

மனைப் பொருளியல்

(பகுதி II)

பு. 10ம்-11ம் ஆண்டு
பு. கலைக்காக தருவ ஆணியிட்டது



40
பு. 10ம்-11ம்
பு. கலைக்காக தருவ ஆணியிட்டது

மாணியிட்டது
பு. கலைக்காக தருவ ஆணியிட்டது

ஆசிரியை:

யாழ் / ஆர். அழகு

அன்பின் பொருளியல்

யாழ்ப்பாணம்

விலை:- 10/=

மனைப் யொருளியல்

பகுதி II

(ஆண்டு 9-10-11 வரை)
பாடத்திட்டத்திற்கமைந்தது

ஆசிரியை
யாழ் - ஆர். அய்யப்

அஸ்மின் வெளியீடு
யாழ்ப்பாணம்.

முகவுரை

ஆசிரியை திருமதி ஆர். அய்யப் எழுதிய மனைப்பொருளியல் பகுதி II எனும் இந்நூல் மனைப்பொருளியல் பாடத்தைப் பயிலும் ஆண்டு 7 தொடக்கம் ஆண்டு 11வரையுள்ள மாணவிகளுக்கு மிக்க பயனுள்ளதாக அமையும் என்பது எனது கணிப்பு. பல ஆண்டுகளாக தமிழ்மொழியில் மனையியல் பயிலும் பாடசாலை மாணவிகளுக்கு இந்நூல் மாதிரி ஒரு நூல் வெளிவராமல் இருந்தது பெருங்குறையாகவே கருதப்பட்டு வந்தது. அதனை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் இந்நூல் வெளிவந்திருப்பது மகிழ்ச்சியளிக்கக் கூடிய விடயமாகும்.

அவலங்கள் பல நிறைந்த அகதிவாழ்விலே
அனைத்திற்கும் அன்பாய் முகம் கொடுத்து
அகத்திலே அறிவுக் கடலைச் சுமந்து
அறிவுக்காக அலையும் அன்பு மாணவிகளுக்கு
அரும்பாடு பட்டு அளித்த மனைப்பொருளியல்

பதிப்புரிமையுடையது
முதலாம் பதிப்பு 1995

ஆசிரியர்
ஆர். அய்யப்

அஸ்மின் வெளியீடு
யாழ்ப்பாணம்

765/19 A 11 போதிராஜராம மாவத்த.
மாளிகாவத்த.
கொழும்பு- 10

எனும் இந்நூலில் பாடத்திட்டத்திற்கு ஏற்றவகையில் பல விளக்கங்கள், விடயங்கள் அடங்கியுள்ள போதும் அவைகளின் விளக்கங்கள் இன்னும் விரிவாகவிருந்தால் நன்றாக அமையும் எனக் கூறி மேலும் திருத்தமாக வெளியிட எனது ஆலோசனையை அளிக்கின்றேன்.

மேலும் இவரது பணி சிறக்க எனது மனப்பூர்வமான வாழ்த்துகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இஸ்மா முஹம்மட்
மனைப் பொருளியல் விரிவுரையாளர்
அனாத்கம ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலை
தர்ஹா டவுன்

என்னுரை

மனைப் பொருளியல் பகுதி II என்ற இச் சிறு கைநூலை மாணவிகளுக்காகவும், குடும்பப் பெண்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்கவும் வெளியிடுவதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகிறேன். இந்நூல் 9-10-11^{ம்} ஆண்டு வகுப்புகளில் மனைப் பொருளியல் கற்கும் மாணவிகளுக்குப் பெரிதும் பயன் தரும் விதத்தில் பாடத் திட்டத்தை அடக்கி, மாணவிகள் விளங்கிக் கொள்ளும் வகையில் சுருக்கமாக ஆக்கப்பட்டுள்ளது. மனைப் பொருளியல் I ஐ இதனுடன் படித்துப் பயன் அடையும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

மேலும் இந்நூலிலுள்ள விஞ்ஞான விளக்கங்களையும், படங்களையும் தந்துதவிய ஈ. பி. ஜாயர் ம. வி. விஞ்ஞான ஆசிரியை T. வசந்தி அவர்கட்கும், இந்நூல் விரைவில் அச்சிடப்பட்டு வெளிவர ஒத்துழைப்பும் ஊக்கமும் தந்த பிறைப் புக் சென்ரர் உரிமையாளரான திரு. பொன் - சக்திவேல் அவர்கட்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இந்நூலைப் படித்துப் பயன் அடைவோர் இதிலுள்ள குறைநிறைகளையும், அதற்கான ஆக்கபூர்வமான ஆலோசனைகளையும் அள்ளி வழங்குமாறு அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

நன்றி.

ஆசிரியை

மனைப் பொருளியல் பகுதி 1

- 1 குழந்தை பராமரிப்பு
- 2 சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம்
- 3 குடும்பம், குடும்ப வருமானம்
- 4 மனை நிர்வாகம், மனை அமைப்பு ஒழுங்கு
- 5 சமையலறைப் பொருட்களும் சுத்தமும்
- 6 மனை அலங்காரம்
- 7 நீர்
- 8 வீட்டின் அழுக்குகள் அகற்றும் முறை
- 9 வீட்டுத் தோட்டம் அமைக்கும் முறை
- 10 போசணையும் நாமும்
- 11 உணவின் கூறுகள்
- 12 உணவு பழுதடையக் காரணமும், பாதுகாக்கும் முறைகளும்
- 13 உணவைச் சமைப்பதன் முறைகள், சமைப்பதனால் உணவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்
- 14 உடைகள், உடைத்தெரிவு
- 15 சலவை செய்தலும், கறை நீக்கமும்
- 16 நெசவு வகைகள்
- 17 வீட்டு விபத்துக்கள்
- 18 தொற்று நோய்கள்
- 19 நோயாளர் பராமரிப்பு
- 20 வரவு செலவுத் திட்டம்

1 ஒளி

உள்ளே

	விடயங்கள்	பக்கங்கள்
1	ஒளி, விளக்குகள்	01
2	பவனமும் அதன் தன்மையும்	03
3	எதிர்பாராத விபத்துக்கள், முதலுதவி	06
4	பொருட்களை தெரிந்து வாங்குதல்	13
5	உணவு தயாரிப்பு	17
	உணவு சேமிப்பு	24
	உணவு பரிமாறல்	28
6	கர்ப்பிணிப் பெண் - பராமரிப்பு	30
7	குழந்தை வளர்ப்பு, பராமரிப்பு	32
	குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்	34
	குழந்தை வளர்ச்சி	39
8	குழந்தைக்கு ஏற்படும் நோய்கள்	42
	நோய்த் தடுப்பு முறைகள்	47
	தாய்ப்பாலின் சிறப்பியல்புகள்	47
	பாலூட்டும் தாய்- பராமரிப்பு	48
9	தையல்	50
10	பருவமடைதல்	54
	பருவ வயது- பராமரிப்பு	55
11	நெசவு மாதிரி வரைபடங்கள்	57

நமக்கு ஒளி இயற்கையாகவும், செயற்கையாகவும் கிடைக்கின்றது. சூரியன், சந்திரன் என்பவற்றிலிருந்து இயற்கையாகவும், விளக்கு, மின்குமிழ் போன்றவற்றிலிருந்து செயற்கையாகவும் ஒளி கிடைக்கின்றது. ஆனால் இயற்கை ஒளியினாலேயே நாம் சுகமும், இன்பமும், சுத்தமும் அடைகிறோம். ஒளி நுண்கிருமிகளைக் கொல்கிறது. அழுக்குள்ள இடங்களை வெளிக்காட்டுகிறது. ஈரலிப்பை அகற்றுகிறது. எண்புருக்கி, கசநோய்களைச் சுகப்படுத்த உதவுகிறது. விளக்குகளும் மின்குமிழ்களும் செயற்கையாக வெளிச்சம் தருகின்றன.

மண்ணெண்ணெய் விளக்கு:-

இது பலவித வடிவங்களில் அமைந்துள்ளது. அநேகமான கிராமப் புறங்களில் இதனையே அதிகம் பாவிக்கிறார்கள். இவ்விளக்குகள் ஒளியைத் தந்தாலும் காற்றிலுள்ள ஒட்சிசனை உள்ளெடுத்து கர்புனீரொட்சைட்டை வெளியிட்டு காற்றை அசுத்தப்படுகின்றது. அத்துடன் விளக்கு எரியும் இடத்தின் சூட்டையும் அதிகரிக்கின்றது. இவ்விளக்கைச் சுத்தம் செய்யாவிடில் ஒருவித துர்மணம் வீசும். இவ்விளக்கை சுத்தம் செய்வதற்கு நேரமெடுக்கும். சிமினி விளக்குகள் உடைந்தால் அடிக்கடி மாற்ற வேண்டி ஏற்படும். இவ்விளக்கை உபயோகிப்பதாயின் சிமினியின் ஒரு பகுதியேலும் நிறம் பூசப்பட்டதாய் அல்லது வெளிச்சத்தை ஓரளவு குறைக்கக் கூடியதாய், தரத்தில் சிறந்ததாய், பாவிக்கும் இடங்களுக்கு ஏற்ற அளவில் சிறியதாகவோ, பெரியதாகவோ வாங்க வேண்டும். இலகுவில் சரிந்து விழாத வகையில் அதன் அடித்தளம் கனமுடையதாகவும், உலோகப் பொருளால் ஆக்கப்பட்டதாயும் இருத்தல் வேண்டும். திரித்தாளி சமூற்றமுடியாமல் இறுக்கமாகவிராமல் நன்கு பொருந்துவதாக இருக்கவேண்டும். சிமினி நல்லதரமான கண்ணாடியாலாக்கப்பட்டு, தாளி நன்கு பொருந்தக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். சிமினியை உபயோகிக்குமுன் ஒரு நீருள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு நீர் கொதிக்கும் வரை படிப்படியாக சூடேற்ற வேண்டும். இப்படி சிமினியை அவிப்பதால் சிமினி அதிக நாட்கள் பாவிக்கும். சிமினி விளக்கை ஏற்றியவுடன் திரியை உடனடியாகத் தூண்டக்கூடாது. படிப்படியாகச் சிமினியை சூடேறச் செய்ய வேண்டும். திரியை தூண்டவோ குறைக்கவோ செய்யும் திருகாணி உள்ள விளக்குகளே சிறந்தவை.

மண்ணெண்ணெய்:-

விளக்குக்கு ஊற்றும் எண்ணெய் நல்ல தரமானதாக அசுத்தமில்லாமல் இருக்கவேண்டும். எண்ணெயை வடிகட்டி விடுதல் நல்லது. விளக்கில் கற்பூரம் அல்லது உப்புக்கல் துண்டைப் போட்டு வைப்பதால் விளக்கும் பிரகாசமாய் எரியும். எண்ணெயும் அதிகம் செலவாகாது.

சிமினி விளக்கைச் சுத்தம் செய்தல்:-

விளக்குகளை எல்லாம் ஒரு இடத்தில் கொண்டு வந்து வைத்து விட்டு பின் எண்ணெய், புனல், துடைக்கும் சீலை போன்றவற்றை எடுத்துக் கொண்டு முதலில்

சிமினியைத் துடைத்து மினுக்கி (சிமினியை அடிக்கடி கழுவுவதை விட பற்பொடி அல்லது சலித்த சாம்பலாலும் பேப்பராலும் மினுக்கலாம்) ஒரு பக்கத்தில் கவனமாக வைத்துவிட்டு, திரியைத் தூண்டி அதிலுள்ள கறளை கடதாசித் துண்டினால் தட்டித் துடைக்க வேண்டும். தேவையேற்பட்டால் திரியை ஒழுங்காக வெட்டி விடலாம். பின் காற்றோட்டத் துவாரங்களிலுள்ள அடைப்பை எடுத்துவிட்டு, சுத்தம் செய்தபின் மூடியைத் திறந்து புனல் வழியாக எண்ணையை ஊற்றி மூடியைச் சரியாக மூடி விளக்கைத் துடைத்துப் பற்ற வைத்து சிமினியை மாட்ட வேண்டும். பின் விளக்கின் வெளிப்பக்கத்தையும் நன்கு துடைத்து அழுக்குகளைக் குப்பைக் கூடையில் இடல் வேண்டும். மாதமொரு முறை விளக்குகளின் மண்ணெண்ணையை அகற்றி சவர்க்காரமிட்டு கழுவித் துடைத்து காயவிட்டு பின் பாவிக்கலாம்.

குப்பி விளக்கு:-

குப்பி விளக்குகளால் பல பெரும் ஆபத்துக்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. தற்போது இவ் அரசாங்கம் இவ்வாபத்தை உணர்ந்து மக்களுக்கு ஆபத்திலலாத விளக்கை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. எனவே அவ்வாறான விளக்குகளை மக்கள் வாங்கிப் பாவிப்பதே நல்லது. பராமரிப்புச் செலவும் குறைவு.

அரிக்கன் விளக்கு:-

இவ்விளக்கு குப்பி விளக்கு, சிமினி விளக்கை விட மிகவும் பாதுகாப்புக் கூடியது. காற்று அதிகம் வீசினாலும் இவ்விளக்கு அணையாது.

பெற்றோல் விளக்கு:-

இவ்விளக்கை அநேகமாக வசதியானவர்களே பாவிப்பார்கள். அநேகமாக விஷேச தினங்களில் பாவிக்கப்படும். இதற்கு அதிக மண்ணெண்ணெய் தேவைப்படும்.

தேங்காய் எண்ணெய் விளக்கு:-

இவ்விளக்குகளை, கடவுளை கும்பிடுவதற்காகவும், பொது வைபவ விழாக்களிலும், சில வீடுகளில் அந்தியிலும், கோவில்களிலும், அலங்காரத்திலும் ஏற்று வார்கள்.

மின்குமிழ் விளக்கு:-

இலங்கையின் பல இடங்களில் வெளிச்சத்திற்கு பெருந்தொகையாக மின்குமிழையே பாவிக்கின்றார்கள். தொழிற்சாலைகள், படமாளிகைகள், எல்லாமே இதனையே நம்பியிருக்கின்றன. மின்சக்தி மிக அபாயகரமானது. அதனை அதற்குரிய ஒழுங்கில் கையாள வேண்டும். மின்சக்தியால் காற்று அசுத்தமாவதில்லை. தகனச் செயல் ஏதும் நடைபெறாது. ஒட்சிசன் அழியாது. காபனீரொட்சைட் ஏற்படாது. இவ்விளக்கை வேண்டிய அளவில் வேண்டிய நேரம் பாவித்துக் கொள்ளலாம். செலவும் குறைவு. ஆனால் இதில் ஏதாவது பிழைகள்

ஏற்பட்டால் அதற்குரியவர்களையே வரவழைத்து செப்பனிட வேண்டும். மின்குமிழ்களையும், நிழல் மூடிகளையும் எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். வீதிகளிலுள்ள மின்குமிழ் விளக்குகளை இலங்கையில் மாநகர சபை, நகர சபை, பட்டின சபை என்பனவே பொறுப்பேற்றுப் பராமரிக்கின்றன.

2. பவனமும் அதன் தன்மையும்

பூமியின் மேற்பரப்பு முழுவதும் காற்றால் நிரம்பியுள்ளது. இக்காற்றினை கண்ணால் பார்க்கவோ, காதால் கேட்கவோ முடியாது. மேலும் காற்று வீசாவிடில் அதனை உணரவும் எம்மால் முடியாது. காற்று வீசும் போது மட்டுமே 'காற்று' வீசுகிறது எனக் கூறுகின்றோம். மரங்கள், இலைகள் அசையும் போதும் இதனை உணரலாம். பூமியிலிருந்து உயரம் அதிகரித்துக் கொண்டு போகும் போது காற்று இல்லாமலாகி விடுகிறது. காற்று இல்லாவிடில் எந்தவொரு உயிரினமும் உயிர் வாழ முடியாது. தாவரங்களோ, செடி கொடிகளோ வளராது. இக்காற்றானது பலவித வாயுக்களின் சேர்க்கையால் உண்டான ஒரு கலவையாகும். இக்காற்றில் 78 சதவீத நைதரசனும், 20 சதவீத ஒட்சிசனும், 0.4 சதவீத காபனீரொட்சைட்டும், சிறிதளவு ஆகனும், சிறிதளவு பலவித வாயுக்களும், திண்மப் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன.

நைதரசன்:- நைதரசன் சுவையும், மணமும், நிறமற்ற தெளிவான வாயுவாகும். இது ஒரு சடத்துவ வாயு, தகனத்திற்கோ, சுவாசிப்பதற்கோ உதவாது. தானும் எரியாது. ஆனால் ஒட்சிசனின் செறிவை மட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இவ்வாயுவைப் போலவே 'ஆகன்' வாயுவும் உள்ளது. இவை உடனலத்திற்கு முக்கியமன்று.

ஒட்சிசன்:- இது காற்றின் அதிமுக்கிய கூறாகும். இது சுவை, மணம், நிறம் அற்ற தெளிவான வாயுவாகும். தகனத்திற்கும் சுவாசிப்பதற்கும் உதவுகிறது. இது இல்லாமல் நெருப்பு எரிய மாட்டாது. வெளிச்சம் பற்ற வைக்க முடியாது. எரியாத சில பொருட்களும் இதன் துணையுடன் எரியும். காற்றில் ஒட்சிசன் மட்டுமிருக்குமானால் ஒட்சியேற்றச் செயல் வெகு சீக்கிரத்தில் நடைபெற்று உலகம் அழிந்து விடும். இவ்வொட்சிசனின் செறிவை ஐதாக்கி சக்தியைக் குறைப்பது நைதரசனாகும்.

காபனீரொட்சைட்:- ஏறக்குறைய 10,000 பங்கு காற்றில் 4 பங்கு காபனீரொட்சைட் உண்டு. இது தெளிவான, மென்மையான, நிறமற்ற வாயுவாகும். இலேசான அயில ருசியும் மணமும் உண்டு. தகனத்திற்கு துணை புரியாது. நைதரசனிலும் பார்க்க 20 மடங்கு பாரமானது. நீரில் கரையும் இயல்புள்ளது.

ஆகன்:- இதன் இயல்பு நைதரசனைப் போன்றது.

நீராவி:- நீராவி காற்றில் எப்பொழுதும் இருக்கும். ஆனால் காற்றில் நீராவி இருக்கும் அளவு பவனத்தின் வெப்பநிலையைப் பொறுத்துள்ளது. காற்று நிரம்பிய நிலைக்கு அண்மையாகவிருப்பின், ஈரக்காற்றெனப்படும். இல்லாவிடில் உலர்காற்று எனப்படும். வளிமண்டலத்தில் சராசரியாக 1.4 சதவீத நீராவி காணப்படுகிறது.

தொங்கும் மாசுக்கள்:- காற்றில் சிறிய திண்மத் துணிக்கைகள் காணப்படும். இருட்டறையுள் சிறு வெளிச்சக் கீற்றொன்றை பாய்ச்சுவதன் மூலம் இவற்றைக் கண்டு கொள்ளலாம். இவை கறியுப்பு, மணல், தூள்கள், பஞ்சு, வைக்கோல், நோய்க்கிருமிகள், பக்மீரியாக்கள் போன்ற பலவாகும்.

வளிமண்டலம் அசுத்தமடையும் முறை:-

உயிர்ப்பு, தகனம் - அழுகல், தூசு ஆகியவைகளால் வளிமண்டலம் மாசு படுகிறது. மனிதன் சுவாசித்து வெளியிடும் காபனீரொட்சைட்டில் நீராவியும், மற்றும் அசுத்தங்களுமுண்டு. மனிதன் வெளிவிடும் வளியில் 78 சதவீத தைநரசனும், 16 சதவீத ஓட்சிசனும் 1 சதவீத ஆகனும், 0.4 சதவீத காபனீரொட்சைட்டும் உண்டு. நீராவியும் உண்டு.

அடுத்து, தகனம் காரணமாகவும் வளி பெருமளவில் பாதிப்படைகிறது. மேலும் தொழிற்சாலையிலிருந்தும், நிலக்கரி, எண்ணெய், பெற்றோல், எரிவாயு போன்றவற்றை உபயோகித்து தொழிற்படும் எந்திரங்களிலிருந்தும் வெளிவரும் புகையினாலும் (இதிலுள்ள வாயுக்களாலும், நுண்ணிய திண்ம அணுக்களாலும்) வளி மாசடையும்.

உதாரணமாக, நெருப்பைப் பற்ற வைக்கும் போதும், விளக்கு எரியும் போதும் காபனீரொட்சைட் வெளி வருகிறது. நெருப்பு சுவாலையாக எரியாமல், புகையும் போதே பெருமளவு காபனீரொட்சைட் வெளிப்படும். மோட்டார் வாகனங்களின் வெளிப்போக்கு குழாய்களிலிருந்தும் புகை வெளிப்படும்.

இறந்த விலங்குகள், தாவரங்கள் என்பனவும், கழிவுப்பொருட்களும் அழுகும் போது துர்மணம் உண்டாகும். இவை யாவற்றிலும் பயங்கரமான நோய்க்கிருமிகளும், நச்சுத்தன்மைகளும் காணப்படும். இவை யாவும் காற்றுடன் கலந்து வளிமண்டலத்தை அசுத்தப்படுத்துகின்றன.

வளிமண்டலம் அசுத்தமடைவதைத் தடுக்கும் இயற்கை முறைகள்:-

1. காற்று:- - அசுத்தமான காற்றுடன் சுத்தமான காற்றைக் கலப்பதனால் அசுத்தக் காற்றின் தாக்கம் குறையும்.
2. மழை:- - மழை பெய்வதால் வளிமண்டலத்திலுள்ள தொங்கல்கள் (தூசுக்கள்) கழுவப்படுகின்றன.
3. தாவரங்கள்:- இலைகளில் பச்சையமுள்ள தாவரங்கள், வளியிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டை உள்ளெடுத்து ஓட்சிசனை

வெளிவிடுகிறன. மேலும் வளிமண்டலத்திலுள்ள ஓட்சிசன், ஓசோன் போன்ற கூறுகள் வளிமண்டலத்தை தூய்மையாக்கி, துர்நாற்றத்தை அகற்றி, நோய்க்கிருமிகளை அழிக்கும்.

காற்றோட்டம்

நெருப்பு, உயிர்ப்பு ஆகிய செயற்பாடுகளின் காரணங்களால் அசுத்த மடைந்துள்ள சூடான ஈரலிப்பான வளியை, உலர்ந்த குளிர்ச்சியான வளியினால் அகற்றுதலும், அசுத்த வளியின் செறிவைக் குறைத்தலும் காற்றோட்டம் என அழைக்கப்படும். இதனை உட்காற்றோட்டம் எனவும் அழைக்கலாம். காற்றானது தேகத்தில் படும்போது ஏற்படும் உற்சாக உணர்ச்சியே காற்றோட்டத்தின் முக்கிய சிறப்பாகும். காற்றோட்டம் தரமானதாக இருப்பதற்கு சில விடயங்களைக் கவனித்தல் வேண்டும். வீட்டின் வெளியிலிருந்து உள்ளே எப்பொழுதும் தூய்காற்று வீசும் வண்ணம் கவனித்தலும், அசுத்தக்காற்று உட்புகாமல் பாதுகாத்தலும் முக்கிய விடயங்களாகும்.

வெளிக்காற்றோட்டம் தரமானதாக இருப்பதற்கு சில விதிகளைப் பார்ப்போம்.

1. அதிக தூசிகள் எழாமல் இருக்க பாதைகளுக்கு புழுதி போக நீர் தெளித்தல்.
2. கழிவுக்கான்களை தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.
3. குப்பை கூழங்கள் வீட்டைச் சுற்றி சேராமல் உடனடியாக அகற்றல்.
4. தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், புகைகள், அசுத்த நாற்றங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்தல். (மாநகரசபை உதவியுடன் அகற்றுதல்)
5. காற்றோட்டம் வரக்கூடிய விதத்தில் வீடுகளையும், மைதானங்களையும் அமைத்தல் வேண்டும்.

குறைவான காற்றோட்டத்தினால் ஏற்படும் தீமைகள்

இருட்டான முற்றிலும் மறைக்கப்பட்ட இடங்களில் மக்கள் புழங்குவதாலும் காற்றிலுள்ள காபனீரொட்சைட்டும், நீராவியும் அதிகரிக்கின்றது. இதனால் மக்களுக்கு தலைவலி ஏற்படும், வியர்வை அதிகரிக்கும். உயிர்ப்பு அதிகரித்து, இதயத்துடிப்பு குறையும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும், தொற்று நோய்கள், தடிமன், இருமல் போன்றவையும் சுவாசப்பையுடன் சேர்ந்த நோய்களும் ஏற்படும். அசுத்தக் காற்றைச் சுவாசிப்பதால், அசீரணம், குருதிச்சோகை, பசியின்மை காய்ச்சல் முதலிய நோய்களும் ஏற்படும்.

மழை:- மழை பெய்யும் போது காற்றிலுள்ள தொங்கும் மாசுக்களில் பெரும்பாலானவை கழுவப்பட்டு விடுகின்றன. காற்றிலுள்ள அமில வாயுக்களும் கரைந்து விடுகின்றன.

காற்று:- காற்று வீசுவதால் துர்நாற்றங்கள் சேர்ந்த அசுத்தக் காற்று ஒரே இடத்தில் தங்காமல் அகற்றப்படுகின்றது.

மரங்கள்:-மரங்கள் பகற்பொழுதில் காற்றிலிருந்து காபன்ரொட்சைட்டை அகற்றுகின்றன.

இயற்கைக் காற்றோட்டம்

வாயுக்கள் பரவலிலும், மேற்காவுகை ஓட்டத்திலும், காற்று வீசதலிலும் இயற்கைக் காற்றோட்டம் தங்கியுள்ளது. வீடு அமைக்கும் போது, இயற்கையாக வீட்டினுள் காற்று வருமாறு, வீட்டின் இட அமைப்பில் (1/7) ஏழில் ஒரு பங்கை காற்றோட்டத்திற்கு என ஒதுக்க வேண்டும். அதாவது கதவுகள், ஜன்னல்கள், வெளிக்காற்றோட்டிகள், உட்காற்றோட்டிகள் ஆகியவற்றிற்கு இடம் ஒதுக்க வேண்டும்.

