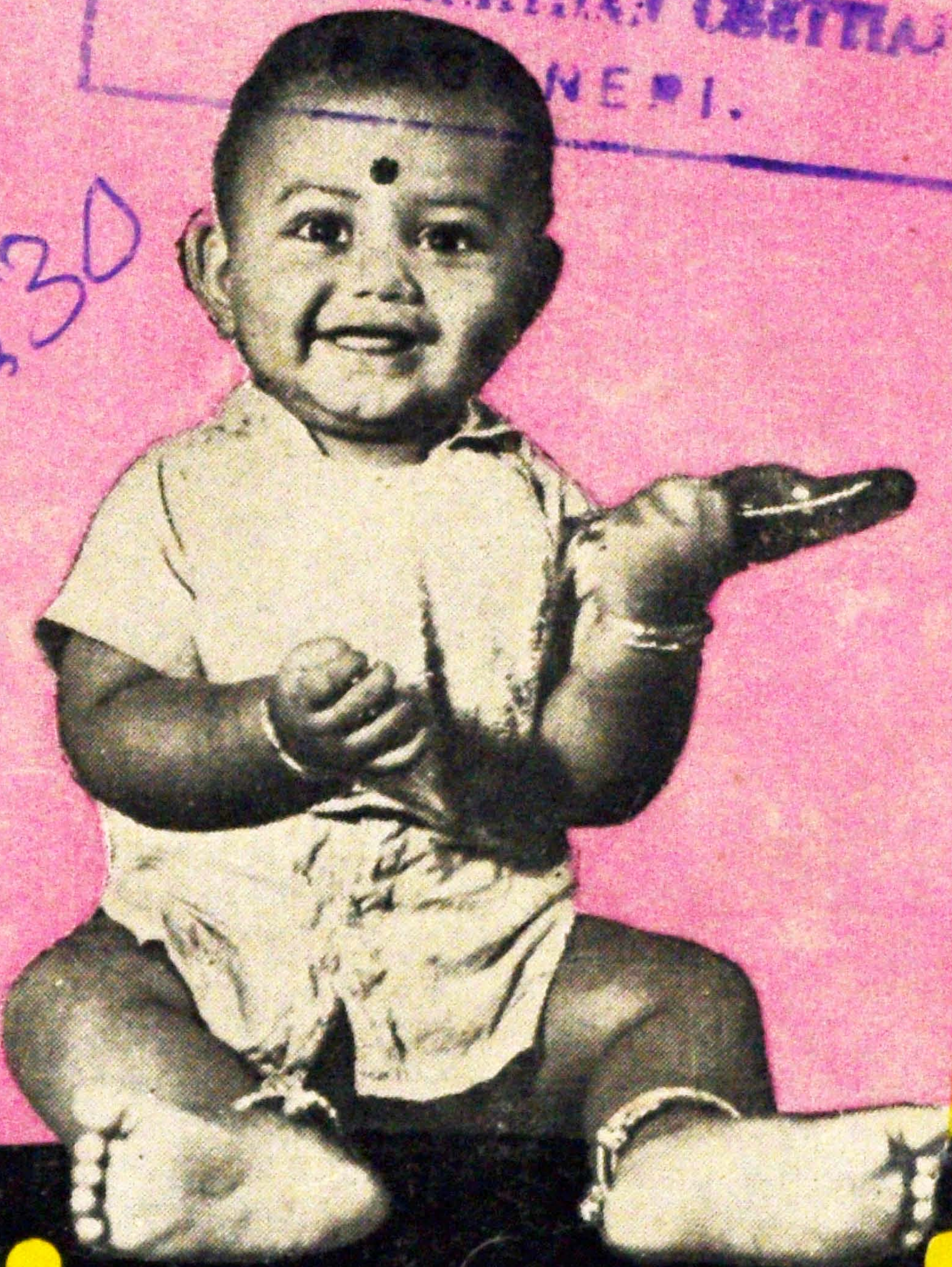
PRESENTED BY:
V. PR. PL. M.
KASIVISWANATHAN CHETTIAR
[illegible] NEPI.
5530
5530



குழந்தைக்கு மருந்துகள்

ஜனக குமாரி

குழந்தைக்கு மருந்துகள்

ஜனககுமாரி
(வைத்திய விசாரதை)

செல்வி பதிப்பகம்
காரைக்குடி

குழந்தைக்கு மருந்துகள்

ஜனககுமாரி
(வைத்திய விசாரதை)

செல்வி பதிப்பகம்
காரைக்குடி

செல்வி — 10
முதற்பதிப்பு நவம்பர் 1956
முழு உரிமையும்
பதிப்பகத்தாருக்கே

L 9 c
N6

விலை ரூ. 1 – 8 – 0

அச்சிட்டோர்: சௌத் இந்தியா பிரஸ், காரைக்குடி.

பதிப்புரை

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். பெரியவர்களுக்கு உடல் நலமில்லையென்றால் எவ்வாறு நலங்கெட்டிருக்கிறதென்பதை மற்றவர் அறியச் சொல்ல முடியும். பச்சிளங் குழந்தைகளோ நோயால் சிரமப்படுவதல்லாது ஒன்றும் வாய்விட்டுச் சொல்ல முடியாது. வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் தான் அதன் அறிகுறிகளையறிந்து குழந்தைக்கு ஏற்ற கை மருந்துகளைக் கொடுப்பார்கள்; அல்லது ஏற்ற வைத்தியரிடம் உடனே காண்பிப்பார்கள். இம்மாதிரிப் பெரியவர்களை இக்காலத்து வீடுகளில் காண்பதரிது. இளந்தம்பதிகளுக்கு இடையூறு யிருக்க வேண்டாம் என்றோ என்னவோ தூரத்தே ஒதுங்கியிருக்கிறார்கள்.

இளமைப் பொலிவின் மகிழ்ச்சியில் பெரியவர்களின் தேவை பெரும்பாலும் அவசியமாகத் தெரிவதில்லை. குழந்தைக்கு உடலில் கோளாறு என்றால் உடனே பதறியடித்துக் கொண்டு இதுவரை தேவைப்படாதிருந்த பெரியவர்களைத் தெய்வமாய் வந்து உதவுமாறு வேண்டுகிறார்கள். இந்நாளில் குழந்தையைப் பெற்ற தாய்க்கு பேணி வளர்க்கத் தெரிவதில்லையென்பதை கோபமின்றி ஒப்புக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். பெரியவர்களுடன் வாழ்ந்து வந்தால் எல்லாம் பழக்கத்திற்கு வந்துவிடும். இல்லையென்றாலும் குழந்தையை வளர்ப்பதில் கண்ணும் கருத்துமாய்க் கவனம் செலுத்தப் பழகவேண்டும். படிப்படியாக நன்றாகத் தெரிந்துகொண்டுவிடலாம்.

குழந்தை அழுகிறது என்றால் பசியால்தான் என்று பாலை வைத்துப் புகட்டும் தாய்மார்களைக்

காணுந்தோறும் வருந்தாமல் என்ன செய்வது? எது தேவையானாலும், எது வேண்டாம் என்றாலும் குழந்தைக்கு, அழுவதைத் தவிர ஒன்றும் சொல்லவோ செய்யவோ தெரியாது. ஆகவே அதன் குறை, நிறை, கோளாறு தெரிந்து அதற்கேற்ப உணவோ, மருந்தோ, கொடுக்கவும், வேடிக்கையோ, விளையாட்டோ காண்பிக்கவும் வேண்டும்.

குழந்தைக்குக் காணும் நோய்களை நன்றாகக் கண்டறியவும், அதற்கு மருந்துகளை வீட்டிலேயே எளிய முறையில் தயாரித்துக் கொடுக்கவும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது இன்றியமையாததாகும். 'குழந்தைக்கு மருந்துகள்' என்னும் இந்நூலை இவ்வகையில் பெரிதும் பயன் தரத்தக்க முறையில் திருமதி ஜனக குமாரி (வைத்திய விசாரதை) அவர்கள் நிறைந்த அனுபவத்தோடு எழுதியிருக்கிறார்கள். எல்லாவற்றிற்கும் நாட்டு மருந்துகளே விளக்கமாகத் தரப்பட்டிருக்கின்றன. யாரும், எப்போதும், எவ்விடத்திலும் தயாரித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். பூரணமான குணத்தைத் தரும் சக்தி நாட்டு மருந்துகளுக்கு உண்டு என்பது, ஆங்கில வைத்தியர்கள் யாவரும் ஒப்புக்கொள்ளுகிற உண்மை.

குழந்தைகள் நலமாக வாழ்வாங்கு வாழ வழி செய்யத் தாய்மார்கட்குத் துணைபுரியும் இந்நூலை வெளியிடுவதில் மகிழ்வெய்துகிறோம். எல்லாத் தாய்மார்களும், தாய்மையடையப்போகும் பெண்களும் இதனைப் படித்துப் பயன் பெறுவார்களாக.

காரைக்குடி,
15—11—56.

வீர. சிவராமன்

முன்னுரை

நம் நாட்டு வைத்திய முறைகளிலே சித்த வைத்தியமும் ஒன்று. சித்தர்களாகிய நம் நாட்டுப் பேரறிஞர்கள் துருவித் துருவி ஆராய்ந்து கண்டு பிடித்துக் கையாண்டு கொடுத்துதவிய செல்வமே சித்த வைத்தியம். தமிழகத்து மண்ணிலே செடி, கொடி தோன்றிய காலை முதல் இன்று வரை கையாளப்பட்டு வருவதும் சித்த வைத்தியமே. நம் நாட்டின் தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்ப மக்களுக்கு வருகின்ற நோய்களைப் போக்க நம் நாட்டிலே முளைத்துச் செழித்து வளரும் செடி, கொடிகளையே மூலிகைகளாகக் கொண்டு பெருஞ்சிறப்பை பெற்றிருப்பதும் சித்த வைத்தியமே.

சிசுக்களுக்கும், சிறுவர்கட்கும் சிறு சிறு நோய்கள் ஏற்பட்டாலும் மனத்திடமுடன் இருந்து மருந்து கொடுத்து அவ்வப்போது நீக்கிக் கொள்ளும் அறிவும் ஆற்றலும் நம் முன்னோர்களுக்குக் குடும்பப் பழக்கத்தில் ஏற்பட்டிருந்தன. இப்பொழுது அதை அறவே மறந்து விட்டோம். அதனால் உரனிழந்து, உள்ளமுடைந்து கவலையுற்று வருந்தி வைத்தியசாலைகளை நாடிச் செல்கின்றோம். இவ்வகைத் துன்பங்கள் எல்லாம் நேராது குழந்தைகளைக் காப்பாற்ற வேண்டி **உயர்திரு கருமுத்து. தியாகராசச் செட்டியார்** அவர்களால் நடத்தி வரப்பெறும் '**தமிழ் நாடு**' நாளிதழில் "குழந்தை வைத்தியம்" என்ற தலைப்பில் தொடர்ந்து எழுதி வந்தேன். வாசகர்களுடைய ஒருமித்த பாராட்டுக்களைப் பெற்ற அக்கட்டுரைகளை புத்தக வடிவில் தரவேண்டும் என்று தமிழன்பர்கள்

பலர் கேட்டுக்கொண்டார்கள். அந்தச் சீரிய பணியை **செல்வி பதிப்பகத்தார்** ஏற்றுக்கொண்டு சிறப்பாக நிறைவேற்றியிருக்கிறார்கள்.

குழந்தைகளுக்கு வருகின்ற நோய்களை அவ்வப் பொழுதே மிக எளிய முறையிலே தக்க மருந்து கொடுத்து நீக்கிக் கொள்ள 'இந்த நூல்' மிகவும் பயன்படும். இந்த நூலிற் கூறப்பெற்றுள்ள மருந்துகள் அனைத்தும் எங்கள் பெருங்குடும்பத்தில் கையாண்டு நூற்றுக்கு நூறு வெற்றி பெற்ற அனுபவ உண்மைகளாகும். இதில் கூறப்பட்டுள்ள முறைகளைக் கையாளுவதில் அதிக முயற்சி தேவை இல்லை. பொருட் செலவோ மிகவும் குறைவு. உட்கொண்டால் என்ன ஆகுமோ என்று பயப்படும் படியான நச்சுப் பொருள்கள் இல்லை. அனைவரும் இதனைப் பயன் படுத்திப் பயனடைய வேண்டியது அவசியமாகும்.

இதனை நூல் வடிவில் அழகுற அமைத்து வெளியிட்ட **செல்வி பதிப்பகத்தாருக்கு** என் இதய பூர்வமான நன்றி உரியதாகுக.

வாழ்க தமிழகம்!

டி. எஸ். ஜனககுமாரி

பொருளடக்கம்

எண்		பக்கம்
1.	பெற்றோர்களின் கடமை	9
2.	உப்புசம் - பொருமல்	14
3.	மாந்தம்	19
4.	அசீரணம்	24
5.	சோர்வு	28
6.	டான்சில் - தொண்டைச் சதை	33
7.	மூக்கிலே சதை வளருதல் - காதுவலி	36
8.	நீர்க்கொள்ளல் (ஜலதோஷம்)	41
9.	கரப்பான் - சொறி சிரங்கு	45
10.	கணை வகைகள்	51
11.	மூலநோய்	57
12.	மஞ்சள் காமாலை	61
13.	அம்மை வகைகள்	64
14.	கண் வியாதிகள்	66
15.	மூளை வியாதிகள்	71
16.	சரும வியாதிகள்	75
17.	குடற்கோளாறுகள்	79
18.	கோடைக்கட்டி - இளம்பிள்ளை வாதம்	83
19.	தோஷ வகைகள்	88
20.	பல் வியாதி	92
21.	ஈரல் குலைக்கட்டி	97

1. பெற்றோர்களின் கடமை

உலகத்தில் நிமிடத்திற்கு 152 குழந்தைகள்—அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு ஏறத்தாழ இரண்டே கால் லட்சம் குழந்தைகள் பிறக்கின்றன. வருடந்தோறும் சுமார் பல நூறு லட்சம் தாய்மார்கள் பிரசவிக்கிருர்கள். பிறந்த குழந்தை உயிருடன் வாழும் என்ற உறுதி ஒரு சில தேசங்களில்தான். அதுவும் சமீப காலத்திலிருந்துதான் உண்டு. மற்ற பல நாடுகளில் பிறப்பின் வாயிலிலேயே மரணத்தின் நிழல் உலவுகிறது. 1000 குழந்தைகள் உயிருடன் பிறந்ததில் ஓராண்டு முடிவுக்குள் எத்தனை குழந்தைகள் மரணமடைந்தனர் என்ற சிசு மரண விகிதத்தைப் பாருங்கள். நியூஸிலாந்து முதலிய தேசங்களில் 30-க்கும் குறைவு. அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து, டென்மார்க் தேசங்களில் 30, 32, 34 ஆகும். நம் இந்தியாவில் 200 ஆகும். நம் நாட்டில் 5 குழந்தைகள் பிறப்பதில் ஒன்று உடனே இறக்கிறது. மீதி எண்ணிக்கையில் 60 சத விகிதம் ஆறு மாதம் முதல் ஒரு வருடத்திற்குள்ளாகவே இறந்து போகின்றன. இது எவ்வளவு வருந்தத்தக்க செய்தி.

பிறவியிலிருந்து பூரண வயதடையும் காலத்திற்குள் நோய்வாய்ப்படாத குழந்தை இல்லவே இல்லை என்று திடமாய்ச் சொல்லி விடலாம். பல ஆயிரம் குழந்தைகள் மிகவும் இளம் பிராயத்திலேயே செத்துவிடுவதற்குப் பெற்றோர்களின் அறியாமையே காரணமாகிறது.

"என் குழந்தைக்குச் சளிகூடப் பிடித்தது கிடையாது. சொறி, சிரங்குகூட வந்ததில்லை" என்று சொல்லிக்கொள்ளும் தாயைக் கோயிலில் வைத்துத்துத்தான் வணங்க வேண்டும். ஏனெனில் அதற்காக அவள் செய்திருக்கும் தியாகம் மகத்தானது.

பல பெற்றோர்கள் தமது கடமைகளை உணர்வதே இல்லை. தங்கள் குழந்தைகளிடம் தேவையான அளவுக்குக் கருத்தோ, அக்கறையோ கொள்ளாதவர்களும் இருக்கிறார்கள். கேவலம், மிருக சாதிகளில் இருக்கும் அக்கறையும், அனுதாபமும் கூட மனித சாதியில் இருப்பதில்லை; என்ன பரிதாபம்!

என் வீட்டில் நாய்க்குட்டிகள் பால் குடித்துக் கொண்டிருந்தன. ஒட்டிப்போன வயிற்றை ஆறு குட்டிகள் 'ரப்பரைப்போல' இழுத்துக் குடித்துக் கொண்டிருந்தன. தாய்க்கு ரொட்டியும் பாலும் கொண்டுபோய் வைத்தேன். அந்த நாய் எழுந்திருக்கவேயில்லை. ஆச்சரியத்தோடு கவனித்துக் கொண்டேயிருந்தேன். குட்டிகள் வயிறு நிரம்பிய பிறகுதான் தாய் ஆவலோடு தன் ஆகாரத்தை உண்டது.

கல்யாணி குழந்தைக்குச் சாதம் ஊட்டிக்கொண்டிருந்தாள். மகாதேவன் ஆபீசிலிருந்து வந்தவர் "கல்யாணி! இன்று சினிமாவுக்குப் போகலாமா?" என்றார். அவ்வளவுதான்; விளாங்காயளவு பெரியதாக உருண்டையை கல்யாணி குழந்தையின்வாயில் திணித்தாள். அது விழுங்க முடியாமல் திணறிற்று. "எங்கேயாவது போவதென்றால் உடனே இந்தச் சனியனுக்கு வந்துவிடும். ஊசித்தொண்டை தாழி

வயிறு. முழுங்குடா கட்டேல போறவனே" என்று முதுகில் ஒரு அறைவிட்டாள். குழந்தை வீறிட்டு அழுதது.

கல்யாணி பல விரதங்கள் செய்து பத்து மாதம் சுமந்துபெற்ற பிள்ளைதான் அவன். அவன்மீது அவளுக்கு அன்பில்லையா? "கல்யாணி! குழந்தைக்கு ஆகாரம் ஊட்டும்போது அதைப் பயமுறுத்திஞல் அதன் சீரணக் கருவிகள் கெட்டுவிடும்?" என்று விவரமறிந்த மாமி சொன்னதற்காக "ஆமாம், இப்படி நீங்கள் சொல்வதனுல்தான் இது இப்படி அடம் பிடிக்கிறது" என்று இன்னெரு அறை வைத்தாள் முதுகில். அவள் பெற்ற பிள்ளை மீது அவளுக்கு அன்பில்லையா? கேவலம் நாய்க்குத் தன் குட்டிமீதிருக்கும் பாசம், பல தவங்கள் (விரதங்கள்) செய்து பெற்ற தன் ஒரே பிள்ளைமீது கல்யாணிக்கு இல்லையா? இயற்கையன்னை சிருட்டிச் சக்கரம் சலியாமல் ஓட வேண்டுமென்று பெண்ணுள்ளத்தில் ஏற்படுத்திய தாய்மை உணர்ச்சி கல்யாணிக்கு மாத்திரம் இல்லாமல் போய்விட்டதா?

அன்ருெருநாள் குழந்தைக்கு அசீரணத்திஞல் சுரம்மேலிட்டு அவதிப்படும்போது கல்யாணி என்ன பாடு பட்டாள். டாக்டர்களை அவசரமாக அழைத்து வரக் கணவரை ஏவிஞள். எத்தனைதெய்வங்களுக்கு பிரார்த்தனைகள் செய்துகொண்டாள். நன்ருகப் படித்த விவரம் தெரிந்த கல்யாணியே ஏன் இப்படி நடந்துகொள்கிருள் என்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் இவற்றிற்கெல்லாம் பதில் "அறியாமை" என்பது நன்ருகத் தெரியவரும். தாய்மார்கள் தம் தவறுகளை உணர்ந்து தமது குழந்தைகளிடத்தில் தமது கடமைகளைச் சரிவர நடத்துவார்களேயாஞல்

குழந்தைகளுக்கு நோயே வராது. அப்படியும் ஏதாவது நோய் வந்தால் அது சாதாரணமே. அதற்காக வைத்தியசாலைகளுக்கு ஓட வேண்டாம். மருத்துவர்களை அழைத்துவரவேண்டாம். குழந்தைகளுக்கு, நாமே வீட்டில் வைத்தியம் செய்துகொள்ளலாம். குறைந்த செலவில்—கடைகளில் கிடைக்கும் பச்சிலை மருந்துச் சரக்குகளைக்கொண்டு மருந்து தயாரித்துக்கொள்ளலாம். உடனுக்குடன் குணம் கண்டு நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

குழந்தை நோய் கள்ளமறியாது. சிறிது சளி பிடித்துக்கொண்டால் நாம் படாதபாடு படுகிறோம். 102 டிகிரி சுரமிருக்கும்போதுகூடக் குழந்தைகள் விளையாடிக்கொண்டிருப்பார்கள். ஆகையால் புத்தி சாலியான தாய் தன் குழந்தையின் அறிகுறிகளை அதிக சாக்கிரதையாகக் கவனிக்கவேண்டும்.

குழந்தைகளைப் பேசத்தெரிந்த குழந்தைகள், பேசத்தெரியாத குழந்தைகள் என்று பிரித்துக் கொள்ளவேண்டும். பேசத்தெரிந்த குழந்தைகள் பாடு பரவாயில்லை. என் வயிற்றில் என்னவோ செய்கிறது, காலை வலிக்கிறது, காதை வலிக்கிறது என்று சொன்னால் குழந்தையின் தேக சுகத்தில் ஏதோ கெடுதல் நேர்ந்திருக்கிறது என்று ஊகிக்கலாம்.

பேசத் தெரியாத சிறு குழந்தைகளின் அறிகுறிகளைத் தாயார் மிகவும் பத்திரமாகக் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை அழுதால் உடனே அதற்கு வயிறு பசிக்கிறது என்று தீர்மானித்து ஆகாரத்தைத் திணிக்கும் தாய் பெருத்த தவறு செய்கிறாள். குழந்தைக்கு சிறிது காலம் பசிக்கும்போது ஆகாரம்

கொடுக்காமலிருந்தால் பெருத்த அபாயம் ஒன்றும் நேர்ந்துவிடாது. ஆனல் அதற்குப் பசிக்காதபோது ஆகாரத்தைத் திணித்தால் அசீரணமும் அதைத் தொடர்ந்து இன்னும் பல நோய்களும் ஏற்படும்.

சர்வசாதாரணமாக பேசத்தெரியாத குழந்தைகளிடம் நோய்க்குக் காரணமாக வெளியில் தோன்றக்கூடிய அறிகுறிகள் பின்வருமாறு :—

பேதி, வாந்தி, மலம் போகாதிருத்தல், சளி அல்லது மூக்கு ஒழுகல், இருமல், சுரம், தொண்டைப்புண், எடை குறைதல், பசிக்கு அழாதிருத்தல் கைவிடாமல்அழுதல்(தூங்காமல்புரளல்)வயிற்றைத் தொட்டால் அழுதல், சருமத்தில் தடிப்புகள், நிற வேற்றுமை, பூட்டுகளில் நோய், கண்களில் சிவப்பு, காதுகளைத் தொட்டால் அழுவது, மலத்தோடு ரத்தம் அல்லது சீழ் கலந்துபோவது, சிரமப்பட்டு மூச்சுவிடுவது, வாய் ரணம், வலிப்பு, மாந்தம்-இழுப்பு, எடை குறைதல்.

மலச்சிக்கல்தான் குழந்தைகளின் பல வியாதிகளுக்குக் காரணமாகிறது. அதை உடனே அகற்றிவிட்டால் நம் தமிழ் நாட்டில் இளம் குழந்தைகளின் மரண விகிதத்தை மிகவும் குறைத்துவிடலாம்.

2. உப்புசம் - பொருமல்

குழந்தை ஓடி ஆடாமலும் சரிவரச் சாப்பிடாமலும் சில சமயம் மந்தப் பசியினால் அவதிப்படும். பசியின்மை ஏற்படுவதற்குக் காரணம் கெட்ட உணவு, அடிக்கடி தின்பண்டம் தின்னல், வயிற்றில் பூச்சி, இரைப்பை வேக்காடு முதலியவற்றால் உண்டாகும். பால், காபி மட்டுமே விரும்பிக் குடிக்கும். பசியின்மை மந்தத்தினால் வாயு சேர வயிறு உப்புதலே உப்புசமாகும். இது அடிக்கடி வரும். வடிந்து வடிந்து உப்பும். ஓக்களித்தலோடு வாந்தியெடுக்கும். இதே மாதிரிச் சிறு குழந்தைகளும் குடித்த பாலைக்கக்கிவிடும். சில குழந்தைகட்கு நீராயும், பால் பாலாயும் பித்தமஞ்சள் பச்சை நிறமாயும் கோடைக் கட்டி கட்டியாயும் வெளி வரும். வாந்தியுடனும் நிற்கும். சில குழந்தைகட்கு விட்டு விட்டு வரும். தேகம் இளைக்கும். குழந்தைக்கு மிக ஆயாசமாக விருக்கும். தலைவலி, வியர்வை, அதிர்ச்சி முதலியவைகளால் குழந்தை சிரமப்படும்.

