்கு இந்த விஷயங்களைப்பற்றி பேரறிவுகேடென்றும்; கடைக்காரர்களும் அவர்களுக்குள்ள பொறுப்பு உணரவேண்டும். இல்லைபேய் பலன் ஏற்படாது. சுகத்தமான பதார்த்தங்கள் கிடைக்கும் காலம் ஏற்படும் வரையில் வெளிப் பதார்த்தங்களை பறிவிக்கரித்து விடும்படி உங்களைக் கேட்டுக் கொள்ளுகிறேன். சுயமாகத் தயாரிக்கும் பதார்த்தங்கள் உத்தமம். நமது முன்னோர் உணர்நிஷிகளும்இதைப்பேய்மருநிதிகள் முதலியவிரக்கங்களில் சொல்லியிருக்கிறார்கள். இன்னமும் வைதிகர்களையும் கிரஹண்களில் இந்த அனுஷ்டானம் இருந்து வருகிறது. சுகத்தமாக இவ்வாதவர்கள் கைவிலிருந்து ஒன்றையும் அவர்கள் வாங்கிச் சாப்பிடுவதில்லை.



இந்த தர்மத்தை நீங்கள் அனுஷ்டித்தால் பிணியாய்ப்படாமலிருக்கலாம்.

ரஹ்மன்:—அம்மா, இன்று காலை யில் நான் வாங்கிய பணியாரசங்களைக் குப்பைத் தொட்டியில் எறிந்துவிடுகிறேன். இனி ரஸ்தாக்கள் இரத்தில் வைத்திருக்கும் பக்ஷணங்களை நான் வாங்குவதில்லை.

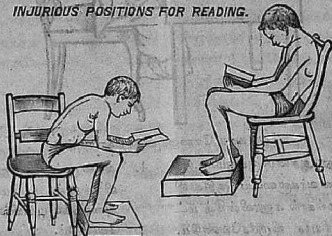
கிருஷ்ணன், லக்ஷ்மி இவர்களும் மற்ற மாணவர்களும் இனிக் கடை பக்ஷணங்களை வாங்கி சாப்பிடுவதில்லையென்றும், வேண்டியவைகளை வீடுகளிலேயே தயாரித்துக் கொடுத்தும்படி செய்து சாப்பிடுவதென்றும் பிரதிக்கை செய்துகொண்டனர்.

### மாணவர்களுக்கு ஏற்ற மேஜைகள்.

இப்பொழுது பாடசாலைகளில் மாணவர்களுடைய உபயோகத்திற்காகக் கொடுத்திருக்கும் மேஜைகள் அவர்களுடைய அவய

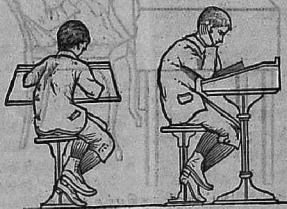
ளுடைய முதுகெலும்புகள் வீணாகுவிடுகின்றன; மார்பு வெகிரிசிறது; கண் பார்வை யும் மங்குகின்றது. மேஜைகளின் உயரம்

#### INJURIOUS POSITIONS FOR READING.



[உட்கார்ந்து படிக்கக்கூடாத முறை.]

வங்களுக்கு ஏற்றவைகளைக் கில்லாமலி சரியாக இல்லாவிடில் மாணவர்கள் குப்பதால் மாணவர்கள் படிக்கையிலும், ரோக உட்கார்ந்து வேலையைச் செய்யமுடி



#### BAD-POSITION TO DESK

[மேஜையின் தெடுதலான அமைப்பு.]

எழுதுகையிலும் குனிந்துகொண்டு அவதிப் யாது. கால்களை வைத்துக் கொள்ளச் சரி படவேண்டியிருக்கிறது. இதனால் அவர்க யான ஏற்பாடு செய்யாதிருப்பதும் மாணவர்

களுக்கு மிகுந்த சிரமத்தைக் கொடுக்கும். கீழ் பாகத்திலுள்ள அலயவகனளின் பளுவினால் ரக்த ஓட்டமும் தடைப்படும். மேஜைகளைத் தயாரிக்கையில் அடியிற் கண்ட அடிப்படையான தர்மங்களை ரூபத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு ஆசனத்திலும் பின்புறம் சிறிது சாய்த்தான சாய்மானம் இருக்கவேண்டும். சாய்மானம் 4-அங்குல அகலமுள்ளதாகவும், தோள் பட்டை உயரம் வரையில் வரக்கூடியதாகவும் மிகுக்கவேண்டும்.



[ஒவ்வாத மேஜையும் காற்காடியும்.]

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

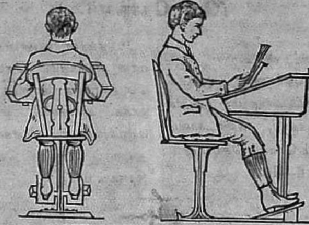
4. ஆசனமும் மேஜையும் வெவ்வேறாக விருத்தால் மேலே கண்டபடி அவைகளை பூமியில் பதித்து வைக்கவேண்டும்.



[உட்காரத் தகுதியற்ற முறை.]

2. மேஜையின் முனைக்கும் ஆசனத்திற்குமுள்ள வித்தியாசமானதுமான வனுடைய உயரத்தில் ஆறில் ஒரு பாகமிருக்கவேண்டும்.