3. எதிர்பாராத விபத்துக்கள்

எந்த நேரத்திலும் ஏதேனுமொரு விபத்தோ அல்லது எதிர்பாராத சம்பவங்களோ ஏற்படும் போது அதனால் உயிருக்கோ உடல் உறுப்புக்களுக்கோ ஆபத்து ஏற்படக்கூடிய நிலைமை ஏற்படும். இவ்வாறு ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாகச் செய்யக்கூடிய சில சிகிச்சைகளையே முதலுதவி என்பர். இதனை மருத்துவர் வரும் வரை அல்லது நோயாளியை ஆஸ்பத்திரிக்கு அழைத்துச் செல்லும்வரை முதலுதவி தெரிந்த ஒருவர் செய்யலாம். செய்த பின் ஆஸ்பத்திரிக்கு உடனடியாக எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். காயம் ஏற்பட்ட இடங்களுக்கு பந்தனம் இருவதற்கு, முக்கோணத் துணி ஒன்றை எடுத்து முலைப்பக்கத்தை மடித்து பின் உபயோகிக்கலாம். சுருட் கவனத்தையும் உபயோகிக்கலாம்.

முக்கோண கவண உபயோகம். முழங்கைக்கு

முக்கோண கவணத் துணியை எடுத்து அதன் நடுப்பகுதி முலையை கைக்கு அடியில் வர பிடித்துக் கொண்டு தலைப்புக்களை கழுத்தைச் சுற்றி எடுத்து படத்திலுள்ளவாறு மாற்றி கடுவன் முடிச்சப் போடவேண்டும். இக்கவணம் கைக்கு ஆறுதலாக, தாங்கலாக இருக்கும்.

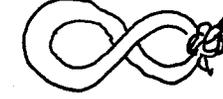
கைக்கு கவணம் இடும் முறை

முக்கோணத் துணியை முலையிலிருந்து அடிப்பாகமாக இருமுறை மடித்த பின் உள்ளங்கையில் வைத்து தலைப்புக்கள் இரண்டையும் மாற்றி எடுத்து மணிக்கட்டைச் சுற்றிக் கட்ட வேண்டும்.

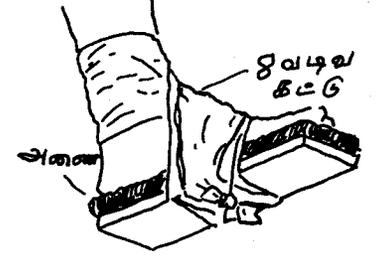
தாடையெலும்புக்கு கவணமிடல்

அடி பட்ட தாடையை அதன் இயற்கை நிலைக்கு உயர்த்தி பின் முக்கோணத்துண்டை மடித்து தலையைச் சுற்றித் தாடைக்குக் கீழாக முடிய வேண்டும். மற்றக் கவணத்தை தாடையைச் சுற்றிக் கழுத்துக்குப் பின்புறம் கட்ட வேண்டும்.

சில முதலுதவிக் கட்டுகள்



8 வடிவக் கட்டு



பாதக்கட்டு மட்டையுடன்



முன்மண்டைப் பகுதிக்குரிய கட்டு



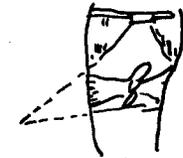
நாடிக்கட்டு



முக்கக்கட்டு



கண்ணுக்குரிய கட்டு



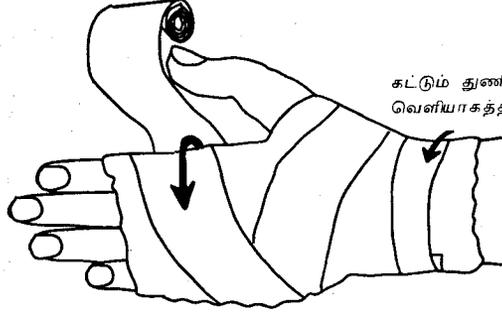
இடுப்புக்கட்டு



மேல்தலைக் கட்டு

உள்ளங்கையில் வெட்டுக்காயத்திற்கு கொடுக்கப்படும் ஒரு அழுக்கக்கட்டு

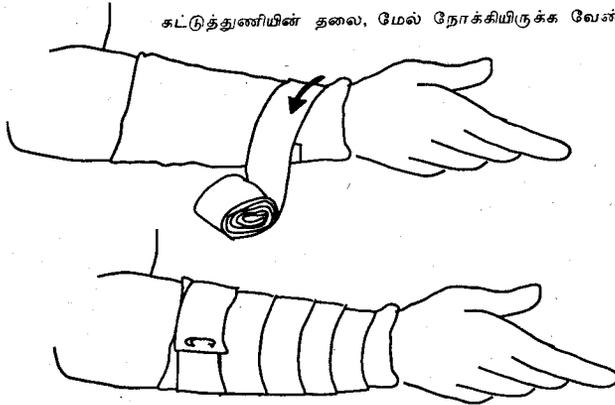
முதற் சுற்றின்
அரைவாசி
அகலத்தை
இரண்டாவது
சுற்றால்
மறைக்கவும்.



கட்டும் துணி உள்ளிருந்து
வெளியாகத்திறக்கப்படல்

நீண்ட ஒரு பருத்தித் துணியை நீளமாக வெட்டி இறுக்கமாகச் சுருட்டப்பட்டதே சுருள் கட்டுத் துணியாகும். கட்டுத்துணியின் அகலம் காயம் ஏற்பட்ட பகுதியின் பரிமாணத்தைக் கொண்டே நிர்ணயிக்கப்படும். காலின் மேற்பகுதிக்கு 4 அங்குல அகலமுள்ள கட்டுத்துணியையும் கைவிரலுக்கு 1 அங்குல அகலமுள்ள கட்டுத்துணியையும் பாவிக்கவும்.

முதற் சுற்றின்
அரைவாசி
அகலத்தை
இரண்டாவது
சுற்றால்
மறைக்கவும்.



கட்டுத்துணியின் தலை, மேல் நோக்கியிருக்க வேண்டும்.

தொடக்கத்தில் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக இருமுறை சுற்று வதனால் கட்டு வழுகாமலிருக்கும். சுற்றும் பொழுது உள்ளிருந்து வெளிப்புறமாகச் சுற்றவும். சுருளின் தலை மேல் நோக்கி இருக்கவேண்டும்.

காறையெலும்புக்குக் கட்டு இடல்

கையை உயர்த்த முடியாத நிலையிலுள்ள நோயாளியின் கைப்புற அக்குளின் கீழே தடித்த துணி மடிப்பை வைத்து அதன் மேல் கையை வைத்து கையை மார்புடன் சேர்த்து கவணத்தினால் சுற்றிக் கட்ட வேண்டும்.

இரத்தம் வடிதலும், இரத்தப் பெருக்கும்.

எமது உடலில் இரத்தம் உள்ளது. விபத்தினால் இரத்தம் அதிகளவில் வெளியேறுமாயின் உயிரிழப்பு ஏற்படக்கூடும். உடலிலிருந்து இரத்தம் பெருகி வழியும் போது, அது எங்கிருந்து வடிகின்றது என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். சாதாரண காயத்திலிருந்து வெளிப்பட்டால் அதை வெளிப்புறவடிதல் என்றும், மூளை போன்ற உள்ளுறுப்பொன்றிலிருந்து வரும் போது அதனை உட்புறவடிதல் என்றும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக நாளத்திலிருந்து வெளிவரும் இரத்தம் கருஞ் சிவப்பாக ஒரே சீரான தன்மையில் வடிந்து கொண்டிருக்கும். ஒரு தடித்த துணியை காயத்தின் மீது வைத்து அழுத்துவதன் மூலம் இந்த இரத்தவோட்டத்தை கட்டுப்படுத்தலாம். நாடியிலிருந்து வெளிவரும் இரத்தம் விட்டு விட்டுப் பாயும் (ஒரேயடியாக வழியாது). ஒவ்வொரு இதயத்துடிப்பிற்கும் இரத்தம் வெளிப்படும். இதனை உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும். இல்லாவிடில் மரணம் நேரிடும். தோலின் மேற்புறத் துவாரங்களிலிருந்தும் இரத்தம் கசிதல் ஏற்படலாம். இதனால் ஆபத்துக்கள் ஏற்படா. இதனை இரத்தப் பொசிவு என்பர்.

இரத்தம் வெளியேறுவதை ஓரளவு நிறுத்துவதற்காக எமது உடலில் இரத்தம் உறையும் இயல்பு இயற்கையாகவே உண்டு. எவ்வாறெனில், இரத்தத்தில் உள்ள பைபிரினோசன் எனும் பொருள் இரத்தம் வடியும் போது பைபிரின் ஆக மாறி உறைபொருளாகிறது. நாடியிலிருந்து பாயும் இரத்தத்தை நிறுத்த அழுக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். இதற்கு குருதியடக்கு வடத்தை உபயோகிக்கலாம். ஆனால், இதனால் தீங்கும் ஏற்படக்கூடுமாதலால் அநுபவமுள்ள ஒருவர் அல்லது வைத்தியரே இதனைச் செய்தல் வேண்டும். குருதியடக்கு வடத்தை 10 நிமிடங்களுக்கொரு தடவை தளர்த்தி தளர்த்தி உபயோகிக்க வேண்டும்.

முதலுதவி

காயம் ஏற்பட்டிருப்பின், வைத்தியர் வரும் வரை காயங்களைச் சேதப்படுத்தாமல் மருந்திடலாம். நோயாளியை ஆறுதல் படுத்த வேண்டும். காற்று வீச வேண்டும். உடைகளைத் தளர்த்தி விட வேண்டும். ஆஸ்பத்திரிக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

காயங்களுக்கு முதலுதவி

காயமேற்பட்ட ஒருவரை ஓய்வு பெறச் செய்து காயத்திலிருந்து வரும் இரத்தத்தை நிறுத்திய பின், காயத்தை குழாய்நீரில் பிடித்துக் கழுவுவாம். அல்லது 'கொண்டிஸ்' கலந்த நீரால் காயத்தை கழுவி நுண் கிருமிகள் சேராமல் சுத்தம் செய்து மருந்திட வேண்டும். காயத்திற்கு மருந்திருவதற்கும் பயன்படுத்தப்படும்

பஞ்சம் துணியும் சுத்தமாயிருக்க வேண்டும். சிறுகாயம் எனில் டெற்றோல், போன்ற கிருமிகொல்லியால் துடைத்த பின்னர் 'போரிக்' பவுடர் இட்டுக் கட்டலாம். சீழ் பிடித்த பழைய காயமானால் "ஐதரசன் பெரொட்சைட்" ஆல் அதைத் துப்பரவு பண்ண வேண்டும். கண்ணாடி, துருப் பிடித்த ஆணி, தகடு போன்றவற்றால் காயங்களேற்பட்டால், காயத்திலுள்ள இரத்தத்தை அழுக்கி வெளியேற்றி உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். சிலர் மஞ்சள் கொடி எனும் மரமஞ்சள் கட்டையை சிறிதளவு நீரில் அவித்து முதலுதவியாகக் குடிக்கக் கொடுப்பர்.

முறிவுகள்

எலும்பு உடைவது முறிவு எனப்படும். முறிவுகள் இரண்டு வகைப்படும். ஒன்று கலப்புமுறிவு, மற்றது தனிமுறிவு. எலும்புகள் சிதறி, வெடித்து பல துண்டுகளாகக் கிழிந்திருந்தல் அல்லது வளைந்திருந்தலும் முறிவு எனப்படும்.

தனிமுறிவு

உடலின் தசைப்பகுதிகளில் காயமில்லாது, எலும்புகள் உள்ளே முறிந்திருக்குமாயின் அது உள்முறிவு (தனிமுறிவு) எனப்படும். இவ்வாறு முறிவு ஏற்பட்ட ஒருவரது முறிவு ஏற்பட்ட பகுதியை ஆடாமல் அசையாமல் வைத்து, முறிவு ஏற்பட்ட அவயத்திற்கு மட்டையை வைத்து கட்டி உடனடியாக டாக்டரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

கலப்பு முறிவு

எலும்பு முறிந்து தசையைக் கிழித்துக் கொண்டு வெளியே வந்திருந்தால் அதனைக் கலப்பு முறிவு எனக் கூறுவர். தனிமுறிவை விட கலப்பு முறிவு மிக மிக ஆபத்தானது. நோய்க்கிருமிகள் காயத்தின் வழியே உட்சென்று ஏற்பு ஏற்பட வழி வகுக்கும்.

எலும்பு முறிவைக் காட்டும் அறிகுறிகள்

1. முறிவு ஏற்பட்ட பகுதி அல்லது அவயவம் பெரும்பாலும் இயங்கும் சக்தியை இழந்து விடும். 2. முறிந்த பகுதிக்கும் சாதாரண பகுதிக்குமிடையில் வித்தியாசம் தெரியும். 3. முறிந்த இடத்தில் வீக்கமும் வலியும் இருக்கும். 4. அந்தஇடம் சிவந்து காணப்படும். 5. முறிந்த எலும்பு தோலை அடுத்து இருந்தால் முறிந்த இடம் சற்றுக் குழிவாக இருக்கும்.

மூட்டுவிலகல்

விபத்துக் காரணமாக சிலவேளைகளில் மூட்டுக்களிலுள்ள எலும்புகள் ஒன்றை விட்டொன்று விலகுவதுண்டு. அக்காரணத்தால் விலகிய பகுதியைச் சுற்றியுள்ள தசை நார்களுக்கு தீங்குகள் ஏற்படும். விலகிய பகுதியைப் பொருத்துவதற்கு நாம் முயற்சி எடுக்காமல், அப்பகுதிக்கு மட்டையை வைத்துக் கட்டி உடனடியாக டாக்டரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

அதிர்ச்சி

எதிர்பாராத விபத்துக்கள், இரத்தப்பெருக்கு, பெரும் முறிவு, கடுமையான குடு, காற்றோட்டமின்மை, உள்ளூறுப்புக்களுக்கு காயமேற்படல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மயக்கமும் சோர்வும் ஏற்படும். மூச்சு தனிந்தும், நாடித் துடிப்பு கூடியும், உடல் வெப்பநிலை குறைந்தும் காணப்படும். உடனடியாக நோயாளியைச் சரிவாகப் படுக்க வைத்து உடைகளைத் தளர்த்தி காற்று வீச வேண்டும். உணர்விருந்தால் சுடுபானங்கள் பருக்கலாம். குளிர் பிடிக்காமல் இருக்க கம்பனியால் போர்த்தலாம். அல்லது சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். முளைக்கு இரத்தோட்டத்தை ஏற்படுத்த தலையைச் சற்றுப் பணிவாக வைத்து முக்கருகே வெட்டிய வெங்காயத்தைச் சுவாசிக்கச் செய்யலாம். உடனடியாக வைத்தியரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

மின்சாரத்தினால் ஏற்படும் தாக்கம்

மின் பாவனைப் பொருட்களில் மின் கசிவு ஏற்படுவதால் பல பெரிய விபத்துக்கள் ஏற்படும். மின்சாரம் தாக்கியவரை கையினால் தொடக் கூடாது. உடனடியாக பிரதான ஆளியினை (சுவிட்ச்) நிறுத்த வேண்டும். காப்பாற்றுபவர் பலகை, இறப்பர், தடித்த அட்டை, தார்ச்சீலை, கண்ணாடி, பட்டுத்துணி போன்ற மின் கடத்தாத பொருட்களின் மேல் நின்று கொண்டு தாக்கப் பட்டவரை அகற்றலாம். கையுறை இருந்தால் அதை அணிந்து கொண்டு மின் தாக்கியவரை தொடாது அவர் அணிந்துள்ள துணியை பிடித்து இழுத்து அப்புறப்படுத்தலாம். சுவாசத் தடை ஏற்பட்டால் செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியை அமைதியாக படுக்க விட வேண்டும். எரிகாயங்கள் ஏற்பட்டால் சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். உடனடியாக டாக்டரை வரவழைக்கலாம். அல்லது மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

இரசாயனப் பொருட்களால் ஏற்படும் காயங்கள்.

இரசாயனப் பொருட்களால் காயங்களேற்பட்டால் காயமேற்பட்ட பகுதியை துடைத்து, அதிலுள்ள இரசாயனக் கலவையை நீக்கி, பின் அமில நீரினால் கழுவி மருந்திடலாம்.

காதினூள் பொருட்கள் புகுந்தால்.

சிலவேளை பூச்சிகள் காதினூள் புகுந்துவிடும். இதற்கு சிறிதளவு தேங்காய் எண்ணையைச் சூடாக்கி சிறிது ஆறியதும் காதிற் விட்டால் பூச்சிகள் இறந்து விடும். பிறகு எடுத்துவிடலாம். பிள்ளைகள் ஏதாவது பொருட்களை புகுத்திக் கொண்டால் அவர்களை உடனடியாக டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லவும். காதினூள் குச்சி, ஊசி போன்றவைகளை விட்டுத் தோண்டுதல் கூடாது.

காக்கை வலிப்பு

அநேகமாக பெரியவர்களுக்கே இந்த வலிப்பு ஏற்படும். குருதிக் குழாய்களின்

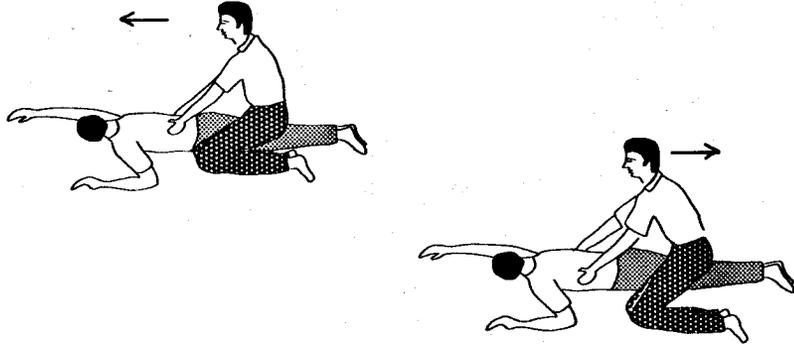
ஒன்று வெடித்து இரத்தம் கசிவதால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. கசியும் இரத்தம் கட்டிபட்டு அக்கட்டி மூளையை அழுத்துவதே, இந்நோய்க்குக் காரணமாகும். நோயாளியை உடனடியாகப் படுக்க வைத்து தலையில் ஐஸ்கட்டியை வைத்து கையில் ஏதாவது திறப்போ இரும்புத்துண்டோ கொடுத்து டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லவும்.

நீரில் மூழ்குதல்

நீரில் மூழ்கியவருக்கு சுவாசிக்கக் காற்று இல்லாமையால் அவர் இறக்க நேரிடுகிறது. சிலவேளைகளில் மூச்சு அடக்கப்பட்டிருக்கும், ஆனால் இறந்தவர் போல் இருப்பார். எனவே நீரில் மூழ்கியவரை வெளியே எடுத்தவுடன் உடைகளைத் தளர்த்தி அவருக்கு செயற்கைச் சுவாசம் கொடுக்க வேண்டும். இதனால் சிலவேளை நீரில் மூழ்கியவர் பிழைத்துக் கொள்ள வாய்ப்புண்டு. பின் சுடுபானங்களைக் குடிக்கக் கொடுத்து வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

செயற்கைச் சுவாசமளித்தல் (சேவர் முறை)

நீரில் மூழ்கியவரை குப்புறப் படுக்க வைத்து முகத்தை பக்கவாட்டில் வைத்து கைகளை தலையின் இருபக்கமும் நீட்டி வைத்துக் கொண்டு சுவாசமளிப்பவர் தலைப்பக்கத்தைப் பார்த்தபடி நோயாளிக்குக் குறுக்கே முழந்தாளில் இருந்து தனது கைகளைப் பெருவிரல்களும், மணிக் கட்டுக்களும், ஒன்றோடொன்று தொடும் வகையில் நோயாளியின் நடு முதுகில் வைத்துக் கொண்டு, முன்பக்கமாக சிறிது சாயவேண்டும். இதனால் அவரது உடலின் பாரத்தினால் நீரில் மூழ்கியவரின் வயிற்றில் ஏற்படும் அழுக்கங் காரணமாக, உதரவிதானத்தைச் சுருங்கச் செய்யும். இதனால் வெளியேயிப்பு உண்டாகும். உள்ளயிர்ப்பை தூண்டுவதற்குச் சுவாசமளிப்பவர் பழைய நிலை வரும்வரை மெல்ல மெல்ல நிமிரும் போது வயிற்றிலுள்ள அழுக்கங் குறைந்து உதரவிதானம் சமநிலை யடையும்.



அப்போது காற்று சுவாசப்பைக்குள் புகுந்து கொள்ள முடியும். இவ்வாறு விட்டு விட்டு நிமிடத்திற்குப் 10 - 15 முறை செய்ய வேண்டும். நோயாளிக்கு

மூச்சு வரும் வரை இப்படிச் செய்ய வேண்டும். இதுவே சிறந்த முதல்தவியாகும். இதனை சேவர் முறை எனக்கூறுவர்.

கண்ணினுள் ஏதாவது பொருட்கள் விழுந்தால்.

கண்ணினுள், தூசுக்கள், தூள்கள், சிறுபூச்சிகள், தடிகள் ஆகிய ஏதாவது ஒன்று விழுந்தால் கண்ணில் வேதனை உண்டாகும். கண்ணில் பொருட்கள் விழுந்ததும் கண்ணீர் வடிந்து விழுந்த பொருட்களை வெளியே தள்ளிவிடும். அப்படி தள்ளாவிடில் அதனை ஒரு ஈரமான துணியால் மெதுவாகத் தட்டி நீக்க வேண்டும். கண் மடலின் கீழிருந்தால் மடலை உயர்த்திக் கொண்டு எடுக்க வேண்டும். அப்படிப் பொருட்கள் வராவிடில் உடனடியாக டாக்டரிடம் போக வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் கண்ணைக் கசக்கவோ, அழுத்தவோ கூடாது. பொருட்களை எடுத்து விட்டால் ஒரு துளி ஆமணக்கெண்ணெயைக் கண்ணினுள் விட்டு பஞ்சு வைத்து கண்ணை மூடிக் கட்ட வேண்டும். கார்ப்பொருட்கள் விழுந்தால் சரிசமமாக வினாகிரி கலந்த நீரால் கழுவு வேண்டும். அமிலப் பொருளானால் அப்பச்சோடா சிறிதை நீரில் கலக்கி அந்நீரினால் கழுவு வேண்டும். (மேலும் சில விபத்துக்கள் பற்றிய விபரங்கள் மனைப்பொருளியல் பகுதி 1 இல் அமைந்துள்ளன)

4 பொருட்களைத் தெரிந்து வாங்குதல்

நாம் நமது தேவைக்கு பலவிதமான பொருட்களை வாங்க வேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். நாம் வாங்கும் பொருட்களின் தரத்தையும், விலையையும் நன்கு அறிந்திருந்தாலே அவற்றைத் திறமாக வாங்கமுடியும். ஏமாற்றக்காரர்கள் நிறைந்த இக்கால கட்டத்தில் எப்பொருளை வாங்கினாலும் அதில் 'கலப்படமே' நிறைந்துள்ளது என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை.

அநேகமாக மீன், இறைச்சி, மரக்கறி, முட்டை, கீரையகைகள், துணிமணிகள், தளபாடங்கள் போன்றவைகளைத் தரங்காண்பதில் நாம் அநுபவம் உள்ளவர்களைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. ஒரு வீட்டின் தலைவியே நேரில் சென்று பொருட்களை வாங்குதலே நன்று. அல்லது வீட்டின் தலைவர், பணியாட்களும் - பிள்ளைகளும் வாங்கும்பொழுது அவர்களுக்கும் அதன் தன்மைகளை விளக்கமாகச் சொல்லிக் கொடுத்தல் நன்று. கூடிய வியாபாரம் நடைபெறும் கடைகளில் பொருட்கள் புதியவையாயிருக்கும். வியாபாரம் குறைவான இடங்களில் பொருட்கள் பெருமளவில் தேங்கியிருப்பதால் அவை பழையதாகவே இருக்கும். பொருட்கள் அதிகமாக சந்தைக்கு வரும் காலங்களில் வாங்கினால் அவற்றின் விலையும் குறைவாகவிருக்கும். பொருட்கள் அரிதாக வருங்காலத்தில் விலை கூடுதலாகவிருக்கும். எனவே இதனை அநுபவமூலம் அறிந்து அதற்கேற்றவாறு வாங்கலாம்.

100 கிராம் உணவிலுள்ள

உணவுப் பொருள்	காபோவைத ரேற்றுக்கள் (கிராம்)	இலிப்பிட்டு கிராம்	புரதம் கிராம்	விற்பமின A ச.தே.அ/ 100 மி.கிராமில்
தேங்காய்ப்பால்	5	34	3	75
வாழைப்பழம்	23		1.2	
எலுமிச்சை	9		0.8	
தோடை			0.8	
பப்பாசி	10		0.6	
அன்னாசி	9		0.4	
மாட்டிறைச்சி	13		22	
கோழி இறைச்சி		8	19	
ஈரல்		7	18	
ஆட்டிறைச்சி		8	18	
பன்றியிறைச்சி		9	11	10.000-16.000
மீன்		45	19	
கருவாடு		1	42	
தேறமீன்		3	16	
முட்டை		11	0.6	
வெண்ணெய்	0.4	82	25.4	
பாற்கட்டி		39.5	3.5	
பால்(மாடு)	5	4	4.4	
பால்(ஆடு)	4.2	4.1	1.4	
தாய்ப்பால்	7.2	3.7		
வெல்லம்	99			1600-4500
தேன்	76			
நெல்லி				
தயிர்	5.5	2.6	3.5	1000-6000
				80-160
				1.800
				100

போசனைக் கூறுகள்

விற்பமின் D ச.தே.அ/ 100 மி.கிராமில்	விற்பமின் C மி.கி.100 கிராமில்	தயமின் மி.கி. கிராமில்	இறியோ பிளேவின் மி.கி.கிராமில்	நாசின் மி.கி./ கிராமில்
	50	0.11	.67	0.7
	20	1.05	8.50	56.0
		0.70	0.94	18.0
100.500				
25.50				
2.20		0.05	0.17	0.35
2.20	2-5			
		0.21	0.25	0.7
	600			

முக்கியமாக மனையாட்டி ஒருவருக்கு பொருட்களின் விலைகள் ஓரளவுக்காவது தெரிந்திருக்க வேண்டும். தற்போது பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சிகள் மூலம் பொருட்கள் விற்கப்படும் விலைகள் கூறப்படுகின்றன. ஆனால் இவற்றில் காணப்படும் விளம்பரங்களைக் கண்டு ஏமாந்து விடக் கூடாது. விளம்பரங்கள் யாவும் உண்மையானவையல்ல.

பொருட்களை மாதமொரு முறை அல்லது 1-2 கிழமைக்கொரு தடவை வாங்குதல் நன்று. பொருட்களை மொத்தமாக வாங்குவதால் செலவு சிக்கனமாகும். இனி பொருட்களின் தன்மை பற்றி சிறிது பார்ப்போம்.

