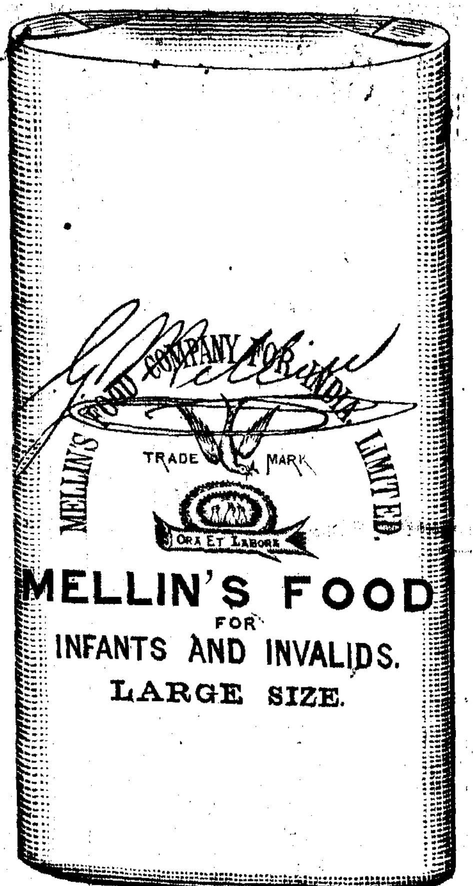
L9C
N12
118440

இந்தியாவில் . . . .
குழந்தைகளைக் . . .
காப்பாற்றும் விதம்.

118440

1112



மூன்றில் இரண்டு பங்கு அளவு உள்ள மேல் அத்தாட்சிப்படத்தில் காட்டியபடி காகிதச் சுருணையில் மெல்லின்சு ஆகாரபுட்டி ஒவ்வொன்றும் செய்யப்பட்டிருக்கிறது. வாங்கும்போது குஞ்சுகளுக்கு இரையூட்டும் தாய்ப்பட்சியோடுகூடிய பட்சிக்கூண்டொன்றுள்ள வர்த்தக அடையாளத்தைப் பார். கையெழுத்து லேபிளின் குறுக்கே நீலமையில் அச்சிட்டிருக்கின்றது.

3 3

இந்தியாவில் குழந்தைகளைக் காப்பாற்றும் விதம்.

இந்திய மாதர்களுக்கும் தாதிகளுக்கும்

சாதாரண காலங்களிலும் நோய்கண்ட காலங்களிலும்

குழந்தைகளுக் காகார மூட்டுவதையும்

குழந்தைகளை வளர்ப்பதையும்

அறிவிப்பதொரு புஸ்தகம்.

MADRAS

PRINTED AT THE S. P. C. K. PRESS, VEPERY

1912

118440

முகவுரை.

இந்தியாவில் ஐரோப்பிய குழந்தைகளும் சுதேசக் குழந்தைகளும் பெருங்கணக்காய்—முக்கியமாய் பிறந்து சில வருஷங்களிலேயே—மடிகிறபடியால், இந்தியாவில் குழந்தைகளை வளர்ப்பதைப் பற்றி நல்ல அறிவு வேண்டியிருக்கிறதென்று நம்புகிறேன். விசேஷ[illegible]ச் சேதத்துக்கும் அதனால் உண்டாகும் எல்லாக் கஷ்டங்களுக்கும், ஆகார மூட்டுவதிலும் குழந்தையை வளர்ப்பதிலும் அனுசரிக்க வேண்டிய மிகவும் எளிய சுகவிதிகளை யறியாமையா லுண்டாகிய பிழைகளே பெரும்பான்மையாய் மூலகாரணமாகும்.

இந்த மாதர்களும் படிக்கத் தெரிந்தவர்களும் இந்த சிறு புஸ்தகத்தைக் கவனிப்பார்களென்று நம்புகிறேன். சுதேச ஸ்திரீகளுக்கு வைத்தியவிஷயமாய் நல்ல புத்திமதியும் மருந்தும் கொடுப்பதாகிய வேலையை அந்தப்புர பாதிரிச் சங்கத்தாரும் (Zenana Mission) இந்தியாவில் ஸ்திரீகளுக்கு வைத்திய சகாயம் செய்யும்பொருட்டேற்படுத்தப்பட்ட தேச சங்கத்தாரும் (National Association for Supplying Medical Aid to Women in India) சாமர்த்தியமாய்ச் செய்துவருகிறார்கள். இந்தவிஷயமாக, இந்த தேசத்தில் பல விடங்களில் ஸ்திரீ ஆஸ்பத்திரிகள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன; ஸ்திரீகள் தங்களுக்கு வேண்டுமென்றாலும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு வேண்டுமென்றாலும் இந்த ஆஸ்பத்திரிகளிலாவது தங்கள் வீடுகளிலாவது மிகவும் நல்ல ஔஷதங்களை ஸ்திரீகள் கையினாலேயே பெற்றுக்கொள்ளக்கூடும். இந்தியாவில் அநேகமாய் ஸ்திரீகள் வியாதிகளெல்லாம் தேவதைகள் அல்லது முனிகள் அல்லது பிசாசுகள் இவற்றின்

கோபத்தினால் உண்டாகின்றன என்று நம்புகிறபடியால், சுதேச ஜனங்களுக்குச் சுகவிதிகளைப் போதிப்பது மிகவும் கடினமான வேலையே; வித்தை ஞானம் பரவப் பரவத்தான் இந்த காரியமும் சாத்தியமாகும். அந்தப்புர பாதிரிச் சங்கத்தார்கள் (Zenana Missions) அக்கறையுடனும் பக்தியுடனும் தலைபோட்டுக்கொண்ட பரோபகாரமான காரியம் படிப்படியாயும் நிச்சயமாயும் பலனை யுண்டுபண்ணி வருகின்றது. பிராணன், தேகசௌக்கியம், வியாதியின் காரணங்கள் இவைகளைப் பற்றிய விதிகளின் ஞானம் அதிகரித்தால்தான் நல்லகாலம் பிறக்குமென்று நம்பலாம். இதுவிஷயமாய் எடுத்துக்கொண்ட பிரயாசைகளினால் உத்தம ஜாதி ஸ்திரீகள் வழிக்கு வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். நாளாவர்த்தியில் எல்லா ஸ்திரீகளும் வழிக்கு வந்துவிடுவார்கள்; ஆனால், இந்த தேசத்தில் மற்றெல்லா விஷயங்களிலும்போல அபிவிருத்தி மெதுவாய்த்தான் நடக்கிறது.

குழந்தைகளுக்கு வரும் வியாதிகள் இந்த புஸ்தகத்துக்குச் சம்மதப்படாமல் வைத்தியர்விஷயமா யிருப்பதனால் அந்த விஷயத்தைப் பற்றிக் கொஞ்சந்தான் சொல்லியிருக்கிறது. இதைச் செய்துபார்ப்போம் அதைச் செய்துபார்ப்போம் என்று கண்ட மருந்துகளையும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிற வழக்கத்தைக் கண்டிக்கவேண்டுமென்பது என் கருத்து.

J. P.

அட்டவணை.

அத்தியாயம்.		பக்கம்.
I.	இந்தியாவில் குழந்தைகளின் சௌக்கியத்தைக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியமென்பது	1
II.	இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் வளர்ச்சியும் ஆகாரமும்	6
III.	குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுக்கும் விதங்கள் ...	10
IV.	குழந்தைகளுக்குப் பசுவின்பாலை ஆகாரமாகக் கொடுத்தல்	19
V.	தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுத்தல்	29
VI.	முதல்வாரமுதல் பத்துமாசம்வரையில் செயற்கையாகாரங் கொடுத்தல்	34
VII.	பால் மறக்கப் பண்ணும்போதும் அதன் பிற்பாடும் குழந்தைக் காகாரங் கொடுத்தல்	47
VIII.	குழந்தைகளின் உடுப்பு	52
IX.	குழந்தை யிருக்குமிடமும் ஆயாவும்	60
X.	குழந்தையின் பராமரிப்பு	65
XI.	பல் முளைத்தல்	72
XII.	அம்மை குத்துதல்	77
XIII.	அற்ப வியாதிகள்	81
XIV.	ஆபத்தில் செய்யவேண்டியது	99
XV.	குழந்தைப்பருவத்தில் காணும் சொத்த வியாதிகள் ...	123

அத்தியாயம் 1.

இந்தியாவில் குழந்தைகளின் சௌக்கியத்தைக் கவனிக்கவேண்டிய தவசியமென்பது.

சௌக்கியமும் பலமுமுள்ள குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்க்கவேண்டுமென்பது இவ்விந்தியா தேசத்திலிருக்கிற பெண்களின் விசேஷ கோரிக்கையல்லவா! இளம்பிராயத்தில் சௌக்கியமும் சந்தோஷமும் கட்டாயமா யடைவதற்காக அனுசரிக்கவேண்டிய முறைகளைச் சொல்வது இந்தப் புஸ்தகத்தின் உத்தேசம்.

இங்கிலாந்துமுதலிய இதர தேசங்களைக்காட்டிலும் **இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்கு வியாதிகளும் சாவும் அதிகம்.** ஆனால் இந்த வியாதிகளும் சாவும் அநேகமாய்ச் சரியாய் வளர்க்காததனால் உண்டாகிறபடியால் இவற்றைத் தடுத்துவிடக்கூடும்.

குழந்தைகள் அதிகமாய்ச் சாவதற்குச் சீதோஷ்ண ஸ்திதியே காரணமல்ல. இந்தியாவின் சீதோஷ்ண ஸ்திதியே ஐரோப்பிய குழந்தைகளுக்கு விசேஷ மரணத்தை யுண்டாக்குகிறதென்று அநேகர் நம்பினபோதிலும், கணக்குகளை ஜாக்கிரதையாய்த் திரட்டிப்பார்த்தால், இது அவ்வளவும் உண்மையல்லவென்று சொல்லவேண்டும். ஐரோப்பிய தேசங்களிலும் அமெரிக்காவின் ஐக்கிய மாகாணங்களிலும் (United States of America) இருந்ததைவிட இந்தியாவில் குழந்தைச்சாவு முன்னொரு காலத்தில் அதிகமாயிருந்தது; ஆனாலும், ஜாக்கிரதையாய்ச் சர்ச்சை செய்ததன்பேரில், குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கும் பிராயம் மற்ற தேசங்களைவிட இந்தியாவில் அதிக

அபாயகரமா யிருக்கிறதென்றும், ஆனால் அந்தப் பிராயத்துக்கு முன்னும் பின்னும் ஐந்து பிராயம்வரைக்கும் குழந்தைகள் இங்கிலாந்தில் எவ்வளவு நன்றாக வளர்கின்றனவோ அவ்வளவு நன்றாக இந்தியாவிலும் வளர்கின்றன என்று நன்றாக ஏற்படுகின்றது.

குழந்தை வியாதிகளினால் மரணம் அதிகமில்லை. கண்டமாலை காண்பதற்கு வேண்டிய காரணங்கள் குளிர்தேசங்களிலிருப்பதைவிட இந்தியாவில் எவ்வளவோ குறைவு. கக்குவாயிருமல், அம்மை, விஷஜுரம் இவைபோன்ற இங்கிலாந்தில் அடிக்கடி காணும் குழந்தை வியாதிகள் இந்தியாவில் அவ்வளவாகக் காண்கிறதில்லை; கண்டாலும் அபாயமில்லாமல் இலகுவில் விட்டுவிடுகின்றன. இந்த விஷயங்களையெல்லாம் யோசித்துப் பார்த்தால் இங்கிலாந்திலிருப்பதைவிட இந்த தேசத்தில் குழந்தைச்சாவு குறைச்சலா யிருக்கவேண்டும். அறியாமையாலும் இளங்குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுபவர்களுடைய அஜாக்கிரதையாலும் காரியங் கெடாமலிருந்தால் மற்ற தேசங்களைவிட இந்தியாவில் குழந்தைச்சாவு குறைவாகவே யிருக்குமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

இந்தியாவில் குழந்தைகளுக்குத் தகாத ஆகாரங் கொடுப்பதனாலும் ஐந்து வயதுக் குட்பட்ட குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவதில் செய்யப்படும் பிழைகளாலும் உண்டாகும் அபாயம் இங்கிலாந்திலிருப்பதைவிட மிகவும் அதிகம்; ஆகையால் இம்மாதிரியான பிழைகளினால் உண்டாகும் தீங்குகளினின்றும் குழந்தையைக் காப்பாற்ற எவ்வளவோ ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டிய தவசியம். குளிர் தேசங்களில் சாதாரணமாய்ப் பெரிய தீங்குகளை உண்டாக்காத சிறு வியாதிகளும், உஷ்ண தேசங்களில், கொஞ்சகாலத்தில் பிராணபயத்தை யுண்டாக்கக் கூடும்.

குழந்தைகளின் சௌக்கிய விதிகளை யறியாமை. குழந்தைகளின் சௌக்கிய விதிகளும், குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவதிலும் போஷிப்பதிலும் அனுசரிக்கவேண்டிய விதிகளும் சீமையிலும் சிறுவயதுள்ள தாய்களுக்கு அநேகமாய்த் தெரிகிறதில்லை; ஆனால், புத்திசொல்லக்கூடிய அநுபவசாலிகளான

பந்துக்களும், நல்ல தாதிகளும், சாமர்த்தியமுள்ள வைத்தியர்களும் அவர்களுக்குச் சமீபத்திலேயே இருக்கிறார்கள். இந்தியாவிலோ, போக்குவரவுக்குரிய சாதனங்கள் நாளாவர்த்தியில் அதிகரித்து வந்தபோதிலும் அநேக இடங்களில், ஒரு சிறு தாயானவள் ஒரு ஆயா அல்லது ஒன்றுந்தெரியாத வேலைக்காரர்களுடைய துணையே பற்றாக இருக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஆயா எவ்வளவு கெட்டிக்காரியாய்த் தோன்றினபோதிலும், அவள் வார்த்தையைக்கேட்டு புத்தியுள்ள தாய் ஒருபோதும் நடக்கமாட்டாள். அபாயமாயிருக்கிற பிராணன் தன் கண்மணியேயல்லவா! தன் குழந்தையின் சௌக்கியத்துக்கு வேண்டிய விதிகளைத் தெரிந்துகொள்வது தன் கடமையேயன்றோ!

தன் குழந்தை நன்றாயிருப்பதற்கு வேண்டிய விதிகளெல்லாம் சிறுதாய்க்கு நன்றாய்த் தெரிந்திருக்கவேண்டியது. அவை யாவன:—அன்னபானங்களைப்பற்றிய எளிய விதிகள்; ஆசாரம்; உடுப்பு; குளிர், ஈரம், வெயில், காற்று முதலியவற்றினின்று பாதுகாத்தல்.

தாய்மார்கள் ஆபத்துக்காலங்களில் தைரியமாயிருக்கவேண்டுமென்பதும், கஷ்டமும் அபாயமுமான காலங்களில் நம்பிக்கையை யுண்டுபண்ணி ஊக்கத்தைத் தரக்கூடிய உபயோககரமான குறிப்புகளையும் புத்திமதிகளையும் சொல்வதுமே இந்தப் புஸ்தகம் எழுதுபவருடைய கருத்து.

குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுப்பதில் ஜாக்கிரதை யத்தியாவசியம். தன் குழந்தைக்கு எவ்விதமான செயற்கையாகார மூட்டலாமென்று ஒவ்வொரு தாயும் ஒரு காலத்தில் ஆலோசிக்கவேண்டி வருகிறது. குழந்தையைப்பெற்று கொஞ்சநாள் வரைக்கும் பால் கொடுக்கக் கூடியவளா யிருக்கக்கூடும்; ஆனால் தாய்ப்பாலுக்குப் பதில் எதாவது தேடவேண்டிய காலமொன்று வருகிறது. இந்தியாவில் தாய்கள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்க விருப்பமும் சக்தியும் வரவரக் குறைந்துவருவதாகத் தோன்றுகிறது; ஆகையால், தாயானவள் குழந்தை பிறந்தது முதல் முலைப்பாலுக்குப் பதிலாக ஏதாவதொரு செயற்கையாகாரத்தை யூட்டவேண்டிய தநேகவிடங்களி லவசியமாய் விடுகிறது. தன்னறிவைக்கொண்டோ, அல்லது தன்னிலும்

அநுபவசாலிகளான சிநேகிதர்களுடைய புத்திமதியைக்கொண்டோ, ஒரு தாயானவள் சில சமயங்களில் சரியான வழியில் போகலாம்; ஆனால், தங்களுடைய குழந்தைகளுக் காகாரங்கொடுக்கும் விஷயமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய எளிய விதிகள் இந்தியாவில் சிறு தாய்களுக்கு அநேகமாய்த் தெரிகிறதில்லை. சிறு குழந்தைகளுக் காகாரங்கொடுப்பதில் ஆயாவானவள் அடிக்கடி அநுசரித்துவரும் அடாவடிக் குருட்டு வழக்கங்களினால் வருஷாவருஷம் ஆயிரக்கணக்கான குழந்தைகள் சாகின்றன. இப்படி நேரிடும் குழந்தைச்சாவுகளில் பெரும்பான்மையானவை வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, வலிப்பு, கணச்சூடு முதலிய நோய்களால் உண்டாகின்றன. இம்மாதிரியான விலக்கக்கூடிய வியாதிக்கும் மரணத்துக்கும் அவற்றால் உண்டாகும் துக்கத்துக்கும் வருத்தத்துக்கும் ஆகிய எல்லாவற்றிற்கும் தகுதியில்லாத செயற்கை யாகாரங்களை யுபயோகப்படுத்துவதே முக்கிய காரணமாகும். தங்கள் வாழ்நாள் முழுதும் பிரயோசனமில்லாதபடி பலவீனமடைந்த தேகத்துடன் உயிர்வைத்திருக்கும் குழந்தைகள் எத்தனையென்றும், அதனால் உண்டாகும் நஷ்டமும் அலைச்சலும் எவ்வளவென்றும் நாம் யோசித்துப் பார்த்தோமானால், இவற்றையெல்லாம் விலக்கக்கூடிய உபாயங்களைப் பலரும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய தெவ்வளவவசியமென்பது உடனே தெளிவாகும். சுகவிதிகளைச் சரியாய் அனுசரிப்பதனாலும், உயுக்தமான உடுப்புகளினாலும், தகுந்த ஆகாரத்தினாலும், நல்ல ஔஷதங்களினாலும், புத்தியுள்ள பெற்றோர்களுடைய ஜாக்கிரதையினாலும், இந்த நஷ்டத்தையெல்லாம் விலக்கி, இப்படி சாகிற குழந்தைகளையெல்லாம் காப்பாற்றக்கூடுமென்பதை மறக்கக்கூடாது.

ஒவ்வொரு தாயினுடைய கடமையும் தன் குழந்தையின் ஆயுளுக்கும் சௌக்கியத்துக்கும் ஆதாரமான சுகவிதிகளைத் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியதல்லவா? இவை தெரிந்திருந்தால் பலவீனமும் நோயுமுள்ள குழந்தையையும் பலமும் சௌக்கியமும் சுறுசுறுப்புமுள்ள குழந்தையாக மாறும்படி வளர்த்துவிடக்கூடும்; இந்த விதிகள் தெரியாவிட்டாலோ தான் துக்கமும் வருத்தமும் அடைவதல்லாமல் தன் கண்மணியின் பிராணனுக்கும் அபாயம் நேரிடக்கூடும். இந்த விஷயங்களைத் தெரிந்து

கொள்வதற்கு வேண்டிய சாதனங்கள் இருக்கின்றன; அவை பெரும்பாலும் இந்தியாவில் வருஷக்கணக்காய்க் குடியிருந்த தாய்மார் வைத்தியர் முதலானவர்களுடைய இதுவரையில் குறிக்கப்படாத அநுபவங்களை; சுகவழியையும் சரீர சாஸ்திரத்தையும்பற்றிய நூல்களிலும் இங்குமங்கும் காணலாம். இந்தியாவில் சிறு தாய்களுக்கு இந்த சாதனங்கள் கிடைக்கக்கூடியன வல்ல; ஆகையால் தங்கள் கோரிக்கை நிறைவேறுவதற்கு அநுகூலமோ அல்லது பிரதிகூலமோ உண்டாக்கக்கூடிய காரணங்களைத் தெரிந்துகொள்ளாமலே வழங்காமலொழிந்த பழைய வழக்கங்களையே அநுசரித்து வருகிறார்கள்.

அத்தியாயம் II.

இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் வளர்ச்சியும் ஆகாரமும்.

இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் குழந்தை அதிக விரைவாக பளு வதிகரிக்கிறது. நோயில்லாத குழந்தை கர்ப்பம் சரியாய் முதிர்ந்து பிறந்திருந்தால், ஏழு பவுனுக்குக் கொஞ்ச மதிக பளுவும், சுமார் பதினெட்டு அங்குலம் நீளமும் இருக்கும். பிறந்து மூன்று அல்லது நான்கு நாள்வரையில் அது சாதாரணமாய் எடை குறைகிறது; அநேக குழந்தைகள் நான்கு அல்லது ஆறு அவுன்சு எடை குறைகின்றன. இதன்பிறகு, சரியான ஆகாரம் இருந்தால், எலும்புகளும், சதையும், நரம்புகளும் இதர அவயவங்களும் வளர்ந்து நாளுக்குநாள் எடை அதிகரித்து வந்து, பிறந்து ஒரு வருஷத்திற்கெல்லாம் பதினெட்டு அல்லது இருபத்திரண்டு பவுன் பளுவடையும். சாதாரணமாய் குழந்தை பிறந்த ஆறுமாதத்தில் எடை இரண்டுமடங்காகவும், ஒரு வருஷத்தில் மூன்றுமடங்காகவும்! ஆகவேண்டும். மற்ற எந்த வயசிலும் இவ்வளவு விரைவில் வளர்ச்சி உண்டாகிறதில்லை; இந்தமாதிரி ஆகாரரூபமாய் ஏற்றுக்கொள்ளும் வஸ்துக்களை வளரும் குழந்தையின் ரூபமாக மாற்றும்படி எவ்வளவு வேலை நடக்கவேண்டும்!

குழந்தை முதல் பிராயத்தில் மாசம் ஒன்றுக்கு ஒரு பவுன் வீதமும் இரண்டாம் பிராயத்தில் மாசம் ஒன்றுக்குப் பன்னிரண்டவுன்சு வீதமும் எடை அதிகரிக்கும்படி வளராவிட்டால், அதற்குச் சரியான ஆகாரம் இல்லை.

நோயில்லாமல் வளர்கிற குழந்தை இளமையில் பின்வருமாறு எடையில் அதிகரிக்கவேண்டும்:—

வயசு.		அதிகரிக்கவேண்டிய எடை		மொத்த எடை.	
1—ம் மாசம்.	...	13 அவுன்சு.	...	8 பவுன்.	
2—ம் ,,	...	30 ,,	...	9 ,,	14 அவுன்சு.
3—ம் ,,	...	27 ,,	...	11 ,,	9 ,,
4—ம் ,,	...	26 ,,	...	13 ,,	3 ,,
5—ம் ,,	...	21 ,,	...	14 ,,	8 ,,
6—ம் ,,	...	20 ,,	...	15 ,,	12 ,,
7—ம் ,,	...	17 ,,	...	16 ,,	13 ,,
8—ம் ,,	...	28 ,,	...	18 ,,	4 ,,
9—ம் ,,	...	22 ,,	...	19 ,,	10 ,,
10—ம் ,,	...	20 ,,	...	20 ,,	14 ,,
11—ம் ,,	...	11 ,,	...	21 ,,	9 ,,
12—ம் ,,	...	7 ,,	...	23 ,,	

இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் எலும்புகள் முதலில் மிருதுவாய் ஜவ்வுபோலிருந்து, வரவர கெட்டியாகின்றன; மூளை, சதைகள், சுவாசாசயங்கள் முதலிய அவயவங்கள் பரிமாணத்தில் அதிக விரைவாக அதிகரிக்கின்றன; ஆகையால் அவை யொவ்வொன்றும் வளர்ந்து முதிர்வதற்குத் தகுந்த ஆகாரம் ஏராளமாக வேண்டியிருக்கிறது. ஆனாலும், குழந்தை நித்திரையிலும் ஆகாரமேற்றுக்கொள்வதிலும் தன் காலத்தைப் பெரும்பாலும் போக்குகிறபடியால், குழந்தையின் இளமைப்பருவத்தில் மனசும் திரேகமும் அவ்வளவாக வேலை செய்யவில்லை.

சிறு குழந்தைக் கியற்கையாகாரம் நோயில்லாத தாயின் பாலே என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை; அது தசையம்சம் (Proteid), கொழுப்பு, பாற்சர்க்கரை, உப்புகள் என்ற நான்கு வெவ்வேறுவிதமான அம்சங்கள் விரவியிருக்கிற ஜலரூபமாக இருக்கிறது.

தசையம்சம் (*Proteid material*).—பாலை உட்கொண்டால் திரேகத்தில் உண்மையாக உயிருள்ள பாகங்களை உண்டாக்குவதனால் இதற் கிந்தப் பேரிடப்பட்டிருக்கிறது. - இந்த

வஸ்து பாலில் முக்கியமாய்ப் பால் வெள்ளை ரூபமாக (Caseinogen) இருக்கிறது; இந்தப் பால் வெள்ளை (Caseinogen) யிலிருந்துதான் பால் புளித்தால் வெள்ளைச் சக்கைகள் அல்லது தயிர்க்கட்டிகள் உண்டாகின்றன. எந்தவிதத்திலாவது தசையம்சம் (Proteid) ஆகாரமாகாவிட்டால் பிராணனோடிருப்பது அசாத்தியம்; மேலும், திரேகத்தில் வளர்கிற உறுப்புகளை உண்டாக்குவதற்குவேண்டிய வஸ்துக்களை இரத்தத்துக்கு இந்த தசையம்ச (Proteid) வஸ்துக்கள் தருவதனால், குழந்தையின் ஆகாரத்தில் இந்த வஸ்துக்கள் குறைந்தால் அது உடனே வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது: குழந்தையின் வளர்ச்சி தடைப்படுகிறது, குழந்தை பலவீனமடைந்து வெளுத்துப்போகிறது, சதை இளகிப்போகிறது, நோய் வந்தால் சமாளிக்கக்கூடிய பலம் குறைந்துபோகிறது.

பாலின் கொழுப்பு மூளை, நரம்பு முதலாக திரேகத்தின் அநேக பாகங்களை உண்டாக்குவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களை இரத்தத்தில் சேர்க்கிறது. மேலும் கொஞ்சங் கொழுப்பு திரேகத்தில் ரசாயன (Chemical) மாறுபாடுகளை யடைந்து உஷ்ணத்தை யுண்டுபண்ணி, திரேகத்தை வெப்பமாக வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.

பாலின் சர்க்கரை (*Lactose*) நாம் சாதாரணமாய்ச் சர்க்கரையென்று சொல்லும் வஸ்துவைப்போன்றது; ஆனால் அதே வஸ்துவன்று. இந்த வஸ்து இரத்தத்தைச் சரியான சீதோஷ்ணஸ்திதியில் வைத்துக்கொண்டிருப்பதற்கும், கொழுப்புண்டாவதற்கும் வேண்டிய வஸ்துக்களை இரத்தத்தில் சேர்க்கிறது. ரசாயன அமைப்பை நோக்குமிடத்து, இதரவிதமான சர்க்கரைகளைப்போலவே பாற்சர்க்கரையும் கார்போஹைட்ரேட் (Carbohydrate) என்று சொல்லப்படும் ஒருவித வஸ்துவாகும்.

பாலின் உப்புகள்தான் பாலைப் பொங்கவைத்தால் ஜலமெல்லாம் ஆவியாயும், தசையம்சமும் (Proteid), கொழுப்பும், பாற்சர்க்கரையும் பஸ்மமாகவும் போய்விட்டபிறகு சாம்பலாக நிற்கிற வஸ்துக்கள். எலும்புகள் உண்டாவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களையும், இதர உறுப்புகளெல்லாம் உயிருடன் இருந்து

வளர்வதற்கு அவசியமான வெவ்வேறு உப்பு வஸ்துக்களையும் இந்த வஸ்துக்கள் இரத்தத்தில் சேர்க்கின்றன.

* பாலிலுள்ள ஜலத்தால்தான் பால் ஜீரணமானபிறகு பாலின் அம்சங்கள் இரத்தவோட்டத்தில் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கப்படுகின்றன.

குழந்தைக்கு வேண்டிய ஆகாரம். வளர்கிற குழந்தையின் திரேகத்தை யுண்டுபண்ண மேற்சொன்ன வஸ்துக்கள் தாய்ப்பால் ரூபமாக இயற்கையால் கொடுக்கப்படுகின்றன என்று சொன்னோம்; இப்போது இந்த வஸ்துக்களின் தாரதம்மியப் பிரமாணத்தைப்பற்றி விசாரிப்போம். குழந்தைக்குத் தசையம்ச (Proteid) வஸ்து எவ்வளவு வேண்டும்? கொழுப்பு எவ்வளவு? பாற்சர்க்கரை எவ்வளவு? முலைப்பாலின் அமைப்பைக்கொண்டு இதற்கு மிகவும் திருப்திகரமான பதில் சொல்லலாம். குழந்தை பிறந்ததுமுதல் ஒன்பது அல்லது பத்துமாசம் இந்த வஸ்துவே ஆகாரமாயிருந்தால் (உண்மையில் இந்த வஸ்துவேதான் ஆகாரமாயிருக்கவேண்டும்) விரைவாக வளரும் சரீரத்தின் வெவ்வேறுவிதமான உறுப்புகளெல்லாம் இந்த வஸ்துவின் அம்சங்கள் தகுந்தபடி மாற்றப்பட்டேயல்லவா உண்டாகவேண்டும்.

முலைப்பாலின் அம்சங்கள்.

ஜலம்	87·24 முதல் 90·58
கார்போஹைட்ரேட் (Carbohydrates) } பாற்சர்க்கரை (Lactose)	3·15 ,, 6·09
கொழுப்பு	2·67 ,, 4·03
தசையம்ச (Proteid matters) ...	2·91 ,, 3·92
உப்பு	0·14 ,, 0·28

இளங்குழந்தைக் கியற்கையாகாரமான முலைப்பா லில்லாமற்போனால், அதற்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தும் ஆகாரம் அமைப்பிலும் குணத்திலும் கூடியவரையில் தாய்ப்பாலை ஒத்திருக்க வேண்டுமென்ப தேற்படும். முலைப்பாலுக்கு கிடைக்கக் கூடியவற்றுளெல்லாம் சிரேஷ்டமான பதிலாகாரம் என்னவென்றால், அப்பொழுதுதான் கறந்த பசுவின்பால் அல்லது எருமைப்பால்; அதை மெல்லின்சு ஆகாரத்தால் (Mellin's Food) மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

அத்தியாயம் III.

குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுக்கும் விதங்கள்.

குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுக்கும் வெவ்வேறு விதங்கள். குழந்தை பிறந்ததுமுதல் குழந்தைக் காகாரங் கொடுக்க மூன்று முக்கியமான விதங்கள் உண்டு:—

1. முலைப்பால் கொடுத்தல். செவிலித்தாய் வைப்பதைவிடத் தாயே முலைப்பால் கொடுத்தல் இயற்கையான வழியாகையால் எல்லாரும் அப்படி செய்தால் நல்லது. செவிலித்தாய் வைப்பது ஏதோ சில விடங்களில்தான் சாத்தியமாகும்; மேலும் இந்தியாவில் இந்தமாதிரி செய்வது அநேக ஆட்சேபனைகளுக் கிடமுண்டாக்கும்.

2. கலந்து பால் கொடுத்தல், அதாவது முலைப்பால் கொடுப்பதுடன் மெல்லின்சு ஆகாரத்தையும் குழந்தைக்கு வேண்டியபடி செய்து ஊட்டுதல்.

3. செயற்கையாகாரம், அதாவது எருமை, அல்லது பசு, அல்லது ஆட்டுப்பாலைக் குழந்தை பிறந்ததுமுதல் கொடுக்கத் தகுந்த ஆகாரமாகும்படி மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கூட சேர்த்துக் கொடுத்தல்.

முலைப்பால் கொடுத்தலின் முக்கியம். இந்த விதங்களில் எதை அனுசரிக்கலாமென்று தீர்மானிப்பதற்குமுன் அநேக விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. ஆனாலும் தாய்மாரெல்லாம் தத்தம் குழந்தைகளுக்குத் தாங்களே முலைப்பால் கொடுக்க மிகவும் பிரயாசைப்படவேண்டும். தாய்க்குப் பால் குறைச்சலாயிருந்தாலும் தன் குழந்தைக்கு அடியோடு பால்

கொடுக்க முடியாமற்போகாது; ஆகையால் தாயானவள் தனக்குப் பால் எவ்வளவு குறைச்சலாயிருந்தபோதிலும் தன் குழந்தைக்குத் தானே பால் தரவேண்டும். குழந்தைக்கு வேண்டிய அளவு பால் தாய்க்கிராவிட்டாலும், சாதாரணமாய்த் தாயானவள் சில வாரங்களாவது நாளுக் கிரண்டுதரம் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கக் கூடியவளாயிருப்பாள்; அதற்குமேல் செயற்கையாகாரங் கொடுக்கவேண்டும். பால் கொடுக்கும் தாய்க்குப் பால் கொடுப்பதனால் எவ்வளவோ சக்தி குறைகிறது; ஆகையால் அவளுக்குப் பாலும், பாலில் செய்யப்பட்ட கஞ்சிகளும் போன்ற சுலுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரங்கள் தாட்டியாயிருக்கவேண்டும். மெல்லின்சு லாக்டோ (Mellin's Lacto) பால் கொடுக்கும் தாய்களால் நல்ல அன்னபானமாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது; அதை உபயோகப்படுத்துவதில் விசேஷ குணமும் உண்டு: எப்படியென்றால், பால் உண்டாவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்களை இரத்தத்தில் சேர்த்து, பாலை ஜாஸ்தியாகப் பெருகச்செய்து, பாலின் குணத்தையும் நல்லதாக்குகிறது. அதைத் தயார் செய்யும்விதமெப்படியென்றால், கொதிக்காமல் உஷ்ணமாயிருக்கும் ஜலத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு டேபுல்ஸ்பூன் (Tablespoonful) லாக்டோவைச் சேர்த்து, வாய்க்கு வேண்டிய ருசிக்கு வருகிறவரையில் வெந்நீரைவிட்டுக் கலக்கவேண்டும்.

பால் கொடுக்கும் தாய்களுக்கு மெல்லின்சு ஆகாரத்தின் உபயோகம் இவ்வளவவ்வளவல்ல. தாய்க்குப் பாலதிகமாக வேண்டுமானால் அதை அப்போதுதான் கறந்த பசுவின் பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்; பால் நல்லதாயிராமற்போனாலும் அதிகமாயிராமற்போனாலும் இதைச் சாப்பிடுவதில் அநேக நன்மைகளுண்டாகின்றன. இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் இதை யுபயோகித்தால் பால் அதிகமாய்ப் பெருகி பாலும் நல்லதாகியே வருகின்றது.

பால் கொடுக்குங்காலத்தில் விலக்கப்படவேண்டிய அன்னபானங்கள். பால் கொடுக்கும் தாயின் ஆகாரம் நாளு விதமாக இருக்கவேண்டும்; சுலுவில் ஜீரணமாகிற சாதாரண மான புதிய மாமிசங்களும், சமையலான காய்கறிகளும், அக்

தந்த காலத்துக்குரிய பழங்களும் ஆகிய இவையெல்லாவற்றையும் மிதமாய்ச் சாப்பிடலாம்; ஆனால் இறைச்சியாவது கீரை முதலிய பதார்த்தங்களாவது அதிகமாய்ச் சாப்பிடக்கூடாது. உஷ்ணமான கறிகள், விசேஷ சம்பாரங்கலந்த பண்டங்கள், முள்ளங்கி, பச்சடிகள், சமையலாகாத காய்கறிகள், டப்பியாகாரங்கள் ஆகிய இவையெல்லாவற்றையும் விலக்கவேண்டும். பலமான தேயிலைக்கஷாயம், காபிக்கஷாயம், மதுபானங்கள் ஆகிய இவைகளும் விலக்கப்படவேண்டும். பால் கொடுக்குங் காலத்தில் சாராயம், கள் முதலியவற்றை உபயோகிப்பதனால் நன்மையுண்டென்று தாதிகளும் தாய்களும் ஒரு துராபிப்பிராயங் கொண்டிருக்கிறார்கள். சிலர் அவை அவசியமென்றெண்ணி அவற்றால் பாலுண்டாகிறதென்றுஞ் சொல்லுகிறார்கள். மதுபானஞ் செய்வதனால் எவ்விதத்திலும் பால் உண்டாக ஏதுவில்லையென்று எவ்வளவு உறுதியாகவேண்டுமானாலும் சொல்லலாம். பாலுண்டாவதற்கு வேண்டிய அம்சங்களை இரத்தத்தில் சேர்ப்பதற்கு அவசியமான ஆகார வஸ்துக்களைத் தகுந்தபடி கலந்து சாப்பிடுவதற்குப் பதிலாக இந்த பானங்களை யுபயோகிப்பதில் எந்தவிதத்திலும் பிரயோசனமுமில்லை. பால் கொடுக்கும் தாய்க்கு மற்றவர்களைவிட அதிக பானம் வேண்டியிருக்கிறதென்பது உண்மையே; ஏனெனில் அவளுக் கடிக்கடி தாகமெடுக்கிறது. இலேசான தேயிலைக்கஷாயமும் காபிக்கஷாயமும் மதுபானங்களைப்போல அவ்வளவு கெடுதியானவையல்ல; ஆகையால் அவற்றை நாளைக்கொருதரம் சாப்பிடலாம். தாகத்தை யடக்குவதற்காக மதுபானங்களைக் கொடுப்பதைவிட, கஞ்சியோ, வாற்கோதுமைக் கஞ்சியோ, பாலும் தீர்த்தமுமோ, கொக்கோவோ கொடுப்பது எவ்வளவோ மேல். மெல்லின்சுலாக்டோவை மேல்சொன்னபடி தனியாகவோ அல்லது கொக்கோவோடு சேர்த்தோ சாப்பிட்டாலும் நல்லது. இந்த பானங்கள் தாகத்தை யடக்குவதேயல்லாமல், உண்மையான போஷாக்கைக் கொடுத்து, பாலுண்டாவதற் கொத்தாசையாயிருக்கின்றன.

காலக்கிரமமாகப் பால் கொடுத்தலின் முக்கியம். காலக்கிரமப்படி பால் கொடுத்தலை வழக்கத்தில் கொண்டுவருவது தாய் குழந்தை ஆகிய இரண்டுபேருடைய சௌக்கியத்துக்கும் பிரதானமாயிருக்கிறது. குழந்தையை அடியிலிருந்தே காலக்

கிரமப்படி முலையுண்ணும்படி பழக்கிவிட்டால், பால் கொடுக்குங்காலத்தில் சாதாரணமாயுண்டாகி, சிறு தாயின் தேகத்துக்கும் மனசுக்கும் எவ்வளவோ கஷ்டந்தருகிற ஆயாசம் உண்டாகாது; உண்டானாலும் அவ்வளவாக இராது.

முலைப்பால் கொடுத்தல்.	காலை 7 மணி முதல் இராத்திரி 9 மணிவரையில் எத்தனை மணிக்கொருதரம் பால் கொடுக்கவேண்டும்.	இராத்திரி 9 மணி முதல் காலை 7 மணி வரையில் இராத்திரி எத்தனைதரம் பால் கொடுக்கவேண்டும்.	24 மணி சாவகாசத்தில் எத்தனைதரம் பால் கொடுக்கவேண்டும்.
முதல் நாள்	6 மணி	1	4
இரண்டாம் நாள்	4 மணி	1	6
மூன்றும் நாள் முதல் 1-ம் மாச முடிவு வரைக்கும்	2 மணி	2	10
முதல் மாசமுதல் 3-ம் மாச முடிவு வரைக்கும்	2½ மணி	1	8
மூன்றும் மாசமுதல் 5-ம் மாச முடிவு வரைக்கும்	3 மணி	1	7
ஐந்தாம் மாசமுதல் 12-ம் மாச முடிவு வரைக்கும்	3 மணி	...	6

முலைப்பால் கொடுப்பதோடு செயற்கையாகாரமுங் கொடுத்தல். முலைப்பால் போதாமலிருப்பதனாலோ, பால் நல்லதாயிராததனாலோ குழந்தை மிகவும் மெதுவாக வளர்ந்துவருகிற சந்தர்ப்பங்களில் முலைப்பால் கொடுப்பதோடு புட்டியாகாரமும் கொடுப்பது நல்லது; ஓயாமல் பால் கொடுப்பதனால் தாய்க்குண்டாகும் கஷ்டத்தைக் குறைப்பதற்காகவும் இப்படி செய்யலாம். வரவர குழந்தை பால் மறக்கும்படி பண்ணுவதற்காக, பால் கொடுக்கவேண்டியகாலத்தில் கடைசி மாதங்களில் இந்தமாதிரி செய்யலாம். முலைப்பாலோடு மாற்றி மாற்றிக் கொடுப்பதற்காகச் செயற்கையாகாரஞ் செய்யக்கூடிய விதங்களை VI-ம் அத்தியாயத்தில் பார்க்க.

குழந்தை பிறந்து சுமார் பத்துநாளானபிறகு குழந்தைக்கு புட்டியிலிருந் தாகாரஞ் சாப்பிடக் "கற்றுக்கொடுப்பது" [illegible]

ஷ்டம்; இந்தியாவில் இந்தமாதிரி செய்வது மிகவும் நல்லது. ஏனென்றால், தாயோ செவிலித்தாயோ முறைச் சுரத்தினாலோ அல்லது வேறு வியாதிகளினாலோ கொஞ்சகாலம் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கத் தகாதவளாயிருக்கும்படி அடிக்கடி நேரிடுகிறது. இதற்காக உபயோகிக்கக்கூடிய உணவு என்னவென்றால்: ஒரு டெஸர்ட்ஸ்பூன் (Dessertspoonful) பாலோடு கொதித்து வெதப்பாக ஆறின ஜலம் நான்கு அல்லது ஐந்து டெஸர்ட்ஸ்பூன் சேர்த்து, அரை டீஸ்பூன் (Teaspoonful) மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கூடச் சேர்த்துவிடவேண்டியது.

முலைப்பாலே எல்லாவற்றிலும் சிரேஷ்டம். சாதாரணமான தாய்ப்பாலே குழந்தைகளுக் கியற்கையானதும் எல்லாவற்றிலும் சிரேஷ்டமானதுமான ஆகாரமென்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை ஏனென்றால்: அது சீக்கிரம் ஜீரணமாகக்கூடியது; குழந்தையின் தேகத்தில் ஒவ்வொரு பாகமும் வளர்வதற்கு அதிலிருந்துண்டாகும் வஸ்துக்கள் சீக்கிரத்தில் உபயோகப்படலாம்.

தாய்ப்பால் எப்போது உபயோகிக்கக்கூடாது. அநேக தாய்கள் தங்கள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்க முடியாமலிருக்கிறார்கள்; கீழே விவரித்திருக்கிற சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தையைத் தாய்ப்பாலின்றி வேறெந்தவிதத்திலாவது வளர்க்கவேண்டிய தவசியமாயிருக்கிறது.

1. முலைப்பால் போதுமான அளவு இல்லாமற்போனால். இப்படியிருப்பதற் கடையாளங்க ளநேகமிருக்கின்றன. இப்படியிருந்தால் குழந்தை முலையை அவாவுடன் கவ்வும்; ஆனால் போதுமான ஆகாரங் கிடைக்காததனால் சீக்கிரம் விட்டுவிட்டு அழும். கொஞ்சநாளில் குழந்தை நச்சுத்தனம் பிடித்து, வெளுத்து, மெலிந்து, போதுமான ஆகாரமில்லாமைக் கிருக்கவேண்டிய குறிகளெல்லாங் காணப்படுகின்றன. இப்படியிருந்தால் குழந்தைக்கு வியாதி வந்தேதீரும். இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில் மெல்லின்சு ஆகாரத்தை இந்த புஸ்தகத்தில் சொல்லியபடி தயார்செய்து முலைப்பாலையும் புட்டியாகாரத்தையும் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கவேண்டும்.

