[illegible]

தொகுதி 2 மலர் 12

1925

JL
1:5·211,N24 AT
N25·2·12
129160.

129160

JL

L:5ന2'';N24AT

N25.2.12

Registered No. 1866 Issued Monthly

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

தொகுதி 2. டிசம்பர் 1925. பகுதி 12.

பொருளடக்கம்.

மலபாரின் பரம்பரை தர்மங்கள் (கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ்) ... 221
நாய்கடி ரோகம் (டாக்டர் சபில்தாஸ்) ... 223
வடக்கே தலையை வைத்துப் படுத்துறங்காதீர்கள் (ஸ்ரீமான் ராவ்சாகிப் கிருஷ்ணராவ் பான்ஸலே) ... [illegible]25
விருந்துகளும், உபவாஸங்களும் (ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர் எம். ஏ., எம். எல்.) ... 230
உலாவச் செல்லுங்கள் ... 232
டென்மார்க்கு கற்பிக்கும் பாடம் ... 234
நூறு வயது ஜீவித்திருப்பதெப்படி? ... 235
நல்ல பழக்கங்களைக் கற்பியுங்கள் ... 235
குழந்தைப் பருவத்தில் அஜீரணம் ... 236
விளக்கெண்ணெயை எப்பொழுது எவ்விதம் கொடுப்பது? ... 237
வைத்தியத்திலும் சாரீயத்தின் உபயோகம் குறைகிறது ... 237
சிசுக்களின் சம்ரக்ஷணம் (ஸ்ரீமான் ஏ. எம். கிருஷ்ணய்யர் எல். எம்[illegible].) ... 238
வினாக்களும், விடையும் ... 239
[illegible]காச நோய் ... 240
[illegible]ம்பரங்கள்.

பத்தி[illegible]ாலயம்: 323, த[illegible] செட்டித் தெரு, சென்னை.

[illegible]தா உள்நாடு ரூ. [illegible]-8-0. வெளிநாடு ரூ. [illegible]0-0. தனிப்பிரதி விலை அணா 2.

24 MAR 19[illegible]

இந்தியன் பாங்க் லிமிடெட்.

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

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

கணக்குப் பரிசோதகருடைய கோஷ்பாரூவும், டைரக்டர்களுடைய யாதாஸ்தும் வேண்டுவோருக்கு அனுப்பப்படும்.

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

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

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

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

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

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

பொதுவாக எல்லா பாங்க் நடவடிக்கைகளும் நடத்தப்படும். ஆங்கிலத்திலாவது, தேச பாஷைகளிலாவது, நடவடிக்கை முறைகளையும் [illegible] விவரங்களையும் விரும்புவோர் எங்க ஆபீஸுக்கும் எழுதித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

[illegible] டைரக்டாருடைய உத்தரவுப்படி,

இந்தியன் பாங்க் கட்டடம்,
சென்னை, 1925.

வித்யாஸ[illegible]ட்யா,
[illegible]பிடி.

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. | டிசம்பர், 1925. | பகுதி 12.

மலபாரின் பரம்பரை தர்மங்கள்.

(கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ்.)

(1) "நதிகளிலும், இயற்கையாக அமைந்துள்ள புன்னங்களிலும், தடாகங்களிலும், குட்டைகளிலும், ஊற்றுகளிலுமே ஜனங்கள் எப்பொழுதும் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்."—மனு IV. 203.

(2) "சாப்பிட்ட பிறகாவது, வியாதியினால் உபாதைப்படுகையிலாவது, அல்லது நள்ளிரவிலாவது, அல்லது பல ஆடைகளைத் தரித்துக்கொண்டிருக்கையிலாவது அல்லது முன் பின்தெரியாத குட்டையிலாவது ஸ்நானம் செய்யப் போகக்கூடாது."—மனு. IV. 129.

(3) "தைல ஸ்நானமாவது, சாதாரண ஸ்நானமாவது செய்யப்பட்ட ஜலத்தின் அருகிலாவது, மலம், மூத்திரம் அல்லது ரத்தத்தின் அருகிலாவது, அல்லது கோழையின் அருகிலாவது, அல்லது வாந்தி செய்யப்பட்ட பதார்த்தங்களின் அருகிலாவது நிற்கக்கூடாது."—மனு. IV. 132.

(4) "மற்றவர்களுடைய குளங்களிலும் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. பிறருடைய குளத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் அதை வெட்டியவர்களுடைய பாவத்தில் ஒரு பாகம் ஸ்நானம் செய்தவரைச்சேரும்."—மனு. IV.201.

சென்னை ராஜதானியிலுள்ள ஜில்லாக்[illegible]மலபார் மிகவும் அழகியது; மேல சமு[illegible]கரையோரமாக அமைந்துளது; 5,792 [illegible] சதுரமைல் பரப்புடையது; 3,098,871 ஜனசங்கியை யுடையது. சமீபத்தில் இந்த ஜில்லாவின் மூலை முடுக்குகளுக்கும் போகவேண்டிய பிரமேயம் எனக்கு ஏற்பட்டது. அதனுடைய இயற்கை வனப்பையும், மனதை வசீகரிக்கத் தக்க காக்ஷியையும், பத்திபத்தியாக செழித்துக் கொழுத்து வளர்ந்திருக்கும் சிங்காரத் தோப்புகளின் அழகையும், தோட்டப் பாங்காக அமைந்திருக்கும் வீடுகளையும், அந்த வீடுகளை அடுத்துள்ள தடாகங்களையும், எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமாக பளபளப்பான சரீரமும், திடகாத்திரமான தோற்றமும், சந்தோஷமான முகவிலாஸமுமமைந்த அதன் ஜனங்களையும் கண்டு நான் அதிசயித்தேன். அந்தப் பிரதேசத்திற்குச் செல்லும் ஒவ்வொருவரும், அவர் எந்த ஜாதியைச் சேர்ந்தவராயினும், அதனுடைய அழகைக் கண்டு வியக்காமலிருப்பதற்கில்லை,

"பாய்க் கப்பல்களும் வெள்ளை நுரையும் கலந்துறவாடும் நீலநிறக் கடலும், தெள்ளிய மணல் மேடும், சிறகடர்ந்த மரங்களும் இடையிடையே துலங்க விளங்கும் சிறிய சமுத்திர நீர்த் தேக்கங்களும், மேல சமுத்திரக் கரை மலைத் தொடர்ச்சியின் கம்பீரமான தோற்றமும்" சரித்திரக்காரர்களுடைய மனதைக் கவருகின்றன.

மொத்தத்தில் மலபாரானது பாக்கியம் பெற்ற இடம்; அழகு நிறைந்த ஸ்தலம்; பாலும்தேனும் கலந்தோடும் நிலம்,

மலபார் வாசிகள் பரமசுசியாக இருந்து வருவதுடன், தங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தையும் ஜாக்கிரதையாகக் கவனித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் சூரியன் உதயமாவதற்கு முன் ஒவ்வொரு வீட்டிலுமுள்ள ஸ்திரீகளும், புருஷர்களும், குழந்தைகளும் அவரவர்களுடைய தோட்டம் அல்லது இல்லங்களிலுள்ள தடாகத்திற்கு நீராடச் செல்லுவதைக் காணலாம். காலை நேரமே ஸ்நானத்திற்கெடுத்தது. நமது சாஸ்திரங்களின்படி காலை ஸ்நானத்தை பிர்ம்ம முகூர்த்தம் அதாவது சூரியோதயத்திற்கு 96 நிமிஷத்திற்கு முன் முதல் 48 நிமிஷத்திற்குள் முடித்துவிட வேண்டும். தினமானம் ஸ்நானம் செய்து வருவது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைக் கொடுக்கிறது. நமது சர்மத்திற்குப் பல ஜோலிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அந்த ஜோலிகளை அது செய்துவருவதற்கு அதன்மீது படிந்துள்ள அசுத்தங்களை அப்போதைக்கப்போது களைந்துவிடவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதால் சர்மத்திற்கு விசேஷ அனுகூலமுண்டாகிறது. அதனுடைய நிறமும், தன்மையும் மாறுகின்றன. சர்மத்தை சரியாகச் சுத்தம் செய்யாவிடில் உதிரும் மேல் தோலும், அழுக்கும் சர்மத்தின்மேல் சேர்ந்துகொண்டு உள்ளேயிருக்கும் பலமாமிச கோளங்களும் தங்களுடைய வேலையைச் செய்ய முடியாமல் தடுத்துவிடும். ஏரிகள், குளங்கள், நதிகள், இவைகளில் விழுந்து ஸ்நானம் செய்ய அப்பியசித்துக் கொள்ளுவதால் பால்யம் முதலே நீந்தத் தெரிந்து விடுகிறது. நீந்தத் தெரிவதால் ஜல பயம் நிவர்த்தியாவதுடன், நீந்துவதால் சரீர சக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

மலபாரில் காலை ஸ்நானத்துடன் நின்றுவிடுகிறார்களென்பதுமில்லை. தினம் மூன்று தடவைகளாவது, அல்லது தீட்டுப் பட்டுவிடும் பொழுதாவது ஸ்நானஞ் செய்ய வேண்டுமென்று சாஸ்திரங்கள் விதித்திருக்கின்றன. மலபார் ஜனங்கள் சாயங்காலங்களிலும் ஸ்நானம் செய்கின்றனர். இந்திதின் சீதோஷ்ணமும், முக்கியமாக மலபாரின் சீதோஷ்ணமும், இருந்துவரும் நிலைமையில் தினம் மும்முறை ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய தவசியமாக இருக்கிறது. இந்தியாவின் மற்ற பாகங்களுக்கும் மலபாருக்கும் ஒரு விதத்தில் வித்தியாசமிருக்கிறது. மழைகாலங்களிலும் மலபாரில் புழுக்கம் அதிகம் ஏற்பட்டு வியர்வை வெளிப்படுகிறது. ஆகையால் மாலையில் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டிய தவசியமாகி விட்டது. இந்தியாவின் சீதோஷ்ண நிலைமையை உத்தேசித்தே நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் அடிக்கடி குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதிலுள்ள விசேஷத்தை உணர்ந்து பல தர்மங்களை விதித்துப் போயிருக்கின்றனர். அந்த தர்மங்களை அனுஷ்டிக்காவிடில் இகத்திலும் பரத்திலும் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்குமென்றும் அவர்கள் சொல்லி யிருக்கிறார்கள். இயற்கை தர்மத்தை அனுஷ்டிக்காவிடில் வியாதி யுண்டாகி, அது வம்சாவளியில் விருத்தியடைந்து, நாளடைவில் சந்ததியே இல்லாது போய்விடும். பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றுடன் பின்பற்றி வரும் மலபாரிலும் நவீன நாகரீகமானது புகுந்து விஷமம் செய்துவந்த போதிலும் கூடியவரையில் மலபார் வாசிகள் புராதன தர்மங்களையும் வழக்கங்களையும் கைவிடாம லிருந்து வருவதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன்.

மற்றொரு விஷயத்தையும் நான் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். மலபார் ஜனங்கள் தினந்தோறும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு ஸ்நானம் செய்கிறார்கள். இந்தியாவின் மற்றப் பாகங்களில் வாரமொருமுறையோ, அல்லது வாரமிருமுறையோ எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது வழக்கமாக இருந்துவருகிறது. ஆனால் மலபாரில் இது நித்திய விதியாக இருந்து வருகிறது. நல்லெண்ணெய் தான் அநேகமாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஸ்திரீகள் வாசனைத் தைலங்களை அதிகமாக உபயோகித்து வருகிறார்கள். மலபார் ஸ்திரீகள் அதிக கேசமுடையவர்களாக விளங்குவதற்கு நித்தியப்படி எண்ணெய் [illegible]மே முக்கிய காரணமாகும். சரீரத்தி[illegible] அழுக்கைப் போக்குவதற்கு மலபார் [illegible]

பெரும்பாலோர் சோப்புகளையாவது, அல்லது வேறு நவீன நாகரீகப் பொருள்களையாவது உபயோகிப்பதில்லை. சரீரத்திலுள்ள எண்ணெயையும் அழுக்கையும் போக்குவதற்காக சில மரங்களின் பட்டைகளைப்பொடித்து இடித்துள்ள பொடிகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இதற்கு மலையாள பாஷையில் "வாகா" என்று சொல்லப்படுகிறது. கேசத்தை சுத்தம் செய்வதற்காக "தாலி" என்று சொல்லப்படும் சில மூலிகைகளும் சில செடிகளின் இலைகளும் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இந்த "தாலி" என்னும் வஸ்துவானது ஔஷதத் தன்மையும், குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும் சக்தியும் உடையதென்றும், பொடுகு, தலைவலி முதலிய உபாதைகள் உண்டாகாமல் தடுக்கிறதென்றும் சொல்லப்படுகின்றது.

மலபார் குளங்களின் சுகாதார நிலைமையைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை சொல்லி முடித்துக் கொள்ளுகிறேன். இல்லங்களிலுள்ள அநேக குளங்கள் சுத்தமாகவும், திருப்திகரமான நிலைமையிலும் வைத்திருக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் வேறு சில குளங்களுக்கு வடிகால்களில்லை. அதனால் ஸ்நானம் செய்வோருடைய எண்ணெய் முதலியவைகள் ஜலத்தின் மேலே மிதந்து, ஜலத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. இன்னும் சில குளங்களுக்குச் சரியான பாய்மடைகள் கிடையாது. சுத்தமாக இருக்கவேண்டுமென்ற ஆவல் சுபாவமாகவே மலபார் ஜனங்களுக்கு இருந்துவருவதாலும், புராதன சம்பிரதாயங்களில் இன்னமும் அவர்களுக்குப் பற்று இருந்துவருவதாலும், நவீன சாஸ்திரோக்தமான முறைகளினால் தெரியவந்திருக்கும் தர்மங்களை அவர்கள் தங்களுக்கு அனுகூலமாக உபயோகித்துக் கொண்டு, இல்லக் குளங்களுக்குத் தேவையாயிருக்கும் சிலசீர் திருத்தங்களைச் செய்யப் பின்தங்கமாட்டார்களென்று நம்புகிறேன். மேன்மையான பழக்க வழக்கங்களை அப்பியசித்து வந்த முன்னோர்களுடைய சந்ததிகளாக வந்திருக்கும் மலபார் வாசிகள் பாக்கியசாலிகளென்றே சொல்லவேண்டும். அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்களை சென்னை மாகாணத்தின் இதர பாகங்களிலுள்ளவர்களும் பின்பற்றி, காலை மாலை இரண்டு வேளைகளிலும் ஸ்நானம் செய்து, தங்களுக்கு சரீராரோக்கியத்தையும் நீண்ட ஆயுளையும் தேடிக் கொள்ளுவார்களென்று நம்புகிறேன்.

நாய்கடி ரோகம்.

(டாக்டர் சபில்தாஸ்.)

நாய் கடி ரோகமானது மிகவும் அபாயகரமான வியாதியாக இருப்பதுடன், பிணியாளர்களையும் அதிகக் கஷ்டங்களுக்குட்படுத்தக் கூடியதாக இருக்கிறது. நாய்கள் கடிப்பதினாலாவது, அல்லது சமீபத்தில் ஏற்பட்ட வெட்டுக்காயங்கள் அல்லது புண்களில் பைத்தியம் பிடித்த நாய்களின் வாயூறல் படுவதினாலாவது ஒரு பிராணியிலிருந்து மற்றொரு பிராணிக்காவது, அல்லது ஒரு பிராணியிலிருந்து மனிதனுக்காவது, இந்த [illegible]பரவுகிறது. புண்களாவது, சிராய்[illegible]களாவது ஏற்பட்டு 24 மணி நேரத்திற்கு அதிகமாக ஆகியிருந்தால் அவைகளின் மூலமாக அபாயம் ஏற்படுவதில்லை. அந்தப் புண் அல்லது காயத்தின் மேல் படர்ந்து விடும் தோலானது விஷம் உள்ளே பிரவேசிக்காமல் தடுத்து விடுகிறது. நாய் கடி விஷமானது சாதாரணமாகவுள்ள தோலுக்குள் பிரவேசிப்பதில்லை. பைத்தியக் குறிகள் ஒரு நாயினிடத்தில் தென்படுவதற்கு மூன்று நாட்கள் முன்முதலே அவைகளின் வாயூறலில் விஷம் உண்டாகிவிடுகிறதென்று அனுபவத்தில் தெரியவந்திருக்கிறது.

2. சுபாவமாக சாந்தமாய் இருந்துவரும் ஒரு நாயானது திடீரென்று அகாரணமாக

ஒரு மனிதனைத் தாக்கும் பக்ஷத்தில் அதற்குப் பைத்தியம் பிடித்து விட்டதென்று சந்தேகிக்கலாம். அத்தகைய நிலைமையிலுள்ள நரிகளும் பைத்தியம் பிடித்தவை யென்றே வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு பறநாய்க்குப் பைத்தியம் பிடித்து விட்டால் ஏககாலத்தில் பல மனிதர்களையும், பல பிராணிகளையும் அது கடித்து விடுகிறது. அதைக்கட்டிப் போட்டிருந்தாலும் அதற்கு முன்காட்டும் எதன் மேலும் அது சீறி விழுகிறது. ஆனால் பழகிய நாய்க்குப் பைத்தியம் கண்டுகொண்டு வந்தால் எஜமானனை அடிக்கடி நக்குகிறது; மூலை முடுக்குகளில் ஓடி ஒளிந்துகொள்ளுகிறது; தெறிகெட்டுப்போகிறது; அசுத்தங்களையும் கல் மண் முதலியவைகளையும் கடிக்கிறது; அதைக்கட்டிப் போட்டிருக்கும் சங்கிலியையாவது துணிகளையாவது கடிக்கிறது. சில சமயங்களில் பூர்வாங்கமான இந்தச் சின்னங்கள் சிறிது காலமே இருந்து, அந்தப் பிராணியானது முடக்குண்டு இறந்துவிடுகிறது. இந்த வியாதிக்கு "மௌனப் பைத்தியம்" என்று சொல்லலாம். பைத்தியம் பிடித்த நாயானது ஜலத்தைக் கண்டஞ்சுமென்று சிலர் நினைப்பது தவறு. பிராணிகள் ஜலத்தைக் கண்டஞ்சுவதேயில்லை.

3. பைத்தியம் பிடித்த பிராணிகள் நல்லஸ்திதியிலுள்ள பிராணிகளைக் கடிக்காமல் செய்துவிடும்பக்ஷத்தில் இந்த வியாதி இல்லாமலே ஒழிந்துபோய்விடும். ஒரு தேசத்தில் இந்த வியாதி ஏற்படாமலிருக்கவேண்டுமானால் நாய்களைப் பதிவுசெய்து, அவைகளுக்கு வரி விதித்துவரவேண்டும்; நாதனற்ற நாய்களையும் நரிகளையும் நாசம் செய்துவிடவேண்டும்; இரண்டாவதாக பதிவுசெய்யப்பட்ட நாய்களுக்கு மூன்றுமாத காலம் வரையில் வாய்ப்பூட்டிட்டு வைக்கவேண்டும்; மூன்றாவதாக, வெளியிலிருந்துவரும் நாய்களை மூன்று மாத காலமேனும் பிரித்துவைத்திருக்க வேண்டும். இவ்விதம் புதியநாய்களைப் பிரித்துவைத்திருந்தால் ஏற்கெனவே அவைகளைப் பைத்தியம் பிடித்தநாய்கள் கடித்திருந்தாலும் இந்தக்காலத்திற்குள் அவைகளுக்கும் பைத்தியம்பிடித்துப் போய்விடும். 1897ம் வருஷத்தில் பைத்தியம் பிடித்த நாய்கள் விஷயமாக மிஸ்டர் வால்டர் லாங்க் பிறப்பித்த உத்தரவின்படியே கிரேட் பிரிட்டனிலும், அயர்லாந்திலும், நாய் கடி ரோகம் ஒழிந்தது.

இந்தியாவானது பெரியதேசமாக இருப்பதினால் இந்த முறைகளை இங்கு அனுஷ்டிப்பது சாத்தியமில்லாம லிருக்கலாம். இரண்டாவதாக, இதர தேசங்களுடன் தரை சம்பந்தம் இருந்துவருவதால் இதர தேசங்களிலிருந்து நாய்கள் வந்து சேராமல் தடுப்பதற்கில்லை, மூன்றாவதாக, ஜீவஹிம்சை செய்வதை இந்தியர்களிற் பலர் ஒப்புக்கொள்வதில்லை யாதலால்இந்த ரோகம்பரவுவதற்கு இடமில்லாமற் செய்வது கஷ்டமாக இருக்கிறது.

4. சாத்தியமானால் சந்தேகிக்கப்பட்ட நாய்களைக் கொல்லாம லிருக்கவேண்டும். அவைகளைச்சங்கிலிபோட்டுக் கட்டிவைத்து,ஒருவரையும் கடிக்க இடமில்லாமற் செய்துவிடவேண்டும். பைத்தியம் பிடித்த நாய்களால் கடிக்கப்பட்டவர்கள்காலதாமதமன்னியில் நாய்கடிவைத்தியம் செய்துகொள்ள வேண்டும். மூளையைச் சோதித்து பார்க்கும்வரையில் பொறுத்திருக்கக்கூடாது. நாய்களுக்குப் பைத்தியம் பிடித்துவிட்டால் 5 தினங்களுக்கு அதிகமாக அவைகள் ஜீவித்திருப்பதில்லை. ஆனால் 10 நாட்களுக்கு அதிகமாக அந்த நாய்கள் ஜீவித்திருந்தால் அந்த நாய்களால் கடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அபாயமில்லை யென்று நிச்சயமாக நம்பலாம். அதற்கு முன்னரே நாய் கடிக்கு வைத்தியம் செய்துகொள்ள ஆரம்பித்திருந்தால் சிகிச்சையை நிறுத்திக்கொள்ளலாம்.

5. பைத்தியம் பிடித்த நாயின் விஷமானது நரம்புகளின் வழியாகவே சரீரம் முழுவதும் பரவுவதாலும், முகமும் தலையும்மூளைக்குச்சமீபத்திலிருப்பதாலும், இந்தப்பாகங்களிலுள்ள புண்களின் விஷமானது மற்ற இடங்களிலுள்ள புண்களில் சம்பந்தப்படும் விஷத்தைவிடச் சீக்கிரமாக மூளைக்குப் போய்ச் சேர்ந்து விடுகிறது. ஆகையால் முகத்திலாவது, தலையிலாவது, பைத்தியம் பிடித்தநாய் கடித்திருந்தால் அவர்கள் கொஞ்சமும் காலதாமதமன்னியில் நாய்கடி வைத்

தியம் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஒரு நாள் தாமதித்தாலும் அனர்த்தம் விளையலாம். நாய்கடி விஷத்திற்கு மாற்றுக் கொடுப்பதானது மாற்று மருந்துக்கும் விஷத்திற்கும் ஏற்படும் போட்டி என்றே சொல்லலாம். விஷமானது நரம்புகளின் மூலமாக வியாபிக்கிறது. சிறிதுகாலத்திற்குள் அதற்கு மாற்றைச் செலுத்தாவிடில் மூளைக்கு வந்து சேர்ந்து மூளையைப் பேதளித்து விடுகிறது. நாய்கடிக்காகச் செய்துகொள்ளும் 14 நாள் சிகிச்சையில் சரீரத்திற்குள் செலுத்தும் மாற்று மருந்தாகிய வாக்ஸைனானது நரம்பு ஓட்டங்களில் தங்கி விஷத்தின் வருகையை எதிர் பார்த்திருக்கிறது. விஷம் வருவதற்கு முன்பே மாற்றுமருந்து குறுக்கே நிற்காவிட்டாலும், மாற்று மருந்தின் சக்தி குறைவாக இருந்தாலும் பிணியாளி இறந்துவிடுவார். காலதாமத மன்னியில் போதிய சக்தியுடைய மாற்று மருந்தைச் சரீரத்திற்குள் ஏற்றியிருந்தால் பிணியாளி குணமடைந்து விடுவார்.

6. நாய்கடிக் காயங்களை உடனே ஜலத்தினால் சுத்தம் செய்து கார்பாலிக் ஆஸிட், நைட்ரிக் ஆஸிட், பொட்டாஷியம் பர்மாங்கனேட் இவைகளைத் தடவவேண்டும். இவைகள் கிடைக்காவிடில் கொள்ளிக்கட்டையைக் கொண்டாவது, பழுக்கக் காய்ச்சின இரும்புத் துண்டினாலாவது, அந்த இடத்தைச் சுடிவிடவேண்டும். ஒவ்வொரு காயத்திற்கும் தனித்தனியே வைத்தியம் செய்யவேண்டும். புண்கள் ஆழமாக ஏற்பட்டிருந்தால் புண்களின் அடிவரையில் சிகிச்சை எட்டும்படி செய்ய வேண்டும். கடித்து இரண்டு மணிநேரத்திற்குள் வைத்தியம் செய்தால் மரணவிகிதம் 25%குறைகிறதென்று கஸௌலி நாய் கடி வைத்தியசாலையின் புள்ளி விவரங்களிலிருந்து தெரியவருகிறது.

7. நாய் கடித்த பலரும் பைத்தியம் பிடிக்காமல் இருப்பதிலிருந்து வேறு வைத்தியம் போதுமென்று சிலர் நினைத்திருக்கின்றனர். இது பிசகு. கடித்த நாய்களுக்குப் பைத்தியம் பிடித்திராமலிருக்கலாம். நாய் கடித்தவர்களில் சிலர் தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ளாமலிருந்தும் பிழைத்திருப்பதற்கு அவர்களுடைய சரீரத்திலுள்ள எதிர்ப்பு சக்தியே காரணமாகும். நாய்கடிக்கு வைத்தியமும் செய்து கொண்டு விட்டால் அபாயம் குறைந்துவிடுகிறது. சிகிச்சை செய்துகொண்டுவிடின் மரண விகிதமும் குறைந்து விடுகிறது.

---

*வடக்கே தலையை வைத்துப் படுத்துறங்காதீர்கள்.

[ஸ்ரீமான் ராவ்சாஹிப் கிருஷ்ணராவ் பான்லலே.]

வடக்கே தலையைவைத்துப் படுத்துறங்கக் கூடாதென்ற தர்மமானது மதக்கடமைகளில் ஒன்றுபோல் இந்தியாவெங்கும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டுவருகிறது. வீட்டிலுள்ள தாயார் குழந்தைகளுக்கு இந்த தர்மத்தை உபதேசிக்கிறாள். தாய்க்கடங்கியுள்ள பிள்ளைகளும் இக்கட்டளையின்படியே நடக்கின்றன. அனுபவம்பெற்ற வைத்தியர்கள் அரசர் முதல் குடிசைகளில் வசிக்கும் ஏழைகள் ஈறாக அனைவருக்கும் இந்தத் தர்மத்தையே உபதேசிக்கின்றனர். அவர்களும் இக்கட்டளைக்குப் பணிந்து நடக்கின்றனர். விவாக காலத்தில் பெண்ணையும் மாப்பிள்ளையையும் கிழக்குப் பார்க்க உட்கார்த்தி வைக்கிறார்கள். பிணங்களின் தலையைத் தெற்குப்பக்கம் பார்க்கும்படிக் கிடத்துகிறார்கள். மூட நம்பிக்கையும், மதக்கடமைகளும் ஒன்றுடனொன்று நெருங்கிய சம்பந்த முடையவைகளாக இருக்கின்றன. சந்தர்ப்பங்களும்சாஸ்திரமும் பிணைக்

* 1924-ம் வருஷம் சென்னையில் கூடிய அகில இந்தியக் கலைகளின் மகாநாட்டில் வாசிக்கப்பட்டது.

