வைத்திய போதினி.

சித்திரப்படங்களுடன் கூடிய வைத்திய சம்பந்தமான ஓர் மாதாந்தத் தமிழ் பத்திரிகை.

புத் 2.	**1911-௵ எப்பிரல்௴ 1௳**	நே. 4.

பத்திராதிபர் குறிப்பு.

நமது பிரிய சந்தாநேயர்களே!

நமது பத்திரிகை சென்றவருஷம் மேமாதம் ஆரம்பமாகி இறைவன் திருவருளாலும், உங்கள் அனைவருடைய ஆதரணையினாலும், ஹானரபில் திவான்பகதூர் ஸ்ரீமத் R. இரகுநாதராவ், C. S. I. அவர்களுடையவும், போஸ்டல் சூப்பிரின்டெண்டெண்ட் மிஸ்டர் K. அமிர்தலிங்கம்பிள்ளை அவர்களுடைய அபிமானத்தினாலும, அண்டினார்க்காக்கும் அருண்மிக்குடையரும், என்னுள்ளிடங்காணு அன்பிற்குரியரும் வரையாதளிக்கும் வள்ளலுமாகிய திருவாவடுதுறை ஆதீனம் ஸ்ரீ மகா சன்னிதானம் ஸ்ரீலஸ்ரீ, அம்பல்வாணதேசிக பண்டார சன்னதியவர்களின் உபகாரத்தாலும், நாளது எப்பிரல் மாதத்தோடு நமது பத்திரிகைக்குமுதலாவது வருஷம்முடிவாகிவிட்டது, இந்த ஒருவருஷகாலமாக நமக்கிருக்கும் பலவித அலுவல்களுடன் பத்திரிகையையும் பிரதி மாதமும் வெளியாக்கி நமது பத்திரிகாபிமானிகளுடைய பட்சத்திற்குப் பாத்திரமானோம்.

இப்பத்திரிகையை பார்த்தவர்களுக்கு இதன் வருஷ சந்தாவாகிய ரூபாய் ஒன்று மிக்கசொற்பமென்பது கரதலாமலகம் போல் விளங்கும். மேலும் பத்திரிகையை நடத்துவதின் கஷ்டமும், அதனாலேற்படும் சிரமமும், சிலவும் எம்போலொத்த பத்திராதிபர்களே அறிவர். இவ்வித கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கெல்லாம் காரணம் சில போலிப்பத்திரிகாபிமானிகளே! இவர்கள் பத்திரிகையை இலவசமாய் அனுப்புந்தோறும் பெற்றுக்கொள்வதும், V.P.யில் அனுப்பும்போது அப்பொழுதேதிருப்பிவிட்டுவிடுவதுமேயாம். இப்பூவுலகில் 1,45,00,000 தமிழ்மக்களிருந்தும் இவர்களுக்குள் பெரும்பாலார்க்கு படிப்பும் பத்திரிகாபிமானமுமின்மையால் எத்தனையோ தமிழ்பத்திரிகைகள் தினேதினே தோன்றுவதும், கிருஷ்ணபக்ஷத்து சந்திரன்போல் மங்குவதுமாய் இருக்கிறது. மேல்நாட்டினர்களுக்கிருக்கும் பத்திரிகாபிமானத்தைப்போல் பாரதநாட்டிலும் பத்திரிகாபிமானம் உண்டாகும் காலம் என்று வருமோ! இதை ஈசனேயன்றி எவரறிவர்.

நமது பத்திரிகாபிமானிகள் ஒவ்வொருவரும், தங்கள் தங்கள் இஷ்டமித்திரர்களுக்கும் இப்பத்திரிகையைக்காட்டி அவர்களையும் கையொப்பம் செய்யும்படி செய்யவேணுமாய் நம்பத்திரிகையின் மூலமாய் பன்முறைவேண்டியும், நம்பத்திரிகாபிமானிகளில் அநேகர் அங்ஙனம் செய்ய முற்படாதிருப்பதும் நம்பத்திரிகையின் துர் அதிஷ்டமேயன்றி வேறல்ல! நம்பத்திரிகாபிவிருத்தியைக் கருதியவரும், நமது உத்தம நண்பர்களில் ஒருவருமான இலங்கையிலுள்ள மிஸ்டர் J. ஜான் அவர்கள் தமக்கிருக்கும் அபார அலுவல்களுடன், நம்பத்திரிகை அபிவிருத்தியடையவேண்டி தமது அருமை மித்திரர்களையும் கையொப்பக்காரர்களாக சேர்த்து உதவினதற்காக அன்னவர்க்கு தீர்க்க ஆயுளும், திடசரீரமும் தந்தருளும்படி எல்லாம் வல்ல இறைவனை எமது முழுமனதுடன் போற்றுகிறோம். இது போலவே நமது பத்திரிகாபிமானிகளாகிய, **ஜோகன்ஸ்பார்க்கிலிருக்கும் மிஸ்டர் V. நாறயணசாமி படையாக்ஷியவர்களுக்கும், நாஸாத் ஸேத்லூக்ஸ் ஆஸ்பிட்டல் கம்பவுண்டராகிய மிஸ்டர் E. V. பொன்னுசாமி பிள்ளையவர்களுக்கும்** நமது மனப்பூர்வமான வந்தனமளிக்கின்றோம்.

சென்ற ஒரு வருஷகாலமாக நமது பத்திரிகைக்கு மாற்று பத்திரிகைகளாக அனுப்பிவந்த, பத்திராதிபர்கள் எல்லோருக்கும் நமது மனப்பூரணமான நன்றிசெலுத்துகிறோம். உள்ளூரிலும் அயலூரிலுமுள்ள சிலசந்தாநேயர்கள், தாம் கொடுக்கவேண்டிய சொற்ப சந்தாவாகிய ஒரு ரூபாயையும் இவ்வளவு காலமாக கொடுத்தாதரிக்காதது மிகவும் விசனிக்கத்தக்கது. பாக்கி வைத்துக்கொண்டிருக்கும் நேயர்கள் இனிமேலும் காலதாமதம்செய்யாது தாங்கள் கொடுக்கவேண்டிய சந்தா தொகையை விரைவில் அனுப்பி உதவிபுரிவார்களென்று எதிர்ப்பார்க்கிறோம்.

நமது சந்தா நேயர்களனைவருக்கும் அறிவிப்பதென்னவென்றால் நாளது எப்பிரல் மாதத்தோடு நமது பத்திரிகைக்கு முதலாவது ஆண்டு முடிவாகி இரண்டாவது வயது ஆரம்பமாவதால் அடுத்த மே மாதத்திய பத்திரிகையை வி. பி. யிலனுப்புவோம். நாலைந்து மாதங்களுக்கு முன் சந்தாதாரர்களாகச் சேர்ந்தவர்களுக்கும், முதலாவது சஞ்சிகையிலிருந்து அனுப்பி வந்திருக்கிறோமாதலால் அவர்களுக்கும் அடுத்த மேமாதத்திய பத்திரிகையை வி. பி. யில் அனுப்புவோம். மூன்று நான்கு மாதங்களுக்குமுன் தானே பணம் கட்டினோமென்று, வி. பி. யைத்திருப்பிவிடாமல் பெற்றுக்கொள்ளும்படி பிரார்த்திக்கிறோம். பத்திரிகைபெற அபிப்பிராயமில்லாதவர்கள், தயவு செய்து உடனே தெரிவித்துவிடுதல் நலமாகும். பத்திரிகாநேயர்கள் ஒவ்வொருவரும் சமூகம் நாடிவரும் பாலபருவமுடைய நமது பத்திரிகையின் ஒருவருஷ சந்தாவாகிய ஒரு ரூபாயையும் செலுத்தி பத்திரிகையை ஆதரிப்பதுடன் தங்கள் தங்கள் மித்திரர்களையும் பாலப்பருவமுடைய நம்பத்திரிகைக்கு கையொப்பம் செய்யும்படி செய்யவேணுமாய் மிகவும் வினயமாய் வேண்டிக்கொள்ளுகிறோம்.

THE OPEN-AIR SCHOOL.
வெளியிடத்திற் பாடசாலை.

லண்டன் நகரத்துப் பாடசாலைகளின் சிறப்பை பலமுறை கேட்டிருப்பீர்கள். இப்போது இங்கு விவரிக்கும் பாடசாலை வெகு நூதனமானது. இதன் விஷயத்தை உபாத்தியாயர்களும், வித்தியாதிகாரிகளும் கவனிப்பார்கள் என்று நம்புகின்றோம்.

லண்டன் நகரத்திற்குத் தென்புறத்தில் ஒரு காடு உண்டு. அங்குள்ள ஒரு குன்றின்மீது ஒரு பாடசாலை ஏற்பட்டிருக்கின்றது. அதற்கு வெளியிடத்துப் பாடசாலை (The Open-Air School) என்று பெயர். இந்தப் பாடசாலையின் முன்புறத்தில் ஒரு சிறிய தோட்டமும், பின்புறத்தில் மிகப் பெரிய தோட்டமும் உண்டு. நாட்டில் உள்ள பிள்ளைகளுக்குக் காட்டில் உள்ள பாடசாலை என்ன பயனைத்தரும் என்றுபெரும்பாலோர் எண்ண இடமுண்டு. அதன் உபயோகத்தைக் கேட்டால் அதிக ஆச்சரியப்படுவீர்கள் என்பதில் சற்றும் ஐயமில்லை.

இப்பாடசாலை நோயாளிகளாய்மெலிந்துள்ள பிள்ளைகளுக்கென்றே ஏற்பட்டதாம். இதில் வாசிக்கும் பிள்ளைகள் க்ஷயம், காசம், இரைப்பு முதலிய நோய்களால் பீடிக்கப்படுகிறவர்களாம். மனோபலம் அதிகமில்லாமலிருக்கும் பிள்ளைகளும் இதில் சேர இடமுண்டாம். இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகள் இந்த பாடசாலையில் எப்படிச் சேருகின்றார்கள்—லண்டன்நகரத்தில் அநேக எலிமெண்டரிப் பாடசாலைகள் உண்டல்லவா? அப்பாடசாலைகளில் உள்ள நோயாளிகளான பிள்ளைகளை அப்பாடசாலையின் தலைமை உபாத்தியாயர்கள் தேர்ந்து அனுப்புகிறார்கள். வைத்தியர்களும் இத்தகைய பிள்ளைகளைத்தேர்ந்து அனுப்புவதுண்டாம். அதனால் பட்டணத்தின் பல இடங்களிலிருந்தும் பிள்ளைகள் அங்கு வருவார்கள் என்று ஏற்படுகின்றது. நமது நாட்டிலும் இரைப்பு முதலிய நோய்களை அடைந்தோர் சிலர் சீதோஷ்ணஸ்திதிக்குத் தக்கபடி வேறு வேறு இடங்களுக்குச் செல்வதனால் அந்நோய்களால் அதிக உபத்திரவப்படாமல் இருக்கிறார்கள் அல்லவா? இவ்வகைய உதவியை அப்பாடசாலை, நோயாளிகளான அப்பிள்ளைகளுக்குச் செய்கின்றது.

இப்பாடசாலையை எப்பிரல்மீ முதல் அக்டோபர்மீ வரையில் அங்கு ஏற்படுத்துகின்றனர். தினந்தோறும் காலை 9–30 மணிமுதல் 12–30 மணி வரையிலும், மாலை 3–30 மணிமுதல் 5–30 மணிவரையி

லும் பாடசாலை உண்டு. இப்போது அப்பாடசாலையில் 90 பிள்ளைகள் வாசிக்கிறார்களாம். அவர்கள் அனைவரும் அதிக ஏழைப் பிள்ளைகள். அவர்கள் முதலில் பாடசாலைக்கு வரும்போது அதிகமும் இளைத்து நோயினால் மெலிந்து, உண்ணவுணவுக்கும் உடுக்க உடைக்கும் வழியின்றி வந்து சேர்வார்களாம். சிலர் மேஜோடுமின்றிப் பரிதாபக் கோலத்தோடு இருப்பார்களாம். இவர்களுக்கெல்லாம் இப்பாடசாலை எவ்வளவு நன்மை செய்கிறதென்பதைக் கவனியுங்கள்.