குழந்தைக்குத் தாய்ப் பாலை நிறுத்தி நீர்க் கஞ்சியுடன் உப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

கை மருந்துகள்

இஞ்சி, சுக்கு, ஓமம், பெருங்காயம், பூண்டு, உப்பு முதலியவற்றை நைய இடித்துக் கஷாயமிட்டுச் சம எடை வெற்றிலைச் சாருடன் வேளைக்கு அரைச் சங்கு முதல் ஒரு சங்கு கொடுக்க உடனே குணமாகும்.

உமட்டல் வாந்தியுடன் பேதியுமாகுமானல் குழந்தைக்கு உடனே வசம்பு, மயிலிறகு, சுட்ட சாம்பல்-இவைகளைத் தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

பிறகு, சீரகம், கிராம்பு, திப்பிலி, ஓமம், கரு வேப்பிலை முதலியவற்றைக் கஷாயமிட்டு இரண்டு வேளை கொடுக்கவேண்டும். உடனே குணமாகி விடும்.

உமட்டல் வாந்தியுடன் மலக்கட்டுமிருந்து குழந்தை திணறுமானல் குழந்தைக்குச் சிரமம் ஏற் படாதபடி கொதித்த நீரில் பிளானலை நனைத்து ஒத்தடமும் தவிடு ஒத்தடமும் கொடுக்கவேண்டும்.

அரை அவுன்சு சித்தாமணக்கெண்ணெய் எடுத்துச் சங்கில் விட்டு அடுப்பில் இரும்புக் கரண்டியின் வால் பாகத்தைக் காய்ச்சித் தூசி இல் லாமல் துணியில் துடைத்துவிட்டு சங்கில் உள்ள விளக்கெண்ணெயில் நனைத்தால் சுரீரென்று சப்த முண்டாகும். உடனே இரும்புக் கரண்டியை எடுத்து விடவேண்டும். விளக்கெண்ணெய் வெது வெதுப் பாக இருக்கும்.இதைக் குழந்தைக்குக் கொடுத்துவிட வேண்டும். சுகமாக மலங்கழியும். குழந்தைக்குக் களைப்பு ஏற்படாதபடி புனர்பாகக் கஞ்சி கொடுக்க வேண்டும்.

உப்புச மாந்தம்

வயிற்று உப்புசத்தைக் கவனியாமல் விட்டுவிட் டால் பிறகு நாளடைவில் அது உப்புச மாந்தமாகி விடும். வயிறு நாளடைவில் மிகப் பெரிதாக உப் பிக் கனக்கும். நீர்க்கட்டும், மலக்கட்டும் சேர்ந்து

சுவாசமுடன் திணறச் செய்யும். வலி சகிக்காமல் குழந்தை புரண்டு அழும். மூக்கிலிருந்து தண்ணீர் வடியும்.

நுணுயிலை 2, மிளகு 2, கிராம்பு 2, பொடுதலைக் காய், ஓமம், பொன்முசுக்கட்டை வேர் ஒரு துண்டு போட்டுக் கஷாயமிட்டு வேளைக்கு அரை அவுன்சு வீதம் கொடுத்துவரப் படிப்படியாகக் குணமாகும்.

உடலுக்கு வேப்பெண்ணெய்த் தைலம் தேய்த்துத் துவளையிடலாம். நொச்சி, எருக்க மொட்டு இவைகளை வேப்பெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். புளியம்பட்டையைச் செங்கலில் சுட்டு அச்சூடான செங்கலில் வேலிப்பருத்திச் சாரைப் பிழிந்து குழப்பி நெற்றியில் தடவவேண்டும். குங்குமத் தூளை முலைப்பாலிலரைத்து வெதுப்பி உச்சி நெற்றியில் பற்றுப்போட உடனே குணமாகும்.

முக்கியமான பிரச்னை

குழந்தைகட்கு இம்மாதிரி நோய் வராமல் எப்படிக் காப்பாற்றுவது என்பது முக்கியமான பிரச்சினையாகும். குழந்தைகட்கு வருகிற வியாதிகள் எல்லாமே தாய்மாரின் அசாக்கிரதையினுல்தான். தாய்மார்கள் குழந்தைப் பராமரிப்பில் சரியாகக் கவனம் செலுத்துவதில்லை. குழந்தைகள் உணவு விஷயத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியமாகும். நம் முதியோர்கள் அறிந்த உணவு ரகசியம் என்னவென்ருல் உணவின் அளவு குறைவதால் ஆரோக்கியம் அதிகமாகும் என்பதுதான்!

சரியான உணவு

வெந்ததும் வேகாததுமாகத் தின்ருல் உடம்புக்குக் கேடுதான் உண்டாகும். நேரம் தவறி உண்பதும் கேடுதான். தாய்மார்கள் காலை 7 மணிக்கும் பிற்பகல் 3 மணிக்கும் லகுவான பானம், பலகாரமும், நடுப்பகலில் முக்கியமான தினசரி சாப்பாடும் (அதில் கீரை வகையும்) இரவு ஏழு மணிக்கு அரை (வயிறு)ச் சாப்பாடும் கொள்வதே சரியான உணவுத் திட்டமாகும்.

குழந்தைகட்குரிய உணவுத் திட்டம்

குழந்தைகட்கு ஒரு வயது பூர்த்தியாகும் வரை தாய்ப்பாலே தகுந்த உணவாகும். பலவித கஞ்சிகளோ சாதமோ முதல் வயதில் கொடுப்பது சரியல்ல.

ஒரு வயது முடிவானதும் இரண்டு வயது வரை பசும்பால் இரண்டு வேளை கறந்தவுடனே காய்ச்சிக் கொடுப்பதும் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி ஒரு வேளையும், சோளம் மால்ட் அல்லது ராகி மால்ட் இரண்டு வேளையுமாக ஆக ஐந்து வேளைகள் கொடுக்க வேண்டும். பசு இரண்டு நேரம் - காலை - மாலை தான் கறக்கிறது. கறந்தவுடன் காய்ச்சிய பாலை உடனே கொடுக்க அபார குணமுண்டாகிறது. அதை மூடிவைத்து மறுதரம் சூடாக்கிப் புகட்டுவது குணம்தராது.

காலை பத்து மணிக்குச் சூடான புழுங்கலரிசிக் குருணைக் கஞ்சியில் (பசு) மோர் கலந்து கொடுக்கவேண்டும். குழந்தைக்குச் சளிபிடிக்குமோ

என்ற பயமே வேண்டாம். கொடுத்துப் பாருங்கள்! இந்தப் பயம் ஓடிப்போய்விடும்!

பிற்பகல் இரண்டு மணிக்குச் சோளம் மால்ட் அல்லது ராகி மால்ட், மாலை ஆறு மணிக்குப் பசும் பால், இரவு பத்து மணிக்குச் சோளம் மால்ட் அல்லது ராகி மால்ட் கொடுத்தால் போதும்.

இரண்டு வயதுக்கு மேல் பகல் பத்துமணி திட்டத்தில் கஞ்சிக்குப் பதிலாகப் பருப்புச் சாதம் நெய் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும். ரொட்டி, காய்கறி, பழங்கள், கொடுக்கவேண்டும். மூன்று வயதிலிருந்துதான் இரண்டு வேளைச் சாதம் சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும்.

இந்த மாதிரியான உணவுத் திட்டத்தில் வளரும் குழந்தைக்கு வியாதியே வராது. அப்படி அபூர்வமாக ஏதேனும் வந்தாலும் உடனுக்குடன் குணமாகும். குழந்தையும் மிக பூரிப்பாக வளரும். புத்திசாலியாகக் காண்போர் மெச்சும் வனப்பு மிகுந்ததாய் இருக்கும்.

3. மாந்தம்

தாய்மார்களின் அறியாமையினுலும், சில பழக்க வழக்கங்களாலும் குழந்தைகள் மாந்தம் என்ற நோயால் அடிக்கடி பாதிக்கப்பட்டு அல்லலுறுகிருர்கள். மாந்தம் ஏற்படுவதற்குப் பல காரணங்களுண்டு. இதை எப்படிப் போக்குவது என்பதுபற்றியும் நம் பண்டைய வைத்திய நூல்கள் தெளிவாகக் கூறியிருக்கின்றன.

கருத்தரித்த நாள் முதல் சுமக்கும் ஒன்பது மாதங்களும் தாண்டி குழந்தைக்கு முதல் ஆண்டு நிறைவு வரையில் அந்த நாளில் ஒரு கட்டுப்பாடு உண்டு. கர்ப்பத் தாயைக் கணவனுடனும், மாமியாருடனும் இருக்காமல் அவள் பிறந்த வீட்டிற்கு நீண்ட காலம் அனுப்பிவிடுவது வழக்கம்.

நவீன நாகரிக வாழ்க்கையிலே ஒன்பது மாத கர்ப்பம் கடக்கும் வரையில் கணவனுடனேயே இருந்து அந்த வீட்டு வேலைச் சுமைகளையும் கைவிடாமல் ஏந்தி, கணவன் வீட்டிலேயே பிரசவமும் நேர்ந்து, பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப் பால் ஊட்டவும்கூட நேரமில்லாமல், குழந்தையின் வாயில் அழுகை அடக்கும் நிப்பிளைப் பிணைத்து கவலையும் கிலேசமும் சச்சரவுமே தலைச் சுமையாகப் பூண்டு நடமாடிவரும் இளம் தாய்க்கு ஊட்டம் ஏது? பால் பெருக்கு ஏது? இப்படி ஊட்டமற்று வற்றிக் குன்றின குழந்தையை ‘சவலை’ என்றும், ‘தேரை’ என்றும் ‘பார்வைத் தோஷம்’ என்றும்,

'கட்டி' என்றும் பட்டம் சூட்டித் தினசரி வைத்திய சாலையே கதி என்று செல்லவேண்டி யிருக்கிறது.

ஆகார வகைகள்

ஒரு வயதான குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் ஆகார வகைகளைக் கொஞ்சம் கவனிப்போம்! காலையில் அப்பாவுடன் கொஞ்சம் காபி, அப்பா பத்திரிகை படிக்கவும், அம்மா அடுப்பின் கீழ் அவசரமாகச் சமையலில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது குழந்தை அழாமலிருக்க மலிவான பிஸ்கட், பெப்பர்மண்ட், முதல்நாள் மிஞ்சின வெல்லப்பண்டங்கள், பிறகு 9-30 மணிக்கு அலுவலகம் போகும் அப்பாவுடன் உட்கார்ந்து கொஞ்சம் சாதம், நடுப்பகலில் அம்மாவைத் தொந்திரவு செய்யாமலிருக்கக் கொஞ்சம் கஞ்சி, பிறகு காபி, அப்பா மாலையில் அலுவலகத்திலிருந்து திரும்பும்போது குழந்தைக்குக் காராப்பூந்திப் பொட்டலம், பிறகு வீட்டில் பலகாரம், இரவு சாப்பாடு—இந்த வைபவத்துடன் மட்டுமின்றி, ஐஸ்ப்ரூட், சோடா-கலர், தித்திப்புப் பழக்கம் முதலியவைகளுடன் நாளொரு சீக்கும் பொழுதொரு மருந்துமாகக் குழந்தை வளர்ந்து வருகிறது.

நோய் வகைகள்

ஒரு வயது முதல் இரண்டு வயது வரை இந்த வாழ்க்கைச் சீர்கேட்டில் குழந்தை வளர்ந்து வரும் பயனாக நாம் கண்ட காட்சி என்ன? மண்டை வழுக்கை, நெத்தி முட்டல், சப்பை மூக்கு, அதில் விடாச் சளி, காதுக் கரப்பான், சொத்தைப்பல், லொட லொடக் கழுத்து, சூம்பின தோளும், கையும்

சருகிய தொந்தி, சூம்பிப்போன இடுப்பு, துணி போலத் தொங்கும் கால்கள்! இவை மட்டுமல்ல! கக்குவான், வயிற்றுப் போக்கு, மாந்தம், வலிப்பு முதலிய நோய்களின் அவதி.

குழந்தைகளுக்கு வருகிற வியாதிகளுக்கெல்லாம் காரணம் தாய்மார்களின் அசாக்கிரதைதான்! மந்தம் முற்றினுல் மாந்தம் உண்டாகிறது. எல்லாம் தாயாலேயும் வாயாலேயும் வருகிற வகைகளில் மாந்தமும் ஒன்று.

அறிகுறிகள்

மாந்தத்தினுல் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளிடம் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் காணும். குழந்தைகள் உடல் வெதும்பி வியர்த்து முலைப்பால் தானுகவே அருந்தாது. கொடுத்தாலும் வாந்தி யெடுத்துச் சோர்ந்து மயங்கி விழும். கெட்டுப்போன பால் போலவும் தண்ணீர் போலவும் சீதமும் கலந்து மலங்கழியும்; நாவறட்சியுறும்; கண்கள் சிவந்து போகும். கால்கள் பின்னும். கைகால் குளிர்ச்சி யடையும். இந்த அடையாளங்களால் குழந்தைக்கு மாந்தமென்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

மாந்த வகைகள்

மாந்தத்தில் பலவிதம் உண்டு. முக்கியமாக இருபது வகைகள் குறிப்பிடத்தக்கவை. வாத மாந்தம், பித்த மாந்தம், சுரமாந்தம், சிலேட்டும மாந்தம், விடமாந்தம், போர் மாந்தம், வாலைமாந்தம், நீர்மாந்தம், சொரி மாந்தம், கட்டுமாந்தம், எரிமாந்தம், தலைமாந்தம், கனமாந்தம், கழிமாந்தம், வலி மாந்தம், முக்குமாந்தம், உப்புச மாந்தம், உளமாந்தம்,சன்னிமாந்தம், வீக்கமாந்தம் முதலியனவாகும்.

வாத மாந்தம் ஏற்பட்டால் குழந்தையின் வயிறு பொருமும். உடல் வியர்க்கும். பலவிதமாய்க் கழியும். கொட்டாவி விடும். நாசி புண்ணுகும்.

பித்தமாந்தம் கண்டால் வாந்தி பேதியாகும். வலிப்புக்கண்டு மூர்ச்சை ஏற்படும். மேனி பஞ்சடைந்து வியர்வை வெளிப்படும். குரல் கம்மிவிடும்.

சிலேட்டும மாந்தம் ஏற்பட்டால் உடம்பு சில்லிட்டுக் குளிர்ந்து போகும். நாக்கு வெளுத்து நெஞ்சில் கபம் கட்டும். வயிறு பொருமிக் கழியும்.

மருந்து

நொச்சி ஈர்க்கு, நுணு ஈர்க்கு, வேப்பம் ஈர்க்கு, மாவிலை ஈர்க்கு, புளியன் ஈர்க்கு, உத்தாமணியிலை, பொடுதலை, வில்வயிலை, பெரும்தும்பையிலை, சதாப்புயிலை 'இவற்றை வகைக்கு ஒரு பிடி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவைகளை நறுக்கி ஒரு படி தண்ணீரில் போட்டு அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். பூண்டு, திப்பிலி, மிளகு, வசம்பு ஒவ்வொன்றும் காலணு எடை எடுத்துச் சுடு தண்ணீரில் அறைக்க வேண்டும். ஏற்கனவே அடுப்பில் வைத்துள்ள மருந்து மூலிகைகளுடன் தண்ணீரில் இவற்றையும் போட்டுக் கால்படியாகக் காய்ச்சவேண்டும். இந்தக் கஷாயத்தைக் காலை, மாலை, இருவேளை மூன்று நாட்கள் ஒரு சங்கு வீதம் கொடுக்க நோய் உடனே குணமாகும். கவலையே வேண்டாம்.

ஊது மாந்தம்

ஊது மாந்தம் ஏற்பட்ட குழந்தையின் உடல் ஊதும். வயிற்றில் இரைச்சல் ஏற்பட்டு மலம் காணும். வாந்தி யெடுக்கும். சுரம் காணும், தொண்டை வலி, கடுப்புத் தோன்றும்.

வெங்காரம் அரை விராகன் எடையும் கருஞ் சீரகம், கடுகுரோகணி, இவற்றை ஒவ்வொன்றிலும் இரண்டு விராகனெடையும் எடுத்துத் தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்துக் குத்துக்கடலை அளவில் மாத்தி ரைகள் செய்து வேளைக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் மூன்று நாட்கள் சேர்ந்தாற்போலச் சுடுதண்ணீரில் கொடுக்கஆச்சரி யப்படும்படி குணமாகும்.

பொடுதலை, வெம்பன் இலை, மாவிலை, புளிஇலை நுணா இலை, நொச்சி, உத்தாமணி, இவற்றின் ஈர்க்கை வகைக்குக் கால் பலம் வீதமும், ஓமம், பூண்டு, அரிசித் திப்பிலி இவற்றை இனத்துக்கு அரை விராகனெடை கலந்து யாவற்றையும் நறுக் கித் தண்ணீரில் போட்டு ஒரு படி தண்ணீரை ஆழாக்காக வற்றக்காய்ச்சி கோரோசனையும் கலந்து ஒரு சங்கு அளவு தினசரி இரு வேளையாக மூன்று நாளைக்குக் கொடுக்க உடனே குணமாகும்.

நீர் மாந்தம்

நீர் மாந்தத்தால் பீடிக்கப்பட்ட சிசுவின் உடல் மெலிந்து குளிர்ந்து சிலிர்க்கும்; வாந்தி யெடுக்கும்; முலைப்பால் உண்ணாது, தூங்கி, விழித்துச் சிரிக்கும். உடம்பு, கை கால் தினவெடுக்கும் ; வீங்கும்; தலை நோவும்; மலம் சிறுத்து நீர் கடுத்திறங்கும்.

குழந்தை மாந்தத்தினால் கஷ்டப்படும்போது தாயார் இச்சா பத்தியம் இருக்கவேண்டும். இது மிகவும் கவனிக்க வேண்டிய விஷயமாகும்.

4. அசீரணம்

அசீரணம்தான் வியாதிகளுக்குக் காரணம். சரீரத்திற்கு வேண்டிய சத்தை உணவிலிருந்து ஏற்றுக்கொள்ளும் முறையைச் சீரணிப்பது என்று சொல்லுகிறோம். இந்தக் காரியம் கெட்டுவிட்டால் உடல் சத்துக்குறையும். அப்பொழுது உட்கொண்ட ஆகாரம் சீரணிக்கப்படாமல் மலமாக வெளியே தள்ளப்படுகிறது. இந்த மலத்தைப் பார்த்தே சீரணம் ஆகவில்லை என்று சொல்லிவிடுவார்கள் அனுபவமுடையவர்கள். கக்கலும் கரிசலுமாகவும், வெளுத்தும் மலம் போனால் உடனே அசீரணம் என்று தீர்மானித்துவிடலாம். சிறு குழந்தைகளுக்குப் பால்கூட சீரணமாகாது. வெளுத்தும் புளித்த வாடையுடனும் மலமும் போகும். இந்த நிலையை உடனுக்குடன் சரிப்படுத்த வேண்டும். இஞ்சிச்சாறு பத்து சொட்டு, தேன் பத்து சொட்டு, ஒன்றாகக் கலந்து கொடுத்தால் சீரணமாகிவிடும்.

சிறு நாகப்பூ கால் தோலா, சித்ரமூலவேர் கால்தோலா இடித்துக் கஷாயமிட்டு இரண்டுவேளை கொடுக்க உடனே அசீரணத்தைப் போக்கிக் குணத்தைத் தரும். பெரியவர்களும் அசீரணத்திற்கு அதிக அளவில் இம்மருந்தை கஷாயமிட்டுப் பருகலாம், இரண்டு வயதுக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அன்றாடம் உபயோகிக்கூடிய சூரணம்-அசீரணத்தை விரட்டி உணவில் ருசியை

உண்டுபண்ணக் கூடியது. இந்தச் சூரணத்தைத் தயாரித்து ஒரு சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

அற்புத சூரணம்

சுக்கு, மிளகு, சீரகம், கருஞ்சீரகம், திப்பிலி, ஓமம், இந்துப்பு, பெருங்காயம் ஆக 8 சரக்குகளையும் சம எடையில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். முதல் ஆறு சரக்குகளை நன்ருக வெயிலில் காயவைத்துப் பொடி செய்து மெல்லிய சல்லடை அல்லது துணியில் சலித்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு இந்துப்பைத் தனியாகப் பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகு பெருங்காயத்தைப் போதுமான அளவு நெய்யிலே பொரித்து உரலிலே இடித்துப் பொடி செய்துகொண்டு எல்லாச் சூரணத்தையும் நன்ருகக் கலந்துசீசாவில் போட்டுவைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலை, மாலை இரு வேளைகளிலும் கொதிநீர் அல்லது மோர் இவற்றுடன் கலந்து சாப்பிடலாம். குழந்தைகள், பெரியவர்கள் உணவு உட்கொள்ளும் போது முதல் இரண்டு பிடி சாதத்தில் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடலாம். ருசியாகவே இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு 2 வயது முதல் 12 வயது வரையில் 1/16 தோலா. 12 வயதுக்கு மேற்பட்ட நபருக்குக் கால் தோலா வீதம் உபயோகிக்க வேண்டும்.

பஞ்ச சம சூரணம்

உணவின் அசீரணத்திஞல் திடீரென்று ஏற்படும் உப்புசம், பொறுமல் வலிகட்கும் மிருதுவான

சுரம், நெஞ்சில் கபக்கட்டு, மலபந்தம் முதலிய வற்றிற்கும் உடனே செய்ய வேண்டியது-சுக்கு, கடுக்காயின் தோல், அரிசித் திப்பிலி, சிவதைவேர்ப் பட்டை, வெடியுப்பு ஆக ஐந்து சரக்குகளையும் சம எடையில் எடுத்து வெயிலில் உலர்த்தி எல்லாவற் றையும் இடித்து மெல்லிய துணியில் வடிகட்டி சீசாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். இதற்குப் பஞ்ச சம சூரணம் என்று பெயர். கருப்பு வர்ணமா யுள்ள சிவதை வேர்தான் நல்லது.

குழந்தைகளுக்கு நான்கு குன்றிமணி யெடை ஒரு நாளைக்கு மூன்று தடவை கொடுக்கலாம். தாய்மார்கள் படுக்கும்பொழுது அரைக்கால் தோலா சூரணம் கொதி நீரில் கலக்கிச் சாப்பிடலாம். மறு நாள் காலையில் மலசுத்தியாகும். நீர் நன்ருகப் பிரியும். பசி தீவிரமாகும். உடல்வலிப்பு யாவும் போகும். மூல உபாதைகள்கூட விசேடமாகக் குறையும். உடலுக்குச் சுறுசுறுப்பைத் தரும்.

தெரிந்த சரக்குகளே !

அசீரணம் சம்பந்தப்பட்ட மருந்துகள் ஒவ் வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கவேண்டியது அவசிய மாகும். எல்லாச் சரக்குகளும் தாய்மார்கட்குத் தெரிந்த மருந்துச் சரக்குகளேயாகும். ஒவ்வொன் றும் ஒவ்வொரு வகையில் அபாரகுணத்தைத் தரக் கூடியவை. இம்மருந்துகளை நமக்கு நாமே வீட்டில் பிறர் உதவியின்றிச் செய்துகொள்ளலாம்; சிரமமே இல்லை.

உமட்டல்-வாந்தி

குழந்தைகளுக்குவயிற்றில்உள்ள சங்கடத்தால் வயிற்றைப் புரட்டி வாந்தி பண்ணுமல் தொண்டைக்

குள்ளே ஓங்கரிப்பது, உமட்டல்-இதில் வெண்ணிற மாய் வெளிப்படுவதே வெள்ளோக்காளம். உண்ட தெல்லாம் வெளிப்படும்படி கக்குவதே வாந்தியாகும். சிலவற்றில் நீராயும் பால் பாலாயும் பித்த மஞ்சள் பச்சை நிறமாயும் கோழைக் கட்டாயும், கட்டி கட்டியாயும் வெளிவரும்;சில வாந்தியுடனே நிற்கும் சில விட்டு விட்டு வரும். சில வாந்தி நிற்காமல் தொந்திரவு செய்யும். குழந்தைக்கு மிகவும் ஆயாச முண்டாகும்; வியர்வை அதிகமுண்டாகும்; கண் மூக்கில் சலம் வடியும்; ஏப்பமுண்டாகும். இந் நோய்க்கு முக்கிய காரணம் தாயாரின் அசாக்ரதை தான். உடனே தாய்ப்பாலே நிறுத்தி நீர்க் கஞ்சி யுடன் உப்புச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

மருந்து

வெள்ளே வேர்ப்பாக்கு, கிராம்பு, சீரகம், ஓமம், இவைகளேத் தட்டிப்போட்டு கஷாயமிட்டு இரண்டு வேளே கொடுக்க உடனே உமட்டல்—வாந்தி நிற்கும்.வசம்பு, மயிலிறகு சுட்டசாம்பல்இவைகளேச் சுத்தமான தேனில்குழைத்து நாக்கில்தடவ உடனே குணமாகும். விளா இலே, ஓமம் இரண்டையும் கருக்கி கஷாயமிட்டுத் தொடர்ந்து இரண்டு நாள் கொடுக்க உமட்டல் வாந்தி வரவே வராது.