கப்பட்டுக் கிடக்கின்றன. நவீன நாகரீகத்தில் மூழ்கிப்போய்விட்டதன் பலனாக ஒவ்வொரு தர்மத்தின் மூலகாரணத்தையும் உணராமல் எல்லாம் மூட நம்பிக்கையெனக் கருதி யிருப்போருக்கு இப்புராதன தர்மங்கள் வைத்தியக் காரத்தனமானவை யென்று தோன்றக்கூடும். “இயற்கை சாஸ்திரமானது மூட நம்பிக்கைக்குத் தகுந்த பரிகாரம்; மதத்திற்கு உபபலமாக யிருக்கக்கூடியது” என்று சோவம் ஆர்கனம் என்னும் நூலில் பேக்கன் சொல்லியுள்ளார். இரவைத்தொடர்ந்து பகல் வருவது எவ்வளவு நிச்சயமோ அவ்வளவு நிச்சயமாக நமது தேசத்தில் வெகு காலமாக விருந்து வரும் “மூடநம்பிக்கைகள்” வாஸ்தவத்தில் மூட நம்பிக்கைகள் அல்லவென்றும், அடிப்படையான தர்மங்களை ஆதாரமாகக்கொண்டு நமது முன்னோர்களான ரிஷிகள் ஆராய்ச்சியின் பலனாகக் கண்டுபிடித்து நமது நித்தியப்படி தர்மங்களாக ஏற்படுத்திவிட்டுப் போனவைகளென்றும் உலகம் அறிந்துகொள்ளக்கூடிய காலம் சீக்கிரத்தில் வருமென்பதில் ஐயமில்லை. சாஸ்திரத்தையும் மதத்தையும் டாக்டர் அன்னிபெஸண்டு சொல்லியிருப்பதுபோல் அவர்கள் பிணைத்திருப்பது பட்டவர்த்தனமாக அப்பொழுது புலப்படும். “ஹிந்துமதமென்பதே இயற்கையையும் மனிதவாழ்க்கையையும் வரையறுத்திருக்கும் சாசுவதமான தர்மங்கள் இன்னவை யென்று அறிவுறுத்தக்கூடிய தொன்றுதான். ஒருவழியில் அதற்கு சாஸ்திரமென்றும், மற்றொருவழியில் அதற்கு வேதாந்தமென்றும் பெயர் வழங்குகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் சில நிலைமைகளில் வாஸ்தவமாக இருக்கக்கூடிய விஷயங்களை மட்டில் அது குறிப்பிடுவதில்லை. அதிலடங்கியுள்ள தர்மங்கள் சென்ற காலத்திலும் வாஸ்தவமாக இருந்து வந்தன; நிகழ்காலத்திலும் வாஸ்தவமாக இருக்கின்றன; எதிர்காலத்திலும் வாஸ்தவமாக இருக்கப்போகின்றன” என்று ஹிந்துக்களின் மேன்மை என்னும் நூலில் ஸ்ரீமான் ஹரி விலாஸ சார்தா சொல்லியுள்ளார். புராதன இந்தியாவைப் பற்றிய பலவிஷயங்கள் அந்நூலில் அடங்கிக் கிடக்கின்றன. ஆராய்ச்சித்துறையில் சிரத்தையுள்ள என்போன்றோருக்கு அந்நூலானது அறிவையும், ஊக்கத்தையும், உற்சாகத்தையும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அந்நூலில் மின்சார சக்தி சாஸ்திரமும், ஆகர்ஷண சக்தி சாஸ்திரமும் நமது முன்னோர்களால் அப்பியஸிக்கப்பட்டு வந்ததுடன், புராதன இந்தியாவில் மிகுந்த பிரக்யாதியடைந்திருந்தனவென்றும், மின்சார, ஆகர்ஷண சக்திகளின் விசேஷங்களை நமது புராதன ரிஷிகள் நன்குணர்ந்திருந்தனரென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. கிரேக்க சன்யாசி ஒருவர் இந்தியாவில் சுற்றுப் பிரயாணம் செய்கையில் தான் சிமிளைப்பட்டில் தேய்த்தால் லேசான பதார்த்தங்களை ஆகர்ஷித்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியை அது பெறுகிறதென்பதை அறிந்துகொண்டார். தவிரவும், வெகு காலமாக நம் தேசத்தில் அனுஷ்டானத்திலிருந்து வரும் பல வழக்கங்களை நாம் ஊன்றிக் கவனிக்கின் மேல்கண்ட இருவகைப்பட்ட சாஸ்திரங்களைப்பற்றியும் நமது முன்னோர்களுக்கு விசேஷ ஞானமிருந்ததென்பது தெரியவருகிறது. உதாரணமாக (1) ஆலயங்களின் உச்சியில் இரும்பு அல்லது செம்புக் கம்பிகளைச் சொருகி வைத்திருப்பதை நாம் காண்கிறோம். (2) தங்கம், வெள்ளி அல்லது இரும்பினாலாய மீண்டுலிகளை சரீரத்தில் வேதனையுள்ள பாகத்தில் அணிந்துகொள்வதைக் காண்கிறோம். (3) பிரார்த்தனைக் காலங்களில் பட்டு, கம்பளம், குசம், புல், அல்லது புலித்தோல் அல்லது மான்தோல் இவைகளில் உட்கார்ந்துகொள்ளுவதை நாம் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். மின்சார சக்தியைப்பற்றிய சூக்ஷ்மங்களை நன்குணர்ந்தவர்கள் இந்த வழக்கங்களுக்குக் காரணமென்ன வென்பதைச் சுலபமாக அறிந்துகொள்ளுவார்கள். ஆலயங்களின் உச்சியில் கம்பியையாவது திரிசூலத்தையாவது காட்டியிருப்பது இடிவிழாமற் பாதுகாப்பதற்கென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். வியாதிகளுக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள மின்சார சிகிச்சையானது செய்யும் அனுகூலத்தை மீண்டுலிகள் தருகின்றன வென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். ஸ்ரீ காசியிலுள்ள விசுவேச்வரர் ஆலயமானது இடிக்கு அஞ்சக்

கூடியதன்று. வெடிமருந்தைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையில் இடிவிபத்து ஏற்படாதிருப்பதற்கு செப்பு உறைபோட்டுவைக்க வேண்டுமென்று ப்ரொபஸர் மாக்ஸ்மூல்லர் சொல்லியுள்ளார். கம்பளம் அல்லது பட்டினாலான ஆசனங்களில் உட்கார்ந்திருந்தால் இடியும் மழையும் ஓங்கியிருக்கும் காலத்தில் நாம் திடுக்கிடாமல் செய்வதுடன், பூமியிலிருந்து நம்மைப் பிரித்துவைக்கின்றது.

வடக்கே தலையை வைத்துப் படுக்கக்கூடாதென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி ஹரிவிலாஸ சார்தா எழுதுகையில் நாம் சுகமாயிருந்துவருவதற்குத் தூக்கம் அவசியமாயிருப்பதுடன் நமது சரீரமும்ஆத்மாவும்ஒன்றுபட்டிருப்பதற்கும் அது தேவையாக யிருக்கிறதென்று சொல்லுகிறார். ஆகையால் இயற்கை அனுகூலங்களைப் பூர்ணமாகப் பெறுவதற்கு எந்தத் திக்கில் தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்கவேண்டுமென்ற பிரச்னை அடுத்தாற்போல் கிளம்புகிறது. இந்தப் பிரச்னையை நமது முன்னோர்கள் பைசல் செய்திருக்கும் தோரணையிலிருந்து ஆகர்ஷண சக்தி, மின்சார சக்தி இவைகளைப்பற்றிய சாஸ்திரங்களில் நமது முன்னோர்கள் பிராக்ஞர்களாக இருந்தார்களென்று தெரிவதுடன், ஹிந்து மதமானது சாஸ்திரீய அறிவை அனுசரித்துள்ளதென்பதையும் விளக்குகிறது. கிழக்கேயாவது, தெற்கேயாவது தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளும்படி ஒவ்வொரு ஹிந்துவுக்கும் அவனுடைய தாயார் உபதேசிக்கிறான். சென்ற 1881-ம் வருஷம் டிசம்பர் மாதத்தில் ஆர்யா மாகஸைன் என்னும் பத்திரிகையில் இம்முக்கிய விஷயத்தைப்பற்றி பாபு சீதாநாதராய் எழுதியுள்ள வெகு ருசிகரமான வியாசத்திலிருந்து அடியிற்கண்ட சில பாகங்களை ஹரி விலாச சார்தா எடுத்து எழுதியிருக்கிறார்:—

ஸ்ரீமான் ராய் வடக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு தூங்கக்கூடாதென்று சாஸ்திரங்களில் சொல்லப்பட்டுள்ள ஸ்லோகங்களை ஆதாரமாக எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார்:—

(1) ஆஹ்நிகத் தத்துவம் என்னும் நமது ஸ்மிருதி சாஸ்திரங்களின் ஒரு பகுதியானது சொல்லுதாவது:—மிகவும் பிரக்யாதியடைந்த கர்க ரிஷியானவர் ஒவ்வொருவரும் சொந்த கிரஹத்தில் சிரஸைக் கிழக்கே வைத்துக்கொண்டு நித்திரை செய்யவேண்டுமென்றும், அவர் தீர்க்காயுளை விரும்பினால் தெற்கே சிரஸை வைத்துக்கொண்டு நித்திரை செய்ய வேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார். பரஸ்தலங்களில் மேற்கே தலையை வைத்துக் கொண்டு நித்திரை செய்யலாம். ஆனால் எக்காலத்திலும் எந்த இடத்திலும் வடக்கே சிரஸை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

(2) ஹிந்துக்களால் மிகவும் போற்றப் பெறும் மார்க்கண்டேய ரிஷியானவர் கிழக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்கினால் புத்தி விசாலமடைகிறதென்றும், தெற்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டால் சக்தியும், தீர்க்காயுளும் ஏற்படுகின்றன என்றும், வடக்கே சிரஸை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டால் பிணியும் மரணமும் சம்பவிக்கின்றன வென்றும் சொல்லுகிறார்.

(3) விஷ்ணு புராணம் கூறுவதாவது:— அரசே! கிழக்கேயாவது, தெற்கேயாவது தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்குவது அனுகூலத்தைத் தரத்தக்கது. வேறு பக்கங்களில் தலையை வைத்துக்கொண்டுறங்குவோர் பிணிகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இவைகளுடன் அடியிற்கண்ட ஆதாரங்களையும் நான் சேர்த்துக்கூற விரும்புகிறேன்.

(1) முதலாவது நூற்றாண்டில் மதுரை கடைத் தமிழ்ச் சங்கத்தின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்ற ஆசாரக் கோவை யென்னும் தமிழ் நூலில் காணப்படும் பாடலில் “ஒருவர் உறங்கச் செல்லுகையில் வடக்கேயாவது, மூலையை நோக்கியாவது சிரஸை வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது” என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

(2) வருஷாதி நூலில் “கிழக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டுறங்குவது உத்தமம்; தெற்

கே தலையை வைத்துக் கொள்ளுவதால் ஆயுள்காலம் அதிகரிக்கும்; வடக்கேயும் மேற்கேயும் தலையை வைத்துக்கொள்ளுவதும், மூலைகளை நோக்கித் தலையை வைத்துக் கொள்ளுவதும் அழிவைத் தரும்".

(3) ஸ்ரீமகாபாரதம் அனுசாஸன பர்வம் 161-வது அத்தியாயம், 51-வது ஸ்லோகத்தில் வித்வான்கள் வடக்கேயாவது, மேற்கேயாவது தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்கக் கூடாது. கிழக்கேயாவது தெற்கேயாவது தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்கவேண்டும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

இவைகளைத் தவிரத் தமிழில் வேறு பல பழமொழிகளும் இருக்கின்றன:—"வாராத வாழ்வு வந்தாலும் வடக்கே தலை வைக்கலாகாது;" "விடக்கேயாயினும் வடக்காகாது."

ஆரிய வைத்திய சாஸ்திரத்தைப்பற்றி கோண்டால் தாகூர் சாகிப் எழுதியுள்ள விருத்தாந்தத்தில் அடியிற்கண்ட வாசகங்கள் காணப்படுகின்றன:—

வடக்கே பார்த்துக்கொண்டு போஜனம் செய்யலாகாதென்று சரகர் சொல்லுகிறார்.

ஆனால் மனு விதித்திருக்கும் தர்மமானது இதிலிருந்து மாறுபடுகின்றது. தீர்க்காயுளை விரும்புவோர் ஆகார காலத்தில் கிழக்கு நோக்கி யிருக்கவேண்டுமென்றும், பிரக்யாதியை விரும்புவோர் தெற்கு நோக்கி வீற்றிருக்க வேண்டுமென்றும், ஐசுவரியத்தை விரும்புவோர் மேற்கு நோக்கி அமரவேண்டுமென்றும், உண்மையான ஆத்ம ஞானத்தை விரும்புவோர் வடக்கு நோக்கியிருக்கவேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார் (ii-52).

மேலும் இப்புத்தகத்தில் காணப்படுவதாவது:—ஒருவரும் வடக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு நித்திரை செய்யக்கூடாது. தெற்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு தூங்கினால் ஆயுள் அபிவிருத்தியடையும். மேற்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்கினால் சொப்பனங்கள் ஏற்படும். கிழக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டால் ஐசுவரியமுண்டாகும். ரண சிகிச்சைகள் நல்ல வேளை பார்த்துச் செய்யப்படுகின்றன. பிணியாளி கிழக்கு நோக்கி யிருக்கும்படியே சொல்லப்படுகிறது; வைத்தியர் மேற்கு நோக்கியிருக்கிறார்.

ஸர் வில்லியம் மூர் எழுதியுள்ள குடும்ப வைத்தியம் என்னும் நூலில் "குழந்தைகள் வடக்கே தலையை வைத்துக் கொள்ளுவது உத்தமம். ஏனெனில் வடக்கேயிருந்து தெற்கு நோக்கி மின்சார சக்தி செல்லுகிறது. அந்த சக்தியுடன் நமது நரம்புகள் ஒரு விதத்தில் சம்பந்தமுடையவைகளாதலால் அந்த சக்தியை எதிர்த்து நிற்பது உசிதமாகாது" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஒரு ஆங்கிலேய வைத்தியருக்கும் இந்திய ரிஷிக்கும் இங்கு சற்று அபிப்பிராய பேதமேற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் குழந்தைகள் விஷயத்தில் சற்று அபிப்பிராய பேதமிருக்கலாம். ஏனெனில் ஆரிய வைத்திய விருத்தாந்தத்தில் முதல் முதல் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சில தர்மங்கள் எடுத்துரைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தாயார் கிழக்கே பார்த்துக்கொண்டு ஊட்டார வேண்டியிருக்கிறது; பிறகு தாயார் குழந்தையை மடியின்மீது வைத்துக்கொள்ளுகிறாள். அப்போது குழந்தையின் தலை வடக்கே யிருக்கின்றது.

வடக்கே தலையைவைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளலாகாதென்பதைப்பற்றி பாபு சீதாநாதராய்சொல்லுவதைகீழேகுறிப்பிடுகிறேன். சுழன்றுவரும் பூமியானது சூரியனிலிருந்து உற்பத்தியாகும் மின்சார சக்தியினால் எப்பொழுதும் ஆகர்ஷண சக்தியை யடைந்து வருகிறது. பூமியானது வட்ட வடிவ முடையதாதலால் அதன் கீழ்பாகம் சூர்ய வெளிச்சத்தால் உஷ்ணப்படும் பொழுது மேல் பாகமானது குளிர்ச்சியுடையதாக இருக்கிறது. அதன் பலனாக சூரியனால் உண்டு பண்ணப்பட்ட சக்தியானது பூமியில் கிழக்கே யிருந்து மேற்கே செல்லுகிறது. இதனால் பூமியானது ஆகர்ஷண சக்தியை அடைகிறது. அதனுடைய வடதுருவமானது அந்த சக்தி செல்லும் திசைக்கு வலது பக்கத்தில் இருப்பதால் ஆகர்ஷண வடதுருவமாக ஆகிவிடுகிறது. அதேசக்தி வீசும் திசைக்கு இடது பக்கத்தில் தென் துருவம் இருப்பதால் அது ஆகர்ஷண தென் துருவமாகி விடுகிறது. பூமியானது ஒரு பெரிய காந்தமென்பதை ருஜுப்படுத்த காம்பாஸ் ஊசியை எப்படித் திருப்பி வைத்தாலும் வடதுருவம் தென்துருவம் இவைகளையே காட்டுவதைவிட வேறு அத்தாக்ஷி வேண்டியதில்லை.

மனித சரீரமானது இரும்பு அல்லது எஃகுக்குக் கீழ்ப்பட்டதாக இருந்தபோதிலும் ஆகர்ஷண சக்திக்குட்படக்கூடியதென்று அனுபவ பூர்வமாகத் தெரியவந்திருக்கிறது. நமது ரத்தத்தில் பெரும்பாகம் இரும்பு சம்பந்த முடையதாதலால் நமது சரீரமானது ஆகர்ஷண சக்திக்கு உட்படக் கூடியதல்லவென்று ஒருவரும் சொல்ல முடியாது.

தவிரவும் ஆகர்ஷணசக்தி அதிகமுடைய பூமியின்மீது நமது பாதங்கள் அநேகமாக நாள் முழுவதும் வைக்கப்பட்டிருப்பதால் நமது சரீரமும் ஆகர்ஷண சக்தியைப் பெற்றுவிடுகிறது. நமது சரீரத்திற்கு ஆகர்ஷண சக்தியின் பெரும்பாகம் பூமியிலிருந்தே கிடைத்தபோதிலும்., பிராணவாயுவும் அதற்கு ஒரு உபகரணமாக இருக்கிறது. பிராணவாயுவானது நமது சரீரத்தின் உள்ளும் புறம்பும் வியாபித்திருப்பதால் நமக்கு பூமியானது ஆகர்ஷண சக்தியைக் கொடுப்பதற்கு அது உதவிசெய்கிறது.

இவ்விதம் மனிதர்கள் எல்லோருக்கும் ஒரே விதமாக ஆகர்ஷண சக்தி ஏற்பட்டபோதிலும் ஒருவருக்குள்ள சக்தியைப்போல் மற்றொருவருக்கு இருப்பதில்லை. அதனுடைய வியாபகமானது அந்தந்த சரீரத்தின் அமைப்பையும், அதில் சம்பந்தப்படும் இரும்புப் பதார்த்தங்களின் அளவையும் பொறுத்திருக்கிறது.

நீங்கள் தெற்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு வடக்கே காலை நீட்டிக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டால் பூமியின் தென் அர்த்த கோளமும், உங்களுடைய வட துருவமான தலையும், பூமியின் வட அர்த்தகோளமும் உங்களுடைய சரீரத்தின் தென் துருவங்களான இரண்டு கால்களும் அயல் நிலைகளிலிருப்பதால் ஒன்றையொன்று ஆகர்ஷித்துக்கொண்டு, உங்களுடைய சரீரத்தின் துருவப் போக்கானது கெடாமலிருக்கும். அவ்விதமே உங்களுடைய சிரசை வடக்கேயும் கால்களைத் தெற்கேயும் வைத்துக்கொண்டால் உங்களுடைய சரீரம், பூமி இவைகளின் துருவங்கள் தொடர்நிலையிலிருப்பதால் ஒன்றையொன்று தாக்கி, அதன் மூலமாக உங்களுடைய சரீரத்தின் இயற்கையான துருவ நோக்கானது அழிந்துவிடும்; அல்லது அதன் வேகம் தணிந்துவிடும். முந்தின நிலைமையில் உங்களுடைய சரீரமானது பகல் முழுதும் நிற்பதாலும் நடப்பதாலும், தரையில் உட்கார்ந்திருப்பதாலும் அடையும் துருவநோக்கானதுஇராக்காலத்தில் தூங்குகையில் குறையாமலிருக்கும்; பிந்தின நிலைமையில் பகலில் அக்காரணங்களால் உங்களுடைய சரீரம் துருவத்திலிருந்து அடையும் சக்தியானது இராக்காலத்தில் தூங்குகையில் மாறிப்போய் விடுகிறது.

இயற்கை ஆகர்ஷண துருவசக்தி கெடாமல் பாதுகாப்பதன் மூலமாக நாம் ஆரோக்கியமாக இருந்துவர முடியுமென்று பரீக்ஷைகளின் மூலமாகத் தெரியவந்திருப்பதாலும், அந்த துருவநோக்கில் ஏற்படும் மாறுதலானது வியாதிகளுக்குக் காரணமாக இருப்பதாலும், தெற்கேயே தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்றும், எக்காலும் வடக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளக்கூடாதென்றும் ஸ்லோகங்கள் கூறுவதின் மகிமையை ஒருவரும் மறுப்பதற்கில்லை.

ஏன் மேல்கண்ட இரண்டு ஸ்லோகங்களிலும் இரவில் படுத்துக்கொள்ளுகையில் மேற்கே சிரசை வைத்துக்கொள்ளுவதைவிடக் கிழக்கே சிரசை வைத்துக்

கொள்ளும்படி உபதேசிக்கப்பட்டிருக்கிறதென்பதற்குக் காரணங்கள் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன:—மின்சார சக்தியின் விசையானது சரீரத்தின் ஒரு பாகத்திலிருந்து மற்றொரு பாகத்திற்குப் பரவுகையில் அது எந்தப் பிரதேசத்தில் பிரவேசிக்கிறதோ அப்பிரதேசத்திலுள்ள அழற்சியை அடக்கி எந்த வழியாக அது வெளியே செல்லுகிறதோ அந்த இடத்தில் அழற்கியை உண்டுபண்ணுகிறதென்று வைத்திய மின்சார சக்தியைப் பற்றிய நூல்களில் ஆதார பூர்வமாக ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வைத்திய துறையில் மின்சார விசையின் சக்தியைப்பற்றிய நூல்களில் அனெலெக்ட்ரோ டோனஸ் என்றும் காட்டெரெலெக்ட்ரோ டோனஸ் என்றும் சொல்லியிருப்பதற்கு இதுவே கருத்தாகும்.

சிரஸைக் கிழக்கே வைத்துக்கொண்டு படுத்துறங்கினால் கிழக்கேயிருந்து மேற்கு நோக்கி பூமியில் சென்றுகொண்டிருக்கும் மின்சார விசையானது நமது சரீரத்தின் சிரஸிலிருந்து பாதங்களை நோக்கிச் சென்று சிரஸில் உள்ள அழற்சியைக் குறைக்கிறது. சிரஸை மேற்கே வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டால் அந்த மின்சார சக்தியானது கால்களிலிருந்து நமது சரீரத்திற்குள் சென்று, அது வெளிப்படும் தலைப்பக்கத்தில் அழற்சியை உண்டுபண்ணுகின்றது. நமது சிரஸானது நல்ல ஸ்திதியிலிருப்பதன் மூலமாகவே நாம் அறிவைப் பெருக்கிக்கொள்ள முடியுமாதலாலேயேமார்க்கண்டேயரிஷியானவர் கிழக்கே தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறார்.

"வடக்கே தலையைவைத்துக்கொண்டுபடுத்துக்கொள்ளலாகாது" என்று நமது ரிஷிகள் உபதேசித்திருப்பதிலிருந்து நான் மேலே சொல்லியுள்ள காரணங்களால் அவர்களுடைய புத்திசாலித்தனமும், சாஸ்திரீய அறிவும் வெளிப்படுகின்றன.

விருந்துகளும், உபவாஸங்களும்.

[ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர், எம். ஏ., எம். எல்.]

விருந்துண்ணுவதா அல்லது உபவாஸமிருப்பதா வென்பதே இப்பொழுது நான் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் விஷயம். போஜனப் பிரியர்கள் விருந்துகளையே விரும்புவார்கள். இன்று குடித்துக் குலாவுவோம்; நாளைக்குஎன்ன நடந்தாலும் நடக்கட்டும் என்பதே இவர்களுடைய அபிப்பிராயமாக இருக்கிறது. இதுதான் போஜனப் பிரியர்களுடைய தர்மம். ஆனால் புத்திசாலிகள் ஜீவித்திருப்பதற்காகவே நாம் ஆகாரத்தைப் புசிக்கிறோமென்றும், ஆகாரத்தைப் புசிப்பதற்காக நாம் ஜீவித்திருக்கவில்லை யென்றும் கருதுகிறார்கள். மனிதர்களுடைய வாழ்க்கையில் அனுபவ பூர்வமாகக் காணும் பழக்க வழக்கங்களைக் கண்டறிந்த நான் ஒரு வைத்தியருடன் சம்பாஷித்துக்கொண்டு உல்லாஸமாக ரஸ்தாமார்க்கமே செல்லுகிறேன், அவ்விதம் செய்கையில் அயுக்தமாக நடந்துகொள்வதால் எவ்விதம் ஜனங்களிற் சிலர் பல பிணிகளுக்குமாளாகி ஆயுளைக் குறைத்துக் கொள்ளுகிறார்களென்றும், எவ்விதம் சிலர் கிரமமாக உபவாஸங்களிருந்து ஆயுள் காலத்தை அபிவிருத்தி செய்துகொள்ளுகிறார்களென்றும் கண்கூடாகக் காண்கிறேன். நான் அவ்விதம் ஒருநாள் செல்லுகையில் ஒரு விருத்தரான பிராமணர் குடலில் கோளாறு ஏற்பட்டு, அடிவயிறு பெருத்து, அவஸ்தைப் பட்டுக்கொண்டிருந்ததைப் பார்த்தேன். ஒரு சிராத்தத்தில் அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்து விட்டதால் ஆகாரம் ஜீரணமாகாமல் அவர் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கிறாரென்று தெரியவந்தது. தமக்கு ஒருபங்கும், யாருடைய ஞாபகார்த்தமாக நடந்த சிராத்தத்தில் அவர் புசித்தாரோ அவருக்காக ஒருபங்கும்

அவர் புசித்துவிட்டார்போலிருக்கிறது. இதிலிருந்து இலையில் பரிமாறும் பதார்த்தங்களைக் கண்டு மயங்கி, அத்தகையோர் எல்லையில்லாமல் புசித்துவிடுகிறார்களென்ற கவலை எனக்கு ஏற்பட்டது. ஏசாப் கதைகளில் வயிற்றுக்கும், இதர உறுப்புக்களுக்கும் நடந்ததாக வர்ணனை செய்யப்பட்டிருக்கும் போராட்டத்தின் ஞாபகம் எனக்கு வந்தது. நான் பார்த்த பிணியாளியின் இரைப்பையானது அளவுக்கு மிஞ்சி வேலை கிடைத்ததால் எவ்விதம் கஷ்டப்பட்டிருக்கவேண்டுமென்று என்னுடைய மனதில் சிந்தித்துப் பார்த்துக்கொண்டேன். புராதன ரோமாபுரியில் விருந்துகள் நடந்துவந்ததும், விருந்துண்ணப்போனவர்களுக்குப் பறிமாரியிருந்த ஆகாரப் பதார்த்தங்களின் பளுவை மேஜைகள் பளுவைத் தாங்கமுடியாமல் தவித்ததும், விருந்தினர் சம்பிரமாக உண்டு வந்ததும், சாப்பிட்ட ஆகாரத்தை அவர்கள் ஜீரணித்துக்கொள்ள முடியாமல் வாந்தி செய்து மறுபடியும் மேஜையில் உட்கார்ந்து சாப்பிட ஆரம்பித்ததும் என் ஞாபகத்திற்கு வந்தன. இவ்விதம் முதலில் சாப்பிட்டதை வாந்தி மூலமாக வெளிப்படுத்துவதற்காக அக்காலத்தில் அங்கு ஒவ்வொருவருக்கும் தந்தத்தினலாய ஒரு ஆயுதம் கொடுக்கப்பட்டு வந்தது. இதுதான் போஜனப் பிரியர்கள் படும்பாடு. மாம்பழ காலத்தில் திருவல்லிக்கேணியில் ஒரு கோஷ்டியார் இவ்விதம் அவதிப்படுவதை நான் நேரில் பார்த்திருக்கிறேன். எல்லாருக்கும் எதையும் ஜீரணித்துக்கொள்ளக்கூடிய சக்தியிருக்கமுடியாது. ஆகையால் சாப்பாட்டு ராமன்கள் புசிக்கும் ஆகாரமானது அவர்களுடைய இரைப்பையில் அல்லலை விளைவித்து, அடிவயிறு வீங்கச் செய்து, இதர உறுப்புக்கள் வேலைசெய்ய முடியாமல் செய்துவிடுகின்றன.

