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

# The HEALTH
# ஆரோக்கிய தீபிகை.

ஆரோக்கிய மார்க்கங்களை போதிக்கும் பத்திரிகை.

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

தொகுதி 2. டிசம்பர் 1925. பகுதி 12.

## பொருளடக்கம்.


| | | பக்கம். |
|---|---|---|
| மலபாரின் பரம்பரை தர்மங்கள் (கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ்) | ... | 221 |
| நாய்கடி ரோகம் (டாக்டர் சபில்தாஸ்) | ... | 223 |
| வடக்கே தலையை வைத்துப் படுத்துறங்காதீர்கள் (ஸ்ரீமான் ராவ்சாகிப் கிருஷ்ணராவ் பான்ஸலே) | ... | 225 |
| 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 சாராயத்தின் உபயோகம் குறைகிறது | ... | 237 |
| சிசுக்களின் சம்ரக்ஷணம் (ஸ்ரீமான் ஏ. எம். கிருஷ்ணய்யர் எல். எம். பி.) | ... | 238 |
| வினாக்களும், விடையும் | ... | 239 |
| சுவாஸகாச நோய் | ... | 240 |
| விளம்பரங்கள். | | |


பத்திரிகாலயம்: 323, தம்புசெட்டித் தெரு, சென்னை.

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

# இந்தியன் பாங்க் லிமிடெட்.

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

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

கணக்குப் பரிசோதகருடைய கோஷ் பாருவும், டைரக்டர்களுடைய யாதாஸ்தும் வேண்டுவோருக்கு அனுப்பப்படும்.

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

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

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

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

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

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

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

(போர்டாருடைய உத்தரவுப்படி)

இந்தியன் பாங்க் கட்டடம்,
சென்னை, 1925.

வித்யாஸாகர் பண்ட்யா,
ஸெக்ரிடரி.

# ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. } டிசம்பர், 1925. { பகுதி 12.

## மலபாரின் பரம்பரை தர்மங்கள்.

(கனம் டாக்டர் யூ. ராமராவ்.)

(1) "நதிகளிலும், இயற்கையாக அமைந்துள்ள பள்ளங்களிலும், 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 ஜில்லாக்களில் மலபார் மிகவும் அழகியது ; மேல சமுத்திரக் கரையோரமாக அமைந்துளது ; 5,792 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 சமத்திரக் 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 சேர்ந்து கொண்டு 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. இந்திவின் 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 சந்ததிகளே 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 ஸ்நானமே முக்கிய காரணமாகும். சரீரத்திலுள்ள அழுக்கைப் போக்குவதற்கு மலபார் வாசிகளிற்

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, பொடுது, 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 சிலசீர்திருத்தங்களைச் 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 வியாதி பரவுகிறது. புண்களாவது, சிராய்த்த காயங்களாவது 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 நல்ல ஸ்திதியிலுள்ள 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 பிடித்தநாய்கள்கடித்திருந்தாலும்இந்தக்காலத்திற்குள் அவைகளுக்கும் பைத்தியம்பிடித்துப் போய்விடும். 1897ம் வருஷத்தில் பைத்தியம் பிடித்த நாய்கள் விஷயமாக மிஸ்டர் வால்டர் லாங்க் பிறப்பிவித்த உத்தரவின்பலனாகவே 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 யிடங்களிலுள்ள 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 விளைய லாம். 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 செய்துக்கொள்ளும் 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 சூடிவிடவேண்டும். 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 விவரங்கங்களிலிருந்து 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 ராவ்சாகிப் கிருஷ்ணராவ் பான்ஸலே.]

