GOOD HEALTH

ஆரோக்கிய போதினி

Vol1. No:1

JL
LM211 N08
N08.1.
160946

GOOD HEALTH

ஆரோக்கிய போதினி

Vol. I. | [No. I.

POPULAR MEDICAL INSTRUCTION

சாதாரண வைத்தியஞானம்

சங்கீதமும் வைத்தியமும் சர்வசாதாரணமாய் எல்லார்க்கும் கொஞ்சங் கொஞ்சமேனும் தெரியுமென்றும் அப்படித் தெரியாதவர்கள் அரியரென்றும் சொல்வதுண்டு. இதுவரையில் அப்படியே இருந்தது. அந்த சந்ததியில் வந்த ஜனங்கள் இப்பொழுது மிகக் குறைந்துவருகிறார்கள். நம் நாட்டாருக்கு இதுவரையிலிருந்த சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் எல்லாசாஸ்திரங்களிலும் கொஞ்சங்கொஞ்சமாவது தெரிந்துகொள்ளவும் எல்லாவேலைகளையும் கொஞ்சங் கொஞ்சம் செய்யத்தெரிந்திருக்கவும் அநுகூலங்களிருந்தன. வீட்டிலுள்ள கிழவர்களும் கிழவிகளும் குழந்தைகளுக்கு ஆஹாரங்களில் மாறுபாடுகள் செய்வதனாலும் எண்ணெய்கள் கொடுப்பதனாலும் பச்சிலைகளை அரைத்துக் கொடுப்பதனாலும் சாதாரணமாயுள்ள நோய்களைப் போக்கி ஆரோக்கியமாயும் சிரங்கு சொறிகளில்லாமல் சுத்தமாயும் காப்பாற்றக் கூடியவர்களா யிருந்தார்கள்; சாமானிய ஜ்வரங்களுக்குக் கஷாயங்கள் விதித்தார்கள். இதுவன்றி, ஸ்திரீகள் வியாதிக்காரர்களுக்குத் தக்கபடி பத்தியமாய் ஆஹாரங்கள் செய்யவும், கஷாயம்முதலிய மருந்துகள் செய்யவும், தைலங்கள் காய்ச்சவும், மருந்துகளைப் பொடித்துச் சூரணங்கள் செய்யவும், காய்கறி பதார்த்தங்களின் குணதோஷங்களை யறியவும், அதிகமாய் வாயுவுண்டாக்கத்தக்கவைகளையும் மந்தம்செய்யக் கூடியவைகளையும் சீதளம்செய்யக்கூடியவைகளையும் நீக்கிச் சுககரமான உணவுகளைச்செய்து கொடுக்கவும் வல்லவர்களா யிருந்தார்கள். அன்றியும், அலுப்பு மேலிட்டு உறக்கமின்றி உழலும் சமயத்தில்

160946

திகமான பாட்டுக்களைப் பாடவும் ஸ்திரீகள் சமர்த்தர்களாயிருந்தார்கள். மேலும், அக்கினியின் தன்மையையும் காற்றின் தன்மையையும் அவர்கள் அறிந்து நடந்தார்கள். அதாவது, வெயிற்காலம், மழைக்காலம், பனிக்காலம், மந்தாரப்போது ஆகிய இவைகளுக்கேற்றபடியாயும், குளிர்காற்று, சுழற்காற்று, மழைக்காற்று, நச்சுக்காற்று ஆகிய இவைகளுக்குத் தகுந்தபடியாயும் உடுக்கவும் உண்ணவும் அவர்கள் தெரிந்திருந்தார்கள். தேகாரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாததாயுள்ள கிரமங்களின் ஒட்டத்தையும் அநுசரித்து அம்மானை முதலிய இனங்களிற் குழந்தைகளுக்குப் போதிக்கக் கொடுக்கமாட்டார்கள். கிருத்திகைமுதலான தினங்களிற் சிறுவர்களை வேஷமாய்ச்செய்துகொள்ள வொட்டார்கள். இவ்வளவு ஞானத்துக்கும் ஆதாரமாயிருந்தவை நமது நாட்டுத் தெருப்பள்ளிக்கூடங்களே, அவைகளிற் சிறுவர்கள் படித்துவந்த பாடங்களே, நமது வீட்டு நடவடிக்களே. பாலசிக்ஷைக்கு ஏற்றவாறு கொஞ்சம் வைத்தியமும் வானசாஸ்திரமும் சோதிடமும் மூலிகைகளின் பழக்கமும் சிறுபோழ்தே சிறுவர்களுக்குத் தெரிய அநுகூலங்கள் இருந்தன.

இப்பொழுது மேற்சொல்லிய ஸ்திதிகதிகள் மாறியிருக்கின்றன. மார்க்கெட்டில் அகப்படக்கூடிய பதார்த்தங்களை வாங்கிப் புசிப்பதும் ஏதாவது தொந்தரவுண்டானால் சிகிச்சை செய்துகொள்ளப் பணத்துக்கு அலைவதும் மாத்திரமே ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தன்னுடைய ஆரோக்கியத்துக்கு வேண்டியவைகளைத் தானே கவனித்துக்கொள்ள ஞானத்தையாவது யோக்கியதையையாவது எவனும் தேடுவதில்லை. பணத்தைத் தேடினால் அதைக்கொண்டு எல்லாவற்றையும் சாதிக்கலாமென்பதே கொள்கையாய் நம்மவர்கள் விவகரிக்கிறார்கள். ஒருவன் எல்லாக்கலைகளிலும் தேர்ந்தவனாய்ச் சர்வகலாவல்லவனென விளங்குவது கூடாமையாயினும் சிறிதுமட்டும் தன்னுடைய ஆரோக்கியத்துக்குரியவைகளைத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் எப்பொழுதும் துன்பமே. பணத்தினால் எதையும் சாதிக்கலாமென்பது தவறு; ஆரோக்கியம் அதனால் அமையாது; ஆரோக்கியத்தினாற் பணம் அமையும். ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதிகாரணம் அறிவே. அந்த அறிவு எல்லாசாஸ்திரங்களையும் சம்பந்தித்தது. தேகதத்துவம், வாயுதத்துவம், ஜலதத்துவம், மானஸிகதத்துவம், சப்ததத்துவம், ஸங்கீதசாஸ்திரம், நவக்

கிரகங்களின் (சாரம், அல்லது) ஓட்டத்தின் பயன்களை விளக்கும் வானசாஸ்திரம், பதார்த்தங்களின் குணங்களை விளக்கும் ரஸாயன சாஸ்திரம், ஔஷதிகளின் குணவிசேஷங்களைத் தெரிவிக்கும் மூலிகாசாஸ்திரம் ஆகிய இவையனைத்தும் அவசியமானவைகளே. இவையெல்லாவற்றிலும் ஒருவன் தேர்ச்சியுடையவனாவது அசாத்தியமாகும்; ஆயினும், இவற்றைப்பற்றிக் கொஞ்சங் கொஞ்சமேனும் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். மேற்சொல்லிய அத்தனை சாஸ்திரங்களும் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானவைகளென்பதை யுணர்த்தி அவற்றிலடங்கிய சாமானியமான விஷயங்களை ஜனங்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டியது பள்ளிக்கூடங்களின் கடமையாகும். வைத்தியமே தொழிலாயுள்ளவர்களும் அவைகளைப்பற்றி எவ்வளவு தெரிவிக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு தங்களிடத்தில் வருவோருக்குப் போதிக்கவேண்டும். வைத்திய சம்பந்தமான பத்திரிகைகளும் ஜனங்களுக்கு அந்தச் சாஸ்திரங்களி லடங்கிய பொது விஷயங்களை விளக்கவேண்டும்.

இக்காலத்து ஆங்கிலவைத்தியர்கள் தங்கள் தொழில் சம்பந்தமான விஷயங்களைத் தொழிலாளிகளுக்குத் தவிர சாதாரண ஜனங்களுக்கு வெளியிடக் கூடாதென்று கட்டுப்பாடு செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் பிரசுரித்துவரும் வைத்தியப் பத்திரிகைகளிற் பரிபாஷைகளை நிரப்பி அவை வைத்தியரல்லாதவர்களுக்கு உபயோகப்படாத ஸ்திதியில் எழுதுகிறார்கள். காலத்தின் விபரீதம் இப்படியிருப்பதனால் உலகத்தில் டாக்ட்டர்களும் ஆஸ்பத்திரிகளும் ரோகங்களும் மருந்துகளும் அதிகரிக்கின்றன. இக்காலத்துப் பிள்ளைகளுக்குச் சற்று தலையைவலித்தால் அதற்குக் காரணமென்னையென்று ஆலோசித்துப் பார்த்து அந்தக் காரணத்தைக் களையப் பொறுமையும் திறமையும் இல்லாமல் அவர்கள் உடனே டாக்ட்டர்களையாவது ஆஸ்பத்திரியையாவது தேடவேண்டியவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இது மிகவும் பரிதாபமான நிலைமை.

வைத்தியர்களும் வைத்தியப்பத்திரிகைகளும் ஆரோக்கிய சம்பந்தமான விஷயங்களை ஜனங்களுக்குப் போதிக்காத காரணத்தினால் ஜனங்கள் மூடத்தனத்தில் ஆழ்ந்தினவர்களாகின்றார்கள்; முக்கியமாய்த் தம்தேகத்தின் உறுப்புக்களைக் கிரமமாய் உபயோகிக்கும் முறை யறியாத மூடர்களாகின்றார்கள். அவைகளை முறைப்படி

பாதுகாத்து உபயோகிக்காத குற்றத்தினால் எண்ணிறந்த தீமைகள் உண்டாகின்றன. உலகத்தில் நிறைந்துள்ள வியாதிகள் பெரும்பாலும் மேற்சொல்லிய தீமைகளின் பயன்களேயாம். இதனால் சிறுவர், சிறுமியர், பெரியவர், முதியவர் இவர்களின் சந்ததியார் ஆகிய அனைவரும் அளவிலாத் துன்பத்துக் காளாகின்றார்கள். இக்காலத்திற் குருவில்லாதவித்தை அது ஒன்றே; தம்அவயவங்களைத்தாம் உபயோகிப்பதற்கு எவருடைய போதனை வேண்டுமென்கின்றனர்! எந்தக் காரியமானாலும் குருவில்லாதது குணப்படாது. ஆதலின் அது குணப்படாமல் இத்தனை தொல்லைகளை உலகத்திற் பரவச்செய்தது. அந்தோ! முக்கியமான அவயவங்களின் தன்மையையும் அவைகளை யுபயோகிக்கவேண்டிய முறைகளையும் பற்றிப் பேசுவதும் எழுதுவதும் மரியாதைக் குறைவென்று ஜனங்கள் மதிப்பதனாலும் டாக்டர்கள் தம் அறிவை ஜனங்களுக்குப் போதியாமற் பொதிந்துவைத்துக் கொள்வதனாலும் பலவிதமான தொல்லைகளும் எல்லாவிதமான க்ஷீணமும் ஜனங்களுக்கு உண்டாகின்றன. இந்த நிலைமை மாறி ஜனங்கள் நற்போதனைபெற்றுச் சுகமடைந்து திடகாத்திரராய் வாழ்வார்களாக.

THE GOOD MOTHER

நல்ல தாய்

இந்தப் பத்திரிகை முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்காக எழுதப்படுகின்றது. அவர்கள் ஆரோக்கிய மிகுந்து சுகமாய் வாழவேண்டுமென்பது எமது கருத்து. அவர்கள் செழித்துச் சந்தோஷமாய் வளரவேண்டும். நிலம் செழுமையாயும் நல்ல நீர்வளமுள்ளதாயும் சுத்தமாயும் கற்களும் கரடுகளு மில்லாததாயும் சூரிய கிரணங்கள் நன்றாய்ப் பாயத்தக்கதாயும் இருக்கவேண்டும்; அதற்கேற்ற எரு போடவேண்டும்; அதை நன்றாய்ப் பண்படுத்தி மிக ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாக்கவேண்டும்; அப்படி அந்த நிலத்தைக் காப்பாற்றிவந்தால் அதில் விளையும் பயிர்களும், காய்க்கும் கனிகளும் நன்றாயிருக்கும், ஸாரமுள்ளவைகளா யிருக்கும், அழகு பொருந்தியவைகளாயு மிருக்கும். அப்படியே, ஸ்திரீகள் ஆரோக்கியர்களாயும் பரிசுத்தர்களாயும் சந்தோஷ மிகுந்தவர்களாயு மிருந்

தால் அவர்களுடைய மக்கள் பலவான்களா யிருப்பார்கள், அழகுடையவர்களா யிருப்பார்கள், தீர்க்கமான ஆயுளுள்ளவர்களாவார்கள், ரோகங்களினாற் பீடிக்கப்பட மாட்டார்கள். ஆரோக்கியத்தோடு ஸ்திரீகள் நற்குணமும் நன்னடையும் உள்ளவர்களாயின், "பொன்மலர் நாற்றமுடைத்து" எனத் தகும். பொன்னினாற் செய்த மலர் பார்ப்பதற்கு ரம்மியமாயிருக்கிறது; அதற்கு நல்ல வாஸனையுங்கூட இருக்குமானால் அந்த மலர் விசேஷமாய்க்கொண்டாடத்தக்கதாகின்றது. அதுபோல, ஆரோக்கியமும் நல்ல குணமும் ஆசாரமுமுள்ள ஸ்திரீயானவள் கொண்டாடத் தக்கவள்; தேசம் க்ஷேமமடைவதற்கு அவளே மூலகாரணமாயிருப்பவள். அவளுடைய ஆரோக்கியச் செல்வமும் நற்குண நன்னடைகளும் அவளுடைய மக்களுக்குப் படியும். இவ்விதமான ஸ்திரீகள் அதிகரித்தால் உலகம் க்ஷேமமடையும். அப்பொழுது உலகத்தில் உயிர் வாழ்க்கை இனிமையாயிருக்கும்.

பெண்கள் பெருகிப் பெரியவர்களாகி மனைவிகளா யிருக்கவும் தாய்மார்களா யிருக்கவும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நமது பள்ளிக்கூடங்களிற் கீழ்வகுப்பிற் படிப்பவர்கள் மேல்வகுப்புக்குப்போனால், சற்று அச்சமும் உத்தரவாதமும் அவர்களுக்கு வருகிறதுபோல, பெண்களும் பெரியவர்களாகும்போது அந்தநிலைமையில் தாங்கள் நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமைகளை நினைத்துப் பயப்படுவார்கள். அந்தக் கடமைகள் இவை யென்றும் அவற்றை நிறைவேற்றும் முறைகள் இவையென்றும் தெரிந்து கொண்டால் அவர்கள் பயப்படுவதற்குக் காரணமிராது; தைரியமும் சந்தோஷமுங் கொள்வார்கள். இளமாதர்கள் சாதாரணமாய்ப் பயப்படக்கூடியகாலம் அவர்கள் கர்ப்பந் தரித்திருக்குங்காலமாகும். அந்தப் பயம் அறியாமையினாலுண்டாகின்றது. கர்ப்பங் கொள்தலும் கருவுயிர்த்தலும் (பிரஸவித்தலும்) ஸ்திரீகளுக்கு இயல்பான காரியங்களாகும். அந்தக் காலங்களில் அவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களையும் நடந்துகொள்ள வேண்டிய விதங்களையும் இந்தப் பத்திரிகையில் விவரமாயும் தெளிவாயும் எடுத்துச் சொல்வோம். அவர்களுடைய பயத்தைப்போக்கிச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குவோம். அந்தக் காலங்களில் அவர்களுக்குத் துன்பங்கள் நேராதிருக்கவும் உபாதிகளைப் போக்கிக்கொள்ள

வும் வழிகாட்டுவோம். அவர்கள் சௌக்கியமாய்ப் பிரஸவித்துக் குழந்தைகளை நோய் நொடிகளின்றி வளர்த்து ஆனந்தமாய் வாழ வகை தேடுவோம். இவ் விஷயங்களைப்பற்றி அவர்களுக்கிருக்கும் மடமையைப் போக்குவோம். அவர்கள் மனைவிகளாய் மகிழ்ச்சி பெறவும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்களாய்க் கீர்த்தியுடன் அக் குழந்தைகளை வளர்த்துப் பாதுகாக்கவும் அவர்கள் தங்களுடைய கடமைகளை நன்கறிந்து செய்யவும் தகுந்த விதமாய் நற்போதனைகள் செய்வோம்.

MAKE THE CHILDREN HAPPY

குழந்தைகளைக் களிக்கச்செய்

உண்மையாய்க் குழந்தைப்பருவத்தை அனுபவியாத குழந்தைகள் பலரை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். வேடிக்கையை விரும்பும் தன்மையானது அவர்களிடத்திலிருந்து துரத்தப்பட்டுப் போயிற்று; அதை நசுக்கிவிட்டார்கள். இதைச் செய்யாதே, அதைச் செய்யாதே, இப்படிச் சொல்லாதே, அப்படிப் பேசாதே, அப்படி ஆடாதே என்று இவ்வாறாகக் குழந்தைகளை வெகுகாலம் அடக்கி நிர்ப்பந்தப் படுத்திவந்ததனால் அவர்களுக்குச் சந்தோஷமாய்க் காலங்கழிக்குந் தன்மை விளங்காமற் போயிற்று; அவர்கள் உல்லாசகுண மென்பதையே அறியாதவர்களானார்கள்; சிரிப்பும் களிப்பும் அவர்களுக்கு வெகு தூரமாயின. இப்படிப் பிஞ்சிலேயே பழுத்த கிழவர்கள் கிழவிகளென்னத்தக்க குழவிகளை எல்லா இடங்களிலும் காண்கிறோம்.

எத்தனைகாலம் சாத்தியமோ அத்தனைகாலம் வரையில் குழந்தைகளைக் குழந்தைகளாகவே வைத்திருக்கவேண்டும். பொறுப்பும் ஆழ்ந்தகவலையும் துக்கமும் குழந்தைப்பருவத்திற்கு ஏது? ஒரு குழந்தையின் முகத்தில் முதிர்ந்த லக்ஷணமும் முன்பின் ஆலோசிக்குங் குறியும் கவலையும் விசாரமும் இருக்குமாயின், அதைக் கண்டால் நமக்கெவ்வளவு விசனமுண்டாகின்றது? எவரோ அந்தக்குழந்தைக்குத் தீங்கு செய்திருக்கிறார்களென்று அல்லது அந்தக் குழந்தையைச் சரியான வகையில் வளர்க்கவில்லையென்று நாம் மனவருத்தப்படுகிறோமன்றோ?

விசாரமான கவலையும், ஆழ்ந்த யோசனைக்கிடமான எண்ணங்களும், உள்ளூற அடங்கிப் பிரகாசிக்காதிருக்கும் தன்மையும் சிறுவர்களைச் சிறிதும் அணுகாமல் நாம் பாதுகாக்கவேண்டும். அவர்களுடைய வாழ்க்கை லேசாகவும் பிரகாசமாகவும் மிதந்தோடுந் தன்மையதாகவும், உல்லாசமாயும் கஷ்டமென்பதே யறியாத இஷ்டபூர்த்தியுள்ளதாயும் சந்தோஷமாயும் வேடிக்கையாயும் இருக்கும்படி நாம் அமைக்கவேண்டும் மனங்கொண்ட அளவு அவர்கள் சிரித்து விளையாடிக் குதிக்கும்படி நாம் செய்யவேண்டும். குழந்தைப்பருவத்தை நாம் எவ்வளவு கொண்டாடி வளர்த்தபோதிலும், வாழ்க்கையின் பொறுப்பும் உலகத்தில் தம் நிலைமையை யறிந்து கொள்ளும் ஆவசியகமும் குழந்தைகளுக்கு மற்றொருவருடைய போதனை யின்றியே வெகு சீக்கிரத்தில் வந்துவிடும். ஆதலால் அவர்களுக்கு வாழ்க்கையின் கஷ்ட சுகங்களை இளமைப்பருவத்தில் வற்புறுத்தும்பொருட்டு நாம் பிரயாசைப்பட வேண்டாம்.

உல்லாசமாய்ப் பிரகாசித்துக் கஷ்டலேசமே யறியாமற் பெருமையும் சந்தோஷமும் நல்லெண்ணமுமே மேற்கொண்டு குதித்துக் குதூஹலமாய்க் குளறிப்பேசும் இனியகுரற் குழந்தை ஒன்றேனும் இலங்காத இல்லத்தைக் காண்பதுவே உலகத்துள்ள தௌர்ப்பாக்யங்கள் எல்லாவற்றினும் கொடியது.

குழந்தைகள் ஓடியாடி விளையாடுவதைக்கண்டு மனவருத்தமுற்று முகத்தைச் சுளிக்கும் ஸ்திரீயேனும் புருஷரேனும் சரியான மனநிலை வாய்ந்தவரல்லர். குழந்தைகள் குதித்துக் கூத்தாடுவதும் உல்லாசமாய்க் கவலையற்றுக் களிகொள்வதும் உனக்கு ஏற்கவில்லையென்றால் நீ தப்புவழியில் வளர்க்கப்பட்டவன் என்பதற்கு ஐயமில்லை; அந்தத் தப்பானது உன்னை வளர்த்தவர்களுடையதேயன்றி உன்னதன்று.

THE GIRL AND THE HOME

சிறுமியும் இல்லமும்

சிறுமிகளுக்கு நற்புத்திகூறும் கிரந்தங்கள் இதுவரையில் எத்தனையோ எழுதப்பட்டிருக்கின்றன; இனிமேலும் எத்தனையோ எழுதப்படக்கூடும். இங்கு நாம் குறிப்பது இந்த விஷயத்தைப்

பற்றிய பெரிய வியாஸமன்று; முக்கியமான சில அம்சங்களை மாத்திரம் சூசிப்போம்.

முதலாவது, நான் ஒரு பெரியஸ்திரீயாகப் போகிறேன், கிருஹிணி அல்லது குடித்தனக்காரியாகப் போகிறேன், தாய் ஆகப் போகிறேன், மனைவியாகப்போகிறேன்,— இதற்காக நான் சித்தப்படுத்திக்கொள்கிறேன் என்பதை ஒவ்வொரு சிறுமியும் எப்பொழுதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மேற்சொல்லிய எல்லாக்காரியங்களும் எல்லாச் சிறுமிகளுக்கும் வாய்க்குமென்பது நிச்சயமில்லாவிடினும் அந்தப் பதவிகளொவ்வொன்றுக்கும் உரிய காரியங்களையெல்லாம் சரிவரச்செய்யச் சக்தியுள்ளவளாவதற்கு ஒவ்வொரு சிறுமியும் பழகவேண்டும். முதலாவது சங்கதி— வீட்டைச் சுத்தமாய் வைக்கவும் குடித்தனம் செய்யவும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும், சிறு குழந்தைகளுக்கு வேண்டியவைகளைக் கவனித்துச்செய்யத் தெரியவேண்டும், வேலைக்காரரிடத்தும் கூலிக்காரரிடத்தும் வேலைவாங்கவும் அவர்களுக்குத் தன்னிடத்தில் மதிப்பு இருக்கும்படி நடந்துகொள்ளவும் தெரியவேண்டும், தன் தாயாருக்கு என்னஎன்ன தெரியுமோ அவ்வளவையும் தான் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறிய குழந்தையாயிருக்கும்பொழுதே அவசியமான சிலவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். தன் ஆடைகளைத் தானே தரித்துக்கொள்ளவும், தன் சாமான்களையும் தன் அறையையும் செவ்வனே வைத்துக்கொண்டு இருக்கவும் பத்துவயது ஆகுமுன்னரே தெரிந்துகொள்ளலாம். வீட்டிலுள்ள பெரியோர்களுக்குத் தான் ஒரு பாரமாயிராமல், அதாவது, தன்னால் அவர்களுக்கு அதிக சிரமமும் கவலையுமில்லாமல், தான் அவர்களுக்குச் சகாயமாய் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

தன் தாய்க்கு அல்லது தாயின் ஸ்தானத்திலுள்ளவர்களுக்குச் சகாயமாய் நடந்துகொள்வதனால் அவள் பெருகிப் பெரியவளாகி உண்மையாய் நல்ல ஸ்திரீயென்று பெயரெடுக்கச் சாதனமான வித்தையைக் கற்பவளாகிறாள். அவள் பெரியவளாகும்போது எந்த அந்தஸ்தில் இருந்தபோதிலும் சாதாரணமான வீட்டுவேலைகளைச் செய்யத் தெரிந்திருப்பதனாலும் அதற்கேற்ற தேகவலிமை வாய்ந்திருப்பதனாலும் அவளுக்குஎல்லாவிதத்திலும் நன்மையும் மேன்மையுமேயன்றிக் குறைவொன்றுமில்லை.

ஏறக்குறைய இருபது வருஷத்துக்குமுன்வரையில் நம் நாட்டுச் சிறுமிகள் இப்படியே பழகிவந்தார்கள். தன் தாயைப்போல் தானும் நல்ல கிருஹிணி, நன்றாய்க் குடித்தனம் செய்கிறாள், வீட்டு வேலைகளை நன்றாய் நிர்வஹிக்கிறாள் என்று பெயர்வாங்குவதே சிறுமியின் பெரிய நோக்கமாயிருந்தது; அதைத்தவிர வேறு ஆசை அவளுக்குக் கிடையாது.

இந்த எண்ணத்தை மேற்கொண்ட சிறுமியானவள் தன் இல்லத்தில் நல்லபெண் என விளங்குவாள். சிலருக்குத் தொல்லையெனத் தோற்றுகிற வீட்டுவேலையானது நமது சிறுமிக்குப் படிப்பெனத் தோற்றும். இல்லமே அவள் கல்விகற்கும் கலாசாலையாகும்; வீட்டில் நடக்கும் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் அவளுக்குச் சிரத்தையுண்டாகிவிடும்; ஏனெனில், அந்தக் காரியங்களெல்லாம் தான் செய்யவேண்டிய காரியங்களாய்ச் சீக்கிரத்தில் ஏற்படுமென்று அவள் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறாளன்றோ? பள்ளிக்கூடத்துக்குப் போனாலும் அவ்விடத்து விஷயங்களைப்பற்றி அவளுக்கு அதே மாதிரியான சிரத்தையும் பக்தியும் ஆசையும் உண்டாகும். அவள் தன்னை உலகத்தவர் உதவாதவளென உதாசீனம்செய்து ஒதுக்காமலிருக்கும்படியான யோக்யதையை எல்லாவிதத்திலும் சம்பாதித்துக்கொள்ள வேண்டுமென்னும் தீர்மானங்கொண்டு நடக்கிறாள். இந்த எண்ணத்தினால் வீட்டுவேலைகளும் பள்ளிக்கூடத்துப் பாடங்களும் அவளுக்குச் சிரத்தையையும் ஆசையையும் அதிகரிக்கத்தக்க சந்தர்ப்பங்களாகின்றன.

மேற்சொல்லியவாறு பழகுவதனால் உண்டாகும் சந்தோஷம் மற்றெல்லாச் சந்தோஷங்களையும்விட மேலானது. ஏனெனில், தனக்கு யாதொரு கஷ்டமும் இனி வராதவாறு நாளுக்குநாள் சிறிது சிறிதாக மேலே சொல்லிய விஷயங்களைக் கற்றறிந்து சேகரித்துவைக்கும் ஞானமானது கொஞ்சங் கொஞ்சமாகப் பணத்தைப் பாங்கியிற் போட்டுவைப்பதைவிட அதிகமாய்ப் பயன்படும்

மனம் போலிருக்கும் மாங்கல்யம்

COOKING VEGETABLES

காய்கறி சமைத்தல்

காய்கறி பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடவேண்டின் அவைகளை நீரில் நன்றாய் வேகவைக்கவேண்டும்; நன்றாய் வெந்தபிறகு சாப்பிடவேண்டும். அவைகளைக் கொதிப்பிக்கும் நீரை இறுத்து விடவேண்டுமென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள்.

மருந்துச் சரக்குக்கள்,தேயிலை முதலியவற்றைக்கொதிப்பித்து அவற்றின் ஸாரத்தைக் கஷாயமாக இறுத்து எடுத்துக்கொண்டு சக்கையைக் களைந்து விடுகிறோமன்றோ? இதனால் நாம் தெரிந்து கொள்வது என்னை? நீரில் ஒரு பதார்த்தத்தைக் கொதிப்பித்தால் அதன் ஸாரம் அந்த நீரில் இறங்குகிறது என்பதே. அப்படியாயின் காய்கறிகளின் விஷயத்தில்மாத்திரம் கொதியுண்ட நீரை இறுத்துக் கொட்டிவிடுவானேன்? அதனால் அந்தக் காய்கறிகளின் ஸாரம் நீரிற்போக, மிகுந்துள்ளது வெறும் சக்கையே யன்றோ? காய்கறிகளை நீரிற் கொதிப்பித்து அவற்றின் ஸார மடங்கிய அந்த நீரைச் சிறுகச் சிறுகக் கொட்டிக் களைவதைவிட அந்தக் காய்கறிகளையே எறிந்துவிடலாகாதோ? அல்லது, அந்தக் காய்கறிகளையெடுத் தெறிந்துவிட்டு அவற்றை வேகவைத்த நீரில், ஸாரம் தங்கியிருப்பதனால், உப்பு காரம் முதலியன சேர்த்துப் புசிக்கலாகாதோ? நீரை இறுத்தபிறகு நிற்கும் காய்கறிகள் வாய்க்குச் சற்று ருசிகரமாயிருக்கலாம்; ஆனால் ஆஹாரத்தைச் சாப்பிடுவதன் உத்தேசம் தேஹத்தைப் பலப்படுத்துவதேயன்றி வாய்க்கு ருசியூட்டுவதன்று. ஆஹாரத்திலுள்ள ஸாரத்தைப் பிரித்து எடுத்துவிட்டால், அதனால் தேஹத்துக்குப் பலம் எப்படி யுண்டாகும்? புஷ்டிக்காகப் போஜனம் செய்கிறோம். அப்படியாயின், புஷ்டி தரத்தக்க குணங்களைப் போக்கடிப்பானேன்?

உருளைக் கிழங்கில் புஷ்டியம்சம் பெரும்பான்மை அதன் தோலையடுத்து ஒட்டிக்கொண்டிருக்கின்றது. இதை யறியாமல் அநேகர் அதன் தோலை (அதன் புஷ்டியம்சத்தையும்) உரித்தெறிந்து விடுகிறார்கள். இதுவுமன்றி, பிறகு அதைத் தண்ணீரிற் சிறிது நேரம் ஊறவைக்கிறார்கள். இதனால், அதில் இன்னுமுள்ள உப்புக்கள் போய்விடுகின்றன. உருளைக் கிழங்கைத் தின்பதற்குச் சமைக்க வேண்டுமானால் அதைத் தோலுடன் வேக வைப்பதே உத்தமம். தோலுடன் அதை வேகவைத்தால் அதிலுள்ள புஷ்டியம்சம் நூற்றுக்கு மூன்று பங்கு குறைகின்றது; தோலை உரித்தபின் வேகவைத்தால் நூற்றுக்குப் பதினொன்குபங்கு குறைகின்றது. நீரில் வேகவைப்பதைவிட நீராவியில் (இட்டிலியை வேகவைப்பதுபோல்) வேகவைத்தால் நூற்றுக்கு மூன்றுபங்கைவிடக் குறைவாகவே நஷ்டமாகின்றது.

கொதிக்கும் காய்கறிகளிலிருந்து நீரை மேலும்மேலும் இறுத்து விட்டால், போதுமான அளவு புஷ்டி கொடுப்பதற்கு அந்தப் பதார்த்தங்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும்; ஆஹாரத்தின் அளவு அதிகப்படும். ஸாரமில்லாத ஆஹாரத்தை அதிகமாய் உட்கொள்வதனால் வயிறும் குடலும் (ரப்பரைப்போல்) பருக்கின்றன; அதனால் உடம்பு பருத்திருப்பதுபோற் காணும்.

DESIRABLE DOCTORS

உத்தம வைத்தியர்கள்

மனிதருக்கு மிகவும் உபயோகமாயுள்ளது வைத்திய சாஸ்திரமாகும். அதனை அப்பியஸிப்பதனால் உலகத்துக்கு வெகு உபகாரம் செய்யலாம். இக் காலத்தில் அதனை வயிறுவளர்ப்பதற்கான விருத்திகளுள் ஒன்றாக அநேகர் அப்பியசிக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்ட வைத்தியர்களிலும் தம் மனச்சாக்ஷிக்கு விரோத மில்லாமல் வைத்தியம் செய்வோர் உத்தமராவர்; அவசியமென்று தம் மனத்துக்கு நிச்சயமாய்த் தோன்றினாலன்றி மருந்து கொடாதவர் உத்தமராவர்; சஸ்திரச் சிகித்ஸை யில்லாமல் மருந்துவகையினாற் குணப்படுத்தக் கூடியவிடத்துச் சஸ்திரப் பிரயோகம்செய்யா திருப்பவர் உத்தம வைத்தியரே. காசாசையே மேலிட்டுத் திரியாமல் உலகத்துக் குபகாரஞ்செய்வதிற் பேராவல்கொண்டு மனத்திலும் தேகத்திலும் சுசியாய் (சுத்தமாய்) தெய்வபக்தியுடன் வைத்தியத்தொழில் நடத்துவோருக்குக் காலக்ஷேபம் தடைபடாமல் நடப்பதுந் தவிர, அவர்களுக்குப் பேரும் பெருமையும் நற்கதியும் கிடைக்கும்.

மருந்து கொடுப்பதே காரியமாயிருப்போரும் அநாவசியமாய் மருந்துகளைப் புசிக்கும்படி ஜனங்களுக்குப் பிரேரணை செய்வோரும் வைத்தியாதமர் ஆவர்.

மருந்து கொடுப்பதில் ரஹஸ்யமும் மோசமும் ஆகா; அவை வைத்தியருக்குத் தகாதவைகள். தம்மிடம் சிகித்சைக்கு வருவோருக்கு எல்லாச் சங்கதிகளையும் ஒளியாமல் வெளிப்படையாயும் பிரீதியோடும் வைத்தியர்கள் எடுத்துச்சொல்லி ஆரோக்யத்துக்கு அநுகூலமான விஷயங்களையும் விதிகளையும் ஆசாரங்களையும் அவர்களுக்குத் தாராளமாய்க் கற்பிக்கவேண்டும். வைத்தியர் ஒவ்வொருவரும் இப்படித் தம்மால் இயன்றமட்டும் ஜனங்களுக்குப் போதித்துவந்தால் உலகத்தில் எவ்வளவோ க்ஷேமமுண்டாகும்.

DISEASE AND CRIME

வியாதியும் குற்றமும்

உலகத்தில் மனிதர்கள் செய்யுங் குற்றங்கள் பெரும்பான்மையும் ஏதோ ஒருவிதமான வியாதியினாலேயே நேர்ந்திருக்கவேண்டும். அந்த வியாதியானது பைத்தியமாயாவது துர்நீதியாயாவது இருக்கலாம். கிரமமான ஆரோக்கிய (ரோகமில்லாத) ஸ்திதியில் இருப்பவர்கள் கிரமமான காரியங்களையே செய்வார்கள். கிரமமான தேஹஸ்திதி குறைவுபட்டுள்ளவர்களும் கிரமமான ஸ்திதி தவறிய அல்லது தடுமாறியவர்களும் நீதியற்ற காரியங்களைச் செய்வார்கள். அவர்களுடைய தேகத்தில் ஏதோ தப்பிதமிருக்கிறது, தேஹஸ்திதி மாறியிருக்கிறது. அந்தத் தப்பிதம் நாம் கண்டுகொள்ளக்கூடிய வியாதியாயிராவிடினும், தேகத்தில் நாம் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய மாறுபாடாயிராவிடினும், அவர்களுடைய நரம்புகளிலெங்கேயாவது மூளையிலாவது ஏதோ பலவீனமிருக்கும்; குறைகளோ அல்லது தடுமாற்றங்களோ (கிரமம் மாறுபட்டிருப்பதோ) ஆரோக்யக் குறைவுள்ள தாய்தந்தையரிடத்திருந்து அவர்களுக்கு வந்திருக்கும்; அல்லது, அவர்களுடைய துர்நடத்தையினாலும் துரப்பியாஸங்களினாலும் அப்படிப்பட்ட குறைகளையும் ஒழுங்குத்தவறுகளையும் அவர்களே சம்பாதித்துக் கொண்டிருக்கலாம். ஜனங்களெல்லாரும் ரோகமில்லாமல் ஆரோக்கியர்களாகி பலவான்களாயும் ஸந்துஷ்டிமிகுந்தவர்களாயும் இருப்பார்களாயின் சிறைச்சாலைகளே அவசியமில்லாமற்போம்.

ஒருவன் குற்றமான காரியம் செய்ய வேண்டுமானால், அவன் குற்றமாய், அதாவது, ஒழுங்குத் தவறாய் நினைக்கவேண்டும். மனமும் குணமும் ஒழுங்கான வழியிற் செல்லாமல் தன்மைமாறித் திரியவேண்டுமானால், தேகத்தின் தன்மை மாறியிருக்கவேண்டும். எந்த விதத்திலாவது தேகம் தன்மைமாறியிருக்கின்றது என்றால் அது ஒருவகை வியாதியே.

DIET AND HEALTH

ஆஹாரமும் ஆரோக்யமும்

நாம் வசிப்பதற்கான வீடுகளும் மாடமாளிகைகளும் நன்றாயும் உறுதியாயும் இருக்கவேண்டுமானால், அவைகளைக் கட்டுவதற்கு நன்றாய்ச் சுடாத செங்கல்களையும் செவ்வையாய்க்கலந்து அரைக்காத சுண்ணாம்பையும் விலை சரசமாய்க் கிடைக்கும் உளுத்த தூலங்களையும் உபயோகிப்போமோ? அந்த வீடுகள் சொற்பகாலத்திற்கு உபயோகிக்கத்தக்கவை, அன்றியும் உயிரற்றவை; எனினும், அவற்றைக்கட்டும் விஷயத்தில் அனைவரும் அரும்பிரயாசையும் கவலையும் செலவும் அக்கரையும் மேற்கொள்கிறார்கள். இது இப்படி இருக்க, நாம் வாழ்நாளெல்லாம், உலகத்திலுள்ளளவும், இடைவிடாமல் எப்பொழுதும் வஸிக்கும்வீடுமற்றொன்று இருக்கின்றது; அது உயிருள்ளது, ஆதலின், கற்கட்டிடங்களைவிட விசேஷமாய்க் கவனிக்கத்தக்கது; அதனிற் குற்றங்குறைகளிருக்குமாயின் அவை நம்மை அநேகவிதங்களில் வாதிக்கும்; அவற்றினால் விளையும் துன்பங்களினின்று நாம் தப்பிக்கொள்ள முடியாது. அப்படி உலக வாழ்க்கையில் நாம் நிரந்தரமாய் வஸிக்கும் வீடு நம் தேகமேயன்றோ? வீட்டைக்கட்டுவதுபோல தேகத்தைக்கட்டுவது, அதாவது உடலை அமைப்பது ஒரு வித்தையாகும்; அதுவொரு பெரிய சாஸ்திரம்; அதற்கு "ஆஹாராதி நியமநூல்" என்றும் பெயரிடலாம். மிகவும் முக்கியமாயுள்ள இந்த நூலை உலகத்து ஜனஸாமாநியரும் ஆயுர்வேதத்தை அப்பியசித்து வைத்தியவிருத்தி மேற்கொண்ட மருத்துவரும் மறந்தார்கள்போலும்; முக்கியமாய் மேற்றிசையார் இந்நூலை முற்றிலும் மறந்திருக்கிறார்கள்; அவர்களின் முன்னோர் இந்நூலின் நுட்ப முணராமல் ஒழிகினரோ, உணர்ந்தும் கவனித்து வற்புறுத்தாதிருந்தனரோ அறியோம். அது எப்படியிருக்கினும் இப்போழ்துள்ளவர்கள் இந்நூலின் அருமையையும்

பெருமையையும் ஆவசியகத்தையும் அறியாமல் அமிதகஷ்டங்களுக்குள்ளாகி அவஸ்தைப் படுகின்றார்கள். இங்ஙனம் இவ்விஷயத்தில் அறியாமையும் அசிரத்தையும் மேலிட்டதன்பயனாக ஆஸ்பத்திரிகளிலும், அசக்தர்களுக்கான அடைக்கலங்களிலும் சிறைச்சாலைகளிலும் மனிதர்கள் நிறைந்து பெருகிவருகின்றார்கள்; சுற்றுமற்றும் எங்குப்பார்க்கினும் சரீரவலிமை குறைந்து வருகிறதென்பதற்கு வேண்டிய திருஷ்டாந்தங்கள் அகப்படுகின்றன.

ஆயினும், கல்விகற்று விவேகிகளென விளங்குவோர் ஆஹாரவிதாயக விஷயத்தைப்பற்றி இப்போது சற்று கவனித்துச் சிந்திக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். குளிகைகளையும் பஸ்மங்களையும் சூரணங்களையும் லேகியங்களையும் கஷாயங்களையும் ஷர்பத்துக்களையும் ரஸாயனங்களையும் திராவகங்களையும் தைலங்களையும் லேபனங்களையும் உபயோகித்துவந்தது அவர்களுக்குப் போதும் போதுமென ஆயிற்று; பிரதிபலன் அதிகமின்றி வைத்தியர்களுக்கு அப்போதைக்கப்போது பணத்தைக் கொட்டிக் கொடுத்து அவர்களுக்குச் சலிப்புமேலிட்டது; இதுவன்றி, தமது தேகத்தில் சஸ்திரப்பிரயோகம் செய்வதற்காக டாக்ட்டர்களுக்கு ஏராளமாய்ப் பரிசளித்து ஏழைகளாயினர். அநாவசியகமான சதை, நீர், கொழுப்பு, காய் முதலியன நம் தேகத்தில் வளர்வதற்குக் காரணத்தைக் கவனியாமல் அவற்றை நறுக்கி நீக்குவதற்காகப் பெரும்பணம் செலவிடுவது பெருமையோ? பக்குவமாகாத உண்டிகளைப்புசிக்கும் முரட்டு ஸம்பிரதாயமும், சுகாதாரத்திற் கொவ்வாத பதார்த்தங்களை போஜன ஸாமக்கிரிகளாக்குவதும், மேற்றிசைத் தேசங்களில் நெடுநாளாய் நிலைகொண்டிருக்கும் கொடிய ஆசாரங்களெனச் சிற்சில நுண்ணறிவாளர்கள் அங்குள்ள பற்பல சாதிகளிலும் நிமிர்ந்து நின்று கோஷித்து வாதித்து வற்புறுத்துகின்றார்கள். சுத்தமாயும் பிராணாதாரமாயுமுள்ள ஆஹாரத்தினால், சுத்தமாயும் ஆரோக்கியமாயுமுள்ள ரக்தம் உண்டாகின்றது; சுத்தமான ரக்தமும் பலமான பிராணதாதுவும் உண்டாயின் நோயென்பது அணுகாது; லலிதகலா ரஸஜ்ஞானமும், வித்யா விசேஷமும், ஆத்மாவலோகன ஆசையுமுள்ள ஸ்திரீபுருஷர்கள் கொலையுண்ட பிராணிகளின் சவங்களைப் புதைப்பதற்கான சவக்குழிகளாய்த் தம் தேகத்தையெப்பொழுதும் உபயோகிப்பது தகுதியானதன்று — என்பதாதிய விஷயங்களை ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் உணர்ந்து இப்போது அருவருப்புறுகின்றார்கள்.

வாலற்ற வாநரங்களுள் மேலான ஜாதியிற் சேர்ந்தவை இயற்கையில் பழங்களையே ஆஹாரமாய் உட்கொள்வன. அவற்றின் வயிற்றிலுள்ள ஜீரணக் கருவிக்கும் மனிதனுடைய ஜீரண கோசத்திற்கும் சிறிதும் வேற்றுமை காண்பதரிது; அந்த வாநரங்களின் உடலமைப்பும் மனிதனது தேகக்கட்டும் ஒரே தன்மையானவை. இக் காரணம் பற்றி, குட்டிகளை ஊட்டிவளர்க்குந் தன்மை வாய்ந்த மிருகவர்க்கத்தின் உச்சியே மனிதனது நிலையென, (அப்படிப்பட்ட மிருகங்களுள் சிரேஷ்டமான அந்தஸ்துள்ளது மனிதனென்னும் மிருகம் என) லின்னியஸ் (Linnæus) என்பவர் வகுத்திருக்கிறார். ஆதலின், மிருகங்களைக் கொலையாடி அவற்றின் மாம்சத்தைத் தின்பது சிருஷ்டிகர்த்தரது கருத்துக்கும் காரியத்துக்கும் ஒவ்வாதது. உலகத்தில் ஆங்காங்கு அப்போதைக்கப்போது அவதரித்து விளங்கிய தேவதூதர்களெனத்தகும் ஞானிகளின் வசனங்களையொட்டிப் பார்க்கின் மேற்சொல்லிய வாக்கியத்தின் உண்மை நன்கு விளங்கும்.

மேற்சொல்லிய காரணங்களினாலும் மற்றுமுள்ள பல காரணங்களினாலும் மாம்ஸாஹாரமானது இயற்கைக் கொவ்வாதது, அநாவசியமானது, தீமை விளைக்கத்தக்கது என்று புத்திசாலிகள் ஒப்புக் கொள்வார்கள். மாம்ஸாஹாரத்தினால் விளையும் தீப்பயன்களையும், கொல்லை, தோட்டம், தோப்பு, கழனி முதலியவைகளில் உண்டாகும் வஸ்துக்களினாலும், ஆடு மாடுகளின் பால் முதலிய நேர்மையான ஆஹாரங்களினாலும் விளையும் நற்பயன்களையும் கவனித்துப் பாருங்கள். வியாதியையும் குடிவெறியையும் தடுக்க வேண்டுமானால், ஆஹாரத்தைச் சீர்திருத்த வேண்டியது அவசியம். கொட்டைகள், பருப்புக்கள், வித்துக்கள் முதலியனவும், தானிய வகைகளும், கந்தமூலங்களும், பழவர்க்கங்களும், பால், வெண்ணெய், நெய், தயிர், ஏடு முதலியனவும் தாதுபுஷ்டிக்கேற்ற ஆஹாரங்களாகும்; இவை நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும்; மாம்ச கண்டங்களுக்குப் புஷ்டியைக்கொடுத்து தேகத்தை வளர்க்கும். இவை தேகவுறுதிக்கு இன்றியமையாத ஸத்து அதிகமாய் உள்ளவைகள்; ஆயினும், நரம்பு முதலியவற்றை பிரகோபிக்கச் செய்யா; தேகத்தில் வேகத்தை உண்டுபண்ணா. இவற்றைப்புசிப்பவர்கள் குடிவெறியர் ஆகார்கள்; சாராயம் முதலியவற்றைத் தேடார்கள். மாம்ஸபக்ஷணம் செய்யாத ஊர்களிற் கட்குடிக்கும் விவஹாரங்களும், அதினாலுண்

டாகும் தீப்பயன்களும், அவற்றைப் பரிகரிப்பதற்கான சிந்தையும் சிரமமும் கிடையா. இது நிற்க, மாம்ஸாஹாரத்தை யொழித்து மேற்சொல்லிய தானிய முதலிய வற்றையே ஜனங்கள் ஆஹாரமாக நாடுவார்களானால், தேசத்தில் விவசாயத் தொழில் பெருகும். தோட்டந் தோப்புக்களை வளர்ப்பதற்கு நிலத்தை உபயோகப் படுத்துவதனால், ஒரு நூறு பேர் பிழைப்பதற்கு ஆதாரமாகு மென்றால், அதே அளவு நிலத்தில் பழவர்க்கங்கள், தானியவர்க்கங்கள், காய்கறிபதார்த்தங்கள் முதலியவற்றைப் பயிர் செய்தால் எண்ணூறுபேர் பிழைப்பதற்கு ஆதாரமாகும். இந்த உண்மையைக் கவனித்து ஜனங்கள் நடந்து கொள்வார்களாயின், கிராமவாஸங்களை யொழித்துப் பட்டணவாஸங்களை நாடிக் குடியேறி ஜனங்கள் படும் துன்பமும் குறையும்.

SUNLIGHT

சூரிய வெளிச்சம்

ரோகங்களுக்கெல்லாம் காரணமா யிருப்பது பலவகையான கிருமி (பூச்சி) களின் அங்குரங்களை (முட்டைபோன்ற மூலகளை) என்று வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர்கள் பலரும் கண்டறிந் திருக்கிறார்கள். அவைகளைப்பற்றி விவகரிப்பதற்காக நாம் அவைகளை ரோகக் கிருமியங்குரங்கள் என்று சொல்வோம். இந்த அங்குரங்கள் சாதாரணமாய் நீரிலும் ஆகாசத்திலும் காற்றிலும் குடிகொண்டிருந்து அவற்றின் மூலமாய் மனிதனுடைய தேகத்திற் சேர்ந்து பலவகை வியாதிகளை யுண்டாக்குகின்றனவென்று பிரபலமான ஆங்கில வைத்தியர்க ளனேகர் சொல்லுகிறார்கள். ஆரியாவர்த்தத்து ஆயுர்வேத பண்டிதர்களும் இப்படிச் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். இந்த ரோகக் கிருமியங்குரங்களை நசிக்கச் செய்வதற்கான சாதனங்கள் பல வுள. அவற்றுள் முக்கியமானது சூரிய கிரணமே யாம். மிகக் கொடிய ரோகக் கிருமியங்குரங்களா யிருந்தாலும் அவற்றின்மீது சற்று நேரம் சூரியகிரணமானது நேராகப் படுமானால், அவை மாய்ந்து போம். சில அங்குரங்கள் வெயில் பட்டமாத்திரத்தில் நசித்துப் போகின்றன. சூரிய கிரணத்தினால் சீக்கிரம் சாகாத சில அங்குரங்களு மிருக்கின்றன. ஆகையால், ரோகங்களுக்குக் காரணமான

மூலகளை வேரோடு களையும்பொருட்டு, சுத்திகரிக்கத்தக்க வேறு மருந்துகளும் வேண்டியனவே யாகின்றன. இதனால், சூரியகிரணமானது சுத்திகரிக்கும் சாதனங்களுள் முதன்மையான தென்பது ஒரு பொழுதும் குறைவுபடாது. அதன் மகிமை அளவற்றது. ஆதலின், நம் வீடுகளில் எல்லாப் பாகங்களிலும் சூரியகிரணம் படும் படியாய் அவைகளை அமைக்க வேண்டியது அவசியமாகும். சுத்தம் ஒன்றையே கவனிக்குமிடத்து கனமான கண்ணாடிகளினால் வீடு கட்ட வேண்டியதுதான். அப்பொழுது வீட்டின் ஒவ்வொரு மூலை முடுக்கிலும் சூரிய கிரணம் நன்றாய்ப் படும். இருட்டறைகள் ரோகக் கிருமியங்குரங்களுற்பத்தியாகும் இடங்களாகும்.

A CURE FOR SLEEPLESSNESS

உறக்க மின்மைக்கு உற்ற மருந்து

"வீட்டுக்கு வெளியேபோ,"—சாத்தியமான வரையில் வீட்டுக்குள் அடைபட் டிராமல் வெளியில் சஞ்சரிப்பாயானால் தூக்கம் வருவித்துக் கொள்வதற்காக அபினியாவது அபின்சம்பந்தப்பட்ட மருந்தையாவது சாப்பிட வேண்டாம். நல்ல வெளிநிலங்களிற் கட்டியுள்ள கோவில்களிலும் குளக்கரைகளிலும், காற்றும் வெயிலும் ஏராளமாய் அடிக்கும் சத்திரம் சாவடிகளிலும், மரத்தின் அடியிலும், திடல்களிலும் படுத்தவுடனே நம்மை யறியாமல் நாம் தூங்கிவிடுவது எளிதான காரியமன்றோ? இதைவிட எளிதான காரியம் உலகத்தில் மற்றொன்று உளதோ? இருப்புப்பாதையிற் பிரயாணம் போவோரும் கப்பல் யாத்திரை செய்வோரும் உட்கார்ந்தவாறே அயர்ந்து நித்திரை செய்வது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். நல்ல புதிய காற்று தாராளமாய் வீசுவதனாலும், சூரிய கிரணங்கள் தடையறப் பரவுவதனாலும், அவர்களுக்கு அப்படித் தூக்கம் வருகின்றது. உறக்கமின்மைக்காக இயற்கையில் அமைந்த மருந்துகள் வெயிலும் வாயுவுமேயாம். உறக்கமில்லாதவர்கள் இந்த மருந்துகளை நன்றாய் ஸேவித்தால் அபினைத் தேட வேண்டாம்.

சுத்தம் சோறு இடும்

WHERE SLEEP IS MOST REFRESHING

எந்தத்தூக்கம் அதிகமாய் ஆறுதல் செய்யும்

வெளிநிலத்தில் நம்மை யறியாமற் கண்ணை மூடுகிற உறக்கத்துக்கும், லாஹிரி சம்பந்தமான மருந்துகளைத் தின்பதனால் வரும் உறக்கத்துக்கும் வித்தியாச முண்டு. மைதானத்தில் யதேச்சையாய் உறங்குவதனாற் களைதீர்ந்து அமைதி மேலிடுகின்றது, தேகதத்துவங்கள் மறுபடி வேலைசெய்வதற் கேற்றவாறு தேறிக்கொள்கின்றன. உழைப்பதனால் உண்டாகும் நஷ்டங்களுக்கு ஈடு செய்வதும், குறைகளைத் திருத்திப் பூர்த்தியாக்குவதும், தேய்ந்த பாகங்களை வளர்ப்பதும் உறங்குங் காலத்திலேயேயாம்; இயற்கை யென்னும் தாயானவள் நமது தேகமென்னும் வீட்டைப் பழுதுபார்த்துச் செப்பனிடுங் காலம் நமது உறக்கவேளையே. ஆதலின், அந்தச் சமயத்தில் நமது பிராணனுக்கு முக்கியமான ஆதாரமாயுள்ள 'பிராணவாயு' தாராளமாய் நமக்குக் கிடைப்பது மிகவும் நன்மையாகும். குழந்தைகள் வீட்டுக்குள் தூங்குவதைவிட நன்றாய் வீட்டுக்கு வெளியில் தூங்குகிறார்களன்றோ?

THE FEEDING OF INFANTS

குழந்தைகளுக்கு உணவூட்டுதல்

குழந்தைகளுக்குத் தகுதியில்லாத ஆஹாரத்தைக் கொடுப்பது தீமையாகும்; குறைவான ஆஹாரங்கொடுப்பதும் தீமையாகும். இவ் விரண்டு அம்சங்களும் எல்லோர்க்கும் தெரியும். ஆனால், அதிகமான ஆஹாரங் கொடுப்பதும் தீமையே யாகும்; நல்லஆஹாரமா யிருக்கிறதென்று அதை அதிகமாய்க் கொடுக்கக் கூடாது; எதனிலும் அதிகம் ஆகாது. தேகம் சதைபற்றிப் பருப்பதே ஆரோக்கியத்திற்கு அடையாளமென்பது சில தாய்மார்களின் முக்கியமான கொள்கை. இதைப்போன்ற தவறான கொள்கை வேறொன்றுமில்லை. தேகம் பருத்து எடை யதிகமாவதனால் ஆரோக்கியம் வாய்ந்ததென்று எப்பொழுதுமே சொல்லமுடியாது. கொழுப்பு மிகுந்து பருத்திருக்கும் குழந்தைகள் மிகவும் ஆரோக்கியமான நிலைமையி லிருக்கிறார்களென்று கொள்ளக்கூடாது. தேகத்தின் உட்புறத்திலுள்ள கருவிகளைக் கவனிக்கவேண்டும்; முக்கிய

மாய் இருதயத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தை பருமனாக ஆக, இருதயமிருக்குமிடத்தையெல்லாம் கொழுப்பு கவர்ந்துகொள்கின்றது. இருதயத்தைச் சுற்றிலும் கொழுப்பு அதிகமா யிருந்தால், இருதயமானது கிரமமாய்த் தன் வேலையைச் செய்ய முடியாது; பலமுண்டாவது போகப் பலவீனமே மேலிடும்.

பசுவின் பாலே முக்கியமான ஆஹாரமாயுள்ள சிசுவுக்குப் பால் கொடுக்கும்பொழுது அதில் அதிகமான கொழுப்பு, அதாவது, ஏடு இல்லாமற் செய்யவேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு வெண்ணெய், தித்திப்பான பக்ஷியங்கள் முதலியன கொடுக்கலாகாது. மருந்துக் கடைகளில் விற்கும் உண்டிகளிலும் கொழுப்பு அதிகமாயிருக்கின்றது, ஸத்து அதிக மாயிருக்கின்றது. இவற்றை யதிகமாய் உபயோகித்து விடுவார்கள். இப்படிப்பட்ட ஆஹாரங்கள் தாராளமாய் வழக்கப் பட்டால், காலக்கிரமத்தில் ஜீரண சக்தி கெட்டுப் பசிதீபனமில்லாமற் போம்; குழந்தை அமைதியற்றுக் கிடைகொள்ளாமற் சிடுசிடுப்பும் கோபக்குணமும் மேலிட்டு நிற்கும். இதுவே, வயதுமுதிர்ந்த காலத்திற் பெரிய வியாதிக் கிடமாகும்.

ஆனால், நாம் கவனிக்கவேண்டியது ஆஹாரத்தின் தன்மையும் அளவும் மாத்திரமேயோ? தாய்மார்களுள் பெரும்பான்மையோர் தம் குழந்தைகளுக்கு எத்தனை தடவை ஊட்டுவது நலமோ அதைவிட அதிகமாய் அடிக்கடி உணவு கொடுப்பதிற் பிரியப் படுகிறார்கள். இந்த விஷயத்தில் இத்தனை தடவைதான் ஆஹாரங் கொடுக்கவேண்டுமென்று விதி யேற்படுத்துவது கஷ்டமான காரியம். ஆயினும் இரண்டு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாய் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவு போதுமென்று சொல்லலாம். இரண்டாம் வயதில் நாளொன்றுக்கு நான்கு வேளை போதுமாயிருக்கும். ஆஹாரங் கொடுப்பதற்குக் காலம் குறிப்பிட்டிருக்கவேண்டும்; அந்தக் காலம் தப்பாம லிருக்கவேண்டும். பெரியவர்களுக் கெப்படியோ அப்படியே குழந்தைகளுக்கும் சாப்பாடு அந்தந்தக் காலத்தில் தப்பாமற் கிடைக்கவேண்டும்; சாப்பிடும் வேளைகளுக் கிடையில் எதையும் புசிக்கக் கொடுக்கலாகாது.

ஜயமிட்டேன்

A SALUTARY LAW

ஆரோக்கியகரமான தொருசட்டம்

எமக்கு அதிகாரம் இருந்தால் யாம் ஒரு சட்டம் செய்வோம்; அதன்படி ஜனங்கள் நடக்கும்படியாயும் கட்டாயப் படுத்துவோம். அந்தச் சட்டமாவது,—"பதினாயிரம் குடிகள் அல்லது அதற்கு அதிகத் தொகையான ஜனங்கள் வஸிக்கும் பட்டணங்களிற் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் நாட்டுப்புறத்தில் நிலத்தைப் பயிர்செய்து ஜீவனம் பண்ணுகிற தாதாவாவது பாட்டியாராவது குறைந்தபக்ஷம் ஒருவர் இருக்கவேண்டும்; அந்தக் குழந்தை வாலிபப் பருவத்தில் வருஷந்தோறும் மூன்றுமாத காலமாவது அந்தக் கிழவருடன் கிராமத்திற் காலங் கழிக்கவேண்டும்" என்பதேயாம். உலகத்தில் விரும்பத்தக்க ஏற்பாடுகள் எத்தனையோ இருக்கின்றன. அவற்றுள் எத்தனையோ சட்டதிட்டம் செய்து சாதிக்கக்கூடாதவைகளாயிருக்கின்றன; அப்படிப்பட்டவைகளுள் நாம் மேலே யோசித்த ஏற்பாடும் ஒன்றாகும்; இது நமது தௌர்ப்பாக்கியம். ஆனாலும் நகரவாஸத்துக்கு இன்றியமையாத அநாசாரங்களிலும் அசௌக்கியத்துக் கிடமான அஸந்தர்ப்பங்களிலும் உழன்று தளர்ந்து தள்ளாடும் குழந்தைக்கும் வாலிபருக்கும் நாட்டுப்புறமான து பூலோகஸ்வர்க்கம் எனத்தகும் என்பதை நாம் மறக்கலாகாது. வயல்களும் கண்ணி வாய்க்கால்களும் தோப்புக்களும் துறவுகளும் சோலைகளும் அருவிகளும் மரங்களும் செடிகளும் கோவில்களும் குளங்களும் குன்றுகளும் பள்ளத்தாக்குக்களும் செழித்த கன்றுகளும் கொழுத்த ஆடுமாடுகளும் இனிய பறவைகளும் இயற்கையான வாயுவும் நிறைந்த காட்சிகளின் இடையிற் சிறிதுகாலம் வஸித்தாலும் அது மிகவும் பயன் படும், ஆரோக்கியம் அதிகப்படும்.

ASTHMA A BLOOD DISEASE

சுவாஸகாசம் ரக்தசம்பந்தமான வியாதி

சாதாரணமாய்எல்லாரும் சாதிப்பதுபோல சுவாஸகாசமானது நரம்பு சம்பந்தமான வியாதி அன்று என்றும், அது ஜீரணேந்திரிய சம்பந்தமானது, ரக்த சம்பந்தமானது என்றும் டாக்ட்டர் ஜார்ஜ் என் ஜாக்(Dr. George N. Jack of Buffalo)என்பவர் சொல்கிறார். இவர் அமெரிக்கா தேசத்தில் நியூயார்க்கு மகாணத்திலுள்ள பப்பாலோ என்னும் பட்டணத்திலிருப்பவர். சுவாஸகாசங் கொண்டவர்களனேகரை அவர்பரீக்ஷித்துப் பார்த்திருக்கிறார் அவர்களுடைய ரக்தம் ஒருநிலையாய் இருப்பதில்லை. அந்த வியாதி மும்முரமாயிருக்கும் தருணத்தில் ரக்தம் எத்தனையோ விதங்களாய் மாறி மாறிப் போகின்றது. சாப்பிடும் உணவுபதார்த்தங்களின் குணங்களினாலும் ஜீரணத்தில் ஏற்றக்குறைவு முதலியன ஏற்படுவதனாலும் இந்த வியாதி யுண்டாகின்றது. மேற் சொல்லிடவைகளே இதற்கு முக்கியமான காரணங்கள். உணவுபதார்த்தமும் ஜீரண காரியமும் இந்தக் கொடிய வியாதிக்கு இவ்வளவு முக்கியகாரணங்களா யிருக்குமென்று நாம் நினைத்திருக்க மாட்டோமன்றோ? ஆஹாராதிகளில் நியமம் (கட்டுப்பாடு) இல்லாதவர் எந்த வழியிலாவது எந்த விதமாயாவது துன்பப்படுவது நிச்சயம்.

THINK AND GROW YOUNG

நினைக்க நினைக்க வாலிபம் வரும்

நினைவென்பது மூளையின் காரியம். அதையே மனத்தின் வியாபாரம் என்று சொல்வார்கள். மனமானது சுறுசுறுப்பாய் வேலை செய்துவந்தால் ஆயுள் வளருமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. மூளை ஆரோக்கியமான நிலைமையி லிருக்க வேண்டுமாயின், அதற்கு நல்ல ரக்தம் வேண்டும்; நினைத்தல் என்னும் வியாபாரத்தினால் மூளையின் நரம்புகளில் ரக்தம் தாராளமாய்ப் பாய்ந்து ஓடிப் பரவுகின்றது. சாதாரணமான ஆரோக்கிய ஸ்திதியிலுள்ள மூளையைத் தாங்கும் வேலை தவிர மற்ற வேலைகளில் நினைத்தலென்னும் காரியமில்லாமற் சும்மா வைத்திருக்கக் கூடாது. ஒவ்வொருவருக்கும் பிரியமான விஷயமொன்று இருக்குமன்றோ? அவரவரும் தங்களுடைய ஓய்வுவேலைகளில் தத்தம் பிரியமான விஷயம் அல்லது காரியத்தைக் கவனிக்கவேண்டும்; அந்தப் பிரிய காரியத்தை ஏதோ பராக்கின் மேலாவது பற்றில்லாமற் பொழுது போக்காகவாவது கவனிப்பதனாற் பிரயோஜனமில்லை; மிகுந்த சிரத்தையுடனும் ஆவலுடனும் கவனிக்கவேண்டும். வழக்கமாய்ச் சோம்பித் திரிகிறவனை இயற்கையெனும் பூதேவியானவள் வெறுக்கிறாளென்பது உண்மை, உண்மை. வேலை யென்பது வாழ்நாளில் அடையக்கூடிய

அருமையான ஸம்பத்துக்களுள் ஒன்றாகும். அதன் அருமையை ஜனங்கள் நன்றாய்த் தெரிந்துகொண்டாடாதது தவறு ஆகும். வேலையில்லை யெனின் ஆரோக்கியமேது, ஓய்வு என்பதுதான் ஏது? ஆரோக்கியமும் இல்லை, ஓய்வுமில்லை.

CARE OF THE TEETH

பல்லைப்பற்றிய விசாரம்

மானிடதேகம் மண்ணென்றும் அது திரும்பவும் மண்ணுடனேபோய்ச் சேருமென்றும் நமது தேகத்துப்பாகங்களுள் முதன்முதலில் நமக்குத் தெரிவிப்பது பல்லேயாகும். அது தன் நிலைமாறிச் சொத்தையாகிப் போவதனால் தேகத்தின் தன்மை இப்படிப்பட்டதென்று நாம் தெரிந்துகொள்கிறோம். தேகத்தில் வேறெந்தப் பாகத்தினாலும் அப்படித் தெரிந்துகொள்ள இடமில்லை. இதற்குக் காரணம் யாதோ? ஸ்வாபாவிகத்தின் ரஹஸ்யமான விதிகளையமைத்த சிருஷ்டிகருத்தருக்கே தெரியவேண்டும்.

வரிசையாயும் அழகாயும் பொதிந்திருக்கிற பற்களைப்பார்த்துப் புகழாதவர் யாவர்? எனினும், பல் சொத்தைப்பட்டு நாசமாய்ப் போவதற்குக் காரணமென்னவென்றாவது, நல்ல வடிவுமாயிருக்கும் வாயையும் விகாரப்படுத்திவிடுகிற அதிகப்பல், கோணப்பல், இரட்டைப்பல் முதலியவற்றின் காரணமென்னவென்றாவது விசாரித்தறிபவர் அரியர்.

பிறந்ததுமுதலே பற்களைப்பற்றிக் கிரமமாகவும் புத்திசாலித்தனமாகவும் கவனிக்கவேண்டும். ஆனால், குழந்தைக்கு முதலில் முளைக்கும் பல்லானது தனக்குத்தானே ஏற்பட்டுத் தனக்குத்தானே கவனித்துச் சீர்திருத்திக்கொள்ளுமென்பது சாதாரணமாய்ப் பெற்றோர்கொண்டிருக்கும் எண்ணமாகும். பல் முளைக்கிறபடி முளைக்கட்டுமென் றிருக்கிறார்கள், எதையும் மென்று தின்னக் கொடுக்கிறார்கள், சொத்தையாய்ப்போன பல்லைப் பிடுங்கியெறிகிறார்கள். இது இரண்டுவிதமான தப்பாகும். அந்தச் சொத்தைப்பல்லைப் பிடுங்கும்பொழுது ஒருவேளை கடுமையான வலியுண்டாகலாம்; குழந்தை அதற்குப் பயந்து மறுபடி பல்லில் ஏதாவது குறை இருக்கிறதென்று தெரிவித்தாற் பிடுங்கவேண்டி வருமோ

வென்று பயந்து தன்னுடைய பல்லின் நிஜமான ஸ்திதியை வெளியிடாமலிருக்கலாம்; இதனாற் பல்லைக் குணப்படுத்திச் செவ்வையாக்குவதற்கு இடமில்லாமற் போகின்றது. முதலில் முளைக்கும் பற்களைப் பருவத்துக்குமுன் பிடுங்குவதனால் பற்கள் பொதிந்துநிற்கும் வில்வளைவு சுருங்குகின்றது. இதனால், இரண்டாம்முறை முளைக்கும் பற்கள் முன்பின்னாகவும் இடந் தப்பியும் அமைகின்றன; அழுத்துவதனால் அந்த வில்வளைவு விரிகின்றது. ஸ்வாபாவிகத்தில் தானாகவே விழுகிறவரையில் குழந்தைப்பல் (குழந்தைக்கு முதலில் முளைத்தபல்) இருப்பதற்கான ஜாக்கிரதையைப் பெற்றோர் செய்யவேண்டும்.

“ஆம், கோவிந்தனுக்கு ஒரு முன்பல் விழுந்திருக்கிறது, அதனாற் கெடுதி இல்லை. அது குழந்தைப்பல்தானே,” என்னும் வார்த்தைகளை நாம் எத்தனை தடவை கேட்டிருப்போம்?

பிரேமையும் மடமையும் ஒருமிக்க மிகுந்த பெற்றோரே! அதனாற் கேடு இருக்கின்றது. அந்தக் குழந்தைப்பற்களே கோவிந்தனுக்கு இனி முளைக்கவேண்டிய பற்களுக்கு அஸ்திபாரம். அவனுடைய ஆஹாராதிகளைக் கவனித்து அவனுடைய வயிற்றைப்பற்றி எவ்வளவு கவலைப்படுகிறீர்களோ அவ்வளவு அந்தக் குழந்தைப்பற்களைப்பற்றியும் கவனிக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாய்ச் சௌக்கியமாயிருக்கும் குழந்தைக்கு ஐந்துமுதல் ஏழுமாதவயதில் முதற்பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. பல் முளைக்கும் பருவம் மிகுந்த பிரயாசைக்கிடமானது. அந்தக்காலத்தில் ஆஹாரத்தையும் ஆடைகளையும் வெகு ஜாக்கிரதையாய்க்கவனித்துக் குழந்தையின் தேகத்தைக் காப்பாற்றவேண்டும். ஈறுவீங்கிச் சிவந்து, அதனால் அதிக வலி யிருந்தால், நெல்லின் முனையினால் அந்த ஈறைக் கீறிவிடுவது வழக்கம். வழுவழுப்பாயும் கெட்டியாயுமிருக்கிற பதார்த்தத்தைக் கடித்து மெல்லும்படி அந்தக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டும். அதனால் தாடையை யுபயோகிக்கவும் மெல்லவும் பழக்கமாவதல்லாமல், இனி முளைக்கும் பல்லும் கெட்டிப்படும், ஈறு சரியான ஸ்திதியில் இருக்கும். ஆஹாரமாய்க் கொடுக்கும் பதார்த்தங்களில் தசைநார் உண்டாக்கத்தக்க ஸத்தும் எலும்பு உண்டாக்கத்தக்க ஸத்தும் அதிகமாய் இருக்கும்படி கவனிக்கவேண்டும்.

இரண்டு வயதுமுதல் ஐந்து வயதுக்குள்ளாகப் பல் முளைக்கவேண்டிய இடங்களிற் சிறுகுழிகள் காண்பதுண்டு. அந்தக் குழி

களை அலக்ஷியம் செய்யக்கூடாது. தேர்ந்த தந்தவைத்தியர்கள் அந்தக் குழிகளுக்கேற்ற மருந்து வைத்திருக்கிறார்கள். வேறு பல் முளைக்கும்வரையில் அப்பொழுது முளைக்கும் பல்லை அந்த மருந்து உறுதிப்படுத்திக் காப்பாற்றும்.

பற்களைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால் அவைகளை மிகவும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது அவசியமான காரியமென்பதைக் குழந்தைகளெல்லோரும் கவனிக்கவேண்டும். பற்களை எவ்வளவு சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்கிறீர்களோ அவ்வளவு நேர்த்தியாயும் உறுதியாயும் அவைகள் இருக்கும். "ஆலும் வேலும் பல்லுக் குறுதி" யென்பது உண்மையேயானாலும், அவற்றுள் துவளாமற் சற்று விறைப்பாயிருக்கும் வேலங் குச்சியே மேலானது. விதேசியர் உபயோகிக்கும் 'ப்ரஷ்' என்னும் மயிர்த் தூலிகையைவிட வேலங் குச்சியானது சிறந்தது, சுத்தமானது, எளிதானது. பெற்றோர்கள் இந்த விஷயத்தைக் குழந்தைகளுக்கு வற்புறுத் தாததனாலேயே சொத்தைப் பல்லர்கள் வெகுபேரை நாமிப்பொழுது காண்கிறோம். நோவாய்க் கிடந்து தெழுந்தபிறகு தவறாமல் பற்களை மிகவும் நன்றாய்ச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். அநேக குடும்பங்களிற் பத்து வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளைப் பல் விளக்கும் விஷயத்திற் கண்டிப்பதில்லை. இது தப்பிதமன்றோ?

உபயோகப் படுத்தாவிட்டால் எந்த அங்கமும் கெட்டுப் பலமற்று வளர்ச்சிகுறைந்துபோவது உண்மை. பல்லுக்கும் ஆட்டஓட்ட வியாபாரம் இருக்கவேண்டும். வேலையில்லாவிட்டால் அது பயிற்சியடையாது. குழந்தைகள் மென்று நசுக்கித் தின்னக்கூடிய ஆஹாரத்தை எவ்வளவு சிறுபிராயத்திற் கொடுக்கலாமோ அவ்வளவு சீக்கிரமாகவே கொடுத்து வழக்கப் படுத்த வேண்டும். மெல்லுவதனால் உமிழ்நீர் அதிகமாய் ஊறுகின்றது. உமிழ்நீர் ஏராளமாயிருந்தால் பற்கள் நெடு நாளைக்கு இருக்கும். தித்திப்பான பதார்த்தங்களை மிதமாய்க் கொடுப்பது கெடுதியன்று. சர்க்கரையாவது கஞ்சிப்பசை (starch) யாவது உள்ள பதார்த்தங்களை அதிகமாய்த் தின்றால் பற்கள் சீக்கிர காலத்திற் செத்துப் போவதற்கு இடமாகும். பழவர்க்கங்களும், கொட்டை, பருப்புவகைகளும் வேண்டியமட்டும் தாராளமாய்த் தின்னவேண்டும்.

நிரந்தரமாயிருக்கும் பற்களில் முதலாவது பல்லானது ஏறக்குறைய ஆறாம் வயதில் முளைக்கின்றது. இதுவொரு தாடைப்பல்.

நிரந்தரமாயிருக்க வேண்டிய பல் வரிசையில் முதன் முதலாக நாசமடைவதும் இந்தப் பல்லேயாம். இரண்டாவது தாடைப்பல் ஏறக்குறைய பன்னிரண்டாம் வயதில் முளைக்கின்றது. சாதாரணமாய் "அறிவுப்பல்" என்று சொல்லும் மூன்றாவது தாடைப்பல் பதினெட்டு வயதிலிருந்து இருபத்தைந்து வயதுக்குள் முளைக்கின்றது. பற்களுள் அதிகமாய் வேலை செய்பவைகள் தாடைப்பற்களேயாம். ஏனெனில், நசுக்க வேண்டிய காரியம் பெரும்பான்மை அவைகளுடையதாயிருக்கின்றது. ஆகலின், அவைகளின் விஷயத்தில் நாம் மிகுந்த ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். இரண்டு தாடைகளிலும் சமானமாய் மெல்லும்படி குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும். அதாவது, ஒரு தாடைக்கு அதிகமான வேலையும் மற்றொரு தாடைக்குக் குறைவான வேலையும் இருக்கக் கூடாது. இதனால் இருபுறத்துத் தாடைகளுக்கும் தேய்வு ஒரேமாதிரியாயிருப்பதுமன்றிக் கன்னங்களின் அளவும் வளைவும் விகாரப்படாமலிருக்கும். பற்களுக்கு விநாசம் ஏற்படுவதற்குப் பதினைந்துவயது முதல் இருபத்தைந்து வயதுவரையிலும் அதிக இடமுண்டு.

பழுதுபடாத பல்வரிசையுடன் கூடி யௌவன தசையில் (16-வயதுக்குமேல்) இருப்பவர்கள் தம் பற்களை மிகவும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். அவர்கள் உற்சாகத்தோடு பற்குச்சியை நன்றாய் உபயோகிக்கவேண்டும். அவர்கள் தம் பல் கெட்டியாயிருப்பதற்காக நன்றியறிவைக் காட்டும் விதம் இதுவே. அவஸரத்தில் வாயைக் குழப்பிக் கழுவுகிறவர்கள் அந்த நன்றியைப் பாராட்டினவர்களாகார்கள். அப்படிச் செய்வது 'கூத்துக்குப் பித்துக்காட்டினது' போல, பல் தேய்ப்பதென்னுங் காரியத்தைப் பழித்ததாகும். நன்றாய் நசுக்கியதனால் விறைப்புடன் நிற்கும் குச்சைப்போன்ற அந்தப் பற்குச்சியின் நுனியினால் வாயிலுள்ள சந்து பொந்துகளையெல்லாம் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். பல்லின் வெளிப்புறம், பின்புறம், பற்களின் இடை ஆகிய ஒவ்வொரு பாகத்தையும் அந்தக் குச்சினாற் செவ்வனே தேய்க்கவேண்டும். இப்படிச் செய்து, வாயின் துர்நாற்றம் போகும்படியாக நன்றாய்க் கொப்புளித்தால், வாயில் ஒரு புதுமையும் இனிமையும் தோன்றுமாதலின், எவனும் தான் சுத்தமாயிருக்கிறோனென்னும் எண்ணங் கொண்டு ஒருவித சந்தோஷமும் திருப்தியும் அடைவான்.

பற்குச்சியைச் சரியாய் உபயோகிப்பதற்கு விதியும் வகையுமுண்டு. அதனை யெப்பொழுதும் வாய்க்குக் குறுக்கே மேலுங் கீழுமாய்த் தேய்க்கலாகாது. கீழ்வரிசைப்பல்லின் மேற்பாகத்திலும் மேல்வரிசைப்பல்லின் கீழ்ப்பாகத்திலும் சுற்றினாற்போல் தேய்க்கவேண்டும். ஈறுகளின்மீது பலமாய்த் தேய்க்கக்கூடாது. பல்லின் பின்புறத்திற் குச்சியின் நுனியினால் தேய்ப்பதனால் அவ்விடத்திற் பாசிபிடிக்காது, காரைகட்டாது. குறுக்கே தேய்ப்பது ஈறுகளுக்குக் கெடுதி.

பற்களின் பின்புறத்திற் காரைகட்டுவது பெரும்பான்மை தேகத்தின் தன்மையை பொறுத்திருக்கின்றது; அதை அதிகமாய்ச் சேரவிடுவது தீமைவிளைக்கும். நாவின் அடியிலும் கன்னங்களிலுமுள்ள பல கோளங்களின் வழியாய் தேகத்தினின்று சுண்ணாம்பு அதிகமாய் வெளிப்படுவதனால் அந்தக் காரை உண்டாகின்றது.

பற்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்வது அவரவர்களின் அறிவையும் சாமர்த்தியத்தையும் பொறுத்தது. வன்மைபொருந்திய திடமான தேகமுள்ளவன், பலவீனமும் மிருதுவான தன்மையுமுள்ளவனைவிட சீக்கிரமாயும் சுலபமாயும் பற்களைப் பாழாக்கிக்கொள்வது கூடும். பற்களுக்குத் தீமை செய்தால், அதாவது, அவைகளைத் தப்பிதமாய் உபயோகித்தால், அவை நமக்குத் திருப்பித் தீமை செய்யும். அவை சரியானவழியில் இருக்கவேண்டுமானால் அவைகளைக் கிரமப்படி கவனித்து வேலையிடவேண்டும். ஒரு பல் சொத்தையாகிக் கெட்டு வலியெடுத்ததாயிருந்தால், அது நல்ல பலமுள்ள தேகத்தையும் வெகுசீக்கிரத்திற் பாழ்செய்யும்.

சொத்தைப்பல், அல்லது, பல் சம்பந்தமான தோஷமானது பரம்பரையை அநுசரித்து வருகிறதென்று சொல்வது தவறு. பல்லின் மேற்புறத்துள்ள பளிங்கை மருந்தினாலாவது கருவியினாலாவது போக்கடிக்கக் கூடுமென்பதும் தவறு. இவ் விரண்டும் பிரமைகளாகும். பல்லின் பளிங்கு மிகவும் கெட்டியான வஸ்து; அதை யுடைக்கவேண்டுமானால் மிகவும் சூக்ஷ்மமாய்ப் பதம் செய்த துறப்பணம் வேண்டும். ஆகவே, பல்லைத் தேய்ப்பதன் கருத்து அதன் மீதுள்ள பளிங்கைப் போக்குவதன்று; அதன் மேற்புறத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அது கெடாதிருக்கச் செய்வதேயாம். பற்களுக்கு மெருகு கொடுப்பதற்கும் அவைகளை நெடுநாள் காப்

பாற்றுவதற்கும் எளிதான வழி யாதெனின், கெட்டியான பண்டங்களைக் கடிப்பதுவேயாம். உபயோகப் படுத்தாதபல் சீக்கிரத்திற் கெட்டுப்போம்; உபயோகிக்கிற பல் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் அழியாது. மெதுவான உணவுகளையும் ஜல பதார்த்தங்களையுமே சாப்பிட்டு ஜீவிக்கிறவனுக்குப் பற்கள் சீக்கிரத்திற் கெட்டுப்போம்; பற்களை நன்றாய் உபயோகித்துக் கெட்டியான உணவுகளை மென்று தின்று ஜீவிக்கிறவனுக்குப் பற்கள் நெடுநாள் நன்றாயிருக்கும்.

WAKING FROM SLEEP

நித்திரை யெழுதல்

பிரபஞ்சத்தில் எதுவும் திடீரென்று உண்டாவதில்லை; முன்பின் இல்லாமல் பலவந்தமாயாவது ஆகஸ்மிகமாயாவது ஒரு மாறுபாடு முண்டாவதில்லை. எங்கேபார்த்தாலும் படிப்படியாய் அமைந்த வரிசைக் கிரமம் இருக்கின்றது. அந்தக் கிரமத்தில் மிகுந்த சாமர்த்தியமும் நிதானமும் அகப்படுகின்றன. கண்ணைப் பறிக்கும் கடும்பகலின் வெளிச்சமானது இரவிற் கண்ணுழையாக் காட்டிருளாய் மாறுவதையும், அந்தப் பேரிருள் பகல் வெளிச்சமாய் மாறுவதையுங் கவனித்தால், மாறுபாடு படிப்படியா யிருக்கின்றதென்பது விளங்கும். வெளிச்சமானது இருளாய் மாறுங் காலமும் இருளானது வெளிச்சமாய் மாறுங் காலமும் ஸந்தியாகாலங்களெனப்படும். இப்படிப்பட்ட இடையொன்று ஏற்படாவிட்டால், தினந்தோறும் திடீரென்று வெளிச்சம் இருளாவதும், இருள் வெளிச்சமாவதும், இந்த இரண்டு மாறுபாடுகளும் நம் கண்ணைத் தாக்குவதும், இதனாற் கண்ணில் மிகுந்த எரிச்சலும் கூச்சமு முண்டாகும். திடீரென்று மாறுபட்டால் கண்ணுக்குக் கெடுதியென்பது நாம் சற்றுநேரம் வெளிச்சத்தை யுற்றுப்பார்த்து உடனே இருட்டைப் பார்ப்பதனால் நன்றாய்த் தெரியும். சூரியன் உதிப்பதற்கு முன்னர்ப் படுக்கையை விட்டெழுந்திராதவர்களுக்கு இயற்கை நியமத்தில் ஏற்பட்டிருக்கிற இந்த ஸந்தியாகாலத்தின் அநுகூல மில்லாமற் போகின்றது. இயற்கையின் நியமங்கள் நல்ல யோஜனையின்மீது ஏற்பட்ட அநுகூலங்களாகும். சூரியன் உதித்த பிறகு நித்திரைதெளிந்து எழுந்திருப்பவர்களுடைய கண்ணுக்கு தீக்ஷ்ணமான சூரியகாந்தி திடீரென்று எதிர்ப்படுகின்றது. இதனாற் கண் கூச்ச மடைகின்றது; கண்ணில் நோவுண்

டாகின்றது. இப்படி, சூரியோதயமான பிறகு தூக்கந் தெளிந்தெழுந்திருப்பதனாற் கண்ணுக்கு உண்டாகும் தீமைகள் நம் மெல்லோருக்கும் அநுபவத்தில் தெரிந்திருக்கின்றன. ஆதலால், தூக்கந் தெளிந்து படுக்கையை விட்டெழுவதற்கு உத்தமமான காலம் "ப்ராஹ்ம முகூர்த்த"மாகும், அதாவது, விடிவதற்கு ஐந்து நாழிகைக்கு முன், அல்லது, நான்கு மணிக்கு என்பதாம். எழுந்தவுடன் சற்றுநேரம் தெய்வத்தை நினைத்துத் தியானம் செய்த பிறகு, இனி பகற்பொழுதிற் செய்யவேண்டிய காரியங்களை மனத்தில் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளவேண்டும். கண்ணைத் திறந்தவுடனே விளக்கு வெளிச்சத்தைப் பார்ப்பது நல்லதாகாது. எழுந் துட்கார்ந்து சற்று நேரத்துக்குப் பிறகு, அல்லது சற்று நடமாடிய பிறகு, விளக்கை யேற்றிக்கொள்ளலாம். இப்படிச் சொல்வதனால், திருடரின் பயம், விஷ ஜந்துக்களின் பயம், சரீரத்தில் உபாதிமுதலிய அவஸரகாலங்களில் உடனே விளக்கேற்றக் கூடாதென்பது அர்த்தமன்று. மேற்சொல்லிய முதற்காரியங்களாகிய பூர்வாங்கம் ஆனபிறகு, முகம் வாய் கை கால் ஆகிய இந்தப் பாகங்களைத் தண்ணீரினால் நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். அதன் பிறகு, அந்த தினத்திற் செய்யவேண்டிய காரியங்களுள் புத்தியை யுபயோகித்துச் செய்யவேண்டிய வேலையொன்றைச் செய்யத் தொடங்கலாம். அவ்வளவாக மூளையை யுபயோகிக்காமற் செய்யத்தக்க காரியங்களைப் பிற்பகலிற் களைத்திருக்கும் பொழுது செய்துகொள்ளலாம்.

EXERCISE

வியாயாமம்

தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் சரீரப்பயிற்சிக்கு வேண்டிய காரியங்களைச் செய்வது அவசியமானது. அந்தக் காரியங்களுக்கு வியாயாமம் என்று பெயர். அவைகளுள் சுலபமானவைகளைச் செய்ய ஆரம்பித்து, வரவர அதிகப் பிரயாசையானவைகளைச் செய்யவேண்டும். ஒரே தடவையில் தேகத்துக்கு சிரமம் கொடுக்காமல் கிரமக்கிரமமாய்ப் பழக்கத்தை அதிகரித்து வரவேண்டும். வீட்டுக்குள் நம்மவர்கள் நிலத்தின்பேரிற் செய்யும் வியாயாமமே காலைமாலைகளுக்கு அநுகூலமானது. உலகப் பிரஸித்தரான ஸாண்டோ என்பவர் உண்டாக்கியிருக்கிற "பல வர்த்தினி"

(Strength-developer) என்பதைக்கொண்டு பழகுவதும் நன்மையேயாகும். இது இளைஞருக்கும் முதியவருக்கும் பலசாலிகளுக்கும் பலவீனர்களுக்குங்கூடத் தகுதியானது. வெளி நிலத்தில் வியாயாமம் செய்வதற்கு (வனக்ரீடை) நல்ல வெளிச்சம் இருக்கவேண்டுமாதலால், அதைப் பிற்பகலில் வைத்துக்கொள்ளலாம். அன்றியும், அதைக் காலைநேரத்தில் வைத்துக்கொண்டால் அநுஷ்டேயத்திற் குளிப்பதற்கு இடைஞ்சலாயிருக்கும். வெளிநிலத்து வியாயாமம் பலவகைப்படும். இக்காலத்துச் சாட்டைப்பந்து (Lawn-tennis), காற்பந்து (Foot-ball), துடுப்புப்பந்து (Cricket) முதலியன ஆடுவதும், உபயசலாகை (Parallel bars), ஹரிஜ ஸம சலாகை (Horizontal bar), தொங்கு சலாகை (Trapez), லம்ப சலாகை (Vertical bar), வளையங்கள், ஏணி, சறுக்குப்பலகை, பொய்க் குதிரை, பொய்க்கால் (Stilt) முதலியவைகளில் ஆடுவதும், நெடும் பாய்ச்சல், வேலிப் பாய்ச்சல், கோற்பாய்ச்சல், குஸ்தி, முஷ்டியுத்தம், சிலம்பம், கரணம், ஓட்டம் முதலியனவும், வெளி நிலத்து வியாயாமத்திற் சேர்ந்தவைகளாகும். இக் காலத்தில் நாகரிக தேசங்களிலெல்லாம் வழக்கத்திலிருக்கிற வியாயாமங்களுள் ஜபானியர் செய்யும் வியாயாம முறையே சிறந்ததென்று இந்த விஷயத்தில் தேர்ந்தவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். காலக்கிரமத்தில், உலகத்தவரெல்லோரும் அந்த முறையையே அப்பியஸிப்பார்களென்று நினைப்பதற்கும் இடமிருக்கிறது. அந்த ஜபானிய வியாயாமத்துக்கு "யுயுத்ஸு" என்று பெயர். இந்தப் பழக்கத்தினாலேயே ஜபானியருக்கு அதிசயிக்கத்தக்க பலமும், கஷ்டத்தையும் சிரமத்தையும் பொறுத்துக் கொள்ளும்படியான ஸஹனசக்தியும் உண்டாயிருக்கின்றன. இந்தப் பழக்கத்தினால், பலவீனனாயிருப்பவனும் பலவானாயிருக்கும் எதிரியை எளிதில் வெல்லத்தக்க சாமர்த்தியம் உண்டாகின்றதாம். மரம் அறுத்தல், மரம் வெட்டுதல், மண்வெட்டுதல், ஏற்றம் இறைத்தல் முதலிய முரட்டு வேலைகளினாலும் வியாயாமம்செய்த பயன் உண்டு. அநாதிகாலமாய் நம்நாட்டுச் சிறுவர்கள் சாலைகளிலும் வற்றிய நதிகளின் மணற்றரையிலும் அந்திவேளைகளில் ஆடும் ஆட்டங்கள்யாவும் வியாயாமமேயாகும். இந்த ஆட்டங்கள் காலத்துக்குத்தக்கபடி, ருதுக்கள் மாறி வருவதுபோல, மாறுவதல்லாமல் அவைகளுக்கேற்ற பாட்டுக்களுமுண்டு. இந்தப் பாட்டுக்களினால் ஆடுஞ் சிறுவர்களுடைய உற்சாகம் அதிகரிக்கும். சரீரவலிமை மிகக் குறைந்தவர்களும், வியாயாமம் செய்வதற்கு அநுகூலங்களில்லாதவர்களும் காலைமாலைகளிற் சுத்த

மான காற்றோட்டமுள்ள வெளிப்பிரதேசத்தில் விரைவாய் நடக்க வேண்டும். மூச்சு விடுவது, புசிப்பது, குடிப்பது முதலிய காரியங்கள் பிராணன் நிலைப்பதற்கு எவ்வளவு அவசியமோ, வியாயாமமும் அவ்வளவு அவசியமானதாகும். "வியாயாமம்" என்னும் ஸம்ஸ்கிருத பதத்திற்கு "ஸாதனம்" அல்லது "பழக்கம்" என்பது அர்த்தமாகும். நமது சரீரத்தை நாம் ஸாதனை செய்துகொள்ளவேண்டும், தேகத்திலுள்ள அங்கங்களும் கருவிகரணங்களும் தத்தம் வேலைகளைக் கிரமமாயும் அபிவிருத்திகரமான விதமாயும் செய்யும்படியான பழக்கங்களை நாம் தினந்தோறும் செய்யவேண்டும். இப்படி வியாயாமமில்லாவிடில், சரீரத்திலுண்டாகும் அசுத்தங்களும் விஷசம்பந்தமான வஸ்துக்களும் பூர்த்தியாய் தேகத்திலிருந்து தொலையா; சுவாஸ கோசத்தின் சக்தி குறைவுபட்டு மூச்சு மெலிந்துபோம்; தேகத்தில் ரக்தத்தின் ஓட்டம் மெதுவாகும், வியர்வை அரிதாகும், ஜீரணம் மந்தப்படும், தசைநாரென்னும் புலாலும் (muscles) நரம்புகளும் பலங்கொள்வதற்கு வகையில்லாமற்போம். பிராணாதாரமான உறுப்புக்களும் தேகமும் கொழுத்து ஊழற்சதை யேறிவிட்டுச் சீரழிந்து க்ஷீணதசை யடையும்; இதனால் ஆயுள் குறையும். தேகத்துக்குப் பொதுவான வியாயாமங்க ளிருப்பதல்லாமல், ஒவ்வொரு உறுப்பும் பல மடைவதற்காக அதனதனுக்கேற்ற வியாயாமமும் உண்டு. அப்படியே, சுவாஸ கோசத்துக்கேற்ற வியாயாமம் உண்டு. அது பலமடைந்து நன்றாயிருக்கவேண்டுமானால், தீர்க்கமாய் சுவாஸத்தை யுள்ளுக்கு இழுத்து சுவாஸ கோசத்தை மெதுவாய்நிறப்பிக்கொண்டு பிறகு நிதானமாய், அவஸரப்படாமல், அந்த சுவாஸத்தை மூக்கின் வழியாய் வெளியில் விடவேண்டும். இந்த வியாயாமம் ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை செய்யக்கூடுமோ அத்தனை தடவை, அதாவது, ஒருதினத்திற் பல தடவை, செய்யவேண்டுமென்று டாக்டர் கெல்லாக் (Dr. Kellogg) என்னும் வைத்திய சாஸ்திரி சொல்லுகின்றார். இதற்கு சுவாஸகோச வியாயாமம் அல்லது 'கஸர்த்து' (Lung-gymnastics) என்று அவர் பெயர் வைத்திருக்கிறார். சுவாஸ மென்பது மூச்சு; மூச்சே பிராணனாகும்; அதன் வியாயாமமென்பது பிராணாயமம் ஆகும். இதுவே நமது நாட்டுச் சாஸ்திரிகள் அதற்கு வைத்திருக்கும் பெயராம். எந்தக் கர்மம் செய்வதானாலும் முதன்முதலிற் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டுமென்று ஆரிய ரிஷிகள் விதித்திருக்கிறார்கள். அடிக்கடி பிராணாயாமம் செய்து ஸாதிப்பதனால் கீல்வாதம், மலபந்தம் முதலிய ரோகங்கள் தீரும், அவை அணுகா.

அதிகாலையிற் சூரியன் உதிக்குமுன்னர் மலோபாதை நிவர்த்தி செய்து கொள்வதற்காக வாவது, ஸ்நாநம் செய்வதற்காகவாவது தட்டுத்தடங்கலில்லாமற் காற்றுவீசும் மைதானத்திற் கொஞ்சதூரம் வேகமாய் நடப்பது மனத்துக்கு இனிமையாயும் தேகத்துக்கு ஆரோக்கியமாயும் இருக்கும். அப்படி நடக்கும் தூரம் அவரவர்களுடைய தேகபலத்துக்கும் வழக்கத்துக்கும் அவகாசத்துக்கும் (காலத்துக்கும்) தக்கபடி இருக்கலாம்.

ANSWERING CALLS OF NATURE

தேஹோபாதை தீர்த்துக்கொள்ளல்

படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனே தேஹோபாதையைத் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்; சில தேஹங்களுக்குச் சற்றுநேரம் சென்றபின் தீர்த்துக்கொள்வது அநுகூலமா யிருக்கலாம். எப்பொழுது அந்த வாதை தோன்றுகிறதோ அப்பொழுதே, கொஞ்சங்கூடத் தாமதமில்லாமல், அவஸரமான காரியமென்று நினைத்து, அந்த வாதையைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். எல்லாரும் இந்தவிதியைக் கூடியவரையில் அநுஷ்டிக்க வேண்டும். இதில் எவ்வளவு தாமதப் படுத்துகிறோமோ அவ்வளவு தீமையுண்டு. மிருகங்களுக்கும் பறவைகளுக்கும் ஆரோக்கியமும் கூர்மையான பார்வையும் அமைந்திருப்பது, அவைகள் தேஹபாதை தோன்றியவுடனே சற்றும் தாமதியாமல் மல ஜலங்களைக் கழிப்பதனாலேயே யாகும். மிருகங்களையும் பக்ஷிகளையும்போல இடத்தையும் காலத்தையும் ஸந்தர்ப்பங்களையும் கவனியாமல் நாகரிகமுள்ள மனிதர் மலஜல விஸர்ஜனம் செய்வது முடியாது. இவர்களுக்கு மானம், மட்டு, மரியாதை, ஒழுங்கு, ஆசாரம் முதலிய பல நிர்ப்பந்தங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இந்த நிர்ப்பந்தங்களொருவா றிருக்க, அஜாக்கிரதை, அறியாமை, அநுகூலமில்லாமை, சூதாடும் வேகம் அல்லது வேறு வேலையின் அவஸரம் முதலிய காரணங்களினால் எழுந்துபோக மனமில்லாமை, மலஜல துவாரங்களில் நோய் முதலிய எந்தக் காரணத்தினாலாவது மல மூத்திரங்களைக் கழிக்காமல் அடக்கினால் பிரமாதமான தீமைகள் உண்டாகும். மலத்தை அடக்கினால் அது சற்றுநேரம் ஆஸனத் துவாரத்தண்டைவந்து முட்டிப்பார்த்து வெளியேசெல்ல வழியில்லாமல் தான் வந்த வழியே திரும்பிப் போகின்றது. அப்படித் திரும்

பிப் போகும்பொழுது குடல்களின் வழியே செல்கின்றது. குடல்களின் ஒரு பாகத்தில் மெல்லிய குழல்கள் இருக்கின்றன. அந்தக் குழல்களுக்கு திரவத்தை யுறிஞ்சும் சக்தி யுண்டு. திரும்பிச் செல்கையில் மலத்தின் இளகலான பாகம் பிழிந்தெடுத்தாற்போலாகின்றது. இப்படிப் பிழிந்தெடுத்த திரவத்தை மேற்சொல்லிய நுண்ணிய குழல்கள் இழுத்துக்கொண்டுபோய் ரக்தத்திற் சேர்க்கின்றன. அந்த ரக்தம் சுவாஸகோசத்துக்குப் போனவுடனே ரக்தத்துடன் கலந்துவந்த மலத்திரவமானது சுவாஸத்தோடு வெளியே வருகின்றது. அந்த மூச்சு மிகக் கெட்டநாற்றம் வீசுகின்றது. அந்நாற்றம் ஸஹிக்க முடியாதிருக்கும். மலத்தைப் போக்குவதற்கு இதுவோ வழி? இது அஸஹ்யத்திலும் அஸஹ்யமாகும். பிறகு கிரமமான வழியாய் மலத்தைக்கழிக்க முயன்றால் மலம் வெளியில் வெளிவராது. அதிலிருந்த ஈரப்பசை போய்விட்டபடியால் அது கெட்டிப்பட்டு வெளிவரக் கஷ்டப்படும் பலாத்காரம் செய்து மூச்சையடக்கி அதை வெளிப்படுத்த முயன்றால் ஆஸனத்துவாரம் கிழியும். இயற்கைவிதிகளை இவ்வாறு மீறிநடந்த தௌர்பாக்கியனுடைய அடிக்குடலில் இப்படிப்பட்ட அழுகிய மலம் தங்கி யிருக்கிறதென்பது அவன் விடும் மூச்சிலிருந்து வீசும் துர்க்கந்தத்தினால் விளங்கும். இனிச் செய்யவேண்டிய தென்னவென்றால், கெட்டிப்பட்டிருக்கும் மலத்தை மெதுவாக்கி வெளிப்படுத்த வேண்டும். லகுபேதி யெண்ணெய் குடிப்பதும் அல்லது மருந்து சாப்பிடுவதும், ஆந்த்ர சோதினி யென்னும் வஸ்தியந்திரத்தை (Enema) யுபயோகித்து ஆஸனத்துவாரத்தின் வழியாய் இளம்வெந்நீரையேற்றிப் பெருங்குடலை (Colon) நிரப்பிக் கழுவுவதும் அதற் கேற்பட்ட வகைகளாகும். ஆஹாரத்தை உட்கொண்டுபோகும்குழலுக்கு "அன்னவாஹிநி" யென்றுபெயர். நமது வாய்க்கும் அந்த அன்னவாஹிநிக் குழலின் கீழ்நுனிக்கும் முப்பது அடி நீளத்துக்கு அதிகமிருக்கும். இதில் மலம் தங்கியிருக்கும் குடற் பாகம் கடைசியில் மூன்று நான்கு அடி நீளமிருக்கும்.

தெய்வத்தின் நியமனத்துக்கும், உன் மனச்சாக்ஷிக்கும், உலகத்தவர்க்கும் ஒத்து நடக்கிறாயென்னுந் தெளிவு உனக்குத் தோற்றுமானால், அப்போது அந்தத் தெளிவுடன் சாந்தமும் ஆனந்தமும் வந்தெய்தும்.

PURGATION

விரேசனம்

உத்தமமான விரேசன மருந்து சுத்தமான சிற்றாமணக் கெண்ணெயாகும். அதில் சிறுசெருப்படி, முடக்கற்றான் முதலிய பச்சிலைகளின் சாற்றைப் பிழிந்து காய்ச்சிக் குடிப்பதும் நன்மையே. இப்படிக் காய்ச்சி யெடுத்த மருந்தெண்ணெயிற் கொஞ்சம் குடித்தாலும் அது நன்றாய் வேலைசெய்யும், நன்றாய் பேதியாகும், ஆஸனத் துவாரத்தில் எரிச்சல் காணாது. ஜ்வரம் இருக்கும்பொழுது எண்ணெய் குடிக்கிறதில்லை; எப்ஸம் உப்பு (Epsom salt), ஈனாவின் பழவுப்பு(Eno's Fruit salt),கார்ல்ஸ்பாட் உப்பு (Corlsbad-salt) முதலிய தாதுவர்க்கத்து பேதி மருந்தைக் கொஞ்சமாய்ச் சாப்பிடலாம். 'ஜாலப்' என்னும் பேதிமருந்தும் ரஸகர்ப்பூரமுங் கலந்து சிலர் சாப்பிடுகிறார்கள். இது அவ்வளவு நல்லதன்று. இதில் ரஸம் கலந்திருப்பதனால் இது கல்லீரலென்னும் பித்தாசயத்தைப் பலமாய்ப் புரட்டி வாதிக்கும். ரோஜா மொட்டை நெய்யில் வருத்துத் துகையலா யரைத்து அன்னத்திற் பிசைந்து தின்றாலும், சூரத்துநிலஆவாரை யிலையைப் போட்டுக் கஷாயம் வைத்துக் குடித்தாலும் ஸுகமாய் பேதியாகும். காய்ந்த ரோஜா மொட்டையும் காய்ந்த சூரத்தாவாரை யிலையையும் தனித்தனியே பொடிசெய்து ஸம எடையாகக் கலந்து பனைவெல்லம் அல்லது குல்கந்து சேர்த்து லேஹ்யமாய்ச் செய்து வைத்துக்கொண்டு, இரவிற் படுக்கு முன்னர்க் கொட்டைப்பாக் களவு வாயிற் போட்டுமென்று விழுங்கிய பிறகு, ஒருவாய்த் தண்ணீரைக் குடித்துப் படுத்துக் கொண்டால், அதிகாலையில் இரண்டொரு தடவை ஸுகமாய்ப் பேதியாகும். லேஹ்யமோ வாய்க்கு ருசியாயும் மணமாயுமிருக்கும். பகலிற் செய்யவேண்டிய வேலைகளைவையும் தடைபடா. வீட்டைவிட்டு வெளியிற்போய் வேலை செய்ய வேண்டியவர்களும் போவதற்குத் தடையிராது. பேதியாவதற்காக ஸாதாரணமாய்க் கொடுக்கும் பிரஸித்த (Patent) மருந்து, மாத்திரை, முதலியவைகளுள் அநேகமாய் எல்லாவற்றிலும் தீமை யுண்டாக்கத்தக்க வஸ்துக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. நேர்வாளக் கொட்டை முதலியன அதிகமாய் பேதியாகத் தக்கவைகள். அவைகளை எவ்வளவு சுத்திசெய்தபோதிலும் அவைகள் ஈரற்குலையை மிக வாதித்து நோகச்செய்யும்; வாந்தி யுண்டாக்கும், தாறுமாறாக பேதியா

கும், ஆஸனத்தில் நோ அல்லது எரிச்சல் காணும், நரம்புகள் பல மற்றுச் சோர்ந்துபோம்.