ஆகார விஷயத்தில் மிதமாக இருந்தால் சரீராரோக்கியம் கெடாமலிருக்கும். அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்துவிட்டால் பலவித வியாதிகள் ஏற்படும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் விஷமாகுமென்று தமிழில் ஒரு பழமொழியுண்டு. அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசித்துவிட்டால் ஜீரணக் கருவிகளுக்கு அதிக வேலை ஏற்பட்டு, அவைகள் பெருத்துவிட நேரிடுகிறது. இதன்பலனாக ரத்தத்தில் அசுத்தங்கள் அதிகமாகச் சேர்ந்து, சரீரமெங்கும் வியாபித்து, சரீரமாத்தியந்தம் விஷ மயமாகிவிடுகிறது. நாக்குப்போன வழி விட்டுவிடுவதாலேயே இந்தச் சங்கடம் விளைந்து, சரீராரோக்கியம் கெட்டுப் போய்விடுகிறது. மனிதர்களுக்கு இயற்கையாகவுள்ள இந்தக் குறையை நமது புத்திசாலிகளான பெரியோர்கள் உணர்ந்தே சிற்சில சமயங்களில் உபவாசமிருக்கவேண்டுமென்று விதித்திருக்கிறார்கள். ஹிந்துக்கள் பொதுவாக அதிக மதப்புற்றுடையவர்கள். ஆகையால் சன்மார்க்க நெறியைப் பற்றிய தர்மங்களுக்காவது, சுகாதாரத்தைப் பற்றிய தர்மங்களுக்காவது மததர்மத்தை ஆதாரமாகச் சொல்லிவிட்டால் அந்தத் தர்மங்களை வேதவாக்காக அவர்கள் கைக்கொண்டு அனுஷ்டானத்தில் நடத்திவைத்து வருவார்கள். எனவேதான் உபவாஸங்களை மதக்கடனாக விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உபவாஸமிருப்பதானது சரீரத்திலுள்ள கோளாறுகளை அகற்றி, சரீரத்திற்கு உத்தீபன மருந்தைப் போன்றிருக்கிறது. இவ்விதம் சரீரத்தை சுத்தம் செய்துகொள்ள உபவாஸமிருப்பதானது ஒப்புயர்வற்ற முறை யென்பதைப் பலரும் இப்பொழுது உணரத்தலைப்பட்டு விட்டதற்கு நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். தினம் ஒரு வேளை ஆகாரத்துடன் இருக்கவேண்டுமென்ற கொள்கையானது கேவலம் மூடநம்பிக்கை யென்று அசட்டு எண்ணம் வரவர மாறுதலடைந்து, இங்கிலாந்தில் ஸ்திரீகளும் இந்த தர்மத்தைக் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பித்துவிட்டனர். ஸ்திரீகள் இந்த தர்மத்தில் அதிகப் பற்றுடையவர்களாக இருக்கிறார்களென்றும் தெரிகிறது. அதிகப்படியாக ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதால் ஊளைச்சதை விழுந்துவிடுவதும், மிதமாக ஆகாரத்தைப் புசிப்பதால் சரீரம் அழகும்மெருகும் கொடுப்பதும் அதற்குக் காரணமாயிருக்கலாம். பருத்த சரீரமானது அழகைக் குலைத்து விடுகிறது. அழகைக் கொடுக்கும் முறையை உபதேசிப்போரிடம் ஸ்திரீகள் பயிற்சிபெற

ஆரம்பத்திருப்பதிலிருந்து ஊனைச் சதையில் அவர்களுக்கு எத்துணை வெறுப்பு இருக்கிறதென்று தெரிகிறது. கேவலம் சரீரத்திற்கு அழகை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளும் எண்ணத்துடனேயே உபவாஸ முறையை அவர்கள் கைக்கொண்டிருந்த போதிலும் அதனால் திருப்திகரமான பலன் ஏற்படுவதையே நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

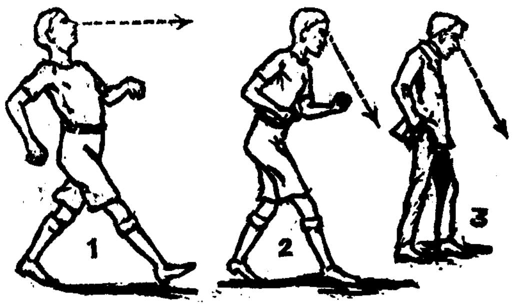
தினம் 24 மணி நேரத்தில் 16 மணி நேரமாவது ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டுமென்றும், போஜன காலத்திற்கு முன் இரண்டுமணி நேரமாவது ஒருவிதவேலையும் செய்யாமலிருப்பதே புலவித உபாதைகளுக்குங் காரணமென்றும் நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். அவரவர்களுடைய வேலைகளைச் செய்வதற்காக ஏராளமாக ஆகாரத்தைப் புசித்து அடிகோலிக் கொள்ள வேண்டும் என்று" டாக்டர் லிவிலிவெப் ஜான்ஸன் தெரிவித்திருக்கும் அபிப்பிராயம் தவறானதேயாகும்.

யுத்த வீரர்கள் இரைப்பையினால் நகர்கிறார்கள் என்று நெப்போலியன் சொல்லியிருக்கிறார். ஒவ்வொருவரும் அவ்விதமே செய்கிறார்கள். அவரவருடைய இரைப்பை இருந்து வரும் நிலைமைக்குத்தகுந்தபடி அவர்கள் அன்றன்றுடம் செய்துவரும் வேலையின் போக்குமிருக்கும்.

நான் சமீபத்தில் சிகிச்சைக்கு வந்த ஒரு கேஸைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபித்து என்னுடைய வியாசத்தை ஆரம்பித்தேன். ஒரு பழைய கதையைச்சொல்லி இந்தவியாசத்தை முடித்துக்கொள்ளுகிறேன். ஒரு பெரிய விருந்திற்குப் பிறகுக் கீழே விழுந்து புரண்டுகொண்டிருந்த ஒருவரை அவருடைய நண்பர் பார்த்து "உங்களுடைய வாயில் விரலை விட்டுக்கொண்டேனும் வாந்தி செய்து, ஏன் வயிற்றுக்கனத்தைத் தளர்த்திவிட்டுக்கொள்ளக்கூடாது"? என்று கேட்டார். அதற்கு அவர் "நண்ப, நீங்கள் சொல்லுகிறபடி விரலை நுழைக்க இடமிருந்தால் அந்த இடத்தையும் ஏதேனும் தின்பண்டங்களைக் கொண்டு நிரப்பியிராத அவ்வளவு முட்டாளா நான்?" என்று அவர் பதிலளித்தாராம். இந்தக் கதையானது கட்டுமானமென்று நினைக்கலாம். இருந்தாலும் இதன்படி ப்பிழையை கவனிக்கவேண்டும். ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் குறைத்துக்கொண்டு, அதிககாலம் அரோகதிடகாத்திரர்களாக இருந்துவாருங்கள்.

உலாவச் செல்லுங்கள்.

கோல்ப் அல்லது டென்னிஸ் விளையாடவாவது, குதிரை சவாரி செய்யவாவது, அல்லது வேறுவிதமான விளையாட்டுக்களில்காலத்தைச் செலவழிக்கவாவது வேண்டிய சாமான்களை வாங்குவதற்கு அதிகப் பணமும், அந்த விளையாட்டுக்களுக்கு அதிக அவகாசமும், அதற்கு சவுகரியமான அந்தஸ்தும் வேண்டியிருக்கும். ஆனால் உலாவச் செல்வதற்கு உபயோகமான நிலைமையிலுள்ள இரண்டுகால்களும்இருந்தால்போதுமானது. நீங்கள் எந்த இடத்திலும் எந்த நேரத்திலும் கால்களில் ஏதேனும் அணிந்துகொண்டாவது, வெறுங் கால்களுடனாவது நடக்கலாம். தனித்தும்போகலாம் அல்லது துணையாகச் சகாக்களையும் அழைத்துக்கொண்டு போகலாம். கிராமாந்திர வெளிகளே உலாவச் செல்லுவதற்கு ஏற்ற இடங்களாயினும் நகர்ப்புறத்தில் நீங்கள் வசிக்கிறவர்களாயிருந்து வேறு விதியில்லாமலிருந்தால் பக்கத்திலுள்ள தெருக்களிலும், பிற இடங்களிலும்பழைய ஆடைகளுடன் உலாவச் சென்று, புதிய உலகைக் கண்டு பிடிக்கலாம்.



1. THE RIGHT WAY 2. A COMMON WAY
3. A USUAL & VERY BAD WAY ------> DIRECTION OF EYES.

புதிய காட்சிகளையும், விநோதமான வைபவங்களையும் காண ஐரோப்பாவிற்காவது, ஏஜிப்திற்காவது, வேறு இடங்களுக்காவது செல்லவேண்டுமென்று சிலர் நினைத்திருக்கின்றனர். ஆனால் உங்களுக்கு அவைகளில் உண்மையில் ஆசையிருக்கும் பக்ஷத்தில் உங்களுடைய வீடுகளுக்கு 5 மைல்களுக்குள்ளேயே அத்தனை காக்ஷிகளையும் காணலாம். ஆபீஸ் வேலையைப்பற்றிய ஞாபகமே உங்களுடைய மனதில் குடிகொண்டிருக்கும் பக்ஷத்தில் நீங்கள் உலாவுவதால் எவ்விதப் புதிய உணர்ச்சியும் உங்களுக்கு ஏற்படாது. பத்திரிகைகளிலும், மார்க்கெட் ரிபோர்ட்டுகளிலும் காணப்படும் விஷயங்களைக் கண்டறிவதற்காக நீங்கள் போட்டுக்கொண்டிருக்கும் வெள்ளெழுத்துக் கண்ணாடிகளுடனேயே உலாவச் செல்லுவதால் உபயோகமில்லை. உலாவுவதைத் தவிர வேறு ஜோலி உங்களுக்கு இந்த உலகத்தில் கிடையாதென்ற நிர்மலமான மனதுடன் புறப்படுங்கள். பஸ்களும், கார்களும் அபரிமிதமாகக் கிளம்பியிருக்கும் இக்காலத்தில் வெகு சீக்கிரமாக கிராமாந்திரப் பிரதேசங்களை அடைந்து விடலாம். அங்குதான் உலாவுவதன் உண்மையான சுகத்தை நீங்கள் அனுபவிக்க முடியும்.

எந்த இடத்திற்கேனும் போய்ச் சேரவேண்டுமென்ற தீர்மான புத்தியுடன் தடபுடலாக இடைவேளைப் போஜனத்திற்கு மூட்டைகட்டிக்கொண்டு புறப்படாதீர்கள். மூட்டையைத் தூக்கிக்கொண்டு கிளம்பினால் மனம்போல் உல்லாஸமாகக் கைகால்களை வீசிக்கொண்டு போகமுடியாது. ஒரு ஆப்பில் பழத்தையும், கொஞ்சம் வெண்ணெய்க் கட்டியையும், சில ரொட்டித்துண்டுகளையும் சட்டைப்பையில்போட்டுக்கொண்டு கிளம்பிவிடுங்கள். வழியில் அகப்படும் உருளைக்கிழங்கையாவது வேறு சாப்பிடக்கூடிய பதார்த்தங்களையாவது பறித்து அப்படியே சாப்பிடுங்கள். பச்சையாக உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடுவதிலுள்ள சுகம் பலருக்குத் தெரியாது. அவ்விதமே வழிக்குழாயிலிருந்து தாகத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ளும் சுகமும் வெள்ளிட் டம்ளரில் சாப்பிடுவதில் கிடைக்காது.

காடுகளில் வழி கெட்டுப்போய்விட்டால் அதைவிட சுகம் வேறொன்றில்லை. முன் பின் தெரியாத இடத்தில் வழி தவறிப் போய்விடுவதிலுள்ள இன்பம் வேறெதிலுமில்லை.

ஏதேனும் ஒரு கால்வாய் அல்லது வழியைப் பிடித்துக்கொண்டு செல்லுங்கள். மரங்களில் உள்ள துளிர்கள், புல்களிலுள்ள புஷ்பங்கள், கூடுகளிலுள்ள சிலந்திகள் முதலிய நீங்கள் பார்க்காத காக்ஷிகளைப் பார்த்துக்கொண்டு செல்லுங்கள்.

வழிநெடுக சந்திக்கும்பக்ஷிக்கூட்டங்களின் இன்பமான குரல்களைக் கேட்டு ஆனந்தியுங்

கள்; தேனீக்களின் சங்கீதத்தை அனுபவியுங்கள்.

இவைகளைச் செய்யும் வழியை நீங்கள் கற்றுக்கொண்டுவிட்டால் அரை நாளில் ஒரு விடுமுறை காலத்திய சுகத்தை அனுபவித்துவிடலாம். உங்களுடைய கவலைகளையும், பொருமைகளையும், வயிற்றெரிச்சல்களையும் அறவே மறந்து, தனியாக பகவானுடைய பாதகமலங்களில் சிந்தையை நாட்டிச் செல்லுவீர்களாயின் என்றுமறியாத சுகத்தை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். உலாவச் செல்லுங்கள்.—கிளினிகல் மெடிஸின்.

டென்மார்க்கு கற்பிக்கும் பாடம்.

செல்வத்திலும் வியாபாரத்துறையிலும்நாம் செழித்திருக்கும் மமதையில், ஐரோப்பாவிலுள்ள இதர தேசங்கள் நம்மிலும் புத்திதீக்ஷண்யத்தில் குறைந்தவைகளென்று நாம் நினைத்துவிடக்கூடும்ஆனால்சரீராரோக்கியசம்பந்தமாகவும்,ஜனங்கள் நீடித்த ஆயுளை அடையும் விஷயமாகவும்டென்மார்க்கு தேசமானது இயற்றியிருக்கும் சட்டங்களைப் பார்த்து நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. யுனைட்டெட் ஸ்டேட்ஸ் பிரஜைகளின் சராசரி ஆயுள் காலத்தைவிட 15-வருஷம் அதிகமாக அதாவது சராசரி 58-வயதுடையவர்களாக டென் மார்க்கு வாசிகள் இருந்துவருவதைக் கண்டு நாம் ஆச்சரியப்பட வேண்டிய நிலைமையிலிருக்கிறோம்.

சீதோஷ்ண ஸ்திதியினாலாவது, ஜலசப்ளையினாலாவது, அல்லது இயற்கையாகவே ஆரோக்கிய வசதிகள் அமைந்திருப்பதினாலாவது இத்தகைய நிலைமை டென்மார்க்கில் ஏற்பட்டுவிடவில்லை, வெகு காலமாகவே தீர்க்காலோசனை செய்து, புத்திசாலித்தனமாகப் பலசட்டங்களை இயற்றியிருப்பதினாலும், டென்மார்க்கு சட்ட நிர்மாணகர்கள் பணத்தைக் காட்டிலும் ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தில் திருஷ்டியைத் திருப்பியதாலுமே இத்தகைய அனுகூலமான நிலைமை அங்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. நமது தேசகவர்ன்மெண்டார் குழந்தைகளை காப்பாற்றுவதற்காவது, ஸ்திரீகளுக்கும் புருஷர்களுக்கும் வியாதிகள் ஏற்படாமலிருக்கச்செய்வதற்காவது செலவிடுவதைவிட அதிகமாகப்பன்றிகளுக்குக் கால்ராவராமலும், கோழிக் குஞ்சுகளுக்கு வியாதிவராமலும் தங்கப் பொருளை வாரி இறைக்கின்றனர். ஜனசமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தைவிடப் பன்றிகளும், கால்நடைகளும், கோழிக் குஞ்சுகளும் அதிக வருமானத்தைக் கொடுக்குமென்று அவர்கள் நினைத்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு பிரஜையின் சரீராரோக்கியத்தினாலும் தேசத்தின் செல்வநிலை பெருகுமென்பது அவர்களுடைய புத்தியில் தைக்கவில்லை. ஆனால் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுபீக்ஷமாகத் தொழிலாளர்கள் இருந்துவருகின்றனரோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேசத்தின் செல்வ நிலையும் உயரும். பிரஜைகளுடைய சராசரி ஆயுள்காலம் 15 வருஷங்கள் அதிகரித்தால் அரசாங்கத்திற்கு அதனால் பரம அனுகூலமேற்படும். பிரஜைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதால் அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சந்துஷ்டி ஒருபுறமிருக்க, பொருளாதாரத்துறையில் அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளானது அதிகப் பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது.

ஒரு காலத்தில் அதிக மரண விகிதத்திற்கு அடிப்படையான காரணங்களாகவிருந்த ஸன்னிபாத ஜ்வரமும், மலேரியா ஜ்வரமும் டென்மார்க்கைவிட்டோடி விட்டன. ஒவ்வொரு பொதுப் பள்ளிக்கூடத்திலும் விளையாட்டு ஸ்தலம் இருக்கிறது; விளையாட்டுகளைக் கற்றுக்கொடுப்பதற்கு ஒரு உபாத்தியாயரும் இருந்துவருகிறார். உரிமை பெறப்பட்ட மருந்து மூட்டைகளை டென்மார்க்குக்குள் அனுமதிப்பதில்லை. பொதுஜன சுகாதாரத்திற்காக மொத்த வருமானத்தில் 18%

ஐ டென்மார்க்கு செலவு செய்துவருகிறது. சுகாதாரத்திற்காக இவ்வளவு அதிகமான தொகையைச் செலவிடுவதை ஜனங்கள் ஆக்ஷேபிக்கின்றனரா? இல்லவே இல்லை. வரவுசெலவு திட்டத்தை ஜனப்பிரதிநிதிகள் மனப்பூர்வமாக ஆதரிக்கிறார்கள். அமெரிக்காவின் வருமானத்தில் 18% ஐ சுகாதார இனங்களுக்காகச் செலவிட வேண்டுமென்று பொக்கிஷ மந்திரி சொன்னால் அவரை உடனே பைத்தியக்காரர்கள் விடுதிக்கு அனுப்பிவிடவேண்டுமென்று பொது ஜனங்கள் கருதுவார்கள். ஜனங்களுடைய நீண்ட ஆயுளையும், சந்துஷ்டியையும் விட டாலர்களே அமெரிக்கர்களுக்கு முக்கியமாக இருக்கிறது.—ஆர்க் மெடிக்கல் ஜர்னல்.

நூறு வயது ஜீவித்திருப்பதெப்படி ?

நூறு வயதிற்கு அதிகமாக ஜீவித்திருக்க விரும்புவோர்கள் கடனில் ஆழ்ந்துவிடாமலிருக்கவேண்டும்; மருந்துகளை உபயோகிக்கும் வழக்கத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும்; காப்பிக் குடியை நிறுத்தவேண்டும்; போதிய வியாயாமங்களைச் செய்து வரவேண்டும்; போதிய காலம் நித்திரை செய்யவேண்டும்; சாகபக்ஷணிகளாகத் திரும்பவேண்டும். இந்த முறையை மிஸஸ்ஸாரா எஸார்ப்ஸ்கி என்னும் ஸ்திரீ அனுபவத்தில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்துப் பலனடைந்திருக்கிறார். பால்டிமோரில் ஹீப்ரூக்கள் விடுதியில் அவர் வசித்து வருகிறார். அங்கு சமீபத்தில் அவர் 107-வது ஜன்மதினத்தைக் கொண்டாடினார். 109 வயதாகியிருந்த அவளுடைய புருஷன் அந்த வைபவத்தில் பிரதன்மையாயிருந்தார். அந்த வைபவத்திற்கு வந்திருந்த மற்றவர்களுக்கும் நூறு வயதிற்கு அதிகமாகியிருந்தது. எவ்விதம் 100-வயதிற்கு அதிகமாக அவர் ஜீவித்திருக்கிறாரென்று இரண்டு கன்னிகைகள் எழுதிக் கேட்டதற்கு அவர் பதில் எழுதியதாவது,—(1) எப்பொழுதும் கவலைப்படாதீர்கள், என்ன நேர்ந்தபோதிலும் அதுதான் பிராப்தமென்று நினைத்துத் திருப்தியடையுங்கள். (2) கறிகாய்களையும், கனிவர்க்கங்களையும் ஏராளமாகப் புசியுங்கள். (3) நன்றாக நித்திரை செய்யுங்கள். (4)பொலிவும் தீர்க்காயுளும் ஏற்படவேண்டுமானால் போதிய வியாயாமங்களைச் செய்யுங்கள். (5) பற்களை ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். குளிர்ச்சியான பானங்களை உட்கொள்ளாதீர்கள். (6) காப்பியைப் பருகாதீர்கள். (7) மருந்துப் பைத்தியத்திற்கு இடங்கொடுத்து விடாதீர்கள். மருந்தில் பெரும்பாகம் மாயந்தான். சிறு பெண்கள் சிகரட்டும் குடிக்கக்கூடாது என்று எழுதியிருக்கிறார். அந்த ஸ்திரீக்கு மூன்று குமாரர்களும் இரண்டு குமாரத்திகளுமிருக்கின்றனர். மூத்தவளுக்கு வயது 85; கடைக்குட்டியின் வயது 62— பர்மா மெடிக்கல் டைம்ஸ்.

நல்ல பழக்கங்களைக் கற்பியுங்கள்.

ஒரே வழியில் சிந்திப்பதும், நடந்துகொள்ளுவதும் அப்பியாஸத்தையும் அனுபவத்தையும் பொறுத்திருக்கின்றன. வம்சபரம்பரையில் அவ்வித அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சொல்லமுடியாது. நாம் பிறந்தது முதல் பலபழக்கங்களை அப்பியசித்துக்கொள்ளுகிறோம். பால்யத்தில் அதிசீக்கிரமாகச் சில பழக்கங்கள் படிகின்றன;வயதேறவேறபழக்கங்கள் மெதுவாகப் படிகின்றன. அடிக்கடி ஒரு காரியத்தைச் செய்ய அப்பியசித்துக்கொண்டுவிட்டால் அதுவே பழக்கமாகிவிடுகிறது. பால்யத்திலேயே பழக்கங்கள் படிவதால் அந்தக் காலத்தில் நல்ல பழக்கங்கள் படிவதற்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டியதவசியம்,

புதிய பழக்கங்கள் படிவதற்கு அனுகூலமான சில குணங்கள் வாலப் பருவத்தில் இருந்துவருகின்றன. யாரிடத்தில் குழந்தைக்குப் பற்று இருக்கிறதோ அவர்கள் சொல்லும் காரியங்களைக் குழந்தைகள் தவக்கமன்னியில் செய்கின்றன. "என்னுடைய அப்பா அப்படிச் சொன்னார், "என்னுடைய அம்மா அப்படிச்செய்தாள், அதனால்நானும் அப்படியே செய்கிறேன்" என்று குழந்தைகள் கூசாமல் சொல்லுகின்றன. தவிரவும், குழந்தைகள் அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் செய்யும் காரியங்களையும், சொல்லும் வார்த்தைகளையும் கேட்டு, அவைகளின்படி நடந்துகொள்ளுகின்றன. ஆகையால் குழந்தைகளைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் அவைகளுக்கு நல்ல பழக்கங்கள் படியும்படி செய்ய வேண்டும். தவிரவும், குழைந்தைகள் யாரை நேசிக்கின்றனவோ அவர்களைத் திருப்தி செய்ய விரும்புகின்றன; அவர்கள் சந்தோஷப்படுவதாகச் சொல்லுவதை விரும்புகின்றன. ஆரம்பத்தில் அப்பா, அம்மா அல்லது சகோதர சகோதரிகளுடைய நன்மொழிகளையே குழந்தைகள் விரும்புகின்றன. பிறகு பாடசாலை உபாத்தியாயரிடம் நாட்டம் திரும்புகிறது. 9, 10வயது ஆகிவிட்டால் பாடசாலை சகாக்களில் முதன்மையாக இருப்பவருடைய வார்த்தைகளைப் பெரிதாக நினைக்கின்றன. இந்த நிலைமை ஏற்படுவதைக்கண்டு பெற்றோர்கள் அதைரியப்படக்கூடாது. பையன் கெட்டுப்போய் விடுகிறானென்று பெற்றோர்கள் நினைக்கக்கூடாது. அது இயற்கையாகக் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய சுபாவந்தான். அந்தக் காலத்தில் தகுந்தவர்களுடன் குழந்தைகள் சிநேகம் செய்து கொள்ளும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

பிறர் தன்னைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்களென்று கருதும் சுபாவம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவதை வைத்துக்கொண்டு, அவைகளை நல்ல வழிகளில் திருப்பலாம். தான் செய்யும் காரியத்தை யாரேனும் ஆமோதிக்க வேண்டுமென்று விரும்பாத குழந்தை இருக்க முடியாது. ஆகையால் நல்ல காரியங்களைச்செய்து நற்பெயரை வாங்க வேண்டுமென்ற எண்ணத்தைக் குழந்தைகளுக்கு உண்டுபண்ண வேண்டும்.

தன்னலப்பற்றிருப்பதற்காகவும், பிறரிடத்தில் அன்புடனிருப்பதற்காகவும், குழந்தைகளைப் பூஷித்துவந்தால் அக்குணங்கள் காலக்கிரமத்தில் அவைகளுக்கு ஏற்பட்டுவிடும் என்று மிஸ்டர் டி. ஏ. தாம் கிளினிகல் மெடிஸின் பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

குழந்தைப் பருவத்தில் அஜீரணம்

இதையாவது அதையாவது குழந்தைகள் விரும்பாமலிருப்பதும், சரியாக ஆகாரத்தைப் புசிக்காமலிருப்பதும், சகஜம். இவ்வித நிலைமையில்குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சைசெய்வதைக் காட்டிலும் அதன் அன்னைக்குச் சிகிச்சை செய்வது அனுகூலத்தைத் தரும். குழந்தைகள் விளையாட்டும் புத்தியுடையவை. எல்லாரும் தங்களையே பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாக அவைகள் கருதுகின்றன. தங்களிடத்தில் எல்லாருடைய சிரத்தையும் திரும்பவேண்டுமென்ற ஆவல் அவைகளுக்கு இருக்கின்றன. இதற்கு ஒவ்வொரு போதனவேளையிலும் தகராறு செய்வதைவிடத் தகுந்த அனுகூலம் எவ்விதம் கிடைக்கும்? பூரண ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதில் உள்ள சந்தோஷத்தைவிட ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடமறுத்து; அல்லலை விளைவிப்பது, அவைகளுக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. புத்திசாலிகளான தாய்மார்களும், தாதிகளும் குழந்தைகளின் மனோபாவத்தை உணர்ந்து, சாமர்த்தியமாக நடந்து கொள்ளுவதன் மூலமாகக் குழந்தைகளின் எதிர்ப்பைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

குழந்தைகளை நம்மிடம் சிகிச்சைக்குக் கொண்டுவருமுன் அவைகளை உருட்டி மிரட்டி பயமுறுத்திப் பார்த்துவிடுகிறார்கள். அதனால் கொஞ்சம் கூட அனுகூலம் ஏற்படுவதில்லை. நல்ல ஆகாரத்தைக் கொஞ்சமாகக் கொடுக்கும்படிதான் இந்த சந்தர்ப்பங்களில் நாம் யோசனை சொல்லலாம். அதையும் குழந்தைகள் சாப்பிடாவிடில் ஒன்றும் சொல்லாமல், அவைகளுடைய கண்ணெதிரிலேயே அந்த ஆகாரத்தை வீதியில் கொண்டுபோய் போட்டுவிடவேண்டும். மூந்தின வேளையில் மிஞ்சவிட்டிருக்கும் ஆகாரத்தை அடுத்த வேளையில் ஊட்டிவிட முயற்சி செய்வதைக் காட்டிலும் நாம் மேலே சொல்லியிருக்கும் முறையால் அனுகூலமேற்படும். வீண் ஆர்ப்பாட்டங்களைச் செய்யக்கூடாது; தாயாராவது, தாதியாவது கவலைப்படக்கூடாது. குழந்தைகளுடைய காது கேட்கச் சாப்பிடவில்லையென்று சொல்லக்கூடாது.— பிராக்டிஷனர்.

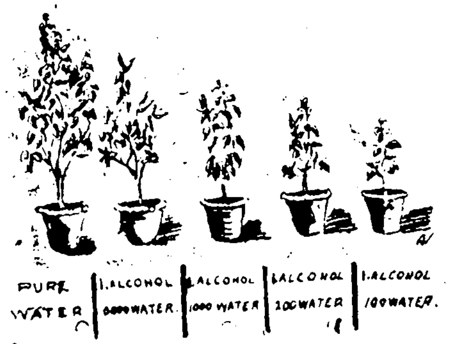
விளக்கெண்ணெயை எப்பொழுது எவ்விதம் கொடுப்பது?

உலகிலுள்ள எல்லா ஔஷதிகளிலும் இரண்டைத் தவிர மற்றவைகளை ஒழித்துவிட வேண்டுமாயின் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியவைகள் இரண்டில் விளக்கெண்ணெய் ஒன்றாக இருக்கவேண்டுமென்று தாம் விரும்பக்கூடுமென்று ஒரு பிரபல வைத்தியர் சொன்னார். நாம் உபயோகிக்கக் கூடிய ஔஷதிகளைச்சரியான வழியில்உபயோகிப்பின் நல்ல பலன் ஏற்படும். ஆனால்பொது ஜனங்கள் அவைகளைத் தவறான வழிகளில் உபயோகித்துவிடுகிறார்கள். சாமான்ய வயிற்றுக் கடுப்புகளுக்கு விளக்கெண்ணெய் பரம ஔஷதமாக இருக்கிறது. அந்த வியாதிகண்டதும் காலதாமதமின்றி அதைக் கொடுத்தால் வலியைப்போக்கி, வயிற்றுக்கு உபாதையைக் கொடுத்துவரும் பதார்த்தங்களை வெளியே அடித்துக்கொண்டுவந்துதள்ளிவிடும். இதைச் செய்துவிட்டு பிறகு விளக்கெண்ணெயானது குடலைச் சமனப்படுத்துகிறது. ஆகவே மறுபடியும் ஒரு முறை விளக்கெண்ணெயைக் கொடுக்காவிடில் மலத்தைக்கட்டிவிடும். இதுவே விளக்கெண்ணெயின் குணமாக இருப்பதால் மலச்சிக்கலிருப்பவர்களுக்கு இதைக்கொடுப்பது உசிதமாகாது. ஏனெனில் முதலில் விளக்கெண்ணெயானது மலச்சிக்கலுடையவர்களுடைய குடலைக்காலி செய்தபோதிலும், எந்தக் கஷ்டத்தை உத்தேசித்து அது கொடுக்கப்பட்டதோ அதே கஷ்டத்தை மறுபடியும் விளைவித்துவிடுகிறது. மலச்சிக்கலென்பது அவ்வளவு கெடுதலான வியாதியன்று. பெரும்பாலும் குடலில் அதிகமாக ஆகாரத்தைத் தள்ளுவதினாலே ஏற்படுகிறது. எப்பொழுதும் மலச்சிக்கலுடையவர்கள் அதற்குத் தகுந்த முறையை அனுஷ்டித்தால் குணமடையலாமேயன்றி, எப்பொழுதேனும் பேதிக்குச் சாப்பிடுவதால் அனுகூலமேற்பட்டு விடாது.

