

# மனையியற்கலை

(ஆரந்தரத்துக்குரியது)

வெளியீடு:  
சுந்தரம் புத்தகசாலை,  
அச்சுவேலி.

பதிப்புரிமை]

1973

[விலை ரூபா 3-00.



# மனையற்கலை

(ஆந்தரத்துக்குரியது)



ஆக்கம்:

திருமதி லோ. பாலேந்திரன்  
இ. தர்மலிங்கம்



வெளியீடு:

சுந்தரம் புத்தகசாலை,  
அச்சுவேலி.



விநியோகத்தர்:

சுந்தரம் புத்தகசாலை,  
அச்சுவேலி.

ஸ்ரீ லங்கா புத்தகசாலை,  
234, கே. கே. எஸ். வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்



முதற் பதிப்பு 1973

★

பதிப்புரிமை:  
இ. தர்மலிங்கம்

★

*Printed by Nagamuthu Theivendram at Sri Lanka Printing  
Works, 234, K. K. S. Road, Jaffna & Published by  
Elaiathamby Tharmalingam  
Sundaram Book Depot, Atchuvely.*



## முகவுரை

மனையியற்கலை (6-ஆந் தரம்) என்னும் இச்சிறிய நூல், கல்வி அமைச்சினால் 6-ஆந்தரம் தொடக்கம் 9-ஆந்தரம் வரை புதிதாக 1972-இல் வெளியிடப்பெற்ற மனையியல் பாடத்திட்டங்களில், ஆரூந்தரத்துக்குரிய மனையியல் பாடத்திட்டத்தை முற்றாகத் தழுவி, சாத்திரரீதியாக இலகுவான நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

பாடத்திட்டத்திலுள்ள,

- (1) மனையும் மனையாட்சியும்
- (2) உணவும் போசனையும்
- (3) உணவும் உற்பத்தியும்
- (4) சலவை வேலை
- (5) குடும்ப வாழ்க்கை

என்னும் விடயங்கள் இந்நூலிலே வகுப்புக்கேற்ற அளவிலும், வகையிலும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

தொழில் முன்னிலைப் பாடநெறி என்னும் புதிய பாடப் பரப்பின் கீழ் அமையுமாறு, இந்நூல் எமது சூழலையும், தேவைகளையும் அடிப்படையாகக்கொண்டு இலகுவான நடையில், வாழ்க்கையிற் கைக்கொள்ளுவதற்குதவியாக, நாளாந்த வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடைய பலவகையான செயல்முறைகளுடன் அமைக்கப்பட்டிருப்பது அவதானிக்கத்தக்கது. பாடவிடயங்களை மனதிலே பதிக்கவும், மீட்கவும்; பொருத்தமாகவும், தெளிவாகவும் விடைகள் எழுதவும் ஒவ்வொரு பாடத்தின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகள் உதவியாகும்.

அரசகருமமொழித்திணைக்களத்தார் வெளியிட்ட கலைச் சொற்களை, இடைநிலை வகுப்புகளிலிருந்தே அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாக மிகவும் இலகுவான கலைச்சொற்கள் பொருத்தமாக இந்நூலில் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நூலை உபயோகிப்போர் உயர்தர வகுப்புகளில் இடமின்றி மனையியற் கலையைக் கற்பதற்கு ஏற்ற ஆரம்ப அறிவைப்

பெறுவர். எனினும், இந்நூலை உபயோகிப்போர் இலங்கையிலே தமிழில் முதன் முதல் ஒரு புது நூலாக வெளிவரும் இந்நூலிற் செய்யப்படவேண்டிய திருத்தங்களை எமக்கு அறிவிப்பின் அவற்றை ஆராய்ந்து அடுத்த பதிப்பில் ஏற்ற திருத்தங்களுடன் வெளியிடுவாம். அரிதில் அமைத்த இந்நூலைக் கல்வியுலகு உவந்தேற்று, ஊக்கமளித்து மேலும் தொடர்ச்சியாக நூல்களை வெளியிட ஆதரவளிக்குமென்னும் குன்றாத நம்பிக்கையுடன் இத்தகைய முயற்சிகளிலீடுபடுங்கால் எய்தும் ஊறகற்றி ஊக்கமளிக்கும் திருவருட் சத்தியை வழத்தி வெளியிடுகின்றோம்.

வணக்கம்.

ஆக்கியோர்.



# பொருளடக்கம்

பாடம்

பக்கம்

மனையும் மனையாட்சியும்

I.	சுத்தம்	1—17
	(i) வீடும் பாடசாலையும் ...	1—6
	வீடு ...	1
	சுற்றுப்புறம் ...	3
	பாடசாலை ...	3
	ஓர் அறையைத் துப்புரவு செய்யும் முறை	6
	துப்புரவு செய்வதற்குத் தேவையான	7
	துணைச்சாதனங்கள்	9
	துடைதுண்டைச் சுவைசெய்தல்	11
	துடைப்பத்தைத் துப்புரவு செய்தல்	12
	பாடசாலை மேசையைத் துப்புரவு செய்தல்	13
	(ii) மாதிரித் திட்டம் ...	12—14
	நாளாந்த துப்புரவு...	13
	வாராந்த துப்புரவு...	13
	வருடாந்த துப்புரவு	14
	(iii) வீட்டை அலங்கரித்தல்	15—16

உணவும் பேச்சுமையும்

2.	உணவு வகைகளும் அவற்றின் உபயோகமும்	18—30
	(i) நாளாந்த வாழ்வில் உணவின் முக்கியத்துவம்	18
	(ii) உணவின் வகைகளும் அடிப்படை மூன்றும்	25—30
	காபோவைதரேற்று	19
	கொழுப்பு	22
	புரதம்	23
	தாதுப்பொருள்	24
	உயிர்ச்சத்துக்கள்	25
	(iii) காலை உணவு	30—32
	காலை உணவைத் திட்டமிடுதல்	30
	(iv) காலை உணவு மாதிரித்திட்டம்	32
	(v) உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு	
	செய்தலும் வாங்குதலும் ...	35—38
	தானியவகை, மா, காய்கறிகள், கிழங்கு	36
	பழங்கள், மீன், இறைச்சி, தகர உணவு,	37
	உணவுப் பொருட்களை வாங்குவதற்கான	
	உதவிக் குறிப்புகள்	38



பாடம்	பக்கம்
உணவைத் தயாரித்தலும் பரிமாறுதலும்	39—49
(அ) உணவைத் தயாரித்தல்	39
(ஆ) சமைப்பதற்கான ஆயத்தம்	40
(இ) சமையலறையின் ஒழுங்கும் சமையல் உபகரணங்களின் உபயோகமும் பாதுகாப்பும்	40
பாத்திரங்களைத் துப்புரவு செய்தல் ...	45—46
மண் சட்டி பாளை, அலுமினியப் பாத்திரங்கள், இரும்புச் சோசுப்பான், தாய்ச்சி பித்தளை, செம்புக்கலவகை, எஃகம் சீனக்கலவகை, கண்ணாடி	45 46
உணவைக் கையாளுதலும் பரிமாறுதலும்	46—49
<b>உணவு உற்பத்தி</b>	
3. வீட்டுத் தோட்டம் ...	50—70
(i) பாத்திகள் அமைத்தல் ...	50
(ii) பயிர்களை விஞ்ஞானமுறையில் செய்கை பண்ணுதல் ...	59
கத்தரி	59
துக்காளி	61
வெண்டி	62
மிளகாய்	64
பாகல்	67
புடோல்	67
பசளி	68
கிரை	68
<b>சலவை</b>	
4. சிலைநார்களும் சிலைகளைச் சலவைசெய்தலும்	71
(i) பலவகையான நார்கள் ...	71
(ii) சலவை உபகரணங்களும் அவற்றைப் பாதுகாத்தலும் ...	73
(iii) சலவைக்கு ஆயத்தஞ் செய்தலும் சலவை செய்தலும் ...	75
5. சலவை செய்தல்	
(i) வெள்ளைப் பருத்தி உடையைச் சலவை செய்தல்	77
(ii) நிறப்பருத்தி உடையைச் சலவை செய்தல்	79
6. குடும்ப வரழக்கை	81—83

# மனையும் மனையாட்சியும்

## 1. சுத்தம்

### (i) வீடு பாடசாலையும்

சுத்தமே சுகவாழ்வின் அடிப்படை. அசுத்தம் பல வகையான நோய்கள் விருத்தியாவதற்கும் பரவுவதற்கும் காரணமாகும். ஆள் சுத்தமாக இருப்பதுபோல இருப்பிடமும், சுற்றுடலும் சுத்தமாக இருத்தல் சுக வாழ்வுக்கு இன்றியமையாததாகும்.

நாம் வசிக்கும் வீட்டையும் படிக்கும் பாடசாலை யையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் நமது முக்கிய கடமையாகும். அசுத்தமான வீடு அழகற்றது. அழுக்கிலே நோய்க்கிருமிகளும் வீடுறை பீடையுயிரினமும் பெருகும். வீட்டிலுள்ள பொருட்களை ஒழுங்காக வைத்துப் பேணுதல் முக்கியமாகும். பொருட்கள் ஒழுங்காக இல்லாது அங்குமிங்குமாகப் பரவிக்கிடப்பின் அப்பொருட்களிலே இடறி விபத்துக்கள் ஏற்படுதல் கூடும். உதாரணமாகப் பழத்தோல் போன்ற கழிவுப்பொருட்கள் மீது மிதித்துச் சறுக்கி விழுந்து காயமேற்படக் கூடும். சிலசமயம் முறிவு ஏற்படக் கூடும்.

வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவரும் வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகவும் ஒழுங்காகவும் பேணுவதற்கு ஒத்துழைத்தல் வேண்டும். உதாரணமாகப் பிள்ளைகள் சுவர்களிலே கீறி அவற்றை அழுக்குப்படுத்தாது தவிர்க்கலாம். கடுதாசியைக் கிழித்து அறையினுள்ளே வீசாது அழுக்குக் கூடைக்குள் போடலாம் அதேபோலப் பெண்களும் பாளை சட்டிகள், அம்மி, தண்ணீர்க்குடம், விறகு முதலியவற்றை அவற்றிற்குரிய இடங்களிலே வைத்துச் சமையலறையைத் துப்புரவாகப் பேணலாம்.



(அ) இப்போது வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகப் பேணுவதற்கு உதவியாகச் சிலகுறிப்புகளை வகுத்துக் கொள்ளுவோம்:

வீட்டிலே சமையலறை மிகவும் பிரதானமான பகுதியாகும். அதைத் துப்புரவாகப் பேணுவதிலே விசேடகவனமெடுத்தல் வேண்டும். அதற்கு:-

- (1) பாளை சட்டிகள், அம்மி, தண்ணீர்க்குடம், விறகு முதலியவற்றை அவற்றிற்குரிய இடங்களிலே வைத்துச் சமையலறையைத் துப்புரவாகப் பேணுதல் வேண்டும்.
- (2) உணவைத் தயாரிப்பதற்கும் உண்பதற்கும் உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களைச் சுத்தமாகப் பேணுதல் பிரதானமாகும்.
- (3) உணவுப் பொருள்களையும் சமைத்த உணவுகளையும் தூசு படியாதும்; ஈ, கரப்பொத்தான், எலி முதலியவற்றாலே அழுக்கடையாதும் மூடிப் பேணுதல் பிரதானமாகும்.
- (4) சமையலறையிலே சேரும் கழிவுப் பொருள்களை அங்குமிங்கும் எறியாது அழுக்குத் தொட்டியிலேனும் மூடியுள்ள வேறு பாத்திரங்களிலேனும் சேர்த்து வைத்தல் பண்புள்ள பழக்கமாகும்.
- (5) குடிக்க உபயோகிக்கும் நீரைக் கொதிக்கவைத்து மூடிவைத்து உபயோகித்தல் வேண்டும்.

சமையலறை மாத்திரமன்றி வீடு முழுவதையும் துப்புரவாகப் பேணுதல் வேண்டும். அதற்குத் தவியாகச் சில குறிப்புகளைக் கீழே தருவாம்.

- (i) தூசு, சிலந்திவலை முதலியன படியாது தினந்தோறும் துப்புரவு செய்தல்.
- (ii) தளவாடங்களைத் தூசில்லாமலும் அழுக்கில்லாமலும் பேணுதல்.



- (iii) பாய், தலையணை, மெத்தை, கட்டில், சீலை முதலிய வற்றை அழுக்கில்லாமலும் மூட்டையில்லாமலும் பேணுதல்; இவற்றை வெயிலிலே இடுதல்.
- (iv) வீட்டின் தளத்திலேற்படும் பழுதுகளை உடனுக்குடன் திருத்துதல்.
- (v) சுவர், யன்னல், கதவு முதலியவற்றிலே ஏற்படும் வெடிப்புகளையும் பழுதுகளையும் சீர்ப்படுத்துதல்.
- (vii) மலகடக் கூரை, சுவர், தளம், சுற்றுப்புறம் முதலிய வற்றைத் துப்புரவாகப் பேணுதல்.

சுற்றுப்புறம்:

- (1) சுற்றுப்புறங்களிலே உடைந்த போத்தல்கள், பாளை சட்டிகள், வெற்றுத் தகரங்கள், தேங்காய்ச் சிரட்டைகள், கோம்பைகள் முதலியன சிதறுண்டு கிடக்காது அவற்றை அழித்தேனும், புதைத்தேனும் விடல் வேண்டும்.
- (2) குழிகள், கிடங்குகள், பாழடைந்த கிணறுகள் முதலியவற்றை மூடிவிடுதல் வேண்டும்.
- (3) வீட்டைச் சுற்றி 100 அடி தூரம் வரையிலேனும் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.
- (4) வீட்டிலும், சுற்றுப்புறத்திலும் சேரும் சாம்பர், சமையலறைக் கழிவு, இலை, குழை, சருகு ஆடு மாட்டுத் தொழுவக் கழிவு, கோழிப்பண்ணைக் கழிவு எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கூட்டுப்பசுனையாக்கி உபயோகிக்கலாம். இயலாத விடத்து கழிவுப் பொருட்களைப் புதைக்கலாம்; அன்றேல் எரிக்கலாம்.

(ஆ) பாடசாலைத் துப்புரவு

மாணவர்கள் தாம் விழித்திருக்கும் நேரத்தின் பெரும் பகுதியைப் பாடசாலையிலே கழிக்கின்றனர். வீட்டைப்போலவே பாடசாலையையும் துப்புரவாகப் பேணுதல் அவர்கள் கடமையாகும். பாடசாலையிலே பொது







வரகக் கடதாசி, பென்சில் சீவிய கழிவுகள், மைக்கறை முதலியனவே பெரும்பரலான அழுக்குகளாகும். கடதாசித் துண்டுகளை வகுப்பறையிலேனும் வெளியிலேனும் எறியாது கூடைகளிலே சேர்த்து வைத்துப் பின்பு எரித்தேனும் பசளைக் குழியிலே சேர்த்தேனும் அகற்றுதல் பண்புள்ள பழக்கமாகும்.

**செயல்முறை :**

கூடைகளைப் பிரம்பினாலேனும் மூங்கிலினாலேனும் ஈர்க்கினாலேனும் அவ்வவ்விடங்களிலே எளிதிற் கிடைக்கும் பொருள்களாலேனும் அமைக்கலாம். பென்சிலைச் சீவும்போது இக்கூடைகளினுள்ளே பென்சிலின் கழிவைச் சீவிக் கழிக்கலாம்.

மையைத் தளவரடங்களிலேனும், தளத்திலேனும் உடையிலேனும் சிந்தரது பவுத்திரமாகப் பேணுதல் வேண்டும். எதிர்பாராத விதமாக மை சிந்துண்டு கறையேற்படி அக்கறையை உடனேயே நீக்குதல் வேண்டும்.

பாடசாலையிலே சுகாதாரசங்கம் அமைத்துப் பாடசாலைக் கட்டிடம், சுற்றுப் புறம், விளையாட்டிடம் முதலியனவற்றைத் துப்புரவாகப் பேணுவதற்குத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்ற மாணவர் பயிலுதல் வேண்டும். அத்திட்டத்திலே:

- (1) வகுப்பறையிலே கழிவுப் பொருள்களைச் சேர்த்து வைப்பதற்கு வசதிகள் அமைத்தல்.
- (2) சேர்ந்த அழுக்கை அகற்றும் முறைகள் வகுத்தல்.
- (3) வெளிப்புறத்தை துப்புரவாகப் பேணுதல்.
- (4) தளவரடங்களைத் துப்புரவாகப் பேணுதல்; விளை யாட்டிடத்தைத் துப்புரவாகப் பேணுதல்.
- (5) நண்பகல் உணவுக்குரிய உணவுப் பொருள்கள் முதலியவற்றைத் தூசுபடியாது சேமித்து வைத்தல்; அவற்றைத் துப்புரவாக விநியோகஞ் செய்தல். உண்ட பின்பு ஈ, ஏறும்பு மொய்க்காது இடத்தைத் துப்புரவு செய்தல்.
- (6) பால் காய்ச்சும் இடத்தையும் பாத்திரங்களையும் குடிக்க உபயோகிக்கும் பாத்திரங்களையும் துப்புரவு செய்தல்; பேணுதல்.



- (7) குடிப்பதற்குத் தூயநீர் சேமித்து வைத்தல்.
- (8) மலசலகூடத்தைத் துப்புரவாகப் பேணுதல்; வடிகார்களை நன்னிலையிலே பேணுதல்.
- (9) தோட்ட ஆயுதங்களையும், வீளையாட்டு உபகரணங்களையும் துப்புரவாக நன்னிலையிற் பேணுதல்.
- (10) கை கழுவுவதற்கு வசதிகள் வகுத்தல் என்பவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

அழுக்கான அறைகளிலே வசிப்பவர்கள் தூசுடன் பிறபொருள்களையும்; பிடிசுரம், கசம் முதலிய நோய்க்கிருமிகளையும் சுவரசித்து நோய்வாய்ப்படுவர். ஆதலினாலே நாம் வசிக்கும் வீட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் துப்புரவாகப் பேணுதல் முக்கியமாகும்.

(இ) இப்போது ஓர் அறையைத் துப்புரவு செய்யும் முறையை அறிவாம்:

அறையைத் துப்புரவு செய்யும்போது பாவு, சுவர், தளவிரிப்புக்குக் கீழேயுள்ள தளப்பகுதி முதலிய எல்லாப் பகுதிகளையும் துப்புரவுசெய்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு பகுதியையும் நித்தம் விசேடமான முறையிலே துப்புரவு செய்வது இயலாதாயின், தினந்தோறும் பொதுவாகத் துப்புரவு செய்து, வாரத்திலொருநாளைக் கேனும் விசேடமான முறையிலே துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

துப்புரவு செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன்பு துப்புரவு செய்பவர் தனது உடையின் மேல் ஒரு மேலணியை அணிவது நன்று. ஒட்டறை, தூசு, சிலந்திவலை முதலியன அதிகம் படிந்த அழுக்கான அறையைத் துப்புரவு செய்யும்போது தலையை ஒரு துப்புரவான துணியினால் மூடிக்கட்டுவது நன்று.

ஓரறையைத் துப்புரவு செய்யத் தொடங்கும்போது இலகுவாக எடுத்துச் செல்லக் கூடிய தளவாடங்கள், நிலவிரிப்பு, கம்பளம், தளப்பாய், பூந்தாழி முதலியவற்றை அறையிலிருந்து வெளியிலே எடுத்து வைத்து,



பாரமுள்ள தளவாடங்களை அறையிலேயே வைத்துத் தூசு நீக்கிய பின்பு ஒரு துணியினாலேனும் கடதாசியினாலேனும் மூடிவிடலாம்.

பாரமான கம்பளங்களையும் விரிப்புகளையும், கம்பளத்துடைப்பத்தினாலே துடைக்கலாம். அன்றேல் வெற்றிடைத் துடைப்பத்தாலே (Vacuum Cleaner) துப்புரவு செய்யலாம். தளவிரிப்புகளையும் கம்பளங்களையும் பிரம்பினாலே செய்த கம்பள அடிகருவியினாலே அடித்துத் தூசு நீக்கலாம். காலத்துக்குக் காலம் வெளியேயெடுத்துத் துப்புரவு செய்து மீண்டும் தளத்திவிடலாம்.

தளவாடங்களைத் தூசு துடைத்து மூடிவைத்த பின்பு பாவைத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். தளத்திலே நின்றபடியே நீண்ட கைப்பிடியுள்ள துடைப்பத்தினாலே எட்டக்கூடிய பகுதியை நித்தம் துப்புரவு செய்து, அதிகம் உயரமான பகுதியை வாரந்தோறும் துப்புரவு செய்யலாம். நீண்ட துடைப்பம் கிடைக்காவிடின் யாது செய்யலாம்? தெண்ணூலை, கழுகோலை, பனையோலை, ஈச்சமரஓலை என்பவற்றை நீண்ட தடியிற் கட்டி உபயோகிக்கலாமா என்று சிந்தியுங்கள். இவை பாவில்லாத வீட்டுக் கூரைகளையும் ஓலையால் வேய்ந்த கூரைகளையும் துப்புரவு செய்வதற்குத் துடைப்பத்திலும் பார்க்க உபயோகமானவையா?

தளத்தைக் கூட்டுந் தும்புத்தடியினாலே பாவைத் துப்புரவு செய்யாது நீண்ட கைப்பிடியுள்ள புறம்பான ஒரு துடைப்பத்தினாலே துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். பின்பு சுவரைத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். பாவைத் துப்புரவு செய்த துடைப்பத்தாலே துப்புரவு செய்யாது வெறொரு துடைப்பத்தாலே சுவரைத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். வேறொரு துடைப்பமில்லாத விடத்து பாவைத் துடைக்க உபயோகித்த துடைப்பத்திலுள்ள தும்புகளைத் துணியினாலே மூடிக்கட்டிச் சுவரைத் துப்புரவு செய்யலாம். சுவர்மூலைகள், சுவரிலே தொங்கும் படங்கள், படங்களின் பிற்பக்கங்கள் எல்லாம் நன்றாகத் துப்புரவு செய்யப்படுதல் பிரதானமாகும். புத்த



கத்தட்டு முதலியவற்றையும் தூசுநீக்கித் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். கதவு, பலகணிகளை நித்தம் துடைத்துத் தூசு நீக்கி மினுக்கி, வாரமொரு முறையேனும் கண்ணாடி, மரப்பகுதிகள், பூட்டுப்பிணைச்சல் போன்ற பித்தளைச் சாமான்களை விசேடமான முறையிலே சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும்.

படுக்கையறையிலுள்ள படுக்கை விரிப்பு, தலையணை முதலியவற்றைத் தினமும் வெயிலிலிட்டும், படுக்கையை வாரத்துக் கொருமுறை வெயிலிலிட்டும் துடைத்தும் துப்புரவு செய்யலாம். கட்டிலையும் வாரத்துக் கொரு முறை சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும்.

பாவு, சுவர் என்பவற்றைத் துப்புரவு செய்த பின்பு, தளத்தைக் கூட்டித் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். தளத்தைத் துப்புரவு செய்பவர் அழுக்கைத் தமக்கு எதிர்ப்பக்கமாகத் தள்ளிக் கொண்டு போகலாமா? அழுக்கை வெளியே தள்ளி விடுதலா அன்றேல் ஒரு தூசுத்தட்டில் தூரிகையினால் சேர்த்தெடுத்து அகற்றுதல் நன்றா?

தூசுத்தட்டிற்குப் பதிலாக விகக்கோத்துப் பெட்டிகளின் மூடியையேனும் தடித்த மட்டைகள், கழுகம்மடல் என்பவற்றையேனும் உபயோகிக்கலாமா? தளத்துக்கு நீர் தெளித்துத் தூசு கிளம்பாது கூட்டுவதே நல்ல முறையாகும். உபயோகித்த தேயிலை, பிழிந்த தேங்காய்ப்பூ என்பவற்றைத் தளத்திலே தூவிக் கூட்டுவதனால் ஏற்படும் பலன்கள் யாவை? ஒரு நோயாளியின் அறையின் தளத்தை எவ்விதம் துப்புரவு செய்யலாம்?

அதிகம் அழுக்கடையும் பகுதிகளை நீரிலே கழுவுதல் வேண்டும். சமையலறையை இரவிலே கழுவி உலர விடுதல் நன்று. கழுவும்போது நீரை அதிகம் உற்று ருது ஒரு துணியை நீரிலே நனைத்துத் துடைப்பது திருப்தியான முறையாகும். நீருக்குச் சிறிது தொற்று நீக்கியைக் கலத்தல் நன்று.

தளத்தைத் துப்புரவு செய்த பின்பு, பாரமான தளவாடத்தை மூடிய துணியை வெளியிலே எடுத்துத்



தூசை அகற்றிய பின்பு விரிப்பு, தளவாடம், பூந் தாழிகள் முதலியவற்றை முன் இருந்த இடத்திலே வைத்து ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும். நாளாந்தம் சுத்தஞ் செய்யும் போது கூட்டுவதும் தூசு நீக்குவதும் முக்கியமாகும்.

(ஈ) துப்புரவு செய்வதற்குத் தேவையான துணைச்சாதனங்களும் தீட்டழும்.