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



BEST SITTING POSITION

[சரியாக உட்கார்ந்து படிக்கும் முறை.]

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

பெரிய பாடசாலைகளில் கூட மாணவர்களுக்குச் சரியான மேஜைகளில்லாததால் அவர்கள் குளிர்ந்துகொண்டு முதலெழுத்து

களை வளைத்துக்கொள்ளுவதும், மாண்பு நெரித்துக்கொள்ளுவதும் சகஜமாக விருந்து வருகிறது. இதனால் மாணவர்களுக்கு சாக்ஸ்தமான தேசங்களோடா ஏற்பட்டுவிடுகிறது. குழந்தைகள் ஒழுங்காக உட்கார்ந்து படிக்க வேண்டிய முறையைப் இப்பொழுது அவர்கள் தவறாக உட்காரும் முறைகளையும் பட்டங்களில் காட்டியிருக்கிறோம்.

### பயமும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களும்.

நாம் தைரியசாலிகளைப் பாராட்டுகிறோம்; பயங்கொள்ளிகளைக் கண்டு பரிசாசம் செய்துகிறோம்; அல்லது பரிதாப்ப்படுகிறோம்.

பயத்தினால் மனிதர்கள் மிகுந்த கஷ்ட தசையை அடைகிறார்கள். அவர்களுடைய முழங்கால்கள் கடுங்குண்டு நனமொழி குழிதுகிறது; ஹிருதயமானது விலாவெலும்பின் மீது மோதுகின்றது; நியாயா நியாயத்தைப் பகுத்தறியும்சக்தி இல்லாதபோய்விடுகிறது, பயமானது அதிககாலம் கீழ்த்திருந்தால் பசி போய்விடுகிறது; உறக்கம் வருவதில்லை; வேலைசெய்ய சக்தியில்லாமற் போய்விடுகிறது. இம்மட்டா? பயத்தினால் பல வியாதிகளும் உண்டாகின்றன.

பிளேக் முதலிய பயங்கரமான வியாதிகள் பரவியிருக்க மிடங்களில் அதிக பயங்கொள்ளிகளே அந்த வியாதிக்கு ஆளாகின்றனர்; ஏனெனில் அவர்களுடைய ஹிருதய நாடி சரியாக அடிப்பதில்லை; அவர்களுடைய ஜீர

ணக்கருவிகள் சரியாக வேலைசெய்வதில்லை; அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள எல்லா அவயவங்களும் சரியாகத் தக்கன் வேலைகளைச் செய்வதில்லை; மனச்சோர்வுண்டாவதால் சரீரத்திலுள்ள அவயவங்கள் சரியாக வேலை செய்வதில்லை, அதிகபயம் உண்டாகிவிட்டால் படுமோசமான நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. பல மனிதர்கள் பலவாறான அமைய்ப்புப் பெற்றவர்களாக விருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளும் பலவகைப்பட்டவைகளாக விருக்கின்றன. தைரிய புருஷர்களுக்குக்கூட பயமேற்படலாம். ஆனால் உண்மையான தைரியபுருஷன் பயத்தை அடக்கிக்கொண்டு, அது தன்னை ஆட்கொள்ளாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ளுகிறான். தன்னடக்கமுள்ளவர்கள் பயத்தைப் போர்க்கிக்கொள்ளலாம். ஆகவே தன்னடக்கத்தை அப்பிய சித்து வருகிறவர்கள் பயங்கொள்ளிகளை விட சந்துஷ்டியாகவும், திடமாகவும் இருந்துவருகிறார்கள்.

## கீதோபதேசங்கள்.

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

“மிதமான உணவைப் புசித்து, கிரமமான வியாயாமம் செய்பவர்களும், கர்மாக்ஷைச்சரிபாக நிறைவேற்றி வருபவர்களும், தூக்க காலத்தை வரையறுத்துக்கொண்டிருப்பவர்களும் யோகாப்பியாசம் செய்து, துயரைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.” [அத்தியாயம் 6-17]



## போஜன காலத்தில் ஜலத்தைப் பருகுதல்.

பொதுவாக போஜன காலத்தில் ஜலத்தைப் பருகலாகாது. சாதாரணமாக ஜலத்தை அதிகமாகப் பருகலாம். தினம் அரை காலம் ஜலத்தைப் பருகுவதால் பாத்தகியிலை. ஆனால் போஜன காலங்களுக்கிடையே ஜலத்தைப் பருக வேண்டும். காலைவில் எழுந்திருக்காதும் ஜலத்தைப்பருகலாம்; இரவில் உறங்கச் செல்லுகையில்

நீரைப் பருகலாம்; போஜனம் செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பும் ஜலத்தைப் பருகலாம். உணவுடன் ஜலத்தை அதிகமாகப் பருகினால் ஜீரண சக்தி குறைந்து விடுகிறது. அதிகமும் குளிர்ந்த ஜலத்தைச் சாப்பிடுவதால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகக் குறைகிறது. நாம் பருகும் ஜலமானது சுரீரோஷணத்திற்கு சமத்துவமான உஷ்ணமாகமுடையதாக விருக்கவேண்டும்.



## கால்ராவைத் தடுத்தும் உபாயம்.

வீடுகளில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய முன் ஜாக்கிரதைகள்!