பிள்ளைகளெல்லாம் 9-மணிக்கே பாடசாலைக்கு வரவேண்டும். வந்ததே பாடசாலையில் காலைபோஜனம் செய்கிறார்கள். பிறகு 9–30 மணிக்கு கல்வி கற்க ஆரம்பிக்கிறார்கள். கையில் புஸ்தகம் என்பது கிடையாது. எல்லாம் இயற்கைப் பொருள்களைக் கண்டு கற்கும் கல்வியே. 'பூமியே புஸ்தகம்—புத்தியே போதகன்' என்னும் மூதுரை இவர்களுக்கே பொருந்தியது என்னலாம். உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளை வெளியிடத்தில் கொண்டுவந்து இயற்கைப் பொருள்களைக் காட்டிப் போதிக்கிறார். அப்போது அவர் தம் எதிரில் படும் பக்ஷி, மிருகம் முதலிய ஜந்துக்களைப்பற்றி இனிமையுறப் போதிப்பார். அது பிள்ளைகளுக்கு அத்யந்த சந்தோஷத்தை உண்டாக்கும் என்பதில் ஓர் ஐயப்பாடும் உண்டோ!

பிள்ளைகள் அனைவரும் தம் கண்ணையும் கையையும் கருத்தையும் உபயோகித்துக் கற்கும் கல்வியேயன்றி, புஸ்தகத்தைப் படித்துக் குருட்டுப் பாடஞ் செய்வது சிறிதும் இல்லை. அங்குள்ள செடிகளை எண்ணுவதாலும், அளவிடுவதாலும், தாங்கள் பயிரிடும் தானியங்களை அளப்பதாலும், காய்கனிகளை நிறுப்பதாலும் அவர்கள் கணிதத்தில் வல்லவர்களாகின்றார்கள். இயற்கைப் பொருள்களைப் பார்த்துச் சித்திரம் எழுதுவதும், களிமண் முதலியவற்றால் உருக்கள் செய்வதும் அப்பிள்ளைகளுக்கு எவ்வளவு உள்ளக் கிளர்ச்சியை யுண்டாக்கும்!

சரித்திரம், பூகோளம் முதலிய பாடங்களுக்கும் புஸ்தகங்கள் உபயோகிப்பதில்லை. சென்ற வருஷத்தில் அவர்கள் சரித்திரம் பூகோளம் ஆகிய பாடங்களுக்காக அவர்கள் செய்த தொழில்களில் சிலவற்றைக் கேளுங்கள். சரித்திர சம்பந்தமாய் சிறுசிறு குடிசைகள் கட்டினார்களாம். அதில் லண்டன் நகரத்துப் பூர்வ குடிகள் வசித்தமாதிரியாய் எல்லாம் அமைத்துவைத்தார்களாம். பிறகு ருஷியருக்கும் ஜப்பானியருக்கும் நடந்த யுத்தத்திற்காக யுத்தகளத்தில் கட்டுவதுபோல் வைத்திய சாலைகள் கட்டினார்களாம். இவைபோல் இன்னும் பல, பூகோள சம்

பந்தமாய் பூமியிலேயே பெரிய படங்கள் வரைந்து ஆங்காங்கு உண்டாகும் பொருள்களைப் பயிரிட்டார்கள். அப்படங்களில் நமது இந்தியாவையும் செய்தார்களாம். பெரிய இமயமலையைக் காட்டி அங்கு பயிராகும் பொருள்களையும் பயிரிட்டிருந்தார்கள். இவர்கள் முன்னுக்கு வருவார்களா! காகிதப் படந்தானும் இல்லாமல் புஸ்தகத்தைக் கரைத்துக் குடித்து உருப்போடும் நமது பிள்ளைகள் முன்னுக்கு வருவார்களா!

பிள்ளைகள் தாங்களே நிலத்தைப் பண்படுத்தி விதைத்து அதது வளரும் தன்மையைக் கண்டு புத்தகத்தில் பதிவு செய்வார்கள். ஒரோவொருகாலத்துப் பாடசாலைக்குள் பாடம் நடந்தாலும் அது பிள்ளைகள் கண்ணாரக்கண்டு கையாறச் செய்த விஷயமாக இருக்குமேயன்றி மற்றொன்றுமிராது.

இந்தப் பாடசாலையின் தலைமை உபாத்தியாயராகிய மிஸ்டர் கிரீன் என்பவர் சிறந்த பாலபோத ஆசிரியர். அவர் தம் பிள்ளைகளைக்கொண்டு ஒருவகைச் செடியை ஓர் இடத்தில் அடர்த்தியாக விதைக்கச் சொன்னார் அவர்கள் அப்படியே செய்தார்கள். செடி அடர்த்தியாய் முளைத்தது. ஆனால் செழிப்பாய் வளரவில்லை. பிறகு அவர் அந்தச் செடிகளைப் பிடுங்கி வெவ்வேறு இடங்களில் நடச்செய்தார். சில நாட்களில் அச்செடிகளில் ஒவ்வொன்றும் செழித்து வளர்ந்ததாம். அவர் அதைப் பிள்ளைகளுக்குக் காட்டி அரிய விஷயம் ஒன்று போதித்தார். பிள்ளைகளே! இந்தச் செடிகள் அடர்த்தியாய் இருந்தபோது நன்றாய் வளரவில்லை. தூரத்திற் சென்றபிறகு செழித்து வளர்ந்தன. அதுபோலவே மனிதரும் ஒரே இடத்தில் கும்பல் கூடிக்கொண்டிருந்தால் விருத்தியாகமாட்டார்கள். புதுப்புது இடங்களுக்குப் போய் புதுப்புது விஷயங்களைக்கண்டு உழைத்தால் செழித்து வாழக்கூடும் என்றார். ஆசிரிய நண்பர்காள்! இதனால் அப்பிள்ளைகளுக்கு எத்தகைய உணர்ச்சி உண்டாகும் என்று ஊகித்துப் பாருங்கள்.

இது நிற்க, இவ்வருஷத்தில் ஒருகாரியம் செய்கிறார்கள். உபாத்தியாயர் ஐந்துகாணி சதுரம் ஒன்று பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்து, பிள்ளைகளே! இந்த நிலம் புதிதாகக் கண்டுபிடித்த ஒரு தேசமாக எண்ணிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எல்லோரும் அந்த தேசத்தில் குடியேறினால் என்னென்ன செய்வீர்களோ அவற்றைச் செய்யுங்கள் என்று உத்திரவு அளித்திருக்கின்றார். இதுவேயன்றி கூர்ந்த மதியுள்ள, அவ்வுபாத்தியாயர், பிள்ளைகள் அறியாவண்ணம் அந்த நிலத்தில் ஆங்காங்கு இரும்பு நிலக்கரி முதலிய உலோகங்களைப் புதைத்து வைத்திருக்கின்றார்.

பிள்ளைகள் அவற்றைக் கண்டு பிடிக்கிறார்களா—கண்டுபிடித்தால் என்ன செய்கிறார்கள்—என்று தெரிந்துகொள்வதற்கன்றோ இப்படிச் செய்திருப்பார்.

பிள்ளைகள் படிப்பு முடிந்து தம் வீட்டிற்குப் போகும்போது நோயற்றவர்களாய் மிகவும் சௌவுக்கியத்துடன் போவார்கள். வரும்போது அவர்களைக்கண்டவர்கள், போகும்போது கண்டால், அடையாளமே தெரியாதாம். மனோ பலமும் தேக பலமும் அடைந்திருப்பார்கள். வேளை தப்பாத உணவும் சுத்த ஆகாயமும் மனோற்சாகமும் அவர்களை அப்படி மாற்றிவருகின்றன. ஒவ்வொரு நாளும் அவர்களுக்கு களிப்பை யுண்டாக்கக்கூடிய பலவித விளையாட்டுகளும் கற்பிப்பதால், அவர்கட்கு அளவிறந்த சந்தோஷமுண்டாகின்றது. குற்றம்செய்த பிள்ளைகளுக்கு அவ்வுபாத்தியாயர் கொடுக்கும் தண்டனை யென்ன—அப்பிள்ளைகளுக்கு அன்று பாடசாலையில் ஒரு வேலையும் கொடுப்பதில்லை. இதுவே அவர்களுக்கு பெருந் தண்டனையாம். இந்தப் பிள்ளைகள் காட்டை விரும்புவார்களா—வீட்டை விரும்புவார்களா எண்ணிப்பாருங்கள்.

காருண்யம் நிறைந்த நமது கவர்ன்மெண்டார் இத்தகைய பாடசாலைகளை நமது நாட்டிலும் ஏற்படுத்துவார்களாயின் நாம் பெறவேண்டிய பேறு வேறு யாது. ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் சுகாநுகூலத்திற்கு ஏற்ற ஓர் இடத்தில் ஒவ்வொரு பாடசாலை ஏற்படுத்தி அந்த ஜில்லாவிலுள்ள ஏழைப் பிள்ளைகளை ஆதரிப்பார்களாயின் எவ்வளவு நன்றாயிருக்கும். வித்தியாதிகாரிகள் பாடசாலையில் பரீக்ஷிக்கும்போது அப் பாடசாலைகளுக்கு ஏற்ற பிள்ளைகளைத் தேர்ந்தனுப்புதல் கூடும். எலிமெண்டரி வித்தை விஷயமாய் எவ்வளவோ செலவிட்டு எவ்வளவோ முயற்சி செய்துவரும் துரைத்தனத்தார் இதுவிஷயமாய் கவனிப்பார்கள் என்று நம்புகிறோம்.

(நல்லாசிரியன்.)

சினம். ANGER.

'ஆறுவது சினம்' என்றாள் ஔவை. இதில் 'தணிக்கத் தகுந்தவைகளுள் முக்கியமானது கோபம்; அது தணிய மற்றையக் குற்றங்கள் தாமே அடங்கும்' என்றபொருள் மறைந்து கிடக்கும்படி கூறியிருக்கிறாள். கோபமே ஸகல பாபங்களுக்கும் காரணமாகும். கோபத்தால் மனம் சஞ்சலப்பட்டுக் கலங்குங் காலத்தில் மனிதன் புத்தி மழுங்கிப்போக அவனுக்குப் பாபபுண்யப் பகுத்தறிவு இல்லாமல் போய் விடுகிறது. அப்பொழுது முன்பின் யோசிக்காது, பின்னர் யோசிக்

குங்கால் மிகுந்த துக்கத்தை உண்டாக்கக்கூடிய தொழில்களை அவன் செய்துவிடுவான். இதுபற்றியே, 'கோபம் சண்டாளம்' என்னப்பட்டது. ஆதலால் ஒருவனுக்குவரும் முன்கோபத்தை அவன் முதலில் அவசியம் அடக்கவேண்டும். கோபம் வருங்கால் அடக்கி ஒன்றும் செய்யாதிருக்கும் பழக்கத்தை ஒருவன் பண்ணிவந்தால் வர வர கோபத்தின் குணங்களும் அதுவரும் தருணங்களும் அவனுக்கு வெளியாகி அந்த அடக்கும் முயற்சிகளை அவன் நன்றாகச் செய்யும்படி நேரிடும்.