2. பால் நல்லதாயிராவிட்டால் அது ஆகாரமாகாது; குழந்தைக்கு இப்படிப்பட்ட பால் கொடுத்துக்கொண்டே வந்தால் போதுமான போஷாக்கைத் தரமுடியாத ஒருவித திரவம் இரைப்பையில் நிரம்பிவிடுகிறது. சீக்கிரத்தில் சதை யிளகிப்போய், வாயுவோ, வயிற்றுப்போக்கோ, மலக்கட்டோ உண்டாகிறது.

3. தாய்க்கு க்ஷயரோகம் இருந்தால் அல்லது வரும் போலிருந்தால். இந்த வியாதி முலைப்பாலின் வழியாகக் குழந்தைக்குத் தொத்திக்கொள்ளுமென்று தெரியவருகிறது.

4. தாய்க்கு இதர வியாதி ஏதாவ திருப்பதனாலேயோ, அல்லது சௌக்கியக் குறைவினாலேயோ மருந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், பாலின் தன்மை மாறிவிட்டு, குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல்போகிறது.

5. தாயின் நிலைமையினாலோ தொழிலினாலோ காலத்தில் பால் கொடுத்தல் தப்புவதாயிருந்தால், காலக்கிரமத்தில் ஆகாரமில்லாமல்போகிறது; பாலும் ஒருதன்மையாயிராமல்போய், குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது.

6. தாய்ப்பால் கிடைக்காவிட்டால். உதாரணமாக முலைக்காம்புகள் உள்ளே இழுத்துக்கொண்டு பால் வராமலிருந்தால், அல்லது தாயிறந்துவிட்டால்.

தாயானவள் எப்பொழுதும் தன் குழந்தைக்குத் தானே பால் கொடுக்க முயலவேண்டும்; ஆனால் மேலே சொன்ன காரணங்களால் அவளுக்கு அப்படி செய்ய முடியாவிட்டால், ஏதாவதொரு செயற்கையாகாரங் கொடுப்ப தவசியமாகிறது; சாப்பாட்டின் இயற்கைத்தன்மைக் கெந்தவிதமான ஆகாரம் அதிகமாக ஒத்திருக்கிறதோ அந்தவிதமான ஆகாரமே அதிக சிரேஷ்டமானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருக்கும்.

முற்காலத்தில் இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் செவிலித்தாய்தான் கதி; தற்காலத்திலும் இந்தியாவில் அநேகம்பேர் அப்படிதான் செய்கிறார்கள். இப்படி செய்வதனால் அநேக தீ

குகள் நேரிடக்கூடும்; இங்கிலாந்தில் அறிவுடையவர்கள் பல பேரிருப்பதனால் இப்படி செய்வதை விட்டுவிட்டார்கள். செவிலித்தாயாக வருபவர்களுடைய முன்பின்னறிவ தசாத்தியமாகையால் இந்தியாவிலும் இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிட வேண்டியதே.

இந்தியாவில் தாதிகள் தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கட்டிப் பாலைக் கொடுப்பதில் விருப்பமுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள்; ஆனால் முழுவதும் இந்த ஆகாரத்தையே கொடுத்து வளர்க்கப் பட்ட குழந்தைகள், அதைக்காட்டிலும் அதிக இயற்கையான ஆகாரத்தைக் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளைப்போல அவ்வளவு திடமாக இருக்கவில்லையென்று தெரிகிறது.

பிறந்ததுமுதல் குழந்தைகளுக்குச் செயற்கையாகாரங் கொடுத்தல். தாய்ப்பாலின்றி வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு மிகவும் தகுந்த ஆகாரம் பின்வருமாறு இருக்கவேண்டும்:—

1. முலைப்பாலின் அம்சங்களைப்போன்ற வஸ்துக்கள் அதிலும் இருக்கவேண்டும்.

2. அந்த அம்சங்கள் தகுந்த தாரதம்மியப் பிரமாணமாயிருக்கவேண்டும்.

3. குழந்தைப்பருவத்தில் சுளுவில் ஜீரணமாகத்தகுந்த ரூபமாயிருக்கவேண்டும்.

4. இருபத்து நான்குமணி சாவகாசத்தில் கொடுக்கப்படும் மொத்த ஆகாரம், அதேசாவகாசத்தில் குழந்தைக்குச் சாதாரணமாய்க் கொடுக்கப்படும் முலைப்பாலிலுள்ள சத்துக்குச் சரியாயிருக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் வளர்ச்சியைத் தராசினால் பரிசோதனை செய்வது. ஒரு வயசுக்குள் இறந்துபோகும் குழந்தைகளில் முக்கால்வாசி செயற்கையாகாரங் கொடுத்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளே; இப்படி நேரிடும் சாவுகளில் பெரும்பான்மை தகுதியில்லாத ஆகாரத்தைக் கொடுப்பதனாலேயே உண்டாவன என்று சொல்லலாம். நன்றாய் வளர்கிற குழந்தையானது, VI-ம் அத்தியாயத்தில் சொல்லுகிறபடி செயற்கையாகாரங்

கொடுத்து வளர்க்கப்பட்டுவந்தால், சந்தோஷமாயும் திருப்தியாயும் இருக்கும்; அதன் பரிமாணமும் எடையும் கிரமப்படி கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதிகரித்துக்கொண்டேவரும். குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கணக்கிடுவதற்கு தராசே தகுந்த கருவியென் றெண்ணிக்கொள்ளுங்கள். முதல் மூன்றுநாளானபிறகு, தகுந்த ஆகாரம் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்டுவந்தால், குழந்தையின் எடை பின்வருமாறு அதிகரிக்கவேண்டும்:—

வயசு.	நாளொன்றுக் கேற்றுக்கொள்ளும் மொத்த ஆகாரம்.	எடையின் மிகுதி.	மொத்த எடை.
1-ம் மாசம்.	13 முதல் 16 அவுன்ச.	13 அவுன்ச.	8 பவுன்.
2-ம் ,,	20 ,, 24 ,,	30 ,,	9 ,, 14 அவுன்ச.
3-ம் ,,	24 ,, 30 ,,	27 ,,	11 ,, 9 ,,
4-ம் ,,	30 ,, 34 ,,	26 ,,	13 ,, 3 ,,
5-ம் ,,	34 ,, 36 ,,	21 ,,	14 ,, 8 ,,
6-ம் ,,	36 ,, 40 ,,	20 ,,	15 ,, 12 ,,
7-ம் ,,	40 அவுன்சும் அதற்கு மேலும்.	17 ,,	16 ,, 13 ,,
8-ம் ,,	,, ,,	23 ,,	18 ,, 4 ,,
9-ம் ,,	,, ,,	22 ,,	19 ,, 10 ,,
10-ம் ,,	,, ,,	20 ,,	20 ,, 14 ,,
11-ம் ,,	,, ,,	11 ,,	21 ,, 9 ,,
12-ம் ,,	,, ,,	7 ,,	22 ,,

செயற்கையாகாரத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் ஜாக்கிரதை. வயிற்றுப்போக்கு, தற்கால அஜீரணம் இவைகளாலுண்டாகும் அபாயங்களைத் தடுப்பதேயல்லாமல், பின்னிட்டு நீடித்த அஜீரணம், கரப்பன், கணைச்சூடு, கெட்ட போஜனத்தால் உண்டாகும் இன்னும் இதர வியாதிகள் ஆகிய இவைகளும் வராவொட்டாமல் தடுக்கும்படியான ஆகாரத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கவேண்டும். மேலே கடைசியாகச் சொல்லப்பட்டவைதான் இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் வியாதிகள் வருவதற்கு மூலகாரணமென் றெண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

தாய்ப்பாலின்றி வளர்ப்பதனால் உண்டாகக்கூடிய அபாயங்கள். குழந்தைகளைச் செயற்கையாகாரங் கொடுத்து வளர்ப்பதில் அடிக்கடி உண்டாகும் ஒரு கஷ்ட மென்னவென்றால்,

மேல்பார்வைக்குத் தெரிந்தவரையில் அதிக அனுகூலமுள்ளதாகக் காணப்படும் ஒருவித ஆகாரம் உண்மையில் குழந்தையின் சரீரத்தை யடியோடு கெடுத்துவிடும்படி யவ்வளவு முழுவதும் கெட்ட ஆகாரமாயிருக்கக்கூடும்.

ஏதோ ஒருவிதமான செயற்கையாகாரத்தைப்பற்றி யோசிப்போமானால், அதனால் நன்மையுண்டாயிருக்கிற ஏதோ சில பேர் சங்கதியைக் கவனியாமல், அநேகம்பேர்விஷயத்தில் அதனால் உண்டான பலன்களைக் கவனித்தே பேசவேண்டுமென்பது எல்லாரும் ஒத்துக்கொள்ளவேண்டியதல்லவா? கெட்ட ஆகாரங்களைக் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்டபோதிலும் அதிக திடனுள்ள சில குழந்தைகள் நன்றாய் வளர்ந்திருக்கின்றனவென்றும், அப்படி வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்குக் காரணம் அந்த ஆகாரங்களல்ல அந்தக் குழந்தைகளின் திடனே யென்றும், தகுதியில்லாத ஆகாரங்களைக் கொடுப்பதனால் கொஞ்சமும் நோய்நொடியில்லாத குழந்தைகளெத்தனையோ மாண்டுவிடுகின்றனவென்றும் எண்ணிக்கொள்ளுங்கள்.

இதுசம்பந்தமாக மெல்லின்சு ஆகாரம் ஜகமெங்கும் உபயோகித்துக் கைகண்டதென்பதை மறவாதேயுங்கள். இந்த ஆகாரத்தை இந்த புஸ்தகத்தில் சொல்லியபடி தயார் செய்தால் அது குழந்தை பிறந்ததுமுதல் முலைப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கொடுக்கக்கூடியதொரு குற்றமில்லாத ஆகாரமென்று பலரும் அனுபவத்தினால் அறிந்திருக்கிறார்கள்; வைத்தியர்களும் உறுதிமொழி கூறுகிறார்கள்; இந்த ஆகாரத்தின் அம்சங்களைக் கூறுபடுத்திக் கண்டவர்களும் இதெல்லாம் உண்மையென்று சொல்லுகிறார்கள்.

27 15.

அத்தியாயம் IV.

குழந்தைகளுக்குப் பசுவின்பாலை ஆகாரமாகக் கொடுத்தல்.

செயற்கையாகாரங் கொடுத்தல். குழந்தையின் ஜீரணசக்திக்குத் தகுந்ததொரு செயற்கையாகாரத்தைத் தயார் செய்வதற்காகச் சென்ற கொஞ்ச வருஷகாலமாக சாஸ்திரவிதிப்படி சர்ச்சை செய்திருக்கிறார்கள். சரீரசாஸ்திர ஞானம் ஜாஸ்தியாகப் பரவிவருவதனாலும், ஆகாரங்களின் அமைப்பும் அவை ஜீரணமாகும்போது அடையும் மாறுபாடுகளும் நன்றாய்த் தெரியவருவதனாலும், எதாவதோராகாரத்தின் பயனை யறியவேண்டுமானால் அதிலென்ன வஸ்துக்களிருக்கின்றன என்பதைக்காட்டிலும் அது தேகத்துக் கென்ன வஸ்துக்களைத் தருகிறது என்பதை முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டுமென்று எல்லாரும் ஒத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

முலைப்பாலுக்குப் பதில். நோயில்லாத தாயின் பாலே குழந்தைக்குக் குற்றமில்லாத உயர்ந்த ஆகாரமென்று சொல்லலாம்; ஆகையால் செயற்கையாகாரமும் அமைப்பிலும் குணத்திலும் இதைப்போலவேயிருக்கவேண்டும். ஆர்ரோரூட் (Arrowroot). சோளமா, உருளைக்கிழங்கு, இ[illegible]ரொட்டி, இதர கஞ்சிப் பசை கலந்த வஸ்துக்கள் ஆகிய இந்த ஆகார வஸ்துக்களெல்லாம், எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகத் தயார் செய்யப்பட்டிருந்தாலும், அநேக முக்கியவிஷயங்களில் தாய்ப்பால்போலிருக்கவில்லை; ஆகையால் அவற்றை யுபயோகிப்பதனால் இளங்குழந்தைகளுக்கு எரிச்சலுண்டாக்கி வாஸ்தவத்தில் விஷத்தை யுண்டுபண்ணுகின்றன.

கஞ்சிப்பசை யாகாரங்கள் குழந்தைகளுக்கு ஜீரணமாகாது. இளங்குழந்தைக் கியற்கையாகாரமான தாய்ப்பாலில் கஞ்சிப்பசை யம்சமில்லை; ஆனால் லாக்டோஸ் (Lactose) என்று சொல்லப்படும் ஒருவிதமான சர்க்கரை யிருக்கிறது. இரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு முதலிய காய்கறிகளிலுள்ள கஞ்சிப்பசை வஸ்துக்கள் தாயின் திரேகத்தில் ஒருவித சர்க்கரை யாக மாற்றப்படுகின்றன. கஞ்சிப்பசையை ஜீரணித்துக் கொள்ளும் சக்தி குழந்தைக்குரிய இளவயசில் இயற்கையில்லை; ஆனாலும், சரீர சாஸ்திரத்தையும் ரசாயன சாஸ்திரத்தையும் கொஞ்சமும் கவனிக்காமல், குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதற்காகச் செய்து விற்கப்படும் அநேகவித செயற்கையாகாரங்களில் கஞ்சிப்பசை வஸ்துக்களோ அல்லது பச்சையாவோ பிரதான அம்சமாக இருக்கிறது. பாலோடாவது ஜலத்தோடாவது சேர்த்தால் குழம்பாகிற வஸ்துக்கள் இளங்குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த செயற்கை யாகாரமல்லவென் றெண்ணிக்கொள்ளுங்கள். மெல்லின்சு ஆகாரம் மாத்திரம் இப்படிப்பட்டதல்ல; ஏனென்றால் அந்த ஆகாரத்தில் கொஞ்சங்கூட கஞ்சிப்பசை இல்லை: அதை வேகவைக்கவேண்டியதில்லை; குளிர்ந்த ஜலத்திலும் வெந்நீரிலும் உடனே நன்றாய்க் கரைந்துவிடுகிறது.

சரியான குழந்தை யாகாரத்தின் குணங்கள். ' குழந்தையினது தேகத்தில் ஜீரணத்தை யுண்டுபண்ணு மவயவங்கள் மிகவும் நொய்மையானவையென்றும், பார்த்தால் அல்பமாகத் தோன்றும் காரணங்களாலும் அவை கெட்டுப்போகக் கூடுமென்றும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்; ஆனால் கீழே விவரித்திருக்கிற தன்மைகளையுடைய ஆகாரத்தை யுபயோகிப்பதனால் நல்ல பலனுண்டாகும்:—

1. குழந்தையின் திரேகத்தி னெல்லாப் பாகங்களுக்கும் போஷாக்கை யுண்டாக்குவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் அந்த செயற்கையாகாரத்தில் தகுந்த தாரதம்மியப்படி யிருக்கவேண்டும்.
2. அந்த ஆகாரத்தின் அம்சங்கள் குழந்தை களுவில் ஜீரணித்துத் தன்னுடம்போ டொன்றுசேர்த்துக் கொள்ளத்தக்க ரூபமாயிருக்கவேண்டும்.

சிலவித பிராணிகளின் பாலையும் முலைப்பாலையும் ஒத்திட்டுப்பார்த்தாலோ சாதாரண அமைப்பில் எல்லாவிதப் பால்களும் ஒன்றையொன் றொத்திருக்கின்றன; முலைப்பாலின் அமைப்புக்கும் குழந்தைகளுக் காகாரமாக உபயோகப்படுத்தப்படுகிற வேறு சில பால்களின் அமைப்புக்கும் உள்ள ஒற்றுமையைக் கீழே குறித்த கணக்கில் காட்டியிருக்கிறது; ஆனால் இந்தியாவில் பசுவின்பாலும் எருமைப்பாலுமே இந்த விஷயத்துக்காக உபயோகப்படுத்தக் கிடைக்கின்றன.

100 பங்கில்.	ஜலம்.	கஞ்சிப் பசைகள்.	கொழுப்புகள்.	லாக்டோஸ். (Lactose)	உப்புகள்.
முலைப்பால் ...	88·90	3·42	3·33	4·55	0·21
கழுதைப்பால் ...	89·01	3·57	1·85	4·50	0·55
பசுவின்பால் ...	87·50	4·21	3·82	3·67	0·71
வெள்ளாட்டுப்பால் ...	86·85	3·79	4·84	3·78	0·65
எருமைப்பால் ...	84·10	4·00	7·10	4·00	0·80

நீர்க்கச்செய்த பசுவின்பாலும் எருமைப்பாலும் அமைப்பில் அநேகமாய்த் தாய்ப்பாலைப்போலிருக்கின்றன; ஆனால் இவற்றில் எதையாவது தனியே உபயோகப்படுத்துவதற்குப் பல ஆட்சேபங்கள் இருக்கின்றன.

1. **முலைப்பாலிலுள்ள கட்டியைவிடப் பசுவின்பாலிலுள்ள கட்டி ஜீரணமாவது கஷ்டம்.** கஞ்சிப்பசை வஸ்து முலைப்பாலைவிடப் பசுவின்பாலில் மூன்றிலொருபங் கதிகமாயிருக்கிறது. கஞ்சிப்பசை கேஸயினோஜன் (Caseinogen) ஆல்புமென் (Albumen) என்று இரண்டு வகைப்படும். பசுவின்பாலைவிட முலைப்பாலில் இந்த ஆல்புமென் (Albumen) அதிகமாயிருக்கிறது. பசுவின்பாலை ஜீரணித்துக்கொள்வதில் முக்கியமான கஷ்டமென்னவென்றால், கேஸயினோஜன் (Caseinogen) இரைப்பையில் பெரும்பாலும் ஒருவிதமான தயிர்க்கட்டிபோல மாறி இரைப்பையிலும் குடல்களிலும் எரிச்சலுண்டாக்குகிறதென்பதே.

2. **மூலைப்பாலைவிடப் பசுவின்பாலில் பாற்சர்க்கரை குறைவு;** பசுவின்பாலைவிட மூலைப்பாலில் பாற்சர்க்கரை ஏழிலொரு பங்குமுதல் ஐந்திலொரு பங்கு வரையில் அதிகமாயிருக்கிறது.

3. **எருமைப்பாலில் கொழுப்பும் கட்டியும் மிகவும் அதிகமாயிருக்கிறபடியால்** அது தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படாது.

4. **மூலைப்பால் சப்பென்றோ க்ஷாரமாகவோ இருக்க, பசுவின்பால் கொஞ்சம் புளிப்பாக இருக்கிறது.** தொழுவத்திலேயே தீனியுண்கிற பசுவின்பால் எப்பொழுதும் கொஞ்சம் புளிப்பாக இருக்கிறது; வெளியேபோய் மேய்ந்துவிட்டுவருகிற பசுவின்பால் அநேகமாய்ச் சப்பென்றோ காரமாகவோ யிருக்கிறது. எப்பொழுதும் புளிப்பாயிருக்கிற பால் குழந்தைகளுக் கவ்வளவாக நல்லதல்ல; அப்படியிருக்கிற பால் அடிக்கடி ஜீரண அவயவங்களைக் கெடுத்துவிடுகிறது. பசுவின்பாலோடு மெல்லின்ஸ் ஆகாரத்தை உபயோகப்படுத்தினால் மெல்லின்ஸ் ஆகாரம் வேண்டிய அளவு காரத்தன்மையை உண்டாக்கிவிடும்; கிடைக்கிற பால் மிகவும் புளிப்பாயிருந்தால் மெல்லின்ஸ் ஆகாரத்துடன் கொஞ்சம் சுண்ணாம்புத் தண்ணீரைச் சேர்க்கும்படி நேரிடும்.

கட்டிப்பால் (*Condensed Milk*). மற்றெந்த விஷயத்தையுங்கவனிக்காமலே, "கட்டிப்பால்" என்று சொல்லப்படும் வஸ்துக்களின் அமைப்பில் எவ்வளவோ வேறுபாடிருக்கக் கூடுமென்பதைமாத்திரம் யோசித்தாலும், குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுக்க அப்பொழுது கறந்த பசுவின்பாலுக்குப் பதிலாக அவற்றை எப்பொழுதும் உபயோகிப்பது அபாயகரமென்று சொல்லவேண்டும். ஆனாலும், இந்தியாவில் பாலைக் கெடாமல் வைத்திருப்பது மிகவும் கஷ்டமாயிருக்கிறபடியால், விசேஷ தித்திப்பில்லாத நல்லவிதமான கட்டிப்பாலை சில சந்தர்ப்பங்களில் கொஞ்சகாலம் உபயோகிக்கலாம். இப்படிப்பட்ட பாலைக் கொஞ்சகாலம் உபயோகிக்கும்படி நேர்ந்தால்,

கூடியவரையில் பாலை முன்னிருந்ததுபோலச் செய்வதற்காக அந்தக் கட்டிப்பாலில் கொதித்தாறின நீர்த்தத்தை விட்டுத் தயார் செய்யவேண்டும். அதன்பிறகு இந்தப் புஸ்தகத்தில் பொதுவாகச் சொல்லிய அளவுமெல்லின்ஸ் ஆகாரம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். தித்திப்பில்லாத நல்லவிதமான கட்டிப்பாலோடு அதற்கு மூன்றுமடங்கு ஜலம் சேர்த்தால் ஏறக்குறைய பசுவின்பால்போ லாய்விடும். இதற்குப்பிறகு 35-ம் பக்கத்தில் பசுவின்பாலுக்குச் சொல்லிய அளவு ஜலம் விடவேண்டும். தொடர்ச்சியாக நான்கு வாரங்களுக்குமேல் குழந்தைக் காகாரமாகக் கட்டிப்பாலை எந்தக் காரணத்தினாலாவது உபயோகப்படுத்தினால், கரப்பனும் கணைச்சூடும் வரவொட்டாமல் தடுப்பதற்காக, ஒரு டீஸ்பூன் (Teaspoonful) பழுத்த இச்சிலிப்பழ ரசத்தையோ, திராட்சைப்பழ ரசத்தையோ, அல்லது பச்சை மாட்டிறைச்சி ரசத்தையோ நாளுக் கிரண்டுதரம் ஆகாரத்தோடு புட்டியில் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

கொட்டுப்பால் (*Sterilized Milk*) பாலைக் கொதிக்க வைத்துச் செய்யப்படுகிறது; கொதிக்கவைப்பதனால் பாலழுகுவதற்குக் காரணமான பூச்சிகளும், சில வியாதிகளுக்குக் காரணமான பூச்சிகளும் செத்துவிட்டாலும், சில பிரதிகூலங்களும் உண்டாகின்றன; எப்படியென்றால், பாலின் ருசி மாறிவிடுகிறது, ஒன்றோடொன்று சேராமலிருந்த கொழுப்புத் துளிகள் ஒன்றாய்விடுகின்றன, கட்டி வஸ்துக்கள் குழந்தைக்கு ஜீரணமாவது கஷ்டமாய்விடுகிறது. இப்படிப்பட்ட பாலை வெகுநாளாக உபயோகப்படுத்துவதனால் கணைச்சூடும் கரப்பனும் உண்டாகிறபடியால் இதை அதிககாலமாக ஆகாரமாக உபயோகிப்பதனால் குழந்தையின் சௌக்கியத்திற் கபாயமுண்டாகுமென்பதை மறக்கக்கூடாது.

புன்பால் (*Pasteurized Milk*) என்பது பாலை வெண்டிக்ரேட் 68 டிக்ரி (பாரென்ஹீட் 155 டிக்ரி)யில் இருபது நிமிஷம் அல்லது அரைமணி சாவகாசம் வைத்துக்கொண்டிருப்பதனால் உண்டாகிறது. இப்படி செய்யப்பட்ட பால் கொட்டுப்பாலைவிட நல்லது; ஆனால் கொஞ்சநேரந்தான் நன்றாயிருக்கும். சுடவைத்தபிற்பாடு அதைச் சடுதியில் ஆற

வேண்டிய அவசியம். உஷ்ணம் அதிகமாகாமலிருந்தால், பாலை அநேகநாள் வைத்திருக்கலாம். சாதாரணமான உஷ்ணமிருந்தாலும் சுமார் இருபத்து நான்குமணி சாவகாசம் நன்றாயிருக்கும். ஆனால் அதற்குமேல் வைத்திருந் துபயோகப்படுத்த வேண்டுமானால் பனிக்கட்டியின்மேல் வைக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக் குதவும்படி **பாலைப் புன்பாலாக்க வேண்டுமானால்** அதை ஒரு சுத்தமான புட்டியில் வைத்து அந்த புட்டியை உலோகத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு வாட்டமான பாத்திரத்தின் உள்ளே வைத்து, புட்டியில் பாலிருக்கிற உயரத்திற்கு பாத்திரத்திலும் குளிர்ந்தஜலம் விடவேண்டும். சுத்தமான வெள்ளை வஸ்திரத்தால் செய்த புல்லடையால் புட்டியின் வாயை மூடி விடவேண்டும். பாலிருக்கிற புட்டியை வெளிப்பாத்திரத்தின் அடிக்குமேல் சுமார் அரையங்குலம் ஏதாவதொரு தகுந்த உபாயத்தால் உயர்த்தினால் நல்லதென்று தெரியவரும்; ஏனென்றால் அப்படி செய்தால் உஷ்ணஜலம் புட்டியைச் சுற்றிச் சுளுவாக ஓடுகிறது.

பிறகு பாத்திரத்தை ஓரடுப்பின்பேரில் வைத்து ஜலம் பா. 155 டிக்ரிக்கு வருகிறவரையில் மெதுவாகக் காய்ச்சி, குறைந்து பக்ஷம் திமிஷகாலம் அவ்வளவே உஷ்ணமாயிருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். பிறகு நெருப்பிலிருந்து பாத்திரத்தை யெடுத்துவிடவேண்டும். பாலை உபயோகப்படுத்துவதற்குமுன் எந்தக்காரணமாகவும் அதைத் திறக்கக்கூடாது. பாத்திரத்தை நெருப்பிலிருந் தெடுத்தவுடனே, சுத்தமான கம்பளி வஸ்திரத்தினால் பாத்திரத்தை நெருக்க மூடிவிடவேண்டும். அரைமணிநேரம் மூடிவைத்திருந்தபிறகு புட்டியை வெளியிலெடுத்து ஒரு குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

கொதிக்கவைத்த பால். இந்தியாவின் சீதோஷ்ணஸ்திதியில் பாலைக் கொஞ்சமணிநேரங் காப்பாற்றுவதும் அசாத்தியமாயிருக்கிறது; சில சந்தர்ப்பங்களில் சில நிமிஷநேரம் வைத்திருப்பதும் அசாத்தியமாகிறது. இதனால் கறந்தவுடனே பாலைக் கொதிக்கவைப்பது நாடெங்கும் வழக்கமாய்விட்டது. கொதிக்கவைத்த பால் குழந்தைகளுக்குப் பச்சைப்பாலைப்போல அவ்வளவு போஷாக்கு செய்யக்கூடிய தல்லவென்று சொல்லக்

காரணமிருக்கிறது; ஆனால் இந்தியாவினுடைய சீதோஷ்ணஸ்திதியில் பாலைக் காப்பாற்றுவது கஷ்டமாயிருக்கிறபடியால் அநேக சமயங்களில் பாலைக் கொதிக்கவைக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆனாலும், அதிகநேரம் கொதிக்கவைக்கக்கூடாது; ஏனென்றால், அப்படி செய்வதனால் பாலுக்கு சில நல்ல குணங்கள் இல்லாமற் போய்விடுகிறது. பாலைக் கொதிக்க ஆரம்பிக்கும்வரையில்மாத்திரம் காய்ச்சுதல், அல்லது மேலே சொல்லியபடி புன்பாலாக்குதல் உத்தமமான உபாயம்.

அப்பொழுதுதான் கறந்த பச்சைப் பசும்பால். அப்பொழுதுதான் கறந்த பச்சைப் பசும்பாலைக் குழந்தையின் உணவுக்காதாரமாக உபயோகித்தால் இதைவிடத் திருப்திகரமான பலனுண்டாகிறதென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஆனபோதிலும் மூலைப்பாலுக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்த வேண்டுமானால், அப்பொழுதுதான் கறந்த சுத்தமான பசும்பாலையும் கொஞ்சம் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். மெல்லின்சு ஆகாரம் இதற் குபயோகமாகும்.

கழுதைப்பாலுக்கும் வெள்ளாட்டுப்பாலுக்கும் உள்ள ஆட்சேபங்கள். கழுதை, வெள்ளாடு இவைகளின் பால் பசுவின் பாலைவிட மூலைப்பாலை அமைப்பில் அதிகமாக ஒத்திருக்கிறது; ஆனால், இவற்றில் முன்னே சொன்னது அகப்படுவது கஷ்டம், பின்னே சொன்னது ஒருவிதமான ருசியும் துர்நாற்றமுமுள்ளது; இந்தக் காரணங்களினால் அவற்றைக் குழந்தைகளுக் குபயோகிப்ப தபூர்வம். வெள்ளாட்டுப்பாலை யுபயோகப்படுத்துவதனால் இன்னொரு பிரதிகூல மென்னவென்றால், வெள்ளாடுகள் எப்பொழுதும் இரை தின்பதில் ஜாக்கிரதையாயிருக்கிறதில்லை; சில சமயங்களில் அழுக்குள்ள வஸ்துக்களைக் கண்டாலும் தின்றுவிடுகின்றன; அதனால், அவை கொடுக்கும் பாலும் அமைப்பில் ஒரு தன்மையா யிராது, குணமும் சாதாரணமாய் நல்லதாயிராது. ஆனால், நாட்டுப்புறங்களில், ஏழைக் குடித்தனக்காரர்களும் சொல்ப செலவில் வெள்ளாடு வளர்க்கலாம்; ஆகையால், அவற்றின் தீனியைப் பற்றித் தகுந்த ஜாக்கிரதை யெடுத்துக்கொண்டால், குழந்தையின் உணவுக் காதாரமாகத் தகுந்த நல்லபால் கிடைக்கக்கூடும்.

35 19

பசுவின்பால்மாத்திரம் மூலைப்பால்போலில்லை. குழந்தைகளுக் காகாரமாக உபயோகிக்கப்பட்டுவரும் எல்லாவித பால்களிலும் பசுவின்பாலும் எருமைப்பாலுந்தான் மிகவும் சுலுவி லகப்படக் கூடியனவாய் செயற்கையாகாரத்துக்கு மிகவுஞ் சிறந்த ஆதாரமாகின்றன வென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஆனால் இந்தப் பாலுக்கும் மூலைப்பாலுக்கும் அநேக முக்கியமான விஷயங்களில் வித்தியாசமிருக்கிறது. மூலைப்பாலைவிட அதில் கட்டிவஸ்து (முக்கியமாய்க் கேஸயினோஜன் ரூபமாக) அதிகமாயிருக்கிறது. குழந்தைகளின் ஜீரணசத்தியில் முக்கியமான பழுதென்னவென்றால், கட்டியாக அல்லது குழம்பாக இருக்கிற வஸ்துவை எவ்வளவும் ஜீரணம் செய்துகொள்ள முடியாமை. சில குழந்தைகள் பாலைமாத்திரம் குடித்து நன்றாய் வளர்கின்றன என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஆனால், மற்றக் குழந்தைகள்—அதாவது குழந்தைகளில் முக்கால்வாசி—மாற்றப்படாத பசும்பாலிலுள்ள கட்டியை ஜீரணித்துக்கொள்ள முடியவில்லை. ஆகையால், பாலின்கட்டி வாந்தியாகி வெளிக்குவராவிட்டால், அது ஜீரணமாகாமல் உள்ளே போகிறது; குழந்தைக்குத் தேவையான வஸ்துக்களில்லாமற்போகிறது; அந்தக் குழந்தைகளைவிட பலமும் வயசும் அதிகமான குழந்தைகளுக்கும் தாராளமான போஷாக்கைத் தருவதற்குப் போதுமான அவ்வளவு பாலைத் தினந்தோறும் விழுங்கினாலும் அது ஒட்டாமல் அந்தக் குழந்தைகள் மெலிந்துபோகின்றன. வாஸ்தவத்தில் பசுவின்பால் கன்றுகளுக் கியற்கையாகாரமாகும்; ஆனால் அதை மாற்றாவிட்டால் அது குழந்தைகளுக்குக் கொஞ்சமும் தகுதியானதல்ல.

ஆகையால் பசுவின்பாலை மாற்றினால்தான் அது ரசாயன அமைப்பிலும் சரீர சாஸ்திர குணத்திலும் மூலைப்பாலைப்போன்றதாய்க் குழந்தைகளுக் குபயோகப்படுத்தக் கூடியதாகும். மூலைப்பாலைவிடப் பசுவின்பாலில் கேஸயினோஜன் (Caseinogen) அதிகமாயும் ஜலமும் பாற்சர்க்கரையும் குறைச்சலாயும் இருக்கிறபடியால், இவற்றில் முன்னே சொன்னதின் அளவைக் குறைத்து இதர அம்சங்களின் அளவை அதிகப்படுத்தவேண்டிய தவசியமாகிறது.

நீர்க்கச்செய்த பசும்பால்மாத்திரம் மூலைப்பாலுக்குத் தகுந்த பதிலல்ல. ஜலத்தைவிட்டு நீர்க்கச்செய்வதனால் சதையம்ச வஸ்துக்களை (Proteid Matters) மூலைப்பாலிலிருக்கிற அளவுக்குக் குறைத்துவிடலாம்; ஆனால் கேஸயி (Casein)னுடைய அஜீரணத்தன்மை கொஞ்சமும் போகாது; குழந்தைகளின் போஷாக்குக்குச் சதையம்சம் (Proteids) மிகவும் முக்கியமானதாதலால் இதை வேறெந்த விதத்திலாவது சரிப்படுத்தவேண்டும். மூலைப்பாலிலிருப்பதைவிடப் பசுவின்பாலில் பாற்சர்க்கரை குறைச்சலாயிருக்கிறபடியால், நீர்க்கச் செய்தால் அது இன்னுங் குறைந்துபோகும்; நீர்க்கச்செய்த பால் அநேகமாய்க் காரமாயிராமல் புளிப்பாயிருக்கும். பாற்சர்க்கரை ரூபமாக இருக்கிற உஷ்ணமும் சக்தியுமுண்டாக்குகிற ஆகாரவஸ்துக்கள் நோயற்ற வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் அத்தியாவசியம். கஞ்சிப்பசைப் பண்டங்களிலிருந்து குழந்தைகளுக்குப் பாற்சர்க்கரை கிடைக்காது; சாதாரண சர்க்கரையைப் பசுவின்பாலில் குறைச்சலாயிருக்கிற பாற்சர்க்கரைக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கவுங்கூடாது. சாதாரண சர்க்கரையை யுபயோகித்தால், புளிப்புண்டாய் ஜீரணம் தடையாகிறது. மூலைப்பாலிலிருப்பதைவிட பசுவின்பாலில் சாம்பல் கொஞ்சமதிகமாயிருந்தபோதிலும், பசுவின்பாலைவிட மூலைப்பாலில் கார உப்புகள் அதிகமாக இருக்கின்றனவென்று தெரிந்திருக்கிறது; ஆகையால் கார உப்புகளைச் சரியான அளவுக்குச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பசுவின்பாலிலுள்ள கட்டி ஜீரணமாகாதது. பசுவின் பாலுக்கும் மூலைப்பாலுக்கும் இளங்குழந்தைக் காகாரமாகக் கொடுக்கத்தகுந்த யோக்கியதையில் மிகவும் முக்கியமான பேதமென்னவாயிருக்கலாமென்றால் பசுவின்பாலிலுள்ள கட்டி கெட்டியாயும் தோல்போலு மிருப்பதனா லுண்டாவதென்று சொல்லலாம். எவ்வளவு ஜலம்விட்டு நீர்க்கச்செய்தாலும் இந்த குணம் மாறுகிறதில்லை. ஜீரண அவயவங்களினுடைய வேலையினால், கேஸயின் (Casein) துளிகள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து, நெருங்கிக் கெட்டியான கட்டிகளாகின்றன. மூலையிலிருந்து வருகிற பால் இப்படியல்ல; ஏனென்றால், அது சீக்கிரத்தில் பிரித்து ஜீரணமாக்கிக்கொள்ளக்கூடிய இலேசா

னதும், தளர்ந்ததும், விழுதுபோன்றதுமான கட்டியாகிறது. பசுவின்பாலையே ஆகாரமாகக் கொடுத்து வளர்க்கப்பட்ட குழந்தையின் வயற்றிலிருந்து சாதாரணமாய்த் தினந்தோறும் வெளியாகிற கெட்டியான தயிர்க்கட்டிகளினால் பசுவின்பாலை ஜீரணித்துக்கொள்வது அதிக பலமுள்ள குழந்தைகளுக்கும் கஷ்டமாயிருக்கிறதென்று நன்றாய்த் தெரிகிறது. இந்த இரண்டு விதமான பால்களுக்கும் இந்த பேதமிருப்பதனால்தான் குழந்தைகளைத் தாய்ப்பாலில்லாமல் பசுவின்பாலையே கொடுத்து வளர்க்க முயல்வதில் அதிக வருத்தமும் அவலமும் உண்டாகின்றது.

பசுவின்பாலை முலைப்பால்போலாக்கிப் பிறந்ததுமுதல் குழந்தைக் குபயோகிக்கத் தகுந்ததாகச் செய்யும் விதம். பசுவின்பாலைச் சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதாகவும் முலைப்பாலைப்போன்றதாகவும் செய்யவேண்டுமானால்:—

1. கட்டியம்சம் சுளுவில் ஜீரணமாகும்படி செய்து அதன் தாரதம்மியத்தையும் குறைக்கவேண்டும்.
2. கார்போஹைட்ரேட்டை (Carbohydrates) அதிகப்படுத்தவேண்டும்.
3. பாலைக் காரமுள்ளதாகச் செய்யவேண்டும்.

பிறந்ததுமுதல் குழந்தைகளுக் குபயோகிக்கத் தகுந்ததான நல்ல ஆகாரத்துக் கவசியமாயிருக்கவேண்டிய குணங்களெல்லாம் மெல்லின்சு ஆகாரத்துக் கிருக்கின்றன. அது எளிதில் தயார் செய்யக்கூடியது, பசுவின்பாலில் குறைச்சலாயிருக்கிற வஸ்துக்களைத் தகுந்த ரூபத்தில் கொடுக்கிறது, கேஸயினை (Casein) ச் சுளுவில் ஜீரணமாகச் செய்து, பாலைக் காரத்தன்மையுள்ளதாக்குகிறது; மேலும், அதில் கஞ்சிப்பசை கொஞ்சமும் இல்லாததனால் முலைப்பாலுக்குப் பழுதில்லாததொரு பதிலாகிறது.

அத்தியாயம் V.

தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக் காகாரங் கொடுத்தல்.

செயற்கையாகாரம் வேண்டிய சந்தர்ப்பம். குழந்தைகளுக்குச் செயற்கையாகாரங் கொடுப்பதைப்பற்றிக் கவனித்தால் மூன்றுவிதமான குழந்தைகளிருக்கின்றன.

முதலாவது, பிறந்ததுமுதல் தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்ந்துவருபவை;

இரண்டாவது, அதிக சீக்கிரத்தில் பால் மறக்கடிக்கவேண்டியவை;

மூன்றாவது, சுமார் பத்துமாசமானபிறகு சரியானகாலத்தில் பால் மறக்கடிக்கப்படுபவை.

மேலே சொன்ன எல்லாவித குழந்தைகளுக்கும் தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கொடுக்கக்கூடிய தகுந்த ஆகாரம் மாற்றப்பட்ட பசுவின்பாலொன்றேதானிருக்கிறது.

மெல்லின்சு ஆகாரத்திற்கிருக்கிற இரண்டு பெரிய அனுகூலங்கள் என்னவென்றால்—அதில் கஞ்சிப்பசை கொஞ்சங்கூட இல்லை; அது பசுவின்பாலை முலைப்பால்போலாக்கிச் சுளுவில் ஜீரணமாகும்படி செய்கிறது. ஜலத்தோடாவது பாலோடாவது சேர்த்தால் அது கரைந்துவிடுகிறது; கொதிக்க வைத்தாலும், கஞ்சிப்பசை கலந்திருக்கிற ஆகார வஸ்துக்களாகிறதுபோலக் குழம்பாகிறதில்லை.

குழந்தைக்கு வேண்டியபடி தாரதம்மியத்தை மாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். மெல்லின்சு ஆகாரத்துக் கிந்த குணங்களிருக்கிறபடியால், அது குழந்தையின் ஆகாரம் முழுவதும், அல்லது முக்கியமாய்ப், பாலாயிருக்கவேண்டிய காலமுழுமைக்கும், குழந்தைக்குச் செயற்கையாகாரந் தயார்செய்வதற்கு மற்றெல்லாவற்றினுஞ் சிரேஷ்டமானதாயிருக்கிறது. குழந்தைக்கு வயசு எவ்வளவாயிருந்தாலும் அதை யுபயோகமாகும்படி செய்யவேண்டிய தென்னவென்றால், குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்தபடி உபயோகப்படுத்தும் மெல்லின்சு ஆகாரத்தின் அளவை மாற்றிக்கொள்வதே.

உணவை யடிக்கடி மாற்றவேண்டியது முக்கியம். ஒரே வயசுடையனவும், ஒரே வயிற்றில் பிறந்தனவுமான குழந்தைகளில் ஒன்றுக்கொன் றெவ்வளவோ வித்தியாசமிருக்கிறபடியால், எல்லாக் குழந்தைகளின் தேகத்திற்கும் இவ்வளவு ஆகாரந்தான் வேண்டியதென்று நிர்ணயிப்ப தசாத்தியம். இந்த புஸ்தகத்தில், அநேகருடைய அனுபவத்தில் சாதாரணமான குழந்தைகள்விஷயத்தில் நல்லதாய்க் காணப்பட்ட பொதுவிதிகளைமாத்திரம் சொல்லக்கூடும். ஒரு குழந்தைக்கு நன்றாய் ஒத்துக்கொள்ளுகிற ஆகாரம் இன்னொரு குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகலாம்; குழந்தைக்கு ஏதோ ஒரு அளவு ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவரும்போது குழந்தை ஓயாம லுபத்திரவஞ்செய்தால், தாதியானவள் படிப்படியாய்த் தாரதம்மியத்தை மாற்றவேண்டும். ஆனால் சதா மாற்றிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது; மனம்போனபடியெல்லாம் செய்து பார்க்கக்கூடாது.

பாலை ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்றுதல். குழந்தையின் உணவைத் தயார் செய்வதற்காக உபயோகப்படுத்தும் பசுவின் பால் நல்லபாலா யிருக்கவேண்டியது. எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானவிஷயம். பாலை வாங்கினபிறகு அதை உபயோகிக்கும் வரையில் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அதை ஒரு குளிர்ந்தவிடத்தில் வைத்து, ஈ துப்பு முதலானவை விழவொட்டாமல் மூடிவைக்கவேண்டும். ஈக்கள் எல்லாவிதமான கெட்டவிடங்களிலிருந்தும் வருகின்றனவாகையால், குப்பைத்தொட்டிகளிலிருந்தும், எருக்குவியல்களிலிருந்தும்,

அழுகுகிற வஸ்துக்களிலிருந்தும் அநேகவித பூச்சிகளைக் கொண்டுவரக்கூடும்; இந்தப் பூச்சிகள் பாலில் சேர்ந்துவிட்டால் வளர்ந்து விருத்தியாகி வயிற்றுப்போக்கை யுண்டாக்கக்கூடும். இந்தியாவில், மேலேசொன்ன காரணங்களால், பாலைக் கொதிக்க வைக்கவேண்டும். அப்படி செய்யாமல், ஒரு போகணியில் ஜலத்தைக் கொதிக்கும்படி காய்ச்சி அடுப்பிலிருந்திறக்கிவிட்டு, பாலைப் பாத்திரத்தோடு அதில் வைத்துவைத்தாலும் வைக்கலாம்; அல்லது பாலிருக்கும் பாத்திரத்தைப் பனிக்கட்டியின் மேலோ குளிர்ந்த ஜலத்திலோ வைத்தாலும் கெடாமலிருக்கும்.

கலப்புப்பாலின் விசேஷம். அநேக பசுக்களின் பாலை ஒன்றாய்க் கலந்தால் ஒரு பசுவினுடைய பாலைவிட நன்றாயிருக்கும். இப்படி செய்த பாலின் சுபாவம் அநேகமாய் ஒரேரீதியாய் மாறாமலுமிருக்கும்.