குடி தண்ணீரையும், பாலையும் காய்ச்சிப் பருக வேண்டும், தடையில் வாவரும் பாலேக் காய்ச்சியே சாப்பிட வேண்டும். சாதத்தைக்கூறக்க உபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தைக் கடிச்ச வேண்டும். பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்வதற்காகச் சமயலறைக்குக் கொண்டுபோகும் ஜலத்தைக் காய்ச்ச வேண்டும். குளிர்ந்த பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது. அரிசிச் சாதத்திற்கு நக்கள் அதிகமாக வருமாத்தால், கால்ரா பரவியிருக்கும் காலத்தில் அரிசிச் சாதத்தை உபயோகிக்காமலிருப்பது உத்தமம். உணவு பதார்த்தங்களில் சுகன் மொய்க்காமல் கம்பி

விலைகளால் அவைகளைப் பாதுகாக்கவேண்டும்.

சமையலறையில் சமையற்காரன் அவனுடைய ஆடைகளை வைத்திருக்கவும்கூடாது; அதில் அவன் படுத்துறங்கவும்கூடாது. வடிக்கட்டிகளை உபயோகப்படுத்தக்கூடாது; அவைகளில் அசுத்தம், சேர்ந்திருக்கக் கூடும். சமையலறையை தினமும் பரமாக்கினேட்ட ஆப் பொட்டாடைக்க கரைத்த ஜலத்தால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். ஒரு வாளி ஜலத்தில் அரை அவுன்ஸ்-புரமாய்கனேட்ட ஆப் பொட்டாடைக்க கரைக்கவேண்

மும், பானத்திற்காக உபயோகிக்கப்படும் கிணறுகளுக்கருகாமையில் ஆடைகளைத் துவைக்கக் கூடாது. கிணற்றிற்கு சமீபத்திலாவது அல்லது வீட்டுக்குக் கருகாமையிலாவது அழுக்கு ஜலம் தேங்கி யிருக்கவிடக் கூடாது.

சுகாதார அதிகாரிகளை தினமானம் க்கக் கூஸ்களைப் பரிசோதிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். க்கக் கூஸ்களை நன்றாகச் சுத்தம் செய்வீக்க வேண்டும். மலக் குழிகளில் அப்தோதைக் கப்போது 4 து மண்ணைப் போட்டு மூடிவிட்டு, வேறு குழிகளை வெட்டிக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா சாமான்களுக்கும் தார் அடிக்க வேண்டும். க்கக் கூஸ்களில் பிணையாவது, கார்பாலிக்

புஷ்டிரயாவது போட்டு, காய்த்த சரகளை அங்கு கொளுத்தவேண்டும்.

உறகளுடைய வீட்டில் எவருக்கேனும் வாந்திபேதி கண்டுவிட்டால் வீடு முழுவதும் சுண்ணாம்படிக்க வேண்டும். மலக்களில் பிணையாவது கார்பாலிக் புஷ்டிரகரைத்த ஜலத்தையாவது தெளிக்க வேண்டும். வாந்திபேதி கண்டவருக்கு சித்திரைபேதி செய்து வருபவர்கள் வெளியில் வந்தவுடன் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கைகளை வாய்க்கருகாமையில் கொண்டுபோகக்கூடாது. பிணியாளியின் மலம் படிந்த வஸ்திரங்களை வெள்ளியில் கொதிக்க வைத்து பரிசீலனாரைத் தரைத்த ஜலத்தில் நனைத்து, வெய்யிலில் உலர்த்தவேண்டும். படுக்கைகளைக் கொளுத்தி விடவேண்டும்.

## குஷ்டரோகத்தைத் தடுக்கும் மார்க்கம்.

[மீஸ்டர் வி. மூர், எம். பி., எப். ஆர். வி. எஸ்.]

குஷ்டரோகம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொரு வருக்குத் தொத்தும் வியாதியா வெண்பதைப்பற்றிப் பலவாறான மாதப்பட்ட அபிப்பிராயங்கள் வெளியாகி வருகின்றன. சிலர் ஒரு குஷ்டரோகி சமீபத்தில் வந்து விட்டால் நடுங்குகின்றனர்; மற்றும் சிலர் குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கப் பழகுகின்றனர்.

தரநிர்ப்பட வசத்தினால் குஷ்டரோகத்திற்குக் காரணமாகவுள்ள மூலப்பொருளானது ஒருவருடைய சரித்திலிருந்து மற்றொருவருடைய சரித்திற்கு எவ்வீதம் போய்ச் சேருகிறதென்று நாம் நிச்சயமாகச் சொல்லுவதற்கில்லை.

இவ்வித சந்தேக மிருந்து வருவதற்கு இரண்டு முக்கியமான காரணங்களிருக்கின்றன:—

நாம் அறிந்தவரை மனித சமூகத்திற்குத் தான் இதுவரை குஷ்டரோகம்

கண்டிருக்கிறது. எவ்ளருக்கும் குஷ்டரோகத்தைப் போன்றதொரு வியாதி ஏற்படுகிறது. ஆனால் மனித வாக்கினருக்குண்டாகும் குஷ்டரோகத்தை மனிதர்களிடமிருந்தவர்களுக்கு மாற்ற இதுவரை சாத்தியப்படவில்லை.