மனதில் இருக்கும் எண்ணங்கள் மாறினால் தான் ஒழுக்கமும் மாறும். ஒழுக்கத்தை மாற்றினால் மாத்திரம் மனம் மாறிவிடும் என்றெண்ணுவது, பாம்புப்புற்றை அடித்துத் தள்ளிவிட்டவுடன் பாம்பை அடித்தாகிவிட்டது என்று எண்ணுவதற்கு ஸமம். ஆதலால் கோபத்தை முற்றிலும் தணிக்க முற்கூறிய பிரதம கோபநிவாரணமாகிய நல்லொழுக்கம் மாத்திரம் போதாது. நமது மனதில் கோபத்தைத் தடுப்பதற்கு வேண்டிய எண்ணங்கள் நிறையும்படி செய்யவேண்டும்.

வித்யாரண்ணிய ஸ்வாமிகள் ஜீவன் முக்திப் பிரகாணத்தில் கோபத்தை வேரறுப்பதற்காகப் பின்வருமாறு முமூக்ஷுவுக்குப் புத்திமதி கூறுகிறார். "கோபம் வருவதற்குமுன் ஒருவன் 'மனதே! உனக்குத்தீமை விளைப்பவர்களிடம் கோபம் வருவதானால், உனக்குப் பெருங்கேடுவிளைக்கும் சினத்தினிடம் ஏன் கோபம் வருவதேயில்லை? கோபத்தால் அறம், பொருள், இன்பம், வீடு என்ற புருஷார்த்தங்கள் கைகூடாமல் போய்விட நரகமே வித்திக்கும். ஆதலால் கோபத்தைப் போல நமக்கு விரோதி ஒருவரும் இல்லை' என்று அடிக்கடி மனனம் செய்து கோபத்தின்மேல் கோபங் கொள்ள வேண்டும். கோபமானது திட்டு, அடி முதலியவைகள் ரூபமாக வெளிவந்து விட்டால் ஒருவனது தர்மம், கீர்த்தி முதலியவைகளைக் கெடுத்துவிடும். இவ்வாறு வர இடமில்லாது தடைபட்டால் அவன் மனதையாவது கஷ்டப்படுத்தாமல் போகாது. ஆதலால் அறிவுடையோர் சினத்திற்கு ஒருநாளும் இடம் கொடுக்கவே மாட்டார்கள், என்று இம்மாதிரி எண்ணினால் பிறரிடம் நமக்குவரும் கோபம் அடங்க முத்திவழி திறந்திடும். பிறர் நம்மேல் கோபித்துக் கொள்ளுங்கால் 'யான் நிரபராதியாக விருக்க என்மேல் அவன் ஏன் வீணாகக் கோபிக்கவேண்டும்?' என்று எண்ணிக் கோபம் கொள்ளாது பின்வருமாறு யோசிக்கவேண்டும்: 'நாமோ தேஹஸம்பந்தம் நீங்கி எல்லாவற்றிற்கும் அப்பாற்பட்டு எங்கும் நிறைந்த பரம்பொருளையுணரவில்லை. இவ்வாறு செய்தால் தான் நாம் நிரபராதியாவோம். அதுவரையில் நம்மை அறியாது செய்கையாலாவது செய்யாமையாலா

வது கோபிப்பவனுக்கு அபராதம் செய்திருப்போம்' என்றும் 'கோபிப்பவர்கள் நமக்கு பரம உபகாரிகள்; அவர்கள் நமது குற்றங்களை உள்ளபடி ஒளிக்காது எடுத்துக்காட்டி நமக்கு வைராக்யம் வரும்படிசெய்கிறார்கள். மேலும் இவ்வாறு செய்வதில் அவர்கள் தமக்குக் கோபத்தால் விளையும் மனக்கஷ்டத்தைக்கூடக் கவனியாது நமக்கு இந்தப்பேருதவி புரிகின்றனரல்லவா?" என்றும் எண்ணி வெகுநாள் பழக்கத்தின்பேரில் இவ்வித கோபத்தின் வேரை அறுக்கவேண்டும்.

இம்மாதிரி பழகி மனம் சுத்தப்பட்டால் முன்னர் கூறியுள்ள ஸந்மார்க்கஸாதனங்கள் ஒருவன் மனதில் வேரூன்றி நிலைபெறும். (வி, போ)

[மார்ச்சு மாதத்திய வைத்தியபோதினி 58-ம் பக்கத் தொடர்ச்சி]

சுகாதார மார்க்கங்கள்.

சுத்தமான காற்றைச்சுவாசி.

"காற்று ஜீவனுக் காதாரமானது. ஜீவன் தோன்றின போது அதோடு தோன்றி, அது மாயும்போது அதோடுமாய்வதும் காற்றுதான். இந்தக் காற்று அல்லது பிராணதாரவாயு சிறந்த பண்டிதர்கள் கணித்திருக்கிறபடி அறுபதுகோடி சிறு ரந்திரங்களுள்ள நுரைமீரல் வழியாய் மனிதனுடைய இரத்தத்துக்குள் பிராணவாயுவைப் பாய்ச்சுகிறது. அப்படிப் பாய்ச்சப்படும் பிராண வாயு தேகத்திலுள்ள அசுத்தங்களோடு கலந்து துர்வாயுவாக வெளிப்படும். அந்த வாயு நாம் வசிக்கும் வீடுகளிலும், இருட்டு அறைகளிலும், கழிவு பதார்த்தங்கள் சேருமிடங்களிலும், பள்ளங்களிலும் தங்கியிருக்கும். அந்தத் துர்வாயுவை மீண்டும் உட்கொள்ளக்கூடாது. மனுஷன் உட்கொள்ளும்படியான பிராணவாயுவிலும், அவன் வெளிவிடுவதான துர்வாயு அதிக கனமுள்ளது. ஆனதாலது இப்படிப்பட்ட இடங்களில் தங்கிவிடுகிறது. அதை நீக்கும்படி குப்பைக் கூளங்களை வீட்டில் சேர்த்துவைக்கத் தகாது. வசிக்கிற ஒவ்வொரு அறையிலும் சூரியவெளிச்சம் பிரவேசிக்கவேண்டும். மனுஷன் வெளிவிடும் துர்வாயு செடிமரங்களுக்கு ஆகாரமாயிருப்பதால், கூடுமானால் இத்துர்வாயுவைப் போக்கச் செடிகளை வைத்து வளர்ப்பதுத்தமம்."

"நீ வசிக்கும் வீட்டில் உன்னைச்சூழத் தரையில் அசுத்தவாயு இருக்கிறதென்றும் நினைத்துக்கொள். அதனால் தரையைச் சுத்தமாய்ப் பெருக்கிச் சூரிய வெளிச்சத்தால் தலைமேலிருக்கும் சுத்த ஆகாயம் வீடெங்கும் பரவச்செய்."

"ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒரு நாளொன்றுக்கு இரண்டாயிரம் மரக்கால் சுத்த ஆகாயம் வேண்டியது. அவனவன் சாப்பிடும் சாப்பாட்டையும் ஜலத்தையும் விட மும்மடங்கு சுத்த ஆகாயம் வேண்டும். ஆகையால் சுத்த ஆகாயம் விசேஷமாய் நிறைந்திருக்கக்கூடிய தோட்டங்களுக்கும், சமுத்திர தீரங்களுக்கும், வயல் வெளிகளுக்கும் போயுலாவி வரவேண்டும். எப்போதும் ஜன நெருக்கமான இடத்திலேயே இருப்பது சுகத்துக்குக்கேடு."

"வெளி ஆகாயங்களில் உலாவலோடு, தேகாப்பியாசமு மிருக்க வேண்டும். தேகாப்பியாசத்தின்போது பலமாய் மூச்சு வாங்குகிறபடியால் மனுஷனுக்கு அதிக சுகமுண்டு. சுவாசிக்கும்போது பலமாய்ச் சுவாசிக்க வேண்டும். சுவாசிக்குந் தோறும் இரத்தம் சுத்தமாகிறது. இரத்தம் ஜீவனுக்காதாரம்."

"வெளிகளில் பிரயாணஞ் செய்வதும், படுத்துறங்குவதும் சுகத்துக்கேதுவானது. வனசஞ்சாரிகளுக்குத் தலைநோய், அஜீரணம், வாத நோய், காண்கிறதில்லை யென்பது ஆயுள்வேதியரின் கொள்கை."

"படுக்கையறை எப்போதும் வீட்டிற்குத் தென்பாகத்திலிருக்க வேண்டும், படுக்கையறையில் சூரிய வெளிச்சம் புகவேண்டும். கூடுமானால் படுக்கையறையில் சில பூச்செடிகளை வைத்துக் கொள்ளுவ துத்தமம். படுக்கையறையில் விளக்கை எரியவிடாதே. அது பிராணவாயுவை பக்ஷித்துப் போடுவதோடு துர் வாயுவையும் பிறப்பிக்கும். வியாதியுள்ளோர் படுக்கை யறையிலும் விளக்கிருக்கக்கூடாது. விளக்கெரிதல் சுகமான தூக்கத்தையும் கெடுக்கும்."

"இரவில் வீட்டின் ஜன்னல்களைச் சாத்துதல் பிசகு ஜனநெருக்கமான பட்டணங்களில் விசேஷமாய் இரவில் வீசும்காற்றுதான் சுகத்துக்கேதுவானது. படுக்கையறை எப்போதும் சூடாகவேயிருக்க வேண்டும். குளிர்ந்த காற்று சிலபோது அசுத்த காற்றாயிருக்கும். ஆகையால் படுக்கையறை அதிக குளிர்ச்சியும் அதிக சூடுமில்லாதிருக்க வேண்டும். காற்றுமுழுவது முலாவவேண்டும்."

"படுக்கும்போது தலையை வடக்குப்பாரிசமாய் வைத்துத்தூங்கு. வடக்கில் காந்தமிருக்கிறது. மனிததேகமும் காந்தத்தை யொத்ததானதால் வடக்குத் தெற்காகவே யிருக்கவேண்டும். உலகத்தில் சிலபாகத்தாருக்குக் காந்தவூசி மாறிநிற்கும். ஆனல் ஆசியாகண்டத்தவர்களுக்கும், ஆங்கிலேயருக்கும் வடக்குப்புறமாகவே நிற்பதால் வடக்குப்புறம் தலையைவைக்கவேண்டும். வாயைந்திறந்துகொண்டு தூங்காதே."

"தூக்கத்துக்கு இரவையும், வேலைக்குப்பகலையும் கடவுள் கொடுத்திருக்கிறபடியால் இரவைப்பகலாக்கி வேலைசெய்யாதே. அர்த்தசாமமட்டும் விழித்திராதே, இரவில் கண்விழித்துப் பகலில் உறங்குவது வியாதியை உண்டாக்கும். அதிக தூக்கம் உதவாது. தூக்கம் தரித்திரத்தை யுண்டாக்கும். அப்படியே அற்பதூக்கமும் தேகத்துக்குத் தீமையைவிளைக்கும். சோம்பலும், தூக்கமும் தரித்திரத்துக்குச் சகோதரிகள் என்று பெரியோர் கூறுவர்."

"ஒருவன் ஆறுமணிநேரம் தூங்கினால் போதாது. குறைந்தது எழு அல்லது எட்டுமணிநேரம் நித்திரை செய்யவேண்டும். எட்டு ஒன்பது பத்து மணிநேரம் நித்திரை செய்தாலும் முன்னேரமே படுக்கைக்குப்போய் வைகறையி லெழுந்திருக்க வேண்டும்.