ஆமணக்கெண்ணெயை மனம் பொறுத்துக் குடிக்க மாட்டாதவர்கள் தோசை, அடை முதலிய பணியாரங்களை ஆமணக்கெண்ணெய் வார்த்துச் சுட்டுத் தின்னலாம்; வற்றல்கள், வடகங்கள் முதலியவற்றை அதில் வறுத்துத் தின்னலாம். இதனால். தாராளமாய் மல சுத்தியாகும்; சூடா யிருக்குமளவும் நல்ல வாஸனையாகவே இருக்கும். ஆமணக்கெண்ணெயைக் குடிக்கும்போது அதனுடன் சர்க்கரை ஷர்பத், எலுமிச்சை ரஸம், மிளகுத்தைலம், நிலஆவாரைக் கஷாயம் முதலியன சேர்த்து நன்றாய்க் கலக்கிக் குடித்தால் வாய்க்கு இனிமையா யிருக்கும்.

எண்ணெய் குடிக்கும்பொழுது மூக்கைப் பிடித்துக்கொள்வது அநுசிதமான காரியம்; ஆமணக்கெண்ணெயின் மணத்தோடு கூடிய காற்று நாசித் துவாரத்தின் அடிப்புறத்திற் கவிந்து நிற்கும்; மூச்சு விடும்பொழுது ஆமணக்கெண்ணெயின் அருவருப்பான மணம் மறுபடி தலைகாட்டும், எண்ணெயைக் குடித்த பிறகு இரண்டொரு லவங்கத்தை வாயிற்போட்டு மென்று எச்சிலூறவைத்து உமிழ்ந்து விட்டால் ஆமணக்கெண்ணெயின் மணம் வாயை விட்டு நீங்கிப்போம்; அதைப் போக்குவதற்கு அதுவே நல்ல வழியாகும். தாராளமாய்ப் பேதியாகி, வயிற்றுக்குட் சென்ற எண்ணெய் வெளியே போகும் வரையில் கெட்டியாய் ஏப்பம் விடுவது நல்லதன்று; அப்பொழுது ஆமணக்கின் வாசனை மேலிடும்; அதனாற் சிலருக்கு வாந்தி யுண்டாகும்.

சிற்றாமணக் கெண்ணெயில் மருந்துச் சரக்குக்கள் அல்லது பச்சிலைகள் அல்லது பழத்துண்டுகள் முதலியன போட்டு ஊறவைத்துச் சிலர் தினந்தோறும் இரவிற் படுக்குமுன்னர் ஒரு முட்டை அல்லது சிறு கரண்டியளவு குடிப்பார்கள். அவுரி வேரையும் புங்கங்கொழுந்தையும் நசுக்கிச் சிற்றாமணக்கெண்ணெயிற் போட்டு 22-நாள் வெயிலில் வைத்தெடுத்துக்கொண்டு மேற்சொல்லியபடி தினந்தோறும் கொஞ்சம் குடிப்பது சிறந்த மருந்தெண்ணெய் முறைகளுள் ஒன்றாகும். இப்படிக் குடித்து வருவதனால் மலச்சிக்கில்லாமல் அன்றன்றைக்குக் குடல் சுத்தமாகும், தேஹத்தில் உஷ்ணம் அதிகரிக்காமல் தணிந்துவரும். இப்படி

யாக, எண்ணெய் குடித்தால் மாத்திரம் மலசுத்தியாகும், இல்லாவிட்டால் ஆகாது என்னும் கெட்டவழக்கம் ஏற்படாமல் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியதும் அவசியமே.

குடலிற் பூச்சிகளுண்டாகின்றன. இந்தப் பூச்சிகள் நம்முடைய ஆஹாராதிகளின் சாரத்தினால் பிழைக்கின்றன. ஜீவனாதாரத்துக்கு மற்றொருவர் மீதே சார்ந்திருப்பவைகளாதலின், இவைகளுக்குப் பராபேக்ஷிகளெனப் பெயரிடலாம். மாமரம் முதலிய மரங்களின்மீது வேறு ஜாதிச் செடிகள் முளைத்துப் பெருகிப் புல்லுருவிகளெனப் படுகின்றனவன்றோ? குடலிலுள்ள பூச்சிகள் மூன்று வகைப்படும். அவை கீரைப்பூச்சி, நாக்குப்பூச்சி, நீளப்பூச்சி என்பனவாம். அவை பெருங்குடலின் கீழ்க் கடையிலிருக்கும். அவை எல்லா வியாதிகளுக்கும் காரணமாகும்; ஆஹாரத்தைச் சேரவொட்டா, உடம்பை இளைக்கச் செய்யும், வயிற்றுவலி காணும், ஜ்வரம், தலைநோய், மூர்ச்சை, ஸந்நி, காமாலை முதலிய பற்பல ரோகங்களுக்குப் பூச்சிகளே காரணமாயிருக்கும். இதை யறியாமல் எத்தனை மருந்துகள் சாப்பிட்டாலும் அவை பயன்படாமற் போகும். அநேகருக்கு மேற்சொல்லிய வியாதிகள் கண்டு, அவை குடலிலிருந்து பூச்சிகளை வெளிப்படுத்தினவுடனே தீர்ந்திருக்கின்றன. இரவிற் படுக்குமுன் கொஞ்சம் ஸாண்டோனைன் (Santonine) பொடியைச் சர்க்கரையிற் கலந்து விழுங்கினால் அந்தப் பூச்சிகள் மரித்துத் திமிர்த்துப்போகின்றன. மறுநாட் காலையிற் கொஞ்சம் சிற்றாமணக்கெண்ணெயைக் குடித்து விட்டால் பேதியாகும்பொழுது அவை கீழே விழுந்துவிடும். ஸாண்டோனைன் பொடி அதிக வேகமுள்ளது, காரமிகுந்தது; அதனால் மூத்திரம் மஞ்சள்வர்ணமாய் மாறும்; மஞ்சட்காமாலை கொண்டவனுக் கிருப்பதுபோல் எதைப்பார்த்தாலும் பசுமையாய்க் காணும். ஸ்நாநம் செய்வதனாலும் மோர் எலுமிச்சைரஸம் முதலிய அம்ல பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதனாலும் தேஹத்திலுண்டான அதிகச் சூடு தணியும், பேதியும் நிற்கும். புரசம்விதை (பலாசமரத்து விதை)யை ஓரிரவும் பகலும் சாணியில் ஊறவைத் தெடுத்துத் தோலுரித்தெறிந்து விட்டு அரைத்து உண்டைசெய்து சர்க்கரையில் வைத்து மூடி விழுங்கிவிட்டால் பூச்சிகள் மரித்துவிழும். இதுவும் அதிக உஷ்ணம்செய்யும்; பிறகு சாந்தப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

மோர்கலந்த அன்னத்தைச் சாப்பிடுவது பேதியான பின்னர் இரண்டாமுறை யாஹாரமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பேதிகளான பிறகு, குளிப்பதனால் மனத்துக்கும் தேகத்துக்கும் சுசியும், தெளிவும் ஸமாதானமு முண்டாகும்.

CLEANSING

சௌசம்

சுத்தம் செய்யுங்குணம் காய்ந்த மண்ணுக்கிருக்கிற அருமையான சக்தியாகும். மலினத்தைப் போக்குவதற்கும் மணத்தைப் போக்குவதற்கும் ஏற்ற வஸ்து அதைவிட வேறொன்றில்லை. இது வைத்தியசாஸ்திரங்களெல்லாம் ஒப்புக்கொண்ட விஷயமாகும். மலவிஸர்ஜனத்திற்குப் பிறகு சௌசம் செய்துகொள்கையிற் காய்ந்தமண்ணை யுபயோகிப்பது மிகவும் நல்லதாகும், அவசியமுமாகும். ஆனால் அது ஆரியர் அநாதிகாலமாய் வழங்கிவந்த சௌசமுறையாதலால், நாகரிகமும் சீர்திருத்தமும் பிதற்றிப் பெருமைகுலாவும் இந்நாளில் வழக்கத்தினின்றொழிந்தது. "நன்மை கடைப்பிடி" என்னும்முதுமொழியையும்மறந்து நம்மவர் நடக்கின்றார்கள். நாகரிகம் அதிகமானால் சுத்தங் கொண்டாடக்கூடாதா? மண்ணில்லாமல் வேறு எத்தனை விதங்களாய்ச் சுத்திசெய்தாலும் மண்ணிட்டுக் கழுவுவதைப்போல் அவ்வளவு சுத்தமாகாது. வேறு எந்தவிதமாய்க் கழுவுவதும் நம் மனத்துக்குத் திருப்தியாயிராது; கழுவுவதற்கு எவ்விதத்தினாலாவது தாமதம் செய்வது நமக்குச் சகிக்காது, சகிக்காது. மலவிஸர்ஜனம் செய்யுமிடத்திற் காய்ந்தமண்ணைத் தூவி அதன்மீது மலவிஸர்ஜனம் செய்து, பிறகு மலத்தின்மீதும் காய்ந்த மண்ணைத் தூவவேண்டியது அவசியமாகும். செங்கற்கள் பரப்பிய கக்கூசுகளில் மூத்திரம் பெய்வதற்குமுன், தரையின்மீது தண்ணீரை ஊற்றிப் பின்னர் மூத்திரம்பெய்தவுடன் மறுபடி தண்ணீர்வார்த்து அந்த இடத்தைக் கழுவவேண்டியது அவசியமாகும். இந்த இரண்டு விதிகளையும் எல்லாரும் கவனிக்கவேண்டியது. இல்லாவிடில், ஒருவன் மறுபடி அந்தக் கக்கூசுக்குப் போகவேண்டி யிருக்கும்பொழுதும், அவனுக்குப் பிறகு மற்றவர்கள் அங்கே போகவேண்டி யிருக்கும் பொழுதும், மனத்துக்கு அஸஹ்யமா யிருக்கும். ஒவ்வொருவரும் இவ்விரண்டு விதிகளையுங் கவனிப்பதனால் அவரவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மனத்துக்குச் சமாதானமும் ஆரோக்கியமும் உண்டு, ஜனங்கள் நடமாடும் சாலைகளின் இருபுறங்களிலும், நதிக்கரைகள் ஏரிக்கரைகள் மரத்தடிகள் செடிநிழல்கள் முதலிய இடங்களிலும், மலோபாதை தீர்த்துக் கொள்வதற்கென்று தனியே விடாத தடல்கள் முதலிய ஜன நடமாட்டமுள்ள இடங்களிலும் மூத்திரம் பெய்து மலங்கழித்து அசுத்தப்படுத்துவது பாபகாரியமாகும். அப்படிச் செய்வது பெரும் பாபமென்று நமது தர்ம சாஸ்திரங்களெல்லாம் விதித்திருக்கின்றன. ஆரிய தர்ம சாஸ்திரத்தின்படி அப்படி அநியாயம் செய்பவனுக்குத் தண்டனை யாதென்றால், மலங்கழித்தவன் தானே தன் மலத்தை யெடுத்துக் கொண்டுபோய் அப்புறப்படுத்தி அந்தச் சாலைப்புறத்தைச் சுத்திசெய்ய வெண்டுமென்பதாம். இந்த தண்டனையை துரைத்தனத்தாரும் இப்போழ்து விதிப்பார்களானால் ஒருவரும் சாலைப்புறம் முதலிய இடங்களை அசுத்தப்படுத்தார்களென்று நம்புகிறோம்.

ஒருநாளைக்கு ஒருமுறை (அதிகமானால் இரண்டுமுறை) மலங்கழிக்கவேண்டும்; நான்கு அல்லது ஆறுமுறை மூத்திரம் கழிக்கவேண்டும்; இல்லாவிட்டால் தேஹத்தில் ஏதோ வியாதி யிருக்கிறதென்று பயப்படவேண்டியதே; ஆரோக்கியம் குறைவுபட்டதென்பது நிச்சயம். மூத்திரங் கழித்தபின்னும் மலங் கழித்தபின்னும் தேகத்தின் அந்தத் துவாரங்களை நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவவேண்டியது அவசியமாகும்; மதாசாரத்தின்படி இவ்வாறு கழுவவேண்டியது விதியா யிருக்கின்றது; சுத்தத்தின் நிமித்தமாகவும் கழுவவேண்டியது அவசியமென்று ஏற்படுகின்றது; இவ்விரண்டு காரணங்களுமல்லாமல், ஆரோக்கியத்தின் நிமித்தம் கழுவவேண்டியது மிகவும் அவசியமானது; இல்லாவிட்டால், கழுவத்தவறுகிறவர்கள் பல வியாதிகளுக் குள்ளாகித் துன்பப் படுவார்கள்; அந்தத் தப்பிதத்துக்கு அபராதம் அதுவே; இது நிச்சயமான விஷயம். மூத்திரத்திலிருக்கும் அம்லத்துக்கு மூத்திராம்லம் என்பது பெயராகும். அந்த மூத்திராம்லம் மிகக் கொடியது; எரிவுண்டாக்குந் தன்மையது; வஸ்துக்களைத் தின்று கரைத்துவிடும் காரமுடையது. இப்படிப்பட்ட மூத்திராம்லம் வெளிப்படும் பாகங்களோ தேஹத்திலுள்ள மற்றெல்லாப் பாகங்களையும்விட நுட்பமானவைகள், மிருதுவானவைகள். மூத்திரம் பெய்த

வுடனே மூத்திராம்லமானது அந்தப் பாகங்களில் தங்கி மெல்லிய சதைகளைத் தின்னாமலிருக்கும்படி அந்தப் பாகங்களை நன்றாய்க் கழுவிவிட வேண்டும். மூத்திராம்லத்தின் கொடிய காரத்தையும் மூத்திரத் துவாரங்களின் மெல்லிய தன்மையையும் அறிந்தவர்களுக்கு மேற்சொல்லிய ஆவசியகம் நன்றாய் விளங்கும்.

மலங் கழித்தபிறகு சிலர் நீர்த் துறைகளில் தம் ஆஸனத்தைக் கழுவுகிறார்கள். அந்த நீர் குளிப்பதற்கும் குடிப்பதற்கும் உபயோகமானதா யிருக்கலாம். அந்த நீரிற் கழுவுவது மஹா பாபம்; லௌகிக தர்மத்துக்குக் குறைவானது, வைதிகாசாரத்துக்குக் குறைவானது, ஆரோக்கியத்துக்கு அடுத்ததன்று. நாம் நினைக்கக்கூடிய பாபங்களெல்லாவற்றினும் இது பெரிய பாபமாகும். மற்ற பாபங்கள் பெரும்பாலும் அந்நியரை வாதிக்கமாட்டா; அந்நியரை வாதிக்கும் பாபங்கள்சில இருந்தாலும் அவை இரண்டொருவரை மாத்திரமே வாதிக்கக்கூடும். ஆனால் இந்த மஹாபாபமோவெனின், அந்த நீரை யுபயோகிக்கும் கணக்கில்லாத மனிதர்கள், மிருகங்கள், பக்ஷிகள் முதலான எல்லாப் பிராணிகளையும் வாதிக்கும்; அவைகளின் ஆரோக்கியத்தை அடியோடு கெடுக்கும்; என்றென்றைக்கும் கெடுக்கும். ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை மொண்டு தூரத்திலெடுத்துக்கொண்டுபோய்க் கழுவிக் கொள்ளவேண்டும். இந்த சௌச விதியை நமது தமிழ்நாட்டார் அநுசரியாதிருப்பது துக்கிக்கத் தக்கதா யிருக்கின்றது. சில இழிஜனங்கள் ஸ்நான காலத்தில் தண்ணீரி லுட்கார்ந்துகொண்டு சௌசம் செய்து கொள்கிறார்கள். நீரைக்கெடுப்பதற்கு இதைவிட அக்கிரமமானவழிவே றுண்டோ? இன்னும் சிலர் வேறு விதங்களாயும் தண்ணீரைக் கெடுக்கிறார்கள். குளிக்கும் துறைகளிலும் பொதுநீர்நிலையங்களிலும் அழுக்குச் சீலை, எண்ணெய்ப்பிசுக்குள்ள துணி, துர்க்கந்தம்வீசுந் துணிகள், சாயம்போன சீலைகள் முதலியவற்றைத் துவைக்கிறார்கள்; அழுக்குப் பண்டங்களையும் அழுகினவைகளையும் தண்ணீரில் [illegible]றிகிறார்கள்; எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கிறார்கள்; உடம்புக்கும் துணிகளுக்கும் சவர்க்காரம் தேய்த்துக் கழுவுகிறார்கள்; தலை மயிரிலிருந்து நீரைச் சொட்ட விடுகிறார்கள்; தட்டித் தெறிக்கிறார்கள். இந்தக் காரியங்களை யெல்லாம் தம்முடன் மற்றவர்களும் அந்த நீர்த்துறையி லிருக்கையிற் செய்கிறார்கள். இதில் இரண்டு விதமான பாபமுண்டு. மற்றவர்களுடைய சௌக்கியத்

தைக் கவனியாத பாபமொன்று; இது வெட்கங்கெட்ட ஜன்மங்களுக்கே ஏற்கும். ஸ்வயநலம் மாத்திரமே கருதுவது இரண்டாவது பாபமாகும்; இது மிகவும் நீசமான தன்மை. இவ்விரண்டு குற்றங்களும் மன்னிக்கத் தக்கவையல்ல.

மற்றவர்களுடன் ஓர் அறையி லிருக்கும்பொழுது துர்க்கந்தமான அபானவாயுவை வெளியிட்டு அனைவருக்கும் வெறுப்புண்டாக்குவதும் அறையிலுள்ள வாயு மண்டலத்தைக் கெடுப்பதும் நீரை கெடுப்பதுபோன்ற பெருங் குற்றமேயாகும். அபானவாயுவை வெளியிடவேண்டியவர்கள் சற்று முன்யோசனையும் முன்ஜாக்கிரதையுங் கொண்டு அறையைவிட்டு வெளியேபோவதனால் தம் ஸோதரரான மற்றவர்களுக்கு அருவருப்பை யுண்டாக்காம லிருக்கலாம், அறையின் வாயுவைக் கெடுக்காமலு மிருக்கலாம். அவ்வளவு துர்க்கந்தமான வாயுவானது தேகத்திற் சேர்ந்திருக்கிறதென்று தெரிந்தவுடன் அவரவர்கள் ஜாக்கிரதை மேற்கொண்டு, தம் குடலில் அவ்வளவு அழுகின மல மிருக்கிறதென் றறிந்து, உடனே அதை மேற்சொல்லிய வகைகளுளொதனாலாவது கச்மலத்தை தேகத்திலிருந்து அப்புறப் படுத்த வேண்டும்.

PATENT MEDICINES

பிரஸித்தமான மருந்துகள்

உலகத்தில் அநேக மருந்துகள் பிரஸித்தமா யிருக்கின்றன. அவரவர்கள் தத்தம் முறைகளின்படி மருந்துகளைச்செய்து அவற்றின் பெயர்களையும் குணங்களையும் வெளிப்படுத்தி, அந்தமருந்துகளை மற்றெவரும் செய்யாதவாறு துரைத்தனத்தாரின் மூலமாய்க் கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறார்கள். இப்படி பிரஸித்தம் செய்யப்பட்டுள்ள மருந்துகளைப் பலர் வாங்கி யுபயோகிக்கிறார்கள். இந்தமருந்துகளுக்கும் நமக்குச் சாதாரணமாய் வைத்தியர்கள் எழுதிக்கொடுக்கிற மருந்துகளுக்கும் வித்தியாஸம் என்ன? 'பேடென்ட்,' அல்லது, பிரஸித்தமான மருந்துகள் வைத்தியர்கள் நமக்குக் குறித்துக் கொடுக்கும் மருந்துகளைவிட உயர்வானவைகளா, இவ்விரண்டுவகை மருந்துகளுள் மேலானவை எவை, நம்பக்கூடியவை எவை, பிரசித்தமான மருந்துகளின் குணம் உண்மையா-என்பனவாதிய சங்கைகள் அநேகருக்கு உண்டாகலாம்.

முதன்முதலில், கொஞ்சங்கூட உபயோகமில்லாத பிரஸித்த ஔஷதங்க ளிருக்கின்றன வென்றும் அவை வியாதியைக் குணப்படுத்த வேண்டுமென்று ஒருவரும் கருதிச் செய்யப்பட்டவை அல்லவென்றும் நாம் எண்ணிக்கொள்கிறோம்.

அதிருக்க, ஏதோ ஒரு நீடித்த ரோகத்தை அல்லது சிலரோகங்களை நிவாரிப்பதற்காக ஒருவர் உண்மையாய்க் கருதிச்செய்யும் முயற்சியின் பயனாக வெளிவந்துள்ள பிரஸித்த ஔஷதங்கள் இருக்கின்றன. அந்த மருந்துகளைச்செய்து வெளியிட்டவர்கள் நிஜமாய் வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்த வேண்டுமென்று மனச்சாக்ஷிக்கு விரோதமின்றி உழைப்பவர்களாவர்; வியாதியைத் தணிக்கும் விஷயத்தில் அற்புதமாய் வேலைசெய்யத்தக்க மருந்தைச் செய்து ஜனங்களுக்குச் சுலபமாய்க் கிடைக்கும்படி செய்யவேண்டுமென்று அவர்கள் தம்மால் இயன்றமட்டும் பிரயத்னப்படுகிறார்கள். பிரஸித்த ஔஷதங்களும் மற்ற மருந்துகளைப் போன்றனவேயாம். அவற்றுள் நல்லவைகளு மிருக்கின்றன, கெட்டவைகளு மிருக்கின்றன ; மூடத்தனத்தின் பயனாய் வெளிவந்தனவும் இருக்கின்றன, ஞான விசேஷத்தினாற் செய்யப்பட்டனவும் இருக்கின்றன.

நமக்குத்தெரிந்த சாதாரணமான வைத்தியரை நாம் தேடவேண்டுமா, அல்லது சாதாரணமாய் அனைவருக்கும் தெரிந்துள்ள பிரஸித்த ஔஷதத்தைத் தேடவேண்டுமா என்றால், இதற்கு நாம் சொல்லக் கூடியதாவது,— குடும்பத்து வைத்தியரைத் தேடாதிருக்கச் செய்வது பிரஸித்த ஔஷதத்தின் கருத்தே யன்று. பொதுவாய், பிரசித்த ஔஷதத்தின் உத்தேசம் வெகு நாட்பட்ட ஏதோ ஒரு வியாதியையோ அல்லது சில வியாதிகளையோ குணப்படுத்த வேண்டுமென்பதேயாம். கடுமையான வியாதியினாற் கஷ்டப்படும்பொழுது ஜனங்கள் கொஞ்சமேனும் பிரஸித்த ஔஷதங்களை நம்புவார்களென்று நினைக்கும் அவ்வளவு மூடத்தனம் எந்தப் பிரசித்த ஔஷதக்காரருக்கேனும் இருக்குமா? ஆனால் நீடித்த வியாதிகளின் விஷயத்தில் இந்த நிலைமை மாறுகின்றது.

ஒருவனுக்கு வெகுநாள் நீடித்த வியாதியொன் றிருக்கின்றது. அதைப்பற்றி அவன் அநேக வைத்தியர்களிடத்தில் ஆலோசித்துப் பார்த்திருக்கிறான். அவன் அப்படி ஆலோசித்த வைத்தியர்களெல்லோரும் அஃது இன்ன வியாதியென்னும் விஷயத்தில் ஒரேமாதிரி

யாய் அபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். அவனுக்கு நீங்காச்சளியோ கீல்வாதமோ அக்நிமாந்தியமோ அந்நத் துவேஷமோ ஒற்றைத் தலைநோயோ இருக்கிறதென்று கொள்வோம். அவன் அநேக வைத்தியர்களிடத்தில் மருந்துவாங்கிச் சாப்பிட்டும் குணம் காணவில்லை. அவனே குணப்படும் வகையைத்தேடி அலைகிறான். தனக்கிருக்கும் வியாதி யின்னதென்பது அவனுக்குத் தெரிந்திருக்கிறது.

அடிக்கடி வைத்தியர்களைநாடிக் குணம் கிடையாமல் அலுப்புற்று அருவருப்பு மேற்கொண்டிருப்பதனால் அவனுடைய மனம் இயல்பாகவே வேறுவகைகளில் திரும்புகின்றது. தன்னுடைய வியாதிக்கேற்ற மருந்துகள் பிரகடிக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கிறான். அம் மருந்துகளின் குணத்தை யநுபவித் தறிந்தவர்கள் எழுதியுள்ள நற்சாட்சிப் பத்திரங்களை வாசிக்கிறான் ; அதைப்பற்றி ஆலோசிக்கிறான். அந்த மருந்துகளைத் தானும் வாங்கி யுபயோகித்துப் பார்ப்போமென்று தீர்மானிக்கிறான்.

மருந்துகளைச் சாப்பிடும் விஷயத்தில் அவன் மிக்க ஜாக்கிரதையுள்ளவனானால், தான் வாசித்த நற்சாட்சிப்பத்திரங்களிற் கையொப்பமிட்டவர்களுள் சிலருக்குக் கடிதமெழுதி அந்த அநுபவம் உண்மையோ வென்று கேட்கிறான். அவர்கள் பதில் எழுதாவிட்டால், அதனாலேயே அந்த நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் உண்மையானவை யல்லவென்று நினைக்கலாகாது. அவர்கள் பல காரணங்களினால் பதிலெழுதாம லிருக்கலாம். அவர்கள் நற்சாக்ஷிப் பத்திரமெழுதியபோது இருந்த இடத்தைவிட்டு மாறியிருக்கலாம், வேறெந்த வியாதியினாலாவது மரித்திருக்கலாம்; இந்தக் காரணங்களை விட, அவர்கள் பதில் எழுதுவதில் அக்கறையில்லாமல் உதாசீனபாவமுடையவர்களா யிருக்கலாம்.

மருந்தின் அநுபவம் தெரிந்தவர்களிடத்தில் உண்மையைக் கேட்டறிய வேண்டின், அவன் இனிச் செய்யத்தக்க தென்னை? அந்த மருந்தைச் செய்து விற்பவர்களுக்கே எழுதி அதன் அநுபவம்தெரிந்தவர்க ளெவரென்றும், அவர்களுள்ளும் பதில் எழுதக்கூடியவர்களெவர்களென்றும் கேட்டறியவேண்டும்.

எவராவது ஒருவருக்கு அந்த மருந்தினாற் குணமாயிருக்கிறதென்று கண்டால், அதேமருந்து தன்னுடைய வியாதியைப் பரி

ஹறிக்குமாவென்று அவன் தனக்குத்தானே நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும்.

அவன் விசாரித்த அளவில் அந்த மருந்து குணம் செய்யக்கூடியதென்று ஏற்பட்டால் மருந்துக் கடைக்குப்போய் அந்தப் பிரஸித்த ஔஷதத்தை அவன் வாங்குகிறான். அதனுடன் கொடுக்கப்பட்ட விதாயகச் சீட்டிற் கண்டபடி அந்தமருந்தைச் சாப்பிடுகிறான். அதனால் அவனுக்குக் குணமில்லையெனின், அவன் தனக்கு இந்த மருந்து குணம்செய்யாதென்பதையாவது கண்டுகொண்டவனாகிறான். பிறகு அவன், அதேவியாதிக்கென்று பிரகடிக்கப்பட்டிருக்கிற மற்றொரு மருந்தை வாங்கிப் பரீக்ஷை பார்க்கலாம். இரண்டாந் தடவையும் அவன் ஏமாறக்கூடும். அப்படி ஏமாறினால், பிரசித்த ஔஷதங்கள் வைத்தியர்களைவிட மேலானவைகளல்லவென்று நினைக்கிறான். வைத்தியர்களும் வியாதிகளைக் குணப்படுத்த மாட்டாமல் சிலவேளைகளில் ஏமாற்றுகிறார்களல்லவோ?

ஆனால், அவன் பிரஸித்த ஔஷதங்களை வாங்கிச் சாப்பிட்டுப் பார்த்ததில் ஒரு லாபமிருக்கின்றது. அந்த லாபம் வைத்தியர்களிடத்தில் மருந்து சாப்பிட்டதனால் இருக்கக்கூடியதன்று. ஒரு பிரசித்த ஔஷதத்தைச் சாப்பிட்டு அதனாற் குணமில்லையென்று கண்டால் தனக்கு அநுகூலப்படாத மருந்தின் பெயர் இன்னதென்பது அவனுக்குத் தெரிகிறது. வைத்தியரிடத்தில் மருந்து சாப்பிட்டாலோ, எந்த மருந்தினால் தனக்குக் குணமில்லையென்பது அவனுக்குத் தெரியாது; வைத்தியர் குணப்படுத்தவில்லையென்பது மாத்திரம் அவனுக்குத் தெரியும். அவன் வேறொரு வைத்தியரிடத்திற் போனால் முதலில் அவன் சாப்பிட்டுக் குணப்படாத மருந்தையே அவரும் அவனுக்குக் கொடுக்கக்கூடும். ஆனால் பிரசித்தமான மருந்துகளை யுபயோகிக்கும் பொழுதோவெனின், அவன் தானாகவே ஆராய்ந்து பார்க்கிறான். ஏதாவதொரு மருந்து குணப்படுத்தினால் அதன் பெயர் அவனுக்குத்தெரியும். ஏதாவதொரு மருந்து குணப்படுத்தாவிட்டால் அதன் பெயரும் அவனுக்குத் தெரியும்.

தனக்குள்ள வியாதியினால் வருந்தி, தான் சாப்பிட உத்தேசிக்கிற பிரசித்தஔஷதத்தையுபயோகித்துப்பார்த்தவர்களுடன் கலந்து பேசுவதற்கு அவனுக்குக்காரணம் மேற்பட்டதன்றோ? இதனால் அவன் தன்னுடைய அநுபவமாத்திரமேயன்றி மற்றவர்களுடைய அநுபவத்தையுந் தெரிந்துகொண்டு லாபமடைகிறான்.

ஆனால், ஒரு வைத்தியர் ஒருவருக்குச் சந்துவாதம் அல்லது தலைவலி முதலானதொரு வியாதியைச் சொஸ்தப்படுத்தினாரானால் அவர் என்ன மருந்தைக் கொடுத்துக் குணப்படுத்தினாரென்பது அப்படிக் குணமடைந்தவனுக்குத் தெரியாதிருப்பதே வழக்கம். ஆதலால் அவன் தன்னுடைய அநுபவத்தினாற் பெற்ற பயனொன்றுமில்லை, மற்றொருவனுக்கு, அயல்வீட்டுக் காரனுக்கு, அதேமாதிரியான வியாதி வந்தால் அவன் எவ்விதமான சகாயமும் செய்யமுடியாதவனாயிருக்கிறான். பிரஸித்த ஔஷதத்தையுபயோகித்து அதனாற் குணங்கண்டிருந்தால் அயலானுக்கு உபயோகமான தொன்றைச் சிபார்சுசெய்யும் நிலைமையில் அவன் இருப்பவனாகிறான்.

ஆகையால், வைத்தியரை நாடுவது உத்தமமா, அல்லது பிரஸித்த ஔஷதத்தை நாடுவது உத்தமமாவென்றால், நாம் சொல்லக்கூடியதாவது,—ஒருவனுக்கு நீடித்த வியாதி இருந்து, பற்பல வைத்தியர்கள் பார்த்தும் அது குணப்படாவிடில், அவன் பிரஸித்த ஔஷதங்களைத் தேடிச்செல்வது நியாயமே, அதுவே புத்திசாலிகள் செய்யக்கூடிய காரியம். அதனால் அவனுக்குக் குணம் காணுமோவெனின், மற்ற வைத்தியர்களிடத்திற் போயிருந்தால் எப்படியாகுமோஇந்த விஷயத்திலும் அப்படியே. மற்ற வைத்தியர்களிடத்திற் போனால் ஒரு தடவை சாப்பிட்டுப் பயன்படாமலிருந்த மருந்தையே மறுபடி மறுபடி சாப்பிடும்படியாய் நேர்ந்தாலும் நேரலாம். பிரஸித்தமான மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதில் ஒவ்வொரு தடவையும் வேறு வேறு மருந்து சாப்பிடுகிறோமென்று அவன் அறிந்துகொள்வதற்காகும்.

ஒருவன் மருந்துசாப்பிடுவது என்பது ஏற்பட்டால், அவனுக்கு எல்லாமருந்தும்-அவனுடைய வைத்தியர் கொடுத்ததானாலும் பிரஸித்த ஔஷதமானாலும்—ஆகலாம். அதைவிட, வைத்தியரிடத்து மருந்து சாப்பிடாதிருப்பது மாத்திரமேயன்றி, எந்த மருந்தையும் விட்டொழிப்பதே உத்தமமாயிருக்கலாம்.

ஆரோக்கியம் அமூலியமானது,—விலையற்றது, விலைக்ககப்படாதது. டாக்டருக்குப் பணத்தைக்கொடுத்து அருவருக்கத் தக்கதொரு கஷாயத்தையாவது மருந்தையாவது வாங்குவதைவிட, வெளி நிலங்களிற்போய் வயல்கள் முதலியவற்றில் அலைந்து திரிந்து ஆரோக்கியத்தைத்தேடு.—ஜான் ட்ரைடன் (John Dryden.)

POPULAR DELUSIONS

சாமான்ய பிரமைகள்

பிரமைகளாவன தப்பு அபிப்பிராயங்கள். அநேகவிஷயங்களைப்பற்றி தப்பு அபிப்பிராயங்கள்பல உலகத்திற் பரவி யிருக்கின்றன. அவை சரியான காரணத்தின்மீது ஏற்பட்டனவோ, உண்மையான விஷயத்தை யநுசரித்து ஏற்பட்டனவோ என்று விசாரித்தால், அவற்றிற்கு ஆதாரமே ஏற்படாது. அப்படி யிருக்கினும் அவை சாமான்ய ஜனங்களின் மனத்தில் நன்றாய்க் குடிகொண் டிருக்கின்றன. தப்பு அபிப்பிராயங்கள் நிலைநாட்டி யிருப்பதனால் நல்ல ஸித்தாந்தங்களும் பத்ததிகளும் ஜனங்களுக்குப் பற்றுவதில்லை. ஆரோக்கியமான வாழ்வைப் பற்றியும் சில துரபிப் பிராயங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றின் மூலத்தை விசாரித்தால் அவை அநாதிகாலமாய் நிலைகொண்டிருக்கின்றன வென்று தோற்றும். மனிதன் பசுப்பிராயனாய்இருந்த ஆதிகாலத்தில், அவன் தேக தத்துவத்தை யறியாமல் தேகத்துக்குச் சம்பவிக்கும் வியாதிகளின்னவை யென்றறியாமல் விவகரித்து வந்தகாலத்தில் அவை ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும். இதற்குப்பிற்பட்ட காலத்திலும் சில துரபிப்பிராயங்கள் உண்டா யிருக்கின்றன. மனிதன் தன்னுடைய தினசரி நடவடிக்கைகளின் விஷயத்தில் தீர்க்கமாயல்லாமல் மேலழுந்தின மாதிரியாகக் கவனிக்கும் ஸ்வபாவத்தினாலே இந்த நவீன துரபிப்பிராயங்கள் ஏற்பட்டன வென்று சொல்லலாம். ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி ஜனங்கள் சாமானியமாய்க் கொண்டிருக்கும் துரபிப்பிராயங்களுள் சிலவற்றைப்பற்றி மாத்திரம் இவ்விடத்திற் சுருக்கமாய் எழுதுவோம். ஸர்வ ஸாதாரணமாயுள்ள தப்பு அபிப்பிராயமாவது:

ஆரோக்கியம் அதிர்ஷ்ட வசம் என்பதே. சிலர் ஆரோக்கியர்களா யிருக்கிறார்கள், அவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள்; வேறு சிலர் ரோகிகளா யிருக்கிறார்கள், அவர்கள் துரதிருஷ்ட முள்ளவர்கள். பலவீனமான தேகத்துக்குக் காரணங்க ளென்னவென்று சாமான்ய ஜனங்கள் விசாரித் தறியார். ஆயினும் இப்படி விசாரியாமல் விவகரிப்பதே வியாபாராதி காரியங்களிலும்,பொதுவாய் உலக நடவடிக்கைகளெல்லாவற்றிலும், வழக்கமா யிருக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட விஷயங்களி லெல்லாம் அகஸ்மாத்து அல்லது தற்செயல் என்பது கிடையாதென்று இக் காலத்து ஜனங்கள் ஒப்புக் கொள்வார்கள். ஒருவன் தற்செயலாய் வியாபாரத்தில் முன்னுக்கு வந்ததுண்டோ, ராஜாங்க விவகாரத்தில் பிரபலனானதுண்டோ, வேறெந்த விருத்தியிலாவது பெருமை பெற்றதுண்டோ? விடா முயற்சியினாலும் ஒரேமனமாய் உழைப்பதனாலும் எவனும் முன்னுக்கு வந்திருப்பானேயொழிய வேறன்று. ஆரோக்கிய சம்பந்தமான விஷயங்களிலும் அப்படியேயாம். இயற்கை ஒருவிதமான விதியின்படி கிரமமாய் நடந்து வருகின்றது. அஃதாவது, சில விதிகள் இயற்கையில் அமைந்திருக்கின்றன; அவற்றை மாற்ற முடியாது. நெருப்பு சுடுகின்றது, தண்ணீர் வார்த்தால் அவிகின்றது, எண்ணெய் வார்த்தால் சுவாலையாய்க் கிளம்புகின்றது, காற்றில்லா விட்டால் எரியாது, ஒரு வஸ்துவை யொட்டியே எரியும், அந்த வஸ்துவைச் சாம்பலாக்கும், ஒரு ஸ்திதியில் ஒரு வஸ்து, ஒருவிதமான காரியம் செய்யும், அதன் ஸ்திதிமாறினால் அது செய்யுங் காரியமும் மாறும் என்பன முதலியன மேற்சொல்லிய (ஸ்வாபாவிக) இயற்கை விதிகளுக்கு உதாரணங்களாம். இந்த ஸ்வாபாவிக விதிகளை அநுசரித்து நடப்பது நலம். அவற்றிற்கு விரோதமாய் நடப்பது நஷ்டத்துக்கும் துக்கத்துக்கும் காரணமாகும். மானிடதேகம் ஸௌக்கியமாயும் க்ஷேமமாயு மிருப்பதற்குச் சில இயற்கை விதிகளிருக்கின்றன. அவைகளை யறிந்து அவைகளுக்கு இணங்கி ஒத்து நடந்தாலொழிய எவனுக்கும் தேகம் நல்ல நிலையில் இருக்கமாட்டாது. இயற்கை அல்லது ஸ்வாபாவிகம் என்பது வெகு தர்மிஷ்டி. இயற்கையின் விதிகளே தர்மங்கள் எனப்படுவன. இயற்கை தன் தர்மங்களை மீறி நடக்கமாட்டாது; தன் தர்மங்களை யநுசரித்து நடப்பவர்களின் மீது மிகுந்த பிரீதியும் கருணையும் பாராட்டும்; அப்படி நடக்காதவர்களைத் தண்டிக்கும்; இந்த விஷயத்தில் இயற்கை மிகக் கண்டிதமா யிருக்கும்; எள்ளளவும் தன் தர்மங்களினின்று பிசகமாட்டாது. அப்படிப்பட்ட இயற்கையானது கண்ணை மூடிக்கொண்டு சில ஜனங்களுக்கு மாத்திரம் நல்ல முகவடிவம், தெளிந்தகண்கள், தளரா நடை, நோவற்ற நரம்புகள், வன்மையான தேகக்கட்டு முதலிய அருஞ் செல்வங்களைக் கொடுக்குமோ? கொடுக்க மாட்டாது. எவரெவர்கள் அப்படிப்பட்ட செல்வங்களை அடைவதற்காகப் பாடுபட்டிருக்கிறார்களோ அவர்களுக்கே கொடுக்கும். அந்தச் செல்வங்களைப் பெற்றவர்களும் அவைகளைச் சில நிபந்தனைகளுக் குட்பட்டே அநுபவிக்கலாகும். அவைகள் நிலைத்திருப்பதற்கு வேண்டிய (நிபந்தனைகள், விதிகள், அல்லது) தர்மங்களுக் குட்பட்டு நடந்தால் மாத்திரம்தான் அந்தச் செல்வங்கள் அவர்களிடத்தில் நிற்கும்;

இல்லையெனின், இயற்கைவிதிகளுக்கு ஒவ்வாமல் தாறுமாறாக மனம் போனவழியே நடந்தால், இயற்கை யென்பது அந்தச் செல்வங்களை நம்மிடத்திலிருந்து பிடுங்கி யோக்கியமானவர்களைத் தேடி அவர்களுக்குக் கொடுத்துவிடும். தேக சம்பந்தமான இயற்கை விதிகளை நாம் அநுசரித்து நடப்பதற்குத் தக்கபடி நமக்கு ஆரோக்கியம் இருக்கும்; விதைப்புக்குத் தகுந்த வெள்ளாண்மை யென்பது நிச்சயம்.

உத்தம ஆரோக்கிய ஸ்திதியை அடைவது பரம்பரையை அநுசரித்து இருக்கிறதென்று சொல்லலாம். இஃது ஒருவாறு உண்மையே; நாம் செய்யுங் காரியங்கள், பிரயத்னங்கள் முதலியவைகளினால் மாத்திரமே யல்லாமல், பெற்றோர்களுடைய ஆரோக்கியஸ்திதியையும் அநுசரித்தே நமது ஆரோக்கியம் அமையுமென்பது, இதனால் ஏற்படுகின்றது. எப்படிச் சொன்னாலும், விதைப்புக்கேற்ற வெள்ளாண்மை யென்பது தவறாததாயிற்று. பரம்பரையினாலேயே ஆரோக்கிய ஸ்திதி ஏற்படுகின்றது, அதை மாற்ற முடியாது என்று சொல்வதற்கு இடமில்லை. ஒருவன் முழுமனத்தோடு சிரத்தையாய் ஆரோக்கியம் வேண்டுமென்று பிரயத்னப் படுவானானால், அவன் பரம்பரையைக் கவனிக்க வேண்டியதில்லை. பரம்பரையாய்ப் பலவீனமா யிருக்கும் சில அங்கங்களைச் சீர்திருத்தி யுறுதியாக்குவதற்காக அநேகர் பொறுமையாயும் சிரத்தையாயும் உழைத்து நல்ல வழிகளிற் பழகிச் சாதித்திருக்கிறார்கள். சிலர் மேற்சொல்லியபடி ஏதோ வொருகுறை தமக்கிருந்ததைப் போக்கிக் கொள்ள முயன்றதில் சரீரம் வலிமை பெற்றுப் பெரிய 'பைல்வான்க'ளென தேகவலிமைக்காகப் பெயர் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

நோயைக் கண்டிக்கச் சீஸா மருந்து வேண்டும் என்று பலர் சொல்லுகிறார்கள். இதுவுமொரு பிரமையேயாகும். சீஸாவிலிருந்து மருந்தைச் சாப்பிட்டால் எந்தவியாதியும் தீருமென்பது அவர்களுடைய கொள்கை. இது தவறான அபிப்பிராயம். சிலர் கசப்பான கஷாயமோ அல்லது காரமான மாத்திரையோ வேண்டுமென்பார்கள்; இப்படி ஏதாவதொன்றைச் சாப்பிட்டாலன்றி வியாதி தீராதென்று நினைக்கின்றார்கள். வியாதி யென்பது ஒருவகையான பிசாசு என்றும், அது, பிசாசு பிடிப்பதுபோல், மனிதர்களைப் பிடிக்கின்றதென்றும், அதற்குத் தகுந்த வைத்தியம் அந்தப் பிசாசைத் துரத்துவதேயென்றும் சில காட்டுச் சாதியாரும் நாகரிக

ஜனங்களுட் சிலரும் நினைக்கின்றார்கள். இப்படிப்பட்ட தப்பு அபிப்பிராயம் இன்றைக்கும் சீனா தேசத்திற் பரவியிருக்கின்றது. அங்கே ஒருவனுக்கு நோய் கண்டால் அவனுடைய சிநேகிதர்களும் அக்கம் பக்கத்துக்காரரும் கூடி அவனிருக்கும் வீட்டைச் சுற்றிக் கொண்டு தகரத் தகடுகளையும் டப்பிகளையும் தடபுடலாய் அடித்துச் சத்தஞ் செய்கிறார்கள் ; தங்களால் கூடியமட்டும் உயர்ந்த குரலிற் கூவுகிறார்கள். இப்படிக் கோரமான சத்தங்கள் செய்வதனால் அந்தப் பிசாசை ஓட்டி விடுகிறார்களாம்! இதைப் போலவே, கெட்ட வாஸனையும், மிகுந்த கைப்பும், வாயிற் போடுவதற்குத் தகாத அருசியுமுள்ள கஷாயமொன்றைக் குடித்துவிட்டால் அதைக்கண்டு பயப்பட்டு, நம் தேகத்தில் துராக்கிருதமாய்ப் புகுந்து கொண்டிருக்கிற வியாதியெனும் துராத்மா ஓடிப் போவானென்று சிலர் நினைத்திருக்கிறார்கள். மேற்சொல்லிய சீஸா மருந்து பிரமை இப்படியேயுண்டா யிருக்கவேண்டும். கஷாயமும் மருந்தும் தேகத்துக்குள்ளேபோய்ச் சில அங்கங்களைச் சீர்ப் படுத்துகின்றன வென்பது வைத்திய சாஸ்திரத்தின்படி பிறகு தெரிந்துகொண்ட விஷயமாயிருக்கும். இப்போது சிறந்த வைத்திய சாஸ்திரிகள் நோய்களுக்கு மருந்து கொடுப்பதைக் கூடியமட்டும் குறைத்து வருகிறார்கள் ; இயற்கையின் விதிகளை யநுசரித்து நிரௌஷத சிகித்ஸைகளினாற் குணப் படுத்துகிறார்கள். மருந்துகளை நம்புவதைவிட ஸ்வாபாவிகத்தை நம்புவது நலமென்பது அவர்களுடைய கொள்கையாகும். பொதுவாய்ப் பேசுமிடத்து, வியாதிக்கு விரோதிகளாவன,—சுத்தமானவாயு, சூரிய கிரணம் (வெயில்), ஆரோக்கியமான ஆஹாரம், ஸ்வாபாவிகத்தின் குணங்களை பலப்படுத்தத்தக்க செயற்கைச் சாதனங்களாகிய ஜல வைத்தியம், வர்ண வைத்தியம், மின்சார வைத்தியம், பூத வைத்தியம் (மந்திரத்தினாற் குணப்படுத்துதல்), மனிதர்களைப் பொம்மைபோல் ஆட்டுவிக்கும் ஸூத்திரதாரிகளான நவக்கிரஹங்களுக்குச் சாந்திசெய்தல் முதலியனவாகும். உண்மையாய் வியாதிகளைப் போக்கக் கூடியவை இவையே யென்பதில் தர்க்கமில்லை. இவையன்றி, தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்துப்பிசைவதனாலும், நரம்புகளை அசைத்துப் பிடிப்பதனாலும், உடற் கூற்றுக்குத் தக்கபடியும் நோய்க்குத் தக்கபடியும் தேய்க்கும் விதத்தை மாற்றுவதனாலும் வியாதிகளைக் குணப்படுத்துகிறார்கள். நம்மவர் சில இடங்களில் அல்லது சில நரம்புகளின்மீது சூடுபோட்டு வியாதியைப் போக்குகிறார்க ளன்றோ? மானிட தேகத்தில் மின் சாரசக்தி (வித்யுத்சக்தி)

இருக்கின்றது. அதற்கு ஜந்துகாந்த சக்தியென்று பெயர். இதனைப்பிரயோகிப்பதனாலும் ரோகங்களை நிவாரிக்கிறார்கள். நாட்பட்ட வியாதிகளைப் போக்குவதற்கு முக்கியமான சாதனம் நோயாளி புத்திசாலித் தனமாய்த் தன் தேகத்தின் தன்மையையும் வியாதியின் லக்ஷணங்களையும் தெரிந்துகொண்டு நடந்து கொள்வதேயாகும். நோயாளி அப்படிச் செய்தாலன்றி வைத்தியனுடைய பிரயத்னம் மாத்திரம் தனியே பயன்படாது. நோயாளியானவன் கெட்ட காரியங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும், கெட்ட நினைவுகளை யொழிக்க வேண்டும், நற்காரியங்களைச் செய்பவேண்டும், சுகாதாரத்துக் கேற்றபடி நடக்கவேண்டும், நல்ல எண்ணங்களைக் கொள்ளவேண்டும். அவனுடைய ஆஹாரம், பானம், வியாயாமம் (சரீரப் பயிற்சி), நடையுடைகள் ஆகிய இவை இயற்கை விதிகளுக்கு ஒத்திருக்கவேண்டும். அவனுடைய மனப்பாங்கு தனக்கு நன்மையே விளையுமென்னும் நம்பிக்கையும் தைரியமும் ஸந்தோஷமும் உள்ளதா யிருக்கவேண்டும். சுருக்கிச் சொல்லின், இயற்கையி லேற்பட்ட ஆரோக்கிய விதியின் கிரமப்படி அவன் இருக்கவேண்டும், அப்படியே நடக்க வேண்டும்; வைத்தியன் ஏதோ மருந்து கொடுத்தான், அதை அவன் புசித்தானென்று மாத்திர மிருக்கக்கூடாது.

THE MAGNFICENCE OF THE GANGES
கங்கையின் மஹிமை

ஆங்கிலேயருள் ஆரோக்கிய சாஸ்திரப்பயிற்சி அதிகமாகி வர வர, ஆரியர்களின் ஆசாரங்கள் ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தை யனுசரித்தவைகளென்று அவர்கள் ஒப்புக்கொள்கிறார்கள். அன்றியும், இ. எச். ஹான்கின் (E. H. Hankin) என்னும் ஆங்கிலவைத்திய சாஸ்திரி, காலராவென்னும் வாந்திபேதியின் காரணங்களையும் அதைத் தடுக்கும் முறைகளையும்பற்றி யொரு சிறு புத்தகம் எழுதியிருந்தார். அதன் பிறகு அவர் கங்காநதியின் ஜலத்தையும் யமுனா நதியின் ஜலத்தையும் பரீக்ஷித்துப்பார்த்து, அவ்விரண்டிலும் காலராவை யுண்டாக்கும் கிருமியங்குரங்கள் இல்லை யென்றும், வியாதிகள் வராமல் தடுத்துப் பாதுகாக்கும் குணம் அவ்விரண்டு ஜலங்களுக்கும் இருக்கின்றதென்றும், அந்த ஜலங்களுக்கு மாத்திரம் இவ் அருமையான யோக்கியதையும் மஹிமையும் இருப்பதற்குக் காரணம் விளங்கவில்லை யென்றும் மேற் சொல்லிய சிறு புத்தகத்தின் புதுப்பதிப்புக்கு முகவுரையா யெழுதியிருக்கிறார். அநுபவத்தால் கிரமக் கிரமமாய்ப் பரீக்ஷித்துப்பார்த்து அநுசரிப்பது ஆங்கிலேயரது முறையெனின், மஹரிஷிகளின் அளவற்ற அநுபவத்தினாலும் கருணையினாலும் அமைக்கப்பெற்ற சாஸ்திரங்களை பக்தியுடன் அநுஷ்டிப்பது ஆரியரது முறையாகும்.

ஆரோக்கிய மஸ்து

20 ... 190[illegible] MADRAS

GOOD HEALTH
ஆரோக்கிய போதினி

Vol. I.] [No. 2.

ANTI - CORSET LEAGUE
மார்க்கச்சை மறுக்கும் சங்கம்

ஐரோப்பிய ஸ்திரீகள் ஒருவிதமான மார்க்கச்சை தரிக்கிறார்களென்பது நம்மவருக்குத் தெரிந்த விஷயமே. அது நம்மவர் தரிக்கும் ரவுக்கையைப்போ லல்லாமல் மார்பையும் அடிவயிற்றையும் இறுகக் கட்டி விலாப்புறத்து எலும்புகளை நசுக்கிப் பலவிதமான துன்பங்களை யுண்டாக்குகின்றது. அதனால் அவர்களுக்கு விளையும் தீமைகள் எத்தனையோ இருக்கின்றன. தேகம் குரூபப்படுகின்றது, சுவாஸம் தடைபடுகின்றது, அங்கங்கள் இயற்கையின் வழியே விவகரிக்க முடியாமற் போகின்றன, ஆரோக்கியம் குறைவாகின்றது, அசௌக்கியம் அதிகரிக்கின்றது. அவர்கள் தரிக்கும் அந்தக் கச்சைக்குக் 'கார்ஸெட்' என்று பெயர். இந்தக் கார்ஸெட் தரிக்கும் வழக்கத்தை ஒழிக்கவேண்டுமென்று பர்மிங்ஹாம் பட்டணத்தில் ஏறக்குறைய நான்குவருஷங்களுக்குமுன்னர் ஒருசங்கம் ஏற்பட்டது. அதில் நூற்றுக்கணக்கான ஜனங்கள் மெம்பர்களாய்ச் சேர்ந்திருக்கிறார்கள்; அவர்களுள் பெரும்பாலார் ஸ்திரீகளே. கார்ஸெட் தரிப்பதனால் உண்டாகும் தீமைகளை எடுத்துரைத்து ஜனங்களுக்கு நிதர்சனங் காட்டி இறுகிய மார்க்கச்சையின் தீப்பயன்களை வற்புறுத்துவதே அந்த ஸபிகர்களின் காரியம். கார்ஸெட்டினால் வரும் கேடு இவ்வளவு அவ்வளவென்று நாம் எளிதில் எடுத்துச் சொல்ல முடியாது. சுகாதாரத்துக்கேற்ற உடுப்புக்களைத் தரிக்க வேண்டுமென்னும் எண்ணம் ஜனங்களுக்கு இப்பொழுதுதான் தோன்றுகிறதுபோ[illegible]க்கின்றது; ஆரோக்கியத்துக்கு அநுகூலமான ஆடைகளைத் தரிக்க

வேண்டுமென்று ஸ்திரீகளும் விரும்புகிறார்களென்றே நம்புகிறோம். ஆனால், வழக்கம், பாங்கு, அல்லது பத்ததி என்பது வெகு பொல்லாததாயிருக்கிறது. அநேக ஸ்திரீகள் வழக்கத்துக்குக் கட்டுப்பட்டு உடுக்கும் முறையை மாற்ற முடியாதவர்களாய் விழிக்கின்றார்கள். பர்மிங்ஹாம் சங்கத்தாருடைய எண்ணம் ஈடேறுமாக.

POPULAR DELUSIONS

ஸாமான்ய பிரமைகள்

II

வெறும் வயிற்றுக்கும் தூக்கத்துக்கும் வெகுதூரம் என்பது பெரிய பிரமையாகும். வயிறு வெறுமையாயிருந்தால் தூக்கம் வராதாம். இதனால், இரவில் தூங்கப் போவதற்கு முன்னர் வயிறு நிரம்ப உண்ணும் கெட்டவழக்கமேற்பட்டிருக்கின்றது. பொழுது விடியுமுன்னர்ப் பசியினால் வருந்தி இறந்துவிடுவோமோ? மானிடப் பிராணன் அவ்வளவு நொய்தானதன்று; அவ்வளவு எளிதில் அந்தப் பிராணன் போய்விடாது; மேலும், அப்படி இடையறாமல் ஆஹாரம் இருந்தாலொழிய நிற்கமாட்டாததுமன்று. இக்காலத்தில் விதேசங்களிலனேகர் பட்டினி விரத மனுஷ்டித்துப் பரீக்ஷை பார்த்திருக்கிறார்கள்; ஒரு பருக்கை ஆஹாரங்கூட இல்லாமல் அநேக தினங்கள் உபவாஸமாய்ப் பிராணனோடிருக்கலாமென்று அவர்கள் நிரூபித்திருக்கிறார்கள். இரவில் நேரஞ்சென்று புசிப்பதனால் வயிற்றிலுள்ள யந்திரங்களுக்குத் தொந்தரவும் கலக்கமுமுண்டாகின்றன. தேய்ந்து அல்லது கெட்டுப்போன தேஹ பாகங்களையும், சதை, நரம்பு, கோளங்கள் முதலியவைகளையும் அந்த யந்திரங்களானவை பழுதுபார்த்துச் செப்பனிட்டுக் கொள்ளத்தக்க காலம் ராக்காலமேயாகும்; வயிற்று யந்திரங்கள் மேற்சொல்லியவாறு பழுதுபார்ப்பதற்குச் சாதனமாகப் பகற்பொழுதில் ஜீரணம் செய்து கொண்ட உணவை உபயோகித்துக் கொள்கின்றன. வயிற்று யந்திரங்களின் வேகம் இரவில் தேஹத்தைப் பழுதுபார்ப்பதற்கு உபயோகப்பட வேண்டியிருக்க, அதிலொரு பகுதியை இரவிலுண்ட உணவை ஜீரணிப்பதற்குச் செலவிட்டால், தேகத்தைப் பழுதுபார்க்கும் வேலை தடுபடுமன்றோ? தேகம் ஜாக்கிரதாவஸ்தையிலிருக்கும்பொழுது (விழித்துக்கொண்டிருக்கை

யில்) கைகால்முதலிய அங்கங்கள் அசைவதனாலும் தேகத்துக்குள்ள பூர்ண சக்தியும் அப்பொழுது அமர்ந்திருப்பதனாலும் ஜீரணசக்திற்குச் சாதனமுண்டு; ஜீரணம் விரைவாயும் எளிதாயும் நடக்கும். அப்படியில்லாமல், தேகம் அயர்ந்து நித்திரையிலிருக்கும்போது ஜீரணம் நடக்க வேண்டுமானால், அது மிகவும் மந்தமாய், நிதானமாய் நடக்கும்; அப்பொழுது விரைவாய் ஜீரணிப்பதற்குச் சாதனங்களில்லை. நித்திரையானது தேகத்திலுள்ள ஆயாஸத்தையும் களையையும் போக்குகின்றது; இரவில் நேரஞ்சென்று புசியாமலிருந்தால் மறுநாட்காலையில் மனமும் தேகமும் நல்ல நிலைமையிலிருக்கும்; பகற்போஜனம் செய்வதற்கு நல்ல பசியுமிருக்கும்; பகற்போஜனம் முக்கியமான ஆஹாரம்; அதை நிதானமாய், அவஸரப்படாமல், உண்ணவேண்டும். ஜீரணேந்திரியங்கள் தங்களுடைய வேலையைக் கிரமமாய்ச் செய்து வருவதற்கு, ஒரு தடவை உணவு உட்கொள்ளுமுன் அதற்கு முன்னால் உண்டதை ஜிரணம் செய்து கொள்வதற்குப் போதுமான அவகாசம் கொடுக்கவேண்டும். அப்படியாயின், ஒருவன் ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறைக்குமேல் அதிகமாய் உண்பதற்கு முடியாது. இந்தச் சம்பந்தமாய் ஒரு தெலுங்குபத்யம் ஞாபகத்துக்கு வருகின்றது. அதன் கருத்தாவது:—"ஹரியின் தினம் யாது? அரசன் வேண்டுவது யாது? சூரியனுடைய திதி யாது? ஜீரணத்துக்கு வேண்டிய காலம் யாது? ஏகாதசி, நாடு, ஸப்தமி, எடே கடியலு;" கடைசி வரியிலுள்ள ஒவ்வொரு பதமும் முறையே மேற்குறித்த ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் பதிலாகும். இதனால், ஜீரணிப்பதற்கு வேண்டிய காலம் ஏழு நாழிகை, மூன்றுமணி நேரம், அல்லது, ஒரு ஜாமம் என்று கொள்ளத்தகும்.

புஷ்டியும் பலமும் வேண்டுமானால் புலால் தின்னவேண்டும் என்பது மற்றொரு பிரமையாகும். அநேகர் இந்தமாதிரி யபிப்பிராயப் படுகிறார்கள். இது தவறு. மாம்ஸாஹாரத்திலுள்ள புலாலின் ஸாரத்தினால் தேகத்திற் கொஞ்சம் உத்ரேகம் (எழுச்சி) உண்டாகின்றது. ஆகையால், மாம்ஸம் அதிகமாய்ச் சேர்ந்த ஆஹாரத்தை ஒருவன் உண்டவுடனே சற்று பலம் அதிகப்பட்டது போலும் சௌக்கியப்பட்டது போலும் அவனுக்குத் தோன்றுகிறது. அஃது உண்மையான பலமுமன்று; சௌக்கியமுமன்று; எழுச்சியினால் தோன்றும் பிரமையே தவிர வேறன்று. ஆஹாரமாய்க் கவனித்துப் பார்த்தால் மாம்ஸமானது மிகவும் தாழ்மைப் பட்

டதாகும். நல்ல பழுப்புக் கோதுமையினாற் செய்த ரொட்டியானது அதைவிடப் புஷ்டிகரமானது. ஒரு பவுன் மாம்சத்தைத் தின்பதைவிட, ஒருபவுன் பழுப்புக் கோதுமை ரொட்டி தின்றால் புஷ்டி அதிகமாய் உண்டாகும். அன்றியும், பலத்தை நாடி ஆஹாரத்தைப் புசிக்கும் நோயாளிக்கு மாம்ஸாஹாரம் சிறிதும் கூடாது; ஏனெனில், அதனால் வியாதியுண்டாகும், அதில் மூத்திராமிலம் மூத்திர சம்பந்தமான புளிப்பு (Uric-acid) குடிகொண்டிருக்கின்றது. ரோகந் தெளிந்து தேறிவரும் நோயாளிக்குச் சுத்தமான ஆஹாரங்களே வேண்டும். ஏனெனில், அநாவசியமான விஷ பதார்த்தங்களைக் களைந்து தள்ளுவதற்கு அவனுடைய அவயவங்களிற் சக்தியில்லை.

முதுகில் வலிகாண்பது மூத்திரபிண்ட ஸம்பந்தமான வியாதியின் லக்ஷணமே யென்று சிலர் சாதிக்கிறார்கள். மூத்திர பிண்டத்தில் வியாதி யிருந்தால் முதுகில் நோவிருக்கலாம்; ஆனால் முதுகில் நோவிருப்பது மூத்திர பிண்டத்தினாலேயே யென்று எப்பொழுதும் சொல்வது கூடாது. பலவிதமான அஜீரண ரோகங்களினால் முதுகில் வலி காணலாகும்; இன்னும் பலவிதமான காரணங்களினாலும் முதுகில் வலியிருக்கிறதென்னும் அற்ப காரணத்தைக் கொண்டு ஒருவனுடைய வியாதி இன்னதென்று நிர்ணயிக்கத் துணியலாகாது. இதற்கு 'லிவர் மாத்திரை' முதலியவற்றை வாங்கிச் சாப்பிட்டு வைத்தியம் செய்து கொள்வதும் பிசகு. அப்படிச் சாப்பிடுவதனால் வியாதியை நாமே வருவித்துக் கொள்வதாகும். 'லிவர்' என்பது பித்தாசயம்; இதையே ஈரற்குலை யென்றும், கல்லீரல் என்றும் சொல்வதுண்டு. 'கிட்னி' என்பது மூத்திர பிண்டம்; இதை மாங்காய் ஈரல் என்று சொல்வதுமுண்டு; இது கொள்ளுக்காயைப்போன்ற வடிவமுடையது; அடிவயிற்றில், லிங்கத்தின் இருபுறத்திலும் முதுகெலும்பைச் சார்ந்திருக்கும். தேகத்திலுள்ள ரக்தத்திலிருந்து சில பதார்த்தங்களைப் பிரித்தெடுப்பதே மூத்திர பிண்டத்தின் வேலையாகும்; வேறு வேலை இல்லை. அந்தப் பதார்த்தங்கள் ரக்தத்தோடு கலந்திருக்கவிடுவதனால் தீமையுண்டு. ஆதலின், அவைகளை உடனுக்குடனே அடியோடு தேகத்தினின்று அப்புறப்படுத்த வேண்டும். கரியமிலவாயுவை தேகத்தினின்று வெளிப்படுத்துவது சுவாஸகோச மெனப்படும் நுரையீரலின் வேலையாகும். ரக்தத்தினின்று பித்தத்தைப் பிரித்தெடுப்பது பித்தாசய

மெனப்படும் கல்லீரலின் வேலையாகும். ரக்தத்தினின்று மூத்திரத்தைப் பிரித்தெடுப்பது மூத்திரபிண்ட மெனப்படும் மாங்காயீரலின் வேலையாகும்.

ஆஹாரநியமமும் பத்தியமும் ஆகாத்தியக்காரருக்கும் அக்நிமாந்தியமுள்ளவர்களுக்குமே உரியன வென்று அநேகர் மருண்டிருக்கிறார்கள். இது தவறான கொள்கையாகும். இப்படிப்பட்ட கொள்கையினாலேயே உலகத்தில் அநேகர் ஆஹாரநியமமின்றிக் கண்டதைத் தின்று கடைசியில் அஜீரணரோகத்துக் காளாயிருக்கிறார்கள். இதனால், நாகரிக மிகுந்த இக்காலத்து ஜனங்கள் இயற்கைக் கேற்ற போஜன முறைகளை விட்டு விலகித் தப்பான வழியில் நடக்கிறார்களென்று நன்றாய்த் தெரியவருகின்றது. கிரமமாய் விசாரிக்கும் பக்ஷத்தில், ஆஹாரநியம விஷயமானது எல்லோருக்கும் மிக்க அவசியமானது, முக்கியமானது; எல்லோரும் கவனிக்க வேண்டியது. சாதாரணமாய் உபயோகிக்கும் உணவு பதார்த்தங்களின் புஷ்டியம்ச தாரதம்யங்களையும், கிரமமான ஆஹார முறையின் முக்கியமான தத்துவங்களையும் சிறுவர்களுக்கு நன்றாய்ப் போதிக்கவேண்டும். பலவகைப் பண்டங்களைச் சேர்த்துச் செய்யும் உணவுகள், உணவு ஜீரணமாகி ரக்தமுதலியவைகளாய்த் திரிதற்கு வேண்டிய காலம், எந்தப் பதார்த்தத்தையும் நன்றாய் மென்று தின்னவேண்டிய ஆவசியகம், நாளொன்றுக்கு வேண்டிய ஆஹாரத்தின் அளவு முதலிய பற்பல விஷயங்களையும் பள்ளிக்கூடங்களிற் சிறுவர்களுக்கும் சிறுமியர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். ஆரோக்கியத்தின்மீது ஆசைவைத்துள்ள பெரிய ஆட்களும் இவ் விஷயங்களைப் படித்து நன்றாய்த் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். புசித்ததே போகமென்னு மெண்ணங்கொண்டு எதையும் தின்னலாமென்றிருப்பது தீமையென்றும் உதவாததென்றும் இப்பொழுது நன்றாய் எல்லோர்க்கும் புலப்பட்டிருக்கின்றது. வேலைசெய்யுந் திறமை, மனத்தின் தெளிவு, அதிகமான சிரமத்தைத்தாங்கும் சக்தி ஆகிய இவை முதலியன யாவும் ஆஹாரத்தைப் பொறுத்திருக்கின்றனவென்று ஜனங்கள் அறிந்து வருகின்றார்கள். புஷ்டியிந்திரியங்களெனப்படும் அவயவங்களுக்குச் சிறிதும் சம்பந்தப் படாதவைகளென இதுவரையிற்கருதிய வியாதிகள்பல இப்பொழுது புஷ்டியிந்திரியங்களை யநுசரித்தவைகளே யென்று தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அக்நிமாந்தியக் கார

னுக்கு ஜீரணேந்திரியங்கள் ஊறுபட்டிருக்கின்றமையினால் அநேக ரோகங்களுண்டாவதற்குக் காரணமாகின்றது என்பது நிச்சயமான விஷயமாகும்.

புகைகுடிப்பது பெரியவர்களுக்குத் தீமை செய்யாது என்பது வெகு பெயர்களுடைய மனோராஜ்யமாகும். இஃதொரு பெரும் பிழை. "தன கம்பு தன கிம்பு" என்று தெலுங்குப் பழமொழி சொல்வதுபோல, தன் குற்றம் தனக்குத் தெரியாததனாலும், "மாமியாருடைத்தால் மண்கலம், மருமகளுடைத்தால் பொன் கலம்" என்று கொள்வது மனிதர்களுக்கு இயற்கையாதலாலும், இந்தப் பிரமை யுண்டாகின்றது. இந்த விஷயத்தில் அவர்களுடைய விருப்பத்தை யநுசரித்து மேற்சொல்லிய எண்ணம் தோன்றியதாகும். கொடிய விஷத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தினந்தோறும் உட்கொள்வதனால் தீமையுண்டாவென்று எவனைக் கேட்டாலும், ஆம், தீமையுண்டென்று எவனும் நிச்சயமாய்ச் சொல்வான்; அன்றியும், ஆரோக்கியமாயிருக்குமொருவன் மெல்ல மெல்ல ஆத்மஹத்தி செய்து கொள்ளும் விருப்பமில்லாவிடில், விஷத்தை ஏன் தின்ன வேண்டுமென்று எவனும் வினவக் கூடும். புகையிலையை யுபயோகிக்கிறவன் செய்வது இதுவேயாகும். இதனால் ஆத்மஹத்தி உடனே ஆகாவிடினும், நாளடைவில் ஆகின்றது; ஆனாலும், அது ஆத்மஹத்தியேயாகும். தினந்தோறும் கொஞ்சம் விஷந் தின்பது தன்னுடைய தேகத்துக்குத் தானே தீமைசெய்துகொள்ளுங் குற்றமன்றோ? அந்த விஷம் தேகத்தினின்று வெளிப்பட்டுப் போகின்றதென்பது நிச்சயமோ? கல்லீரல், நுரையீரல், மாங்காயீரல்கள், தேகத்தின் தோல் ஆகிய இவையெல்லாம் அதிக வேலைசெய்தன்றோ அந்த விஷத்தை அப்புறப்படுத்த வேண்டும்? இப்படியானால், இது தீமையற்ற வழக்கமென்று யாராவது சொல்வார்களா?

தேயிலைக் கஷாயம் மூளையின் வேலைக்கு முக்கியமானதென்று சாதாரணமாய் ஜனங்கள் அபிப்பிராயப்படுகிறார்கள். அதிகமான யோஜனைக்கிடமான எழுத்துவேலை, நியாயாதிகாரம், வித்யாவியாஸங்கம் முதலியவைகளில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் தேயிலைக் கஷாயங் குடித்தால் ஊக்கத்துடன் வேலை செய்யலாமென்று நினைக்கின்றார்கள். உண்மை எதுவெனின், அவர்கள் உபயோகப்படுத்தாமலிருக்கவேண்டிய வஸ்து முக்கியமாய் அதுவே; மயக்கத்துக்கிடமான வேறெந்தப் பதார்த்தத்தையும் அவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடாது. மயக்கந் தரத்தக்க வஸ்துக்களை யுபயோகிப்பதனால் நாளடைவில் தேகத்திலுள்ள நரம்புக்கட்டு உடைந்துபோம். ஸர் மைகேல் பாஸ்டர் (Sir Michael Foster) என்பவர் அங்கவியாபார நூலில் (Physiology) மிகுந்த தேர்ச்சியடைந்த மகாபுருஷர். தேயிலைக் கஷாயமானது மதுஸார ஸம்பந்தமான பானங்களிற் சேர்ந்ததாகுமென்று அவர்சொல்லியிருக்கின்றார். தேயிலைதீங்கற்றதென்று நினைப்பவர்கள் இந்தச் சங்கதியை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால், மதுஸாரத்தைப்போலவே அவ்வளவு கெடுதியைத் தேயிலை செய்யுமென்பது அர்த்தமன்று; இரண்டும் ஒரே ஜாதியைச் சேர்ந்தவை, முக்கியாம்சத்தில் இரண்டும் ஒரே மாதிரியானவை யென்பது கருத்தாகும். தேயிலையானது வைத்தியனுடைய மருந்துக்கடையிலிருக்கவேண்டிய சரக்கேயொழிய, போஜனசாலையில் தினந்தோறும் உபயோகிக்கத் தக்கதன்று. மதுபானவிலக்குச்சங்கத்தவர்கள் தேயிலையையும்விலக்கும் வகை தேடி நற்கீர்த்தி பெறுவார்களாக. நல்வழக்கங்களே நன்னடைக்கு ஆதாரமாகும்.

ARTIFICIAL FEEDING OF INFANTS

சிசுவுக்குக் கைப்பால் புகட்டுதல்

தான் பெற்ற பிள்ளைக்குத் தானே பால் கொடுத்து வளர்க்க வேண்டுமென்பதே தாயின் கருத்து; அப்படிச் செய்வதே அவளுக்குத் திருப்தி. ஆனால் எல்லோர்க்கும் இந்த ஆசை நிறைவேறுவதில்லை; சில தாய்மாருக்குப் பால் குறைவாக இருக்கின்றது, சிலருக்குப் பாலே இல்லை, சிலருக்கு உடம்பில் வியாதியிருப்பதனாற் குழந்தைக்கு அவர்களுடைய பால் ஆகாது; இப்படிப்பட்ட பல காரணங்களினாலும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் இல்லாமற் போகின்றது. அப்பொழுது குழந்தைக்கேற்றதான வேறு ஆஹாரத்தைத் தேடவேண்டியதாகின்றது.

இது எளிதான காரியமன்று. கடைத்தெருவில் எங்கே பார்த்தாலும் "சிசுக்களுக்கு திவ்யமான ஆஹாரம்," "கைபடாதது," "ஏடுநிறைந்தது," "தாய்ப்பாலுக்கு ஈடானது" என்பனவா

திய பிரகடனங்களைக் காணலாம். அந்த ஆஹாரத்தைச் சாப்பிட்டு ஒரு குழந்தை பருத்துக் கொழுத்துப் போனதாக ஒரு பொம்மையையும் கட்டித் தொங்கப்போட்டிருப்பார்கள். உற்றாரெல்லாரும் உறவினராவரோ? அன்னியரெல்லாரும் அன்னையாவரோ? வெளுத்ததெல்லாம் பாலாகுமோ? தாய்ப்பாலுக்கு ஈடானது தாய்ப்பாலே. அஃது இயற்கையிலமைந்தது; அதனை யுண்டாக்கும் யந்திரங்களும் இயற்கையில் அமைக்கப்பெற்றவை. மனிதனுடைய புத்தியினாலும் சாமர்த்தியத்தினாலும் அப்படிச் செய்ய முடியாது. சாஸ்திரங்களின் சகாயத்தினாலும் யந்திரங்களின் சகாயத்தினாலும் தாய்ப்பாலுக்கு ஈடாக இதுவரையில் மனிதன் செய்யவில்லை. இயற்கைப்பாலாகிய தாய்ப்பாலுக்கும் செயற்கைப்பாலாகிய விலைப்பாலுக்கும் வித்தியாஸம் நிரம்ப இருக்கின்றது. சிசுவின் ஆஹாரமென்று விற்கும் விலைப்பால்களில் யாதேனுமொரு குறை இருக்கும்; அவற்றிற் கஞ்சிப்பசை (Starch) இருக்கும், இதை ஜீரணம் செய்துகொள்ளக் குழந்தைக்குச் சக்தி போதாது; அல்லது, அவைகளில் எலும்புண்டாக்கும் ஸத்து குறைவாயிருக்கும், தசையுண்டாக்கும் ஸத்து குறைவாயிருக்கும்.

முலைப்பாலுக்குப் பதிலாய்க் கொடுக்கக்கூடிய ஆஹாரங்களுள், கடையில் விற்கும் பால்களையும், சிசுவினுண்டிகளையும் விட, பசுவின் பாலைக் கிரமமாய் மாற்றிக் காய்ச்சிக் கொடுப்பதே உத்தமம். இஃது இயற்கையாஹாரத்துக்கு ஏறக்குறைய சரிப்போகின்றது. ஆதலின், பசுவின் பாலை வீட்டில் மாற்றிக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய முறையைப்பற்றி இவ்விடத்திற் கொஞ்சம் சொல்வோம். இது தாய்மார்களனேகம்பேருக்கு அவசியமான விஷயமாயிருக்கும். ஆனால் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியான விதி ஏற்படுத்துவது முடியாத காரியம். தாய்மார்கள் தம் புத்தியைக்கொண்டு குழந்தையின் தேஹஸ்திதியையநுசரித்துப் பசுவின்பாலைப் பக்குவப்படுத்திக்கொடுக்கவேண்டும்.

முதலாவது, பசுவின்பாலை உள்ளபடியே காய்ச்சிக் கொடுக்காமல் மாற்றவேண்டிய காரணம் என்னை, அதைப் பக்குவப்படுத்தியே கொடுக்கவேண்டுமென்னும் அவசியம் என்,— என்னும் விஷயங்களைத் தாய்மார் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்; இல்லாவிடில், ஸமயத்துக்கும் ஸந்தர்ப்பங்களுக்கும் தக்கபடியாக அவர்கள் அதை மாற்றிப் பக்குவப்படுத்திக் கொடுக்கமுடியாது. முலைப்

பாலுக்கும், பசுவின் பாலுக்குமுள்ள வித்தியாஸங்கள் பல இருக்கினும், அவற்றுள் முக்கியமாய் நான்கு அம்சங்களை நன்றாய்க் கவனிக்கவேண்டும். அவையாவன :—

முலைப்பால்	பசுவின்பால்
1. தேஹத்தில் க்ஷாரமாய் (மரவுப்பாய்) த்திரியும்.	1. பட்டண வாஸத்துப் பசுக்களின் பால் ஸாதாரணமாய் அமிலமாக (புளிப்புத் திராவகமாக)த் திரியும்.
2. ரோகத்தை யுண்டாக்கும் நுண்ணிய கிருமிகள் இல்லை.	2. ரோகத்தையுண்டாக்கத்தக்க கிருமிகள் பல இருக்கின்றன.
3. வெள்ளைக் கருவைப்போன்றதொருவஸ்து(சுவேத தாது) நூற்றுக்கு ஒருபங்கு சேர்ந்திருக்கின்றது.	3. வெள்ளைக் கருவைப்போன்றதொரு வஸ்து(சுவேத தாது) நூற்றுக்கு நான்கு பங்கு சேர்ந்திருக்கின்றது.
4. பால்-சர்க்கரை நூற்றுக்கு ஏழு பங்குஅடங்கியிருக்கின்றது.	4. பால்-சர்க்கரை நூற்றுக்கு $4\frac{1}{2}$-பங்கு அடங்கி யிருக்கின்றது.

மேலே விவரித்த தாரதம்மியங்களைக்கவனித்து நாம் தெரிந்துகொள்ளும் விஷயங்களாவன :—

1. பசுவின்பால் க்ஷாரஸத்தைக் கொடுக்கும்படியாக அதில் ஏதையாவது சேர்க்கவேண்டும். இதற்காக ஆங்கிலேயர் தெளிந்த சுண்ணாம்புநீரைச்சேர்ப்பதுவழக்கம். நம்மவர்கள் கொஞ்சம் சுக்கு, மிளகு, கருஞ்சீரகம் ஆகிய இவற்றை நசுக்கித் துணியில் முடிந்து போட்டுக் காய்ச்சுவார்கள்.

2. ரோகஜனகக்கிருமிகள் நசிக்கும்படியாய்ப் பசுவின் பாலைக் காய்ச்சி சுத்தப்படுத்தவேண்டும்; இல்லாவிடில் இவை ஆஹாரம் புளித்துப் பொங்கும்படி செய்யும்; சில வியாதிகளையும் உண்டாக்கும்.

3. வெள்ளைக்கருவைப் போன்ற வஸ்து (சுவேத தாது) பசுவின் பாலில் அதிகமாயிருக்கின்றது; அதனால், சிசுவின் ஜீரணேந்திரியங்களுக்கு அதிக வேலை ஏற்படும். பாலுடன் நீரைக் கலப்பதனால் இது பரிஹாரம் ஆகும்.

4. பசுவின்பாலில் சர்க்கரை குறைவாயிருக்கின்றது; சுவேததாதுவைக் குறைப்பதற்காக நீரைச் சேர்த்தபிறகு சர்க்கரையம்சம் மிகக் குறையும். ஆதலின், கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5. பசுவின்பாலிலும் முலேப்பாலிலும் கொழுப்பின் அம்சம் ஒரே மாதிரியாயிருக்கின்றது. ஆனால் பசுவின்பாலுடன் நீரைச் சேர்க்கவேண்டியிருப்பதனால், அதில் கொழுப்பு அம்சம் குறைந்துபோகும். இதற்கு ஈடுசெய்யும்பொருட்டுக் கொஞ்சம் பாலேடு சேர்க்கவேண்டும்.

பசுவின்பாலைக் கூடியவரையில் முலைப்பாலுக்குச் சமானமாக்குவதற்கு இதனடியிற்கண்ட முறையை யநுசரிக்கலாம் :—

பால்...	1 அவுன்ஸ்	எல்லாங் கூடி எட்டு அவுன்ஸ் ஆவதற்கு வேண்டிய ஜலம் சேர்க்கவும்.
பிரித்தெடுத்த பாலாடை ...	$1\frac{1}{2}$,,	
சுக்கு முதலியன சேர்த்துக் காய்ச்சிய நீர்	$\frac{1}{2}$,,	
சர்க்கரை	$\frac{1}{2}$,,	

மருந்துக் கடையில் பால்-சர்க்கரை யென்றொரு சர்க்கரை தனியே விற்கின்றது. சாதாரணமாயுள்ள கரும்புச்சர்க்கரையை விட, அது நல்லது.

மென்மையான தேகமுள்ள குழந்தைகளுக்கு மேற்சொல்லிய முறையிற் கண்டிருப்பதைவிட அதிகமான ஜலம் சேர்க்கவேண்டிவரும்; ஆரம்பத்திற் சில நாளைக்காவது அப்படி நீரை அதிகமாய்க் கூட்டவேண்டியிருக்கலாம். குழந்தைக்கு வயசு அதிகமாக ஆக, பாலூண்டி செய்யும் பக்குவத்தையும் அடிக்கடி சிலர் மாற்றுகின்றார்கள். முதலிற் கொடுத்துவந்த முறையின்படியே குழந்தை சௌக்கியமாய் வளர்ந்து வருமாயின், அதை மாற்றுவது அவசியமாகாது, நன்மையுமன்று. அந்தக் குழந்தை தாயின்பாலைக் குடித்து வளரும் பக்ஷத்தில், அந்தப் பால் அவ்வளவு சீக்கிரகாலத்தில் அதிகமாய் மாறிவிடுமோ? கூடியமட்டும் முலைப்பாலுக்குச் சமானமாய்ப் பசுவின்பாலைச் செய்து பக்குவப்படுத்தி, குழந்தை அதை எளிதில் ஜீரணம் செய்துகொள்ளும்படியாகப் பாலூண்டி செய்யும் பக்ஷத்தில், அந்த முறையை மாற்றவேண்டாம். குழந்தை சரியாய் வளராவிட்டால், இன்னும் கொஞ்சம் புஷ்டி கொடுக்கும்படியாக அந்தப் பாலூண்டியை மாற்றவேண்டும்.

சௌக்கியமான தேகஸ்திதியிலுள்ள சிசுவுக்கு நாளொன்றுக்கு எத்தனை பால் வேண்டியிருக்கும் என்பதாகிய விவரங்களை இதனடியிற் குறித்திருக்கின்றோம் :—

சிசுபோஷணைக்கான பொதுவிதிகள்

வயசு.	ஆஹாரங்கொடுப்பதற்கு இடையிற் செல்லவேண்டிய காலம்.	24-மணி நேரத்தில் ஆஹாரங் கொடுக்கவேண்டிய தடவைகள்.	ஒருதடவை ஆஹாரத்தின் அளவு.	24-மணி நேரத்தில் கொடுக்கும் ஆஹாரத்தின் சராசரி அளவு.
முதல்வாரம்	2 மணி	10	1-அவுன்ஸ்	10-அவுன்ஸ்
முதல்வாரத்திலிருந்து 6-ஆம் வாரம் வரையில்	$2\frac{1}{2}$,,	8	$1\frac{1}{2}$-யிலிருந்து 2 அவுன்ஸ்	12-லிருந்து 16-அவுன்ஸ் வரையில்
6-ஆம் வாரம்முதல் 12-ஆம் வாரம் வரையில் (5-ஆம் அல்லது 6-ஆம் மாதம் வரையிலுங் கூட இருக்கலாம்)	3 ,,	6 அல்லது 7	3-லிருந்து 4-அவுன்ஸ் வரையில்	18-லிருந்து 24-அவுன்ஸ் வரையில்
6-ஆம் மாதம்	3 ,,	6	6-அவுன்ஸ்	36-அவுன்ஸ்
10-ஆம் மாதம்	$3\frac{1}{2}$-லிருந்து 4-மணிவரையில்	5	8-அவுன்ஸ்	40-அவுன்ஸ்

24 - மணிநேரத்துக்கு வேண்டிய அளவு பாலை ஒரு தடவையாய்க் காய்ச்சி யெடுத்துக்கொள்வது நலம். ஒரு நாளைக்கு எத்தனை தடவை கொடுக்கவேண்டுமோ அத்தனை சிறு சீசாக்களிற் பாலை யெடுத்துவைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு தடவையிற் புகட்டுமவ்வளவு பாலே ஒவ்வொரு சீசாவிலும் இருக்கவேண்டும். சீசாக்களைப் பிரடைகொண்டு நன்றாய்மூடி, அதன்மீது துணியைக் கட்டிவைக்கவேண்டும். வேண்டியபொழுது சீசாவை வெந்நீரிற் சொருகிவைத்துச் சூடாக்கிக் கொள்ளலாம். குழந்தையின் ஆஹாரஸம்பந்தமாய் உபயோகப்படுத்தும் பாத்திரங்களெல்லாம் மிகவும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். பாத்திரங்களிலும் சீசாக்களிலும் அழுக்கு தங்குவதனாற் குழந்தைகளுக்கு அஜீரணமும், அஜீரணபேதியும் உண்டாகின்றன.

குழந்தையின் ஆஹாரத்தை மாற்றுமுன்னர், அதன் ஸ்திதியைத் தாயானவள் நன்றாய்க் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். குழந்தை கிரமமாய் எடையில் அதிகரித்துக் கொண்டு, ஸந்தோஷமாயும் திருப்திப் பட்டதாயு மிருந்தால், அதன் ஆஹாரம் சரியாய் ஜீரண மாகின்றதென்று அவள் நிச்சயங் கொள்ளலாம். குழந்தையின் மலப்போக்கைக் கொண்டு அதன் தேஹஸ்திதியை நன்றாய்த் தெரிந்துகொள்ளலாம். சிறு சிசுவின் மலம் நல்ல மஞ்சள் நிறமா யிருக்கவேண்டும்; அதில் தயிரைப்போல் தோய்ந்த பதார்த்த மிருக்கக்கூடாது; புளிப்பு வாடையு மிருக்கக் கூடாது. மலங் கழிவது வழக்கம்போ லில்லாமல் விபரீதமா யிருந்தால், ஜீரணேந்திரியத்தில் ஏதோ பிசகு இருக்கின்றதென்று தெரிந்து, உடனே அதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

தோய்ந்த தயிர் போன்றவைகள் மலத்திலிருந்தால், ஆஹாரம் அதிக புஷ்டிகரமானதென்றாவது, அல்லது, ஆஹாரம் அதிகமென்றாவது அர்த்தமாகும்.

விலைப்பாலை வாங்கிக் காய்ச்சிக் கொடுப்பதே குழந்தைக்கு ஆஹாரமானால், தினந்தோறும் கொஞ்சம் பழச்சாறு புகட்டுவது நலம்; இதனால், சொறி சிரங்கு வராமலிருக்கும். பழம் நன்றாய்ப் பழுத்ததா யிருக்கவேண்டும், அழுகிப் புளித்ததா யிருக்கக் கூடாது. அந்தச் சாற்றைக் காய்ச்சவுங் கூடாது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு சிறு முட்டை (கரண்டி) யளவு கிச்சிலிப்பழச் சாறு கொ

டுத்து வந்தால் சொறி பிடிக்காது; குழந்தை விரும்புமாயின், அதிகம் கொடுப்பதனாற் கெடுதியில்லை; தித்திப்புத் திராட்சையின் ரஸமுங் கொடுக்கலாம்; மற்றைய நல்ல பழச்சாறுகளும் ஆகும். பால் கொடுக்கும் வேளையிற் பழச்சாற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது; இடை நேரத்திற் கொடுக்கவேண்டும்.

THE COMPOSITION OF THE HUMAN BODY

மானிட தேகத்தில் அமைந்துள்ள தத்துவங்கள்

மானிடதேகத்தில் அமைந்திருக்கும் தத்துவங்கள் தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளா, அல்லது மூலவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளா வென்று விசாரித்தால், மேற்சொல்லிய இரண்டு அம்சங்களும் சேர்ந்தே மானிடதேகம் உண்டாயிருக்கின்றது என்று ஏற்படும். தேகத்தைச் சுட்டெரிப்பதனால், தாதுவர்க்கத்து வஸ்துக்களையும் கந்தமூலவர்க்கத்து வஸ்துக்களையும் வேறு வேறாகப் பிரிக்கலாம். எரிந்தபின் மீந்திருப்பது சாம்பலாகும்; இது தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. எரியுந்தன்மை யுள்ளதும், எரிந்து போகிறவைகளும் கந்தமூல வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தன. பெரும்பாலும், எலும்புகள் தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தன. சதைகள் கந்தமூலவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தன; இரண்டு வர்க்கத்து வஸ்துக்களும் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களிலும் சேர்ந்திருக்கும். பிரேதத்தைத் தஹனம் செய்த பிறகு நிற்கும் சாம்பல் தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பாகமாகும். 120-பவுன் எடையுள்ள தேகத்தைத் தஹனம் செய்தால், ஏறக்குறைய 6-பவுன் சாம்பல் நிற்கும்; இது முழுமையும் தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்ததே.

மானிட தேகத்தில் அமைந்திருக்கும் தத்துவங்கள் 14-ஆகும், அவையாவன:—1. ஸிகததம் (సైకతం = மணலுண்டாக்குவது; சக்கிமுக்கிக்கல் முதலியவற்றில் அமைந்திருக்கும் முக்கியமான வஸ்து; Silica), 2. காஸாதம் ([illegible] = கண்ணாடியைத் தின்பது = Fluorine), 3. இரும்பு (Iron), 4. எரிவெள்ளி (தீப்யரஜதம், Magnesium), 5. லவணகரம் (Sodium), 6. ஹரிதம் (Chlorine), 7. கந்தகம் (Sulphur), 8. ஸர்ஜிகாகரம் (Potassium), 9. பாஸ்வரம் (Phosphorus), 10. ஸுதாகரம் (Calcium), 11. தார்க்ஷ்யகரம்

(Nitrogen), 12. ஜலகரம் (Hydrogen), 13. அங்காரம் (கரி, Carbon), 14. அமிலகரம் அல்லது பிராணவாயு (Oxygen).

வாயுமண்டலத்திலிருந்து பிராணவாயுவையுட்கொள்கின்றோம்; முக்கியமான மற்ற மூன்று தத்துவங்களும் (தர்க்யகரம், ஜலகரம், அங்காரம்) ஆஹாரத்திலிருந்து வரவேண்டும். தர்க்யகரம் என்பது சதையையும் நரம்புகளையும் வளர்க்கும் வஸ்து ; ஆதலின், அதை 'மாம்ஸகிருத்' என்று சொல்லலாம். பாலாடைக்கட்டி, பழுப்புக் கோதுமைரொட்டி, அவரை, மொச்சை முதலிய வித்துக்கள், நவதானியங்கள், பட்டாணிக்கடலை முதலியவைகளில் மாம்ஸகிருத் என்னும் தர்க்கியகர ஸத்து (Nitrogen) அதிகமாயிருக்கும். ஜலகரமும் அங்காரமும் தேகத்தின் சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் உண்டாக்குவன; இவை அரிசி, கோதுமை, கம்பு, யவை, ஓட்ஸ், திராக்ஷப்பழம், அத்திப்பழம், அவரை வகை, பாலாடை, வெண்ணெய், எள்ளெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய் முதலியவைகளில் அதிகமாயிருக்கும்.

NATURE - ஸ்வபாவம்

இருக்கப்பட்ட வஸ்துக்களின் தொகுதியே ஸ்வபாவம், அல்லது இயல்பு, அல்லது பிரபஞ்சம் எனப்படும்.

BODIES - வஸ்துக்கள்

உலகத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் இருவகைப்படும். அவையாவன:— இயற்கைப்பொருள்கள், செயற்கைப்பொருள்கள் அல்லது கிருத்ரிமப்பொருள்கள் என்பனவாம். மனிதன், மிருகம், பக்ஷி, கிருமி, கீடம், க்ஷுத்ரகீடம், மரம், செடி, பூண்டு, பாசி, பாறை, ஜலம் முதலியன இயற்கைப் பொருள்களாகும். துணி, தலைப்பாகை, ஜோடு, பாய், பெட்டி, தேர், கப்பல், பாத்திரம், கத்தி முதலியன செயற்கைப்பொருள்கள் அல்லது கிருத்ரிமப் பொருள்களாகும். இயற்கைப்பொருள்களை உபயோகிக்காமல் செயற்கைப் பொருள்களையுண்டாக்கமுடியாது; குயவன் மண்ணில்லாமற் பானை செய்ய முடியாது; சேணியன் பஞ்சில்லாமற் சேலை நெய்ய முடியாது.

KINGDOMS - வர்க்கங்கள்

பொருள்களையெல்லாம் மூன்று வர்க்கங்களாக அல்லது பெரும்பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:— சரவுயிர் அல்லது பிராணிவர்க்கம், ஸ்தாவரம் அல்லது மூலவர்க்கம், தாது

வர்க்கம் என்பனவாம். மனிதன், மிருகம், பறவை, கிருமி, கீடம், க்ஷுத்ரகீடம் ஆகிய இவைகளும் இவைகளின் தேகங்களினின்று உண்டாகும் வஸ்துக்களும் பிராணி வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளாகும். மரம், செடி, பூண்டு, புல், நாய்க்குடை, பாசி முதலியனவும் இவைகளினாற் செய்யப்பட்டவைகளும் மூலவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளாகும். மேற்சொல்லிய இரண்டு வர்க்கங்களிலும் சேராதவைகளும் பூமியிலிருந்து வெட்டியெடுக்கப்பட்டவைகளும் தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகள் ; கல், களிமண், லோஹம், உப்பு முதலியன தாதுவஸ்துக்களாகும்; ஜலமும் இந்தவகுப்பைச் சேர்ந்ததேயாம்.

MINERALISED ANIMAL MATTER

தாதுவஸ்துவாய்த் திரிந்த பிராணிவர்க்கத்து வஸ்துக்கள்

மர்மரசிலை (Marble), சீமைச்சுண்ணும்பு (Chalk), கல்லெலும்பு (Fossil) ஆகிய இவைகள் வெகுகாலத்திற்கு முன்னிருந்த பிராணிகளின் எலும்புகளாகும். யுகக்கணக்காய் அவை பூமியிற் புதைந்துகிடந்தமையின் கற்போன்ற கட்டிகளாய்த் திரிந்துபோயின. இவை தாதுவாய்த்திரிந்த பிராணிவர்க்கத்து வஸ்துக்களாகும்.

MINERALISED VEGETABLE MATTER

தாதுவஸ்துவாய்த் திரிந்த மூலவர்க்கத்து வஸ்துக்கள்

மனிதன் பூமியின்மீது தோன்றுவதற்கு வெகுகாலத்துக்கு முன்னர்ச் செழித்திருந்த மரஞ்செடிகளின் சேஷமே இப்பொழுது நிலக்கரி அல்லதுபௌமாங்காரம் எனப்படுகின்றது. மேற்புறத்திலிருந்து மட்குவியல் அழுத்துவதனாலும், பூமியின் ஈரத்தினாலும், பூமிக்குள்ளிருக்கும் வெப்பத்தினாலும், அஃது இந்த நிலைமைக்கு மாறிற்று. இப்பொழுது அதனைச் சுரங்கங்களிலிருந்து வெட்டியெடுக்கின்றோம். ஆதலின், அது தாதுவஸ்துவாய்த திரிந்த மூலவர்க்கத்து வஸ்துவாகும். இஃது இந்தியாவிலும் மற்ற தேசங்களிலும் ஏராளமாய்க் கிடைக்கின்றது. நிலக்கரிநிறைந்துள்ள சதுப்பு நிலங்களில் உண்டாகும் மண்ணெண்ணெய் எனப்படும் பூதைலமும் தாதுவாய்த் திரிந்த மூலவர்க்கத்து வஸ்துவேயாகும். மண்ணெண்ணெயானது அமெரிக்காக் கண்டத்திலுள்ள 'பென்சில்வேனியா' தேசத்தின் சில பாகங்களிலும், ருஷியா தேசத்திலுள்ள

'பாக்கு' வென்னுமிடத்திலும், 'லாபுவான்' என்னுமிடத்திலும், பர்மா தேசத்திலும் கிடைக்கின்றது.

ORGANIC BEINGS - ஜீவராசிகள்

சுவாஸ நிசுவாசஸம் (மூச்சு இழுத்தலும் மூச்சு விடுதலும்), ஆஹாரம் உண்ணல், உத்பாதனப் பிரத்யுத்பாதனம் (வம்சவிருத்தி செய்தல்) ஆகிய இம் மூன்று காரியங்களும் பிராணிவர்க்கத்துக்கும் மூலவர்க்கத்துக்கும் சாமானியமாய் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவை அவைகளுக்கு இயற்கையில் அமைந்திருக்கின்றன, பிராணாதாரமாகவு மிருக்கின்றன. இந்த முக்கியமான காரியங்களைச்செய்வதற்கு வேறு வேறு உறுப்புக்களும் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. வேறு பல உறுப்புக்களும் சரவுயிர்களுக் கிருக்கின்றன. அவையாவன:— ஞானேந்திரியங்கள் (ஐம்புலன்கள்), கர்மேந்திரியங்கள், அந்தரேந்திரியங்கள் என்பனவாம். ஞானேந்திரியங்களாவன:— 1. த்வக்கு (தோல், உடம்பு), 2. சக்ஷு (கண்), 3. சுரோத்திரம் (காது), 4. ஜிஹ்வை (நா), 5. ஆக்கிராணம் (மூக்கு). கர்மேந்திரியங்களாவன:— 1. வாக்கு (வாய்), 2. பாணி (கை), 3. பாதம் (கால்), 4. பாயு (ஆஸனத்வாரம்), 5. உபஸ்தம் (லிங்கம், ஆண்பெண் குறிகள்). அந்தரேந்திரியங்களாவன :— 1. மனம், 2. புத்தி, 3. சித்தம், 4. அஹங்காரம். இவையெல்லாம் உபேந்திரியங்களெனத் தகும்; அஃதாவது, ஸஹாயத்துக்காக ஏற்பட்ட உறுப்புக்களாகும். சுவாஸ நிசுவாஸம், ஆஹாரம், பிரத்யுத்பாதனம் என்று மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்று காரியங்களையும் செய்வதற்கான இந்திரியங்கள் முக்கியேந்திரியங்களெனத் தகும்; அஃதாவது, அவை இருந்தே ஆகவண்டும், இல்லாவிட்டால் தீராது. இந்த முக்கியேந்திரியங்களுள்ளவைகளெல்லாம் ஜீவராசிகளெனப்படும்.

ORGANIC BODIES - ஸஜீவவஸ்துக்கள்

ஜீவராசிகளின் உடம்பிலிருந்து உண்டாகும் பதார்த்தங்கள் ஸஜீவவஸ்துக்கள் எனப்படும். அவை பிராணிவர்க்கங்கள் அல்லது சரவுயிர்களி லிருந்தும், மூலவர்க்கங்கள் அல்லது ஸ்தாவரங்களி லிருந்தும் உண்டாகும் வஸ்துக்களாகும். ஸஜீவவஸ்துக்களை நெருப்பில் வாட்டினால் அவை கருகிப்போம். ஸஜீவவஸ்துவைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு இதுவே முக்கியமான பரீக்ஷையா

கும். அஃது அப்படிக் கருகிப்போவது அதன் லக்ஷணம். அது கருகுவதனால், ஸஜீவவஸ்துக்களி லெல்லாம் அங்காரம் அல்லது கரி இருக்கின்றது என்பது விளங்குகின்றது.

ORGANIC BODIES (ANIMAL)

பிராணிவர்க்கத்து ஸஜீவ வஸ்துக்கள்

தந்தம், கொம்பு, குளம்பு, பல், எலும்பு, திமிங்கிலத்தின் எலும்பு, எலும்பின் ஸாரம் (Marrow), மாம்ஸம் (ஆட்டிறைச்சி முதலியன), சர்மம் (தோல்), பதனிட்டதோல், சர்மபத்திரம் (Parchment), குடல்நார்க் கயிறு (Catgut), வஜ்ரப்பசை (Glue), ரக்தம், பால், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி, நெய், மோர், தயிர், எச்சில், பித்தநீர், மூத்திரம், மலம், கொழுப்பு, கொழுப்பின் திரவம் (Glycerine), தேன்மெழுகு, தேன், இறகு, இறகுக்காம்பு, தலைமயிர், ரோமம், அடிகம்பளம் (Felt), ஹம்ஸதூலம் (Down), ரோமசர்மம் (Fur), பட்டு, மக்மல் (Velvet), நகம், மிருகத்தின் நகம், முட்டை, தம்பலப்பூச்சி (Cochineal), கஸ்தூரி, பவழம், முத்து, சிப்பி, கடற்பஞ்சு முதலியன பிராணிவர்க்கத்து ஸஜீவவஸ்துக்களாகும்.

ORGANIC BODIES (VEGETABLE)

மூலவர்க்கத்து ஸஜீவ வஸ்துக்கள்

கட்டை, வேர், பட்டை, முள், நார், இலை, பூ, பழம், காய், விதை, உமி, ஓடு (புரணி), எண்ணெய், சருக்கரை, கள் (Wine), வைக்கோல், காய்ந்த புல் (Hay), பிசின், பெருங்காயம், சாம்பிராணி, கர்ப்பூரம், காசுக்கட்டி, மெருகுக்கோந்து (Copal), குங்கிலியம், மஞ்சட்பிசின் (Gamboge), மலேயக்கோந்து (Guttapercha), கூகுக் அல்லது இந்தியா-ரப்பர் என்னும் நேபாளத்து அத்திப்பிசின், மட்டிப்பால், அரக்கு, சாயங்கள் (மஞ்சள், நீலம், பாசிச்சாயம்), மட்டிப்பால், — தக்கை (Cork), நெட்டி, ஜவ்வரிசி, கொட்டைப்பாக்கு, முந்திரிக் கொட்டை, தேற்றாங் கொட்டை, தேங்காய், கடுக்காய், மாசக்காய், நிலக்கடலை, சேங்கொட்டை, பூந்திக்கொட்டை, கீல் (Tar), தார்ச்சர்க்கரை (Saccharine), மெருகெண்ணெய், துணி, கடுதாசி முதலியன மூலவர்க்கத்து ஸஜீவ வஸ்துக்களாகும்.