தானியங்களைப் பாவிக்கும் பொழுது அவற்றிலுள்ள மேற்தோல் அதிகம் நீக்கப்பட்டதாயிருக்கக் கூடாது. ஏனெனில் மேற்தோலில் தான் சத்துக்கள் சேமிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அத்துடன் தானியங்கள், பருப்புவகைகள் பழையனவாகவிருந்தால் கனம் குன்றியிருக்கும். பாரம் குறைந்த தானியங்கள் பழையனவாதலால் அவற்றினை வாங்குதல் கூடாது. சிலவற்றில் புழுத்து துர்மணம் வீசுவதையும் காணலாம். இப்படியானவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மரக்கறி வகைகளை பார்த்தவுடனேயே புதியனவா பழையனவா என அறிந்து கொள்ளலாம். இலைகள் வாடியிருந்தால் (கரற், பீற்றுட் நோக்கோல் போன்றவற்றில்) அவை பழையன என அறியலாம். தொட்டுப் பார்க்கும் போது தொளதொளவென்று, இறுக்கமில்லாமலிருந்தால் அது பழையதாக விருக்கும். கத்தரிக்காய் நீண்டு அல்லது உருண்டு அழுத்தமாயும் மினுமினுப்பாயுமிருக்கும். தக்காளிப்பழமும் மினுக்கமாக அழுத்தமாகவிருக்கும். கீரைவகைகள் வாடாமல் இருக்க வேண்டும். பாகற்காய் கரும்பச்சையாக இருப்பது வாடாதது. இளம் பச்சை நிறமாக மேற்புறத்தில் நிறைய முட்களோடு மெல்லிதாக இருந்தலே நல்லது. முட்டைக்கோலைத் தூக்கிப் பார்த்தால் கனமாக இருந்தால் நல்லது. வெண்டிக்காயில், வெள்ளை வெண்டிக்காய் சுவையாயிருக்காது. மெல்லிய பச்சை நிறமாக காம்பை ஒடித்தால் ஒடியக் கூடியதே இளசானது, நல்லது. வாழைத்தண்டின் அடித்தண்டையோ மேல்தண்டையோ எடுக்காமல் நடுவிலுள்ள தண்டையே எடுக்க வேண்டும். தேங்காய் இளசாகவிருந்தால் பால் நன்றாக வராது. நன்கு முற்றியதும் ஒரு கழன்று போகும். பாரமானதாக நீண்டவாக்கில் இருப்பதிலும், முற்றியதிலும் நன்கு பால் வரும். பீற்றுட்டில் நன்கு சிவந்த கிழங்கே விஷைமனது. கரற் கிழங்கிலும் நன்கு நிறமானதே நல்லது. உருளைக் கிழங்கின் மேல்தோல் பச்சையாக இருந்தால் கூடாது. மரவள்ளிக் கிழங்கில் தோல் வெடித்ததையும் காயம் பட்டதையும் நீக்கி விடவேண்டும். நாட்டுசென்ற கிழங்கில் மெல்லிய பச்சை கலந்த நீலநிறம் காணப்படும். இதில் பிரசிக்கமிலம்(நஞ்சு) அதிகமுண்டு.

அடுத்து, பழவகைகளை எடுத்துக்கொண்டால் காய்களை விட பழங்களிலேயே சமிபாடும் சக்தியும் அதிகம் இருக்கும். எனவே பழுத்த பழங்களையே தெரிவு செய்யவேண்டும். தோல்கள் அழுத்தமாகவும்,

மினுமினுப்பாகவுமிருக்கும். அழகிய பழுதடைந்த பழங்களில் கிருமிகள் அதிகமிருக்கும். தொற்றுநோய்கள் ஏற்படும்.

எண்ணெய் வகைகளில், பழுதடைந்த (பாண்டல்) அடைசல் மணம் வீசும் எண்ணெய் வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். பழுதுபட்ட எண்ணெயில் பொரிக்கும் உணவுப் பொருட்கள் அஜீரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

இறைச்சி வகைகளில் தசைநார் குறுகியதாயுள்ளது மெதுமையாயிருக்கும். ஊன் வடிந்த இறைச்சி ருசியாயிருக்கும். அதிக வயது குறைந்த, வயதுகூடிய மிருகங்களின் இறைச்சி ருசியற்றது. குளிர்நீரில் வைத்த தசைப் பிடிப்பான இறைச்சி ருசியுள்ளது. சவ்வுகளும் கொழுப்புக்களும் அகற்றப்பட வேண்டும்.

மீனில் துர்மணம் வீசக் கூடாது. நல்ல மீனின் பூ சிவப்பாகவிருக்கும். கண்கள் பளபளப்பாக வெளியே தள்ளி இருக்கும். தொட்டுப் பார்த்தால் குழி விழக் கூடாது. எடுத்துப் பார்த்தால் வால்பக்கம் வளையக் கூடாது. செதில்கள் இறுக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

முட்டை புதிதாகவிருந்தால் பாரமாயிருக்கும். குலுக்கினால் குலுங்காது. உப்புக் கரைசலில் முட்டையை இடும்போது அது அடியில் படிந்தால் புதுமுட்டையாகும். இவ்வாறு ஒவ்வொரு பொருளையும் அதன் நன்மை தீமைகளுடன் அறிந்து வைத்திருந்தால் தரமான பொருட்களை வாங்கி நிறைவு பெறலாம்.

5. உணவு தயாரிப்பு முறைகள்

உணவுப் பொருட்கள் பலமுறைகளில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. அவையாவன வறட்டல், சுடுதல், அவித்தல், மெல்லவித்தல், பொரித்தல், கொதி நீராவிவில் வேக விடல் போன்றவையாகும். அழகிய வடிவங்களில் உணவுப் பொருட்கள் தயாரிக்கப்பட்டாலும் எவ்விதப் பயனுமில்லை. உடல் நலனே வாழ்க்கையில் மிகவும் பிரதானமானது. உணவு தயாரிக்கும்போது, ஒவ்வொரு நேரத்திலும் சமைக்கப்படும் உணவுப் பதார்த்தத்தில் எவ்வளவு கலோரிப் பெறுமானம் உள்ளது என்பதை ஓரளவுவாவது அறிந்திருத்தல் அவசியம். பொதுவாக பலவிதமான கலோரிகள் அடங்கியுள்ள தானியங்கள், இலைக்கறி, பருப்புவகை, கிழங்குவகை, பழவகை, பாற்பண்டங்கள், விலங்குணவுகள் போன்ற ஒவ்வொரு தொகுதியிலிருந்தும் ஒவ்வொன்றையாவது தெரிந்தெடுத்து அவற்றின் அளவிற்கேற்பவும், ஒவ்வொருவரின் வயதிற்கும், தொழிலுக்கும், விருப்பத்திற்கும் பொருந்தக்கூடிய முறையில் உணவு தயாரிக்க ஒவ்வொரு இல்லாளும் அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும், சமூகத்திற்கும், நாட்டிற்குமிடையே சமையல் முறைகள் வேறுபடுவதால் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்றவாறு சமைத்துக் கொள்ளலாம். (மனைப்பொருளியல் பகுதி 1 இல் மேலும் விபரங்கள் உள்ளன)

உணவில் நஞ்சுக் கலப்பு ஏற்படல்

உணவு நமக்கு எவ்வளவு அவசியமென்பதை அறிந்தோம். அவ்வாறான உணவைச் சரிவரப் பேணாவிடில் அது நஞ்சுத்தன்மையடைந்து நமக்குப் பெருந்தீங்கை ஏற்படுத்தும். இயற்கையாக உணவிலுள்ள தீமை பயக்காத நஞ்சுப் பதார்த்தங்களும் நஞ்சுறு தீமை பயக்கும். உணவுப் பதார்த்தைப் பாதுகாக்க சேர்க்கப்படும் இரசயானப் பொருட்களினாலும், தீங்கு விளைவிக்கும் நுண்கிருமிகளினாலும் (பக்நீரியா, பங்கஸ்) எலி, கரப்பான், பல்லி, இலையான், கொசு முதலியவற்றாலும் உணவு நஞ்சாகும். கசம், தொண்டைக் கரப்பான், போன்ற நோய்கள் பரவுவதற்கு பாலும், நீரும் பிரதான காரணிகளாகும். பயிர்களைத் தாக்கும் கிருமிகளை அழிக்கப் பயன்படும் கிருமிநாசினிகளும், பயிர்களைப் பெரிதாக வளர வைக்கும் செயற்கைப் பசுளைகளும், சிலவகைக் காளான்களும், எமது உணவு வகைகளை நஞ்சாக்குகின்றன. மரவள்ளிக் கிழங்கை அதிக நாள் வைத்துப் பயன்படுத்தினால் கிழங்கின் தோல்பட்டையிலுள்ள பிறசிக்கமில்லம் நச்சுத் தன்மையடைந்து கிழங்கில் நஞ்சுறும். எனவே நாம் எப்பொழுதும் உணவுப் பொருட்களைச் சிறந்தவையாகவே தெரிவு செய்ய வேண்டும். அழுகிய, பழுதடைந்த, அசுத்தமான, சுகாதாரமில்லாத உணவு வகைகளை ஒதுக்கி விட வேண்டும். மேலும் சமைத்த உணவுப் பொருட்களை காலந் தாழ்த்தி உண்பதும் கூடாது.

ஈற்றுணாக்கள்

எமது உணவில் ஈற்றுணாக்களும் இடம் வகிக்கின்றன. இதனைப் பலர் பொருட்படுத்துவதில்லை. எனினும் விருந்துபசாரங்களில் ஈற்றுணாக்கள் கட்டாயம் இடம் பெறுகின்றன. ஈற்றுணாக்கள் ஐந்து வகைப்படும். அவையாவன - பழவகைகளும் பழ ஈற்றுணாக்களும், மாப்பசைப் பலகாரம் (கேக் வகைகள்), ஜெலற்றீன் ஈற்றுணா, பால் ஈற்றுணா, - குளிர்நீர் ஈற்றுணா என்பனவாகும்.

பழ ஈற்றுணாக்கள்

வாழை, பலா, மா, பப்பாசி, அன்னாசி, கொய்யா, போன்ற பழங்களைச் சாப்பாட்டிற்குப் பின் சிலர் உண்பார்கள். சிலர் பழங்களைச் சேர்த்து பழச்சாலாது செய்து உண்பார்கள். பழங்களுடன், கிற்றீம், சர்வத்து போன்றவைகளும் கலந்து பழப்புடிங் செய்தும் உண்ணலாம். சுவை மிகுந்த இவை விலையுயர்ந்தவை.

கேக் வகைகள் - மாப்பலகாரங்கள்

கேக் வகைகளே மாப்பலகாரங்களாக எல்லா இடங்களிலும் பரிமாறப்படும் ஒரு உப உணவாகும். இதனை ஆக்குவதற்கு மா, முட்டை, சீனி, மாஜரீன் போன்றவைகள் தேவை. இவைகளை சரியான அளவுப்படி சேர்த்துச் செய்தால் கேக் பஞ்சு போன்று மெதுவானதாகவும், ருசியாகவும் இருக்கும். இதைத்தவிர, பற்றீஸ், கடலட், பிஸ்கட், ரொட்டி, பாண் வகைகளும் பரிமாறப்படும்.

ஜெலற்றீன் ஈற்றுணா

இது மிகப்பயனுள்ளது. நோயாளருக்கேற்றது. ஜெலற்றீனில் புரதச்சத்துண்டு. மணியுருவான இதனை சிறிது நீரிலிட்டுக் கரைத்து பின்

நகச்சூடுள்ள சுடுநீரில் கலக்கி ஆற விட்டு, நன்கு ஆறியதும் பழம், மரக்கறி, சீனி, கலர், வாசனைப் பொருள் போன்றவற்றுடன் சேர்த்து கட்டியாகும் வரை காய்ச்சி அடித்த முட்டைவெண்கரு அல்லது கிற்றீமைச் சேர்த்து மேலும் நன்கு அடித்து குளிர்நீரில் வைத்துப் பரிமாறலாம். ஜஸ்கிற்றீம் வகைகளிலும் ஜெலற்றீன் பாவிக்கப்படும். அன்னாசியிலுள்ள ஒருவகை நொதி ஜெலற்றீனைக் கட்டியாக மாறவிடாது தடுப்பதால் அன்னாசியை ஜெலற்றீனோடு சேர்க்கக் கூடாது.

பால்ஈற்றுணா

பால், முட்டை, சீனி, வெல்லம், மாப்பண்டங்கள் போன்றவற்றைச் சேர்த்து பாற்கூழ், உறைந்த பால், பால்புடிங் போன்றவற்றை ஆக்கலாம். ஆவியில் வேக விட்டு அல்லது கனலடுப்பில் சுட்டும் பால்ஈற்றுணாவைத் தயாரிக்கலாம்.

குளிர்நீர் ஈற்றுணா

ஜஸ்கிற்றீம், சர்பத், குளிர்நீர் என்பன இதுள்ள அடங்கும். சீனி, பழச்சாறு, முட்டை, பால், நிறம், வாசனைப் பொருட்கள் போன்றவையே இதைத் தயாரிக்கத் தேவைப்படும் பொருட்களாகும்.

சாண்ட்விச்

சாண்ட்விச் குழந்தைகளாலும் முதியோராலும் விரும்பி உண்ணப்படும். விருந்து வேளைகளிலும் இதனைப் பரிமாறுவர். இதனைப் பலவித வடிவங்களில், பலவித ருசிகளில், பலவிதமான கறிகளை வைத்துத் தயாரிப்பர். சாண்ட்விச்சை பலவிதங்களில் அலங்கரித்து பார்வைக்கும் அழகாக்கலாம்.

சாண்ட்விச் செய்யும்போது கவனிக்க வேண்டியவை.

பாண் ஒரு நாள் பழையதாக பசைத் தன்மையுடன் இருக்க வேண்டும் (தற்போது பிறிமா பாணைப் பாவிக்கலாம்) பாணின் முறுகிக் கருகிய பகுதியை நீக்கி சீவல்களாக வெட்டிக் கொள்ளவும். வெண்ணெய் மென்மையாயும் உள்ளூடன் சற்று ஈரலிப்புள்ளதாயும் இருக்க வேண்டும். ஈரலிப்பு கூடினால் சாண்ட்விச் உதிரும். அதிகம் உலர்ந்திருந்தால் அதன் சுவை குன்றும். வெண்ணெயையும், உள்ளூடனையும் பாண் துண்டுகளின் ஓரம் வரை பூச வேண்டும். தக்காளியை உபயோகிப்பதாயின் தேவைக்குச் சற்றுநேரம் முன்பாகவே தயாரிக்க வேண்டும். நேரத்துடன் தயாரித்து வைத்தல் கூடாது. சாண்ட்விச் உலராமல் இருக்க காற்றுப் படாமல் மூடி வைக்க வேண்டும்.

சாண்ட்விச்

வெட்டிய பாண் துண்டுகள், வெண்ணெய் அல்லது மாஜரீன், மீன், அல்லது இறைச்சி (அரைத்து அல்லது தூளாக்கியது) உப்பு, மிளகுதூள் ஆகியன தேவையான பொருட்களாகும். வெட்டிய பாண் துண்டுகளின் மேல் வெண்ணெயைப் பூசி அதன் மேல் மீன் அல்லது இறைச்சியை இட்டு உப்பும் மிளகுதூளும் தூவி வெண்ணெய் பூசிய மற்றொரு பாண் துண்டினால் மூடிப் பரிமாறலாம்.

கேக்

கேக் தயாரிப்பதில் பலவித முறைகளுண்டு. மிக இலகுவில் தயாரிக்கக்கூடிய முறையொன்றைப் பார்ப்போம்.

தேவையான பொருட்கள்: - 500 கிராம் மா, 500 கிராம் சீனி, 500 கிராம் முட்டை (8) 500 கிராம் மாஜரீன், 1 மே.க. பேக்கிங் பவுடர், கலர், வாசனைப் பொருள் (அளவாக).

செய்முறை: மாவையும் பேக்கிங் பவுடரையும் கலந்து 4-5 தடவைகள் அரித்துக் (சலித்துக்) கொள்ளவும். முட்டை வெண்கருவை வேறாகவும் மஞ்சள் கருவை வேறாகவும் அடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் மாஜரீனில் சீனியைப் போட்டு சீனி கரையும் வரை நன்கு கலக்கவும். சீனி நன்கு கரைந்த பின் அதில் அடித்த மஞ்சள் கருவைச் சிறிதுசிறிதாக இட்டு மீண்டும் அடித்துக் கரைக்கவும். அடித்துக் கரைக்கும் போது ஒரு பக்கமாகவே மாறிமாறிக் கரைக்கவும். பின் அதனுள் அரித்து வைத்துள்ள மாவை இட்டு சிறிதுநேரம் சற்று மெதுவாகக் கலக்கவும். கலக்கும் போது அடித்து வைத்துள்ள முட்டை வெண்கருவைச் சேர்க்கவும். எல்லாம் நன்கு கலந்ததும் கலரையும், வாசனைப் பொருளையும் இட்டு எல்லா இடமும் பரவுப்படி கலந்து மெழுகுதாள் பூசிய தட்டில் ஊற்றி பேக் பண்ணவும்.

கேக் செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவை: அளவுக்கு மீறி பொருட்களைச் சேர்க்கக் கூடாது தேவையான அளவைவிட பொருட்களைக் குறைக்கவோ, கூட்டவோ கூடாது. அதிக நேரம் வேக விடக்கூடாது. அப்பச்சோடாவை கூட்டவோ குறைக்கவோ கூடாது. நீண்ட நேரம் கலக்கக் கூடாது. ஒழுங்கில்லாத தட்டுக்களில் இடக் கூடாது. மாவையிட்டு கலந்தபின் அடித்துக் கலக்கக் கூடாது.

கேக் செய்வதில் ஏற்படும் பிழைகளும் அவற்றின் காரணங்களும்: பலபேர் கேக் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டுச் சலித்துப் போகிறார்கள். அவர்கள் பின்வரும் விபரங்களைப் படிப்பதன் மூலம் தவறுகளைத் திருத்திக் கொள்ளலாம்.

1. கேக் பதமில்லாமல் வரக்காரணம்:- மாவை இட்டபின் அதிக நேரம் கலத்தல், மாஜரீனும் சீனியும் நன்கு அடித்துக் கரைக்கப்படாதிருத்தல். மா அதிகமாக போடப்பட்டிருத்தல்.
2. மேற்பாகம் வெடித்துக் காணப்படுதல்:- மா அதிகம் போடப்பட்டிருத்தல். முட்டை, மாஜரீன் குறைவாயிருத்தல், வெப்பம் கூடுதலாயிருத்தல், மாவை அதிக நேரம் கலத்தல்.
3. கேக் மெதுமையில்லாமல் காய்ந்திருத்தல்:- வெப்பமதிகரித்திருத்தல், நீண்ட நேரம் சுடுதல், நீர்த்தன்மை குறைவாயிருத்தல்.
4. தடித்து முறுகலாயிருத்தல்:- மா அதிகமாகப் போடுதல் - நீண்ட நேரம் மாவைக் கலத்தல், அதிக வெப்பம்.

5. சுடும் போதும், சுட்டபின்பும் கேக் நடுவில் பதிவது:- பேக்கிங் பவுடர் கூட இட்டிருந்தால் - சீனி கூடினால், முட்டை, மா குறைந்தால், சரியான நேரத்திற்கு வேக விடாமை.

'கேக்' தயாரிப்பவர்கள் தரமான மா, வெண்ணெய், சீனி, முட்டை ஆகியவற்றை ஒரே அளவில் எடுத்துத் தயாரித்தலே சிறந்தது. தற்போது 'கேக்' தயாரிப்பு வகுப்புகளில் இதனைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். கேக், போன்ற சில சமையல் முறைகளை அறிந்து கொள்ளவதற்கு 'சமையல் முறைகள்' என்ற புத்தகத்தை எழுதியுள்ளேன். அதனை வாசித்து அறிந்து கொள்க. கேக் வகைகளை மாச்சீனியால் அலங்காரம் செய்தால் அழகாயும் சுவையாயும் இருக்கும். மாச்சீனியையும், வெண்ணெயையும் கொண்டு விரும்பிய உருவங்களை கேக்குகளில் செய்யலாம்.

கிறீம் செய்யும் முறை:- 1 கோப்பை சீனியையும் 2 மே.க. வெண்ணெயையும் சேர்த்து நன்கு கரைக்க வேண்டும். நன்கு கரையும்போது 2 மே.க. பால், கலர், ஒரு முட்டை போன்றவற்றைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து நன்கு கடைந்து கரைத்துக் கொள்ளவும். பின் அச்சில் இட்டு கேக்குகளில் அலங்காரம் செய்யலாம்.

தேங்காய்ச்சோறு:-

தேவைப்படும் பொருட்கள்:- 1 கிலோ சம்பா, 1 தேங்காய், 1 பெரிய வெங்காயம் 1 துண்டு இஞ்சி 5 பல்பூடு, 1 பெ.க. பெருஞ்சீரகம், 1 துண்டு கறுவா, 2 ஏலம், 2 கராம்பு, 1 துண்டு றம்பை, சிறிது கறிவேப்பிலை, உப்பு, மஞ்சள் (அளவாக). 2 மே.க. நெய் அல்லது பட்டர்.

செய்முறை: தேங்காயைத் துருவி பால் எடுக்கவும். நாலு சுண்டு அரிசியிருந்தால் 8 சுண்டு பால் எடுக்கவும். (பால் காணவிடில் நீர் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்) இஞ்சி, பூடு, பெ.சீரகத்தை நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். பாணையை அடுப்பிலிட்டு சிறிது வெண்ணெய் அல்லது தே. எண். விட்டு வெங்காயத்தை துண்டுகளாக்கி பொரிக்கவும். பொரிந்து வரும்போது றம்பை, கறுவா, கறிவேப்பிலை, அரைத்தவற்றைப் போட்டுத் துளாவி வாசம் வந்தவுடன் பாலை ஊற்றி மூடி மஞ்சளும் போட்டு கொதிக்க விடவும். கொதிக்கத் தொடங்கியதும் கழுவிய அரிசியையும் ஏலம், கராம்பு, உப்பு முதலியவற்றையிட்டுத் துளாவி மெல்லிய நெருப்பில் வேக விடவும். அடிக்கடி துளாவி அடிப்பிடியாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். (கராம்பு, ஏலம் விரும்பாதவர்கள் அதனை நீக்கி விடவும்)

கத்தரிக்காய் (கலியா)

தேவையான பொருட்கள்: - 500 கிராம் கத்தரி, 1 பெ. வெங்காயம், 500 கிராம் வாழைக்காய், 5 ப.மிளகாய், மஞ்சள், உப்பு, தேசிப்புளி, தேங்காய் எண்ணெய், 1 கோப்பை பால்.

செய்முறை: கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் ஆகியவற்றை சிறு துண்டுகளாக்கி உப்பு சேர்த்து பொரித்து எடுக்கவும். பாலில் மஞ்சள், உப்பு, வெங்காயம்,

பச்சையினகாய், கறிவேப்பிலை, நம்பை போட்டுக் கொதிக்க விட்டுப் பின் பொரித்த கூட்டை அதில் இட்டுப் பிரட்டி மீண்டும் கொதிக்க விட்டு தேசிக்காய்ப்புளி விட்டுப் பரிமாறலாம்.

இறைச்சிக் கறி:-

தேவையான பொருட்கள்: 500 கிராம் இறைச்சி, பெ.வெங்காயம், ப.மிளகாய், 1 துண்டு இஞ்சி, 5 பல்லு பூடு, 1 மே.க. சீரகம், பெ.சீரகம், 1 துண்டு கறுவா, 2 ஏலம், கறிவேப்பிலை, நம்பை சேரா, உப்பு, 25 கிராம் மசாலா, 50 கிராம் மிளகாய்த் தூள், 1 தே.க, மிளகு.

செய்முறை: இறைச்சியை துண்டுகளாக்கி கழுவி உப்பும் உறைப்பு மசாலாக்கூட்டும் கலந்து வைக்கவும். இஞ்சி, பூடு, சீரகம், மிளகு, பெ.சீரகம் அரைத்துக் கொள்ளவும். தாச்சியில் எண்ணெய் ஊற்றி வெங்காயத்தை அரிந்து போட்டு பொன்னிறமாகப் பொரியும்போது அரைத்த கூட்டு, கறுவா, நம்பை, சேரா, ஏலம் போட்டுத் துளாவி அதனுள் இறைச்சியைப் போட்டு நீர்விட்டு நன்கு மூடிக்கொதிக்க விடவேண்டும். பின் இறக்கி விரும்பினால் தேசிக்காய்ப்புளி விட்டுப் பரிமாறவும்.

மீன்குழம்பு:-

தேவையான பொருட்கள்: 500 கிராம் மீன், 1 பெ.வெங்காயம், 1 தக்காளிப்பழம், 3 ப.மிளகாய், சீரகம், வெந்தயம், 1 மே.கரண்டி, மிளகாய்த்தூள் 50 கிராம், அளவான புளி, உப்பு, கறிவேப்பிலை, 1 கோ.பால்.

செய்முறை:-மீனைத் துண்டுகளாக்கி கழுவிவெடுத்து புளியும், உப்பும் மிளகாய்த்தூளும் இட்டுப் பிரட்டி வைத்துக்கொண்டு அடுப்பில் சட்டியை வைத்து வெங்காயத்தை பொரித்து சரக்குச் சாமான்களைப் போட்டு தாளித்து அதனுள் பிரட்டிய மீனையிட்டு பாலும், தக்காளியும் சேர்த்துக் கொதிக்க விட்டு இறக்கவும்.

இறைச்சிக் கறித்தூள் தயாரிப்புமுறை

தேவையான பொருட்கள்:- 1 கிலோ மல்லி, 1/2 கிலோ செ.மிளகாய், 50 கிராம் சீரகம், 50 கிராம் பெருஞ்சீரம், 25 கிராம் மிளகு, 25 கிராம் மஞ்சள் கட்டி, 1 துண்டு கறுவா, கறிவேப்பிலை ஒரு பிடி.

செய்முறை:-மேற்கூறிய பொருட்களை சுத்தம் செய்து நன்கு வெயிலில் காயவிட்டும் அரைத்தெடுக்கலாம். அல்லது சற்று சூடு பண்ணியும் அரைத்தெடுக்கலாம்.