2. தவிரவும், குஷ்டரோகம் தேகத்தில் ஊறிவெளிப்படுவதற்கு சில சமயங்களில் 40 வருஷகாலமுமாகவால், எத்தக் காலத்தில் குஷ்டரோகம் தேகத்தில் உண்டாயிற்றென்று நிச்சயமாகச் சொல்லமுடியாமலிருக்கிறது. குஷ்டரோகம் தேகத்தில் உண்டான காலத்தைக் கண்டுபிடிப்பது அசாத்தியமாக விருப்பதால், ஏதன் மூலமாக அது உண்டாயிற்றென்றும் சொல்லமுடியாமலிருக்கிறது.

குஷ்டரோகம் எவ்வீதம் தேகத்தில் பற்றியதென்று சொல்லமுடியாத போதிலும், சில முக்கியமான அம்சங்களைக் கொண்டு

எவ்வீதம் குடிநீர்வாய்க்கும் ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்பட்டிருக்கலாமென்று நினைக்கலாம். அந்த அம்சங்களாவன:—

1. ஒரு மனிதனுடைய சரீரத்தில் எவ்வளவுக்குவனவு அதிகமாகக் குடிநீர்வாய்க்கும் கிருமிகளிருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்குவனவு அந்த வியாதி பரவக்கூடும்; அந்தக் கிருமிகள் சரீரத்திற்கு எவ்வளவுக்குவனவு சமீபமாக இருக்கின்றனவோ அவ்வளவுக்குவனவு அதிகமாக அவைகள் பிறருடைய சரீரங்களில் போய்ச் சேரக்கூடும்.

(அ) கடுமையான குடிநீர்வாய்க்கின் புண்களில் கிருமிகள் நிறைந்திருக்கும். அந்தப் புண்களிலிருந்து வழியும் நீரில் அந்தக் கிருமிகளைக் காணலாம். அந்தமாதிரியான கேஸ்கள் மிகவும் அபாயகரமானவைகளென்று கருதவேண்டும். வியாதி கடுமையாக எப்பொழுது ஏற்பட்டதென்று கண்டுபிடிக்கக் காலதாமத மேற்படுவதால் அதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் அதிகமாயிருக்கிறது. அடிக்கடி ஜூர்ம் வருவதிலும், சரீர மாததிறந்தம் செம்புண்கள் வியாதிப்பதினாலும், புண்ணினமீது கையைவைத்தழுத்துகையில் அதனுடைய சிறம் மாறாமலிருப்பதாலும், பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாகப் பார்ப்பதாலும் கடுமையான வியாதி எப்பொழுது கண்டிருக்கிறதென்று அறிந்துகொள்ளலாம்.

(ஆ) முடிச்சு முடிச்சாக வீருக்கும் குடிநீரில் சரீரத்தின்மேல் தோலுக்கு சமீபத்தில் உள்புறத்தில் ஏராளமான கிருமிகளிருக்கின்றன. தோலின் வழியாக வெளிப்படும் நீரில் அவைகள் அடிக்கடி காணப்படுகின்றன. முடிச்சுத் தெறித்து புண் ஏற்படுகையில், புண்ணிலிருந்து ஏராளமாகக் கிருமிகள் உதிருகின்றன. ஒரு புண்ணிலிருந்து ஒருநாளில் எத்தனை கிருமிகள் இவ்வாறு உதிருகின்றன

வென்று சொல்வது அச்சாத்தியம். இத்தப் புண்களுக்கும், நரம்புகள் குறைந்து வரும் குடிநீர்வாய்க்கும் விரைவில் விரைவில் விரைவில் கிருமிகள் இவ்வளவு மிகுந்தவாய்க்கும்; கிருமிகள் அதிகரித்துப் போவதினாலும் சதைமயில் அந்தக் கேஸ்களில் புண் உண்டாவதில்லை.

(இ) குடிநீர்வாய்க்கின் புண்கள் வெளிப்படையாகக் தெரியாமலிருக்கும் மனிதர்கள் குடிநீர்வாய்க்கும் கிருமிகளால் அவர்கள் உபாதைப்படவில்லையென்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். மூக்குக்கு நேராக வுள்ள மிபூககல் மெம்பிரேனில் தான் அவர்சளுடைய சரீரத்தில் வியாதி தங்கியிருக்கும். அவர்கள் சளியைச் சிந்தும் பொழுது ஏராளமாகக் கிருமிகள் வெளிப்படும். இதுபோன்ற கேஸ்கள் அதிக சகஜமாதலால் பொது ஜனங்களுக்கு இதனால் ஏற்படக்கூடிய அபாயமும் அதிகமாக விரைக்கிறது.

2. குடிநீர்வாய்க்கும் தொத்து வியாதி யெய்யினும், ஏனைய சில கடுமையான வியாதிகளைப்போல் அது அவ்வளவு அதிகமாகப் பிறரைப் பற்றுவதில்லை. கடிநீர்வாய்க்கும்போல் பிறரைப்பற்றும் சக்தி குடிநீர்வாய்க்கும் மிகுந்தவாய்க்கும். எனினும் வெளிப்படையாகக் குடிநீர்வாய்க்கின் புண்களென்னவர்களிடம் ஜனங்கள் அதிகமாக நெருங்குவதில்லையாதலால் அது அதிகமாக பிறரைப் பற்றுவதற்கிடமில்லை. ஆயினும் கடிநீர்வாய்க்கும் போல் குடிநீர்வாய்க்கின் நெருங்கிப் பழகுவார்களுக்கு வியாதி சலபமாகப்பரவலாம். அநிலும், சுகாதாரக்குறைவான இடங்களில் வசிப்பவர்களுக்கும் குடிநீர்வாய்க்கும் புரித்த பாததிரத்திலேயே புசிப்பவர்களுக்கும் சலபமாக அது பரவும்.