INORGANIC BODIES
நிர்ஜீவ வஸ்துக்கள்

தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்த பதார்த்தங்கள் நிர்ஜீவ வஸ்துக்களாகும். பொன், வெள்ளி, பாதரஸம், தாம்ரம், வெள்ளீயம், நாகம், காரீயம், துவரீகரம் (Aluminium), இரும்பு, எஃகு, கந்தகம், பாஸ்வரம் (Phosphorus), நிமிளை (Antimony), உப்பு, கற்பாறை, களிமண், மணல், கூழாங்கல், சுக்கான்கல் (Limestone), சக்கிமுக்கிக்கல் (Flint), ஸ்படிகம் (Quartz), குருந்தக்கல் (Corundum), மெருகுக்கல் (Emery), வைரக்கல், மாணிக்கம், இந்திரநீலக்கல், மரகதம், புஷ்யராகம், வைடூரியம், துருசு, அன்னபேதி, பால்துத்தம், வெடியுப்பு (Nitre), சீமைச்சுண்ணாம்பு, ரஸஸிந்தூரம், பேதியுப்பு (Epsom-salt), சிலாஸத்து, கல்நார் (Asbestos), அப்பிரகம் முதலியன நிர்ஜீவ வஸ்துக்களாகும்.

USEFUL INFORMATION *RE* SOME BODIES
சிலவஸ்துக்களைப் பற்றிய விசேஷக் குறிப்பு

தந்தம் வைக்கோல் வர்ணமானது. அதன்மீது தண்ணீரையூற்றினால் அதனை ரம்பத்தினால் எளிதில் அறுக்கலாகும். அதனை வெண்ணிறமாய் வெளுக்க வைக்கலாம். அதனைச் சுட்டால் தந்தக் கரியாகும். மூலவர்க்கத்துக் கரியைப்போல் இது பிராணிவர்க்கத்துக் கரியாகும்.

கொம்பு.— இதனை வெந்நீரில் ஊறவைத்து வளைக்கலாம். கொம்பைச் சீவி வந்த தூள்களை வெந்நீரில் ஊறவைத்துப் பிறகு பலமாய் அமுக்கி, எந்த உருவாகவாவது பண்டங்கள் செய்யலாம்.

எலும்பு.— இதனைக் கடைசற்பிடித்துக் குமிழ்கள், கைப்பிடிகள், ‘பொத்தான்’ முதலிய சாமான்கள் செய்யலாம். இதனைத் தீயிற்சுட்டால், எலும்புக்கரியாகும். எலும்புக்கரியானது சர்க்கரையைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு உபயோகப்படும்.

திமிங்கிலத்தின் தாடை யெலும்பு நன்றாய் வளையத்தக்கது. அதனை மெல்லிய ஏடுகளாக ரம்பத்தினால் அறுத்துக் கழுத்துப் பட்டையின் உட்புறத்திற் கொடுப்பார்கள்; குடைக்கம்பிகளாகவும் உபயோகிப்பார்கள்.

சர்மபத்திரம் என்பது பதனிட்ட தோலை வெளுக்கவைத்துச் சுத்தப்படுத்தியதாகும். முக்கியமான தஸ்தாவேஜுகள் வெகுகாலம் இருப்பதற்காகக் கடிதத்திற்குப் பதிலாய் இதில் எழுதி வைப்பதுண்டு.

வஜ்ரப்பசை யென்பது கொஞ்சம் ஒளியுருவத்தக்கதொரு வஸ்துவாகும். பதனிட்ட தோலைச் செதுக்கிய துண்டுகள், மாட்டின்குளம்பு முதலியவைகளைத் தண்ணீரில் வேகவைத்து, அவை கரைந்து கெட்டியான பாகாய் ஆனபிறகு அந்தப் பாகை யுலர்த்தி யெடுப்பதே வஜ்ரப் பசையாகும். அதனை நெருப்பின்மீது இளகவைத்துத் தடவி மரப்பலகை முதலியவைகளை யொட்டிச் சேர்க்கலாம்.

தேன்மெழுகு என்பது தேன் கூட்டை உருக்குவதனால் வருகின்றது. தேன்கூட்டிலுள்ள அறைகளொவ்வொன்றும் ஆறு பக்கங்களுள்ளன. அறுகோணமாயிருக்கிறவைகளைச் சேர்த்து அடுக்குவதனால் மொத்தத்தில் இடம் கூடிவரும்; வேறெந்த வடிவமாய் அந்த அறைகளிருந்தாலும் அந்தக் கூடு இப்பொழுது இருப்பதைவிடப் பெரிதாகும். தேன்மெழுகை உருக்கிக் கொஞ்சம் வெள்ளைக்கருவைச் சேர்த்துச் சுத்திசெய்தால், அது வெண்ணிறமாய் மாறும். பிறகு, அதை உண்மையான மெழுக்குவத்திகளாய்ச் செய்யலாம்.

மெழுக்குவர்த்தி.— பலவகையான கொழுப்புக்களை யுபயோகித்து வர்த்திகள் செய்கிறார்கள். திமிங்கிலத்தின் தலையிலுள்ள கொழுப்பைக் கொண்டு செய்யும் வர்த்தி உயர்தரமானது; பன்றி ஆடு முதலியவைகளின் கொழுப்பைக் கொண்டு செய்வது மட்டமானது. மெழுக்குவர்த்தியிலிருக்கும் நூல்வர்த்தியைப் பின்னியிருப்பதனால், அது எரியும்பொழுது வளைகின்றது; எண்ணெய் விளக்குக்களின் வர்த்தியைப்போல் அடிக்கடி அதைத் தூண்டிக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. அந்த வர்த்தியைச் செய்தவுடன் வெண்காரநீரில் தோய்த்துக் காயவைக்கிறார்கள்; இதனால், அது சாம்பல் தட்டாமல் எரிகின்றது.

நிணஸாரம் என்பது கொழுப்பிலிருந்து எடுக்கப்படும் இன்சுவையுள்ள திரவம். அது நிறமற்றது; தெளிவானது; கொஞ்சம் கெட்டியாயிருக்கும்; புண்முதலியவைகளுக்குப் பூசுவதனால்

எரிச்சல் இல்லாமலிருக்கும். லகுவாய் பேதியாவதற்காக அதை உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதுமுண்டு.

தேன்.— புதிதாய்ப் பிழிந்தெடுக்கும் தேனில் மெழுகு கலந்திருப்பதனால், அது கெட்டியா யிருக்கும்; உருக்கினபிறகு மெழுகு வேறுபடவே, தேன் தெளிந்து மெல்லியதாய்ச் சற்று வெளிறுகின்றது.

ஹம்ஸதூலம் என்பது அன்னப்பறவைகளின் வெகு மிருதுவான சிறிய இறகின் இருபுறத்துள்ள பஞ்சுபோன்ற ரோமங்களாகும்.

ரோமசர்மம் என்பது சீதள தேசங்களிலிருக்கும் சில மிருகங்களின் தோல். இந்தத் தோலின்மீது மிகவும் மிருதுவான ரோமம் குட்டையாய் அடுக்கடுக்காய் அடர்ந்து வளர்ந்திருக்கும். கஸ்தூரிமிருகத்தின்தோல் இப்படிப்பட்டதே யாகும்.

பட்டு— பட்டுப்பூச்சி நூற்கும் உண்டையை வெந்நீரிற் கொதிப்பிப்பதனால் வரும் நாரே பட்டு எனப்படும். இது மிருதுவாயும் பளபளப்பாயு மிருக்கும்.

மக்மல்.— இது மிக்க மிருதுவான பட்டுத்துணி; அடிப்புறத்தில் மட்டமான நூல்வரிசை பின்னி, அதன்மேல் கழித்துத்தள்ளிய பட்டை இசைத்து நெய்யப்படுவது. அடிப்புறத்தில் முரட்டு நூலைப் பின்னி, அதன்மீது ரோமங்களைநெய்து ரத்னகம்பளம் செய்வது போலவே மக்மல்லும் செய்யப்படுகின்றது.

அடிகம்பளம் என்பது கழித்தெறியப்பட்ட ரோமங்களைப் பின்னி, அடித்து, அமுக்கி, உருட்டிச் செய்யப்படுகின்றது.

முட்டையின் உட்புறத்தில் நிறமற்றுக் கனமாயிருக்கும் திரவமொன்றை அடியிற் காணலாம். அஃது அதிகமாயிருக்கும். அதனை வெள்ளைக்கரு வென்பார்கள். அதன்மீது மஞ்சள்நிறமான பதார்த்தமொன்று மிதந்துகொண்டிருக்கும்; இதனை மஞ்சட்கரு வென்பார்கள். வெள்ளைக் கருவானது கெட்டியாயிருக்கும், தெளிவாயும் ஒளியுருவத் தக்கதாயு மிருக்கும், நிணசாரத்தைப்போலும் சுத்தமான சிற்றாமணக்கெண்ணெயைப் போலு மிருக்கும். அதனை வெந்நீரில் ஊற்றினால் வெண்ணிறங்கொண்ட கெட்டிப்பதார்த்தமாய் விடும்.

தம்பலப்பூச்சி யென்பது அமெரிக்காக் கண்டத்திலுள்ள 'மெக்ஸிகோ' தேசத்திலும் சில தீவுகளிலுமிருக்கிற சிலவிதமான கள்ளிச் செடிகளின்மீதிருக்கும் ஒரு பூச்சி. அதைக் காயவைத்துப்பொடி செய்து தண்ணீரிற் கலந்தால் நல்ல சிவப்புச்சாய மாகின்றது.

கஸ்தூரி யென்பது கொழுப்பு சம்பந்தமான பதார்த்தம்; அது வாசனையுள்ளது; ஹிமாலயப் பிராந்தியங்களிலிருக்கும் கஸ்தூரிமான் என்னும் மிருகத்தின் நாபிப்பிரதேசத்திலொரு பையிலிருந்து எடுக்கப்படுகின்றது; ஒருவகை எருமைக்கடாவி லிருந்தும் கஸ்தூரி எடுக்கிறார்கள். அதனை வாசனைத் திரவியமாகவும் மருந்தாகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். வாசனையில் வித்தியாசத்தினாலும் பருமனில் வித்தியாசத்தினாலும் குணமும் விலையும் வித்தியாசப்படுகின்றன.

பவழம் என்பது சமுத்திரத்திலுள்ள ஒருவகைப் பூச்சிகளிலிருந்து உண்டாகும் பதார்த்தம். அஃது அந்தப் பூச்சிகளின் தேகத்திலிருந்து வெளிவருகின்றது. அதிலே அந்தப் பூச்சிகள் வசிப்பதற்கு வீடாய் ஏற்படுகின்றது. அது பல வர்ணங்களாயிருக்கும். அவைகளுள் சிவப்புவர்ணமானதை நம் தேசத்தவர் கொண்டாடி ஆபரணங்களாய்ச் செய்துகொள்கிறார்கள். அது பல வடிவங்களாய்ப் படரும்; சிலவேளை ஒரு செடியைப்போல் படர்ந்திருக்கும். ஆதலினால், சாமானிய ஜனங்கள் அஃதொரு செடியேயென்று தப்பிதமாய் நினைக்கின்றார்கள்; அதைச் சேர்த்து எடுப்பதைப்பற்றியும் வேடிக்கையான கதைகள் சொல்லுகின்றார்கள்.

முத்து என்பது வெள்ளியைப்போன்ற நிறமாயாவது நீலங்கலந்த வெளுப்பாயாவது கெட்டியாய், மழமழப்பாய், பிரகாசமாயிருக்கும் பதார்த்தம். அஃது உருண்டையாகவாவது முட்டை வடிவமாகவாவது இருக்கும். அது சமுத்திரத்திலுள்ளதொரு ஜந்துவிலிருந்து உண்டாகின்றது. அந்த ஜந்துவுக்கு முத்துச்சிப்பியென்று பெயர். ஸ்வாதி நக்ஷத்திர மமைந்த தினத்தில் ஒரு மழைத் துளியானது அந்தப் பூச்சியின்மீது விழுந்தால், அந்த மழைத் துளி முத்தாய்ப் போகின்றதென்று சிலர் சொல்லுகின்றார்கள். அது தவறென்று சிலர் சொல்லுகின்றார்கள். அன்றைய தினத்தில் மழை பெய்தால் அந்தப் பூச்சியிலிருந்து முத்து உண்டாவதற்கு அநுகூலமென்பது உண்மையா யிருக்கலாம். அஃது ஒரு விசேஷமான ஸந்தர்ப்பமாகும். அந்தப் பூச்சியி

விருந்து வேண்டியபோது முத்து உண்டாக்குவதற்காக பௌதிக சாஸ்திரிகள் வழிதேடிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். அந்தப் பூச்சியின் கூட்டிற்கே முத்துச்சிப்பியென்று பெயர். அதற்கு மெருகிட்டுப் பலவகை யுபயோகமுள்ள சாமான்களாகச் செய்கிறார்கள். அவை முத்துக்கொப்பான பிரகாசமுள்ளவைகளா யிருக்கின்றன. முத்தெடுக்கும் முறைக்கு முத்துச்சலாபமென்று பெயர். மன்னார்குடாக் கடல், பெர்ஷியன்குடாக்கடல் முதலிய இடங்களில் முத்துஎடுக்கின்றார்கள்.

கடற்பஞ்சு என்பது சமுத்திரத்திலுள்ள ஒருவகைப் பிராணிகளின் தேகத்து எலும்புக்கூடு. அது கொம்பின் தன்மையும் நெகிழ்ச்சியுமுள்ள நார்களினால் அமைந்தது. அது மிருதுவாயும், லேசாயும், எளிதில் அழுத்தக்கூடியதாயுமிருக்கும்; சிறிய துவாரங்கள் நிறைந்திருக்கும். இதனால் அது ஜலபதார்த்தத்தைச் சீக்கிரத்தில் இழுத்துக்கொள்ளவும் மறுபடி அமுக்கினால்அதை வெளிவிடவும் கூடும். அதனைப் பலவிதங்களில் உபயோகிக்கலாம்.

எண்ணெய் பிராணிவர்க்கம், மூலவர்க்கம், தாதுவர்க்கம் ஆகிய மூன்று வர்க்கங்களிலுமுள்ளது. நெய், தேன் மெழுகு, பலவகையான கொழுப்புக்கள் ஆகிய இவைகள் பிராணிவர்க்கத்து எண்ணெய்களாம். மண்ணெண்ணெய் (பூதைலம்) தாதுவர்க்கத்து எண்ணெயாகும். மூலவர்க்கத்து எண்ணெய்களுள் வித்துக்களிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறவைகளே அதிகம். தேங்காய், நிலக்கடலை, எள், ஆமணக்கு, இலுப்பை, வேம்பு, புன்னை, புங்கை, பருத்திக்கொட்டை, சணற்கொட்டை (ஆளிவிதை), பிரம்மதண்டு, கடுகு, முந்திரிக்கொட்டை, சேங்கொட்டை முதலியன எண்ணெய்வித்துக்களாகும். இந்த எண்ணெய்கள் சாப்பாட்டிற் கலப்பதற்கும், உடம்புக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கவும், விளக்கெரிக்கவும், சவர்க்காரக்கட்டி செய்வதற்கும், மெழுக்குவர்த்தி செய்வதற்கும், மருந்துகளுக்கும், வர்ணங்கள் கலப்பதற்கும், யந்திரங்கள் தேயாமல் ஆடுவதற்கும், ஆயுதங்களுக்கும், கருவிகளுக்கும், இப்படிப்பட்ட பல காரியங்களுக்கும் உபயோகப்படுகின்றன. கடுகெண்ணெய், முந்திரியெண்ணெய், சேங்கொட்டையெண்ணெய் ஆகிய இம்மூன்றும் தேகத்திற் பட்டாற் கொப்புள முண்டாக்கும்; ஆதலின் இவைகளை ஜாக்கிரதையாய் வழங்கவேண்டும். எண்ணெயெடுத்த

பிறகு சேஷமாயிருக்கும் பிப்பியே பிண்ணாக்கு எனப்படுவது; அதை மாடுகளுக்கு ஆஹாரமாகவும் நிலத்துக்கு எருவாகவும் உபயோகிக்கின்றார்கள். ஐரோப்பாக்கண்டத்திலிருந்து வருகிற பாம்-எண்ணெய் (Palm oil), ஆலிவ்-எண்ணெய் (Olive oil) என்னுமிரண்டும் அந்தந்தப் பழங்களின் சோற்றை வேகவைத்து எடுக்கும் எண்ணெய்களாகும். பாம்-எண்ணெய் கெட்டியாயிருக்கும். தேங்காயெண்ணெயும் இலுப்பையெண்ணெயும் குளிர்ச்சியினால் உறைந்து இறுகிப்போம், இந்த எண்ணெய்களெல்லாம் எப்பொழுதும் நெய்த்திருக்கும்; பூசினால் சீக்கிரத்திற் காய்ந்து போகா.

மேற்சொல்லிய எண்ணெய்களைத்தவிர, வேர், கட்டை, பட்டை, இலை, பூ, காய், விதை முதலியவைகளிலிருந்து எண்ணெய் இறக்குவதுண்டு. இப்படிப்பட்ட எண்ணெய்க்கு ஸாரத்தைலம் என்று பெயர். இது கொஞ்சம் வாஸனையாயிருக்கும்; சீக்கிரத்தில் உலர்ந்துபோம். இலாமிச்சை (வெட்டிவேர்), சந்தனக்கட்டை, லவங்கப்பட்டை, எலுமிச்சம்புல், ரோஜாப்பூ, கிச்சிலித்தோல், ஓமம் முதலியவைகளிலிருந்து ஸாரத்தைலங்கள் இறக்கலாம். மிளகாய்ப் பழத்திலிருந்தும் புகையிலையிலிருந்தும் ஸாரத்தைலமிறக்கலாம்; இவ்விரண்டு ஸாரத்தைலங்களும் தேகத்திலுள்ள புண்ணின்மீது பட்டால் சில விநாடியில் மரணம் சம்பவிக்கும். ஆகையினாலேயே, மிளகாய், கடுகு, புகையிலை ஆகிய இம்மூன்று வஸ்துக்களையும் உபயோகிக்கக் கூடாதென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் விதிக்கிறார்கள்.

மண்ணெண்ணெயானது விளக்கெரிப்பதற்கும், சூட்டடுப்பெரிப்பதற்கும், வாயுதீபங்களுக்கேற்ற வாயுவுண்டாக்குவதற்கும், யந்திரங்கள் வண்டிகள் முதலியவற்றை இயக்குவதற்கான ஸூக்ஷ்மவாயு வுண்டாக்குவதற்கும் உபயோகப்படுவதல்லாமல், பேன் மூட்டுப்பூச்சி முதலியவைகளைக் கொல்வதற்கு நல்ல மருந்தும் ஆகும்.

ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள விரும்புகிறவர்களெல்லாரும் தம் வீடுகளிலும், ஆடைகளிலும், தாம் உபயோகிக்கும் சாமான்களிலும் மிகவும் சுத்தமா யிருக்க வேண்டும்.— ஜான் வெஸ்லி (John Wesley).

கல்விப் பயிற்சியானது மனத்துக்கு என்ன செய்யுமோ, வியாயாமம் அதை தேஹத்துக்குச் செய்யும்— ஆதலின், அதனைப் பயில், பலப்படுத்து.

PATENT MEDICINES AND ALCOHOL

பிரஸித்த ஔஷதங்களும் மதுஸாரமும்

அநேகமாய்ப் பிரஸித்த ஔஷதங்களிலெல்லாம் மதுஸாரம் அதிகமாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றதென்பதை நம்மவர் அறியவேண்டும். அவற்றுள் நூற்றுக்குப் பத்து, இருபது, முப்பது பங்கு மதுஸாரம் சேர்ந்தவைகளுமிருக்கின்றன. ஆதலால், காரியபாகத்திற் கவனித்தால், அவை மதுபானத்துக்குச் சமானமானவைகளேயெனத் தரும். இந்தக் காரணத்தினாலேயே அவைகள் பிரபலமாயிருக்கின்றன போலும்.

SMOKERS AND NON - SMOKERS

புகை குடிப்பவர்களும் குடியாதவர்களும்

ஐரோப்பாக் கண்டத்திலுள்ள விடுதிகளில் புகைச்சுருட்டு குடிக்காதவர்களுக்கான அறைகளுக்கு வேறாக விலாஸமெழுதியொட்டியிருக்கின்றார்களாம். அப்படி விலாஸமில்லாத அறைகளிற் சுருட்டுக் குடிக்கலாமென்பது தெளிவு. மேற்சொல்லியவாறு விலாஸமிட்ட அறைகளிற் சுருட்டுக் குடிப்பவர்கள் அக்கிரமமாய்ப் பிரவேசிக்காமல் ஒதுங்கிப்போகின்றார்களாம். இஃது அவர்களுடைய நீதியையும் நல்லொழுக்கத்தையும் தெரிவிக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட விதி ஆங்கில துரைத்தனத்துக்குட்பட்ட நாடுகளில் எப்பொழுது ஏற்படும்? இப்போது புகைகுடிக்கும் அறைகள் மாத்திரம் தனியே ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆயினும், மற்ற அறைகளிலும், ஜனங்கள் நுழைந்து அங்குப் புகை குடிக்கிறார்களென்பது அவ் அறைகளிலிருக்கிற புகை வாசனையினால் தெரிகின்றது. “புகை குடியாதவர்களின் அறை” யென்று தெளிவாக விலாஸம் போட்டுவிட்டால், புகைகுடிப்பவர்கள் அதனில் துராக்ருதமாய்ப் பிரவேசிக்கமாட்டார்கள். புகையிலைச் சுருட்டுக் குடிப்பதனால் அறையிலுள்ள வாயுமண்டலம் கெட்டுப்போகின்றது. அப்படிக் கெட்டுப்போன வாயுவானது புகை குடியாதவர்களுக்குச் சகிக்கிறதில்லை; மூக்குத் துவாரங்களிலெரிச்சலும் வேகமும் காண்கின்றன; அஃது ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கின்றதென்பதற்குச் சந்தேகமுமுண்டோ?

A MORNING IN SPRING

வஸந்த ருதுவிற் காலைநேரம்

இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருந்து அருமையும் பெருமையும் வாய்ந்த அதிகாலை நேரத்தைப் படுக்கையிற் கழிப்பது உனக்கு வழக்கமோ? அப்படியாயின், இதனடியிற் குறித்த ஹிதவசனத்தைக் கவனித்துக்கேள்:—

இயற்கையில் ஸங்கீதவித்வான்கள் சிலர் ஏற்பட்டிருக்கின்றார்கள். அவர்கள் அருணோதயத்துக்கு (பொழுது விடிவதற்கு) ஐந்து நாழிகை முன்னர் எழுந்து பாடுவார்கள். அந்தக் காலம் மிகவும் ரம்மியமானது; அப்போது வாயுமண்டலம் இனிமையாயிருக்கும்; இளங் காற்று வீசும்; அது வெப்பமற்றுக் குளிர்ந்திருக்கும்; ஆரோக்கியமாயும் மனோஹரமாயுமிருக்கும். அந்த வேளையில், மூங்கிலிலைமீது தூங்கும் பனித்துளிகளும், புல்நுனிகளில் தொங்கும் பனி பிந்துக்களும் வைரமணிகளைப்போல் மினுக்கு மினுக்கெனப் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கும்; மரஞ் செடிகளின் மீது இறகுடன் கூடிய பாடகர் இருப்பார்கள்; புதர்களிலிருந்து பக்ஷிஜாலங்கள் பெரும் பிரவாஹமாய் ஸங்கீதத்தைப் பொழிந்துகொண்டிருக்கும்; இந்த ஸங்கீதப் பிரவாஹம் மேலும் மேலும் பெருகுவதைக்கண்டு ஆனந்திப்பதுபோல வாயுமண்டலமும் துள்ளியசைந்தாடும். இப்படிப்பட்ட இன்பமான காக்ஷியைக் கண்ணுற்றனுபவித்தவர்களுக்கு, ஸ்வர்க்கலோகத்தில் இதிலரைவாசியாவது காம்பீரியமும் இனிமையும் சுகமும் ஆரோக்கியமும் ஆனந்தமுமிருக்குமோவென்னும் சந்தேகம் உண்டாகக்கூடும். இத்தனை மகத்துவமுள்ள காலைநேரத்தை வஸந்தகாலத்திற் பலதடவை கண்டு களித்திருப்பவர்கள் பாக்கியவான்களே; ஆனந்தத்தையுண்டு பண்ணத்தக்க அந்த ஞாபகமே அவர்களுக்கு அளவற்றசெல்வமாகும். சிறுமிகளே! சிறுவர்களே! ஸர்வமங்கள மாங்கல்யமாயும், ஸர்வஸந்தாப சமனமாயும், அமிதானந்த ஐசுவரியப்ரதமாயுமிருக்கிற (அருணோதயத்துக்கு முந்திய காலத்தில்) பிராஹ்ம முகூர்த்தத்திற் படுக்கையை விட்டெழுந்து கைகால் கழுவி வெளியேறி, பறவைத்தோழர் பாடும் பல ராகங்களைக் கேளுங்கள்; தினத்தில் மற்ற வேளைகளிற் பாடுகிறவைகளைவிட அவை இனியவை, புதியவை, மாதுரியமிகுந்தவை, ஆனந்தமளிப்பவை,

மேற்சொல்லிய காலைநேரத்தின்பெருமையை நம்மவர் அநாதி காலமாய் அறிந்திருக்கிறார்கள். அதனாலேயே அந்தக்காலத்தில் உறக்கந் தெளியவேண்டுமென்று கோவில்களில் 'திருப்பள்ளி யெழுச்சி' பாடுவதும், அரசர்கள் பிரபுக்கள் மடாதிபதிகள் முதலாயினோரைத் திருப்பாடல்களினாலும் மங்களவாத்தியங்களினாலும் எழுப்புவதும், கலியாணகாலங்களில் தம்பதிகளை 'மேலுகொலுபு' பாடியெழுப்புவதும் வழக்கமாய் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இப்படிப் பாடுவது, சாதாரணமாய், பூபாளராகமாகும்; அதை உதயராகமென்றும் சொல்வதுண்டு.

வஸந்த ருதுவிற் காலைநேரத்திற் பறவைகளின் பாட்டுக்களைக் கவனித்துக் கேட்டு ஆனந்திக்கவேண்டுமென்று சொல்லி அந்தப் பாட்டைக் கொண்டாடினோமே. ஸங்கீத சாஸ்திர மேற்படுவதற்குப் பறவைகளின் தொனியும் மிருகங்களின் தொனியுமே ஆதாரங்களாகும். பாடும் ராகங்கள் பலவுள யெனினும், அவற்றின் ஸ்வரங்களையெல்லாம் ஏழு விதமாய் வகுத்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு ராகத்தையும் இந்த ஏழு ஸ்வரங்களிற் பாடலாம். இவ் ஏழு ஸ்வரங்களையும் பொதுப்படக் குறிக்கும்போது 'ஸ்வராளி' யென்று சொல்வார்கள். ஸ்வராளியி லடங்கிய ஸப்தஸ்வரங்களையும், அவற்றிற்கு அறிகுறியான அக்ஷரங்களையும், அவற்றை யொலிக்கிற பறவை அல்லது மிருகங்களையும் இதனடியிற் குறிப்போம் :—

1. ஷட்ஜமம்	ஸ (స)	மயில்
2. விருஷபம் ...	ரி (రి) ...	எருது
3. காந்தாரம் గాంధారం ...	க (గ)	ஆடு
4. மத்யமம்... ...	ம (మ) ...	கொக்கு
5. பஞ்சமம்	ப (ప)	குயில்
6. தைவதம் ధైవతం ...	த (ధ) ...	குதிரை
7. நிஷாதம்	நி (ని)	யானை

மயிலின் குரலை ஷட்ஜமமாய் வைத்துக்கொண்டால், மற்ற ஜந்துக்களின் குரல்கள் முறையே மற்ற ஸ்வரங்களாகும். அன்றி, அந்தக் குரல்கள் தனித்தனியே ஷட்ஜமம் முதலிய ஸ்வரங்களாகா.

நோய்க்கிடங்கொடேல்

HOW DOES IT GET THERE

அது அங்கே எப்படிப் போய்ச் சேரும்

கொங்கனென்னும் ஒரு நாட்டுப்புறத்தான் எப்பொழுதும் அநேக வியாதிகளினால் வருந்திக்கொண்டிருந்தான். தன்னுடைய துக்கத்தை விஸ்தாரமாய் விவரித்துச் சொல்வதில் அவனுக்கு அதிகப் பிரியமுண்டு; அதை விடப் பெரிய காரியம் அவனுக்கு வேறொன்றுமில்லை. முன்னர் அவன் வேலை செய்துகொண்டிருந்த யஜமானர் ஒருநாள் அவனைப் பார்த்து, "அடா, கொங்கா! உன் தலை நோக்காடுகளும், ஈரற்குலையில் வலியும், இடது காலிற் சந்து வாதமும் இன்றைக்கு எப்படியிருக்கின்றன?" வென்று கேட்டார். அதற்குக் கொங்கன், "தண்டம், யசமாங்களே! நோவெல்லாம் தாவளே, சாமி! புத்தீ! நல்ல நல்ல மருந்துங்க ஏகப்பட்டது தின்னேங்கோ" என்று உத்தரம் சொன்னான். "அப்படியா? கொங்கா! என்ன மருந்து சாப்பிடுகிறாய்?" என்று யஜமான் வினவ, கொங்கன் — "ஓ! தலைநோவுக்கு ஒரு சூரணம் கொடுக்கிறாங்கோ, வவுத்தொளைவுக்குச் சின்னச்சின்ன மாத்திரேங்க, கீலுப்பிடிப்புக்கு என்னமோ ஒண்ணு திங்கிறேங்க. ஆமாங்க, எல்லாஞ் சரித்தான். இந்த மருந்துங்கெல்லாம் உள்ளுக்குத் தின்னப்பாலே தலைக்குப் போரது தலைக்கீ, காலுக்குப்போரது காலுக்கு, வவுத்துக்குப் போவ்ரது வவுத்துக்கு எப்படிப் போய்ச் சேருது? இதைக் கண்டுபிடிக்க ஆனம்மட்டும் பாக்றேன், எங்ஹோங், முடியல்லெ" என்று சொன்னான்.

WEAK NERVES

பலமற்ற நரம்புகள்

நரம்புகளில் நல்ல பல மில்லாமற் பிறப்பது தௌர்ப்பாக்கியமே. ஆனால், அப்படி நரம்புபல மற்றவர்கள் தம் நிலைமையையும் சக்தியையும் நன்றாய்க் கவனித்துப் புத்தியை யுபயோகித்துக் கிரமமாய் நடந்துகொள்வார்களானால், அவர்களுக்குச் சந்தோஷமும் சுகமும் உண்டாகும். எப்படியெனில், நரம்பின்பலம் மிகக் கொண்டு திடகாத்திரராய் இருப்பவர்கள் அநேக வலைகளில் வீழ்வதற்கிடமுண்டு; அவர்களைக் கெட்ட வழியில் இழுக்கப் பல

ஸந்தர்ப்பங்கள் நேரிடும்; அவர்கள் தவறான வழிகளிற் செல்லாமலிருப்பது அரிது. அப்படிப்பட்ட வலைகளிலும் படுகுழிகளிலும் பலவீனர்கள் வீழாமலிருப்பதற்கு அவர்களுடைய நரம்புகளே வேலி போன்ற பாதுகாப்பு ஆகும்.

SOUND MIND & SOUND BODY

திடமான மனமும் திடமான தேகமும்

மனம் திடமாயிருக்கவேண்டுமானால், அது விவகரிக்கும் தேகம் திடமாயிருக்க வேண்டும். தேகம் சௌக்கியமாயும் சீராயுமிராவிடின், மனம் சரியான நிலைமையிலிராது. ஆரோக்கியமான தேகமும் அமைதியான மனமும் எப்பொழுதும் சேர்ந்திருக்கும். தேகமும் மனமும் இப்படி ஆரோக்கியமாயிருப்பதே இவ் வுலகத்து வாழ்க்கையில் அடையக்கூடிய பெரும் பாக்கியம்; மற்ற ஐசுவரியங்களெல்லாம் இதற்குப் பின்னிட்டவைகளேயாகும். நல்ல வாழ்வு, சுகமான வாழ்க்கை, என்பதற்கு அடையாளம் தேகாரோக்கியமும் அதனுடன் கூடிய மானஸிக ஆரோக்கியமுமேயாகும்; இவ் விரண்டையும் பெற்றவன் வேறெதையும் விரும்பி நாடான். இவ் விரண்டில் ஒன்று இல்லையென்றாலும், துன்பமே; அது மேலான நிலைமையாகாது. ஆதலின், தேகத்தை ஆரோக்கியமாய்க் காப்பாற்றிக்கொண்டு அதன் மூலமாய் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

THE DATE FRUIT

பேரீச்சம் பழம்

பேரீச்சை மரமானது ஆப்பிரிக்காக் கண்டத்தின் வடபாகத்திலும் ஆசியா கண்டத்தின் தென்மேற்கிலும் உள்ளது. அதை அரேபியா தேசத்தில் ஏராளமாய்ப் பயிர்செய்கிறார்கள். ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் பிரான்சு தேசத்திலும், அமெரிக்காவில் கலிபோர்ணியாவிலும் ஐக்கிய மாகாணங்களின் தென்பாகத்திலும் பேரீச்சையைப் பயிர்செய்கிறார்கள். அந்த மரம் முப்பது அடி முதல் அறுபது அடி உயரம் வளர்கின்றது; அதன் தலைப்பாகத்தில்

இலையடர்ந்த மட்டைகள் அடுக்கடுக்காய் நிறைந்திருக்கும்; இவை எட்டு அடி முதல் பத்து அடி நீளம் இருக்கும். வெப்பம் மிகுதியாயிருக்கும் தேசங்களிலும் சூரியகிரணம் தாராளமாய்ப் படுமிடங்களிலும் இந்த மரம் செழித்து வளர்கின்றது. இதில் இரண்டு மாதிரி மரங்களுண்டு. சிலமரங்கள் காய்க்கும், சில காயா. ஆனால் காய்க்காத மரத்தின் பூவானது காய்க்கிற மரத்தின் பூவோடு சம்பந்தப்பட்டு அது கனி தரவேண்டும். இந்த மரத்தின் வேரானது நேரே தரையில் நெடுந்தூரம் இறங்கும். இதனால் அது காய்ந்த தரைகளிலும் வளர்கின்றது; ஏனெனில், வேர்கள் பூமியின்கீழ் வெகுதூரம் ஆழமாய் இறங்கிப் பூமிக்குள் நீர்மட்டத்தை யெட்டுகின்றன. இதன் காய்களைப் பச்சையாயும் காய்ந்த பின்னும் எடுக்கிறார்கள். எகிப்து, பெர்ஷியா, அரேபியா என்னும் தேசங்களில் ஜனங்களுக்கு இதன் காயே முக்கியமான ஆஹாரவஸ்து. நமது தேசத்தில் இதை அதிகப்படியான செல்வப்பண்டமாய் உபயோகிக்கிறோம். இதனில் புஷ்டி தரத்தக்க ஸத்து அதிகமாயிருக்கின்றது; நூற்றுக்கு ஐம்பது பங்கு சர்க்கரையும், கொஞ்சம் கோந்துப் பசையும், தாதுபுஷ்டி ஸத்தும் இருக்கின்றன. பேரீச்சம் பழத்தை இப்பொழுது நாம் உபயோகித்துவருவதைவிட அதிகமாய் உபயோகிப்பதனால் நமக்கு நன்மையுண்டு. அதைப் பல விதமாய் உபயோகிக்கலாம் :

1. பேரீச்சம்பழத்தைக் கொட்டை யெடுத்துவிட்டு, அது மிருதுவாகும் வரையில், நீரில் வேகவை; பிறகு, அதை ஒரு சல்லடையின் மீது போட்டுத் தேய்த்துக் கீழே விழுகிற மெதுவான ஸத்தை யெடுத்துக்கொள்; பாலை நன்றாய்க் காய்ச்சி யெடுத்துக் கொண்டு அதில் பழத்தின் ஸத்தைப் போட்டு நன்றாய்க் கலந்து சாப்பிடு.

2. பாலைக் காய்ச்சி, அதில் சோளமாவைப் போட்டுக் கிளறி, நன்றாய் ஒரு மணி நேரம் சமைத்தெடுத்துக்கொண்டு, சர்க்கரை, அரைத்த பேரீச்சம்பழம், அரிந்த எலுமிச்சந்தோலின் தூள், கொஞ்சம் உப்பு — ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்து வேறு பாத்திரத்திற் போட்டு ஒரு மணி நேரம் சமை.

3. மரவள்ளிக் கிழங்கென்னும் ஏழிலைக் கிழங்கின் மாவை ஒரு மணிநேரம் தண்ணீரில் ஊறவை; பிறகு அதைக் கொதிக்கிற

வெந்நீரில் நல்ல பதமாய்ச் சமை; கொஞ்சம் உப்பு, சர்க்கரை, எலுமிச்சையின் ரஸம், பேரீச்சம்பழத் துண்டுகள் — ஆகிய இவைகளைச் சேர்த்துக் கிளறி ஆறவைத்து எடுத்துக்கொள்.

WHO IS FREE FROM ILLNESS

கோருக்

"கோருக்" என்னும் ஸம்ஸ்கிருத பதத்திற்கு (கஃ + அருக்) 'ரோகமில்லாதவனெவன்' என்று அர்த்தமாகும். போஜமஹாராஜாவானவர் உஜ்ஜயினி நகரத்தை ராஜதானியாய் ஏற்படுத்திக்கொண்டு இந்தப் பரதவர்ஷமென்னும் இந்தியாவைச் சிலநாற்றாண்டுகளுக்கு முன் (A.D. 1040 முதல் 1092 வரையில்) ஆண்டுவந்தார். அவர் தர்மகுணம் மேலிட்டவர், மிகுந்த தயாளு, கல்வியிற் சிறந்தவர், வித்வான்களை மிக்க ஆதரிப்பவர், குடிகளிடத்து அன்புடையவர், ஏழைகளிடத்து அநுராகமுள்ளவர், பலகலைகளிலும் தேர்ந்தவர், தெய்வபக்தியுள்ளவர். போஜசக்ரவர்த்தியானவர் வித்யாவியாஸங்கத்தில் மிகுந்த அன்புடையவராகையால், அவர் அடிக்கடி (அநேகமாய்தினந்தோறும்) வித்வான்களை ஸபை கூட்டி, அவர்களுடன் வித்யாஸம்பந்தமான விஷயங்களைப் பேசுவர், பேசக்கேட்பர், தர்க்கிப்பர், தர்க்கம் நடத்துவர், படித்தவர்களென வருவோரைப் பரீக்ஷிப்பர், அவர்களுக்கு ஸம்மானமளிப்பர், தம் ஆஸ்தான பண்டிதர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஸமஸ்யைகளைக் கொடுத்து அவர்களுடைய திறமையைச் சோதிப்பர். ஸமஸ்யையாவது, ஏதோவொரு கேள்வியைக் கேட்பது; அதற்குச் சரியான உத்தரமாக வித்வான்கள், விஷபலோபமும் அர்த்தலோபமுமில்லாமல், பதில் சொல்லவேண்டும்; அந்தப் பதில் ஸம்ஸ்கிருதத்திற் சுலோகரூபமாயிருக்கும். இவ்விதமாகச் சக்ரவர்த்தியும் மற்றவர்களும் கொடுக்கும் ஸமஸ்யைகளையெல்லாம் யாவரும் மெய்ச்சப் பூர்த்திசெய்து ஸதுத்தரங்களளித்துங் **காளிதாஸர்** என்னும் வரகவியானவர் ஸர்வகலா வல்லவரெனப் பிரஸித்தியடைந்திருந்தார். எந்தச் சாஸ்திர சம்பந்தமாய், எந்த விஷயமாய், எதை மனத்தில் வைத்துக்கொண்டு கேள்விகள் கேட்டபோதிலும், அவருடைய வாயிலிருந்து வரும் மறுமொழியானது அதற்குச் சரியான பதிலாயிருக்கும். மேற்சொல்லியவாறு சக்ரவர்த்தியவர்கள் கொலுவீற்றிருக்க, வித்வத்ஸபை

நடந்துவருகையில், ஒருநாள் இரண்டு பக்ஷிகள் அந்தக் கொலுமண்டபத்தில் வந்து சேர்ந்து சத்தமிட்டன; அதை எவரும் கவனித்திலர். அவர்கள் ஸபைகூடும் பொழுதெல்லாம் அந்தப் பக்ஷிகள் மறுபடி மறுபடி வந்து முன்போலவே கூவின. அதன்மீது ஒருநாள் சக்ரவர்த்தியவர்கள் அதைக் கவனித்து வித்வான்களை அதைப்பற்றிக் கேட்டனர். பக்ஷிகளின் சத்தத்தையெல்லோரும் உற்றுக்கேட்டு, அவை "கோருக்" எனக் கூவுகின்றனவென்று தீர்மானித்தார்கள். ஆயினும், எவரும் பக்ஷிகளின் கருத்தை வெளியிடத் திறமையற்றிருக்க, காளிதாஸர்,— "கோருக்" என்பது ஒரு கேள்வியென்றும், அதன் அர்த்தம் (கஃ + அருக்) 'அரோகி எவன்' என்றும் உரைத்து, அந்தக் கேள்விக்கு உத்தரமாக,

> మితహితభుక్ క్షుత్కాలే కృతసంక్రమణః క్రమేణవామశయః
> యోధృతమూత్రపురీషః స్త్రీషుజితాత్మా పతంగవర సోరుక్

> மிதஹிதபுக் க்ஷுத்காலே க்ருதசங்க்ரமண: கிரமேணவாமசயஃ
> யோத்ருதமூத்ரபுரீஷஃ ஸ்திரீஷுஜிதாத்மா பதங்கவர ஸோருக்

என்னும் சுலோகத்தைச் சொல்லவே, அந்தப் பக்ஷிகள் பறந்துபோயின. அந்தச் சுலோகத்தின் அர்த்தம்:—

"பசித்தபொழுது ஹிதமான ஆஹாரத்தை மிதமாய்ப் புசித்து, பிறகு கொஞ்சம் நடந்து; படுக்கும்பொழுது இடப்புறத்தைக் கீழே வைத்துப் படுத்து; மலத்தையும் மூத்திரத்தையும் அடக்காமற் கழித்து; பரஸ்திரீகளைக் கண்டு ஆசிக்காமல் எவன் இருக்கிறானோ, ஓ பக்ஷிசிரேஷ்டர்களே! 'கோருக்' — அவனே அரோகி (ரோகமில்லாதவன்)."

தேவவைத்தியர்களான அசுவினீ தேவதைகள் பறவைவடிவமாய் வந்து காளிதாஸருடைய வைத்தியஞானத்தைப் பரீக்ஷித்தார்கள்போலும்.

உன்னுடைய வீட்டை நீ இந்திரபவனத்தைப் போல் ரம்மியமாக்கலாம்; ஸுந்தரமான படங்களைக்கொண்டு அலங்கரிக்கலாம்; சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளலாம்; நல்ல காற்றோட்டம் உண்டாகச் செய்யலாம்; இன்னும் பலவிதங்களில் அநுகூலமாய்ச் செய்து வைக்கலாம். ஆனால், ஊசினபழஞ் சோற்றையும், காந்திக் கருகிய பதார்த்தங்களையுந் தின்று வயிற்றை நிரப்பினால், இரைப்பை கலகித்துக் கண்ணைத் தாக்கி, எவ்விடத்தும் எதனிலும் அழகையாவது ஆனந்தத்தை யாவது காணவொட்டாது.

CHEERFULNESS

ஸந்தோஷ சித்தம்

ஸந்தோஷ ஸ்வபாவம் மிகச் சிறந்தது; அதைவிட நன்மையானதும் உபயோகமானதும் வேறொன்றில்லை எப்பொழுதும் ஸந்தோஷ குணத்தையே பாராட்டுவதற்கு வழக்கப்படுத்தல் வேண்டும். "ஸந்தோஷம் சாண் பலம்" என்னும் பழமொழி எல்லோர்க்கும் தெரிந்ததே. ஆயினும் நமது நடவடிக்கைகளில் தினந்தோறும் இதை நாம் வழக்கத்திற் கொண்டுவருவதில்லை. இதை நாம் கவனியாதிருப்பது தவறு; நமது வாழ்க்கையில் ஸந்தோஷமென்பது முக்கியமான அம்சமாகும். அதை நாம் மறக்கக்கூடாது. உலகத்தில் நாம் ஜீவயாத்திரை செய்வதில் நமக்கு உண்டாகக்கூடிய கஷ்டங்களையும் தொல்லைகளையும் மேற்கொண்டு காலங்கழிப்பதற்காக இக் காலத்தில் எத்தனையோ பாடங்களைக் கற்கிறோம், விஷயங்களைத் தெரிந்துகொள்கிறோம், எத்தனையோ சங்கதிகள் நமக்குப் போதிக்கப்படுகின்றன, எத்தனையோ உபாயங்களும் வித்தைகளும் கற்பிக்கப்படுகின்றன. ஆயினும், ஸந்தோஷகுணத்தையே கொண்டாடவேண்டுமென்னும் பாடத்தை மாத்திரம் காணோம். இந்த முக்கியமான பாடத்தை மறப்பதற்கும், அதன் விஷயத்தில் இவ்வளவு உபேக்ஷையாயிருப்பதற்கும் காரணம் தெரியவில்லை. உலக வியவகாரங்களிலும் வியாபாரத்திலும் தொழில்களிலும் நன்மையும் மேன்மையும் உண்டாவதற்கு மூலகாரணம் ஸந்தோஷமேயென்பதை எல்லோரும் ஒத்துக்கொள்வார்கள். இதுமாத்திரமேயன்றி, ஆரோக்கியத்திற்கும் அதுவே ஆதிகாரணமாகும்.

துக்கத்தைக் கொண்டாடுவதனால் நமக்கு வரும் திருப்தி என்ன? விசனப்படுவதனால் வரும் லாபம் என்ன? ஒருவிதத் திருப்தியுமில்லை, ஒருவித லாபமுமில்லை. தெருவிலோ, வீட்டிலோ, வேறெவ்விடத்திலோ துக்கங்கொண்டவரைப் பார்ப்பது எவ்வளவு பரிதாபத்தை யுண்டுபண்ணுகின்றது? அவர்களைப் பார்ப்பதனால் நமக்கு விசனமும் இரக்கமு முண்டாகின்றன. அவர்களுடைய முகத்தில் அதைரியம் குடிகொண்டிருக்கின்றது; அதை நாம் தெளிவாய்க் காணலாம்; அவர்களுடைய துக்க காரணம் இன்னதென்று அவர்களைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டிய அவசியமில்லை; அதை விசாரிப்பதற்கு அவர்களுடன் பேசவும் மனம் வராது.

சிலருக்குப் பெரிய துக்கம் பிராப்தியாயிருக்கலாம்; அதனால் மனமும் தேகமும் உடைந்திருக்கலாம்; நரம்புகள் பலங்குறைந்து தளர்ந்திருக்கலாம்; இவையெல்லாம் தமக்கு நேர்ந்த விபத்துக்களினாலும் கஷ்டங்களினாலும் உண்டாயிருக்கும்; அல்லது, உற்றார் உறவினர் பெற்றோர் முதலானவர்களுக்காக மிகுந்த கவலைப்படுவதனால் உண்டாயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட மிகக் கஷ்டமான நிலைமையில், ஆத்மாவிற்கு இயற்கையாயுள்ள பிரகாசமும் அழகும் தெளிவும் முகத்தில் பிரதிபலிக்காது. இந்த ஸந்தர்ப்பங்களிலுங் கூட, மனத்துக்கும் தேகத்துக்கும் நன்றாய் வேலையிட்டுவந்தால் ஒருவாறு தெளிவுண்டாகும்; அந்த வேலை உபயோகப்படத்தக்கதாயிருக்கவேண்டும்; அப்படி எப்பொழுதும் வேலையிலமர்ந்து துன்பத்தை மறக்கவேண்டும். ஸாத்தியமானவரையில் துன்பத்தை மறப்பதற்குப் பிரயத்னப்படுவதே நன்மையாகும்.

ஸந்தோஷகுணம் சிலருக்கு உற்சாகத்தின்மீது அமைந்திருக்கும். அவர்களுக்கு நஷ்டங்கள் வராததனாலும், வியாதி யில்லாததனாலும், விபத்துக்கள் ஸம்பவியாததனாலும் நரம்புகள் சோர்வுற்றிரா, சலனப்பட்டிரா. சோககாரண மின்மையால் அவர்கள் சிரிப்பும் உல்லாஸமும் மேற்கொண்டு கவலையின்றி விளங்கக்கூடும். சிலருக்கு யௌவன விசேஷத்தினால் உல்லாஸம் மேலிட்டிருக்கும். அவர்கள் தினந்தோறும் செய்யவேண்டிய வேலைக்கு அதிகமான பலமும் புஷ்டியும் திமிரும் கட்டிலடங்காமல் வெளிப்பட்டு வினோத மேலிட்டுச் சந்தோஷமாய் விவகரிக்கும். சிலருக்குச் சந்தோஷமென்பது இயற்கையி லமைந்த குண மா யிருக்கும்; மிகவும் அதைரியப்படத்தக்க ஸந்தர்ப்பங்களிலும் அந்த ஸந்தோஷ குணமே மேலிட்டு நிற்கும்; அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு உயிர் வாழ்க்கையில் எப்பொழுதும் நற்பயன் வருமென்னும் எண்ணமும், ஆசையும், திருப்தியினால் வரும் ஸந்தோஷமும் இருக்கும். இப்படிப்பட்ட நற்குணமுடையவர் நல்ல பலமுடையவர்க ளெனப்படுவர்; துக்க ஸம்பவம் வந்து தகர்க்காத அரணுடையவராவர்; அவர்களுடைய சிநேகிதர்களுக்கும் ஸம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கும் அவர்கள் பெரிய ஆதரவாயிருப்பார்கள்; அவர்கள் பெரியோரெனப் போற்றத் தக்கவர்கள். மானிட வுயிர்வாழ்க்கை மகத்தான போராயிருக்கின்றது; அதில் "சாந்தனையுஞ் சஞ்சலமேதான்." உடலில் உயிர் தங்கி யிருப்பதற்காக ஜீவனோபாயந் தேடும் பெருங் கவலையும், துன்பத்தை

விலக்கி இன்பத்தைத் தேடும் அருங் கஷ்டமும் வாழ்க்கைப்போரின் கடுமையை விளக்குகின்றனவல்லவோ? இந்தப் போர் ஆத்மாவின் உண்மையான ஸ்வரூபத்தையும் இயற்கையான லக்ஷணங்களையும் நிலைமையையும் அறியாததனால் விளைவதாகும். அறியாமை அல்லது அஞ்ஞானமென்னும் அந்தகாரத்தில் (இருட்டில்) உழன்று வாழ்க்கைப்போரிலமர்ந்து நாம் திகைத்து வருகையில், மேற்சொல்லிய ஸந்தோஷகுண சீலர்கள் உன்னத ஸ்தானத்தில் விளங்கும் விளக்கொளிகளாவார்கள். அந்த விளக்குக்களின் வெளிச்சமே நாம் உழன்றுவரும் இருட்டைப் போக்கத்தக்கது. அப்படிப்பட்ட மஹான்களின் வார்த்தையினால் நமக்குத் தைரியமுண்டாகும், உயிர் வாழ்க்கை சுவைப்படும்; அவர்களுடைய ஸல்லாபத்தினால் ஊக்கமும் உத்ஸாஹமும் உதிக்கும்.

ஸந்தோஷசித்தமுள்ளவன் எவன்? ஒவ்வொரு துக்க ஸம்பவத்திற்குப் பிறகும்,— துன்பம் நேர்ந்தபொழுதும் நஷ்டம் வந்தபொழுதும் — புதிய ஊக்கங் கொண்டு, திடமான ஸங்கல்பம் செய்து, இனி நற்காலம் வரும், நன்மை வாய்க்கும் என்னும் ஸமாதானமும் தைரியமும் ஸந்தோஷமும் மேற்கொண்டு நடப்பவனே ஸந்தோஷ சித்தமுள்ளவனெனத் தக்கவன். வாழ்க்கையில் நன்மையானதையும் மேன்மையானதையுமே அவன் எப்பொழுதும் கருத்தில் வைப்பான்; மேலும் மேலும் அப்படிப்பட்டதையே நாடுவான். வாழ்க்கையில் கனமானதாயாவது கௌரவமானதாயாவது, மேன்மையானதாயாவது இல்லாததொரு காரியத்தை, அல்லது, பரம புருஷார்த்தமல்லாத விஷயத்தை அவன் ஒருபொழுதும் முக்கியமானதாகக் கணிக்கமாட்டான்.

பலவந்தப்படுத்தி ஸந்தோஷத்தைக் கொண்டாடாவிட்டால், ஸந்தோஷசித்தமென்பது அதுவாகவே தானாய் வருவதில்லை. அது நமக்குள் இருக்கின்றது; வெளியிலிருந்து வருவதன்று; அகத்திலிருந்து பிரகாசிக்கத்தக்கதே யொழிய, புறத்திலிருந்து வந்து பொருந்தத்தக்கதன்று. ஒருவனுக்குள்ள ஐசுவரியமும், அந்தஸ்தும், செல்வாக்கும், சிறப்பும் அவனுடைய வாழ்நாளின் பெருமை, பிரகாசம், மதிப்பு முதலியவைகளைத் தருவதற்கேதுவான அம்சங்களாயிருந்தபோதிலும், அவை பெரும் பிரபாவம் ஆகா, உத்தமமான பலம் ஆகா, மகத்தான சக்தியைக் கொடா.

“ அருளில்லார்க்கு அவ் வுலகமில்லை, பொருளில்லார்க்கு இவ் வுலகமில்லை” யென்று சொல்வது வழக்கமாதலின், பொருளைத் தேடுவதே வாழ்க்கையில் முக்கியமான காரியமாகவும், அதனைச் சம்பாதித்துச் சாதிப்பதே வெற்றியெனவும் ஜனங்கள் கொள்வார்கள். இவ் விதமாய் வெற்றிமிகுந்து ஏராளமான திரவியத்தைக் கூட்டிவைத்தவர்கள் அத்தனை பொருளையும் அரை நிமிஷத்தில் அடியோடு இழந்திருப்பதை நாம் எத்தனையோ தடவை பார்த்திருக்கிறோம். அப்படிப்பட்டவர்கள் ஆஸ்திக புத்தியுடையவர்களாய், இனித் தமக்கு வெற்றிவாய்க்காமற் போகாதென்னும் நம்பிக்கையும், அமைதியும், ஆவலும், ஊக்கமும் மேற்கொண்டு நடப்பார்களானால், நல்லகதி யுண்டாவதற்கு மார்க்க மேற்படும். அப்படி யல்லாமல், வாழ்க்கையிற் காணும் கஷ்டங்களையும், துன்பங்களையும், இடையூறுகளையும் மாத்திரமே மனத்திற் கொண்டு எப்பொழுதும் சிந்தையுற்றிருந்தால் அவர்கள் மறுபடி பாக்கியம் படைத்துப் பெருமையடைவதற்கு வகையில்லாமற்போம். உலகத்தில் அழிவுறாத ஐசுவரியமே கிடையாது; நிரந்தரமாய்க் குறைவுபடாத சக்தியே கிடையாது; செல்லாமல் நிற்கும் செல்வ* மில்லை; எதிர்க்க முடியாத சக்தியு மில்லை. ஆஸ்திக புத்தியின்மை, விசுவாஸ மின்மை, நம்பிக்கை யின்மை, பொறாமை, தன்னயக் கருத்து (ஸ்வலாபாபேக்ஷை) ஆகிய இவைகள் நல்லமனிதனையும் நல்வழியினின்று அப்புறப்படுத்திப் பாழாக்குகின்றன. வாழ்க்கையில் வாய்க்கும் நல்ல ஸந்தர்ப்பங்களெல்லாம் அவனுக்குப் பயன்படாமற்போகின்றன. வாழ்க்கையில், அல்லது, வியாபாரத்தில் வெற்றிவாய்த்தால் மாத்திரம், அல்லது, ஐசுவரியம், அதிகரித்தால் மாத்திரம், ஸந்தோஷங் கொண்டாடுகிறவன் ஸந்தோஷசித்தன் என்னப்பட மாட்டான்; ஏனென்றால், அவன் எப்பொழுதும் ஸந்தோஷமாயிருக்கமுடியாது. அந்த மூலமாய் வரும் ஸந்தோஷம் நிலையானதன்று.

தன்னய மறுத்து (ஸ்வலாபாபேக்ஷையை யொழித்து), ஸந்தோஷசித்த மேற்கொண்டு, சுப வார்த்தைகளையும் சுப காரியங்களையுமே கொண்டாடி வருவோமானால், எல்லா ஸந்தர்ப்பங்களிலும் ‘தான்’ என்னும் அபிமானத்தை மறந்து நடப்போமானால், உலகத்தில் ஸம்பவிக்கக்கூடிய எந்த விபத்தும் நம்மைக் கலங்க அடிக்

* “ஐசுவரியம்” என்னும் ஸம்ஸ்கிருத பதத்திற்குத் தமிழில் “செல்வம்” என்கிறோம். “செல்வம்” = செல்வோம் ; நிலைத்திருக்கமாட்டோம்.

காது, நமது ஊக்கத்தை வேரோடு களையாது. ஆதலின் நம் மனத்திலிருந்து கெட்ட எண்ணங்களை யெல்லாம் துரத்தி யோட்டி விடுவோம், தன்னயக்கொள்கைகளை யொழிப்போம், நமது வாழ்க்கை விதியை, அஃதாவது, நமது நடை யுடை பாவனைகளை யெல்லாம் அடியோடு மாற்றுவோம், இனிமேல் இதரர்களுடைய விஷயத்தில் இரக்கமும் தயாளமும் நல்லெண்ணமுங் கொண்டு விவகரிப்போம்; மன விரிவு கொள்வோம், பெரு நினைவு நினைப்போம்; எவரிடத்தும் தயையும் அன்பும் பாராட்டுவோம், எவரையும் இழிவாய் நினையாதிருப்போம், அனைவரையும் கௌரவமாய் மதிப்போம்; பிறருடைய சீரையெல்லாம் விவரிப்போம், சிறுமையை யெல்லாம் மறப்போம்; எவர்க்கும் நன்மையையே நினைப்போம், தீமையை யொழிப்போம். பிறருடைய சிறு குற்றங்களைப் பாராட்டாதிருப்போம்; ஏனெனில், அவைகளுக்கு ஈடு செய்யத்தக்க நற்குணங்கள் அவர்களிடத்திலிருக்கின்றன வென்பதைக் கணிப்போம். உத்தமபுருஷர் எனப்படுவோரிடத்தும் எத்தனையோ கெட்ட குணங்களிருக்கின்றனவென்பதும், அதமர், அல்லது, நீசர் எனப்படுவோரிடத்தும் எத்தனையோ நல்ல குணங்களிருக்கின்றன வென்பதும், நாம் அறிந்த விஷயங்களே யல்லவோ ? ஆதலின் பிறரிடத்தெல்லாம் அன்பாயும் உண்மையாயும் விவகரிக்கவேண்டியதே நமது கடமையாகும். எதனிலும் நல்ல அம்சத்தையே கைக்கொள்வோம், பிரகாசமான பாகத்தையே பார்ப்போம், உல்லாஸ புருஷனைப்போல் பேசுவோம், உல்லாஸ புருஷனைப்போல் சிரிப்போய்; ஆனந்தமென்னும் பிரபை (திருவாசி, அல்லது, ஒளி)யையும் ஸந்தோஷ சித்தத்தின் விலாஸமான உல்லாஸ குணத்தையும் சுற்றுமற்றும் வீசி நமது வட்டத்திற்குள்ளானவர்களை யெல்லாம் களியுறச் செய்வோம்.

THE ONLY WAY

ஒரே வழி

நன்மை பயக்கத்தக்க ஆரோக்கிய விதிகளையநுசரித்து ஜனங்கள் நடக்கும்படி செய்வதற்கு வழி யாது? அவர்கள் நோய் நொடிகளின்றி திடகாத்திரராய் வாழச் செய்வ தெப்படி? ஸுகாதார விதிகளில் அவர்களுக்குப் பற்றுண்டாக்கும் வகை யாது?

அந்தச் சாஸ்திரங்களிற் சொல்லிய விதி நிஷேதங்களை யாசரித்து நாம் நடந்து காட்டுவதே வழியாகும். அதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. இவ்விஷயத்திற் சட்டதிட்டங்கள் பயன்படா; ஸுபோதனைகளும் ஏற்கா; அவர்கள் நோயினால் வருந்தி மருந்து வேண்டுங் காலத்தில் வைத்தியர் ஆரோக்கிய மார்க்கத்தை யெடுத்துரைத்து, அதன்படி நடப்போரையும் உதாரணமாய்க் காட்டுவதனால் நன்மையுண்டாகும்.

AIR IS VERY ESSENTIAL

வாயு மிகவும் முக்கியமானது

ஆஹாரத்தையும் குடிக்கும் நீரையும் விட, வாயுவானது பிராணிகளுக்கு மிகவும் முக்கியமானது. கொஞ்சங்கூட ஆஹாரமில்லாமல் நாம் சில தினங்கள் வரையில் ஜீவித்திருக்கலாம்; நீர் குடியாமல் வெகு நாழிகை இருக்கலாம்; வாயுவை உள்ளுக்கு இழுக்காமல், மூச்சு விடாமல், அரை நாழிகை கூட இருக்கமுடியாது. அப்படி வாயுவை யுட்கொள்ளாவிடின், பிராணனுக்கு அபாயம் வரும். வாயுவானது இவ்வளவு மஹோபகாரியான போதிலும், நமது பிரயத்னமில்லாமலே அது வேண்டியமட்டும் எல்லாவிடத்திலும் கிடைப்பதனால், அதை நாம் பெரிதாய்க் கொண்டாடாதிருக்கிறோம். அதிகப் பழக்கத்தினால் அசிரத்தை ஏற்படுமன்றோ? மற்ற வஸ்துக்களைப்போல் இது கண்ணுக்ககப்படாதிருப்பதனால், இது எப்பொழுதுமுள்ள வஸ்துவன்றென்றும் அப்போதைக்கப்போது உண்டாகின்றதென்றும் சிலர் நினைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். இந்த அபிப்பிராயம் சாதாரண ஜனங்களுக்கெல்லாம் இருந்தாலும் இருக்கக்கூடும். ஒரு வார்த்தை பொய்யானதென்று சொல்வதற்கு, அதை வெறுங் காற்றென்று சொல்வது வழக்கமாயிருக்கின்றது. அப்படிச் சொல்வதனால், வாயுவென்பது இல்லாதவஸ்து வென்று அர்த்தங்கொள்ளக் கூடாது. வாயு அரூபமானது; ஸ்தூலத்தில் எடுத்துக்காட்டக் கூடியதன்று; அதைப்போல் அந்த வார்த்தையானது விவகார வுலகத்தில் ஒருஸ்தூலமான(உண்மையான) காரியத்தை அல்லது ஸங்கதியை யநுசரித்த தன்று ; ஆதலின் அது பொய்வார்த்தை யென்பது அர்த்தமாகும். வாயுவென்பது இல்லாததன்று; எப்பொழுதும் இருக்கிற வஸ்துவே.

இப்படித் தெரிந்து நம்புகிறவர்களுள்ளும் சிலர் தாம் எவ்வளவு சிறிய அறையிலிருந்தபோதிலும் அவ் விடத்திற்கு அந்த வாயுவானது தேடிக்கொண்டு வந்து தம்மை யுபசரிக்குமென்று நினைக்கிறார்கள்; மிகவும் ஒடுக்கமான அறையிற் படுத்துக்கொள்வதனால் ஒருவித லோபமும் இல்லையென்று நினைக்கிறார்கள். இவை தப்பு அபிப்பிராயங்களாகும். கோடைக்காலத்தில் இரவு வேளையிற் போதுமான காற்று வீசாதிருக்கும்பொழுது தமது அபிப்பிராயம் தவறானதென்று அவர்களுக்குப் புலப்படும்; தாமிருக்கும் ஒடுக்கமான அறையிற் போதுமான காற்று வராவிடில், நல்லகாற்று வீசுமிடந் தேடித் தாமே போவார்கள்; அந்த அறையிற் காற்று அடிக்குமாறு, பெரிய ஜன்னலை வைப்பார்கள்.

ஆதலின், நாம் ஸௌக்கியமா யிருப்பதற்கும், பிராணன் நிலைப்பதற்கும் வாயுவே முக்கியமான ஆதாரமாகும். ஆனால் வாயு இருந்தாற் போதுமோ, அஃது எப்படிப்பட்ட வாயுவானாலும் ஆகலாமோ? கெட்ட காற்று எவ்வளவு இருந்தாலும் பயனில்லை. கெட்ட வாயுவைச் சுவாஸிப்பதனால், பிராணனுக்கு அபாய முண்டாகும். 1756-ஆம் ஆண்டில் கல்கத்தாவிலுள்ளதோர் "இருட்டறை" யிற் சில ஆங்கிலேயர் கைதிகளாய் அகப்பட்டிருந்தார்கள். அந்த அறையிற் புதிய காற்று புகுவதற்கு இடமில்லாதிருந்தது. அதிலிருந்தவர்கள் கெட்ட வாயுவையே திரும்பவும் திரும்பவும் சுவாஸிக்கவேண்டி வந்ததனால், மறுநாட் காலையில் அவர்களுள் அநேகர் மரித்துக் கிடந்தனர். இவ் விதமாகச் சிறிய அறைகளில் ஜனங்கள் அதிகமாய்ப் படுத்துக்கொண்டு அங்குள்ள கெட்ட காற்றை உட்கொண்டு மரண மடைந்ததாக அநேகந் தடவை கேட்டிருக்கிறோம்.

ஆதலால், நமக்கு காற்று அதிகமா யிருக்க வேண்டியது மாத்திரமே யல்லாமல், அது நல்ல காற்றாகவும் இருக்கவேண்டும். நல்ல காற்றுக்கும் கெட்டகாற்றுக்குமுள்ள வித்தியாஸம், காற்றின் ஸ்வபாவம், நாம் இவ் விஷயத்தில் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதிகள் முதலிய அம்சங்களைச் சுருக்கமாய் எடுத்துச் சொல்வோம்.

தன்னைப்பற்றி மாத்திரமே நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறவனைத்தவிர, அதிருப்தி யுள்ளவன் வேறு எவனேனும் உளனோ?

AIR PERVADES SPACE

வாயு எல்லாவிடத்திலும் வியாபிக்கும்

வாயுவானது பிரகிருதி பதார்த்தங்களுள் ஒன்றாகும். ஒரு பண்ட மிருக்கு மிடத்திலே, அந்தப் பண்டத்தை அங்கிருந்து அப்புறப்படுத்தினா லல்லாமல், கட்டில், மேஜை முதலான வேறு பண்டங்களை வைக்கமுடியாது. அதுபோல, வாயுவும், எந்த இடத்திலாயினும், அவ் விடத்திலுள்ள வஸ்துக்களை அப்புறப்படுத்தினாலல்லாமல், வியாபிக்காது. ஒரு சொம்பைக் கவிழ்த்துப் பிடித்துக்கொண்டு தண்ணீரில் அமிழ்த்துங்கள்; அதற்குள் தண்ணீர் கொஞ்சங் கூட ஏறாது. இதற்குக் காரணம் யாது? இதுவரையிற் சொம்பு நிறைய வாயு இருக்கின்றது. சொம்பை ஒருபுறமாய்ச் சாய்த்தால், அதனின்று நீர்க்குமிழிகள் புறப்படும். ஏனெனின், சுற்றிலு மிருக்கிற ஜலமானது பலாத்காரமாய்ச் சொம்பிலிருக்கும் காற்றை அப்புறப்படுத்துகின்றது. நீர்த்துளிகள் தாமாக எழுந்து வாயுவின் அணுக்களைத் துரத்துமென்று சாஸ்திரஜ்ஞர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

இதைய நுசரித்து இல்லாண்மையில் நடத்தவேண்டிய தொன்றுண்டு. அஃதாவது,— நாம் நடமாடும் அறைகளிற் பெட்டிகள், பானைகள், பண்டங்கள் முதலியவற்றை அதிகமாய் அடைத்து வைக்கக்கூடாது; அல்லாமல், அடைத்துவைத்தால், மேற்கண்ட உதாரணத்தில், சொம்பை அமிழ்த்தனபொழுது சுற்றிலு மிருந்த நீர் எப்படி அந்தச் சொம்பிலிருந்த வாயுவைத் துரத்தி யப்புறப்படுத்தி, வாயுவிருந்த இடத்தைத் தான் ஆக்ரமித்துக்கொண்டதோ, அப்படியே சாமான்களும் அறையிலுள்ள வாயுவைத் துரத்திவிடும்.

THE ATMOSPHERE

வாயு மண்டலம்

வாயுவென்பது பஞ்சபூதங்களுள் ஒன்று. பஞ்சபூதங்களாவன:— பிருதிவி (மண்), அப்பு (ஜலம்), தேயு (நெருப்பு), வாயு, ஆகாசம் என்பனவாம். வாயு வியாபித்திருக்கும் இடத்திற்கெல்லாம் பொதுவாக வாயுமண்டலம் - என்பார்கள். வாயுமண்டலத்

தில் வேறு வேறு குணங்களுள்ள பல வாயுக்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவை—

1. பிராணவாயு; இதுவே பிராணனுக்கு ஆதாரமானது; வாயுமண்டலத்தில் இது ஐந்திலொரு பாக மிருக்கும்; இது மூச்சுடன் சுவாஸகோசங்களுக்குள்ளே போகும். ரக்தத்தைச் சுத்தி செய்யும், தேகத்தில் உஷ்ணமுண்டாக்கும்; இந்தப் பிராணவாயு சரியாயிருக்கும் வாயுவே சுத்தமான வாயு வெனப்படும்.

2. தர்க்யகாரம், அல்லது,ஸார ஜனக வாயு; இது வாயுமண்டலத்தில் விசேஷபாக மிருக்கும்; ஐந்தில் நான்குபங்கிருக்கும்; மிகுந்த வேகமான பிராணவாயுவின் தீக்ஷணத்தைக் குறைப்பதற்காக இது வாயுவில் இப்படிக் கலந்திருக்கின்றது என்று சொல்லலாம்.

3. கரியமில வாயு; இது வாயுமண்டலத்திற் கொஞ்சமாகவே இருக்கும்; ஆயிரம் பங்கு நல்லவாயுவுக்கு ஒருபங்கு இது சேர்ந்திருக்கும்; இதைவிட அதிகமாயிருந்தால் பிராணனுக்குக் கெடுதி நேரிடும்; இதை யுட்கொண்டே மரஞ் செடிகள் வளர்கின்றன; மரஞ் செடிகளின் காய் பழம் முதலியவற்றைப் புசித்து மனிதர் ஜீவிக்கிறார்கள்; ஆதலின், இதுவும் மிகுந்த உபயோகமுள்ள வாயுவே யாகும்.

BAD AIR

கெட்ட வாயு

மேற்சொல்லிய கரியமில வாயு அதிகமாய்க் கலந்திருக்கும் வாயுவே கெட்டவாயு எனப்படும். நமக்குச்சுற்றிலு மிருக்கிற நல்ல வாயுவை நாம் நிமிஷந்தோறும் உட்கொள்கின்றோம். இப்படி யுட்கொள்ளப்பட்ட வாயுவிலிருக்கும் பிராணவாயுவானது ரக்தத்தைச் சுத்தி செய்கின்றது; இதனால் அதற்குள்ள சுத்தமானதன்மை கெட்டுப்போய், அது கரியமில வாயுவாகி வெளிப்படுகின்றது. இதையே மறுபடி யுட்கொள்வோமாயின் தலைநோ முதலிய ஜாட்டியங்கள் உண்டாகும். இதைத் திரும்பவும் திரும்பவும் உட்கொண்டே கல்கத்தாவில் "இருட்டறை" யிலிருந்த கைதிகள் மாண்டனர். ஆகையால், இந்தக் கரியமில வாயு அதிகமாய்க் கலந்திருக்கும் வாயு

கெட்டவாயு வாகும். ஆறடி நீளம், ஆறடி அகலம், ஆறடி உயரமுள்ள பெட்டியிலாவது அறையிலாவது ஒருவனை வைத்துப் பூட்டிவிட்டால், சுவாஸகோசத்தினின்று வெளியே விடும் கெட்ட வாயுவையே அவன் திரும்பவும் திரும்பவும் உட்கொள்வதனால், ஒருமணி நேரத்தில் இறப்பான்.

REQUIRED QUANTITY OF AIR

வேண்டியவாயுவின் பரிமாணம்

பிராயம் வந்த மனிதனுடைய சுவாஸகோசங்களுக்கு மணியொன்றுக்கு பன்னிரண்டு கன அடி வாயுவேண்டும். கனஅடியாவது,— ஓரடிநீளம், ஓரடி அகலம், ஓரடி உயரம் அல்லது ஆழம் கொண்டது. ஆனால் மறுபடி மறுபடி மூச்சை யுட்கொள்ளும் பொழுது இந்த வாயுவே இருக்கக்கூடா தாகையால், இதனோடு இன்னும் இருநூறு பங்கு நல்லவாயு கலக்கவேண்டும். அஃதாவது, ஒவ்வொருவருக்கும் மணியொன்றுக்கு இரண்டாயிரம் கன அடி நல்லவாயு சுற்றிலு மிருக்கவேண்டும்! ஸாதாரணமாய் வெளியில் வேலை செய்கிறவர்கள் வேண்டிய அளவு நல்ல வாயுவை யுட்கொள்வார்களாதலால், அவர்கள் மற்றவர்களைவிட ஆரோக்கிய மிகுந்திருப்பார்கள்.

NURSING

ரோகியைப் பராமரித்தல்

நோவுடன் வருந்துவோரைப் பராமரிப்பதொரு பெருங் காரியம். அவர்களுக்கு ஹிதமாயும் அநுகூலமாயும் நாம் உபசாரம் செய்யவேண்டுமானால், நமக்கு தேஹதத்துவம் என்னும் அங்கவியாபார நூல் தெரிந்திருக்க வேண்டும்; நோய்களின் லக்ஷணங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்; இவ் விரண்டும் தெரிந்தாலன்றி நாம் நோயாளிக்கு அநுகூலமாய் நடந்து கொள்ள முடியாது. ஆதலின், ரோகியைப் பராமரிப்பது ஒரு பெரிய வித்தை. இது முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்கு நன்றாய்த் தெரியவேண்டும். இதைப் பற்றி மாதமொரு பாட மெழுதுவோம்.

AN UNHYGIENIC CUSTOM

அனாரோக்கியமானதொரு வழக்கம்

கச்சேரிகளெனப்படும் நியாயஸ்தலங்களில் கிறிஸ்தவனொருவன் பிரமாணம் செய்து வாக்குமூலங் கொடுக்கவேண்டி வரும்பொழுது, அவன் கையிலொரு பைபில் என்னும் கிறிஸ்தவ வேதபுஸ்தகத்தைக் கொடுத்து முத்தமிடச் சொல்கிறார்கள். ஆரோக்கிய சாஸ்திரத்தின்படி பார்த்தால், இது கெட்ட வழக்கமாகும். இது தொன்றுதொட்டு வந்த புராதன வழக்கமோ வெனின், அப்படியுமன்று. பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் கடைசிவரையில் இது வழக்கத்தில் வரவில்லை. அதற்கு முன்னர், பிரமாணம் செய்பவர்கள் அந்த பைபிளி னொரு பாகத்தைக் கையினால் தொடுவது வழக்கத்தி லிருந்தது. கையை ஆகாயத்தில் உயர்த்திக்கொண்டு ஸத்தியஞ்செய்வது போதுமான பிரமாணமே யாகும்; ஆரோக்கியத்தை யனுசரித்து இந்த மாதிரியே வழக்கப்படுத்துவது நன்மையாகும். சும்மா தொடுகிற மாத்திரத்தினாலேயே, அல்லது, அருகில் நெருங்குவதனாலேயே, தொத்திப் பரவத்தக்க வியாதிகளிருக்கின்றன; அவை மேஹவ்ரணம் முதலியனவாகும். அப்படியிருக்க, வருகிறவர்களெல்லோரும் ஒரு புத்தகத்தை முத்தமிடும் வழக்கம் அனாரோக்கியமானதென்று சொல்லவேண்டுமோ?

HEALTHGIVING SUNSHINE

ஆரோக்கிய மளிக்கும் அர்க்க காந்தி

'அர்க்கன்' என்றால் 'பூஜிக்கப்படுபவன்' என்று அர்த்தம். நாம் பூஜிக்கவேண்டியவர்களுள் முதன்மையானவன் சூரியனேயாதலின், அர்க்கனென்பது சூரியனுக்குப் பெயராகும். சூரியனுடைய காந்தி மிகவும் விசேஷமானது; அதனால் அநேக நன்மைகளுண்டு. அது வெப்பமிகுந்தது; அதனைச் சகிப்பது கஷ்டம். வேனிற்காலத்தில் சூரியகாந்தி மிகவுங் கடுமையா யிருக்கும். அப்பொழுது நாம் இன்புற வாழவேண்டுமாயின், இயற்கை விதிகளை யநுசரித்து நடக்கவேண்டும், அநாவசியமானவைகளை அப்புறம் அகற்றவேண்டும்; ஆடம்பரமில்லாத கேவல ஸாத்விகத் தன்மையுள்ள நடையுடை யாஹாரவிஹாரங்களை மேற்கொள்ளவேண்

டும். கோடைக்காலத்தில் இயற்கை நமக்குப் போதிக்கும் நற்பாடங்களாவன:— அநாவசியமாயிருக்கும் சாமான்களை அகற்றி அசுத்தத்தைக் களையவேண்டும், வீடுகளிலும் அறைகளிலும் குப்பை கூளங்கள் சேரத்தக்க முட்டு முடிச்சுக்களை எடுத்தெறியவேண்டும், தூளும் தூசியும் அடையத்தக்க பெட்டி பேழைகளைத் தட்டிக்கொட்டித் துடைக்கவேண்டும், வீட்டிலடைந்து கிடக்காமல் வெளியேபோய் நல்ல காற்று வீசு மிடங்களை நாடுவதிற் பிரியப்படவேண்டும் — என்பனவே. வெயிலைக் கண்டு நாம் வெருண்டோடுவானேன்? அதைக் கண்டு அஞ்சாமல், நமது வீட்டு ஜன்னல்களை நன்றாய்த் திறந்துவிடுவோம்; அவைகளின் வழியே ஆரோக்கிய மளிக்கும் சூரியகிரணங்கள் நன்றாய்ப் பாயட்டும்; நடமாடு மறைகளும் பள்ளியறைகளும் மடைப்பள்ளியும் ஆரோக்கிய கிரணங்களினால் நிரம்பித் ததும்பட்டும். இனி வரப்போகும் குளிர்காலத்தில் நம்மைக் காப்பாற்றத்தக்க ஜீவகளையையும் ஆரோக்கியத்தையும் தேடி வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய காலம் இதுவே. கருணையங்கடலாகிய கடவுள் திருவுளங் கனிந்து நமக்குத் தந்தருளிய பரமபாக்கியங்களுள் முதன்மையானவை சுத்தமான காற்றும் வெயிலுமே யாகும். இந்த நன்கொடைகளை நன்குபயோகித்து நல்வழிப்படுவதே நமது நன்றியறிவு.

மிகுந்த பிரயாஸையின்றிச் சுலபமாய்ச் சமைக்கப்பட்ட சாதாரணமான உணவைப் புசித்துத் திருப்தியடைவோமானால், வீட்டிலுள்ள ஸ்திரீகளுக்கு ஓய்வு அதிகமாய்க் கிடைக்கும்; அந்த வேளைகளில் அவர்கள் வெளிநிலத்தில் நற்காற்றை யநுபவித்து நற்சுகம் பெறலாம்; நமது குடலுக்கும் சற்று வேலை குறையும்; அதனால் நமக்கும் ஆரோக்கியம் மிகும்.

FOOTBALL WATCHING

காற்பந்தாடுவதை வேடிக்கை பார்த்தல்

ஆங்கிலத்தவரது விளையாட்டுக்களுள் காற்பந் தாடுவது ஒன்றாண்டு. ஆங்கிலப் பள்ளிக்கூடங்களிற் படிக்கும் சிறுவர்களும், மற்றும் பெரியவர்களும் மைதானங்களிற் காற்பந்தடிக்கின்றார்கள். இவர்கள் ஆடுவதைப்பார்த்துக்கொண்டு அநேகர் சுற்றிலும் நிற்பார்கள். அவர்களுட் சிலருக்கு இந்த வேடிக்கை பார்ப்பதிற்

பேராவலுண்டு. இப்படிப்பட்ட ஆவல் அதிகமாயிருக்கக்கூடாதென்றும், அதிகமானால் அஃது ஒருவனைப் பைத்தியமாய்த் திரியுமென்றும் ஸர் ஜேம்ஸ் கிரிக்டன்-ப்ரௌன் (Sir James Crichton-Browne, M. D.) என்னும் வைத்திய சாஸ்திரி சொல்லுகின்றார். இப்படி வேடிக்கை பார்ப்பதில் வழக்கமாய் ஆசை வைப்பவர்கள் மந்தமதியினராய்ப் புத்திகெட்டுப் பித்து மேலிட்டுச் சீரழிவார்களென்பது அவருடைய கொள்கை. சற்றுநேரம் அந்த வேடிக்கை பார்ப்பதனால் மனத்துக்கு உத்ஸாஹமுண்டாகும்; வேறு விஷய வியாபாரங்களிற் சிரத்தை குறைந்து அந்த வழக்கம் மேலிட்டு வேடிக்கை பார்க்கும் ஆசை அதிகரித்தால், மூளையின் பலம் குறைவுபடும். மூளையின் பலம் குறையாதிருப்பதற்குப் பலவகையான விஷயங்களில் மனத்தைச் செலுத்தவேண்டும். ஒரு சிறு விஷயத்தைப்பற்றியே கவனிப்பதாயின் மனம் அதன் சம்பந்தமான அற்ப வியாபாரங்களிலேயே லயிக்கும்; இதனால் மூளை பலவீனப்படும்.— இப்படியாக, காற்பந்து வேடிக்கை பார்ப்பது ஒரு பித்தாய் முடியுமென்று அந்த வைத்திய சாஸ்திரி அபிப்பிராயப்படுகின்றார்.

மிகுந்த உற்சாகமெழுப்பத்தக்க ஆட்டத்தின் வேடிக்கையைப் பார்ப்பதைவிட, தோட்டத்தில் உபயோகமான வேலை செய்வதனால் மனத்துக்கும் தேகத்துக்கும் ஆறுதலும் அமைதியும் நன்மையுமுண்டு. பொழுது போக்குவதற்கு மற்றோர் உத்தமமான உபாயம் யாதெனின், நாட்டுப்புறத்துப் பாங்கான கழனிகளும் கொல்லைகளும் நிறைந்த இடங்களை நோக்கி நடந்து செல்வதேயாகும். ஆட்டம் ஆடுவதைப் பார்த்துக்கொண்டு காலங் கழிப்பதை விட, யாதேனுமோர் ஆரோக்கியகரமான ஆட்டத்திற்கூடியாடுவதே நலம்.

WHEN THE WEATHER IS WARM

வெப்பம் மிகுந்தக்கால்

வெப்பம் மிகுந்த வேனிற்காலத்திற் பலவைப் பக்ஷியங்கள் முதலிய கனமான உணவை அதிகமாய்ப் புசியாதிருப்பது நன்றாகும். அதிகமாய்ப் புசிப்பதனால், தேஹத்திலுள்ள ஜடராக்னிக்கு அதிக விறகு போட்டதுபோலாகும். தேஹம் நிலைப்ப

தற்காக நமது தேஹத்தில் ஆஹாரம் ஜ்வலனமாகின்றதன்றோ? அதிகமான ஆஹாரத்தை ஜ்வலனம் செய்யும்பொழுது அதிகமான உஷ்ணம் உண்டாகும். உள்ளூற இந்த உஷ்ணம் தேஹத்தில் அதிகரித்தால், வெளியாகாயத்திலுள்ள அதிக வெப்பத்தைச் சகிப்பது கஷ்டமாகும்.

WHAT TO DRINK

எதைக் குடிக்கலாம்

வேனிற் காலத்தில் தாஹம் அதிகமன்றோ? இந்த தாகத்தைத் தணித்துக்கொள்ளும் பானம் சுத்தமானதாயும் ஆரோக்கியமானதாயுமிருக்கட்டும். தண்ணீரில் எலுமிச்சம்பழச் சாற்றைப் பிழிந்து சர்க்கரை போட்டு வடிகட்டிக் குடிப்பது உத்தமமான பானங்களுளொன்றாகும். யவை யென்னும் தானியத்தை வேக வைத்துச் சமைத்த நீர் மிகவும் நல்லது. கிச்சிலி, திராக்ஷை முதலிய பழங்களின் சாற்றைப் பிழிந்து தண்ணீர் கலந்து சர்க்கரை கொஞ்சமாய்ப் போட்டுக் குடிப்பதும், நீர்மோரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து உப்பிட்டுக் குடிப்பதும் நன்மையேயாம். வாலையந்திரத்தில் வடித் திறக்கிய சுத்தஜலம் மிகவும் ஆரோக்கியமானது, தீங்கற்றது. தாராளமாய்ச் சுத்தஜலத்தைக் குடிப்பதனால், தேகம் கிரமமான நிலைமையில் நன்றாய் வேலை செய்வதற்காகும். குழந்தைகள் தாராளமாய் நீரைக் குடிக்கும்படி நாம் செய்யவேண்டும்; ஆனால், சாப்பாட்டு வேளைகளுக்கு இடையிற் குடிப்பது நலம். தூங்கியெழுந்தவுடன் காலையிலும், உறங்குமுன்னர் இரவிலும் நீர் குடிப்பது நன்மை பயக்கும்.

SAFE ADVICE

நற் போதனை

லண்டன் நகரத்திற் பிரசுரமாகும் "ரிவ்யூ ஆப் ரிவ்யூஸ்" என்னும் பத்திரிகையின் அதிபர் ஸர் ஜான் கோர்ஸ்ட்டு (Sir John Gorst) என்னும் பெரியவரை யடுத்து, ஆரோக்கியத்துக் கேற்ற அன்ன பானாதிக் கிரமம் யாதென வினவ, அவர் பின்வருமாறு பதிலுரைத்தார்:—

1. **ஆஹாரம்.**— மிதமாய்ப் புசி; போஜன காலங்களுக்கு இடையில் தின்னாதே; வயஸு அதிகமாக ஆக, மாம்ஸாஹாரத்தைக் குறை.

2. **பானம்.**— சுத்த ஜலத்தைத் தவிர வேறெதனையும் குடிக்கவேண்டாம்.

3. **புகை குடித்தல்.**— எவ்விதமான புகையுங் குடியாதே.

லார்ட்ஆவ்பரி (Lord Avebury) யென்னும் பிரபுவும் ஸர் ஜான் கோர்ஸ்ட்டைப் போலவே மிக்க புத்திக்கூர்மையுடன் பதில் சொல்லி யிருக்கிறார்:—

1. **ஆஹாரம்.**—லேசானது, சாதாரணமானது; அதையும் அதிகமாய்ப் புசியாதே.

2. **பானம்.**— மதுஸாரத்தை (சாராயம் முதலிய வற்றை) கொஞ்சங் கூடச் சேர்க்கா திருப்பதே நலம்.

3. **புகை.**— புகைகுடியாதே.

மேற் சொல்லிய கனவான்களைப் போல் எழுபது வயதானவர்களும் அதற்கதிக வயதானவர்களும் இன்னும் சிலர் இதேமாதிரியாகப் பதில் எழுதி யிருக்கிறார்கள். அன்னபானாதிகளில் இலகுவாயும், சுருக்கமாயும், அதிகமாய்த்தின்ன ஆசைப்படாமலும் இருக்கும் வழக்கத்தினால் ஆரோக்கியமும் தீர்க்காயுளும் பிராப்தியாகின்றன. அன்னபானாதிகளில் ஜனங்கள் நியாயத்தையும் புத்தியையும் அநுசரித்து நடப்பார்களானால், நம்முள் அகாலமரணம் குறையும், ஆரோக்யம் அதிகரிக்கும், ஆயுள்வளரும்.

NATURE'S TONIC
இயற்கையி லேற்பட்ட தீபன ஔஷதம்

தீபனமருந் தென்பது பசியுண்டாக்குவ தற்கும், ரக்தத்தைச் சுத்தப்படுத்து வதற்கும், ரக்தம் ஊறுவதற்கும், பலம் உண்டாவதற்தும் கொடுக்கும் மருந்தாகும். காலத்துக்கும் தேகத்துக்கும் தக்கபடி தீபன மருந்து வித்தியாஸப்படும். வஸந்தகாலத்துக்கேற்ற தீபனமருந்து ஒன்று உண்டு. அஃது இயற்கையில் அமைந்தது; அஃதாவது, நாமாகச் செய்ததன்று; அது தீபனமருந்துகளுள் உத்தமமானது. அது பசியுண்டாக்குதல் முதலான மேற்

சொல்லிய காரியங்களை யெல்லாம் செய்வதல்லாமல், வியாதியென்பதேவராமல் தடுக்கும் குணமும் உடையது; வியாதியணுகாமற் பாதுகாக்கும் முறைகளுள் அது மிகவும் முக்கியமானது. அப்படிப் பட்ட அற்புதமான தீபன மருந்து யாதெனின், பச்சை ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதேயாம். அந்த ஸ்நானம் பலவிதமாய்ச்செய்யலாம்; நதியிலோ குளத்திலோ மூழ்கிக் குளிக்கலாம்; பட்டணவாஸங்களிற் போலத் தண்ணீர்க் குழாயின் கீழுட்கார்ந்து, நீர் தாரையாய் விழ, குளிக்கலாம்; உயர்ந்திருக்கும் நீர்க்குழலின் நுனியில் சல்லடைக்கண்கள் போன்ற சிறிய துவாரங்கள் செய்த ஸூத்திரமொன்றை யமைத்து அதனடியி லிருந்து குளிக்கலாம்; துணியை நனைத்து உடம்பைத் துடைத்துக் கொள்ளலாம்; ஈரக் கையினால் உடம்பைத் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். குளிக்குமுன் உஷ்ணந் தரத்தக்க தேதாவது ஒன்றைத் தேய்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால்,பச்சை ஜலத்திற் குளிப்பதற்கு உத்தமமான காலம் காலையிற் படுக்கையை விட்டெழுந்த வுடனேயே யாகும்; அப்பொழுது தேகத்திற்கு இயற்கையாயுள்ள உஷ்ணம் நிரம்பி யிருக்கும். தேகத்தை நனைத்துக்கொண்ட பிறகு முரட்டுத்துணித் துண்டைக் கொண்டு பலமாயும் வேகமாயும் உடம்பைத் தேய்ப்பது நலம், அதனால், ஆரோக்கியமான காந்தி யுண்டாகும்; தேய்ப்பதனால் தேகத்தின் எல்லாப்பாகங்களிலும் வேகமும் வீரியமும் உண்டாகும்.

ஜலதோஷம் வராமலும், சளிபிடிக்காமலு மிருப்பதற்கு நல்ல உபாயம் குளிர்ந்த நீரிற் குளிப்பதே யாகும்; அதற்கு ஈடானது வேறொன்றும் மில்லை. இது விபரீதமெனத் தோற்றும்; ஆனாலும் உண்மையாகும். குளிர்ந்தநீரிற் குளிப்பதனால், உடம்பின் மேற்புறத்தில் (தோலில்) ரக்தம் தாராளமாயும் வேகமாயும் பாய்ந்தோடும்; சீதோஷ்ணங்களை யெதிர்க்கும் தாதுபுஷ்டி யுண்டாகும்; திடீரென்று சீதோஷ்ணஸ்திதி மாறின பிறகு, மறுபடி தனக்குத்தானாகவே தேகத்தில் உஷ்ணம் உண்டாகும். இந்தக் குணங்களினால் ஜலதோஷம் பிடிக்காம லிருப்பதற்கு காரணம் ஏற்படுகின்றது.

நல்ல ஆஹாரம், புதியவாயு, சுத்தஜலம், ஆகிய இவை மூன்றும் ஆரோக்கியத்துக்கும் சரீரம் வளர்வதற்கும் இன்றியமையாதன.

AN OIL RUB
எண்ணெய் தேய்த்தல்

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தல் நமது தேசத்திற்குரிய விசேஷ வழக்கமாகும். இந் நாட்டின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியை யநுசரித்து ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு இது ஏற்பட்டிருக்கவேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பது ஆங்கிலேயரது 'ஸ்டீம் பாத்,' அல்லது, நீராவி ஸ்நானத்துக்கு ஈடாகுமென்று சிலர் சொல்லுவார்கள். எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதைப்பற்றி ஆங்கிலத்திற் பிரசுரமாகும் "ஆரோக்கிய போதினி" (Good Health) பின்வருமாறு எழுதுகின்றது:—

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளல் இனிமையான காரியம்: அது ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்யும் முறையாகும். தேகம் ஸௌக்கியமா யிருக்கும்பொழுதும் வியாதிப்பட்டிருக்தும்பொழுதும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளலாம். எண்ணெயை ஒரு பாகத்தில் நீளத் தடவவேண்டும்; பிறகு, கிட்டக்கிட்ட வட்டமாக நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும். தேகத்தைப் பிசைந்து தேய்க்கும் முறை யறிந்து எண்ணெய் தேய்த்தால் இன்பமாயிருக்கும். அதனாற் பிரயோஜனமும் அதிகம். வியர்வை யுண்டாகும்படி அவ்வளவு வேகமாய் அழுத்தித் தேய்க்கக்கூடாது. ஆலிவ் எண்ணெய், அல்லது, தேங்கா யெண்ணெய் உத்தமம்; பருத்திக்கொட்டை யெண்ணெயும் உபயோகிக்கலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதனால் எண்ணெய் விசேஷமாய் தேகத்தில் இறங்கிக் குணம் செய்கிறதில்லை. முக்கியமான குணம் தேய்ப்பதனாலேயே யாகும். தோலின்மீது தேய்ப்பதனால் அந்தப் பாகத்தில் ரக்தம் தாராளமாய் வியாபிக்கும். வெந்நீரில் குளித்தபிறகு ஜலதோஷம் பிடிக்காதிருப்பதற்கு இது முக்கியமான முறையாகும்.

மேற்சொல்லிய விவரங்களினால் நாம் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதற்கும் ஆங்கிலத்தவர் இப்பொழுது சொல்லும் முறைக்கும் வித்தியாசங்கள் ஏற்படும். எண்ணெய் தேய்ப்பதும் தேகத்தின் நோக்களைப் போக்குவதற்குப் பிசைவதும் குத்துவதும் ஒரு வித்தையாக அப்பியஸித்து இந்தக் காரியங்களை தொழிலாய் ஜட்டிகளென்பவர்கள் நம் தேசத்திலிருக்கிறார்கள். இந்தக் காரியத்தையே ஆங்கிலத்தவர் 'மாஸ்ஸேஜ்' (Massage) என்கிறார்கள்.

---

29 .. 1906 MADRAS

GOOD HEALTH
ஆரோக்கிய போதினி

Vol. I] [No. 3

THE FACE BATH
முகக் குளி

உலாவப்போய்த் திரும்பி வந்த பின்னும், வெளி நிலத்தில் வியாயாமம் செய்த பின்னும், தெருவில் நடந்து வந்த பின்னும் முகத்தில் படிந்திருக்கும் தூசியைப் போக்குவதற்காக முகத்தை நன்றாய்க்கழுவுவது நன்மையாகும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்து வரும் குடித்தன ஸ்திரீயானவள் அவளுடைய வேலைகளின் இடையில் அடிக்கடி முகத்தையும் கைகளையும் கழுவவேண்டியது அவசியமாயிருக்கிறது. கொஞ்சம் வெண்காரத்தை ஒரு டப்பியில் போட்டு வைத்துக்கொண்டு, முகங் கழுவுவதற்காக உபயோகிக்கும் நீரில் கொஞ்சம் எடுத்துப் போட்டுக்கொண்டால் முகத்தின் அழகு அதிகப்படும், தோல் மழமழப்பாயும் வெண்மையாயுமிருக்கும்.

மேலே சொல்லியது ஆங்கிலத்து ஆரோக்கிய சாஸ்திரிகளின் முறையாகும். இந்த விஷயமாய் நம்மவர், வெளியேபோய் வீட்டுக்குள் வந்தவுடன், கை கால் முகம் ஆகிய மூன்று பாகங்களையும் கழுவவேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறார்கள். கையென்றால் முழங்கை முதலும், காலென்றால் முழங்கால் முதலும் கழுவவேண்டும். போஜனத்திற்கு உட்காரும் பொழுது இரண்டு கைநுனிகள், கால் நுனிகள் (பாதங்கள்), கண்கள், உதடுகள் ஆகிய இந்தப்பாகங்கள் கழுவி ஈரமாயிருக்க வேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறார்கள்.

CARE OF HEALTH IS UNIVERSAL
ஆரோக்கிய விசாரம் எல்லாருக்கும் உண்டு

தேகசௌக்கியமானது மிகவும் அவசியமானதென்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்ததே. ஒரு மனிதன் எவ்வளவு தனவானாயிருந்தா

லும் தேகசௌக்கியம் இல்லாவிட்டால் அந்த ஐசுவரியத்தை அநுபவிக்கமுடியாது. புத்தி கூர்மையாயும் தேகம் அசௌக்கியமாயும் இருக்கிற மனிதர்களைப் பார்க்கிலும், சாதாரண புத்தியும் சௌக்கியமாயுள்ள தேகமும் உடையவர்கள் அதிக வேலை செய்யக் கூடியவர்களாவார்கள்.

எல்லா ஜாதியாருக்கும் தேகசௌக்கியம் அவசியமென்று தெரிந்திருக்கிறது என்பதற்குச் சில உதாரணங்கள் சொல்லலாம். நாம் பந்துமித்திரர்களைச் சந்தித்தால், பரஸ்பரம் தேஹசௌக்கியத்தைப் பற்றி விசாரிப்பது வழக்கம். பூர்வகாலத்திலே நமது முன்னோர்கள் ஸம்ஸ்கிருத பாஷை பேசிக்கொண்டிருந்தகாலத்தில் சிநேகிதர்களையாவது பந்துக்களையாவது சந்தித்தபோது "ஸ்வாகதம் தே" (స్వాగతం తే), அல்லது, "உங்களுக்கு நல்வரவா" என்று கேட்பது வழக்கம். ஆங்கிலேயரும் ஒருவரை யொருவர் சந்திக்கும்போது "வெல்கம்" என்று மரியாதை செய்கிறது வழக்கம். அந்த வார்த்தைக்கு "நல்வரவு" என்று அர்த்தமாகும். இந்த மாதிரி எல்லா ஜாதியாரும் ஒருவரை யொருவர் சந்திக்கும்போது குசலப்ரச்னமே (కుశల ప్రశ్నము క్షేమవిచారణ) முதல் வார்த்தையாக இருக்கிறது.

DONT NEGLECT HYGIENE

ஸுகவழிமுறைகளைத் தவறுதே

தேகசௌக்கியம் முக்கியமானதென்று எல்லாருக்கும் தெரிந்திருந்தாலும், தேகத்தைச் சௌக்கியமாய் வைத்துக்கொள்ளும் ஸுகவழிகளை அவர்கள் சரியாக அநுஷ்டிக்கிறதில்லை. ஸுகவழிகளை நாம் சரியாக அநுஷ்டிக்கும் பொருட்டு நமது முன்னோர்கள் அவைகளைக் குறித்து நமது பூர்வீக சாஸ்திரங்களில் விவரமாகச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். ஆனால் இந்த நாளில் பூர்வீக சாஸ்திரங்களை நாம் சரியாக அநுஷ்டிக்கிறதில்லை. சாஸ்திரங்களில் இதர விஷயங்களைப் பற்றிச் சொல்லியிருக்கிறவைகளை அநுஷ்டிக்காவிட்டால் அதற்குப் பலன் பரலோகத்தில் கிடைக்கும். அந்தப் பலன் நமக்கு அகோசரமானது (கண்ணுக்குப் புலப்படாதது). ஆனால் ஸுகவழிகளைச் சரியாக அநுஷ்டிக்காவிட்டால் அதின் பலனை இந்த லோகத்திலேயே பிரத்தியக்ஷமாய் அநுபவிக்கிறோம்;

நமது தேகம் அநேக வியாதிகளுக்கு உட்பட்டு, அநேக விதமாக நாம் கஷ்டப்படுகிறோம்; அதுவுமன்றி, நீடித்து உயிரோடிருக்க மாட்டோம். இவைகளையெல்லாம் நன்றாய் தெரிந்திருந்ததனாலேயே நமது முன்னோர்கள் ஸ்மிருதிகளில் அநேக இடங்களில் ஸுகவழி முறைகளைக் கலந்திருக்கிறார்கள்.

HINDU SCRIPTURES ON CLEANLINESS

சுத்தத்தைப்பற்றிய தர்மசாஸ்திர விதிகள்

எப்பொழுதும் சாஸ்திர விசாரணை செய்துகொண்டு, ஞானம் ஐசுவரியம் தேஹஸௌக்கியம் ஆகிய இவைகளைச் சம்பாதிப்பதற்கு அநுகூலமாயிருக்கிற அநுஷ்டானங்களை எப்பொழுதும் அப்பியஸிக்கவேண்டும்—என்று விஷ்ணு ஸ்மிருதி சொல்லுகின்றது. ஸ்மிருதிகளில் சொல்லியிருக்கிற அநுஷ்டானங்கள் அத்யாவசியமாய்ச் செய்யவேண்டியவைகளானதனால், சுகவழி முறைகள் தேகசௌக்கியத்திற்கு அவசியமென்று ஒருவேளை தெரியாதிருந்தாலும், ஸ்மிருதிகளில் சொல்லியிருக்கிறதனால் கட்டாயமாய்ச் செய்தே தீரவேண்டுமென்று ஜனங்கள் நினைத்து அநுஷ்டிப்பார்களென்றே ஸ்மிருதிகளில் இவை விவரிக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட சுகவழி முறைகளைப் பற்றி ஸ்மிருதிகள் என்ன சொல்லுகின்றனவென்று பார்ப்போம்.

தேஹசுத்தி, நல்ல அன்ன பானங்கள், ஸ்நானம், வஸ்திரம், தேஹ அப்பியாஸம் (கஸரத்து), படிப்பு, உடுப்பு, சௌச விதிகள் முதலானவைகளைப் பற்றி ஒவ்வொரு ஸ்மிருதியும் விவரமாய்ச் சொல்லுகின்றது.

ஆபஸ்தம்ப தர்மஸூத்திரம்— பொதுப்பட எதிலும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். ஜலமலங்களைக் கழித்த பிறகும், போஜனத்திற்குப் பிறகும், ஸ்திரீஸம்போகத்திற்குப் பிறகும் ஜலத்தினால் சுத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

மூக்குச்சளி, கண்ணின் அழுக்கு, ரக்தம், மயிர், ஸ்திரீ ஆகிய இவைகளைத் தொட்டபிறகும், வீதியில் நடந்து வந்தபிறகும் அசுத்தமானவைகளைத் தொட்ட பிறகும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

கௌதம ஸ்மிருதி—ஜனங்கள் எப்பொழுதும் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். அடிக்கடி ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். அழுக்கு வஸ்திரங்களைத் தரிக்கக்கூடாது.

