

# BAN-ALTRUMACHD

## AIG AN TIGH



A' PHRIS, AON TASDAN

AN COMUNN GAIDHEALACH

131 SRAID WEST REGENT, GLASCHU

T.89.c.

National Library of Scotland



B000105529\*







# Ban-altrumachd aig an Tigh



Air a Dheasachadh  
le  
Comhairle Clann an Fhraoich  
airson  
Comunn na h-Oigridh



GLASCHU :  
AN COMUNN GAIDHEALACH  
131 Sraid. West Regent

1939

## Ban-altrumachd aig an Tigh

---

Earrann.

- I. Comhairle do'n Mhnaoi-eiridnidh.
- II. An Seomar-eiridnidh.
- III. An Leaba.
- IV. Dleasnais na Mna-eiridnidh.
- V. Riaghlaadh an Aileidh.
- VI. An Teas-mheidh, agus a Cleachdadadh.
- VII. Plosgadh a' Chridhe. Analachadh.
- VIII. Na Buill-chartaiddh.
- IX. Cungaidd-leighis agus a toirt seachad.
- X. Acfhuinnean eile.
- XI. Biadh an Duine Easlain.
- XII. Leigheas Lotan.
- XIII. Galaran Gabhaltach.
- XIV. Curam an Naoidhein.
- XV. Ceangal Stiallan. (Stiom-cheangal.)
- XVI. Curam a' Mhairbh.



## Roimh-Radh

---

Is e a tha againn anns an leabhran so, obair-chompanaich do “Ceud-fhuasgladh do na Daoine Leòinte” a chuireadh an clò o chionn ghoirid—tha an dà obair air an cur a mach airson feum Feachdan Comunn na h-Oigridh.

Mar ann an “Ceud-fhuasgladh,” is e an Lighiche Athall MacDhonnachaidh, 'san Oban, a sgriobh an t-iomradh ann am Beurla airson an leabhair-làimhe so, a chaidh eadar-theangachadh gu Gaidhlig le Comhairle Clann an Fhraoich. Airson nan dealbhan a tha soillseachadh na h-oibre so, tha taing na Comhairle sin aig Comunn Ceud-fhuasgladh Naoimh Aindreis, a chuir dealbhan an cuid leabhrain fhein air Banaltrumachd agus Slainte aig an Tigh fo ar làimh; agus aig Mgr. I. MacLain, o Raibeart MacLehose 's a Chuideachd, Luchd Clò-chlár an Oilthigh, airson a chomhairle is a chuideachaidh ann an ath-thoirt a mach nan dealbhan sin.



# Ban-altrumachd aig an Tigh

---

## EARRANN I.

---

### COMHAIRLE DO'N MHNAOI-EIRIDNIDH.

1 Bithidh a' chuid mhór de bhoirionnaich, uair-eigin d'am beatha, ag gabhail os laimh a bheag no a mhór de għnothuichean a bhuineas do bħanaltrumachd aig an tigh. Ach air chleas luchd-cleachdaidh Ceud-Fħuasgħlaidh, cuimhnicheadh an fheadha inn a bhitheas ri banaltrumachd gun a leantainn mar dhreuchd, nach ion fiugħair a bhi aca na dleasanais as deacaire bhuineas do'n ealdhain a thoirt gu crīch. Cha chōr dhaibh aig ám sam bith, an lāmh a chur ri rud nach 'eil 'nan comas a dheanamh ceart, ach, ri linn na h-éigginn, comhairle Lighiche iarraidh air ball, agus a leantainn.

### A' BHEAN-EIRIDNIDH.

2 'Ga chur am beagan fhacal, is cōir do'n Mhnaoi-eiridnidh a bhi daonnan suilbhirk, beothail 'na giulan, agus ēiseachd a' għiulain so a chombphairteachad, cho fad's is urrainn di, do'n fħulangajche, chionn uair no uair-eigin, ma's fada an tinneas, bithidh esan fo mhi-mħisneach, agus amharus aige nach bi e slān gu brāth tuilleadh. Feumaidh i bhi furachail a thaobh a iarrtasan, pongail mu thrāithean bidh agus cūngaidh, agus beachd a għabħail air an atharrachadħ as lugha 'na chor, a chum is gum faod i għach fiosrachadħ feumail a thoirt do'n Lighiche.

3 Tha e mar fhiachaibh oirre bhi glan 'na pearsa, agus i fhéin ionnlad am an soitheach-failcidh a h-uile là, ma's urrainn di, na lāmhan agus na fiaclan a għlanadħ gu math tric. Is iad nithean simplidh, a għabhas nigħeadħ gu furasda, as fearr airson aodaich. Airsan fūdair agus ingnean dearga dheth, seachnadħ i iad 'san t-seomar-eiridnidh co-dhiubħ, air eagħ gal għalar a sgaoileadħ. Is fearr gun a bhi ro-throm air na h-ingnean le bruis, rud a dh' fħàgas na h-ingnean friegħanach, agus 'nan aobħar-sgaoilidh galair. Cuirear cùl ri seudan, àlleagħi agus an leithdean.

## COMHAIRLE DO'N MHNAOI-EIRIDNIDH.

- 4 O nach 'eil e an comas aon neach frithealadh ann an seòmar-eiridnidh a là is a dh'oidhche gun stad, is i an dòigh as feàrr, na ceithir uairean fichead a roinn eadar triùir. Am fad is nach 'eil i ag obair, is còir do'n Mhnaoi-eiridnidh i fhéin a chumail ann an slàinte gu meud a comais, agus àileadh glan, paitl a mhealtainn. Ged a tha luchdachadh a' chuim le bhi 'g àrach féithean móra tre lùth-chleasachd leis na dòirneagan-neirt ri a dhi-mholadh, mholamaid gu mòr na gluasad an réidhe, nàdurra air a bheileas ag iomradh cho tric an "taobh-duilleag nam ban" anns na paipearan-naidheachd, mar mheadhon troimh am faodar beairt-innleachd a' chuim a chumail an deagh uidheam agus gleus. Caillidh féithean an lùths, agus fasaidh altan rag, nach cuirear ann an làn-ghluasad gu riaghailteach. Ann an t-seagh so is eudar sealltainn air dòigh-giùlain com an duine. Cha b'ann gus o chionn ghoirid ann an eachdraidh a' chinne-daonna a fluair an duine a chor-seasaimh direach; mar sin tha an co-chothrom so furasda chur air mi-rian. An lorg so thig cràdh 'san druim, tuiteamas bogha na coise agus glùinean corrach. Los cruinne cheart cnàimh an droma ruigsinn feumaidh an t-aobrann, a' ghlùn, cnap mór na sléisde, barr na guailne agus toll na cluaise gu léir a bhi direach fo chéile. A thaoblh an cor-seasaimh ceart so ruigsinn, is mór am beud mar a tha muinntir na Gàidhealtachd ag cur cùil ris an deagh chleachdadhbh sin—crathadh an casan 'nan dannsaichean dùthchasach fhéin.
- 5 Chan 'eil sàiltean àrda, uime sin, ri'm moladh, do bhrigh gun cuir iad an co-chothrom air mi-rian, ged a dh'fhaodar an cleachdadhbh car tacain 'san fheasgar : chan 'eil teagamh nach toir iad coltas na's giorra do'n chois, agus na's àirde do'n phearsa. Air an làimh eile tha a' bhròg iosal, aon-chrios — bròg na Mna-eiridnidh, ma's fior — a h-uile buille cho gràineil. Is i a' bhròg iallach le sàil "Cuban," barr-rubair, a' bhrog as freagarrachte uile. Tha Cleachd-aidhean tarruing làn-analach ri'm moladh gu mòr, do bhrigh gum meudaich iad comas gluasaid a' chléibh iochdraich, agus féithean iochdar a' chuim. Tha barrachd aig na féithean so, 's iad air deagh ghleus, ri dheanamh le oibreachadh beairt-innleachd com an duine, na féithean móra, tomadach air casan no air gàirdeanan.
- 6 Is còir do'n Mhnaoi-eiridnidh a bhi earailteach aig gach àm : cha chóir dhi diamhaireas Lighiche no fulangaireachd aithris do neach eile.

## EARRANN II.

## AN SEOMAR-EIRIDNIDH.

- 7 Innsear an so na tha feumail airson seòmair-eiridnidh coimhlionta, ach tuigear, le iomadh mi-ghoireas a bhi 'nar tighean, gur h-ainneamh a ruigear air fior choimhliontachd 'san t-seagh so. Gidheadh, mar as fearr a thuigeas sinn na tha feumail is ann as mò feum a ni sinn de na deisealachdan a tha againn.
- 8 Biadh an scòmar cho mór agus a tha ri fhaotainn, agus mu choinneamh na h-àirde deas, no iar-dheas, ma's comasach sin, o'n a tha ar dachaidhean cho fada mu thuath. Mar sin, bheir a' ghrian sólas do'n fhulangaiche 'san fheasgar an àite bhi cumail a' chadail bhuaidhe moch 's a' mhaduinn. Is e an taobh tuath an taobh as miosa uile. Bu chòir do'n t-seòmar a bhi sàmhach, agus a' chlòsaid agns an t-àite-nighe a bhi làimh ris, no furasda ruigsinn bhuaidhe. Ma tha seòmar beag làimh ris anns am faod neach acfhuinnean-leighis a chumail, 's ann as fearr. Ionnsaich na ceud-fàithean a riaghlas teas is àileadh glan anns an t-seòmar-eiridnidh, mar a tha iad air an cur sios 'na dhéidh so. Tha lampa-spioraid beag, no aon le fainne e loisgeas ceo-guail, ri a mholadh mar ni goireasach.
- 9 Ma tha coltas air an tinneas a bhi gabhaltach no maireannach, is fearr uile dhealbhan, croch-aodaichean, bratan-ùrlair agus anabarr àirneis a thoirt a mach. Is fearr clo-ùillidh mar chòmhach na brat-ùrlair no stràille. Ma tha stuth-dealain (electris) anns an tigh bithidh glanadh an t-seòmair na's phasa agus na's sàbhailte le feum a dheanamh de'n sguabair-dheoghaill dhealanach. Tha fluirean ann an seòmair-eiridnidh ceutach, ach iad a bhi ùr aig gach àm agus air an cur a mach fad uairean na h-oidhche.

## EARRANN III.

## AN LEABA.

- 10 Ma tha duine fada tinn is ann air feobhas na leapa a bhitheas a chofhurtachd an crochadh, cho math rí cofhurtachd an neach a tha a' frithealadh air. Cha ghabh duine eiridneachadh ceart ann an leabaidh dhùlbailte, agus is i as fearr. leaba aon-neach iarainn, laidir — leaba an tigh-eiridinn, mar a theirear rithe am bitheantas. Tha uachdar na leapa so air a dheanamh de theudan-crauidh air an toinneamh gu teann ann an crann-gléidhidh na leapa, agus cho ional 's gum faod a' Bhean-eiridnidh cromadh thairis oirre gu furasda. Le rothan a bhi air na casan gluaisear i gu réidh, balbh air an Ùrlar. Is eudar a bhi faicilleach c'aité an seas an leaba anns an t-seòmar—nach tig gaoth-fhuadain oirre le i bhi eadar an uinneag is an teine; gum bi i anns an t-suidheachadh as fearr airson soluis-latha, lampa no eile, agus a mach bho'n bhalla a chùm is gum faigh neach chuice gu furasda bho thaobh sam bith. Is coir crann-gléidhidh na leapa a chumail saor o dhuslach, a għlanadh agus a liomhadh o àm gu àm, agus na mogulan teudach a sgùradh le bruis chruaidh. Am bitheantas, snaimear còmhdaich so-ghlanadh ris an uachdar theudach, agus is feirr an leaba-iochdrach a leithid de chòmhdaich cuideachd. Ma's leaba airson duine is cnaimh briste aige, cuirear clàran-fiodha tarsuinn air còmhdaich an uachdair.
- 11 Nithean an leaba-iochdrach am bitheantas de ghaoisid, no de cho-measgadh gaoisid is clòimhe. Bithidh so na's phasa laimhseachadh ma tha i 'na dà leth, na aon a tha slàn, agus chan uilear i bhi gu math tiugh. Sgaoilear craicionndionach air fad is leud na leapa-iochdraich : ma tha e dionach air gach taobh is ann as fearr e agus mairidh e na's fhaide. Air muin sin thig an dà bhraithlin, aon chuid a dh' aodach-canaich no lion-aodach. Tha lion-aodach na's ceutaike do'n chraicionn agus na's buaine, ged a dh'fhairiear car fuar i 's a' cheud dol-a-mach. Mar as mò a' bhraith-lin is ann as phasa trusadh fo'n leabaidh-iochdraich. Tha e 'na chleachdadh diarag a chur fo mheadhon colann an fhulangaiche. Nithean so le làn bhraith-lin a dhùblachadh air a leud agus a chur tarsuinn air meadhon na leapa. Ma dh'fhàsas an diarag teth no salach, gabhaidh i tarruing a mach gu furasda air taobh sam bith. Caomhnaidh so a' bhraith-lin iochdrach, agus is feirr am fulangaiche sin gu mór. Na cuir aodach cnodach gu feum mar dhiaraig. Ma tha am fulangaiche ann an cor ro-bhochd, cuirear craicionndionach fo'n diaraig.

- 12 Is e olann a tha anns na plangaidean gu léir. Bithidh braith-lin daonnan eadar a' phlangaid agus craicionn an fhulangaiche, ach a mhàin aig amannan àraidih, far am bi Lònidh no Galar-airnean ann, agus an sin bheirear sanas a chaochlaidh gu pongail do'n Mhnaoi-eiridnidh. Is ainn-eamh a chuirear plangaid fo cholann an fhulangaiche.
- 13 Cluasagan. Ni cluasag chumanta an gnothach, agus còmhdaich oirre. Lionar sac de dh'aodach làdir le iteagan, no ma's Cuing a tha air an fhulangaiche, le cotan. Ma's ann air a laigead a tha am fulangaiche, agus a' sileadh roinn is bidh, cuirear craicionn dionach eadar aodach na cluasaig agus an còmhdaich. Ma tha feum air taic do lag an droma, faodar cluasag bheag a dheanamh le leth nan iteagan a thoirt á cluasaig shlàin, 'gan cur air ais an déidh-laimh. Mar phrop-leapa is i cluasag theann an té as fearr. Is ann de lion-aodach a nithear bratan chluasag, air sgath fionnarachd.
- 14 Faodar cuibhrigean de dh'iteagan lach-Lochlannaich a chleachdadhbh aig an tigh, ach ann an tigh-eiridinn is e a chleachdar, cuibhrig a ghabhas nigheadh gu furasda.
- 15 Chan uilear plangaidean agus llion-aodach na leapa a chumail cuimir, glan aig gach àm, ach air a shon sin tha gach ana-caitheamh r'a dhi-mholadh, agus is iomadh atharrachadh aodaich a ghabhas seachnadhbh le ro-aire a thoirt an àm toirt seachad nan tràth, no carachadh poitean-leapa, 's mar sin sios. Is còir aodach salach a nigheadh air ball : is ann le uisge fuar as fearr a ghlanar spotan. Is i a' Bhean-eiridnidh a tha cunntasach airson an anairst nighte a thig, airson càradh lin-aodaich, blàthachadh chulaidheanoidhche 's mar sin sios. Is eudar craicinn dhionach a ghlanadh gu tric le bruis mhin agus pailteas uisge teth is siabuin. An uair nach 'eil feum orra is fearr an roladh na am pasgadh seachad, rud a ni an sgaineadh.

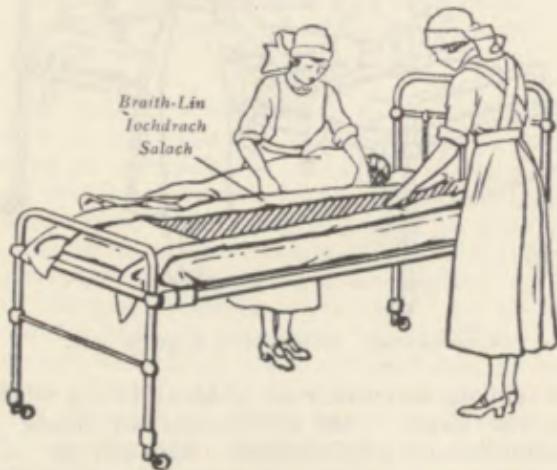
#### CARADH NA LEAPA.

