L9c
~~N25~~
1.2.09.39

OFFICE OF THE RE...
9-JUN 1925
MADRAS

குருமருந்துசாலை வைத்திய குறிப்புகளும், பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை வளர்க்கும் விஷயங்களும், ஸ்திரீகளின் விஷயங்களும்.

[illegible]

மருந்துசாலை, திருச்சிராப்பள்ளி.

விலை அணா 10.

இ[illegible]

(1) குருமருந்துசாலை வை[illegible]

(2) பெற்றோர்கள் பிள்ளை[illegible] விஷயங்க[illegible]
கள் வியாதிகளும்

(3) அங்கரண சாஸ்திர[illegible] [illegible]ய குறிப்புகளும்

(4) மருத்துவ சாஸ்திர [illegible] [illegible]மையான குறிப்புகளு[illegible]
அடங்கியுள்ளது.

[illegible] முன்னது; கவனிக்கத்தக்க
[illegible] பிரயோஜனமுள்ளது.

[illegible] வீட்டிலும், [illegible] [illegible] குடும்பத்திலும் அவசிய[illegible]
இருக்கவேண்டிய புஸ்தகம்

டாக்டர் மதுரம்,
குருமருந்துசாலை, திருச்சிராப்பள்ளி

120939

Printed and Published by
Dr. A. MATHURA[M]
in Guru Medical Hall [illegible]
1925

OF THE REGISTRAR
9 JUN 1925
MADRAS

இப்புஸ்தகத்தின் அட்ட[வணை]

1. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள் விஷயமாய் அறியவேண்டிய குறிப்புகள்: குழந்தை பிறந்தது முதல் ஒரு மாதம் வரை கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் அடங்கியது 18 குறிப்புகள் … பக்கம் 1—5

2. பாலை நிறுத்துதல் … … … 5—6

3. சுத்த ஆகாயமும்—வெளிச்சமும் … … 6—7

4. அம்மை குத்துதல் … … … 7

5. பல் முளைத்தல் … … … 7—8

6. நித்திரை … … … 8

7. தாய்மார் பிள்ளைகளில் கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள் 9

மலம்-நீர்-இரேக உஷ்ணம்-மூச்சு-தூக்கம்-ஆகாரம்-இளைக்குதல் வயிற்றுவலி-வலிப்பு-இருமல்-வயிற்றோட்டம்-விக்கல்-மண்ணன்-கைகுரி-கிரிமி பூச்சிகள்-கரப்பான் &c., … 9—11

8. ஆண், பெண் வியாதியைப்பற்றி மருத்துவருக்கு தெரிவிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் … … 12—13

9. ஸ்திரீகள் மாதவிடையும், கெர்ப்பமும் … 14

10. பிரசவ காலத்தை கணக்கிடும் முறைகள், அட்டவணை … 15—19

11. கெர்ப்பமும்-உதிரமும்—கெர்ப்பமும்-வலிப்பும் … 20

12. பிரசவமானபின் ஸ்திரீகள் கைக்கொள்ளவேண்டிய காரியங்கள் … … … 21—22

13. யாவருக்கும் உபயோகமான சில வைத்திய குறிப்புகள்… 23

முகப்பருக்கள் முகத்தோன்றும் [illegible] விஷயத்தால் உண்டாகும் ரோகங்கள் வரை 54 பாராக்கள் எழுதப்பட்டிருக்கிறது 23—36

14. அங்கரண யந்திரம் (Physiology) … 36

(1) இரத்தாசயம் அதன்வேலை (2) ஆகாரம்-மாமிசம்-முட்டைகள்-பால் கட்டி-மார்கரி-பால் (3) பற்கள் (4) எச்சில் (5) இரைப்பையின் ஜீரண ரசம் (6) பித்தம், பித்தத்தின் உபயோகம் (7) பித்த ரசம் அதன்வேலை (8) மூத்திரம் (9) கலோரட்டி சால் … … 36—45

15. குழந்தைகளைப்பற்றிய விஷயங்கள்

(1) பால் நிறுத்துதல் (2) ஒரு வருஷத்திற்குமேல் பால் கொடுத்தல் (3) குழந்தைகளின் போஷிப்பைகாட்டும் அட்டவணை (4) வயதிற்கு தக்கபடியான வியாதிகள் (5) வியாதிப்பட்ட சிசுக்களை சோதிக்கும் முறை (6) தூக்கம் (7) மலம் (8) பிள்ளைகளின் மூத்திரம் (9) வாந்தி (10) வைசூரி (11) [illegible] (12) [illegible] (13) [illegible] (14) [illegible] 45—54

16. ஜலத்தை தணிப்பதற்கு முறைகள்—தமைதி ... பக்கம் 54—55
17. [illegible], சொர்வை பரிகரித்தல் 56
18. உற்சாகப்படுத்தும் மருந்து வகைகள் 56
19. சக்கப்படுத்தும் ஜலத்தை வெளிப்படுத்த செய்தல் ... 57
20. [illegible] or பித்தவாத ஜுரம் or [illegible] ஜுரம் 58—61
21. தெய்வகிருபை, [illegible], ஆகாரம் ... 62
22. [illegible] முதல் நாள். 62
23. குழந்தையின் ஆகாரம், பால் கொடுக்கும் வேளை அட்டவணை தாயிப்பாலுக்கும்-மற்ற மிருகங்களின் பாலுக்குமுள்ள தாரதம்மியம் ... ... 64—65
24. [illegible] அருந்தியதை [illegible] உள்ளடக்கம் 65—66
25. தாயின் சுகம் ... ... 66—67
26. [illegible] குடித்தல் 67
27. [illegible] வயது-ஒழுக்கமும். படம் ... 67—68 i
28. படம்—[illegible] எலும்புக்கூடு ... ... 68 ii
29. படம்—இரத்த ஓட்டத்தை காண்பிக்கும் படம் ... iii
30. படம்—[illegible] உறுப்புகளையும்—அதன் விஷயமும் ... iv
31. படம்—[illegible] பிள்ளைகள் v
32. படம்—இரத்தாசயம் vi
33. படம்—[illegible] உடலின் [illegible] ... vii
34. படம்—[illegible], [illegible] viii
35. குழந்தைகளின் நிறை 69
36. குழந்தையின் ஆகார அட்டவணையும் அதன் விஷயங்களும் 69—70
37. [illegible]—[illegible]—[illegible] ... 70—71
38. [illegible] [illegible] ... ... 71—72
39 [illegible] இருமல் ... ... 72—73
40. [illegible] குறிப்புகள் ... ... 74—81
படம்—[illegible] [illegible] [illegible] விஷயம்.
படம்—[illegible] 20 [illegible] [illegible] 75—77
அதன் [illegible] காட்டும் படமும், குறிப்புகளும்
படம்—[illegible] விஷயம். ... 77
படம்—[illegible] [illegible] 75
படங்கள்—[illegible] உணவு, [illegible] உணவு, [illegible] உணவு, [illegible] உணவு. 78—80
41. [illegible] [illegible] — [illegible] ... 81
42. [illegible] [illegible] மருந்துகளின் அட்டவணை 82-85

பெற்றோர்கள் பிள்ளைகள் விஷயமாய் அறியவேண்டிய குறிப்புகள்.

1. பிள்ளைகளின் சுகத்தை விரும்பும் ஒவ்வொரு பெற்றோரும் இதை கவனித்து நடந்தால் ரொம்ப [illegible]மாயிருக்கும்.

2. குழந்தை பிறந்தவுடன் குளிர்ந்துவிடக்கூடாது, காற்றிலாவது குழந்தையைப் போடாமலும், காற்றுவாடை படாமலும், மெல்லிய துணிகளில் வைத்து சரீரத்தை நன்றாய் மூடியும் வைக்கவேண்டும்.

3. குறிப்பிட்ட தேதிக்கு இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்குமுன் பிறக்கும் குழந்தைகளைப்பற்றி வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். தாயின் வயிற்றில் எவ்வளவு அனலோடு இருக்குமோ அவ்வளவு அனலோடு இருக்கும்படியாய் கம்பளியில் வைத்து, கம்பளி உடுப்பு போட்டு வைத்து ஒரு மாதகாலம் [illegible]யிருக்கவேண்டும்.

4. குழந்தையானது பிறந்தவுடன் சுவாசம் விடாமலிருந்தால் உடனே கவனித்து தாமதிக்காமல் பிரயத்தனங்கள் செய்யவேண்டும். தொப்புள் கொடியை அறுக்கக்கூடாது, நெஞ்சை [illegible]மாய்த் தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும், நெஞ்சை அமுக்கி அமுக்கி விடவேண்டும். மூக்கு-வாய் மூலமாக நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தை நெஞ்சிலும் முகத்திலும் தெளிக்கவேண்டியது. இப்படிச்செய்தால் உடனே மூச்சு விட்டு அழும்.

5. இந்த பக்குவங்களால் சாத்யப்படாவிட்டால் [illegible] தொப்புள் கொடியை அறுத்துக்கட்டி பிள்ளையை சூடான ஒரு பேசின் தண்ணீரில் இரண்டு நிமிஷம்வரை வைக்கவேண்டும். தண்ணீர் முகத்தில் படாமல் பார்க்கவேண்டும். இப்படி வைத்துக்கொண்டு பின்பு முகத்திலும், நெஞ்சிலும் பச்சைத் தண்ணீர் தெளிக்கவேண்டியது. தொப்பிள் கட்டும் கயறு வெகு சுத்தமானதாகவும், தொப்பிளை அறுத்துப்போடக்கூடிய மெல்லிய [illegible] இரண்டு [illegible] பருமனும் இருக்கவேண்டும்.

6. சாதாரணமாய் [illegible]க்குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளைவிட நிறையில் கம்மியாயிருக்கும்.

BATH—ஸ்நானம்.

1. குழந்தையை அனுசரணையாய்க் குளிப்பாட்டவேண்டும். வெந்நீரில்தான் குளிப்பாட்டவேண்டும். சில குழந்தைகளை 10 நாள் வரையில் குளிப்பாட்டுகிறதில்லை. அதுதான் கப்பான், ஜன்னிக்குப் பிணிக்கும் காரணமாகிறது.

2. குழந்தையை தினம் இரண்டுவேளை குளிப்பாட்டவேண்டியது அவசியம். காலை 9 மணிக்கும், மாலை 5 மணிக்கும் இப்படி ஸ்நானஞ்செய்து வைக்கவேண்டியது. குளிப்பாட்டியவுடன் ஆகாரம் கொடுத்து தூங்கப் போடவேண்டும். மாலையில் குளிப்பாட்டுவதால் குழந்தைகள் இரவில் நன்றாய் நித்திரை செய்யும்.

3. பிள்ளைகளை தாய்மார்தான் குளிப்பாட்டவேண்டும் அல்லது கூட இருந்து சகலத்தையும் பார்க்கவேண்டும். குழந்தையின் [illegible] குழந்தையிலிருக்கும் விசேஷக் குணங்கள், குறை குற்றங்கள் அப்போதுதான் தெரியவரும். குளிப்பாட்டியவுடன் நன்றாய்த் துடைத்து மெல்லிய வாசனைப்பவுடர் உபயோகிக்கவேண்டும். தேகத்தின் ஒவ்வொரு மடிப்புள்ள இடங்களிலும் பவுடர் போடவேண்டும்.

4. ஜலதோஷமாவது வயற்றோட்டமாவது இருந்தால் குளிப்பாட்டாமல் வெந்நீரால் சரீரத்தை துடைத்துக் கழுவவேண்டும் (Sponging the Body.) உடனே குளிப்பாட்டாமல் உடுப்பு போடவேணும்.

5. பிள்ளைகளைக் குளிப்பாட்டுவதனால் எல்லா அங்கங்களும் வெளுப்படுகின்றது. ரத்த ஓட்டம் நன்றாய் நடக்கின்றது. சாயங்காலம் குளிப்பாட்டுவதினால் பகலில் ஏற்படும் தூசி அழுக்கு எல்லாம் போய் குழந்தை நன்றாய் தூங்கும்.

6. தொப்பிள் புண்:—தொப்பிள் நன்றாய் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். குளிக்கும்போது தொப்பிளில் நன்றாய்த் தண்ணீர்பட்டு சுத்தமாகவேண்டும். தொப்பிளைக் கட்டும் வஸ்திரத்தைப்பற்றி முன் சொல்லியதை கவனிக்கவும். அழுக்குத்துணிகள், மூத்திரங்கள் தொப்பிளில் படாமல் பார்க்கவேண்டும். தொப்பிள்புண் நன்றாய் ஆறுமட்டும் ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும்.

7. குழந்தைகள் அநேகவிட்டுவெளிய பிறந்த 15 நாளைக்குள் தொப்பிள்புண், ஜன்னியில் மடிகிறது. தொப்பிளின் அழுக்கேறி விஷமாகி ஜன்னி வந்தால் பால் குடிக்கமாட்டாமல் தொண்டையை நெறித்து ஜன்னி வரும். நெற்றியை சுளித்து, கை, கால், கழுத்து விறைத்து இருகலாயிருக்கும். அவ்வித ஜன்னி வந்தால் பிழைக்கமாட்டாது என்பது நிச்சயம். தொப்பிள் காயோ விழுவேண்டும், அவை அசைத்து விழுப்பண்ணுவதுக்கல்ல அது தப்பான காரியம். இவை அசைக்கும்போது ரத்தம் பீரிட்டு கிருமி நுழைவதால் பிள்ளைகள் சாவும், தொண்டை ரத்தம் பீரிட்டாலும் பிள்ளைகள் வேகாய் மாண்டுபோம். இவைக் கூடப்போகத் தாங்காது.

FEEDING—ஆகாரம் கொடுத்தல்.

1. சிசுவை பிறந்த பின் குளிப்பாட்டி சுத்தம்பண்ணி எடுத்து, சற்று நேரம் பொறுத்து தாயிடத்தில் பால் குடிக்கும்படி செய்வது உத்தமம். தாயிடத்தில் பால் இல்லாவிட்டாலும் அந்தந்த நேரங்களில் குடிக்குமானால் சீக்கிரம் பால் உண்டாகும். தாய்க்கும் கழியவேண்டிய உதிரம் நன்றாய்க் கழியும், நல்ல சுகம் உண்டாகும், கெர்ப்பப்பையும் சீக்கிரம் ஒழுங்காய்ச் சுருங்கி சுகம் உண்டாகும்.

2. தாயிடத்தில் முதலாவது உண்டாகும் பால் விளக்கெண்ணெய்க்குச் சமானம். மலம் நன்றாய்க் கழிய ஏதுவாகிறது. விளக்கெண்ணெய் முதலான வயறு கழியும் மருந்துகள் அதிகம் கொடுக்க அவசியமிராது. கடவுள் அந்த பாலை ஒரு மருந்தாக ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்.

3. தாய்ப்பால் வயற்றுக்குப் போதாமலிருந்தால் வேறு ஸ்திரீகளைக் கொண்டு கொடுப்பது நல்லது; அல்லது காய்ச்சின பசுவின் பாலில் தண்ணீர் சேர்த்து ஒன்றுக்கு 7 பங்கு தண்ணீர் சேர்த்து வடிகட்டி 4 அல்லது 5 கரண்டி இரண்டு மணிக்கு ஒருதரம் கொடுக்கவேண்டியது. கலந்த பழைய பாலை கொடுக்கப்படாது. புதிதாக புதிதாக கலந்துகொள்ளவேணும்.

4. பாலை பாட்டிலில் வைத்துக்கொடுப்பதைவிட கரண்டியால் எடுத்துக்கொடுப்பதுதான் சுகமும்-சுத்தமும். (Dr. Troussean.)

5. பாட்டிலை திட்டமாய் சுத்தம்பண்ணவேண்டியது அவசியம். அதன் நுணுக்கியம் அநேகருக்குத் தெரியாது. அநேகர் பொறுமையாக சுத்தம்பண்ணவுமாட்டார்கள். சுத்தக்குறைவால் பாலில் விஷமுண்டாகி பச்சை நிறமான வயற்றோட்டம், வாந்தி முதலானதைக் கொண்டுவருகிறது. அவ்வித வயற்றோட்டம் சிலவேளை மருந்துகளால் மாறாமல் போய்விடுவதுமுண்டு. ஆகார சுத்தம் ரொம்ப அவசியம்.

6. பிள்ளைகளுக்கு ஒழுங்காய் நேரப்படி பால் கொடுப்பதுதான் நல்லது. பிள்ளைகளும் நல்ல சுகத்துடன் வளருகிறது.

7. பிள்ளைகள் அழும்போதெல்லாம் தாயானவள் பால் கொடுப்பது கெட்ட வழக்கம்; தாய்க்கும் சுகமல்ல, பிள்ளையின் சுகமும் சீக்கிரம் கெட்டுப்போகிறது. மிகுதியாய் ஊட்டியும் சாப்பிடும் குழந்தைகளைப்பற்றி ரொம்பவும் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

கவனிப்புகள்:— இரண்டு மாதத்திற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இரண்டு மணிக்கொருதடவையும், பின்பு 4 மாதம் வரையில் 2½ மணிக்கொருதடவையும், 6 மாதம் வரையில் 3 அல்லது 3½ மணிக்கொருதடவையும் 7-வது மாதத்திற்குப்பின் 3 or 4 மணிக்கொருதடவையாக் கொடுக்கவேண்டியது. தாயிடத்தில் சாப்பிட்டாலும், மாட்டுப்பால் போட்டாலும் இந்த ஒழுங்குப்படிதானிருக்கவேண்டும். பிற்பாகத்தில் விவரமாய் பார்க்கலாம்.

8. பிள்ளைகள் அழும்பொழுதெல்லாம் பால்கொடுக்கிற வழக்கமுண்டு. பிள்ளைகள் வயிற்றுவலியாலும் அழுகிறதென்றும், பசியாலும் அழுகிறதென்றும் தெரியாமல் பாலை மேலும் மேலும் கொடுத்து வியாதியை விருத்திபண்ணிவிடுகிறார்கள்.

9. ஒருதினம் 10 மணிக்குப் பால் கொடுத்தால் பிறகு 2 அல்லது 3 மணி நேரத்துக்கு ஒருதரம் கொடுத்து பிறகு [illegible] 6 அல்லது 7 மணிக்கு கொடுப்பது நல்லது.

10. இப்படி ஒழுங்காய் ஆகாரம் கொடுப்பதினால் தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் நல்ல சுகம் கிடைக்கும்.

11. தாய்மார் அடிக்கடி கோபமும், மனஸ்தாபமும், [illegible] கொள்ளுவதும், [illegible] [illegible] பாலை [illegible] விடுகிறது என்று [illegible] அறியவும். (Dr. Trousscan.)

12. தாய்ப்பாலில்லாமல் வைப்பால் சாப்பிடும் பிள்ளைகள் பெரும்பாலும் [illegible] வியாதிகளில் கஷ்டப்படுகிறார்கள். [illegible] வைப்பால் சாப்பிடும் பிள்ளை [illegible] பார்த்து [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பல வகை வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது. இதனால் [illegible] குழந்தைக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தை குறைத்துவிடுகிறது. [illegible]

13. பால் கொடுப்பதற்கு இரண்டு மூன்று பாட்டில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பால் கொடுத்த [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பேணிக்கொள்ளவேண்டும். பிள்ளைகள் [illegible] [illegible] கவனிக்கவேண்டும். (Dr. N. Edward.)

14. வைப்பால் சாப்பிடும் பிள்ளைகள் [illegible] சாப்பிடுவதைவிட [illegible] சாப்பிடுகிறது. அப்படி அதிகமாய் சாப்பிட்டு [illegible] வயிற்றில் புளிப்பு உண்டாகி, வயிற்றுவலி, வாந்தி, வயிற்றுக் கடுப்பு முதலானவை உருவாக்குகின்றது.

15. மாட்டுப்பால் சாப்பிடும் பிள்ளைகளுக்கு [illegible] [illegible] (அதாவது [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]) போட்டு கொடுக்கவேண்டியது. [illegible] [illegible] [illegible] வியாதிகள் [illegible]. பல் முளைக்க முதிர்ச்சியுடன் பிறவாமல் பல் பட்டியிலிருந்து [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] போட்டுவிடவேண்டியது... (Dr. N. E.)

16. பிள்ளைகளுக்கு 6 பல் முளைத்தவுடன் தாய்ப்பாலை மறக்கச் செய்யவேண்டும். பல் முளைப்பதற்கு இவ் அதிகமாகும் போது பிள்ளைகளுக்கு வேறு ஒழுங்கையும், [illegible]. [illegible] கொடுக்கவேண்டும். [illegible] ஆகாரங்களை கொடுக்கவேண்டாது.

17. பிள்ளைகளுக்கு 10 மாதத்திற்கு பின்னும் பல் முளைக்காவிட்டாலும், பால்தான் அதற்கு பொருத்தமான ஆகாரம். [illegible] [illegible] விஷயத்தில் மாட்டுப்பால் கொடுக்கவேண்டியது. [illegible] [illegible] ஆகவேண்டு வேறு கடினமான ஆகாரங்களைக் கொடுக்கக்கூடாது. [illegible] [illegible] ஆகாரம் கொடுக்கலாம். ([illegible] [illegible] கொடுக்கலாம்.)

18. தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைக்குச் சரியான [illegible] முளைக்கவில்லையென்றால் தாய்ப்பாலில் [illegible] [illegible] இருக்கிறதென்றும் அறியவும். அப்படிப்பட்ட குழந்தைக்கு டானிக்கு கொடுக்க வேண்டியதில்லை. இவ்வித விஷயத்தில் தாய்மார் மாவ்பால் சேர்க்க மருந்துகள் சாப்பிடவேண்டும். [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

WEANING பாலை நிறுத்துதல். [illegible]

19. பிள்ளைகளுக்கு தாய்ப்பாலை [illegible] [illegible] [illegible] ஆகாரங்களை சாப்பிட பழக்கிக்கொண்டே பாலை நிறுத்தவேணும். இல்லாவிட்டால் குழந்தை ஆகாரக் குறைவினால் மெலிவடையும்.

20. பொதுவாய் பல் முளைக்கிற காலம் 7-வது மாதத்தில் துவக்கி 20-வது மாதத்தில் முடிவடையும்.

21. பல் எல்லாம் முளைத்த பிற்பாடு [illegible] [illegible] கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் பொம்பவும் வியாதியினால் மெலிவாய்விட்டு இருந்தால் மாறும் வரையில் ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]) அப்படிசெய்து 2 ட வரை கொடுக்கலாம். இப்படி [illegible] குழந்தைக்குக்கூட கொடுக்கலாம்.

22. பெரிய ஆட்கள் சாப்பிடும்போது பிள்ளைகள் [illegible] வந்து உட்காரும் வழக்கம் செய்யக்கூடாது. பெரிய ஆட்கள் [illegible] [illegible] பதார்த்தங்களையும் [illegible] [illegible] [illegible] கெடுதி பண்ணிக்கொள்ளாதபடி பார்க்கவும்.

23. ஒழுங்காய் வளர்க்கப்படாத பிள்ளைகள் கண்டதுப் பொருந்தாத பதார்த்தங்களையும், [illegible] (Luxuries) விரும்பி அழுகின்றனர். வியாதி வருவதாயிருக்கின் அதிகம் கெடுதிக்கான காரியமாய் முடியும். அப்படி பிடிவாதம் பண்ணும் பிள்ளைகள் [illegible] கொள்ளும் ஆகாரங்களைச் சாப்பிடாது அல்லது கெடுதியான பதார்த்தங்களை தின்று மேலும் மேலும் வியாதியை விருத்திபண்ணும். அப்போது விதிப்போல் ஆகட்டும் என்று விடவேண்டியதாகும்.

24. இப்படி பிடிவாதம் பண்ண பழக்கப்பட்ட பிள்ளைகள் வியாதி காலங்களில் அவசியமான மருந்துகளையும் சாப்பிடாது பிடிவாதம் பண்ணி மரணத்திற்கும் ஆளாகிறார்கள்.

25. சில வேளைகளில் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் சாப்பிடும் முறையே அடிக்கடி வியாதிக்குக் காரணம். உடனே ஆகாரத்தை மாற்றி வேறு ஆகாரங்களைக் கொடுத்தால் மருந்தில்லாமலே வியாதி குணமாகும் என்பது நிச்சயம்.

26. குழந்தைகளுக்கு எந்த வியாதி ஆரம்பித்தாலும், [illegible] பெரும் [illegible] மருந்தைப் பிரயோகம்பண்ணினாலும் உடனே [illegible]. குழந்தைகளின் வைத்தியம் [illegible] அனுபவத்தினால் அறிந்தவராகும். [ஒரு [illegible] பிள்ளை [illegible].]

27. குழந்தை [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

28. பிள்ளைகள் வியாதிப்பட்டு பின்பு சுகப்பட்டு வரும் காலத்தில் வியாதி திரும்பிவிடாதபடி பார்க்கவேண்டும். வியாதி திரும்பினால் சுகப்படுவது கஷ்டமாயிருக்கும். வியாதி திரும்புவதற்கு காரணம் ஆகாரப் பிழையும், குளிர்ச்சி காற்று படுவதுமே.

29. பிள்ளைகள் தாய்ப்பாலையே நம்பி இருக்கும்போது தாய்மார் [illegible] உண்டானாலும் தாய்ப்பால் குறிவதால் பிள்ளைக்கு வேண்டிய [illegible] பிள்ளை பலவீனப்பட்டுப்போகும். அப்போது தாய்மார் [illegible] கொடுக்கக்கூடியதும், பொருத்தமுமான [illegible] சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பிள்ளைகளின் ஆகாரத்தையும் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. பிள்ளைகள் [illegible], [illegible] [illegible] ஆகாரத்தை [illegible] [illegible] ஆகாரங்களை கொடுத்து, [illegible] [illegible], [illegible] ஆகாரம் கொடுத்து குழந்தை பலவீனப்படாமலும் [illegible] கொடுக்கவேண்டும்.

30. பிள்ளைகள் [illegible] பல் [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] சேர்த்து [illegible] வேண்டும் [illegible] [illegible] இரண்டு [illegible] சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

Light & Air.

சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும்.

பிள்ளைகளின் அறைக்குப் போதுமான சூரிய வெளிச்சம்வேண்டும் (விளக்கின் வெளிச்சமல்ல) [illegible] வெளிச்சம் அதிகம் வேண்டியதில்லை. அப்படி இல்லாத [illegible] வளரும் பிள்ளைகளுக்கு பலவீனம், [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] உண்டாகும். [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] உண்டாகும்.

[illegible]:—எல்லாவற்றுக்கு முன்னே [illegible] அழும்போது [illegible] விட்டுத்தான் அவ்வளவிற்கு முன் புத்தி [illegible] உண்டாகும், [illegible] பெரு [illegible]. (Dr. Trousseau.)

அம்மை குத்துதல்.

1. பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் காலத்திற்குமுன் அம்மைகுத்தவேண்டும்.

2. அம்மை குத்தினால் 3 அல்லது 4 தழும்பு உண்டாகவேண்டும். இப்படி உண்டானால் 10 வருஷத்திற்கு அதின் பிரயோஜனமிருக்கும். பின்னொருதரம் மறுபடியும் ஒரு தடவை குத்திக்கொள்ளவேண்டும். அப்போது வைசூரியே வராமல் தடைப்பட்டுப்போம்.

3. அம்மைக்குத்தின புண்கள் 8-வது நாளில் பக்குவப்பட்டு சலம் சேர்க்கிறது. 10-வது நாளில் சிவந்து காய ஆரம்பிக்கிறது. 14-வது நாளில் காய்ந்து பக்குவமாகிறது, பின்னும் 4 அல்லது 5 தினத்தில் பக்கு விழுந்து காய்ந்துவிடுகிறது.

4. இந்தப்புண்கள் கருப்பாயிருந்தாலும் அல்லது சொறிந்து புண்ணானாலும் (சலம் [illegible]) சோகை ஆண்டாது [illegible] [illegible] பட்டுப்போகும்.

5. அம்மை குத்தியிருக்கும் காலங்களில் அதிகக் காற்று படாமல் காக்கவேண்டும். குளிர்ந்த தண்ணீர் குடிக்க [illegible] [illegible]. இந்தக் காலங்களில் [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] உண்டாகும். 100-க்கு 90 பேருக்கு இவ்வித சொர்ப்பமான [illegible]. அது விஷயமாய் சற்று ஜாக்கிரதையாயிருந்தால் போய்விடும். கவலையீனமாய் இருந்தால் அநேகம் குழந்தைகளின் பிராணனை அவ்வுளத்துக் கொண்டுபோகிறது. [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]. இப்புத்தகத்தின் பிற்பாகத்தில் சில முக்கிய குறிப்புகள் இருக்கிறது. தெரிந்துகொள்ளவும்.

பல் முளைத்தல்.

இது அநேகம் குழந்தைகளுக்கு ஒரு கஷ்டகாலமாகக் காணப்படுகிறது. பல் முளைக்குமுன் இரத்தம் [illegible] [illegible] [illegible]. அதில் [illegible] இருக்கும், [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] இருக்கும், [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] செய்யாது அடிக்கடி [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] உண்டாகும், [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. இவ்வித குறிகள் [illegible] பல் முளைப்பதற்கு 4 அல்லது 5 வாரத்திற்கு முன்னமே [illegible] ஆரம்பிக்கும்.

[illegible] ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். [illegible] [illegible] (Teething necklace) பிள்ளைகள் [illegible] கட்ட வைக்கவேண்டும். [illegible] குழந்தைகளுக்கு [illegible] பல், [illegible] [illegible] பல் முளைக்கும் காலத்தில் [illegible] [illegible] (Dr. N. Edward.)

பல் முளைக்கும் காலம், அதன் அடையாளம் பின்பாகத்தில் [illegible].

இந்த வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம் உண்டாகுமானால் [illegible] என்று அறியவும்.

[illegible] வலிப்பு:—இதற்கு காரணம் ஆகாரபேதம், பல் முளைத்தல், வயிற்றில் பூச்சி, [illegible] இவைகளே.

மேற்காட்டிய ஒவ்வொரு காரணங்களினாலும் பிள்ளைகள் [illegible] [illegible] (Dr. N. Edward.)

SLEEP—நித்திரை.

பிள்ளைகளுக்கு 5 வயது முடியும்வரை மத்தியானத்தில் தூங்கி விழிக்கவேண்டும். சரியான நேரம் மத்தியானம் 11 மணி முதல் 2 அல்லது 3 மணி வரை.

இரவில் பிள்ளைகள் 7 மணிக்கு நித்திரைக்குப்போகவேண்டும். காலை 7 மணிக்கு எழுந்திருக்கவேண்டும். இரவில் 2 மணி 3 மணிக்கு விழித்தால் [illegible] (ஒரு [illegible] [illegible].) [illegible] தண்ணீர் மட்டும் கொடுக்கலாம்.

[illegible]

தாய்மார் பிள்ளைகளில் கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள்:—

மலத்தின் நிறம், குணம், நீர், வியர்வை, தேகத்தின் உஷ்ணம், பசி, மூச்சு விடும் மாதிரி, தூக்கத்தைப்பற்றி, ஆகாரத்தில் உண்டாகும் நன்மை என்ன, தீமை என்ன, ஆகாரம் உடம்பிற்கு ஒத்துக்கொள்ளுகிறதா, இல்லையா? மருந்து சாப்பிட்டதில் உண்டாகும் குணங்கள் ஆகிய இவைகள்தான் முக்கியம். பிள்ளைகள் தன் காரியங்களைச் சொல்லமுடியாதாகையால் தாயானவள் கவனித்து அறியவேண்டியது.

குழந்தைகளுக்கு இருமலும் காச்சலுமாக இரண்டு அல்லது மூன்று நாளைக்கு மேற்பட இருக்குமாகில் கண்டிப்பான வியாதி என்று அறியவும். இவைகளுக்கு நெஞ்சில் தைலமிட்டு ஒத்தணமிடவேண்டியது அவசியம். மூச்சு அவசர மூச்சாக இருந்தாலும் கண்டிப்பான வியாதிதான் என்று அறியவும். டாக்டரைக்கொண்டு வைத்தியம் செய்யவேணும்.

வயிற்று வலியும், மந்தமும்:—இது வித்தியாசமான ஆகாரங்களினாலும், பூச்சியினாலும், வயிற்றில் மந்த பதார்த்தங்களிருப்பதனாலும் உண்டாகும். இதற்கு உடனே குழந்தைகளுக்குரிய வயிற்றுப்போக்கு மருந்து கொடுக்கவேண்டும். இப்படி அடிக்கடி உண்டாகுமானால், குழந்தைகளுக்குரிய டானிக்கு கொடுக்கவேண்டும். (குரு பாலர் டானிக்கு ஒரு நல்ல மருந்து.)

வலிப்பு:—ஆகார பேதங்களினாலும், பல் முளைப்பதினாலும், பூச்சியினாலும் உண்டாகும். இப்படி இரண்டொரு தடவையாய் உண்டாகுமாகில் டானிக்கு கொடுக்கவேண்டியதவசியம். மற்ற காரணங்களையும் மாற்ற வேணும். வலிப்புக்குப்பின் ஜுரமிருக்குமானால் நிமோனியா (சுவாச) காச்சலாக இருக்கும். மந்தத்தினால் உண்டானால் 1 நாள் ஜுரமிருந்து சமனமாகிவிடும். கவனிக்கவும்.

இருமல்:—பிள்ளைகளுக்கு இருமல் மட்டுமிருந்து காச்சல் இல்லாவிட்டால் வியாதியைப்பற்றி பயப்படவேண்டியதில்லை, மேற்படி குறிப்பே போதுமானது. அடிக்கடி இப்படி உண்டாகுமானால் டானிக்கு கொடுக்க வேண்டியதவசியம். இருமலும், விடாத காச்சலுமாக 3 or 5 நாட்களுக்கு மேல் இருக்குமானால் சுவாச ஜுரமாக இருக்கும். கவனித்து சிகிச்சை செய்யவும்.

வயிற்றோட்டம்:—மந்தபதார்த்தங்களை தின்பதனாலும், பிள்ளைகளுக்கு பல் முளைக்கும் காலத்திலும், பால் கொடுக்கும் பாத்திரங்கள், பாட்டில்கள் சுத்தமில்லாததாலும், வயிற்றில் பூச்சி உண்டாவதனாலும், பிள்ளைகள் [illegible] சுத்த ஆகாயமில்லாததாலும், சரியான உடுப்பு இல்லாமல் மேலும் மேலும் குளிர்ந்த காற்றில் பிள்ளைகளைக் கொண்டுபோவதினாலும் சாதாரண வயிற்றோட்டம் கிராணியாய் மாறிவிடுகிறது. [illegible] பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமுடைய ஆகாரம் என்னவென்று தெரியாமல் மேலும் மேலும் ஜீரணிக்க கடினமான ஆகாரங்களை கொடுத்துவருவதாலும் கிராணி உண்டாகப் போகிறது. தாயானவள் குழந்தைக்கு பொருந்துகிற ஆகாரம் எவை என்று [illegible] திட்டமாய் கண்டுபிடிக்கவேணும். இதுதான் கடமையாகும்.

விக்கல்:—பிள்ளைகளுக்கு விக்கல் திடீரென்று உண்டாகிறதன்றி [illegible] குளிர்ந்த [illegible] (சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீர்) [illegible] [illegible] புண் [illegible] [illegible] கைக்கும்போதும் [illegible] உண்டாகும். [illegible] முதலில் [illegible], பின்புறம் [illegible] கொடுக்கும் [illegible] (Vapour Bath) [illegible] உதவும். [illegible] மருந்துகளும் [illegible] வேண்டியது. இப்படி [illegible] [illegible] இருக்கவேண்டும். [illegible] பார்க்கவேண்டும். [illegible] இப்படி 1 or 2 மாதம் பத்தியமிருக்கவேணும்.

[illegible]:—இது பிள்ளைகளுக்குப் பொதுவாய் வயிற்றில் [illegible] உண்டாகும். [illegible] வயிற்றில் [illegible] பார்க்கவேண்டும். [illegible] வேண்டும். [illegible] கொடுக்கவேண்டும். [illegible] வேண்டும். [illegible] சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். [illegible] கொடுக்கலாம். [illegible] ஆகும்.

கொப்புளிப்பான் (Chicken Pox):—இது பிள்ளைகளுக்கும், [illegible] 1 [illegible] குளிக்க [illegible] தண்ணீர் [illegible] வேணும்.

மண்ணன் (Measles):— [illegible] அம்மை என்று சொல்லுவார்கள். இது [illegible] பரவும் வியாதி. [illegible] வேண்டியது. [illegible] வேண்டும். [illegible] இருக்கும். [illegible] வேண்டியது. [illegible] செய்யவேணும்.

[illegible]: அம்மை (Small Pox) இது [illegible] வியாதி, [illegible] அம்மை [illegible] 4, 5 [illegible]

[illegible] அம்மை [illegible] உண்டாகும். இதில் [illegible] [illegible] 15 [illegible] [illegible] போடவேண்டும். [illegible] வேண்டியது. [illegible] உண்டாகாது. [illegible] 10 [illegible] கொள்ளலாம். [illegible] வேண்டியதில்லை. [illegible]

[illegible] புண்கள், கொப்புளங்கள்:—இதற்கு [illegible] போடவேண்டியது. [illegible] புண்களும் ஆறும்.

பிள்ளைகள் [illegible]:—இது [illegible] செய்யவேண்டும். [illegible] கொடுத்தால் பூரணமாய் [illegible].

பிள்ளைகளுக்கு [illegible] பூச்சியினால் [illegible]:— [illegible] வயிற்றில் [illegible] வலிப்பு, [illegible] உண்டாகும். [illegible] 4 or 6 [illegible] பூச்சி மருந்து கொடுத்தால் [illegible].

[illegible]:—இது [illegible] கொடுக்கவேண்டியது. [illegible] கொடுக்கவேண்டும். [illegible] மருந்து [illegible] வேண்டும். [illegible] அநேக முறைகள் இருக்கிறது—எழுதவும்.

உங்கள் வியாதிக்கு எந்த மருந்து வாங்கி சாப்பிடவேண்டும் என்று தெரியாத விஷயத்தில் தெரிவிக்கவேண்டியது.

