

Home Science No - 98

உ-சுதிரம்

மனைப் பொருளியல்

(ஆண்டு 7 தொடக்கம் 10 வரை)

பாடத்திட்டத்திற்கமைந்தது



ஆசிரியை

ஆர். அய்யப்பம்

10
யுப்
- IPR

பதிப்பிரிமையுடையது

முதலாம் பதிப்பு 1993

ஆசிரியர்

ஆர் அய்யப்

அஸ்மின் வெளியீடு
யாழ்ப்பாணம்

விலை 75-00

மனைப் பொருளியல்

பகுதி 1

(ஆண்டு 7 தொடக்கம் 10 வரை)

பாடத்திட்டத்திற்கமைந்தது

ஆசிரியை

திருமதி ஆர். அய்யப்

வெளியீடு :-

அஸ்மின் பதிப்பகம்

யாழ்ப்பாணம்

விலை ரூபா 75/-

உள்ளே புக முன்.

என்னுரை

மனைப் பொருளியல் எனும் இச்சிறு கைநூலைத் தயாரித்து மாணவிகளினதும் , குடும்பப் பெண்களினதும் வேண்டுகோளுக்கிணங்க வெளியிடுவதில் பெரு மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். ஆண்டு 7 தொடக்கம் ஆண்டு 10 வரை கல்விகற்கும் மாணவிகளுக்குப் பயன்தரும் விதத்தில் மனையியற் பாடத்திட்டத்தை அடக்கி ஆக்கப்பட்டுள்ள இந்நூலில் பலவிடயங்கள் சுருக்கமான முறையில் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நூலின் பகுதி இரண்டில் ஆண்டு 11 ற்கான சகலவிபரங்களும் விளக்கங்களுடன் விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பதிப்புரிமையுடையது

இந்நூலைத் தயாரிக்க உதவிய தாருஸ்ஸலாம் அதிபர் A.S.M. லாபிர் அவர்கட்கும் மிக மிக விரைவில் மனமுவந்து அச்சிட்டுதவிய ரிபாய் அச்சக உரிமையாளர் M.S.M. சபீக் அவர்கட்கும், ஊழியர்களுக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரி வித்துக் கொள்கிறேன்,

முதலாம் பதிப்பு - 1993

இந்நூலைப் பயன்படுத்துவோர் இதிலுள்ள குறை நிறைகளையும், அதற்கான ஆக்கபூர்வமான ஆலோசனைகளையும் அள்ளிவழங்குமாறு அன்புடன் வேண்டுகிறேன்.

நன்றி.

ஆசிரியை

முகவரை

ஆசிரியை திருமதி ஆர். அபூப் எழுதிய மனைப்பொருளியல் எனும் இச்சிறுநூல் மனையியல் பாடம்பயிலும் மாணவிகளுக்கு மிக்க பயனுள்ளதாக அமையும் என்பது எனது கணிப்பு. பல ஆண்டுகளாக தமிழ்மொழியில் பாடசாலை மாணவிகளுக்கேற்றவகையில் மனைப்பொருளியல் எனும் நூல் வெளிவராமல் இருந்தது பெருங்குறையாகவே கருதப்பட்டு வந்தது. அதனை நிவர்த்தி செய்யும் வகையில் இந்நூல் அமைந்திருப்பது மகிழ்ச்சியளிக்கக் கூடிய தொன்றாகும் மேலும்,

அவலங்கள் பல நிறைந்த அகதி வாழ்விலே
அனைத்திற்கும் அன்பாய் முகம் கொடுத்து
அகத்திலே அறிவுக் கடலைச் சமந்து
அறிவிற்காய் ஏங்கும் அன்பு மாணவிகளுக்கு
அரும்பாடுபட்டு அளித்த மனைப்பொருளியல்

எனும் நூலில் ஆண்டு 7 தொடக்கம் ஆண்டு 10 வரை பாடத்திட்டத்திற்குட்பட்ட பலவிடங்கள், விளக்கங்கள் அடங்கியபோதும் சில விளக்கங்கள் குறுகியதாகவுள்ளது எனினும் மேலும் திருத்தமாக வெளியிட எனது ஆலோசனையை அளிக்கின்றேன். மேலும் இவரது பணி சிறக்க எனது மனப்பூர்வமான வாழ்த்துக்கள்.

இஸ்மாமுஹமட்

மனைப் பொருளியல்

விரிவுரையாளர்

அளுத்தகம் ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலை

தர்ஹாடவன்

உள்ளுறை

பொருளடக்கம்

பக்கம்

அத்தியாயம்

1. சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம்
2. குடும்பம், குடும்பவருமானம்
3. மனை நிர்வாகம், மனை அமைப்பு ஒழுங்கு.
4. மனைவகையும், மனைச் சுத்தமும்.
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 பழுதடையக்காரணமும் பாதுகாக்கும்முறைகளும்
13. உணவைச் சமைப்பதன் அவசியம் உணவுகள் சமைக்கும் முறைகள். சமைப்பதால் உணவிலேற்படும் மாற்றங்கள்.
14. உடைகள். உடைத்தெரிவு.
15. சலவை செய்தலும் கறை நீக்கமும்.
16. நெசவு வகைகள்.
17. வீட்டு விபத்துக்கள்.
18. தொற்று நோய்கள்.
19. நோயாளர் பராமப்பு.
20. வரவுசெலவுத் திட்டம்.

சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம்

மானிடராய்ப் பிறந்த ஒவ்வொருவரும் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். சுத்தமான வாழ்வே சுகவாழ்வாகும். சுத்தம் பேணுதல் சிறுவயதிலிருந்து பழக்கத்தில் வரவேண்டிய தொன்றாகும். எனவே இவ்விடயத்தில் பிள்ளைகளுக்கு ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கைக்கு சுத்தம் எவ்வளவு முக்கியமானது என அறிவுறுத்துவது பெற்றோரின் கடமையாகும். தேகம் ஆரோக்கியமாக அமைவதற்கு சுத்தமும் போஷாக்கும் அத்தியாவசியமாகும். நாம் மட்டும் சுத்தமாயிருந்தால் போதாது நம்மைச் சுற்றியுள்ள சகலதும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும் உதாரணமாக எமதுடல், உடை, வீடு வீட்டிலுள்ளபொருட்கள், சூழல், பாடசாலை - உபரைணங்கள்யாவும் சுத்தமாயிருத்தல் வேண்டும். இதனை நாம் தினந்தோறும் கடைப்பிடித்து வருவோமாயிருந்தால் அவை நமது நாளாந்தப் பழக்கமாகிவிடும். எனவே நாம் சுத்தத்தின் அவசியத்தை உணர்ந்து செயல்படுதல் அவசியமானதாகும்.

நமது உடனலப்பழக்கவழக்கங்களை எடுத்துக் கொண்டால் உடனலத்துடன் வாழ உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை மிக அவசியமானதாகும். உடற்பயிற்சி எல்லாப்பருவங்களிலும் செய்யக்கூடியதொன்றாகும். அவரவர் வயதிற்கேற்ப இதனைச் செய்யலாம் உடற்பயிற்சி முடிந்தவுடன் ஓரளவு ஓய்வெடுத்து உடலைச் சுத்தமாக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி உற்சாகமாயிருக்க உதவுகின்றது. அசுத்தவியர்வை வெளியேற உதவுகின்றது. நாளாந்த உடனலப்பழக்கங்களில் ஒன்றான உடலைச் சுத்தமடைவதுடன் உள்ளமும் புத்துணர்ச்சி பெறுகிறது. குளிக்கும் போது சவர்க்காரமிட்டு உடலைத் தேய்பதால் தோலிலுள்ள அழுக்குகள் வெளியேற்றப்படுகிறது. குளிக்காவிடில் உடலில் வியர்வையால் தூநாற்றம் எழுகின்றது. மேலும் சரும நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. குளிக்காவிடில் மற்றவர்களின் நன்மதிப்பைப் பெறமுடியாது. அடுத்ததாக பற்குத்தம். எமதுடனலத்திற்கு பல்லே பிரதானம். பற்கள் பழுதடைவதற்கான காரணம் பற்களைச் சுத்தம் செய்யாமல் விடுவதால் பற்களின்இடையே உணவுத் துகள்கள் சிக்கியிருத்தல், கிருமிகள், பற்பொருக்கு, உணவிலுள்ள குறைபாடுகள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியின்மை ஆகியவைகளாகும். தேகாரோக்கியம் கெடுவதால் பற்குத்தையேற்படுகிறது, தவிர உணவுத்துணிக்கைகள் பற்களின் இடையே தங்கிநின்று அழுகி நோய்க்கிருமிகள் பெருக வாய்ப்பேற்படுகிறது. எனவே காலை மாலை பற்களை ஒழுங்காக நல்ல

தூரிகை (பிரஷ்) கொண்டு பல் துலக்கவேண்டும். பல்லில் சிறிய சூத்தைகள் ஏற்பட்டால் அடைத்துவிடலாம். பற்குத்தை பெரியதாகவிருந்தால் அடைத்துவிடாமல் கழற்றிவிட வேண்டும். இதற்கு வைத்தியரைக் கலந்தாலோசிப்பதே நல்லது.

பாற்பற்கள் விழுந்து அவற்றிற்குப் பதிலாக வேறுபற்கள் முளைத்து விடுகிறபடியால் பாற்பற்களின் பாதுகாப்பு பற்றி அவ்வளவு கவனமெடுக்கத் தேவையில்லையென்பவர் கருதுகிறார்கள். இக்கருத்து பிழையானதும் தவறானதுமாகும். பாற்பற்கள் மிக முக்கியமானவை. நிரந்தரப்பற்கள் சரிவர அமைய பாற்பற்களே பிரதானமாகும். எனவே சிறுவயதிலிருந்தே பற்களின் பாதுகாப்பில் அதிககவனமெடுத்தல் மிக மிக அவசியமானதும் முக்கியமானதுமாகும்.

அடுத்து கை கால் சுத்தம் செய்தல். எமதுணவை நாம் சாப்பிடுவது எமது கைகளாலேயாகும். கைகள் சுத்தமில்லாவிடில் உணவு அசுத்தமடையும். இதனால் நோய்க்கிருமிகள் பெருக வாய்ப்புண்டாகும். கைகளை எப்பொழுதும் சுத்தமாகவே வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். உணவுண்ணும் முன்பும், பின்பும் மலசலம் கழித்தபின்பும் கைகளைச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல் மிக மிக அவசியமாகும். கைநகங்களின் இடையே அழுக்குகள் சேர்வதால் நகங்களை அடிக்கடிவெட்டி கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். தவிர கால்களை அநேகர் கவனத்திலெடுப்பது குறைவு. நாம் நடமாடுவதற்கு உதவும் கால்களே நாம் நலிவுறவும் காரணமாகின்றன. வெறுங்கால்கள் மூலம் நடப்பதால் நிலத்திலுள்ள கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகள் கால்களினூடக உடலினுள் செல்கின்றன. கால்கள் அழுக்காக இருப்பதால் பித்தவெடிப்பும், நீர்ச்சிரங்கும் ஏற்படுகிறது. எனவே மலசலம்கழிக்கும் பொழுதும் வெளியே நடமாடும் பொழுதும் இயன்றளவு காலில் பாதணிகள் அணிவது நன்மைதரும். காலணிகள் நமது பாதங்களுக்கேற்ப அளவாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வாறே எமது தலைமுடியையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அழுக்கான தலையில் பேணும், ஈரும் பெருகி தலையில் சிரங்கை ஏற்படுத்தும். இதனால் தூர்மணம் விகம் தலைமுடியை கிழமைக்கொரு தடவையாவது சியாக்காய்த்தூள் அல்லது முட்டைவெண்கரு அல்லது வெந்தயம் அரப்பு போன்றவை அரைத்து அவித்த நீரினால் நன்கு அலசிக் கழுவு வேண்டும். சம்பு பாவித்தல் உடனலத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். எனவே இயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு தலை முடியைச் சுத்தமாகவைத்தலில் கவனமெடுக்க வேண்டும். ஒவ்வொருநாளும் இரண்டு மூன்று தடவைகள் முடியை வார்த்து கொள்ளுதல் நல்லது. எண்ணெய்பூசி சிக்கெடுத்து வார்த்து

பின்னிவிடுதல் சுகாதாரத்திற்குகந்ததாகும். இயன்றவறை பொடுகு, பேன், ஓட்டுண்ணிகள் இல்லாது கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலைமட்டும் சுத்தமாக வைத்தல் மட்டும் போதாது நாமணியும் உடைகளும் சுத்தமாயிருத்தலில் கூடிய கவனமெடுக்க வேண்டும். நமது நாட்டிற்கேற்ற, சுவாத்தியத்தியத்திற்கேற்ற, உடலுக்கேற்ற உடைகளையே அணிய வேண்டும். உடைகளை இயன்றவரை சுத்தமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். அழுக்கானவற்றை உடனேயே சலவைசெய்ய வேண்டும். அதிலும் உள்ளாடைகளின் சுத்தத்தில் போதிய கவனமெடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் உள்ளாடைகளினாலேயே நோய்கள் பரவ வாய்ப்புண்டு.

குடும்பம்

குடும்பம் என்றால் என்ன? குடும்பவாழ்க்கை எப்படியானது அது எவ்வாறு அமைந்திருந்தால் நன்று என்பனபற்றி ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். குடும்பங்களில் பெரியகுடும்பம், நடுத்தரக்குடும்பம் சிறிய குடும்பம் கூட்டுக்குடும்பம் எனப் பலவகை உண்டு. குடும்பமொன்றில் தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், சகோதரிகள், மாமா, மாமி, பாட்டன், பாட்டி, மருமக்கள், மச்சான்மார் எனப் பல உறுப்பினர்கள் அங்கத்தவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் யாவரையும்பற்றிப் பொதுவாக நோக்கும் பொழுது ஒவ்வொருவரும் எதற்காகவோ ஒருவரைச் சார்ந்துதான் காணப்படுகிறார்கள். இவர்கள் நோக்குவது எவராலும் மறுக்கப்படாத அன்னியோன்னியமான அன்பான வாழ்க்கையை என்றால் அது மிகையாகாது.

அன்பும் ஆதரவுமற்ற பல குடும்பங்கள் சீரழிந்து சிதறி வாழ்வதைப் பார்க்கிறோம் இதெற்கெல்லாம் காரணம் சரியான அறிவின்மையே யாகும். குடும்பவாழ்க்கை மிக இலேசானதல்ல. அது மிக மிக உயர்வானது, மேன்மையானது, அன்னியோனியமானது. குடும்ப வாழ்க்கை மூலமாகவே ஒருவர் தன் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சகலவிடயங்களையும் பெற்றுக் கொள்கிறார். வாழ்கையில் வெற்றிவெறுவதும், தோல்வியடைவதும் ஒருவரின் முயற்சியாக இருந்தாலும் அவருக்கு அவரின் வீட்டில் வழங்கப்படும் உற்சாகமும், ஒத்துழைப்பும், அன்புமே அவரின் முயற்சிக்கு ஊன்று கோலாகும். ஒரு குடும்பத்தின் நலத்திற்கும் வாழ்விற்கும் மூலகாரணமாக இருப்பவர்கள் பெற்றோர்களாகும். பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையிலும், அவர்களின் கொள்கையிலும் பண்பிலுமே பிள்ளைகளின் எதிர்காலம்

தங்கியுள்ளது. கணவன், மனைவியின் நல்லுறவு, பரஸ்பரம் விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை, கருத்து வேறுபாடினமை, ஒருவரை யொருவர் மதித்தல் போன்றவற்றைக் கையாண்டால் பிரச்சனையற்ற அமைதியான குடும்பத்தை உருவாக்கலாம்.

குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவரினதும் மன உணர்வுகளைப் புரிந்து நடந்துகொள்வதாலும், தேவையற்ற வீண் பேச்சுக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்வதாலும், குடும்பத்தின் அமைதி பாதுகாக்கப்படும். கருத்துவேறுபாடில்லாத குடும்பங்கள் இருக்கமுடியாது. ஆனால் இக் கருத்து வேறுபாடுகளை மற்றவர் மனம் புண்படாமல் பக்குவமாக ஒளிவுமறைவில்லாமல் எடுத்துக்கூறிய பரிமாற்றம் செய்வதால் குடும்பத்தில் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடினமையை நீக்கிக் கொள்ளலாம். மேலும் குடும்பம் சந்தோஷமாக மனம்விட்டு பேசுவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும். சிற்றுண்டி சாப்பிடும் நேரத்திலோ சாப்பாட்டின்பின்போ, படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்போ அன்றுநடந்த நிகழ்ச்சிகளை ஒருவரோடொருவர் பகிர்ந்து கொண்டால் இதில் பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெறலாம். இவ்வரையாடவின் மூலம் குடும்ப நெருக்கத்தை, அன்னி யோன்னியத்தைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

குடும்ப அங்கத்தவர்கவர் ஒவ்வொருவருக்கும் பங்கு, கடமை உண்டு ஒவ்வொருவருக்கும் உதவும் மனப்பாங்கு தேவை உதவியென்றால் பணத்தால் மட்டும் செய்யும் உதவியல்ல. உடலாலும், உள்ளத்தாலும் மனமுவந்து குறைற்றைகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் செய்யும் உதவியே முழுமையான உதவியாகும். இவ்வணர்வுள் காணப்படும் குடும்பங்களில் என்றும் மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், காணப்படும்.

பொதுவாகப் பிள்ளைகள் பெற்றோர்களின் சொற்கேட்டு நடத்தல் வேண்டும். பெற்றோர் பிள்ளைகளின் நலத்திற்காகப் பல தியாகங்களைச் செய்கிறார்கள். தங்களுடைய உழைப்பின் ஊதியத்தின் அதிக பங்கை பிள்ளைகளின் படிப்பிற்கும், உடைக்கும் ஏனைய தேவைகளுக்கும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனைப் பிள்ளைகள் உணர்ந்து பெற்றோரின் மனங்கோணாது நடந்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் வீட்டு வேலைகளில் வயதுக் கேற்றவாறு தாய்க்கு உதவிசெய்தல், வீட்டை அழகாகவும், சுத்தமாகவும் வைத்திருத்தலில் தங்களால் ஆன பணிவிடைகளைச் செய்தல் வேண்டும். மற்றைய குடும்ப அங்கத்தவர்களின் மனதைப் புண்படுத்தாமல், வீண்பேச்சு சண்டை சச்சரவுகளைக் குறைத்தும், பொறாமை, சிடுசிடுப்பு, எரிச்சல், கோபம், சோம்பல் போன்ற தீயகுணங்களை அகற்றி நல்லவர்களாக வாழப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அவசியத் தேவைகளைத் தவிர வீண்

செலவுகளுக்குப் பெற்றோரிடம் பணம் பெறுதல் கூடாது. வெளியே செல்லும் போது திரும்பிவரும் நேரத்தைக் கூறிவிட்டுச் செல்லவேண்டும். தேவையில்லாமல் வெளியேசென்று வீண் பிரச்சனைகளில் மாட்டிக் கொள்ளுதல் கூடாது. நம்மைப் பெற்று வளர்த்து ஆளாக்கும் பெற்றோர்களின் மனதை நோகச் செய்யாமல் நடந்து கொள்வது பிள்ளைகளின் தலையாய கடமையாகும்.

குடும்பம் குதூகலமாக வாழ்வதற்கு தேவையானவற்றை அறிந்துகொள்வது எமது கடமையாகும் குடும்பத்தில் பல வேலைகள் இருக்கும். அவற்றினை குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பொறுப்போடும், கடமையுணர்வோடும் புரிந்து இயன்றளவு உதவிசெய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் வேலைகளைப் பிரித்தும் செய்தால் வேலைப்பளு குறைவடையும், குடும்ப ஒற்றுமை பெருகும், சிறுபிள்ளைகளும் அவர்களுக்கேற்ற வேலைகளைச் செய்தல் நன்று முக்கியமாக குடும்பத்தில் சோம்பேறித்தனம், மன இறுக்கம், போட்டி பொறாமை, தான் என்ற அகங்காரம், போன்றவை கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய தொன்றாகும்.

குடும்பத்தில் தலைவனும், தலைவியும், ஒற்றுமையாக பொறுப்புக்களோடு குடும்பத்தை நடாத்திச்சென்றால் அக்குடும்பமும் நிம்மதியான, அமைதியான, செழுமையான குடும்பமாகும், ஊக்கமும், முயற்சியும், பண்புமுள்ள மனைவியும், பணிவும், பாசமும், அடக்கமுமுள்ள பிள்ளைகளும் உள்ள குடும்பம் குதூகலக் குடும்பமாகத் திகழும்.

புரிந்துணர்வோடு குடும்பத்தவர்களின் ரசனைக்கேற்றவாறு குடும்பத்தை உருவாக்குதல் பெண்களின் தலையாய கடமையாகும். மேலும் மனையைத் திறமையாக நிர்வகித்தல், சுத்தமாகவும் அழகாகவும் வைத்திருத்தல், விதவிதமான முறைகளில் சிக்கனமான செலவில் சத்துள்ள உணவுகளை, ருசியாகச் சமைத்தல், யாவரும் விரும்பக் கூடிய முறையில் வளர்ப்பு, முதலுதவி போன்றனவற்றைக் கற்றல் - பணத்தைச் சிக்கனமாய்ச் செலவுசெய்தல், வரவு செலவுத்திட்டமிடுதல் ஒழுங்காகக் கணக் கெழுதல், பணச் சேமிப்பு, தேவையானதரமான பொருட்களை வாங்குதல், வரவுக்கேற்ற செலவுசெய்தல், கடன்படாதிருத்தல், பிள்ளைகளின் உயர்வை ஊக்குவித்தல் போன்றவை மனையாயளின் கடமைகளுள் பலவாகும்.

குடும்பத்தவர்களின் தேவைகள் நிறைவு செய்யப்பட அத்தியாவசியமான பணத்தை வருமானத்தை ஈட்டுதல் குடும்பத்தலைவனின் கடமையாகும்.

குடும்பவருமானம்

ஒர்குடும்பத்தில் வருமானம் கணிசமானளவில் காணப்பட்டால் அக்குடும்பத்தின் தரமுயரும் குடும்பத்தின் தேவைகள் பூர்த்தியாகும், குடும்பத்தில் அன்பும் ஒற்றுமையும் வளரும். குடும்பவருமானத்தைப் பெருக்குவதற்கு தொழில்முயற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம். உதாரணமாக தந்தையார் பகுதிநேரத் தொழில் புரியலாம் தாயார் வீட்டுத் தோட்டமமைத்தல், கோழி, ஆடு மாடு வளர்த்தல், தையல், பன்னவேலை பூ ஒழுங்கு, கொண்டை அலங்காரம், அச்சாறு, ஊறுகாய், ஐயம்பெண்ணெய், தயாரித்தல், போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். இதில் குடும்ப அங்கத்தவர்களும் ஈடுபடலாம். மாணவ மாணவிகள் சிற்றுண்டி தயாரிப்பு கைவேலை நூற்றுமேடை போன்ற சிறுதொழில்களில் ஈடுபடலாம். இவ்வாறு பலதொழில்களைப் பிரித்துச் செய்வதனால் உடலுக்குப் போதிய உடற்பயிற்சியும் வருமானமும் கிடைக்கும். சுயதேவைகளைப்பூர்த்திசெய்து கொண்டு நிம்மதியாகக் சந்தோஷமாக வாழலாம்.

தொழிலறிவு பெறல்

தொழில் பற்றிய அறிவு பெறல் ஆண்பெண் இருவரினதும் கடமையாகும். தொழில் பற்றிய பூரண அறிவு இல்லாமல் அதில் ஈடுபடுதல் பெரும் நட்டத்தையே உண்டாக்கும். தொழில் ஒன்றை ஆரம்பிக்குமுன் மூலதனம், அமைவிடம் தொழில்வகை, உற்பத்தி, ஊழியர், சந்தைவாய்ப்பு, போக்குவரத்துவசதி, திருடர்பயம் போன்றவற்றைக் கவனத்திலெடுப்பதோடு இத்தொழிலுக்குச் செலவிடும் நேரம், பணம் சக்தி போன்றவற்றிற்கேற்ப வருமானமும் உண்டாவென்பதைக் கவனத்திலெடுக்க வேண்டும்.

தொழிலைச் சரியான முறையில் நிர்வகித்தல் வேண்டும். ஒழுங்கான பதிவுகள் வைத்தல் வேண்டும். தொழில் சிக்கன உத்திகளைக் கையாளவேண்டும். மேலும் சரியானமுறையில் திட்டமிட்டு கழிவுப்பொருட்களைக் வீணாக்காது பயன்படுத்தல், எரிபொருளைச் சிக்கனமாய் பாவித்தல், நவீன தொழில் நுட்பங்களில் அறிவுபெறல், தொழிலாளரை மேற்பார்வை செய்தல் போன்றவற்றையும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். மேலும் தொழில் -வாய்ப்பை அதிகரிக்க விளம்பரங்கள் செய்யலாம்.

வங்கிகள் மூலம் கடனுதவி பெறலாம். தொழிற் றிணைகளத்தில் பயிற்சி பெறலாம். இவ்வாறு பல்வேறு யுக்திகளைக்

கையாண்டு நாட்டினதும், வீட்டினதும் பொருளாதரத்தை விருத்தி செய்யலாம். இலங்கையின் பொருளாதரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு ஏற்ற பிரதான தொழில்களான ஆடைத் தயாரிப்பு, கனிவள உற்பத்திகள், கடற்றொழில், மீன்வளர்ப்பு, உணவுபத்தி, விடுதிச்சாலைகள் நிறுவுதல், உள்ளூர்ப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்தல் ஏற்றுமதி செய்தல் போன்றனவற்றில் ஈடுபட்டு நிறைய வருமானம் பெற்று சிறப்பாக வாழலாம்.

மனை நிர்வாகம்

இன்று நம் நாட்டில் பெண்கள் பலதுறைகளிலும் முன்னேறித் தங்களின் திறமைகளை வெளிப்படுத்தி வருகின்றனர். இவ்விடயம் மிகவும் பாராட்டப்படக்கூடிய தொன்றாக விருந்தாலும், ஒவ்வொரு பெண்ணும் வாழ்வில் மனைப் பொருளில்பற்றிக் கட்டாயம் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும். எவ்வளவு திறமைகள் பெற்றிருந்தாலும் ஓர் பெண் குடும்பத்தை ஆளும் திறமை பெற்றிருக்காவிடில் அவள் பெற்ற திறமைகளில் எதுவித பிரயோனமுமில்லை. ஓர் குடும்பத்தை திறம்பட நடாத்துவதில் தான் ஓர் பெண்ணின் திறமையடங்கியுள்ளது. இதன்காரணமாகவேதான் போலும் மனைப்பொருளியல் எனும் பாடத்தை ஓர்பகுதியாக அரசாங்க கல்விச் சேவை பாடசாலைகளில் மாணவிகள் கற்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்துள்ளது. இப்பாடத்திலிருந்து ஒரு மனையைத் திறம்பட நிர்வகித்து நடாத்துவதிலிருந்து குடும்பத்தை, நாட்டை முன்னேற்றலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளலாம். பின்வரும் விடயங்கள் மூலம் ஓர் மனை எவ்வாறு அமைய வேண்டும் என்பதை நோக்குவோம்.

மனை அமைய வேண்டிய ஒழுங்கு விதிகள்

வீட்டின் நிலையம் :-

ஓர் வீட்டை வாடகைக்கோ, குத்தகைக்கோ அல்லது சொந்தமாகவோ எடுப்பதற்குமுன் அது எவ்வாறு அமைந்திருத்தல் சௌகரியமாக இருக்கும் என்பதை சற்று நோக்குவோம். வீடொன்று எவ்வாறு அமைந்திருக்க வேண்டுமென்று அரசாங்கம் சில சட்டதிட்டங்களைச் சுகாதாரவிதிகளை வகுத்துள்ளது. இதற்கேற்ப வீடுகள் அமைந்திருந்தால் சகல சௌகரியங்களும் கிடைக்கும். எனினும் தற்போது இடநெருக்கடி காரணமாக வசதிக் குறைவான வீடுகள் கட்டப்படுகின்றன. இதுதவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக இருக்கின்றது. எவ்வாறிருப்பினும் ஓர் வீடொன்று எவ்வாறு

அமைந்திருக்க வேண்டும் எனும் ஒழுங்குவிதி பற்றி சிறிது பார்ப்போம்.

வீட்டின் நிலையம் :-

வீடு அமைந்திருக்க வேண்டிய இடம் ஈரலிப்பில்லாத, குப்பை கூளங்களால் நிரப்பப்படாத, சதுப்பு நிலமல்லாத, நிலக்கீழால் நீர்பாயும் இடமல்லாத, பள்ள மல்லாத நீர் நன்கு உட்புகவிடும் தன்மையுள்ள, நீர்வடியும் தன்மையுள்ள, நிலநீர் பத்தடிக்குக் கீழேயுள்ள இடங்களிலேதான் வீட்டின் நிலையம் அமைந்திருக்க வேண்டும். ஈரமான கெட்டவாயுக்கள் உற்பத்தியாகும் இடங்கள், பள்ளமான சதுப்பு நிலங்கள், சாம்பல்மேடு, சாக்கடைநீர், குப்பைகூழங்கள் நிறைந்த இடங்கள் வீடுகட்டுவதற்குச் சிறந்த இடங்கள் அல்ல. ஈரமான இடத்தில் வீடு கட்டுவதால் கசம், வாதம் மூக்கழற்சி, மூச்சுக்குழற்கவரழற்சி, நரம்புநோய்கள் போன்ற பலநோய்களும், குப்பை சதுப்பு நிலங்களில் வீடு கட்டுவதால் தொற்று நோய்களும் தோன்றுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. பொதுவாக வீடு கட்டுவதற்கு நீரை நன்கு உட்புகவிடும் தன்மையுள்ள பரல், மணற்கல், சோக்கு முதலிவற்றாலான நிலங்களும் நீரைச் சிறிதும் உட்புகவிடாததும், சிறிதும் உறிஞ்சிக் கொள்ளாததுமான சிலேற்று, பாறை போன்ற இடங்களும் வீடு கட்டச் சிறந்தவையாகும். நிலநீர் பத்தடிக்கு கீழாகப் பாயாத இடங்களில் நீர்வடிவதற்கு ஏற்ற வடிகால் அமைத்த பின்பே வீடுகளை அமைத்தல் சிறந்தமுறையாகும்.

