

சிவாஜி மருத்துவப் பள்ளி
~~சிவாஜி மருத்துவப் பள்ளி~~
மலர். , ஆகஸ்ட். June 1941

JL
Km 21, N41TH.
N41.1.5
218664

JUL 1941

தமிழ்

மருத்துவப் பொழில்

மருத்துவம் முதலான பல அரிய விஷயங்களடங்கிய ஓர்
மாதாந்திர தமிழ் மாதப் பத்திரிகை.

TAMIL MARUTHUVA POZHIL

Monthly Journal in Tamil Devoted to Medicine, Hygiene & Sanitation

JUNE, 1941 { No. 5
(வீஷ்டாண்டு) வைகாசி மீ - ஜூன் { இதழ் 5

பொருளடக்கம்.	
பக்கம்	பக்கம்
குறிப்புகள்	பஞ்ச தீபாக்கினி லேகியம் ... 80
வாசகர்களுக்கு ஓர் அறிவிப்பு 22	சீதோபலாதி சூரணம் ... 80
மத்திரிகை ... 22	உங்களுக்குத் தெரியுமா?
சேவை தேவை ... 23	குழந்தைகளுக்குத் தேன் ... 31
... 23	சுத்தம் ... 31
வியாசங்கள்	நித்திரை விதி ... 31
... 24	இரா நித்திரை பங்கம் ... 31
குழந்தைகளையும்	கண் பார்வை ... 31
... 24	தேனும் தினேமாவும் ... 31
மயம் புதுமையும் ... 26	நிமோனியா ... 31
தச்சு சரக்குகளும் மருந்து	வைட்டமின் ... 81
... 29	பலவகைக் குறிப்புகள்
தமிழ் மயம் ... 29	வட ஆற்காடு ஜில்லா முதல்
சூரணம் ... 29	எல். ஐ. எம். மகாநாடு ... 32

மேலே, "தமிழ் மருத்துவப் பொழில்" ஆபீஸ்,
கீழ்ப்பாக்கம், மதுரை.

Manager, TAMIL MARUTHUVA POZHIL OFFICE,
Govt. Indian Medical School, Kilpauk, MADRAS.

தமிழ் மருத்துவப் பொழில்

வைத்தியம், சுகாதாரம் முதலான பல அரிய விஷயங்களடங்கிய ஓர்
தமிழ் மாதப் பத்திரிகை.

TAMIL MARUTHUVA POZHIL

Monthly Journal in Tamil Devoted to Medicine, Hygiene & Sanitation

JUNE, 1941 { No. 5
(தமிழ் மாதப் பத்திரிகை) — ஜூன் மாதம் { இதழ் 5

Special Features

Monthly periodical in Tamil
Devoted to Medicine, Hygiene &
Sanitation. The only Journal
published in Tamil

Tamil Maruthuva Pozhil
has a wide circulation among the
practitioners in this
country, especially in South India
and in Ceylon, Burma, South
and Malay States.

Terms of Subscription Post Free.

Subscription:—
and ... Rs. 1-8-0
foreign 2-0-0
of advertisement will be
on application to the

Contributors:—Contribu-
tors' subjects relating to
Medicine, Hygiene and Sani-
tation should be received for publica-
tion. Articles should be
written in plain Tamil language.
Manuscripts should be enclosed for
return of rejected manu-
scripts. All letters and remit-
tances should be sent to the
address given below.

தமிழ் மருத்துவப்பொழில்
பற்றிய சில முக்கிய விஷயங்கள்.
இப் பொழிலானது வைத்தியம்
சுகாதாரம் முதலான பல அரிய
விஷயங்களடங்கிய ஓர் தமிழ் மாதப்
பத்திரிகை.

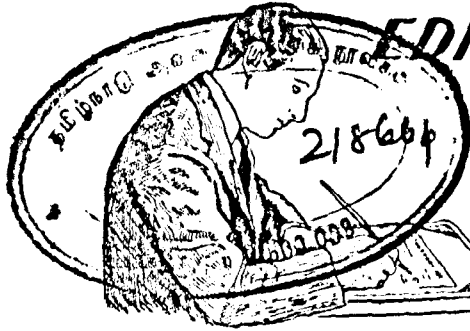
இது இந்தியா பூராவும், சிறப்பாகத்
தென்னிந்தியாவிலும் மற் றும்
சிலோன், பர்மா, ஆப்பிரிக்கா, மலாயா
முதலான தேசங்களிலும் சித்த ஆயுர்
வேத வைத்தியர்களால் ஆதரிக்கப்
பெற்று வருகிறது.