மீன்கறித்தூள் தயாரிப்புமுறை:-

தேவையான பொருட்கள்:- 1 கிலோ மல்லி, 400 கிராம் செ. மிளகாய், 50 கிராம் சீரகம், 25 கிராம் பெ.சீரகம், 25 கி. மிளகு, 25 கிராம் மஞ்சள், கறிவேப்பிலை.

எல்லாவற்றையும் இறைச்சிக் கறித்தூள் போல் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

உறைப்பு கூடுதலாகத் தேவைப்படுபவர்கள் செ. மிளகாயைக் கூட்டிக் கொள்ளவும்.

மரக்கறித்தூள் தயாரிப்பு முறை

50 கிராம், செ.மிளகாய், 25 கிராம் மல்லி, 100 கிராம் மஞ்சள், 25 கிராம் சீரகம், 25 கிராம் பெ.சீரகம், 25 கி. மிளகு, கறிவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக சூடு பண்ணி அரைத்து வைக்கவும்.

பானவகைகள்

தாகத்தைத் தணிப்பதற்கும், உடம்பிலிருந்து வெளியேறும் நீரைக் கட்டுப்படுத்தி சக்தியையும், உற்சாகத்தையும் பெறுவதற்கும் நீர்ப்பானங்களை அருந்துகின்றோம். பானங்கள் இயற்கையாகவும், செயற்கையாகவும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இயற்கைப் பானங்களாகப் பால், தேநீர், இளநீர், கோப்பி, பழச்சாறுகள் போன்றவற்றையும், செயற்கைப் பானங்களாக சோடா வகைகள், கோடியல்ஸ், சர்ப்பத், எசன்ஸ், மதுபானங்கள் போன்றவற்றையும் குறிப்பிடலாம்.

எமது நாட்டில் தேநீர், கோப்பி போன்ற பானங்கள் அதிகமாக பருகப்படுகின்றன. தேயிலையில் 'தனின்' எனும் நஞ்சுப்பொருள் குறைவாகவுண்டு. இதே போல கோப்பியில் 'கபின்' எனும் பொருள் உண்டு. கொக்கோவில், 'தியோபுரோமீன்' என்ற பொருளுண்டு. இவைகளே தேயிலை, கோப்பி, கொக்கோவிற்கு சுவையைக் கொடுக்கின்றன. பழச்சாறுகளில் சீனி சேர்த்து பானங்கள் ஆக்கப்படுகின்றன. இவை சுவையும், சத்தும் உள்ளவை. சோடா வகைகளில் உற்சாகம் மட்டுமே இருக்கிறது. மதுவகைகளில் வைன், பியர், சாராயம், விஸ்கி, பிராண்டி போன்ற பலவகைகள் உண்டு. எல்லாவற்றிலும் 'அற்ககோல்' உண்டு. மது அருந்துபவர்கள் சீரணக் கோளாறுகளுக்கு ஆளாவார்கள். மதுவகைகளில் எவ்வித போசணைச் சத்தும் இல்லை.

எண்ணெய்

சமையலுக்கு பெரும்பாலும் தேங்காய் எண்ணெய், மரக்கறி எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் போன்றன பாலிக்கப்படுகின்றன. மேலும், வெண்ணெய், மாஜூன், பட்டர்ஓயில், கொழுப்பு, நெய், போன்றனவும் பாலிக்கப்படுகின்றன. எண்ணெய் வகைகளில் கூடுதலாக கொழுப்புச்சத்து உண்டு. சமைக்கும் போது எண்ணெய் நன்கு சூடேறிய பின்னரே பொரிக்கத் தொடங்க வேண்டும். விரைவில் பொரித்து முடிக்க வேண்டும். அல்லது எண்ணெய் உணவில் ஊறி விடும்.

எஞ்சியுள்ள உணவுகளை உபயோகித்தல்

உணவுப் பொருட்கள் மிகுந்துவிட்டால் நஷ்டம். எனவே இயன்றளவு சிக்கனமாக, அளவாகச் சமைக்கப் பழக வேண்டும். சிறு பிள்ளைகளுக்கு சிறதளவு உணவே தேவைப்படுவதால் அதற்கேற்றவாறு கொடுக்க வேண்டும். எஞ்சியுள்ள உணவுகளான சோறு, பாண், இடியப்பம், கறிவகைகள், போன்றவற்றை

சரியான முறையில் பயன்படுத்தும் முறைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

சோறு

பகலில் சோறு மீந்து விட்டால் இரவில் பயன்படுத்தலாம். இரவில் மிகுந்து விட்டால் நீருற்றி வைத்து அடுத்தநாள் காலைமில் பழஞ்சோற்றுக் கஞ்சியாகப் பரிமாறலாம். இது நிறைந்த போசணையுள்ள உணவாகும். மிகுந்த சோற்றிலிருந்து புளிச்சாதம் செய்யலாம். எண்ணெயில் பொரித்து தாளித்து பிரட்டி எடுத்து சிறிதுபுளி விட்டால் மிகவும் ருசியாகவிருக்கும். காய விட்டு இடித்து மாவாக்கி சீனி தேங்காய்ப்பூ இட்டு பரிமாறலாம்.

இடியப்பம்

இடியப்பத்தைக் காயவிட்டு நன்கு காய்ந்த பின் பொரித்து சீனிப்பாகிட்டுப் பரிமாறலாம். அல்லது சீனி, தேங்காய்ப் பூ இட்டு இரண்டாக மடித்து கொழுக்கட்டை செய்யலாம்.

பாண்

பாணைக் காயவிட்டு இடித்து தாளாக்கி பலகாரம் செய்யலாம். பற்றீஸ் செய்யப் பயன்படுத்தலாம். பாணை பாலில் கலந்து முட்டையும் சேர்த்து 'பாண்புடிங்' செய்யலாம்.

கறிவகைகள்

சிறிது மாவில் கலந்து உருண்டைகளாக்கிப் பொரித்தெடுக்கலாம். அல்லது மாவைப் பிசைந்து பற்றீஸ் செய்யலாம். கறிவகைகளை கலந்தும் செய்யலாம். அல்லது சூடு பண்ணி வைத்து அடுத்த நாள் காலைமில் பரிமாறலாம். குளிரேற்றியிருந்தால் மிக எளிதாகச் சேமிக்கலாம்.

உணவுச் சேமிப்பும் பேணுதலும்

நொதிக்கிருமிகள், பற்றீரியா, பங்கஸ் போன்ற நுண்கிருமிகளின் சேர்க்கையால் உணவுகள் விரைவில் பழுதடைகின்றன. எல்லாவற்றிலும் சுத்தம் பேணப்பட்டால் இதனை ஓரளவு தடுக்கலாம். உணவுப் பொருட்களைச் சேமிப்பதற்கு குளிரேற்றலாம், காயவிட்டலாம், வற்றலாக்கலாம், தகரத்திலடைக்கலாம், பழப்பாகு, ஜெலி, ஜாம், சோஸ் போன்றவை மூலமும் உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாக்கலாம்.

உணவைத்தாக்கும் நுண்ணுயிர்கள்

பற்றீரியா: இவை பலவகைப்பட்ட வடிவங்களையுடைய ஒரு தனிக்கலத்தைக் கொண்ட நுண்ணிய தாவரங்களாகும். தனிக்கலத்தின் வடிவம் பெரும்பாலும் கோளமாக அல்லது உருளையாக அல்லது சுருளியாக இருக்கிறது. இதன் இனப்பெருக்கம் மிக விரைவில் ஏற்படும். இவை உணவை அழுகச் செய்கின்றன. ஒரு கலம் இரண்டாகப் பிரியும். அவை வளர்ந்து பின்பும் இரண்டாகப் பிரியும். இது வெப்பத்தாலோ, கிருமிகொல்லியாலோ அழிவு

ஏற்படாத வகையில் ஒரு வித்தியாக மாறிக்கொள்ளும் தன்மையுடையது. பக்ரீரியா பெருகுவதற்கு காபோவைதரேற், புரதம், கொழுப்பு, கனிப்பொருள் முதலிய உணவுச் சத்துக்கள் போதியளவு தேவை. அத்துடன் வெப்பமும், ஈரலிப்பும், காற்றும் தேவை. பற்றீரியாவின் தாக்கத்திலிருந்து உணவை பேணுவதற்கு அவை பெருகாத சூழலில் உணவை வைக்க வேண்டும். குளிரேற்றியில் உணவை வைத்துப் பாதுகாத்தல் நல்லது.

பங்கஸ்: பக்மீரியாவைப் போலவே இதுவும் தனிக்கலத்தைக் கொண்ட ஒரு தாவரமாகும். இவை முட்டை வடிவானவை. பங்கஸின் ஒரு பக்கத்தில் ஓர் அரும்பு உண்டாகி வளர்ந்து தனியான ஓர் பங்கஸாகப் பிரிந்து கொள்ளும். சூழ்நிலை பாதகமாயிருக்கும்போது பங்கஸ் வித்தியாக மாறிக் கொள்ளும். வெப்பத்தாலும் கிருமிநாசினியாலும் இதனை அழிக்க முடியாது. அமிலத்தையும் செறிந்த சீனிக்கரைசலையும் தாங்கிப் பெருகும். பழப்பாகு, பழச்சாறு, சீனிப்பாகில் விருத்தியடையும். வெப்பத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் இதனை அழிக்கலாம். தனது கலச் சுவர்கள் மூலம் உணவை உறிஞ்சுகிறது. பங்கஸினது வளர்ச்சிக்கு ஒட்சிசன் மிகவும் அவசியமாகும்.

பூஞ்சணம்: எல்லாத் திசைகளிலும் படரும் நூல்களால் உண்டான வலை போன்ற தோற்றத்தையுடைய ஒரு தாவரமாகும். இதன் நுண்விதைகள் காற்றில் வியாபகமாயிருந்து தேவையான வெப்பமும் ஈரலிப்பும் கிடைக்குஞ் சமயங்களில் பெருகுகின்றன. பெனிஸிலியம், அஸ்பசில்லஸ் போன்றவை சில பூஞ்சணங்களின் பெயர்களாகும். பங்கஸ், பற்றீரியா ஆகியவற்றை விட பூஞ்சணம் பெருக குறைந்த நீரே தேவை. அமிலமோ, சீனியோ, உப்போ இதனைப் பாதிக்காது. 300°ச.இற்கு மேலான வெப்பத்தில் பெரும்பாலானவை விருத்தியடையாது. கூடிய வெப்பத்தில் இவ்வித்திகள் அழிந்துவிடும். திறந்து வைக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருளிலும், பழைய பாணிலும், ஈரத்துணியிலும், பின்னாக்கிலும், சிலசமயம் தோற்பொருட்களிலும் பூஞ்சணம் பரந்திருப்பதைக் காணலாம். இது உணவின் தோற்றத்தையும் கெடுத்து அதில் விரும்பத்தகாத மணத்தையுஞ் சுவையையும் உண்டாக்குகின்றது. இதன் தாக்கத்திலிருந்து உணவைக் காப்பாற்ற உணவை காற்றுப் புகாது இறுக்கமாக முடக் கூடிய பாத்திரங்களிலிட்டு வெப்பங் குறைந்த வெளிச்சமான ஓர் இடத்தில் வைத்தல் வேண்டும். (உணவைச் சேமிக்கும் முறைகள் பற்றி மனைப்பொருளியல் பகுதி ல் சிறிது விளக்கப்பட்டுள்ளது)

பழப்பாகு

பழப்பாகு, ஜெலி, ஜாம் போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதற்கு எல்லாப் பெண்களும் அறிந்திருக்க வேண்டும். பழங்கள் பாகாகி உறைவதற்கு பழங்களிலுள்ள பெற்றின் எனப்படும் பிசின் போன்ற பதார்த்தமே காரணமாகும். பெற்றின் நீரோடும், சீனியோடும் அமிலத்தோடும் சேரும் போது பாகுநிலையை அடைகிறது. தோடை, எலுமிச்சை, திராட்சை, பிளம்ஸ், கொய்யா, அன்னாசி, அப்பில், கரற், பீற்றுட் போன்றவற்றில் 'பெற்றின்' அதிகமுண்டு. பெற்றின் குறைவாயுள்ள

பழங்களில் பாகு செய்யும்போது செயற்கையாகச் செய்யப்படும் பெற்றினைச் சேர்க்கலாம். பாகு செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் சீனி முதற்தரமாயிருக்க வேண்டும். சீனி சரியில்லாவிடில் பாகு உறைய மாட்டாது. ஒரு கிலோ பழத்திற்கு 800 கிராம் அல்லது 1 கிலோ சீனி தேவைப்படும். சீனி குறைந்தால் பாகு சரியாக வராது. மேலும் பாகு புளிப்புத் தன்மையடையும். சீனி கூடினால் பாகு பசை போன்று இருக்கும்.

பாகு செய்யும் முறைகள்

1. பாத்திரத்தில் சிறிது நீர்விட்டு தேவையெனில் பழங்களையும் இட்டு சிறிது சூடாக்கி பின் சீனியைச் சேர்த்துக் காய்ச்சவேண்டும். சற்று கடினமான பழங்களை இவ்வாறு செய்யலாம்.
2. சீனியையும், நீரையும் கரைத்து பாகு பதமாக வரும் நேரம் வரை கொதிக்க விட்டு பின் பழத்தைச் சேர்க்கலாம். இம்முறையில் பழம் சுவையாக இருக்கும்.
3. பழத்தையும் சீனியையும் படைபடையாக சட்டியில் பரத்திப்போட்டு மெல்லிய நெருப்பில் வைத்து பிரட்டிப் பிரட்டி பழப்பாகு செய்யலாம். இது மிக சுவையானது.

பழப்பாகு நன்கு ஆக்கப்பட்டிருந்தால் அது பளிங்கு போன்ற தோற்ற முடையதாயும் அழகான நிறமுள்ளதாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

பாகு செய்வதற்கு தேவையான பொருட்கள்: அளவான சோஸ்பான், சில்வர் அல்லது ஈயத்தாச்சி நல்லது. நீண்ட பிடியுள்ள அகப்பை, பழங்கள், சீனி.

செய்முறை: சட்டி, அகப்பை, பழங்கள் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து பாத்திரத்தில் சீனியைப் போட்டுக் கரைத்து பழங்களையும் போட்டு அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். அடிப்பிடியாமல் அடிக்கடி துளாவி அழுக்கு நுரை மேலே வந்தால் அதை எடுத்து வீச வேண்டும். அழுக்கு நுரையை அகற்றாவிடில் பாகின் சுவையும் மணமும் கெடும். 1/2 மணித்தியாலயத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும். பாகு பதமாயுள்ளதா என அறிய கரண்டியை சற்று தூக்கி பாணியை வடித்துப் பாக்கும் போது இழுபட்டு வந்தால் பதமாக உள்ளது என அறியலாம். அவ்வாறு வராமல் தனித்தனியாக இரண்டு சொட்டுக்கள் விழுந்தால் பதமில்லை. அல்லது ஒரு துளிப்பாகை சிறிதளவு நீரில் விடும் போது அது கரையாமல் கெட்டியாக மாறினால் பாகு பதமாயுள்ளது என அறியலாம். (இரண்டு மூன்று பழங்களைக் கலந்து பாகு செய்தால் ருசி அதிகம். பழங்கள் நன்கு பழுத்திருக்க வேண்டும். பழுக்காத பழம், அதிகம் பழுத்த பழம், அழுகிய பழங்கள் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.) பழப்பாகை கண்ணாடிப் போத்தலில் அல்லது காற்றுப்புகாத தகரப் பேணிகளில் அடைத்துப் பாதுகாக்கலாம்.

பழச்சாறு - பாணங்கள்

பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அளவான சீனியும் சேர்த்து (ஒரு கோப்பை பழச்சாற்றிற்கு 3/4 கோப்பை சீனி வரை தேவைப்படும்.) விரைவில்

கொதிக்கச் செய்ய வேண்டும். பத்து நிமிடமானதும் நுரை வரத் தொடங்கும். அதனை அகற்றிவிட வேண்டும். பதம் சரியாக வரும் வரை காய்ச்சி இறக்கி போத்தல்களிலிட்டு காற்றுப் புகாமல் முடிவிட வேண்டும். விற்பனைக்குச் செய்வதாயின் பெற்றின் இல்லாத பழங்களுக்கு செயற்கையாக கடையில் விற்கும் பெற்றினையும், பழுதுபடாமலிருக்க இரசாயனப் பொருட்களையும் சேர்த்து தகரத்தில் அல்லது கண்ணாடிப் போத்தல்களிலிட்டு விற்பனை செய்யலாம்.

குளிர்நீரில் பாதுகாத்தல்

உணவைப் பேணும் நவீனமுறை புதிய குளிர்ச் சேமிப்பு முறையாகும். குளிர் பக்மரியாவை அழிக்காது. ஆனால் பெருகாமல் பாதுகாக்கும். உணவில் ஈரலிப்பு இருந்தாலேயே நீண்டகாலம் குளிர்நீரில் வைத்துப் பாவிக்கலாம். ஒவ்வொரு உணவு வகைகளையும் வெவ்வேறு வெப்பதட்ப நிலைகளில் வைத்திருக்க வேண்டும். பழங்களையும், இலைக்கறிகளையும் 35° ப, வெப்பநிலையில் ஒரு மாதத்திற்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம். இறைச்சியும் மீனும் 10° ப. வெப்பநிலையில் வைக்கலாம். ஆனால் வீடுகளிலுள்ள குளிர்நீரில் சிறிது காலத்திற்கே உணவைப் பதங்கொடாமல் பேணமுடியும். உணவுப் பொருளை அதிலிருந்து எடுத்தவுடனே அதைச் சூடாக்கி உடனே பரிமாற வேண்டும். குளிர்நீரில் ஏதாவது பொருட்கள் சிதறி விழுந்தால் உடனே துடைத்துவிட வேண்டும். கதைவை அடிக்கடி திறந்து மூடுதல் கூடாது. குளிர்நீர் இறுக்கமாக மூடியே இருக்க வேண்டும். கைப்பிடியில் துணியை சுற்றிவைத்து அதனைப் பிடித்தே திறக்கவேண்டும். குளிர்நீரில் வைக்கும் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் மூடி வைக்க வேண்டும். கிழமைக்கொரு தடவையாவது முழுச் சாமான்களையும் எடுத்துத் துடைக்க வேண்டும். கிழமையில் ஒரு நாளாவது உறைபனியை அகற்றல் வேண்டும். குளிர்நீரின் மேலே பொருட்கள் எதனையும் வைத்தல் கூடாது. அடிக்கடி வெளிப்பக்கத்தைத் துடைக்க வேண்டும். இவ்வாறு குளிர்நீரையைக் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.

தகரத்திலடைத்தல்

அதிகமாக வழக்கத்திலுள்ள மிகப் பாதுகாப்பான முறை இதுவேயாகும். எனினும் இம்முறையை மிகவும் கவனமுடன் கையாள வேண்டும். தகரங்களில் உணவுகள் அடைக்கப்படுமுன் தகரங்கள் தொற்று நீக்கப்படுகின்றன. தகரத்தில் உணவை அடைப்பதால் கிருமிகள் அழிக்கப்படுவதுடன் காற்றும் நீக்கப்படுகிறது. உணவுப் பொருட்களும் அடைக்கப்படுவதற்கு முன் சுத்தமாக்கப்பட வேண்டும். இறைச்சி, மீன், மரக்கறி, பழங்கள் முதலியவற்றை தகரத்தில் அடைக்கலாம். ஆனால் தகரத்தைத் திறந்த பின் உணவை மீண்டும் தகரப் பேணியிலே வைக்காமல் ஒரு கிண்ணத்தில் போட்டு விரைவாகப் பரிமாறிவிடவேண்டும். தகரப்பேணி பொருமியிருந்தால், அல்லது நாட்சென்ற உணவுகளை உண்ணுதல் கூடாது.

உணவு பரிமாறல்

1. உணவு தயாரிப்பதற்கு முன் கவனிக்க வேண்டியவை.

குடும்பத் தேவைக்கோ விருந்தினரை உபசரிப்பதற்கோ அல்லது ஏதாவது வைபவங்களுக்கோ உணவு தயாரிக்கும்போது, அந்தந்த நேரத்திற்கும், காலத்திற்கும், விருந்திற்கு வருபவர்களுக்கும் ஏற்றதாக உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதோடு சுத்தமாகவும், போதியளவுள்ளதாகவும், மனதை மகிழ்விக்கக் கூடியதாகவும், மணம் சுவை நிறைந்ததாகவும், கவர்ச்சியானதாகவும், சத்துக்கள் உள்ளதாகவும் உணவை தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிக செலவு செய்து சத்தற்ற உணவுப் பண்டங்களைச் செய்வதை விட்டு, குறைந்த செலவில் பலவிதமான ருசிகரமான உணவுகளை ஆக்கும் திறன் தற்காலத்தில் எல்லா இடங்களிலும் பரவி வருகின்றது.

உணவு தயாரிக்குமுன் ஒவ்வொரு வேலைக்குமுரிய நேரத்தை திட்டமிட்டு வேலை செய்வதால் சிரமம் ஏற்படாது. சமையலுக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருட்களை ஒழுங்காக வாங்குவதையும், சமைக்கும் உபகரணங்கள், பரிமாறும் உபகரணங்கள் போன்றவற்றை ஒழுங்கு படுத்துவதையும் முன்பே திட்டமிட்டு ஒழுங்காக அமைப்பதால் நேரத்தையும், சிரமத்தையும் பெருமளவில் குறைத்துக் கொள்ளலாம். மேலும் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு, சிரமப்பட்டு சத்துள்ள ருசிகரமான உணவைச் சமைத்தாலும் அதனை ஒழுங்கான முறையில் திருப்திகரமாக, வீசீகரமாகப் பரிமாறாவிட்டால் அவ்வுணவுகளால் எதுவித பயனும் இல்லாமல் போய்விடும்.

2. விருந்தோம்பல்:

விருந்தோம்பல் என்பது ஒரு தனிக்கலையாகும். சிரமப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட உணவை விருந்தினர்கள் மகிழும் வண்ணம் பரிமாறல் அத்தியாவசியமாகும். பரிமாறும் உபகரணங்கள் கவர்ச்சிகரமாயிருக்க வேண்டும். விலை கூடியவையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மலிவானதாக இருந்தாலும் தரமானதாகவும், மற்றவரைக் கவரக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். உபகரணங்களான பீங்கான், கோப்பை, தட்டுகள், கிளாஸ், கரண்டி, தேக்கோப்பை, கத்தி-முள்ளுக் கரண்டி, தேபோச்சி, பீரிஸ் போன்றவைகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். உணவைப் பரிமாறுவதற்கு கரண்டியையே உபயோகிக்க வேண்டும். ஒருபோதும் கைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. மேசை விரிப்பின் மீது வரும் விருந்தினரின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்து உணவு பரிமாற தனித்தனிப் பீங்கானும், தண்ணீர் குடிக்க கண்ணாடிக் குவளையும் (கிளாஸ்) உண்டப்பின்னர் கையலம்ப ஒரு கோப்பையில் நீரும் வைத்து சோறு பரிமாற பெரிய கரண்டிகளும், கறி பரிமாற சிறிய கரண்டிகளும் கை துடைக்க தனித்தனி துண்டுகளும் வைக்க வேண்டும்.

விருந்துபசாரத்தை கீழைத்தேச, மேலைத்தேச முறைப்படி செய்யலாம். இலங்கையில் எல்லா முறைகளும் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. வாழையிலையிலும், பெரிய பீங்கானிலும் (சஹன்) பரிமாறலாம். மேசையில்

வைக்கப்பட்டுள்ள உணவை அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப எடுத்துக் கொண்டு கதிரைகளில் அமர்ந்து உண்ணுவதும் உண்டு.

விருந்தோம்பலில் கவனிக்கப்படவேண்டியவை

உணவு பரிமாறும் போது எப்போதும் இடது பக்கத்திலிருந்தும், பாள வகைகளை பரிமாறும் போது வலது பக்கத்திலிருந்தும் ஆரம்பிக்க வேண்டும். உணவைத் தகுந்த பாத்திரத்திலிட்டு அளவாகப் பரிமாற வேண்டும். சிறிய உணவுகளை பெரிய பாத்திரத்திலிட்டுப் பரிமாறல் அழகாயிராது. பரிமாறும் பொழுது கீழே ஏதாவது சிந்தி விட்டால் அதனை உடனடியாக அகற்றிவிட வேண்டும். விருந்துண்பவர்கள் எல்லோரும் ஒரே நேரத்திலேயே சாப்பாட்டு மேசையிலிருந்து எழ வேண்டும். ஏனெனில் முதலில் சாப்பிட்டவர் முதலில் எழுந்தால் பின்னால் சாப்பிடுபவர்களுக்கு சங்கடமாயிருக்கும். இதனால் அவர்கள் சாப்பிட்டு முடிக்காமலேயே எழுந்து விடுவார்கள். சாப்பிடும்போது சிரித்த முகத்துடன் சாப்பிட வேண்டும். பரிமாறுபவரும் அவசரப்படாமல் விருந்தினர் ஆறுதலாகச் சாப்பிட அவகாசம் அளிக்கவேண்டும்.

பி.கு.- வாழையிலையில் சாப்பிடுவது கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி, ஒளி மங்காது. பெரிய பீங்கானில்(சஹன்) சிலர் சேர்ந்து சாப்பிடுவது ஒற்றுமையைக் குறிக்கும்.

3. நவீன முறையில் மேசை ஒழுங்கு செய்தல்

விருந்தினர் வரும்போதும், விருந்துபசார வைபவங்களின் போதும் பொதுவாக விருந்து பரிமாறும் மேசையை அலங்கரிக்க வேண்டும். மேசையை அலங்கரிப்பது ஒரு கலை. அது விருந்தினர்க்கும் விருந்து பரிமாறுபவர்களுக்கும் ஒருங்கே இன்பமளிப்பது. மேசையின்மீது அழகான மேசைவிரிப்பு அல்லது சுத்தமான வெண்ணிற விரிப்பை இட்டு அதன்மேல் இலைகளையும், பூக்களையும் கொண்ட பூச்சாடிகளை வைக்க வேண்டும். இலங்கையில் எக்காலமும் பூக்கள் கிடைக்குமாகையால் செயற்கைப் பூக்களைப் பாவித்தல் நல்லதல்ல. பீங்கானும் குடிநீர் குவளையும் தனித்தனியாக வைக்கப்பட வேண்டும். வாழையிலை தேவைப்படுவோர்க்கு அதையிட்டு சிறிது நீர் தெளித்து விடவேண்டும். மல்லிகைப்பூ மேசையில் தூவுவது வாசனைக்கு உதவும். சோறுள்ள பாத்திரங்களும், கறியுள்ள பாத்திரங்களும் மூடப்பட்டு மேசைக்கு மேல் வைக்கப்பட வேண்டும். தேவைக் கேற்றவாறு கரண்டிகளால் பரிமாறிக் கொள்ளலாம்.