வீட்டின் முகப்பு :-

வீடு எத்திசையை நோக்கி இருக்கின்றதோ அதிசையே வீட்டின் முகப்பாகும். வீட்டின் முகப்பு எத்திசையை நோக்கி இருந்தாலும் வீட்டினுள் சூரியவொளியும், சுத்தமானகாற்றும் போதியளவு புகக்கூடிய முறையில் இருத்தல் அவசியமாகும். வீட்டைச் சுற்றிவர மரஞ்செடி கொடிகள் இருந்தால் அவை சூரிய உச்சி வெப்பத்தைத் தணிக்கும் ஆனால் கூடுதலான மரங்களிலிருந்து சூரிய வொளியையும், காற்றோட்டத்தையும் தடுத்து அதிக ஈரலிப்பை கொடுக்கக்கூடியது. அதிக மரங்களினால் குப்பைகூளங்கள் சேர்ந்து அழுதி தூர்நாற்றம் வீசவும் இடமளிக்கக்கூடாது. மேலும் வடக்குக் கிழக்குக் காற்றால் வீடு பாதிப்படையாமல் இருத்தலில் போதியகவனம் செலுத்துதல் அவசியமானதாகும்.

வீட்டின் சுற்றாடல் :-

வீட்டின் சுற்றாடல் நன்றாக இருந்தாலே அதில் வசிப்பவர்கள் சந்தோசமாகவும், நலமாகவும் வாழமுடியும். வீட்டைச் சுற்றி அளவான மரங்களிருந்தால் அவை குளிர்காற்றைத் தடுத்து நிலத்தை உலரச் செய்யும். வீட்டைச் சுற்றிவர நெருக்கமான மரங்கள், வீடுகள், கடைகள், தொழிற்சாலைகள், பெரிய வீதிகள், இரசாயன தொழில் உற்பத்திச்சாலைகள் வாகனத்தரிப் பிடங்கள், படமாளிகைகள் அமைந்திருத்தல் கூடாது. வடிகால்கள், சேரிப்புறம், நீர்நிலைகள், (ஆறு, குளம், ஏரி,நதி) சடுகாடுகள், கழிவுநீர்க்குழாய், மலசலகூடங்கள், செங்கற்குளைகள், குப்பை கொட்டுமிடங்கள், ஆஸ்பத்திரி போன்றவையருகே வீடுகளமைந்தால் அவற்றிலிருந்து எழும் கெட்டவாயுக்கள், தூர்நாற்றங்கள் போன்றவற்றால் தொற்று நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வீட்டின் அமைப்பு :-

ஓர் சிறந்தவீட்டிற்கு அதனமைப்பே பிரதானமாகும். வீட்டின் அமைப்பிலேதான் அங்கு வாழ்வோரின் நலம் தங்கியுள்ளது. வீட்டின் அமைப்பிற்கு முதலில் அத்திவாரம் கட்டிடத்திற்கு உறுதியளிக்கக் கூடியதாயும், வீட்டின் மேற்பகுதிகளுக்கு ஈரம் பரவாமலிருக்குமாறும் பலமாய் அமைக்க வேண்டும். பொதுவாக அத்திவாரத்திற்கு கொங்கிரீட் அல்லது கருங்கற்களே பாவிக்கப்படுகின்றன சுவர்கள் செங்கற்களினாலோ, மண்ணினாலோ சரளைக்கல்லாலோ சிலேற்றாலோ, நிலக்கல்லாலோ, பளிங்கு போல் மெருகிடப்பட்ட செங்கற்களாலோ, சல்லியும், மண்ணும், சீமெந்தும் கலந்து தயாரிக்கப்பட்ட கற்களாலே லெழுப்பப்படுகின்றன. சுவரின்உள், வெளிப்பக்கங்களில் சீமெந்துப்பூச்சு பூசுவார்கள். அல்லது சிலேற் ஓடுகளோ, மாபிள்களோ பதிப்பார்கள். இவ்வாறு செய்வதால் சுவரில் நீர் ஊடுறுவிச்செல்வது தடுக்கப்படுகிறது. சுவரும் அழகான தோற்றம் பெறுகிறது. அத்திவாரம் பலமாக அமையாவிடில் வீட்டின் பல பாகங்களில் வெடிப்புக்கள் தோன்றலாம். மேலும் கதவுகள், ஜன்னல்கள் நிலைகள் போன்றவை நன்கு பொருந்தாமலும், அவற்றுக்கிடையே வெடிப்புக்களும், இடைவெளிகளும் தோன்றலாம். மேலும் வீட்டிற்கு உபயோகிக்கப்படும் மரம் நன்கு உலர்ந்ததாயிருக்க வேண்டும். மரங்கள் உலராததாக இருந்தால் வீட்டிற்குப் போட்டபின் உலரும்போது அவை இடைவெளிவிட்டு சத்தம் உண்டாகும். பூச்சிகளினால்

அரிக்கப்படும். உலர்ந்தமரங்கள் பழுதடையாமல் இருப்பதற்கு சொலிக்கினம், தார், தெரபின் போன்றவையும், வெளித்தளபாடங்களான கதிரை மேசை அலுமாரி கட்டில் முதலியவைகளுக்கு வார்ணிஷ் அல்லது வண்ணப்பூச்சோ பூசிப் பாதுகாக்கலாம்.

கூரை :-

வீட்டிற்கு கூரையாகப் பாவிக்கப்படும் பொருட்கள் ஈரத்தை உறிஞ்சாதவையாக இருக்க வேண்டும். ஓலை, புல், வைக்கோல் போன்றவை ஈரத்தை உறிஞ்சுபவை. இலகுவில் நெருப்பினால் பாதிக்கப்படுபவை சுத்தம்செய்ய முடியாதவை. எலி, பாம்பு, தேள், பூரான் பூச்சிகள் வசிக்க இடமளிப்பவை. அடிக்கடிமாற்றவேண்டி ஏற்படும். மேற்படி காரணங்களால் இவற்றினைப் பாவித்தல் சிறந்ததல்ல ஆனால் வசதியற்றவர்கள் இதனையே பாவிக்கிறார்கள்.

இலங்கையில் கூடுதலாக ஓடே பாவிக்கிறார்கள், இவை வெயிற்காலத்தில் குளிர்ச்சியாகவும், குளிர்காலத்தில் வெதுவெதுப்பாக வழிக்கும், இவைதவிர ஈயம், நாகம், பித்தளை, தகரம்போன்றவற்றையும் பாவிக்கலாம். ஆனால் இவை வெயில் காலத்தில அதிக வெப்பமாயிருக்கும். அஸ்பெஸ்டஸ் ஓடுகள் குளிர்காலத்தில் குளிர்ச்சியாயும், வெயிற்காலத்தில் சூடாகவும் இருக்கும். எனவே இவற்றினைக் கருத்திற் கொண்டு நாம் சுகாதாரத்திற்கேற்ற முறையில் கூரைகளை வசதியான முறையில் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

தளம் :-

வீட்டின் தளம் அமைப்பில் கூடிய கவனமெடுத்தல் வேண்டும். தளம் சுகாதாரத்திற்கேற்றதாகவும், இலகுவில் அழுக்கடையாததாகவும், இலகுவில் சுத்தம் செய்யக்கூடியதாகவும், ஈரத்தை வெளியேற்றாமல் இருக்கக் கூடியதாகவும் அமைத்தல் வேண்டும். சீமெந்துத்தளம் இலகுவில் சுத்தம் செய்யக் கூடியதாகவிருந்தாலும் தளம் அமைக்கும்போது இரும்பு சீமெந்து மண்ணின் கலவை சரியான விகிதத்தில் அமைய வேண்டும். இல்லாவிடில் தளத்தில் வெடிப்புக்கள் ஏற்படும் வசதியானவர்கள் தளத்திற்கு மாபிள் எனும் பளிங்குக்கல்லையும், தெரலோ எனும் பாகுக்கல்லையும் பிரயோகிப்பார்கள் இம்முறை செலவு கூடினாலும் சுத்தம் செய்யவும், பராமரிக்கவும் இலகுவானது. எனினும் வசதியற்றோர் மண்தளத்தை அமைத்து களிமண்ணாலோ சாணியாலோதான் தளத்தை பூசி மெழுகுவார்கள். இம்முறையில் அசுத்தமாவது அதிகம். அடிக்கடி பூசி மெழுக வேண்டும். கழுவிச்

புகைபோக்கி :-

அடுக்கரையில் ஏற்படும் புகையைப் போக்க வெளியேற்ற அடுப்பிற்கு நேர் மேலாகப் புகைபோக்கிகளை அமைக்க வேண்டும். இவை நெருப்பால் அபாயம் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கும், இலகுவில் சுத்தம் செய்யப்படுவதற்கும், காற்று மேல் நோக்கி எழு உதவுவதற்கும், ஏற்றபடி நேராகவும் வட்டமாகவோ அல்லது சதுரமாகவோ தனித்தனியாக மூன்று மூன்றரைஅடி உயரத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். எனினும் தற்காலத்தில் மண்எண்ணெய் அடுப்பு - வாயுஅடுப்பு - மின் அடுப்புகள் பாவனையிலுள்ளபடியால் புகை போக்கிகளின் பாவனை குறைந்துள்ளது.

சமையலறை :-

ஓர் இல்லத்திலுள்ளவர்களின் உடனலத்தைப் பேணுவதற் கேற்றவகையில் காற்றோட்டமுள்ளதாக, ஜன்னல்களோடு வசதியாக பெரிதாக சுகாதாரத்திற்கேற்றபடி அமைந்திருக்க வேண்டும். ஏனெனில் ஓர் நாளின் பொழுது அநேகமாகக்கழியும் இடம் இதுவேயாகும். இது சுத்தமில்லாவிடில் சுகவாழ்வில்லை.

மலசலகூடம் - குளியலறை

குளியலறை வீட்டிற்கு சற்றுதூரத்திலும் மலசலகூடம் கிட்டத்தட்ட மூன்று மீற்றர் தூரத்திலும் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். தற்காலத்தில் நவீனவசதிகளையுடைய மலசலகூடங்களையும் குளியலறையையும் வீட்டிற்குள்ளேயே அமைக்கிறார்கள் இதற்கு முதன்முதலில் அவசியம் நீர் தேவைப்படும் நீர்காவுமலசலகூடங்கள் சுகாதாரத்திற்கேற்றவை. ஆனால் எக்காரணம் கொண்டும் சமையலறையருகே அமைதல் கூடாது. படுக்கையறையருகே அமைந்திருந்தால் பரவாயில்லை மேற்கூறிய சகல வசதிகளும் அடங்கியுள்ள இடங்களே வீடமைக்கச் சிறந்தவை. எவ்வளவு வசதிகளாக விருந்தாலும் சுத்தமான குடிநீர் வசதியுள்ள இடங்களாக இருத்தலை மிகமிக ஏற்ற இடமாகும்.

- 1 சேரிப்புறமனைகள் (வறியவர் மனை)
- 2 நடுத்தர ,,
- 3 உயர்தர ,, (ஆடம்பர மனை)

அநேகமாக வறியவர்கள் வாழும் இடம் சேரிப்புறமாகவே காணப்படுகிறது. இங்கு வாழ்வோர் சுகாதாரவசதிகளற்றே வாழ்கிறார்கள். இடநெருக்கடி, சனநெருக்கடி, வருமானமின்மை போன்றகாரணங்களாலேயே இவ்வகை மனைகளை ஒதுக்கமுடியாத நிலை இருக்கிறது. எனினும் அரசாங்கம் இவ்வகைமனைகளை அழித்து அடுக்குமாடிகளைக் கட்டிக் கொடுத்து வருகிறது. படிப்படியாக இவ்வகை மனைகள் காலப்போக்கில் மாறிவிடும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அதிகம் நோய்களால் பதிக்கப்படுபவரும் இவ்வகை மனைகளில் வசிப்பவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள்

நடுத்தர மனைகள் சுகாதார வசதிற்கு தக்கவாறு காணப்பட்டாலும் இங்கும் சன நெருக்கடி காணப்படவே செய்கிறது இவ்வகைமனைகள் பெரும்பாலும் சீமெந்தினாலும், ஒட்டினாலும் ஆனவையாகும்.

ஆடம்பர மனைகள் பணக்காரர் வாழும் இடங்களாகும். இங்கு சகல சுகாதாரவசதிகளும் காணப்படும். இவ்வகைமனைகள் எல்லோரலும் அமைக்க முடியாதது.

மனைச் சுத்தம்

மனைகள் எவ்வகையாகவிருந்தாலும் அவற்றைச்சுத்தமாகப் பேணுவதில் தான் ஓர் மனையாளின் திறமை தங்கியுள்ளது. தான் வசிக்கும் வீட்டையும் அதிலுள்ள பொருட்களையும், சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கத் தெரியாத ஓர் மனையாளின் மனை பிணி மனையாகவே காட்சியளிக்கும். எனவே ஓர் மனையால் நன்கு புத்தியாகச் சிந்தித்து முன் யோசனையுடன் நடந்து தன் வீட்டை நிர்வகிப்பதுடன் குடும்பத்தவர்களுக்கும் சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றி எடுத்துக்காட்டாகத் திகழவேண்டும்.

நமதுவீடுகள் பலஅறைகள், ஓரிருஅறைகள், தனியறை கொண்டதாக அமைந்திருக்கலாம். வீடுகள் எவ்வாறு அமைந்திருந்த போதும் அதற்குத்தேவையான பொருட்களைச் சேமித்தும் அதனை

ஒழுங்காக அழகாக அங்குமிங்கும் சிதறிக்கிடக்காமல் அடுக்கிவைத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக உடுப்புக்களை மடித்து வைத்தல், பத்திரிகை புத்தகங்களை, செருப்பு சப்பாத்துக்களை, சமையலறைக் கருவிகளை, வீட்டைத்தூய்தாக்கும் கருவிகளை, பாய்தலையணை போன்றவைகளை அவற்றிக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களில் வைத்தல் வேண்டும். கால்துடைப்பங்களில் கால்களைத் துடைத்து விட்டுவருவது வீட்டினுள் மண்தூசு வருவதைக் குறைக்கும். வீட்டில் சேரும் கழிவுப்பொருட்களை உடனுக்குடன் அகற்றி அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட கூடையிலோ குப்பைக்குழியிலோ இடவேண்டும். அழுக்குத்துணிகளை, உடைகளை சேரவிடாமல் கழுவுதல் வேண்டும். இவ்வாறே அன்றாட வேலைகளை உடனுக்குடன் செய்துவருவதை வழக்கப்படுத்திக் கொண்டால் சோம்பலின்றி சுறுசுறுப்பாக மனமகிழ்ச்சியாக உடல்உறுதியாக வாழலாம்.

நாளை செய்யலாமென வேலைளைப் பிற்போட்டு மேலெழுந்த வாரியாகச் சுத்தம் செய்வதால் பின்பு சுத்தம்செய்வதில் அதிக சிரமத்தை எதிர்நோக்க வேண்டியேற்படும். எனவே நமதுகடமையான வீட்டுச்சுத்தத்தை மூன்று பிரிவாகப் பிரித்துச் சுத்தம் செய்தல் சிறந்தமுறையாகும். அவையாவன நாளாந்தச்சுத்தம், வராந்தச் சுத்தம், வருடாந்தச்சுத்தம் ஆகியவையாகும்.

நாளாந்தச்சுத்தம் :-

இதில் ஒவ்வொருநாளும் செய்யும் விடயங்களான, வீட்டைச்சுத்தம் பண்ணுதல், வீட்டின் சூழலைச் சுத்தம்பண்ணுதல், சமையலறை அடுப்பு, பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்தல், கழிவு கூடங்கள், கழிகாற் வாய்க்கால் முதலியவற்றை அதிகாலையிலே சுத்தம்செய்தல், குளித்தல், உடைமாற்றுதல், முதலியன அடங்கும்.

வாராந்தச்சுத்தம் :-

இதில் கிழமைக்கொருதடவை அல்லது இரண்டு கிழமைக்கொருமுறை வீட்டையும் அதிலுள்ள பொருட்களையும் திறமையான முறையில் சுத்தம் செய்தலாகும். தலையணை, பாய், மெத்தை, போன்றவற்றை வெயிலிற்காயவிடல், தளவாடங்களை தூசிதட்டித்துடைத்துக் காயவிடல் (அல்லது கழுவுதல், மினுக்குதல் இதனை மாதமொருமுறையும் செய்யலாம்) பாத்திரிகளைக் கழுவுதல், பொலிஷ் பண்ணுதல், உடைகளைச் சலவைசெய்து அழுத்துதல், அலங்காரப்பொருட்களைச் சுத்தம்செய்தல், தோட்டமுள்ளவர்கள்

களைபிடுங்கள், நீர்ப்பாய்ச்சுதல், மருந்தடித்தல், தொற்றுநீக்கல் கழிகாற்குழாய்களை அடைப்புநீக்கிச் சுத்தம் செய்தல், தொட்டிகுழியலறை, கழிவறை, பாசிநீக்குதல், சுற்றுப்புறக் குப்பைகூளங்களைக் கூட்டி எரித்தல், பசளைக்குளிகளிருந்தால் பிரட்டி விடுதல், போன்ற காரியங்களைச் செய்யலாம். மாதமொருமுறை வீட்டைக்கழுவுலாம். சகலதள பாடங்களையும் தூசுநீக்கி கழுவி மினுக்கலாம். உணவுப் பொருட்கள் வாங்கி சுத்தப்படுத்திச் சேமிக்கலாம். வரவுசெலவுத்திட்டமிடலாம். திரைச்சீலைகளை மாற்றலாம். வீட்டை அலங்கரிக்கலாம். மீன் தொட்டிகளிருந்தால் நீர் மாற்றலாம்.

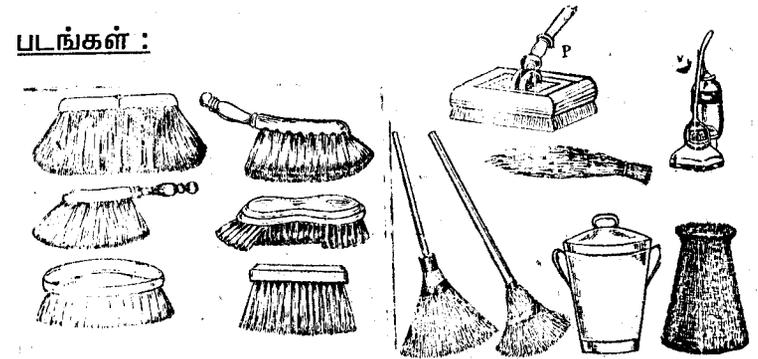
வருடாந்தச் சுத்தம் :-

வருடமொருமுறைச் சுத்தம் செய்யும் பொது வீடு முழுவதையும் பரிபூரணமாகச் சுத்தமாக்குதல் அவசியமாகும் உதாரணமாக வீட்டிற்கு வெள்ளையடித்தல், நிறம் பூசுதல், ஓட்டை உடைசல் வெடிப்புக்களைத் திருத்துதல், தளவாடங்களை பொலிஷ் பண்ணுதல், ஊறுகாய், வடகம், அச்சாறுதயாரித்தல், உணவுப்பொருளை உலரவைத்தல், உடைதைத்தல், மாற்றுதல், புத்தகங்களுக்குக் கவரிடல், சமையலறைப் பாத்திரங்களைத் திருத்துதல் மாற்றுதல் போன்ற பல்வேறு வேலைகள் இடம்பெறும்.

வீட்டைச் சுத்தமாக்கத் தேவையான பொருட்கள்

தும்புக்கட்டை (துடைப்பங்கள் (நீளமானவை, குட்டையானவை)
விளக்குமாறு பனையோலை தென்னையோலையால் ஆன
தூலிகைகள் துடைப்பங்களும் பாவிக்கலாம்)
துடைதுண்டுகள் , துடைகுஞ்சங்கள் , கைநார்க்குமாறு

படங்கள் :



சுத்தமாக்குதல், கூட்டுதல் தூசுதட்டல், கழுவுதல், மைபூசுதல், மினுக்குதல் . திருத்துதல், பொலி பண்ணல் ஆகியவையாகும்.

சுத்தம் செய்பவர் கவனிக்க வேண்டியது

சுத்தம் செய்யும்போது சுத்தம் செய்பவர் தன்னை அழுக்கிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காகவேண்டி தற்காப்பு முறைகளைக் கையாள வேண்டும். உதாரணமாகத் தொப்பி, கையுறை, மேலணி, முகமூடி போன்றவற்றை அணியலாம். இவைகள் பருத்தித்துணியால் செய்யப்பட்டவையாகவிருத்தல் சிறந்தது. ஏனெனில் இவைகளைச் சுத்தம் செய்வதும் பராமரிப்பதும் இலகு. விலையும் குறைவு. தீயினால் ஆபத்து ஏற்படுவதும் குறைவு. உடம்பிற்கும் ஏற்றது. மேலணி பல வித வடிவங்களில், விருப்பத்திற்கேற்றவாறு விரும்பிய அளவுகளில் செய்து கொள்ளலாம்.

சுத்தம் செய்யும் பொது விதிகளாவன

படுக்கையறைச் சுத்தம்.

படுக்கைவிரிப்பையும், இராஉடுப்பையும், எடுத்து சிறிது காயவிட்டு தூசிதட்டி மடித்து உரிய இடத்தில் வைக்க வேண்டும். மெத்தையைத் தட்டிப் போட்டு அழுத்தமாகிட்டு உள்உறையை விரித்துப்போட்டு பக்கங்களில் அருக்க மில்லாது அழுத்திவிடவேண்டும். மேல்விரிப்பை நன்கு தூங்கவிட்டுப் போடவேண்டும். வாரமொருறை மெத்தையை தூரிகையால் தட்டிப் போட்டுக் காயவிட வேண்டும். மேல்விரிப்பை படுக்குமுன் எடுத்து மடித்து வைத்துவிடவேண்டும். அழுக்கடைந்த துணிகளை வெயிலில் காயவிட்டு அழுக்குக் கூடையில் இடவேண்டும். படுக்கையறையே மிகச் சௌகரியமுள்ளதாகவும் வசதியுள்ளதாகவும் ஓய்வாக, வசதியாகப் படுத்திருக்கக்கூடியதாகவுமுள்ள இவ்வறையைத் மிகமிகக் கவனமெடுத்துப் பராமரித்தல் அவசியம். படுக்கையறையிலுள்ள தளவாடங்களுள் முதன்மையானது. கட்டில் கட்டை மரத்தினாலோ, இரும்பினாலோ செய்யப்பட்டதாகவிருந்தால் நன்று. ஆனால் அதில் மூட்டைப்பூச்சிகளோ, வேறு அழுக்குகளோ இருத்தல் கூடாது. மற்றைய அறைகளைப்போற் படுக்கையறையிலும் சாமான்கள் நெருக்கமாயிருக்கக் கூடாது. உடையனியும் அறையாகவிருந்தாலும்

அலுமாரியும் அதிலேயே பொருத்தப்பட்ட நிலைக்கண்ணாடியிருத்தல் நன்று. சில அழகான பொருத்தமான படங்களும் சிறு மேசையொன்றும் போதுமானது. இதிலுள்ள உபகரணங்கள் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். தலையணை, மெத்தைவிரிப்பு போன்றவற்றையும் கழுவிச்சுத்தமாக வைக்கவேண்டும். இவ்வறைக்கு மனதிற்குகந்த நிறவண்ணம் பூசி, மெல்லிய திரைச் சீலைகளிட்டு அழகாக வைத்திருக்க வேண்டும். நிலத்தைக் தூசியில்லாது கூட்டி சுத்தம் செய்தலும் அவசியமாகும்.

வரவேற்பறையைச் சுத்தம் செய்தல்

அறையைத் துப்பரவு செய்யும் போது பாரமில்லாத தளவாடங்களை அறையிலேயே வைத்து தூசு நீக்கியபின் ஒருதுணியால் மூடிவிடவேண்டும். இலகுவில் எடுத்துச் செல்லக்கூடிய தளவிரிப்புகளை வெளியே எடுத்தும் ஏனையவற்றை அறையினுள் வைத்தும் சுத்தம் செய்யலாம். துடைப்பத்தினால் அல்லது தூரிகையால் நன்கு பாவை துடைக்க வேண்டும். பாவைத்துடைத்த துடைப்பத்தால் சுவரைத்துடைக்கக் கூடாது. வேறு துடைப்பம் இல்லாவிடில் இத் துடைப்பத்தையே ஓர் துணியால் மூடிக்கட்டியபின் அவற்றைத் துடைக்கலாம். மூடிக்கட்டாமல் துடைத்தால் பாவிலுள்ள தூசு சுவரில் படிந்து சுவர் அழுக்கடையும். தளவாடங்களின் தூசியைத் தட்டித்துடைக்காமல் துணியைவைத்து அழுத்தித்துடைத்தபின் அத்துணியை வெளியே கொண்டுபோய் உதறித்தட்டி தூசை அகற்றலாம். தட்டித் துடைப்பதால் தூசுகள் எல்லா இடங்களுக்கும் பரவும். தளவாடங்களுக்கு நல்ல மினுக்கிகளைப் பயன்படுத்தி மினுக்க வேண்டும். சிறிது அழுக்கிருந்தால் இளஞ் சூட்டுநீரில் சவர்க்காரம் கலந்து கழுவலாம். அதிக அழுக்காயின் சலவைச்சோட இட்டுக் கழுவி நீரினாலும் கழுவி ஈரமில்லாது துடைத்து காற்றில் உலரவிடவேண்டும். வார்னி, தெரபின் போன்றவை நல்ல மினுக்கினாகும். இவை மரங்களைப் பாதுகாக்கும்.

கண்ணாடி ஜன்னல் கதவுகளை துணியினால் அழுத்தித்துடைத்து அதிகதூசு இருந்தால் கடதாசியைப் பந்துபோல் சுருட்டி நீரில் அல்லது வினாகிரி கலந்த நீரில் அல்லது ஷம்பூ கலந்த நீரினால் நனைத்துப் பிழிந்துமேலிருந்து கீழாகத் துடைத்தபின் பழைய வெள்ளைத் துணியினால் அழுத்தித்துடைத்தால் பளிச்செனக் காட்சியளிக்கும். பூட்டுக்கள், கைபிடிகள், குழிழிகள் முதலியன பித்தளை அல்லது ஈயம் அல்லது சில்வரில் அமைந்திருந்தால் அவைகளை

பிரிம்பாகத் துப்பரவு செய்யவேண்டும். பித்தளையாயின் பழப்புளி அல்லது தேசிக்காய் கொண்டு தேய்த்துக் கழுவி துணியினால் துடைக்கவேண்டும். ஈயத்தையும் இவ்வாறே கழுவித்துடைக்கலாம். அல்லது சவர்க்காரமும் நீரும், விம்மும், கலந்தும் கழுவித் துடைக்கலாம். தளவாடங்களைச் சுத்தம் செய்தபின் மூடிவைத்து, பாவு சுவர்களைத் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பின்தளவிரிப்புக்களை துடைப்பத்தினால் தூசிதட்டித் துடைக்கவேண்டும். தடித்த பாரமான தளவிரிப்பை பிரம்பினால் செய்த கம்பளத்துடைப்பத்தினால் அடித்து தூசு நீக்கலாம். படங்கள் சுவரில் மாட்டியிருந்தால் அவற்றையும், பூந்தாழி இருந்தால் அதனையும் சுத்தமாக்கி அழகாக வைக்கவேண்டும்.

தளச்சுத்தம் :-

ஒவ்வொருநாளும் தளத்திற்கு தூசுகிளம் பாமல் சிறிது நீர் தெளித்துக் கூட்டலாம். அசுத்தமாகவிருந்தால் ஈரத்துணியால் துடைத்தெடுக்கலாம். அல்லது பிழிந்த தேங்காய்ப் பூவில் சிறிது மண்எண்ணெய்கலந்து தளத்தை மினுக்கலாம். தளம்பளபளப்பாவதுடன் எறும்பு பூச்சிகளும் வராது. கிராமப்புறங்களில் களிமண்ணும், சாணமும் கலந்து மெல்லியகலவையாக்கி அதனால் மெழுகுவார்கள். இத்தளத்தைப் பெருக்க ஈர்க்குமாரை உபயோகிப்பார்கள். பெருக்கும் போது காற்றிக்கு எதிர்ச்சிசையில் பெருக்க வேண்டும். காற்றுவிசும் போது கதவைமூடியபின் கூட்டிகுப்பைகளைப் பெருக்கியபின் கதவைத் திறந்துவிடலாம். தளத்தைக் கழுவும் நிலை ஏற்பட்டால் சிறிது தொற்ற நீக்கி றாசினிகலந்து கழவுவது நன்று. ஒரு பேசனில் நீரையெடுத்து அதில் ஏதேனும் தெற்றுநாசினியைக் கலந்து அதில் ஒரு சீலைத்துண்டைத் தோய்த்து அத்துணியினைல் தளத்தைத் துடைக்கலாம். இவ்வாறே கதவு, நிலை, ஜன்லை முதலியனவற்றையும் துடைக்கலாம், தளம் விரைவில் காய்வதற்கு ஜன்லை கதவுகளைத் திறந்து வைக்க வேண்டும். தளத்தைத் சுத்தம் செய்து, அது காய்ந்தபின் அதிலுள்ள சாமான்களை மீண்டும் அதிலே ஒழங்காக வைக்க வேண்டும்.