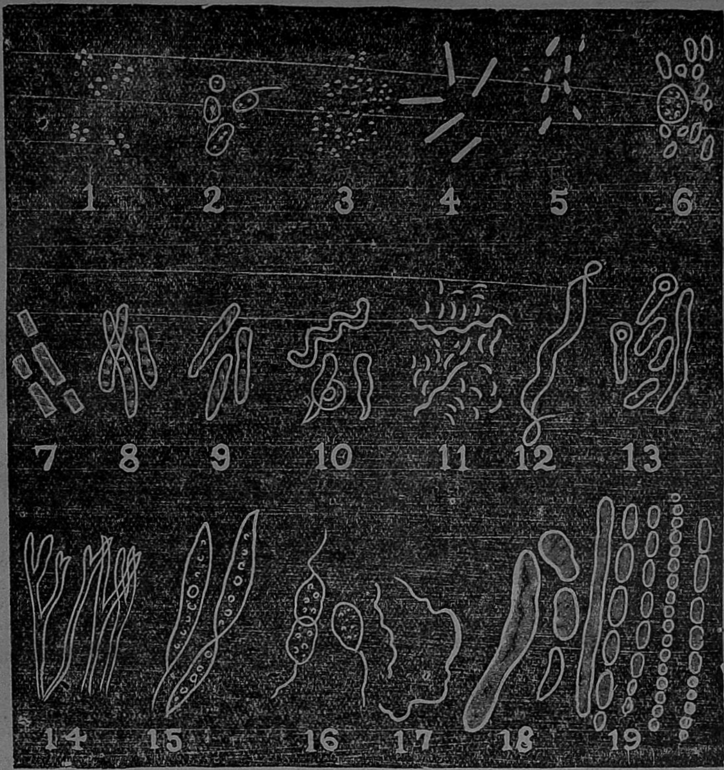
"பசியோடு நித்திரைசெய்யாதே. மிருகங்கள் உண்டு திருப்தியடைந்தபின் நித்திரை செய்கின்றன. குழந்தைகள் வயிறுறப் பால் குடித்துத் தாயின்மடியிலுறங்குகின்றன. அதேபோல சாப்பிட்டுப் பசியாறிப் படுக்கைக்குப்போ.

"படுத்தவுடன் முன்னேரத்தில் அயர்ந்து தூங்கி விடியற்காலத்தில் தூக்க அளவைக் குறைக்கவேண்டும். மூளை வேலையாயிருப்பதால் கனவுகள் வருகிறது. கனவில்லாத நித்திரையே நல்லது. மூளைக்கு அதிகவேலை கொடுப்பவர்கள் அதிகநேரம் நித்திரைசெய்யவேண்டும்.

நித்திரைக்குப் போகுமுன் மனிதன் இருக்கும்நிறை எழுந்தபின்னிராது. காரணம் வியர்வையாகவும், நிசுவாசமாகவும் தேகத்திலிருந்து கழிவுகள் உண்டாவதாம். ஆகையால் நித்திரைக் குபயோகித்த ஆடைகளை வெயிலிலுலர்த்தி மறுபடியு முபயோகிக்கவேண்டும். வீடுகளை வருஷத்துக் கிருமுறையாவது வெள்ளையடித்துச் சுத்தம்பண்ண வேண்டும்.

"நித்திரை செய்யும்போது அவரவருக்கும் தனித்தனி படுக்குமிடமிருக்கவேண்டும் சில தேசங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு அறையுண்டு. பிள்ளைகளையும் தாய்மார் அருகில் கிடத்தி நித்திரை செய்தல் கூடாது. புருஷன் மனைவி ஒரே படுக்கையிலிருக்கத்தகாது ஒருவருக்கொருவர் உசுவாசிக்கும் துர்வாயு மனுஷனின் ஆயுளைக்குறைக்கும். வயோதிபரும் பிள்ளைகளும் ஒரேயிடத்தில் நித்திரைசெய்தால், பிள்ளைகளின் பலம் வயோதிபருக்குப்போய், வயோதிபரின் பலக்ஷயம் பிள்ளைகளுக்கு வருகிறதென்று வைத்திய நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள்."

(தொடரும்.)



நமது சிறிய சத்துருக்கள்.

1. க்ஷயரோகிகள் உமிழ்ந்தசளியில் காணப்படும் கிருமிகள். (2)
Pneumonia-வென்னும் சுவாசப்பை அழற்சியை உண்டாக்கும் கிருமி
கள். (3) அழுகிய நாற்றமெடுக்கும் வஸ்துக்களில் காணப்படும் கிரு
மிகள். (4) அழுகிய தானியங்களிலும் எருக்கூட்டத்திலும் உற்பத்தி
யாகும் கிருமிகள். (5) கிணற்றுத்தண்ணீரிலும், கட்டுக்கடை ஜலத்
திலும் அழுகிய கிழங்குகளிலும் தோன்றும் கிருமிகள். (6) Typhoid
fever-என்னும் விஷமச்சுரக்கிருமிகள். (7) மலேச்சுரத்தி லழுந்து
பவனின் ரத்தத்தில் காணப்படும் கிருமிகள் (Malaria bacillus). (8)
க்ஷயரோக கிருமிகள். (9) குஷ்டநோய் கிருமிகள். (10) ஊறவைத்த
சாமான்களில் அசைந்துகொண்டு திரியும் கிருமிகள். (11) விஷபேதிக்
கிருமிகள். (12) சேற்று நிலத்திலுள்ள ஜலத்தில் (Marshy water)
காணப்படும் சவுக்குநுனியுள்ள கிருமிகள். (13) அழுகிய தாவரவஸ்துக்
களிலுள்ள (Vegetable matter) கிருமிகள்) (14) அழுகிய மாம்சம்
அல்லது செடிகளுள்ள தண்ணீரில் சாதாரணமாய்க் காணப்படும் கிருமி
கள். (15) குளம் குட்டைகளில் சிவப்பு நிறப்பாசிபோல் படர்ந்திருக்கும்
கிருமிகள். (16) அதேயிடத்தில் சிறிதுமங்கிய சிவப்பு நிறமுள்ள கிருமி
கள். (17) முதிர்ந்த விஷபேதிக் கிருமிகள். (18) காடிமுதலிய வஸ்து
களில் புளிப்புண்டாக்கும் கிருமிகள். (19) கட்டிக்கிடக்கும் ஜலத்தில்
கிருமிகள் விர்த்தி யாகிவளரும் விதம்.

ரஞ்சிதபோதினியின் முதல் வருடோற்சவத்தில் டாக்டர் **Y.** சுப்பரமணிய ஐய்யர், **L. M. S, D. P. H.** (லண்டன்) அவர்கள் செய்த ஓர் அறிய உபன்யாசம்.

கனவான்களே!

நானின்றெடுத் துரைக்கப்புகும் விஷயமானது சிறிது வியப்பைக் கொடுக்கலாம். தம்மினும் வலிய சத்துருகளுக்கஞ்சுவது உலகத்தவர்க்கியற்கையாயிருக்க, நானிங்கெழுந்து நிற்பது நமது சிறிய சத்துருக்களை அசட்டை செய்யாவண்ணம் உங்களை எச்சரிப்பதற்கே. ஏனெனில் இது நம் உயிரையே அடுத்தவிஷயமாகும். நமது சிறிய சத்துருக்களென்றாலென்ன? நமக்கு சுகயீனத்தையுண்டாக்கக்கூடிய மிகவும் அற்பப் பிராணிகளேயாம். இவை மகா நுண்ணியவை. யாதாமோர் கருவியின் உதவியில்லாமல் நமது கண்களால் காணக்கூடாதவை மகா அற்புதக் கருவியாகிய தூரதிருஷ்டிக் கண்ணாடியை உற்பத்தி செய்த பின்பு தான் இவ்விதக்கிருமிகளு மிருக்கின்றனவென்று மனுஷருக்குத்தெரியும். ஓர் குழாயில் சிறிய கண்ணாடித் துண்டுகளை ஓர் விதமாய் அடுக்கிவைத்துக்கொண்டு, அதன் மூலமாய் சிறிய வஸ்துக்களைப் பார்வையிடின், அவை பெரியனவாகத்தோன்றும்.

இச்சிறிய கிருமிகள் எங்கும் வியாபித்து, தத்தம் தொழிலை நடத்திக்கொண்டு வருகின்றன. இவைகளைப் பலுகிப் பெருகச் செய்வது மிக்க எளிது. இவைப் பெருகியிருக்குமிடத்தில் ஓர் சுத்தமான ஊசியின் நுனியை வைக்கின், அவைகள் அதில் ஒட்டிக்கொள்ளும். பின்பு அதை எடுத்துச் சிறிது பால் அல்லது இறைச்சி ரசத்தில் விட்டுவைத்து அவை ஒவ்வொரு நாளும் பலுகிப் பெருகும் விதத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்க்கலாம். இக்கிருமிகளைத் தனித்தனியே நமது கண்களால் பார்க்க முடியாவிட்டாலும், அவற்றில் அநேகம திரண்டிருக்கும் பொழுது நமது கண்ணுக்கு எளிதில் தென்படும். அவைகளிற் சில உருண்டை வடிவமாகவும், வேறு சில திண்ணமாகவுமிருந்தபோதிலும், அவைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஜீவன் உண்டு. ஆகவே அவைகள் ஒவ்வொன்றும் அசையவும் வளரவும் கூடும். சிறிது பருமனனவுடன் ஒவ்வொரு கிருமியும் இரண்டாக விண்டுபோகின்றது. இவைகள் பலுகும் விதத்தைக்கவனித்துப்பார்க்கின் நமக்கே மிக ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்கும். ஓர் சிறு கிருமியை எடுத்து அதை ஓரிடத்தில் வைத்து அதற்கு வேண்டிய போஷிப்புக்கொடுப்போமாயின், பன்னிரண்டு மணிநேரத்தில் அது ஒருகோடியே எண்பது லக்ஷம் கிருமிகளாகப் பெருகிவிடும்.

இவை பெருகுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களெல்லாம் அநுகூலமாய் சேர்ந்திருந்தால் மட்டுமே, அவை மேற்சொல்லிய கணக்கின் படி அபிவிர்த்தியாகும். ஆனால் அவை பெருகுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் எப்பொழுதுமே அனுகூலமாய் அமைவதில்லை.

கிருமிகள் இருவகைப்படும். பாதகக்கிருமிகளுமுண்டு. சாதக்க கிருமிகளுமுண்டு. பாதகக் கிருமிகளென்பன நமது சரீரத்தினுட் புகுந்து அங்கே தாம் பலுகுவதற்கனுகூலமான சந்தர்ப்பங்களெலலாம் அமைந்திருக்குமாயின், நான் முன் சொல்லிய பிரகாரம் அவை பலுகிப்பெருகி விர்த்தியாகி, நமது சரீரத்தினுள் ஏராளமான விஷத்தைப் பிறப்பித்து, சரீரமுழுவதுமே பரவச் செய்கின்றன. சுருக்கிச் சொல்லின், நம்மை ரோகிகளாக்குவன இவைகளே. மானிட தேகத்துக்கு நேரிடக் கூடிய பிணிகளில் அநேகம் இவ்வித விஷக்கிருமிகளாலேயே உண்டாகின்றன. இப்பாதகக் கிருமிகளால் ஒவ்வொரு நாளும் மடிகின்ற மானிடர் எத்தனையோ ஆயிரம். ஆதலால் இவைகளுக்கு நாம் அஞ்சுவது ஆச்சரியமா! நமது கண்களுக்குப் புலப்படாத சிறிய சத்துருக்களாகிய இவ்விஷக்கிருமிகளால் உற்பத்தியாகும் வியாதிகளுள் வாந்திபேதி, சன்னி பாதசுரம், க்ஷயரோகம், கொள்ளைநோய், பிளவை, கருங்குஷ்டம், அம்மைகள் முதலியன சிலவாம். அவற்றில் சிலவற்றைப் பற்றிச் சிறிது விளக்குகின்றேன். கவனமாய்க் கேளுங்கள் :—