தபாங்கு உள்பட சந்தா விலை
வருஷ சந்தா { உள்நாடு ரூ 1 8 0
{ வெளிநாடு „ 2 0 0

விளம்பர விசுதிகளுக்கு மாணேஜர்
ருக்கு எழுதித் தெரிந்துகொள்ளலாம்.
வியாசம் எழுதுவோர் கவனிக்க
வேண்டியவை:—வியாசம் எழுது
பவர்கள் வைத்தியம், சுகாதாரம் முத
லான விஷயங்கள் சம்பந்தப்பட்டவை
யாக எழுதியனுப்பலாம். வியாசங்கள்
கடினமான தமிழில் எழுதப் படல்
கூடாது. ஒப்புக் கொள்ளப்படாத
வியாசங்கள் திரும்ப வேண்டுவோர்
ஸ்டாம்புகள் அனுப்பிப் பெற்றுக்
கொள்ளலாம். எல்லாக் கடிதங்களும்
சந்தாப் பணமும் கீழ்க்கண்ட விலா
சத்துக்கு அனுப்பப்பட வேண்டும்.

மாணேஜர், “தமிழ் மருத்துவப் பொழில்” ஆபீஸ்
கீழ்ப்பாக்கம், மதுரை.

Manager, TAMIL MARUTHUVA POZHIL OFFICE,
Govt. Indian Medical School, Kilpauk, MADRAS.



EDITORIAL NOTES.

ஆசிரியர்
குறிப்புகள்

நம் வாசகர்களுக்கு ஓர் அறிவிப்பு.

நமது "மருத்துவப் பொழில்" நோடங்கப்பட்டு இப்போது ஐந்து மாதங்களாகின்றன. அதில் மூன்று தாங்களே வெளியிட்டு வந்தோம். அவைகளில் ஒன்றான "அகத்தியர் இரத்தினச்சுருக்கம்" இம்மாதத்துடன் முடிவு பெறுகிறது. மாதாமாதம் வெளியான பகுதிகளை யெல்லாம் ஒன்று சேர்த்து, பொருளடக்கம் அருஞ்சொல் விளக்கம் முதலியன வற்றை அதனதன் இடத்தில் வைத்துத் தைத்துப் பொத்தகமாக்கிக் கொள்ளலாம்.

எமது வேண்டுகோளுக்கிணங்கி தாங்களேப் பார்வையிட்டு பிழையற திருத்தி யுதவிய பண்டிடமா, வடிவேலு முதலியார் அவர்களுக்கும், அச்சிடுவதற்கு உதவிய டாக்டர் வி. என். சாமராவ் அவர்களுக்கும், கேசரி கட்டைக் கூடத்தார்களுக்கும் எமது வணக்கத்தைச் செலுத்துகிறோம். நமது பொழிலின் அபிவிருத்தியைக் கருதிப் பல சந்தாதார்களைச் சேர்த்து உதவிய நண்பர்களுக்கும் எமது வந்தனம்.

நமது பத்திரிகை

பலருடைய வேண்டுகோள்க்கிணங்கி, இனி இப்பொழில் இரண்டு பகுதிகளாகப்பட்டு முதல்

பகுதியில் சில அரிய கட்டுரை மருந்துகள், நோய் நிச்சித்சை முதலியனவுடனும் பகுதியில், தமிழ்நாட்டில் இதுகாறும் அழிந்ததற்குக் காரணமாக உருவாகிய அது ஒங்குவதற்குக் காலாக யிருப்பதுமா? பாடங்கள் (Original) யான இடங்களில் அச்சிடும் வெளியிட முதல் பகுதி தனியாகவும் இரண்டாவதும் ஒரே இதழாகவும் வெளிவற்றின் சந்தா விவர பக்கத்தில் காணலாம். கள் விரும்பியவாறு முதல் தனியாகவாவது அல்லது பகுதிகளையும் சேர்ந்த பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நமது பொழில் நாடக வளர வேண்டுமென்ற முடைய அன்பர்கள் தாளை முன்னதாக அல்லது பல புது சந்தாதார்களை அதுக் கொடுத்தும் உதவியோடு பாது கேட்டுக் கொள்ளுகிறோம். அதோடு நின்றுவிடாமல், பல அகட்டுரைகளையும், உங்கள் பவத்தில் சுண்ட பல மருத்துவ நிச்சித்சைகளைப் பற்றியும் எழுதியனுப்புமாறு வேண்டுகிறோம்.

தலைமற்ற சேவை தேவை

சென்னை நகர் எல். ஐ. எம். சங்கத்தின் பொதுக் கூட்டம், அதன் நிருவாகக் கமிட்டி அங்கத்தினர்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்காக அடுத்த மாதம் 2-ந் தேதி கூடப்போவதாக அறிவிக்கும் முயற்சிகை யொன்று வேறு இடத்தில் காணலாம். இவ்விராஜநாடு ரிக்குத் தலைநகரான சென்னையிலிருக்கும் இச்சங்கமானது, மற்ற ஜில்லா சங்கங்களுக்குப் பல துறைகளிலும் வழிகாட்டியாயிருந்து காரியங்களைச் செய்ய முன்நென்பதை நாம் கூறத் தவையவில்லை.