உபயோகப்படுத்தவேண்டிய ஜலம். ஜலத்தைக் குழந்தையினாகாரத்தோடு சேர்ப்பதற்குமுன் கொதிக்கச்செய்து ஆறவைக்கவேண்டும்.

ஆகாரத்தின் முக்கியம். குழந்தையினாகாரத்தைத் தயார் செய்வதற்காக உபயோகப்படுத்தும் ஜாடிகள், பானைகள், கிண்ணங்கள், கரண்டிகள், அளவுகருவிகள், இன்னும் இதர சாமான்கள் ஆகிய எல்லாம் சுத்தமாயிருக்கின்றனவா என்று மிகவும் ஜாக்கிரதையாகப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும் என்பது சொல்லவேண்டியதில்லை. இந்த விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையாக இராததனால்தான் அநேக குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப்போக்கும் நோயும் உண்டாகின்றது.

குழல்வைத்துள்ள பால் புட்டிகளுக் காட்சேபங்கள். உபயோகப்படுத்தும் பால்புட்டி சரியானமாதிரியா யிராவிட்டால், அந்த புட்டியிலிருந் தாகாரஞ் சாப்பிடும் குழந்தைகளுக் கபாயம் நேரிடும். குழலில்லாமல் பூட்ஸ்ரூபமாக அல்லது படகுரூபமாகவிருக்கும் புட்டியைத்தான் உபயோகிக்கலாம்; நீள ரப்பர் குழல் வைத்திருக்கிற புட்டியை எப்படிப்பட்ட காலத்திலும் உபயோகிக்கக்கூடாது.

தேகபலக் குறைவைப்பற்றிய இலாகா பொதுவிசாரணைச் சபையார் கொஞ்சகாலத்துக்குமுன் வெளிப்படுத்திய வசன

மொழியில் (Report of the Inter-Departmental Committee on Physical Deterioration) பின் வருமாறு சொல்லியிருக்கிறது: "வீட்டில் தும்பு இருப்பதனாலும், கெடுத்துவிடும் வஸ்துக்கள் அருகிலிருப்பதனாலும், உண்மையில் பாலை யெப்படி பத்திரப்படுத்துவதென்றும் பாலெப்படியிருந்தா லுபயோகிக்கத் தகுமென்றும் பொதுவாய்த் தெரியாததனாலும், சுத்தமான பாலும் கெடுதியை யுண்டுபண்ணக் கூடியதாகிவிடலாம். சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வ தசாத்தியமானதொரு நீள இந்திய ரப்பர் குழல் வைத்திருக்கிற பால்புட்டியை உபயோகிப்பதனால் அநேக கெடுதிக ளுண்டாகின்றனவென்று சொன்னார்கள். 'அமெரிக்காவில் சில மாகாணங்களில் இந்த மாதிரியான குழலை யுபயோகிக்கக்கூடாதென்று சட்டமிருக்கிறதென்று நன்றாய்த் தெரியும்; பிரான் (France) சிலும் இந்தப்படி சட்ட மிருக்கிறதென்று நம்புகிறேன்; இந்த குழலை உபயோகிக்கக்கூடாதென்று இந்த தேசத்திலும் சட்ட மேற்படுத்தினால் நல்லது' என்று டாக்டர். ஹட்சின்ஸன் (Dr. Hutchinson) சொன்னார்."

மெல்லின்சு பால்புட்டியிலுள்ள அனுகூலங்க ளென்ன வென்றால்:—

உபயோகப்படுத்தும் புட்டி காலியாகிறவரையில் புட்டியிலிருக்கும் ஆகாரம் நடுவில் காற்று புகவிடாமல் காம்பின்மேல் பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது; அதனால் குழந்தை காற்றை விழுங்காமலிருக்கிறது; மேலும், புட்டி முட்டைவடிவமா யிருக்கிறபடியால் கழுவுகிறது சுலபு.

டேபுல்ஸ்பூனளவையும் (Tablespoonful), குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்தபடி வேண்டிய ஆகாரத்தின் அளவையும் காட்டுவதற்காகப் புட்டியில் கீற்றுகள் போட்டிருக்கிறது; இதனால் செயற்கையாகாரங் கொடுப்பது சுலபமாகிறது.

காற்று உள்ளே வரும்படி வைத்திருக்கும் அடைப்பு அதன் வழியாக ஆகாரம் ஒழுகாதிருக்கும்படி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது; ஆனால் அதன் வழியாக மிகவும் பலஹீனமான குழந்தையும் உறிந்துகொள்ளும்படி அவ்வளவு சிறிது சிறிதாகக் காற்று வரும்.

பால்புட்டிகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்வதன் முக்கியம். பால்புட்டியைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவேண்டிய தத்தியாவசியம்; மெல்லின்சு பால்புட்டியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் சுலபமான காரியம். இரண்டு புட்டிகள் வைத்துக்கொண்டு, ஒரு புட்டியை உபயோகப்படுத்தியானவுடனே ஓடுகிற ஜலத்தில் நன்றாய்க் கழுவிவிட்டு, பிறகு குளிர்ந்த ஜலமிருக்கிற ஒரு தொட்டியில் வைத்துவிட்டு மறுபடி வேண்டியபோது எடுத்துக்கொள்வது மிகவும் நல்ல உபாயம். நாளைக்கொருதரம் ஒரு போகணி நிறையக் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டு அதில் ஒரு டேபுல்ஸ்பூன் (Tablespoonful) லவணக்கார (Carbonate of Soda) த்தைக் கரைத்துவிட்டு, பால்புட்டிகளை அந்த ஜலத்தில் வைத்து ஜலத்தை மெதுவாகக் கொதிக்கவைப்பது கோடைக்காலத்தில் நல்ல உபாயமாகும். பிற்பாடு புட்டிகளைக் குளிர்ந்த சுத்தமான ஓடுகிற ஜலத்தில் கழுவவேண்டும். காம்பையும் ஜாக்கிரதையாய்க் கழுவுவதவசியம்; காம்பின் வெளிப்பக்கத்தைப்போல உட்பக்கத்தையுங் கழுவவேண்டும்.

அத்தியாயம் VI.

முதல்வாரமுதல் பத்துமாசம்வரையில் செயற்கையாகாரங் கொடுத்தல்.

தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்கு மெல்லின்சு ஆகாரத்தால் மாற்றப்பட்ட புதிய பசுவின்பாலே தகுந்த ஆகாரம். இதனல் தாய்ப்பால்போன்ற ஓர் இலேசான திரவம் உண்டாகிறது. பால் குழம்பாய்ப் போகும்படி சர்க்கரையாவது வேறெந்த வஸ்துவாவது சேர்க்கக்கூடாது. தாய்மார்களும் ஆயாக்களும் ஆங்கில தாதிகளும் குழந்தையின் ஆகாரத்தை நல்லதாக்க வேண்டுமென்ற எண்ணத்தோடு கூடியவரையில் குழம்பாக்க விரும்புகிறார்கள். குழம்பாயிருக்கிற ஆகாரம் கொடுக்கும்பொழுது நல்லதாயிருப்பதுபோலிருக்கலாம்: ஆனல் உண்மையில் அது சோம்பலை யுண்டாக்கிக் குழந்தையின் பிராணனுக்கு அபாயத்தை யுண்டாக்குகிறது. பாலிலாவது வெந்நீரிலாவது சேர்த்தால் குழம்பாய்விடுகிற எந்தவித ஆகாரத்தையும் குழந்தைக்குப் பல் முளைக்கிறவரையில் கொடுக்கக்கூடாது.

மெல்லின்சு ஆகாரத்தை யுபயோகிக்கும்படி தயார் செய்தல். கொதிக்கச்செய்து ஆறவைத்த கொஞ்சம் ஜலத்தில் அந்தந்த குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்ததென்று பின்வரும் பக்கங்களில் சொல்லியிருக்கிற அளவு மெல்லின்சு ஆகாரத்தைச் சேர்க்கவேண்டும். மீதி ஜலத்தையும் பாலையும் பிறகு சேர்த்து பாரன்ஹீட் 100 டிக்ரி உஷ்ணமடைகிறவரையில் காய்ச்சவேண்டும். **கொதிக்கவைக்கக்கூடாது.** உஷ்ணத்தை நிர்ணயிப்பதற்கும், பொதுவாய்க் குழந்தையின் விஷயமாக உபயோகப்படுத்துவதற்கும், மெல்லின்சு குழந்தை சீதோஷ்ணமானி (Mellin's Nursery Thermometer) மிகவும் உபயோகமாயிருக்கும்.

குழந்தைக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தின் அளவை திரவ அவுன்சு (Fluid ounce) அல்லது டேபுல்ஸ்பூன் (Tablespoonful) அளவில் கணக்கிடுவது சௌக்கியம். இருபது திரவ அவுன்சு சேர்ந்தால் ஒரு பைண்ட் (Pint) டாகும். (ஒரு திரவ அவுன்சு என்றால் ஏறக்குறைய இரண்டு டேபுல்ஸ்பூன் கொண்டது;) ஒரு சாதாரண ஷெர்ரி க்ளாஸ் (Sherry glass) ஏறக்குறைய இரண்டு திரவ அவுன்சு கொள்ளும்.

முதல் வாரத்தில் ஆகாரத்தைப் பின் கண்டபடி செய்ய வேண்டும்:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	$\frac{3}{4}$ டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	$2\frac{1}{4}$ டேபுல்ஸ்பூன்.

பகலில் இரண்டு மணிநேரத்திற் கொருதரம் இப்படி தயார் செய்த ஆகாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று டேபுல்ஸ்பூன் கொடுக்கவேண்டும்; இரவிலும் இரண்டுதரம் அவ்வளவு ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

இரண்டாம் வாரத்தில் இரவில் இடைவிடாது ஆகாரங் கொடுப்பதை நிறுத்திவிடவேண்டும்.

மெல்லின்சு ஆகாரம்	$\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	1 டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	$2\frac{1}{2}$ டேபுல்ஸ்பூன்.

ஒருவேளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு டேபுல்ஸ்பூன் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்; சாதாரணமாய்ப் பகலில் ஒன்பதுதரமும், இரவில் இரண்டுதரமும் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும். ஆனல் குழந்தை தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் ஆகார மூட்டுவதற்காக எழுப்பக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்குச் சொன்ன அளவில் ஏற்றக்குறைச்சலில்லாமலும், சரியாய்த் தகுந்தவேளையிலும், ஆகாரங் கொடுத்துவரும்படி கூடியமட்டில் முயற்சிசெய்ய வேண்டுமேயானாலும், இந்த விஷயங்களை யவ்வளவு கண்டிதமா யனுசரிக்கவேண்டியதில்லை. குழந்தைக்குத் தேவையானது நாளுக்குநாள் கொஞ்சம்

வித்தியாசப்படும்; அதற்குத் தகுந்தபடி ஆகாரத்தினளவையும் ஆகாரங் கொடுக்கும் விதத்தையும் கொஞ்சம் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைக்கு வயசு வளரவளர, பாலையும் ஜலத்தையும் படிப்படியா யதிகப்படுத்திவந்து, மெல்லின்சு ஆகாரத்தை யுபயோகப் படுத்துவதற்காகத் தயார் செய்யும்போது மெல்லமெல்ல மாறு பாடுகளை யுண்டுபண்ணவேண்டும்; குழந்தை பிறந்து சுமார் நான்குவாரமானால் சாதாரணமாய்ப் பின் குறித்தபடி செய்த ஆகாரந் தகுந்ததாயிருக்கும்:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	$\frac{3}{4}$ டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	$1\frac{1}{2}$ டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	$3\frac{1}{2}$ டேபுல்ஸ்பூன்.

இந்த அளவு ஒரு வேளைக்குப் போதுமானது.

குழந்தை வளரவளர, மெல்லின்சு ஆகாரத்தையும் பாலையும் படிப்படியாய் இன்னும் அதிகப்படுத்தி ஜலத்தைக் குறைக்க வேண்டும்; குழந்தை பிறந்து ஆறுவாரமானால், பின்வரும் தாரதம்மிய மிருக்கலாம்:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	1 டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	2 டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	4 டேபுல்ஸ்பூன்.

இப்பொழுது ஒருவேளைக்குச் சுமார் ஆறு டேபுல்ஸ்பூன் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்; சாதாரணமாய்ப் பகலில் எழுதரமும் இரவில் ஒருதரமும் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்: சுமார் இரண்டுமணி நேரத்திற் கொருதரம் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்.

ஒன்றுமாசம் வயசான குழந்தைக் குபயோகப்படுத்த:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	1 தலைநிறைத்த டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	$2\frac{1}{2}$ டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	$4\frac{3}{4}$ டேபுல்ஸ்பூன்.

இந்த அளவு சாதாரணமாய் ஒருவேளைக்கு வேண்டியதாகையால், இரண்டரைமணி நேரத்திற் கொருதரம் இவ்வளவு கொடுக்கவேண்டும்.

மறுபடியும் மெல்லின்சு ஆகாரத்தையும் பாலையும் படிப்படியாய் அதிகப்படுத்தி, மூன்றுமாச மாகிறபோது பின்வருமாறுபயோகப்படுத்தவேண்டியது:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	2 டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	4 டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	4 டேபுல்ஸ்பூன்.

இப்படி செய்த ஆகாரத்தில் இரண்டரைமணி நேரத்திற் கொருதரம் ஆறு அல்லது எட்டு டேபுல்ஸ்பூன் கொடுக்க வேண்டும்.

முன்போலவே மெல்லின்சு ஆகாரத்தையும் பாலையுங் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் அதிகப்படுத்திக் கொண்டுவந்து குழந்தைக்கு நான்குமாச வயசானால் சாதாரணமா யாகாரத்தைப் பின்வரும் தாரதம்மியப்படி செய்யலாம்:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	$2\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	5 டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	4 டேபுல்ஸ்பூன்.

ஒருவேளைக்கு எட்டு அல்லது ஒன்பது டேபுல்ஸ்பூன் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டியது; சாதாரணமாய்ப் பகலில் ஆறுதரம் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டியது; சுமார் மூன்றுமணி நேரத்திற் கொருதரம் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்.

ஐந்துமாசம் வயசான குழந்தைக் குபயோகப்படுத்த:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	$3\frac{1}{3}$ டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	$5\frac{3}{4}$ டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	$4\frac{1}{4}$ டேபுல்ஸ்பூன்.

காலை 6 மணிமுதல் இரவு 10 மணிவரையில் சுமார் இரண்டரைமணி நேரத்திற் கொருதரம் இந்த மாதிரியாய்ச் செய்யப்பட்ட மெல்லின்சு ஆகாரத்தில் ஒன்பது அல்லது பத்து டேபுல்ஸ்பூன் கொடுக்கவேண்டியது.

ஆறுமாசம் வயசானால் குழந்தைக் காகாரம் பின் வருமாறு தயார் செய்யவேண்டும்:—

மெல்லின்சு ஆகாரம்	... ...	$3\frac{1}{3}$ டீஸ்பூன்.
பசுவின்பால்	... ...	$7\frac{1}{3}$ டேபுல்ஸ்பூன்.
கொதிக்கவைத்த ஜலம்	... ...	$2\frac{1}{3}$ டேபுல்ஸ்பூன்.

காலை 6 மணிமுதல் இரவு 10 மணிவரையில் சுமார் மூன்று மணி நேரத்திற் கொருதரம் தயார் செய்யப்பட்ட மெல்லின்சு ஆகாரத்தில் ஒருவேளைக்குப் பத்து அல்லது பன்னிரண்டு டேபுல்ஸ்பூன் கொடுக்கவேண்டியது.

ஒவ்வொரு வேளையிலும் ஆகாரத்தைத் தயார் செய்ய வேண்டிய காலம். சீதோஷ்ணஸ்திதியின் நிலைமையினால் பால் கொஞ்சநேரத்தில் கெட்டுவிடுவதாயிருந்தால், ஒவ்வொரு வேளைக்கும் ஆகாரத்தைப் புதிதாய்த் தயார்செய்வது நல்லது. மேலேகுறித்த தாரதம்மியம் சாதாரண குழந்தைகளுக்கெல்லாம் தகுந்ததென்று சொல்லலாம்; ஆனால் ஒரே வயசுள்ள குழந்தைகள் பலத்திலும் வளர்ச்சியிலும் வித்தியாசப்படுகிறதுபோலவே அவைகளுக் காகாரமாகவேண்டிய வஸ்துக்களும் வித்தியாசப்படும்; இதை எப்பொழுதும் மறவாமல் சந்தர்ப்பத்துக்குத் தகுந்தபடி மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்.

மெல்லின்சு ஆகார மதிகமாகக் கொடுக்கவேண்டுமென்பதற் கடையாளங்கள். சிறு தாய்களுக்கு எப்பொழுதும் கண்டவர்களும் கண்டபடி புத்தி சொல்லிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்; நமோதில்லாத வாயாடியொருவன் சொல்லிவிட்ட ஏதோ ஒரு புதிய உபாயத்தைத் தாய்களும் அடிக்கடி யனுசரிக்கிறார்கள். ஆகையால் தாய்மார்கள் குழந்தை மேலேசொன்ன உணவை யுட்கொண்டு நன்றாய் வளர்ந்துவந்தால் அந்த ஆகாரத்தை மாற்றாமலிருப்பது நல்லதென் றெண்ணிக்கொள்ளவேண்டும். ஆனால், குழந்தை திருப்தியடையாமல், ஆகாரங் கொடுத்தானவுடனே அழுது ஓய்ச்சலில்லாமலிருந்தால், அது ஆகாரம் போதாதென்பதற்கோ, அல்லது போஷாக்கை யுண்டுபண்ணப் போதுமான குணமில்லாததென்பதற்கோ அடையாளமென்று சொல்லலாம். இப்படியிருந்தால், செயற்கையாகாரத்தை மாற்றிவிடக்கூடாது. சந்தோஷமாகும்வரையில் ஆகாரத்தைத் தயார் செய்யும்போது மெல்லின்சு ஆகாரத்தை யதிகப்படுத்தவேண்டும்.

உணவை மாற்றுவதன் முக்கியம். குழந்தை வளரவளர, உடம்பின் பல அவயவங்களுக்கும் புஷ்டிவஸ்து அதிகமாக வேண்டியிருக்கிறது; ஆதலால், சீக்கிரமாக வளர்ந்துவருகிற

திரேகத்திற்கு வேண்டியபடி மெல்லின்சு ஆகாரத்தையும் பாலையும் படிப்படியாய் அதிகமாக வுபயோகப்படுத்தவேண்டும். ஆனால், பால் நன்றாய் ஜீரணமாவதற்கு வேண்டிய அளவு மெல்லின்சு ஆகாரத்தை எப்பொழுதும் உபயோகப்படுத்தவேண்டுமென்பதை மறக்கவேகூடாது. எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஆகாரத்தை மிகவுங் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்துவது நல்லது. திடீரென்று மாற்றினால் ஜீரண அவயவங்கள் கெட்டுப்போகக்கூடும்; ஆகையால் ஆகாரத்தைத் தயார் செய்யும்போது இப்படி நேரிடாமல் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உணவைப் படிப்படியாய் மாற்றவேண்டும். குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்த ஒரு உணவைச் செய்வதற்குப் பாலோடு எவ்வளவு மெல்லின்சு ஆகாரம் சேர்க்கவேண்டுமென்பது மிகவும் முக்கியமான விஷயம். சில குழந்தைகள் நோயற்றனவாயும், பலமுள்ளனவாயும், பழுதில்லாத திரேகமுள்ளனவாயும் இருக்க, மற்ற குழந்தைகள் நோயுள்ளனவாயும், பலஹீனமுள்ளனவாயும், சரீரக் கட்டில்லாதனவாயும் இருப்பதனால், எல்லாக் குழந்தைகளுக்குந் தகுந்தபடி மெல்லின்சு ஆகாரஞ் சேர்த்து உணவைச் செய்வதற்கு விதிகள் சொல்வதும், ஒருவேளைக்கிவ்வளவு கொடுக்கவேண்டுமென்று நிர்ணயிப்பதும் கஷ்டம்—உண்மையில் அசாத்தியம்—ஆகையால் மெல்லின்சு ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதில் தாய்களும் தாதிகளும் தங்கள் புத்தியை யுபயோகிப்பது கடமையாகும். கொஞ்சம் பொறுமையாயிருந்து பார்த்தால், உலர்ந்தமாவும், பாலும், ஜலமும் ஒன்றற்கொன் றிருக்க வேண்டிய தாரதம்மியத்தையும், ஒருவேளைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய அளவையும், ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தகுந்த உஷ்ணத்தையும் சீக்கிரங் கண்டுபிடித்துவிடலாம்; ஆனால், மேலே சொல்லியபடி, பால் ஜீரணமாவதற்குப் போதுமான அளவு மெல்லின்சு ஆகாரத்தை உபயோகிக்கவேண்டிய தவசியம்.

ஆகாரஞ் சாப்பிட்டானவுடனே பால்புட்டியை வாங்கிவிடு. குழந்தை அசாரஸ்யமாயிருக்கத்தொடங்கினால் அது குழந்தைக் காகாரம் போதுமென்பதற்குத் தப்பாத அடையாளம்; உடனே புட்டியைக் குழந்தையின் கண்ணுக் ககப்படாமல் எடுத்துவிட

வேண்டும்; மறுபடி யாகாரங் கொடுக்கும்வரையில் குழந்தை கையில் கொடுக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக் கெந்தனைதா மாகாரங் கொடுக்கவேண்டு மென்பது எப்படிப்பட்ட ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டு மென்பதைப்போலவே அவ்வளவு முக்கியமானவிஷயம். நச்சுநச் சென்ருவது, அளவுக்கு மிஞ்சியாவது ஆகாரங் கொடுக்காமல் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். **சிறு தாய்கள் அடிக்கடி தங் குழந்தைகளுக்கு அளவுக்குமிஞ்சி யாகாரங் கொடுத்துவிடு வார்கள்.**

குழந்தையின் இரைப்பையின் பரிமாணம். சாதாரணமாய்க் குழந்தை யிரைப்பையின் பரிமாண மென்னவென்ருல்:—

பிறந்தபோது....	$1\frac{1}{4}$	திரவ	அவுன்சு	$2\frac{1}{2}$	டேபுல்ஸ்பூன்.
இரண்டாம் வாரம்	$1\frac{1}{2}$	,,	,,	3	,,
முதல் மாசம் ...	2	,,	,,	4	,,
நான்காவது மாசம்	5	,,	,,	10	,,
ஆருவது மாசம்...	$6\frac{1}{2}$	,,	,,	13	,,

ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரத்தையும் அளவுக்குமிஞ்சிக் குழந்தையின் இரைப்பையில் சதா ஏற்றிக்கொண்டிருந்தால், அதனுல் அவ்வளவு சுளுவில் ஜீரணமாகாத ஆகாரத்தைக் கொஞ்சமிதமான அளவில் குழந்தைக் காகாரமாகக் கொடுத்துவந்தால் உண்டாகிற அவ்வளவு தீங்கு நேரிடுமென் றெண்ணுங்கள்.

குழந்தை யழுகிறபோதெல்லாம் ஆகாரங் கொடுப்பது மிகவுந் தப்பான வழக்கம். குழந்தைக்குப் பசியாயிருந்தால் ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்; ஆனுல் அழுகிறபோதெல்லாம் பசியால் அழாது; பசியால் அழுகிற அழுகைக்கும் வேறு காரணமாக அழுகிற அழுகைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைத் தாய் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்; கொஞ்சம் அழுதாலும் நல்லது, நச்சுநச் சென்று ஆகாரங் கொடுத்தால் கெடுதியுண்டாகக் கூடுமென் பதை யோசிக்கவேண்டியது. சிலவேளைகளில் தாகத்தினுல் அழும்; அப்படியிருந்தால் ஒரு டீஸ்பூன் கொதித்தாறின ஜலம் கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தைக் காகாரங் கொடுக்கக் குறித்த நேரங்கள்.

முதல் வாரம்.	இரண்டாவது முதல் நான்காவது வாரம்.	இரண்டாவது மாசம்.	மூன்றுமுதல் நான்காவது மாசங்கள்.	ஐந்தாவது மாசம்.	ஆருவது முதல் ஒன்பதாவது மாசம்.	பத்தாவது மாசம்.
பகல்.	பகல்.	பகல்.	பகல்.	பகல்.	பகல்.	பகல்.
6·0	6·0	6·30	6·30	7·0	7·0	7·0
8·0	8·0	8·30	9·0	9·30	10·0	10·0
10·0	10·0	10·30	11·30	12·0	1·0	1·0
12·0	12·0	12·30	2·0	2·30	4·0	4·0
2·0	2·0	2·30	4·30	5·0	இரவு.	இரவு.
4·0	4·0	4·30	இரவு.	இரவு.	7·0	7·30
இரவு.	இரவு.	இரவு.	7·0	7·30	10·0	
6·0	6·0	7·0	9·30	10·0		
8·0	8·30	10·0	11·0			
10·0	10·0	2·30				
2·0	2·30					

மெல்லின்சு ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதில் மாறுபாடு. குழந்தைகளைப் பிறந்ததுமுதல் தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்த்துவருவதில் அடிக்கடி யாகாரம் ஒத்துக்கொள்ளவில்லைபோலிருந்து கொஞ்சக் கஷ்டங்க ளுண்டாகின்றன. ஒருவேளை குழந்தைக்கு குடல் தளர்ந்து பேதியாகக்கூடும்; மற்ருெருவேளை மலம் கல்போல் கட்டியாகி, குடல் வேலைசெய்யாமல் நின்றுவிடக்கூடும்.

குடல் தளர்ந்து பேதியானுல் சுண்ணும்புத்தண்ணீர் முக்கியம். வயிற்றுப்போக்கு வரும்போலிருந்தால் முன் பக்கங்களில் சொன்னபடி யுபயோகப்படுத்தும் ஜலத்தில் ஒருபாகத்துக்குப் பதிலாகச் சுண்ணும்புத்தண்ணீரை யுபயோகிக்கவேண்டும். வெகு இளங்குழந்தைகளுக்கு முதலில் ஒரு டீஸ்பூன் ஜலத்துக்குப் பதிலாக ஒரு டீஸ்பூன் சுண்ணும்புத்தண்ணீரை யுபயோகப்படுத்தி, அதனுல் குணமிராவிட்டால் ஜலம் பாதி சுண்ணும்புத்தண்ணீர் பாதியாகிறவரையில் சுண்ணும்புத்தண்ணீரை யதிகப்படுத்தவேண்டும். வயிற்றுப்போக்கு உக்கிரமாயிருந்தால் ஆகாரத்தை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டிய விதம் XIII—ம் அத்தியாயத்திற் சொல்லப்படும்.

பிரயாணஞ் செய்துகொண்டிருப்பவர்களும், செயற்கை யாகாரத்தால் குழந்தையை வளர்ப்பதற்கு மிகவும் உபயோக காமான வஸ்துவாகிய சுண்ணும்புத்தண்ணீர் அகப்படுவது கஷ்டமாயிருக்கிறவர்களும், சர்க்கரைச் சுண்ணும்புத்தண்ணீரை (Saccharinated Solution of Lime) வைத்துக்கொண்டால் மிகவும் நல்லது.* அது கொஞ்சமாயிருப்பதால் எடுத்துக்கொண்டு போவது சுளுவு; தகுந்தபடி தயார் செய்தால் அநேகநாளைக் குபயோகப்படும். குழந்தை பிறந்த ஒரு மாசமுதல் பத்துமாச மாகிறவரையில் குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்தபடி 5 முதல் 15 அல்லது 20 துளிகளை ஒவ்வொருவேளையும் ஆகாரத்துடன் சேர்க்கலாம்.

மலக்கட்டுக்கு வாற்கோதுமைக்கஞ்சியை யுபயோகித்தல். காலத்தில் மலப்பிரவர்த்தி யாகாமலிருந்தால், மெல்லின்சு ஆகாரத்தின் அளவை யதிகப்படுத்தல், அல்லது பாலின் அளவைக் குறைத்தல் மிகவும் நல்ல உபாயமாகும். அதிக உபாதியாயிருந்தால் ஆகாரத்தைத் தயார்செய்வதற்குச் சாதாரண ஜலத்தை யுபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக வாற்கோதுமைக்கஞ்சியை யுபயோகிக்கலாம். ஒருநாளைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டுதரம் ஒரு டீஸ்பூன் பழுத்த கிச்சிலிப்பழரசத்தை யுபயோகிப்பதனால் குணமுண்டாய்க் காலத்தில் பிரவர்த்திக்குவந்து சௌக்கிய முண்டாகக்கூடும். இதைக் குழந்தைக்கு ஒரு கரண்டியி லெடுத்துக் கொடுக்கலாம்; அதைக் குழந்தை யுண்ணும்படி செய்வது கஷ்டமாயிருந்தால் கிச்சிலிப்பழரசத்தில் கொஞ்சம் மெல்லின்சு ஆகாரமாவைச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

மெல்லின்சு லாக்டோ (Mellin's Lacto). வேண்டும்போது நல்ல புதிய பால் அகப்படுவது கஷ்டமாயிருந்தாலும், பால் குழந்தைக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமலிருந்தாலும், மெல்லின்சு லாக்டோவை யுபயோகப்படுத்தவேண்டும். இந்த ஆகாரம் சத்து நிறைந்த புதிய பசுவின்பாலில் மெல்லின்சு ஆகாரத்தைச் சேர்த்து, ஆவி போகும்படி காய்ச்சி, உலர்ந்தமாவாக்கித் தயார் செய்யப்படுகிறது. லாக்டோவிற்குக் கீழ்வரும் அனுகூலங்களுண்டு:—

1. அது எப்பொழுதும் புளிப்பாயிருப்பதில்லை; ரசாயன அமைப்பிலும் குணத்திலும் எப்பொழுதும் ஒரேவிதமாயிருக்கும்.
2. குழந்தைக் காகாரம் அதிக சுலபமாகத் தயார் செய்யலாம்; ஏனென்றால், லாக்டோவைச் சமையல் செய்ய வேண்டியதில்லை, வெதப்பான ஜலத்தில் சேர்த்துவிட்டால் போதும்.
3. இந்தியாவில் தாய்மாரால் மிகவும் உயர்வாக மதிக்கப்படுகிற இன்னொரு பெரிய அனுகூலம் என்னவென்றால், இடம் விட்டிடம் போகிறபோது ஒரேதன்மையான ஆகாரத்தைத் தருகிறது.

சுமார் ஒருமாசம் வயசான குழந்தைக்கு.

லாக்டோ ...	... இரண்டு தலைநிறைத்த டீஸ்பூன்.
வெந்நீர்	... ஐந்து டேபுள்ஸ்பூன்.

ஒரு மாசமாகாத குழந்தைக்கு இந்த அளவைக் குறைக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு வயசு வளர வளர, லாக்டோவின் அளவைப் படிப்படியாய் அதிகப்படுத்தவேண்டும்.

சுமார் மூன்றுமாசம் வயசான குழந்தைக்கு.

லாக்டோ ...	... ஒரு டேபுள்ஸ்பூன்.
வெந்நீர் ...	... எட்டு டேபுள்ஸ்பூன்.

குழந்தை பிறந்து சுமார் ஆறுமாச மாகிறவரையில் உபயோகப்படுத்தும் லாக்டோவின் அளவை யதிகப்படுத்தவேண்டும்.

சுமார் ஆறுமாசம் வயசான குழந்தைக்கு.

லாக்டோ ...	... இரண்டு டேபுள்ஸ்பூன்.
வெந்நீர் ...	... அரைபைண்ட் (20 டேபுள்ஸ்பூன்).

நோயாளிகளுக்கும் பால் கொடுக்கும் தாய்களுக்கும். ருசிக்குத் தகுந்தபடி மேல்சொன்னதைக் காட்டிலும் கொஞ்ச மதிகமாவை வெந்நீரில் கரைக்கவேண்டும்.

மெல்லின்சு லாக்டோவைத் தயார் செய்யும் விதம். உபயோகப்படுத்தவேண்டிய மாவை ஒரு பெரிய கிண்ணத்தில்

போடவேண்டியது. கொதிக்காமல் உஷ்ணமாயிருக்கிற ஜலத்தில் கொஞ்சம் சேர்த்து இலேசாகி நெகிழும்படி கலக்கவேண்டியது; பிறகு, கலக்கிக்கொண்டே மேல்சொன்ன அளவில் மீதியான வெந்நீரையும் சேர்த்துவிடவேண்டியது. இப்படி செய்துவிட்டால் ஆகாரம் உபயோகிக்கத் தயாராய்விட்டது. சர்க்கரையாவது வேறெந்த வஸ்துவாவது வேண்டியதில்லை.

பெரியவர்களுக்கு. மேலே சொன்னபடி தயார் செய்யப்பட்ட மெல்லின்சு லாக்டோவோடு பாலைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்; அல்லது சாப்பிடுகிறவனுடைய ருசிக்கும் இஷ்டத்துக்கும் தகுந்தபடி தேயிலைக்கஷாயமோ, காப்பியோ, கொக்கோவோ சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வாயால் வழிவதற்கு (*Posseting*) காரணம். குழந்தை அடிக்கடி யாகாரத்தை வெகு பலமா யுறிஞ்சுகிறபடியால், தன் சிறிய இரைப்பையை நிறைப்பதற்குவேண்டிய அளவுக்குமேல் அவசரத்தில் சாப்பிட்டுவிடுகிறது; ஆகையால் அதிகமாயிருக்கிற ஆகாரம் அடிக்கடி "வாயால் வழிகிறது"—அதாவது, கொஞ்ச நேரத்திற் கொருதரம் கடைவாய்களிலிருந்து கொஞ்ச ஆகாரம் மெல்லக் கீழே ஒழுகுகிறது. இந்தமாதிரி யிருக்கத் தலைப்பட்டால் ஆகாரங் கொடுத்தபிற்பாடு குழந்தையை யலட்டாமல் வைத்திருப்ப தவசியம்; உண்மையில் குழந்தையின் இரைப்பை எவ்வளவு சிறிதென்பதை அனுபவமில்லாத தா யறிவது கஷ்டமாகையால் அநேக குழந்தைகளுக்கு அளவுக்குமிஞ்சி ஆகாரங் கொடுப்பது வழக்கமாய்விட்டது.

உணவு ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால். மேலே சொன்னபடி தயார் செய்யப்பட்ட மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கொடுத்துக் குழந்தையை வளர்த்துவந்து, அந்த ஆகாரம் எப்போதாவது ஒத்துக்கொள்ளவில்லையென்று தோன்றினால் உடனே தாயோ தாதியோ தப்பிதம் பாலிலோ, ஆகாரத்தைத் தயார் செய்தவிதத்திலோ, அல்லது அதைக் கொடுத்தவிதத்திலோ எதிலிருக்கின்றதென்று தெரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யவேண்டும். உண்டாகும் கஷ்டத்திற்கெல்லாம் உபயோகப்படுத்தின பால்புட்டியின் ரூபவிதமோ அல்லது அது இருந்த ஸ்திதியோ காரணமாயிருக்கக்கூடுமென்பதையும் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். பால் தக்காத

படி குழந்தையின் ஜீரண அவயவங்கள் கொஞ்சகாலம் அவ்வளவு கெட்டுப்போயிருந்தால், கொஞ்சநாள் மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் குளிர்ந்த ஜலத்திலேயே கரைத்துக் கொடுக்கவேண்டும்; ஆகாரத்தைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ப் பலதடவைகளாய்க் கொடுப்பது நல்லது. சில குழந்தைகளுக்கு மெல்லின்சு ஆகாரத்தை வாற்கோதுமைக் கஞ்சியில் கரைத்துக்கொடுத்தால் சிறந்த பலனுண்டாயிருக்கிறது. இரைப்பை சரியான ஸ்திதிக்கு வந்தவுடனே ஜாக்கிரதையாய்க் கொஞ்சம் பால் சேர்க்கவேண்டும்.

வாந்தியானால் கொடுக்கவேண்டிய ஆகாரம். கஷ்டப்பட்டுத் திக்குமுக்கலாடி அடிக்கடி வாந்தியானால் ஆகாரத்தில் குற்றமிருக்கிறதென்று தெரிகிறது. இதற்குச் சாதாரணமாய்க் காரணங்கள் வருமாறு:—

1. நச்சுநச்சென் றாகாரங் கொடுத்தல்;
2. கஞ்சிப்பசை வஸ்துக்களிருக்கிற தகுதியல்லாத செயற்கை யாகாரங்களை யுபயோகித்தல்;
3. கட்டியோ ஏடோ அதிகமாயிருக்கிற பசு அல்லது எருமைப்பாலை யுபயோகித்தல்.

முலைப்பால்குடித்துவளரும்குழந்தைகளுக்குவாந்தியாவதற்கு நச்சுநச்சென்று முலை கொடுப்பதோ அல்லது தாய்க்கு உடம்பு கெட்டுப்போனதோ அநேகமாய்க் காரணமாகும். அடிக்கடி பால் கொடுக்காம லிருக்கவேண்டும்; தாயின் சௌக்கியத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குச் செயற்கையாகாரங் கொடுத்து வளர்த்தால் சுளுவில் ஜீரணமாகாத வஸ்துக்களை விலக்கவேண்டும்; உபயோகப்படுத்தும் பாலைப் பரிசோதிக்கவேண்டும். வாந்தி நிற்காமலிருந்தால் வைத்தியனை யழைத்துவரவேண்டும். எப்படியிருந்தாலும் கஞ்சிப்பசை கலந்த எல்லாவித ஆகாரங்களையும் விலக்கிவிட்டு, வைத்தியன் வருகிறவரையில் மேல்சொன்னபடி தயார் செய்யப்பட்ட மெல்லின்சு ஆகாரத்தை அவற்றிற்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்தி வரவேண்டும்.

முதல் வருஷம் முழுவதும் குழந்தையின் ஜீரண சக்தி சரியாயிருப்ப தபூர்வம்; ஆகையால் குழந்தையின் குணநிசயத்துக்குத் தகுந்தபடி ஆகாரத்தைத் தயார்செய்வதிலும் காலாகாலங்களில் கொஞ்சம் மாறுபாடுகள் அவசியமாகின்றன.

குழந்தை வயிற்றுப்போக்கு. வயிற்றுப்போக்கு குழந்தைகளுக்கு வரக்கூடிய மிகவும் அபாயகரமான வியாதிகளில் ஒன்று; வியாதி மிகவும் இலகுவானதாயும் குழந்தைக்குண்டான அசௌக்கியம் மிக உபாயமாயும் இருந்தாலொழிய, வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும்.

வயிற்றுப்போக்குக்கும் மலக்கட்டுக்கும் தகுந்தபடி யாகாரத்தை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டிய விதங்கள் அற்ப வியாதிகளைப்பற்றிய அத்தியாயத்தில் சொல்லியிருக்கிறது (81-ம் பக்கம்).

அத்தியாயம் VII.

பால் மறக்கப் பண்ணும்போதும் அதன் பிற்பாடும் குழந்தைக் காகாரங் கொடுத்தல்.

பத்துமாச மானதுமுதல் இரண்டுவருஷ மாகிறவரைக்கும்.

முலைப்பால் கொடுந்து வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளுக்குப் பால் மறக்கடித்தல். குழந்தைக்கு முலைப்பால் கொடுத்து வளர்த்துவந்தால் பால் மறக்கடிக்கவேண்டிய காலமொன்று வருகிறது. இப்படி செய்யவேண்டிய காலத்தை நிர்ணயிக்க அநேக சங்கதிகளைக் கவனிக்கவேண்டும்; அவற்றையெல்லாம் இந்த சிறு புஸ்தகத்தில் சொல்ல முடியாது. சாதாரணமாய்க் குழந்தைக்குப் பால் மறக்கடிக்கவேண்டிய காலம் வருவதற்கு முன்னமே, பால் கொடுப்பதனால் தாய்க்குச் சக்தி குறைந்து, முலைப் பாலின் சத்தும் பெருக்கமும் குறைந்துபோகிறது; அப்படியிருந்தால் குழந்தைக்கு முலைப்பாலையும் மெல்லின்சு ஆகாரஞ் சேர்த்துத் தயார்செய்த ஆகாரத்தையும் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்கவேண்டும்.

தாய்க்கு எச்சரிக்கை. பால் கொடுப்பதனால் தாய்க்குச் சக்தி குறைவதாயிருந்தால் அவளுக் கடிக்கடி தலைநோய் வரும் என்பதைக் கவனிக்கவேண்டியது முக்கியம்.

பால் மறக்கடிப்பதற்குத் தகுந்த காலம். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் இந்த வயசில் பால் மறக்கடிக்கலாமென்று நிஷ்கர்ஷையாய்ச் சொல்ல முடியாது; ஆனால், குழந்தை நாளுக்குநாள் கனமாய்க்கொண்டுவந்து, மற்ற சந்தர்ப்பங்களும் சரியாயிருந்தால், குழந்தைக்குப் பத்துமாசமாகிறவரையில் பால் கொடுத்து

அதன்பிறகு பால் மறக்கடிக்கவேண்டும். சாத்தியமானால் கோடைக்காலத்திலாவது, குழந்தைக்குப் பல் முளைப்பதனால் உபத்திரவமாகவாவது, அல்லது எப்படியாவது அசௌக்கியமாகவாவது இருந்தால் அப்பொழுது பால் மறக்கடிக்காமலிருக்க வேண்டும். முலைகொடுத்து வளர்க்கிற குழந்தைக்குப் பால் மறக்கடிக்கவேண்டுமானால், அதற்கு முதலில் பன்னிரண்டு டேபுல்ஸ்பூன் ஜலத்தில் தலைநிறைத்த இரண்டு டேபுல்ஸ்பூன் மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கரைத்து அதில் இருபது டேபுல்ஸ்பூன் நல்ல புதிய பால் விட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். வரவரப் பாலை முப்பது டேபுல்ஸ்பூன்வரைக்கும் அதிகப்படுத்தி, ஜலத்தை இரண்டு டேபுல்ஸ்பூன்வரைக்கும் குறைக்கலாம். பால் கொடுப்பதற்குப் பதிலாக ஒருவேளை இப்படி தயார் செய்த மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கொடுக்க ஆரம்பித்து, பிறகு இரண்டுவேளை கொடுத்து, அதற்குப்பிறகு முலையையும் ஆகாரத்தையும் மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்து, அதற்குப்பிறகு இரண்டுவேளை முலை கொடுத்து, கடைசியில் ஒருவேளை முலைகொடுத்துவந்து அதையும் விட்டுவிடுவது நல்லது; இப்படி செய்ய நான்குமுதல் ஆறு வாரம்வரைக்கும் பிடிக்கும்.

குழந்தை பால்புட்டியிலிருந்து ஆகாரமுண்ணுவிட்டால். முலைகொடுத்து வளர்த்துவந்த குழந்தை ஒரோவேளையில் புட்டியைக் கொடுத்தவுடனே அதிலிருக்கும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடாமலிருக்கும்; அப்படியிருந்தால் அதற்கு அடியோடு முலை கொடுக்காமலிருந்தால், பசி பொறுக்கமாட்டாமல் புட்டியாகாரத்தைச் சாப்பிடும். காம்பை மெல்லின்சு ஆகாரமாவிலாவது தேனிலாவது தோய்த்தால் இந்த கஷ்டமிராது.

கட்டியாகாரங் கொடுப்பது. குழந்தைக்குப் பால் மறக்கடித்த பிற்பாடு, அல்லது புட்டியாகாரங் கொடுத்து வளர்த்துவந்தால் ஒரு பிராயமான பிற்பாடு, நாளைக் கொருவேளை குழம்பு ரூபமாயுள்ள ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்; கஞ்சிப்பசையுள்ள ஆகாரங்களை நாளாவர்த்தியில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக தினந்தோறும் ஆகாரத்தோடு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம். கஞ்சிப்பசை வஸ்துக்களை ஜீரணமாவதற்குச் சுளுவான ரூபத்தில் கொடுக்க வேண்டும்; இதற்காக மெல்லின்சு ஆகார பிஸ்கேத்துகளையும்

(Mellin's Food Biscuits) ஓட் பாகையும் (Oat Jelly) கொடுப்பது நல்லது. ஆனாலும் இரண்டாம் வருஷ முழுவதும் மெல்லின்சு ஆகாரத்தால் மாற்றப்பட்ட பாலே குழந்தைகளுக்குப் பிரதானமான ஆகாரமாயிருக்கவேண்டும். புட்டியில் கொடுக்காமல் கிண்ணத்திலோ கரண்டியிலோ தினம் ஒன்றரை யல்லது இரண்டு பைண்ட் (Pint) கொடுக்கவேண்டும். கட்டியாகாரத்தை முதல் முதல் மத்தியானங் கொடுக்க ஆரம்பித்தால் நல்லது; கொஞ்சங் கொதிக்கவைத்த முட்டை யொன்றும், கொஞ்சம் வெண்ணெய் தடவின இரொட்டியும், ஒரு டீஸ்பூன் கண்ணமுதுங் கொடுப்பது நல்லது. சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடிய குழம்புவகைகளும் கொடுக்கலாம்.