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 முழுகிப்போய்விட்டதன் பலனாக ஒவ்வொரு தர்மத்தின் மூலகாரணத்தையும் உணராமல் எல்லாம் மூட நம்பிக்கையெனக் கருதியிருப்போருக்கு இப்புராதன தர்மங்கள் பைத்தியக்காரத்தனமானவை யென்று தோன்றக்கூடும். “இயற்கை சாஸ்திரமானது மூட நம்பிக்கைக்குத் தகுந்த பரிகாரம்; மதத்திற்கு உபபலமாக யிருக்கக்கூடியது” என்று நோவம் ஆர்கனம் என்னும் நூலில் பேக்கன் சொல்லியுள்ளார். இரவைத்தொடர்ந்து பகல் வருவது எவ்வளவு நிச்சயமோ அவ்வளவு நிச்சயமாக நமது தேசத்தில் வெகு காலமாக விருந்துவரும் “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 பிணைந்திருப்பது 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 இருந்துவந்தன; 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 நிமிளையைப்பட்டில் 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 திருச்சூலத்தையாவது நாட்டியிருப்பது இடிவிழாமற் பாதுகாப்பதற்கென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். வியாதிகளுக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள மின்சார சிகிச்சையானது செய்யும் அனுகூலத்தை மீண்டுலிகள் தருகின்றன வென்பது அவர்களுக்குத் தெரியும். ஸ்ரீ காசியிலுள்ள விசுவேச்வரர் ஆலயமானது இடிக்கு அஞ்சக்

கூடிய தன்று. வெடிமருந்தைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையில் இடிவிபத்து ஏற்படாதிருப்பதற்கு செப்பு உறைபோட்டுவைக்க வேண்டுமென்று ப்ரொபஸர் மாக்ஸ்முல்லர் சொல்லியுள்ளார். கம்பளம் அல்லது பட்டினுலான ஆசனங்களில் உட்கார்ந்திருந்தால் இடியும் மழையும் ஓங்கியிருக்கும் காலத்தில் நாம் திடுக்கிடாமல் செய்வதுடன், பூமியிலிருந்து நம்மைப் பிரித்துவைக்கின்றது.

வடக்கே தலையை வைத்துப் படுக்கக்கூடாதென்னும் விஷயத்தைப்பற்றி ஹரிவிலாஸ சார்தா எழுதுகையில் நாம் சுகமாகயிருந்துவருவதற்குத் தூக்கம் அவசியமாகயிருப்பதுடன் நமது சரீரமும்ஆத்மாவும்ஒன்றுபட்டிருப்பதற்கும் அது தேவையாகயிருக்கிறதென்று சொல்லுகிறார். ஆகையால் இயற்கை அனுகூலங்களைப் பூர்ணமாகப் பெறுவதற்கு எந்தத் திக்கில் தலையை வைத்துக்கொண்டு உறங்கவேண்டுமென்ற பிரச்சினை அடுத்தாற்போல் கிளம்புகிறது. இந்தப் பிரச்சினையை நமது முன்னோர்கள் பைசல்செய்திருக்கும் தோரணையிலிருந்து ஆகர்ஷண சக்தி, மின்சார சக்தி இவைகளைப்பற்றிய சாஸ்திரங்களில் நமது முன்னோர்கள் பிராங்ஞர்களாக இருந்தார்களென்று தெரிவதுடன், ஹிந்து மதமானது சாஸ்திரீய அறிவை அனுசரித்துள்ளதென்பதையும் விளக்குகிறது. கிழக்கேயாவது, தெற்கேயாவது தலையை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளும்படி ஒவ்வொரு ஹிந்துவுக்கும் அவனுடைய தாயார் உபதேசிக்கிறாள். 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) ஆஹ்னிகத் 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 செய்யவேண்டுமென்றும் சொல்லுகிறார். பரஸ்தலங்களில் மேற்கே தலையை வைத்துக் கொண்டு நித்திரை செய்யலாம். ஆனால் எக்காலத்திலும் எந்த இடத்திலும் வடக்கே சிரஸை வைத்துக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

(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 சம்பவிக்கின்றனவென்றும் 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 பேத மேற்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் குழந்தைகள் விஷயத்தில் சற்று அபிப்பிராய பேதமிருக்கலாம். ஏனெனில் ஆரிய வைத்திய விருத்தாந்தத்தில் முதல் முதல் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும்போது அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சில தர்மங்கள் எடுத்துரைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தாயார் கிழக்கே பார்த்துக்கொண்டு உட்கார வேண்டியிருக்கிறது; பிறகு தாயார் குழந்தையை மடியின்மீது வைத்துக்கொள்ளுகிறாள். அப்போது குழந்தையின் தலை வடக்கே யிருக்கின்றது.