இச்சங்கத்தின் நிருவாகக் கமிட்டியிடம் நகர எல். ஐ. எம். கள் ஒரு சிலரைத் தவிர பெரும் பான்மையோரின் ஒத்துழைப்பு கிடையாதென்று கூறப்படுவதாக நாம் அறிகிறோம். இது உண்மையின், மிகவும் வருந்தத்தக்க விஷயமே. வரும் தேர்தலில் தயை தாக்கீதணயம் முதலியன சிறிதுமின்றி நகர எல். ஐ. எம். களின் பெரும்பான்மையோரின் நம்பிக்கைக்குப் பாதிரமானவர்களாயும் சுயநலமற்ற சேவை செய்பவர்களாயு மிருப்பவர்களையே நிருவாகக் கமிட்டி அங்கத்தினர்களாகத் தேர்ந்தெடுக்கக் கோருகிறோம்.

வாழ்த்து

தமிழ்நாடு சித்த வைத்திய சங்கம்,

அமைச்சர்.

வைத்தியப் பேராசிரியர் V. P. கந்தசாமி அவர்கள்

எழுதிய

அறுசீர்கழிநெடில் விருத்தம்.

தமிழ் மருத்துப் பொழிலெனவோர் சஞ்சிகையை வரப்பெற்றேன் தவத்தோர் வாழ்ந்த

தமிழ்நாடுக் கினுஞ்சுகந்த மணம்பாப்பி யின்பலஞ் சாரச் செய்து

தமிழ்த்தலைவ னருள்பெற்றுத் தக்காரும் மகிழ்ந்துபோற்றத் தழைத்தெந் நாளும்

தமிழ்மருத்துப் பொழில்வாழ்கத் தரணியெலாம் வாழ்கசெழுந் தமிழும் வாழ்க.

தமிழ்நாடு சித்த வைத்திய சங்கம், ஆபீஸ் திருப்புவணம், இராமானுதபுரம் ஜில்லா.

வைத்தியப் பேராசிரியர், V. P. கந்தசாமி, அமைச்சர்.

SPECIAL ARTICLES

விசேஷ வியாசங்கள்

தாய்களையும் குழந்தைகளையும்
பேணுதல்.

III

கர்ப்ப காப்பு:—

கருவுற்ற முதல் மாதம் முதல் பத்து மாதங்களுக்கும் ஒவ்வொரு மாதத் தொடக்கத்திலும் முதல் மூன்று நாட்களுக்கு கீழ்க்காணும் மருந்துகளை முறைப்படி குடித்துவரக் கருச்சிதைவு முதலிய விக்கி னங்களின்றிப் பூரண சுகத்தோடு கர்ப்பம் வளரும்.

க - ம் மாதம்: தாமரைப்பூவினுட் காயும் நற்சந்தனமூமரை துப் பசும்பாலிற் குடிப்பது.

உ - ம் மாதம்: நெய்தற்கிழங்கு, முத்தக்காசு, கஞ்சா, மதுரம், இஞ்சி அரைத்துப் பாலிற் கலக்கிக் குடிப்பது.

ங - ம் மாதம்: சந்தனம், தகரம், கோட்டம், தாமரை, அல்லி, சிந்திற் தண்டு, குளிர்ந்த நீரிலரைத்துக் குடிப்பது.

ச - ம் மாதம்: நெய்தற்கிழங்கு, சிந்திற் தண்டு, நிலப்பனைக் கிழங்கு, நெருஞ்சிவேர் பாலி லரைத்துக் குடிப்பது.

ரு - ம் மாதம்: சாரணைக்கிழங்கு, இலுப்பைப்பூ, அழிஞ்சித் தினை, தகரம், எள்ளு, நெய்தற்கிழங்கு பாலில் அரைத்துக் குடிப்பது.

ஈ - ம் மாதம்: முயற்பித்து தண்ணீரி லரைத்துக் குடிப்பது.

எ - ம் மாதம்: கச்சோலம், ஆமணக்குவேர், நெய்தற்கிழங்கு அரைத்து நீரில் கலக்கித் தேன் கூட்டிக் குடிப்பது.

அ - ம் மாதம்: மதுரம், தாமரைவித்து, முத்தக்காசு விளாம் பிஞ்சு, யானைத்திப்பிலி, நெய்தற்கிழங்கு அரைத்துப் பாலிற் கலக்கிக் குடிப்பது.

ஊ - ம் மாதம்: வட்டுவிரை பொடிசெய்து தேனிற் குழப்பித் தின்பது.

க0 - ம் மாதம்: முத்தக்காசு, திராசை, நெய்தற்கண்டு, சீனி இவை யரைத்துத் தேனிற் குழைத்துத் தின்பது. (பராச சேகரர்.)

எடை கூறப்படாததினால் உடல்வன்மையை நோக்கி ஏற்றபடி கொள்ளவும்.