5. சோர்வு

குழந்தைக்குச் சுறுசுறுப்பே இல்லை; சோர்ந்து போய்ப் படுத்துக்கொள்கிறது; என்னவோ தெரிய வில்லையே என்று தாயார் கவலைப்படுகிருள். வீட்டிலே வயதான பாட்டி இருந்தால் "வீணுகக் கவலைப்படாதே! குழந்தைக்கு பேதிக்குக் கொடுத்தால் சரியாகிவிடும்" என்று சொல்லிச் சமாதானப் படுத்துவாள். சுக்கு கசாயம் வைத்து அரைச்சங்கு ஊற்றின விளக்கெண்ணெயை விட்டுக் கொடுப்பாள். நன்ருகப் பேதியாகிவிடும்.

பழைய வழக்கங்கள்

அடுப்பிலே விறகும், நெருப்பும் இருந்தும் சாம்பல் அதிகம் அடைத்திருப்பதால் எவ்வளவு விசிறினுலும் சுவாலையுடன் எரியாது. இதே மாதிரி தான் குடலில் மலம் தங்கி விட்டாலும், சடராக்னி தன் வேலையைச் சரிவரச் செய்யாது. இந்த மலத்தைக் கழித்துக் குடலைச் சுத்தம் செய்தால்தான் அக்கினி நன்ருக வேலைசெய்யும். ஆகவே குழந்தைக்கு மாதமிருமுறை அவசியம் பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும்.

பேதிக்குக் கொடுப்பதற்கு முதல்நாள் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்ட வேண்டும். இதனுல் வறட்சியும் நீங்குகிறது. சுடு தண்ணீரின் சூட்டினுல் குடலில் தோஷங்கள் இளகவும் வழியுண்டாகிறது.

பேதிக்கு நல்ல ஊற்றின விளக்கெண்ணெய் தான் உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த எண்ணெய் குடலில் உள்ள பூச்சிகளை நாசம் செய்யும்; வாயுவைக் கண்டிக்கும். உடல் பூராவும் ஏற்படும் குத்தல் வலியை அகற்றும். இதனாலேயே இதைக் குழந்தைகளை வளர்க்கும் எண்ணெய் என்று மதித்துப் பிறந்த சிசுவிற்கும் கொடுக்கிறார்கள்.

விளக்கெண்ணெய் சிறிது பித்தத்தை கிளறி அதிகப்படுத்துமாதலால் சுக்குக் கசாயம் வைத்து விளக்கெண்ணெய் விட்டுக் கொடுப்பது நல்லது.

தாயாருக்கு...

தாயார் பேதிக்குச் சாப்பிடுவதற்கு விளக்கெண்ணெய் ஒரு அவுன்சுடன் பேதி கசாயம் மூன்று அவுன்சும் சேர்த்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

சூரத்தாவாரை, கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய்த்தோல், வாயுவிடங்கம், ரோசாமொட்டு, சுக்கு, திராட்சைப்பழம், இந்த எட்டுவித சாமான்களையும் வாங்கி வந்து (ஒவ்வொன்றும் காலணாவிற்குப் போதுமானது) சுத்தம் செய்து கசாயமிட்டு விளக்கெண்ணெய் ஒரு அவுன்சு விட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். நன்றாகப் பேதியாகும். சுறுசுறுப்பும் உண்டாகும்.

அவசர பேதிக்கு

தாயாருக்குப் பித்தம் அதிகமாயிருந்து-இந்தக் கசாயம் உடனே போட்டுக்கொள்ள முடியாவிட்டால் அப்போது கறந்த பசுவின் பாலிலே விளக்கெண்ணெயை விட்டுச் சாப்பிடலாம். சுகமாகப் பேதியாகும்.

மற்றொரு முறை

விளக்கெண்ணெயே கிட்டவரக் கூடாது என்று நவீன சம்பிரதாயத்தில் சிலர் கூறுவதைக் கேட்டு வருகிறோம். கடைகளில் விற்கும் மாத்திரைகளை-சாக்லெட்டுகளை வாங்கிவந்து இரவில் சாப்பிட்டுச் சரியாகப் பேதிக்குப் போகாமல் வயிற்று நோவு ஏற்பட்டு அல்லல்படுவதும் பார்த்து வருகிறோம்.

ஆற்றுப் பசலை என்கிற பிரம்மி சாறு ஒருபடி, விளக்கெண்ணெய் கால்படி, வெள்ளைப் பூண்டு கசாயம் கால்படி, கடுகுரோகணி அரைத்த விழுது ஒரு பலம் இவைகளை எல்லாம் இரண்டுநாள் ஊற வைத்துப் பிறகு இளம் தீயிட்டுக் காய்ச்சி இறக்கிச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் கால் அவுன்சு, பெரியவர்களுக்கு முக்கால் அல்லது ஒரு அவுன்சு வீதம் சாப்பிட வேண்டும். சுடு தண்ணீரே பருக வேண்டும். நன்றாகப் பேதியானதும் ரசம் சாதம் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். மிளகு ரசம் சாப்பிட்டபிறகு இரண்டொருதரம் பேதியாகும்.

முக்கிய கவனிப்பு !

பேதிக்குச் சாப்பிட்ட தினத்தன்று குளிக்கக் கூடாது. சிலர் குழந்தைகளை மாலை வேளையில் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். அது தவறாகும்.

அதிகம் பேதியானல் மோர் சிறிது குடித்தால் பேதி நிற்கும். மறுநாளைக்கு வெறும் வயிற்றில் மிளகும் வேப்பிலையும் உப்பும் வைத்து அரைத்த உருண்டைகளைக் குழந்தைகட்குச் சுண்டைக்காய்ப்

பிரமாணமும் தாயாருக்கு நெல்லிக்காய்ப் பிரமாண மும் விழுங்குவது நல்லது. குடலில் சஞ்சரிக்கும் பூச்சிகளைக் கொல்லுவதுடன், விடிநீர் ஏதும் தங்கி இருந்தாலும் அழற்சி ஏற்பட்டிருந்தாலும் இது மாற்ருக அமையும்.

பயப்படாதீர்கள்

"ஆங்கில வைத்தியசாலையில் பிறந்த இந்தக் குழந்தைக்கு போதிய குடல் பலமில்லை, நோஞ் சாளுக இருக்கிறது. இதனுல் விழக்கெண்ணெயே கொடுக்காதே என்று டாக்டரம்மா கூறியிருக் கிருள். குறிப்பிட்ட மருந்து கொடுத்தும் மலம் போவதில்லை; வாயுவினுல் வயிறு உப்புசம்; குழந்தை கஷ்டப்படுகிறது" என்று நவீன நாகரிகத்தில் ஊறிப்போன தாய்மார்கள் கூறி வருந்துவதை கண் டிருக்கிறேன். விளக்கெண்ணெய் கொடுக்கப் பயப் படுகிற அந்தத் தாய்மார்கள், குழந்தையின் வாயு கலைய மலம் உடனே கழிய நல்ல சூரத்துக் கடுக் காயை எடுத்துச் சந்தனம்போல் விழுதாக அரைத் துச் சுடு தண்ணீரில் (கொதிக்க வைத்த தண்ணீர்) சுண்டைக்காய் அளவு கரைத்து இளங் குழந்தை களுக்குப் புகட்டிவிட வேண்டும். உடனே மலம் வெளியாகும். வாயு கலையும். வயிறு உப்புசமும் நீங்கிவிடும். குழந்தை சுகமாகத் தூங்கும்.

நவநாகரிகத் தாய்மார்களுக்கு

ஆங்கில முறையில் கொடுக்கப்படும் 'மாக் சல்ப்' என்ற பேதி உப்பைச் சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டாம். குழந்தைக்கு வெளிக்குப் போக "மில்க் ஆப் மாக்னீஷியா" தான் கொடுக் கிரேம் என்று பெருமைப்படும் தாய்மார்கள் இப்

போது அதிகரித்துவிட்டார்கள்! நவநாகரிகத்தில் மூழ்கியுள்ள அவர்களைக் குறைகூறிப் பயன் இல்லை. அந்த மருந்து மலபந்தத்தை ஓரளவு நிவர்த்தி செய்தாலும் குடல் தினம் தினம் பசையற்றுப்போய் வறண்டுவிடுகிறதென்று அவர்களுக்கு எப்படித் தெரியும்? விளக்கெண்ணெய் குழந்தைக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை என்று கூறுகிற தாய்மார்கள் தயவு செய்து, விளக்கெண்ணெயில் சிறிது வெள்ளைப் பூண்டு, பெருங்காயம், இந்துப்பு இவைகளை நசுக்கிப்போட்டு குழந்தைக்கு புகட்டிப் பார்க்கட்டும். வாயு கலைந்து பேதியாகும். வறட்சி அதிகரிக்காது. எண்ணெய்ப் பசையும் குடலில் ஏற்படும்.

மற்றொரு முறை

விளக்கெண்ணெய் சம்பந்தமில்லாதபடி நன்றாகப் பேதியாக(தாய்மார்களுக்குமட்டும்)ஒருமுறையையும் தருகிறேன். கடுக்காய்த்தோல் ஒரு தோலா, கொட்டைப்பாக்கு ஒரு தோலா, சுக்கு ஒரு தோலா மூன்றையும் அரைப்படி தண்ணீர் விட்டு ஒரு ஆழாக்கு ஆகும் வரை காய்ச்சி அரைத்தோலா இந்துப்பைப் போட்டுச் சாப்பிடலாம். நன்றாகப் பேதியாகும்.

சொகுசான முறை

சொகுசாகப் பேதிக்கு சாப்பிட விரும்புபவர்கள் அன்றாடம் உபயோகிக்கும்படியான முறை ஒன்றுளது. கடுக்காய்த்தோல் 1 பங்கு, தான்றிக்காய்த் தோல் 2பங்கு, நெல்லிவற்றல் 1 பங்கு இவைகளை நன்றாகப் பொடி செய்து வேண்டிய அளவு தேனும், நெய்யும் சம அளவாகக் கூட்டி லேகியம்போலச் செய்து தினம் படுக்குமுன் சாப்பிட்டால் காலையில் குடலும் சுத்தமாகி வாயுகலைந்து ஆரோக்கியம் வளரும். கண்களுக்கு நல்ல பலமுண்டாகும். ஒளியுண்டாகும்.

6. டான்சில்-தொண்டைச் சதை

அரசாங்க ஆங்கில வைத்திய சாலைகளில் "குழந்தைக்கு டான்சில் ஆபரேசன்" செய்ய வேண்டும் என்று கூறிக்கொண்டு வருகிறபெற்ருேர் களின் எண்ணிக்கை தினசரி அதிகரித்துவிட்டது. 'டான்சில்' என்பது அடிநாவுக்குக் கீழ் வாய்ப் பக்கத்தில் இருபக்கமும் உள்ள சுரப்பி. அது பருப்ப தும், அவ்வப்போது சீற்றமுற்றுப் புண் உண்டாவ வதும்-இருமல்-சுரம்-காதிலே சீழ் வடியத் தொடங் கும்-இம்மாதிரியான உபத்திரவங்களிஞல் குழந்தை மிகவும் சிரமப்படும். தற்காலிக சிகிச்சையாக ஆங்கில வைத்திய முறையிலேயே பெனிசிலின், ஆரியோமைசின், குளோரோமைசின் முதலிய புதிய மருந்துகளிஞல் குணப்படுத்துகிருர்கள். சில தருணங்களில் அறுப்புச் சிகிச்சையும் செய்கிருர்கள்.

அமெரிக்காவில்

அமெரிக்க வைத்திய சங்கப் பத்திரிகையில் "டான்சிலை"ப் பற்றிச் சில விவரங்கள் வெளியா யிருக்கின்றன. அதை முதலில் கவனிக்க வேண் டியது அவசியம். "ஒவ்வொரு வருடமும் சுமார் இருபது லட்சம் பேர்கள் அமெரிக்காவில் டான்சில் ஆபரேசன் செய்துகொள்ளுகிருர்கள். டான்சில் ஆபரேசன் கூடாது என்பதே எங்களுடைய இப் போதைய முடிவு. சாதாரணமாக டான்சில் பல நோய்கள் ஏற்படாதபடி நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. தொத்து நோய் கண்டு முண்டும் முடிச்சும் கட்டி யிருந்தால் மயக்கம் கொடுத்து மிகவும் சாக்கிரதை

யாகவும், திறமையோடும் சதையை எடுக்க வேண்டும். எந்தத்தொத்து நோய்க் கிருமிகளும் பெரும் பாலும் முதல் முதல் தாக்குமிடம் இதுதான். சுவாச உருப்புக்களுக்குள் கிருமிகள் நுழையமுடியாதபடி இந்த 'டான்சில்' தடுத்து அவற்றோடு போராடு கிறது. வீங்கி ரணம் கண்டாலும் டான்சிலை அப்படியே விட்டுவைத்தால் நாளடைவில்தானாகவே உடல்நிலை சீர்ப்படும். அதற்குள்ளேயே ஆபரேசன் செய்து விட்டால் பிற்காலத்தில் குழந்தைக்கு அதனால் பாதகம் நேரலாம். டான்சில் ஆபரேசன் ஆகாத குழந்தைகளைவிட ஆனவர்களுக்குத்தான் இளம்பிள்ளைவாதம் அதிகமாக இருக்கிறது..."

தமிழ் வைத்திய முறையில்

இன்றையப் பெற்றோர்களின் பெரும் பிரச்னை யாக இருக்கிற 'டான்சிலை' ஆபரேசன் செய்யாமல் மிகச்சுலபமாகத் தமிழ் வைத்திய முறையினால் குணப்படுத்திவிடலாம் என்றால் எல்லோருக்கும் ஆச்சரியமாகவே இருக்கும். அனுபவத்தில் குணம் கண்ட முறைகளைத் தருகிறேன். உடனே செய்து பாருங்கள். குணத்தைக்கண்டு குதூகலிப்பீர்கள்!

தலைக்குத் தைலம்

மருந்துக் கடையிலே 'நகம்' என்று கேட்டால் கிடைக்கும். 'நகம்' என்ற கடைச் சரக்கு இரண்டு பலம் வாங்கி வந்து நன்றாகப் பொடி செய்ய வேண்டும். பொடித்த அதை அம்மியில் நன்றாகப் அரைக்க வேண்டும். அரைக்கால்படி தண்ணீரில் கலக்கி (செவ்விளநீர் கிடைத்தால் அதில் கலக்கி) ஒரு வீசை நல்லெண்ணெய்யுடன் அடுப்பிலேற்றி

அடியில் உறையும் கசடு மணல் பாகத்தில் வரும் போது இறக்கி வடிகட்டித் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வரவேண்டும். தினமும் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்து வரவேண்டும். தினசரி தலைக்குத் தடவித் தலைவாரிவிடவும் இதைப் பயன் படுத்திக்கொள்ளலாம்.

தைலம்

மூலிகை வகைகளில் ஒன்ருன கரிசிலாங் கண்ணியை இடித்துப் பிழிந்த சாறு 2 ஆழாக்கு, நல்லெண்ணெய் அரை ஆழாக்கு,பசுவின் பால் ஒரு ஆழாக்கு கூட்டி கரிசலாங் கண்ணித் தழையையே அரைத்து எலுமிச்சம் பழ அளவில் ஒரு உருண்டை கல்கமாய்க் கூட்டி மணல் பாகத்தில் காய்ச்சி வடி கட்டி எடுத்துக்கொள்ளவும். இத்தைலத்துடன் மறுபடியும் கரிசலாங் கண்ணியைப் பிழிந்த சாறு-பசுவின்பால்-கல்கம் இம்மூன்றையும் கூட்டி மறுபடியும் காய்ச்ச வேண்டும். இவ்வாறு மூன்றுதரம் காய்ச்சிய தைலத்தைச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

தென்னங்குச்சியின் நுனியில் பஞ்சைச் சுற்றிக் கொண்டு அதனுல் இத்தைலத்தை எடுத்துத் தொண்டையில் வளர்ந்துள்ள டான்சில்களின்மேல் நன்ருகத் தடவவேண்டும். இதனுல் தொண்டையில் வளரும் சதை சுருங்கும். புண் வீக்கம், வலி படிப் படியாகக் குறைந்து குணமாகும்.

லேகியம்

நிலப்பூசினிக் கிழங்கு, அமுக்கிராக் கிழங்கு, நன்ஞரிவேரின் பட்டை, சீரகம், பரங்கிச்சக்கை-

வகைக்கு தனித்தனியாகப் பொடி செய்தது 2 பலம், சீனுக்கற்கண்டு அரை வீசையை சுத்த நீரில் கரைத்து வடிகட்டிச் சுத்தப்படுத்தி அடுப்பிலேற்றி பாகாகக் காய்ச்சவும். கம்பிப் பாகுப் பதத்தில் சூர்ணப் பொடியை போட்டு நன்ருகக் கிளறிக் கிண்டி யெடுத்து ஏலரிசிப் பொடி 3 ரூபாய் எடை, பசு நெய்யில் வறுத்த திராட்சை (விதையில்லாதது), 15 ரூபாய் எடை, உருக்கிய நெய் 5 பலம் இவற்றை யும் போட்டு கிண்டிக் கொடுத்து இறக்கிவிடவும். நன்ருக ஆறினபிறகு லேகியத்தை அம்மியில் வைத்துச் சுத்தமான தேன் 10 பலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு அரைத்துக் கூட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஜாடியிலாவது சீசாவிலாவது பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

காலை-மாலை இரண்டு வேளை கழற்சிக்காய் அளவு நன்ருகச் சுவைத்துச் சாப்பிடும்படி குழந் தைக்குக் கொடுத்து (வசதியுள்ளவர்கள் வெள்ளாட் டுப் பால் காய்ச்சியது வீசம்படி) வருவது மிகவும் நல் லது. டான்சிலினுல் அடிக்கடிவரும் சளி, இருமல், தும்மல் இளைப்பு-ஆத்துமா முதலியவற்றுக்கு இந்த மூன்று மருந்துகளும் நிரந்தரமான குணம் தரும்.

செலவையோ—சிரமத்தையோ பாராமல் இந்த மூன்று மருந்துகளையும் முறைப்படி செய்து டான்சி லினுல் அவதிப்படும் குழந்தைக்கு கொடுத்து வாருங் கள். நோய் நீங்கி விடுவதோடு குழந்தையின் உடம்பும் பலமாகும். மேனி மினுமினுப்பாகும்.

இருமலினுல் அல்லற்படும் தாய்மார்களும் இந்த லேகியத்தைச் சாப்பிட்டுவந்தால் குண மடைந்து பலம் பெறுவார்கள்.

7. மூக்கிலே சதை வளருதல்

காதுவலி

"குழந்தைக்கு ஒன்று போனால் ஒன்று ஏதாவது நோய் வந்து கொண்டே இருக்கிறது. குழந்தை இரவு படுக்கையில் படுத்தால் போதும். உடனே இருமல் எங்கிருந்தோ வந்து விடுகிறது. நெஞ்சிலே பத்துப் பூனைக்குட்டிகள் கத்துதல்போல் சப்தம் இரவு முழுவதும் வருகிறது. சில சமயம் மிகவும் இருமும். உபத்திரவம் தாளாமல் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து உட்கார்ந்துகொண்டு அழுவான். இதற்கு எவ்வளவோ மருந்து வாங்கிக் கொடுத்தாய் விட்டது. ஆங்கில முறையிலே பத்து ஊசியும் குத்திப்பார்த்து விட்டோம். பலனில்லை...சமீபத்திலே இங்கே ஒரு பிரபல வைத்தியர் வந்திருந்தார். குழந்தையைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தார். மூக்கினுள் சதை வளருகிறது. 'ஆபரேஷன்' பண்ணவேண்டும் என்று சொல்லிவிட்டார். என்ன செய்கிறது, கவலையாயிருக்கிறது. உங்களுடைய அனுபவ முறையிலே ஏதாவது மருந்து இருந்தால் எழுதுங்கள், செய்து பார்க்கிறோம்" என்று ஒரு தாயார் மிகவும் கவலையுடன் எழுதியிருக்கிறார்.

சாதாரண வியாதிகள்

குழந்தைக்கு மூக்கிலே சதை வளருதல், தொண்டையிலே சதை வளருதல் இவையெல்லாம் இந்தக் காலத்திலே சர்வ சாதாரணமாகிவிட்டது.

இருமல் மட்டுமின்றிக் காதிலிருந்து சீழ் வடிந்து கொண்டே இருக்கும். காதுவலி தாங்காமல் அழும். அவைகள் படும் அவதியைக் கண்டு தாய்மார்கள் வருந்துவதும் ஆங்கில வைத்தியசாலைகளை முற்றுகை யிடுவதும், அன்றாடம் காண்கின்ற காட்சியாகிவிட்டது.

தொண்டையில் சதை வளருதல், மூக்கினுள் சதை வளருதல் முதலியவைகளுக்காக 'ஆபரேசன்' செய்யவேண்டியதில்லை; தமிழ் முறையிலே குறைந்த செலவிலே மருந்து தயாரித்துக் குழந்தைக்குச் சிகிச்சை செய்து குணப்படுத்தலாம்.

மூக்கிற்கு

வில்வ இலை 2½ பலம், 'நகம்' ஒரு பலம் நன்ருக அரைத்து, 1 பலம் நல்லெண்ணெயில் கலக்கிக் காய்ச்சிச் சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு காலை மாலை மூக்கினுள் சில துளிகள் விட்டு உறிஞ்சிவர, மூக்கில் வளரும் சதை எல்லோரும் வியக்கும் வண்ணம் கரைந்துபோகும்.

தலைக்குத் தைலம்

சிற்றுமுட்டி வேர், சீந்தில் கொடி, வில்வவேர், வேங்கை மரத்தின் வைரம் இவைகள் வகைக்கு இரண்டரைப் பலம் வாங்கிவந்து இடித்து நான்கு படி நல்ல தண்ணீரைவிட்டு அடுப்பில் வைத்து ஒரு படி கஷாயமாகக் காய்ச்சிக் கீழே இறக்கிவிடவும். மருந்துகளைக் கசக்கிப் பிழிந்து களைந்துவிட்டு கஷாயத்தைச் சுத்தமான துணியில் வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரம், கடுக்காய்த் தோல், சுக்கு, தான்றிக்காய்த்தோல், நெல்லி முள்ளி இவைகள்

வகைக்கு இரண்டு தோலா வீதம் கல்கமாக அரைத்துக் கஷாயத்துடன் கூட்டிக்கொள்ள வேண்டும். கஷாயத்தை அடுப்பிலேற்றிச் சுத்தமான பசுவின் பால் இரண்டு படியும் எண்ணெயும் விட்டுக் காய்ச்சி கல்கம் மணல் பதத்தில் வடிகட்டிக்கொண்டு சீசாவில் பத்திரப்படுத்திவிடவும். குளிப்பதற்கு இந்த எண்ணெயையே உபயோகிக்க வேண்டும். தலைவாரிவிடக்கூட இந்தத் தைலத்தையே உபயோகிக்கலாம். சதை வளருதல், தும்மல், இருமல், காதில் சீழ் வருதல் முதலியவை உடனே குணமாகும்.

உள் மருந்து

மூங்கிலுப்பு என்ற கடைச் சரக்கை வாங்கி வந்து நன்றாகப் பொடி செய்து புட்டியில் பத்திரப் படுத்திக்கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் இரண்டு சிறிய கரண்டி அளவு எடுத்து ஆழாக்கு வெள்ளாட்டின் பாலிலே போட்டுக் காய்ச்சிக் கொஞ்சம் சீனுக் கற்கண்டும் சேர்த்துக் காலை மாலை இரண்டு வேளை கொடுத்துவர உபத்திரவங்கள் எல்லாம் நீங்கிச் சரீர பலமும் உண்டாகும். வெள்ளாட்டுப்பால் கிடைக்காவிட்டால் பசுவின் பால் உபயோகிக்கலாம். காபிக்குப் பதிலாக வெள்ளாட்டின் பால் கொடுக்க அதிகமான பலனைப் பெறலாம்.

காது வலிக்கு

காதுவலிக்கு மருளை வாட்டிக் காதில் இரண்டு மூன்று துளிகள் விழும்படி சாறு பிழிந்தால் உடனே வலிநிற்கும். குழந்தையும் அயர்ந்து தூங்கும். (மருள் கத்தாழை இலைபோல நீண்டு ஆனால் வற்றியும் கெட்டியாகவும் இருக்கும். இந்த மடலைப்பிய்த்து

ஒரு மடலைச் சிறிது அடுப்பில் நெருப்பின் மத்தியில் சொருகி இரண்டு நிமிடம் வைத்தால் மடல் வதங்கி உள்ளே இருக்கும் சாறு பிழியப் பக்குவமாக இருக்கும்.)