ஒரு கடும்தர வயதினருக்கு மற்றொரு கடும்தர வயதினரிடமிருந்து குடிநீர்வாய்க்கும் பரவுவதைவிட துரிதமாக குடிநீர்வாய்க்கும்

காரண பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைகளைக் குவந்தியாதி பரவலிடும். குழந்தைகளை ஓடைய தோல் மெலினமாகவிரும்புதும், பெற்றோர்களும் குழந்தைகளும் வாக்கஸ்யத்தினால் நெருங்கிப் பழகுவதுமே அதற்குக் காரணங்களாகும்.

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

4. சரீரக் கட்டுமையவர்களை சுலபமாகக் குஷ்டரோகம் தொத்திவிடாது. ஆகாரம் குறைவாக விருந்தாலும், அதில் சேரவேண்டிய பதார்த்தங்களின் அளவு குறைவாக விருந்தாலும், போதியவளவு வியாயாமல் செய்யாமலிருந்தாலும், அதிக வேலையினால் சரீர பலம் குறைந்திருந்தாலும், வேறு கொடிய வியாதிகளினால் வியாதிகளைத் திரிஸ்கிக்கும் சக்தி குறைந்திருந்தாலும் அத்தகையோரிடமிருந்து சுலபமாகக் குஷ்டரோகம் தொத்திவிடும்.

சரீரத்தில் வெகு காலமாக மறைந்திருந்த குஷ்டரோகக் கிருமிகள் திடீரென்று தஞ்சுத் சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும்போது சுறுசுறுப்படைந்து, கடுமையான சின்னங்களை யும் உண்டு பண்ணக்கூடும்.

5. குஷ்டரோகிகள் அதிகமாக இருந்து வருமிடத்தில் வசித்துவருபவர்களுக்கும் குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவோருக்கும் வியாதியிலிருந்து பாதுகாப்பு ஏற்படக்கூடும். அவ்விதப் பாதுகாப்பு ஏற்படாத இடங்களில் வியாதி பலருக்கு வெகு துரிதமாகப் பரவலிடும்.

6. சுகாதார நிலைமை திருப்திகரமாகவிருந்தால் வியாதி அதிகமாக வியாபிக்காது.

முன் ஐக்கிரகை:—குஷ்டரோகம் காணாமலிருப்பதற்குக் குஷ்டரோகிகளுடன் சம்பந்தப்படாமலிருப்பதே தஞ்சுத் மார்க்கம்.

ஏராளமான பணக் செலவில் குஷ்டரோகிகளுடன் ஜனங்கள் நெருங்கிப் பழக முடியாமல் தடுக்க பீலிப்பைன் தீவுகளில் விசேஷ முயற்சி நடந்தும் சொற்ப காலத்திற்குள் வியாதியை அறவே ஒழிக்க முடியவில்லை.

ஆரோக்கியமாக விருந்துவரும் பிரஜைகளுடன் குஷ்டரோகிகள் நெருங்கிப் பழகாமல் தனிப்பட்டபர்களும் பல ஸ்தாபனங்களும் முயற்சி செய்ததால் தான் இவ்விவரத்திலிருந்து குஷ்டரோகம் ஒழிந்தது. குஷ்டரோகமானது தொத்தக்கூடியவியாதி யென்பதை ஜனங்கள் அறிந்ததே அதற்குக் காரணம். திருப்திகரமான உணவைப் புசிப்பதினாலும், சுகாதார நிலைமையை அபிவிருத்தி செய்வதாலும் அணுகுலமேற்படலாம். ஆனால் பொதுஜன அபிப்பிராயம் இவ்விஷயத்தில் உருவானால் பிற யோஜனையில்லை. ஏழைகாரண குஷ்டரோகிகளைக் குஷ்டரோக விடுதிகளில் ஒதுக்கி வைக்கலாம், அவர்களை ஒதுக்கி வைக்கவும் வேண்டும். ஏழைகாரண குஷ்டரோகிகள் நெருக்களில் பிச்சைவாக்குவதற்காகப் புண்ணைக் காட்டிக்கொண்டு அதிகமாக நடமாடியபோதிலும், அவர்களுடைய தொகை இந்தியாவில் சொற்பத்தான். குஷ்டரோகத்தினால் உபாதைப்படுவதை வெளிக்காட்டிக் கொள்ளாமல் மறைத்துக்கொள்ள முயலும் தன்மைதர்களாவேயே. அந்த ஆபத்து ஏற்படக்கூடும். பிறருக்குத் தொத்தக்கூடிய நிலைமையிலுள்ள குஷ்டரோகியுடையவர்கள் கலாசாலைகளில் சேர்ந்து படிப்பதையும், சிறிய குழந்தைகளுக்குப் பாடசாலைகளில் போதிப்பதையும் நான் பார்த்திருக்கிறேன். பிரசாரத்தின் மூலமாகவும் வைத்தியர்கள் மூலமாகவும் குஷ்டரோகத்தின் சின்னங்களை எல்லோருக்கும் அறிவித்து, குஷ்டரோகிகளுடன் சம்பந்தப்படாமல் விருந்துவரும்படி அவர்களுக்குடனேயே வேண்டும்.