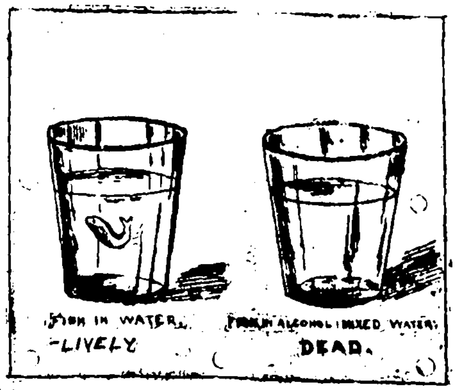
வைத்தியத்திலும் சாராயத்தின் உபயோகம் குறைகிறது.

எடின்பரோவில் நாற்பது வருஷங்களுக்கு முன் ஒவ்வொரு பிணியாளிக்கும் சிகித்ஸை செய்கையில் சாராயத்தையும் கொடுப்பதற்காக சராசரி 10¾ டாலர் செலவாகிவந்தது. சென்றவருஷத்தில் சராசரி 10 சதம்தான் செலவழிந்திருக்கிறது.

வைத்திய சிகித்ஸையில் சாராயத்தின் உபயோகம் குறைந்துவிட்டதற்கு இது ஒரு திருஷ்டாந்தமாக லண்டனில் நடந்த நாஷனல் கம்மர்ஷியல் மனுவிலக்குச் சங்கத்தின் விருந்தொன்றில் எடுத்துக்காட்டப்பட்டது. 1900-ம் வருஷத்தில் லண்டனி



[சாராயத்தின் உபயோகத்தினால் பூண்டுகளுக்கு ஏற்படும் கதி. ஜலத்தில் சேரும் சாராயத்தின் அளவு அதிகரிப்பதற்குத் தகுந்தபடி செடியும் குன்றி வருகிறது]



[ஜீவப் பிராணிகளுக்குச் சாராயத்தால் விளையுங்கேடு. நல்ல ஜலத்தில் மீன் நீந்தி விளையாடுகிறது. சாராயங் கலந்த ஜலத்தில் அது மரித்துப் போகிறது.]

னின்ன பிரபல ஆஸ்பத்திரிகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்ட பிணியாளிகளுக்குச் சராசரி தினமொன்றுக்கு வைத்திய சிகித்ஸையில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக 19 மேஜைக் கரண்டி பிராந்தி கொடுக்கப்பட்டுவந்தது. சென்ற வருஷத்தில் சராசரி ஒவ்வொரு பிணியாளிக்கும் மூன்று மேஜைக் கரண்டி சாராயம்தான் கொடுக்கப்பட்டது. உலகெங்குமே வைத்திய சிகித்ஸையில் சாராயத்தை அதிகமாகக் கொடுத்து வருவது குறைந்துவருகிறது.—கனடியன் மெடிக்கல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னல்

சிசுக்களின் சம்ரக்ஷணை.

[ஸ்ரீமான் எம். ஏ. கிருஷ்ணய்யர், எல். எம். பி.]

சிசுகளுக்கு தாய்ப்பால் ஒரு பூர்ணமான ஆகாரமே. சாதாரணமாக ஒரு சிசுவிற்கு ஜீர்ணமாகக்கூடிய இயற்கையான ஆகாரம் அதுவே. குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சிக்கு வேண்டியதும், போஷகத்திற்குவேண்டியதுமான வஸ்துக்கள் அதில், அவற்றின் குணதோஷ மனுசரித்துச் சேர்ந்திருக்கின்றன. சாதாரணமாக அதனுடன் நீர் முதலானதைக் கலந்து நீர்மைப் படுத்தவோ, வேறே வஸ்துக்களைச் சேர்த்து அதனுடைய குணத்தை பேதப் படுத்தவோ, அல்லது அதனுடன் யாதொன்றையாவது அதிக குணத்திற்காகவோ சேர்க்கவேண்டியதில்லை. ஆனால் மற்றுள்ள பால்களின் நிலைமையானது அப்படியில்லை.

ஆட்டின் பாலில் அமைந்திருக்கின்ற சேருமான வஸ்துக்களின் அளவு தாய்ப்பாலுக்கு அதிக வித்தியாசம் இல்லாமல் இருந்த போதிலும் எப்படியும் வித்தியாசம் வித்தியாசந்தான். அதை நிரம்பவும் அவசியமாக இருக்கக்கூடிய சமயத்தில் தான் தாய்ப்பாலுக்கு சமமாகக்கூடிய வஸ்துக்களைச் சேர்த்து உபயோகப் படுத்தக்கூடும். தாய்ப்பாலுக்கும் ஆட்டின் பாலுக்கும் குணதோஷ விஷயங்களில் அதிகமாக வித்தியாச மில்லையென்று சொல்லுகிறார்களே என்று நினைத்து தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக தாராளமாக ஆட்டின்பாலை ஏதோ சில சௌகரியங்களை முன்னிட்டு உபயோகப் படுத்தக்கூடாது.

கழுதைப்பாலின் விஷயத்தை இவ்விடத்தில் ஜாஸ்தியாய்ச் சொல்ல வேண்டியதில்லை. ஏனென்றால் நமக்குத் தெரிந்த வரைக்கும் நமது தென்னிந்தியாவில் அப்பாலைக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்கக் காணப்படுகிறதில்லை.

ஒரு சாமான்யமான குடும்பத்தில் உபயோகப்படுத்திவரும் பசுவின் பாலினுடைய யோக்கியதையைப்பற்றி ஜாஸ்தி சொல்ல வேண்டியதாயிருக்கிறது. அவசியமாயும் அனுவசியமாயும் உபயோகப்படுத்த கூடியவர்கள் அநேகம்; அவசியத்திற்கு அதிகமாக மிதமிஞ்சி உபயோகப்படுத்தக் கூடியவர்கள் சிலர்; தங்களும், தங்கள் குழந்தைகளும், இப்பசுவின் பாலை எந்த விதமாகவாவது வேண்டும்பொழுதும் வேண்டாதபொழுதும் உபயோகப்படுத்தாமற் போனால் இக்காலபரிகாரத்திற்கு ஒப்பானவர்கள் ஆகமாட்டோம் என்று நினைத்து உபயோகப்படுத்துகிறவர் சிலர்; தாங்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் செலவுசெய்யத்தக்க ஐவேஜி உள்ளவர் என்று நினைத்து இரவும் பகலும் அர்த்தராத்திரியிலும் நடு மத்தியானத்திலும் சமயாசமயங்களில் காப்பியுடனும், டீயுடனும் கலந்து உபயோகப்படுத்தக் கூடியவர்கள் பலபேர். எவ்வளவு ஜாஸ்தியாக பால் சாப்பிடவோ ஊட்டவோ செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தாங்களும் தங்களுடைய குழந்தைகளும் மெலிந்து இருந்தால் தடித்திடுவோம் என்று நினைத்து இப்பாலை உபயோகப் படுத்தக்கூடியவர்கள் வெகுப் பேர்.

எந்த எண்ணத்துடன் உபயோகப்படுத்தின போதிலும் பிராயமான மனுஷனைப் பற்றி நான் இவ்விடத்தில் எடுத்து சொல்லவரவில்லை.

சிசுக்களைப் பற்றித்தான் இவ்விடத்தில் கவனிக்கவேண்டிய அவசரம். அவசியம் அவசியமில்லை என்பதைக் கவனியாமல் சிசுக்களுக்குப் பலதடவைகளாக இப்பாலை ஊட்டுகிற இம்முறையை யாவரும் நிறுத்தப்பாடுபடவேண்டும். குழந்தை பிறந்து சிலமணி நேரத்திற்குள் அதற்கு இப்பாலை அழுக்கடைந்த சங்கில் ஊற்றிப் புகட்டுவதை நாம் கண்ணால் பார்த்திருக்கிறோம். அதற்குக் காரணம் என்ன சொல்லுகிறார்களென்றால் அக்குழந்தை பசியால் அழுகிறதாம்.

(தொடரும்)

வினாக்களும் விடையும்.

பத்திராதிபர் அவர்களுக்கு,
"ஆரோக்கிய தீபிகை",
சென்னை

ஐயா,

கீழ்க்காணும் வினாக்களுக்கு, தங்கள் பத்திரிகையில் தயவுசெய்து விடை யளிக்குமாறு வேண்டுகிறேன்:—

1. தூங்கும்போது சுகதேகிகளாய்க் காணப்படும் பலரில் சிலர் பலமான குறட்டை மூச்சிட்டுத் தூங்குவதற்கும், சிலர் அவ்வாறில்லாமல் தூங்குவதற்கும் காரணமென்ன?

2. தூங்கும் பொழுது வாயைத் திறந்து கொண்டு தூங்குவதால் குறட்டை அதிகமுண்டாகுமா, அல்லது வாயை மூடிக்கொண்டு தூங்குவதால் குறட்டை அதிகமுண்டாகுமா?

3. தூங்கும்போது குறட்டை விடுவதானது உடம்பின் அசௌகரியத்தைக் குறிப்பிடுகிறதா, சௌகரியத்தைக் குறிப்பிடுகிறதா? அசௌகரியத்தையே குறிப்பிடுவதாயிருந்தால் அதற்கு நிவர்த்தி மார்க்கம் ஏதாவதுண்டா?

இங்ஙனம்,
மாணவன்.

விடை.

1. குறட்டை விடுவதின் காரணம் யாதெனில் நாசித் துவாரமானது பாதி அடைபட்டுப் போயிருந்து தூங்கும்போது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றானது ஒரே காலத்தில் நாசித்துவாரத்தின் மூலமாயும் வாயின் மூலமாயும் உட்செல்ல நேரிடுகிறது. இந்த இரண்டு காற்றோட்டங்களும் தொண்டைக்குப் பின்னால் சந்திப்பதால் குறட்டை சப்தம் உண்டாகிறது. மல்லாந்து படுத்து உறங்கும்போது தாடை கீழே தொங்கவிழுந்து போவதால் சில சமயம் நேரிடக்கூடும்.

2. தூங்கும்போது வாயை மூடிக்கொண்டே தூங்கவேண்டும். வாயை மூடிக்கொண்டு தூங்குவது குறட்டையைத் தடுப்பதற்கு ஏற்ற உபாயம். மல்லாந்து படுப்பதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

3. நாசித்துவாரங்கள் சரியான நிலையில் இருக்கின்றனவா, போதுமான காற்றைதாராளமாய் உட்கொள்ள வழியிருக்கின்றதா என்பதைக் கண்டு பிடித்துச் சொல்ல நாசி வைத்தியத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற டாக்டருக்குக் காண்பித்து தகுந்த சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சுவாஸகாச நோய்.

சுவாஸகாச நோயுடையவர்கள் அடிவயிற்றைச் சுற்றியாவது, அவயவங்களைச் சுற்றியாவது பிடிப்பாகவுள்ள எதையும் அணிந்து கொள்ளக்கூடாது. அவ்விதம் செய்வதால் நிணநீர் சரீர மாத்தியந்தம் வியாபிப்பது தடைப்பட்டுப் போகிறது. புருஷர்களும் சரீரத்தில் தொங்கக்கூடிய ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளவேண்டும். ஸ்திரீகள் மார்க்கச்சுகளை அணிந்துகொள்ளவேண்டும்.

எவ்வளவுக்கெவ்வளவு பூமி உயரமாக இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு பூமிக் காற்றுகளின் நடமாட்டமும் குறைவாக இருக்கும். ஆகையால் சுவாஸகாச நோயுடையவர்கள் மேட்டுப் பாங்கான பிரதேசங்களில் வசிப்பதுடன், அங்கும் உயரத்திலுள்ள அறைகளில் தங்கியிருக்கவேண்டும். மலைப் பிரதேசங்களில் வெகு ஆழமாகத் தோண்டி எடுக்கப்பட்டிருக்கும் கிணறுகளிலிருந்து எடுக்கும் ஜலத்தை அவர்கள் உபயோகிக்க வேண்டும். ஏனெனில் அந்த ஜலத்தில் உலோக சம்பந்தமிருப்பதுடன் கழிவு ஜல சம்பந்தமேயில்லாமலிருக்கும். பெரிய ஏரிகளில் கரைகளிலிருந்து கால் மைல் தூரத்திலிருந்து எடுக்கும் ஜலத்தை இரண்டாந்தரமாகச் சொல்லலாம். ஏரிகளில் அடிக்கும் அலைகளினால் தூர்க்காற்றுகள் வெளிப்பட்டுப்போய்விடுகின்றன. தவிரவும், சூரியனிடத்திலிருந்து ஆகர்ஷண சக்தியையும் ஏரி ஜலம் பெறுகிறது.

நகரப்புறங்களில் வசிக்கும் சுவாஸகாச ரோகிகள் கூடிய வரையில் சாக்கடைகள் வந்துவிழும் பள்ளங்களுக்கு அருகாமையில் வசிக்கக் கூடாது.

மின்சாரரசம்

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

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

இந்தியா, பர்மா, ஸிலோன், சிங்கப்பூர், பிணாங்கு, மலாக்கா, தென் ஆப்ரிக்கா, இந்தசைனா போன்ற பல நாடுகளிலிருந்து கணக்கற்ற நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்கள் பெற்றுள்ளது.

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

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட், சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

சென்னை ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரிணி

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

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

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

தந்தி விலாசம் 'கேஸரி' மதராஸ். எழும்பூர், மதராஸ். டெலிபொன் 8486.

பான்ஸி பஜார், திருச்சூர்.

கேர்த்தியான வேலைப்பாடமைந்த தங்க வெள்ளி சாமான்களும், காசிப் பட்டுகளும், மூடி தாவணிகளும், அழகான தந்த சாமான்களும் இங்கு கிடைக்கும்.
பொடி டப்பிக்கு இது பேர்போன இடம்.
அவரவர்களுடைய அந்தஸ்திற்குத் தகுந்த சாமான்கள் கிடைக்கும்.
பொடி டப்பிகள் தந்தத்தினாலும், எருமைக் கொம்பினாலும் செய்யப்பட்டவை.
1¾" முதல் 3 அங்குலம் வரை கிடைக்கும்.
வசீகரமான வேலைப்பாடு. விலை விவரம்.
தந்தப் பெட்டிகள்:—5 ரூ. முதல் 7ரூ.வரை
ஓப்புப்பெட்டிகள்:—கீலுடன் 1 மு. 2 வ.
கீலில்லாமல் 8 அணு மு. 1 ரூ. வ.
ஒரே சமயத்தில் 12 பெட்டிகளை வாங்குவோருக்கு தபால் கட்டணமில்லை
25பெட்டி 6¼% கமிஷன் தபாற்செலவுவேறு
50பெட்டி 12½% "
100 " 25% "
பி குண்டுராவ், ப்ரொப்ரைட்டர்,

உங்களுடைய கண்கள்.

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

ஜே. ஜீ. பிரிட்ஸ்ச்சி,
மங்களூர், தென் இந்தியா.

ராவுஜியின் படை மருந்து.

படைகளுக்கு இது கைகண்ட திராவகம். எவ்வளவு கெடுதலான படைகளையும் சொற்ப காலத்திற்குள் போக்கிவிடும். சர்மத்தையாவது அல்லது ஆடைகளையாவது கெடுத்துவிடாது. தினமொரு தடவை இரவில் படுத்துக் கொள்ளும்போது தடவிக்கொள்ள வேண்டும்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,
323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

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

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

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

வாய்க்குச் சுவையானது; கைமேல் பலன்தரத்தக்கது; பரிசுத்தமானது; போதை வஸ்துக்கள் கலப்பற்றது.

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டார்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.

4 Norwich, England.

மலச் சிக்கல்

பலவித நோய்களுக்குக் காரணமாக விருக்கிறது. கடுமையான ஔஷதங்களும், பேதி மருந்துகளும் இதைக் குணப்படுத்துவதில்லை. நமது சரீரத்திற்குள்ளிருக்கும் குடல், ஈரற் குலை இவைகள் தங்களுடைய வேலைகளைச் செய்யும்படி தூண்டக் கூடிய கடுமை யில்லாத ஔஷதமே வேண்டும். நமது அத்திப்பழ ஷர்பத்தானது மலச்சிக்கலுக்கு எடுத்த ஔஷதம் சாப்பிடுவதற்கும் கஷ்டமாயிராது.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-8-0.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

தாருல் இஸ்லாம்.

முஸ்லிம்களின் முன்னேற்றத்துக்கென்று மாதந்தோறும் வெளியாகும். சித்திரப்படங்களுடன் கூடியது. ஹிந்துமுஸ்லிம் ஒற்றுமைக்கென்று கங்கணங்கட்டி நிற்பது. குர்ஆன், நாயகவாக்கியம், இஸ்லாமியத் தத்துவம், முஸ்லிம்களின் விசேஷம் முதலிய அரியபெரிய விஷயங்களெல்லாம் இதில் வெளியாகின்றன. வருஷ சந்தா உள்நாட்டுக்கு ரூபா 3. வெளிநாட்டுக்கு ரூ 4. ஹிந்து நண்பர்களுக்கும் எல்லா மாணவர்களுக்கும் பொதுஸ்தாபனங்களுக்கும் உள்நாட்டுக்கு ரூபா 2. வெளி நாட்டுக்கு ரூபா 3. விலாசம்:—"தாருல் இஸ்லாம்"

4 தபாற் பெட்டி 15, சென்னை.

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் ! ! !

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

எஸ். கே. ஐ. அப்தல்ரகிமான் சாகிப்,

6 "நர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.

விளம்பரம்.

"தமிழ் நாடு" வாரப்பத்திரிகை ஞாயிறுதோறும் வெளிவருகிறது. டாக்டர் பி. வரதராஜுலு நாயுடு அவர்களால் காணப்பெற்றது.

தமிழ் நாட்டில் தோன்றிய தேசியப் பத்திரிகைகளி லெல்லாம் இதுவே சிறப்புற்றது. உள்நாடு, வெளி நாடு ஆகிய இரண்டிடங்களிலும் தமிழர்களால் என்றும் போற்றப்படுகிறது. தேசியப் போராட்டத்தில் முன் நின்று, தேச விடுதலைக்கே உழைத்து, அஞ்சா நெஞ்சங்கொண்டு சிம்ம கர்ச்சனை செய்து வருகிறது.

டெம்மி 16 பக்கங்களுடன், (சித்திரப் படமும் கூடி) பல அரிய பெரிய விஷயங்களைத் தன்னுள் அடக்கிக்கொண்டு ஆயிரக்கணக்கான சந்தாதார்களை வாரந்தோறும் சென்று காண்கின்றது.

உயர்ந்த பத்திரிகை குறைந்த சந்தா.

	உள் நாடு.	வெளிநாடு.
1-வருஷத்திற்கு ரூ.	5—0—0	ரூ. 6—0—0
6-மாதத்திற்கு ரூ.	3—0—0	ரூ. 3—8—0
3-மாதத்திற்கு ரூ.	1—10—0	ரூ. 2—0—0

மானேஜர்,

"தமிழ்நாடு" ஆபீசு,

9 31, பிராட்வே, மதராஸ்.

போஜனத்திற்குப் பிறகு அவஸ்தைப் படுவதற்கும், வயிற்று ஒப்புசத்திற்கும், புளித்த ஏப்பத்திற்கும், பித்தத்திற்கும், சோர்வுக்கும், மலக்கட்டுக்கும் மற்றும் பல ஈரல் வியாதிகளுக்கும் கைகண்ட ஔஷதம்.

இதுவே.

சுறு சுறுப்பில்லாத

ஈரலைச் சரிப்படுத்த.

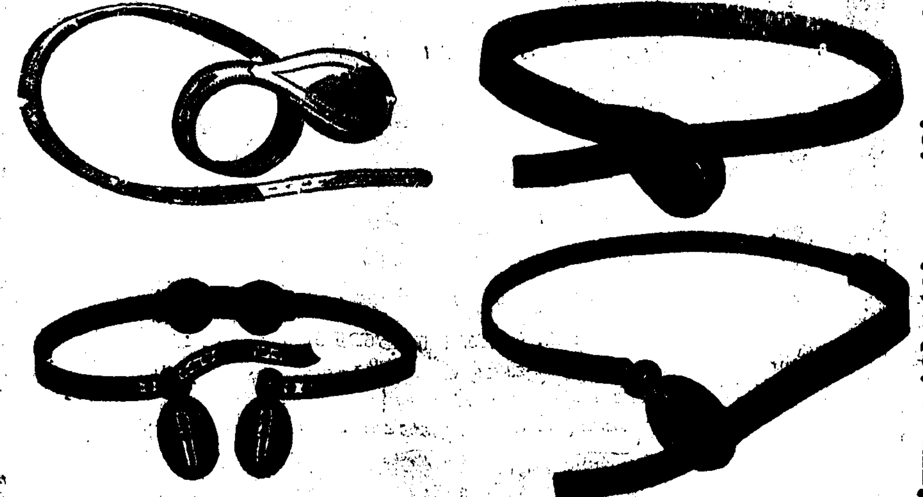
எங்களுடைய் சொந்த லிடில் லீவர் மாத்திரைகளை ஒன்று முதல் மூன்று மாத்திரைகள் வரை போஜனத்திற்குப் பிறகு உபயோகித்து வந்தால் சக்திக் குறைவு, பித்த உபாதை முதலியவைகளினின்றும் குணமடையலாம். சோம்பிக் கிடக்கும் ஈரலைச் சரிப்படுத்தவும், பித்தஉபரியை ஒழிக்கவும், அஜீரண முதலியவைகளை நீக்கவும், தேகத்திற்கு ஓர்வித அபூர்வ சக்தியைக் கொடுக்கவும் இதைவிட வேறு உயர்ந்த மருந்து கிடையா. நம்முடைய லிடில் லிவர் மாத்திரைகள் புட்டியில் 50 மாத்திரைகள் அடங்கி யுள்ளன. ஒரு புட்டி விலை 12 அணா.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்.

P. O. Box 166, மதராஸ்.

குடற் பிதுங்கியவர்களுக்கு டிரஸஸ். (TRUSSES)

குறைந்த விலை! எல்லாருடைய அளவிற்கும் கிடைக்கும். குறைந்த விலை!!



SINGLE TRUSSES.

வல்கனயிட்; திருப்பக்கூடியது; லேசானது; உறப்புள்ளது;
தண்ணீர்ப்பட்டாலும் கெடாதது. ரூ. 9—0—0.
தோலினால் செய்தது; திருப்பமுடியாதது. ரூ. 8—8—0.

DOUBLE TRUSSES.

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

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

சுவாஸ காச நிவாரணி

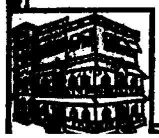
ROWJEE'S

ராவுஜீயின் பரம **ASTHMA SPECIFIC** ஔஷதம்.

உபயோகித்ததும் குணம். தெரியக்கூடியது.

சுவாஸகாச ரோயினால் பீடிக்கப்பட் டிருப்பவர்களுடைய உபாதையானது இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்த உத்தர க்ஷணத்திலேயே குறைய ஆரம்பிக்கிறதென்று அனுபவத்தில் தெரிந்திருக்கிறது. ஒருதடவை ஔஷதத்தை உபயோகித்ததும்பிணியாளியின் சொல்லொணாத் துன்பமும், தூக்கமின்மையும் இதர உபாதைகளும் சூரியனைக் கண்ட பனிபோல் மறைந்துவிடுகின்றன. இந்த ஔஷதத்தில் பக்குவ முறையை புட்டியின் மீதே நாம் குறிப்பிட்டிருப்பதால் எல்லா வைத்தியர்களும் இதை சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 2—8—0.



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

மின்சார சக்தியினால்

வியாதிகளுக்குச் சிகிச்சை.

எலெக்டிரிக் ரேடியன்ட் சூடும் வெளிச்சமும்,

எலெக்டிரிக் ரேடியன்ட் சூடும் வெளிச்சமும் வலியைப் போக்குகின்றன.

எலெக்டிரிக் ரேடியன்ட் சூடும் வெளிச்சமும் தடிப்புகள், சொறிசிரங்குகள், சர்ம வியாதிகள், கட்டி, புண்கள், முதலியவைகளை சொஸ்தப் படுத்துகின்றன.

எலெக்டிரிக் ரேடியன்ட் சூடும் வெளிச்சமும் வாயுவினாலும், இடுப்புச் சந்து வாதத்தினாலும், இடுப்பு வலியினாலும், அஜீரணத்தில் ஏற்படும் எரிச்சலினாலும் உண்டாகும் உபாதையை நிவர்த்தி செய்கின்றன.

எலெக்டிரிக் ரேடியன்ட் சூடும் வெளிச்சமும் தூக்கமின்மையையும், நரம்புத் தளர்ச்சியையும் குணப்படுத்துகின்றன.

எலெக்டிரிக் ரேடியன்ட் சூடும் வெளிச்சமும் கட்டிகள், பிளவைகள் கொப்புளங்கள் இவைகளை உடைத்துவிடுகின்றன.

அடியிற் கண்ட இடத்திற்கு வந்து சிகிச்சை செய்துகொள்ளுங்கள்.

எலெக்டிரோ-திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு, ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை.

ஆரோக்கியத்தைப்பற்றியும் பிரதம சிகித்ஸையைப் பற்றியும் உபயோகமுள்ள புஸ்தகங்கள்.

ஹானரபில் டாக்டர் யூ. ராமராவ், அவர்களால் இயற்றப்பட்டது.

ஆரோக்கிய விஷயமாகப் பிரசங்கங்கள் செய்ய முக்கிய உதவி.

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

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

தேவையானவர்கள் அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதிப்பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

15 ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166, மதராஸ்.

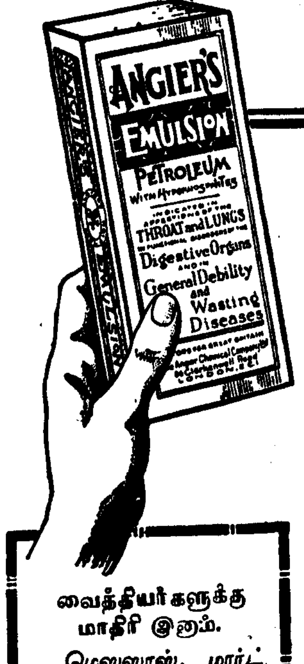
சுரத்தின் அளவைக் குறிக்கும் தர்மாமீடர்கள்.

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

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

15 323, தம்புசெட்டி தெரு, சென்னை.

The Original & Standard
EMULSION OF PETROLEUM



அசல் பெட்ரோலியம் எமல்ஷன்.

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதற்காக ஸ்பெஷலாகப் பரிசுத்தம் செய்யப்பட்ட பெட்ரோலியத்திலிருந்து தயாரிக்கப்பட்டது. வெகுகாலமாக ஆராய்ச்சியும் பரீக்ஷையும் செய்து கண்டுபிடித்த ஆதி பெட்ரோலியம் எமல்ஷன் இதுவே.

அஜீரணசய—குடல் கோளாறுகள்—ஜலதோஷத்தினாலாவது, புண்களினாலாவது, க்ஷயத்தினாலாவது ஏற்படும் கோளாறுகளுக்கு ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது கைகண்ட ஔஷதமாக இருக்கிறது. பிரிந்து போகும் பெட்ரோலியத்தின் திவலைகள் ஒருவித மாறுதலுமின்றி குடலில் போய்ச் சேர்ந்து தாராளமாக அங்குள்ளவைகளுடன் சம்பந்தப்படுகின்றன. அதனால் அங்குள்ள கொந்தளிப்புக் குறைந்து, எரிச்சலும், அழற்சியும் தணிந்து, விஷப்பதார்த்தங்கள் வெளிப்படுவதற்கு அனுகூலமேற்பட்டு விடுகிறது. இதனால் ஜீரண முறை அபிவிருத்தியடைந்து, இதர சின்னங்கள் மறைகின்றன.