- 16 Is fearr càradh leapa, mar gach ealdhain eile, a dheanamh gu rianail. Far an comasach e, leig leis an fhulangaiche, 's e air a chur-uime gu blàth, seasgar ann am plangaid, suidhe ann an cathair ris an teine fad na h-ùine so. Dùin an uinneag, llon an t-searrag theth a rithist, agus faigh rud anns an cumar an t-anart salach. Is fearr dithis Bhan-frithealaidh a bhi ann, aon air gach taobh de'n leabaidh agus ag obair le chéile mar so :—sillear oir uachdrach na plangaid uachdraich gu casan na leapa leis an làimh as fhaisge air na casan. Glacar am pleat so leis an làimh as fhaisge air ceann na leapa, cuirear an làmh eile foidhe gu h-ealamh, togar a' phlangaid slàn agus cuirear air cathair i ; mar sin togar an dàra plangaid agus mar sin air adhart gus

nach 'eil ach aon phlangaid agus a' bhraith-lin uachdrach ag còmhdaich a' fhlulangaiche. Tarruingear a mach a' bhraith-lin fo'n phlangaid, paisgear a' phlangaid mu'n fhlulangaiche, agus cuirear esan ann an cathair. Caraichidh an dàra té a nis na cluasagan agus an ceann-adhairt, an té eile an diarag agus an craicionn dlonach a bha foipe. A nis fillear agus caraichear a' bhraith-lin iochdrach agus an craicionn dionach fada mar a sheòladh cheana. Tionndaidhean an leaba-lochdrach bho cheann gu ceann, agus gabhar an cothrom so gu bhi suathadh stùir bharr uachdar na leapa, agus na cruaidh-theudan a sgùradh le bruis. Ma tha feum air lion-aodach glan, thoir an aire gum bi e air a bhlàiteachadh roimh-laimh. Airson am barrachd caontachd faodar a' bhraith-lin a bha an uachdar a chur an àite na té a bha foipe, agus braith-lin ghlan a chur air muin sin. Nis, cuir uachdar na leapa agus an craicionn dionach fada, air ais. Ann an cur aodaich-leapa 'na àite a rithist, is e casan na leapa a chairichear an toiseach daonnán. Bitear a' filleadh oisnean na braith-lin lochdraich air chruth "cruin-easbuig." Cuir an craicionn dionach goirid agus an diarag air ais. Los am fulangaiche a chumail saor o "briseadh air leabaidh," is eudar an roaire a thoirt aig gach ám gun sgaoilear an t-aodach lochdrach gu còmhnhard, gun phreasán. Mu'n cuirear an ceann-adhairt agus na cluasagan air ais, faigh gréim air sgirb gach aoin agus gabh orra leis an clòrn gus am bi iad air an deagh chrathadh. Fill a stigh cinn bratan nan cluasagan gu sgoinneil : ann an tigh-eiridiinn is iad cinn dhuinte nan cluasagan is còir a bhi ri dorus an t-seòmair, air sgàth cuimireachd agus co-ionnanachd. Cuir an t-searrag theth 'na h-àite agus am fulangaiche 'na laighe a rithist. Sgaoil a' bhraith-lin agus a' cheud phlangaid agus tarruing a mach a' phlangaid a bha mu'n fhlulangaiche. Fàg ceann na braith-lin fichead òirleach a mach aig ceann na leapa, gus a filleadh air ais thar na cuibhrig : na fill a' bhraith-lin so a stigh aig casan na leapa, ach air ais oirre fhéin, gus a cumail glan, cuimir ; chionn is e so an ceann de'n bhraith-lin a dh'fhaodas a bhi aig ceann na leapa 'nuair a charaichear an leaba a rithist. Nis, cuir na plangaidean eile air an ais, aon an déidh aoin, a' filleadh nan ceann air ais mar a rinneadh ris a' bhraith-lin uachdraich : ach fillear a' phlangaid uachdrach a stigh air chruth "cruin-easbuig" aig casan na leapa, air sgàth cuimireachd. Cuir a' chuibhrig air ais, 'ga filleadh a stigh aig casan na leapa agus aig na h-oisnean, ach an dà thaobh an crochadh gu saor. Fosgail an uinneag, réitich an seòmar agus thoir an t-anart salach air falbh.

17 Ach ma tha am fulangaiche ann an cor cho bochd agus nach urrainn da a leaba fhàgail, bitidh atharrachadh air a' chùis. Tòisichear mar a dh'innseadh mar thà. Ach feumar a'

bhraith-linn iochdrach għlan a rola dh'na fad, gu leth a leoid, agus a cumail faisg air lāimh cōmhla ris an diaraig għlain agus a' chraicionn-dionach għlain. Fuasgħi an t-aodach-leapa gu léir, cùm aon chluasag a mhāin, agus ruisg an leaba mar a dh' innseadh cheana. Tarruing a' chluasag gu oir na leapa, tionndaidh ceann an fħulangaiche an taobh sin, tarruing a ghāirdean uachdrach gu math thar a chléibh, lüb a għluinean agus le dearnan do lamhan dean am fulang-aiche a rola dh' gu socrach 'gad ionnsuidh, gun a bhi 'ga ghortachadħ le barran nam meur. Rolaidh do chompanach, air taobh eile na leapa, an diarag shalach agus an craicionn-dionach salach suas cho dlùth ri druim an fħulangaiche agus is urrain di. Rol suas a' bhraith-lin iochdrach shalach faisg air an fħulangaiche, agus teannaich an craicionn-dionach fada a tha foipe, ma's feumail sin. Cuir a'



Atharrachadħ braigh-lin o thaobh gu taobh.

bhraith-lin iochdrach ûr air an leabaidh air dōigh 's gum bi an rola an āirde agus faisg air an té shalaich, rolte, agus fill na cinn agus an oir a stiġi gu teann. Cuir air a h-ais an diarag agus an craicionn-dlonach goirid, no ma tha iad ri'n atharrachadħ, rol suas iad mar a dh' innseadh cheana. Cha rolar suas ach an uiread sin de'n diaraig a ruigeas taobh eile na leapa: cumar a' chuid as fħaisge dhi aig an taobh as fħaisge, far am fillear a stiġi i. An sin, tionndaidh am fulangaiche air a dhruim thairis air an dà rola ann am meadhom na leapa, agus mar sin air a shlios eile. Thoir as an lion-aodach salach, ceartaich an craicionn-dionach iochdrach, fosgħirola na braith-lin iochdraiċi ûr, na diaraig ûr agus a' chraicinn-dionaich, gam filleadħ a stiġi. Cuir na cluasagan agus an t-aodach-leapa eile mar a dh' innseadh roimhe.

18 Air uairibh, ma's càs fior éiginneach a tha ann—abair, briseadh cnàimh an droma, is i dòigh eile fhathast a chleachdar. Tòisichear mar a dh' innseadh cheana, ach oibricear bho chasan na leapa suas gu a ceann. Fillear a' bhraith-lin iochdrach ùr thar a leoid, 'na rola, cuirear a stigh i aig bun na leapa agus bheirear as a filleadh i a dh' ionnsuidh ceann na leapa. Tha so furasda gu leòir gus an ruig an rola na màsan; an sin feumaidh treas bean-fhrithhealaidh a bhi aig an obair. Cuiridh dithis an làmhan fo na màsan o gach taobh, a' beirsinn air caol an dùirn air a chéile. Cha tog iad am fulangaiche ach a mheud sin



Atharrachadh braigh-lin o bhun gu barr.

's gun teid aig an treas té air a' bhraith-lin a roladh gu ruig ceann na leapa. Ma dh'sheumar an diarag agus an craicionn-dionach atharrachadh, chan ann air an dòigh so a dh' oibricear : gheibhear cothrom air an cur 'nan àite air an dòigh àbhaistich an ám tionndaidh an fhulangaiche air a shlios, gus aire a thoirt air craicionn a dhroma.

## EARRANN IV.

## DLEASNAIS NA MNA-EIRIDNIDH.

- 19 Bi umhail do dh' àitheanta an Lighiche, gun cheist gun amharus, chionn is dòcha gur esan as eòlaiche na thusa. Caomhain neart an fhlulangaiche le bhi 'ga fhrithealadh is 'ga chuideachadh air a h-uile dòigh, a chum is gum faigh e buaidh air a ghalar.  
 Bi glan, sgiobalta, sulchair. Thoir am biadh ceart agus a' chungaидh cheart, aig an ám dhligheach. Thoir an aire gum faigh am fulangaiche a leòir de chadal. Cùm an seòmar sàmhach, dorcha, na cluasagan fionnar agus an leaba seasgair.
- 20 Tha comas toirt fainear aig gach duine—feuch an cuir thu an comas so am meud cho fad 's is urrainn duit, chionn tha móran an crochadh ris. Cha teid aig an Lighiche air a bhi an làthair ach tacan a h-uile là, ach tha thusa ann fad na h-uine. Thoir gach fiosrachadh dhà gu pongail, coimhlionta, chionn is ann mar sin a gheibh esan làn fhios air cor an fhlulangaiche an diugh, agus an leigheas as fearr dha anns na láithean ri teachd. Chan 'eil am mi-òrdugh as lugh a ro-shuarach r'a innseadh. Faodaidh an rud a tha suarach 'nad bheachd-sa a bhi ro-chudthromach am beachd an duine ealanta. Ma tha cairtean anns am bitear a' dealbhadh plosgadh a' chridhe agus teas a' chuim, dean an lionadh le ro-chùram. Tomhais am mùn a rinneadh leis an fhlulangaiche. Gabh geur bheachd air dath agus faileadh a' mhùin, agus co-dhiùbh a tha salchar no fuliann : innis cho tric 's a bha e air a thom : dath is meud, cruas no buigead a' chac, gràinealachd an fhàlidh, an robh ronnan no fuliann, agus mar sin sios. Cùm an smugaid agus leig fhaicinn do'n Lighiche i : ma's sgeith, gléidh e agus gabh beachd cuin a bha an tilgeadh, co-dhiùbh an déidh bidh no as eughmhais. Innis do'n Lighiche ciod uiread cadail 's a fhuair am fulangaiche, ciod am biadh is an deoch a ghabh e agus cia meud. Na dean sgeul air an tinneas air beulaibh an fhlulangaiche, agus na innis dhà beachd an Lighiche air a' chuis. Bruidhinn gu nàdurrach aig gach ám-sàraichear an duine tinn leis an ro-chagarsaich.
- 21 A chùm 's nach leigear seachad ni sam bith is airidh thoirt fainear, is fearr beachd a ghabhail gu riaghailteach air na buill fa leth, mar so :—  
 Na Buill-mhothachaidh :—Uirghioll : breisleach : mealladh-

eanchainn : mealladh-sùla : brosnachadh : cadalachd no cion cadail : cràdh (meud agus àite) : brais : sgiabadh an aodaich-leapa.

Na Buill-eirbheirt :—Luaineachd : neo-mhothachadh : na glùinean gu h-àrd : ciod e an suidheachadh as mò fois.

An Craicionn :—teth, tioram, tais, bog, bànn, ruiteach, glas, briste no brbête.

Na Sùilean :—Fiar-shuileach : clach na sùla air at.

Na Cluasan :—Cràdh : cur a mach.

An Sgamhan :—Tricead an analachaidh : cràdh an ám analachaidh : àinich : gnòsail : casdaich (tricead, faidead, gné) ; smugaid—meud agus gné—tiugh, tana, uaine, geal, fuitteach, copagach.

Na Buill-mheirbhidh :—Cor na teangadh : tiormachd : taisealachd : slugadh air eiginn : cion-meirbhidh : a' ghaoth : losgadh-bràghaid : braim.

## EARRANN V.

## RIAGHLADH AN AILEIDH.

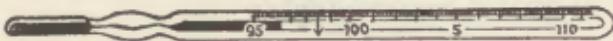
- 22 Is e a tha againn an so, an t-àileadh glan a leigeil a stigh do sheòmar no do thigh agus an t-àileadh truaillidh a leigeil a mach. Mu'm bi tigh freagarrach airson còmhnuidh ann, feumaidh pailteas àileidh ghlain a bhi ann aig gach àm, a là is a dh'oidhche, agus gun a bhi aon chuid ro-bhlàth, no ro-fhuar. Faodar a ràdh gu bheil an t-àileadh, no adhar cumanta nan speur, air a dheanamh suas de cheò áraidh, beothail (Oxygen, 20%), ceb-tannachaidh, marbh (Nitrogen, 79%), agus ceò puinnseanta, Carbon Dioxide ( $\text{CO}_2$ ), a ni, còmhla ri uisge 'na cheò, 1% de'n adhar.
- 23 An ám tarruing analach, gabhar adhar cumanta a steach do'n sgamhan, gu ruig na còsagan as fhaide a mach, far an deanar cruth-atharrachadh air na ceothan sin. Cha bhi duine beo gun Oxygen — cha deanar obair a' chuim as eugmhais. Mar sin, sluigear an ceò so le meog nan dùradan-fala dearga, agus giùlainear e le cuairt na fala a dh'ionnsuidh maothran a' chuim.
- 24 Mar thoradh air caitheamh súghan a' bhidh mheirbhte anns a' chom, agus air obair a' chuim gu lèir, nithear  $\text{CO}_2$  agus uisge. Sluigear iad sin leis an dùradan-fala a tha air a chuid Oxygen a chall, agus giùlainear iad a dh'ionnsuidh an sgamhain, as an teid iad a mach 'nan smùid.
- 25 Tuigear mar sin gur h-e cion-àileidh, no tothlainn, a tha ann an seòmar far am bheil anabarr  $\text{CO}_2$  agus aitidheachd. Oir is cor so a tha 'na aobhar-millidh air slàinte, cha cheadaichear 'san t-seòmar-eiridinn e.
- 26 So, matù, ceud-fàithean riaghlaidh an àileidh :—
1. Is còir do'n àileadh a bhi air a chumail cho glan ann an seòmar-eiridnidh agus a tha e an taobh a muigh.
  2. Is e an teothad as freagarraiche ann an seòmar-eiridnidh, aon tri fishead ceum Fahrenheit ( $60^{\circ}$ ), na ceuman 'gan leughadh air teas-mheidh.
  3. Feumar àileadh an t-seòmair ùrachadh iomadh tarruing gach uair an uaireadair, ach a mhàin gaoth-fhuadain a chumail o'n fhulangache.

- 27 Bithidh duine, 'na laighe, ag iarraidh 1000 troigh ceithir-chearnach de dh'áileadh glan gach uair an uaireadair. Mar sin, is leòir do dh'aon duine 600 troigh c.c., ma dh'atharraichear an t-àileadh gach leth-uair.
- 28 Bithidh an t-àileadh truaillidh a' sior-éirigh, o'n is e as teotha: mar sin, bitear a' fosgladh mullach na h-uinneige gus a leigeil a mach. Tarruingidh teine-guail ann an seòmar an t-àileadh glan a steach an àite an àileidh thieth a tha a' sior-dhol a mach troimh an luidhean. Thig an t-àileadh so a stigh fo'n dorus agus slùighear e troimh na ballachan (gu h-àraidh 'san t-seanna thigh dhubh), no gabhar a stigh e tre innleachd an tuill-gaoithe. Gabhaidh so deanamh, far a bheil uinneag thogalach, le clàr-fiodha mu throigh air leud a sparradh thar a' chuid lochdraich de'n uinneig, agus an uinneag fhéin a dhùnadh air a' chlár. Air an dòigh so leigear barrachd àileidh ghlain a stigh eadar dà leth na h-uinneige.
- 29 Is math is fhiach do'n Mhnaoi-eiridnidh dol a mach air dorus an tighe o ám gu ám agus air ais a rithist do'n t-seòmar. Bheir i mar so fainear àileadh truaillidh anns an t-seòmar. Gun teagamh, cha chuirear an leaba direach eadar an dorus agus an teine, no eadar an uinneag agus an teine, far am fairicheadh e a' ghaoth. Dean cinntach gum bi an t-àileadh a thig a steach air a bhilàthachadh — is e an teine-guail as fearr a ni so—agus gum faigh am fulangais a leòir de sholus-latha, cho math ri solus lampa no eile, ach e a thigheann air a chùl, mar roghainn thar a ghualainn chli.