மற்றும் மூன்று அல்லது ஐந்தாம் மாதமும், ஏழாம் மாதமும் சிற்றமணக்கு நெய்யைப் பேதிக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இதனால் வாதாதி தொடங்கள் சேரா.

* பாவன பஞ்சாங்குலத் தைலத்தைக் கர்ப்பந்தரித்த பத்து மாதங் களும் வெய்யிலுள்ள தினங்களில் காலையில் $\frac{1}{4}$ பலமாகவும், இரவில் $\frac{1}{8}$ பலமாகவும் கொடுத்துவர, பிறக்கும் குழந்தை கர்ப்பச் சூடின்றி, திடமாயும், அழகாயும், புத்திகூர்மையாயும், நோயற்றதாயுமிருக்கும். இதனை முறைப்படி கொள்ள மூன்றாம், ஐந்தாம் மாதங்களில் பேதிக்கு எடுக்க வேண்டியதில்லை.

சூல்கொண்டு இருக்கும்போது ஒவ்வொரு மாதமும் சிற்சில குறிகள் தோன்றும். அவைகளையுடைய அலர்ந்திருக்கச் செய்யவேண்டிய பரிசாரங்களையும் அகத்தியர் பிண்டோற்பத்தியிற் கண்டவாறு கூறு வோம்.

அத்தியுரித் தோனிடைத்தி லார்த்தவுமை யாளின்ற சத்தி கணபதியின் றுள்போற்றி—எத்திசையும் கர்ப்பமின் றுருக்குக் காணும்பிணிதீரக் கர்ப்பக் கிரியைகளைக் கண்டுரைப்பேன்—உற்பத்தி திங்கள்முதல் கர்ப்பஞ் சிறுவலியாய்த் தான்வலித்தால் எங்கன்மரைப் பூசந் திலாமிச்சு—மங்கைநன்னீர் வார்த்தரைத் தாப்பிலில் வாகாக வேகொடுக்கச் சேர்த்திரண்டா மாதஞ் சிறுகினால்—மாற்றிக்கொள் தக்கோலம் தாமரையின் தன்பூவும் நீரரைத் தக்கால மேகொடுநீ ஆன்பாலில்—எக்காலும் மூணுகுந் திங்கள் முறுக்கி வயிறுளைக்கில் வாணிமலர் செங்குழரீர் வண்கிழங்கும்—பேணியாப் பாலி லதைக்கொடுக்கப் பாவையர்க் குக்கர்ப்பம் நாலில் வலித்திரத்தம் நாட்டினால்—சூலியர்க்கு நெய்தல் கிழங்குநொச்சில் நீர்வார்த் தரைத்ததனை உய்தல் பசுப்பாலில் உண்ணவே—ஐந்தாம் மாதம் வலிக்கில் வரும்ஆம்ப வின்பூவும் வேத மரைவிலா மிச்சவேர்—போதவே நீர்வார்த் தரைத்ததனை நிச்சயமாப் பாலிலி கூர்ஆறில் கர்ப்பக் குடலழன்று—நேர்வாகச் சுற்றிக் குடல்வலித்துச் சூழ்ந்துமே நீர்சுருக்கில் பற்று மருந்து பகரக்கேள்—உற்றதோர் திப்பிலியு முந்திரிகை சேர்ந்தநெய் தல்கிழங்கும் அப்பிலரைத் துப்பாலி லேயருந்த—ஒப்பில்லா ஏழில் வலிக்கில் இலாமிச்சம் சந்தனமும் வாழுந்தக் கோலம் வகைமூன்றும்—சூழும் கோவினது பாலில் கொடுக்களட்டாமாதம் பாவைகை கால்அயர் பசிக்கன்னன்—தேவையே இல்லையா வின்னம் இதற்கு மரைப்பூவும்

* தேரன் தைல வர்க்க னால்.

தொல்லெண்ணெய் தல்குழங்கும் தொந்தித்து—நல்லாவின் பாவி லதைக்கொடுக்கப் பாவை நவமாதம் குளின் வலிகாணிலா சந்தோலும்—கோவி மருதந்தோல் நீரினிலே வாகா யரைத்துக் கருத்தவா விற்பால் கலந்து—பருகவே பத்தாகும் மாதமதில் பாவை வயிறுளைக்கில் எத்தாகும் சர்க்கரையி லுப்பைப்பூ—சித்தாக நீரிலரைத் துப்பால் நீனைவாகத் தானருந்தப் பேருமரித் தோர்க்குப் பேசுவேன்—கூறும்

பழைமையும் புதுமையும்.

கோ. து. ராஜன்.