உணவை வரவர மாற்றுவதன் முக்கியம். இது தக்கினால் இரண்டாவதுவேளை யாகாரத்தோடு வெண்ணெய் தடவிய இரொட்டித்துண்டோ அல்லது அப்பமோ அல்லது மெல்லின்சுஆகார பிஸ்கேத்தோகூட கொடுக்கலாம்; இவற்றைச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிவிட்டுக் குழந்தைக்கு நன்றாய் மெல்வதற்குக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும். இந்தமாதிரி மாற்றப்பட்ட ஆகாரங்களைச் சாப்பிடுவது குழந்தைக்கு நன்றாய் வழக்கமானபிற்பாடு, இரொட்டித்துண்டை அல்லது அப்பத்தைத் துண்டுதுண்டாக்கித் தயார்செய்த மெல்லின்சு ஆகாரத்தில் ஊறவைத்து ஒருவேளை (அதாவது முதல்தரத்துக்கு) ஆகாரத்தோடு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். பிற்பாடு நான்காவதுதரச் சாப்பாடும் முதல்தரத்தைப்போல் கொடுக்கலாம். குழந்தை நன்றாய் வளர்ந்துகொண்டு வந்தால் ஐந்தாம்தரம் ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டியதில்லை.

புட்டியாகாரங் கொடுத்து வளர்க்கிற குழந்தைகளுக்குப் பால் மறக்கடித்தல். பதின்மூன்றும் மாசம் புட்டியை மறக்கக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்; பதினைந்து மாசமானால் குழந்தை திரவ ரூபமாயிருக்கும் ஆகாரத்தைக் கிண்ணத்திலிருந்து தானே குடிக்கவேண்டும்; ஆனால் அப்பொழுதும் சுமார் இரவு 10 மணிக்கு ஆகாரங் கொடுக்கும்போதுமாத்திரம் புட்டியில் கொடுப்பது சுகம்.

குழந்தைப்பருவத்தில் பழவர்க்கங்கள் முக்கியம். பழுத்த கனிகளில் சுளுவாய் ஜீரணமாகக்கூடிய பாகங்களை மத்தியானம்

ஆகாரத்தோடு மிதமாய்க் கொடுக்கலாம். உதாரணமாக, வதக்கிய திராட்சைப்பழம், வேகவைத்த ஆப்புல்கள் (Apples) இவற்றின் சதைப்பாகத்தைக் கொடுக்கலாம். இந்தப்பிராயத்தில் தித்திப்பான கிச்சிலிப்பழத்தின் ரசத்தைப் பிழிந்தபடியே குழந்தைக் காகாரத்தோடு கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது. குழந்தைக்கு ஒருவயசானால், மத்தியான ஆகாரத்துக்குமுன் இரண்டு மூன்று டீஸ்பூன் கொடுக்க ஆரம்பித்து வரவர மூன்று அல்லது நான்கு டேபுல்ஸ்பூனளவுக்குக் கொடுக்கலாம்.

அதிக ஜாக்கிரதையாக இருப்ப தவசியம். இரண்டாம் வருஷத்தில் குழந்தை சாதாரண ஆகாரவஸ்துக்களைத் தின்று பலனடையக் கற்றுக்கொள்கிறது; ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தான் போனதே வழியாதலால், வெவ்வேறு ஆகாரங்களைக் கொடுப்பதனால் குழந்தைக் குண்டாகும் பலனை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகாரத்தினளவிலாவது குணத்திலாவது ஏதாவது தப்பிருந்தால், உடனே ஜீரணசக்தி கெட்டுப்போய், அதனால் குழந்தையின் பல மொடுங்கிப்போம். மலத்தின் தன்மை மாறுவதனால் குழந்தைக் காகார மொத்துக்கொள்ளவில்லை யென்று தெரியும். மலம் பசுமைநிறமாய்த் துர்நாற்றமுண்டானால், ஆகாரத்தையும் ஆகாரத்தை யூட்டும் விதத்தையும் உடனே மாற்றவேண்டும்.

இறைச்சி யெப்போது கொடுக்கவேண்டும். பதினெட்டு அல்லது இருபத்துநான்கு மாசமானால், குழந்தைக் கிரண்டு வரிசை பல் முளைத்துவிடும்; அப்பொழுது கோழிக்குஞ்சின் வெள்ளை, மாட்டிறைச்சி, செம்மறியாட்டிறைச்சி இவைகளைக் கொஞ்சங் கொடுக்கலாம். இதைப் பொடிப்பொடியாய்த் துண்டாக்கிவிட்டு இரொட்டித் துண்டுகளோடாவது இடித்த உருளைக்கிழங்கோடாவது சேர்த்து, வெட்டின இறைச்சியிலிருந்து ஒழுகின பச்சையிறைச்சி ரசத்தைத் தடவலாம். பலவீனமான இளங்குழந்தைகளுக்கு நன்றாய்ப் பொடிசெய்த கடையிறைச்சியைக் கொடுத்தால் நல்லது.

குழந்தையாகாரம் நானாவிதமா யிருக்கவேண்டும்; ஆனால் சுளுவாயிருக்கவேண்டும். ஆகாரத்தைக் கொஞ்சம் மாற்றவேண்டியதேயானாலும், குழந்தைகள் சுளுவான ஆகாரத்தைத்

59

31

தின்று நன்றாய் வளர்கிறபடியால் ஆகாரத்தை விபரீதமாக மாற்றிவிடாம லிருக்கவேண்டும்.

விலக்கப்படவேண்டிய ஆகாரங்கள். கீழே குறித்த ஆகாரவஸ்துக்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்காமல் விலக்கப்படவேண்டியவை. கட்டியாகும்படி கொதித்த முட்டைகள், பாற்கட்டி, டப்பியில் விற்கப்படும் இறைச்சிகள், பன்றியிறைச்சி, உப்பில் ஊறவைத்த மாட்டிறைச்சி, வாத்து, இருதயம், ஈரல், மூத்திரபிண்டம் இவைகளும், அதிக சம்பாரமேறின கறிகள், அதிக சத்துள்ள குழம்புகள். உலர்ந்தமீன், கல்ல ஜலத்திலிருக்கும் மீன், (நண்டுகள்போன்ற) ஓடுள்ள ஜந்துக்கள், சிப்பிகள் முதலான மிருதுவுடம்புள்ள ஜலப்பிராணிகள் இவற்றைக்கூட விலக்கவேண்டும்.

பளுவான், அல்லது கெட்டியான், அல்லது புதிய இரொட்டி, பணியாரம், தித்திப்புள்ள சத்துநிறைந்த தோசை, குழம்பில் போட்ட கறி, அல்லது திராட்சைப்பழம், கொட்டைப்பாக்கு, அவரைக்காய், ஊறுகாய், பச்சடிகள், வெள்ளரிக்காய், பருப்பு, உலர்ந்ததானியம் முதலிய பெரியவர்களுக்கும் ஜீரணமாகாத காய்கறிகள் இவைகளைக் கொடுக்கக்கூடாது.

விலக்கப்படவேண்டிய பானங்கள். சிறு குழந்தைகளுக்கு என்ன கஷ்டமானாலும் தேயிலைக்கஷாயமாவது, காபியாவது கொடுக்கக்கூடாது; வைத்தியன் சொன்னாலொழிய மதுபான வஸ்துக்களையும் கொடுக்கக்கூடாது. அஜீரணமாயிருந்தால், சாராயம் முதலிய மதுபானங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது. ஆனால் பெப்பர்மிட்டாய் (Peppermint) அல்லது சுக்குசேர்த்த வெந்நீரில் கொஞ்சங் கொடுக்கலாம்.

அத்தியாயம் VIII.

குழந்தைகளின் உடுப்பு.

குழந்தையினுடைய உடுப்பு அதன் தேக சௌக்கியத்துக்குக் காரணமாயிருக்கிறது; கடைசியில் அதன் தேக சக்திக்கும் காரணமாகும். ஏனென்றால், ஒவ்வொருவனுடைய தேகஸ்திதிக்கும் காரணம் பெற்றோருடைய தேகஸ்திதியேயல்லாமல், பெரும்பாலும் தன் வாழ்க்கைவிதமும் முக்கிய காரணமாகிறது. ஆகையால் இந்தியாவிலும் மற்ற உஷ்ணதேசங்களிலும் குழந்தையின் சௌக்கியத்திற்காக உடுப்பைவிட அதிகமாகக் கவனிக்கவேண்டியதொன்றில்லை. பெரியவர்களைவிடக் குழந்தைகளுக்கு சீதோஷ்ணஸ்திதி அதிகமாய் மாறும். வெயில், குளிர் முதலியவைகளில் அடிபட்டால் பெரியவர்களைவிட குழந்தைகளுடம்பு அதிகமாய்க் கெட்டுப்போகக்கூடும்.

சீதோஷ்ணஸ்திதியானது இந்தியாவென்று சொல்லப்படும் விஸ்தாரமான தேசத்தில் இடத்துக்குத் தகுந்தபடி வெவ்வேறு விதமாக விருக்கிறபடியால் தேசத்தின் எல்லாப் பாகங்களிலும் அனுசரிக்கத்தகுந்த விதிகளை ஏற்படுத்துவது அசாத்தியம்; ஆனால் பொதுவாகக் கவனிக்கவேண்டிய சில விஷயங்களை மாத்திரம் சொல்லலாம்.

குழந்தைக்கு உடுப்பு போடும்போது கவனிக்கவேண்டிய மூன்று விஷயங்களென்னவென்றால்:—1-வது, **மிருதுவு**; 2-வது, **இலேசு**; 3-வது, **பாதுகாப்பு**.

குழந்தைகளின் சர்மம் மிகவும் மிருதுவும் நொய்யமுமானது; சீக்கிரத்தில் தேய்ந்துவிடும்; ஆதலால், உறுத்தாமலிருக்கிற துணிகளால் அதற்கு உடைகளைச் செய்வது அவசியமாயிருக்கிறது. உடுப்பு குழந்தையின் பாதுகாப்புக்குப் பங்கம் வராதபடி எவ்வளவு இலேசாயிருக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு இலேசாயிருக்கவேண்டும்; குழந்தையின் தேகத்தின் எல்லாப் பாகங்களையும் ஒரேமாதிரியாய் மூடவேண்டும். உடுப்பின் கைகள் நீளமாயும் கழுத்து உயரமாயும் இருக்கவேண்டும். குழந்தையின் திரேக முறுதியாகுமென்ற தப்பபிப்பிராயங்கொண்டு கை, கால், கழுத்துகளைத் திறந்துவைக்கக்கூடாது. இந்தியாவில் ஆயாக்கள் அஜாக்கிரதையாயிருப்பதனால் சிறு குழந்தைகள் விஷயத்தில் இந்தப்படி ஜாக்கிரதையாயிருப்ப தவசியமாயிருக்கிறது.

இந்தியா பலவித சீதோஷ்ணஸ்திதிக ளிருக்கும்படி அவ்வளவு பெரிய விஸ்தீரணமுடையதாயிருக்கிறது; கீழேகண்ட குறிப்புகளைப் பொதுவிதிகளாகமாத்திரமே கொண்டு, அவற்றை அவ்வவ்விடத்திய அநுபவத்துக்குத் தகுந்தபடி மாற்றிக்கொள்ளவேண்டியது. சூரியவெப்பம் உடம்பில் படாமலிருப்பதனால் உண்டாகக்கூடிய கெடுதிகளையும், இராத்திரிக்காற்றினால் உண்டாகக்கூடிய கெடுதிகளையும்பற்றித் தாய்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம்; மற்ற பாகங்களுக் கவசியமானதைச் சரியாய்க் கவனியாமல், இருக்கப்பட்ட உடைகளையெல்லாம் குழந்தையின் மார்பில் சுமையாக ஏற்றுவதில் சிறு தாய்களுக்குத் திருப்தி.

உடுப்புகளெல்லாம் தளர்ந்தியாயிருக்கவேண்டும்; குழந்தை கர்ப்பமுதிராது பிறந்ததாகவாவது, தேகம் நொய்யமானதாகவாவது, இருந்தால் அதன் உள்ளுடுப்பைப்பற்றி அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

சீதோஷ்ணஸ்திதி மாறுவதன் காரியம். இந்தியாவிலும் இதர உஷ்ண தேசங்களிலும் குடியிருப்பதனால் தேகம் நொய்யமாகி எல்லாவித வியாதிகளும் வரக்கூடியது சுலபமாய்விடுகிறது; இளங்குழந்தைப்பருவத்தில் இதை நன்றாய்ப் பார்க்கலாம். இந்தியாவில் சில ஜாதிகள் குழந்தைகளுக்குப் போர்க்கக்கூடாதென்று சொல்லுகிறார்கள்; ஆனால் போர்க்காமலிருப்பதனால் இங்கிலாந்தி லுண்டாவதைவிட அதிக அபாயங்கள் அடிக்கடி நேரிடுகின்றன. சீதோஷ்ணஸ்திதி திடீரென்று குறைந்து

விடுவதனால், சம சீதோஷ்ணஸ்திதியுடைய தேசங்களைவிட அதிகமாகவும் சீக்கிரமாகவும் சூரியாஸ்தமனத்துக்கு முன்னும் பின்னும் மனிதருடைய சீதோஷ்ணஸ்திதியில் வேறுபாடுகளுண்டாகின்றன. இங்கிலாந்தில் குளிர் வந்தால் உபாயமாக ஜலதோஷம்மாத்திரம் வந்து விபரீதமொன்று மாகாமற் போய்விடும். இந்தியாவிலோ அடிக்கடி அதைவிட அபாயகரமான வியாதிகள் உண்டாகக்கூடும். இந்த காரணத்தால் குளிர், காற்று முதலியவற்றில் அடிபடாதபடி அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். உஷ்ணதேசங்களில் வாயுமண்டலத்தின் உஷ்ணம் சிறிது குறைந்தாலும், அதிசொல்பமான குழந்தையுடம்பில் எவ்வளவோ கஷ்டமுண்டாகிறது. இந்தியாவைப் போல உடையை யடிக்கடி மாற்றுவ தவ்வள வவசியமான தேசம் இல்லையென்று சொல்லலாம்; ஆதலால் தாய் அக்கறையுள்ளவளாயிருந்தால் பிரதிதினமும் வாயுமண்டலத்தின் சீதோஷ்ணஸ்திதி மாறுந்தோறும் தன் குழந்தையின் உடுப்பையும் மாற்றவேண்டும்.

குழந்தைக்கு முதல்முதல் செய்யும் உடுப்புகளை அதிக நீளமாகச் செய்வது வழக்கம். இப்படி செய்வது அநாவசியம், குழந்தைக்குக் கஷ்டத்தை யுண்டுபண்ணுகிறது. முதல்முதல் செய்யும் சட்டை கழுத்திலிருந்து பாவாடை நுனிவரைக்கும் இருபத்தாறு அல்லது இருபத்தெட்டு அங்குல நீளமிருந்தால் போதுமானது.

உடம்புக்கு வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பதுடன் அதிக பாரமாயிராமல் மிருதுவாயிருக்கிற உடைகளைச் செய்வதற்கு மெல்லிய நூல்களால் இழைகள் தூரதூரப் போட்டு செய்யப்பட்டிருக்கிற கம்பளங்களை யுபயோகப்படுத்துவது நல்ல உபாயம். இந்தமாதிரி துணிகள் பஞ்சு அல்லது சணல் துணிகளைவிட அதிக விலையுடையனவல்ல; ஆனால் அவற்றைவிட அதிக உரப்பானவை. சொக்காயை மட்டமாகத் தைக்கும் வழக்கம் மூடத்தனமானது; அதிக செலவுடையது; இந்த வழக்கத்தை விட்டுவிட்டால் குழந்தைப்பருவ முழுவதும் உபயோகப்படுத்தும்படியான உடைகளை ஒரேதரமாகச் செய்துவிடலாம்.

கம்பளி வஸ்திரங்களைத் துவைப்பதற்கு வேலைக்காரர்களை நம்பினால் கொஞ்சம் கஷ்டமான காரியமாய்விடுகிறது. வண்ணான் பின்வருமாறு செய்கிறானென்று தாய் கவனிக்க வேண்டும்:—கம்பளி வஸ்திரங்களை ஊறப்போடுகிற ஜலம் உஷ்ணமாயிராமல், வெதவெதப்பாயிருக்கவேண்டும். சவர்க்காரத்தைக் (Soap) கரைத்தாவது, அல்லது துண்டுதுண்டாக அறுத்து ஒரு பழைய போகணியில் கொஞ்சம் ஜலம் வைத்து அதில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்தாவது தயார்செய்துகொண்டு வஸ்திரங்களைத் துவைக்கவேண்டிய ஜலத்தில் சேர்க்கவேண்டும். துவைக்கும் ஜலம் இரண்டு காலன் அளவுக்கு ஒரு டீஸ்பூன் அம்மோனியாதிரவம் (Fluid Ammonia) விழுக்காடு சேர்த்து ஜலத்தை மிருதுவாக்குதல் (soften) இன்னொரு வழி. இதன்பின்பு, வஸ்திரங்களைக் கையினாலோ, அல்லது துவைக்கும் கல்லின்பேரிலோ, அழுக்கெல்லாம் நன்றாய்ப் போகிறவரையில் மெதுவாகவும் அவசரமாகவும் தேய்த்து, அழுக்கில்லாத வெதவெதப்பான ஜலத்தில் அலசிப் பிழிந்து, சீக்கிரத்தில் உலரும்படி போடவேண்டியது.

உடுப்புகள் எத்தனை யிருக்கவேண்டுமென்பதும், எந்தெந்த ரூபமா யிருக்கவேண்டுமென்பதும், எப்படிப்பட்ட துணியில் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டுமென்பதும், பெற்றோர்களுடைய அந்தஸ்தைப் பொறுத்ததென்பது சொல்லவேண்டியதில்லை.

புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தைக்குச் சாதாரணமாய் வேண்டிய உடுப்பு:—

6 உள்ளங்கிகள் (shirts;) 3 கம்பளிப் பட்டைகள் (binders);
3 பகற் கம்பளிகள்;
3 இராக் கம்பளிகள்; 2 தலைக்கம்பளிகள்—1 இரவுக்கு, 1 பகலுக்கு;
6 பகற் சட்டைகள்; 4 ஜதை கம்பளிப் பாதரட்சை;
6 இராச் சட்டைகள்; 1 மிருதுவும் மயிர் நிறைந்ததுமான ஆட்டு மயிர்ச் சால்வை.

குழந்தையைப் படுக்கவைத்துக் குளிப்பாட்டுவதற்காக 1 கம்பளி முன்றுங்கியும், 1 மக்கிண்டோஷ் (mackintosh) முன்றுங்கியும், 2, 3 டஜன் குட்ரிகளும் (goodries) வேண்டியிருக்கும்.

சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்தப்படுகிற பஞ்சுப் பட்டைகளைக் குழந்தையினுடம்பைச் சுற்றி எவ்வள வழுத்தமாய் இழுக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு அழுத்தமா யிழுத்துத் தைத்துவிடுகிறார்கள். இதனால் குழந்தைக்குக் கஷ்டமுண்டாவதோடு, மூச்சுவிடுவதும் அதிகமாய்த் தடைப்படுகிறது.

உள்ளங்கி இருபத்துநான்கு அங்குலம் சுற்றளவும், ஒன்பதேகாலங்குலம் நீளமும் இருக்கவேண்டும். இதை மெல்லிய நூல்களால் செய்த நேன்ஸூக் (nainsook) அல்லது சித்திரவேலை செய்த கேம்பிரிக் (cambric) கினால் செய்து ஓரத்தில் அகலமில்லாத வெலன்ஷன் சரிகையை (Valenciennes lace)த் தைக்கலாம்; இதில் ஒன்றரை கஜம் வாங்கினால் ஆறு உள்ளங்கிகளுக்குப் போதும்; ஆனால் மெல்லிய நூல்களினால் செய்த மெரினோ வெஸ்டிங் (merino vesting) உபயோகப்படுத்துவது திடம்; மெல்லிய நூல்களால் பின்னப்பட்ட ஷெட்லாந்து கம்பளியில் செய்தால் எல்லாவற்றிலும் சிரேஷ்டம். பின்னே சொல்லியமாதிரி செய்வதானால் எவ்வளவோ வேலை செய்யவேண்டியிருக்கும்; ஆனால் கர்ப்பமாயிருக்கிற கடைசி மாசங்களில் ஒன்றுங் காரியஞ் செய்யக்கூடாதாகையால் இதைச் செய்வது சிறு தாய்க்குச் சந்தோஷமாகவும் போதுபோக்காகவும் இருக்கும். சிலர் உள்ளங்கிகளின் அக்குளண்டை V மாதிரி வெட்டிச் செய்கிறார்கள்; ஆனால் இது அநாவசியம்; இந்தத் தையல்கள் நொல்பமான குழந்தையுடம்பி லுறுத்தும்.

பட்டை ஐந்து அங்குலம் அகலமுள்ளதாயும், குழந்தையினுடம்பைச் சுற்றி இரண்டுதரம் வரும்படியான நீளமுள்ளதாயும் கம்பளியினால் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும். அதற்குக் கரைகளாவது மடிப்புகளாவது இருக்கக்கூடாது; இரண்டு பக்கங்களிலும் மூடிபோடும்படி தொங்கல்கள் வைத்திருக்கவேண்டும்; குண்டூசிகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. இப்படி செய்து உபயோகப்படுத்தினால் பட்டை பிகுவாயிராது; உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்களை அழுத்தாமல் அடிவயிற்றுக்கு நல்ல ஆதாரமாகிறது.

பாவாடையும் ரவிக்கையும் சாக்ஸனி (Saxony) கம்பளியினால் செய்யவேண்டும்; கீழ்ப்பாகம் அழுக்காய்விட்டால் மற்ற

பாகத்தைக் கழற்றாமலே அதைமாத்திரம் கழற்றிவிடும்படி இரண்டு பாகமாய்ச் செய்தால் நல்லது. ரவிக்கையும் பாவாடையும் ஏறக்குறைய ஒரே அளவா யிருக்கவேண்டும்; ஆனால் ரவிக்கைக்கு முன்பக்கம் பொத்தான் வைத்திருக்கவேண்டும். பாவாடை பதினெட்டு அங்குலம் நீளமிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். ரவிக்கையில் தட்டையான பொத்தான்களும், அதற்குச் சரியாய்ப் பாவாடையில் துளைகளும் வைத்து இரண்டு பாகங்களையும் ஒன்றோடொன்று மாட்டவேண்டும். இராத்திரியில் போடுவதற்கு இந்த உடுப்புகளில் சிலவற்றை ஒரே துண்டாகச் செய்யலாம்.

சட்டை கழுத்துமுதல் பாதம்வரையில் ஒரே துண்டாயிருக்கும்படி செய்யவேண்டும்; சௌக்கியம் பிரதானமாதலால் எவ்வளவு சுளுவாயிருக்கிறதோ அவ்வளவும் நல்லது. கழுத்துமுதல் அடி நுனிவரையில் இருபத்தெட்டங்குல நீளமும், அடியில் ஐம்பத்திரண்டங்குலம் சுற்றளவும் இருந்தால் போதுமானது. கை ஒரேதுண்டான வஸ்திரத்தில் செய்யப்பட்டிருக்கவேண்டும். பத்தரை அங்குல நீளமிருந்தால் அதிகம்; இதில் மணிக்கட்டண்டை சுமார் மூன்று அங்குலம்வரையில் மடித்துத் தைக்கவேண்டும். கழுத்தில்போய்ச்சேரும்படி மேலே போகப்போகச் சரிவாயிருக்கும்படி வெட்டியிருக்கவேண்டும்; இதனால் தைத்துவாரம் பெரிதாயிருக்குமாகையால் கையைப் போடுவது எவ்வளவோ சுளுவாயிருக்கும். சட்டையின் முதுகில் கழுத்திலிருந்து அடிவரையில் ஒன்று மிருக்கக்கூடாது. மேலே கழுத்துப்பட்டையாக மடித்துத் தைத்து கழுத்தைச்சுற்றி நாடா போட்டிருக்கவேண்டும். முன்பக்கம் கழுத்திலிருந்து சுமார் ஆறங்குலம்வரைக்கும் உடம்புக்குக் குறுக்காகத் தைத்துப் பட்டையின் நடுவில் சுமார் ஆறங்குலத்தோடு தைத்திருக்கவேண்டும். பட்டைகூட இடுப்பைச் சுற்றிவைத்தால் மிகவும் தளர்த்தியாய் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். மெல்லிய நூல்களால் செய்த நேன்ஸூக் (nainsook) அல்லது கேம்பிரிக் (cambric) அல்லது கம்பளியினால் செய்யலாம்.

இராச்சட்டை அகலமில்லாத கரையோ சரிகையோ போடப்பட்ட வெள்ளைத் துணியினால் செய்யப்பட்டு பகற்சட்டைகளைப்

போன்ற ரூபமாகவே வெட்டி செய்யப்படலாம். சட்டையையும் இராக் கம்பளியையும் போட்டுக்கொள்வதை விட்டுவிட்டவுடனே, குழந்தை மெல்லிய நூல்களால் பின்னப்பட்ட கம்பளி உள்ளரைச்சட்டை (wool vest) யையும், கம்பளி இராச்சட்டையையும் போட்டுக்கொள்ளவேண்டும். இந்தியாவில் அதிக உஷ்ணமான பாகங்களிலும், சமபூமிகளில் கோடைக்காலத்திலும், மெல்லிய நூல்களினால் செய்யப்பட்ட சல்லிக் கம்பளியினால் செய்த உடுப்பை யுபயோகிப்ப துத்தமம். குளிர்காலத்திலும், மலைப்பிராந்தியங்களிலும், கனமான கம்பளியினால் செய்யவேண்டும்.

பாதரட்சை. உடுப்பு பாதங்களை மூடிக்கொள்ளும்படி செய்யப்பட்டிருந்தால் அவ்வளவாக அவசியமில்லை; ஆனாலும், பாதங்களுக் கேதாவ தொருவித போர்வை யவசியமானால், மிகவும் மெல்லியதான கம்பளியினால் பின்னப்பட்ட பாதரட்சை சிரேஷ்டமானது.

துடைத்துக்கொள்ளும் துட்டைகள் (*napkins*) மெல்லிய துருக்கித் தனுவம்போன்ற மிருதுவானதும் ஜலத்தை யிழுத்துக் கொள்ளக் கூடியதுமான வஸ்திரத்தால் செய்யப்படவேண்டும். அழுக்காய்விட்டால், அவற்றைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் அப்புறப்படுத்தி, கழுவி சூரிய வெப்பத்தில் உலர்த்தவேண்டும்.

தூட்ரீ (*Goodrie*) என்பது பதினைந்துமுதல் பதினெட்டு அங்குலம்வரை அகலமும், இருபத்து நான்கங்குலம் நீளமும் உள்ள தொட்டில்போன்ற ஒரு குட்டை; இந்தியாவில் குழந்தைகளை இதில் வைத்துக்கொண்டு போவது வழக்கம். எப்பொழுதுங் குறைந்தபட்சம் அரை டஜனாவது இருக்கவேண்டும்; அடிக்கடி அழுக்காய்விடுமாதலால் அவற்றைச் சுத்தமாயும் ஈரமில்லாமலும் வைத்திருக்கவேண்டும். ஆயாவானவள், அவற்றைத் தினந்தோறும் கழுவி யுலர்த்தவேண்டும்; ஒவ்வொரு வாரமும் வண்ணானுக்குப் போட்டு நன்றாய்ச் சலவை செய்யவேண்டும்.

வீட்டுக்கு வெளியே வேண்டுமானால், குழந்தை பிறந்தது முதல் சில மாசங்களுக்கு மேலே போர்த்துக்கொள்வதற்கு ஒரு வெள்ளை சட்டா சால்வை (Chudda shawl) நன்றா யுதவும்.

கொஞ்சநாளானபிறகு மெல்லிய நூல்களால் செய்யப்பட்டு மிருதுவாயும் மிக தளர்த்தியான கைகளுடையதுமான ஒரு கம்பளிப் போர்வையை யுபயோகிக்கலாம். குழந்தை சூரிய தொப்பியை (sun topee) போட்டுக்கொள்ள முடியாதிருக்கிற காலமெல்லாம், குழந்தையை யதிகாலையிலாவது அல்லது பொழுதுபோகிற சமயத்திலாவது (இந்தியாவில் அநேக பாகங்களில் ஐந்துமணிக்குமேல்) தான் வெளியே கொண்டுபோகலாம். கைபடுவதனால் சூடுண்டாகுமாதலால் கூடியவரையில் குழந்தையைக் கையிலெடுத்துக்கொண்டு போகாமலிருக்க வேண்டும்.

அத்தியாயம் IX.

குழந்தை யிருக்குமிடமும் ஆயாவும்.

குழந்தையின் ஆகாரமும் உடுப்பும் குழந்தை நோயில்லாமல் சௌக்கியமாயிருப்பதற்கு மிகவும் அவசியமான விஷயங்களென்று மேலேகண்ட அத்தியாயங்களில் சொன்னோம். குழந்தைக்கு வரக்கூடிய அற்ப வியாதிகளைக் கவனிப்பதற்குமுன் குழந்தை யிருக்குமிடத்தினாலும் குழந்தையை வளர்க்கும் விதத்தினாலும் குழந்தையின் சௌக்கிய மெப்படியாகக் கூடுமென்பதைப்பற்றிச் சொல்லலாம்.

குழந்தை யிருக்குமிடம். குழந்தை யிருக்குமறை பின்வருமாறிருக்கவேண்டும். அறை பெரிதாயும், காற்று நிறைந்ததானாலும் காற்று வீசாததாயும் இருக்கவேண்டும்; குட்டை, கக்கூசு, அல்லது கெட்ட காற்றுள்ள வேறெந்த இடத்துக்காவது சமீபத்திலிருக்கக்கூடாது. அசுத்தமான காற்றினால் சௌக்கியம் குறைந்து குழந்தை நோயாளியாவது மல்லாமல், பலங்குறைந்து நோய்கள் வருவது சுளுவாகிவிடுகிறது.

இருப்பிடத்துக்குச் சௌக்கியமான ஸ்தானம். இந்தியாவில் பங்களாவிலுள்ள அறைகள் சாதாரணமாய்ப் பெரியவையாயும் காற்று நிறைந்தவையாயும் இருக்கின்றன; ஆனால் பங்களாக்கள் எப்பொழுதும் சௌக்கியமான ஸ்தானத்தில் இருக்கிறதில்லை.

குழந்தையினறையும் அதைச் சுற்றியிருக்கும் வஸ்துக்களும் அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாய் மனசுக்குச் சந்தோஷமுண்டாக்கும்படி யிருக்கவேண்டும்; அவசியமில்லாத வஸ்துக்கள்; கம்பளங்

கள், படுதாக்கள், துணிகள் ஒன்றுஞ் சேர்க்கக்கூடாது. அறைக் கலங்காரமாகப் பகற்காலத்தில் புஷ்பச்செடிகளை வைக்கலாமென்றாலும், அவற்றை இரவில் அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும்; ஏனென்றால், அவற்றினடியில் தங்குகிற ஜலமும் அவற்றிலிருந் துண்டாகிற நாற்றமும் வாயுவை யசுத்தமாக்கிவிடுகின்றன. காற்று சுத்தமாயும் ஒரே சீதோஷ்ணஸ்திதியுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும். சுவருக்கு மெருகிட்டோ வர்ணம்பூசியோ இருக்கிற மரம் போட்டிருக்கவேண்டும். அல்லது வர்ணம் பூசியிருந்தால் நல்லது. இவைகளைக் கடுதாசியில் அச்சுபோட்ட படங்களா லலங்கரிக்கலாம்.

கட்டில் போட்டு, கொஞ்சம் அழுத்தமான குதிரைமயிர் அல்லது புல்மெத்தைபோட்டு, மெகிண்டோஷ் (mackintosh) துணியை மேலே பரப்பவேண்டும்; என்னவந்தாலும் குழந்தையைத் தாதியின் பக்கத்தில் படுக்க விடக்கூடாது.

கட்டிலை அறையின் ஒரு பக்கத்தில் போட்டால் காற்று நேரே அடிக்காமலிருக்கும். உட்சுவருக்குப் பக்கத்தில் போடுவது நல்லது; ஆனால் மெத்தையைப் பிரகாசமான காலைச்சூரியன் பாயும்படி போடக்கூடாது; ஏனென்றால், சூரிய வெளிச்சம் நல்லதாய், அநேகவித சுகங்களை யுண்டாக்கினாலும், அதிக காந்தியினால் தூக்கம் கெட்டுக் கண் பார்வையுங் கெட்டுப்போகும். அதிகமாகக் காற்றடிக்கிற பக்கத்தில் ஒரு படுதாவைப் போட்டால் நல்லது; காற்று நிறைந்திருக்கவேண்டும்; ஆனாலும் காற்று வீசாமலிருக்கச் செய்யவேண்டும். மழைக் காலத்தில், இராத்திரியில் வெளிக் கதவுகளை மூடவேண்டும்; இரவில் பங்கா போடுகிற விடங்களில் பங்காவைக் குளிர்ந்த காற்றுண்டாகும்படி அவ்வளவு விசையா யிழுக்காதபடி ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

குழந்தையின் இராத்திரி உடுப்புகள். குழந்தைகளெல்லாம் தூங்கும்போது புரண்டு உடுப்புகளை உதறிவிடுவது வழக்கம். ஆகையால் படுக்கை யங்கியை நீளமாகச் செய்து அடியில் உச்சுருக்குட்போட்டு மூடிவிடுவது நல்ல உபாயம். படுக்கைத்துணிகளை உதறிவிட்டாலும் இப்படிப்பட்ட போர்வையிருந்தால் உடம்பில் குளிர்காற் றடிக்காமலிருக்கும். குழந்தை

கள் தூங்கும்போது அவற்றின் உடம்பின்மேல் வீசுகிற குளிர் காற்றே குழந்தைகளுடம்பு நொல்பமாயும் நோயுள்ளதாயு யாவதற்கு முக்கிய காரணமாதலால் இந்தப்படி செய்வது மிகவும் முக்கியமானது. மழைக்காலங்களில் இராத்திரிச் சட்டைகளைப் பற்றி இந்தப்படி ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

மேற்பார்வையின் முக்கியம். எல்லாம் நன்றாயிருக்கவேண்டுமானால், குழந்தை யிருக்குமிடத்தைத் தாய் தானே பார்த்து குழந்தையையும் அதைச் சுற்றியிருக்கும் வஸ்துக்களையும்பற்றித் தான் செய்யும் ஏற்பாடுகளெல்லாம் சரியாய் நடக்கின்றனவா என்று பார்க்கவேண்டிய தத்தியாவசியம். நல்ல வேலைக்காரர்க ளிருந்தாலும், அவர்கள் தெரியாதவர்களாயும், தப்பபிப்பிராயங் கொண்டவர்களாயும், அஜாக்கிரதை யுள்ளவர்களாயுமிருக்கிறார்கள்; ஆதலால் எல்லாவற்றையும் தானே பார்த்தால்தான் குழந்தை நன்றாயிருக்குமென்று தாய் நம்பலாம். குழந்தை கொஞ்சமும் நோயில்லாமல் நன்றாயிருக்க வேண்டுமானால் சிறு தாயானவள் எப்பொழுதும் குழந்தையே கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

நித்திரை. புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தை அநேகமாய் நாள்முழுதும் தூங்குகிறது; நோயில்லாமலிருந்தால் சாதாரணமாய் ஆகாரம் வேண்டியபோதுதான் விழித்துக்கொள்ளுகிறது. வயசு வளர வளர, குழந்தை சுறுசுறுப்பதிகமாய்த் தூக்கங் குறைகிறது; ஒரு வயசானால் இருபத்து நான்குமணி நேரத்தில் பதினைந்து அல்லது பதினாறுமணி நேரந்தான் தூங்கும். சில இளங் குழந்தைகள் அதிக யோசனையுடையனவாய், இருந்தவிடத்தி லிராமல், இராத்திரியில் கொஞ்சநேரந்தான் தூங்குகின்றன. ஆயாக்கள் அபினி அல்லது மார்பியா (morphia) கலந்த நித்திரை மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள்; ஆகையால் தாயானவள் அவர்க ளிப்படி செய்யாமல் பார்க்கவேணும்; தன் குழந்தைக் கெந்தவிதமான ஔஷதத்தையும் ஆயாவைக் கொடுக்கவிடக்கூடாது. நித்திரை மருந்தென்று சொல்லப்பட்ட இந்த வஸ்துக்களைத் தாய்தானும் உபயோகிக்கக்கூடாது. ஆனால் குழந்தை மேலே சொன்னவிதமாக இருந்தால் வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும்.

கெட்டமருந்து கொடுத்ததற் கடையாளம் என்னவென்றால்:—

பலமான நித்திரை. குழந்தையை யெழுப்பினால் உடனே மறுபடியுந் தூங்கிவிடும். நான்குமாச மாகாத குழந்தை சாதாரணமாய் நான்கு அல்லது நாலைமணி நேரந்தான் ஒரே தூக்கமாய்த் தூங்குமென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும்.

தூங்கும்போது சுவாசம் விடுவது ஒருமாதிரியாயிராது; சில வேளைகளில் சுவாசம் விடுவதே தெரியாது.

குழந்தை விழித்துக்கொண்டால் ஆகாரத்தை விரும்பாது. கண்ணின்மணிகள் சுருங்கிவிடும்.

தூங்கும்போது முகம் சாதாரணமாய் வெளுத்துவிடும்.

கெட்ட மருந்துகளைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாய்க் கொடுத்துவந்தால், கொஞ்சநாளில் ஜீரணசக்தி கெட்டு, பசி குறைந்து, மலக்கட்டுண்டாகி, மலம் கெட்டியாயும் களிமண் வர்ணமாயும் ஆய்விடுகிறது; இந்தப்படியான உடம்பு வெளுத்து, பலவீனமுண்டாய், உடம்பே ஒடுங்கிவிடுகிறது.

தூக்கமின்மை பல் முளைப்பதனாலாவது உடம்பில் பூச்சியிருப்பதனாலாவ துண்டாகாவிட்டால், நல்ல காற்றும் தேகப்பயிற்சியு மில்லாததனா லிருக்கலாம். குழந்தையை நல்ல காற்றுக்காக கூடியவரையில் வெளியே எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும். குழந்தைக்கு மூன்றுமாசமானால், காலையில் கோடைக்காலமானால் 6–30 மணிக்கும், குளிர்காலமானால் 7 மணிக்கும், மாலையில் 5 மணிக்குமேலும் ஆகத் தினம் குறைந்தது இரண்டுவேளையாவது குழந்தையைக் காற்றுக்காக வெளியே எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும். ஆனால் இந்தியாவில் எந்தப்பாகத்திலும் இளங்குழந்தையை மூன்றுமணி நேரத்திற்குமேல் வெளியில் வைத்திருக்கக்கூடாது.

குழந்தைக்கு ஒரு வயசாகிறவரையில் அதற் கிஷ்டமானபோதெல்லாம் தூங்கச் செய்யவேண்டும். இந்த இளம்பருவத்தில், குழந்தை சௌக்கியமாய் இஷ்டப்படி தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் எழுப்புவது மிகவும் தப்பானகாரியம்.

அழுதல். குழந்தைகள் பசியினால் அழுவதைவிட தகுதியில்லாத ஆகாரங் கொடுத்ததனால் அல்லது மிதமின்றி யாகாரங் கொடுத்ததனால் உண்டான அஜீரணத்தினால் அதிகமாக அழுகின்றன; முலையோ அல்லது புட்டியாகாரமோ கொடுத்து அவைகளைக் கொஞ்சநேரம் ஓயச்செய்தாலும், சீக்கிரம் முன் அழுததைவிட அதிகமாக அழத் தலைப்படுகின்றன. தாகம், பயம், பிரகாசமான வெளிச்சத்தினாலுண்டான எரிச்சல் இவைபோல அழுவதற்குப் பல வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. திடீரென்று அழுதல் உட்சட்டை அழுத்தமாய் அல்லது ஈரமாய் இருப்பதனாலுண்டாகும் கஷ்டத்தினாலோ, ஊசி குத்துவதனாலோ, தெள்ளுப்பூச்சியினாலோ, கொசுகினாலோ, வேறுவித பூச்சியினாலோ இருக்கலாம்.

அஜீரணத்தினாலும் உறுத்துவதனாலும் அழுதால், வாந்தி செய்துகொண்டோ, அல்லது குசுவிட்டுக்கொண்டோ உரக்க அழுது, குழந்தை சுருண்டு தன் சிறு கால்களை மடக்கிக்கொள்ளும். மார்பில் எரிச்சலுண்டா யழுதால், மார்பு அசைவதனால் நோகிறபடியால் விக்கி விக்கித் திக்குமுக்கலாடி யழும். ஆகையால் குழந்தை யழுகிறவிதத்தை ஜாக்கிரதையாகக் கவனிப்பதவசியம்; ஏனென்றால், அப்படி செய்தால் எந்தவிதத்தில் சீக்கிரம் சாந்திசெய்யலாமென்று தெரியும்.

அத்தியாயம் X.

குழந்தையின் பராமரிப்பு.

குழந்தை நன்றாய் வளரவேண்டுமானால் அனுசரிக்கவேண்டிய விதிகளை இங்கே சொல்லுவோம்.

காலையில் குழந்தை விழித்துக்கொண்டவுடனே ஆயாவின் முதல்காரியம் குழந்தையைக் "கால்வாய்க்குப் போகும்படி" செய்யவேண்டும்; அதன்பிறகு, குழந்தைக்குத் தகுந்த வயசு வந்தால் குளிப்பாட்டி, விதிப்படி செய்யப்பட்ட மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டியது. இராத்திரியில் நன்றாய் வியர்வைவிட்டிருந்தால், குளிப்பாட்டுவதற்குமுன் ஒரு மிருதுவான தளுவத்தினால் உடம்பு முழுதும் ஜாக்கிரதையாய்த் துடைக்கவேண்டும்; ஆனால் குளிர்காற்றில் வைத்திருக்கக் கூடாது. குழந்தையின் சர்மம் மிகவும் நொல்பமானது; பெரியவர்கள் சர்மத்தைவிட சீதோஷ்ணஸ்திதி அதிகமாய் மாறும். ஆதலால், குழந்தையை சுமார் 90° பா. உஷ்ணமுள்ள ஜலத்தில் அதிக சீக்கிரங் குளிப்பாட்டவேண்டும்.

உபயோகிக்கிற சவர்க்காரம் நல்லதாயிருக்கவேண்டும். அதற்குச் செயற்கையாய் ஏற்பட்ட வர்ணமாவது வாசனையாவது இருக்கக்கூடாது; குளிக்கிற சவர்க்காரங்களைப் பண்ணுவதில் உபயோகிக்கிற மட்டமான சரக்குகள் தெரியாமலிருக்கவேண்டுமென்றே சவர்க்காரங்களில் வர்ணமும் வாசனையுமுள்ள சரக்குகளைச் சேர்க்கிறார்கள். இப்படி சேர்க்கப்படும் வஸ்துக்களால் சவர்க்காரம் ஒருபோதும் நல்லதாய்விடுகிறதில்லை; ஆனால் நொல்பமான சர்மத்தில் எரிச்சலுண்டாகிறது. குளிப்பாட்டியானவுடன் ஒரு மிருதுவான தளுவத்தினால் உடம்பை

ஜாக்கிரதையாய்த் துடைக்கவேண்டும்; ஒரு மெத்தென்ற பப்பினால் (puff) அக்குள், இடுப்பு, குண்டி இந்த இடங்களில் நல்ல பௌடரை (powder) ஒத்தவேண்டும். குழந்தையைத் தினம் இரண்டுதரம் குளிப்பாட்டினால் உடம்பு முழுவதுக்கும் சவர்க்காரம் போடவேண்டியதில்லை; எப்போதும் ஆயா சவர்க்காரத்தை அதிகமாய்ச் செலவழிக்கக்கூடாது; ஆனால் தளுவத்தினால் நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும்.