## EARRANN VI.

## AN TEAS-MHEIDH, AGUS A CLEACHDADH.

- 30 Is e an Teas-mheidh, inneal a thomhaiseas teas : tha iomadh seòrsa air an cleachdad. Anns an dùthaich so is i an Aibidil Fahrenheit a chleachdar. Ann an teas-mheidh an t-seòmair tha piob-ghloine air a lionadh le sùgh dathte agus air a cur suas air stéill agus toll beag 'na ceann airson a crochaidh : ach tha seòrsa ùr ann a nis ris an abrar "Aneroid." Gus seòmar-eiridnidh a dheanamh taitneach feumar a theothad a chumail mu'n cuairt air 60°F. 'san là, agus beagan cheuman na's isle 'san oidhche. Ann an teas-mheidh an t-soithich-fhailecidh tha an stéill air a deanamh de mhiotailt, agus tha barrachd cheuman anns an aibidil. Anns an t-soitheach-fhailecidh, theirear "uisge plodach" ri uisce a tha eadar 80 agus 90°F., "blàth" eadar 90 agus 100°, agus "teth" eadar 100 agus 112°. Mur 'eil teas-mheidh air làimh, is ann leis an uilinn is còir teothad an uisce a dhearbhadh—tha làmhan bean an tighe neo-mhothachail air teas an déidh bhi an còmhnuidh ri glanadh shoithichean ann an uisce teth.
- 31 Tomhaisear teas a' chuim le "teas-mheidh taobh na leapa," pioban-gloine caol le bun cruinn air a lionadh le airgiod-beo. Mar a dh'atas an t-airgiod-beo le teas, éiridh e 'na shnàthain tana airgid, a' ruith suas an teas-meadhon na gloine. Tha na ceuman air an grabhaladh air uachdar na gloine, bho 95 gu 110°F. Tha gach ceum air a roinn a rithist 'na chòig min-roinnean, gach aon a' riochdachadh dà dheiceamh. A chùm is gum bi na comharran so na's fhasa an leughadh, meudaichead iad am bitheantas le innleachd air taobh àraidh na gloine, a gheibhear le'n inneal a thionndadh anns na meuran. Sgriobhar air gach teas-mheidh an tine a ghabhas i mu'n tomhais i an teas—bho leth-mhionaid



Teas-mheidh taobh na leapa.

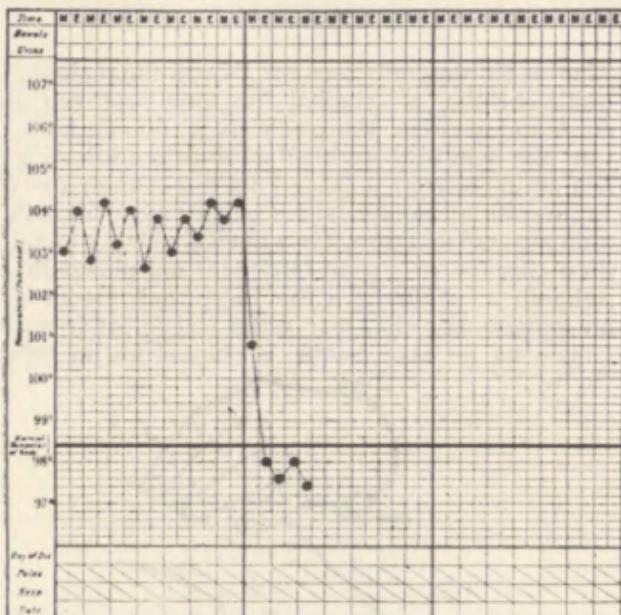
suis gu dà mhionaid—ach is fearr tacan beag a thoirt dhi thairis air an tine a dh'innsear. Ann an cuid de theas-mheidhean, fanaidh an t-airgiod-beo aig a' phunc a tha comharrachadh teas an fhulangaiche, gus an crathar a nuas e. Air cho fad agus gun leigear an teas-mheidh an taicris a' chraicionn, cha chomharraich i a' bheag os cionn teas

an fhlangaiche, ach mur a fágair i fada gu leoir, tha an cunnart ann gun comharrach i teas na's isle. Mu'n cuirear an teas-mheidh gu feum, is eudar an t-airgiod-beo a chrathadh a nuas do'n bhun chruinn, le beirsinn air an inneal eadar an órdag 's a' chorrag, agus crathadh no dhà a thoirt oirre gu gramail, ach thoir an aire nach tig an làmh an taic ri ni sam bith, chionn brisear an t-inneal gu furasda. An déidh a cur gu feum, glanar i ann an uisge fuar, crathar an t-airgiod-beo a nuas a rithist, agus cuirear i ann am pige beag agus badan olla 'na bhun agus beagan spioraid-methyl is uisge.

- 32 Bitheidh teas a' chuim gu h-iosal 'nuair a tha duine 'na neul, no claoide le sgios, no a' sileadh fala; agus gu h-àrd anns na galaran gabhaltach (teasachan). Tuigear, ge tà, mar a bhlàthaichead com an duine (mar a ni inneal sam bith eile) gur ann as fearr a ni e a obair. Mar sin, ged a ni obair chruaidh, no lùth-chleasan, teas com an duine àrdachadh gu ruig 100°F., no eadhon os cionn sin, chan 'eil so ach ceart agus nàdurrach.
- 33 Airson duine 'na shláinte is e 98.4° an teas nàdurrach an coitcheannas, ach tuigear gum bi teas a' chuim ag atharrachadh rud beag o uair gu uair, mar is bitheanta eadar 97° anns a' mhaduin agus 99° anns an fheasgar. Tha e 'na chleachdad, uime sin, an teas a thomhas aig na h-amannan sin.
- 34 Tomhaisear an teas, mar is trice, anns an achlais, an loch-bhléin, no anns a' bheul. Is i an achlas an t-àite as freagarraiche (no an loch-bhléin, ma's naoidhean e), ach an craicionn a bhi air a thiormachadh, agus gun bhad-aodaich eadar e 's an t-inneal. Cuimhnich gum bi an teas a chomharrach mar so mu aon cheum na's isle na teas a' bheòil.  
 Ma's anns a' bheul, cuirear an bun cruinn fo'n teangaidh agus innsear do'n fhlangaiche gun e a dhunadh ach a bhilean air. Feuch nach gearr e e le a fhiaclan, agus nach d'fhuair e deoch bhlàth direach roimh-laimh. Na tomhais an teas am beul duine a tha 'na bhreislich, no ag analachadh air éigin, no am beul leinibh.
- 35 Tha e 'na chleachdad sgeul an teas a chur sios air Cairt-àraidh, air an comharrachair an teas coitcheann, nàdurrach (98.4°) le sgrìob gharbh a' ruith bho thaobh gu taobh. Os cionn na h-àirde so agus foipe, tarruingear sgrìoban aig an aon astar bho chéile, air an comharrachair na ceuman, abair bho 97 gu 107°. Comharrachair na láithean le sgrìoban o bhun gu bàrr na cairte, agus roinnear gach là 'na dhà leth, maduinn is feasgar, le sgrìob fhann. Gus a' chait so a lionadh, matà, faigh àite an latha-diugh

oirre (agus an t-ám—maduinn no feasgar), agus an t-áite 'san teid an sgriob a tha comharrachadh teas an fhulan-gaiche thairis air, agus cuir punc an sin. Co-cheanglar na puncan sin le sgriob an déidh-laimh.

Ann an dealbh na cairte so, comharraicheadh teas àrd, là an



## EARRANN VII.

## PLOSGADH A'CHRIDHE. ANALACHADH.

- 38 Mar a dh'innseadh ann an "Ceud-fhuasgladh," tha gach buille-chridhe a' siubhal 'na tonn sruthach air fad nan cuislean : theirear Plosgadh ris a' bhuelle so. Fairichear i an àite sam bith 'sa bheil a' chuisle dlùth do'n chraicionn, ach aithnichear na's phasa i ma tha cnaimh air cùl na cuisle. Is ann air an aobhar sin a bhitear ag cùnnadh a' phlosgaidh air caol an dùirn, far a bheil Cuisle na Lànraig cho dlùth do'n chraicionn 's gum fairichear am plosgadh gu réidh an aghaidh a' chnàmha a tha foipe; ach faodar a chùnnadh an iomadh àite eile, mar a tha Cuisle Mhór na h-Amhaich, Cuisle na h-Oisne roimh 'n chluais no an tobar a' chinn



Plosgadh a' chridhe.

ann an naoidheanan. Leagar làmh an fhulangaiche gu las air an leabaidh, agus lùbar caol an dùirn rud beag. Cuiridh a' Bhean-eiridnidh an sin tri mheòir air an lagan a tha an uachdar caol an dùirn, air taobh na h-òrdaig, agus moth-aichidh i am plosgadh. Cumarsaireadair-poca, aig am bheil làmh nan tiotagan, 'san làimh eile, agus cùnnadar buillean aon mhionaid. Cuirear sios am fioghair an sin 'na àite ceart air a chairt, mar a chithear anns an dealbh.

- 39 Tha cùnnadh a' phlosgaidh, do'n duine neo-ealanta, 'na ni a tha anabarrach duilich, ach is fhiach na puncan so a thoirt fainear—luaithead nam buillean : ruith nam buillean (réidh no stadhach :) gnè a' phlosgaidh (fann no bras-bhuilleach).

An coitcheannas bithidh 72 buille 's a' mhionaid aig an fhuil ann an cuisle duine, 100 an cuisle naoidhein, ach luath-aichear am plosgadh le deochanna làidir, leis a' mhór-chuid de dh'fhiabhrasan, ri linn aobhair-bhrosnachaidh air bith : ni claoideachd agus sileadh fala, plosgadh fann ; dochannan àraidih anns a' cheann, plosgadh bras-bhuiileach. Cho fad 's is urrainn duit, na dean dearmad air aon de na comharran sin.

- 40 Analaichidh duine slàn car mu ochd uairean deug anns a' mhionaid. Analaichidh clann na's trice na so. Is fearr an analachadh a chùnnadh gun fhios do'n fhlangaiche. Ni brosnachadh, galaran an Sgamhain, obair is lùth-chleas, **an** anail a luathachadh : curidh dochannan, agus galar na h-canchainn, maille oirre. Thig an anail gu sàmhach am bitheantas ann an slàinte, ach faodaidh i tighinn le srann ann an Spad-thinneas, le piochan ann am Mùchadh agus le gnòsail anns a' Chuing. Ann an galaran craiteach, mar anns an Treagaid agus At Mhionaitch, thig an anail gu bras, eu-domhain. Cuirear sios tricead na h-analach anns a' chait.

## EARRANN VIII.

## NA BUILL-CHARTAIDH.

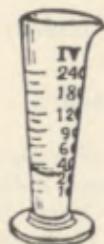
- 41 Cha bhi duine fada beo mur a faigh e cuidhте 's na stuthair neò-ghlan, agus am fuigheall a chruinnicheas 'na thaobh-stigh mar thoradh air obair eug-samhlа a' chuim. Cairtear so uile troimh na h-Airnean, an Mhionach, an Sgamhan agus a' Chraicinn.
- 42 Leis gu bheil puinseanan a' sior-dhol 'nam fallus troimh 'n chraicionn, chan uilear an ro-aire a thoirt air a' chraicionn a chumail glan. Ri linn analachaidh, tha an sgamhan a' sior-chur puinnsin a mach 'na cheò ( $\text{CO}_2$ ).
- 43 Is e toradh obair nan airnean, leann bàн air dath connlaich (Fual), a' tighinn gu aon dà phint gu leth, no leth-cheud unnsa 'san là, ach bithidh tuilleadh ri linn galair, no side fhuaир, no le bhi 'g òl cus uisge agus nithean uisgeach. Air an làimh eile, cuiridh cion uisge, obair is lùth-chleasan agus na galaran fiabhrasach am fual an lughad, 'ga fhàgail na's tighe agus na's duiriche dath. A rithist, atharraicheadh an dath le domblas anns a' Bhuidheach, no le fuil 'nuair a ghoirtichear an t-aotroman agus na h-airnean. Thoir fainear atharrachadh sam bith anns an fhual, agus cuir sios meud a' mhùin anns a' chairt.
- 44 Tilgear a mach iarmad a' bhidh (Cac) leis a' phionach gach là. Ma's ann an lughad a theid na gluasadan, theirear Ceangal ris a' chor sin : ma's am meud, theirear Buinneach ris. Cuir sios àireamh nan gluasadan anns a' chairt a h-uile là, agus thoir fainear atharrachadh sam bith anns an dath (bithidh e geal, le droch fhàileadh, anns a' Bhuidheich), no co-dhiùbh a tha fuil, bitheantachd no dathagan ann.

## EARRANN IX.

CUNGAIDH-LEIGHIS AGUS CIAMAR A BHITEAR 'GA  
TOIRT SEACHAD.

45 Tha na h-innealan-tomhais a leanas ann an cleachdadh cumanta :

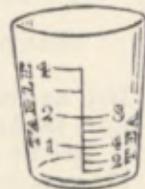
1. Tomhas-boinne (Minim), airson a' chuibrinn as lugha —boinnean. An àite so, faodaidh e bhi gun do chuir-eadh a' chungaidh ann am "botul-boinne."
2. Spàin, air a chomharrachadh le ceuman, a chumas leth-ùnnsa agus air a deanamh còmhnaidh a chum 's gun seas i air a' bhòrd gun a bhi 'g aomadh no ag cur thairis.
3. A' ghloine-tomhais unnsa, air a chomharrachadh le dramannan (lan-spàin bhig), a chumas suas ri dà ùnnsa.



Gloine-minim.



Spàin-cungaídh.



Gloine-cungaídh.

46 An ám tomhas cungaídh ann an soitheach gloine, is eudar uachdar na dibhe a chumail fa chomhair na sùla, agus a' ghloine a chumail dìreach, airson am barrachd faicill.

Is iad so na toimhsean-dibhe :—

60	Boinne	-	aon Dram
8	Dramannan	-	aon Unnsa
5	Unnsa	-	aon Siola (Stop-Cairteil)
4	Siolachan	-	aon Phinnt
20	ùnnsa	-	aon Phinnt

An uair a chuirear soithichean an tighe gu feum mar thoimh-sean cuimhnich nach co-ionann a h-uile cupan, gloine agus spàin, a thaobh meudachd, ach ann am bitheantas gun cùm

Cupan, siola no còig ùnnsa.  
 Gloine, leth-phinnt no deich ùnnsa.  
 Spàin mhór, ceithir dram.  
 Spàin mheadhonach, dà dhram.  
 Spàin bheag, aon dram.

47 Chan urrainn duine bhi tuilleadh is faicilleach an ám toirt cungaidhean-leighis, chionn bithidh móran diubh nimheil ma bheirear tuilleadh 's a chòir. Thoir seachad iad gu pongail aig gach ám, ach na toir, air aon chor, tomhas dúbailte gus deanamh suas airson aon a dhi-chuimhnich thu roimhe. Cumar na cungaidhean a tha ri an slugadh air leth bho chungaidean - nighe agus cungaidhean - suathaidd. Cumar puinnsean fo ghlaib.