ஸ்திரீகளின் வியாதியைப்பற்றி தெரிவிக்கவேண்டிய குறிப்புகள்.

1. ஸ்திரீகளின் பெயர், வயது, கலியாணம் ஆச்சுதா?
2. பிள்ளைகள் எத்தனை? பால் குடிக்கும் கைப்பிள்ளை உண்டா? கடைசி பிள்ளையின் வயது என்ன?
3. ருதுவம் சரியான அளவு ஆகுமா? நிறம்-குணம் என்ன? வயிற்று வலி இன்னும் வேறே குணங்கள் உண்டா?
4. சரீரம் புஷ்டியானதா அல்லது வாட்டமானதா?
5. தனக்கிருக்கிற வியாதியின் குணங்கள் என்ன? முதலாவது ஆரம்பித்த வியாதி என்ன? இப்போதிருக்கிற குணங்கள் என்ன? வரிசைக்கிரமமாய் விபரம் வேண்டியது. இப்போது இம்சை குணங்களேது? தன்னை பலஹீனப்படுத்தி துன்பப்படுத்துகிறதாக தோணுகிற குறிப்புகள் என்ன? என்றும் தெளிவாய் எழுதவேண்டியது.
6. வெள்ளை-அசதி உண்டா? எவ்வளவு காலமாக? இவை மேற்படி வியாதிக்கு முன்னமே உண்டா அல்லது இடை-விட்டதோ?
7. படபடப்பு-மயக்கம் உண்டா? வியாதிக்குப்பின் தேகம் மெலிந்தானா? நெஞ்சில் வாய்வு அடைத்தல் உண்டா?
8. கைகால்-கண்பட்டைகளில் ரத்தம் சரியானபடி தோணுதா?
9. மலம் குணம் என்ன? எத்தனை தடவை மலப்போக்கு போகும்? வித்தியாசமிருந்தால் விபரமாய் எழுதவேணும்.
10. நீரின் நிறம்-குணம்-அளவு என்ன? இரவில் எத்தனை தடவை போகும்? விபரமாய் எழுதவேணும்.
11. மருந்து அனுப்பவா? எந்த விலாசத்திற்கு? (தபால் அட்ரஸ்.

☞ ஒருவர் பலருடைய வியாதியைப்பற்றி எழுதும்போது ஒவ்வொருவரின் பெயர், வயது திட்டமாய் எழுதவேணும்.

ஆண்கள் வியாதியைப்பற்றி தெரிவிக்கும் குறிப்புகள்.

1. பெயர், வயது, கலியாணம் ஆச்சுதா? பிள்ளைகள் உண்டா?
2. இப்போது தனக்கிருக்கிற வியாதியின் குணம் என்ன? இந்த வியாதி எவ்வளவு காலமாக இருக்கிறது? எந்த வியாதியிலிருந்து இந்த வியாதி ஆரம்பம்? இந்த வியாதி செய்யும் முக்கிய இம்சைகள் என்ன? இந்த குணங்களில் எது முதலாவது உண்டானது? வியாதியின் குணங்களை வரிசைக்கிரமமாய் தெரியப்படுத்த வேண்டியது.
3. தேகம் மெலிவா? ஸ்தூல சரீரமா?
4. தேகத்தின் எந்தப் பாகத்திலாவது வலி-குத்தல் இருக்கிறதா? வீக்கமுண்டா? நடமாட முடியுமா?
5. வியாதிக்குப்பின் தேகம் எப்படி?
6. நல்ல பசிதீபனம் உண்டா? ஜீரணம் சரியானபடி ஆகிறதா?
7. அசதி-பலஹீனம் உண்டா? இது எவ்வளவு காலமாக இருக்கிறது?
8. கண்பட்டைகளுக்குள் வெளுரி ரத்தமில்லாமல் தோணுதா?
9. புண்-அரையாப்பு-வெள்ளை வந்ததுண்டா? இது எவ்வளவுகாலம் துன்பப்படுத்தினது? இப்போது ஏதாவது இருக்கிறதா?
10. தாய் தகப்பன்மாருக்கு இந்த வியாதி சம்பந்தமுண்டா?
11. மலப்போக்கு எப்படி? நிறம்-குணம் என்ன? எத்தனை தடவை போகும்?
12. நீர் நிறம்-குணம்-அளவு என்ன? இரவில் படுத்தபின் எத்தனை தடவை போகும்? வேளை ஒன்றுக்கு சுமார் அளவு என்ன?
13. மருந்து அனுப்பவா? எந்த விலாசத்திற்கு? (தபால் விலாசம்.)
14. இதற்குமுன் இந்த வியாதிக்காக சாப்பிட்ட மருந்துகள் என்ன?

ஸ்திரீகள் அறியவேண்டிய சில குறிப்புகள்.

(1) கெர்ப்பம் மாதவிடைக்கு முன்னும் உண்டாகும், மாதவிடைக்குப் பின்னும் உண்டாகலாம்.

(2) அப்படி மாதவிடைக்கு முன் கெர்ப்பம் உண்டானால் மாதவிடைக்கு 4 அல்லது 5 நாட்களுக்கு முன்னால்தான் உண்டாக இடமுண்டு. அப்படி உண்டானால் அந்த விலக்கம் கொஞ்சமாவது மறைந்துபோகும்; அதாவது ஒரு பகல் அல்லது ஒரு பகலும் இரவும் கண்டு நின்றுபோகும்.

(3) மாதவிலக்கத்திற்குப் பின்னால் கெர்ப்பம் உண்டாகும் பக்ஷத்தில் அந்த மாதவிலக்கம் பூரணமாய் வராமல் தடைபட்டுப்போகும் ஏனென்றால் கெர்ப்பப் பையில் கெர்ப்பத்தினால் மாறுதல்கள் உண்டாகி விலக்கம் உண்டாகாமல் நின்றுபோக போதுமான காரணம் ஏற்படுகிறது.

(4) இந்த காலத்தில் ஒழுங்கான விலக்கம் காணக்கூடிய ஸ்திரீகளுக்கு 3 நாள் மட்டும் இருந்து கொஞ்சி நின்றிருந்தால் உடனே அதைக் கவனித்து அந்த நாளிலிருந்து அல்லது அதற்கு 4 அல்லது 5 நாட்களுக்கு முன் கெர்ப்பமுண்டாயிருக்கிறதாகக் கவனிக்க வேண்டியது.

(5) போன விலக்கம் வழக்கம்போல் கண்டது அதற்கு பிந்தின விலக்கம் தான் காணவில்லை என்று சொல்லுவார்களானால், விலக்கத்திற்குப்பின் கெர்ப்பமுண்டானதாகக் கவனிக்கவேண்டியது. அதாவது போன மாதவிடைக்குப்பின் ஒரு வாரம் அல்லது 12 நாள் கழித்து கெர்ப்பமுண்டானதாகக் கணக்குப் பண்ணவேண்டும். இப்படி கணக்குப்பண்ணிக்கொண்டு பின் காட்டிய அட்டவணையைப் பார்த்தால் குழந்தை பிறக்கும் காலத்தைத் திட்டமாய் கவனிக்க ஏதுவாகும்.

(6) முந்தி சொன்னபடி விலக்கத்திற்கு 4 அல்லது 5 நாட்களுக்கு முன்னமேயே கெர்ப்பமுண்டானதாகவும், பிந்தின சங்கதியில் விலக்கம் முடிந்தபின் 8-12 நாட்களுக்குள் கெர்ப்பம் உண்டானதாகவும் கணக்குப்பண்ணி அட்டவணையைப் பார்க்கவும்.

பிரசவ காலத்தை கணக்கிடும் முறை.

(7) கடைசி விலக்கம் எந்த தேதியில் துவக்கினதோ (முடிந்த தேதியல்ல) அந்த துவக்கின தேதியுடன் 7 நாளைக்கூட்டி பின்பு அதிலிருந்து 3 மாதத்தை பின் தள்ளி பார்த்தால் அந்த மாதம் அந்த தேதிதான் பிரசவ காலமாகும். இதில் 4 அல்லது 5 நாட்கள் முன்னே அல்லது பின்னே பிரசவம் இருக்கலாம்.

உதாரணமாக:—கடைசி விலக்கம் துவக்கின தேதி ஆகஸ்டு 10 அத்துடன் 7 நாளைச்சேர், ஆகஸ்டு 17 ஆகும். இதிலிருந்து 3 மாதத்தை பின் தள்ள, மேயீ 17 ஆகும். இந்த மேயீ 17 தான் காலமாகும். இதில் 4 அல்லது 5 நாட்கள் முன்னே பின்னே பிரசவம் ஆகலாம். *(Nægele's Method.)*

(8) விலக்கம் கண்டு நின்ற தேதியிலிருந்து 278 நாட்கள் கணிக்க வேண்டும். எப்படி என்றால் விலக்கம் கண்டு நின்ற தேதியிலிருந்து 9 மாதத்தை கூட்டு 275 நாட்களாகும். [பிப்ரவரி மாதம் நடுவில் வந்தால் 273 நாட்களாகும்] கூட்டிவந்த தேதியுடன் 3 அல்லது 5 நாட்களைக்கூட்டு. அந்த தேதியிலிருந்து 4 அல்லது 5 நாட்கள் முன்னே பின்னே ஆகலாம். *(Mathew's Method.)*

உதாரணமாக:—டிசம்பர் 10உடன் 9 மாதத்தைக்கூட்டு, செப்டெம்பர் 10உ இத்துடன் 4 அல்லது 5 நாட்களை சேர்த்தால் செப்டெம்பர் 14 அல்லது 15உ.

(9) பிரசவ காலத்தைக் கணிப்பதற்கு பலவிதமான முறைகள் இருக்கிறது. எல்லாம் மொத்த அடக்கம் என்னவென்றால் 278 அல்லது 280 நாட்கள் தாயின் வயற்றிலே சிசு இருக்க வேணும். அதுதான் பூரண கெர்ப்பம்.

பின் வரும் அட்டவணை.

(10) ஒவ்வொரு மாதத்தையும் மூன்று பாகம் பண்ணியிருக்கிறது. முதல் பாகம் குழந்தை உண்டான தேதி, இரண்டாவது பாகம் குழந்தை துடிக்க அல்லது புழங்க துவக்கும் காலம் மூன்றாவது பாகம் பிரசவம் ஆகக்கூடிய காலம்.

JANUARY. ஜனவரி.

கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை பிறக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
Jan. ஜனவரி	May. மே.	Oct. அக்.
1	20	8
2	21	9
3	22	10
4	23	11
5	24	12
6	25	13
7	26	14
8	27	15
9	28	16
10	29	17
11	30	18
12	31	19
	June.	
13	1	20
14	2	21
15	3	22
16	4	23
17	5	24
18	6	25
19	7	26
20	8	27
21	9	28
22	10	29
23	11	30
24	12	31
		Nov.
25	13	1
26	14	2
27	15	3
28	16	4
29	17	5
30	18	6
31	19	7

FEBRUARY. பிப்ரவரி.

கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை பிறக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
Feb. பிப்.	June. ஜூன்.	Nov. நவம்பர்
1	20	8
2	21	9
3	22	10
4	23	11
5	24	12
6	25	13
7	26	14
8	27	15
9	28	16
10	29	17
11	30	18
	July.	
12	1	19
13	2	20
14	3	21
15	4	22
16	5	23
17	6	24
18	7	25
19	8	26
20	9	27
21	10	28
22	11	29
23	12	30
		Dec.
24	13	1
25	14	2
26	15	3
27	16	4
28	17	5

MARCH. மார்ச்சு.

கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை பிறக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
March மார்ச்சு.	July. ஜூலை.	Dec. டிசம்பர்
1	18	6
2	19	7
3	20	8
4	21	9
5	22	10
6	23	11
7	24	12
8	25	13
9	26	14
10	27	15
11	28	16
12	29	17
13	30	18
14	31	19
	Aug.	
15	1	20
16	2	21
17	3	22
18	4	23
19	5	24
20	6	25
21	7	26
22	8	27
23	9	28
24	10	29
25	11	30
26	12	31
		Jan.
27	13	1
28	14	2
29	15	3
30	16	4
31	17	5

APRIL. ஏப்ரல்.

கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை பிறக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
April. ஏப்ரல்.	Aug. ஆகஸ்டு.	Jan. ஜனவரி
1	18	6
2	19	7
3	20	8
4	21	9
5	22	10
6	23	11
7	24	12
8	25	13
9	26	14
10	27	15
11	28	16
12	29	17
13	30	18
14	31	19
	Sep.	
15	1	20
16	2	21
17	3	22
18	4	23
19	5	24
20	6	25
21	7	26
22	8	27
23	9	28
24	10	29
25	11	30
26	12	31
		Feb.
27	13	1
28	14	2
29	15	3
30	16	4

MAY. மே.

கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை பிறக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
May. மே.	Sep. செப்.	Feb. பிப்.
1	17	5
2	18	6
3	19	7
4	20	8
5	21	9
6	22	10
7	23	11
8	24	12
9	25	13
10	26	14
11	27	15
12	28	16
13	29	17
14	30	18
	Oct.	
15	1	19
16	2	20
17	3	21
18	4	22
19	5	23
20	6	24
21	7	25
22	8	26
23	9	27
24	10	28
		March
25	11	1
26	12	2
27	13	3
28	14	4
29	15	5
30	16	6
31	17	7

JUNE. ஜூன்.

கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை பிறக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
June. ஜூன்.	Oct. அக்.	March மார்ச்சு.
1	18	8
2	19	9
3	20	10
4	21	11
5	22	12
6	23	13
7	24	14
8	25	15
9	26	16
10	27	17
11	28	18
12	29	19
13	30	20
14	31	21
	Nov.	
15	1	22
16	2	23
17	3	24
18	4	25
19	5	26
20	6	27
21	7	28
22	8	29
23	9	30
24	10	31
		April.
25	11	1
26	12	2
27	13	3
28	14	4
29	15	5
30	16	6

JULY. ஜூலை.			AUGUST. ஆகஸ்டு.			SEPTEMBER. செப்டெம்பர்.		
கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை புடைக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.	கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை புடைக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.	கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை புடைக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
July. ஜூலை.	Nov. நவம்பர்	April. ஏப்ரல்.	Aug. ஆகஸ்டு.	Dec. டிசம்பர்	May. மே.	Sep. செப்.	Jan. ஜனவரி	June. ஜூன்.
1	17	7	1	18	8	1	18	8
2	18	8	2	19	9	2	19	9
3	19	9	3	20	10	3	20	10
4	20	10	4	21	11	4	21	11
5	21	11	5	22	12	5	22	12
6	22	12	6	23	13	6	23	13
7	23	13	7	24	14	7	24	14
8	24	14	8	25	15	8	25	15
9	25	15	9	26	16	9	26	16
10	26	16	10	27	17	10	27	17
11	27	17	11	28	18	11	28	18
12	28	18	12	29	19	12	29	19
13	29	19	13	30	20	13	30	20
14	30	20	14	31	21	14	31	21
	Dec.			Jan.			Feb.	
15	1	21	15	1	22	15	1	22
16	2	22	16	2	23	16	2	23
17	3	23	17	3	24	17	3	24
18	4	24	18	4	25	18	4	25
19	5	25	19	5	26	19	5	26
20	6	26	20	6	27	20	6	27
21	7	27	21	7	28	21	7	28
22	8	28	22	8	29	22	8	29
23	9	29	23	9	30	23	9	30
24	10	30	24	10	31			July.
		May.			June.	24	10	1
25	11	1	25	11	1	25	11	2
26	12	2	26	12	2	26	12	3
27	13	3	27	13	3	27	13	4
28	14	4	28	14	4	28	14	5
29	15	5	29	15	5	29	15	6
30	16	6	30	16	6	30	16	7
31	17	7	31	17	7			

OCTOBER. அக்டோபர்.			NOVEMBER. நவம்பர்.			DECEMBER. டிசம்பர்.		
கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை புடைக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.	கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை புடைக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.	கெர்ப்பம் உண்டான தேதி.	பிள்ளை புடைக்கும் காலம்.	பிரசவ தேதி.
Oct. அக்.	Feb. பிப்ர.	July. ஜூலை.	Nov. நவம்பர்.	March மார்ச்சு.	Aug. ஆகஸ்டு.	Dec. டிசம்பர்	April. ஏப்ரல்.	Sep. செப்.
1	17	8	1	20	8	1	19	7
2	18	9	2	21	9	2	20	8
3	19	10	3	22	10	3	21	9
4	20	11	4	23	11	4	22	10
5	21	12	5	24	12	5	23	11
6	22	13	6	25	13	6	24	12
7	23	14	7	26	14	7	25	13
8	24	15	8	27	15	8	26	14
9	25	16	9	28	16	9	27	15
10	26	17	10	29	17	10	28	16
11	27	18	11	30	18	11	29	17
12	28	19	12	31	19	12	30	18
	March			April.			May.	
13	1	20	13	1	20	13	1	19
14	2	21	14	2	21	14	2	20
15	3	22	15	3	22	15	3	21
16	4	23	16	4	23	16	4	22
17	5	24	17	5	24	17	5	23
18	6	25	18	6	25	18	6	24
19	7	26	19	7	26	19	7	25
20	8	27	20	8	27	20	8	26
21	9	28	21	9	28	21	9	27
22	10	29	22	10	29	22	10	28
23	11	30	23	11	30	23	11	29
24	12	31	24	12	31	24	12	30
		Aug.			Sep.			Oct.
25	13	1	25	13	1	25	13	1
26	14	2	26	14	2	26	14	2
27	15	3	27	15	3	27	15	3
28	16	4	28	16	4	28	16	4
29	17	5	29	17	5	29	17	5
30	18	6	30	18	6	30	18	6
31	19	7				31	19	7

பொதுவாக முந்திப்பிந்தி கெர்ப்பம் பிடிப்பதும், பிரசவம் ஆகிறதும் சொற்ப வயதுள்ளவர்களாயிருந்தால் சீக்கிரத்திலும், ஜாஸ்தி வயதுள்ள ஸ்திரீ புருஷர்களாயிருந்தால் தாமதித்து கெர்ப்பம் பிடித்து குறிப்பிட்ட தேதிக்கு பிந்தி பிரசவிப்பார்கள் என்று அறியவும்.

வயிற்றில் குழந்தை இறந்தால் குறிப்புகள்.

(1) அடிவயிறு கனத்து கல்போல் இழுக்கும், (2) வயிறு குளிர்ந்து போகும், (3) கொஞ்ச விறையல் தோணும், (4) குழந்தை புரளமாட்டாது, (5) வயிறு உறுதியாயும் உருண்டையாயும் தோணுவது நீங்கி பதிலாக வயிறு தொங்கலாய் சப்பட்டையாய்த்தோணும், (5) புரண்டு படுத்தால் ஒருபக்கமிருந்து மறுபக்கம் புரண்டு கல்போல் விழுவதாகத் தெரியும், (7) தொப்பின் வெளியே தள்ளிக்கொண்டிருந்தது உள்ளே இழுத்து குழி விழும், (8) வயிறு சிறுத்து தெரியும், (9) மார் வற்றி தொங்கட்டமாய் மறிவரும், மாரில் பாலில்லாமல் மறைந்துபோம், (10) கண் குழிந்து கருவளையமிடும், (11) ஆயாசமும், சோர்வும் தோணும், உடனே டாக்டரைக் கூட்டிக்கொண்டுவந்து பிரயத்தனங்கள் செய்யவேண்டும்.

கெர்ப்பமும், உதிரமும்.

* சில கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு கெர்ப்பத்தோடே மாதமாதம் கொஞ்சம் விலக்கம் காணும். இதைப்பற்றி பயமில்லை.

சில கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு 7-வது 8-வது மாதத்தில் வெகுவாய் உதிரம் காணும். இரண்டொரு நாளில் மறைந்து பின்பு 10, 15 நாட்களுக்கொருதடவை சிக்கிரமுதலாய் உதிரம் காணும். சிலர் இதில் மரிப்பதும் உண்டு. இதன் காரணம் யாதெனில்: நஞ்சுக்கொடியானது கெர்ப்ப வாசலில் உற்பத்தியாகி இருப்பதுதான். கெர்ப்பப்பை விரிய விரிய அதன் ஒட்டுவிட்டு உதிரம் பாயும், இப்படி ஜாஸ்தியான உதிரம் கண்டால் உடனே டாக்டரைக் கொண்டுவந்து பிரசவம் செய்யவேண்டியது. 400, 500-ல் ஒருவருக்குத்தான் இப்படி சம்பவிக்கும். படுக்கையிலே இருக்கவேணும்.

கெர்ப்பமும், வலிப்பும்.

மலம்-நீர் குறைந்து வந்தாலும், முகத்தில்-தேகத்தில் வீக்கம் தோன்றினாலும், இந்த குறிப்புகள் தோணுவதிருந்து குறியில் அரிப்பு அல்லது எரிச்சல் அல்லது நீர் விடும்போது எரிச்சல் தோன்றினாலும் இவ்வித குறிப்புகளை முன் ஜாக்கிரதையாக கவனித்து நீரை சோதித்து உடனே நீர்-மலப்பிரியவும் அடிக்கடி ஒழுங்கு செய்துகொள்ளவேண்டியது. தவறி கவனியாமல் விட்டால் வலிப்பு வந்துவிடும். பிரசவமும் காலத்திற்கு முந்திக்கொள்ளும் — பிராணகண்டமாயிருக்கும் பிரசவமாயிருந்தால் மேற்சொல்லிய சகல குணங்களும் மகா கெடுதல். முகத்தில் வீக்கமிருந்தாலும், நீர் குறைந்தாலும் மாம்சம் சாப்பிடவே கூடாது.

சாதாரண பிரசவம்.

பிரசவத்திற்குரிய குறிப்புகள் ஆரம்பித்தவுடனே நாம் ஒரு பிரயத்தனமும் செய்யக்கூடாது. மலத்தைக் கழிக்கக்கூடிய பிரயத்தனம் ஒன்று மட்டும் செய்துகொள்ளவேண்டியது. பிரசவம் சுலபமாய் ஆகும். சிலஜனங்கள் வலுக்கட்டாயமாய் முக்கி தவிக்கிறதுண்டு. இது ரொம்ப கெடுதல்.

குரு மாத்திரை, பைல் பில்ஸ், கோரோஜனை மாத்திரை இவைகளை உபயோகம் செய்யலாம்.

பன்னீர்க்குடம் உடைந்து பிரசவவலி 4, 5 மணி நேரமாய் சின்னம் போயிருந்தால்மட்டும் உடனே டாக்டரை கூட்டிக்கொண்டுவந்து யோசிக்க வேண்டியது.

ஸ்ரீ தலைப்பிள்ளைகளுக்கு ஒரு நாள், இரண்டு நாள்கூட வாதைப்படுவார்கள். பன்னீர்க்குடம் உடையாதவரை பயமேயில்லை.

பிரசவமானபின் ஸ்திரீகள் கைக்கொள்ளவேண்டிய காரியங்கள்.

ஆகாரம்:—முதல் 4 அல்லது 5 நாட்களுக்கு காய்ச்சலில் படுக்கையாய் இருக்கும் மற்ற வியாதியஸ்தருக்கு என்னென்ன ஆகாரம் எப்படி எப்படி கொடுப்போமோ அப்படிதான் கொடுக்கவேண்டியது. ரவைகஞ்சி, காப்பி, பால், ரொட்டி, குழயபொங்கின சாதம் ஒரு பிடியும், கொஞ்சம் தண்ணீரும் இப்படிப்பட்ட ஆகாரங்கள்தான் பிறந்த தினமும் முதல் கொடுக்கலாம். ரொம்ப பெலகீனமான வியாதியஸ்தருக்கு கோழிக்குஞ்சு பிராத்து, மட்டன் பிராத்து, நடைக்கறி பிராத்து செய்துகொடுக்கலாம். 4 நாள் ஆனபின் பிறபாடு வழக்கம்போல் சூடான ஆகாரங்களைச் சாப்பிட்டு வரவேண்டியது.

சுத்தம்:—பிரசவித்த அறை வெகு சுத்தமாய் யாதொரு நாற்றமில்லாமல் இருக்கவேண்டும். தினம் இரண்டு மாத்து கட்டிக்கொள்ள ஒன்றும், விரிப்புக்கு ஒன்றும் இருக்கவேண்டும். நீருக்குப் போகும்போதெல்லாம் பிரசவித்த பாகங்களையெல்லாம் நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். வெந்நீர்தான் உபயோகம் செய்யவேண்டும். சுத்தமே பிரதானம். சுத்தமிருந்தால் வயிறு பழுக்காது, துர்நாற்றமுண்டாகாது, ஜுரம், ஜன்னி வரமாட்டாது. தினம் மலத்தை ஆகப் பார்க்கவேண்டும். இதற்கு தரு பைல் பில்ஸ் பிரயோஜனமானது கைகண்டது.

படுக்கை:—மல்லாக்கத்தான் படுக்கவேண்டும். ரொம்பவும் சரிந்து படுக்கவேகூடாது. கெர்ப்பப்பையானது பெரிதாயிருந்து சுருங்கிவரும் போது ஒருபக்கம் புரண்டு சரிந்துவிட்டால் அதை திருப்புவது பிரயாசையான காரியமாகிவிடுகிறது. சிலருக்கு அதுமுதல் கெர்ப்பம் தங்காமலேகூட போகிறது. சிலர் வயிற்றின் அடிபாகத்திற்கு துணிகளைச் சுற்றி துண்டை கொடுத்துக்கொண்டு கெர்ப்பப்பை ஒதுங்காதபடி வெகு ஜாக்கிரதையாய்ப் படுக்கிறதுண்டு. இப்படி 1 வாரம் பத்திரமாய் படுத்துக்கொள்வது உத்தமம்.

பிரசவத்திற்குபின் வரும் காச்சல்.

(1) பால் காச்சல்: இது சாதாரணம்.

(2) விஷ காச்சல்: பின்வரும் குணங்களை கவனிக்கவும்.

பிரசவத்திற்குபின் காச்சல்.

3 முதல் 5 வது நாட்களுக்குள் துவக்கம்: பிடரிவலி, குளிருடன் காச்சல், தலைவலி, மிகுதியான தாகம், நாக்கு வரட்சி, நாக்கில் கருப்பு, மலக்கட்டு, பின்பு வயிற்றோட்டம், அழுக்கு நிறமென்று கின்று தண்ணீர் போல் வரும், அதில் மிகுதியான பெருங்கு நாற்றம், வயிற்றில் அழுக்கினால் வலி, தொட்டாலும் வலி, வயிற்றில் காற்றடைப்பு, மார் வற்றி பால் மறைந்துபோகும். கண்டிப்பான காச்சல் இருந்து ஒரு வாரத்திற்குள் மரணம். ஆனால் 10 நாட்களுக்குமேல் போனால் கொல்லாது.

சிகிச்சை:—உடனே கெற்பப்பையை தினம் 2 அல்லது 3 தடவை தண்ணீர்விட்டு கழுவ ஏற்பாடு செய்யவேணும். ஒவ்வொரு ஆகாரத்துடனும் 2 கரண்டி பிராந்தி அல்லது சாராயம் கொடுக்கவேணும். தலையில் ஐஸ் கட்டி அல்லது துணியை தண்ணீரில் நனைத்து நெற்றியில் விடாமல் போட்டுவரவேணும். மற்ற மருந்துகளும் கொடுக்கவேணும். டாக்டரைக் கொண்டு பிரயத்தனங்கள் செய்தல் நல்லது.

ஸ்திரீகளுக்கு மிகவும் அருமையான மருந்து நம் குரு சந்தான சொர்ணம் என்று அறியவும்.

வெள்ளை படுத்தல், ஒழுங்கீனமான மாத விலக்கம், சூதக வயிற்றுவலி சகலத்திற்கும் ரொம்ப அருமையானது.

[illegible] மலடி என்று சொல்லும் ஸ்திரீகளின் வாயை அடைக்கிறது சந்தான சொர்ணம்.

யாவருக்கும் உபயோகமான சில வைத்திய குறிப்புகள்.

1. **Acne.**—முகத்தை கெடுக்கிற பருக்கள். இது நெஞ்சு, முதுகு, தோள்பட்டைகளிலும் உண்டாகும். இது சாதாரணமாய் ஜீரணக்கருவிகளில் சீர்கேடு உண்டாவதனால் உண்டாகலாம். 15 முதல் 21 வயதுவரை தான் மிகுதியாய் உண்டாகிறது. ஸ்திரீகளுக்கு விலக்கத்திற்கு இரண்டு மூன்று தினங்களுக்கு முன்னும் உண்டாகப் பார்க்கலாம்.

நிவாரணம்.—ஜீரணக்கருவிகளின் தொந்தரவை மாற்றவேணும். நல்ல சோப்பு வைத்து முகத்தைக் கழுவவேணும் அல்லது கிளிசரைன், கெந்தகம், சாராயம் முதலான மருந்துகள் சேர்த்து போட்டுவந்தால் நிவர்த்தியாகும். இவைகளில் கட்டுபடாவிட்டால் டாக்டருக்கு தெரிவிக்கவும். முகப்பரு மருந்து ஒன்று இருக்கிறது அனுப்பலாம்.

2. **Alopecia.**—வட்டம் வட்டமாக தலைமயிர் கொட்டிப்போய் வழுக்கையிருக்குதல். இது நரம்புகளின் பெலவீனத்தால் மயிர்காம்புகளுக்கு பெலன்குன்றி இப்படியாகிறது. பூச்சி வெட்டினாலும் இப்படியாகும். இதற்கு அந்த இடத்தில் சில மருந்துகள் போட்டு, உள்ளுக்கு நரம்பு பெலவீனத்தை மாற்றக்கூடிய மருந்துகள் சாப்பிட்டால் சுகமாகும். பிரமதண்டு என்ற மூலிகையின் பால் அடித்தால் மயிர் வளரும். அதற்குரிய டானிக்கு மருந்துகள் சாப்பிடவேணும். குருகழிம்பு, ஜீமா இவைகளை வைத்து தேய்க்க மயிர் முளைக்கும்.

3. **Anaemia.**-(எனிமியா) தேகத்தில் ரத்தக்குறைவாயிருந்தால் இப்பேர் சொல்லப்படும். இது உண்டாகிற காரணம் சரியான சாப்பாடு அல்லது போதுமான சாப்பாடில்லாத குறை அல்லது சுத்த ஆகாயகுறைவு, மலக்கட்டு இவைகளே. இந்த வியாதி பொதுவாய் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு அதிகம். சுவாத்திய குறைவுள்ள வீட்டில் பெண்களுக்கு இது ஏற்படும்.

குறிப்புகள்:— தேகம் வெளுத்திருக்கும், உதடு, கண்பட்டை, நகக்கண், இவை எல்லாம் வெளுத்திருக்கும். களைப்பு, பெலவீனம் தோற்றம். படபடப்பு, தலைவலி, முதுகுவலி, நெஞ்சில் வலி இருக்கும். நிவாரணம்: மேற்சொல்லிய காரியங்களை கவனித்து நிவர்த்தி செய்யவேணும். நல்ல ஆகாரம், இரும்பு சத்துக்கள் சேர்க்கவேணும். டாக்டரையும் யோசித்துக்கொள்ளலாம். இது ஓர் விஷ பூச்சியினால் உண்டாகிறதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். அதற்கு அலாதியான மருந்து இருக்கிறது. குருமருந்துசாலைக்கு எழுதவும்.

4. **Angina.**—இருதயாசயத்தில் திடீரென்று உண்டாகும் கவ்வல். இடதுபக்கம் நெஞ்சக்குள்தான் இருதயாசயம் இருக்கிறது. இது மிகவும் இம்சிக்கிற வியாதி. மூச்சுமுட்டி குலையில் வலியுண்டாகி மரண அவஸ்தை செய்யும் பயங்கரமான வியாதி. திடீரென்று உயிர்போம்.

பரிகாரம்.—ஜீரணசக்தியை எப்போதும் சரிபார்த்துவரவேணும். அமில்லைட்ர்ஸ், ஸைட்ரேட் ஆப் பிஸ்மத் இவ்வித மருந்துகள் ஆச்சரியமான குணத்தைக் கொடுக்கிறது. இவ்வியாதி அடிக்கடி உண்டாகிறவர்களின் கைவசம் இந்த இரண்டு மருந்துகளும் இருக்கவேணும். வயற்றின் உள்ள வாய்வினாலும் இவ்வித வலி வரும். அது பொய் சூலநோவு. இது மலசுத்தி ஒழுங்கானால் போய்விடும். பரிகாரம்:—வாய்வுக்குறிய மருந்து சாப்பிட்டால் சுகம் ஆகும். மேற்சொல்லிய மருந்துகள் கைவசம் எப்போதும் இருக்கவேணும். ஆபத்துக்குதவும் மருந்து.

5. Anus.—மலத்துவாரம். இதுதான் குடலின் கடைசி அந்தம். இதில் அநேக தொந்தரவான வியாதிகள் வரக்கூடிய இடம். அதாவது பவுத்திரம், சிரங்கு, வெடிப்புகள், அண்டி தள்ளல், மூலமுளைகள், புண்புரைகள் முதலானவை உண்டானால் ரொம்ப இம்சைகளுண்டாகிறது. மேற்பட தொந்தரவுகளின் அஜீரணம், மலப்போக்கு, ஆசனக்கடுப்பு, தேகம் கொட்டுதல், சர்க்கை, ஜுரம் உண்டாகி. மரண வியாதியை உண்டாக்கிவிடுகிறது.

6. Aptha.—வாயில் வெள்ளைப்பூக்கள்போல் உண்டாகும் ரணங்கள். இது வயற்றிலுள்ள சிற்கோட்டை காண்பிக்கிறது. இது மிச்சமாய் சிசுக்களுக்கு வரப்பார்க்கலாம். வயதானவர்களுக்கு சாவுமுன் இப்படிப்பட்டவைகள் உண்டாவதுண்டு. பரிகாரம்:—போராக்ஸ் (பொரிகாரம்) அதில் வைத்து தேய்க்கவேண்டியது. மற்ற சிற்கேடுகளையும் கவனித்து அதற்குறிய பரிகாரங்கள் செய்யவும். சிசுக்களுக்கு லேசாய் சுகமாகிவிடும்.

7. Asthma.—இது மந்தாரகாசம் என்று பெயர். நுரையீரலின் குழாய்களில் உண்டாகும் வியாதி. மூச்சுவிடமுடியாமல் திடீரென்றும், பூனைக்குரல்போலும், வாத்திய இசைக்கல்போலும் சப்தத்துடன் இருமலும், மூச்சுமுட்டலும் உண்டாகும். படுக்க சாத்தியப்படாது. மூச்சுமுட்டல்தான் ரொம்ப இம்சையாயிருக்கும்.

பரிகாரம்:—ஜீரணசக்தியை சரிபார்த்து அதற்கு பரிகாரம் செய்யவேணும். வெடியுப்பை புகைக்கவேணும், ஊமத்தம் பூ புகை பிடிக்கலாம் அல்லது குளோரபாரம் என்ற மருந்தை துணியில் பிடித்து சுவாசிக்கலாம். பெல்லடோனா ருடம், அபின் சம்பந்தமான தைலங்களை நெஞ்சில் தடவி ஒத்தனமிடவும். ஆஸ்த்மா நிவாரகம், ஈஸ்வரசிலி வேண்டும் சாப்பிடவேணும். சாப்பிட்டதும் சுகமாகும். தானே பக்ஷம் கல்லது.

8. Bed.—படுக்கையானது வாலிபருக்கும், சுகதேகிகளுக்கும் உறுதியாய் இருக்கலான படுக்கையாக இருக்கவேணும். பெலவீனமுள்ளவர்களுக்கும், விருத்தாப்பியருக்கும் வெகு மெதுவாயிருக்கவேணும். விருத்தாப்பியர்களுக்கு அப்போதுதான் வேண்டிய உஷ்ணத்தைக் கொடுக்கும்.

9. Bed Room.—(படுக்கை அறை) சுகமான காற்றோட இருக்கவேணுமானால் இரவும் பகலும் காற்றோட்டவசதியாயிருக்கவேணும். படுக்கை அறையில் அதிக சாமான்கள் இருக்கக்கூடாது. ஜன்னல்களில் யாதொரு சாமானும் இருக்கக்கூடாது. தற்காலத்தில் இதை முக்கியமாய் கவனிக்கவேணும். காற்றோட்டவசதி இல்லையானால் அநேக வியாதிகளை உண்டாகும்.

10. Bile.—பித்தம். பித்தத்தை உற்பத்தி பண்ணும் ஈரல். (குரு ஈரல்) சரியாய் வேலை செய்யாவிட்டால் பித்தம் உடம்பில் தங்கி குணபேதமுண்டாகும். பித்தம்தான் சாப்பிடும் கொழுப்பு, வஸ்துக்களை ஜீரணம் பண்ணும். மலக்கட்டு, பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும். பித்தமானது கிரோகிதத்தையும் கெடுக்கும். இப்படிப்பட்ட பித்த தொந்தரவுகளுக்கு டாக்டர் கம், போடாபிலின், காலமெல் இப்படிப்பட்ட மருந்துகளை உபயோகிக்கவேணும். (குரு பித்த மாத்திரையையும் கவனிக்கவும்.)

11. நாய்கடி, மற்ற மிருகங்களின் கடிகள்:-கடிபட்டவுடனே தண்ணீர் ஊற்றி உடனே நன்றாய் கழுவவேண்டும். கயறு போட்டு கடிக்கு மேலும் கீழும் கட்டவேண்டும். பின்பு கடியை காஸ்டிக்குச்சியால் சுட வேண்டும். காடிக்காரம் அல்லது பழுக்க காய்ந்த இரும்பால் சுடலாம். பாம்புகடியாயிருந்தால் அந்த இடத்தை வட்டமாய் ஆழமாய் அறுத்து எடுத்து விடுவது நல்லது. அதன்பின் மருந்துகளும் வைக்கலாம், பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனீஸ், விஷமைகள், காடி இவைகள் நல்லது. ரத்தத்தை கசக்கி பிழிந்துவிடவேணும்.