மனிதனுக்கு *வயது தூறுண்டுகள் என பண்டைய நூல்கள் கூறுகின்றன. இப்பொழுது ஒருவருடைய வயது சராசரி இருபத் தைந்தென்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. தூறுண்டு வாழ்பவர்களைக் காணவேமுடியாது. எழுபது, எண்பது ஆண்டு வாழ்பவர்களையும் காண்பது அரிதாகிறது. இங்ஙனம் ஆண்டு குன்றியதற்குக் காரணம், முன்னோர்கள் கையாண்டுவந்த பழக்க வழக்கங்களைக் கைவிட்டு வேறு புதிய வழிகளைக் கைப்பற்றியதேயாகும். அப்பெரியோர்களின் சில பழக்க வழக்கங்களை இங்கு ஆராய்வோம்.

அவர்கள் கைக்குத்தல் பச்சரிசி அல்லது புழுங்கலரிசியை உண்டு வந்தனர். அவ்வரிசி தவிடு நிறைந்து அழுக்குப் படிந்ததுபோல் மங்கலாக இருக்கும். அழுக்குள்ள இடங்களில் புழுக்கள் தோன்றி, அவை பரவி உடலுட் சென்று பல நோய்களை உண்டாக்குகின்றன வென்று மேனாட்டு நூல்கள் கூறின. இதைப்படித்த நம் அறிவாளிகள் மங்கலான அரிசியும் தூய்மையற்றதெனக் கருதி அதை நன்றாக வெண்மையாகும்படித் தீட்டிக் கழுவித் கையாண்டனர். அவர்களுக்கு ஒத்தாசையாக இரும்புபொறிகளும் தோன்றின. அவை அரிசியை மெல்லியதாகவும், தூய வெண்மையாகவும் தீட்டின. கைகளினால் குத்தும் வருத்தமும் நீங்கியது. மற்றும் தமிழர் உணவில் தக்க அளவு புரத (Protein) சத்து இல்லாததினால்தான் பாரிசவாயு போன்ற பெரிபெரி (Beriberi) நோய் அதிகமாக தோன்றுகிறதென்றும், அச்சத்து இவர்களது முக்கிய உணவாகிய அரிசியில் இல்லாத தினால் அதை (அரிசியை) நீக்கி அல்லது குறைத்து கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு இவைகளில் ஒன்றை சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டுமென்

* "...கொண்டான் வயததுதானா நென்பார்கள்..." —புலிப்பாணி.

"வேதநாற் பிராயமுதானு மனிதர்தாம் புருவரேனும் பாடியும் உறங்கிப்போகும்....."

—ஆழ்வார்.

"மனிதர்க்கு வயது தூறல்லதில்லை

ஐம்பது இரவில் அகலும் துயிலினால்....."

"பண்டிதனுக்காயுள் சதம்..." —அகத்தியர் சூத்திரப்பா.

பூம் மேனாட்டுக் கல்வி உணர்ந்தவர்கள் (Scientists) கூறினர். சில ஆண்டுகளுக்கெல்லாம், அவர்களது கொள்கை தவறெனப் பல ஆராய்ச்சிகளினால் புலப்பட்டது. பெரிபெரி நோய் வருவதற்குப் புரதக் குறைவு காரணமல்லவென்றும், வைட்டமின் B குறைவே காரணமென்றும் உணரப்பட்டது. மற்றும் அவ்வைட்டமின் கைக் குத்தல் அரிசியில் இருப்பதாகவும், பொறிகளில் தீட்டுவதால் பச்சரிசியில் அவ்வைட்டமின் கெட்டுவிடுகிறதென்றும், பல தடவை (வெண்மையாகு மட்டும்) அரிசியைக் கழுவி எடுப்பதினாலும் அது நீங்கிவிடுகிறதென்றும் அறியப்பட்டது. இப்படி, பழைய பழக்கங் களை இகழ்ந்து புதிய கொள்கைகளை மேற்கொண்டு பல இன்னல் களுக்குள்ளாகிய பிறகு நான் நம்முன்னோர்களின் மேன்மை உணரப் பாடுகிறேன்.

தற்கால பயிர்த்தொழில் நிபுணர்கள் புதிய செயற்கை எருக் களைக் கையாண்டு பெரிய பெரிய கதிர்களையும் காய்களையும் உற்பத்தி செய்யவேண்டுமென்று கூறுகின்றனர். தழையெரு, ஏரி வண்டல் முதலிய இயற்கை எருக்களைக் கையாளுவதனால் அவ்வளவு விளைவு வருவதில்லை என்று புள்ளி விவரங்களுடன் எடுத்துக் காட்டுகின்றனர். ஆனால் *ஆர். மெக்காரிசன் (R. McCarrison) முதலிய வர்கள் செய்த ஆராய்ச்சிகளினால் செயற்கை எருவிட்டு விளையும் பொருள்களைவிட இயற்கை எருவிட்டு விளையும் பொருள்களை வன்மையுள்ளவைகள், சிறந்தவைகள் எனத் தெரிகிறது.

பெரிய பாகல், சிறிய பாகல், பெரிய வெங்காயம், சிறிய வெங்காயம் இவைகளிலுள்ள பல சத்துகள் அளவுடன் தீழ்க் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றை நோக்கின் பெரிய பொருள்களில் நீர்ப் பொருள் அதிகமென்றும், சிறிய பொருள்களில்சத்துகள் அதிகமென்றும் விளங்கும்.