### துணைச்சாதனங்கள்

10 ஆம் பக்கத்திலேயுள்ள படத்தை அவதானி யுங்கள். அதிலே கீழேயுள்ள ஐந்து படங்களும் ஈர்க்குக் கூட்டுமாறு, தும்புக்கட்டு, கழிவுத்தொட்டி, கழிவுக்கடதாசிக்கூடை, கைஈர்க்குமாறு என்பவற்றையும்கூட; கைஈர்க்குமாற்றுக்கு மேலே நடுவிலுள்ள P என்னும் படம் தளம் மினுக்கு கருவியையும்; V என்னும் படம் வெற்றிடத்துடைப்பதையும் குறிக்கின்றன. மேலேயுள்ள படங்கள் பலவகையான தூரிகைகளைத் (உரோஞ்சந் தூரிகை, தூசுதட்டுந் தூரிகை, சப்பாத்துத் தூரிகை முதலியன) குறிக்கும். இவற்றை வீட்டின் தன்மைக்கேற்ப உபயோகித்தல் வேண்டும். உதாரணமாக நீண்ட கைபிடியுள்ள ஈர்க்குக்கூட்டுமாறு வெளிப்புறத்தைக் கூட்டுவதற்கு உபயோகமாகும். நீண்டகைபிடியின் உபயோகம் என்ன? கைக்கூட்டுமாறு சாதாரண சனங்கள் வசிக்கும் வீடுகளின் மண்தளத்தைக் கூட்டுவதற்கு உபயோகமாகும். தும்புக்கட்டு (துடைப்பம்) நடுத்தரவகுப்பினர் பொதுவாக வசிக்கும் கல்வீடுகளிலுள்ள சீமெந்துத் தளத்தைக் கூட்டுவதற்கு உபயோகமாகும். தளமினுக்கு கருவியும் வெற்றிடத்துடைப்பமும் செல்வந்தருடைய வீடுகளிலே உபயோகிக்கப்படும். அவை வீட்டுத்தளங்களை மினுக்கவும் தூசுநீக்கவும் உபயோகமாகும். மேலும் அவை தொழிற்சிக்கணக் கருவிகளுமாகும். இவற்றைத் தவிர துடைதுண்டுகள், துடைகுஞ்சங்கள், தூசுத்தட்டுகள், பெரிய தளவாடங்களை மூடுவதற்குத் துணிகள்,







கடதாசிகள், பாவைத் துடைப்பதற்கு ஏற்ற நீண்ட துடைப்பம், சிலந்தி வலையை அகற்றுவதற்கேற்ற துடைப்பம், கம்பள அடிகருவிகள், வாளி, பிழிந்த தேங்காய்ப்பூ, உலோக, மரமினுக்கிகள், தொற்றுநீக்கிகள் முதலியனவுந் தேவையாகும்.

**செயல்முறை:-**

இதுவரையில் அறிந்ததை ஆதாரமாகக் கொண்டு மாணவிகள் வீட்டின் தன்மைக்கேற்பத் தமது சூழலில் சுலபமாகவும் இலவசமாக அன்றேல் மலிவாகப் பெறக்கூடிய பொருள்களை உபயோகித்து வீட்டையும் பாடசாலையையும் துப்புரவாகவும் அழகாகவும் பேணுதல் வேண்டும். உதாரணமாக வீடுகளை (i) சாதாரண மண்வீடுகள் (ii) சாதாரண கல்வீடுகள் (iii) செல்வந்தரின் பெரிய வீடுகள் என வகுத்து வீட்டின் தன்மைக்கேற்பத் துப்புரவு செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்களை அட்டவணைப் படுத்துதல் வேண்டும். பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் போது அச்சூழலிலே கிடைக்கக் கூடியவற்றைத் தெரிந்தெடுப்பது நன்று. உதாரணமாக நாம் முன்பு விளக்கியவாறு மண்வீட்டைக் கூட்டுவதற்கு ஈர்க்குக் கூட்டுமாற்றை உபயோகிக்கலாம் ஓட்டறையை நீக்குவதற்கு ஓலையை நீண்டதடியில் கட்டி உபயோகிக்கலாம். சாதாரண சீலைத்துண்டை எடுத்து, அதன் நான்கு கரைகளையும் மடித்துத் தைத்துத் துடைதுண்டாக உபயோகிக்கலாம். அன்றேல் ஒரு பழந்துணியை உபயோகிக்கலாம். எல்லாத் துணைச்சாதனங்களையும் சுலபமான முறையில் துப்புரவு செய்து பேணுதல் வேண்டும். உதாரணமாகத் துடைதுண்டை வீட்டிலேயே சலவை செய்து நீண்ட காலம் உபயோகிக்கலாம்;

**துடைதுண்டைச் சலவை செய்தல்**

கிழிவுகளைத் தைத்துச் சீர்செய்து சவர்க்கார நீரில் ஊறவைத்து, ஒரு பலகையின் மேல் வைத்துத் தூரிகையினால் துண்டைத்தேய்த்து அழுக்கை அகற்றிப் பின்பு நீரிலே நன்றாக அலசிச் சவர்க்காரப்பற்றை நீக்கி, பிழிந்து, நீரை நன்றாக வெளியேற்றிக் கஞ்சியும் நீலமுமிட்டு உலரவிடலாம்.

**குறிப்பு:-** சாதாரணமாகச் சனங்கள் செய்வது போலச் சவர்க்காரத்தைத் துணியிலே சேர்த்துக் கல்லிலே துணியை அடிக்கும் முறை இங்கு தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. காரணம் என்ன?



## துடைப்பத்தைத் துப்புரவு செய்தல்

இளஞ்சூட்டுச் சுவர்க்காரநீரில் தும்புகளைத் தோய்த்து மேலும் கீழுமாக அலசிக் கழுவிப் பின்பு சுத்தமான நீரிலே கழுவுக. அப்போது தும்புகள் சுத்தமாகும்; ஆனால் இளகியிருக்கும். மீண்டும் தும்புகள் உறுதியாவதற்கு, ஒரு சிறங்கை உப்பை நீரிலே நன்றாகக் கரைத்து அந்நீரிலே தும்புகளைத் தோய்த்துக் கழுவி எடுத்து, தடி கீழே இருக்குமாறு தூசு படியாது வெயிலிற் காயவிட்டுப் பின்பு வசதியாயின் ஒரு சிற்றலுமாரியில் சேர்த்து வைக்குக. தடியின் அந்தத்தில் ஒரு துவாரஞ் செய்து அதிற் கயிற்றைக் கட்டித் துடைப்பத்தைத் தொங்கவும் விடலாம்.

## கழிவுத் தொட்டி

தொட்டியைச் சுற்றிவரக் கடதாசியிட்டு, அழுக்கை அடிக் கடி அகற்றிக் கழுவிக்காயவிட்டு, இடைக்கிடை தொற்று நீக்கியை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

## பாடசாலை மேசையைத் துப்புரவு செய்தல்

மேசைமீதுள்ள தூசை நன்றாகத் துடைத்த பின்பு, சலவைச் சோடா கலந்த இளஞ்சூட்டு நீரினாலே மேசையை மரவண்ணப் பக்கமாகத் தென்னந்தும்பினால் தேய்த்துக் கழுவியதன் பின்பு நீரினால் துப்புரவாகக் கழுவி நிழலில் காயவிடுதல் வேண்டும்.

மேசையை மினுக்க விரும்பின் கழுவிக்காயவிட்டதன் பின் I இலக்க அரத்தாளினாலும், பின் O இலக்க அரத்தாளினாலும் தேய்த்துத் துடைத்து, மினுக்கியினால் மினுக்கலாம். மினுக்கியைத் தயாரிக்கும் வகை.

- ½ பைந்து தெரபின் தைலம்
- ⅓ பைந்து மெதனேல்சேர்மதுசாரம்
- ¼ பைந்து ஆளிவிதை எண்ணெய்
- ⅓ பைந்து வின்றிரி

என்பவற்றை ஒரு போத்தலில் ஊற்றி நன்றாய்க் குலுக்குதல் வேண்டும். பின்பு வேண்டிய விதம் உபயோகிக்கலாம். வின்றிரி துப்புரவு செய்வதுடன், மரத்துக்கு நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்கும், தெரபின் தைலம் துப்புரவு செய்வதுடன் மரத்தைப் பாதுகாக்கும். மெதனேல்சேர்மதுசாரம் மரத்தை மினுமினுப்பாக்கும். ஆளி விதை எண்ணெய் மரத்தை மேலும் பாதுகாக்கும்.



(ii) மாதிரித் திட்டம்

இப்போது ஒரு வீட்டின் விசேடமான பகுதிகளைச் சுத்தஞ் செய்வதற்குரிய நாளாந்த, வாராந்த, வருடாந்தத் திட்டத்தை மாதிரிக்கூசக அமைப்போம்.

படுக்கையறை

நாளாந்த துப்புரவு :

- (1) பலகணிகள் கதவுகளைத் தூசு துடைத்துத் திறந்து வைத்தல்.
- (2) அறையிலுள்ள பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் பொதுவாகத் தூசு துடைத்துத் துப்புரவு செய்தல்.
- (3) அறையைக் கூட்டுதல்.
- (4) படுக்கை விரிப்பையெடுத்துப் படுக்கையைக் காற்றுப் பிடிக்கவிடுதல்.
- (5) தலையணை, மெத்தை முதலியவற்றைத் தட்டி அறையிலேயே காற்று, சூரியவெளிச்சம் படவிடுதல்.
- (6) பூந்தாழியிலுள்ள பூக்களை மாற்றுதல்; அல்லது சீர்ப்படுத்துதல்.
- (7) குடிக்கும் நீருள்ள பாத்திரத்தைச் சுத்தி செய்து புதுநீர் நிரப்புகதல்.
- (8) படுக்கையைச் சீர்ப்படுத்தி மீண்டும் தயார் செய்தல்.

வாராந்தவேலை :

- (1) சிறு தளவாடங்களை வெளியிலெடுத்துத் துப்புரவு செய்தல்.
- (2) பரவு, சுவர் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.
- (3) தளத்தைச் சிறப்பாகத் (மூலைகள் பிரதானம்) துப்புரவு செய்தல்; தேவைப்பட்டின் மினுக்குதல்.
- (4) பெரிய தளவாடங்களை விசேடமான முறையிலே துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்; தேவையாயின் தளவாடத் துணிகளை மாற்றுதல்.



- (5) பலகணிகளையும், கதவுகளையும் விசேடமாகத் துப்புரவு செய்தல்; பலகணி, கதவுத்துணிகளைத் துப்புரவு செய்து சீர்ப்படுத்துதல்; தேவையாயின் மாற்றுதல்.
- (6) மெத்தைகளைத் தூரிகையினாலே துடைத்துச் சீர்ப்படுத்துதல், துப்புரவு செய்தல்; தேவையாயின் வெயிலில் உலர்த்துதல்.
- (7) பூந்தாழிகளைத் துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்.
- (8) கண்ணாடிவகைகளை விசேடமாகத் துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்.
- (9) படுக்கை விரிப்பு, தலையணை முதலியவற்றை வெயிலிலே உலர்த்துதல்; மாற்றுதல்.
- (10) சுத்தஞ் செய்ய உபயோகிக்கும் துடைப்பம், தூரிகை முதலியவற்றைச் செப்பம் செய்தல்; துப்புரவு செய்தல்.

#### வருடாந்தத் துப்புரவு:

வாராந்தத்துப்புரவு முறைகளுடன் மேலதிகமாகப் பின்வருவனவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்க.

- (1) கூரையையும், பரவையும், சுவர்களையும் தூசு துடைத்து வெடிப்புகளைச் சீர்செய்தல்.
- (2) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மினுக்குதல், கழுவுதல்.
- (3) தளவாடங்களையும், ஏனைய உபகரணங்களையும் பழுது பார்த்தல், மினுக்குதல், புதுப்பித்தல்.
- (4) தளத்தைச் சீர்செய்தல் கழுவுதல், மெழுகுதல்.

#### செயல்முறை:

பித்தளைக் கதவுக் குமிழை மினுக்குவதற்கு ஒரு பழந்துணியை "பிரசோ" போன்ற இரசாயன மினுக்கியிலே தொட்டு மரப்பகுதியிற்படாது குமிழில் பூசுத் துணியாலே மினுக்கியைத் துடைத்துக் குமிழியை மினுங்கும் வரை தேய்க்குக. சுற்றில் தடித்த ஒரு துணியினால் நன்றாகத் தேய்த்து மினுக்குக.



யன்னர் கண்ணடியைத் துப்புரவாக்குதல்:-

புதினத்தானே நீரில் நனைத்துக் கண்ணடியைத் துப்புரவாக்கிப் பின்பு வேறொரு கடதாசியால் நன்றாகத் துடைக்குக.

குறிப்பு:- துணியினாலும் துடைத்து வித்தியாசத்தை அனுபவத்தில் அறிக.

### (iii) வீட்டை அலங்கரித்தல்

பிறநாட்டுப் பொருள்களையும் பல வண்ணங்களையும் உபயோகித்துப் பெருந்தொகைப் பணத்தைச் செலவிட வேண்டுமெனக் கருதுதல் கூடாது. வீட்டின் தன்மைக் கேற்பச் சுதேச முறைகளைக் கைக்கொண்டு மிக இலகுவாக வீட்டை அலங்கரிக்கலாம். உதாரணமாக: முற்றத்திலேனும் வீறந்தையிலேனும் மண்டபத்திலேனும் கோலமிடலாம். கோலமிடுவதற்கு அரிசிமாவையேனும் பிழிந்து காயவைத்த தேங்காய்ப்பூவையேனும் பலநிறப் பூக்களையேனும் உபயோகிக்கலாம். அரிசிமாவுக்கும் தேங்காய்ப்பூவுக்கும் விரும்பிய நிறங்களை ஊட்டலாம். இரவு நேரத்தில் மண்டபத்திலுள்ள கோலத்தின் நடுவில் குத்துவிளக்கொன்றை ஏற்றிவைத்தால் மிக அழகாக இருக்கும். வீட்டின் முற்பக்கத்திலே பல வண்ணச் செடிகளை வளர்க்கலாம்; அவற்றின் இலைகளையும் பூக்களையும் வீட்டலங்காரத்திற்கு உபயோகிக்கலாம். பற்பல வடிவமுள்ள வெற்றுத் தகரங்களையும் போத்தல்களையும் சீர்செய்து வண்ணமிட்டுப் பூந்தாழிகளாக உபயோகிக்கலாம். விசேட காலங்களில் தென்றோலைக்குருத்து, மாவிலை, பூக்கள், இளநீர், தாளங்காய், வாழை, ஈச்சமர ஓலை, என்றும் பசுமையான கொடிகள் முதலியவற்றை உபயோகித்து அலங்காரஞ் செய்யலாம்.

இப்போது ஒரு வீட்டை அலங்கரிக்கும் சுலபமான முறைகளை வகுத்து அறிவாம்:

(1) சுவர்களை வெடிப்புகள் துவாரங்களில்லாது பழுது பார்த்து வெள்ளை அடிக்கலாம். வெண்ணிறச் சுவர்படங்களுக்கு மிகவாய்ப்பான பின்னணியாக அமையும். பணமுள்ளவர்கள் நிறப்பூச்சுகளை உபயோகிக்கலாம்.



- (2) சுவரிலே பொருத்தமான படங்களைத் தூக்கலாம். இவை நேராகவும் ஒழுங்காகவும் நெருக்கமில்லாதும் அதிகம் உயரமாகவேனும் பதிவாகவேனும் இல்லாது தூக்கப்படுதல் வேண்டும். இவைகள் தொங்கும் கயிறுகள், ஆணிகள் வெளியே தெரியா திருத்தல் வேண்டும்.
- (3) பலகணி, கதவுக் திரைச்சீலைகள் சுவர்களின் நிறத்துடன் பொருந்துதல் வேண்டும்.
- (4) தளத்திற்குக் கோலமிடலாம். பணமுள்ளவர்கள் ஜமக்காளம், தும்புப்பாய்கள், கம்பளம், இலினேலியம் முதலியவற்றைத் தளவிரிப்புக்களாக உபயோகிக்கலாம்.
- (5) அலங்காரத் தையல் வேலைப்பாடு செய்து தயாரித்த சீலைகளைக் கதிரைகளுக்கு உபயோகிக்கலாம்.
- (6) பலவகையான பூந்தாழிகளைத் தாமே தயாரித்து அவற்றில் பூக்களையும் இலைகளையும் இட்டு அலங்கரிக்கலாம்.
- (7) தளவாடங்களை அழகாகத் தொகுதி தொகுதியாக ஒழுங்கு செய்யலாம்.

### செயல் முறை:-

வீட்டையும் பாடசாலையையும் துப்புரவாகப் பேணுவதற்கும் அவற்றை அலங்கரித்துக் கவர்ச்சியானதாக்குவதற்குமான வழிவகைகளை இப்போது அறிந்து கொண்டோம். நாம் கற்றதன் பயனாக இவற்றை வசிப்பதற்கு ஏற்றனவாகவும், மனோரம்மியமானவையாகவும், வசதியானவையாகவும் ஆக்குவதற்கான வழிவகைகளை வகுத்து மற்றவர்களுடன் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து கருமங்களை ஆற்றுதல் வேண்டும்.

அதற்கு மாணவர்களைத் தொகுதிகளாகப் பிரித்துப் பின்வரும் கருமங்களுக்குப் பொறுப்பாக்கலாம். இப்பொறுப்பை மாதாந்தம் மாற்றுதல் வேண்டும்.

- (i) ஓர் அறையின் சுவர்களையும் கூரையையும் துப்புரவாக்கல்.
- (ii) ஓர் அறையின் தளத்தைச் சுத்தப்படுத்துதல்.
- (iii) ஓர் அறையின் தளவாடங்களைத் துப்புரவாக்கி ஒழுங்குபடுத்துதல்.
- (iv) ஓர் அறையை அலங்கரித்தல்.



பயிற்சிகள்

- (1) வீடுறையீடை உயிரினம் மூன்று கூறுக.
- (2) வீட்டிலே குடிக்கும் நீரைத் தூய்தாக்கும் சுலபமான ஒரு முறையைக் கூறுக.
- (3) கிராமப்புறத்திலே வீட்டழக்கை அகற்றும் இலகுவான முறை யாது?
- (4) ஓலையால் வேய்ந்த கூரையிலுள்ள தூசைத் தட்டுவதற்கு உள்ளூரிலேயுள்ள எப்பொருளை உபயோகிப்பீர்?
- (5) மண் தளத்தைக் கூட்டுவதற்கு உபயோகமாகும் மலிவான ஒரு சாதனத்தைக் கூறுக.
- (6) சீமெந்துத் தளத்தைத் தூசு கிளம்பாது கூட்டுவதற்கும், அதை மினுமினுப்பாக்குவதற்கும் உபயோகிக்கப் படக்கூடிய சமையலறைக் கழிவுப் பொருள் ஒன்றைக் கூறுக.
- (7) தூசுடன் பரவக்கூடிய இரு நோய்கள் யாவை?
- (8) ஓர் அறையைத் துப்புரவு செய்யும்போது முதன்முதலாக எப்பகுதியைத் துப்புரவு செய்வீர்?
- (9) நாளாந்த துப்புரவின்போது தவறாது செய்யவேண்டிய இரு கருமங்கள் யாவை?
- (10) யன்னற் கண்ணாடியைத் துப்புரவு செய்வதற்கு எப்பொருளை உபயோகிப்பீர்?
- (11) தூசுத்தட்டுக்குப் பதிலாக வேறு எப்பொருளை உபயோகிக்கலாம்?
- (12) வீட்டு அலங்காரத்திற்கு வெற்றுத்தகரம் எவ்வகையில் உபயோகமாகும்?
- (13) கோலம் இடுவதற்கு உபயோகமாகும் இரண்டு பொருட்களைக் கூறுக.
- (14) தள விரிப்புகள் இரண்டு கூறுக.
- (15) துப்புரவு செய்யும் முறையில் தெரபின்தைலம் எவ்விதம் உபயோகமாகின்றது?

## உணவும் போசணையும்

2. உணவு வகைகளும் அவற்றின் உபயோகமும்

(i) நாளாந்த வாழ்வில் உணவின் முக்கியத்துவம்

எமது வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத தேவைகளில் நல்லுணவு மிகவும் முக்கியமானது. உணவு எமது பசியைத் தணிப்பது மாத்திரமன்றி:

- (1) உடல் வளர்ச்சிக்குரிய பொருள்களை அளிப்பதற்கும்,
- (2) உடல் இழையங்களிலே ஏற்படும் தேய்வுகளையும் சேதங்களையும் சீர்செய்வதற்கும்,
- (3) உடல் இயங்குவதற்குத் தேவையான சத்தியைக் கொடுப்பதற்கும்,
- (4) நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கும் தேவையாகும்.

உணவிலே பலவகையான போசணைப் பொருள்களுண்டு. அவை ஒவ்வொன்றும் சிலவிசேட வகையான தொழில்களைப் புரிகின்றன. ஒரு வகையான போசணைப் பொருள்கள் சத்தியைக் கொடுக்கின்றன. வேறொரு வகையான போசணைப் பொருள்கள் உடல் இழையங்களின் அமைப்புக்கும் வளர்ச்சிக்கும், இழையச் சிதைவுகளைச் சீர்செய்வதற்கும் உதவுகின்றன. மேலும் சில, உடல் செவ்வனே தொழில் புரிவதற்கும், நோயேற்படாது பாதுகாப்பதற்கும் உதவுகின்றன.

ஆகவே ஒருவர் உண்ணும் உணவு இத்தொழில்களை எல்லாம் புரிவதற்குரிய போசணைப் பொருள்கள் எல்லாவற்றிலும் நிறைவுள்ளதாக அமைதல் வேண்டும்.

(ii) உணவின் வகைகளும் அடிப்படை மூன்றும்

உடலுக்கு 5 வகையான போசணைப் பொருள்கள் தேவையாகும். அவற்றை உணவிலிருந்தே பெறுதல் வேண்டும். போசணைப் பொருள்களைக் காபோவைதரேற்று, கொழுப்பு, புரதம், தாதுப்பொருள்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் என ஆராய்ச்சியாளர் வகுத்துள்ளனர். அவற்றுடன் நீரும் தேவையாகும்.



காபோவைதரேற்று: உடல் இயக்கங்களுக்குத் தேவையான சத்தியைக் கொடுப்பது காபோவைதரேற்று என்னும் போசணைப்பொருள். பால், பழரசம், சீனி, சர்க்கரை முதலியவற்றிலுள்ள விவல்வங்களிலும் அரிசி, குரக்கண், சாமை, சோளம், கோதுமை முதலிய தானியவகைகளிலும், பணங்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு முதலிய கீழங்கு வகைகளிலுள்ள மாப்பொருளிலும் இது உண்டு.

இது உடலியக்கங்களுக்குத் தேவையான சத்தியைக் கொடுக்கின்றதனாலே உடலுழைப்பாளிகளான தொழிலாளர்களுக்கும், கமக்காரர்களுக்கும் மிகக் கூடுதலாகத் தேவையாகும். அரிசி, குரக்கண், கோதுமை முதலிய தானியங்களிலும் கிழங்கு வகைகளிலும் காபோவைதரேற்று அதிகம் உண்டெனவறிந்தோம். ஆகவே தரணிய வகையையும் கிழங்கு வகையையும் நரளாந்தம் எமது உணவிலே சேர்த்தல் வேண்டும். ஒரேயொரு தரணிய வகையை ஒவ்வொரு வேளையும் உணவாகக் கொள்ளாது குரக்கண், சரமை போன்ற தானியவகையையும் பாணையும் மாற்றி மாற்றி உபயோகித்தல் வேண்டும்.

### செயல்முறை:

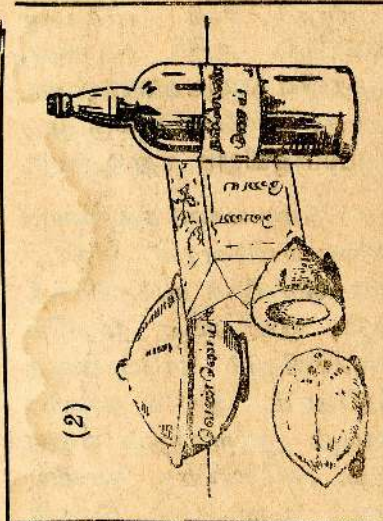
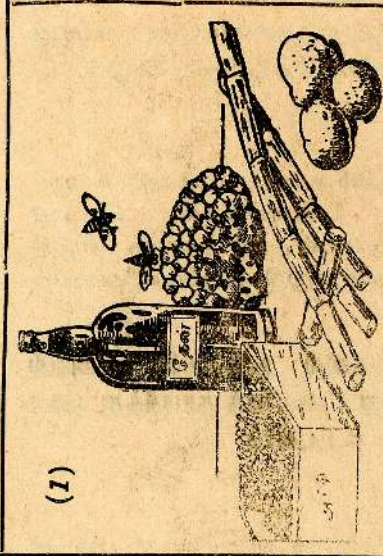
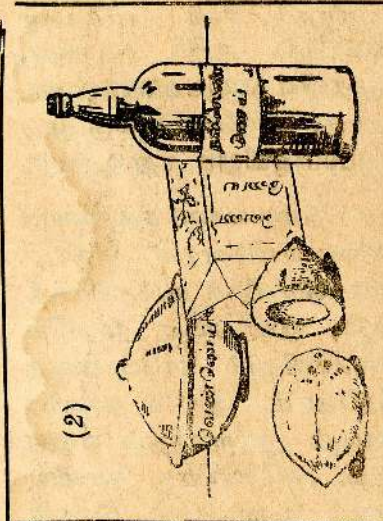
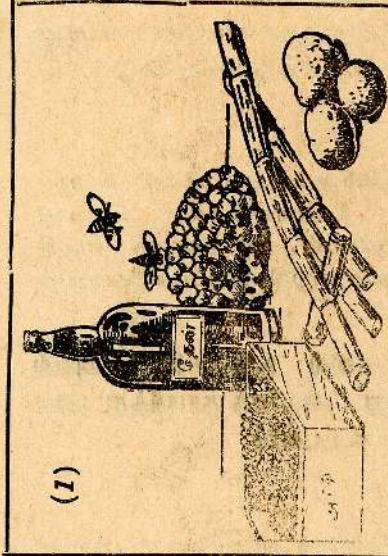
உமது பகுதியிலே பயிரிடப்படும் தானியவகைகள் யாவை? அவற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் உணவுவகைகள் யாவை? தானிய வகைகளின் பெயர்களை ஒன்றன் கீழ் ஒன்றாக எழுதி அவற்றிற்கு நேரே உணவுவகைகளை எழுதி ஓரட்டவணையைத் தயாரிக்குக.