4. ஆங்கில முறையில் உணவு பரிமாறல்

ஆங்கில முறையென்பது பொதுவாக எல்லா மேல்நாட்டு வழக்கங்களையும் சேர்த்த ஒரு முறையேயாகும். எல்லோருக்கும் பொதுவான சில விதிமுறைகளை சற்றுப் பார்ப்போம். ஒவ்வொருவருக்கும் மேசையில் 1/2 மீற்றர் அளவு இடம் ஒதுக்க வேண்டும். உணவு சிந்தாமலிருக்க சிறிய துண்டை மடியிலிட்டுக் கொண்ட பின்னரே உணவு பரிமாற வேண்டும். கரண்டி, கத்திகளை மேசையின் விளிம்பருகே வைக்காமல் சற்று தள்ளி உட்பக்கமாக வைக்க வேண்டும். பாண்,

கர்ப்பிணிக்கு தேவையானவை

கர்ப்பிணி ஒருவருக்கு சுத்தமான காற்றும், தேகாப்பியாசமும், ஓய்வும், சுத்தமும் தேவை. காற்றோட்டமுள்ள அறைகளிலேயே நாள்தோறும் நடமாட வேண்டும். குளிர்காற்று தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறுசிறு வேலைகள் செய்வது, நடப்பது, சில பாரயில்லாத வேலைகளைச் செய்தல், முதலியனவும் தேகாப்பியாசம் செய்வதற்குச் சமமாகும். இதனால் நன்கு நித்திரை ஏற்படும். தினமும் எட்டுமணி நேரம் உறங்க வேண்டும். கடுமையான வேலைகள், பாரம் சுமத்தல், காலால் தைத்தல், அதிக நேரம் நிற்கல் ஆகியன அதிகம் நல்லதல்ல.

கர்ப்பிணியின் சுத்தம்

கர்ப்பிணிகள் நாளொன்றிற்கு இரு தடவைகளாவது உடலைக் கழுவிச் சுத்தமாயிருத்தல் வேண்டும். 2-3 நாட்களுக்கொருமுறை தலைக்கு முழுக்கலாம். தலைமுடியையும், நகங்களையும், பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிக மிக அவசியம். பழுதடைந்த பற்களை டாக்டரிடம் காட்டி வைத்திய ஆலோசனையை நாடவேண்டும்.

கர்ப்பிணியின் உடைகள்

உடைகள் துப்பரவாயும், அழகாயும், வசதியாயும் அமையவேண்டும். கர்ப்பம் தரித்தவுடன் சீலை அணிவது நல்லதொன்றல்ல என சிலர் நினைக்கிறார்கள். நாட்செல்லும்போதுதான் வசதியான உடைகள் தேவைப்படும். ஆடைகளைத் தளர்த்தி அணிதல் நன்று. பருத்தித் துணியில் உள்ளாடைகளும், வெளியாடைகளும் அமைந்திருத்தல் நன்று.

மல நீக்கம்

ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்காக மலங்கழிக்க வேண்டும். மலச்சிக்கல் பல காரணங்களால் ஏற்படும். பழுச்சாறு, வாழைப்பழம், கீரைவகைகள் ஆகியவை மலத்தை இளக்கும். மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து உட்கொள்ளல் கூடாது. உடற்பயிற்சி, முறையான உணவு ஆகியவற்றால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாது தவிர்க்கலாம். கோப்பி அதிகம் குடித்தல் கூடாது.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கர்ப்பிணிகளின் உடல்நிறை கூடியிருக்கும், கர்ப்பப் பை விரிவடைதலும் சிசுவும், சிசுவைச் சுற்றியுள்ள பாய்பொருளும் இதற்குக் காரணங்களாகும். வாந்தி அதிகமிருந்தால் நிறை குறையும். போதியளவு உணவு உட்கொள்ளாததாலும் நிறை குறையும். டாக்டரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறவும். கொழுப்பு, நெய் போன்ற பொருட்களால் உடல்நிறை கூடும். எனவே இக்காலகட்டத்தில் சரியான உணவு முறையினைக் கைக்கொள்ளல் அவசியம். கர்ப்பிணிகளுக்கு சில உணவு முறைகளைக் கைக்கொள்ளல் அவசியம். கர்ப்பிணிகளுக்கு சில விநோத ஆசைகள் ஏற்படுவதுண்டு. புளிப்பான பழங்கள், ஊறுகாய், உறைப்புக்கறி, அடுப்புச் சாம்பல்

சோற்றைக் குவித்து வைக்கக் கூடாது. முதலில் உபயோகிக்கும் உபகரணம் பீங்கானுக்கு தள்ளியும், கடைசியில் உபயோகிக்கும் உபகரணம் பீங்கானுக்குப் பக்கத்திலும் வைக்கப்பட வேண்டும். கை துடைக்குந் துண்டை மடித்து முள்ளுக் கரண்டிகளின் இடப்பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும். சோடா போன்ற பாணங்களை இடப்பக்கமாக வைக்க வேண்டும். கரண்டிகளை நிமிர்த்தி வலதுபக்கம் வைக்க வேண்டும். உபகரணங்களை விருந்தினர்க்கேற்ற அளவே வைக்க வேண்டும். ஐரோப்பாவில் ஈற்றுணாவிற்கு வேண்டிய கத்தியும் முள்ளுக்கரண்டியும் ஈற்றுணா பரிமாறப்படும்போதே கொண்டு வரப்படும். அமெரிக்காவில் வெண்ணெய்க் கிண்ணத்திற்கு மேலேயே வெண்ணெய்பூசும் கத்தி வைக்கப்படும். கை கழுவும் நீருள்ள கோப்பையை பீங்கானுக்குச் சற்று தள்ளி இடப்பக்கமாகவே வைக்க வேண்டும். கறிகளுக்கு பெரிய கரண்டிகளும், ஈற்றுணாவிற்கு நடுத்தரக் கரண்டியும், கோப்பிக்கு சிறிய கரண்டியும் பாவிக்கலாம். உணவுகள் வழமையாக இடது பக்கத்திலிருந்து பரிமாறப்பட்டு உணவுண்டபின் வலதுபக்கமாக மிகுதிகள் அகற்றப்படும். பாணங்களை வலது பக்கமாகவே பரிமாறுவர்.

உணவுண்ணும் முறை நாட்டிற்கு நாடு வித்தியாசப்படுவதால் விருந்திருப்பவர் விருந்தினரின் பழக்க வழக்கத்தை கூடியவரை அனுசரித்து உபசரிக்க வேண்டும்.

6. கர்ப்பிணிப் பெண்ணின் பராமரிப்பு முறைகள்

கர்ப்பிணியின் உணவு

கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு அவரவர் பொருளாதார நிலைக்கேற்ப நல்ல சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களை உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் அவரின் உணவாலேயே சிசுவின் எலும்பு, தசைநார், இழையம், மூளை, நரம்பு, பல் என்பன விருத்தியடைகின்றன. முதல் நான்கு மாதம் வரை சாதாரணமாக சாப்பிடும் உணவையும், பிந்திய ஐந்து மாதங்களுக்கும் டாக்டரின் ஆலோசனைப் படி கூடியளவு உணவையும் சாப்பிட வேண்டும். ஆனால் அளவுக்கதிகமான உணவு உடலைக் கொழுப்படையச் செய்யும். உணவுப்பொருட்களில் முதற்தரப் புரதங்களும், கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பர்ஸ், அயடீன், உயிர்ச்சத்து ஆகியவை அவசியம் தேவை. இவை குறைவடையாமல் உண்பதில் கவனமெடுக்க வேண்டும். நாளொன்றிற்கு ஒரு போத்தல் பால், 2 முட்டை, பருப்பு, மீன், கருவாடு, கீரைகள், இறைச்சி, மரக்கறிகளை தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் ஆறு போத்தல் நீரும் அருந்த வேண்டும். (மனைப்பொருளியல் பகுதி 1 இலும் விபரங்கள் உள்ளன)

என்பனவற்றிற்கு ஆசைப்படுவார்கள். இதனைச் சுற்றத்தவர்கள் நிறைவேற்றுவதில் நாட்டம் கொள்வார்கள். ஏனெனில் கர்ப்பிணி ஆசைப்பட்டதைக் கொடுக்க வேண்டும் என்பது ஓர் எண்ணமாகும். மேலும், வயிற்றைப் பிரட்டல், வாந்தி, நெஞ்செரிவு, மயக்கம் போன்ற சில குறிகளும் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும். உணவில் கொழுப்பு, எண்ணெய் வகைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புளிப்புத் தன்மை, உறைப்பு என்பன கூடினால் நெஞ்செரிவு ஏற்படும்.

கர்ப்பம் தரித்தலை அலட்சியப்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள்.

தாய்க்கு சரியான கவனிப்புகள் இல்லாவிடில், அதாவது உணவுச் சத்துக்கள் முதல் தரப் புரதங்கள் உண்ணாவிடில் குறைவளர்ச்சியுள்ள பிள்ளையைப் பிரசவிக்க வேண்டி ஏற்படும். கல்சியம் குறைவாக உண்பதால் குழந்தையின் பற்கள், எலும்புகள் உறுதியில்லாமல் உடைந்தும், வளைந்தும், குறைபாடுகளுடன் காணப்படும். உயிர்ச்சத்து பி குறைபாடுள்ள உணவுகளை உண்பதால் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களும், நலிந்த உடலுடைய குழந்தைகளும் பிறக்க வாய்ப்புண்டு. மேலும் தாயானவள் திடகாத்திரமாக இல்லாவிடில் அவளுக்கும், குழந்தைக்கும் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின்மை ஏற்பட்டு சின்னமுத்து, நெருப்புக் காய்ச்சல், குக்கல், அம்மை போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். மேலும், போஷாக்கின்மையால் ஸ்கேவி, பெரிபெரி, மராஸ்மஸ், குவாசியோக்கர், என்பிருக்கி போன்ற குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படும். எனவே இவ்வாறான குறைபாடுகளிலிருந்து எம்மையும் எம் சமூகத்தவரையும் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு கர்ப்பிணிகளுக்குச் சுற்றியுள்ளோர் உதவ வேண்டும்.

7 குழந்தை பராமரிப்பு

குழந்தைகள் பிறக்க முன்னரே குழந்தைகளுக்கு தேவையான சில பொருட்களை ஒழுங்குபடுத்துவது தற்காலத்தில் அதிகரித்துள்ளது.

குழந்தைகளுக்குத் தேவையான சில பொருட்கள்:

- மெல்லிய துணி அல்லது பழைய துணியில் தைத்த சட்டைகள் - 12.
- நாப்கின்சன் - 30.
- தலையணை உறைகள் - 6
- படுக்கை விரிப்புகள் - 6
- போர்த்தும் துணி - 4
- கம்பளிச் சட்டை - 4 (குளிக்கு)
- பட்டு இரயோன் சட்டைகள் - 4. (வெளியே செல்லும் போது அணிவதற்கு)
- காலுறை - 2 சோடி
- சப்பாத்து (துணியாலானது) - 2 சோடி
- பெரிய துவாய் - 2
- கம்பளி நாப்கின் - 2
- குளிக்க வைக்க பெரிய பேசன் - 1 (எனாமல் அல்லது பிளாஸ்டிக்)
- தண்ணீர் எடுத்து வைக்கும் பேசன் - 1
- தண்ணீர் ஊற்ற சிறிய கோப்பை - 1

அத்துடன் பவுடர், கொலோன், பஞ்சு, பேபிசோப், கிறீம், சாம்பிராணி, உறைமருந்து என்பனவும் தேவையாகும். சுவாத்தியற்கேற்ற துணிகளில் குழந்தைகளுக்கு சட்டைகள், நாப்கின்சன் தைக்க வேண்டும். சட்டைக்கு தெறியோ, கொளுக்கியோ, இருக்கக்கூடாது. அவை குழந்தைக்கு நோவை ஏற்படுத்தும். உடைகளை பெரிதாக வசதியாக கை, கால்களை அசைக்கக் கூடியதாகத் தைத்தல் வேண்டும். கம்பளி உடையை வெயில் காலத்தில் அணிவிக்கக் கூடாது. அவசியமின்றி உடலைப் போர்த்துதலும் கூடாது. நாப்கின் 24 அங்குல சதுரமாக, மெல்லிய துணியில் இருக்க வேண்டும். தடித்த துணிகள் தோலில் சின்பை ஏற்படுத்தும். நாப்கினை இரு வகைகளில் அணியலாம். முலைப்பாட்டிற்கு முக்கோணமாய் மடித்து நான்கு முலையையும் சேர்த்து அலுப்பூசியால் குத்திக் கொள்ளலாம். அல்லது காற்சட்டை அணிவது போல் நாப்கினைச் சுற்றி இரு தொடைப் பக்கங்களிலும் இரு அலுப்பூசிகள் குத்தலாம்.

குழந்தை பிறந்தவுடன் தொப்புளை வெட்டி மருந்திடுவார்கள். இந்த மருந்து வழுவாதிருக்க 4 அங்குல அகலமும் 26 அங்குல நீளமும் உள்ளதாக பட்டி ஒன்றை இதற்கு உபயோகிக்கிறார்கள். தொப்புள் புண் மாறியதும் இப்பட்டியை எடுத்து விடலாம். இனித் தேவையில்லை.

பிள்ளையைப் படுக்க வைப்பதற்கு தொட்டிகள் பலவுண்டு. இவை துணியாலும், பிரம்பாலும் பலகைகளாலும் ஆனவை. கால்களில் சில்லுகள் உள்ள தொட்டிகள் வசதியானவை. காற்றோட்டம் படுமிடத்தில் குழந்தையை படுக்க வைத்து விடலாம். தொட்டிலைச் சுற்றி நுளம்பு, கொசு, இலையான் தாக்காமல் வலை அல்லது மெல்லிய துணியை மிக அழகாக இடலாம். நீலம், மெல்லிய ரோஸ் கலர் அழகாயிருக்கும். பிள்ளை படுப்பதற்கு பழைய படுக்கை விரிப்பை 2-3 ஆக மடித்து அடியில் போட்டு அதன் மேல் மெத்தைபைப் போட்டு படுக்கை விரிப்பால் அதனை மூடி குறுக்கே நீர்க்காப்புத் துணியை இட வேண்டும். மேல் தலைப்பக்கமாய் வெள்ளைத்துணியை இட்டு எல்லா துணிகளையும், ஒழுங்காக அழுத்தமாக மடித்து விட வேண்டும். சிறு தலையணைகளை தலைக்கும் பக்கவாட்டிற்கும் வைக்கலாம்.

குழந்தைகளின் உடைகளை வைக்க புறம்பான கூடையை உபயோகிக்கலாம். பிறிதொரு கூடையில் அலங்காரத்திற்குத் தேவையான பொருட்களை வைக்கலாம். அல்லது அலங்காரத் தட்டில் தலை துடைக்க மெல்லிய தூரிகை, தலைவாரும் சீப்பு, சோப், பவுடர், பவுடர் போடும் பூ, ஓடக்கொலோன், கிறீம், மருந்தெண்ணெய் முதலியனவும் (சிறு பெட்டியில்) ஊசிகள், பஞ்சு, கத்தரிக்கோல், அலுப்பூசிகள், காது துடைக்கும் குச்சிகள் என்பனவும் போட்டு வைக்கலாம்.

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டல்

ஆஸ்பத்திரிகளில் குழந்தை பிறந்தவுடன் சிறிது நீரால் கழுவித் துடைத்த பின்பே குழந்தையைத் தாயருகில் படுக்க வைப்பார்கள். வீட்டில் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும் நேரம், நாள் என்பன வீட்டிற்கு வீடு, நாட்டிற்கு நாடு வேறுபடும். சிலர் குழந்தையின் தொப்புள் கொடி விழும் வரை நீராட்ட மாட்டார்கள். ஒரு

சிலர் தினமும் குளிக்க வார்ப்பார்கள். 7-9 நாட்களுக்கிடையில் தொப்புள் கொடி விழுந்து விடும். தொப்புள் கொடிக்குள் நீர் புகாமல் துடைத்து விடலாம். தொப்புள் கொடிக்குள் நீர் சென்றால் புண் ஆறாமல் வேதனைப்படுத்தும். கொடி விழுந்தபின் ஒவ்வொரு நாளும் காலை மாலை குளிக்க வார்த்து ஒன்று விட்டொரு நாள் தலைக்கு நீர் வாரக்கலாம். தண்ணீரைச் சூடு காட்டி 100° ப வெப்பத்தில் (நகச் சூடளவு) எடுத்துக் கொண்டு குழந்தையை மடியில் வைத்து அல்லது தூக்கிப் பிடித்து, அல்லது பேசினுள் வைத்துப் பிடித்துக் கொண்டு மிக விரைவாக குளிக்க வைத்து முடித்து விட வேண்டும்.

குளிக்க வார்க்கத் தொடங்குவதற்கு முன் தேவையான பொருட்களான பேசின்கள், பவுடர், கொலோன், சவர்க்காரம், துவாய், துடைதுண்டுகள், போறிக் பவுடர், கோப்பை, தொப்புள் கட்டும் துணி, பஞ்சு, அலுப்பூசிகள், சாம்பிராணி, பால்மா முதலியனவற்றை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான, காற்றோட்டமான இடத்திலேயே குளிக்க வார்க்க வேண்டும். மடியில் நீர்க்காப்புத் துண்டைப் போட்டு அதன் மேல் துவாயைப் போட்டு குழந்தையை அதன் மேல் வைத்துப் பிடித்துக் கொண்டு நீராட்டுவதே நல்லது.

குழந்தையின், கண், நகம், காது, வாய் போன்றவற்றை கவனித்துப் பார்க்க வேண்டும். வாயில் வெள்ளை படிந்திருந்தால் சிறிது மாசாக்காயை உரைத்து வாயில் தேய்க்க வேண்டும். சுத்தமான வெள்ளைத் துணியைக் கையில் சுற்றி அதனை வாயிலிட்டுத் துடைக்கலாம். கண்களையும் மெல்லிய சூடுநீரில் பஞ்சைத் தொட்டுத் துடைக்கலாம். காதையும் பஞ்சினால் துடைக்க வேண்டும். மூக்கையும் துணியைத் திரித்து விட்டுத் துடைக்கலாம். தும்பல் வந்தால் பயப்படத் தேவையில்லை. ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனிப் பஞ்சினாலேயே துடைக்க வேண்டும். துடைத்த பின் உடனடியாக அதனை குப்பைக் கூடையுள் போட வேண்டும். குழந்தைக்கு ஏதும் நோய் ஏற்பட்டால் வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். குழந்தையை குளிப்பாட்டி முடிந்த பின் நன்கு துடைந்து சாம்பிராணிப் புகை காட்டி கொலோன், பவுடர் ஆகியன இட்டு உரை மருந்தையும் உரைத்துக் கொடுத்து பாலைப் பருக்கி நிம்மதியாகத் தூங்க விட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு 2-3 மாதங்கள் சென்ற பின் குழந்தை வண்டி ஒன்றிருந்தால் மிகமிக வசதியாகவிருக்கும். ஒரு சிலருக்கு இதனை வாங்க வசதியிருக்காது. வண்டியிருந்தால் விரும்பிய இடத்திற்கு அதனுள் இட்டுத் தள்ளிக் கொண்டு போக முடியும். வண்டியில் குழந்தையை வைத்து தன்னருகே வைத்துக் கொண்டு வேண்டிய வேலைகளைச் செய்ய முடியும்.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டல்.

தாய்ப்பாலே குழந்தைகளின் பிரதான உணவாகும். இதற்கு நிகரான வேறொரு பால் உலகிலில்லை. கரு தரித்த நேரமுதல் தாயின் குருதியிலிருந்துதான் குழந்தைக்கு உணவு கிடைக்கிறது. குழந்தை பிறந்த பின்பு தாய்ப்பால் உற்பத்தியாவதும், குழந்தை அதனை பெறுவதும் இயற்கையாகவே அமைந்துள்ளது. தாய்ப்பாலூட்டுவது மலிவானது, இலகுவானது, சுத்தமானது, இயற்கையானது.

இவ்வளவு சிறப்புள்ள தாய்ப்பாலை ஒவ்வொரு தாயும் தனது குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். சில தாய்மார் பல காரணங்களைக் கூறி பாலூட்டுவதை தவிர்த்து வருகிறார்கள். ஒருசிலர் துன்பமாகக் கருதுகிறார்கள், வேறு சிலர் நேரம் கிடைப்பதில்லை எனக் கூறுகிறார்கள். இவ்வாறு பல்வேறு சாட்டுகளைக் கூறி தாய்ப்பாலைக் கொடுக்க மறுக்கும் தாய்மார் உண்மையில் துர்ப்பாக்கியசாலிகளே.

தாய்ப்பாலை குழந்தையின் சொத்தாக மதிக்க வேண்டும், பாலூட்டுவதை ஒரு கடமை எனக் கருத வேண்டும். பாலூட்டுவதால் தாயன்பு அதிகரிக்கும். தாய் - சேய் பாசம் வளரும். நோய் ஏற்படாது, செலவு குறைவு. செயற்கைப் பால் தயாரிக்கும் பணமும் நேரமும் மிச்சமாகும். நோயாளியான தாய்மார் பாலூட்டாமல் விடுவதில் தவறில்லை.

பாலூட்டும் முறை :

குழந்தை பிறந்தவுடன் பாலூட்டத் தேவையில்லை. பிறந்து 2 - 3 மணித்தியாலம் சென்று குழந்தை அழுதால் தாய் களைப்பு நீங்கி வரும்வரை கொத்தமல்லிநீர், குளுக்கோஸ் கலந்தநீர் என்பவற்றைப் பருக்கலாம். தாய் களைப்பு நீங்கி தலையணைகளை பக்கங்களில் வைத்து, முதுகுப் பக்கமும் தலையணை வைத்து அதில் நிமிர்ந்து இருந்து மடிக்குக் குறுக்காக தலையணை ஒன்றை வைத்து அதன்மேல் குழந்தையை தூக்கி வைத்து, முலைக்காம்பைச் சுத்தப்படுத்தி முலைக்காம்பை தனது இரண்டாம், மூன்றாம் விரல்களுக்கிடையில் பிடித்து அதனை குழந்தையின் வாயில் வைக்க வேண்டும். முதலில் குழந்தை பழக்கமில்லாத காரணத்தால் உறிஞ்சுவதும், விடுவதுமாய் சிரமப்படும். தாய் பொறுமையாகக் கொடுக்க வேண்டும். பால் குடிக்கும் போது மூச்சு விடுகிறதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். மூச்சு திணறுவதால் சிலவேளைகளில் மரணங்களும் நிகழும்.

பாலூட்டும் நேரம் :-

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்க்குப் பால் சுரக்காது. சிலருக்கு உடனே சுரக்கும். முதல் நாள் 2-3 நிமிடங்கள் பாலூட்டலாம். நாட்கள் செல்லச் செல்ல நேரத்தை அதிகரிக்கலாம். குழந்தையின் உடல் அளவைப் பொறுத்து பாலூட்டும் நேரத்தைக் கணிக்கலாம். பொதுவாக 3 - 4 மணித்தியாலத்திற்கொரு தடவை பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் அழுதால் உடனே பால் வேண்டுமென அவசியமில்லை. பல காரணங்களுக்காக குழந்தைகள் அழும். பாலூட்டும் நேரத்திற்கு 1/2 மணி முன்பு அழுதால் பால் கொடுக்கலாம். பாலூட்டும் நேரத்தில் குழந்தை தூங்கினால் எழுப்பிப் பாலூட்டக் கூடாது. தாய்ப்பால் போதாத குழந்தைகளுக்கு செயற்கைப் பால் ஊட்டலாம். பால் குடித்த பின் வெறும் முலையையோ, சூப்பியையோ உறிஞ்சினால் காற்று குழந்தையின் வயிற்றினுள் சென்று வீண் தொல்லைகள் கொடுக்கும். குழந்தை குடித்தும் பால் மிகுந்திருந்தால் அதனை பிதுக்கி வெளியே தள்ளிவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடின் சுரக்கும் பாலின் அளவு குறைந்து விடும்.

6 தொடக்கம் 12 மாதம் வரையுள்ள உணவுகள்

சில குழந்தைகள் பல உணவுகளை சாப்பிடப் பழகி இருப்பார்கள். சிறு வயதிலிருந்தே கோப்பை, கண்ணாடி குவளைகளில் குடிக்கப் பழக்க வேண்டும். 7ம் மாத தொடக்கத்தில் சிறிது மீனெண்ணெய் கொடுக்கலாம். மீனை மசித்துக் கொடுக்கலாம். இறைச்சி, ஈரல், சூப் முதலியவற்றை மை போல் அரைத்தவற்றைக் கொடுக்கலாம். கிழங்கை வேக விட்டு தோல் உரித்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். முளை விட்ட தானியங்களை வறுத்துத் தூளாக்கி ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு பிசைந்து ஊட்டலாம். எப்பொழுதும் ஒரே உணவைக் கொடுக்காமல் மாறி மாறிக் கொடுக்க வேண்டும். அரையவியல் முட்டையில் 2 மிளகைத் தட்டிப் போட்டுக் கொடுப்பது சக்தியளிக்கும். இவற்றுடன் தாய்ப்பாலையும் தவறாது ஊட்டி வரவேண்டும். எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் உயிர்ச்சத்து 'ஏ' உள்ள உணவுப் பொருட்கள் அவசியம் தேவை. தாய்ப்பால், மரக்கறி, பழங்கள், கீரைவகைகள், பால் உணவு என்பவற்றிலிருந்து இதனைப் பெறலாம். இவ்வுணவு வகைகளை எல்லாப் பிள்ளைகளுக்கும் ஒரே அளவில் உண்ண மாட்டார்கள். ஒரே இடத்திலிருந்து விளையாடும் பிள்ளைகள், விளையாட விரும்பாத குழந்தைகள், அடைபட்ட, காற்றோட்டமற்ற, இடவசதி குறைந்த வீடுகளில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு குறைவான உணவே தேவைப்படும். ஆனால் ஓடியாடி நன்கு விளையாடும் குழந்தைகளுக்கும், சுகாதார வசதியுள்ள இடத்தில் வாழும் குழந்தைகளுக்கும் அதிகளவு உணவு தேவை. எனவே எவ்வளவான உணவைக் கொடுத்தாலும், அவை போஷாக்குள்ள தாகவும், குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணக்கூடியதாகவும், சுத்தமானதாகவும் அமைந்திருந்தல் அவசியம்.