(1) குஷ்டரோகிகள் தனி அறைகளில் வசித்து வரவேண்டும்; அவர்கள் சாப்பிடுவதற்கும் பிரத்தியேகமான பாத்திரங்களை வைத்திருக்க வேண்டும். அவர்களுடைய ஆடைகளைத் தனியாக வைத்திருந்து தலைவக்கக் கொடுக்கு மூன் அரைமணி நேரம் ஐலத்தில் கொடுக்க வைக்க வேண்டும்.

(2) பிறருக்குத் தொத்தக்கூடிய நிலைமை ஏற்பட்டுவிட வில்லை யென்று வைத்தியர்கள் கொள்ளுலன்றி ஐண்டிகள் சாதாரணமாக ஏறிச் செல்லும் வாடகை வண்டிகளில் குஷ்டரோகிகள் ஏறலாகாது.

(3) குஷ்டரோகத்தினால் உபாதைப்படுபவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அந்த நோய், உண்டாகு மென்பதை அவர்கள் அறிந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

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

குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப் பழகுவோருக்கு எச்சரிக்கை.

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

2. குஷ்டரோகிகளுக்கு சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய யிருந்தால் கைகளின் மீது ரப்பர் உரைகளைப் போட்டுக் கொள்ளுவது உத்தமம். கடுமையான குஷ்டரோகத்தினால் உபாதைப் படுபவர்களைத் தொட்டு சிகிச்சை செய்பவர்கள் அவர்களும் ரப்பர் உரையை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.

3. குஷ்டரோக விடுதிகளில் அதிக சிக்காக யிருப்பவர்களை சாமான்ய சீக்காளிகளிலிருந்து பிரித்து வைக்க வேண்டும். புகல் நேரத்தில் அவ்வதம் பிரித்து வைக்க முடியாவிட்டாலும், இரவு நேரங்களிலாவது அவர்களைத் தனி அறைகளில் பிரித்து வைக்க வேண்டும். இராக்ளாலங்களில் தான் வியாதி அதிகமாகப் பரவும்.

4. குஷ்டரோகிகளுடன் நெருங்கிப்பழகுவார்கள் நல்ல காற்றை சுவாசித்தும், வெளிச்சத்தில் நடமாடியும், சரீரப்பயிற்சியெய்தும், நுகந்த உணவைப் புகித்தும் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

### லண்டனில் சிகு சம்ரக்ஷணவேலை

போயர் யுத்த காலமுதல் லண்டனில் வெகு அதிகமாகவிருந்த சிகு மரணங்களைக் குறைப்பதற்காக லீசேஷ முயற்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது. 1907-ம் வருஷத்தில் தாய்மாமர்களுக்கு உபதேசம் செய்வதற்காக ஒரு சிறிய பாடசாலை ஏற்படுத்தப்பட்டது. இப்பொழுதும் நாடெங்கும் சிகு சம்ரக்ஷண வேலை வெகு மும்முரமாக நடந்து வருகிறது.

கர்ப்பகாலத்திலிருந்தே அங்கு ஸ்திரீகளை சரியாகப் பரிபாலித்து வருகிறார்கள். நல்ல உணவுகளைக் கொடுத்தும், அவர்களுடைய வாழ்வை சந்தவுஷ்டகரமானதாகச் செய்யப்பல சமூக சம்பந்தமான வைபவங்களை நடத்தியும், மனக்கவலை யைப்போகக் அப்போதைக்கப்போது நல்ல புத்தியைத் தெரஸ்ஸியும், அவர்களுடைய சரீரத்தின் நிலைமை கவனிக்கப்பட்டு வருகிறது. பிரசவ ஆஸ்பத்



திரிகளும், பிரஷவுத்திற்கு முன்னும் பின்னும் சிசிச்சை செய்யும் வைத்தியசாலைகளும், ஏற்படுத்தியும், குடும்பத்திற்கு வேண்டிய உதவிகளைச் செய்தும், சகாயமாக விருந்துகளைளித்தும், உடைகளை இலவசமாகக் கொடுத்தும், மற்றும் பல அணுகூலங்களைச் செய்தும் கர்ப்பஸ்திரிகளை இங்கிலாந்தில் பராமரித்து வருகிறார்கள்.

சிக்சக்களை பாதுகாக்க தாதுகளும், சுகாதார உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும், சிக சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களும் இருந்துவருகின்றன. சிக சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களில் அப்போதைக்கப்போது குழந்தைகளை நிறுத்து, வைத்திய பரிசோதனை செய்து வருகிறார்கள். பள்ளிக்கூடத்திற்குச் செல்லும் பிராயம்வரும்வரையில் குழந்தைகள் சிக சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனங்களின் மேம்பார்வை விருந்து வருகின்றன.

தாய்மார்களுக்காகப் பிரத்தியேக போதலு சாலைகளு மிருக்கின்றன. தாய்மார்களுக்கு உபயோகமாக விருக்கக்கூடிய பல விஷயங்கள் அந்தப் பாடசாலைகளில் போதிக்கப்படுகின்றன. தொழில்செய்து ஸ்திரீவிப்பவர்களுடைய குழந்தைகளுடைய சம்ரக்ஷணத்தம் ஆங்காங்கு விடுதிகளு மிருந்துவருகின்றன. விளையாட்டு ஸ்தலங்களும் இருந்துவருகின்றன. எல்லாவற்றிற்கும் சிக சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனம் போல் சிக சம்ரக்ஷண ஸ்தாபனமிருக்கிறது.