12. Bronchitis.—இது நுரை ஈரல் குழாயிலுள்ள ஜலதோஷம் அல்லது ரணவேகம். இது லேசாய் போவதுமுண்டு அல்லது காச்சல் முதலானது உண்டாகி பெருங் கஷ்டத்திற்குள்ளாகும். அதன் குணங்கள்: இருமல், சளி, மூச்சுவிட சற்று வருத்தம் இவைகளே. வேறு வியாதிகளுடன் சம்மந்தப்பட்டு வந்தால் ரொம்ப கண்டிப்பான வியாதியாகிவிடும். இது கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உள்தாவி நிமோனியா என்ற கபவாதஜுரமாயுமாகிவிடுவதுண்டு. நிமோனியா ஓர் மோசமான வியாதி.

நிவாரணம்:—நெஞ்சில் ஒத்தனங்கள், போல்டீஸ்கள் போடவேணும். உள்ளுக்கு இப்பிகாக், ஆண்டிமோனியல் உவயின், காச்சலுக்கு டையபோரெட்டிக் (Diaphoretic) மருந்துகள் கொடுக்கவும். தண்ணீர் போன்ற நல்ல ஆகாரங்கள் அடிக்கடி கொடுக்கவேணும். மலசுத்தி தாராளமாய் இருக்கவேணும். (குரு மாத்திரை, பைல் பில்ஸ் அல்லது ஜெலத் சால்ட்டு, குரு தைலம் இவைகளை கவனிக்கவும்.)

13. Cancers.—இது கெட்டியான (hard) கழலையாக வெகு காலிருந்து பின்பு புண்ணாகி, புத்தாகி உயிரைக் கொல்லக்கூடிய வியாதி. இது அநேகமாய் குடும்ப வாரியாயுண்டாகிறது. ஸ்திரீகளுக்குத்தான் மிச்சமாய் உண்டாகப் பார்க்கலாம், வயதும் 30க்குப்பின்தான். அவ்வித கழலைகளை துவக்கத்தில் சரிவர எடுத்துப்போடுவதுதான் உத்தமம். காலபட்டால் எடுத்தாலும் திரும்ப உண்டாகிவிடும். இவ்வியாதியை மருந்துகளினால் சவுக்கியம்பண்ண வெகு பிரயத்தனங்கள் செய்கிறார்கள்,—கூடவில்லை.

14. Carbolic Acid.-கர்பாலிக் ஆசிட் இது புண்களுக்கு ரொம்ப சிறந்த மருந்து. ஆசிட் ஒரு பங்கும், எண்ணை 15 or 10 பங்காக கலந்து போடவேணும்.—இது கர்பாலிக் ஆயில் என்பது, அல்லது தண்ணீரில் கலந்தால் 1-க்கு 40 பங்காக கலந்து உபயோகிக்கலாம்.—இது கர்பாலிக் லோஷன். இவை புண்களுக்கு ரொம்ப பிரயோஜனமான மருந்து.

23. **Eczema.**—இது தேகத்தின் தோல் வியாதிகளில் ஒன்று. சிரங்குப்பான் என்று சொல்லப்படும். கை, கால், விரல்கள், காதுகடைகளில், பின்னும் தேகத்தின் பல பாகங்களின் மடிப்புள்ள இடங்களிலும் வரும். இது குழந்தைகளுக்கு அதிகமாய் வருகிறது. ரத்தத்திலுள்ள விஷம் பலம் கக்குகிறது. அரிப்பும், நீர்வடிதலும், எரிச்சலும் கொடுக்கிறது. பிள்ளைகளுக்கு உக்கிரம் தாய்ந்து சமையமும், குழந்தைக்கு மிக்க வருத்தமும் கொடுக்கிறது. டார் சோப்பு (Tar Soap) வைத்து சுத்தம் பண்ணவேண்டும். சாப்பாட்டு விஷயமாய் ரொம்ப கவனமாயிருக்கவேண்டும். காரமான பதார்த்தம், வாய்வு பதார்த்தம் தள்ளவேண்டும். உப்புக்கண்டங்கள், கருவாடு, மீன், புளிப்புள்ள பதார்த்தங்கள், பல பழங்கள், கிழங்கு வகைகள் பூராவும் தள்ளினால் சொஸ்தமாகும்.

24. **Emaciation.**—தேகத்தின் சதையும், கொழுப்பும் வற்றி எலும்பும் தோலுமாய்ப் போகுதல். இக்குணம் சில எலும்புருக்கி வியாதிகளால் ஏற்படுகிறது; மரணத்தையும் வருவிக்கிறது. காரணமில்லாமல் தேகம் மெலிவதானால் சொஸ்தம் சுலபமாய் பண்ணலாம். தக்கதேற்ற மருந்துகளும், ஆகாரமும் சரிபார்த்து கொடுத்தால் போதுமானது. தேகத்தை வளர்க்கும் மருந்துகள், காட்லிவர் ஆயில், பால்பான் சேர்த்த மருந்துகள், வெல்லங்கள், இன்னும் சில டானிக்குகள் கொடுக்கலாம்.

எலும்புருக்கி நோய்கள்:— க்ஷயரோகம், க்ஷயம், மேக ஜுரம், குன்மம், கிராணி, சோகை வறட்சி &c., &c.

25. **Enema.**—தண்ணீரை ஆசனத்தின் வழியாக அடித்து மலத்தை வெளியேற்றும் முறை. இது அநேக அவசரங்களுக்கு செய்யத் தக்க முறை. குழந்தைகளுக்கும், பாலர்களுக்கும் செய்யலாம். வயிற்றுக்கடுப்பு, மலக்கட்டு, மூலத்தின் இவைகளுக்கு இப்பிரயோகத்தினால் குணமுண்டாகும். வாய்வழியாக கொடுக்கக்கூடாத மருந்தை ஆசனத்தின் வழியாக செலுத்தினால் வாய்வழியாக சாப்பிட்டதுபோலவே குணம் கொடுக்கும். மன்னோப்பிடிப்புள்ள வியாதிகளுக்கு ஆசனத்தின் வழியாக, பால், முட்டை, குப்பு இவைகளைக் கொடுத்தால் உயிரைக் காப்பாற்றலாம்.

26. **Fainting.**—மயக்கம். இது உண்டாகும் காரணங்கள்: திகில் சேர்ந்துண்டாகும் திகில், ரத்தம் வெளியேறுவதால், சந்தோஷ தொந்தரவால், அதிக வயிற்றோட்டத்தால், ஆகாரமில்லாததால் உண்டாகலாம். அந்த சமயம் முகம் வெளுத்து தன் அறிவில்லாமலிருக்கும். தேகம் குளிர்ந்து, பிசுபிசுப்பாய் கை கால்கள் செத்ததுபோலிருக்கும். அப்படி சமயத்தில் வியாதியஸ்தனை தலையணை இல்லாமல் படுக்கவைத்து உடைகளை அவிழ்த்துவிட்டு முகத்தில் தண்ணீர் அடிக்கவேண்டும். காற்று விடலாம். வெங்காயம், வெங்காரமும் மூக்கில் பிடிக்கலாம். உள்ளே அம்மோனியா, பிராந்தி கொடுக்கலாம். லைட்கேட் ஆம் அமில் என்ற மருந்து கிடைக்குமானால் 2 சொட்டை துணியில் வைத்து முகரும்படி செய்தால் ஆச்சரியமாய் மயக்கம் விடும். உப்பிட்ட அரிசி தண்ணீர், சோட்டி வறுத்த தண்ணீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் 10 நிமிஷத்திற்கொருதரம் கொடுக்கவும்.

27. **Green sickness.**—வாலிபஸ்திரீகளுக்கு வரும் ரத்தக்குறைவு பலவீனம். அநேகமாய் மலப்பிரவர்த்தி தினம் போகாமல் 3 or 4 நாளைக்கு ஒருதரம் போகிற வழக்கத்தினாலேயும் வெயில், சுத்த ஆகாயம் இல்லாமல் அறை வீட்டுக்குள்ளேயே வசிப்பவர்களுக்குதான் உண்டாகிறது. இதைக் கவனித்து அதற்குரிய பக்குவங்கள் செய்யவேணும். சுத்த ஆகாயத்தில் வெளிச்சமான இடத்தில் குடியிருக்கவேணும். படுக்கை அறை வெகு காற்றோட்டமாயிருக்கவேணும்.

23 **Piles.**—இது மூலத்தின் அடிப்பாகத்தில் கனத்து வெளியே தள்ளும் நரம்பு முடிச்சுகளே. இதுவே மூலமுளை என்பது. இம்முடிச்சுகள் சில சமயங்களில் வலியெடுத்து வீங்குவதுண்டு. இது அநேகமாய் மலக்கட்டினால், அதிகநேரம் உட்கார்ந்து வேலைசெய்கிறவர்களுக்கும் வரும். வெளிமூலம்-உள்மூலம்-ரத்தமூலம்-சீழ்மூலம் என பலவிதமுண்டு.

29. **Palpitation.**—நெஞ்சு படபடப்பு. இது மிச்சமாய் ஸ்திரீகளுக்கு உண்டாகிறது. கர்ப்ப சங்கையாய் இருக்கும் காலங்களில்தான் அதிகம். வயிற்றிலுள்ள வாய்வு தொந்தரவினாலும், மனக்கவலையினாலும் உண்டாகிறதாகவும் கண்டிருக்கிறார்கள். அவ்வித தொந்தரவுகளைக் கவனித்து மருந்து செய்தால் நெஞ்சு படபடப்பு சுகமாகும்.

30 **Heart burn.**—குலை எரிவு, குலைவலி, வயிற்றில் தொண்டையில் எரிவு இவ்வித குணங்களைக் காண்பிக்கும். இது வயிற்றிலுள்ள அஜீரணம், வாய்வு இவைகளின் ஓர் குறிப்பே. இது கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு அதிகமாய் வருவதுண்டு. சோடா, மற்றும் உப்பு சத்துக்கள் சாப்பிட்டு சமயசாந்தி செய்யவேணும். ஆகார விஷயத்தை கவனிக்கவேணும். புளிப்பான பதார்த்தங்கள், இனிப்பு பதார்த்தங்கள், வாய்வு பதார்த்தங்கள், வழக்கமில்லாத ஆகாரங்களை நீக்கவேணும். இது அவரவருக்கே இன்னின்ன பதார்த்தங்கள் தள்ளவேணுமென்று தெரியும். இது குலையிலுள்ள வியாதியல்ல. (குரு டைஜெஸ்டிவ் பவுடர் இது ஓர் நல்ல மருந்து.) இன்னும் பல மருந்துகள் இருக்கிறது—எழுதலாம்.

31. **Hernia.**—இதற்கு ரப்சர் என்று பெயர். குடலின் சில பாகங்கள் சில மெல்லிதான, பலவீனமான இடங்களின் வழியாய் வெளியே தள்ளுகிறது. இது அதிகமாய் குதிப்பதினாலும், கனத்த பாரங்களை தூக்கி நாசக்குவதினாலும், வயிற்றுக்கடுப்பு, பெலத்த சீக்கடுப்புகளில் அதிகமாய் முக்குவதினாலும் தேகத்தில் இயற்கையாய் அமைந்த துவாரங்கள் பெருத்துக்கொண்டு குடல் வெளியேறுகிறது.

இதன் ஸ்தானங்கள்: தொப்புளில்-அரையில்-பீஜத்திற்குமேலாக-பீஜத்திற்குள்ளும்-மேல்தொடை மடிப்பிலும் உண்டாகலாம். குணங்கள்: படுத்தால் அல்லது அமுக்கினால் குர்கு என்ற சப்தத்துடன் உள்ளேபோய் விடும். வாய்வுகட்டு என்று சொல்லுவார்கள். ஆனால் இது குடலே. ஆரம்பத்திலேயே பெல்ட்போட்டு குடல் வெளிவராமல் அமுக்கிக்கொண்டால் காலடியில் சுகமாகிவிடுகிறது. நாள்பட்டால் அப்படியேதான் தள்ளிக்கொண்டிருக்கும், வலியும் பெரிதுமாகும். இதற்கு ஆயுசுபரியந்தம் பெல்ட் போட்டுக்கொள்ளலாம் அல்லது அது வெளிவரும் துவாரத்தை தைத்து

துவாரத்தை அடைத்துப்போடலாம், (Operation) இதற்கு அநேகர் தெரியாமல் மருந்தைக்கு விருப்பான காசுபோட்டு செலவுசெய்து மருந்து சாப்பிடுகிறார்கள். உள் மருந்துகள் ஒரு போதும் சுகம் ஆகாது— அறிந்துகொள்ளவும்.

32. Hydrophobia.—இது வெறிநாய்-வெறியுள்ள குரங்கு-கழுதை-நரி-பூனை இவை கடித்தால் உண்டாகும் ஜன்னி கடித்த புண் சட்டென்று ஆறி, பின் வெகுகாலம் கழித்து இவ்வித ஜன்னி கண்டு உயிர்போம். தண்ணீரைக்கண்டால் ஒர்வித சத்தம், வலிப்பும் வந்துவிடும். ஒருவித ஆகாரமும் வாயில் செல்லாது. இவ்வித கடிகளை கடிபட்ட கிகிசசெய் தண்ணீர்விட்டு கன்றாய் கசகி தேய்த்து கழுவிவிடவேணும். அப்போது அநேகமாய் தப்பிக்கொள்ளலாம் பின்பு காரமருந்தால் அல்லது பழுக்க காய்ச்ச இரும்பால் சுடவேண்டும். கடித்த மிருகம், நாய் இவைகளை உடனே கொல்லாமல் ஒருவாரம் வரை கட்டிவைத்து வெறி இருக்கிறதாவென்று பார்த்து பின்பு கொல்லவும் வெறி நாயானால் உடனே குன்றுருகும் போகவும். மற்றபடி பயப்படவேண்டியதில்லை.

33. Hysteria.—இது ஓர் வேடிக்கையான வியாதி. முக்கியமாய் ஸ்திரீகளுக்குதான் உண்டு. குககாய்விஷயம், நாடல் வாய்விஷயம் உண்டாகும் வலிப்பு, பேச்சு மூச்சற்று கிடத்தல், பேய் பிடித்ததுபோல் ஆடல், பாடல், நியாத ஏப்பம், இன்னம் கினைத்தெல்லாம் வியாதியாய் தோணும் தோற்றம். கினைத்தவுடன் போய்விடவும் செய்யும்.

(சந்தான சொர்ணம் என்ற மருந்தை கவனிக்கவும். டாக்டருக்கு விபரம் தெரியப்படுத்தவும்.) நல்ல மருந்துகள் இருக்கிறது. விபரமாய் குறிப்புகள் எழுதவும்.

34. Infants.— சிசுக்கள்:—சிசுக்களுக்கும் போதுமான அளவு இருக்கவேணும். அதற்கேற்ற உடுப்புகள் போட்டுக் கொள்ளவேணும் தாய்ப்பால்தான் அதற்கேற்ற ஆகாரம் இல்லாவிட்டால் மாட்டுப்பால்: அதுடன் சுத்த ஆகாயம், நல்ல வெளிச்சம் வேண்டியது. தூக்கத்திலிருந்து ஒன்றொன்றெழுப்பக்கூடாது. தூங்கவேண்டியகாலம், காரணம் முன் நிதியாயத்தில் பார்க்கலாம். குழந்தைகள் அதிக தொந்திரவு பண்ணி அழுதால் காரணம் என்னவென்று யோசனையுடன் கண்டுபிடிக்கவேணும். நல்ல பழக்க ஒழுக்கங்களுடன் பிள்ளைகளை வளர்க்கப்பார்: தினம் மலம் கழிய வழிபார்க்கவும். கொஞ்சம் ஒழுங்கீனமாயிருந்தாலும் அதனை கவனிக்காவிட்டாலும் பாதகமில்லை. கடுமையான வயற்றோட்ட மருந்துகள் அதிகமாய் பெலத்தை குறைத்துவிடும்.

35. Mastication.— சவைத்தல்: சாப்பாட்டை சவைத்துதான் சாப்பிடவேண்டும். எதையும் சவைக்காமல் விழுங்கக்கூடாது. ஒரு வாய் சாதத்தை 32 தடவை சவைக்கவேணும். அப்போது வயசு 100 என்பது இங்கிலீஷ் பழமொழி. கல் சோத்தில் "சொறுக்கதின்றால் 100 வயசு" என்பதும் இதுவே.

36. தண்ணீர் குடித்தல்:—தண்ணீர்-சாப்பிடும்போது எது குடித்தாலும் சப்பி இரண்டு மிடறாக நிறுத்தி நிறுத்தி குடித்தால் ரொம்ப சுகம் உண்டு. (ஆனால் வாய்புண், இருமல், க்ஷயம் இன்னும் மற்ற வியாதியஸ்தர்கள் குடித்த பாத்திரத்தில் நாம் வாய் வைத்து குடியாதிருப்பது நலம்.)

37. Miscarriage.—பூரண கெற்பத்துக்குமுன் பிள்ளை காயில் விழுந்துவிடுதல். இது யாதொரு முன்தோற்றமில்லாமல் சிலருக்கு வெளியேறிவிடும். சிலருக்கு கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் உதிரம் தோணி பின்பு பெருவாரி உதிரம்பட்டு வருத்தப்பட்டு விழும். உதிரம் தோணினதும் உடனே அசையாமல் மூன்று நாளைக்குப்படுத்துக்கொள்ளவேண்டும். தூக்கம் வரக்கூடிய மருந்துகள் சாப்பிட்டுக்கொண்டு நன்றாய்த் தூங்கவேண்டும். பின்பு கெற்பப்பையை அமைதல் படுத்தும் மருந்துகளை தவறாமல் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு தரம் உண்டானால் திரும்ப திரும்ப காய் விழப் பார்க்கும். இது சகஜம். [டாக்டரையும் கலந்து கொள்ளவேண்டும்.]

38. குழந்தைகளுக்கு மலம் கழியும் மருந்துகள்:—கிரிகரின் பவுடர், விளக்கெண்ணெ, ஒலிவ எண்ணை, எப்சம் சால்ட்டு, சென்னு கஷாயம், [குரு ஜெமல்த் பில்ஸ், பைல் பில்ஸ், குரு மாத்திரை] பால்போட்டு உப்பு-சோப்புத்துண்டு ஒன்றை சீவி ஆசனத்தில் வைத்து எடுத்தல், ஆசனத்தில் தண்ணீர் ஏற்றல் இவைகளே.

39. Paralysis.—பக்ஷவாதம் உண்டாகும் காரணங்கள். நியமென்று மூளையில் உண்டாகும் திகில், (Shock) ரத்தக்குழாய் உடைவு-தலையில் அடிபட்டால் அல்லது மூளையில் உண்டாகும் சில வியாதிகளால் உண்டாகிறது. ஒரு பாரிசமாய் நியிர் உண்டாகி கை கால் தூக்க எடுக்க சக்தி இல்லாமல் செத்ததுபோல் போய்விடும். மூளையின் வலதுபக்கம் வியாதிப்பட்டால் தேகத்தின் இடதுபக்கம் முழுவதும் நியிராகிவிடும். விசேஷமாக பேருக்கு வலது பக்கம் நியிரானால் வாய்ப்பேச்சும் அற்றுபோகின்றதைப் பார்க்கலாம். இடது பக்கத்தில் உண்டானால் அப்படி இல்லை. சிலருக்கு சில குறிப்பிட்ட பாகங்கள் மாத்திரம் நியிராகிறதுமுண்டு. ஒரு பக்கம் கையும், ஒரு காலும், அல்லது மாறு கை, மாறு கால், நீர் தங்கும் பை, மலக்குடல், கை மணிக்கட்டு இவைகள் தனித்தனியாய் மாத்திரம் நியிர் உண்டாகி ஸ்மரணையற்றுப்போகிறதுமுண்டு.

40. சிசுக்களுக்கு திமிர்:—கை விழங்காமல், கால் வராமல், இடுப்புக்குகீழ் விழங்காமல் இருக்கிறதுண்டு. இப்படிப்பட்ட குணங்கள் பெரிய ஆட்களுக்கு உண்டாகிற காரணங்களினால் அநேகமாய் உண்டாகாமல், குடலிலுள்ள சில கிருமிகளினால் or மலக்கட்டால், முக்கியமாய் குடல் கிருமிகளால், கடும் ஜுரத்தினால் உண்டாகிறது. இதற்கேற்ற வைத்தியங்கள் செய்தால் அநுகூலப்படும்.

41. க்ஷயம்:—இது தன்ற சரீரத்தையும், தேகத்தின் சதையையும் சாப்பிட்டுவிடுகிறது. இதைப்போல் வெகு சடுதியில் தேகத்தை எலும்புக்கூடாக்குகிறவியாதி வேறொன்றுமில்லை. தினம் காச்சல் வருகிறதும், நாடி ஓட்டமானது நிமிஷத்துக்கு 105 அடிக்குமேல் போகிறதுமாயிருந்தால் வியாதி முற்றிவிட்டது என்று அறியவும். காச்சல் வரும்நேரம் மற்

யம், 1 அல்லது 2 மணியிலிருந்து 4 அல்லது 5 மணிநேரமிருக்கும் பின்பு விட்டுப்போம். அந்த வேர்வை, மிச்சமாய் இரவில். பலவித க்ஷயங்கள் உண்டு. தொண்டை க்ஷயம் (சத்தம் நன்றாய் கம்மிப்போகும்) நுரையீரல் க்ஷயம், குடல் க்ஷயம், வயிற்று க்ஷயம், இன்னம் க்ஷயரோகம் தாக்கும் இடத்திற்கு தக்கதாகவெல்லாம் பெயருண்டு. எல்லா க்ஷயமும் உடலை சாப்பிட்டுவிடும். சாயந்திரம் காய்ச்சல் வந்துகொண்டிருக்கும். முக்கிய குறிப்புகள் இதுவே. க்ஷயம் இருக்கும் இடத்துக்குத்தக்கதாக அந்தந்த கருவிகளில் குழப்பங்கள் உண்டாகும்.

42. **Pneumonia**-கபவாத ஜுரம்:—நுரையீரலில் வீக்கமான ரணம் உண்டாகையால் உண்டாகும் வியாதி. இது பெலவீன சரீரத்தில் திடீரென்று குளிர்காற்று நெஞ்சில் அடித்து உண்டாகிறது. குணங்கள் ஜாஸ்தியான காய்ச்சல், முகம் சிவசிவப்பாயிருத்தல், சிற இருமல், இளைப்பு போன்ற கஷ்டமான அவசர மூச்சு உண்டாகிறது. பின்பு அழுக்குநிறமான சளிவிழ ஆரம்பிக்கிறது. நெஞ்சில்வலி, வேகமான புலப்பம் உண்டாகிறது. 10 தினத்தில் வியாதி சமாதானப்பட்டுவிடும். நெஞ்சில் ஒத்தடங்கள், போல்டிஸ்கள் வைத்துக்கட்டவேணும். வயிற்றில் கனமில்லாததும், ஆனால் நல்ல பெலன் கொடுக்கக்கூடியதுமான ஆகாரங்கள், சூப்பு முதலான வஸ்துக்கள் கொடுக்கவேணும். நிமோனியாவில் நக்ஷத்திரப்பின் கஷாயம், பச்சைத்தவளை கஷாயம், பின்னைப்பால் முதலானவைகளை ஆகாரமாகக் கொடுத்தால் பிழைக்காது என்று சொல்வதும் பிசகும் அநுபோகம். குறிப்பு:—இருமி சளியைத்துப்ப வலாமலும் சளி காக்குடன் ஒட்டிக்கொண்டு தண்ணியால் துடைத்து எடுக்கும்படியாயிருந்தால் பிழைப்பது இரண்டாம்பக்ஷம் என்று அறியவும் மூர்ச்சையும் கவனிக்கவும். வெந்நீரில், பிராந்தி 3 அல்லது 4 காண்டி அன்னாக இடைக்கிடையே உபயோகிக்கவேணும். காச்சலை அமர்த்தவேணும் கபத்தை இளக்கும் மருந்துகளைக் கொடுக்கவேணும், அத்துடன் தியாக ஒத்தனம் கொடுக்கவும் டாக்டரைக்கொண்டு பார்ப்பது நல்லது.

43. **Peurperal Fever.**—பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு வரும் நரபத்தான காய்ச்சல்:—பக்கத்திலிருந்து உதவிசெய்யும் ஸ்திரீயின் அசுத்தமான கைகளினாலும் பிரசவித்த ஸ்திரீயின் அசுத்தங்களினாலும் இவ்வித ஆபத்துகள் உண்டாகிறது. எல்லாம் சுத்தமாயிருந்தால் இவ்வித வியாதி வராது. அடிக்கடி அடிப்பாகங்களை தாமே கழுவி சுத்த வஸ்திரம் மாற்றி வந்தால் ஒருபோதும் இப்படி உண்டாகாது. மலவிசர்ஜனம் தினம் போகவேண்டும். அடிப்பாகம் நன்றாய் கழுவப்படவேண்டும். நீர் போகும்போதெல்லாம் ஒரு செம்பு தண்ணீர்விட்டு கழுவவேணும்.

(படிகார திராவகம் அதாவது பிராவ சாய திராவகம் சுட்டாயம் முதல் 8 நாளும் கொடுக்கவேணும்.)

44. **Shingles.**—அக்கி:—இது ஓர் தொத்தவான தோல் வியாதி. முதலில் ஜுரம் உண்டாகி கொப்பளங்களாக முதுகில் அக்கி வயிறு வரை படருகிறது. அதில் வலியும், எரிவும் மிச்சமாய் உண்டாகிறது. சரீரத்தின் மற்ற பாகங்களிலும் அக்கியானது உண்டாகிறதுண்டு இது தண்ணீர் கொப்பளமாக உண்டாகி நாலாவது நாளில் உடைத்து 14, 15

நாளுக்குள் பக்குவைத்து வைகுளி தழும்புபோல் விழுகிறது. கருப்பு நிறமான சிலருக்கு பள்ளமான தழும்பு உண்டாகிறது.

பரிகாரம்:—இதற்கு நல்ல ஆகாரம் நெய், பாலுடன் கொடுக்கவேணும். தீச்சுட்ட புண்களுக்குப்போடக்கூடிய மருந்தாய் போட்டு காற்றுபடாமல் பஞ்சு வைத்துக் கட்டவேணும். பன்றிநெய் ரொம்ப சிலாக்கியமானது. (சகல ரணத்தைலிம்பு) இன்னும் சில மருந்துகள் இருக்கிறது எழுதவும்.

45. **Snake Bite.**—பாம்பு கடிக்கு சிகிச்சை:—கடித்தவிடத்திற்கு மேல் கயறுபோட்டு உடனே கட்டவேணும். உடனே கட்டுவதுதான் ரொம்ப முக்கியம். கத்தியால் பல்பட்ட இடத்தை கிழித்து தண்ணீரால் கழுவவேணும். (அந்தக்ஷணமே சிலர் யுக்தியாய் அறைக்கயிற்றை அறுத்துக் கட்டி மூத்திரத்தில் கழுவிவிடுவார்கள்.) புஜத்தின் தோலுக்குள் கட்டிக் கொட்டை சத்தை உள்செலுத்தி அடிப்பது மிகவும் உத்தமம். கிழித்த வாயில் பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட் என்ற உப்பை வைத்து தேய்க்க வேணும். இவ்வித பக்குவங்களினால் நல்லபாம்பு கடியுண்ட அநேகர்கூட தப்பியிருக்கிறார்கள். சகலவித பாம்புக்கும் இதுவே சிறந்த வைத்தியம்.

46. **Spitting of Blood.**—வாய்வழியாக ரத்தம் விழுதல். இது வயிற்றிலிருந்து வருகிறதாவென்றும், நுரையீரலிலிருந்து வருகிறதாவென்றும், தொண்டையிலிருந்து வருகிறதாவென்றும் அறியவேண்டும். வயிற்றிலிருந்து வந்தால் வயிற்றிலுள்ள ஆகாரத்துடன் வாந்தியில் விழும். நுரையீரலானால் இருமி இருமி துப்பவேண்டியதிருக்கும், இதில் திடீரென்று உயிரும் போய்விடும். பரிகாரம்:—டாக்டரைக்கொண்டு பார்க்கவேணும், டாக்டர் வரும்வரை ஐஸ்கட்டி தின்னவேணும், ஐஸ்தண்ணீர் குடிக்க வேணும். அதிக குளிரான வஸ்துக்கள், கஷாயங்கள் செய்து சாப்பிடவும்.

47. **Tape worm.**—நாடாப்பூச்சி. இது நாம் தின்கின்ற நீனிவழியாகவே உள்ளேபோகிறது நாடாப்பூச்சியே சில வஸ்துக்களில் உண்டாகிறது. பன்றிகறி, நன்றாய்வேகாத பழையகறி, கெட்டுப்போன மீன், கருவாடு, உப்புக்கண்டங்களில் நாடாப்பூச்சி உண்டாகிறது. நன்றாய் சமைக்கப்படாமல் தின்கிறதே காரணமாகும். இந்த பூச்சிக்கு தலைதான் வெளியேறவேணும். அதின் கழுத்துவரைக்கும் அறுந்தாலும் அதிலிருந்து உடலும் வாலும் திரும்ப வளரும். அதன் நீளம் 20 அடிகூட இருக்கிறது. இதற்கு நல்ல மருந்து—8 மணி நேரம் ஒன்றும் சாப்பிடாமலிருந்து இரவில் மெல்பர்ன் என்ற மருந்தை 1 டிராம் சாப்பிட்டு பின்பு மறுகாலையில் விளக்கெண்ணெ சாப்பிட்டு மத்தியானவேளையில் நன்றாய் அவித்து சக்கினை உருளைக்கிழங்கு 2 மேசைக்கரண்டி சாப்பிட விழுந்துவிடும்.

48. ஒருத்தலைநோவு:—இது விட்டுவிட்டு வருகிற தலைவலி, ஒரு பக்கமாய்த்தான் வலிக்கும் திடீரென்று வந்து திடீரென்று போய்விடும். கொயினா மருந்தும் நல்ல சாப்பாடு சாப்பிட்டாலும் போய்விடுகிறது. இது இன்ன இடத்தில் இன்ன காம்பிலிருக்கிறதென்று சொல்லமுடியாது. வாத கிரிஞ்சுண்டாகும் தலைவலிக்கு அந்தப்பக்கத்து நரம்புகள் தடித்து வீங்கிவிடும். மற்ற தலைவலிக்கு இவ்வித குறிப்புகள் கிடையாது. முக்கியமாய் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கிறவர்களுக்குத்தான் அதிகமான ஒருத்தலைவலி

வரும். இக்கால்வலிகள் திடீரென்று வந்து, திடீரென்று போம். அந்தப் பக்கத்தில் குளிர்ந்த காற்றுவாடை பட்டாலும் அல்லது அக்கப்பக்கத்து டெம்போரல் நரம்பை (பொட்டு நரம்பு) தொட்டாலும் உடனே சகிக்கக் கூடாத வலி வந்துவிடுகிறதுண்டு. அதி துக்கம், அதி சந்தோஷத்தை சகிக்கக்கூடாதவர்களுக்கு அடிக்கடி உண்டாகிறது. இவ்வித குற்றங்களை விலக்கிக்கொண்டு அதற்கேற்ற மருந்துகளுக்காக டாக்டருக்கு தெரிவியுங்கள்.

49. **Tonsils.**—குட்டிநாக்கில் இருபக்கத்திலுமிருக்கும் ஓர் கோளம்.—இது சிறு பிள்ளைகளுக்கு எளிதில், பலகாரணங்களையிட்டு பெருத்துவிடுகிறது. இதினாலுண்டாகும் தொந்தரவுகளுக்காக டாக்டர்கள் பாதியை சீவி வெட்டி எடுத்துவிடுவார்கள். சில சாமர்த்தியமான டாக்டர்கள் முழுவதையுமே எடுத்துவிடுவார்கள். இது வீங்கி வலிக்குமானால் கால்சியம் உப்புகள் கொடுத்து சுகப்படுத்தலாம். இவ்வித தொந்தரவுகள் பின்னிட்டு வாதரோகங்களைக் கொண்டுவருகிறது என்பதற்கு இவ்வியாதி முன் அடையாளமாகும்.

50. பல்வலி:—பல்வலி அநேகமாய் சொத்தைப் பல்லினால் அல்லது பல்லின் வேரின் அடிப்பாகம் சொத்து கரைந்து உண்டாகிறது. இவ்வித சொத்தைப்பற்களை பிடுங்கிப்போடுவது உத்தமம். சில டெண்டிஸ்டுகள் அவ்வித சொத்தை துவாரங்களை அடைத்துப்போடுவார்கள். இவ்வித சொத்தைகளில் நரம்பு நோவுகண்டு பல்வலி உண்டாகும் அல்லது ஜீரணக்கருவிகளில் வியாதி ஏற்பட்டதனால் உண்டாகலாம். அப்படியிருந்தால் அதற்குரிய பரிகாரங்களை செய்துகொள்ளலாம். பற்கள் சீக்கிரம் கெடுமாகி ஆட்டங்கொடுத்தால் எலும்பு சத்து மருந்துகள் கொடுத்தால் ரொம்பவும் நல்லது. அது விஷயத்தைப்பற்றி குருமருந்துசாலைக்கு எழுதவும்.

51. **Vegetarian Dietary.**—சைவம். காய்கறி பதார்த்தங்களை மாத்திரம் தின்று மற்ற மாமிச வஸ்துக்களைச் சாப்பிடாமலிருந்தால் நம் சரீரத்திலுள்ள தேய்வு கழிவுகளுக்கு போதுமான சத்து உண்டாகாமல் பெலன் குன்றிப்போய் படுக்கையில் தான் அசையாமல் போகாமல் உட்கார வேண்டியதாகும். தவிர்தான் அதற்கு பொருத்தமியது. சைவமென்று சொல்லுகிற எவரும் மிருகங்களின் மாம்சத்தை வதைசெய்து தின்ன ரொம்ப மனவருத்தப்பட்டாலும் உண்மையான சைவ பக்ஷரல்லவென்பது திண்ணம். ஏனென்றால் அவர்கள் மிருகங்களின் மாம்சத்தை தங்கள் ஆகாரங்களுடன் சேர்க்கிறார்கள். உதாரணமாக: நெய், பால், மோர், தயிர், முட்டைகள், வெண்ணெய் இவைகள் என்ன? இவைகளை தங்கள் சரீரத்திற்குள் சேர்க்காதவர்கள் எவர்? இவைகளையும் சாப்பிடாதவர்கள் ரொம்ப பெலவீனமானவர்கள்தான் அப்படி சாப்பிடாதவர்கள் யாதொரு கடோடிய வேலையும் செய்ய ஏலாது. வியாதி காலங்களில் அநேகமானவர்கள் தங்கள் பெலவீனங்களை மாற்றும்பொருட்டு மாட்டுமாம்ச சத்துகள், சீமை கோழியின் சத்துகள், முட்டை தைலம், மீன் எண்ணெய்கள் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். உயிரைக் காப்பாற்ற சாப்பிடவேண்டியதாகிறது. ஆகையாலும் மிருகங்களைப்போல மாமிசத்தையே முக்கிய போஜனமாக அருந்தாமல் இரண்டையுமே கலந்து சாப்பிட்டால் வியாதி வராமலும், நீடிய ஆயுசுடனும், புத்தி தெளிவுடனுமிருக்கலாம். இதுவே உத்

தேசத்தாருடையவும், மேல் தேசத்தாருடையவும் அனுபோக சாஸ்திரமாகிறது. இருவித போஜனம்தான் மேலானது.

52. **Weaning.**—பிள்ளைக்கு பால் மறக்குதல். பிள்ளைகளுக்கு முதல் பல் முளைக்கும்வரைக்கும் எப்படியாவது பால்தான் ஆகாரமாயிருக்கவேணும். பிள்ளைகள் மற்ற ஆகாரங்களை தாங்களே சப்பி தின்ன ஆரம்பிக்கும்வரைக்கும் அல்லது 9 அல்லது 10 மாதம்வரைக்கும் தாய்ப்பாலையே சாப்பிடுவது நல்லது. மற்ற ஆகாரங்களைக் கொடுத்துக்கொண்டே தாய்ப்பாலை மறக்கவைப்பது உத்தமம். குழந்தைகளுக்கு ஒரு தடவைக்கு 3 முதல் 6 அவுன்ஸுக்குமேல் கொடுக்காமல் மணி திட்டப்படி ஒழுங்காய் கொடுத்துவருவதே உத்தமம். அதிகம் கொடுத்தாலும், கண்டநேரமெல்லாம் கொடுத்தாலும் குழந்தைகளின் குடல் பெலப்படவேண்டிய துவக்க காலத்தில் சீர்கெட்டுப்போய்விடுகிறது. குழந்தைகளுக்கு மலம் ஒழுங்காய் போகப் பார்க்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு பால் நிறுத்தும்போது தாய்க்குப் பால்கட்டி மார்வலி உண்டானால் உப்பு பேதிக்கு சாப்பிடவேண்டும். ஓடிக்கலான் வாட்டரில் கொஞ்சம் தண்ணீர் கலந்து துணியை நனைத்து மார்பில் போடவேண்டும் or மல்லிகைப்பூ வைத்து இறுகக் கட்டலாம்.

53. குடல் கிருமிகள்:— இவைகள் சில குழந்தைகளுக்கு ரொம்ப தொந்தரவுகளை உண்டுபண்ணுகிறது. குடலில் தொந்தரவுபண்ணி சரீரத்திலும் மிச்சமான வியாதிகளைக் கொண்டுவந்துவிடுகிறது. இவை உண்டாக்கும் தொந்தரவுகளாவன: பசியின்மை, வாய்நாற்றம், பல்கடித்தல், மூக்கு அரிப்பு, வயிற்றுவலி, மலவிசர்ஜனத்தில் பிசகுகள், மலத்துவாரத்தில் அரிப்பு இன்னும் பல செய்யும். பொடி கிருமிகளின் குடியிருப்பு மூலவாயிலிருந்து ஒரு சாணுக்குள்ளாகத்தான். நாடாப்பூச்சி அநேகம் பெருத்தளவாய் அத்து அத்து மறுபடியும் முளைத்து தலை விழும்வரையும் விருத்தியாகி வளரும். அதன் குடியிருப்பு சிறுகுடல். நாடாப்பூச்சிக்கு மருந்து முன் ஓர் இடத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. பொடி கிருமி, பெரும் கிருமிகளுக்கு காலமெல், ஸாமொனி, சான்டோனின் இவைகள் நல்லது; இவைகளுடன் மலம் கழியும் மருந்துகளும் கொடுக்கவேணும். மூலக்கிருமிகள் ஆசனத்தில் அதிக தொந்தரவு செய்தால் உப்பு கரைத்த தண்ணீர் அல்லது கடும் கசப்புத்தண்ணீர் இவைகளை மூலத்திற்குள் செலுத்தினால் பூச்சிகள் செத்துப்போகும்.