கை கால் நகங்களை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும். அவைகளை நேரே குறுக்கா யறுக்கவேண்டும். ஓரங்களில் அறுக்கக்கூடாது; அப்படி செய்தால் நகத்தின்கீழின்னொரு நகம் முளைக்கலாம்.

காதுகளின் பராமரிப்பு. புதிதாய்ப் பிறந்த குழந்தையின் காதுகளைப்பற்றி ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும். குழந்தை பிறந்ததுமுதல் ஆறு அல்லது ஏழு வயசாகிறவரையில் நாம் இருக்கிற ஜாக்கிரதைக்குத் தகுந்தபடி காதுகள் ஆயுள் முழுதும் சிறுசாய் நன்றாயமைந்தோ அல்லது விகாரமாய் நீண்டோ விருக்கும். குழந்தை தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது அதன் காதுகள் மடிந்திருக்கக்கூடாது; காதுகள் அதிகமாக நீண்டுவிடும் போலிருந்தால் இராத்திரியில் ஒரு மிருதுவான மல் குல்லாவை மேலே போட்டுக் கட்டவேண்டும். குழந்தைக்கு வயசு வளர வளர, காதுகள் விகாரமாய் நீண்டிருக்குமென்று தோன்றினால், அவற்றை மெதுவாய் உருவி அமுக்கிவிட்டு இராக்குல்லாவையும் போடுவது நல்ல உபாயம்.

தலையின் பராமரிப்பு. குழந்தை யிளசாயிருக்கையில் தலைக்கு சவர்க்காரம் போடாமல் தினம் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்; ஆனால் தலைமயிர் நீளமாய் வளர்ந்துவிட்டால், தலையை நனைத்தால் குளிர்வருமாதலால், வாரத்துக்கொருதரம் தலைக்கு ஸ்நானம் செய்து தலைமயிரையும் தலையையும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும்.

குழந்தையை வெளியே எடுத்துக்கொண்டு போவதற்கு முன் ஆயா ஜன்னல்களையெல்லாம் திறந்துவிட்டு, மெத்தை, படுக்கைத்துணிகள், மகிண்டோஷ் (mackintosh) இவைகளைக் காற்றாடவைத்து, காலியான ஆகார புட்டியையும் காம்

பையும் விடிகட்டின ஜலத்தில் கொஞ்சம் போராக்ஸை (borax) க் கரைத்து அதில் ஊறவைக்கவேண்டும். இந்தியாவில் அநேக பாகங்களில் 6–30 அல்லது 7 மணிக்கு வெளியே போவதற்குச் சித்தமாயிருக்கவேண்டும்.

குழந்தை 8 அல்லது 8–30 மணிக்குத் திரும்பி வரும்போது கொடுப்பதற்காகத் தாய் இன்னொரு புட்டியில் ஆகாரந் தயார் செய்து வைக்கவேண்டும்; இன்னொரு ஆயா வைத்திருந்தால், இந்த வேலை அவள் செய்யவேண்டியது.

ஆகாரபுட்டி. குழந்தையைத் தாய்ப்பாலின்றி நன்றாய் வளர்க்கவேண்டுமானால் அதற்காகாரத்தைத் தகுந்தவிதமாகக் கொடுப்பது அத்தியாவசியம்; ஆகையால், சரியான ஆகாரபுட்டியை உபயோகிக்க வேண்டுமென்பதை ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும். புட்டி சீக்கிரமாகவும் சுளுவாகவும், நன்றாகவும் கழுவும்படியான ரூபத்திலிருக்கவேண்டும். இதற்காக மெல்லின்சு ஆகாரபுட்டியை உபயோகிக்கவேண்டும். ஏனென்றால், அது மேலே சொன்னவிதமாக இருப்பதோடு கெட்டியாகவும் இருக்கிறது; ஆகையால் கண்டபடி உபயோகித்தாலும் அதிகநாளைக் கிருக்கும்; குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்தபடி எவ்வளவு ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டுமென்பதைக் காட்டுவதற்காகக் கீற்றுகள் போட்டிருக்கிறது.

ஆகாரங் கொடுத்தானவுடனே ஆகாரபுட்டியையும் காம்பையும் கழுவி நன்றாய் அழுக்கெடுத்துவிட்டுக் கொஞ்சம் போராக்ஸ் (borax) கரைத்த குளிர்ந்த ஜலத்தில் மறுபடி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியவரையில் ஊறவைக்கவேண்டும். இரண்டு புட்டியிருந்தால் நல்லது; ஒன்றை உபயோகப்படுத்தும்போது ஒன்றை ஊறவைத்திருக்கலாம். புட்டியையும் காம்பையும் கொஞ்சங்கூட அழுக்கில்லாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். இந்தப்படி ஜாக்கிரதையாயிராவிட்டால், வயிற்றுப்போக்கும் இன்னும் கொடிய வியாதிகளும் உண்டாகும்.

தாய்ப்பாலின்றி வளர்க்கிற குழந்தைகள் விஷயத்தில் கீழ்வரும் விதிகளைக் கவனிக்கவேண்டும்:—

1. ஆகாரங் குடித்தானவுடனே ஆகாரபுட்டியை அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும்.

2. ஆகாரபுட்டியிலிருப்பது முழுவதையும் குழந்தை குடிக்காவிட்டால் உடனே புட்டியை அப்புறப்படுத்திவிடவேண்டும். ஆயாக்களும் அநுபவமில்லாத தாய்களும் குழந்தைகளுக்கு மிதமிஞ்சி யாகாரங் கொடுப்பது வழக்கம்; சிறு தாய் இப்படி செய்யாமல் ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும்.

3. ஆகாரங் கொடுத்தானவுடன் ஏதாவது மிச்சமிருந்தால் அதை யப்பா லெறிந்துவிடவேண்டும்; என்னவானுலும் காய்ச்சி யின்னொருவேளைக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

ஆயா திரும்பி வந்தவுடன் குழந்தையைக் "கால்வாய்க்குப் போக"ச் செய்து அதன்பிற்பாடு ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும்.

ஆகாரங் கொடுத்தபிற்பாடு குழந்தையை மறுபடியும் "கால்வாய்க்குப் போக"ச் செய்யவேண்டும், அல்லது மல மிறங்குகிறவரையில் "ஸ்டூ" லின்பேரில் உட்காரவைக்கவேண்டும். குழந்தை ஓரிடமாய் உட்காராதிருந்தால் பொம்மைகளையோ அல்லது படமுள்ள புஸ்தகங்களையோ காட்டினுல் உட்கார்ந்திருக்கும்.

மத்தியான நித்திரை. மத்தியானம் 11 அல்லது 12 மணிக்குக் குழந்தையி னுடுப்புகளையெல்லாங் கழற்றிவிட்டு இரண்டு மூன்று மணிநேரம் தூங்கும்படி ஓரிருட்டறையில் விடவேண்டும். எல்லாக் குழந்தைகளையும் நான்கு வயசாகிறவரையில் இந்தமாதிரி மத்தியானத்தில் தூங்கவிடவேண்டும்; ஐந்து வயசு வரையில் இந்த வழக்கத்தை விடாமலிருந்தாலும் நல்லது. குழந்தை விழித்துக்கொண்டவுடன் உடுப்புபோட்டு மறுபடியும் சுமார் 1 அல்லது 1—30 மணிக்கு ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும். சுமார் 4—30 அல்லது 5 மணிக்கு மறுபடியும் ஒருவேளை யாகாரங் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைக்குத் தகுந்த வயசானுல் மறுபடியும் வெளியே போவதற் குடுப்புடுத்தி ஒருமணிநேரம் வெளியே அழைத்துக்கொண்டு போய்வரலாம்.

குழந்தையைப் படுக்கவைப்பதற்குமுன் சாயங்காலம் 7 மணிக்கு ஆகாரங் கொடுக்கவேண்டும். இந்தியாவில் அநேக விடங்

77 40.

களில் சாயங்காலம் 5 மணியாகிறவரையில் குழந்தை வெளியே போக முடியாது; வயசேறவேற 6—30 அல்லது 7 மணிவரையில் சாத்தியமானவரைக்கும் வெளியே இருந்துவிட்டு வருவது அவசியமாகிறது. இடத்துக்குத் தகுந்தபடி இந்த மணிக்கணக்கு கொஞ்சம் வித்தியாசமாகும் என்பது வாஸ்தவம்; ஆனுல் இந்தியாவில் அநேக விடங்களுக்கு இந்த அற்ப விதிகள் ஒத்துவரும்.

குழந்தையைத் தூங்கவிடும்போது, போர்வைகள், படுக்கைகள், துப்பட்டிகள் முதலானவை சுத்தமாயும், மனசுக் கின்பமாயும், கொஞ்சமும் ஈரமில்லாமலும் இருக்கின்றனவா என்று ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும். தரையில் படுக்கை போட்டு அதில் குழந்தையை விடுவது மிகவும் நல்ல வழக்கம். இப்படி செய்வதனுல் வீட்டி லெங்கேவேண்டுமானுலும் குளிர்ந்திருக்கும்படி குழந்தையை விடுவது சுளுவாதலால் மிகவும் அநுகூலம். தூங்கும்போதெல்லாம் ஓரிலேசான கொசுத்திரை போட்டு **கொசுகு பிடுங்காமல் காப்பாற்ற**வேண்டும். நல்ல திரைகள் இலேசான பிரம்பினுலும் சல்லித் துணியினுலும் ஒரு வட்டில் மூடி வடிவமாகச் செய்யப்படுகின்றன. இப்படி செய்வதனுல் வேண்டிய பாதுகாப்பிருப்பதோடு, காற்று வருவதும் சுளுவாயிருக்கிறது

நல்ல காற்றும் தேகப்பயிற்சியும் முக்கியம். இளங்குழந்தைக்கு நல்ல காற்றும் தேகப்பயிற்சியும் முக்கியம். இந்தியாவில் அநேக விடங்களில் குழந்தை பிறந்து இரண்டு வாரமானுல் ஜாக்கிரதையாய் உடுப்புபோட்டு வெளியே அனுப்பலாம். ஆயாவை உட்கார்ந்து வம்பளக்க விடக்கூடாது; அவள் குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு நடக்கவேண்டும்; இப்படி செய்வதனுல் குழந்தையின் உடம்பு அதிர்ந்து வேண்டிய தேகப்பயிற்சி யுண்டாகிறது. வீட்டிலிருக்கும்போது, குழந்தை விழித்துக்கொண்டிருந்தால், அதைக் கையி லெடுத்துக்கொண்டு அடிக்கடி இடம்மாற்றி உட்கார வைத்துக்கொண்டு எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்; ஏனென்றுல் உள்ளேயிருக்கும் அவயவங்கள் நோயில்லாமல் உடம்பு வளர்வதற்கு உடம்பு மெதுவா யதிர்ந்துகொண்டிருக்கவேண்டும்.

நாசித்துவாரங்களின் உபயோகம். சுவாசம் விடுவதற்கு மூக்கைச் சரியா யுபயோகிக்கக் குழந்தைகளுக்குச் சாத்தியமான வளவு சீக்கிரத்தில் பழக்கவேண்டும். சாத்தியமானவரையில் வாயை மூடிக்கொண்டு சுவாசம்விடக் கற்றுக்கொடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை வெளியே யிருக்கும்போது சூரியவெப்பம் நேரே மேலே விழாதபடி காப்பாற்றவேண்டிய தவசியம்; தகுந்த வயசு வந்தவுடன் குழந்தைக்கு ஒரு சூரிய தொப்பி போடவேண்டும். தன் குழந்தைகளை ஆயா எந்தவிடத்துக்கு எடுத்துக்கொண்டு போகிறாளென்று தாய்க்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும்; தான் இந்தவிஷயமாகச் சொல்லுகிறதெல்லாம் சரியாய் நடக்கிறதா என்று தாய் பார்க்கவேண்டும்.

ஆயா குழந்தைகளுக்கு மிட்டாய்களையும் கொடுக்கவிடக் கூடாது. ஆயா ஆசாரமாயிருக்கும்படி தாய் செய்யவேண்டும். ஆயா தினம் குளித்துவிட்டு அழுக்கில்லாத வஸ்திரங்களைத் தரித்துக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும்.

காலக்கிரமப்படி வழக்கஞ்செய்வதன் முக்கியம். குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுவதில் காலக்கிரமந் தப்பாதிருப்பது மிகவும் அவசியம். தினந்தோறும் வேலை மணிக்கணக்குபோல் நடக்கவேண்டும். இப்படி நடந்தால் குழந்தைக்கும் வரவர காலக்கிரம வழக்கம் படியும். அதற் காகாரமூட்டுதலும் ஸ்நானஞ்செய்தலும் தினந்தோறும் சரியாய் அதே வேளையில் நடக்கவேண்டும். தினந்தோறும் மத்தியானமும் சாயங்காலமும் அதேவேளையில் படுக்கவைக்கவேண்டும். தினந்தோறும் அதே வேளையில் கால்வாய்க்குப் போகும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தை மணிக்கணக்காய்க் கால்வாய்க்குப் போம்படி இளவயதிலேயே பழக்கிவிடக்கூடும்; இந்தவிஷயத்தில் காலக்கிரமம் படிவது குழந்தை பின்னிட்டு நோயில்லாமல் நன்றாயிருப்பதற்கு முக்கியம். சரியாய்ப் பழக்கினால், குழந்தைக்கு ஒன்பது அல்லது பத்துமாசமானால் துணியில் மூத்திரம் பெய்து கொள்ளாமல் கால்வாய்க்குக் கொண்டுபோய் விடுகிறவரையில் காத்துக்கொண்டிருக்கும். இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் நோய் வருவதற்கு முக்கியமான காரணங்களென்னவென்றால், மலக்கட்டும் வயிற்றுப்போக்கும். இதில் மலக்கட்டு அடிக்கடி

குழந்தை ஆகாரத்தை ஜீரணித்துக்கொள்ள முடியாததனால் உண்டாகிறது; சில வேளைகளில், ஆயா காலக்கிரம வாடிக்கைகளை அக்கறையாய் உண்டாக்காததனால் உண்டாகிறது.

நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல். குழந்தை முதல் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, அது அதிகநேரம் நின்றுகொண்டிராதபடி அதிக ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும், அது அலுத்துப்போகும்படி நடக்க விடக்கூடாது. தன்னிச்சையாய் விட்டுவிட்டால் அது கொஞ்சநேரம் நின்றுகொண்டிருந்து, அலுத்துப்போனவுடனே உட்கார்ந்துவிடும்; அல்லது தவழ்ந்துகொண்டுபோம். இந்தக் காரணத்தினால் அதை நிற்கவாவது நடக்கவாவது தூண்டுதலாவது பலவந்தமாவது செய்யக்கூடாது; அதுவே முயற்சிசெய்தால் அதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்து ஒத்தாசை செய்யவேண்டும். முட்டிக்காலும், வளைவுகாலும் அநேகமாய்க் காலுக்குப் பலம் வருவதற்குமுன் அதிகநேரம் நின்றுகொண்டாவது நடந்துகொண்டாவதிருப்பதனால் உண்டாகிறது. வீட்டுக்கு வெளியே யிருக்கும்போது கொஞ்சநேரம் வண்டியில் வைத்துத் தள்ளிக்கொண்டுபோய், நடுவில் கொஞ்சங் கொஞ்சம் நடக்கச் செய்யவேண்டும். குழந்தை பலத்தோடு சிரமப்பட்டுத் தூக்கும்படி, அவ்வளவு பளுவான வஸ்துக்களைத் தூக்கும்படி செய்யக் கூடாது; அதுவே தூக்கினாலும் தடுக்கவேண்டும்.

குழந்தை தன்னைவிடப் பெரியவர்களுடைய கையைப் பிடித்துக்கொண்டு நடக்கும்போது, தன் கையை நன்றாய் நீட்டும்படி செய்யக்கூடாது. குழந்தையின் கை தோளுக்குமேலே வாராதபடி பெரியவன் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியது. கொஞ்சம் கீழாக இருந்தாலே நல்லது. துணையாய் வருபவனுடைய கையைக் குழந்தை ஆதாரமாக உபயோகிக்கலாம்; குழந்தையை இழுத்துக்கொண்டு போகக்கூடாது; குழந்தை தனக்கிஷ்டப்படி விரைவாகவோ மெதுவாகவோ நடக்கவேண்டும்.

இளங்குழந்தையைக் கையைப் பிடித்துத் தூக்கக்கூடாது. இரண்டுபக்கமும் அக்குளுக்குக் கீழே கையை வைத்து மெதுவாகவும் நிதானமாகவும் எடுக்கவேண்டும். ஆயா குழந்தையை வலது புஜத்திலும் இடது புஜத்திலும் மாற்றி மாற்றி எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

அத்தியாயம் XI.

பல் முளைத்தல்.

பல் முளைக்கும்போது ஜாக்கிரதை. இந்தியாவில் பல் முளைக்குங் காலம் தாய் குழந்தை யிருவர்க்கும் சாதாரணமாய்க் கஷ்டகாலமாயிருக்கிறது; பல் முளைக்கும்போதுண்டாகிற கோளாறுகள் சில வேளைகளில் விபரீதமான வியாதிகளுக்குக் காரணமாகின்றன. பல் முளைக்கும்போது அடிக்கடி யுண்டாகிற வியாதிகள் இயற்கையில் நன்றாய் வளர்வதற் கடையாளமான பற்கள் முளைப்பதனா லுண்டாகின்றன வென்பதல்ல; இந்த வயதில் உடம்பு ஒருதன்மையா யிராததனால் உண்டாகின்றன என்று சொல்லவேண்டும். இந்த வயதில் குழந்தை யதிக சீக்கிரமாக வளர்ந்து முதிர்கிறபடியால், இதரசமயங்களில் உடம்புக்குக் கொஞ்சமும் கெடுதியையுண்டாக்காத அற்பகாரணங்களாலும் தேகசௌக்கியந் தடுமாடிவிடுகிறது. இப்படி தேகம் ஒரு ஸ்திதியி லிராததனால்தான் பல் முளைக்கும்போது நோய்கள் அவ்வளவு சுலுவாக வருகின்றன; உஷ்ணதேசங்களில் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்வதில் அதிக ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். வாஸ்தவத்தில், சாதாரணமாய் வளர்ந்து வந்தால் குழந்தையின் வாழ்நாட்களிலெல்லாம் இதுவே அதிக ஆபத்தான காலமென் றெண்ணவேண்டும்.

குழந்தைக்கு முதல் பல் முளைக்கும் வயசு குழந்தைக்குத் தகுந்தபடி வித்தியாசப்படும்; ஆனாலும், அநேக குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாசத்துக்குமேல் ஆறு மாசத்துக்குள் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும். மிக்க பலமும் வளர்ச்சியுமுள்ள சில குழந்தைகளுக்கு மூன்று மாசத்திலேயே பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கலாம்;

பலவீனமான குழந்தைகளுக்கு பதினோராவது அல்லது பன்னிரண்டாவது மாசம்வரையில் முளைக்காமலிருக்கலாம். இங்கிலாந்தைவிட இந்தியாவில் பல் முளைப்பதில் நோவு குறைச்சலாயிருக்கிறது; சீக்கிரமாகவும் முளைத்துவிடுகிறது. ஆனால் அதனாலுண்டாகிற சௌக்கியக்கேட்டையும் வியாதிகளையும் அதிக ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும்.

பல் முளைக்கும்போது சாதாரணமாய் குழந்தைக்குக் கோபமதிகமாகும், வேளையில் ஆகாரமுண்ணாது, இராத்திரியில் ஜுரம் வரும்; தாய் அநுபவமில்லாமல் சிறியவளாயிருந்தால் குழந்தைக்கேதோ உடம்பு பிரமாதமாக வரப்போகிறதென்று எண்ணிக்கொள்வாள்; பற்கள் முளைத்தவுடனே இதெல்லாம் எங்கேயோ போய்விடும்.

குழந்தைக் கிரண்டரை வயசானால் எல்லாப் பற்களும் ஒருதரம் முளைத்துவிட்டிருக்கும்; இவைகளுக்கு **இருபது பாற்பல்** என்று பேர். இந்தப் பற்கள் சாதாரணமாய் இரண்டு வரிசையிலும் பின்வருகிற வரிசையாய் முளைக்கும்.

2 நடு உளிகள் அல்லது முன்பற்கள்	6-வது	மாசம்.
2 பக்க உளிகள் அல்லது முன்பற்கள்	9-வது	,,
2 பக்க அரைப்பான்கள் அல்லது கடைவாய்ப் பற்கள்	12-வது	,,
2 காய்ப் பற்கள்	18-வது	,,
2 பின் அரைப்பான்கள் அல்லது கடைவாய்ப் பற்கள்	24-வது	,,

இவைகளில் கீழ்வரிசைப் பற்கள் முதலில் தோன்றுகின்றன; அவைகள் வளர வளர அவைகளுக்குச் சரியாய் மேல் வரிசையிலும் பற்கள் முளைக்கின்றன. சாதாரணமாய் இரண்டாவது வருஷத்தின் கடைசியில் முளைக்கும் பின்னரைப்பான்கள்தான் குழந்தைக் கதிக வருத்தந் தருகின்றன.

இரண்டாவது பற்கள், அதாவது **சரியான பற்கள்,** சுமார் ஆறாவது வயசில் தோன்றுகின்றன.

முதல் அரைப்பான்கள்	5-வது	முதல்	7-வது	வயசு.
முன் உளிகள்	7-வது	,,	8-வது	,,
பக்க உளிகள்	8-வது	,,	9-வது	,,

முதல் மெல்வன	... 9-வது	முதல் 10-வது	வயசு.
இரண்டாவது மெல்வன ...	... 10-வது	,, 11-வது	,,
நாய்கள்	... 11-வது	,, 12-வது	,,
இரண்டாவது அரைப்பான்கள்	... 12-வது	,, 13-வது	,,
மூன்றாவது அரைப்பான்கள்	... 17-வது	,, 21-வது	,,

குழந்தைக்குப் பல் முளைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது அநேக குறிகள் உண்டாகின்றன; இவற்றில் எதுவும் அவசியமாய்க் கெடுதியை யுண்டாக்குவனவல்ல; ஆனால் அஜாக்கிரதையாயிருந்தால் பின்னிட்டு தீங்கு நேரிடக்கூடும்.

எந்தப் பற்களாவது முளைக்கிறதாயிருந்தால் சில வாரங்களாக குழந்தைக்கு வாயில் ஜலமூறும், கண்ணில் ஜலம் பெருகும்; தாகம், பேதி, இருமல், இவைகள் உண்டாகும்; அடிக்கடி ஜுரமும் வரும். பற்கள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாய் விரைவாக முளைத்தால், இந்த அடையாளங்கள் இன்னும் விபரீதமாயிருக்கும்; உடலிழுப்பு, தீராத வாந்தி, வக்ரதிருஷ்டி, காதுநோவு, உடம்பில் அநேகவித சரப்பான்கள் இவையெல்லாம் உண்டாகும்.

இவற்றில் பெரும்பான்மையானவை பல் முளைக்குங் காலத்தில் நரம்பிலுண்டாகும் எரிச்சலின் காரியமே; விபரீதமாயிராவிட்டால் வைத்திய சகாயம் அநாவசியம்.

பல் முளைக்கும்போது ஜலமூறுவது நல்ல அடையாளம்; பல் முளைப்பதனால் குழந்தைக்கு நோவும் எரிச்சலும் எவ்வளவு குறைவாயிருக்கிறதோ அவ்வளவும் ஜலம் அதிகமாயூறும்.

நல்ல காற்றுந் தேகப்பயிற்சியு மிருக்கிறதாவென்று மிகவும் கவனமாய்ப் பார்க்கவேண்டும்; இராத்திரியில் வெந்நீரில் குளிப்பாட்டவேண்டும்; தலையை அழுக்கில்லாமலும் ஜில்லென்றும் வைத்திருக்கவேண்டும்; குழந்தைக்குப் போதுமான அளவு நல்ல ஆகாரம் இருக்கிறதா என்று கவனிக்கவேண்டும். இந்த எளிய சுகவிதிகளை யனுசரித்தால் குழந்தைக்குப் பல் முளைப்பதனால் நோவிராது; தாய்க்கும் சங்கடம் குறைந்துவிடும்.

ஆகாரங் கொடுத்தவுடனே குழந்தைக் குடம்பு நன்றாயிராமற் போனால், பாலோடு கொஞ்சம் சுண்ணாம்புஜலம் சேர்க்கவேண்

டும்; அல்லது ஒவ்வொருவேளைக்கும் புட்டியில் கொஞ்சம் பைகார்பனேட் அப் பொடாஷ் (bicarbonate of potash) சேர்க்கலாம்.

மலம் சரியாய்க் கழிகிறதா என்று கவனிக்கவேண்டும்; அடிக்கடி திரவ மக்னீசியா (fluid magnesia) கொடுத்து மலம் சரியாயிறங்கும்படி செய்யவேண்டும். பல் முளைக்கும்போது இருமலாயிருந்தால் ஒருநாளைக் கிரண்டு மூன்றுதரம் ஒரு டீஸ்பூன் க்ளிஸரீன் (glycerine) கொடுக்கவேண்டும். சில சமயங்களில் இருமலோடு மலக்கட்டிருக்கும்; அப்படியிருந்தால் விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கவேண்டும். 83—84—ம் பக்கம் பார்க்க).

உடலில் இழுப்புவலி யுண்டானால் அதை உடனே ஜாக்கிரதையாய்க் கவனிக்கவேண்டும்; ஏனென்றால், குழந்தைப் பருவத்தில் உடலிழுப்பிருந்தால் நரம்புகள் முறிந்து ஒடிந்து அதனால் பின்னிட்டு காக்காய்வலி யுண்டாகும். உஷ்ணத்தைத் தணித்து சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகளைக் கொடுக்கவேண்டும்; அப்படி செய்தும் குணமிராவிட்டால் வைத்தியனைத் தேடவேண்டும்.

உடலில் இழுப்புண்டானால், தலையில் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டு, ஏறக்குறைய ரத்தத்தின் உஷ்ணம்—அதாவது 98° பாரன்ஹீட், உள்ள வெந்நீரில் குழந்தையை அப்படியே தாக்கி வைக்கவேண்டும். ஜலத்திலிருந்து எழுந்தவுடனே, குழந்தையை ஒரு மிருதுவான தளுவத்தினால் துடைத்து, கம்மென்றிருக்குங் கம்பளிகளில் விட்டு, தலையையாத்திரம் ஜில்லென்று வைத்திருக்கவேண்டும்.

பல் முளைப்பதனால் நோவுண்டாகி ஈறு வீங்கிக் கொழுத்திருந்தால், ஈற்றைக் கைவிரலால் தொட்டால் குழந்தைக்குக் கூசும், அழுதாலும் அழும்; அப்படியிருந்தால் சாத்தியமான சீக்கிரத்தில் வைத்தியனை வரவழைப்பது நல்லது; அவசியமென்று நினைத்தால் ஈற்றைக் குத்தினாலும் நல்லது. பல் சரியாய் முளைத்தால், கைவிரலினால் ஈற்றை மெதுவாய்த் தடவினால் குழந்தைக்கு வெதமாயிருக்கும்.

85 49

பல் முளைக்கும்போது ஆயா எல்லாம் சரியாய்ச் செய்கிறாளா என்று தாய் பார்த்துக்கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது; எந்த மருந்தையாவது சாந்தியையாவது குழந்தைக்குக் கொடாதபடி ஆயாவுக்கு எச்சரிக்கை செய்யவேண்டும். அபினியையும் அபினியும் இந்திய சணலும் (Indian hemp) கலந்த மருந்துகளையும் அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்; வைத்தியன் சொன்னாலொழிய இவற்றை எந்தவிதமாகவும் உபயோகிக்காதபடி தாய் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பற்கள் சரியாய் வளர்கின்றனவாவென்று கவனிப்பதும், ஏதாவது குற்றமிருந்தால் சரிப்படுத்துவதற்குப் பல் வைத்தியனை இளம்பருவத்திலேயே தேடவேண்டுமென்பதும் முக்கியம். அதிக இளம்பருவத்திலிருந்தே தினந்தோறும் பல்லைத் தேய்க்கவேண்டும்.

அத்தியாயம் XII.

அம்மை குத்துதல்.

அம்மை குத்துவதென்றால் மாட்டுக் கம்மைவந்தால் உண்டாகிற ஒருவித வஸ்துவை மனிதருடைய உடம்பில் குத்துதல். மாட்டம்மை யென்பது பசுவின் முலைகளில் காணும் ஒருவிதமான வியாதி; இந்த வியாதி கண்டிருக்கிற பசுக்களைக் கறக்கிறவர்களுக்குப் பெரியம்மை வருகிறதில்லை யென்று வெகுநாள்களுக்கு முன்னே கண்டுபிடித்தார்கள். இதைப் பார்த்ததனால், மாட்டம்மையில் காணும் முத்துக்களிலுண்டாகிற சீழை மனிதர்க்குப் பெரியம்மை வரவொட்டாமல் சர்மத்தின்கீழ் குத்தலாமென்ற யோசனை ஜென்ன (Jenner) ருக்குத் தோன்றியது. மாட்டம்மை, பெரியம்மை, ஆகிய இரண்டு வியாதிகளும் ஒன்றற்கொன்று பகையானவை யென்றும்; மாட்டம்மையின் பாலைச் சர்மத்தின்கீழ் குத்தினால் மனிதர்க்குப் பெரியம்மை வராதபடி ரத்தத்தை மாற்றிவிடுகிறதென்றும் கண்டுபிடித்தார்கள். அம்மை குத்துவதன் பிரயோஜனம் எல்லாருக்கும் ஆயுசுபரியந்தம் இருக்கிறதில்லையென்று தோன்றுகிறது; ஆனால் மறுபடியும் அம்மை குத்தினால் இந்தக் கொடிய வியாதி வராமல் தப்பித்துக்கொள்ளலாம். அம்மை குத்தியிருக்கிற ஒருவனுக்குப் பெரியம்மை கண்டாலும் அவ்வளவாக உபத்திரவமில்லாமல் சுளுவில் வாசியாய்விடுகிறது. இங்கிலாந்திலும், இதர ஐரோப்பிய தேசங்களிலும், அம்மை வார்த்த முகமுடையவரைக் காண்ப தருமையாயிருக்கும்படி இந்த வியாதியை அவ்வளவு அடக்கிவிட்டார்கள். ஆனால் இந்தியாவில் எல்லாரும் அம்மை குத்திக்கொள்வதில்லை யாத

லால், இந்த வியாதியினால் எத்தனையோபேர் சாகிறார்கள்; சுதேசிகளில் எத்தனைபேருடைய முகத்தில் இந்த வியாதியினால் குழிகுழியாய் அடையாளமுண்டாயிருக்கிறதென்று பார்க்கலாம்.

பெரியம்மை தொத்திக்கொள்ளுமென்ற பயம் இங்கிலாந்தைவிட இந்தியாவில் அதிகம்; ஏனென்றால் சுதேசஜாதியாரெல்லாருக்கும் அது காண்கிறது. ஆகையால் இந்தக் கொடிய வியாதி குழந்தைக்கு வரவொட்டாமல் தகுந்தகாலத்தில் உபாயந் தேடவேண்டும். அம்மைகுத்தும் வேலை சுளுவானது. குத்துபவன் வேண்டியபடி ஜாக்கிரதையாயிருந்து, ஆயாவும் தாயும் ஆசாரமும் ஜாக்கிரதையும் உடையவர்களாயிருந்தால் தீங்கொன்றும் நேரிட முடியாது. ஆனபோதிலும், குழந்தையின் சௌக்கியம் கொஞ்சங் கொஞ்சந் தடமாடுகிறபடியால் இந்த சமயம் தாய்க்குக் கொஞ்சம் கவலைக்கிடமுண்டாக்கலாம்.

அம்மை நன்றாய்க் குத்தக்கூடிய காலம் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பத்துக்குத் தகுந்தபடி வித்தியாசப்படும். ஆனால் சாதாரணமாய் **ஆறுவாரத்துக்கு மேலும் மூன்றுமாசத்துக்குள்ளும் குத்தி**விடவேண்டும். ஆனால், இந்தியாவில் குழந்தை சௌக்கியமாயிருந்தால் கூடிய சீக்கிரத்தில் குத்திவிடுவது நல்லது; ஆனால் மழைக்காலத்திலாவது, பருவக்காற்றுக்காலத்திலாவது குத்தாதிருப்பது நல்லது; ஏனென்றால், இந்தக்காலத்தில் ஏடாகுடங்களுண்டாவது சுளுவு.

குத்தியானபிற்பாடு குத்தினவிடத்தில் ஒன்றும் படாதபடி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டுமென்பது தவிர வேறுவிதமாக அதிக ஜாக்கிரதை வேண்டியதில்லை. தேய்க்காமலும், சொறியாமலும், அழுக்கு சேராமலும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். அம்மை குத்தினதுமுதல் எட்டுநாள்வரைக்கும் சொறியாமலிருந்தால் போதும். குத்தின இரண்டுநாளைக்கெல்லாம் குத்தின காயம் வீங்கிக் கெட்டியாய்விடும்; ஐந்தாநாள் ஓரத்தில் உயரமாயும் நடுவில் பள்ளமாயும் இருக்கிற ஒரு கிண்ணம் தோன்றும். எட்டாநாள் இந்தக் கிண்ணம் நீர்கொண்டு உப்பி, முத்துவர்ணமாயாவது கொஞ்சம் மஞ்சள் வர்ணமாயாவது இருக்கும். எட்டாநாள்முதல் பத்தாநாள்வரையில் கிண்

ணத்தின் அடியைச் சுற்றிலும் ஒரு சிறு வீக்கம் காணப்படும்; மையத்திலிருந்து சுமார் இரண்டு மூன்றங்குலம் இப்படியிருக்கும். சுமார் பத்தாநாள் எல்லாம் நல்லபடியிருந்தால், வீக்கம் வாட ஆரம்பிக்கிறது; சிறு கிண்ணம் பழுப்புநிறமடைந்து பொருக்குத் தட்டுகிறது; இந்தப் பொருக்கு ஏறக்குறைய இருபத்தோராநாள் விழுந்துவிட, ஒரு வட்டமான வடுவுண்டாகிறது. அம்மை குத்தினது இந்தமாதிரி யாகாவிட்டால், (முக்கியமாய்க் கிண்ணம் ஐந்தாநாளுக்கு முன்னமே காணப்பட்டு வீக்கமிராவிட்டால்,) மறுபடியும் அம்மை குத்தவேண்டும்.

அம்மை குத்தினபிற்பாடு குழந்தைக்குச் சிகிச்சை. கையில் உறுத்தக்கூடிய வஸ்துவொன்றும் படாமல் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்வது எல்லாவற்றிலும் முக்கியமானது. சட்டையின் கையைத் தளர்த்தவேண்டும். இப்படி செய்வதற்கு போடுகிற சட்டையின் தைத்தையல்களைப் பிரித்துவிட்டு நாடாதைத்துவிட்டால் கையை வேண்டிய அளவு தளர்த்தியாய்ச் செய்துகொள்ளலாம்.

ஆக்ஸைட் அப் ஜிங்கும் (oxide of zinc) பொராஸிக் திராவகமும் (boracic acid) சமமாய்க் கலந்துண்டான பௌடரை அப்பினால் அம்மைகுத்தின விடங்களில் எவ்வளவோ சூடு தணியும்.

எரிச்சலதிகமாயிருந்து, வைத்தியன் சமீபத்திலிராவிட்டால், வடிகட்டின ஜலத்தில் போராக்ஸை (borax)க் கரைத்து, அதில் தோய்த்து ஈரமாயிருக்கிற பழைய மெத்தென்ற சணல் நூற்றுணித் துண்டுகளை மேலே தளர்த்தியாக வைத்துக் கட்டினால் சாந்தமாகும். குத்தினவிடம் அதிகமாக வீங்கிக் குழந்தைக்கு மிகவும் உபத்திரவமாகவிருந்தால், வெந்நீரை விடலாம். ஆனால் இந்தமாதிரி சாந்தஞ்செய்வது மிகவும் அவசியமாயிராவிட்டால், ஈரவஸ்துக்களை உபயோகிக்காமல் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்; ஏனென்றால் அவை கிண்ணங்களின் வாயை மெதுவாகச் செய்து, உலராதபடி செய்கின்றன.

அம்மைகுத்தும் வஸ்துவின் உற்பத்தி. இந்தவிஷயமாய் இந்தியாவில் அநேக சிறு தாய்மார் அநாவசியமாய்க் கவலைப்படுகிறார்கள். ஐரோப்பிய தேசங்களில் குழந்தைகளுக்கு அம்மை

குத்துவதற்கு எறக்குறைய எப்போதும் பசுவின்பாலையே உபயோகிக்கிறார்கள்; இங்கிலாந்தில் அதையே உபயோகிப்பது வழக்கமாய்விட்டது; ஆனாலும், இந்தியாவில் அதை வரவர அதிகமாக உபயோகித்துவந்தாலும், வேண்டியபோது பால் அகப்படுவது கஷ்டமாயிருக்கிறது. பம்பாய் முதலான பெரிய நகரங்களில் கண்ணெதிரில் பசுவிலிருந்து பாலெடுத்து அம்மை குத்துவது வழக்கம். இந்தியாவில் பெரிய நகரங்களுக்கு வெளியே அம்மைகுத்துவதற்காக பாலை வெள்ளைக்காரக் குழந்தையிலிருந்து எடுக்கிறார்களா சுதேசக் குழந்தையிலிருந்து எடுக்கிறார்களா என்ற சங்கதியைக் கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. நோயில்லாத சுதேசக் குழந்தையிலிருந்து பாலெடுத்து அம்மை குத்தினால் வெள்ளைக்காரக் குழந்தையிலிருந்து குத்தினதுபோலவே பலிக்குமென்று தாயானவள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். நோயுண்டோ வில்லையோ என்பது வைத்தியனுக்குத்தான் தெரியும்; தாயானவள் நல்ல வைத்தியனைத் தேடிவிட்டால், அவனுடைய புத்தியையும் சாமர்த்தியத்தையும் நம்பி விட்டுவிடவேண்டியவள். நோயுள்ளதென்று தனக்குத் தெரிந்திருக்கிற குழந்தையிலிருந்து அம்மை குத்தினாலும் குத்திக்கொள்ளும்படி சொன்னாலும் வைத்தியனுடைய பேர் கெட்டுவிடுமென்பதைக் கவனிக்கவேண்டும். தாயானவள் செய்யக்கூடிய தென்னவென்றால் தன் குழந்தைக் கம்மை குத்துவதற்காகப் பாலெடுக்கிற குழந்தையின் முன் விருத்தாந்தத்தைத் தனக்குச் சாத்தியமான வரையில் தெரிந்துகொண்டு வைத்தியனுக்கும் அது தெரிந்திருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ளவேண்டியதே.

அம்மை குத்துவதனா லுண்டாகும் அனுகூலங்கள் வெள்ளைக்காரர்களுக்குக் கொஞ்சம் தெரியும்; ஆனால் சுதேசிகளில் அநேகருக்குத் தெரியவில்லை. அந்தப்புரப் பாதிரிமாரால் (Zenana Missions) சுகமுண்டாகும்படி எவ்வளவோ நல்ல வேலைகள் செய்யப்பட்டும், இந்திய ஜாதிச் சங்கத்தாரால் (National Indian Association) சுகத்துக்குரிய விதிகள் எவ்வளவோ நன்றாய்க் கற்பிக்கப்பட்டும் வந்தபோதிலும், வேலை மெதுவாகத்தான் ஆகிறது; சுகத்துக்குரிய எளிய விஷயங்களின் அனுகூலங்களை ஜனங்கள் அறியவேண்டுமானால் இன்னும் எவ்வளவோ செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

அத்தியாயம் XIII.

அற்ப வியாதிகள்.

வயிற்றுப்போக்கு உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் குழந்தைப் பருவத்தில் காணும் அற்ப வியாதிகளில் மிகவும் அபாயகரமானது; வியாதி மிகவும் இலேசாகவும் குழந்தையின் தேகசௌக்கியம் அதிகமாய்க் குறையாமலும் இராவிட்டால், வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும். இந்தியா, பர்மா, சிம்மளம் இந்த தேசங்களில் குழந்தைக்கு வரக்கூடிய வியாதிகளிலெல்லாம் இதுவே அதிக பயங்கரமானதென்று சொல்லவேண்டும்.

சாதாரணமாய், வயிற்றுப்போக்குக் காரணங்கள். வயிற்றுப்போக்குக்கு வெவ்வேறு காரணங்கள் உண்டு; ஆகையால் பேதியாவதனா லுண்டாகும் அடையாளங்களும் கொஞ்சங் கொஞ்சம் வித்தியாசப்படும்.

முதலாவது, சாதாரண வயிற்றுப்போக்கு சகுதியல்லாத ஆகாரத்தினால் உண்டாவது வழக்கம்.

குழந்தைக்கு முலைப்பாலூட்டி வளர்த்தால் தாயின் தேகசௌக்கியத்தை உடனே கவனிக்கவேண்டும்.

குழந்தையைத் தாய்ப்பாலின்றி வளர்த்துவந்தால் (இப்படி வளர்ப்பது இந்தியாவில் அடிக்கடி அவசியமாய்விடுகிறது) அநேகமாய்ப் பின்வரும் மூன்று காரணங்களி லொன்றால் கெட்ட குறிகள் உண்டாகின்றனவென்று தெரியவரும்:—

(க) சுலுவில் ஜீரணமாகாத ஆகாரத்தை யுபயோகித்தல்.
(உ) உபயோகிக்கும் பாலில் இருக்கும் கெடுதி.
(ங) சரியான ருபத்திலிராத ஆகாரபுட்டியை யுபயோகித்தல்.

குழந்தை நோயில்லாமலிருந்தால் பிறந்து ஆறுமாசம்வரையில் தினம் இரண்டு மூன்றுதரம் பேதியாகவேண்டும். இதைவிட அதிகமாயானால் வயிற்றுப்போக்கு வருவதற் கடையாளம். மலம் பொன்னிறமாயும் நாற்றமில்லாமலோ, அல்லது நாற்றம் மிகவுங் குறைச்சலாகவோ இருக்கவேண்டும். குழந்தை ஆகாரமேற்றுக்கொண்டு மற்றப்படி சௌக்கியமாயிருந்தால், அதன் வயிற்றைக் கட்டிவைப்பது நல்லதல்ல. ஆகாரங் கொடுத்தவுடன் பேதியாகி, அடிக்கடி பேதியாய்க்கொண்டும், மலம் ஜலமாகவாவது, பிசுக்கென்றாவது, பசுமை நிறமாகவாவ திருந்தால், ஏதோ விபரீதம் வந்திருக்கிறதென்பது நிச்சயம். இப்படி யிருப்பதன் காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்யவேண்டும்.

எந்தவித வயிற்றுப்போக்கானாலும் ஆகாரத்தை மாற்றுவது முக்கியம். குழந்தையைத் தாய்ப்பாலின்றி வளர்த்துவந்து எந்தவிதமான சுளுவில் ஜீரணமாகாத ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவந்தால், அதை உடனே நிறுத்திவிட்டு அதற்குப் பதிலாக 35-ம் பக்கத்தில் சொல்லியபடி மெல்லின்சு ஆகாரத்தைத் தயார்செய்து கொடுக்கவேண்டும். குழந்தையை ஏற்கெனவே மெல்லின்சு ஆகாரத்தை ஊட்டி வளர்த்துவந்து, வயிற்றுப்போக்குக்குண்டான குறிகள் தோன்றினால், சாதாரணமாய் மெல்லின்சு ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதற் குபயோகிக்கும் பாலைக் குறைத்து சாதாரணமா யுபயோகிக்கும்படி சொன்ன ஜலத்தில் மூன்றிலொரு பங்குக்கோ அரைப்பங்குக்கோ பதிலாக சுண்ணாம்புஜலத்தை யுபயோகிப்ப தவசியமாகும்.

ஆட்டுப்பால் உபயோகிக்கக்கூடாது; பசுவின்பாலோ எருமைப்பாலோ உபயோகிப்பதானால், அதைப் பரிசோதித்துக் கட்டியாயிருந்தால், ஆகாரத்தைத் தயார் செய்யும்போது பாலில் கொஞ்சம் சுண்ணாம்புஜலம் சேர்க்கவேண்டும்.