48 So na riaghailtean airson toirt cungaidh-leighis :—

1. Leugh an comharra air a' bhotul, roimh an tomhas agus 'na dhéidh.
2. Crath am botul gu math, co-dhiùbh a tha e soilleir no nach 'eil. Cumaidh a' chorrag an t-àrcan a stigh ged a chuirear am botul bun os cionn.
3. Cùm a' ghloine fa chomhair do shùla agus an comharra an àirde an ám taomadh na cungaidh.
4. Glan a' ghloine air do'n fhulangaiche a' chungaideh òl.

49 Mar as trice, òlar le cungaidh a h-uiread eile a dh'uisge, agus faodar tuilleadh òl as a déidh. Seachnar droch bhlas le mir de aran a chagnadh, no rud milis air a bhruiich. Bheirear cungaidh a tha ri a h-òl roimh bhiadh, 15 mion-aidean roimh an tràth : ma's ann an déidh bidh, cho luath 's a bhitheas an tràth ullamh. Bheirear pilleachan-purgaidh am bitheantas aig oidhche : deoch shailte roimh bhiadh-maidne : deoch chadalach an ám dol a laighe. Mur teid aig an fhulangaiche air pileachan a shlugadh, meil gu fùdar garbh e. Gabhaidh fùdar crathadh air an teangaidh agus a shlugadh le uisce ; faodaidh clann a shlugadh le milsean-measa. Leaghar fùdar cothanach ann an uisce agus òlar e 'na chop. Air uairibh, a réi seòladh an Lighiche, cuirear uisce teth ris a' chungaideh agus gabhar an ceò a steach leis an anail. Ni pige, mar a chleachdar airson milsean-measa, an gnothuch cho math ri rud air a dheanamh le mòran saothrach.

## EARRANN X.

## ACFHUINNEAN EILE.

50 Ann an obair-frithealaidh nan daoine easlan is tric a chuir-ear na deisealachdan so gu feum :—

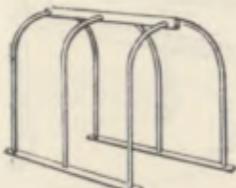
1. AN T-EACHAN, a bheir cudthrom an aodaich-leapa, mar eisimpleir, bharr buill bhriste. Ach ri linn na h-eiginn ni stòl-coise an gnothach, no bosdan-sliseig agus dà tholl ann.
2. AM BORD-LEAPA. Tha so 'na fhuasgladh mór do'n fhulangaiche as urrainn a bhi 'na shuidhe anns an leab-



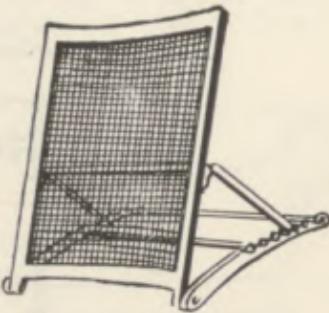
Bòrd-leapa.

aidh agus e fhéin a bhiadhachadh. Bheir e cothrom dha sgriobhadh no bhi ri cluichean simplidh.

3. AM PROP-LEAPA. prop coimhlionta, no nithear prop le cathair a chur casan os a cionn. Ge b'e ciod dhiubh



Eachan.



(b) Prop-leapa.

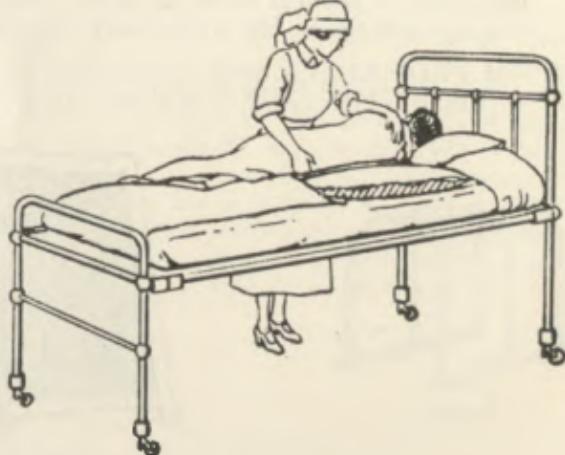
sin a chleachdar, bithidh an t-uachdar air a dheagh-chùirneachadh le cluasagan, agus los nach sleamh-naich am fulangaiche sios 'san leabaidh, ceanglar ceann-adhairt ri dà thaobh na leapa fo a ghlùinean, no cuirear bòsdan aig casan na leapa fo'n bhrat uachdrach mar thaic do a chasan. Ann an cuid de ghalaran — mar eisimpleir, galar-cridhe—far an eudar am fulangaiche a chumail 'na chor-suidhe fad ùine mhóir, bithidh e 'na fhuasgladh da, pillean a dhinneadh ann an lag an droma.

4. A' BHUAILEAG-LEAPA, air a deanamh a nis, am bitheantais, de rubar, air a shéideadh suas. Bheir so cuid de'n chudthrom bharr cuibhrinn sam bith de'n chom, los nach eirich briseadh-air-leabaidh. Cleachdar a' buaileag-leapa mar is trice mar thaic do na màsan—suidhidh am fulangaiche innte mar ann am fleodrainn. Bitear 'ga còmhdaich le curainn gus a cumail blàth. Na cuir cus gaoithe innte — is math ma choinnicheas a' chorrag is an òrdag a chéile gu furasda 'nuair a dh' fhaisgear i.
5. AN LEABAIDH-UISGE. Faodaidh so a bhi feumail 'nuair a dh' éireas briseadh-air-leabaidh a dh'aindeoin



Buaileag-leapa.

na buaileig agus leighis eile. Tha dà leth-leaba na's phasa laimhseachadh na aon slàn. Faigh uisge plodach (meadh-bhlàth) agus lion an leaba suas gu a leth. Aig



Leth-leaba-uisge.

ceann na seachduin taom a mach cuid de'n uisge agus cuir uiread eile uisge teth ris na tha ann. Faisgear an t-adhar a mach gu léir mu'n cuirear an t-arcann ann.

6. AN CUPAN-BIADHACHAIDH, airson feum do'n duine gun chomas.



Cupan-biadhachaidh.

Na lion an cupan ach suas gu a leth. Cuir neapaicinn thar broilleach an fhlulangaiche. Seas air a thaobh chli, cuir do lámh chli fo'n chluasaig agus tog a cheann. Cùm an cupan ris le do láimh dheis, ach leig leis a anail a ghabhail gu tric. An uair a bhíteas e réidh, suath a bhilean leis an neapaicinn. Ma's cás éiginneach e, faodar am beul a sgoladh le uisge roimh bhiadh agus 'na dhéidh.

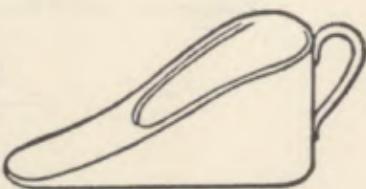
7. A' PHOIT-LEAPA : cruinn, no "air chruth cuarain" : creadha no enamel.

So na riaghailtean airson cleachdadhl na poite so :—

- (a) Feumaidh i bhi bláth, tioram an ám a toirt seachad, agus air a giúlan còmhdaichte le brat. Ma tha an galar gabhaltach, feumaidh a comharr a fhéin a bhi air gach poit.
- (b) Taom a mach a' phoit air ball, agus thoir fainear ni sam bith a tha cearr anns a' chac, a chum 's gum faod thu a innseadh do'n Lighiche.

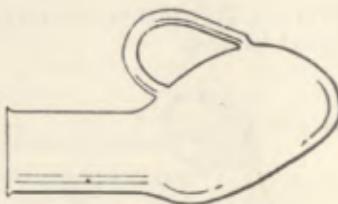


(a) Poit-leapa chruinn.



(b) Poit-leapa chuarain.

- (c) Ann an toirt seachad na poite, tog iochdar na bronna leis an làimh chli fo'n druim, agus sleamh-naich a' phoit a stigh 'na h-àite leis an làimh dheis.



(c) Botul-muin.

- (d) An ám a toirt air falbh, tog am fulangaiche mar a dh'innseadh cheana no put air falbh e le car a chur ann. Glan an ton. Ma's bad olla a chleachdar, cha charaichear e anns a' phoit ach cuirear e am measg aodaich eile a bhios ri a sgrios.
- (e) Na cùm am fulangaiche 'na fheitheamh aig ám sam bith, agus thoir a' phoit air falbh cho luath 's a bhitheas e réidh dhi.
- (f) Tha gach poit-leapa mar a chleachdar ri a sgoladh gu h-iomlan le uisge fuar, agus glanar i le siabun is uisge a h-uile là.
8. AM BOTUL-MUIN, air a dheanamh mar roghainn de ghloine no enamel, air dà chruth, an dàra cruth airson nam fear agus an cruth eile airson nam ban. Bitear 'ga ghiùlan 's 'ga għlanadħ mar a sheċċadha cheana.
9. AN CUPAN-SMUGAID. Ni pige air choireigin, mar a chleachdar airson milsean-measa, feum mar chupan, le boinne no dhà de shugh-fasachaidh 'na bhun. Feumar a thaomadh dà uair 'san là.
10. AN CUPAN - SULA. Tha soitheach àraidih airson glanadh nan sùilean, ach ni cupan-uighe creadhā an gnothach. Aig an tigh is i a' chungaidh-nighe a chleachdar, súgh-leudaichte de uisge-searbh-Boric. Lionar an cupan le so suas gu a leth, agus an sin le



Cupan-sula.

uisge blàth gus a' bheul. Aomaidh am fulangaiche a cheann air aghaidh agus fàisgear an cupan gu teann ann an toll na sùla. Tilgear an ceann air ais, priobar an t-sùil iomadh uair an taobh-stigh a' chupain. Faigh cungaидh ùr airson na sùla eile.

11. NA H - EALAGAN - LEAPA. Bithidh feum air na h-ealagan so air uairean gus casan na leapa a thogail an àirde. Tha iad 'nan sgonnan fiodha mu throigh air àirde, agus lag 'nam mullach anns an teid rothan na leapa. An uireasbhuidh sin, cuirear torr de sheanna leabhraichean no de bhuilg-solair fo chasan na leapa, no leagar ceann-tarsuinn na leapa air cathair làidir.

## EARRANN XI.

## BIADH AN DUINE EASLAIN.

- 51 Is inneal com an duine agus mar sin is eudar "connadh" a chumail ris ann an riochd bidh, a ni suas airson caitheimh agus a thogas maothran ùr, agus a bheir spionnadh ùr do'n chom. Faodaidh duine tighinn beo fad iinne mhòir air a mhaothran fhéin ma gheibh e a leibh a dh'uisge. Sin mar a thachras anns na fiabhrasan fantalach : luathaichear obair a' chuim agus caithearr a' bhodhaig gu mór. 'Na leithid de chàs, chan uilear pailteas bidh a chumail ris an duine easlan, ann an cruth a ghabhas cnàmhadh gu furasda anns a' ghoile.
- 52 Caithearr spionnadh na bodhaige air dà dhoigh :—
1. Air obair a stigh, as eugmhais nach bi duine beo. Caithearr spionnadh le sior phlosgadh féithean a' chridhe, le tarruing analach, agus le gluasad féithean nam Ball-cnàmhaidh, agus tha so uile dol air adhart eadhon an uair a tha duine 'na chadal. Dh'fhòghnadh an spionnadh a chaithearr gach là an com duine gu 240 tunna a thogail aon troigh os clonn na talmhainn. Dh' fhòghnadh an teas a thig a mach as a' chom mar thoradh air cnàmhadh a' bhidh, fad ceithir uairean fichead gu dà fhichead pinnt uisge an impis reothadh ( $32^{\circ}$  F.) a thionndadh 'na uisge goileach ( $212^{\circ}$ ).
  2. Air obair a muigh—saothair nam féithean am feadh 's a tha duine ag obair, ag coiseachd, ag cluich agus mar sin sios. Caillidh duine aig a bheil obair-laimh chruaidh, matà, barrachd mór spionnaidh, na duine a ni a obair-latha 'na shuidhe : mar sin, chan uilear dhà barrachd bidh a ghabhail.
- 53 Is uisge dà thrian de thomad cuim an duine, mar sin tha feum air mòran uisge an àite an uisge a chaillear anns a' mhùn agus a theid a mach 'na cheò troimh an chraicionn agus an sgamhan. Feumaidh na buill dà chart uisge fhaighinn anns na ceithir uairean fichead, aig a' chuid as lugha, mu'n deanar suas an call so, agus mu'm bi siolachain a' chuirp—an grùthan agus na h-àirnean—air an cumail glan.
- 54 Mu'n loisgear an connadh anns an inneal gu h-iomlan, sin ri ràdh mu'n dean an com a obair mar is còir, feumaidh e

Oxygen fhaighinn, rud a tha an sgamhan a' deoghal bho'n àileadh ri linn analachaidh. Is dòcha gum bi na Buill-chnàmhaidh slàn cho fad 's a tha na súghan-cnàmhaidh pait. Ach is tric a tha iad gann ri linn galair, agus ma thà, is eudar am biadh a riaghlaadh a réir sin.

- 55 Roinnear biadh an duine 'na thri seòrsachan—an Grunnan-feola, an Grunnan-stailc agus an Grunnan-saille.

**AN GRUNNAN-FEOLA** (Protein), a gheibhear ann am feòil, gealagan-uighe, càise, bainne agus glasruich. Is e so an t-aon seòrsa bidh is urrainn am maothran iùrachadh agus maothran ùr a thogail anns a' chom. Mar sin chaig an duine as eugmhais.

**AN GRUNNAN-STAILC**, mar a tha ann, stalc, aran, buntàta, gràn, flùr, siùcar agus mar sin sios. Is ann o'n bhiadh so a thig spionadh a' chuim.

**SAILL**, a gheibhear ann an im, geir-mhuc, blonaig, cóco agus mar sin sios. Is ann o'n bhiadh so a thig a' chuid as mó de theas a' chuim.

A bharr air sin uile tha feum air salann meinneil ann am pailteas, o'n is ann bhuaidhe sin a chinneas na fiaclan agus na cnàmhan. Gheibhear an salann so gu h-àraidh ann am bainne, glasruich, measan agus càise. 'S an àite mu-dheireadh, aithnichear a nis gnè stuthan co-measgte àraidh, duilich ri'n tuigsinn, ris an abrar *Vitamin*, a gheibhear ann am biadh ùr sam bith, gu h-àraidh ann am bainne, uighean, measan, glasruich, saill ainmhidhean agus uilleadh grùthan truisg, ach nach fhaighear anns na h-uillidhean lusach. Mar sin, ged a tha na Vitamin paitl ann an im, chan 'eil iad ach gann ann am margarine. Cho cinnteach 's a ghabhas a bhi, thig an Teannadh agus an Galar Fuilteach an cois uireasbhuidh Vitamin ann am biadh duine. Mar thoradh air cannachadh bidh caillidh na Vitamin an éifeachd gu mór, agus is furasda an sgrios le tuilleadh 's a choir de bhruich. Cho fad agus a gheibh duine biadh fallain, eugsamhail—pailteas bainne, uighean, measan ùra agus glasruich, cha ruigear a leas a bhi cumail Vitamin ris tre mheadhonan eile. Tha aobhar-gearain againn, a thaobh so, gum bheil an garadh-càil a' dol á cleachdadh 'na liuthad àite air a' Ghàidhealtachd.

- 56 Air feobhas gun rianaichear am biadh, is suarach am feum a ni e mur a tâlaidh e càil an duine euslain d'a ionnsuidh, rud a sheaghachreas iol-ghnèitheachd, deasachadh cùramach, coltas grinn agus fàileadh math. Ma's math an còcaire is math an coltas agus am boladh, agus sgriosaidh an deasachadh na meanbh-chreutairean, ach seachain an ro-fhoileadh agus an ro-bhruich. Is e an deasachadh glan an deasachadh fallain; cùm na cuileagan agus an leithdean air falbh o'n bhiadh—tha truailleachd air an siubhal daonnan.