சமையலறைச் சுத்தம் :-

சமையலறையே பொதுவாக எல்லா வீடுகளிலும் அதிகம் புழுங்கும் அறையாக இருந்தபோதிலும், அது புகைபடிந்தும், தூசுபடிந்தும் இருட்டாகவும் அழகின்றிமிருக்கும், மனையிலுள்ளோரை உற்சாகமாகவும் நோயின்றியும் வாழ்வழிவகுப்பது சமையலறையே ஆகும். இது

சுகாதாரத்தைப் பேணுவதாயும், மற்றவர்கள் பார்த்து மெச்சக் கூடியவகையிலும், காற்றோட்டமும், சூரியவொளியும் படக்கடியதாக, எலி, கரப்பொத்தான், பல்லி, செதிற் பூச்சிகள் இல்லாமல் அழகாகவும் கவர்ச்சியாகவும் சுத்தமாகவும், ஈரலிப்பில்லாததாகவும் இருக்கவேண்டும்.

சமையலறையிலுள்ள பொருட்கள்

அடுப்பு , கழுவுநீர் தொட்டி, பாத்திர ஏந்தனம், சிற்றலுமாரி, பொருகள்வைக்க தட்டுக்கள், கபேட், ஊணலுமாரி, மேசை, சூளிரேற்றி, உரல் உலக்கை, பாண்வெட்டும் பலகை, மண்சட்டி பாணை, அலுமினியம், எவர்சில்வர், பித்தளை, வெள்ளி, எனாமல் இடியப்பத்தட்டு, இடியப்ப உரல், பிட்டுக் குழல், தோசைக்கல் அம்மி குழவி, கத்தி, கரண்டி, கோப்பை, பீங்கான், கிளாஸ் வகைகள், அரைக்கும் பிழியும் இயந்திரங்கள் போன்ற பலவகைகள் அடங்கும். இப்பொருட்களின் உபயோகங்களையும் அவற்றைப் பராமரிக்கும் முறைகளையும் சற்றுப் பார்ப்போம்.

(அடுப்பின்படங்கள்)

அடுப்பு :-

உணவுப்பொருட்களைச் சமைப்பதற்கு அடுப்பு பிரதானமானதாகும். சூட்டடுப்பு, மின்அடுப்பு, மண்எண்ணெய் அடுப்பு, எரிவாயு அடுப்பு, கொதிநீராவி அடுப்பு, அழுக்கவடுப்பு போன்ற பல அடுப்புகள் பாவனையிலுள்ளன.

சூட்டடுப்பு

பலவீடுகளில் சூட்டடுப்பையே பயன்படுத்துகிறார்கள். இதனால் சமையலறைச் சுவர்கள் புகைபடிந்து கறுத்துப் போயிருக்கும். மேலும் புகையினால் காபனீரொக்சைட் ஏற்பட்டு சுகரதாரத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும். எனவே புகைபோக்கி கட்டயாம் அமைய வேண்டும். காற்றோட்டவசதியும் அவசியம் இருக்க வேண்டும். இவ்வடுப்பை ஒவ்வொருநாளும் சாம்பல் அள்ளி ஒட்டறை தூசு நீக்கி துடைத்து சுத்தமாக்கவேண்டும். மண்மேடையாயின் கிழமைக் கொருதடவை மெழுகுதல் நன்று.

மண்ணெண்னைய அடுப்பு :-

பலவிதவடிவங்கள் இவ்வகை அடுப்புக்கள் பாவனையில் வந்துள்ளன. ஒற்றை, இரட்டை, சிறிது, பெரிது என பலவிதங்களில் பலவிதங்களில் உள்ளது இதனைப் பலர் விரும்பி உபயோகிக்கிறார்கள். இதனைச் சுத்தமாக்களும் பாவிப்பதும் இலகு. அடுப்பின் வெளியே சிந்தியுள்ள பொருட்களை அடுப்பு குடாகவிருக்கும் போதே உடனுக்குடன் துடைத்துவிடுதல் நன்று. அடுப்பைச் சுத்தம் பண்ணத் தொடங்கும்போது அடுப்பின் மூடியைத்திறந்து நீக்கி சவர்க்காரம் அல்லது சலவைச்சோடாவும் வெந்நீரும் சேர்த்துக் கழுவித் துடைத்தல் வேண்டும். பின் முழு அடுப்பையும் சுத்தநீரினால் அலசிக்கழுவி நீரை வடிவிட்டு பழையதுணியினால் துடைத்துபின் காயவிட்டு (வெயிலில் இட்டு) திரிகளை ஒழுங்காகப் போட்டு வெட்டிவிட வேண்டும். கூட்டிக் குறைக்கும் கம்பி துறுப்பிடிக்காமல் எண்ணெயிட்டுப் பாதுகாக்க வேண்டும். அதிகவெப்பம் படும் இடங்களுக்கு கருசியம் பூசப்படவேண்டும்.

எரிவாயு அடுப்பு :-

இவ்வடுப்பிற்கு அதிக கவனம் செலுத்தத் தேவையில்லாவிடினும் அழுக்குப்பிடித்தால் உடனுக்குடன் துடைத்துவிட வேண்டும். இவ்வாவிடில் தூர்நாற்றம் வீசும். அடுப்பு எரியும் போது அடுப்பிலுள்ள பாத்திரத்திலிருந்து உணவுப்பொருட்கள் பொங்கி வடிந்தால் உடனுக்குடன் (குட்டுடன்) துடைத்துச் சுத்தம் பண்ண வேண்டும். தாளியின் துவாரத்தைச் சுத்தம் பண்ண ஊசி அல்லது கம்பியைப் பாவிக்கலாம். அடுப்பின் உற்புறத்தை கழுவித்துணியினால் துடைத்து வெயிலில் காயவிட வேண்டும்.

மின் அடுப்பு :-

இலகுவான சுத்தமான அடுப்பு இதுவாகும். சுத்தம் செய்யும் போது மின்கம்பிகளில் ஈரம்படாது கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். சுத்தமான, ஆரோக்கியமான சமையல் அடுப்பு இதுவாகும். ஆனால் ஆபத்து அணுகாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். மின்சாரத்தினால் தாக்குப்படாமலிருக்க பலகை ஒன்றின்மேல் இவ்வடுப்பைவைத்துப் பாவிக்கவேண்டும்.

கழுவுத்தொட்டி :-

சமையலறையில் அடிக்கடி உபயோகிக்கப்படுப இதுவே மிகவும் பிரதானமாகும். இதை எந்நேரமும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

கழுவுத்தொட்டியாக பீங்கான் அல்லது எனாமல் அல்லது மாயில் சிறந்தது. இத்தொட்டிகளைச் சுத்தம் செய்வதற்கு இலகுவானது. மேலும் இத்தொட்டி சிறிது அகலமாகவும் ஆழமாகவும் இருந்தால் பாத்திரங்களை வைத்துச் சுத்தம் செய்வது இலகுவாகவிருக்கும். தொட்டியின் அடியில் இருக்கும் சல்லடையில் உணவுப்பொருட்களோ திண்மப் பொருட்களோ தங்கி அடைத்துக்கொண்டிருந்தால் கழிவு நீர் வெளியே செல்லமுடியாது. எனவே சிறிய கம்பியால் அல்லது குச்சியால் அவ்வடைப்பை எடுத்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு முடியாவிடில் அதிலுள்ள திருகாணியைக் கழற்றி தடி அல்லது கம்பி கொண்டு தடையை நீக்கிய பின் திருகாணியை மாட்ட வேண்டும். கொழுப்பு அடைத்து கொண்டிருந்தால் சல்லடை வாசலில் சுடுநீரை ஊற்றினால் கொழுப்பு உருகிவிடும். பின் சவர்க்காரம் கலவைச்சோடா கொண்டு கழுவுலாம். இயன்றவறை கொழுப்புள்ள பொருட்களை தொட்டியிலிட்டு கழுவுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இவ்வாறே கழிவு நீர் காலையும் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவேண்டும்.

இவ்வாவிட்டால் தூநாற்றம் வீசுவதோடு சுகாதாரமும் இவ்வாவிட்டால், கழிவுக்காலில் பொருட்கள் தங்கியிருக்காமல் நீரை அடித்து ஊற்றி கிழைக்கொரு தடவையாவது நன்றாகச் சுத்தம் செய்தல் நல்லது.

பீங்கான் ஏந்தானம் :-

எல்லா வீடுகளிலும் மரத்தாலும், இருப்பினாலும் செய்யப்பட்டவை பாவிக்கப்படுகின்றன. சில வசதியானவர்கள் பிளாஸ்டிக், உருக்கினாலானவையைப் பாவிக்கின்றார்கள். இதனை ஒவ்வொரு நாளும் துடைக்குச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். பாத்திரங்களில் இருந்து வடியும் நீர் ஏந்தானத்தில் தங்கி தூர்நாற்றம் உண்டாக்குமாயால் அதனை கிழமைக்கொருதடவை வெயிலில் காயவிட்டுதுடைத்து வைக்க வேண்டும்.

அம்மிகுழவி :-

சமையலறைக்கும் போது இதற்கென ஒரு நிரந்தர மேடை கட்டுகிறார்கள். இதில் பொருட்களை அரைத்து முடிந்தவுடன் அம்மிகுழவியை நன்கு கழுவித் துடைத்து மர்ப்பலகையால் மூடிவைக்க

வேண்டும். மாதமொருமுறை மேடையைவிட்டு அம்மி-குழுவியை யெடுத்து கீழே வைத்து மேடையையும் அம்மி-குழுவியையும் நன்கு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

ஊண்பொருள் அலுமாரி :-

அன்றாடம் சமையலுக்கத் தேவையான பொருட்களை எடுத்து வைக்கக்கூடிய விதமாக ஓர் அலுமாரி தேவை. இதுதான் ஊண் பொருள் அலுமாரி எனப்படும். இதில் பொருட்களைச் சேமிப்பிதால் எறும்பு, எலி, ஈ, பல்லி பூச்சித் தொல்லை இல்லை காற்றுப்புடக்கூடிய இடத்தில் இதனை வைத்து ஒவ்வொரு தட்டிலும் பேப்பர் விரித்து அதன்மேல் வசதிக் கேற்றவாறு பொருட்களை அடுக்கி வைக்க வேண்டும். எறும்புகள் இதில் ஏறாமலிருக்க அலுமாரிக் கால்களில் மருந்திட வேண்டும். கிழமைக்கொருதடவை அல்லது மாதமொருதடவை அலுமாரி முழுவதையும் தூசுதட்டி சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

மண் பாத்திரங்கள்.

பாவனைக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மண்சட்டி பானைகள் உடலனத்திற்கு நல்லவையாகவிருந்தாலும் அடிக்கடி உடையக் கூடியவை. ஆனால் விலை குறைவு. இதனைப்பாவித்தபின் அடியிலிருக்கும் கறியைச் சுரண்டி மண்ணும் சாம்பலும் கலந்து தேங்காய்த்தும்பினால் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். உட்பக்கம் நீருற்றி ஊறவிட்டு கழுவவேண்டும். எண்ணெய்ப்பற்றிருந்தால் சவர்க்காரமும் சுடுநீரும் கலந்து சுத்தம் செய்யலாம்.

அலுமினியம் :-

தற்காலத்தில் இப்பாத்திரங்கள் எல்லா வீடுகளிலும் பாவனையுள்ளது. இவை இலகுவில் சூடேறும். சுத்தம் செய்து பராமரிக்கச் சலபம். இலகுவில் மங்காது. கறள் பிடிக்காது. நீண்டகாலம் பாவிக்கலாம். இதனைச் சுத்தம் செய்ய சலவைச் சோடா பாவிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அலுமினியம் ஓட்சைட்டாக மாறுவதற்கு சலவைச் சோடா தூண்டுகோளாகவிருக்கும். காரப்பொருளும் அலுமினியத்தை மங்கச் செய்யும் சவர்க்காரமும் சாம்பலும் கலந்து

சுத்தம் செய்யலாம். புளிப்பான பதார்த்தங்களை இதில் சமைக்கக் கூடாது.

இரும்பு :-

இரும்பு கறள் பிடியாமல் எனாமல் பூசப்பட்டிருக்கும். இவைபலமானவை. கனமானவை. நீண்ட காலம் பாவிக்கக் கூடியவை. ஆனால் சூடேற நேரம் செல்லும். கவனமாகப் பராமரிக்காவிடில் எனாமல் கழன்றுபோகும். இவற்றைத்தினமும் துடைத்து விளக்கவேண்டும். நீர், சவர்க்காரம், சலவைச் சோடாவால் சுத்தமாக்கலாம். உரோஞ்சித் தேய்த்தால் எனாமல் பழுதடையும்.

செம்பு :-

இவை உபயோகத்திலிருப்பது தற்காலம் மிக்க குறைவு. செம்பு ஓட்சிசனேற்றத்தை இலகுவில் பெற்றுவிடும் ஓர் உலோகக் கலவையாகும். இதனை நாகம் பூசாமல் சமையலுக்கிப் பயன்படுத்தக் கூடாது. விரைவில் துருப்பிடிக்கும். துரு உணவை நஞ்சாக்கும் தற்போது குத்துவிளக்கு, விளக்கு, செம்பு போன்றவை பாவனையிலுண்டு. இதில் நீண்ட நேரம் உணவை வைத்தல் கூடாது. புளியாலும், சாம்பலாலும் மினுக்குக் கட்டியாலும் இதனை மினுக்கிச் சுத்தமாக்கலாம்.

பித்தளை :-

அண்டா, கிடாரம், பாளை, என்பன முற்காலத்தில் பாவனையில் இருந்தன. பெரியசடங்குகளுக்கு இவைகளைப் பாவித்தார்கள். இவற்றிக்கும் நாகம் பூசியே பாவிக்கவேண்டும். செம்பும். நாகமும் கலந்த சேர்வையே பித்தளையாகும். இதனை சவர்க்காரம், புளி, சாம்பல் முதலியவற்றால் மினுக்கித் துடைத்துக் காயவிடவேண்டும்.

எவர்சில்வர் :-

இது மிகவிலை உயர்ந்த உலோகமாகும். சிறிதும் மங்காதது. நீண்டநாட்கள் பாவிக்கலாம். இப்பாத்திரங்கள் கவர்ச்சியானவை. உணவை ஒருபோதும் நஞ்சாக்காதவை எல்லாச் சடங்குகளிலும் பாவக்கப்படுபவை. பிரசித்தமானவை. சுத்தம் செய்ய இலகுவானவை.

குளிரேற்றி :-

இதனால் நிறையப்பயன்கள் உண்டு. இதில் மீன், மரக்கறி, பால், முட்டை உணவுப் பொருட்களை நீண்ட காலம் பழுதாகாமல் வைத்திருக்கலாம். இதனை ஒழுங்காக, கவனமாகப் பராமரித்தால் நீண்டகாலம் பழுதடையாமல் பாவிக்கலாம். தினந்தோறும் துடைத்து, கிழமைக்கொருதடவை தட்டுக்கள் யாவற்றையும் வெளியே எடுத்து மெல்லியதுணியால் சவர்க்காரமும், வெந்நீரும் கொண்டு கழுவித்துடைத்து வைக்க வேண்டும். இவை விலை கூடியவையாக இருப்பதால் எல்லா வீடுகளிலும் பாவனையிலில்லை.

இடியப்ப உரல் உலக்கை:-

மரம் , அலுமினியம், கல்லுரல், சில்வர் போன்ற பல தரங்களில் இவை பாவிக்கப்படுகின்றன. இதனைப் பாவித்தபின்பும், பாவிக்கமுன்பும் கழுவித்துடைத்து உலர விட்டுவைக்க வேண்டும். இவ்வாறே மரத்தாலும் பிளாஸ்டிக்காலும் ஆன தட்டுக்களை பாவிக்கமுன்பின் கழுவித்துடைத்து உலரவிட்டு ஓர் பையிலிட்டு மூடி வைக்க வேண்டும்.

பாண்பலகை :-

பலகை பாரமானதாயும் நீள்சதுரமாகவும், சரியான மட்டமாகவும் இருக்கவேண்டும். இப்பலகையைச் சுத்தமாகப் பாவிக்கவேண்டும். மாப்பசை, எண்ணெய்ப்பசையிருந்தால் தும்பினால் சவர்க்காரமிட்டு தேய்த்துக் கழுவலாம். ஆனால் சுரண்டக் கூடாது இப்பலகையில் சிற்றுண்டி வகைகளும் தயாரிக்கலாம். பாவித்தபின் துடைத்து பொலித்தீன் பையிலிட்டு வைக்கவேண்டும்.

மினை அலங்காரம்

ஓர் இல்லம் எளிமையாக அலங்கரிக்கப் பட்டிருக்குமானால் அவ்விடு நிச்சயம் ஓர் அமைதியான சூழ் நிலையில் வாழும் வாழ்க்கையை எடுத்துக் காட்டும். அமைதியான சந்தோஷ வாழ்வுவாழும் ஒருவரால் வீட்டை அலங்கரிக்காமல் இருக்கமுடியாது. அலங்காரம் என்றால் கண்டகண்ட பொருட்களையெல்லாம் வாங்கிக் குவித்து, பலவண்ணங்களைப் பூசி, விலைஉயர்ந்த ஆடம்பர, கவாச்சியான பொருட்களை வைத்திருத்தல் என்பதல்ல கருத்து. வீட்டின் தன்மைக்கேற்ப, வருமானத்திற்கேற்ப உள்நாட்டுப் பொருட்களைக்

கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட எளிமையான பொருட்களைக் தெரிந்தெடுத்து அவற்றை அலங்கோலமாகவைக்காமல் அழகான மறையில் அடுக்கி வைப்பதேயாகும்.

வீடலங்கரிப்பில் தளவாடங்கள் முதலிடம் வகிக்கின்றன. ஏனெனில் வீடு அலங்கரிப்பும் தளவாட அமைப்பும் நெருங்கிய தொடர்புடையவை. எனவே தளவாடங்களைத் தெரிந்தெடுப்பதில் நன்கு சிந்தித்து புத்தியாகச் செயற்பட வேண்டும். தளவாடங்களைத் தெரிவுசெய்யும் போது பல முக்கிய விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும். அவையாவன வீட்டின் அமைப்பு (அளவு) இடவசதி, வீட்டிலுள்ளோரின் தேவைகள், அவசியம் தேவையானவை, உறுதி, தன்மை, தரம், பண்புகள், பராமரிப்பு, வடிவமைப்பு செலவு போன்றவற்றை மிக மிகக் கவனத்திலெடுத்தல் அவசியமாகும். ஏனெனில் மனதைச் சந்தோசப் படுத்தமுடியாத, தேவைகளை நிறைவுசெய்ய முடியாத தளவாடமமைப்பால் குடும்பத்தில் வீண்பிரச்சனைகள் தோன்றும். தவிர ஒருவீட்டில் பலவிரிவுகள் இருக்கும். அவை ஒவ்வொன்றிக்கும் தேவையான தளவாடங்களை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

வரவேற்பறை :-

சாய்வு நாற்காலி, (குஷன் இட்டவை) முக்காலி அலங்கார அலுமாரி, பத்திரிகை தாங்கி

படுக்கையறை :- கட்டில் , அலுமாரி , உடைதூங்கி , அலங்கார கண்ணாடி மேசை. இருக்கைகள்.

வாழ்க்கையறை :- கதிரைமேசை , உடைதூங்கி , அலுமாரி . சாய்வுகதிரை.

சமையலறை :- சிற்றலுமாரி , பாத்திர ஏந்தானம் , மேசை , முக்காலி

சாப்பாட்டறை :- சாப்பாட்டுமேசை - கதிரை - சிற்றலுமாரி, பாத்திர ஏந்தானம்.

படிக்கும்அறை :- படிக்கும்மேசை - கதிரை பத்திரிகைதாங்கி, புத்தக அலுமாரி.

சேமிப்பறை :- சிற்றலுமாரி - தட்டுகள் - பெட்டகங்கள் தட்டுக்கள்.

குளியலறை :- சுவரில் மாட்டக்கடிய உடைஏந்தானம், தட்டுக்கள்.

அதிக அலங்கார வேலைப்பாடுகளுள்ள தளவாடங்களில் தூசுஓட்டறை இலகுவில் படையும். சுத்தப்படுத்துவதும் சிரமம். சிறிய அலங்காரமுள்ள அல்லது அலங்காரமற்ற தளவாடங்கள் சுத்தமாக்குதல் சலபம். கருங்காலி, வேம்பு, முதிரை, பலா, தேக்கு, மதக்கு, மாக்கோணி போன்ற மரங்களிப் செய்யப்பட்டவை நீண்டநாட்கள் பாவிக்கும். விலைகுறைந்த தரங்குறைந்தவை விரைவில் பழுதடையும். நன்கு பொருந்தாத பொருத்துக்கள் உள்ளவை ஈடாட்டம் கொடுக்கும். எனவே நன்கு பார்த்து ஆராய்ந்த பின்பே வாங்க வேண்டும். மூலைகள் கூர்மையாக அமைந்த தளவாடம் ஆபத்தைவிளைவிக்கும். இவைதவிர தற்காலத்தில் கட்டிலாகவும், சாய்மணையாகவும், கதிரையாகவும் பாவிப்பதற்கேற்றவாறு உருக்கிரும்பினாலான இடச்சிக்கன தளவாடங்கள் விற்பனையிலுள்ளன. இவை எமது தேவையைப் பூர்த்திசெய்வதோடு இடவசதியையும் கொடுக்கும்.

மேற்கூறியவற்றைக் கவனத்தில் கொண்டு தேவையானவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து, உதாரணமாக சமையலறைத் தேவைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டுமே தவிர வரவேற்பறைத் தேவைக்கு முக்கியத்துவமளித்தல் கூடாது. தேவையற்றதை வாங்கிக் குவித்து பின் வருந்தாமல் முன் யோசனையோடு நடந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

தளவாடங்கள் இடம்போது அவற்றிக்கேற்றவாறும், நிறங்களுக்கேற்றவாறும், மிக மிக அழகாக எளிமையாக நன்கு பாவிக்கக்கூடிய துணிகளைத் தெரிந்தெடுத்து உறை தைக்க வேண்டும். திரைச்சீலைகளும், தளவாடங்களின் உறைகளோடு பொருந்தக்கூடிய முறையில் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

மேலும், தளவாடங்களுக்கு பின்னல் வேலைப்பாடுகளை நூல்கொண்டு கையினால் செய்தோ, அல்லது பின்னல் வேலைப்பாடுகள் நிறைந்ததுணிகளை உபயோகித்தோ உறையிட்டால் மிக எடுப்பாக விருக்கும். வரவேற்பறையில் இயற்கைமீன்களைக் கொண்ட சிறு தொட்டிகளை வைப்பது நன்று. அத்துடன் இயற்கைப்பூக்களைக் கொண்ட பூந்தாழிகளை வைக்கலாம். அல்லது செயற்கைப் பூக்களை மிக நுட்பமாக அழகாக அடுக்கி வைத்து அலங்கரிக்கலாம். ஆனால் இயற்கைப்பூக்கள் மிக அழகானவை, மலிவானவை. கண்ணுக்கு குளிர்மையானவை உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் சுகம் தருபவை.

சுவர்களுக்கு அழகான மெல்லிய இளம் வர்ணங்கள் தீட்டலாம். இவை மனதிற்கு மகிழ்வுட்டும், உற்சாக மளிக்கும். மனதை சாந்தப்படுத்தக்கூடியதாத அமைதியைத்தருவதாக இளவர்ணங்களே திகழுகின்றன - சுவர் வர்ணங்கள், திரைச்சீலைகள், தளவாட உறைகள் என்பன ஒன்றோடொன்று பொருந்தக்கூடியதாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

தளத்திற்கு வசதியானவர்கள் கம்பளம், பாய்கள், ஐமக்காளம், போன்றவற்றைத் தளவிரிப்பாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். தடித்த றபர் சீலைகளும் உபயோகத்திலுள்ளன.

சுவர்களுக்கு கண்ணுக்கு சுவர்ச்சியளிக்கக்கூடிய அழகான படங்களை மாட்டினால் எடுப்பாகவிருக்கும். தலை மட்டத்திற்கு, அதிக உயரமாகவோ பதிவாகவோ இல்லாமல் படங்களைத் தூக்கவேண்டும். படம் தொங்கும் கயிறுகளும், மாட்டும் ஆணியும் வெளியே தெரியாத முறையில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். சுவர்களிலே கடிகாரங்களை மாட்டுதலும் வழக்கத்திலுண்டு.

சாப்பாட்டறையை அழகுபடுத்துவதில் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில் எல்லோரும் ஒன்றுகூடுமிடம் இதுவாகும். இது அழகாகக் சுவர்ச்சியாகவிருந்தால் சாப்பிடுவதில் பிரியமும், ஜீரணச்சுர்ப்பும் ஏற்படும். உணவு உடலுக்கு உற்சாகத்தையும் சக்தியையும் தரும். சாப்பாட்டறைச் சுவர்களுக்கு குளிர்மையான இளநிறங்கள் தீட்டவேண்டும். அழகான திரைச்சீலைகளை கதவு ஐன்னல்களுக்கு இடலாம். கதிரை மேசைகளை ஒழுங்காக அடுக்கி, கால்வைக்க வசதியாக வட்டவடிவான மேசைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இட்டு ஒழுங்காக வைத்தபின். ஒரே ஒரு இயற்கைப் பூக்களைக் கொண்ட பூச்சாடியை வைத்து அதில் பூக்களை காம்புகளோடு சிறிது பெலிதாக வெட்டிவைத்தால் மிக அழகாக காட்சிதரும்.

நீர்

மனிதனுக்கும் உயிருள்ள விலங்குகள், தாவரங்கள், புற்பூண்டுகள் யாவற்றிற்கும் நீர் மிக மிக அவசியம். ஒரு பங்கு ஒட்சிசனும் இருபங்கு காபனீரொட்சைட்டும் கொண்ட ஓர் இரசாயனச் சேர்வையே இந்நீராகும். நீரில் பலவித வாயுக்கள், தூசுகள் கலந்துள்ளன. நீரில்லாவிடில் மனிதனோ, விலங்குகளோ, தாவரங்களோ உயிர் வாழமுடியாது. குருதி நீர் நிலையில் இருப்பதற்கு அவசியம் நீர் தேவை. உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருட்கள் தோல், சிறுநீரகம், குடல், போன்றவற்றினூடாக வெளியேற்றி உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க நீர்தேவையாகும்.

மேலும் குடிப்பதற்கும் குளிப்பதற்கும், அழுக்குகளை அகற்றுவதற்கும், மின்சக்திபெறுவதற்கும், தொழிற்சாலைகள் இயங்குவதற்கும், விவசாயம் செய்யவும், பொதுவாக ஓர் நாடும் நாட்டு மக்களும் சகல சௌகரியங்களும் பெற்று வாழ நீர் மிக மிக அவசியமாகும். நீரில்லாவிடில் அழுக்குகள் அகற்றப்படாமல் தூர்நாற்றம் வீசுவதோடு சகலஉயிரினங்களும் அழிந்து விடும் தொழிற்சாலைகளும் இயங்காது. எப்பொருளும் உற்பத்தியாகமாட்டாது.

நீரில் மாசுக்கள் தொங்கியும் கரைந்தும் இருக்கும். இவற்றால் தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல், வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு, கழிச்சல் போன்ற கொடிய நோய்கள் ஏற்படலாம். நீரில் இவ்வொட்டுண்ணிகளின் சூல்கள் கலந்திருந்து நாம் நீரைக்குடிக்கும் போது இவை நீரோடு உடலினுட் சென்று அங்கு விருத்தியாகிப் பல நோய்களை உண்டாக்கும்.

நீரிலுள்ள தொங்கும் மாசுக்களை, நீரைச் சிறிது நேரம் ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்திருப்பதன் மூலம் அடியில் படியவிட்டு இனங்காணலாம். ஆனால் நீரில் கரைந்துள்ள மாசுக்களை அடையவைத்தோ, வடிகட்டியோ அகற்றமுடியாது.

சாதாரணமாக நீரில் கரைந்திருக்கும் மாசுக்கள் கல்சியம் காபனேற்ற, சல்பேற் குளோரைற் ஈயவுப்புக்கள், சேதனமாசுக்கள் போன்றவையாகும். நீரில் கரைபடும் அசுத்தங்கள் பெருமளவு சேதன உப்புக்களாயிருக்கும்.

நீர் மாசடையக் காரணங்களாயிருப்பன.