இரைச்சல்

காதிலே இரைச்சல் மட்டும் இருக்குமானால் 'கடல் நுரை' என்ற கடைச்சரக்கை வாங்கி வந்து வேப்ப எண்ணெயிலிட்டுக் காய்ச்சி இளம் சூட்டோடு சில துளிகள் காதில் விட்டால் உடனே நிற்கும்.

காது, கண், மூக்கு, தொண்டை, தலை முதலிய எல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று தோஷங்கள் பரவிக் கோளாறு விளைவிக்கும்படியாகப் பிணைக்கப்பட்டிருக் கின்றன. தலைக்குத் தைலம் காய்ச்சிக் குளிப்பதால் மற்றவற்றின்உபத்திரவமும் நீங்கிவிடலாம். பிரத்தி யேகமாக ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனிச் சிகிச்சை தேவையே இராது.

தைலத்தைத் தயாரித்து குளிப்பாட்டுவதும் வெள்ளாட்டின் பாலில் மூங்கிலுப்பு, சீனக்கற்கண்டு சேர்த்து குடிக்கச் செய்வதும் அவசியமானால் தொண்டைச்சதைக்கு தைலத்தைத் தடவிவருவதும் மூக்கினுள் சதை வளருவதற்கு வில்வத் தைலத்தை விட்டு உறிஞ்சச் செய்வதும் உடனே குணத்தைத் தந்து, சரீரத்தைப் பாது காக்கும்.

தாய்மார்களும் இந்தத் தைலங்களை உபயோ கித்துப் பயன்பெறலாம்; அவர்கள் மட்டுமின்றி அவர்களுடைய பாலைப் பருகும் குழந்தைகளும் பயனடைவர்.

8. நீர்க் கொள்ளல்

தாயாருக்கு நீர்க்கொண்டு (ஜலதோஷம்) அவதி நேரும்போது குழந்தைகளும் அதேநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றன. இந்த நீர்க்கொள்ளல் எப்படி உண்டாகிறது? ஏன் அடிக்கடி வந்து அவதிப் படுத்துகிறது என்பதை முதலில் கவனிப்போம்.

காரணம்...?

வாயின் உட்புறத்தை நாவினால் நுணுவிப் பாருங்கள்! எவ்வளவு வழுவழுப்பாகவும் மென்மையாகவும், ஈரமாகவும் இருக்கிறது! இந்தச் சளிச் சவ்வு உதட்டிலே தொடங்கி உணவுக் குழாயின் கடைசிவரையிலும் நெடுகச் செல்கிறது. மூச்சுக் குழாயிலும்கூட இவ்விதச் சவ்வுப் போர்வை உண்டு. அது எப்பொழுதும் ஈரமாக இருக்கும். அதிலே இடையிடையே அமைந்துள்ள கிண்ணி வடிவக் கோளங்களிலே சளி ஓயாது ஊறிக்கொண்டிருப்பதனாலேயே யாகும். நாம் உணவோடு கடுகு, மிளகாய் முதலிய காரமான பொருள்களை உட்கொண்டாலும், (அதிகமாக) அல்லது நாம் சுவாசிக்கும் காற்றிலே தூசி இருந்தால் இந்தக் கோளங்கள் பெரிதும் மாசடைந்து, புண்பட்டுத் தங்கள் இயற்கை அளவுக்கு மிகவும் அதிகமாகச் சளியைப் பிறப்பிக்கின்றன. நாம் எப்பொழுதாவது தூசியைச் சுவாசிக்கும்படி நேர்ந்தால், உடனே ஒரு தும்மல் அல்லது இருமல் உண்டாகி, கபம் வருகின்றதல்லவா? ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கும் காலங்களில் மூக்கிலே சளி வடிவதற்குக் காரணம் இது தான். சளிச் சவ்வுகளிலே இவ்வாறு அடிக்கடி மாசுஏற்படின் அவை விரைவிலே சீரழிந்துபோகும்.

பின்பு அவைகளிலே எப்பொழுதும் சளி அதிக மாகச் சுரந்து கொண்டே இருக்கும். அவை இவ் விதம் பழுதடையும்படி விடவே கூடாது.

குளிர்...தூசி...

தோலைப் போலவே சளிச் சவ்வும் இரத்தத் தினுள்ளே கெடுதலுள்ள பொருள்கள் வராது காவல் காக்க ஏற்பட்டதாகும். சளிச் சவ்வு தடை யுற்றோ, மாசு அடைந்தோ எப்பொழுதும் அள வுக்குமீறி வேலைசெய்ய வேண்டியதாகவோ இருந் தால் அது வியாதியுடன் அவ்வளவு திறமையாகப் போராடமுடியாது; நீர்க்கொள்ளுதலில் சளிச் சவ் வைத் தாக்கும் வெளிக் காரணம் குளிராலும் தூசி யாலும், கிருமிகளால் தொத்திக் கொள்ளப்படுதலா லும் இருக்கும்.

அசுத்தம்

நாம் ஏற்கனவே அசுத்தமான இரத்தத்தினால் பதனழிந்து வலுக் குன்றியிருந்தால்தான் வெளி யிளிருந்து வரும் தாக்குதலைச் சமாளிக்க முடியாமல் அவதிப்படுகிறோம். இரைப் பையிலும், குடலிலும் உண்டாகும் சளி வியாதிகளிலும்கூட மாசுகள் ஏதும் வெளியிலிருந்து ஆகாரத்துடன் கலந்து வந்திருக்கும் அல்லது உள்ளேயே இரத்தத்தில் இருக்கும்.

உணவு வகை...

நீர்க் கொண்டு அவதிப்படும் தாய்மார்கள் உணவில் அகத்திக்கீரை, சிறுகீரை, பசலைக்கீரை முதலியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது இரண்டு சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். போதிய அளவு பசு வின் பால் குடிக்க வேண்டும். பாலுடன் சர்க்கரை கலக்கலாகாது. சர்க்கரை சேர்த்த பலகாரங்களைக்

கூடியவரை குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தேன், பேரீச்சம்பழம் முதலியவைகளைச் சாப்பிடலாம்.

விலக்க வேண்டியவை

சர்க்கரை இரைப்பையை உறுத்தி இழையங்களிலே அடைத்துக் கொள்ளும் இயல்புடையது. ஆகவே சர்க்கரையை உபயோகிக்க வேண்டாம். கடுகு, மிளகாய், ஊறுகாய் முதலியன கபத்தை விருத்தி செய்வதால் அவற்றை விலக்கவேண்டும். எண்ணெயில் பொறித்த பட்சணங்களை அறவே விலக்கவேண்டும்.உணவை நன்ருகமென்று சாப்பிட வேண்டும். அரைகுறையாக மெல்லப்பட்ட உணவு சளிச் சவ்வை உறுத்தும். தாய்மார்கள் ஒழுங்கான இவ்வித உணவு உட்கொள்வதால் நீர்க் கொள்ளுதலிலிருந்தும் விடுபடுவார்கள். அவர்களுடைய பாலைப் பருகும் குழந்தைக்கும் நிவாரணமாகும்.

குழந்தைகட்கு...

குழந்தைக்கு நீர்க்கொள்ளல் (ஜலதோஷம்) ஏற்பட்டால் குங்குமப்பூ-சாம்பிராணி, விரளி மஞ்சள் அரைத்துக் கொதிக்கவைத்துப் பற்றுப்போடக்குணமுண்டாகும். குழந்தைக்கு நீர் கோர்த்துக் கொண்டு இருமலால் அவதிப்பட்டால் நெற்றியிலே பற்றுப் போட்டால் போதும் என்று இருக்கக்கூடாது.

குழந்தை, முகம் சீறிச் சிவத்தல்—கண் சிவத்தல்,நெற்றி, கழுத்து-நரம்பு புடைப்பு-இருமல், சுரம் முதலியவற்ருல் கஷ்டப்பட்டும்,ஆயாசம், நாவறட்சி நெஞ்சுலர்தல், தூக்கம் பிடியாமை, மூச்சுவிடுதலில் சிரமம் முதலியவற்ருல் மிகவும் சிரமப்படும்போது அதிமதுரப் பால்–குங்குமப்பூ–மிளகளவு; வேப்பார்க்கு, வெள்ளை மிளகு (4 மிளகளவு) துணியில் முடிந்து தாய்ப்பாலில் பிழிந்து கொடுக்க உடனே

குணமாகும். இருதயத்தைக் குளிர் காற்றுத் தாக்காமல் பிளானலால் மூடிவைக்க வேண்டும். இதற்கு தனிக் கோரோசனையும், கோரோசனை மாத்திரையும் கொடுக்கலாம்.

கிராம்பு (லவங்கம்) பொறித்து அதில் கருப்பு வெற்றிலையைக் கிள்ளிப் போட்டுக் குடிநீராக ஒரு சங்கு கொடுத்துவரப் படிப்படியாகக் குணமாகும்.

குழந்தைக்குச் சளியினுல் மூக்கில் புண் இருந்தால் (மூக்கின் முன்புறத்தில் சிவப்பாயிருக்கும்) விளக்கெண்ணெயில் மஞ்சள் தட்டிப்போட்டுக் காய்ச்சி மூக்கில் சிலதுளிகள் விடலாம். வயிறு மந்தமாயிருந்தால்–சுரமில்லாவிட்டால் மட்டும் இதே எண்ணெயைப் பேதிக்கு அரைச்சங்கு கொடுக்கலாம். நன்ருக வெளிக்குப் போகும். நீர்க் கோளாறும் குணமாகும்.

கற்பூரத் தைலம்

குழந்தையின் நெஞ்சிலும் தொண்டையிலும் இரவில் படுக்கவைக்கும்போது கற்பூரத் தைலம் தடவவேண்டும். இந்தக் கற்பூரத் தைலம் தயாரிப்பது சுலபமேயாகும். கட்டிச்சூடம் கால் அவுன்சு, தேங்காயெண்ணெய் நான்கு அவுன்சு விட்டு நன்ருயரைத்து சற்று வெதுப்பிக்கொண்டு சீசாவில் பத்திரப்படுத்த வேண்டும். குழந்தைக்கு நெஞ்சிலும், தொண்டையிலும் தடவுமுன் சிறிது சுட வைத்துக்கொள்ள வேண்டுவது அவசியம்.

தாயாரும் இத்தைலத்தை நன்ருகத் தடவிக் கொள்ளலாம். இத்தைலம் வாதம், முட்டு வீக்கம் கழுத்து முதலிய உறுப்புக்களிலிருக்கும் விசை நரம்புகளின் வீக்கங்கள், நசிவுகள், சுளுக்குகள், இடுப்பு வலிகள் முதலானவற்றிற்கும் தாய்மார்கள் உபயோகித்துப் பயனடையலாம்.

9. கரப்பான் - சொறி சிரங்கு

எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஐந்து வயது வரை வரும் வியாதிகளில் கரப்பானும் ஒன்று. தாயின் கர்ப்ப ஊரலாலும், தாயாரின் பத்தியக் கவனிப்பு இல்லாததாலும் வருவதே கரப்பான். குழந்தையின் சரீரமெங்கும் அரிப்பு, துர்நீருடன் பரவும் சொறி! இது வந்துவந்து ஆறும், இந்த அசிங்கமும், அரிப்புமுள்ளகரப்பானை எடுப்போரும் பிடிப்போரும் பங்கிட்டுக் கொள்வார்கள். சில கரப்பான் ரணமாகி நீர் வடியும். நீர் பட்ட இடம் புண்ணாகும். சில கருகி உதிரும். மாதக் கணக்காய் வருத்தப்படுத்துவதும்உண்டு. கரப்பான் தனியாயும்,சேர்ந்தும் பரவி மண்டையிலும், கெண்டைக் கால்களிலும், கக்கம் முதலிய மடிப்பு சந்துகளிலும், வந்து இலகுவில் காயாது. கபால முழுவதும் பரவிக் கொப்புளத்துடன் கட்டியாகியும், அடை ரணமாகியும் மயிர்த் தலையை மொட்டையாக்கும். எவ்வளவுக்கெவ்வளவு உள் துர்நீர் கோர்த்துத் தடித்து வீங்கி ரணமாகிப் பரவுகிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு கெடுதல்.

வகைகள்

அடை அடையாயிருப்பது அடைகரப்பான். அரிப்பெடுப்பது அரிகரப்பான். சுரப்பது ஊது கரப்பான். இடமாறித் தங்குவது ஓடு கரப்பான். முடிச்சாகக் கட்டுவது கட்டுக் கரப்பான். கருத்திருப்பது கருங் கரப்பான். சிவந்து வருவது செங்கரப்பான். சொறி சொறியாய்க் காண்பது சொறி கரப்பான். படர்வது படர் கரப்பான். புள்ளிகள் தோன்றுவது புள்ளிக் கரப்பான். வறட்சியால் தேகம்

சுருங்கி இளைப்பது வறள் கரப்பான். வீங்குவது வீக்கக் கரப்பான். பாளம்பாளமாய் வெடிப்பது வெடிகரப்பான். இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ வகைகள்.

இலட்சணங்கள்

குழந்தையின் தோல் சிவத்தல்-சொறி-அரிப்பு -எரிச்சல்-நாற்றம்-ரணம்-சுற்று வீக்கம்-நிறமாறல்-காங்கை - நீர்சிவத்தல் - நித்திரையின்மை - நீர்க் கெடுதி - கண் சிவத்தல் - பால்குடியாமை - மலப் போக்கு அல்லது மலக்கட்டு-பொதுவாக மேனி வாட்டமடைதல்.

கவனிப்பும், மருந்தும்

தாய்மார்கள் கரப்பானை முதலில் அலட்சியம் செய்து கவனிக்காதிருக்கிறார்கள். இது மிகவும் வருந்தத்தக்கதாகும். மற்ற குழந்தைகளுக்கு பரவாமலிருக்கக் குழந்தைக்குத் தனிப் படுக்கை அவசியம்.

குழந்தைக்கு முதலில் பேதிக்கு விளக்கெண்ணெய் கொடுத்துச் சூட்டைத் தணிக்கவேண்டும். சிரங்குகளைச் சுத்தமாய்க்கழுவி கரப்பான்எண்ணெய் தடவ வேண்டும். குழந்தை குளிப்பதற்கும் மருந்து எண்ணெய் காய்ச்சி உபயோகிக்க வேண்டும்.

கரப்பான் எண்ணெய்

ஆரரிசி ஒரு பலம், வேம்பாடம் பட்டை ஒரு பலம், தேங்காய் (நெற்று) ஒரு பலம், வசம்பு கருஞ் சீரகம் ஒருபலம், மஞ்சள் ஒருபலம், தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு வீசை.

ஆரரிசி, வேம்பாடம்பட்டை, வசம்பு, மஞ்சள் ஆறு மணி நேரம் ஊறவேண்டும். நன்ருக ஊறின பிறகு அத் தண்ணீரைத் தெளித்தே அரைக்க

வேண்டும். தேங்காயைத் திருகி தண்ணீர் விடாது பால் எடுக்கவேண்டும். பாலுடன் எண்ணெயும் அரைத்த விழுதும் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து பாத்திரத்தில் கசடு பிடிக்காமல் கிளறிவிட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். அடியில் கசடு தங்க எண்ணெய் மேல்நிற்கும். உடனே எண்ணெயை வடிகட்ட வேண்டும். ஆறிவிட்டால் அந்தக் கசடே எண்ணெயைக் குடித்துவிடும்.

சொறி, சிரங்கு, ஊறல், கரப்பானுக்கு நன்ருகத் தடவேண்டும். மாயமாய் மறைந்து விடும். மிகவும் சீக்கிரத்தில் குணத்தைத் தருகிற இந்த கரப்பான் எண்ணெயைத் தயாரித்து சீசாவில் பத்திரப் படுத்தி வையுங்கள்.

சொறிசிரங்கு......

உலகில் சொறி சிரங்கு எப்போது தோன்றியது என்று யாராலும் சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் அது அனுதியாக எத்தனையோ நூற்ருண்டுகளாக உலகிலே இருந்து வருகிறது.

எப்படி வருகிறது?

சொறி சிரங்கு ஒரு வகை ஒட்டுணிப் பூச்சியினுல் வருகிறது. இந்தப் பூச்சி ஒரு அங்குலத்திலே அறுபதில் ஒரு பாக நீளமும், ஏறக்குறைய முட்டை வடிவமும் கொண்டது. மேற்புறம் வளைந்தும் அடிப் பக்கம் தட்டையாகவும் இருக்கும். அதற்குத் தலையோ, கண்களோ இல்லை. எட்டுக் கால் மாத்திரம் உண்டு. அது மனிதர்களின் மேல் தோலைத் துளைத்து, அதன் அடியிலே தன் முட்டைகளை இடும். முட்டைகள் விரைவில் குஞ்சு பொரிக்கும். காலக்கிரமத்தில் இந்தக் குஞ்சுகளும் தங்கள் சொந்

தத்திற்கு வளை தோண்டிக்கொண்டு தீவிரமாக வம்ச விருத்தி செய்யும். சிரங்குப் பூச்சிகளின் வளைகள் பார்ப்பதற்குச் சிறு சிறு வரப்புகள் போலக் காணும். அவைகளில் பெரியவை ஒரு அங்குல நீளம் இருக்கும். நன்றாகக் கூர்ந்து பார்த்தால் ஒவ்வொரு வரப்பின் உச்சியிலும் ஒரு மெல்லிய சாம்பல் நிறக்கோடு இருப்பதைக் காணலாம்.

இந்தச் சிரங்குப்பூச்சி விசேடமாகக் கைவிரல்களின் இடுக்குகள், மணிக்கட்டு, முன்கை, தொடை கால் இவற்றின் உட்புறம், அக்குள், மார்பு, கொப்பூழ், பிட்டம், ஆகிய மிக்க மிருதுவான தோல் பாகங்களில்தான் குடியேறும். மற்றெல்லா தீய சக்திகளையும் போன்று அதுவும் இருட்டிலேயே அதிக வேலை செய்கிறது. அப்போதுதான் நமைச்சல் அதிகமாக இருக்கிறது.

இந்தச் சிரங்குப் பூச்சிகளில் இளம் பூச்சிகள் (தோலின் மேல் பாகத்திலிருந்து) வெளியே வரும். உள்ளுடுப்புகளிலும் படுக்கைத் துணியிலும் தங்கி விடும். அக்காலத்தில் அவர்களை யார் தொட்டுப் பழகினாலும், அவர்களுடைய படுக்கையில் படுத்தாலும் அல்லது அவர்கள் உபயோகித்த துணி, ஆசனம் ஆகியவற்றை உபயோகித்தாலும், அவர்களிடம் கைகுலுக்கினாலும் கூட அன்னாருக்கும் சொறி பற்றிவிடும்.

சிரங்குப் பூச்சிக்கு நம்மிடம் இருப்பிடமும் உணவும் மட்டுமே கிடைக்கின்றன. மூச்சுக் காற்று கிடைப்பதில்லை. தனக்குத் தானே அது சுவாசித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆதலால் அதைக் கொல்லுவதற்குச் சுலபமான வழி அதற்குக் காற்று கிடைக்காமல் செய்வதே யாகும். சாதாரணச் சிரங்கு

மருந்துகளாகிய பத்து அல்லது பதினைந்து சத வீதக் கந்தகக்களிம்பு தடவிவிட்டால் போதுமானது; அவைகள் செத்துவிடும்.

மருதாணி இலையையும் கொஞ்சம் மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து அந்த விழுதை சொறியின் மேல் அப்பி, வெகுநேரம் அப்படியே வைத்திருந்து பிறகு கழுவிக் குளிப்பது நல்ல சிகிச்சையாகும். கரப்பான் எண்ணெயைத் தடவுவதும் நல்ல மருந்தாகும்.

வருமுன் காத்தல்

சொறி சிறங்குக்குச் சிகிச்சை செய்வதைவிட, அது வராமல் முன் சாக்கிரதையாய் இருப்பதே மேலாகும். சரும எண்ணெய் காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. கேரள (சரும) எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கிற தாய் மார்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் கரப்பான், சொறி சிரங்கு ஒன்றுமே வராது. குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் உகந்த எண்ணெய் இது.

கேரள (சரும) எண்ணெய்

வேண்டிய சாமான்கள்: தேங்காய் 2, தேங்காய் எண்ணெய் அரைப்படி, பசுவின் பால் கால்படி, ஏலம் அரைப்பலம், கருஞ்சீரகம் ஒரு பலம், கஸ்தூரி மஞ்சள், வேம்பாடம் பட்டை ஒரு அணு, வெண் ணெய் 2 அவுன்சு, மிளகு கால் பலம்.

தேங்காயை உடைத்துத் துருவி உரலில் போட்டுத் தண்ணீர் சிறிதுசிறிதாகவிட்டுக்கொண்டு அரைத்துக் கெட்டித் தேங்காய்ப் பாலாக எடுத்துக்

கொள்ளவும். பிறகு சிறிது தண்ணீர்விட்டுச் சக்கையிலே இரண்டாம் பாலாகத் தனியாக எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவும்; ஆகக் காலே அரைக் கால்படி இருக்கவேண்டும். அரைப்படி தேங்காய் எண்ணெயில் தேய்காய்ப் பாலேயும், பசுவின் பாலேயும் விட்டுக் கரண்டியால் நன்ருகக் கலக்க வேண்டும். பிறகு அடுப்பில் வைத்து நன்ருகக் கைவிடாமல் காய்ச்ச வேண்டும். ஏலம், வேம்பாடம் பட்டை இவைகளே வெய்யிலில் காயவைத்துத் தூளாக இடித்து வைத்ததை வெறும் பாத்திரத்தில் போட்டு வைக்கவும்; காய்ந்துகொண்டிருக்கும் எண்ணெய் நன்ருகக் காய்ந்ததும் மிளகை முழுதாக அப்படியே எண்ணெயில் போடவும்; படபட வென்று வெடிக்கும். நன்ருக வெடிப்பு அடங்கினதும் வெண்ணெயைப் போட்டுக் கலக்கவேண்டும். வெண்ணெய் உருகினதும் நன்ருகக்கலக்கி தூள் போட்டு வைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் தூளின்மேல் எண்ணெயை விடவேண்டும். நன்ருக ஆறினதும் சீசாவில் எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு, தினம் குளிக்கும்போது மேலேதேய்த்துக் குளித்துவந்தால் சரும உபாதைகள் யாவும் நீங்கும். இந்த எண்ணெய் மிகவும் வாசனேயாக இருக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு நான்கு மாதத்திலிருந்து இந்த எண்ணெயைத் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டலாம். கரப்பான், சொறி சிரங்கு, ஒன்றும் வரவே வராது.

10. கணை வகைகள்

குழந்தைகளுக்குத் தொடரும் அதிக உஷ்ண சம்பந்தமான நோய்களில் கணை மிகவும் முக்கிய மானதாகும். சூடு அதிகரிக்கக் கணைக் கொதிப்பு, கணைச்சூடு, கர்ப்பச்சூடு வருகிறது. சுரம், இருமல், வயிற்ஹேட்டம் இவைகள் சேர்ந்துங் காணும். நம் நாட்டில் இதை வயிற்றில் சூடு கட்டிக் கொண்டது என்று சொல்லுவார்கள்.

தாயாலே

கர்ப்ப காலத்திலே தாய் உண்ணும் கெட்ட உணவு, குடிநீர் அசுத்தம், விழிப்பு, பட்டினி, மிகக் கோபம் முதலிய தகாத காரியங்களாலும், அதிகக் கவலையாலும், மிஞ்சிய சூடு சிசுவைத் தாக்க, குடலில் ஒட்டிய சவ்வுகளுக்கு அழற்சி கண்டு இயற்கைச் சூட்டைவிட சூடு அதிகமாகிக் காங்கை வெளியில் வீசியும், அத்தியில் (எலும்பில்) பற்றியும்,உணர்வற்றும், ஊன்வற்றியும்,மார்புக்கூடு பின்னியும், உருமாறியும் குழந்தை துரும்பு போலாகும்.

தாயின் கடமை

தாய்மார்கள் இதை அற்பமென்றெண்ணி அலட்சியமாயிருக்கக்கூடாது. கர்ப்பத்தை ஒட்டி வரும் நோய்களில் இது மிகக் கவனிக்க வேண்டிய ஒன்ருகும். முதலிலேயே கவனிக்காவிட்டால் குழந்தையின் மணிக்குடல்அழண்டு அதிலுள்ள உள் கோளங்கள் கெட்டு அபாயத்தை உண்டுபண்ணும். குழந்தை

பிறந்தவுடனும் குழந்தையைக் கணைச்சூடு பற்ருமல் தாய்மார்கள் பாதுகாக்கவேண்டியது கடமையாகும்.