57 Ann an deasachadh bidh airson an duine easlain, cuirear cudthrom air na puncan so :—

1. Ma's biadh teth, cùm teth e : ma's fuar, cùm fuar e (le eigh, ma's feumail).
2. Cuimhnich gur "math an cócaire an t-acras"; thoir uisge mu fhiacan an fhulangaiche, brosnaichidh so na súghan cnáimhteach.
3. Riaraich am biadh gu blasda, sgoinneil; thoir fainear gum bi an lón-aodach glan.
4. Ma's cupan-biadhaidh a chleachdar, feumar a ghlanadh gu cùramach, roimh-laimh is an déidh-laimh, le ro-chùram do'n t-srup.
5. Cuir am fulangaiche air a dhòigh; nigh a aodann agus a lamhan roimh bhiadh.
6. Bi pongail.
7. Na toir ach beagan aig aon ám.
8. Na fág fuigheall bidh anns an t-seòmar.
9. Na dean dearmad air miannan àraidh an fhulangaiche.

58 Ainmichear seòrsachan bidh air caochladh dhòigh :————

BIADH BOG, 's e sin, bainne agus súghan feòla is eòrna : aon tri phinntean, anns na ceithir uairean fichead, 'nan còig ünnsachan gach dàra uair, am bitheantas. Is eudar a thuigsinn nach 'eil feum sam bith ann an tea mairt-fheoil, mar a nithear aig an tigh e, agus gu bheil brot, air a dheanamh de shúghan mairt-fheoil, gum fheum mar bhiadh, ged a tha e 'na dheoch-bhrosnachaidh làidir.

59 Is e bainne gun a thanachadh a bheirear mar is trice. Bithidh e na's phasa chnàmhadh, math dh' fhaoidte, an déidh a thanachadh le uisge, uisge-aoil no uisge-sòda, ach is e am bainne gun a thanachadh a dh'fheumas tu a thomhas mar chuibhrionn do'n fhulangaiche. Tha bainne air a mheas 'na bhiadh coimhlionta, do bhrigh gu bheil a h-uile ni a tha feumail airson slàinte is cinneis ri am faotainn ann, ach is i a' bhochdainn gu bheil e gu tric air a thruilleadh, agus ma thà, is mór an cunnart gun toir e galar do'n fhear a dh'olas e. Chan uilear an ro-aire thoirt nach truilleuar bainne ri linn a laimhseachaidh, agus gu seachd sònraichte nach faigh an duine easlan ach bainne nam bó a tha air an dearbhadh saor o'n Chaitheamh. A thuilleadh, tha innleachd àraidh ("Pasteurisation," anns a' Bheurla) troimh

am faodar na meanbh-chreutairean a sgrios, agus am bainne a dheanamh neo-lochdach, le gun ach lughdachadh beag air eifeachd nam Vitamin air a thailleamh. Gu so a dheanamh aig an tigh, cuir an t-saoitheach-bainne ann an lansgeilid de uisge, agus cum an t-uisge air ghoil fad leth-uair; an sin fuaraich air ball e, 'ga chòmhdach an aghaidh chuileagan.

- 60 BIADH AOTROM : 's e sin, am biadh bog a dh'ainmicheadh mar tha agus a thuilleadh, ceapairean tana arain isime, slaman milis, uigheagan, uighean buailte, measan stobhte, agus mar sin sios.
- 61 LAN-BHIADH, a' filleadh a stigh a h-uile ni a gheibhear ann am biadh duine slain. Ach feuch nach dean thu cabhag eadar biadh aotrom agus lan-bhiadh.
- 62 Do bhrigh gu bheil iomradh air deasachadh bidh an luchdeaslainte anns a h-uile leabhar-còcailleachd a chuireadh a mach a chionn goirid, cha ruigear a leas aithris gu min air na miasan eugsamhail an so.

## EARRANN XII.

## LEIGHEAS LOTAN.

63 Mar a chunnaic sinn anns an leabhran-làimh air "Ceud-fhuasgladh," faodaidh meanmh-chreutairean briseadh a stigh air earrainn sam bith de'n chom, agus 'nan lorg, gun tig leannachadh no iongrachadh air an earrainn sin: a thuilleadh, gur ann le neart a dhùrradain-fala gheala a bhios an com 'ga dhion fhéin an aghaidh na h-ionnsuidh sin. Comharrraighean leannachadh gu h-àraidh le cràdh, deirge, at agus call-lùiths anns an earrainn sin. Neartaighean am fulangaiche fhéin gu cur an aghaidh na h-ionnsuidh le biadh fallain, fois, àileadh glan agus le bhi cumail a' mhionacha fosgailte, ach a bharr air sin uile bithidh feum air leigheas àraidh do'n earrainn chiùrrte, air aon no eile de na dòighean so :—

1. SGLAIB FUAR : mir dùbailte de lion no de phlangaid, cho mór is gun còmhdaich e an t-àite, air a fhàsgadh an uisge fuar, no uisge air a fhuarachadh le eigh. Los nach teid an t-uisge 'na cheò le anabarr teas na h-earrainn ciùrrte, bitear ag còmhdaich an sglair le craicionn uaine, agus stiall air muin sin. Ath-fhlìuchar e an dràsda 's a rithist.
2. SGLAIB TETH. (Bruideachadh). Tur-eadar-dheal-ichte bho (1). Is e lion a chleachdar am bitheantas, agus cha dean ni eile an gnothach ma tha an craicionn briste. Fàisgear an lion ann an uisge teth, gun a bhi goileach, agus grad-chuirear air an lot e cho tioram 's a ghabhas a bhi. Còmhdaighean e le craicionn uaine, olann cotain agus stiall.
3. STUPA BAN-BHITH GHIUBHAIS. Theirear so ri stail-anairt àraidh a chuirear àir lot far nach 'eil an craicionn briste, a dh'aon ghnothach mar fhuasgladh air cràdh. Crathar làn-spàine bhig de Bhan-bhith Ghiubhais air mir de chàrrainn, dòirtear uisge teth air agus fàisgear a' chàrrainn gus am bi i tioram. O ám gu ám, feuch nach 'eil a' bhith-ghiubhais a' toirt air a' chraicionn éirigh.
4. BALG-EIGHE. Orduighear so aig amannan àraidh. Faodar a cheannach gu math saor, ach 'na àite ni balg-spuing an gnothach gu ceutach. Brisean eigh 'na cnapain cho mór ri cno-fhrangach, agus cuir làn-

spàine bhig de shalann cumanta rithe. Ma's e am balg àraidh a chleachdar, faisg an t-adhar a mach gu léir mu'n teannairear bidhis a' bharra. Is coir am balg a chòmhdaich slàn ann an cùrainn.

5. SGLAIB TIORMACHAIL : mir dùbalte de llion no de chùrainn air a fhàsgadh ann an cungaидh-nighe a theid 'na ceo—Spiorad Methyl, Eau-de-Cologne no fion-geur, 'na tri uiread de dh'uisge a tha air fhuarachadh, mar roghainn, le eigh. Mar a theid a' chungaídhnighe 'na ceò, cumar an t-ionad ciùrrte fionnar. Ath-fhlìuchar an sglair mar a bhithreas feum air.
6. PLASD SGEALLAGACH, a dheasaichear gu h-àraidh a thaobh a éifeachd làidir mar ath-bheum do'n chiùrradh. Ma leigear am plasd so ris an adhar fad ùine mhóir caillidh e a éifeachd, agus is fearr a chumail ann an canna dlonach. Tumar ann an uisge plodach, crathar agus cuirear air an ionad e. Cha chumar e an sin os cionn leth uair an uaireadair, agus caraichear e roimh sin ma dh'fhàsas an craicionn cho dearg ris na bilean, rud a dh'aithnichear le oir a' phlasda a thogail agus sùil a thoirt air a' chraicionn. An déidh a charachaiddh, cuir ola, no sàbh no vaseline ris a' chraicionn.
7. PLASDAN. Nithear plàsdan de bhrochan no de chòrlach, ach na's trice de mhin ros-lin. Faodar làn-spàine sgeallain a chur ris airson am barrachd éifeachd. A chum plàsd flor-éifeachdach a dheanamh bithidh feum air na h-acfhuinnean so :—cuach, dà thruinnsear agus sgian leathan, agus feumaidh iad uile bhi teth. Teasaichear a' chuach 's an sgian ann an uisge teth agus an dà thruinnsear anns an àmhuinn. Cuir uisge teth anns a' chuaich, agus na dh'fhòghnas de mhin agus gluais gu làidir e leis an sgithinn gus an deanar glaodh tiugh dheth. Sgaoil an glaodh so gu réidh air an anart, agus giùlain am plàsd eadar an dà thruinnsear theth a dh'ionnsuidh taobh na leapa : leag am plàsd beag air bheag air an ionad ghoirt air eagal gum bi e tuilleadh 's teth : còmhdaich le olainn agus stiomcheangail gu h-aotrom e. An déidh a charachaiddh cuir beagan ola ris a' chraicionn.
8. PLASD CREADHA. (Kaolin). Is e so an stuth as nuaidhe agus as freagarraiche gu mór airson plàsdan. Tha e na's aotruime na min ros-lin agus cumaidh e a theas na's shaide. Mar sin cha ruigear a leas 'atharrachadh ach dà uair 'san là, agus tha e na's phasa agus na's glaine laimhseachadh, ach tha e rud beag na's

daoire. Cumar an creadh so ann an canna, air an dùinear am brod gu teann. Airson a chur gu feum, fosgail am brod, cuir an canna ann an làn-sgeilid uisce agus teas-aich an t-uisge fad dheich mionaidean aig a' chuid as lughaidh, gus am bi an creadh air a bhlàthachadh agus air a leaghadh gu h-iomlan. Cuir ola air a' chuid sin de'n chraicionn air a bheil am plàsd ri a leaghadh, agus gearr an t-anart air an aon mheud. Grad-chladhaich a mach an creadh le sgithinn leathain agus sgaoil gu réidh air an anart e, cho tiugh ri lm air aran. Còmhdaich am plàsd mar a dh' innseadh mar thà.

- 64 Is e gu h-àraidh a tha 'san t-sealladh le plàsd no còmhdaich eile a leaghadh air lot, nach faigh na meanbh-chreutairean a stigh, mar sin chan uilear a bhi faicilleach a chum gach ni a chumail glan. Sgùr do lamhan fhéin, agus t'ingnean, ann an uisce teth le boinne no dhà de shùgh-fàsachaidh air a feadh. Na bean do'n lot le do làimh idir, no do'n aodach (anart, sròl, etc.), ach cho beag 's is urrainn duit, agus an sin, gun ach an sgirb as fhaide mach. Ma tha an craicionn salach mu thimchioll an ionaid ghoirt, faodar a għlanadh le uisce is siabun, agus beantainn ris le iodine. Ma's e an lot fhéin, faigh topan ûr olainn agus bean ris gu h-aotrom le iodine. Ceartaich an t-aodach-leapa air dōigh 's nach bean a bheag dheth do'n ionad ghoirt, agus cùm salachar bho'n aodach le taifeid-ùillidh no craicionn-dlonach. Sgriosar na seanna chòmhdaichean, mar roghainn le bhi 'gan losgadh.

## EARRANN XIII.

## NA GALARAN GABHALTACH.

65 Is e is ciall do Ghalar Gabhaltach, galar aig a bheil mathair-aobhar àraidh agus a sgaoileas air feadh shlighean a dh' aithnichear le cinnt; galar a tha comharrachte le teasach fad a bheag no a mhór de ùine agus gu tric, le broth air uachdar a' chraiginn. Anns na làithean so, cha mhór na galaran ris am bitear a' beantainn aig an tigh—is e an àbhaist am fulangaire a thoirt a dh' ionnsuidh tigh-eiridinn nan galaran gabhaltach. Ach mar as fearr a thuigeas a h-uile duine mathair-aobhar agus leigheas nan easlaintean sin, is ann is lugha a bhitheas iad an cunnart an gabhail. Mar a chunnaic sinn ann an "Ceud-fhuasgladh," tha na meanbh-chreutairean, no siol-galair, ged nach 'eil iad léirsinneach do'n t-sùil, 'nan creutairean a tha beo 'nam miltean anns gach àite fo'n ghréin. Ach cha chinn 's cha siolaich iad mur a faigh iad blàths agus taiseachd agus fàrdach fhreagarrach. Gabhaidh iad sgrios, no cuirear stad air an cinneas, le gathan-gréine, le teas, bog no tioram, agus le cungaidhean freagarrach àraidh.

66 So cuid de na dòighean air an sgaoileas galar :—

1. Le Daoine. So an dòigh as cumanta uile. Mar eisimpleir bithidh meanbh-chreutairean na Griuthaich, an Fhiabhras Lionanaich, an Fhiabhras Dheirg, a tha tighinn beo anns an t-sròin agus an sgòrnan, air an séideadh le gaoith is casdaich o dhuine gu duine, no sgaoilear le pògadh iad. Mar sin, 'nuair a tha an Cnatan Mór a' dol mu'n cuairt is e an gliocas, na tighean-cluiche, na tighean-dhealbhan agus an leithidean, far am bi sluagh mór cruinn, a sheachnadh, agus am beul a chumail fallain le purgaid-beòil. Siolaichidh na meanbh-chreutairean daonnan a réir an gnè: mar eisimpleir, is e am Fiabhras Dearg a bheir meanbh-chreutairean an Fhiabhras Dheirg leo, agus chan e an Galar Plocach.

Mu'n sgaoil galar BEANAILTEACH—mar a tha an Tachus agus a' Charr—feumaidh craicionn an duine easlain beantainn ri craicionn duine eile.

2. Le Meanbh-bhéistean, mar a tha ann am mial, am bògus, an deargan, a bhitheas ag giùlan agus a' toirt seachad an Fhiabhras bhoguis, Fiabhras a' Chaolain

agus galaran eile. Mar sin is glic an duine a tha glan 'na phearsa.

3. Le bhi caitheamh aodaich, a' laimhseachadh leabhráichean agus mar sin sios, a bhuiineadh do'n duine easlan. Is fearr an leithdean a sgrios le an losgadh.
4. Le bhi 'g ól uisce, air a thruailleadh le Fiabhras a' Chaolain agus a' Ghearrraig-fala. Faodar uisce amharusach a dheanamh neo-lochdach le a ghoil fad dheich mionaidean.
5. Le bhi slugadh duslaich a tha air a thruailleadh, mar eisimpleir, le Caitheamh. Is còir tilgeil smugaid a thoirmeasg gu buileach : tiormaichidh an smugaid air an talamh, scídear suas na dùradain, 's iad luchd-aichte le meanbh-chreutairean na Caitheimh, anns an adhar, agus analaicheadh a stigh iad.
6. Truailleadh bidh is dibhe le cuileagan. Gun teagamh, chan 'eil luchd-giùlain galair a ghabhas coimeas riutha, an déidh nan daoine fhéin. Is i an fhirinn glan, gu bheil a' chuileag-tighe chumanta air aon do na creutair-ean as deistinniche a tha ann. Faic a' chuileag so, a' tighinn beo air cac, a' tarruing a casan molach, agus meanbh-chreutairean 'nan ceudan an slaod ris gach fulitean, thar na h-itheannaich. Agus mar nach foghnadh sin, is ro-thric leatha na tha 'na goile a chur a mach orra, air muin sin uile. Is còir do gach teaghlaich cogadh a dheanamh gun sgur ris na cuileagan, agus am biadh a dhion gu meud an comais. Deanadh iad ionnsuidh air gach àite-siolachaidh—sitigean is báth-aichean is mar sin sios, 'gan cartadh is 'gan aolachadh gu riaghailteach.
7. Le Luchd-giùlain. Is e am fear-giùlan duine a tha toirt àite-taimh do shiol-galair 'na bhodhaig fhéin agus 'gan toirt seachad do dhaoine eile, mar eisimpleir, am Fiabhras Lionanach. Math dh'fhaoidte nach do ghabh e féin an galar riamh ; air an làimh eile faodaidh e bhi gun robh e fulang fad is cian air ais—abair, Fiabhras a' Chaolain — agus gu bheil na meanbh-chreutairean fathast beo 'na bhodhaig gun fhios dha, a' tighinn a mach 'na chac agus a' truailleadh an uisce ann an àite sam bith anns nach robh an obair-luaidhe air a deanamh ceart. Feuch cho feumail 's a tha alt a' ghuiteiriche. Faodaidh e bhi gu bheil e mar obair aig an duine so a bhi laimhseachadh bidh : an sin, mur cùm e a lamhan glan an còmhnuidh, truaillear am biadh fa dheoidh. Feuch a rithist cho feumail 's a tha e a bhi glan 'nad phearsa aig gach ám.