		பாகல்.		வெங்காயம்.	
		பெரிது.	சிறிது.	பெரிது.	சிறிது.
நீர்	%	92.39	83.16	86.76	84.33
நார்	%	0.80	1.70	...	...
சுண்ணாம்பு	%	0.023	0.045	1.76	0.040
தீ முதுகல்					
(Phosphorus)	%	0.065	0.144	0.046	0.058
அயம் Mgs.	%	2.22	9.35	0.66	1.18
தாது பொருள்	%	0.76	1.43	0.36	0.55

* Investigations by R. McCarrison in India and M. J. Rowlands in this country in this connection showed the superiority of "natural" over "artificial" manures in influencing the nutritive and Vitamin-B value of food grains.

"Food, Health Vitamins" by R. H. A. PLIMMER

and VIOLET G. PLIMMER.

புரதம்	%	1.64	2.87	1.22	1.80
மாசத்து	%	4.26	9.56	11.62	13.24
கொழுப்பு	%	0.15	0.98	0.04	0.08
உஷ்ணம்					
(Calorific Value) Per 100 gms		2.5	59.7	51.7	60.9

Health Bulletin

ஆகவே *சிறிய பொருள்களே சிறந்தவையெனக் காணலாம். இன்னும் சுவையினாலும் சிறிய பொருள்களே மேன்மையானவையென உணரலாம். இங்ஙனமிருக்கப் பெரிய கதிர்களையும், காய்களையும் பயிர்செய்வது ஆரோக்கியத்துக்குக் கெடுதல்தானே?

இந்திய மருத்துவ நூல்கள் பொருள்களின் சுவையாதித் தன்மைகளையே சிறப்பாகக் கொண்டுள்ளன. இவ்வழி நோக்கின் பின்பு சமைப்பதில் மிக்க பாலைக் கறக்கினும் அந்தப் பால் சுவையாக இல்லாததால் அதில் சத்துகள் குறைவென்றும், நாட்டுப் பசுவின் பால் அதைவிட சுவையாக இருப்பதால் அதில் சத்துகள் அதிகமென்றும் கூறலாம். இதைத் தற்கால ஆராய்ச்சிகளின்மூலம் மெய்ப்பிக்காவிட்டால் சிலர் இதை உண்மையென கருதார். அவர்களே ஆராய்ந்து உணரட்டும். நிற்க, பட்டினங்களில் பசுக்களுக்குப் புல், அகத்திக்கீரை முதலிய பச்சைத் தழைகளைப் போடுவதில்லை. இதனால் அவைகளின் பாலில் வைட்டமின் A குறைகிறதென்று அறியப்படுகிறது. புல், தழை முதலிய இயற்கை உணவையிட்டு வளர்த்த பசுக்களின் பாலேத் தான் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டுமென்றும், பிண்ணுக்கு வைத்து கறக்கப்பாலைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாதென்றும், அதனால் மாந்தம் வருமென்றும், நம்முன்னோர்கள் கருதினார்கள். இப்பழக்கத்தை இன்றும் கிராமங்களில் காணலாம். இன்னும் பாலின் குணம் அப்பசுக்களின் நிறத்தைப் பொருந்தி நிற்குமென்று பண்டைய நூல்கள் கூறுகின்றன. இதைப் ஆராய்ந்து அறியவேண்டும்.

(தொடரும்)

* If flavour is an indication of quality, small green cabbages and sprouts are infinitely superior to the large pale compact growths cultivated for the market, and small strawberries, and tomatoes are more delicious than fine exhibition specimens.

† Cows and hens are selectively bred to produce enormous quantities of milk and eggs. The same amount of vitamins and minerals may thus be spread over the increased bulk instead of being concentrated in a smaller space.

"Food, Health Vitamins."

DRUGS & MEDICIENS

ஒளவுதச் சரக்குகளும், மருந்துகளும்

சென்னை-533 008

தாளக பற்பம்

சைதாப்பேட்டை க. நாகையா அவர்கள் தாம் அனுபவத்தில் கையாண்டு வரும் தாளக பற்ப முறையைப் பற்றி பின்வருமாறு எழுதுகிறார். வெடியுப்பும் கோதுமைக்காய் பழம்புளியும் சமவெடை சேத்தும் பூணில்லா வுலக்கையா லேடித்த உறவானபின் வில்லை தட்டி காயவைத்து ஒட்டிவிட்டு டெரித்தால் பற்றி எரியும். பிறகு அச்சாம்பலை ஒரு பிங்கானில் போட்டு பனியில் வைக்க நீர் இறங்கும். இதற்கு வெடியுப்பு செய்நீர் என்று பெயர்.