மழை பெய்யும் போது அந்நீரில் பல மாசுக்கள் கரைந்திருக்கும் இதனாலும், மனிதன் குளிப்பதாலும், துணி துவைப்பதாலும், ஆடுமாடுகளைக்கழுவுவதாலும் ஆற்றுநீர் மாசடையும். அழுக்கடைந்த இடங்களுக்குக் கீழால் செல்லும் நீர் இவ்வழுக்குகளால் மாசடையும். சேதனக்கழிவுகள் விழுந்து அழுகி கிணற்றுநீர், போன்றவை அழுக்கடையும். ஈயக்குழாய், ஈயத்தொட்டிகளால் வரும் நீரில் ஈயம் கலந்து நீர் மாசடையும். சேமிக்கும்போது நீரில் ஈய மாசுக்கள் கரைபட்டு நீர் மாசடையும். தாவர விலங்குக் கழிவுப் பொருட்கள் கரைந்து நீருடன் கலப்பதால் மாசடையும். இவ்வாறு பலகாரணங்களால் நீர் மாசடையும்.

நீர் மாசடைவதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

சுண்ணாம்புக்கள்.

இவை நீரை வன்மையாக்குகின்றது. இந்நீரில் சவர்க்காரம் சேர்ந்தால் நுரைக்காது. மாசு நுரையை உண்டாக்கும் அந்நுரை தோலிலும் துணியிலும் ஒட்டிச்சிரமத்தைத்தரும். வன்னீர் சமையலுக்கு உதவாது. உடைகளின் அழுக்கையும் அகற்றாது.

குளோரைட் :-

இது சேர்ந்துள்ள நீர் அவ்வளவு சுத்தமில்லாவிடிலும் தீங்கற்றது. கழிவுப்பொருட்கள் கலந்திருப்பதால் சேதனப் பொருட்களும் நுண்கிருமிகளும் கலந்திருக்கும்.

ஈயம் :-

இது நீரில் கரைந்தால் நீர் நஞ்சாகும், ஈயம் நீரில் கலந்திருந்தால் சமியாக்குணம், ஈயத்தால் ஏற்படும் வயிற்று நோய், கைத்தசைகள் உணர்ச்சியற்றுப் போதல் என்பன ஏற்படும்.

சேதனமாசுக்கள் :-

இவை பொதுவாக தீங்கற்றவையாயினும் தைபோயிட்டுக்காய்ச்சல், வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு, போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும். கிருமிகள் கலந்திருக்கும் இந்நீரே இந் நோய்களுக்குக் காரணமாகும். இந்நீரைக் கொதிக்க வைப்பதால் கிருமிகள் அழியும்.

நீர் பெறும் இடங்கள்.

மழை - கிணறு - ஆறு - நதி - வாவி - குளம் போன்றனவாகும்.

மழைநீரை நேரடியாகப் பெற்றால் அது சுத்தமான நீராகும். ஆனால் மழைபெய்யும் போது மரங்கள், வீடுகள் முதலியவற்றில் பட்டுச் சேகரிக்கும் நீர் அசுத்தமான நீராகும். இது உபயோகத்திற்கு உதவாது. குளம் ஆறு, வாவியிலிருந்து எடுக்கப்படும் நீரும் சுத்தமாகவிருப்பதில்லை. இதில்பலவித சேதன, அசேதன மாசுக்கள் கலந்திருக்கும். இந்நீரை கொதிக்கவைத்து அல்லது வடிகட்டி உபயோகிக்க முடியும். எல்லாவற்றை விட ஆழமான கிணற்றிலிருந்து

எடுக்கப்படும் நீர் சுத்தமானது. ஆனால் கிணற்றைச் சுற்றி மரங்கள் இருத்தல் கூடாது. ஏனெனில் மரத்திலிருந்து விழும் இலை, கிளை போன்றவை நீரில் விழுந்து அழுகி நீர் அழுக்காகும். கிணற்றைச் சுற்றி வர 3-4 அடி உயரத்திற்கு சுவர் எழுப்பி எதிர்ப்புறங்களில் தூண் கட்டி குறுக்கே ஒரு சட்டத்தை அமைத்து வார்ப்பிரும்பை அக் குறுக்குச் சட்டத்தில் பொருத்தி அக்கம்பியினூடாக்க கயிற்றைமாட்டி அதில் வாளியைக் கட்டி நீரெடுக்கலாம். இதில் நீரெடுக்கும் வாளியும் கயிறும் சுத்தமாகவிருத்தல் அவசியமாகும்.

நீரைச் சுத்தமாக்கும் முறைகள்
நீரைப்பலவழிகளில் சுத்தம் செய்யலாம். நீரிலுள்ள பகீர்றியாவை அகற்ற குளோரின்பாவிக்கலாம் நீரைச் சுத்திகரிக்க மிக இலகுவான முறை கொதிக்கவைத்தல் வடிகட்டல் ஆகியனவாகும்.

கொதிக்கவைத்தல் :-

நீரைக்கொதிக்கவிட்டு பின் ஆறவிட்டு வடித்துப் பருகவேண்டும். இம் முறையில் கிருமிகள் அழியும். அபாயமற்ற முறையாகவிருந்தாலும் இம்முறையில் நீர் சுவையற்றிருக்கும். மண்பானையொன்றில் வைத்துப் பருகினால் குளிர்மையாகவிருக்கும்.

வடிகட்டல் :-

இம்முறையில் நீர் ஊறுவதற்கு மெழுகுதிரியிருவ வடிமுடைய நுண்ணுளைப் பொருள் சிறந்தது. அப்பொருள் குழாயுள்ளதாயும், அதன் ஒரு பக்கம் மூடியும் மறுபக்கத்தில் பொருத்துவதற்கேற்ப உலோகத்தாற் செய்யப்பட்ட வொரு பொருத்துக்கருவி கொண்டதாகவிருக்கும். வடிவதற்காக ஊற்றப்பட்ட நீர் மெழுகுதிரியிலுள்ள துண்ணுளைகள் மூலம் வடிந்து உட்குழாயுட்கெல்லும் பின் அதிலிருந்து பொருத்துக்கருவியிலுள்ள துவாரம்மூலம் பாத்திரத்துள் துளிகளாக வடியும். இந் நீரே மிகச் சுத்தமானநீராகும். ஆனால் இவ்வடிகட்டல் பாத்திரம் விலையுயர்ந்ததாயிருப்பதால் அதிகம் பேரால் பாவிக்கப்படுவதில்லை. இதனை துப்பரவாக வைத்திருக்க வேண்டும் நுண்ணுளைகள் அடைபடுவதால் தூரிகையால் தேய்ததுக்கழுவி காலத்திற்குக் காலம் மாற்றுவது அவசியம். வடிகட்டி வாங்கும்போது அதனுடன் வரும் துண்டுப்பிரசுரத்தை வாசித்து அதன் தொழில் முறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம்.

வடிகட்டியின் (படம்)



குளோரீன்

குழாய்மூலம் விநியோகிக்கப்படும் நீரிலும், கிணற்று நீரிலும் தொற்றுக் கிருமிகள் இருக்கலாமெனச் சந்தேகம் ஏற்படுமிடத்து குளோரீன் அல்லது வெளிற் செய்யும் தூளைச் சேர்க்கிறார்கள். இதன்மூலம் கிருமிகள் அழியும் வாய்ப்புண்டு எனினும் அளவுப் பிரமாணத்திற்கமையவே இதனை நீருக்கு இடவேண்டும்.

நீரைச் சேமிக்கும் முறைகள்

நீரைச் சேமிப்பதற்காக கல்சீமெந்து, சிலேர், நாகம்பூசிய இரும்பு, இரும்பு, ஈயம், நாகம் முதலியவற்றாலான தொட்டிகளை உபயோகிக்கிறார்கள். கற்சீமெந்துத் தொட்டிகள் மிகவும் பாரமானவை. இவற்றை நிரந்தரமாக நான்கு தூண்கள்கட்டி அவற்றின்மேல் மிக அவதானமாக அமைக்கவேண்டும். ஆனால் இவை தீமை பயக்காதவை. பாசி பிடித்தால் அவற்றை அடிக்கடி தேய்த்துக் கழுவி சுத்தமாக்க வேண்டும். சிலேர் தொட்டிகளும் நன்று. ஆனால் மூலைப்பக்கங்களில் ஒழுக்கும் ஈயத்தொட்டிகள் பாவனைக்குகந்ததல்ல. நீரில் ஈயம் சேர்ந்தால் நீர் நஞ்சாகும். இரும்புத்தொட்டிகள் நல்லவையல்ல. துருப்பிடித்து (கறள்) நீரின் நிறம் மாறுவதுடன் நீரும் பழுதாகும். நாகம் பூசிய இரும்புத்தொட்டிகள் தீமைபயக்காதவை. இவ்வாறான தொட்டிகளில் நீரை சேகரித்தே பெரிய நகரங்களில் விநியோகம் செய்கிறார்கள். இவ்வாறுசேமித்து வைக்கப்படும் நீர் பல காரணங்களால் அசுத்தமடையக் கூடும். சில தொட்டிகளில் அழுக்குப் படிந்தும் பார்வையிட்டுச் சுத்தம் செய்ய முடியாத தூரத்திலும் அமைந்திருக்கும். எனவே கூடியளவு வடிகட்டிய பின்பே மக்களுக்கு விநியோகிக்க வேண்டும். நீரைக் கொண்டுவரும் குழாய்களும் தொற்றுக்கள் ஏற்படாமலும் ஆபத்தில்லாமலும் அமைந்திருக்க வேண்டும். தற்காலத்தில் றப்பர் குழாய்கள், எஸ்லோன் குழாய்கள் போன்றவை பாவனையிலுள்ளன. எவ்வாறிருந்தாலும் நீரை அடிக்கடி பரிசோதித்தே பாவனைக்கு விடவேண்டும். இது அத்தியாவசியமானதாகும். ஏனெனில் மக்கள்

சகல தேவைகளுக்கும் நீரையே நம்பியிருக்கிறார்கள். அந்நீரினால் ஆபத்து ஏற்படுமாயின் மக்களுக்கும், நாட்டிற்கும் அழிவு ஏற்படும்.

✓ வீட்டின் அழுக்குகளும் அகற்றும் முறைகளும்

வீட்டின் அழுக்குகளாவன-

1. கழிவுப்பொருட்கள் வியர்வை, சிறுநீர், மலம் போன்றன.
2. அழுக்குநீர்- குளித்தல் - சமைத்தல் - துணிதுவைத்தல் போன்றன.
3. சமையலறை - வீடு - சூழலில் ஏற்படும் அழுக்குப் பொருட்கள்.

எமதுவீட்டிலுள்ள அழுக்குகளால் உடனலத்திற்கு ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களை ஆராய்ந்தால் அவ்வழுக்குகளை உடனடியாக அகற்றுவதில் நாம் விடேடகவனம் செலுத்துவோம். மலசலங்களை ஒழுங்கான முறையில் அகற்றாவிடில் பலவித சேதங்கள் ஏற்படும். ஈக்கள் மலத்தில் மொய்த்து பின் உணவுப் பொருட்களில் மொய்ப்பதால் மலத்திலுள்ள கிருமிகள் ஈக்களின் கால்களினூடாக உணவுப் பொருட்களை அடைகின்றன. இவ்வுணவுப் பொருட்களை உண்பவர்களுக்கு வாந்திபேதி, வயிற்றுணைவு, தைபோய்ட்டுக்காய்ச்சல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படும்.

மேலும் மலசலங்களை நிலத்தில் கழிப்பதால் அதிலுள்ள கிருமிகள் மண்ணிலிருந்து மனிதர்களின் கால்களினூடாக உடலினுள் புகுந்து நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. ஈக்கள் பெருகுவதற்கு காரணமாயிருப்பன சுகாதாரவசதிகளைப் பேணாத மலசல கூடங்களாகும். இலங்கையில் வடிகால் முறை, அழுகலடக்கு மலக்குழி, நீர்த்தடைமலசலகூடம், குழிமலசலகூடம், வாளிமலசல கூடம் போன்றவை பாவிப்பிலிருக்கின்றன. இவற்றில் சுகாதாத்தைப் பேணாத மலசலகூடத்தினால் நோய்கள் பரவ வாய்ப்புண்டு ஆனால் வடிகால்முறை, நீர்த்தடை போன்ற மலசலகூடங்கள் சிறந்த பாதுகாப்பானவை. இவற்றை அமைக்க அரசாங்கம் பணஉதவி செய்து வருகின்றது பாராட்டப்படக் கூடியவிடயமாகும்.

மேலும் மலசலகூடங்களை அமைப்பதில் ஒழுக்கத்திற்குப் பாதிப்பேற்படாமலும், சுகாதாரவசதியுடையதாகவும் மேலமைப்பு சரியாகவும், காற்றோட்டவசதிக்காகவேண்டி கூரைக்கும், கவருக்குமிடையே மேற்பக்கத்தில் சிறிது இடைவெளி விட்டு போதியகவனம் செலுத்திக் கட்டவேண்டும். மலசலகூடத்தைக் கழுவுவதற்கு பக்கத்திலே

கழுவுநீர்த்தொட்டிகள் அமைத்திருத்தல் நன்று.

கழுவுநீர் அகற்றுதல் :-

குளிப்பதாலும், வீடு, சமையலறைகளைக் கழுவுவதாலும் பாத்திரம் துணி கழுவுவதாலும் ஏற்படும் கழிவுநீர்களை அகற்ற கழிகாற்குழாய்கள் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அமைந்திருக்க வேண்டும். கழிகாற் குழாய்களில் கழிவுப் பொருட்களும், திண்மப்பொருட்களும் கழிவுநீரும் தங்கி நிற்காது செல்வதற்கு வசதியாக கழிகாற் குழாய்களைச் சற்று சரிவாகக் கட்டவேண்டும். இல்லாவிடில் கழிகாற்குழாயில் கழிவுப்பொருட்கள் தங்கிநின்று தூர்நாற்றம் வீசி பலவித தொல்லைகளைக் கொடுக்கும்.

கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுதல்.

வீட்டிலும், சமையலறையிலும் சூழலிலும் நாள்தோறும் கழிவுப்பொருட்கள் சேர்ந்தவண்ணமேயிருக்கும். இவற்றில் தூசு, ஒட்டறை, கழிந்தபேப்பர், கஞ்சல், அழுக்குத்துணி, தும்புசாம்பல், முட்டைக்கோது, சிரட்டை போன்றவைற்றை அழுக்குக் கூடையில் இடவேண்டும். பிழிந்த தேங்காய்ப்பூ, மீன்கழிவுகள், மாமிசக்கழிவு, மரக்கறிக்கழிவுகள், பழத்தோல் எஞ்சியஉணவு முதலியவற்றை கோழி, ஆடு, மாடுகளுக்கு உணவாக இடலாம். அல்லது வெளியே குப்பைத்தொட்டியில் இடலாம். வீட்டில் இவசதியுடையவர்கள் வீட்டின் பின்பக்கத்தில் வீட்டிலிருந்து 10 அடிக்கு அப்பால் குழியொன்று அமைத்து அதில் குப்பைகளையிட்டு பசளையாக பாவிக்கலாம் அல்லது குப்பைகாய்ந்தபின் எரித்துவிடலாம். சூழலிலுள்ள இலைகுலை குப்பைகளை கூட்டி எரிக்கலாம், அல்லது அரசாங்க முனிசிப்பல் குப்பைவண்டியில் இடலாம்.

வீட்டின் கழிவுப் பொருட்களிலே அதிகம் பெரும் ஈ, கொசு, தெள்ளு, கரப்பன், எலி போன்றவையும் மனிதருக்கு அதிக துன்பங்களைத் தருகின்றன. இவற்றை இல்லாதொழிக்க கழிவுப்பொருட்களை ஒழுங்கான முறையில் அகற்றி எப்பொழுதும் சுத்தமாக வைத்திருத்தலே ஏற்ற முறையாகும்.

வீட்டுத் தோட்டமமைத்தல்

வீட்டுத் தோட்டமென்றவுடன் பலருக்கு நினைவிற்கு வருவது பூக்கள்

குரோட்டன்கள் அழகான மரங்கள் முதலியன நாட்டுதல் என்பதாகும். ஆனால் எவ்வாறு வீட்டை அலங்கரிக்கப் பூந்தோட்டம் அமைக்கின்றோமோ அவ்வாறே பூந்தோட்டத்திற்குப்பதிலாக நமக்கு உபயோகமாகும் தாவரங்களைப் பயிரிட்டால் நாம் அடையும் பயன்கள் ஏராளமாகும். வீட்டுத்தோட்டம் அமைக்க நிலந்தான் தேவையென்பதில்லை பூச்சட்டிகள், தகரப்பேணிகள் றப்பர்கலன்கள் போன்றவற்றை உபயோகித்தும் தாவரங்களைப் பயிரிடலாம். வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பதால் ஏற்படும் பலன்களைப் பார்ப்போம்.

1. எமக்குத்தேவையான மரக்கறிகளைப் பயிரிடமுடியும்.
2. புதிதாகவும், பழுதில்லாமலும் தெரிவுசெய்யமுடியும்.
3. அதிக செலவில்லாமல் கிடைக்கும்.
4. வீட்டின் கழிவுப்பொருட்களே பசளையாகும்.
5. வீட்டின் தேவையைப் பூர்த்திசெய்யலாம். மிதமானதை விற்று பணம் சேமிக்கலாம்.
6. பொழுதுபோக சிறப்பான வழியாகும்.
7. மனதுக்கு மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் ஏற்படும்.
8. செலவைக் குறைக்க ஏற்ற வழியாகும்.
9. வீட்டிலுள்ளோர் அனைவரும் ஆர்வமுடன் பங்கு பற்றக்கூடியது.
10. நாட்டிற்கும் குடும்பத்திற்கும் பொருளாதாரத்தை தரக்கூடியது.

இவ்வாறு பலவித நன்மைகளைக் கொண்டதோட்டம் அமைக்கத்தேவையானவற்றைச் சற்று பார்ப்போம். பயிர்கள் செழித்துவளர்வதற்குத் தேவையானது நன் மண் சூரியவொளி, நீர், பசளை முதலியனவாகும். இவையில்லாவிடில் பயிர்கள் செழித்து வளர்ந்து நல்ல பயன்தர முடியாமல் போய்விடும்.

மண் :-

மண்ணில் பலவகையுண்டு. ஆனால் பயிர்ச் செய்கைக்கு ஏற்றமண் இருவாட்டிமண் அல்லது நன்மண் ஆகும். இம்மண்ணில் அதிக சேதனப் பொருட்கள் இருக்கும். இம்மண்ணை பதமண், லோம்மண் எனவும் அழைப்பர்.

களிமண் :-

இம்மண் பயிர்ச் செய்கைக்கு ஏற்றதல்ல. இதில் நீரில்லாவிடில்காய்த்து பாளம்பாளமாக வெடிக்கும். நீர் நிறைந்தால்

நீர் உட்செல்லாது தங்கிநின்று காற்றூட்டலைத்தடுக்கும். இம்மண்ணை கையில் வைத்து உருட்டினால் உருளும். இம் மண்ணைப் பிசைந்து பலவித உருவங்கள் செய்யலாம். ஆனால் காய்ந்தபின் வெடிக்கும்.

மணல் மண் :-

மணல் மண்ணில் வேர்கள் நன்கு ஊடுருவும். ஆனால் நீர் வடிந்து விடும். இதனால் பசளைகள் கரைந்து கீழே சென்று விடும். வேர்கள் பெலமாக நிற்காது. இம்மண்ணில் கிழங்கு, நிலக்கடலை, பீர்க்கு - பாகல் போன்றவை பயிரிடலாம். நீர்வடிவதால் அடிக்கடி நீர் ஊற்ற வேண்டி ஏற்படும். இம்மண் பயிர்ச்செய்கைக்கு அதிகம் ஏற்றதல்ல. மணல் மண்ணைக் கையில் வைத்து உருட்டினால் உருளாது.

சூரியவொளி :-

சூரியவொளி இல்லாவிடில் பயிர்கள் வளரமாட்டாது. சூரியவொளியாலேயே இலைகள் பச்சையத்தைப் பெறுகின்றன. இலைகள் உணவு தயாரிக்க சூரிய வொளி அவசியமானதாகும். சூரியவொளியில்லாத தாவரங்களின் இலைகள் வெளிறி மஞ்சள் நிறமடையும்.

நீர் :-

தாவரங்கள் உயிருள்ளவை. அவை உயிர் வாழ்வதற்கு நீர் அவசியமாகும். இந்நீரின் மூலமே தேவையான உணவுப்பொருட்களை நிலத்திலிருந்து வேர்கள் மூலம் தாவரங்கள் பெற்றுக் கொள்கின்றன.

பசளை :-

பசளைகள் செயற்கைப்பசளை, இயற்கைப்பசளை என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். செயற்கைப்பசளை யூரியா, அமோனியம்சல்பைட், பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் போன்றவையாகும். இயற்கைப்பசளை, சேதனப்பசளை, ஆட்டெரு, மாட்டெரு, கூட்டெரு, பண்ணைக்கழிவு போன்றபலவினதாகும். பயிர்களுக்கு அவசியம் தேவையானது நைதரசன், பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் போன்ற பசளையாகும். பசளைகளை நிலத்திலிருந்து வேர்கள்மூலம் தாவரங்கள் பெற்றுக்கொள்கின்றன. செயற்கைப்பசளைகள் அளவாக இடவேண்டும். அளவிற்கு அதிகமானால் பயிர்கள் எரிந்துவிடும். இட்டவுடன் அதிக நீறுற்ற வேண்டும்.

நீரில்லாமல் இடுதல் அறவே கூடாது. இயற்கைப்பசளையிட்டால் நீரில்லாவிடிலும் பரவாயில்லை. பசளையில்லாத பயிர்கள் வளர்ச்சி குன்றும். எனவே பசளை அளவியமானதொன்றாகும்.

பயிர் நாட்டுவதற்கு நிலம் தயாரித்தல்.

பயிர்கள் செழித்துவளர்வதற்கு நன்மண்ணை நன்கு உழுது, கொத்திப் புரட்டி, கல், புல் அகற்றிப் பண்படுத்த வேண்டும். பண்படுத்துவதால் காற்றுட்டல் ஏற்பட்டு பயிர்கள் சிறந்துவளர ஏதுவாகின்றது. மண் இறுக்கமாகவிருந்தால் பயிர்வளர்ச்சி தடைப்படும். இவ்வாறு மண்ணைத் தயாரிக்கும் போதே அதிக இயற்கைப் பசளை அதாவது சேதனப்பசளையும், சிறிது செயற்கைப்பசளையும் இடவேண்டும். வளரும் போது தேவையான அளவு தேவையான நேரத்தில் செயற்கைப் பசளையை இடலாம். இதனை பயிர்களுக்கு 4-5 அங்குலங்கள் தள்ளியே இடவேண்டும், இட்டவுடன் நீருற்ற வேண்டும். இல்லாவிடில் பயிர்கள் அழிந்து விடும்.

நிலத்தை தயார் செய்தபின் இடத்திற்கேற்ப, பயிர்க்கேற்ப பாத்திகள் தயாரிக்க வேண்டும். உயர்ந்த பாத்திகளை மழைஅதிகமுள்ள இடத்திலும், தாழ்ந்தபாத்திகளை மழைவீழ்ச்சி குறைந்த இடத்திலும், கரும்பு, உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றிக்கு வரம்புசால் பாத்திகளும் வாழை, பப்பாவி, வெண்டி, பாகல், அவரை, பூசணி போன்றவற்றிக்கு தனிக்குழிகளும் அமைக்கவேண்டும். இடவசதியற்றவர்கள் பூச்சட்டிகள், றபர் கொள்கலன்கள், தகரப்பேணிகளை அடியில் நீர் வடிய சிறிது ஓட்டையிட்டு பாவித்துக் கொள்ளலாம். பூச்சட்டிகளுக்கு மணலும், தேங்காய்த்தும்பும் சாணியும் கலந்து இடவேண்டும். இதில் பயிர்கள் நன்கு வளரும்.

பயிர்வகைகள் இனப்பெருக்கம் நடுமுறைகளும்

தாவரங்களைப் பின்வருவன மூலம் இனப்பெருக்கலாம்

விதைகள் உ+ம் கத்தரி, பாகல், புடோல், தக்காளி, மிளகாய், நெல், கரற், பீற்றுாட், போன்ற பலவகை
தண்டுகள் உ+ம் கங்குன், பொன்னாங்காணி, மிளகு, வற்றாளை, வெற்றிளை, பசளி, மரவள்ளி, ரோசா, மல்லிகை போன்றபலவகை

நிலக்கீழ்தண்டுகள்

உ+ம்

வெங்காயம், இஞ்சி, மஞ்சள், உருளைக்கிழங்கு, வாழை, போன்றபலவகை

முளைகள் உ+ம் அன்னாசி

வேர்கள் உ+ம் கறிவேப்பிலை-ஈரப்பலா - போன்றபலவகை

வித்துக்களில் உ+ம் மிளகாய், கத்தரி, கரட், பீற்றுட்

பெரியவெங்காயம் முதலியவற்றை

நாற்றுமேடையிட்டு அதில் நான்குகிழமைவரை ஒழுங்காக நீருற்றிப் பராமரித்துப்பின் பிடுங்கி பாத்திகளில் நடவேண்டும்.

வெண்டி, பாகல், அவரை, பூசணி போன்ற வற்றை தனிக்குழிகளில் இடலாம். தண்டுத்துண்டங்களை இடவசதிக்கேற்ப நாட்டலாம். பயிரிடுவதற்கு முன் நடுகைப்பொருட்களை தெரிவுசெய்வதில் அவதானம் எடுக்கவேண்டும். ஏனெனில் உயிர்த்திறன் அற்ற நடுகைப் பொருட்கள் முளைக்க மாட்டாது நடுகைப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்தபின் அவற்றை தொற்று நீக்கி நாசினி மூலம் தொற்று நீக்க வேண்டும் இதற்கு செரசான், அக்குரோசான் என்பனவற்றை பாவிக்கலாம். இவைகள் பூச்சிநாசினிகள் எனப்படும். இவ்வாறே பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த பூச்சிநாசினிகளை பாவிக்கலாம். களைகளை கட்டுப்படுத்த களைநாசினிகளைப் பாவிக்கலாம். இவைகளைப் பராமரிக்கும் போது மிகவும் அவதானமாகப் பாதுகாப்புவிதிகளைக் கையாள வேண்டும்.

பயிர்கள் நாட்டும் போது அவைகளுக்கெனக் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகள் விட்டு நடவேண்டும். இடைவெளியில் இல்லாவிடில் பயிர்களுக்கு போதிய சூரியவொளி, பசளை, நீர் கிடைக்காமல் ஒழுங்காக வளரமாட்டாது.

மிளகாய் - 3/4 மீற் - 1 மீற்

கத்தரி - 3/4 மீற் - 1 மீற்

வெண்டி - 3/4 - 1 மீற்

புடோல் - 1 1/4 மீற்

அன்னாசி - 3/4 மீற்

கீரைவகை - 1/4 மீற்

வாழை - 3 மீற் தூரத்திலும் வசதிக்கேற்ப நடவேண்டும்.

பொதுவாக பயிர்களை நாட்டியபின் நீர் ஊற்றுதல் வேண்டும்.

வசதிக்கேற்ப 3 - 4 நாட்களுக்கொருமுறை அல்லது 7 நாட்களுக்கொருமுறையும் ஊற்றுதல் போதுமானது. அதிக நீரும் விளைவைக் குறைக்கும். ஆனால் நெற்பயிருக்கு மாத்திரம் அதிக நீர் தேவை.

பயிர்களை நாட்டியபின் ஒழுங்காகப் பராமரித்து அவற்றிக் கிடையால் வளரும் களைகளை பிடுங்கி அல்லது களைநாசினியால் அழித்துவிடவேண்டும். பயிர்களை நோய்கள், பூச்சிகள் தாக்கினால் அவைகற்கேற்றவாறு மருந்துகள் அடிக்க வேண்டும். மிக இலகுவான மருந்தாக அல்றின், D.D.T., கமச்சீன் போன்றவையும் நன்று. அல்லது புகையிலைக் காம்பை அவித்தெடுத்த நீரில் ஒருபோத்தலுக்கு சிறிது சவர்காரத்தையும் 1மே.க.மண்எண்ணெயும் சேர்த்துக் கலந்து குலுக்கி விசிற வேண்டும். அம்முறை அபாயமற்ற முறையாகும். கிருமிநாசினிகள் மிகவும் அபாயகரமானவை. எனவே அவற்றின் தகைமையை அறிந்து அதன் பாதுகாப்பு விதிகளை கவனத்தில் கொண்டு அவதானமாக விசிற வேண்டும். பயிர்களுக்கிடையே வளரும் புல் பூண்டுகளைக் கையினாலேயே பிடுங்கி எறிந்துவிடலாம். இது செலவற்ற முறையாகும். பயிர்களைப் பிள்ளைகளைப் போல் பேணிக் காப்பாற்றினால் அவை வளர்ந்து சிறந்த பலனைத்தரும். தரமான நடுகைப் பொருட்களை விவசாயத் திணைக்களங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அத்துடன் அவற்றை வளர்க்க வேண்டிய முறைகளைக் கொண்ட துண்டுப் பிரசாரங்களையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

வீட்டிலேயே பசளைகளைத் தயாரிக்கும் முறைகள்

கூட்டெரு பசளைகளைத் தயாரிப்பதற்கு மூன்று முறைகள் உள்ளன. அவையாவன குழிமுறை, குவியல்முறை, பெட்டிமுறை எனப்படும். ஆனால் பெரும்பாலான இடங்களில் குழிமுறையிலேயே கூட்டெரு தயாரிக்கிறார்கள். குழிமுறையில் கூட்டெருதயாரிக்கும் முறையைப் பார்ப்போம். கூட்டெரு தயாரிக்கும் முறை:-

வசதியான நீளத்தில் 2 மீர் அல்லது 3 மீர் நீளமும், 1 மீர் அகலமும் 1/2மீர் சரிவான ஆழமும் கொண்ட குழியொன்றை அமைத்து அதனுள் குப்பை, கழிவுப்பொருட்களை படைபடையாக இட்டு சாணிக்கரைசலால் ஒவ்வொரு படையையும் மூடிவிடவேண்டும். இக்குழியை பத்து நாட்களுள் நிரப்பி மேலே சாணிக்கரைசல் கொண்டு மெழுகி விடவேண்டும். குப்பைகளை நிரப்பும் குழி நடுவே ஒரு சிறு கம்பை நாட்டி குப்பை நிரம்பியபின் எடுத்து விட்டால் அதனுடாக காற்று உட்சென்று துண்ணுயிர்கள் பெருகி விரைவில் உக்குவதற்கு ஏதுவாகும். இரண்டு வாரங்களின்பின் குப்பையை நன்கு கலந்து பிரட்டி விடவேண்டும். இதற்கு சவல் அல்லது முள்ளுவாரியைப் பயன்படுத்தலாம். மீண்டும் மீண்டும் சாணிக்கரைசலைத் தெளித்து முடி மீண்டும் 2ம்-4ம்-8ம் கிழமைகளில்

மீண்டும் மீண்டும் பிரட்டி விடவேண்டும். பின் 2 - 2 1/2 மாதங்களில் சிறந்த கூட்டெரு கிடைக்கும். இதனைப் பயிர்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம். இது சிறந்த சேதனப் பசளையாகும். பயிர்களுக்கு மேற்கட்டுப்பசளையாகவும் இதனை இடலாம். இதனால் மண்வளம் நன்கு அதிகரிக்கும். இக்குப்பைக்குழியில் வேறு குப்பைகளைக் சேர்க்காது வேறொரு குழியில் சேர்க்க வேண்டும்.