பலவகை

கணை என்ற நோய் ஒன்றேயாயினும், வாத பித்த சிலேத்தும வேறு பாட்டாலும், பல அவயவங் களில் தாக்கும் குணங்களாலும் அது பல வகைப்படும். அவைகளைச் சற்றுக் கவனிப்போம்.

சரீரம் துரும்புபோல்இளைப்பது உருக்குக்கணம். உடல் காய்ந்தும், சீதம் மலத்துடன் பரவிக் காண்பது ஆமகணம். மூளைக் கொதிப்பெடுத்து சர்வாங்கத்திலும் அழற்சி கண்டு பரவுவது அந்த கணம். சூடு மீறி உடம்பெங்கும் ஊதுவது ஊது கணம். சதா கணகணப்புள்ள காங்கையோடு எரிப் பது எரிகணம். அதில் பெருமூச்செறிவது சூரிகணம். அதிக நீர் சிரசில் ஏறி மூக்கில் நீர் வடிவது நீர்க் கணம். கழிச்சல் காண்பது கழிக் கணம். சதா சர்வ காலமும் குழந்தையின் சரீரம் சுடுவது கணைச் சூட் டுக் கணம். பிறளிவாயு, வயிறு விம்மல் பிறட்டலு டன் அதிகரிப்பது பிறளிக்கணம். தலைப் பிறட்டல், மயக்கம் உண்டாவது பிறக்கணம். சுரம், மயக்கம், உப்புச சுவாசமுடனிருப்பது மந்தார கணம். சுரம், கண் சொருகல், வயிற்றுப் போக்கு முதலியவை காண்பது மாந்த கணம். கடுப்புடன் முக்குவது முக் குக் கணம். உள் அழண்டு, சீத ரத்தங் கலந்து வயிற்றுக்கடுப்புக்காண்பது மூலகணம். இரத்தத்தில் கொதிப்பெடுத்து நெஞ்சு விலா சுடுவது இரத்தக் கொதிப்புக்கணம். சரீரம் சூடுடன் வறண்டு, துரும் பாய் ஊனும் உடலும் வற்றி இளைப்பது வறள் கணம். உடம்பு இளைத்து வெளுத்து அடிக்கடி வீக்

கம் கண்டு வடிவது வீக்க கணம். உடம்பு இளைத்து குழந்தை பிறக்கும்பொழுதே மிக வெளுப்பாகவும் தலை, கண், புருவம், மயிர் நரைத்து அரூபமாயிருக்குங் கணங்களும் உண்டு.

இலட்சணங்கள்

தலைக்கனம், தலைவலி, மண்டைக் கொதிப்பு, சொறி, கரப்பான், பொடுகு, மயிர் உதிர்தல், சொட்டைத் தலை, மயக்கம், தூக்கமின்மை, சிலசமயம் தூங்கி விழுதல், முகம் வாட்டம், கன்னம் ஊதுதல் அல்லது ஒட்டுதல், கண் சிவத்தல், பொங்குதல், மங்குதல், வலி, பீளை, வெங்கடுப்பு, மஞ்சள் பூத்தலும், உருட்டிப் பார்த்தலும், காது சீழ்வடிதல், மூக்குச்சளி வேக்காடு, கழுத்தில் நோதல், தோள் சூம்புதல், நெஞ்சு வலி, முன்புடைத்தல், கூட்டு மார்பு, கை கால் அசதி, குச்சிபோல சூம்புதல், வீக்கம், உதடு வெடிப்பு, உலர்தல், புண், வாய்ப்புண், வேக்காடு, வாய் நாற்றம், நாக்குப் பூத்தல், இரணம், வறட்சி, வெடிப்பு, அதிக தாகம், நாக்குக் கறுத்தல், தொண்டைப் புண், தொண்டை காய்ந்து வறட்டு இருமல், வயிற்றுவலி, பொருமல், எரிச்சல், இரைச்சல், பழுத்தல், சூறை வயிறு, மந்தப்பசி, வாந்தி, பலநிறபேதி, சீத இரத்தக் கடுப்பு, முக்கல், இரத்தம், உறுப்புத் தள்ளுதல், இருதயப் படபடப்பு, மார்த்துடிப்பு, குலை எரிவு, மூத்திரம் மஞ்சள் நிறம், நீர்க்கட்டு, நீரடைப்பு, நீரொழுக்கு, நரம்புத் தளர்ச்சி ஆகிய இவைகளில் சிலவும் பல இலட்சணங்களாகும்.

பொது

பொதுவாக தேக கனம், வியர்வை, வெக்கை நாற்றம், குளுமை மாறுதல், உடம்பு வலியுடன்

படுக்கையில் புரளல், அற்ப சுரம், பால் குடியாமை, ஓய்ச்சல், இரத்தங் குறைந்து வெளுத்து - இளைத்து படுத்த படுக்கையில் அடிக்கடி திடுக்கிட்டு நடுங்கிச் சீறியழுதல், ஈரத் தரையை விரும்பிப் படுக்கையி லிருந்து நழுவி நழுவிப் போதல் முதலியவைகள் பொது இலட்சணங்களாகும்.

கணையின் பல பிரிவுகளையும் லட்சணங்களையும் கவனித்தோம். முக்கியமான சில கணைகளைப்பற் றிக் கவனித்துவிட்டுச் சுலபமான மருந்து வகை களைத் தருகிறேன்.

ஊது கணை

அதிகச் சூட்டாலும், சொறி, சிரங்கு, கட்டி, கரப்பான், வயிற்றுக் கடுப்பு, துர்நீர் முதலியவற்று லும், சுரம், காமாலை, அம்மை, விஷகடி, மருந்து வேகம் முதலியவைகளின் சூட்டாலும், முகம், புறங் கால், புறங்கை, வயிறு ஆகியவை வரவர சர்வாங்க மும் வீங்கும். சில வீக்கம் உடன் வடியும், சில வடியா மல், மாதக்கணக்காய் வளர்ந்துகொல்லும். ஊது கணையின் இலட்சணங்கள் :- உள்ளழல், பால் குடி யாமை, வறட்சி, மலக்கட்டு, நீர்க்கட்டு, ஓய்ச்சல், ஆயாசம், இறைப்பு, பெருமூச்சு, வயிற்றுப்புசம், படுத்த படுக்கை, சில சமயம் சுரம், அதிகமாகச் சன்னி, சைத்தியம், ஆராட்டமுங் காணும். காமாலை யும் சேர வீக்கம் காணும். சர்வாங்கமும் வீங்கும். இதில் நீர்க்கட்டு, மலக்கட்டு, நடுக்கல், களைப்பு, கபம் சேருதல் முதலியன அபாயக் குறிகளாகும்.

பிறளிக் கணை

உஷ்ணமும், வாயுவுஞ் சேர்ந்து வயிற்றுப் பொருமல், ஏப்பம், குடல் புரளல், அடிக்கடி மலப்

போக்கு, வயிறு விம்மி விம்மி வடிதல், நீர், மலம் வர முக்கல், பெருமூச்சுடன் சுரமும் காணும்.

மாந்தக் கணை

கணையும் மாந்தமும் சேருவதால் மாந்தத்திற் குரிய சுரம், இரைப்பு,விலா சுழித்திருத்தல்,இருமல், கபம், தாகம், வயிற்றோட்டம், தோட சைத்திய விகாரம், படுத்த படுக்கை, கிடைகொள்ளா ஆராட்டம், முதலிய இலட்சணங்களைப்போல கண்டு வாதிக்கும். உடனே குணப்படுவது கஷ்டமே.

மூல கணை

குழந்தைக்குக் குடலில் துர்நீரும், வாயுவும் சேர்ந்து அக்கினி பலன் கெட்டு, மஞ்சளாயும், நீராயும், பல நிறமாயும், சகிக்காத வலி, நாற்றமுடன் கணக்கற்று வயிறு பொருமிக் கழியும். பிறகு வயிற்றுக் கடுப்பிலும் விழுந்து உடல் இளைக்கும்.

வறள் கணை

குழந்தைக்கு முதலிலே அற்ப காங்கையுடன் உடம்பு சதா எரிக்கும். உண்ட பாலும் உணவும் ஒட்டாமலும் சில சமயம் வயிற்றுவலியுடன் மந்தமும் வேறு சமயம் இரைச்சலோடு அதிக மலப் போக்கும் காணும். நாபி முதல் வாய் நாக்கு வரை ஏகமாகப் புண்ணாகிப் புகை இருமல் காணும். சிறு நீர் அடிக்கடியும், வெள்ளையாயும் இறங்கித் தாகமிகும். எந்த மருந்தும் ஆகாரமும் பயனின்றி, உடல் புலர்ந்து பெருக்காமல் மாமிசம் வற்றி வயிறு ஒட்டிக் குச்சிக் காலும் கையுமாய் நடக்கச் சக்தி யற்று ஆயாசமுடன் அயரும். முகம் காமாலை போல் மஞ்சள் பூத்துக் காங்கை வரவர மீறி தாபசுர

மடித்து, தேகம் வெளுத்து, இளைத்து, கண் ஒளியை மறைத்துத் திடீரென்று வறள் காமாலை, வீக்கக் காமாலையாக மாறி சைத்தியமும் கபமும் கண்டு அபாய நிலையை உண்டாக்கும்.

முதல் சிகிச்சை

கணைச்சூடு முற்றி சுரமும் மாந்தமுமாக மாரு மல் கவனிக்கவேண்டும். தாய்ப்பாலை நிறுத்துவதும் மலத்துடன் பூச்சிகளையும்கழித்துச் சூட்டைத் தணிக் கச் செய்யவேண்டும். தாய்ப்பாலில் விளக்கெண் ணெய் விட்டு நன்ருக மத்தித்துக் கொடுக்கவேண் டும். மணத்தக்காளிச் சாறு சொட்டுக் கணக்காகக் காலையில் பசும்பாலில் கொடுக்க வேண்டும். துளசி, கஞ்சாங்கோரை, வல்லாரை, வில்வம், வெள்ளைச் சாரணை இவைகளில் கிடைத்ததைக் கொண்டு உடனே கஷாயமிட்டு வேளைக்கு அரைச்சங்கு வீதம் இரண்டு மூன்று வேளை கொடுக்க வேண்டும்.

மருந்துகள்

நுணா, வில்வக் கொழுந்து, ஓமம் மூன்றையும் கொண்டு வந்து கஷாயமிட்டுக் கொடுக்கவேண்டும். மூன்று வேளை கஷாயத்திலேயே குணம் தெரியும்.

பெரிய குழந்தைகளுக்கு மணத்தக்காளி, மாசிப் பச்சை, நொச்சி, துளசி, அம்மான் பச்சரிசி, விஷ்ணு கிரந்தி, கஞ்சரங்கோரை, தைவேளை, கரிகாலை பொடுதலை, அகத்தி, வல்லாரை, பிரமி, வெள்ளைச் சாரணை, நுணா, வில்வம், ஆடாதோடை, கண்டங் கத்திரி, இம்புரா இவைகளில் அவசரத்திற்குக் கிடைத்தவைகளைக் கொண்டு (யாவும் கொஞ்சம், கொஞ்சம் போதுமானது) கஷாயமிட்டு வேளைக்கு அரை அவுன்சு வீதம் கொடுக்கக் குணமாகும்.

11. மூல நோய்

மூன்றரை வயதுக் குழந்தையுடன் தாயாரும் நேரிலே வந்திருந்தாள். அந்தக் குழந்தைக்கு ஒன்றரை வயதிலே சீதபேதி வந்ததாம். நான்கு மாத வைத்திய சிகிச்சையின் பிறகே பூரண குணமாயிற்று. ஆங்கில வைத்திய முறையிலே ஊசி குத்திஞர்களாம். சீதபேதி நின்றது. குழந்தைக்கு மூலம் வெளிவரத் தொடங்கியது. குழந்தை வெளியிலிருந்து கால் கழுவியானதும் மறுபடியும் உட்புறத்திற்குத் தள்ளிவிட்டுக் கொள்கிறது வழக்கம். இதைப்பற்றி ஆங்கில வைத்தியர்களைக் கேட்டதற்குக் குழந்தைக்குப் போதிய பலமில்லை. மீன் எண்ணெய் கொடுத்து வாருங்கள். நாளடைவிலே சரியாகிவிடும் என்று சொன்ஞர்கள். குழந்தைக்கு இப்போதுள்ள தொந்தரவு குழந்தை உட்கார்ந்தாலும், தும்மிஞலும், இருமிஞலும், அழுதாலும், பலமாகக் கூவிஞலும், சிரித்தாலும், மூலம் வெளியே நழுவிவிடுகிறது. மதுரை பெரிய வைத்தியசாலையிலே குழந்தையைக் காட்டினேன் ஆபரேசன்தான் செய்யவேண்டும் என்ருர்கள். "எனக்கு மிகவும் பயமாக இருக்கிறது. 'தமிழ் நாடு' ஞாயிறு மலரில் உங்கள் கட்டுரைகளைப் படித்துப் பார்த்தேன். உங்கள் விலாசம் தெரிந்துகொண்டேன். கடிதம் எழுதாமலே நேரில் வந்துவிட்டேன். அதற்காக மன்னியுங்கள்" என்று தாயார் கூறிஞள்.

பயப்பட வேண்டாம்!

குழந்தையைப் பரிசோதித்துப் பார்த்தேன். கல்லீரல், மண்ணீரல் ஏதேனும் பருத்தோ வீங்கியோ இருக்கிறதா என்று பார்த்தேன். இல்லை. மலத்திலும் கிருமிகள் இல்லை...ம்...குழந்தைக்கு மூலத்திற்கு ரணசிகிச்சை தேவையில்லை. உள்ளுக்குச் சாப்பிட மருந்தும், வெளிக்கு மருந்தும் போதுமானது. பதினைந்து நாட்களிலே பூரண குணம் கிடைக்கும். பயப்படவேண்டியதே இல்லை என்று தைரியம் கூறிய பிறகுதான் அந்தத் தாயாருக்குக் கொஞ்சம் தெம்பு வந்தது. முகத்திலே மகிழ்ச்சியும் புலப் பட்டது.

மூலத்தினல் வருந்தும் எல்லாக் குழந்தை களுக்கும் இந்த மருந்துகளைத் தயாரித்துக் கொடுங் கள். உடனுக்குடனே குணம் கண்டு வியப்படை வீர்கள்.

உள்ளுக்கு

நாட்டு மருந்துக் கடையிலே வெள்ளைக் குங்கி லியம் என்ற கடைச்சரக்கு ஒரு பலம் வாங்கி வரவும் வெள்ளைக் குங்கிலியம் என்பது ஒருவகைப் பிசின் இதை நன்ருகப் பொடி செய்து பசுவின் நெய் (அரைக்கால் வீசை) யிலிட்டு ஓர் இருப்புச் சட்டியில் புகையக் காய்ச்சினல் குங்குலியம் நெய்யிலே கரைந்துவிடும். வாயகன்ற ஒரு பாத்திரத்திலே சுமார் மூன்றுபடி தண்ணீர் விட்டு, அதில் சூட்டுடன் அந்த நெய்யை விடவும். சிறிது நேரம் கழித்துத் தண்ணீரைக் கையினல் கடைந்து வெண்ணெய் போல நெய் திரண்டுவரும் சமயம் மெதுவாக அத்

தண்ணீரை ஊற்றிவிட்டு புதிய தண்ணீர் விட்டு மறுபடியும் கையினுல் கடையவும், இவ்விதம் நான்கு முறை செய்தால் கெட்டியாகவும் வெண்ணெயே போலும் நெய் மாறிமாறி வந்து கிடைக்கும். இதற்குக் குக்கில் நவநீதம் என்று பெயர். இதைச் சுண்டைக்காய் அளவு உள்ளுக்குக் காலையிலும் (6 மணிக்கு) மாலையிலும் (6 மணிக்கு) கொடுத்து அரை ஆளாக்கு வெள்ளாட்டின் பாலைக் காய்ச்சி நன்ருக ஆற்றி இளம் சூடாகக் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

வெளிப் பிரயோகம்

நெல்லி வற்றலின்தோல், தானிக்காயின்தோல் கடுக்காயின் தோல் இவற்றை நன்ருக இடித்துச் சலித்தெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். படிகாரம் சுட்டுப் பொரித்துப் பொடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இந்த நான்கும் சம பாகமாகக் கூட்டிய பொடியை சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

கத்திரிக்காயைக் குறுக்கில் வட்டமான வில்லைகளாக நறுக்கி ஆவியில் வேகவிட்டு எடுத்து வைத்துக்கொண்டு, ஒரு வில்லையை எடுத்து அதன் ஒரு புறத்தில் மேலே குறிப்பிட்ட சூரணத்தை அரைக் கரண்டியளவு சமமாகத் தூவி நழுவிய குதத்தை உட்புறம் மெதுவாகத் தள்ளிவிட்ட பிறகு ஆசனத் துவாரத்தை மூடியதுபோல மருந்து தூவிய வில்லையை வைத்து, அதன் மேலே கொஞ்சம் பஞ்சையும் வைத்துக் கோவணத்தைக் கட்டிவிட வேண்டும். குதம் நழுவினுலும் நழுவா விட்டாலும் இதை மாற்றி மாற்றி ஒரு நாளைக்கு நான்குதரமாவது கட்டவேண்டும். ஒரு வாரத்திற்கு

கட்டிப்பாருங்கள். குணம் பூரணமாகத் தெரியும் இது அனுபவ முறையாகும்.

பூரணகுணம் தெரிந்துவிட்டதே என்று மருந்துகளை நிறுத்திவிடக்கூடாது. ஒரு மாதம் தொடர்ந்து உள்ளுக்கும் வெளிக்கும் மருந்துகளை உபயோகித்து வரவேண்டும். தாய்மார்கள் குழந்தைக்கு இந்தச் சிகிக்சைகளைச் செய்யும்போது மிகவும் பொறுமையுடன்– நிதானத்துடன்–நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

சரும நோய்களுக்கு

குழந்தைக்கு உள்ளுக்குத் தயாரித்துக் கொடுக்கும் 'குங்கிலிய நவநீதம்' என்ற வெண்ணெய் மருந்து அதிகச் சூட்டினலே உண்டாகும் மூத்திர நோய்களுக்கும் (பயப்படாமல்உள்ளுக்கும்) யாவரும் சாப்பிடலாம். தீப்புண், எரிச்சலுடன் கூடிய பல வித சரும நோய்கள், அக்கி, பித்தவெடி, முதலியவற்றிற்கும் மேல்பூச்சு மருந்தாகப் பூச உடனே குணமாகும்.

இந்தச் சிகிச்சை முறைகளினுல் மதுரையிலிருந்து வந்த குழந்தைக்கு ஒரே வாரத்தில் பூரண குணம் ஏற்பட்டுவிட்டது என்று அந்தத் தாயார் தனது மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்திருக்கிருர்.

12. மஞ்சள் காமாலை

"மஞ்சள் காமாலையை" தீர்த்துவைக்க ஆங்கில முறையிலே பயனுள்ள மருந்து இல்லையென்று பிரபல டாக்டர் கள் கூறிவிட்டார்கள். தமிழ் முறை யிலே அரிய மூலிகைகள் இருக்கின் றன. உடனே குணமாகி ஆரோக் யத்தைத் தருகின்றன.

நம் உடலிலேயே அதி சிக்கலான உறுப்புகளில் ஒன்று ஈரல். பித்த நீர் உற்பத்தி உள்பட பல வேலைகளைச் செய்கிறது அது. இந்தப் பித்த நீர் உற்பத்தியில் கோளாறு கண்டால்தான் காமாலை யாகப் பிரதிபலிக்கிறது. கல்லீரலின் வீக்கத்தினால் பித்தப்பையின் சவ்வு நசுங்கிப் பித்தநீர் உடலில் வியாபித்து உடலின் நுண்உறுப்புக்களை மஞ்சளாகச் செய்து விடுகிறது. முக்கியமாகக் கண்களின் வெள்ளை விழியையும் நகக்கண்களையும் மஞ்சள் நிற மாக்கிவிடும். அடுத்தபடியாகமுகத்தையும், கழுத்தை யும் மஞ்சளாக மாற்றி நாளடைவில் உடல் முழு வதையுமே மஞ்சளாக மாற்றிவிடும்.

இலட்சணங்கள்

சிறு நீரானது இறுகிய ஆரஞ்சு நிரமாக அதாவது தேனைவிடச் சற்று வெளிறின நிற மாகவே இறங்கும். ஆகாரம் செல்லாது. சுரமும்

காணும். குளிர் முறை சுரத்திற்குப் பிறகு காணும் காமாலை நிரம்பவும் சிரமப்படுத்தும்.

கர்ப்ப காலத்தில் தாய்க்குக் காமாலையிருக்க சிசுவுக்கும் தாக்கிப் பிறக்கும். பிறவிக் காமாலை குணமாகாது.

தின்பண்டக் கெடுதலால் வருவது அசீரணக் காமாலை, சுரப்புக் காண்பது ஊது காமாலை, காங்கையால் பசியற்று வறண்டு போவது வறள் காமாலை எனப் பலவகைப்படும்.

தடுப்பு மருந்து

மஞ்சள் காமாலை வராமல் தடுத்துக்கொள்ளும் வகைக்குக் கசாயமே போதுமானது. கீழாநெல்லி சமூலம், மணத்தக்காளி இலை, பொற்றலைக் கரப் பான் இம்மூலிகைகள் வகைக்கு ஒரு கைப்பிடி உரலில் போட்டு இடித்து, மண் சட்டியிலிட்டு அதில் மூன்று ரூபாய் எடை அதிமதுரத்தைப் பொடிசெய்து போட்டு ஒரு படி தண்ணீர் விட்டுக் கால்படியாகச் சுண்டவைத்து வேளைக்கு பெரியவர் கட்கு 2 அவுன்சும்,குழந்தைகட்கு ஒரு சங்கு வீதமும் கொடுத்துவர வேண்டும். விசேடமாகப் பத்திய மில்லை. என்றாலும் ஆகாரம் அளவோடு-சத்தானதா யிருக்க வேண்டும்.

இந்தக் கசாயம் அனுபவ பூர்வமான அரிய முறையாகும். ஊரில் மஞ்சள் காமாலை சக்கைபோடு போடுகிறது என்று பயப்படும்போதுஇந்தக் கசாயம் மூன்றுநாள் மூன்றுவேளை பருக, மஞ்சள் காமாலை வராமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம்.

சிகிச்சை

மஞ்சள் காமாலை வந்துவிட்டது. சரீரத்தில் மஞ்சள் நிறம் தெரிகிறது. என்ன செய்வது? கவலைப்பட வேண்டாம். சங்கம் வேர்ப்பட்டை, கீழாநெல்லி, பொற்றலைக் கரப்பான், மணத்தக்காளி இலை, அதிமதுரம், வகைக்கு மூன்று ரூபாய் எடை, சீரகம் அரைக்கால்பலம், இவைகளை எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு மைபோல அரைத்துக் காலை மாலை, நெல்லிக்காய் பிரமாணம், பசுவின் பால் (நுரைப் பால்) அரை ஆழாக்கில் கலக்கி ஒருவாரம் சாப்பிட வேண்டும். குழந்தைகட்கு மூன்றில் ஒருபங்கு போதும். பத்தியம் பசுவின் பால் கஞ்சி. ஒரு வாரத்தில் பூரண குணமாகிவிடும். பூரண ஓய்வு அவசியம் தேவையாகும்.

மஞ்சள் காமாலையில் மலபந்தம் இருப்பின் முதலில் பேதிக்கு சாப்பிட்டு தேங்கிப்போன கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேற்றப் படவேண்டும்.

எலுமிச்சம்பழ ரசத்தில் சர்க்கரையிட்டுப் பருக லாம்; மிகவும் நல்லது.

13. அம்மை வகைகள்

" மஞ்சள் காமாலை " ஓய்ந்து போய் இப்போது எங்கே பார்த்தாலும் குழந்தைகள் பெரியவர்கள் வரையில் பொன்னுக்கு வீங்கி என்கிற புட்டாலம்மையால் குழந்தைகள் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இது உமிழ் நீர்ச் சுரப்பியில் உண்டாகும் ஒரு தொத்து நோயாகும். இது வருவதற்கு முன்பு குளிர்காய்ச்சல், குமட்டல், ஓக்காளம் உண்டாகும். கை, கால், ஓய்ந்து போகும் ; உணவில் வெறுப்பு உண்டாகும். கன்னத்தின் இருபுறமும் வீக்கம் காணும். உணவு உட்கொள்ள இயலாதபடி சிரமமாக இருக்கும்; ஓயாத தலைவலி இருக்கும்.

இதற்கு மிகவும் சுலபமான மருந்து உள்ளிப் பூண்டுதான் ! பூண்டைத் தண்ணீரிலிட்டுக் கஷாயம் வைத்து அதனால் அடிக்கடி வாய் கொப்பளிக்க வேண்டும். வீங்கிய பாகத்திற்குச் சுடு தண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். சிலர் வேப்பிலை—மஞ்சள் அரைத்துப் பற்றுப் போடுவார்கள். அதனாலும் நல்ல குணம் கிடைக்கும். பூரண குணமாக ஐந்து நாட்களாகும். அது வரை படுக்கையில் பூரண ஓய்விலிருக்க வேண்டும். தொத்து நோயானதால் மற்றக் குழந்தைகளைத் தொடாமலும் முத்தமிட்டுக் கொஞ்சாமலும் இருக்கவேண்டும். பூண்டைவிட இதற்குச் சிறந்த மருந்து கிடையாது.