வடக்கே தலையைவைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளலாகாதென்பதைப்பற்றி பாபுசீதாநாத்ராய்சொல்லுவதைகீழேகுறிப்பிடுகிறேன்:—நாம்வசிக்கும் பூமியானது சூரியனிலிருந்து உற்பத்தியாகும் மின்சாரசக்தியினால் 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. அதனு

டைய வட துருவமானது அந்த சக்தி செல்லும் திசைக்கு வலது பக்கத்தில் இருப்பதால் ஆகர்ஷண வடதுருவமாக ஆகிவிடுகிறது. அதேசக்தி வீசும் திசைக்கு இடது பக்கத்தில் தென்துருவம் 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 சக்திக்குட்படக்கூடிய தென்று 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 சிரஸை 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 துருவநோக்கானது இராக்காலத்தில் 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 சிரஸை வைத்துக்கொள்ளுவதைவிடக் கிழக்கே சிரஸை 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 தலையைவைத்துக்கொண்டுபடுத்துக்கொள்ள லாகாது'' என்று நமது ரிஷிகள் உபதேசித் திருப்பதிலிருந்து 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 ரஸ்தா மார்க்கமே செல்லுகிறேன். அவ்விதம் செய்கையில் அயுக்தமாக நடந்துகொள்வதால் எவ்விதம் ஜனங்களிற் சிலர் பல பிணிகளுக்கு மாளாகி 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 பார்த்துக் கொண்டேன். 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 தந்தத்தினாலாய 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 ஊளைச் சதையில் அவர்களுக்கு எத்துணை வெறுப்பு இருக்கிற தென்று தெரிகிறது. கேவலம் சரீரத்திற்கு அழகை உண்டுபண்ணிக்கொள்ளும் எண்ணத் துடனேயே உபவாஸ முறையை அவர்கள் கைக்கொண்டிருந்த போதிலும் அதனால் திருப்திகரமான பலன் ஏற்படுவதையே நாம் கவனிக்கவேண்டும்.

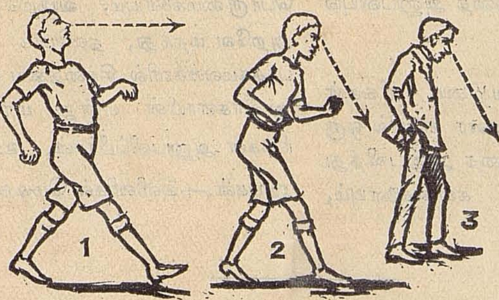
தினம் 24 மணி நேரத்தில் 16 மணி நேரமாவது ஜீரணக் கருவிகளுக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டுமென்றும், போஜன காலத்திற்கு முன் இரண்டுமணி நேரமாவது ஒருவிதவேலையும் செய்யாமலிருப்பதே பல வித உபாதைகளுக்குங் காரணமென்றும் நிபுணர்கள் அபிப்பிராயப் படுகின்றனர். அவ ரவர்களுடைய வேலைகளைச் செய்வதற்காக ஏராளமாக ஆகாரத்தைப் புசித்து அடிகோலிக்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

யுத்த வீரர்கள் இரைப்பையினால் நகர்கிறார் கள் என்று நெப்போலியன் சொல்லியிருக்கி றார். ஒவ்வொருவரும் அவ்விதமே செய்கி றார்கள். அவரவருடைய இரைப்பை இருந்து வரும் நிலைமைக்குத்தகுந்தபடி அவர்கள் அன் றன்றுடம் செய்துவரும் வேலையின் போக்கு மிருக்கும்.

நான் சமீபத்தில் சிகிச்சைக்கு வந்த ஒரு கேஸைப்பற்றிப் பிரஸ்தாபித்து என்னுடைய வியாசத்தை ஆரம்பித்தேன். ஒரு பழைய கதையைச்சொல்லி இந்தவியாசத்தை முடித் துக்கொள்ளுகிறேன். ஒரு பெரிய விருந்திற் குப் பிறகுக் கீழே விழுந்து புரண்டுகொண் டிருந்த ஒருவரை அவருடைய நண்பர் பார்த்து "உங்களுடைய வாயில் விரலை விட் டுக்கொண்டேனும் வாந்தி செய்து, ஏன் வயிற்றுக்கஷ்டத்தைத் தளர்த்திவிட்டுக்கொள் ளக்கூடாது"? என்று கேட்டார். அதற்கு அவர் "நண்ப, நீங்கள் சொல்லுகிறபடி விர லை நுழைக்க இடமிருந்தால் அந்த இடத்தை யும் ஏதேனும் தின்பண்டங்களைக் கொண்டு நிரப்பியிராத அவ்வளவு முட்டாளா நான்?" என்று அவர் பதிலளித்தாராம். இந்தக் கதை யானது கட்டுமானமென்று நினைக்கலாம். இரு ந்தாலும் இதன்படி ப்பிணியை கவனிக்கவே ண்டும். ஆகாரத்தையும் பானத்தையும் குறைத்துக்கொண்டு, அதிக்காலம் அரோக திடகாத்திரர்களாக இருந்துவாருங்கள்.