54. **Vinereal Diseases.**—துர்நடக்கை வியாதிகள்:—

(i) இதில் அநேக பிரிவுகள் உண்டு. வெள்ளை, நீர்க்கடுப்பு, மேகவெட்டை இவைகள் ஸ்திரீசம்பந்தமான 6 மணிநேரத்திற்குள் கடுப்பு நோவு உண்டாகி சையில் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டியதாகும். நீர்த்துவாரம்தான் முதல் உற்பத்தி. பின்பு நீர்ப்பையில் ஏறிக்கொள்ளும். அடிக்கடி அரை அவுன்ஸ் நீராகப்போகும், விந்துப்பையிலும் ஏறிக்கொள்ளும், அப்போது பிள்ளையில்லாமற்போகும். நம் நரம்புகள், பீஜங்கள், சரீரத்தின் ரத்தத்தில் சார்ந்துகொள்ளும், படிப்படியாய் விர்த்தியாகும். சதையடைப்பு, கொடிப்பவுத்திரம் முதலானதும் உண்டாகிவிடும். பழுத்துடையும் அரையாப்பு, கடுமையான குலைக்கட்டு, குலைப்புண்கள் உண்டாகி காலை முடக்கிப்போடுகிறது. தீராத வியாதியாய்ப்போகிறதுமுண்டு. சிலருக்கு சில பிசகுகளினால் மறைந்துபோன வெள்ளை திரும்பத் திரும்ப உண்டாகும்.

(ii) Syphilis.—முற்றிலும் இன்னொரு விதம்:—ஆணுக்காகிலும், பெண்ணுக்காகிலும் இதில் 5 நிமிஷத்திற்குள் வியாதியின் விஷம் சரீரத்தில் ஏறிவிடும். ஆனால் 2, 3 வாரத்திற்குப் பின்தான் வியாதியின் குறிப்பு காணும். ஆண்குறி தோலில் அரிப்பு, பின்பு அதில் சிறு புண் உண்டாகும், பின்பு கன்னலான அரையாப்பு, அது உடையாது, அமுக்காது. பின்பு ஒரு மாதம் கழித்து சரீரத்தில் புள்ளி புள்ளியாய் புண்கள், வட்ட வட்டமாய் சிரங்கு, படர்கள், தடிப்புகள் உண்டாகும். பின்பு எலும்பைச் சார்ந்து மூளைகெட்டும், மொழியில் முளைகள், மூக்கு, தொண்டைகளில் புண்கள், அரித்துக்கொண்டு எலும்பை தின்னும் புண்களும் உண்டாகும். கண், வாய், மூக்கு, காது இவைகளை கெடுத்துப்போடும். வியாதியை விட்டுவிட்டால் வம்ச பரம்பரையாய் 4 தலைமுறைக்குக்கூட பரவிச்செல்லும். குழந்தைகள் ஒரு வயதிற்குள் சாகும். பிண்டங்கள் தங்காமல் காயில் விழுந்துவிடும். முழு குழந்தைகள் செத்தும் பிறக்கும்.

நிவாரணம்:—(i) எங்கள் வெள்ளை வெட்டை மருந்து 1 அல்லது 2 புட்டியில் சவம் ஆகும். உபயோகியுங்கள் வியாதிக்குத்தக்க இன்னும் மற்ற மருந்துகளும் செய்யலாம்.

இது முதல் நிலைக்கு.

(ii) Syphilis.—கொடிய நோய்க்கு:—திரிபுகை, செந்தூரங்கள், பஸ்பங்கள், திராவக மருந்துகள் செய்து வியாதியை குணம்பண்ணலாம். நல்ல மருந்துகள் இருக்கிறது. இருக்கும் குணத்தை வைத்தியருக்கு திட்டமாய் மறைக்காமல் தெரியப்படுத்தவேணும். இவ்வியாதிக்கு நல்ல மருந்துகள் இருக்கிறது. வியாதியை அடியோடு தொலைக்கவேணும். டாக்டருக்கு எழுதுங்கள். வம்சவிருத்தியை நாசம்பண்ணும்.

அங்கயோக சாஸ்திர குறிப்புகள்.

இரத்தாசயம்.

இரத்தாசயமானது ரக்தத்தை அவயவங்களுக்கும் அனுப்பும் ஓர் கருவிபோல் இருக்கிறது. அதில் வந்து சேரும் ரத்தத்தை பலமாய் அமுக்கி (pump) பம்பு செய்து உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை செலுத்துகிறது. அதன் சத்தம் லப்-டப் என்ற இரண்டு அசைச்சொற்போல் இருக்கும். முதல் சத்தம் லப் பலமாயும், நீளமாயுமிருக்கும்; இரண்டாவது சத்தம் டப் கட்டையாகவும், சட்டென்றும் இருக்கும். இடம்:—முதல் சத்தம் நன்றாய் கேட்குமிடம் இடது மார்காம்புக்கு வலப்பக்கமாய் 1 அங்குலம் தள்ளி கேட்கும். இரண்டாவது டப் என்ற சப்தம் நன்றாய் கேட்குமிடம் வலது காரை எலும்பின் உள் அந்தத்திற்கு 1 அங்குலம் கீழாகக் கேட்கும். நெஞ்சின் நடுக்கோட்டுக்கு வலப்பக்கமாய் காரை எலும்புக்கு.

அதன் வேலையின் அளவு.

இரத்தாசயமானது 1 அடிக்கு	830 கிராம் மீட்டர்
24 மணி நேரத்திற்கு	80,000 கைலோகிராம் மீட்டராகிறது

அதாவது முழுவேலை செய்யும் ஒரு கூலியாளின் வேலையில் நான்கில் ஒரு பங்கு வேலையின் கணக்காகிறது. கவனிக்கவும்:—இந்த இரத்தாசயம் அவ்வளவு தன் பலத்தை செலவு செய்கிறது.

இரத்தாசய துடிப்பின் கணக்கு.

ஒரு வாலிபனுக்கு	நிமிஷத்திற்கு	65—75 வரை
கெர்ப்ப சிசுவிற்கு	,,	150-200 ,,
பிறந்த சிசுவிற்கு	,,	140 ,,
2 வருஷம்வரை	,,	110 ,,
5-வது வருஷ வயதில்	,,	100 ,,
14-வது ,,	,,	86 ,,
21-வது வருஷம்	,,	75 ,,

இதுதான் ஏற்பட்ட விதி. ஆனால் இது இருப்பு, அசைவிற்குத்தக்கதாக வித்தியாசப்படும். அதாவது படுத்திருப்பதைவிட உட்கார்ந்து இருக்கும்போது 5 துடிப்பு அதிகம்—உட்கார்ந்திருப்பதைவிட நிற்கும்போது 10 பீட் அதிகம். இந்த ஒவ்வொரு நிலைமையிலும் நமது தசையின் வேலை அதிகமாக இருப்பதால் பீட்கள் அதிகமாகிறது. தேக அப்பியாசம் செய்யும்போதும், சாப்பாடு ஜீரணித்துக்கொண்டிருக்கிறபோதும், மனம் பதஷ்டப்படும்போதும் இருதயம் அதிகம் துடிக்கிறது.

ஆகாரம்.

ஒரு யந்திரத்திலுள்ள பாகங்கள் தேய்வுகொள்வதுபோல நமது தேகத்திலுள்ள தசை மாமிசங்களும் தேய்வுகொள்ளுகிறது. அதோடுகூட தசைசெய்யும் வேலையால் நமது சத்துவமும் வெளியேறிவிடுகிறது. உஷ்ணம் வெளியேறும்போது சில சத்துக்களும் செலவாகிறது. ஒரு சுறுசுறுப்பான வாலிபனுடைய தசை மாமிசங்கள் அதிகமாய் தேய்ந்து குறைகிறது. மூளையின் அம்சங்களும், தேகத்திலுள்ள நிணகோளங்களுக்கும், ரத்த பில்லைகளுக்கும் அடிக்கடி புதுப்பித்தல் வேண்டியதிருக்கிறது. அதனுடைய வேலைகளுக்கு வேண்டிய சில வஸ்துக்களால் போஷிப்பும் நடக்க வேண்டியதிருக்கிறது. தேகத்திற்கும் அதன் வளர்ச்சிக்கும், போஷிப்புக்கும் புது வஸ்துக்கள் அவசியமாகயிருக்கிறது. தசை மாமிசங்களின் தேய்வுகளால் ஏற்படும் கழிவு வஸ்துக்களும், தேகத்தில் உள்ள சில அம்சங்களில் ரசாயன சேர்க்கை ஏற்படும்போது (Chenical changs) உண்டாகும் உஷ்ணத்தால் ஏற்படும் கழிவுகளுக்கும் நுரையீரலின் மூலமாயும், தோலின் வழியாகவும், மூத்திரம் உற்பத்தி செய்யும் குண்டிக்காயின் வழியாகவும் வெளியேறும் கழிவுகளும்.

ஒரு வாலிபனுடைய தேகத்திலிருந்து 24 மணி நேரத்தில் வெளியேறும் கழிவுகளின் கணக்கு அடியிற் காட்டுகிறோம்.

நர்க்கியம்=நைட்ரோஜன்	20 கிராம்
கரியமல வாய்வு (கார்பன்)	280 ,,
உப்புகள்	20 ,,
தண்ணீர்	2000 ,,

இவ்வளவு நஷ்டத்திற்கும் பதில் ஆகாரம் வேண்டியது.

உட்செலுத்தவேண்டிய ஆகார தினுசுகள்.

(1) நர்க்கிய கரமான பதார்த்தங்கள் (Nitrogenous) அதாவது மாமிச அம்ச பதார்த்தங்கள்.
(2) கொழுப்பு பதார்த்தங்கள்.
(3) சர்க்கரை பதார்த்தங்கள் (அரிசி பதார்த்தங்கள்.)
(4) தாதுவர்க்க பதார்த்தங்கள் (காய்கறி பதார்த்தங்கள்.)

மாமிச அம்ச பதார்த்தங்கள், தேகத்தின் தசை அமைப்புக்கு ரொம்ப வேண்டியதாக இருக்கிறது. நமது தேகத்தின் மாமிச சதைகளும், ரத்தமும் சேர்ந்து தேகத்தின் எடையில் பாதி இருக்கிறது. ஆகவே தேகத்திலுள்ள கஷ்ட வழிவகளை சரிபண்ணுவதற்காக மாம்சம்தான் மிகுதியாக வேண்டியதிருக்கிறது.

மாமிசம்.

மாமிசத்தில் இருக்கும் அம்சங்களாவன:—முட்டையின் வெள்ளைக்கருபோன்ற வஸ்துக்கள், மாம்சபிசின், கொழுப்பு, உப்புகள் இன்னும் மற்ற வஸ்துக்கள். உப்புகளில்: பொட்டாசியம் உப்பு, இரும்பு உப்பு இவைகள் முக்கியம்.

மாமிசத்தை சமைத்துச்சாப்பிட்டால் வாய்க்கு ருசியாகவும், லேசாய் ஜீரணிக்க ஏதுவாகவுமிருக்கும். மாமிசத்தை பொரியல் செய்து சாப்பிடுவதுதான் உசிதம். ஏனென்றால் அதிலுள்ள சத்துப்பதார்த்தங்கள் சேதப்படாமல் அதிலேயே அடங்கியிருக்கும். ஆகவே அதிக பலமுள்ள ஆகாரமாகும். மற்ற எவ்விதமான சமையலும் அதன் சத்தைக்குறைக்கும். மாமிசத்தை சூப்புசெய்யும்போது அதை சிறு துண்டுகளாக அறுத்து கொதித் தண்ணீர்போட்டு வெகு லேசான தீயாக எரிக்கவேணும். அதை அவசரமாக கொதிக்கவைப்போமானால் அதிலுள்ள அல்பியூமன் அதி உஷ்ணத்தால் இறுகி தண்ணீரில் சத்து இறங்காமல் மாமிசத்திலேயே நின்றுகொள்ளும். மாமிசத்தை ஒரு ஜாடியில் போட்டு அதை தண்ணீரில் நிறுத்தி வேகவைத்தால் மாமிசத்தின் சகல சத்துக்களும் தண்ணீரில் இறங்கிவிடும்.

முட்டைகள்.

முட்டையில் நமது தேகத்தை வளர்க்கவேண்டிய சகல அம்சங்களும் அடங்கியதாக இருக்கிறது. முட்டையிலிருந்துதான் ஒரு உயிருள்ள பிராணி உண்டாகிறது. அது ஒரு முழு உயிர். அதை சாப்பிட்டால் தேகத்திற்கு போஷிப்பு உண்டாகும். ஆடு, மாடு இவைகளின் மாமிசம் பல பெயர்களுக்கு பங்காகும் ஒரு உயிர். முட்டையின் மஞ்சள் கருவில்தான் ஜீவன் உண்டாகும். அதில் ஜீவ அம்சம் இருக்கிறது. கால் வேக்காடு வேகவைத்த முட்டைதான் ஜீரணத்திற்கு லேசாகவும், ஜீவ அம்சம் கெடாமலுமிருக்கும்.

பால் கட்டி-Cheese.

பால் கட்டியில் மாமிச அம்சமும் கொழுப்பும் இருக்கிறது. இதுவும் மாட்டின் மாம்சந்தான். பார்வைக்குமட்டும் ரத்தவர்ணமில்லாமல் இருக்கிறது. புதிதாய் உறைந்த பால்கட்டி லேசாய் ஜீரணமாகும். கெட்டியாய் உறைந்து காய்ந்துபோன பால் கட்டியானது எளிதில் ஜீரணமாகாது.

மரக்கறிகளில்

மாமிச அம்சமுள்ளது கோதுமை அதில் 100-க்கு 11 பங்கு மாமிச அம்சம். ஓட்மீல், நல்ல அரிசி, உருளைக்கிழங்கு இவைகளில் முட்டையின் வெள்ளைக்கருவின் சத்து இருக்கிறது. காய்ந்த பயறு வகைகளில் 100க்கு 20 வீதம் லெகுமன் என்ற மாமிச அம்ச சத்து இருக்கிறது. ஆனால் பயறு வகைகள் ஜீரணிக்க கஷ்டமான ஆகாரமாக இருக்கிறது. வாயுவை மிகுதியாய் உண்டாக்குகிறது. எவை எப்படி இருந்தபோதிலும் கலப்பான ஆகாரங்கள்தான் நமது தேகத்திற்கு ரொம்ப உசிதமானது.

பால்.

மாட்டுப்பாலுக்கும், மனுஷ பாலுக்கும் இருக்கும் முக்கியமான வித்தியாசம் என்னவென்றால்: மாட்டுப்பாலில் ஆடைபாகம் ரொம்ப அதிகம். அது லேசாய் திரையக்கூடியது. சர்க்கரை மனுஷர் பாலில் அதிகம்.

ஒரு சாதாரண வேலையுள்ள வாலிபனுக்கு மாட்டுப்பாலையே ஆகாரமாக கொடுப்பதாக வைத்துக்கொண்டால் 8 பயிண்டு அதாவது 160 அவுன்ஸ் கொடுக்கவேணும். இப்படி பாலையே கொடுக்கும்போது மிகுதியான தண்ணீர் குடிக்கிறான் என்றாலும் இது லேசாய் ஜீரணமாகிற ஆகாரமாய் இருப்பதால் இது வியாதியஸ்தருக்கு ஓர் நல்ல ஆகாரமாகிறது.

ஒரு சாதாரண வெள்ளைக்காரனுக்கு ஒரு சாதாரண ஆகாரத்தின் கணக்கு அடியிற் காட்டுகிறோம்.

ஒரு நாள் ஆகாரம்.

(1)	ஒரு பவுண்டு ரொட்டி	
(2)	மாமிசம்	½ பவுண்டு.
(3)	கொழுப்பு வஸ்துக்கள்	¼ ,,
(4)	உருளைக்கிழங்கு	1 ,,
(5)	பால்	½ or ¾ பயிண்டு.
(6)	முட்டை	¼ பவுண்டு.
(7)	பால் கட்டி	⅛ பவுண்டு.

பற்கள்.

ஒரு மனுஷனுடைய ஆயுசு காலத்தில் இரண்டு செட்டு பற்கள் தோன்றுகிறது.

I. பால் பற்கள் 20. II. நிலையான பற்கள் 32.

பால் பற்கள் முதல் இரண்டு வயதிற்குள் தோன்றுகிறது.

முன் பற்கள்	2	5 இது வாயின் ஒரு கால் பாகத்தில்.
கோரைப்பல்	1	
கடவாய்ப் பற்கள்	2	

அதாவது மேல் தாடியில் வலபக்கம் 5; இடபக்கம் 5 = 10.

கீழ் தாடியில் வலபக்கம் 5; இடபக்கம் 5 = 10.

இவை 6 வயது ஆனவுடன் விழ ஆரம்பித்து நிலையான பற்கள் முளைக்கிறது.

பால் பற்கள் முளைக்கும் வரிசை கிரமமும், மாதங்களும்.

முதல் செட் கீழ்தாடி நடு முன் பற்கள் 2:	6—8 மாதம்.
2-வது செட் மேல்தாடி முன் பற்கள் 4:	8—10 மாதம்.
3-வது செட் கீழ்தாடி முன்பற்களில் பக்கப்பற்கள் 2 முதல் கடவாய்ப் பற்கள் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக மேல்தாடி 2, கீழ்தாடி 2 = 6:	12—14 மாதம்.
4-வது செட் கோரைப்பல் 4:	18—20 மாதம்.
5-வது இரண்டாவது கடவாய்ப் பற்கள் 4:	20—30 மாதம்.

இவைகள் 6 வயது வரைக்கும் இப்படியே இருக்கிறது. 6 வயதிற்குப் பின்புதான் இவைகள் விழுந்து நிலையான பற்கள் முளைக்கிறது.

Saliva-எச்சில்

எச்சிலின் உபயோகம்.

(1) அரிசி பதார்த்தங்களை தண்ணீராய் கரைத்துவிடும். பின்னும் அதை டெக்ஸ்டிரைன், மால்டோசாக அதை மாற்றியும்விடுகிறது.

(2) சவைப்பதற்கும் விழுங்குவதற்கும் லேசாக இருக்கும்படி சாப்பாட்டை நனைக்கிறது.

(3) ஆகாரங்களை கரைப்பதனால், ருசியின் உணர்ச்சிக்கு ஹேதுவாக இருக்கிறது. அதாவது அப்போதான் நல்ல ருசிதோணுகிறது.

நம்முடைய சாப்பாட்டில் 3-ல் 2 பங்கு அரிசி சத்து சாப்பாடாக (Carbo Hydrote) இருக்கிறது. அதை பச்சையாய் சாப்பிட்டால் எச்சிலானது கிரியை செய்கிறதற்கு கஷ்டப்படுகிறது. ஆகவே சமைக்கப்பட்ட அரிசியாயிருந்தால் வெகு எளிதில் அதை ஜீரணிக்கவைக்கிறது. சோளமாவு அல்லது அரிசிமாவில் செய்யப்பட்ட களியை கொஞ்சம் எடுத்து அதில் எச்சிலைச்சேர்த்து பின்பு நமது தேகம் இருக்கக்கூடிய அளவான சூட்டில் வைத்தால் வெகு ஜல்தியில் அந்தக் களியானது தண்ணீராய் கரைந்து இருக்கிறதைப் பார்க்கலாம். வேறே எவ்விதமான ரசாயன மாறுதல்கள் (Chemical changes) உண்டாவதற்கு முன் இப்படி தண்ணீராய் ஆகியிருக்கிறதை பார்க்கலாம். பின்பு அது சர்க்கரையாக மாறிப் போய்விடுகிறது.

இரைப்பையின் ஜீரண ரசம்.

Gastric Juice.

இது கலர் இல்லாத லேசான புளிப்புள்ள ஜலம். அதன் கன இடை (Specific Gravity) 1001-1010. அதில் 100-க்கு ½ அல்லது 1 வீதம் கட்டிபதார்த்தம் சேர்ந்தது. அதன் அளவு நாள் 1க்கு 10 முதல் 12 பயிண்டு ஊறுகிறது. அதில் சேர்மானமாகியிருக்கும் அம்சங்கள்.

(1) பெப்சின்.
(2) தயிராக உறைக்கச்செய்யும் வஸ்து.
(3) ஹைட்ரோ குளோரிக் ஆசிட் என்ற தனி புளிப்பு.
(4) மியூசின் என்ற கோழை வஸ்து.
(5) உப்பும், ஜலமும்.

முட்டையின் வெள்ளைக்கருபோன்ற பதார்த்தங்களில் இரைப்பை ரசம் செய்யும் வேலை என்னவென்றால் அந்த வஸ்துக்களை பெப்டோன்சாக மாற்றுகிறது. நாம் கைபாகமாக ஜீரணரசம்செய்து அதில் தசை நாம்புகளை போட்டு 38-c. டிகிரி உஷ்ணத்தில் வைத்து வைத்தால் முதலாவது அவைகளெல்லாம் ஊறி பொதும்பிப்போகிறது. பின்னொடி ஊடுருவி பார்க்கக்கூடியவிதமாய் கண்ணாடிபோலாகிறது. பின்பு கரைந்துபோய்விடுகிறது. இவ்விதமாக அவித்த முட்டையின் வெள்ளைக்கருவை மெல்லிய தகடாக அறுத்து அந்த ரசத்தில் ஊறவைத்தால் முதலில் ஓரக்கால்களெல்லாம் கண்ணாடிபோலாகிறது. கடைசியாக முழுவதும் கரைந்து காணாமல் போகிறது. இவ்விதமாக ஜீரணம் மெதுவாக நடக்கிறது. 24 மணி நேரத்திற்குப்பின்னும் நாம் சாப்பிட்ட ஆகாரங்கள் அரைகுறையாய் ஜீரணமாகிக் கொண்டிருக்கும் வஸ்துக்களைப் பார்க்கலாம்.

மீனும், முட்டையும் இரைப்பையில் 1½ மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகிறது. மாட்டுக்கறி, ஆட்டுக்கறி, கோழிக்கறி இவைகள் 2½ முதல் 3½ மணி நேரத்தில் ஜீரணமாகிறது. அரிசி சத்தானது இரைப்பையில் ஜீரணமாகிறதில்லை. இரைப்பையின் ஜீரணசத்துக்கு அரிசிபதார்த்தத்தையும், கோழை எச்சிலையும், நீண்டு சுருங்கும் தன்மையுள்ள தசை நாம்புகளையும் ஜீரணிக்க ஆதால் கூடாது. ஆகவே இரைப்பையில் இவை ஜீரணமாகாது.

பாலில் நடக்கும் கிரியை.

இரைப்பையின் ரசத்தில் தயிராக்கும் தன்மையுள்ள வஸ்து இருக்கிறது. அது பால் சாப்பிடும் இளமைப்பருவமுள்ள மிருகங்களில் விசேஷமாக இருக்கிறது. அது பாலை தயிராக்குகிறது.

வயிற்றில் ஜீரணமாகும் விதம்.

ஒரு முயலின் வயிற்றில் பாலைச் செலுத்தி ஒரு மணிநேரம் சென்று அதைக்கொன்று கொஞ்சம் உஷ்ணமான இடத்தில் 24 மணிநேரம் வைத்து, அதன் வயிற்றை அறுத்து சோதித்துப் பார்த்தால் அந்த மிருகத்தின் உள் ஜவ்வு முழுவதும் ஜீரணமாயிருக்கிறதைப் பார்க்கலாம். ஒரு நாயின் வயிற்றை கீறி இரைப்பையின் ஒரு பாகத்தை இழுத்து நூலால் இருகக் கட்டி அந்த நாய் சில மணி நேரங்கள் உயிரோடு இருக்கும்படி செய்தால் கட்டப்பட்ட அந்த இரைப்பையின் பாகம் அப்படியே ஜீரணமாகிவிடும். ஆனால் உயிரோடு இருக்கும்போது அந்த இரைப்பையானது ஜீரணமாகிப் போகிறதில்லை. ஏன்? உயிரோடிருக்கும்போது உப்பு சத்துள்ள ரத்தவோட்டமானது வந்து போய்க்கொண்டிருக்கிறதனால் அப்படியாகிறதில்லை. ரத்த ஓட்டமில்லாமல் இருகக்கட்டி விட்டவுடன் அதிலுள்ள ஜீரண ரசமானது அந்த மாமிசத்தை ஜீரணித்துவிடுகிறது என்ன ஆச்சரியம். தெய்வத்தின் சிருஷ்டிப்பின் மகத்துவத்தைப் பாருங்கள்.

பித்தம்.

பித்தமானது கசப்புள்ள மஞ்சள் வர்ணமான உப்பு சத்துள்ள நீர். அதன் (Sp. Gravity) கனநிறை 1025 to 1030 அதில் 100-க்கு 16 வீதம் கெட்டி பதார்த்தமுள்ளது. அது பித்தப்பையில் சேகரமாகும். ஆகாரம் வயிற்றிலிருந்து குடல்களுக்கு இறங்க இறங்க அது ஊற்றிக்கொண்டேயிருக்கும். 24 மணி நேரத்தில் 30 முதல் 40 அவுன்ஸ் ஊறுகிறது.

பித்தத்தின் உபயோகம்,

(1) இரைப்பையின் ஜீரண ரசத்தின் புளிப்பை மாற்றுகிறது.

(2) அரிசி சத்தை சர்க்கரையாக எளிதில் மாற்றும் தன்மையுள்ளது.

(3) கொழுப்பு வஸ்துக்களை அம்சங்களாக பிரித்து, உடைத்து சோப்புபோல் பாலாக்கிவிடுகிறது.

(4) கொழுப்பை குடல் உறிஞ்சிக்கொள்வதற்கு இதுவே உதவி செய்கிறது.

(5) குடல்களின் நெளியும் தன்மையை (Peristaltic action) அதிகப்படுத்துகிறது.

(6) பித்தமானது இரைப்பை ஜீரண ரசத்தின் புளிப்பை மாற்றுவதால், பான்கிரியாட்டிக் என்னும் ஜீரண ரசமானது தன்வேலையைச்செய்ய இடங்கொடுக்கிறது, அதாவது பித்தம் ஊறிவராவில்லையானால் பான்கிரியாட்டிக் ஜீரணரசம் வேலைசெய்யாது என்பது அர்த்தம்.

(7) குடல்களின் உள் ஜவ்வுகள் பித்தநீரால் நனைக்கப்படும்போது அதன் வழியாக கொழுப்பு லேசாய் உறிஞ்சிக்கொள்ளப்படஏதுவாகிறது.

(8) குடல்களின் நெளியும் தன்மையை அதிகப்படுத்துவதனால் மலக்கட்டு இல்லாமலும், வாய்வுகட்டு, வாய்வு பொருமல்கள் இல்லாமலும் நடத்திவருகிறது.

(9) மஞ்சட்காமாலை என்னும் வியாதியில் பித்தமானது குடல்களுக்கு இறங்காததால் மேற்சொல்லிய தொந்தரவுகள் யெல்லாம் உண்டாகுகிறது. மலமும் வெள்ளையாய் இருக்கிறது. பித்தமானது ரத்தத்திலேறி தேகமே மஞ்சளாகிவிடுகிறது.

வாயில்

ஆகாரங்கள் நசுக்கி உடைக்கப்பட்டு எச்சிலோடு சம்மந்தமாகிறது. அநேகமாய் அரிசி சத்து எச்சிலால் வாயில் ஜீரணமாகிறது.

இரைப்பையில்

ஆகாரங்கள் புளிப்பாக்கப்படுகிறது. இங்கே அரிசி சத்துக்கள் ஜீரணமாகாமல் நின்று இருக்கும். கொழுப்பு மணிகளை பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் தசைகயறுகள் ஜீரணிக்கப்பட்டுப்போய் கொழுப்பு மணிகள் கட்டவிழ்க்கப்படுகிறது. மாமிச அம்சபதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகி பெப்டோன்சாகமாறுகிறது. ஆகவே, முட்டையின் வெள்ளைக்கருபோன்ற சகல வஸ்துக்களும் ஜீரணமாகி பெப்டோன்சாக மாறின மாமிச அம்ச பதார்த்தங்களும், தண்ணீரான கொழுப்புகளும், வாயில் ஜீரணமான அரிசி சத்துக்களும் எல்லாம் சேர்ந்து பால்போலாகி இரைப்பையைவிட்டு குடலுக்குச் செல்லுகிறது.

குடல்களில்

மேற்சொல்லிய ஆகாரப்பாலானது பித்த நீருடனும், பான்கிரியாட்டிக் ரசத்துடனும், குடல்களின் ஜீரணரசத்துடனும் கலந்து சகலவித ஜீரணமும் முடிவடைகிறது. பின்பு மலக்குடலில் வந்து தங்கி, மலம் இருந்து வழியாக வெளியேறுகிறது.

பித்த ஈரல்-Liver.

இது நமது தேகத்திலுள்ள கோளங்களில் பெரியது. அதன்நிறை 50 to 60 அவுன்ஸ். சிசுக்களுக்கு இந்த ஈரல் சிசுக்களின் தேகத்தைவிட வீதாசாரப்படி ரொம்ப பெரிதாக இருக்கும்.

பித்த ஈரல் அதாவது கருஈரலின் வேலை.

Liver.

(1) ஆகாராதிகளிலிருந்து கிளைக்கோஜன் என்னும் சர்க்கரை உண்டு பண்ணுவது.

(2) ரத்தத்தில் சேரும் சர்க்கரையை ஒழுங்கு படுத்துவது.

(3) பித்த நீரை உற்பத்தி செய்வது.

(4) கெர்ப்பத்தில் வயற்றில் உள்ள சிசுக்களுக்கு ரத்தத்தின் வெள்ளை பிவ்லைகளை (*White corpuscles*) உண்டாக்குவது.

(5) வெள்ளைக்கருபோன்ற ஆகாராதிகளில் செய்யும் கிரியையுமே

Diabetes-நீரழிவு.

அளவுக்கு மிஞ்சின சர்க்கரை நீரில் இருப்பதைக்குறிக்கிறது. அதற்கு முக்கிய காரணம் என்னவென்றால் பித்த ஈரலில் உள்ள கிளைக்கோஜன் என்பது அப்படியே முழுவதும் சர்க்கரையாகவே மாறிவிடுகிறது.

பித்த நீரின் பிரயோஜனம்.

(1) தேகத்திலுள்ள கலர் வஸ்துக்களை கழித்துவிடும் ஓர் வழியாகவும்,

(2) ஜீரண விஷயத்தில் உதவி செய்யும் ஓர் முக்கிய ஜீரண ரசமாகவுமிருக்கிறது.

மூத்திரம்.

நமது வயற்றிறுள் முதுகின் பக்கமாய் இருக்கும் இரண்டு குண்டிக்காய்கள்தான் மூத்திரத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. மூத்திரமானது மஞ்சள் நிறமான ஓர் ஜலம், அதன் கனதிறை 1020, இது ஓர்விதமணமும் புளிப்பும் உள்ளது. அது ஓயாமல் (குண்டிக்காயால்) சொட்டுச் சொட்டாக உற்பத்தி செய்து வெளியேற்றிக்கொண்டேயிருக்கிறது. நாள் 1-க்கு 32 அவுன்ஸ் வெளியேறுகிறது. அதிலுள்ள கெட்டியான சாரபாகம் 100-க்கு 4 விதம் அதில் முக்கியமாய் வெளியேறும் உப்பு யூரியா என்பது. 24 மணி நேரத்தில் 500 கிரேயின் அதாவது ஒரு அவுன்ஸ் நிறை. சிறு பிள்ளைகள் 24 மணி நேரத்தில் நீர் விடும் அளவு 10 அவுன்ஸ். கனதிறை 1003 to 1008. வெயில் காலத்திலும், அதிக வேர்வையான சமயத்திலும் நீர் குறைவாகவும், அதிக தண்ணீர் குடித்தாலும், குளிர் காலத்திலும், சில மருந்துகள் சாப்பிட்டாலும் நீர் அதிகமாகவும் போகும்.

Spleen-சுவரோட்டி ஈரல்.

இது விலாவின் இடது பக்கத்தில் அமைந்திருக்கிறது. இது ரத்தத்திலுள்ள வெள்ளை பிவ்லைகளை உற்பத்தி செய்கிற ஓர் யந்திரம். ரத்தத்தை வடிகட்டும் (*Filter*) பிண்டமாகவும், பண்ணையாகவுமிருக்கிறது. வியாதி காலங்களில் இது சற்று பெரிதாகவேயிருக்கும். அதில் அநேக வியாதிகளின் விஷங்கள் வடிகட்டப்பட்டு தங்குகிறது. மலே ஜுரத்தில் காச்சல் கட்டி உண்டாகும்போது இந்த ஈரலே பெரிதாகி பருத்து இருக்கும். மலே ஜுரத்தின் விஷம் எல்லாம் இதில்தான் தங்கிவிடுகிறது. நமக்கு உயிர் மோசமில்லாமல் இந்த ஈரலை எடுத்துப்போட்டுவிட்டு ஜீவிக்கலாம். சாமர்த்தியமான டாக்டர்கள் மட்டும் இதை ஆப்பரேஷன் செய்து எடுத்துவிடமுடியும்.

குழந்தைகளைப்பற்றிய விஷயங்கள்.

பால் நிறுத்துதல்.

பால் நிறுத்தும் காலம் பொதுவாய் 9 முதல் 12 மாதம் வரை. இதை கணக்காக வைத்துக்கொள்ளவேணும் அதுதான் நல்லது. ஒரு பலமுள்ள ஸ்திரீயின் பால் 12 மாதத்திற்குப்பின் சத்தற்றதாகிவிடும். 12 மாதத்திற்குப்பின்னும் பால் கொடுப்பாளானால் அவள் சுகம் கெட்டுப்போகும். நம் நாட்டுஸ்திரீகள் ஒரு வருஷம்வரை பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஐரோப்பிய ஸ்திரீகளுக்கு அது அநேகமாய் சாத்தியப்படுகிறதில்லை. ஒரு வருஷத்திற்குமேல் பால் கொடுத்தால் கவனத்தை உண்டாக்கும்.

பல் முளைத்து சங்கடப்படும் காலத்திலும், வயற்று சங்கடமுள்ள காலங்களிலும் பாலை நிறுத்த முயலாமல் சுகமாயிருக்கும் சமயம் பார்த்து நிறுத்தவேணும். உடனே நிறுத்திவிடாமல் க்ரமமாய் நிறுத்தவேணும். முதலாவது இரவு பால் கொடுப்பதை நிறுத்தவேணும். பின்பு காலை-மாலை இரண்டு தடவைமட்டும் கொடுக்கவேணும். அப்படிச்செய்தால் லேசாய் தாய்க்கும் பால் வற்றிவிடும்.

ஒரு வருஷத்திற்குமேல் பால் கொடுத்தல்.

பால்தான் குழந்தைக்குரிய ஆகாரமாகவும், தாயின் வேலையே பால் கொடுப்பதுதான் என்றும் இருந்தபோதிலும் அதிக காலம் பால் கொடுத்தால் தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் தேக சவுக்கிய குறைவு ஏற்படும்.

தாயாரவளுக்கு:—நரம்புலர்ச்ச வியாதிகள் ஏற்படும், பசி குறையும், ஜீரணக்கருவிகளின் வேலை தவறும், மனோ உற்சாகம் குறையும், தலைவலி வியாதிகள் உண்டாகும், தேகம் மெலிவடையும், காது இரைச்சல்கள், மயக்கங்கள், நெஞ்சுத்துடிப்பு, ஸ்தனத்தில்வலி வியாதிகள் உண்டாகும். இவைகளில் எது உண்டாலும் கவனித்து பாலை நிறுத்தவேணும்.

பிள்ளைகளில்:—பிள்ளைகள் ரத்தபுஷ்டியில்லாமலும் தேகம் தொளதொளப்பாய் ஆகும். கண்படகவனியாமல் விட்டு பின்பு ஒழுங்குப்படுத்த பிரயத்தனப்பட்டாலும் லேசாய் ரத்தபுஷ்டியுண்டாகாது. வயது பெருக்கும், முகம் சண்டி சுறித்த முகமாயிருக்கும். (*Pinched face*) சதா தொந்தரவபண்ணி அழும். இவைகள் எல்லாம் பெரும் வியாதியை காட்டும் குறிப்புகளாகும்.

குழந்தைகளின் போஷிப்பை காட்டும் அட்டவணை.

	எவ்விதமான போஷிப்பு.	100 கேசுகளில் கண்டபட்ட தீர்மானம்.
(1)	தாய்ப்பால் மாத்திரம் 9—12 மாதம் வரை.	63 நன்றாய் விர்த்தியான சரீரம். 23 மத்திப தேர்ச்சி. 14 தேகம் கெட்டுப்போனது.
(2)	தாய்ப்பாலும்—தாய்ப்பால் குறைவன்ன சுவயமற்ற ஆகாரங்களினுல் போஷிப்பு.	57 விர்த்தியான சரீரம். 26 சுமேத்தரம்—மத்திப தேர்ச்சி. 16 கெட்டுப்போனது.
(3)	தாய்ப்பால் ரொம்ப குறைவு, பிறப்பு முதல் மற்ற ஆகாரம் மிகுதியாய் கொடுபட்டது.	27 நல்லவிர்த்தி. 26 சுமேத்தரம்.—மத்திப தேர்ச்சி. 46 கெட்டுப்போனது.
(4)	பிறப்புமுதல்லைகஆகாரங்களே கொடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள்.	16 நல்ல விர்த்தி. 26 சுமேத்தரம்.—மத்திம தேர்ச்சி. 64 கெட்டுப்போனது.