வியாதியிலிருந்து குணமடைந்துவரும் காலம்:— ஜுரம், வயிற்றுப்போக்கு, ரண சிகிச்சை இவைகளுக்குப் பிறகாவது, அல்லது கடுமையான வியாதியிலிருந்து தப்பிய பிறகாவது ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை உபயோகித்தால் ஜீரணக் கருவிகள் வலுவடைந்து, அவர்கள் புசிக்கும் ஆகாரப்பதார்த்தங்களிலிருந்து பூரண அனுகூலத்தை அடைய சவுகரியமேற்படும். தொடர்ச்சியாக இந்த ஔஷதத்தை உபயோகித்து வந்தால் பசியெடுத்து, ஜீரண சக்தியுமுண்டாகும்.

துர்ப்பலமாகவும், நரம்புத் தளர்ச்சியுற்று மிருப்போர் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனால் குணமடைகின்றார்கள். இது உத்தீபன மருந்து; ஜீரண சக்தியை உண்டுபண்ணக்கூடியது. சரியான எமல்ஷனானதால் வாய்க்கு ருசிகரமாகவும், உவட்டும் சுபாவமுடையவர்களும் ஏற்கத்தக்கதாகவுமிருக்கிறது. பலஹீனமடைந்துள்ள சரீரத்திற்கு எவ்வித உபாதையையும் கொடுக்காமல் நல்ல பலனை உண்டு பண்ணிவிடுகிறது.

வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனாம்.
மெஸஸாஸ், மார்ட்டின், அண்டு ஹாரிஸ்,
8, வாட்டர்லூ தெரு, கல்கத்தா.

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

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து தயார்செய்யப்பட்ட ஆதி ஸ்டாண்டர்ட் எமல்ஷன்.

ஒவ்வொரு
யாய்க் குறிக்
ஜாக்கிரதை
ஒத்திட்டுப்
முழு நம்பிக்

நம்பிக்கையுள்ள கண்ணாடிகள் வாங்குவதற் கு

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் ப

323, தம்புசெட்டி டு,

தெரு, சென்னை.

PRINTED AT THE "SWADESAMITRAN" BRANCH PRESS & P
THE HON'BLE U. RAMA RAU,

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

The HEALTH

ஆரோக்கிய தீபிகை

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களைப் போதிக்கும் பத்திரிகை

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

தொகுதி 3. ஜனவரி, 1926. இதழ் 1

...OF THE REGISTRAR OF BOOKS ... 2 - SEP 1926

பொருளடக்கம்

		பக்கம்.
குழந்தைகளுடைய விளையாட்டுகள்	...	1
சர்க்கரையினால் விளையும் கேடு (டாக்டர் எம். எல். குந்த்)	...	3
உபவாஸத்தினால் ஏற்படும் அனுகூலம் - மகாத்மாவின் அனுபவம்	...	5
மாணவர்களின் கண் திருஷ்டியில் ஊனம்	...	8
கர்ப்ப காலம்	...	8
மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனை அவசியமானதா? வெறுக்கத் தக்கதா? (ஒரு கல்விமான் எழுதியது)	...	9
புதைப்பதா? கொளுத்துவதா? (ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர் அவர்கள் எம். ஏ. எம். எல்.)	...	13
"ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருளைக் கண்டு பிடியுங்கள்	...	14
ஜான்ஸனுடைய சு வழிகள்	...	15
தூக்க வியாதி	...	16
குழந்தையை முத்த திதல்	...	17
அறியாமையினால் வி யும் கேடு	...	17
ஒரு தேசா னரின் கடிதம்	...	18
	...	19
ANG	...	20

பெட்ரோலியத்திலிருந்த : 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

நமது முதல்தரமான ஒஷதிகள்

பழைய ஸ்மித் கம்பெனியின் மருந்துகள்.

	ரூ. அ.
ஆன்டி க்ளோகோஸூரியா (நீர்ரோக மருந்து)	4 8
ஆன்டி- மாஸ்கிட்டோலின் (கொசுக்களை வெருட்டி, மலேரியாவைத் தடுக்கிறது)	1 0
சுவாஸகாச நிவாரணத்தூள் (சுவாசகாஸத்தின் கொடுமையை நிவர்த்திசெய்கிறது.)	1 12
பேரம் (அமெரிக்காவில் தயாரானது) மயிர் வளர்ச்சிக்கு ஏற்றது.	1 8
போமால்வின் ரூ. 2-4 & பலஹீனர்களுக்கும், ஜூரத்திலிருந்து தப்பியவர்களுக்கும் உபயோகப்படக்கூடியது.	4 0
பிராங்கோரா இருமல், மார்புவலி, கபத்தளர்ச்சி இவைகளை நிவர்த்தி செய்கிறது.	2 0
பாரோனு காக்கை வலிபுக்கு	4 0

	ரூ. அ.
வி. ஏ. கியூ. மிச்ரம் ஜூரம், ஜலதோஷம், சீதள, கபவாத ஜூரம் இவைகளுக்குக் கைகண்ட மருந்து	1 0
வி. ஏ. கியு. காப்ஸ்யூல்கள் வித்தரை ரூபமுடையது. சாப்பிடுவதற்கும், பிரயாணகாலத்தில் கொண்டுபோவதற்கும் சவுகரியமாயுள்ளது	0 14
காம்போர்டைன் வீட்டில் அவசியம் ஒரு புட்டியை வைத்திருங்கள். வயிற்றுக் கடுப்பு, உப்புஸம் முதலியவைகளுக்கு எடுத்தது. குழந்தைகளுக்கும் கொடுக்கலாம்.	0-12, 1-4, 2 0
காளுடைன் நடப்பதற்கு அனுகூலத்தைத் தரத்தக்கது.	1 0
கார்மிலேட் சொரி காப்கியூர் பிராங்கைடிஸுக்கு ஒப்புயர்வற்ற மருந்து.	1 4

வியாபாரிகளுக்கு ஸ்பெஷல் விலை.

ஸ்பென்ஸர் அண்ட் கம்பெனி லிமிடெட்.,
டப்ளியூ. இ. ஸ்மித் கம்பெனி பிரிவு, சென்னை.

கிரேட் பிரட்டனில்

சென்ற வருஷத்தில் 3000 ஆஸ்பத்திரிகளில்

40,000,000 பேர்களுக்கு விரால் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

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

இதில் எல்லாவித ஜீவஸத்துப் பொருள்களும் சேர்ந்திருப்பதாலும், சரக்குகளின் சேர்க்கை ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டிருப்பதினாலும் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளாமல் கஷ்டப்படுத்தும் குழந்தைகளுக்கும், மற்றோருக்கும் இது நல்ல பலனைத் தரத்தக்கதாக இருக்கிறது.

உங்களுடைய குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வராவிடில் டாக்டர்களைப்போல் அதற்கு விராலைக் கொடுங்கள்.

VIROL

13 விரால் லிமிட்டெட், ஹான்கர் லேன், ஈலிங், இங்கிலாந்து.

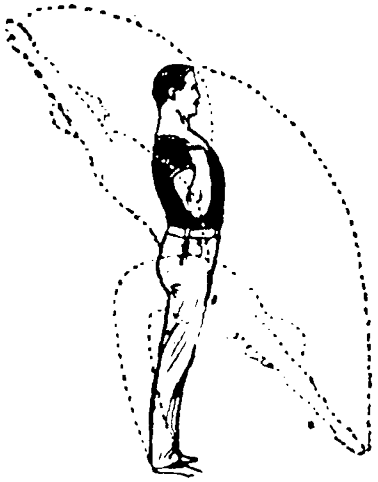
OFFICE OF THE REGISTRAR OF BOOKS
2- SEP 1926

ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 3. } ஜனவரி, 1926. { பகுதி 1.

குழந்தைகளுடைய விளையாட்டுகள்.

குழந்தைகளுடைய காலம் முழுவதுமே விளையாட்டில் செலவாகின்றது; அதன் மூலமாக அவைகளின் ஓய்வு ஒழிவில்லாத முயற்சிகளுக்கு ஒரு போக்கு ஏற்படுகிறது; அதன் மூலமாகக் குழந்தைகளுக்கு அனுபவம் ஏற்படுவதுடன், நரம்புகள் வலுவடைந்து மூளைக்கு வேலை ஏற்பட்டு, அவைகளுடைய சிந்தனைசக்தி வெளிப்படுகிறது.



[பால்யம் முதலே விளையாடி வருவதால் பிற்காலத்தில் திடசரீரம் ஏற்படுகிறது.]

குழந்தைகள் மட்டில் தான் விளையாடுகின்றன என்பதில்லை; சிறிய மிருகங்களும் விளையாடுகின்றன. பூனைக்குட்டிகள், நாய்க்குட்டிகள், ஆட்டுக் குட்டிகள், பன்றிக் குட்டிகள், குதிரைக்குட்டிகள், காட்டு மிருகங்களின் குட்டிகள் முதலியவைகளெல்லாம் விளையாடுகின்றன, இதிலிருந்து விளையாட்டு சுபாவமான ஒரு தர்மமென்றும், இயற்கையில் அது ஒரு அங்கமாக அமைந்திருப்பதற்கு அர்த்தமில்லாது போகவில்லை யென்றும் ஏற்படுகிறது. விளையாட்டுகளும் சில வரம்புகளுக் குட்பட்டிருக்கின்றன. குழந்தைகளுடைய வயதுக் கிரமத்திற்குத்தகுந்தபடி விளையாட்டுகளின் போக்கும் மாறிவருகிறது. முதலில் புஜங்களிலும், சிரஸிலும் உள்ள நரம்புகள் வலுவடைகின்றன. வெகு சிறு குழந்தைகளுடைய விளையாட்டுக்களில் முக்கியமாக இந்த நரம்புகளே உபயோகப்படுகின்றன. சிறு குழந்தைகள் தொட்டிலில் படுத்திருக்கையிலும், கீழே உட்கார்ந்திருக்கையிலுமே அதிகமாக விளையாடுகின்றன. கண்களை வசீகரிக்கத்தக்கதாகவாவது, அசையக்கூடியதாகவாவதுள்ள வஸ்துவையும், காதுக்குஇன்பமான சப்தத்தைக் கொடுக்கின்றனவாகவும், கைகளுக்கு வேலை கொடுக்கக்கூடியவைகளாகவுமுள்ள ரப்பர் பொம்மைகளையும் அதி பால்யத்தில் குழந்தைகள் விரும்புகின்றன. இல்லாவிடில் பலவகைப்பட்ட விளையாட்டுச் சாமான்கள் அடங்கிய பெட்டிகளைக் குழந்தைகள் வைத்துக்கொண்டு, அவைகளின் அளவையும் பளுவையும் தூக்கித் தூக்கிப் பார்த்துக்கொண்டு குழந்தைகள் பொழுது போக்குகின்றன. இத்தகைய காரியங்களைச் செய்துகொண்டிருப்பதால் குழந்தைகள் தங்களுடைய உணர்ச்சியையும், நரம்புகளையும் அபிவிருத்தி செய்துகொள்ளுகின்றன. குழந்தைகள் வளர வளர, அவைகளுடைய சுவாஸாசயங்களும், எலும்புகளும், நரம்புகளும் அதிக வளர்ச்சியுற்று, சரீரத்திற்கு

சேருகையில் அதை ஒரு பாத்திரத்தில் அவர்கள் கொட்டித் திறந்து வைக்கிறார்கள். ஈக்களும், எறும்புகளும், வயிறு நிறைய அதைப் புசிக்கின்றன. அந்த நிலைமையில் நாம் சர்க்கரையை வீட்டுக்கு வாங்கி வருகின்றோம். வீடுகளில் அதைப் பத்திரமாக மூடிவைக்காத வரையில் எறும்புகளும், ஈக்களும், அதில் வந்து சேருகின்றன. இவ்விதமாக சர்க்கரை உற்பத்தி செய்யப்படும் காலம் முதல் நமது காப்பியில் அது சேரும் வரையில் பல ஜந்துக்களாலும், அதிக அபாயகரமான ஈக்களாலும் கெடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

சர்க்கரை பார்வைக்குப் பகட்டாயிருப்பதால் சுகாதார அதிகாரிகள் அது விஷயத்தில் அசிரத்தையாக இருந்துவருகின்றனர். அது அழுகிவிடக்கூடாத வறட்சையான வஸ்துவானதால் நாமும் அதில் அசிரத்தையாக இருந்துவிடுகிறோம். பார்வைக்குப் பழுதில்லாததுபோல் காணப்படும் சர்க்கரையிலிருந்து பல வியாதிக் கிருமிகளை நான் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன்.

ரங்கூனில் நான் ஒரு பிரபல வைத்தியராக வெகுகாலமாக இருந்துவருகிறேன். சுபாவமாகவே சுசியாக இருப்பவர்களாகவும், படித்தவர்களாகவும், தனவந்தர்களாகவும், சுத்தமான வாசஸ்தலங்களில் வசித்துவருபவர்களாகவுமுள்ளவர்களுடைய வீடுகளில் கடுமையான அதிஸார நோய் உண்டானதை நான் கவனித்தேன். சில வீடுகளில் அவர்கள் உபயோகிக்கும் ஆகாரத்தையும், அவைகளை அவர்கள் வைத்திருக்கும் பாத்திரங்களையும், அவர்கள் குடிக்கும் ஜலத்தையும் நான் பரிசோதித்துப்பார்த்தேன். எவ்விதம் இந்த வியாதி ஏற்பட்டதென்று எனக்குப் புலப்படவில்லை. வியாதிக் கிருமிகள் வந்துசேரும் வழியும் தென்படவில்லை. என்னுடைய வாடிக்கைக்காரர்களில் பலர் உயர்ந்தஜாதி ஹிந்துக்கள். வெளியிடங்களில் அவர்கள் தீர்த்த பானம் கூடச் செய்வதில்லை. அப்படியிருந்தும் அதிஸாரம் தொத்து வியாதியாக அவர்களுடைய வீடுகளில் பரவி வந்தது.

ரங்கூன் நகரத்தில் எனக்கு விசேஷ அனுபவமுண்டு. வெகுகாலமாக நான் இங்கு தங்கி வருகிறேன். இங்கு வயிற்றுப்போக்கு வியாதி அதிகமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொரு சமயங்களில் கிருமிகளாலுண்டாகும் வயிற்றுப்போக்கினால் ஒவ்வோர் வீட்டிலுள்ளோரனைவரும் படுத்த படுக்கையாகிவிடுகின்றனர். இதற்கு ஜலமோ, தும்போ, உஷ்ணமோ, வேறு எதுவோ காரணமாக இருக்கவேண்டுமென்று பொதுவாக நினைத்துக்கொண்டு உண்மையான காரணங்களை அறியாமலிருந்துவிடுகிறோம். சென்ற 5 வருஷங்களுக்கு முன்தான் சர்க்கரையினால் இந்த வியாதி ஏற்படுகிறதென்று எனக்குத் தெரியவந்தது. அப்பொழுது என் வீட்டிலேயே பலருக்கு அந்த வியாதி ஏற்பட்டது. 7 பேர்களுக்கு அந்த வியாதி கண்டது; இருவர் இறந்துவிட்டனர். எதனால் இந்த வியாதி ஏற்பட்டிருக்கலாமென்று நான் ஆராய்ச்சி செய்து பார்த்தேன். சர்க்கரையைக் காய்ச்சாமல் உபயோகிப்பதே வியாதிக்குக் காரணமாயிருக்கவேண்டுமென்ற முடிவிற்கு வந்தேன். சர்க்கரையிலிருந்து ஒரு கிருமியை நான் எடுத்து வளர்த்துப் பார்த்தேன். அது ஷிகாஸ் கிருமியாக இல்லாமலிருந்தபோதிலும் அதைப் போன்றிருந்தது. நமது தேசத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்குகளுக்கு ஷிகாஸ் அல்லது பிளெக்ஸ்னர் கிருமிகள் மாத்திரந்தான் காரணமென்று சொல்லுவதற்கில்லை. வயிற்றுக் போக்கிலும் பல தினுசுகள் இருக்கின்றன.

அது முதல் சர்க்கரையை நன்றாகக் காய்ச்சாமல் என்னுடைய வீட்டில் நான் உபயோகிப்பதில்லை. அதை எந்தப் பதார்த்தத்திலேனும் சேர்க்கவேண்டியிருந்தால் முதலிலேயே அதைச் சேர்ந்துக் காய்ச்சிவிட ஆரம்பித்தேன். தேத்தண்ணீருடனாவது, காப்பியுடனாவது கலப்பதற்குச் சர்க்கரை வேண்டியிருந்தால் அதைப் பாகாகக் காய்ச்சி, மேல் நுரையைத் தள்ளிவிடவேண்டும். எல்லா

பொம்மனாட்டிகளுக்கும் இது தெரிந்த விஷயம். பிறகு அந்தப் பாகை மூடி போட்டுள்ள சீஸாவில் அடைத்து வைக்கவேண்டும். ஹார்லிக்ஸ் பால்புட்டிகள் இதற்கு ஏற்றவை. இதனால் சிறிது அதிக வேலை ஏற்படுகிறது. அதற்குப் பலனில்லாது போகவில்லை. அது முதல் வயிற்றுக் கோளாறுகளே என்னுடைய வீட்டில் கிடையாது. இந்த முறையை அனுஷ்டித்து எனது நண்பர்களும் இந்த வியாதியிலிருந்து தப்பிவிட்டனர். என்னுடைய சகாவான வைத்தியர்களில் சிலர் நான் பயித்தியக்காரனென்று நினைத்துப் பரிகாசம் செய்கின்றனர்; என்னுடைய வாடிக்கைக்காரர்களில் சிலரும் சிறிதுகாலம் இந்த முறையை அனுஷ்டித்துவந்தபோதிலும் மறுபடியும் பழைய குருடிக் கதவைத் திறடி என்பதுபோல் பழைய வழக்கத்திற்குத் திரும்பிவிட்டனர். இருந்தாலும் நல்லகாவு கொடுத்து இந்த அனுபானத்தை நான் தெரிந்துகொண்டிருப்பதால் என்னுடைய யோசனையைக் கேட்பவர்களுக்கெல்லாம் நான் இதைச் சொல்லத் தவறுவதில்லை.

சாஸ்திரீயமான வகையில் இந்த முறையின் குணாகுணங்களைப் பரிசீலனை செய்வதற்குப் போதிய அவகாசமும் சந்தர்ப்பமும் எனக்கு இன்னும் வாய்க்காததால் வைத்திய சஞ்சிகையில் இதை நான் வெளியிட உத்தேசிக்கவில்லை. ஆகவே நான் மொட்டையாகச் சொல்லும் இந்த அனுபவத்தை வைத்தியர்கள் சாஸ்திரீயமான முறையென்று ஒப்புக் கொள்ளமாட்டார்கள். ஆயினும் எனக்கு இதில் கொஞ்சமும் சந்தேகமே கிடையாது. தவிரவும், தங்களுடைய பத்திரிகையானது சுகாதார தர்மங்களைப் பிரசாரம் செய்வதையே முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்டிருப்பதால் வயிற்றுக் கோளாறுகள் ஏற்படாமல் காத்துக்கொள்ளும் மார்க்கத்தைத் தங்களுடைய நேயர்கள் உணர்ந்துகொள்ளும் பொருட்டு என்னுடைய அனுபவத்தைத் தங்களுக்கு எழுதினேன். வயிற்றுப் போக்கு, காலரா முதலிய நோய்கள் பரவி யிருக்கும் காலத்தில் இந்த முறையை அனுஷ்டிப்பதால் கைமேல் பலன்கிடைக்கும். பிரமுகர்கள் தேக்கச்சேரி சமயங்களில் சர்க்கரைக்குப் பதிலாக சர்க்கரைப் பாகை மேஜைகளில் வைப்பதற்கு லஜ்ஜைப்படலாம். அவ்வித லஜ்ஜை புத்தியுடையவர்கள் இங்கிலாந்திலிருந்து சீசாக்களில் அடைத்து வரும் சர்க்கரையை வாங்கிவைக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளுகிறேன். அந்தச்சர்க்கரையில்கிருமிகள் அதிகமாக சம்பந்திப்பதற்கு இடமில்லை. வரவர சுகவழிகளில் ஜனங்கள் பயிற்சியடைந்து வருவதால் வீண் டாம்பீகங்களிலுள்ள பற்றை அவர்கள் விடுத்து, சரீர சவுக்கியத்தையே பிரதானமாகக் கருதுவார்களென்று நம்புகிறேன்.

பர்மாவிலுள்ள மற்றொரு வைத்தியரும் என்னுடைய அபிப்பிராயமே சரியென்று கண்டு பிடித்திருப்பதை அறிந்து நான் சந்தோஷப்படுகிறேன். இதனால் எனக்கு இவ்விஷயத்தை வெளிப்படுத்த தைரியமுண்டாயிற்று.

உபவாஸத்தினால் ஏற்படும் அனுகூலம்.

மகாத்மாவின் அனுபவம்.

மகாத்மா காந்தி 'யௌவன இந்தியா' பத்திரிகையில் பின் வருமாறு எழுதுகிறார்:—

'சில சந்தர்ப்பங்களில் லங்கணம் இருக்கச்செய்து வியாதிகளை சொஸ்தப்படுத்துவதில் நம்பிக்கை கொண்ட ஒரு வைத்திய நண்பர் உபவாஸத்தைப்பற்றி என்னுடையஅனுபவம் எப்படியென்று கேட்டிருக்கிறார். உபவாஸமிருந்து பலர் உடம்புக்குத் தீங்கிழைத்துக் கொண்டிருப்பதையும் நான் அறிவேன். ஆகையால் எனக்குத் தெரிந்த வரையில் சொல்லுகிறேன்.

ஸன்மார்க்க அபிவிருத்தியின் நிமித்தமே அனேகமாக நான் உண்ணாவிரதம் மேற்கொண்டிருக்கிறேன். ஆயினும் சாப்பாட்டு விஷயத்தில் சிற்சில விதிகளை யனுசரிக்க வேண்டுமென்பதில் எனக்கு நம்பிக்கையுண்டு. அநேகம் பொல்லாத வியாதிகளுக்கு உபவாசம் ஒரு ஸஞ்சீவியாக இருந்திருப்பதை நான் அறிவேன். உபவாஸம் சரீரத்தை எப்படி பாதிக்கிறது என்ற அம்சத்தைவிட, ஸன்மார்க்கத்தை எவ்வளவு தூரம் விருத்தி செய்கிறது என்பதைத் தான் அதிகமாக நான் கவனித்து வந்திருக்கிறேன். சரீர நிலைமை உண்ணாவிரதத்தின் பலனாக எப்படி ஆகிவிடுகிறது என்பதை டாக்டர் அன்ஸாரியும், டாக்டர் அப்தர் ரஹிமானும், என்னைவிட நன்றாக அறியக்கூடியவர்கள். போன வருஷம் நான் உபவாஸம் இருந்தபோது அவர்கள் தான் அன்புடன் என்னைக் கவனித்து வந்தனர்.

1914ல் நான் தென்னாட்பிரிக்காவில் இரண்டாவது தடவையாக 14 தினங்கள் உபவாஸமிருந்தேன். உபவாஸம் முடிந்த 2-வது நாளே நான் மும்முரமாக நடக்க வாரம்பித்துவிட்டேன். அது ஒன்றுஞ் செய்யாதென்று நினைத்தேன். 3 மைல் தூரம் நடந்தேன். வலி யுண்டாகிவிட்டது. அதன் காரணத்தை யறிந்துகொள்ளாமல் நான் பிடிவாதமாக நடந்துசென்றேன். அந்த நிலைமையில் இங்கிலாந்துக்குப் பிரயாணமானேன். டாக்டர் ஜீவராஜ்மேட்டா என்னுடைய காரியத்தைக் கண்டித்து இனிமேல் அம்மாதிரி நடந்தால் ஆயுள் பூராவும் நொண்டியாயிருக்க வேண்டியதுதான் என்று எச்சரிக்கை செய்தார். 2 வார காலமாவது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும்படி அவர் சொன்னார். ஆனால் அவர் எச்சரிக்கை செய்வதற்கு முந்தியே என்னுடைய உடம்பு கெட்டுப் போய்விட்டது. 40 மைல் தூரம் சளைக்காமல் நடக்கக்கூடிய என்னுடைய சரீரம் உபவாஸம் கழிந்த சிலதினங்களுக்குப் பிறகு கொஞ்சதூரம் நடப்பதைக்கூடத்தாங்க முடியவில்லை. அக்காலத்தில் நான் 1-க்கு 20-மைல் நடப்பது எனக்குப் பிரமாதமாயிராது. உபவாஸம் கழிந்தவுடனே உக்ரமாக நடக்க வாரம்பித்த பலன் எனக்கு வியாதியை யுண்டுபண்ணிவிட்டது. அதுவரை எந்த வியாதியாலும் அவஸ்தைப்பட்டதில்லை. உபவாசம் எத்தனை நாள் இருக்கிறோமோ அத்தனை தினங்கள் பின்னிட்டு ஓய்வு அவசியமென்று அதன் பிறகு தெரிந்துகொண்டேன். விதிப்படி உபவாஸமிருந்தால் உடம்புக்கு நல்லதுதான். உபவாஸ காலத்தில் பல அசுத்தங்கள் சரீரத்தைவிட்டு வெளிச் சென்று விடுகின்றன. சென்ற வருஷ உபவாசத்தின்போது இடையிடையே சிறிது உப்பு ஜலத்தை சோடா சேர்த்துச் சாப்பிட்டேன். உபவாஸத்தின்போது ஜலபானம் செய்யவேண்டுமென்ற விருப்பம் எனக்கு ஏற்படுவதில்லை. உப்பும் சோடாவும் கலந்தால் கொஞ்சம் சகிக்கக்கூடியதாக அது இருக்கிறது. நிரம்ப ஜலம் குடிப்பதால் சரீரம் சுத்தப்படுகிறது; வாயிலும் ஈரம் இருந்துகொண்டிருக்கிறது. 6 முதல் 8-அவுன்ஸ் ஜலத்தில் 5-கிரெய்ன் உப்பும் 5-கிரெய்ன் சோடாவும் கலக்கலாம். 40முதல் 48அவுன்ஸ் ஜலம் நான்தோறும் நான் குடிப்பேன். முக்கால் வைண்டு ஜலமும் 40-கிரெயின் உப்பும் 40-கிரெயின் சோடாவும் கலந்து தினந்தோறும் பேதிக்கு வாங்கிக் கொள்வதுண்டு. அந்த ஜலம் கொஞ்சம் உஷ்ணமாயிருக்க வேண்டும். அது தவிர, ஜலம் பிழியக்கூடிய பஞ்சைக்கொண்டு உடம்பைப் பிரதி தினமும் ஒரு தடவை துடைத்துக்கொள்வது வழக்கம். போன வருஷத்திலும், சமீபத்தில் உபவாஸமிருந்தபோதும் இரவு நேரத்தில் நன்றாகத் தூக்கம் வருவதுண்டு. பகலில் கூட ஒரு மணி நேரம் தூங்குவேன். போன உபவாஸத்தின்போது 3-தினங்களும் ஒரு பகலும், விடியற்காலை 4 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை நான் வேலை செய்திருக்கிறேன். என்னுடைய எழுத்து வேலைகளைக் கவனித்ததோடு, வந்தவர்களுடன் பேசிக் கொண்டும் இருந்திருக்கிறேன். அவ்வாறு வேலை செய்த 4-வது நாள் பலமான தலை வலி உண்டாகிவிட்டது. என்னால் தாங்க முடியவில்லை உடனே ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள ஆரம்பித்

தேன். மறுநாள் காலை உடம்பு சரியாகிவிட்டது. களைப்பெதுவும் இல்லை. தலைவலியும் இல்லை.

உபவாஸம் இருந்த காலத்தில் பசியெடுத்ததாக எனக்கு ஞாபகமில்லை. உபவாஸம் முடிந்த தினத்திலும் வயிறாரச் சாப்பிட வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி எனக்கில்லை. அரைமணி நேரம் கழித்தபின்னரே விரதம் முடித்தேன். பிரதிதினமும் உபவாஸ காலத்தில் நூற்று வந்திருக்கிறேன். நூற்கும் வேகம் கொஞ்சங்கூடக்குறையவில்லை. தொழுகையும் தவறுவதில்லை. கடைசி 4 தினங்களில் மட்டும் என்னைத் தூக்கிச் செல்லவேண்டியதாயிற்று. உடம்பில் வலியேற்பட்டதில்லை. சில சமயங்களில் ஏப்பம் வருவதுண்டு. ஜலத்தை எச்சில் பண்ணிக் குடித்தால் அது நின்றுவிடும்.