குழந்தையின் உடல், உள வளர்ச்சி

குழந்தைகள் வளர நல்ல போஷாக்குள்ள உணவு மட்டும் அவசியமில்லை. அவர்களுக்கு நெருக்கமான, உணர்ச்சியூர்வமான அன்பும், ஆதரவும் மிக்க ஓர் உறவு தேவை. தன் மீது அன்பும் அக்கறையும், பாசமும் செலுத்தப்படுகிறது என்ற உணர்வு குழந்தையின் உள்ளக அபிவிருத்தியை வளர்க்கிறது. இதனால் குழந்தைக்கு நம்பிக்கை ஏற்படுகிறது. இது பாதுகாப்பு உணர்வைக் கொடுப்பதுடன் நல்லவை, கெட்டவை, விருப்பு, வெறுப்பு போன்ற அடிப்படை விடயங்களை குழந்தை கற்றுக் கொள்கிறது.

குடும்பத்தில் காணப்படும் சண்டை சச்சரவுகள், கோபதாபங்கள், வன்முறைகள், குழப்பங்கள் போன்ற விடயங்கள் குழந்தைகளின் உள வளர்ச்சியை பெரிதும் பாதிக்கும். எனவே குழந்தைகளின் முன் இயன்றளவு இவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தன்மீது செலுத்தப்படும் அவதானமும் அன்பும் குறைந்தால் குழந்தைகள் கவலைப்பட்டு, மகிழ்ச்சியை இழப்பதால் உள்ளம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் உணவு உட்கொள்ள விரும்பாமல் நிம்மதியின்றித் தவித்து ஒழுங்கான வளர்ச்சி பெறாமல் விடுகிறார்கள். இதனால் அவர்களின் உறக்கமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

தாய்ப்பாலுடன் செயற்கைப்பாலை குழந்தை குடித்தாலும் அதற்கு மலரி வற்றியின் சிரப்புகளையோ, கொட்லிவர் எண்ணெயையோ கொடுக்க வேண்டும். தொடக்கத்தில் சிறிது சிறிதாகக் கொடுத்து பின்னர் கூட்டிக் கொடுக்கலாம். இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பாலூட்டுவதில் தவறில்லை. இதனால் குழந்தையின் உடலில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகரித்திருக்கும்.

பாலூட்டும் தாயின் உணவு :-

பாலூட்டும் தாய்க்கு சக்தி கர்ப்ப காலத்திலேயே கிடைக்கிறது எனினும் பாலூட்டும் தாய் தனது உடம்பையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டிய பெரும் தேவை உண்டு. தினமும் குழந்தைக்கு 25 - 30 அவுன்ஸ் பாலை கொடுக்க வேண்டியிருப்பதால் அதற்கேற்ப தானும் உணவுண்ண வேண்டும். எனவே முதற்கரப் புரதங்களும், கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ், உயிர்ச்சத்துக்கள் கலந்த உணவுகளை தவறாது உட்கொள்ள வேண்டும். பாலைப் பருகுவதோடு பாலூட்டும் நேரத்திற்கு முன் பழச்சாறு போன்ற பாணங்களைப் பருகிய பின்பே குழந்தைக்குப் பாலூட்ட வேண்டும். பாலூட்டும் காலங்களில் வாயு, கிரந்தி போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளையும் குழந்தைக்கு நோயை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளையும் தாய் சாப்பிடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாலூட்டும் காலத்தில் கடின வேலை, அலைச்சல், களைப்பு, பயம், சிந்தனை போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். போதிய ஓய்வும், நித்திரையும் தேவை. இரத்தத்திலிருந்தே பால் உற்பத்தியாவதால் நல்ல இரத்தோட்டம் நடைபெற வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும். சில தாய்மார்களுக்கு ஓய்வும், நித்திரையும் கிடைப்பதில்லை, எவ்வாறேனும் ஒரு நாளைக்கு 8 மணிநேரம் தூங்க வேண்டும்.

பால் மறக்கடித்தல்

குழந்தை பிறந்து 8 - 9ம் மாதமளவில் குழந்தைக்கு பாலை மறக்கச் செய்தல் வேண்டும். பாலூட்டும் காலத்தில் இடையுணவுகளைக் கொடுத்து பால் மறக்கடித்தலை துரிதப்படுத்தலாம். பாலை படிப்படியாகவே நிறுத்த வேண்டும். குழந்தைக்கு 4ம் மாதம் தொடக்கம் வேறு உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். தாயின் கர்ப்பப் பையில் இருக்கும் போது சேமிக்கப்பட்ட இரும்புச்சத்து நாளடைவில் குறைவதால் குருதிச்சோகை நோய் ஏற்படும். எனவே இரும்பும், வேறு போசணைப் பொருட்களுமுள்ள உணவுகளை ஊட்டுவது அவசியம்.

4ம் - 5ம் மாத உணவுகள் :-

பால்-முட்டை, பழங்கள், மரக்கறி, சோறு, கஞ்சிவகை, பழச்சாறு, சூப் போன்றவற்றைச் சிறிது சிறிதாக குழந்தைக்குப் பழக்கி வரல் வேண்டும். நாலு மாதத்தில் பழச்சாறுகளையும், அரையவியல் முட்டையும் பிசைந்த சோறு - பழங்களையும் குழந்தை உண்ணப் பழகியிருக்கும். இவ்வாறு படிப்படியாக கூடுதலான உணவுகளைக் கொடுக்கும் போது வாந்தி, கழிச்சல் என்பவை ஏற்பட்டால் கொடுப்பதை நிறுத்தி பின்னர் கொடுக்கலாம்.

ஒரு குழந்தை திடகாத்திரமாக வளர்வதற்கு அது பலமணி நேரங்கள் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும். குழந்தைகளின் தூக்கத்திலேயே வளர்ச்சியடைதல் அதிகமாக நடைபெறுகிறது. எனவே குழந்தை நிம்மதியாகத் தூங்குவதற்கு காற்றோட்டமுள்ள அறையில் நல்ல படுக்கை வசதிகளை அளிக்க வேண்டும். வெயில் காலத்தில் மென்மையான பருத்தி ஆடைகளையும், குளிர்காலத்தில் கம்பளி ஆடைகளையும் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆடைகள் ஈரமாயிருந்தால் குழந்தைகளால் தூங்க முடியாது. எனவே குழந்தை படுக்கையை நனைத்தால் அதனை உடனடியாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு மாதக் குழந்தை நாளொன்றிற்கு 15 - 20 மணித்தியாலங்கள் தூங்கும். குழந்தையின் தூக்கத்தை இடையில் குழப்பக் கூடாது. குழந்தைகளை குளிப்பாட்டிய பின் அவர்கள் அதிக நேரம் தூங்குவார்கள். மூன்று மாதக் குழந்தை 12 - 18 மணிநேரம் வரை தூங்கும். நாட்கள் செல்லச் செல்ல பிற்பகலில் தூக்கத்தை மறந்து விடுவார்கள். ஏனெனில் அவர்களின் பொழுது போக்குகள் அதிகரித்திருக்கும். உலாவுதல், வாகனங்கள், படங்கள் போன்றவற்றைப் பர்த்து மகிழ்தல் ஆகியவற்றில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். ஆறு மாதம் தொடக்கம் ஒரு வயது வரை 12 - 15 மணிநேரம் தூங்குவார்கள். குழந்தைகள் தூங்கும்போது அவர்களுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படக் கூடிய முறையில் நடந்து கொள்வதைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளவும்.

செயற்கைப் பாலூட்டல்

'தாய்ப்பால்' ஊட்ட முடியாத குழந்தைகளுக்கும், தாய்ப்பால் குறைவாக கிடைக்கும் குழந்தைகளுக்கும் "செயற்கைப்பால்" ஊட்டுவார்கள். 'செயற்கைப்பால்' தற்போது பலவிதமான பெயர்களில் பலவிதமாக வடிவங்களில் வந்துள்ளது. ஆனால் எவற்றைப் பாவித்தாலும் குழந்தைக்குப் பொருந்தக்கூடியவற்றையே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். எனினும் இப்பால்மாவிற்கு சீனி அதிகம் சேர்க்கக் கூடாது. சேர்த்தால் கழிச்சல் நோய் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இருமல், தடிமல், வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பால்மாவை நன்றாகக் கொதிக்காத நீரில் கரைத்தல், போத்தலையும், சூப்பியையும் தொற்றுநீக்கத் தவறுதல் போன்றவையே காரணங்களாகும். பசுப்பாலைக் கொடுப்பதாயின் அதனையும் நம்பிக்கையான ஒருவரிடமிருந்து பெற்று அதனைப் பழுதுபடாமல் உடனடியாக காய்ச்சி மூடி வைக்க வேண்டும். பசுப் பாலில் கொழுப்புத்தன்மை கூட இருப்பதால் நீரைக் கலந்தே இதனைப் பருக்க வேண்டும். எனவே பசுப்பாலை விட பால்மா இலகுவில் சீரணிப்பதோடு, இலகுவிலும் கரையக்கூடியது, நம்பிக்கைக்குரியது. 6 மாதத்திற்கு இடைப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு அரை ஆடைப்பால்மாவும் 6 மாதத்திற்கு மேல் முழு ஆடைப்பால் மாவும் கொடுக்கலாம்.

பாற்புட்டியும், சூப்பியும்

செயற்கைப்பாலை பருகுவதற்கு பாற்புட்டியும், சூப்பியும் தேவை. இதனை அவித்து சுத்தமாக்கியே உபயோகிக்க வேண்டும். பாற்புட்டியையும், சூப்பியையும் பாலூட்ட முன்பும், பாலூட்டிய பின்பும் இதற்கெனவுள்ள தூரிகையால்

சவர்க்காரமிட்டுத் தேய்த்துக் கழுவு வேண்டும். சூப்பிகளை அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறையாவது சோஸ்பானில் சூப்பியையும், பாற்புட்டியையும் இட்டு நீரூற்றி 2 நிமிடம் வரை அவிக்க வேண்டும். பின் எடுத்து நீரை வடித்து இனொரு சோஸ்பானிலிட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

பால் கலக்கத் தேவைப்படும் பொருட்கள்

1 கண்ணாடி அளவுக் குவளை - பால் கலக்கும் கரண்டி, பால்மாவை அளக்கும் திடமான கரண்டி, வடிகட்டி, கைபிடியுள்ள கோப்பை அல்லது குவளை.

தயாரிக்கும் முறை

பாலைத் தயாரிப்பதற்கு முன் கைகளையும், தேவையான பொருட்களையும் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு மாவையும் சீனியையும் கரண்டியால் அளந்து எடுத்து குவளையில் இட்டு அளவான சிறிது நீரையும், எடுத்து குவளையில் ஊற்றிக் கரண்டியால் நன்கு கடைந்து கொண்டு மிகுதி நீரையும் ஊற்றி நன்கு கரைத்து பின் வடித்து பாற்புட்டியில் விட்டு சூப்பியையும் பொருத்தி பருக்கலாம். சூடு அளவானதா என்பதை புறங்கையில் 2 துளிகளை விட்டுப் பரிசோதிக்கலாம். புட்டிகளை துணியில் மறைத்தே பருக்க வேண்டும்.

பாலைத் தயாரித்த பின் குழந்தையை வசதியாக மடியில் வைத்து மெதுவாக சூப்பியை வாயருகில் வைத்து குழந்தை சூப்பியைப் பிடிக்கப் பழக்க வேண்டும். பால் குடித்து முடிந்த பின் வெறும் புட்டியைச் சூப்பி விடுதல் கூடாது. வாயு வயிற்றினுள் சென்று துன்பம் விளைவிக்கும். பாலூட்டும் வேளைகளில் பராக்குக் காட்டுதலோ, விளையாட்டுக் காட்டுதலோ, கொஞ்சதலோ கூடாது. பாலூட்டி முடித்ததும் குழந்தையை மெதுவாக தோளில் சாய்த்து முதுகில் மெதுவாகத் தட்ட வேண்டும். 'ஏப்பம்' வெளிவந்தவுடன் குழந்தையை படுக்க விடலாம்.

குழந்தையின் வளர்ச்சி

குழந்தை பிறந்து 4 - 6 மாதகாலப் பகுதியில் குழந்தை வளர்வது தாய்ப்பாலில் மட்டுமே தங்கியுள்ளது. வயிற்றோட்டம், தடிமன், இருமல், போன்ற பலவித நோய்களை வராது தடுக்கும் தன்மையில் 'தாய்ப்பால்' முதலிடம் வகிக்கிறது. 4 - 6 மாதங்கள் கழிந்தபின் தாய்ப்பாலோடு வேறு உணவுகளும் கலந்து கொடுக்கலாம். 6 மாதத்திற்கு 3 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகளை ஒவ்வொரு மாதமும் நிறுத்துப் பார்க்க வேண்டும். எடை அதிகரிக்காத குழந்தைகளிடம் ஏதாவது 'குறை' இருப்பதாக அறிந்து கொள்ளலாம். குழந்தையின் 'எடை' அதிகரிப்பது அதன் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியைக் குறிக்கும். தாய்ப்பாலூட்டுதல் பாதுகாப்புடன் சீரான வளர்ச்சியையும் உறுதி செய்யும். நோய்த்தடுப்பு முறைகளைக் கையாளுவதும், தடுப்பு மருந்துகளும் வளர்ச்சி தடைப்படுவதைத் தடுக்கின்றன. சரியான போஷாக்குள்ள உணவுகளும் குழந்தை வளர்ச்சியடையவதைத் தூண்டுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு நாளொன்றிற்கு 5 அல்லது 6 தடவைகள் உணவூட்டுவதாலும் வளர்ச்சியைத் தூண்டலாம். தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை அதிக நேரம் வைத்துக் கொடுக்கக் கூடாது.

புதிதாகக் தயாரிக்கச் சிரமப்படுபவர்கள் அல்லது உணவு தயாரித்தலில் கஷ்டமிருப்பவர்கள் பால், பழங்கள், பிஸ்கட், இளநீர் போன்றவற்றை இடையிடையே கொடுக்கலாம். நோய் ஏற்பட்டுக் குணமான பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி தடைப்படும். இந்நேரத்தில் அதிகளவு சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் வளர்ச்சி முக்கியமாக சுகாதாரத்தில் அதாவது சுத்தத்தில் தங்கியுள்ளது. எனவே இயன்றளவு சுத்தம் பேணுதல் வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதற்கு உதவவும்.

குழந்தைகள் தவறாத தொடங்கிய நேரம் தொடக்கம் அவர்களுக்கு சரியான புத்தி வரும்வரை மிக மிகக் கவனமாக அவர்களைப் பராமரிக்க வேண்டும். வாய், கண், மூக்கு, காது போன்றவற்றின் ஏதாவது பொருட்களைப் புகுத்தி விடுவார்கள். இதனால் பல சிரமங்களைத் தாய் எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும். இக்காலத்தில் நோய்களும் பீடிப்பது வெகு சலமாயிருக்கும். எனவே ஒரு தாயானவள் தனது முழுக் கவனத்தையும் செலுத்தியே ஒரு குழந்தையை உருவாக்க வேண்டும். இரண்டு வயதிற்கும் 5 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகள் எந்த வேலையையும் தாங்களாகவே செய்ய விரும்புவார்கள். தாங்கள் பார்க்கும், கேட்கும் விடயங்களையிட்டு பல வினாக்களைத் தொடுப்பார்கள். இவற்றிற்கெல்லாம் பெற்றோர் பொறுமையாக பதில் சொல்ல வேண்டும். சில பேர் இவ் வயதில் குழந்தைகள் தொல்லை கொடுபதாகக் கருதி அடித்து தண்டனையும் வழங்கி வருகிறார்கள். இது மிகவும் தவறானதாகும்.

குழந்தைகளில் உடலில் கவனம் செலுத்தும் போது முக்கியமாகப் பற்களைக் கவனிக்க வேண்டும். வாயாலேயே பலவித நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பற்கள் திடகாத்திரமாக இருக்க நல்ல இரத்தோட்டம் தேவை. பற்களை நாள்தோறும் தாய்மைப்படுத்த வேண்டும். தங்களுடைய பற்களை தாங்களே தேய்க்கப் பழக்க வேண்டும். பற்களையினைப் பயன்படுத்துவது இரத்தோட்டத்திற்கும் உதவியாகவிருக்கும்.

2-3 வயதுக் குழந்தைகள் வட்டம், சதுரம் போன்ற வடிவங்களை இடைவெளிகளில் பொருத்தி முழு உருவமாக்க முயற்சி எடுப்பார்கள். இவ்வேலைகளுக்கு குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரின் உதவி அவசியம் தேவை. இவ்வயதில் குழந்தைகள் பெற்றோர்களை விட்டுப் பிரியவும் விரும்ப மாட்டார்கள். ஆனால் விளையாட்டில் விருப்பப்படுவார்கள். ஓடியாடி கதிரை, மேசைகளில் ஏறுவார்கள். படிக்களில் ஏறுவார்கள். இவ்வேலைகளில் விபத்துகளும் ஏற்படலாம். 4 - 5 வயதில் தங்களோடு ஒத்த குழந்தைகளோடு சேர்ந்து அதிக நேரம் விளையாடுவார்கள். இவ்வயதில் குழந்தைகளுக்கு உணவு உண்ண, நித்திரை செய்ய, விளையாட, குளிக்க, பஸ்துலக்க என எல்லாவற்றிற்கும் பயிற்சி கொடுத்து விட வேண்டும். ஏனெனில் சிறுவயதில் பழகும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்னரும் கடைப்பிடித்தே நடப்பார்கள். குழந்தைகள் பிற்பகலில் விளையாடிய பின் அவர்களை குளிக்க வைத்துச் சுத்தமாக்கி இரவு உடை அணிவித்து தூங்கச் செய்யப் பழக்க வேண்டும். நிம்மதியாக உறங்கும் குழந்தைகள் நன்கு வளர்வதுடன் சுறுசுறுப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவுயிருப்பார்கள். தூங்க வைக்கும் போது குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தி தூங்க வைக்கக் கூடாது பயமுறுத்தப்பட்ட குழந்தையின் உளவளர்ச்சி பாதிப்படையும். 2- 5 வயதிற்குப்பட்ட

குழந்தைகளுக்கு நிறையுணவு கொடுத்து வரவேண்டும். உணவுண்ண மறுக்கும் குழந்தைகளை பயமுறுத்தி உணவூட்டாமல் அவர்கள் விரும்பும் வண்ணம் உணவுத் தட்டுகளையும், சுவளைகளையும் வர்ணங்களில் தேர்ந்தெடுத்து அதில் உணவைப் பரிமாறுதல் நன்று. சில குழந்தைகள் தாங்களாகவே பரிமாறுவார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு தாய்மாரே உணவூட்ட வேண்டும். எனவே இவ்விடயங்களில் தாய்மார் மிகப் பொறுமையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். இயன்றளவு நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பழக்கிவிட வேண்டும்.

முக்கியமாக குளித்தல், பஸ்துலக்கல், நகம் வெட்டல், மலம் கழித்தல், விளையாட்டு ஆகிய விடயங்களில் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டும். சிறு வயதிலிருந்தே அதிகாலையில் மலசலம் கழிக்க அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் மலசல பேசினில் கழிக்கும் பழக்கத்தை பழக்கி விடவேண்டும்.

அடுத்து விளையாட்டு. விளையாட்டென்பது குழந்தைகளுக்கு உடற்பயிற்சியாகவும் இருக்கின்றது. எனவே விளையாட்டுக்கென நேரத்தை ஒதுக்கி சில விளையாட்டு உபகரணங்களையும் வாங்கி கொடுக்க வேண்டும். ஒரு விளையாட்டை மீண்டும் மீண்டும் விளையாடாமல் பலவித விளையாட்டுக்களை விளையாடவே குழந்தைகள் விருப்பப்படுவார்கள். எனவே அவர்கள் விளையாட விரும்பும் வகையில் விளையாட அனுமதித்து, விளையாடியபின் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் போடுவதற்கும் சிறுபெட்டியையோ, அலுமாரியையோ ஒதுக்க வேண்டும். அதில் விளையாடிய பொருட்களை எடுத்து வைக்க குழந்தைகளையே பழக்க வேண்டும். பெண் குழந்தைகள், பாவை, சமையல் உபகரணங்களையும், தேய்க்கோப்பி உபகரணங்களையும் வைத்து விளையாடுவதில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள், ஆண் குழந்தைகள், கார், வேன் போன்ற வாகனங்களையும், துவக்கு பந்து போன்றவற்றையும் வைத்து விளையாடுவதில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். நீரில் விளையாடுவதில் இருபாலருமே விருப்பமாக ஈடுபடுவார்கள். இவர்கள் விளையாட்டின் மூலமாகவே பலவித அறிவைப் பெற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

4-5 வயதில் குழந்தைகளை பாலர் பாடசாலையில் சேர்க்கலாம். அங்கு விளையாட்டுக்கள் மூலமே கல்வி கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. 6 வயதில் குழந்தை பலவித விடயங்களில் தோச்சி பெற்று எல்லா விடயங்களையும் தாங்களாகவே செய்யத் துணிவார்கள். அவர்களைச் சரியான முறையில் வழிநடத்தி, மனிதனாக மாற்றுவது பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும்.

குழந்தைகளுக்கான சில பழக்க வழக்கங்கள்

1. உடம்பையும் உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
2. பற்களை காலை, மாலை தீட்டுதல், உணவுண்டபின் வாய் கழுவுதல்
3. நகங்களையும், தலைமுடியையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
4. உணவுண்ண முன்னும் பின்னும் கை கழுவுதல்
5. உணவுகளைச் சிந்தாமல் உண்ணப் பழகாதல்
6. விளையாடிய பின் உடலைக் கழுவுதல்
7. அசுத்தமானவற்றை வெறுத்து ஒதுக்குதல்
8. மலசலம் கழித்தலில் சுத்தம் பேணுதல்.

8. குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சில நோய்கள்

பிறந்த குழந்தைக்கு காய்ச்சல் :-

குழந்தையின் உடலிலிருந்து சிறுநீராகவோ வியர்வையாகவோ பெருமளவு நீர் வெளியேறுவதால் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். சுத்தமான கொதித்தாறிய நீரை அல்லது மல்லித் தண்ணீரைப் பருக்கினால் இது குணமாகும்.

வயிற்று வலி :-

குழந்தைகளுக்கு பலவித காரணங்களால் வயிற்று வலி ஏற்படலாம். தாய்ப்பால் மட்டும் அருந்தும் குழந்தையின் வாயுக்கோளாறாலும், செயற்கைப் பாலை அதிக சூடாகவோ, குளிதாகவோ ஊட்டுவதாலும், அளவிற்கு அதிகமாக ஊட்டுவதாலும், ஆறுதலாகவோ, விரைவாகவோ குடிப்பதாலும் குடலில் சடுதியாகத் தசைநார்கள் சுருங்கி வயிற்று வலி ஏற்படுகின்றது. இந்த நிலையில் குழந்தை கால்களைக் குறண்டி அழும், வியர்வை அதிகரிக்கும், சுடுமையாக அலறும். எக்காரணங்களைக்கொண்டும் தாய் பொறுமையிழக்காமல் உடனடியாகச் செய்யக் கூடிய சில கை மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றில் சிறிது தாய்ப்பாலைத் தடலாம், நீரில் துணியை நனைத்து வயிற்றின் மேல் போடலாம், ஓமம் அவித்த நீரை அல்லது சுடுநீர்ப் போத்தலை துவாயில் சுற்றி குழந்தையின் வயிற்றில் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். (சுடுநீர் குழந்தையைச் சுட்டுவிடக் கூடாது) அல்லது வசம்பை உரைத்து வயிற்றிலும் தடவி நாக்கிலும் சிறிது தடவி விடலாம். இவற்றினால் வயிற்றுவலி குறைந்து விடும். சிறு வயதில் எடுத்ததற்கெல்லாம் வைத்தியரிடம் செல்வதைக் குறைக்க வேண்டும்.

நாக்கில் வெண்மை படர்தல்

குழந்தை பாலை மட்டுமே குடிப்பதால் நாக்கில் வெண்மையாகப் படர்வதால், குழந்தை பாலைக் குடிக்க முடியாமல் அவதிப்படும். இதற்கு மாசாக்காய் என்ற மருந்தை (ஆயுர்வேத கடையில் வாங்கலாம்) உரைத்து எடுத்து நாக்கில் தடவி விடவேண்டும். உரைமருந்து கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் ஏற்படுவது குறைவு.

வாந்தி :-

சிலகுழந்தைகள் அடிக்கடி ஓங்காளிப்பார்கள். பால் குடித்தவுடனே வாந்தி எடுப்பார்கள். இதனால் கெடுதி இல்லை. சிலநாட்கள் செல்ல இந்நோய் தானாகவே குணமாகும். வாந்தி குறையாமல் இருந்தால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறலாம்.

அஜீரணம் :-

குழந்தைகளால் ஜீரணிக்க முடியாத முழு ஆடைப்பால்மாவாலும், அதிகம் பால் கொடுப்பதாலும், சுத்தமில்லாத பாற்புட்டி, சூப்பியாலும் அஜீரணம் ஏற்படும். அல்லது வயிற்றில் குளிர் பிடித்தாலும் கழிச்சல் ஏற்படும். அஜீரணக் குறி தென்பட்டால் உணவு கொடுப்பதை நிறுத்தி ஓமம் வறுத்து அவித்த நீரைப் பருக்கலாம். மல்லித் தண்ணீர், எலுமிச்சை கலந்த நீர், பொரிக்கஞ்சி நீர் ஆகியவற்றைப் பருக்கலாம். வயிற்றுப்போக்கு கூடுதலாகவிருந்தால் 'அரோட்டுமாக்' கஞ்சி கொடுக்கலாம். 24 மணிநேரத்திற்கு பால் உணவுகளைக் கொடுக்கக் கூடாது. கட்டிப்பதமான உணவுகளும் கொடுக்கக் கூடாது. 2 - 3 நாட்கள் சென்ற பின்பே பாலுணவு கொடுக்க வேண்டும். வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு வாட்டிய பாண், நஸ்க் பிஸ்கட் கொடுக்கலாம். வயிற்றுப் போக்கு அதிகரித்தால் ஜீவனியை வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் கொடுக்கலாம்.

*வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் :-

காய்ச்சல் ஏற்படுவது ஒரு நோயின் அறிகுறியாகவே இருக்கும். 2 - 3 நாட்களுக்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால் வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். காய்ச்சல் ஏற்பட்டவுடன் குழந்தையை காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுக்க வைத்து தலையில் அல்லது நெற்றியில் துணியில் நனைந்த ஓடக்கோலோனை, அல்லது பனிக்கட்டிப்பையை, அல்லது வினாகிரி கலந்த நீரை இடலாம். நீராகாரம் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். இயன்றளவு உடலை, உடையைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். காய்ச்சல் அதிகரித்தால் 'வலிப்பு' ஏற்படும். எனவே காய்ச்சல் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வலிப்பு :-

வலிப்பினால் நாக்கு கடிபடாமல் இருக்க பற்களுக்கிடையே கைலேஞ்சியை அல்லது தடித்த துணியை மடித்து வாயினுள் வைக்க வேண்டும். வாயைப் பலாத் காரமாகத் திறக்கக் கூடாது. மெல்லிய நீரில் குழந்தையை 5 நிமிடம் வரை குளிக்க வைக்க வேண்டும். பின் ஈரத்தைத் துவட்டாமல் பெரிய துவாயால் சுற்றி ஆறுதலாகப் படுக்கவிட வேண்டும். நீரையெல்லாம் துவாய் உறிஞ்சி எடுத்ததும் அதை நீக்கிய பின் கம்பளியால் குழந்தையைப் போர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும். பானங்களை பருக்குதல் கூடாது. தலைக்கு பனிக்கட்டிப்பையை வைக்கலாம். அல்லது துணியை நனைத்து பிழிந்து தலையைச் சுற்றிக் கட்ட வேண்டும். பின் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

தடிமன்:

தடுமல், தடிமன் எனப் பலவாறாக அழைக்கப்படும் இந்நோய் ஒருவித நுண்கிருமிகளின் தாக்கமேயாகும். தடிமல் ஏற்பட்டிருக்கும் குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து நீர் வடியும், கண்ணிலிருந்தும் சிலவேளைகளில் நீர் வடியலாம். தொண்டை வறண்டிருக்கும், மூச்சு அடைபட்டு மூச்சு விடுவது கஷ்டமாயிருக்கும்.

சிலநேரம் காய்ச்சலும் இருக்கும். குழந்தைகளை காற்றோட்டமான அறையில் படுக்க வைத்து உணவைக் குறைத்துக் கொடுக்கலாம் கொத்தமல்லி சீரகம் அவித்த நீரைக் கொடுக்கலாம். (நீராவி) வேது பிடிக்கலாம். கற்பூரவல்லிச் சாறும், வெங்காயக் குருத்துச் சாறும் எடுத்துப் பருக்கலாம். 2-3மாதக் குழந்தைகளுக்காயின் வெற்றிலையைச் சிறிது சூடாக்கி நெஞ்சில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக, தடிமலால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் குழந்தைகளுக்கருகே செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருமல்:

இருமலால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் வழக்கமாகச் சுவாசிப்பதை விட வேகமாகச் சுவாசித்தால் அது ஆபத்தைக் குறிக்கும். இருமல், தடிமன் போன்றவை சிலவேளை சளிச்சுரத்தை (நியூமோனியா) ஏற்படுத்தி விடும். சத்துள்ள தாய்ப்பால், உணவு வகைகளால் இவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம், எனினும் இருமலால் துன்பப்படும் குழந்தைகளுக்கு அதிக நீராகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அடிக்கடி முக்கை துப்பரவு செய்துவிட வேண்டும். மழையில் நனையவோ, குளிரில் அலையவோ விடக்கூடாது. வெதுவெதுப்பான, காற்றோட்டமான இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். குளிர் காற்று நேரடியாகப் பட விடக் கூடாது. இருமல் உள்ளவர்களை குழந்தையருகே வர விடக் கூடாது. இருமல் கடுமையாயின் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும்.

மலச்சிக்கல்:

குழந்தையின் மலம் இளகியிராமல் கட்டியாகவிருந்தால், அல்லது 2-3 நாளுக்கொரு தடவை மலங்கழித்தாலும் அது வறண்டு கட்டியாயிருந்தாலும் மலச்சிக்கல் என அறியலாம். சிலவேளை மலங்கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டு மலவாசலில் இரத்தமும் வரக்கூடும். இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வது மிக இலகு. சரியான முறையில் உணவுட்டுவதாலும், போதிய கொதித்தாறிய நீரைப் பருக்குவதாலும், பழங்கள் பழச்சாறுகள் கொடுப்பதாலும், வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு பழங்கள், காய்கறி வகைகள், கீரைகள், மோர் போன்றவற்றைக் கொடுப்பதாலும் மலச்சிக்கலை அகற்றிக் கொள்ளலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு குளுக்கோசை நீரில் கலந்து கொடுப்பதாலும் மலம் இளகும். - இதற்காக மருந்துகள் கொடுப்பது கூடாது.

கீரைப்பாம்பு :

இக்கிருமிகள் நாக்குழிப்புழுவைப் போல் தடிப்பானவை. நீண்டவை. இருபக்கமும் கூரான வடிவமுடையவை. இவை மலம் கழிக்கும் மண்ணிலும், நீரிலும் உற்பத்தியாகின்றன. இவற்றின் முட்டைகள் காற்று, நீர், அசுத்தங்கள் மூலம் குழந்தைகளின் கைகளில் படிந்து, அவர்கள் கை கழுவாமல் சாப்பிடும் போது வாயினுள் சென்று குடலினுள் புகுந்து அங்கிருந்து பெரிக்கின்றன. குடம்பிகள் குடலைத் துளைத்து இரத்தத்துடன் கலந்து மூச்சுப்பையினுள் புகுந்து அங்கிருந்து சுவாசப்பைக் குழாய் வழியே இரைப்பையை அடைந்து மீண்டும் குடலினுள் புகும். இவையாவும் 6 - 8 வாரங்கள் வரை நடைபெறும். இவை

குடலினுள் அதிகமாக இருந்தால் குழந்தைகள் இலகுவில் சோர்வடைவார்கள். விரல் நகங்களைக் கடிப்பார்கள், முக்கைக் குடைவார்கள். இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த வைத்தியர் - உதவியை நாட வேண்டும். மலசலம் கழித்தலில் சுகாதாரம் பேண வேண்டும். கை கழுவி உணவருந்த வேண்டும். உணவுப் பொருட்களை மூடி வைக்க வேண்டும். கண்டகண்ட, அசுத்தமான உணவுப்பொருட்களை குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கக் கூடாது. மரக்கறி, கீரை வகைகளை நன்கு கழுவி, உப்பு நீரில் ஊற விட்டு தொற்று நீக்கியே சமைக்க வேண்டும். சுத்தமாகச் சமைக்க வேண்டும்.

தானப்புழு,-

இவை சிறிய நூல் துண்டுகளைப் போலக் காணப்படும் அரை அங்குல நீளமுள்ளவை. இவை குடலின் கீழ்ப்பாகத்தில் வாழ்பவை. மலத்திலும், குதவாயிலிலும் காணப்படும். குதத்திலுள்ள மடிப்புகள் ஈரலிப்புள்ளவாயிருப்பதால் அங்கு முட்டையிட்டுப் பெரிக்கின்றன. தானப் புழு உள்ள குழந்தைகள் தூங்கும்போது அடிக்கடி அவர்களது தூக்கம் கலையும், குதத்தில் தினவு ஏற்பட்டு சொறிவார்கள், அப்படிச் சொறியும் போது படுக்கைத் துணியிலும், நகக் கண்ணிலும் முட்டைகள் ஒட்டிக் கொண்டு மேலும் மேலும் புழுக்கள் பரவ வாய்ப்பு ஏற்படும். இதனை கட்டுப்படுத்த கீரைப்புழுவிற்கு சொல்லிய வழிமுறைகளையே கைக் கொள்ளவும். கிருமிகள் தொற்றியுள்ள உடைகளையும் படுக்கைகளையும் தொற்று நீக்க வேண்டும். வெந்நீரில் அவிக்கலாம் அல்லது தொற்று நாசியினியில் கழுவலாம்.

கொழுக்கிப் புழு :-

குடலிலுள்ள சிறிய புழுவே கொழுக்கிப் புழுவாகும். மலத்தினாலேயே இவை பெருகின்றன. 1/2 அங்குல நீளமும் நூலளவு தடிப்பும் உள்ள இப்புழுக்கள் கால், கைகளிலுள்ள தோலினூடாக உடம்பினுள் புகுந்து கொண்டு அங்கு பெருகின்றன. தோலில் ஏற்படுத்தும் துவாரங்களில் கிருமி தொற்றுவதால் அவை சீழ்ப் பிடித்து வெடிப்புக்களாகவும், பெரிய புண்களாகவும் மாறுகின்றன. இதுவே 'நீர்ச் சிரங்கு' ஆகும்.

இவை குடலில் புகுந்து பெருகுவதால் உடலில், வயிற்றில் நோவுண்டாகும், களைப்பு ஏற்படும். குடலில் கொழுவி இருந்து இரத்தம் உறுஞ்சுவதால் தோல் வெளுக்கும், சோகை நோய் ஏற்படும். சக்தி குறையும். உடல் பலமற்றுப் போகும். அரிசி, சுண்ணாம்பு, சாம்பல் என்பவற்றை சாப்பிட விருப்பம் அதிகரிக்கும். இவ்வித அறிகுறிகள் கொழுக்கிப் புழுவால் ஏற்படும். உடனடியாக வைத்தியரிடம் சென்று பேதி கொடுத்துப் புழுக்களை நீக்கியபின் தகுந்த வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். மலசலத்தை ஒழுக்கங்களோடு கழுவ வேண்டும். தரையில் மலம் கழிக்கக் கூடாது. வெறுங் காலோடு நடக்கக் கூடாது. மலசல கூடத்தை எல்லா இடத்திலும் கட்டுவிக்க வேண்டும். பழங்கள், கறி, கீரை வகைகளை நன்கு கழுவியே உண்ண வேண்டும். சுகாதாரம் பேண வேண்டும்.

மலேரியா :-

நுளம்பு மூலம் மலேரியா, மூளைக் காய்ச்சல், டெங்குக் காய்ச்சல், யானைக்கால் நோய் என்பன பரவுகின்றன. மலேரியாவை ஏற்படுத்துவது அனோபிலாஸ் எனும் நுளம்பினமாகும். இவை இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் உடலில் நுண்கிருமிகளை இரத்தத்தோடு உறிஞ்சி எடுத்து நோயற்ற ஒருவரின் உடலில் செலுத்தி விடுகின்றன. மூன்று வகையான மலேரியாக் கிருமிகள் உண்டு. இவற்றில் இரண்டு 48 மணி நேரத்தில் இறந்துவிடும். மற்றது 72 மணி நேரத்தில் இறக்கும். இது கடுமையான காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும் நோயரும்பு காலம் - 10 - 15 நாட்கள். நோயின் அறிகுறிகளாக வாந்தி, கூதல், தலைவலி என்பன ஏற்படும். உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவும். நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி படுக்கையில் வைத்து நீராகம் கொடுக்க வேண்டும். விரும்பினால் இலகுவில் ஜீரணிக்கும் உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். இந்நோய் உடலிலுள்ள சக்தியைப் பெருமளவு அழித்து விடுவதால் நோய் குணமான பின் சத்துள்ள உணவுகளை பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்நோய் ஏற்படுவதன் விளைவாக சோகை நோய் ஏற்பட்டு கர்ப்பச் சிதைவு, குறைப்பிரசவம், சிசு இறப்பு போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும். வீட்டையும், சுற்றாடலையும் துப்பரவாக வைத்திருப்பதாலும், குளம் குட்டைகளைச் சுத்தப் படுத்துவதாலும், நீர் தேங்குவதைத் தடுப்பதாலும் நுளம்பு பெருகுவதைக் குறைக்க வேண்டும்.

பற்கள் முளைக்கும் போது ஏற்படும் நோய்

பற்கள் முளைக்கும் போது அதிக சிரமம் ஏற்படாவிடினும் குழந்தைகள் நன்கு தூங்கவோ, சாப்பிடவோ முடியாது அமைதியற்றுக் காணப்படுவர். கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும் போது அதிக வேதனை இருக்கும். இதற்கு மருந்து கிடையாது. பற்கள் தரமாக முளைப்பதற்கு கர்ப்பிணிக் காலத்தில் தாய் உண்ட உணவுகளே காரணமாகும். பாற் பற்கள் நிலையற்றனவாயினும் அவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். போதிய அளவில் கனிப்பொருட்களையும் உயிர்ச்சத்து 'டி'யையும் உணவுப் பொருட்களில் சேர்த்து ஊட்ட வேண்டும். அதிக இனிப்பு வகையும், மாப்பொருளும் கொடுக்கக் கூடாது. ஆறுமாத காலத்தில் பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கி விடுகின்றன. சிலவேளை பிந்தியும் முளைக்கும். இதுபற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஒரு வயதில் மேல்வாயில் நாலு பற்களும் கீழ் வாயில் நாலு பற்களும் இருக்கும். பாற் பற்கள் சோடி சோடியாகவே பெரும்பாலும் முளைக்கும்.

பற்கள் தோன்றும் காலங்கள்

மைய வெட்டுப் பற்கள்	-	6 - 10 மாதம்
பக்க வெட்டுப் பற்கள்	-	7 - 10 மாதம்
வேட்டைப் பற்கள்	-	16 - 20 மாதம்
முதல் அரைக்கும் பல்	-	12 - 16 மாதம்
இரண்டாவது அரைக்கும் பல்	-	15 - 30 மாதம்

ஒன்றரை வயதில் 12 - 16 பற்களும் இரண்டு வயதில் 16 - 20 பற்களும் முளைத்து விடும். பற்களை ஒழுங்காகத் தீட்டி, சுத்தமாக வைத்திருந்தால் பற்கூத்தை, பற்பேத்தை, பல்வலி ஆகியவை ஏற்படாது.

வேர்க்குரு :-

வெயில் காலத்தில் குழந்தைகளின் தேகத்தில் வேர்க்குரு அதிகம் தோன்றும். மார்பு, கழுத்து - பிடரி அக்குள் போன்றவற்றுள் இவை அதிகமாகக் காணப்படும். வெயில் காலத்தில் மெல்லிய துணிகளை அணிவிக்கலாம். இடுப்பில் மட்டும் உடை அணியலாம். 'வேர்க்குரு பவுடர்' இடலாம். குழந்தையை நன்றாக கழுவ வேண்டும். காற்றுப்படும் இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். நீராகாரம் நிறைய கொடுக்க வேண்டும்.

நோய்த் தடுப்பு முறைகள்

குழந்தைகளுக்கு மிக விரைவில் நோய்கள் தொற்றிக் கொள்கின்றன. எனவே குழந்தைகளுக்கு தொற்று நோய்கள் ஏற்படா வண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டியது பெற்றோரின் கடமையாகும். இதற்காக தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்படாத குழந்தைகள், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை இழந்து பலவித நோய்களுக்கு இலக்காகின்றன. சின்னமுத்து, குக்கல், இளம்பிள்ளை வாதம் போன்ற பல நோய்கள் இத்தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்படாத குழந்தைகளைப் பாதிக்கின்றன. எனவே குழந்தை பிறந்தவுடன் தடுப்பு மருந்தை வாய் மூலமோ, ஊசி மூலமோ செலுத்த வேண்டும். இம்மருந்து காசநோய்க்கெதிராக வழங்கப்படும். பின்பு மூன்று மாதத்தில் முக்கூட்டு மருந்து தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவி போன்றவற்றிற்கு எதிராக ஊசி மருந்து ஏற்ற வேண்டும். இம் மருந்து ஏற்றுப் போதே இளம்பிள்ளை வாதநோய்க்கு எதிரான மருந்தான போலியோ நோய் எதிர்ப்பு மருந்து வாய்மூலம் செலுத்தப்படும். ஐந்து மாதம் நிரம்பியவுடன் முக்கூட்டு ஊசி மருந்தை இரண்டாவது தடவை ஏற்ற வேண்டும். பின் 7ம் மாதத்தில் மூன்றாம் முறை முக்கூட்டு ஊசி மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். இதே போல் போலியோ தடுப்பு மருந்தையும் கொடுத்து விடவேண்டும். ஒன்பதுமாதம் நிரம்பியவுடன் சின்னமுத்துக்கெதிரான தடுப்பு மருந்தை கொடுக்க வேண்டும். 11/2 வயதில் (18-மாதத்தில்) 4வது தடவை முக்கூட்டு ஊசி மருந்தை ஏற்றவேண்டும். மருந்தை நேரத்திற்கு கொடுக்க முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டால் வெகு சீக்கிரத்தில் அதனைக் கொடுத்து விட வேண்டும். இம்மருந்துகளை இலவசமாக ஆஸ்பத்திரி அல்லது சுகாதார சேவை நிலையங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இம் மருந்துகளைக் கொடுத்தபின் குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் ஏற்படலாம். அல்லது ஊசி போட்ட இடத்தில் அரிப்பு ஏற்படலாம். இது 3 நாட்களுள் மாறாவிடில் வைத்தியரின் உதவியை நாடவேண்டும்.

தாய்ப்பாலின் சிறப்பியல்புகள்

'தாய்ப்பால்' என்பது குழந்தைகளுக்காகவே இயற்கை உருவாக்கிய தன்னிகரற்ற பானமாகும். குழந்தை பிறந்த உடனேயே அதற்குத் தாய்ப்பால்

இரத்தோட்டத்திற்கு உதவும்.

துரதிர்ஸ்டமாக எமது தாய்மார்களுக்குப் போதிய ஓய்வோ, தூக்கமோ, உணவோ பெறமுடியாமல் இருப்பது கவலைக்குரியது. பகலில் வீட்டுவேலைகள் செய்வதாலும், இரவில் துன்பச் சுகமைகளைத் தேக்காமல் குழந்தையின் நலன்கருதி அதனை ஒதுக்கித் தள்ளிவிட வேண்டும்.

குழந்தைக்குப் பாலூட்டும் சக்தி, கர்ப்பினியாயிருக்கும் போது தாய் உண்ட உணவில் ஓரளவு தங்கியிருக்கிறது, ஆனால் பாலூட்டத் தொடங்கியபின் தன் உடல் நலனையும் பேணி குழந்தையின் நலனையும் பார்க்கவேண்டிய நிலையில் தாய் இருக்கிறாள். எனவே நாளொன்றிற்கு 1 பைந் பால் குடிக்க வேண்டும். முதந்தரப் புரதங்களையும், கல்சியம், பொஸ்பரஸ், இரும்பு போன்ற உயிர்ச்சத்துக்களையும் உணவில் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். உணவுச் சத்துக்கள் குறைவுபட்டால் பால் போதியளவு சுரக்காது. இதனால் குழந்தையின் உடல் பாதிக்கப்படும். குழந்தை பால் குடிப்பதால் தாயின் உடலும் பலம் குன்றும். எனவே பாலூட்டும் தாய்மாரின் உணவில் விஷேட கவனம் செலுத்த வேண்டும். பாலூட்டும்போது சுத்தமாயிருத்தலும், மனஅமைதியாயிருத்தலும் கவனத்திற்குரியது. பாலூட்ட சற்று முன்பு ஏதாவது பானங்களைத் தாய் பருகிக் கொள்ள வேண்டும்.

கொடுக்க ஆரம்பிக்க வேண்டும். எல்லாத் தாய்மாரினாலும் தமது குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் ஊட்டமுடியும், ஏனெனில் கருத்தரித்த நிமிடம் முதல் பிறக்கும் வரைக்கும் தாயின் குருதியிலிருந்தே போசணையைக் குழந்தை பெறுகிறது. பிறந்ததும் தாயின் குருதியிலிருந்தே போசணையைப் பெற வேண்டியது இயற்கையாகவே இறைவனால் விதிக்கப்பட்ட விதியாகும். எனவே குழந்தை இயற்கையாகவே பெற்றுக் கொள்வதற்கு வசதியாகவே தாய்ப்பால் அமைந்துள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு மிக இலகுவில் கிடைக்கக் கூடிய உன்னத உணவு தாயின் பாலே. குழந்தை பிறந்தவுடனேயே தாய்ப்பால் ஊட்ட ஆரம்பிப்பது பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும் - பிரசவித்த அடுத்த சில தினங்களில் சுரக்கும் பாலை 'கொலஸ்ரம்' அல்லது கரும்புப் பால் எனக் கூறுவார்கள். இதில் தொற்று உண்டு என சிலர் அதனைக் குடிக்க விடுவதில்லை. இது மிகத் தவறானது, இப்பால் தொற்று நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளுக்குப் பாதுக்காப்பு அளிக்கிறது.

உஷ்ணமான, வரண்ட காலநிலைகள் காணப்படும். பிரதேசங்களில் கூட குழந்தைக்குத் தேவையான நீர் தாய்ப்பாலிலேயே அடங்கியுள்ளது. எனவே சீனி கலந்த எந்தப் பானங்களையும் கொடுக்கத் தேவையில்லை.

தாய்ப்பாலூட்டுவது மலிவானது, இலகுவானது, செலவற்றது, சுத்தமானது, வேலை குறைவானது, தயாரிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சத்துள்ளது. எனவே பெருமை பொருந்திய தாய்ப்பாலை குழந்தையின் உரிமைச் சொத்தாகக் கருதி ஒவ்வொரு தாயும் அதனைக் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க முன்வர வேண்டும். 'பாலூட்டல்' ஒரு புனித 'கடமை' எனக் கருதி அதனைக் கொடுப்பதில் தாய்மார் பெருமிதம் அடைய வேண்டும்.

ஒரு சில தாய்மார்கள் பாலூட்டலை துன்பமாகக் கருதுகின்றார்கள். சிலர் தங்களுக்குப் பாலூட்ட நேரம் இல்லை என தட்டிக் கழிக்கின்றனர். வேறுசிலர் தங்களுடைய அழகு குறைந்து விடுமெனக் கருதி மறுக்கின்றனர். வேறுசிலர் தங்களிடம் பால் இல்லை எனப் பொய்சாட்டுக் கூறுகின்றனர். கசநோயோ குருதிச்சோகை போன்ற நோய்களை உடையவர்களைத் தவிர ஏனைய தாய்மார்கள் அனைவரும் கட்டாயம் பால் கொடுத்தே ஆகவேண்டும்.

தாய்ப் பாலிலுள்ள சத்துக்கள் வேறெந்தப் பால் மாலிலும் கிடையாது. தாய்ப்பால் அருந்தும் குழந்தையை விட புட்டிப்பால் அருந்தும் குழந்தைகள் போசணைக் குறைபாடு நோயினால் விரைவில் பாதிப்படைவார்கள்.

பாலூட்டும் தாய் பராமரிப்பு

பாலூட்டும் தாய்க்கு சுத்தமான காற்றும், போதிய ஓய்வும், நிறையுணவும் அவசியம் தேவை. பாலூட்டும் போது கவலை கொள்ளக் கூடாது. மன நிம்மதியாக குறைந்த பட்சம் நாளொன்றுக்கு 8 மணிநேரம் தூங்கவேண்டும். தாயினுடைய இரத்தத்திலிருந்துதான் பால் உற்பத்தியாவதால் பால் போதியளவு சுரப்பதற்கு இரத்தோட்டம் நன்றாக நடைபெற தினசரி தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். கைகளை ஆட்டி அசைத்தல், குனிந்து நிமிர்தல் போன்றவை

தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

வயது	தடுப்பு மருந்து	நோய்கள்
பிறப்பு 4 கிழமைகள்	பி. சி. ஜீ	(சயரோகம்) காசநோய்க்கு எதிராக
3 மாதம் நிரம்பியதும்	முக்கட்டு - முதல் தடவை போலியோ - முதல் தடவை	குக்கல் தொண்டைக்கர்ப்பான் ஏற்புவுலி என்பனவற்றிற்கு எதிராக இளம்பிள்ளைவாத நோய்க்கு எதிராக
5 மாதம் நிரம்பியதும் 1ம் தடவை கொடுத்து	முக்கட்டு 2ம் தடவை	குக்கல், தொண்டைக்கர்ப்பான் ஏற்புவுலி என்பனவற்றிற்கு எதிராக
4 - 6 வாரத்தின் பின்	போலியோ - 2ம் தடவை	போலியோவுக்கு எதிராக
7ம் மாதம் நிரம்பியதும்	முக்கட்டு 3ம் தடவை	குக்கல், தொண்டைக்கர்ப்பான் ஏற்புவுலிக்கு எதிராக
2ம் தடவை கொடுத்து 4 - 6 வாரத்தின் பின்	போலியோ 3ம் தடவை	போலியோவுக்கு எதிராக
9ம் மாதம் நிரம்பியதும்	சின்னமுத்து தடுப்பு	சின்னமுத்து நோய்க்கு எதிராக
18 மாதம் நிரம்பியதும் நிரம்பியதும்	முக்கட்டு - 4ம் தடவை போலியோ - 4ம் தடவை	குக்கல், தொண்டைக்கர்ப்பான் ஏற்புக்கு எதிராக இளம்பிள்ளைவாதத்துக்கு எதிராக

11 தையல்

பெண் 'தையல்' என்று கருதப்படுவதாலும் தையலை ஒரு பாடமாகப் பாடசாலைகளில் கற்பிப்பதாலும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் வாழ்நாளில் அதனைக் கற்றிருத்தல் அவசியம் என்பது விளங்குகின்றது. தையல் வேலை பழகுதல் மிக இலகுவானது. கஷ்டப்பட்டவர்கள் கூட தையல் தொழிலைக் கற்று முன்னேறியுள்ளார்கள் என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை. இனி அதற்குத் தேவையான பொருட்கள், அவற்றை எவ்வாறு உபயோகித்தல் என்பது பற்றி சற்று ஆராய்வோம்.

தையல் வேலைக்குத் தேவையான உபகரணங்கள்

கத்தரிக்கோல், ஊசிகள், அளவுநாடா, குண்டுசிகள், பலவித நூல்கள், துவாரமிடும் கருவி, அளவு நாடா, அடிமட்டம், மூலை மட்டம், விரலுறை (தீதாள்) சவடு வரை சில்லு, பலவித தெறிகள், நாடாக்கள், கொக்கிகள், அழுக்கும் தெறி, அளவு நோட், வண்ணக் கட்டி, இஸ்திரி

கத்தரிக்கோல் :- கத்தரிக்கோல் பல அளவுகளில், பலதரங்களில் விற்கப்படுகிறது. நாம் தரமான கத்தரிக்கோலையே வாங்க வேண்டும். பெரிய கத்தரிக்கோலை துணி வெட்டுவதற்கும், சிறிய கத்தரிக்கோலை நூலையும், தெறிஓட்டைகளை வெட்டுவதற்கும் பயன்படுத்தலாம்.