அநேகமாய் வயிற்றுப்போக்கு உபயோகிக்கும் பாலினாலுண்டாகிறபடியால், பேதி கண்டால், உடனே பாலை மாற்றுவது நல்லது. ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதற்காக உபயோகிக்கும் ஜலமும் சிலவேளைகளில் இதற்குக் காரணமாகிறது; ஆகையால், நன்றாய்க் கொதிக்கவைத்த ஜலத்தைத்தான் இந்த விஷயத்தில் உபயோகிக்கவேண்டும். ஜலத்தை வடிகட்டினால்மாத்திரம் போதாது; ஏனென்றால், வேலைக்காரர்கள் எந்தவிதமாய் வடிகட்டினாலும் வேலை சரியாய் நடக்கிறதில்லை.

91/41.

குழல்வைத்திருக்கிற புட்டியை உபயோகித்துவந்தால் அதை உடனே தள்ளிவிட்டு அதற்குப் பதிலாக மெல்லின்சு ஆகார புட்டியை உபயோகிக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பால் தக்காதபடி அவ்வளவு உபத்திரவமாயிருந்தால், ஆகாரத்தில் பால் சேர்ப்பதை நிறுத்திவிட்டாலொழிய குணமாகுமென்று நம்புவதற்கிடமில்லை. அப்படியிருந்தால், பாலில்லாமல் ஒரு டேபுல்ஸ்பூன் மெல்லின்சு ஆகாரத்தை அரை பைண்ட் வெந்நீரில்மாத்திரம் கரைத்துத் தயார் செய்யவேண்டும்; அல்லது ஜலத்துக்குப் பதில் வாற்கோதுமைக் கஞ்சியை உபயோகிக்கலாம். வாற்கோதுமைக் கஞ்சி சேர்த்துச் செய்யப்பட்ட ஆகாரத்தில் ஒரு டேபுல்ஸ்பூன் சுண்ணாம்புஜலம் சேர்த்தால் சாதாரண வயிற்றுப்போக்குக்கு மிகவும் குணமென்று தெரிகிறது. இப்படி தயார் செய்திருந்தால், மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் காய்ச்சாமல் கொடுக்கலாம்; வாந்தியாவது பேதியாவது அதிக உபத்திரவமாயிருந்தால், ஒருவேளைக்கு ஒரு டீஸ்பூன்தான் கொடுக்கவேண்டும். ஆனால் பத்துநிமிஷத்துக் கொருவேளை கொடுத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். வாந்தியும் பேதியும் நின்றுவிட்டால், குழந்தை தானே ஆகார புட்டியிலிருந்து மெதுவாய் உறிஞ்சலாம். இரண்டுநாள் ஒன்றுமில்லாமலிருந்தால், ஆகாரத்தோடு கொஞ்சம் பாலை ஜாக்கிரதையாய்ச் சேர்க்கலாம்; குழந்தைக்கு ஜீரணசக்தி அதிகரிக்க அதிகரிக்க இதைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் அதிகப்படுத்தலாம். வயிற்றுப்போக்கா யிருக்கையில் குழந்தைக்கு வாஸ்தவத்தில் தாகமாயிருக்கும்போது பசியாயிருப்பதுபோல் தோன்றக்கூடும்; அப்படியிருக்கையில், ஆகாரங் கொடுத்தால் மிதமிஞ்சி ஜீரணமாகாமல் பேதி யதிகரிக்கும். கொதித்தாறின ஜலத்தைத் தாராளமாய்க் கொடுக்கலாம்.

இரண்டாவதுவிதமான வயிற்றுப்போக்கு குழந்தைகளுக் கடிக்கடி காண்கிறது; இதற் கடையாளம் உண்கிற உணவு சீக்கிரம் இரைப்பை வழியாகவும் குடல் வழியாகவும் போய், சாப்பிட்டது சாப்பிட்டபடி கட்டிகட்டியாய் வெளியே வந்துவிடும். குழந்தைக் கிந்தமாதிரி வயிற்றுப்போக் குண்டானால்,

அடிக்கடி வியாதியுண்டாகி, பலமான வயிற்றுப்பிடிப்பினுல் பாதைப்படும். இது சாதாரணமாய்த் தகுதியல்லாத ஆகாரத்தினுல் உண்டான எரிச்சலினுலாவது, அல்லது இராத்திரிக் குளிர்காற்றி லடிபடுவதினுலாவது உண்டாகிறது; இந்தியாவில் மலைப்பிராந்தியங்களில் இந்தக் காரணத்தினுல் அநேகமாய் உண்டாகக்கூடும். வியாதி முதிராதபோதே கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெயைக் கஷாயரூபமாக்கிக் கொடுத்தால் அதிக அநுகூலமுண்டாகும்.

கஷாயம் போடுவ தெப்படியென்றுல்: — மூன்று திராம் (drachms) கம்மராபிக்கும் (gum arabic) மூன்று திராம் கட்டிச்சர்க்கரையும் (loaf sugar) சேர்த்து, அதற்கு இரண்டுதுளி பெப்பர்மிண்டெண்ணெயும் (oil of peppermint) ஆறு திராம் ஜலமும் சேர்க்கவேண்டும். இதையெல்லாம் ஒரு உரவில் போட்டு நன்ருய்த் தேய்த்துக்கொண்டே ஒரு அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெயைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்ச் சேர்த்துவிட்டு, கடைசியில் மொத்தம் நான்கு அவுன்ஸ் ஆகும்படி ஜலம் சேர்க்கவேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தைக் கொடுப்பதற்குமுன் நன்ருய்க் குலுக்கவேண்டும்; நான்கு அல்லது ஆறுமணிக் கொருதரம் அரை அல்லது ஒரு டீஸ்பூன் கொடுக்கவேண்டும். இது மருந்துஷாப்புகளில் கிடைக்கும்.

மூன்றவதுவிதமான அல்லது எரிச்சலுண்டாகிற வயிற்றுப் போக்கு அதிக அபாயகரமானது; ஏனென்றுல் இது கண்டால் இரைப்பை குடல் இவைகளின் தோல்களில் அதிக எரிச்சலுண்டாகிறது. சுகவிதிகளைப் படித்து அனுசரிப்பதனுல் இந்த வியாதி வாராதபடி பாதுகாத்துக்கொள்வது தாயின் கருத்தாயிருக்கவேண்டும். வியாதிக்கு வைத்தியஞ்செய்து குணமாக்கும் விதத்தை இந்தச் சிறு புஸ்தகத்தில் சொல்லமுடியாது; ஆனுல் வியாதி வாராதிருக்கவேண்டியானுல் ஆகாரத்தையும் உடுப்பையும்பற்றி ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும் என்று சொல்லலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு வாராமல் தடுப்பதற்கு. உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு காண்பது அதிக அபாயகரமான தாகையால், அதற்கு உடனே தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

இந்த வியாதி வாராமல் செய்துவிடலாம்; மேலே சொன்னபடி அது சரியான ஆகாரங் கொடாததனுலோ, அல்லது அதைச் சரியாய்த் தயார் செய்யாததனுலோ, அல்லது ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதற் குபயோகிக்கும் பாத்திரங்க ளசுத்தமாயிருப்பதனுலோ, அல்லது உபயோகிக்கும் ஆகாரபுட்டி சரியான ரூபத்திலிராததனுலோ உண்டாகிறது.

குழைந்தைகளுக்குக் காணும் கோடைக்கால வயிற்றுப்போக்கைப்பற்றிய பின்வரும் குறிப்புகள் **பிரிடிஷ் மெடிகல் ஜர்னலில்** (*British Medical Journal*) கொஞ்சநாளைக்குமுன் வெளியிடப்பட்டன; அதில் சொல்லியிருப்பதில் அநேக விஷயங்கள் சமசீதோஷ்ணஸ்திதியுடைய பிரதேசங்களில் கோடைக்காலத்துக் கொத்திருப்பதல்லாமல் உஷ்ணப்பிரதேசங்களில் எல்லாக் காலங்களுக்கும் ஒத்திருக்குமாகையால் அந்த விஷயங்களை முழுதும் இங்கே அச்சிடுகிறோம்.

"குழந்தைகளுக்குக் கோடைக்கால வயிற்றுப்போக்கு காண்பதையும் அதனுல் அதிக சாவுண்டாவதையும் பார்த்தால் ஐயோவென்றிருக்கிறது; இந்த வியாதியை அநேகமாய் வரவொட்டாமல் தடுத்துவிடலாமென்றுல் இன்னும் பரிதாபம் அதிகமாகிறது. ஆகையால், இதைத் தடுக்கக்கூடிய உபாயங்களைக் கோரவேண்டும்; பாடிங்க்டன் க்ரீன் குழந்தை யாஸ்பத்திரி (Paddington Green Children's Hospital) அதிகாரிகள் தாய்மார்களுக்குப் பின்வரும் புத்திமதிச்சீட்டை யனுப்பினதுபோல் இதர கூட்டத்தாரும் செய்தால் நல்லது.

"'**குழந்தைகளுக்கு வரும் கோடைக்கால வயிற்றுப்போக்கு.** கோடைக்காலத்தில் வயிற்றுப்போக்கினுலும், தகுந்த ஜாக்கிரதையெடுத்துக்கொண்டால் தடுக்கக் கூடுமானுலும், வந்துவிட்டால் எப்பொழுதும் குணமாக்க முடியாத வியாதிகளாலும் நூற்றுக்கணக்கான குழந்தைகள் இறக்கின்றன. பின்வரும் புத்திமதிகளைத் தாய்மார்கள் ஜாக்கிரதையாகப் படித்து அனுசரித்தால், தங்கள் குழந்தைகள் இந்த வியாதியினுல் சாகாதபடி காப்பாற்றிக்கொள்ளக் கூடுமென்று நம்பலாம்.

"'**I. முலைப்பால் கொடுத்து வளர்க்கும் குழந்தைகள்.** வயிற்றுப்போக்கும் வியாதியும் முலைப்பாலுண்டு வளருங் குழந்

தைகளைவிடப் புட்டியாகார முண்டுவளரும் குழந்தைகளுக் கதிகம்; ஆகையால், சாத்தியமானால் எப்பொழுதும் தாய்மார்கள் எட்டு அல்லது ஒன்பதுமாசம் தங்கள் குழந்தைகளுக்குப் பால் கொடுக்கவேண்டும்.

"'ஆனால் குழந்தைகளுக்குக் கோடைக்காலத்தில் பால் மறக் கடிக்கக்கூடாது.

"'முலைப்பாலுண்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுப் போக்கு வாராமல் செய்வதற்கு குழந்தைக்குக் காலக்கிரமப்படி பால் கொடுக்கவேண்டும்; அது அழுகிறபோதெல்லாங் கொடுக் கக்கூடாது.

"'குழந்தைக்கு முலைப்பாலும் குடிக்கத் தண்ணீருந்தவிர ஒன்றுங் கொடுக்கக்கூடாது.

"'பால்கொடுப்பதற்கு முன்னும் பால் கொடுத்தான பிற்பா டும் தாயின் முலைகளையும் காம்புகளையும் கழுவவேண்டும்.

"'பால் கொடுத்தபிற்பாடு அழுக்கில்லாத ஈரக்கந்தையினால் குழந்தையின் வாயை உள்பக்கத்தில் கழுவவேண்டும்.

தாய் சாப்பிடும் பழம், பாற் பனிக்கட்டி (*Ice-cream*)
வதக்கின மீன், பட்சணங்கள் இவற்றை என்னவந்தாலும்
குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாது.

"'தனக்குப் பலம் வரும்பொருட்டு, தாய் பாலும் சாதாரண ஆகாரமும் சாப்பிடவேண்டும்; சாராயம் முதலிய மதுபானங் கள் கூடாது.

"'பால்கொடுக்கிற தாய்களுக்கு அதிக வேலையும் ஆயாசமும் கூடாது. அலைச்சலும் சச்சரவும் தங்கள் பாலைக் கெடுத்துக் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக் குண்டாக்குமென்பதை மறக்கக் கூடாது.

"'கோடைக்காலத்தில் வாயில் ஏதாவது அழுக்கு நுழைந் தால், வயிற்றுப்போக் குண்டாகக்கூடும். ஆகையால் குழந்தை அழுக்குள்ள போலி முலையையாவது, முலையையாவது, கட்டை விரலையாவது சப்பவிடக்கூடாது.

"'II. புட்டியாகார முண்டுவளரும் குழந்தைகள். குழந் தைகளுக்குக் கோடைக்கால வயிற்றுப்போக்கு முக்கியமாய்க் கெட்ட பாலினாலும் அழுக்குள்ள ஆகாரபுட்டிகளினாலும் காம் புகளினாலும் உண்டாகிறது.

"'வெயிற்காலத்தில் பால் சீக்கிரம் புளித்துவிடுகிறது. அல் லது தும்பு, அழுக்கு, ஈ இவற்றினால் கெட்டுப்போகிறது; ஆகையால் பின்சொல்லுகிறபடி ஜாக்கிரதையா யிராவிட் டால் வயிற்றுப்போக்கு சுளுவில் வரலாம்.

தினம் இரண்டுதரம் பால் வாங்கவேண்டும்—ஒருதரம் வாங்கினால் போதாது—எப்பொழுதும் நயமாய் வருகிற பால் கெட்டதாயிருக்குமாகையால், உனைக் ககப்படுவதில் நல்ல பசும்பாலை வாங்கவேண்டும்.

உடனே அதை ஒன்று அல்லது இரண்டுநிமிஷம் கொதிக்கவைக்கவேண்டும்.

அதற்குப் பிற்பாடு அதை ஒரு பாத்திரத்தில் பெய்து மூடி குளிர்ந்த ஜலமுள்ள ஒரு தட்டில் வைத்து ஜில்லென் றிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். தும்பு, ஈ முதலானவை விழவொட்டாமல் பாலை மூடிவைக்கவேண்டும்.

எப்பொழுதும் பாலைப் புட்டியில் கொட்டுவதற்குமுன், ஒரு கரண்டியி லெடுத்து வாயில் குத்திக்கொண்டு புளிக் காமலிருக்கிறதா என்று பார்க்கவேண்டும். காம்பை உன் வாயில் எப்பொழுதும் வைக்கக்கூடாது.

குழந்தைக் கின்னொருவேளைக்குக் கொடுப்பதற்காக புட்டியில் பாலை மீத்திவைக்கக்கூடாது. மீந்தால் வீட் டில் யாருக்காவது கொடுத்துவிடவேண்டும்.

புட்டி, இந்தியாப்பர் காம்புபோட்டுப் படகுருபமா யிருக்கவேண்டும்; ஆனால் நீளமான ரப்பர்குழ லிருக்கக் கூடாது.

ஆகாரங் கொடுத்தானதும் புட்டியை வெந்நீரில் கழுவி, புட்டி ப்ரஷ்ஷினால் (bottle brush) துடைத்துவிட்டு, ப்ரஷ்ஷையும் கொதிக்கிற ஜலத்தில் போட் டெடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொருதரமும் ஆகாரங் கொடுத்தானபிறபாடு காம்பை உள்வெளியாகத் திருப்பிக் கழுவி, புட்டியோடுகூடக் குளிர்ந்தஜலத்தில் வைக்கவேண்டும்.

அழுக்கான புட்டிகளில் வைத்திருப்பதனால் அடிக்கடி நல்லபாலும் கெட்டுப்போகிறது.

நல்ல பசும்பா லகப்படாவிட்டாலும், பால் புளித்து விட்டாலும், சுவையுள்ள நல்ல புட்டிப்பாலை யுபயோகப் படுத்தவேண்டும்.

தகரடப்பிகளைத் திறந்த கொஞ்சநாளைக்கெல்லாம் பால் கெட்டுப்போகுமாதலால் சிறு டப்பிகளில் வாங்கவேண்டும்.

திறந்த டப்பியைத் தூம்பும் ஈயும் விழாதபடி அழுக்கில்லாத மல்லினாலாவது வெண்ணெய்த் துணியினாலாவது மூடிக் குளிர்ச்சியானவிடத்தில் வைக்கவேண்டும்.

திடீரென்று வயிற்றுப்போக்காவது வாந்தியாவது கண்டால் உடனே பால்கொடுப்பதை நிறுத்திவிட்டு, கொதித்த ஜலத்தையாவது வாற்கோதுமைக்கஞ்சியையாவது மாத்திரங் கொடுத்து, குழந்தையைத் தாமதிக்காமல் வைத்தியரண்டை எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

குழந்தை இருபத்துநான்கு மணிநேரத்தில் எந்த வைத்தியமும் உபயோகமில்லாதபடி அவ்வளவு கேவலமாய் விடக்கூடுமாகையால், வயிற்றுப்போக்கு தானே நின்றுவிடுமென்று நினைக்கக்கூடாது.

இரண்டொருநாள் வெறும் ஜலத்தையாவது வாற்கோதுமைக் கஞ்சியையாவது மாத்திரங் கொடுத்துவந்தால் குழந்தை பட்டினியாயிறந்துவிடுமென்று பயப்படக் கூடாது. இப்படி பயப்படக் காரணமில்லை.

குழந்தை அழுதாலாவது அசௌக்கியமாயிருந்தாலாவது அதற்கு அதிக ஆகாரம் வேண்டுமென்றே நினைக்கக் கூடாது.

வெயிற்காலத்தில் குப்பைத்தொட்டியில் போட வேண்டிய எலும்புகள், வாடிப்போன காய்கறி பழங்கள், இன்னும் இதர குப்பைகள் இவைகளை அறையிலாவது

வீட்டிலாவது வைத்திருக்கக்கூடாது. எவ்வளவு சாத்தியமோ அவ்வளவு குப்பையைக் கொளுத்திவிடவேண்டும். குப்பையினால் ஈக்கள் விருத்தியாகின்றன. ஈக்கள் தாங்கள் உட்காருகிற ஆகாரத்தை விஷமாக்கிவிடுகின்றன.'

"இந்தப் புத்திமதிகள் அவைகளைச் சொல்லுகிறவர்களுடைய நோக்கத்துக்கு மிகவும் தகுதியானவையென்று தோன்றுகின்றன. கோடைக்காலத்தில் பெரியவர்களைப்போலவே குழந்தைகளுக்குந் தாகம் அதிகமாயிருக்கிறதென்றும், எந்தவிதத்திலாவது பாலைக் கொடுப்பதைவிட கொஞ்சங் குளிர்ந்தஜலங் கொடுப்பதில் அநேகதடவைகளில் நன்மை யுண்டாகிறதென்றும் ஒருவேளை இன்னும் நன்றாய் வற்புறுத்தியிருக்கலாம். அதிக வெயிலாயிருந்தால் பகலில் பின்னுங்கொஞ்சம் ஜலஞ் சேர்ப்பதனாலாவது ஒவ்வொருவேளையும் கொடுக்கும் அளவைக் குறைப்பதனாலாவது, கொடுக்கும் பசுவின்பாலின் அளவைக் குறைத்து, இப்படி குறைந்ததை அடிக்கடி குளிர்ந்தஜலங் கொடுத்துச் சரிகட்டிவிடுவது நல்லது. சுவையுள்ள புட்டிப் பாலைவிட, தித்திப்பில்லாத நல்லமாதிரி புட்டிப்பால் நல்லதென்று நாங்கள் சொல்லியிருப்போம்; இதைத் திறந்தபிற்பாடு, பசுவின்பாலைப் பத்திரப்படுத்துவதற்குச் சொல்லியவிதமாகவே பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

"தாய்களுக்குப் புத்திமதி சொல்லும்போது இரண்டொரு நாள் ஜலத்தையோ வாற்கோதுமைக்கஞ்சியையோ கொடுப்பது நல்லதென்று சொல்வது அவ்வளவும் உண்மையோ என்பது சந்தேகம். அப்படிப்பட்ட சிகிச்சையை வைத்தியனைக் கிட்ட வைத்துக்கொண்டுதான் செய்யவேண்டும். ஆனாலும், நாங்கள் கொஞ்சந் தப்பென்று சொன்ன இந்த விஷயம் அநேகமாய் எங்களுடைய அநுபந்தமே; மொத்தத்தில் இந்த புத்திமதிகள் நல்லவையென்ற எங்களுடைய மதிப்பை ஒருவிதத்திலும் கெடுக்கவில்லை."

சீதபேதி அடிக்கடி இளங்குழந்தைகளுக்கு வருகிறது. வெயிற்காலத்தில் இந்த வியாதி கண்டால் அநேகமாய் எப்படியிருக்குமென்றால்: ஜுரம் வரும்; முக்கிமுக்கிப் போவதனால்

அடிவயிறு தளர்ந்துபோம்; கட்டியாகவோ குழம்பாகவோ பேதியாகி, அதில் சீதமும், வியாதி முற்றினால் இரத்தமும் விழும்; குழந்தை கடுத்து கடுத்து முக்கி முக்கியும் போகும். குழந்தையிந்தமாதிரியிருந்தால், சீக்கிரத்தில் சதை யொடுங்கி, உடம்பு வெளுத்து ஆயாசமடைகிறது. இந்த வியாதியினால் பலமும் திடனுமுள்ள குழந்தையும் சிலநாளில் ஈர்க்காய் உலர்ந்துவிடும். வெந்நீரில் குளிப்பாட்டினால் எப்பொழுதும் நல்லது; எப்படியிருந்தாலும் குழந்தைக்குக் கம்மென்று போர்த்து தூங்கும்படி செய்யவேண்டும். ஜலம்விட்ட பாலிலாவது கொதித்தாறின ஜலத்திலாவது முட்டையின் வெள்ளையை நசுக்கிப் போட்டுக் கொடுத்தால் மிகவும் குணமுண்டாகும். இது புஷ்டியை யுண்டாக்கி பேதியையும் கட்டும். இந்த வியாதியிருந்தால் அதிக அபாயமுண்டாகுமாதலால், சாத்தியமான சீக்கிரத்தில் வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும்.

மலக்கட்டுவந்தால் மலம் கெட்டியாய் நிறம் மாறியிருக்கும். அநேக இளங்குழந்தைகளுக் கிந்த வியாதி வருகிறது; ஆனால் பெற்றோருக்கு இந்தவிஷயத்தில் இருக்கவேண்டிய ஜாக்கிரதை யிருக்கிறதில்லை. இந்தக் கொடிய வியாதி குழந்தைகளுக்கு வருவதற்கு அநேக காரணங்கள் உண்டு.

முதலாவது. குழந்தைக்கு முலைப்பாலூட்டி வளர்த்துவருகையில் மலக்கட்டுண்டானால், அநேகமாய்த் தாய்க்குடம்பு சரிப்படாமையே அதற்குக் காரணமாயிருக்கும்; இந்த விஷயத்தைக் கொஞ்சங் கவனித்தால் குழந்தைக்கும் வியாதி குணமாகும். தாய் செய்துகொள்ளவேண்டிய சிகிச்சை என்னவென்றால்; அதிக தேகப்பயிற்சி; ஆகார முண்ணுவதில் ஜாக்கிரதையாயிருந்து காய்கறிகளும் பழங்களும் அதிகமாய்ச் சாப்பிடுதல்; மெல்லின்சு திரவ மக்னீஷியா (Mellin's Fluid Magnesia) குடித்தல்.

இரண்டாவது. தாய்ப்பாலின்றி வளரும் குழந்தைகளுக்குத் தகுதியல்லாத செயற்கையாகாரங்களைக் கொடுப்பதனால் குழந்தை பிறந்த சில வாரங்களுக்குள் மலக்கட்டுண்டாகும். சுலுவில் ஜீரணமாகாத ஆகாரங்கள் குடலில் எரிச்சலுண்டாக்குகின்றன; அவற்றைக் கொடுப்பதனால் மலக்கட்டுண்டாகி அடிக்

கடி துர்நாற்றமாய்ப் பேதியாகும். இப்படியிருந்தால் உடனே குழந்தைக்கு மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்தபடி தயார்செய்து கொடுக்கவேண்டும்; இப்படிசெய்தால் வியாதி அநேகமாய் நின்றுபோம்.

மறுபடியும், குழந்தைக்கு மெல்லின்சு ஆகாரத்தை இந்தப் புஸ்தகத்தில் சொல்லியபடி தயார் செய்து கொடுத்து வளர்த்து வந்தாலும் குழந்தை அந்தப் பாலை ஜீரணஞ் செய்துகொள்ள முடியாததனால் சிலவேளைகளில் மலக்கட்டுண்டாகும். அப்படியிருந்தால் மெல்லின்சு ஆகாரத்தைச் சாதாரணமா யுபயோகிக்கச் சொன்னதைவிட அதிகமா யுபயோகித்துப் புட்டியாகாரந் தயார் செய்யவேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு இப்படி செய்வதோடு பாலைக் குறைப்பது நல்லது. ஆகாரங் கொடுப்பதற்குக் கொஞ்சம் முன்னே குழந்தைக்குக் கொஞ்சங் கொதித்தாறின ஜலம் கொடுக்கவேண்டும்; மலக்கட்டுண்டாக ஆரம்பித்தபோதே இதைத் தாராளமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். கைகால்களை ஜாக்கிரதையாய்க் கம்மென்று வைத்திருக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு மலக்கட்டிருந்தால் நன்றாய்ப் பேதிக்குக் கொடுப்பது மிகவுங் கெட்டது; ஏனென்றால் இப்படி செய்வதனால் ஜீரணசக்தி கெட்டுப்போம்; ஆகாரத்தின் அம்சங்களின் அளவைக் கொஞ்சம் மாற்றுவதனால் இந்தக் கொடிய வியாதியைத் தீர்ப்பது சாத்தியமாகும். இப்படி செய்து குணமிராவிட்டால், மெல்லின்சு சுத்த திரவ மக்னீஷியா (Mellin's Pure Fluid Magnesia) போல உப்புக் கஷாயங்களை பேதியாவதற்காகக் கொடுத்தால் அனுகூலமாகக்கூடும்.

வியாதி அதிகமாயும் விடாமலும் இருந்தால் ஒரு சாதாரண சிகிச்சை செய்யலாம். மெல்லின்சு ருசியில்லாத விளக்கெண்ணெயைக் குழந்தையின் வயசுக்கும் ஸ்திதிக்கும் தகுந்தபடி கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது. மெல்லின்சு பேதி மருந்துகள் உடம்பில் கஷ்டமில்லாமல் பேதியாகச்செய்யும்.

மூன்றாவது. மலக்கட்டு சில சமயங்களில் குளிரினால் உண்டாகிறது. குடலும் ஈரலும் இந்தமாதிரி வேலைசெய்யாமல் போய்விடுவது இந்தியாவில் சாதாரணம். பலவீனமான குழந்தைகளுக்கு அதிகம்; இந்த வியாதி கண்டால் பசியில்லாமலிருப்ப

தும் மலம் கட்டியாய்க் களிமண் வர்ணமாய் அல்லது வெளுப்பாய் இருப்பதும் வழக்கம். இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சைகள் என்னவென்றால்:—

(க) ஆகாரத்தை மாற்றுதல். குழந்தையின் வயசுக்குச் சாதாரணமாய்ச் சேர்க்கச் சொல்லியதற்கு இரண்டுமடங்கு ஜலம் சேர்த்துத் தயார்செய்த மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கொடுக்கலாம்.

(உ) வயிற்றில் வெந்நீரைவிட்டு மெதுவாய் உருவுதல்.

(ஙு) காற்றுபடாமல் கம்மென்று போர்த்துவைத்தல்.

நான்காவது. குழந்தைகளுக் கின்னொருவிதமான மலக்கட்டுண்டாவது வழக்கம்; உடம்பில் ஆகாரம் போகும் வழியிலிருக்கிற உறுப்புகளில் பலமில்லாததனால் உண்டாகிறது. அடிவயிற்றை உருவிவிட்டு, குழந்தையின் வயசுக்குத் தகுந்தபடி தயார்செய்த மெல்லின்சு ஆகாரத்தைக் கொடுத்தால் வியாதி விடும்.

மலக்கட்டு வராமல் இருக்கச்செய்தல். ஆகாரங் கொடுப்பதும் கால்வாய்க்குப் போவதும் காலக்கிரமப்படி நடக்கும்படி வழக்கப்படுத்திவிட்டால், மலக்கட்டுக் கெவ்வளவோ பரிகாரமாயிருக்கும். குழந்தைக்குக் காலக்கிரமப்படி யாகாரங் கொடுத்து, தினந்தோறும் அதேவேளையில் கால்வாய்க்குப் போகும்படி விடவேண்டும். மலம் கெட்டியாகவாவது அதிக தண்ணியாகவாவது இருக்கக்கூடாது; பளபளப்பாய் மஞ்சளும் பழுப்புங் கலந்த வர்ணமாயிருக்கவேண்டும். பெரியவர்களை விடக் குழந்தை மூத்திரம் அதிகமாய்ப் பெய்யும்; மூத்திரம் பார்ப்பதற்குத் தெளிவாகவும் வெளுத்து வைக்கோல நிறமாயும் இருக்கவேண்டும்; கலங்கலாயாவது மப்படைந்தாவது இருக்கக்கூடாது.

குழந்தையின் மலத்தைக் கவனி. மலம் மிகவும் கட்டியாயிருந்து நோவுண்டானால், அடிவயிற்றை வெறுங்கையினாலோ அல்லது நல்லெண்ணெய்போல ஏதோ எண்ணெய்விட்டோ தேய்க்கவேண்டும். வயிற்றின் அடியில் வலப்பக்கம் ஆரம்பித்து மேலே இடப்பக்கமாய் உருவிக்கொண்டுபோய் மறுபடியும் கீழே உருவிவிட்டு, மறுபடியும் வந்தவழியே எதிர்ப்பக்க

மாய் உருவவேண்டும். உருவுவது எறக்குறைய ⌒ போலிருக்கவேண்டும். இந்தமாதிரி மெல்லவும் மிருதுவாகவும் ஆனால் கெட்டியாய்ப் பத்துமுதல் பதினைந்து நிமிஷம்வரைக்கும் உருவவேண்டும்.

குழந்தைக்கு வயசு வளர வளர பாலில் இரண்டு மூன்று டீஸ்பூன் வாழைப்பழத்தை நசுக்கிக் கொஞ்சம் மெல்லின்சு ஆகாரத்தோடு சேர்த்துக் காலையில் ஆகாரங் கொடுப்பதற்குமுன் கொடுத்தால், இந்தமாதிரி மல மிறங்குவதில் கஷ்டமிருந்தால் நிவர்த்தியாகும். மலக்கட்டுண்டாகும் இளங்குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய இன்னொரு நல்லமருந் தென்னவென்றால், பழுத்த இச்சிலிப்பழ ரசத்தில் தினம் ஒன்றுமுதல் மூன்று அல்லது நான்கு டீஸ்பூன் கொடுப்பது; குழந்தை காலையில் விழித்துக்கொள்ளும்போது இதை முதல்தரங் கொடுக்கவேண்டும்.

ஊதல் அநேகமாய் அஜீரணத்தினால் உண்டாவது. இதனால் ஒன்றும் அபாயமில்லையென்றாலும் குழந்தைக் கதிக வருத்தமுண்டாகக்கூடும். ஆயாக்கள் அக்கறையில்லாதவர்களாயும் அறிவில்லாதவர்களாயும் இருப்பதே இதற்கு முக்கிய காரணம். காலியாயிருக்கிற ஆகாரபுட்டியின் காம்பை குழந்தை சப்பும்படி செய்கிறார்கள்; சிறு குழந்தைகளை அழுத்தமாய்க் கட்டுகிறார்கள்; இந்த இரண்டு காரணங்களாலும் ஊதலுண்டாகிறது. வியாதி உபாயமாயிருந்தால், குழந்தையைக் கவிழ்ந்த பக்கமாகவோ மல்லாந்த பக்கமாகவோ படுக்கவைத்து மெதுவாய், ஆனால் உறுதியாய்த் தேய்க்கவேண்டிய அநேக சந்தர்ப்பங்களில் வெந்நீரில் குளிப்பாட்டினாலும் வியாதி தணியும்; மெல்லின்சு ஆகாரம், பால் இவற்றின் அளவை மாற்றி, அல்லது பாலின் அளவைமாத்திரம் மாற்றி, மேலே சொன்ன விஷயங்களைக் கவனித்தால் வியாதி நின்றுவிடுவது வழக்கம். குழந்தைப்பருவத்தில் ஊதலுக்கு பெப்பர்மிண்ட் பானகம் (Peppermint Cordial) கொடுத்தால் மிகவும் நல்லது.

இழுப்பு இளங்குழந்தைகளுக் கடிக்கடி கண்டு தாய்க்கு அதிக கவலையுண்டாக்குவதோர் வியாதி. அதற் கடையாளங்கள் காரண மொன்றுமில்லாமல் கீச்சென்றழுதல், கால்களை

மடக்கிக்கொள்ளுதல்; மலம் பிசுக்கென்றாய்ப் பசுமைநிறமடைதல். முலைப்பாலுண்டு வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த வியாதி வருவதற்குக் காரணம் அநேகமாய்த் தாய்க்கு அவபத்தியமான தாயிருக்கும். முலைகொடுக்குந் தாய்க்கு சுளுவில் ஜீரணமாகக் கூடியதும் புஷ்டி கொடுக்கக்கூடியதுமான பலவித ஆகாரங்கள் தண்டியாயிருக்கவேண்டுமென்பது சொல்லவேண்டியதில்லை.

தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்கிற குழந்தைகளுக்கு ஆகாரத்தைத் தயார் செய்வதில் ஆயா அஜாக்கிரதையாயிருந்து புளித்த அல்லது கெட்டுப்போய்க்கொண்டிருக்கிற பாலை யுபயோகித்தாலாவது, அல்லது புட்டியை நன்றாய்க் கழுவாமல் உபயோகித்தாலாவது வயிற்றுவலி யுண்டாகும்; ஆகையால் இந்தப்படி செய்யாமல் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

ஒருவேளை யாகாரங் கொடுத்தால் மீந்ததை இன்னொருவேளைக்குக் கொடுக்கும்படி வைத்திருக்கக்கூடாது; குழந்தையின் புட்டியை ஒவ்வொருவேளையும் ஆகாரங் கொடுத்ததே காலி செய்து நன்றாய்க் கழுவிவிட்டு கொதித்த ஜலத்தில் ஊறவைக்கவேண்டும். புட்டியில் புளித்த பாலாவது ஆகாரமாவது கொஞ்சமிருந்தாலும் குழந்தையைக் கெடுக்கப் போதும்; இந்தியாவில் பால் அதிக சீக்கிரத்தில் கெட்டுப்போகும். ஆகையால் இந்த அபாயம் சேரிடாதபடி குழந்தையை அதிக ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்றவேண்டும். மிதமிஞ்சி ஆகாரங் கொடுத்ததனால் இழுப்பு உண்டானால், கொஞ்சம் விளக்கெண்ணெய் கொடுத்தால் நல்லது.

குடல் பிதுங்கிவிடுவது (*Protrusion of the bowel*) மலக்கட்டினாலாவது பேதியினாலாவது உண்டாகலாம். குடல் ஆசனவாயின் வழியா யிறங்கிவிட்டு சிவந்து ஒரு சிறு ஜாதிக்காயளவாவது ஒரு பெரிய புறாமுட்டை யளவாவது வீங்குகிறது; அதில் கொஞ்சம் இரத்தம் வந்தாலும் வரும்; எப்படியிருந்தாலும் நோவதிகமாயிருக்கும். குடலைச் சரிப்படுத்துவதற்கு, குளிர்ந்த ஜலத்தில் அலசின கடற்பஞ்சினால் அழுத்தமாய் மேலே தள்ளவேண்டும். குடல் ஒருதரம் இறங்கிவிட்டால் மறுபடியும் இறங்கக்கூடும்; ஆகையால் மலங்கழிகிறபோதெல்லாம் குழந்தையை ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். மலக்

103 53.

கட்டாவது வயிற்றுப்போக்காவது வரும்போலிருந்தால் உடனே அது வராத உபாயந் தேடவேண்டும். தினந்தோறும் காலையில் குளிர்ந்தஜலத்தில் குளிப்பாட்டினால் குழந்தைக்குப் பலமுண்டாகும்; மலமிறங்கினதும் ஆசனவாயைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கழுவினால் சதைக்குப் பலமுண்டாகி வியாதி வாராமலிருக்கும்.

வெள்ளோடு (*Thrush*) என்பது வாயின் உள்பக்கத்துத் தோல் ஒருமாதிரியாக வீங்கியிருப்பது; இது அடிக்கடி குழந்தைகளுக்கு (முக்கியமாய்த் தாய்ப்பாலில்லாமல் வளர்கிற குழந்தைகளுக்கு) வரும். இந்த வியாதி வராமல் தடுத்துவிடக்கூடும்; சாதாரணமாய் ஆகாரக்குறைவே யிதற்குக்காரணம். வெள்ளோட்டுக்கு (thrush) அடையாளமென்னவென்றால் உதடு, ஈறு, மேல்வாய், தாடை இவற்றின் உள்பக்கத்தில் அங்குமிங்கும் அநேக விடங்களில் வெள்ளைப் பொட்டுகளிருக்கும். ஒவ்வொரு பொட்டையுஞ் சுற்றி அதிக சிவப்பாயிருக்கும்; எதையாவது விழுங்கினால் அதிக நோவாயிருக்கும்; உறிஞ்சுவது கஷ்டமாயிருப்பதால் குழந்தை முலையுண்ணாது, புட்டி யாகாரமுங் குடியாது; இப்படியிருப்பதோடு சாதாரணமாய்க் கால்களுக்கு மத்தியில் கொஞ்சம் சிவந்து புண்ணாயிருப்பதுண்டு.

வெள்ளோட்டில் தோன்றும் பொட்டுகள் ஒருவிதமான சிறு காளான் முளைப்பதனால் உண்டாகின்றன. இந்த முளை கெட்டுப்போன பாலில் நன்றாய் வளரும்; கொஞ்சமாவது ஆகாரந் தப்பினால் இன்னும் நன்றாய் வளரும். ஆகாரபுட்டிகள், பால் வைத்திருந்த இதரபாத்திரங்கள், ஆகிய இவற்றின் சந்துகளில் இந்த காளான் உண்டாகும். இந்த வியாதி அநேகமாய்க் கோடைக்காலத்தில் உண்டாகும்.

வைத்தியம். ஆகாரங் கொடுத்தபிற்பாடு கொஞ்சம் கார்பனேட் ஆப் சோடா (**carbonate of soda**) கரைத்த வெந்நீரினால் குழந்தையின் வாயைக் கழுவவேண்டும். இதன்பிறகு ஒரு ஒட்டடைமயிர் ப்ரஷ்ஷினாலோ அல்லது, போராக்ஸ் (borax) க்ளிஸரைன் (glycerine) இவற்றை யொன்றாய்க் கலக்கி அதில் ஊறவைத்த மெத்தென்ற சனல்நூற்றுணி (linen) யினாலோ, அல்லது மெல்லின்சு க்ளோகாபரேட் (Mellin's

Glycoborate) டினுலோ துடைக்கவேண்டும். வெள்ளோடென்று நன்றாய்த் தெரிந்துவிட்டால், பாலையெல்லாம் ஜாக்கிரதையாய்க் கொதிக்கவைத்து, ஒவ்வொருவேளையும் ஆகாரத்தோடு கொஞ்சம் கார்பனேட் ஆப் சோடாவோ (carbonate of soda) கார்பனேட் ஆப் பொடாஷோ (carbonate of potash) சேர்க்கவேண்டும். இந்த வியாதியோடுகூட வாந்தியுண்டானால், பாலுக்குப் பதிலாக மாட்டிறைச்சித் தேயிலைக் கஷாயமோ (beef-tea) கோழிக்குஞ்சுக் குழம்போ (chicken-broth) வாற்கோதுமைக் கஞ்சியோ உபயோகிக்கவேண்டும். எல்லாவற்றிலும் ஆசாரமாயிருக்கவேண்டும்; ஆகாரபுட்டிகளையுங் காம்புகளையும் ஆகாரங் கொடுப்பதற்கு முன்னும் ஆகாரங் கொடுத்தபிறகும் நன்றாய்க் கழுவுவது மிகவும் முக்கியம். வியாதி தீராமல் இரண்டு மூன்று நாளாயுங் குழந்தைக்குக் குணமில்லாவிட்டால் வைத்தியனைத் தேடவேண்டும்.

ஈழைநோய் (*Croup*). இந்த வியாதி இளங்குழந்தைகளுக்கே வரும். தாய்களும் தாதிகளும் இளங்குழந்தைகளுக்கு வருகிற அநேக வியாதிகளுக்கிந்தப் பேரிட்டு வழங்குகிறார்கள். இந்த வியாதி சூரல்வளை (windpipe) யின் உள்பக்கத்தில் எரிச்சலுண்டாயிருப்பதனால் உண்டாகிறது. சரியான ஈழைநோய் சாதாரணமாய் ஜலதோஷம் வருகிறதுபோல வரும்; கொஞ்சம் ஜுரம் வரும்; தொண்டை கட்டும், கண் தூங்கும், கண்ணிலும் மூக்கிலும் பெருகும். இதற்கு நல்ல வைத்திய மெப்படியென்றால், வெந்நீரில் குளிப்பாட்டி, தொண்டையின் பின்புறத்தை ஒரு சிறு ப்ரஷ்ஷினாலோ காக்கை யிறகினாலோ தொடுவதனாலாவது, தொண்டையின் பின்புறத்தில் கைவிரலை நுழைப்பதனாலாவது, உப்புஜலம், கடுகுஜலம் இவைபோன்ற எளிய பானங்களைக் கொடுப்பதனாலோ வாந்தி வரும்படி செய்தல். ஆகாரவிஷயமாகவும், ஆகாரங் கொடுக்கும் வேளைவிஷயமாகவும், மலஞ் சரியா யிறங்குகிறதாவென்ற விஷயமாகவும் அதிக ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். காலத்தில் தகுந்த சிகிச்சை செய்வது அவசியமாகையால், சீக்கிரத்திலேயே வைத்தியனைத் தேடவேண்டும். வியாதி முதிராதபோதே தகுந்த சிகிச்சை தேடாவிட்டால் இந்த வியாதி மரணத்துக்கே வழியாய் முடிகிறதுண்டு.

“பொய் யீழைநோய் (*False Croup*)” என்று சொல்லப்படுவது இராத்திரியில் ஆரம்பிக்கிறது வழக்கம்; குழந்தை விழித்துக்கொண்டு மூச்சை யடக்கிக்கொண்டு மூச்சுவிட முடியாமல் அவஸ்தைப்படும். இந்த வியாதி அநேகமாய் அசெளக்கிய ஹேதுவான விடங்களில் சரியான ஆகாரமூட்டி வளர்க்காத குழந்தைகளுக்கு வரும்.

குழந்தைக்கு மூச்சுத் திணறுதல். இந்த வியாதி அநேகவிதங்களில் பொய் யீழைநோய்போன்றது; பல் முளைக்கும்போது வருவது வழக்கம். பார்ப்பதற்கு ஒன்றுமில்லாமல் நன்றாயிருக்கிற குழந்தைக்குத் திடீரென்று இசிவுண்டாய், கொஞ்சநேரம் சுவாசம்விடுவதே நின்றுவிடுகிறது. இசிவுபோய் மறுபடி சுவாசம் வருகிறபோது பொய் யீழைநோய்போல சுவாசம் ஒருவித சத்தத்தோடு உள்ளேபோகிறது. இந்த வியாதி கண்டால் குழந்தையைக் கவிழ்ந்தபக்கமாய்த் திருப்பவேண்டும். இந்த உபாயத்தால் அநேகமாய் இசிவு நின்றுவிடும்; இல்லாவிட்டால் தொண்டையில் வெந்நீரில் நனைத்த கடற்பஞ்சை வைத்து, முகத்தில் குளிர்ந்தஜலத்தைத் தெளித்து, வாசனையுப்பை (smelling salt)த் தாராளமா யுபயோகிக்கவேண்டும். இந்த வியாதி சாதாரணமாய் வராமல் தடுக்கவேண்டுமானால், உடம்பைத் திடப்படுத்தி நல்ல காற்றுள்ளவிடத்தில் தேகப்பயிற்சி செய்து, சுளுவில் ஜீரணமாகிற நல்ல ஆகாரத்தைக் கொடுத்து, மலம் சரியா யிறங்குகிறதாவென்று பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். சாத்தியமான சீக்கிரத்தில் வைத்தியனைத் தேடவேண்டும்.