நெல் பயிரிடப்படும் பிரதேசங்களில் உள்ளவர்கள் அவல் தயாரிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல் நன்று. அவலைத் தயாரித்து நல்ல விலைக்கு விற்று வீட்டுவருவாயைக் கூட்டலாம்

### செயல்முறை:

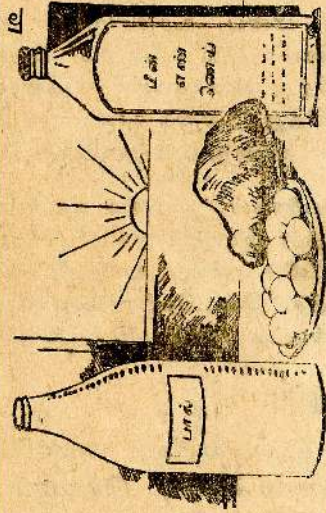
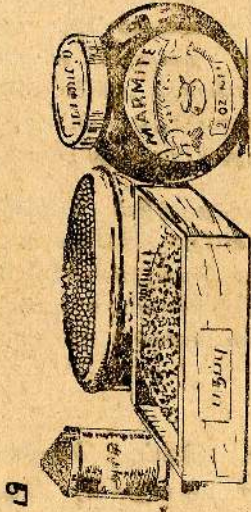
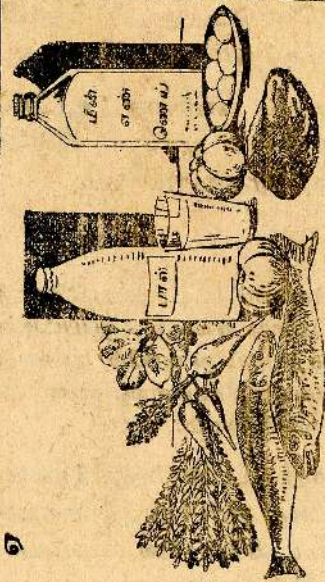
அவலைத் தயாரிக்கும் முறை: நெல்லைத் துப்புரவாகப் புடைத் தெடுத்துக், கொதிநீருள்ள பாத்திரத்திற் கொட்டி ஓர் இரவு முழுவதும் ஊறவைத்து மறுநாள் நெல்லை அள்ளிப் பாயிற் பரவி ½ மணி நேரம் வரையில் உலரவிட்டுப் பின்பு வாயகன்ற டாத்திரத்தில் இட்டுச் சூடாக்குதல் வேண்டும். நெல் வெடிக்க





(1) காய்வைதேற்று (2) கொழுப்பு (3) புரதம்(4) தாதுப்பொருள்கள்





உயிர்ச்சத்துக்கள்



கும் வரையில் கிளறிச் சூடாக்குதல் வேண்டும். இந்நிலையில் மரஉரலில் கொட்டித் தட்டையாகும் வரையில் குற்றுதல் வேண்டும். பின்பு உரலிலிருந்து எடுத்து உலரவிட்டுப் புடைத்து உமியை நீக்கி மீண்டும் வெயிலில் நன்றாகக் காயவைத்துச் சேமித்து வைக்கலாம். தேவையானபோது அவலை எடுத்து நீர் தெளித்து நன்றாக ஈரலிப்பாக்கிப் பின்பு தேங்காய்ப் பூவும் வெவ் வமும் அல்லது பனங்கட்டியும் சேர்த்துப் பிசைந்து பரிமாறலாம்.

பனைகள் அதிகமாகவுள்ள பிரதேசத்தில் பனங்கிழங்கை அவித்து இரண்டாகக் கிழித்து அன்றேல் சீவல்களாகச் சீலி வெயிலில் நன்றாக உலர விட்டுப் புழுக்கொடியலாக்கிச் சேமித்து வைத்து இடைவேளை உணவாகத் தேங்காயுடன் உண்ணலாம். பனங்கட்டி சேர்த்து இடித்து உருண்டைகளாக்கிப் பரிமாறலாம்.

### கொழுப்பு:-

இது எள்ளு, எண்ணெய், நெய், வெண்ணெய், மீனெண்ணெய், கொழுப்புள்ள இறைச்சி, தேங்காய் முதலியவற்றிலே அதிகமாகவுண்டு. கொழுப்புப் பொருளும் உடலுக்குச் சத்தியைக் கொடுப்பதுடன் தோலின் கீழே படிந்து உடலைக் குளிரிவிருந்தும் காக்கின்றது.

மேலும் உயிர்ச்சத்து ஏ. 12. என்பன உடலிலே சேருவதற்கு இது தேவையாகும். ஆகவே பிள்ளைகளுக்கு மீனெண்ணெய் மிகவும் பிரதானமாகும்.

### செயல்முறை:-

விளக்கி உமிநீக்கித் துப்புரவு செய்யப்பட்ட அரைக்கொத்து எள்ளுடன் ஒரு இறுத்தல் பனங்கட்டியை அல்லது கருப்பட்டியை உரலில் இட்டு எண்ணெய்ப்பிடிப்பு ஏற்படும் வரையில் துவைத்து உருண்டைகளாக்கிப் பரிமாறிச் சுவைத்தறிக. எள்ளுருண்டைகளை மெழுகுத்தாளில் சுற்றிப் பேணிவைக்கலாம்.

புரதம்:- இப்பொருள் எமது உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடலிலே தேய்வுற்ற பகுதிகளைச் சீர்ப்படுத்துவதற்கும் கசயங்களை மாற்றுவதற்கும், உடலிலே சில வகையான சுரப்புகளை ஆக்குவதற்கும் இன்றியமையாதது. உடலிற்கு ஓரளவிலே சக்தியையும் புரதம் உதவுகின்றது. உணவிலே புரதத்திலுள்ள சில வகையான பொருள்



கள் இன்றேல் வளர்ச்சி குன்றும்; நோயேற்படும்; வரழ்க்கைக் காலம் குறுகும். பிள்ளைகளுக்கும், கருப் பிணிகளுக்கும், பாலூட்டுந் தாய்மரர்களுக்கும் புரத உணவுகள் ஏனையோர்களிலும் பார்க்கக் கூடியளவு தேவையாகும். புரத உணவு இன்மையாலே பிள்ளைகளுக்கு குவாசியக்கோர் நோய் (ஒருவகையான அவியல்) ஏற்படும்.

புரதம் அதிகமாகவுள்ள பொருட்களைப் பின்வருமாறு அட்டவணைப்படுத்தலாம்.

- |  |                  |
|--|------------------|
| (1) நெய்த்தோலிக் கருவாடு   | (2) கருவாடு      |
| (3) பாற்சாரம் நீக்கிய பால்   | (4) பாற்கட்டி    |
| (5) ஈரல்   | (6) மாட்டிறைச்சி |
| (7) இரூல்  | (8) மீன்         |
| (9) ஆட்டிறைச்சி  | (10) முட்டை      |
| (11) எருமைப்பால்   | (12) ஆட்டுப்பால் |
| (13) பசுப்பால்   |                  |
| (14) காய்ந்த பருப்புவகை (உழுந்து, பயறு, கைதூர்ப் பருப்பு, துவரம் பருப்பு முதலியன). |                  |
| (15) அவரையினக்காய்கள் (பயற்றங்காய், அவரைக்காய், போஞ்சிக்காய்)                      |                  |

இந்த அட்டவணையிலுள்ள உணவுப் பொருட்களிலே 1—13 விலங்கு வர்க்கந்தைச் சேர்ந்தவை. 14—15 தாவரப்பிரிவைச் சேர்ந்தவை. விலங்குப் புரதம் தாவரப் புரதத்திலும் சிறந்தது. பிள்ளைகளுக்கும் கருப்பிணிகளுக்கும் பாலூட்டும் தாய்மரர்களுக்கும் பால் மிகவும் பிரதானமான உணவு ஆகும்.

**செயல்முறை:**

எவ்வெப் பருப்புவகைகளை உபயோகித்து வடை செய்யலாம்? இரூல் உள்ள காலங்களில் வடையின் மேல் துப்புரவாக்கிய இரூலை வைத்துப் பொரித்து மேலும் கவர்ச்சியுள்ளதாகவும் போசனையுள்ளதாகவும் செய்யலாமா? இவற்றைச் செய்து விற்று எமது குடும்ப வருமானத்தைக் கூட்டலாமா?



தாதுப்பொருள்கள்: இவை மேலே கூறப்பட்ட மூன்று போசணைப் பொருள்களிலும் பார்க்கக் குறைவாகவே உணவுப் பொருள்களிற் காணப்படுகின்றன. இவை சத்தியைக் கொடுக்காதபோதும் இழையங்களின் அமைப்புக்கும் அவற்றைச் சீர்செய்வதற்கும் தேவையாகும்.

உதாரணமாக:

கல்சியம்: எமது எலும்பு, பல் என்பன உற்பத்தி யாவதற்கும், வலுப்பெறுவதற்கும், பழுதடையின் சீர்ப்படுவதற்கும், இதயம் வளமைபோல ஒழுங்காக இயங்குவதற்கும்; உடலிலே காயங்கள் ஏற்படின் குருதி உறைந்து குருதிப் பெருக்கைத் தடுப்பதற்கும் தேவையாகும். பிள்ளைகளுக்கும், கருப்பிணிகளுக்கும், பாலூட்டுந் தாய்மாருக்கும் கல்சியம் நிறைந்த உணவுப் பொருள்கள் மிகப்பிரதானமாகும். கல்சியக் குறைவினாலே பற்கூத்தை இலகுவில் ஏற்படும்; பற்கள் பழுதடையும்; ஒழுங்கின்றி அமையும்; எலும்புகள் பாதிக்கப்பட்டு எலும்புருக்கிநோய் ஏற்படும்; வளர்ச்சி குன்றும்; மூட்டுக்களிலே நோவேற்படும். பாற்சாரம் நீக்கிய பால், மோர், பாற்கட்டி, முட்டை, நெய்த்தோலிக் கருவாடு, கருவாடு, எள்ளு முதலியவற்றிலும், முளைக்கீரை, முருங்கையிலை, அகத்தியிலை, பொன்னாங்காணி போன்ற பச்சை நிறமுள்ள இலைவகைகளிலும் இப்பொருள் அதிகமுண்டு.

இரும்பு: குருதிக்கு நல்ல சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கின்றது. இரும்புச் சத்துக் குறைவுறின் இரத்தச்சோகையேற்படும். இதற்குக் காரணம் உடலிலுள்ள இரும்புச் சத்தில்  $\frac{1}{2}$  பங்கு குருதியிலே காணப்படுவதேயாகும். இரத்தச் சோகையுள்ள ஒருவர் பலமும் சத்தியும் அற்றவராய் விரைவில் களைப்புறுவர். முட்டையின் மஞ்சட்கரு, ஈரல், சிறுநீரகம், இதயம், மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, நெய்த்தோலிக்கருவாடு, காய்ந்த பருப்புவகை, முளைக்கீரை (அறக்கீரை) முருங்கையிலை, பசளி, பொன்



னாங்காணி, வல்லாரை போன்ற பச்சை நிறமுள்ள இலை வகைகளிலும், பனங்கட்டியிலும் இருப்புச்சத்து அதிகமாகவுண்டு, பசலிலே இச்சத்து மிகமிகக் குறைவாகவே யுண்டு.

அயுடின்: மிகக் குறைவாகவே தேவையாயினும் அது குறைவுறின் தொண்டையின் முற்பக்கத்தில் வீங்கி 'கண்டமாலை' என்னும் நோயேற்படும். இந்நோய்க்குப் பெண்களே பெரிதும் ஆளாகின்றனர். அயுடின் கடல் மீனிலும் கடலூப்பிலும் உண்டு. கடலுக்குத் தூரத்திலேயுள்ள இடங்களிலுள்ள நீரிலே அயுடின் குறைபாடுண்டு. அவ்வகை நீரைக் குடிப்பவர்களுக்குக் கண்டமாலையேற்படும்.

செயல்முறை:

வீட்டுத் தோட்டத்திலும் பாடசாலைத் தோட்டத்திலும் முளைக்கீரை, அகத்தி, பசளி முதலிய இலைக்கறிவகைகளை நாம் பயிரிட்டு அவற்றைத் தவறாது ஒவ்வொருவேளை உணவிலும் உபயோகித்து எஞ்சியதை விற்றுப் பயனடையலாம்.

உயிர்ச்சத்துக்கள்:

இவை இயற்கையான புதிய உணவுப் பொருள்களிலே, மிகச் சிறிய அளவிலேயுள்ள சீவாதாரப் பொருட்கள். இச் சீவாதாரப் பொருட்கள் உடல் செவ்வனே தொழில் புரிவதற்கும், நோயேற்படாமல் பாதுகாப்பதற்கும் உடல் நலத்துக்கும் இன்றியமையாதவை. இவற்றை உடல் தானே, ஆக்க இயலாது. உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைபாடுள்ள உணவை உண்பதாலே மாலைக்கண், நரம்புந்தளர்ச்சி, என்புருக்கிநோய் முதலிய "குறைநோய்கள்" ஏற்படும். பலவகையான உயிர்ச்சத்துக்கள் உண்டெனினும் பிரதானமான உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகிய ஏ. பி. சி. ம. என்பவற்றைப் பற்றி இந்த வகுப்பிலே அறிவரம்.

மஃ க. 4

உயிர்ச்சத்துக்களைக் கொழுப்பிலே கரையும் உயிர்ச்சத்துக்கள், நீரிலே கரையும் உயிர்ச்சத்துக்கள் என வகுத்தல் வழக்கம். உயிர்ச்சத்து ஏ. டி. என்பன கொழுப்பிலே கரையும் தன்மையுடையன. உயிர்ச்சத்து பி. சி. என்பன நீரிலே கரையும் தன்மையுடையன.

உயிர்ச்சத்து ஏ: இது உடல் வளர்ச்சிக்கும்; நோய்த்தடைக்கும்; கண், தோல் என்பனவற்றின் நலத்துக்கும் தேவையாகும். எமது உணவிலே உயிர்ச்சத்து ஏ குறைவுறின் வளர்ச்சி குன்றும்; நோய்த்தடைச்சத்தி குன்றுப்; கண்பாதிக்கப்பட்டு மாலைக்கண், கண்ணிலே வெள்ளைப் புள்ளி முதலியன ஏற்படும். கண்குருடாகவுங் கூடும். தோல் வறண்டு 'நேரைத் தோல்' போல மாறும். உயிர்ச்சத்து ஏ மீனெண்ணெய், பால், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, ஈரல் போன்ற விலங்குப் பொருள்களிலே அதிகமாகவுண்டு. முளைக்கீரை, முருங்கையிலே, பசளி முதலிய பச்சை இலைகளிலும், கரட்கிழங்கு, மஞ்சள் வத்தாளங்கிழங்கு முதலிய மஞ்சட்கிழங்குகளிலும், பப்பாளிப் பழம், தக்காளிப்பழம், மரம்பழம் முதலிய பழவகைகளிலும் 'கரற்றின்' என்னும் பொருளுண்டு. இது உயிர்ச்சத்து ஏயாக மாறும். கரற்றினை உயிர்ச்சத்தாக மாற்றும் இயல்பு பிள்ளைகளில இல்லாததனாலே மீனெண்ணெய், பால், முட்டை முதலியன தேவையாகும்.

உயிர்ச்சத்து டி:- உடல், கல்சியத்தை உபயோகித்துப் பற்களும், எலும்புகளும் உறுதியாவதற்கு உயிர்ச்சத்து டி தேவையாகும். இது மீனெண்ணெய், பால், வெண்ணெய், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, ஈரல் முதலியவற்றில் அதிகமுண்டு. தொகுத்துக் கூறின் உயிர்ச்சத்து ஏ அதிகமாகவுள்ள உணவுப் பொருட்களிலே டி உயிர்ச்சத்துமுண்டு. எமது தோலிலே சூரியவெளிச்சம் படிதலாலும் இச்சத்து எமது உடலில் ஆக்கப்படும். உயிர்ச்சத்து டி குறைவுறின் பிள்ளைகளுடைய பற்கள் முளைப்பது தடைப்படும். பற்கூத்தை இலகுவில் ஏற்



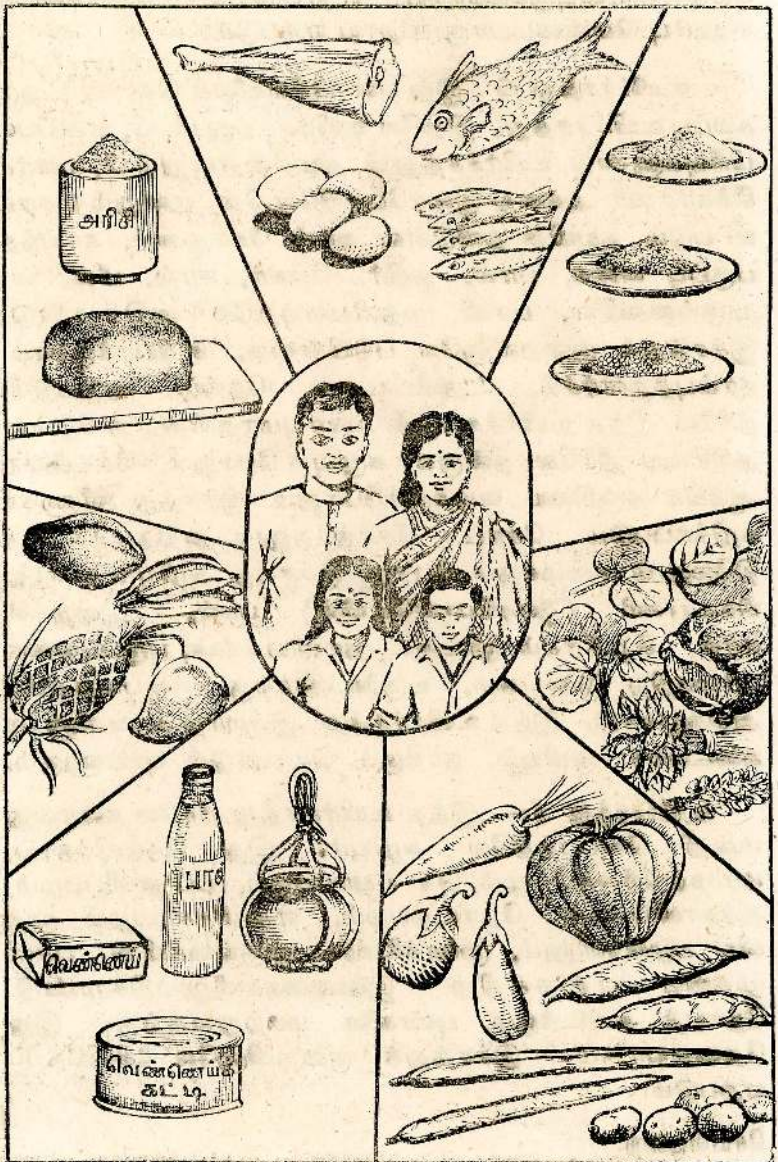
படும். என்புருக்கினோய் ஏற்படும். பெண்களிலே எலும்பு மென்மையாகும்நோய் ஏற்படும்.

உயிர்ச்சத்து பி: இது பல பிரிவுகளைக் கொண்ட ஒரு கலப்பு உயிர்ச்சத்து. இதிலே உயிர்ச்சத்து பி<sub>1</sub> பி<sub>2</sub> எனப்படும் பிரிவுகளுண்டு. உயிர்ச்சத்து பி<sub>1</sub> தயமின் என்றும் பி<sub>2</sub> வளர்ச்சிக்காரணி அல்லது இரைபோவிளேவின் என்றும் சொல்லப்படும். தயமின் தவிடுள்ள அரிசி, கோதுமை, காய்ந்த பருப்பு வகை, பால், தயிர். மோர், ஈரல், மீன்சின், முருங்கையிலை, பசளி முதலியவற்றிலே அதிகமுண்டு. இச்சத்துக் குறைவினாலே பசியின்மை, சமியாக்குணம், நரம்புத்தளர்ச்சி, "தவிட்டான் நோய்" ஏற்படும். நீரிலே இந்த உயிர்ச்சத்துக் கரையுமாதலின் தவிடுள்ள அரிசியை நீரிலே நன்றாகக் கழுவும் போதும், சோற்றை ஆக்கிக் கஞ்சியை வடிக்கும்போதும் இச்சத்து வீணாகக் கழிக்கப்படும். சோடா சேர்த்தேனும் அதிக வெப்பத்திலேனும் சமைக்கும் போது இச்சத்து அழியும் வளர்ச்சிக்காரணி (இரைபோவிளேவின்) பால், இறைச்சி, ஈரல், சிறுநீரகம், முட்டை, தானியவகை, பருப்புவகை, பச்சைநிற இலைவகை, உருளைக்கிழங்கு என்பவற்றிலே அதிகமுண்டு. இந்த உயிர்ச்சத்து இல்லாத உணவினாலே கடைவாய் அழியும். நாக்கும் சொண்டும் புண்ணாகும்.

உயிர்ச்சத்து சீ:- இந்த உயிர்ச்சத்து நீரிலே கரைவது மன்றி வெப்பத்திலே அழியும். இது நெல்லிக்காய், மரமுந்திரிகைப்பழம், கொய்யாப்பழம், பப்பாளிப்பழம், தக்காளிப்பழம், தோடம்பழம், எலுமிச்சம்பழம் முதலிய பழங்களிலும், முளைக்கீரை, முருங்கையிலை, பசளி முதலிய பச்சைநிற இலைவகைகளிலும் அதிகமுண்டு. நோய்த் தடைக்கும், புண்களை மாற்றுவதற்கும் இது தேவையாகும். இச்சத்துக் குறைவினாலே கேவிநோய் ஏற்படும்.

பிசயல்முறை:

பப்பாளியை வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் உண்டாக்குதல்: வேறு பயிர்கள் உண்டாக்க முடியாத இடத்தில் கொய்யா, நெல்லி என்பவற்றை உண்டாக்குதல்.





இப்போசணைப் பொருட்கள் பலவகையான உணவுப் பொருள்களிலே வித்தியாசமான அளவிலே அமைந்துள்ளன. ஆதலினாலே ஒரேயொரு உணவுப் பொருளையே உணவாகக் கொள்ளாது பலவகையான உணவுப் பொருள்களையும் எமது உணவிலே சேர்த்து உண்பதே உத்தமமான முறையாகும். இதற்கு உதவியாக எமது உணவிலே சேரவேண்டிய உணவுப் பொருள்களைப் பின் வருமாறு வகுக்கலாம். அவை;

- (1) நானியவகை:- அரிசி, குரக்கன், சாமை, கோதுமை, சோளம்.
- (2) காய்ந்த பருப்புவகை:- பபறு, உழுந்து, மைசூர்ப் பருப்பு, துவரம்பருப்பு.
- (3) காய்கறி வகை:- முருங்கைக்காய், வெண்டிக்காய், போஞ்சிக்காய், கத்தரிக்காய், கீழங்குவகை:- உருளைக்கிழங்கு, கரற்.
- (4) இலைவகை:- கீரை, பசளி, வல்லாரை, அகத்தியிலை, பொன்னாங்காணி, கேரவா.
- (5) இறைக்கீவகை:- மாட்டிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, கேரழியிறைச்சி, மீன்வகை:- மீன், கருவாடு முட்டை :- கோழிமுட்டை.
- (6) பழவகை வாழைப்பழம், பப்பாளிப் பழம், அன்னாசிப்பழம்.
- (7) பால், பாற்பொருட்கள்:- பசுப்பால், பாற்சாரம் நீக்கிய பால், தயிர், மோர், நெய், வெண்ணெய்.

எமது உணவை அமைக்கும் போது ஒவ்வொரு பிரிவி லிருந்தும் ஒவ்வொரு பொருளையேனும் உணவிலே நாள் தோறும் சேர்த்தல் வேண்டும்.

ஏழுவகையான இவ்வுணவுப் பொருள்களை அவற் றிலுள்ள போசணைப் பொருள்களுக்கேற்ப மூன்றாக வகுக்கலாம்.

- (1) காபோவைதரேற்றும் கொழுப்பும் நிறைந்த உணவுகள்.
- (2) புரதங்களும் தாதுப்பொருட்களும் நிறைந்த உணவுகள்.
- (3) உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகள்.  
இவை அடிப்படை 3 எனப்படும்.

### (iii) காலை உணவு

காலை உணவைத் திட்டமிடுதல்

நாம் நாள்தோறும் மூன்று வேளைகளில் உணவு அருந்துவது வழக்கம். இம் மூன்றுவேளை உணவுகளும் போசணைச் சத்துக்கள் நிறைந்தவையாக இருத்தல் வேண்டும் ஒருவாரத்திற்குரிய மூன்று வேளை உணவுகளையும் வாரத் தொடக்கத்திலேயே திட்டமிடுவதனால் பணத்தையும் நேரத்தையும் உபயோகப்படுத்தலாம்; வெவ்வேறான சமையல் முறைகளைக் கைக்கொண்டு உண்டி விருப்பை ஏற்படுத்தலாம்; ஒரு வேளை உணவிற்குச் சேர்ப்பதற்குத் தவறிய போசணைச்சத்துக்களை மற்றைய உணவு வேளைகளிற் சேர்க்கலாம்.

நாளாந்த வேலையைச் சந்தோஷமாகத் தொடங்குவதற்கு நல்ல காலைப்போசனம் முக்கியமாகும். பகல் வேளையில் பாடசாலையிலும் வேலைத்தலங்களிலும் உணவு அருந்துவோருக்குக் காலைப் போசனம் சிறப்புடையதாக அமைதல் வேண்டும். குடும்பத்திலுள்ள எல்லோரும் ஒருங்கு சேர்ந்து காலைப்போசனத்தை அருந்தலாம். சில உணவு வகைகளைத் தேவைக்கேற்பக் கூடுதலாகப் பரிமாறியும்; இரண்டொரு உணவு வகைகளைக் கூடுதலாகச் சேர்த்தும் காலைப்போசனத்தை ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்றதாகச் செய்யலாம். உதாரணமாக மத்தியான போசனத்தை வீட்டிலே உண்ணாதவர்களுக்கு முட்டையைக் கொடுக்கலாம்; பிள்ளைகளுக்கு உணவினை பின்பு பாலைக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.