## உலாவச் செல்லுங்கள்.

கோல்ப் அல்லது டென்னிஸ் விளையாட வாவது, குதிரை சவாரி செய்யவாவது, அல் லது வேறுவிதமான விளையாட்டுக்களில்கால த்தைச் செலவழிக்கவாவது வேண்டிய சாமா ன்களை வாங்குவதற்கு அதிகப் பண மும், அந்த விளையாட்டுக்களுக்கு அதிக அவகாசமும், அதற்கு சவுகரியமான அந் தஸ்தும் வேண்டியிருக்கும். ஆனால் உலா வச் செல்வதற்கு உபயோகமான நிலைமை யிலுள்ள இரண்டுகால்களும்இருந்தால்போது மானது. நீங்கள் எந்த இடத்திலும் எந்த நேரத்திலும் கால்களில் ஏதேனும் அணிந்து கொண்டாவது, வெறுங் கால்களுடனா வது நடக்கலாம். தனித்தும்போகலாம் அல்லது துணையாகச் சகாக்களையும் அழைத்துக்கொண்டு போகலாம். கிராமந்திர வெளிகளே உலாவச் செல்லு வதற்கு ஏற்ற இடங்களாயினும் நகர்ப்புறத் தில் நீங்கள் வசிக்கிறவர்களாயிருந்து வேறு விதியில்லாமலிருந்தால் பக்கத்திலுள்ள தெரு க்களிலும், பிற இடங்களிலும்பழைய ஆடை களுடன் 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, எகிப்திற்காவது, வேறு இடங்களுக்காவது செல்லவேண்டுமென்று சிலர் நினைத்திருக்கின்றனர். ஆனால் உங்களுக்கு அவைகளில் உண்மையில் ஆசை யிருக்கும் 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 அடைந்துவிடலாம். 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 ஆட்பில் 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 டம்ப்ளரில் சாப்பிடுவதில் கிடைக்காது.

காடுகளில் வழி கெட்டுப்போய்விட்டால் அதைவிட சுகம் வேறொன்றில்லை. முன்பின் 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 சப்திக்கும்பக்ஷிக்கூட்டங்களின் இன்பமான குரல்களைக் கேட்டு ஆனந்தியுங்

கள்; தேனீக்களின் சங்கீதத்தை அனுபவியுங்கள்.