நோயில்லாமல் நன்றாயிருக்கிற குழந்தைகளுடைய சர்மம் மிருதுவாய் மெத்தென்றிருக்கும்; கண்கள் கண்ணாடிபோலிருக்கும்; உதடு சிவந்திருக்கும். உடம்பு உருண்டு எலும்புகள் சதை மூடியிருக்கும்; ஆனால் கொழுப்பதிகமாக இராது. அவயவங்கள் சதை யிளகாமல் அழுத்தமாயிருக்கும். நோயில்லாமலிருக்கிற குழந்தைக்குத் தினம் இரண்டுதரமாவது மலமிறங்கும்; மலம் மெத்தென்றிருக்கும்; (ஆனால் கறுப்பாயிராது) நல்ல மஞ்சள் நிறமாயிருக்கும். குழந்தை எப்பொழுதும் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும். குழந்தையின் நிறை முதல் வருஷம் மாசம் ஒருபவுன் விழுக்காடும், இரண்டாம் வருஷம் மாசம் முக்கால்

பவுன் விழுக்காடும், படிப்படியா யதிகரித்து, இரண்டு வயசானால் இருபத்திரண்டு பவுன் நிறையிருக்கும். நிறை படிப்படியாய் அதிகமாய்க் கொண்டுவருவது, நோயில்லாமல் சரியாய் வளர்வதற் கடையாளம். எல்லாம் நல்லபடியிருந்தால், ஒவ்வொரு குழந்தையையும் முதல்மாசம் வாரத்திற் கொருதரமும், அதற்குப்பின் மூன்றுமாசம் இரண்டுவாரத்திற் கொருதரமும், அதற்குப்பின் மூன்றுமாசம் மூன்றுவாரத்திற் கொருதரமும், அதற்குப்பின் ஒருவயசாகிறவரையில் மாசத்துக் கொருதரமும், இரண்டாம்வருஷம் மூன்றுமாசத்துக் கொருதரமும், தினம் அதே மணிக்கு நிறுக்கவேண்டும்; குழந்தைக்கு ஜுரமாயிருந்தாலும், உடம்பு சரிப்படாவிட்டாலும், ஆகாரம் ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டாலும் இன்னும் அடிக்கடி நிறுக்கவேண்டும். ஒரு கம்பளியை அல்லது போர்வையை மடித்து அதில் குழந்தையை வைத்து சமையற்றராசு அல்லது கடைத்தராசுத்தட்டில் வைக்கலாம்—அந்தக் கம்பளி அல்லது போர்வையின் நிறையைக் கழித்துவிடவேண்டும். துணியோடு நிறுத்தால், துணியை வேறே நிறுத்து அதன் நிறையைக் கழித்துவிடவேண்டும்.

இளங்குழந்தைகளுக்குச் சொன்னதுபோலவே வளர்கிற குழந்தைகளையும் காலக்கிரமப்படி நிறுத்து, துணிகளின் நிறையைக் கழித்துவிடவேண்டும். குழந்தை நோயில்லாமலிருந்தால் வருஷத்தி லிரண்டுதரம் நிறுத்தால் போதும்.

குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாய்க் குளிர்காலத்தில் நிறை சீக்கிரத்தில் அதிகப்படும்; வெயிற்காலத்தில் நோயில்லாத குழந்தைகளும் நிறை குறையக்கூடும். இந்தியாவுக்காக ஏற்பட்டிருக்கும் மெல்லின்சு ஆகாரக் கம்பெனியாரால் (Mellin's Food Company for India) வெளியிடப்பட்ட "குழந்தை நிறைப்பட"த்தில் குழந்தையின் நிறையைக் குறிப்பது சௌக்கியம்; இந்தப் படம் வேண்டுபவர்கள் இந்தியா, பர்மா, சிம்மளம் இந்த இடங்களிலுள்ள மெல்லின்சு ஆகார ஏஜெண்டுகளுக்கு (Mellin's Food Agents in India, Burma, or Ceylon) எழுதினால் கிரயமில்லாமல் கொடுக்கப்படும்.

அத்தியாயம் XIV.

ஆபத்தில் செய்யவேண்டியது.

இந்தியாவில் வைத்திய சகாயங் கிடைப்பது கஷ்டமாயிருக்கிறபடியால், திடீரென்று ஆபத்துவந்தால் என்னசெய்யவேண்டும் என்று எல்லாருக்குந் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

ஆபத்து நேரிட்டால் பொதுவாய் நடந்துகொள்ளவேண்டிய விதம். என்ன ஆபத்து வந்தாலும், ஆபத்து நேரிட்டவன் நல்லபடி யிருக்கவேண்டுமானால் அவனைச் சுற்றியிருப்பவர் உடனே தகுந்த சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டும். பின்வரும் பக்கங்களைப் படித்து இப்படிப்பட்ட ஆபத்துக்காலங்களில் செய்யவேண்டிய தென்னவென்று தெரிந்துகொண்டால், நோவைத் தணித்து, வருத்தத்தைக் குறைத்து, நோயாளிகள் சீக்கிரத்தில் தேறி உயிர்வாழும்படி செய்யக்கூடும்.

நாம் செய்யும் சிகிச்சையினால் நல்ல பலனுண்டாகவேண்டுமானால், பின்வரும் விஷயங்களை ஆபத்து நேரிட்ட காலங்களிலெல்லாம் கவனிக்கவேண்டிய தவசியம்:—

1. சித்தம் தடுமாறாமலும் பதறாமலும் நல்ல யோசனையோடும் இருக்கவேண்டும்; ஏதோ ஒரு சிகிச்சையைச் செய்ய ஆரம்பிப்பதற்குமுன், செய்யவேண்டிய தென்னவென்பதை நன்றாய்த் தீர்மானித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஏதோ ஒருவித சிகிச்சையைச் செய்யத் தீர்மானித்துக்கொண்டு, செய்யவேண்டியதைப் பதறாமலும் தவறாமலும் விரைவாகவும் செய்யவேண்டும்; அருகிலிருப்பவர் வார்த்தையைக் கேட்டால் தாமசமாய் நோயாளிக்கு வருத்த மதிகமாய்விடும்.

2. நோயாளியைச் சௌக்கியமாயிருக்கும்படி படுக்கவைக்கவேண்டும்—சாதாரணமாய் மல்லாந்தாற்போல் படுக்கவைக்கலாம்; அப்படி படுக்கவைத்தால் சுவாசம் விடுவது கஷ்டமாயிருந்தால் தேகத்தின் மேல்பாகத்தைக் கொஞ்சம் உயரமாயிருக்கும்படி தூக்கலாம்.

3. கழுத்து, மார்பு, இடுப்பு இந்த விடங்களிலுள்ள உடுப்புகளைத் தளர்த்தவேண்டும்.

4. நோயாளியின் தேகம் ஜில்லென்றிருந்தால் போர்வைகளால் மூடவேண்டும்; ஜில்லென்றிருப்பதோடு இரத்தம் கொட்டாவிட்டால் உடம்பைத் தேய்ப்பதனாலோ அல்லது வேறுவிதத்தினாலோ உஷ்ணமுண்டாக்கவேண்டும்.

5. உத்தீபன வஸ்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடாது; நோயாளி அடியோடு களைத்துவிட்டால், அல்லது இருபது நிமிஷத்துக்குமேல் மூர்ச்சையாயிருந்தால், கொஞ்சங் கொஞ்சங் கொடுக்கலாம்.

சிறு காயங்களுக்கும் இரணங்களுக்கும் வைத்தியம். சிறு காயங்களும் ஏடாகூட வைத்தியத்தினால் அதிக வருத்தங்கொடுத்து அபாயகரமாய்விடுகின்றன. ஆகையால் சிறிய காயங்களுக்கும் வைத்தியம் செய்யும்போது ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். இரணத்தைக் கொஞ்சம் வெந்நீர்விட்டுக் கழுவவேண்டும்; வெந்நீரில்லாவிட்டால் குளிர்ந்தஜலத்தைக் கொதிக்கவைத்தோ வடிகட்டியோ இரணத்தின்பேரில் கொட்டலாம்; இந்தமாதிரி கழுவியானவுடன் அழுக்கில்லாத சணல்நூற் றுணியினால் இரணத்தைத் துடைக்கவேண்டும். இந்தமாதிரி வைத்தியம் செய்தால் அழுக்குமுதலிய கெட்டவஸ்துக்களில்லாமலிருக்கும். இப்படி செய்தபிற்பாடு வெட்டுண்ட சதையைச் சரியாய்வைத்து அழுத்தி, காயம்பட்ட கோட்டுக்குச் சரியாய்க் குறுக்காய்ப் பளாஸ்திரித் துண்டுகள் போட்டுப் பிகியவேண்டும்.

காயம் அதிகமாயிருந்தால் இரத்தம் எந்தமாதிரியான கால்வாயிலிருந்து வருகிறதென்று பார்த்துக்கொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி வைத்தியத்தை மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். உடம்

பில் இரத்தம் மூன்றுவிதமான கால்வாய்களில் ஓடுகிறது; இந்த கால்வாய்களுக்கு, சுத்தமான இரத்தம் ஓடுகிற ஆர்டரிகள் (*arteries*) என்றும், அசுத்தமான இரத்தம் ஓடுகிற வெயின்கள் (*veins*) என்றும் சிறு ஆர்டரி கிளைகளைச் சிறு வெயின்களோடு சேர்க்கிற கபில்லெரிகள் (*capillaries*) என்றும் பேர். சாதாரணமாய் வெயின்களைவிட ஆர்டரிகள் உடம்பின் உள்பாகங்களில் இருக்கின்றன; வாஸ்தவத்தில், சர்மத்தின் வழியாய் நேரில் கண்ணால் பார்க்கக்கூடிய இரத்தக் கால்வாய்களில் பெரும்பான்மையானவை வெயின்களே. இந்த மூன்றுவித இரத்தக் கால்வாய்களிலும் இருக்கிற இரத்தம் வர்ணத்தில் வித்தியாசப்படும்; ஆர்டரிகளில் இருக்கிற இரத்தம் நல்ல சிவப்பாயிருக்கும்; வெயின்களில் இருக்கிற இரத்தம் கறுத்த சிவப்பாயிருக்கும்; கபில்லெரிகளில் இருக்கும் இரத்தம் மத்திம நிறமாயிருக்கும்.

இரத்தக் கால்வாயிலிருந்து இரத்தம் வருகிறவிதத்தையும் இரத்தத்தின் வர்ணத்தையும் பார்த்தால் இரத்தம் எங்கிருந்து வருகிறதென்று கண்டுபிடிக்கலாம். **காயம்பட்ட ஆர்டரியிலிருந்து** வரும் இரத்தம் நல்ல சிவப்புவர்ணமாயிருக்கும், இருதயமடித்துக்கொள்வதற்குச் சரியாய்ப் பீரிட்டுக்கொண்டு பாயும்; **காயம்பட்ட வெயினிலிருந்து** வரும் இரத்தம் இதைவிட கறுப்பாயிருக்கும், ஒரே நிதானமாய்ப் பெருகும். கபில்லெரிகளிலிருந்து இரத்தம் வந்தால் காயத்திலிருந்து இரத்தம் கசியும்.

அழுத்துவதனால் சாதாரணமாய் இரத்தம் வருவதை நிறுத்திவிடலாம். இரத்தம் **வெயின்களில் இருதயத்திற்காகவும் ஆர்டரிகளில் இருதயத்திலிருந்தும்** ஓடுகிறதாகையால், இந்த இரண்டுவித இரத்தக் கால்வாய்களிலும் காயம்பட்டால் எங்கே எப்படி அழுத்தவேண்டுமென்று சொல்லவேண்டிய தவசியமாகிறது. **காயம்பட்ட வெயினிலிருந்து** இரத்தம் வந்தால், நேரே அழுத்தியும் இரத்தம் நிற்காவிட்டால், அந்த அவயவத்தைச் சுற்றி ஒரு கட்டுபோட்டு, **இருதயத்துக் கப்புறமாயிருக்கிற** பக்கத்தில் கொஞ்சம் பிகியவேண்டும்.

காயம்பட்ட ஆர்டரியிலிருந்து வருகிற இரத்தம் முக்கியமாய் இருதயத்தின் புறமாயிருக்கிற பக்கத்திலிருந்து வருகிறது.

நேரில் அழுத்துவதனால் இரத்தம் நிற்காவிட்டால், அந்த அவயவத்தைச் சுற்றி அழுத்தமாய்க் கட்டுபோட்டு, **இருதயத்துக்குக் கிட்டமா**யிருக்கிற பக்கத்தில் நன்றாய்ப் பிகியவேண்டும்.

உடம்பில் மேற்புறத்திலிருந்து எந்தகாரணத்தினாலாவது இரத்தம் வந்துகொண்டிருந்தால், பின்வருமாறு செய்யலாம்:—

அந்த பாகத்தை நோயாயழுந்தி, அந்த அவயவத்தை உடம்பைவிட உயரமாய்த் தூக்கவேண்டும். காயம் காலிலிருந்தால் மல்லாந்தாற்போல் படுக்கவைத்துக் காலைத் தூக்கவேண்டும். அழுத்துவது கைகுட்டை, கடற்பஞ்சு, கம்பளி, கைவிரல் இவைபோன்ற மிருதுவான வஸ்துவினால் அழுத்தலாம்.

மேலே சொன்னபடி செய்தும் இரத்தம் நிற்காவிட்டால், இரத்தம் வருகிற இடத்திற்கு **மேலே** கெட்டியாய் **ஒரு கட்டு போடவேண்டும்.** இப்படி செய்தபிறகு வைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும்; அல்லது நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்காவது இரணவைத்தியரிடத்துக்காவது ஜாக்கிரதையாய்த் தூக்கிக்கொண்டு போகவேண்டும். ஒரு கைகுட்டையினாலோ, கந்தைத்துணியினாலோ, கயிற்றினாலோ, சணற்புரியினாலோ, இந்திய ரப்பர் கயிற்றினாலோ மேலே சொன்னபடி கட்டலாம்.

மண்டையில் காயமிருந்தால், கைகுட்டையினாலோ, கம்பளியினாலோ, நாற்சிலும்பினாலோ அல்லது வேறு மிருதுவான வஸ்துவினாலோ காயத்தின்மேலே ஒற்றலாம்; இப்படிப்பட்ட வஸ்துவினால் ஒற்றடம்போட்டுக் கைவிரல்களினால் அழுத்திப் பிடித்தால் இரத்தம் அநேகமாய் நின்றுவிடும்.

முகத்திலிருந்தும் நாடையிலிருந்தும் இரத்தம் வந்தால் இதேமாதிரி செய்து நிறுத்திவிடலாம். அதாவது காயமான பாகத்தை உள்ளேயிருக்கும் எலும்புகளின்மேரில் அமுக்கி ஒற்றவேண்டும்.

நோயான இடத்திலிருந்து இரத்தம் வந்தால். கட்டியிலிருந்தாவது, இரணத்திலிருந்தாவது இரத்தம் வந்து

நோயழுத்தினாலும் நிற்காவிட்டால், படிகாரம் அல்லது எஃகுக்கஷாயம் போட்டுக் கரைத்து அதில் கம்பளியை ஊறவைத்து மெதுவாய் ஆறவைத்து காயத்தின் மேல் போட்டு அழுத்தமாய்க் கட்டவேண்டும். கம்பளி யகப்படாவிட்டால் சணல்நூற் றுணித்துண்டைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஊறவைத்து மடித்துக் காயத்தின் மேல் அழுத்தமாய்க் கட்டலாம்.

வேரிகோஸ் வெயின்கள் (*Varicose Veins*) இந்த இரத்தக் கால்வாய்களில் இரத்தத்தைச் சரியாய் ஓடும்படி செய்கிற அடைக்கும் ஜவ்வுகள் உடைந்துவிடுவதனால் உண்டாகின்றன. இரத்தத்தின் பளுவைத் தாங்க மாட்டாமல், இந்த வெயின்கள் விரிந்துவிடுகின்றன. காலில் ஒரு வேரிகோஸ் வெயின் உடைந்துவிட்டால், காலை உடம்பின் மற்ற பாகங்களைவிட உயரமாய்த் தூக்கி, காயத்தின் கீழே ஒரு கைகுட்டையினாலோ அல்லது வேறுவிதமாகவோ அழுத்தமாய்க் கட்டவேண்டும்.

இரத்த நரம்புகளில் காயமுண்டாய் **மூக்கிலிருந்து இரத்தம் பெருகினால்** குளிர்ந்த ஜலத்தையோ பனிக்கட்டியையோ போடவேண்டும். சிலர்க்கு அடிக்கடி மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வருகிறது; இதனால் அவர்களுக்கு எவ்வளவோ இரத்தம் குறைந்துவிடுகிறது: வளர்கிற குழந்தைகள் விஷயத்திலும், பலவீனமுண்டாக்கும் வியாதியினால் வருத்தப்படுகிறவர்கள் விஷயத்திலும் இது அதிக சங்கடமுண்டாக்கும்; ஆகையால் இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு உடனே உபாயஞ்செய்ய வேண்டும். இப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் நோயாளியை மல்லாந்தாற்போல் படுக்கவைத்து, கழுத்தின் பின்புறத்திலும் மூக்கின்மேலும் குளிர்ந்தவஸ்துவை வைக்கவேண்டும். ஆனால் இப்படி செய்ததனால் இரத்தப்பெருக்கம் நிற்காவிட்டால், ஒரு துண்டு கம்பளியை மடித்து ஒரு கயிற்றில் முடிபோட்டு மூக்கில் நுழைத்து மெதுவாய் உள்ளே தள்ளவேண்டும்.

வாந்தியிலாவது இருமலிலாவது இரத்தம் வந்தால் அதிக அபாயகரமானது; இப்படியிருப்பது அநேகமாய் இரைப்பையில் இரணமிருக்கிறதென்பதற்காவது க்ஷய ரோகம் வந்திருக்கிறதென்பதற்காவது அடையாளம். இப்படியிருந்தால் நோயாளியைச் சும்மா இருக்கச் செய்வதே நல்ல உபாயம்; என்னவந்தாலும் அவனைப் பேசவிடக்கூடாது; ஆனால் நல்லகாற்றை ஏராளமாய்ச் சுவாசிக்கவேண்டும்; பனிக்கட்டியோ, பனிக்கட்டி போட்ட பாலோ, ஜலமோ கொடுக்கலாம். இரத்தம் அதிகமாய் வந்தால், மார்பில் ஒரு குளிர்ந்த ஈரத் தளுவத்தை வைக்கலாம்; இரத்தம் சுவாசாசயத்தில் இரத்தக்கால்வாய் உடைந்துவிட்டதனால் பெருகினால், நோயாளி ஆவியோடு கலந்த கற்பூரதைல வாயுவை ஏராளமாய்ச் சுவாசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். ஒரு குவார்ட் (quart) கொதிக்கிற தண்ணீரில் மூன்று டேபுல்ஸ்பூன் கற்பூரதைலஞ்சேர்த்து இந்த ஆவியைத் தயார் செய்யலாம்—இதிலிருந்து கிளம்பும் ஆவியையும் வாயுவையும் நோயாளி சுவாசிக்கலாம்.

இரத்தம் கொட்டினால், நோயாளி அடிக்கடி பலவீனமடைந்து மூர்ச்சையாகிறான். இதனால் அபாயமுண்டாகுமென்பதவசியமல்ல; ஏனென்றால் மூர்ச்சையினால் இரத்தவோட்டம் மெதுப்பட்டு இரத்தங் கொட்டுவது எளிதில் நின்றுவிடும்; எப்படியென்றால், இரத்தவோட்டமும் பளுவுங் குறைந்து இரத்தம் சீக்கிரத்தில் கட்டிப்போய்விட, இந்தக் கட்டிகள் காயம்பட்ட இரத்தக் கால்வாய்களை அடைத்து இரத்தப்பெருக்கை நிறுத்திவிடுகின்றன. ஆனால் மூர்ச்சை அதிகநேரமிருந்து இரத்தப் பெருக்கங் குறையாவிட்டால், நோயாளிக்குப் பிரஞ்ஞை வரும்படியான உபாயஞ்செய்வதவசியமாகும்.

சுட்டப்புண்.—சுட்டப்புண் தீயினாலும் உஷ்ணமான கெட்டி வஸ்துக்களாலும் உண்டாகின்றது; இதன் கொடுமை உஷ்ணம் உண்டான காரணத்துக்கும் தேகம் உஷ்ணத்திலிருந்த நேரத்துக்கும் தகுந்தபடியிருக்கும். அவற்றால் சர்மம் கொஞ்சம் வெந்திருப்பதோடு போனாலும் போம்; சர்மமும் சதையும் அடியோடு கருகி வெந்துபோனாலும் போம்

கொப்புளங்கள் உஷ்ணமான திராவகங்களினலுண்டாகின்றன: எண்ணெயினாலாவது பாலினாலாவது உண்டான கொப்புளம் ஜலத்தினாலுண்டான கொப்புளத்தைவிட அதிக உபத்திரவமாயிருக்கும்; இது கொப்புளித்த ஸ்தானத்துக்கும் விஸ்தீரணத்துக்கும் தகுந்தபடி அபாயகரமாயிருக்கும்; உதாரணமாக, சிறிது எரிந்து கொப்புளித்திருந்தாலும், அதிகதூரம் பாவியிருந்தால், கொஞ்ச விஸ்தீரணத்திலுண்டான கொடுங் கொப்புளத்தைவிட அதிக உபத்திரவமுண்டாக்கும். எரிந்த கொப்புளங் கொஞ்சமாயிருந்து, காயமாயிராவிட்டால், அந்த இடத்தை வெதப்பாயிருக்கிற ஜலத்தில் லவணசாரத்தை நிறையக் கரைத்து அதில் கழுவலாம், அல்லது ஊறவைக்கலாம்.

இந்தவிஷயத்தில் நோயைத் தணிப்பதற்காகச் செய்யக் கூடிய சிகிச்சைகள் என்னவென்றால்:—

முதலாவது, புண்ணான இடத்தில் கொஞ்சம் சிற்றுமணக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காற்று புகாதபடி செய்யவேண்டும்.

இரண்டாவது, அந்த இடத்தில் பட்டுக்கொண்டிருக்கிற உடுப்புகளையெல்லாம் ஜாக்கிரதையாய்க் கழற்றிவிடவேண்டும். இப்படி செய்வது சுலுவாயிராவிட்டால் உடுப்புகளைக் கத்தரித்துவிடவேண்டும்; இப்படி செய்யாமல் புண்ணான இடத்தின்மேல் உடுப்புகளை அநாவசியமாக இழுத்தால் நோவும் வருத்தமும் அதிகமாகும். புண் அதிகமாயிருந்தால், எண்ணெயைத் துணியின்மேலாவது துணிக்கும் உடம்புக்கும் மத்தியிலாவது விடலாம்; ஏனென்றால் துணி எண்ணெயில் நனைந்தால் சுலுவில் கழற்றிவிடலாம்; ஆகையால் சர்மம் துணியோடு ஒட்டிக்கொண்டு வந்துவிடாமலிருக்கும்.

மூன்றாவது, சிற்றுமணக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெயில் கொஞ்சம் கம்பளியை அல்லது நூய்சிலும்பை ஊறவைத்து, புண்ணான இடத்தில் அடிக்கடி வைக்கவேண்டும். சுண்ணாம்பு ஜலமும் ஆமணக்கு எண்ணெயும் சமபாகமாய்ச் சேர்த்துச் செய்யப்படுகிற காரன் (carron) எண்ணெய் உபயோகிப்பது மிகவும் நல்ல மருந்து. ஆமணக்கு,

இலுப்பை, வாதுமை இந்த எண்ணெய்களை உபயோகிக்கலாம்—எப்பொழுதும் கிரோஸன், நாப்தா (naphtha) இவை போன்ற சுரங்க எண்ணெய்களை உபயோகிக்கக்கூடாது.

இந்தியாவில் சாதாரணமாய் ஜனங்கள் உடுத்துக்கொள்ளுகிற உடுப்புகள் சீக்கிரம் எரிந்துபோகக்கூடியவையாதலால், அவைகளில் தீப்பற்றிவிட்டால் அதிக அபாயமுண்டாகிறது. மற்ற எந்த ஆபத்து நேரிட்டாலும் அவ்வளவு புத்திசுவாதீனமிருக்க வேண்டியதில்லை. எரிவதற்குக் காற்று அவசியமென்பதை மறக்கக்கூடாது; ஆகையால், ஒருவன் உடுப்பு தீப்பற்றினால், உடனே காற்றுவராத உபாயந் தேடவேண்டும். ஒரு போர்வையினாலோ கம்பளத்தினாலோ ஜமக்காளத்தினாலோ அல்லது வேறு எந்தவிதத்தினாலோ போர்த்துவிட்டால் இது கைகூடும். தீப்பற்றின ஒருவன் ஓடுவானானால் அநேகமாய் இறந்துவிடுவானென்று ஜனங்களுக்குத் தெரியவேண்டும்; உடுப்பு தீப்பற்றின ஒருவன் கீழேவிழுந்து நன்றாய்ப் புரளவேண்டும். எரியிலகப்பட்டவர் பயத்தினால் அதிக பாதைப்படுகிறார்களென்பதையும், இதற்குத் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டுமென்பதையும் மறக்கக்கூடாது; ஆகையால், முதலில் புண்ணான இடங்களைக் கவனித்துவிட்டு, அவர்களுக்குக் கம்மென்று போர்த்துவிட்டு, ஊக்கத்தை யுண்டாக்கும் பானங்களைக் கொடுக்கவேண்டும்.

கடிகளுக்கு வைத்தியம். பூனை, நாய், மீன் இவைபோன்ற கூர்மையான பற்களையுடைய பிராணிகள் கடித்தால், பொட்டுப்பொட்டாகவோ அல்லது வெட்டுவெட்டாகவோ காயமுண்டாகும்; அல்லது சதை கிழிந்து காயமுண்டாகும்; அல்லது சும்மா தோல்மாத்திரம் கிழிந்திருக்கும். காயத்துக்குத் தகுந்தபடி வைத்தியஞ்செய்யவேண்டும்; ஆனால் பிராணிகளின் வாயில் விஷம் இருக்கக்கூடுமாதலால் எப்படியிருந்தாலும் உடனே அந்த விஷத்துக்கு மாற்று வைத்தியம் செய்யவேண்டும். நோவு அதிகமாயிருந்தால் வெந்நீரை விடுதல் அல்லது பற்று போடுதல் நல்லது.

ஜலபய ரோகம் (*Hydrophobia*). நாய்க்கடியாலுண்டாகக்கூடிய அபாயத்தைப்பற்றி அதிக தப்பபிப்பிராயங்கொண்டிருக்கிறார்கள்; ஆகையால், நாய்க்கு அந்த வியாதி யிராமற்

போனால் ஜலபயரோகம் உண்டாகுமென்ற பயமில்லையென்று சொல்லலாம். ஜலபயரோக விஷயமாய்ப் பின்வரும் விளம்பரம் ப்ரௌன் கலாசாலையாரால் (Brown Institution) வெளியிடப்பட்டது:—

“இந்த வியாதி நாய்களுக்கு எல்லா வயசிலும் வருகிறது; எந்தக்காலத்திலும் வரக்கூடும். இது வந்ததற் கடையாளம் நாயின் நடவடிக்கை மாறும்; நாய் வியசனமடைந்ததுபோல் செய்வது தோன்றாது திரியும்; கண்டவிடத்திலும் பதுக்கும். நாய் மரம், கல் எதைப்பார்த்தாலும் கடிக்கும்; ஏதோ வஸ்துவைக் கண்டதுபோல் வெறும் ஆகாயத்தைப் பிடிக்கும்; ஏதாவது திடீரென்று சத்தங்கேட்டால் அதிகமாய் மிரளும். என்னவோ தள்ளுவது போல் தொண்டையைக் காலால் தேய்க்கும்; வாயிலிருந்து எச்சில் பெருகும். மேலும் சுளுவில் பயமடைந்து ஒரு விநோதமான சத்தமுண்டாகும்படி இருமிக் குரைக்கும். நாய் தன் எஜமானனையாவது, இதர பிராணிகளையாவது கடிக்கும். இதர நாய்களைக் கண்டால் உக்கிரம் வந்துவிடும். நோயில்லாத நாய்கள்—தங்களைக் கடிக்கும்போதேயல்ல, இதற்கு வியாதி வந்தபோதே—இதைக் கண்டால் பயந்து விலகும். இந்த வியாதி வந்திருக்கும்போது, நாய்க்கு ஜலத்தைக் கண்டால் பயமில்லை. கடிக்க ஆரம்பிப்பதற்குமுன், நாய் தன் எஜமானன்மேல் அதிக பட்சமாய், அவன் முகத்தை நக்கி யவன்மேல் குதித்தாலும் குதிக்கும். இந்த வியாதியில் ‘ஊமைப் பைத்தியம்’ என்னு மொருவிதத்தில், தாடைநரம்பு பிசகிப்போகிறபடியால் கடிக்க முடியாது. நாய்க்கு மேலே சொன்ன பைத்தியக்குறிகள் ஏதாவது தோன்றினாலும், இதர பிராணிகளை அடிக்கடி கடித்தாலும், உடனே நாயின் வாய்க்குப் பூட்டிட்டு நாயைப் பத்திரமாய்க் கட்டிப்போடவேண்டும்; ஆனால் நாய்க்குப் பைத்தியமுண்டாயிருக்கிறதா இல்லையா என்று சொல்லக்கூடியவர் யாராவது பரிசோதிக்கிறவரையில் நாயைக் கொல்லாமலிருப்பது நல்லது. நாய் பைத்தியம்பிடித்ததாய்த் தோன்றாவிட்டாலும், நாய் தங்கள் முகத்தையும் கைகளையும் (முக்கியமாய்க் கீறலுண்டாயிருந்தால்) நக்கவிடுவதனால் உண்டாகக்கூடிய அபாயத்தைப்பற்றி நாய் வளர்ப்பவர்களுக்கு எச்சரிக்கை செய்கிறோம்.”

யாரையாவது பைத்தியம்பிடித்த பிராணியாவது பாம்பாவது கடித்துவிட்டால், உடனே அந்த காயத்தை உறிஞ்ச வேண்டும்; ஒருக்ஷணமும் தாமதிக்கக்கூடாது. கையிலோ காலிலோ கடித்திருந்தால், கடித்தவிடத்துக்கு மேலே, அதாவது, இருதயத்தின் புறமாக இருக்கிற பக்கத்தில், கட்டி, இரத்தம் பெருகும்படி செய்யவேண்டும். இதைச் செய்பவனுக்கு உதட்டிலாவது, நாக்கிலாவது வாயிலாவது காயமில்லாவிட்டால், இப்படி செய்வதில் அபாயமில்லை. இரத்தத்தை நன்ருய் உறிஞ்சிவிட்டு கடித்தவிடத்தில் பெர்மாங்கனேட் ஆப் பொடாஷைத் (permanganate of potash) தேய்க்க வேண்டும்.

கொடுக்குக் கொட்டுகள். குளவி, தேனீ, கொசுகு முதலியவை கொட்டுவதனால் உண்டாகும் நோவு சில எளிய சிகிச்சைகளைச் செய்தால் குறையக்கூடும். கொட்டின இடத்தில் கொடுக்கிருந்தால், அதை ஜாக்கிரதையாய் எடுத்துவிட்டு ஒரு பெண்சாவியை அந்த இடத்தைச்சுற்றி உறுதியாய் அழுத்தினால் நல்லது. இப்படி செய்தால் விஷம் பரவாமலிருக்கும். இந்த விஷம் அநேகமாய்ப் புளிப்புத்தன்மையானதாதலால், மான்கொம்புபோன்ற ஒரு காரவஸ்துவைப் போட்டால் உடனே சாந்தமுண்டாகும். லவணசாரம் போட்டாலும் நல்லது; சவர்க்காரம், எண்ணெய், அல்லது க்ளிசெரயின் (glycerine) போட்டாலும் நல்லது.

நசிவு, சுளுக்கு. தேகத்தின் ஒருபாகத்தில் நசிந்திருந்தால், கொஞ்சநேரத்திற்கெல்லாம் அந்த இடம் வீங்கிக் கன்றிப்போகிறது. சர்மம் கிழியாமலிருந்தால், முதலில் கன்றிப்போனது தெரியாது; ஆனால் கொஞ்சநாளில் சுற்றிலுமிருக்கிற சர்மம் மஞ்சளாகவாவது சிவந்த ஊதாவாகவாவது ஆய்விடுகிறது. கன்றிப்போவதும் வீக்கமும் இரத்தம் சுற்றிலுமிருக்கிற சதைக்குப் போகிறபடியால் உண்டாகின்றன; ஆகையால் அந்த இடத்தை அசையாமல் வைத்திருந்து குளிர்ந்த கட்டு போடவேண்டும். சாத்தியமானால், அந்த இடத்தைக் கழுவி, மிகவுங் குளிர்ந்த ஜலத்தை விட்டு, ஜில்லென்றிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். பனிக்கட்டியைச் சணல்நூற்றுணியில் சுற்றி ஒற்றடம்போட்டால்

117 60

நல்லது. தோல் போகும்படி நசிந்திருந்தால், காயமான இடத்துக்குக் கொஞ்சம் வாசிலைன் (*vaseline*) தடவி, பிறகு மேலே சொன்ன ஒற்றடம் போடுவது நல்லது. மேலே சொன்ன வைத்தியங்களி லொன்றைச் செய்தால் கன்றிப்போகாமலிருக்கும்.

சதையாவது மொண்டுகளாவது சுளுக்கிக்கொண்டால் தேறுவது மிகவும் கஷ்டம். முதலாவது, அந்த இடத்தை அசையாமல் வைத்திருக்கவேண்டும். உஷ்ணங்கொடுத்தால் அதிக சௌக்கியமுண்டாகுமாதலால் அந்த இடத்தை வெந்நீரில் கழுவவேண்டும். அந்த ஜலத்தில் கொஞ்சம் கடலுப்பு சேர்த்தால் இன்னும் நல்லது.

சிலர் "குளிர்ந்தஜல வைத்தியம்" பண்ணுகிறார்கள். அப்பொழுது அடிக்கடி குளிர்ந்த ஜலம் விடுவதனால் அந்த இடத்தில் உஷ்ணம் அதிகமாகாதபடி செய்யவேண்டும். வீக்கம் வடிந்து கொண்டுவருகிறபோது, அந்த இடத்தில் தேய்த்து ஜாக்கிரதையாய் வேலை கொடுக்கவேண்டும். அதிகநாள் வேலைசெய்யாமல் வைத்திருந்தால் திமிருண்டாகும்.

மூர்ச்சை வருதல், திடீரென்று ஜுரம் வருதல். ஒருவன் மூர்ச்சையாகி பிரக்ஞை தப்பிப்போனால், பிரக்ஞை யுண்டாவதற்கென்னசெய்யவேண்டுமென்று பார்ப்ப தவசியமாகிறது. இப்படியானால், பின்வரும் எளிய விதிகளைப் பொதுவா யுபயோகிக்கலாம்; ஆனால் சந்தர்ப்பத்துக்குத் தகுந்தபடி கொஞ்சம் மாற்றிக்கொள்ளவேண்டும்:—

1. தலைக்கணை வைக்காமல், மல்லாந்தாற்போல் படுக்க வைக்கவேண்டும்; ஜன்னியினாலுண்டான மூர்ச்சையாயிராவிட்டால், தலை உடம்பைவிட கீழே இருக்கும்படி செய்யக்கூடுமானால் நல்லது.
2. உடுப்பு அழுத்தமாயிருக்கிற விடங்களிலெல்லாம் (முக்கியமாய்க் கழுத்து, மார்பு இடுப்பு இந்த விடங்களில்) உடுப்பைத் தளர்த்தவேண்டும்.
3. நெருக்கமும் உஷ்ணமுமான இடமாயிருந்தால், உடனே நோயாளியை நல்ல காற்றுள்ள விடத்திற்கு எடுத்துக் கொண்டு போகவேண்டும்.

4. நாசித்துவாரத்தண்டை வாசனை யுப்பையோ அல்லது மான்கொம்பு தைலத்தையோ பிடிக்கவேண்டும்.

5. முகத்தில் குளிர்ந்தஜலத்தைத் தெளிக்கவேண்டும். மூர்ச்சை தெளியாவிட்டால் மார்பில் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்த ஒரு துணியைத் வைக்கலாம்.

6. பிரஞ்ஞை வந்தவுடனே, பலவீனமாயிருந்தால், ஊக்கங் கொடுக்கிற பானங்களைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாய்க் கொடுக்கவேண்டும்.

மூர்ச்சைவந்தவன் ஓரிடத்தி விராமற்போனாலும், அவனுடம்பில் இழுப்புண்டானாலும், தலையை ஜில்லென்றிருக்கச் செய்து, நோயாளியைப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இழுப்பு வந்திருக்கிறவர் வாயில் எதையாவது பலவந்தமாய்க் கொட்டவேண்டுமென்று சிலர் பிரயத்தனப்படுகிறார்கள்; ஆகையால் இப்படி செய்வதனால் அதிக அபாயமுண்டாகு மென்பதைத் தெரிந்துகொண்டால் நல்லது.

குழந்தைக் கிழுப்புவந்தால் அருகிலிருப்பவர் அதை உடனே கவனிக்கவேண்டும். குழந்தை பலமுள்ளதாயிருந்தால் அதை வெந்நீரில் உட்காரவைத்து, குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஊற வைத்த சணல்நாற் றுணி அல்லது கம்பளியினால் அதன் தலையை ஜில்லென்றிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தை பலவீனமாயிருந்தால் வெந்நீரில் வைப்பதற்குப் பதிலாகப் போர்வையினால் குளிப்பாட்டவேண்டும்.

சூரிய மூர்ச்சையும் (*Sunstroke*) **உஷ்ண மூர்ச்சையும்** (*Heatstroke*) இந்தியாவில் அதிகம். இவற்றில் சூரிய மூர்ச்சை சூரிய வெப்பத்தில் அடிபட்டவனுக்குத் திடீரென்று வரும்; உஷ்ண மூர்ச்சை மிகவும் வெயிலாயிருக்கிறகாலத்தில் இரவிலும் வருகிறது. தலையையும் முதுகையும் தலைப்பாகையினால் அல்லது சூரிய தொப்பியினால் மூடினால் சூரிய மூர்ச்சை அதிகமாய் வராது. ஆனால் உஷ்ண மூர்ச்சை வராமல் தடுப்பது இவ்வளவு சுலபமன்று. படுக்கையறையில் நல்ல காற்றிருக்கிறதா என்றும், நெருக்கமில்லாமலிருக்கிறதா என்றும் நாம் கவனிக்கவேண்டும். மதுபானங்களொன்றும் குடியாமலிருந்தால் உஷ்ண மூர்ச்சையும் சூரிய மூர்ச்சையும் வராமலிருக்கும்; சாப்பிட்டவுடனே தூங்காமலிருப்பதும் நல்லது.

119 61

சூரிய மூர்ச்சையாவது உஷ்ண மூர்ச்சையாவது வந்தால்:—

1. நோயாளியைக் குளிர்ந்த நிழலுள்ள இடத்திலாவது, இருட்டறைக்காவது எடுத்துக்கொண்டு போகவேண்டும்.

2. உடனே துணிகளை அவிழ்த்துவிட்டு, தலை உடம்பை விட உயரமாயிருக்கும்படி நோயாளியைப் படுக்கவைக்கவேண்டும்.

3. நோயாளிக்குப் பிரஞ்ஞை வருகிறவரையிலோ, அல்லது வைத்தியன் வருகிறவரையிலோ, தலை, மார்பு, முதுகெலும்பு இவற்றின்பேரில் குளிர்ந்த ஜலத்தை விடவேண்டும்.

4. நோயாளி ஒன்றும் செய்யாமல் சும்மா இருக்கவேண்டும்.

விஷமுண்ணல். குழந்தையோ பெரியவரோ வேண்டுமென்றோ அகஸ்மாத்தாகவோ விஷமுண்டிருந்தால், விஷம் எந்தமாதிரியானதென்று கண்டுபிடிப்பது சாதாரணமாய்க் கஷ்டமாயிருக்கிறது. இந்த சிறு புஸ்தகத்தில் வெவ்வேறுவிதமான விஷங்களை யுண்டதற் கடையாள மென்னவென்று சொல்வது அசாத்தியம்; ஆனால் அவசரத்துக்கு உபயோகப்படும்படி சில பொதுவிதிகளைச் சொல்லலாம்.

திடீரென்று ஜுரம் வந்தால் அது விஷமுண்டதனால் வந்ததோ என்று முதல் முதல் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்; இதைத் தெரிந்துகொள்வதில் பின்வரும் விஷயங்களைக் கவனிக்கவேண்டும்:—

1. நிச்சயமாய் விஷமுண்டிருந்தால் குறிகள் திடீரென்று தோன்றும். ஜன்னி (*apoplexy*), சூரிய மூர்ச்சை, வாந்திபேதி இந்த வியாதிகள்தவிர மற்ற வியாதிகள் இப்படியல்ல. ஆகையால் ஒருவனுக்குத் திடீரென்று வாந்தியாவது, பேதியாவது, மயக்கமாவதுண்டானால், அவனுடம்பில் விஷமேறியிருக்கிறதென் றூகிக்கலாம்.

2. இந்தக் குறிகள் ஆகாரமோ பானமோ பண்ணினபிற்பாடு தோன்றுகின்றன.

3. அதேஆகாரம் அல்லது பானமுண்ட பல மனிதர்களுக்கு அதேமாதிரி குறிகள் உண்டாகும். நோயில்லாத பல மனிதர்களுக்கு ஒரேகாலத்தில் வரக்கூடிய வியாதி வாந்திபேதி யொன்றுதான்.

விஷவகைகள். ஒருவன் விஷமுண்டிருக்கிறானென்று தெரிந்துகொண்டவுடனே, விஷ மெந்தமாதிரியானதென்று சாத்தியமானவரையில் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்; ஏனென்றால் நாம் செய்யவேண்டிய சிகிச்சை விஷத்தின் தன்மைக்குத் தகுந்தபடி வித்தியாசப்படும். சாதாரணமான விஷங்களையெல்லாம் மூன்றுவகையாகப் பிரிக்கலாம்:—

(க) நரம்பைக் கெடுக்கிறவை **நியூராடிக்ஸ்** (*neurotics*) என்று சொல்லப்படும்.

(உ) எரியுந் தன்மையுள்ளவை **கரோஸிவ்ஸ்** (*corrosives*) என்று சொல்லப்படும்; இவை வாயிலும் தொண்டையிலும் இருக்கிற உள் தோலை அழித்துவிடுகின்றன.

(ங) எரிச்சலுண்டாக்குகிறவை **இரிடேண்ட்ஸ்** (*irritants*) என்று சொல்லப்படும்.

நியூராடிக் விஷங்கள் சாதாரணமாய் அபினியோ மசாபியோ கற்பூரமோ கலந்திருக்கும். சாதாரணமாய் இதற்குத் தூக்கம் வருவது அடையாளம். சில விஷங்கள் வாய் பினத்தலுண்டாக்கும்; சில விஷங்கள் இழுப்புண்டாக்கும். சாதாரணமாய்க் கண் விழிகள் மிகவும் சுருங்கிப்போம்; சுவாசம் உரத்த குரலாயிருக்கும்; சர்மம் வெதப்பாயிருக்கும். வாந்திக்குக் கொடுத்தாலொழிய வாந்தியாகாது.

வைத்தியம்.—சாத்தியமான சீக்கிரத்தில் ஆறு அவுன்சு வெந்நீரில் ஒரு அவுன்சு உப்பைக் கரைத்து வாந்திக்குக் கொடுக்கவேண்டும். வாந்தியாகிறவரையில் கால்மணிக் கொருதரம் இதைக் கொடுக்கவேண்டும். பெரியவர்க்கு வாந்திக்குக் கொடுக்க

ஆறு அவுன்சு ஜலத்தில் ஒரு அவுன்சு பொடிசெய்த கடுகைக் கரைத்துக் கொடுக்கலாம். இருபதுமுதல் நாற்பது க்ரெயின் ஸல்பேட் ஆப் ஜிங்க் (sulphate of zinc) அல்லது ஐந்துமுதல் பத்து க்ரெயின் ஸல்பேட் ஆப் காப்பரை (sulphate of copper) ஜலத்தில் கரைத்து கால்மணிக் கொருதரங் கொடுத்தால் இன்னும் நன்றாய் வாந்தியாகும். இந்தமாதிரி விஷங்களினால் தூக்கம் வருவது வழக்கமாதலால், பலமான காபி கொடுப்பதனாலோ, நடக்கும்படி செய்வதனாலோ தூக்கம் வராமல் செய்யவேண்டும்; முகத்தின்பேரிலும் கழுத்தின்பேரிலும் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொட்டவேண்டும். **அதிக உபத்திரவமாயிருந்தால்** செயற்கைச் சுவாசம் உண்டுபண்ணி, அதிகநேரம் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். வாந்திக்கு வந்தபிற்பாடு பேதிக்குக் கொடுத்தால் நல்லது.