காலைப்போசன உணவில் உண்டிவிருப்பைத் தூண்டக்கூடிய நல்ல நிறமும், மணமும், சுவையும் உள்ள உணவுவகைகள் சேருதல் வேண்டும். உணவுப் பொருள் களையும் சமையல் முறைகளையும் நாளுக்கு நாள் மாற்றலாம். அவ்விதம் மாற்றும்போது புதிய உணவுவகைகளையேனும் வழமையிலும் பார்க்க வேறுபாடான சுவையைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவுவகைகளையேனும் தவிர்த்தல் நன்று. நாளின் முதலுணவான காலை உணவு விரைவில் சமைக்கப்படக்கூடிய தொண்டுகவும்; இலகுவாகப் பரிமாறவும், உண்ணவும் கூடியதொண்டுகவும் அமைதல் வேண்டும். சில சமயங்களில் எல்லோரும் ஒரே வேளையில் ஒருங்கு சேர்ந்து காலைப்போசனத்தை அருந்த இயலாது இருத்தல் கூடும். உதாரணமாகத் தந்தை கந்தோருக்குச் செல்வதற்கு வீட்டிலிருந்து காலை 7 மணிக்குப் புறப்பட வேண்டியிருக்கும். பிள்ளை பாடசாலைக்கு 8 மணிக்குப் புறப்பட நேரிடும். வீட்டிலேயே இருக்கும் ஒருவர் சற்றுப்பிந்திச் சாப்பிடுதல் கூடும். இச் சந்தர்ப்பத்தில் மனையாள் காலை 8½ மணியிலிருந்து 8 மணிவரையும் உணவைக் கொடுக்க வேண்டி நேரிடும். அவ்விதம் நேரிடும்போது ஒரே தன்மையான உணவை அடிப்படை உணவாகக் கொண்டு அதைத் தேவைக் கேற்பக் கூட்டியும் குறைத்தும்; முன்பு கூறியதுபோல முட்டையையேனும் பாலையேனும் கூடுதலாகச் சேர்த்தும்; ஒவ்வொருவருடைய போசணைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யலாம். ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை உணவு விசேட உணவாக அமையலாம். அன்று ஏனைய நாட்களில் தயாரித்த உணவிலும் வித்தியாசமானதொன்றைத் தயாரிக்கலாம். ஆனால் அன்று வேறுபல வேலைகளையும் செய்யவேண்டி ஏற்படுமாகையால் சமையல் முறைகள் இலகுவானவையாக இருத்தல் வேண்டும்.

### செயல்முறை

ஒவ்வொரு காலத்திலும் அதிகமாகவும் இலகுவாகவும் கிடைக்கக்கூடிய போசணை நிறைந்த உணவுப்பொருள்களை உபயோகித்து ஒரு வாரத்திற்குரிய உணவு அட்டவணையைத் தயாரித்தல். மாதிரிக்காக ஓர் அட்டவணையைத் தருவாம்.

(iv) கால உணவு: (சாதாரணமான ஆளுக்கு)

பின்வருவனவற்றில் ஒன்றைத் தெரிந்தெடுக்கலாம்

(1) அரிசிமா, அல்லது கோதுமைமா அல்லது குரக்கன்மா இவற்றைக் கொண்டு செய்த இடியப்பம் அல்லது அப்பம் அல்லது ரொட்டி அல்லது பிட்டு.

(2) உழுந்தும் அரிசியும் அல்லது உழுந்தும் கோதுமை மாவும் கலந்து செய்த தோசை அல்லது இட்டலி.

குறிப்பு: முன் கூறிய உணவு வகைகளைச் சொதி, சம்பல், பருப்புக்கறி, கருவாட்டுக்கறி என்பவற்றில் ஒன்றையேனும் சேர்த்துண்ணுதல் வேண்டும்.

(3) வெண்ணெய் அல்லது மாசரின் அல்லது பழப் பாகு பூசிய பாண்.

குறிப்பு:- வெண்ணெய், மாசரின், பழப்பாகு என்பவற்றைத் தவிர்த்துப் பருப்புக்கறியையேனும், முட்டைக் கறியையேனும் சேர்க்கலாம்.

(4) அவித்த பாசிப்பயறு.

(5) அவித்த இராசவள்ளிக்கிழங்கு அல்லது வத்தாளங்கிழங்கு அல்லது வேறுவகைக் கிழங்கு.

குறிப்பு: கிழங்கைத் தேங்காய்ப் பாலிலே அவிக்கவும்; அன்றேத் தேங்காய்ப்பூச் சம்பல் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

(6) உப்புமா

(7) முட்டை அப்பம்.

செயல்முறை

காலப்போசனம் தயாரிக்கும் ஒரு முறையை மாதிரிக்காகத் தருவாம். ஏனைய உணவுவகைகளையும் பாடசாலையிலே தயாரித்தல் வேண்டும்.

காலஉணவு: இடியப்பம், சொதி, கத்தரிக்காய் பொரித்தகறி.



## இடியப்பம்

### தேவையான பொருட்கள்:

2 சுண்டு அரிசிமா

1 கோப்பை வெந்நீர்

தேவையான உப்பு

செய்பாகம்: மாவை முதலில் வறுத்து அல்லது அவித்து அரிக்கவேண்டும். அரித்தமாவை ஒரு சட்டியிற் போட்டுத் தேவையான உப்பையும் இட்டு, கொதிநீரை (ஆவிபோனதன் பின்பு) மாவின்மேல் ஊற்றிக்கொண்டு அகப்பைக்காம்பினால் நன்றாகக் கட்டிகளில்லாது கிளறி, இடியப்ப உரவில் அளவான மாவைப் போட்டு இடியப்ப உரலை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து வட்டமாகச் சுழற்றி இடியப்பத்தட்டின்மேல் வட்டவடிவமாகப் பிழிந்து ஆவியில் அவிக்கவேண்டும். நாலு ஐந்து, இடியப்பத் தட்டுக்களைக் கொதி நீராவிப்பாத்திரத்தில் அல்லது பாணையின் வாயின் மேல் அடுக்கி மூடிவைத்து ஒரே முறையில் நாலு, ஐந்து இடியப்பங்கள் அவிக்கலாம். சொதி, மிளகுநீர், கறி என்பவற்றுடன் பரிமாறலாம்.

## சொதி

### தேவையான பொருட்கள்:

தக்காளி 2 வெந்தயம் ஒரு தேக்கரண்டி

வெங்காயம் 10 எலுமிச்சங்காய்  $\frac{1}{2}$

பச்சை மிளகாய் 5 தேங்காய்  $\frac{1}{2}$

செய்பாகம்: தேங்காயைத் துருவி,  $\frac{1}{2}$  கோப்பை நீரைக் கலந்து பிழிந்தெடுத்த முதலாம் பாளையும்,  $\frac{1}{2}$  கோப்பை நீர் கலந்து பிழிந்தெடுத்த இரண்டாம் பாளையும், ஒரு கோப்பை நீர் கலந்து பிழிந்தெடுத்த மூன்றாம் பாளையும் வெவ்வேறாகப் பாத்திரங்களில் சேமித்து வைக்கவும். வெங்காயத்தை உரித்துக் கழுவி வெட்டவும். பச்சை மிளகாயையும் கழுவி நீளமாக வெட்டவும். ஒரு சட்டியில் அல்லது சோகப்பானில் இரண்டாம், மூன்றாம் பாளையும் வெட்டிய வெங்காயத்தையும் பச்சை மிளகாயையும் தக்காளித்துண்டுகளையும் இட்டு அடுப்பில் அவிய விடவும். நன்றாகக் கொதித்தபின்பு முதலாம் பாலை விட்டுச் சற்றுநேரம் நன்றாகத் துழாவி இறக்கிப் புளிவிடவும்.

ம. க. 5

## கத்தரிக்காய் பெரித்த கறி

தேவையான பொருட்கள்:

கத்தரிக்காய் 4	வெங்காயம் $\frac{1}{2}$ இரூ.
பச்சைமிளகாய் 6	உள்ளி 6 பல்லு
இஞ்சி ஒரு சிறுதுண்டு	வெந்தயம் ஒரு தேக்கரண்டி
தேங்காய் $\frac{1}{2}$	கடுகு $\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
உப்பு	கருவேப்பிலை
புளி	மிளகாய்த்தூள்
கறுவா	பெருஞ்சீரகத்தூள்

கத்தரிக்காயைத் துண்டுகளாக வெட்டிப் பொரிக்கவும், வெங்காயம், உள்ளி, மிளகாய் முதலியனவற்றைப் பொரித்துப் பெருஞ்சீரகத்தை விட எஞ்சிய கூட்டுப் பொருட்களையுஞ் சேர்த்துக் குழம்பு தயாரித்து, கத்தரிக்காயையுஞ் சேர்த்துப் பின்னர் சீரகத்தூளையுஞ் சேர்த்து இறக்கவும்.

செயல்முறை:

1. அரிசிமாலை மாத்திரம் உபயோகிக்காது வெள்ளை மாலை அவித்து ஆறவிட்டு, வறுத்த அரிசிமாவுடன் கலந்து இடியப்பம் பிழியலாம்; இவ்விதம் செய்து சுவைத்து அறிக.

2. (அ) வறுத்த அரிசிமாலைக் குழைத்து அதையும் தேங்காய்ப்பூவையும் பிட்டுக்குழலில் மாறிமாறிப்போட்டு அவிக்குக.

(ஆ) அரிசிமாவுக்குப் பதிலாக வெள்ளைமாலைப் பாவித்துப் பிட்டை அவிக்குக. அரிசிமாப் பிட்டையும் வெள்ளைமா பிட்டையும் சுவைத்து அறிக.

3. தோசைக்கும் இட்டலிக்கும் அரிசியையும் உழுந்தையும் அரைத்து எடுக்கும் பதத்திலுள்ள வித்தியாசத்தை, அவற்றை அரைத்து அறிக. தோசையைச் சடுவதற்கும் இட்டலியை அவிப்பதற்கும் பாவிக்கும் மாவின் பதத்திலுள்ள வித்தியாசத்தையும் அனுபவமூலம் அறிக. எது கூழ்ப்பதமாக இருக்கின்றது? எந்த மாவுக்கு மஞ்சள்தூளைக் கலந்தீர்? தோசைக் கல்லிலிருந்து தோசையை எடுப்பதற்கு எவ்வகையான அகப்பையை உபயோகித்தீர்?

4. மரவள்ளிக்கிழங்கை அவித்தும் வத்தாளங்கிழங்கை அவித்தும், அவிக்கும் முறையிலுள்ள வித்தியாசத்தை அறிக.



மரவள்ளிக்கிழங்கை அவிக்கும்போது பாத்திரத்தை மூடிவைத்து அவித்தீரா? அன்றேல் திறந்துவைத்து அவித்தீரா? மரவள்ளிக்கிழங்கைப்போல வத்தாளங்கிழங்கைத் துண்டு துண்டுகளாக வெட்டித் தோல் நீக்கி அவித்தீரா?

(5) அரிசிமாவை உபயோகித்து அப்பத்தைச் சுட்டு அனுபவம் பெறுக. அப்பத்திற்குப் பாவிக்கும் மாவுக்கும் இடியப்பம், பிட்டு முதலியவற்றிற்குப் பாவிக்கும் மாவுக்கும் பதத்தில் உள்ள வித்தியாசம் என்ன? அப்பமாவுக்குக் கள்ளைச் சேர்ப்பதேன்? கள்ளுக்குப்பதிலாக வேறு எவற்றைச் சேர்க்கலாம்? அப்பச்சட்டிக்கும் தோசைக்கல்லுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன? அப்பத்தைச் சுடுவதற்கும் தோசையைச் சுடுவதற்கும் முறையில் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?

(6) முட்டைஅப்பம் தயாரிப்பதற்கு முட்டையை அடித்து மாவுடன் கலந்து அப்பத்தைச் சுடுவீரா? அன்றேல் முட்டையை உடைத்து அப்பத்தின் மத்தியில் ஊற்றி வேகவிடுவீரா? பனங்கட்டி கலந்து சுடுவதாயின் பனங்கட்டியை எப்போது சேர்ப்பீர்?

(iii) உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்தலும் வாங்குதலும்

உணவுக்குச் செலவு செய்யும் பணத்தை உபயோகமாகக் செலவுசெய்ய நாம் ஒவ்வொருவரும் பழகிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். மலிவுக்காகப் போசணை குறைந்த உணவுப் பொருள்களையேனும் அதிகமாகக் கழிக்கப்பட வேண்டியவற்றிலுள்ள உணவுப் பொருள்களையேனும் வாங்குவது சிக்கனமன்று. உதாரணமாகக் காய்கறிவகைகளிலே புடோலங்காய், கெக்கரிக்காய், நீற்றுப் பூசினிக்காய், சுரைக்காய் என்பன நீர்த்தன்மையுள்ளவை. இவற்றிலே போசணைச் சத்துக்கள் இல்லை யென்றே சொல்லலாம். இக்காய்கறிகளிற் கழிக்கப்பட வேண்டிய பகுதிகளும் அதிகம். இவ்வினக்காய்கறிகள் உணவுக்குப் பருமனை மாத்திரம் உதவுகின்றன. ஆனால் இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த பாகற்காயில் இரும்புச்சத்தும் பெரியபூசனிக்காயில் உயிர்ச்சத்து ஏயுமுண்டு. இரண்டு பொரு தரவரக்கறியை மாத்திரம் உண்பவர்கள் முதலாவதாகக் கூறப்பட்ட காய்கறிகளைத் தவிர்த்தல் நன்று.



இவற்றிலும் பார்க்க முருங்கைக்காய், வெண்டிக்காய், போஞ்சிக்காய், கத்தரிக்காய் முதலியன சிறந்தவை. இவை சிறந்தவையென்பதற்காக உரிய போகத்தில் ஓர் இருத்தல் 50 சதமாக விற்கப்படும் முருங்கைக்காயைப் போகமில்லாத காலத்தில் இருத்தல் ஒன்றரைபாவாக வாங்குதல் ஊதாரித்தனமாகும். இப்போது ஏனைய உணவுப் பொருள்களைப்பற்றி ஆராய்வாம்.

தானியவகை: சம்பா அரிசிபோன்ற வெள்ளை அரிசி பார்வைக்குக் கவர்ச்சியரணது; விலைகூடியது; போசணையிற் குறைந்தது. நெல்லை அவித்துக் காயவிட்டு இலேசாக ஆலைலே குத்திய அரிசி அல்லது உரவிலே கையரலே குத்திய அரிசி, நன்றாகத் தீட்டிய அரிசியிலும் பார்க்கப் போசணையிற் சிறந்தது. அதிலுள்ள உயிர்சத்துக்கள் பி, பி, என்பன கழிக்கப்படாது தவிட்டுடன இருக்கும். பிறபொருள் கலப்பில்லாததும், ஈரப்பற்றில்லாததும், வண்டுகளால் பாதிக்கப்படாததுமான அரிசியையே வாங்குதல் வேண்டும்.

மா: மா நன்றாக உலந்திருத்தல் வேண்டும். பழுதில்லாத நல்லமா வெறுப்பான மணமில்லாதும், திரண்டு சிறுகட்டிகளில்லாதும், விரல்களினாலே தொடும்போது அழுத்தமாகவும்; அதிற் கையை வைத்தால் கையடையாளம் படியக்கூடியதாகவும் இருக்கும்.

காய்கறிகள்: வாடாததும் பூச்சிகளால் அரிக்கப்படாததுமான உடன் காய்கறிகளையே வாங்குதல் வேண்டும். வெளிறிவரடிய பூச்சி அரித்த இலைகளையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். முட்டையாகத் திரண்ட இலைவகைகளை வாங்கும்போது இலெற்றாசு தவிர்த்த ஏனைய வகைகள் உறுதி உடையனவா என்று அவதானித்தல் வேண்டும். தளர்ந்த இலெற்றாசு இலைகளிலே பச்சை நிறம் கூடுதலாக உண்டு. அதனாலே உயிர்ச்சத்து ஏ அதிகமாகவுமிருக்கும்.

உருளைக்கிழங்கு: ஒரேயளவான பருப்பமுள்ள அதிகம் "கண்கள்" இல்லாத கிழங்குகளை வாங்குதல் நன்று.



பச்சை படர்ந்த கிழங்குகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். பொதுவாகக் கிழங்குகளை வாங்கும்போது மண்ணில் லாததும் காயப்படாததுமான முற்றிய கிழங்குகளையே வாங்குதல் வேண்டும். காயப்பட்ட கிழங்குகளும் முற்றாத கிழங்குகளும் கெதியாகப் பழுதடையும்.

**பழங்கள்:** முற்றிப் பழுத்த, கண்டற்காயமில்லாத பழங்கள் சிறந்தவை. அதிகம் பழுத்த பழங்களையும் பழுக்காதவற்றையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். நீர் பொசியும் பழங்களும் நசிந்த பழங்களும் பூஞ்சணம் பிடித்த பழங்களும் பழுதானவையெனக் கொள்க.

**மீன்:** புதுமீன் தளராது உரமாகவும், அமர்ந்து போகாது மீள்சக்தி உள்ளதாகவும் இருக்கும். அதைக் கையிலே பரட்டமாக வைப்பின் அதன்வால் சோர்ந்து வளையாது இருக்கும். அதன்கண்கள் மங்கலாகவும் அமிழ்ந்துமிருக்காது தெளிவாகவும் பிரகாசமாகவும் இருக்கும். பூக்கள் வெளிநுது நல்ல சிவப்பாக இருக்கும். தேரலும் செதில்களும் இலகுவிற் கழராது மீனுடன் உறுதியாகச் சேர்ந்து இருக்கும். பழுதடைந்த மீன் வெட்டும் போது தூர்நாற்றமுள்ள மங்கலான சிவப்பு நீர் வெளிவரும். எலும்புகளை நீக்கிய பின்பு தசையில் மங்கலான சிவப்பு அடையாளங்களிருப்பின் மீன் மிகப் பழுதடைந்தது எனக் கொள்ளலாம்.

**இறைச்சி:** நிறம் மாறிய அன்றேல் கறுப்படைந்த இறைச்சியும், கொழுமழுத்த இறைச்சியும், நீர்க்கியும் இறைச்சியும், வெறுப்பான மணமுள்ள இறைச்சியும் பழுதடைந்த இறைச்சியாகும்.

**தகர உணவு வகைகள்:** தகரத்தின் ஒரு பகுதியிலே அமத்தியதும் அது மீண்டும் பழைய நிலைக்கு உடனே வருமாயின் அத்தகரத்திலுள்ள உணவுப்பொருள் நன்மையிலேயுள்ளதெனக் கூறலாம். தகரம் ஊதியிருப்பினும், பொசியினும், அதிகம் கறள் பிடித்திருப்பினும், அதிலுள்ள உணவு பழுதடைந்ததென ஊகிக்கலாம்.



உணவுப் பொருட்களை விலைக்கு வாங்குவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்:

(1) உணவுப் பொருட்களின் பேசணைப் பெறுமானத்தைப்பற்றி நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

(2) நல்ல உணவுப் பொருட்களையும் பழுதடைந்த உணவுப் பொருட்களையும் பிரித்தறியும் ஆற்றல் வேண்டும்.

(3) உணவுப் பொருட்களின் விலைகளைப்பற்றியும் அவற்றை நிறுப்பதற்கும் அளப்பதற்கும் உபயோகிக்கப்படும் நிறைகளைப்பற்றியும் அளவுகளைப்பற்றியும் நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

(4) பற்பல பருவகாலங்களிலும் ஏராளமாகக் கிடைக்கக்கூடிய உணவுப், பொருட்கள் எவை என அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

(5) தேவையான உணவுப் பொருட்களின் விபரத்தைக் குறித்துவைத்து நேரத்துடன் வாங்குதல் நன்று. நேரத்துக்கு வாங்கும்போது உற்பத்தியாளரிடமிருந்து காய்கறிகளை நியாயமான விலைக்கு வாங்குதல் கூடும். நேரம் சென்று வாங்குபவர்கள் உற்பத்தியாளர்களிடமிருந்து வாங்கி விற்கும் தரகரிடமிருந்து கூடுதலான விலைக்கு வாங்க நேரிடும்.

(6) போதிய பணமும் வீட்டிற் சேதமில்லாது சேமித்து வைப்பதற்கேற்ற வசதிகளும் இருப்பின் அரிசி, பருப்புவகை, சரக்குவகை முதலியவற்றைத் தொகையாக வாங்குதல் நன்று.

(7) பொருட்களைக் கூட்டுறவுக் கடையிலும் நம்பிக்கையான கடைகளிலும் வாங்குதல் உத்தமம்.

(8) பிள்ளைகளையும் வேலைக்காரரையும் பொருட்களைவாங்குவதற்கு அனுப்பாது தாமே சென்று வாங்குதல் நன்று.

(9) மற்றவர்கள் வாங்கிவந்த பொருட்களை உடனேயே சரிபார்த்தல் வேண்டும்.

(10) கடனுக்கு வாங்காது கைக்காசுக்கு வாங்கும் பழக்கத்தை விருத்தி செய்தல் வேண்டும்.



#### IV உணவைத் தயாரித்தலும் பரிமாறலும்

(அ) உணவைத் தயாரித்தல்;

உணவைக் கையாளுவோர் எப்போதும் தூப்புரவாக இருத்தல்வேண்டும் என்பதை நாம் மனதில் பதித்தல் வேண்டும்.

(1) சமையல்வேலை செய்வோர் கைகளையும் நகங்களையும் சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளுதல் முக்கியமாகும்.

(2) மலங்கழித்துச் சுத்தஞ் செய்தபின்பும், உணவுப் பொருட்களையேனும் பாத்திரங்களையேனும் தீண்டுவதற்குமுன்பும் சவர்க்காரத்தினாலும், சுத்த நீரினாலும் கைகளைக் கழுவுதல் முக்கியமாகும்.

(3) சலவை செய்யக்கூடிய சுத்தமான உடையை அணிந்து அதன்மேலே தூப்புரவான மேலணியை அணிதல் நன்று. மேலணியில் சட்டைப்பைகளை அமைத்தல் உபயோகமாகும். அவற்றுள் கைதுடைப்பதற்கும் கிண்ணங்கள் துடைப்பதற்கும் துணிகளை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

(4) தலைமயிரை ஒழுங்காகச் சீவி மூடிக்கட்டி, தலைமூடிவலையையேனும் குல்லாவையேனும் அணிதல்வேண்டும்.

(5) தீப்பிடிக்கக்கூடிய செலுலோயிட் கைவளையல்களைக் கழற்றி வைத்தல் வேண்டும்.

(6) கை, கால்களிலே புண்கள்; காதிலிருந்து சீழ் வடிதல்; கழிச்சல், சத்தி முதலியனவுள்ளவர்கள் உணவைச் சமைப்பதையேனும் பரிமாறுவதையேனும் தவிர்த்தல் நன்று.

(7) கையிலே கரையிருப்பின் சீலைத்துணியினாலே புண்ணைக்கட்டாது, கிருமியழிக்கப்பட்டதும் ஒட்டிக் கொள்ளுந்தன்மையுள்ளதுமான கரயத்தைக் கட்டும் பொருளினாலே கட்டுதல் வேண்டும். சீலைத்துணியினாலே கட்டின் துணியிலே கிருமிகள் படிந்து உணவை அழுக்கடையச் செய்யும்.

## செயல்முறை:

(1) மேலணியையும், தலைக்குல்லாயையும் தயாரித்தல்.

(2) "சமையல் தொடங்குமுன் செய்யவேண்டிய ஆயத்தங்கள்" என்ற தலையங்கத்தை ஆசிரியை கரும்பலகையில் எழுதி மாணவர்களின் விடைகளை அதன்கீழ் எழுதுதல்.

## (ஆ) சமைப்பதற்கான ஆயத்தம்

(1) உணவுப்பொருட்பட்டியலைத் தயாரித்தும் பாக முறைகளில் நல்ல பழக்கம் வேண்டும்.

(2) சமையலுக்குத் தேவையான அனுமானங்களையும் துணைச் சாதனங்களையும் சேர்த்துவைத்தல் வேண்டும்.

(3) அடுப்பிலிருக்கும் சூடான பாத்திரங்களையும் முடிகளையும் பிடித்து இறக்குவதற்குரிய தடித்த ஐணியை ஆயத்தமாக வைத்தல் வேண்டும்.

(4) தளர்ந்த கைப்பிடியுள்ள பாத்திரங்களை உபயோகிக்காது ஒதுக்கிவைத்தல் வேண்டும்.

(5) அடுப்புகளுக்கு நெருப்புக்கருகில்வைத்து எண்ணெய் விடுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(இ) சமையலறையின் ஒழுங்கும் சமையல் உபகரணங்களின் உபயோகமும் பாதுகாப்பும்:

## சமையலறைக் கருமங்களை:

(1) உணவுப் பொருள்களைச் சேமித்து வைத்தல்; உணவைச் சமைப்பதற்குத் தயாரித்தல்.

(2) சமையல் செய்தல்.

(3) துப்பரவு செய்தல்.

என மூன்றாக வகுக்கலாம்.

சிலர் சமையலறையிலே உணவு அருந்துதல் வழக்கம். இக்கருமங்களை எல்லாம் மகிழ்ச்சியாகவும் வினாவாகவும் ஒழுங்காகவும் செய்வதற்குச் சமையலறை

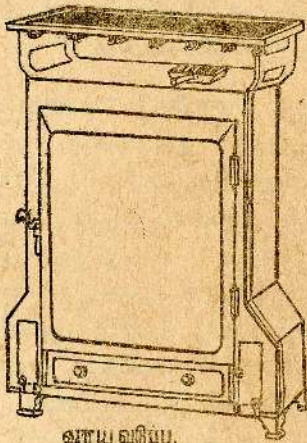


போதிய விசாலமானதாகவும், காற்றோட்டமும் வெளிச் சமுழுள்ளதாகவும், பாதுகாப்பாகவும் இருப்பதுடன் அழகாகவும் கவர்ச்சியாகவுமிருத்தல் வேண்டும்.