உபவாஸம் முடிந்த நாளன்று 6 அவுன்ஸ் கிச்சிலி திராட்சைப் பழங்களின் ரசத்தை உட்கொண்டேன். ஒரு கிச்சிலியின் சுளையைச் சப்பினேன். 2-மணி நேரங்கழித்து மறுபடியும் அதேமாதிரி செய்தேன். மத்தியானம் பேதியான பிறகு 6 அவுன்ஸ் வெள்ளாட்டுப்பாலில் 2 அவுன்ஸ் ஜலம் கலந்து சாப்பிட்டேன். அதன்பிறகு ஒரு கிச்சிலியும் 10 திராட்சையும் எடுத்துக்கொண்டேன். பாலைச் சுடவைத்துத்தான் சாப்பிட்டேன். மாலையில் மற்றொருமுறை பாலும் பழமும் சாப்பிட்டேன். மறுநாள் 18 அவுன்ஸ் பால் சாப்பிட்டேன். நான் 1-க்கு 6 அவுன்ஸ் பால் அதிகப்படியாக சேர்த்துக் கொண்டே போனேன். 48 அவுன்ஸுக்குமேல் சாப்பிடுவதில்லை. எப்போதும் பாலில் ஜலம் கலந்துதான் சாப்பிடுவது வழக்கம். ஜலம் கலக்காமல் சாப்பிட்டால் வயிற்றில் ஏதோ உப்புசமுண்டாவதுபோல் ஒருவிதமான ஸங்கடம் ஏற்படுகிறது.

ஒரு வார உபவாஸம் கழிந்து இப்போது 12 தினங்கள் ஆகின்றன. இதுவரை அன்னம் உட்கொள்ளவில்லை. பழரஸமும் பாலும் தான் ஆகாரம். 64 அவுன்ஸுக்குமேல் நான் எக்காலத்திலும் பால் சாப்பிட்டதில்லை.. 48 அவுன்ஸ்தான் கணக்கு. வீட்டில் செய்த சப்பாத்தி (கோதுமை அடை)யும் ரொட்டியும் சில சமயங்களில் சாப்பிடுவதுண்டு. ஆனால் அநேக மாத காலமாய் பால் பழம் மட்டும் சாப்பிட்டு வந்தபோதிலும், உடம்பு சரியாகத் தான் இருக்கிறது.

சிறையிலிருந்து நான் விடுதலையடைந்த பிறகு என்னுடைய சரீர எடை 112 பவுண்டுக்கு மேற்படவில்லை. 7 நாள் உபவாஸத்திற்குப்பிறகு 9 பவுண்டு எடை குறைந்திருந்தது. அந்த எடை இப்போது மறுபடியும் சேர்ந்துவிட்டது. 103 பவுண்டுக்குமேல் இப்போது எடையிருக்கிறது. சென்ற 3 தினங்களாகக் காலை மாலை இரு வேளைகளிலும் தேகப் பயிற்சி செய்து வருகிறேன். அதனால் களைப்பு ஏற்படுவதில்லை. மேடு பள்ளமாயிராத விடங்களில் நடப்பது சிரமமாயில்லை. படியேறி இறங்கினால் மட்டும் களைப்புண்டாகிறது. மற்றப்படி தூக்கம் நினைத்த மாத்திரத்தில் வருகிறது. மல ஜலபாதையிலும் கோளாறு கிடையாது. சென்ற 2 உபவாஸங்களின் பலனாகவும் சரீரம்கெடவில்லை. எடை குறைந்தது பயங்கரமான விஷயந்தான். ஆனால் முதல் 3 நாளும் வேலை செய்ததால்தான் அது ஏற்பட்டது. இன்னும் சில தினங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டால் ஒன்றுமில்லை.

எக்காரணம்பற்றி உபவாஸமிருந்தாலும் பின்வரும் விதிகளை நான் சிபார்சு செய்வேன்:—1. உபவாஸம் ஆரம்பிக்கும் தேதி முதல் சரீரத்துக்கோ, மனதுக்கோ வேலை கொடுக்கக்கூடாது. 2. அன்ன ஆகாரத்தைப் பற்றி ஸ்மரிக்கவே கூடாது. 3. உப்புசோடா கலந்தோ, கலவாமலோ வேண்டியளவு ஜலம் சாப்பிடவேண்டும். ஜலத்தைக் கொதிக்க வைத்துஆறவைத்து உபயோகிக்க வேண்டும். அதிக ஜலம் சாப்பிடக்கூடாது. 4. வெந்நீரில் பஞ்சைத் தோய்த்துப் பிழிந்து, உடம்பைப்

பிரதிதினமும் துடைத்துவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும். 5. பிரதிதினமும் பேதிக்கு (எனிமா) எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். 6. திறந்த வெளியில் கூடுமானவரையில் தூங்கவேண்டும். 7. காலை வெயிலில் சாய வேண்டும். 'வெயிலும் சுத்தமான காற்றும் அவசியம். 8. உபவாஸமிருக்கிறோமேயென்ற ஸ்மரணை கூடவே கூடாது. எந்த இதர விஷயங்களைப்பற்றி வேண்டுமானாலும் நினைத்துக்கொண்டிருக்கலாம். 9. தெய்வத்தைப் பற்றி சதா சிந்தனை செய்து கொண்டிருந்தால், கனவில்கூட எதிர்பார்த்திராத பல அநுகூலங்களைப் பிரத்தியக்ஷத்தில்காணலாம்.

மலம் கட்டிப்போயிருந்தாலும் சரி, சரீரம் இளைத்து பலஹீனமாயிருந்தாலும் சரி, அஜீர்ணம் ஏற்பட்டாலும் சரி, ஜுரம் வந்தாலும் சரி, தலைவலி பாரிசவாயுவால் அவஸ்தைப்பட்டாலும் சரி, உடம்பு அல்லது மூளை கொதித்திருந்தாலும் சரி, தன்னை மிஞ்சி ஆனந்தப்படும்போதும் சரி, உபவாஸமிருந்தால் வைத்தியரை நாடவேண்டியதில்லை. வைத்திய நண்பர்கள் என்னை மன்னிக்க வேண்டும். பசியாயிருந்தால் மட்டும் சாப்பிடலாம்; அவரவர் உழைத்தாக வேண்டும், உழைக்காமல் சாப்பிடக்கூடாது.

மாணவர்களின் கண்திருஷ்டியில் ஊனம்.

தகுதியற்ற மேஜைகளே காரணம்.

விண்ட்லே முனிசிபல் பாடசாலைகளின் வைத்திய பரிசோதகராகிய டாக்டர் ஆர். ஆஷ்லி கிளெக் சமீபத்தில் சொல்லியதாவது:—"பல பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் இருந்து வரவேண்டியிருக்கும் நிலைமையானது நன்றாகப் பக்குவமடையாத குழந்தைகளின் கண்களுக்கு அதிகசிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. இவ்வித சிரமமானது வெள்ளெழுத்து அல்லது கண்திருஷ்டிக் குறைவை உண்டுபண்ணி விடுகிறது."

பழைய கால சாய்வு மேஜைகளை இன்னமும் உபயோகித்து வருவதே இதற்குக் காரணமென்றும், தற்காலத்தில் உபயோகிக்கப் பட்டுவரும் முட்டை வடிவமான மேஜைகளை இப்பாடசாலைகளுக்கு கல்விக் கமிட்டியார் காலதாமதமன்னியில் அனுப்பி வைக்க வேண்டுமென்றும் அவர் சொல்லுகிறார்.

கர்ப்பகாலம்

நூகியேட்டன் என்னுமிடத்தில் அநேகமாக எல்லாப் பிரஸவங்களுக்கும் தாதிகள் சென்று வருகிறார்களென்றும், அவர்கள் திறமையாக வேலை செய்து வருகிறார்களென்றும் டாக்டர் கே. இ. **டாப்பர்** சொல்லுகிறார். மேலே அவர் கூறுவதாவது:—"ஆனால் பிரஸவ சமயத்திலேயே தாதியைத் தேடும் சுபாவம் மறைந்து விடவில்லை. பிரஸவ வேதனை எடுத்தபிறகு தாதியைத் தேடுவது போதாது. கர்ப்பந்தரித்த காலமுதலே தாதியின் உதவியைப் பெற்றுவர வேண்டும். சுகசரீரிகளான ஜாதியினரை நாம் உற்பத்தி செய்து, சிசுமரணங்களை ஒழிக்க வேண்டுமானால் கர்ப்பந்தரித்த முதலே தாதிகளுடைய உதவியைப்பெற்று வரவேண்டுமென்று தாய்மார்களுக்கு உபதேசித்து வர வேண்டும்." நூகியேட்டனில் பிறந்த ஒரு மாதத்திற்குள் இறந்த குழந்தைகளைப் பெற்றோர்கள் கர்ப்ப காலத்தில் தாதிகளுடைய உதவியைப் பெறவில்லை. அவ்விதமே பிரஸவ காலத்தில் இறந்துபோன ஐந்து ஸ்திரீகளும் கர்ப்பகாலத்தில் தாதிகளுடைய உதவியை நாடவில்லை.—மெடிக்கல் ஆபீசர்.

மாணவர்களின் வைத்திய பரிசோதனை.

அவசியமானதா ? வெறுக்கத்தக்கதா ?

(ஒரு கல்விமான் எழுதியது.)

"என்னுடைய பிள்ளையைக் கல்வி பெறுவதற்காகப் பள்ளிக்கு அனுப்பியிருக்கிறேன். மற்றும் பலரும் அதற்காகவே தங்களுடைய குழந்தைகளைப் பள்ளிகளுக்கு அனுப்பிவருகிறார்களென்று நினைக்கிறேன். பள்ளிக்கூடங்களிலுள்ள குழந்தைகளையும், முக்கியமாக என்னுடைய குழந்தையையும் பரிசோதிக்க வைத்தியருக்கு ஏது உரிமை? யார் அவருக்கு அதிகாரம் கொடுத்தார்கள் ?" என்றுதன்னுடைய குழந்தையின் சரீர மர்மங்களை வைத்தியர்கள் பரிசோதனை செய்வதையும், அதற்குப் பள்ளி உபாத்தியாயர்கள் ஆதரவளித்து வருவதையும் கண்டு ஆத்திரமடைந்துள்ள ஒரு பிதா சீறி விழுகிறார். இது சாமான்யமான விஷயமன்று.

சிறிதுகாலமாக சரீரமர்ம பரிசோதகர்களும், வைத்தியர்களும் பாடசாலைகளுக்குப் போய் குழந்தைகளுடைய சரீர ஸ்திதியைப் பரிசோதித்து வருவது சகஜமாகி வருகிறது; முந்தினது சகஜந்தானென்று மாணவ, மாணவிகள் நினைக்கத் தலைப்பட்டு விட்டனர். வைத்தியர்களுடைய சோதனைக்கும் தீராப் பொறியாக அவர்கள் விட்டுக்கொடுத்து வருகின்றனர்.

ஆனால் வைத்தியபரிசோதனையினால் பலன் ஏற்படவேண்டுமானால் சரியான வழியில் சோதனை செய்யவேண்டும். "என்னுடைய வகுப்பினரின் பரிசோதனையா? அது நேற்றே முடிந்துவிட்டது! வைத்தியர் மாலை இரண்டு மணிக்கு வந்தார். எங்களுடைய வகுப்பிலேயே பரிசோதனை செய்தார். ஏதோ ஒரு இயந்திரத்தை என்னுடைய மார்பில்வைத்து ஒரு புத்தகத்தில் என்னவோ எழுதிக்கொண்டார். அதைக்கொண்டு அவர் என்ன செய்யப்போகிறாரென்று எனக்குத்தெரியாது. ஒருக்கால் தலைமை ஆசிரியரிடம் ஏதேனும் அதைப்பற்றிச் சொல்லலாம். அந்த சமயத்தில் ஐந்து பையன்கள் நழுவி

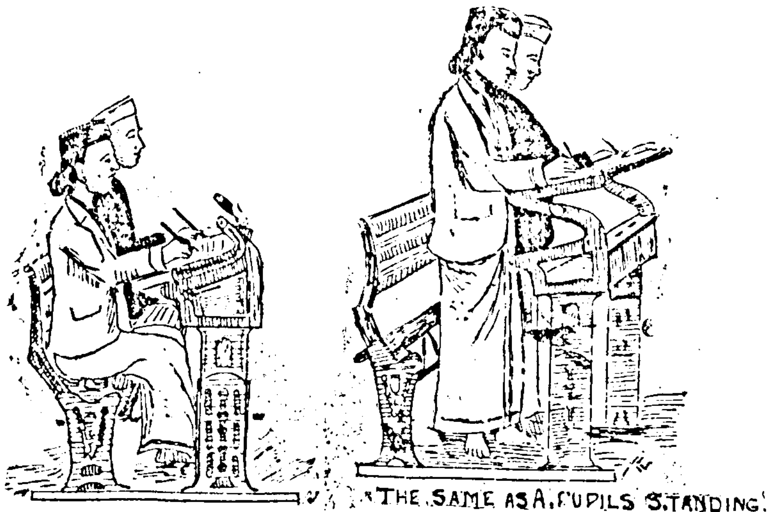
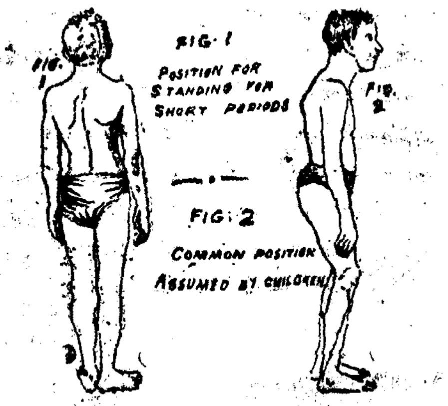


FIG A A POPULAR FORM OF A GERMAN DESK, WICH IS DESIGNED FOR USE SITTING OR STANDING.

THE SAME AS A, PUPILS STANDING.

விட்டார்கள்...க்கு 16 வயதாகிறது. முதலில் அவன்தான் நழுவிவிட்டான்...... மிக புத்திசாலி; எங்களுடைய வகுப்பிலேயே முதலிலிருப்பவன். அவனும் ரஜா வாங்கிக்கொண்டு போய் விட்டான். மற்றும் சிலர் வைத்திய பரிசோதனைக்காளாக விரும்பவில்லை. அப்படியொன்றும் பயப்படவேண்டியது அதில் இல்லை. வைத்தியர் நம்முடைய மார்பைத்தான் காட்டச் சொல்லுகிறார். நம்முடைய சுவாசாசயங்களையும் ஹிருதயத்தையுமே அவர் பரிசோதனை செய்வதாகக் காண்கிறது. வேறொன்றுமில்லை. ஆனால் வகுப்பிலேயே பரிசோதனை செய்கிறார். உபாத்தியாயர்கூட இருக்கிறார். தலைமை ஆசிரியரும் அங்கேயே இருக்கிறார். எனக்கு நிரம்ப வெட்கமாயிருந்தது. மெதுவாகவும், அங்குமிங்கும் பார்த்துக்கொண்டும், என்னுடைய சட்டைப் பொத்தான்களைக் கழற்றினேன். எல்லாப் பையன்களும் பல்லைக் காட்டினார்கள். அவர்களும் அந்த கதிக்காளாக வேண்டியதுதானென்பதை மறந்துவிட்டனர். இல்லையேல், அவர்கள் சிரிப்பார்களா? நான் ஒரு போதும் சிரிக்கமாட்டேன். ஏன் இந்த வைத்தியர் தனி அறையில் என்னைப் பரிசோதிக்கக்கூடாது? அவருடைய குறிப்பைப் பிறகு தலைமை ஆசிரியர் பார்த்துக்கொள்ளட்டுமே. ஆனால் அது தவறுபோலும்; தவறுக்கும் உட்படவேண்டியதுதான். இரண்டில் அது தேவலை.

"என்னுடைய மார்பைச் சுற்றியும், இடுப்பைச் சுற்றியும் அளந்தார்கள். மற்றவையெல்லாம் இலகுவில் நடந்து முடிந்துவிட்டன. என்னுடைய உயரத்தையும் அளந்தார்கள். இதிலிருந்து தப்புவிக்க வழியில்லை. இப்பொழுது மறைந்துகொண்டு விட்டவர்களும் ஒருநாள் வைத்திய பரிசோதனைக்குள்ளாகியே தீரவேண்டும். ஒவ்வொருவரைப்பற்றியும் குறிப்பு வைத்துக்கொள்ளப்போகிறார்கள். அடுத்த சனிக்கிழமை எங்களை நிறுத்துப் பார்க்கப் போகிறார்கள். ரயில்வே ஸ்டேஷன் எடை இயந்திரத்தில் என்னை நிறுக்க அனுமதிபெற்றிருக்கிறார்கள். சென்ற பலவாரங்களாக வைத்தியர் வரப்போகிறாரென்று ஒரே பிரஸ்தாபமாக இருந்தது. இன்றைக்கு வருவார், நாளைக்கு வருவார், அடுத்த வெள்ளிக்கிழமை அகத்தியம் வருவார் என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தார்கள். இரண்டாவது வாரம் முன்னரே முடிந்துவிட்டது அடுத்த வாரம் எங்கள் வகுப்புக்கு வந்தார். எங்களுக்குள் ஒரே பரபரப்பாக இருந்தது. சிறு குழந்தைகளைச் சோதித்ததைவிட



அதிகமாக பெரியவர்களாகிய எங்களைச் சோதிக்கப்போகிறார்களா வென்ற சந்தேகம் ஏற்பட்டிருந்தது. சோதனை முடிந்துவிட்டது! இன்னும் ஒரு வருஷத்திற்கு உபத்திரவமில்லை. கடைசியில் சுகாதார சோதனைதான்; வைத்திய பரிசோதனை என்று சொல்வதற்கில்லை. ஆனால் அது முடியும் வரையில் என்ன பரபரப்பு, அப்பப்பா! வைத்திய பரிசோதனையின் அவசியத்தைப் பற்றி அடிக்கடி சிரத்தையுடன் உபதேசித்து வந்த எனது தகப்பனாருக்கும் அதிகப் பரபரப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது. வைத்தியர் வந்தும் எங்களுக்குள் மிகுந்த பரபரப்பு இருந்து வந்ததைக் கண்டு அவர் கோபமடைந்தார். சோதனை செய்துகொள்ள இஷ்டமில்லாவிடில் வெளியே போய்விடுங்களேன் என்றார்.

"ஆனால் வைத்தியர் பாடம் நடந்துகொண்டிருக்கையில் திடீரென்று வந்துவிட்டார், அவரைத் தொடர்ந்து தலைமை ஆசிரியரும், அவருக்கு அடுத்தாற்போல் இன்ஸ்பெக்டரும் வந்துவிட்டார்கள். தப்பி ஓடின பையன்களுக்காக நான் இரக்கப்படுகிறேன். ஓடி ஒளிந்ததால் அவர்கள் தப்புவித்துக்கொண்டுவிடப் போகிறார்களா? அவர்கள் எங்களைப் பல கேள்விகள் கேட்டு வருகிறார்கள்; அவர்களுடைய பெயர் தனி ஜாப்தாவில் ஏறிவிட்டது. உபாத்தியாயர்களுடைய கவனத்தையும் அவர்கள் அனாவசியமாக கவர்ந்துவிட்டனர். ஆனால் ஏன் அவர்கள் தப்புவித்துக்கொண்டு ஓடவேண்டும். அவர்களுக்குப் புத்தி சொல்லியிருக்கக் கூடாதாவென்று எனக்குத் தோன்றுகிறது."

இன்னொரு விஷயம்; அதற்கடுத்தாற்போல் மற்றொரு விஷயம். பரிசோதனையென்றால் வெறும் சோதனையென்று நினைத்துவிடவேண்டாம். பெற்றோர்களுடைய நிலைமை, அவர்களுடைய சமூக அந்தஸ்து, எவ்விதம் அவர்கள் குழந்தைகளை வளர்க்கிறார்கள் முதலிய விஷயங்களையும் ஊன்றிக் கவனிக்கிறார்கள். பாடசாலை வகுப்பு, பாடசாலைக் கட்டடம், அதன் காம்பவுண்டு இவைகளின் சுகாதார நிலைமையும், அங்கு சப்ளை செய்யும் குடிஜலம் சுத்தமாக இருக்கிறதா வென்பதையும், பள்ளிக்கூடம் அமைந்திருக்கும் இடம் சரியானதாவென்பதையும், எத்தகையோர் பள்ளிக்கூடத்தில் வந்து சேர்ந்திருக்கிறார்களென்பதையும், எல்லாவற்றிலும் முக்கியமாக மாணவர்களுடைய சரீர, மனோ நிலைமைகள் திருப்திகரமாக இருந்து வருவதற்கு அவசியமான ஏற்பாடுகளைப் பாடசாலை அதிகாரிகள் செய்திருக்கிறார்களா வென்பதையும் அவர்கள் கவனிக்கவேண்டும். தவிரவும், பாடசாலையில் அனுஷ்டிக்கப்படும் தர்மங்கள் மாணவர்களை அவர்களுடைய வீடுகளிலும் திருத்தி நல்வழிப்படுத்தக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றனவா வென்பதையும் கவனிக்கலாம்.

சமீபத்திலேயே இந்தமுறை ஆரம்பமாகியிருப்பதால் வைத்திய பரிசோதனையானது இப்பொழுது மேலெழுந்தவாரியான சுகாதார பரிசீலனையைப் போன்றே இருக்கிறது. வர வர அதன் அவசியத்தை மாணவர்களும், அவர்களுடைய பெற்றோர்களும், முடிவில் பொது ஜனங்களும் உணர்ந்துகொண்டபின் வைத்திய பரிசோதனையானது வெகு திருப்திகரமானதாகவும், உற்சாகத்தைஉண்டு பண்ணக் கூடியதாகவும் இருக்கும். அப்பொழுது கூட வெகுகாலம் வரையில் எதற்காக இந்த வெளிப்பெயர் வழிகள் தலையிடுகிறார்கள் என்று சிலர் கேட்டுக்கொண்டுதானிருப்பார்கள். அந்தரங்க சுத்தியான சிரத்தையுடன் வைத்திய பரிசோதனை செய்யின் அதை எல்லோரும் விரும்புவார்கள். வைத்தியர்கள் சொல்லும் பரிகாரங்களை அனுஷ்டிக்கவும் பொது ஜனங்கள் தயாராயிருப்பார்கள். ஆனால் இவ்விதம் சோதனை செய்யப்படுவோருக்கும், சோதனை செய்வோருக்கும் பரஸ்பரம் அனுதாப உணர்ச்சியேற்படுவதால் மட்டில் வைத்திய பரிசோதனையின் விசேஷப் பெருமை வெளிபட்டுவிடாது. பையன்கள் சுகசரீரிகளாக இருக்கிறார்களா என்று அடிக்கடி பரிசோதனை செய்வித்துக் கொள்வதில் பெற்றோர்களுக்குப் பூர்ணமாக சிரத்தை உதிக்கவேண்டும்; மாணவர்களும் மனோ வாக்குகாயங்களில் தூய்மையாக இருக்க வேண்டுமென்பதை உணர்ந்து, தங்களுடைய சொந்தமுயற்சியினால் உயரிய வாழ்வை நடத்திவருவதை உலகினருக்கு மெய்ப்பிக்க ஆசையுடன் முன்வரவேண்டும். அப்பொழுதுதான் வைத்திய பரிசோதனையின் பலன் கிடைத்ததென்று சொல்லலாம். சுகமான வாழ்வை நடத்திவர வேண்டுமென்ற எண்ணம் மாணவர்களுடைய மனதில் உதிக்கும்படி செய்வதற்காக பாடசாலைகளில் பல வழிகள் அனுஷ்டிக்கப்படுகின்றன. அவ்விதம் அனுஷ்டிக்கப்படும்

முறைகளில் "ஆரோக்கிய உறுதிச்சீட்டு"* முறை ஒன்றெனச் சொல்லலாம். சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ளுவதற்கு அவசியமான சில தர்மங்களை கெட்டிக் கடுதாசியில் அச்சிட்டு ஒரு அட்டையில் ஒட்டுகின்றனர். ஒவ்வொரு வகுப்பிலும் எத்தனை மாணவர்கள் இருக்கின்றனரோ அத்தனை அட்டைகள் வகுப்பைச் சுற்றித் தொங்கவிடப்படுகின்றன. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனிக்காகிதம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் அந்தத்தர்மங்களை அவர்கள் அனுஷ்டித்தார்களா, இல்லையா வென்பதை அவர்கள் எழுதி வைக்கவேண்டும். இவ்விதமாக அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறை பதிவாகிவிடுகிறது. ஒரு பையனுடைய குறிப்பை மற்றப்பையன்களும் பார்த்துக்கொள்ளலாம். இது நல்ல பலனைத் தரும். ஒருவரையொருவர் பார்த்துத்திருந்துவார்கள். இதுபோன்ற பல முறைகளைப் பல பள்ளிக்கூடங்களில் அனுஷ்டித்து வருகிறார்கள். சுகாதாரக் காட்சிகளும், பலாட்டியத்தில் பரீக்ஷைகளும் நடைபெறுகின்றன. மாணவர்கள் அடங்கிய சுகாதார போர்டுகள் இருக்கின்றன. மாணவர்களே சுகாதார இன்ஸ்பெக்டர்களாகவுமிருந்து வருகின்றனர். இத்தியாதிகாரணங்களால் ஆரோக்கியமாக விருக்கவேண்டு மென்பதிலும், ஆரோக்கியமாக இருக்கிறோமா வென்பதைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளவேண்டு மென்பதிலும் மாணவர்களுக்கு அக்கரை ஏற்படுகிறது. இதற்குப் பலவழிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் உபாத்தியாயர்களும், பெரிய பையன்களும், அனுபவத்தில் செய்து காட்டுவதைப் போல் எதுவும் அவ்வளவு நன்றாக மாணவர்களுடைய புத்தியில் பதிவதில்லை.

வைத்தியப் பரிசோதனையை ஆழ்ந்த புத்தியுள்ள வைத்தியர்கள் செய்து, தூய்மையான வாழ்வை நடத்திவரவேண்டு மென்ற எண்ணம் மாணவர்களுக்கும் உண்டாகிவிட்டால் விசேஷபலன் கிடைக்கு மென்பதில் சந்தேகமில்லை.

புத்தி கூர்மையுள்ள இத்தொழிலை மேற்கொண்ட நிபுணர்கள் வெளியிலிருந்து தூண்டவும், மாணவர்கள் தங்களுக்குள்ளே மாசற்ற ஆரோக்கியமும் மெச்சத்தக்க பலாட்டியமும், அடையும் பொருட்டாக யாவரும் ஒன்றுகூடி தக்க ஏற்பாடுகள் செய்து கொள்வதுடன் தாங்கள் வெளிப்படையாக தங்கள் தேக நிலைமையைக் காண்பிக்கவும் நேர்ந்தால் பாடசாலைகளில் வைத்திய பரிசோதனையினால் பலன் இன்னும் அதிகமாக ஏற்படும். இதனால் மாணவனுக்கு நற்புத்தி, நன்னடக்கை, தெய்வபக்தி, தேகபலமும் முதலிய யாவும் ஒருங்கே கைகூடுமென்பதில் சந்தேகமில்லை. இத்தகைய மாணவர்களே பின்னிட்டு தீர புருஷர்களாக விளங்குவார்கள். கூடிய சீக்கிரத்தில் சுத்தப் பிரம்மசாரிகளாகிய இம்மாணவர்களே ஒன்றுசேர்ந்து இளம் பருவ விவாகம் முதலிய கெடுதிகளைக் குறித்தும் சுகாதாரக் கெடுதல்களைக் குறித்தும் மற்றவர்களுக்குப் போதித்து அவைகளை நிவர்த்தி செய்ய முயற்சி செய்வார்கள்.

(இன்னும் வரும்)

* "ஒரு ஆச்சரியமான வீடும், அதைப்பராமரிக்கும் மார்க்கமும்" என்ற பெயருடன் மிஸ்டர் மாட் அலென் எழுதியுள்ள புத்தகத்தில் காணப்படும்முறைகளில் இது ஒன்று. வி. எல். எஸ். மதரூஸ், புத்தகசாலையில் இப்புத்தகம் கிடைக்கக்கூடியது.

புதைப்பதா? கொளுத்துவதா?

ஸ்ரீமான் ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர் அவர்கள் எம், ஏ. எம், எல்.