நாற்றுமேடை தயாரிக்கும்முறை.

சிறந்த நாற்றுக்களைத் தெரிவுசெய்வதற்கு நாற்றுமேடை தயாரிக்க வேண்டும். மிளகாய், தக்காளி, கத்தரி, கோவா, கரற், பீற்றுட், நெல், பெரியவெங்காயம் பயிர்களுக்கு நாற்றுமேடை அவசியம் தேவை. நாற்றுமேடையை 1 மீற்றர் அகலத்திலும் 3 மீற்றர் நீளத்திலும் 1/4 மீர் உயரத்திலும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் பராமரித்தல் கலபமாகும். மேடை அமைத்தபின் அதன்மேல் கூட்டெரு அல்லது கலபமாகும். மேடை அமைத்தபின் அதன்மேல் கூட்டெரு அல்லது நன்கு உக்கிய மாட்டெருவைத் தூளாக்கி இட்டு மண்ணுடன் கலந்துவிடவேண்டும். தேவையேற்பட்டால் சிறிது செயற்கைப் பசளை N.P.K - நைதரசன் - பொஸ்பரஸ்- பொட்டாசியம் கலவையை இடலாம். பின் நன்கு மட்டப்படுத்தி 1/4 அங் ஆழத்தில் 4 அங்குல இடைவெளிவிட்டு வித்துக்களைத் தூவி மண்ணினால் மூடி மேலே வைக்கோல் அல்லது கிகுகினால் போர்வையிட்டு நீரைத் தெளிக்க வேண்டும். நீரை ஊற்றினால் வித்துக்களும் சிறு நாற்றுக்களும் சேதமாகும். காலை, மாலை ஒழுங்காக நீரூற்றி வரண்டும். ஒரு கிழமைமயின்பின் போர்வையை எடுத்த விடவேண்டும். இப்பொழுது எல்லாவித்துக்களும் முளைத்திருக்கும். இதனை ஒழுங்காகப் பராமரித்தபின் 4 கிழமைமயின்பின் பிடுங்கி தோட்டத்தில் நடலாம். தேவையேற்பட்டால் மருந்துகள் விசிற வேண்டும். இதனை விற்பனை செய்வதாலும் நிறைய வருமானத்தைப் பெறமுடியும்.

இவ்வாறே குரோட்டன், பசளி, ரோசா, மல்லிகை, திராட்சை போன்றவற்றையும் துளையிட்ட பொலித்தீன் பைகளில் மணலும் சாணியும் (உக்கித்தூளாகியது) கலந்து இட்டு அதன் மேல் வெட்டுத்துண்டங்களை நாட்டி முளைவரும்வரை நிழலில் வைத்திருந்து நீரூற்றிப் பராமரித்து நன்கு முளை கொண்டபின் விற்பனை செய்யலாம்.

நாமும் போசணையும்

போசணையின் முக்கியத்துவம்

ஒருவன் நோயற்று சுகதேகியாக வாழ்கிறானா இல்லையா என்பதை அவனின் உடலைப் பார்த்தே கூறிவிடமுடியும். நோயற்ற வாழ்வு குறைவற்ற செல்வம். இவ்வாழ்வே உலகிலுள்ள பாக்கியங்களிலெல்லாம் முதன்மையானது. ஒருவரின் உடல்நிறை அவரின் வயதிக் கேற்றவாறு இருப்பதோடு அவரின் உடல் நன்கு வாளிப்புடையதாய், முடி பளபளப்புடையதாய் பற்கள் வரிசையாய் வசிகரமாய், கண்கள் ஒளியுள்ளவாய் தெளிவாய் இருப்பதோடு கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் காணப்படாது. மேலும் எலும்புகளும், தசைகளும் நன்கு வளர்ச்சியடைந்து தோல் மினுமினுப்பாய் அமைந்திருப்பதோடு அவர் திடகாத்திரமானவராயும் நோயற்றும் காணப்படுவார். இதனால் அவரால் நன்கு உண்ணவும், உறங்கவும் விளையாடவும் முடிவதோடு வாழ்க்கையில் சுறுசுறுப்பாய் இருப்பதோடு எவ்வேலையையும் மிக இலகுவாய்ச் செய்து முடிக்க முடியும். ஆரோக்கியமுள்ள இவர் திறமைசாலியாகவும், புத்தியுள்ளவராகவுமிருப்பார். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் இருக்க வேண்டுமாயின் அவர்கள் சரியானவிகிதத்தில் நற்போசணையை எடுத்திருக்க வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான உடல்வளர்ச்சிக்கு நல்ல போசணை தேவை.

எமது உடலின் ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் சக்தி விரயமாகிறது. உடலுழைப்பின் போதும் உள்ளூருப்புக்களின் தொழிற் பாட்டின் போதும் சுவாசிப்பு, இரத்தவோட்டம், சுரப்புகள் போன்ற பல செய்முறைத் தொழில்களின் போதும் அதிகளவு சக்தி இழக்கப்படுகிறது. எமது உடலில் உயிர் உள்ளவரை உடற்றொழில் பாடுகள் திறம்பட இயங்குவதற்கும் எமது உடல்நோயின்றி சோம்பலின்றி நல்நிலையில் வைத்திருப்பதற்கும் நற்போசணை அவசியமாகும். எனவே மனையாள் ஒருவர் போசணை பற்றி அறிந்திருப்பதோடு, போசணை நிறைந்த உணவுகளையும், அவற்றில் அமைந்திருக்கும் சக்திகளின் அளவுகள் அவற்றின் தன்மைகள், அவற்றால் உடலுக்கேற்படும் பயன்கள் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

மேலும் சக்தியுள்ள உணவுகளை அவர்களின் வயதிற்கும், தொழிலுக்கும் ஏற்றவகையில் சாப்பிட வேண்டும் என்பதை மறத்தலாகாது.

உலகின் பலபாகங்களில் மக்கள் போசணைக் குறைவால் பல துன்பங்களை அடைகிறார்கள். வறுமையினால்

மக்களுக்குப் போதிய உணவு கிடைப்பதில்லை. இதனால் சக்தி இழந்த மக்கள் நோயறுகிறார்கள். நோய்க்கு மருந்து தேடி அலைகிறார்கள். எனவே மருந்தைத் தேடாமல் உணவையே மருந்தாக உட்கொண்டால் நோயின்றி வாழலாம் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை.

குழந்தையின் உணவுத்தேவை.

குழந்தையின் தேக்கத்திற்கு வேண்டிய அத்திவாரம் குழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருக்கும் போதே இடப்பட வேண்டும். தேக்கமுள்ள ஒரு சக்தியை உருவாக்குவதற்கு சிறுபராயம் முதல் கொண்டு முதிர்ச்சியடையும் வரை சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த உணவு தாய்ப்பாலேயாகும். இதுவே குழந்தையின் பிரதான உணவாகும். புரதமே இப்பருவத்தில் மிக மிக முக்கியமானதாகும். அதோடு பழங்கள், மரக்கறிகள் சூப், மீன், எண்ணெய், தோடம்பழச்சாறு என்பவற்றையும் கொடுப்பதோடு 5 - 6 மாதங்களில் குழந்தைக்கு குழைத்த சோறு, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, அரையவியல் முட்டை போன்றவற்றையும் கொடுக்க வேண்டும். இதோடு தாய்ப்பாலும் கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்கமுடியாதவர்கள் நீர் கலந்த பசுப்பால் கொடுக்கலாம். தற்போது அடைக்கப்பட்ட பால்மா கொடுக்கப்படுகிறது. போசணை குறைந்த குழந்தைகளே நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மேலும் குழந்தையின் உடல் மிக மென்மையானது. 5 - 6 மாதங்கள்வரை அதனால் மாப்பொருளைச் சீரணிக்க முடியாது. எனவே சீரணிக்கக்கூடிய எளிய உணவுச் சத்துக்களையும் கொடுக்கவேண்டும். 2 - 3 வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு 1 1/2 பைந் பால் போதுமானது. இதனோடு ஒரு வாழைப்பழமும் கொடுத்தல் நன்று. மேலும் குழந்தையாய் இருக்கும் போதே நல்லபழக்கவழக்கங்களையும், உணவுமுறைகளையும் பின்பற்றப் பழக்க வேண்டும். பால் கொடுக்கும் போத்தல்கள் யாவும் தொற்றுநீக்கப்பட்ட பின்பே உபயோகிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் விரும்பக் கூடியவாறு விதவிதமாய் வசிகரமாய் உணவுகளைப் பரிமாறினால் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

சிறுவர்களின் உணவுத் தேவை.

வயதுவந்தவர்களிலும் பார்க்க சிறுவர்களுக்குக் கூடிய அளவில் புரதம் தேவைப்படும். காரணம் அவர்கள் துரிதமாக வளர்ச்சியடைகிறார்கள். இப்பருவத்தில் உள்ளூறுப்புக்கள் துரிதமாக

இயங்குகின்றன. சற்று வளர்ந்தபின் மந்தநிலை ஏற்பட்டு வாலிப்பருவத்தில் மீண்டும் துரித வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. எனவே வளர்ந்தவர்களிலும் பார்க்க சிறுவர்களுக்கு சக்தி கூடுதலாகத் தேவைப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவம் தொடக்கம் 10 - 12 வயதுவரை அவர்களின் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடைவது குறைவாகவே காணப்படுகிறது. சிறுவர்கள் விளையாடுவதற்கும் வேலைகள் செய்வதற்கும் சக்தி தேவை. எனவே சிறுவர்களின் உணவில் உயிர்ச்சத்துக்களும், கனிப்பொருட்களும் தாராளமாக இருத்தல் வேண்டும். பற்கள், எலும்புகள் வளர்ச்சியடைய, உடல்வலிவடைய கல்சியம், உயிர்ச்சத்து A.D. அவசியம் தேவை. இவர்களுக்கு பால் - பச்சை இலைக்கறிகள், நெத்தலி - முட்டைமஞ்சள்கரு தீட்டப்படாத தானியம், இறைச்சி - மீன் என்பனவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

இளமைக்கால உணவுகள் :-

உடல்வளர்ச்சியின் மிக முக்கிய கட்டம் இப்பருவமேயாகும். இப்பருவத்தில் வளர்ச்சியை வேகமாகவிருப்ப தோடுசரீர சம்பந்தமான முயற்சிகளும் உச்ச நிலையிலிருக்கும். இப்பருவத்தில் மேலதிகமாக சக்திக் ஏற்ற வகையில் போதுவான அளவு உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். இப்பருவத்தில் முதல்தரப் புரத உணவுகள் பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி, பாற்கட்டி, சோயா, பழங்கள், கீரைகள், வற்றல்கள், ஈரல், சூப், இரும்புச்சத்துள்ள வேறு உணவுகள் மிக மிக நன்று. இவர்களுக்கு அடிக்கடி பசியெடுக்கும். இனிப்பு வகை ஈற்றுணாக்கள் கொழுப்பு வகைகளை விரும்பி உண்பார்கள். இப்பருவத்தில் பொதுவாக நிறைவுணவுகள் கொடுக்கப்படுதல் நல்லது.

முதியோர் உணவுகள் :-

இவர்களுடைய உடல்உறுப்புக்கள் தொழிலாற்றல் குறைவுபடுகின்றபடியால் இவர்கள் உயிர்வாழ்வதற்கேற்றளவு உணவு போதுமானது. இவர்களால் ஓடியாடி வேலை செய்யவோ, விளையாடவோ முடியாது, எனவே சொற்ப அளவு புரதம், கனிப்பொருள், உயிர்ச்சத்துக்கள் முதலியன போதுமானதாகும். உடலின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய 50 கிராம் புரதம் மட்டும் போதுமானதாகும். இலகுவில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மசித்த உணவு, கூழ், பானங்கள் கனி உணவுகள் சூப், பால்மா போன்றவை நன்று. மேலும் இவர்கள் நன்கு ஓய்வெடுத்து

பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுதல் நன்று. காலாற நடத்தல் சிறந்த பயிற்சியாகும்.

கர்ப்பிணியின் உணவுகள்

கர்ப்பிணியொருவர் கர்ப்பகால முற்பகுதியில் காபோ ஹைதரேற் உள்ள உணவுகளையும் இலகுவில் செமிக்கக்கூடிய உணவுகளையும் உண்ணவேண்டும், ஏனெனில் அவளின் உணவி லேயே சிசுவின் உடலமைப்பு ஏற்படுகிறது முதல் நான்கு மாதத் திலே சாதாரண பெண் ஒருவருக்குத் தேவையான உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். பின் அதிகளவு கல்சியம், பொஸ்பரஸ், உயிர்ச் சத் துக்கள், முதல்தரப் புரதம், அயடீன் போன்றவை நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிடவேண்டும். குழந்தையின் பற்கள், எழும்பு கள், தசைகள், இழையங்கள் முளை முதலியன விருத்தியடைவ தற்கு இவை தேவை. மேலும் தினமும் 1 போ. பாலும் குடிக்க வேண்டும் தேவையாயின் வைத்தியரின் ஆலோசனையைக் கவ னத்திலெடுத்து கல்சியம் இரும்புச் சத்துள்ள குளிசைகளையும் ஈரல் கட்டல் உணவுகளையும் எடுக்கவேண்டும். ஏனெனில் குழந்தை பிறந்தபின் அதனுணவு பாலாகவே இருப்பதால் அதன் உடலில் இரும்புச்சத்து பிறக்குமுன்பே சேர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். குழந்தையின் கண்ணும், தோலும் சீராக விருத்தி யடைய உயிர்ச்சத்து 'A' தேவையாகும். தாய்க்கு 'தாயின்' சத்து குறைவுபட்டால் வாந்தியும் வயிற்றுப் பிரட்டலும் அதிகரிக்கும் பிரசவகாலத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்பெருக்கை நிற்பாட்டுவதற்கு உயிர்ச்சத்து 'K' உள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்ண வேண்டும். பொதுவாக கர்ப்பிணிக்கு நாளொன்றுக்கு 1 போ. பாலும் 8 போ. நீரும் இரண்டு முட்டையும் தேவை. மேலும் தீட்டாத அரிசி, வெண்ணெய், மாஜரீன், ஈரல், இலைக் கறிவகை, மஞ்சள்நிற மரக்கறிவகை, மீனெண்ணெய் முதலியன கொடுக்க வேண்டும் பிள்ளைப் பேறு சுகமாக நிகழ சததுள்ள உணவுகளை உண்ணுவதாலும், இக்காலத்தில் உடலில் கழிவுப் பொருட்கள் கூடுதலாலும் கர்ப்பப்பை பெருத்து அமுக்கத்தைக் கொடுப்பதா லும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இதனை நீக்குவதற்கு நாள்தோறும் கூடுதலான நீரும் பருகுவதோடு நார்ப் பொருட்களையும், பழங் கள், மரக்கறிகளையும் உண்ணுவதால் மலச்சிக்கலை நீக்கலாம். கர்ப்பிணிகளுக்கு நொதி மிகச் சிறந்த உணவாகும்.

பாலூட்டும் தாயின் உணவு

குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலே மிகச்சிறந்த உணவாயிருப்பதால் பாலூட்டும் தாய்க்கு மிகவும் சத்துள்ள உணவு தேவை. தனது உடலையும், குழந்தையின் உடலையும் கவனிக்கவேண்டியிருப்பதால் சர்ப்பகாலத்தில் உண்ணும் உணவைப் போலவே உணவுண்ணவேண்டும். நாளொன்றிற்கு 25-30 அவு பாலே குழந்தை தாயிடமிருந்து குடிப்பதற்கு 600 கலோரி உணவுதாய்க்குத் தேவை எனவே முதற்தர புரத உணவுகளையும், பால் முட்டை, நெத்தலி போன்றவற்றையும் ஏனைய உயிர்ச்சத்துக்கள், சர்ப்பொருட்களையும் தாய் உண்ண வேண்டும். அப்பொழுதுதான் தாய்ப்பால் சுரக்கும். சீரணிக்கத்தக்க உணவுகளையும் சாப்பாட்டு இடைவேளைகளில் சூப், பழச்சாறு போன்றவற்றையும் சேர்த்துகொள்ளவேண்டும். பாலூட்டும் போது வாயு ஏற்படுத்தும் உணவுகளைக் குறைப்பதும் கடின அலைச்சல், களைப்பு, பயம், கடின உழைப்பு, போன்றவற்றைக் குறைப்பதும் நன்று.

மெலிந்த உடலுடையோரின் உணவு

இவர்கள் பொதுவாக உணர்ச்சிமிக்கவர்களாக, நரம்புப் பெலவீனம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களின் உடல் எப்பொழுதும் சூடாகவே காணப்படும். இவர்கள் காரமல்லாத உணவுகளையும், மரக்கறி, பால், முட்டை தானிய வகைகளையும், வித்துக்களையும் அதிகமாக உட்கொண்டு உடலைப் பேணவும் தசையை வளர்க்கவும் முடியும்.

தடித்த பருத்த தேகமுடையோர்

இவர்கள் மிகக் குறைந்தளவு கலோரியுள்ள உணவுகளையே உண்ணவேண்டும்- நீரும் செலுவலோசமுள்ள பழங்கள் மரக்கறிகளை பசிதீர உண்ணலாம். இவர்களால் அதிக வேலை செய்ய முடியாது. விரைவில் களைப்படைவர் இவரின் உடலின் தோலின் கீழ் கொழுப்புப்படை காணப்படும். இது உடல் வெப்பத்தைப் பாதுகாக்கும்

போசணைக் குறைவு

உடலுக்குத் தேவையான புரதம், கொழுப்பு, காபேர ஹைதரேற், கல்சியம், பொஸ்பரஸ், கனிப்பொருட்கள், உயிர்ச் சத்துக்கள், நீர் முதலியன போதியளவு இல்லாவிடில் உடல் நோய்வாய்ப்பட்டு உடல் நிறை குறையும். குழந்தையின் வளர்ச்சி

குன்றும். சோம்பல்: களைப்பு ஏற்படும் ,உடல் உருக்குலைந்து விடும். எத்தொழிலும் செய்ய முடியாமல் வேதனையும் விரக்தியும் ஏற்படும். உடல்மெலிந்து நாளடைவில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

நிறைவுணவு

உடலுக்குத் தேவையான சகல உணவுச் சத்துக்களையும் வேண்டிய அளவின்படி கொண்ட உணவுத் தொகுதியே நிறைவுணவு எனப்படும். ஒருவன் பிறந்தநாள் தொடக்கம் இறக்கும்வரை முக்கியமான தேவையானது சக்தியாகும். இச்சக்தியைக் கொடுப்பன உணவுகளேயாகும், ஒவ்வொருவரின் வயது நிறை தொழில் அளவைப்பொறுத்து தேவைப்படும் சக்தி வேறு வேறாகப் பிரிக்கப்படும். எவ்வகை உணவுப் பொருட்களிலும், எல்லாச் சத்துக்களும் அடங்கியிருப்பதில்லை. எனவே புரதம் காபோஹைதரேற் கொழுப்பு கனிப்பொருட்கள் உயிர்ச் சத்துக்கள் போன்ற எல்லாச் சத்துக்களும் நிரம்பிய உணவை குடும்பப் பெண்ணானவள் அறிந்து அதற்கேற்றபடி உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து சத்துக்கள் அழியாமல் சமைத்து அழகாகப் பரிமாறல் வேண்டும். பால் ஓர் நிறைவுணவாகும், இதில் உயிர்ச்சத்து 'சீ' மட்டும் காய்ச்சும்போது அழிந்துவிடுகிறது. பொதுவாக பச்சை மஞ்சள்திற மரக்கறி வகைகள், தோடம் பழம், தக்காளி, சலாது, உருளைக்கிழங்கு, பழுவகை, மரக்கறி பால் பாற்பொருட்கள், இறைச்சிவகை, மீன்வகை, மாவகை தானியவகை, வெண்ணெய், மாஜரீன், எலுமிச்சம்பழம், பருப்பு வகை, சோயா அவரைவகை, சரக்குவகை, வெள்ளவகைகள் போன்றவைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இவற்றினைத் திட்டமிட்டவாறு பிரித்து நமக்குத் தேவையான சத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் தாவர உணவுகள் சாப்பிடுவோர் தங்கள் உணவில் அதிகம் பாலைச் சேர்க்கவேண்டும். விளங்கினப் புரதத்திற்குப் பதிலாக சோயா அவரையைப் பயன்படுத்தலாம் நிறையுணவைச் சரியாகப் பேணாவிடில் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படும். எனவே இவற்றைத் தடுத்து நிறைவுணவுகளைக் குறைந்த செலவில் தயாரிக்க மனையாளர் கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். இலைக்கஞ்சி, இலைப்பிட்டு போன்றவைகளும் மிகச் சிறந்த உணவுப் பொருட்களாகும், இவ்வாறு சத்துள்ள நிறைவுணவை அறிந்து தனது குடும்பத்தை நோயின்றி வாழ வழிசெய்வது நமத தலையாய கடமையாகும்.

உணவுண்ணும் முறை

போசனையுள்ள உடலிற்குத் தேவையான உணவுவகைகளை உண்ணும் முறை மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டியதொன்றாகும். சிறு பராயத்திலிருந்தே இதனை கவனத்தில் டிகாணடுவந்தால் மிகவும் நன்று. சிறு குழந்தைகளுக்கு கொழுப்புள்ள இறைச்சி, பொரித்த உணவுகள், ஊறுகாய், மாப்பசையுள்ள உணவு, இனிப்புகள், சுற்றுரை, தேயிலை, கோப்பி போன்ற பானங்கள் கொடுக்கக் கூடாது.

உணவுகளை ஆறுதலாகவும் நன்றாக மென்றும் சாப்பிட வேண்டும். ஒழுங்கான முறையில் உண்ணப்படுகுவதும் ஒரு பயிற்சியேயாகும். உணவருந்தும்போது சப்தமிட்டுப் பேசுதலோ, சிரித்தலோ, அழுதலோ கூடாது. ஆனால் இனிமையான மென்மையான உரையாடல்கள் மெல்லிய இசை கேட்டல் போன்றவை நன்று.

சாப்பாட்டுச்சுகிடையே அதிக நீர் அருந்துதல் கூடாது ஏனெனில் நீர் இரைப்பைச் சாற்றை ஐதாக்கி உணவுப் பொருட்கள் கெடையில் சிரணிப்பதைத் தடுக்கும் சாப்பாடும் குறிப்பிட்ட நரத்தில் வேளா வேளைக்குக் சாப்பிடவேண்டும். ஒருவேளை உணவிற்கும் அடுத்த வேளை உணவிற்குமிடையே 4-5 மணி கநர இடைவேளையிருத்தல் நன்று. அடிக்கடி உணவுண்பதும் ஏதாவது சிற்றுண்டிகளை அடிக்கடி கொரித்துக்கொண்டிருப்பதும், சூடான பானங்களை அடிக்கடியும், சாப்பிட முன்பும் பின்பும் அருந்துதல் கூடாது. முக்கியமாக உணவுண்ணும்போது எதுவித சிந்தனைகளுமின்றி உணவை விருப்பத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் ரசித்துச் சாப்பிடவேண்டும். சாப்பாடு பரிமாறுபவர் உணவுவகைகளை வசிகரமான முறையில் கவர்ச்சியாய் மகிழ்வுடன் பரிமாறவேண்டும்.

உணவின் கூறுகள்

உணவின் கூறுகளாவன பலவகைப்படும் இவை ஒவ்வொன்றும் உடலுக்குத் தேவையான போசனையை வழங்குகின்றன. இவற்றினை போசனைப் பதார்த்தங்கள் என்றும் கூறலாம். அவையாவன புரதம், காபோஹைதரேட், கொழுப்பு கனிப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நீர் முதலியனவாகும்.

புரதம்

உணவின் கூறுகளில் தலையானது புரதமாகும் இது சக்தியளிக்கும் ஓர் மூலப்பொருளாகும். இது எல்லா உயிரினங்களின் இழையங்களில் மிக முக்கியமாயுள்ளது ஒவ்வொரு கூறுகளிலும் ஹைதரசனிருப்பதால் இதனை ஹைதரசப் பதார்த்தங்கள் எனவும் அழைக்கலாம். பலவித அமினோவமிலங்களை ஒவ்வொரு புரதமும் கொண்டிருக்கின்றது. இவ்வரை இதில் 22 அமினோவமிலங்கள் இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. அவற்றுள் 10 அமினோவமிலங்கள் உடற்பாலனத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் அத்தியாவசியமானதாகும். விலங்கினைப் புரதங்களே முதற் புரதமாக அறியப்படுகிறது தானியவகையில் சோயா அவரையில் மிகக் கூடுதலான புரதம் இருக்கிறது. புரதங்களை அவற்றின் இயல்புகளுக்கேற்ப முழுப்புரதம், நிரம்பாப் புரதம் நிறைவில் புரதமென மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம் பத்துவகையான அமினோவமிலங்களைக் கொண்ட புரதம் (நிறை புரதம்) முழுப்புரதமாகும், இவையாவன பால், முட்டை, இறைச்சி, வெண்ணெய் வித்துக்கள் சோயா அவரை போன்றவற்றிலுண்டு. நிரம்பாப் புரதம் வளர்ச்சிக்குப் போதுமானதாக இல்லாவிடினும் ஓரளவு உயிரோடிக்கப்போதுமானது. இவையாவன கோதுமையிலுள்ள கிளையடின், சீனி, ஜெலற்றீன் போன்றவையாகும் இதில் போதியளவு அமினோவமிலங்கள் குறைவு.

சாதாரண மனிதனுக்கு 75 கிராமும் 14-19 வயதுக்கிடையிட்டவர்களுக்கு 110 கிராமும் குழந்தைகளுக்குக் கூடுதலாகவும் கர்ப்பிணிக்கு 85 கிராமும், பாலூட்டும் தாய்க்கு 110 கிராமும் அண்ணளவாகத் தேவைப்படும் எமது உடலில் அதிகளவு புரதம் சேருமாயின் அது எரிபொருளாக உபயோகமாகும். உடலில் இது கொழுப்பாக சேமிக்கப்பட்டிருக்கும்.

புரதமுள்ள உணவுகளாவன பால், இறைச்சி, மீன், முட்டை, கொட்டைகள், வித்துக்கள், கோதுமை, குரக்கள் போன்ற தானியங்கள் சோயா அவரை, நெத்தனி, நிலக்கடலை, பருப்பு முதலியனவாகும் முட்டையில் 61% பாலில் 60% இறைச்சியில் 51% காணப்படும் சமைக்கும்போது இவற்றினளவு குறைவுபடும்.

புரதத்தின் தொழிற்பாடுகள்

உடம்பின் இழையங்களுக்கு புரதம் மிக அவசியமானது ஒவ்வொரு நாளும் அழியும் இழையங்களை திரும்பவும் புதுப்பிக்கும் சக்தியைத் தரும். உடல் வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் அவசிய

மானது. உடற்றொழில்களைக் கட்டுப்படுத்தும் முக்கிய வேலையைச் செய்கிறது தொற்றுநோய்க் கிருமிகளால் உடல் பாதிக்கப்படா வண்ணம் புரதம் உதவுகிறது மொத்தத்தில் மனிதனின் உடல் நலத்தைப் பேணிப்பாதுகாக்கும் தொழிலைப் புரிவது புரதமாகும்.