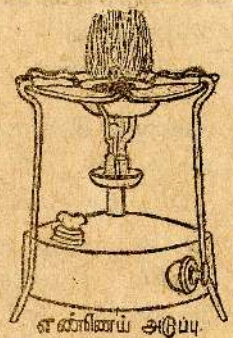
உணவுப் பொருள்களையும் மசாலைப் பொருள்களையும் அவற்றின் தன்மைக்கேற்பத் தகரங்கள், பெட்டிகள், போத்தல்கள் முதலியவற்றிலேயே சேமித்து வைத்து அவற்றை ஒழுங்காக நிரைப்படுத்தி ஏந்தானங்களிலேனும், சிற்றலுமாரிகளிலேனும் வைத்துப் பேணுதல் வேண்டும். அரிசியையும் ஏனைய தானியவகையையும் தகரப்பெட்டிகளிலேனும், தகரத்தால் மூடியிடப்பட்ட மூடியுள்ள பெட்டிகளிலேனும் சேமித்து எலியற்ற சேதம் ஏற்படாது பாதுகாத்தல் நன்று. காய்கறி, மீன், இறைச்சி முதலியவற்றை ஈ, கரப்பான்பூச்சி, எலி முதலியன தீண்டாது கண்ணறை அலுமாரியிலே சேமித்து வைத்தல் உபயோகமான முறையாகும். சிற்றலுமாரியையும் கண்ணறை அலுமாரியையும் அறையின் குளிர்ச்சியான பகுதியில் இலகுவில் எடுக்கக்கூடிய தூரத்தில் வைத்தல்வேண்டும். சமைப்பதற்கும் கழுவதற்கும் சுத்தமான நீர்தேவையாகும், ஆகவே நீரைச் சுலபமாகப் பெறுவதற்கு ஏற்ற வசதிகளைச் செய்தல்வேண்டும். சமைப்பதற்கு வெப்பம் தேவையாகும். வெப்பத்தை பெறுவதற்கு விறகடுப்பு, மண்ணெய் அடுப்பு, மின்னடுப்பு முதல்ய பலவகையான அடுப்புகள் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. 42ஆம் பக்கத்திலே பலவகையான அடுப்புகளின் படங்களைப் பார்க்கலாம்.

எமது தேசத்திலே பெரும்பாலானோர் விறகுஇட்டு எரிக்கும் சாதாரண அடுப்பையே உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த அடுப்பு, திறந்த அடுப்பாகையினாலே விறகு அதிகம் செலவாகின்றது. அறை எங்கும் புகை பிடித்து அழுக்கடைகின்றது. இந்தியாவிலே டாக்டர் இராசு என்பவர் விறகையிட்டு எரிக்கும் ஒருவகை அடுப்பை அமைத்துள்ளார். எரிப்பதற்கு விறகையே உபயோகித்தபோதும் புகைக்குழாய் மூலம் புகைவெளியே செல்லுமா தவினாலே,

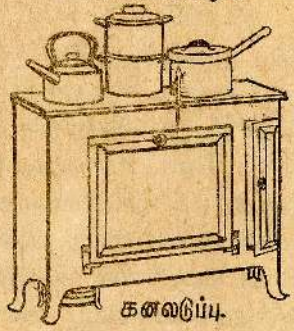




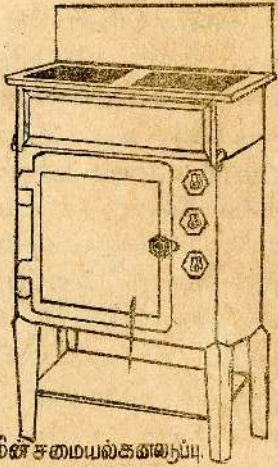
வாயு வடுப்பு.



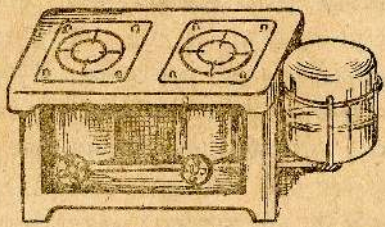
எண்ணெய் அடுப்பு.



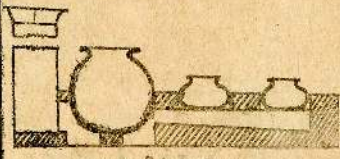
கனலடுப்பு.



மின்சக்தியைக்கொண்டு.



மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு.



புகையில் அடுப்பு.



சாதாரண அடுப்பு.



அறை புகையினாலே பாதிக்கப்படாது துப்புரவாக இருக்கும். இந்த அடுப்பு புகையில் அடுப்பு எனப்படும். இதைச் சுலபமாக அமைக்கலாம்.

தளத்திலே இரண்டு அடி உயரமான மேடையைக் கட்டி அம்மேடையிலே ட வடிவத்திலே அடுப்பைக் கட்டுதல் வேண்டும். அடுப்பின் ஒரு பக்கத்திலே நெருப்பையிட்டு எரிக்க, வெப்பமும் புகையும் மறுபக்கத்திற்குச் சென்று, புகைக்குழாய் வழியாக வெளியே செல்லும். அந்த அந்த அடுப்பிலே படத்திற் காட்டியது போல மூன்று துவாரங்களுண்டு. ஒவ்வொரு துவாரமும் எட்டு அங்குல விட்டமுள்ளது. இத்துவாரங்களின் மேலே பாத்திரங்களை வைத்து ஒரே முறையில் மூன்று பாத்திரங்களிலே சமைக்கலாம். தேவையில்லாத துவாரங்களை மூடிவிடலாம்.

இவற்றைத் தவிர வேறுபல உபகரணங்களும் தேவையாகும். சமையலறையிலே தொழிற் சிக்கனத்துக்காக உபயோகமாகும் உபகரணங்கள் பலவாம். மனையாள் இவ்வுபகரணங்களை உபயோகித்துச் சமையலறையிலே செலவிடும் நேரத்தைச் சிக்கனம் செய்யலாம்.

துருவலகு, முட்டை அடிகருவி, உருளைக்கிழங்கு உரிசுருவி, இறைச்சி அரைசுருவி, பழச்சாறு பிழிசுருவி முதலிய பலசுருவிகள் தொழிற்சிக்கன உபகரணங்களாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன.

இக்கருவிகளைத் தவிர சமையலுக்குத் தேவையான சில பாத்திரங்களும் அடுப்பு வகைகளும் சிக்கன உத்திகளாக உபயோகமாகின்றன. உதாரணமாக மிளிரிபூசிய சின்னம், வாளி என்பனவற்றைத் தகரத்தினாலே செய்யப்பட்ட பொருள்களினாலும் பார்க்கச் சுலபமாகத் துப்புரவு செய்யலாம். அஃதேபோல அலுமினியத்தாலேனும் கறையில் உருக்கினாலேனும் செய்யப்பட்ட தாய்ச் சியும் சோசுப்பானும் துப்புரவு செய்வதற்கு இலகுவானவை.



சமைப்பதற்குப் பாத்திரங்களும் தேவையாகும். மட்கலவைகளும் பலவகையான உலோக இயற்றுக்களும் இன்று சமையற் பரத்திரங்களாக உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இவற்றைத் துப்புரவாகப் பேணுதல் முக்கியமாகும். போசனப் பாத்திரங்களைத் துப்புரவு செய்யும் முறைகளை அறிந்திருத்தல் உபயோகமாகும். போசனப் பாத்திரங்களைக் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்வதிலே (1) ஆயத்தஞ் செய்தல் (2) கழுவுதல் (3) உலர்த்துதல் என்னும் மூன்று பிரதானமான அமிசங்களை நாம் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

**செயல்முறை:**

**ஆயத்தஞ் செய்தல்:—** பாத்திரங்களைக் கழுவுவதற்குத் தேவையான சவர்க்காரம், வேறுவகையான தூய்தாக்கும் தூள், உலர்ந்த துப்புரவான துவட்டிகள் (துவாய்), போதியளவு நீர், வெந்நீர், பாத்திரங்களை வைத்துக் கழுவுவதற்குப் பெரிய தாளி, கழுவிய பின்பு பாத்திரங்களை வைப்பதற்குத் தட்டங்கள் என்பவற்றை முந்தியே ஒழுங்கு செய்து வைத்தல் வேண்டும்: துவட்டிகளிலே பலவகையான துவட்டிகள் தேவையாகும். கண்ணாடிக் குவளைகளைத் துடைப்பதற்கு உபயோகிக்கும் துவட்டிகளை சுத்தி முள்ளு முதலியவற்றைத் துடைப்பதற்கு உபயோகித்தல் கூடாது. தேவையான பொருட்களை ஒழுங்கு செய்து வைத்த பின்பு உணவுப் பாத்திரங்களிலே தங்கியுள்ள உணவுத் துணிக்கைகளை அகற்றிவிட்டு, பாத்திரங்களின் வகைக்கும் துப்புரவுக்கு மேற்ப அவற்றை அடுக்கி வைத்தல் வேண்டும்.

**கழுவுதல்:** இயலுமாயின் கழுவுவதற்கு வெந்நீரை உபயோகிப்பது நன்று. வெந்நீருக்குக் கலக்க வேண்டிய சவர்க்காரம், தூய்தாக்கும் தூள் என்பவற்றின் அளவு குறைவாகும்: நீரிலே கழுவுவதிலும் பார்க்க வெந்நீரிலே பாத்திரங்களைக் கழுவும்போது அழுக்குச் சுலபமாக நீக்கப்படும்; பாத்திரங்களைக் கழுவும்போது துப்புரவு கூடிய பாத்திரங்களை முதலாவதாகக் கழுவிக்கடைசியாகச் சமையற் பாத்திரங்களைக் கழுவலாம். பொதுவாக வெள்ளியாலே செய்தவற்றை முதலாவதாகவும், பின்பு சீனக்கல வகையையும், அதன் பின்பு சமையல் இயற்கைகள், சோசுப்பான் என்பவற்றையும் கழுவலாம். கழுவும்போது தேவைக்கேற்ப நீரை மாற்றுதல் பிரதானமாகும்.



உலர்த்துதல்! கழுவிய பின்பு நீரை வடியவிட்டுப் பாத்திரங்களை நன்றாக உலர்த்துதல் வேண்டும். பீங்கான்களைப் பீங்கான் ஏந்தனத்திலே அடுக்குதல் நன்று. ஏந்தனமில்லாத விடத்து நன்றாகத் துடைத்து அடுக்குதல் வேண்டும். உலர்த்திய பின்பு எல்லாப் பாத்திரங்களையும் அவற்றிற்குரிய இடங்களிலே ஒழுங்காக வைத்தல் வேண்டும்.

### (V) பாத்திரங்களைத் துப்புரவு செய்தல்

மண் சட்டி பாளை:

உணவு முடிந்ததும் நீர் ஊற்றிச் சிறிது நேரம் நனைய வைத்து, பின்பு நன்றாகத் தேய்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும். சாம்பலையேனும் சுத்தமான மணலையேனுமிட்டுத் தேங்காய்மட்டையினாலே நன்றாகத் தேய்த்துக் கரியை நீக்கிச் சுத்தமான நீரிலே கழுவிப் பின்பு ஏந்தானத்திலே தலைகீழாக வைத்து வெயிலிற் காயவிடலாம்.

அலுமினியப் பாத்திரங்கள்:

வெப்பமான நீரினாலும் சவர்க்காரத்தினாலும் கழுவி ஈரமில்லாது துடைத்தல் வேண்டும். கறையிருப்பின் எலுமிச்சங்காயை இரண்டாக வெட்டி, வெட்டிய பாதியினாலே தேய்த்து, வெப்பமான நீரினாலே அலகிக் கழுவலாம். பின்பு ஈரமில்லாது துடைத்தல் வேண்டும். கறை அதிகமாக இருப்பின் மாங்காய்த் தோலையேனும், உருளைக்கிழங்குத் தோலையேனும் இட்டு நீருற்றி அரை மணித்தியாலம் வரையில் அவித்துப் பின் தேய்த்துக் கறையை நீக்கலாம்; ஒருபோதும் சோடா சேர்த்து மினுக்குதல் கூடாது.

இரும்புச் சோகப்பான் : மாப்பசையுள்ள சோகப்பானுக்கு நீரை நிரப்பி வைத்துப் பின்பு கழுவித் துப்புரவு செய்யலாம். கொழுப்புத் தன்மையை நீக்குவதற்குச் சலவைச் சோடாக் கரைசலையும் நீரையும் விட்டுக் காய்ச்சிப் பின்பு தூய்தாக்கும் தூளிட்டு (சாம்பல்) நன்றாகத் தேய்த்து வெந்நீரிலே கழுவி வெப்பத்துடனேயே நன்றாகத் துடைத்தல் வேண்டும். துருப்பிடித்திருப்பின் குருந்தக்கல் (Emery) தூளினாலும் எண்ணெயினாலும் துப்புரவு செய்க.

தாய்ச்சி: நீரினாலே கழுவாது துப்புரவான கடதாசியைப் பந்தாக்கி அதனாலே உரோஞ்சித் துடைத்தல் வேண்டும்.



பித்தளை, செம்புக்கலவகை: எலுமிச்சம்பழம், விம், வின்னாரி என்பவற்றினொன்றினாலே மினுக்கி நீரினாலே கழுவிப் பின்பு மென்மையான துணியினாலே தேய்த்து மினுக்குக. அதிகம் களிம்பு படிந்திருப்பின் சோடாக் கரைசலினாலே கழுவிப் பின்பு மினுக்கலாம்.

எனாமல் சீனக்கலவகை: வெப்பமான நீரினாலும் சவர்க்காரக் குமிழிகளாலும் கழுவிக்காய்ந்த துணியினாலே துடைத்து மினுக்கலாம். கொழுப்புப் படிந்திருப்பின் நீருக்குள் சோடா சேர்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.

கண்ணாடி: கண்ணாடியிலுள்ள அழுக்கை நீக்குவதற்குச் சவர்க்காரத்தை வெந்நீரிலே தடிப்பாகக் கரைத்து அதனாற் கழுவிய பின்பு நீரினாற் கழுவி நன்றாகத் துடைத்து ஈரத்தன்மையை நீக்க வேண்டும். நீருக்குச் சிறிது சலவை நீலம் சேர்த்தல் நன்று. மெல்லிய துணியினால் அல்லது புதினத்தாளினாலே துடைக்கலாம். உரிதாளாலும் (Tissue paper) துடைக்கலாம்.

#### (IV) உணவைக் கையாளுதலும் பரிமாறுதலும்

##### (i) உணவைக் கையாளுதல்

போசனைச் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை அவதானமாகத் தெரிந்தெடுத்து அவற்றை நல்ல முறையிலே பாகஞ்செய்து சுவையான உணவுகளைச் சமைப்பது மாத்திரமின்றி, சமைத்த உணவுகளைத் துப்புரவாகக் கையாளுதலும், கவர்ச்சியாகப் பரிமாறுதலும் முக்கியமாகும், உணவைத் துப்புரவாகக் கையாளுவதற்குச் சில குறிப்புகளைத் தொகுத்துக் கூறுவாம்.

(1) சமயலறையும், சாப்பாட்டறையும் உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்களும் மிகவும் சுத்தமாக விருத்தல் வேண்டும்.

(2) உணவை அகப்பை, சுரண்டி, முட்கரண்டி முதலிய உபகரணங்களாலே பரிமாறுவதன்றி எக்காரணத்தாலும் கையினாலே பரிமாறுதல் கூடாது.

(3) முற்கூறிய அகப்பை முதலிய உபகரணங்களைப் கைபிடியிலே பிடிப்பதன்றி உணவை எடுக்கும் பகுதியிலே பிடித்தல் கூடாது.



(4) சரப்பாட்டறைக்கு உணவை எடுத்துச்செல்லும் போது உணவுள்ள பரத்திரங்களை ஒன்றின் மேலொன்றாக அடுக்காது தட்டிலே தனித்தனியாக வைத்து எடுத்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

(5) ஒருவருண்ட பரத்திரத்திலே வேறொருவர் உண்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(6) சமைத்தபின்பு அதிகநேரஞ் செல்லாது உடனே உணவை உண்பது நன்று. அங்ஙனம் உபயோகிக்காத போது வெப்பம் நிறைந்த சமயலறையிலே வைக்காது குளிர்மையான இடத்திலே தூசு, ஈ முதலியவற்றாலே அழுக்கடையாது முடி வைத்துப் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

(7) பிறவிடங்களிலிருந்து வரங்கும் உணவெனின் நம்பிக்கையான இடங்களிலே வரங்குதல் வேண்டும். பரண், கேக்கு முதலிய உணவுவகைகள் சுத்தமான கடுதாசியினால் சுற்றி மூடப்படுதல் வேண்டும்.

(8) உணவுப் பரத்திரங்களைக் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்யும் தொட்டிகளிலே உணவுப் பொருள்களையிட்டுச் சுத்தஞ் செய்தலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(9) உணவைக் கையாளுவோர் எப்போதும் துப்புரவாக இருத்தல் வேண்டும்.

உணவைப் பரிமாறுதல்: உணவைச் சுதேச முறையிலேனும் மேல்நாட்டு முறையிலேனும் பரிமாறும் போது துப்புரவாகவும் கவர்ச்சியாகவும் பரிமாறுதல் வேண்டும். அழகற்ற முறையில் பரிமாறின் உணவில் வெறுப்பு ஏற்படும், உண்டி விருப்புக்குக் குன்றும்.

(1) உணவுவகைகளை அவற்றிற்கேற்ற பரத்திரங்களிற் இட்டுப் பரிமாறுதல் வேண்டும். உதாரணமாக:- சோற்றைப் பெரியபரத்திரத்திலும், தோசை, இட்டலியைத் தட்டிலும், கறிகளை அவற்றிற்கேற்ற கிண்ணங்களிலும் இட்டுப்பரிமாறலாம்

(2) கைகளினால் பரிமாறுது அகப்பைகளினாலேனும் கரண்டிகளினாலேனும் பரிமாறுதல் வேண்டும்.



(3) பாத்திரங்களெல்லாம் துப்புரவரகவும் அழகாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

(4) பாத்திரங்கள் நிரம்பி வழியக்கூடியதாக உணவுவகைகளை இடுதல் கூடாது.

(5) பாத்திரங்களின் வெளிப்புறத்திற் படிந்திருக்கும் உணவுவகைகளை நன்றாகத் துடைத்தெடுத்த பின்பே பரிமாறுமிடத்திற்குக் கொண்டுவருதல் வேண்டும்.

(6) கைகளைக் கழுவவதற்குச் செம்பில் அல்லது வேறு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைக்கப்படுதல் வேண்டும்.

(7) சாப்பிட்ட இடத்தைத் துப்புரவு செய்தல் பிரதானமாகும்.

செயல்முறை:-

மாணவிகளைத் தொகுதிகளாகப் பிரித்து ஒருவேளைப் போசனத்தைத் தயாரித்துப் பரிமாறச் செய்தல், பரிமாறிய உணவை எல்லோரும் சேர்ந்து அருந்துதல்.

#### பயிற்சி

1. பின்வரும் வசனங்களிற் கொடுக்கப்பட்ட விடயங்கள் சரியாயின் ச என்றும், பிழையாயின் பிழையானவற்றின் கீழ்க் கீறிட்டும் சரியான விடையை அடைப்புக் குறிக்குள் எழுதுக.

- (i) அரிசியிலுள்ள பிரதானமான போசணப் பொருள் காபோவைதரேற்று. ( )
- (ii) காபோவைதரேற்று தசையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவைப்படும். ( )
- (iii) பருப்பு வகையிலே புரதம் அதிகமுண்டு ( )
- (iv) நெய்த்தோவிக் கருவாட்டிலே கல்சியமும் புரதமும் அதிகமுண்டு. ( )
- (v) மீனெண்ணெயில் உயிர்ச்சத்து பி அதிகமுண்டு. ( )



- (vi) பப்பாளிப்பழத்தில் உயிர்ச்சத்து ஏயும் சீயு முண்டு ( )
- (vii) பல்லின் உறுதிக்குத் தேவையான போசணைப் பொருள் கொழுப்பு. ( )
- (viii) முட்டையின் மஞ்சட்கருவில் இரும்புச்சத்து அதிகமாகவுண்டு. ( )

2. பொருத்தமற்ற விடையின் கீழ்க் கீறிடுக.

- (i) புரதப்பொருள் அதிகமாகத் தேவைப்படுபவர்கள்:
- (அ) பிள்ளைகள் (ஆ) வேலையில்லாமல் வீட்டிலிருப்பவர்கள் (இ) கருப்பிணிகள் (ஈ) பாலாட்டுந்தாய்மார்
- (ii) அவரையினக் காய்கள்:
- (அ) அவரைக்காய் (ஆ) பயற்றங்காய் (இ) போஞ்சிக்காய் (ஈ) புடோலங்காய்
- (iii) உயிர்ச்சத்து பி அதிகமுள்ள உணவுப்பொருள்:
- (அ) மோர் (ஆ) தவிடுள்ள அரிசி (இ) பருப்புவகை (ஈ) நல்லெண்ணெய்
- (iv) போசணைச் சத்துக்கள் இல்லாத காய்கறி வகைகள்:
- (அ) பாகற்காய் (ஆ) சுரைக்காய் (இ) புடோலங்காய் (ஈ) கெக்கரிக்காய்
- (v) புதுமீனின் குணங்குறிகள்:
- (அ) தெளிவான, பிரகாசமான கண்கள் (ஆ) வெளிறிய பூக்கள் (இ) உறுதியான செதில்கள் (ஈ) தளராத உரமான தசை
- (vi) தொழிற்சிக்கன உபகரணங்கள்:
- (அ) முட்டையடிகருவி (ஆ) இறைச்சி அரைகருவி (இ) அம்மி, குளவி (ஈ) பழச்சாறுபிழிகருவி



3. (அ) காலைப்போசனமாக உபயோகமாகும் மூன்று உணவு வகைகளை எழுதி அவற்றுடன் சேர்த்துண்ண வேண்டிய ஒரு கறிவகையையும் குறிப்பிடுக.

(ஆ) ஒரு உணவு வகையைத் தயாரிக்கும் வகையை விரிவாகக் கூறுக.

4. உணவுப்பொருளை வாங்கும்போது நீர் கவனிக்க வேண்டிய குறிப்புகள் ஐந்து எழுதுக.

5. உணவைத் தயாரிக்கும்போதும் பரிமாறும் போதும் கைக்கொள்ள வேண்டிய விதிகள் பத்து எழுதுக.

6. அலுமினியப் பரத்திரத்தை எவ்வாறு மினுக்குவீர்?

7. சோறு ஆக்கிக் கரி பிடித்த மண்பானையை எவ்வாறு துப்புரவு செய்வீர் என முறைப்படி கூறுக.

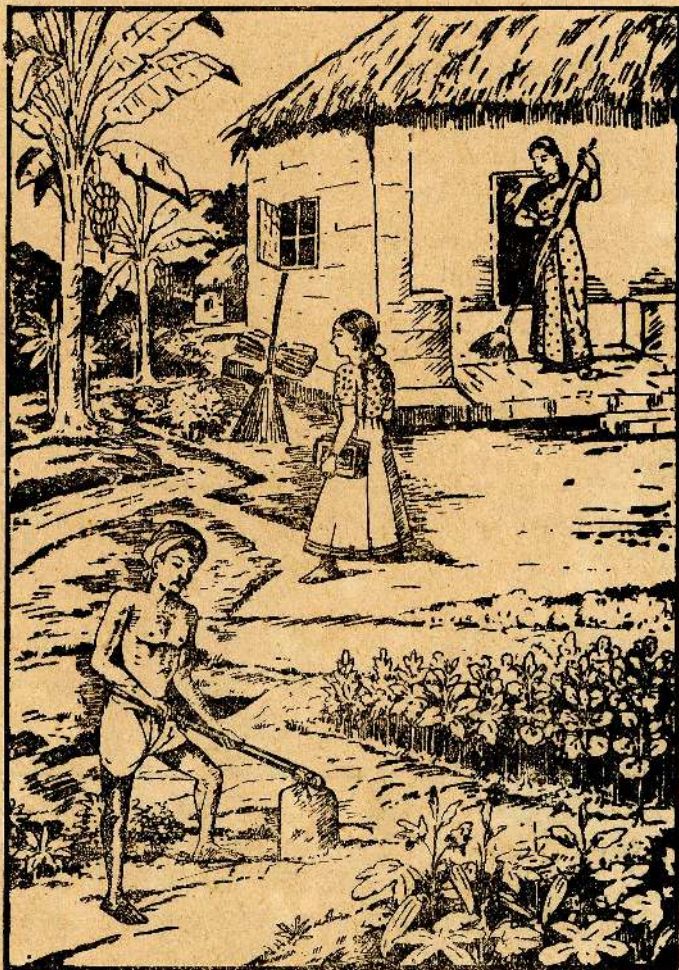
## உணவு உற்பத்தி

### 3. வீட்டுத்தோட்டம்

(i) பாத்திகள் அமைத்தல்






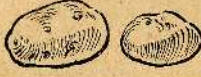

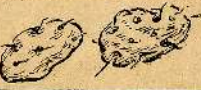












எமது உணவிலே தானியம், காய்கறி, இலைக்கறி வகைகள் நாள்தோறும் சேர்க்கப்படுதல் வேண்டுமென அறிந்தோம். நாம் இவற்றை விலைக்கு வாங்கி உபயோகிப்பதிலும், இயலுமானவரையில் எமது வளவுகளிலே பயிர்செய்து உபயோகித்தல் சாலச்சிறந்தது. அதனால் நல்ல சுத்தமான, வாடாத, பழுதடையாத உடன் காய்கறிகளைப் பெறுகின்றோம். நாம் பயிரிட்ட பயிர்கள் பூத்துக் காய்க்கும்போது எமக்குள்ள ஆனந்தம் சிறிதன்று நமது வளவிலே உண்டாக்கப்பட்டவற்றை நாம் உண்ணும்போது விசேடமான விருப்பையும் உருசியையும் காண்கின்றோம். எமது ஓய்வு நேரத்தை உபயோகமாகக் கழித்து உடல் நலமும் பொருள் வரவும் ஈட்டுகின்றோம். எமது வாழ்க்கைச் செலவு குறைவுறும்.