இதின் முதல் ஐட்டத்தையும் 4-வது ஐட்டத்தையும் ஒத்துப்பார்க்கவும். முதல் ஐட்டத்தில் நல்விர்த்தி 63. 4-வது ஐட்டத்தில் 64 கெட்டுப்போனது. ஆகையால் இதிலிருந்து சகலத்தையும் கிரகிக்கவும். லை ஆகாரங்களினுல 100-க்கு 64 வீணுய்போனது.

வயதிற்கு தக்கபடி வியாதிகள்.

1 முதல் 6 மாதத்திற்குள்:—1000 குழந்தைகள் மரணமானால் 200 ஆறு மாதத்திற்குட்பட்ட குழந்தைகள் அதாவது ⅕ பாகம். வியாதிகள் வயற்றோட்டம், வலிப்பு, பெலவீனம் முக்கியமாய் வயற்றோட்டம்தான் முக்கியமான வியாதி.

6–12 மாதத்தில்:—1000 மரணத்தில் 150 குடலைப்பற்றிய வியாதிதான் இந்த வயதில் குடலைப்பற்றின வியாதிதான் அதிகம். இந்தக்காலத்தில் சரியானபடி குழந்தைக்கேற்ற ஆகாரங்கள் கொடுக்காமல் அதினால் பெலவீனப்பட்டு, வியாதிப்பட்டு மரணமாகிறது. இந்தக் காலத்திலும் வயற்று சங்கட்டங்கள்தான்.

1 முதல் 1½ வயது:—1000-த்தில் 124 வயற்றோட்ட காரணத்தால்தான் முக்கிய மரணம்.

1½ முதல் 2 வருஷம்:—முந்தின மரணத்தைவிட மூன்றில் ஒரு பங்கு குறைவு. இவ்வயதில் குழந்தையின் குடல் சற்று வலுவடைந்திருக்கும்.

சிறு வயதில் 1 மாதம் முதல் ஒரு வருஷம் வரை, குழந்தைகளுக்கு பொருந்தாததும் மரணத்திற்கு ஆஸ்பதமான ஆகாராதிகள், பிந்தின காலத்தில் லேசாய் ஜீரணிக்கவும் தேகத்திற்கு பொருந்தக்கூடியதுமாகிவிடுகிறது. இதை கவனிக்கவும்.

வியாதிப்பட்ட சிசுக்களை சோதிக்கும் முறை.

குழந்தைக்கு தனக்கு என்ன செய்கிறதென்று சொல்லத்தெரியாது. ஒரு வித்தியாசமான உணர்ச்சிமட்டும் இருக்கிறதாக பாவிக்குமேயொழிய வேறல்ல அதை நன்றாய்க் கவனித்து அதன் வழக்கங்கள் என்னவென்று தெரிந்தவர் மட்டும் குணங்களைக் கண்டுகொள்ளலாம்.

ஒரு சுகமான குழந்தையின் கைகால்கள் உறுதியாயும், கீட்டமடக்க லேசாயுமிருக்கும். ஆனால் அவை விருத்தமாயிருந்தால் ஏதோ வியாதியிருக்கிறதாக அறியவும். கடின வியாதிகளில் பிள்ளை மெலியும், தசைகள் எல்லாம கொளகொளப்பாகிவிடும். நாள்கடந்த வியாதிகளில், தசைகள் எல்லாம் தொங்கட்டமாகும், உடல்மெலியும் இவை எல்லாம் மென்மேலும் விர்த்தியாகும்.

எப்போதும் வழக்கமாய் குழந்தைகளின் கால் கைகள் குளிர்ந்திருக்குமானால் ரத்த ஓட்டகுறைவு இருக்கிறதாக அறியவும். சிசுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் நரம்புவர்க்கம் அதிக உணர்ச்சியுள்ளதாக இருப்பதால் ஜுரங்களில் அதிக உணர்ச்சியுள்ளதாகவிருக்கும், வலிப்பும் வரக்கூடியது. ஆனால் நாளடவில் பெலவீனப்பட்ட குழந்தைகளில் நரம்புவர்க்கத்தின் தன் உணர்ச்சி என்னும் தன்மை குறைவுபட்டிருக்குமாதலால், அவ்வித குழந்தைகள் ஜுரம் முதலான வியாதிகளில் அசதியாக, கண்திறவாமல் இருக்கும். அதிக உணர்ச்சியுள்ளதாகயிருக்காது. இது நரம்புவர்க்கங்கள் அசந்துபோனதை குறிக்கும்.

முகக்குறி:—முகக்குறிதான் முதலாவது குழந்தையின் வியாதிகளைக் காட்டும்.

சினந்த முகம்:—அல்லது வெளுத்த தளர்ந்த முகமும், விளையாட்டில் பிரியமில்லாதிருத்தல், அடிக்கடி கோபப்பட்டு அழுதல், தொந்தரவு செய்தல், தூக்கிக்கொண்டே அலையச்சொல்லும் குணம் இவைகள் வியாதியைக்காட்டும் குறிகள்.

வயற்றில் வலி:—அல்லது வயற்றில் ரணரோகமிருக்குமானால் குழந்தை மல்லாக்கப்படுத்து காலை தூக்கிக்கொள்ளும், கீழ் உதட்டை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ளும் அல்லது கவ்விக்கொள்ளும், நெற்றியை சுருக்கி, காதைப்பிடித்து இழுக்குமானல் தலைவலி யிருக்கிறதாக அறியவும்.

குழந்தை பசிக்கையாயிருக்கும் வியாதிகாலத்தில் அமைதியில்லாமலும் பெருவிரலை உள்ளங்கையுள் மடக்கிக்கொண்டிருக்குமானால் அத்துடன் அடிக்கடி திடுக்கிட்டு குலுக்குமானால் வலிப்புவரப்போகிறதைக் குறிக்கிறது.

ஒரு குழந்தை சுகமாயிருக்கும்போது 1½ கண் அதாவது கோணக் கண் பார்வை உண்டாகுமானால் அதைக்குறித்து பயப்படவேணும்.

ஒரு குழந்தைக்கு நெஞ்சுசளியுடன், காய்ச்சலும் கபவாத ஜுரத்திலிருக்குமானால் மூச்சு கருத்து, அரிதமூச்சுவிட்டு உதட்டை சேர்க்காமல் விரித்து, மூக்கையும் விரித்து இருக்கும். கொஞ்ச அனுபோகமுள்ள ஆட்கள் திட்டமாய் கண்டுகொள்ளுவார்கள்.

குழந்தையானது தொண்டையைப்பிடித்து இழுக்குமானால் தொண்டைக்கட்டு வியாதி (croup) அதாவது வெங்கல சத்தமான இருமல், மூச்சு விடக்கஷ்டம், எச்சில் விழுங்கக்கஷ்டம் இப்படிப்பட்ட வியாதியால் கஷ்டப்படுகிறது என்று அறியலாம்.

உதடும், கண்ணிமைச்சுற்றியும் கருத்து இருக்குமானால் சுவாசாசயத்தில் ரத்தசுத்தி சரியாய் நடக்காமலிருக்கிறதாக கவனிக்கவும்.

கண்ணிமைச்சுற்றியும், வாயைச்சுற்றியும் லேசாய் நிறமாறியிருக்குமானால் ரத்த ஓட்டத்தில் பெலயீனமிருக்கிறதாக அறியவும்; அல்லது பெலயீனமான குழந்தையில் ஜீரணகஷ்டமிருக்கிறதாக அறியவும்.

உச்சிக்குழி:— பள்ளமாயிருந்தால் குழந்தை பயங்கரமான களைப்படைந்திருக்கிறதாக கவனிக்கவும். அதற்குவேண்டிய ஆகாரங்களும், உற்சாகப்படுத்தும் மருந்துகளும் கொடுக்கவேணும்.

அந்த உச்சிக்குழியானது வெளிநோக்கி உச்சிதூக்கியடித்து, துடிக்குமானால் மூளையில் ரத்தசேர்வை உண்டாயிருக்கிறதாகவும், அதை நிவர்த்தி பண்ணும்படியாக பேதி மருந்துகளும், தலையில் ஐசும் (Ice-பனிக்கட்டி)யும் சரீரத்தில் பஞ்சைக்கொண்டு (Sponge Bath) தண்ணீரால் ஒற்றவும்.

அழுகை:— அதில் சுகமான அழுகை, பலத்ததாய், விரிவாய் வீரிட்டு இருக்கும்.

சுகவீனமான அழுகை:— அடிக்கடி கூச்சலிட்டு, வீரிட்டு கத்துமானால் உள்ளுக்குள்ளே ஏதோ வியாதியிருக்கிறது. நீண்டவிதமானதும், அமர்த்தலானதுமிருக்குமானால், அதை யாராலும் அமர்த்த முடியாது உள்ளாக ஏதோ ரணரோகமிருக்கிறதைக் காட்டுகிறது.

சாதாரண அழுகையாய் வீரிட்டு கத்துமானால் அதை யாரும் அமர்த்த முடியாமலுமிருக்குமானால் அப்போது வயறு உப்பிசமாகி, வயற்றுவலித்து கத்துகிறது என்று அறியவும்.

ஒரு சிசுவுக்கு முதல் 3 or 4 மாதம் வரை அழும்போது கண்ணீர் வராது. ஆனால் கண்ணீர்விட ஏற்பட்டுவிட்ட பின்பு வியாதிகாலத்தில் அழும்போது கண்ணீர் வரவில்லையானால் வியாதியின் பயங்கரத்தை நாம் கவனிக்கவேணும். பின்பு கண்ணீர் வர ஆரம்பித்தால்தான் வியாதியின் கடுமை விட்டு வருகிறதாக அறியவும். அனுபோக முறைகளை கவனியுங்கள்.

காது வலி, காது குத்து குழந்தைகளுக்கு வருவது ரொம்ப சகஜம். காது வலி குத்தால் குழந்தை விடாமல் கூச்சலிட்டு கதறும்.

தூக்கம்.

(1) அமைதியான தூக்கம் குழந்தைகளுக்கு ஏற்பட்டது.

(2) அமைதியான தூக்கமில்லாமல், உருண்டு, புரண்டு தூங்குமானாலும், அரிதமூச்சுடனும் தூங்கும்போது திடுக்கிட்டு திடுக்கிட்டு விழிக்குமானாலும் ஜுரமிருக்கும். அல்லது சொர்பனமாக இருக்கலாம்.

(3) திடீரென்று திடுக்கிட்டு, பல்லைக்கடிக்குமானால் நரம்பு வர்க்கத்தின் அதிக உணர்ச்சியால் அப்படி செய்கிறதென்றும், அதற்கு காரணம் என்னவென்றும் கண்டு பிடிக்கவேணும்.

அயர்ந்து வெகு நேரம் யாதொரு வித்தியாசமான காரணமுமில்லாமல் தூங்குமானால் எழுப்பி தொந்தரவுபண்ணவேண்டாம்.

மலம்.

(1) மலமானது சிசுக்களுக்கு ஏற்படும் குடல் வியாதிகளையும், குடலின் கிரியைகளையும் திட்டமாய் காண்பித்துவிடும். சிசுவின் மலம் முதல் 2 or 3 நாட்களுக்கு சற்று கருப்பாக இருக்கும். பின்பு அதிலிருந்து நல்ல மஞ்சளான தண்ணீர் மலமாக இருக்கும். தாய்ப்பால் குடிக்கும் காலம் அல்லது பாட்டிலில் பால் குடிக்கும் காலத்தில் 2 or 3, 4 தடவைகூட மலம் கழியும். பின்பு தாய்ப்பால் நின்றபின், புட்டி பாலும் நின்றபின் மலமானது உருவாகி பிரவுன் கலரில் போகும். (இது சாதாரண மலத்தின் கலர்.)

(2) பச்சைநிறமலம்:— குழந்தைகளுக்கு ஜீரண சங்கடம் உண்டாகும்போது பச்சையாகப் போகும். அதிக பித்தம் உற்பத்தியாகி, அது அதிசீக்கிரம் வெளியேறுகிறதால் பச்சையாக இருக்கும். பின்னும் வேறு குற்றங்களாலும் பச்சையான மலம் போகும். பால் நிறைந்த கட்டிகளையும், சீதத்தையும், இந்த பித்தம் உண்டாக்கிவிடும் பின்பு சீதமும், ரத்தமும் உண்டாகி குடல் ரணமுமாகிவிடுகிறது. பின்பு கஷ்டமான குடல் புண்ணுக்கு சிகிச்சை செய்யவேண்டியதாகிவிடுகிறது.

(3) பொது பொது என்று வெள்ளையாகப் போகுமானால் காமாலை வியாதியால் பித்தநீர் குடலுக்கு இறங்காததால் மலம் அப்படியிருக்கும்.

(4) மலம் நாற்றமாயிருக்குமானால்: ஜீரணக்குறைவினாலும், ஜீரண ரசங்கள் குடல்களில் சரியானபடி வேலை செய்யாததாலும் நாற்றமுண்டாகி விடுகிறது.

(5) ஜூரத்தோடு மலத்தில் ரத்தமிருக்குமானால் நாம் கவலைகொள்ள வேண்டிய நிலைமையைக் காட்டுகிறது.

(6) வயறு பொருமி, தொட்டால் வலி உண்டாகுமானால் வயற்றுக்குள் சென்ற ஆகாரங்கள் அழுகி அதனால் துர்நாற்ற வாயுவுண்டாகி ரண ரோகத்தைப் பிறப்பிக்கிறது என்று அறியவும்.

(7) வலதுபக்கத்தில் அடிவயற்றுக்குழிக்கு சற்று மேலாக தொட்டால் வலி இருக்குமானால் வியாதி மேல்போக்கில் பரவுகிறது என்று அறியவும். இத்துடன் கொஞ்சம் வயற்றோட்டம் அல்லது கண்பட்ட வயற்றுக்கொப்பு இருக்குமானால் கவலையாய் பார்க்கவேணும்.

(8) (Abdominal Breathing) மூச்சுவிடும்போது நெஞ்சு அசைவற்று இருக்க வயறுமட்டும் ஏறி மூச்சுக்காக அசையுமானால் நெஞ்சில் வியாதியிருக்கும். கவலையுடன் சோதித்து சிகிச்சை செய்யவேணும்.

(9) வயறு பெருத்து கவனிக்கத்தக்கதாக வழக்கத்துக்கு மேலாய் தெரியுமானால் தப்பிதமான ஆகாரத்தினால் உண்டாயிருக்கும்போதிலும் அதுவும் தப்பிதம்தான்.

(10) ஆனால் சிசுவுக்கு சாதாரணமாய் வயறு சற்று முன் தள்ளிக் கொண்டேயிருக்கும். அதை மறக்கக்கூடாது.

Urine.

சிசுவின் மூத்திரம் சுத்தமாயும், தெளிவாயும், அதிகமாகவுமிருக்கும். ஜூரமிருந்தால் நீர் சுருக்கமாகவும், அடிக்கடியும் போகும். அது துணிகளில் மஞ்சள் கறை பிடிக்கும். உஷ்ணம் அல்லது குளிர்ச்சியினால் சிசுவின் மூத்திரத்தில் அநேக மாறுதல்கள் காட்டும். சுகநாளில் குணமேயாயிருந்தாலும் மூத்திரத்தில் மாறுதல்கள் உண்டு. ஒவ்வொன்றையும் கவனியுங்கள்.

வாந்தி.

(1) தாய்ப்பால் சாப்பிடும்காலத்தில் வாந்தி குழந்தைகளுக்கு உண்டு. அதிக பால் சாப்பிட்டால் சாப்பிட்ட அதிகத்தை உடனே கக்கிவிடும்.

12-09-39

(2) தப்பிதமான ஆகாராதிகளை சிசு குடித்தால் [illegible] ரம், வயற்றோட்டமும் உண்டாகும்.

(3) குளிர் ஜூரம் உண்டாவதற்கு [illegible]லும் வாந்தி உண்டாகும். ஆனால் சீக்கிரம் நின்றுபோகும்.

(4) சிசுவுக்கு விடாத ஓக்காளமும் வாந்தியுமிருக்குமானால் வயற்றிலுள்ள காரணத்தைவிட தலையின் காரணமாயிருக்கலாம். அப்படியானால் மோசமானது.

(5) முதலாவது வெறும் ஓக்காளமும், வாய் [illegible] வெள்ளையும், வயற்றில் வலியும் இருக்குமானால் வயற்றில்தான் [illegible]யிருக்கும். மற்றபடி தலைதான் காரணமாகும்.

(6) வயற்றில் காரணமானால் அநேகமாய் வயற்றோட்டம் சேர்ந்திருக்கும்.

(7) தலை காரணமாயிருந்தால் மலக்கட்டு இருக்கும்: இது முக்கிய குறிப்பாகும். ஆகவே வாந்தி ஒரு சமயம் கொடிய ஆழ்ந்து கவனிக்க வேண்டிய வியாதியாக இருக்கலாம்.

Palse-கை நாடி.

சிசுக்களுக்கு கை நாடி சோதனை கண்டுகொள்ள முடியாததாக இருக்கும். சொற்ப பதட்டமும் சிசுவின் நாடியை பூரணமாய் பேதப்படுத்திவிடும். திட்டமாய் நாடி பார்ப்பதை ஒருவர் வாயினால் சொல்லி கற்றுக்கொள்ள முடியாது. நீடித்த அனுபோகமாய்த்தான் கண்டுகொள்ளமுடியும். பொதுவாய் சிசுவின் நாடி பெற்றோர் இருக்கிறதற்கு இன்னும் இருக்கும் வித்தியாசத்தை கண்டுகொள்வது எளிது. கைநாடியின் கணக்கு வயதிற்கு தக்கதாகவும் அடிப்பு இருக்கும்.

பிறந்தகாலத்தில் ...	130—140	வரை நிமிஷத்திற்கு.
வருஷம் முடியும்போது ...	115—120	„
2–3 வயது ...	100—105	„

இந்த கணக்கு சுகமாக இருக்கும் காலத்தில் உள்ளது. ரொம்ப தாமதமாய் அடிக்குமானால் அது சிசுவுக்கு இயற்கையானதல்ல.

(Dr. Southey) டாக்டர் சவுதி என்பவர் சொல்வது: ரத்த ஓட்டம் விரைவாயிருப்பதாலும், தோலானது மெல்லியதாகவும், ரத்தக்குழாய்கள் மிருதுவாகவுமிருப்பதால் தேக உஷ்ணம் சீக்கிரம் மறையும் அதாவது குறையும். விபரமாய்ச் சொல்லவேண்டுமானால் குளிருக்கேதுவான விஷயங்கள் அதிகமாகவும், உஷ்ணத்தைப் பத்திரப்படுத்துவதற்கான ஏதுக்கள் குறைவாகவுமிருக்கிறது. அளவு தளர்ச்சிக்குரிய ஏதுக்களோ தடுப்பது குறைச்சலாக சிசுக்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதை முக்கியமாய் கவனித்து அறிந்துகொள்ளவேணும்.

Resperation.

சுவாசத்திற்கும், நாடி காடிக்கும் ஒன்றுக்கொன்று நேர்விகிதாசாரமுண்டு. மூச்சு ஒன்றுக்கு நாடி 4 or 3½ ஆகும். பால் குடிக்கும் குழந்தைக்கு நிமிஷத்திற்கு 40 மூச்சு இருக்கும். ஆனால் தூங்கும்போது சற்று குறைவாக இருக்கும்.

மூச்சு ஒன்றும், நாடி இரண்டுமான விகிதாசாரமாக இருந்தால் கவலைதான், சுவாச ஜுரம் ஏற்படுகிறதாக கவனிக்கவும். (சுவாசகாச Pneumonia) மூச்சானது ஒழுங்குள்ளதாகவும் ஒரே ரீதியாகவுமிருக்க வேணும். (Smooth and regular) தூங்குகிற பிள்ளைகளிடமிருந்து அதன் மூச்சில் இரண்டு விதங்களைக் கவனிக்கலாம். சுவாசமான சுவாசமுள்ள பிள்ளைக்கு கழுத்து எலும்பிலிருந்து விலா எலும்பின் கடைசி அடி வரைக்கும் முதுகு பக்கமும் ஒரே ரீதியாய் இருக்கிறது. காதால் கேட்டாலும், கையை வைத்துப் பார்த்தாலும் தெரியும்.

Shrile Sound. மூச்சு இழுக்கும்போது கஷ்டமாகவும், கீச்சு சத்தம் அதில் கலந்து இருந்தால் சுவாச குழாய் சுருங்கி இருக்கிறதாக அறியவும்.

இருமும்பொழுது உடைந்த வெண்கல சத்தம்போல் (லொக்கு லொக்கு) என்று இருமினால் தொண்டையில் கணரோகம் ஏற்பட்டிருக்கிறதாக அறியவும்.

நுரையீரலில் (*Lungs*) கணமிருக்குமானால் உள்ளே இழுக்கும் மூச்சு அதிகமாகவும், உதடு சோகையாகவும், குழந்தை அமைதியற்றதாகவும், தாகத்துடனும், கபம் நிறைந்ததாக இருக்கும்.

ஜலதோஷத்தினாலும் அல்லது மற்ற காரணங்களினாலும் சுவாசகுழாயில் கணரோகமானது இருக்குமானால் (*Wheezing*) என்ற இழுப்பின் சத்தம் இருக்கும்.

நெஞ்சில் சளியின் சத்தம், ஒரு இருமலினால் மாறிவிடுமானால் வேகமான சளிக்கட்டு என்று அறியவும். அந்த சளியின் சத்தம் இருமலினால் மாறாமல் இருக்குமானால் அதிக தொந்தரவு நுரையீரலில் இருக்கிறதாக எண்ணவும்.

Tongue.

குழந்தைகள் சுகமாயிருக்கும்போது நாக்கு சுத்தமாயும், வாய் ஈரமாயும் இருக்கும். நாக்கில் வெள்ளை, வயிற்றில் அஜீரணத்தையும் ஜுரம் வரப்போகுதென்பதையும் குறிக்கிறது. கருப்பு நிறமான (*Dark Brown*) ப்ரௌன் நிறமாயிருந்தால் கடுமையான ஜுரத்தையும், தேகத்தின் சக்தி ரோகத்தையும் குறிக்கும். மேற்சொல்லிய கடும் ஜுரத்தில் நாக்கு வெட்டிடமாயிருந்தால் ஆபத்தான வியாதி என்று அறியவும். நாக்கு பச்சைப்போல் சிவந்திருக்குமானால் வயிற்றிலும் அல்லது இரைப்பையிலும் குடலிலும் உறுத்தலும் சளைப்பும் இருக்கிறதென்று அறியவும். ஆனால் வேறு வியாதி இல்லாமலே நாக்கில் துப்பிடிப்பட்ட ரணம் இருக்கலாம்.

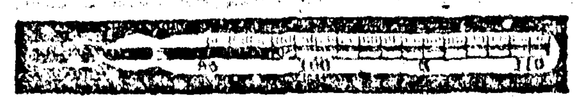
வயிற்றில் குழப்பமும் அல்லது ஜுரமும் இருந்தால் வாய் நாற்றமாயிருக்கும். சில குழந்தைகளில் சுகமாயிருக்கும்போதும் வாயில் நாற்றமிருக்கும். ரொம்பவும் துர்க்கந்தமாயிருந்தால் வியாதி என்று அறியவும். கன்னத்தின் உட்பக்கமாயும், உதட்டிலும் வெள்ளையான பொட்டுகள் பட்டிருந்தால் அதற்கு திறஷ் (*Thrush*) என்று பெயர். கன்னத்தின் உள் பக்கம் சிவந்த புண் அல்லது புண்பட்ட வட்டமும் அதன் நடுவில் வெள்ளை சாம்பல் வர்ணமாக பொட்டு இருக்குமானால் குழந்தை மீட்கக்கூடாத பலவீனம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று அறியவும்; அல்லது நாள்பட்டு படுக்கையான வியாதியில் இப்படி உண்டாகுமானால் அது பயப்படத்தக்க குறி என்று அறிந்து டாக்டரைக்கொண்டு சிகிச்சை செய்யவும்.

தோல்.

உஷ்ண காலத்தில் சாப்பாடு தோடும் சற்று குளிர்ச்சியாகவுமிருக்கும். தோல் வரட்சியாகவும், உஷ்ணமாகவும் இருந்தால் வியாதி என்று அறிந்து உடனே வைத்தியம் செய்யவும். தோல் சாம்பல்பூத்து இருப்பது கடுமையான வயிற்றோட்டத்திலும் குளிர் நடுக்கும் ஜுரத்திலும் சம்பவிக்கிறது. மெழுகு வர்ணமாய் தோலும், காதின் மடலில் வெளிச்சம் ஊடுருவதக்கதாக தோன்றினால் அதிக இரத்தக்குறைவு என்று அறியவும். மஞ்சட்காமாலையில் தோல் மஞ்சளாகயிருக்கும்.

Thermometer.

காச்சல் பார்க்கும் டிகிரி.



தேக உஷ்ணத்தைப்பற்றிய பொதுவான குறிப்புகள்.

(1) சாதாரண தேகத்தின் உஷ்ணம் 98·7.

(2) காலையைவிட சாயங்காலத்தில் தேக உஷ்ணம் சற்று அதிகமாய் இருக்கலாம்.

(3) 100 டிகிரிக்கு அதிகமாகவிருந்தால் அதை கவனித்து சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அந்த உஷ்ணமானது 12 மணி நேரம் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்கு விடாமலிருந்தால் ஜுரம் ஏற்பட்டுவிட்டதென்று அறியவும்.

(4) உஷ்ணமானது முதல் நாள் எடுத்த டிகிரிக்குமேல் மறுநாள் அதே மணி நேரத்தில் அதிகப்பட்டு தெரியுமானால் வியாதி பலக்கிறதற்கு குறிப்பாகும். அதுபோல மறுநாள் அதே மணி நேரத்தில் குறையுமானால் வியாதி சுகமாகுகிறதென்று அறியவும்.

இந்த டிகிரியான து ஒரு நாளுக்கொருநாள் ஒரு வாரம்வரை விடாமல் 104 டிகிரிவரை ஏறிக்கொண்டே வருமானால் அது வியாதி கண்டிப்பாகிறது என்றறியவும். 104 டிகிரிக்கு அதிகமாக ஏறிக்கொண்டு போனால் ஆபத்து என்று அறியவும்.

(5) தர்மாமீட்டரில் 95 டிகிரிக்கு கீழே தேகம் உஷ்ணம் இறங்கியிருப்பது அபூர்வம். பெலவீனப்படுத்தும் வியாதிகளில் அப்படி இறங்கியிருந்தால் தேகத்தை உஷ்ணப்படுத்தி உற்சாகப்படுத்தும் பிரயத்தனங்கள் அதிதமாய் செய்யவேண்டும். நல்ல ஆகாரங்கள் கொடுக்கவேண்டும்.

(6) திடீரென்று அதிகம் ஜுரம் அடித்தால் மூளை ஜுரத்தை குறிக்கும் அல்லது வெயில்வடி (Sun stroke) பட்டு உண்டாகும். உடனே பிரயத்தனங்கள் செய்யாவிட்டால் வலிப்பு வந்துவிடும். பொதுவாய் ஏறி திடீர் ஜுரம் அடிக்குமானால் அபோமாய் வலிப்பு உண்டாகிறதில்லை; திடீரென்று ஜுரம் உயர்ந்து அடிக்குமானால் வலிப்பு உண்டாவது சகஜம்.

(7) ஒரு வியாதியிலிருந்து பூரண சுகம் உண்டாகவேண்டுமானால் சாதாரண உஷ்ணம் 4, 5 நாட்களுக்கு பதார்த்தனத்தில் வந்து அப்பேர்ன் நிதானத்தில் நிற்கவேண்டும்.

(8) ஜுர வியாதிகளில் காலையில் இருப்பதைவிட சாயந்திரம் டிகிரி குறைந்திருப்பதானால் அது நல்ல குறிப்பாகும்.

(9) சிலர்களில் சொற்ப காரணங்களினாலும் ஜுரம் உண்டாகிவிடும். ஜுரம் ஏறி இறங்குகிற வகைப்பற்றியும், எவ்வளவு ஏறி எவ்வளவு இறங்குகிறது என்றும், எந்தெந்த ரோகங்களில் ஏறி இறங்குகிறதென்பதைப்பற்றியும் திட்டமாய் குறித்து வைப்பது நல்லது. சம்பட்ட ஜுர வியாதிகளை திட்டமாய் கண்டுபிடிப்பதற்கும் ஏதுவாகும்.

ஜுரத்தை தணிப்பதற்கு முறைகள்.

(1) கடுமையான அகோர ஜுரம் அநேக கெடுதல்களையும், மரணத்தையும் உண்டாக்கிவிடுமாகையால் அந்த சமயம் ஜுரத்தை மாற்றவேண்டியது அவசியம்.

(2) 10 அல்லது 15 நிமிஷங்கவரை தண்ணீரில் உட்காரவைக்கவேண்டும். குளிர்போல் நடுக்கம் உண்டானால் தண்ணீரைவிட்டு வெளியேற்றி துணிகளால் மூடி படுக்கவைக்கவேண்டும். தண்ணீரைவிட்டு வெளியேறவும் குழந்தை நன்றாய் சுத்திகைசெய்ய ஆரம்பிக்கும் குழந்தையான து வியாதிப்பட்டிருமுன் அவனிக்கையான தாகம் அடங்கியிருக்கும் அப்படிப்பட்ட சமானமான தூக்கம் உண்டாகும். பின்னும் 4, 6 அல்லது 8 மணிநேரம் கழித்து மறுபடியும் ஜுரம் எழும்பலாம். அப்போது வைவசெய்யவேண்டும்? மறுபடியும் அப்படியே தண்ணீரில் வைக்கவேண்டும்.

(3) **Prof. White** என்னும் பெரியோன வைத்தியர் சொல்லுதாவது:—மரணமாகக் கூடியதில் பாதிக்குபாதி இவ்வித தண்ணீர் வைத்தியம் விலக்கி மீட்டிருக்கிறது. இது என் அனுபோகம் என்கிறார்.

Sir William Broadbent என்னும் வைத்தியர் சொல்லுதாவது:—மருந்துகளை கொடுத்து ஜுரத்தை தணிப்பதைவிட இந்த தண்ணீர் வைத்தியமே ரொம்ப மேலானது என்கிறார்.

Sponging.—தண்ணீரும் சீமைகாடியும் சேர்த்து தேகத்தை பூர்த்தமாய் நனைத்து உஷ்ணத்தை மாற்றலாம். சம்பட்ட ஜுரங்களுக்கு, இந்த முறை ரொம்ப சுகமாயிருக்கும்.

Wet pack.—துணியை தண்ணீரில் நனைத்து உடலைச் சுற்றுவது. ரொம்ப பிரயோஜனமான முறை. ஒரு படல் துணியை வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் நனைத்து தேகத்தைச் சுற்றி அதற்குமேல் கம்பளிபோட்டு மூடவேண்டும். 10 நிமிஷம் இப்படி மூடினால் போதுமானது. பின்பு நன்றாய் துடைத்து வேறு படுக்கையில் வைக்கவேண்டும்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் குடித்தல்.—இதுவும் ஜுரத்தை குறைக்கும்.

தலையில் ஐஸ் வைப்பது.—ஜுரம் இறங்கும்வரை விடாமல் வைக்கவேண்டும்.

ஜுரங்களில் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டிய 2-வது பாகம்.

Rest-அமைதி.

குழந்தைகளில் இது இரட்டிப்பாய் கவனிக்கவும். தேகத்தின் வஸ்துக்கள் ஜுரத்திலும், மிதமான தேக அப்பியாசத்தினாலும் அழிக்கப்படுகிறதும். ஆகையால் ஜுரத்தில் மிகுந்த அமைதி ரொம்ப அவசியம்; அது இல்லாமல் முடியாது. அமைதி என்றால் தேகமும் மனமும் அமைதியாயிருக்கவேண்டும். தேகத்தின் அசைவுகள் தேகத்தின் வஸ்துக்களை எவ்விதம் செலவு செய்கிறதோ அதேமாதிரி ஒவ்வொரு மனதின் உழைவும் தேகத்தை செலவு செய்கிறது. அமைதியாய் இராவிட்டால் ஜுரம் நான் நீடிக்கும் அல்லது வலிப்பு வரும்; அத்துடன் ஆபத்துகளும் உண்டாகும்; ஆபத்தான ஆயாசங்கள் உண்டாகி இளைக்கும்படியாகிவிடும். ரெஸ்ட் அதாவது அமைதியால் தேகம் போஷிக்கப்படுகிறதென்றே சொல்லலாம். அமைதியாய் இராமலிருந்தால் செலவாகும் வஸ்துக்கள், அமைதியாயிருப்பதால் செலவாகாமல் இருக்கும். ஆகவே அது பின் உபயோகத்திற்காக பாதுகாக்கப்படுகிறது. சில குழந்தைகளுக்கு அமைதியை உண்டாக்கும்படி சில மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம். உபயோகிக்கவேண்டிய அவசியமும் உண்டாகும். குளோரல், பொட்டாசியம் புரோமைட் என்னும் மருந்துகள் தான் சிரேஷ்டமானது.

Ventilation.-காற்றோட்ட வசதி

வியாதியஸ்தர் படுத்திருக்கும் அறை காற்றோட்ட வசதியாயிருப்பது மிகவும் முக்கியமானது. ஏனென்றால் இது தேகத்தின் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கிறது. வியாதிப்பட்ட ரத்தத்திற்கு போதுமான பிராணவாயு ரொம்ப அவசியம். வியாதி மற்றவர்களை தொற்றுவதின் தன்மையும் குறைவுபடுகிறது. காற்றோட்டசதி இராமலிருக்குமானால் ஜ்வரத்தாலுண்டாகும் மரணங்கள் அதிகப்படுகிறது.

களைப்பு, சோர்வை பரிகரித்தல்.

இதுவும் கவனிக்கவேண்டிய முக்கியமான காரியம். நாள்பட்ட ஜ்வரங்களில் இதை ரொம்ப கவலையுடன் கவனிக்கவேணும். அதற்கு போஷிப்புள்ள ஆகாரத்தை கொடுக்கவேணும். எவ்வளவு காலம் ஒரு குழந்தை காச்சலின் யுத்தத்தை நடத்தவேண்டியதிருக்கிறது என்று நமக்கு தெரியாது. ஒரு கால் கவலையினத்தால் ஸ்தானமாயிருக்கிற ஒரு விஷயம் அதாவது ஒரு தட்டில் ஜ்வரம், மறு தட்டில் தேகத்தின் பலமிருக்கக்கொண்டிருக்கும் தராசு. அதை ஒரு பக்கமாய் தட்டைத் தாழ்த்தி பிரதிஷ்டை [illegible]. ஆகையால் வியாதிக்குத் தக்கதாக பலத்தைவிடாது பாதுகாக்க வேண்டியது நமது கடமையாகும். இதற்கு திரவமான போஷிப்புள்ள ஆகாரங்கள்தான் வேண்டியது. மருந்துகள் ஆகாரத்திற்கு பதிலாக நிற்க மாட்டாது.

வியாதிபட்ட ரத்தத்திலுள்ள விஷத்துக்களை அகற்ற முயலவேண்டும். தோல், குடல்கள், நீக்கப்படுத்தக்கூடிய குண்டிக்காய்கள், இந்த நாலும் அதன் தன் கிரியைகளைச் சரிவரச் செய்யவேண்டும். ஆகவே லேசான மலமிளக்கும் மருந்துகளும், வியர்வை உண்டாக்கும் மருந்துகளும், நீரைப்பெருக்கும் மருந்துகளும் கொடுக்கவேண்டும்.

Stimulants.-உற்சாகப்படுத்தும் மருந்து முறைகள்-

நாள்பட்ட ஜ்வரங்களுக்கு இவை அவசியமான [illegible] அதிக பிரயோஜனம் விதம். அதுவும் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசமான தன்மையுடையது. அவையாவன: ஒன்று மருந்து, மற்றொன்று சாதாரணமானவைகள். உதாரணமாக: மருந்து வகை குடம், ஈதர், அம்மோனியா இவை சாதாரண தன்மையுடையது. வியாதியின் துவக்கத்தில் சோர்வு தோணுமானால் உபயோகப்படுத்தவேணும். பொதுவாய் சாதாரணமானவைகள் உதாரண மருந்துகள் காச்சல் விட்டபின் இருக்கும் பெலவீனங்களுக்கு நல்லது. அதிக நாள் அடிக்கும் ஜ்வரங்களில் டைபாயிட் ஸ்டேட் (Typhoid state) என்று சொல்லப்படும் குறிப்புகள். அதாவது நாக்கு உலர்ந்து, நாக்கு மஞ்சள் நிறமாகி, அதிக களைப்பு, ஆயாசம், கை நடுக்கம், விலாப்போட்டம் இவைகள் இருக்குமானால் சகாய வகைகள் ரொம்ப முக்கியமான மருந்தாகும். அதிலுள ஏற்படும் நற்குணங்களாவன:—உறுதியான நாடி ஓட்டம், ஆகாரம் சற்று அதிகமாய் செல்லும் தன்மை, தலைவலி குறைதல், தூக்கம் வருதல், புத்தி சுவாதீனம், வாய் நாற்றம் மறைதல், நரம்புவர்க்க குறிப்புகளின் அமைதி, இவை உண்டாகிவிடுமானால் அம்மருந்தை கொடுத்துக்கொண்டே வருவது நல்லது.

Relief of Distressing Symptoms.

சங்கடப்படுத்தும் குணங்களை நிவர்த்தி செய்தல்.

(1) தண்ணீர் தலையில் நனைத்து தலைவலியை நிறுத்துதல் அல்லது சூடான ஒத்தணமிட்டு பின்பு குளிர்ந்த லோஷன் நனைத்து இப்படி மாற்றி மாற்றி செய்தால் தலைவலி விட்டுப்போகும்.

(2) வாந்தி:—ஐஸ்கட்டியை சப்புவதனாலும், ஆகாரத்தை மாற்றுவதாலும் or பாலில் சுண்ணாம்பு தண்ணீர் சேர்ப்பதாலும், வயற்றில் கடுகு பிளாஸ்திரி போடுவதாலும் (காட்டுக்கடுகானால் தனி கடுகு போடவும் சீமை கடுகு பவுடரானால் கோதுமை மாவு சேர்த்து காரத்தை சற்று குறைத்துக் கொள்ளவேணும்.) சோடா வாட்டர் கொடுப்பதாலும் நிற்கும்.