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

---

## டென்மார்க்கு கற்பிக்கும் பாடம்.

செல்வத்திலும் வியாபாரத்துறையிலும்நாம் செழித்திருக்கும் மமதையில், ஐரோப்பாவிலுள்ள இதர தேசங்கள் நம்மிலும் புத்தி தீக்ஷண்யத்தில் குறைந்தவைகளென்று நாம் நினைத்துவிடக்கூடும்ஆனல்சரீராரோக்கியசம்பந்தமாகவும்,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 ஸ்திதியினுலாவாவது, ஜல சப்ளையினுலாவது, அல்லது இயற்கையாகவே ஆரோக்கிய வசதிகள் அமைந்திருப்பதினுலாவது இத்தகைய நிலைமை டென்மார்க்கில் ஏற்பட்டுவிடவில்லை, வெகு காலமாகவே தீர்க்காலோசனை செய்து, புத்திசாலித்தனமாகப் பலசட்டங்களை இயற்றியிருப்பதினுலும், டென்மார்க்கு சட்ட நிர்மாணகர்கள் பணத்தைக் காட்டிலும் ஜனங்களுடைய சரீராரோக்கியத்தில் திருஷ்டியைத் திருப்பியதாலுமே இத்தகைய அனுகூலமான நிலைமை அங்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. நமது தேச கவர்ன்மெண்டார் குழந்தைகளை காப்பாற்றுவதற்காவது, ஸ்திரீகளுக்கும் புருஷர்களுக்கும் வியாதிகள் ஏற்படாமலிருக்கச்செய்வதற்காவது செலவிடுவதைவிட அதிகமாகப்பன்றிகளுக்குக் கால்ராவராமலும், கோழிக் குஞ்சுகளுக்கு வியாதிவராமலும் தடுக்கப் பொருளை வாரி இறைக்கின்றனர். ஜனசமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தைவிடப் பன்றிகளும், கால்நடைகளும், கோழிக் குஞ்சுகளும் அதிக வருமானத்தைக் கொடுக்குமென்று அவர்கள் நினைத்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறது. ஒவ்வொரு பிரஜையின் சரீராரோக்கியத்தினுலும் தேசத்தின் செல்வநிலை பெருகுமென்பது அவர்களுடைய புத்தியில் தைக்கவில்லை. ஆனல் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு சுபீக்ஷமாகத் தொழிலாளர்கள் இருந்துவருகின்றனரோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு தேசத்தின் செல்வ நிலையும் உயரும். பிரஜைகளுடைய சராசரி ஆயுள்காலம் 15 வருஷங்கள் அதிகரித்தால் அரசாங்கத்திற்கு அதனுல் பரம அனுகூலமேற்படும். பிரஜைகள் ஆரோக்கியமாக இருந்துவருவதால் அவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய சந்துஷ்டி ஒருபுறமிருக்க, பொருளாதாரத்துறையில் அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளானது அதிகப் பலனைக் கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது.

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

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

---

## நூறு வயது ஜீவித்திருப்பதெப்படி ?

நூறு வயதிற்கு அதிகமாக ஜீவித்திருக்க விரும்புவோர்கள் கடனில் ஆழ்ந்துவிடாமலிருக்கவேண்டும்; மருந்துகளே உபயோகிக்கும் வழக்கத்தை விட்டொழிக்க வேண்டும்; காப்பிக் குடியை நிறுத்தவேண்டும்; போதிய வியாயாமங்களேச் செய்து வரவேண்டும்; போதிய காலம் நித்திரை செய்யவேண்டும்; சாகபக்ஷணிகளாகத் திரும்பவேண்டும். இந்த முறையை மிஸஸ்ஸாரா எஸார்ப்ஸ்கி என்னும் ஸ்திரீ அனுபவத்தில் பரீக்ஷித்துப் பார்த்துப் பலனடைந்திருக்கிருர். பால்டிமோரில் ஹீப்ருக்கள் விடுதியில் அவர் வசித்து வருகிருர். அங்கு சமீபத்தில் அவர் 107-வது ஜன்மதினத்தைக் கொண்டாடினர். 109 வயதாகி யிருந்த அவளுடைய புருஷன் அந்த வைபவத்தில் பிரதன்மையா யிருந்தார். அந்த வைபவத்திற்கு வந்திருந்த மற்றவர்களுக்கும் நூறு வயதிற்கு அதிகமாகியிருந்தது. எவ்விதம் 100-வயதிற்கு அதிகமாக அவர் ஜீவித்திருக்கிருரென்று இரண்டு கன்னிகைகள் எழுதிக் கேட்டதற்கு அவர் பதில் எழுதியதாவது,—(1) எப்பொழுதும் கவலேப்படாதீர்கள், என்ன நேர்ந்தபோதிலும் அதுதான் பிராப்தமென்று நினைத்துத் திருப்தியடையுங்கள். (2) கறிகாய்களேயும், கனிவர்க்கங்களேயும் ஏராளமாகப் புசியுங்கள். (3) நன்ருக நித்திரை செய்யுங்கள். (4)பொலிவும் தீர்க்காயுளும் ஏற்படவேண்டுமானல் போதிய வியாயாமங்களேச் செய்யுங்கள். (5) பற்களே ஜாக்கிரதையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். குளிர்ச்சியான பானங்களே உட்கொள்ளாதீர்கள். (6) காப்பியைப் பருகாதீர்கள். (7) மருந்துப் பைத்தியத்திற்கு இடங்கொடுத்து விடாதீர்கள். மருந்தில் பெரும்பாகம் மாயந்தான். சிறு பெண்கள் விகாரட்டும் குடிக்கக்கூடாது என்று எழுதியிருக்கிருர். அந்த ஸ்திரீக்கு மூன்று குமாரர்களும் இரண்டு குமாரத்திகளு மிருக்கின்றனர். மூத்தவளுக்கு வயது 85; கடைக்குட்டியின் வயது 62—பர்மா மெடிக்கல் டைம்ஸ்.