சரீரத்திலிருந்து உயிர் போய்விட்டால் சிறிது காலத்திற்குள் உடல் நாற்றமெடுத்துவிடுமென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயமே. அதிலும் குளிர்ந்த தேசங்களை விட உஷ்ண தேசங்களில் நாற்றம் சீக்கிரமெடுத்துவிடுகிறது. ஆகையால்தான் உஷ்ண தேசவாசிகள் பிரேதங்களைக் காலதாமதமன்னியில் பைசல் செய்துவிடுகின்றனர். சிலர் பிரேதங்களை புதைக்கின்றனர்; மற்றும் சிலர் அவைகளை எரித்துவிடுகின்றனர். தவிரவும், எந்தத் தெருவிலேனும் யாரேனும் இறந்துவிட்டால் இறந்தவருடைய பிரேதத்தை எடுத்துக்கொண்டு போகும்வரையில் அவருடைய பந்துக்களும், அந்தத் தெருவிலுள்ளவர்களும் ஆகாரத்தையாவது, ஜலத்தையாவது உட்கொள்ளக்கூடாதென்றும் ஹிந்து தர்மங்கள் விதித்திருக்கின்றன. பலவிதச் சட்டங்களையும் கண்காணிப்பையும் ஏற்படுத்துவதைவிட பிரேத பரிகாரத்திற்கு இது தகுந்த முறையாக இருக்கிறது. மண்ணில் பிறந்தவர் மண்ணிலேயே மடிந்துபோகின்றனர். இவ்விதம் பிரேதத்தைக் காலதாமதமன்னியில் பைசல் செய்துவிட வேண்டுமென்ற தர்மம் பொதுவாக எல்லோராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்படுகின்றதாயினும், அதைப் பலர் பலவிதமாகச் செய்து வருகின்றனர். எகிப்தைப்போல் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகளாக வைத்திருக்கப்படுவதையும் கங்கா நதியில் தள்ளப்படுவதையும் விடுத்துப் பார்ப்போமாகில் பொதுவாகப் பிணங்கள் புதைக்கப்படுகின்றன, அல்லது தகிக்கப்படுகின்றன. இந்தியாவில் கிறிஸ்துவர்களும் முகம்மதியர்களும் இறந்துபோனவர்களைப் புதைத்துவருகிறார்கள்; ஹிந்துக்களோ பிரேதங்களை அநேகமாக தகனம் செய்து வருகின்றனர். ஆனால் ஹிந்துக்களிலேயே சிலர் வழக்கத்தை அனுசரித்தோ, அல்லது சிக்கனத்தை உத்தேசித்தோ பிரேதங்களைப் புதைத்து வருவதையும் நாம் காண்கிறோம். மத தர்மத்தின்படி புதைப்பது உசிதமா அல்லது தகிப்பது உசிதமா வென்பதை நான் இந்த வியாஸத்தில் விஸ்தரிக்கப் போவதில்லை. சுகாதார தர்மத்தை அனுசரித்து எது சிறந்ததென்பதையே இங்கு ஆராய்வோம். ஸர் தாமஸ் ஹோல்டன் அக்கிராசனத்தின்கீழ் வெம்பிளியில் நடந்த பிரேத அடக்க அதிகாரிகளுடைய மகா நாட்டில் பிரேதங்களை தகனம்செய்து விடவேண்டிய அவசியத்தை அக்கிராசனர் முக்கியமாக வற்புறுத்தினார். "நவீனநாகரீகத்தின் பலனாக நகர்ப் புறங்கள் அதிக ஜனநெரிசலுடையதாக இருப்பதைக் கவனிப்பின் இறந்தவர்களுடைய பிரேதங்களைப் புதைப்பது அருவருக்கத் தக்க கொள்கையென்பதை அறிந்துகொள்ள அதிகமாகச் சிரமப்படவேண்டியதில்லை. பிரேதங்களைப் புதைத்தாலும், தகித்தாலும் அவைகள் அணுக்களாகவும், திராவகமாகவும், காற்றாகவுமே மாறிவருவதால் மதசம்பந்தமாக எவ்வித ஆட்சேபமும் சொல்வதற்கு இடமில்லை. புதைப்பதைவிட தகிப்பதால் சீக்கிரத்தில் அவைகள் பைசலாகிவிடுகின்றன."

புதைப்பதைவிட தகிப்பது சுகாதாரத்திற்கும் ஏற்றது என்பதில் எவ்விதச் சந்தேகமுமிருக்க நியாயமல்லை. தவிரவும், சகிக்க முடியாத தீயும் விசேஷ நச்சுக்காற்றகற்று மருந்துகளாகும். எல்லாவற்றையும் தீ பஸ்மீகரம் செய்துவிடுகிறது. காஷ்டத்தில் வைத்து எரிக்கும் பிரேதமானது காற்றாகவும், தூசியாகவும் எரிந்துபோய்விடுகிறது. புதைக்கும் பிரேதம் அவ்விதம் மாறிவிடுவதில்லை. புதைபூமியின் கீழ்ப்பாகத்தை அது கெடுத்துவிடுகிறது. அதனால் பூமியே கெட்டுப் போய்விடுகிறது. ஜனநெரிசலான இடங்களில் இது மிகுந்த அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாகும்.

தவிரவும், எல்லாப் பிரேதங்களையும் புதைப்பதற்கு வேண்டிய இடம் கிடைக்குமா

வென்பது மற்றொரு முக்கிய விஷயம். பிரேதங்களைக் குறிப்பிட்ட சில இடங்களிலேயே புதைக்கவேண்டியிருக்கிறது. மேன்மேலும் அதே இடத்தில் பிரேதங்களைப் புதைத்துக் கொண்டு வந்தால் அந்த இடம் முழுவதும் அடைபட்டு வெளியில் இடம் பார்க்கவேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டு விடுகிறது. சாதாரணமாக நகரங்களுக்குச் சற்றுத் தொலைவிலிருக்கும் இந்தப் புதைபூமிகள் நகரவிஸ்திரிப்புக் காரணமாகச் சில சமயங்களில் நகரங்களுக்குள்ளேயே அகப்பட்டுக் கொண்டு விடும் நிலைமை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. அத்தகைய நிலைமையில் குடியிருப்பு வீடுகளுக்கருகாமையில் பிரேதங்களைப் புதைப்பதானது அக்கம்பக்கங்களிலுள்ள வீடுகளில் வசிப்போருடைய சுகாதாரத்தைக் கெடுத்து விடுவதுமாகஇருக்கிறது. சார்லஸ் டிக்கென்ஸ் என்பவர் ஒரு புதைபூமியில் பிரேதங்களைப் புதைப்பதைப்பற்றிச் செய்திருக்கும் வர்ணனையானது என்றும் என் மனக்கண்ணின் முன் நின்று கொண்டிருக்கிறது. "அவர்கள் பிறகு வந்து நம்முடைய அருமைச் சகோதரராக இருந்தவருடைய பிரேதத்தை அருவருக்கத்தக்கதாகவும், வியாதிகளை உண்டுபண்ணக் கூடியதாகவுமுள்ள இடத்தில் புதைக்கின்றனர். அதன் மூலமாக இவ்வுலகத்தை இன்னமும் நீத்துவிடாத நமது சகோதர சகோதரிகளுக்கும் பல வியாதிகள் உண்டாவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இவ்வளவு கேவலமானதாகவும், துருக்கியரும் ஏனையோரும் கண்டு அருவருப்பு அடையக் கூடியதாகவுமுள்ள இடத்தில் நமது அருமைச் சகோதரரை கிறிஸ்துவ மதத்தின்படி புதைக்கிறார்கள். அக்கம் பக்கங்களில் வீடுகள் தலைக்காட்டிக் கொண்டிருக்கின்றன. மனிதர்களுடைய உயிருக்கு உலைவைக்கக்கூடிய விஷப் பதார்த்தங்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. இத்தகைய இடத்தில் இறந்த நமது சகோதரரைப் புதைக்கிறார்கள். நாகரிகமும், காட்டுமிராண்டித்தனமும் கலந்து உறவாடியதென நமது சந்ததியார் பரிகசிப்பதற்கு இதைவிட வேறு உதாரணம் வேண்டுமோ?" சுமார் ஒரு நூற்றாண்டிற்கு முந்திய நிலைமையே இவ்வளவு கேவலமாக இருந்தால் தற்போதைய நிலைமை எவ்விதமிருக்க வேண்டும். சம்பிரதாயத்தைப் பற்றிப் பேசிக்கொண்டிருப்பதும் பிரயோஜனமில்லை. இறந்துபோன உங்களுடைய அருமையான பந்துவை நாற்றமெடுத்த இடத்தில் புதைக்கலாமெனின், அந்தப் பிரேதத்தை ஏன் தகிக்கக்கூடாது? சாஸ்திரங்கள் தகனம் செய்வதையே ஒப்புக்கொள்ளுகின்றன. ஹிந்துக்கள் அனுஷ்டிக்கும் தகன முறைதான் சுகாதார தர்மத்தைத் தழுவியதாகவும், சீக்கிரத்தில் பிரேதத்தைப் பைசல் செய்துவிடுவதாகவும் இருக்கிறது.

"ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருளைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

ஜீவஸத்துப் பொருள்களில் ஏ, பி, ஸி என்று மூன்று பிரிவுகள் இருக்கின்றன. அவைகளைப் பற்றி இப்பொழுதுதான் நாம் தெரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்திருக்கிறோம். அவைகளை எந்த வஸ்துவிலிருந்தும் எந்த ராஸாயன சாஸ்திரியும் இதுவரையில் பிரித்து எடுத்திராத போதிலும், எந்தப் பதார்த்தத்தில் அவைகள் அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கின்றன வென்று சாமான்யக்கடைக்காரர்களும் சொல்லுகிறார்கள்.

இருந்தாலும் முதல் அம்சமாகிய "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருள் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமென்பதைக் கண்டுபிடித்து 12 வருஷங்கள் தானாகின்றன. சில பிராணிகளுக்கு சில வகையான ஆகாரங்களைக் கொடுத்துப் பரீக்ஷை செய்து அது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. எல்லாக் கொழுப்புகளுக்கும் ஒரே வித பதார்க்குணம் கிடையாதென்றும், சில ஆகாரப் பதார்த்தங்களிலிருப்பதைக் காட்டிலும் வேறு சில ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் அதிகம்

சத்திருக்கிறதென்றும் அப்பொழுதுதான் தெரியவந்தது. மீன் எண்ணெயில் உள்ள ஸத்து ஆலிவ் எண்ணெயில் இருக்கவில்லை. எல்லா வகையான கொழுப்புகளும், எண்ணெய்களும், சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக்கூடியவைகளாகவும், சரீரமாகிய இயந்திரத்தை ஓட்டி வைக்கும் சக்தியுடையவைகளாகவுமே இருக்கின்றன. ஆனால் சிலவற்றில் சரீர வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியமான பொருள்கள் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன.

கொலம்பியாவைச் சேர்ந்த ஆசிரியர் எச். ஸி. ஷெர்மன் புதிதாகச் சில பரீக்ஷைகளைச் செய்து, பிரஜோற்பத்திக்கும் "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருள் அவசியமென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த இரண்டு ஜதை எலிகளை அவர் வளர்த்தார். ஒரு ஜதைக்கு நல்ல பாலிலிருந்து அப்படியே தயாரித்த மாவைக் கரைத்துக் கொடுத்து வந்தார்; மற்றொரு ஜதைக்கு வெண்ணெய் எடுத்த பாலிலிருந்து தயாரித்த மாவைக் கரைத்துக் கொடுத்து வந்தார். மற்றும் சில பரீக்ஷைகளில் ஒரு ஜதைக்கு வெண்ணெய்க் கொழுப்பையும், மற்றொரு ஜதைக்கு எண்ணெய்க் கொழுப்பையும், கொடுத்து வந்தார். மற்ற ஆகாரங்களை இரண்டு ஜதைகளுக்கும், ஒரே மாதிரியாகக் கொடுத்து வந்தார். முதலாவது ஜதை எலிகளுக்கு "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருள் சேர்ந்த ஆகாரம் கிடைத்துவந்தது; மற்றொரு ஜதையின் ஆகாரத்தில் அது குறைவாக இருந்தது.

இரண்டு ஜதைகளுக்கும் வித்தியாசம் அதிகம் ஏற்பட்டது. இரண்டு ஜதைகளும் ஏக காலத்தில் பருவ தசையை அடைந்த போதிலும் "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாகப் பெற்ற ஜதையானது அதிகமாகக் கொழுத்து இருந்தது. அதிகக் குட்டிகளையும் போட்டது. மற்றொரு ஜதையானது அந்த ஜதையின் எடையில் 69% தானிருந்தது. ஜீவஸத்துப் பொருளை அதிகமாக அடைந்த எலிகள் சாமான்யமாக எலிகள் ஜீவித்திருக்கக்கூடிய காலத்தை விட இரு பங்கு அதிகமான காலம் ஜீவித்திருந்தன.

தவிரவும், "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருள் குறைவான ஆகாரத்தைப் புசித்து வந்த எலிகள் வியாதிகளை எதிர்க்கும் சக்தியில்லாமலிருந்ததுடன், சாதாரணமாக யுவர் யுவதிகளுக்கு க்ஷயரோகம் காணுகிற காலத்தில் சுவாசாசயங்களில் வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தன.

பல வகைப்பட்ட ஆகாரங்களைப் புசிக்கும் பிராணிகள் "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருளைச் சரீரத்தில் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளும். இதில் பத்தில் 9 பாகம் ஈரலில் தங்கியிருக்கும். ஆனால் ஜீவஸத்துப் பொருளேயில்லாத ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால் அவைகள் என்ன செய்யும்? மீன் எண்ணெய், வெண்ணெய், கறந்தபால், கோழி முட்டையிலுள்ள கரு, முட்டைக் கோசு, சக்கரை வள்ளிக்கிழங்கு முதலியவைகளில் ஜீவஸத்துப் பொருள் அதிகமாக இருக்கிறது. அதிகப்படியாக "ஏ" ஜீவஸத்துப் பொருள் நமக்கு வேண்டியதில்லை. ஆயினும் கொஞ்சமேனும் நமது சரீரத்திற்கு அவசியம்.—ஸயன்ஸ் பத்திரிகையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது.

ஜான்ஸனுடைய சுகவழிகள்.

டாக்டர் சாம்வேல் ஜான்ஸன் சாமான்ய வாழ்க்கையை நடத்தி வருபவரல்லவென்று பாஸ்வெல் என்பவர் சொல்லத் தெரிகிறது. சில சமயங்களில் அவர் அளவுக்கு மீறிப் போயிருக்கிறார். இருந்தாலும் அவர் ஒருஉண்மையான வேதாந்தி. சரீர சுகம் கெடாமல்

யாத்திரை செய்ய விரும்புவோர் அடியிற் கண்ட தர்மங்களை அனுஷ்டிக்க வேண்டு மென்று அவர் விதித்திருக்கிறார்.

1. உங்களுடைய மனதில் கவலை குடி கொண்டிருக்க இடங் கொடுக்காதீர்கள்.

2. பணச் செலவைக் குறைப்பதிலேயே திருஷ்டியைத் திருப்பாதீர்கள். பணத்தை விட உங்களுடைய சரீரம் பெரிது.

3. களைத்துப் போகும் வரையில் பிரயாணம் செய்யாதீர்கள்.

4. இடையிடையே ஒருநாள் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. சாத்தியமானால் கப்பலில் ஏறி, கடல் மயக்கத்தைத் தருவித்துக் கொள்ளுங்கள்.

6. எப்பொழுதும் மனோசஞ்சலமின்றி இருந்து வாருங்கள்.

கடைசி தர்மந்தான் எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது. மனம் சஞ்சலப் பட்டுக்கொண்டிருந்தால் மற்றெல்லா சவுகரியங்களும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கமாட்டா.

ஜான்ஸனுக்குப் பழங்களில் அதிகப் பிரியம். ஆகையால் மேலே கண்ட விதிகளுடன் பழங்களையும் அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டுமென்பதை அவர் சேர்த்திருக்கலாம்.—குட் ஹெல்த்.

தூக்க வியாதி.

இந்த வியாதிக்கு சமீபத்தில் லார்டு மில்னரும் இரையாகிவிட்டார். வைத்திய பரிபாஷையில் இதற்கு என்ஸிபாலேட்டிஸ் லெத்தார்ஜிக்கா (Encephalitis Lethargica) என்று சொல்லுவார்கள். இது தொத்து வியாதி; மூளையைத் தாக்குகிறது. இந்த வியாதியை உண்டுபண்ணும் கிருமி இன்னதென்று இன்னும் தெரியவில்லை. ஆனால் ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் இது அதிநுட்பமான பீங்கான் வடிகட்டியின் வழியாகச் செல்லுகிறதென்றும், ஆகையால் இது வெகு நுண்ணியதாக இருக்கவேண்டுமென்றும் கண்டு பிடித்துவிட்டனர் என்று ஹால்போர்ன் வைத்தியர் டாக்டர் ஸி. டப்ளியூ. ஹட் சொல்லுகிறார்.

சென்ற ஆறு வருஷங்களில் உலகிலுள்ள பல தேசங்களில் இந்த வியாதி பரவியிருக்கிறது. ஐரோப்பா, ஆசியா, அமெரிக்கா, ஆஸ்திரலேஷியா முதலிய கண்டங்களிலுள்ள பல தேசங்களில் இது தலைக்காட்டியிருக்கிறது. இது ஒரு அபாயகரமான வியாதியாக இருந்தபோதிலும், கபவாதஜுரம்,தொண்டை அடைப்பு, முதலிய தொத்து வியாதிகளைப்போல் அவ்வளவு அதிகமாக ப்பரவாது. பாலியர்களையும், மத்திய வயதினரையும்தான் இது அதிகமாகப் பீடிக்கிறது. இரு பாலரையும் இது விடுவதில்லை.

இங்கிலாந்திலும் வேல்ஸிலும் 1919-ம் வருஷத்தில் 538 பேர்களுக்கு இந்த வியாதி கண்டது; 1920-ல் 914 பேர்களும், 1921ல் 1,470 பேர்களும் இதற்கு இரையானார்கள். 1922 ல் இதன் வியாபகம் குறைந்து 454 பேர்களே அவதிப்பட்டனர். மறுபடியும் 1923-ல் இதன் வியாபகம் அதிகரித்து 1025 பேர்களைத் தாக்கிவிட்டது. 1924-ல் 4,950 பேர்கள் இதனால்பீடிக்கப்பட்டார்கள். 1925-ம் வருஷத்தில் இதுவரையில் 951 பேர்களுக்கு இந்த வியாதி கண்டிருக்கிறது. முந்திய வருஷத்தைவிட இவ்வருஷம் இதன் வேகம் குறைவென்றே சொல்லவேண்டும்.

மரண விகிதம் ஒரு வருஷத்தைப்போலில்லை. 1919, 1920-ம் வருஷங்களில் பாதிப்பேர்கள் செத்துப்போய்விட்டார்கள். சென்ற வருஷத்தில் பல பட்டணங்களில் வியாதி கண்டவர்களில் 100-க்கு 12 முதல் 21 பேர்கள் வரையிலேயே மரணமடைந்தனர்.

குழந்தையை முத்தமிடுதல்.

ஒரு சிறிய வண்டி ஒன்றில் ஒரு குழந்தையை வைத்துத் தள்ளிக்கொண்டிருந்த ஒரு தாதியுடன் ஒரு சிறு பெண் உலவச் சென்ற படமொன்று சிறிது காலத்திற்கு முன் "பஞ்ச்" என்னும் விநோதப் பத்திரிகையில் பிரசுரிக்கப்பட்டிருந்தது. வழியில் சந்தித்த ஒரு ஸ்திரீ வண்டியில் இருந்த குழந்தையைப்பார்த்து "என்ன அழகு! இதற்கு ஒரு முத்தம் கொடுக்கவேண்டும்" என்றாள். கூட இருந்த சிறு பெண்ணானவள் "அவ்விதம் செய்யக்கூடாது; அது அந்தரங்கமான இடம்" என்று சொல்லிற்றாம். பென்ஸெல்வெனியா கவர்ன்மெண்டார் வெளியிட்டுவரும் ஆரோக்கிய சஞ்சிகைகளின் ஐந்தாவது மலரில் குழந்தைகளை முத்தமிடுவதைப்பற்றி விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. தாய் குழந்தையை முத்தமிடுவதைத் தடுப்பது உசிதமல்லவாயினும், அவர்கள் உதட்டில் முத்தம் கொடுக்காமல் குழந்தைகளின் கன்னத்தில் முத்தமிட்டால் அவைகள் பல வியாதிகளிலிருந்து தப்புமென்று சொல்லப்படுகிறது. சாமான்ய ஜலதோஷத்தைத் தவிர வாயிலிருந்து தெறிக்கும் எச்சில் துளிகள் மூலமாகப் பல வியாதிகள் பரவுகின்றன. மேலே கண்ட வியாசத்தில் க்ஷயரோகம் பரவுவதைப்பற்றிச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. சரீரத்தில் சேர்ந்துள்ள க்ஷயரோகக் கிருமிகள் அவைகளின் துர்க்குணத்தை வெகு காலங்கழித்தே காட்டுகின்றனவாயினும் அதிபால்யத்திலும், சிறு பிராயத்திலும்தான் அவைகள் அதிகமாக சரீரத்தில் சேருகின்றன. ஆகையால் க்ஷயரோகமுடையவர்கள் குழந்தைகளை முத்தமிட அனுமதிக்கவே கூடாது. அன்னியர்கள் குழந்தைகளுக்கு முத்தங் கொடாமல் தடுத்துவிடுவதே உத்தமம். கிரியாம்சையில் இது கஷ்டமாக இருக்கலாம். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு இதன் மூலமாகப் பல வியாதிகள் ஏற்படுவதை உத்தேசித்து சற்று கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டியதுதான்.

NEVER KISS BABY BY THE MOUTH

அறியாமையினால் விளையும் கேடு.

டர்ஹாம் முனிசிபல் சுகாதார இலாகாதார் வெளியிட்டு வரும் பத்திரிகையில் குளிர் காலங்களில் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆடைகளை உடுத்தாமல் வெளியே கொண்டுபோகாமலிருக்கும்படி தாயார்களுக்கு டாக்டர் ஆர். மாக்ளியாட் என்பவர் எச்சரிக்கை செய்திருக்கிறார்.

யாரேனும் வாயிற் கதவைத் தட்டியதும் தொட்டிலில் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தையைத் தாயார் கையில் எடுத்துக்கொண்டு நேரே வாயிற் கதவைப் போய்திறக்கையில் ஜில்லிப்பான வெளிக்காற்று திடீரென்று குழந்தைகள்மீது வீசுவதால் அவைகளுக்குச் சீதளங் கண்டு, சபவாதத்தில் அது கொண்டுபோய்விடுகிறதென்று அவர் சொல்லுகிறார். சில சமயங்களில் கையில் குழந்தையுடன் அடுத்த வீட்டுக்காரர்களுடன் வம்பு பேசிக்கொண்டு சிறிதுநேரம் வாயிற்படியண்டையே பொம்மனாட்டிகள் நின்றுவிடுகிறார்களென்றும், அதனாலும் அதே ஆபத்து ஏற்படுகிறதென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். திடீரென்று சீதோஷ்ண ஸ்திதி மாறினால் குழந்தைகள் அதைத் தாங்காது. அவைகளுக்குச்

சளி பிடித்து அனர்த்தம் விளையும். குழந்தைகள் தூங்கியிருக்கும் அறையானது நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாக இருக்கவேண்டும். அதிகக் குளிர் காலத்தைத் தவிர மற்றக் காலங்களில் குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆடைகளை உடுத்தி, காலையிலும் மாலையிலும் வெளியே எடுத்துக் கொண்டு போக வேண்டும். ஜலதோஷம் பிடித்த பெரியோர்களிடமிருந்து சில சமயங்களில் குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி தாவிவிடுகிறது. சாதாரண ஜல தோஷமுள்ள பெரியவர்கள் முட்டாள்தனமாகக் குழந்தைகளுடைய முகத்திற்கெதிரே தும்மினாலும், இருமினாலும், அல்லது அவர்களுபயோகித்த கைக்குட்டையினால் குழந்தையினுடைய மூக்கைத் துடைத்துவிட்டாலும் அவைகளுக்குக் கடுமையான கபக்கட்டு ஏற்பட்டுவிடுகிறது. குழந்தைகளுக்குப் பிரத்தியேகமான கைக்குட்டைகளைக் கொடுக்கவேண்டும் என்று டாக்டர் மாக்ளியாட் சொல்லுகிறார்.—மெடிக்கல் ஆபீசர்.

ஒரு தேகாப்பியாச நிபுணரின் கடிதம்:

“ஆரோக்கிய தீபிகை” ஆசிரியருக்கு:

ஐயா,

அக்டோபர் மாதத்திய இதழை எனக்கு இலவசமாக அனுப்பிவைத்ததற்கு வந்தனம் செலுத்துகிறேன். அதிலிருந்து ஜனங்களுடைய அபிவிருத்தித் துறையில் உங்களுடைய பத்திரிகையானது ஒரு முக்கியமான ஸ்தானத்தை வகித்துவர வேண்டுமென்பதை அறிந்துகொண்டேன்.

நான் சரீராப்பியாச முறைகளிலேயே ஈடுபட்டிருப்பவனாதலால் சரீரப் பயிற்சியை ஜனங்கள் அலக்ஷியம் செய்துவருவதை நீங்கள் கண்டித்திருக்கும் வியாசத்தைப் படித்துச் சந்தோஷமடைந்தேன். உங்களுடைய தேசத்தில் முன்னர் அபூர்வமான சரீர சக்தியைப் படைத்துள்ள பல சிரேஷ்டர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். நவீன முறைகளை அப்பியசித்தால் உலகில் எல்லா ஜாதியாருடனும் போட்டி போடக்கூடிய சரீரசக்தியுடையவர்களை இனியும் உற்பத்திசெய்யக் கூடும்.

சென்ற 12-வருஷகாலமாக சரீரசக்தியைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் துறையில் நான் ஈடுப்பட்டிருக்கிறேன். இந்தத் துறையில் பிரமுகர்களாக விளங்குபவருடன் எனக்கு நெருங்கிய சிநேகம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. பிரிட்டிஷாரும், இதர தேசங்களிலுள்ளவர்களும் சரீரதிடத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ளுவதற்காக அனுஷ்டிக்கும் முறைகளை நான் சிரத்தையுடன் கவனித்திருக்கிறேன். எந்த முறை அனுபவத்தில் பலன் தருகிறதென்பதை நான் கவனிப்பது வழக்கமேயன்றி, வெறும்கோட்பாடுகளில் நான் திருப்தியடைவதில்லை.

இவ்வித ஆராய்ச்சியிலிருந்து எல்லையற்ற சக்தியைப் பெறுவதற்கு அனாவசியமாக நமது சக்தியைச் செலவிடும் முறை உபயோகமற்றதென்பதை நான் அறிந்துகொண்டு, எவ்வித தளவாடங்களுமன்னியிலேயே நமது சரீரத்திற்கு சக்தியை உண்டுபண்ணக்கூடிய முறையை அனுஷ்டிப்பதே உத்தமமானதென்னும் முடிவுக்கு வந்தேன். இதற்காகக் கருவிகளை உபயோகப்படுத்துவதானது நமது சக்தியைத் தான் வீணாக்கிவிடுகிறது. தவிரவும், வியாபார தோரணையிலேதான் அக்கருவிகளும் தயார் செய்யப்படுகின்றன. உண்மையில் சக்தியைப் பெறுவதற்கு, சக்தியைப் பெற்று, அதைச் சரியான வழியில் விநியோகம் செய்யவேண்டும். சில வருஷங்களுக்குமுன் உலகில் ஒருவரும் செய்து காட்டியிராத வேலைகளை நான் செய்தேன். $225\frac{1}{4}$ பவுண்டு கனமுள்ள ஒரு சாமானை பூமியிலிருந்து தலைக்குமேல் தூக்கினேன். 250 பவுண்டு கனமுள்ள வஸ்துவைப் பல ஸ்தாபனங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் முன்னிலையில் தோள்பட்டையிலிருந்து தலைக்குமேல்

கைகளால் தூக்கினேன். என்னுடைய சரீரபளு இவ்வளவிற்கும் 156-பவுண்டுதான்.

இவ்வித சக்தி குறையாமல் நான் வெகுகாலம் என்னுடைய சரீரத்தைக் காப்பாற்றிவந்தேன். பிறகு மனோ உறுதியினால் வெறும் பார்பெல்களைத் தவிர வேறொன்றையும் தொடாமல் என்னுடைய சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்தேன். அதன் மூலமாக 275 பவுண்டு கனமுள்ள வஸ்துவை என்னுடைய தலைக்கு மேலே தூக்க சாத்தியப் பட்டது. தவிரவும், ராம்டனில் நான் 5 பேர்களைப்பொறுக்கி அவர்களையும் இப்புதிய வழியில் தர்பித்து செய்தேன். பளுவைத் தூக்கும் பயிற்சியையே அவர்களுக்கு நான் கொடுக்கவில்லை. ஆயினும் அவர்கள் ஐவரும் பளுவைத்தூக்குவதில் முதல் பரிசைப் பெற்றனர். ஆகையால் மனோ உறுதியை அதிகப்படுத்தக்கூடிய வியாயாமங்களைச் செய்வது சிறந்ததென்பதை நான் அறிந்துகொண்டேன். மனோ சக்தியினால் செய்யும் வியாயாமங்களில் ஒரு தொகுதி நரம்புகள் மற்றொரு தொகுதி நரம்புகளுக்கு விரோதமாக வேலை செய்யவேண்டியிருக்கிறது. தவிரவும் மனந்தான் சக்தியை பெருக்கும் கருவி. அந்த சக்திதான் பலத்தைப் பெருக்கக்கூடிய ஆயுதம்.