வஸிஷ்ட ஸ்மிருதி—அழுக்கு வஸ்திரம் தரித்துக் கொண்டிருக்கிறவர்களோடு கூட வஸிக்கக்கூடாது. பஹிஷ்டையாயிருக்கிற ஸ்திரீகளோடு சேரக்கூடாது.

போதாயன ஸூத்திரம்— ஸந்நியாஸிகள் பர்வ தினங்களில் தலைமயிர் தாடிமயிர் முதலானவைகளைக் களைய வேண்டும்; நகங்களை வெட்டியெறிய வேண்டும்.

விஷ்ணு ஸ்மிருதி— சரீரத்தில் இடுப்புக்குக் கீழ்ப்பாகத்தில் மலம், மூத்திரம், சாராயம் முதலான அசுத்தமான வஸ்துக்கள் பட்டால், மண்ணினாலும் ஜலத்தினாலும் சுத்திசெய்து கொள்ள வேண்டும்; இடுப்புக்கு மேற்பாகத்தில் பட்டால், மண்ணினாலும் ஜலத்தினாலும் சுத்திசெய்வதல்லாமல் ஸ்நானமும் செய்யவேண்டும். வாய் அசுத்தப்பட்டால், உபவாஸம் இருக்கவேண்டும், ஸ்நானம் செய்யவேண்டும் பஞ்சகவ்யம் சாப்பிடவேண்டும்.

புதுவஸ்திரம் வாங்கிக் கொள்ளச் சக்தியிருந்தால் அழுக்கு வஸ்திரம் தரிக்கக்கூடாது. மற்றவர்கள் தரித்த வஸ்திரங்களையும் பாதரக்ஷைகளையும் போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது. தேகத்திலுள்ள நவத்துவாரங்களைக் காரணமில்லாமல் தொடக்கூடாது.

மனு ஸ்மிருதி—தலைமயிர், தாடிமயிர், நகங்கள் ஆகிய இவைகளை வெட்டிச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். எப்பொழுதும் தேகத்தைச்சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் வேதாத்தியயனம் செய்துகொண்டு, சுகவழி முறைகளைத் தேடிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். மற்றவர்கள் உபயோகித்த பாதரக்ஷைகள், உடுப்புக்கள், பூணூல், புஷ்பமாலை, ஆபரணங்கள், தீர்த்தபாத்திரங்கள் ஆகிய இவைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. மலமூத்திரங்களைத் திரும்பிப் பார்க்கக்கூடாது. வாந்தி செய்த பிறகும் பேதி யான பிறகும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். ஸ்திரீ ஸம்போகத்திற்குப் பிறகு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். தேகத்தைச் சுத்தி செய்துகொள்வதற்காக வைத்திருக்கிற வஸ்துக்கள், ஸ்நானத்திற்காக வைத்திருக்கும் ஜலம், மலம், மூத்திரம், ரக்தம், சளி, கோழை, எச்சில், வாந்தி ஆகிய இவைகளைத்தெரிந்து மிதிக்கக்

கூடாது. மர்மஸ்தானங்களிலிருக்கிற ரோமங்களைத் தொடக்கூடாது. வியாதி இல்லாமலிருக்கும் போது நவத்துவாரங்களைக் காரணமின்றித் தொடக்கூடாது.

160946

HINDU SCRIPTURES ON WATER

ஜலத்தைப்பற்றிய சாஸ்திர விதிகள்

வஸிஷ்டர்—சுத்தமான ஜலம் அவசியமாதலாலும், போகிற இடங்களிலெல்லாம் நல்லஜலம் கிடைப்பது நிச்சயமில்லாததனாலும் பிராமணன் வெளியே போகும்போது ஒரு பாத்திரத்தில் தீர்த்தம் கொண்டு போகவேண்டும்.

போதாயனர்—கால்களைக் கழுவிக் கொள்ளாமல் குளம் முதலான ஜலாசயங்களில் இறங்கக் கூடாது. ஜலத்திலிருக்கும் போது வஸ்திரங்களைத் துவைக்கக் கூடாது, சௌசம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. ஜலத்தை வடி கட்டிச் சுத்திசெய்து குடிக்க வேண்டும். வெளியே போகும்பொழுது பிராமணன் ஒரு பாத்திரத்தில் தீர்த்தம் எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

விஷ்ணு ஸ்மிருதி—மயிர் முதலான அசுத்தமான வஸ்துக்களோடு கூடி ஓட்டமில்லாதிருக்கிற ஜலம் அசுத்தமானது. பிராணிகள் விழுந்து இறந்துபோன கிணற்றின் ஜலத்தையெல்லாம் இறைத்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

மனு ஸ்மிருதி—நீரில் ஜல மல பாதைகளைத் தீர்த்துக்கொள்கிறவனுக்குப் பிராயச்சித்தம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சுத்தமான ஜலம் என்பது சுத்தமான பூமியில் சேகரிக்கப்பட்டதாயிருக்க வேண்டும் ; அது சரியான வாஸனை, ருசி, நிறம் ஆகிய இவைகளுடன் கூடி, அசுத்தமான வஸ்துக்களின் ஸம்ஸர்க்கமில்லாததாயிருக்கவேண்டும். மலம், மூத்திரம், எச்சில், அழுக்குத்துணி, அழுக்கு வஸ்துக்கள், விஷம் ஆகிய இவைகளை நீரில் போடக்கூடாது.

யஜுர்வேத ஆரண்யகம்—ஜலத்தில் வாயைக் கொப்புளிக்கக் கூடாது. ஜலமலபாதைகளை ஜலத்தில் தீர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. ரக்தம், மயிர், நகம், அஸ்தி (எலும்பு), சாம்பல், அழுக்கு வஸ்திரங்கள் ஆகிய இவைகளை ஜலத்தில் போடக்கூடாது.

யாஜ்ஞவல்க்ய ஸ்மிருதி—ஏழு விதமான ஜலங்களைக் குடிக்கக் கூடாது. அவையாவன:—1. மற்றவர்கள் காய்ச்சிய நீர். 2. நுரை

யோடிருக்கும் நீர், 3. கலங்கின அழுக்கு நீர், 4. துர்நாற்றம் வீசுகிற நீர், 5. மண் கலங்கிய நீர், 6. உப்பு நீர், 7. குமிழிகளெழும்பும் நீர்.

கைகால் கழுவின பின் பாக்கியிருக்கும் நீர், சௌசம் செய்து கொண்ட பின் பாக்கியுள்ள நீர், மற்றவர்கள் குடித்து மிகுந்த நீர், வண்ணான் துறைக்குப் பக்கத்திலிருக்கும் நீர்; சண்டாளர், கசாப்புக்காரர், சக்கிலியர் முதலான ஹீனஜாதியார் ஸ்நானம் செய்த நீர்; பஹிஷ்டையான ஸ்திரீகள், பிரஸவித்த ஸ்திரீகள், சாதீட்டுக் கொண்டவர்கள் ஆகிய இவர்கள் ஸ்நானம் செய்த இடத்திலிருக்கும் நீர்,—ஆகிய இவைகளை யெல்லாம் மற்றவர்கள் உபயோகிக்கக்கூடாது.

சதபத ப்ராஹ்மணம்— கண்வலி, தலையில் வியாதி, காதில் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு, க்ஷயரோகம், குஷ்டம், பெரிய அம்மை, வயிற்றுக்கழிச்சல், வாந்திபேதி முதலான தொத்து வியாதிகள் ஆகிய இவைகளையுடைய ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்த ஜலத்தில் மற்றவர்கள் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது.

ராமாயணம்—ஓடுகிற ஜலத்தைக் கெடுப்பதற்காக அதில் விஷத்தைப் போடுவது எவ்வளவு பாபமோ அவ்வளவு பாபம் ராமரைக் காட்டுக்கு அனுப்பச் சம்மதித்தவன் மீது இருக்கட்டும் என்று பரதர் சொல்லுகிறார் (இதனால் குடிக்கிற ஜலத்தைக் கெடுப்பது பெரிய பாபமென்று அந்தக் காலத்தில் நினைத்திருந்தார்களென்பது விளங்குகின்றது).

பாகவதம்—சுத்தமான துணியினால் வடிகட்டிச் சுத்திசெய்த ஜலத்தைத் தவிர வேறு ஜலத்தைக் குடிக்கக்கூடாதென்று உத்தவகீதையில் கிருஷ்ணனுக்கு உத்தவர் உபதேசித்திருக்கிறார்.

FOOD ACCORDING TO HINDU SCRIPTURES

ஆஹாரத்தைப்பற்றிய சாஸ்திர விதிகள்

நமக்குத் தேவையான வஸ்துக்களுள் போஜன பதார்த்தங்கள் அதிக முக்கியமானவைகளானதனால், அவைகள் சுத்தமாயிருக்கவேண்டு மென்பதைப்பற்றி ஸ்மிருதிகளில் விதிகள் நிரம்ப ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

ஆபஸ்தம்ப ஸூத்திரம்—பிணம் கிடக்கிற வீட்டிலும் ஆசௌசமுள்ள வீட்டிலும் சாப்பிடக்கூடாது (இதற்குக்காரணம் என்னவென்றால், அப்படிப்பட்ட இடங்களில் தொத்து வியாதிகளுக்குக் காரணமான கிருமிகள் போஜன பதார்த்தங்களின் மூலமாய் மற்றவர்களுக்குப்பரவும் என்பதாம்). சூத்திரர்களினால் தொடப்பட்ட போஜனம்; மயிர், பூச்சி, எலிப்புழுக்கை முதலியவைகளினால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட வஸ்துக்கள்; கால், வஸ்திரம் முதலியவைகள் பட்ட போஜன பதார்த்தங்கள்; பக்குவம் செய்து கடையில் விற்கப்பட்ட போஜன பதார்த்தங்கள்; முந்திய தினத்தில் பக்குவம் செய்யப்பட்ட போஜனம்;—ஆகிய இவைகளைப் புசிக்கக்கூடாது. இதற்குக் காரணம் தெளிவாகவே இருக்கின்றது. ஒரு நாளைக்கு இரண்டுவேளை நியமத்தின்படி சாப்பிடவேண்டும்; வயிறு நிரம்பச் சாப்பிடக்கூடாது. ஒவ்வொரு நாளும் குறித்த காலத்தில் சாப்பிடா விட்டாலும் அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டாலும் வயிற்றுச் சம்பந்தமான அநேக வியாதிகள் உண்டாகும்.

வஸிஷ்ட ஸ்மிருதி—மேலே சொல்லிய விதிகள் இதிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. போஜனமில்லாமல் பசியினால் களைப்படையக்கூடாதென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

மனு ஸ்மிருதி—மேலே குறிப்பிட்ட விதிகள் இதிலும் சொல்லியிருப்பது தவிர, இன்னும் சில விதிகளும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன.—போஜனத்திலேயே பிரியமுள்ளவனாக (சாப்பாட்டுராமனாக) இருக்கக்கூடாது. பொழுது விடிந்தவுடனே சாப்பிடக்கூடாது. போஜனம் ஸம்பாதித்துக்கொள்ளக்கூடுமானால் ஒரு பொழுதும் பட்டினியாயிருக்கக்கூடாது.

கௌதம ஸ்மிருதி—ஒவ்வொருவனும் தன்னால் எவ்வளவு ஸாத்தியமோ அவ்வளவு நல்ல போஜன பதார்த்தங்களைத் தேடி, அவைகளைக் கூடியவரையில் நன்றாய்ப் பக்குவம் செய்து சாப்பிடவேண்டும். கன்று ஈனிய பசுவின் பாலை முதல் பத்து நாள் வரையிலும் குடிக்கக்கூடாது. அந்தப் பால் தேகத்திற்குத் தீமை செய்யும்.

போதாயன ஸூத்திரம்—சீம்பால் குடிக்காதே. சாப்பிடுமுன் கைகால்களை நன்றாய்க் கழுவு; சுத்தமான மறைவிடத்தில் உட்கார்ந்து; சுத்தமான ஆஹாரத்தைப் புசி; புசிக்கும் பொழுது காமம்,

குரோதம், ஈர்ஷை முதலான மனோ விகாரங்களை மேற்கொள்ளாதே. [கழுவாத கால்களிலும், சுத்தப்படுத்தாத இடங்களிலும் திறந்திருக்கிற இடங்களிலும் அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருக்கிற கிருமிகள் இருக்கக் கூடுமாதலால், அவைகளைப்பற்றி இவ்வளவு விவரமாய் வற்புறுத்துகின்றார். சாப்பிடும்போது மனோ விகாரங்கள் உண்டானால், அன்னாசயத்திற்கு (போஜனப் பைக்கு) ரக்த ஓட்டம் சரியாய் இராது. அதனால், அஜீர்ணம் முதலான உதர நோய்கள் உண்டாகக்கூடும்].

விஷ்ணு ஸ்மிருதி—சுத்தமான வஸ்துக்களுள் சிரேஷ்டமானவை சுத்தமான போஜன பதார்த்தங்களே யாகும். மண்ணினாலும் ஜலத்தினாலும் சுத்தப்படுத்திக்கொள்கிறவன் சுத்தமுள்ளவனாகான்; சுத்தமான ஆஹாரம் சாப்பிடுகிறவனே சுத்தமுள்ளவனாவன். அஜீர்ணமாயிருக்கும் போதும், நடுநிசியிலும், சாயங்காலத்திலும் (அந்திவேளையிலும்) அன்னம் அருந்தாதே. ஈர வஸ்திரத்துடன் சோறு உண்ணாதே. பூமியில் வைக்கப்பட்ட பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடாதே; கெட்ட வஸ்துக்களைப் புசியாதே. அதிகமாய் ஆஹாரம் சாப்பிடாதே. இந்த விதிகளை மீறி நடந்தால் தேகம் அசௌக்கியப்படும்.

சுச்ருதம் முதலிய ஸம்ஸ்கிருத வைத்தியக் கிரந்தங்கள்.—ஆஹாரம் சாப்பிடும் கிரமம் யாதெனில்,—முதலிற் புசிக்கவேண்டியது தித்திப்பான பதார்த்தம்; பிறகு தின்னத்தக்கவை உப்பும் புளிப்புமுள்ளவைகள்; கடைசியில், உறைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய இவை உள்ள பதார்த்தங்களை புண்ணவேண்டும். சாப்பிடும் பொழுது அவஸரப்படக்கூடாது; அதிகமாய்ச் சாப்பிடக்கூடாது. அரைவயிற்றில் ஆஹாரமும், கால்வயிற்றில் ஜலமும் இருக்கவேண்டும்; மீதியுள்ள கால்வயிறு வெறுமையாயிருக்கவேண்டும். குறிப்பிட்ட ஒரே காலத்தில் தினந்தோறும் தவறாமல் சாப்பிடுவதனால் தேகத்திற்குச் சௌக்கியம் அதிகமுண்டு.

அன்றன்றைக்கு உரிய காரியங்களைச் செய்துவிட்டு அந்த தினத்தை ஒழித்துவிடு. உன்னால் இயன்றதைக் கூடிய வரையில் கிரமமாயும் நன்றாயும் செய்தாய்; அவற்றுள் சில பிழைகளும் குற்றங்களும் ஒவ்வாதனவும் இருந்தன என்பது நிச்சயமே; இவைகளையெல்லாம் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் மறக்கக் கூடுமோ அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் மறந்துவிடு. நாளைப் பொழுது புதிய தினம்; அந்தப் புதிய தினத்தை நன்றாயும் சாந்தமாயும் ஆரம்பிக்கவேண்டும்; உன்னுடைய பழைய அவிவேகங்களும் பிழைகளும் வந்து பாதிக்காதவாறு மிக்க பெருந் தன்மையோடும் உயரிய நோக்கத்தோடும் உல்லாசத்தோடும் புதிய தினம் ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

THE DRINK QUESTION

பான விஷயம்

கட்குடிப்பது மஹாபாதகங்களு ளொன்றாகுமென்று வஸிஷ்டஸ்மிருதி கூறுகின்றது. மஹா பாதகங்கள் ஐந்தாகும். அவையாவன: 1. கொலை, 2. பொய், 3. களவு, 4. கள்ளருந்தல், 5. குருநிந்தை என்பனவாம். ஆபஸ்தம்ப ஸூத்திரத்திலும் கௌதமஸ்மிருதியிலும் ஸுராபானம் செய்வது கூடாதென்று நிஷேதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது (விலக்கப்பட்டிருக்கின்றது). நன்றாய்க் கொதிக்கக்காய்ச்சின சாராயத்தைக் கட்குடித்தவனுடைய வாயில் ஊற்றுவதே அவனுக்குப் பிராயச் சித்தமாகுமென்று வஸிஷ்டஸ்மிருதியும் விஷ்ணு ஸ்மிருதியும் விதிக்கின்றன. இது மாத்திரமேயன்றி, சாராயங் குடிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கூடக் குடிக்க லாகாதென்று போதாயனர் சொல்லியிருக்கிறார். வஸிஷ்டஸ்மிருதியும் இப்படியே சொல்லுகின்றது. கட்குடிப்பவன் கொடுக்கும் போஜனத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது; சாராயங் குடிப்பதனாலும், சாராயத்தின் சமீபத்தில் வைக்கப்பட்ட பதார்த்தத்தைப் புசிப்பதனாலும், சாராயங் குடிக்கும் ஸ்திரீயுடன் சேர்வதனாலும் ஒருவன் ஜாதிப்பிரஷ்டனாகிறான் என்று மனுஸ்மிருதி சொல்லுகின்றது.

CALLS OF NATURE

காலப் பிரவர்த்தி

ஆபஸ்தம்ப ஸூத்திரம் — வீட்டிற்கு வெகு தூரத்தில் மலபாதை தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

கௌதம ஸ்மிருதி — வீட்டிற்குச் சமீபத்திலும், உழுத நன்செய் நிலத்திலும், வீதியிலுள்ள மரங்களின் நிழலிலும், மற்றுமுள்ள ரம்மியஸ்தலங்களிலும் மலங்கழிக்க லாகாது.

வஸிஷ்ட ஸ்மிருதி — ஜலத்தில் மலங் கழிக்கிறவனுடைய புத்தி நசித்துப்போம். நதிகள், சாலைகள், படுகைகள், பிரயாணிகளுக்குபயோகமான மரநிழல் ஆகிய இவ் விடங்களில் மலபாதை தீர்த்துக்கொள்ளக் கூடாது.

விஷ்ணு ஸ்மிருதி — இரவின் கடைசி ஜாமத்தில் எழுந்து, ஜலமலபாதைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மரத்தின் நிழல், படுகை, ஜனங்கள் நடமாடும் சாலை, தோட்டம், நீர்நிலைக்குச் சமீபமான இடம், மாட்டுக்கொட்டில், நீர் நிலை ஆகிய இவ் விடங்களில் மலங் கழிக்க லாகாது. ஒரு பாத்திரத்தில் மொண்டுகொண்டுவந்த ஜலத்தினாலும் மண்ணினாலும் சௌசம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.

மனு ஸ்மிருதி — சாலை, நீர்நிலை, மாட்டுக்கொட்டில், ஆற்றங்கரை ஆகிய இவ் விடங்களில் மலங் கழிக்கக் கூடாது. நின்றுகொண்டாவது நடந்துகொண்டாவது மலங்கழிக்கக்கூடாது. ஜலத்தில் மலங் கழிப்பவனுடைய புத்தி நசித்துப்போம். நீரில் ஜலமலபாதைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. அருண உதயத்தில் (அதிகாலையில்) எழுந்தவுடன் இந்த வாதையைத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மல மூத்திரங்கள், கால் கழுவின நீர், எச்சிலான பதார்த்தங்கள், ஸ்நானம் செய்த நீர் ஆகிய இவைகளை வீட்டிற்கு வெகு தூரத்தில் நீக்கவேண்டும்.

ராஜவீதியில் மலங்கழித்தவன் அந்தக் குற்றத்திற்காக அபராதம் செலுத்துவதன்றி, தான் கழித்த மலத்தைத் தானே எடுத்துப்போய் அப்புறப்படுத்தவேண்டும். மலங் கழித்த பிறகு ஜலத்தினுற் கழுவிக்கொள்ளாதவனுக்கும், ஜலத்தில் மலத்தைக் கழித்தவனுக்கும் பிராயச்சித்தம் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. சொம்பு முதலிய பாத்திரத்தில் மொண்டு வந்த ஜலத்தினுலேயே சௌசம் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

SLEEPING

நித்திரைசெய்தல்

விஷ்ணு ஸ்மிருதி — முகத்திலாவது கையிலாவது அன்னம் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது தூங்காதே. பகலிலும் சாயங்காலத்திலும் உறங்காதே. ஈரமான இடத்திலும், குப்பையினுல் அசுத்தமாயிருக்கிற இடத்திலும் நித்திரை செய்யாதே. கால் ஈரமாயிருக்கும்போது தூங்காதே. நிர்வாணமாய்த் தூங்காதே. திறந்த வெளியிலும் ஸ்மசானத்திலும் (சுடுகாட்டிலும்) குதிரைலாயத்திலும் படுத்துத் தூங்காதே.

மனு ஸ்மிருதி — நிர்வாணமாய்த் தூங்கக்கூடாது. (நிர்வாணமாய்த்தூங்குவதனுல் உண்டாகும் தீமைகளைப் பிறகு விவரிப்போம்).

ஆபஸ்தம்பர் — காலைநேரத்திலும் சாயங்காலத்திலும் தூங்குகிறவர்களுக்குப் பிராயச்சித்தம் விதித்திருக்கிறுர்.

வஸிஷ்ட ஸ்மிருதி — காலையிலும் மாலையிலும் உறங்குகிறவர்கள் பாபிகளாவர். கால், கண், நா ஆகிய இவைகளினுலும் தேகத்தினுலும் உபயோகமற்ற காரியத்தைச் செய்யக்கூடாது.

EXERCISE

வியாயாமம்

பகற்போஜனத்திற்குமுன்னர் அரசர்கள் சரீரப்பயிற்சிக்கான வியாயாமங்களைச்செய்து, பிறகு ஸ்நானம் செய்யவேண்டுமென்று மனு ஸ்மிருதி சொல்லுகின்றது. ஒவ்வொருவரும் தினந்தோறும் வியாயாமம் செய்யவேண்டும் ; அது வியாதியையும் சோம்பலையும் தடுப்பதற்கான பரம ஔஷதம்; சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு வியாயாமம் செய்யலாகாது ; அளவுக்குமிஞ்சி வியாயாமம் செய்யக்கூடாது — என்று ஆரிய வைத்தியக் கிரந்தங்களெல்லாம் முறையிடுகின்றன.

BATHING

ஸ்நானம் செய்தல்

விஷ்ணு ஸ்மிருதி — அதிகாலையில் நித்திரைதெளிந்தெழுந்து குச்சியினுல் பல்லைத் துலக்கவேண்டும். அந்தக் குச்சி சுண்டுவிரல் பருமனுள்ளதாயும் ஓரடி நீள முள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும்; அதன் நுனியைக் கடித்துத் தூவிகை (brush—புருசு) யாய்ச் செய்துகொண்டு பல்லைத் தேய்க்கவேண்டும் ; பல்லை விளக்கும்போது மௌனமாயிருக்கவேண்டும், அஃதாவது, பேசாமலிருக்கவேண்டும், பிறகு வாயைக்கொப்புளித்துக் கழுவவேண்டும்.

அஜீர்ணமாயிருக்கும் போதும், ஜ்வரம் முதலான வியாதிகளினுல் வருந்தும்போதும், ராத்திரிகாலத்திலும் ஸ்நானம்செய்யக்கூடாது. கிரஹணகாலமாயிருந்தால் இரவில் ஸ்நானம் செய்யலாம். தினந்தோறும் சூரியோதயத்தில் ஸ்நானம் செய்திருத்தல் வேண்டும். உடம்பு குளிக்குமுன் கட்டிக்கொண்டிருந்த அழுக்கு வஸ்திரங்களைக் குளித்தபின் தரிக்கக்கூடாது. ஓடுகிற ஜலத்திற் குளிப்பது உத்தமமானது. மண்ணினுல் உடம்பைத் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும் (அந்த ஸ்மிருதி எழுதியகாலத்தில் சவர்க்காரக் கட்டியென்னும் "ஸோப்" soap வழக்கத்தில் இல்லை). தண்ணீரில் மூழ்கிக் குளிப்பது அவசியமாகும். தினந்தோறும் விடியற் காலையில் ஸ்நானம் செய்கிறவர்களுக்கு நாசமே கிடையாது (அனுரோக்கியம் இல்லை).

மனு ஸ்மிருதி — சாப்பிட்டவுடனே ஸ்நானம் செய்யாதே. நோவாயிருக்கும்பொழுது குளிக்காதே. இறவிற் குளியாதே.

போதாயனர் — தினந்தோறும் மூன்று முறை ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

ஆயுர்வேதம் — சாப்பிட்டபிறகு ஸ்நானம் செய்வது தேஹத்திற்குத் தீமைசெய்யும். குளிர்ந்த ஜலத்திற் குளிப்பது ரோகநிவாரகமாகும் (ரோகங்களைப் போக்கும்). வெந்நீரிற் குளிப்பதனால் அநேக ரோகங்கள் குணப்படுகின்றன.

MARRIAGE
விவாஹம்

ஒரே கோத்திரத்திற் பிறந்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் விவாஹம் செய்துகொள்ளக் கூடாதென்னும் விதி எல்லோருக்கும் தெரிந்தே இருக்கிறது. இன்றைக்கும் இந்த விதியை நாம் அநுஷ்டித்து வருகின்றோம். நெருங்கிய உறவினர்கள் கலியாணம் செய்துகொண்டால், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழைந்தகள் தேகதிடமின்றிப் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆதலால் ஸமீப பந்துக்கள் விவாஹஞ் செய்துகொள்ளக்கூடாதென்று தர்மசாஸ்திரக்காரர்கள் நிஷேதித்திருக்கிறார்கள். பிறக்கிற பிரஜைகள் ஸௌக்கியமுள்ளவர்களாயிருக்கும்பொருட்டு மனு ஸ்மிருதி முதலிய தர்மசாஸ்திரங்களில் அநேக நிபந்தனைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

கௌதம ஸ்மிருதி — கலியாணம் செய்து கொள்ளும் ஸ்திரீ புருஷர்கள் தந்தையின் வர்க்கத்தில் ஆறு தலைமுறை வரையில் பந்துக்களாயிருக்கக் கூடாது; தாயின் வர்க்கத்தில் நான்கு தலைமுறைவரையில் பந்துக்களா யிருக்கக்கூடாது. ஸ்திரீ புருஷர்கள் ரோகங்களினால் பிடிக்கப் படாமலிருக்கும் பொருட்டும், பிறக்கிற குழந்தைகள் ஸௌக்கியமா யிருக்கும் பொருட்டும் அநுஷ்டிக்க வேண்டிய விதிகளாவன :—1. ஸ்திரீகள் நோவினால் வருந்தும் போதும், அவர்கள் பஹிஷ்டையாய் (வீட்டுக்குத் தூரமாய் மாதவிடாயில்) இருக்கும்போதும் அவர்களுடன் புணரக்கூடாது; 2. வியபிசாரம் செய்யக்கூடாது.

மனு ஸ்மிருதி — புருஷர்கள் சாதாரணமாய் இருபத்துநான்கு வயதுக்குப்பிறகு கலியாணம் செய்து கொள்ளவேண்டும். க்ஷயம், குல்மம், காக்காய் வலி, மஹோதரம் முதலான வியாதிகளுள்ள குலத்திற் பிறந்த பெண்ணைக் கலியாணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது. அவயவங்கள் அதிகமாயிருக்கிற பெண்ணையும் விவாஹம் செய்து கொள்ளலாகாது. ஸ்திரீகள் பஹிஷ்டையா யிருக்கும் போது, எவ்வளவு மதவெறி கொண்டாலும், புருஷர் அவர்களுடன் சேரக்கூடாது; அவர்களுடன் ஒரேபடுக்கையிற் படுக்கவுங்கூடாது. இந்த விதியை மீறி நடக்கும் புருஷருடைய புத்தி, பலம், வீரியம், நேத்திரம் ஆகிய இவை நசித்துப்போம்.

விஷ்ணு ஸ்மிருதி — ஆயுள் நீடித்திருக்க வேண்டுமானால் கர்ப்பிணியைப் புணராதே.

HEALTH OF THE PREGNANT WOMAN
கர்ப்பிணியின் தேகசௌக்கியம்

சில ஸ்திரீகளுக்குச் சிலவேளை கர்ப்பம் முதிர்ந்து கிரமமான காலத்தில் பிரஸவமாவதில்லை. மூன்று நான்கு மாதங்களில் கர்ப்பம் சிதைந்து போகின்றது. இதற்குக் கர்ப்ப ஸ்ராவம் அல்லது பதனம் என்று பெயர். இப்படி கர்ப்பச்சிதைவுள்ள ஸ்திரீகள் தங்கள் தேகத்தை மிக்க ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இக் காலத்தில் சில யுவதிகள் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் அலைந்து திரிந்து வேலைசெய்கிறார்கள். அப்படிச் செய்வது தவறு. கர்ப்பஸ்ராவம் நேர்ந்த ஸ்திரி வேலையொன்றும் செய்யாமல் படுத்திருக்கவேண்டும். அவ்வாறு அவள் ஓய்வுகொள்வது அவசியமாகும். அவள் அதிகமாய் நடமாடினால் கர்ப்பஸம்பந்தமான ரோகங்கள் அநேகம் உண்டாகும். இது நமது பூர்வீகர்களான ஆரியர்களுக்குத்தெரிந்த விஷயமே. கர்ப்பஸ்ராவம் நேர்ந்த ஸ்திரீ எத்தனை மாதம் கர்ப்பம் தரித்திருந்தனளோ அத்தனை நாள் (இரவும்பகலும்) அவள் தீட்டுக்காக்கவேண்டுமென்று போதாயனர் விதித்திருக்கிறார். நம்முள் தீட்டாயிருக்கும் ஸ்திரீ வீட்டில் ஒருவேலையும் செய்யக்கூடாதென்பது ஏற்பட்டிருக்கின்றதன்றே? ஆதலின், அவள் தீட்டுக்காக்கவேண்டுமென்று விதித்ததனாலேயே அவள் வேலையொன்றும் செய்யாமல் சும்மா இருக்கவேண்டுமென்று சொன்னது போலாயிற்று. மனுதர்ம சாஸ்திரமும் இப்படியே கூறுகின்றது.

MENTAL STRAIN
மனக் கவலை

துக்கத்தினாலும் காரியாலோசனையினாலும் ஆசை மிகுதியினாலும் மனத்துக்கு வேலையும் சிரமமும் அதிகப்படும். அதுபோலவே படிப்பதனாலும் மனத்தை ஒருவழிப்படுத்துவதனாலும் ஆயாஸம் அதிகரிக்கும். அஜீர்ணம் முதலான ரோகங்கள் இருக்கும்போது படிப்பதனால் தேகத்திற்குத் தீமை விளையும். இந்தக் காரணத்தை யனுஸரித்தே அப்படிப்பட்ட ரோக காலங்களில் வேதாத்தியனம் செய்யக்கூடாதென்று மனு ஸ்மிருதி சொல்லுகின்றது.

PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES
தொத்துவியாதி நிவாரணம்

மானிடதேகத்திற்கு ஸம்பவிக்கிற வியாதிகள் பலவற்றுள் தொத்து வியாதிகளென்பன சில உள. அவை தொத்திக்கொள்ளும் தன்மையன; ஒட்டுவாரொட்டி யெனப்படுவன; சமீபத்திலிருப்ப

வர்களைப் பற்றிக்கொள்வன. இவை தடுக்கக்கூடிய வியாதிகளென்பது ஆங்கிலேயருடைய மதம். நமது முன்னோர்களான ஆரியர்களும் அவைகளைப்பற்றி அதே அபிப்பிராயங்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவைகளைத்தடுப்பதற்கான உபாயங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவைகளாவன :—1. அப்படிப்பட்ட வியாதியுடையவர்களின் மீது படாதிருத்தல், 2. அவர்களுடைய வஸ்திரம் பாத்திரம் முதலானவைகளோடு நம்முடைய சரீரம், வஸ்திரம், பாத்திரம் முதலானவைகள் ஸம்பந்தப்படாமலிருத்தல், 3. அவர்களுடைய வீட்டிற்குப் போகாதிருத்தல்.

மேற்சொல்லிய மூன்று விதிகளையும் அநுஸரித்து நடப்போமானால் அந்த வியாதிகள் அவர்களிடத்திலேயே இருந்து காலக்கிரமத்தில் நசிக்கும் ; அவை ஸுலபமாய் நமக்குப் பரவா.

அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் பெரியம்மை முதலான சில வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளலாம். அப்படிப்பட்ட வியாதியுடையவர்களுடைய வீடு, தேகம், வஸ்திரம், படுக்கை, பாத்திரங்கள் முதலியனவற்றை நன்றாய்ச் சுத்திசெய்வதனால் அந்த வியாதி மற்றவர்களுக்குப் பரவாது.

மேலேவிவரித்த உபாயங்களனைத்தும் நம்மவருக்குத் தெரிந்த விஷயங்களே. இவற்றைப்பற்றி நமது சாஸ்திரங்கள் பின்வருமாறு கூறுகின்றன :—

விஷ்ணு ஸ்மிருதி — தொத்துவியாதிகள் பரவிய ஊர்களில் வஸிக்காதே.

ஆயுர்வேத கிரந்தங்கள் — அம்மைபுகட்டியவர்களின் தேகத்திலுள்ள ரணத்தின் மீதிருக்கும் பொருக்கையெடுத்து முழங்கைக்குக் கீழேவைத்துத் தேய்த்து ஊசி முனையினாற் குத்தி உள்ளே செலுத்தினால் பெரியம்மை வராது முன்னாளில் இடையர்கள் இந்த வழக்கத்தை யநுஷ்டித்து வந்தார்கள்.

வஸிஷ்ட ஸ்மிருதி — அசுத்தமான வஸ்துக்களுடன் ஸம்பந்தப்பட்ட பண்டங்களை மண்ணினாலும் ஜலத்தினாலும் தேய்க்கவேண்டும்; அவற்றின் அழுக்கும் நாற்றமும் போகும் வரையில் தேய்க்கவேண்டும். ஸாதாரணமாய் அசுத்தப்பட்ட மண்பாத்திரங்களை நெருப்பிற் காய்ச்சுவதனால் சுத்தி செய்யலாம். மலம், மூத்திரம், கபம், சீழ், ரக்தம், சாராயம் ஆகிய இவைகளுடன் சம்பந்தப்பட்டு அசுத்தமான மண்பாத்திரங்களைச் சுத்திசெய்ப வகையில்லை; அவை ஒருபொழுதும் சுத்தியாகா.

போதாயனர் — மட்பாத்திரங்கள் அசுத்தப்பட்டால் அவைகளில் தர்ப்பைப்புல்லைப் போட்டுப் பொசுக்கினால் அவை சுத்தமா

கும். நாய், காக்கை முதலிய அசுத்த ஜந்துக்களினால் தொடப்பட்ட பாத்திரங்களை, அவை பழுத்துச்சிவக்கும் வரையில், நெருப்பிற் காய்ச்சவேண்டும். மலம், மூத்திரம், ரக்தம் முதலானவைகளினால் அசுத்தப்பட்ட பாத்திரங்களை எறிந்துவிடவேண்டும். தேகத்தை ஜலத்தினால் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். பொன், வெள்ளி, செம்பு ஆகிய இந்த லோஹங்களினால் செய்த பாத்திரங்களை திராவகங்களினால் பரிசுத்தப்படுத்தவேண்டும். மற்ற லோஹங்களினாற் செய்த பாத்திரங்களை மண்ணினாலும் சாம்பலினாலும் தேய்த்துப்பரிசுத்தமாக்கவேண்டும். மட்கலங்கள் நெருப்பிற் சுடுவதனால் சுத்தியாகும். மரத்தினாற் செய்த சாமான்கள் உளிகொண்டு இழைப்பதனால் சுத்தியாகும். கம்பளிகள் சூரிய கிரணம் படுவதனால் சுத்தமாகும். பருத்திநூலினாற் செய்த துணி முதலியனவும் தோலினாற் செய்த சாமான்களும் மண்ணினாற் பரிசுத்தப்படும். அசுத்தமான மனிதர்கள் தொட்ட மரப்பாத்திரங்களை உளியினால் இழைத்துச் சுத்திசெய்யவேண்டும் ; மலம், மூத்திரம், ரக்தம் ஆகிய இவைகளினால் அசுத்தப்பட்ட சாமான்களை எறிந்து விடவேண்டும்.

விஷ்ணு ஸ்மிருதி, மனு ஸ்மிருதி — இரும்பு, வெண்கலம், பித்தளை ஆகிய இவைகளினாற் செய்த பாத்திரங்கள் அக்கினியினால் சுத்தமாகும். கல்லினாற் செய்த பாத்திரங்கள் பூமியிற் புதைத்து வைப்பதனால் சுத்தப்படும். எலும்பு, கொம்பு, தந்தம் ஆகிய இவைகளினாற் செய்த பாத்திரங்களை இழைப்புளியால் இழைத்துச் சுத்தீகரிக்கவேண்டும். மண்பாத்திரங்களும் மரப்பாத்திரங்களும் அசுத்தப்பட்டால் அவைகளை எறிந்து விடவேண்டும்; அவைகளைச் சுத்திசெய்யமுடியாது. தங்கத்தினாலும் வெள்ளியினாலும் செய்த பாத்திரங்களை ஜலத்தினால் சுத்திசெய்யலாம். படுக்கை, வண்டி, நாற்காலி முதலியவைகளைஜலத்தினாலும், கம்பளியையும் பட்டையும் உப்புமண்ணினாலும், செம்பு, வெண்கலம், ஈயம், தகரம் ஆகிய இவைகளைத் திராவகங்கலந்த ஜலத்தினாலும் சுத்தி செய்யவேண்டும். தானியங்கள் முதலியன அசுத்தப்பட்டால், அசுத்தப்பட்ட பாகத்தை எடுத்தெறிந்துவிட்டு மீதியை உரலிற் போட்டுக் குத்தி ஜலத்தினாற் கழுவிய பிறகு உபயோகிக்கவேண்டும்.

CARE FOR THE HEALTH OF OTHERS ALSO

அந்நியருடைய ஆரோக்கியத்தையும் கவனித்து நட

கல்விகற்று சிஷ்டாசாரங்களைக்கைப்பற்றி ஆரோக்கிய விதிகளை அநுசரித்து நடக்கிறவர்கள் எவ்வளவு ஜாக்ரதையாயிருந்தாலும், எல்லாரும் அவர்களைப்போலவே இவ் விஷயங்களில் ஜாக்ரதையாய் நடப்பார்களோ? மூடஜனங்களும் இருப்பார்

கள் அன்றே? அந்த மூடர்களுடைய தப்பிதமான நடவடிக்கைகளினால் மற்ற ஜனங்களுடைய ஸௌக்கியத்திற்கு இடையூறு நேரிடக்கூடும். இதற்கு ஓர் உதாரணம் சொல்வோம்.

வாந்திபேதி, பெரியம்மை முதலான வியாதிகளுள்ளவர்களுடைய வஸ்திரங்களை ஊரார் குடிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் கிணற்றிலாவது வேறு ஜலத்திலாவது கழுவுவதனால் அந்த வியாதிகள் ஜலத்தின் மூலமாய் அநேகருக்குப் பரவும். இவ்விதமாக அந்த வியாதிகள் நமக்கு வந்தால் அது நம்முடைய தப்பிதமாகுமோ? சுகவழியின் முறைகளை நாம் எவ்வளவு அநுஷ்டித்து வந்தாலும் மற்றவர்களுடைய மடைமையினால் (மௌட்டியத்தினால்) நாம் துன்பப்பட வேண்டியதாகின்றது. நம்முடைய தப்பிதங்களினால் நாம் துன்பப்படுவது ஒருவாறிருக்க, மற்றவர்கள் செய்யும் தப்பிதங்களினாலும் நாம் துன்பப்படுவது மிருந்த அக்கிரமமாயும் கொடுமையாயு மிருக்கின்றது. ஆதலால், ஊராருடைய தேஹஸௌக்யத்திற்கும் உயிருக்கும் ஹானிகரமான காரியங்களை எவரும் செய்யாதவாறு துரைத்தனத்தார் தடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அதற்கு வேண்டிய சட்டங்களை ஏற்படுத்துவது அவர்களுடைய கடமை.

இந்த விஷயமாக நமது சாஸ்திரங்களில் என்ன சொல்லப்பட்டிருக்கிறதென்றும் விசாரிப்போம் :—

போதாயனர் — தேகத்திற்கு அஸௌக்கியமான தின்பண்டங்களை விற்கிறவர்கள் தண்டனைக்குள்ளாகவேண்டும்.

விஷ்ணு ஸ்மிருதி — நிஷித்தமான (தீமையெனவிலக்கப்பட்ட) பதார்த்தங்களை விற்கிறவர்களின் கைவிரல்களை வெட்டியெறிய வேண்டும். போஜன (சாப்பாட்டு) விஷயத்தில் சீலமும் விரதமும் மேற்கொண்டிருக்கிற பிராமணர் முதலானவர்களுக்கு அவர்கள் தின்னக்கூடாத பதார்த்தங்களைக் கொடுத்துத் தின்னச்சொல்கிறவர்களுக்கு அபராதம் விதிக்கவேண்டும். சாராயம் விற்கிறவர்களைக் கொல்லவேண்டும். ஜனங்கள் நடமாடும் சாலை, தோட்டம், ஜலம் ஆகிய இவைகளிலாவது இவற்றிற்குச் சமீபத்திலாவது மலபாதைதீர்த்துக்கொள்கிறவர்களுக்கும், அந்த இடங்களை வேறு எவ்விதத்திலாவது அசுத்தப்படுத்துகிறவர்களுக்கும் அபராதம் விதிக்கவேண்டும் வியாபாரம் செய்வதில் அயோக்கியமாய் நடக்கிறவன் ஜாதிப்ரஷ்டனாவன்.

மனு ஸ்மிருதி — நல்ல பதார்த்தங்களோடு மட்டமான சரக்குக்களைக் கலந்து விற்கிறவர்கள் அபராதத்திற்கு உள்ளாவார்கள்.

THE WHY TO HEALTH
சுகவழி

தேஹஸ்திதி நன்றாயிராதவர்களுக்கே வியாதிகள் பெரும்பாலும் வருகின்றன. ரோகங்கள் வராமல் ஸௌக்யமாயிருப்பதற்கு நல்ல காற்று, நல்ல ஜலம், நல்ல போஜனம், நல்ல வீடு, ஸரியான ஆடை, நல்ல ஆசாரங்கள் முதலியன வேண்டும். இவையே சுகவழி முறைகளெனப்படும். இவைகளை எல்லோரும் கவனித்துத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும்.

WHY SHOULD WE BREATHE
மூச்சு விடுவானேன்

ஜீவப்பிராணிகளெல்லாம் எப்பொழுதும் சுவாஸித்து (மூச்சு விட்டு)க் கொண்டிருப்பது ஏன்? நல்லகாற்று நமது உடம்பினுட் சென்று உள்ளே இருக்கும் ரக்தத்தைச் சுத்திசெய்வதே சுவாஸத்தின் கருத்தாகும். அப்படிக் காற்று உட்சென்று ரக்தத்தைச் சுத்திசெய்யாவிடின் பிராணனுக்கு அபாயம் உண்டாகும்.

WHAT DOES THE ATMOSPHERE CONTAIN
வாயுமண்டலத்தின் அம்சங்களாவன

வீட்டுக்குவெளியே ஆகாயத்திற் சூழ்ந்திருக்கிற காற்று எந்த தேசத்திலும் எந்த ஊரிலும் ஒரேமாதிரியானது ஆகும். இதற்கு வாயுமண்டலமென்று பெயர். இதில் ஆக்ஸிஜன் (Oxygen) என்னும் பிராணவாயுவும், நைட்ரோஜன் (Nitrogen) என்னும தர்க்யகரம் அல்லது ஸார ஜனக வாயுவும், கார்பானிக் ஆஸிட் காஸ் (Carbonic acid gas) என்னும் கரியமில வாயுவும் கலந்திருக்கின்றன. (இவற்றின் விவரம் "ஆரோக்கிய போதினி" இரண்டாம் சஞ்சிகையில் 87—88 ஆம் பக்கங்களிற் காண்க). சில இடங்களில் அம்மோனியா (Ammonia) என்னும் நவச்சாரவாயுவும் ஹைட்ரோஜன் (Hydrogen) என்னும் ஜலவாயு (நீராவி) வுங்கூடக் கொஞ்சம் கலந்திருக்கும்.

இறந்தகாலமும் வருங்காலமும் ஒன்றே. அவை இரண்டும் இந்த நிகழ்காலமே.

OXYGEN AND ITS USES

பிராணவாயுவின் பிரயோஜனம்

மூச்சினால் நாம் உட்கொள்கிறபிராணவாயுவானது ரக்தத்தை சுத்திசெய்கின்றது. மற்றவாயுக்களுக்கு அந்தச் சக்தி இல்லை. சாதாரணமாய் விறகு முதலான பதார்த்தங்களைக்கொளுத்தினால் அவை காற்றில்லாவிடில் எரியா. வாயுமண்டலத்திலுள்ள பிராணவாயுவானது அவைகளுடன் சம்பந்தப்படுவதினாலேயே (தஹனம் உண்டாகின்றது) அவை எரிகின்றன. பிராணவாயுவுடன் கூடிய பதார்த்தங்கள் எரிவதனால் கரியமிலவாயுவும் (கார்பானிக் ஆஸிட் காஸ்) ஜலகரவாயுவும் (ஹைட்ரோஜன்) உண்டாகி வாயு மண்டலத்திற் காற்றோடு கலக்கின்றன. கரி ஸம்பந்தமான வஸ்துக்களோடுகூடிக் கரியமிலவாயுவாக மாறுவது பிராணவாயுவின் ஸ்வபாவமாகும். வாயுமண்டலத்திற் பிராணவாயுவே இல்லாமல் மற்ற இரண்டு வாயுக்கள் மாத்திரம் நிறைந்திருக்கின் அவை நாம் சுவாஸிப்பதற்கும் விறகுமுதலியன எரிவதற்கும் உபயோகப்படா. பிராணவாயு அவ்வளவு அவசியமானதெனின் அது மற்ற வாயுக்களோடு சேராமல் தனியே இருக்கக்கூடாதோ? பிராணவாயு மிக்க தீக்ஷ்ணமானது. அது மற்றவாயுக்களுடன் கலக்காமல் தனியே இருக்குமாயின் நமது தேகத்தை அதிசீக்கிரத்திற் கொளுத்திவிடும். அதன் சக்தியையும் வேகத்தையும் தணிக்கும் பொருட்டே ஈசுவரர் அதை மற்ற வாயுக்களோடு கலந்து வைத்திருக்கிறார்.

THE FUNCTION OF NITROGEN

தர்க்யகர வாயுவின் காரியம்

வாயுமண்டலத்திற் கலந்துள்ள முக்கியமான வாயுக்கள் மூன்றனுள் தர்க்யகரம் அல்லது ஸாரஜனக வாயுவென்பது ஒன்றாகும். பிராணவாயுவுடன் கலந்திருந்து அதன் வேகத்தைத்தணிப்பதே தர்க்யகரத்தின் காரியம். இதைத் தவிர இதனால் வேறு பிரயோஜனம் ஒன்றுமில்லை.

இறந்த முன்தினங்களும் இன்னும்பிறவா நாளைகளும் பஞ்சாங்கத்தைப் பார்த்தே தெரிந்தன.

CARBONIC ACID GAS

கரியமில வாயு

வாயுமண்டலத்திற் கரியமிலவாயு மிக்க சொற்பமாயிருக்கின்றது. மரங்களும் செடிகளும் சூரியகிரணத்தின் ஸஹாயத்தினால் அந்த வாயுவிலுள்ள கரியையும் பிராணவாயுவையும் வேறுவேறாகப் பிரிக்கின்றன. அப்படி வேறுபடுத்தப்பட்ட கரியை மரஞ்செடிகள் உட்கொண்டு, பிராணவாயுவைமாத்திரம் தனியே விட்டுவிடுகின்றன. ஒரு விதையைப் பூமியில் நட்டால் அது செடியாய் முளைத்துப் பெருகிப் பெரிய மரமாகின்றது. அந்த மரத்தைக் கொளுத்தினால் அதில் நிரம்பக் கரி யகப்படுகின்றது. அந்தக் கரியெல்லாம் பூமியிலிருந்து வந்ததன்று. அது கரியமிலவாயுவினின்று பிரித்தெடுத்து உட்கொள்ளப்பட்ட கரியாகும். நாம் உட்கொள்ளும் காற்றிற்கும் வெளியில் விடும் காற்றிற்கும் நிரம்ப வித்தியாஸம் உண்டு. நாம் உட்கொள்கிற காற்றில் பிராணவாயு அதிகமாயிருக்கின்றது. நாம் வெளிவிடுகிற காற்றில் பிராணவாயு குறைவாயும் கரியமிலவாயு அதிகயாயு மிருக்கின்றது.

மனிதர் முதலான உயிர்ப்பிராணிகள் மூச்சுவிடுவதனாலும், விறகு முதலான கரி சம்பந்தமான வஸ்துக்கள் எரிவதனாலும், கரி சம்பந்தமான ஸ்தாவர ஜங்கம வஸ்துக்கள் அழுகுவதனாலும் கரியமிலவாயு உண்டாகின்றது. ஜீவனைக்காப்பாற்றும் சக்தி கரியமிலவாயுவுக்கு இல்லை. பதினாயிரப்பங்கு காற்றில், சாதாரணமாக, நான்கு பங்கு கரியமிலவாயுவே இருக்கும். இந்த அளவுக்கு அதிகமானால் தேகத்திற்குக் கெடுதியுண்டாம். நூற்றுக்கு ஒன்றரைப்பங்கு கரியமிலவாயு இருந்தால் தலைவலியுண்டாகும்; நூற்றுக்கு ஐந்துபங்கு ஆனால் உயிருக்கு அபாயம் விளையும். மற்ற வாயுக்களைப்பார்க்கிலும் கரியமிலவாயு பளுவானதாதலால் அது பூமிமட்டத்திற்குச் சமீபத்தில் அதிகமாய்ப் பரவியிருக்கும்; ஆகாயத்தில் மேலே போகப் போகக் குறைவாயிருக்கும்.

உத்தமபாவனையே கொள்ளு மொருவன் பத்தாம் மாடியின் ஜன்னலிலிருந்து வீழ்ந்தான். கீழே விழுங்கால் ஒவ்வொரு மாடியண்டை வரும்போதும் "இதுவரையிலும் க்ஷேமமே" என்று ஸந்தோஷமாய்ச் சொல்லிக்கொண்டே இழிந்தான்.

WHERE IS AIR PURE
வாயு சுத்தமாயிருப்பதெங்கே

பிராணவாயு, தர்க்யகரம், கரியமிலவாயு ஆகிய இம் மூன்று வாயுக்களும் எல்லா இடங்களிலுமுள்ள வாயுமண்டலத்திலும் சேர்ந்திருக்கின்றன. ஆனால் சில இடங்களில் தூசி முதலான அசுத்த வஸ்துக்கள் காற்றிற் கலந்திருக்கக்கூடும். மலைகளின்மீதும், ஸமுத்திரங்களின்மீதும், நாட்டுப்புறங்களிலும் இருக்கிற காற்று சுத்தமானது. பட்டணங்களிலும் வீடுகளிலும் இருக்கிற காற்று அசுத்தமானது.

HOW IS AIR CONTAMINATED
வாயு அசுத்தப்படுவதெப்படி

பிராணிகள் மூச்சுவிடும்போது கரியமிலவாயு, நீராவி, கரி ஸம்பந்தமான அழுக்கு ஆகிய இவைகள் வெளிப்படுகின்றன. விளக்குகள், அடுப்புக்கள் முதலியன எரிவதனால் கரியமிலவாயு முதலான அநேகம் கெட்ட வாயுக்களும், புகை, நீராவி, கரித்தூள் முதலிய வஸ்துக்களும் வாயுமண்டலத்திற் பரவுகின்றன. வீதிகளிலிருந்து எழும் தூளி எப்பொழுதும் வாயுமண்டலத்திற் சேர்கின்றது. வீதிகளிற் குதிரைலத்தி, சாணம் முதலிய அசுத்த வஸ்துக்கள் சூரிய வெப்பத்தினால் உலர்ந்து, பிறகு காற்றினால் சிதறுண்டுகின்றன. பிராணிகளின் தேகத்திலிருந்து அநேகவிதமான அசுத்த வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு வாயுமண்டலத்திற் பரவி அதை அசுத்தப்படுத்துகின்றன. மலமூத்திரங்கள் முதலியவைகளின்மீது காற்று தாக்குவதனால் அநேகவிதமான அசுத்த வஸ்துக்கள் வாயுவிற் கலக்கின்றன. செடிகளினின்றும் மரங்களினின்றும் உதிரும் உலர்ந்த இலைகள், புஷ்பங்களின் தூளிகள், பஞ்சு முதலியன காற்றில் அடியுண்டு வாயுமண்டலத்திற் பரவுகின்றன; மனிதர் வேலை செய்யுமிடங்களிலிருந்து அவர்கள் வேலைசெய்யும் சாமான்களின் தூளிகள்; வயல்களிலிருந்து நெற்கதிர், வைக்கோல் முதலியவைகளின் தூளிகள்; சுண்ணாம்புக் காளவாய்களினின்று சுண்ணாம்புத் தூளிகள், கொல்லன் பட்டடையிலிருந்து இரும்புத்தூளிகள், தச்சன் பட்டடையிலிருந்து மரத்தூளிகள்; இன்னும் இவைபோன்ற அநேகவிதமான தூளிகள் முதலியனவெல்லாம் வாயுமண்டலத்திற் பரவுகின்றன.

இவையன்றி, அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணபூதமாயிருக்கிற கிருமிகள்பல வாயுவிற் பரவுகின்றன.

மேற்சொல்லிய வகைகளில் வாயுமண்டலமானது எப்பொழுதும் அசுத்தப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கின்றது. இவ்வாறு நிமிஷந்தோறும் வருஷக் கணக்காக வாயுமண்டலம் அசுத்தப்பட்டு வந்தால் சிறிதுகாலத்தில் அது நிரம்ப அசுத்தமாகி, சுவாஸிப்பதற்கு யோக்யமில்லாமற் போகாதா? அப்படியாயின் வாயு உட்கொள்ளத் தகாததேயாகும். வாயுமண்டலம் எப்பொழுதும் அசுத்தப்பட்டுக்கொண்டே இருந்தால் பிராணிகள் உட்கொள்வதற்குச் சுத்தமான வாயு இல்லாமற் போமென்பது நிச்சயமே. ஆனால் அஃது எப்பொழுதும் அசுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது போலஎப்பொழுதும் சுத்தப்பட்டுக் கொண்டும் இருக்கின்றது.

HOW IS AIR PURIFIED
வாயு சுத்தப்படுவதெப்படி

வாயுமண்டலத்தில் வந்து சேர்கிற அசுத்தமான வஸ்துக்களெல்லாம் ஓரிடத்திலேயே குவிந்திருந்தால் கெடுதியுண்டாகும். காற்று அடிக்கும்போது தூளிகளை வெகுதூரம் தூரத்திவிடுகின்றது. மழையும் பனியும் வாயுமண்டலத்திலுள்ள தூளிகளைக் கழுவிப் பூமியில் வீழ்த்துகின்றன. காற்று வீசியடிக்காமல் அமர்ந்து இருக்கும்போது, வாயுவைவிடப் பளுவாயிருக்கும் தூளிகள் தாமாகவே கீழே படிந்து விடுகின்றன. ஓர் அறையிலுள்ள மேஜை நாற்காலிகளைத் தூசிபோக நன்றாய்த் தட்டிவிட்டுக் கதவுகளையெல்லாம் இறுக மூடி வைத்துச் சிலநாள் கழித்துக் கதவுகளைத்திறந்து பார்த்தால் அந்த மேசை நாற்காலிகளின்மீது தூசி படிந்திருக்கும். இந்தத் தூசி எங்கிருந்து வந்தது? மேசை நாற்காலிகளை நன்றாய்த் துடைத்து வைத்தோமன்றோ? வெளியிலிருந்து தூசி உள்ளே நுழையாதிருக்கும்பொருட்டுக் கதவுகளை இறுக மூடினோமன்றோ? வாயுமண்டலத்தில் எப்போதும் தூசி அடைந்திருக்கின்றது; கதவுகளை மூடி வைத்ததனால் அறைக்குள் இருந்த வாயுவுக்கு ஓட்டமில்லை; அஃது அசைவற்றிருந்தது; அந்த வாயுவைவிடத் தூசி அதிகப் பளுவானதனால் அது தரையின்மீதும் மேசை நாற்காலிகளின்மீதும் படிந்தது.

உதாரணமாக — ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தையும் எண்ணெயையும்கலந்து குலுக்கு. அந்தப் பாத்திரத்தில் எங்கும் ஜலமும் எண்ணெயும் கலந்தே இருக்கும். பாத்திரத்தைக் கீழே வைத்துவிடு. அதிலுள்ள ஜலம் அசைவற்று நிற்கும். எண்ணெயைவிட ஜலம் அதிகப் பளுவுள்ளதாதலின் கீழே படியும்; அதன்மீது எண்ணெய் மிதந்துகொண்டிருக்கும்.

இதேமாதிரியாக, வாயுமண்டலத்திலுள்ள தூளியானது வாயு அசைவற்றிருக்கும்போது (காற்றடிக்காமலிருக்கும் போது) கீழே படிகின்றது; அதனால் வாயுமண்டலம் சுத்தமாகின்றது.

வாயுமண்டலத்தில் அடைந்துள்ள கரிஸம்பந்தமான கெட்ட வஸ்துக்கள் அதிலுள்ள பிராணவாயுவுடன் சேர்ந்து கரியமிலவாயுவாகவும் ஜலவாயு வாகவும் நவச்சார வாயுவாகவும் மாறுகின்றன. இவ் விதமாய் உண்டான கரியமிலவாயுவும் நவச்சாரவாயுவும் செடிகளுக்கும் மரங்களுக்கும் மிக்க அவசியமானதனால் வாயுமண்டலத்தினின்று அவை பெரும்பாலும் நீக்கப்பெறுகின்றன. கரியமிலவாயுவில் அமைந்துள்ள கரியையும் பிராணவாயுவையும் வேறு வேருகப் பிரித்து மரஞ்செடிகள் தமக்கு அவசியமான கரியை மாத்திரம் உட்கொண்டு, ஜங்கமப்பிராணிகளுக்கு அவசியமான பிராணவாயுவை விட்டுவிடுகின்றன. இப்படியாக, ஸ்தாவர வஸ்துக்களான மரஞ்செடிகள் வாயுமண்டலத்தைச் சுத்தப்படுத்துகின்றன.

ஜங்கம (நகரும் திறமையுள்ள) பிராணிகளுக்கு அவசியமானது பிராணவாயு. அவை வெளியிடும் அசுத்த வஸ்துக்களுள் முக்கியமானது கரியமிலவாயு; இது ஸ்தாவர (நிலையான, அசையாத, நகராத) வஸ்துக்களுக்கு அவசியமானது. ஸ்தாவர வஸ்துக்கள் பகற்பொழுதில் வெளியிடுவது பிராணவாயு; இது ஜங்கமப்பிராணிகளுக்கு அவசியமானது. இவ் வாறு ஸ்தாவர வஸ்துக்கள் ஜங்கமப் பிராணிகளுக்கு மிக்க பயன்படுகின்றன.

சரித்திரத்திற் சிலவேலைகளில் சில ஆச்சரியமான ஸங்கதிகள் அகப்படுகின்றன. இந்த ஆச்சரியகரமான விஷயங்களினாலேயே சரித்திரத்திற்கு ஒரு ருசி உண்டாகின்றது. ஒரு காலத்தில் ஜனங்கள் கொண்ட அபிப்பிராயமும் ஸித்தாந்தமும் மற்றொருகாலத்தில் முற்றும் மாறிப்போவது மேற்சொல்லிய ஆச்சரியங்களுள் ஒன்றாம். ஒரு தலைமுறையாருக்குக் கின்னுக்கீரையைப் போல் வழக்கச்சொல்லாயிருப்பது மற்றொரு தலைமுறையாருடைய பெருமைக்கும் பிரகாசத்திற்கும் சிறப்புக்கும் காரணமாவது சரித்திரத்திற் காணப்படும் ஆச்சரியங்களுள் ஆச்சரியமாம்.

EFFECT OF INHALING CARBONIC ACID GAS
கரியமிலவாயுவை உட்கொள்வதன் பயன்

அசுத்தமான வாயுவை உட்கொள்வதனால் தீமைவிளையும். ஒரு சிறு பெட்டியில் ஒரு கிளியை வைத்து நன்றாய் இறுக மூடி ஒரு நாள்முழுதும் வைத்திருந்து மறுநாள் திறந்து பார்த்தால் அது மரித்துப்போயிருக்கும். ஏனெனின், அது மூச்சுவிடும்போது வெளியாகிற கரியமிலவாயு முதலான அசுத்த வஸ்துக்கள் அந்தப் பெட்டியிலேயே சூழ்ந்துகொண்டு அங்கிருந்த வாயுவை அசுத்தப்படுத்தின. அங்ஙனம் அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட வாயுவை உட்கொண்டதனால் அந்தக் கிளி மரித்தது. அந்தப் பெட்டியின் ஒரு பக்கத்திலாயினும் சில சிறு துவாரங்கள் இருந்திருக்கின், கிளியின் பிராணன் போகாது. ஏனென்றால், பெட்டிக்குள்ளிருக்கும் கெட்ட வாயு துவாரங்களின் வழியாய் வெளியேறும்; வெளியிலிருந்து நல்ல வாயுவும் பெட்டிக்குள் புகும். சுத்தமானவாயு அந்தக் கிளிக்கு எப்படி அவசியமோ அப்படியே நமக்கும் அவசியமாகும்.

உதாரணமாக — கி. பி. 1856-ஆம் ஆண்டில் ஸுராஜத்-தௌலா என்னும் நவாபானவன் சில ஆங்கிலப் படைவீரரைச் சிறைப்பிடித்து 18-அடிச் சதுரமுள்ள தொரு சிற்றறையில் அவர்களை அடைத்து வைத்தான். அங்ஙனம் அடைபட்டவர்கள் 146-பேராவர். அறைக்குள் காற்று போவதற்கு மிகச் சிறிய துவாரங்கள் இரண்டைத் தவிர வேறுவழி யில்லை. மறுநாட்காலையில் கதவைத் திறந்து பார்க்கையில் 23 பேர்மாத்திரம் குற்றுயிரோடிருந்தார்கள்; பாக்கியான 123-பேரும் செத்துக் கிடந்தார்கள். அவர்கள் மூச்சுவிடும்போது வெளியேறின கரியமிலவாயு முதலான அசுத்தவஸ்துக்கள் அறையைவிட்டு அகல்வதற்கு வழியில்லாததனாலும், அத்தனை பேருக்குப் போதுமான சுத்தவாயு அறைக்குள் பிரவேசிப்பதற்கு வழியில்லாததனாலும் பிராணஹானி நேர்ந்தது.

நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விஷயங்களாவன:—1. சுத்தமானவாயு மனிதர்களுக்கும் மற்ற உயிர்ப்பிராணிகளுக்கும் அவசியமானது; 2. அசுத்தமானவாயு உயிர்ப்பிராணிகளின் சமீபத்தில் கவிந்திருக்கக்கூடாது; ஆதலின் நமக்குச் சமீபத்தில் அசுத்தவஸ்து இருக்கக்கூடாது.

WHEN A FIRE BURNS
நெருப்பு எரியும்பொழுது

விறகு, விளக்கு முதலியன எரியும்போது கரியமிலவாயு, நீராவி, கந்தக ஸம்பந்தமான வாயுக்கள், புகை அல்லது கரித்தூள் முதலான அசுத்த வஸ்துக்கள் வெளியாகின்றன. அவையெல்லாம் நமது தேகஸௌக்கியத்திற்குத் தீமை செய்வனவேயாம்.

DRAINAGE EFFUSIONS
சாக்கடைக்கும்பி நாற்றம்

சாக்கடைக்குச் சமீபத்திலிருக்கும் வாயுவில் கரியமிலவாயு (SH_2), நவச்சார ஸம்பந்தமான வஸ்துக்கள் (CH_4) நாற்றமுள்ள அழுக்குக்கள் முதலியன இருக்கின்றன. இவையன்றி, சாக்கடை ஜலத்தின் திவலைகளும் அதில் மிதக்கும் மலம் முதலியவற்றின் அழுக்கு அணுக்களும் பற்பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருக்கிற கிருமிகளும் காற்று வீசியடிக்கும்போது சமீபத்திலிருக்கிற வாயு மண்டலத்தில் வியாபிக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட வாயுவை உட்கொள்வதனால் தேகத்திற்குத் தீமைவிளையும்.

THE DUST IN BAD AIR
கெட்ட வாயுவிலுள்ள தூசி

அசுத்தமான வாயுவில் இருக்கிற தூளியை உட்கொள்வதனால் நுரையீரல் ஸம்பந்தமான அநேகவியாதிகள் உண்டாகும். க்ஷய ரோகிகள் விடும் மூச்சின் வழியாயும் அவர்கள் துப்புகிற கோழையின் வழியாயும் க்ஷய ரோகக்கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன. அதே மாதிரியாக நீர்க்கொள்வான் (Measles), என்னும் சின்ன அம்மை, மூன்று நாள் காய்ச்சல் (Influenza), கக்குவான் முதலான வியாதிகளின் கிருமிகளும் வெளிப்படுகின்றன. பெரிய அம்மை, சின்ன அம்மை முதலிய ரோகங்களில் தோல் உரிவது வழக்கம். அப்படி உரிந்த பொருக்குக்கள் வாயுவில் வியாபிக்கின்றன. இப்படி அந்தக் கிருமிகளும் பொருக்குக்களும் பரவியுள்ள வாயுவை உட்கொள்வதனால் அந்தந்த வியாதிகள் உண்டாகும். ஆனால் ஒருதடவை அந்த வியாதியினால் வருந்தித் தேறியவர்கள் அந்தக் கெட்ட காற்றை உட்கொண்டாலும் அவர்களுக்கு அந்த வியாதிகள் மறுபடி வருவதில்லை.

BACTERIA CONTAMINATE THE AIR
விஷக் கிருமிகள் வாயுவைக் கெடுக்கும்

நாம் மூச்சுவிடுகையில் வெளிப்படுகிற கரியமிலவாயு முதலான அசுத்தவஸ்துக்கள் மாத்திரமேயன்றி, பலவகையான வேறு வஸ்துக்களும் நமக்குத் தீமைசெய்யும். அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருக்கிற கிருமிகள் வாயுவிற் சேர்ந்திருக்கின்றன. அந்தக் கிருமிகளோடுகூடிய வாயுவை நாம் உட்கொள்வதனால் நமக்குப் பற்பல வியாதிகள் உண்டாகின்றன. இப்படி உண்டாகும் வியாதிகளுள் முறைக்காய்ச்சல், அம்மைகள், கக்குவான், பொம்பாய் நெறிக் கட்டிக்காய்ச்சல், மூன்றுநாளைஜ்வரம், க்ஷயரோகம் முதலியன சேர்ந்தனவாகும். இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகைக் கிருமியினால் உண்டாகின்றது. அந்த வியாதிகளினால் வருந்துகிற நோயாளிகள் மூச்சுவிடும்போது அந்தந்த வியாதிஸம்பந்தமான கிருமிகள் வெளிப்படுகின்றன. அவர்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கும் வாயுவானது அந்தக் கிருமிகளினால் அசுத்தப்பட்டிருக்கும். அந்த வாயுவை மற்றவர்கள் உட்கொள்வதனால் மற்றவர்களுக்கு அந்த வியாதிகள் வருகின்றன.

இவ்வாறு வியாதிகள் பரவுமென்பது நமது முன்னோர்களுக்குத்தெரிந்த விஷயமே. இதற்குத் திருஷ்டாந்தமாக நாம் அநுஷ்டித்து வரும் வழக்கங்களைக் கவனித்துப் பாருங்கள். ஒரு வீட்டில் எவர்க்கேனும் அம்மை புகட்டியிருந்தால் அந்த வீட்டுக்கு மற்றவர்கள் எவரும் போவதில்லை. அப்படி அம்மைபுகட்டியிருக்கும் ஸங்கதி தெரியாமல் எவரேனும் அந்த வீட்டுக்குள் போகக்கூடுமாதலின் 'ஒருவருக்கு அம்மைபுகட்டியிருக்கின்றது, எவரும் உள்ளே வராதீர்கள்' என்று எல்லோர்க்கும் தெரிவிக்கும்பொருட்டு அந்த வீட்டு வாயிலில் வேப்பிலையைச் சொருகிவைக்கிறார்கள். அதைக் கண்டவுடனே அந்த வீட்டிற்குள் எவரும் போகார்கள். துரைத்தனத்தார் சட்டமேற்படுத்துவதைவிட ஜனங்கள் தாமே ஆசாரக்கட்டுப்பாடு செய்துகொள்வது மிகவும் நன்றாய் இருக்கின்றது. ஒரு குழந்தைக்குக் கக்குவான் என்னும் வியாதி இருந்தால் மற்ற வீட்டுக்காரர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அந்தக் குழந்தையுடன் விளையாடவொட்டார்கள்; அந்தக் குழந்தையின் வீட்டுக்கு அனுப்பவும் மாட்டார்கள். இந்தமாதிரியான வழக்கங்கள் நம்மவர்களுள் வெகுநாளாக இருக்கின்றன. நம் பூர்வீகர்கள் இந்த வழக்கங்களை ஏற்படுத்தியபோது சுகாதாரக்காரணங்களை அறிந்தே செய்தார்கள் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

போதுமான அளவு ஓய்வு கொள்ளாவிடின் நீ செய்யும் வேலையின் குணம் (யோக்யதை) குறையும்.

PERSPIRATION AND ITS SMELL

வியர்வையும் அதன் நாற்றமும்

மனிதர்கள் மூச்சுவிடும்போது கரியமிலவாயு, நீராவி, கரிஸம்பந்தமான அழுக்குவஸ்துவொன்று ஆகிய இம்மூன்றும் வெளிப்படுகின்றன. அந்த மூன்று வஸ்துக்களும் வியர்வையிலுங்கூட இருக்கின்றன. அழுக்கு வஸ்துவுக்கு ஒரு கெட்டநாற்றம் உண்டு. அந்த நாற்றத்தைக் கிரஹிக்கும் சக்தி கம்பளிக்கும் ஈரமானபதார்த்தங்களுக்கும் அதிகமாயிருக்கின்றது. வைக்கோல், உலர்ந்த பதார்த்தங்கள், நூல்வஸ்திரங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கு அந்த நாற்றத்தைக் கிரஹிக்கும் சக்தி குறைவாயிருக்கின்றது; கருமையான வஸ்துக்களுக்கும் நீலவர்ணமான வஸ்துக்களுக்கும் கிரஹிக்கும் சக்தி அதிகம்; வெண்மையான வஸ்துக்களுக்குக் கிரகிக்கும் சக்தி குறைவு. ஆஸ்பத்திரிகளுக்குள் போனால் அங்கு ஒரு விதமான துர்க்கந்தம் வீசுகின்றது என்பது எல்லோர்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. மூச்சுவிடும்போது வெளிப்படுகிற கரிஸம்பந்தமான அழுக்கே அந்தத் துர்க்கந்தத்திற்குக் காரணமாகும். நோயாளிகள் இருக்கிற இடங்களில் மேற்சொல்லிய அசுத்தமான வஸ்துக்கள் அதிகமாய் இருக்கின்றன; அவை ஆஸ்பத்திரிகளில் மிகவும் அதிகமாயிருக்குமென்பது சொல்லவும் வேண்டுமோ ?

KEEP THE ATMOSPHERE PURE

வாயுமண்டலத்தைச் சுத்தமாக வை

அநேக இடங்களில் வாயு அநேகவிதமாய் அசுத்தப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதனாலும், அசுத்தமான வாயுவை உட்கொள்வதனால் அநேக விதமான வியாதிகள் உண்டாவதனாலும் வாயுமண்டலத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். வீட்டுக்கு வெளியிலிருக்கும் வாயு இயற்கையில் (தானாகவே) சுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றது. வீட்டிற்குள் இருக்கும் வாயு வெளியிலிருந்து வருவதனால், வெளியிலுள்ள வாயுமண்டலம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டியது அவசியம். வீதிகளை விசாலமாயும் சுத்தமாயும் அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்; வீடுகளை நெருக்கமில்லாமற் கட்டவேண்டும்; இப்படியிருந்தால் வெளியிற் காற்றோட்டம் அதிகமாயிருக்கும், காற்றும் சுத்தமாயிருக்கும். குப்பை முதலான அசுத்த வஸ்துக்களினால் காற்று அசுத்தப்படுமாதலால் அவை வீட்டிற்குச் சமீபத்திலாவது வீதியிலாவது குவியாமலிருக்கும்படி செய்ய வேண்டும். வீதிகளில் ஜனங்களின் நடமாட்டமும் வண்டிகளின் போக்குவரவும் அதிகமாயிருக்கும்போது தண்ணீர் தெளிப்பதனால் தூளிகள் அடங்கிப்போம், காற்றிற் பரவா, வாயுமண்டலம் சுத்தமாயிருக்கும்.

CORRUPTION BY BREATHING

மூச்சுவிடுவதனால் அசுத்தப்படுதல்

மூச்சுவிட்டதனால் அசுத்தப்பட்ட வாயுவை உட்கொண்டால் தலைவலி, தலைப்பாரம், சோம்பல், ஓக்காளம் முதலியன தோன்றும்; அப்படிப்பட்ட வாயுவையே நாள்தோறும் சுவாஸித்து வந்தால் பாண்டு, அக்நிமாந்தியம் (பசியின்மை), பலவீனம் முதலியன ஏற்படும். அன்றியும் அந்த அசுத்தவாயுவை சுவாஸிக்கிறவர்கள் க்ஷயம் முதலான அநேக வியாதிகளுக்கு உள்ளாவதற்கும் ஹேது உண்டு.

CORRUPTION BY DRAINAGE AND PRIVY

சாக்கடையினாலும் கக்கூசினாலும் அசுத்தப்படுதல்

சாக்கடையிலிருந்தும் கக்கூசிலிருந்தும் வெளியேறுகிற அசுத்தமானவாயு வீட்டிற்குள் பரவினால் அந்த வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய தேகஸ்திதி கெட்டுப்போம். சிறு குழந்தைகள் இளைத்துப் போவார்கள்; அவர்களுக்குப் பசிதீபனம் குறையும், வயிற்றுக் கழிச்சல் உண்டாகும். பெரியவர்களுக்குத் தலைவலி, கொஞ்சம் ஜ்வரம், சோம்பல், ரக்தசோகை முதலியன ஸம்பவிக்கும்; சிலவேளை ஜ்வரமும் தலைவலியும் அதிகமாயும் இருக்கும்; பசியும் மந்தப்படும். அப்படிப்பட்ட வாயுவை நோயாளிகள் உட்கொண்டால் அவர்களுடைய வியாதி மிக்க உக்கிரமாகும் (கடுமையாகும்). பிரஸவித்திருக்கிற ஸ்திரீகளுக்கு அந்த வாயு பெருந் தீமை விளைக்கும்.

AVOID CONTAMINATED AIR

அசுத்தப்பட்ட வாயுவை உட்கொள்ளாதே

சுண்ணாம்புக் காளவாய்களுக்குச் சமீபத்தில் இருக்கும் வாயுவில் கார்பானிக் ஆக்ஸைட் (Carbonic Oxide) என்னும் கெட்ட வாயு ஒன்று கலந்திருக்கின்றது. அதை உட்கொண்டால் மரணம் நிச்சயமாய் ஸம்பவிக்கும். ஆகையால் சுண்ணாம்புக் காளவாய்களின் ஸமீபத்தில் படுக்கக்கூடாது. பிணங்களைப் புதைக்கிற ஸ்மசானங்களிலுள்ள வாயுவை உட்கொள்வதனால் சிலவிதமான ஜ்வரங்கள் உண்டாகும். அழுகிக்கொண்டிருக்கிற பிராணிகளின் ஸமீபத்திலுள்ள வாயுவை உட்கொண்டால் அதிஸாரமும் சீதபேதியும் உண்டாகும். சதுப்பு நிலங்களிலுள்ள வாயுவை உட்கொண்டால் முறைக்காய்ச்சல், அதிஸாரம், சீதபேதி, ஈரல்ஸம்பந்தமான வியாதிகள் ஆகிய இவை ஸம்பவிக்கக்கூடும்.

HAVE THE HOUSE WELL VENTILATED

வீட்டில் நல்ல காற்றோட்டமிருக்கச் செய்

நாம் பெரும்பாலும் கட்டிடங்களுக்குள் இருப்பதனால், வீட்டுக்கு வெளியிலுள்ள வாயுமாத்திரம் சுத்தமாயிருப்பது போதாது; வீட்டிற்குள் இருக்கும் வாயுவும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். அது சுத்தமாயிருப்பதற்கு, வெளியிலிருந்து சுத்தமான காற்று எப்பொழுதும் உள்ளே வந்துகொண்டிருக்கவேண்டும்; சுவாஸித்து விடப்பட்ட அசுத்தமான காற்று எப்பொழுதும் வீட்டுக்கு வெளியே போய்க் கொண்டிருக்கவேண்டும். வீட்டிற்குள் இருக்கும் வாயு சுத்தமானதென்று அறிவதற்கு ஓர் அடையாளம் உண்டு. அஃதாவது, வெளியிலிருந்து திடீரென்று உள்ளேவருகிற மனிதனுக்குத் துர்க்கந்தம் (கெட்டநாற்றம்) புலப்படாதிருப்பதேயாம்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் மணியொன்றுக்கு 3,000 கன அடி* வாயுவேண்டும். அஃதாவது, ஒவ்வொரு மணிக்கும் புதிது புதிதாக 3,000 கன அடி சுத்தமானவாயு அவன் இருக்கும் அறைக்குள் வரவேண்டும். அவ்வளவு வாயு எளிதில் உள்ளே வருவதற்கு அந்த அறை 1,000 கன அடி உள்ளதாயிருக்க வேண்டும்; அதன் சதுர அளவு 80 சதுர அடி * இருக்கவேண்டும். அஃதாவது, ஒரே மனிதன் ஓர் அறையில் இருப்பதானால் அந்த அறை 8-அடி அகலம், 10-அடி நீளம், 12-அடி உயரம் உள்ளதாயிருக்கவேண்டும். இடம் நிரம்ப அகப்படாவிட்டால், ஒருவன் இருப்பதற்கு அறை மேற்சொல்லிய அளவில் பாதியாவது இருக்கவேண்டும்; உயரம் மாத்திரம் 12-அடியே இருக்கவேண்டும். இந்த அறைக்குள் புதிய காற்று வருவதற்கும் அசுத்தமான காற்று அதிலிருந்து போவதற்கும் அநுகூலமான துவாரங்கள் இருக்கவேண்டும். 24-சதுர அங்குலம் உள்ள ஜன்னல்கள் எதிரெதிராய் இரண்டு சுவர்களில் இருக்கவேண்டும்; அல்லது கதவுக்கு எதிரிலுள்ள சுவரில் 24 சதுர அங்குலத்திற்குக் குறையாத ஜன்னல் ஒன்று இருக்கவேண்டும்.

இதுவரையிற் சொல்லிய அளவுகளெல்லாம் ஓர் ஆளுக்கே என்பதை மறக்கலாகாது. ஓர் அறையில் பத்துப் பேர் இருக்கவேண்டுமானால் அந்த அறையின் அளவு மேற்சொல்லியதைவிட பத்துப்பங்கு அதிகமாயிருக்கக் கடவது. வீட்டிற்குள் அசுத்தமான வஸ்துக்கள் எவையும் சேரவிடக் கூடாது.

ஓர் அறையில் எதிரெதிராய் இரண்டு துவாரங்கள் சுவர்களில் வைக்க முடியாவிட்டால், அறையின் மேற்கூரையிலாவது மேல்

* ஓர் அடி நீளமும், ஓர் அடி அகலமும், ஓர் அடி உயரமும் கொண்டது ஒரு கன அடி ஆகும்.

* ஓர் அடி நீளமும் ஓர் அடி அகலமும் கொண்டது ஒரு சதுர அடி ஆகும்.

தளத்திலாவது துவாரம் செய்யவேண்டும்; மேற்கூரையில் ஒரு புகைக்கூடாவது குழலாவது வைத்திருந்தால், அறைக்குள் ஒரு ஜன்னல் போதும்; ஜன்னலே இல்லாவிட்டாலும் அறையின் வாயில் போதும். மனிதர்கள் சஞ்சரிக்கும் ஒவ்வோர் அறையிலும் வெளியிலிருந்து காற்று வரத்தக்க ஜன்னல் ஒன்றாவது இருக்கவேண்டும்.

நாம் சுவாஸித்து வெளிவிடும் மூச்சுக் காற்று லேசாயிருக்கும். வெளியே இருக்கிற காற்று பளுவாயிருக்கும். பளுவாயிருப்பது கீழே தங்குவதும் லேசாயிருப்பது மேலே எழுவதும் வழக்கமாதலின், வெளியிலிருந்து அறைக்குள் வரும் காற்று அறையின் அடிப்பாகத்தில் இருக்கும்; நாம் மூச்சுவிடுகிற காற்று அறையின் மேற்பாகத்திற் பரவி நிற்கும். வெளியிலிருந்து வரும் பளுவான காற்றை நாம் மூக்கினால் உட்கொண்டு திரும்பவும் வெளிவிடும்போது அது லேசாகி அறையின் மேற்பாகத்திற்கு ஏறுகின்றது; மறுபடி வெளியிலிருந்து பளுவான காற்று உள்ளே வருகின்றது. இவ்விதமாக நாம் மூச்சு விடுகிற காற்று எப்போதும் அறையின் மேற்புறம் சேர்ந்து வெளிப்படுவதனாலும் வெளியிலிருக்கிற காற்று எப்பொழுதும் உள்ளே வந்துகொண்டிருப்பதனாலும் அறையிலுள்ள காற்று சுத்தமாய் வைக்கப்பெறும்.

ஸௌக்கியமாயிருப்பவர்களுக்குச் சுத்தமான காற்று எவ்வளவு வேண்டுமோ அதைவிட அதிகமாக நோயாளிகளுக்கும் கஷ்டமான வேலை செய்வோருக்கும் வேண்டும். இவர்களுக்கு ஆள் ஒன்றுக்கு 4,000 கன அடி சுத்தமான வாயு வேண்டும்; அறை 1,200 கன அடி கொண்டதாயிருக்கவேண்டும்; சதுர அடி 120 கொண்டதாகலாம்.

புருஷர்களுக்கு வேண்டிய அளவு காற்று ஸ்திரீகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வேண்டியிராது; இவர்களுக்குக் கொஞ்சம் குறைவாயிருந்தாற் போதும்.

மேற் சொல்லிய அறையின் அளவுகள் ஸ்திரீகளும் புருஷர்களும் குழந்தைகளும் இருக்கிற வீட்டில் ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கவேண்டிய ஸராஸரி அளவுகளெனக் கொள்க.

பட்டண வாஸத்துக் காற்றைவிடக் கிராமாந்தரத்துக் காற்று சுத்தமானது: ஏனெனின், கிராமாந்தரங்களில் ஜனக்கூட்டம் அதிகமாயிராது.

துன்பத்தினால் வருந்தும் ஒவ்வொருவரும் அதனால் தம் சக்தியை — மனோவேகத்தையும் சரீரபலத்தையும் — வீணில் கழிக்கிறார்கள். அந்தச் சக்தியைத் துக்கத்தினின்றுந் திருப்பி வேறுவகையில் உபயோகித்துப் பெருங் காரியம் செய்யலாம்; அதனால் துக்கம் மறையும்; உபயோகமும் உண்டாகும். இந்தக் கருத்தை மனத்திற்கொண்டு யோஜிக்குமிடத்து துக்கத்திற் கழியும் சக்தியை நல்லுபயோகப்படுத்தத்தக்க நற்காரியம் லித்தமாய்த் தோன்றும்.

AIR AND WATER

வாயுவும் ஜலமும்

வியாதிகளைச் சொஸ்தப்படுத்துவதற்காக மருந்துகளைத் தேடும் வைத்தியர்கள் அப்படித் தேடும் அவஸரத்தில் கவனிக்காமல் விட்டுவிடக்கூடிய பரிஹாரங்கள் இரண்டு இருக்கின்றன. அவை யாவன,— வாயுவும் ஜலமும் ஆம். சாஸ்திரப் பயிற்சியும் ஆராய்ச்சியும் அதிகம் ஆக ஆக நாம் மூலதத்துவங்களையே கடைப்பிடியாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளக் கற்கின்றோம். அவற்றின் விசேஷத்தை வற்புறுத்தத் தலைப்படுகின்றோம். அப்படிப்போல, பலவித மருந்துகளைக் கொடுத்தும் பயன்படாமல் பல வைத்தியர்களாலும் கைவிடப்பட்டவர்கள் சிலர் இயற்கையில் அமைந்த மேற்கூறிய இரண்டு பரிஹாரங்களையும் புத்திசாலித்தனமாய் உபயோகித்துச் சொஸ்தப்பட்டிருப்பதாய் அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம்.

ஒரு ஸ்திரீ வெகுகாலமாய் ஒரு ரோகத்தினால் வருந்திக்கொண்டிருந்தாள். எத்தனை வைத்தியர்கள் பார்த்தும் எத்தனை விதமான வைத்திய முறைகளைப் பிரயோகித்தும் அவளுக்கு குணம் அகப்படவில்லை. தன் தேசத்திலும் வெளிநாட்டிலும் பிரபலமாயுள்ள மருந்துகளையும் முறைகளையும் உபயோகித்துப் பார்த்தாள். அவைகளினால் தாத்காலிக (அப்போதைக்கு மாத்திரம்) அநுகூலம் சிறிது இருந்ததேயன்றி வியாதி சொஸ்தமாகவில்லை. வெயிற் காலத்தைக் கழிக்கும் பொருட்டு அவள் ஒரு நாட்டுப்புறத்துக் கிராமத்திற்குப் போயிருந்தாள். அங்கு ஒரு வைத்தியன் அகப்பட்டான். அவனுக்கு உள்ளது ஸாமானிய ஞானமே. அவன் பெரிய வைத்திய சாஸ்திரி அல்லன். அவன் அவளுக்குப் பத்தியம் விதித்தான்; அஃதாவது, அவள் சாப்பிடத்தக்கவை இன்னவையென்றும் சாப்பிடக்கூடாதன இன்னவையென்றும் ஏற்பாடு செய்தான். அவளுடைய நடவடிக்கைகளையும் ஒரு வழிப்படுத்தினான். சாப்பாட்டையும் நடவடிக்கைகளையும் ஆரோக்கிய விதிகளின்படி (சுகவழி முறையின்படி) அமைத்தான். பிறகு அவளுக்கு மூச்சு விடுவதற்குக் கற்றுக்கொடுத்தான் (எவ்விதமாய் மூச்சுவிடவேண்டுமென்பது அநேகருக்குத் தெரியாது). மற்ற காரியங்களையெல்லாம் ஒழித்து நாளொன்றுக்குச் சிறிதுநேரம் அடிக்கடி கிரமமாய் மூச்சுவிடுவதே காரியமாயிருக்கவேண்டுமென்று கட்டாயப்படுத்தினான். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமான நிபந்தனை மற்றொன்று ஏற்படுத்தினான். அஃதாவது; அவள் விழித்திருக்கையில் ஒரு மணிநேரத்திற்கு ஒரு முறை மூன்று வாயளவு ஜலம் குடிக்கவேண்டுமென்று விதித்தான்.

நாட்டுப்புறத்து வைத்தியன் இட்டசட்டத்தின்படி, அணுவளவும் பிசகாமல், அவள் செய்து வந்தாள். முதன் முதலில் அவளுடைய எண்ணம் அவன் சொல்லியபடி செய்வதனால் என்ன ஆகின்றதென்று பார்க்கும் வேடிக்கை நினைவாகவே இருந்தது. நாளடைவில் அந்தச் சிகித்ஸையின் குணம் அவளுக்கே புலப்படலாயிற்று. அவளுடைய நிறம் மாறித் தெளிந்தது, தேகத்தில் சதை வன்மையுற்றது, காலப்பிரவர்த்தி (மலங்கழிப்பது) ஒரு வழிப்பட்டு ஒழுங்காயிற்று, ஆறுமாதத்தில் அவள் ரோகம் நீங்கித் தேறி ஆரோக்கிய ஸ்திதியடைந்தாள்.

அவளுடைய நரம்புகள் முதலியன மலினம் (அழுக்கு, அசுத்தவஸ்துக்கள்) நிரம்பியிருந்தன. அவள் பிராணவாயுவையும் ஜலத்தையும் அதிகமாய் உட்கொண்டதனால் அந்த அசுத்தங்கள் எரிந்து ஒழிந்தன, அல்லாது நவத்துவாரங்களின் வழியாகவும் வியர்வையினாலும் வெளியில் தள்ளுண்டன. திரவவஸ்துக்களான பிராணவாயுவும் ஜலமும் அதிகமாய்ச் சேரவே ரக்தத்தின் ஓட்டம் வேகங்கொண்டது; மல ஜலங்களைக் கழிக்கும் உறுப்புக்கள் தூண்டப்பெற்றன. உள்ளே அழுகிக்கிடக்கும் அழுக்கு வஸ்துக்கள் இவ்விதமாக வெளிப்பட்டதனால் அருவருப்புக் கிடமாயிருந்த லக்ஷணங்கள் மாறின.

ரோகநிவாரகமான தீர்த்த விசேஷங்களுள்ள ஸ்தலங்களிற் போய் வஸிப்பதனால் வியாதிகள் சொஸ்தப்படுவதைக் கண்டிருக்கிறோம். அப்படி அங்கே சொஸ்தமாவதற்கு முக்கியகாரணம் அதிகமாய் அந்த நல்ல ஜலத்தைக் குடிப்பதும், அந்த ஜலத்தை எடுத்துக்கொண்டு வருவதற்காகவோ அதில் போய்க் குளிப்பதற்காகவோ தினந்தோறும் கிரமமாய்ச் சிறிதுநேரம் நடந்து தேகத்திற்குக் கொஞ்சம் சிரமம் கொடுப்பதுமே யாகும்.

க்ஷயம் என்பது வீட்டு வாயுரோகம் எனத் தகும்; வீட்டுக்குள்ளேயே இருந்து காலத்தைக் கழிப்பதனால் வரும் வியாதியாகும்; குண்டுச் சட்டியிற் குதிரை யோட்டியதன் பயனாகும். ஜலதோஷம் என்பதும் வீட்டைவிட்டு வெளியில் உலவாததனால் வரும் வியாதியே போலும். நாட்பட்ட வியாதிகள் தமக்குத்தாமே விஷமிக்கும் நிலைமையொன்று உண்டு. அவற்றினால் வெளியாகும் விஷவஸ்துக்கள் மறுபடி தேகத்திற் சேர்ந்து வியாதியை அதிகப்படுத்திவிடுகின்றன. இப்படிப்பட்ட வியாதிகளுக்கு வாயுவும் ஜலமும் பரம ஔஷதங்களாகும், பெரிய பரிஹாரங்களாகும், பெரும் பயன் விளைக்கும். அந்த வியாதிக்காரர்களுக்கு ஒரு பஞ்சபாத்திரத்து ஜலத்தில் கரையவிட்டுக் குடிக்கவேண்டுமென்று சொல்லி ஒரு மருந்தையோ மாத்திரையையோ கொடுத்துவிடுங்கள்; அல்லது ஒரு சிறு சீசாவில் மருந்தைக் கொடுத்து அதிலிருந்து மூன்று துளியை ஒரு பஞ்சபாத்திரத்து ஜலத்தில் விட்டுக் குடிக்கவேண்டுமென்று சொல்லுங்கள். இதனால் அவர்கள் போதுமான அளவு ஜலம் குடிக்கும்படி செய்யலாம். மற்றும், அவர்கள் நன்றாய் உடுத்துச் செவ்வனே போர்த்து, பனி மழை குளிர் முதலியவற்றை லக்ஷியம் பண்ணாமல் வீட்டை

விட்டு வெளியேறிச் சமீபத்திலிருக்கும் ஒரு கோவிலுக்குப்போய் அவர்களுடைய சக்திக்குத் தக்கபடி மூன்று நான்கு பிரதக்ஷிணம் செய்துவரவேண்டுமென்று விதியுங்கள். வீட்டைவிட்டு வெளியே நடமாடும்படி செய்வதற்கு இது நல்ல உபாயமாகும். தினந்தோறும் குறித்த காலங்களில் சுவாஸத்தைத் தீர்க்கமாய் உள்ளுக்கு மெது வாய் இழுத்து அவஸரப்படாமல் மூக்கின் வழியாய் மூச்சை வெளி விடவேண்டுமென்று கட்டாயப்படுத்துங்கள். இப்படிக் கிரமமாய் நடத்தும்படி செய்யுங்கள்.

தீராவெனக் கைவிட்ட ரோகங்களும் ஒரு துளி மருந்தும் இல்லாமல் ஒரு மண்டலத்தில் (நாற்பத்தைந்து நாளில்) குணமுக மாய்த் திரும்புவதைக் கண்டு பிரமித்துப்போவீர்கள்.

THE EFFECT OF MODERN EDUCATION

இக்காலத்துப் படிப்பின் பயன்

கல்விகற்கும் சிறுவர்களுக்கு இக் காலத்திற் பாடங்கள் பல ஏற் பட்டிருக்கின்றன. இவைகளினால் நெருக்குற்றுச் சிறுவர்களின் மூளைகள் வருந்திச் சிதைகின்றன. ஏககாலத்திற் பலபாடங்களைப் படித்து அவற்றிலடங்கிய வேறு வேறு வகையான விஷயங்களைக் கிரஹித்து மூளையில் ஏற்றுக்கொள்வது சிறுவர்களினால் ஆகாத காரி யம். அப்படிச் செய்வதனால் அநேகம் சிறுவர்களுக்கு நரம்புக் கட்டு நிலைகுலைந்து போகின்றது. நரம்பில் பலமில்லாத குழந்தையோ வெனின், அவன் மற்றவர்களைப்போல் இயற்கையான தேஹஸ்திதி இல்லாதிருப்பதன்றி இந்தப் படன பத்ததி (கல்விகற்கும் முறை) யினால் மிக்கவருந்துவான்; அதற்கு இரையாயினும் ஆவான்; எனவே தேஹக் கட்டிழந்து சீக்கிரத்திற் சிதைவுறுவான். மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்திருக்கிற பரீக்ஷாபத்ததியானது அப்படிப்பட்ட நரம்பு வலியில்லாக் குழந்தைக்குப் பெரும்பாலும் பயங்கரமாயிருக்கின் றது; பரீக்ஷை என்னுங் கிலியும், அதனால் உடல் நடுக்கமும் உண்டா கின்றன. இஃது எமது ஸ்வாநுபவத்திற் கண்ட விஷயமாகும். குழந்தைக்கு ஏற்படும் பாடங்கள் அவனுடைய ஆரோக்யத்திற்கு இடைஞ்சலாயிருத்தல் கூடாது; அவனுடைய தேஹத்திற்கும் மனத்திற்கும் கிரமமான ஓய்வும் அமைதியும் சரீரப்பயிற்சி யெனும் வியாயாமத்திற்கு வேண்டிய அவகாசமும் பயக்கத்தக்கவைகளாய் இருத்தல் வேண்டும். நாட்டுப்புறத்தில் வளர்ந்து தம் காலத்திற் பெரும்பாகத்தைச் சுத்தமான நல்ல காற்றுள்ள மைதானங்களிற் கழித்து வந்த முற்காலத்துச் சிறுவர்கள் இப்போது ஏற்பட்டுள்ள நாகரிக வாழ்க்கையின் தொல்லைகளையும் கஷ்ட நிஷ்டூரங்களையும் பொறுத்து அவற்றிற்கு ஈடுகொடுப்பதுபோல, இக் காலத்து நகர வாஸத்துச் சிறுவர்கள் ஈடு கொடுக்கச் சக்தி யில்லாதவர்க

ளாய்த் தோற்றுகிறார்கள். இந்தத் தலைமுறையிற் பிறக்கும் இக் காலத்துக் குழந்தைகளைவிட நமக்கு முன்தலைமுறையார் குழந் தைப் பருவத்தில் தேஹக்கட்டும் வன்மையும் உடையவர்களாய் இரு ந்தனரோ வென்பது தர்க்கத்திற்கு இடமாகலாம். ஆயினும் நாகரிக வாழ்க்கையின் ஸந்தர்ப்பங்கள் இப்போது முற்றிலும் மாறி இருக் கின்றன; அந்த மாறுபாட்டின் பயனாக இக் காலத்தில் குழந்தை களுக்கு மனப்பயிற்சி யென்னும் கல்வி எவ்வளவு அவசியமோ சரீ ரப்பயிற்சிக் கேற்ற படிப்பும் அவ்வளவு அவசியமாயும் முக்கியமா யும் இருக்கின்றது. இதை அறியாமல் அநேகர் தம் குழந்தைகளின் ஜீவதாதுவையும் ஆரோக்யத்தையும் க்ஷீணிக்கவிட்டு மனத்தை மாத் திரம் பயிற்றித் தேற்றுவிக்கிறார்கள்.

LIKES AND DISLIKES

விருப்பு வெறுப்புக்கள்

குழந்தைப்பருவம் முதல் நாம் அன்னம் புசித்துவருகின்றோம். அது முதலாகவே சில பதார்த்தங்கள் நமக்குப் பிரியமாகவும் சில பதார்த்தங்கள் அப்பிரியமாகவும் இருக்கின்றன. நாம் விரும்பிப் புசிப்பன சில, வெறுத்து நீக்குவன சில. நமது தேஹஸௌக்கியத் திற்கான இதர விஷயங்களிலும் இப்படியேயாகும். இதற்குப் பெயர் நமது "அபிருசி" என்கின்றோம்; "லோகோ பின்ன ருசிঃ"—உலகத் தில் அவரவர்களுடைய விருப்பு வெறுப்புக்கள் வேறுபடும் என்பது பழமொழியாய் வழங்குகின்றது. இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ் வொரு விதமான ருசி இருப்பதற்குக் காரணம் இன்னதென்று நமக்குத் தெரியாது. பெரும்பாலும் நமது விருப்பு வெறுப்புக்கள் விசித்ரமாயும் காரணம் புலப்படாதவைகளாயும் இருக்கின்றன. ஒரு பெரிய குடும்பத்தில் விருப்பு வெறுப்புக்கள் மிக்க வேடிக்கையாய் அமைந்திருக்கும். வழக்கத்தை அநுசரித்து ருசிகள் அமைவதும் மாறுவதும் உண்டு; மற்றவர்களின் விஷயத்தில் நம்முடைய நட வடிக்கைகளும் வழக்கத்தை அநுசரித்து மாறுவதுண்டு. ஆனால் உடம்புடன் அமைந்திருக்கிற இயற்கை வாஸனைகளும் ருசிகளும் எவ்விதமான முதிர்ந்த பழக்கத்தினாலும் சிறந்த படிப்பினாலுங்கூட மாறுவதில்லை. ஒருவனுக்குப் பத்துப் பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள்; அவர்களனைவருக்கும் ஒரேவிதமான சாப்பாடே; ஒரேவித மான வஸதிகளே; ஒரேவிதமான பழக்கங்களே; ஒரேவிதமான படிப்பே—என்றால், அந்தப் பத்துப் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரேமாதிரி யான விருப்பும் வெறுப்பும் அமையுமென்றும் எதிர்பார்க்கலாமோ? அவரவர்களுடைய ருசிகளும் வேறு, மனப்பாங்கும் வேறு, கிராஹ்ய சக்தியும் (கிரகிக்கும் திறமை) வேறு, புத்திக்கூர்மையும் வேறு என் பது திண்ணம். தேகத்திற்கு வெளியிலிருக்கும் ஸந்தர்ப்பங்களினால்

மனிதனுடைய மனோபாவங்கள் ஒருவாறாக அமைவதும் மாறுவதும் உண்டெனினும், அவனுக்கு முக்கியமாயுள்ள விருப்பங்களுக்கும் வெறுப்புக்களுக்கும் அவையே காரணமாகா; மனிதனுக்குள்ள விருப்பு வெறுப்புக்களெல்லாம் வெளி ஸந்தர்ப்பங்களினாலேயே அமைவதில்லை. இஃது என் ? வைத்திய சாஸ்திரம் இந்த விருப்பு வெறுப்புக்களுக்கு ஸமாதானம் சொல்வதில்லை ; வேறெந்த சாஸ்திரத்தினாலும் இவைகளின் காரணம் விளங்குவதில்லை; சோதிட சாஸ்திரம் ஒன்று மாத்திரம் மனிதனுக்குள்ள விருப்பு வெறுப்புக்கள் இன்னவாறு இருக்குமென்று கூறுகின்றது; அவன் பூவுலகிற் பிறக்கு முன்னரே அவைகளைக் குறிக்கின்றது; அவன் பிறந்த பிறகு அவனுடைய மனத்தின் தன்மைகள் இன்னபடி இருக்கும், சரீரத்தின் தன்மை இன்னபடி இருக்கும், அவனுடைய விருப்பு வெறுப்புக்கள் இன்னபடி இருக்குமென்று உரைக்கின்றது.

TOO MUCH QUIET IS INJURIOUS

அதிக அமைதி கொண்டாடாதே

அமைதியென்பது சப்தமின்மை. சப்தமில்லாதிருப்பது நன்மையே. ஆனால் "அதி ஸர்வத்ர வர்ஜயேத்"— அதிகம் என்பது எதனிலும்கூடாது. அதிகமாய் அமைதிகொண்டாடுவதும் தீமையே பயக்கும். வீட்டில் ஒருவனுக்கு வியாதிவந்தால், அநேகமாய் வீட்டிலுள்ளவர்களெல்லாரும் அடியோசைப்படாமல் நடப்பதும், 'குசு குசு' வென்று பேசுவதும் குரலடக்கிப் பேசுவதும் வழக்கமன்றோ ? இப்படி அவர்கள் நோயாளி படுத்திருக்கும் அறையில் அதிகமாய்ச் செய்கிறார்கள். இவ் விதமாய் "ஸத்து" செய்வது நோயாளிக்கு மனவருத்தம் உண்டாக்கும். குழந்தைகள் கூவிக் குதித்தோடுவதும் பெரியவர்கள் உரக்கப்பேசுவதும் நோயாளிக்கு நன்மையல்ல. ஆனால் வீட்டுவேலைகள் வழக்கம்போல நடைபெற வேண்டும். முக்கியமாய், நோயாளியுடன் பேசும்போது குரல் உறுதியாயும் தெளிவாயும் இருக்கவேண்டும் ; குரல் சற்று இறங்கி இருக்கலாம்.