நாம் குடிக்கும் ஜலத்தில் விஷபேதிக் கிருமிகளும், சன்னி பாதசுரக்கிருமியும் இருக்கிறதென்று வைத்துக்கொள்வோம். இக்கிருமிகள் பெருகுவதற்கனுசரணையான சரீரமுள்ள ஒருவன் அந்த ஜலத்தைக்குடித்தால் இவைகளிலனந்தம் அவன கூடலுக்குள் சென்று அங்குவிர்த்தியாகி, வாந்திபேதி அல்லது சன்னி பாதசுரத்தை யுண்டாக்குகின்றன. இவ்விதமாக ஓரிடத்தில் நோய் ஆரம்பித்தபின், நோயாளியின் மலம், மூத்திரம், வாந்தி முதலியவற்றின் மூலமாய் இக்கிருமிகள் வெளிபேறுகின்றன. நோயாளியின் சமீபத்திலுள்ள வஸ்திரங்கள், படுக்கை, பாத்திரங்கள் ஆகிய இவைகளில் அவனுடைய மலமூத்திர அழுக்குகள் தெறித்து அவை அசுத்தமாகின்றன. அவற்றைத் தண்ணீரில் சுத்திசெய்யும்போது அவைகளிலுள்ள கிருமிகள் தண்ணீரில் சேருகின்றன. நோயாளியின் வீட்டில் பழகும் பந்துக்கள் வேலைக்காரர்கள் முதலானவர்கள் அவனுடைய படுக்கையையும், பாத்திரங்களையும் வஸ்திரங்களையுந் தொட்டிருத்தல் கூடும். அவர்கள் குளம், நதி, கிணறு முதலியவற்றிற்குப் போகும் போது அந்த ஜலங்களில் அவர்கள் மூலமாய்க் கிருமிகள் வந்து சேரக்கூடும். அவ்விதம் அசுத்தமான ஜலத்தை அல்லது போஜ

னத்தை உட்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு அந்நோய்கள் தொற்றிக்கொள்ளும். இவ்வித நோயாளியின் மலம், மூத்திரம் வாந்தி முதலியன தரையில் சிந்தி பூமிக்குள் செல்லக்கூடும். அந்தப் பூமியில் மழை பெய்தாலும், வேறுவிதமாய் ஜலம் சொரிந்தாலும், அந்த பூமியின் கீழுள்ள ஊற்றுநீர் கெட்டு, அதன் பக்கத்திலுள்ள கிணறுகளையும் குட்டைகளையுங் கெடுக்கக்கூடும். அந்த ஜலத்தைக் குடிப்பவர்களுக்கு அந்தந்த நோயுண்டாகுமென்பது நிச்சயம்.

க்ஷயரோகத்தை எடுத்துக்கொள்வோம். ஒரு க்ஷயரோகி தானிருக்கும் அறையில் எச்சிலை உமிழ்கிறான். அது காய்ந்துவிடுகிறது. காற்று அதை அறைமுழுவதும் வியாபிக்கச்செய்கிறது. விஷக்கிருமிகள் வியாபிக்கக்கூடிய சரீரத்தையுடைய ஒருவன் அந்தவிஷக் காற்றைச் சுவாசிக்கிறான். அது அவனுடைய நுரை யீரலில் க்ஷயரோகக் கிருமிகளைக் கொண்டு சேர்க்கிறது. அவை அங்கே பலுகிப் பெருகி; க்ஷயரோகத்தை யுண்டாக்குகின்றன.

இப்பொழுது விஸ்தரித்துச் சொல்ல சமயம் வாய்க்காததால்; வேறொருவகைச் சிறிய சத்துருக்களைப் பற்றிச் சுருக்கிச் சொல்லுகிறேன். அவைகள் முன் சொல்லியவையினும் மிகப் பெரியவை. நமது கண்களுக்கு புலப்படகூடியவை. அவைகள்தான நாம் கொசுக்களென்றும் ஈக்களென்றும், சொல்பவை. கொசுவுக்கு மனுஷரின் இரத்தம் மிக ருசியான ஆகாரமாதலால் அவைகள் மனுஷரின் இரததத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்க வெகு ஆத்திரத்துடன் திரிகின்றன. ஓர்விதக் கொசு சன்னிபாதரோகியின் இரத்தத்தை உறிஞ்சிக் குடிக்கும்பொழுது, அதனுள் சேர்ந்திருக்கும் விஷக்கிருமிகளையும் உட்கொள்ளுகின்றது. சிறிது நேரத்திற்குள் அதேகொசுவானது ஓர் சுகதேகியின் சரீரத்திலுட்கார்ந்து அவனுடைய இரத்தத்தைக் குடிக்கிறதுமல்லாமல், அவனுக்கும் சன்னிபாதசுரத்தைக் கொடுத்து விடுகின்றது. இந்த விஷக்கிருமி, அவன் இரததத்தில் விர்த்தியாகவே அவனுக்குச் சுரம் உண்டாகின்றது.

இவற்றிலும் பெரிய ஓர்வித ஈ, எலியின் இரத்தத்தை உண்டு ஜீவிக்கின்றது. ஒரு எலிக்கு பிளேக் தநோய் கண்டிருந்தால், அதன் இரத்தத்தைக் குடிக்கும் ஈ யானது அதிலுள்ள பிளேக் விஷக்கிருமியையும் உட்கொள்ளுகிறது. சிறிது நேரத்திற்குப்பின், இதே ஈ யானது அகஸ்மாத்தாய் பிளேக் நோயணுகக் கூடிய ஒருவனின் சரீரத்தில் இரத்தங்குடிக்க உட்கார்ந்தால் அவனுக்கும பிளேக் நோயுண்டாகி அவன் மடிந்து போகின்றான்.

நண்பர்காள்! நான் அடிக்கடி விஷக்கிருமிகள் விர்த்தியாகக்கூடிய சரீர முடைய ஒருவன் என்று சொல்லுவதைக் கவனித்திருப்பீர்கள். அதிலிருந்து நம்மில் சிலருக்கு விஷக்கிருமிகள் அணுகக்கூடாத சரீரங்களுமுண்டென்று நினைப்பதற்கிடமுண்டு ஆம்! இயற்கையாகவே விஷக்கிருமிகள் விர்த்தியாகக்கூடாத சரீரத்தையே ஜெகதீசன் நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார் நமது சரீரத்தினுள் விஷக்கிருமிகள் நுழைந்தவுடன் அவற்றோடு எதிர்த்துப் போர்செய்து கொன்றுவிட்டு, நமது சரீரத்தைப் பாதுகாக்கும் வல்லமையுள்ள கோடா கோடி இராணுவவீரர்களை அளவற்ற ஞானமுள்ள அற்புத ஜோதி நமக்குள் அமைத்துவைத்திருக்கிறார். அவைகள்தான் நமது இரத்தத்திலுள்ள வெண்குறுகடங்கள். அவைகள் உயிரோடு அங்குமிங்கும் ஓடித்திரிந்து, நமது சரீரத்திலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கும் தோட்டிவேலை செய்வதுடன நமது சரீரத்தில் விஷக்கிருமிகள் எந்தசமயத்தில் உட்புகுந்தாலும் அவற்றோடு போர்புரிந்து அவற்றைக் கொன்று நமது சரீரத்தைப் பாதுகாக்கின்றன. நாம் சுகமும் பெலனுமுள்ளவர்களாயிருப்போமாயின், நமது சரீரத்திலுள்ள வெண்குறுகடங்களும் சுகமும் பெலனுமாயிருநது; விஷக்கிருமிகள் நமது சரீரத்தினுட்புகுந்தவுடன் அவற்றைப் பக்ஷித்து ஜீரணஞ்செய்து, நம்மை சுகதேகிகளாகக் காக்கின்றன. ஆனால் நாம் பெலவீனர்களாயிருநதால், அல்லது மிதமிஞ்சிய பழக்கங்களால் நமது சரீரத்தைப் பெலவீனப்படுத்திக்கொண்டால், நமது வெண்குறுகடங்களும் பெலவீன படைகின்றன. ஆகவே விஷக்கிருமிகள் சரீரத்தினுட் சென்றவுடன அவற்றோடு வந்தெதிர்க்கும் வெண்குறுகடங்களை ஜீரணித்துவிட்டு, தாங்கள பலுகிப் பெருகி, நோயையும் மரணத்தையும் உண்டாக்குகின்றன. ஆதலால் நம்மைச்சுற்றி கோடாகோடி சிறிய சத்துருக்கள் அணிகி யிருந்தபோதிலும் சிறிது ஜாக்ரதையாயிருப்போமாயின் அவற்றை நம்மைவிட்டுத் துரத்திவிடலாம் வந்தபின் நோயைத் தீர்த்துக்கொள்வதைவிட வருமுன் ஜாக்ரதையாயிருப்பது மிக்க நன்றென்பது நீங்கள் அறிந்ததே ஆதலால் நாம் சாப்பிடும் உணவுகளிலாவது, சுவாசிக்கும் ஆகாயத்திலாவது, இல்லது ஈ, கொசு முதலிய வற்றினுலாவது இந்த சிறிய சத்துருக்களை நமது சரீரத்தினுட்புகவிடாமல் தடுத்துக்கொள்வது அத்யாவசியம். நீங்கள் உட்கொள்ளும் தண்ணீரை அல்லது பாலை எப்பொழுதும் கொதிக்கவைத்துப் பருகுவதால் விஷபேதி, சன்னிபாதசுரம் முதலியவை வராமல் தடுத்துக்கொள்ளலாம். ஏனெனில், கொதிக்கவைப்பதால் விஷக்கிருமிகள் செத்துப்போகும் நீங்கள் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிப்பீர்களாயின் க்ஷயரோகம் அணுகவேமாட்டாது. இரவில் தூங்

கும்போது படுக்கையைச்சுற்றிக் கொசுவலை போட்டுக்கொள்வதால், கொசுக்கடியில்லாமல் விஷசுரத்தினின்றும் நீங்கியிருக்கலாம். உங்கள் வீடுகளில் எலிகள் நடமாட விடாதிருப்பதினுலும், சூரிய வெளிச்சம் செல்லவிடுவதினுலும், சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வதாலும் எலி, கொசு முதலியவற்றிற் கிடங்கொடாமலும், பிளேக்நோய் வரவொட்டாமலும் தடுக்கலாம். எல்லாவற்றினும் முக்கியமாய் உங்கள் சுகத்தையும் பெலனையும் பேணுவதால் அகஸ்மாத்தாய் உங்களை அணுகக்கூடிய விஷக்கிருமிகள் உங்கள் சரீரத்தினுட் புகுந்தவுடன், வெண்குறுகடங்கள் அங்கே சென்று, அங்கேயே அவற்றை நாசமாக்கிவிடும் நீங்கள் இந்த சுகிர்த ஜீவஒழுக்கங்களைக் கைக்கொள்ளத்தவறி, அவ்வித நோய்களுக்காளாயின், தற்கால ஆயுள்வேத சாஸ்திரங்கற்ற டாக்டர்களாகிய நாங்கள் உங்களிலுள்ள வெண்குறுகடங்களுக்குச் சக்தியையும் பெலனையும் கொடுக்கக்கூடும். சிலசமயம் தவறிப்போவதுமுண்டு. ஆனுல் அவ்வித ஜீவ சக்தியை எப்படி கொடுப்பதென்பதை நான் இப்பொழுது சொன்னுல் உங்களுக்கு விளங்காது. நான் இதைச் சொல்வதற்குக் காரணம் ஆயுள்வேத சாஸ்திரம் எவ்வளவுக்கு விர்த்தி யடைந்திருந்தபோதிலும், ஔஷதங்களால் உண்டாகக்கூடிய பிரயோஜனங்களெல்லாம் சமயோசிதமானவைகளேயன்றி, நெடுங்காலம் நிலைக்கக்கூடியவைகளல்ல. உங்களை சுகமாக்கக்கூடிய டாக்டர் இயற்கையொன்றே ஆதலால் இயற்கைப் பிரமாணத்தை மீருது எப்பொழுதும் கைக்கொண்டு வருவீர்களாயின் நீங்கள் சுக செல்வ நன்மையைப் பெற்று வாழ்வீர்கள்.