(3) வயற்றோட்டம்:—இதை முக்கியமாய் கவனிக்கவேணும். இதைப் பற்றி விபரமாய் சொல்லிய அத்தியாயத்தை வாசித்து அதன்படி செய்யவும்.

(4) புலப்பம் or தன் நினைவு குறைதல்:—காச்சலின் துவக்க சமயத்தில் இப்படி இருக்குமானால் ஜ்வரம் அகோரமாய் இருக்கிறதை குறிக்கும். நீடித்தகாள் ஜ்வரத்தின் கடைசியில் புலப்பமிருக்குமானால் ஆகார குறைவு இருக்கிறதென்றும் சகாயவகை கொடுக்கவேண்டுமென்றும் தெரிவிக்கிறதாக இருக்கிறது.

(5) தூக்கமின்மை:—இதற்கு சுடு தண்ணீர் தேகத்தில் ஊற்றி துடைத்தால் மாறும் அல்லது தலையின் உச்சியில் எண்ணெய் வைத்து அறக்க வேணும் அல்லது பொட்டாசியம் புரோமைட் என்ற தூக்க மருந்து கொடுக்கவேணும்.

(6) காச்சலின் காரணம் தெரிந்தால் அதை உண்டாக்கிய விஷம் அல்லது அதன் காரணம் என்னவென்று தெரிந்து அதை மாற்றவேணும். அதைப்பற்றி பின் அத்தியாயங்களில் காணலாம்.

(7) பொதுவாக காச்சலுக்கு முன் பாராக்களில் சொல்லிய விஷயங்களை கவனித்துச் செய்யவேணும். பின்பு காச்சல் ஏறி இறங்குவதையும் அதன் மற்ற குறிப்புகளையும் கவனித்து, அதற்கு தக்கதாக பரிகாரம் பண்ணவேண்டும். இப்படி சகலத்தையும் கவனிக்கும்போது இந்த ஜ்வரம் தேகம் பூராவையும் சம்பந்தப்படுத்திய வியாதியா அல்லது சில பாகங்களில் மட்டும் சம்மந்தப்பட்டதா அல்லது ஏதாவது உள் உறுப்புகளை சார்ந்த வியாதியாவென்றும் நாம் எளிதில் கண்டுகொள்ளலாம்.

Acute Specific Fevers.

அணுக்களான விஷ கிருமிகள் வெளியேயிருந்து தேகத்திற்குள் சென்று அதன் காரணத்தால் உண்டாகும் காச்சல். அது குறிக்கப்பட்ட காலம் நாள்வரை ஓடி நிற்கும். எவ்விதத்தாலும் அதற்கு ஏற்பட்ட காலத்தை குறைக்க முடியாது.

அவைகளின் பிரிவுகள்.

தொடர்ந்து விடாமல் அடிக்கும் காச்சல்:—ஒரு நாளாவது முழுவதுமாய் ஜுரம் விடாமல் ஒரே தொடர்ப்பாய் அடிக்கும் காச்சல்கள். அவைகளாவன: டைபாயிட் காச்சல் or (பித்தவாத ஜுரம்). டிப்திரியா, இம்புளுவன்சா காச்சல், மூளை வியாதியால் ஏற்படும் ஜுரம், வாதரோக ஜுரம், காலரா அசார். etc., etc.

Erruptive Fevers-அம்மை காச்சல்கள்.

திடீரென்று கடுமையான காச்சல் உண்டாகும்; சில நாட்களுக்குப்பின் தோலில் வைகுரி குறிப்புகள் தோன்றும். அம்மை தடிப்புகள் வெளியான வுடன் காச்சல் இறங்கிப்போகும். அவைகளாவன: சின்ன அம்மை, (Measls) ஜெர்மன் சின்ன அம்மை, ஸ்கார்லட் காச்சல், (Scarlet Fever) பெரியவைகுரி, (கோழி அம்மை, கஞ்சி அம்மை, கொப்புளிப்பான் அம்மை) டெங்கியூ அதாவது (மூட்டம்மை, மொழி முறிச்சான் காச்சல் என்பது) இந்த டெங்கியூவிலும் அம்மை மாதிரி வெளியேறும். சரியில் பிளவு (படர்ந்து செல்லும் ரணரோகத்துடன் காச்சல்.)

Remittent & Intermittent Fevers.

ஒரு நாளில் அதாவது 24 மணி நேரத்தில் சில குறிப்பிட்ட நேரங்களில் காச்சல் பூரணமாய்விட்டு அல்லது சாதாரண உஷ்ணத்திற்கு சமீபமாய் 99 or 99½ டிகிரி வந்து மறுபடி எழும்பி அடிக்கும் ஜுரம்.

காரணங்கள் தெரியப்படாத சில ஜுரங்கள்.

Typhoid or Enteric Fever.

டைபாயிட் or பித்தவாத ஜுரம். வயற்றோட்ட ஜுரம்.

இது 3 வாரங்கள்வரை விடாத ஜுரமடிக்கும் தன்மையுள்ள காச்சல். வயற்றின், தோலில் சின்ன அம்மை தடிப்புகள்போல காணலாம். 8 முதல் 12 நாள் வரை இது காணப்படுகிறதில்லை. வயற்றோட்டம் அநேகமாய் உண்டு. சில நேரங்களில் மட்டும் மலக்கட்டு உண்டு. இந்த ஜுரத்தின் இருப்பிடம் சிறு குடலின்தான்: அந்த குடலில் பெரிய வைகுரி புண்கள் போல் உண்டாகும். இந்த ஜுரம் உண்டாகவேணுமானால் 12 or 14 நாட்களுக்கு முன்னதாகவே இந்த வியாதியின் விஷ கிருமி ஒருவர் உடலில் சேர்ந்து, பின்புதான் ஜுரமாக வெளியே புறப்பட்டு அதன் குணங்களை காண்பிக்கும். இதில் இரண்டுவிதம் ஒன்று லேசானது மற்றொன்று கடுமையான விதம்.

லேசான விதத்தில்:—குழந்தை விளையாட பிரியமில்லாமல் களைத்து போய், படுத்துக்கொள்ளத்தான் பிரியப்படும். இரவில் தொந்தரவு பண்ணும், தூங்காது, தேகம் சூட்டியாக இருக்கும். தெர்மாமீட்டர் வைத்துப்பார்த்தால் 100 டிகிரிமேல் இருக்கும். பின்பு வரவர ஜுரம் நாளொரு

வண்ணம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டேபோகும். வாய் நாறும், அழுக்கு அதிக வெள்ளை படர்ந்திருக்கும், நுனி நாக்கும் நாக்கின் ஓரமும் சிவந்திருக்கும்.

மலம்:—அநேகமாய் குழம்பாய் இருக்கும், நாற்றமாய் மஞ்சள் வர்ணமாயிருக்கும், வயறு ஊதமாகவே இருக்கும். மூச்சு துரிதமாக இருக்கும், ஒருவித வரட்சியான இருமல் இருக்கும், காலையில் கொஞ்சம் ஜுரம் இறங்கும், சாயங்காலத்தில் ஏறிவரும், முகம் (Face flushed) சிவந்து இருக்கும். இரவில் தூக்கமிருக்காது, புலம்பலிருக்கும் அதாவது பிதற்றும், வயறு இரையும், ஆகாரத்திற்குப்பின் இரைச்சல் கவனிக்கத்தக்கதாக இருக்கும். வலதுபக்கமாய் அடிக்குடல் பக்கத்தில் அமுக்கினால் வலிக்கும், அடிக்கடி வேர்வையிடும் ஆனால் அதினால் ஜுரம் தணியாது.

வியாதி அதிகப்படுவதற்கு குறிப்புகள்: வெள்ளையாயிருக்கிற நாக்கு பிரவுன் (Brown) கலராக மாறும், வயற்றோட்டம் அதிகப்படும், வயற்றில் அம்மைபோன்ற சிவப்பு புள்ளிகள் உண்டாகும். தேகம் ரொம்ப மெலிவடையும். வயறு உயர்ந்து டம் டம் என்று விம்மலாக இருக்கும்.

Commencement of recovery.

சுகமாகி வருவதற்கு குறிப்புகள்.

2 அல்லது 8 வாரத்திற்கு கடுமையாக இருந்து காச்சல் இறங்கும், காலை டிகிரி ரொம்ப குறையும் 99 or 100-க்கு வந்துவிடும். அப்படியே சாயந்தர டிகிரியும் நாளுக்கு நாள் குறைந்து வரும். எல்லா குறிப்புகளும் குறைந்துவிடும். மெலிவும், அதிக பெலவீனமும் மட்டும் இருக்கும்.

அம்மை போன்ற தடிப்புகள்:—அநேகம் பிள்ளைகளில் இந்த தடிப்புகள் உண்டாகிறதில்லை. இது வந்து வந்து மறையும் 4 நாள் இருக்கும் பின்பு மறையும், திரும்ப உண்டாகும் இப்படியாக உண்டாகிறது. 8–12 நாட்களில் ஆரம்பிக்கும்.

II. கடுமையான டைபாயிட் ஜுரம்.

துவக்கும்போதே சுரமாய் தொடங்கும். ஆயாசம், அசதி, வாந்தி, சிலருக்கு குளிர் நடுக்கத்துடன் ஆரம்பிக்கும். ஜுரம் 4 or 5-வது நாளில் 105 or 106 டிகிரிகூட உயரும். புலம்பம், மூளையில் குழப்பங்கள் உண்டாகும். மூக்கில் ரத்தம் உடைத்துவரும். நாக்கு வரட்சியாயும், வயறு ஊதியும், தொட்டால் வலியுமாக இருக்கும். வயற்றோட்டம் அடிக்கடி இருக்கும். அதன்நிறம் எல்லாம் பயறு அவித்த தண்ணீர்போல இருக்கும். மலம் கவனிக்கத்தக்கதாக இருக்கும். உடல் திடீரென்று மெலியும், இடது பக்கத்து ஈரல் (Spleen மலரொட்டி ஈரல்) ரொம்ப பெரிதாக ஆகும். வியாதியஸ்தனை அவன் கடுமையான அசதியிலிருந்து எழும்புவது கஷ்டமாக இருக்கும். நாடிம் மரத்துவிடும். வியாதி முற்ற முற்ற பல்லிலும், உதட்டிலும் கருப்பு அழுக்கு ஏறும், இருமல் சளியுங்கூட உண்டாகும்;

டைபாயிட் வியாதியைவிட இருமல்ரோக குணம் மேம்பாடாக தெரியும். எவ்வளவு கவலையுடன் பார்த்தாலும், பெலவீனம் ரொம்ப ஜாஸ்தியாகி விடும். இவ்வளவு இருக்கப்போதிலும் ஜுரத்தினால் குழந்தைகளுக்கு உடம்பு வலிப்பு உண்டாகிறதில்லை. இவ்விதமான கடுமை டைபாயிட் ரொம்ப மெதுவாய்தான் சுகத்துக்கு வரும்.

இந்த ஜுரத்தின் கார்சல் டிகிரி குறிக்கும் சீட்டு.

சீட்டில் நினைப்படி குறித்திருப்பதை பார்த்தால் முதல் வாரத்தில் ஏணிபோல் 103 or 105 டிகிரி உயருகிறதை தினம் 1 டிகிரியாக ஒரு வாரம் அல்லது 10 நாள் ஏறிக்கொண்டே வந்திருக்கும்.

2nd Week: இரண்டாம் வாரம் காலையும்-மாலையும் ஒரே ரீதியாய் விடாமலிருக்கும். இப்படி ஒரு வாரம் இருக்கும். ஜுரமானது ஏறின இடத்தில் இறங்காமல் நிற்கும். இப்படி ஒரு வாரம்.

3-ம் வாரத்தில் எப்படி ஏணிபடி ஏறினதோ அப்படி ஒவ்வொரு டிகிரியாக இறங்கிக்கொண்டே வரும்.

4-ம் வாரத்தில் முதல் பாதியில் காலை டிகிரிமட்டும் சாதாரண நிலைமைக்கு சமாசமாகிவிடும். சாயந்திரம் 1 or ½ உஷ்ணமாக இருக்கும். கடைசி வாரத்தின் பிற்பாதியில் காலையும்-மாலையும் சாதாரணமான இயற்கை உஷ்ணத்துக்கு வந்துவிடும்.

கவனிப்பு.

முதல் வாரத்தில் இருக்கும் விசேஷ குணங்களைக்கொண்டு வியாதியைக் கண்டுபிடிக்கலாம். தலைக்குத்திலேயே விசைப்பும், சோர்வும், ஒருநாளைக்கு தினம் ஒரு டிகிரியாக ஏறுவதாலும், வயிறு பொருமலினாலும், வயற்றோட்டத்தினாலும், மிருதுவான தன்மையினாலும் கண்டுகொள்ளலாம். இரண்டாவது வாரத்தில் வியாதியஸ்தரின் ரத்தத்தை பூதக்கண்ணாடியால் சோதிக்கும்போது இடமாய் கண்டுகொள்ளலாம். மோதிர விரலிலிருந்து 1 or 2 சொட்டு ரத்தம் குழாயில் எடுத்து அதை பூதக்கண்ணாடியில் பரிசோதிக்கவேணும்.

பொதுவாக இந்த ஜுரம் குடும்பங்களில் வேகமாக நடைபெறுகிறது. ஜாக்கிரதையுடன் ஆகாரம் கொடுத்தால் மிக்கமான குழந்தைகளுக்கு சவுக்கியத்தில் சுகமாகிவிடும். ஆகாரம் கொடுப்பதில் மிகுந்த ஜாக்கிரதையிருக்கவேணும். ஆகாரம் தண்ணீர்போலவே இருக்கவேணும்.

நல்ல குறிப்புகள்.

வியாதியான குழந்தைக்கு வேகமே நடக்குதல், வயற்றோட்டம் இல்லாதிருத்தல், வயற்றில் உப்பிசம் கூடுதலாகாமல் இருத்தல், காலையில் 101 or 102 டிகிரிக்குமேல் போகாமலிருத்தல், மாலையில் 103-க்கு

மேல் போகாமலும், நாக்கில் போதுமான ஈரம் இருந்தாலும், பின்னும் 3-ம் வாரத்தில் சாயரட்சை டிகிரியைவிட காலையில் 3 டிகிரி இறக்கமாக இருத்தல். சாயந்தரமும் நாளுக்கு நாள் குறையும். இந்த குறிப்புகளுக்கு விரோதமாயிருந்தால்மட்டும் கவலைக்கு இடமாகிறது.

இரத்த மலம் அல்லது பெரும் சோர்வு இருக்குமானால் ரொம்பவும் நம்பிக்கையற்றதாகும்.

சிகிச்சை: வியாதியான தேகங்களில் சிகிச்சை ரொம்ப லேசு. பிள்ளையை அமைதியாய் இருக்க வைக்கவேண்டும். உஷ்ணத்தை கவனத்துடன் கவனிக்கவேணும். ஆகாரத்தை நிதானப்படுத்தவேணும். முக்கியமாய் கவனிக்க வேண்டியது ஆகாரம். ஆகாரத்திகளையும், போஷிப்பையும் சரியாய் கவனித்து நடக்கவில்லையானால் டாக்டர்தான் என்ன செய்யமுடியும்? சிகிச்சையின் ஜீவன் முழுவதும் ஆகார வேலையை நடத்தும் ஆபிசிலதான் இருக்கிறது. இந்த வியாதிக்கு ஆகாரம் செலுத்தும் நியாளவன் அல்லது நர்சானவள் புத்தியுள்ளவளாயும், வியாதியின் தன்மை என்னவென்று தெரிந்தவளாயுமிருக்கவேண்டும்.

ஒரு பக்கத்தில் இந்த வியாதியில் வியாதியஸ்தன் எவ்வளவோ பெலவீனமாகிறான். ஆனால் அடுத்த பக்கத்தில் குடல் பழுதுபட்டு புண்பட்டிருக்கிறது என்பதை மறக்கக்கூடாது. ஆகையால் எப்படிப்பட்ட ஆகாரத்திகள் கொடுக்கலாம், எப்படி எப்படி ஊட்டலாம் என்று ஜாக்கிரதையுடன் கண்டுகொள்ளத்தான் நர்ஸ் அவசியம். வயிர் விம்மும்படியாக சுத்த தண்ணீர்கூட கொடுக்கலாகாது. சுருக்கம் சுருக்கமாய் அடிக்கடி கொடுப்பதே ஓர் விதியாக வைத்துக்கொள்ளவேணும்.

மருந்துகள்.

குடல் புண்ணை ஆற்றும் மருந்துகள்தான் முக்கியம் வேண்டியது. குளோரைனின் வாயு தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கவேணும். தைமால் காலோமெல் பவுடர் ½ கிரேயினுதக் கொடுக்கலாம்.

ஜுரம் தணிய சிரோகத்தில் தண்ணீர் பூசவேணும். தலையில் ஐஸ் கட்டி வைத்துக் கட்டவேணும்.

பிரசவ அறை வெகு சுத்தமாயும், காற்றோட்ட வசதியாயும் இருக்க வேணும். இது மிக முக்கியம். அப்படி இல்லாதவிடங்களில்தான் தாயின் மரணமும், சிசுமரணமும் அதிகமாக இருக்கிறதாக கண்டு கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இதை கவனிக்கவும். அழுக்கான எந்த வஸ்துவும் அந்த அறையில் இருக்கப்படாது. மாற்று தினம் 2 கொடுக்கவேணும். பிரசவ அறையில் தட்டு முட்டு சாமான்கள் இருக்கவேகூடாது.

15 நாள் குழந்தைக்கு ஒரு தடவைக்கு 1½ அவுன்ஸ் ஆகாரம் கொடுக்கவேணும்.

மாட்டுப்பால்	... ...	4 டீ கரண்டி
தண்ணீர்	... ...	7 ,,
சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் ...	...	1 ,,
சோடா சைட்டிரஸ் (Soda Citars)		2 கிரேயின்
பாலின் சர்க்கரை		10 ,,
பச்சை பாலின் வெண்ணெய் பாகம்		10 சொட்டு

☞ இதுதான் விதிப்படியுள்ள ஆகாரமாகும்.

தாய்ப்பாலுக்கும் மற்ற மிருகங்களின் பாலுக்குமுள்ள தாரதம்மியம்.

பாலின் சத்துக்கள்.	மனுஷர் பால்.	மாட்டுப் பால்.	கழுதைப் பால்.	ஆட்டுப் பால்.
மாம்ச அம்ச சத்து	2·0	4	1·8	8·7
கொழுப்பு	3·5	8·5	1·0	4·2
சர்க்கரை	7·0	4·0	5·5	1·0
தாதுவர்க்கம்-Mineral	0·2	0·0	0·4	0·5

இதற்குக்காகத்தான் மாட்டுப்பாலை மனுஷர்பால் ஆக்கும் முறை, அதாவது அதில் இல்லாதவைகளைச்சேர்த்து அதிகமுள்ளவைகளை குறைத்து இப்படியாக விதிப்படி ஆகாரங்களை மாற்றவேணும். மாட்டுப்பாலை மனுஷர் பால்போலாக்குவதுதான் வேலையும் கஷ்டக்குறியதுமாயிருக்கும். மற்றவை வஸ்துக்கள் சிசுவின் ஆகாரவிஷயத்து [illegible] வென்று எல்லா டாக்டர்களும் சாதிக்கிறார்கள். கவனியுங்கள்.

பேதிக்கு தாய் மருந்து சாப்பிட்டால் சிசுவுக்கும் மலம் இளகலாய் போவதைப்பார்க்கிறோம். ஏனெனில் அந்த மருந்து பாலின் மூலமாய் [illegible]

பிள்ளைக்குப்போய் சேருகிறது. ஆகையால் ஆட்டுப்பால் கொடுக்கிறவர்கள் ஆட்டையும், மாட்டுப்பால் கொடுக்கிறவர்கள் மாட்டையும் கட்டி ஒழுங்கான ஒரே ரீதியான ஆகாரம் கொடுக்கவேணும்.

தாயானவளும்:—ஒழுக்கீனமான தீனி, வாய்வு பதார்த்தங்கள் அளவின்றி தின்று குழந்தைக்கு கஷ்டமுண்டாக்காமல் ஒழுங்கான திரவிய தீனியும், வாய்வு பதார்த்தங்களை அளவுக்குமின்றி தின்று குழந்தைக்கு கஷ்டமுண்டாக்காமல் ஒழுங்கான திரவமாய் சிலவும் அளவும் படி சாப்பிடவேணும். இதற்காக சில தாய்மார்களோ பயந்து, பத்தியமிட்டு, குழந்தைக்கு சத்து இல்லாத பாலைக்கொடுத்து குழந்தைக்கு கால் வளைந்து, நெஞ்சு கூடுகட்டி, தலை பெருத்து, வயறு பெருத்து, கால்கள் சிறுத்து, பெலன் குன்றி இருக்கிற குழந்தைகளையும் நாம் பார்க்கிறோம். தாயானவள் தனக்கு பொருந்துகிற எல்லா ஆகாரத்தையும் கிரமமாய் அளவுப்படி சாப்பிடவேணும்-இது அவசியம். குப்பு முதலானது சாப்பிட்டு தன்னை பெலப்படுத்தவேணும். தாயானவள் பெலனுக்குறிய ஆகாரங்கள் ஒழுங்காய் சாப்பிட்டு தன் பாலை விர்த்திசெய்யவேணும்.

Artifical Respiration.

கையினால் சுவாசாசய துருத்தியை ஊதுதல்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் மூச்சு விடாமலிருக்குமானால் பச்சைத்தண்ணீர் முகத்தில் தெளிக்கலாம். வெந்நீரிலும், பச்சைத்தண்ணீரிலும் மாற்றி மாற்றி மூழ்க வைக்கலாம். ஆனால் தலையையும், முகத்தையும் உள்ளே மூழ்கவிடாமல் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேணும். இவைகள் எல்லாம் சாத்தியப்படாவிட்டால் குழந்தையை பலகை கட்டிலில் அல்லது மேஜையில் படுக்கவைத்து கழுத்தை அண்ணாரச்செய்து வைத்துக்கொண்டு இரண்டு கைகளையும் தலைக்குமேலாக இழுத்து, நெஞ்சை விரித்து இழுத்து மறுபடி அந்த புஜங்களைக்கொண்டே நெஞ்சை அமுக்கவேணும். இப்படி நிமிஷத்திற்கு 30 முதல் 40 தடவை வீதமாக அரைமணி நேரம் பிரயாசப்படவேணும். இது எப்படி என்றால் கொல்லன் கைத்துருத்தி ஊதுவது போல் காற்றை நெஞ்சுக்குள் செலுத்தி பின்பு அமுக்கவே சுவாசம் வெளியேறுகிறது. இப்படியாக துருத்தி ஊதுவதுபோல் செய்யவேணும். அச்சமயம் வெந்நீரில் நனைத்த துண்டை மடித்து நெஞ்சில் சூடு உண்டாக போட்டுக்கொண்டேயிருக்கவேணும். அரைமணி நேரம் கழித்துக்கூட சிசுக்கள் உயிர் உண்டாகியிருக்கிறது. இது அனுபோகம்.

சிசுக்களின் மாரில் பால்:—அதை மெதுவாய் பிதுக்கி எடுத்துவிடவேணும். முரட்டுத்தனமாய் பூபோன்ற சிசுவின் மாரின் சதையை நசுக்கி கசக்கி பின்பு அது வீங்கி சலம்பிடித்து அறுத்து எடுக்கும்படியாக்கிவிடுகிறார்கள். எச்சரிக்கை. மெதுவாகவே எதையும் செய்யவேணும்.

தாயின் ஆகாரம்:—முதல் நாள் காப்பி, ரொட்டி, இக்கான ஜவ்வரிசி கஞ்சி, வெண்ணெ ரொட்டி பசிக்குத்தக்கதாக தினம் 2 or 3 தடவை ஆகாரம் சாப்பிடலாம். அதிக ஆயாசமிருந்தால் சூப்பு, மட்டன்பிராத்து கொஞ்சம் சாப்பிடலாம் இப்படி 2 or 3 நாளைக்கு மட்டாகயிருக்கவேணும்.

4-ம் நாள் முதல் யாதொரு குழப்பங்கள் இல்லையானால் வழக்கமான ஆகாரம் சாப்பிட ஆரம்பிக்கலாம். ஆனால் காலைபாகம் மட்டும்தான் சாப்பிடவேணும். ரொட்டி, சாதம், காய் அவியல் முட்டை, முட்டையும் பாலும், கொத்தின கறி, லேசான குழம்புகள், காப்பி, ரொட்டி, வெண்ணெ சாப்பிடலாம். இது ஐரோப்பியர் கையாடிவரும் முறை.

நம் இந்தியர்கள் 3 நாளைக்கு ஆகாரமே கொடுக்காமல் அரை உயிராக்கி விட்டுவிடுகிறார்கள். பொதுவாய் இவர்களின் அபிப்பிராயம் என்னவென்றால் சாப்பாடுதான் காய்ச்சலுக்கு காரணமென்று எண்ணுகிறார்கள். அப்படியல்ல. அதிக களைப்பு பலவீனம்தான், அத்துடன் சுகாதாரமில்லாமையும்தான் வியாதிக்கு விருதியான காரணமாகிறது. பலவீனத்தில்தான் வியாதி லேசாய் பற்றிக்கொள்ளும். பலம், சுத்தம், காற்றோட்டமாயிருந்தால்தான் 100க்கு 95 பங்கு ஜன்னி, ஜுரம் வரவொட்டாமல் தடுக்கும். சுத்தத்தை விசேஷமாய் கவனிக்கவேணும். திரவமான ஆகாரம் முதல் நேரத்திலிருந்தே மிக அவசியம்.

இந்தியர்களுக்கு ஆகார ஜாபிதா:—காலையில் ரொட்டி காப்பி பின்பு 10 or 11 மணிக்கு 2 துண்டு ரொட்டி வெண்ணெ அல்லது கோதுமை கஞ்சி 1½ கப் சாப்பிடலாம். சாயந்தரம் ஒரு சிறு கப் டீ, 1 மணி நேரத்து இரவு கஞ்சி திக்காக ஒரு கப் அளவு சாப்பிடலாம். 4-வது நாளிலிருந்து ஆகாரத்தை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளலாம். ரசம், உப்பு சாதம், மத்தியானம் ஒருவேளை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். மற்ற வேளைகளில் முன் சொன்னபடி கஞ்சி, ரொட்டி, காப்பி, சாப்பிட்டுக் கொள்ளவேணும். 11-வது நாளிலிருந்து இரண்டுவேளை சாதம் குழம்பு சாப்பிடலாம். அளவு திரவமாக சாப்பிடவேணும். 15-வது நாளிலிருந்து கறி, குழம்புகள், ரொட்டி, வெண்ணெ, பால் இவைகள் சாப்பிட்டு பலப்படுத்திக்கொள்ளவேணும். (பசிக்கையான காய்ச்சல் வியாதிக்கு எப்படி ஆகாரம் கொடுப்போமோ அப்படி முதல் 3 நாளும் கொடுக்கவேணும்.)

முக்கியமாய்:—தினம் மலசுத்தியாகப் பார்க்கவேணும். இது மிக முக்கியம். முதல் நாளிலிருந்தே தினமலசுத்தி இருக்கவேணும்.

சுத்தம்.

தாயானவள் சிறுநீருக்குப்போகும்போதெல்லாம் ஒரு செம்பு வெந்நீர் வைத்துக்கழுவவேணும். அந்த இடத்தில் புண்கள் வெடிப்புகள் இருந்தால் மருந்துகள் போடவேணும். காலை-மாலை வெந்நீரில் வைத்து வெளுத்த துணி மாற்றிக் கொடுக்கவேணும். சிசுவும் சுத்தமாக இருக்கவேணும். தினம் குளிப்பாட்டவேணும். தொப்பிளின் காயத்தை நன்றாய்க் கட்டி சுதிம்பாவது, போரிக்பவுடராவது போடவேணும். குழந்தையின் கழுத்து, கை, கால், வயறு, தொடை மடிப்புகளில் (Toilet Powder) பவுடர் போடவேணும்.

பிரசவ அறையும் வெகு சுத்தமாயிருக்கவேணும். எவ்வித அழுக்கும் அந்த அறைக்குப் போகக்கூடாது. அவள் சரீரத்தை மட்டும் நன்றாய் மூடிக்கொண்டு வந்து தாராளமாய் காற்றுவருவதற்கு கதவு, ஜன்னல்கள்

நன்றாய் திறந்திருக்கவேணும். வெயில்காலத்தில் துணி, கொட்டுப்போர்வை இருந்தால் போதுமானது. சுத்தமும், சுத்த ஆகாயமே வெகு பிரதானம்.

விருதியானபேர் மூடத்தனமாய் அந்த அறையை இருட்டாக்கி, சிறு துவாரங்களையும் அடைத்து மூச்சுப்போகக்கூட இடமில்லாமல் தாயையும், பிள்ளையையும் வதை செய்கிறார்கள். இப்படிச்செய்வது கொலைபாதகத்திற்குச் சமானம். அசுத்த ஆகாயத்தால் அநேகம் குழந்தைகள் சாகிறது. தாய்க்கு ஜன்னி, ஜுரமும் உண்டாகிறது.

அந்த அறைக்குள் போகிற எல்லாரும் சுத்தமாக இருக்கவேணும். விசேஷமாய் மருத்துவச்சியானவள் வெகு சுத்தமாக பரிசுத்தமாக இருக்கவேணும். இது ரொம்ப முக்கியம்: கவனித்துக்கொள்ளவேணும்.

தண்ணீர்.

ஆகாரங்களில் தண்ணீர் ரொம்ப முக்கியமானபாகம் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் தண்ணீர் கேட்கும்போது தண்ணீர் குடிக்க கொடுக்கவேணும். சரீரத்திலிருந்து கழியவேண்டிய கழிவு வஸ்துக்களை கழுவி விடுவதற்காக தண்ணீர் ரொம்ப அவசியம். அந்த கழிவு வஸ்துக்கள் மூத்திரத்தின் மூலமாயும், வேர்வையின் மூலமாயும் கழுவப்படுகிறது. சில குழந்தைகள்மட்டும் அதிக தண்ணீர் குடிக்கும் அப்பியாசத்தை உண்டாக்கிக் கொள்வதுண்டு; ஆனால் அதை நிறுத்தவேணும். ஜுரசமயம் தண்ணீர் குடித்தால் தேக உஷ்ணம் குறையும் என்று அறியவும்.

பற்கள் முளைப்பதின் வயதும், ஒழுங்கும்.

(1) கீழ்தாடி முன்பற்கள் இரண்டும் 7 or 8-வது மாதத்தில்.
(2) மேல்தாடி முன் நடுபற்கள் மேற்படிக்கு ஜோடி 7½ or 8 மாதம்
(3) இந்த நடுப்பற்களுக்கு பக்கத்துப்பற்கள் கீழ்தாடியில் 9-வது மாதத்தில்.
(4) மேல்தாடி பக்கப்பற்கள் 10-வது மாதத்தில்.
(5) கீழ்தாடியில் சவைக்கும் முதல் பற்கள் 12 or 13-வது மாதத்தில்.
(6) அதேபடி மேல்தாடியில் முதல் சவைக்கும் பற்கள் 14-வது மாதத்தில்.
(7) 4 கோரைப்பற்கள்=மேல்தாடி 2, கீழ்தாடி 2: 16-20வது மாதத்தில்.
(8) சவைக்கும் பற்களில் 2-வது செட்=மேல்தாடி 2, கீழ்தாடி 2: 20—30-வது மாதத்தில் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக.

ஆக பற்கள் 20ம் பால் பற்கள் என்று சொல்வது. (*Milk Teeth or Temporary Teeth*) என்றும் பெயர்.

பற்கள் 32-ல் மீதம் 12 நிலையான பற்கள், அவை முளைக்கும் காலம்.

(9) 6 or 7 வயதில் சவைக்கும் கடவாய் பற்கள் (Grinders) அடுத்தாற்போல் மேல்வாயில் 2, கீழ்வாயில் 2 } 4 முளைக்கிறது.

(10) 10 or 12 வயதிற்குப்பின் மேற்கொண்டு 4 சவைக்கும் பற்கள் (Back grinders) முளைக்கிறது. ஆக 28 ஆகிறது.

(11) பின்பு வடையோர 17—21 வயதில் ஞானப்பற்கள் என்று சொல்லப்படும் (Wisdom Teeth) மேல் வாயில் 2, கீழ் வாயில் 2 ஆக 4 பற்கள் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக முளைத்து 28 + 4 = 32 ஆகிறது.

பல் விழுதலின் ஒழுங்கு.

6 or 7 வயதில் சவைக்கும் பற்கள் முளைத்தபின் உடனே பால் பற்களில் முன்பற்கள் விழ ஆரம்பிக்கிறது. எப்படி உண்டானதோ அதே கிரமப்படி விழுகிறது. அதாவது விழத்துவக்கும் காலம் 6 or 7 வயதில்.

(1) நடு முன் பற்கள் மேல் 2, கீழ் 2 விழ ஒருவருஷமாகிறது.

(2) முன் பக்கப்பற்களின் பக்கப்பற்கள் மேல் 2 கீழ் 2, அடுத்த வருஷத்தில் விழுகிறது = 4. (7—8 வயதில்)

(3) மூன்றாவது வருஷத்தில் (9—10 வயதில்) சவைக்கும் பற்கள் மேல்வாடி 2, கீழ்வாடி 2 = 4.

(4) பின்பு இரண்டாவது சவைக்கும் பற்கள் அடுத்த செட் 4.

(5) பின்பு 9½ to 12½ வயதில் = சிங்கப்பற்களும் விழுகிறது = 4. ஆக 20 பற்களும் இந்த காலங்களில் விழுகிறது.

பால்பற்கள் முளைக்கும் காலங்களில் வயிற்றில் கோட்டும், கோபமாய் அழும், இரத்த நடிக்கும், எதையும் கடிக்க ஆசைப்படும். இது தெரிந்து ஆகாரத்தின் விஷயமாய் கவலையுடன் சாதாரண ஆகாரங்கள் மட்டுமே கொடுக்கவேணும்.

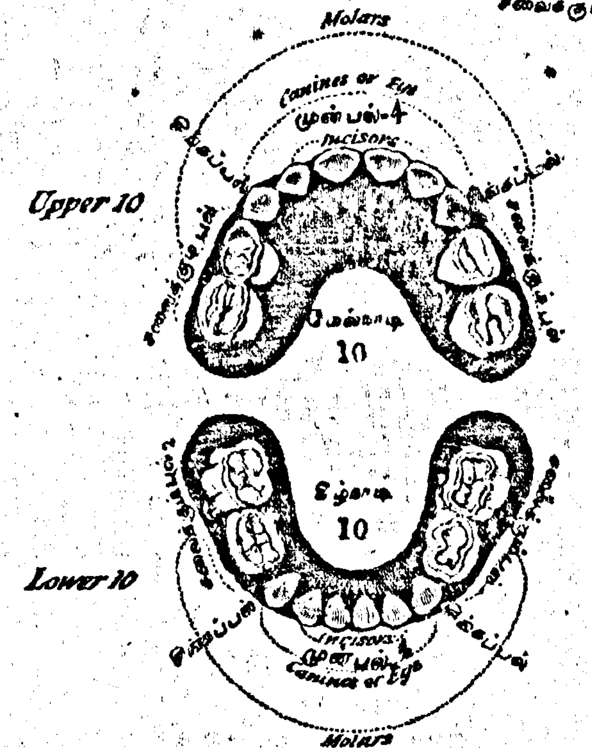
வேக்கை:—குளிர் வெயில் படாமல் பார்க்கவேணும். பல்முளைக்க ஆரம்பித்த பின் தனிப்பல் அல்லது கோவை தண்ணீர் சேர்த்த பால் கொடுக்கலாம். (ஒரு பல்படிவர் சொம்ப உதவியாக இருக்கும்.) பற்கள் 8 முளைத்தபின் ரொட்டி, பிஸ்கோத்துகள். சாதம் கொஞ்சம் கொடுக்கலாம்.