பூந்தோட்டங்களை அமைத்து அவைகளில் காட்சி யாலே இன்பமடைவதுபோல மரக்கறித் தோட்டங் களாலும் மகிழ்ச்சியடையலாம். சிலர் தோட்டத்துக் கேற்ற இடவசதியும் கைப்பொருளும் நேரமுமில்லை யென்று கூறுவதுமுண்டு. எவ்வகையான நிலையிலும் அதற்கேற்ற அளவில் பயிர்களை உண்டாக்கி நாம் பயன டையலாம். வீட்டுத்தோட்டத்திலே பெரதுவாகத்



மரக்கறி வகை		கீழங்கு வகை	
	1		6
	2		7
	3		8
	4		9
	5		10
பருப்பு வகை		தானிய வகை	
	14		19
	15		20
	16		19
	17		20
	18		20

உலர் வலயம் - முதற் கால பருவம்



படவிளக்கம்

1. பாகல்
2. புடோல்
3. வெண்டி
4. கத்தரி
5. பொன்னாங்காணி
6. மரவள்ளி
7. வெங்காயம்
8. உருளைக்கிழங்கு
9. இன்னலக் கிழங்கு
10. வள்ளிக்கிழங்கு
14. நிலக்கடலை
15. போஞ்சி
16. பயறு
17. துவரை
18. பரசிப்பயறு
19. சோளம்
20. குரக்கண்

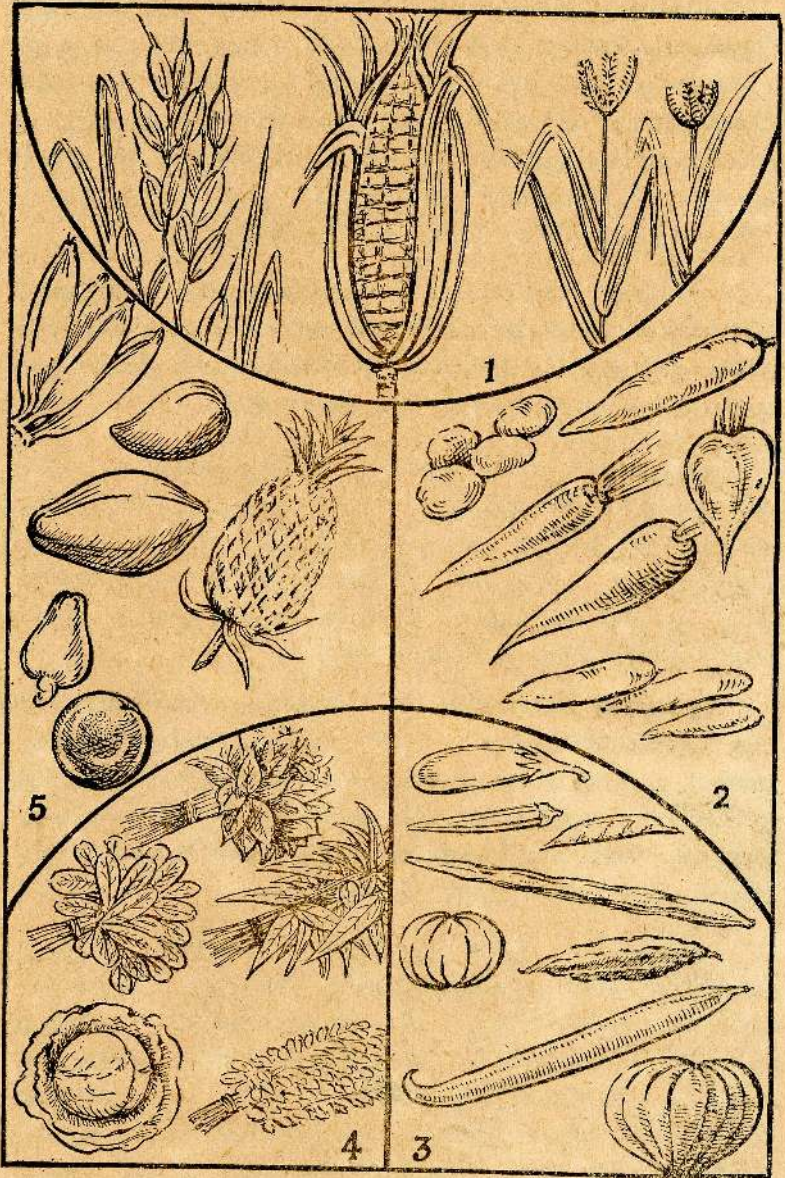
தினந்தோறும் எமக்குத் தேவையாகும் காய்கறி, இலைக் கறி, பழப்பயிர்களை உண்டாக்குவது உத்தமம். அதனாலே எமது உணவிலே தேவையான சத்துப்பொருள்களைச் சேர்த்து நிறைவான உணவைப் பெறலாம். எமது உபயோகத்துக்கு மிகுதியாகும் பொருள்களை விற்கலாம்.

போதியளவு நிலமிருப்பின் நிலத்தை நான்கு பகுதி களாகப் பிரித்தல் நன்று. இப்பகுதிகளைப் பண்படுத்தி 3-4 அடி அகலமான பரத்திகளாக வகுக்கலாம். பரத்திகளின் தொகை தோட்டத்தின் பருப்பத்தைப் பொறுத்ததாகும். ஆனால் தானியவகை உ-ம்: சோளம்; பருப்புவகை உ-ம்: பயறு; கிழங்குவகை உ-ம்: வத்தாளங் கிழங்கு; காய்கறிவகை உ-ம்: கத்தரி, வெண்டி; இலைக் கறிவகை உ-ம்: கீரை, பொண்ணாங்காணி; பழவகை உ-ம்: பப்பாளி என்பன ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு பரத்தியையேனும் அமைத்தல் நன்று. அவ்விதம் செய்ய இயலாதாயின் ஒவ்வொரு வலயத்திலும் பயிரிடக்கூடிய பயிர்களைத் தெரிந்தெடுத்துச் சுழற்சி முறையிற் பயிரிடு தல் உபயோகமான ஒரு முறையாகும். உதாரணமாக உலர்வலயத்திற்குரிய பயிர் அட்டவண்ணெயொன்றைத் தருவாம்.

பயிர்வகை	பயிர்
தானியவகை	நெல், சோளம், இறுங்கு, குரக்கன், சாமை.
பருப்புவகை	பயறு, பாசிப்பயறு, அவரை.
கிழங்குவகை	வத்தாளங்கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, இன்னலக்கிழங்கு, வெங்காயம்.
காய்கறிவகை	கத்தரி, தக்காளி, வெண்டி, மிளகாய், பூசினி, புடேரல், பசகல்.
இலைக்கறிவகை	அகத்தி, பொண்ணாங்காணி, பசளி.
பழவகை	பப்பாளி, வாழை.

முதற்கால பருவத்துக்கு ஏற்ற பயிர்களை 52 ஆம் பக்கத்திற் பார்த்தறிக.





1. தானியவகை 2. கிழங்குவகை 3. காய்கறிவகை  
4. இலைவகை 5. பழவகை



சொற்ப நிலமுள்ளவர்கள் தினந்தோறும் தமக்குத் தேவையாகும் காய்கறி, இலைக்கறி, பழப்பயிர்களை உண்டாக்குவது உத்தமம். அதனாலே நாளாந்த உணவில் தேவையான சத்துப்பொருள்களைச் சேர்த்து நிறைவான உணவைப் பெறலாம். வீட்டு உபயோகத்துக்கு மிகுதியாகும் பொருள்களை விற்கலாம். சில காய்கறிவகைகளை வற்றலாக்கிப் பின்பு உபயோகிக்கலாம்.

வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதற்கு இரண்டு வகையான நிலங்களை உபயோகிக்கலாம். ஒருவகையான நிலம் முன் ஒருபோதும் உபயோகிக்கப்படாத நிலமாகும். மற்ற நிலம் முன்பயிர்செய்த நிலமாகும்

புதிதாகப் பயிர்செய்யும் நிலத்திலேயுள்ள மரங்களையுஞ் செடிகளையும் வெட்டிக்கல், முள் முதலியவற்றை அகற்றி நிலத்தைத் துப்புரவுபடுத்துதல் வேண்டும். மரநிழலில்லாது சூரியஒளி விழக்கூடியதும், மரங்களின் வேர் பரவியில்லாததும், நன்மண் உள்ளதுமான நிலம் பயிர்ச்செய்கைக்கு உத்தமமானது.

துப்புரவு செய்யப்பட்ட நிலத்தைப் பயிரிடும் பயிரின் தன்மைக்கேற்ப 6-10 அங்குலம்வரை கிண்டி, மண்கட்டிகளை உடைத்துத் தூளாக்கிக் கற்கள், வேர்த்துண்டுகள், மரத்துண்டுகள் முதலிய பிறபொருள்களை அகற்றி, பயிர்களுக்கேற்பப் பாத்திகளையேனும் சூழிகளையேனும் அமைத்தல் வேண்டும்.

பாத்திகள்: இவை உயர்ந்த பாத்திகள். தாழ்ந்த பாத்திகள் என இருவகைப்படும். உயர்ந்த பாத்திகள் களிமண் தரைகளிலும் நீர் வடிந்தோடும் தன்மை குறைந்த பகுதிகளிலும், தாழ்ந்த பாத்திகள் மணற்றன்மையான நிலங்களிலும் அமைக்கப்படும். பாத்திகளின் எல்லைகளைக் குறிப்பதற்கு, எல்லைகளின் மூலைகளிலும், தேவையாயின் இடையிலும் மரஆணிகளை நாட்டி, அவற்றைச் சுற்றிக் கயிற்றினுற் கட்டி எல்லைகளைக்குறித்தல் வேண்டும். உயர்ந்த பாத்திகளாயின் பாத்திகளுக்கிடையே



யேயுள்ள ஓர் அடி அகலமான இடைவெளிகளிலிருந்து மண்ணை எடுத்துப் பாத்தியின்மேல் பரவுதல்வேண்டும். இவ்விதம் செய்து பாத்திகளுக்கிடையே ஏற்ற வடிகால் களை அமைக்கலாம். தாழ்ந்த பாத்திகளை அமைக்கும் போது பாத்திகளிலிருந்து மண்ணைவெட்டி எடுத்து எல்லைகளிற் குவித்து, 4-6 அங்குல உயரமான வரம்புகளை அமைத்தல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பாத்தியும் 3-4 அடி அகலமாக இருத்தல் நன்று. அப்போது பாத்திகளிலே களைகட்டுதல், பசளையிடுதல், மருந்து தெளித்தல், நீர்தெளித்தல் முதலிய கருமங்களை இலகுவாகச் செய்யலாம். பாத்திகளின் நீளம் தேவையையும் வசதியையும் பொறுத்ததாகும். சாய்வான நிலங்களிலே மண் அரிக்கப்படுமாதலின் அதைத் தடுப்பதற்குப் பாத்திகளின் நீளத்தைக் குறைத்துச் சாய்வுக்குக் குறுக்கே பாத்திகளை அமைத்தல்வேண்டும். பயிருக்கேற்பப் பாத்திகளின் மண்ணைத் தூளாக்கி மென்மையாக்குதல் வேண்டும். பாத்திகளிலே சிறிய விதைகளை விதைப்பதற்குப் பாத்திகளின் மண்ணை மிகவும் மென்மையாக்குதல்வேண்டும். பாத்திகளிலே கற்கள், முட்கள் முதலிய பிறபொருட்களில்லாது அவற்றை அகற்றுதல் வேண்டும்.

சில வேளைகளில் பயிரிடுவதற்குக் குழிகள் தேவையாகும். பொதுவாக வீட்டுத்தோட்டப் பயிர்களுக்கு இவை உபயோகப்படும். ஓர் அடிநீளமும், ஓர் அடி அகலமும் 10 அங்குல ஆழமுடைய குழிகள் போதுமானதாகும். இக்குழிகளிலே நல்ல மேல்மண்ணையும், சரம்பலையும் கூட்டெரு அல்லது உக்கிய மாட்டெருவையும் கலந்து இடலாம். வெண்டி, பாகல், புடேரல் முதலிய பயிர்களை உண்டாக்குவதற்குக் குழிகள் உதவும். கீரை, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி, முள்ளங்கி, வெங்காயம் முதலியவற்றை உண்டாக்குவதற்கு நிலத்தை 6-10 அங்குலம்வரை மண்வெட்டியினால் கொத்தி, பெரும் மண்கட்டிகளைப் பெரடியாக்குதல் வேண்டும். பின்பு



கற்கள், வேர்த்துண்டுகள், மரத்துண்டுகள் முதலிய வற்றை நிலத்திலிருந்து அகற்றுதல் வேண்டும். கொத்தும்போதே உக்கிய மாட்டெரு, அல்லது கூட்டெருவை இடுதல் வேண்டும். பண்படுத்திப் பசனையிட்ட நிலத்தைப் பாத்திகளாக்கிப் பயிரிடலாம். ஒவ்வொரு பாத்தியும் 3-4 அடி அகலத்திற்கு மேற்படாது இருத்தல் வேண்டும்.

ஆடு, மாடு, கோழி முதலியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதற்குத் தோட்டத்தைச் சுற்றி வேலிஅடைத்தல் நல்லது. வேலியில் நடப்படும் தடிகள் உயிருள்ளனவாயிருந்தால் வேர் பரவாததும், கிளைகளைப் பரப்பி நிழல் வீழ்த்தாததுமான தடிகளை நடுதல்வேண்டும், அகத்தி பேரன்ற உணவுக்கு உபயோகமாகக்கூடியவற்றையும் இடையிடையே நடலாம்.

பலகாலம் வரழக்கூடியனவும் கிளைகள் பரப்பக்கூடியனவுமான முருங்கை, கறிவேப்பிலை முதலியவற்றை வளவின ஓரங்களிலே வளர்க்கலாம். கீரை, இலெற்றூசு, முள்ளங்கி முதலிய சிறுகாலப்பயிர்களை ஒரே காலத்தில் பயிரிடாது வருடம் முழுவதும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகத் தொடர்ச்சியாகப் பயிரிடுதல் நன்று. பயிரிடுவதற்கு விதைகள், வெட்டுத்துண்டங்கள், கிழங்குகள் முதலியன நடுகைப் பொருள்களாக உபயோகமாகும். பெரும்பாலும் வீட்டுத் தோட்டங்களுக்கு விதைகள் உபயோகப்படும். வெண்டி, பாகல், பூசினி முதலியவற்றின் விதைகளை நிலத்திற் புதைத்துப் பயிரிடுவது வழக்கம். கத்தரி, தக்காளி, மிளகாய் முதலியவற்றை நாற்றுக்கள் நட்டுப் பயிரிடுதலே முறையாகும். நாற்றுக்களை நாற்றுமேடைகளிலே உண்டாக்குதல் வேண்டும்.

பயிரிட்டதின்பின்பு மழை இல்லாக் காலங்களில் பயிர்களுக்கு நீர்ப்பாய்ச்சுதல் வேண்டும். பயிர்களுக்கு இடையே கோரை, அறுகு, குப்பைக்கீரை முதலிய களைப்பயிர்கள் வளராது களைகட்டுதலும், பயிர்செழிப்பாக வளருவதற்கு வளமாக்கிகளை இடுதலும், பூச்சி



புழுக்கள், நோய்க்கிருமிகள் முதலியன தரக்காது 1௨, 1௨, ரி., என்டி.நின் முதலிய மருந்துவகைகளைப் பயிர் களுக்குத் தெளித்தலும் பிரதானமாகும். வீட்டுத்தோட்டத்துக்கு ஏற்பட்ட செலவுகளையும் தோட்டத்திலிருந்து பெற்றவிளைவுகளின் பெறுமதியையும் கிரமமாகக் குறித்து வைத்து, வீட்டுத் தோட்டத்தால் ஏற்படும் இலாப நட்டங்களை அறிதல் உபயோகமாகும்.

(ii) பயிர்களை விஞ்ஞானமுறையில் செய்கை பண்ணுகல்

கத்தரி: கத்தரி, செடி இனத்தைச் சேர்ந்தது. 300 அடி உயரம் வரையிலுமுள்ள இடங்களில் அது செழித்து வளரும்.

கத்தரியை நாற்றிடீடே நடுதல்வேண்டும். நன்றாக முற்றிப் பழுத்த கத்தரிப் பழங்களின் விதைகளை நாற்றிடுவதற்கு ஏற்றனவாகும். முற்றிப் பழுத்த பழம் மஞ்சள் நிறமுடையது. கமத்தொழிற் பகுதியாராலே தெரிவு செய்யப்பட்ட S. M. 164 எனும் இனம் எமது நாட்டிற்கேற்றது. இது இலகுவில் நோயாற்பாதிக்கப்படாது.

விதைகளை மேடையிலே விதைத்தல் வேண்டும். நாலு பரப்பில் நடுவதற்குத் தேவையான கன்றுகளை





நாற்றிடுவதற்கு 10 அடி நீளமும் 5 அடி அகலமுமுள்ள மேடை ஏற்றதாகும். இதற்கு ஒரு அவுன்சு விதை போதியதாகும்.

விதைகளை மண்ணுடன் கலந்து விதைத்தல் வேண்டும். விதைத்தபின் ஓலை, இலை, குழை, வைக்கோல் முதலியவற்றால் மூடி நிழலுதவி நீர் தெளித்து வருதல் வேண்டும். ஒரு வாரத்தில் விதைகள் முளைக்கும். விதைகள் நன்றாக முளைத்தபின் நிழலுக்காக இட்டவற்றை எடுத்து விடலாம். நாற்றுக்கள் ஆறு அங்குலம் வரையில் வளர்ந்தவுடன், அதாவது ஐந்து வாரங்களில் பெயர்த்து நடப் பருவமடைந்துவிடும்.

கத்தரியை, தனிமணல் தவிர்ந்த எவ்வகை நிலத்திலும் பயிரிடலாம். எனினும், செம்மண் நிலம் சிறந்தது. நிலத்தை நன்றாகப் பண்படுத்தி எருவிட்டு வைத்துக் கொள்ளல்வேண்டும். பின் நூற்றுக்களை மேடையிலிருந்து பிடுங்கி இரண்டடிக்கொன்றாக நிரைகளில் நட்டு, நிழலுதவி, தண்ணீர் ஊற்றல்வேண்டும். ஒவ்வொரு நிரையும் மூன்று அடி தூரத்திலிருத்தல் வேண்டும்.

நாற்றுக்கள் சிறிது வளர்ந்தவுடன் நிழலை எடுத்து விடலாம். ஓர் அடி உயரத்திற்கு நாற்றுக்கள் வளர்ந்தவுடன் மண்ணைக் கிண்டிப் பண்படுத்தப் பாத்திகள் செய்து நீரிறைத்து வரல்வேண்டும். ஆனால் தண்ணீர் தேங்கிநிற்றல் கூடாது. அதிக நீர் காயைக் குறைக்கும். ஈரமும் காய்ச்சலும் மாறி மாறி இருப்பது நன்று.

கத்தரி மூன்று மாதத்திற் பூத்துக் காய்க்கும்; ஒன்பது மாதங்கள் வரையில் நன்றாகக் காய்க்கும். ஒரு வருடத்தின்பின் கத்தரியை அழித்துவிட்டு அந்த நிலத்திலே மாற்றுப் பயிராகத் தானியவகையை அன்றேல் முள்ளங்கி, வெண்டி என்பவற்றை நாட்டுவது நன்று.

கத்தரிக்காய்கள் உருவத்திலும், நிறத்திலும், உரு சியிலும் வித்தியாசப்படும். நமது நாட்டிற் சில இனக்காய்கள் முட்டை வடிவமாகவும், வெண்மை நிறமுடைய



யனவாகவும் காணப்படுகின்றன. வேறு சில காய்கள் நீண்டு வெண்மைநிற முள்ளனவாகவும், இன்னுஞ்சில கருமைமிக்க சிவப்புவண்ண முடையனவாகவும் கரணப்படுகின்றன.

கத்தரிக்காய் கறி சமைப்பதற்கும், பச்சடி செய்வதற்கும், வற்றல் போடுவதற்கும் உபயோகப்படுகின்றது.

ஒருவகைப் புழு இலைகளை அரித்தும் காய்களைத் துளைத்தும் நாசப்படுத்துவதுண்டு. கத்தரிக்கு 12, 12, ரி. யைச் சிவிறல் செய்வதால் இப்புழுக்களை அழிக்கலாம். 12, 12, ரி. மிகவும் நச்சுத்தன்மையுள்ளது. ஆதலின் காய்களைப் பறிப்பதற்கு மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பேனும் 12, 12, ரி யை உபயோகித்தல் வேண்டும்.

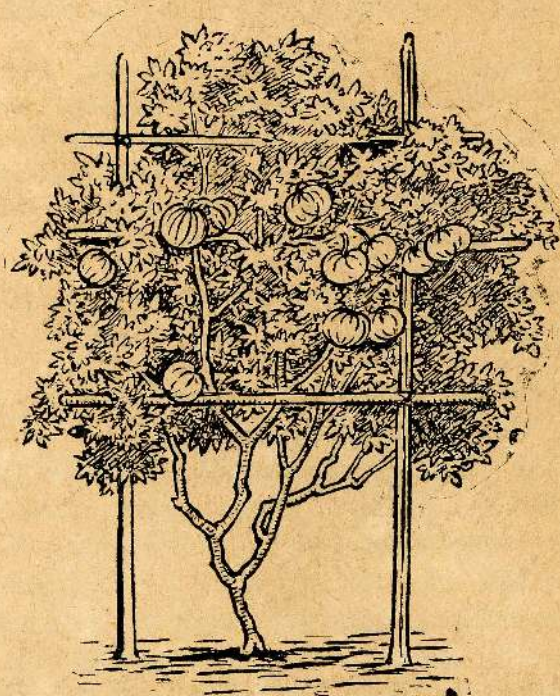
தக்காளி: தக்காளியிலே பல இனங்களுண்டு. அவற்றில் "மாகுளோப்" என்னும் இனம் நன்று.

தக்காளியை நாற்றிட்டு நடுதல் வேண்டும். விதைகளை ஒரு மேடையில் விதைத்து. 10—14 நாட்களில் நாற்றுக்களை வேறொரு மேடையிலே 5 அங்குல இடைத்தூரத்திலே நாட்டி, அவை முதல் மேடையிலே விதைத்த காலத்திலிருந்து ஒரு மாதமானதும், பண்படுத்தி உக்கிய மாட்டெரு, கூட்டெரு இட்டுப் பசையிட்ட தரையிலே நடப்படுதல் வேண்டும். நாற்றுக்களின் தலைப்பைக் கத்தரித்து. கத்தரித்த நாற்றுக்களை 2×1 அடி இடைத்தூரத்திலே நாட்டுதல் நன்று. நாட்டியவுடன் நிழலுதவி சில நாட்களுக்குத் தினந்தோறும் நீர் ஊற்றுதல் வேண்டும்.

தக்காளி மதாளித்துப் படரும் இயல்புடையதாகையினாலே பிரதான தண்டின் கீழ்ப்பக்கத்திலிருந்து உண்டாகும் பக்க முளைகளை ஒடித்து ஒரேயொரு தண்டை மரத்திரம் வளரவிடுதல் வேண்டும். தக்காளிச் செடி நிலத்தில் விழுந்து படராது உயர்ந்து வளருவதற்குதவியாக ஐந்தடிக் கம்புகளை நாட்டிச் செடியின் தண்டை அதிற் கட்டுதல் வேண்டும். கம்புகளுக்குக் குறுக்கே



சில கம்புகளைக் கட்டி ஒரு படல்போல் அமைத்து அதிலே பிரதானமான தண்டுகளைப் படரவிடுதல் சுலபமான முறையாகும். தண்டுகள் தடிகளின் நுனி மட்டத்துக்கு வளர்ந்ததும் தண்டின் நுனியைக் கடைசிப் பூந்துணரின் மேலே கத்தரித்தல் பிரதானமாகும்.

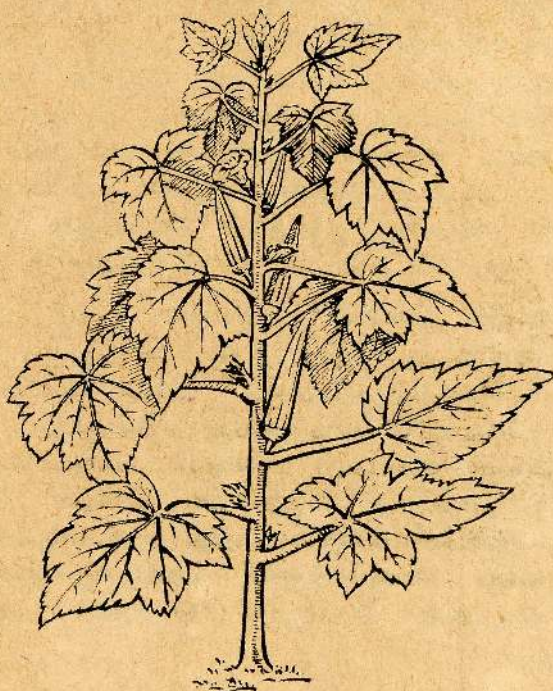


தக்காளி 2½-3 மாதத்திற் பலனளிக்கும். தக்காளிப்பழம் கறி சமைப்பதற்கும் பழமாகச் சாப்பிடுவதற்கும் பழப்பாசு செய்வதற்கும் உதவும். தக்காளிப் பழத்தில் உயிர்ச்சத்துகள் ஏ, சி என்பனவுண்டு.

வெண்டி: இது உலர் வலயத்திலும், ஈர வலயத்தில் 4000 அடி உயரம் வரையிலுமுள்ள எல்லாப் பகுதிகளிலும் எக்காலத்திலும் உண்டாக்கப்படக்கூடிய காய்கறிச் செடி. இதிலே பால் வெண்டி, முள் வெண்டி,



சிவப்பு வெண்டியெனப் பலவகைகளுண்டு வெண்டிக் காயிலே கல்சியம், இரும்பு, உயிர்ச்சத்து பி முதலிய சிறந்த சத்துப் பொருள்களுண்டு.



கொத்தி, உழுது பண்படுத்தி மாட்டெரு அன்றேல் ஆட்டெரு இட்டு நன்றாகப் பசனையிடப்பட்ட நிலம் வெண்டிச் செய்கைக்கு மிகவும் வாய்ப்பானது. பண்படுத்தப்பட்ட தரையில் 3 அடிக்கொன்றாக அரை அடி விட்டமானதும் மூன்று அங்குல ஆழமுள்ளதுமான குழிகள் அமைத்து அவற்றிலே  $\frac{3}{4}$  அங்குல ஆழத்தில் இரண்டு மூன்று விதைகளைப் புதைத்து நீர் ஊற்றி வரல் வேண்டும். விதைகள் ஐந்து நாட்களில் முளைக்கும். இரண்டு வாரங்களின் பின்பு நல்ல கன்றுகள் இரண்டை நிற்கவிட்டு மற்றைய கன்றுகளைப் பிடுங்கி விடலாம். வெண்டிச் செடிக்கு அதிக நீர் தேவை



யில்லை. ஐந்து நாட்களுக்கொருமுறை நீர் பாய்ச்சலாம். அதிக நீரினாலே காய் குறையும். ஆகையினாலே இடையிடையே நிலத்தைக் காயவிடுவது நன்று.