கற்சண்ணம்பில் வைத்து பனங்களால் சுத்தித்தத்தாளகத்தை ஒரு அப்பிரக தகட்டின் மீது வைத்து சிறுதீயாய் எரித்து மேற்படி செய்நீரால் சுறுக்கிட சிவந்துகட்கும். அக்கட்டியைக் கல்வத்திட்டு மேற்படி செய்நீர் விட்டரைத்து வில்லைகட்டி காய வைத்து ஒரு அகலில் பாதிபாகம் கிழிஞ்சில் சண்ணம்பைக்கொட்டி அழுத்தி அதன்மீது வில்லையை வைத்து மேலும் சண்ணம்பு கொட்டி அழுத்தி மேல்முடி ஏழு சீலை வன்மையாய்ச்செய்து காய வைத்து ஐந்துபலம் எடையுள்ள 45 வரட்டியால் புடமிட்டு ஆறின் பின் எடுக்க கருத்து கட்டியாயிருக்கும். மறுபடியும் இன்னொரு முறைசெய்து 25 வரட்டியில் புடமிடவும் மீண்டும் ஒருமுறை

மேற்படி செய்நீரால் அரைத்து வில்லைகட்டி காயவைத்து மேற்படியாகவே 35 வரட்டியில் புடமிட்டுக்கத் தவளம்போல் நீறும்.

அளவு:—1 முதல் 1 குன்றி-இருவேளை.

துணைமருந்து:—பனைவெல்லம். பத்தியம்:—உப்பு புளி நீக்கவும்.

நாளளவு:—10 முதல் 12 நாள். தீருநோய்:—கூசியம், ஈளை, காசம், சுவாசம் முதலிய கப ரோகங்கள்.

குறிப்பு:—இதில் 4.9% பாஷாணம் (arsenic) இருப்பதாக சோதனையால் அறியப்படுகிறது. ஆகையால் 1 குன்றி தாளக பற்பத்தில் சுமார் 1/2 குன்றி பாஷாணம் இருக்கும். இம்முறை அகத்தய பரிபூரணத்தில் உளது. (பா-) அகவகந்தி சூரணம்

அமுக்கராங் கிழங்கு —64 பங்கு சுக்கு —32 ,, திப்பிலி ... 16 ,, மிளகு ... 8 ,, ஏலரிசி ... 4 ,, சிறுநாகப்பு ... 2 ,, இலவங்கம் ... 1 ,,

சர்க்கரை சூரணத்திற்குச் சம எடை.

செய்முறை:—எல்லாச் சரக்குகளையும் நன்கு இடித்து வஸ்திர காயம் செய்து அளவுபடி ஒன்று படக் கலந்து, கூடிய சூரணத்திற்குச் சம எடை சர்க்கரை கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

உபயோக அளவு:—வெரு கடி யளவு தினம் இரண்டல்லது மூன்று வேளை நோய்க்குத் தக்க படி கொள்ளலாம்.

அனுபானம்:—பசுவின் பால், நெய்.

பிணி நீக்கம்:—எல்லா வகை மேகங்கள், அஸ்திசுரம், வெட்டை சுவாசம், ஈளை, பாண்டு, தேக ஊறல் முதலியன நீங்கும். (வைத் திய ரத்தினச் சுருக்கம்.)

பஞ்ச தீபாக்னி லேகியம்

சுக்கு	...	...	1 பலம்
மிளகு	...	...	1 "
திப்பிலி	...	...	1 "
எலம்	...	...	1 "
சீரகம்	...	...	1 "
பசுவின் பால்	...	...	2 படி
பனை வெல்லம்	...	...	8 பலம்
தேன்	...	...	1/4 படி
நெய்	...	...	1/4 "

சேய் முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளை இளம் வருப்பாக வறுத்து இடித்து வஸ்திரகாயம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். பசும் பாவில் பனை வெல்லத்தை பாகுசெய்து அதில் குரணத்தைத் தூவிக்கொண்டி பிறகு நெய் தேன் சேர்த்து மெழுகு பதத்தில் லேகி யத்தை எடுத்து புட்டியில் பத்தி ரப் படுத்தவும்.

உபயோக அளவு:—பாக்களவு காலை மாலை இரு வேளையாக ஒரு மண்டலம் கொள்ளவேண்டும்.

பிணி நீக்கம்:—வாய்வு, பித்த வாய்வு, சரீரத்தில் உளைவு, குத் தல், உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் கள், காக்கை வளி, ஆசனக்கடுப்பு எரிச்சல், பேதி, கிராணி, வாந்தி, அஸ்திவெட்டை முதலியன நீங்கும். இந்த லேகியம் உண்ணும்

போது அரக்கு தைலத்தினு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இதன் செய்முறை பின்னர் வரும் — வைத்தியரத்தினச் சுருக்கம்.