8. Le beathaichean, mar a tha radain, coin agus cait. Fuirich bho bhi beantainn gu ro-dhlùth ri beathaichean, agus na leig le aon diubh a bhi 'g imlich do mheuran.
- 67 Aithnichear amannan sònraichte ann an càrsa fiabhras. An toiseach, "an Gur," biodh sin fada no goirid, an uair a tha siol a' ghalair air fàrdach fhaotainn cheana anns a' bhodhaig, agus ag gur nam meanbh-chreutairean, gun fhios do'n duine. 'Na dhéidh so thig "an Ionnuidh," 'nuair a tha comharran an tinneis ri am faicinn — teasach, crith, ceann goirt, buille bhras aig an fhuil anns na cuislean, pathadh, teanga shalach, agus math dh'fhaoidte orrais is tilgeil. Chan ionann buanas an teasach, agus faodaidh e criochnachadh gu h-obann, no a' chuid 's a' chuid, agus an sin tòisichidh "am Feobhas." Is e "ám na h-Aonarachd" an t-ám anns am feumar an duine a chumail air leth bho dhaoine eile a thaobh gabhaltachd. Chan ionann a bhuanas. Is e "ám an Amharuis" an t-ám anns am bitear ag cumail duine a bha an comunn duine galaraich fo aire, air eagal gun gabh e fhéin an galar. Tha an t-ám so beagan na's fhaide na ám a' Ghuir anns an aon tinneas.
- 68 Ann an taghadh seòmair airson duine galarach, roghnaich an seòmar as mò a tha ri fhaotainn agus as fhaide air leth bho mhuinnir eile an tighe, agus cuir a h-uile nì a mach ach an leaba: eadhon am brat-ùrlair. Cha mhisd' an t-ùrlar a bhi lom, ach is e as fearr uile, clò-ùillidh a hli air. Tha e 'na chleachdadhbh a bhi crochadh braith-lin, air a bogadh ann an ùrchasg, thar taobh muigh an doruis, 'ga cumail bog fad na h-ùine. Ged is beag an sgrios a ni an innleachd so air na meanbh-chreutairean a dh'fhaodas a bhi ann, cumaidh i cunnartan an cuid oibre fo aire an luchd-frith-ealaidh. Bitear a' riaghlaadh an àileidh agus teas an t-seòmair mar a dh'innseadh cheana. Is còir do'n Mhnaoi-eiridnidh brat-pasgaidh a chaitheamh, agus currac thar a fuit, 'gan cur dhith an ám dol a mach, agus gu h-àraigdh a làmhan a nigheadh ann an ùrchasg an déidh beantainn do'n shulangaiche no d'a chuid, agus roimh bhiadh. Bogar a h-uile anart salach ann an ùrchasg agus goilear an sin iad. Feumar fuigheall bidh a thoirt air falbh gu léir agus a losgadh: chan fhaod neach eile a fheuchainn. Mu'n toirear an cac air falbh, fàgar e 'na uiread eile de dh'uisge searbh Carbolic (1-20), ach a mach air an dùthaich faodar min-saibh a chur ris a' cho-measgadh so agus an t-iomlan a losgadh.
- 69 Air do'n tinneas a bhi seachad, bitear ag glanadh an t-seòmair le ùrchasg, ach tha amharus aig na Lighichean, air an ám, mu éifeachd cur deataich ri ùrchasg. Tha an t-seann choinneal-pronnaisg gun fheum sam bith. Is dòcha gu bheil an lampa-ceo-Formalin na's éifeachdaiche. Dùin

na h-uinneagan agus an luidheir, agus cuir paipear thairis air gach cùil is cial. Las an lampa agus fàg air clàr miotailt e fad fichead mionaid. Na tig a steach do'n t-seòmar gus an leigear an t-àileadh glan air a fheadh. Mur 'eil an innleachd so aig laimh, suath aran bog ris na ballachan, sguab an spruilleach ri chéile agus loisg e. Sgùr an t-úrlar gu h-iomlan dà uair le uisge teth agus siabun, a' leigeil leis tiormachadh eadar an dà uair. Fàg an seòmar lom fad dheich làithean, ag cumail nan uinneagan gu léir fosgailte do na siantan fad na h-ùine sin. Bithidh an seòmar an sin sàbhailte gu leòir. Bogar an t-anart, na plangaidean, na comhdaichean 's mar sin sios, ann an ùrchasg fad ceithir uairean fichead, agus bithidh iad air an deagh-nigheadh an sin. Bithidh na leapaichean-lochdrach, na cluasagan, etc., mur 'eil dòigh air an tiormachadh anns an tigh, air an crochadh a muigh 'san àileadh glan fad dheich làithean, cho fad is a cheadaicheas na siantan.

- 70 Ann an eiridneachadh an duine ghalaicheadh, chan 'eil an obair fada dealichte bho obair frithealaidh luchd-easlainte eile, a thaobh plosgadh a' chridhe, teas a' chuim, agus beachd a ghabhail air o là gu là. Ach chan uilear an ro-aire thoirt do'n chraicionn agus a shuathadh uair is uair ma tha an duine 'na fhallus. Na leig leis a bhi 'na laighe ann an aodach fliuch. Biodh atharrachadh iomlan de 'n aodach-leapa daonnan aig làimh agus a' faighinn àileadh an teine. A thaobh an teasaich, feumaidh an duine barrachd mór uisge òl agus is ábhaist dha. Faodar uisge-sòda, uisge-liomaid, tea agus meog a thoirt am pailteas, fuar no teth a réir a mhiann. Do bhrigh gun luathaichear obair a' chuim ri linn teasaich, chan uilear pailteas lòin a chumail ris, gu casg a chur air caitheamh a' mhaothrain. Is e an cruth as fearr, an grunnan-stailc—siúcar, pudain-bainne, gran-Innseanach, uighceagan agus an leithdean. Seachain tea mairt-fheoil agus na brighean - feòla : meudaichidh iad caitheamh a' mhaothrain. Bitear a' nigheadh nam mias gu léir ann an ùrchasg, an glanadh ann an sòda math, làidir agus uisge teth agus an goil, uair 'san là. Bi air t'fhaicill am beul a chumail glan; tha e buailteach do bhi tioram preasgach. Cùm am mionach fosgailte le purgaidean-salainn. Mu'n tadhail e cuideachd nan daoine a rithist, ionnlaidear am fulangaiche ann an uisge ùrchasgach, agus cuiridh e aodach glan uime.
- 71 'San àite mu dheireadh, ma chumas teas a' chuim a bheag os cionn coitcheannachd fad ceithir uairean fichead, no ma chithear uiread is coltas brotha air a' chraicionn, faigh comhairle Lighiche air ball.
- 72 So gearr-iomradh air na galaran gabhaltach as cumanta anns an dùthais so :—

AM FIABHRAS DEARG : comharrachte le slugan goirt, agus broth air dath giomaich (air a bhrúich).

A' GHRIUTHACH : air thoiseach, coltach ri cnatan anns a' cheann, le suilean goirt. Leanar a' chasdaich le broth builgeanach an ceann beagan làithean.

A' GHRIUTHACH GHEARMAILTEACH. Thig broth coltach ri broth na Griuthaich, còmhla ri at ann am fàireagan na h-amhaich.

A' BHREAC-OTRAICH. Bithidh breacadh de bhuligeanan beaga ag éirigh air a' chraicionn a rithist is a rithist, le an-shocair. (Tha an Deilginneach air a chomharrachadh le builgeanan cuideachd, ach an sud is an so.)

A' BHREAC. Coltach ris a' Bhreac - Otraich, ach tha i fada na's deine. Cha mhór gum faighear i a nis anns an dùthaich-so. Tha a' Bhanachdach 'na ùrchasg cinnteach, agus is còir "breac a' chruidh" a chur air gach duine beò.

AN TRIUTHAICH. Cha bhi teagamh anns a' chùis : is ro-aithichte casdaich na Triuthaich, agus an goireal a thig 'na cois.

AM FIABHRAS LIONANACH. Is e as miosa, an t-anabarr leannachaiddh anns an sgòrnan. Cha mhór nach 'eil a' Bhanachdach an ám na h-òige, 'na h-ùrchasg cinnteach.

AN GALAR PLOCACH, a' toirt ionnsuidh air na fàireagan-seile, agus ag cur mi-dheilbh air an aodann car àine.

FIABHRAS A' CHAOLAIN, galar fior dhona a gheibhearr fhathast anns an dùthaich so mar thoradh air uisge truaillidh. Is ann air a' chaolan gu h-àraidh a ni e a ionnsuidh agus thig broth 'na lorg. Gabhaidh e casgadh leis a' Bhanachdaich.

AN TINNEAS CAITHEIMH. Tha an galar so ro-chumanta ann an saoghal an latha-diugh, ach faodar a chasg, cha mhór gu buileach, le luchd-fulaing na Caitheimh a chumail air leth, agus le bhi umhail do riaghailtean slàinte agus tigheadais. Biodh an luchd-fulang air am faicill daonnaan c'ait an teid an smugaid. An ám casadaich ruigidh meanbh-chreutairean anns an smugaid astar dheich troighean o'n fhear-fhulang gu furasda.

AN ROS. Thig cor tòcte anns a' chraicionn an cois a' ghalair so.

GALAR NA GLAS-GUIBE. Sgaoilear an galar so le meanbh-chreutair a tha tighinn beo gu cumanta air talamh inneireach. Chan uilear an ro-aire thoirt, matà, nach truaillear aon lot a gheibh duine an taobh a muigh. An lorg a' ghalair so thig féith-chrupadh geur—gu tric bàsmhor—gu h-àraidh anns a' pheirceall.

## EARRANN XIV.

## CURAM AN NAOIDHEIN.

- 73 Is obair iomgaineach cùram an Naoidhein, a' tagradh ro-aire na Mna-eiridnidh aig gach ám. O nach 'eil dòigh aig naoidhean air 'fhaireachdainnean féin a chur an céill mar a ni duine a thainig gu inbhe, is ann le bhi furachail i fhéin a chi a' Bhean-eiridnidh an t-atharrachadh sin ann an cor an naoidhein a dh'fhaodas a bhi 'na chomharra air tinneas a thighinn. A rithist, tha craicionn an naoidhein cho maoth agus gum feum i bhi air a h-earall an còmhnuidh nach tig cneadhan ann. A thuilleadh, chan 'eil e an comas naoidhein biadh làn dhuine a chnàmh, mar sin chan uilear a bhi cùramach gum faigh e biadh freagarrach agus gun cumar gu blàth, seasgar e, aig gach ám.
- 74 Is i a' mhàthair shurachail a bheir fainear ciod is ciall do ghul a naoidhein — caoineadh an acrais, 's e tighinn gu farumach, gun deòir, no am faoin-thuireadh deurach ud, a' toirt fios gu bheil e ann an cràdh: no an glaodh cruaidh sgalanta, a' seaghachadh rud cearr anns an eanchaonn. Feuch an t-atharrachadh as lughann an cor-laighe àbhaisteach an naoidhein—faodaidh na casan a tharruing suas a bhi 'na chomharra air troimh-chéile 's a' ghoile; faodaidh slor-fhàsgadh aon chluais air an adhartan a leigeil fhaicinn gu bheil tubaist air shiubhal anns a' chluais sin. Cha ruigear a leas innseadh gu bheil an cur-ionsair as lughann o'n chluais ag iarraidh cobhair air ball. A rithist, macheilleas an cac a bhuidhead 's a bhuiigead àbhaisteach—ma tha slaman no smugaid no fuil ann, tha feum air comhairle Lighiche.
- 75 Aileadh glan am pailteas, blàths agus fiorghlaineachd, sin na nithean as mò feum. Feumaidh am biadh a bhi ceart, an dà chuid a thaobh gnè agus tiughad, agus feumar a thoirt gu riaghailteach. Cha bhi feum air biadh 'san oidhche do naoidhean fallain, slàn. "Is e an t-ionnsachadh òg an t-ionnsachadh bòidheach," agus caomhnaidh an t-ionnsachadh sin móran dragha do'n luchd-frithealaidh. Is e as fearr gu mór, bainne-ciche fad nan ceud naoi miosan, ach ma's e am botul-ciche a dh'fheumas tu a chumail ris, feumar am botul a ghlanadh air ball an déidh gach tráith, a sgoladh le uisge fuar, a thumadh air ball an uisge is sóda, a sgùradh le bruis àraidh, agus an sin a sgàldadh le uisge goileach. A thuilleadh air sin, feumar a ghoil uair 'san là. Saoilidh duine nach 'eil ach faoineis 'san anabarr oibre so, ach cha

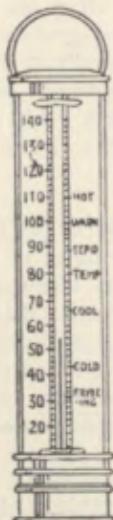
deanar a' chùis as a h-eugmhaist. Itha naoidheanan buailteach an còmhnuidh do thrioblaidean anns a' ghoile le truailleadh shoitheachan salach. Feumar cloch a' bhotuil a sgoladh a muigh 's a stigh le uisce fuar, a shuathadh le salann, a ghlanadh an uisce goileach an déidh a fhuarachaidh; an sin fàgar i ann an soitheach còmhdaichte gu a tiormachadh.

- 76 Is còir an naoidhean ionnlad gu h-iomlan uair 'san là, mar roghainn anns an sheasgar, rud a thàlaidheas cadal. Ann�



Failceadh naoidhein.

a' mhaduinn cha bhitear a' nigheadh ach nan làmhan, an aodainn agus nam màs. Chan uilear an naoidhean lomnochd a chumail blàth; mar sin, ionnlaidear e fa chomhair an teine,



Teas-meidh an t-soithich-failcidh.

agus blàthaichear an t-aodach ùr roimh-laimh. Sgaoilidh a' Bhean-eiridnidh craicinn-dionach agus searadair mór, blàth thar a glùinean, agus cumaidh i an naoidhean an sin. Bithidh an t-uisge ullamh cheana, ach thoir an aire nach bi e tuilleadh is teth. Is e an gliocas, uisge fuar a bhi 'san t-soitheach air thoiseach, agus na dh'fhóghnas de uisge teth a chur ris. Nighear an t-aodann le spong min, gun siabun, agus tiormaichear e le searadair. Feuch gum faigh thu siabun glan, neo-bholtrach, leudaichte le saill, mar a tha iad ann—"Castille" no "Windsor" geal no donn. Suathar siabun ri còmhdach a' chlaiginn, sgolar agus tiormaichear e. Bithidh cuid a' saoilsinn gu bheil aon chuid cunnart no mi-shealbh an lorg nigheadh ceann naoidhein, ach chan 'eil ach faoineas anns an smuain sin.

- 77 Togaidh a' Bhean-eiridnidh an sin cop air a làmhan fhéin, agus suathaidh i an naoidhean air a fheadh, a' toirt an aire do na preasagan. Leigidh i an sin an naoidhean a sios gu cùramach anns an t-soitheach, an dàra làmh mu na h-aobrain agus an làmh eile mu na guailnean. Cha tumar an ceann no an t-aodann agus cha leignear le uisge toll na cluaise a ruigsinn. Togar a mach e an ceann tiota, agus is fearr a thiormachadh le spadagan aotrom na bhi suathadh a' chraiginn. Dean cinnteach gu bheil a h-uile phreasag tioram. Cha bhi feum air creadh-an-fhùcadair mur 'eil coltas fuidhinn air a' chraiginn.