கார்பாலிக் திராவகம் (*Carbolic acid*). இந்த வஸ்துவை விழுங்கியிருந்தால் வாயின் உட்புறம் சுருங்கி வெளுத்திருக்கும். மூச்சுவிடுவதைப் பார்த்தால் வாசனை தெரியும். சர்மமும் கண்ணிரப்பையும் ஜில்லென்று ஒட்டிக்கொண்டுபோயிருக்கும்.

வைத்தியம். இரண்டு மூன்று டேஸ்பூன் எப்ஸம் உப்பு (Epsom salts) கொடுத்து கடுகுக்கஷாயம் கொடுக்கவேண்டும்; அடிக்கடி இன்னும் எப்ஸம் உப்பு (Epsom salts) கொடுத்து, இலுப்பெண்ணெயும் விளக்கெண்ணெயும் முட்டை வெள்ளையும் ஜலத்தில் போட்டுக் கொடுக்கவேண்டும்.

கரோஸிவ் (*Corrosive*) **விஷங்கள்** என்பவை வாயிலும் அன்னக் கால்வாயிலும் உள்ள உட்புறத்தோலை யழிப்பவை. மற்ற விஷங்களைப்போலல்லாமல் இவை அதிக நோவுண்டாக்கும். இந்தமாதிரி விஷங்களைப் புளிப்பு விஷங்களென்பதுண்டு; இவற்றில் புளிப்பு விஷங்களேயல்லாமல், கார விஷங்களும் சில உலோகங்களும் அடங்கும்.

புளிப்பு வஸ்துக்களில் முக்கியமானவை யென்னவென்றால்:—சுரங்க திராவகங்கள், ஹைட்ரோக்ளோரிக் அல்லது ம்யூரியாடிக் (hydrochloric or muriatic), கந்தகாமலம்

அல்லது கந்தக வெண்ணெய் (sulphuric or oil of vitriol), நைட்ரிக் (nitric or aqua fortis), ஆக்ஸாலிக் திராவகங்கள் (oxalic acid.)

காரவஸ்துக்களில் *முக்கியமாய் விஷமானவை என்னவென்றால்,* எரிலவணம் (caustic soda), *திரவ அம்மோனியா* (fluid ammonia).

உலோகவஸ்துக்க ளென்னவென்றால், *கரோஸிவ் ஸப்லிமேட்* (corrosive sublimate), *லியூனர் காஸ்டிக்* (lunar caustic), க்ளோரைட் ஆப் ஜிங்க் (chloride of zinc).

வைத்தியம். இந்த பாஷாணங்களில் எதையாவது ஒருவனுண்டிருந்தால், தொண்டையிலும் வயிற்றிலும் நோவுண்டாய், வாந்தியும் பேதியும் உண்டாகும். *அடிவயிறு* வீங்கிவிடும். **வாந்திக்குக் கொடுக்கக்கூடாது;** ஆனால் இலுப்பெண்ணெயோ ஆமணக்கெண்ணெயோ, முட்டையோ உடனே கொடுக்கவேண்டும்.

சுரங்க திராவகமோ அல்லது ஆக்ஸாலிக் திராவகமோ (oxalic acid) *தின்றிருந்தால்,* ஜலத்திலோ, *சுண்ணாம்பு ஜலத்திலோ, சர்க்கரைச் சுண்ணாம்பு* ஜலத்திலோ, *சாக்குக்கட்டி அல்லது* மக்னீஷியா (magnesia) சேர்த்துக் *கொடுக்கவேண்டும்.* காரவஸ்துவை விழுங்கியிருந்தால் திராட்சைப்பழ ரசம் எலுமிச்சம்பழ ரசம் இவைபோன்ற *சாந்தஞ்செய்யக்கூடிய* புளிப்பு வஸ்துவைக் கொடுக்கவேண்டும்.

வெறியும் பித்தமும் உண்டாக்குகிற **எரிச்சல் விஷங்கள்** (*Irritant poisons*), சாதாரணமாய் ஒருவிதமான எரிச்சலையுண்டுபண்ணி, தாகம், தொண்டையடைப்பு, வயிற்றுநோவு இவற்றை யுண்டாக்குகின்றன. இந்தியாவில் இந்தவிதமான விஷங்களில் முக்கியமானவை, க்ரோடன் எண்ணெய் (croton oil), *காந்தரைடிஸ்* (cantharides), *நீலாஞ்சனக்கல்* (antimony), ஆர்ஸெனிக் (arsenic). **குறிகள்** விஷத்தின் அளவுக்கும் விஷத்தின் தன்மைக்கும், உடம்புவாகிக்கும் தகுந்தபடியிருக்கும்; ஆனால் சாதாரணமாய் வெறியும் இழுப்பும் வந்து, தூக்கமும் பித்தமும் உண்டாகி, மயக்கமும் மரணமும் நேரும்.

இதற்கு **வைத்தியம்** *நியூராடிக் விஷங்களுக்குப்* (neurotic poisons) போலவேதான். இந்த இரண்டுவித பாஷாணத்துக்கும் முதல் முதல் வாந்திக்குக் கொடுத்து பாஷாணத்தை வெளியே வரும்படி செய்துவிட்டு, பிற்பாடு சாந்தமுண்டாக்கும்பொருட்டு பச்சை முட்டையோ அல்லது முட்டையும் பாலுமோ கொடுக்கவேண்டும். பிரஞ்ஞை வரும்போது திடமுண்டாகும்படி பலமான தேயிலைக்கஷாயமோ காபியோ கொடுக்கவேண்டும்.

பாஷாணமுண்டால் பொதுவிதிகள். பின் வருபவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்து அநுசரிக்கவேண்டும்:—

1. விஷம் விழுங்கினவனுக்கு அந்த **விஷத்தால் தூக்கமுண்டாகும்போ** விருந்தால், **என்னவானாலும், அவனை** விழித்துக்கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டும்.
2. மூர்ச்சை வரும்போலிருந்தால் **முகத்தில்** குளிர்ந்த ஜலத்தை இறைக்கவேண்டும்.
3. வாயிலாவது சர்மத்திலாவது காயமிராவிட்டால், உடனே வாந்திக்குக் கொடுத்து, முட்டை, பால், ஆமணக்கு அல்லது நல்லெண்ணெய் (**வாதுமை எண்ணெய் கூடாது**) கொடுத்து பலமான தேயிலைக்கஷாயமோ காபியோ கொடுக்கவேண்டும்.
4. வாயிலும் சர்மத்திலும் புண்ணாயிருந்தால், வாந்திக்குக் கொடுக்காமல் எண்ணெய் கொடுத்து, பாலையோ அல்லது பச்சை முட்டையையும் மாவையும் ஜலத்தில் கசக்கியோ கொடுக்கவேண்டும்.
5. உட்கொண்ட விஷம் பாஸ்வரமா (phosphorus) யிருக்கக்கூடுமானால் **எண்ணெய் கொடுக்கக்கூடாது;** ஆனால் மக்னீஷியா (**magnesia**) வும் ஜலமும் அடிக்கடி கொடுக்கலாம்.
6. எப்பொழுதும் *பிரயோஜனமில்லையென்று* அவசரப்பட்டு விட்டுவிடக்கூடாது; கூடியமட்டும் போராடவேண்டும். சாதாரணமாய் வாந்திக்குக் கொடுத்து வயிற்றைக் காலிசெய்யவேண்டும்.

125/64

7. முதலில் பிரயோஜனமில்லையென்று தோன்றினாலும், பிரஞ்ஞை வரும்படி பண்ணுவதை விட்டுவிடக் கூடாது. அதிகநேரம் வேலைசெய்தபிறகு பிரஞ்ஞை வந்தாலும் வரக்கூடும்.

8. நன்றாய்த் தெளிந்துவிட்டதுபோலிருந்தாலும், நோயாளியை ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனென்றால் கொஞ்சநேரமானால் மறுபடி மயக்கம் வருவதுண்டு.

9. வைத்தியருக்குச் சொல்லியனுப்பும்போது, அவர் வேண்டிய மருந்துகளெல்லாம் எடுத்துவரும்படி சாத்தியமான விஷயங்களையெல்லாம் அவருக்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும். எல்லாம் சீக்கிரம் நடக்கவேண்டுமென்பதை மறக்கக்கூடாது.

சாதாரணமாய் வாந்திக்குக் கொடுக்கக் கஷாயமும் பாஷாணத்துக்கு மாற்றும். வாந்திக்குக் கொடுக்க ஒன்றும் அகப்படாவிட்டால் ஒரு பைண்ட் வெந்நீரில் இரண்டு டேபுல்ஸ்பூன் கடுகைச் சேர்த்து தயார்செய்து கொடுக்கவேண்டும். மேலே சொன்னபடி, கரோஸிவ் (corrosive) விஷம் விழுங்கியிருந்தால், வாந்திக்குக் கொடுப்பதில் அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்; அநேக சந்தர்ப்பங்களில் சாந்தி செய்யக்கூடிய ஒரு மாற்றைத்தான் கொடுக்கவேண்டும். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் வெந்நீர், நல்லெண்ணெயோடு கலந்த ஜலம், முட்டை வெள்ளையும் நல்லெண்ணெயும் கலந்த ஜலம், வெண்ணெய், அல்லது பன்றிக்கொழுப்பு இவற்றில் ஒன்றைக் கொடுத்தால் நல்லது. உடனே வைத்தியர் வராவிட்டால், பின் வருபவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும்.

விஷம்.	வைத்தியம்.
வசநாபி (Strychnine) எட்டிக் கொட்டை	சடுகுக் கஷாயம், வெந்நீர்.
ஆர்ஸெனிக் (Arsenic)... ... வெள்ளைத்தூள் (White Precipitate)	உடனே கடுகுக்கஷாயமும் உப்பும். வாந்தியானபிறபாடு நல்லெண்ணெய்.

விஷம்.	வைத்தியம்.
காப்பெராஸ் (Copperas) ...	பால், பாற்கட்டி, அல்லது வெண்ணெய்.
ஊதா துத்தம் (Blue Vitriol) ... ஷுகர் ஆப் லெட் (Sugar of Lead) ... ... ஸல்பேட் ஆப் ஸிங்க் (Sulphate of Zinc) ... ... கரோஸிவ் ஸப்லிமேட் (Corrosive Sublimate) ... ... சிவப்புத் தூள் (Red Precipitate) ... ... ஜாதிலிங்கம் (Vermilion) ...	பால் அல்லது முட்டை வெள்ளை அல்லது இவற்றைக் கலந்து அதிகமாய்க் கொடுக்கவேண்டும்.
மதுத் திராவகாமலகம் (Tartar Emetic) ... ... நீலாஞ்சனச் சாராயம் (Antimonial Wine)	முதலில் வாந்தி யுண்டுபண்ண வெந்நீர், பிறகு வாந்தியை நிறுத்த ஜலத்தில் ஒரு க்ரெயின் அபினி போட்டுக் கொடுக்கவேண்டும்.
சுண்ணாம்பு (Quick Lime) ... எரிவணம் (Caustic Soda) ... எரிகாரம் (Caustic Potash) ... மான்கொம்பு திராவகம் (Spirit of Hartshorn) ... ... திரவ அம்மோனியா (Fluid Ammonia)	எலுமிச்சம் பழரசமோ திராட்சைப்பழரசமோ சேர்த்த ஜலத்தைத் தாராளமாகக் கொடுக்கவேண்டும்.
ஆக்ஸாலிக் திராவகம் (Oxalic Acid) ... ... கந்தகெண்ணெய் (Oil of Vitriol). மியூரியாடிக் திராவகம் (Muriatic Acid) ... ... நைட்ரிக்திராவகம் (Aqua Fortis).	சவர்க்காரம் அல்லது மக்னிஸியா (Magnesia) அல்லது சுண்ணாம்புக்கட்டியை ஜலத்தோடு சேர்த்து இரண்டு நிமிஷத்துக்கு ஒருதரம் கொடுக்கவேண்டும்.
கார்பாலிக் திராவகம் (Carbolic Acid)	பாலும் ஜலமும் அல்லது ஒட்டிக்கொள்ளுகிற பானங்களைக் கொடுக்கவேண்டும்.

127 65

விஷம்.	வைத்தியம்.
க்ளோரோபாரம் (Chloroform). ஈதர் (Ether) ... ... க்ளோரல் ஹைட்ரேட் (Chloral Hydrate)	தலை, முகம், கழுத்து இவற்றின்பேரில் குளிர்ந்த ஜலத்தை விடவேண்டும். 120-121-ம் பக்கங்களில் சொன்னபடி செயற்கைச் சுவாசம் உண்டுபண்ண வேண்டும்.
லாடேனம் (Laudanum) ... மார்பைன் (Morphine) ... அபினி (Opium)	பலமான காபி கொடுத்து வாந்தியுண்டாகும்படி வெந்நீரில் கடுகைப் பொடிசெய்து போட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். பிற்பாடு மறுபடியும் பலமான காபி கொடுக்கவேண்டும். நோயாளியை நடமாடச் செய்து கொண்டிருக்கவேண்டும்.

விஷத்துக்கு மாற்றுகிற வஸ்துக்கள் ஒன்று விஷத்தோடு சேர்ந்து விஷத்தை விஷத்தனமில்லாத ஒரு வஸ்துவாக மாற்றுகின்றன; அல்லது பொதுவாய் உடம்பையோ அல்லது நரம்புகளையோ பலப்படுத்தி விஷத்தினால் கெடுதியுண்டாகாமலிருக்கச் செய்கின்றன. இவற்றில் முதல் சொன்னமாதிரி செய்கிற வஸ்துக்களுக் குதாரணம், ஆக்ஸாலிக் திராவகமாவது (oxalic acid) சாரக திராவகமாவது உண்டிருந்தால் சுண்ணாம்புக்கட்டியோ மக்னீஷியாவோ (magnesia) கொடுப்பது; ஆர்ஸெனிக் (arsenic) உண்டிருந்தால் டையலைஸ்ட் இரும்பு (dialysed iron) அல்லது மக்னீஷியா (magnesia) கொடுப்பது; மதுத்திராவகக் கஷாயம் (tartar-emetic) உண்டிருந்தால் டானின் (tannin) கொடுப்பது. பின் சொல்லியமாதிரி செய்கிற வஸ்துக்களுக் குதாரணம் பெல்லடானு (belladona) விழுங்கியதனால் விஷமுண்டாயிருந்தால் வாந்திக்குக் கொடுத்து அபினி கொடுப்பது; வசநாபி (strychnine) விழுங்கியதனால் விஷமுண்டாயிருந்தால் வாந்திக்குக் கொடுத்து க்ளோரல் (chloral) கொடுப்பது.

கண், மூக்கு, காது இவற்றில் ஏதாவது புகுந்துகொண்டால். தூம்பு, தூசி, பூச்சி முதலானவை அடிக்கடி கண்ணிரப்

பையின்கீழ் புகுந்துகொண்டு அதிக எரிச்சலுண்டாக்குகின்றன. இவற்றை சாதாரணமாய் ஒரு பட்டு கைக் குட்டையின் மூலையைச் சுருட்டி யந்த முனையினாலாவது, ஒரு ஈரமாயிருக்கிற ஒட்டைமயிர் ப்ரஷ்ஷினாலாவது, நீக்கிவிடலாம். கண்ணிரப்பையின்கீழ் அதிக தூசியிருந்தால் ஒரு பீச்சாங்குழலினால் ஜாக்கிரதையாய் வெந்நீரை யடித்தால் போய்விடும். எரிச்சலுண்டாக்குகிற வஸ்துவை எடுத்துவிட்டபிற்பாடு, கண் இன்னும் நொந்துகொண்டிருந்தால், கண்ணினுள்ளே கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் அல்லது இலுப்பெண்ணெய் விடுவது நல்லது. நோவு இன்னும் விடாமலிருந்தால் ஒரு குளிர்ந்த ஈரமான கட்டு போடவேண்டும். சுண்ணாம்பு, காரை முதலான எரிச்சலுண்டாக்குகிற வஸ்துக்கள் சிலவேளைகளில் கண்ணிரப்பையின்கீழ் சேர்ந்துவிடுகின்றன. இவற்றைச் சாத்தியமான சீக்கிரத்தில் எடுத்துவிட்டு, கண்ணை வெந்நீரினால் கழுவி, கண்ணினுள்ளே கொஞ்சம் எண்ணெய் விடவேண்டும்.

சிறு குழந்தைகள் பென்சில், பொம்மை, உருத்திராட்சக் கொட்டை, கோலிக்குண்டு முதலான உருண்ட வஸ்துக்களை அடிக்கடி மூக்கினுள்ளே நுழைத்துக்கொள்கின்றன. சாத்தியமானால் இவற்றை உடனே எடுத்துவிடவேண்டும்; எடுப்பது கஷ்டமாயிருந்தால் இரணவைத்தியனை வரவழைக்கவேண்டும்.

சில சமயங்களில் ஈக்களும் பூச்சிகளும் காதுக்குள் புகுந்து கொள்கின்றன. ஒரோகாலத்து குழந்தைகளும் காதுக்குள் எதையாவது போட்டுக்கொள்கின்றன. இப்படியானால் காதுக்குள் பீச்சாங்குழலினால் வெந்நீரடிக்கவேண்டும். பீச்சாங்குழலின் முனையைக் காதுக்குள் வைக்கக்கூடாது. ஆனால் காதுத் துவாரத்தண்டை இருக்கவேண்டும்; காதுக்குள்ளே கொஞ்சம் க்ளிஸெரயின் (glycerine) அல்லது எண்ணெய் விடவேண்டும். அநுபவமில்லாதவர்கள் இந்த வஸ்துவைப் பீச்சாங்குழலடித்துதான் எடுக்கவேண்டும். வேறுவிதமாய் எடுக்க முயன்றால் காதிலுள்ள நொய்பமான ஜவ்வுகள் கெட்டுப்போகக்கூடும்.

பார்வைக் கிறந்ததுபோலிருப்பவர்களுக் குயிருண்டாக்குதல். லண்டன் ராயல் யுமேன் சொஸையடியார் (Royal Humane Society) பின்வருமாறு செய்தால் நல்லது என்று சொல்லுகிறார்கள்:—

ஜலத்தில் விழுந்துவிட்டதனுலாவது, மூச்சுத் திணறுதலினு லாவது, களேயாயிருந்தால் வைத்தியனுக்கும் போர்வைக்கும் ஈரமில்லாத உடுப்புக்கும் சொல்லியனுப்பிவிட்டு, நோயாளிக்கு உடனே சிகிச்சை செய்யவேண்டும்.

நாம் செய்யவேண்டியவை—முதலாவது, உடனே சுவாசம் உண்டாக்கவேண்டும்; இரண்டாவது, சுவாசம் வந்தவுடன், உஷ்ணமும் இரத்தவோட்டமும் அதிகமாகச் செய்யவேண்டும்.

வைத்தியர் வருகிறவரையிலோ, அல்லது நாடியும் சுவாசமும் நின்றுவிட்டு ஒருமணி நேரம்வரையிலுமோ, பிராணனுண்டாக்க முயற்சி செய்துகொண்டேயிருக்கவேண்டும்.

விதி 1. நோயாளியைச் சரியாய்ப் படுக்கவைக்க. கொஞ்சம் சாய்ப்பாயிருக்கிற மேடுபள்ளமில்லாத தரையில், மேடாயிருக்கிற பக்கத்தில் தலையிருக்கும்படி நோயாளியை மல்லாந்தாற்போல் படுக்கவைக்கவேண்டும். தலைக்கும் தோளுக்கும் அழுத்தமான தலையணையோ அல்லது துணியைச் சுருட்டி வைத்தோ முட்டுக்கொடுக்கவேண்டும். கழுத்திலும் மார்பிலும் அழுத்தமாயிருக்கிற துணிகளைக் கழற்றிவிடவேண்டும்.

விதி 2. குரல்வளையினுள் காற்று தாராளமாய்ப் புகுந்துகொண்டிருக்கும்படி செய்ய. வாயையும் நாசித்துவாரங்களையும் கழுவவேண்டும்; வாயைத் திறக்கவேண்டும்; நாக்கை வெளியில் இழுத்துப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும்; நாக்கையும் முகவாய்க்கட்டையையும் சேர்த்துக் கட்டினுலும் கட்டலாம்.

விதி 3. சுவாசம் விடுவதுபோல் செய்ய.

முதலாவது.—சுவாசம் உள்ளே இழுக்கச் செய்யவேண்டும். நோயாளியின் தலையண்டை நின்றுகொண்டு, அவன் கைகளைப் பிடித்துத் தலையின்பக்கமாய்த் தூக்கி இரண்டு விநாடிநேரம் மெதுவாகவும், நிதானமாகவும் நீட்டவேண்டும். [இப்படி செய்வதனுல் மார்பெலும்புகள் தூக்கப்பட்டு நல்ல காற்று சுவாசாசயத்துள் நுழையும்.]

இரண்டாவது.—சுவாசம் வெளியே விடும்படி செய்யவேண்டும். உடனே நோயாளியின் கைகளைக் கீழே கொண்டுவந்து, மார்பின் பக்கத்தில் உறுதியாக ஆனுல்

129 66

மெதுவாக இரண்டு விநாடிநேரம் அழுத்தவேண்டும். [இப்படி செய்வதனுல் மார்பெலும்புகள் அழுத்தப்பட்டு கெட்டகாற்று சுவாசாசயத்திலிருந்து வெளியே போய் விடுகிறது.]

மூன்றாவது.—இப்படி செய்துகொண்டேயிருக்கவேண்டும். நோயாளி தானே சுவாசம் செய்கிறவரையில் நிமிஷத்துக்குப் பதினைந்துதரம் இந்தமாதிரி மாற்றி மாற்றி நிதானமாகவும் விடாமலும் செய்துகொண்டிருக்கவேண்டும். [இப்படி செய்வதனுல் செயற்கையாய்ச் சுவாசம் விட்டால் உண்டாவதுபோலவே சுவாசாசயத்துள் காற்று மாறுகிறது.]

நோயாளி தானே சுவாசம்விட ஆரம்பித்தால், இப்படி செய்வதை நிறுத்திவிட்டு (கீழே சொல்லுகிறபடி) இரத்தவோட்டமும் உஷ்ணமும் உண்டாகச் செய்யவேண்டும்.

விதி 4.—சுவாசத்தைப் பலப்படுத்த. மேலே சொன்னபடி செய்யும்போது நாசித்துவாரங்களில் கொஞ்சம் மூக்குப்பொடியாவது வாசனையுப்பாவது போடவேண்டும்; அல்லது தொண்டையை ஒரு இறகினுல் குத்தவேண்டும். மார்பையும் முகத்தையும் நன்ருய்த் தேய்த்து குளிர்ந்த ஜலத்தையும் வெந்நீரையும் மாற்றி மாற்றிக் கொட்டவேண்டும் கைகால்களையும் உடம்பையும் ஈரமில்லாத கம்பளியினுலோ துணியினுலோ தேய்க்கவேண்டும். சுவாசம்வர ஆரம்பித்ததாகத் தோன்றினுல், வெந்நீரில் வைத்து, நன்ருய்ச் சுவாசம் வருகிறவரையில் கைகளை மேலே சொன்னபடி தூக்கி யிறக்கிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். இருபது நிமிஷமானுல் உட்காரவைத்து, மார்பிலும் முகத்திலும் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொட்டி, மூக்கின்கீழ் அம்மோனியாவை (ammonia) பிடிக்கவேண்டும். அருகில் ஒரு மின்சாரயந்திரம் இருந்தால், மார்பின் அடியிலும் இருதயத்திலும் அதன் முனைகளை வைக்கவேண்டும்.

இயற்கையாய்ச் சுவாசம்வர ஆரம்பித்தபிற்பாடு வைத்தியம். இரத்தவோட்டமும் உஷ்ணமும் உண்டாக்க நோயாளியை ஈரமில்லாத போர்வையினுல் போர்த்து, கைகால்களை துணியிலிருந்து மேலே நன்ருய்த் தேய்க்கவேண்டும். தொப்புள், அக்குட்குழி, பாதம் இந்த விடங்களில் உஷ்ணமான

கம்பளி, வெந்நீருள்ள புட்டி, காய்ச்சின செங்கல் இவற்றை அமுக்கி உடம்பில் உஷ்ணம் அதிகரிக்கச் செய்யவேண்டும்.

உயிர் வந்து விழுங்கச் சக்தியுண்டானால், ஒரு டீஸ்பூன் வெந்நீரோ, அல்லது நீர்க்கச்செய்த சாராயமோ, அல்லது காபியோ உபயோகிக்கவேண்டும். நோயாளியைப் படுக்க வைத்துத் தூக்கம் வரும்படி செய்யவேண்டும். மார்பிலும் தோள்களுக்கும் பெரிய கடுகுப் பற்றுகள் போட்டால் சுவாசம் விடுவது கஷ்டமில்லாமலிருக்கும்.

குறிப்பு.—குளிர்ந்த ஜலத்தில் அதிகநேரம் முழுகியிருந்தால், மூச்சுவந்துகொண்டிருக்கும்போது, உஷ்ணத்தை யுண்டுபண்ணும்படி வெந்நீரில் குளிப்பாட்டவேண்டும்.

அதிக குளிரினாலிருந்தால். உடம்பைப் பனிக்கட்டியினாலோ குளிர்ந்த ஜலத்தினாலோ கழுவவேண்டும். கொஞ்சங்கொஞ்சமாய் உஷ்ணம் வரும்படி செய்யவேண்டும். அதிக சீக்கிரத்தில் உஷ்ணமுண்டாக்குவது அதிக அபாயகரமானது.

மதுபானத்தினாலிருந்தால். தலை உயரமாக இருக்கும்படி ஒருபக்கமாகப்படுக்கவைக்கவேண்டும். வாந்தி வரும்படி செய்யவேண்டும். மதுபான வஸ்துக்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

ஜன்னி (*Apoplexy*) அல்லது சூரிய மூர்ச்சையினால் இருந்தால். தலையை உயரமாக வைத்து ஜில்லென்றிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். கழுத்திலும் மார்பிலும் துணியைக் கழற்றிவிடவேண்டும். மதுபானங்கள் கூடாது.

சாதாரணமாய் மரித்ததற்கு அடையாளங்கள். சுவாசம் விடுவதாவது இருதயம் அடிப்பதாவது இராது; கண்ணிரப்பைகள் சாதாரணமாய்ப் பாதி மூடியிருக்கும்; விழிகள் விரிந்திருக்கும்; தாடை ஒட்டியிருக்கும்; கைவிரல்கள் பாதி மூடியிருக்கும்; நாக்கு பற்களின் மத்தியில் தோன்றும்; வாயிலும் நாசித்துவாரங்களிலும் நுரைபோன்ற ஒருவிதமான கொழுப்பு மூடியிருக்கும் உடம்பு வரவர ஜில்லென்று வெளுத்துவிடும்.

ஸொஸைடியார் சொல்லுகிற சிகிச்சையை மூன்று அல்லது நான்குமணிநேரம் விடாமல் செய்யவேண்டும். ஐந்து மணிநேரம் பாடுபட்டபிற்பாடு ஜயமுண்டாக ஸொஸைடியார் கண்டிருக்கிறபடியால், சீக்கிரத்தில் உயிருண்டாகாவிட்டால் பிரயோஜனமில்லையென்று விட்டுவிடுவது தப்பிதம்.

அத்தியாயம் XV.

குழந்தைப்பருவத்தில் காணும் தொத்துவியாதிகள்.

தொத்துவியாதிகள் பலமான பூதக்கண்ணாடியில்லாமல் பார்க்கமுடியாத அவ்வளவு சிறு பூச்சிகள் உடம்பில் உண்டாவதனால் வருகின்றன. வியாதி தொத்துதலென்றால் ஒருவனுக்கிருக்கிற வியாதி மற்றொருவனுக்கும் பரவுதல். ஒவ்வொரு வியாதிக்கும் ஒவ்வொருவிதமான பூச்சி காரணமாயிருக்கின்றது; உதாரணமாக ஸந்நிபாதப் பூச்சிகள் ஸந்நிபாதஜுரம் உண்டாக்குகின்றன. சாதாரணமாய் ஒரு பூச்சி இரண்டு பூச்சியாவதனால் ஒவ்வொருவிதமான பூச்சியும் தன் இனப்பூச்சிகளையுண்டாக்குகிறது. இப்படி பூச்சிகள் விருத்தியாகின்றன. இந்தமாதிரி பூச்சிகள் வெகு சீக்கிரத்தில் விருத்தியாகி, ஒரு பூச்சி இருபத்துநான்குமணி சாவகாசத்தில் பதினேழாயிரத்துக்கு மேலாய்விடுகிறது. தொத்துவியாதிகளெல்லாம் இந்தப் பூச்சிகள் உடம்பின் இரத்தத்திலும் சதையிலும் விருத்தியாவதனால் உண்டாகின்றன. இந்தப் பூச்சிகள் இதன்பிற்பாடு உடம்பிலிருந்து வெளியே வருகின்றன; சில வேளைகளில் இது சுவாசத்திலோ சர்மத்திலோ மலத்திலோ வெளிவந்தால், இதர ஜனங்களுக்கு நேரே தொத்துகிறது; அல்லது காற்றினாலோ, ஜலத்தினாலோ, துணியினாலோ, ஈக்களினாலோ, பூனைகளினாலோ, நாய்களினாலோ, எடுத்துக்கொண்டு போகப்பட்டு தூரத்திலிருப்பவர்களும் சுவாசத்திலுட்கொண்டோ அல்லது வாயால் விழுங்கியோவிடுகிறார்கள்.

சுவாசம் விடுகிற காற்றிலோ உட்கொள்கிற பானத்திலோ ஆகாரத்திலோ சேர்ந்து வியாதியுண்டாக்குகிற வஸ்து உடம்பில் சேர்ந்துவிட்டால், பூச்சிகள் சீக்கிரத்தில் வளர்ந்து விருத்தி

யாகி இரத்தமுதலிய தாதுக்களை வியாதியுண்டாகும்படி மாற்றி விடுகின்றன. இந்த பூச்சிகள் வளர்கிறபோது வியாதியின் சில குறிகளுக்குக் காரணமான சில விஷ வஸ்துக்களும் உண்டாகின்றன. சாதாரணமாய்க் குழந்தைகளுடம்பில் ஜலம், பால் இவைகளின் மூலமாகத்தான் இந்தப் பூச்சிகள் சேரவேண்டும். பாலின் மூலமாய்த் தொத்தக்கூடிய வியாதிகள் டைப்தீரியா (diphtheria), ஸந்நிபாத ஜுரம் (typhoid), ட்யூபர்குலாஸிஸ் என்னும் க்ஷயரோகம் (tuberculosis), ஒட்டுவாரொட்டி விஷஜுரம் (scarlet fever).

தொத்துகிற ஜுரத்துக்கு மூன்று பாகமுண்டு:—

1. **தொத்துதல்,** அல்லது ஜுரம்.—வியாதி "தொத்தி" நன்றாய்க் குறிகள் தோன்றுகிறவரையில், பொதுவாய் உடம்பு சுவாதீனமில்லாமலும், ஊக்கமில்லாமலும் இருக்கும்; சில வேளைகளில் ஜுரமே இராது.

2. **வியாதி பலத்தல்.**—பூச்சிகள் விருத்தியாவதனால் உடம்பு முழுதும் விஷம் பரவுகிறது. சாதாரணமாய் உடம்பு குளிரெடுக்கும். உஷ்ணம் மிகரிக்கும். கரப்பானோ முத்துகளோ உண்டாவதாயிருந்தால் இப்போதுதான் உண்டாகும். வியாதிக்குத் தகுந்தபடி சில நாளோ சில வாரமோ இப்படியிருக்கும்.

3. **வியாதி இறங்குதல்.** — உடம்பின் உஷ்ணம் சரியான ஸ்திதிக்கு வருங்காலம். இது திடீரென்றுண்டாகலாம்; ஆனால் சாதாரணமாய் மெதுவாகத்தான் உண்டாகும். இப்போது வியாதி திரும்பவொட்டாமல் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைப்பருவத்தில் சாதாரணமாய் வருகிற தொத்து வியாதிகள். கக்குவாயிருமல், அம்மை, ஒட்டுவாரொட்டி விஷஜுரம் (scarlet fever) முதலான வியாதிகள் இங்கிலாந்தில் முக்கியமாய்க் குழந்தைகளுக்கு வருகின்றன; ஆனால், உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் இந்த வியாதிகள் வருகிறதில்லை. ஆனாலும் தொத்துவியாதிகள் எத்தனை நாள்வரைக்குள் தொத்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று சொன்னோமானால் பெற்றோருக்கெவ்வளவோ கவலை நீங்கும். இந்த வியாதிகள் தொத்திக்கொள்கிற காலம் முதலானவற்றைக் கீழே சொல்லுகிறோம்:—

வியாதி.	சாதாரணமாய்க் குறிகள் தோன்றுவது.	வியாதியான காலம்.	தொத்துகிற காலம்.
கக்குவாயிருமல் ...	14 நாளைக்குள்	7-14 நாள்	கக்க ஆரம்பித்து ஆறுவாரம்வரையில்.
ஒட்டுவாரொட்டி விஷ ஜுரம் ... (Scarlet Fever)	4 ,,	1-7 ,,	தோல் உரிந்து தீருகிறவரையில்.
அம்மை ...	14 ,,	10-14 ,,	அம்மையும் இருமலும் தீருகிறவரையில்.
ஸந்நிபாத ஜுரம் ... (Typhoid Fever)	11 ,,	1-28 ,,	பேதி தீருகிறவரையில்.
பொன்னுக்கு வீங்கி ... (Mumps)	10-22 ,,	15-24 ,,	ஆரம்பமுதல் பதினைந்து நாள்வரையில்.
டைப்தீரியா ... (Diphtheria)	2 ,,	2-5 ,,	உள்தோல் விழுந்து பதினான்குநாள் வரையில்.
சோதியம்மை ...	14 ,,	10-18 ,,	பொருக்கெல்லாம் உதிர்கிறவரையில்.
பெரியம்மை ...	12-17 ,,	1-14 ,,	,, ,, ,,

குழந்தைப்பருவத்தில் வரும் தொத்துவியாதிகளின் அடையாளங்கள். அவசரத்துக்கு வைத்திய சகாயங் கிடைக்காவிட்டால், பின் சொல்லுகிற அடையாளங்களால் இந்த வியாதிகளைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்:—

வியாதி.	கொப்புளம் அல்லது குறிகளின் தன்மை.	காணுதல்.	இருக்கிற காலம்.
கக்குவாயிருமல் ...	ஜலதோஷம், தும்மல், கண்களில் ஜலம் பெருகல், உடம்பு கனமென்றிருத்தல், இருமல்.	10 முதல் 14 நாள்	4 முதல் 7 வாரத்துக்கு மேலாக.
ஒட்டுவாரொட்டி விஷ ஜுரம் ... (Scarlet Fever.)	எல்லா சிவப்பு பரவியிருக்கும்.	ஜுரம் கண்ட 2-வது நாள் அல்லது 24 மணிஜுரமடித்த பிறபாடு.	8-19 நாள்.
அம்மை ...	கொசுக்கடிபோலிருக்கிற சிவந்த புள்ளிகள்.	ஜுரம் கண்ட 4-வது நாள் அல்லது 72 மணிஜுரமடித்த பிறபாடு.	6-10 நாள்.
ஸந்நிபாத ஜுரம் ... (Typhoid Fever)	ரோஜாப்பூ வர்ணமுள்ள புள்ளிகள் அங்குமிங்கு மிருக்கும்.	7-வது முதல் 14-வது நாள்.	22-30 நாள்.
பொன்னுக்கு வீங்கி... (Mumps)	ஆயாசம், ஜுரம், நெஞ்சுநோவு, முகம் வீக்கம்.	2-வது முதல் 8-வது நாள்.	21 நாள்.
சோதியம்மை ...	சிறு ரோஜாவர்ணமான முத்துகள் உண்டாகிக் [illegible] வாக மாறும்.	ஜுரம் கண்ட 2-வது நாள் அல்லது 24 மணி ஜுரமடித்த பிறபாடு.	6-7 நாள்.
பெரியம்மை ...	சிறு சிவப்பு முத்துகளுண்டாகி, [illegible] கொப்புளிக்கும்.	ஜுரம் கண்ட 3-வது நாள் அல்லது 48 மணி ஜுரமடித்த பிறபாடு.	14-21 நாள்.

தொத்துவியாதிகள் பரவாமல் தடுத்தல். ஒரு வீட்டில் பெரியம்மை, வாந்திபேதி, டைப்தீரியா (diphtheria), அம்மை, ஸந்நிபாத ஜ்வரம், அல்லது ஒட்டுவாரொட்டி விஷஜ்வரம் இவைகளில் எதாவது தோன்றினால் அது பரவாமல் செய்வது முதல்காரியமாயிருக்கவேண்டும்

1. உடனே நோயாளியை மற்றவரிருக்கிறவிடத்திலிருந்து பிரிக்கவேண்டும்; சாத்தியமானால் அப்பால் தூக்கிக்கொண்டு போகவேண்டும்; இல்லாவிட்டால், படுக்கையறைக்கு வெளியே வியாதி தொத்தாதபடி திராவகத்தில் நனைத்த ஒரு துப்பட்டியைத் தொங்கவிடவேண்டும்.

2. அறை காற்றுள்ளதாயிருக்கவேண்டும்; மலைப்பிராந்தியமாயிருந்தால் அடுப்பண்டையிருந்தால் நல்லது.

3. அநாவசியமான சாமான்களையும், தும்பு, அழுக்கு முதலானவை யிருக்கக்கூடிய சாமான்களையும், உடனே அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

4. தாதியோ அல்லது இந்த வியாதி முன்னமே கண்டிருக்கிறவனோ தவிர வேறெவரும் படுக்கையறையுள் போகக்கூடாது.

5. வீட்டு ஜலதாரைகள், தொட்டிகள் முதலானவற்றையும், குப்பைத்தொட்டி முதலான இடங்களையும், பரிசோதனைசெய்யவேண்டும்; எதாவது குற்றமிருந்தால் சரிப்படுத்தி திராவகம் போடவேண்டும். கூதற்காலமாயிருந்தால், ஜலதாரைகளுக்குத் திராவகம் போடவேண்டும்; மலத்தைப்பிடித்து அப்புறப்படுத்துகிற சாதனங்களையும் இடங்களையும் பரிசோதனைசெய்து திராவகம் போடவேண்டும்.

6. வீட்டுத் தொட்டிகள், குழாய்கள், கிணறுகள், குடிக்கிற ஜலமெடுத்துச் சேகரிக்கப்படுகிற பாத்திரங்கள் இவைகளிலெல்லாம் அழுக்கு இருக்கிறதாவென்று பார்க்கவேண்டும். பார்க்கத் தெளிவாயும் குடிக்க ருசியாயும் இருக்கிற ஜலத்திலும் ஜலதாரை விஷ மிருக்கக்கூடும். குடிக்கிறதற்கும் சமையல் செய்வதற்கும் உபயோகிக்கிற ஜலத்தை நன்றாய்க் கொதிக்கவைக்கவேண்டும்.

135 69

7. தொத்துவியாதி கண்டிருக்கிற வீட்டிலிருக்கிற குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்துக்காவது இதர வீட்டுக்காவது போகக்கூடாது.

8. ஒட்டுவாரொட்டி விஷஜ்வரம் வந்து தேறிக்கொண்டிருக்கிறவர்கள் அநேகமுறை ஜலம் விட்டுத் தோல் நன்றாய் விழுந்துவிடுகிறவரையில் என்னகாரியமானாலும் இதர மனுஷர்களோடு சேரக்கூடாது.

9. ஜ்வரங்கண்டிறந்தவர்களுடைய உடம்பிலிருந்து வியாதி தொத்திக்கொள்ளக் கூடுமாகையால், அவற்றை உடனே ஜாக்கிரதையாய்த் தனியிடத்தில் வைக்கவேண்டும். அவற்றைக் கொஞ்சமும் தாமசமில்லாமல் புதைத்தலோ தகனமோ செய்யவேண்டும்.

10. படுக்கையறையில் நல்லகாற்று, வெளிச்சம், சுத்தம் இவை அவசியம். வாசனைகள் வைத்துப் பிரயோஜனமில்லை.

11. அநாவசியமான சாமான்கள், கம்பளி, படுதா, தோரணம் முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்தி வேண்டிய சாமான்களையெல்லாம் அடுக்கிச் சுத்திசெய்யவேண்டும். அறை தனித்திராவிட்டால் கதவுக்கு வெளியே ஒரு துப்பட்டியைத் தொங்கவிட்டு, தினந்தோறும் மூன்று அல்லது நான்குதரம் காண்டிஸ்திராவம் (Condy's Fluid) அல்லது கார்பாலிக் திராவகத்தில் (Carbolic Acid) நன்றாய் நனைக்கவேண்டும். உபயோகமற்ற உடைகள் கூடாது.

12. எச்சில் உமிழ்வதற்கு ஒரு தாம்பாளத்தில் காண்டிஸ்திரவங்கொட்டி அருகில் வைத்திருக்கவேண்டும். கைகுட்டைக்குப் பதிலாக உபயோகப்படுத்துகிற கந்தைத்துணிகளைக் கொளுத்த நெருப்பில்லாவிட்டால், ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் திராவகம் வைத்து அதில் போடவேண்டும்.

13. திராவகங்கள் விஷமானவை. இவற்றை வைத்திருக்கிற புட்டிகளைத் தனியாக வைக்கவேண்டும்; சாதாரண மருந்து புட்டிகளோடு வைக்கக்கூடாது.

14. நோயாளியின் உடம்பிலிருந்து வருபவற்றையெல்லாம் கூடியசீக்கிரத்தில் திராவகம்போட்டு அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

15. மலத்தின்பேரிலும் ஜலதாரையின்பேரிலும் திராவகத்தைத் தாராளமாய்க் கொட்டவேண்டும்.

16. ஒட்டுவாரொட்டி விஷஜுரமாயிருந்தால் தோலுரியும்போது உடம்புக்குத் தினமிரண்டுதரம் எண்ணெய் தடவி, வெந்நீரில் சவர்க்காரம்போட்டுக் குளிப்பாட்டவேண்டும்.

17. ஜுரம் நின்றபிற்பாடு, அறைக்கும் நோயாளியின் மேல்பட்ட எல்லா வஸ்துக்களுக்கும் திராவகம் போடவேண்டும்.

மெல்லின்சு ஆகாரம் குழந்தைகளுக்குப் பிறந்தது முதல் உபயோகிக்கத்தக்கது. அப்பொழுது தான் கறந்த பசும்பாலோடு சேர்த்தால், அமைப்பிலும் பிரயோஜனத்திலும் முலைப்பாலைப்போன்றதோ ராகாரமாகிறது.

மெல்லின்சு லாக்டோ மெல்லின்சு ஆகாரத்தையும் அப்பொழுதுதான் கறந்த நல்ல பசும்பாலையும் கலந்து தயார் செய்யப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு நல்ல பாலகப்படாதபோது இந்த ஆகாரத்தை உபயோகிக்கலாம். இதைத் தயார் செய்ய வெதப்பாயிருக்கிற ஜலத்தில் போட்டுவிட்டால் போதும். லாக்டோ குழந்தைகளுக்கேயல்லாமல் பெரியவர்களுக்கும் ருசியுள்ளதும் புஷ்டி கொடுப்பதுமானதோ ராகாரத்தைத் தருகிறது.

மெல்லின்சு ஆகார பிஸ்கேத்துகள் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடிய ஒரு கட்டியாகாரம்; குழந்தைகளுக்குப் பால் மறக்கடித்தபிறகும், எந்த வயசிலும் சுளுவில் ஜீரணமாகக்கூடியதும் சத்துள்ளதுமான ஆகாரம் வேண்டுபவர்களுக்கும் கொடுத்தால் நல்லது.

மெல்லின்சு ஆகார சோகோலேட் ருசியுள்ளதும் மிகுந்த புஷ்டி கொடுக்கக்கூடியதுமானது; மெல்லின்சு ஆகாரம் 30 பங்குக்குத் தேர்ந்தெடுத்த கொக்கோ 70 பங்காகச் சேர்த்து செய்யப்படுகிறது. இது குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உதவும், வாய்க்கு மிட்டாய் ஆகவும் உண்மையில் நல்ல ஆகாரமாகவு மிருக்கிறது. கொதிக்கிற ஜலத்தோடு சேர்த்தால், முக்கியமாய்ச் சிறுவர்களுக்கும் கிழவர்களுக்கும் கொடுக்கக்கூடியதொரு தாக்கு பிடிக்கச்செய்யும் ஆகாரமாகிறது.

S. P. C. K. PRESS, VEPERY, MADRAS—1912.