காபோஹைதரேற்

இது காபன் ஹைதரசன் ஓட்சிசன் ஆகியவற்றின் கூட்டுப் பொருளாகும். இதில் சகலவகை வெல்லவகைகளும், மாப்பொருட்களும் அடங்குகின்றன. மாப்பொருள் நீரில் கரைய மாட்டா, வெல்ல வகைகளில் அதிகமானவை நீரில் கரையக்கூடியன. இவை பிரற்றோஸ், சுக்குரோஸ் குளுக்கோஸ் என பலவகை இனிப்பில் வித்தியாசப்படுகின்றன. விலங்கினங்களின் இழையங்களிலுள்ள காபோஹைதரேற் இறைக்கோஸ் என்றும் தாவரங்களிலுள்ள காபோஹைதரேற் மாப்பொருள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. பாவில் இலற்றோஸ் எனும் வெல்லப்பொருளும் கல்லீரலில் கிளைக்சோசன் எனும் மாப்பொருளும் உண்டு குளுக்கோஸ் மரக்கறியிலும், தேனிலும், பிரற்றோஸ் பழவாக்கங்களிலும் தேனிலும், சுக்குரோஸ் தீனியிலும் காணப்படுகிறது. பொதுவாக காபோஹைதரேற் தாவரங்களிலேயே காணப்படுகிறது. இது மனிதனின் உணவுப் பொருளாகும்.

காபோஹைதரேற்றுள்ள உணவுப் பொருட்களாவன

கிழங்குவகைகள், கோதுமை, அரிசி, குரக்கன், தானியவகைகள் சவ்வரிசி, வெல்லவகைகள், பழங்கள் முதலியவற்றில் ஓரளவு உண்டு.

காபோஹைதரேற்றின் தொழில்கள்:- காபோஹைதரேற் உடம்பில் சிரணித்து சக்தியைத் தருகிறது. இதன் முக்கிய தொழில் இலகுவில் சக்தி தரும் ஈடல் நன்கு தொழில்பட காபோஹைதரேற் அவசியம் தேவை. உடம்பின் சக்தியின் உற்பத்திற்கு இதுவும் கொழுப்பும் தேவை.

கொழுப்பு

காபன் ஐதரசன், ஓட்சிசன் ஆகியவற்றாலான சேர்வைகளே கொழுப்புக்களாகும். இரசாயன முறைப்படி இனிசரினதும், கொழுப்பமிலங்களினதும் சேர்ச்சையால் உண்டாகும் சேர்வையெனவும் கூறலாம். கொழுப்பு தாவரங்களிலிருந்தும் விலங்குகளிலிருந்தும் எடுக்கப்படுகின்றன. இதன் திடத்தன்மை குறைந்தால்

தான் செமிபாட்டைது சலபமாகும். மிக இலகுவில் செமிபாட்டைவது கொட்டிரல் எண்ணெயாகும்.

கொழுப்புள்ள பொருட்கள்:-

சகலவிதமான எண்ணெய்வகைகள், மாஜரீன், பட்டர் வெண்ணெய், மீனெண்ணெய், தேங்காய் இறைச்சி, பன்றி இறைச்சி போன்றவையாகும்.

கொழுப்பின் தொழிற்பாடுகள்

இது பலவகைகளிலும் உடம்பில் பயன்படுகிறது. சக்தியைத் தருகிறது. கொழுப்பிழையங்களைச் சீராக்குகிறது. உடம்பில் சேமித்துவைக்கப்படும் கொழுப்பு குளிர் நிலையிலிருந்து உடலைக் காக்கிறது. உணவின் சுவையைக் கூட்டுகிறது. இதனை அளவிற் சதிகமாக உட்கொண்டால் உடல் பெருத்து உடற்றொழில்கள் சரிவர நடக்காமல் விட்டு இருதய நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு

கனிப்பொருட்கள்

சகல உயிர்களும் ஆரோக்கியமாக நோயற்று வாழ கனிப்பொருட்கள் மிக மிக முக்கியமானவையாகும். இதை அசேதன வறுப்பு எனவும், தாதுப்பொருட்கள் எனவும் அழைக்கப்படும். இவை கல்சியம், பொஸ்பரஸ், பொற்றாசியம்-அயடன்-இரும்பு, மக்னீசியம், ஈந்தகம், சோடியம், ரசம்பு சிலிக்கன் மங்கனீசியம், நாகம் போன்ற பலவாகும். உடம்பில் காணப்படும் கனிப்பொருட்கள் கல்சியமும் பொஸ்பரகமாகும். கல்சியம் புரதம் இரும்பு இவைகள் எல்லா உணவுப் பொருட்களிலுமுண்டு.

கல்சியமுள்ள உணவுப்பொருட்கள்

மீன், முட்டை, பால், நெத்தலி, இலைவகை (கீரை) பழவகை பயறுவகை வித்து தோடம்பழம் எலுமிச்சம்பழம் முதலியனவையாகும்.

இதன் தொழில்கள்:- எலும்பு பற்களுக்கு உறுதி தந்து சிராக விருத்த்யடைய உதவும். உடம்பில் அமிலச்சத்து அதிகரிக்காது காக்கும் இரத்தவோட்டத்திற்கு தேவையான சவ்வூடு பரவலுக்கத்தைச் சீர்படுத்தும் சிரணத்திற்குத் தேவையான சுரப்பி நீர்களை ஊற் செய்யும் எலும்புருக்கு நோயைத் தடுக்கும். ஒழுங்கான பல், எலும்பு வளர்ச்சிக்கு உதவி புரியும். இரத்தப்பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு வேண்டிய இரத்தமுறைதலையும் இருதய அடிப்பு முறை னையும கிரமப்படுத்தும்.

பொல்பரஸ்

கல்சியத்துடன் சேர்ந்து எழுப்பு பற்களுக்கு உறுதியளிக்கு உணவிலுள்ள கல்சியத்தை உடல் பயன்படுத்தவதற்கு அவ்வுணவுள்ள பொல்பரஸின் அளவு முக்கியமாகவுதவுகின்றது தாலவுணவுகளில் இது பெருமளவு காணப்படுகிறது.

இரும்பு

எல்லோர் உடலிலும் இரும்புச் சத்துண்டு, இது குருதியிலும் முக்கியமாக செங்கலங்கள் ஆயிருக்கும் கலங்களின் தொழிற்பாட்டிற்கு முக்கிய இடம் பெறுகிறது உணவுப் பொருட்களில் இரும்பு மிகச் சொற்ப அளவிலேயேயுள்ளது. சாதாரணமாக ஒருவருக்கு 12-15 மி. கிராம் இரும்பு நாளொன்றிற்குத் தேவை இறைச்சி இரும்பின் ஓர் முக்கிய மூலப் பொருளாகும். இது பாலில் மிகக் குறைவாகவிருப்பினும் அது உடலில் சேரும் தீட்டாத அரிசியிலும் இது உண்டு, தீட்டிய அரிசியில் இரும்புச்சத்து இருப்பதில்லை.

இரும்புச்சத்துள்ள உணவுகள்

சரல், கிரை, முட்டை, மஞ்சள் கரு, பனங்கட்டி நெத்தலி மாட்டிஹைச்சி.

இரும்புச்சத்து குறைவால் ஏற்படும் விளைவுகளாவன

இரத்தச்சோகை ஏற்படும் இதனால் உடல் பலம் குன்றும் சக்தியற்று விரைவில் களைப்படைவார் செங்கலங்களின் உற்பத்தி குறைந்து சிர்கெட்டு இரைப்பையில் உதரச்சாறு குறைவாக சுரக்கும்.

மக்னீசியம்

உடலிலுள்ள இழையங்கள் யாவும் சிறிதளவே மக்னீசியத்தைக் கொண்டுள்ளன உடலில் அது குறைவுபட்டால் சேமிக்கப்பட்டிருக்கும் மக்னீசியம் இதனை நிவர்த்தி செய்யும் வயதுவந்த ஒருவருக்கு 0.2-0.6 கிராம் மக்னீசியம் தேவை மக்னீசியக் குறைபாடு கல்சியம் பொற்றாசியம் குறைபாட்டுடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது.

மக்னீசியம் குறைந்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் :-

சோர்வு, தசைகள் தளர்ச்சியடைதல். மயக்கம் வலி போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். குவாசியேக்கர் நோயின் இயல்பான உணர்ச்சியற்ற தன்மைக்கும் பலவீனத்திற்கும் மக்னீசியக் குறைபாடே காரணம்.

மக்னீசியம் உள்ள பொருட்கள்.

தானியம், காய்கறிகள், சாதாரண உணவுகள்.

கந்தகம்

இது புரத்தின் ஓர் கூறாயிருப்பதால் உயிருக்கு அத்தியாவசியமானது. புரத உணவுவகைகளிலும், வெங்காயத்திலும் கந்தகமுண்டு. நகம், முடி போன்ற உறுப்புக்களில் இது உண்டு.

அயுடன்

உடலில் சாதாரணமாக 20 - 50 மி.கி அயுடன் காணப்படும். சாதாரணமாக 0.15 - 0.30 மி.கி நாளொன்றிற்கு ஒரு மனிதனுக்குத் தேவை. 10 கிராம் அயுடன் கேடயச்சுரப்பிகளிலும் ஏனையவை பிற இழையங்களிலும் காணப்படும். இது உடம்பில் குறைவுபட்டால் கேடயச்சுரப்பியில் சில அசௌகரியங்கள் ஏற்பட்டு கண்டமாலை உண்டாகக்கூடும். பெண்களே இதனால் அதிகம் பாதிப்படைகிறார்கள். அயுடன் சேர்ந்துள்ள உப்பை உணவில் சேர்ப்பதால் இதனைத் தவிர்க்கலாம்.

சோடியம்

உடலிலுள்ள கனிப்பொருள்கள் எல்லாவற்றிலும் கறியுப்பே அதிகமானதாகும். உடம்பில் நீர் சேர்வதையும், கழிவதையும் கட்டுப்படுத்த இது உதவுகிறது. கடல் உணவுகளில் இது அதிகமுண்டு.

செம்பு

குருதிக் குளோபின் உற்பத்தியில் பங்கேற்கிறது. உடலில் இரும்புச்சத்து சேர்வதற்கு செம்பு பெரிதும் உதவுகிறது.

நாகம் :- (இன்கலின் திரவத்தின் முக்கிய கூறு நாகமாகும்.)

குளோரீன் :-

(உடலை நன்னிலையில் பேணுவதற்கு இது தேவை.)

உயிர்ச்சத்துக்கள்

உயிர்ச்சத்துக்கள் எமது உடலிற்கு மிக மிக இன்றியமையாததாகக் கருதப்படுகிறது. இவற்றினை நாம் நமது உணவில் அவசியம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உயிர்ச்சத்து 'ஏ'

இவ்வுயிர்ச்சத்து எண்ணெயில் கரையக்கூடிய நிறமற்ற ஓர் பதார்த்தமாகும். இது நீரில் கரையமாட்டாது. வெப்பத்தால் அதிகம் பாதிக்கப்படாது. இது எல்லாப் பருவத்தினருடைய வளர்ச்சிற்கும், உடனலத்திற்கும் இன்றியமையாது வேண்டப்படுவதொன்றாகும். இதன் தொழிற்பாடுகளாவன கண்ணை மிகவும் பாதுகாக்கவும், பற்கள், எலும்புகள் சீராக வளரவும், தோல் மினுமினுப்பாயிருக்கவும், உடலைத் தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாக்கவும் இது உதவுகிறது.

இவ்வுயிர்ச்சத்து உடலில் குறைவுபட்டால் இராக்குருடு (மாலைக்கண்) பார்வைக்குறைவு ஏற்படும். பல்முளைப்பதில் தாமதம் ஏற்படும், வம்சவிருத்தி குறைவுபடும், மிளிரியை உண்டாக்கும் பற்கலங்கள் பாதிக்கப்படும், தோல் உலர்ந்து சொர சொரப்படையும் கரு இழையங்களின் சாதாரணவிருத்தி குன்றும். உடல்வளர்ச்சி தீவிரமாக நடைபெறும். கலங்களில் வளர்ச்சிகுன்றும். கரோட்டின், மஞ்சள் நிறப்பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைவகைகள், கரற், கடல்மீன், ஈரல், கொட்டிரலெண்ணெய், பால், முட்டை வெண்ணெய் பாற்கட்டி சோயாஅவரை முதலியனவாகும்.

உயிர்ச்சத்து 'பீ'

இதில் பல பிரிவுகளுண்டு. இதனை நரம்பு நோய் கொல்லி என வழங்குவர். தேக சுகத்தைப் பேண இது அவசியம் தேவை.

* தியாமின் பி

இதன் தொழில்களாவன நரம்பிழையங்களை நன்னிலையில் வைத்திருத்தல், உடல்வளர்ச்சிற்கும் விருத்திற்கும் உதவுதல். இரத்தாசயத்தை நன்கு தொழிற்படச் செய்தல் முதலியனவாகும். இவையுள்ள உணவுகளாவன பன்றி இறைச்சி, ஈரல், முட்டையின் மஞ்சள்கரு, பால், தவிடு நீக்காத அரிசி, பயறு வகைகள், வித்துக்கள் முதலியனவாகும்.

இரைபோபிளேவின் (பி 2 வளர்ச்சிக்காரணி)

இது உயிர்ச்சத்துள்ள வளர்ச்சிக் காரணி இது நீரில் கரையும், சூரியவெளிச்சத்தால் அழியும், தோலையும் நாக்கையும், கண்விழியையும் சீரானநிலையில் வைத்திருத்தல் இதன் தொழிலாகும், இச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்களான இறைச்சி, சிறுநீரகம், ஈரல், பாற்கட்டி, முட்டை, பால் ஆகியனவாகும்.

நிக்கற்றீன் அமிலம் (நயாசின்)

தோல்பிசிர் (பெல்லக்கா) எனும் குறை நோயை வராது தடுக்கும். தியாமின் போலவே இது இயங்குகிறது. நீரில் சிறிதளவு கரையும். குருதிச் சோகையைத் தடுக்கிறது. தியாமினும் பார்க்க பத்துமடங்கு கூடுதலாக உடலிற்குத் தேவைப்படுகிறது. நாளொன்றிக்கு 10 - 10 மி.கி சேர்க்க வேண்டும். இவையுள்ள உணவுப் பொருட்களாவன பால், சோயா அவரை, ஈரல், சிறுநீரகம், இறைச்சி முதலியனவாகும்.

உயிர்ச்சத்து B⁶ (பிரிடொட்சின்)

நரம்பிழையங்களின் வளர்ச்சிக்கு இது தேவை. இது உடலில் சேராவிடில் தசைநாரிலும், நரம்பிலும் தளர்ச்சி ஏற்படுவதோடு நித்திரையின்மை, சினம், வயிற்று நோ, பலவீனம் ஏற்படும். சாதாரண உணவுகளில் இது உண்டு.

உயிர்ச்சத்து B¹²

செம்பிரோமைசீன் பூசணமருந்தின் கழிபொருளாகும். இரத்தச் சோகையை நீக்க இது பயன்படும். குருதி நரம்புகளுக்குப் பெலனைக் கொடுக்கும். இது குறைந்தால் குருதி உண்டாகும். இழையங்களும் நரம்புத் தொகுதியும் பாதிக்கப்படும். இவ்வுயிர்ச்சத்து வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதோடு பலத்தையும், ஊக்கத்தையும் அளிக்கிறது. இவையுள்ள உணவுப் பொருட்களாவன ஈரல், முட்டை, மஞ்சள்கரு, இறைச்சி, பால், பால்மா, கேசீன், பன்றி இறைச்சி, தாவரவுணவுகள் முதலியனவாகும்.

உயிர்ச்சத்து 'சீ' அகக்கோபிக்கமிலம்

இவ்வுணவுப் பொருட்களின் சத்துக்கள் சமைப்பதால் இலகுவில் அழிந்துவிடக் கூடியன. நீரில்கரைவன. மரக்கறிகளில் அதிகசத்து அழிந்து விடும். பழங்களில் இச்சத்து

அழிவதுகுறைவு. தோடம்பழம், தேசிப்பழம், கிச்சிலிப்பழம், கரற், உருளைக்கிழங்கு, தக்காளி, பச்சையிளகு, அவரைவகை, இலெற்றூஸ், முளைகொண்ட அவரை, பயறுவகை, வெங்காயம் முதலியனவாகும். காயம்பட்ட, சுரண்டப்பட்ட மரக்கறிவகைகளில் இச்சத்து குறைவுபடும்.

இச்சத்துக்களால் உடலின் கலன்களை ஒன்று சேர்க்கும் பதார்த்தங்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. முரசு, எலும்பு, பற்கள், குருதிக் கலன்களின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. சொரி, கரப்பாணை மாற்றும் வெட்டுக்காயம், நெருப்புக்காயத்தை மாற்றும். இச்சத்து குறைந்தால் குருதிப்பெருக்கு, எலும்புகள் பலன்குன்றும். தசைநார்கள் சிதைவுபடும். இருதயம் வீக்கமடையும், கேவிநோய் ஏற்படும். இதன் அறிகுறி எலும்பு மூட்டுக்களில் நோ, உடலில் நோ, சோம்பல், உள்ளறுப்புகளில் இரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும். கசம், வாதம் சுவாதம் உண்டாகும்.

உயிர்ச்சத்து 'டி'

இதுகளை நோய் கொல்லி எனக் கருதப்படுகிறது, எலும்புருக்கிநோயைக் குணப்படுத்தும். எலும்புபற்கள் வளர்ச்சியடைய இது தேவை. எண்ணெயில் கரையக்கூடியது. வெளிச்சமும் இதனை அழிக்கும். கல்சியமும். பொஸ்பரகம் உடலில் சேர்வதற்கும் பற்களும் எலும்புகளும் சீராக இருக்கவும் இது உதவுகின்றது. கர்ப்பகாலத்திலும் பாலூட்டும் போதும் உயிர்ச்சத்து "டி" அதிகம் தேவை. மஞ்சட்கரு, மீன், மீன்சினை, கொட்டிரலெண் ணெய் குரியவொளி மூலம் இதனைப் பெறலாம்.

உயிர்ச்சத்து 'E'

இது அற்கஹோலும், கொழுப்பும் கரையக்கூடிய உயிர்ச்சத்தாகும். இச்சத்து இனப் பெருக்கத்தொழிலைக் கட்டுப் படுத்துகின்றது. உடலுக்கு அதிகம் தேவைப்பாவிடிலும், மற்றைய போசணைப்பதார்த்தங்கள் நன்கு பயன் பட இது உதவுகின்றது. இது உள்ள உணவுப்பொருட்கள் பால் பசுமையான மரக்கறிகள், கோதுமை முளை ஆகியனவாகும்.

உயிர்ச்சத்து 'K'

இது திரளும் விற்றமின் என அழைக்கப்படுகிறது. காரணம் இது குருதியைச் திரளச் செய்வதோடு குருதிப் பெருக்கைத் தடுக்கிறது. ஈரலில் புரோதுரொம்பின் தொகுக்கப்பட இது துணைச்சத்தாக விளங்குகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கும் இவ்வுயிர்ச்சத்து தேவை. உண்ணும் உணவின் மூலமும் பற்றியாக்கள்

மூலமும் இது உடலில் உண்டாகி சிறு குடலில் மேற்பாகத்தில் பித்த உப்புக்களின் துணையினால் உறிஞ்சப்பட்டு குருதியுடன் சேர்ந்து உடலுக்கு உதவுகிறது. இது பன்றி ஈரலில் கூடுதலாகவும் பசளி, கோவா, பூக்கோவா போன்றவற்றிலும், பால், முட்டையில் குறைவாகவுமிருக்கும். இதன் தொழில்களாவை குருதி அழுக்கத்தை ஏற்படுத்துதல் பற்குத்தையைத் தடுத்தல் கர்ப்பச் சிதைவைத் தடுத்தல் போன்றவையாகும்.

பால் :-

எல்லோராலும் அறியப்பட்ட பாவனையிலுள்ள இது மென்மையாகவும், மணமுள்ளதாகவும் சுவையுள்ளதாகவும் இருப்பதால் யாவராலும் விரும்பப்படுகின்றது. இதில் சகலவித சத்துணவுகளும் அடங்கியுள்ளதால் நிறைவுணவாகக் கருதப்படுகின்றது. கொழுப்பு-நீர்-புரதங்கள் (கேசீன்) உப்புக்கள் காபோஹைத ரேற்றுக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் ஆகியவை உள்ளன ஆனால் நீக்கற்றீன் அமிலம் இல்லை. இது முழு உணவாயிருப்பதால், குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், தாய்மார்கள், நோயாளிகள் வயதானவர்களுக்கேற்ற உணவாகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் வேண்டிய சகல போசணைச் சத்துக்களும் இதிலுண்டு. இலகுவில் சீரணிக்கும் கழிவில்லாதது. கேசீன் புரதமுள்ளது. இரும்புச்சத்து குறைவாகவிருப்பினும் இருப்பது அவ்வளவும் உடலில் சேரும்.

1 அவுன்ஸ் பாலிலுள்ள உணவுகள்.

கலோரி 20	இரும்பு 0.5 மி-கி
புரதம் 19	தியாமின் 10 மி-கி
கொழுப்பு 1.19	இரைபோபிளேவின் 50 மி-கி
காபோஹைதரேற் 1.3g	உயிர்ச்சத்து C 0.2 மி-கி
கல்சியம் 30 மி-கி	" A 0.2 மி-கி

நீர்	புரதம்	இலற்றல் பியூமின்	கொழுப்பு	இலற்றகோல்	கனிப் பொருள்
தாய்பால் 87%	4.0	-	4.0	6.5	0.3
பசுப்பால் 87%	2.2	0.5	3.7	4.4	0.7
ஆட்டுப்பால் -	3.2	0.1	4.8	4.5	0.8
எருமைப்பால் -	5.8	1.3	7.5	4.1	0.9

பசுப்பாலைவிட தாய்பாலில் வெல்லம் அதிகமுண்டு புரதங்களும் உப்புக்களும் குறைவாகக் காணப்படுகின்றன, மேலும் உயிர்ச்சத்து 'ஏ' கூடுதலாகவும் 'டி' குறைந்தும் காணப்படும். பொஸ்பரஸ், கல்சியம் சோடியம் என்பன பொற்றாசியத்துடன் கலந்திருக்கும்.

இவ்வளவு சத்துக்கள் அடங்கிய பாலை நாம் சுத்தமான ஆரோக்கியமான இடத்திலிருந்து பெற வேண்டும். பாலைச் சுத்தமான, குளிரான வெப்பமில்லாத இடத்தில் சுத்தமான பாத்திரத்திலிட்டு முடி வைக்கவேண்டும். ஏனெனில் பால் கிருமிகள் தூசுக்கள் அழுக்குகள் முதலியவற்றால் இலகுவில் பழுதடையும். பாலைக் கறந்தவுடன் குளிரச்செய்வதால் அதன் பழுதுபடாத தன்மை அதிகரிக்கும் இல்லாவிடில் பாலிலுள்ள ஓர்வகை நுண்கிருகி அதிலுள்ள பால்வெல்லத்தை அமிலமாக மாற்றுவதால் பால் புளிப்புத் தன்மையடையும் மேலும் பாலில் கசநோய்க் கிருமி அல்லது முளைக் காய்ச்சலுக்கேதுவான கிருமி இருக்குமானால் அதைப்பருகுபவர்களுக்கு அக்கிருமி தொற்றி நோய் ஏற்படும். பாற்பண்ணை வைத்திருப்பவர் 3 மாதம் 6 மாதத்திற்கொருமுறை கசநோய்க் கிருமிகளுக்கான பரிசோதனையைச் பசுக்களுக்கு செய்விக்க வேண்டும். பாலைக்கறந்தவுடன் தொற்று நீக்கப்பட்ட போத்தலிட்டு பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும்.

நோய்க்கிருமிகளைப் பாலிலிருந்து ஒழிப்பதற்கான முறைகள் பாலைக் கிருமியழிப்புச்செய்தலும் பாச்சர்முறைப் பாகம் செய்தலுமாகும் கிருமிகளை அழிப்பதற்கு பாலைக்காய்ச்சுதல் வேண்டும். காய்ச்சுவதனால் நோய்க்கிருமிகள் அழிவதோடு சீரணமும் இலகுவாகும். ஆனால் சில சத்துக்கள் சிறிது அழியக் கூடும். எனவே விரைவில் கொதிக்கவைத்து இறக்கிவிடவேண்டும். பாலைக் காய்ச்சும்போது அதிலுள்ள ஓட்சிசன், காபனீரொட்சைட் போன்ற வாயுக்கள் வெளியேறுவதால் அதன் மணமும் சுவையும் மாற்றமடைகின்றது. அதிகநேரம் காய்ச்சுவதால் பாலில் கல்சியம் குறைந்து சீனி கருகுவதால் பாலில் நிறம் மங்கலாம். பாலிலுள்ள

ஆடைமேலே எழும்பாமல் அடிக்கடி துளாவிக் காய்ச்ச வேண்டும். ஏனெனில் ஆடை பாலின் மேல் படிவதால் சத்துக்கள் முழுவதும் ஆடையில் படிந்து விடும்.

பாச்சர் முறையில் பாலை 145° பரணைற் வெப்பநிலையில் முப்பது நிமிடம் கொதிக்க வைத்து பின் திடெரென குளிரச் செய்து காற்றுப்புகாமல் அடைப்பதே ஆகும். இதனால் பாலின் சுவை மாறாமல் இருக்கின்றது. அதிலுள்ள நோய்க் கிருமிகள் அழிகின்றன நெடுங்காலம் பழுதாகாமல் சேமிக்கலாம். போசணைச் சத்து அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் இம்முறையைத் தேர்ச்சி பெற்றவர்கள் மட்டுமே கையாள முடியும். ஆனால் பலர் இப்பாலை விரும்புவதில்லை.

இதைத்தவிர உலர்ந்த முறையிலும் பாலைச் சேமிக்கலாம். பாலை நீருடன் சேமிக்க அதிக இடம் தேவை. விரைவில் பழுதாகிவிடுவதால் சேமிப்பது அவசியம் எனவே பாலிலுள்ள நீரை அகற்றி எஞ்சியவற்றை உலர்ந்த மாவாக மாற்றிச் சேமிக்கலாம். வியாபார ரீதியிலேயே இம்முறைகள் கையாளப்படுகின்றன. ஆடைநீக்காத உலர்த்தப்பட்ட பால் மிகச் சிறந்த உணவாகும். இது சுத்தமானது. சேமிக்கக் கூடியது. தேவையான அளவில் தேவையான போது புதிதாகத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

முட்டை

பாலுக்கு அடுத்ததாக முட்டையைச் சத்துள்ளதாக எடுத்தாலும் பாலைப்போல பூரண உணவாகவில்லை. கோழி, வாத்து, வான்கோழி, காட்டுக் கோழி போன்றவற்றிலிருந்து முட்டைகள் பாவனைக்காக எடுக்கப்படுகின்றன. ஆனால் இலங்கையில் கோழிமுட்டையே மிக முக்கியமாக பாவனையிலுள்ளது. இதன் நிறை 25-40 கிராமாகும். முட்டையில் வெண்கருவும் மஞ்சட்கருவும் உண்டு. இதில் முதல்தர்புரதமுண்டு. இதிலுள்ள கொழுப்பு இலகுவில் ஜீரணிக்கும். வெண்பொஸ்பேற்றும், இரும்பும், கொழுப்பும், புரதமும், வெண்கருவில் ஓவா அல்புமினும், உயிர்ச்சத்து 'ஏ, டி' யும் காணப்படும், முட்டையை முழுமையாக அவிக்காமல் அரை அவியலாக அவித்துண்பதால் சத்து அழியாது. உயிர்ச்சத்து 'பீ' அழியும். கோப்பி, பாலுடன் கலந்தும் இதனை உபயோகிக்கலாம். நோயுள்ளவர்களுக்கும். நோய் நீங்கியவர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் இது ஏற்றது.

ஓர் அவுன்ஸ் இறச்சியிலுள்ள புரதமளவு ஒரு முட்டையிலுண்டு. முட்டைகளைக் கூடியளவு பழுதாகாமல் நல்ல முட்டைகளாகத் தெரிதல் வேண்டும். முட்டையில் காற்றுப் புகுந்தால்

முட்டை பழுதாகும். முட்டைகளைக் குளிரான இடத்தில்வைக்க வேண்டும். புதிய முட்டையில் மஞ்சள் கரு கெட்டியாகவும். வெண்கருவில் மத்தியிலிருந்தால் அது புதிய முட்டை. மஞ்சள்கரு தொள தொளவென்று இறுக்கமில்லாமல் கலங்கியிருந்தால் அது பழைய முட்டை. முட்டையின் வெண்கரு கோதுடன் ஒட்டியிருந்தாலும், பழைய முட்டையே ஆகும். வெண்கரு தடித்தநிலையில் பற்றீரியாக்கள் இல்லாதிருந்தால் அது புதிய முட்டையாகும்.

முட்டையை அதிக நாட்கள் வைத்திருக்கும் போது அதிலுள்ள நீர் ஆவியாகி முட்டைக் கோதிலுள்ள துவாரங்களால் வெளியேறுவதாலும் நுண்கிமிகள் உட்புகுவதாலும் முட்டை பழுதாகும். 1 தே.க.கறியுப்பை ஒரு கோப்பை நீரில் கரைத்து அதில் முட்டையை இட்டால் முட்டை மிதந்தால் கூடாத முட்டை. ஓரளவு பக்கவாட்டில் மிதந்தால் ஓரளவு பழையமுட்டை. அடியில் தாழ்ந்தால் புதியமுட்டை. முட்டையை ஐஸ் பெட்டியுள் வைப்பதால் அதிக நாட்கள் பழுதாகாது. சிறிது எண்ணெய் பூசி வைத்தால் சில நாட்களுக்குப் பழுதாகாது பாதுகாக்கலாம்.