களைகள் வளராது களைந்து நீர் பாய்ச்சிவரின் இரண்டு மாதகாலத்தில் செடிகள் பூத்துக் காய்க்கும். பூ, பூவரசம் பூவைப் போன்றது; மஞ்சள் நிறமுடையது. பூவின் நடுப்பகுதி கருஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். நான்கு மாதங்கள் வரையில் வெண்டிச் செடிகாய்க்கும். முற்றாத வெண்டிக்காய்கள் கறிக்கேற்றவை. அப்போது வெண்டி விதைகள் வெண்மை நிறமாக இருக்கும். முற்றிய காய்கள் நார்த்தண்மை உள்ளவை.

வெண்டிக் காய்களை ஒருவகைப் புழு துளைத்து நாசஞ்செய்யும். பூப்பதற்கு முன்பு 12, 13, 14 அல்லது எண்டிரின் என்னும் மருந்தைச் சிவிறல் செய்து, இப்புழுக்களாலேற்படும் சேதத்தைத் தடுக்கலாம். மருந்து நச்சுத்தண்மை யுடையதாகையினால் செடியிலே காய்கள் இருக்கும்போது மருந்தைச் சிவிறல் செய்தல் கூடாது. இலைகள் மஞ்சளடைந்து பண்ணிறப்படுநோய் வெண்டியைப் பெரும்பாலும் தாக்குவதுண்டு. இந்நோய் ஏற்படிந் நோயுற்ற செடிகளை அழித்தல் வேண்டும்.

மிளகாய்: மிளகாயிலே பல இனங்களுண்டு. அவற்றுள் தூத்துக்குடி, மயிலிட்டி, மாதகல் கறுப்பன் முதலிய இனங்கள் சிறந்தவை.

இரண்டாயிரம் அடி உயரம் வரையிலுள்ள இடங்களில் மிளகாயைப் பயிரிடலாமெனினும் உலர் வலயத்திலே பெருமளவில் மிளகாய் பயிரிடப்படுகின்றது. உலர் வலயத்திலே சில பகுதிகளில் சேனைப்பயிராக மிளகாய் விதை விதைத்துப் பயிரிடப்படுகின்றது. இது அற்ப பலனையே கொடுக்கும். நாற்றிட்டு நடுவதே உத்தமம்.

நிலத்தை நன்றாகப் பண்படுத்தி, மார்ட்டெரு இட்டு மேடைகளை ஒன்பது அங்குல உயரமாக அமைத்து.



மிளகாய் விதைகளை விதைத்து, அவை மேலே மிதக்காது இலேசாக மண்ணைத் தூவி மறைத்தல் நன்று. இம்முறையிலன்றிப் பலகையினால் மேடை மண்ணை இலேசாக அமர்த்தியும் விடலாம். நாஸ்தோறும் நீர் தெளித்தல் வேண்டும். மேடையின்மீது கிடுகையேனும் வைக்கோலையேனும் பரவி முடிவிடுதல் நன்று. விதைத்து ஒரு மாதகாலத்தில் நாற்றுக்கள் நடுகைக்கேற்ற பருவம் அடையும். ஆறு வரரங்களுள் நாற்றுக்களை நடுதல் வேண்டும். நாற்றுக்களின் தலைப்பை ஓரங்குலம் வரையிலே கத்தரித்து நடுதல் வேண்டும்.



நாற்றுக்கள் மாற்றி நடப்படும் நிலத்தை நன்றாக உழுதேனும் கொத்தியேனும் பண்படுத்தி உக்கிய மாட்டெரு அல்லது கூட்டெருவை 100 சதுர அடி நிலத்துக்கு 4-5 கூடை வீதம் இட்டு மண்ணுடன் நன்றாகச்



சேர்த்தல் வேண்டும். மாட்டெரு அல்லது கூட்டெரு வுடன் வளமாக்கிகளையும் உபயோகித்தல் நல்ல விளைவைக் கொடுக்கும். மண்ணின் தன்மைக்கேற்ப வளமாக்கிகளை உபயோகித்தல் வேண்டுமாதலின் அவ்வப்பகுதிக் கமத்தொழில் உத்தியோகத்தரிடம் தரைத் தன்மைக்கேற்ற வளமாக்கிகளின் விபரத்தை அறிதல் நன்று.

நாற்றுக்களை மாற்றி நடுவதற்கு மாலைவேளை ஏற்றதாகும். நாற்றுக்களை மூன்று அடி இடைத்தூரமுள்ள வரிசைகளில் நிலையங்களுக்கிடையே  $1\frac{1}{2}$  அடி இடைத்தூரம் விட்டு, ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் இரண்டு நாற்றுக்களாக நடுதல் நன்று. நட்ட நாற்றுக்களை இலைகளால் மூடி நிழல் உதவுதலும் நன்று. நாற்றுக்களுக்குக் கையினாலே நீருற்றிப் பின்பு நீர் இறைத்து வரலாம். கன்றுகளுக்கிடையே களை கட்டுதல் வேண்டும்.

“இலைச்சுருள்” நோய் மிளகாய்ப் பயிரைத் தாக்கும் ஒரு “வைரசு” நோயாகும். இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஒரு கலன் நீரில் ஒர் அவுன்சு 50% சுரமரகுந் தன்மையுடைய 1, 2, 3. தூளைக் கலந்து அக்கரைசலை இரண்டு வாரங்களுக்கொருமுறை பயிர்களுக்கு விசிறிவிடலாம். பயிர்கள் வரடி இறந்து கரணப்படி அவற்றை அகற்றி எரித்துவிடுதல் வேண்டும். நோயுற்ற பயிர்களைக் கையாலே தொட்டதன் பின்பு கைகளை நன்றாகக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். தவறின் கைகள் மூலம் மற்றைய பயிர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படும்.

மிளகாய்க் கன்று ஒன்றரை மாதகாலத்திற் பூக்கும். பூத்து ஒரு மாதத்தின் பின் காய் பிடுங்கலாம். முதல்முறை காய் மிளகாயைப் பிடுங்குவதால் மிளகாய்க் கன்று அதிகம் காய்க்கும். காய் முற்றிப் பழமாவதற்கு ஒருமாதஞ் செல்லும். நன்றாகப் பழுத்த



அன்றேல் செம்பழமான காய்களையே மழையில்லாக் காலம் பார்த்துப் பிடுங்குதல் வேண்டும். பனிக்காலத் திலே பனிநீர் காய்ந்த பிண்ணரே பிடுங்குதல் வேண்டும். பழங்களைக் கிழமைக்கொருமுறை பிடுங்கலாம். நன்றாகப் பயனளிக்கும் கன்றுகளில் 5-8 முறைகள் வரையும் பழங்களைப் பிடுங்கலாம்.

பழங்களை மழை, பனி, வெயில் படாது காற ரோட்டமுள்ள ஓர் அறையில் இரண்டு நாட்களுக்குக் குவித்தல் நன்று. குவித்து வைக்கும்போது எல்லாம் பழுத்து ஒரே தன்மையான ஒலிப்பான சிவப்பு நிறத் தைப் பெறும். பின்பு வெயிலில் இரண்டு நாட்களுக்குக் காயவைத்து மூன்றாம் நாள் ஒரு பலகையாலே அல்லது மர உருளையாலே அமரச் செய்து பாடப்படுத்துதல் வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதாலே மிளகாய் சாக்கி விட்டுச் சேமிப்பதற்கேற்பத் தட்டையாகும். ஏழுநாட்கள் வரையில் மிளகாயைக் காயவைத்து நல்ல செத்த லான மிளகாயைத் தரப்படுத்தி விற்பனை செய்யலாம். 4-5 இரூத்தல் பழத்திலிருந்து 1 இரூத்தல் செத்தல் மிளகாயைப் பெறலாம்.

பாகல்: நன்றாகப் பண்படுத்திப் பசுளையிடப்பட்ட தரையிலே 4' X 3' தூரமாக ஓர் அடி ஆழமும், நீளமும் அகலமுமுள்ள குழிகளிலே நாண்கு விதைகளைப் புதைக்கலாம். கன்றுகள் சிறிது வளர்ந்த பின்பு இரண்டு கன்றுகளை மாத்திரம் விட்டு, மற்றவற்றைப் பிடுங்கி, பந்தரிற் படர விடலாம். அவை இரண்டரை மாதத்திலே காய்க்கும்.

புடால்: பாகலைப் போலவே விதைகளை நாட்டி இரண்டு கன்றுகளை மாத்திரம் பந்தலிலே படரவிட்டு அவை 2½ மாதங்களிலே காய்க்கும் போது காய்கள் சுருண்டு குறுகாது நேராக வளர்ந்து பருப்பதற்கு காயின் நுணியிலே சிறு கல்லைக் கட்டித் தூக்குதல் வேண்டும்.



பசளி: 1½ அடி இடைத்தூரமுள்ள நிலையத்தில் 3 விதைகளைப் புதைத்து, முளைத்து 2 வாரத்தின் பின்பு இரண்டு கன்றுகளை மாத்திரம் வளர்த்து, பந்தலிற் படரவிடுதல் வேண்டும். பசளிக் கொடியின் துண்டங்களிலிருந்து உண்டாகும் கிளைகளில் விரைவில் பூக்கள் உண்டாகுமாகையால் விதைகளை நாட்டுவதே நன்று. புதிய மாட்டெரு பசளிக்கு மிக வாய்ப்பானதொன்றாகும். இரண்டொரு மாதங்களில் இலைகளைப் பிடுங்கி உபயோகிக்கலாம். பசளியிலைகளில் உயிர்ச்சத்துகள் ஏ. சீ. என்பனவும் கல்சியம், இரும்பு என்பனவும் உண்டு.

கீரை: 3—4 அடி அகலமுள்ள மேடைகளில் கீரை விதைகளை மண்ணுடன் கலந்து விதைத்து நீர் தெளித்து வருதல் வேண்டும். கீரைத் தண்டுகள் வயிரிப்பதற்கு முன்பாக அதாவது முளைத்து இரண்டு வாரத்தில் கீரையைப் பிடுங்கிக் கறி சமைக்கலாம். கீரையும் பசளியைப் போலவே சத்தள்ள ஓர் உணவுப் பொருள்.

செயல்முறை:

(1) காய்கறிவற்றல்: காய்கறிகள் பெருந்தொகையாகக் கிடைப்பின் அவற்றை வற்றலாக்கிப் பின்பு உபயோகிக்கலாம். பாகற்காயை வட்டமான சீவல்களாகவும் சுத்தரிக்காயை அளவான துண்டுகளாகவும் அரிந்து அவற்றை உப்பு நீரிலே 2 நிமிடங்கள் ஊறவிட்டுப் பின்பு கொதிநீரிலிட்டு 3 நிமிடங்கள் சென்ற பின் நீரின்றி வடித்தெடுத்து வெயிவில் நன்றாக உலர்த்தித் துப்புரவான பாத்திரங்களில் இட்டுக் காற்றுப் புகாதவாறு மூடி வைத்துக் காய்கறி அருந்தலான காலத்தில் கறியாக்கலாம். அவை நீர்த்தன்மை இழந்திருப்பதால் சமைப்பதற்கு முன்பு அவற்றை நீரில் ஊறவைத்தல் வேண்டும்.

(2) தக்காளிப்பழப்பாகு:- தக்காளிப்பழப்பாகு செய்யும் முறையிலொன்றை மாதிரிக்காகத் தருவாம்:- இம்முறையிலே செய்தபாகு நன்றாக இறுகாதபோதும் நல்ல சுவையைக் கொடுக்கும்.



தேவையான பொருட்கள்: 6 இரூத்தல் தக்காளிப்பழம்; 1 தோடம்பழம். 12 எலுமிச்சம்பழம், 6 இரூ. சீனி, (9 இரூ. பழப் பாகு வரையிலே செய்யலாம்.) எட்டெட்டுப்பழங்களாக எடுத்துக் கழுவி ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு அவற்றை மூடிநிற்கக் கூடியதாக கொதிநீரை ஊற்றி ஒருசில செக்கன்களுக்கு விட்டு, பின்பு கொதிநீரை வெளியே ஊற்றி அதற்குப் பதிலாகத் தண்ணீரை நிரப்புக. இம்முறையீ. தோலை இலகுவில் உரிக்கலாம். உருளைக்கிழங்கு தோலுரிசெய்ய உபயோகித்துத் தோலை உரிப்பது சலபம். உரித்த பழங்களைத் துண்டுகளாக வெட்டி அவற்றை ஒரு மண்பாத்திரத்திலேனும் அலுமினியப் பாத்திரத்திலேனும் இடுக; தோடம்பழத்தினதும் எலுமிச்சம்பழங்களினதும் தோலை இலோசாக உரித்தெடுக்குக. உரிக்கும்போது வெளித்தோலுடன் வெண்ணிறமான மெல்லியதோல் சேராதிருத்தல் வேண்டும். தோலை உரிப்பதற்கும் உரிசெய்ய உபயோகிக்கலாம். துருவல்கள் போலத் தோலை நறுக்கித் தக்காளிப்பழங்களுடன் சேர்த்து அரைமணித்தியாலம் வரையில் அதாவது தக்காளிப்பழங்கள் சிதையும் வரையிலும் தோல்கள் நன்றாக அவியும் வரையிலும் அவிக்குக. தோடம்பழத்தையும் எலுமிச்சம்பழங்களையும் பிழிந்து வீதைகளில்லாது சாற்றை வடித்தெடுத்துச் சாற்றையும் சீனியையும் அடுப்பிலுள்ள பாத்திரத்திலிட்டு மெல்லிய வெப்பத்தில் சீனிகரையும் வரையிற கலக்கிக் காய்ச்சியபின்பு வெப்பத்தைத் துரிதமாகக் கொதிநிலைக்குக் கொண்டுவந்து பாகு ஆகும் வரையில்  $\frac{3}{4}$ -1 மணித்தியாலத்திற்குக் காய்ச்சுக. பின்பு பாகை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஆறவைத்துத் துப்புரவான போத்தல்களில் ஊற்றி மூடிவைக்குக. தமது தோட்டத்திலிருந்து பழங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்ற முறையாகும்.

(3) வீட்டுத்தோட்டத்திலும் பாடசாலைத்தோட்டத்திலும் சில காய்கறிவகைகளை உண்டாக்குதல்:

(4) வீட்டுத்தோட்டத்திலேனும் பாடசாலைத்தோட்டத்திலேனும் பயிரிடப்படும் பயிர்களில் ஒரு பயிரின் பயிரிடும் முறைகள், செலவு, விளைவு என்பவற்றைக் குறித்து வைக்குக:

(5) கிட்டவுள்ள சந்தைக்குச் சென்று அங்கு விற்கப்படும் உள்ளூர்க் காய்கறிகள், வெளியூர்க் காய்கறிகள் என்பனவற்றின் விபரத்தையும் விலைகளையும் அறிக.



## பயிற்சிகள்

அ. சரியான விடையின் கீழே கீறிடுக.

1. வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பதற்கு:

- (i) பெருமளவில் நிலம் வேண்டும்.
- (ii) முன் செய்கைபண்ணப்பட்ட நிலம் வேண்டும்.
- (iii) சிறிய அளவு நிலம் போதுமானது.

2. வீட்டுத் தோட்டத்திலே:

- (i) நாளாந்த உபயோகத்திற்கேற்ற காய்கறிகளைப் பயிரிடுதல் வேண்டும்.
- (ii) சந்தையில் விற்கக்கூடிய பயிர்களைப் பயிரிடுதல் வேண்டும்.
- (iii) வற்றலாக்கக்கூடிய காய்கறிகளைப் பயிரிடுதல் வேண்டும்.

3. வீட்டுத்தோட்ட நிலத்தைப் பண்படுத்த:

- (i) திரூகற்றராலே உழவேண்டும்.
- (ii) இரும்புக் கலப்பையால் உழவேண்டும்.
- (iii) மண்வெட்டியாற் கொத்தலாம்.

4. உலர் வலயத்துக்கேற்ற மரக்கறி வகை:

- (i) லீக்ஸ் (ii) இலற்றூஸ் (iii) பாகல்.

5. ஒரு நாற்றுமேடைக்கேற்ற அகலம்:

- (i) 10 அடி (ii) 3 அடி (iii) 5 அடி.

ஆ. விடைகளைப் பின்வரும் சொற்றொடர்களின் கீழே கொடுக்கப் பட்டுள்ள சொற்றொகுதியிலிருந்து தெரிவு செய்து விடைக்குரிய இலக்கத்தை வெற்றுக்கோட்டில் எழுதுக.

- (i) பாகல், புடோல் என்பவற்றை உண்டாக்குவதற்கு — உபயோகமாகும்.
- (ii) நடுகைப் பொருள்களில் ஒன்று —.



- (iii) ஒரு களைப்பயிர் ——.
- (iv) ஒரு வளமாக்கி ——.
- (v) ஒரு பூச்சிகொல்லி ——.
- (vi) தக்காளியில் நல்லினம் ——.
- (vii) மிளகாயில் ஓர் நல்லினம் ——.
- (viii) கத்தரியில் ஓர் நல்லினம் ——.
- (ix) இரும்புச்சத்து அதிகமுள்ள ஓர் இலைப்பயிர் ——
- (x) காயின் நுனியிலே கல்லுக் கட்டித் தூக்க வேண்டிய ஒரு பயிர் ——.

சொற்கள் :

(பசளி, மாகுளோப், மாதகல் கறுப்பல், குழிகள், S. M. 164, வெட்டுத் துண்டங்கள், புடோல், டி. டி. ரி., கோரை, ஆமோனியஞ் சல்பேற்று.)

### சலவை

#### 4. சீலைநார்தரும் சீலைகளைச் சலவை செய்தலும்

##### (i) பலவகையான நார்கள்

பருத்தி: பருத்திநார் தாவரநாராகும். இது பருத்தி விதையைச் சுற்றியுள்ள பஞ்சிலிருந்து பெறப்படும். இது பெலனானது; நெடுங்காலம் பாவிக்கக்கூடியது. ஈரத்தை விரைவில் உறிஞ்சும். பருத்தி நூலை நுணுக்குக்காட்டியினூடே பார்க்கும்போது அது முறுக்குள்ள தாகவும் நாடாபோன்று தட்டையாகவும் இருக்கும்.

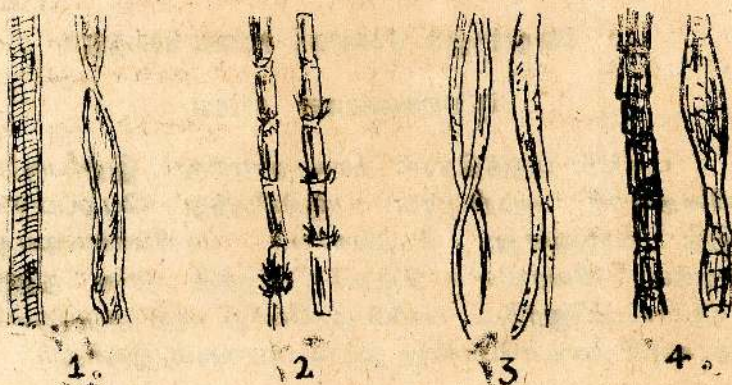
பருத்திச் சீலைகள் விலைகுறைந்தவை கூடியகாலம் உபயோகிக்கக்கூடியவை. வெப்பத்தை விரைவிலே கடத்தும் தன்மையுள்ளவை. ஆதலினாலே வெப்பமான எமது தேசத்திற்கு ஏற்றவை. பருத்தி உடைகளைச் சலவை செய்தல் சலபமாகும். ஆனால் அவற்றில் பூஞ்சணம், கரும்பேணு பிடிக்கும்.



## செயல்முறை

(1) பருத்தியிலிருந்து பெறப்படும் துணிவகைகளின் பெயர் களை அட்டவணைப்படுத்துதல். (2) ஒரு துண்டு பருத்தித் துணியை எரித்துப் பின்வருவனவற்றை அவதானிக்குக. (i) எரி கின்ற தன்மை (தானாக அணிகின்றதா என அவதானித்தல்) (ii) மணம், (iii) சாம்பல் நிறம்.

இலினன் : இலினன் நாரர் பட்டுச்சணலிலிருந்து பெறப்படுகின்றது. நுணுக்குக்காட்டியினூடாக அதை அவதானித்தால் பருத்தி நாரிலிருப்பது போல முறுக்கு கள் இல்லாது வட்டமரகவும் கணுக்களுடனும் கரணப் படும். இலினன் புடைவை பருத்தியிலும் பார்க்க மென்மையானது; ஆனால் பெலனானது; விலை கூடியது; வெப்பத்தை விரைவாகக் கடத்தும்; ஈரப்பற்றை நன் றாக உறிஞ்சும். இலினன் உடையை அடிக்கடி கழுவும் போது மஞ்சள் நிறமடையும். ஒருதுண்டு இலினன் துணியை எரித்து அதன் மணம் கடதாசியை எரிக்கும் போது ஏற்படும் மணத்தை ஒத்ததா என அறிக.



1. பருத்திநார் 2. இலினன்நார் 3. பட்டுநார் 4. கம்பளிநார்

கம்பளி:- இது விலங்கு நாராகும். கம்பளிநார் பெரும்பாலும் செம்மறி ஆடுகளின் உரோமத்திலிருந்து பெறப்படுகிறது. நுணுக்குக்காட்டியினூடே கம்பளி நாரை அவதானிக்கும்போது அதிற் செதில்கள் போன்ற



அமைப்புகள் அடுக்கடுக்காகப் படிந்திருப்பதைப் பார்க்கலாம். கம்பளி உடை வெப்பத்தை விரைவிலே கடத்தாது. ஆகையினால் குளிர் காலத்துக்கும் மலைப்பிரதேசத்துக்கும் ஏற்றது. இது ஈரத்தை விரைவில் உறிஞ்சும் தன்மையுள்ளதாகையால் துரிதமான விளையாட்டின் பின்பு அணிவதற்கு ஏற்றது. கம்பளித்துண்டையும் தலைமயிரையும் எரித்து ஒப்பிட்டு அறிக.

பட்டு:- பட்டுநாரும் விலங்குவகை நாராகும். அது பட்டுப்பூச்சியின் கூட்டுப்புழுவின்கூட்டிலிருந்து பெறப்படுகின்றது. பட்டுத்துணி மென்மையானது; ஈரப்பற்றை விரைவில் உறிஞ்சும்; அதை விரைவில் ஆவியாக்கும்; வெப்பத்தை எளிதிலே கடத்தாது. ஆதலினாலே குளிர்காலத்திற்கு ஏற்றது. பட்டுத்துணியை எரிக்கும்போது தானாக அணிகின்றதா என அவதானிக்குக. எரிக்கும்போது எவ்வித நாற்றம் ஏற்படுகின்றது?

இரையோன்: இது மனிதரால் ஆக்கப்பெற்ற ஒரு வகையான நாராகும். இரையோன் துணி பழபழப்புடையது. குளிர்மையானது. ஈரமானால் அதன் பெலன் குறையும். அது விரைவிற சுருங்கும் தன்மையுள்ளது.

நைலோன்: இது மனிதரால் ஆக்கப்பெற்ற ஒரு செயற்கைப்பட்டு நாராகும். நைலோன் துணி பட்டிலும் பலமானது; மென்மையானது; சுருங்காதது. மிகக் குறைவான ஈரத்தை உறிஞ்சி விரைவில் உரைக்கூடியது. ஆகையினால் சலவை செய்வதற்குச் சலபமானது. பூச்சிகளினால் பாதிக்கப்படாதது. நைலோனிலே கரும்பேன் பூஞ்சணம் பிடிக்காது.

செயல்முறை:

பலவகையான துணிகளின் நார்களை நுணுக்குக்காட்டியிலூடாக அவதானித்தல்.

(ii) சலவை உபகரணங்களும் அவற்றைப் பாதுகாத்தலும்

நமது உடைகளை நாமே வீட்டிற் சலவை செய்வதற்குப் பலவகையான உபகரணங்கள் தேவையாகும்.

ம. க. 10



அவற்றை வகுத்து அறிதல் உபயோகமாகும். ஒரு துணியைச் சலவை செய்யும்போது (1) சீர்செய்தல் (2) கறைகளை நீக்குதல் (3) சுத்தஞ்செய்தல் (4) உலர்த்துதல் (5) அழுத்துதல் (6) சேமித்துவைத்தல் முதலிய பலகருமங்களைப் புரிகின்றோம். இவற்றிற்கு ஏற்ற உபகரணங்கள் இன்றியமையாதவைவாகும். இப்போது உபகரணங்களை வகுத்து அறிவாம்.

(1) துணியைத் தைத்துச் சீர்செய்தல்: இதற்கு ஊசி, நாடல், கத்தரிக்கோல் முதலியன தேவையாகும். தைக்கும்போது விரல்களைப் பாதுகாப்பதற்குத் 'கீதாளை' அணிவது நன்று.

(2) கறைகளை நீக்குதல்: இதற்கு எலுமிச்சம்புளி, விலும்பிக்காய், விண்ணூரி முதலிய சாதாரணமான பொருள்களும்; தெரபின்தைலம், மெதனோல் சேர்மது சாரம், வெண்காரம் முதலிய விசேடவகையான பொருட்களும் தேவையாகும்.

பிசயல்முறை:

கலந்துரையாடித் தேவையான பொருட்களை அட்டவணைப் படுத்துக.

(3) சுத்தஞ்செய்தல்: சுத்தம் செய்வதற்கு நன்னீரும் தூய்தாக்கும் பொருள்களும், கஞ்சி, நீலம் முதலியனவும், தொடட்டிகள், பேசின்கள், பலகைகள், தூரிகைகள் முதலியனவும் தேவையாகும்.