DIAGRAM OF MILK TEETH

பால் பற்கள் 20

(20 in Number)

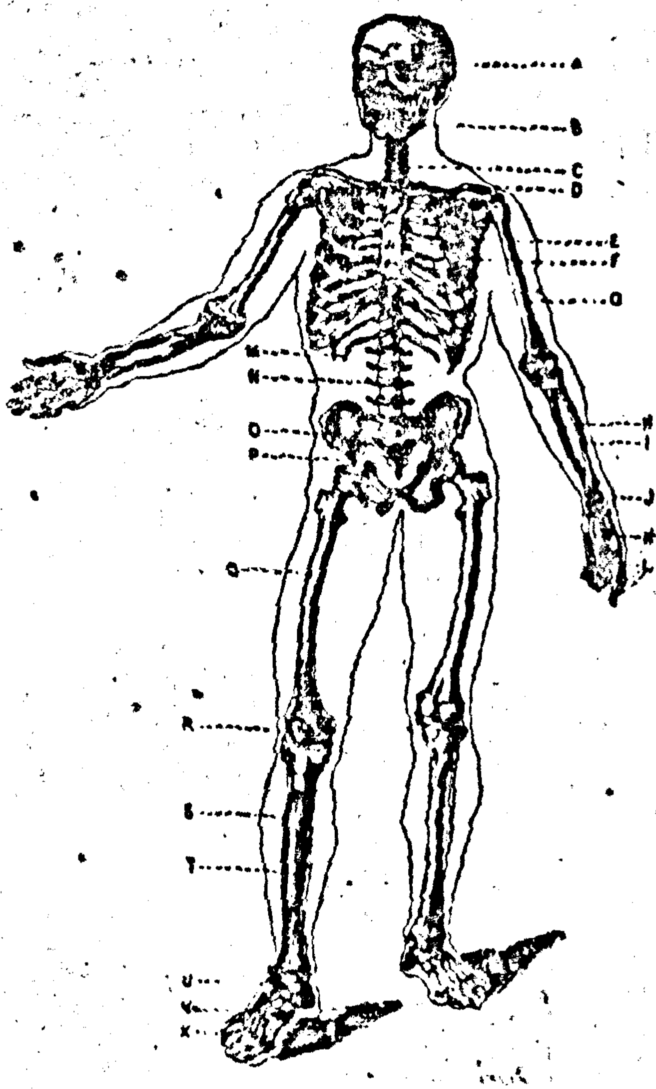
Upper { "FRONT" — TEETH (*Incisors*) 4 — முன்பல்-4
"EYE" — TEETH (*Canines*) 2
"DOUBLE" — TEETH (*Molars*) 4 — சவைக்கும் பல்-4



Lower { "FRONT" — TEETH (*Incisors*) — முன்பல்-4
"EYE" — TEETH (*Canines*)
"DOUBLE" — TEETH (*Molars*) — சவைக்கும் பல்-4

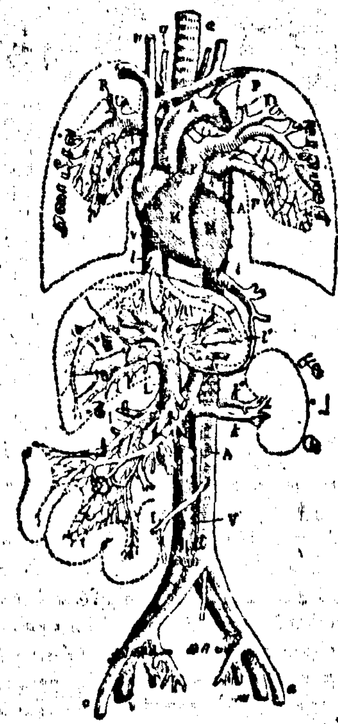
பற்களின் படம். மேல்வாடியில் 10. கீழ்வாடியில் 10.
முன் பற்கள் 4 + 4 = 8 சிங்கப்பற்கள் 2 + 2 = 4.
சவைக்கும் பற்கள் or இரட்டை பற்கள் 4 + 4 = 8.

ஆக 20 பற்கள் அடங்கிய படம் காட்டியிருக்கிறது. முளைக்கும் வரிசை-கிரமம்-காலம், விழும் வரிசை-கிரமம்-காலம். பின்பு நிலையான பற்கள் முளைக்கும் வரிசை-கிரமம் எல்லாம் விபரமாய் இப்புஸ்தகத்தில் காட்டியிருக்கிறது. சற்று கவனத்துடன் வாசித்து அறிந்துகொள்ளவும்.



மனிதனின் எலும்புக்கூடு.

ஒரு மனிதனின் கை எலும்புகள்-விலா எலும்புகள்-கழுத்து எலும்புகள்-முதுகு எலும்புகள்-இடுப்பு எலும்புகள்-பிட்டி எலும்புகள்-கை கால் விரல் எலும்புகள் எல்லாவற்றையும் கவனித்துக்கொள்ளவும். ஒன்றுக்கொன்று எப்படி இசைகள் அமைந்திருக்கிறதையும் கவனிக்கவும்.



இது இரத்த ஓட்டத்தைக் காண்பிக்கும் படம்.

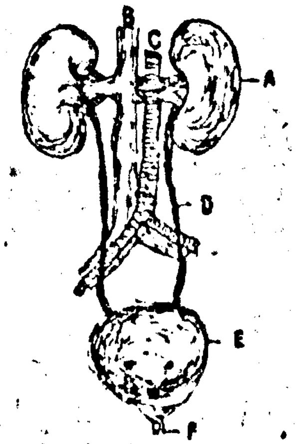
இந்த படமானது இரத்தாசயத்திலிருந்து மேலே நுரையீரலுக்கும்-தலைக்கும்-பின்பு கீழே வயறு குடல்களுக்கும்-கிட்னி என்ற நீர் உற்பத்திக் காய்களுக்கும்-அடியில் தொடை கால்களுக்கும் இறங்கி-ரத்தம் பாயும் குழாய்களைக் காட்டுகிறது.

H – H = இரத்தாசயம்.

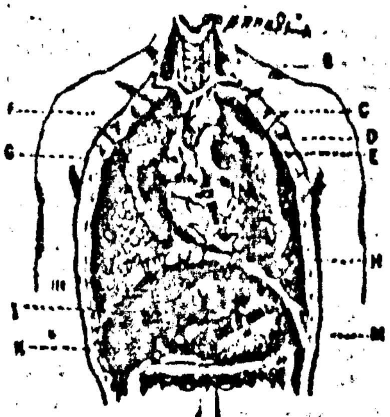
A = அயோட்டா என்னும் பெரிய ரத்தக்குழாய். இந்த அயோட்டாவிலிருந்து பிரிந்துதான் நுரையீரலுக்கு இருபக்கமும் செல்லுகிறது. அதிலிருந்து மேல் கிளைகள் தலைபாகத்திற்குச் செல்லுகிறது.

V – V – V = என்று போட்டிருப்பது எல்லாம் கருப்பு ரத்தம் அதாவது தேகத்தின் பல பாகத்திலிருந்து வந்து கெட்ட ரத்தமாக திரும்புகிற ரத்தக்குழாய்கள். இந்த கருப்பு ரத்தக்குழாய்கள் மறுபடி இரத்தாசயத்தின் வல பக்கத்திற்குச் செல்லுகிறது. அங்கிருந்து நுரையீரலுக்கு தள்ளப்படுகிறது. நுரையீரல்தான் ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து சிவப்பு ரத்தமாக்கி மறுபடி ரத்தாசயத்திற்குள் இடப்பக்கம் வந்து பின்பு பல பாகங்களுக்கும் தள்ளப்படுகிறது.

K = கிட்னி மூத்திர உற்பத்திக்காய்.



இதில் மேல் இரண்டு குண்டிக்காய்களைப் பார்க்கிறோம். அவை இரண்டும் நமது ரக்தத்திலிருந்து மூத்திரமாகிய கழிவு ஜலத்தைப்பிரித்து ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகிறது. இந்த மூத்திரமானது இருபக்கமும் இருக்கிற யூரட்டர் என்னும் குழாய்கள் வழியாக நீர்ப்பை என்னும் பைக்கு சொட்டு சொட்டாக வந்துகொண்டேயிருக்கும். பின்பு இந்த பை நிறைந்ததும் வெளியேற்றிவிடுகிறோம். இந்த குண்டிக்காய்கள் ரணரோகப்பட்டால் நீர் உற்பத்தியாகாமல் வீக்கம் உண்டாகிவிடும். அப்போது முகத்தில் முதலாவது வீக்கம்தோணும். 24 மணி நேரத்திற்குள்ளாக தேகமெல்லாம் வீக்கமுண்டாகிவிடும். Bladder என்னும் மூத்திரப்பையினுள் ரணரோகப்பட்டால் அதில் 1 சொட்டு நீர் கூட தங்கவிடாமல் நம்மை 2 நிமிஷத்திற்கொருதரம் நீர்விட வேண்டியதாகும்.

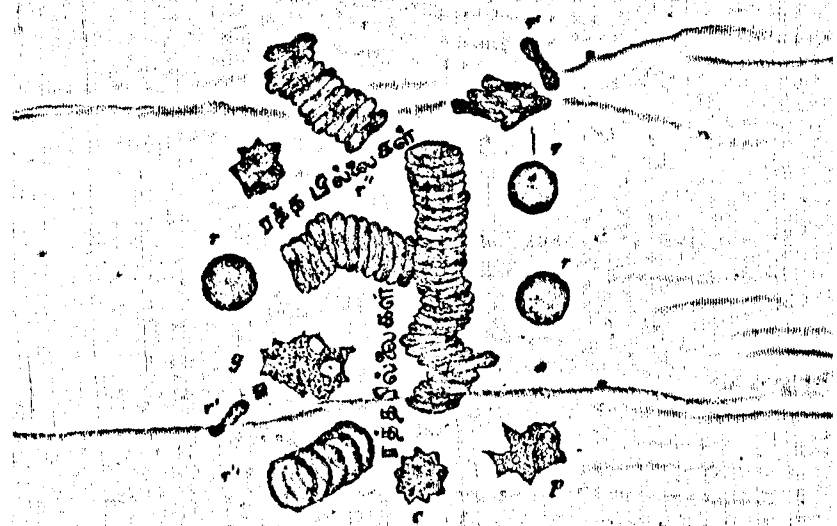


இந்தப்படத்தில் ஹார்ட் என்னும் ரத்தாசயம் அதாவது மாங்காய் மாதிரி நடு நெஞ்சில் இடப்பாரிசமாய் காண்கிறோம்.

நுரையீரல்கள்: இரண்டு பக்கமும் டையபரம் வரை விரிந்து இருப்பதைக் காண்கிறோம்.

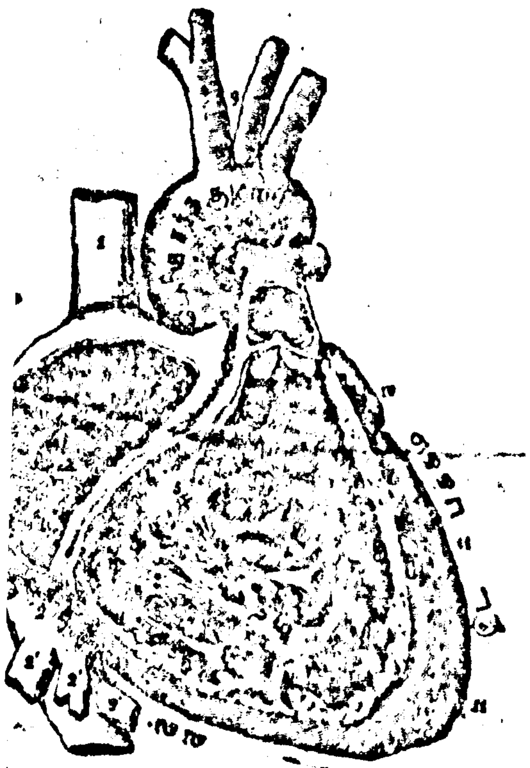
டையபரம்: இது நெஞ்சிற்கும் வயற்றுபாகத்திற்கும் ஓர் தடுப்பு சுவராக இருக்கும் ஸ்கிரீன்போன்ற பலத்த ஜவ்வு. இது குடைபோல உருண்டை வடிவமாய் நிற்கும்.

வயிறு: டையபரத்திற்குமேல் நெஞ்சும், அதனுள் சுவாச கருவிகளுமிருக்கின்றன. டையபரத்திற்குகீழ் வயிறு-மற்ற ஜீரணக்கருவிகள் அதாவது இரைப்பை, கருயீரல், குடல்கள் இருக்கின்றன.



ரத்த பில்லைகள்.

ரத்தமானது நமது சாதாரணமான கண் பார்வைக்கு ஜலரூபமாக இருக்கிறது. பூதக்கண்ணாடிவைத்துப் பார்த்தால் இப்படி பில்லைகளாகவே யிருக்கிறது. அதிலும் சிவப்பு பில்லைகளும், வெள்ளை பில்லைகளும் கலந்தேயிருக்கும். இரோகத்தில் ரத்தம் குறைந்து வெளிராக இருந்தால் சிவப்பு பில்லைகள் குறைந்தும், வெள்ளை பில்லைகள் அதிகமாகவுமிருக்கும். ரத்தபுஷ்டி குறைந்தால் சிவப்பு பில்லைகள் குறைந்துபோகும்.



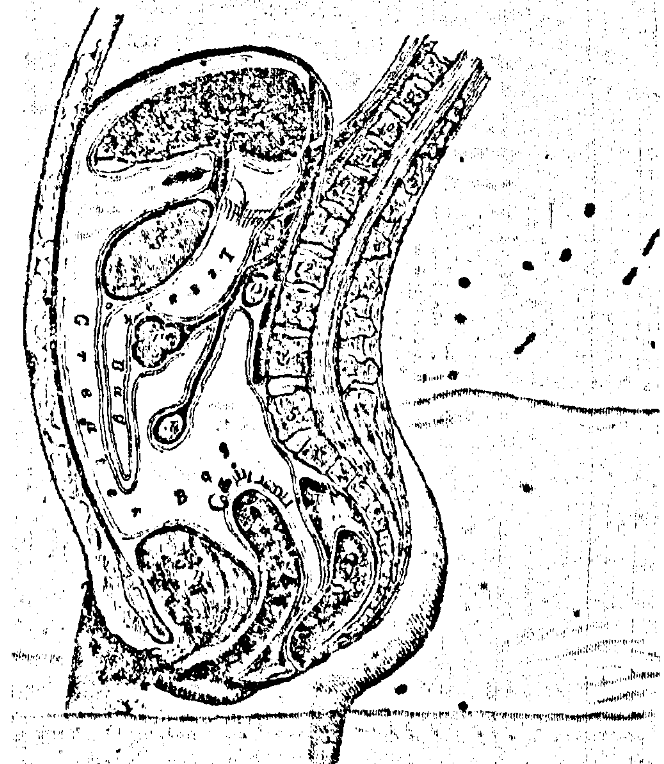
ஹார்ட் = Heart = இரத்தாசயம்.

இதைத்தான் ஹார்ட்டென்றும், தாமரைக்காயென்றும் சொல்லுகிறார்கள்.

இதன் வேலை ரத்தத்தை பலவிடத்திற்கும் அனுப்புகிறதே. இதன் தொழில் வலப்பக்கமானது கெட்ட கறுப்ப ரத்தத்தை வாங்கி நுரையீரலுக்கு சுத்தப்படுத்துவதற்காக அனுப்புகிறதே வலப்பக்கத்தின் தொழில்.

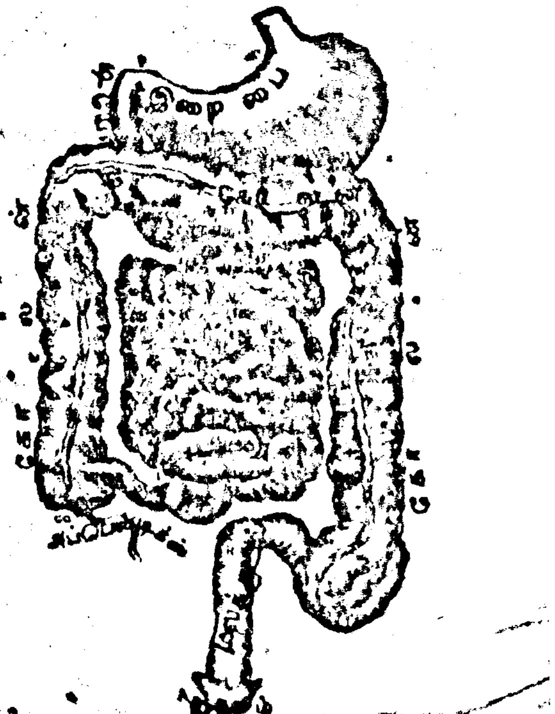
இடப்பக்கமானது நுரையீரலிலிருந்து சுத்தப்படுத்திவந்த சிவப்பான சுத்தரத்தத்தை சரீரமெங்கும் பாவி ஓடும்படியாக பலமாய் தள்ளுகிறது. உச்சி முதல் உள்ளங்கால்வரை 10 செகண்டிற்குள்ளாக செல்லும்படி தள்ளிவிடுகிறது. இது தன் வேலையைச் செய்யாமல் 10 செகண்டு நின்றால் உயிர் போய்விடும். இரவும் பகலும் ஓயாமல் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும் கருவி இதுதான். இது 10 செகண்டு ஓய்ந்தால் உயிர் இல்லை—நிச்சயம்.

இதன் சைஸ் அதாவது பருமன் அவரவர் கையை இறுக்கி மூடினால் எவ்வளவு சைஸ் இருக்குமோ அவ்வளவுதான் இருக்குமென்று சொல்லுகிறார்கள். அவரவர் கையின் அளவுப்படி இருக்கும்.



ஸ்திரீயின் உடலின் உள் பார்வை.

நுரையீரல்—இறைப்பை—கருவீரல்—குடல்கள் இவை மேல் பாகத்தில் இடுப்புகூட்டிற்குள் முன் பக்கத்தில் நீர்ப்பை—அதற்கு அடுத்தது கெற்பப்பை—அதற்கு பின்னால் மலக்குடல், இந்த கடைசி மூன்றுக்கும் இடையில் மெல்லிய தசை ஜவ்வுதான் இவைகளை ஒன்றிற்கொன்று பிரிக்கிறதாக இருக்கிறது. கெற்ப காலத்தில் இந்த மூன்றும் சம்பந்தப்படும். இவை ஒன்றிற்கொன்று அனுதாபம் காட்டும். மலக்கட்டு இருந்தாலும் அல்லது நீர் கட்டிக்கொண்டாலும் பிரசவம் ஆகாமல் வெகு நேரம் தாமதப்படும். இவ்வித கோளாறோடு இருந்து பிரசவிக்க ரொம்பவும் தாமதித்தால் நடுஜவ்வு நசுக்கப்பட்டு நீர்ப்பையில் துவாரம் லேசாய் விழுந்துவிடலாம். பின் பாரிசமாய் மலக்குடலில் தாக்கினால் மலக்குடல் நசுங்கி கொத்து துவாரம் விழுந்துவிடலாம். ஆகையால் மலம், ஜலம் தாராளமாய் போய்க்கொண்டிருக்கவேணும்.



இந்த படத்தில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

இரைப்பை = இது வயிற்றின் இடப்பக்கமாய் இருக்கிறது.

டியோடினம் = குடலின் துவக்கம்; இதில்தான் பித்த ரசம் பான்கிரியாடிக் ரசம் வந்து ஆகாராதிகளுடன் சேருகிறது.

சிறு குடல் = இது சன்னமாக இருக்கிறது.

அப்பெண்டிக்ஸ் = இது பெருங்குடலும், சிறு குடலும் சேரும் இடத்தில் உள்ள ஓர் வால் போன்றது. தற்காலம் இதில் ஓர் வியாதி உண்டாகி மரணமாகிறார்கள். இதை கண்டவுடன் ஆப்பரேஷன் பண்ணி வெட்டி எடுத்துப்போடவேணும்.

கோலன் = பெருங்குடல் = இதுவே மலக்குடல் இதில் மலம் தண்ணீர் போல இருக்கும்.

ஆசன துவாரம் = இதுதான் மலம் வழியும் பாதை. இதிலிருந்து 8 அங்குலத்திற்குள்ளதான் மூலமுளைகள் உண்டாகிறபடியால். இதற்குமேல் இடப்பக்கமாயுள்ள வளைவுக்கு வந்துதான் மலம் இருக்கிறது.

குழந்தைகளின் நிறை.

வயது.	உயரம்.	நிறை.
பிறந்தவுடன்	19½ அங்குலம்	7½ பவுண்டு.
முதல் மாதம்	20½ ,,	10½ ,,
5-வது மாதம்	23½ ,,	14 or 15 ,,
12-வது மாதம்	27 ,,	22½ ,,
2-வது வருஷம்	30–32 ,,	27 to 28 ,,
8-வது வருஷம்	32–35 ,,	32 ,,

பின்பு 10 வயதுவரை வருஷம் ஒன்றுக்கு 4 பவுண்டு நிறை கூடுதலும், 2 or 3 அங்குலம் வளர்ச்சி கூடுதலுமிருக்கும். பிறந்தவுடன் இருக்கும் நிறைக்கு 5-வது மாதத்தில் இரண்டு பங்கு நிறை கூடுகிறது. முதல் வருஷம் பூர்த்தியானால் பிறந்ததற்கு 3 பங்கு கூடுதலாகயிருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு ஆகார அட்டவணை.

வயது.	தண்ணீர் சேர்க்கவேண்டிய அளவு.	24 மணி நேரத்தில் எத்தனை தடவை.	தடவை ஒன்றுக்கு அளவு.	24 மணி நேரத்தில் மொத்த அளவு.
2—7 நாள்	1க்கு 3 தண்ணீர்	10 தடவை	1 அவுன்ஸ்	10 அவுன்ஸ்
1 மாதம்	1-க்கு 2	10 ,,	2 ,,	20 ,,
2 ,,	1-க்கு 1½	9 ,,	3 ,,	27 ,,
3 ,,	1-க்கு 1	8 ,,	4 ,,	32 ,,
4 ,,	1-க்கு ½	7 ,,	5 ,,	35 ,,
6-7 ,,	1-க்கு ½	6 ,,	7 ,,	42 ,,
8-9 ,,	சுயமாய் தண்ணீர் இல்லை	6 ,,	7 ,,	42 ,,

இப்படியாக பாலையே கொடுக்கவேணும். அது ஒத்து வரும்படி செய்யவேணும். குழந்தைக்குரியது பால்தான். சில காரணங்களால் பால் பொருந்தாததாக தெரிந்தால் ஹெர்லிக்ஸ் மால்டெட் மில்க், மெல்லின்பூட் பால் சேர்த்து கொடுக்கவும். அரிசி தண்ணீர், பார்லி தண்ணீர் பாலில் சேர்த்து கொடுக்கலாம். எவ்விதம் ஆகாராதிகளை சமயத்துக்குத்தக்கதாக மாற்றினாலும், குடல் சரிப்பட்டபின் பாலையே திரும்பவும் ஆகாரமாக கொடுக்கவேணும். குழந்தைக்கு ஏற்பட்டது பால்தான். இதை முக்கியமாய் கவனிக்கவும்.

குழந்தைக்கு இரண்டு வயது முடியும்வரை மாட்டுப்பாலேயிருக்கிற ஆகாரமாகவிருக்கவேணும். எந்த மாவு கஞ்சிகள் கொடுத்தாலும் முக்கால் பாகம் பாலாகவேயிருக்கவேணும். மற்றபடி குழந்தைகள் வளர்ச்சியடையமாட்டாது. இது நிஜமானம். பலவியாதிகளும் வரும்.

குழந்தைகளுக்கு உடல் மெலிவாயிருந்தால், எந்த ஆகாரத்தையும் ஜீரணிக்க அதிக பிரயாசப்படும். வயிற்றுவலி, வயிற்றுப்பொருமல், வயிற்றோட்டம் முதலானது உண்டாகுமாகையால் ஜீரணிக்கும் மருந்துகளும், நீர்களைக்குவிக்கிற பெலப்படுத்தும் மருந்துகளும் கொடுக்கவேணும். குழந்தைகளை வாரம் ஒரு தடவை நிறை பார்க்கவேணும். நிறை குறைந்தால் காரணம் என்னவென்று கண்டுபிடிக்கவேணும். பின்னும் இது வியாதியால், ஆகார குறைவா, பெருமலமா, மலக்கட்டாவென்று பார்த்து அதற்கு பரிகாரங்கள் செய்யவேணும்.

குழந்தைகளின் வைத்திய சாஸ்திரிகள் யாவரும் என்னவென்றால் குழந்தைகளுக்கு முக்கியமானது தாய்ப்பால், அதற்கடுத்தது பசுவின்பால்தான். வெகுநாள் பெட்டெண்டு ஆகாரங்களை இவ்வளவாக வன்மையிட்டமாய் எழுதியிருக்கிறார்கள். சில காரணங்களுக்காக ஆகாரத்தை மாற்றினாலும் அவைகளையே ஸ்தாபித ஆகாரமாக வைத்துக் கொடுக்கக்கூடாது. அவைகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாற்றி மறுபடியும் பாலாகவே கொடுத்துப் பார்க்கவேணும். தனிப்பால் அல்லது ½ பங்கு பாலும் மற்ற மாவு ஆகாரங்கள் ½ பாகமுமாக கலந்தாவது அல்லது தனிக்கஞ்சியாக கொடுத்தாலும் இந்த விதாசாரப்படி கொடுக்கவேணும். ஒரு நாள் முழுவதும் கொடுக்கும் ஆகாரத்தை விதாசாரப்படிப்பார்த்தால் ¾ பாகம் பாலாக இருக்கவேணும்.

முதல் 10 மாதம் முடியும் வரை ஆகாரம் தனிப்பாலாகத்தான் இருக்கவேணும். 10 மாதத்திற்குப்பின் முட்டையின் மஞ்சள் கரு அரை மகரண்டி எடுத்து பாலில் கலந்து ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். 12 மாதத்திற்குப்பின் பால் சேர்த்தகஞ்சி or கூழ், உருளைக்கிழங்கை நன்றாய் அவித்து மாவாக்கின குழம்பில் ரொட்டி 2 or 3 தொட்டைப்பாக்களவு கொடுக்கலாம். ஐரோப்பிய பிள்ளைகள் எல்லாருக்கும் இதை ஒருவேளை ஆகாரமாக கொடுத்துவருகிறார்கள். நமக்கு ஒரு தம்பி அல்லது சிறு சொப்பு தண்ணீர் பாலில் ஊறவைத்து கொடுக்கலாம். பொதுவாக பால்தான் முக்கிய ஆகாரமாக இருக்கவேணும்.

இரண்டு வயதிலிருந்து நன்றாய் வெந்து அரைக்கப்பட்ட சாதம், உருளைக்கிழங்கு இவைகளை ஒரு வேளை ஆகாரமாக கொடுக்கவேணும்.

மூன்று வயது முடியும்வரை பச்சையான காய்கறிகளைக் கொடுக்க வேண்டாம்.

உப்பு.

இது எவ்வித ஆகாரத்திற்கும் வேண்டிய ஒரு உணவுப்பொருள்.

சர்க்கரை.

இது கணக்காய் உபயோகிக்கவேண்டிய ஒரு உணவுப்பொருள். இதை அளவுக்குமிஞ்சி உபயோகித்தால் வயிற்றில் புளிப்பு, பொருமல், அக்கினி மந்தம் உண்டாகி பசியும் குன்றிப்போகும். சர்க்கரை வஸ்துக்களில் பிரியப்படும் குழந்தைகளுக்கு கொழுப்பு, நெய், வெண்ணெய்கள் பிரியமிராது. கவனிக்கவும். அதற்காக கட்டாயப்படுத்தவேண்டாம். அநேகம் குழந்தைகள் கொழுப்பு வஸ்துக்களில் பிரியப்படாது; அது ஒத்துக்கொள்ளவும் செய்யாது.

பழச்சார்.

ஆகாரத்திகளுக்குப்பின் கொஞ்சம் பழச்சார்கள் கிடைத்துக்கொடுத்தால் நல்லது. ஆரஞ்சுச்சார், ஆப்பிள் பழச்சார், மாதுளம்பழச்சார் இவைகளில் ஒரு டீ கரண்டி எடுத்து அதை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சப்பும்படி செய்யவேணும்.

அம்மை குத்துதல்.

வைசூரியானது ஒரு கொடிய வியாதி. பிள்ளைகள் எல்லாருக்கும் சிறுவயதிலேயே முதல் 6 மாதத்திற்குள்ளாக அம்மைகுத்தியாகவேணும். வியாதியாயிருக்கும்போது குத்தவேண்டாம். சுகமாயிருக்குமானால் குத்த வேண்டியது மிக அவசியம். ஒருவருடைய ஜீவியகாலத்தில் 7 வருஷத்திற்கொருதடவையாக 3 தடவை குத்திக்கொள்ளவேணும்.

Death Rate by small-pox.

வைசூரியால் மரணவிகித ஜாபிதா.

இதை முக்கியமாய் கவனிக்கவேணும்.

தெரியாத பேதமையான ஜனங்களுக்கு சொல்லவும்வேணும்.

100 வைசூரிகண்ட கேசில்,

அம்மை குத்தாததில்	35	மரணம்.
அம்மை குத்தியும் தழும்பு இல்லாதவர்களில் ...	$23\frac{3}{8}$	„
ஒரு தழும்புள்ள குழந்தை	$7\frac{3}{4}$	„
இரண்டு „	$4\frac{3}{4}$	„
மூன்று „	2	„
நாலு தழும்புள்ள குழந்தைகளில்	$\frac{1}{2}$	„

அதாவது 209 பேரில் ஒன்றுதான் மரணமாகலாம். என்ன அதிசயம் இது. இதை பெற்றோர்கள் ரொம்பவும் கவனிக்கவேணும்.

அம்மைகுத்தி குழந்தைகள் ஜீவனைக்காத்தல், கண்டு பிடிக்கப்பட்ட டாக்டர்களாக கிடைத்த மகாகீர்த்தியாம். உலகம் முழுவதும் புகழத்தக்கது. உலகம் புகழ்கிறது.

ஆசிரியர் கண்டுபிடித்தவர் டாக்டர் ஜென்னர் 1749வது வருஷம் பிறந்தவர், 1796ல் இதை கண்டுபிடித்தார். அவர் மரித்தார் அவர் பெயர் இன்றும் புகழப்படுகிறது. வைசூரியால் மரணம் அதிகமாய் தொலைந்தது.

இங்கிலாந்தில் லட்சம் மரணங்களில் 3141 வைசூரியால் மரணம் உண்டாயிற்று.

பின்பு அம்மை குத்துவதை கட்டாயம்பண்ணினபின் 272 வீதம் மட்டும் மரணமாகிறதாம்.

பெர்லினில் (ஜெர்மனி) பலவிதகாரணங்களால் 1000 மரணத்தில் 108 வீதம் வைசூரி மரணம் இருந்தது.

ஜெர்மன்ராஜ்யத்தில் முழுவதிலும் லட்சத்தில் 3422 வைசூரி மரணம்.

கட்டாய அம்மை குத்துவதை ஸ்தாபித்தபின் 176 வீதம் மட்டும் வைசூரி மரணமாகிறது.

ஆகவே டாக்டர் ஜென்னர் வைசூரிக்கு ஒரு சத்ருவாக விளங்குகிறார். அம்மை வைப்பதின் பயனாக ஏற்பட்டு ஜனங்களுக்குள் பயமெல்லாம் பற்றிய கவலை நீங்கிவிட்டது. டாக்டர் ஜென்னரால் ஒரு பெரிய விசேஷம் நமக்கு கிடைத்தது. எவரும் மறக்கத்தக்கதல்ல.

கக்குவான்.

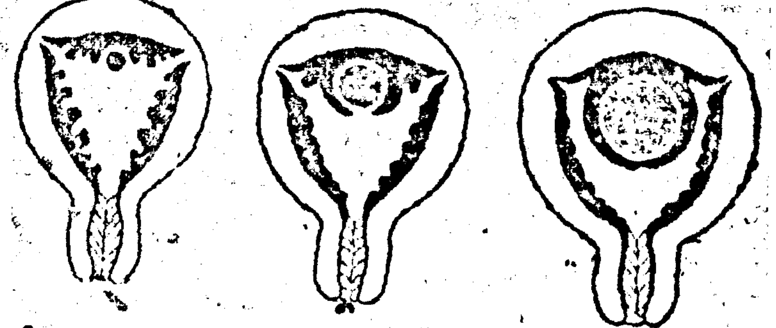
இது ஒருவருக்கொருவர் பரவக்கூடிய வியாதி. வியாதியுள்ள பிள்ளையுடன் கூடி விளையாடும் பிள்ளைகளுக்கெல்லாம் வந்துவிடும். உடம்பில் சார்ந்த 8-வது நாளில் இருமல் ஆரம்பிக்கும். பின்பு சன்னம் சன்னமாக அதிகப்படும்.

3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ரொம்ப லேசாய் தொத்திக்கொள்ளும். 5 வயதிற்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வருவது அபூர்வம். 10 வயதிற்குமேல் அநேகமாய் வருவதில்லை ஆனாலும் 1 or 2 பெயருக்கு வரலாம். பெண்களுக்கு ஆண்களைவிட லேசாய் தொற்றிக்கொள்ளும். மொத்தத்தில் பார்த்தால் பெண்கள் தொகைதான் அதிகம். குப்பு முதலானவைகள் ஆகாரங்கள், முட்டை ½ அவிச்சு செய்து கொடுத்து காய்கறியும் செவ்விட்டாய்கள், பலாப்பழம் இவைகள் கொடுக்கவேணும்.

வெள்ளைப்பூண்டை சுடு பாலில் போட்டு சற்று அவித்து சாப்பிடவேணும். 1 or 2 பூண்டை லேசாய் வறுத்து அதன் காரமான வாசனையுடன் சாப்பிட்டு வரவேணும்.

குருதைலத்தை தொண்டையின் வெளிப்புறத்திலும், நெஞ்சிலும் தேய்த்து வரவும். எப்போதும் அதை முகர்ந்துகொண்டிருக்கும்படி செய்து வரவும். தொண்டைக்குள் தினம் 4 தடவையாக ஒரு மருந்தை தடவவேணும். 10 தினத்தில் சமாதானம் வருகிறது. அது குருமருந்துசாலையில் இருக்கிறது. எழுதிக்கேட்கவும். வேறு உள் மருந்துகளும் இருக்கிறது. எழுதிக்கேட்கவும்.

மருத்துவ குறிப்புகள்.



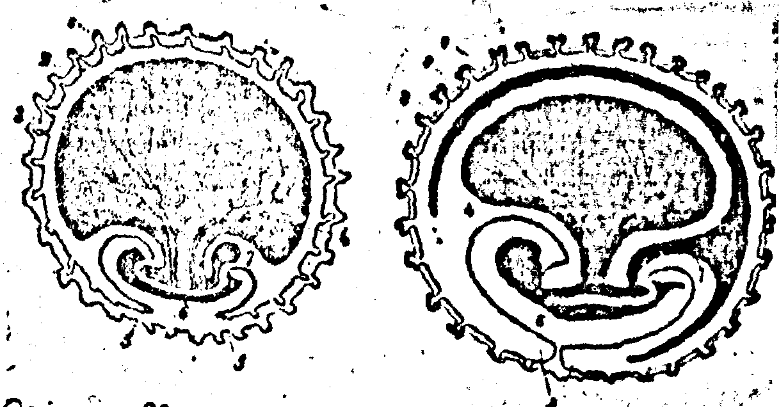
கெர்ப முட்டையை மூடி பத்திரப்படுத்தும்விதத்தைக் காட்டும் படம்.

முதல் படம் முதல் 10 தினத்திற்குள் இருக்கும் விதத்தைக் காட்டுகிறது.

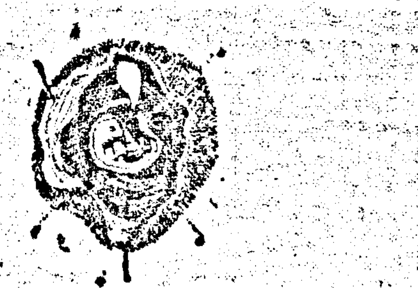
2-வது படம் முதல் மாதத்தில் ¾ பாகம் மூடப்பட்டு பத்திரப்படுத்[illegible] திறதைக்காட்டுகிறது.

3-வது படம் இரண்டாவது மாதத்தில் முழுவதும் மூடப்பட்டு பத்திர[illegible] படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. கெர்ப்பபடையில் இடமிருக்கிறது.

மூன்றாவது மாதத்தில் கெர்ப்பப்பை முழுவதுமே இடமில்லாமல் நிறைந்து[illegible] கொள்ளும்.



கெர்ப்பமான 20 நாளைக்குள் முட்டையின் மத்தியில் கருபோல மஞ்ச[illegible] கருகொடியும், தண்ணீர்பையும், சதைக்கொடியும், அதற்குரிய ரத்த[illegible] குழாய்களும், சிசுவின் அங்கமும் உண்டாகியிருப்பதைக் காட்டுகிறத[illegible]



இது 25 நாள் கெர்ப்பம் எப்படி உருவாகிவிட்டதென்று தவனிடுங்கள்.

Fœtus.-சிசு.

முதல் மாதம்: கடினமாகு கொங்குபோன்ற வஸ்துவாகியிருக்கும். சகல தோற்றத்திலும் கொங்குபோலவே. இந்த காலத்தில் கெர்ப்பம் கலையும் போது கண்பார்வைக்கு அகப்படாதுபோம்.

இரண்டாவது மாதம்: கருவானது ½ அல்லது ¾ அங்குல நீளமுள்ளதாய் சுருண்டு மடிந்ததாய் 60 கிரேயின் நிறையுள்ளதாயிருக்கும். தலையும், கை கால்களும் தெளிவாய் தெரியும். கண்ணானது இரண்டு கருப்பு புள்ளியாய் தலையின் இருபக்கத்திலும் காணப்படும்.

மூன்றாவது மாதம்: கருவானது 2½ அல்லது 3½ அங்குல நீளமுள்ளதாய் உடலைவிட தலையானது பெரிதாய், பெரும் கண்களாய், விரல்களென்பது தெளிவாய் தெரிகிறது. கழுத்தும் தலாம்பரமாய்த் தெரியும். கண்களும், வாயும் மூடியிருக்கும்.

நான்காவது மாதம்: 6 அங்குல நீளம்; ஆண்-பெண் என்பது தெரியும். பூனை மயிர்போன்ற மயிர்கள் தலையிலும், தேகத்தின் மற்ற பாகங்களிலுமிருக்கும். கெர்ப்பம் கலைந்து விழுந்தால் சிசுவிற்கு சில மணிநேரங்கள் உயிரிருக்கும்.

ஐந்தாவது மாதம்: 9 அல்லது 10 அங்குல நீளமிருக்கும்; தலையில் அதிக மயிரிருக்கும்; விரலில் நகங்களுண்டாக ஆரம்பிக்கும். தோலுறுதியாய் உண்டாயிருக்கும். நிறை 10 அவுன்ஸ் இருக்கும்.

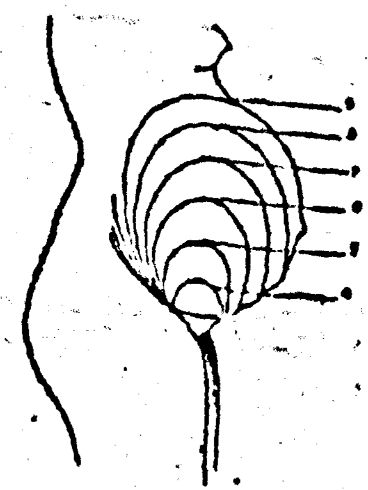
ஆறாவது மாதம்: நிறை 1 பவுன் இருக்கும். மயிர் கருப்பாகவும், கண் இமை மயிர்களும், புருவங்களும் உண்டாகியிருக்கும். நகங்கள் விரலின் நுனிவரை வளர்ந்திருக்கும்.