இறைச்சி

இறைச்சிவகைகளில் பலவுண்டு. மாடு, ஆடு, கோழி, முயல் பன்றி போன்றவை இவையாவும் நைதரசனுள்ள சுவையுள்ள உணவாகும். இதில் புரதமதிகமாகவும், காபோஹைதரேற் குறைவாகவுமிருக்கும். இறைச்சியின் தன்மையைப்பொருத்து அதன் தசையிழையும், கொழுப்பிழையும், எலும்பு என்பன வேறுபட்டிருக்கும். மாடு, ஆடுகளின் தோலின் கீழ் தடித்த படையாக தசையிழையும் காணப்படுவது கொழுப்பிழையமாகும். இறைச்சியின் சுவைக்குக் காரணம் அதிலுள்ள கிரியாற்றின் எனப்படும் சாரமாகும். ஆனால் வயது முதிர்ந்தவை ருசி குறைவாகவும், சமைப்பதும், செமிப்பதும் சிரமமாகும். இளம் ஆட்டிறைச்சி பொழுப்புக்குறைவு. இதன் தசைநார்கள் குறுகியவை. செமிப்பது சுலபம். குளிர்ந்த தன்மையுண்டு. மாட்டிறைச்சி அதிக சத்துள்ளது இதில்முதந்தரப் புரதமுண்டு. இறைச்சியின் உள்உறுப்புகளான ஈரல் சிறுநீரகத்தில் இரம்புச்சத்தும் ஏனைய போசணைப் பதார்த்தங்களும் அதிகம் உண்டு பன்றிறைச்சியில் அதிக கொழுப்புள்ளதால் ஜீரணிப்பது சிரமம். கிருமி உள்ளது. இறைச்சியின் சாரம் வடிந்தால் ருசி குறையும். இறைச்சியை அதிக நேரம் சமைத்தால் ருசி குறையும், இறைச்சி வன்மையடையும். நாளொன்றுக்கு ஒருவர் சராசரி அளவாக 50-70 கிராம் இறைச்சியை உண்ணவேண்டும்.

கோழி இறைச்சியில் கொழுப்புக்குறைவு. இளசாகவிருந்தால் இலகுவில் சமைக்கப்படுவதுடன் சீரணிப்பதும் இலகுவாகும். கால் விரல்களில் செதில்கள் கரடு முரடாகக் காணப்படின அது வயதான பறவையாகும். கோழிக்குஞ்சுகளில் நிறையச் சத்துள்ளதால் அதனைச் சூப் செய்யப்பயன்படுத்துவர். பொதுவாக கொழுப்புக் குறைந்த இறைச்சியில் 20 சதவீதப் புரதமுண்டு. இரும்பும், பொஸ்பரஸ்கும், இரைபோபிளவின், நயாசின், தயமின், உயிர்ச்சத்து பி ஏ சி என்பன உண்டு. இறைச்சியைச் சமைப்பதால் அதிலுள்ள கிருமிகள் அழிவதோடு இறைச்சியின் தோற்றத்தில் மாறுதல் ஏற்படுவதோடு, மென்மையாகி, மணமுண்டாகி ருசியை ஏற்படுத்தி இலகுவில் சீரணிக்கும். வட்டப்புழு, நாடாப்புழு, உயிர்ச்சத்து பி இரைபோபிளேன், நிக்கற்றீன் அமிலம் முதலியவை நீரில் கரையும். குறைந்தளவு நீரில் சமைப்பதால் சத்துக்கள் அழிவதைத் தடுக்கலாம்.

மீன்

மீனில் பலவத இனங்கள்உண்டு. அரக்குளா, விளைமீன், சாடின், கும்பலா, கௌறியு, கௌலலு, பாறை, கறா, முறல், சாலை, குருவிளி, திரளி, திருக்கை, சீலா முதலியன அவற்றுள் சிலவாகும். இவையெல்லாம் நீரில் வாழ்பவை. மீனின் தரத்தைப் பார்த்து அதன் போசணைச் சத்தை மதிப்பிடல் கூடாது. சிறிய மீன்களிலேயே அதிக கல்சியம் புரதமுண்டு. இவை சக்தியில் கூடியவை. நெத்தலியில் அதிகபுரதமுண்டு. ஆனால் கனிப்பொருள், ஊண்சத்து, நைதரசன் குறைவாகவே காணப்படுகிறது. மேலும் அயுடன், செம்பு, கொழுப்பு முதலியனவும் உண்டு. கொட்டுமீனின் ஈரலிலே உயிர்ச்சத்து 'ஏ' யும் 'டி' யும் உண்டு. கொழுப்பற்ற மீன் இலகுவில் செமிக்கும். மீனின் குடல், ஈரல் சின்னமுட்டை என்பனவும் உணவாகப்பயன்படுகிறது. புதியமீன் உறுதியாயும் விறைப்பாயுமிருக்கும், கண்களும், செதில்களும், சிவந்து ஈரலிப்புள்ளதாயிருக்கும். மீனின் மேலால் கைகளால் அமத்தினால் அடையாளம் உடனே நீங்க வேண்டும். மீன் மெதுமையானதாக அமத்தினால் குழிவிழுந்தால் அது பழுதான மீனாகும், செட்டையும், வாலும் உறுதியான மீன் நல்லது.

ஒடுள்ள பிராணி நண்டு, கணவாய், மட்டி முதலியவை இலகுவில் சீரணிக்காது. இறைச்சியிலும் பார்க்க மீன்கள் இலகுவில் பழுதாகும். ஐஸ் மீனும், மருந்தேற்றிப் பாதுகாக்கப்பட்ட மீனும் நல்லவையல்ல. இதனால் மீன்களின் தசைகள் தளரும் இழையங்கள் மென்மையாகும். இலகுவில் அழுகிவிடும்.

மரக்கறிகள்

மரக்கறிகளை மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம் காய்வகை, கிழங்குவகை கீரைவகை ஆகியனவாகும். பொதுவாக தாவரவுணவுகள் போசணையில் குறைந்தவை. இரண்டாந்தரப்புரதமுள்ளவை. கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து, நீர் என்பன மாறுபட்ட அளவுகளில் விகிதங்களிலுண்டு. உதாரணமாக கனிப்பொருட்களும், உயிர்ச்சத்துக்களும் அதிகமாகவும், மாப்பொருள், புரதம் குறைவாகவும் காணப்படும். கிழங்குவகையில் காபோஹைதரேற் கூடுதலாகவும், உயிர்ச்சத்துக்கள் குறைவாகவுமிருக்கும். மஞ்சள் நிற மரக்கறிகளில் கரோட்டீன், உயிர்ச்சத்து 'ஏ' 'பி' 'சி' போன்றவை உண்டு. பச்சை நிறக்கீரைகளில் போதியளவு போசணைச்சத்துண்டு. மரக்கறிகள் உயிர் வாழ்வதற்கேற்ற உயிர்ச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது. ஆனால் 75-90 சதவீத நீருண்டு. ஆனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் உடலைப் பாதுகாக்கும். மரக்கறிகளைத் தெரியும் போது புதிதாக, காயம் படாத மட மடப்புள்ளவைகளைத் தெரிய வேண்டும். மரக்கறிகளை சிறிது நீரில் சமைத்து உடன் பரிமாறவேண்டும். மரக்கறிகளை வெயில் படாமல் குளிர்ந்த இடத்தில் வைத்தால் அதிகம் காயாமல் இருக்கும். இடைக்கிடை சிறிது நீர் தெலித்தல் நன்று. மரக்கறி கீரைவகைகளை சமைக்க சிறிது நேரத்திற்கு முன்பு உப்புக்கலந்த நீரில் கழுவினால் கிருமிகள் அழியும். அதிகம் ஊரவிட்டால் சத்துக்கள் அழியும். கூடுதலான அளவு மரக்கறிகளை பச்சையடியாக சலாதுகளாகச் சாப்பிடுவதும் அரையவியலாக சாப்பிடுவதும் அதிக பலனைத்தரும்.

ஓர் அவுன்ஸ் இலையிலுள்ள சத்துக்கள்

	கல்சியம்	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து 'ஏ' சர்வதேச அலகு
அகத்தி	300 மி.கி	0.6 மி.கி	2500
கீரை	200 மி.கி	2.5 மி.கி	1900
முருங்கை	120 மி.கி	4.5 மி.கி	3000
பொன்னாங்காணி	140 மி.கி	2.5 மி.கி	
வல்லாரை	100 மி.கி	2.5 மி.கி	

மரக்கறியிலுள்ள சில சத்துக்கள்

கத்தரி	கல்சியம் , ஓரளவு கரற்றீன் - தாதுப்பொருட்கள்
வாழைக்காய்	உயிர்ச்சத்து 'சீ' இரைபோபிளேவின்
பலாக்காய்	காபோஹைதரேற் - இரும்பு
முருங்கக்காய்	உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகம்
அவரை	கல்சியம் - புரதம் - மாப்பொருள்
போஞ்சி	இரும்பு - உயிர்ச்சத்து சீ
உருளைக்கிழங்கு	உயிர்ச்சத்து சீ - காபோஹைதரேற்
கோவா	புரதம், கரற்றீன் - தியாயின்

பழவகைகள்

பலவித பழவகைகள் இலங்கையில் உண்டு. அப்பிள், திராட்சை, பேரீட்சம்பழம் போன்றவை இறக்குமதியாகின்றன. வாழை, பப்பாசி, தோடை, பலா, கொய்யா, மாம்பழம், திராட்சை மக்களால் விரும்பி உண்ணப்படும் சில பழங்களாகும். மேலும் துரியன், மங்குஸ்தான், ரம்புட்டான், காலங்களுக்கேற்றவாறு விற்பனையாகும். எல்லாப்பழங்களிலும் பலவித சத்துக்கள் உண்டு. இவை மலச்சிக்கலைத்தவிர்த்து, சீரணத்தில் காரப்பொருள் எஞ்சி அமிலப்பொருளைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றது. மேலும் பழங்கள் உடல் நிலையைப் பேணுகின்றன. வாழைப்பழம் பாணோடு சாப்பிட நிறைவுணவு கிடைக்கும். தோடம்பழம் ஸ்கேவி நோயைத் தடுக்கிறது. வாழை, துரியன்பழங்களில் பெத்தின் எனும் பொருளுண்டு. இவை பழப்பாகுசெய்ய உதவுகின்றது. பழங்களில் அதிகம் கனிப்பொருளுண்டு தேடையில் சித்தரிக்கமில்மும், திராட்சையில் தாத்தாரிக்கமில்மும் அப்பிளில் மாலிக்கமில்மும் சுவையை ஏற்படுத்துகின்றன.

பழங்களும் அவற்றிலுள்ள சில சத்துக்களும்

பழங்கள்	சத்துக்கள்
தோடை	கல்சியம்
கொய்யா	அஸ்கோபிக்கமில்மும் உயிர்ச்சத்து, இரும்பு
நெல்லிக்கனி	உயிர்ச்சத்து 'சீ'
சித்திரசுப்பழங்கள்	'சீ' 'ஏ' 'பி' 'பி ² '
அன்னாசி	'சீ'
வாழைப்பழம்	இரும்பு, காபோஹைதரேற்

மாம்பழம்
விளாம்பழம்
திராட்சை
ப்பாசி

உயிர்சத்து சி,
இரைபோபிளேவின்
'சீ' காற்றீன்
கல்சியம்- உயிர்ச்சத்துக்கள்
குளுக்கோஸ்
கரற்றீன் 'சீ' காபோஹைதரேற்

பழங்களை சிறுவர் முதல் வயோதிபர் வரை ஒவ்வொருவருக்கும் அத்தியவசியமாகத் தேவைப்படும். பழங்களின் கலோரிபளவு 1 அவுன்சில் 10-20 வரையிருக்கும். உடற்போசனைக்குகந்த பழங்களில் தோடம்பழம் வாழைப்பழம் முதலினவே முதலிடம் வகிக்கின்றன.

அவரையினங்கள் தானியங்கள்

பயறு, பீன்ஸ், உழுந்து, அவரை போன்றவை இவற்றுள் அடங்கும். கோதுமை அரிசி, சோளம், குரக்கன், தினை போன்றவை தானியங்களில் அடங்கும். அவரையினங்களிலும் சோயா அவரையிலும் நிறையபுரதமுண்டு. மாப்பொருள், இரும்பு பொஸ்பரஸ், தியாமினும் உயிர்ச்சத்து சீ யும் இரைபோபிளேவினும், திக்கற்றீன் அமிலமும் உண்டு, தீட்டா தானியங்களிலே உயிர்ச்சத்து பி உண்டு. இவை பெரிபெரி நோயைக் குணமாக்கும். தானியங்களை தீட்டினால் இச்சத்து அழியும் வாய்ப்புண்டு. மேலும் இதில் காபோஹைதரேற், புரதம், கொழுப்பு, கனிப்பொருளுமுண்டு. தானியங்களும் அவரையினங்களும் புரதங்களையும் ஏனைய சத்துக்களையும் கொண்டிருப்பதால் அவசியம் உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

கிழங்குவகைகள்

கிழங்குவகைகளில் பெரும்பகுதி மாப் பொருளாகவேயிருக்கும். சர்க்கரைக்கிழங்கு, பீற்றூட் போன்றவற்றில் வெல்வச் சத்துண்டு. அரோட், மரவள்ளி போன்றவற்றில் மாப்பொருளுண்டு. மரவள்ளியிலிருந்து சவ்வரிசி தயாரிப்பார்கள். இராசவள்ளி, வற்றாளை, கரளை, வள்ளி, போன்றன பல கிழங்குவகைகளாகும். இவற்றுள் ஏ.பி.சி உயிர்ச்சத்துக்கள் உண்டு.

வித்துக்கள்

தேங்காய் - முந்திரிகை, எள்ளு, நிலக்கடலை, பாதாம்பருப்பு போன்றவை

சிலவாகும். இதில் கொழுப்பு அதிகம். புரதம் ஓரளவுண்டு. இதில் சிலவற்றில் எண்ணெய் எடுக்கலாம் - எண்ணெய் எடுத்த மிகுதி சக்கையானது பால்நடைகளுக்கு உணவாகப் பயன்படும்.

உணவுப் பொருட்கள் பழுதடையக் காரணம்

இயற்கையான உணவுப்பொருட்கள் பழுதடையாமல் இருக்க முடியாது. இதனால் அவைகளைப் பழுதடையாமல் நீண்டகாலம் சேமிக்கமுடியாமல் இருக்கிறது. ஏனெனில் உணவுப்பொருட்கள் உயிருடையனவாய் இருப்பதால் அவை சிதைவடைந்து பழுதாகி நுண்கிருமிகளால் தாக்கப்படக்கூடும். உணவு ஈர நிலையிலிருந்து காய்வதாலும் பழுதாகும். தீமை விளைவிக்கக்கூடிய இரசாயனப் பதார்த்தங்களினாலும் நுண்கிருமிகளின் சேர்க்கையாலும், விலங்கு, பூச்சிகளின் தாக்கத்தினாலும் உணவு பழுதடையக்கூடும். ஊண்வகைகள், மரக்கறிகள் அழுகிவிடும். பால்பண்டங்கள் புளித்துப்போகும். தானியவகைகள் பழுவகைகள் பூசணம் பிடிக்கும். உணவுப்பொருட்களைத்தாக்கி அவற்றைப் பழுதடையச்செய்யும் நுண்கிருமிகளாவன பற்றீரியா, பங்கஸ், பூஞ்சணம் போன்றவையாகும். இவை பெருகுவதற்கு தகுந்த வெப்பநிலை, ஈரலிப்பு, காற்று முதலானவை துணையாகின்றன.

உணவுப்பொருட்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகளாவன

1. உணவுப்பொருட்களை

- உலர்த்துதல்
(வற்றலாக்குதல்.)
- தகரத்திலடைத்தல்
- குளிர்ச்செய்தல்
- புகையிடல்
- இரசாயனப்பொருட்களைச் சேர்த்தல்.

உலர்த்துதல் (வற்றலாக்குதல்)

உணவுப் பொருட்களை உலர்த்துதல் பண்டைக் காலமிருந்து பரவிவரும் முறையாகும். இதன் மூலம் உணவுப் பொருட்களில் நீர் வற்றுவதால் ஈரலிப்பு மறைந்து உணவைப் பேண முடியும். நவீன முறையில் பாவில் நீரை அகற்றி மாவாக்கி தூளாக்கி தகரங்கள் பொலித்தீன் பைகளில் அடைக்கின்றார்கள். தானியங்கள். அவரைவிதைகள் மிளகாய் போன்றவற்றைக் காயவிட்டும். இறைச்சியை உப்பிட்டு நெருப்பில் வாட்டியும் மீனைப் பிளந்து உப்பிட்டு உலரவிட்டும் கருவாடு மாசியாகச் சேமிக்கலாம். உணவுச்சத்து அழியாது. வெளிநாடுகளில் முட்டை - மரக்கறி, பழவகை, பூண்டுவகை போன்றவற்றை நவீனமுறைமூலம் மாவாக்கிச் சேமிக்கிறார்கள். இதில் சில சத்துக்கள் அழியவும் கூடும். உப்பிட்டுச் சேமிப்பதால் நுண்கிருமிகள் பெருகாது. எனினும் ஓரளவு உணவுச் சத்து அழியும்.

தகரத்திலடைத்தல்

இம்முறை சிறந்த நவீனமுறையாகும் ஆனால் இம் முறையில் தகுந்த பாதுகாப்புத் தேவை. இம் முறையில் வெப்பமூலம் கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு நீரகற்றப்பட்டு இரசானப்பதார்த்தங்கள் சேர்த்து காற்று நீக்கி உணவுப் பொருட்கள் சேமிக்கப்படுகின்றன. இம்முறையில் பேணும் உணவுப் பொருள் சுத்தமாகவும், பேணும் தகரம் சுத்தமாகவும் தொற்று நீக்கப்பட்டு, காற்றுப்புகாமல் மூடியும் இடப்படவேண்டும். இவ்வுணவுப் பொருட்களில் கரோட்டீன் உயிர்ச்சத்து ஏ, டி அழியாது ஆனால் அசுகோபிக்கமிலம், தியாமின் போன்றவை அழிந்து விடுகின்றன. இம்முறையில், மீன், இறைச்சி, பழவகைகள் போன்றவை சேமிக்கப்படுகின்றன. தகரத்திலடைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களை தகரத்தை திறந்தவுடன் சமைத்து உண்ணவேண்டும். தகரம் பொருமி (ஊதி) யிருந்தால் அத்தகரத்திலுள்ள உணவு பழுதடைந்தது எனக் கருத வேண்டும். இம்முறையை அனுபவப்பட்டவர்களே வியாபாரீதியில் செய்து வருகிறார்கள்.

தகரத்திலடைப்பதுபோலவே போத்தலிலும் அடைக்கிறார்கள். வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை இதில் சேமிக்கலாம். உதாரணமாக ஜாம், ஜெலி, கோடியல், சர்பத், ஊறுகாய், அச்சாறு போன்றவற்றை தொற்று நீக்கப்பட்ட கண்ணாடிப் போத்தல்களிலிட்டு பழுதாகாமல் அளவாக இரசாயனத்தையிட்டு (கடைகளில் உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாக்க எனக் கேட்டு இவற்றை வாங்கி அளவுப் பிரமாணம்படி உபயோகிக்க வேண்டும்) கவனமாகச் சேமிக்க வேண்டும். இதனைச் சிறு கைத் தொழிலாக வீட்டிலே தயாரிக்கலாம்

பாகு, ஜெலி, உறைவதற்குக் காரணம் பழுத்திலுள்ள பெற்றின் எனும் ஒரு வகைப் பதார்த்தமாகும். பழுத்தைச் சீனி சேர்த்துக் காய்ச்சும் போது பெற்றின் உறைகிறது. பெற்றினின் அளவிற்கேற்ப 1 நாத்த பழுத்திற்கு 3/4-1 நாத்த சீனி போடலாம். தரமான சீனியே நன்று. சீனி குறைந்தால் பாகு உறையாது பூசணமும் பிடிக்கக்கூடும். சீனி கூடினால் பாகு பசைபோல் இருக்கும்.

குளிரச்செய்தல்

இம் முறையில் சில காலங்களுக்குத்தான் சேமிக்க முடியும். பற்றீரியாக்கள் குளிரால் அழியமாட்டாது. ஆனால் அவை பெருகமாட்டாது. குளிர் குறைந்தால் இவை பெருகும். உணவுப்பொருளைக் குளிரச் செய்வதால் அவை புதிய உணவுபோல அழகான தோற்றமிருக்கும். உணவுச்சத்து இதன் மூலம் அழியமாட்டாது. எல்லா வீடுகளிலும் இவ்வாறு குளிரச் செய்யும் வசதிகளில்லை. குளிரச் செய்வதற்கு குளிர்சாதனப்பெட்டிகளை உபயோகிக்கிறார்கள். இவை மிகவும் உபயோகமானவையாக இருக்கின்றது.

புகையூட்டல்

இறைச்சி, மீன், பழங்கள், சில மரக்கறிவகை இம்முறையில் சேமிக்கிறார்கள். நேரிடையாக நெருப்புப்படாமல் புகைவெப்பம் மட்டுமே படக்கூடிய முறையில் இட்டு உலரச்செய்து சிலகாலங்களுக்குச் சேமிக்கலாம். இது இயற்கை முறையாகும்

இரசாயனப் பொருட்களைச் சேர்த்தல்.

இயற்கையான பொருட்களான சீனி-உப்பு - வினாகிரிமுதலியன வற்றைக் கொண்டும், செயற்கைமுறையில் சோடியம் நைட்ரேற், சோடியம் சிலிகேற், கந்தகவீரொட்சை போன்றவற்றைக் கொண்டும் சேமிக்கலாம். ஆனால் இயற்கைப் பொருட்களை அளவில்லாமல் இடலாம். செயற்கைப் பாதுகாப்புப் பொருளை அளவு விகிதத்திலேயே இடவேண்டும். உதாரணமாக

இறைச்சியை பதப்படுத்த	-	உப்பும் சோடியம் நைட்ரேற்றும்
முட்டையை பாதுகாக்க	-	சோடியம் சிலிகேற்
பழங்களைப் , ,	-	கந்தகவீரொட்சை, சீனி
ஊறுகாய் இறைச்சி, மீன், மிளகாய் வடகம் , ,	-	உப்பு
மரக்கறி, வெங்காயம், பழங்கள்	-	வினாகிரி
சட்னி , அச்சாறு	-	வினாகிரி

மேலும் பொராசிக்கமில்ம், சாலிசிலிக்கமில்ம் போன்றவையும் பாதுகாக்க உபயோகப்படுகின்றன.

உணவைச் சமைப்பதன் அவசியம்

உணவைச் சமைப்பதால் பலவித நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. அவையாவன உணவுப் பொருட்கள் சமைப்பதால் பார்வைக்கு அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் விருப்பத்தை ஊட்டுவதாயும் மீனோ, இறைச்சியோ பச்சையாகப் பார்ப்பதற்கு ஒருவித விருப்பின்மையைக் கொடுக்கும். ஆனால் சமைக்கப்பட்டால் விருப்பமேற்படுவதோடு சமீபாட்டுச் சாறு சுரந்து, நாக்கிலும், நீரூறி உணவு செமிக்கப்படுவது கலபமாகும். மேலும் உணவுப் பொருட்களில் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு உடலில் சத்துக்கள் சேருகின்றன. உணவுகள் மெதுமையாகி பற்களால் மெல்லப்பட்டு இரைப்பைச் சாற்றால் சீரணிக்க உதவுகின்றது. உடலுக்கு சக்திபெற உதவுகின்றது. விரும்பத்தகாத மண மேற்படுவது குறைகிறது. அதிக நோய்க்கிருமிகள் ஒட்டுண்ணிகள் அழிகின்றன. பழுதடைதல் குறைகின்றது. விதவிதமான முறைகளில் உணவு தயாரிக்க முடிகிறது. உணவுப்பொருளைச் சமைப்பதால் அவற்றின் தோற்றம், நிறம், பருமன் அவை ஒவ்வொன்றும் மாற்றமடைகின்றது.

சமையல் செய்யப்படும் முறைகளாவன

- வாட்டுதல் - வறட்டுதல்.
- கனலடுப்பில் - சுடுதல்.
- அவித்தல் - மெல்லவித்தல்.
- கொதிநீராவியிலவித்தல்
- பொரித்தல்

மேலும் சமைப்பதால் புரதங்களில் பெரும்பாலானவை வெப்பங்காரணமாகத் திரளுகின்றன. சூடேற்றத்திற்குத் தக்கவண்ணம் புரதத்தின் தன்மை மாறுகின்றது. சூடேறவேறப் புரதமும் வன்மை கூடி அதன் சீரணம் பாதிக்கப்படும். மேலும் முட்டையிலுள்ள வெண்கருவும், இறைச்சியிலுள்ள மயாசீனும், கோதுமையிலுள்ள குளுட்டினும், பருப்பிலுள்ள இலெக்குமினூஞ் சூடேற்றத்தால் திரளுகின்றன. மேலும், காபோஹைரேற் செலுலோஸ் மெதுமையடைவதால் மாமணிகள் புடைபெயர அவற்றை மூடியுள்ள செலுலோஸ் உடைந்து உள்ளிருக்கும் மாப்பொருள் வெளிவரும். இவ்வாறான செயல் பாடுகள் சீரணத்திற்கு அதிகம் உதவுகின்றன.

வாட்டுதல்

இறைச்சிவகைகளை நெருப்புப்படாமல் நெருப்புகேவைத்து அதன் வெப்பத்தில் காயவிடுதலாகும். இதன் விலை வால் போசனைப் பதார்த்தங்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுவதில்லை வாட்டுவதால் இறைச்சியிலுள்ள வெண் புரதம் திரண்டு வெளியே ஒரு படலமாகப் படிந்துவிடுகிறது இறைச்சியின் உள் ளிருக்கும் சாறுகள் வெளியேற வாய்ப்பில்லை. நெருப்பு நேரிடையாகப் பிடித்தால் இறைச்சி கருகி விடும். எனவே கம்பிச் சட்டங்களைவைத்து அதன்மேல் இறைச்சித்துண்டுகளை வைத்துப் பிரட்டிவிட்டு நீர் வற்றமட்டும் வாட்டுதல் வேண்டும் வாட்டுவதால் வெண் புரதமும். மயோசினும் திரட்சியடைகின்றன, மறைந் தருகிறது. எடை குறைகிறது, ருசி அதிகரிக்கிவது.

சுடுதல்:-

நெருப்புத்தணலின் மேல் வைத்துச் சுடுதல்

இம்முறை மிக வேகமாகச் செய்யவேண்டியது. இதில் கருகுதல் அதிகம். கவனம் தேவை கல்லடுப்பிலும் சுடலாம் தற்போது எரிவாயு அல்லது மின்சக்தி மூலம் கம்பிமேல்வைத்து சுட்டு எடுக்கிறார்கள். பிரட்டிப் பிரட்டிச் சுட்டு எடுக்கவேண்டும். கவினாால் ருசி குறைவுபடும். இம்முறையிலும் வெண் புரதம் திரண்டு மேலே படிவதால் சத்து அழியாது, மிதமிஞ்சிச் சுட்டால் கொழுப்புக் கருகி இறைச்சியின் மேல் பட எரிந்து விடும் குறைந்த நேரத்தில் சமைக்கும் முறை இதுவாகும்.

பொரித்தல்:-

பொரியல் முறைகள் இருவகைப்படும். ஒன்று ஆழமற்ற முறை மற்றது ஆழமான முறை பொரிப்பதற்கு சுடுதலாக கேங்காயெண்ணெயே பயன்படுத்துகிறது. நல்லெண்ணெய் கொழுப்பு, மாஜரீன் தாவர எண்ணெய் வகைகளும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எண்ணெய் நன்றாகச் சூடேறினால்தான் நன்றாக பொரியும் எண்ணெய் குமிழிவிடத் தொடங்கியதும் உணவுப் பொருளை இடக்கூடாது. எண்ணெயின் நீர்த்தன்மை அடங்கி நீல திறப் புகை கிளம்பியதும் பொரியலை இடலாம். ஒருமுறை பொரித்தெடுத்தபின் அடுத்ததைட போட சிறிது நேரம் எடுக்க வேண்டும்.

உணவுப்பொருட்களின் மேற்பக்கங்கள் அதிகம் கருகபமலும் எண்ணெயை அதிகம் உறிஞ்சாமலிருக்கவும் சத்துக்கள் அதிகம் அழியாமலிருக்கவும் பொரிக்கும் உணவைச் சூற்றி மூடி தோடலாம் இம்மூடிக்கு கோதுமைமா, பிஸ்கட்டாள், ரலி்க்தாள் முட்டை

வெண்கரு எஃபன பாவிக்கப்படும் இதனால் உணவு பொன்றிற மாய்ப் பொரிவதோடு நல்ல மணமும் சுவையுமீ அதிகரிக்குப். கொதிக்கும் எண்ணெயில் உணவை இட்டவுடன் அதிலுள்ள புர தம் திரிளுவதால் உணவிலுள்ள சத்துக்கள் வெளிவராது.

ஆழமான பொரியல் முறை

உணவை மூடுமளவிற்கு ஆழமான தாச்சியில் எண்ணெயை ஊற்றிப் பொரிக்கப்படும் இம்முறைக்கு அதிக எண்ணெய் தேவைப்படும். ஆனால் பாவித்துமுடிந்தபின் மிகுதி எண்ணெயை வடித்து துப்பரவு செய்து மீண்டும் பாவிக்கமுடியும் இம்முறையில் இறைச்சி மீன் முதலியனவற்றையும் உணவுப் பொருட்களையும் பொரிக்கலாம் இரண்டு பக்கங்களும் நன்கு பொரியக்கூடியதாக பிரட்டிப் பிரட்டி பொரியவிடவேண்டும் அதிக நெருப்பாலும், எண்ணெயில் அதிக நேரம் விடுவதாலும் உணவுப் பொருள் கருகிவிடும். அவதானமாகக் கையாள வேண்டும்.