அம்மை வகைகள்

அதிகச் சூட்டினால் சரீரம் முழுவதும் முத்துக்கள் போன்ற கொப்புளங்கள் காண்பதுதான் அம்மை எனப்படுவதாகும். குழந்தைகளுக்கு மணல் வாரி, கொப்பளிப்பான், நீர்க்குளுவான், பாலம்மை

முதலியவை விசேடமாக வரும். இதில் சின்னம்மை, பெரியம்மைதான் மிகவும் கஷ்டப்படுத்தும். சல தோஷம், கண், மூக்கு, நீர் வடிதல், தும்மல், கண் சிவத்தல், முகம் சீறல் அத்துடன், உடம்பு முழுவதும் வலி, சுரம், முதலியனவும் காணும். பிறகு வாட்டல், வாந்தி, ஆராட்டம் உண்டாகும். மலப் போக்கு. அல்லது மலக்கட்டு இருமல் முதலியனவும் உண்டாகும். பிறகே அம்மை காணும்.

அம்மையை யொட்டித் தொந்தமாகச் சுரமும் மலக்கட்டு வயிற்று உப்புசமும், வயிற்று வலியும், நீர் உருக்கு, சூடு, நாக்கு உளரல், குரல் கம்மியாகுதல், கண் பூ விழுதல், சூணு வயிறு, காப்பு சுவாசம் கூடிய இளைப்பு, உள்ளழல், மறுமுள் பாய்தல், பலவீனம், இளம்பிள்ளை வாதம் முதலியவைகளும் உண்டாகும். அம்மை என்று தெரிந்தது முதல் பிரத்யேக மாகக் கவனிப்பு வேண்டும். சுத்தம் முதன்மை யாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டும். குளிர் காற்றில் லாத நல்ல காற்றோட்டமும் மல, சல ஒழுங்குகளை யும் கவனிக்கவேண்டும். காரமான பண்டம் தள்ளிச் சல ரூபமான பால், கஞ்சி ஆகாரமே கொடுக்க வேண்டும். தேங்காய், மாங்காய், மாவுப்பண்டம், நெல், கொட்டை முத்து ஆவி, எண்ணெய் புண்ணுக்கு வாடை நீக்க வேண்டும். அம்மை பூரிக் காமல் உள்ளே காந்திவிட்டால் குழந்தைகள் மிரண்டுஅழும்; மிகவும் கஷ்டமாகஇருக்கும். இதற்கு இளநீரை மேற்பட்டையைச் சீவி வெந்நீரில் அப் படியே அவித்து எடுத்துக் கண்திறந்து அந்த நீரில் கோரைக்கிழங்கு ஒருவராகனிடை அரைத்துக் கலக்கி, காலைப் பொழுதில் மட்டும் மூன்று நாள் குடிக்கச் செய்யவேண்டும். அந்த நீரில் சீரகம் ஒரு வராகனிடை அரைத்துக் கலக்கிக் கொடுக்கவேண் டும். தாயார் பத்தியமாக இருக்கவேண்டும்.

14. கண் வியாதிகள்

குழந்தையின் அறிவு வளர்ச்சி, முகவெட்டு, சைகைகள், அனைத்தும் அதன் கண்பார்வையையே பொறுத்திருக்கின்றன. பிறந்த குழந்தைக்கும் வெளிச்சம் தெரியும். ஆனால் கண் பார்வைமட்டும் அப்பொழுது பிறந்த பூனைக்குட்டிக்கு எவ்வளவு தெரியுமோ அவ்வளவுதான் தெரியும். மூன்று மாதம் வரைக்கும் குழந்தையின் விழி தானாகப் புரண்டுகொண்டே இருக்கும். சில நாள் சென்ற பின்பே எதையாவது குறிப்பாகப் பார்க்கும் சக்தி அதற்கு ஏற்படுகிறது. சிறு குழந்தையாக இருக்கும்பொழுது இரண்டு மூன்று வாரங்களுக்கு ஒரு முறை கண் பார்வை விருத்தியடையும். பிறகு ஒரு வயதிலிருந்து நான்கு வயது வரையில் சில மாதங்களுக்கு ஒரு முறை பார்வைக்கு வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. ஐந்து வயதிலிருந்து பத்து வயது வரையில் வருடத்திற்கு வருடம்தான் கண் பார்வையில் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

தாயாரின் கடமை

குழந்தை நல்ல கண் பார்வையோடு பிறக்க வேண்டுமென்றால் தாய் கர்ப்பவதியா யிருக்கும் பொழுதே கவனித்து நடந்து கொள்ளவேண்டும்.

"கர்ப்பத்தில் சிசு வாழ்போது
கிருமிகள் சேர்ந்திட்டாலும்
கப்பிய பசியுற்றாலும் கலக்கங்கொள்
திகில் நேர்ந்தாலும்

செப்புமாங் கனிகள் மெத்தத்
தேடியே புசித்திட்டாலும்
ஒப்பறு மகவின் கண்ணில்
வியாதி வந்தணுகுந் தானே"

குழந்தையானது தாயாரின் கர்ப்பத்தில் இருக்கும்பொழுது தாயின்வயிற்றில் பத்தியமற்றஆகாரம் முதலியவைகளால் கிருமிகள் சேர்ந்திட்டாலும், அழுக்குகளினுல் கருக்குழியில் கிருமிகள் தங்கினுலும், தாயார் பசித்த சமயத்தில் உணவு உண்ணுமல் மிகவும் பசித்து வாடினுலும், மனது கலங்கும்படியான திகிலையடைந்தாலும், மாங்காய்களையும், மாங்கனிகளையும் மிதமிஞ்சித் தின்ருலும் பிறக்கும் சிசுக்களுக்குக் கண்களில் பலவித நோய்கள் சம்பவிக்கும். ஆதலால் கர்ப்பிணிகள் கருத்தரித்தது முதல் இவைகளைக் கவனமாகத் தடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

முதல் கவனிப்பு

பிறந்த சிலநாள் வரைக்கும் குழந்தையின் கண்ணுக்கு அதிக வெளிச்சம் ஆகாது. கிரகணத்தின்போது சூரியனை உற்றுப்பார்த்தவர்கள் கண் பார்வையிழந்து போவதைப் பார்த்திருக்கிருேம். குழந்தையை வெளியே வண்டியில் வைத்துத் தள்ளிச் சென்ருல் முகத்துக்கு நேரே வெயில்படாதபடி வண்டியைத் தலைப்பக்கம் மூடிவைக்கவேண்டும். குழந்தையின் கண்களை நாம் கழுவிச் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய அவசியமே இல்லை. அது அழுவதனுலேயே அதன் கண் அலம்பியதுபோலச் சுத்தமாகி விடுகிறது, பீளை சேர்ந்து இமை ஒட்டிக்கொண்டிருந்தால்தான் பஞ்சைக் கொதித்த நீரிலிட்டுப் பிழிந்து கண்களைத் துடைக்கவேண்டும். அதுவும் மிகவும் மெதுவாக ஒத்தி ஒத்தி எடுக்கவேண்டும்.

கண் வியாதிகள்

கண்ணோரச் சவ்வு சிவந்து தடித்து நீர் சுரந்து புண்ணாகிப் பக்கம் அரிப்பெடுத்துக் குத்துவலியுடன் வெளிச்சம் பார்க்கக்கூடாதபடி இமை ஒட்டிக்கொள்வதுதான் அமரம் எனப்படுவதாகும். கண்ணில் ஊசி முனைபோல் பள்ளம் விழுவது 'ஆணிவிழல்' எனப்படுவதாகும். அதிகச் சூட்டினால் பிளை நீர்க் கோர்வையால் வருவதே இமை ஒட்டிக்கொள்ளல், இமை மூடல், இமை வீக்கம் முதலியவைகளாகும். அதிகச் சூட்டினாலும், பலவீனத்தாலும், கண் பட்டையோரம் வெடிக்கும் சிறு கட்டியே 'கிருக் கட்டி' எனப்படுவதாகும். இது அடிக்கடி வரும்.

கண் வலி-கண்ணில் அடிபடுவதாலும், அம்மைச் சுரத்தினாலும் கண் சிவக்கும். இதற்குக் 'கண் சிவத்தல்' என்று பெயர். கண் வலி, சலதோஷம், மாந்தம், மேகச் சூடு முதலியவைகளாலும் கண்களிலிருந்து நீர்வடிந்துகொண்டேயிருக்கும். இமையோரம் வெந்தும் மயிர் உதிர்ந்தும் பார்வை மங்கும். இதற்குப் 'புழுவெட்டு' என்று பெயர். அம்மை, கண்வலி பின்னும் குந்தந் தள்ளுவதே பூவிழலாகும்.

கண் சிவத்தல், உறுத்தல், கூசல், மூடல், விழி முழுதும் பரவல், நீர் வடிதல், தூங்காமல் அழுதல், கண் இடுங்கல், மட்டுப் பார்வை இவைகள் பொது இலட்சணங்களாகும்.

சிகிச்சை

குழந்தைக்குக் 'கண்' நோய்க்கு மிகவும் கவனமாகச் சிகிச்சை செய்யவேண்டும். பொறுமையுடன் நிதானமாகச் செய்யவேண்டும். சுடுசாதம் விளக்

ணெண்ணெய் ஒத்தடமிடுவது குழந்தைக்குச் சுகமாயிருக்கும். கண் வலியைக் குறைக்கும்.

கருவேலங் கொழுந்து, சீரகம் முலைப்பாலில் அரைத்துக்கண்ணில் ஒத்தடமிடுவதும்,விளக்கெண்ணெயும் (சுத்தமான சிற்ருமணக் கெண்ணெய்) தாய்ப்பாலும் கலந்து கண்ணில் போடுவதும் மிகவும் நல்லது. நந்தியாவட்டைப் பூவைக்கொண்டு வந்து கசக்கிக் கண்களுக்கு இரண்டு சொட்டுக்கள் வீதம் சாறுவிடக் கண்களிலுள்ள பிணிகள் யாவும் நீங்கும். தாய்மார்கள், வயது சென்றவர்கள் கண்களிலுள்ள முப்படலமும் தீருவதற்கு ஈரவெங்காயம், நற்சீரகம், ஓரிதழ் தாமரை, இம்மூன்றையும் சமமாக வைத்து நசுக்கி மெல்லிய துணிக்குள் வைத்துக் கண்களில் பிழியவேண்டும். கண்களில் நகம், ஊசி, ஆணியால் காயம் படுவதற்கும், கண்களில் உண்டாகும் இரத்தக் கட்டிற்கும் கருவேலங் கொழுந்தைப் பிள்ளைப்பால் விட்டு இறுகலாக நன்ருக அரைத்துச் சிறிது வெண்ணெய் கூட்டிப் பிசைந்து, வில்லைதட்டி, இரவில் படுக்குமுன் மூடிய கண்களின் மேல் வைத்து மூடித் துணிகொண்டு கட்டிப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆச்சரியப் படும்படியான குணம் உடனே காணலாம். அனைத்தும் அனுபவ முறையாகும் !

முக்கிய கவனிப்பு

குழந்தை அடிக்கடி முகத்தைக் கடுத்துக் கொள்ளுவது, புரியாமல் விழிப்பது, அரைக் கண்ணால் மேலும் கீழும் பார்ப்பது, கையிலுள்ள புத்தகத்தையோ வேறு சாமானையோ ரொம்பவும் அருகி

லாவது அல்லது தூரத்திலாவது வைத்துக் கொண்டு பார்ப்பது, பார்க்கும்பொழுது தலையைச் சாய்த்துக் கொள்வது, வெளிச்சம் தாங்காமல் கண் கூசுவது அல்லது மூடுவது, கண் சிவந்தோ அல்லது நீர் கசிந்து கொண்டோ இருப்பது, கண் சிவந்து இமைகள் தடித்துத் தோன்றுவது, அடிக்கடி தலைவலியால் சிரமப்படுவது, குனிந்து எழுதும்போது தலை கிறுகிறுத்து வயிற்றைக் குமட்டி வாந்தி எடுக்க முயல்வது, விளையாட்டுக்களில் மிகவும் பின்னணியில் இருப்பது முதலியவைகள் குழந்தைக்கு நல்ல கண்களில்லை என்பதைத் தெரிவிப்பதாகும். மூன்று வருடத்திற்கு ஒரு தரம் கண் டாக்டரிடம் குழந்தையின் கண்ணைப் பரிசோதிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். கண் கெட்டபின் டாக்டரைத் தேடி ஓடுவதைவிட முன்பே பத்திரமாக இருப்பது நல்லது.

15. மூளை வியாதிகள்

உலகப் படைப்பின் அமைப்பு விகாரத்தாலும், விழுந்து அடிபடும் அதிர்ச்சியாலும், அதிகச் சூட்டினுலும், பலவீனத்தாலும் அதிக இரத்தப் பாய்ச்சலாலும் இரத்த ஓட்டக்குறைவாலும் நீர் சேருவதாலும் கொதிப்பு தாபிதம் இவைகளாலும் பெற்றோரை ஒட்டிய மேக நீர் சம்பந்தத்தினுலும் குழந்தைக்கு மூளை வியாதி உண்டாகும். இதுசங்கடமும் பயமும் தரக்கூடியது. மூளை வியாதி சில சமயம் கடுமையாகி உடன் கொல்லும். இது விட்டு விட்டு வரும். ஒரு தடவை வந்தபின் நெடுநாளிருக்கும். சில முற்றும் தெளியும். சில அரை குறையாய்த் தெளிந்து உள்ளூர இருந்து ஆபத்தைத் தரும்.

இலட்சணங்கள்

தைரியமான குழந்தை மதிமயங்கி வாடும்; கொஞ்சிவிளையாடும் குழந்தை அஞ்சி அலறி அழும். அதன் விருப்பத்திற்கெல்லாம் வெறுப்புக் காணும். விளையாடும் குழந்தை சேர்ந்தாற்போல் அயர்ந்து தூங்க ஆரம்பிக்கும். பால், உணவு வெறுக்கும்; சில சமயம் மிகப் பசியுடன் உண்ணும்.

பயம்போல திடுக்கிட்டு எழுந்திருத்தல், நித்திரையின்மை, நித்திரையில் பல்லைக் கடித்தல், உதடு துடித்தல், முகவாட்டம், கண்கூச்சம், அற்ப மயக்கம், உமட்டல், வாந்தி, குடல் அழற்சி, பல விதப் போக்குடன் வரவர மூளை சத்துக் குறைந்து பலவீனம் மிகுதியாகி மூளையின் தொழில் கெட்டு மற்றுமுள்ள உருப்புகள் கெட்டுப்போகவும் இடமுண்டாகும்.

செழிப்பாய் வளர இடமில்லாமல்போதலும், கடைசியாக வலிப்புக் காணுதலும் மூளை வியாதி என்று தெளிவாய் அறியக்கூடிய பொதுஇலட்சணங் களாகும்.

தலை பெருத்தலும்-நீர் சேர்தலும்

குழந்தையின் தலையில் நீர் தங்கினால் அது உட்காரவும், நிமிரவும் முடியாமல் திணறித் திணறி மூச்சு விட்டுக் கொண்டு அதிக சிரமப்படும். வியாதி முற்றினால் குடல் அழற்சிகண்டு மலம் துர்நாற்றமடையும்; முடிவில் தூக்கங்கெட்டும், நாக்கு வெளுத்தும், அடிக்கடி அங்குமிங்கும் புரண் டும், தலை ஆராட்டம், வலிப்பு, பேத்தல், ஜன்னி உண்டாகி இன்னற்படுத்தும். இதற்குரிய காரணங் களாவன: உள்மூளை கெட்டு நீர் தங்குதல், மாமிசம் அதிகமாகுதல், பிறவியிலேயும், பிறந்த பின்னும் மேக நீர் சம்பந்தப்பட்டும், கெர்ப்பம் ஒட்டியும் வரும்.

குழந்தைக்குப் பால் முதலிய எவ்வகை ஆகாரம் இருந்தபோதிலும் இளைத்தல், கண் பொம்மை விருத்தமாய் உயர்ந்து வெளிவந்திருத்தல், மந்த புத்தி, அற்பவிஷயத்துக்கெல்லாம் அழுதல்,தெளிவு குறைதல், தலை படிப்படியாய்ப் பெருக்கத் தேகம் படிப்படியாய் இளைத்தல் இத்தனையும் காணும்.

மூளை அதிர்ச்சி

குழந்தையின் மூளையில் இரத்தம்தங்கி நிறைவ தால் அதிர்ச்சி காணும். இதனால் தலைப்பாரம் கலக்கம், களைப்பு, மயக்கம், மூர்ச்சை, வாந்திவலி உண்டாகிச் சில சமயம் தெளிந்தும், தெளியாமலும் வலிப்பு உண்டாகும்.

மூளைக்கொதிப்பு

குழந்தையின் இரத்த ஓட்டம் கட்டுப்படுவதாலும், வெயிலில் பல நோய்களின் வேகம் மூளையில் தாக்கக் கொதிப்புக் கண்டு தலைவலி, சுரம், கண் கூச்சம், உச்சிக்குழி துடித்தல், எரிச்சல், வாந்தி, சுறுசுறுப்புக் குறைவு, பலவீனம் உண்டாகும்.

மூளை பலவீனம்

குழந்தைக்கு மூளை பலவீனமடைவது இரத்தச் சத்துக் குறைவதனாலேயே ஆகும். பல,வியாதிகளின் கடைசியிலுமுண்டாகும். மூளை பலவீனமடைந்தால் வயிற்ருேட்டம், சீதபேதி, அற்பகாங்கை, சோர்வு, ஓய்ச்சல், சங்கடம் முதலியன உண்டாகிக் குழந்தை மிகவும் சிரமப்படும். குழந்தைக்குப் போதுமான இரத்தம் மூளைக்குச் செல்லாமல் மூளை பலவீனம் அடையச் சர்வாங்கமும் இளைத்து வாடும்.

சிகிச்சை

குழந்தைக்குத் தலையில் நீர் சேர்தலால் வரும் ஆராட்டங்கட்கு முதலில் இலகுவான முறையில் பேதிக்குக் கொடுத்து குடலிலிருக்கிற பித்த நீர், துர்நீர், மலக்கெடுதிகளை அகற்றவேண்டும். அவரவர்கள் வழக்கமாகப் பேதிக்குக் கொடுப்பதையே கொடுக்கலாம். தாமரைப் புட்பம் நான்கு வகையில், வெண் தாமரைப்பூ கொண்டுவந்து, ஒரு பூவிற்குக் கால்படி சுத்தநீர்விட்டு அரைக்கால்படியாகக்காய்ச்சி காலை, மாலை, இரவு வேளைக்கு ஒரு அவுன்சு வீதம் குழந்தைக்கு கொடுக்கவேண்டும். (தாமரைப் பூவின் காம்பை நீக்கிவிடவேண்டும்.) இந்தக் கஷாயத்தில் சிறிது கற்கண்டு கூட்டிக்கொள்ளலாம். குழந்தையின்மூளைவியாதிகள் எல்லாவற்றையும் இந்தவெண் தாமரைப் பூவினலேயே குணப்படுத்தி விடலாம். குழந்தையின் மூளை வியாதிகள் ஆச்சரியப்படும்படி குணமாகும். மூளை பலப்படும். குழந்தையின் புத்தி சூட்சமமாகும். சரீரம் மினு மினுப்பாகும். வெண்

தாமரைப்பூதான் மூளையில் அதிகமாய் வேலை செய்யக்கூடியது. வெண் தாமரைப்பூதானு என்று பார்த்து வாங்கிக் கஷாயமிடவேண்டும்.

ஆங்கில வைத்திய முறையில்

ஆங்கில வைத்திய முறையிலே மூளை வியாதிகட்கு வலிப்புக் கண்ட குழந்தைகளுக்கு சுரத்தைக் குறைக்க அசுபைரின், பெனுசிடின், பீனக்கால், மீயூரசி முதலானவைகளையும், மலம் தள்ள, காமில், இந்துப்பூ முதலானவைகளையும், நீரைப் பிரிக்க ஸ்பிரிட்ச், ஈதர், நைட்ரசு என்னும் மருந்துகளையும், இதயத்தைப் பலப்படுத்த டிங்சர் டிசிடலிஸ், எக்ஸ்டிராக்ட் காக்டி, சிடிகெனன், முதலான மருந்துகளையும் சுவாசக்குழாயில் ஏற்படும் கபத்தைக் குறைக்கவும்,கரைக்கவும், வெளிப்படுத்தவும் வேண்டி அமோனியா, கார்ப்வேகர், அமோனியா அசிடஸ், சிபிரிட்ஸ், வைனகாலிக், கிரியசோட், கிரிய சோட்டால் முதலிய மருந்துகளையும் கொடுத்து வருகின்றனர்.

வெண்தாமரைப்பூ

ஆங்கில வைத்திய முறையிலே மேலே விவரிக்கப்பட்ட மருந்துகளாகட்டும், மற்றும் ஊசி மூலம் செலுத்தப்படும் எந்த மருந்தாகட்டும் வெண் தாமரைப் பூவினுல் உண்டாகும் பலனைத் தருவதில்லை. ஒரே ஒரு வெண்தாமரைப் பூவின் கஷாயத்தினுல் குழந்தையின் வலிப்பு நோயை உடனே குணப்படுத்தலாம். வலிப்பு நின்ற பிறகும் குழந்தைக்குத் தொடர்ந்து கஷாயத்தைக் கொடுத்துவர என்றுமே எவ்வித நோயுமே வராது.

தாய்மார்களும் வெண்தாமரைப்பூ கஷாயம் வைத்து அதிகாலையில் தாமும் பருகி, தமது குழந்தைகட்கும் கொடுத்துவர மூளை பலப்படுவதும் அறிவு விசாலமடைவதும், மேனி மினுமினுப்பாவதும் அனுபவ உண்மைகளாகும்.

16. சரும வியாதிகள்

அக்கி

குழந்தையின் உடலில் தனித்தனியாயும், சேர்ந்தும் காணும் சிவந்த கொப்பளங்களில் சிறியதாக இருப்பதை எரிகரப்பானென்றும், பெரியதாயிருப்பதை யானை அக்கி யென்றும் சொல்வார்கள். அதிகச் சூட்டினுலும், அசுத்தம், போஷணைக் குறைவால் இரத்தங் கெடுதல், காயம் படுதல், தொப்புள் கொடியறுதல் முதலியவைகளின்இரணத்தாலும் இது வரும்.

அக்கி இடம்விட்டு வேறுஇடம் பரவக்கூடியது. முதலிலேயே கவனிக்காவிடில் மிகவும் தொந்தரவுடன் பரவிப் பார்க்கப் பயங்கரமாக இருக்கும். மேல் தோலில் காண்பதைவிட, தோலின் அடிச்சவ்வில் காண்பதே அதிகத் துன்பந்தரும். சில இலகுவில் உதிரும்; சில ஊசி குத்த இடமில்லாமல் கொப்புளங்கள் நெருக்கமாய்ச் சீழ்கோர்த்து இரணமாகி இசிவுகண்டு மூளைக்கும் சுவாசக் குழல்களுக்கும் அதிர்ச்சி வேகம் தாக்கிச் சன்னி வலிப்புக் காணும். வலிப்புக்கண்ட குழந்தைக்கு வெண்தாமரைப்பூ கஷாயமே மருந்தாகும். இது பற்றி ‘மூளை வியாதிகள்’ என்ற கட்டுரையிலே விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

அக்கி முகத்திலும், தோள், முன் வயிறு, மார்பு விலாப்பக்கங்களிலும் காணும். ஒரு குழந்தையிடமிருந்து மற்ற குழந்தைகளுக்குத் தொத்திக் கொள்ளும்.

இலட்சணங்கள்

குழந்தைக்கு முதலில் தோல் சிவத்தல், சுற்றுப் பக்கம் தடித்தல், கொப்பளித்தல், அரிப்பு, எரிச்சல், அதிவேகமாகப் பரவுதல், அற்ப காங்கையின் பின் குளிர்சுரம் அடித்தல், சீழ்கோத்து இரணமாகிக் குறைதல், உச்சியிலும் முகத்திலும் வீக்கம் அதிகமாகி கண் மூடியிருத்தல், முகம் உப்பி, பள பளத்தல், வறட்சியுடன் மந்தப் பசி, உமட்டல், வாந்தி, வயிற்ருேட்டம் காணுதல் முதலியவைகள் பொது இலட்சணங்களாகும். குழந்தை நிரம்பப் பலவீனத்தால் தள்ளாடும். நித்திரையின்றித் துன்பப்படும். மயங்கி மயங்கி அழும். இது வியாதி முற்றின இலட்சணமாகும்.