பிரமேகரோகம்.

பிரமேகரோகமானது சீழ்மேகம், வெள்ளை, வெட்டை, பிரமியம், மேககாங்கை, அல்லது மேகச்சூடு என்றும், ஆங்கிலத்தில் (Gona-rahae-கனேரியா) என்றும் சொல்லப்படும். புருஷனில் நீர்த்தாரையிலும், ஸ்திரீயில் அல்குலிலு மிருந்து சீழ்போல் வெளுத்த மேக நீர்வடிதலுக்கு வெள்ளையென்று பெயர். வியாதி ஆரம்பத்தில் நீர்த்துவாரத்தில் நமைச்சலெடுத்து ஜலம்வடியும், அதை உடனே கண்டிக்காவிட்டால் சீழாகிவிடும், அந்தச்சீழானது மூத்திரப்பை, ஸ்களிச்சவ்வு, ஆண்குறி முதலிய பாகங்களிலுண்டாகும் புண்ணினுல் உண்டாகின்றது. அது வெள்ளை, பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு ஆகிய இந்நிறங்களில் ஒன்ருயிருக்கும். ஆண்குறியும் மூத்திர துவாரத்தின் ஸ்களிச்சவ்வும் வீங்கி நீரானது சன்னதாரையாய் (சிலருக்கு இரண்டு பிரிவுகளாய்) முக்கலுடன் அதிக வேதனை யோடிறங்கும். நீர்த்துவாரத்தில் எரிச்சலுமிருக்கும்; இராத்திரியில் கோசம் விம்மலுற்று வளைந்து அதிகநோவெடுத்து நித்திரா பங்கமுண்டாகும்; ரோகம் நாட்பட்டுவிட்டால் குறிகளெல்லாந்தணிந்து வடிகிற நீர் மூக்குச்சளிபோல் மாறிவிடும்; அதற்குத்தந்தி மேகமென்று

பெயர். இந்த வியாதியில் மூத்திரத்துவாரத்திலிருந்து ரத்தம் வடிந்தால் அதற்கு ரத்தப்பிரமேகமென்றும், முழங்கால் முதலிய மூட்டுகள் வீங்கினால் அதற்குப் பிரமேகவாத ரோகமென்றும், அரையில் வீங்கி நெறிகட்டினால் அதற்குப்பிரமேகத் திரட்சி அல்லது அரையாப்பென்றும் பெயர். இதில் சிலருக்கு கோசத்தின்தோல் சுருங்கிவிடுவதும் சிலருக்கு பீஜம் வீங்கிவிடுவதுமுண்டு; இந்த ரோகம் சிலருக்குக் கண்டால் சீழ் வடியாமல் மூத்திரம் விடும்போது எரிவும் கடுப்பும் மூத்திர துவாரம் வீங்கி சிவந்துமிருக்கும், அதற்கு வரகூிமேகம் அல்லது நாளாவர்த்தி வாதரோகம் என்று பெயர். வெள்ளை அடிக்கடி கண்டால் நீரடைப்புகாணும் ஸ்திரீகளில் நிதம்பங்கள், யோனி, கருப்பையின்வாய் ஆகிய இவ்விடங்களிலிருந்து மேகநீர் ஜனிக்கும் அவர்களுக்கு மெத்த உபத்திரவமிராது. நீரெரிச்சலும், நடந்தால் வேதனையும், உட்கார வருத்தமாயும், அரையில் நெறிகட்டியும் சன்ன உறுப்புகள் வீங்கியுமிருக்கும். சீழுஞ்சளியுங்கலந்த மேக நீர்வடியும்.

அதிக போகத்தினாலும், வீடு தூரமான ஸ்திரீகளோடும் பிரசவித்து ரத்த ஒழுக்காயிருக்கிற ஸ்திரீகளோடும் போகிப்பதினாலும், வெறும் வயிற்றில் சாராயங்குடிப்பதினாலும், வெப்பமுள்ள ஆகாரங்கள், மருந்துகள் சாப்பிடுவதினாலும், வெயிலில் அதிகமாய் நடத்தலினாலும் சுண்ணாம்பில், சிறு நீருக்கிருப்பதினாலும், புணர்ச்சியில் விந்துஸ்கலிதத்திற்கு முன்ஸ்திரீயைவிட்டு நீங்கிவிடுவதினாலும், சிறுநீரை அடிக்கடி அடக்குவதினாலும், மோகத்துடன் பட்டினியாயிருப்பதினாலும், தம்பனச்சூட்டினாலும் வெள்ளைகாண்பதுண்டு, அது பிரமேகரோகமல்ல, ரோகஸ்திரீயைப்புணர்ந்து சுமார் நாலைந்து நாளில் வெளிப்படுவதே பிரமேக ரோகமாம். சிலருக்கு இரண்டொரு வாரங்களுக்குப் பின்பும் வெளிகாண்பதுண்டு. ஆகையால் புணர்ந்த மூன்றும் நாளிலிருந்து பதினைந்து நாளைக்குள் வெள்ளை காணுமென்று பொதுவாய்ச்சொல்லலாம்.

ஸ்திரீயைப்புணர்ந்தவுடனே லிங்கத்தை ஜலம் விட்டுக்கழுவி நீர்த்தாரையையும் பீச்சாங்குழலால் (Syringe) நீரடித்துக்கழுவி விட்டால் பெரும்பாலும் ரோகமணுகாது. பிரமேகத்திற்குச் சிகிச்சை மூன்று விதப்படும், முதலாவது ஆண்குறியிலிருக்கிற வெப்பகுணத்தை நீக்க வேண்டியது; இரண்டாவது நீர்த்தாரையில் போய்பற்றிப் பிடிக்கிற மருந்துகள் கொடுக்கவேண்டியது; மூன்றாவது வடிகிற சீழ்நிற்கும்படி நீர்த்தாரையில் துவர்ப்பான மருந்துகள் பீச்சி (Injection) தகுந்த சாக்கிரதை யெடுத்துக்கொள்ளவேண்டியது.

புத்தக வரவு.

மோஹன சுந்தரம்:—நம் நாட்டவரில் ஆங்கில மறியாதார் ஆங்கிலத்திற்போல தமிழிலும் துப்பரியும் (Detective Novels) நாவல்கள் இலவாயினவே என்று ஏக்கமுற்றிருக்கும் காலத்தில், அக்குறைபாட்டினை நீக்கக் கருதியேபோலும், ஸ்ரீமத் J. R. ரங்கராஜு அவர்கள், நம்முன் வந்திருக்கும் "மோஹன சுந்தர" மென்னும் இவ்வற்புத நாவலை வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். இப்புத்தகத்திலடங்கியிருக்கும் லீலாவதியின் ஸாகஸங்களை இளையாளை வரிக்கும் வயோதிகர்களுக்கு ஓர் படிப்பினையாகும். துப்பரியும் கோவிந்தனின் சாமர்த்தியமோ செப்பத்தரமல்ல. மோஹன

முதலியார் செய்த மோசங்களுக்காக தன்னைத்தானுகவே தற்கொலைசெய்துகொண்டதானது "கெடுவான் கேடு நினைப்பான்" என்னும் பழமொழிக்கோர் இலக்கியமாக விருக்கிறது. கொலையுண்ட சுந்தர முதலியார் திரும்பவும் உயிருடன் வருவது, இப்புத்தகத்தை வாசிப்போர்க்கு நிரம்பவும் ஆச்சரியத்தைக் கொடுக்குமென்பதிலையமில்லை. இந்நூலின் நடைப்போக்கும், நடையழகும் படிப்போரை இடர்படாது இழுத்துச் செல்ல வல்லன. இப்புத்தகத்தில்ஆங்காங்கு அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ஆஃப்டோன் படங்கள் பார்ப்போர்க்கு ஆனந்தத்தை அளிக்கக்கூடியது. இப்புத்தகமானது கார்டியன் அச்சுக்கூடத்தில் பதிப்பிக்கப்பட்டுள்ளதென்ருல் இதன் வெளியழகும் வேலைப்பாடுகளையும்பற்றி எழுதவும் வேண்டுமோ. இவ்வறிய நாவலின் விலை அணு 12 தான். வேண்டியவர்கள் சென்னை மௌன்ட்ரோட் மெஸர்ஸ் ரங்கராஜு பிரதர்ஸ், அவர்களுக்கெழுதிக்கொள்ளவும். இப்புத்தகத்தை நம்மீதன்புகூர்ந்தனுப்பிய மெஸர்ஸ், ரங்கராஜு பிரதர்ஸ் அவர்களுக்கு நமது மனப்பூர்வமான வந்தனமளிக்கின்றேம்.

பிரசிஞேத்தர ரத்னமாலை:—இவ்வரிய புத்தகத்தில் ஈரேழுப்திநான்கு உலகங்களின் மகிமைகளும், அவை இருக்குமிடங்களும் அவ்வவ்வுலகங்களில் நடைபெறும் ஒவ்வொரு விஷயங்களும், ஸப்தஸாகர விவரணமும், அவற்றின் பெருமையும், நவக்கிரகங்கள், நவகண்டங்கள், யோகயார்க்கங்கள், அந்தஹ்ரணம் அவ்வந்தகரணத்தின் இலக்ஷணங்களும், இன்னுமனேக இன்றியமையாத விஷயங்களும் பலநூல்களின் சாராம்ஸங்களும் ஒருங்கு சேரத்திரட்டி தமிழ்மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்படவெண்ணி இவ்வரிய வேதாந்தநூலை வெளியிட்ட பிரம்மஸ்ரீ, வா. முத்துகிருஷ்ணய்யரவர்களுக்குத் தமிழுலகம் மிகவும் கடமைப்பட்டுள்ளது. சுருங்கச்சொல்லில் தமிழில் இதுபோன்ற நூல் இதுகாறும் வெளிவந்தில்லை என்றும், இதுவே முதல் நூலென்றும் சொல்லலாம், சிஷ்யனது பிரசினங்களும் அப்பிரசினங்களுக்கு, குருமூர்த்தியினுடைய உத்கிருஷ்டமான உத்தரங்களும் படிப்போர் மனதைப் பரவசமாக்குமென்பதிலையமில்லை. இவ்வருமையான புத்தகத்தை தமிழறிந்த இருபாலரும் வாங்கி வாசித்து ஞானரகஸ்யங்களைப் பருகி, கீதோபநிஷத்துக்களின் மர்மங்களை அறிந்து ஆனந்திப்பது நிரம்ப அவசியம். இப்புத்தகத்தின் விலை வி. பி. சார்ஜ உள்பட அணு 10 தான். வேண்டியவர்கள் கல்லிடைக்குறிச்சி இந்துசாஸ்திராபிமானி ஆபீஸிற்கு எழுதிக்கொள்ளவும். இந்நூலினை எமது பார்வைக்கனுப்பிவைத்த ஸ்ரீ ஐயரவர்களுக்கு நமது மனப்பூர்வமானநன்றி செலுத்துகிறேம்.

வர்த்தமானங்கள்.

1910-ம் ஆண்டில் சேதமான கப்பல்களால் நேர்ந்த நஷ்டம் 60-இலக்ஷம் பவுனும், இது பிரிட்டிஷ் கப்பல்களால் மாத்திரம் நேர்ந்த நஷ்டமென அறியவேண்டியது. பிரஞ்சு பட்டணத்து ஆகாயக்கமனி வியேத்னன் கோமேர் சேங்சீரில் 60-அடி உயரத்திலிருந்து விழுந்து செத்தார்.. போர்த்துகல் தேசத்தில் ஒருவன் தன் எஜமானனைக் கொல்ல வெடிகுண்டு பிரயோகித்தான் ஆனால் தவறிப்போயிற்று. மேல்நாட்டு நாகரீகம் செய்கிற கூத்தைப் பாருங்கள்! மிஸ் ஜினேடா என்ற ஒரு பெயர்பெற்ற நாடகப் பெண் ஒரு பிரபுவின் குமாரனை விவாகஞ் செய்துகொண்டாளாம். ஸ்பெயினுக்கு சமீபத்தில் ரெயில் வண்டிகள் பனியால் மூடப்பட்டு போயின, வண்டியிலுள்ள ஜனங்களின் நிலைமை நிச்சயமில்லை. ரோமாபுரியில் ஸெண்ட் பேதுரு ஆலயத்திற்காகச் செய்த கின்னரப் பெட்டிக்கு 35-ஆயிரம் பவுன் பிடித்ததாம், இவ்வளவு செலவு எதற்கோ? இங்கிலீஷ் மெயில் கப்பல் மால்வா வழியாய் 1,00,000 பவுன் பொன் இந்தியாவுக்கு வந்து இறக்குமதியாக்கப்பட்டது.