---

## நல்ல பழக்கங்களேக் கற்பியுங்கள்.

ஒரே வழியில் சிந்திப்பதும், நடந்துகொள்ளுவதும் அப்பியாஸத்தையும் அனுபவத்தையும் பொறுத்திருக்கின்றன. வம்சபரம்பரையில் அவ்வித அபிப்பிராயம் ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சொல்லமுடியாது. நாம் பிறந்தது முதல் பலபழக்கங்களே அப்பியசித்துக்கொள்ளுகிருேம். பால்யத்தில் அதிசீக்கிரமாகச் சில பழக்கங்கள் படிகின்றன; வயதே[illegible] கள் மெதுவாகப் படிகின்றன. [illegible] காரியத்தைச் செய்ய அப்பியசித்[illegible] விட்டால் அதுவே பழக்கமாகிவி[illegible] யத்திலேயே பழக்கங்கள் படிவத[illegible] காலத்தில் நல்ல பழக்கங்கள் ப[illegible] பாடு செய்ய வேண்டியதவசியம்[illegible]

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, அதனால் நானும் 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, 10வயதுஆகிவிட்டால் 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 நாளடைவில் 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 [illegible]டிலும் அதன் அன்னைக்குச் சிகிச்சை [illegible]வது அனுகூலத்தைத் தரும். குழந் [illegible] விளையாட்டுப் புத்தியுடையவை. [illegible]ங்களையே பார்த்துக் கொண்டி[illegible] [illegible]வைகள் கருதுகின்றன. தங்க[illegible] எல்லாருடைய சிரத்தையும் திரும்[illegible]மென்[illegible] ஆவல் அவைகளுக்கு[illegible]றன. இதற்கு ஒவ்வொரு போஜனவேளையிலும் தகராறு செய்வதைவிடத் தகுந்த அனுகூலம் எவ்விதம் கிடைக்கும்? பூரண ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதில் உள்ள சந்தோஷத்தை விட ஒவ்வொரு வேளையும் சாப்பிடமறுத்து, அல்லலை விளைவிப்பது, அவைகளுக்கு ஆனந்தத்தைக் கொடுக்கின்றன. புத்திசாலிகளான தாய்மார்களும், தாதிகளும் குழந்தைகளின் மனோபாவத்தை உணர்ந்து, சாமர்த்தியமாக நடந்து கொள்ளுவதன் மூலமாகக் குழந்தைகளின் எதிர்ப்பைத் தவிர்த்துவிடலாம்.

போட்டுவிட வேண்டும். முந்தின 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.

...தடம ...சொல் ...ரிலேயே ...ண்டுபோய்

## ...ணையை எப்பொழுது எவ்விதம் கொடுப்பது?

எல்லா ஓஷதிகளிலும் ... தவிர மற்றவைகளை ஒழித்து ...ண்டுமாயின் வைத்துக்கொள்ள ...டியவைகள் இரண்டில் விளக்கெண்...ய் ஒன்ருக இருக்கவேண்டுமென்று ...ம் விரும்பக்கூடுமென்று ஒரு பிரபல வைத்தியர் சொன்னுர். நாம் உபயோகிக்கக்கூடிய ஓஷதிகளைச்சரியான வழியில்உபயோகிப்பின் நல்ல பலன் ஏற்படும். ஆனுல்பொது ஜனங்கள் அவைகளைத் தவருன வழிகளில் உபயோகித்துவிடுகிருர்கள். 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 தள்ளுவதினுலே 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 $10\frac{3}{4}$ டாலர் செலவாகிவந்தது. சென்றவருஷத்தில் சராசரி 10 சதம்தான் செலவழிந்திருக்கிறது.