இங்கிலாந்திலும், அயர்லாந்திலும் இதற்கு 9 க்களை ஸ்தாபனங்களிருக்கின்றன. பொது ஜனங்களுடைய பண உதவியைக் கொண்டு நடந்து வரும் இந்த ஸ்தாபனங்களைத் தவிர கவுண்டி ஆஸ்பத்திரிகளும், குழந்தைகளுக்கான ஆஸ்பத்திரிகளும் இருந்துவருகின்றன.

### சுத்தமான காற்றும் சூரிய வெளிச்சமும்.

சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெப்பமும் அநேகமாக எல்லாக் கிருமிகளையும் கொன்றுவிடும். வியாதிகளை உண்டாக்கக் கூடிய கிருமிகளின் சகதியும் இவ்வீரண்டினாலும் எளடைவில் குறைந்து அவைகள் இறந்துபோய்விடும்.

காலராக்க் கிருமியானது 3 மணி நேரம் முதல் 2 தினங்களுக்குள் இறந்துபோய்விடும். எண்டரிக்க ஜூரத்தின் கிருமியானது சூரிய வெப்பத்தினால் இரண்டுமணி நேரத்திலும், பகல் வெளிச்சத்தினால் 5 மணி நேரத்திலும் இறந்துவிடும். தொண்டைகழுமையின் கிருமியானது சூரிய வெப்பத்தினால் ½ மணிமுதல் ஒருமணி நேரத்திற்குள் மரித்துவிடும். க்யரோகக் கிருமிகளும் எச்சலின் கணத்திற்குத் தகுந்தவாறு சில நிமிஷங்கள்முதல் சில மணிக்குள் மரித்துவிடும்.

சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெப்பமும் அநேகமாக எல்லாக் கிருமிகளையும் கொன்றுவிடும். வியாதிகளை உண்டாக்கக் கூடிய கிருமிகளின் சகதியும் இவ்வீரண்டினாலும் எளடைவில் குறைந்து அவைகள் இறந்துபோய்விடும்.

சுத்தமான காற்றும், சூரிய வெப்பமும் அநேகமாக எல்லாக் கிருமிகளையும் கொன்றுவிடும். வியாதிகளை உண்டாக்கக் கூடிய கிருமிகளின் சகதியும் இவ்வீரண்டினாலும் எளடைவில் குறைந்து அவைகள் இறந்துபோய்விடும்.

## அசுத்தமான ஜலத்தினால் ஏற்படக்கூடிய கேடுகள்.

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

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



[கிராமாந்தரங்களில் குடி ஜலம் கெட்டுப்போகும் விதம்.]

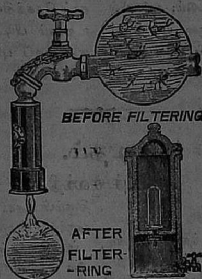
திலுள்ள அசுத்தங்களை ஜலத்தில் கரைந்தவை யென்றும், ஜலத்தில் மிதந்து கொண்டிருப்பவை யென்றும் இரு கூறுகளாக வகுக்கலாம். உலோக சம்பந்தமில்லாத பதார்த்தங்களைப்பதில் எச்சில், வாந்தி, மூத்திரம், மயிர், சரீர சர்மத்தின் அணுக்கள், சிழ், பலவகைப்பட்ட புழுக்களின் முட்டைகள், அழுகிப்போன இலைகள், பஞ்சு, கிருமிகள் முதலியவைகள் அடங்கியிருக்கின்றன.

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

1. குளங்களிலும், படிக்கிணறுகளிலும் மனிதர்கள் இதற்கி ஸ்ரானம் செய்து ஆடைகளைத் துவைப்பதினாலும், சால்

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

2. கிணறுகளுக்க் கருகாமையிலும், குளக்கரைகளிலும் உள்ள அசுத்தப் பதார்த்தங்கள் காற்றினால் ஜலத்தில் போய்ச் சேர்ந்து விடுகின்றன.



வடிக்கடடாத ஜலம்.

வடிக்கட்டிய ஜலம்.

3. அழுக்கடைந்த தரைகளிலும், பிணியாளர்களுடைய பாதுகாப்பை மீட்டும் இடங்களிலும் கிடந்து புரளும் கழிவுகளின் மூலமாகக் கிணறுகளிலிருந்து ஜலத்தை இழுப்பதினாலும், கிணறுகளுக்கும் கிணறுகளும் அழுக்கும் சேர்ந்துள்ள பாத்திரங்களைப் போடுவதினாலும் அசுத்தப் பதார்த்தங்கள் கிணற்று ஜலத்தில் சேர்ந்துவிடுகின்றன.

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

5. ஆற்றுமணலிலும், குளக்கரைகளிலும், கிணறுகளுக்க் கருகாமையிலும் மல

பாத்தைப் பிவர்த்திசெய்துகொண்டு, அந்த ஜலத்திலேயே சுத்தம்செய்துகொள்ளும் அருவருக்கத் தக்கதும், அனுகூலமான தூரப்பியாசுத்தால் ஜலம் அசுத்தமடைந்து விடுகிறது.

6. ஆற்றுமணலிலும், ஆற்றுப்படுகைகளிலும், ஜலாதாரங்களுக்க் கருகாமையிலும், பிரேதங்களைக் கணம் செய்வதாலும், புதைப்பதாலும் ஜலம் அசுத்தமடைந்து விடுகிறது.