நோயாளிக்கு எல்லாவற்றையும் விட அதிகமாய் வருத்தமும் வெறுப்புமுண்டாக்குவது குசுகுசுவென்று உரக்கப்பேசுவதேயாம். பாவனைமாத்திரம் குசுகுசுவென் றிருக்குமேயன்றி வார்த்தைகள் எல்லார்க்குந் தெரியும்படியாகவே இருக்கும். இப்படிப் பேசுவது ஸாதாரணக் குரலோடு உரக்கப்பேசுவதைவிடக் கெடுதியாகும். வியாதியோடு படுத்திருக்கிறவனுடன் பேசவேண்டின் அவன் உன்னைப்பார்க்கக்கூடிய இடத்தில் உட்கார்ந்துகொள் ; அவனுக்குப் பின்புறமாயிருந்து தலைக்குமேல் பேசாதே.

வைத்தியன் வந்து போகும்போது அவனைப் பின்பற்றி அறை
 வெளியிற் சென்று கதவண்டை நின்று அவனோடு பேசாதே.
து கெட்ட வழக்கம். அப்படி வைத்தியனுடன் நீ பேசும்வார்த்தை
 நோயாளியின் காதிற் படுவதில்லை; ஆயினும் "இஸ்" "உஸ்"
ச்" என்னும் சப்தங்கள் மாத்திரம் அவனுக்குக் கேட்கும். அந்
 சப்தங்கள் எச்சரிக்கையையும் வெறுப்பையும் பயனின்மையை
 குறிக்கும். இவை நோயாளியின் காதிற் படுவதனால் அவனு
டைய நரம்புகளை ரம்பங்கொண்டு அறுத்தது போலாம்.

வீட்டில் வாத்தியப்பெட்டி இருந்தால், குடும்பத்தில் எவரே
ம் அதை வாசிப்பது வழக்கமானால், அது வேண்டாமென்று
ாயாளி சொல்லாவிட்டால், வழக்கம்போல் ஸங்கீதம் நடக்கட்
; ஆனால் அஃது இரைச்சலாயிருக்கக்கூடாது. ஸங்கீதத்தினால்
ாயாளிக்கு மிக்க குணமுண்டு. வியாதியைப் பரிஹரிக்கும் விஷ
த்தில் ஸங்கீதம் சிறந்த யோக்யதையுள்ளது ஆகும்.

SHORT STORY, No. 1.

சிறுகதை, நெ. 1.

MISERLINESS

லோபித்தனம்

லீலாவதியென்னும் பட்டணத்தில் தர்மகுப்த னென்னுமொரு
வசியன் மிக்க தனமுள்ளவனா யிருந்தான். இவன் காசுக்குக்
சு முடிபோடுவான்; வட்டி வாங்குவதில் பகற்பொழுதின் வட்டி
யக்கூட விடாமற் கருணையின்றி வாங்குவான்; தன் மனைவிக்கொரு
்தற் சீலையையுடுத்தி, தானோர் அழுக்குத்துணியை யுடுத்திக்கொள்
ான், வீட்டுக்கு வந்த உறவினர்களுக்கு இவன் ஒருபொழுதாகி
ம் அன்னமிட்டறியான்; குடிக்கத் தண்ணீர் கேட்டால், "நதிக்கு
போ, ஏரிக்குப்போ" என்று வந்தவர்களைத் தள்ளிக்கொண்டிருந்
ான்; மேலும், பெரிய பாத்திரத்தில் தயிர் வாங்குவோனைப்போல
்துப் படிமட்டும் அளக்கவைத்துப் பிறகு, "இது நீராயிருக்கிறது,
னக்கு வேண்டாம்" என்று, அந்தப் பாத்திரத்திலிருந்த தயிரை
ற்கவந்தவளுடைய பானையிற்பெய்து அவளை வெளியி லனுப்பிவிடு
ான்; பிறகு, அந்தத் தயிர் வார்த்த பாத்திரத்தில் நீரைவிட்டு, அது
ய கெட்டித் தயிரென்று வீட்டில் பரிமாறச்செய்வான். தன்வச
ருந்த பணத்தை ஓரிடத்திற் புதைத்து வைத்து, அதன் மீது ஒரு
காணிப்பட்டையை விரித்துக்கொண்டு அவன் எப்பொழுதும் அங்
கேயே உட்கார்ந்திருப்பான்; தூக்கத்திற் "கள்வர், கள்வர்" என
வறுன் டெழுவான்; விழித்திருக்கையில், வாயிற்கதவின் சத்தம்
கட்டால் பயப்பட்டுத் தடைபடுங்கிக் கொண்டு எப்பொழுதும்

இடைவிடாமற் பணத்தின் மீதே சிந்தையாயிருப்பான். இவன் வீட்டு வாயிலில் யமதூதரைப்போல இருவர் ஆட்கள் உட்கார்ந்து கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள், உபாதானத்துக்கு வருகிறவர்களெல்லாரையும் அதட்டி யனுப்பிக்கொண்டிருப்பார்கள். ஒரு நாள் ஒரு தவசி இவனுடைய வீட்டுக்குள் வரவே, வாயிலிலிருந்த ஆட்கள் அவரை வெளியில் தள்ளினார்கள். தவசி கோபமூண்டு கூவிக்கொண்டிருப்பதைக் கேட்டு தர்மகுப்தன் வெளியே வந்து அத் தவசியின் சங்கதி யென்னவென்று விசாரியாமலே அவரை அப்புறம் தள்ளுவித்தான். அப்போது தவசி வெகுண்டு அவனது ஐசுவரியமெல்லாம் நாசமாகக் கடவதெனச் சபித்துச் சென்றனர். அன்றிரவே செட்டியின் வீடு தீப்பற்றி முழுமையும் எரிந்து சாம்பலாய் விட்டது. அவன் புதைத்து வைத்திருந்த பணத்தைக் கள்வர் பரித்தெடுத்துப் போயினர். தர்மகுப்தன் இந்தத் துக்கத்திலேயே சில நாள் வரையிலாழ்ந்துழன்று பிராணனைவிட்டான். பிசுனித்தனத்தினால் தனக்கும் சௌக்கியமில்லை, மற்றவர்களுக்கும் சௌக்கியமில்லை.

லோபித்தனமானது நல்ல ஞானத்தைப் போக்கிவிடும்; ஞானஹீனமானால் வெட்கங்கெட்டுப்போம்; வெட்கமின்மை தர்மத்தைச் சிதைக்கும்; தர்மம் நசிக்கவே ஸ்ரீதேவி அகன்று செல்வாள்.

நிபுணனானவன் கிருபணனாகக்கூடாது. பாபியின் பணம் பிறர்க்கேயாகும்:

"நம்பனடியார்க்கு நல்காத்திரவியங்கள்
பம்புக்காம் பேய்க்காம் பரத்தையர்க்காம்—வம்புக்காம்
கொள்ளைக்காங் கள்ளுக்காங் கோவுக்காஞ் சாவுக்காம்
கள்ளர்க்காந் தீக்காகுங் காண்."

ஒரு காலத்தில் ஒரு விதமான தொந்தரவுக்கு அதிகம் மேற்கொள்ளாதே. சிலர் மூன்று வகையான தொந்தரவுகளை மேற்கொள்கிறார்கள்.—இதுவரையில் உண்டாயிருந்த தொந்தரவுகள், இப்பொழுது இருக்கும் தொந்தரவுகள், இனி வரக்கூடியதாக நினைக்கும் தொந்தரவுகள்.

தன்னுடைய துக்கங்களை ஆற்றிக்கொள்வது ஒருவாறிருக்க, ஒருத்தி இதரர்களுடைய துக்கங்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லவேண்டியிருந்தது. இப்படிப்பட்ட காரியம் அவர்களுக்கு மிக்க நன்மை செய்யும் அவள் தன் துக்கத்தை நினைந்து, குடங்குடமாய்க் கண்ணீர் சொரிந்தாலும் மனமாழ்ந்து புலம்பினாலும் அத்தனை நன்மை உண்டாகாது.

THE THREE CLASSES OF SOULS

மூவகை ஆன்மாக்கள்

வேதாந்த மதத்தின்படி மூன்று விதமான ஆன்மாக்கள் உளர். இவர்கள் உத்தமாதிகாரி, மத்தியமாதிகாரி, அதமாதிகாரி எனப்படுவர். எப்பொழுதும் பரப்பிரம்மத் தியானத்தில் அமர்ந்திருக்கும் யோகிகள் உத்தமாதிகாரிகளாவார்கள். இவர்கள் நிலையில்லாத உலகத்துச் சிற்றின்பங்களை நாடாதவர்கள். மிக்க பக்தியுடையவர்களாயிருந்தும் ஸம்ஸார ஸாகரத்தில் உழன்று அதற்குரிய தொல்லைகளாற் பீடிக்கப்பட்டுக்கொண்டு சிலர் இருக்கிறார்கள்; ஸம்ஸாரத்தில் இருந்துகொண்டே இவர்கள் தத்துவத்தை (உண்மையான ஞானத்தை) நாடுகிறார்கள்; இவர்கள் மத்தியமாதிகாரிகளாவார்கள். உலகத்துச் சிற்றின்பங்களை மாத்திரமே நாடுகிறவர்கள் அதமாதிகாரிகளாவார்கள்.

உத்தமாதிகாரிகள் கர்மத்தைக் கடந்தவர்கள். அவர்கள் எப்பொழுதும் பக்தித் தியானங்களிலேயே மூழ்கியிருப்பார்கள், வேறெதனிலும் அவர்களுடைய மனம் செல்லாது; அவர்கள் செய்யுங் காரியங்களெல்லாம் சுத்தமான ஸத்காரியங்களாயிருக்கும்; அந்தக் காரியங்கள் நன்மையே பயக்கும்.

அதமாதிகாரிகள் கழிபட்டவர்களெனத் தக்கவர்கள். எத்தனை புத்தி சொல்லினும், எத்தனை தண்டனை விதிக்கினும் அவர்கள் தங்கள் வழியை விடார்; அற்ப சுகங்களையே காமுறுவர்; காமக்குரோதாதிகளில் ஆழ்ந்தியிருப்பர்; தன்னயத்தையே முக்கியமாய்க் கருதுவர். அவர்களைத் திருத்தி நல்வழிப்படுத்தல் முடியாது.

ஆகவே, உத்தமாதிகாரிகளையும் அதமாதிகாரிகளையும் தவிர்த்து, மத்தியமாதிகாரிகளைக் குறித்தே சுருதிகளும் ஸ்மிருதிகளும் கர்மங்களை விதித்திருக்கின்றன. இந்தக் கர்மங்கள் பாபங்களைப் பரிஹரிப்பதன்றி (போக்குவதன்றி) நல்வழிக்கும் ஸாதனமாயிருக்கின்றன. மத்தியமாதிகாரிகள் ஸம்ஸாரத்தில் உழன்றாலும் நற்கதி பெறவேண்டுமென்று விரும்புகிறவர்களாயிருக்கிறார்கள். அவர்களுக்கு மனம் ஸ்திரப்படவில்லை, சஞ்சலமுற்றிருக்கின்றது. இப்படிப்பட்டவர்களுக்குச் சஹாயமாயிருக்கும் பொருட்டு வேதங்களும் தர்ம சாஸ்திரங்களும் அநேக கர்மங்களை விதிக்கின்றன. பீடைகளைப் பரிஹரிப்பதற்காக ஏற்பட்டிருக்கும் கர்மங்களுக்குச் சோதிட சாஸ்திரத்திற்கும் விசேஷ ஸம்பந்தம் உண்டு.

இடைவிடாது உறுதிவாக்கியங்களினால் எங்களுக்குப் பலமூட்டு. எப்பொழுதும் 'ஆம்' என்றே உரை, சுபமே கொண்டாடு. கெட்டதைக்கண்டு குரைக்காதே, நன்மையின் சிறப்புக்களையே துதி. தீமையை மற, நன்மையை நினை

SOULS OF THE FIRST CLASS

உத்தமாதிகாரிகள்

எப்பொழுதும் ஈசுவரரையே தியானித்துக்கொண்டு, பக்தியிற் சிறந்து, யோகமார்க்கத்திலிருக்கும் மகான்களுக்கு நல்லகாலம் என்பதும் கெட்டகாலம் என்பதும் இல்லை. ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அவர்களுக்கு நல்லகாலமே யாகும். அவர்கள் நன்மை தீமை, ஸுகம் துக்கம் என்னும் இரட்டைகளைக் கடந்தவர்கள். சாதாரணமான மானிடரைப்போல் அவர்கள் சுபாசுப முகூர்த்தங்களைக் கவனித்து நடக்கவேண்டியவர்களல்லர். என்னையெனின், அவர்களுக்கு எல்லா முகூர்த்தங்களும் சுபமுகூர்த்தங்களே. அவர்கள் மிக்க மனோதிடம் உடையவர்கள். ஆதலின் அவர்கள் மாண்டவ்யர் என்னும் ருஷிபுங்கவருடைய கொள்கையை அநுஸரித்து நடப்பவர்களாவர். "மனோஜயந்து மாண்டவ்ய," — மனத்தில் திடம் (தைரியம்) எப்பொழுது உண்டாகிறதோ அப்பொழுது நினைத்த காரியத்தைச் செய்வது மாண்டவ்ய மகாயோகியின் மதம். மனோதிடமுண்டானால் கிரஹங்களின் நிலையையும் நக்ஷத்திரங்களின் பலாபலத்தையும் கவனிக்கவேண்டாம். கிரஹங்கள் முதலியன ஸரியான நிலைமையில் இல்லாவிடில் மனோதிடம் எப்படி யுண்டாகும்? மனோதிடமுண்டாகுங் காலம் நல்லகாலமாகவே இருக்கும். இங்கு மனோதிடமென்பது நம் போலியருக்கு உண்டாகக் கூடிய முரட்டுத் தைரியமன்று. ஈசுவரபக்தியும் ஸம்ஸாரப் பற்றின்மையும் பொருந்திய புண்ணியவான்களுக்கு உண்டாகும் மனோதிடமே இங்குக் குறிக்கப்பட்டது. இப்படிப்பட்டவர்கள் எந்தக்காரியத்தை எப்பொழுதுசெய்ய நினைக்கிறார்களோ "ததேவ லக்னம்," அதுவே அதற்கு நல்லவேளை. இப்படிப்பட்ட மகான்களுக்குச் சோதிட சாஸ்திரம் அவசியமில்லை.

WHOM DOES ASTROLOGY CONCERN

சோதிடம் எவர்க்குப் பயன்படும்

மூன்றாம் வகுப்பினரான அதமாதிகாரிகளுக்குப் பரலோகத்தின் ஞாபகமே கிடையாதன்றோ? பரலோகத்தை யநுசரித்த நன்மையும் தீமையும் அவர்களுக்கு நன்மை தீமைகளாகுமோ? அவர்களுடைய மூடத்தனமான தன்னயக் கொள்கைகளுக் கிணங்கிய நன்மை தீமைகள் வேறுபடும். ஆதலின் இவர்களுக்கு ஜோதிஷத்தினாற் பிரயோஜனமில்லை, அவர்களுக்கு மனம்போன வழியே வழி.

இரண்டாம் வகுப்பினரான பக்தி சிரத்தையுள்ள ஸம்ஸாரிகளுக்கு மாத்திரமே ஜ்யோதிஷ சாஸ்திரம் பயன்படும். கர்மங்கள் செய்வதற்கு மந்திரங்கள் ஏற்பட்டிருப்பது இவர்களுக்காகவே யன்றோ? ஜ்யோதிஷ சாஸ்திரத்தை யநுஸரித்தே கர்மங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

EFFECT OF IMMIGRATION TO CITIES

நகரவாஸப் பிரவேசத்தின் பயன்

கிராமங்களில் ஆரோக்யர்களாயும் திடமான தேகமுள்ளவர்களாயும் இருக்கிற ஸ்திரீ புருஷர்களுக்குப் பிறந்து அவ்விடங்களிலேயே ஸௌக்கியமாய் வளர்ந்துவந்தவர்கள் நோயின்றி நொடியின்றிச் சரீரக்கட்டமைந்து இருக்கிறார்கள். இவர்கள் ஜீவனார்த்தமாக நகரவாசங்களுக்கு வந்து சேர்ந்த சிலநாளைக்கெல்லாம் ஆரோக்கியம் குறைவுபடுகின்றது; தேகத்தின் சக்தி குன்றுகின்றது; கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் அது காலக்கிரமத்தில் நீடித்த பலவீனமாகின்றது; ஏதாவதொரு ரோகம் தலைகாட்டுகின்றது. அந்த ரோகம் நிவர்த்தியாகாமல் நாட்பட்ட வியாதியாய் ஏற்படுகின்றது. இப்படிப்பட்டவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி உலகத்தில் ஜீவனத்திற்காகப் படவேண்டிய கஷ்டங்களுக்கும் மற்றுமுள்ள தொல்லைகளுக்கும் ஈடுகொடுக்கச் சக்தியற்ற பலவீனர்களாகிறார்கள்

மேற்சொல்லிய க்ஷீணத்தின் காரணங்களை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். கிராமாந்தரங்களிற் பிறந்து வளர்ந்தவர்களுக்கு உண்டான நாட்டுப்புறத்து ஜீவனத்தில் சரீரப்பிரயாஸையும் அதனால் பயிற்சியும் வேண்டிய அளவு ஏற்படுகின்றன. இதனால் அவர்களுக்கு சுத்தவாயு தாராளமாய் கிடைக்கின்றது. வீட்டை விட்டு வெளியிலேயே அதிகமாய்க் காலத்தைக் கழிப்பதனால் சுத்தமான வாயு அவர்களுக்கு வேண்டியமட்டும் கிடைப்பதற்குக் கேட்பானேன்? அப்படி வேலை செய்வதனால் அவர்கள் தாராளமாய் ஜலம் குடிக்கிறார்கள்; அவர்களுடைய ஆஹாரம் ஆரோக்யமானதாயும் சாதாரணமானதாயும் இருக்கின்றது; அதிகப்படியான வஸ்துக்களுமில்லை, அனாரோக்யமான வஸ்துக்களுமில்லை. இவ் விதமாகக் கிராமாந்தரங்களில் ஆரோக்யம் தனக்குத்தானே பெருகிவந்தவர்கள் ஜனநெருக்கம் மிகுந்த பட்டணத்தில் வந்து குடியேறுகிறார்கள். இதுவரையில் இலவசமாயும் தாராளமாயும் சுத்தமாயும் கிடைத்துவந்த நல்ல காற்று, நல்லஜலம், நல்ல உணவு ஆகிய இவை மூன்றும் பட்டணவாஸத்தில் மருந்தைப்போல் வழங்கும் பதார்த்தங்களாகின்றன. மிக்க செல்வமுடையவர்களுக்கே இவை அமையக்கூடுமேயல்லாது எளியவர்களுக்குக் கிடையாவாகின்றன. இவைகள் தினந்தோறும் தாராளமாய் அநுபவிக்கக் கூடியவைகளாயிருப்பதுபோய் அபூர்வமாய் அநுபவிக்கத்தக்க பெருமைக்குரிய வஸ்துக்களாகின்றன. ஆதலின் கிராமவாஸத்திலிருந்து வந்தவர்களுக்கு அதுவரையில் வழக்கமாயிருந்த சரீரப்பிரயாஸையும் பயிற்சியும் இல்லை. இதனால் அவர்கள் உட்கொள்ளும் வாயுவும் நீரும் குறைவுபடுகின்றன; இவை இரண்டையும் அவர்கள் தாராளமாய் உபயோகிப்பதில்லை.

பொருளீட்டுங் கருத்துடன் பட்டணத்திற்கு வந்திருப்பவர்களாதலின் அவர்கள் பணச்செலவை மட்டுப்படுத்தக் கருதி எந்த 'ஹோட்ட'லில் பணம் குறைவாய்க் கேட்கிறானோ அதில் சாப்பாடு வைத்துக்கொள்கிறார்கள். அங்கே சாப்பாடு ஆரோக்யத்திற்கு அநுகூலமாய் இருப்பதில்லை. காசும் கொஞ்சமாயிருக்கவேண்டும் சோறும் நிரம்ப இருக்கவேண்டுமானால் அது நல்ல சோறாய் இருக்குமோ? "கழுதை விட்டை கைநிறைய" என்னும் பழமொழியைப் போலாகும். மலிவான சோற்றுக் கடையில் கிடைக்கும் உணவு உண்ணத்தகுந்ததன்று. இதுவன்றி, பட்டணவாஸங்களில் எங்கே பார்த்தாலும் 'காப்பிக்ளப்'புக்கள் இருக்கின்றன. இக்க்ளப்புக்களில் விற்கும் பானங்களையும் பக்ஷியங்களையும் வாங்கிப் புசிக்கிற தௌர்ப்பாக்கியமும் ஸஹவாஸதோஷத்தினால் ஏற்படுகின்றது. மிகவும் அனாரோக்யமான இந்தப் பண்டங்கள் வயிற்றில் சேர்ந்துவரவே, எப்படிப்பட்ட தேகக்கட்டுள்ளவனுடைய ஆரோக்யமும் சிதைந்துபோகின்றது. அஜீர்ணரோகமும் (அக்னிமாந்த்யம்) மலபத்தமும் ஏற்படுகின்றன. இவைகளைப் போக்கிக்கொள்வதற்குப் 'பேடெண்ட்' மருந்துகளை வாங்கிப் புசிக்கத் தலைப்படுகிறார்கள். நாளடைவில் தேகக்ஷீணமும் ஆரோக்ய நஷ்டமும் தவறாமல் ஏற்படுகின்றன. ஜீவனோபாயம் தேடவந்தவர்கள் ஜீர்ணோபாயம் தேடவேண்டியதாகின்றது.

DINNER

பகற்போஜனம்

இரவில் பத்துநாழிகைக்குக் கனமான உணவைப் புசிப்பவர்களுக்குக் காலையிற் சிற்றுண்டி அநாவசியமாகும். அவர்கள் எழுந்தவுடன் ஒருநாழிகை (20 நிமிஷம்) காலையில் நடந்துசெல்வது நன்று; அதுவே அவர்களுக்கு நல்ல மருந்து. பயிரிடுவோர், மரம் வெட்டுவோர், மண்வெட்டுவோர், கஷ்டமான கைவேலைகள் செய்வோர், இவர்களைப்போல் வெளிநிலத்தில் உழைப்பவர்கள் ஆகிய இவர்களெல்லோரும் வேண்டியவற்றைத் தின்னலாம்; ஜீர்ணித்துக்கொள்ளும் சக்தி அவர்களுக்குண்டு; அவர்கள் பகலில் இரண்டாம்முறையும் சிற்றுண்டி புசிக்கச் சித்தமாயிருப்பார்கள். ஆனால், அக்னிமாந்தியக்காரனோ அப்படிச் செய்யமுடியாது. ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்கள் எத்தனையோ பெயர்கள் இருக்கின்றார்கள். உட்கார்ந்து வேலைசெய்வதே தொழிலாயுள்ளவர்களும், குமஸ்தாவாய் எழுதுவோரும், வித்தியார்த்திகளும் எதைச் சாப்பிட்டால் மூளை வேலைசெய்வதற்கு இடைஞ்சலில்லாமலிருக்கும்?

பரிசுத்தர்களாய் வாழவிரும்புகிறவர்கள் மாம்ஸாஹாரத்தையொழிக்கவேண்டும்; விலையும் கொழுப்பும் உருசியும் அதிகமான மாம்ஸ துண்டங்களையும் வறையல்களையும் மறுக்கவேண்டும்.

CHANGE OF CLIMATE

இடப் பெயர்ச்சி

பட்டணவாஸங்களில் வஸிப்பவர்கள் சரீரதிடனழிந்து நோய்க்குள்ளாகி வேற்றூருக்குப் போனால் நன்மையாகுமென்று நினைப்பதுண்டன்றோ? வைத்தியர்களும் அப்படியே சொல்லுகின்றார்கள். பட்டணத்தை விட்டு அவர்கள் கிராமாந்தரம் போயிருந்து உண்மையாகவே ஸௌக்கியப்பட்டுத் தேர்ந்து வருவதையும் கண்டிருக்கிறோம். இடப்பெயர்ச்சியினால் ஏற்பட்ட சீதோஷ்ணஸ்திதியின் வித்தியாஸத்தினால் தனக்கு அநுகூலமாயிற்றென்று நோயாளி சொல்வானென்பது திண்ணம். ஆனால் அவன் சீர்ப்பட்டுத்தேர்ந்ததற்குக் காரணம் தேட வெகுதூரம் போகவேண்டாம். சீதோஷ்ணஸ்திதி மாத்திரம் தனியாக ஆரோக்யத்திற்கு அநுகூலமாயிருப்பது மிகவும் கொஞ்சம் மட்டுமே. ஆரோக்யத்தை நாடி அயலூர் போகிறவனுக்கு சீதோஷ்ணஸ்திதியைவிட வேகமாயும் விசேஷமாயும் ஆரோக்ய மளிக்கத்தக்கவைகள் வேறு இருக்கின்றன. பட்டணத்தை விட்டவுடன் முதலில் அவனுடைய வேலைத் தொல்லைகளினின்று ஓய்வு லபிக்கின்றது; ஜனக் கூட்டத்தினாலும் புகை அழுக்கு முதலியவைகளின் மிகுதியினாலும் அசுத்தப்படாத நல்ல காற்று தாராளமாய்க் கிடைக்கின்றது. அவன் தன் கிராமத்திற்கு வந்தவுடனே ஆதியில் தான் வழக்கப்பட்டிருந்த விதமாய் வஸிக்கத் தொடங்குகிறான். பண்டையிற்போலவே அந்தப் பழைய நீரைக் குடிக்கிறான்; பண்டைக் காலத்தில் தனக்கு "அன்னை செய்வது போலவே" சமைத்த அன்னம் முதலியவற்றை அருந்துகிறான். இவ் விதமாக, முக்கியப் பிராணாதாரங்களான — வாயு, ஜலம், உணவு — ஆகிய இம் மூன்றையும் முன்னாளில் தான் ஆரோக்யமாயிருந்த காலத்தில் உட்கொண்டதுபோலவே இப்பொழுது உட்கொள்கின்றான். இப்படிச் சிலநாள் இருந்தவுடனே சரீரம் முன் போல ஆரோக்யமடைகின்றது.

மறுபடி பட்டணவாஸம் சேர்ந்து அவ்விடத்து அனாரோக்ய வழக்கங்களையும் "காப்பி ஹோட்டல்" சிற்றுண்டிகளையும் கைக்கொண்டு காலைக் குளியின்றித் தவறுதலான வாழ்க்கைமுறைகளையநுசரித்து நோய்க்கிடமாகிறான். பசி மந்தப்பட்டு தேகம் இளைத்துக் கை கால்களில் ஒய்ச்சல் காணவே, "இந்த ஊரின் 'கிளைமேட்' எனக்கு ஒத்துக்கொள்ளவில்லை" யென்று சீதோஷ்ணஸ்திதியை நிந்திக்கிறான். தவறான காரியம் செய்து தண்டனைப்படுகிறவன் தெய்வத்தை நிந்திப்பதும், கெட்ட வழக்கங்களினால் கொடிய ரோகங்களை வருவித்துக்கொண்டவன் "என் கர்மம்" என்று ஊழ்வினையை நிந்திப்பதும், பட்டணவாஸி சீதோஷ்ணஸ்திதியை நிந்திப்பதும் ஒரு பான்மையனவேயாகும்.

HABITS OF CHILDREN

குழந்தைகளின் வழக்கங்கள்

ஊரைவிட்டு ஊர்போய் உத்தியோகம் செய்கிறவர்கள் இந்தக் காலத்தில் அநேகர். கல்விகற்பதும் பரீக்ஷைகளில் தேறுவதும் உத்தியோகம் செய்வதன்பொருட்டே யென்று அநேகர் கருதுகிறார்கள். தொழில்களுள் அதமமானது ஸேவகாவ்ருத்தி (ஊழியம்) ஆகும். இது நீசமானதென்றும், எல்லாவிதத்திலும் இதைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்றும் நம்முடைய சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. உத்தியோகம் செய்வதே கருத்தாய் நாம் இருப்பதைக் கண்டு நம் பிள்ளைகளும் அந்தச் சேவகாவ்ருத்தியையே நாடுவதற்கு வழக்கப்படுகிறார்கள். வேறு தொழில்களில் அவர்களுக்கு ருசி தோன்றுவதில்லை. உத்தியோகத்தை நாடிச் செல்கிறவர்கள் தங்களுக்குள்ள மதிப்பைக் குறைத்துக்கொள்வதன்றித் தம் பிள்ளைகளுக்கும் அந்த வழக்கத்தையே கற்பிக்கிறார்கள்.

வியாபாரம் செய்கிறவனுக்குப் பணம் தாராளமாய் வருவதற்கு இடமுண்டு. ஆதலின் அவன் தாராளமாய்ச் செலவு செய்யவும் கூடும்; செலவு செய்து சௌக்கியமடைய மனமும் இசையும், கையும் வரும். சாதாரண உத்தியோகத்திலிருப்பவர்களுக்கு வரும்படி குறைவேயன்றோ? அவர்கள் பணத்தைத் தாராளமாய்ச் செலவிட மனமொப்பார்; மனமொப்பினும், அவர்களுக்கு வகையில்லை. இதனால் அவர்கள் தேக சௌக்கியத்தையும் கவனியாமல் கஷ்டப்பட்டு உழைத்து பணம் மீத்துச் செல்வவான்களாக வேண்டுமென்னும் விருப்பமே மேற்கொண்டு உழல்கிறார்கள். பணத்தைச் சேர்த்து வைத்துக்கொண்ட பிறகு சௌக்கியமாய்ச் செலவு செய்து ஜீவிக்கலாமென்று அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் செட்டுப் பண்ணும் வழக்கம் ஆதியிலிருந்து அமைந்திருப்பதனால், அவர்கள் செல்வம் மிகுந்த காலத்தும் தாராளமாய் உண்டு களிக்க முடிவதில்லை. அதிகமாயாவது புஷ்டியாயாவது உண்டால் அஜீர்ணம் காண்கின்றது. தேகம் சௌக்கியமான ஸ்திதியிலிருக்கிறவர்கள் உண்ணும் மாதிரி அவர்கள் உண்ண முடியாமற்போகின்றது. இவர்களைப்போலவே இவர்களுடைய குழந்தைகளும் அஜீர்ண ரோகிக்குரிய அற்ப ஆஹாரத்தைப் புசித்து வழக்கப்படுகின்றார்கள். வீட்டிலுள்ள பெரியோர்கள் உண்கிற மாதிரியே குழந்தைகள் உண்பார்கள், அவர்கள் குடிக்கிற மாதிரியே குடிப்பார்கள். ஒருவர் செய்கிறதைப் பார்த்திருந்து அதைப்போலச் செய்வது குழந்தைகளுக்குள்ள முக்கியமான தன்மை. குழந்தைகள் உண்பதும், குடிப்பதும், மூச்சுவிடுவதும், அவர்கள் நினைக்கும் விதமும் பேசும் விதமுங்கூட அவர்களுடைய பெற்றோர்களின் வழக்கத்தை யநுசரித்தே அமைந்திருக்கும். ஆதலால், பிசகான வழக்கங்களைக் கைக்கொண்டு குடித்தனம் செய்யும் குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளை பிறந்தால், அந்தப் பிள்ளை பெரியவனாகி ஜீவனோடு உலகத்தில் இருக்கிறவரையில் வைத்தியர்களுக்கு வரும்படி வருவாயாயிருப்பான்; அல்லது ஆரோக்யத்திற்கு அநுகூலமான முறைகளை அநுசரித்து நடப்பதற்கு அவனுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கக்கூடிய வைத்தியனொருவன் அகப்படுகிறவரையில் அவன் வைத்தியர்களுக்கு நல்ல வரும்படிக்குக் காரணமே ஆவான்.

ASTROLOGICAL KNOWLEDGE

சோதிட ஞானம்

பூர்வத்தில் நம்மவர் வானசாஸ்திரத்தையும் அதனையநுஸரித்துச் சோதிடத்தையும் மிகவாய்ப் பயின்று வந்தார்கள். பரப்பிரம்மவஸ்துவைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு ஜ்யோதிஷசாஸ்திரஜ்ஞானம் அவசியமென்பது அவர்களுடைய கொள்கை. ஆதலின் வேதத்திற்குரிய ஆறு அங்கங்களுள் சோதிடமும் ஒன்றாகும். சோதிடநூற் பழக்கமில்லாவிடின் வேதத்திற் சிற்சில பாகங்களின், முக்கியமாய் மந்திர பாகங்களின், பொருள் விளங்காது என்பர். தர்ம சாஸ்திரங்களின்படி ஒவ்வொருவருக்கும் பிறப்பு முதற்கொண்டு பதினாறு அந்தஸ்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த அந்தஸ்துக்கள் ஒவ்வொன்றாய்ப் பிராப்தமாகும்போது ஒவ்வொரு கருமம் செய்வதுண்டு. இந்தக் கர்மங்களுக்கு ஷோடசகர்மங்கள் என்று பெயர். இவற்றுள் உபநயனமும் விவாஹமும் முக்கியமானவைகளாகும். இந்தக் கர்மங்களின் ஸம்பந்தமான மந்திரங்கள் ஒவ்வொன்றிலும், ஸந்தியாவந்தனம் முதலிய நித்திய கர்மங்களிலும், நக்ஷத்திரங்கள், சூரியசந்திரர்களின் சாரங்கள் (அசைவு, ஓட்டம்), கிரஹங்கள், பஞ்சபூதங்களின் அதிதேவதைகள் ஆகிய இவை ஸம்பந்தமான விஷயங்கள் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் இவைகளைப்பற்றித் தெரிந்துகொண்டாலன்றி நாம் அந்த மந்திரங்களின் பிரயோஜனத்தை அறியமாட்டோம். இதை உத்தேசித்தே நம்மவர் சோதிடநூலைப் பயில ஆரம்பித்தனர்; அல்லாது, பணம் சம்பாதிக்கும் பொருட்டும் விநோதத்தின் பொருட்டுமன்று.

மத்யமவயது, குறைகூறாமை, அஸாதாரணமான தயாசீலம், சாந்தகுணம், அபரிமிதமான அநுதாபம், அண்டினவருக்கு ஆசுவாஸகரமான மனோரதம்.— ஆகிய இவையுள்ள புருஷனொருவனைக் கண்டால், முள்நிறைந்த சாலையின் வழியே வந்தவனுக்கெதிரில் நீ நிற்கின்றாயென்பது திண்ணமென்றறி; அவன், பாதங்களில் ரத்தம் ஒழுக வெற்றிக் கொடியைத் தாங்கிச் சென்றவனென்றறி; அவன் கொடிய நிராசைக்கடலினின்று விஷாதத் துன்பத்தையும் சோர்வையும் விஷத்தையும் விழுங்கி ஜீர்ணித்துக்கொண்டு வெளியேறிச் சாந்தமெய்திக் கடைத்தேர்ந்தவனென்றறி.

LIFE ESSENTIALS

முக்கியப்பிராணாதாரங்கள்

முக்கியப்பிராணாதாரங்கள் என்பன மூன்று. அவையாவன,—1 நல்ல காற்று, 2. நல்ல ஜலம், 3. நல்ல உணவு. இவைகளை ஸரியாய் உபயோகிக்கும்படி ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். இவைகளைக் கவனித்துப்பார்க்கவேண்டியது அவசியமென்பதை அவர்களுக்கு வற்புறுத்தவேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையையும் தவறாமல் இப்படிப் பழக்குவோமானால் அந்தக் குழந்தை தாய்தந்தையரைவிட்டுப் பிரிந்திருக்கவேண்டி வரும்போது ரோகத்தின் ரூபமாய்க் கடவுள் விதிக்கும் தண்டனைக்கு அந்தக் குழந்தை உள்ளாகான் என்பது திண்ணம். ஏனெனில், பரிசுத்தமான காற்று, சுசியான அன்னம், பசுவின்பால் ஆகிய இவைகளைப் புசித்துக்கொண்டு, நாளொன்றுக்குக் குறைந்த பக்ஷம் இரண்டுசேர் சுத்த ஜலம் குடிப்பானாயின், மற்ற விஷயங்களும் ஒத்திருந்தால், அவன் நல்ல ஆரோக்கியமும் பலமும் பொருந்தியிருப்பான். எந்தத் தேசத்திலும் எப்படிப்பட்ட சீதோஷ்ணஸ்திதியிலும் எந்தக் காலத்திலும் அவன் ஆரோக்யமாகவே இருப்பான்.

ஆரோக்யமென்பது தற்செயலாய் அமையும் விஷயமாயிருக்கக் கூடாது. மாற்றவொண்ணாத இயற்கை விதிகளுள் சிலவற்றைத் தெரிந்துகொண்டு அவைகளுக் கிணங்க புத்திபூர்வகமாயும் புத்திசாலித்தனமாயும் நடப்பதனால் ஆரோக்யமென்பதை நம்மிடத்து நிலைநாட்டி வளர்க்கக்கூடும்.

NOTES

குறிப்புக்கள்

உலகத்திலுள்ள மலைகளனைத்திலுள்ளும் உயரம் மிக்கவையெனப் பெயர் பெற்ற மலைகளாறும் ஹிமாலயத்திலிருக்கின்றன.

* * *

இங்கிலண்டில் வருஷம் ஒன்றுக்கு இறக்குமதியாகும் மீன் கிட்டத்தட்ட 900,000 டன்கள். ஒரு டன் என்பது 2,240 ராத்தல் எடைகொண்டது.

* * *

பள்ளிக்கூடங்களைச் சேர்ந்த விளையாட்டுக் களங்களுள் மிக்க பெரியது ஈடன் கலாசாலையைச் சேர்ந்ததாகும். அஃது ஆங்கிலத் தீவிலுள்ளது.

ஆஸ்பத்திரிகளிலிருக்கும் நோயாளிப் படுக்கைகளுக்கு ஆகும் செலவு மிகவும் கொஞ்சமாயிருப்பவை ஸ்காட்லண்டிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளாகும். அந்தப் படுக்கைச்செலவு மிகவும் அதிகமாயுள்ளவை அயர்லண்டிலுள்ள ஆஸ்பத்திரிகளாகும்.

* * *

பிரெஞ்சு பாஷையில் முதன்முதல் வர்த்தமானப்பத்திரிகை பிரசுரிக்கப்பெற்றது கி. பி. 1605-ஆம் ஆண்டிலாகும்; ஆங்கிலத்தில் முதல்பத்திரிகை 1622 இல் ஆகும்.

* * *

குதிரைக்குப் பற்கள் நாற்பது; அவற்றுள் 24 தாடைப் பற்கள், 4 சோறைப்பற்கள், 12 முன்பற்கள்.

* * *

ஸாமான்யமாய்க் குதிரையின் ஆயுள் இருபது வருஷகாலம். ஆயினும் 45 வருஷம் உழைத்த குதிரைகளும் இருந்திருக்கின்றன.

* * *

ஆங்கிலத்தவருள் ஆயிரத்தில் 50 பேர்களே வியவஸாயத் தொழில் செய்பவர்கள்; ருஷியாவில் ஆயிரத்தில் 298 பேர்கள்.

* * *

ஐரோப்பிய ஜாதியர்களுள் ரொட்டியை அதிகமாய்த் தின்பவர்கள் ஜர்மனியரே. அவர்களுக்கு இரண்டாவதாய், முறையே, பிரெஞ்சுக்காரர், ருஷியர், டேனியர், இடலியர் ஆவார்கள்.

* * *

1881-ஆம் ஆண்டு வரையில் மிருகவைத்தியன் என்று இஷ்டம் வந்தவன் பெயர் வகிக்கக் கூடியதாயிருந்தது. இப்பொழுது அந்தப் பெயர் படைப்பதற்கு நான்கு பரீக்ஷைகளில் தேறவேண்டும்.

* * *

கடற்பஞ்சு வகையில் ராத்தல் ஒன்றுக்கு மூன்று ரூபாய் முதல் முப்பது ரூபாய் வரையில் விலையுள்ள பல தினுசுகள் இருக்கின்றன.

* * *

ஓர் எருது சுமக்கும் பாரத்தின் இரண்டத்தனை ஓர் ஒட்டகம் சுமக்கும். அஃதாவது, 400 ராத்தல்.

* * *

"காட்-லிவர்-ஆயில்" என்னுமொரு மருந்தெண்ணெய் கடையில் விற்கிறார்களன்றோ? அது 'காட்' என்னும் மீனினுடைய ஈரற்குலை சம்பந்தமான எண்ணெய் ஆகும். இந்த எண்ணெய் வருஷமொன்றுக்குச் சராசரி 900,000 காலன் செய்கிறார்கள்.

பாரிஸ் நகரத்துச் சாக்கடைகளின் நீளத்தை ஒன்றுகூட்டிப் பார்த்தால் 460 மைல் ஆகின்றது. இந்தச் சாக்கடைகளை அமைப்பதற்குப் பிடித்த செலவு $4\frac{1}{4}$ லக்ஷம் பவுன்களாம்!

* * *

பண நாணயங்களிற் பல தினுசுகளைப் பலபேர் சேர்த்துவைத்திருக்கிறார்கள். வேறு வேறு தேசங்களிலும் வேறு வேறு காலங்களிலும் வேறு வேறு நாணயங்கள் வழங்கியிருக்கின்றன. இப்படிச் சேர்த்துள்ள தொகுதிகளுள் மிக்க பெரியது இடலி தேசத்துத் தலைநகரமான வியன்னாவில் இருக்கின்றது. அதில் 125,000 நாணயங்கள் உள.

* * *

ஒரு கழுகு பூமியினின்று கிளம்பி மூன்று நிமிஷத்திற்குள் ஆகாயத்திற் பறந்து மறைந்துபோகும். அது சிலவேளை 15,000 அடி (அதற்கு அதிகமாயுங் கூட) உயரப் பறக்கின்றது.

* * *

கிரீன்லண்டு தேசத்து ஸ்திரீகள் தங்கள் தலைமயிரை இழுத்து, நோவுண்டாகும்படி, பின்புறத்தில் நாடாவினால் கட்டுகிறார்கள். இதனால் தலையின் பக்கங்களிரண்டும் மொட்டையாயிருக்கின்றன.

* * *

மூன்றுவகையான 'தெர்மாமீடர்கள் (சீதோஷ்ணங்களை யளக்குங் கருவி) வழக்கத்திலிருக்கின்றன. அவையாவன,— 1. ரோமர், 2. ஸெண்டிக்ரேட், 3. பாரன்ஹீட். கடைசியாய்ச் சொல்லியதே நாம் சாதாரணமாய் உபயோகிப்பது. அதில் கொதிநிலைக்குறி 212 டிக்ரீ; ஸெண்டிக்ரேட்டில் கொதிநிலைக்குறி 100 டிக்ரீ; ரோமரில் கொதிநிலைக்குறி 80 டிக்ரீ.

* * *

துர்க்கி தேசத்தில் மகம்மதியர் சவக்குழியை மூடினபிறகு மறுபடி யொருகாலும் ஒரு காரணத்தினாலும் அதைத் திறக்கமாட்டார்கள். எவரும் எப்பொழுதும் எக்காரணத்தினாலும் திறக்காமலிருக்கும்பொருட்டு அவர்கள் சவத்தை வைத்துக் குழியை மூடினவுடனே அதன்மீது ஒரு புங்கஞ்செடியை நடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களுடைய ஸ்மசானம் (இடுகாடு) உண்மையான காடாய் விளங்கும்.

* * *

நாகரிகம் அதிகம் ஆக ஆக, புலன்களின் சக்தி குறைகின்றதென்பது விநோதத்திற்கிடமான விஷயமாம். பரீக்ஷை செய்து பார்த்ததில், ஒரு சப்தம் வெள்ளைக்காரனுடைய காதில் கேட்பதற்கு வேண்டிய காலம் $\frac{1}{147,000}$ விநாடி; ஆப்பிரிக்கா தேசத்து

நீக்ரோவனுடைய காதில் கேட்பதற்கு $\frac{1}{180,000}$ விநாடி; அமெரிக்காவிலுள்ள செவ்விந்தியனுடைய காதில் கேட்பதற்கு $\frac{1}{116,000}$ விநாடி.

* * *

புருஷன் ஒரு பெரிய மாளிகையைக் கட்டக்கூடும்; ஆனால் அதனையொரு வீடு (மனை) ஆக்குவதற்கு மகளிரே வேண்டும்.

* * *

கச்சேரியிலிருந்து வந்த கணவன் கவலையுற்றிருக்கும்போதும் அவனுடைய மனம் வேறு விஷயங்களில் அமர்ந்திருக்கும்போதும் அவனிடத்தில் புதியமாதிரியான ஆடையாபரணங்கள் நன்றாயிருக்கின்றன என்பது முதலான விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசாதிருப்பதற்கு ஸ்திரீயானவள் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

* * *

அழுங் குழந்தைகளைக் கண்டால் ஆடவர்க்குப் பிடிக்காதென்பதை ஸ்திரீ அறியவேண்டும். குழந்தைகள் சிரித்து விளையாடிக்கொண்டிருக்கும்பொழுதுதான் அவர்களுடன் தந்தை கொஞ்சுவார், அவர்களை உயரத் தூக்கி நிறுத்துவார், அந்த வித்தை செய்வதற்குத் தாம் மாத்திரமே உரியவரென மகிழ்வார்.

* * *

குழந்தை அழுதால் அதைத் தாயார் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது. இது நிச்சயமாய் ஏற்பட்ட விஷயம். தந்தைக்குத் தலைவலிக்கின்றது, அவரைத் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது, வீட்டில் குழந்தைகள் இருந்தால், தலைவலி உண்டாக்கிக்கொள்வதற்குத் தந்தை வெகு சீக்கிரம் கற்றுக்கொள்கிறார்!

* * *

கலியாணம் செய்துகொண்ட ஸ்திரீ தெரிந்துகொள்ளவேண்டியதொன்றுண்டு. அஃதாவது, இடி விழுந்தாலும் வேளைக்குச் சாப்பாடு தவறக்கூடாது. எது எப்படிப்போனாலும் சாப்பாட்டு நேரத்தில் சாப்பாடு சித்தமாய் இருக்கவேண்டும். ஓர் உப்புக்கல் அதிகமாய்விட்டாலும் கொஞ்சம் புளிப்பதிகமாய்விட்டாலும் பெருங் கூச்சல் விளையுமன்றோ?

* * *

கணவனுக்கு வரும்படி குறைவாயிருக்குந் தருணத்தில் இந்தக் குழந்தைக்கு இது வேண்டும், அந்தக் குழந்தைக்கு அது வேண்டும், என்று சொல்லாமலிருப்பதற்கு ஸ்திரீகள் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

* * *

குடும்பம் பெருத்தவருர்படி சிறந்து இருந்தால், செட்டாய்க் குடித்தனம் செய்யவும் அதிகச் செலவுக்கு இடமில்லாமல் வைக்கவும் ஸ்திரீ கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஐஸிங்கிளாஸ் (மீன்வஜ்ரம்) என்னும் சரக்கை ஸ்பிரிட்ஸ் ஆவ் வைன் என்னும் திராவகத்தில் கொதிக்க வைத்தால், அது பளிங்கு போன்ற பசையாகும். இந்தப் பசையைத்தடவி உடைந்த கண்ணாடிகளை ஒட்டினால் உடைந்த இடங்கூடத் தெரியாதவாறு நன்றாய்ப்பற்றிக்கொள்ளும்.

***

கந்தல் துணியை வெள்ளைக்கருவில் தோய்த்துக்கொண்டு தோற்பண்டங்களின்மீது தேய்த்துப் பிறகு வேறு துணிகொண்டு மெதுவாய்த் தேய்த்தால், தோலிலுள்ள அழுக்கு நீங்கி அது புதுமையாய்க்காணும்.

***

மாண்ட்ரீல் என்னும் இடத்தில் வண்ணாத்திக்குச் சம்பளம் நாள் ஒன்றுக்கு ரூபாய் 2¼ முதல் மூன்று ரூபாய் வரையில் இருக்கின்றது.

***

போர்னியோ என்னும் தீவின் உட்பாகங்களில் எவரும் இன்னும் புகுந்து பார்த்ததில்லை. இந்தத் தீவு இங்கிலண்டைவிட ஆறு மடங்கு பெரியது.

***

மாண்ட்ரீல், டாரண்டோ, ஹாமில்ட்டன் என்னுமிடங்களிலுள்ள தொழிற்சாலைகளில் (பட்டடைகளில்) வேலைசெய்யும் ஸ்திரீகளுக்கு வாரம் ஒன்றுக்கு ஸாஸரி ஒவ்வொருத்திக்கும் ரூபாய் 13½ கிடைக்கின்றது.

***

ஸிலோன் (லங்கை) தீவில் துரைத்தனத்தாரைத்தவிர வேறெவரும் உப்புக் காய்ச்சக்கூடாது. உப்பு வியாபாரத்தினால் துரைத்தனத்தாருக்கு வருஷம் ஒன்றுக்கு ஏறக்குறைய ரூபாய் 1,230,000 கிடைக்கின்றது.

***

நோய்கொண்ட வெள்ளாட்டின் பாலில் காணப்படுகிற ஒரு விதமான விஷக்கிருமியினால் மால்ட்டா என்னும் தீவில் ஜ்வரம் அதிகமாய்ப்பரவியது என்று இப்போது வைத்திய சாஸ்திரிகள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். பரீக்ஷித்துப்பார்த்ததில் அந்தத் தீவிலுள்ள வெள்ளாட்டு ஸங்கையில் பாதி வெள்ளாடுகள் நோய்கொண்டிருந்தன.

26 OCT 1908 MADRAS

GOOD HEALTH

ஆரோக்கிய போதினி

Vol. I] [No. 4

THE WATER WE USE

நாம் உபயோகிக்கும் ஜலம்

ஜலமில்லாமல் பிழைத்திருக்க முடியாதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்திருந்தபோதிலும் நமது தேசத்தார் ஜலத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளும் முறைகளை அறியார். அசுத்தமான ஜலத்தைக் குடிப்பது அநேக வியாதிகளுக்குக் காரணமாயிருக்கின்றது. ஜலம் எந்தெந்த விதமாகக் கெடுகின்றது, ஜலம் கெடாமல் காப்பது எப்படி, கெட்டுப்போன ஜலத்தைச் சுத்திசெய்வதெப்படி என்று எல்லோரும் விசாரித்து அறிந்துகொள்ளவேண்டும்.

HOW IS RAIN PRODUCED

மழை எப்படி உண்டாகின்றது

நாம் குடிக்கிற ஜலத்தைக் கிணறுகள், குளங்கள், நதிகள் ஆகிய இவைகளிலிருந்து எடுத்துக்கொள்கிறோம். இவைகளில் நீர் கிடைப்பதற்கு மூலகாரணமாயுள்ளது மழைநீரே. மழைநீர் ஸமுத்திரத்திலிருந்து உண்டாகின்றது. கடல்நீரின்மீது சூரியகிரணங்கள் படுவதனால் அது நீராவியாய் எழும்புகின்றது. நீராவியானது வாயுவைவிட லேசானதனால் அது வாயுமண்டலத்திற்குமேலே எழும்புகின்றது. ஆகாயத்தின் மேல்பாகங்களிற்போய் நீராவியானது மேகமாகின்றது. இப்படி உண்டான மேகங்கள் காற்றினால் கொட்டுண்டு பல திக்குக்களிலும் பரவுகின்றன; பரவிப்போகும்போது குளிர்ச்சியான மலைச்சிகரங்களில் தாக்கினால் மழையாகப் பெய்கின்றன; அல்லது, குளிர்ந்த மேகங்களோடு ஸம்பந்தப்பட்டாலும் மழையாக வர்ஷிக்கின்றன. இதற்கு ஓர் உதாரணம் சொல்வோம்.

ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தைவிட்டு அடுப்பின்மீது வைத்துக் காய்ச்சினால் கொஞ்சநேரத்தில் ஜலம் சுண்டும்; இன்னும் காய்ச்சினால் பாத்திரத்தில் ஜலமில்லாமற் போகும். அதிலிருந்த ஜலம் எங்கே போய்விட்டது? அது நீராவியாக மாறிக் காற்றில் போய்விட்டது. இந்த மாதிரியாகவே கடல்நீரானது சூரியகிரணங்களினால் நீராவியாய் மாறுகின்றது. பாத்திரத்திலுள்ள ஜலம் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும்போது அதன் வாயை ஒரு குளிர்ந்த தட்டினால் கொஞ்சநேரம் மூடிவைத்துப் பிறகு திறந்து பார்த்தால் அந்தத் தட்டின் அடிப்புறத்தில் நீர்த்துளிகள் சொட்டிக்கொண்டிருக்கும். சூட்டினால் ஜலத்திலிருந்து உண்டான நீராவியானது குளிர்ந்திருக்கும் தட்டின்மீது பட்டவுடனே தானும் குளிர்ந்து மறுபடி நீர்த்துளிகளாயிற்று.

இதுபோலவே, சூரியவெப்பத்தினால் ஸமுத்திரத்திலிருந்து நீராவியாய்க் கிளம்பிய மேகமானது குளிர்ந்திருக்கும் வேறு மேகங்களோடு ஸம்பந்தப்படும்போதும், குளிர்ந்த மலைகளின்மீது தாக்கும்போதும், குளிர்ச்சிபெற்று மழையாகப் பெய்கின்றது.

மலைநாடுகள் எப்போதும் குளிர்ச்சியாய் இருப்பதனால் அவ்விடங்களில் மழை அதிகமாகப் பெய்யும். இதற்கு உதாரணம் மலையாளதேசத்தைச் சொல்லலாம். மேற்கு ஸமுத்திரத்திலிருந்து உண்டாகிற மேகங்கள் மேலைக்கணவாய் மலைத்தொடரின்மீது தாக்கி அந்த மலையடிவாரங்களில் இருக்கிற மலையாளதேசத்தில் மழையாக வர்ஷிக்கின்றன. மழைஜலம் மிகவும் சுத்தமானது.

DISTILLATION OF WATER
நீரைக்காய்ச்சி இறக்குவது

ஸமுத்திரத்து ஜலம் மிகவும் உப்பானது. அதிலிருந்து உண்டாகிற மழைஜலமோ மிகவும் சுத்தமானது. சமுத்திரத்து ஜலமானது சூரியகிரணங்களினால் உஷ்ணப்படும்பொழுது, அதிலுள்ள ஜல அம்சம் மாத்திரமே நீராவியாய் எழும்புகின்றது அதிலுள்ள உப்பு முதலிய வஸ்துக்கள் ஸமுத்திரத்திலேயே தங்கிவிடுகின்றன. மேகங்களில் நீராவியைத்தவிர வேறொன்றும் இல்லாததனால் மழைஜலம் மிகவும் சுத்தமாயிருக்கின்றது. இப்படி ஜலத்தை ஆவியாக்கி, அந்த ஆவியைக் குளிரச்செய்வதனால் உண்டாகிய ஜலத்திற்குக் காய்ச்சி

இறக்கிய (டிஸ்டில்டு Distilled) ஜலம் என்று பெயர். இவ் விதமாய் நீரைச் சுத்திசெய்வதற்குக் காய்ச்சி இறக்குவது ('டிஸ்டில்' செய்வது) என்று பெயர். கப்பல் யாத்திரை செய்கிறவர்கள் குடிப்பதற்கு நல்லநீர் இவ் விதமாகவே செய்துகொள்கிறார்கள். ஒரு கப்பலில் இருக்கும் ஜனங்கள் நூற்றுக் கணக்கானவர்கள். அவர்கள் பிரயாணம்செய்யும் தூரமோ அதிகம்; அநேகநாள் செல்லும். அத்தனைபேருக்கும் அத்தனை நாளைக்கு வேண்டிய நல்லநீர் கொண்டுபோவது ஸாத்தியமாகாது. ஆதலால், நீரைக்காய்ச்சி இறக்கும் வாலை யந்திரங்களைக் கப்பலில் கொண்டுபோவார்கள். ஈசுவரசிருஷ்டியில் ஸமுத்திரத்து உப்பு ஜலமானது சுத்தமான மழைநீராவதை அநுஸரித்து நாம் யந்திர ஸஹாயத்தினால் ஸமுத்திரத்து உப்புநீரை நல்ல நீராக்கிக் கொள்கிறோம்.

DISPOSAL OF RAIN-WATER
மழை நீர் போகுமிடம்

மழைஜலமானது காய்ச்சி இறக்கிய ஜலமாதலால், ஜலங்களுக்கெல்லாம் மிகவும் சுத்தமானது அதுவே. அது வானத்திலிருந்து விழும்பொழுது மிகச் சுத்தமாயிருப்பது உண்மையே. ஆனால் அது வாயுமண்டலத்தின் வழியாய் விழும்பொழுது வாயுமண்டலத்தில் மிதந்துகொண்டிருக்கிற அசுத்தங்களை மேற்கொண்டு இறங்குகின்றது; ஆதலால் அது பூமியில்வந்து விழும்போது சற்று அசுத்தப்பட்டிருக்கின்றது. இப்படி பூமியில் விழுந்த மழைநீரானது மூன்று வகையாய்ப் போகின்றது:—

1. பூமியின் வாட்டத்தை யநுஸரித்து ஓடி நதிகள், குளங்கள், ஏரிகள் முதலியவற்றில் சேர்கின்றது.

2. பூமிக்குள் இறங்கிப் பூமிநீர் அல்லது ஊற்றுநீர் எனப் பெயர்பெற்றுக் கிணறுகள், பாதாளச்சுனைகள், ஊற்றுக்கள் முதலியவைகளுக்கு ஆதாரமாகின்றது.

3. சூரியவெப்பத்தினால் ஆவியாய்த் திரிந்து வாயுமண்டலத்திற் சேர்ந்து அதனை ஈரமாய் வைக்கின்றது.

GROUND OR SUB-SOIL WATER

ஊற்றுநீர் அல்லது பூமிநீர்

பூமியானது ஜலம் உள்ளே இறங்கக்கூடாத பாறையாயிருக்கலாம்; அல்லது சிறிய ஓட்டைகளுள்ள கப்பிகள் நிறைந்ததாகவாவது, மணல்தரையாகவாவது இருக்கலாம். சிறு துவாரங்களற்ற பாறையான நிலத்தில் விழுகிற மழைநீர் தாழ்ந்த பிரதேசங்களுக்கு ஓடிப் போய்விடும். ரந்திரமுள்ள மணல்தரையில் விழுகிற மழைநீரில் ஒரு பாகம் தாழ்ந்த பிரதேசங்களுக்கு ஓடிப்போகும்; மற்றொருபாகம் பூமிக்குள் இறங்கும். இப்படி பூமிக்குள் இறங்கியபிறகு அந்த ஜலத்திற்கு **ஊற்றுநீர்** என்று பெயர். இந்த ஊற்றுநீரானது பூமியின் கீழ் ரந்திரமில்லாத பிரதேசம் காண்கிறவரையில் இறங்கும். பூமியின்கீழ் எத்தனை ஆழம்வரையில் ரந்திரங்கள் (சிறு துவாரங்கள்) இருக்கின்றனவோ அத்தனை தூரம் நீர் இறங்கும். இப்படி இறங்கி நான்குபக்கங்களிலும் பரவும். பூமியின் கீழ்ப்புறத்தில ரந்திரமற்ற தரையின் வாட்டத்தை யநுசரித்து ஓடும். ஓடுவதற்குவழி பூமியின் கீழ்ப்புறத்துள்ள ரந்திரங்களே. இந்தச் சிறு துவாரங்களின் வழியாய் ஓடிக் கடைசியில் கிணறுகள், ஏரிகள், நதிகள், ஸமுத்திரங்கள் ஆகிய இவற்றின் ஜலத்தோடு கலக்கும். பூமியின் மேற்புறத்தில் மணல்தரையின்மீது நதிகள் ஓடிக்கொண்டிருப்பதுபோல, பூமியின் கீழ்ப்புறத்தில் ஊற்றுநீரானது ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. மேற்புறத்தில் உயர்ந்த பிரதேசத்திலிருந்து தாழ்ந்த பிரதேசத்திற்கு நதிகள் ஓடுவதுபோல, கீழ்ப்புறத்தில் பாறையின் வாட்டத்தை யநுஸரித்து ஊற்றுநீரானது தாழ்ந்த பிரதேசங்களுக்கு ஓடிக் கடைசியில் அநேகவிதமான ஜலஸமுதாயங்களில் (நீர்த்தொகுதிகளில்) சேர்கின்றது. இஃது இப்படி ஓடுவது நமது கண்ணுக்குப் புலப்படாததனால் ஊற்றுநீர் ஓடுகிறதில்லையென்று நினைக்கக்கூடாது.

கிணறுகளில் ஊறும்நீர் அவைகளின் பக்கத்திலுள்ள பூமிநீரே. கிணற்றைச்சுற்றிச் சிறிதுதூரம் வரையிலுள்ள இடத்திலிருக்கும் ஊற்றுநீரானது கிணற்றுக்குள் வந்து சேர்கின்றது. கிணற்றின் நீரை இறைக்க இறைக்க அதன் பக்கத்திலிருந்து ஊற்றுநீர் ஓடிவரும். இன்னும் அதிகமாய் இறைத்தால், அப்பால் அதிகதூரத்தினின்று ஊற்றுநீர் ஓடிவரும்.

மழை அதிகமாய்ப் பெய்தால் பூமிக்குள் ஜலம் அதிகமாய் இறங்கும். இதனால் ஊற்றுநீர் அதிகப்பட்டு அந்த ஊற்றுநீரின் மட்டம் உயர்ந்திருக்கும்; அஃதாவது, பூமிக்குச் சமீபத்தில் இருக்கும்; கிணறுகளிலும் ஜலம் சமீபத்திலிருக்கும். ஊற்றுநீர் மட்டமும் கிணற்றுஜலத்தின் மட்டமும் ஒன்றேயாகும். ஓரிடத்தில் ஊற்றுநீர் மட்டம் இன்னதென்று கண்டுகொள்ள வேண்டுமாயின் அருகாமையிலுள்ள கிணற்றின் நீர்மட்டத்தைக் கண்டுகொண்டாற் போதும்; கிணற்றில் நீர்மட்டம் பூமியினின்று எத்தனை அடி கீழே இருக்கின்றதென்று அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

கிணறுகளிலிருந்து ஜலம் இறைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்குமன்றோ? உயரமான மற்றொரு பிரதேசத்தில் மழை பெய்து பூமியில் ஊறிவருகிற ஜலம் சேர்ந்துகொண்டே இருக்கும். மழைகாலத்தில் இவ்விதமாக ஊற்றுஜலத்திற்கு வரவும் செலவும் உண்டு. கோடைகாலத்தில் வரவு இல்லாமல் செலவு மாத்திரம் இருப்பதனால் ஊற்று ஜலம் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ச் சுண்டும்; அதன் மட்டம் தணியும்; கிணறுகளும் வற்றி ஜலமட்டம் குறைந்து நிற்கும்.

STRATA OF EARTH UNDER GROUND

பூமியின் கீழ் அடுக்குக்கள்

பூமியில் பலவகையான தரைகள் இருக்கின்றன. சில தரைகளில் ரந்திரங்கள் (சிறு துளைகள்) இருக்கின்றன; சிலவற்றில் இல்லை. மணல், கப்பி, மண் முதலியன உள்ள தரை ரந்திரங்களுள்ளதாகும். கருங்கல் முதலிய தரை ரந்திரமில்லாததாகும். ஜலம் ஊறின களிமண் ரந்திரமற்றதேயாகும்; ஜலத்தை இழுத்துக்கொள்ளும் தன்மை அதற்கு உண்டே யொழிய, எளிதில் ஜலத்தை விட்டுவிடும் தன்மை அதற்கு இல்லை.

மேற்சொல்லிய இரண்டுவிதமான தரைகளும் பூமியின்கீழ் அடுக்கடுக்காய் ஒன்றன்கீழொன்று அமைந்திருக்கின்றன. ஆனால் அந்த அடுக்குக்களெல்லாம் ஒரே மாதிரியான அகலமும் நீளமும் கனமும் உள்ளனவாய் இரா.

பூமியின் நிலமட்டம் ரந்திரமுள்ளதாயிருக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்வோம். அதனடியில் கொஞ்சம் ஆழத்திற்குக் கீழ் ரந்திரமில்லாத பாறையாவது களிமண் படலமாவது இருக்கும்.

அதன் கனம் வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறுவிதமாயிருக்கும். அதன்கீழ் வெட்டிப் பார்த்தால் ரந்திரமுள்ள அடுக்கு மற்றொன்று அகப்படும். அந்த ரந்திரமுள்ள அடுக்கின்கீழ் ரந்திரமில்லாத அடுக்கு மற்றொன்று இருக்கும்.

இந்த மாதிரியாக ரந்திரமுள்ள அடுக்குக்களும் ரந்திரமில்லாத அடுக்குக்களும் மாறி மாறி ஒன்றன்கீழ் ஒன்றாய் அமைந்திருக்கும். இந்த அடுக்குக்களின் அகலமும் நீளமும் கனமும் வித்தியாஸமாயிருப்பதன்றி, நிலமட்டத்தில் பூமியானது சில விடங்களில் ஸமதரையாயும், சில விடங்களில் வாட்டமாயும், சில விடங்களில் மேடாயும், சில விடங்களில் பள்ளமாயும் இருப்பதுபோல பூமியின் கீழேயிருக்கிற அடுக்குக்களும் வெவ்வேறு இடங்களில் வெவ்வேறு மாதிரியாயிருக்கும். ஆழமாய்க் கிணறு வெட்டும்பொழுது பூமியின் கீழ்ப்புறத்துள்ள அடுக்குக்களை நன்றாய்ப் பார்க்கலாம்.

ஊற்று ஜலமானது பூமிக்குள் ரந்திரமுள்ள அடுக்குக்களின் வழியாகவே ஓடும். ரந்திரமற்ற அடுக்குக்களிற் பிரவேசிக்காது. ஆனால், ரந்திரமற்ற அடுக்கில் ஏதாவது உடைவு, பிளவு, இருக்குமாயின் அந்த அடுக்கின் வழியாய் ஜலம் போகக்கூடும். ஓரிடத்தில் நிலமட்டத்தில் ரந்திரமுள்ள அடுக்கு இருக்கிறதாகக் கொள்வோம். அந்த அடுக்குக்குள் ஊற்று ஜலம் இருக்கும். அதன் கீழிருக்கும் பாறையில் ஜலம் இராது. அந்தப் பாறையின் கீழிருக்கிற ரந்திரமுள்ள அடுக்கில் ஜலம் இருக்குமா, இராதா? பாறையிற் பிளவு இருந்தால், மேலே இருந்து நீர் கீழே இறங்கக்கூடும்.

1. ரந்திரமுள்ளது ______________________

2. ரந்திரமில்லாதது ____________________ மு

3. ரந்திரமுள்ளது ______________________

ரந்திரமுள்ள 1-ஆவது அடுக்குக்கும் 3-ஆவது அடுக்குக்கும் இடையிலிருக்கிற ரந்திரமில்லாத 2-ஆவது அடுக்கு சிறிது தூரத்திற்கு அப்பால் முடிவு பெறுகின்றது. அது முடிவுபெறும் இடத்தை மு என்னும் எழுத்தினால் குறிப்போம். 1-ஆவது அடுக்குக்கும் 3-ஆவது அடுக்குக்கும் இடையில் ரந்திரமில்லாத 2-ஆவது அடுக்கு மு என்னுமிடத்திலில்லாததனால் அவ்விடத்தில் ஜலம் சுலபமாக 1-ஆவது அடுக்கிலிருந்து 3-ஆவது அடுக்குக்கு ஊறி, 2-ஆவது அடுக்கின் கீழே பூமி ஜலம் (ஊற்று நீர்) ஓடிக்கொண்டு சுரக்கூடும். நாமிருக்கிற இடத்திற்கு அப்பால் எவ்வளவு தூரத்திலிருந்து அந்த மாதிரி

யாக பூமி ஜலம் ஓடிவருகிறதென்று நாம் சொல்ல முடியாது; அங்கங்கே பூமியில் கிணறுகள் வெட்டிப் பார்த்த பூமிசாஸ்திரிகள் சொல்லக்கூடும்.

DRINKING WATER CONVEYED THRO' PIPES

குழாயின் வழியே குடிக்கிறஜலம் கொண்டுவருதல்

இந்தத் தேசத்தில் குடிக்கிற ஜலத்தைக் கிணறுகள், குளங்கள், நதிகள் ஆகிய இவைகளிலிருந்து ஜனங்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள் அந்த ஜலஸமுதாயங்களுக்கு நேரே போய் ஜலத்தை மொண்டுவருவது வழக்கம். சிறிது காலமாகச் சில பட்டணங்களில் முனிசிபாலிடியார் குழாய்கள் அமைத்து அவைகளின் மூலமாய் வீடுகளுக்கு ஜலத்தைக் கொண்டுவருகிறார்கள். இப்படிக் குழாய்களின் வழியாய் ஜலம் கொண்டு வருவதில் மிக்க நன்மை உண்டு. குழல்களின் வழியாய் நீரை விடும்பொருட்டு ஓரிடத்தில் நீரைத் தேக்கி வைத்துச் சுத்தி செய்வது வழக்கம். ஜலாசயத்திலிருந்து ஜலத்தை ஜனங்கள் தாமே நேராக மொண்டுவந்தால், அவர்கள் தங்கள் தங்கள் வீடுகளில் அதைச் சுத்தி செய்துகொள்ளவேண்டியது அவசியமாகும். ஜலாசயங்களில் வியாதிக்காரர்களுடைய கைகால்கள், வஸ்திரங்கள், அழுக்குப் பாத்திரங்கள் முதலியன படுவதனால் அந்த ஜலத்தைக் கொண்டுபோகிற மற்றவர்களுக்கு அநேக வியாதிகள் பரவக்கூடும். வியாதிகள் பரவாவிட்டாலும், பலபேருடைய கை கால்கள் பட்ட ஜலத்தை உபயோகிப்பதற்கு மனம் இசையாது. ஜலாசயங்களிலிருந்து மொண்டுவரும் நீரை வீட்டில் சுத்திசெய்வதற்குப் பிரயாஸப்படுகிறவர்கள் அரியர். ஜனங்கள் தாங்களாகவே ஜலத்தைச் சுத்தி செய்துகொள்வார்களென்று நம்பியிருக்கக் கூடாது. தனவான்களாயிருந்தாலும் ஏழைகளாயிருந்தாலும் அவர்கள் ஜலத்தைச் சுத்தி செய்வதற்குச் சிரத்தை கொள்வது அருமை.

குடிகள் உபயோகிக்கும் நீரைச் சுத்தமாய் வைக்கவேண்டியது அவசியமாதலின், முனிசிபாலிடியார் அதைச் சுத்தி செய்து குழாய்களில் விடவேண்டும். குழல்களின் வழியாய் வருகிற ஜலம் மனிதர்களுடைய கை கால் அழுக்கு முதலியன ஸம்பந்தப்படாமல் சுத்தமாயிருக்கும். ஜனங்கள் குழல்களைத் தொடலாமே யொழிய அதற்குள் இருக்கும் ஜலத்தைத் தொட முடியாது. இந்த உண்மை

யை அறியாமல் சில மூடர்கள் அதிக ஆசாரங் கொண்டாடுவதாக நடிக்கிறார்கள். இவர்களுடைய ஆசாரம் பரிஹாஸத்திற்கிடமானது. குழாயிலுள்ள ஜலம் எவ்வளவு சுத்தமாயிருந்தாலும், நீச ஜாதியார் அந்தக் குழாயைத் தொடக்கூடுமாதலால், குழாய் ஜலத்தைக் குடிப்பது ஆசாரக் குறைவு என்று நினைக்கிறார்கள்; ஆனால், பள்ளுப் பறைப் பதினெட்டுச் சாதியாருடைய கைகால் முதலிய அவயவங்களினாலும், மலம் மூத்திரம் முதலிய அழுக்குக்களினாலும், ரோகிகளின் தேஹ ஸம்பர்க்கத்தினாலும், ஆடுமாடுகளைக் கழுவுவதனாலும், மண்ணினாலும் அசுத்தப்பட்டிருக்கிற குளம், வாய்க்கால் முதலியவைகளிலுள்ள அசுத்த ஜலத்தையே அவர்கள் சுத்தமானதென்றும் கங்காமிர்தம் என்றும் நினைத்துக் குடிக்கிறார்கள்.

குழாயின் வழியாய் ஜலம் கொண்டுவரும் பக்ஷத்தில் ஒரு பட்டணத்திற்கு ஒரு வருஷத்திற்கு வேண்டிய அளவு ஜலத்தைத் தேக்கிவைத்துச் சுத்தி செய்து அந்தக் குழாய்களில் விடுவது வழக்கம். அப்படிச் செய்வதனால் கோடைகாலத்தில் ஜலகஷ்டம் இராது. அன்றி, நதிகளுக்கும் குளங்களுக்கும் போய் நேரே ஜலத்தை மொண்டுவருவதனாலும் கிணறுகளிலிருந்து எடுப்பதனாலும் வீடு, பாத்திரம், வஸ்திரம், தேகம் முதலியவைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வதற்குப் போதுமான அளவு ஜலத்தை ஜனங்கள் உபயோகிக்க மாட்டார்கள். ஜலம் கொண்டுவருவதில் கஷ்டமிருந்தால் வேண்டிய அளவுக்குக் குறைவாகவே அதை உபயோகிப்பார்கள். குழாயின் வழியாய் ஜலம் வந்தால், அதை அதிகமாய் உபயோகிப்பார்கள்; வீண்செலவுகூடச் செய்வார்கள். அநுகூலமிருக்கிற இடங்களில் குழாயின் வழியாய் ஜலம் கொண்டுவருவதே நன்மையாகும்.

KEEP DRINKING WATER PURE

குடிக்கும் நீரைச் சுத்தமாய்க் கா

ஓர் ஊருக்கு வேண்டிய ஜலத்தைக் குழாயின் வழியாய்க் கொண்டுவருவதற்கு ஆகுமவ்வளவு பணத்தைச் செலவிட முடியாவிட்டால், மழை நீரையாவது தேக்கிவைத்த ஆற்றுநீரையாவது சுத்திசெய்து ஒரு பெரிய தொட்டியில் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள

வேண்டும். தொட்டியின் சுவர்களில் சிறிய குழல்களை வைத்து அவற்றின் பிரடைகளை (முறுக்காணிகளை)த் திருப்பி வெளியிலிருந்தே ஜனங்கள் நீர் பிடித்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

இதுவும் அஸாத்தியமாயிருந்தால், அந்தத் தொட்டியின் ஒரு புறத்தில் ஒரு பூட்டை அமைக்கவேண்டும். வருகிறவர்களுக்குத் தண்ணீர் இழுத்து வார்க்கும் பொருட்டு அவ்விடத்தில் சுத்தமான பிராமணனொருவனை நியமிக்கவேண்டும். அவன் நீர் மொள்ளுங் குடத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

கிணறுகளிலிருந்து நீர் எடுப்பதானாலும் அப்படியே ஒரு பிராமணனை நியமித்துத் தண்ணீர் மொண்டு கொடுக்கச் செய்யவேண்டும்.

குளத்திலிருந்து ஜலம் எடுப்பதானால், ஜனங்கள் அதில் இறங்காமலிருக்கும் பொருட்டு அதன் நான்கு பக்கங்களிலும் வேலி கட்டிச் சில இடங்களில் மாத்திரம் ஜலம் மொள்வதற்குச் சாதனமாய்ச் சகடைகள் (பூட்டைகள்) ஏற்படுத்திக் கிணறுகளிலிருந்து தண்ணீர் எடுப்பதுபோல் எடுக்கவேண்டும்.

STORE UP RAIN-WATER

மழை நீரைப்பிடித்து வை

மழை நீரைத் தேக்கிவைத்துக்கொள்ளலாம். நம் ஊர்களில் இவ்விதமாக மழை நீரைத் தேக்கிவைத்து உபயோகிக்கும் வழக்கம் கிடையாது. ஆனால் ஊர் சிறியதாயிருந்து, அதனருகில் நல்ல ஆறாவது கிணறாவது குளமாவது இல்லாதிருந்தால் மழை ஜலத்தைப் பிடித்து வைத்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும்.

மழை பெய்யும்பொழுது ரந்திரமற்ற பூமியில் விழுந்தால், நீர் உள்ளே இறங்காது; தரையின் மீது வழிந்தோடும். ஓர் ஏகரா பூமியைத் தளவரிசை செய்தாவது அல்லது களிமண்ணைக் கனமாகப் போட்டுக் கெட்டித்தாவது வைத்துக்கொண்டால் அது கூடிய மட்டும் ரந்திரமில்லாமலிருக்கும். அந்தத் தரையை வாட்டமாகச் செய்து அதன் பக்கத்தில் ஒரு கால்வாயை அமைத்து வைத்தால், அதில் பெய்கிற மழை நீரையெல்லாம் ஒரு கிணற்றிலாவது பெரிய தொட்டியிலாவது சேகரித்துக்கொள்ளலாம். அப்படி ரந்திரமில்லாமற் செய்து வைக்கும் பூமியில் விழும் ஜலம் சுற்றிலும் ஓடிவிடாமலிருக்கும் பொருட்டு அதன் நாற்புறத்திலும் வரம்பு கட்டவேண்டும்

இந்த ஓர் ஏகரா நிலத்தில் ஒரு வருஷம் முழுவதும் பெய்யும் மழை ஜலமானது 500 ஜனங்களுக்கு ஒரு வருஷம் முழுவதும் தினந்தோறும் குடிப்பதற்கும் மற்றைப்படி உபயோகிப்பதற்கும் போதும்.

POLLUTION OF WELL-WATER
கிணற்று நீர் அசுத்தப்படும் விதம்

நாம் குடிக்கிற ஜலத்தைச் சாதாரணமாய்க் குளம், கிணறு, நதி ஆகிய இவைகளினின்று எடுத்துக்கொள்வதனால் அவைகளிலுள்ள ஜலம் எந்தெந்த விதமாக அசுத்தப்படக்கூடுமென்று விசாரிப்பது கடமையாகும்.

நம் தேசத்தில் கிணற்றின் வாயானது திறந்திருப்பதனால் காற்றிலுள்ள தூசி, ரோகக்கிருமிகள், சருகு, மண், பறவைகளின் எச்சம் முதலியவைகள் காற்றினால் அடியுண்டு கிணற்று ஜலத்தில் வீழ்கின்றன.

அசுத்தமான பாத்திரங்களையும் கயிறுகளையும் உபயோகிப்பதனாலும் கிணற்று நீர் கெட்டுப்போம். தண்ணீர் மொள்கிறவர்கள் நோயாளிகளாயிருந்தாலும் நோயாளிகளின் வீட்டிலிருந்து வந்தாலும் அவர்கள் கொண்டு வரும் பாத்திரங்களிலும் கயிறுகளிலும் வியாதிக்கிருமிகள் இருக்கக்கூடும்; அப்படி இல்லாவிட்டாலும், அவர்கள் கொண்டுவரும் பாத்திரத்திற்கும் கயிற்றுக்கும் கபம், எச்சில், மலம் முதலிய அழுக்குக்களின் ஸம்பர்க்கம் இருக்கக்கூடும்.

கிணற்றுக்குச் சமீபத்திலுள்ள தரையிலிருக்கும் தூசி, குப்பை, மலம், மண் முதலான அசுத்த வஸ்துக்கள் மழை பெய்யும்பொழுது அடிபட்டுக் கிணற்றில் விழக்கூடும். தரையின் மேற்புறத்திலிருந்து வந்து கிணற்றில் விழாவிட்டாலும், அந்த அசுத்த வஸ்துக்கள் மழை நீரிலும் கிணற்றிலிருந்து போகிறவர்கள் சிந்துகிற நீரிலும் கரைந்து பூமிக்குள் ஊறி அதன் கீழ்ப்புறத்திலுள்ள பூமிஜலத்தோடு கலந்து அதைக் கெடுக்கக்கூடும். கிணற்றிலிருக்கிற நீர் அதைச் சுற்றிலுமிருந்து வருகிற பூமிநீரேயாதலால், பூமிநீர் (ஊற்றுநீர்) கெட்டால் கிணற்று நீர் கெட்டுப்போம்.

கிணற்றிற்குச் சமீபத்தில் ஸ்நானம் செய்வதனால் விழும் அழுக்கு ஜலமும் வஸ்திரங்களைக் கழுவுவதனால் விழும் அழுக்கு

ஜலமும் கிணற்றின் வாயின் வழியாய் அதற்குள் விழுந்தாலும் விழும், அல்லது பூமியில் ஊறிப் பூமிநீரைக் கெடுத்துக் கிணற்று நீரையுங் கெடுத்துவிடும்.

சில இடங்களில் கிணறுகளுக்குப் பூட்டை இராது. கிணற்றின் குறுக்கே ஒரு கட்டையைப் போட்டு அதன் மீது நின்றுகொண்டு ஜனங்கள் ஜலம் இழுப்பார்கள். அவர்கள் வீதியில் நடந்து வருகையில் காலில் ஒட்டிக்கொண்ட அழுக்குக்களெல்லாம் கட்டையின் மீது நின்று நீர் இழுக்கையில் காலில் சிந்துகிற ஜலத்தினால் கழுவப்பெற்றுக் கிணற்றில் விழும்.

இவ்வாறு அநேக விதமாய்க் கிணற்றுநீர் அசுத்தப்படும்.

TO KEEP WELL-WATER PURE
கிணற்று நீரைச் சுத்தமாய் வைக்க

கிணற்று நீர் கெடாமலிருக்கும் பொருட்டுச் செய்யவேண்டிய உபாயங்களாவன:—

பூமி மட்டம் முதற்கொண்டு கீழே இருக்கிற முதலாவது ரந்திரமற்ற பூமியடுக்கு வரையிலும் கிணற்றைக் கல்லினாலும் சுண்ணாம்பினாலும் கட்டி உட்புறத்தில் ஸிமெண்ட் (Cement) பூசவேண்டும். கல்லுக்கு வெளிப்புறத்தில் நல்ல களிமண்ணைக் கனமாக பூசவேண்டும். இந்த மாதிரிக் கொஞ்ச தூரம் மாத்திரம் கட்டுவதனால் பயனில்லை.

கிணற்றுக்குச் சமீபத்திலிருக்கும் கெட்ட பூமிஜலமானது கிணற்றிற்குள் செல்லாதிருக்கும் பொருட்டே ரந்திரமற்ற அடுக்கு வரையிலும் அப்படிக் கட்டவேண்டும். அப்படிக் கட்டிவிட்டால் கிணற்றுக்கு நீர் எங்கிருந்து வரும்? தூரத்திலிருக்கிற பூமிஜலமானது ரந்திரமற்ற அடுக்கின் கீழாகவே ஓடி வந்து கிணற்றில் சேரும்.

கட்டிடம் கொஞ்சதூரம் வரையிலே மாத்திரம் இருக்குமானால் கெட்டுப்போன பூமிநீரானது அந்தக் கட்டிடத்தின் கீழ்மட்டத்திற்கும் கீழே இறங்கிக் கிணற்றுக்குள் புகும். ரந்திரமற்ற அடுக்கு வரையில் கட்டிடம் இருக்குமானால் சமீபத்திலுள்ள கெட்ட பூமிஜலம் இறங்கிக் கிணற்றில் சேர்வதற்கு வழியிராது. அப்பொழுது கிணற்றுக்குள் வருகிற ஜலம் தூரத்திலிருந்தே வரவேண்டும், அசுத்

தங்களெல்லாம் கிணற்றின் அருகிலேயே இருக்கின்றனவே தவிர, தூரத்தில் இல்லை. தூரத்திலிருந்து ஜலம் வருவதனால் கிணற்றில் நீர் சுத்தமாயிருக்கும்.

கிணற்றின் வாயின் வழியாய்த் தரையின்மேற்புறத்து அழுக்குக்கள் விழாமலிருக்கும் பொருட்டும், குழந்தைகள், ஆடு, நாய், பூனை முதலிய பிராணிகள் விழாமலிருக்கும் பொருட்டும் கிணற்றைச் சுற்றிச் சுவர் எழுப்பவேண்டும்.

கிணற்றைச் சுற்றிலும் கொஞ்சதூரம் நீர் தேங்காமலிருக்கும் பொருட்டும், பூமியில் ஊறி இறங்காமலிருக்கும் பொருட்டும் கிணற்றைச் சுற்றி ஐந்தாறு அடிதூரம் வட்டமாய் ஒரு மேடை கட்டவேண்டும். இந்த மேடையைக் கல்லினால் கட்டிக் காரை பூசவேண்டும். இதில் சந்துகள் இல்லாமலிருக்கவேண்டும். மேடையின் ஓரத்தில் சிறிய சாக்கடை யொன்று கட்டவேண்டும். மேடையில் சிந்தும் நீரையெல்லாம் அந்தச் சிறு சாக்கடையின் வழியாய்ப் பெரிய சாக்கடைகளுக்குச் செலுத்தவேண்டும்.

கிணற்றின் வாயை மூடி, அந்த மூடியின் நடுவில் ஒரு குழாயைக் கிணற்றுக்குள் செலுத்தி, அந்தக் குழாயின் மூலமாய் நீரை வெளியில் 'பம்ப்' செய்து ('கிரஸீன் ஆயில்' அல்லது மண்ணெண்ணெய் வைத்திருக்கும் தகர டப்பியிலிருந்து சீசாவுக்கு எண்ணெய் வடித்திறக்குவது போல) எடுத்துக்கொள்வது நன்மையாகும். அது ஸாத்தியமாகாவிட்டால் ஒரு ராட்டினம் போட்டு ஜலத்தை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கிணற்றில் நீர் எடுக்க வருகிறவர்கள் தங்கள் தங்களுடைய குடங்களை அந்தக் கிணற்று நீரில் அமிழ்த்தலாகாது. நீர்மொள்வதற்காகச் சுத்தமான குடமொன்றைத் தனியே வைத்திருக்கவேண்டும். நீர் மொண்டு கொடுப்பதற்கும் ஓர் ஆள் தனியே இருக்கவேண்டும். அவன் வியாதி வெக்கை இல்லாதவனும் உயர்ஜாதியானுமிருக்கவேண்டும். தண்ணீர்க்கு வருகிறவர்களுக்கெல்லாம் அவன் மொண்டு வார்க்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வது நிரம்ப அவசியமாகும். கூடுமானால் கிணற்றின்மேல் ஓட்டுக் கூரையொன்று தாழ்வாகப் போடலாம்.

கிணற்றின் சமீபத்தில் ஒருவரும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது; துணிகளையும் துவைக்கக்கூடாது. கிணற்றுக்குச் சிறிது தூரத்தில் ஒரு மேடை கட்டி அங்கே குளித்தலும் துணி துவைத்தலும் வைத்

துக்கொள்ளவேண்டும் அவ்விடத்திற்குத் தண்ணீரை எடுத்துக் கொண்டு போகவேண்டும். அந்த மேடையின் பக்கத்தில் அல்லது அந்த மேடையைச் சுற்றிலும் இரண்டடி ஆழம் கப்பி பரப்பியிருக்க வேண்டும். மேடையினின்று விழுந்தோடும் அழுக்கு ஜலம் அந்தக் கப்பியின் வழியாய்ப் பூமியில் இறங்கவிடலாம்; அல்லது சமீபத்திலுள்ள சாக்கடைகளில் போய்ச் சேரும்படியாக மேடையிலிருந்து சிறிய கால்வாய் வைக்கலாம்.

ஸ்மசானங்கள் (சுடுகாடு, இடுகாடு), சாக்கடைகள், கக்கூசுகள், வண்ணான் துறைகள், அசுத்தமான வீடுகள், அழுக்குக் குளங்கள், எருப்போட்ட வயல்கள் ஆகிய இவைகள் குடிக்கும் ஜலம் எடுக்கிற கிணறுகளுக்குச் சமீபத்தில் இருக்கக்கூடாது. கிணற்றைச் சுற்றிக் குறைந்த பக்ஷம் 200 கஜ தூரம் ஒரு விதமான அழுக்கும் இருக்கக் கூடாது.

அநேக நாளாய் உபயோகப்படுத்தாத பாழுங் கிணறுகளை உபயோகிக்கவேண்டுமானால் அவைகளிலுள்ள நீரை நன்றாய் அடியோடே இறைத்துவிட்டுச் சுத்திசெய்யவேண்டும். அதன் பிறகு புதிதாய் ஊறும் ஜலம் தெளிந்த பிறகு அதை உபயோகிக்கலாம்.

உபயோகித்துக்கொண்டு வரும் கிணற்றின் ஜலம் அசுத்தமாய் விட்டாலும், ஊரில் வாந்திபேதி அல்லது விஷபேதி ('காலரா') என்னும் வியாதி வியாபித்திருந்தாலும் 'பொட்டாஸியம் பெர்மாங்கனேட்' (Potassium Permanganate) என்னும் உப்பை ஜலத்தில் கரைத்துக் கிணற்றில் ஊற்றவேண்டும். ஜலத்திலுள்ள அழுக்குக்களைத் தீமையற்ற வேறு வஸ்துக்களாய் மாற்றும் திறமையும் விஷபேதியின் கிருமிகளை நாசமாக்கும் தன்மையும் அந்த உப்புக்கு உண்டு.

POLLUTION OF RIVER-WATER

நதியின் நீர் கெடும் வகை

பூமியின்மீது இருக்கிற அநேகவிதமான அழுக்குக்களும் குப்பைகளும் சருகுகளும் இவைபோன்ற மற்றவைகளும் மழைநீரினால் தள்ளுண்டு நதிகளிற் சேர்கின்றன. நதியில் வெள்ளமிருக்கும்போது மரம் மட்டைகளும் வெள்ளத்தினால் மரித்த ஆடுமாடுகள் முதலிய பிராணிகளும் அதில் அழுகி மிதக்கும்.

நதியில் நீர்வற்றியிருக்கும்போது அதன் மணற்றரையை ஜனங்கள் கக்கூசாகவும் ஸ்மசானமாகவும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஆற்றங்கரைப் படுகைகளைக் கக்கூசாக உபயோகிக்கிறார்கள். அங்குப் படியும் மலமூத்திரங்கள் நிலத்தில் ஊறி ஊற்றுநீராக(பூமிநீராக)க் கீழே இறங்கி ஆற்றின் நீரைக் கெடுக்கும்; அல்லது, மழையினால் ஆற்றிலேயே தள்ளப்பெறும்; படுகையில் படிந்த மலமானது வெயிலில் காய்ந்து காற்றினால் தூளியாகக் கிளம்பி ஆற்றுமணலில் வந்து விழும்.

ஆற்றோரத்தில் சௌசம்செய்து கொள்வதனால் ஆற்றுநீர் அசுத்தப்படுகின்றது. இது மிகவும் கெட்டவழக்கம். கிராமங்கள்தோறும் ஆடுமாடுகளையும் அழுக்குத் துணிகளையும் ஆற்றில் கழுவுகிறார்களல்லவா?

மேற்சொல்லிய விதமாக ஆற்றுநீர் எவ்வளவு அசுத்தப்படுகின்றது என்பது இதனை வாசிப்பவர்களே ஊகித்துக்கொள்ளலாம். நதிகளின் நீரைப்போலவே குளங்களின் நீரும் அசுத்தப்படுகின்றது.

ஓர் ஊரிலுள்ள நதியின் கட்டங்களைக்கவனிக்குமிடத்து, மேலே ஒரு துறையில் சௌசம் செய்துகொள்வார் சிலர், அழுக்குத் துணிகளைத்துவைப்பார் சிலர், எண்ணெய்தேய்த்துஉடம்பு குளிப்பார் சிலர், ஆடுமாடுகளைக் கழுவுவார் சிலர்; அதனை அடுத்துக் கீழேயுள்ள துறையில் குடங்களில் தண்ணீர் மொண்டுகொண்டு மிக்க ஆசாரத்தோடு வீட்டுக்குப்போய் அந்த நீரைக் குடிப்பதற்கு உபயோகிப்பார் சிலர். அப்படிக் கீழ்த்துறையில் குடங்களில் நிரப்பிய தண்ணீர் மேல்துறையில் அசுத்தப்பட்டு வந்ததே அன்றோ? எச்சில், மூத்திரம், அமேத்யம் (மலம்), கோழை, சாணி முதலியவைகளுடன் கூடினதன்றோ? அவைகளின் கெட்ட வாஸனைபொருந்திய தண்ணீரேயன்றோ? ஹா! நினைப்பதற்கே பொறுக்கமுடியாததாயிருக்கின்றது. அதைக் குடிப்பதற்கு மனம் எப்படி இசையுமோ?

தண்ணீர் எடுப்பதற்காக ஆறுகளுக்கும் குளங்களுக்கும் போகிறவர்கள் வீதியில் நடக்கையில் மிதிக்கும் அசுத்தவஸ்துக்கள் எண்ணித் தொலையுமோ? அழுக்கு எத்தனை, காய்ந்து கண்ணுக்குத் தெரியாதிருக்கிற மலம் முதலியன எத்தனை? இப்படி அசுத்தமாக்கப்பெற்ற கால்களைக் கொண்டுபோய் ஆற்றிலும் குளத்திலும் நனைக்கிறார்களே! அதன்பிறகு அந்தத் தண்ணீரை ஆசாரமாய் மொண்டு எடுத்துவந்து குடிக்கிறார்களே!

NATURAL PURIFICATION OF RIVER-WATER
ஆற்றுநீர் இயற்கையில் சுத்தப்படுகிறது

ஆற்றுநீர் ஓடிக்கொண்டிருப்பதனால் கொஞ்சமட்டும் இயற்கையிலேயே சுத்தப்படுகின்றது. ஜலத்திலிருக்கிற மீன்களினாலும், சில விதமான செடிகளினாலும், ஜலத்தில் கலந்திருக்கிற காற்றினாலும் அதிலுள்ள அழுக்குக்கள் நீங்கி ஜலம் சுத்தப்படுகின்றது. ஆற்றுநீர் கொஞ்சம் அசுத்தப்பட்டால் ஸ்வபாவமாக அது மேற்சொல்லிய விதங்களினால் சுத்தப்படக்கூடும். வியாதிக்கிருமிகள் இருந்தால் அவை நீக்கப்படுமுன்னமே மிக்க கெடுதிசெய்துவிடும். கொஞ்சம் அசுத்தப்பட்டால் இயற்கையிலேற்பட்ட மேற்சொல்லிய சுத்திகள் போதும். ஊருக்கு ஊர் எப்பொழுதும் அசுத்தப்பட்டுவந்தால் அந்த ஆற்றுநீர் அவ்வளவாக நன்றாய்ச் சுத்தியாகாது.

IMPURITIES IN WATER
ஜலத்திலுள்ள அழுக்குக்கள்

ஜலத்திலுள்ள அழுக்குக்கள் இரண்டுவகைப்படும். அவையாவன:— 1. கரைந்திருப்பவை, 2. மிதப்பவை. அசுத்தவஸ்துக்களுக்கெல்லாம் அழுக்குக்கள் என்று பெயர்.

ஒருபாத்திரத்தில் தண்ணீரை ஊற்றி அதில் உப்பைப்போட்டுக் கலக்கினால் அந்த உப்பு ஜலத்தில் கரைந்துவிடும். இந்த ஜலத்திலுள்ள அசுத்தம் அல்லது அழுக்கு என்பது கரைபட்ட உப்பே. இந்த அழுக்கு நமது கண்ணுக்குத் தெரியாது. இதைப்போல அநேக அழுக்குக்கள் நீரில் கரைந்திருக்கக்கூடும். ஸமுத்திரஜலத்தில் உப்பு முதலான அநேக விதமான அழுக்குக்கள் கரைந்திருக்கின்றன.

நதிகளில் வெள்ளம் வரும்போது தண்ணீர் மிகவும் கலங்கியிருக்கும். அஃதாவது, மண், மணல் முதலிய அநேக வஸ்துக்கள் அந்த நீரில் மிதந்துகொண்டிருக்கும். வடிகட்டியாவது, கரி மணல் முதலியவைகளின் வழியாய்ச் சோதித்தெடுத்தாவது ('பில்ட்டர்' செய்தாவது), படிக்காரம், தேற்றாங்கொட்டை முதலியவைகளைச் சேர்த்தாவது மிதக்கும் அழுக்குக்களை நீக்கித் தண்ணீரைச் சுத்திசெய்துகொள்ளலாம்.

கரைந்திருக்கும் அழுக்குக்களை அப்படி வடிகட்டி நீக்கமுடியாது, கரைந்த அழுக்குள்ள நீரைக் காய்ச்சி இறக்கியாவது ('டிஸ்டில்' செய்தாவது) தக்க மருந்துகளைக் கலந்தாவது சுத்திசெய்ய வேண்டும்.

அழுக்குக்கள் கரைந்திருக்கிற ஜலமானது பார்வைக்குத் தெளிவாகவும் சுத்தமாகவும் தோன்றும். ஆதலால் ஜலத்தின் குணா குணங்களைப் பார்வையினால் மாத்திரம் ஊகிக்கக்கூடாது. கடல் நீரை ஒரு பளிங்குப் பாத்திரத்தில் விட்டுப் பார்த்தால் அஃது அசுத்தமானதானாலும், தெளிவாகவே இருக்கும். பிரவாஹ காலத்தில் ஆற்று நீர் கலங்கி இருக்கும். கலங்கியிருந்தாலும் அது கடல் நீரைவிட நல்லது.

DISSOLVED IMPURITIES
கரைந்திருக்கும் அழுக்குக்கள்

அநேகவிதமான உப்புக்கள், மூத்திரம், மலத்தின் சில பாகங்கள், கரி ஸம்பந்தமான அழுக்குக்கள், காற்றுக்கள் முதலியன தண்ணீரில் கரைந்திருக்கக்கூடும்.

SUSPENDED IMPURITIES
மிதக்கும் அழுக்குக்கள்

மண், மணல், வீதியின்தூளி, ஜலஜந்துக்கள், நீர்ச்செடிகள், அழுகின அநேகவிதமான ஸ்தாவர ஜங்கம வஸ்துக்கள், வியாதிக் கிருமிகள், மயிர், தோலின் அணுக்கள், பூச்சிகள், பூச்சிகளின் முட்டைகள் முதலியன தண்ணீரில் மிதக்கும் அழுக்குக்களாகும்.

INORGANIC IMPURITIES
நிர்ஜீவமான அழுக்குக்கள்

நீரிலுள்ள அழுக்குக்கள் கரைந்திருக்கும் அழுக்கு என்றும் மிதக்கும் அழுக்கு என்றும் இருவகைப்படுமன்றோ? அந்த ஒவ்வொரு வகை அழுக்கும் இரண்டு பிரிவுள்ளதாகும். அந்தப் பிரிவுகளாவன :— 1. நிர்ஜீவ அழுக்கு, 2. ஸஜீவ அழுக்கு. இவற்றுள் நிர்ஜீவ அழுக்குக்கள் தாதுவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவை. இவை மிகவும் அதிகமாய்ச் சேர்ந்திருந்தாலன்றிப் பெருந்தீமை விளையா.

ORGANIC IMPURITIES
ஜீவ அழுக்குக்கள்

ஜீவ அழுக்குக்கள் கந்தமூலவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளாயுமிருக்கலாம், பிராணிவர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவைகளாயுமிருக்கலாம். மூலவர்க்கத்தில் உயிருள்ளதாயுமிருக்கலாம், உயிரற்றதாயுமிருக்கலாம்; அப்படியே பிராணிவர்க்கத்திலும் உயிருள்ளதாயுமிருக்கலாம், உயிரற்றதாயுமிருக்கலாம்.

உயிரற்ற பிராணிவர்க்கத்து ஜீவ அழுக்குக்கள் :— மூத்திரம், மலம், வாந்தி, எச்சில், மயிர், தோல் பொருக்குகள், சீழ் முதலியன.

உயிருள்ள பிராணிவர்க்கத்து ஜீவ அழுக்குக்கள் :— பலவகையான குடற் புழுக்கள், அவைகளின் முட்டைகள், பூதக்கண்ணாடியினால் பார்த்தறியக்கூடிய நுண்ணிய பிராணிகள் முதலியன.

உயிரற்ற மூலவர்க்கத்து ஜீவ அழுக்குக்கள் :— அழுகும் இலைகள், கந்தமூலங்களின் நார்கள், பருத்தியின் இழைகள், தூளிகள் முதலியன.

உயிருள்ள மூலவர்க்கத்து ஜீவ அழுக்குக்கள் :— பூதக்கண்ணாடியினால் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய நுண்ணிய செடிகள், பாசிகள், ரோகக்கிருமிகள், பூச்சிமுட்டைகள் முதலியன.

DANGEROUS IMPURITIES
அபாயகரமான அழுக்குக்கள்

தண்ணீரிலுள்ள பலவகை அழுக்குக்களுள் உயிருள்ள ஜீவ அழுக்குக்களே மிக்க அபாயகரமானவை. அவைகளுள்ளும் முக்கியமாய் ரோகக்கிருமிகளும் பூச்சிமுட்டைகளும் மிக்க கொடியவை. அவை யிரண்டும் மிதக்கும் அழுக்குக்கள் ஆதலின் தண்ணீரை வடிகட்டுவதனால் அவைகளை நீக்கலாம். தண்ணீரைக் காய்ச்சுவதனாலும் அவைகளை நாசஞ் செய்யலாம்.

BACTERIA OR MICROBES
ரோகக் கிருமிகள்

மக்கிப்போன மரம் மட்டைகளில் 'நாய்க்குடை' என்று சாதாரணமாய்ச் சொல்லும் சிறு செடிகளை அநேகர் பார்த்திருப்பார்கள். அதற்குக் குடைகாளான் என்று பெயர்; ஆம்பி என்பதும்

புற்றீற்பூ என்பதும் அதற்கே பெயர்கள். அது செடிவகையில் மிகவும் தாழ்ந்த அந்தஸ்திலிருப்பது. அந்தத் தாழ்ந்த அந்தஸ்திற்குக் 'காளான்' வகுப்பு என்று பெயர்; ஆங்கிலத்தில் அதனை Fungus ('பங்கஸ்') என்பார்கள். காளான் செடிகள் 'நாய்க்குடை'யைப்போல் பெரிதாயிருந்தாலும் இருக்கலாம், கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளாயிருந்தாலும் இருக்கலாம். காளான் ஜாதியுள் கிருமிகள் ஓர் இனத்தவை. கிருமிகள் கண்ணுக்குத் தெரியாமல் போனாலும் ஒன்றை ஆயிரமடங்கு பெரிதாக்கிக் காட்டும் பூதக்கண்ணாடியினாற் பார்த்தால் நன்றாய்த் தெரியும். இருபத்தையாயிரம் கிருமிகளை ஒன்றுசேர்த்துவைத்தால் ஓரங்குல நீளமாகும். 1,28,0000 லக்ஷம் கிருமிகளை ஒன்று சேர்த்து நிறுத்தால் ஒரு 'கிரெய்ன்' எடை ஆகும்.

ரோகக் கிருமிகள் வெகு சீக்கிரகாலத்தில் அபரிமிதமாய் அதிகரிக்கும் தன்மையுடையவை. ஒரு கிருமியானது ஒரு மணிநேரத்தில் இரண்டாய்விடும்; இரண்டுமணி நேரத்தில் நான்காகும்; மூன்று மணி நேரத்தில் எட்டு ஆகும். இந்த மாதிரியாக $\frac{1}{128,000,000,000}$ 'கிரெயின்' எடையுள்ள ஒரு கிருமியானது மூன்றுநாளில் 4,772 லக்ஷங்கோடி கிருமிகளாகும். இவைகளின் மொத்த எடை 7,500 'டன்' ஆகும். கிருமிகள் இருக்கிற ஜலத்தை ஓர் ஊசி முனையினால் எடுத்தால் அந்தத் துளியில் அநேக லக்ஷம் கிருமிகள் இருக்கும். கிருமிகள் பெருகுவதற்கான ஸந்தர்ப்பங்களெல்லாம் அநுகூலமாய்ச் சேர்ந்திருந்தால் அவை மேற்சொல்லிய கணக்கின்படி அபிவிருத்தியாகும். ஆனால் அவை பெருகுவதற்கான ஸந்தர்ப்பங்கள் எப்பொழுதுமே அநுகூலமாய் அமைவதில்லை.