விடுகதை வினா.

காணுமெட்டைந்தே கெளிந்தகாலொன்றே பூச்சியத்தை
பூணுமூவெட்டு மூவெட்டேனே - மாணுமொரு
மூன்றிலிரண்டைக்கூட்ட முன்னெழும்பேயிங்குவந்து
தோன்றியவைதென்ன சொல்.

பூ. ப. செல்லக்குமாரக்கவுண்டர்,
கணக்கன்பட்டி.

மார்ச்சு மாதத்திய "வைத்திய போதினி" பத்திரிகையின்
66-வது பக்கத்தின் கணித வினாவுக்கு விடை.

மாம்பழம்	10-க்கு	ரூ.	40—0—0
மாதுளம்பழம்	50-க்கு	ரூ.	50—0—0
கொய்யாப்பழம்	40-க்கு	ரூ.	10—0—0
ஆக பழங்கள்	100-க்கு	ரூபா	100—0—0

D. V. K. கோவிந்தருஜ ஐயங்கார்.
சைதாபேட்டை, (சென்னை.)

மேற்படி கணித வினாவிற்கு மற்றொரு விடை.

கணித விபரம்.

மாம்பழம்	1-க்கு விலை	... ரூ.	4—0—0
மாதுளம்பழம்	95-க்கு விலை	... ரூ.	95—0—0
கொய்யாப்பழம்	4-க்கு விலை	... ரூ.	1—0—0
ஆக பழம் ...	100-க்கு	ரூபா ...	100—0—0

ப்பிரம்மஸ்ரீ ம. கேங்காப்பிறசாத் பண்டிதர்.
Colamboo.

ADVERTISEMENTS.

தேவை.

அச்சாபீஸ் மானேஜ்மெண்டில் நீண்டகால அனுபோகமுள்ள ஒருவருக்கு வேலைவேண்டும். வேதன முதலிய விபரங்களுக்கு அடியிற் கண்ட விலாஸத்திற்கு எழுதித்தெரிந்துகொள்ளவும்.

K. G. ராவ்,
c/o எடிடர் வைத்தியபோதினி, கும்பகோணம்.

பிரசினோத்தரரத்நமாலை என்னும் ஓர் வேதாந்த சாஸ்திரம்.

இது யாவருக்கும் புலப்படும்படியாக செந்தமிழ்நடையில் வினுவிடை ரூபமாய் விரிவான 1000 பிரசினோத்திரங்கள் வரை நல்ல வெண்மையான கிளேஸ் பேபரில் தெளிவான அக்ஷிரங்களால் பாரம் 8 பேஜு ஸைஸில் ஏறக்குறைய 150 பக்கங்கள் வரை அச்சிடப்பட்டுள்ளது. இதில் அகண்ட பரிபூரண ஸச்சிதானந்த ஸ்வரூபத்தின் மூன்று லக்ஷணங்களும், உள், வெளி, என்ற இருவகைப்பிரபஞ்ச விஷயங்களும், அதாவது இந்த உலகத்தைப்போல் நம்சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் உலக விசித்திரங்களும், கர்மம், பக்தி, ஞானமாகிய மூன்று யோகவிஷயங்களும்; பிர்மம், சக்தி, திருமூர்த்தி என்பவைகளின் வரலாறுகளும், ஈசுவர நிரணயத்தைப்பற்றிய ஒவ்வொரு மதஸ்தரின் அபிப்பிராயமும், கங்கா நதியின் உற்பத்தியும், மகாமேருவின் சிறப்பும், சூரியனுடைய லோக யாத்திரையின் சூக்ஷுமமும், இன்னும் இதுபோல் பல சிறந்த விஷயங்களும், அடங்கியிருக்கின்றன தேவையுள்ளவர்கள் இதனடியில் கையொப்ப மிட்டவருக்கு எழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். வி. பி. மூலம் இதன் விலை அணு 10.

வா. முத்துகிருஷ்ணய்யர்,
இந்துசாஸ்திராபிமானி, கல்லிடைக்குறிச்சி, திருநெல்வேலி ஜில்லா.

MOTO REVE.

$1\frac{1}{2}$—H. P. உள்ள மோடார் சையிகிள்களுக்குள் மோடோ ரீவ் தகுந்த மேன்மையுள்ளது. என்னவென்றால், இதின்கனம் பவுண்டு 78-தான். அதாவது சாதாரண மோடார்சையிகிளுடைய கனத்தில்பாதிதான் ரோட்டில் போகும்பொழுது சப்தமில்லாமலும் ஒரு காலன் எண்ணெய்க்கு சுமார் 140 மயில் போகிறதாயும், அதாவது சாதாரண வண்டிக்கு வரும் எண்ணெயில் பாதியிருந்தால் போதும். வண்டியை ஸ்டார்டு (Start) செய்கிறதில் பிரயாசம் இல்லாமலுமிருக்கிறது.

இதர விபரங்களுக்கு எழுதிக்கொள்ளவும்.

K. S. ராஜ் & Co.,
கும்பகோணம்.

ரோமசங்காரி சோப்.

தேகத்தின் எந்தப்பாகத்திலும் இந்த ஸோப்பை உபயோகித்தால் யாதொரு கெடுதியுமின்றி ரோமங்களைச் சங்காரஞ்செய்துவிடும். 6-மாதத்திற்கு உபயோகிக்கக்கூடிய கட்டி 1-க்கு விலை 6-அணா; டெஜன் ரூ 4, வி. பி. சார்ஜ 1-முதல் 3-க்கு 4-அணா.

ரோமப்பீசின்.

இப்பிசின் நரைத்த மயிரை இரண்டு நிமிஷத்திற்குள் பழயபடி கறுப்பாக்கிவிடும். கெடுதிசெய்யக்கூடியது ஒன்றும் இதில்கிடையாது 1-புட்டி 3-மாதத்துக்கு போதுமானது. டைரக்ஷன் மருந்துடன் அனுப்பப்படும். புட்டி 1-க்கு விலை 12-அணா; டெஜன் 1-க்கு ரூ 8. 1-முதல் 3-புட்டிக்கு வி. பி. சார்ஜ் 4-அணா.

கார்பாலிக் டூத்பவுடர்

இந்தபற்பொடி, வாயிலுண்டாகும் துற்நாற்றத்தைபோக்கி பல்லைச் சேர்ந்த எல்லா வியாதிகளைப்போக்கி பற்களை கெட்டிப்படுத்தும். டின் 1-க்கு $1\frac{1}{2}$-அணா டெஜன் 14-அணா 1-டெஜனுக்கு வி. பி. சார்ஜ் 4-அணா,

Apyly to Messrs—J. SUR & Co.,
Patent Medecine Sellers & General order suppliers,
South Sinthee Road, P. O. (V) Cossipore, Calcutta.

Agent, Lakshmivilasa Provident Institution Ld, Kumbakonam

பற்பொடியும் பவளச்சுன்னமும்.

இந்த சஞ்சீவி யெனும் பற்பொடியானது தஞ்சைமாநகரத்தில் பாரம்பரையாய் கையாண்டுவந்தது. நீடித்து அனுபோகத்திற்குவராமல் புதைபட்டிருந்தது. இது ஓர் மஹான்களால் வெளியாகி ஜனங்களுக்கு உபகாரமாகும் பொருட்டாகவும், அனுபோகத்திற்கு ஒத்திருப்பதையும் பல பேர்கள் வேண்டுகோளின்படி வெளியிடத்துணிந்தோம். ஷை பற்பொடியை ஓர் சிட்டிகை யெடுத்து காலையிலும் மாலையிலும் பற்துலக்கி வருவதுடன் இந்த பவள புற்றினால் செய்த சுன்னத்தையும் தாம்பூலத்துடன் 12 நாள் தரித்துக்கொண்டு வந்தால் பல்லசைவு, இரத்தம் வருதல், சீழ்வருதல், புழுவெட்டு, ஜீவிஜிவிப்பு, கூச்சம், நடுக்கம், எகிறில் ஏற்படும் துர்நாற்றம், எகிர்கரைதல், பல்லரணை முதலான நோயை கண்டிப்பாய் நீக்கி சுவஸ்தம் செய்வதோடு ஆயுள்பரியந்திரம் பல்விளாமல் காக்கச்செய்யும்.

ஓர் அவுன்ஸ கொண்ட பற்பொடி டப்பா 1-க்கு விலை	0	6	0
ஓர் பலம் கொண்ட சுன்ன டப்பா 1-க்கு விலை	0	2	0

வி. பி. தபால் சார்ஜ் பிரத்தியேகம்.

பி. ஸாம்பமூர்த்தி ஐய்யர்,
ஆயுள்வேத பண்டிதசாலை, ஆய்குடி போஸ்டு,
திண்டுக்கல் மார்க்கம்.

பூரணசந்திரோதயம்.

பிரதி ஆங்கிலமீ 15உ மதுரையில் பிரசுரமாகிவரும் தமிழ் பத்திரிகை. சந்தா வருஷம் 1-க்கு ரூ 2. தனிப்பிரதி அணா 4.

ப. நாராயண அய்யர், B.A., B.L., F. T. S.
அ. ரங்கஸ்வாமி அய்யர், B.A., B.L., F. T. S. } பத்திராதிபர்கள்.

இந்து சாஸ்திராபிமானி.

இத்தலைப் பெயரிட்ட புஸ்தகமொன்று அடியில் கையொப்பமிட்டவரால் இனிய செந்தமிழ் நடையில் நவீனமாக அச்சிடப்பட்டிருக்கின்றது. இதில் இந்துமதக் கோட்பாடுகளையும் பொது நன்மைகளையும் தழுவிப் பேசுகிற அநேக உபந்நியாசங்களும் திருவாங்கூரை அரசாக்ஷி செய்த பூர்வீக அரசர்களுடைய சரித்திரங்களும் இவர்களிடம் மந்திரி வேலையில் அமர்ந்திருந்த தேர்ந்த புத்திசாலிகளாகிய மிஸ்டர் தளவாய் ராமய்யர், ஸர். டி. மாதவராவ், ஆனரபிள், ராமய்யங்கார் முதலிய மேதாவிகளின் சரித்திரங்களும் அடங்கியிருக்கின்றன. குறித்த புஸ்தகம் விலை உயர்ந்த நல்ல கிளேஸ் கடிதத்தில் முத்துக்களைப் போன்ற அக்ஷரங்களாக பொறுக்கி யெடுத்து 8 பேஜ-ுள்ள 16-பாரத்தில் 128 பக்கம் வரை அச்சிடப்பட்டிருப்பதுமின்றி, மதரூஸ் லோகோபகாரி பத்திராதிப ரவர்களுடைய படமொன்று வைத்து அழகாக பைண்டு செய்யப்பட்டு மிருக்கின்றது. வேண்டுவோர் தங்கள் பெயர், ஊர், போஸ்டு முதலிய பூராவிலாசங்களையும் எனக்குத் தெளிவாக எழுதும் பக்ஷத்தில் போஸ்டேஜ-ு உள்பட 6 அணா விலைக்கு கல்லிடைக் குறிச்சி ஸகிதம் வி. பி. மூலம் அனுப்புவேன்.