பிசயல்முறை

(i) கலந்துரையாடித் தூய்தாக்கும் பொருள்களின் அட்டவணையைத் தயாரித்தல்.

(ii) கஞ்சி தயாரிக்கும் முறையில் அனுபவம் பெறுதல். மாதிரிக்காக ஒரு முறையைத் தருவாம். ஒரு மேசைக்கரண்டி அரிசியையேனும் சவ்வரிசியையேனும் ஒரு கோப்பை நீரில் நன்றாக அவித்துக் கூழாக்கி மெல்லிய துணிக்கூடாக வடித்தெடுத்து ஒரு பங்கு கஞ்சிக்கு நாலுபங்கு நீருற்றிக் கலந்து துணிகளுக்குக் கஞ்சி இட உபயோகிக்கலாம்.

(iii) உடைகளுக்கு நீலமிடுதலில் அனுபவம் பெறுதல்.



(4) உலர்த்துதல்: சலவைசெய்த துணிகளைத் துப்புரவான இடத்தில் உலர்த்துதல் வேண்டும். அதற்கு உடுப்புக்கொடி, உடுப்பு முண்டிகள், உடுப்புக் கவ்விகள் முதலியன தேவையாகும்.

(5) அழுத்துதல்: சலவை செய்த உடைகளை அழுத்தி நேர்த்தியாக்குதல் வேண்டும். அழுத்துவதற்கு அழுத்தி, மேசை, மேசைக்கு அணையாக இருப்பதற்குத் தடித்த துணிவகை தேவையாகும்.

(6) சேமித்து வைத்தல்: சலவை செய்த உடைகளைச் சிற்றலுமாரியிலேனும் உடுப்பலுமாரியிலேனும் ஒழுங்காக வைத்துப்பேணுதல் வேண்டும். அணிந்து அழுக்கடைந்த உடுப்புகளை உடுப்புக்கூடையிற் சேர்த்து வைக்கலாம்.

எல்லா உபகரணங்களையும் துப்புரவாகவும் பழுதில்லாத நிலையிலும் பேணுதல் வேண்டும். வாளிகள், கொதிகலன்கள் முதலியவற்றை நன்றாகத்துடைத்து உலர்த்தி ஈரப்பற்றின்றிப் பேணுதல் வேண்டும். மரத்தெட்டிகளை உரோஞ்சிக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

உடுப்புக்கொடி, உடுப்பு முண்டிகள், உடுப்புக் கவ்விகள் முதலியவற்றைத் தூசில்லாது துடைத்துத் துப்புரவுசெய்தும்; கொடிகளைக் காலத்துக்குக்காலம் அவித்து உலர்த்தியும், கவ்விகளைப் பைகளிலிடும் பாதுகாத்தல் பிரதானமாகும்.

அழுத்தியைத் துருப்பிடிக்காது பேணுதல் வேண்டும். அடுக்கி வைத்த உடைகளைப் பூச்சிகள் நாசஞ்செய்யாது பாதுகாத்தல் வேண்டும். உடுப்புகளுக்கு "நப்தலீன்" உருண்டைகளை இட்டு வைக்கலாம். துணிகளைக் காலத்துக்குக் காலம் வெயிலில் உலரவிடலாம்.

(iii) சலவைக்கு ஆயத்தஞ் செய்தலும் சலவை செய்தலும்

சலவை செய்வதற்கு முன்பு துணிகளைத் (1) தைத்துச் சீராக்க வேண்டியவை (2) கறையுள்ளவை (3) அதிகம் அழுக்கடைந்தவை எனப் பிரித்தெடுத்தல் வேண்டும்.



சாதாரண உடைகளிலுள்ள கிழிவுகளைச் சலவை செய்வதற்கு முன்பே தைத்துச் சீராக்குதல் வேண்டும். இன்றேல் கிழிவு பெரிதாகித் துணி உபயோகமற்றதாகும். கழுவித் துடைக்கும் துணிகள், துடைதுணிகள், விளக்குத் துடைக்கும் துணிகள் முதலிய அதிகம் அழக்கடைந்த துணிகளைச் சலவை செய்த பின்பே தைத்துச் சீர்ப்படுத்துதல் வேண்டும். கறை படிந்த துணிகளைச் சலவை செய்வதற்கு முன்பு கறைகளை அகற்றுதல் வேண்டும். கறைபடிந்த துணிகளைச் சலவை செய்யும் போது சிலவகையான கறைகள் நீங்காது நிலையாக விருக்கும்.

துணிகளைத் தைத்துச் சீர்ப்படுத்திக் கறைகளை நீக்குவதும்ன்றித் துணிகளை இனம் இனமாகவும் பிரித்தெடுத்தல் வேண்டும். உதாரணமாகப் பருத்தி உடைகளை வேறுகவும், பட்டுடைகளை வேறுகவும், கம்பளி உடைகளை வேறுகவும், பின்பு இவற்றிலே நிறமூட்டிய உடைகளை வேறுகவும், வெள்ளை உடைகளை வேறுகவும் பிரித்தெடுத்துச் சலவை செய்தல் வேண்டும்.

சலவை செய்த பின்பு உலர்த்தி அழுத்தி மினுக்க (இஸ்திரிக்கை) வேண்டியவற்றை மினுக்கி அடுக்கி வைத்தல் வேண்டும். சலவை செய்யும்போது சேட்டு, கோற்று முதலியவற்றிலுள்ள தெறிகள் உடைந்து அறுந்து போதல்கூடும். அப்படி நேரின் சலவையின் பின்பு அவற்றை மீண்டும் உடுப்புகளிலே தைத்தல் வேண்டும்.

கறையை நீக்கும் முறைகளை ஏழாம் வகுப்பிற் படிப்போம்.

#### பயிற்சிகள்

1. பருத்தி நூல் எவ்வித அமைப்புடையது?
2. பருத்தித் துணியை எரிக்கும்போது எவ்வகையான மணம் ஏற்படும்?
3. பருத்தி நூலினால் செய்யப்பெற்ற மூன்று துணிகளின் பெயர்களை எழுதுக.



4. பருத்தி நூலுக்கும் இலினன் நூலுக்குமுள்ள வித்தியாசம் என்ன?
5. (i) பட்டுத் துணியையும் (ii) இலினன் துணியையும் எரிக்கும்போது எவ்வகையான மணம் ஏற்படும்?
6. எக்காரணத்தினால் கம்பளி உடை குளிர்காலத்துக்கேற்றது?
7. தீதாவின் உபயோகம் என்ன?
8. சலவையில் எலுமிச்சம்புளி எவ்விதம் உபயோகமாகின்றது?
9. "நப்தலீன்" உருண்டைகளின் உபயோகம் என்ன?
10. தூயதாக்கும் ஒரு பொருளின் பெயர் தருக.

## 5. சலவை செய்தல்

(i) வெள்ளைப் பருத்தி உடையைச் சலவை செய்தல்

உடைகளைச் சலவை செய்வதற்கு முன்பு சலவைக்குத் தேவையான பொருட்களைச் சேர்த்து வைத்து உடைகளைத் தரம் பிரித்தல் முக்கியமாகும். அதாவது: கைக்குட்டைகள், வெள்ளை உடைகள், நிற உடைகள், அதிகம் அழுக்கடைந்த உடைகள் எனப் பிரித்தெடுத்தல் வேண்டும். இவ்விதம் பிரித்தெடுக்க வேண்டிய காரணம் என்ன? தரம் பிரித்ததன் பின்பு வெள்ளைப் பருத்தி உடைகளை எடுத்து அவற்றிலேயுள்ள கிழிவுகளைத் தைத்துச் சீர்செய்தல் வேண்டும். கிழிவுகளைத் தைக்காது சலவை செய்யின் துணிகள் எவ்வகையிற் பாதிக்கப்படும்? தைத்துச் சீர்படுத்தியதன் பின்பு கறைகளை நீக்குதல் வேண்டும். கறை நீக்கிய உடைகளைச் சவர்க்காரம் சேர்த்த நண்ணீரிலே ஊறவிடுதல் வேண்டும். ஊறவைப்பதற்குத் துருப்பிடிக்காத பாத்திரத்தைப் பாவித்தல் வேண்டும். துணிகளை ஊறவைப்பதனால் நீரிற் கரையுந் தன்மையுள்ள கறைகள் நீங்கும்; அழுக்கை இலகுவில் அகற்ற முடியும். அதிகம் அழுக்கடைந்த உடைகளை ஊறவைக்கும் நீருக்குச் சலவைச் சேரடாவைச் சேர்க்கலாம்.



ஊறிய உடைகளைப் பொதுவாகக் கல்லிலே அடித்துச் சலவை செய்வது வழக்கம். இது தவறான முறையாகும். கல்லில் அடிக்கும்போது உடையின் நூல் இழைகள் சேதமடையும். உடையைக் கல்லிலேனும் பலகையிலேனும் வைத்துத் தூரிகையினாலே தேய்த்து அழுக்கை அகற்றுதல் வேண்டும். பின்பு சுத்தமான நீரிலே நன்றாக அலசிச் சவர்க்காரப்பற்றைப் போக்கி நீரைப் பிழிந்து வெளியேற்றிக் கொடுக்கலனிலிட்டு அவித்தல் வேண்டும். கொடுக்கலனிலுள்ள நீருக்குச் சவர்க்காரத் தூளையேனும் சவர்க்காரச்சீவல்களையேனும் கலந்து நீரைச் சூடாக்கி நன்றாகக் கலக்கி நுரைக்கச் செய்தல் வேண்டும். அவிப்பதற்குரிய உடைகளை விரித்துக் கொடுக்கலனிலிட்டு ஒரு தடியினாலே அடிக்கடி உடைகளைக் கிளறியும் அமர்த்தியும் அவித்தல் வேண்டும். அதிகம் அழுக்கடைந்த துணிகளைச் சலவைச் சோடா கலந்த நீரிலே அரை மணித்தியாலம் வரையில் அவிக்கலாம். உடைகளை அவிப்பதால் அவற்றிலுள்ள கிருமிகள் கொல்லப்பட்டுத் தொற்று நீக்கப்படும்; உடைகளும் வெள்ளையாகும். எல்லாவகையான வெள்ளைப் பருத்தி உடைகளையும் இலினன் உடைகளையும் அவித்தல் வேண்டும். அவித்த உடைகளை இளஞ்சூட்டு நீரிலே நன்றாக அலசி அழுக்கை முற்றாக நீக்கிக் கடைசியாகத் தண்ணீரில் அலசி, பின்பு நீரில்லாது முறுக்கித் தேவையாயின் கஞ்சியும் நீலமும் இட்டு வெயிலில் உலரவிடுதல் வேண்டும். உடைகள் காய்ந்ததும் அவற்றைச் சிறிது ஈரப்பற்றுடன் எடுத்து அழுத்தி நேர்த்தியாக்கி மடித்து, உடைகளின் தன்மைக்கேற்ப அலுமாரிகளிலேனும் உடைதாங்கியிலேனும் இட்டு வைத்தல் வேண்டும்.

குறிப்பு:- கைக்குட்டை, உள்ளூடை, தலைவணையுறை, குழந்தைகளின் உடை முதலியவற்றிற்குக் கஞ்சி இடத் தேவை இல்லை. கஞ்சி இடுவதன் நோக்கம்:

1. உடைகள் இலகுவீற கசங்காதிருக்கும்.



2. அவை உருக்குலையாது பாங்கான தோற்றமளிக்கும்.
3. கஞ்சியிட்ட உடைகளை உடுக்கும்போது எமது தோற்றம் நன்றாக இருக்கும்.

நீலமிடுதல்:-

நீலமிடுவதால் உடையின் வெண்மை நிறம் அதிகரிக்கும். ஆனால் அதிகம் நீலத்தைப் பாவித்தால் வெள்ளை உடை நீல உடையாக மாறும். நீலத்தைப் பெரட்டளியாகக் கட்டித் தேவையான நீலநிறம் ஏற்படும் வரையில் நீரில் கரைத்து அதில் உடைகளைத் தோய்த்து எடுக்கலாம். நீலம் அதிகமாக இருந்தால் ஒரு பேசின் தண்ணீரில் சிறிதளவு விண்ணாயைச் சேர்த்து அதில் உடையைக் கழுவி அதிகமாகவுள்ள நீலத்தை அகற்றலாம்.

இப்போது சலவை செய்யும் முறைகளை மீண்டும் படிமுறையாக வகுத்தறிவாம்.

- (1) தரம் பிரித்தல்
- (2) சீர்செய்தல்
- (3) கறைகளை நீக்குதல்
- (4) ஊறவைத்தல்
- (5) தேய்த்து அழுக்கை அகற்றுதல்
- (6) அவித்தல்
- (7) அலசிக் கழுவுதல்
- (8) கஞ்சியும் நீலமிடுதல்
- (9) உலர்த்துதல்
- (10) அழுத்துதல்
- (11) சேமித்து வைத்தல்

(ii) நிறப்பருத்தி உடையைச் சலவை செய்தல்

நிறப்பருத்தி உடைகளை ஊறவைக்கவேண்டும் அவிக்க வேண்டும் கூடாது. நீலநிற உடைகள் தவிர்ந்த ஏனைய நிற உடைகளுக்கு நீலமிடக்கூடாது. அவற்றை வெயிலிலே உலரவிடாது நிழலிலே உலரவிட்டுச் சாதாரண வெப்பமுள்ள அழுத்தியினால் அழுத்துதல் வேண்டும்.



### செயல்முறை: (சலவை செய்தல்)

- (1) கிழிவுகளைத் தைத்துச் சீர்ப்படுத்துக.
- (2) கறைகளைப் போக்குக.
- (3) மெல்லிய குடுள்ள நீரில் காரமற்ற சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து அதிலே தேய்த்துப் பிசைந்து, பிழிந்து அழுக்கி நீரை வெளியேற்றுக.
- (4) பிழிந்த உடையை இளஞ்சூட்டு நீரிலே நன்றாக அலசிச் சவர்க்காரப் பற்றை நீக்குக.
- (5) கடைசியாகக் குளிர்ந்த நீரிலே அலசி எடுக்குக.  
(குளிர்ந்த நீர் ஒரு கலனுக்கு 2 மேசைக் கரண்டி விண்ணூரியைக் கலக்கலாம். பல நிறங்களுமுள்ள உடைகளாயின், ஒரு மேசைக் கரண்டி உப்பையும் சேர்க்கலாம்.
- (6) மெல்லிய கஞ்சியிட்டு நன்றாகப் பிழிந்து நீரை வெளியேற்றி நிழலிலே உலரவிடுக.
- (7) சாதாரண வெப்பமுள்ள அழுத்தியினாலே அழுத்துக.

### குறிப்பு:

சலவை செய்வதற்கு முன்பு சாயம் கெட்டியானதா? அன்றேல் சாயம் போகக்கூடியதா? என அறிதல் வேண்டும். அதற்குத் துணியின் ஒரு மூலையைத் தண்ணீரில் நனைத்து, நனைந்த பகுதியை இரண்டு வெள்ளைத் துணிகளுக்கிடையில் வைத்துச் சூடான அழுத்தியால் அழுத்துக. வெள்ளைத் துணியிலே சாயம் படிந்திருப்பின் சாயம் போகுமெனக் கொள்க.

### 2. செயல் முறை:

மாணவிகளை நான்கு தொகுதிகளாகப் பிரித்து:

- (I) முதலாந் தொகுதி; வெள்ளைப்பருத்தி உடையைச் சலவைசெய்து கஞ்சியும் நீலமுமிடுதல்,
- (II) இரண்டாம் தொகுதி: வண்ணப் பருத்தி உடையைச் சலவைசெய்து கஞ்சியிடுதல்.
- (III) மூன்றாம் தொகுதி; துடை துண்டொன்றைச் சலவைசெய்து கஞ்சியும் நீலமுமிடுதல்,



- (IV) நாலாந் தொகுதி: சலவைசெய்து கஞ்சியும் நீலமுமிட்டு உலர்த்திய வெள்ளைப் பருத்தி உடையை அழுத்துதல்.

பயிற்சிகள்

- (1) வெள்ளைப் பருத்தி உடையொன்றைச் சலவை செய்யும் முறையை விரிவாகக் கூறுக.
- (2) உடைக்குக் கஞ்சியிடுவதன் நோக்கம் என்ன? கஞ்சியிடத் தேவையில்லாத உடைகள் மூன்று கூறுக.

## 6. குடும்ப வாழ்க்கை

- (i) தன்னையும் தனது குடும்பத்தவர்களையும் விளங்கிக் கொள்ளுதல்

நாம் நமது குடும்பத்தவர்களுடன் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக வாழுகின்ற இடம் எமது மனையாகும். மனையென்பது ஒரு வெற்றுக்கட்டிடமன்று. அது எமக்குப் பாதுகாப்பை உதவுவதுடன் அன்பையும் ஆதரவையும் அளிக்கும் இடமாகவும் விளங்குகின்றது. மேலும் சமூகப் பண்புகளை விருத்திசெய்ய உதவுகின்றது. குடும்பவாழ்க்கையின் மூலமாகவே வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நல்ல காரியங்களை நாம் பெறுகின்றோம். எமது பெற்றோர் எமக்கு உணவு, உடை என்பவற்றையும் ஏனைய வாழ்க்கைத் தேவைகளையும் உதவுகின்றனர். ஆகவே எமது வீட்டை மகிழ்ச்சியான ஓர் இடமாக அமைப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் உதவுதல் வேண்டும்.

அதற்குதவியாகச் சில குறிப்புகளைத் தருவாம்.

(1) ஒரு வீட்டில் வசிப்பது என்பது மற்றவர்களுடன் கருமங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல் என ஒவ்வொருவரும் உணருதல் வேண்டும். எமது வயதுக்கும் ஆற்றலுக்கும் ஏற்ப நாம் வீட்டுக்கருமங்கள் சிலவற்றையேனும் பொறுப்பேற்றுச் செய்தல் வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் பெற்றோரின் நம்பிக்கைக்கும் அன்புக்கும் நாம் ஆளாவோம். மேலும் எம்மிடத்திலே கருமங்களை ஒப்படைக்கலாம் என்னும் நம்பிக்கையும் அவர்களுக்கு ஏற்படும்.

முகு 11



(2) மற்றவர்களிடத்திலே அன்பும் ஆதரவும் காட்டுதல் வேண்டும். பெற்றோரிடத்தும் சகோதர, சகோதரிகளிடத்தும் அவ்விதம் செய்தல் தமது கடமையென ஒவ்வொருவரும் உணருதல் வேண்டும்.

(3) குடும்பத்திலுள்ள எல்லோரிடமும் அந்நியோன்வியமாகப் பழகும் ஆற்றலைப் பெறுதல் வேண்டும். அவ்விதம் செய்வதால் ஒவ்வொருவருடைய மனப்பாங்கையும் நன்கு அறிந்து தவறுகள் ஏற்படாது தடுக்கலாம். மேலும் மற்றவர்களுடைய நம்பிக்கையையும் உதவிகளையும் பெறலாம்.

(4) எல்லோருக்கும் கீழ்ப்படிதல் மிகவும் சிறந்த குணமாகும்.

(5) நமக்காகப் பெற்றோர் பெருந்தியாகங்கள் செய்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தேவையில்லாத பல கருமங்களுக்குப் பெற்றோரைப் பணம் கொடுக்கும்படி பிள்ளைகள் வற்புறுத்தின், வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத சிலவற்றை ஒழித்தே அப்பணத்தைப் பெற்றோர் உதவநேரிடும் எனப் பிள்ளைகள் உணருதல் வேண்டும்.

(6) ஒவ்வொருவரும் சகோதர, சகோதரிகளுடன் இணங்கி நடக்கவும் அவர்களுக்கு உதவி செய்யவும் பழகிக்கொள்ளுதல் வேண்டும். உதாரணமாக உமது உடையைப் பற்றி அவர்கள் குற்றங்கூறின அவர்களிடம் கோபிக்காது இருக்கலாம். வினையாடுவதற்குப் பட்டம் கட்டிக் கொடுத்தல் போன்ற உதவிகளைச் செய்யலாம்.

(ii) வீட்டுவேலைகளில் உதவி செய்தல்

(1) வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகப் பேணுவதற்கும் சுத்தஞ் செய்வதற்கும் உதவி செய்தல்.

(2) வீட்டிற்சேரும் கழிவுப் பொருட்களை உபயோகித்துக் கூட்டுப்பசளை செய்வதற்கு உதவி செய்தல்.

(3) வீட்டுத்தோட்டத்தை அமைக்கவும் பராமரிக்கவும் உதவிசெய்தல்.

(4) உணவைச் சமைப்பதிலும் பரிமாறுவதிலும் உதவி செய்தல்.

(5) உணவுமேசையை ஒழுங்கு செய்தல்.



(6) பீங்காண் கோர்ப்பை, உடுபுடைவைகளைக் கழுவுதல் பேரன்ற குடும்ப வேலைகளில் உதவி செய்தல்.

(7) தையல்வேலை, பண்ணவேலை முதலியவற்றில் ஈடுபடுதல்.

(8) வீட்டிலுள்ள மின்சார உபகரணங்களை அவதானமாக உபயோகித்தல்.

(9) வீட்டிலுள்ள அங்கத்தவர்களை விசேடமாக இனிய சகோதர, சகோதரிகளைக் கவனித்துக் கொள்ளுதல்.

(10) குடும்ப வருமானத்தைச் சிறிய அளவிலேனும் அதிகரிக்க உதவிசெய்தல்.

(11) வீட்டு அலுவல்களைத் திறம்படச் செய்ய அனுபவம் பெறுதல்.

நிசயல் முறை

(i) எல்லோரிடமும் அந்நியோனினியமாகப் பழகும் ஆற்றலை எங்ஙனம் பெறலாம்?

(ii) “எமது கடமைகளை எவ்விதம் நிறைவேற்றலாம்”? என்னும் விடயங்களைப்பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

பயிற்சிகள்

(1) வீட்டு வேலைகளிலே தாய்க்கு நாம் எவ்விதம் உதவி செய்யலாம்?

(2) குடும்ப வருமானத்தை அதிகரிப்பதற்கு நாம் செய்யக் கூடியவை யாவை?

## மாதிரிப் பரீட்சைப் பத்திரம்

### 1. எழுத்துப் பரீட்சை

(1) (i) தூசு கிழம்பாது தளத்தைக் கூட்டுவதற்கு உபயோகிக்கப்படும் மூன்று பொருட்கள் கூறுக.

(ii) புரதம் அதிகமுள்ள மூன்று உணவுப் பொருள்கள் கூறுக.

(iii) காலைப் போசனமாகக் கொள்ளக்கூடிய மூன்று உணவு வகைகள் கூறுக.

(iv) மூன்று வகையான புடவைநார்கள் கூறுக.

(v) கஞ்சியிடத் தேவையில்லாத மூன்று ஆடைகள் கூறுக.

(2) அடைப்புக்குறிக்குள் இருக்கும் சொற்களில் பொருத்தமானதைத் தெரிந்து கோடிடுக.

(i) ஓர் அறையைத் துப்புரவு செய்யும்போது முதலாவதாகத் துப்புரவு செய்யப்படவேண்டியது. (தளம், சுவர், பாவு, தளவாடம்)



- (ii) பல்லின் உறுதிக்குத் தேவையானது. (கொழுப்பு, கல்சியம், மாப்பொருள், அயடின்)
- (iii) நாளாந்த உபயோகத்துக்கு எமக்கு ஏற்ற உடைவகை. (பருத்தி, பட்டு, கம்பளி, இலினன்.)
- (iv) உடைகளுக்கு நீலமிடுவதன் நோக்கம். (நீண்டகாலம் பாவிப்பதற்கு, உடையை நீலநிறமாக்குவதற்கு, வெண்மையை அதிகரிப்பதற்கு, விறைப்பு ஏற்படுத்துவதற்கு)
- (v) உடைகளிலுள்ள கறைகளை நீக்குவதற்கு உபயோகமாகும் ஒரு பொருள். (கஞ்சி, வின்னூரி, நீலம், சலவைச்சோடா)
- (3) (i) ஓர் அறையைத் துப்புரவு செய்யும் முறையைப் படிமுறைப்படி அட்டவணைப்படுத்துக.
- (ii) ஒரு நாள் காலைப் போசனத்திற்கு ஏற்ற உணவுப் பட்டியலைத் தயாரித்து அவற்றிலுள்ள உணவுச் சத்துக்களைக் குறிக்குக.
- (iii) சமையல் செய்யும்போது கைக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விதிகள் ஐந்து கூறுக.
- (iv) ஒரு பருத்தி உடையைச் சலவை செய்யும்போது அதை உலர்த்தும் வரையிற் செய்ய வேண்டிய கருமங்களை நிரைப்படுத்துக.
- (v) வீட்டுவேலைகளில் தாய்க்குப் பிள்ளை செய்யக்கூடிய ஐந்து வகையான உதவிகளைக் கூறுக;

### செய்முறை

மாணவிகளை நான்கு தொகுதிகளாகப் பிரித்து வேலை கொடுத்தல் வேண்டும். (ஒவ்வொரு மாணவியும் தனித் தனியே வேலை செய்ய வேண்டும், மாணவிகள் வேலை செய்யும்பொழுது ஆசிரியை அவதானித்துப் பின்வருவனவற்றிற்குப் புள்ளிகள் கொடுக்க வேண்டும்)

### புள்ளிகள்:

ஆயத்தப்படுத்தல்  
வேலைசெய்தல்  
பூர்த்தியாக்கப்பட்ட வேலை  
வேலைசெய்த இடத்தின் துப்புரவு

- தொகுதி (i) — அழுக்கடைந்த ஒரு பாடசாலை மேசையைச் சுத்தஞ்செய்து மினுக்குதல்.
- தொகுதி (ii) — காலைப் போசனம் தயாரித்தல்.
- தொகுதி (iii) — வெள்ளைப் பருத்தி உடையைச் சலவை செய்து நீலமும் கஞ்சியும் இடுதல்.
- தொகுதி (iv) — ஒரு வெள்ளைப் பருத்தி இறுவுக்கையை அழுத்துதல்.







# HOME SCIENCE - TAMIL

For

(Grade VI)

---

*Distributors :*

**Sundaram Book Depot,  
ATCHUVELY.**

**Sri Lanka Book Depot  
234, K. K. S. Road,  
JAFFNA.**