DISEASE-PRODUCING MICROBES

ரோகஜனகக் கிருமிகள்

கிருமிகள் இருவகைப்படும். அவையாவன:— பாதகக் கிருமிகள், ஸாதகக் கிருமிகள். பாதகக் கிருமிகள் என்பன (Pathogenic) பல ரோகங்களை உண்டாக்கும். இவையே நமது கண்களுக்குப் புலப்படாத சத்துருக்களாகும். இவை உண்டாக்கும் வியாதிகளுள் வாந்திபேதி, ஸந்நிபாத ஜ்வரம், கொள்ளை நோய் ('பிளேக்'), பிளவை (Anthrax), க்ஷயம், கருங்குஷ்டம், அம்மைகள் முதலியன சிலவாம்.

INNOCENT MICROBES

தீமையற்ற கிருமிகள்

தீமையற்ற கிருமிகள் என்பவைகளினால் நமக்கு அபாயம் இல்லை. அவைகளினால் நமக்கு அநுகூலம் உண்டு. ஆதலின் அவைகளுக்கு ஸாதகக்கிருமிகள் (Saprophytic Microbes) என்று பெயர். இவையே நமது கண்களுக்கு புலப்படாத மித்துருக்களாகும். இவை நமக்குப் பேருபகாரம் செய்கின்றன. உயிரற்ற ஜீவ அழுக்குக்களை அவை பஸ்மம் செய்து தீமையற்ற நிர்ஜீவ வஸ்துக்களாக்குகின்றன. உயிரற்ற ஜீவ அழுக்குக்களைப் புசித்து வளரும் தன்மையுள்ளன வாதலால் இவை அபாயமற்றவை யெனப் பெயர் பெற்றன. பாதகக்கிருமிகளோவெனின், அவை உயிருள்ள சரீரத்தில் செழிக்கின்றவைகளாகும். நிலத்தில் புதைக்கப்பட்ட சவங்கள், மலங்கள், மற்றுமுள்ள பலவகையான ஜீவ அழுக்குக்கள் ஆகிய இவைகளெல்லாம் பஸ்மமாகித் தீமையற்றவைகளாய் மாறுவது மேற்சொல்லிய ஸாதகக் கிருமிகளின் காரியத்தினாலேயே யாகும். தண்ணீரிலுள்ள ஜீவ அழுக்குக்கள் பஸ்மமாய்ப் போவதும் இந்த ஸாதகக் கிருமிகளினாலேயே. இவ்வாறாக நீரிலும் நிலத்திலுமுள்ள அழுக்குக்கள், குப்பைகள், பிணங்கள் முதலியவைகளையெல்லாம் இந்த ஸாதகக் கிருமிகள் அழுகச்செய்து பிறகு பாதகமற்ற (தீமை செய்யாத) வேறு வஸ்துக்களாக மாற்றுகின்றன.

ஸாதகக்கிருமிகளுள்ளும் பலவகைகளுண்டு. சிலவகையான கிருமிகள் நமக்குத் தேவையான அநேக பதார்த்தங்களைச் செய்வதற்கு ஸாதகமாயிருக்கின்றன. தித்திப்பான வஸ்துக்களிலிருந்து மதுஸாரம் (சாராய ஸத்து) உண்டாவதும், தானியவகைகளை ஊறப்போட்ட தண்ணீர் புளித்துக் காடியாவதும், பால் தயிராகத் திரிவதும், புகையிலையைப் பாடம் பண்ணுவதும், ரொட்டிகள் செய்வதும், தோசைமா புளித்துப் பொங்குவதும், அவுரிச்செடியிலிருந்து நீலம் செய்வதும், இன்னும் அநேக கைத்தொழில்கள் செய்வதும் ஸாதகக் கிருமிகளின் காரியத்தினாலேயே. இவற்றின் உதவி இல்லாவிட்டால் மேற்சொல்லிய கைத்தொழில்கள் நடவா.

DISEASES CAUSED BY IMPURE WATER

அசுத்த ஜலத்தினால் விளையும் வியாதிகள்

அசுத்தமான தண்ணீரைக் குடிப்பதனால் அநேக வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அவைகளை மூன்று வகுப்புக்களாய்ப் பிரிக்கலாம்:

1. தண்ணீரில் பலவகையான உப்புக்கள் அதிகமாயிருப்பதனாலும் உயிரற்ற ஜீவ அழுக்குக்கள் இருப்பதனாலும் உண்டாகும் வியாதிகள்.—அதிஸாரம் (வயிற்றுக் கழிச்சல்), சீதபேதி, அக்னிமாந்த்யம் (பசியின்மை), குல்மம், மூலக்கிராணி, களகண்டமாலை (தொண்டையின் வெளிப்புறத்தில் வீக்கம் முதலியன), கல்லடைப்பு, வங்க விஷம் (ஈய ஸம்பந்தத்தினால் உண்டாகும் வயிற்றுவலி, கை கால் பிடிப்பு முதலியன) ஆகிய இவைகள்.

2. தண்ணீரில் பலவகையான பூச்சிகளின் முட்டைகள் இருப்பதனால் உண்டாகும் வியாதிகள்.—நாக்குப்பூச்சி, திமிர்ப்பூச்சி, நரம்புச் சிலந்தி, யானைக்கால் முதலியன.

3. தண்ணீரில் பாதகக் கிருமிகளிருப்பதனால் உண்டாகும் வியாதிகள்.—வாந்திபேதி, ஸந்நிபாத ஜ்வரம் முதலியன.

ELEPHANTIASIS (FILARIASIS)

யானைக்கால் (வாதக்கால்)

யானைக்கால் என்னும் வியாதி நமது தேசத்தில் அதிகமாயிருக்கின்றது. இது 'பைலேரியா' (Filariæ) என்னும் ஒருவகைப் பூச்சியினால் உண்டாகின்றது. ஜலத்திலிருக்கும் பைலேரியாக் குஞ்சுகள் கண்ணுக்குத் தெரியா. அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறவர்களின் வயிற்றில் பைலேரியாக் குஞ்சுகள் சென்று அங்கிருந்து சோஷணிகள் (Lymphatics) என்னும் நாடிகளில் சேர்கின்றன. அந்தப் பூச்சிகளில் முதிர்ந்த பெண் பூச்சியானது குட்டிகளையிடும். அது யானைக்கால் உள்ளவர்களுடைய சோஷணிகளில் (வபாயணிகள் என்றும் சொல்லலாம் Lymphatics) வஸிக்கும். அதன் குஞ்சுகள் சோஷணிகளில் தங்கியிருக்கும்; அங்கிருந்து சோஷணக் கிரந்திகளில் (Lymphatic glands) போய்ச் சேரும்; பிறகு பெரிய சோஷண நாடிகளில் சேரும், அங்கிருந்து உரதாரையில் (Thoracic duct நெஞ்சிலிருக்கும் குழல்) வந்து சேர்ந்து, கடைசியாய் ரக்த நாடிகளில் வந்து அடையும். இவ்வாறாகப் 'பைலேரியா'க் குஞ்சுகள் ரக்தத்துடன் கலந்து தேகமெங்கும் பரவும். ஒவ்வொரு தாய்ப்பூச்சியும் ஆயிரம் ஆயிரமாகக் குட்டிபோடும். இந்தக் குட்டிகள் நமது சர்மத்திலிருக்கும் (தோலிலிருக்கும்) ரக்த நாடிகளில் இரவில் மாத்திரம் அகப்படும்; பகலிலோ அவை நமது தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் யந்திரங்களில் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும்.

இரவில் கொசுக்கள் யானைக்காலுள்ளவனைக் கடித்து ரக்தத்தை உறிஞ்சும்போது அந்த ரக்தத்திலிருக்கும் 'பைலேரியா'க் குஞ்சுகளையுங் கூட உறிஞ்சுகின்றன. 'பைலேரியா'க் குஞ்சுகள் கொசுவின் வயிற்றிற் சென்று அங்கிருந்து அந்தக் கொசுவின் மார்புச் சதைக்குப் போகின்றன. மார்புச் சதையில் சிறிது காலம் தங்கியிருந்து தேகவிருத்தியடைந்து பருமனாகின்றன. 'பைலேரியா'க் குஞ்சுகள் முற்றிலும் முதிர்ந்து வருமளவில் அந்தக் கொசுவுக்கு மரணம் ஸம்பவிக்கின்றது. கொசுவானது சாகும்பொழுது தண்ணீரில் விழுந்து முட்டையிட்டு விட்டுச் சாவது வழக்கம். இவ்வாறு செத்த கொசுவின் தேகம் ஜலத்தில் அழுகும்போது அதன் உடலுக்குள் விருத்தியடைந்திருக்கிற 'பைலேரியா'க் குஞ்சுகள் ஜலத்தில் சேர்ந்து விடுகின்றன. இந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சாமல் குடிக்கிறவர்களின் தேகத்தில் 'பைலேரியா'ப் பூச்சி நுழைந்துவிடும்.

'பைலேரியா'ப் பூச்சிகளுக்குச் சோஷணிகளே (Lymphatics) இருப்பிடமாகும். ஸாதாரணமாய்த் தொடை, புஜம் (மேற்கை), அடிவயிறு ஆகிய இவைகளிலுள்ள பெரிய சோஷணிகளிலேயே தாய்ப்பூச்சியானது வாஸம் செய்யும். தாய்ப்பூச்சியானது குட்டிகளையே எப்பொழுதும் உண்டாக்கிக் கொண்டிருந்தால் நமது தேகத்திற்குக் கெடுதியே இல்லை. சில வேளை அது குட்டி போடாமல் முட்டையிடுகின்றது. அஃது அப்படி ஏன்செய்கின்றது என்னுங் காரணம் நன்றாகத் தெரியவில்லை. இப்படியாக ரக்தத்தில் வந்து சேர்கிற 'பைலேரியா' முட்டைகள் 'பைலேரியா'க் குஞ்சுகளைவிடப் பெரியவைகளாயிருக்கும். ஆதலால் அந்தக் குஞ்சுகள் நுழைந்து செல்லக்கூடிய சிறிய துவாரங்களில் முட்டைகள் செல்லமாட்டா. இந்தக் காரணத்தினால் இடுப்பு (Groins), கக்கம் (Axilla), அடிவயிறு ஆகிய இவ்விடங்களிலிருக்கும் சோஷணக் கிரந்திகளின் (Lymphatic glands) நுண்ணிய துவாரங்கள் அந்த முட்டைகளினால் அடைபட்டுப்போகின்றன. அந்தத் துவாரங்கள் அப்படி அடைபடுவதனால் கீழே இருக்கும் நிணநீரானது (Lymph 'லிம்வ்') ஓடுவதற்கு வழியில்லாமல் தேங்கிப்போம். நிணநீர் எப்பொழுதும் இருதயத்தை நோக்கி ஓடிக்கொண்டிருக்கும். 'பைலேரியா' முட்டைகள் துவாரங்களை அடைத்துக்கொண்டிருக்கும் இடங்களுக்குக் கீழே அங்கங்கே நிணநீர் (Lymph) தேங்கிப்போகின்றது. தேகத்தின் ஸத்துக்களெல்லாம் அந்த நிணநீரில் ஊறிப் பெரிதாகும். ஸத்துக்கள் ஊறிப் பருக்கும்பொழுது கால், கை, அண்டம் ஆகிய இவைகள்

வீங்குகின்றன; நெரியும் கட்டும்; ஜ்வரமும் வீக்கமும் அடிக்கடி காணும். 'பைலேரியா' முட்டையின் குறுக்களவு, குறைந்தது, $\frac{1}{650}$ அங்குலம்; 'பைலேரியா'க் குட்டியின் குறுக்களவு, அதிகபக்ஷம், $\frac{1}{3000}$ அங்குலம். குட்டியைவிட முட்டையானது மிகவும் பெரியது என்பது இதனாலேயே விளங்கும்.

தாய்ப்பூச்சியானது நமது தேகத்திலுள்ளவரையிலும் தீமையே. அஃது எப்பொழுது முட்டை இடுமோ தெரியாது. தாய்ப்பூச்சி போடுகிற குட்டிகள் மனுஷ்ய தேகத்திலேயே வளர்ந்து பெரிதாகித் தாய்ப்பூச்சியாகிற வழக்கமில்லை. குட்டிகள் மனுஷ்ய தேகத்திலிருக்கிற வரையில் குட்டிகளாகவே இருக்கும். கொசுவின் தேகத்தில் புகுந்து அங்குத்தான் அவை வளரும். ஆனால் முழுவளர்ச்சியும் கொசுவின் தேகத்தில் ஆவதில்லை. கொசுவின் தேகத்தை விட்டு ஜலத்தில் சேர்ந்து, அங்கிருந்து மறுபடி மனுஷ்ய தேகத்திற்கு வந்தே பூர்த்தியாய் வளர்ந்து தாய்ப்பூச்சியாகும்.

இதனால் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை என்ன?— யானைக் கால் வியாதி இருக்கிற ஊர்களில் ஜலத்தைக் காய்ச்சியே குடிக்கவேண்டும்; ஊரில் கொசுக்கள் வரவொட்டாமல் தடுத்துக் கொள்ளவேண்டும் — என்பனவே.

GUINEA-WORM & ROUND-WORM

நரம்புச் சிலந்தியும் நாக்குப்பூச்சியும்

நரம்புச் சிலந்திப்பூச்சியின் குஞ்சுகளிருக்கும் ஜலத்தைக் குடிப்பதனால் நரம்புச்சிலந்தி உண்டாகின்றது. (அந்த ஜலத்தில் குளிப்பதினாலும் வியாதி வரக்கூடும் என்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம்). நாக்குப்பூச்சியின் முட்டைகளிருக்கிற தண்ணீரைக் குடிப்பதனால் குடலில் நாக்குப்பூச்சிகள் உண்டாகின்றன. நாக்குப்பூச்சி உள்ளவர்களின் மலத்தில் அதன் முட்டைகள் இருக்கும். அந்த முட்டைகள் மலத்தோடு வெளிப்பட்டுப் பூமியிலும் ஊற்றிலும் (பூமிநீரிலும்) சென்று கிணறு, குட்டை, நதி ஆகிய இவைகளின் ஜலத்தில் கலக்கக்கூடும்; அல்லது, நாக்குப்பூச்சியுள்ளவர்கள் குளங்களிலாவது ஆறுகளிலாவது சௌசம் பண்ணிக்கொண்டால், அந்த முட்டைகள் சுலபமாய்த் தண்ணீரில் பரவும். அப்படிப்பட்ட தண்ணீரைக் காய்ச்சாமல் குடிப்பவர்களுக்கு வியாதியும் பரவும்.

CHOLERA AND TYPHOID FEVER

விஷபேதியும் ஸந்நிபாத ஜ்வரமும்

குடிக்கிற ஜலத்தில் விஷபேதிப் பூச்சியும் ஸந்நிபாத ஜ்வரப்பூச்சியும் இருந்தால் அந்த வியாதிகள் வரும். இந்தக் கிருமிகள் நோயாளிகளின் மலம், மூத்திரம், வாந்தி ஆகிய இவைகளின் மூலமாக வெளிப்படுகின்றன. அந்த வியாதிகளுள்ளவர்களின் மலத்தினாலும், மூத்திரத்தினாலும், வாந்தியினாலும் ஜலம் அசுத்தப்பட்டிருந்தால் அந்த வியாதிகள் மற்றவர்களுக்கு அதிகமாய்ப் பரவும். நோயாளிகளின் சமீபத்திலுள்ள வஸ்திரங்கள், படுக்கைகள், பாத்திரங்கள் ஆகிய இவைகளில் அவர்களுடைய மல மூத்திர அழுக்குக்கள் தெறித்து அவை அசுத்தப்பட்டிருக்கக்கூடும்; அவை தண்ணீரில் ஸம்பந்தப்படும்போது அவைகளிலுள்ள கிருமிகள் தண்ணீரில் சேர்கின்றன. நோயாளிகளின் வீட்டிலிருந்து வரும் பந்துக்கள், வேலைக்காரர்கள் முதலானவர்கள் நோயாளிகளின் வஸ்திரங்களையும் பாத்திரங்களையும் படுக்கைகளையும் தொட்டிருத்தல் கூடும். அவர்கள் ஜலஸமுதாயங்களுக்கு (குளம், நதி முதலியவற்றிற்கு)ப் போகும்போது அந்த ஜலங்களில் அவர்கள் மூலமாய்க் கிருமிகள் வந்து சேரக்கூடும்.

இந்தத் தேசத்தில் மலத்தையும் வாந்தியையும் சாம்பலுடன் சேர்த்து எடுத்து வீட்டின் திண்ணைகளுக்கு அருகில் தெருவில் எறிவது வழக்கம். மூத்திரத்தைத் தெருவின் ஓரத்தில் கொட்டி விடுவார்கள். வீதிகளில் நடக்கும் ஜனங்கள் வண்டிகளுக்கும் மாடுகளுக்கும் ஒதுங்கி ஓரமாய்ப் போகும்பொழுது மேற்சொல்லிய மாதிரி ஓரத்தில் எறியப்பட்டுள்ள மலமூத்திரங்களை அவர்கள் மிதிக்கக்கூடும். பிறகு அவர்கள் ஆற்றிலும் குளத்திலும் இறங்கும்பொழுது அவர்களுடைய காலிலிருந்து 'காலரா'க் கிருமிகளும் 'டைபாயிட்' கிருமிகளும் ஜலத்தில் சேரும். இப்படி ஒரு கிருமி ஜலத்தில் கலந்தாலும் போதும். அஃது அநேகங்கோடியாக விருத்தியாகி அந்த ஜலத்தைக் குடிக்கிறவர்களுக்கெல்லாம் வியாதி பரவச் செய்யும்.

மேற்சொல்லிய நோயாளிகளின் மலம், வாந்தி முதலியன தரையில் சிந்திப் பூமிக்குள்சென்று பூமியை அசுத்தப் படுத்தக்கூடும். அந்தப் பூமியில் மழை பெய்தாலும் வேறு விதமாய் ஜலம் சொரிந்தாலும் அந்தப் பூமியின் கீழுள்ள ஊற்றுநீர் கெட்டு அதன் பக்கத்திலுள்ள கிணறுகளையும் குட்டைகளையும் கெடுக்கக்கூடும்.

குடிக்கும் ஜலமானது விஷபேதிப் பூச்சிகளினால் அசுத்தப் பட்டால் அந்த ஜலத்தைக் குடிப்பவர்களுக்குக் 'காலரா' உண்டாமு மென்பது நிச்சயம்.

PURITY OF RUNNING WATER
ஓடும் ஜலத்தின் சுத்தத்வம்

தர்ம சாஸ்திரங்களைக் கவனிக்குமிடத்து நாம் இப்பொழுது அநுஸரித்து வருகிற பல ஆசாரங்கள் தவறானவையென்றும் அவற்றுள் சில ஸ்மிருதியிற் சொல்லிய விதிகளுக்கு நேர் விரோதமானவையென்றும் ஏற்படும். நாம் இக் காலத்தில் கைக்கொண்டிருக்கிற அனுசாரங்களுள் ஓடுகிற நதியின் நீரை அசுத்தப்படுத்துவது ஒன்றாகும். இந்த அனுசாரம் முக்கியமாய் உயர் ஜாதியாரென்றும் அறிவிற் சிறந்தவர்களென்றும் பெயர்பெற் றிருக்கிற பிராமணர்களிடத்துக் குடிகொண் டிருக்கின்றது. காவேரி, கிருஷ்ணை, கோதாவரி ஆகிய இந்தப் புண்ணிய நதிகளின் கரைகளிலிருக்கும் கிராமங்களிலுள்ள பிராமணர்கள் ஆயிரக் கணக்கான ஜனங்கள் குடிப்பதற்கு உபயோகிக்கும் அந்த ஆற்றுநீரை அசுத்தப் படுத்துகிறார்கள். அவர்களை அநுஸரித்து மற்றவருணத்தவர்களும் அஞ்சாமல் அசுத்தப் படுத்துகிறார்கள். மலங்கழித்த குண்டி படுவதனால் (சௌசம் செய்து கொள்வதனால்) நதியின் புண்ணியத் தன்மையும் மகிமையும் அதிகரிக்குமோ ? விஷபேதி யுண்டாக்கும் கிருமிகள் எவருடைய குண்டியில் ஒட்டிக்கொண் டிருந்தாலும் ஒரு மாதிரியாகவே இருக்கு மன்றோ?.விஷபேதிக் கிருமிகள் நதிகளில்சேர்ந்தால் பதினைந்துமைமல் தூரமட்டும் ஓடி அதுவரையிலுள்ள ஊர்களில் விஷபேதி யுண்டுபண்ணும் என்று இப்பொழுது கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். காவேரியாற்றில் ஒரு ரோகக்கிருமி சேருமாயின் அஃது ஏராளமாய் அபிவிருத்தியாகி ஆற்றோடு ஓடிப் பதினைந்து மைல்தூரம் வரையில் அந் நதியின் இரு கரைகளிலுமுள்ள இடங்களிலெல்லாம் விஷபேதி பரவச் செய்யும். ஆதலால் ஸ்மிருதிகளிற் சொல்லிய விதிகளை மிக்க கவனமாயும் சிரத்தையாயும் அநுஷ்டிக்கவேண்டும். அவ் விதிகள் இக் காலத்து ரோகக்கிருமி சாஸ்திரிகளும் தேகாரோக்ய சாஸ்திரிகளும் ஆராய்ந்து மேற்கொண்டிருக்கிற அபிப்பிராயங்களுக்குச் சற்றும் வித்தியாஸமின்றி இணங்கியிருக்கின்றன.

நதிகளையும் குளங்களையும் ஏன் அசுத்தப்படுத்துகிறாயென்று ஒரு வைதிக ஆசாரப்பற்றுடைய பார்ப்பானைக் கேட்டால், ஓட்டத்தினால் எப்பொழுதும் சுத்தியாய்க்கொண் டிருக்கிறதாதலின், ஆற்றுநீர் ஒருபோதும் அசுத்தப்படாதென்றும் பசு குடிக்கக்கூடிய அளவு ஜலம் இருந்தால் அஃது ஒருபோதும் அசுத்தமன்றென்றும் அவன் உடனே பதில் சொல்வான். இப்படிச் சொல்லும் பிராமணர்களுக்கு அவர்கள் அநுஷ்டிப்பதாய் நினைக்கும் ஸ்மிருதிகள் என்ன சொல்லியிருக்கின்றன வென்பதே தெரியாதுபோலும்.

మృత్తోయైః శుధ్యతే శోధ్యం నదీవేగేన శుధ్యతే
రజసా స్త్రీ మనోదుష్టా సన్న్యాసేన ద్విజోత్తమః॥
ఆపః శుద్ధా భూమిగతా వైతృష్ణ్యం యాసు గోర్భవేత్
అవ్యాప్తాశ్చే దమేధ్యేన గన్ధ వర్ణ రసాన్వితాః॥

என்று மனு சொல்லியிருக்கின்றார்.

భూమిష్ఠం ఉదకంపుణ్యం వైతృష్ణ్యం యత్ర గోర్భవేత్
అవ్యాప్తంచేత్ అమేధ్యేన తద్వదేవ శిలాగతం

என்று விஷ்ணு ஸ்மிருதி சொல்லுகின்றது.

நதியானது ஓட்டத்தினால் சுத்தியாகின்றது என்று மாத்திரமே சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. இயற்கையில் நடந்துவரும் சுத்திகரண முறைகளுள் அஃது ஒன்று. அப்படியாகும் சுத்திக்கு ஓர் எல்லை (பரிமிதி) உண்டன்றே? மற்றும் அசுத்தம் சேராவிடின் நதிஜலமானது சிறிது நேரத்தில் சுத்தியாகிவிடும். ஆனால், தினந்தோறும் மேலும் மேலும் அழுக்கைச் சுமத்தினால் அது பஸ்மமாகி (ஓஷமாகி Oxidation) இயற்கை முறைகளில் சுத்தியாவதைவிட அதிக வேகமாயும் மிகுதியாயும் அழுக்கு சேர்கின்றது. சுத்தியாவதற்கு வகையொன்று சொல்லியிருப்பதனால் ஆற்றுநீரை எவ்வளவு அசுத்தப்படுத்தக்கூடுமோ அவ்வளவு அசுத்தப்படுத்தவேண்டுமென்பது ஏற்படுமோ? அப்படியாயின் கெட்ட வியபிசாரி யொருத்தி தான் மிகவும் சுத்தமானவளென்று சொல்லிக்கொள்ளக்கூடும். எப்படியெனின் மாதவிடாயினால் ஸ்திரீயானவள் சுத்தியாகிறாளென்று சொல்லப்பட்டிருக்கின்றதன்றோ ?

அன்றி, குளங் குட்டைகளைப்பற்றி ஸ்மிருதிகள் சொல்லுமிடத்து அவற்றின் அடிவாரமான தரை "அமேத்யலிப்தம்" (மலம் முதலியவற்றின் ஸம்பந்தப்படுதல்) ஆகக்கூடாதென்று விதித்திருக்கின்றன. அவற்றின் கரைகளையே கக்கூசுகளாகவும் துறைகளையே

சௌசத்திற்கு இடங்களாகவும் உபயோகித்தால் அவற்றின் அடித்தரை அமேத்யலிப்த மாகாதிருப்பதெப்படி? சௌசம் செய்து கொள்வதனால் மலஸம்பந்தமான அழுக்கு சிறிது நேரத்தில் அடியில் போய்த் தங்கும்; அடித்தரை அமேத்யலிப்த மாகும்.

மேற்சொல்லிய காரணங்களினால் நதிகளையுங் குளங்களையும் அசுத்தப்படுத்துவதற்கும் அவற்றின் கரைகளைப் பாழாக்குவதற்கும் ஸ்மிருதிகளில் ஆதாரமே கிடையாது. அந்தந்த கிராமங்களிலுள்ள பஞ்சாயத்தாரும் யூனியன்காரரும் முனிசிபாலிட்டியாரும் விஷ்ணு ஸ்மிருதியிற் கூறிய தண்டனையைக் கண்டிதமாய் விதிப்பார்களாக. அத் தண்டனையாவது — நூறுபணம் அபராதம் கொடுப்பதன்றி மலங் கழித்தவன் தன் மலத்தைத் தானே எடுத்து அப்புறப்படுத்த வேண்டும் என்பதாம்.

CHOLERA IN HAMBURG

ஹாம்பர்க் பட்டணத்தில் வாந்திபேதி

ஹாம்பர்க் என்பது ஐரோப்பா கண்டத்தில் ஜர்மனிதேசத்திலுள்ளதொரு பட்டணம். அல்ட்டோனா, வாண்ட்ஸ்பெக் (Altona, Waudsbeck) என்பவை அதற்கு அண்டையிலுள்ள பட்டணங்கள். இம் மூன்றுபட்டணங்களும் ஒன்றோடொன்று அடுத்து இருக்கின்றமையினால் ஒரே தொடர் எனத்தகும். ஹாம்பர்க் பட்டணத்தில் வாந்திபேதி அதிகமாயிருந்தது; மற்ற இரண்டு ஊர்களிலும் 'காலரா' காணவே இல்லை. 'எல்ப்' (Elb) என்னும் நதியின் மேற்புறத்தில் ஹாம்பர்க்கும் அதன் கீழ்ப்புறத்தில் அல்ட்டோனா என்னும் ஊரும் இருக்கின்றன. வாண்ட்ஸ்பெக் என்னும் ஊரார் ஓர் ஏரியின் ஜலத்தை 'பில்ட்டர்' செய்து உபயோகித்து வந்தார்கள். அல்ட்டோனாவிலுள்ளவர்கள் எல்ப் நதியின் ஜலத்தை 'பில்ட்டர்' செய்து உபயோகித்து வந்தார்கள். இவ் விரண்டு ஊர்களிலும் வாந்திபேதி வியாபிக்கவில்லை. ஹாம்பர்க் பட்டணத்தில் மாத்திரம் வாந்திபேதி மும்முரமாயிருந்தது. அங்குள்ளோர் எல்ப் நதியின் ஜலத்தை 'பில்ட்டர்' செய்யாமல் உபயோகித்து வந்தார்கள். ஹாம்பர்க் பட்டணத்துச் சாக்கடைகளின் ஸம்பர்க்கத்தினால் எல்ப் ஆற்றுநீர் கெட்டு வருவதாயிருந்தும் கீழே இருக்கிற அல்ட்டோனாவில் 'காலரா' காணவில்லை.

CHOLERA IN DASHKESAN

தாஷ்கேசன் கிராமத்தில் காலரா

பாகு (Baku) என்பது பெர்ஷியா (பாரஸீக) தேசத்திற்கு வடக்கே காஸ்பியன் கடற்கரையிலுள்ளதொரு பட்டணம். இந்தப் பட்டணத்தில் வாந்திபேதி வியாபித்திருந்தது. பெர்ஷியா தேசத்திலிருந்து அநேக கூலிக்காரர்கள் அந்தப் பட்டணத்தில் வேலைக்கு வந்திருந்தார்கள். அவர்களில் சிலர் 'காலரா' வுக்குப் பயந்து அங்கிருந்து திரும்பி ஓட ஆரம்பித்தார்கள். அப்படி அவர்கள் ஓடிச் செல்கையில் பெர்ஷியாதேசத்திற்கு அருகிலுள்ள தாஷ்கேசன் என்னும் கிராமத்தில் ராத்தங்கினார்கள். அன்றிரவு அங்கே அவர்களுள் ஒருவனுக்குக் 'காலரா' கண்டு அவன் மரித்தான். அவன் 'காலரா' வினால் இறந்த சங்கதி போலீஸாருக்குத் தெரிந்தால் தங்களைப் பெர்ஷியாதேசத்திற்குள் போகவிட மாட்டார்களென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். ஆதலால் அந்தச் சமயத்தில் என்ன செய்கிறதென்று தெரியாமல் அவர்கள் திகைத்து நின்றார்கள்.

எல்லோருமாகக் கூடி அவர்கள் ஆலோசித்து அவர்கள் தங்கியிருந்த இடத்திற்குச் சமீபத்திலிருந்ததொரு கிணற்றில் அந்தப் பிணத்தை எறிந்துவிட்டு எவரும் அறியாமல் தாங்கள் புறப்பட்டுப் போகத் தீர்மானித்தார்கள். தீர்மானித்தபடியே பிணத்தை அந்தக் கிணற்றில் எறிந்துவிட்டு அவர்கள் தங்களுடைய ஊர்போய்ச் சேர்ந்தார்கள். தாஷ்கேசன் கிராமத்தில் குடிப்பதற்குத் தண்ணீர் எடுக்கக்கூடியது அந்தக் கிணறு ஒன்றே. அதைத் தவிர வேறு கிணறு கிடையாது. அந்தக் கிராமத்திலுள்ளவர்கள் எல்லோரும் அந்தக் கிணற்றின் ஜலத்தையே குடிப்பதற்கு உபயோகித்து வந்தார்கள்.

அதுவரையில் 'காலரா' இல்லாத அந்தக் கிராமத்தில் மறுநாள் 'காலரா' உண்டாகிப் பதினேழுபேர்கள் மடிந்தார்கள். அந்தக் கூலிக்காரர்களின் மடைமையினால் (அறிவீனத்தினால்) இந்தக் கிராமத்திலுள்ளவர்களநேகர் மரிக்கும்படி நேரிட்டது. இப்படி மற்றவர்களுடைய உயிர்க்கு அபாயம் உண்டுபண்ணுகிறவர்களுக்கு எந்தத் தண்டனைதான் விதிக்கக் கூடாது?

இதனால் நாம் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விஷயங்களாவன:— 1. 'காலரா'க்கிருமியினால் குடிக்கும் ஜலம் அசுத்தப்படக்கூடும்; 2. அப்படி அசுத்தப்பட்ட ஜலத்தினால் 'காலரா' பரவும்; 3. ரோகக்கிருமிகளினால் ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்துகிறவர்களைத் தண்டிக்க வேண்டும்.

CHOLERA IN LONDON

லண்டனில் வாந்திபேதி

இங்கிலண்டின் தலைநகரமான லண்டனில் கி. பி. 1854 - ஆம் ஆண்டில் 'காலரா' உண்டாயிற்று. அது வியாபித்த பிராந்தியத்திற்கு 'கோல்டன் ஸ்கொயர் ஸோஹோ' (Golden Square Soho) என்று பெயர். இங்குக் கண்ட 'காலரா' வின் விசேஷ லக்ஷணங்களாவன:— 1. அது திடீரென்று உண்டாயிற்று; 2. மிகவும் கடுமையாயிருந்தது; 3. பெருந்தெருக் கிணற்றை (Broad street pump)ச் சுற்றிலுமுள்ள பிராந்தியத்தில் பற்பல இடங்களில் ஏககாலத்தில் அநேகருக்குக் கண்டது. இப்படிக் கண்ட 'காலரா' வானது அந்தக் கிணற்றைச் சுற்றிலும் கொஞ்சதூரம் மட்டுமே வியாபித்திருந்தது. அந்தக் கிணற்றின் ஜலம் மிக்க அசுத்தமாயிருந்தபோதிலும் அது குளிர்ச்சியாயும் ருசியாயும் இருக்கின்றதென நினைத்து அநேகர் அதையே குடித்துவந்தார்கள் (சுத்தஜலத்திற்கு ருசி இல்லை. அழுக்குக்கள் சேர்வதனாலேயே தண்ணீருக்குச் சுவை ஏற்படுகின்றது).

இவ்வாறு திடீரென்று 'காலரா' பரவுவானேன் என்று தீர்க்கமாய் ஆராய்ந்து விசாரித்துக் கீர்த்திபெற்ற வைத்திய சாஸ்திரியான டாக்ட்டர் ஸ்நோ (Dr. Snow) என்பவர் கண்டறிந்த விஷயங்களாவன:—

1. அந்தப் பெருந்தெருவில் வாந்திபேதியினால் இறந்ததொரு குழந்தையின் மலம் அந்தக் கிணற்றுக்கு மூன்று அடி தூரத்திலுள்ளதொரு சாக்கடையில் போடப்பட்டிருந்தது.

2. அந்தச் சாக்கடைச்கட்டிடம் இடிந்து இடுக்குக்களின் வழியாய்ச் சாக்கடை ஜலம் வெளியிலோடிக் கிணற்றில் சேர்ந்தது.

3. அந்தக் கிணற்றுக்குச் சமீபத்திலுள்ள இடத்தில் மாத்திரமே 'காலரா' பரவியிருந்தது.

4. முதல் இரண்டுநாளில் இறந்துபோன 73 பேர்களுள் 61 பேர் அந்தக் கிணற்று ஜலத்தையே குடித்து வந்தவர்கள்.

5. அந்தக் கிணற்றுஜலத்தை உபயோகித்து வந்த பட்டடையொன்றிலுள்ள வேலைக்காரர்கள் நூற்றுக்கு ஒன்பதுபேர் தினந்தோறும் மரித்தார்கள்.

---

6. அதே தெருவிலிருக்கிற சாராயக்கிடங்கிலுள்ள எழுபது பேரும் அந்த ஜலத்தைக் குடிக்காததனால் 'காலரா' வுக்கு உட்படாதிருந்தார்கள்.

7. அந்தக் கிணற்று ஜலத்தை வெகுதூரத்திலுள்ள ஊருக்குக் கொண்டுபோய்க் குடித்தபொழுது அந்த ஊரில் அதுவரையில் இல்லாத 'காலரா' உண்டாயிற்று.

CHOLERA TRANSMITTED TO DISTANCES

'காலரா' வெகுதூரத்திற்குப் போதல்

லண்டன் நகரத்துப் பெருந்தெருவில் 'காலரா' கண்டிருந்தபோது அதற்கப்பால் வெகுதூரத்திலுள்ள மேலைக்கோடியில் ஹாம்ஸ்டெட் (West-end, Hampstead) என்னுமிடத்தில் வஸித்துக் கொண்டிருந்த கிழவியொருத்திக்குக் 'காலரா' கண்டது. இதற்கு முன்னால் அவள் சில நாள் பெருந்தெருவில் குடியிருந்தாள். அப்பொழுது அந்தப்பெருந்தெருக் கிணற்று ஜலம் ருசியாயிருந்ததைக் கண்டு தான் தூரத்தில் குடிப்போன பிறகும் அந்தக் கிணற்று ஜலத்தையே ஒரு கூலியின் மூலமாய்த் தருவித்துக் குடித்து வந்தாள். பெருந்தெருவில் 'காலரா' இருக்கும்பொழுதும் தன் வழக்கத்தின்படி அவள் அந்த ஜலத்தையே குடித்தாள். அந்தச் சமயத்தில் இஸ்லிங்டன் (Islington) என்னும் ஊரிலிருந்து அவளைப் பார்க்க வந்திருந்த அவளுடைய மருமகளும் அந்தத் தண்ணீரைக் குடித்து விட்டுப் போனாள். கிழவி இருந்த ஊரிலும் அவளுடைய மருமகள் இருந்த ஊரிலும் 'காலரா' வே இல்லாதிருந்தும் இவ்விருவர்களுக்கும் 'காலரா' கண்டு இருவரும் மரணமடைந்தார்கள்.

இந்த வர்த்தமானங்களையெல்லாம் கண்டு அந்தப் பெருந்தெருக் கிணற்றை மூடினபிறகு 'காலரா' ஓய்ந்தது.

CHOLERA IN VADKENCOLUM

வடக்கன் குளத்தில் வாந்திபேதி

திருநெல்வேலி ஜில்லாவில் பாளயங்கோட்டைக்கு 35 மைல் தூரத்தில் வடக்கன்குளம் என்னும் ஊர் இருக்கின்றது. அந்த ஊரில் கி. பி. 1877-ஆம் ஆண்டில் 'காலரா' உண்டாயிற்று. அதனால்

உயர் ஜாதியாரில் நூறுபேருக்கு அதிகம் மரித்தார்கள்; தாழ்ந்த ஜாதியாரில் ஒருவனுக்கு மாத்திரமே 'காலரா' கண்டது. உயர் ஜாதியார் தண்ணீர் எடுக்கும் கிணறு வேறு. இழி ஜாதியார் தண்ணீர் எடுக்கும் கிணறு வேறு. உயர் ஜாதியாருடைய துணிகளை வெளுக்கும் வண்ணானுடைய மனைவி மாத்திரம் உயர் ஜாதியாருடைய கிணற்றுக்குப்போய் அங்குள்ளவர்களைக் கொண்டு தண்ணீர் மொண்டுவார்க்கச் சொல்லி அந்த நீரைக் கொண்டுபோய் உபயோகித்துவந்தாள். உயர் ஜாதியாருடைய தயவினால் வண்ணானுக்குக் கிடைத்தது அந்தத் தண்ணீர் மாத்திரமேயல்லாமல் அதிலிருந்த 'காலரா' க்கிருமிகளுங் கூடவே யாகும். 'காலரா' பரவினதற்குக் காரணத்தை விசாரித்து அந்தக் கிணற்றை மூடினபிறகு 'காலரா' நின்றுவிட்டது.

WHAT DOES ASTROLOGY COMPRISE

சோதிடத்தின் அங்கங்களாவன

சோதிடமென்பது ஒரு பெரிய நூல். அது நான்கு அங்கங்களுடையது. அவையாவன:— 1. சோதிட ஸம்பந்தமான கணிதங்கள்; இது ககோள (வான) சாஸ்திரம் எனப்படும்; ஸித்தாந்தம் என்பதும் இதற்கே பெயர்; 2. ஜாதகம்; 3. முஹூர்த்தம் (சுபகாலங்களைத் தெரிவிப்பது); 4. பிரச்னை (கேட்ட கேள்விகளைக் கொண்டு குறிசொல்வது).

ESSENTIAL FACTORS OF ASTROLOGY

சோதிடத்தின் முக்கியாம்சங்கள்

ஒவ்வொரு நூலுக்கும் முக்கியமான அம்சங்கள் சில உள. அவை சாதாரணமாய் மூன்று ஆகும். க்ஷேத்திரகணிதத்தின் முக்கியாம்சங்கள் 1. புள்ளி, 2. கோடு, 3. பரப்பு. தர்க்க சாஸ்திரத்தில் முக்கியமானவை. 1. பக்ஷம், 2. த்ருஷ்டாந்தம் (கேள்வி, ஸூத்திரம்), 3. திரிபாத ஸித்தாந்தம் (பராமர்ச வாக்கியம், மும்மடி நியாயம்). ரஸாயன சாஸ்திரத்தில் முக்கியமானவை 1. வன்பொருள், 2. ஜல பதார்த்தம் (திரவவஸ்து), 3. வாயு,— அல்லது, 1. புளிப்பு, 2. காரம் (ஆண்சரக்கு), 3. உப்பு. இந்தமாதிரியாகவே சோதிட சாஸ்திரத்திலும் முக்கியமான அம்சங்கள் மூன்று உள.

அவையாவன:— 1. காலம், 2. தேசம் (இடம்), 3. கிரஹங்கள். பாரமார்த்திகமாய் விசாரிக்குமிடத்து, தேசமே பிரகிருதியாகும், காலமே கர்மாவாகும், கிரஹங்களே ஆத்மாவாகும்.

வான வெளியில் கிரஹங்கள் தத்தம் கால நிர்ணயத்தின்படி சுற்றிவருவதனாலேயே இந்த உலகத்தில் பற்பல புதுமைகளும் தோற்றங்களும் உண்டாகின்றன. அனைவர்க்கும் அனைத்திற்கும் இறைவனாய் ஆதிமூலமாயுள்ள பகவான் இந்த உலகத்தைப் படைத்துப் பாலிக்கும் அற்புதத்தை அறிந்துகொள்வதற்கு இந்தக் கிரஹங்களின் சாரங்கள் (ஓட்டங்கள்) சிறிய உதாரணங்களாயிருக்கின்றன.

ஜீவாத்மாவின் கர்மத்திற்குத் தக்கபடி பிரகிருதியில் தேஹம் ஏற்படுகின்றது. அந்த தேகத்தைமேற்கொண்டு ஜீவாத்மாவானது வியவகரிக்கின்றது.

TIME AND ITS SUB-DIVISIONS

காலமும் அதன் விபாகங்களும்

காலம் நிரந்தரமாயுள்ளது, எப்பொழுது மிருப்பது, அதற்கு அந்தமில்லை. அஃது எப்பொழும் விரைந்து செல்லும் தன்மையது, ஓடிக்கொண்டே இருக்கும். இவை எல்லார்க்கும் தெரிந்த விஷயங்கள். ஆதலின் அப்படிப்பட்ட காலத்தின் ஒரு பகுதியைப் பிரிவினைப்படுத்தி வேறாய்க் குறிப்பது மிகவும் கஷ்டமான காரியம்.

ஆதலின் உலகத்திலுள்ள பற்பல ஜாதியார்களும் ஏதோவொரு விசேஷமான காரியத்தை முன்னிட்டே காலத்தைக் கணக்கிடுவது வழக்கமாயிருக்கின்றது. கீர்த்திபெற்றதோர் அரசன் பிறந்த தினத்தையோ, பெரிய வெற்றி வாய்ந்த தினத்தையோ, வேறேதாவது விசேஷ ஸங்கதி நிகழ்ந்த தினத்தையோ அடையாளமாக வைத்துக்கொண்டு அவரவர்கள் காலத்தைக் கணக்கிட்டுக்கொண்டு வருகிறார்கள். இவ்வாறாகக் கிறிஸ்துசகம், ஹிஜிரா, விக்ரமார்க்க சகம், சாலிவாஹனசகம், கொல்லம் ஆண்டு ஆகிய இவைகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

அதே மாதிரியாக ஆரியருடைய சோதிடத்தில் பிரம்ம சிருஷ்டியே (நான்முகப் பிரம்மாவின் உற்பத்தியே) கணக்குக்கெல்லாம் ஆதி. காலத்தைக் கணக்கிடுவது அது முதலே. அதன் பிறகு நடந்த காரியங்களைக்கொண்டு காலத்தின் பிரிவுகளைக் குறிக்கிறார்கள். இந்

தக் காலப்பிரிவுகள் 'பொது' என்றும் 'சிறப்பு' என்றும் இருவகைப்படும். இவ் விருவகைக் காலப் பகுதிகளுக்குமுள்ள வித்தியாஸம் முக்கியமானது. இனிக் கூறும் உதாரணங்களில் அந்த வித்தியாஸம் விளங்கும்.

ARYAN SUB-DIVISIONS OF TIME

ஆரியருடைய காலப் பகுதிகள்

பொதுப் பிரிவினை என்று சொல்லப்பட்ட காலப் பகுதிகளாவன:—1. கல்ப்பம், 2. மன்வந்தரம், 3. யுகம், 4. சகம், 5. நூற்றுண்டு அல்லது தலைமுறை, 6. வருஷம், 7. ருது அல்லது பருவம், 8. மாஸம், 9. பக்ஷம் (15 நாள்), 10. வாரம் (7 நாள்), 11. தினம் (ஒரு நாள்), 12. நாழிகை, 13. கடிகை, 14. விகடிகை.

இவையெல்லாம் பொதுப்பெயர்கள். ஒரே பெயருள்ள பகுதியின் கால அளவை எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியாய் இராது. ஸ்வாயம்புவ மன்வந்தரத்தி லடங்கிய வருஷங்களே வைவஸ்வத மன்வந்தரத்திலும் இரா. ஆயினும் இரண்டிற்கும் மன்வந்தரம் என்னும் பெயர் செல்லும். கலியுகத்திலடங்கிய வருஷங்களெத்தனையோ அத்தனையே மற்ற யுகங்களிலும் இரா. ஆயினும் யுகம் என்னும் பெயர் மற்றவைகளுக்கும் செல்லும். இதற்கு உதாரணமாக ஆங்கிலத்தவர் மாஸம் என்று முப்பது நாளைக் குறித்தபோதிலும் ஜனவரி மாஸத்திற்கு 31 நாள், பிப்ரவரி மாஸத்திற்கு 28 அல்லது 29 நாள் வைத்துக்கொண்டு வியவகரிப்பதைக் காண்க. எல்லா மாஸங்களுக்கும் மாஸம் என்னும் பெயர் செல்கின்றதாயினும் ஒவ்வொரு மாஸத்திலும் அடங்கிய நாட்கள் வித்தியாஸப்படும்.

DEFINITIONS OF SOME PERIODS

சில காலப் பகுதிகளின் நிர்வசனம்

கல்ப்பம் என்பது பிரம்மாவின் (நான்முகப் பிரம்மாவின்) ஆயுட்காலம். மன்வந்தரம் என்பது ஒரு மனுவின் ஆயுட்காலம். ஒரு பிரம்ம கல்ப்பத்தில் பதினான்கு மன்வந்தரங்கள் உள. ஒவ்வொரு மன்வந்தரமும் கால அளவையில் வித்தியாஸப்படும்.

யுகம் என்பது ஒரு பெரிய காலப்பகுதி; மன்வந்தரத்திற்குச் சிறியது. வேதாந்த ஞானம் (பிரம்மஞ்ஞானம்) மிகுந்தும் குறைந்

தும் இருப்பதற்குத் தக்கபடி யுகங்களின் பெயர்கள் மாறும். எங்ஙனமெனின், கிருதயுகத்தில் பிரம்மஞானம் மிகுந்திருந்தது; திரேதா யுகத்தில் காற்பங்கு குறைந்தது; துவாபரயுகத்தில் அரைப்பங்கு குறைந்தது; கலியுகத்தில் முக்காற்பங்கு குறைந்தது; குறைவதாவது வேதாந்த மதமல்லாத மற்ற மதங்களினால் வேதாந்த மதத்தின் சிறப்பு விழுங்கப்பட்டது என்பதாம். சிறப்புக்குத் தக்கவாறு உத்தமம், மத்யமம், அதமம் என்று எதையும் வகுப்பதுபோல, காலத்தையும் பொற்காலம், வெள்ளிக்காலம், இரும்புக்காலம் என்று பிரிப்பாருமுளர்.

ஒரு வருஷம் என்பது பூமியைச் சுற்றி ஒரு கிரஹம் ஓடிச்சுற்றுக் செல்லும் கால அளவையாகும். ஆகலின் எத்தனை கிரஹங்களிருக்கின்றனவோ அத்தனை விதமான வருஷங்களும் இருக்கின்றன. அந்தந்த வருஷத்தின் கால அளவை வேறு வேறாயிருக்கும். வருஷத்தின் கால அளவையில் இந்த வித்தியாஸமானது அந்தந்தக் கிரஹத்திற்கும் பூமிக்கும் இருக்கிற தூரத்தைப் பொறுத்திருக்கும். இப்படியாகச் சாந்திரமானத்தின்படி ஒரு வருஷம் (ஒரு சந்திர வருஷம்) என்பது 354 நாள் கொண்டது; ஸௌரமானத்தின்படி ஒரு வருஷம் (சூரிய வருஷம்) என்பது 365 நாள் கொண்டது. அங்காரக வருஷம் இதனினும் நீடியது; அதை விட நீடியது பிருஹஸ்பதி வருஷம்; அதனினும் நீடியது சனி வருஷம்.

NAVARATRI FESTIVAL

நவராத்திரி உற்சவம்

தேவீ பூஜை

"நவராத்திரி", யென்றால் ஒன்பது இரவுகள் என்று அர்த்தமா
கும். இந்தத் தினங்கள் தேவியின் உபாஸனைக்கும் பூஜைக்கும் முக்
கியமானவை. ராக்காலங்களில் இப் பூஜை விசேஷமாய்ச் செய்
யப்படுமாதலின் நவராத்திரி யுற்சவமென இப் பண்டிகைக்குப் பெயர்
வந்தது. இந்தக் காலத்தில் தேவியின் மூன்று ஸ்வரூபங்களும்
வேறு வேறாய் ஆராதிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன:—துர்க்கை,
லக்ஷ்மி, ஸரஸ்வதி. ஒவ்வொரு ஸ்வரூபத்திற்கும் மூன்று நாள் வீத
மாக், ஒன்பது தினங்களிற் பூஜை யேற்பட்டது. இம் மூன்று ஸ்வ
ரூபங்களும் என் அவசிய மென்பதும், அவைகளைப் பூசிக்கும் முறை

யும், அத்தகைய பூஜையின் உத்தேசம், தாற்பரியம் விசேஷத்துவம் முதலிய விஷயங்களும், தேவீ யுபநிஷத்திலும், தேவீ பூஜையைக் குறித்துச் சொல்லும் அதர்வ வேதத்தின் சில பாகங்களிலும், விவரித் துரைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தேவி அல்லது சக்தியைச் சூக்ஷ்ம ரூபமாகவும் ஆத்மசைதன்யமாகவும் பூஜிக்கும் இவ் வொன்பது தினங்களுக்கும் நவராத்திரி என்பது சிறப்புப் பெயராம். அதற்கு அடுத்ததாகிய பத்தாம்நாள் தேவியின் ஸ்தூல ரூபத்தைப் பூஜிப்பது வழக்கம்.

“சக்தி” யெனும் பதத்திற்கு விசை, ஆண்மை, வல்லமை, ஊக்கம் என்று அர்த்தம் சொல்லலாம். இந்தத் தினங்களிற் பூஜிக்கப்படும் தெய்வம் அந்த ஆண்மை அல்லது வல்லமையின் உருவமேயாம். இவ்வாறு பூஜிக்கப்படும் சக்தி அல்லது வல்லமையே உலகத்தின் சிருஷ்டிக்கிரமத்தில் அதன் ஊடே நிகழும் மகாசைதன்யமாம். மனிதர்களின் காரியங்களை யெல்லாம் நடத்துவது அதுவேயாகும். யாவரையும் ரக்ஷிக்குந் திறனுடையது அதுவே. அதன் கிருபையை ஒவ்வொருவரும் ஏதேனு மொருவகையில் நாடல் அவசியமாகும். அந்தணர் முதலான துவிஜர்கள் தினந்தோறும் ஆவாஹனஞ் செய்து “காயத்ரி” எனத் தொழுவதும் இந்தச் “சக்தி” யையேயாம். இவ் வுலகில் எந்தக் காரியஞ் செய்யவேண்டியிருக்கினும் அதற்குச் சக்தி வேண்டும். ஜனங்கள் ஏதேனு மொரு காரியத்தைச் செய்யவோ அல்லது எதனையேனும் ஸாதிக்கவோ தமக்குச் சக்தி யில்லை யென்று முறையிடுவதை கேட்டிலேமோ? இவ்வாறாக நமக்கு இஷ்ட மிருக்கினும் இல்லாவிடினும், நமக்குத் தெரிந்தும் தெரியாமலும், மானிடரான நாம் அனைவரும் இந்தத் தேவியின் (‘சக்தி’யின்) சகாயத்தை ஏதேனு மொருவிதமாக விரும்புகின்றோம்; பிரார்த்திக்கின்றோம்; அவளுடைய தயவு நமக்கு அவசியமாய் வேண்டி யிருக்கின்றது. ஆகவே, ஸ்வபாவத்தில் (இயற்கையில்) அமைந்துள்ள இந்தத் தெய்வசைதன்யத்தை (சக்தியைப்) பூஜிப்பது ஆவசியமென்று ஏற்படுத்தியது மேன்மையான காரியம். இத்தகைய பூர்வாசாரத்தை யொருபொழுதும் கைவிடாது மிகுந்த பக்தியோடும் சிரத்தையோடும் நாம் அநுட்டிப்பது கடமையாகும்.

ஸரஸ்வதீ பூஜை

இந்த உற்சவத்தின் கடைசி தினமான பத்தாம் நாள் தேவீ பூஜையில் பிரதான தினமாகும். இந்த உற்சவத்தின் 6-வது அல்லது

7-வது தினத்தில் மூலம் எனும் நக்ஷத்திரம் உச்சமாயிருக்கும் பொழுது ஸரஸ்வதியை ஆவாகனம் செய்வது வழக்கம். இது கலைமகள் பிறந்தநாள் என்பது கொள்கை; அஃதாவது அவள் ஸ்தூலவடிவங் கொண்ட தினமாம்; இந்த ஸரஸ்வதீபூஜை சிரவணம் எனும் நக்ஷத்திரம் உச்சமாகும் தினத்தில் பூர்த்திசெய்யப்படும். இது சாதாரணமாய் இவ் வுற்சவத்தின் பத்தாம் நாளாகும். ஸரஸ்வதியை ஆவாகனம் செய்யும் காலத்து நக்ஷத்திரம் மூலம் (ஆரம்பம்) ஆகும். அஃதாவது ஒரு புஸ்தகம் அல்லது ஒரு சாஸ்திரத்தைப் படிப்பதற்கு ஆரம்பம் செய்வது என்று அர்த்தமாகின்றது. இதனால் அறிந்துகொள்வது என்னையெனின், நாம் வித்தையை நாடின் முதன்முதலிலிருந்து ஆரம்பிக்கவேண்டும், வித்யாப்பியாஸம் அடிப்படையிலிருந்து ஆகவேண்டும்; மத்தியிலோ எங்கோ முறைதுறையின்றி ஆரம்பிப்பது கூடாது என்பதேயாம். அதமபக்ஷம் வருஷத்திற் கொருமுறையேனும் ஒரு புதிய விஷயத்தை, புதிய சாஸ்திரத்தை, புதிய புத்தகத்தைப் படிக்கவும், ஆராயவும் ஆரம்பித்து மறுவருஷம் அந்தத் தினம் வருகையில் அதனை நன்றாய்க் கற்று ஊக்கத்துடன் அதனில் உழைத்துத் தேர்ந்து மறுவருஷத்தில் வேறு கிரந்தத்தை யாரம்பிக்கவும் சித்தமாயிருக்கவேண்டும் என்னும் கருத்து புத்திக்கூர்மையுள்ளவர்களுக்கு இதனாற் புலப்படு மன்றோ? கல்வி கற்பதற்கு மிகவும் அநுகூலமான நல்ல முறை இதுவே யன்றோ? இவ்வாறு ஒருவன் வருஷந்தோறும் ஒவ்வொரு புதிய சாஸ்திரத்தை யப்பியஸித்துப் பெரிய பண்டிதனாய் விளங்குதல் கூடும். இந்தக் கருத்தின் விசேஷத்தைக் கவனிக்கக் கவனிக்க நம் முன்னோர்களின் உத்தேசத்தின் உபயோகமும், பெருமையும் நன்கு விளங்குகின்றன.

‘மூலம்’ எனும் நக்ஷத்திரத்தில் ஸரஸ்வதி பூஜையை யாரம்பித்து இடையில் ஒரு தினமும் தவறாது பத்தாம் நாள் சிரவண நக்ஷத்திரம் வரைக்கும் தினந்தோறும் செய்துவரவேண்டு மென்று விதியுளது. சிரவணம் என்றால் (ஆசாரியரது மொழிகளைக்) கேட்டல் என்று அர்த்தமாகும். அன்றியும் சிரவண மென்பது வித்தியாப்பியாஸத்திற்குரிய நால்வகைச் சாதனங்களுள் (சிரவணம், மனனம், நிதித்தியாஸம், ஸ்வாநுபவம் என்னும் நான்கனுள்) முதலாவதாகும். இவ்விடத்து அந் நான்கினையும் குறிப்பதற்குப் பதிலாக முதலாவதான சிரவணத்தைமாத்திரம் குறித்த போதிலும் ஏனைய மூன்று முறைகளையும் கூடச்சேர்த்துச் சொன்னதாகவே கொள்ளல் தகும். ஸரஸ்வதி பூஜையைச் சிரவண நட்சத்திரம் வரையிற் செய்யவேண்டுமென்பதனால்

மூல நக்ஷத்திரத்தில் ஆரம்பித்த படிப்பை அது முடியுமளவும் அதற்குரிய சாதனங்களனைத்தையுங் கொண்டு, அஃதாவது படித்தல், ஆசாரியரது வியாக்கியானம் முதலிய மொழிகளின் விஷயத்தை மனத்தில் ஆலோசித்தல் (ஊக்கத்துடன் ஆராய்தல்), உறுதியான ஞானம் ஸம்பாதித்தல், அதனை யாசரித்தல் (அதற்குத்தக்கபடி நடத்தல்) எனும் இவ் விதங்களாக அந்தப் படிப்பைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டுமென்பதாயிற்று. கட்டுக்கதை போலவும் மூட பக்திக் குரியது போலவும் தோற்றுகின்ற இவ் வுற்சவத்தில் இவ்வளவு பெரிய அரும்பொருள் நீதி யடங்கியிருக்கின்றது.

புஸ்தக பூஜை

கல்விக்கு அறிகுறியான ஸ்தூல வடிவம் எவர்க்கும் எளிதிற் கிடைக்கக் கூடியதாயிருக்கின்றது. அஃதாவது புத்தகமேயாம். ஆனது பற்றி இந்த நவராத்திரிப் பண்டிகையின் கடைசியில் புத்தகங்களைப் பூசிப்பது வழக்கமாயிற்று. இது மிகவும் நல்ல வழக்கம், வெகு அநுகூலமானது; மூலைமுடுக்குக்களிற் கிடக்கும் பழம் புத்தகங்களும் ஏடுகளும் தேடியெடுக்கப்படுகின்றன; அவற்றின்மீது படிந்துள்ள தூசியைத் தட்டித் துடைத்துச் செப்பனிட்டுப் பூஜையில் அவைகளை வைக்கிறார்கள். இந்த வழக்கமில்லாதிருக்குமாயின் நம் நாட்டிலுள்ள பல அருமையான ஓலைப் புத்தகங்கள் கரையான் முதலியவைகளுக்கு இரையாய் விழுந்திருக்கும். அரியபெரிய பொருள்களடங்கிய வித்தியாநிதிகளின் பிரயோஜனம் நமக்கு எட்டாமற்போயிருக்கும்; கல்வியைக் காப்பாற்றித் தலைமுறை தலைமுறையாய் வைத்து ஜனங்களுக்கு உதவுவதற்குப் பயபக்தியுடன் செய்யப்படும் இந்தப் புஸ்தக பூஜை எவ்வளவு உபயோகமாயிருக்கின்றது! நாம் தாமஸ குணம் மேலிட்டுச் சோம்பேறிகளாய்க் கெட்டலைவோமென்று தமது ஞானதிருஷ்டியின் மகிமையினாலுணர்ந்த ரிஷிச்சிரேஷ்டர்கள் வித்யாவிஷயத்தில் நமக்குச் சிரத்தையூட்டுமாறு செய்துள்ள பல நல்ல ஏற்பாடுகளுள் இந்தப் புஸ்தக பூஜையுமொன்றாம்.

துர்க்கா பூஜை, ஆயுத பூஜை

“அறிவே சக்தி, ஞானமே பலம்” என்பது யாவருக்குந் தெரிந்த விஷயமாதலின், நாம் ஸரஸ்வதியை, அஃதாவது, கலைமகளை இயற்கையிலமைந்துள்ள மூன்று வல்லமைகளுள் (திரிசக்திகளுள்) ஒன்றெனத் தொழுவது அதிசயமாகாது. இந்த நவராத்திரி யுற்சவத்தில் சக்தி

யை (வல்லமையை) இன்னுமொரு விதமாகவும் (ரூபமாகவும்) தொழுவதுண்டு. அந்த ஸ்வரூபம் துர்க்கை அல்லது காளி எனப்படும். இதனை யநுஸரித்து வங்காளத்தில் இந்த நவராத்திரிப் பண்டிகையை “துர்க்கா பூஜைதினங்கள்” என வழங்குகின்றார்கள். வீரம், தைரியம், பராக்கிரமம் முதலியவைகளுக்குத் துர்க்கை யறிகுறியாவள். இந்தச் சக்தியை யாராதிக்குங்கால் உபயோகப்படும் பதார்த்தங்களே இக்குணங்களை யுணர்த்துகின்றன. அவை சரீரம் திடப்பட்டு நரம்பு சதை முதலியன உறுதி யுறுவதற் கேற்றவைகளாகவாவது போர்த் தொழிலில் ஆயுதங்களை யுபயோகித்ததன் பயன்களாகவாவது இருக்கும். ஆனால், துர்க்கைக்கு மிருகங்களைப் பலி கொடுப்பதும், இறைச்சி, மதுவர்க்கம் (கள், சாராயம் முதலியன) ஆகிய இவற்றை அவளுக்கு முக்கிய நிவேதனமாகக் கொடுப்பதும் தாமஸத்தன்மைவாய்ந்த பூஜையென்றும், அது நீசமானது தகாதது ஆதலின் அத்தகைய பூஜையைத் தவிர்க்கவேண்டுமென்றும், நமது சாஸ்திரங்கள் தெளிவாய் விதித்திருக்கின்றன. இவற்றிற்குப் பதிலாக, உளுந்து பயறு முதலியவற்றாற் செய்த பணியாரங்களையும் இன்னும் இவை போன்ற ராஜஸகுணத்திற்குரிய பதார்த்தங்களையும் நிவேதனம் செய்யலாமென்று சாஸ்திரங்கள் கூறுகின்றன. இந்தச் சக்தி இத்தேயத்தில் அநேகம் பெயர்களால் வழங்கப்படுகின்றது. அவற்றுள் துர்க்கை, பத்ரகாளி, வைஷ்ணவீ, விஜயை, முகுந்தை, சண்டிகை, மாதவீ, கிருஷ்ணை, நாராயணீ, கன்யகை, மாயை, ஈசானீ, சாரதை, அம்பிகை என்பன சிலவாம். கல்விக்குரிய தேவதையாகிய ஸரஸ்வதிக்கு அறிகுறியாய்ப் புத்தகங்களைக் கொள்வது போல, சரீரபலத்திற்கும் போர்வீரத்திற்கும் உருவகமாயேற்பட்ட துர்க்கைக்குஸ்தூல அறிகுறியாய் ஆயுதங்களைக்கொண்டு, அவ்வாயுதங்களை இந்த உற்சவத்தின் கடைசித் தினத்திற் பூசிப்பது வழக்கம். ஆயுதங்களை நன்றாய்த் துலக்கி அவற்றிற்குக் குங்குமம், சந்தனம், புஷ்பம் முதலியன இட்டு அலங்கரித்துத் தூபதீபங்கள் கற்பூர ஹாரதிகள் முதலிய உபசாரங்கள் செய்து இந்துக்களனைவரும் தொழுவார்கள். அன்றைய தினம் பழைய கத்தி கேடயம் முதலிய இரும்பு எஃகு ஆயுதங்கள் எண்ணெய் காணும்; பளபளப்பாய்ப் பிரகாசிக்கும்.

சூரத்தன்மை, உக்கிரம், யுத்தஸாமர்த்தியம், தேஹபலம் முதலியவைகளைத் துர்க்கையின் ஸ்வரூபம் குறிக்கின்றமையின், இந்தியாவின் எங்கும், முக்கியமாய் வட இந்தியாவிலும் ஸ்வதேசராஜாங்கங்களி

லும், ஜனங்கள் ஆயுதபூஜைதினத்தில் வெகு உற்சாகத்துடன் மும்முரமாய்த் தத்தம் புஜபல பராக்கிரமங்களைப் பிரகடிப்பதும், எங்கே பார்த்தாலும் குஸ்தியும், கஸரத்தும், வேடிக்கையும் பந்தயமுமாயிருக்கும். அன்றைய தினத்தில் தம் திறமையைக் காண்பிக்கும் உத்தேசத்துடன் ஜனங்கள் வருஷமெல்லாம் பயிலுவார்கள். இது தேகப் பயிற்சிக்காக ஏற்பட்டதோர் நியமனமாம்.

SHORT STORY No. 2

சிறு கதை நெ. 2

A MISER REGENERATED

லோபி யொருவன் நல்வழிப்பட்டது

மஹாராஷ்டிரத்திலுள்ள நகரங்களுள் வெகு புராதனமாய் ஏற்பட்ட தொன்றிருந்தது. அது சீரும் சிறப்பும் வளரப்பெற்றது; "புரந்தரகடை" என்னும் பெயர் வாய்ந்தது. அதனில் வஸித்து வந்த வர்த்தகச் செல்வருள் ஐசுவரிய மிக்கவன் திம்மப்ப னென்பவனாவான்; அவனுக்குப் பணங் குவிந்தது அநீத வட்டியினாலேயேயாகும். அவன் விதிக்கும் வட்டியானது கடன் வாங்குவோருடைய ஆவசியகத்தையும் அவஸரத்தையும் பொருத்ததேயன்றி ஊரிலும் கடைத்தெருவிலும் வழங்கும் வட்டிவாசியைச் சார்ந்ததன்று. அவன் எழுதி வாங்கும் கடன் பத்திரங்களில் நிர்ப்பந்தம் அதிகம்; வெகு கடுமையான ஷரத்துக்கள் அடங்கியிருக்கும்; வார்த்தைகளும் வாக்கியங்களும் மிக்க சிக்கலாயிருக்கும்; அவை யொரு பெரிய வலையேபோன்று பின்னப் பெற்றிருக்கும்; கடன் வாங்கியபின் கிரமப்படி செலுத்தத் தவறின தௌர்ப்பாக்கியர்கள் அந்த அஸாத்தியமான வலையில் அகப்பட்டுத் தியங்கவும் அவர்களை அவன் அதிகச் சுலபமாய் உயிருடன் உறிஞ்சவும் அந்தப் பத்திரங்கள் இடங் கொடுக்கும்; கடனாளிகள் எத்தனையோ பெயர் தம் வீடுவாசல்களைக் கடனுக்கு விற்றிழந்து வயிறெறிந்து போயினர்.

திம்மப்பனது உயிர்வாழ்க்கையின் ஒரே உத்தேசம் பணத்தைக் கூட்டிக் குவிப்பதேயாகும். இவ் வுலகிற் பணமொன்றே பெரும்பய னென்பது அவனது கருத்து. ஆதலின் அவன் அதைத் தேடுவதே காரியமா யிருந்தான்; அவனுடைய முயற்சிகள் யாவும் அதன் பொருட்டே; யோஜனைகள் அனைத்தும் அதனைச் சாதிப்பதற்கே. பிரார்த்தனைகளெல்லாம் பணம் பெறுவதற்கே. சம்பாதிப்பதெல்லாம் ஆஸ்தியெனத் தகுமோ, ஐசுவரியமாகுமோ? மீத்து வைப்பது மாத்திரமே ஆஸ்தியாகும். பணக்காரராவதற்குப் பிரயத்னப் படுகிறவர்கள் இவ் வுண்மையை யறியார்களோ? இந்தச் சங்கதி நமது திம்மப்பனுக்கு நன்றாய்த் தெரியும். ஆதலின் அவன் தனது தனக் குவியலுக்குச் சேர்ப்பதிலேயே கண்ணா யிருந்தனன்றிச் சாதாரணமாய் உலக நடவடிக்கையி லேற்படும் செலவுகளை யொடுக்கிக் கையைவிட்டுப் பணம் போகாதிருக்கும் வகை தேடுவதில் வெகு ஜாக்கிரதை கொண்டிருந்தான்.

தீபாவளி, பொங்கல் முதலிய பெரியநாள், பண்டிகை, பருவங்களில் அவன் வீட்டில் தங்கான்; என்னை யெனின், அத் தினங்களில் வேலைக்காரர்களுக்கும் எளியவர்களுக்கும் பரதேசிகளுக்கும் பிரீதியுடன் பரிசுகளும் பிச்சையும் கொடுக்கவேண்டும்! கிரஹணம், அமாவாஸை முதலிய புண்ணியகாலங்களில் புரோஹிதர் பௌராணிகர் மற்றுமுள்ள வைதிகப் பிராமணர்கள் நதித் துறைகளிலும் கடற்றுறைகளிலும் நீராடும் செல்வர்களை யாசீர்வதித்து யாசித்துத் தானங்கள் வேண்டுவார்க ளாதலின், அத் தினங்களில் அவன் வழக்கமாய் ஜனங்கள் கூடும் துறைகளுக்குப் போகமாட்டான். எதைச் செய்யாதொழிந்தாலும் தாய் தந்தையர்களின் சிராத்தங்களைச் செய்யா திருக்கக் கூடாதென்று ஆரிய தர்ம சாஸ்திர விதியும் லௌகிகக் கட்டுப்பாடும் மிகத் திட்டமாய் ஏற்பட்டிருக்கின்றமையின் சிராத்த தினங்களிற் பித்ரு ஸ்தானத்திலிருக்கும் இருவர் அல்லது மூவர் பிராமணர்களுக்கும் கொடுக்க வேண்டியதற்காகக் கப்பலிற் கடனீர் பட்டுக் கெட்டுப்போய் விலை நயமாய்க் கிடைத்த வேஷ்டிகளை வாங்கி யடுக்கி வைத்திருப்பான். அன்றியும் வியாபார வகையில் தன் கைக்கெட்டிய தேய்ந்துபோன செல்லாக் காசுகளை வேறு விதமாய்ச் செலவிட முடியாதென்று கண்டு சிராத்த காலத்திற் பிராமணர்களுக்குக் கொடுத்துவிடலாமென்றே அவைகளைத் தனியே சேர்த்துப் பத்திரமாய் வைத்திருப்பான்.

பூலோகத்திற்குக் குபேரனெனத் தக்க அளவு ஐசுவரியமிருந்தும் திம்மப்பன் பரமலோபி யென்பதும், பிசுனத்தனத்துக்குரிய இயற்கை வாஸனையும் நடவடி வழக்கங்களும் அவனுக்கு அமைந்திருந்தன வென்பதும் மேற்குறித்த விவரங்களினால் வெளியாகும்.

அவனுக்குப் பணமே பெருந்தெய்வம்; வேறோர் உபயோகத்திற்கன்றி அதற்காகவே அதனை அவன் பேணிவந்தான். மஹோதய அர்த்தோதய புண்ணியகாலங்கள் ஸம்பவிப்பது மிகவும் அருமை. அவையிரண்டிலொன்று எப்பொழுதாவது ஒருதடவை நேரும். அப்படிப்பட்ட மஹா புண்ணியகாலம் ஒருநாள் நேர்ந்திருந்தது. அப்போது தெய்வபக்தியும் நல்லெண்ணமுமுள்ள அவனுடைய மனைவியானவள் அன்றையதினம் அர்த்தோதய புண்ணியகாலமென்றும், அது மஹா விசேஷமானதென்றும், அப்படிப்பட்ட புண்ணியகாலம் வருவது அபூர்வமென்றும் அன்றையதினம் ஒரு காசு தானம் கொடுத்தால் அது பத்துக்கோடியாய்த் தமக்கு விளையுமென்றும், இது ஆரியசாஸ்திரங்களின் கொள்கையென்றும், பணப்பேய் பிடித்துப் பிரபஞ்சத்தில் ஆழ்ந்திக்கிடக்கும் தன் கணவனுக்கு ஞாபகமூட்டினாள். அவள் அவனைப் பலவிதங்களிலும் வேண்டினாள்; கண்ணீர்விட்டுக் கதறினாள், காலில் வீழ்ந்து கேட்டுக்கொண்டாள். இப்படியெல்லாம் அவள் மன்றாடியதற்காக அவன் அடுத்த சிராத்தத்திற்கு என்று தனியே ஜாக்கிரதையாய்க் கட்டிவைத்திருந்த செல்லாக் காசுகளுள் மிகத் தேய்ந்ததொரு சிறு காசைப் பணப்பெட்டியிலிருந் தெடுத்தான்.

அந்தக் காசை யெடுத்துக்கொண்டு அவன் கடற்கரையில் ஸ்நான கட்டத்திற்குப் போனான். ஆனால் அவனுடைய எலும்பிலூறி வளர்ந்த பிசுனத்தனமானது மனைவி புகட்டிய நன்மதியை மீறித் தலைகாட்டியது. அவனுடைய வழக்கத்தை யநுஸரித்து, குளிப்பவரும் இரப்பவரு மணுகாததாயும் ஜனஸஞ்சாரமே குறைந்ததாயும் வெகு தூரமானதாயுமிருக்கிற இடத்தை நாடி அவனுடைய கால்கள் தாமே போயின. அவனுடைய கண்ணுக் ககப்படாமல் ஒரு புரோஹிதப் பிராமணன் அவனைப் பின்றொடர்ந்து சென்று அவன் கடைசியாக முன்றுமுழுக்குப்போட்டு அலையினின்று தலையைத் தூக்கினவுடனே, வேண்டாதிருக்கையில் அவனை ஆசீர்வதித்து. தானம் கிடைக்குமென்று தன் கையை நீட்டினான். இஃதொரு பெரிய சங்கடமாய் நேர்ந்துவிட்டது; ஆயினும் நமது திம்மப்பன் சங்கடத்திற் கேற்ற தந்திரம் செய்தான்; இடுப்பிலுள்ள வேஷ்டியிற் பணத்தைச் சொருகிவைத்திருந்தவன் தேடுவதுபோலப் பாசாங்கு செய்து திடீரென்று வெறிக்க விழித்தான். தான் சொருகிக்கொண்டிருந்த பணம் கடலில் நழுவி விழுந்துவிட்டதுபோல் நடித்துப் பிராமணன் அதை நம்பும்படி செய்தான்; விசனத்தினால் மெலிந்தது

போன்ற ஈனக்குரலோடு அந்தப் பிராமணனைப்பார்த்து, பிறகு தன் வீட்டண்டை வந்து தக்ஷிணை வாங்கிக் கொள்ளும்படி சொல்லியனுப்பிவிட்டான். பின்னர்த் திம்மப்பன் தன் துணியில் முடித்திருந்த செல்லாக்காசுத்துண்டு கெட்டியாயிருக்கிறதோவென்று மனதுக்குத் திருப்தியாய்ப் பார்த்துக்கொண்டு, தான் வியாபாரம் செய்யுங் கடைக்குப் போய்விட்டான்; தன்னுடைய யுக்திக்கும் அதனை ஸமயோசிதமாய் உபயோகித்துச் சாதித்த ஸாமர்த்தியத்திற்கும் தானே மெய்ச்சிக்கொண்டு போனான்; செலவைக் குறைப்பதற்குத் திம்மப்பன் செய்யுந் தந்திரங்கள் பலவற்றுள் இஃது ஒன்றாகும்.

இப்படிப்பட்ட பரமலோபியான திம்மப்பனுக்கும் கடைசியில் அவன் கண்திறந்து ஞானோதயமாகி நற்கதியடையுங் காலம் வந்தது. ஏதோ ஓர் அற்புதமான ஸம்பவத்தினாலன்றிக் கழுதையானது குதிரையாவது இயலுமோ? திம்மப்பனுக்கு நன்னினைவு தோன்றியதும் ஓர் அதிசயமான ஸம்பவத்தினாலேயே யாகும். அது நிகழ்ந்த வரலாற்றை விவரிப்போம்.

மூப்பு மிகுந்ததோர் ஏழைப்பிராமண வித்வான் காசிப்பட்டணத்திலிருந்து வந்து ஒருநாட் காலையில் நமது லோபியைக் கண்டு தனக்கு ஒரே புத்திரனுளனென்றும் அவனுக்கு உபநயனஞ் செய்விப்பதற்காகத் திரவியஸஹாயம் செய்யவேண்டுமென்றும் சொன்னார். உபநயன காலத்தில் மிக்க செலவுசெய்து ஹோமங்கள் முதலியன நடத்தவேண்டுமென்பதும் பிராமணர்களநேகருக்கு அன்னமளித்துத் தக்ஷிணைகள் கொடுக்கவேண்டுமென்பதும் எல்லோர்க்கும் தெரிந்த விஷயமன்றோ? யாசித்த பிராமணருடையவேண்டுகோளைத் திம்மப்பன் வெகுநேரம்வரையிற் சிறிதும் பாராட்டாமலிருந்தான். ஆயினும் தன் மனைவியானவள் இடைவிடாமற் செய்த பிரார்த்தனைக்கும் போதனைக்கும் இணங்கிச் செட்டிப்பிடிக்கும் சட்டத்தை ஒருவாறு மீறி, இதுவரையிற் கடற்கரையிற் புரோகிதருக்கென்று எடுத்துவைத்து ஏமாற்றி மீத்த அந்த செல்லாக் காசை இந்தக் காசிப் பிராமணருக்குக் கொடுத்தான்.

திம்மப்பனுடைய மனைவி நல்ல ஆசாரமும் தெய்வபக்தியும் கோப்ராஹ்மண விசுவாஸமும் பூததயையு முள்ளவள். மேற்சொல்லிய விருத்தாந்தத்தை அவள் அந்தப் பிராமணரின் மூலமாய் அறிந்து வெறுப்புற்று அந்த நீசமான பிசுனத்தனத்தைக் கண்டு மனம் நொந்தாள். திம்மப்பன் தானாக தானம் செய்து புண்ணியம் பெறாதவனாயினும் அவனுக்குப் பதிலாக அவள் அவனுடைய

ஸொத்தை நல் லுபயோகப்படுத்தி அந்த தர்மத்தின் பயனையாவது அவன் அடையுப்படி செய்யத் தீர்மானித்தாள். உபநயன முகூர்த்தத்தைக் கிரமமாய் நடப்பிப்பதற்குக் குறைந்த பக்ஷம் நூறு வராகன் வேண்டுமென்று அந்தப் பிராமணப் பண்டிதரைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொண்டு அவள் தன் மூக்கி லணிந்திருந்த விலையற்ற ரத்தினத்தையுடனே கழற்றி யந்தப் பிராமணரிடம் கொடுத்துவிட்டாள்.

திம்மப்பனுக்கு நற்போதம் உண்டாக வழி யேற்பட்டுவிட்டது. யாசகப் பார்ப்பானாக வந்திருந்தவர் அந்த விலையுயர்ந்த நகையை யெடுத்துக்கொண்டு, குதிரைப் படைத்தலைவனைப்போல் வேஷமாறி, நமது லோபியின் கடைக்கு வந்து அதனை விற்க விலைபேசினார்; ஓரரசனது அந்தஃபுரத்தைக் கொள்ளையாடிய காலத்துத் தனது பங்குக்கு அந்த நகை கிடைத்ததென்று சொன்னார். திம்மப்பன் அதைத் திருப்பித் திருப்பிப் பார்த்தான்; அதை உற்றுப் பார்க்கப் பார்க்க, தன் மனைவி அணிந்துகொள்வதற்குத் தான் கொடுத்திருந்த நகை அதுவே யென்று சொல்லத் துணியாவிடினும் அதைப் போலவே இருக்கின்றதென்று தன் மனத்தில் நிச்சயித்துக் கொண்டான். சுருக்கிச் சொல்லின் தன்னுடைய ரத்தினத்தைப் போலவே ஒளியுள்ள ரத்தினம் மற்றொன்று உளதென்று சொல்வது கூடாமையாகும். ஆதலின், வியாபாரத்தை முடித்துக்கொள்வதற்காக மறுபடி அந்தக் குதிரைத் தலைவனை வருமாறு சொல்லி யனுப்பிவிட்டான். தன்னுடைய மனத் தடுமாற்றத்தில் அவன் அந்த நகையைப் பெட்டியில் வைத்துப் பூட்ட எண்ணியிருந்தபடி செய்ய மறந்துபோனான்; அதைத் தன் இடுப்பு வஸ்திரத்திற் சொருகிக்கொண்டு அவஸரமாய்த் தன் வீடுவந்து சேர்ந்தான்; அந்த அவஸரத்தோடவஸரமாய்க் கைகால்களைக் கழுவிக்கொண்டு, சாப்பாடு பரிமாறும்படி தன் மனைவிக்குக் கட்டளையிட்டான். இதனிடையில் அவனுடைய அவஸரத்தில் அவனுக்குத் தெரியாமல் அந்த நகையானது இடுப்பிலிருந்து நழுவி அம்மிக்கல்லின் மீது விழுந்து சற்குழவியி னடியில் மறைந்து கிடந்தது.

திம்மப்பனுடைய மனைவி அவனுக்குப் பரிமாறுவதற்கு அலைந்து காரியங்களைச் செய்துகொண்டிருக்கையில் அவளுடைய மூக்கில் ஜ்வலித்துக்கொண்டிருந்த மூக்குத்தியைக் காணாமல் அவன் திடுக்கிட்டு, குடித்தனத்து ஸ்திரீகள் சாதாரணமாய் வீட்டுப்பண்டங்களைக் கவனித்துப் பாதுகாப்பதில்லை யென்றும் அவள் பொறுப்பின்றி விவகரிக்கிறாளென்றும் பொதுவாய்ச் சொல்லத்தொடங்கினான்.

வரவர வார்த்தைகள் கடுமையாயின; கோபமெழுந்தது. அவள் மூக்குத்தியை யணிந்துகொள்ளாமற் பரிமாறினால் தான் சோறுண்ணாமற் புறப்பட்டுப் போவதாகக் கூறினான். திகிலடைந்த மனைவி அந்த ஸந்தர்ப்பத்திற் செய்வதென்னை? மூக்குத்தியைத் தரித்து வருவதாய்ப் பணிவுடன் பகர்ந்து, குளிக்கு மறைக்குச்சென்று தனக்கு நேரிட்டிருக்கும் இக்கட்டான நிலைமையிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக வேறு வகையின்றித் தான்செய்யப்போகும் பெரும்பாவத்தை மன்னிக்குமாறு பகவானை ஏகாந்தமாய் உருக்கத்தோடு, பிரார்த்தித்தாள். பின்னர், அவள் பாஷாணாதி விஷபதார்த்தங்களை யரைத்துக் கலந்து தன் துன்பத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளப் பிரயத்னப்பட்டாள்; பாஷாணத்தை பொடிசெய்வதற்கு அவள் கற்குழவியை நகர்த்தினவுடனே அங்கோர் அற்புதங் கண்டாள்; அன்று காலையில் அவள் அந்தணருக்குக் கொடுத்த மூக்குத்தி அதன்கீழே கிடந்தது; அஃது ஆயிரங் கிரணங்களோடு ஒளிர்ந்தது. இது தெய்வத்தின் செயலே யென்றும், தான் செய்த பிரார்த்தனைக் கிரங்கிக் கடவுள் இவ் விதமாகத் தன் கஷ்டத்தை நிவர்த்திக்க வந்தாரென்றும் அவள் நிஸ்ஸம்சயமாய் நம்பினாள்; இன்னும் உலகத்தில் உயிர்த்திருந்து தன் கணவனுக்குத் துணைவியாய் வர்த்தித்து அவனை நல்வழிக்குத் திருப்பவேண்டிய கடமையை நிறைவேற்றுப்படி எல்லார்க்கும் இறைவனான ஈசன் இவ்வாறு தனக்குக் கட்டளையிட்டருளினதாக அவள் அர்த்தம் செய்துகொண்டாள்.

இது நற்சகுனமென்றுணர்ந்து, மூக்கிலந்த ஆபரணத்தை யிட்டுக்கொண்டு தன் யஜமானனான கணவனது முன்னிலையில், கவடமற்ற சீலமுள்ள ஸ்திரீக்குரிய அமைதியும் வணக்கமும் பொருந்தினவளாய் வந்து நின்றாள். தனக்குத்தெரிவியாமல் தாராளமாய் தர்மம் செய்த குற்றத்திற்காவது அஜாக்கிரதையாய் நகையை போக்கடித்த குற்றத்திற்காவது தப்பிதம் பிடித்துத் தண்டிக்க நினைத்திருந்த திம்மப்பன் அதைக் கண்டு இடியிடித்தாற்போலயர்ந்து போனான்; உடனே தன் இடுப்பைத் தடவிப் பார்த்துக்கொண்டான்; வீட்டுக் கெடுத்துக்கொண்டு வந்த நகையைக் காணோம், தான் முதலி லெண்ணியபடி கடையிலுள்ள பேழையில் ஒரு வேளை வைத்துப் பூட்டியிருக்கலாமென்று சங்கித்து, அவன் கச்சவடம் செய்யு மங்காடிக்கு அதிவிரைவா யேகி அங்குள்ள பெட்டகத்தைத் திறந்து பார்த்தான்; அங்கும் அந்த நகை இல்லை. திம்மப்பனுக்கு வாயடைந்து போயிற்று. திக்கு தோற்றவில்லை. இதற்கேது செய்கிறதென்று கலக்க

மேலிட்டது. எவ்வகையிலும் யோஜனை எட்டவில்லை, பிரமித்து நின்றான். சற்றுநேரம் சென்றபின், இந்த மாயத்தின் மர்மத்தைத் தெரிவிக்கத் தக்கவர் தன்மனைவியைத் தவிர வேறொருவருமில ரென்று நினைத்து, அவன் அவளை வந்து யோஜனை கேட்டான்.

அவள் அகமுவந்து அந்தணருக்கு அர்ப்பிதம் செய்த அருந்தானத்தையும், மாயோனதனை மறுபடி திருவருட் பிரஸாதமாய்த் தந்தருளி மறைந்தொளிந்த விசித்திரத்தையும், தான் திடமாய் நம்பியவாறு அவன் பகர்வாளாயினள். காசிப் பார்ப்பானே அந்தக் குதிரைத் தலைவனாயிருக்கவேண்டுமென்று ஸௌகாரனுடைய மனத்தில் மெல்ல உதிக்கலாயிற்று. கருணாமூர்த்தியொருவர் இப்படி வேறு வேறு மானிடவடிவாய் அவன் முன் தோன்றி அவனுடைய கொடும் பாவத்தை, அஃதாவது, லோபித்தனமான பணப்பித்தைப் போக்கி யவனைச் சீர்திருத்தவும், உலகத்துப் பொருள்களின் வீண்பெருமையையும் நிரர்த்தகத்துவத்தையும் ஒரு படிப்பினையா யெடுத்துகாட்டவும் அவனுடைய பழைய வழிகளையெல்லா மொழித்து அவன் நல்வழி நாடி நற்கதிபெறுவது அத்தியாவசியமானதென்று போதிக்கவும் திருவுளங்கொண்டார். அந்தக் குதிரைத் தலைவன் கொடுத்துப்போன நகையை திரும்பக்கேட்க வாராததனால் திம்மப்பனுக்கு மேற்சொல்லிய நம்பிக்கை பலப்பட்டது.

இவ் விதமாகத் திம்மப்பனது மனத்தில் திடீரென்றுண்டாகிய மாறுபாடானது நிலைத்தோங்கி நற்பயன் விளைத்தது. கணவனும் மனைவியும் ஒருமனத்தினராய்ப் பழைய வழக்கங்களையெல்லாம் விட்டொழித்து, உலகத்துப்பற்றை யடியோ டறுக்கும்பொருட்டு, இதுவரையில் நிரைத்துவைத்திருந்த நிதியையெல்லாம் திறந்துபோட்டு ஏழைகளை யழைத்து அவர்களுக்கு அர்ப்பணஞ் செய்துவிட்டனர். நற்கதியை நாடுவதற்கு முக்கியமான தடையாயும் உலகத்திற் கிழுக்கும் பெரும் பாரமாயுமிருந்த செல்வத்தைக் களைந்த பின்னர்த் திம்மப்பனும் உத்தமியான அவனுடைய மனைவியும் அவர்களுக் கிருந்த ஒரே புத்திரனும் துறவறம் பூண்டு பிக்ஷாடகர்களாய்ப் பக்திகீர்த்தனைகளைப் பாடிக்கொண்டு தேசமெங்கும் சஞ்சரிக்கலாயினர். அவர்களுடைய கீர்த்தனைகள் பக்திரஸமிகுந்தவை, சொவற்சுவை கூடியவை, இன்றைக்கும் எவருங் கொண்டாடத் தக்கவை, மனத்தை உருக்குந் தன்மையுடையவை, பதிதரையும் பாவனமாக்குந் திறமுடையவை.

NOTES

குறிப்புக்கள்

உலகத்தில் மற்றெந்த ஜாதியாரும் துணிகள் நெய்வதற்குக் கற்றுக் கொள்ளுமுன் ஆரியர்கள் கற்றிருந்தார்கள்.

ரிக்வேதத்திற் பல இடங்களில் நெசவுத் தொழில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. அதனால் அந்தக் காலத்திலேயே நம்மவர்கள் துணிகள் நெய்தார்கள் என்பது விளங்குகின்றது.

ரிக்வேதம் ii. 38, 4 - இல் "ஆடைநெய்யும் ஸ்திரீ" என்றும், ii. 3, 6 இல் "நெசவுஸ்திரீகள்" என்றும், vi. 9, 1-இல் "நெசவுப் பாவும் தார்நூலும் (ஊடு)" என்றும், "ஆடைதரித்தல்," "நன்குடுத்திய மாது," "நல்லாடை புனைந்த நாரி" என்று iv. 80, 6-இலும், "அழகிய ஆடைகள்" என்று iii 3, 2-இலும், அழகாயும் நன்றாயும் நெய்யப்பட்ட ஆடைகள்" வெகுமதியாய்க் கொடுக்கத் தக்கவை என்று x. 107, 9, v. 29, 15-இலும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

யஜுர் வேதத்திலும் ஸாமவேதத்திலும் ஆடைகளும் பல வித உடுப்புக்களும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. யஜுர் வேதத்தில் சரிகைப்புடைவையும் சித்திரப்பட்டாடையும் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஐரோப்பாக் கண்டத்திலுள்ள இத்தலி தேசத்துத் தலைநகரான ரோமாபுரியானது பூர்வத்தில் நாகரிகம் சிறந்திருந்தது. அப்பொழுது அங்குள்ளார் கம்பளித் துணிகளையே தரித்து வந்தார்களாதலின் இந்தியாவிலிருந்து அவர்கள் வருவித்துக்கொள்ளும் சாமான்களுள் பருத்திநூல் துணியும் ஒன்றென்று கிரீக் தேசத்துக் கிரந்தகர்த்தரான எரியன் (Arrian) என்பவர் சொல்கிறார்.

ரோமாபுரியார் இந்தியாவிலிருந்து வரவழைத்த மஸ்லின் என்னும் மெல்லிய பருத்திநூல் துணியை முதன் முதலில் தங்களுடைய குலகுருக்களான ட்ரூயிடர்களுக்குக் காண்பித்தபோது அந்தக் குருமார் அஃதொரு மரத்தின் மெல்லிய இலையெனக்கொண்டு மயங்கினாராம்.

கி. பி. 17-ஆம் நூற்றாண்டின் ஆரம்பத்தில் ஐரோப்பியர் — அவர்களுள் முக்கியமாய் ஆங்கிலேயர் — பருத்தி நூலினால் சரவை (பருமனான, கரடு முரடான)த் துணிகள் நெய்ய ஆரம்பித்தனர்.

இந்தியாவில் நேர்த்தியான பருத்திநூல் துணி நெய்கிறவர்கள் ஒருவகை எளிய ஜாதியார். அஃது அவர்களுடைய குலவிருத்தி; தந்தையினிடத்திருந்து மகனுக்குப் பரம்பரையாய் வரும் வித்தை. அவர்களுடைய தறிகளோ ஸாமான்யக் கட்டை முட்டைகள்; வேலைக்காரர்களோ மனைவியும் மக்களும்; நூலிழையோ உள்ளூரில் (அவர்களுடைய கிராமத்தில்) நூற்றது; அந்த நூலுக்கான பருத்தியோ உள்ளூர்க் குடியானவன் பயிரிட்டது.

கி. பி. 16-ஆம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் ஐரோப்பாவிலுள்ள இத்தலி தேசத்திலிருந்து இந்தியாவுக்கு வந்திருந்த லூடோவிகோ பார்த்தேமா (Ludovico Barthema) என்பவர் "உலகத்திலுள்ள மற்றெல்லாத் தேசங்களையும் விட இந்தியாவில் பருத்தி அபரிமிதமாயிருக்கின்றது. இங்கிருந்து வருஷந்தோறும் ஐம்பது கப்பல்கள் பருத்திநூல் துணிகளும் பட்டுத்துணிகளும் நிரப்பி வெளியேறிப்போகின்றன. இந்தச் சரக்குக்கள் துர்க்கி, ஸிரியா, பெர்ஷியா, அரேபியா பெலிக்ஸ், எதியோபியா (ஆப்பிரிக்கா) என்னும் தேசங்கள்முழுவதும் வியாபித்து இந்தியாவிலும் எங்கும் பரவியிருக்கின்றன" என்று எழுதியிருக்கிறார்.

ஆங்கிலத்தவரான ராலிபிட்ச் (Rally Fitch) என்னும் பிரயாணி கி. பி. 16-ஆம் நூற்றாண்டில்,—இந்தியாவுக்குள் மிக்க சிறப்பாயும் நேர்மையாயும் உத்தமோத்தமமாயும் உள்ள பருத்திநூல் துணிநெய்யுமிடம் ஸோனார்காம் என்னும்ஊரே (வங்காளத்திலுள்ளது). பருத்திநூல்துணிகளும் அரிசியும் அங்கிருந்து இந்தியாமுழுவதிலும் விற்று இன்னும் ஏராளமாய் ஸிலோன் (சிங்களத்தீவு), பெகு, மலாகா, ஸுமத்ரா முதலான பல தீவுகளுக்கும் ஏற்றுமதியாகின்றது" என்று எழுதியிருக்கிறார்.

இந்தியர் கப்பல்வர்த்தகம் செய்துவந்த பிறநாடுகளுள் அமரிக்கா, டென்மார்க், ஸ்பெயின், போர்த்துக்கல், இங்கிலாண்டு, ஆசியாகண்டத்திலுள்ள நாடுகள் ஆகிய இவை சிலவாகும்.

கி. பி. 1801-ஆம் ஆண்டில் இந்தியாவிலிருந்து பிற நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியான பருத்திநூல் துணிமூட்டைகள் ('பேல்'கட்டுக்கள்) 13½ ஆயிரமாகும். அதுமுதல் 28-வருஷங்களுக்குள் ஏற்றுமதி மிகக் குறைந்துவிட்டது. கி. பி. 1829 - ஆம் ஆண்டில் அமெரிக்காவுக்கு அனுப்பிய 258 - 'பேல்' கட்டுக்களைத் தவிர வேறு ஏற்றுமதியே கிடையாது.

கி. பி. 1800-ஆம் ஆண்டு வரையில் இந்தியாவிலிருந்து வருஷந்தோறும் டென்மார்க் தேசத்திற்கு ஏற்றுமதியான பருத்திநூல் துணிகள் ஏறக்குறைய 1,500 'பேல்' கட்டுக்கள். கி. பி. 1820 ஆம் ஆண்டில் அவ்விடத்திற்கு ஏற்றுமதி 150 'பேல்' கட்டுக்களாகக் குறைந்து விட்டது.

இந்தியவர்த்தகர்கள் கி. பி. 1799-ஆம் ஆண்டில் போர்த்துக்கல் தேசத்திற்கு ஏற்றுமதி செய்த பருத்திநூல் துணிகள் 9,714 'பேல்' கட்டுக்கள். கி. பி. 1825-ஆம் ஆண்டில் அவர்கள் 1,000 பேல் கட்டுக்களுக்கு அதிகம் அனுப்ப முடியவில்லை.

மலினமாய்ப்போன பருத்திநெசவை அபிவிருத்தி செய்யக்கருதி நம்மவர் ஐரோப்பியருடைய வழியை யநுஸரித்து முதன்முதல் 'பஞ்சு ஆலை' ('காட்டன் மில்') ஏற்படுத்தியது பம்பாயில் 1851-ஆம் ஆண்டிலாகும்.

கி. பி. 1883-ஆம் ஆண்டில் பம்பாயில் வேலைசெய்துகொண்டிருந்த பஞ்சாலைகள் 163. கி. பி. 1906-7-ஆம் ஆண்டில் 217. இவற்றுள் 178 ஜாயிண்ட் ஸ்டாக் கம்பெனிகள்; மற்றை 39 வேறு வேறு சொந்தக்காரர்களுடையன.

கி. பி. 1905-ஆம் ஆண்டுவரையில் பம்பாய்ப் பஞ்சாலைகளில் பருமனான பருத்திநூல்கள் மாத்திரமே நூற்றுவந்தார்கள். அந்த வருஷத்தில் ஸ்வதேசவஸ்துப்பிரசாரம் ஆரம்பமானதுமுதல் மெல்லிய இழையுள்ள நூல்களும் நூற்கிறார்கள்.

பரோடா ஸம்ஸ்தானத்தில் ஆண்பிள்ளைகள் 12 வயது வரையிலும் பெண்பிள்ளைகள் 10 வயது வரையிலும் பள்ளிக்கூடத்தில் படி

த்தே தீரவேண்டுமென்று அந்த ராஜ்யத்து மகாராஜா ஸ்ரீ ராஜீராவ் காயக்வார்ட் அவர்கள் நிர்ப்பந்தமான சட்ட மேற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள்.

கி. பி. 1906-07-ஆம் ஆண்டுவரையில் பரோடா ஸம்ஸ்தானத்தில் இருந்த பள்ளிக்கூடங்கள் 688. அந்தவருஷத்தில் 1267 பள்ளிக்கூடங்கள் ஆய்விட்டன.

பரோடா ஸம்ஸ்தானத்துப் பெரிய கலாசாலைகளிலும் சிறிய பாடசாலைகளிலும் படிக்கும் மாணவர்களைச் சிறுசிறு படைகளாய் வகுத்து ஒவ்வொரு சிறுபடையையும் ஒவ்வோர் உபாத்தியாயர் அப்போதைக் கப்போது அழைத்துக்கொண்டு இந்தியாவில் அங்கங்கே சாரித்திர விசேஷம், சிற்பநூற்றிறமை, பிராசீனமகிமை முதலியவைகளுக்காகப் பெயர்பெற்ற ஸ்தலங்களுக்குப் போமாறு மகாராஜா அவர்கள் தக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள்.

தேகாரோக்கிய விஷயங்களையும் ஸுகவழி முறைகளையும் எடுத்துப் போதிப்பதற்காக பரோடா மகாராஜா அவர்கள் உபந்நியாஸகர்களை நியமித்திருக்கிறார்கள்.

இந்திய நிலக்கரிச் சுரங்கங்களிலிருந்து இப்பொழுது வருஷமொன்றுக்குத் தொண்ணூறுலக்ஷம் டன் (நிலக்கரி) வெட்டியெடுக்கிறார்கள். இவற்றுள் வங்காளத்தில் வெட்டியெடுக்கப்படுவது 85 லக்ஷம் டன்; வங்காளத்துக் கனிகளில் வேலைசெய்வோர் 10,000பேர்கள். கல்கத்தாவிலிருந்து வருஷமொன்றுக்கு ஏற்றுமதியாவது ஸராஸரி 25 லக்ஷம் டன். இதில் ஸரிபாதி இந்தியத் துறைமுகங்களுக்கே போய் இந்தியாவிலேயே செலவாகின்றது.

சென்னை மாகாணத்தில் ஆரோக்யாபிவிருத்தி செய்யும்பொருட்டு இந்தியா கவர்ன்மெண்டார் சென்னை துரைத்தனத்தாருக்கு $3\frac{1}{2}$லக்ஷம் ரூபாய் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

10 DEC 1908 MADRAS

GOOD HEALTH

ஆரோக்கிய போதினி

Vol. I] No 5]

CHOLERA IN SALEM

சேலத்தில் வாந்திபேதி

அநேக வருஷங்களுக்குமுன் சேலம் பட்டணத்திற்குச் சமீபத்தில் ரெயில்வே கூலிகள் மண்வெட்டிக் கொண்டிருந்தபோது பூமியில் ஓர் ஊற்று அகப்பட்டது. அதனின்று வந்த ஜலம் மிகவும் தெளிவாயிருந்தது. அதை அந்தக் கூலிகளெல்லோரும் குடித்ததனால் அவர்களுக்குக் 'காலரா' கண்டது. அதன்மீது விசாரணை செய்ததில் அந்த இடம் மகம்மதியருடைய புராதனமான ஸ்மசானம் என்றும் அங்கே 'காலரா'வினால் இறந்தவர்களின் பிணங்கள் புதைக்கப்பட்டிருந்தன வென்றும் ஏற்பட்டது.

CHOLERA IN THE COIMBATORE JAIL

கோயமுத்தூர் சிறைச்சாலையில் 'காலரா'

கி. பி. 1882-ஆம் வருஷத்தில் கோயமுத்தூர் சிறைச்சாலையிலிருந்த ஆண் கைதிகளுக்குக் 'காலரா' கண்டது. அதிலேயே கைதிகளாயிருந்த ஸ்திரீகளுக்கும் பாலர்களுக்கும் அந்த வியாதி காணவில்லை. கைதிகளெல்லோருக்கும் சாப்பாடு உடுப்பு முதலியன வெல்லாம் ஒரே மாதிரியானவைகளே. ஆனால் தண்ணீர் மாத்திரம் வெவ்வேறு கிணறுகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது. ஆண் கைதிகளுக்குத் தண்ணீர் எடுத்துவந்த கிணற்றின் சமீபத்தில் குப்பைமேடொன்று இருந்தது. இரண்டு வருஷத்திற்கு முன் அங்கே வாந்திபேதி வியாபித்திருந்தது. அப்போது அந்த வியாதிகொண்டவர்களுடைய மலத்தையும் வாந்தியையும் அந்தக் குப்பை மேட்டிற் புதைத்து வைத்திருந்தார்கள். இதனால் 'காலரா'க்கிருமிகள் அங்குப் புதைந்து கிடந்தன. இப்பொழுது 'காலரா' காணுவதற்குச் சிலநாளைக்கு முன் மழை

பெய்தது. இந்த மழைஜலம் குப்பைமேட்டில் ஊறிக் ‘காலரா’க்கிருமிகளோடு கீழே இறங்கிப் பூமிஜலமாக (ஊற்றுநீராக) அந்தக் கிணற்றில் வந்து சேர்ந்தது. ஆதலின் அந்தக் கிணற்று ஜலத்தைக் குடித்த ஆண் கைதிகளுக்கு மாத்திரம் வாந்திபேதிகண்டது.