இந்த முறையை கிரேட் பிரட்டனிலுள்ள வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளும்படி செய்துவிட்டேன். நரம்புத்தளர்ச்சியடைந்திருந்தவர்களுக்கு இந்த முறையினால் அதிசயிக்கத்தக்க பலன் கிடைத்திருக்கிறது. அவைகளைப்பற்றி இங்கு பிரஸ்தாபித்துக் கொண்டிருப்பது நான் எடுத்துக்கொண்ட விஷயத்திற்கு புறம்பானதாக இருக்கிறது. ஆகவே இந்த மட்டில் விட்டுவிடுகிறேன். இருந்தாலும் தங்களுடைய வாசகர்களில் எவரேனும் என்னுடைய அபிப்பிராயங்களையாவது, இந்த வேலைகளின் விவரங்களைக் காட்டும் முறைகளையாவது தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் அவர்களுக்கு அறிவிக்கத் தயாராக இருக்கிறேன்.

தங்கள் உண்மையுள்ள,
(ஒப்பம்) எச். ப்ரூம்,
மார்ப்ளீட், ஹல், இங்கிலாந்து.

கணநோய்.

அநேக குழந்தைகளுக்கு கணநோய் காணுவது சகஜமாக இருந்து வருகிறது. அது எதனால் உண்டாகிறதென்றும், அதை எவ்விதம் தடுக்கலாமென்றும், பெய்ஸ்லி முனிசிபாலிட்டியார் ஒரு அறிக்கையை விடுத்திருக்கின்றனர். அதன் சாராம்சத்தைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

காரணங்கள்:— (1) ஆகாரக் கோளாறு, அதாவது அதிக காரத்தையாவது அல்லது அதிகப்படியாக தேத்தண்ணீர், பிஸ்கோத்து முதலியவைகளையாவது உபயோகித்து விடுதல்.

(2) போதிய அளவு பசுவின் பால், கோழி முட்டை, மாமிசம், வெண்ணெய் இவைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளாமலிருத்தல்.

(3) சுத்தமான காற்றையும், சூரிய வெளிச்சத்தையும் போதியவளவு பெறாதிருத்தல்.

(4) பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகும் தாய்ப்பால் கொடுத்துவருதல்.

9-வது மாதம் முதல் 12-வது மாதம் வரையில் இந்த நோயின் ஆரம்ப சின்னங்களைக் காணலாம். அவைகளாவன:

(1) நரம்புகள் மிருதுவாக இருப்பதால் கையிலெடுத்தால் அழுதல்.

(2) இராக்காலத்தில் சரீரம் பாட்டிலில்லாதிருத்தல்; தலையை இங்கும் அங்கும் புரட்டுதல்.

(3) தூங்கும் காலத்தில் தலையிலிருந்தும் முன் தலையிலிருந்தும் அதிகமாக வியர்வை வெளிப்படுதல்,

(4) பல் முளைப்பதில் தாமதமேற்படுதல்.

பிக்தின சின்னங்கள்:— (1) ஒரு வயதாகியும் குழந்தை நடப்பதில்லை.

(2) குழந்தை நடக்கையில் கால்கள் வளைந்து கொடுக்கின்றன, அல்லது முழங்கால்கள் தட்டுகின்றன.

(3) மணிக்கட்டுகளில் நரம்புகள் தடித்து மார்பில் அங்கஹீனமேற்படுதல்.

(4) முன்தலை முன்னே தள்ளி, மண்டையோட்டில் திறப்பு பெரிதாக இருத்தல்.

(5) வியாதிகளை எதிர்த்து நிற்கக்கூடிய சக்தி இல்லாததால் கபவாத ஜுரம், இழுப்பு முதலிய வியாதிகள் சகஜமாக இருத்தல்.

தடுக்கும் விதம்:— (1) 10-மாத மானதும் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடவேண்டும். அதற்குப் பிறகு பசுவின்பால், மாமிசம், புதிதான கோழிமுட்டைகள் முதலியவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும்.

(2) புட்டிப்பாலில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு 8 மாதம் வரையில் பிஸ்கோத்துகள் முதலியவைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது.

(3) குழந்தைகளை தினம் வெளியில் எடுத்துக் கொண்டு போய், சூரிய வெளிச்சம் அதன்மீது வீசும்படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜனநெரிசல் அதிகமாக உள்ள இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது.

(4) ஜன்னல்களை இராப்பகல் வித்தியாசமின்றி திறந்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(5) ஆரம்ப சின்னங்கள் தெரிந்தாலே உடனே உங்களுடைய வைத்தியரிடம் குழந்தையைக் காட்டுங்கள். சொந்த வைத்தியர் இல்லா விட்டால் சமீபத்திலுள்ள சிசு சம்ரக்ஷணை சாலைக்கு குழந்தையை எடுத்துச் சென்று காட்டுங்கள்.

நிறமும் சங்கீதமும்.

நாம் அறிந்திருப்பதை விட அதிகமாக நிறமானது நம்மிடத்தில் செல்வாக்குடையதாக இருக்கிறது. வெளிச்சமும் இன்பகரமுமான வர்ணங்களும் நமக்கு உற்சாகத்தை உண்டு பண்ணுகின்றன. மங்கலான நிறங்கள் நமக்கு அதிக ஓய்ச்சலை உண்டு பண்ணுகின்றன.

சுவர்களுக்கும் சாமான்களுக்கும் வர்ணம் பூசுவதால் பிணியாளர்களுக்கு அனுகூலமோ அல்லது பிரதிகூலமோ ஏற்படுகிறது. நிறங்களுக்கு வியாதிகளைக் குணப்படுத்தக் கூடிய சில சக்திகள் இருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. பலவகைப் பட்ட வியாதிகளுக்குத் தகுந்தாற் போல் ஆஸ்பத்திரிச் சுவர்களுக்கு வர்ணம் தீட்டுவது வர வர சாஸ்திரீய முறையாக ஏற்பட்டு வருகிறது. வர்ணங்களை மாற்றுவது சில சமயங்களில் அனுகூலத்தைத் தருகிறது. ஆகையால் வீட்டுச் சுவர்களுக்கு நல்ல வர்ணம் பார்த்துப் பூச வேண்டும்.

பலவகைப்பட்ட வர்ணமுள்ள கண்ணாடிகளின் மூலமாக வெளிச்சத்தைச் செலுத்தி வியாதி இன்னதென்று கண்டறிவதுடன், அதற்கு சிகிச்சையும் செய்யப் படுகிறது. பலவகைப்பட்ட ஓசைகளும் நம்மைப்பாதிக்கக் கூடியவைகளாக இருக்கின்றன. ஜன்னல்கள் அல்லது கதவுகள் கிரீச்சென்று செய்யும் ஓசையானது நமக்கு மிகுந்த ஆத்திரத்தை உண்டுபண்ணுகிறது; இயந்திரம் அல்லது வண்டிகளின் ஓடாத ஓசையானது நமக்கு களைப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. ஆனால் சங்கீதம் முதலிய இன்பகரமான ஓசைகளினால் நமக்கு சந்தோஷமேற்படுகிறது. சங்கீதம் வியாதியஸ்தர்களுக்குப் பரம அனுகூலத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. ஆனால் அதன் விவரத்தை ஜனங்கள் இன்னும் நன்றாக அறிந்துகொள்ள வில்லை. இயற்கை சிகிச்சா சக்திகளில் ஒன்றான சங்கீதத்தையும் மதிக்கவேண்டும்.

மின்சாரரசம்

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

REGISTERED TRADE MARK

MINSARA RASAM

ரிஜிஸ்டரான டிரேட் மார்க்.

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

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

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

புட்டி விலை ரூ. 2. தபால்சார்ஜ் வேறு.

விலாசம்:—

மின்சார ரசம் கம்பெனி லிமிடெட்., சேலம்.

தந்திவிலாசம் "Rasamco" ரசம்கோ.

[illegible] ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ், தபால்பெட்டி 166நெம்பர் விலாசத்திலும் கிடைக்கும்

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

கேஸரியின்

லோத்ரா.

கர்ப்பாசய ரோக நிவாரிணி

இதனுபயோகத்தால் குணம் கைக்கொண்ட பெண்மணிகள், இதை ஸ்திரீகளுக்கோர் வரப்பிரசாதினி யென்றும் அதி சிரேஷ்டமான அவுஷத மென்றும், விலையில்லா ஆபரண மென்றும் சொல்லுகிறார்கள். ருதுசூலை, அகாலபஹிஷ்டி, ருது சிராவம் ஜாஸ்தி அல்லது குறைச்சலாய்ப் போவது, பஹிஷ்டை தடைபட்டுப் போவது, வெண் ரக்தப் போக்கு, கர்ப்பஸ்ராவம், அகாலப் பிரசவம், கருப்பை நழுகிவிடுதல், கர்ப்ப விரணம், ருது சூலையினால் வயிற்றில் உண்டாகும் கட்டி, மூர்ச்சை, சரீரம் பருத்தோ அல்லது மெலிந்தோ போவது, கணைச்சூடு, சந்தான மில்லாமை, மலபந்தகம், இருமல், உப்பலம், மேஹஜ்வரம் முதலிய சமஸ்த ரோகங்களும் இந்த லோத்ராவி னுபயோகத்தால் வெகு சுலபமாய் நிவர்த்திக்கப்படும்.

இதன் விலை பெரிய புட்டி (12 அவுன்ஸ்) ரூ. 3—0—0

சிறிய புட்டி (6 அவுன்ஸ்) ரூ. 1—10—0

கேஸரி குடீரம், ஆயுர்வேத ஔஷதசாலை,

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

உங்களுடைய கண்கள்.

உங்களுடைய கண்களில் கோளாறேற்பட்டிருந்தாலும், படித்த பிறகாவது, தையல் வேலை செய்தபிறகாவது உங்களுக்குத் தலைவலி ஏற்பட்டாலும், உடனே டிராகாட் எர்ஹார்ட்டட்ஸ் கண் மருந்துக்கு எழுதுங்கள். புட்டி 1-க்கு விலை ரூ. 1-4-0

சகலவித கண் ரோகங்களுக்கும் உபயோகப்படக் கூடிய உத்தமமான ஔஷதம். ஜெர்மனியில் தயாரிக்கப்பெற்றது. 1822-ம் வருஷம் முதல் உலகப்பிரசித்தி பெற்றது.

ஜே. ஜீ. பிரிட்ஸ்ச்சி,

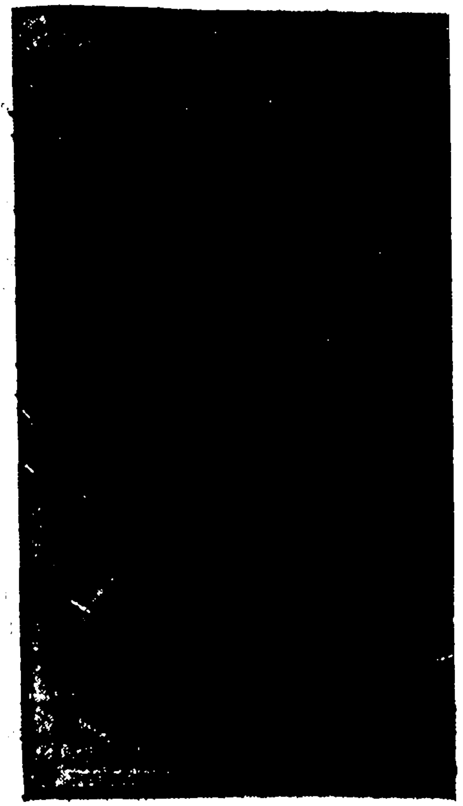
மங்களூர், தென் இந்தியா.

இதுவே சாகுபடிக்கு ஏற்றகாலம் ! ! !

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

எஸ். கே. ஐ. அப்துல்ரஹிமான் சாகிப்,

"கர்ஸரிகார்டன்ஸ்", சேலம்.



வைத்தியர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை.

வியாதியா லவஸ்தைப்பட்டு குணமடைந்து வருவோருக்கு நமது வின்கார்னிஸ் மிகுந்த உபயோகமான தென்பதை நாம் சொல்லவும் வேண்டுமோ ?

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

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

வாய்க்குச் சுவையானது ; கைமேல் பலன்தரத்தக்கது ; பரிசுத்தமானது; போதை வஸ்துக்கள் கலப்பற்றது.

தகுந்த கேஸ்களில் இந்த ஔஷதத்தை உபயோகப் படுத்தும்படி சிபார்சு செய்யத் தயங்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறோம்.

WINCARNIS

வழக்கம்போல் பழுப்புக்காகிதக் கட்டடமுடையது. எல்லாஇடங்களிலும் கிடைக்கும்.

Manufactured by

COLEMAN & COMPANY, LTD.

Norwich, England.

4

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஆயிரம் தலை வாங்கிய அதிசய சிந்தாமணி விலை ரூபா 1 0 0.

குறைந்த விலை ! அபரிமிதமான விஷயங்கள் ! !

20,000 ஜனங்களால் வாசிக்கப்பட்டு பிரபல்யம் பெற்றிருக்கிறது.

எமது லேடி டிரேட்மார்க் போட்டிருக்கும் புஸ்தகம் பார்த்து வாங்குங்கள் ! !

ஏ மா ந் து போ க வே ண் டா ம்.

சொல்லியபடி இப்புத்தகத்தில் இல்லாவிட்டால் உங்கள் பணத்தைத் திருப்பிவிடுகிறோம்.

இ தை க் க வ னி யு ங் க ள்.

ஆங்கில ஆசான்.

கொஞ்சம் பிரதிகளே இருக்கின்றன.

ஆர்டருக்கு முந்துங்கள். 60 நாளையில் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

தமிழ் எழுத்துக்களை வாசித்தால் இங்கிலீஷ் பதங்கள் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இதுவரையில் இம்மாதிரியான புத்தகம் வெளிவரவில்லை. இது இங்கிலீஷ் பேசவும், படிக்கவும், எழுதவும் கற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சுலபமான தமிழில் நன்றாய்த் திருத்தப்பட்டு 5-ம் பதிப்பாக பிரசுரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. உடனே எழுதுங்கள்.

உபாத்தியாயர் இல்லாமல் இங்கிலீஷ் கற்றுக்கொள்ள உதவும் புத்தகம் இதுதான். மாதர்களுக்கும் வியாபாரிகளுக்கும், தொழிலாளர்களுக்கும், உபாத்தியாயர்களுக்கும், கிராம முன்சிபு, கர்ணங்களுக்கும் போலீஸ் கான்ஸ்டேபில்களுக்கும் இலங்கை முதலிய தேயிலை, காபி தோட்டங்களிலிருக்கும் கங்காணிமார்களுக்கும் மிகவும் முக்கியமானது.

இப்புத்தகம் 1-க்கு விலை ரூபா 2. தபால் செலவு அணா 8

பினங்கு, சிங்கப்பூர் தேசங்களிலிருந்து முன்பணம் அனுப்பினால் புஸ்தகம் ரிஜிஸ்தர் செய்து அனுப்பப்படும்.

எமது விலாசம்:— தி. இராஜகோபால் முதலியார்,
302, தங்கசாலை தெரு, மதராஸ்

குழந்தைகளுக்குப் பரம அனுகூலமானது.

பெரியோருக்கு அத்தியாவசியமானது

ஜுரங்களுக்கு வைரி.

நமது பிரசித்திபெற்ற கோரோசனை, கஸ்தூரி மாத்திரைகள்:— இழுப்பு, பலவகைப்பட்ட இருமல்கள், அஜீரணம் முதலிய வியாதிகளுண்டாகாமல் தடுக்கின்றன. குழந்தைகளுக்கு அவசியமானது. ஒவ்வொரு மாத்திரையிலும் ஒரு பெட்டியை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு வைத்தியச் செலவை மிச்சப்படுத்துங்கள். நாம் கேட்காமலே பலர் நற்சாக்ஷிப் பத்திரங்களை வலுவில் அனுப்பி வருகிறார்கள். கோரோசனை மாத்திரைகள் கால் அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை அணா 12. கஸ்தூரி மாத்திரைகள் கால் அவுன்ஸ் புட்டி 1-க்கு விலை அணா 8. தபாற்செலவு வேறு.

அடியிற்கண்ட இடங்களில் கிடைக்கும்.

தாதா அண்டு கம்பெனி,
எஸ்பிளனேட், சென்னை.

வி. பி. ஸ்ரீநிவாஸராவ்,
ஆயுர்வேத வைத்தியர்.
திருவட்டீசுவரன்பேட்டை, சென்னை.

விக்ஸன் & கம்பெனி

கண் வைத்தியர்கள்.

165, பிராட்வே, மதராஸ்.

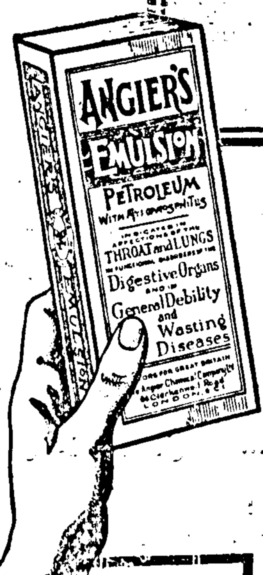
கிளை:—589, பைகிராப்ட்ஸ் ரோடு,
திருவல்லிக்கேணி.

கண் வைத்தியர் (மெஸ்ஸர்ஸ் லாரன்ஸ் & மேயோ; இ. பார்னஸ் கம்பெனிகளில் இருந்தவர்) ஸ்ரீமான் C. D. சேஷாசலம் முதலியார், ஆலோசனை கூறுவார்.

சார்ஜ் மிகவும் குறைவானது.

The experience of thirty-five years confirms its value

IN PHTHISIS



வைத்தியர்களுக்கு மாதிரி இனும்.

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

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

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

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

ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனானது ஜுரம், இரவில் சுக்கிலம் வெளிப்படுதல், இருமல், களைப்பு, முதலிய தைவிஸ்வியாதியின் சின்னங்களைச் சமனப்படுத்தி, பிணியாளியை சீராவஸ்தையிலிருந்து காப்பாற்றுகிறது. தைவிஸ் வியாதி கண்டவர்கள் ஆங்கியர்ஸ் எமல்ஷனை உபயோகிப்பதினால் இருமல், முதலியவைகளுக்கு மயக்க மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமற் செய்கிறது.

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

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

ANGIER'S EMULSION

பெட்ரோலியத்திலிருந்து ஆதியில் சரியான முறையில் பக்குவம் செய்யப்பட்ட எமல்ஷன் இதுவே.

விளம்பரம் செய்வோர்க்கு எழுதும்போது தயவுசெய்து 'ஆரோக்கிய தீபிகை'யைக் குறிப்பிடுங்கள்.

ஸ்ரீமத் வால்மீகி இராமாயண வசனம்·

பண்டித நடேச சாஸ்திரிகளால் தமிழில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டது.

தகுந்த தமிழ் வித்வான்களால் பார்வையிடப்பட்டு
பிழையறப் பரிசோதித்துப் பிரசுரம் செய்யப்பட்டது.

இப்பதிப்பின் விசேஷம்:—

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

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

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

சுந்தரகாண்டம் தனியே ... ... ரூ. 2—4—0

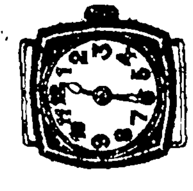
கே. மஹாதேவன்,

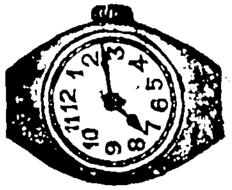
1, ராமசாமி பிள்ளை தெரு, வேப்பேரி, சென்னை.

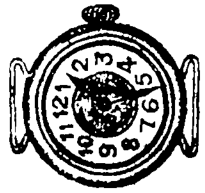
கிறிஸ்மஸ் புது வருடப் பண்டிகைகளில் பரிசளிக்கத் தகுந்த சாமான்

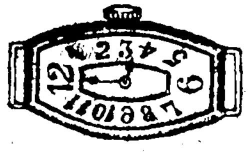
இச்சஞ்சிகை சந்தாதார்களுக்கு மட்டும் இக்குறைந்த விலை.
அதிகமாக விலைகள் குறைக்கப்பட்டிருக்கின்றன, முந்துங்கள்.
எல்லா கடியாரங்களுக்கும் 5 வருஷம் உத்தரவாதம்.
22 காரட்டு ரோல்டுகோல்டு கை கடியாரங்கள்
பட்டுப் பட்டையுடன் நன்றாய் உழைக்கக்கூடியது.

நெ. 519 ரூ. 10.


நெ. 507 ரூ. 12.


நெ. 509 ரூ. 11.


நெ. 516 ரூ. 10.


நெ. 517 ரூ. 13.

நெ. 518 ரூ. 10.

நேர்த்தியானவேலைப்பாடுள்ளது. சரியான காலத்தைக்காட்டக்கூடியது. உடனே எழுதுங்கள்.
ஒவ்வோர் கடியாரத்துடன் ஓர் உயர்ந்த கைப் பட்டையும் இனாமாக அனுப்பப்படும்.
விலாசம்:— பீட்டர் வாட்ச் கம்பெனி, போஸ்ட்பாக்ஸ் நெ. 27, மதராஸ்.

இந்தியாவில் சிறந்தது என்று தக்க பெரியோர்களால் மதிக்கப்படும்

ருக்மணி குக்கர்.

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

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

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

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

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

ஏஜண்டுகள் தேவை.

ருக்மணி குக்கர் கம்பனி,

மெயின் ரோட், இராயபுரம், மதராஸ்.

அதிசயம்! ஆச்சரியம்!

எதிர்கால பலன்

ஸ்ரீ ஷண்முகா உபாசியால்
சொல்லப்படுகிறது.

அநேக நற்சாட்சிகள் உள்ளது.

ஸ்ரீ ஷண்முக ஆருடம் 5 கேள்விகளுக்கு ரூ. 1, மேல் ஒவ்வொரு கேள்விகளுக்கும் அணா 4. உங்களுடைய ஒரு வருட எதிர்கால பலன் எழுத ரூ. 2. 5 வருடங்களுக்கு ரூ. 8. 10 வருடங்களுக்கு ரூ. 15. ஆயுள் பரியந்தம் எழுதியனுப்ப ரூ. 25 முதல் ரூ. 20) வரையில் உங்களுடைய ஜாதகத்தின் நகலையாவது பிறந்தவருடம் மாதம் தேதியையாவது கடிதம் எழுதும் நேரத்தையாவது, அல்லது உங்களுடைய முழுப்பெயரையாவது எழுத வேண்டும். திருட்டு ராஜாங்கம், பரீக்ஷார்த்தமான கேள்விகளுக்குப் பதில் அளிப்பதில்லை. தபால் செலவுவேறு. வெளிநாட்டிலுள்ளோர் தபால் செலவுசேர்த்து சார்ஜை முன்பணமாக அனுப்பவேண்டும். சகல காரியங்களிலும் வெற்றி பெற ஸ்ரீ ஷண்முக, கவசம். ரூ. 4-0-0.

மானேஜர்,
ஸ்ரீராஜேஸ்வரி ஜோதிஷ நிலயம்,
விழுப்புரம், தென் இந்தியா.

அனுமான் சோப்பு.

சர்ம வியாதிகளை ஆச்சர்யகரமாய்ப் போக்கடிக்கும்.

எல்லா இடங்களிலும் விற்கப்படும்.

S. ரங்கநாதம் செட்டி & பிரதர்ஸ்.
ஜெனரல் மெர்சண்ட்,
12, பந்தர் தெரு,
ஜார்ஜ்டவுன், மதராஸ்.
தந்தி விலாசம்:— "அனுமான்"

129160

துவளைத் தைலம்

வேண்டியபொழுதெல்லாம்

SLOAN'S LINIMENT

ஐ உபயோகிக்கச் சொல்லுங்கள்.

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

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

32
L:G m21, M2 L
N25.2.12

மார்பிலும், தொண்டையிலும் தடவுவதினால் ஸ்லோன்ஸ் லினிமெண்டானது சுவாசாசயங்களில் சளிக்கட்டி அழற்சி ஏற்பட்டிருப்பதை நிவர்த்திசெய்கிறது. ஸ்லோன்ஸ் லினிமெண்டானது பார்வைக்கு ரம்மியமாகவும், வாய்க்கு உபயோகிப்பதற்கு ஏற்றதாகவும் இருக்கிறது.

நன்றாகத் தேய்க்காமலே
சரீரத்தில் பற்றிக்கொள்ளக்கூடியது.

Sloan's
Liniment

எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும்,
இதர கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

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

இந்த இடங்களிலும், இதர கிளைகளிலும் கிடைக்கும்.

Approbation

யாவரும் உவக்கத்தக்க கண்ணாடிகள்.

கண்களுக்குப் பொருத்தமான கண்ணாடிகள் முகத்திற்கு அழகைக் கொடுப்பதுடன், அவசியமாகவும் இருக்கிறது. அதை அணிந்துக்கொள்வோருடைய முகங்களுக்குப் பார்வை ஏற்படுகிறது. கண்ணாடிகள் அழகாகவும் நேர்த்தியாகவுமிருப்பது அவைகளை இணைக்கும் நேர்மையைப் பொறுத்திருக்கிறது. அவ்விதம் நேர்மையாக இருக்கவேண்டுமானால் கண்ணாடிகளை நன்றாக வெட்டி, சாஸ்திரீயமான முறையில் இணைத்து, அழகிய கட்டடத்தைக் கட்டவேண்டும்.

எவ்விதக் கண்ணாடிகளையும் அழகாகவும், சாஸ்திரீயமாகவும் இணைத்துக் கொடுப்பதில் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ் இணையற்றவர்கள். ஒவ்வொருவரும் நேரில் வந்து பார்க்கும்படி வேண்டிக் கொள்ளுகிறோம்.

ஸ்ரீ கிருஷ்ணன் பிரதர்ஸ்,

(1899-ம் வருஷத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டது)

சாஸ்திரீயமான முறையில் கண்ணாடிகளை சப்ளை செய்பவர்கள்,

323, தம்பு செட்டித் தெரு,
ஜார்ஜ் டவுன், சென்னை.

கேபின் பிரேம்கள் காதுச் சங்கிலிகள் விளும்பில்லாத கட்டடம்.

தந்திவிலாஸம் "ஆண்டிசெட்டிக்" டெலிபோன் நெ. 2168.

மின்சார சிகிச்சை

நவீனகால சரீர சிகிச்சா முறைகளில் சிறந்தது.

மனிதர்களுடைய உபாதைகளை நிவர்த்தி செய்வதில் மின்சார சக்தியானது அதிக சக்தியுடையதாக இருக்கிறது. அடியிற்கண்ட வியாதிகளை குணப்படுத்த அது உபயோகமாக இருக்கிறது.

வழுக்கை விழுந்திருத்தல்
ரத்தமின்மை
சுவாஸகாசம்
கபக்கட்டு
பினவை
ரத்தத் தேக்கம்
மலச்சிக்கல்
நீர் ரோகம்
சொறி

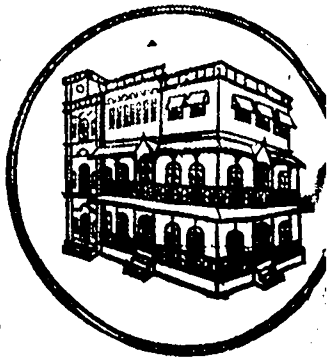
யானைக்கால்
சுவாசாசயங்கள்,
இரைப்பை, மூத்திரப்பை முதலியனவைகளில் ஏற்படும் கோளாறுகள்.
கீல் வாதம்
தலைவலி
மயக்கம்
ஆண்மைத்தனமின்மை

டிலேரியா
மனத்தளர்ச்சி
நரம்புக் கோளாறுகள்
நரம்புகளின் பலஹீனம்
நரம்புகளின் அயர்வு
ஊளைச் சதை

சிகிச்சையினால் உபத்திரவமில்லை.
நூற்றுக் கணக்கானவர்கள் நாள்தோறும் சிகிச்சைக்கு வருகிறார்கள்.
ஏனைய விவரங்களுக்கு அடியிற்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதுங்கள்.

எலெக்டிரோ—திரபியூடிக் இன்ஸ்டிடியூட்
(சென்னையில் பிரதான ஸ்தாபனம்)

Note the Number. 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.



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