ஏழாவது மாதம்: நிறையானது 3 அல்லது 4 பவுன் இருக்கும். நீளம் 13 அல்லது 15 அங்குலமிருக்கும். தோலில் பாலாடைபோல் ஒட்டியிருக்கும்; அதற்குப் பெயர் (*Vernix Caseosa*) இமைகள் திறந்திருக்கும். ஏழாவது மாதக் கடைசி ஜீவிக்கத்தக்கது. அந்தக்காலத்தில் குழந்தை பிறந்துவிட்டால் பின்னை உயிரோடு ஜீவிக்க காரணங்கள் உண்டு.

எட்டாவது மாதம்: நிறை 4 அல்லது 5 பவுன் இருக்கும். நீளம் 16 அல்லது 18 அங்குலமிருக்கும். நகங்கள் பூரணமாய் உண்டாயிருக்கும்.

நிறை மாதத்தில்: நிறை 6½ பவுன். நீளம் 18 அல்லது 20 அங்குலமும், தலையில் மயிர் தடிப்பமாகவும், நீளமாகவும், அடர்த்தியாகவுமிருக்கும். தேகத்திலுள்ள மயிர் மறையும். தொடை எலும்பின் அடிப்பாகத்தின் நடு குருத்தெலும்பு எலும்பாக மாறும். இந்த ஒன்பதாவது மாதத்தில் இது தான் முதல்முதல் நடு குருத்தானது எலும்பாகமாறுகிறது. ஒன்பதாவது மாதத்திற்கு இது ஓர் முக்கியமான அடையாளம். இதை யாவரும் கவனிக்கும்படியாக இருக்கும்.

மற்றவர்களைக்கொண்டு வெளிப்பார்வை, காது ஸ்பரிச சோதனைகளால் அறியக்கூடிய குறிப்புகள்.



கண்ணுக்குத் தெரியும் குறிப்புகள்: வயிறானது மாதத்திற்கு மாதம் பெரிதாகிக்கொண்டே போகிறது. துவக்கமான மாதங்களில் வெளி சோதனைக்கு புலப்படாமல் கெர்ப்ப துவாரத்தின்வழியாய் சோதித்தால்மட்டும் கண்டுகொள்ளலாம்.

மூன்றாவது மாதக் கடைசியில்: மர்மஸ்தான எலும்புக்குமேல் எழும்புகிறது.

நான்காவது மாதக் கடைசியில்: கர்ப்பாசயமானது மர்மஸ்தான எலும்பிற்குமேல் மூன்று விரக்கடையளவு மேலே எழும்பியிருக்கும்.

ஐந்தாவது மாதக் கடைசியில்: மர்மஸ்தான எலும்பிற்கும், தொப்பிளுக்கும் மத்தியில் காணலாம்.

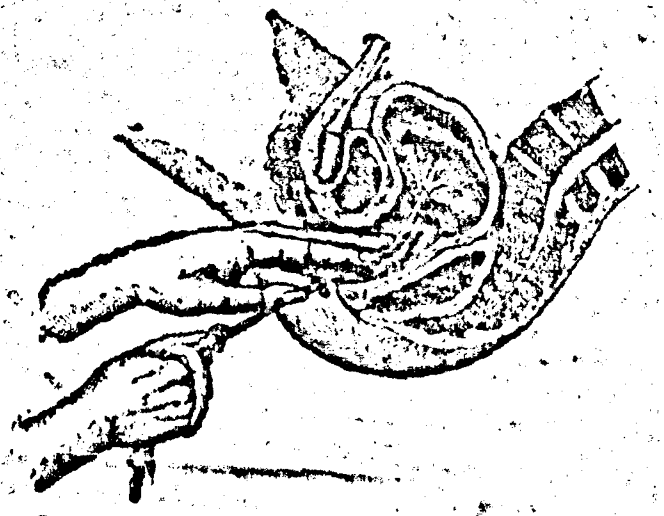
ஆறாவது மாதத்தில்: தொப்பிளுக்கு மேல் அல்லது தொப்பிள் உயரம் இருக்கப்பார்க்கலாம்.

ஏழாவது மாதத்தில்: தொப்பிளுக்கு மேல் இரண்டு அங்குலம் உயர எழும்பியிருக்கப் பார்க்கலாம். அப்போது தொப்பிளானது பள்ளமாய் இருப்பதற்குப் பதிலாக வெளியே தள்ளியிருக்கப் பார்க்கலாம்.

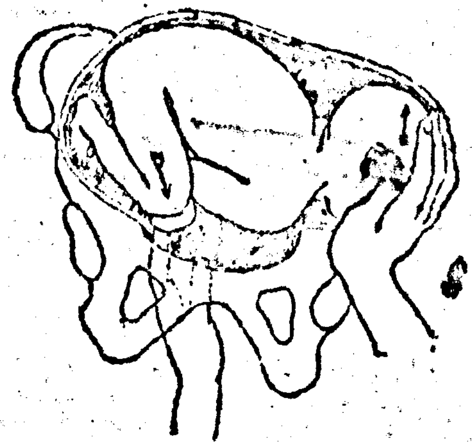
எட்டாவது மாதத்தில்: தொப்பிளுக்குமேல், தொப்பிளுக்கும் நெஞ்சு பள்ளத்திற்கும் மத்திவரை இருக்கும்.

ஒன்பதாவது மாதத்தில்: பின்னும் பெருத்து நெஞ்சுப்பள்ளம் அல்லது நெஞ்சுக்குழிவரை: பிரசவத்திற்கு 8, 10 நாள் வரை எழும்பிக்கொண்டேபோய் நெஞ்சுப்பள்ளம்வரை எழும்பும் பின்பு பிரசவத்திற்கு 1 வ 10 நாளிருக்கும்போது கெர்ப்பையானது இறங்குகிறது. அதற்குக் காரணம் பிரசவத்திற்கு முன்னதாக எலும்புக்கூடும், மற்ற மெதுவான பாகங்களெல்லாம் தளர்ச்சி கொடுக்கிறபடியால்தான். இப்படி இறங்கினவுடன் அவளுக்கு உடம்பு லேசாகவும், சற்று வற்றியுமிருக்கும்: நிறைந்த வயிறானது இளக்கமாய்த்தோனும். இது அவளுக்கே கவனிக்கத்தக்கதாயிருக்கும். கெர்ப்பையும் குவிந்துவிடும்.

நஞ்சானது தானாய் வரும்போது தாயின் ரத்தசதை பக்கம் முதலிலும், கொடியின் பக்கம் அதாவது (மெல்லிய வழுவழுப்பான வெள்ளை ஜவ்வாகவிருக்கும் பக்கம்) உள்ளாகவும் யிருக்கிறதை கவனியுங்கள். இப்படித்தான் வரவேண்டியது நியாயம்-கிரமம்.

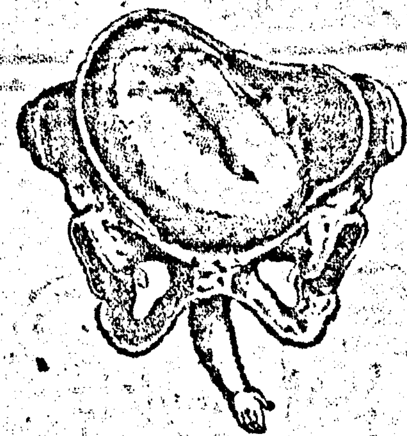


இப்படி கொடியைப் பிடித்து இழுக்கவேகூடாது. இப்படி இழுக்கும்போது கொடியும், சேயின் பக்கமும் அதாவது முன்சொல்லிய கொடி பாகம் முன்னால் வெளியேறி வருகிறதைக் கவனிக்கவும். இப்படி இழுக்கும் போது உதிரப்பெருக்கு உண்டாகும். பையில் சருகு பலமாய் ஒட்டியிருக்கிறதால் [illegible] கொப்பிளாக இழுபட்டு [illegible] உறிஞ்சி இழுக்கும் தன்மையுண்டாகிவிடும். கெர்ப்பப்பையும் உள் பாகம் வெளிப்புறமாய் இழுக்கப்பட்டு [illegible] புரண்டு பிதுக்கி விடும். அதாவது [illegible] உள்புறத்தை வெளிப்புறமாக புரட்டி விட்டதுபோலாகிவிடும். இப்படி இழுக்கவே கூடாது போசம் நேரிடும்.



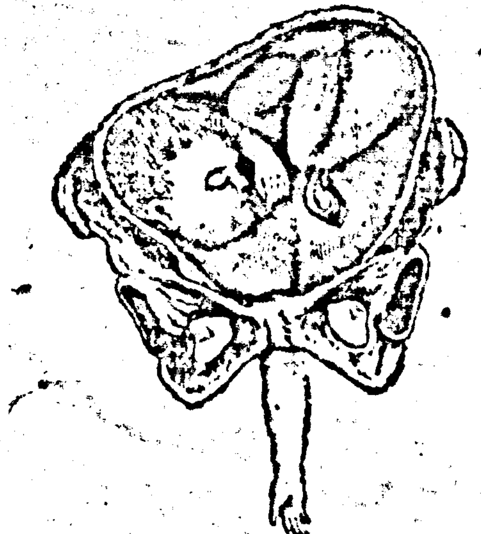
முழங்கால் உதயம்: அதை பிறப்பிக்கும் முறையும் காட்டுகிற படம். தலையை மேல்நோக்கித் தள்ளி காலை உதயமாக்கி இழுக்க முயல்வது.

கால் உதயம்: அதை பிறப்பிக்கும் முறை.



கை உதயம்: முதுகு தாயின் முன்புறம், தலை தாயின் இடப்புறம்.

அப்போது வலக்கை வெளியேறும். இதில் 4 விதமுண்டு முதுகு முன்னிருக்க தலை இடப்புறமாய் இருந்தால் இடக்கை வெளியே தள்ளிவிடும். முதுகானது பின்பாரிசமாய் இருந்து தலை வலப்புறமாயும், பின்பு இடப்புறமுமாய் இருக்கிறதுண்டு, அப்போது எப்படியிருக்கும் என்று கிரகித்துக்கொள்ளவேண்டியது.



கை உதயம்: பிள்ளையின் முன்பக்கம் தாயின் முன்பக்கமாய், பிள்ளையின் தலை தாயின் வலப்பக்கம். இதில் பிள்ளையின் முதுகு பின்புறமாய் இருக்கிறது. முந்தின படத்திலும் வலக்கை. இதிலும் வலக்கை உதயம். தலையோ இடபக்கமாயும், வலபக்கமாயும் இருக்கிறது. சற்று நிதானமாய் கவனிக்கவும்.

இதுதான் இன்வர்ட்டெட் வேபரில் வெகு சாதாரணம். இது பிரசவ விதத்திற்கு படங்களைக் கவனிக்கவும். பிட்ட உதயம் நிலைக்குப பிட்டம் உதயமாகி பிரசவிக்கிறது. பிட்டமே பிரசவிக்க முடியாயானால் கால் உதயமாக்கிதான் பிரசவிக்கவேணும்.

Circulation of Blood in the Placenta.

நஞ்சின் ரத்த ஓட்டத்தைப்பற்றிய விபரம்.

சிசுவின் ரத்தமானது நஞ்சுக்கொடியின் ரத்தக்குழாய்கள் வழியாக தாயின் ரத்தத்துடன் கலந்து திரும்ப சிசுவுக்கு வேண்டிய போஷிப்புகளை யெல்லாம் வாங்கிக்கொண்டு நஞ்சுக்கொடியின் கருப்பு ரத்தக்குழாய்கள் (வெயின்) வழியாக சிசுவுக்கு (சிசுவின் தொப்பிள்வழியாக) செல்லுகிறது. சிசுவுக்கும் தாய்க்கும் நேரான ரத்த ஓட்டமில்லை. சிசுவின் நஞ்சிலுள்ள முளைகள் (Villi) தாயின் ரத்தத்திற்குள் தன்னை நுழைத்துக்கொண்டிருக்கும் அதன்வழியாக ரத்தம் செல்லுகிறது. இது எப்படியென்றால் குடலிலுள்ள சன்னமுளைகள் குடல்களிலுள்ள ஆகாரங்களில் தன்னை நனைத்துக் கொண்டு சாரங்களை உறிஞ்சுகிறதோ அதைப்போலதான்.

அதில் உண்டாகும் மாறுதல்கள்.

நஞ்சின் மூலமாய் சிசுவின் ரத்தமானது போஷிப்புகளையும் பிராண வாயுவையும் பெற்றுக்கொண்டு கழிவு வஸ்துக்களையும், கரியமல வாயுவை யும் கழித்துவிடுகிறது. தாயின் ரத்தமானது சிசுவின் கழிவுவஸ்துக்களை யும், கரியமல வஸ்துக்களையும் பெற்றுக்கொண்டு தன்னிடமுள்ள போஷிப்பு வஸ்துக்களையும், பிராண வாயுவையும் இழந்துபோகிறது. ஆகவே தாய் தன்னிடமுள்ள பிராணன்களை சிசுவுக்கு கொடுத்துக்கொண்டேயிருக்கிறாள்.

பால் உற்பத்தி.

ஸ்திரீயின் பாலிலுள்ள வெண்ணெய் வஸ்து மார்பின் சதை அம்சங்களில் நடக்கும் மாறுதல்களினால் உண்டாகிறது. பாலில் உள்ள வெண்மை சத்துகள் மாமிச அம்சபதார்த்தங்களை சாப்பிடுவதால் உண்டாகிறதேயல்லாமல் அவள் சாப்பிடும் கொழுப்பு ஆகாரங்களுக்கு தக்கதாக உண்டாகிறதில்லை. பாலின் ஊற்றம் நரம்புவர்க்கங்களின் சக்திக்கு தக்கதாக இருக்கிறது. பாலின் அளவும்-அதன் குணமும் மன ஸ்திதிக்குத்தக்கதாகவும் தாய் சாப்பிட்ட ஆகாரத்திற்கு தக்கதாகவுமிருக்கிறது.

தருமருந்துசாலையின் வைத்திய குறிப்புகள்
முற்றிற்று.

குருமருந்துகளின் ஜாபிதாவும், அட்டவணையும்.

1. குரு மாத்திரை இது ஓர் மகா சஞ்சீவி.

பெரியவர்களுக்கு: குரு மாத்திரையை உபயோகிக்கும் முறைகள் ஜாப[...] ...க்கு புஸ்தகத்தில் 1-12 பக்கத்தில் விபரமாகச்சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

அத்தியாயம்: I. மலபந்தம் ...
II. கைபேதிக்கு சாப்பிடும் முறைகள்.
III. சகல ஜுரங்களைப்பற்றிய விபரம்.
IV. பித்தசம்பந்த ரோகங்கள். பக்கம் 5—6.
V. வைத்தியங்கள். பக்கம் 6—7.
VI. சகல வாய்வுகள்.
VII. மூலரோகங்களுக்கு. பக்கம் 9.
VIII. மேகச் வியாதிகளுக்கு மாத்திரை பிரயோகம்.
IX. குருமாத்திரை கொடுக்கும்போது கவனிக்கவேண்டிய [விஷயங்கள்]
X. ஜன்னி 13, வாதம் 80-க்கும்.

பாலர்களுக்கு: (1) மலபந்தம். (2) ஜன்னி-வலிப்பு-சக்கரை [...] ...ரக்குத்திக்கலை-இளைப்பு. (3) மந்தம்-மந்த வயற்றோட்டம்-மந்[த] ஜுரம். (4) இளைத்துவிட்டு வயிற்குன்னிருக்கிறது. (5) சளி-இரு[மல்] ...ல் ஜுரத்திற்கு. (6) வேசான இருமலும்-கபம் கட்டி [...] சென்று ஊக்கவிட்டு வாதைப்படும் குழந்தைகளுக்கும். (7) [...] ளுக்கு வளர்ந்து இருமல் எடுப்பவருக்கு. (8) சகல ஜுரங்களுக்கும் (9) பெரியவர்களுக்கு. (10) கர்ப்பாணுக்கு. (11) சிசுக்களுக்கு (12) மார்சளிக்கு. (13) சகல மாத்ருத்திற்கும் பக்குவங்கள் சொல்லப் பட்டிருக்கிறது. பக்கம் 13—17.

ஸ்திரீகளுக்கு: குரு மாத்திரை. பக்கம் 17—20.
(1) பிரசவவலி. (2) கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு பொய்வலி. (3) பிர[சவ]வித்த ஸ்திரீகளுக்கு வைத்தியங்கள். (4) பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு [...]கள். (5) சூதகசிக்கல். (6) பால்கட்டி அதனால் உண்டாகும் ஜுரம். (7) வயது பழுத்தால். (8) கண்வலி-மகத்தலைவலி. (9) அதி உதிரம்.

விஷங்களுக்கு: குரு மாத்திரை பிரயோகம். பக்கம் 21—22.
ரொம்ப அருமையான குணமுண்டு. அம்மருந்தின் விபரத்தில் சொல்லிய முறைப்படி செய்ய ஆச்சரியமான குணமுண்டு. விஷங்களுக்கு [...] விஷமையும் உள்ளுக்கு கொடுத்து, மற்ற பக்குவங்களும் செய்[த] குருமாத்திரையைபோல வேறு குணமுண்டென்று தெரிந்துகொள்ளவும்.

மிருகங்களுக்கு: குரு மாத்திரை பிரயோகம், பக்கம் 22.

2. குரு தைலம் பக்கம் 23—26.

210 வியாதிகளுக்கு இது மகா சஞ்சீவியாய் விளங்குகிறது. பூர்வ ரிஷிகளாலும், மகான்களாலும் புகழப்பட்டதும், பாடப்பட்டிருக்கிறதுமான மகா மூலிகைகளாலும் தற்கால ஐரோப்பிய சாஸ்திர முறைப்படியுள்ள சில மருந்துகளுடனும் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மகா சஞ்சீவி இதுவே.

ஜன்னிகள் 13—வாத வகைகள் 80—சகல வாய்வு ரோகங்கள்—சூலவித தலைவலி—தலைபாரம்—கபால இடி—பிரடி இழுப்புகள்—ஜுரத்தினால் வரும் ரோகங்கள்—எல்லா கணுக்களின் வியாதிகள்—பல் வலி—பல் அசைவுக்கும்—தந்தமூலக்கும் இதுவே சஞ்சீவி. புஸ்தகப்படி உபயோகியுங்கள். அணைப்பொழுதில் குணந்தரும்.

தேள்கடி பறக்கும். சகல சில் விஷங்களும் குணமாகும்.

மொழி அடிசதை பிரட்டல்-ரத்தக்கட்டுக்கும் அருமையானது.

எந்த வியாதிக்கும் இதை உபயோகியுங்கள் - குணமுண்டாகும். குரு முறைப்படி செய்யப்பட்டிருக்கிற தைலம். ஆச்சரியமான குணங்கள் உண்டு. ஒரு தைலமும் இதற்கு நிகராகாது.

3. குரு டைகர் மாத்திரை பக்கம் 27—30.

விஷபேதிக்கு சஞ்சீவி. சகலவிதமான வயற்றோட்டங்களும் உடனே கட்டுப்படும். விஷபேதி காலங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய ஆபத்து சஞ்சீவி. உடனே பிடிக்கும் ஔஷதம்.

4. ஓம கர்ப்பூராதி

அநேக சேர்மானங்களுள்ளது. அஜீரணம்-மந்தம்-வாய்வு பொருமல்-வயற்றோட்டம்-ஜலதோஷம் இவைகளை கண்டிக்கும். விஷபேதி காலங்களிலும்-குளிர் காலங்களிலும் இது கைவசமிருக்கவேண்டிய மருந்து. ஒரு புட்டியைக்கொண்டு ஒரு பிருந்தி பாட்டில் ஓமத்திராவகம் செய்துகொள்ளலாம். ஒரு பிருந்தி புட்டி சுடு தண்ணீரில் இந்த புட்டி சத்தை கலந்துவைக்க ஓமத்திராவகமாகி விடும். சாதாரண ஓமத்திராவகத்தைவிட மிகச்சிறந்தது. பக்கம் 31.

5. குரு பல்பொடி

இதற்கு நிகரான பல்பொடி வேறு கிடையாது. உபயோகித்தால் அதன் உண்மை தெரியும். நமது வாயில் 28 விதமான பூச்சிகள் நடமாடக்கூடியதாக இருக்கிறது. அவைகள் எல்லாவற்றையும் கொல்லக்கூடிய மருந்துகள் சேர்மானமாகியிருக்கிறது.

6. பல்வலி சொட்டு மருந்து பக்கம் 32.

7. குரு ஹெல்த் மாத்திரை Guru Health Pills பக்கம் 32-33.

அறை வீட்டு சிசுக்களுக்கு பக்குவங்கள், முறைகள். பக்கம், 33.
சிசுக்களுக்கு வாந்தி-சவமிராந்தி-கருப்பிராந்தி-இவைகளுக்கு பக்குவங்கள். பக்கம் 34.

இதின் குணங்கள்: வயிற்றுப்புளிப்பு-பசிமந்தம்-பால்திரட்டு-ரத்தக்கழிச்சல்-ஜன்னி-ஜுரம்-மார்ச்சளி-வயிற்றுவலி-சளி-இருமல்-மற்றும் சொல்லப்பட்ட வியாதிகளுக்கு உபயோக முறைகள். பக்கம் 35, 36, 37, 38.

8. குரு போரோஜூனா மாத்திரை பக்கம் 38.

தொண்டை மாத்திரையுடன் அசல் போரோஜூனா சேர்த்து செய்யப்பட்டிருக்கிறது. மலத்தை இளக்கும் நல்ல குணமுண்டு. தொண்டை மாத்திரைக்கு சொல்லிய சகல குணங்களும் இதற்குண்டு.

9. குரு கஸ்தூரி கார மாத்திரை பக்கம் 38—39

இதுதான் குழந்தைகளுக்கு உரை மருந்து-கார மருந்து. இதற்கு வயிற்றுப்போக்கு செய்யும் குணம் இல்லாமலே அநேக வியாதிகளை போக்கும்.

இந்த குரு கஸ்தூரி மாத்திரையும்-தொண்டை மாத்திரையும்-போரோஜூனா மாத்திரையும்-குரு தைலமும் வைத்தியர்களும் வீட்டில் எல்லோரும் வைத்திருக்கலாம்.

10. குரு பாலர் டானிக்கு பக்கம் 39—40.

ரத்தவிருத்தி-சோகை-பெலவீனம்-பெருவயிறு-மாந்தம் போன்ற இல்லாதிருக்கும் நிலைகளுக்கு இது சஞ்சீவி. மற்ற டானிக்குகள் கொடுத்திருக்கலாம், ஒன்றும் [illegible].

11. பாலர் வயற்றோட்ட நிவாரணி பக்கம் 40—41.

12. பால் பவுடர் Milk Salts பக்கம் 41—42.

தாய்ப்பால் இல்லாமல் மாட்டுப்பால் கொடுத்து வளர்க்கும் குழந்தைகளுக்கு இது சஞ்சீவி என்றே சொல்லவேண்டும். இதுவே தாய் மிருதம் என்றும் சொல்லலாம். மாட்டுப்பாலை தாய்ப்பாலுக்கு சமானமாக அமிர்தமாக்குகிறது. மாட்டுப்பாலில் இல்லாத மருந்தை அம்சங்களையும் மாட்டுப்பாலில் சேர்க்கிறது. மாட்டுப்பாலில் உள்ள மற்ற குற்றங்களையும் நிவர்த்திக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு இது தேவாமிர்தமாகும்.

வியாதியஸ்தரான பெரியோர்களுக்கும் அதை பாலிலும், கஞ்சியிலும் சேர்த்துக்கொடுக்க தாய்ப்பால் ஊட்டி வளர்த்ததுபோல பெலப்படுவார்கள் என்பது அனுபோகம்.

13. பிரேட் டானிக்கு The Great Restorative Tonic.

இதுவும் ஒரு நல்ல டானிக்கு. பெலவீனமான ஸ்திரீகளுக்கு மிகுந்த குணத்தை தரும். யாவரும் சாப்பிடலாம். பக்கம் 42.

14. குரு சந்தான சௌர்ணம் ஸ்திரீகளுக்கு சஞ்சீவி.

கர்ப்பப்பை கோளாறுகளை குணப்படுத்தும். சூதகம் [illegible] வயிற்றுவலி-குழந்தை பாக்கியம் இல்லாதவர்களுக்கு இது சஞ்சீவியாக இருக்கிறது. பக்கம் 43—44.

15. பிரசவித்த ஸ்திரீகளுக்கு நடகாய திராவகம் பக்கம் 45.

பிள்ளை பெற்றவர்களுக்கு இதுவே சஞ்சீவி. ஜுரம், ஜன்னி வராமலும், நன்றாய் அழுக்கு கழியவும், கர்ப்பப்பையை நன்றாய் சுருங்கச் செய்வதற்கும் இது வெகு அருமையான மருந்து. பிரசவமாகிற ஸ்திரீகளைப்பற்றி கவலையே வேண்டுவதில்லை. குருமருந்து சாலை நடகாய திராவக மருந்துகள் (1 செட்) மூன்று மருந்துகளும் கைவசமிருந்தால் பயமேயில்லை.

16. குரு பிங்கு பில்ஸ் பக்கம் 46.

இது ஓர் நல்ல டானிக்கு. ரத்தவிருத்தி-ரத்தசுத்தி-நரம்புத்தளர்ச்சி-சூதக குறைவு-சூதகம் மறைந்துபோதல்-சிறுகுடல்-சிக்கல் ஸ்திரீகளுக்கு உள்ள வெள்ளை-வெட்டை முதலிய இவைகளுக்கு மிகவும் அருமையானதாக இருக்கிறது.

17. காச்சல் பவுடர் பக்கம் 47.

திடீரென வெப்பு-வலி-அடிக்கும் ஜுரம்-தலைவலி, இவைகளுக்கு உடனே குணம் கொடுக்கும் மருந்து. திரும்ப உண்டாகாதபடி காச்சல் மாத்திரைகளை பின்பு கொடுக்கவேணும்.

18. காச்சல் மாத்திரை பக்கம் 47—48.

மலேரியா ஜுரம்-விட்டு விட்டு வரும் ஜுரம்-குளிர் அடிக்கும் ஜுரம் இவைகளுக்கு கைகண்டது. காச்சல் திராவகத்தை மாத்திரை ரூபமாய் செய்திருக்கிறது.

19. காச்சல் திராவகம் பக்கம் 48.

குளிர் ஜுரம்-அடிக்கும் ஜுரம்-மலேரியா ஜுரம்-விட்டுவிட்டு முறை வைத்துவரும் ஜுரம் எல்லாவற்றிற்கும் மிக அருமையானது.

20. காச்சல்கட்டி மருந்துகள் பக்கம் 48.

21. மலேரியா டானிக்கு பக்கம் 49.

22. மொழிகுலை-முடக்குகுலை மருந்து பக்கம் 49.

23. தோலைப்பற்றிய வியாதிகள் பக்கம் 50.

24. குரு காந்த மருந்து பக்கம் 50.

25. குரு டைஜெஸ்டிவ் பவுடர் பக்கம் 51.

சகலவிதமான குன்ம வயிற்றுவலிகள் - புளிச்சயேப்பம் - சோறுசெரியாமை - வயிற்றுவலி-சோறு ஜீரணமாகாமல் உண்டாகும் இடுப்புவலி-முதுகுவலி இவைகள் இதின் சுகமாகும்.

26. பித்த மாத்திரை பக்கம் 51—52.
பித்தரோகத்தை கண்டிக்கும்—பித்தத்தை மலத்தில் கழிக்கும்—இம் மாத்திரையாக சாப்பிட்டால் அதிகாலையில் மலத்தையும், பித்தத்தை கழிக்கும். கெர்ப்ப ஸ்திரீகள் பிரசவத்திற்கு 10 நாளைக்குமுன் தினம் 1 வீதம் சாப்பிட்டுவந்தால் பிரசவம் வெகு லேசாக ஆகும். இவைகள் ஒன்றுவிட்டு ஒருநாள் இரவு சாப்பிடலாம் அல்லது காலையில் சாப்பிடலாம்; வெறு வயற்றில்: பிரசவித்த பின்னும் மலசுத்திக்காகவும், கெர்ப்பபை சுருக்குவதற்காகவும் 3, 5, 8, 11 நாட்களில் ஒன்று சாப்பிட்டுவரவேணும். எல்லா ஜுரங்களிலும் மலசுத்திக்காக சாப்பிடலாம். மிக அருமையான மருந்து.

27. பித்தசாந்தி திராவகம் Liver Drops பக்கம் 53.

28. வயற்றுக்கடுப்பு மருந்து பக்கம் 53.

29. மூலமுளை மருந்து பக்கம் 54.
இரத்த மூலம்-சீய் மூலம்-மூல அரிப்புகள் இதில் சொஸ்தமாகும்.

30. மூல லேகியம் பக்கம் 54.
சகல மூல ரோகத்திற்கும் உள் மருந்து. மூல வல்லாதி என்றும் அழைக்கப்படும்.

31. ஜீவரட்சாமிர்த லேகியம் பக்கம் 54—55.
மல சுத்தியை உண்டுபண்ணுவதற்கு இந்திய ராஜாக்கள் உபயோகித்த லேகியம். நன்றாய் சுத்தமாய் கஷ்டப்படுத்தாமல் ஒரு தடவை சாப்பிட்டால் ஒரு தடவை மட்டும் மலம் கழியும். இதை வாரம் இரண்டு தடவை ராஜாக்கள் உபயோகித்து வந்திருக்கிறார்கள். குடல்களின் சுத்தம்பண்ணுவதில் இது ஏக மருந்தாகும்.

32. ஆயுள்வேத லேகியம் பக்கம் 55.
சகல இருமல்கள்-இளைப்புகள்-நெஞ்சுசளிகள்-இதில் குணமாகும்.

33. ஆஸ்த்மா டிராப்ஸ் பக்கம் 56.
மகாசுவாசம்-இளைப்பு-இருமல்களுக்கு இது சஞ்சீவி. 2 பேர் மணிக்கொருதரம் சாப்பிட எவ்வித கடும் இளைப்பும் தீரும்.

34. ஆஸ்த்மா பவுடர் பக்கம் 56.
மகாசுவாசத்திற்கு புகைக்கும் மருந்து. இளைப்பு உடனே தீரும்.

35. காதுவலி தைலம் அருமையான மருந்து. பக்கம் 56.

36. சார்பீன் பக்கம் 57.
கண் மார்கள்-கண்ணில் பூ-கண் மாசு இவைகளுக்கு இதைப்போட்டால் சுகமாகும்.

37. கண் வியாதிக்கு பலவிதமான மருந்துகள் இருக்கிறது. வியாதிகள் தேவை... சாந்தன் அறிந்துகொள்ளத்தக்கதாய், விபரமாய் எழுதவேணும். பக்கம் 57.

38. குரு ஸ்நானத் தைலம் பக்கம் 58.

39. மநோரமா கூந்தல் தைலம் பக்கம் 58.

40. மலையாளம் கூந்தல் தைலம் பக்கம் 58.
கூந்தலுக்கு இதைவிட மேலான தைலம் எங்கும் கிடையாது. இதை அறியவும். தினம் 1 or 2 டீ கரண்டி எண்ணெயை தலையில் நன்றாய் தேய்த்து பின்பு ஸ்நானம்பண்ணி வந்தால் கபால உஷ்ணம் போம். புத்திதீக்ஷண்யம் உண்டாகும். கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகும். காதுமந்தம் போம். ஜலதோஷம், மூக்கு வரட்சி, நாக்கு வரட்சி எல்லாம் சுகமாகும்.

41. குரு மேகரணக் களிம்பு பக்கம் 59.
சகலமான மேகப்புண்கள்-காயம்பட்ட புண்களுக்கு இது சஞ்சீவி.

42. குரு களிம்பு பக்கம் 59.
சகல பற்றுகள்-படரும் பற்றுகள்-அரிப்புள்ள பற்றுகளுக்கு இதை விட மேலானது ஒன்றுமே கிடையாது. உபயோகித்தபின்பு அதன் குணத்தை தெரியப்படுத்துங்கள். மற்றகளிம்புகளைப்போல நினைக்க வேண்டாம்.

43. சகலரணக் களிம்பு பக்கம் 59.
சகல புண்கள்-சிறங்குகள்-காயங்களுக்கு அருமையான களிம்பு.

44. தேள்கடி மருந்து தேள்கடி பறக்கும். பக்கம் 60.

45. குரு விஷமை பக்கம் 60.
சித்தர்களாலும், ரிஷிகளாலும், கண்டுபிடிக்கப்பட்டு புகழ்படுகிற விஷமை இதை உள்ளுக்கு சாப்பிட சகல பாம்பின் விஷமும் எல்லா விஷக்கடிகளும் சுகப்படுத்தும் சஞ்சீவி.

46. மதுமேக நிவாரணி—நீரழிவு அபிரேக்.
Diabetico Abreka. பக்கம் 61.
6 வாரத்தில் நீரில் போகும் சர்க்கரையானது நின்றுபோம். நீர் சுத்தமாகிவிடும். அளவுகள் குறையும். அருமையான முறை. உபயோகித்துப்பாருங்கள். வியாதி திரும்ப உண்டாகாதபடி சம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேணும்.

47. பாடகர்க்கு பில்லைகள் பக்கம் 61.

[illegible] தொனி வெகு [illegible] இருக்கும்.

48. பிரசவஸ்திரீகளுக்கு சஞ்சீவிகள் பக்கம் 62.

[illegible] பக்கம் 45.

49. குரு மேகியம் பக்கம் 65—66.

[illegible]

50. குரு சொர்ண மேகியம் பக்கம் 67.

[illegible]

51. குரு தாதுவிருத்தி மருந்து பக்கம் 68—70.

52. குரு வெள்ளை கிரந்திப்பு மருந்து பக்கம் 70—71.

[illegible] மருந்து. [illegible] 8 [illegible]

53. பேதி மருந்து பக்கம் 72.

[illegible]

54. குரு தலைக்கிரீ சொர்ணம் பக்கம் 72.

[illegible] 21, [illegible] 80 [illegible] 7 [illegible] 2.9 [illegible]

120939

கவனிப்பு.

1. இந்த குருமருந்துசாலையிலுள்ள மருந்துகளைக்கொண்டு சகல வியாதிகளையும் வைத்தியரில்லாமலே சகலரும் [illegible]. இம்மருந்துகளை லண்டன், அமெரிக்கா கெமிகல் சொஸைட்டி [illegible] இவை குணமுள்ள மருந்தென்று ஒப்புக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

2. இம்மருந்துகளால் ஏழை ஜனங்களுக்கு [illegible] வைத்தியரில்லாத இடங்களில் [illegible] அதிக செலவில்லாமலிருந்து எல்லோரும் [illegible] செய்யலாம்.

3. மிகவும் அருமையும் பெருமையுமான [illegible] பிரயோஜனம் அடைய விரும்புகிறவர்கள் [illegible] யுடன் [illegible] பிரயோஜனம் [illegible]

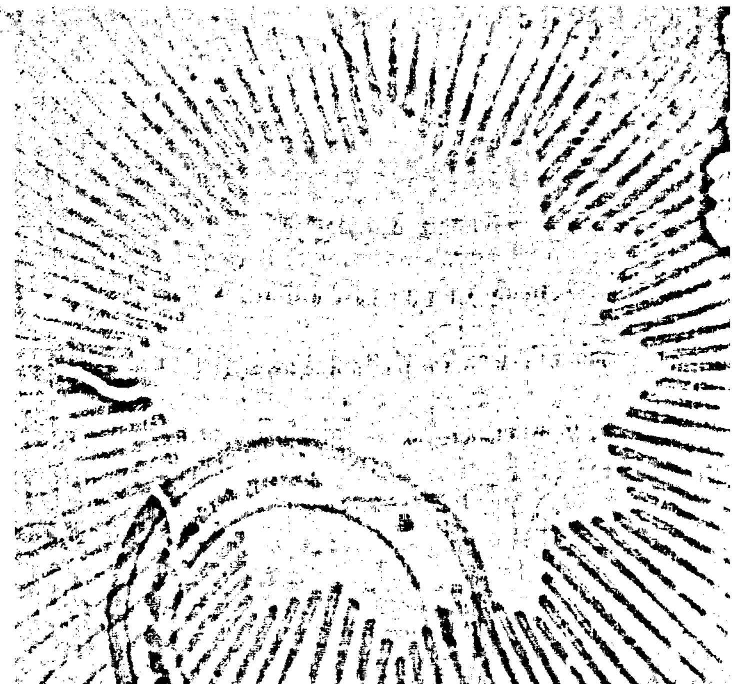
4. இம்மருந்துகளை உபயோகித்து ஆனந்த [illegible] மானம்!!

5. வியாதியைப்பற்றி தெரிவிக்கும்போது வயது, தேக [illegible], வியாதியின் ஆரம்பம் [illegible] குணங்கள் [illegible] இம்சையான குணங்கள் [illegible] குற்றங்கள் யாவையும் [illegible] [illegible] வியாதியின் [illegible] [illegible] அளவு, மற்ற குற்றங்களையும் தெரிவிக்கவும்.

6. வியாதியைப்பற்றி தெரி[illegible]ரும் விஷயம் 12—13-ம் பக்கங்களில் பார்க்கவும். [illegible] தெரிவிக்கவும்.

7. குருமருந்துசாலை [illegible] [illegible] கவனித்து [illegible] [illegible].

டாக்டர் ஏ. மதுரம்.
[illegible], திருச்சிராப்பள்ளி.



குருமருந்துகள்

[illegible]பாக்கில் சிறந்த பக்குவங்கள்.

கவர்ன்மெண்ட் வைத்திய டிப்ளோமா பெற்றவரு[illegible]

லண்டன் அமெரிக்கா கெமிக்கல் சொஸைட்டி

மெம்பராக இருக்கும்

என்பவரால் செய்யப்படுகிறது.

இரண்டு தலைமுறையாய் ஐரோப்பிய வைத்திய

பட்டம் பெற்றவர்கள்.

[illegible] தலைமுறையாய் ஆயுர்வேத முறை

வைத்தியப் பண்டிதர்கள்.