CHOLERA IN LUCKNOW
லக்னோவில் ‘காலரா’

கி. பி. 1895-ஆம் வருஷத்தில் வட இந்தியாவிலுள்ள லக்ஷ்மணபுரி (லக்னோ)யில் வைத்திருந்த ராணுவத்தில் ‘காலரா’ கண்டது. நான்கு பக்கங்களிலும் இருந்த பட்டாளங்களில் ‘காலரா’ இருக்க நடுவிலிருந்த ஒரு பட்டாளத்தில் மாத்திரம் இல்லை. இதற்குக் காரணம் விசாரிக்குமிடத்து அந்த நடுக் கம்பெனித் தலைவன் தன் பட்டாளத்திற்குத் தண்ணீரைக் காய்ச்சியே கொடுத்து வந்ததாகத் தெரியவந்தது. மற்றவர்கள் அப்படிச் செய்யவில்லை. ஜலத்தினால் ‘காலரா’ பரவுகின்றதென்பதற்கு இன்னும் எத்தனையோ திருஷ்டாந்தங்கள் இருக்கின்றன.

TRANSMISSION OF TYPHOID BY WATER
ஜலத்தினால் ஸந்நிபாதஜ்வரம் பரவுதல்

‘காலரா’வைப்போலவே ஸந்நிபாதஜ்வரமும் ஜலத்தினால் பரவுகின்றது. ஸந்நிபாதஜ்வரக் கிருமிகள் அந்த வியாதிக்காரருடைய மூத்திரத்தின் வழியாகவும் மலத்தின் வழியாகவும் தேகத்தைவிட்டு வெளியேறுகின்றன. இதற்கொரு திருஷ்டாந்தம் காட்டுவோம்.

ஐரோப்பாக்கண்டத்திலுள்ள ஸ்விட்ஸர்லாண்டு (Switzerland) தேசத்தில் பர்லர்தால் (Furlerthal) என்னும் பள்ளத்தாக்கிற்கும் லாஸென் (Lausen) என்னும் கிராமத்திற்கும் இடையில் ஸ்டாக்ஹோல்டன் (Stockholden) என்னும் குன்று இருக்கின்றது. அந்தப் பள்ளத்தாக்கில் தனியே வஸிக்கிற குடியானவனொருவன் நெடுந்தூரம் பிரயாணம் போய் வந்தபிறகு 1872-ஆம் வருஷம் ஜூன் மாதம் 10-ஆம் தேதி அவனுக்கு ஸந்நிபாதஜ்வரம் கண்டது. ஜூலை மாசம் 10-ஆம் தேதி அதேவீட்டில் ஒருபெண்ணுக்குக் கண்டது. ஆகஸ்ட்டுமாச ஆரம்பத்தில் அந்தக் குடியானவனுடைய மனைவிக்கும் மகனுக்கும் கண்டது. ஆகஸ்டுமாசம் 7-ஆம் தேதி அந்தக்

குன்றுக்கு அப்புறத்திலுள்ள லாஸென் கிராமத்தில் ஏழுபேருக்குக் கண்டது. அந்தக் கிராமத்திலிருந்த வீடுகள் 90; குடித்தொகை 780 பேர்கள். அதுமுதல் ஒருமாசத்திற்கெல்லாம் அவர்களுள் நூறுபேருக்கு ஸந்நிபாதஜ்வரம் கண்டது. அங்குள்ள 90 வீடுகளுள் ஆறுவீடுகள் தவிர மற்ற வீடுகளிலெல்லாம் அந்தவியாதி பரவியிருந்தது. அந்த ஆறு வீட்டுக்காரரும் மாத்திரம் தங்களுடைய சொந்தக் கிணறுகளிலுள்ள ஜலத்தை உபயோகித்து வந்தார்கள்.

லாஸென் கிராமத்தார் அந்தக் குன்றின் அடிவாரத்திலுள்ள ஓர் ஊற்றிலிருந்து ஜலம் எடுத்துக்கொள்வது வழக்கம். அந்த ஊற்று நீரின்மீது அநுமானம் தோன்றினமையின் இப்படி ஸந்நிபாதஜ்வரம்பரவுவதற்குக்காரணம்என்னையென்று டாக்ட்டர்ஹாக்லர் (Dr. Hagler) என்பவர் ஆராய்ந்து பார்த்தார். பர்லர்தால் பள்ளத்தாக்கிலுள்ள வாய்க்காலுக்கும் லாஸென் கிராமத்து ஊற்றுக்கும் ஸம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியவந்தது. மற்றும் சோதித்துப் பார்த்ததில் அவர் கண்டறிந்த விஷயங்களாவன:

1. மலைக்குன்றில் ஒரு துவாரம் ஏற்பட்டிருந்தது.

2. நிலங்களுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சும்பொருட்டு வாய்க்காலின் நீரைக் கட்டி அணைபோடும்பொழுதெல்லாம் லாஸென் கிராமத்து ஊற்றில் நீர் பெருகியது.

3. நிலங்களுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுவது ஜூலை மாசத்திலாகும். குடியானவனுடைய வீட்டில் ஸந்நிபாதஜ்வரம் கண்டது ஜூன் ஜூலை மாதங்களிலாகும்.

4. குடியானவனுடைய வீட்டு நோயாளிகளின் துணிகள் பாத்திரம் முதலியன அந்த வாய்க்காலிற் கழுவப்பட்டன. அவர்களின் மல மூத்திரங்கள் இவ்வாறாக வாய்க்காலிற் சேர்ந்தன.

5. மல மூத்திரங்களோடு வெளிவந்த ஸந்நிபாதஜ்வரக் கிருமிகள் வாய்க்கால்நீரில் சேர்ந்து மலைக்குன்றின் துவாரத்தின் வழியாய் லாஸென் கிராமத்து ஊற்றுக்குப் போயின.

6. அந்த ஊற்று நீரைக் குடித்தவர்களுக்கெல்லாம் ஜ்வரம் வந்தது.

7. ஊற்று நீரைக் குடிக்காமல் கிணற்று நீரைக் குடித்தவர்களுக்கு ஜ்வரம் வரவில்லை.

மேற்சொல்லிய விஷயங்களைக் கண்டறிந்த பின்னும் அந்த ஜலத்தினாலேயே ஜ்வரம் பரவியதென்று உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டு அந்த டாக்டர் அந்த வாய்க்காலில் ஒரு 'டன்' உப்பைப் போட்டுக் கரைத்தார். உடனே குன்றின் அப்புறத்திலுள்ள ஊற்று ஜலம் உப்பாய்விட்டது.

PRECAUTIONS TO AVOID MICROBES
ரோகக் கிருமிகளைப் போக்கும் உபாயங்கள்

நாம் உபயோகிக்கும் ஜலம் மிகவும் சுத்தமானதாயிருக்க வேண்டுமென்பது பல காரணங்களினாலும் திருஷ்டாந்தங்களினாலும் ஏற்படுகின்றது. ஜலத்தின் சுத்தம் ஸந்தேகமாயிருக்கும் பொழுதும் ஊரில் வியாதிகள் அதிகமாயிருக்கும்பொழுதும் ஜலத்தை நன்றாய்த் தளைக்கக் காய்ச்சிக் குடிக்கவேண்டும். வியாதிக்காரர்களின் மல மூத்திராதி அழுக்குக்களைக் கண்ட இடங்களிற் போடக்கூடாது. கிருமிகளை நாசஞ்செய்யத்தக்க மருந்து ஜலத்தினால் அவைகளை நன்றாய்க் கழுவி தூரத்தில் நீக்கவேண்டும். அப்படியே வியாதிக்காரர்களுடைய துணிகளையும் பாத்திரங்களையும் மருந்து ஜலத்தினாற் கழுவிச் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

SAND-FILTRATION
மணலினால் நீரைத் தெளிவித்தல்

மழை நீரானது தெருவிலுள்ள மண்ணையும் அழுக்குக்களையும் கரைத்துக்கொண்டு ஓடும்போது மிகவும் கலங்கலாயிருக்கின்றது. அதே நீர் பூமிக்குட் சென்று மண்ணிலுள்ள துவாரங்களின் மூலமாகக் கிணற்றுக்குள் சென்ற பிறகு தெளிவாய் அகப்படுகின்றது, ஜலம் மண்ணின் வழியாய்ப் போகும்போது அதிலுள்ள மிதக்கு மழுக்குக்கள் மண்ணில் படிந்துபோகின்றன. ஆனால் மண்ணிலுள்ள உப்புக்கள் அந்த ஜலத்தில் கரைகின்றன. மிதக்குமழுக்குக்கள் இல்லாததனால் கிணற்று நீர் தெளிவாயிருக்கின்றது.

ரெயில்வே ஸ்டேஷன்களில் ஜலத்தைச் சுத்தி செய்வதற்காக வைத்திருக்கிற முக்காலியையும் அதன்மீதுள்ள மூன்று பானைகளையும் எல்லோரும் பார்த்திருக்கக்கூடும். மேலே இருக்கும் முதற் பானையில் கலங்கின ஜலம் இருக்கும். இரண்டாம் பானையில் மணலும்

கரியும் போடப்பட்டிருக்கும். கலங்கின ஜலத்திலுள்ள மிதக்குமழுக்குக்கள் இரண்டாம் பானையிலுள்ள மணல்-கரிகளின் வழியாய் இறங்கும்போது மணலில் ஒட்டிக்கொண்டு விடும். இரண்டாம் பானையின் அடியிலுள்ள துவாரங்களின் வழியாய்த் தெளிவான ஜலம் கீழேயிருக்கும் மூன்றாம் பானையில் இறங்கும். மணலின் இடையிலுள்ள துவாரங்கள் அழுக்குக்களைவிடச் சிறியவையானதனால் அந்தத் துவாரங்களின் வழியாய் அழுக்குக்கள் இறங்க முடியவில்லை..

மணல் முதலிய சிறிய ரந்திரமுள்ள வஸ்துக்களின் மூலமாய் அழுக்குக்களை வடிகட்டி நீக்குவதற்கு 'பில்ட்டர்'(Filter) செய்கிறது என்று சொல்வது வழக்கம். இப்படிச் சுத்திசெய்யும் கருவிக்கும் 'பில்ட்டர்' என்றே பெயர்.

மழைஜலம் பூமியில் ஊறி மண்ணினால் 'பில்ட்டர்' செய்யப்பட்டு (வடிகட்டப் பட்டு) கிணறுகளுக்குப் போகின்றது. ஜலம் இறங்குகிற பூமியானது மலம் மூத்திரம் முதலிய அழுக்குக்களினால் அசுத்தப் பட்டிருக்குமானால் அவ்விடத்தில் மண்ணின் மூலமாக நீர் 'பில்ட்டர்' ஆகித் தெளிவாயிருந்தாலும் மல மூத்திராதிகளுள் கரையக்கூடியனவாயுள்ள வஸ்துக்கள் அந்த நீரில் கரைந்திருக்கும்.

மேலே சொன்ன விதமாக ஜலமானது இயற்கையில் சுத்தியாகிக்கொண்டு இருந்தாலும் அநேக இடங்களில் நாம் ஜலத்தைச் சுத்திசெய்தே குடிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஏனென்றால் ஜனங்கள் ஜலத்தை அபரிமிதமாய்க் கெடுக்கிறார்கள். எத்தனை வேகமாய் அஃது இயற்கையில் சுத்தியாகின்றதோ அதைவிடச் சீக்கிரமாயும் அதிகமாயும் அழுக்குக்களைக் கலந்தால் அந்த ஜலம் இயற்கை முறைகளினால் மாத்திரம் நமக்குத் தேவையானமட்டும் சுத்தியாகாது.

ஜலத்திலிருந்து முக்கியமாய் நீக்கவேண்டிய அழுக்குக்களாவன:—பூச்சிகள், பூச்சி முட்டைகள், வியாதிக்கிருமிகள் ஆகிய இவைகளே. ஜலத்தைத் தளதளவென்று கொதிக்கவைத்தால் அவை செத்துப்போம். ஆதலால் நீரைக் காய்ச்சுவதே மிக்க நன்மையாகும். பூச்சிகளையும் கிருமிகளையும் 'பாஸ்ட்டேர் பில்ட்டர்' (Pasteur's Filter) என்னும் குழாய்களின் மூலமாய்ப் 'பில்ட்டர்' செய்தும் நீக்கலாம். மணலின் மூலமாய்ப் 'பில்ட்டர்' செய்வதில் அவை பெரும்பான்மை நீங்கும்.

PERMANGANATE OF POTASH
பெர்மாங்கனேட் உப்பு

'பெர்மாங்கனேட்' என்னும் உப்பைக் கரைப்பதனால் ஜலத்திலுள்ள கரிஸம்பந்தமான அழுக்குக்களும் 'காலரா'க்கிருமி முதலிய சிலவிதக் கிருமிகளும் நீங்கும். இந்த உப்பில் ஓர் எள்ளளவு எடுத்து ஒரு குடம் ஜலத்தில் கரைத்தால் அந்த ஜலமெல்லாம் அழகான ரோஜா வர்ணமாய்விடும். அந்த ஜலத்தைச் சிறிதுநேரம் வைத்திருந்தால் அந்த நிறம் போய்விடும். ரோஜா நிறம் இருக்கும்பொழுது அந்த நீரைக் குடிப்பதனால் குற்றம் இல்லை. சிலவேளை எவ்வளவு 'பெர்மாங்கனேட்' போட்டாலும் ரோஜாவர்ணமாகாமல் நீர் மஞ்சள் நிறமாகும். அப்படிப்பட்ட நீரில் அழுக்குக்கள் மிகவும் அதிகமாயிருக்கின்றனவென்று அறிந்துகொள்ளவேண்டும். அது ரோஜா வர்ணமாகிற வரையில் 'பெர்மாங்கனேட்' உப்பைச் சேர்த்தால் நீரில் அருசி உண்டாகும். அப்பொழுது அதில் கொஞ்சம் படிக்காரத்தைக் கரைத்தால் மஞ்சள் நிறமும் அருசியும் போய் நீர் சுத்தமாகவும் ருசியாகவும் ஆகும்.

REMOVAL OF SUSPENDED IMPURITIES
மிதக்கும் அழுக்குக்களை நீக்கும்வகை

நீரில் மிதக்கும் அழுக்குக்களை நீக்கி அதைத் தெளிவிக்க வேண்டுமானால் கொஞ்சம் படிக்காரத்தையாவது தேற்றாங் கொட்டை (அரைத்த) விழுதையாவது அதில் கலந்து சிறிதுநேரம் அதைத் தனியே வைத்துவிடவேண்டும். தேற்றாங்கொட்டையின் விழுதைச் சேர்த்துத் தெளியவைத்த நீரை மறுநாள் உபயோகிக்கக்கூடாது.

பூச்சிகளும் கிருமிகளும் மிதக்கும் அழுக்குக்களுள் சேர்ந்தவைகளே. நீரில் கொஞ்சம் படிக்காரத்தைச் சேர்ப்பதனால் அவை அடியில் படிந்துபோம். மேலே இருக்கும் தெளிந்த ஜலத்தில் அந்தப் பூச்சிகளும் கிருமிகளும் கொஞ்சமாயிருக்கும்.

ஜலத்தை 'பில்ட்டர்' செய்வதனாலும் சுத்தியாக்கலாம். 'பில்ட்டர்'களுள் சிறந்தது 'பாஸ்ட்டேர் பில்ட்டர்' (Pasteur's Filter) என்பதே. அது மிதக்கும் அழுக்குக்களையெல்லாம் (கிருமிகள் உள்பட) நீக்கிவிடும். அடியில் சிறு துவாரங்களுள்ள சட்டியில் மணலுங் கரியும் போட்டு அவைகளின் மூலமாகவும் ஜலத்தை

'பில்ட்டர்' செய்யலாம். எவ்விதமான 'பில்ட்ட'ரை உபயோகித்தபோதிலும் அதை அடிக்கடி சுத்திசெய்யவேண்டியது அவசியமாகும். அப்படிச் சுத்திசெய்யாவிட்டால் ஜலத்திலிருந்து பிரிந்து 'பில்ட்ட'ரில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற அழுக்குக்கள் புதிதாய்ப் 'பில்ட்ட'ரில் வார்க்கும் நீரில் கலக்கக்கூடும்.

SANITARY PRECAUTIONS *RE* RESERVOIRS
ஜலாசயங்களைச் சுத்தமாய்வைக்கும் முறைகள்

ஜலத்தின் மூலமாய் வியாதிகள் சுலபமாய்ப் பரவக்கூடுமன்றோ? ஆதலால் ஜலத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது மிக்க ஆவசியம்.

நதி இருக்கும் ஊர்களில் கிராமத்தார் அந்த நதியில் மூன்று துறைகள் ஏற்படுத்தவேண்டும். மேற்பக்கத்துள்ள முதலாவது துறையிலிருந்து குடிப்பதற்கு ஜலம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். நடுவிலுள்ள இரண்டாவது துறையைத் துணிகளைக் கழுவுவதற்கும், கீழ்ப்பக்கத்துள்ள மூன்றாவது துறையை ஆடு மாடுகளைக் கழுவுவதற்கும் உபயோகிக்கவேண்டும். இந்த ஏற்பாடு தவறாமல் ஜனங்கள் நடந்துகொள்ளும்பொருட்டுக் காவல் வைக்கவேண்டும். ஊரிலுள்ள சாக்கடை ஜலம் நதியில் சேரக்கூடாது. ஆற்றங் கரைகளையும் ஆற்றின் மணலையும் கக்கூசுகளாகவும் ஸ்மசானங்களாகவும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

கிணற்று ஜலம் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும் பொருட்டுச் செய்யவேண்டிய காரியங்கள் "ஆரோக்கிய போதினி"யின் 150-ஆம் பக்கத்தில் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கிணறுகளின் சமீபத்தில் எவ்விதமான அழுக்கும் குவியலாகாது. எவ்விதமான அழுக்கு நீரும் கிணற்றுக்குள் போகக்கூடாது. ஒரே கிணற்றிலிருந்து அநேகர் நீர் எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டியிருந்தால் அவரவரும் தத்தம் அழுக்குப்பாத்திரங்களை அக்கிணற்றில் போடாமல் தடுத்து எல்லாருக்கும் பொதுவாக ஒருவரை நியமித்து அவர் தண்ணீரை ஒரு பாத்திரத்தில் மொண்டு எல்லாருக்கும் வார்க்கும்படி செய்யவேண்டும்.

குளத்து நீரைக் குடிப்பதற்கு உபயோகப்படுத்துவதானால் அதில் துணிகளைத் துவைக்கலாகாது, ஸ்நானம் செய்யலாகாது. அதில்

ருந்து நீரை மொண்டு கொஞ்ச தூரத்திற்கு (நூறு கஜத்திற்கு) அப்பால் கொண்டுபோய் அதற்கென ஏற்படுத்தியிருக்கிற மேடைகளில் தேகத்தையும் வஸ்திரங்களையும் சுத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும்.

சில க்ஷேத்திரங்களில் உத்ஸவகாலங்களிலும் விசேஷதினங்களிலும் ஊராரும் யாத்ரிகர்களும் தீர்த்த ஸ்நானம் செய்வதுண்டு. அஃதாவது அந்த க்ஷேத்திரங்களிலுள்ள நதியிலாவது குளத்திலாவது ஸ்நானம் செய்வார்கள். ஜனங்கள் கும்பல் கும்பலாய் ஸ்நானம் செய்வார்கள். அவர்களுள் எவருக்கேனும் 'காலரா' முதலிய தொத்துவியாதி இருந்தால் அஃது அந்த ஜலத்தின் மூலமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவும். அது மாத்திர மன்று. அவரவர்கள் மறுபடி திரும்பித் தத்தம் ஊர்களுக்குப் போகும்பொழுது வியாதியை ஜாக்கிரதையாய்க் கொண்டுபோய்த் தங்கள் ஊர்களில் சேர்க்கிறார்கள். ஆனதனால் அப்படிப்பட்ட புண்ணியகாலங்களில் தீர்த்தத்தை (ஜலத்தை) மிகவும் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும். தீர்த்தங்களுக்குச் சிறிது தூரத்தில் பள்ளங்கள் வெட்டி அந்தப் பள்ளங்களில் மண்ணையும் கப்பியையும் நிரப்பி மேடைகள் செய்து அந்த மேடைகளின் மீதே ஸ்நானமும் வஸ்திரசுத்தியும் செய்யவேண்டும். இவ்வாறாக நியமிக்கவேண்டியது அவசியமாகும். படிக்காரமாவது 'பொடாஸியம் பெர்மாங்கனேட்' என்னும் உப்பாவது போட்டுக் கரைத்துக் குளத்தின் ஜலத்தைத் தினந்தோறும் சுத்திசெய்யவேண்டும்.

IMPURITIES

அழுக்குக்கள் (அசுத்தங்கள்)

அசுத்தமான வஸ்துக்கள் பல உள. இவைகளைக் குப்பைகள் அல்லது அழுக்குக்கள் என்று சொல்வோம் மலம், மூத்திரம், சௌசம் பண்ணிக்கொண்ட நீர், கை கால்கள் கழுவின நீர், ஸ்நானம் செய்து கழித்த அழுக்கு நீர், வீட்டைக்கழுவின நீர், பாத்திரம் கழுவிய நீர், துணி துவைத்த நீர், கறிகாய்களை நறுக்கிக் களைந்த குப்பை, வீட்டிற் கூட்டி நீக்கிய புழுதி அல்லது தூளி, கொட்டிலிலிருக்கும் ஆடுமாடுகளின் சாணம் மூத்திரம் முதலியவை, குதிரைலாயத்துக் குப்பை ஆகிய இவைகளெல்லாம் வீடுகளில் குவியும் குப்பைகள்.

அழுக்கு நீரைத் தவிர மற்ற குப்பைகளையும் மலத்தையும் சேர்த்துக் குப்பைத் தொட்டியிலாவது குப்பைக் குழியிலாவது கொட்டுவது வழக்கம். 'மார்க்கெட்,' கடைகள், கசாப்புக் கடைகள், தோல்பதனிடும் பட்டடைகள், சாயம் நனைக்கும் பட்டடைகள் முதலிய இடங்களில் வேறு அநேகவிதமான குப்பைகளும் அழுக்குஜலமும் சேரும்.

வீதிகளில் புழுதி, எச்சில் இலைகள், வைக்கோல் செத்தைகள், காய்ந்த இலைகள், உடைந்துபோன சட்டி தகரம் முதலியன, இடித்த செங்கல், சுண்ணாம்பு முதலியன ஆகிய இவைகளெல்லாம் குவியும். சில ஜனங்கள் வீதிகளில் ஜல மல பாதைகளையும் தீர்த்துக்கொள்வதனால் அங்கங்கே மலமும் காணப்படும்.

இந்தக் குப்பைகளெல்லாம் ஸ்தாவர ஜங்கம வஸ்துக்களின் ஸம்பந்தமாயிருப்பதனால் அவை அழுகித் துர்நாற்றத்தையும் தேஹ அசௌக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணும். ஆகையினால் அவைகளைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் ஊருக்கு வெளியே நீக்கவேண்டியது அவசியம்.

இந்தக் குப்பைகள் ஜனங்களுக்கு அபாயம் விளைக்கத்தக்கவை. ஆனால் சாகுபடிசெய்யும் நிலங்களில் அவைகளைப் புதைத்தால் அவை நிலத்திற்கு நல்ல எருவாகும், நிலத்தில் விளைவு அதிகமாகும்.

அழுக்குக்களுள் சில (மூத்திரம் கழுநீர் முதலியன) ஜல ரூபமாய் இருப்பதனால் அவைகளைச் சாக்கடைகளின் வழியாய் நீக்க வேண்டும். மற்ற குப்பைகளை வண்டிகளில் போட்டுக்கொண்டுபோய் அப்புறப்படுத்தலாம். மலத்தை மாத்திரம் தனியாக நீக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

EFFECTS OF THE ACCUMULATION OF IMPURITIES

அழுக்குக்கள் சேர்வதன் பயன்

எவ்விதமான அழுக்கும் வீட்டிற்குச் சமீபத்தில் இருக்கக்கூடாது. அதுமாத்திர மன்று. சமீபத்திலுள்ள பூமியிலும், குடிக்கும் ஜலமிருக்கிற ஜலஸமுதாயங்களுக்குச் சமீபத்திலுள்ள பூமியிலும் அழுக்குக்கள் ஊறக்கூடாது. பூமியில் குப்பைகள் ஊறி அழுகுவதனால் தேகத்திற்கு அசௌக்கியமான பல விஷபதார்த்தங்கள் உற்பத்தியாகும். பூமியில் குப்பை ஊறிப் பூமிஜலத்தை (ஊற்று நீரை) க்கெடுக்கும். அப்படிக்கெட்டுப்போன பூமிஜலமானது ஸமீ

பத்திலுள்ள ஜலஸமுதாயங்களில் ஓடி அவைகளிலுள்ள ஜலத்தையுங் கெடுக்கும்.

ஆகையால் சாக்கடைஜலமானது பக்கத்திலுள்ள பூமியில் கொஞ்சங்கூட ஒழுகாதிருக்கும்படியாகச் சாக்கடைகளைச் செவ்வையாய்க் கட்டவேண்டும். வீதியிலும் குளத்தங்கரையிலும் ஆற்றங்கரையிலும் ஜலமலபாதைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது; குளங்களிலும் ஆறுகளிலும் சௌசமும் செய்துகொள்ளக் கூடாது. அப்படிச் செய்வதனால் பூமியும் கெட்டுப்போம், ஜலமும் கெட்டுப்போம்.

DISPOSAL OF THE RUBBISH

குப்பைகளைக் களையும் விதம்

குப்பைகளை ஊருக்கு வெளியே கொண்டுபோய்ச் சேர்த்த பிறகு அவைகளை நிலத்தில் புதைக்கவேண்டும், அல்லது நெருப்பு வைத்துக் காளவாய்களில் கொளுத்தவேண்டும். பூமியின் கீழ் ஒன்றரை அடி ஆழம் வரையில் அநேகவிதமான ஸாதகக்கிருமிகள் (அல்லது, அழுக்குக் கிருமிகள்) இருக்கின்றன. ஆதலால் ஒன்றரை அடி ஆழத்திற்கு மேற்படாமல் நீளமான பள்ளங்களை வெட்டி அந்தப் பள்ளங்களில் அரை அடி ஆழம் குப்பையைக் கொட்டி அதன்மீது மண்ணைத் தள்ளிவிட்டால் மண்ணிலுள்ள அழுக்குக் கிருமிகள் ஆறு ஏழு மாதத்தில் குப்பையை நன்றாய் மக்கச்செய்து எருவாக மாற்றிவிடும். பிறகு அந்தக் குப்பைமேட்டில் இரண்டு மூன்று தடவை சாகுபடி செய்தால் பூமி மறுபடி சுத்தியாய்விடும். இப்படிச் செய்வதனால் அபாயம் விளைக்கக்கூடிய குப்பைகள் அபாயமற்ற பதார்த்தங்களாய் மாறிப் பூமியின் ஸாரத்தையும் அதிகப்படுத்தும். கிராமாந்தரங்களில் வீடுகளின் பின்புறத்தில் குப்பைக் குழிகள் வெட்டி அவைகளில் குப்பைகளைக் குவிய விடுவார்கள். குப்பை அதிகமாய்க் குவிந்தபிறகு வண்டிகளில் ஏற்றிக்கொண்டுபோய்ச் சாகுபடி நிலங்களில் போடுவார்கள். இது கூடியமட்டும் நல்ல வழக்கமே. ஆனால் குப்பைக்குழிகள் வீட்டுக்கும் கிணறுகளுக்கும் சமீபத்தில் இருக்கக்கூடாது. குப்பையை நிலங்களின்மீது போடுவதைவிட, மேலே சொல்லியப் பிரகாரம் பள்ளம் தோண்டி மழையில்லாத காலத்தில் அதைப் புதைப்பது விசேஷமாகும். குப்பை பூமிக்குள் அழுகினால் அதன் ஸாரம் பூமியில் செல்லும்; பூமியின் மேற்புறத்தில் அழுகினால் அதன் ஸாரம் காற்றில் போய்விடும்.

DISPOSAL OF DRAINAGE WATER

சாக்கடை ஜலத்தின் விநியோகம்

கிராமாந்தரங்களில் சாக்கடை ஜலமானது வீட்டின் பின்சுவரை யொட்டியுள்ளதோர் குழியில் விழுவது வழக்கம். அது நல்லதன்று. அப்படிச் செய்வதனால் சாக்கடை ஜலம் தேங்கி அழுகிக் காற்றையும் பூமிஜலத்தையும் அசுத்தப்படுத்தும். சாக்கடைநீர் கொல்லையிலுள்ள மரம் செடிகளுக்குப் பாயும்படி செய்தால் அது வேர்களில் ஊறி மரஞ் செடிகளைச் செழிப்பிக்கும், அதுவும் சுத்தியாகும்.

PRIVIES IN TOWNS

பட்டணங்களிற் கக்கூசுகள்

பட்டணங்களில் மலபாதை தீர்த்தக்கொள்வதற்காக வீட்டையொட்டிக் கக்கூசுகள் கட்டியிருப்பார்கள். கக்கூசுகளிலுள்ள அமேத்யம் முதலான அழுக்குக்கள் தரையில் ஊறிப் பூமியையும் காற்றையும் கெடுக்காமலிருக்கும்பொருட்டுக் கக்கூசுகளின் தரையைக் கல்லினாலும் 'ஸிமெண்'டினாலும் கட்டவேண்டும். அந்தத் தரையின்மீது 'ஸிமெண்'டை (இல்லாவிட்டால், சுண்ணாம்பை)க் கனமாய்ப் பூசி அதன்மீது நன்றாகத் 'தார்' (கீல்) பூசவேண்டும். அப்படியே கக்கூசின் சுவர்களில் இரண்டடி உயரத்தையும் அங்குள்ள சாக்கடையையும் நன்றாய்க் கட்டி அவற்றின்மீதும் 'தார்' பூசவேண்டும்.

கக்கூசுகளில் குப்பை அதிகமாகவும் அதிக காலமும் குவிந்திருந்தால் அது அழுகிக் காற்றைக் கெடுக்கும். ஆதலால் தினந்தோறும் இரண்டுதடவை இல்லாவிட்டாலும் ஒரு தடவையாவது அதை நீக்கவேண்டியது. கக்கூசுகளின் மேற்புறம் எப்பொழுதும் திறந்திருப்பது உத்தமம். மேற்புறமானது மூடப்பட்டிருந்தால் அக்கக்கூசில் காற்றோட்டமில்லாமல் கெட்ட வாயுக்கள் சேரும். அந்தக் கெட்ட வாயுக்கள் பக்கத்திலுள்ள துவாரங்களின் வழியாய் வீட்டிற்குள் புகும்.

கக்கூசானது வீட்டிலுள்ள அறைகளுள் ஒன்றாய் இருக்கக்கூடாது. வீட்டிற்கும் கக்கூசுக்கும் இடையில் கொஞ்சமாவது திறந்த வெளி இருக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால் கக்கூசிலிருந்து வரும் கெட்ட காற்று அந்தத் திறந்த வெளியின் வழியாய் ஆகாயத்தில் ஓடிப்போம்.

வீடுகளிலிருந்து நீக்கும் குப்பைகளையும் மலத்தையும் ஊருக்கு வெகு தூரத்திற்கு அப்பால் கொண்டுபோய் ஆழமற்ற பள்ளங்களில் அடைக்கலம் பண்ணவேண்டும். சில இடங்களில் சக்கூசிலிருந்து மலத்தை நீக்கும்பொழுது அதனுடன் சாம்பலையாவது மண்ணையாவது கலந்து நீக்குவதுண்டு. அப்படிச் செய்வதனால் துர்க்கந்தம் இல்லாதிருக்கும். ஆதலால் அது நல்ல வழக்கமே.

இங்கிலண்டு முதலான அநேக தேசங்களில் மலத்தைத் தொட்டிகளினாலும் வண்டிகளினாலும் நீக்காமல் ஜலத்தினால் அடித்து நீக்குகிறார்கள். அவர்களுடைய சக்கூசுகளில் 'கிளாஸெட்' (Closet) என்னும் பீங்கான் பெட்டிகள் வைத்திருக்கும். அந்தப் பீங்கான் பெட்டியில் மலபாதை தீர்த்துக்கொண்ட பிறகு அதன் பக்கத்திலுள்ள தண்ணீர்க் குழாயைத் திருப்பினால் அதிலிருந்து ஜலம் 'கிளாஸெட்'டில் வேகமாய் வந்து விழுந்து 'கிளாஸெட்'டின் கீழே பற்றி நிற்கிற குழாயின் மூலமாக மலத்தை அடித்துச் சாக்கடையில் தள்ளிவிடும். சாக்கடைகளில் எப்பொழுதும் ஜலம் ஓடிக்கொண்டிருக்குமாதலால் சாக்கடையில் சேர்ந்த மலம் ஜலத்தோடு ஓடிக் கடைசியில் பட்டணத்திற்கு வெளியிலுள்ள பெரிய சாக்கடைகளில் சேர்ந்துவிடும். இச் சாக்கடைகள் பூமிக்குள் கட்டப்பட்டிருக்கும்; ஆனதனால் வீதியில் காணப்படா. பட்டணத்திலிருந்து வரும் சாக்கடைகளெல்லாம் சேர்ந்து கடைசியில் பெரிய சாக்கடையாகிப் பட்டணத்திற்கு வெளியே ஓடும். அந்தப் பெரும் சாக்கடையிலுள்ள அழுக்கு ஜலத்தை இறைத்துப் பில்லு முதலிய செடிகளுக்குப் பாய்ச்சுவது வழக்கம்.

இந்த மாதிரியாக மலத்தை நீக்கும் பக்ஷத்தில் வீட்டில் மலம் கொஞ்சங் கூடத் தங்காமலிருக்கும். ஆனால் குழாயின் வழியாய்த் தண்ணீர் கொண்டுவரப்படும் பட்டணங்களில் மாத்திரமே இந்த ஏற்பாடு ஸாத்தியமாகும். சாதாரணமாய் நமது தேசத்தில் சில பட்டணங்களில் மாத்திரமே தண்ணீர்க் குழாய்கள் இருக்கின்றன; சாக்கடைகள் மேற்புறத்தில் திறந்திருக்கின்றன; 'கிளாஸெட்' ஏற்பாட்டோ மிகுந்த பணச்செலவுள்ளது. ஆதலால் நமது தேசத்தில் 'கிளாஸெட்' ஏற்பாடு அவ்வளவாக ஸாத்தியமன்றென்றே நினைக்க வேண்டும்.

பொய்ம்மையின் போலிக்கப்பால் மெய்ம்மையின் மாண்பு மிளிரும்.

எந்தவிதமாக மலமூத்திரங்களை நீக்கினபோதிலும், தொத்து வியாதிக்காரர்களின் மல மூத்திரங்களை நீக்குவதற்குமுன் கிருமிகளை நாசம் செய்யத்தக்க ஸவ்வீரம் முதலிய மருந்துகள் கரைத்த ஜலத்துடன் சேர்த்து அவைகளிலுள்ள வியாதிக்கிருமிகளை நசிக்கச் செய்த பிறகே நீக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடின் வியாதிக் கிருமிகள் பூமியிலும் ஜலஸமுதாயங்களிலும் சேர்ந்து விருத்தியாகி வியாதிகளைப் பரவச் செய்யும்.

GUTTERS

சாக்கடைகள்

நமது தேசத்தில் சாதாரணமாக இரண்டுவிதமான சாக்கடைகள் உண்டு. தோட்டங்களில் தண்ணீர் பாய்ச்சும் கால்வாய்களைப் போல மண்ணை வெட்டித் தெருவின் ஓரங்களில் சாக்கடை அமைப்பது உண்டு. செங்கல்லினாலும் சுண்ணாம்பினாலும் சாக்கடை கட்டுவதுமுண்டு.

பூமியைப் பறித்து உண்டாக்கிய சாக்கடையினால் பிரயோஜனமே கிடையாது. அதில் நீர் ஓடும்போது அதில் கரைந்திருக்கிற அழுக்குக்களோடு கூட அந்த நீர் கீழே ஊறிப் பூமியையும் பூமி ஜலத்தையும் கெடுக்கும். அந்த நீரிலுள்ள மிதக்கும் அழுக்குக்களோ கால்வாயின் அடியிலும் பக்கங்களிலுமுள்ள மண்ணின் கண்களில் படிந்துவிடும். இப்படி அழுக்கு படியப்படியப் பள்ளமாயிருந்த சாக்கடையானது மேடிட்டும்; அதிலுள்ள ஜலம் ஓட்டமின்றித் தேங்கி நிற்கும். சாக்கடைநீர் தேக்கமுற்றால் அழுகும். அது அழுகும்பொழுது துர்நாற்றம் உண்டாகும்; துர்நாற்றத்தினால் காற்று கெடும். கொசுக்கள் விருத்தியாகும்; காற்று கெடுவதனால் அக்கம்பக்கத்தில் குடியிருப்பவர்களுடைய தேஹ ஸௌக்கியம் கெடும். இன்னும் கொஞ்சம் அழுக்கு அந்தச் சாக்கடையில் படியுமானால் சாக்கடைக்கால் அடைபட்டுப் போகி அதன்மட்டம் வீதியின் மட்டத்திற்கு மேலாய்விடும். அதன் பிறகு சாக்கடைஜலம் வீதியில் பரவும்.

பதறாத காரியம் சிதறாது.

மண்சாக்கடைகளைவிடச் செங்கல்லினாற் கட்டிய சாக்கடைகள் மேலானவைகளே. ஆயினும் அவைகளும் அதிகப் பிரயோஜனமுள்ளவைகளல்ல. ஏனெனின், செங்கற்சாக்கடைகள் சதுரமாகவும் வாட்டமில்லாமலும் மிகப் பெரிதாகவும் கட்டப்படுகின்றன. வாட்டமில்லாததனால் ஓட்டமின்றி நீர் தேங்கி நிற்கின்றது; சதுரமாயிருப்பதனால் அடித்தளத்தின் ஓரங்களில் அழுக்கு ஒட்டிக்கொள்கின்றது. சுண்ணாம்பைச் சாக்கடை ஜலம் தின்றுவிடும்; ஆகலால் சாக்கடையிலுள்ள காரை சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாய்விடுகின்றது. செங்கற்களில் துவாரங்களிருப்பதனாலும் செங்கல்களின் ஸந்திகளிலிருக்கும் காரை விழுந்துபோவதனாலும் சாக்கடை ஜலம் அந்த இடுக்குகளின் வழியாய் வெகு சுலபமாகச் சென்று பக்கத்திலுள்ள பூமியில் ஊறுகின்றது. சாக்கடைத் தண்ணீரிலுள்ள ஜலபாகமானது இப்படி ஊறிக்கொண்டிருக்க, அதிலுள்ள மஷ்டு சாக்கடைச் சுவர்களிலும் தரையிலும் படிகின்றது. அப்படி மஷ்டுக்கள் படியப் படியச் சாக்கடை ஜலத்தின் ஓட்டம் மிகவும் குறைந்து அது தேங்குகின்றது. சாக்கடைநீர் தேங்கினால் அஃது அழுகி வெகு விநோதமாகக் குமிழிகள் கிளம்பிக் கெட்ட வாஸனை வீசுகின்றது. நமது பட்டணங்களில் அப்படிப்பட்ட சாக்கடைகளின்மீது மிட்டாய்களையும் பழங்களையும் இன்னும் பலவகையான தின்பண்டங்களையும் வைத்துக்கொண்டு அவைகளுக்கு அந்தச் சாக்கடையின் வாஸனையூட்டி விற்கின்றார்கள். அந்தத் தின்பண்டங்களுக்குத் திருஷ்டி பரிஹாரார்த்தமாகச் சாக்கடையினின்று கிளம்பும் கொசுக்களும் வீதியிலிருந்து கிளம்பும் புழுதியும் அவைகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும். இப்படிப்பட்ட சாக்கடைகளும் கடைகளும் தேக ஸௌக்கியத்திற்கு எவ்வளவு நன்மை பயக்குமென்பதை எவரும் எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம்.

மேற்சொல்லிய இரண்டுவகைச் சாக்கடைகளினாலும் பூமி, பூமிஜலம் (ஊற்றுநீர்), காற்று, தின்பண்டங்கள் ஆகிய இவை அசுத்தப்படுகின்றன. ஆதலால் அவையிரண்டும் நல்லமாதிரியான சாக்கடைகளாகா. சாக்கடைகளில் ஜலம் தேங்காமல் வேகமாய் ஓடிக்கொண்டிருந்தால் அழுக்குநீர் அழுகாது, கொசுக்களும் இரா.

வெகுளிக்கு எளிதில் இடங்கொடாதவன் மிகுந்த விவேகியாவன்; ஆத்திரப்படுகிறவன் மடைமையின் ஆட்சியை உயர்த்துவோனாவன்.

சாக்கடை கட்டுவதற்கு அஸ்திபாரம் நன்றாயும் உறுதியாயும் இருக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் அஃது (சாக்கடை) அழுந்தி அஸ்திபாரம் உடையக்கூடும். சாக்கடை கட்டுவதற்குச் செங்கல்லும் சுண்ணாம்பும் உபயோகிக்கவேண்டும்; அதை வாட்டமாயும் முட்டைவடிவமாயும் கட்டவேண்டும்; அதன் உட்புறத்தில் 'ஸிமெண்ட்'டைக் கனமாகப் பூசவேண்டும். சாக்கடை திரும்பும் இடங்களிலே அதை வளைவாக அமைக்கவேண்டும்.

குப்பைகளைச் சாக்கடையில் கொட்டினால் அஃது அடைபட்டுப்போம். ஆகலால் அப்படிச் செய்யலாகாது. குப்பைகளை அதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கிற குப்பைத் தொட்டியிலேயே போடவேண்டும். நமது பட்டணவாஸத்து ஸ்திரீகள் கையில் தங்கவளையும் கழுத்தில் காரையும் காதில் கல்லிழைத்த ஓலையும் இடுப்பில் கச்சமும் உடையவர்களாய் எச்சில்இலையையும் குப்பை முறத்தையும் கையிலெடுத்துக்கொண்டுவந்து திண்ணையிலாவது குறட்டிலாவது நின்றுகொண்டு எதிர்வீட்டுக்காரியுடன் ஸம்பாஷித்துக்கொண்டே தம் வீட்டு வாசலிலுள்ள சாக்கடையில் அந்த எச்சில் இலையையும் குப்பையையும் 'ஷோக்'காக வீசுவது வழக்கம். இவர்களுள் ஸமர்த்தர்களாயிருக்கிற ஸ்திரீகள் தம் வீட்டுக் குப்பையைப் பக்கத்துவீட்டு வாசலில் வீசுவார்கள். பக்கத்து வீட்டுக்காரர்கள் இவர்களுக்குத் திரும்ப மரியாதை செய்ய விரும்பித் தம் வீட்டுக் குப்பையை இவர்களுடைய வீட்டு வாசலில் வீசுவார்கள். இவ்விதமாக ஸ்திரீகள் ஒருவருக்கொருவர் மரியாதைசெய்துகொள்வதனால் தெருவில் வீட்டுவாசல்தோறும் குப்பைகுவியக் காணலாம். வீதியிலுள்ள குப்பைத் தொட்டிகளோ மூன்றுமாதத்திற்கொருமுறைகூட நிரம்புவதில்லை. தெருவில் மேற்சொல்லியவாறு குவியும் குப்பையானது நான்கு பக்கங்களிலும் வீசப்பெற்றுக் காற்றை மிகவும் கெடுக்கும். இவ்விதமாக ஜனங்கள் செய்வதனால் அநேக இடங்களில் எச்சில் இலையின் நாற்றமும் கொசுக்களும் அவர்களை மிகவும் உபத்திரவிக்கின்றன. சாக்கடைகளும் பழையமாதிரியாயிருந்தால் உபத்திரவம் எவ்வளவு அதிகமாயிருக்குமென்பதைச் சொல்லவே வேண்டாம்.

பட்டணத்தினின்று குப்பையைச் சீக்கிரம் நீக்காவிடில் 'பிளேக்,' 'காலரா,' முதலான தொத்துவியாதிகளும் யானைக்கால் முதலிய பூச்சிவியாதிகளும் பரவும். இவையன்றி ஜனங்களுக்குப் பொதுப்பட தேகதுர்பலமும் ரக்தசோஷையும் க்ஷயம் முதலிய ரோகங்களும் உண்டாகக்கூடும்.

DRAINAGE WATER UTILIZED TO ADVANTAGE

சாக்கடை நீர் பயன்படும் விதம்

குப்பைகளையெல்லாம் வண்டியிலேற்றி ஊருக்கு வெளியே கொண்டு போய்ச் சேர்த்து நிலங்களில் தூவலாம்; அல்லது ஜலசமுதாயங்களுக்கும் வீடுகளுக்கும் தூரமாயிருக்கும் பள்ளங்களில்போட்டு நிரப்பலாம். சாக்கடைகளின் மூலமாக ஊருக்கு வெளியே கொண்டுபோகிற அழுக்கு ஜலத்தை என்ன செய்கிறது?

சாக்கடை ஜலத்தை ஊருக்கு வெளியே இருக்கும் நிலங்களில் பாய்ச்சலாம்; நன்செய் சாகுபடி செய்யும் நிலத்தில் பாய்ச்சுவதற்கு இஷ்டமில்லாவிடில் விளைவு குறைவாயிருக்கும் பிரதேசங்களில் பாய்ச்சிப் புல்லும் காய்கறிகளும் பயிரிடலாம்.

மண்ணில் அழுக்குக்கிருமிகள் என்பன இருக்கின்றன. அவை அழுக்கைத் தின்று ஜனங்களுக்கு அநுகூலம் செய்கின்றன. ஆதலால், அவைகளுக்கு ஸாதகக்கிருமிகள் என்று பெயர். சாக்கடை ஜலமானது பூமியின் கீழே ஊறிக்கொண்டு போகும்பொழுது அதிலுள்ள அழுக்குகளையும் வியாதிக்கிருமிகளையும் மேற்சொல்லிய ஸாதகக் கிருமிகள் தின்று அவைகளை அபாயமற்ற வஸ்துக்களாக மாற்றுகின்றன. இது மாத்திரமேயல்லாது மண்ணிலுள்ள 'ஆக்ஸிஜன்' வாயுவும் செடிகளின் வேர்களும் சாக்கடை ஜலத்தினின்று நிலத்தில் படியும் அழுக்குக்களை நீக்குகின்றன.

அழுக்கைத் தின்னும் ஸாதகக்கிருமிகள் பூமியின்கீழ் ஒன்றரை அடி ஆழத்திற்குள் இருக்கின்றன. கிருமிகள் பெரும்பாலும் (முக்கால்வாசி) இந்த ஒன்றரை அடிக்குள்ளேயே இருக்கின்றன. கீழே இன்னும் ஆழமாய்ப் போகப்போக ஆறு அடி மட்டும் கிருமிகள் மிக்க சொற்பமாயிருக்கும்; ஆறு அடிக்குக் கீழே இரா.

சாக்கடைநீரானது பூமியின்கீழ் ஆறு அடி ஆழம் ஊறி இறங்கினால் அதிலுள்ள அழுக்குக்கள் சுத்தப்பட்டுத் தீமையற்ற வஸ்துக்களாய் மாறும். இவ்விடங்களில் செடிகள் இருக்குமாயின் அது அவைகளுக்கு நல்ல எருவாகும். கீழே இறங்கும் ஜலம் சுத்தமாயிருக்குமாதலால் அது பூமிஜலத்துடன் கலப்பதனால் அதிக பாதகமில்லை.

சாக்கடைநீரைப் பாய்ச்சிப் பயிரிடுகிற காய்கறிகளைச் சாப்பிடுவதனால் தோஷமில்லை. ஆனால் அவைகளை நல்ல நீரில் நன்றாகக் கழுவி வேகவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனின், அந்தக் காய்கறிகள் தோஷமற்றவைகளாயிருந்தபோதிலும் பூமியின் மேற்புறத்திலிருக்கிற சாக்கடைநீரில் அவை பட்டிருக்கக்கூடும். அவைகளை நன்றாய் வேகவைக்காமல் சாப்பிட்டால் கேடு விளையக்கூடும்.

UNDERGROUND DRAINS

பூமிக்குள் சாக்கடைக் கால்கள்

சாக்கடை ஜலத்தைப் பூமியின் மேற்புறத்தில் ஓடவிட்டுப் பாய்ச்சுவதற்குப் பதிலாகப் பூமிக்குள்ளேயே ஓடச் செய்யலாம். பூமியின் மட்டத்திலிருந்து இரண்டோர்அடி கீழாகக் கால்வாய்களை வெட்டி அவைகளில் பானைக் குழாய்களை வைக்கலாம். பானைக் குழாய்களாவன மண்ணினாற்செய்து பானையைப்போல்சுட்ட குழாய்கள். அவைகளை வைத்துப் பள்ளங்களை மண்ணினால் மூடிவிடலாம். சாக்கடை ஜலத்தை அந்தக் குழாய்களுக்குள் விடலாம். குழாய்களில் இடை இடையே துவாரங்களிருக்கவேண்டும்.

குழாய்கள் இல்லாவிடில் கால்வாய்களை வெட்டி அந்த பள்ளங்களில் பெரிய கூழாங் கற்கள் முதலியவைகளைப் போட்டு மேலே மண்ணினால் மூடிவிடலாம். சாக்கடை நீரானது குழாய்களின் வழியாய்ச் சென்று அவைகளிலுள்ள துவாரங்களின் மூலமாய்ப் பூமியில் நாற்புறமும் பரவி ஊறும். இப்படிச் செய்வதனால் சாக்கடை ஜலம் கண்ணுக்குத் தெரியாது. பூமியின்மீது நடக்கும்பொழுது அதன் நாற்றமும் இராது; பயிர்களின்மீது சாக்கடை ஜலம் படாது. இப்படிச் சாக்கடைநீர் பாய்கிற பூமியில் பயிரிடவேண்டும். வேரின் மூலமாகப் பயிர்கள் ஜலத்தையும் எருவான ஸாரத்தையும் கீழேயிருந்து மேலே இழுத்துக்கொள்ளும்; அழுக்குக்கள் பூமியிலுள்ள கிருமிகளினால் சுத்தப்படும்.

இந்தமாதிரியாகச் செய்வதில் பணச்செலவும் பிரயாஸையும் கொஞ்சம் அதிகமாகும். ஆதலால் சிறிய ஊர்கள், தனிவீடுகள், ஆஸ்பத்திரி சிறைச்சாலை முதலிய பெரிய கட்டிடங்கள் ஆகிய இவைகளுக்கே இந்த ஏற்பாடு ஏற்கும். பெரிய ஊர்களில் சாக்கடை ஜலத்தைப் பூமியின் மேற்புறமாகவே பாய்ச்சிப் பயிரிடுவதே சரியாகும்.

DRAINAGE PITS

சாக்கடைக் குழிகள்

சாக்கடைநீரை அப்புறப் படுத்துவதற்குச் சில விடங்களில் சிறிய குளங்கள் வெட்டி அவைகளில் பெரிய கற்களைப்போட்டு, அவைகளின்மீது கப்பியையும், அதன்மீது மணலையும்போட்டு அந்த மணலின்மீது சாக்கடை ஜலத்தை விடுகிறார்கள். இதில் சாக்கடை நீர் கீழே இறங்கும்பொழுது வடிகட்டப்படுகின்றது. மணலிலுள்ள அழுக்குக் கிருமிகளினாலும் மணலின் சந்துகளிலுள்ள 'ஆக்ஸிஜன்' வாயுவினாலும் சாக்கடைநீரிலுள்ள அழுக்குகளெல்லாம் சுத்தமாகின்றன. இப்படி வடிகட்டின நீர் நிலங்களுக்கும் தோட்டங்களுக்கும் பாய்ச்சுவதற்கு உபயோகப்படுகின்றது. இதில் வடிகட்டுவதற்காக உபயோகிக்கும் வஸ்துக்களான கல், கப்பி, மணல் ஆகிய இவைகளை அடிக்கடி மாற்றுவது அவசியமாகும்; அஃதாவது, உபயோகப்படுத்திய கப்பி, மணல் முதலியவைகளை எடுத்து நிலங்களில் கொட்டிவிட்டுப் புதிதாக வேறு கற்கள், கப்பி, மணல் ஆகிய இவைகளைச் சாக்கடைக்குளத்தில் போடவேண்டும். அவ்வாறு சாக்கடைக் குழியிலிருந்து எடுத்து நிலங்களிற் போடும் வஸ்துக்களில் செடிகளுக்கு நல்ல எருவாகத்தக்க பதார்த்தங்கள் உண்டு.

DISPOSAL OF CORPSES

பிரேதஸம்ஸ்காரம்

குப்பை முதலான வஸ்துக்களைப்போலவே பிணங்களும் அசுத்தமானவைகளாகும். அவை அழுகிப் பூமியையும் காற்றையும் ஜலத்தையும் கெடுக்கக்கூடும். தொத்து வியாதிகளினால் இறந்தவர்களின் சவங்களிலுள்ள கிருமிகள் காற்றினாலும் பூமியினாலும் ஜலத்தினாலும் பரவி வியாதிகளை அதிகமாய்ப் பரவச்செய்யக்கூடும்

இவ்வாறு அவை அழுகி ஜனங்களுக்குத் தீமைவிளைக்காதிருக்கும்பொருட்டு அவைகளைத் தகுந்த விதமாய் அடக்கம் செய்வது அவசியமாகும். இந்தத் தேசத்தில் பலவிதமாய்ப் பிரேதஸம்ஸ்காரம் செய்கிறார்கள். நெருப்பினால் எரிப்பார் சிலர், பூமியில் புதைப்பார் வேறு சிலர், உயர்ந்த கோபுரங்கட்டி அதன் மீது பிணத்தைக் கழுகு தின்னவிடுவார் இன்னும் சிலர். ஆற்றுமணலில் பிணத்தைப் புதைப்பாரும் ஆற்றுவெள்ளத்தில் உருட்டி விடுவாரும் உளர்.

இத்தனை விதங்களுள் நெருப்பினால் கொளுத்துவதே உத்தமமான முறையாகும். பிணத்தைப் பூமியில் புதைப்பதனால் அது கிரமக் கிரமமாக மக்கிக் கடைசியில் இருந்தவிடம் தெரியாமல் போகின்றது. புதைத்தாலும் கொளுத்தினாலும் கடைசியில் உடலிலுள்ள வஸ்துக்களெல்லாம் கரிவாயு, ஜலவாயு, 'அம்மோனியா,' சாம்பல் முதலிய பதார்த்தங்களாக மாறிவிடும். கொளுத்துவதனால் சீக்கிரகாலத்தில் (அஃதாவது, சில மணி நேரத்தில்) ஸகல மாறுபாடுகளும் ஆய்விடுகின்றன. புதைப்பதனால் பிணம் முதன்முதலில் அழுகிப் பிறகு மிக்க மெதுவாய் அந்த மாறுபாடுகளை மேற்கொள்கின்றது.

பிணங்களைக் கொளுத்தும் பக்ஷத்தில் ஸ்மசானம் சிறியதாயிருந்தால் போதும்; புதைக்கும் பக்ஷத்தில் அதிக நிலம் தேவையாகும். ஜனநெருக்கம் அதிகமாயிருக்கிற ஊர்களில் பிணங்களைப் புதைப்பதற்குப் போதுமான அவ்வளவு நிலம் கிடைப்பது கஷ்டமாகும். ஒரு பிணம் புதைத்த இடத்தில் அதுமுதல் எட்டுவருஷம் ஆகும்வரையில் வேறொரு பிணத்தைப் புதைக்கக்கூடாது.

பிணங்களை ஆற்றுமணலில் அடக்கம் செய்வதும் நதியின் நீரில் எறிந்து விடுவதும் மஹாபாதகங்களாகும். நதிகளோ ஜனங்களுக்குக் குடிக்கும் ஜலம் கொடுக்கும்பொருட்டு ஈசுவரனால் ஏற்பட்டவைகள். அப்படிப்பட்ட நதிகளில் பிணங்களை எறிந்து அழுகவிட்டு ஜலத்தைக் கெடுத்து வியாதிகளைப் பரவச் செய்கிறவர்களுக்குக் கொடிய நரகம் பிராப்தியாகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஜலத்தை அசுத்தப்படுத்துவது மஹாபாபமென்று ஸ்மிருதிகளெல்லாம் முரசறைந்து முறையிடுகின்றன. ஆதலால் அப்படிச் செய்வது பெரிய தப்பிதமாகும்.

HOUSE - SITES AND HEALTH

மனைக்கட்டு நிலங்களும் ஆரோக்கியமும்

உலர்ந்த பிரதேசங்களில் கட்டிய வீடுகள் தேகத்திற்கு ஸௌக்கியமானவையென்பதும் ஈரமான பூமிகளில் கட்டிய வீடுகள் அஸௌக்கியமானவையென்பதும் எல்லார்க்கும் தெரிந்தே இருக்கின்றது. பூமியானது எவ்விதமாக தேகத்திற்கு அஸௌக்கியத்தை உண்டுபண்ணக்கூடுமென்பதைப் பற்றிச் சற்று விவரிப்போம்.

பூமியில் சாதாரணமாக அநேகவிதமான உப்புக்கள், பாறைகள், மண், மணல் ஆகிய இவை அடங்கியிருக்கின்றன. இந்தப் பதார்த்

தங்கள் ஒவ்வொன்றின் இடைகளிலுமுள்ள ரந்திரங்களில் காற்றும் ஜலமும் அடங்கியிருக்கின்றன. ஜனங்கள் வஸிக்கும் இடங்களுக்குச் சமீபமாயுள்ள பூமியில் மேற்சொல்லிய ரந்திரங்களில் கரிஸம்பந்தமான அழுக்குக்களும் இருக்கும்.

பூமியிலுள்ள காற்றானது ஸ்தாவர ஜங்கம பதார்த்தங்கள் அழுகும்போது உண்டாகிற கெட்ட வஸ்துக்களோடு சேர்ந்து அசுத்தப்பட்டிருக்கும். ஆதலால் அந்தக் காற்று கெட்டதென்று தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது. பூமியிலுள்ள காற்றானது மண்ணின் ரந்திரங்களின் வழியாகவும் மணலின் ரந்திரங்களின் வழியாகவும் பூமிக்குள் நான்கு பக்கங்களிலும் பரவி மேலேறிப் பூமிமட்டத்தில் ஆகாயத்தோடு சேர்ந்துவிடும்.

பூமி ஈரமாயிருக்குமாயின் அந்த ஈரம் மேலே பரவி வீட்டிலுள்ள காற்றையும் சுவர்களையும், தரையையும் ஈரமாக்கும். நமது தேகத்திலிருந்து வெளிப்படும் பற்பல அழுக்குக்களையும் கிரஹிக்கிற சக்தி ஈரமான வஸ்துக்களுக்கு அதிகமாயுண்டு. இவ்விதமாக வீட்டிலுள்ள காற்று ஈரமாயும் அழுக்காயும் இருந்தால் அந்த வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு அநேகவிதமான ரோகங்கள் உண்டாகக் கூடும்.

பூமிஜலம் (ஊற்றுநீர்) பூமிமட்டத்திற்கு மிகவும் சமீபத்தில் இருந்தால் வீடுகள் மிக்க ஈரமாயிருக்கும். அது அதிக ஆழத்திலிருந்தால் வீடுகள் காய்ந்திருக்கும். பூமிஜலத்தின் மட்டம் எவ்வளவென்று தெரியவேண்டுமானால் சமீபத்திலிருக்கும் கிணற்றில், பூமிமட்டத்தின் கீழ் எத்தனை ஆழத்தில் ஜலம் இருக்கின்றதென்று அளந்துபார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம். பூமிஜலத்தின் மட்டமும் சமீபத்திலிருக்கும் கிணற்று ஜலத்தின் மட்டமும் ஒன்றேயாகும். கிணற்று ஜலமென்பது பூமிக்குள் ஓடுகிற பூமிஜலமேயாகும்.

நிலமட்டத்திலிருந்து கீழே ஒன்றரை அடி ஆழம்வரையில் அநேகவிதமான கிருமிகள் இருக்கும். ஸ்வபாவமாக இருக்கும் கிருமிகள் ஸாதகக்கிருமிகளே. இவை பூமியிலுள்ள அழுக்குக்களைத் தின்று ஜீவனம்செய்து அந்த அழுக்குக்களைக் கரிவாயு முதலிய தீமையற்ற வஸ்துக்களாக மாற்றுகின்றன. ஆகலால் இவைகளை அழுக்குக் கிருமிகளென்றும் சொல்வதுண்டு.

சில இடங்களில் சில வேளை வியாதிக்கிருமிகளும் பூமியில் இருக்கக்கூடும். அப்படியிருக்கும் பக்ஷத்தில் அவை மேலேயுள்ள காற்றோடு கலந்து அதன் மூலமாய் வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடும்; அல்லது கீழே சென்று பூமிஜலத்துடன் கலந்து குடிக்கும் ஜலஸமுதாயங்களிற் சேர்ந்து ஜலத்தின் மூலமாய் வியாதிகளை உண்டுபண்ணக்கூடும். பூமியிலுள்ள வியாதிக் கிருமிகளினால் மாத்திரமே நமக்குத் தீமை விளையும்; அழுக்குக்கிருமிகளினால் தீமை இல்லை ; அவை நமது ஸாதகத்திற்கென்றே ஏற்பட்டவை.

சாதாரணமாய் பூமியே வியாதிக்கிருமிகளுக்கு இருப்பிடம் அன்று. வியாதியுள்ள ஜீவப்பிராணிகளினிடத்திலிருந்தே அவை வருகின்றன; அங்கிருந்து எவ்விதமாயாவது பூமியில் வந்து சேர்கின்றன. இப்படி அவை வந்து சேரும் பூமியானது அவைகளுக்கு அநுகூலமான நிலைமையிலிருந்தால் அவை அங்கே அதிகமாய் விருத்தியடையும்; இல்லாவிடில் சீக்கிரத்தில் நசித்துப்போம்.

பூமியானது ஈரமாயும் கொஞ்சம் உஷ்ணமாயும் அழுக்குள்ளதாயும் ரந்திரங்களுள்ளதாயும் (அதாவது நடுவில் காற்றுள்ளதாயும்) இருக்குமானால் கிருமிகள் விருத்தியாவதற்கு மிக்க அநுகூலமாயிருக்கும்.

ஜனங்கள் வீடுகட்டிக்கொண்டு வஸிக்கும் இடங்களில் சாதாரணமாகப் பூமியானது ரந்திரமுள்ள மண் மணல் நிறைந்ததாகவே இருக்கும். ரந்திரங்களில் எப்பொழுதும் காற்று அடைந்தே இருக்கும். நமது தேசத்தில் உஷ்ணத்திற்குக் குறைவுண்டோ ? எப்பொழுதும் உஷ்ணம் இருக்கும். ஈரமும் அழுக்கும் மாத்திரம் சிலவிடங்களில் இருக்கும், சிலவிடங்களில இரா. ஆதலால் வியாதிக்கிருமிகள் விருத்தியடைவதற்கு அநுகூலமான அம்சங்களென்று மேலே சொல்லிய 1. ஈரம், 2. உஷ்ணம், 3. அழுக்கு, 4. ரந்திரம் — என்னும் நான்கனுள் இரண்டு அம்சங்கள் சாதாரணமாக எல்லா வீடுகளிலும் இருக்கக் கண்டோம். அந்த இரண்டு அம்சங்கள் உஷ்ணமும் ரந்திரமும் ஆகும். மீதியாயுள்ள மற்ற இரண்டு அம்சங்களும் (அதாவது ஈரமும் அழுக்கும்) சேரவொட்டாமல் பாதுகாத்துப் பூமியைக் காய்ந்ததாகவும் சுத்தமாகவும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்; இல்லாவிடில் கிருமிகள் பெருகுவதற்கு இடமாகும்.

நம்மவர்கள் கண்டவிடங்களில் ஜலமலபாதைகளைத் தீர்த்துக் கொள்கிறார்கள் ; கண்டவிடங்களில் அழுக்குக்களை எறிகிறார்கள். இப்படி எப்பொழுதும் பூமியை அசுத்தப்படுத்தி வருகிறார்கள். இது சரியன்று; இப்படிச் செய்யலாகாது.

அழுக்குக்கள் பூமியில் செல்லாதிருக்கும்பொருட்டுச் செய்ய வேண்டிய விஷயங்களைப் பற்றிப் பின்னர் விவரிப்போம்.

TO KEEP THE GROUND DRY
தரையை ஈரமில்லாமல் வைக்க

பூமியை ஈரமில்லாமல் வைக்கவேண்டுமானால் பூமிஜலம் ஊறாமலும் பூமிஜலத்தின் மட்டம் உயராமலும் தடுக்கவேண்டும். பூமிஜலமானது பூமியின் மட்டத்திற்குச் சமீபத்திலிருக்கும் பக்ஷத்தில் அந்தப் பூமிஜலமட்டம் குறையும்படி செய்யவேண்டும்.

பூமிக்குள் நீர் ஊறாமலிருக்கும்பொருட்டுப் பூமியின் மட்டத்தை வாட்டமாய் அமைக்கவேண்டும்.

ஊற்றுநீரின் (பூமிஜலத்தின்) மட்டம் தணிவாயிருக்கும்பொருட்டு ஊற்றுநீர்க் கால்வாய்கள் வெட்டி வைக்கவேண்டும். அதிகமாய் ஈரமிருக்குமிடங்களில் அப்படி ஊற்றுநீர்க்கால்வாய்கள் வெட்டலாம். சிறு கிராமங்களில் அப்படிப்பட்ட கால்வாய்கள் இரண்டொன்று போதும்; பெரிய ஊர்களுக்குப் பல கால்வாய்கள் தேவையாயிருக்கும்.

ஏறக்குறைய எட்டடி ஆழமும் மூன்று அடி அகலமுமுள்ளதாகக் கால்வாய் வெட்டி, அந்தப் பள்ளத்தின் அடியில் இரண்டடி உயரம் பெரிய கற்களையும் கப்பியையும் நிரப்பி அவற்றின் மீது மண்ணைப்போட்டுப் பள்ளத்தை மூடிவிடுவதே ஊற்றுநீர்வடிகால் ஆகும். இந்தக் கால்வாயானது ஊருக்குச் சமீபத்திலுள்ள ஆறு ஸமுத்திரம் குளம் முதலியவைகளில் முடியும்படி அமைக்கவேண்டும். கால்வாயின் அடியில் பெரிய கற்களும் கப்பியும் இருப்பதனால் அவைகளில் பெரிய ரந்திரங்களிருக்கும். அந்த ரந்திரங்களில் பூமிநீர் ஓடுவது சுலபம். இவ்வாறாகப் பக்கத்திலுள்ள பூமிநீர் அந்தக் கால்வாயிற் சென்று அதன் வழியாய்ச் சமீபத்திலுள்ள ஜலஸமுதாயத்திற்கு ஓடிப்போம்.

AVOID WET SOIL
ஈரமான தரையைத் தவிர்

தரையானது வாட்டமாயிருக்கும் பக்ஷத்தில் அதன் மீது விழுகிற மழை ஜலம் ஓடிப்போம். ஆதலால் மற்ற பூமிகளைவிட வாட்டமான பூமியானது காய்ந்திருக்கும். இந்தக் காரணத்தினால் மலைப் பிரதேசங்கள் தாழ்ந்த பூமிகளைவிடக் காய்ந்திருக்கும். மலையடிவாரங்களிலுள்ள பூமிகளும் பள்ளத்தாக்குக்களும் எப்பொழுதும் ஈரமாயிருக்கும்; உயர்ந்த பிரதேசங்களிலிருந்து ஓடி வருகிற மழைநீரும் பூமிநீரும் அவ்விடங்களில் தேங்கும். அன்றியும் மேல் பிரதேசங்களிலிருந்து ஜலத்தினால் அடித்துக்கொண்டு வரப்பட்ட அநேகவிதமான ஸ்தாவர ஜங்கம அழுக்குக்களும் அந்தப் பள்ளத்தாக்குக்களில் வந்து சேரும். இவ்விதமாக ஜலமும் அழுக்கும் சேர்ந்திருக்கிற பள்ளத்தாக்குக்களில் செடிகள் அடர்த்தியாய் வளரும். செடிகளினின்று உதிர்கிற இலைகளினாலும் கிளைகளினாலும் பட்டுப்போகிற செடிகளினாலும் பூமியிலுள்ள அழுக்குக்கள் இன்னும் அதிகமாகும். சுற்றியிருக்கிற பிரதேசங்கள் உயர்ந்திருப்பதனால் காற்று வீசியடிக்க முடியாது. ஆனதனால் அப்படிப்பட்ட பிரதேசங்கள் தேகத்திற்கு மிகவும் அஸௌக்கியமானவைகள்.

கற்பாறைகளாய் அமைந்திருக்கிற பூமிகள் ரந்திரமற்றிருக்குமாதலால் ஈரமில்லாமலும் காற்றுக்கொள்ளாமலும் அதிகமாய் அழுக்கும் கிருமிகளும் சேராமலும் இருக்கும். அப்படிப்பட்ட பிரதேசங்கள் தேகத்திற்கு ஸௌக்கியமானவை.

கப்பி நிலத்தையும் மணல் தரையையும் அசுத்தப்படுத்தாமல் வைத்துக்கொண்டால் அவை தேகத்திற்கு ஸௌக்கியமாகவே இருக்கும்.

களிமண் தரைக்கு ஜலத்தை இழுத்துக்கொள்ளும் தன்மை உண்டேயொழிய ஜலத்தைக் கக்குகிற தன்மையே இல்லை. அந்தப் பிரதேசங்கள் குளிர்ச்சியாயிருக்கும்; ஆனால் அவை தேகத்திற்கு அஸௌக்கியமானவை. ஏனென்றால் அவை எப்பொழுதும் ஈரமாகவே இருக்கும்.

SELECTION OF HOUSE - SITES

வீடுகட்டுவதற்கான நிலங்கள்

பட்டணவாஸங்களில் ஊர்க் குப்பைகளையெல்லாம் பள்ளங்களிற் போட்டு நிரப்புகிறதுண்டு. அந்தக் குப்பைமேடுகளைச் சகாயமான விலைக்கு வாங்கிச் சிலர் வீடுகட்டுவார்கள். அப்படிச் செய்வதனால் தேகத்திற்குப் பெருந்தீமையென்பதை நாம் எளிதில் அறிந்துகொள்ளலாம்.

குப்பைமேடுகள் ஊருக்குச் சமீபத்திலிருந்தால் அவைகளிலுள்ள அழுக்குக்களும் கிருமிகளும் மழைஜலத்தினால் அடிபட்டுப் பக்கத்திலுள்ள ஜலஸமுதாயங்களிற் சேரும். ஆதலால் குப்பைமேடுகள் ஊருக்குச் சமீபத்தில் இருக்கக் கூடாது. குப்பைமேடுகளைச் சீக்கிரத்தில் சுத்திசெய்துவைத்துக் கொள்வது நலமாகும். குப்பைமேடுகளை உழுது சாகுபடி செய்தால் அவை சீக்கிரம் சுத்தியாகும்.

BUILDING HOUSES

வீடுகட்டுவது

வீடுகளைச் சரியாகக் கட்டாவிட்டால் வியாதிகள் உண்டாகும். வியாதியுண்டாவதற்குக் காரணம் ஈரமும் அழுக்குமே. ஈரமானது கீழே பூமியிலிருந்து தரையின் மூலமாயாவது சுவர்களின் மூலமாயாவது வீடுகளில் ஏறக்கூடும்; அல்லது மழைகாலங்களில் மேலே இருந்து கூரையின் மூலமாக இறங்கக்கூடும்.

வீடுகளில் அசுத்தமான வஸ்துக்களை (குப்பைகளை) உடனுடனே நீக்காமல் குவியவிடும் பக்ஷத்தில் அவை நாம் உட்கொள்கிற காற்றைக் கெடுத்து நமக்குத் தீமைவிளைக்கும்.

ஈரமும் அழுக்கும் எங்கெங்கே சேர்ந்திருக்கின்றனவோ அங்கேயெல்லாம் வியாதிக் கிருமிகள் விருத்தியாகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. தேகஸௌக்கியத்திற்குக் குறைவு வராமலிருக்கும் பொருட்டு நாம் வீடுகட்டும்பொழுது கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களாவன: 1. நல்ல ஸ்தலம், 2. ஜலஸௌகரியம், 3. சாக்கடைஸௌகரியம், 4. நல்ல காற்றோட்டம், 5. நல்ல ஏற்பாடுள்ள கட்டிடம்.

வீடுகட்டுகிற ஸ்தலமானது கூடுமான வரையில் மேட்டுப்பிரதேசமாயும் ஈரமற்றதாயும் வாட்டமுள்ளதாயும் அழுக்கற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். ஆனால் எப்பொழுதும் எல்லாருக்கும் அப்படிப்பட்ட ஸ்தலங்கள் கிடைக்கா. ஆதலால் தரையின் மட்டத்தை இரண்டடி உயரம் மண்ணினாலாவது மணலினாலாவது கற்கட்டிடத்தினாலாவது எழுப்பி அதன் மீது வீடுகட்டவேண்டும். ஈரமாயிருக்கிற பிரதேசங்களில் ஈரம் மேலே வரவொட்டாமற் செய்யும் பொருட்டு 'ஸிமெண்ட்' டினாலாவது 'ஆஸ்பால்ட்' (Asphalt) டினாலாவது கல்லினாலாவது தரையை அமைக்கவேண்டும்.

செங்கற்களைக் கொதிக்கிற 'தாரில்' (கீலில்) ஊறவைத்து உலர்த்தியெடுத்துக்கொண்டு அவைகளைப் பூமியின் மட்டத்திற்குமேல் உயர்த்தப்பட்டிருக்கிற தரையின் மட்டம் வரைக்கும் சுவரில் வைத்துக் கட்டவேண்டும். இப்படிச் செய்வதனால் பூமியிலிருந்து ஈரம் சுவர்களின் மூலமாக மேலே ஏறாது. பணச்செலவு அதிகமாவதைக் கவனியாதவர்கள் ஒருவரிசை கருங்கற்களை அடுக்கலாம்.

மேலே இருந்து ஈரம் கீழே இறங்காமலிருக்கும் பொருட்டுக் கூரையானது சுவருக்கு வெளியே சற்று நீண்டிருக்கவேண்டும். ஓட்டுக் கூரைகளிற் பொத்தலில்லாமலும் தார்சுக் கூரைகளில் வெடிப்புக்களில்லாமலும் இருக்கவேண்டுமென்பது எல்லார்க்கும் தெரிந்த விஷயமே.

வீட்டிலுள்ள குப்பைகளைத் தினந்தோறும் இரண்டு தடவையாவது நீக்கி, அவைகளை வீட்டுவாசலிற் கொட்டாமல் அதற்கென்று ஏற்பட்டிருக்கும் குப்பைத் தொட்டியிற் போடவேண்டும். குப்பையை வாசலில் கொட்டினால் வீட்டுக்குள் வருகிற காற்று அந்தக் குப்பையின் ஸம்பர்க்கத்தினால் கெட்டதாக இருக்கும்.

கக்கூசுகள் வீட்டை அண்டியிராமல் கொஞ்சம் தூரமாயிருப்பது நலம். இல்லாவிடில் கக்கூசுக்கும் வீட்டுக்கும் நடுவே காற்றோட்டமிருக்கும்பொருட்டுக் கொஞ்சம் இடைவெளி விடுவது நன்மையாகும். கக்கூசைத் தினத்திற்கு ஒரு தடவையாவது சுத்திசெய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

வீட்டிற்குள் அசுத்த ஜலமும் (கழுநீர், வீடுகழுவிய நீர், பாத்திரங் கழுவிய நீர், போஜனபதார்த்தங்கள் கழுவிய நீர் முதலியன) சாக்கடை ஜலமும் தேங்கிக் கீழே ஊறாதவாறு சரியான சாக்கடைகளைக்

சட்டிவிடவேண்டும். வீட்டுச் சாக்கடையிலிருந்து ஜலம் சீக்கிரத்தில் ஓடித் தெருச் சாக்கடையில் விழும்படி செய்யவேண்டும்.

கூரையிலிருந்து விழுகிற மழைஜலம் சுவர்களுக்குச் சமீபத்தில் ஊறினால் அஸ்திபாரம் பலவீனப்படுமாதலாலும் பூமி ஈரமாகுமாதலாலும் அந்த மழைஜலம் சாக்கடையில் விழுந்தோடும்படி குழாய்கள் அமைப்பது நலமாகும்.

நல்ல காற்றோட்டமிருக்கும் பொருட்டு ஒவ்வோர் அறையிலும் எதிரெதிரே இரண்டு ஜன்னல்களாவது அல்லது நிலைக் கதவுக்கெதிராக ஒரு ஜன்னலாவது வைக்கவேண்டும். வெளிப்புறத்திலாவது முற்றத்திலாவது திறக்கக்கூடிய ஜன்னல் ஒன்றாவது ஒவ்வோர் அறையிலும் இருக்கவேண்டும்.

வீட்டிற்குள் முற்றங்கள் இருப்பது மிகவும் நல்லது. கூடங்களைத் தூக்கி மேலே ஓட்டியடைப்பது நல்லதன்று; ஏனென்றால் வெளிச்சமும் காற்றும் அதிகமாய்ப் புகா.

FOOD
ஆஹாரம்

சரியான ஆஹாரம் இல்லாவிடில் நாம் வேலை செய்யமுடியாது; ஜீவித்திருப்பதும் கஷ்டம். தினந்தோறும் நம்முடைய தேகத்திலிருந்து மலம் மூத்திரம் வியர்வை ஆகிய இவைகளின் மூலமாக அநேக வஸ்துக்கள் நீக்கப்படுகின்றன. சாப்பிடாமலே இருந்தால் நமது தேகத்திற்குள்ளிருக்கும் வஸ்துக்களை நாள்தோறும் இழந்து க்ஷீணமடைவோம். சரியான ஆஹாரமில்லாவிடில் தேகத்திலுள்ள யந்திரங்களும் சதைகளும் கிரமக் கிரமமாக அளவிலும் வன்மையிலும் குறையும்; அந்த யந்திரங்கள் வேலை செய்யச் சக்தியற்றுக் கடைசியில் நமக்கு மரணமும் ஸம்பவிக்கும்.

நமது தேகத்திலுள்ள யந்திரங்கள் நாம் தூங்கும்பொழுதுகூட வேலைசெய்துகொண்டே இருக்கின்றன. நமது மூச்சும் நாடியும் நாம் தூங்கும்பொழுதுகூட நிற்கிறதில்லை. ஹ்ருதயம் நுரையீரல் (சுவாஸகோசம்) முதலிய யந்திரங்கள் இரவும் பகலும் வேலைசெய்துகொண்டே இருக்கின்றன.

'என்ஜின்'கள் (புகைவண்டிகள்) வேலை செய்வதற்குக் கரி எப்படித் தேவையாகின்றதோ அப்படி நமது தேகத்திலுள்ள யந்திரங்

கள் வேலை செய்வதற்கு ஆஹாரம் தேவையாகும். கரியானது எப்படிக் காற்றிலுள்ள 'ஆக்ஸிஜன்' வாயு (பிராணவாயு) வோடு கலந்து எரிந்து உஷ்ணத்தையும் நீராவியையும் உண்டாக்கி 'என்ஜி'னை ஓடுவிக்கின்றதோ அந்த மாதிரியாகவே நாம் புசிக்கும் உணவானது உள்ளே சென்று நான்குபுறமும் ரக்தத்தின் மூலமாய்ப் பரவி, நுரையீரல்களின் வழியாய்ச் செல்லும் காற்றோடு (அதாவது, நாம் உட்கொள்ளும் மூச்சுக் காற்றோடு) கலந்து உஷ்ணத்தையும் வேலை செய்யுந் திறமையையும் உண்டு பண்ணுகின்றது. 'என்ஜி'னில் போடும் கரியிலுள்ள உபயோகமான பாகமெல்லாம் எரிந்தபிறகு உபயோகமற்ற பாகம் சாம்பலாய் எப்படி எறியப்படுகின்றதோ அப்படியே நமது போஜனத்திலுள்ள பதார்த்தங்கள் உள்ளே சென்று உபயோகப்பட்டபிறகு உபயோகமற்ற அழுக்குப் பதார்த்தங்களாக (மலமூத்திராதி அழுக்குகளாக) வெளியே நீக்கப்படுகின்றன.

போஜனமானது நம்முடைய தேகத்திற்குள் சென்றபிறகு மூன்று விதமாய் உபயோகப்படுகின்றது:—1. தேகத்தின் காங்கையையும் (உஷ்ணத்தையும்) வேலை செய்யுந் திறமையையும் உண்டு பண்ணுகின்றது, 2. தேகத்திலுள்ள ஸத்துக்களை வளர்க்கின்றது, 3. வேலை செய்வதனும் தேய்ந்துபோகிற ஸத்துக்களைப் பழுதுபார்க்கின்றது.

தேகத்திலுள்ள வஸ்துக்கள் ஐந்து வகையானவை:—1. 'நைட்ரோஜன்' ஸம்பந்தமானவை (இவைகளுக்குப் 'ப்ரோடீட்' என்று பெயர்), 2. கொழுப்புக்கள், 3. மா, சர்க்கரைகள், 4. உப்புக்கள், 5. ஜலம். இவ் ஐந்து வகைப் பதார்த்தங்களினால் நமது தேகம் அமைந்திருக்கின்றது. ஆனதனால் நாம் சாப்பிடும் போஜனத்திலும் இவ்வைந்து வகைப் பதார்த்தங்களும் இருக்கவேண்டும்.

வெகுளிக்கு எளிதில் இடங்கொடாதவன் மிகுந்த விவேகியாவன்; ஆத்திரப்படுகிறவன் மடைமையின் ஆட்சியை உயர்த்துவோனாவன்.

இருவர் யஜமானர்க்கு ஏவல் புரிவது எவராலும் இயலாது. என்னையெனின், அவர்களுள் ஒருவரை வெறுக்கவும் மற்றவரை விரும்பவும் நேரும்; அல்லது, ஒருவரைப் பின்பற்றவும் மற்றவரை இகழவும் நேரும். பகவானையும் பணத்தையும் ஏககாலத்தில் பற்றி நிற்றல் இயலாது.

PROTEIDS

ப்ரோடீட்கள்

'ப்ரோடீட்' என்று சொல்லப்படும் வஸ்து தேகத்தில் மிகவும் முக்கியமானது. அது இல்லாத ஸத்துக்களும் சதைகளும் யந்திரங்களும் கிடையா. அது இல்லாத ஜீர்ணரஸங்கள் இல்லை. தேகத்திலுள்ள ஸத்துக்களும் யந்திரங்களும் நாள்தோறும் வேலைசெய்து க்ஷீணமாவதால் அவைகளைப் பழுதுபார்ப்பதற்கு அதே விதமான (அதாவது 'ப்ரோடீட்' ஸ்வரூபமான) பதார்த்தங்கள் தேவையானதனால் போஜனத்தில் 'ப்ரோடீட்'கள் அவசியமா யிருக்கவேண்டும். அநேகவிதமான மாம்ஸங்களிலும், மொச்சை உளுந்து துவரை அவரை முதலிய பருப்புக்களிலும், ப்ரோடீட்கள் விசேஷமாயிருக்கும்; பாலிலும் கோழிமுட்டையிலுங் கூட அதிகமாயிருக்கும்; கோதுமை, வரகு, கம்பு, ஆகிய இந்தத் தானியங்களில் சற்று குறைவா யிருக்கும்; அரிசியில் மிகவும் கொஞ்சமாயிருக்கும்.

மேற்சொல்லிய பதார்த்தங்களில் 'ப்ரோடீட்'களே விசேஷமாயிருந்தாலும் இதர வஸ்துக்களும் கொஞ்சம் கலந்தே இருக்கும். 'ப்ரோடீட்'கள் தேகத்திற்கு மிகவும் அவசியமாதலால் எல்லாத் தேசங்களிலும் எல்லா ஜாதியார்களும் ஏதாவது ஒருவிதமான 'ப்ரோடீட்' இல்லாமல் போஜனம் செய்வதில்லை. மாம்ஸம் சாப்பிடுகிறவர்கள் மாம்ஸமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள்; மற்றவர்கள் பருப்பு, கேழ்வரகு, கம்பு முதலிய தானிய ரூபமாகச் சாப்பிடுகிறார்கள், அல்லது முட்டைகளாகச் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். நாம் சாப்பிடும் 'ப்ரோடீட்' வஸ்துக்கள் நமது வயிற்றிலும் குடல்களிலும் விழுகிற ஜீர்ணரஸங்களினால் 'பெப்டோன்' என்னும் பதார்த்தமாக மாறின பிறகே ரக்தத்தில் சேரும்.

இனிய மொழிகள் தேன்கூண்டு போன்றனவாகும்; ஆத்மாவுக்கு இனிமையும் எலும்புகளுக்கு ஆரோக்கியமும் பயப்பன.

கருக்கற்பாறைத் துண்டுக்குச் செதுக்குச் சித்திரவேலை எத்தன்மையதாகுமோ, மானிட ஜீவனுக்குக் கல்விப்பயிற்சி அத்தன்மையதாகும்.

FATS

கொழுப்புக்கள்

கொழுப்பானது நமது தேகத்திற்குட் சென்று அநேகவிதமாய் உபயோகப்படுகின்றது. தேகத்திலுள்ள யந்திரங்கள் வேலைசெய்யும்பொழுது உரைசலில்லாமற் செய்கின்றது; அடிபட்டால் தாங்கும் பொருட்டுச் சதைகளுக்கு ஆவரணமாயிருக்கின்றது; வெயிலினாலும் குளிரினாலும் குடல்களுக்குக் கெடுதி நேரிடாமல் அவைகளை மூடிக்கொள்கின்றது; தேகத்தில் காங்கையும் வேலைசெய்யுந் திறமையும் உண்டு பண்ணுகின்றது; தேவையானபோது உபயோகித்துக் கொள்வதற்காகக் குவிந்திருக்கின்றது; சில ஸத்துக்களோடு (மூளைமுதலிய ஸத்துக்கள்) சேர்கிறதற்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய், பன்றி நெய், ஆடுமாடுகளின் கொழுப்பு ஆகிய இவையெல்லாம் கொழுப்புக்களே. இவை எல்லா ஜாதியார்களாலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

எண்ணெயை விளக்கில் விட்டு எறித்தால் அது எப்படிச் சூட்டை உண்டாக்குகிறதோ அப்படியே கொழுப்புக்கள் நமது தேகத்திற்குட் சென்று மாறும்பொழுது தேககாங்கையையும் வேலைசெய்யுந்திறமையையும் உண்டுபண்ணுகின்றன.

STARCH

மாவும், சர்க்கரையும்

மாவும் சர்க்கரையும் தேகத்திற்குள் சென்றபிறகு கொழுப்பைப் போலவே தேககாங்கை உண்டுபண்ணுகின்றன; வேலைசெய்யுந் திறமையையும் உண்டுபண்ணுகின்றன. ஆனால் இவை கொழுப்பைவிடச் சீக்கிரமாய் ஜீர்ணமாகும்.

தேகத்திற்குள் செல்லும் 'ப்ரோடீட்' பதார்த்தங்களில் ஒரு பகுதி கொழுப்பாகவும் மாவாகவும் சர்க்கரையாகவும் மாறக்கூடும். ஆனால் மற்ற பதார்த்தங்கள் 'ப்ரோடீட்' ஆக மாறா.

சர்க்கரையானது பாலிலும் கரும்பிலும் பழங்களிலும், சில விதக் கிழங்குகளிலும் இருக்கின்றது, 'ஸ்டார்ச்' (Starch) என்னும் மாவானது எல்லாத் தானியங்களிலும் அநேக விதக் கிழங்குகளிலும் இருக்கின்றது. (இது மாம்ஸம், பால், முட்டைகள் ஆகிய இவைகளில் இராது).

மாவானது அரிசியில் மிகவும் அதிகமாயிருக்கும். நூறுபங்கு அரிசியில் 83 பங்கு மா, அல்லது, 'ஸ்டார்ச்' ஆகவே இருக்கும்.

போஜன பதார்த்தங்களிலுள்ள 'ஸ்டார்ச்' ஆனது நாம் ஆஹாரத்தை மெல்லும்போது நமது எச்சிலிலுள்ள 'டையலீன்' (Ptyalin) என்னும் ரஸத்தோடு கலந்து சர்க்கரையாக மாறும். ஆஹாரம் வயிற்றுக்குள் சென்றபிறகும் இந்த மாறுபாடு நடந்துகொண்டேயிருக்கும். குடல்களிலுள்ள ஜீர்ணரஸத்திலும் 'ஸ்டார்ச்'சைச் சர்க்கரையாக மாற்றுகிற ஸத்து ஒன்று உண்டு. இந்த ரஸங்களினால் சர்க்கரையாக மாற்றப்பட்ட பிறகே 'ஸ்டார்ச்' வஸ்துக்கள் ரக்தத்தில் சேரும்.

FOOD ACCESSORIES

போஜனஸாதனங்கள்

உப்பும் ஜலமும் தேகத்திற்குத் தேவையானவை யென்பது எல்லார்க்கும் தெரிந்தவிஷயமே. தேகவிருத்திக்கும் ஸத்துக்களின் 'ரிபே'ருக்கும் தேகசுகாங்கைக்கும் காய்கறிகளும் பழங்களும் தேவையில்லாமலிருந்தாலும் அவைகள் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவைகளே. அதிக காலம் காய்கறிகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளாதிருந்தால் தேஹஸ்திதி கெட்டுப்போம், 'ஸ்கர்வி' (சொறி, கரப்பன், குஷ்டை) என்னும் ஒருவித ரோகமும் காணும்.

நாம் சாப்பிடும் பதார்த்தங்கள் எவ்வளவு புஷ்டிகரத்தக்கவைகளாயிருந்தாலும் ருசியில்லாதிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவை தேவையானமட்டும் உட்செல்லா; அன்றியும் ஜீர்ணரஸங்கள் ஸரியாய்ச் சுரக்கமாட்டா. ஆதலால் நாம் சாப்பிடும்பதார்த்தங்களைப் பக்குவம் செய்து ருசிகொடுக்கக் கூடிய கொழப்பு கறி ஊறுகாய் முதலிய பதார்த்தங்களோடு கலந்து புசிக்கவேண்டும்.

MILK

பால்

ஸ்வபாவமாய்க் கிடைக்கும் போஜனபதார்த்தங்களுள் ஆஹாரத்திற்குரிய ஐந்து ஸத்துக்களும் அடங்கியது பால் ஒன்றேயாகும். அதில் 'கேஸீன்' (Casein) என்னும் 'ப்ரோடீட்'டும், பாற்சர்க்கரை என்னும் சர்க்கரையும், வெண்ணெயாகிற கொழுப்பும், சிலவித உப்புக்களும், ஜலமும் அடங்கியிருக்கின்றன.

மிக்க இளம்பிராயமான சிசுக்களுக்கும் கன்றுகளுக்கும் தேவையான ஸத்துக்களையெல்லாம் தனித்தனியே பொறுக்கியெடுத்துக் கொள்வது ஸாத்தியமாகாததனால் அவைகளையெல்லாம் ஈசுவரர் இந்த மாதிரியாக ஒரே பதார்த்தத்தில் மிகவும் விநோதமாகக் கலந்திருக்கிறார்; அன்றியும் ஒவ்வொரு ஸத்தும் எவ்வளவு எவ்வளவு வேண்டுமோ அவ்வளவே அளந்து அமைத்து வைத்திருக்கிறார். பிள்ளைத் தாய்ச்சிகளின் பால் பாகத்திற்கு மாதம் மாறுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றதென்பது எல்லார்க்கும் தெரியும். பிள்ளை பிறந்தவுடன் அதற்குப் பால் அதிக மஸ்தாய் இருக்கக்கூடாது. சிசு வளர வளரப் பாலும் கிரமக்கிரமமாக மஸ்தாகவேண்டும். அப்படியே தாய்ப்பால் மாறுபட்டுக்கொண்டுவரும்.

YEARS IN VOGUE IN INDIA

இந்தியாவில் வழங்கும் வருஷங்கள்

ஒவ்வொரு கிரஹத்திற்கும் பூமிக்குமுள்ள தூரத்தை அநுஸரித்து ஒவ்வொரு வருஷம் வேறு வேறாக ஏற்படினும் ஆரியர்கள் தங்களுடைய வைதிக கர்மாநுஷ்டானத்தின் பொருட்டு வருஷங்களை ஐந்து வகையாகப் பிரித்துவைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அவையாவன,— 1. சாந்திரமானம், 2. ஸௌரமானம், 3. ஸாவனம், 4. நக்ஷத்திரமானம், 5. பார்ஹஸ்பத்யமானம்.

சாந்திரமானம் என்பது சைத்ர சுத்த பிரதிபத முதல், அஃதாவது, பங்குனிமாசம் சுக்லபக்ஷம் பிரதமையிலிருந்து பால்குண அமாவாஸைவரையிலும், அஃதாவது, பங்குனிமாசம் அமாவாஸை வரையிலும் கொண்டது. சாந்திரமான வருஷத்தில் அடங்கிய தினங்கள் 354. மாசங்களைப் பற்றிப் பின்னர் விவரிப்பாம். சைத்ரம் முதலிய பன்னிரண்டு மாஸங்களும் சந்திரனுடைய சாரத்தை அநுஸரித்து வந்த பெயர்களாகும்; அமாவாஸைகளும் மற்றைத் திதிகளும் சந்திரனுடைய சாரத்தினாலேயே ஏற்படுகின்றன.

ஸௌரமானம் அல்லது சூரியவருஷம் என்பது சூரியன் மேஷராசியிற் பிரவேசிக்கும் தினம் முதல் மீனராசியை விட்டுப் பெயருந் தினம்வரையில் கொண்டது. இது சாதாரணமாய் ஜனவரிமாசம் 12-ஆம் தேதிமுதல் ஜனவரிமாசம் 11-ஆம் தேதிவரையிலாகும்.

ஸாவனவருஷம் என்பது 360 நாள் கொண்டது; எது முதலேனும் கணக்கிடலாம்.

நாக்ஷத்திரிகவருஷம் என்பது நக்ஷத்திரங்கள் என்னும் பெயரிலிருந்து வந்ததாகும். நக்ஷத்திரங்கள் பன்னிரண்டு தடவை சுழன்று வருவது நாக்ஷத்திரிக வருஷமாகும். நக்ஷத்திரங்கள் 27 இருக்கின்றமையின் நாக்ஷத்திரிக வருஷமென்பது 27 × 12 = 324 தினங்கள் கொண்டதாகும்.

பார்ஹஸ்பத்தியவருஷம் என்பது பிரஹஸ்பதி என்னும் பெயரிலிருந்து வந்தது. பிருஹஸ்பதி ஒரு ராசியில் தங்கியிருக்குங் காலத்திற்கு பார்ஹஸ்பத்திய வருஷம் என்று பெயர். இது சாதாரணமாய் 361 நாளாகும்.

கணக்கிடுவதற்காக இந்தியாவிலுள்ள எல்லா ஜாதியார்களும் எடுத்துக் கொண்டிருப்பது ஸௌரமானமே யாகும்; நிஷ்காம்யமான சிராத்தம் தர்ப்பணம் முதலிய வைதிககர்மங்கள் செய்வதும் அதனை யநுஸரித்தே. காம்யமான விரதாதிகள் செய்வதற்கு மாத்திரம் சாந்திரமானத்தை எடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். சாந்திரமானத்து மாஸங்களாவன:— 1. சைத்திரம், 2. வைசாகம், 3. ஜேஷ்டம், 4. ஆஷாடம், 5. சிராவணம், 6. பாத்ரபதம், 7. ஆச்வீஜம், 8. கார்த்தீகம், 9. மார்க்கசிரம், 10. புஷ்யம், 11. மாகம், 12. பால்குணம்.

ஸௌரமானமும் சாந்திரமானமும் தவிர மற்ற வருஷங்களை வட இந்தியாவில் மாத்திரம் சில ஜாதியார் வழங்குகிறார்கள்.

பற்பல வருஷங்கள் ஒவ்வொன்றிற்கு முள்ள காலவித்தியாஸம் நன்கு கவனிக்கத் தக்கது; சிருஷ்டிக்கிரமத்தை விசாரித் தறிய விரும்புகிறவர்கள் அதை முக்கியமாய்க் கவனித்தல் வேண்டும்.

தேவமானம் என்பது மேற்சொல்லிய ஐந்து விதமான வருஷங்களுக்கும் வேறானது; என்னையெனின், கிரஹங்களுக்குத் தேவர்களின் மீது ஆட்சி இலதாகும். தேவமானவருஷம் ஒன்று என்பது சாமான்ய ஸௌரமான வருஷங்கள் எத்தனையோ கொண்டதாகும்.

பிரம்மகல்ப்பம் என்பது மிகவும் நீடிய கால மாகும்.

SUB - DIVISIONS OF A YEAR

வருஷத்தின் உட்பிரிவுகள்

வருஷம் என்னும் கால அளவையின் உட்பிரிவுகளான ருது, மாஸம், பக்ஷம், வாரம், தினம், நாழிகை, கடிகை, விகடிகை என்பனவும் அந்தந்த வருஷத்தின் கால அளவையை யநுஸரித்து வித்தியாஸப்படும். ஆயினும் அவற்றின் பொதுவியமக் குறிப்புக்கள் மாறா. அந்தப் பொதுவியமங்களாவன:—

12 மாஸம் கொண்டது ஒரு வருஷம்
2 மாஸம் கொண்டது ஒரு ருது
30 நாள் கொண்டது ஒரு மாஸம்
60 கடிகை கொண்டது ஒரு நாள்
60 விகடிகை கொண்டது ஒரு கடிகை

ஒரு நாக்ஷத்திரிக மாஸம் என்பது 27 நாள் கொண்டது.

ஒரு நாக்ஷத்திரிக தினத்தில் அடங்கிய கடிகைகள் பஞ்சாங்கத்திற் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஒரு ஸௌரமாஸத்தில் 28 முதல் 31 நாள் இருக்கக்கூடும்.

ஒரு சாந்திரமாஸத்தில் 29 முதல் 31 நாள் இருக்கக்கூடும்.

ஒரு ஸௌரதினத்தில் அடங்கிய கடிகைகள் 60.

ஒரு ஸாவனமாஸத்தில் அடங்கிய தினங்கள் 30.

ஒரு பார்ஹஸ்பத்தியமாஸத்தில் அடங்கிய தினங்கள் $30\frac{1}{12}$

விகடிகையைவிட நுட்பமான காலஅளவை வேண்டுமாயின் ஷட்வர்க்க ரீதியாய்க் கணக்கிடவேண்டும்.

கிரஹங்கள் அவ்வப்போழ்து சஞ்சரிக்கும் இடத்தை அநுஸரித்து அவ்வக் காலப் பகுதிக்குப் பெயர் இடப்பட்டிருக்கிறது. இவ்வாறாகச் சூரியன் சஞ்சரிக்கும் தேசபாகமாகிய மேஷராசியை யநுஸரித்து அப்படிச் சஞ்சரிக்குங் காலத்திற்கு மேஷமாஸம் என்னும் பெயரும் சித்திராநக்ஷத்திரத்தில் சந்திரன் சஞ்சரிக்கும் காலத்திற்குச் சைத்திரமாஸம் என்னும் பெயரும் ஏற்பட்டன.

A GUIDE TO SIVA SHRINES

சிவஸ்தல மஞ்சரி *

கர்மபூமியென விளங்கும் இப் பரதக்கண்டமானது ஸத்கர்மங்கள் செய்வதற்கும், அஃதாவது, மனத்தையும் தனத்தையும் தேகத்தையும் நல்வழியில் உபயோகிப்பதற்கும், அதன் மூலமாய் நாம் ஈசுவரப்பிரஸாதம் பெற்றுக் கடைத்தேறுவதற்கும் அநுகூலமாயுள்ள திவ்ய க்ஷேத்திரங்களும் புண்ணிய தீர்த்தங்களும் நிறைந்துளது. அந்த க்ஷேத்திரங்கள் சிவக்ஷேத்திரங்களெனவும் விஷ்ணுக்ஷேத்திரங்களெனவும் இருவகையவாம். ஓர் ஊரிலேயே இவ் விருக்ஷேத்திரங்களும் அமைந்திருத்தலும் ஏற்கும். பக்தியும் சிரத்தை

* விலை அணா ஆறு. ஸ்ரீ வ. த. சுப்பிரமணியபிள்ளை, 292 லிங்கசெட்டி தெரு, சென்னை.

யும் மிகுந்த மெய் வருத்தம் பாராது பசிநோக்காது பணச் செலவைப் பொருட்படுத்தாது புண்ணியவான்கள் பலர் அப்படிப்பட்ட க்ஷேத்திரந்தோறும் சென்று ஈசனைத் தொழுது தந்நியர்களாகின்றார்கள். இப்படி திவ்ய க்ஷேத்திரயாத்திரை செய்யவேண்டுமென்னும் நல் நினைவு அநேகருக்கு உண்டாகக்கூடுமாயினும் அந்த ஸங்கல்பத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு ஈசனது திருவருளும் பூர்வஜன்மத்துப் புண்ணியப் பயனும் வந்து எய்தவேண்டும். இவ்வாறு மானிட ஸங்கல்பம், தேஹஸௌக்கியம், பொருளுதவி, பந்துமித்திர அநுகூலம், காலவர்த்தமானம், தேசவர்த்தமானம் குடும்பயோகக்ஷேம விசாரமின்மை, பூர்வஜன்மஸுகிருதம், ஈசுவரானுக்ரஹம் ஆகிய இவையனைத்தும் ஒன்றுகூடி திவ்ய க்ஷேத்திர யாத்திரை செய்து முடிக்கும் பாக்கியம் பெற்றவர்கள் அரியரேயாவரென ஐயுறுவேம். க்ஷேத்திர யாத்திரையிற் பிரயாணிகளுக்கு நேருங் கஷ்டங்கள் பலவுள. அவை ஒருவாறிருக்க, க்ஷேத்திரங்கள் இன்னவை யென்பதும் அவற்றில் தரிசிக்கத் தக்கவை இன்னவை யென்பதும், அவற்றின் மஹிமாவிசேஷங்கள் இத் தன்மையன வென்பதும் அறியாது தியங்கி ஏங்கித் தவித்து நிற்பார் பலர். அன்னாரது கலக்கத்தை விலக்கி அநுகூலஞ் செய்வான் சிற்சில பக்தசிகாமணிகள் ஸ்தலங்களின் விவரங்களை விளக்கிப் புத்தகங்க ளெழுதிப் பேருபகாரம் புரிந்துளார். அத் தகைய புத்தகங்களுள் இப்போழ்து யாம் கவனித்தற் கிடந்தந்த ஸ்ரீ வ. த. சுப்பிரமணியபிள்ளையவர்கள் புனைந்துள்ள "சிவஸ்தல மஞ்சரி" என்பது மிகச் சிறந்ததாம். ஒவ்வொரு ஸ்தலம் இருக்குமிடமும் அதற்குச் சுலபமாய்ச் செல்லு மார்க்கமும் இதனில் தெளிவாய்க் காணலாம். இஃதன்றி ஸ்தல விசேஷக் குறிப்புக்களும் இவ் வழகிய புத்தகத்தின்கண் பொதிந்தன. டிஸ்ட்ரிக்ட் முன்சீப் ஆக ராஜஸேவையில் முதிர்ந்து, யாத்திரிகராக ஈசுவரஸேவையிற் சிறந்து விளங்கும் ஸ்ரீபிள்ளையவர்கள் அரும் பிரயாசை மேற்கொண்டு ஈசுவர கைங்கரியமாய் அமைத்துப் பக்தர்களுக்குதவியுள்ள க்ஷேத்திரக் கொத்தின் முற்பகுதியில் சிவஸ்தலங்க ளனைத்தும் அகராதியாய்க் குறிக்கப்பட் டிருக்கின்றன. இவ் வகராதியில் ஸ்தலத்தின்பெயர், அஃது உள்ள நாடு, திருஞானஸம்பந்தர் திருநாவுக்கரயர், சுந்தரமூர்த்தி என்னும் மூவருள் எவரெவருடைய பாடல்கள் எத்தனை பெற்றது, ஸ்வாமியின் பெயர், தேவியாரின் பெயர், ஸ்தலவிருக்ஷம், தீர்த்தம் ஆகிய இந்த விவரங்க ளனைத்தும் காணலாம். தேவாரப்பதிகங்களை உடையனவாயிருக்கும், சிவஸ்தலங்கள் 274. இவற்றை

அகராதியாய் எடுத்துக் குறித்ததன்றி மற்றும் அவைகளைத் தேவாரப்பதிகத்தொகைப்படி அவர் வரிசையாய் வகுத்துளார். மனோரஞ்சகமான இம் மஞ்சரியின் பிற்பகுதியில் ஒவ்வொரு ஸ்தலம் இருக்கும் இடத்தின் விவரமும் அதற்குச் செல்லும் வழியும் ஸ்தலவிசேஷங்களும் விளக்கித் தொகுக்கப் பட்டிருக்கின்றன. இவ் அரிய நூல் அனைவரிடத்தும் இருக்கத்தக்கது. இது தளமான கடிதத்தில் அழகுறப் பதிப்பிக்கப்பெற்றது; டிம்மி எட்டுப்பக்க அளவில் 120 பக்கங் கொண்டது. இஃது எப்பொழுதும் நல்நினைவூட்டத்தக்கது; நற்காரியத்திற்குத் தூண்டத்தக்கது; மனவிரிவைத் தரத்தக்க யாத்திரைக்கு அநுகூலமானது. யாத்திரையினால் விளையும் நற்பயன்கள் எண்ணிலடங்கா. எனினும்

"இப்பரு வத்தே செப்பரு நாடெலா
மறியா விடிற்பின் னறியுமா றெவனோ?
காற்றுள போதே தூற்றிக் கோடல்
வேண்டுமென் றியாவரும் விளங்க வுரைப்பார்."