- 78 So na h-easlaintean as cumanta ann an leanabain :—

MASAN GOIRT, a thig am bitheantas an uair nach atharraicheadh an t-anart-gréiste tric gu leòir. An àite na h-ionadan goirt a nigheadh is fearr an glanadh le ola blàth. Mur dean so an gnothach is fearr comhairle Lighiche iarrайдh, chionn faodaidh e bhi gur h-e am fual, no an eac, is aobhar do'n ghoirteas, agus gur h-e leigheas àraidh a tha dhlith air.

A' CHASDAICH OSPAGACH. Bithidh an leanabh ag analachadh air éiginn, agus ni e casdaich coltach ri cù a' tathunn. Gheibhean an tinneas so am bitheantas ann an leanabh air an robh cnatan; thig an ionnsuidh mar is trice, tràth 's a' mhaduinn agus dùisgidh e 'na thacadh. Faigh Lighiche air ball, agus gus an tig e leig plàsdan teth air an sgòrnán. Lion pige le uisge teth agus ma's urrainn duit, thoir air an leanabh an toit analachadh.

AN TINNEAS OSPAGACH. Is e biadhadh is aobhar do'n tinneas so, no faodaidh e bhi 'na chomharra air tinneas eile a thighinn. Bithidh an leanabh ag call a aithne, a bheag no a mhór, an t-aodann a' dubhadh agus an com a'

biorgadh. Gus an tig an Lighiche, tùm an leanabh ann an soitheach uisge teth, agus làn-spàine sgeallaig 'na cheann. Leag plàsd fuar air a' cheann.

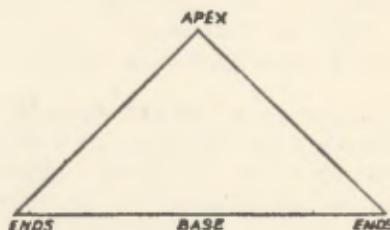
A' GHEARRACH. Faodaidh e bhi gur e rud suarach is aobhar do'n tinneas so, ach air an làimh eile, faodaidh e bhi 'na chomharra air rud na's miosa gu mór. Mar sin is e as glice, gun a bhi ro-fhada mu'n iarr thu cobhair.

## EARRANN XV.

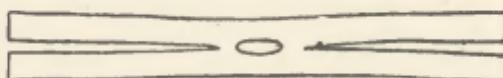
## CEANGAL STIALLAN. (STIOM-CHEANGAL).

79 Roinnear na Stiallan 'nan tri seòrsachan :

1. An Stiall thri-cheannach, air an robh iomradh againn ann an "Ceud-fhuasgladh."

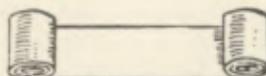


(a) Stiall thri-cheannach.



(b) Stiall cheithir-cheannach.

2. An Stiall-rola.



Stiall-rola 'dhà-cheannach.

3. Stiallan Araidh; mar eisimpleir, ioma - cheannach, ceithir-cheannach.

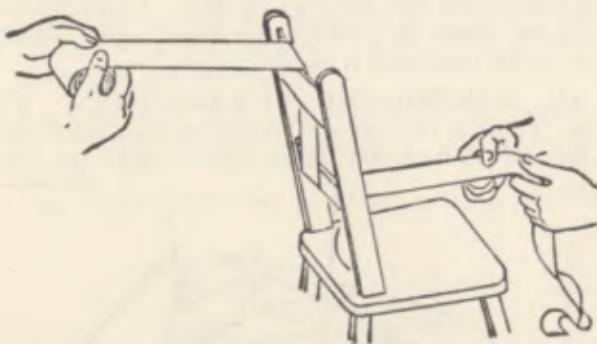
80 AN STIALL-ROLA. Nithear na stiallan so o stioman-aodaich de chaochladh sheorsachan, chan ann air aon fad is leud, air an roladh gu teann. Is e sròl an stuth as cumanta, ach cleachdar aodach-canaich neo-ghealaichte, o'n is e as làidire, am bitheantas airson slisean a chumail 'nan àite : agus "crêpe" mar thaic do chasan anns a bheil feithean-fala leudaichte, a thaobh e bhi subailte, a' teannachadh a' bhuill gu réidh air a sheadh. Bithidh an shad 's an leud a' réir meud an ionaid a tha ri a chòmhach. Ni neapaicin-pòca agus anart-leapa glan, stiallan air leth math ri linn na h-eiginn.

81 Cuirear na stiallan-rola gu feum—

1. Mar chòmhach air plàsd no air slis, gus a chumail 'na àite.
2. Mar mheadhon teannachaidh air ball àraidh los nach at e, no an t-at a chur an lughad.
3. Mar chùl-taic, mar eisimpleir, do chnàimh a tha as an alt.
4. Gu sileadh fala a bhacadh, no a chur an lughad.
5. Mar bhacadh air cus gluasaid anns a' bhall.

Codaichean na Stéill :—

- 82 Tha "ceann" na stéill ann an meadhon na codach a tha air a roladh agus theirear an t-earball ris a' cheann eile a tha fosgailte. Tha sò 'na "Stiall-rola aon-cheannach." Ach ma tha an stiall air a roladh a stigh o'n dà cheann aig aon ám, gheibhearr "Stiall dhà-cheannach," a chleachdar gus ceann duine a cheangal. Tha dà thaobh aig a h-uile stiall, an taobh-stigh agus an taobh-muigh.
- 83 Tha beart àraidh airson roladh stiallan, ma tha iad gu bhi lionmhor. Is e as feumaile na stiallan a roladh gu teann, agus an dà oir a chumail direach. Gearrar na snàithnean



Roladh stéill air cathair.

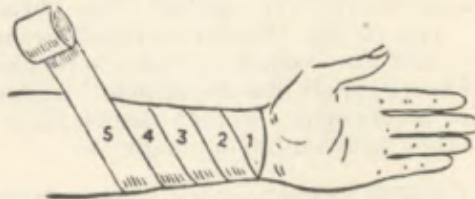
fosgailte le siosar. Ma tha na stiallan gu bhi air an roladh aig an tigh, faodar cùl cathrach chumanta a chur gu feum los an t-aodach a chumail gu réidh, teann. Sniomhar an stiall fo'n chrann mheadhonach, thairis air a' chrann uachdrach agus air thoiseach air. Dean rola beag air thoiseach le car no dhà a chur ann an ceann an aodaich; an sin, cùm gréim air an stiall, agus an rola sin foipe, an òrdag an uachdar agus a' chorrag fo'n stiall. Teannaich dà cheann an rola le mill nan òrdagan los an dà oir a chumail direach.

84 Riaghailtean airson ceangal Stiallan—

- (1) Seas, no dean suidhe, fa chomhair an fhulangaiche.
- (2) Cuirear am ball goirt anns an t-suidheachadh 'sam bi e an déidh a cheangular.
- (3) Feuch nach toir thu at air a' bhalla, no an-shocair do'n fhulangaiche, le'n stiall a cheangular gu ro-theann. Thoir fainear dath nan ingnean.
- (4) Ma's ball cli a tha r'a cheangular, cùm an stiall 'nad làimh dheis; ma's ball deas, cùm 'nad làimh chli i.
- (5) Suidhich an stiall air a' bhalla an toiseach le dà fhill dhireach; an sin, feuch gun còmhdaich gach fill eile dà thrian de'n fhill a tha foipe.

85 Tha ceithir dòighean air an ceanglar stiallan-rola :—

- (a) AN SNIOMHADH SIMPLIDH, a chairiclear air ball



Sniomhadh simplidh.

a tha air an aon tiughad air fad. Comhdaichidh gach fill dà thrian de'n fhill a tha foipe, agus bithidh oirean na stéill co-shinte ri chéile.

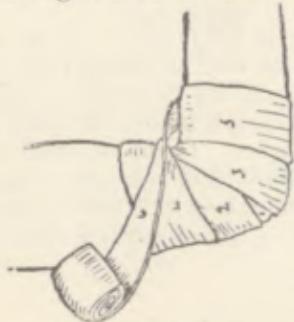
- (b) AN SNIOMHADH BUN-OS-CIONN. Cleachdar so 'nuair a ruigear an t-ionad anns a bheil am ball a' dol an dòmhlaichd agus nach laigh an sniomhadh



Sniomhadh bun'-os-cionn.

simplidh gu réidh. Suidhich oir iochdrach na fill mu dheireadh (de'n t-sniomhadh shimplidh) leis an òrdaig shaoir, lasaich an stiall agus cuir car innte, 'ga sniomhadh timchioll a' bhuill a rithist mar a rinn thu roimhe. Dean so a rithist, cho tric agus a bhios feum air. Cùm na cuir so co-shinte ri chéile agus feuch gun còmhdaich gach fill dà thrian de'n fhill a tha foipe. Criochnaich an obair le fill shimplidh no dhà.

- (c) AM FIOGHAIR 8. Cleachdar so 'nuair a ruigear alt agus nach dean (a) no (b) feum. Sniomhar an rola timchioll a' bhuill air fhiaradh, fill a dh'ionnsuidh dàra ceann a' bhuil agus fill a dh'ionnsuidh a' chinn eile, mu

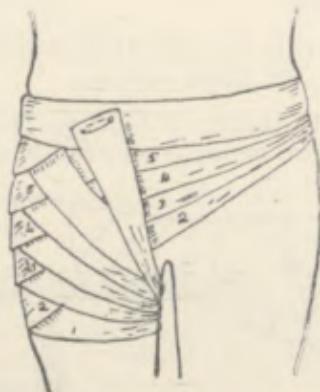


Stiall-fioghair 8.

seach, coltach ris an fhioghair 8. Biadh a' cheud fhill co-shinte ris an treas fill, an dàra ris a' cheathramh, agus mar sin air adhart.

- (d) AN "DIAS" : atharrachadh àraidih air an fhiosghair 8. an uair a cheanglar an òdag, a' ghualann no an loch-bhléin.

Gus stiall a thoirt as a h-àite : fosgail an stiall aig a'



Dias.

cheann uachdrach agus trus an t-aodach 'na mheall, mar a dh'fhosglar e, o làimh gu làimh timchioll a' bhuill.

## 86 STIALLAN AIRSON IONADAN SONRUICHE.

- (1) A' MHEUR. Le stiall dà òirleach air leud, cuir dà fhill timchioll an dùirn, thoir an stiall thar cùl na làimhe gu bun na meòir ghoirt, suas gu ceann na meòir 'na sniomhadh fosgailte agus air ais gu bun na meòir 'na sniomhadh dlùth: an sin thar cùl na làimhe gu taobh eile caol an dùirn; fill no dhà a rithist mu chaol an dùirn, agus air ais a dh'ionnsuidh meòir eile, ma tha sin feumail.
- (2) DIAS NA H-ORDAIG. Cùm an làmh òrdag an àirde. Cuir dà fhill timchioll caol an dùirn agus thoir an stiall thar cùl na h-òrdaig. Cuairtich an òrdag le fill no dhà gus am bi oir na stéill mu leth-oirleach o bhun na h-ingne. Thoir an stiall air ais thar cùl na làimhe, timchioll caol an dùirn, agus dean so uile a rithist agus a rithist gus am bi meall na h-òrdaig air a chòmhach. Crlochnaich le fill dhùrich timchioll caol an dùirn.

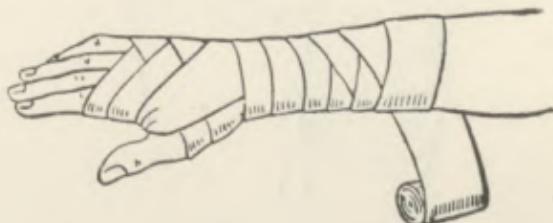


(a) Dias na h-orraig.



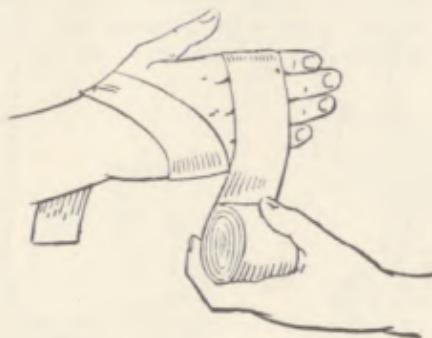
(b) Dias na guailne.

- (3) Ceanglar DIAS AN LOCH-BHLEIN agus DIAS NA GUAILNE, air dòigh cheudna.
- (4) AN LAMH AGUS A' CHAS. Cuirear dà fhill mu chaol an dùirn, no mu'n aobrann, bheirear an stiall thar



Stiall air làimh agus roimh-làimh.

cùl na làimhe, no na coise, gus an taobh eile agus an sin thar na boise, no a' bhuinn, agus air ais gu taobh eile caol an dùirn, no an aobrainn, thar cùl na làimhe,

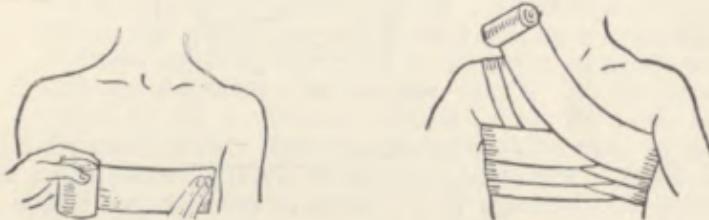


Stiall air làimh agus roimh-làimh.

no na coise, a rithist agus mar sin air aghaidh, mar fhioghair 8, cho tric 's a bhios feumail, no faodar an stiall a chàradh suas am ball le sniomhadh simplidh no sniomhadh bun-os-cionn.

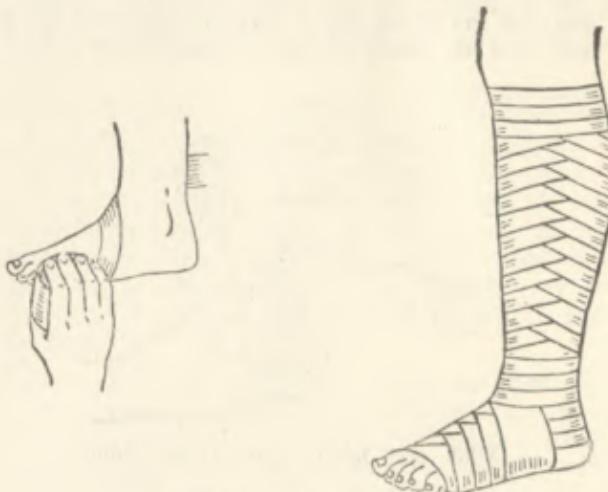
#### (5) STIALL NAM BROILLEACH.

- (a) Aon bhroilleach. Faigh stiall trì no ceithir oirleach air leud. A' toiseachadh fo'n bhroilleach a tha ri a chòmhdaich agus ag oibreachadh bhuaidhe a' dh'ionnsuidh an taoibh phallain, thoir an stiall dà uair timchioll a' chléibh. Càirich an



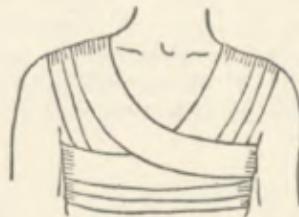
Stiall air broilleach.

stiall a nis a suas, fo'n bhroilleach do an deanar cul-taic, thar na gualainn eile, a nuas air fhiaradh thar an droma, fo'n achlais, agus aon uair eile timchioll a' chléibh, ag còmhdaich dà thrian de'n fhill a tha foipe. Mar sin a rithist, agus a rithist, a réir feuma.



Stiall air cois is calpa.