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

[சாராயத்தின் உபயோகத்திஞல் பூண்டு களுக்கு ஏற்படும் கதி. ஜலத்தில் சேரும் சாராயத்தின் அளவு அதிகரிப்பதற்குத் தகுந் தபடி செடியும் குன்றி வருகிறது]

லுள்ள பிரபல ஆஸ்பத்திரிகளில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்ட பிணியாளிகளுக்குச் சராசரி தினமொன்றுக்கு வைத்திய சிகித்ஸையில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக 19 மேஜைக் கரண்டி பிராந்தி கொடுக்கப்பட்டுவந்தது. சென்ற வருஷத்தில் சராசரி ஒவ்வொரு பிணியாளிக்

[ஜீவப் பிரா... விளைபுங்கேடு. ... விளையாடுகிறது. ...ராயக் ...து மரித்துப் போகிறது.]

கும் மூன்று மேஜைக் கரண்டி சாரா... கொடுக்கப்பட்டது. உலகெங்குமே வை... சிகித்ஸையில் சாராயத்தை அதிகமாகக் கொ... த்து வருவது குறைந்துவருகிறது.—கனடி யன் மெடிக்கல் அஸோஸியேஷன் ஜர்னல்

## சிசுக்களின் சம்ரக்ஷணம்.

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

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

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

கழுதைப்பாலின் விஷயத்தை இவ்விடத்தில் ஜாஸ்தியாய்ச் சொல்ல வேண்டியதில்லே. ஏனென்ருல் நமக்குத் தெரிந்த வரைக்கும் நமது தென்னிந்தியாவில் அப்பாலேக் குழந்தைகளுக்கு ஆகாரமாகக் கொடுக்கக் காணப்படுகிறதில்லே.

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 பாலே எந்த விதமாகவாவது வேண்டும்பொழுதும் வேண்டாதபொழுதும் உபயோகப்படுத்தாமற் போனல் இக்காலபரிகாரத்திற்கு ஒப்பானவர்கள் ஆகமாட்டோம் என்று நினேத்து உபயோகப்படுத்துகிறவர் சிலர்; தாங்கள் எவ்வளவு வேண்டுமானுலும் செலவுசெய்யத்தக்க ஐவேஜி உள்ளவர் என்று நினேத்து இரவும் பகலும் அர்த்தராத்திரியிலும் நடு மத்தியானத்திலும் சமயா சமயங்களில் காப்பியுடனும், டீயுடனும் கலந்து உபயோகப்படுத்தக் கூடியவர்கள் பலபேர். எவ்வளவு ஜாஸ்தியாக பால் சாப்பிடவோ ஊட்டவோ செய்கிருேமோ அவ வளவுக்கவ்வளவு தாங்களும் தங்களுடைய குழந்தைகளும் மெலிந்து இருந்தால் தடித்திடுவோம் என்று நினேத்து இப்பாலே உபயோகப் படுத்தக்கூடியவர்கள் வெகுப் பேர்.

எந்த எண்ணத்துடன் உபயோகப்படுத்தின போதிலும் பிராயமான மனுஷனேப் பற்றி நான் இவ்விடத்தில் எடுத்து சொல்லவரவில்லே.

சிசுக்களேப் பற்றித்தான் இவ்விடத்தில் கவனிக்கவேண்டிய அவசரம். அவசியம்அவசியமில்லே என்பதைக் கவனியாமல் சிசுக்களுக்குப் பலதடவைகளாக இப்பாலே ஊட்டுகிற இம்முறையை யாவரும் நிறுத்தப்பாடுபடவேண்டும். குழந்தை பிறந்து சிலமணி நேரத்திற்குள் அதற்கு இப்பாலே அழுக்கடைந்த சங்கில் ஊற்றிப் புகட்டுவதை நாம் கண்ணுல் பார்த்திருக்கிருேம். அதற்குக் காரணம் என்ன சொல்லுகிருர்களென்ருல் அக்குழந்தை பசியால் அழுகிறதாம்.

(தொடரும்)

---

## வினக்களும் விடையும்.

பத்திராதிபர் அவர்களுக்கு,

"ஆரோக்கிய தீபிகை",

சென்னே

ஐயா,

கீழ்க்காணும் வினக்களுக்கு, தங்கள் பத்திரிகையில் தயவுசெய்து விடை யளிக்குமாறு வேண்டுகிறேன்:—

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

2. தூங்கும் பொழுது வாயைத் திறந்துகொண்டு 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 வழி யிருக்கின்றதா 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.

---