"ஊற்றுநீர்க் கூவலு ளுறையு மீனனார்
வேற்றுநாட் டதன்சுவை விடுத்தன் மேயினார்."

"தேயங்க டோறு நேசங்கொ டேகலாற்
பெறப்படு நற்பயன் சிறப்பொடு கேண்மின்;
பற்பனா டுகளின் பொற்புறு செவ்வியு
மியல்புந் திருத்தமு மியம்பருந் தொழில்களு
மேற்றமுந் தாழ்வு மாற்றருஞ் செல்வமுங்
குடிகளின் றன்மையுங் கோவின் செம்மையுங்
கடிமண வியற்கையுங் காவலர் பண்புங்
கல்விச் சாலையின் கவின்பெறு மொழுங்கு
மல்வ ளாவண வண்மையுந் தருமஞ்
செய்யு நேர்மையுந் தையலார் கோலமுங்
கழகத் தாடவர் பழகுபடை முறையும்
பிறமொழித் தோற்றமும் பிறவுமறி" தலே

அதன் பயனும்.

தத்துவஞானிகளும் ஸாதுக்களும வீரர்களும் புத்திமான்களும் நல்லவர்களும் பெரியவர்களும் எத்தனையோபேர்கள் ஸாமான்ய பாமரத்தன்மைய மறைந்தொளிந்து கிடக்கிறார்கள். ஸரியான கல்விப்பயிற்சியினால் அவர்க வெளிக்குக் கொண்டுவந்து பிரகாசிக்கச் செய்யக்கூடும்.

VINAYAKA CHATURTHI

விநாயக சதுர்த்தி *

வருஷந்தோறும் ஆவணி மாதம் அமாவாசை கடந்த நான்காந் தினமாகிய பாத்ரபத சுத்த சதுர்த்தியைக் கணபதிக்குரிய தினமாகக்கொண்டு இந்துக்கள் அவரை யாராதிப்பது வழக்கம். இத்தகைய பண்டிகை யொவ்வொன்றும் இப் பூலோக சிருஷ்டியில் ஒவ்வொரு காலத்தைக் குறிக்கின்றதாகும். அவ்வத் தருணத்தில் ஆகாய மண்டலத்திலுள்ள சூரிய சந்திராதி நவக்கிரகங்களும், நக்ஷத்திரங்களும் கூடியிருந்த ஒவ்வோர் அதிசயமான நிலையைப் பூர்வத்துக் கவிவாணர், தத்துவ சாஸ்திரிகள் முதலாயினோர் பலவாறாக வர்ணித்து வைத்துளார். அந்த அற்புத நிலைகளையும், சமயங்களையும், புண்ணிய விசேஷமாகக் கொண்டு கடவுளை வழிபடும் வழக்கத்தை யேற்படுத்தினர். இப்படிப்பட்ட ஏற்பாட்டின் பெருமையினால் ஜனங்களுக்குப் பக்தி முதலிய நற்குணங்க ளதிகரிக்கவும், அவர்கள் கடவுளைத் தியானித்து நற்கதி யடையவும் ஏதுவாயிற்று. பல வருஷத்துப் பஞ்சாங்கங்களை யாராய்ந்து பார்க்கின், இந்தப் பாத்ரபதமாதம் சுக்லபக்ஷம் (சதுர்த்தி) நான்காம் (திதி) தினத்தன்று சந்திரன் அநேகமாய் அஸ்த நக்ஷத்திரத்திலிருப்பதைக் காண்கின்றோம்; சில வருஷங்களில், அஸ்தத்திற்கு அடுத்த சித்திரை நக்ஷத்திரத்திலாவது ஸ்வாதியிலாவது இருக்கிறான். எப்படியாயினும், சந்திரன் அஸ்த நக்ஷத்திரத்திற்கு வரும் கடைசி திதி, சதுர்த்தியாகும். எந்த வருஷத்திலும் இந்த மாதத்திற் சந்திரன் சதுர்த்தி திதிக்குப் பிறகு அஸ்த நக்ஷத்திரத்திற்கு வாரான். சந்திரன் அஸ்த நக்ஷத்திரத்துடன் கூடியிருத்தலின், (ஹஸ்தம் = யானைத்தொண்டம்) அவனை யானைத் தலையோனாய் வருணித்துக் கணபதியெனக் கொண்டாடுகின்றனம் போலும். ஆதலின், கணபதி சந்திரனையே குறிக்கின்றதாகும். இங்ஙனம் சந்திரன் அஸ்த நக்ஷத்திரத்துடன் கூடுவது 2-ஆந் தேதி, 3-ஆந் தேதி, அல்லது 4-ஆந் தேதி (துவிதியை, திரிதியை, சதுர்த்தி) யில் நேர்ந்தபோதிலும், பண்டிகையை ஒரு தினத்தில் நிலையாய் ஆசரிக்குமாறு சதுர்த்தி (நான்காந் தேதி) எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டிருக்கலாம்; என்னை யெனின், எவ் வருஷத்திலாயினும் அந்தத் திதிக்குள்ளாகச் சந்திரன் அந்த மாதத்தில் ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்திற்

* இஃது ஆகஸ்டு மாசத்து "ஆரோக்கிய போதினி"யில் வரவேண்டியதா யிருந்தும் இடம் போதாமையால் இது வரையில் பதிப்பிக்கப்படவில்லை.—தி. அ. ஸ்வா.

சேர்ந்திருப்பான். யானைத்தலையுடைய சந்திரனைக் கண + பதியெனத் தொழுவது சந்திரனைத் தாராகணங்களுக்கு (நக்ஷத்திரக் கூட்டங்களுக்கு) அதிபனெனத் தொழுவதாகும். அன்றியும், ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தின் உருவத்தை வர்ணிக்குமிடத்து "அத்தம் நான்கும் கைத்தாளம்" என்று சோதிடக் கிரந்தங்கள் கூறுகின்றன. ஹஸ்தம் என்பது நான்கு நக்ஷத்திரங்களின் தொகுதி; அவை கைத்தாளத்தைப்போன்று வட்டமாயிருக்கின்றன. ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்திற்கு அதிதேவதை சூரியனாவன்; அஃதாவது, சூரியனது நக்ஷத்திர வடிவம் ஹஸ்த மெனப்படும். பாத்ரபத அமாவாசை யன்றே (மகாலய அமாவாசை) சூரியன் (வருஷத்திற் கொருமுறை) ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்திற்கு வருகின்றான். ஆகவே, சூரியனும் சந்திரனும் அஸ்த நக்ஷத்திரத்துடன் கூடுவது இந்தப் பாத்ரபத மாதத்திலேயேயாம். சூரியனே ஞானஸ்வரூபி; ஞானத்திற்கு அறிகுறியான சின்னம். ஹஸ்தத்திற் பொருந்திய சந்திரனைத் தொழுமிடத்து ஞானஸ்வரூபியான சூரியனுடன் பொருத்தமாயிருக்கிற சந்திரனைக் கணபதியெனத் தொழுகின்றோம். உண்மையில் சந்திரனான ஸோமன் இத் தன்மையனேயாவன்; ஸௌமியர்களான பிதுருக்களது நிவாஸத்திற் குரியவன். பிதுருக்களின் மாதமான இந்தப் பாத்ரபத மாதத்தின் முற்பகுதியில் (பாத்ரபத சுத்தத்தில்) ஸோமனைப்பூசித்து, அவனுக்கு விருந்தளித்து, அவன் பௌர்ணமி தினத்திற் பரிபூரணனாகுமாறு பருக்கச் செய்வது வழக்கம். பின்னர் இந்த மாதத்தின் பிற்பகுதியில் (பாத்ரபத பகுளத்தில்) இவ்வாறு புஷ்டிகரித்துப் பூரணனான சோமன் பரோபகாரார்த்தமாய் ஆத்மபரித்தியாகஞ்செய்து தேவதைகளுக்கும் பிதுருக்களுக்கும் பானம் (ஸோமபானம்) ஆகின்றான்.

கணபதியைக் குறித்த கதைகள் அநேகமுள. கணபதியின் விபரீதமான முகத்தையும் பெருவயிற்றையுங் கண்டு சந்திரன் நகைத்தனனென்றும், கணபதிக்குரிய தினமாகிய சதுர்த்தியிற் சந்திர தரிசனஞ் செய்பவர்கள் படாப்பழி சுமந்து அபவாதத்திற் குள்ளாவரென்றும் சொல்வதுண்டு. இதனாற் கணபதியுஞ் சந்திரனும் ஒருவரே யாகாரென்றும், வேறு வேறானவரென்றும் தோற்றக்கூடும். உற்று நோக்கின் அங்ஙன மாகாது. மேற்குறித்த விவரங்களை ஹாஸ்யப்பற்றுள்ள கவி யொருவன் வருணிக்கின், சந்திரன் தனக்குக் கஜானன னென்னும் விபரீதமான உருவத்தைக் கொடுத்திருப்பதைக் கண்டு நகைத்தனனெனச் சொல்வது அதிசயமோ, அணிம

யாதோ? சந்திரனை அன்றையதினத்தில் யானை முகத்தோனைக் (கஜானனைப்)ப் பூஜிக்கப் படுவதனால், ஆராதிப்பவனுடைய முழு மனமும் கவனமும் அந்தக் கஜானனனெனும் அறிகுறி (சின்னம்)யினிடத்தே இருக்கவேண்டியது. அப்பொழுது வேறு சந்திரனொருவன் இருப்பதாய் அவன் நினைக்கக் கூடாது; அங்ஙனம் நினைக்கின், அவன் பூசிக்கும் பிம்பத்தினின்று தன் மனத்தைத் திருடி வேறிடத்துச் செலுத்தினவனாவன்; அஃது உண்மையான பூஜையாகாது. சந்திரனிடத்து அமைந்துள்ள உபநிஷத்வாச்சியார்த்தமான பரம புருஷனே கஜானன பிம்பத்திற் பூஜிக்கப்படும் மூர்த்தியாவன்; அந்தப் பரம புருஷன் அகண்ட பரிபூரணன், எங்கும் நிறைந்தவன், அளவற்றவன்; மனத்தை யவனிடத்து நிலைபாய் நிறுத்துவதற்காக ஏற்பட்ட பூஜை முடிந்த பின்னர், மண்ணினாலாய அந்தப் பிம்பத்தைத் தண்ணீரிற்போட்டுக் கரைத்து விடுகின்றோம். அந்த அகண்ட பரிபூரணனான புருஷனை வைதிக கவிவாணர் தொழுங்கால் "கண்டனவெலா மோன வுருவெளியதாகவுங் கருதி யஞ்சலி செய்து" வார். சோதிமயமான தொவ்வொன்றும் அப்பரம புருஷனது சின்னமேயாம்; முக்கியமாய்ச் சூரியனும் சந்திரனும் பரம புருஷனது அறிகுறிகளாய்க் கொள்ளப்படுகின்றன. அந்தப்புருஷன் அகண்டபரிபூரணனாய் எங்கும் நிறைந்திருப்பதைக் குறிக்குமாறு அந்த மண் விக்கிரகத்தைக் கரைத்து எங்கும் வியாபிக்கச் செய்கின்றோமென்பதாம்.* கிருஷ்ண பக்ஷத்திற் சந்திரன் குறைந்து வருவது தன்னயம் பாராட்டாது பரோபகாரார்த்தமாய் ஆத்மபரித்தியாகஞ் செய்யவேண்டுமென்பதை நமக்கு உணர்த்துவதுபோலாம். சூரியனும் உலகினுக் குதவுமாறு தனது உஷ்ணத்தினால் எல்லா ஜீவராசிகளிடத்தும் புகுந்து தன்னைக் கரைத்துக் கொள்கின்றான்.

உத்ஸவ விக்கிரகத்தைக் கோவிலினின்று தேரின்மீது எழுந்தருளச் செய்திருக்கும்பொழுது, கோவிலிலுள்ள மூல விக்கிரகத்தைத் தரிசிக்கக்கூடாதென்னு மொரு வழக்க முளதன்றோ? மூல விக்கிரகமும் உத்ஸவ விக்கிரகமும் ஒரே பரமாத்மாவிற்கு அறிகுறியாயிருக்கின்றமையினாலென்க.

கணபதிக்கும் சந்திரனுக்கு முள்ள ஒற்றுமை யிங்ஙன மிருக்க, மிருகசீர்ஷ நக்ஷத்திரத்திற்கும் யானைத்தலைக்கு முள்ள சம்பந்தமும்,

* நீரிற் கரைக்கப்பட்ட உப்பு, தான் அகப்படாது அந்நீரில் எத்துளியிலும் வியாபித்திருப்பதுபோல, பரமாத்மாவான ஸத் ஸ்வரூபம் ஜனோபகாரார்த்தமாய்க் கரைந்து எங்கும் வியாபித்துப் பிரேமை வடிவமா யிருக்கின்றதென்று சாந்தோக்யோபநிஷத்து கூறும் உதாரணத்தையுங் கவனிக்க.

கார்த்திகேயனுக்குக் கணபதி மூத்தவனென்பதும், வைணவர் கணபதிக்குப் பதிலாய் ஹயக்கிரீவனைத் தொழுவதும், கணபதியுபநிஷத்தில் கணபதியே பரமாத்மா வெனப்படுவதும், தைத்திரீய ஸம்ஹிதையில் "ஆகு" (சுண்டெலி) என்பதற்குப் புரோடாசம் (யாகத்திற் செய்யப்பட்ட பிரஸாதம்) என அர்த்தம் செய்வதும், மற்றும் "ஆகு" அல்லது "மூஷிகம்" என்பதற்கு "தஹரம்" (இருதயாகாசம்) என்றொரு அர்த்த மிருப்பதும், அதனில் விளங்கும் பரமாத்மா "அணோரணீயான், மஹதோ மஹீயான்" எனப்படுவதுபோல, சிறிய வுருவான சுண்டெலியின்மீது பருத்த கணபதி வீற்றிருப்பதும், லம்போதரன், ஏகதந்தன் முதலிய காரணப் பெயர்களின் விவரங்களும், கணபதி கஜமுகனான விவரங்கள் பலவாறாய்க் கூறப்படுங் கதைகளும் ஆகிய இவையனைத்தும் இங்கு எடுத் துரைத்தற்பாலனவாயினும் இச் சஞ்சிகையில் இடங் காணாமை பற்றியும், கணபதியின் மகிமாவிசேஷங்களையெல்லாம் விவரித்துக் கூறும் ஆற்றல் எமக்கு இல்லாமைபற்றியும், விக்னநாசகரான அந்த மகா மூர்த்தியைக் கைத்தொழுது நமஸ்கரித்து, இவ் "ஆரோக்கிய போதினி"யை அவர் எவ்வித இடையூறும் வாராது காப்பாற்றுவாரெனப் பிரார்த்திப்பாம்.

VIJAYA DASAMI
விஜய தசமி

இந்தச் சுபதினம் நவராத்திரியின் கடைசித் தினமாகும். நாட்டிற் பஞ்சாங்கங்கள் கணிப்பவர்கள் பலர் ஏற்பட்டிருக்கின்றமையின், திதி நக்ஷத்திரம் முதலியன வேறுபடுகின்றன. இந்தப் பண்டிகையின் கடைசி நாளாகிய விஜயதசமியை இவ் வருஷம் இந்த அக்டோபர்மீ 5உ திங்கட்கிழமை கொண்டாடவேண்டுமென்போர் சிலர்; 4-ஆம் தேதி ஞாயிற்றுக்கிழமை கொண்டாடவேண்டுமென்போர் சிலர்; அந்தத் தினம் வேறுபடினும் விஜயதசமியின் விசேஷம் வேறுபடாததலின் அதனை மாத்திரம் கவனிப்பாம்.

நவராத்திரியில் வரும் ஒவ்வொரு திதியும் ஒவ்வொரு விசேஷ தினமென மதிக்கப்படும். இதனில் வரும் அஷ்டமி துர்க்காஷ்டமி எனப்படும்; நவமி மகாநவமி எனப்படும் (பள்ளிக்கூடத்துச் சிறுவர்கள் "மானம்பூ" எனக் கொந்தளித்துப் பாட்டுக்கள் பாடித்திரியுந் தினம்); தசமி விஜயதசமி யெனப்படும். நவராத்திரியில் தேவீபூஜையின் பெருமையை ஸ்ரீகிருஷ்ணபகவானும் வற்புறுத்தியுள்ளார். துரியோதனனது படை பாண்டவரை எதிர்க்கு முன்னர்

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் அர்ச்சுனனைப் பார்த்துத் துர்க்காபூஜை செய்யும்படி சொன்னார். அவன் தேரினின்று இழிந்து தேவியைத் துதித்தான். இங்ஙனம் தேவியின் அநுக்கிரகம் பெற்று வெற்றிகொண்டான். நவராத்திரி கழிந்த பத்தாம் நாளையிலேயே அர்ச்சுனன் அதுகாறும் அஞ்ஞாத வாஸ காலத்தில் ஒளித்துவைத்திருந்த தனது காண்டீவத்தைச் சமீ (வன்னி) விருக்ஷத்தினின்று திரும்பவும் எடுத்துக்கொண்டான். அந்தக் காண்டீவத்தை அன்றையதினம் கைக்கொண்டவனாய் விராடராஜனுடைய பசுக்களை எதிரிகளின் வசத்தினின்றும் மீட்டு அவர்களை ஓடவைத்துத் தான் வெற்றியுடன் அன்றைக்குத் திரும்பினான். இந்த விஜயதசமிக்கொண்டாட்டம் அர்ச்சுனன் மேற்கண்டவாறு ஜயம்பெற்றதனால் பாண்டவர்களுடைய மறைவிடம் வெளியாகி மகாபாரத யுத்தத்திற்கு முதலிட்டது என்பதைக் குறிப்பதற்கேயோ? அர்ச்சுனனது மறுபெயரான விஜயன் என்பதனின்று விஜயதசமியென்று வழங்கலாயிற்றோ? 'விஜயம்' எனும் பதத்திற்கே 'வெற்றி' யென்று அர்த்தமாம். அர்ச்சுனனது இந்தக் காரணப் பெயரை யநுஸரித்து 'விஜயதசமி' என்று வந்ததுபோலும். இதனை விட ஏற்றதும் பொருள் நிறைந்ததுமான பெயர் வேறு ஒன்றுளதோ? இதனை யொரு விசேஷதினமெனக் கொண்டாடுவது தகாதோ? அந்தப் புராணகாலமுதல் ஹிந்து அரசர்கள் போர்ப் படையெடுத்துச் செல்வதற்கும், பட்டாபிஷேகஞ் செய்துகொள்வதற்கும், அர்ச்சுனன் வெற்றிபெற்ற இந்த விஜயதசமி தினத்தையே நல் முகூர்த்தமாய் வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். நாமும் நம் மக்களுக்கு வித்தியாரம்பம் செய்வதற்கும், புதிதாய்ச் சாஸ்திரப் பயிற்சி செய்வதற்கும் உரிய நல்ல தினம் இதுவேயென்று கொண்டுளோம்.

விஜயதசமிக் கொண்டாட்டத்திற் சம்பந்தப்பட்ட முக்கியமான அம்சம் மற்றொன்றுளது. அஃதாவது, சமீயெனும் மரமாகும். அதனைக்குறித்துள்ள புராணக்கதை மிகப் பெரிது; அதன் வைத்தியப் பிரபாவம் அற்புதமானது; அது ஞானமெனும் அக்கினிக்கு அறிகுறியானது. ஞானாக்கினியை ஸ்தூல வுலகத்திற் குறிப்பதற்கு ஒவ்வொரு சிருஷ்டிவர்க்கத்திலும் ஒவ்வொரு வஸ்துவுண்டு; தருமூலவர்க்கத்தில் சமீமரமே அந்த அடையாளமாயிருக்கின்றது. விவாககாலத்தில் லக்னம் ஆகுமுன்னர் விதூவரர்கள் அன்னம் புசிக்கலாகாது. ஸ்ரீமகாவிஷ்ணு ஸ்ரீபத்மாவதியை மணம் புரிந்தகாலத்து வந்திருந்த விருந்தினர்கள், தம் தெய்வமாகிய மகாவிஷ்ணுவுக்கு அர்ப்பிதம் செய்யாது தாம் அன்னம் புசியோமென்றனர். மகாவிஷ்ணுவோ மாப்பிள்ளையாதலின் லக்னம் முடியுமுன்னர்ப் புசிப்பதற்கில்லை. அப்போது அவர் தமது குலதேவதையான சமீமரத்திற்கு (வன்னிமரம்: வன்னி = நெருப்பு = ஞான நெருப்பு) நிவேதனம் செய்துவிட்டு நீங்கள் புசியுங்களென்றார். இந்த மரத்தை மகாவிஷ்ணுவே தங் குலதேவதையெனின் அதன் மகிமை யெத் தன்மையதாயிருக்க வேண்டும்! சமீபூஜையின் விவரங்கள் அதர்வ வேதத்தைச் சேர்ந்த கோபதபிராஹ்மணத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அதற்கென்று மந்திரங்களு முள. இந்தப் பூஜை வெகு முக்கியமானது; சிலாக்கியமானது; இதன் நற்பயன்கள் அநேக முள.

சு ‖ சமீயுக்த ஜகந்நாதம் பக்தாநா மபயங்கரம்
அர்ச்சயித்வா சமீவிருக்ஷ மர்ச்சயேச் சதத: புன: ‖

శమీయుక్తజగన్నాథం భక్తానామభయంకరం
అర్చయిత్వాశమీవృక్ష మర్చయేచ్చతతఃపునః ॥

சமீபூஜை செய்யுங்கால் உச்சரிக்கவேண்டிய (கோபதபிராஹ்மணத்துள்ள) மந்திரம்:—

சு ‖ அமங்களானாம் சமனீம் சமனீம் துஷ்கிருதஸ்யச,
துஸ்வப்ன நாசினீம் தன்யாம் பிரபத்யேஹம் சமீம் சுபாம் ‖

అమంగళానాంశమనీం శమనీందుష్కృతస్యచ
దుస్స్వప్ననాశినీంధన్యాం ప్రపద్యేహంశమీంశుభాం॥

பூஜையாயின பின்னர் அந்த வன்னிமரத்து இலைகளை யெடுத்துச் சிநேகிதர்களுக்கும் சுற்றத்தாருக்கும் கொடுப்பது வழக்கம். சாயங்காலம் அந்த இலைகளை யெடுத்துக்கொண்டு ஹிந்துக்கள் தமக்கு வேண்டியவர்களை நாடிச் செல்வார்கள். இலைகளைக் கொடுக்கும்பொழுது சொல்லும் சுலோகங்களாவன:—

சு ‖ சமீசமயதே பாபம் சமீசத்ரு விநாசினீ,
அர்ஜுனஸ்ய தனுர்த்தாரீ ராமஸ்ய பிரியவாதினீ ‖
சு ‖ கரிஷ்யமாண யாத்ராயாம் யதாகாலம் ஸுகம் மயா
தத்ர நிர்விக்ன கர்த்ரீம் த்வம் பவ ஸ்ரீராமபூஜிதே ‖

శమీశమయతేపాపం శమీశత్రువినాశినీ
అర్జునస్యధనుర్ధారీ రామస్యప్రియవాదినీ॥
కరిష్యమాణయాత్రాయాం యథాకాలం సుఖంమయా
తత్రనిర్విఘ్నకర్త్రీంత్వం భవశ్రీరామపూజితే॥

இங்ஙனம் சொல்லி வன்னி யிலையைக் கொடுப்பது சிநேகத்திற்கும் மரியாதைக்கும் அடையாளமாம்; அன்றுமுதல் ஒருவருக்கொருவர் உள்ள மனஸ்தாபங்களையும் மாச்சரியங்களையும் ஒழித்துப் புது சிநேகம் கொண்டாடுவதற்கு அறிகுறியாம்.

இதன் வைத்தியப் பிரபாவத்தைப்பற்றி மாதங்க மகரிஷி தமது பௌதிக சாஸ்திரத்தில் 'சக்தி தந்திரம்' எனும் அத்தியாயத்தில் விவரித்திருக்கின்றார். இரண்டாம் அத்தியாயம் 21-வது சூத்திரம் :—

"திரிப்யஸ்திரிதோஷ ஹரணம்"

(త్రిభ్యస్త్రి) దోషహరణం.

அஃதாவது, மூன்று ருதுக்களில் மூளைக்கு நேரிடுகிற மூன்று வியாதிகளும் மூன்று மூலிகைகளினால் நிவர்த்திக்கும் என்பதாம். ஸ்ரீவித்யாரண்ய ஸ்வாமிகள் இதற்குச் செய்துள்ள வியாக்கியானத்தில் சைத்ரம் (சித்திரை), ஆச்விஜம் (ஐப்பிசி), மார்க்கசிரம் (மார்கழி) ஆகிய மாதங்களில் மூளைக்கு உண்டாகிற வியாதிகளை யெடுத்துச்சொல்லி, அவை தனித்தனியே வேப்பிலை, வன்னியிலை, எருக்கிலை ஆகிய இவைகளினால் நிவர்த்தியாகுமென்று விவரித்திருக்கின்றார்.

வெற்றியை விரும்புகிறவன் ஈசானிய திக்கில் (வடகிழக்கு மூலையில்) தேவீ அபராஜிதையைப் பூசிக்க வேண்டுமென்பது விதியாம். சாயங்காலத்தில் அந்தப் பூஜையை நடத்தும் தருணம் 'விஜயமுகூர்த்தம்' என்று நாரதர் சொல்லுகின்றார். இது பிரயாணத்திற்கெடுத்த தினமாகும். இதற்கு 'அபிராம திதி' யென்றும் பெயர். ஸ்ரீராமர் லங்கைக்கு இத் தினத்தில் புறப்பட்டமையின் வெற்றியுடன் திரும்பினர். அதுமுதல் நம்மவர் இந்தத் தினத்தில் தத்தம் எல்லைகளைக் கடந்து செல்வது வழக்கம். இதற்கு "ஸீமோல்லங்கனம்" என்று பெயர்.

சமீமரத்தைப் பூஜிக்குங்கால் சொல்லவேண்டிய மந்திரங்கள் தைத்திரீயபிராஹ்மணம், தைத்திரீய அரண்யகம், பவிஷ்ய புராணம் முதலியவைகளுள் விவரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

எந்த யுகத்திலும் ஜனஸமூஹக்கட்டென்பது இன்னதென்று கவனித்தால் அது ஸ்திரீபுருஷர்களும் அவர்களுடைய நடவடி முறைகளும் அடங்கியதே யாகின்றது.

THE DEEPAVALI FESTIVAL

தீபாவளிப் பண்டிகை

இந்தியனாய்ப் பிறந்தோனெவ் வொருவனுக்கும் தீபாவளிப் பண்டிகை உண்டு. அதனிலும் இத் தென்னிந்தியாவில் அப் பண்டிகையை எவரும் கொண்டாடா திருப்பதில்லை. சைவ சமயிகளானாலும் வைஷ்ணவசமயிகளானாலும் இப் பண்டிகை அனைவருக்கும் ஒன்றேயாம். இப் பண்டிகை கொண்டாடப்படுவது சதுர்தசி தினத்தன்றாதலின் அதற்கு 'நரகசதுர்தசி' என்று பெயர் வந்தது. இது இந்தியர்களனுஷ்டிக்கும் விரதாதிகளில் ஒன்றானதால் இதனை இந்துக்கள் மேன்மையாகவே கொண்டாடுதல் நெறியாகும்; இச் சதுர்தசி கடந்த மறுநாள் சூரியோதயத்திற்கு முன்பாக எண்ணெய் தேய்த்து மங்களஸ்நானஞ் செய்தால் காங்காஸ்நானம் பண்ணின பலனுண்டென்பர்; இதன் விவரத்தைச் சற்று கவனித்துப் பார்ப்போம். இப் பண்டிகையுடன் சம்பந்தப் பட்டவனாவன் நரகாசுரனென்பவன். இவன் 'பௌமன்' என்ற மறுபெயர் கொண்டவன்; அதாவது பூமியின் புதல்வன் என்றருத்தம். இவ் வசுரன் 'பிராக் ஜோதிஷபுரம் எனும் பட்டணத்தைத் தனது பிரதான நகராய்க் கொண்டு மூவுலகினும் தனக்கு நிகரெவருமிலரென்று தன்னிஷ்டப் பிரகாரம் அக்கிருத்தியங்களைச் செய்வதும் அட்டகாசஞ் செய்து ஆர்ப்பரித்து நிற்பதும், மற்றும் செப்பற்கரிய குரூரமான செயல்களைச் செய்வதுமாயிருந்தனன்; இப்போது நாம் சொல்வது சைவரது சித்தாந்தத்தை யநுசரித்தது. இவ் வசுரனது கொடூரத்தைப் பொறுக்கமாட்டாத தேவர் முதலினோர் சிவபிரானிடம் வந்து முறையிட்டனர். எளியார்க்கிரங்கும் ஆபத்பாந்தவரான அச் சிவபிரான் தமது துவிதீய குமாரரான குமரரை யனுப்புவதாக வாக்களித்தனர். அதற்கிணங்க வேலாயுதந் தரித்த குமரர்சென்று அவ்வசுரனைக் கொன்றனர் என்பதற் கறிகுறியாய் அவர் ஜயம் பெற்ற அத்தினத்தை ஒரு பண்டிகைத் தினமாகக் கொண்டாடுவது வழக்க மாயிருப்பதாகத் தெரிகிறது. இனி வைஷ்ணவரது சித்தாந்தத்தைப் பார்ப்போம். நரகாசுரனுக்கு பகதத்தனென்ற புத்திரனொருவனிருந்ததாகவும், இந்திரப்தவியடைய வேண்டுமென்ற பேராசை மிகுந்தமை பற்றி அவனது தகப்பனான நரகாசுரன் நேராக இந்திரலோகஞ்சென்று முத்து ரத்ன முதலியன் பொருந்திய சிங்காதனத்தில் வீற்றிருந்த இந்திரன் அப்போது தரித்திருந்த கிரீடத்தைப் பிடுங்கித் தன் மகனிடம் கொடுத்ததாகவும்,

தேவர்களெல்லாம் பயந்து இத்துஷ்டனுடன் சண்டைக்குப் போகுமிடத்துத் தோல்வியடைவது நிச்சயமென் றெண்ணி ஸ்ரீ கிருஷ்ண பகவானிடஞ்சென்று முறையிட்டன ரெனவும் கூறப்படுகின்றது. பின்னும் நரகாசுரன் துவஷ்ட்ருப் பிரஹ்மாவின் புதல்வி சதுர்தசி என்றவளைச் சிறையெடுத்துச் சென்றனன்; அவன் அம்மட்டோடு நிற்கவில்லை. பதினாயிரம் தேவர்களையும் கந்தவர்வஸ்திரீகளையும் காவலுக்குள்ளடக்கித் துன்புறுத்தினன். அதன்மேல் தேவர்கள் கிருஷ்ணபகவானை ஸ்தோத்திரஞ்செய்ய அநாதரக்ஷகரான கண்ணன் ஸத்திராஜித்து ராஜாவின் குமாரத்தியும் தம் பத்தினியுமான ஸத்தியபாமை ஸமேதராய்ச்சென்று அவ் வசுரனைக் கொன்றனர்; கொடுங்கோல் செலுத்திய அவ் வசுரன் மாண்டதனாலேயே உலகத்தவர் அத் தினத்தை ஒரு பெரும் பண்டிகைத் தினமாய்க் கொண்டாடுகிறார்கள் போலும். இதுவே வைஷ்ணவரது சித்தாந்தமாகும். இனிப்பாரமார்த்திகமாய் இத் தினத்தைப்பற்றி இரண்டொரு வார்த்தை சொல்வோம். கண்ணபிரான் அசுரனைக் கொன்றபின்னர்க் காராக்கிருகத்தி லடைப்பட்டிருந்த கந்தர்வஸ்திரீகளனைவரும் பாம்பின் வாயகப்பட்டதவளையைப் போல் வெளிவந்து எம்பெருமான் கண்ணனையே சரணாகதி யடைந்தனர்; இவர்களைக் கோபிமார் என்று சொல்வாருமுளர். இவ் வசுரனைக் குறித்து பாரமார்த்திகமாயும் கவித்துவ அலங்காரமாயும் ஆராய்வோமானால் இப் பூவுலகின்கண் ஆன்மகோடிகள் படுந் துன்பமே நரகமாகும்; அந் நரகத்திற் கிடந்து தரித்திரத்தினாலும் துன்பங்களினாலும் படாதபாடும் பட்டுப் பரிதபித்து நிற்பதே நரக வாதனையாகும்; இவ் வாதனைக்குட் பட்டோரே பதினாயிரம் ஸ்திரீகளாவர்; ஸ்திரீகளான ஜீவாத்மாக்கள் மோக்ஷ ஸாம்ராஜ்ய ஸாதன ஸம்பன்னரான பரந்தாமனது பாத கமலங்களையே சரணமடைந்தது சுருதிஸ்மிருதிகளையொட்டி எவ்விதத்திலும் பொருந்தியதாகு மென்போம். பின்னர்க் கூறியபடி கவித்துவாலங்காரமாய்ப் பார்க்குமிடத்து அசுரனது தலைநகரான பிராக்ஜோதிஷபுரத்துக்கு 'ஒளிவீசும் கீழ்த்திசை நாடு'என்று அருத்தம்; இந் நாட்டினைக்கவிகள் வருணித்ததிவ்வாறாயின், அவ் வசுரசன் 16000 மாதர்களைக் காவலில் வைத்திருந்தனன் என்பதற்கு ஒளிவீசும் கிரணங்கள் அந்தகாரம் என்ற அரக்கன் கையிற்சிக்குண்டு கிடந்தனவென்று கூறலாமன்றே? சூரியன் உதிக்கவே அந்தகாரமாகிய நரகாசுரன் மாண்டான்; ஸ்திரீகளான ஒளிவீசுங் கிரணங்க்ள் சூரியனுடன் கூடிப் பிரகாசித்தன.

இப் பண்டிகையைப்பற்றி முக்கிய விஷயங்களாவன. இப் பண்டிகை மழைக்காலமாகிய ஐப்பசி மாதத்தில் கொண்டாடப்படுகிறது. சூரிய காந்தியின்றி தேசமெல்லாம் ஈரப்பசைகொண்டு துர்வியாதிகளுக்கு இடமேற்படுந் தருணத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டையும் மூலை முடுக்குகள் தவறாது கந்தகப் புகையினால் சுடுவது தேகாரோக்கியத்திற்கு அவசியமானதன்றோ? அசுத்தமான இடங்களை முனிசிபாலிடியார் சுத்திகரிப்பதை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். குடிகளிடம் வரிவாங்கி முனிசிபாலிடியார் ஊரெங்கும் கந்தகப் புகையினால் சுத்திகரிக்கவேண்டுமானால் கஷ்டம் வெகுவாய்த் தோன்றும். மேலும் அன்னியர் ஒரு வீட்டினுட் புகுந்தால் அவ் வீட்டிலுள்ளோருக்கும் சிறிது ஆயாச முண்டாகக் கூடும். ஆகவே பண்டிகை யென்ற மாத்திரத்தில் ஜனங்கள் மிகுந்த சிரத்தையுடன் பணம் செலவுசெய்து சுத்திகரிக்கும் மார்க்கத்தைத் தேடட்டும் என்று எண்ணியே நம்முன்னோர் இத் தீபாவளிப்பண்டிகையை ஏற்படுத்தினரோ? ஆஹா அவர்களுடையபுத்திவிசேஷத்தை என்னவென்றெடுத்துச் சொல்வோம்! நம் வீடுகளின் அசுத்தமே நரகமாகும்; அவ் வசுத்தங்களைப் போக்கடிப்பதே நரகாசுரனைச் சங்கரிப்பதாகும் போலும்! புதிதாய் வந்த மாப்பிள்ளையை யழைத்து மாமனாரகத்தில் இப் பண்டிகையைக்கொண்டாடுவார் பலர்; விடியற்காலையில் எல்லோரும் மங்களஸ்நான மாடிப் புதுவஸ்திரமுடுப்பர். பிறகு சீனு வெடிகளைச் சுடுவர்; மனைவி அகமுடையானுடன் இருப்பாளாகில் அவளை எவ்விதமாயிலும் மாமனாரகத்திற்குச் கொண்டு வரவேண்டியது அவனுடைய கடமையாகும். சிறியோர் பெரியோர் எல்லாரும் வெடி சுடுவதிற் சேருவார்கள். அத் தினத்தன்றே குஜராத்தியர் தம் கணக்குப் பதக்கங்களைப் பூஜித்துப் புதுக்கணக்கு ஆரம்பிப்பார்கள். ஒரு புரோகிதனை முன் வைத்துக்கொண்டு தாம் லக்ஷ்மீ பூஜை செய்வார்கள்; புஷ்பமாலை போட்ட நெய் விளக்கொன்றெரியும்; ஒரு கரண்டியில் சாம்பிராணி புகையும்; கதவுகள், வாயிற் புறங்கள், கணக்குப் புத்தகங்களின் பின்புறங்கள் முதலியவைகளில் அக்ஷதையும் குங்குமமும் வைப்பர்; கஷ்டம் வந்தகாலத்தும் குஜராத்தியர் இப் பண்டிகையைக் கொண்டாடாயல் இருக்கமாட்டார்கள். வெடிகளினால் உண்டாகும் புகையினால் சாதாரணமாய் இம் மாதங்களில் வரும் விஷச்சுரங்கள் பறந்துபோம்; ஆகையால் நரகனை அல்லது நரகத்தை ஜயித்த வெற்றியைக் கொண்டாட மங்கள ஸ்நானம்

செய்வதும் புது வஸ்திர முடிப்பதும் ஏற்பட்டன. வர்த்தக விவசாயங்களுக்கும் கைத்தொழி லபிவிருத்திக்கும் சமுசாரச் செட்டுக்கும் அநுகூலப் படும்படி கொண்டாடப்படும் இப் பண்டிகையை முன்னிட்டுவிடியற்காலமெழுந்து மங்கள ஸ்நானமாடினல் 'சாங்காஸ்நான பலப்பிராப்திரஸ்து'.

"நரக சதுர்தசி" என்னும் தலைப்பின்கீழ் நரகாசுரனைப்பற்றி அடுத்த சஞ்சிகையில் விரித்தெழுதுவோம்.

THE WAY TO PROSPER

பிழைக்கும் வழி

"பிழைக்கும் வழி" உழைக்கப் பழகுவதே. உழைப்பாவது மனதும் தேகமும் வேலைசெய்வதாகும். மனதின் வேலை நினைத்தல்; மனம் நினைத்த காரியங்களைக் கை கால்கள் செய்து நிறைவேற்றும். ஆதலால், சரியான உழைப்புக்கு முக்கியமான காரணம் சரியான நினைவு. நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் உபயோகமானது எது, எது செய்தால் பயன்படும், எந்தக் காரியத்தினல் நமக்கு லாபம் அதிகமாய்க் கிடைக்கும் என்று யோசித்துத் தீர்மானிப்பதே சரியான நினைவு. 'தெய்வத்தாலாகா தெனினும் முயற்சி தன் மெய்வருந்தக் கூலிதரும்.'

AIM AT PROFIT

லாபத்தை நாடு

"பிழைக்கும் வழி" என்பது பொருள் உண்டாக்கும் வழியாகும். எந்தக் காரியம் செய்தாலும் ஏதாவது பொருள் உண்டாகலாம். அதிகமாய்ப் பொருள் கிடைப்பதே லாபம் எனப்படும். ஒருவன் வைத்த மூலதனத்துக்கும் அவன் படும் பாட்டுக்கும் ஈடு செய்யக்கூடிய பொருள் கிடைப்பது "வேலைக்குத் தகுந்த கூலி" ஆகும். அது லாபம் ஆகாது. ஒவ்வொருவரும் கூலிக்கு அதிகமான லாபத்தைத் தேடவேண்டியது அவசியம். நோய் நொடிகள் வந்து வேலை செய்யாதிருக்கும் காலத்திற்கும் வேறு காரணங்களினல் வேலை செய்து சம்பாதிக்காத காலத்திற்கும் உதவும் பொருட்டு நாம் லாபத்தைத் தேடவேண்டும்.

ஒருவன் தன்பொருட்டு உடைய யோக்யதை யாது? அவன் எவ்வளவு அநுபவிக்கக் கூடுமோ அதுவே. அஃதாவது அநுபவித்தற்கு அவனுடைய மனம் இடங்கொள்ளக் கூடிய பரிமிதியே.

UTILITY FOSTERS DEMAND

உபயோகமிருந்தால் கிராக்கியிருக்கும்

"பிழைக்கும் வழியை"த் தேடுகிறவன் பிறருக்கு நன்மை செய்வதையே கருதவேண்டும். பிறருக்கு நன்மை பயக்கத்தக்க காரியங்களைச் செய்வதனலும், பொருள்களை உண்டாக்குவதனலும் அவர்கள் அவைகளை ஏற்று அவைகளுக்கு ஈடாகப் பொருள் கொடுப்பார்கள். பொருள் என்பது பணமாகவாவது பண்டமாகவாவது இருக்கும். அந்தப் பொருளைக் கொண்டு ஒருவன் பிழைக்கலாம்.

THE ABLE AND THE DISABLE

சக்தர்களும் அசக்தர்களும்

"பிழைக்கும் வழி" இல்லாதவர்கள் பித்தர், அறிவீனர், அசக்தர் ஆகிய இவர்களே. சிறு குழந்தைகளும் முதிர்ந்த கிழவர்களும் தீர்க்க ரோகங்களினல் பலவீனப் பட்டவர்களும் அசக்தர்கள் எனத்தக்கவர். மற்றவர்களெல்லாரும் பிழைக்கும் வழிதேடி உழைக்க வேண்டியவர்களே.

ILL—DIRECTED ENERGY

வகையின்றிப் பட்ட பிரயாஸை

வேலை செய்தால் கூலி கிடைக்குமென்று கேட்டறிந்தவன் ஒருவன் பெரிய மிராசுதார் ஒருவருடைய வீட்டுக் கொல்லையில் கிடந்த மரக்கட்டைகளைவெட்ட ஆரம்பித்தான். தான் வேலை செய்துகொண்டிருப்பதைப் பார்த்து மிராசுதார் தனக்குக் கூலிகொடுப்பார் என்று அவன் நினைத்திருந்தான். பகல் பதினைந்து நாழிகைக்கு மிராசுதார் வீட்டுக்குவந்து சேர்ந்தார். கொல்லையில் கட்டை வெட்டிக்கொண்டிருப்பவனைக் கண்டு என்ன செய்தாரென்று நினைக்கிறீர்கள்? தன் வேலைக்கு மெச்சித் தனக்குக் கூலிகொடுப்பாரென்று அவன் நினைத்தான். தம் மரக்கட்டைகளை எவனே வெட்டிக் கொண்டு போக யத்னப்படுகிருனென்று மிராசுதார் நினைத்தார். ஆகவே, அவனை அடித்துத் துரத்தினர். அவன் வேலை செய்தும் கூலி கிடைக்காமற் போன காரணம் என்னையென்று யோஜித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்; விதமறிந்து முறைப்படி செய்யும் வேலையே கூலிதரும்.

FATALISM IS FATAL

ஊழ் உணவூட்டாது

பிழைக்கும் வழியை நாமாகத் தேடுவானேன்? மரம் வைத்தவன் தண்ணீர் வார்க்கமாட்டானா? மரத்தைப்போல் நாமும் கைகால்களின்றிப் பகுத்தறிவின்றி இருந்தால் நமக்கும் தண்ணீர் வார்த்து வளர்க்க வேண்டியது நிச்சயமே. மரத்திற்கு உரிய தர்மம் வேறு. உழைப்புக்குத் தகுந்தகூலி என்பதே மனிதருக்கு ஏற்பட்ட தர்மமாகும். மற்றும் விரித்துச்சொல்லின், புருஷப் பிரயத்னம் ஒன்பது பங்கும் தெய்வகடாக்ஷம் ஒரு பங்கும் கூடிப் பிரபஞ்சத்தில் வியவஹாரம் நீடக்கவேண்டியது தர்மம். அதிலும் தெய்வகடாக்ஷம் தனக்குத் தானாகப் பிரத்தியக்ஷமாகாது. நம்முடைய தவத்துக்கும் பக்திக்கும் மெச்சிப் பரமசிவன் பிரத்தியக்ஷமானார், அல்லது மகாவிஷ்ணு பிரத்தியக்ஷமானார், நமக்கு வேண்டியவரை அளித்தார் என்பது இந்த யுகத்தில் நடவாத காரியம். நம்முடைய உழைப்புக்கு மெச்சி, நம்முடைய விடாமுயற்சிக்கு விரங்கு கருணை மிகுந்து "தெய்வம் மானுஷரூபேண" நமக்குக் கூலி கொடுப்பதே கலிகாலத்துத் தர்மமாகும். உழைக்க இஷ்டமில்லாவிட்டால் காக்கையும் நாயும் வயிறு வளர்த்து ஜீவிப்பதுபோல் நாமும் ஜீவிக்கவேண்டும். இக் காலத்தில் "தாதா" (கொடையாளி, ஈகையில் சிறந்தவன்) எவனென்றால், வண்ணான் ஒருவனே எனத்தகும். ஏனெனில், நாம் கொடுத்த பொருளை அவன் திருப்பி நமக்குக் கொடுத்து விடுகிறான். இப்போது அதுவே பெரிய தர்மமாயிருக்கிறதென்பதை மறக்கலாகாது.

NOTES

குறிப்புக்கள்

கி. பி. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியிலுங்கூட இந்திய நெய்தல் வியாபாரம் செழிப்பாய் நடந்து வந்தது.

கீழ்த்திசை வியாபாரங்களைக் குறித்து மில்பர்ன் (Milburn) என்பவர் 1825-ஆம் வருஷத்தில் "ஓரியண்டல் காமர்ஸ்" (Oriental Commerce) என்னுமொரு புத்தகமெழுதியிருக்கிறார். அந்தக் காலத்தில் நம் நாட்டுக்கு வேண்டிய சாமான்களெல்லாம் நம் நாட்டிலேயே செய்யப்பட்டு வந்தனவென்றும் இஃதன்றி நம் நாட்டுச் செலவுபோக ஏராளமான துணி முதலானவைகள் பிறதேசங்களுக்கு ஏற்றுமதி செய்யப்பட்டனவென்றும் அந்தப் புத்தகத்தில் எழுதியிருக்கிறார்.

GOOD HEALTH

ஆரோக்கிய போதினி

Vol. I] [No 6

DAILY NOURISHMENT

தினவரி ஊட்டம்

ஒரு மனிதன் வேலை செய்யாமலிருக்கும் பக்ஷத்தில் தினந்தோறும் குறைந்த அளவு ஒரு பவுன் ($1\frac{3}{4}$ சேர்) ஈரமற்ற போஜனம் சாப்பிடவேண்டும். அதில்

$2\frac{1}{2}$	அவுன்ஸ்	ப்ரோடீட்	(ஏறக்குறைய $\frac{1}{4}$ சேர்)
1	,,	கொழுப்பு	(,, $\frac{1}{8}$,,)
$\frac{1}{2}$	,,	உப்பு	(,, $\frac{1}{16}$,,)
12	,,	மா, சர்க்கரை	(,, $1\frac{6}{16}$,,)

இருக்கவேண்டும். ஸ்திரீகளுக்கும் கிழவர்களுக்கும் இதில் முக்கால் அளவு போதுமானது. ஆனால் எல்லா இடங்களிலும் எல்லா ஸந்தர்ப்பங்களிலும் எல்லாருக்கும் போஜனம் இதே அளவாகவே இருக்கவேண்டுமென்று சொல்லக்கூடாது. ஏனென்றால், வியாதி, வேலை, வயது, வழக்கம், தேசம் முதலியவைகளினால் இந்த அளவு மாறக்கூடும்.

வேலை செய்கிறபொழுது தேகத்திலுள்ள யந்திரங்களெல்லாம் அதிகமாய்த் தேய்வதனாலும் வேலை செய்வதனாலும் தேகபலம் குறையும். அப்படிக் குறையாமலிருக்கும் பொருட்டு ஆஹாரம் கொஞ்சம் அதிகமாயிருக்கவேண்டும். வேலை செய்யாமல் வீட்டிலேயே இருக்கிறவர்களைப் பார்க்கிலும் வேலை செய்கிற கூலிகளுக்கு அதிக ஆஹாரம் வேண்டும்.

குளிர்ச்சி மிகுந்த தேசங்களில் இருப்பவர்களுக்கும் அதிக ஆஹாரம் வேண்டும். வியாதிக்காரர்களுக்குச் சொற்ப போஜனம் போதுமானதாகும். மெலிந்த தேஹமுள்ளவர்களுக்கு அதிக ஆஹாரம் வேண்டும்.

நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு பவுன் அல்லது 16 அவுன்ஸ் போஜனம் ஒருவனுக்கு வேண்டுமென்று சொன்னோம். இந்த 16 அவுன்ஸும் திரவமில்லாமல் காய்ந்திருக்கிற போஜனத்தின் அளவு. ஆனால் பதார்த்தங்கள் ஈரமுள்ளனவாகவே இருக்குமாதலால் 32-40 அவுன்ஸ் போஜனம் தேவையாகும். அதில் காய்ந்த பாகம் (திரவமற்ற பாகம்) அந்த அளவில் பாதிதான் இருக்கும். போஜன பதார்த்தங்களிலுள்ள ஈரம் வித்தியாஸப்படுமாதலால் திரவமற்ற பாகத்தையே கணக்கிடுவது வழக்கம்.

தினந்தோறும் ஏறக்குறைய 1¼ படி ஜலம் குடிக்கவேண்டும்.

முன் சொல்லப்பட்ட அளவாக எல்லாவித ஸத்துக்களும் போஜனத்தில் கலந்தே இருக்கவேண்டும். ஆனால் ஸந்தர்ப்பத்திற்குத் தக்கபடி பற்பல ஸத்துக்களின் அளவு வித்தியாஸப்படும். பால்யத்தில் தேகம் வளரவேண்டுமாதலால், அப்பொழுது வளர்ச்சிக்கு உபயோகமான ப்ரோடீட் பதார்த்தங்கள் போஜனத்தில் அதிகமாயிருக்கவேண்டும். முப்பது வயதுக்குப் பிறகு தேகம் வளராது. அந்தப் பருவத்தில் தேகத்திலுள்ள ஸத்துக்களின் ரிபேருக்காக மாத்திரம் கொஞ்சம் ப்ரோடீட் தேவையாயிருக்கும். ஆனதனால் முப்பது வயதுக்கு அதிகமானவர்களுடைய போஜனத்தில் ப்ரோடீட் கொஞ்சமாயிருக்கவேண்டும்.

குளிர்ந்த தேசங்களில் தேககாங்கை அதிகமாக வேண்டும். தேககாங்கை உண்டுபண்ணும்பொருட்டு அதிகவேலை செய்யவேண்டும். ஆதலால் காங்கையையும் வேலை செய்யுந் திறமையையும் உண்டுபண்ணுகிற கொழுப்பைக் குளிர்ந்த தேசவாஸிகள் அதிகமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதுவன்றி, வேலை செய்து தேய்ந்துபோகிற ஸத்துக்களைப் பழுதுபார்க்கத்தக்க ப்ரோடீடையும் அவர்கள் அதிகமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வெயில் மிகுந்த உஷ்ண தேசங்களில் தேகத்தில் காங்கையுண்டுபண்ணுவதற்காகக் கொஞ்சம் கொழுப்பு போதும். ஆதலால் உஷ்ண தேசவாஸிகளுக்குக் கொழுப்பு அதிகமாய்த் தேவையில்லை. தேககாங்கை உண்டுபண்ணும்பொருட்டு அவர்கள் அதிக வேலை செய்யவேண்டிய அவசியமில்லாததனால் அவர்களுடைய போஜனத்தில் ப்ரோடீடும் அதிகமாயிருக்கவேண்டியதில்லை.

நீர்வியாதிக்காரர்களுக்கு மா சர்க்கரைகள் அதிகமாய்ச் சேரக்கூடாது. வேறு சில மூத்திரரோகங்களில் ப்ரோடீட்கள் விசேஷமாய்ச் சேரக்கூடாது.

ஜ்வரம் உள்ளவர்களுக்கு ப்ரோடீட்களும் கொழுப்புக்களும் எளிதில் ஜீர்ணமாகா. அவர்களுடைய போஜனம் அநேகமாய் மா சர்க்கரைகளாகவே இருக்கவேண்டும். ப்ரோடீட் மிகவும் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கவேண்டும்.

THE QUANTITY OF FOOD EATEN
புசிக்கும் உணவின் அளவு

சாதாரணமாய் வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமாகவே சாப்பிடுவது அநேகருடைய வழக்கம். வயிறு நிறைந்து இனிமேல் எதுவும் கொள்ளாது என்னும் நிலைமை வந்தபிறகே அவர்கள் திருப்தியடைகிறார்கள். வயிறு நிரம்பி ஆஹாரம் உள்ளே அடங்கியிருக்க இடம் போதாமல் வெளியே முட்டினால் அப்பொழுது அவர்கள் "வயிறு முட்ட"ச் சாப்பிட்டதாகச் சொல்லிக்கொள்வார்கள். அப்படி வயிறு முட்டும்பொழுது இடைஞ்சலாயில்லாதிருக்கும்பொருட்டுச் சில வைதிகர்கள் தம் இடுப்பு வேஷ்டியைக் கொப்பூழுக்கு (நாபிக்கு)க் கீழாகவே கட்டிக்கொள்வார்கள். இப்படிச் செய்வது தேகத்திற்கு நல்லதன்று. நமது தேகத்திற்கு அவசியமாய்த் தேவையான போஜனத்தின் அளவிற்கும் வயிற்றின் அளவிற்கும் ஸம்பந்தமே இல்லை. சில பதார்த்தங்களை வயிறு நிரம்பச் சாப்பிட்டாலும் அவை தேக புஷ்டிக்குப் போதாமலிருக்கக்கூடும். வேறு சில மஸ்தான பதார்த்தங்களை மிகக் கொஞ்சமாய்ப் புசித்தாலும் அவை தேக புஷ்டிக்குப் போதுமாயிருக்கக்கூடும்.

ஜலம் குடிப்பதற்கும் வாயு ஸஞ்சரிப்பதற்கும் வயிற்றில் இடம் வைத்துக்கொண்டே நாம் அன்னம் புசிக்கவேண்டும். அரை வயிறு நிரம்ப ஆஹாரம் சாப்பிட்டுக் கால்வயிறு ஜலம் குடித்து மீதியுள்ள கால்வயிறு வாயு ஸஞ்சரிக்கும்பொருட்டு வெறுமையாக இருக்கவேண்டுமென்று நமது வைத்தியக் கிரந்தங்கள் சொல்கின்றன. ஆஹாரம் அதிகமானால் அஜீர்ணமுண்டாகக்கூடும்; அப்படியில்லாமல் சாப்பிட்டதெல்லாம் ஜீர்ணித்துப்போனாலும் வழக்கமாய் அதிபோஜனம் செய்கிறவர்களுக்குக் குல்மம், மலச்சிக்கல், அதிஸாரம்

ஜ்வரம், ஜாட்யம், வாய்நாற்றம், மஞ்சட்காமாலை, மூத்திரரோகங்கள், சர்மரோகங்கள், தேஹதௌர்பல்யம் (பலவீனம்), மூலவியாதி, சூலைவாயு, கிரந்தி முதலிய பல ரோகங்கள் காணக்கூடும்.

மாம்ஸத்தை அதிகமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குச் சில விதமான சூலை ரோகங்களும் சிலவித மூத்திரரோகங்களும் நேரும்.

கொழுப்பும் சர்க்கரையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக்கொள்கிறவர்களுக்குத் தொந்தியும் துர்பலமும் ஹ்ருதயரோகமும் நீர்வியாதியும் ஸம்பவிக்கக்கூடும்.

அளவுக்குக் குறைவாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு தேஹம் நாளுக்குநாள் மெலிந்து க்ஷீணமடையும். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு எந்த ரோகமும் சுலபமாக வரக்கூடும்.

ப்ரோடீட் பதார்த்தங்களைக் குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்கிறவர்களுக்கு தேஹதௌர்பல்யமும் (பலவீனமும்) சோம்பலும் உண்டாகும்.

கொழுப்பைக் கொஞ்சமாகச் சேர்த்துக் கொள்கிறவர்களுக்கு க்ஷயரோகம் சுலபமாக ஸம்பவிக்கும்.

THE QUALITY OF FOOD

ஆஹாரத்தின் தன்மை

மாம்ஸரூபமாயிருக்கிற ப்ரோடீட் பதார்த்தங்கள் சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். உளுந்து, துவரை, கடலை முதலான ஸ்தாவர ப்ரோடீட்கள் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகா; அது மாத்திரமல்லாது அவை வாயுவை யுண்டாக்கும். பொதுவாகப் பருப்புக்களை மிகவும் வாயுவான பதார்த்தங்களென்று அறியவேண்டும்.

மாம்ஸம் சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு உடம்பில் திமிரும் உத்ஸாஹமும் அதிகம். அவர்களுடைய தேகம், ஸ்தாவர பதார்த்தங்களைப் புசிக்கிறவர்களின் தேகத்தைப்போல ஸ்தூலமாகாது.

மாம்ஸ பதார்த்தங்களில் (பருப்புக்களிலுங்கூட) ப்ரோடீடும் கொழுப்பும் அதிகம்; மா சர்க்கரைகள் கொஞ்சம். தானியங்களில் மா சர்க்கரைகள் அதிகம், ப்ரோடீட் கொஞ்சம்

ஆதலால் நமது போஜனத்தில் அநேக விதமான பதார்த்தங்கள் கலந்தே இருக்கவேண்டும். போஜனத்தில் பலவித ஸத்துக்களும்

தேவையான அளவில் இருந்தால் மாத்திரம் போதாது; சுலபமாய் ஜீர்ணமாகும்பொருட்டு அவைகள் தகுந்தபடி பக்குவப்பட்டும் இருக்கவேண்டும். சமையல் செய்வதனால் போஜன பதார்த்தங்களுக்கு மிருதுத்துவமும் ருசியும் வாஸனையும் உண்டாகின்றன. வாயிலும் வயிற்றிலும் குடல்களிலும் ஜீர்ணரஸங்கள் அதிகமாய்ச் சுரப்பதற்கு வாஸனையும் ருசியும் காரணமாகும். போஜன பதார்த்தங்கள் மிருதுவானால்தான் வாயும் வயிறும் குடல்களும் அவைகளை நன்றாய்ப் பிசைந்து ஜீர்ணரஸங்களுடன் கலந்து ஜீர்ணமாகச் செய்யும்.

போஜன பதார்த்தங்களை நன்றாய்ப் பக்குவம் செய்வதுமட்டும் போதாது. அவைகளை வாயில்போட்டுப் பற்களினால் நன்றாகக் கடித்து அரைத்தே விழுங்கவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் வாயிலுள்ள "டயலீன்" (Ptyalin) என்னும் ரஸமானது "ஸ்டார்ச்"சோடு (Starch) கலக்கும். இவ் விதமாக போஜனபதார்த்தங்கள் கலந்து கீழே இறங்கின பிறகு வயிற்றுக்கும் குடல்களுக்கும் அதிக வேலை இராது. போஜனத்தைக் கடிக்காமல் விழுங்கும் பக்ஷத்தில் "டயலீன்" பிரயோஜனமில்லாமற்போம்; வயிற்றுக்கும் குடல்களுக்கும் அதிகவேலை ஏற்படும். இதனால் வயிறும் குடல்களும் சீக்கிரத்தில் பலவீனப்படும்; குல்மம் (வயிற்றுவலி), அஜீர்ணம் முதலிய ரோகங்கள் ஸம்பவிக்கும்.

FOOD STUFFS

போஜன பதார்த்தங்கள்

இந்த தேசத்தில் ப்ரோடீடை மாம்ஸம், முட்டை அல்லது பால், பருப்பு ஆகிய இந்த ரூபங்களாகச் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள்; கொழுப்பை நெய், வெண்ணெய், எண்ணெய், கொழுப்பு முதலியவைகளின் ரூபமாகச் சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள்; மாவை தானியங்களின் ரூபமாகச் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள். சர்க்கரையைக் கரும்புச் சர்க்கரை, பால் சர்க்கரை முதலியவைகளின் ரூபமாகச் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள்; உப்புக்களை உப்பு ரூபமாகவும் காய் கறிகளின் மூலமாகவும் சேர்த்துக் கொள்கிறார்கள்.

இத் தேசத்தில் உபயோகிக்கப்படும் தான்யங்களுள் அரிசி, கோதுமை, வரகு, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் ஆகிய இவையே

முக்கியமானவை. இவைகளிலெல்லாம் "ஸ்டார்ச்"சே அதிகமாயிருக்கின்றது. இவைகளில் புரோட்டீடும் கொழுப்பும் கொஞ்சமாயிருப்பதனால் இவைகளுடன் பருப்பும் நெய்யும் (அல்லது எண்ணெயும்) சேர்த்துக் கொள்ளாவிடில் இவைகளினால் மாத்திரம் ஜீவனம் செய்வது கஷ்டம். இந்த தான்யங்களுள் கோதுமை ஒன்றே அதிக மஸ்துள்ளது. அதற்கு அடுத்தபடியாக வரகையும் சோளத்தையும் சொல்லலாம். தான்யங்களுள் மஸ்து மிகக் குறைவானது அரிசியே. ஆனால் அரிசி வெகு சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். புதிய அரிசி தேகத்திற்கு நல்லதன்று. அதைச் சாப்பிடுவதனால் சீதபேதி, அதிஸாரம், அஜீர்ணம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகக் கூடும்.

சோளம், கம்பு, வரகு ஆகிய இம் மூன்றும் போஷண சக்தியில் ஏறக்குறைய கோதுமைக்கு ஈடானவைகளே; ஆனால் கோதுமையைப் போல் அவ்வளவு சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகா.

கோதுமையை உடைத்து அரிசியைப்போல் பக்குவம் செய்து சிலர் சாப்பிடுகிறார்கள். அப்படிச் சாப்பிடுவது எல்லார்க்குமே சுலபமாக ஜரிக்காது; ஜரித்தால் தேகத்திற்கு மிகவும் நல்லது. கோதுமையை ரவையாகவாவது மாவாகவாவது உபயோகித்தால் அது சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். ஜீர்ணசக்தி குறைவாயிருக்கிறவர்கள் உடைத்த கோதுமையை, வழக்கமில்லாதிருக்கையில், சாப்பிட ஆரம்பித்தால் தீராத குல்மம் ஏற்படும்.

பக்குவம் செய்த கோதுமைப் பதார்த்தங்களுள் ரொட்டியே மிகவும் சிரேஷ்டமானது. ரொட்டியில் தேனடையிலிருப்பன போன்ற துவாரங்களிருப்பதனால் அவைகளின் வழியாய் ஜீர்ணரஸங்கள் நான்கு பக்கங்களிலும் பரவிச் சீக்கிரத்தில் ரொட்டியை ஜீர்ணம் செய்யும். தேகஸ்திதி நன்றாயிருக்கும் பொழுதும் வியாதிப்பட்டிருக்கும்பொழுதும் சுலபமாய் ஜரிக்கத்தக்க பதார்த்தம் ரொட்டியாகும். அது எல்லாப் பருவங்களிலும் ஜரிக்கும். சாதாரணமாய்க் கள்ளைக் கலந்தே ரொட்டி செய்வது வழக்கம். ஆனால், கள் அத்யாவசியமானதன்று. 'பேகிங் பௌடர்' (Baking powder), 'ஈஸ்ட் பௌடர்' (Yeast powder) முதலிய உப்புக்களையும் வாழைப்பழ ரஸம், வெல்லம் முதலியவைகளையும் உபயோகித்து ரொட்டி சுடலாம்; புளித்த தயிர் பிரயோஜனப்படாது.

இத் தேசத்தில் சாதாரணமாக போஜனத்திற்கு உபயோகப்படும் பருப்புவகைகள் துவரை, உளுந்து, மொச்சை, கடலை, பயறு ஆகிய இவைகளே. பட்டாணி, மொச்சை, அவரை, கொத்தவரை ஆகிய இவைகள் கறிகாய்களாக உபயோகப் படுகின்றன. இந்தப் பருப்புக்களில் கொழுப்பைத் தவிர மற்ற ஸத்துக்கள் அதிகமாய் அடங்கியிருக்கின்றன. இவை மிகவும் மஸ்தானவை. இந்த ஜாதியைச் சேர்ந்த 'ஸோயா பீன்' என்னும் அவரையானது எல்லா ஸத்துக்களும் அதிகமாய் அடங்கியது. அது மாம்ஸங்களைக் காட்டிலும் அதிக மஸ்துள்ளது.

நிலக் கடலையில் புரோட்டீடும் கொழுப்பும் அதிகமாயிருக்கும். ஆனால் இதை ஜீர்ணிப்பது கஷ்டம். ஐரோப்பாக் கண்டத்தில் நீரிழிவு வியாதிக்காரர்களுக்கு 'ஸோயா பீன்' அவரையையும் நிலக் கடலையையும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். ஏனென்றால் இவ்விரண்டிலும் மா சர்க்கரைகள் அதிகமாய் இல்லை.

MILK AS FOOD

பால் ஆஹாரம்

பிராணி ஸம்பந்தமான பதார்த்தங்களுள் பிராமணர்களும் சைவர்களும் ஆஹாரமாக உபயோகிப்பது பால் ஒன்றே (வெண்ணெய், நெய், தயிர், மோர் முதலியனவெல்லாம் பாலிலிருந்து உண்டானவையே). எல்லா ஜாதியார்களிலும் பாலே குழந்தைகளுக்கு முக்கிய ஆதாரமாயிருக்கின்றது. பாலில் எல்லாவித ஸத்துக்களும் கலந்திருக்கின்றனவென்று "ஆரோக்கியபோதினி"யின் 222-ஆம் பக்கத்திற் சொல்லியிருக்கிறோம். ஆனால் பெரியவர்கள் பாலினால் மாத்திரமே நீடித்து ஜீவிக்கமுடியாது. ஏனெனின், அதுவே போதுமான ஆஹாரமாவதற்குத் தினந்தோறும் ஏறக்குறைய நான்கு படி பால்வேண்டும். அப்படியானாலுங்கூட, அதில் ஸத்துக்கள் சிறியவர்களுக்கு வேண்டிய அளவில் சேர்ந்திருக்கின்றனவேயொழியப் பெரியவர்களுக்கு வேண்டிய அளவில் கலந்தில்லை.

பால்களுள் கழுதைப் பாலும் முலைப் பாலும் மஸ்து குறைவானவை; எருமைப்பாலும் ஆட்டுப்பாலும் அதிக மஸ்துள்ளவை.

சிசுக்களுக்கு ஒரு பல் முளைக்கிறவரையில் முலைப்பால் தேவையாகும்; அந்தப் பருவத்தில் பசுவின் பால் சீக்கிரத்தில் ஜரிக்காது

முலைப்பாலிலுள்ள 'கேஸீன்' எனப்படும் புரோடீடுக்கும் பசுவின் பாலிலுள்ள 'கேஸீ' னுக்கும் வித்தியாஸமுண்டு. உப்புத் திராவகம், காடி, எலுமிச்சம்பழ ரஸம் ஆகிய இவைகளுள் ஏதாவதொன்றை முலைப்பாலில் விட்டால் அதிலுள்ள 'கேஸீ'னானது தவிடு போல் முறிந்துபோம்; பசுவின் பாலில் விட்டால் அது கட்டி கட்டியாய்த் திரியும். பாலைக் குடித்தவுடன் அது வயிற்றுக்குள் செல்லும்; வயிற்றில் சென்றவுடன், வயிற்றிலுள்ள உப்புத் திராவகத்தினால் பாலிலுள்ள 'கேஸீன்' முறியும்; தவிடுபோல் முறிந்தால் 'காஸ்ட்ரிக் ஜுஸ்' (Gastric juice) என்னும் ஜீர்ணரஸமானது அதைச் சுலபமாக ஜீர்ணிக்கும்; கட்டி கட்டியாகத் திரியுமானால் அப்படிச் சுலபமாக ஜீர்ணமாகாது. ஆனதனாலேயே குழந்தைகளுக்கு வயதாகி ஜீர்ண சக்தி அதிகமாகிற வரையில் பசுவின் பாலைக் கொடுக்கக் கூடாது.

பாலிலுள்ள கொழுப்பே பாலாடை யென்றும் வெண்ணெ யென்றும் நெய்யென்றும் சொல்லப்படுகின்றது.

பாலைத் தயிராகச் செய்யும்பொழுது அதிலுள்ள பால்சர்க்கரை யானது ஒரு புளிப்பான திராவகமாய் மாறுகின்றது; 'கேஸீன்' முறிந்து போகின்றது. பால்சர்க்கரையைத் தவிரப் பாலிலுள்ள மற்ற பதார்த்தங்களெல்லாம் தயிரிலும் மோரிலும் அப்படியே இருக்கின்றன. சர்க்கரை மாத்திரம் மாறுகின்றது. ஆதலால் பாலுக்குரிய போஷணசக்தி தயிருக்குமுண்டு.

அநேக விதமான வியாதிக் கிருமிகளினாலும், கறக்கிறவர்களின் கையிலிருக்கிற அழுக்குக்களினாலும், பாத்திரங்களிலுள்ள அழுக்குக்களினாலும், மாட்டின் மடியில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிற சாணி, மூத்திரம், தூசி, மண்முதலிய அழுக்குக்களினாலும் பாற்காரர் கலக்கும் அசுத்த ஜலத்தினாலும் பாலானது அசுத்தப்படும். அப்படி அசுத்தப்பட்ட பாலானது அநேகவித ரோகங்களுக்குக் காரணமாகும். இப்படி அசுத்தப்பட்ட பாலினால் சிறு குழந்தைகளுக்கு வியாதி சுலபமாய்ப் பரவும்.

இத் தேசத்தில் காலரா, டைபாயிட் அல்லது ஸந்நிபாதஜ்வரம், அதிஸாரம், அஜீர்ணம், க்ஷயம் முதலிய ரோகங்கள் பாலினால் பரவக்கூடும். அவற்றுள் காலராவும் டைபாயிடும் கிருமிரோகங்களானதனால் தொத்துவியாதிகளாகும். அந்த வியாதிகளுள்ளவர்களின் கை பட்டாலும், வஸ்திரங்கள் பட்டாலும், பால்வைக்கும் பாத்திரங்

கள் அவர்களோடு எந்தவிதமாகவாவது ஸம்பந்தப்பட்டாலும், அல்லது அந்தக் கிருமிகளுள்ள ஜலம் பாலில் கலந்திருந்தாலும் மேற்சொல்லிய இரண்டு வியாதிகளும் பாலின் மூலமாய்ச் சீக்கிரத்தில் பரவும்.

சிறிது காலத்திற்குமுன் கல்கத்தா நகருக்கு அருகில் வந்திறங்கியிருந்த கப்பலொன்றில் காலரா கண்டது. அதற்குக் காரணம் இன்னதென்று விசாரிக்கும் பொழுது ஏற்பட்ட விஷயங்களாவன:— கரையிலிருந்து ஓர் இடையன் கப்பலுக்குப் பால்கொண்டு வந்து கொடுத்தான். அவனுடைய வீட்டிற்கு அருகில் ஒரு குளம் இருந்தது. அந்தக் குளத்து ஜலம் காலரா வியாதியுள்ளவர்களின் மலஸம் பந்தப்பட்டதாயிருந்தது. பாற்காரன் தன் தொழிலின் நிமித்த மாகத் தான் விற்கும் பாலில் ஜலம் சேர்ப்பது வழக்கம். அப்படிக் கலக்கிறதற்கு அந்தக் குளத்தின் ஜலத்தை உபயோகித்தான் — என்பனவாம். காலராக்கிருமிகள் மலத்திலும் வாந்தியிலும் இருக்குமாதலால் கப்பலிலிருந்த மாலுமிகளுக்குக் காலரா கண்டது ஆச்சரியமாகாது.

பாலில் சுத்த ஜலத்தைச் சேர்ப்பதனால் வியாதிகள் உண்டாகா. ஆனால் அதில் கலக்கிற ஜலம் சுத்தமானதாயிருக்கவேண்டுமென்னும் சிரத்தை பாற்காரர்களுக்கு இருக்குமோ? சமீபத்தில் எந்த ஜலம் கிடைக்கிறதோ அதையே அவர்கள் உபயோகிப்பார்கள். இதற்கொரு திருஷ்டாந்தம் சொல்வோம்.

இங்கிலண்டில் ஒரு பிரபுவின் வீட்டு வாசலில் ஒரு தொட்டி நிரம்ப ஜலம் வைக்கப்பட்டிருந்தது. அதற்கு அடுத்த வீட்டுக்குப் பால் கொண்டுவந்த பாற்காரன் அங்குச் சமீபத்தில் எவரும் இல்லாததையும் தொட்டி நிரம்ப ஜலம் இருந்ததையும் கண்டு மகிழ்ந்து வெகு அவஸரமாய் அந்த ஜலத்தை மொண்டு தன் பாலோடு கலந்தான். மேலே மாடியிலிருந்து ஜன்னலின் வழியாய் இதைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த பிரபு "அடே பாற்காரா?" என்றார். அதைக் கேட்டவுடன் பாற்காரன் திடுக்கிட்டான். அப்போது அந்தப் பிரபு அவனைப் பார்த்து, "பயப்படாதே. உனக்கு எவ்வளவு ஜலம் வேண்டுமோ அவ்வளவு எடுத்துக் கொள்ளலாம். எனக்கு நீ கிரயம் கொடுக்கவேண்டியதில்லை. எனக்கு தேகம் அஸௌக்கியமாயிருப்பதனால் டாக்ட்டர் சொல்லியபடி நான் ஸ்நானம் செய்யும் பொருட்டு அந்தத் தொட்டியில் கடல்நீர்

கொண்டுவந்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இப்போது உன் பாலைக் குடித்தவுடன் உன் திருட்டு வெளிப்படுமே யென்று நினைத்து உன் பிழைப்பு கெட்டுப் போகாமலிருக்கும் பொருட்டு உன்னை எச்சரிக்கை செய்யக் கூப்பிட்டேன்" என்றார்.

TO PRESERVE THE PURITY OF MILK

பாலைச் சுத்தமாய் வைக்க

சுத்தமான பால் கிடைக்கும் பொருட்டுப் பலபிரயத்னங்கள் செய்யவேண்டும். குப்பை, அமேத்யம் (மலம்) முதலானவைகளைப் பசுக்கள் தின்னக் கூடாது, மாட்டுக் கொட்டில்களை எப்பொழுதும் காற்றோட்டமாகவும் சுத்தமாகவும் வைக்கவேண்டும். மாடுகளின் பேரிலுள்ள சாணி, மண் முதலான அழுக்குக்கள் போகும்படியாய்க் காலையிலும் மாலையிலும் அவைகளைத் தண்ணீர் விட்டுத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். பால் கறக்கிறதற்குமுன் மாட்டின் மடியைச் சுத்தமாகக் கழுவவேண்டும். பால்கறக்கும் பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்து கொதிக்கும் வெந்நீர்விட்டுக் கழுவினபிறகு அவைகளில் கறக்கவேண்டும். பாலைக் கறந்தபிறகு அதில் தூசிகள் விழாதிருக்கும்படி அந்தப் பாத்திரத்தை மூடிவைக்கவேண்டும். காலரா, அம்மை முதலிய ரோகங்களிருக்கும் வீட்டிலுள்ள பாற்காரர்களும், அப்படிப்பட்ட வீடுகளுக்குப் போக்கு வரவுள்ளவர்களும், சொறி சிரங்கு முதலிய தொத்து வியாதிகளுள்ளவர்களும் பால் கறக்கக் கூடாது. வியாதியில்லாதவர்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவிக்கொண்டு சுத்தமான மடியிலிருந்து சுத்தமான பாத்திரத்தில் பாலைக் கறந்து அந்தப் பாத்திரத்தை மூடிவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதனுடன் ஜலம் கலக்கவேண்டுமானால் கொதிக்கவைத்த வெந்நீரைக் கலக்கவேண்டும். ஆனால் ஜலம் கலக்கிறதே மோசமான காரியம். காற்றோட்டமாயும் சுத்தமாயுமிருக்கிற கொட்டில்களில் பசுக்களைக் கட்டவேண்டும். பசுக்கள் தினந் தோறும் வெளியே போய் நல்ல புல் முளைத்திருக்கும் மைதானங்களில் மேய்ந்து வரவேண்டும்.

நன்றிமறவேல். கெடுப்பதொழி.
வஞ்சகம்பேசேல். சூதுவிரும்பேல்.

VEGETABLES

காய் கறிகள்

காய் கறிகளில் சிலவித உப்புக்கள் இருக்கின்றன. ரக்தத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதற்கு அந்த உப்புக்கள் உபயோகமாயிருக்கின்றன. காய் கறிகள் சாப்பாட்டில் ருசியைக் கொடுத்து ஜீர்ணசக்தியை அதிகப்படுத்துகின்றன. காய்கறிகளைப் பக்குவம் செய்யும் பொழுது சேர்க்கிற மிளகு, மிளகாய், கடுகு, பெருங்காயம் சீரகம், ஓமம் முதலியவைகளுக்கு வாயுவைக்கண்டிக்கும் சக்தியுண்டு. காய் கறிகளை விசேஷமாய்ச் சேர்த்துக் கொண்டால் காலப்பிரவர்த்தி கஷ்டமில்லாமல் ஆகும்.

EATING

சாப்பிடுதல்

போஜனத்தில் எல்லாவித ஸத்துக்களும் காய் கறிகளும் கலந்தே இருக்கவேண்டும்; பக்குவம் செய்தே சாப்பிடவேண்டும். பக்குவம் செய்வதனால் ஆஹாரம் ருசியுள்ளதாகின்றது. உணவு சூடுள்ளதாகவும் ருசியுள்ளதாகவுமிருக்கும்பக்ஷத்தில் ஜீர்ணரஸங்கள் அதிகமாய்ப் பெருகி ஆஹாரத்தைச் சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணம் செய்யும். ஆஹாரத்தில் பூச்சிகளாவது கிருமிகளாவது இருந்தால் அவையெல்லாம் ஆஹாரத்தைப் பக்குவம் செய்யும் பொழுது சூட்டினால் கொல்லப்படும். ஆதலால் போஜன பதார்த்தங்களை (முக்கியமாய்க் காய் கறிகளை) பச்சையாக, அதாவது, பக்குவம் செய்யாமல், சாப்பிடவே கூடாது.

தினந்தோறும் நியமமாக ஒரேவேளையில் சாப்பிடுவது நன்மையாகும். ஒரு நாள் 8 மணிக்கும், மறுநாள் 10 மணிக்கும், இன்னுமொருநாள் 12 மணிக்கும் சாப்பிடுவது நல்லதன்று. ஒரு நாளைக்கு ஒரேவேளை சாப்பிடுவதும், மறுநாளைக்குப் பலதடவை சாப்பிடுவதும் நல்லதன்று. சாப்பிட்ட பிறகு சாதாரணமாக நான்கைந்து மணிநேரம் வரையில் வயிற்றுக்கு வேலை இருக்கும். அதாவது, போஜனம் வயிற்றில் ஜீர்ணமாவதற்கு அத்தனை நேரம் பிடிக்கும். ஆஹாரம் மிகக்கொஞ்சமாயிருந்தால் அது இரண்டுமூன்று மணியில் ஜீர்ணமாகக் கூடும்; பளுவான ஆஹாரமானால் அது ஜீர்ணமாவதற்கு எட்டு பத்து மணிநேரங் கூட ஆகலாம்.

வாலிபர்களுக்கும் தேகத்தைச் சிரமப்படுத்து வேலை செய்கிறவர்களுக்கும் சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். வயது சென்றவர்களுக்கும் வேலை செய்யா திருப்பவர்களுக்கும் மெதுவாய் ஜீர்ணமாகும்.

காலையில் எழுந்திருந்தவுடன் ஏதாவது ஸ்வல்ப ஆஹாரம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது ஆவசியகம் காலையில் ஏதாவது வேலை செய்யவேண்டியதா யிருக்கும்பக்ஷத்தில் அவசியமாய்க் கொஞ்சம் ஆஹாரம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதே. அப்படியில்லாவிடில் தேகத்திற்குச் சிரமமாயிருக்கும்; அநேகவித வியாதிகளும் உண்டாகும். ஏனெனில் ராத்திரி முழுவதும் ஆஹாரமில்லாததனால் தேகத்திலுள்ள ஸத்துக்களெல்லாம் பலவீனப் பட்டிருக்கும்.

சாப்பிடுகிற வேளையும் சாப்பிடுகிற பத்ததியும் அவரவர்கள் செய்யும் வேலையைப் பொறுத்திருக்கும்.

பகலில் பளுவாகச் சாப்பிட்டால் அதன் பிறகு மூன்று மணி நேரம் வரையில் ஒரு விதமான வேலையும் செய்யமுடியாது. போஜனத்தை ஜீர்ணம் செய்யும்பொருட்டு ரக்தம் வயிற்றில் அதிகமாக ஓடும், மூளைக்கும் சதைக்கும் குறைவாக ஓடும். ஆகலால் மூளையினால் செய்கிற (புத்தியை உபயோகித்துச் செய்கிற) வேலையும் சதைகளினால் (கைகால்களினால்) செய்கிற வேலையும் அதிகமாய்ச் செய்ய முடியாது. பகலில் பளுவாகச் சாப்பிட்டால் கொஞ்ச நேரம் வேலையில்லாமல் இருந்து விட்டு உறங்கத்தான் முடியும். கூலிக்காரர்களும் உத்தியோகஸ்தர்களும் இப்படிச் செய்ய முடியாது. கிராமாந்தரங்களில் காலைவேளையில் அலைந்து திரிந்து வேலை செய்து 11, 12 மணிக்குச் சாப்பிட்டுக் கொஞ்ச நேரம் தூங்கி மறுபடி 3, 4 மணிக்கு வெளிப்படுவோர்களுக்கு மாத்திரமே பகற்போஜனம் பளுவாயிருக்கலாம். கூலிக்காரர்கள் காலையிலும் மத்தியான்ஹத்திலும் கடுமையானவேலை செய்தால் காலையில் கொஞ்சம் கஞ்சியும் நடுப்பகலில் கொஞ்சம் கஞ்சியும் குடித்து ராத்திரியில் பளுவாகச் சாப்பிடுவது வழக்கம். அது நல்ல வழக்கம். அல்லது மத்தியான்ஹத்தில் இரண்டு மூன்று மணி அவகாசம் இருக்குமானால் அவர்களும் சாப்பிடலாம். அப்படியானாலும் ராத்திரிச் சாப்பாடுதான் பெரிய சாப்பாடாயிருக்கவேண்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு ஒருவேளையும் பளுவான சாப்பாடு இருக்கக் கூடாது. ஆதலால் அவர்கள் இரண்டு மூன்று தடவை

சொற்பமாகச் சாப்பிடவேண்டும். ஆபீஸிலும் வீட்டிலும் அவர்கள் புத்திஸம்பந்தமான வேலைசெய்யவேண்டு மாதலால் ஒவ்வொரு வேளையும் அவர்கள் சொற்பமாகவே சாப்பிடவேண்டும்.

எப்பொழுதும் சாப்பிட்டவுடன் தூங்கினால் சரியாக ஜீர்ணமாகாது. இரண்டு மணிநேரமாவது விழித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் போஜனம் சாப்பிடுகிறவேளை தவிர மற்ற வேளையில் (இடைவெளியில்) ஒன்றும் தின்னக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் குல்மம் முதலிய வயிற்று ஸம்பந்தமான ரோகங்கள் ஸம்பவிக்கும்.

சரீரத்தாலாவது வேலையாவது செய்தவுடன் சாப்பிடக் கூடாது. ஏனென்றால் அந்தக் காலத்தில் ரக்த ஓட்டம் சதைகளில் அதிகமாகவும் வயிற்றில் குறைவாகவும் இருப்பதனால் ஜீர்ணம் ஆவது கஷ்டம். ஜீர்ணகாலத்தில் வயிற்றில் ரக்த ஓட்டம் அதிகமாயிருக்க வேண்டும். ஆகையால் சாப்பிட்டவுடன் சரீரத்து செய்யக் கூடாது, வேலையும் செய்யக் கூடாது.

போஜனம் ஆனபிறகு ஸ்நானம் செய்வது தீமை. ஆனால் போஜனகாலத்திற்கு முன் ஸ்நானம் செய்வது நன்மை.

ஏதாவது ஆஹாரம் சாப்பிட்டபிறகு காபி, டீ முதலியவைகளைக் குடிப்பது நல்லதன்று. சாப்பிட்டபிறகு கொஞ்சம் வெந்நீர் குடித்தால் ஜீர்ணசக்தி அதிகரிக்கும். காபி, டீ முதலியவைகளைத் தனியாகவே சாப்பிடவேண்டும்.

சாப்பிடும்பொழுது தண்ணீர் மிதமாகக் குடிக்கவேண்டும்; குடிக்காவிட்டால் ஜீர்ணரஸங்கள் போஜனத்தோடு சரியாகக் கலக்கமாட்டா; அதிகமாய்க் குடித்தால் ஜீர்ணரஸங்களின் வேகம் மிகவும் குறையும்.

நமது தேசத்தில் சாப்பாடு ஆனபிறகு தாம்பூலம் போட்டுக் கொள்கிற வழக்கமுண்டு. பொதுப்பட அது நல்ல வழக்கமென்றே சொல்லவேண்டும்; ஆனால் மிகவும் மிதமாகத் தாம்பூலம் தரிக்கவேண்டும்; சாப்பாடு ஆனபிறகுமாத்திரமே தரிக்க வேண்டும். ஏலம் கிராம்பு ஆகிய இவைகளுடன் தாம்பூலம் போட்டுக்கொண்டால் ஜீர்ணம் தீவ்ரமாக ஆகக்கூடும்; வாயுவும் கண்டிக்கப்படும். சாப்பாடு ஆனபிறகும் தாம்பூலம் போட்டு மென்றபிறகும் வாயை நன்றாகச் சுத்தஜலம்விட்டுக் கொப்புளிப்பது நல்லது.

DRINKS

பானங்கள்

போஜனத்தைப் போலப் பானமும் நமக்கு அவசியமே. நமக்கு அவசியமான பானம் சுத்த ஜலம் ஒன்றே. ஆனால் சிலர் வேறு விதமான பானங்களையும் உபயோகித்து வருவதனால் அவைகளைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்வோம்.

காபி சாப்பிடுவதனால் தேகத்திற்கு ஊக்கம் உண்டாகும், களை தீரும். அநேகருக்குக் காபி சாப்பிடுவதனால் மலப்பிரவர்த்தி சரியாக ஆகும். மூத்திரத்தை விருத்திசெய்யும் குணம் காபிக்கு உண்டு. ஏதாவது சாப்பிட்ட பிறகு காபி குடித்தால் ஜீர்ண சக்தி குறையும். பசியை மந்தப்படுத்துகிற தன்மை காபிக்கு உண்டு.

டீ அல்லது தேயிலையானது காபியைப் போல் ஊக்கம் உண்டாக்கும். மலத்தைக் கட்டுகிற தன்மை அதற்கு உண்டு. சாயங்காலவேளையில் அதிகமாக டீ சாப்பிட்டால் இரவில் தூக்கத்திற்கு இடைஞ்சலாகும். காபிக்கும் டீக்கும் தேகத்தில் ஊக்கம் உண்டாக்குகிற குணம் ஒன்றே உள்ளது. அவைகளினால் வேறு பிரயோஜனமில்லை.

கோகோ என்னும் பதார்த்தத்திற்கும் ஊக்கம் கொடுக்கிற குணம் உண்டு. ஆனால் அதில் கொஞ்சம் கொழுப்புப் பதார்த்தமிருப்பதனால் அது கேவலம் ஊக்கங்கொடுக்கிற பதார்த்தமன்றென்றும் கொஞ்சம் போஷணசக்தியுடையதென்றும் அறியவேண்டும்.

ஸர்பத்துக்களில் அநேகவிதமான பழரஸங்களும் சர்க்கரையும் சேர்ந்திருக்கும். அவைகளை மிதமாகக் குடிப்பதனால் குற்றமில்லை. அதிகமாகக் குடித்தால் அதிகச் சர்க்கரை தேகத்திற்குட்சென்று தீமை செய்யும்.

சிலர் தண்ணீரிலும் ஸர்பத்திலும் பனிக்கட்டியைப் போட்டுச் சாப்பிடுவதுண்டு. போஜனம் செய்தவுடன் அப்படிக் குடிப்பது தீமையாகும். ஏனென்றால் அஜீர்ணம் நேரிடும்.

ஸோடாவாடர் (Soda - water), லெமனேட் (Lemonade) முதலியவைகளை மிதமாய்க் குடிப்பதனால் தீமை இராது.

கள், சாராயம் முதலியவைகளைக் குடிப்பது தேகத்திற்கு மிகவும் கெடுதியாகும். அவைகளைத் தாராளமாய் (நீரைப் போல்)

குடிப்பதனால் பல ரோகங்கள் ஸம்பவிக்கின்றன. குடியர்களுக்கு யாதேனுமொரு பெரிய வியாதி வந்தால் அவர்கள் பிழைப்பது அரிது.

CUSTOMS AND HABITS

ஆசாரங்களும் வழக்கங்களும்

பால்யத்தில் படிகிற வழக்கங்களே எப்பொழுதும் உறுதியாய்ப் படியும். ஆதலால் இளம்பருவத்திலேயே நல்ல வழக்கங்களைக் கொள்ளவேண்டும். இது நடவடிக்கைக்கு மாத்திரமல்லாமல் தேகஸௌக்கியத்திற்குங்கூட நல்லது. சிறுவர்களுக்கு நல்ல வழக்கங்கள் படியும் பொருட்டுப் பெரியவர்கள் வழிகாட்டவேண்டும்.

தேகஸௌக்கியத்திற்கு வேண்டிய வழக்கங்களாவன:— 1. தேகத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வது, 2. வீட்டைச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்வது, 3. எதையும் கிரமப்படி ஒழுங்காய்ச் செய்வது, 4. போஜனம், தூக்கம், ஸம்போகம் ஆகிய இவைகளில் மிதமாயிருப்பது, 5. தேக அப்பியாஸம் (சரீரப்பயிற்சி), 6. மனக்கவலை, அதிக தேகசிரமம் ஆகிய இவைகள் இல்லாதிருப்பது, 7. சுத்தமான போஜனம், சுத்தமான தண்ணீர், சுத்தமான காற்று ஆகிய இவைகளைப் பெறுவதற்கு முயற்சி.

இந்தக் காரியங்களிலெல்லாம் மற்றவர்களைப் பார்த்து அவர்கள் செய்கிறபடி செய்வதே ஜனங்களின் ஸ்வபாவம். ஒரு வழக்கம் தேகஸௌக்கியத்திற்கு எவ்வளவு கெடுதலானதாயிருந்தாலும் அதை எல்லாரும் செய்கிறார்கள் ஆதலால் தாமும் செய்யவேண்டுமென்று ஜனங்கள் அநுஷ்டிப்பார்கள். அப்படி அநுஷ்டிக்காவிட்டால் அவர்கள் இதரர்களுடைய பரிஹாஸத்திற்கு உள்ளாவார்கள். ஆயினும் நல்லவழக்கங்கள் சில ஸந்தர்ப்பங்களில் எவ்வளவு பரிஹாஸத்திற்கிடமானவைகளாயிருந்தாலும் அவைகள் தேகஸௌக்கியத்தை உண்டுபண்ணத்தக்கவைகளானதனால் அவைகளை விடாமல் அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

வழக்கங்கள் ஏற்படுவதற்குத் தாயார்களே முக்கியமான ஆதாரங்கள். ஆதலால் ஸ்திரீகள் நல்ல வழக்கங்களுள்ளவர்களாயிருப்பது அவசியமானது. பெண்களுக்குச் சுகவழிமுறைகளை நன்றாய்ப் போதிக்கும் பக்ஷத்தில் பிறகு அவர்கள் தாயார்களாகும்பொழுது

அவர்களுடைய குழந்தைகளுக்கு அந்த வழக்கங்கள் நன்றாய்ப் படியும். நமது தேசத்திலுள்ள கெட்ட வழக்கங்கள் சிலவற்றைப்பற்றி இங்கே சொல்வோம்.

போஜனத்தை இரண்டு மூன்று தடவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சாப்பிடாமல் ஒரே தடவையாய் ஒருமிக்கச் சாப்பிடுவது கெடுதியாகும்.

குடிக்கிற ஜலமிருக்கிற குளத்திலும் ஆற்றிலும் சௌசம் பண்ணிக்கொள்வதனாலும், அழுக்கு வஸ்திரங்களைக் கழுவுவதனாலும், ஆடுமாடுகளைக் கழுவுவதனாலும் கெடுப்பது கெட்ட வழக்கம்.

சிறுவயதில் கலியாணம் செய்கிறது, அடிக்கடி லங்கணம்போடுகிறது, குழந்தைகளுக்கு வெகுநாள் முலைகொடுக்கிறது, கஸரத்து இல்லாமலிருக்கிறது, சாவு வீட்டில் விருந்திடுகிறது ஆகிய இவைகளெல்லாம் கெட்ட வழக்கங்களே.

PERSONAL CLEANLINESS
தேகசுத்தி

தேகசுத்தி எல்லார்க்கும் அவசியமானது. ஏனென்றால் தேகத்தின்பேரில் வியர்வை முதலான அநேக விதமான அழுக்குகளும் தூசிகளும் படிந்து தேகத்தின் பேரிலிருக்கிற ரந்திரங்களை அடைத்துக்கொள்ளும். அந்த ரந்திரங்களோ தேகத்திற்குள்ளிருந்து அழுக்குநீர் முதலியன வெளியே நீக்கப்படுவதற்காக ஏற்பட்டவைகள். உள்ளே இருக்கிற நீர் நீக்கப்படாமலும் தோல் அழுக்காயும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் சிரங்கு, சொறி, எச்சில்தழும்பு முதலிய அநேக ரோகங்கள் உண்டாவதற்கு ஏதுவாகும்.

நம் தேசத்தில் சில பிராமணர்கள் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு மூன்று தடவை தேகசுத்திக்காக ஸ்நானம் செய்வது வழக்கம். ஆனால் உண்மையாய் அவர்களுக்கு தேகசுத்தி உண்டாகிறதில்லை. ஒரு பாத்திரம் எண்ணெயாயிருந்தால் அதை எத்தனை தடவை தண்ணீர்விட்டுக் கழுவினாலும் சுத்தியாகாது. ஆனால் 'ஸோப்,' சவர்க்காரம், உழமண், சீயக்காய் முதலிய வஸ்துக்களைப் போட்டுக் கழுவினால் எண்ணெய்ப்பசை போகும், பாத்திரம் சுத்தியாகும்.

நமது தேகத்தில் உண்டாகிற வியர்வையில் எண்ணெய் போன்றதொரு கொழுப்பு இருக்கின்றது. தேகம் சுத்தமாயிருக்கவேண்டு

மானால் அந்த வியர்வைக் கொழுப்பை நீக்கவேண்டும். அதை நீக்குவதற்கு 'ஸோப்பு' அவசியமானது. 'ஸோப்'பைத் தேய்த்துக் கொள்ளாமல் எத்தனை தடவை ஸ்நானம் செய்தாலும் தேகத்தின் அழுக்கு போகாது. 'ஸோப்பு' அகப்படாத பக்ஷத்தில் பூந்திக்கொட்டையாவது சீயக்காயாவது உபயோகிக்கலாம் அவைகளுக்கு அடுத்தபடியாக உழமண்ணையும் எள்ளுப் பிண்ணாக்கையும் உபயோகிக்கலாம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது அதிக அவசியமன்று. ஆனால் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாவிடின் கண்ணெரிச்சல் முதலியன காணுமென்று தக்ஷிண தேசத்தார் நினைக்கிறார்கள். அது வழக்கத்தினாலேயேயொழிய வேறு அன்று. அது அவசியமில்லை என்பதற்கு அடையாளமாக வட இந்தியாவிலுள்ளவர்கள் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாமலே இருப்பதைக் காணலாம். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும் பக்ஷத்தில் ஒருவாரத்திற்கு ஒரு முறைக்கு மேல் தேய்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. எண்ணெயை நன்றாய் அழுத்தித் தேய்த்து வெந்நீரில் ஸ்நானம்செய்யவேண்டும்.

மற்ற தினங்களில் காலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிக்கவேண்டும். குளிராயிருந்தாலும் வெயிலாயிருந்தாலும் அவை இரண்டினாலும் தேகத்திற்குக் கெடுதியுண்டாகாமல் காக்கும் பொருட்டு நமது சருமத்தில் சில யந்திரங்களிருக்கின்றன. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதனால் அந்த யந்திரங்கள் பலமுற்று நல்ல ஸ்திதியிலிருக்கும். வெந்நீரில் வழக்கமாய் ஸ்நானம் செய்து வந்தால் அவை தளர்ந்து பலவீனப்படும். உப்பு ஜலத்தில் (ஸமுத்திர ஜலத்தில்) குளிப்பது அந்த யந்திரங்களுக்கு நல்லது.

போஜனம் செய்த உடனேயாவது கஸரத்து செய்த உடனேயாவது ஸ்நானம் செய்யக் கூடாது. கஸரத்து செய்த பிறகு கொஞ்சநேரம் இளைப்பாறி அதன் பிறகு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். போஜனம் செய்து மூன்று நான்கு மணிவரையிலும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. பாதிராத்திரியில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லதன்று. குளிர் மிகுந்த தினங்களில் திறந்த வெளியில் ஸ்நானம் செய்வது தீமையாகும். குளிர்நாளில் வெந்நீரில் குளிப்பதைவிடக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் குளிப்பதனால் தேகம் கமகமவென்று சூடாயிருக்கும். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது தற்காலத்திற்கு இதமாயிருக்கும்; அதன்பிறகு குளிர் தாங்க முடியாததாகும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் தற்காலத்திற்குக் கொஞ்சம் அஸௌக்கியமாயிருக்கும்; அதன்பிறகு குளிர் தெரியாது. எப்பொழுது எந்தவிதமாக ஸ்நானம் செய்தாலும் ஸோப்புத் தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஸ்நானம் செய்தபிறகு சரசரப்பான துவாலையினால் தோல் சிவ

க்கும்படியாக நன்றாய்த் தேய்த்தால்தான் ஸ்நானம் செய்தவன் பயன் பூர்த்தியாய்க் கிடைக்கும்.

ஸ்நானம் செய்து தேகத்தை எப்படிச் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டுமோ அப்படியே வாயையும் கொப்புளித்துச் சுத்தி செய்து கொள்ளவேண்டும். போஜனம் செய்தபிறகு கை கழுவும் போது சுத்த ஜலம் விட்டு வாயை நன்றாய்க் கொப்புளிக்க வேண்டும். போஜன பதார்த்தத்தின் துண்டுகள் பல்லின் சந்துகளில் தங்கியிருந்தால் அவை அழுகித் துர்க்கந்தத்தை உண்டுபண்ணிப் பற்களைப் பலவீனப்படுத்தும். ஆதலால் சாப்பிட்ட பிறகு ஐந்தாறு தடவை வாயை நன்றாய்க் கொப்புளிக்க வேண்டும்.

தினந்தோறும் காலையில் பற்களைச் சுத்தி செய்வது அவசியமென்று சொல்லவேண்டுமோ? நம் நாட்டில் அது எல்லார்க்கும் தெரிந்த விஷயமே. பற்களைத் தேய்ப்பதற்கு மணல் சாம்பல் முதலியவைகளை உபயோகிப்பது நல்லதன்று. ஏனென்றால், அவை பற்களைத் தேய்த்துவிடும். பற்களின் சந்துகளைக் கூடச் சுத்தி செய்யும் பொருட்டு ஏதாவதொரு புருஷினால் தேய்ப்பது அவசியமாகும். ஆனால் விலையுயர்ந்த சீமை புருஷ்களே (Tooth Brush) அவசியமில்லை. ஆலம்விழுதின் நுனியையாவது கருவேலங் குச்சியின் நுனியையாவது நன்றாகப் பல்லினால் கடித்தால் அது நார் நாராகி நலை புருஷ்மாதிரி ஆகும். அதனால் தேய்ப்பதனால் அழுக்குகள் நீங்கும்; ஈறுகளும் கெட்டியாகும். பல்தேய்ப்பதற்கு அநேகவிதமான பொடிகளுபயோகிப்பதுண்டு. கற்பூரம் ஒருபாகமும் 'சாக்' என்னும் வெள்ளை சுண்ணாம்பு எட்டுப்பாகமுமாகக் கலந்து பொடித்து உபயோகப்படுத்தலாம்; அல்லது, அதற்கே ஒருபாகம் ஸோப்பும் கலந்துவிடலாம். அநேகவிதமான கரிகளின் தூளையும் உபயோகிக்கலாம். கொட்டைப்பாக்கைச் சுட்டுச் சிலர் அதன் கரியை உபயோகப்படுத்துவதுமுண்டு ஆனால் அதனுடன் சுடாத பாக்கையும் கொஞ்சம் கலந்துகொள்வது விசேஷமாகும். எத்தனையோ விதமான பற்பொடிகள் செய்து விற்கிறார்கள். அவையெல்லாம் மேற்சொல்லியவைகளைக் காட்டிலும் விசேஷமானவைகளல்ல. மேலே சொன்னவைகளே போதுமானவைகள். பொட்டாஸியம் பெர்மாங்கனேட் என்னும் வஸ்துவைக் கொஞ்சம் ஜலத்தில் போட்டு வாயைக் கொப்புளித்தால் வாய் நாற்றம்போம்.

JL
211, N08
N08
160946