சிகிச்சை

அக்கியால் அவதிப்படும் குழந்தைக்கு முதலில் நல்ல காற்றும், சுத்தமும் வேண்டும். குழந்தையைப் பலவீனத்தால் சோர்ந்து விடாதபடி பால், கஞ்சி ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். குழந்தை மல பந்தத்தால் சிரமப்பட்டால் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்து மலத்தைக் கழிக்க வேண்டும். இதனுல் உடற்சூடு குறையும். பாட்டிமார்கள் பசலையையும் பசு வெண்ணையையும் அரைத்து மேலே தடவுவார்கள். சிலர் பன்றி நெய் தடவுவார்கள். பொதுவாக, பப்பாளி ரசம் பசுவின்பாலில் கலந்து உடல் முழுவதும் நன்ருகத் தடவுவதுதான் உடனே குணம் தருகிறது. வெண்தாமரைப்பூ கஷாயம் விடாமல் அதிகாலையில் ஒரு அவுன்சு வீதம் கொடுத்துவரக் குழந்தையின் சூடுதணியும். மேனி பளபளப்பாகும்.

எண்ணெய்ச் சொருகல்

குழந்தையின் உடலில் அதிக உஷ்ணமும், குடலில் காங்கையும், மந்தமும் சேர்ந்த சமயத்திலே தாயார் அவற்றை நீக்கி ஆமணக்கெண்ணெய் பேதிக்குக் கொடுப்பாள். குழந்தைக்குச் சில சமயம் சரியாகப் பேதியாகாமல் வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், குடல் கொதிப்பு, ஓக்காளம், வாந்தி, மயக்கம், தாகம், கண் சொருகுதல் முதலியவை காணும். மாந்தத்திற்குள்ள குறிகள் யாவும் காணும். தாய்மார்கள் பயப்படக்கூடாது.

சிகிச்சை

குழந்தைக்கு முதலில் சுடுதண்ணீர் ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். முருங்கை ஆர்க்கு, சுக்கு, மிளகு கஷாயம் வைத்து அரை அவுன்சு கொடுக்க உடனே குணமாகும். முரட்டு சிகிச்சையே செய்யக்கூடாது. கஷாயம் கொடுப்பதற்கு முன் ஒரு தடவையாவது ஆசன வழியாக மலம் எடுப்பது நல்லது.

நித்திரைத் திகில்

தாயாரின் பக்கத்தில் நன்ருகப் படுத்துத்தூங்குகின்ற குழந்தை கனவில் பயப்படத்தக்க ஏதோ உருவைக் கண்டாற்போலவெருண்டும், திடீரென்று எழுந்து கூச்சலிட்டு, வீரிட்டுக்கத்தித் திகிலடைவதும், சில நிமிடங்களில் தன் நினைவுவரத் தாயாரைக் கட்டிக்கொண்டு படுத்துறங்குவதும் ஓர் வியாதியே யாகும்.

இவ்வியாதி பார்வைக்கு மாத்திரம் சற்றுப் பயமாக விருந்தாலும் அபாயமற்றதாகும். பெற்ருேர்களுக்கு அது கவலைதரக் கூடியது. குழந்தை எதையோ கண்டு பயப்பட்டுவிட்டது என்று மந்திரிக்கவும்,

முடிகயிறு கட்டுதல், தாயத்துக் கட்டுதல் முதலிய வற்றையும் சில தாய்மார்கள் செய்வார்கள்.

'நித்திரைத் திகில்' என்பது ஒரு வியாதி யென்ருல் ஆச்சரியமாகத் தானிருக்கும். ஒரு குடும் பத்தில் பிறந்த எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமோ அல்லது அவைகளில் ஒன்றிரண்டுக்கோ வரலாம். பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தை இந்த வியாதியுள்ள குழந்தையுடன் படுத்துத் தூங்குமேயானுல் நித்தி ரைத் திகில் என்னும் வியாதியால் பீடிக்கப்படலாம். சில குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொருநாளும் இரவில் இவ்வியாதி கண்டு கூச்சலிடும். சில குழந்தை களுக்கு ஒன்று இரண்டு தடவை கண்டு பிறகு காணுது. ஆயினும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவைக்கு மேல் வராது. இப்படி அழும் குழந்தைகள் சில சமயம் என்ன சமாதானப்படுத்தியும் விடாமல் தேம்பித்தேம்பி அழுதுகொண்டேயிருக்கும். தன்னை மறந்து சிறுநீர் விட்டுவிடும்.

காரணம்

குழந்தையின் வயிற்றுக் கோளாறு, அசீரணம் மூளைக் கொதிப்பு, நரம்பு பலவீனம், பல் முளைக்கும் அதிர்ச்சி முதலியவைகளே காரணமாகும்.

சிகிச்சை

தாயார் குழந்தையை அதட்டி அடிக்காமல் அணைத்துச் சமாதானம் செய்யவேண்டும். குழந் தையைத் தனியாக இருட்டறையில் படுக்கவிடக் கூடாது. பல் முளைக்கும் அதிர்ச்சியையும், குடலில் பூச்சியையும் கவனிக்க வேண்டும். அசீரண மலக் கட்டு தீர இலகுவான பேதிக்கு (ஆமணக்கெண் ணெய்) கொடுக்கவேண்டும். சீரணிக்கத்தக்க உணவே கொடுத்துவர வேண்டும்.

17. குடற் கோளாறுகள்

குழந்தைக்கு அசீரணத்தால் மலச்சிக்கலும், மலப்போக்கும், வயிற்றுவலி, பிறட்டலும் இரைச்சலும் கொதிப்பால் அழற்சியும் காணும். குடல் சுருளல், தடித்தல், பழுத்தல், புரளல் முதலியவைகளும் காண்பதுண்டு.

குழந்தை கண்ட பொருள்களைத் தின்பதாலும், பேதிக்குக் கொடாமல் மலம் தங்கி விடுவதாலும் அதன் குடலில் பூச்சிகள் உற்பத்தியாகின்றன. கீரிப்பூச்சி சிறிதாயும் நூற்றுக்கணக்காயும் தெரிந்தும் தெரியாமலும் விழும். நாகப்பூச்சி: இது சிறுகுடலில் மேல் பாகத்தில் ஒன்றும், அநேகமும், பெருங்குடலில் மேல்பாகத்தில் ஒன்றும், அநேகமும், உயிரோடிருந்து பெருங்குடலிலிறங்கி, மலத்துடன் வெளிப்படும்.

லட்சணங்கள்

குழந்தையின் குடலில் பூச்சி இருக்கிறது என்பதை எப்படித் தாயார் தெரிந்துகொள்வது? குழந்தைக்கு வயிற்றுவலி, பசி மந்தம், பொருமல், வாந்தி, வயிறு சங்கடமும், மலப்போக்கும், அற்பமான வலிப்பு, தூக்கத்தில் பல்கடித்தல், பால் குடியாமை முதலியன காணும். சில சமயம் அதிகம் தீனி தின்னல், தூங்காமை, தூக்கத்தில் அதிகம் உளறல் சதா அழுதல், மூக்கரிப்பால் மூக்கைச் சுரண்டுதல், கண் சுற்றி வட்டமிடுதல், வாய் நாற்றம், முதலிய அறிகுறிகளால் வயிற்றில் பூச்சித்தொல்லையால்

குழந்தை சிரமப்படுகிறது என்பதைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

குழந்தைக்குப் பூச்சி மருந்து கொடாவிடில் உடம்பு வாடி இளைத்து, முகம்வெளுத்து, வயிறு தள்ளி, குச்சிக்கால், குச்சிக்கையோடு விகாரரூப முண்டாகி எந்த நல்போஷணைக்கும் பெருக்காமலே உடம்பு உருகி இளைத்துக்கொண்டே வரும்.

குழந்தையின் வயிற்றில்பூச்சி இருக்கிறதென்று தெரிந்ததும் வீட்டிலிருக்கும் வயதான பாட்டி முருங்கையிலை வாட்டின சாற்றில் உப்புக்கல் கரைத்துக்கொடுப்பாள். சிலர் பூச்சிப் பப்பர்மெண் டும், விளக்கெண்ணெயும் கொடுத்துப் பூச்சியைக் கழிப்பார்கள். மாதுளை வேரின் தோலைக் கஷாயமிட்டு ஒரு சங்கு வீதம், மூன்றுதரம் கொடுத்து அதற்குப் பிறகு சுத்தமான சிற்றாமணக்கெண்ணெய் அரைச் சங்கு கொடுக்க வயிற்றிலுள்ள சகல பூச்சிகளும் விழுந்துவிடும்.

பப்பாளிப்பால் கொடுத்துச் சிற்றாமணக்கெண் ணெயும் கொடுக்கலாம். சுகமாகப் பூச்சிகள் யாவும் வெளியாகிவிடும்.

பிரளிவாயு

குழந்தைக்குக் குடலில் அசீரண வாயு நாள்பட சிறிது சிறிதாகத் தங்கி வயிறுப்பும். மலச்சிக்கல் வயிற்று வலியுடன் சங்கடப்படுத்தும். பால், உணவு செல்லாமல் உடல் இளைக்கும். இடது பக்கம் வாயு தங்கிக் கட்டியாகப் புடைத்துக் காட்டும். கடுமை யான பேதி மருந்து கொடுத்தாலும் மலங்கழியாது. இதில் நீர்ப் பிரளி வாயு இடது அடி விலா வெளிப் பக்கம் கட்டியாகச் சேர்ந்து பழுத்து உடையும்.

போக்குப் பிரளி: இது உப்பி உப்பி வயிறு கழியும். முற்றின பிரளி வாயுவில் மாந்த இலட்சணங்கள் எல்லாம காணும். பிரளி வாயு என்ன செய்யும் என்று அலட்சியமாக இருக்கவே கூடாது.

பிரளிக் கணை வாயு

குழந்தைக்குக் கட்டியெனச் சந்தேகிக்கக் கூடிய தாய் நாளடைவில் வாயு சேர்ந்து, வயிறு பொருமிக் கல்போல கனத்தும், எரிகணைபோல காங்கையுடன் சுரமடித்தும் உருக்குகணைபோல உருகி இளைத்துக் கன்னம் வெளுத்தும், பசியின்மை, பால், உணவு வெறுப்புற்றும், சில சமயம் மலச்சிக்கல், மலப் போக்கு, தாகமுடன் நித்திரையற்றுச் சோர்ந்திருப்பதுமாகும்.

சிகிச்சை

குழந்தைக்குப் பிரளிவாயு, பிரளிக்கணை வாயு என்று தெரிந்தவுடனேயே வேளைப்பூ, கஞ்சாங் கோரை, ஓமம், நாய்வேளை கஷாயமிட்டு மூன்று நாள், நாள்தோறும் மூன்று வேளை கொடுக்கவும்.

வேப்பார்க்கு, தும்பைப்பூ தாய்ப்பாலில் மூன்று வேளை கொடுக்கலாம். காங்கைக்கு விஷ்ணுகிராந்தி ஆணுக்கு இலை, தும்பைப்பூ, சித்தரத்தையும் சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து காலை, மாலை இரண்டு வேளை கொடுக்கவும், உடனே குணமாகும்.

சோகை

குழந்தைக்கு இரத்தக் குறைவால் தேகம் வெளுத்து இளைத்துப்போவதே சோகையாகும். சுரம், வயிற்றுப்போக்கு முதலிய பல வியாதியாலும்

சோகையெனச் சொல்லப்படும். குழந்தைக்கு மந்தப் பசியும் ஓய்ச்சலும் அதிகமிருக்கும்.

பாண்டு

குழந்தைக்குச் சோகையை யொட்டி மிக வெளுப்பு, இளைப்புடன் உடம்பில் சுரப்புக்காணும். குழந்தையுடன் உடம்பும் கண்ணின் உள்ளிமைகளும் இரத்தமற்று மிகவும் வெளிறிப் பலக்குறைவாக இருக்கும்.

சிகிச்சை

அன்னபேதி என்று மருந்துக் கடையிலே கேட்டால் இரண்டு வகைச் சரக்குகளைக் காட்டுவார்கள். எது வேண்டும் என்று கேட்பார்கள். ஒளியுள்ள பச்சை நிறமுள்ளதாய்ப் பளிங்குக்கல் போன்றதாக இருக்கும் அன்னபேதியையே வாங்க வேண்டும். சந்தேகமேற்பட்டால் மருத்துவரிடம் தெரிந்துகொள்வது நல்லது. அதை நன்ருகப் பொடிசெய்து வேளைக்கு ஒரு சிட்டிகைவீதம் அன்னபேதித் தூளும், ஒரு சிட்டிகையில் பாதி கருவப் பட்டைத் தூளும் சுத்தமான தேனில் குழைத்து நாளைக்கு நான்குவேளை வீதம் ஒருமாதம் கொடுத்து வரவேண்டும். ஒருவாரத்திற்குள்ளேயே குழந்தையின் மலம் கருநிறமாகும். உடம்பு வலுவடைகிற வரையில் இம்மருந்தைக் கொடுத்துவரலாம். வாரந்தோறும் சிற்ருமணக்கெண்ணெய் பேதிக்கும் கொடுக்கவேண்டும்.

'அன்னபேதி செந்தூரம்' தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு கொடுக்கலாம். நம்பகமான வைத்தியரிடமிருந்து வாங்கிக்கொடுக்கலாம். குழந்தை உடம்பு தேறிச் சோகை-பாண்டு நீங்கிப் பலமும் மேனி மினுமினுப்பும் பெற்று விளங்கும்.

18. கோடைக்கட்டி—இளம்பிள்ளை வாதம்

இன்று அநேக தாய்மார்களுடைய பிரச்சினை 'கோடைக்கட்டி'க்கு என்ன செய்வது? கோடைக் கட்டி உடைய என்ன மருந்து போடுவது? அது வராமல் தடுப்பது எப்படி? என்பதேயாகும். "குழந்தைக்கு உடம்பெல்லாம் வேனல்கட்டி, முதுகிலே, கையிலே, காலிலே பெரியதாயிருக்கிறது. குழந்தை தவியாய்த் தவிக்கிறது. சந்தனம் பூசிப் பார்த்தாகிவிட்டது, இனிமேல் என்ன செய்வது?" என்று கேட்டு நாகப்பட்டினத்திலிருந்து ஒரு தாயார் கடிதம் எழுதி இருக்கிறார்.

சிகிச்சை

குழந்தையின் உடம்பிலுள்ள சூட்டை முதலில் போக்க பேதிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். சுத்தமான விளக்கெண்ணெய் ஒரு அவுன்சு கொடுத்தால் சுகமாக வெளிக்குப்போகும். சூடு தணியும். கோடைக் கட்டிகளின் வேகம் குறையும். நாட்டு மருந்துக் கடையிலே "பிரும்மதண்டி விரை" என்று கேட்டால் கொடுப்பார்கள். ஒரு பலம் வாங்கி வந்து அதை விழுதாக அரைத்துச் சந்தனம்போல் குழைத்துக் கட்டிகளின் மேலே புளி இலைக் கனத்துக்கு அதிகமில்லாதபடி பூசிவிடுக. இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்கு ஒருதரம் இதையே மாற்றிமாற்றிக் கட்டிமேலே பூசக் கட்டி உருண்டு கூடிவந்து உடைந்து போய்விடும். சிரமமே இராது.

சருமத்தைப் பாதுகாக்க

வேனல்கட்டி, வேர்க்குரு வராமல் சரீரத்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள சருமத்தைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சோப் உபயோகிக்க வேண்டாம். நம் தோலில் ஒருவித எண்ணெய்ப் பசை (மெழுகு) கசிந்துகொண்டிருக்கிறது. இந்த மெழுகு சோப்பினுல் கரைக்கப்பட்டு விடுகிறது. தோலே வறட்சியடையச் செய்கிறது. தேய்த்துக் குளிப்பதற்குச் சுகந்தப் பொடி வீட்டிலேயே தயார் செய்து உபயோகிக்க வேண்டும். செய்வதும் சுலபம்.

வேண்டிய சரக்குகள்

கஸ்தூரி மஞ்சள், பூலாங்கிழங்கு, பச்சிலே, பூஞ் சாந்துப்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, வெட்டிவேர், நன்னரிவேர், சண்பகமொட்டு, விளாமிச்சிவேர், கார்போக அரிசி, மகிழம்பூ மரு, ரோஜா மொட்டு, வெந்தயம், எலுமிச்சம்பழத் தோல் உலர்ந்தது வகைக்கு இரண்டு தோலா நன்ருக வெய்யிலில் காயவைத்து அரைப்படி பாசிப்பயறும் சேர்த்து உரலில் இடித்து வெள்ளேத்துணியில் சலித்து பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இந்தச் சுகந்தப் பொடியைத் தேய்த்துக் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுங்கள். தாய்மார்களும் தேய்த்துக் குளியுங்கள். மூன்று நாளானுலும் சரீரத்தில் கம கமவென வாசனே வீசும். மனதிற்கு உல்லாசமாக இருக்கும். சருமத்தை நன்ருகக் காப்பாற்றிக் கொள்ள இந்தச் சுகந்தப் பொடியைத் தேய்த்துக் குளிப்பதோடு, ஒழுங்காக மலங்கழிய சிற்ருமணக் கெண்ணெய் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

இளம்பிள்ளை வாதம்

குழந்தைக்கு இடுப்புக்குக் கீழே துவண்டு போகும். இதனை அர்த்தாங்க வாதம் என்றும், இளம்பிள்ளைவாதம் என்றும் கூறப்படும. விஷசுரம், வலிப்பு, ஈரல் குலைக்கட்டி, அம்மை, நாள்பட்ட வயிற்றுக் கடுப்பு, விஷமாந்தம் முதலிய நோய்களுக்குப் பின்னும் நரம்பு பலவீனத்தாலும் குழந்தைகளுக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் உண்டாகும். இது கொல்லாமல் சுவாதீனம் தப்பச் செய்து ஒச்சமாக்கும் தன்மையுடையது. மெள்ள மெள்ள வந்து குணமாகும். சில குழந்தைகளுக்குத் திடீரென உண்டாகி நரம்பு தளர்ந்து கால் துவண்டுவிடும்.

இலட்சணங்கள்

குழந்தைக்கு இளம்பிள்ளை வாதம் வந்தவுடன் கால்கள் துவண்டு, சில்லிட்டுப் பஞ்சுபோல் மெதுவாகச் சூம்பிப்போகும். நடக்கவும், நீட்டவும், முடக்கவும் முடியாது. குழந்தையைத் தூக்க நார்போல ஆட்டங்கொள்ளும்; சில சூம்பாமலும் இருக்கும். தள்ளாடித் தள்ளாடி முட்டிக்கால் தட்டி நடக்கும். சில நடக்க முடியாமல் நகரும். சில ஒரு சப்பை மட்டும் நழுவி ஒத்தக் காலால் மாத்திரம் நடக்கும். கால் கடுகடுப்புடன் வலியென்று பாதத்தைக் கீழ் வைக்கக் கூடாதபடி கஷ்டப்படும்.

சிகிச்சை

இளம்பிள்ளை வாதத்தை உடனே கவனித்து சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். காலில் சூடு உணர்ச்சியும் மாமிசச் சத்தும் உள்ளவை உடனே குண

மாகும். சூம்பாமலும் நரம்பு தளராமலும் கவனிக்க வேண்டும்.

குழந்தையின் பலவீனத்தை மாற்றவேண்டும். வெண்தாமரை அல்லது செந்தாமரைப்பூ கஷாயம் காலை, மாலை இரண்டு அவுன்சு குழந்தைக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும்.

அதிகாலையிலே குழந்தையின் இடுப்புக்குக் கீழே மசாஜ் (உடம்பு பிடித்துவிடல்) செய்வதால் சூடு உண்டாகும். இரத்த ஓட்டம் உண்டாகும். ஆங்கில வைத்திய முறையில் இளம்பிள்ளை வாதத்திற்கு ஊசி குத்துகிறார்கள். குழந்தைக்கு உள்ளுக்கு மீன் எண்ணெய் கொடுக்கிறார்கள். இதற்குத் தாமரைப்பூ கஷாயம் நூறு மடங்கு அதிக பலன் தருகிறது என்பது குறிப்பிடத் தக்கதாகும்.

விளக்கெண்ணெய்

குழந்தைகள் விளக்கெண்ணெய் குடிக்கும் விஷயத்தில் அவைகள் படும் பாட்டைச் சொல்லி முடியாது. "அம்மா வயிற்றில் பிறக்கவும் வேண்டாம். இந்த ஆமணக்கு எண்ணெய் குடிக்கவும் வேண்டாம்" என்று ஒரு வசனமும் உண்டு. எண்ணெய் குடிக்க மறுக்கும் குழந்தைகளை கோபமுடன் பலாத்காரமாய் உட்காரவைத்து வாயில் எண்ணெயை ஊற்றுவதும், குழந்தைகள் துப்புவதும், தாய்மார் அடிப்பதும் எங்கும் எப்போதும் பார்க்கலாம்.

குழந்தைகள் விளக்கெண்ணெயை விரும்பிக் குடிக்கவேண்டும். அதற்கு வழி என்ன? விளக்கெண்ணெய் குடிப்பதால் உண்டாகும் அனுகூலங்களும் கிடைக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்குக் கொடுக்கவேண்டிய ஒரு அவுன்சு விளக்கெண்ணெயுடன் ஒரு அவுன்சு பால் விட்டு அடுப்பில் பொங்கும்போது லவங்கப்பட்டை கஷாயம் கொஞ்சம் சேர்த்துவிட்டால் இனிமை பெற்றுவிடும். குழந்தைகள், எனக்கு! எனக்கு! என்று விரும்பிக் குடிக்கும்; நன்றாக பேதியாகும்; சூட்டைத் தணிக்கும்; குழந்தைக்கு சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். பயமின்றி லவங்கப்பட்டை கஷாயம் [சிறிது தண்ணீரில் லவங்கப்பட்டை போட்டுக் காய்ச்சியது] சேர்க்கலாம். விளக்கெண்ணெயின் சகலவிதமான அனுகூலங்களும் கிடைத்துவிடும். தாய்மார்களுக்குக் கஷ்டமில்லை!

19. தோஷ வகைகள்

குழந்தை இளைப்பதேன்? போஷணை (ஊட்டக்) குறைவு, தாயின் கர்ப்பத்தை யொட்டிப் பிறக்கும் சூட்டாலும், சீரணக் கருவிகளில் கட்டி, மாந்தம், அசீரணம், வயிற்றோட்டம் முதலியவற்றாலும், இருமல், கக்குவான் முதலிய கபரோகமும், தோலில் சொரி, சிரங்கு பல கட்டி ரணங்களும், பல தொத்து வியாதிகளின் விளைவாலும், சவலையாலும் குழந்தை இளைத்துப்போகும்.

இலட்சணங்கள்

குழந்தை பிறவியிலேயும் நாளடைவிலும் திடீரெனவும் இளைக்கும். சில இளைத்துத் தேறும். சில தெளியாமல் வயதானாலும் மார்க்கூடும், உடல் மாத்திரமும், கைகால் தனியாயும், அல்லது சர்வாங்கமும் இளைப்பதுண்டு. சில குச்சிக் கைகால், சூல்வயிறோடு வெளுத்து இளைத்து பலமுடன் ஓடியாடித் திரியும். சில நிற உருமாறி, தோல் சுருங்கி, ஊன் வற்றி, உடல் உருகி, மயிர் உதிர்ந்து படுத்த படுக்கையாயிருந்து, சொறி, சிரங்கு வயிற்றோட்டத்துடன் பால் குடிக்கவும் அழவும் சக்தியற்று ஈனத்தொனியுடன் கிடந்து அவதிப்படும்.

சிகிச்சை

தாயார் முதலில் குழந்தையின் சுத்தத்தைக் கவனிக்கவேண்டும். சீரணிக்கத்தக்கதான சத்தான பால் உணவு கொடுக்கவேண்டும். சிற்றாமணக் கெண்ணெய் தினசரி இரவில் பாலுடன் ஒரு கரண்டி விட்டுக்கொடுத்து வரச்சூடு தணியும். மலம்

ஒழுங்காகப்போகும். அன்னபேதி சூரணம் ஒரு வேளையும், தாமரைப் பூ கஷாயம் ஒரு அவுன்சு வீதம் அதிகாலையிலும் கொடுத்துவரக் குழந்தையின் இளைப்பு மாறிப் பலம்பெறும். மூளை சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்யும். சர்வாங்கமும் பலம் பெற்றுக் குழந்தைக்கு நல்ல ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

தோஷம்

குழந்தைக்கு எந்த மருந்தும் வசப்படாமல் வியாதி ரூபமாயிருந்து பீடிப்பதே தோஷமாகும். குழந்தை தோலும் எலும்புமாய் வெளவால்போல வற்றிப் பலவீனம் அதிகப்பட்டு, எடை, நடை குறைந்து, சுருட்டி மடக்கிப் படுத்த படுக்கையிலேயே சுரணையற்றுக் கிடக்கும். பார்வைக்குப் பயந்தந்து பிழைக்காதெனத் தீர்மானித்து மாத, வருடக் கணக்காய் தோஷத்தால் உருவமே மாறித் துணி போல் துவண்டு கிடந்த குழந்தைகள் பிணி நீங்கித் தேறித் தெளிந்து அணியோடு மணியாகிச் சுகமடைவதும் உண்டு.