7. கிணறுகளிலும், குளங்களிலும் மந்தகளைபும், நாய்க்கடைகளையும் ஊறவைப்பதினாலும் ஜலம் அசுத்தமடைந்து விடுகிறது.

8. குடி தண்ணீரில் சுக்கரிசீசன், வியாதி மஸ்தர்கள் என்கிற வித்தியாசமின்றி எல்லோரும் பழுவதால் ஜலம் கெட்டுப் போய்விடுகிறது.

9. குடி ஜலாதாரங்களுக்க் கருகாமையில் கக்கைகளை வைத்திருப்பதினாலும், சாக்கடை ஜலத்தை வடியவிடுவதினாலும், குப்பைகளைக் குவித்துவைப்பதினாலும் குடி தண்ணீர் கெட்டுப்போய்விடுகிறது.

## போஜன விதிகள்.

இரவில் சயனித்துக்கொள்ளச் செல்லு முன் விருந்துப் படியான உணவைப் புசிப்பதற்குச் சரீரத்தில் கோளாறு ஏற்படும். உறங்கும்காலத்தில் மது சரீரத்திலுள்ள அயுவவங்கள் ஓய்வுபெற்றிருக்கின்றன. அந்த சந்தர்ப்பத்தில் உணவானது ஜீரணமாக முடியாமற் போய்விடும். அளவுக்கு மிகுதிப் புசித்து சயனித்துக்கொள்ளுவோர் இரவில் மிகுந்த அல்லல்படுவர்; தூர்சொப்பணங்களும் அவர்களுக்கு ஏற்படும்; காஸியல் எழுந்திருக்கையில் அவர்களுடைய வாயும் தூர்ச்சுரம் லீசும். மரணியிலேயே இராப் போஜனத்தைச் செய்யுவிடவேண்டும். அவ

ரவர்களுடைய ஜோலிகளின் காரணமாக மாலை நேரத்திலேயே இராப் போஜனத்தை எடுத்துக்கொள்ள சாத்தியப்படாவிடில் லேசான உணவை இரவில் புசிக்கவேண்டும். மாலை நேரத்திலேயே இராப்போஜனத்தைப் புசித்துவிட்டால் உறங்கச்செல்லுமுன் அது நன்றாக ஜீரணமாகிவிடும்.

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

## கடிதம்.

### நரம்புச் சிலந்தி.

‘ஐயா,

சென்ற மார்ச்சு மாதத்தியப் பகுதியில், 62-வது பக்கத்தில், நரம்புச் சிலந்தியைப் பற்றிக் காண்படும் விஷயம் அநேகமாகச் சரியாயிருந்தாலும், சேலம், கோயமுத்தூர் ஜில்லாக்கள் இரண்டிலும் நான் பார்த்தவரையில் அப்பிரேகம் என்னும் காக்காப் பொன் உள்ள கிணறுகளின் நீரைப் பருகுவதினால் தான் றேடி வியாதி உண்டாகிறதென்று தெரிகிறது. அப்பிரேக மில்லாத கிணற்று ஜலத்திலால் நரம்புச் சிலந்தி உண்டாவதில்லை. ஒரு மணிதனுக்கு 9, 11, 13, நரம்புச் சிலந்திகள் வரையில் ஏக்காவத்தி விருக்க நான் பார்த்திருக்கிறேன். காக்கிலும், ஆண் குறியிலும் உடல் நரம்புச் சிலந்தி அநேகருக்கு வந்திருக்கிறது. அநேக மனிதர்கள், 4, 7, 9, 11, 13, கட்டுகள் போட்டுக்கொண்டு கஷ்டப்பட்டதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் அப்பிரேகமில்லாத இடத்திலிருக்கும் ஜனங்கள் அப்பிரேகமுள்ள ஊருக்குப்போய் சிவரான் தங்கி, றேடி நீரைப்பருகினதால்

திரும்பி சொந்த ஊருக்கு வந்தசில மாதங்களுக்குப் பிறகு நரம்புச்சிலந்தியினால் கஷ்டப்படுகிறார்கள். அப்பிரேகமுள்ள கிணறுகளை வெயில் நேரத்தில் பார்த்தால், பாபாசுவென்று பொன் வெள்ளியைப்போல் மிண்ணும் பதார்த்தங்களாகக் காணலாம். காலக்களையில் நரம்புச் சிலந்தி தோன்றியதும், கிணற்றுக்குச் சென்று றேடி நரம்புப் புண்முழுக்க, கிணற்று ஜலத்தில் ஒன்றிறண்டு மணி நேரம் அந்த பாசுத்தை வைத்துக் கொண்டிருந்தால், றேடி கால் அல்லது கை வீக்கி, சிலந்தி கை காலைவிட்டு ஜலத்திலேயே வந்து வீழ்விடுதது. பின்பு தானாகவே வீக்கம் வடிந்து புண்ணும் சீக்கிரம ஆறிவிடுகிறது என்று அநேகமாய்க் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். தாங்கள் எழுதியிருக்கும் அபிப்பிராயமும் சாட்சியும் இத்தக்கொத்திருக்கிறது. ஆகையால் இவ்விஷயத்தில் எனக்குத் தெரிந்தவரையில் எழுதியிருக்கிறேன்.

தங்கள்,

வை. செ. தருகாய் பண்டாரம்,  
சேடிப் டாக்டர், குகை, சேலம்.