ஊசிகள் :- ஊசிகள் தரமானவையாகவும், பல அளவுகளிலும் உண்டு. மெல்லிய துணிக்கு மெல்லிய ஊசியையும், தடித்த துணிக்கு தடித்த ஊசியையும் பயன்படுத்த வேண்டும். தடித்த ஊசியினால் மெல்லிய துணியைத் தைக்கக் கூடாது.

அளவு நாடா :- 60 அங்குல நீளமான அளவு நாடாக்களை பாவனையிலுள்ளன. இவற்றை 'இஞ்ச் டேப்' எனவும் கூறுவர். இதன்மூலமே உடலுக்கேற்ற அளவுகளை அளந்து துணியை வெட்டித் தைக்கின்றனர். உறுப்புக்களின் அளவை எடுப்பதற்கு அளவுநாடா அத்தியாவசியமானது.

அடிமட்டம் - மூலைமட்டம் :- உறுப்புக்களின் அளவுகளின்படி சிறிய அளவில் விரிவடிவங்கள் வரைவதற்கு மூலைமட்டங்கள் தேவைப்படும். விரிவடிவங்களின் 'ஷேப்' கெடாமல் வரைய இவை அவசியம் தேவை.

அடிமட்டங்கள் :- 12 அங்குலத்தில் ஒன்றும் 6 அங்குலத்தில் ஒன்றும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

குண்டுசிகள் : அளவுகளைக் குறித்து குண்டுசியால் இணைத்தபின் வெட்டுவதால் அளவுகள் மாறாது. இதற்காகவே குண்டுசி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

பலவித நூல்கள் : பலவிதமான நூல்கள் வைத்திருப்பதால் துணிக்கு தேவையான நிற நுலைத் தேர்ந்தெடுத்து தைக்கலாம். நூல்கள் அறுந்து போகாமலும்

பழையனவாயில்லாமலும் இருக்க வேண்டும்.

துவாரமிடும் கருவி : தெறிகளை தைப்பதற்கும், அலங்காரத் தையல்கள் தைக்கும் போதும் துவாரமிடும் கருவியைப் பாவிக்கலாம்.

விரலுறை (தீதாள்) : ஊசிகள் கை விரலைத் தைக்காமலிருக்கவும், ஊசியை அழுத்தித் தள்ளவும் இதனை அணியலாம்

சவடு வரை சில்லு : இது பல பற்களைக் கொண்ட சில்லு ஒன்று மரப்பிடியோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கும் உபகரணமாகும். இதனால் உருவங்களையும், மடிப்புக்களையும் குறித்துக் கொள்வதால் நூலோடுவதிலும் பார்க்க இதன் மூலம் வேலையைத் துரிதப்படுத்தலாம்.

வண்ணக்கட்டி : பென்சிலைப் பாவியாமல் வண்ணக்கட்டிகளைப் பாவித்தே துணிகளில் வரிவடிவங்கள் வரையப்படுகின்றன. துணிகளுக்கேற்ப வண்ணக்கட்டிகளைப் பாவிக்கலாம். வண்ணக்கட்டிகளால் அழுத்தமாக வரையக் கூடாது.

அளவு நோட் : அளவுகளை மறந்து விடாமல் குறித்துக் கொள்வதற்கு சிறு அளவு நோட் பாவிக்கப்படுகிறது.

தையல் மெஷின் : தையல்களை இரண்டு வகையாகத் தைக்கலாம். ஒன்று - கைத்தையல், மற்றது - மெஷின்தையல். தற்காலத்தில் மெஷின்கள் மூலமே அநேகமாகத் தையல் வேலை நடைபெறுகிறது. தையல் மெஷின்கள் பலவித ரகங்களில் விற்பனைக்கு அமைந்துள்ளன. சிங்கர், உஷா, போன்றவை அவற்றில் சிலவாகும். தையல் இயந்திரத்திலும் இரண்டு வகையுண்டு. ஒன்று கையினால் தைப்பது, மற்றது காலினால் தைப்பது. ஆனால் தற்காலத்தில் மோட்டாரையே பாவிக்கிறார்கள். தையல் யந்திரத்தை நீண்ட காலம் வைத்துப் பராமரிப்பதற்கு சில விடயங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

தைக்கும் முறை

துணியின் தைக்கும் பகுதியை மெஷினின் மிதியடிக்கும் (சப்பாத்து) கீழே கொண்டு சென்று மிதியடியை அழுத்திவிடுவதற்கான கொக்கியை வலது கை விரலினால் அழுத்திவிடுக. பின் தைக்கத் தொடங்கலாம். தையல் மெஷினில் ஒரு முக்கிய பாகம் மிதியடி ஆகும். இது துணியை அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளச் செய்கிறது. இதற்கு கீழே அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பற்கள் துணியைத் தள்ளும். அப்போது அந்த மிதியடி சரியான அளவுக்கு அழுத்தி இருக்காவிடில் துணியானது அளவாக நகராது. சரியாக தைக்க முடியாது.

தையலைக் கட்டுப்படுத்தல் : மெல்லிய துணிகளை நெருக்கமாகவும் தடித்த துணிகளை ஐதாகவும் தைக்க வேண்டும். நெம்புகோல் மூலம் தையலின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

இழுவிசையைக் கட்டுப்படுத்தலாம்: இழுவிசை தடித்த துணிகளுக்கு இறுக்கமாகவும், மெல்லிய துணிகளுக்கு தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். இழுவிசையைக் கூட்டுவதற்கு வலது பக்கமாகவும், குறைப்பதற்கு இடது பக்கமாகவும் இறுக்கு சுரையைத் திருப்ப வேண்டும்.

ஊசியை மாட்டும் முறை: ஊசித் தண்டிலுள்ள திருகாணியைத் தளர்த்தி ஊசியின் தட்டைப் பாகம் வலது புறமாக இருக்கத் தக்க வகையில் இடது கையால் பிடித்துக் கொண்டு தண்டுட் செலுத்தி திருகாணியை இறுக்க வேண்டும்.

பொயினை கேஸில் மாட்டும் முறை: பொயினை வலக்கை பெருவிரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் பற்றி பொயின் கேஸில் திணிக்க வேண்டும். திணிக்கும்போது பொயினிலுள்ள நூலின் ஒருமுனை இடப்புறமிருந்து வலப்புறமாக வெளியே நீண்டிருக்கும். நூலின் முனையைப் பிடித்து மெதுவாக அழுக்கி நூலை பொயின் கேஸில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் விளிம்பில் பொருத்தி இழுத்துவிடவும்.

தையல் யந்திரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சில தவறுகள் யந்திரம் சிரமமாக வேலை செய்வதன் காரணம்

1. எண்ணெய்ப்பசைத்தன்மை காய்ந்துவிடுதல்
2. இயந்திரநாடா இறுக்கமாக இருத்தல்
3. பொயின் உழலும் பகுதி ஷட்டில் ரேஸ் செலுத்தும் பகுதியில் தெறித்தலால் விசைச் சக்கரத்தில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு இலேசாகத் தடைப்படும்.

பரிகாரம்: 1. இயந்திரத்தை பாவிக்கும் பொழுதும், பாவிக்காத பொழுதும் பரவின் எண்ணெய் அல்லது சிங்கர் ஒயில் (கடைகளில் விற்கும்) போட்டுத் துடைத்துச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும், 2. பொயினை ஷட்டில் ரேஸில் சரியாகப் பொருத்த வேண்டும் 3. இயந்திர நாடாவை சற்றுத் தளர்வாக ஓரளவு இறுக்கமாகப் போடுதல் வேண்டும்

கண் விட்டுத் தைத்தலின் காரணம்

- (1) இழுவிசை மிகவும் தளர்வாக இருத்தல்,
- (2) பொயினில் சுற்றப்படும் நூல் ஒழுங்கீனமாகச் சுற்றப்பட்டிருத்தல்.

பரிகாரம்: மேற்கூறிய காரணங்களைச் சரிசெய்தால் இக்குறைகள் ஏற்படாது.

தையல் விட்டுத்தைத்தலின் காரணங்கள்

1. ஊசி மொட்டையாக, மழுங்கியிருத்தல்
2. ஊசி வளைந்திருத்தல்
3. ஊசி தவறுதலாகப் பொருத்தப்பட்டிருத்தல்
4. நூலுக்குப் பொருத்தமற்ற ஊசியை உபயோகித்தல்.

பரிகாரம்: சரியான அளவுள்ள, கூர்மையான, வளைவில்லாத, பொருத்தமான ஊசியைப் பாவித்தல்.

சுருங்கித் தைத்தலின் காரணங்கள்

1. இழுவிசை மிகவும் இறுக்கமாயிருத்தல்
2. துணிக்குப் பொருத்தமற்ற அளவில் பெரிதாக தையலின் அளவை விடல்

பரிகாரம் : மேற்கூறிய குறைகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

மேல் தையல் இறுக்கமாக இருத்தலின் காரணங்கள்

1. ஊசியில் நூல் தவறுதலாக கோர்க்கப்பட்டிருத்தல்
2. இழுவிசை மிக இறுக்கமாக இருத்தல்
3. வளைந்த ஊசி அல்லது தவறாகப் பொருத்தப்பட்ட ஊசி.

பரிகாரம் :- நூலை ஒழுங்காக கோர்க்க வேண்டும், இழுவிசையை தளர்வாக விடுதல் வேண்டும், சரியான ஊசியைப் பொருத்தல் வேண்டும்.

கீழே நூல் இறுக்கமாயிருத்தலின் காரணங்கள்

பொயினில் மிக அதிகமாக நூல் சுற்றப்பட்டிருத்தலும், இறுக்கமாகச் சுற்றப்பட்டிருத்தலுமாகும்.

ஊசி உடைதலின் காரணங்கள்

1. சரியாக ஊசியைப் பொருத்தாமல் விடல்,
2. துணிக்கேற்ற ஊசியும், நூலும் பாவிக்காமல் விடல்,
3. நெம்பு கோலுக்கு மேல் முழ அளவுள்ள நூல் வெளியே வரும்முன் துணியை இழுத்தல்.

பரிகாரம் :- சரியாக ஊசிகளை மாட்டுதல், சரியான அளவிலான ஊசி, நூல் பாவித்தல், தைத்து முடித்ததும் துணியை அவசரமாக இழுக்கக் கூடாது.

தையல் வேலை பழகுபவர்கள் மற்றவர்கள் தைக்கும் பொழுது பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். பின்பே தாங்கள் தைக்கப் பழக வேண்டும். சரியான தையல் விழுவதற்கு கீழ் நூலுக்கும், மேல் நூலுக்கும் இழுவிசை சம அளவில் இருக்கும்படி கவனிக்க வேண்டும். அவசரமாக தைக்கக் கூடாது. தைத்து முடித்த பின் மெஷினைத் துடைத்து முடி வைக்க வேண்டும். இடையிடையே எண்ணெய் விட்டுத் துடைத்து சுத்தமாக வைத்திருந்தால் அதிக நாட்கள் மெஷின் பயன்படும்.

பருவமடைதல்

பெண்பிள்ளைகளோ ஆண் பிள்ளைகளோ வயதை அடையும் போது அதாவது கட்டிளம் பருவம் (பாலியல் முதிர்ச்சி) ஆரம்பிக்கும் போது அவர்களின் புறத்தோற்றத்தில் சில வேறுபாடுகள் தோன்றும். இம்மாறுபாடுகள் துணைப் பால் இயல்புகள் எனப்படும். அவையாவன உடலின் வடிவம் மாறுபடல், உடம்பிலுள்ள சில மறைவிடங்களில் முடிகள் தோன்றும், குரல் மாற்றமடையும், பொதுவான நடத்தைக் கோலத்தில் மாற்றங்கள் ஏற்படும், தோள் பகுதி அகலமாகும். இடுப்புப் பகுதி அகலம் அதிகரிக்கும், உடற்சட்டகம் வலிமை பெறும், தோல் மென்மையாகும், தோற் கீழ்ப்பகுதியில் சிறு அளவில் கொழுப்புப் படியும், பெண் பிள்ளைகளின் நெஞ்சுப் பிரதேசத்தில் முலைச்சுரப்பிகள் வளர்ந்து பெருக்கும், தலைமுடி நீண்டுவளரும். ஆண்களை விட பெண் பிள்ளைகளின் வளர்த்தி கூடுதலாக இருக்கும்.

இவ்வயதிலேயே அதாவது 12 - 13 வயதிலேயே பெண் பிள்ளைகளின் பூப்பெய்துகிறார்கள். இவ்வயதிலிருந்து 45 - 50 வயது வரை 28 நாட்களுக்கொரு தடவை ஒவ்வொரு சூல் வீதம் விடுவிக்கப்படும். பொதுவாக வலது சூலகத்தினாலும், இடது சூலகத்தினாலும் ஒழுங்கு முறையிலே சூல்கள் விடுவிக்கப்படும். எனவே ஒரு சூலகத்திலிருந்து 56 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை சூல் விடுவிக்கப்படும். இந்த 'சூல்' பற்றி சிறிது பார்ப்போம்.

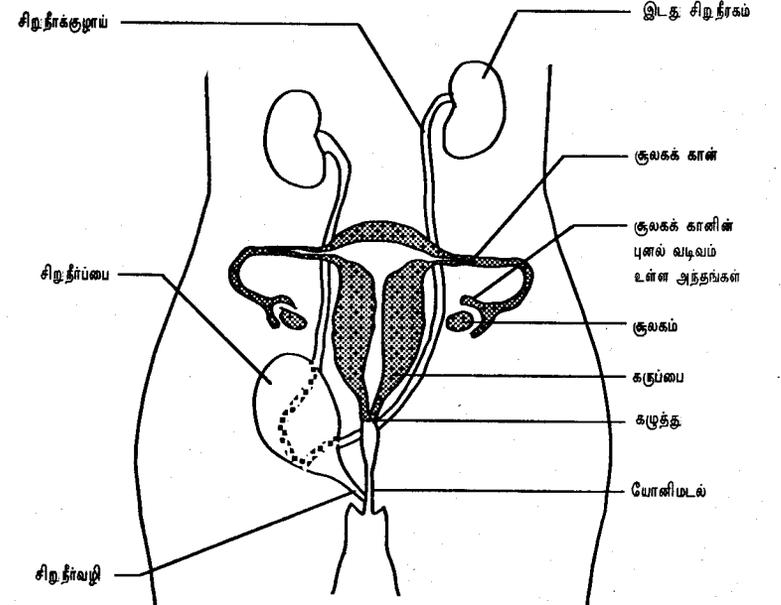
பெண்ணின் இனப்பெருக்கக் கலங்கள் சூல்கள் எனப்படும். வயிற்றறையினுள் ஒரு சோடி சூலகங்கள் அமைந்திருக்கும். இவற்றின் மூலம் சூல்கள் உற்பத்தி செய்யப்படும். இடுப்புப் பிரதேசத்தில் பக்கச் சுவர்களுக்கு அண்மையில் அமைந்திருக்கும் சிறிய அமைப்புக்களே சூலகங்களாகும். சூலகத்தில் அமைந்திருக்கும் சூலகப் புடைப்புகள் எனப்படும் சிறப்பு அமைப்புகளினுள்ளேயே சூல்கள் உற்பத்தி செய்யப்படும். இப்புடைப்புக்களே முதிர்ந்து சூல்களை உண்டாக்கும். சூல் ஒன்றை வெளிவிடத் தயாரான நிலையில் உள்ள நிலையில் புடைப்பானது வெடிப்பதனால் சூல் உடற்குழியுள் விடுவிக்கப்படும். மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாடு 'சூல் விடுதல்' எனப்படும். இதுவே 28 நாட்களுக்கொரு தடவை நடைபெறும் 'மாதவிடாய்' என்பதாகும்.

இது பொதுவாக 3 - 4 அல்லது 5 நாட்கள் வரை இருக்கும். முதன் முதலாக பெண்களுக்கு இது ஏற்படும்போது வயதிற்கு வருதல், பூப்பெய்தல், பெரிய மனுவியாதல் என பலவாறு அழைக்கின்றோம். இம் மாதவிடாய் கிட்டத்தட்ட 45 - 50 வயதில் நிறுத்தப்படுவதை மெனொப்போசு எனக் கூறுவர்.

மாதவிடாயைத் தடுப்பதற்கு பாவிக்கப்படும் மாத்திரைகளால் ஓமோன்களின் சுரப்பு பாதிக்கப்பட்டு பின்விளைவுகள் ஏற்படும். எனவே எக்காரணங்கள் கொண்டும் இம்மருந்துகளைப் பாவித்தல் கூடாது.

பருவ வயதுப் பராமரிப்பு.

பருவ வயது என்பது மிகவும் சிக்கலான ஒன்றாகும். 'இளங்கன்று' பயமறியாது என்பதற்கேற்ப, இவ்வயதையுடைய இளஞ்சிறார்கள் எந்த விடயத்தையும் மிக இலகுவாக எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். எனவே இவ்வயதில் கூடியளவு நேரத்தை கதைக்கவும், தாங்கள் பார்த்ததை, கேட்டதை, அறிந்து கொண்டதை தங்களது தாயாரிடமோ, நண்பரிடமோ அளந்து கொட்டுவார்கள். இந்நேரத்தில் தாயார் அதனைச் செவிமடுத்துக் கேட்டு அவர்களோடு நெருங்கி தோழமையாகப் பழகி, அவர்களின் உள்மன உணர்வுகளை அறிந்து அதற்கு வடிகாலாக ஏற்ற நடவடிக்கைகளைச் செய்ய வேண்டும். அதைவிட்டு அவர்களைப் புறக்கணித்து உனக்கு எதுவுமே தெரியாத வயது என அதட்டி அடக்கி விடுவதால் ஏற்படும் பின் விளைவுகள் பாரதூரமாயிருக்கும். எனவே இவ்வயதில் இயன்றளவு நற்புத்திமதிகளை எடுத்துக் கூறி அவர்களுடன் அரவணைப்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.



முக்கியமாக இவ் வயதுப் பிள்ளைகள் தங்களது அழகு, தங்களுடைய கவர்ச்சி, உடை, உடல், எழுதும்-கதைக்கும்-அறியும்-ஆராயும் திறன் போன்றவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். இந்நேரத்தில் தாயாரின் அன்பான கண்டிப்பினால் பிள்ளைகள் சிறந்த நல்லொழுக்கமுள்ளவர்களாக வருவார்கள்.

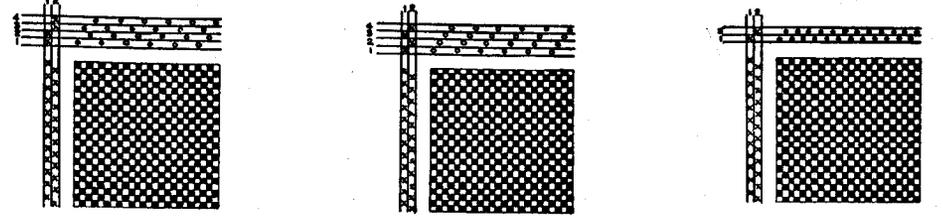
11 நெசவு மாதிரி வரையடங்கள்

அடுத்து தங்களை மற்றவர்கள் முன் எடுத்துக்காட்ட வேண்டும் எனத் தங்களை கவர்ச்சிப்படுத்த நினைக்கும் பெண் பிள்ளைகளுக்குச் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் காட்ட வேண்டும். வயதுக்கு வருதல் என்பது இயற்கையானது, வாழ்க்கையில் நிறைவு தருவது என்பதையெல்லாம் எடுத்துக்கூறி அந்நாட்களில் சுத்தம் பேணல் எவ்வாறு என்பதையும் விரிவாக எடுத்துக் கூற வேண்டும். இந்நேரத்தில் ஏற்படும் வலிகளுக்கு கண்டகண்ட மாத்திரைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. இவ்வலிகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகவும் பூப்பெய்திய காலத்தில் இருப்பிற்கு பலமாக இருப்பதற்காகவும் உழுத்தங்களி, நல்லெண்ணெய், முட்டை, பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய், வேப்பெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். மேலும் மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை உண்ணக் கூடாது. இதனால் மாதவிடாய் துர்மணத்துடன் வெளியேறும்.

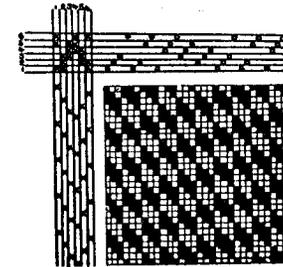
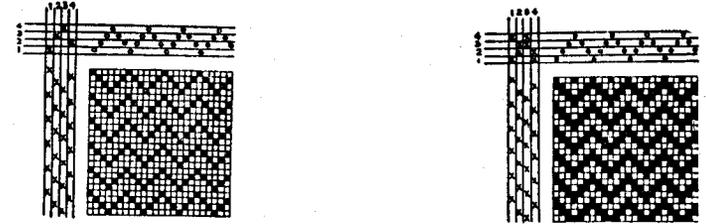
அடுத்து முக்கியமாக, மாதவிடாய் ஏற்படும்போது பாவிக்கப்படும் துணிகளோ, பஞ்சுகளோ பருத்தியினால் ஆனதாக, சுத்தமானதாக, தொற்றுநீக்கியதாகவிருக்க வேண்டும். மேலும் இவைகளை அடிக்கடி மாற்றியோ, கழுவியோ கொள்ள வேண்டும். அதிக நேரங்கள் இவைகளை அணிந்திருத்தலால் தொற்று நோய்க் கிருமிகள் பரவ வாய்ப்புண்டு. இதனால் மரண சம்பவங்களும் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை கவனத்திற் கொள்க.

இக்காலத்தில் காலை, மாலை, குளித்து சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். மூன்று நாட்களுக்கு குளிக்கக் கூடாது என்ற மூடநம்பிக்கையை அறவே ஒழித்து எப்பொழுதும் சுத்தமாயிருத்தலிலேயே கவனம் செலுத்த வேண்டும். சுத்தமே சுகவாழ்வு என்பதை மற்றது விடக் கூடாது.

சாதாரண நெசவு

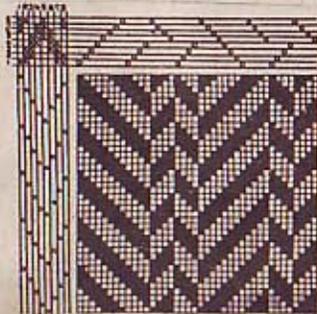
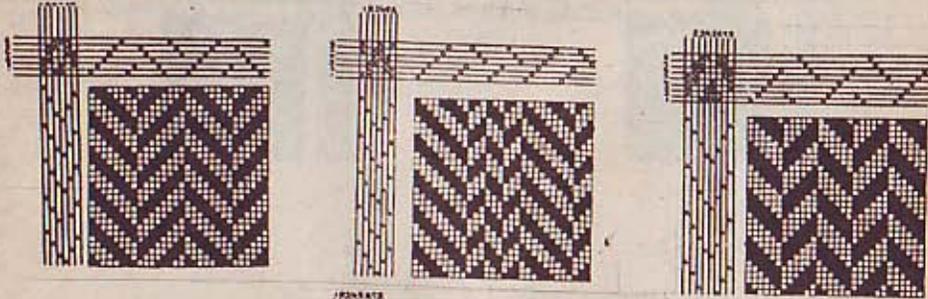
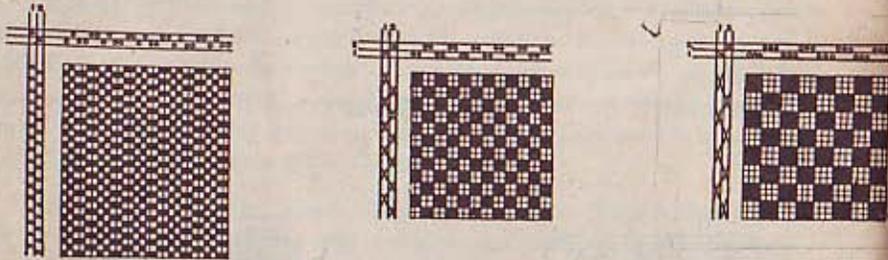
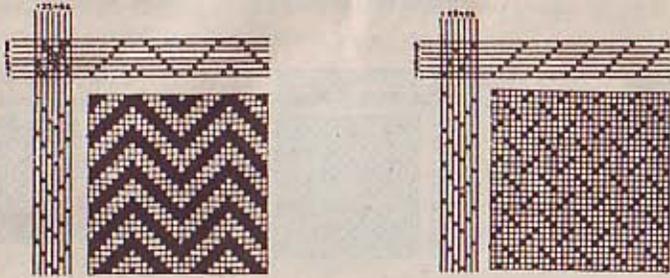


பாய் நெசவு



தேன்கூட்டு நெசவு

① - அலரி
② - அல



மும்பு தாமிர சங்கம்

கொழும்பில் ஆசிரியரின் புத்தகங்கள் கிடைக்குமிடங்கள்.

BRIGHT BOOK CENTRE

S-27, First Floor,
Central Super Market,
Colombo 11.

SRI LANKA BOOK CENTRE

Dais Place,
Gunasinghepura.

JEYA BOOK CENTRE

91,96, V.G. Floor,
People's Park,
Colombo 11.

PITRABAN

S-23, 2nd Floor,
Central Super Market,
Colombo 11.

BOOKS UNIVERSAL

S-55, 2nd Floor,
Central Super Market,
Colombo 11.

BOOPALASINGAM BOOK DEPOT

Trust Complex,
340, Sea Street,
Colombo 11

AYSHA BOOK CENTRE

54, 1st Floor,
New Super Market,
Maligawatte,
Colombo 11.

BOOK CENTRE

371, Dam Street,
Colombo 11.

DANIAL BOOK CENTRE

287, Galle Road,
Wellawatha,
Colombo 6.

AVCO LANKA (PVT) LTD

108, Galle Road,
Wellawatha,
Colombo 6.

JAMATH ISLAMIC BOOK HOUSE

77, Vajiragnana Mawatha,
Dematagoda Road,
Colombo 9.

INDER MOD

108, Galle Road,
Wellawatha,
Colombo 6.

HATHI BOOK SHOP

Dematagoda Road,
Colombo 9.

Author :

R. Aiyob

T.P. Jaya Maha Vidyalayam, Colombo -02

Printed by :

Color Prints

712, Bloemendal Road, Colombo-15 Tel: 526388

Publisher :

BRIGHT BOOK CENTRE (PVT) LTD.

S-27, FIRST FLOOR COLOMBO CENTRAL SUPER MARKET COMPLEX COLOMBO-11. TEL: 434770.