குழந்தைக்குத் தோஷம் பல வகைகளில் வருவதுண்டு. அவைகளில் சிலவற்றை மட்டும் இங்கு கவனிப்போம். இருள் தோஷம், குளித்தவள் கண்ட தோஷம், அழிந்த தோஷம், பிரசூத தோஷம், தூரப் பெண் தோஷம், தேரை தோஷம், பட்சி தோஷம், ஆண்-பெண் சம்பந்ததோஷம், பைத்திய தோஷம், திருட்டி தோஷம் முதலியனவாகும்.

பாலுண்ணும் குழந்தைகளை ஒருவருமற்ற தனி அறையிலும், பகலில் இருட்டறையிலும், இரவில் தனித்தும், குழந்தையைப் பேயடித்ததுபோல் திகிலடைந்து வீறிட்டுக் கத்தும்படி விட்டிருப்பதால்

உண்டாவதே இருள் தோஷம்; மாதவிலக்கின் பின் முழுகிவந்த பெண் அன்று குழந்தையைக் காண்பதாலும், எடுத்துச் சீராட்டுவதாலும் உண்டாவதே குளித்தவள் கண்ட தோஷம்; அரைகுறையாயிருந்து கெர்ப்பமழிந்தவள் குழந்தையை எடுத்தலால் அழிந்த தோஷம் உண்டாகிறது; பிரசவித்த பெண் சுத்தியாகுமுன்னே குழந்தையை எடுத்தலால் பிரசூததோஷம் உண்டாகிறது; தேரை மேலே விழுதலால் தேரை தோஷம் உண்டாகிறது.

இயற்கை அழகும், ஆபரணம் முதலிய செயற்கை அழகுமுள்ள குழந்தைகளை ஆவலோடு எடுத்தணைத்து முத்தமிடுதலினாலும் "இக்குழந்தை எத்தனையழகு" என்று வியப்புற்று நோக்குதலினாலும் உண்டாவதே திருட்டி தோஷம். இதனைக் கண்ணெறிதல் என்றும் கூறுவார்கள். ஆங்கிலேயர்கள் 'விக்கெட்-ஐ' என்று கூறுகிறார்கள்.

பொது இலட்சணங்கள்

குழந்தைக்குத் தோஷம் தட்டியிருப்பதைக் கண்டுகொள்வது எப்படி என்பது பிரச்சினை! குழந்தைக்குத் தலைக்கனம், சுடுதல், நிலைநிற்காமை, உச்சிக்குழிதல், முகவாட்டம், கழிதல். வீக்கம், கண்ணீர் வடிதல், கண் விழி மாயை, கண் அரிப்பு, ஏப்பை வீக்கம், இமை ஒட்டிக்கொள்ளுதல், மூக்கில் ரத்தம் ஒழுகல், கன்னம் ஒட்டுதல், வாய் நாற்றம், எச்சில் வடிதல், தோள் கைகால் சூம்பிப் போதல், வயிறு உப்புதல், குரல் கம்மல், பழகியவர்களுக்கும் தாய்க்குங்கூட அடையாளம் தெரியாமல் நிற உரு மாறல், தேக வெளுப்பு, பச்சை நரம்பு, சுரப்பு, போட்டபடி கிடத்தல் முதலியவைகளாகும்.

சிகிச்சை

சீர்தோஷங்கள் அனைத்திற்கும் குழந்தையை நன்ருகத் தெரிந்தவர்களைக் கொண்டு மூன்று நாளைக்கு மந்திரிக்க வேண்டும். முடிகயிறு கட்டுவதும் உண்டு. மணத்தக்காளிச்சாறு சொட்டுக்கணக்காய் நுரைப்பாலில் கொடுத்துவர வேண்டும். வெள்ளாட்டுப்பால் கொடுக்க அதிக நன்மையைத் தரும். சுறுசுறுப்பாக ஓடி விளையாட ஆரோக்கியம் உண்டாகும்.

20. பல் வியாதி

முல்லைப் பல், முத்துப் பல் என்று கவிஞர்கள் பற்களைப் பலவாறு வர்ணித்திருக்கின்றனர். அழகிய வரிசையான பற்கள் மட்டும் முகத்திற்கு அழகைக் கொடுக்கவில்லை. ஆரோக்கியமான பற்களே முகத்திற்கு அழகூட்டுகிறது என்று கூறலாம்.

தாயாரும், குழந்தையும் பல்வலியால் நிரம்பவும் வேதனை தாங்கமுடியாமல் அவதிப்படுகிறார்கள்! தாயாருக்குப் பல்வலி வரக்காரணம் தலையிலிருந்து நீர் இறங்கியதனால்! எட்டு வயதுக் குழந்தைக்கு பல்வலி எதனால் என்று ஆராய்ந்ததில் ஐந்து வயது முதலே குழந்தைக்கு ஐஸ்-புரூட் பழக்கம்தான் என்று தெரியவந்தது!

பற்களின் அமைப்பு

பற்கள் தாடை எலும்புக்குள் பதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவைகள் வெளியே தெரியாத அடி பாகத்திற்கு வேர் என்றும், வெளியே தெரியும் அடி பாகத்திற்குச் சிகரம் என்றும் பெயர். இந்த இரண்டு பாகங்களும் சந்திக்கும் இடத்தைக் கழுத்து என்று அழைப்பார்கள். பற்கள் 'டென்டைன்' அல்லது தந்தினி என்னும் ஒரு பொருளால் ஆக்கப்பட்டவை. வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையுடையது. பற்களின் மீது எனமல் என்ற ஒரு வெண்பூச்சு பூசப்பட்டிருக்கிறது. அது மிக உறுதியுடையது என்றாலும் உடையக் கூடிய ஒருவித அமைப்பு. இது பற்கள் தேய்வடையாது இருக்க வேண்டி இயற்கையளித்த ஒரு தற்காப்புச் சாதனம். பற்களின் கழுத்துவரை 'ஈறு' என்றழைக்கப்படும் மென்மையான சதை மூடிக்கொண்டிருக்கிறது. பற்களின் உட்புறத்தில்

ஒரு சிறு குழி இருக்கின்றது. இக்குழிக்கு "பல் குழி" என்று பெயர். இதனுள் ரத்தக் குழல், நரம்புகள் முதலியன இருக்கின்றன.

'பல்குழி' மிகவும் நுண்ணிய உட்புறமாதலால் டென்டைனின் உறுதி குறைந்து எனமல் தேய்ந்து பற்கள் கெட்டுப்போனல், சூடான அல்லது குளிர்ந்த பானங்கள் பற்களின் மீது பட்டால் ஒருவித வேதனையை 'பல் குழி'யிலுள்ள நரம்புகள் அனுபவிக்கின்றன. இதைத்தான் பல் கூசுகிறது என்று சொல்கிறோம்.

பால் பற்கள்

குழந்தைப் பருவத்தில் முளைக்கும் பற்கள் "பால் பற்கள்" எனப்படும். இவை எட்டு அல்லது ஒன்பது வயதானதும் விழுந்து திரும்ப வேறு பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இப் பற்கள் தான் ஆயுள் முழுவதும் நீடித்து நிற்பவை. இவற்றிற்கு நிரந்தரப் பற்கள் என்று பெயர்.

ஞானப் பல்

பால் பற்கள் எண்ணிக்கையில் இருபதாகும். மேல் வரிசையில் பத்து, கீழ் வரிசையில் பத்து. நிரந்தரப் பற்கள் மொத்தம் முப்பத்திரண்டு. கடைவாயில் கடைசியாக முளைக்கும் பல்லிற்கு 'ஞானப்பல்' என்று பெயர். 18 வயதிலிருந்து 25-க்குள் முளைத்து வெளிவருகிறது.

சொத்தைப் பற்கள்

பற்களில் சொத்தை ஏற்படுதல் என்னும் வியாதி புராதனமான வியாதியாகும். இன்று

உலக முழுவதும் பல தேச மக்களிடமும் காணப் படுகிறது.

சொத்தை வியாதி பாதிக்கும் பாகம் எனமல் எனப்படும் மேற்பூச்சு கரைந்துபோனதும் சிறு பள்ளம் பல்லில் ஏற்பட்டு பல்லின் உட்புறத்தில் நுண்ணிய பாகமான பல்பைக் கிருமிகள் தாக்கும் போது அங்குள்ள நரம்புகள் வேதனையில் துடித்துத் தாங்க முடியாத வலியை உண்டாக்குகின்றது. தாடையும் வீங்கி வலி துடிதுடிக்கச் செய்கின்றது.

காரணம்

ஆகாரத்தில் தேவையான சத்துப்பொருள் இல்லாமையும், குழந்தைகள் அதிகமாகத் தித்திப் புப் பண்டங்களைத் தின்பதுமேயாகும். ஐஸ்–புரூட் தின்பதால் பல் மட்டுமின்றி குடல்நோயும் உண்டா கின்றது. பானையில் சிறு துவாரம் உண்டாகிவிட் டால் அந்தப் பானையின் துவாரத்தை எவ்வளவு சிரமப்பட்டு அடைத்தாலும் பலப்படாது. அதே போல ஐஸ்—புரூட் பழக்கம் குடலில் துவாரத்தை உண்டாக்கி பலவீனத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. ஐஸ்—புரூட் விற்பதை அடியோடு நிறுத்த அர சாங்கம் முனைந்தால்தான் குழந்தைகளின் ஆரோக் யம் காப்பாற்றப்படும்.

பயோரியா

கெட்ட பற்கள் (சொத்தைப் பற்கள்) செய்யும் தீமைகள் பல. கெட்ட பற்கள்தான் பல வியாதி களின் மூலஸ்தானம் என வைத்தியர்கள் முடிவு செய்திருக்கிருர்கள்.சொத்தைப் பல்லைப் பிடுங்கிவிட வேண்டும். பற்களை மிகவும் பாதிக்கக்கூடிய வியாதி

களில் 'பயோரியா'வும் ஒன்று. வாயைத் திறந்து பேசினால் துர்நாற்றம் வீசும். பல்லைச் சுற்றியுள்ள ஈறில் வீக்கம் காணும்; அமுக்கினால் சீழ் வரும்.

பற்களை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொண்டால் வியாதிகளினால் பாதிக்கப்படமாட்டோம். குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் நன்றாக உறுதியுடன் இருக்க வேண்டுமானால் குறைந்தது தினப்படி இரண்டு ஆழாக்குப் பாலாவது சாப்பிடத் தரவேண்டும். ஈறுக்கு உறுதியளிக்க வைடமின் 'சி' யுள்ள ஆகாரமான கீரை, பழங்கள், இவைகளையும் அதிகம் புசிக்கக் கொடுக்கவேண்டும்.

சர்க்கரை

சொத்தைப் பற்கள் உண்டாவதற்கு மூல காரணம் சர்க்கரையாதலினால் குழந்தைகளுக்குச் சர்க்கரை, மிட்டாய், சாக்லெட் போன்ற தின்பண்டங்களை அதிகம் கொடுக்கக்கூடாது. காலையிலும், இரவிலும் இரண்டு தடவை பல் தேய்த்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

பல் விளக்க சாம்பல், செங்கல் தூள் முதலியவை உபயோகிக்கக்கூடாது. இவைகளில் உள்ள கற்கள் பல்லின் மேற்பூச்சைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. பிரஷ் அல்லது வேப்பங்குச்சி சிலாக்கியம். வீட்டிலேயே சுலபமாக தயாரிக்கும் சிறந்த பற்பொடி முறையைத் தருகிறேன். செய்து வைத்துக்கொண்டு பல் தேய்த்துவர மிகவும் நல்லது.

குடும்பத்திற்கேற்ற சிறந்த பற்பொடி

பூங்காவி மணி 4 ராத்தல், கடுக்காய்த்தோல் 3 ராத்தல், ஓமம் $2\frac{1}{2}$ ராத்தல், மிளகு $1\frac{1}{2}$ ராத்தல்,

லவங்கம் $1\frac{1}{2}$ ராத்தல், ஏலரிசி ஒரு ராத்தல், லவங் கப்பட்டை $1\frac{1}{2}$ ராத்தல், வறுத்துப் பொடித்த இந் துப்பு $\frac{1}{4}$ ராத்தல், பொறித்துப் பொடித்த வெங்காரம் $\frac{3}{4}$ ராத்தல், சாக்குக்கட்டி 50 ராத்தல் (ரூபாய் நிறை $2\frac{1}{2}$ ராத்தல்) யாவற்றையும் இடித்துப் பொடித்து சீசாவில் பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு சிட்டிகையள வில் உபயோகிக்கவேண்டும்.

பல்வலி போக்கும் பச்சிலை

பல் அசைவு,பல்வலி,எயிறு பாகத்தில் இரத்தம் வடிவது போன்றவற்றிற்கு பல்லைப் பிடுங்கி விடு கிறோம். அதனால் நரம்புக் கோளாறு, கண் பார் வைக் குறைவு முதலியவை உண்டாகின்றன. அனுவசியமாகப் பல்லைப் பிடுங்கவே கூடாது.

பல்வலி,பல் அசைவு,எயிறு பாகத்தில் இரத்தம் வடிவது போன்றவைகட்கு மூக்குத்திச் செடி பச் சிலையாகப் பயன்படுகிறது. அதன் பூக்கள் கார மானவை. அவற்றை வாயிலிட்டு அதக்கினால் நிறைய உமிழ் நீர் ஊறும். பல் வலியும் அதோடு தணியும்; பல் அசைவு நின்று உறுதியாகும்; எயிறு ரத்தம் நிற்கும், தொண்டை நோய்களைக் கண்டிக் கும். வயிற்றுக் கடுப்புக்கு இந்தச் செடியை வேரோடு நீரில் கொதிக்கவைத்து அப்படியே குடிக்க உடனே நிற்கும்.

மூக்குத்திச்செடி நம் நாடெங்கும் தென்படும் ஒரு வருடப் பூண்டு. சமவெளிப் பகுதிகளில் எங் கும் முளைத்திருக்கும். இந்த மூலிகையை இனி யாவது பயன்படுத்தி வருவோமாக.

21. ஈரல் குலைக்கட்டி

'ஈரல் குலைக்கட்டி' என்னும் நோய் நம்நாட்டில் மட்டுமேதான் குழந்தைகளிடம் அதிகமாகக் காணப் படுகிறது. அதிலும் தமிழ் நாட்டில் சென்னை, திருச்சிராப்பள்ளி, மதுரை, கோயம்புத்தூர், தஞ்சா வூர் முதலிய இடங்களிலும், ஆந்திர நாட்டில் சில இடங்களிலும் ஈரல் குலைக்கட்டி அதிகமாகக் குழந்தை களிடம் பரவியுள்ளன. உலகத்திலே இந்தியாவைத் தவிர மற்ற எந்த நாட்டிலும் மூலை முடுக்குகளில் கூட இம்மாதிரியான ஒரு நோய் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

நம் நாட்டிலுள்ள பல வகுப்பினர்களில் இந்த வியாதி, அதிகமாக இந்துக்களுடைய குழந்தைகளுக் குத்தான் வருகிறது. அதிலும் இந்த நோய் சின்னஞ் சிறு பச்சிளம் குழந்தைப் பருவம் முதல் ஐந்து, ஆறு வயது வரையிலுள்ள ஓடி விளையாடும் குழந் தைகளைத்தான் அதிகமாகப் பீடிக்கின்றது. அதிலும் மூன்று வயது வரையில் அபாயகரமான காலமாகும். மூன்று வயது முடிந்து விட்டால் அந்தக் குழந்தை எமனிடமிருந்து மீண்டதென்று கூறிவிடலாம்.

குழந்தையின் வயிற்றில் மேல் வயிறு, அடி வயிறு முதலிய இடங்களில் உற்பத்தியாகிப் பிறகு பரவி 'கட்டி' வளரும். மேல் வயிற்றின் வலது பக்கம் 'லிவர்' என்னும் ஈரலும், இடது பக்கம் 'ஸ்ப்ளின்' என்னும் கல்லீரலும் பெருத்து விலாப்

பக்கங்களிலும் நடுக்குலேயிலும் கனத்துக் காட்டு வதே கட்டியாகும்.

குழந்தைக்கு கட்டி வருவதற்குரிய முக்கிய காரணங்களேப் பார்ப்போம்.

1. குழந்தைகளேக் கண்டபடி குலுக்கிக் கீழே விழச்செய்வதில் வயிற்றிலுள்ள அவயவங்கள் குலுங் கியும் தன் இடம் விட்டுச் சரிந்துங் கெட்டுப் போகுதல்.

2. மித மிஞ்சினதும், கெட்டதும், பக்குவ மில்லாத ஆகாரம் தின்னுதல், நெடுநாள் பேதிக்கு சாப்பிடாதிருக்கிற தாயின் பாலேக் குடித்தல்.

3. குழந்தைகளுக்குக் கண்ட தின்பண்டங் களேயும் கொடுத்துக் கண்ட பால்களேயும் புகட்டி காரசாரமும், பேதிக்கும் கொடாமல் அஜீர்ண வாயு வும் சேரவிடுதல்.

4. குழந்தைகளே மண், சாம்பல் முதலியவை களேத் தின்னவிடுதல்.

5. மந்த வாயு தங்கி இரத்தங்கெட்டு துர்நீர் தங்கல்.

6. தாயின் பரம்பரையையொட்டியும், சவலே யான காரணமாயும் 'கட்டி' விழுவது சகஜமே.

கட்டியின் உருவத்தையும் கவனிப்போம். சில கட்டி ஆரம்பத்திலே சிறியதாயும், கைக்கு அகப் பட்டும் அகப்படாமலும் இருக்கும். சில கட்டி வரவரப் பெரிதாக வளர்ந்து சிறு முடிச்சுகள் போல வும், நொங்கு, மாங்காய், தேங்காய்போல அங்கத் துக்கு மிஞ்சிப் பங்கப்படுத்தும். சில கட்டி தட்டையா யும் உருண்டையாயுமிருக்கும். சில நீளமாயும்

குறுகியும், பலவித ரூபமாகப் பெருத்திருக்கும். தனியாயும் பல கட்டிகளின் கூட்டம் ஒன்று கூடி ஒரு கட்டி ரூபமாயும் தோன்றிக் குறுக்கேயும் நடுவேயும் வேரூன்றி நிற்கும். சில பஞ்சு போல மெதுவாயும், வேறு சில கல்லைப்போலக் கடினமுடையதாயுமிருக்கும். சில உள்ளே நீராடியும் சில நீராடாமல் வாயுமட்டுந் தங்கியுமிருக்கும். பொதுவாக 'கட்டு' சேரக் கட்டி உற்பத்தியாகும் என்று வயது சென்ற பெரியவர்களே கூறுவார்கள்.

குழந்தைகளைப் பட்டமரம் போல அழியும்படிச் செய்யும் 'ஈரல் குலைக்கட்டி' வந்தவுடன் கவனிக்கக் குணமாகும்.

குலைக்கட்டி குழந்தையின் நடுமாரின் கீழ் பள்ளத்தில் குலையை ஒட்டியிருப்பதால் குலைக்கட்டி என்ற பெயர்பெற்றது. இந்தக் குலைக் கட்டியை 'கொலை'க் கட்டியென்றே கூறலாம். குலைக்கட்டியின் இலட்சணத்தையும் கொஞ்சம் கவனிப்போம்.

குழந்தையின் மேல் வயிற்றின் நடுப்பாகப் புடைப்பு, தூக்கி எடுக்கக் கனம்,குழந்தைக்குப் பால் குடிப்பதில் உணவு வெறுப்பு, அதிகக்கோபம், குழந்தைக்குப் பசியே இராமல் வயிறு பொருமலுடன் மந்த ஏப்பம், அஜீர்ண வாயுவினால் திணறல், எந்த பேதி மருந்துக்கும் இளகாத உப்புச மலக்கட்டு, வயிற்றுவலி சகிக்காமல் சீறியழுதல், ஜுரம், கட்டிகரையும் வரை விடாமல் உள்ளிருத்தல், சரீரம் இளைத்தல், வயிறு இளைக்காமல் கைகால் சூம்பி இளைத்தல், காங்கை விடாமல் எரித்து இரத்தத்தை குடித்துத் தேகம் வறண்டு, அசதி சோர்வுடன்

சுருண்டு படுத்தல் முதலியன இலட்சணங்களாகும். சில குழந்தைகள் கட்டி வந்து சுகமானபின் நோயுற்று வாழும். சில குழந்தைகளுக்குப் பல தொந்த வியாதிகள் பீடிக்கும். காமாலை, 'கக்குவான் இருமல்,' எரிகணை காங்கை, சீதரத்தக் கடுப்பு, அற்ப வலிப்பு முதலியவைகளே முக்கியமாகக் குழந்தைகளைப் பீடிக்கும்.

குழந்தைகளை ஆரம்பத்திலேயே கவனித்துப் போஷணையும் தகுந்த சிகிச்சையும் செய்ய வேண்டும். தாய்மார்கள் மிகவும் கருத்துடன் ஆகார விஷயங்களையும், தம் உடல் நலத்தையும், குழந்தையின் போஷணையையும் கவனித்தால் குழந்தைகள் குணமடைந்து வருவதைக்காணலாம். குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படாமலிருக்க ஆகாரத்தில் பழரசங்களைச் சேர்க்க வேண்டும். ஜீவசத்துக்கள் தேவையான அளவு ஆகாரத்தில் சேரும்படி செய்யவேண்டும்.

குழந்தைகளின் கட்டி கரைய முள்ளங்கிச் சாறும் உப்பும் கலந்து மருந்தாகப் பெரியவர்கள் கொடுப்பது வழக்கம். குழந்தைகளின் கட்டி கரைய ஒரு கியாழமுள்ளது. அனுபவமுறையாகும். சிறு தேக்கு, சித்தரத்தை, கிராம்பு, தேசாவரம் வகைக்கு ஒரு பலம். பாவட்டை வேர், உத்தாமணி வேர், விஷ்ணு கிராந்தி, தும்பை, துளசி வகைக்கு பலம் முக்கால்சேர்த்து கியாழம்வைத்து வேளைஒன்றுக்குக் கால் அவுன்சு வீதம் தினசரி மூன்று வேளை கொடுத்துவர வேண்டும். வலிப்பு கண்ட குழந்தைக்கு தாமரைப்பூ கியாழம் கொடுக்க உடனே வலிப்பு நிற்கும். பிறகு கட்டி கியாழம் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பாலில் கோளாறுகள் இருப்பதனாலும் கட்டிநோய் குழந்தைக்கு வருகிறதென்று ஆராய்ச்சி யாளர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஒரு குறிப் பிட்டதாயின் குழந்தைகள் தாய்ப்பாலினால் போஷிக் கப்பட்டு கட்டி வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டு ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மடிந்துபோயின. நான்கு குழந்தை கள் இறந்த பின்பு என் யோசனைப்படி ஐந்தாவது குழந்தையைப் புட்டிப்பாலினால் போஷிக்க அதற்கு இந்த கட்டி நோய் வரவில்லை. தாய் மார்கள் இந்த விஷயத்தைப் பிரத்தியேகமாகக் கவனிக்கவேண்டும். ஒரு தாயின் முதல் குழந்தைக்கு கட்டி ஏற்பட்டால் பிறகு பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப் பாலைக் கொடாமல் செயற்கை முறையால் போஷிக்க வேண்டுவது அவசியமாகும்.

ஒவ்வொரு தாயும் கொடிய வியாதியான 'ஈரல் குலைக்கட்டி'க்கு ஆளாகும் பருவம் தாண்டும் வரை யில் குழந்தையின் உடல் நலத்தில் கண்ணுங் கருத்துமாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

செல்வி பதிப்பகத்தின்

சுவையான நூல்கள்

சுத்தானந்த பாரதியார்

1.	சிலம்புச் செல்வம்	4—0—0
2.	மணிமேகலை அமுதம்	(அச்சில்)

ஜனக குமாரி

1.	குழந்தைக்கு மருந்துகள்	1—8—0

மா. இராசமாணிக்கனுர்

1.	தமிழர் வாழ்வு	1—4—0
2.	தமிழ் இனம்	1—8—0
3.	தமிழ்மொழிச் செல்வம்	1—8—0
4.	திருவள்ளுவர் காலம் யாது ?	1—0—0
5.	தமிழர் திருமணத்தில் தாலி	1—8—0
6.	கம்பன் யார் ?	1—8—0
7.	சைவ சமயம்	2—4—0

பெரி. சிவனடியான்

1.	அவளுக்காக (நாடகம்)	1—8—0

மற்றும்

உங்களுக்கு எந்தப் புத்தகம் தேவையானலும் எங்களுக்கு எழுதுங்கள்! அனுப்புகிறோம்.

SELVI PATHIPPAHAM
PUBLISHERS & BOOK - SELLERS
KARAIKUDI (S. INDIA)