சீதோ பலாதி குரணம்	...	...	8 பலம்
சீனா கற்கண்டு	...	...	4 "
முக்கிலுப்பு	...	...	2 "
அரிசி திப்பிலி	...	...	1 "
ஏலரிசி	...	...	1/2 "

சேய்முறை:—மேற்கண்ட சரக்குகளை யெல்லாம் இடித்து ஒன்று படக் கலந்து வஸ்திர காயம் செய்து புட்டியில் பத்தி ரம் செய்யவும்.

உபயோக அளவு:—1/8 பலம் 1/4 பலம் வரை வயதிற்குத் தக்க படியும் நோய்க்குத் தக்கபடியும் தினம் இரண்டல்லது மூன்று வேளையாகக் கொடுக்கலாம்.

அனுபானம்:—பால், நெய், தேன் பன்னீர், எலுமிச்சம் பழச்சாறு, கருப்பஞ்சாறு, வெந்நீர் முதலியன.

பிணி நீக்கம்:—கைகால் எரிஷி தேக எரிச்சல், அரோசகம், அக் கினிமந்தம், நாவாட்சி, பித்தம், குலை, இருமல், இரத்த பித்தம் வரட்டிருமல் முதலியன நீங்கும்.

சென்னை நகர எல். ஐ. எம் சங்கத்தின் பொதுக் கூட்டம்

சென்னை நகர எல். ஐ. எம். சங்கத்தின் பொதுக் கூட்டம் நாளது வருஷம் ஜூலைமாதம் 2-ந் தேதி புதன்கிழமை பிற்பகல் 3-மணிக்கு இந்திய மருத்துவ பாடசாலை பனகல் ஹாலில் நடக் கும்; அது சமயம் மேற்படி சங் கத்தின் நிருவாக அங்கத்தினர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்களென்று சங்கக் காரியதரிசி அறிவிக்கிறார்.

DO YOU



KNOW?

உங்களுக்குத்

தெரியுமா?

உந்தைகளுக்குத் தேன்

குழந்தைகள் தேன் சாப்பிடு னால் அவைகளுக்குச் சீத லி உண்டாவதில்லை, கனமும் ிரிக்கும். தேன் ரத்தத்தில் வேகமாகக் கலந்து விடு ல் ஆனால் ரத்தத்திலிருக் சர்க்கரை சத்து உடலுக்குத் தவறான அளவுக்குமேல் ிகரிப்பதில்லை.

புறத்தில் எவன் அழுக்கற்றி ள்கிறானோ அவன் அரத்திலும் ழுக்கற்றிருப்பான். அவ்வித ப்பவனிடத்தில் நற்குணமும் ிவபத்தியும் குடிபொண்டிருக் இது பற்றியே “வெளிச் ழு உள்சீரைக்காட்டும் கண்ணாடி” லெள்ளைக் கிள்ளை கள்ளச் ழுதை” என்னும் பழமொழிக ழும் வழங்குகின்றன போலும்.

த்திரை விதி

இடது பக்கமாய்ப் படுத்து ழிட்டுக்கொண்டு நித்திரை ழிடுதால், பஞ்சேந்திரியங் களி ழுயர்வும், சரீர வறுத்த ழும் ழும். ழுயின் விருத்தி ழுனைத்த மனதுக்கு உற் ழுண்டாகும்.

ரித்திரை பங்கம்

ழுய் நித்திரை செய்யாதவர் ழிடத்தில் புத்தி மயக்கம், தெளி ழின்மை, ழும்புலச் சோர்வு, பயம்

அக்னிமந்தம் முதலிய நோய் கள் தொடரும். அன்றியும் வேட்டை நாய்கள் கவ்வுவது போல் நித்திரை இல்லாதவர்களை ழியாதிகள் கவவும்.

கண் பார்வை

தினம் காலையில் எழுந்ததும் கண்களைப் பச்சைத் தண்ணீரில் கழுவி வந்தால் கண்களின் பார் வையானது பகற்போல்வெளிச் சமுண்டாகும்.

தேனும் தினைமாவும்

தேனும் தினைமாவும் தென் னாட்டு வேட்களுக்கு முக்கிய உணவாக இருந்தது. செவிடர் களுக்குக் காது கேட்க இந்த உணவே முக்கியமான தென்று ஒரு அமெரிக்க அறிஞர் கூறு கிறார்.

“நிமோனியா” சுரம் உள்ள வர்களுக்குக் கண் பளிச்சென் றிருக்கும். கன்னம் சிவந்திருக் கும்; உதடு பிதுங்கியிருக்கும் என்று ஒரு பிரிட்டிஷ் வைத்தியர் கூறுகிறார்.

பளிச்சென்று கண்களைப்பறிக் கும் வர்ணமுள்ள உணவுகளில் தான் வைட்டமின்கள் அதிகமாக ழிருக்குமென்றும் அவையே புஷ்டிமிக்குந்தவை யென்றும் ஒரு அமெரிக்க வைத்திய நிபுணர் கூறுகிறார்.

பலவகைக் குறிப்புகள்.

218664