- (b) An dà bhroilleach. Suidhich an stiall le dà fhill mar a dh'ainmicheadh, agus thoir an stiall a suas fo'n bhroilleach dheas, thar na gualainn clí, a nuas air fhiaradh thar an droma, fo'n achlais dheis, gu direach thar a' chléibh, fo'n achlais chlí, a suas thar an droma gus a' ghualainn dheis, agus a nuas

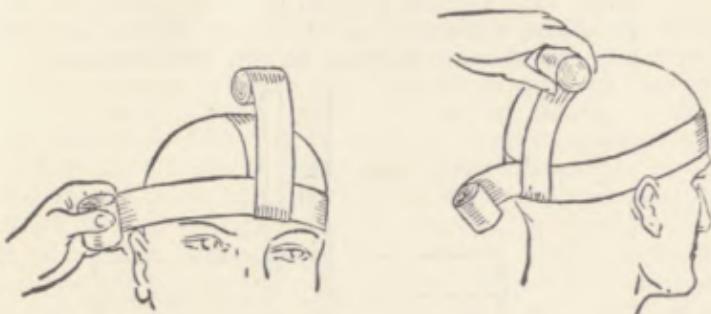


Stiall air an dà bhroilleach.

fo'n bhroilleach chlí. Cárigh an stiall a nis gu direach timchioll druim a' chléibh gus am bi an rola fo'n bhroilleach dheas : agus tòisich as ùr.

- (6) AN CLIABH. Cárichear stiall-ròla sia òirleach air leud agus sia slatan air fad, fo bhun a' chléibh a suas agus ceithir-thimchioll a' chléibh 'na sniomhadh simplidh, gun gach fill ag còmhdaich ach leth na fill a tha foipe. An uair a tha i gu bhi réidh, prínich an stiall air a' chùl, ach fàg slat gu leth saor aig a' cheann, 'ga toirt thar aon ghualainn mar phrop agus a nuas air fhiaradh thar aghaidh na stéill. Prínichear an ceann ris a' cheud fhill agus an fhill mu dheireadh, mar acair.

- (7) AN CEANN. Càirichear stiall-rola dhà-cheannach. Seasaidh a' Bhean-eiridnidh air cùl an fhulangaiche, agus ceann (leth-rola) anns gach làimh. Càirichear meadhon taobh-muigh gach leth-rola air a' bhathais os cionn nan sùilean, agus mu'n cuairt gu cùl a' mhuineil. An so, croisear na leth-stiallan thar a chéile;



Stiall air a' cheann.

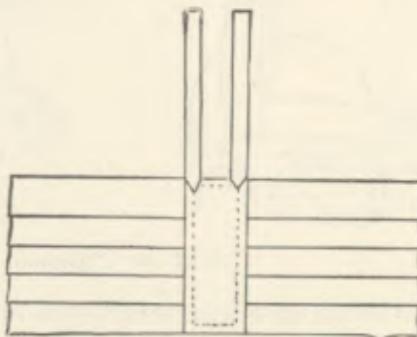
bheirear an dara leth direach thar mullach a' chinn gus an t-sròin, agus an leth eile mu'n leth-cheann (mu'n chnuaidh). Croisear a rithist air bràigh na sròine, agus bheirear an dara leth air ais thar a' mhullaich, beagan air leth o'n fhill a tha foideachach ag còmhachd cuiid dhi : agus mar sin air aghaidh gus am bi còmhachd a' chlaiginn air a chuirneachadh gu léir. Is eudar aideachadh nach taitneach idir an stiall so ri a giùlan, a thaobh i bhi cho teth.

- (8) STIALL AIRSON DEALAGAIN CHLI BHRISTE, mar thaic do'n ghualainn. Pùc a' ghualann leònte air a h-ais agus cuir bad fo'n achlais. Suidhich an stiall le fill no dhà a chur mu'n ghàirdean chli, an sin timchioll a' chuim agus air ais. Lùb an gàirdean chli gu cùramach aig an uilinn, 'ga leagadh thar a' bhròilleich os cionn na fill a rinneadh cheana. Cuir fill a nis air fhiaradh thar an droma agus na gualainn deis, agus a nuas thar na làimh chli gu bun na h-uilne. Dean an fhill so dà uair eile, gach fill ag còmhachd dà thrian de'n fhill a tha foipe, mar is àbhaist. Criochnaich le trì filltean eile a chur timchioll a' chléibh agus a' ghairdein.

- (9) AN STIALL CHEITHIR-CHEANNACH. Faigh sia slatan gu leth de stiall-rola, tri òirleach air leud, agus gearr sgoch 'na teas-meadhon. Srac an stiall an sin o'n dà cheann, a' fàgail sia òirleach 's a' mheadhon. Cuir an sgoch mheadhonach thar barr na smigeid, ceangail an dà cheann uachdrach air cùl a' mhuineil

agus an dà cheann eile air mullach a' chinn. Ceangail na ceithir chinn ri chéile air cul a' chinn, los nach caraich an t-ionlan. Ann an càradh na stéill so air còmhdaich a' chlaiginn, cuir am meadhon thar an ionaid ghoirt.

- (10) Cleachdar an STIALL IOMA-CHEANNACH a chùm plàsd air iochdar a' chuirp, air a' chliabh no air an t-sliasaid, a chumail 'na àite. Gus an stiall so a dheasachadh, cuirear stloman de dh' aodach-canaich min,



Stiall ioma-cheannach.

air aon fhad, taobh ri taobh ach ag còmhdaich trian de leud a chéile. Fuaighear an sin ri chéile iad anns a' mheadhon, agus fágair na cinn fosgailte. An ám càradh na stéill so, croisear na cinn as Isle air thoiseach, an sin an dàra paidhir as isle, agus mar sin suas air chor 's gun suidhich gach ceann an ceann a tha foidhe 'na àite. Suidhicear an ceann mu dheireadh le prine.

## EARRANN XVI.

## CURAM A' MHAIRBH.

- 87 Faodaidh e bhi an dàn do'n Mhnaoi-eiridnidh neo-ealanta an dileasanas brònach so a ghabhail os laimh. An ceann beagan uairean an déidh bàis, fàsaidh an corp rag. Theirear "Reothadh a' Chuirp" ris a' chor so, a mhaireas a bheag no a mhór de tine. Chan uilear an corp a righeadh mu'n tachair so. Thoir air falbh an t-aodach-leapa gu léir ach aon bhraith-lin a chòmhdaicheas an corp; fág aon chluasag; dirich na buill gu léir; dùin na sùilean, 'gan cumail dùinte le bad olainn flìuch a chur air na ruisg. Thoir as fiaclan-fuadain ma tha iad ann, dùin am beul agus cùm am peirceall dùinte le stiall air a càradh foidhe agus air a ceangal air mullach a' chinn. Thoir na fàinneachan dheth na meòir mur an do dh'innseadh a chaochladh dhuit. Ionnlaid àn corp bho cheann gu sàil le uisge teth agus siabun; plùch tuill nàdurra a' chuirp le olainn; ceangail na h-aobrainn ri chéile; còmhdaich as ùr gearradh sam bith a rinneadh le Lèmh-léigh agus thoir as na pioban-siolaidh.
- 88 Ceartaich am falt, gearr agus glan na h-ingnean. Bearr an fheusag, ma tha sin feumail, agus cuir leine-bhàis mu'n chorpa. Fill na làmhan thar a' bhroilleach agus cuir stocainnean geala mu na casan. Cuir llon-aodach glan air an leabaidh, fill barr na braith-lin air ais, agus sgaoil neapaicin thar an aodainn.  
Cuir flùraichean milis ri taobh na leapa.

## A' CHRIOCH.

## FACLAIR agus SEOLADH.

						Urstair.
Amharuis, Am an. <i>Quarantine</i>	-	-	-	-	-	67
Aonarachd, Am na h-. <i>Isolation</i>	-	-	-	-	-	67
Ath-bheum. <i>Counter-irritant</i>	-	-	-	-	-	63 (6)
At-mhionnaich. <i>Peritonitis</i>	-	-	-	-	-	40
Bhanachdach, A'. <i>Vaccination, Inoculation</i>	-	-	-	-	-	72
Bhreac, A'. <i>Smallpox</i>	-	-	-	-	-	72
Bhreac-otraich, A'. <i>Chicken-pox</i>	-	-	-	-	-	72
Bhudheach, A'. <i>Jaundice</i>	-	-	-	-	-	43, 44
Bhuinneach, A'. <i>Diarrhoea</i>	-	-	-	-	-	44
Braim. <i>Distension</i>	-	-	-	-	-	21
Brais. <i>Fit</i>	-	-	-	-	-	21
Breisleach. <i>Delirium</i>	-	-	-	-	-	21
Briseadh-air-leabaidh. <i>Bed-sores</i>	-	-	-	-	-	16
Broth. <i>Rash</i>	-	-	-	-	-	71, 72
Bruideachadh. <i>Fomentation</i>	-	-	-	-	-	63
Buill-chartaiddh. <i>Excretary System</i>	-	-	-	-	-	41-44
Buill-chnàmhaidh. <i>Digestive System</i>	-	-	-	-	-	52, 54
Buill-eirbheirt. <i>Motor System</i>	-	-	-	-	-	21
Buill-mheirbhidh. <i>Digestive System</i>	-	-	-	-	-	21
Buill-mhothachaidh. <i>Nervous System</i>	-	-	-	-	-	
Caitheamh. <i>Tuberculosis, Consumption</i>	-	-	-	-	-	66
Ceangal. <i>Constipation</i>	-	-	-	-	-	44
Ceum. <i>Degree (temperature)</i>	-	-	-	-	-	31
Charr, A'. <i>Impetigo</i>	-	-	-	-	-	66
Chasdaich ospagach, A'. <i>Croup</i>	-	-	-	-	-	78
Clo-hillidh. <i>Linoleum</i>	-	-	-	-	-	9
Cnaimh-an-droma. <i>Backbone</i>	-	-	-	-	-	4
Cnap Mór na Sléisde. <i>Great Trochanter</i>	-	-	-	-	-	4
Cnatan Mór. <i>Influenza</i>	-	-	-	-	-	66
Còmhachd a' Chlaiginn. <i>Scalp</i>	-	-	-	-	-	86 (7)
Còsagan an Sghamhain. <i>Alveoli</i> .						
Craiginn-dionach. <i>Waterproof sheet</i>	-	-	-	-	11, 16, 17, 18	
Creadh-an-flucadair. <i>Baby powder</i>	-	-	-	-	-	77
Crith-fuachd. <i>Rigor. Shivering fit</i>	-	-	-	-	-	36
Cruin-easbuig, air chruth. "Mitred"	-	-	-	-	-	16
Cuing (-analach). <i>Asthma</i>	-	-	-	-	-	13, 40
Cuisle Mhór na h-Amhaich. <i>Carotid</i>	-	-	-	-	-	38
Cuisle na h-Oisne. <i>Temporal artery</i>	-	-	-	-	-	38
Cuisle na Lànraig. <i>Radial artery</i>	-	-	-	-	-	38
Cungaiddh-leighis. <i>Medicine</i>	-	-	-	-	-	45-49
Cungaiddh-nighe. <i>Lotion</i>	-	-	-	-	-	47, 50
Cungaiddh-suathaidh. <i>Liniment</i>	-	-	-	-	-	47

Deoch chadalach. <i>Narcotic</i>	-	-	-	-	-	-	49
Diarag. <i>Draw-sheet</i>	-	-	-	-	-	-	11, 16-18
Dias. <i>Spica (special form bandage)</i>	-	-	-	-	-	-	85, 86
Dòirneagan-neirt. <i>Dumbbells</i>	-	-	-	-	-	-	4
Dùradain-fala. <i>Corpuscles</i>	-	-	-	-	-	-	23, 24, 63
Eachan. <i>Bed-cradle</i>	-	-	-	-	-	-	50
Ealagan. <i>Bed-blocks</i>	-	-	-	-	-	-	50 (11)
Féithean. <i>Muscles</i>	-	-	-	-	-	-	4, 5
Féithean-fala. <i>Veins</i>	-	-	-	-	-	-	
Féithean-fala leudaichte. <i>Varicose veins</i>	-	-	-	-	-	-	
Feobhas. <i>Recovery</i>	-	-	-	-	-	-	67
Fiaclan-fuadain. <i>Dentures</i>	-	-	-	-	-	-	
Fiabhras a' Chaolain. <i>Typhoid</i>	-	-	-	-	-	-	66, 72
Fiabhras-bòguis. <i>Typhus</i>	-	-	-	-	-	-	66
Fiabhras Dearg. <i>Scarlet fever</i>	-	-	-	-	-	-	66, 72
Fiabhras Lionanach. <i>Diphtheria</i>	-	-	-	-	-	-	66, 72
Fùdar cothanach. <i>Effervescent powder</i>	-	-	-	-	-	-	49
Galar-airnean. <i>Bright's Disease</i>	-	-	-	-	-	-	12
Galar-Beanailteach. <i>Contagious Disease</i>	-	-	-	-	-	-	66
Galar-Fuilteach. <i>Scurvy</i>	-	-	-	-	-	-	55
Galar-Gabhaltaich. <i>Infectious Disease</i>	-	-	-	-	-	-	32, 65-72
Galar-Plòccach. <i>Mumps</i>	-	-	-	-	-	-	66, 72
Ghearrach, A'. <i>Diarrhoea</i>	-	-	-	-	-	-	78
Ghearrach-fala, A'. <i>Dysentery</i>	-	-	-	-	-	-	66
Ghriuthach, A'. <i>Measles</i>	-	-	-	-	-	-	66, 72
Ghriuthach Ghemailteach, A'. <i>German Measles</i>	-	-	-	-	-	-	72
Glas-guib, Galar na. <i>Tetanus</i>	-	-	-	-	-	-	72
Grunnan-feola. <i>Proteid</i>	-	-	-	-	-	-	55
Grunnan-saill. <i>Fats</i>	-	-	-	-	-	-	55
Grunnan-stailc. <i>Carbohydrates</i>	-	-	-	-	-	-	37, 55
Gur. <i>Incubation</i>	-	-	-	-	-	-	67
Iochdar na Bronna. <i>Pelvis</i>	-	-	-	-	-	-	
longrachadh. <i>Pus formation</i>	-	-	-	-	-	-	63, 74
Làmh-léigh. <i>Surgeon</i>	-	-	-	-	-	-	87
Leaba-lochdrach. <i>Mattress</i>	-	-	-	-	-	-	11, 69
Leannachadh. <i>Inflammation</i>	-	-	-	-	-	-	63
Loch-bhléin. <i>Groin</i>	-	-	-	-	-	-	34
Losgadh-braghaid. <i>Heart-burn</i>	-	-	-	-	-	-	21
Mealladh-eanchainn. <i>Delusions</i>	-	-	-	-	-	-	21
Mealladh-sùla. <i>Hallucinations</i>	-	-	-	-	-	-	21
Meanbh-chreutairean. <i>Germs, Micro-organisms</i>	-	-	-	-	-	-	59, 63-68, 72
Meog nan Dùradan-fala. <i>Haemoglobin.</i>	-	-	-	-	-	-	
Min Ros-lin. <i>Linseed</i>	-	-	-	-	-	-	63 (7)
Mogulan-teudach. <i>Wire-meshes</i>	-	-	-	-	-	-	10
Mùchadh. <i>Bronchitis</i>	-	-	-	-	-	-	40



## SEOLADH A BHARRACHD.

	Urstair.
Airnean, Na h-	- 41, 43, 53
Analachadh	- - 40
Aotroman	- - 43
Balg-eighe	- - 63
Bainne	- - 59
Biadh aotrom	- - 60
Biadh bog	- - 58
Bòrd-leapa	- - 50 (2)
Botul-mùin	- - 50 (8)
Buailleag-leapa	- - 50 (4)
Brògan	- - 5
Cac	- 44, 68, 74
Claoidheachd	- - 39
Cluasag	- - 13
Cuileagan-tighe	- - 66
Cupan-biadhhachaidh	- - 50 (6)
Cupan-smugaid	- - 50 (9)
Cupan-sùla	- - 50 (10)
Fual	- - 43
Gruthan	- - 53
Lànn-biadh	- - 61
Leaba-uisge	- - 50 (5)
Mionach	- - 41
Poit-leapa	- - 50 (7)
Prop-leapa	- - 50 (3)
Sàilltean	- - 5
Salann meinneil	- - 55
Sgamhan	- - 41
Sglaib tiormachail	- - 63
Stiallan àraidh	- - 86
Stiallan-rola	- - 80-85