ஆரியஜன போதினி.

இந்நூதனமான தமிழ்ப் புத்தகத்தில் இந்தியாவின் முற்கால தற்கால நிலைமைகளும், அக்காலங்களிலுள்ள அரசர்களின் ஆக்ஷி முறைகளும், கைத்தொழில் விஷயங்களும், பிராசீன மகரிஷிகளால் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற தர்ம சூட்சுமங்களும், அந்நி பெஸாண்டு அம்மையவர்களின் அருமையான உபன்னியாசங்களும், தாதாபாய் நௌரோஜி இந்தியாவுக்கு உழைத்து வருகின்ற சிறந்த பெரும் முயற்சிகளும், அவரது சலத்திரமும், ஸ்ரீ கிருஷ்ண மூர்த்தியின் ஸத்கிருத்ய மஹிமைகளும், விவேகானந்த ஸ்வாமிகளால் உபதேசிக்கப்பட்ட வேதாந்தத்தின் கருத்துக்களும், ஸநாதன தர்மம் நிலைத்திருக்கும் பொருட்டு கர்னல், ஆல்காட் துரையவர்களால் செய்யப்பட்டிருக்கின்ற காரியங்களும், பாஞ்சாலி யென்னும் பதிவிரதா சிரோண்மணியை மானபங்கம் செய்ய முயன்ற துச்சாஸனன் அவமானமடைந்ததும், ராஜஸூய யாகத்தில் தர்மபுத்திரருக்கும் சிசுபாலனுக்கும் நேரிட்டவாக்கு வாதங்களும் பஞ்சாப், வங்காளம், டில்லி, பாட்னா, முதலியவைகளை யொத்த பிற விடங்களில் நவீன வியவஸாய சாஸ்திரத்தை யனுசரித்து செய்யப்படுகின்ற வியவஸாய முறைகளும், இதுபோல் இன்னும் அனேக அற்புத விஷயங்களும் அடங்கி யிருக்கின்றன. குறித்த புஸ்தகம் விலை யுயர்ந்த கிளேஸ் பேபரில் பாரம் 8 பேஜ-ு ஸைஸில் 120 பக்கங்கள் வரை நல்ல செந்தமிழ்நடையில் எழுதப்பட்டிருக்கின்றது. இது, ஸ்ரீராம, கிருஷ்ண மூர்த்திகளின் படங்கள் ஸகிதம் பிறமத தூஷணையின்றி பல மேல் விலாசங்களுடன் ஸகல மதஸ்தர்களுக்கும் பொதுவாக இயற்றப்பட்டிருக்கின்றது. இதற்கு வி. பி. சார்ச்சுடன் விலை அணா 10. விலோன் முதலிய வெளிநாடுகளுக்கு ஒரு அணா ஜாஸ்தியாகச் சார்ச்சு செய்யப்படும். வேண்டுவோர் இப்பத்திரிகையின் பெயரைக்குறிப்பிட்டு எனக்கெழுதிப் பெற்றுக்கொள்ளவும்.

வா. முத்துக்கிருஷ்ண ஐயர்,
இந்துசாஸ்திராபிமானி, கல்லிடைக்குறிச்சி, திருநெல்வேலி ஜில்லா.

பி. சுப்பராயின் அபூர்வ ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள்

19. சுகந்த ஸ்நாநப் போடி:—இந்த வாசனைப்பொடியை தினந்தோறும் தேகத்தில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்துவந்தால் தேகத்திற்கு சுகந்த பரிமளத்தைத் தந்து தேமல், அறிப்பு, சொரி, சிரங்கு, கற்றாழை நாற்றம், கைகால் எரிச்சல், மேககாங்கை, சரீரவரக்ஷி, கணச்சூடு, வெடிப்பு, கரப்பான், தலைவலி, சொரிமேகம், படர்தாமரை, மேக ஊரல், கிரந்தி முதலிய இன்னும் அநேகவித தோலைப்பற்றிய வியாதிகள் தீரும் நல்லவாசனையும் காந்தியும் லக்ஷ்மீகரமும் ஆரோக்கியமுமுண்டாகும். அறைக்குழந்தை முதல் யாவரும் உபயோகிக்கலாம். டப்பா 1-க்கு விலை அணு 8, வி. பி. சிலவு அணு 3 பிரத்தியேகம்.

20. சஞ்சீவி மாத்திரைகள்:—இம்மாத்திரைகளினல் தலைவலி தலைபாரம், சளி, இருமல், சுரம், மயக்கம், வாந்தி, விஷசுரம், வயிற்றுப்பிசம், வயிற்றுவலி, தெற்குத்திக்கணை முதலியநோய்கள் தீரும். அறைக்குழந்தைமுதல் யாவரும் உபயோகிக்கலாம். விலை சீசா 1-க்கு அணு 0—10—0. இந்தியாவிலும் பர்மாவிலும் 1-முதல் 6-சீசாக்கள் வரையில் அனுப்ப வி. பி. முதலிய சிலவு அணு 5 பிரத்தியேகம்.

21. மஹா கோரோஜனை மாத்திரைகள்:—இம்மாத்திரையினல் இருமல், சளி, சுரம், வயிற்றுப்பிசம், இளைப்பு, வலி, மயக்கம், தெற்குத்திக்கணை, ஜன்னி, வயிற்றுப்போக்கு, தோஷம், முக்குமாந்தம், ஊதுகணம், செவ்வாப்பு, கடுவன், கரப்பான், பால்மாந்தம் முதலிய எல்லா மாந்தங்களும், கருங்கிரந்தி, செங்கிரந்தி, மலஜலக்கட்டு முதலியதுகளும் மலை சுரம், முறை சுரம், முதலான பலவித சுரங்களும் அடியோடு நீங்கும். சீசா 1-க்கு விலை அணு 10. 1-முதல் 6-சீசாக்கள் வரையில் வி. பி. சிலவு அணு 5 பிரத்தியேகம்

22. கரப்பானுக்கும் சொரிசிரங்குக்கும் மருந்து:—இம்மருந்தை டைரக்ஷனில் சொல்லியபடி மேலுக்குமட்டும் உபயோகித்துவந்தால் வெகு சீக்கிரத்தில் எவ்வித நமைச்சல்களும், சொரி, சிறங்கு, வரட்டுச் சொரி, அநேக குழந்தைகளுக்கு தேகமெங்கும் அல்லது சிலபாகங்களில் கண்டு அதிக நமைச்சலையும் தொந்தரவையும் தருகின்ற எவ்வித கரப்பான்களையும் வெகு சீக்கிரத்தில் ஆற்றிவிடும். விலை சீசா 1-க்கு அணு 0—8—0. இந்தியாவிலும், பர்மாவிலும் அனுப்ப வி. பி. சிலவு 1 அல்லது 2-சீசாக்கள் வரையில் அணு 5 பிரத்தியேகம்.

23. கேசஸஞ்வாசனி:—உசிதமான சீமைவாசனை சாமான்கள் சேர்த்து செய்யப்பட்ட இத்தைலத்தால் கூந்தல் செழிப்பாகவும், நெருக்கமாகவும், கருப்பாகவும் வளரும். கண்கள் குளிரும், தலைநோய் போகும் மூளையைப் பலப்படுத்தும், மிகவும் வாசனையுள்ள தைலம். சீசா 1-க்கு ரூபா 1. வி. பி. சிலவு 1 அல்லது 2 சீசாக்கள் வரையில் அணு 5 பிரத்தியேகம்.

24. இரக்ஷாமிர்தம், —தாவரவர்க்கத்தைச்சார்ந்த அநேக அபூர்வ மூலிகைகளால் செய்யப்பட்ட இச்சூர்ணம் காபி, தேயிலைக்குப்பதிலாக உபயோகப்படுத்துவதற்காகவே தயார் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. காபி தேயிலைக்குள்ள தூர்குணங்கள் இதற்கில்லை. காபி பொடியை எவ்வி

பி. சுப்பறுயின் அபூர்வ ஆயுர்வேத ஔஷதங்கள்.

தம் உபயோகிக்கிருேமோ அவ்விதமாகவே இதையும் உபயோகிக்க மிகவும் ருசியான பானமாகும். அறைக்குழந்தை முதல் விருத்தாப்பியர்கள் வரையில் எல்லோரும் உபயோகிக்கலாம். சுரம், ஜன்னி, கர்ப்பம், பிரசவம், காலரு முதலிய காலங்களில் ஷெ சூரணத்தின் கஷாயத்தை பாலுடன் அல்லது பாலே சேர்க்காமல் சமயத்திற்கு தக்கபடி உபயோகிக்க ஜனங்களை நோய்களிலிருந்து குணப்படுத்துவதுமன்னியில் நோய் வராமல் கார்க்கும. பித்தவாயு, காசம் க்ஷயம், அஜீரணம், மலச்சிக்கல், தலைவலி முதலியவைகளை போக்கும். இரத்தத்தை சுத்தி செய்து தாதுவிர்த்தியையும், தேக ஆரோக்கியத்தையும் தரும். அக்கினி மாந்தமுள்ளவர்களுக்கும், மது மூத்திரம், அதி மூத்திர ரோகிகளுக்கும் அருமையான வஸ்து. இதை வழக்கமாய் உபயோகித்து வந்தால் மது மூத்திர ரோகிகளின் நீரிலுள்ள தித்திப்பையும், நீரின் அளவையும் குறைத்து மூத்திர ரோகத்தை அடியோடு குணமாக்கும். தேகத்தின் உஷ்ணத்தை சாந்தி செய்யும். மூளையை பலப்படுத்தி ஞாபக சக்தியை அதிகப்படுத்தும். மாணுக்கர்கள், வக்கீல்கள், உத்தியோகஸ்தர்கள் பகைக்கத்தக்க குணமுள்ள காபி தேயிலையை விட்டு விட்டு இதை உபயோகிக்க அருமையான சூர்ணம். டப்பா 1-க்கு விலை அண 6, வி. பி. சிலவு அண 3 பிரத்தியேகமாகும்.

25. **சர்பத்துகள்:**—திராக்ஷைப் பழம், நன்னரி வேர், ரோஜா புஷ்பம், வாழைப்பழம், எலுமிச்சம்பழம், மாதளைப்பழம், கிச்சிலிப்பழம், பாதம், அன்னுசிப்பழம், துருஞ்சிப்பழம், கொமட்டிப்பழம், சீமை இலந்தைப்பழம், தாமரை புஷ்பம், இஞ்சி சர்பத்துகள். ஷெ சர்பத்துகள் பழவகைகளின் சத்துக்களால் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஒவ்வொன்றையும் துளிகள் கணக்காகவே உபயோகிக்கவேண்டும். ஒரு சேர் குளிர்ந்த ஜலத்திலாவது சோடாவாடரிலாவது சுமார் 5-துளிகள் சேர்த்தால் மிகவும் இனிப்பாகவும் எந்த பழ சர்பத்து உபயோகிக்கப்பட்டதோ அந்தப் பழத்தின் மதுரமான வாசனையோடுங் கூடிய சர்பத்தாகும். ½ அவுன்சு சீசாக்களில் விற்கப்படும். இச்சிறு சீசாவிலுள்ள சர்பத்து 50 சேர் குளிர்ந்த ஜலத்துடனுவது சோடா வாட்டரோடாவது சேர்த்தால் 50 சேர் உசிதமான சர்பத்தாகும். அறை அவுன்சுள்ள சீசா 1-க்கு விலை அண 8, வி. பி. சிலவுகள் 1 முதல் 3 சீசாக்கள் வரையில் அண 5 பிரத்தியேகம்.

பி. சுப்பறய், பாங்கிப்பேட்டை, தென்னுற்காடு ஜில்லா.