ஆழமற்ற பொரியல் முறை:-

ஒவ் தட்டையான பாத்திரத்தில் சிறிதளவு எண்ணெய்விட்டு பொரிப்பது. இதில் எண்ணெய் உணவுப் பொருளை சிறிதும் மூடாமல் பாத்திரத்தினடியில் இருக்கும் உணவுப் பொருள் ஒருபக்கம் பொரிந்ததும் மறுபக்கம் பிரட்டிப் பொரிய விடவேண்டும். அதிக கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்களை இம்முறையில் சிறிதும் எண்ணெய் சேர்க்காமல் உணவுப் பொரு ளிலுள்ள கொழுப்பிலேயே பிரட்டிப் பிரட்டி பொரியவிடவேண் டும்.

அவித்தல்:-

இம்முறை எல்லா வீடுகளிலும் கையாளப்படும் ஓர் முறை கொதிநீரில் பொருட்களையிட்டு அவித்தல் உணவுப் பொருட்களுக்கேற்ப பாத்திரம் பெரிதாகவிருக்கும் அளவான நீரிட்டு அவிக்கலாம். தேவையேற்பட்டால் பின்பு நீர் ஊற்ற லாம் கிழங்கு, சோளம் நெல் போன்றவை இம்முறையிற் அவிக்கப்படும்.

மெல்லவியல்:-

தேவையான அளவு நீரில் உணவுப்பொருட்களையிட்டு விரைவாகச் சமைத்தெடுத்தலாகும் இதில் உணவுச் சத்துக்கள் கரைந்தாலும் உணவுப்பொருளோடு சேர்ந்து குழம்பாக உண்ண லாம் இம்முறை இலகுவானது சத்து அதிகம் அழியாது. எல்லா உணவுப்

பொருளையும்- இம்முறையில் சமைத்தெடுக்கலாம்.

நீராவிவியலித்தல்

இம்முறையில் உணவு நீராவியில் சமைக்கப்படுகிறது. இதற்கென பாத்திரங்கள் விற்பனைக்குண்டு. கொதிநீராவிப்பாத்திரமும் அதன்மேல்வைக்க இன்னொரு பாத்திரமும் உண்டு. பிட்டு, இடியப்பம், இட்டலி போன்றவை இம்முறையில் சமைக்கலாம். உணவுச் சத்துக்கள் நீரில் கலந்துவிடுவது இதில் பெருங்குறை. ஆனால் இறுக்கமான மூடியுள்ள நீராவிவெளியே செல்லாத பாத்திரத்தில் இட்டு சமைத்தால் சத்துக்கள் அழியாது. இம்முறை சிறந்த சமையல் முறையாகும். ஜீரணமாவதும் இலகு நோயாளர்க்கும் சிறுவர்களுக்கும் இம்முறையில் தயாரித்து கொடுக்கலாம். கொதி நீராவிப்பாத்திரம் இரண்டடுக்குப் பாத்திரமாகவோ அல்லது கொதிநீரில் வைக்கும் இன்னொரு பாத்திரமாகவோ இருக்கலாம்.

வறுத்தல்

கடலை, பயறு, சோளம், இறுங்கு, ரவை, அரிசிமா, கோதுமை மா முதலியனவற்றை தாச்சியிலிட்டு வறுத்தெடுத்தலாகும் இம்முறையில் நல்ல மணமும் சுவையும் ஏற்படுவதோடு, வண்டுகள், பூச்சிகளும் உணவுப் பொருட்களை தாக்குவது குறைவு.

அவியல்

சிக்கனமான முறை. பலவித உணவுகளை அடுக்கி ஒரே முறையில் சமைத்தெடுக்கலாம். ஆவிவெளியே போகாவண்ணம் இறுக்கமான மூடியுள்ள சோஸ்பானிலிட்டு இன்னொரு நீருள்ள பாத்திரத்தின் மேல்வைத்து கீழுள்ள பாத்திரத்தின் நீரின் ஆவியில் அவித்தல்.

பொதுவாக உணவுப் பொருட்களுக்கு அதிக நீரிடுதலோ வாசனை சரக்குகள் சேர்த்தலோ மசாலா வகைகள் சேர்த்தலோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

வதக்குதல்

உணவுப் பொருட்களை சிறிதளவு எண்ணெயில் வதக்கி பின் சொற்ப நீரிட்டுச் சமைத்தலாகும். இதனால் உணவு நல் சுவையும் மணமும் அடைகிறது. ஆனால் போசணைசத்துக்கள் அழிய வாய்ப்புண்டு

தவிர பொரித்தல் மெல்லவித்தல். நீராவியில் சமைத்தல் ஆகிய முறைகளும் சேர்த்து செய்யப்படும் ஒர்முறையாகும். உணவில்சிறிது எண்ணெயிட்டுப் பிரட்டி வதக்கும் போதுவரும் நீராவியில் உணவுப் பொருட்கள் வேகவைக்கப்படுகிறது. வதக்கப்பட்டபின் சிறிது நீர் விட்டு மெல்லவியலாக ஆக்கப்படும் சத்து குறைவுபடும். ஆனால் சுவையாயிருக்கும். பலரால் விரும்பிச் செய்யப்படும் முறைகளுள் இதுவும் ஒன்றாகும்.

சூப்

இறைச்சி, மீன், மரக்கறிவகைகள், தானியங்கள், சில மாவகைகளை சிறிது நீரிலிட்டு அவித்துக் கடைந்து பின் வடித்து சிறிது உப்பும் மிளகுதூளுமிட்டு அருந்தும் முறையாகும். இதனை நோயாளருக்கு அநேகமாகப் பயன்படுத்துவார்கள். இதில் பலவகைகயுண்டு. எவ்வாறு சமைத்தாலும் சத்துக்கள் அழியாமல் மிக மிக வேகமாகச் சமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

சில உணவுப் பொருட்களைப் பேணும் முறைகள்

உணவுப் பொருட்களில் ஒரு சிலவற்றை அச்சாறு, ஊறுகாய், சட்னி போன்ற உணவுப்பாக முறைகளில் சில காலங்களுக்குச் சேமிக்கலாம். தேசிக்காய் வெங்காயம், மிளகாய், கரற், போஞ்சி, பப்பாசி போன்றவைகளைப் பாதுகாக்க வினாகிரி பெரிதும் உதவுகிறது. பழவகைகளைப் பாதுகாக்க சீனி உபயோகமாகிறது.

சமைப்பதனால் உணவிலேற்படும் மாற்றங்கள்.

புரதம்

புரதப் பொருட்களை வெப்பமேற்றியே சமைக்கவேண்டும். இதனால் அதில் பலவித மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உணவின் நிறம், தன்மை, தோற்றம், சுவை, பருமன் ஒவ்வொன்றும் மாற்றமடைகிறது. புரதங்களில் பெரும்பாலானவை வெப்பங் காரணமாக திரளுகின்றன. சூடேறவேறப் புரதமும் வன்மையில் கூடும். சூடு அதிக மேறினால் புரதத்தின் வன்மை கூடி அதன் சீரணமும் பாதிக்கப்படும். முட்டை வெண்கருவிலுள்ள அல்புமினும், இறைச்சியிலுள்ள மயாசீனும், கோதுமையிலுள்ள குளுட்டினும், பருப்பிலுள்ள இலெக்குமினுள் சூடேறத் திரளுகின்றன.

புரதப்பரிசோதனைமுறை

முட்டை வெண்கருவை அடித்துக் கலக்கி கலந்து நன்கு குலுக்கிக் கலந்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு (வெண் புரதம் நீரில் கரைகிறது என்பதை அவதானிக்க) அடுத்து ஒருதுளி செப்புசல்பேற்றும் சிலதுளி பொற்றாசியமைதரேற்றும், பாதிபுரதக் கரைசலில் இட்டு அவதானித்தால் அக்கரைசல் இளஞ்செவ்வூதாவாக மாறியிருப்பதை அவதானிக்கலாம் (மில்லன் கரைசலில் சில துளிகளைப் புரதக்கரைசலுடன் சேர்த்துக் கொதிக்க வைக்கும் போது வீழ்ப்படிவு ஏற்பட்டு சிவப்பு நிறமாக மாறுவதை அவதானிக்கலாம்) பினோல் இருப்பதாலேயே இச்சிவப்பு நிறம் தோன்றுகிறது என்பதை அவதானத்தில் கொள்க.

வெல்லப் பரிசோதனை

திராட்சை வெல்லக் கரைசலின் சிறுபாகத்திற்கு சிறிது எரிசோடாவும், 4 துளி செப்புசல்பேற் கரைசலும் சேர்த்துக் கொதிப்பிற்கும் போது வீழ்ப்படிவு உண்டாகிறது. இக்கரைசலின் ஒரு பாகத்திற்கு சிறிது அயுடன் சேர்க்கும் போது ஒருவகை மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை. காரணம் அதில் மாப்பொருளோ, நெத்திரினோ இல்லாமையாகும்.

கரும்பு வெல்லக் கரைசலின் ஒரு பகுதிக்கு அயுடையும் செப்புசல்பேற் கரைசலையும் இட்டுச் சோதித்தால் அதில் எவ்வித மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை.

கரும்பு வெல்லக் கரைசலை எடுத்து ஒன்று அல்லது 2 துளி ஐதான ஐதரோக் குளோரிக்கமிலத்தைச் சேர்த்து சிலவினாடிகள் கொதிக்க வைத்தால் கரும்பு வெல்லம் திராட்சை வெல்லமாகவும், பழ வெல்லமாகவும் மாறும். எரிசோடாவைவிட்டு இக் கலவையை நடு நிலைககரைசலாக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதாவது சிவப்புப் பாசிச் சாயத்தாள் நீலநிறமடையும்வரை எரிசோடாவை மெல்ல மெல்லச் சேர்க்க வேண்டும். இந்நிலையில் தாழ்த்தும் வெல்லத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய சோதனையைச் செய்ய வேண்டும். இதில் மஞ்சட், சிவப்பு வீழ்ப்படிவுகள் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

ஒரு முகவையில் சிறிது மாச்சத்துக்கரைசலை யெடுத்து அதில் ஐதான சல்பூரிக்கமிலத்தில் சில துளிகள் விட்டு கிட்டத்தட்ட 20 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு அதில் சிறிதளவை யெடுத்து அயுடன் கரைசலைத் சேர்த்தால் நீல நிறம் தோன்றாது. மிகுதியில் சிறிதளவெடுத்து பீலிங்கின் கரைசலில் சேர்த்துக் கொதிப்பித்தால்

செந்நிற வீழ்படிவு தோன்றும். இதிலிருந்து மாச்சத்து குளுக்கோசாக மாறியுள்ளது என்பதை அறியலாம்.

காபோஹைதரேற்

நுணுக்குக்காட்டி மூலமாக மாமணிகளின் வடிவத்தை அவதானிக்கலாம். சூடேறும் பொழுது செலுலோஸ் மெதுமையடைவதால் மாமணிகள் புடைபெயர அவற்றை மூடியுள்ள செலுலோஸ் உடைந்து உள்ளிருக்கும் மாப்பொருள் வெளிவரும்.

மாமணிகளுக்கு அயுடன் சிறிதுசேர்த்தால் அவை கருநீலம் அடைகின்றன. மாப்பொருளை குளிர்ந்த நீரில் கலந்து கவனமாக வடிகட்டி வைத்து திரவம் தெளிந்தபின் இதில் அயுடன் கலந்த கரைசலில் நீலநிறம் காணப்பட மாட்டாது. இதிலிருந்து குளிர்ந்த நீரில் மாப்பொருள் கரைய மாட்டாது என உணரலாம். இத்திரவத்தைச் சிறிது சூடேற்றி அதில் அயுடன் கலந்தால் நீல வண்ணம் தோன்றும்.

இவ்வாறே உருளைக்கிழங்கை வெட்டி அதில் ஒருபகுதிக்கு அயுடன் கரைசலில் சில துளிகள் விட்டால் அதில் நீலநிறம் உண்டாகி மாச்சத்து உண்டு என்பதைக் காட்டும்.

கொழுப்பு

மாஜரீன் அல்லது மிருகக் கொழுப்பை எடுத்து கடதாசியில் பூசிய பொழுது அதில் கொழுப்புப் பொட்டு விழுந்திருக்கும் கடதாசியை வெளிச்சத்தில் பிடித்துப் பார்த்தால் அப்பொட்டு ஒளிபுகவிடும் இயல்புள்ளதாயிருக்கும்.

சிறிதளவுபாலை ஓர் ஆய்வு குழாயிலெடுத்து இருமடங்கு பெற்றோலை அல்லது ஈதரை விட்டு நன்றாகக் குலுக்கி ஓரிடத்தில் வைக்கவும். கொழுப்பைக் கரைக்கக் கூடிய பெற்றோலில் அல்லது ஈதலில் கொழுப்பு கறைந்து விடும். இக்கரைசலை காய்ந்த தாளின் மேல் துளித்துளியாக ஊற்றவும். கரைக்கப் பயன்படுத்தப்பட்ட திரவம் ஆவியான பின் கொழுப்புப் பொட்டுக்கள் தாளில் இருப்பதைக் காணலாம்.

உணவைத் தாக்கும் நுண்ணுயிர்கள் பற்றீரியா

இவை பலவகைப்பட்ட வடிவங்களையுடைய ஒரு தனிக்கலத்தைக் கொண்ட நுண்ணிய தாவரங்களாகும். கலத்தின் வடிவம் பெரும்பாலும் கோளமாக அல்லது உருளையாக அல்லது சுருளியாக விருக்கும். இவை எளிமையானவையும் சிறியனவாயுமிருக்கும். சாதகமான சூழ்நிலையில் இவை விரைவில் பெருகும். தங்களுக்கு ஆபத்துக்களேற் படாதவகையில் அது ஒரு வித்தியாக மாறிக் கொள்ளும் தன்மையுடையது. பற்றீரியாக்கள் உட்புகவிடும் இயல்புடைய கலச்சுவர்கள் மூலம் உணவை உறிஞ்சி வாழுகின்றன. சீனி அல்லது உப்பு அல்லது கடும் வெப்பம் இதனை அழிக்கும். இவைபெருகவாய்ப்பில்லாமல் உணவுப் பொருளைச் சேமிக்க வேண்டும்.

பங்கல் :-

தனிக்கலங்கொண்ட தாவரம். இவை முட்டைவடிவானவை குறுக்களவு 1/200 அங்குலமாகும். அரும்புதல் மூலம் இனப்பெருக்கம் ஏற்படுகிறது. சூழ்நிலை பாதகமாயிருக்கும் சமயம் வித்தியாசமாக மாறிக் கொள்ளும். வெப்பம் கிருமிநாசினியால் இதனை அழிக்க முடியாது. சீனிப்பாகு, பழப்பாகு, பழச்சாறில் விருத்தியடையும். மிகுந்த வெப்பம் இதனை அழிக்கும். கலச்சுவர்கள்மூலம் உறிஞ்சியே உணவை உட்கொள்கிறது. இவற்றின் வளர்ச்சிக்கு ஒட்சிசன் முக்கியமாகத் தேவை.

பூஞ்சணம் :-

நூல்களாலான வலை போன்ற தோற்றத்தையுடைய ஒரு தாவரமாகும். அந்நூல்கள் மிக நுண்ணிய குழாய்கள் போன்றவை. இவை காற்றுமூலம் மிக விரைவில் பரவுகின்றன. இவைக்கு அதிக உணவுகள் தேவையில்லை. பாற்கட்டி, பழைய ஈரத்துணிகளில் விரைவில் படரும். உணவின் தோற்றத்தைக் கெடுத்து அழுகல் மணத்தைக் கொடுக்கும். இதிலிருந்து உணவுப் பொருட்களைப் பேணுவதற்கு காற்றுப்புகாது இறுக்கமாக மூடக்கூடிய பாத்திரங்களிலிட்டு வெப்பங்குறைந்த வெளிச்சமான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்

நம்மில் அநேகர் காலை உணவைச் சாப்பிடுவதை நேரமில்லை என ஒதுக்கிவிடுவது சகஜமாகி விட்டது. ஆனால் எவ்வளவு முக்கியமான விடயமாக விருந்தாலும் காலையுணவு அதைவிட முக்கியமானதெனக் கருதி அதனை தவிர்க்காமல் உண்ண வேண்டும்.

காலையுணவு எமக்குப் புத்துணர்ச்சியைக் கொடுத்து களைப்பு ஏற்படாமல் கறுகறுப்பாக வேலை செய்ய உதவுகிறது. நமது அகத்தைப் பேணி நல்லாரோக்கியத்தை ஏற்படுத்தும். காலையுணவு குழந்தைகளுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் எடை குறைந்தவர்களுக்கும், எடைகூடியவர்களுக்கும் மிகமிக அவசியமானது.

இரவுணவிற்குப் பிறகு நாம் காலையில் எழுந்திருக்கும் போது 8 மணிநேரம் வயிறு காலியாக இருக்கின்றது. எனவே வயிறு காலியான நிலையில் தேநீர், காப்பியைக் குடித்து சிலநேர உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தி வேலை செய்தால் நமதுடல் விரைவில் களைப்படைந்து மதிய உணவு வேளையில் பொறுமையிழந்து கோபடைந்து, எரிச்சலடையும் தன்மை ஏற்படுகிறது.

எனவே நமது மனமும், உடலும் சரியான முறையில் இயங்குவதற்கு அதிக அளவு புரோட்டீன் நிறைந்த உணவுகைகளையும், காபோஹைதரேற், விறற்றின் தாதுச்சத்து, நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

காலைஉணவுகள் சில,

பருப்பு வகைகள் பயறுவகைகள் முளைவிட்டவை. மீன், கோழியறைச்சி, முட்டை, வேர்க்கடலை, பால், தயிர், மோர், கோதுமை, உருளைக் கிழங்கு வாழைப் பழம், போன்றவை ஏற்றனவாகும்.

காலையில் தயாரிக்கும் உணவுகள் சில பான், அப்பம், பிட்டு, தோசை, ரொட்டி, நூடில்ஸ், உப்புமா, பாற்சோறு, பாற்கஞ்சி, அவல், போன்றவை.

ஓரளவு வெப்பத்தை உடலிலிருந்து அகற்றிவிடுதல் அவசியமானது. உடலில் சக்தியுண்டா வதற்கு இரசாயன மாற்றங்களின் விளைவாக ஏற்படும் கழிபொருட்களில் வெப்பமும் ஒன்றாகும். இவ்வெப்பத்தை தேவையான போது கடத்தவும் தேவையற்ற போது சேர்க்கவும் அவசியமான உடைகளே நமக்குத் தேவை. வெப்பத்தைக் கடத்தும் பொருளே ஆடையாக உபயோகிப்பதற்கேற்றது உடைகள் இலேசானதாக நன் கடத்திகளால் ஆன பொருட்களால் தயாரிக்கப்பட்டவையாக இருக்க வேண்டும். உடைகளை இறுக்கமாக அணிதல் கூடாது. இறுக்கமான உடைகளால் இரத்தோட்டம் தடைப்படும். வெப்பமும் குறைவாகும். சுவாசித்தலில் தடையேற்படும். எனவே தாராளமான தளர்சியான உடல் ஆரோக்கியத்திற்கேற்ற உடைகளையே தெரிந்தெடுத்தல் வேண்டும். மேலும் எமது நாட்டு சுவாத் தியத்திகேற்ற வகையில் உடைகள் தயாரிக்கத் தேவையான மூலப்பொருட்கள் பிராணிகளிலிருந்தும், தாவரங்களிலிருந்தும் பெறப்படுகின்றன. தாவரங்களிலிருந்து செயற்கைப்பட்டு, பஞ்சு, பட்டுச்சணல் போன்றவையும் மிருகங்களிலிருந்து கம்பளி, பட்டு போன்றவையும் எடுக்கப்படுகின்றன.

பட்டு :-

பட்டுபூச்சியிலிருந்து பட்டுநூலை எடுக்கின்றனர். வட சீனரே இதனை முதல் முதலில் கண்டு பிடித்தனர். பட்டுப்பூச்சியின் உடலிலிருந்து பட்டுநூல் எடுக்கப்படுகிறது. இது நுண்ணிய மென்மையான இழைகளாலானது. நுணுக்குக் காட்டி மூலம் பார்க்கும் பொழுது இவ்விழைகள் ஒரே சீராயும் பிரிவுகளின்றியும் காணப்படும். பட்டுப் பூழுவின் கூட்டுப்புழுப்பருவத்தில் நூலை எடுப்பர். ஒரு கூட்டுப் பூழுவிலிருந்து 3000 - 3500 மீற்றர் வரை நூல் பெறப்படும். சற்றின், வெல்வெற், போலி வெல்வெற், பூம்பட்டு, கிரேப், முறுக்குத்துணி போன்றவை பட்டுநூலிலிருந்து செய்யப்படுகின்றன. இதில் பஞ்சு கலக்கப்பட்டிருக்கும். பட்டுத்துணியில் நுண்ணுழைவாயில் இன்மையால் வெப்பமாற்றம் உண்டாவதற்கு இடமிருக்காது. இது நீரை உறிஞ்சும். மென்மையானது. பாரம்குறைந்தது. உடுப்பதற்கு அழகானது. விலைகூடியது. உள்ளாடை சட்டைகளுக்கு மிகவும் உகந்தது. பட்டுச் சீலை மிக விலை கூடியது. மீள் சக்தியுள்ளது.

பருத்தி :-

இது இந்தியா, சீனா, ஐக்கிய அமெரிக்கா, எகிப்து, பிரான்ஸ் நாட்டில் நிறைய உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது. பருத்தி விதையைச் சுற்றியுள்ள பஞ்சிலிருந்து பருத்திநூல் பெறப்படுகிறது. இந்நூல் குறுகிய தட்டையான மெல்லிய முறுக்குள்ள நாடா போன்று காட்சியளிக்கின்றன. நார் குறுகியதாயினும் நெசவு செய்யும் போது ஒன்றோடொன்று இணைவதற்கு அவற்றிலுள்ள முறுக்குகள் உதவுகின்றன. மேலும் இம்முறுக்கள் துணிக்கு மீள் சக்தியை அளிக்கின்றன. கலிக்கோ, வெல்வெற், மஸ்லின், பருத்தியாடை, பப்லின், காரிக்கன், வொயில் போன்ற பலவித ஆடைகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. பருத்தியாடைகள் விலை குறைவானவை. பாரம் குறைந்தவை. சலவைசெய்ய ஏற்றவை. இவை உடலுக்கு நலந்தரக்கூடியவை. நீரில் ஊறவைத்தாலும், கொதிநீரில் அவித்தாலும் சேதம் இல்லை. சுருங்காதது. அதிகம் வெப்பத்தால் அழுத்துவது கூடாது. நீண்டகாலம் பாவிக்கக்கூடியவை.

இலினன் :-

பட்டுச்சணல் நாரிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. இந்தியா, ரஷ்யா, பெல்ஜியம், ஒல்லாந்து எகிப்து போன்ற நாடுகளில் உற்பத்தியாகின்றது. பார்வைக்கு பருத்தியைப் போலிருந்தாலும் நுணுக்குக் காட்டியில் பார்க்கும்போது இதனிழைகள் ஒரே சீராகவும் அழுத்தமானதாயும், மூங்கில் குழாய் போல் பலகணுக்கள் உடையதாகவும் இருக்கும். பருத்தியிலும் பார்க்க இலினன் பெலனானது. நெடுங்காலம் உழைக்கலாம். வெப்பத்தைக் கடத்துவதில் சிறந்தது. வெயிற்றாலத்தில் உபயோகிக்க குளிர்ச்சியாகவும் மென்மையாகவும் இருக்கும். இதில் தயாரிக்கும் உடைகள் அழகானவையாகக் காணப்படும். விலை அதிகம்.

கம்பளி :-

இது ஆடு, செம்மறியாடு, ஒட்டகம், முயல் போன்ற மிருகங்களின் உரோமத்தினால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. உரோமங்கள் நீண்டவையாயும் குறுகியவையாகவும் காணப்படும். கம்பளிப்புடவை காஸ்மீர் கம்பளம் அற்புதமானோகேர் முதலியவை கம்பளியால் செய்யப்படுபவையாகும். நுணுக்குக் காட்டியில் இதனைப் பார்த்தால் உரோமத்தில் நுண்ணிய செதில்கள் ஒன்றன்மேல் ஒன்றாய் அமைந்திருக்கும். இவையே குளிரைத்தாங்கி வெப்பத்தைக்காக்கும்.

தன்மையை அளிக்கின்றன. எல்லாவகைத் துணிகளிலும் கம்பளி ஆடையே மிக மென்மையானது. வெப்பத்தை தாங்கக்கூடியது. வியர்வையை உறிஞ்சினாலும் நனையாது. ஆனால் இதனைக் கவனமாகத் தயாரிக்காவிடில் உடலை உறுத்தும். மென்மையான உடலுள்ளவர்கள் அணிந்தால் உடலை உறுத்தும். சுருங்கும் தன்மையுடையது. கழுவுவதில் சிரமம். பாரமதிகம் வெப்பத்தைக் கடத்தாது. ஈரத்தை இலகுவில் உறிஞ்சும்.

இரயோன் :-

இரசாயனச் சேர்க்கைமூலம் பெறப்படும் இரையோன் தாவர இனத்தைச் சேர்ந்தது. நார் நீண்டது. பாரமானது. விறைப்புத்தன்மை உடையதாயினும் இலகுவில் சுருங்கும். இரயோன் உடை அழகாயும் பளபளப்பாயும் குளிர்மையாயும் அகலமாகவும் இருக்கும். ஈரத்தை உறிஞ்சாது. விரைவில் பழுதாகும். வெயிலில் அதிகநேரம் விடக்கூடாது. வெடிக்கும் தன்மையுடையது. இது இலகுவில் அழுக்கடையாது.

குளிரைத் தடுப்பதற்கு உடையின் நிறங்கள் உதவுவதில்லை. ஆனால் வெப்பத்தைத் தடுப்பதற்கு உடையில் நிறங்கள் பிரதானமானது. உடலை வெப்பம் தாக்காது. பாதுகாப்பதில் முதன்மையானது வெண்ணிறமாகும் அடுத்தது சாமல், மஞ்சள், இளம்ரோஸ், நீலம் போன்றவையாகும். நோயாளிகளுக்கும் மெலிந்தவர்களுக்கும் வெப்பமான உடைகள் தேவை.

நைலோன் :-

இது செயற்கைப்பட்டு நாரினால் ஆனது. இயற்கைப் பட்டிலும் பெலமானது. மென்மையானது, சுருங்காதது. இவ்வுடை அழகானவை. அழுக்குப்படிவதும் குறைவு. ஆனால் கடுமையான வெப்பமுடையது. வெயிற் காலத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வியர்வையை உறிஞ்சாது.

சலவை செய்தல்

சலவைசெய்தல் என்பது ஒவ்வொரு மனையாளுக்கும் தெரிந்த விடயமாகவிருந்தாலும் பெரும்பாலான பெண்கள் உடைகளையும் வீட்டுத்துணிமணிகளையும் அசுத்தமாக வைத்திருப்பதை நாம் காண்கிறோம். பெரும்பாலும் மாணவிகளின்

உள்ளாடைகள் அழுக்காகவிருக்கும். எம்பொழுதும் எமது ஆடைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் நோய் நொடியற்று வாழலாம். மேலும் அநேகர் உடைகளைச் சலவைசெய்ய வண்ணாணிடம் கொடுக்கிறார்கள். இதில் பலவித குறைபாடுகள் உண்டு. நேரத்திற்கு உடைகள் வராது தெறி, இரேந்தை சேதப்படும். உடைகிழியும். எனவே சலவை செய்வதற்கு தாங்கள் செய்யலாம், பிள்ளைகளைப் பழக்கலாம் அல்லது பணியாளைப் பழக்கலாம்.

துணிகள் சலவை செய்யுமுன் என்னமாதிரியான நூலினால் இழைக்கப்பட்டுள்ளன என அறிந்திருப்பதவசியம். துணிகளில் பருத்தி, பட்டு, கம்பளி, வினன், விலங்கினம், செயற்கை இரையோன் துணிகளின் உயர்வு தாழ்வு என்பனபற்றியெல்லாம் அறிந்திருத்தல் நன்று.

✗ உடைகளை சலவை செய்வதின் அவசியம்.

எமது உடைகளில் நாம் அணிந்திருக்கும் உடைகளிலே பலவகையான அழுக்குகள் படக்கூடும். தூசுகள் சிலசமயம் நோய்க்கிருமிகளும் சீலைப்பேனும் உடையில் தொற்றும். வியர்வையினால் தூர்நாற்றம் ஏற்படக்கூடும். கசங்கிய உடை புனிதமாக இருக்காது. நல்ல எடுப்பான தோற்றத்தைத் தராது. நோயை பரப்பும் சாதனமாக அமையும். எனவே உடைகளைச் சலவை செய்தால் உடைகள் அழகாகவும் புது மணத்துடனும் கஞ்சியிட்ட உடைகள் கசங்காமல் நல்ல தோற்றத்தையும் கொடுக்கும். நீலமிட்ட உடைகள் பளிச்செனக் காணப்படும். உடைகள் அதிக அழுக்கடைந்து பின் சலவை செய்யக் கூடியதனால் விரைவில் பழுதாகும். எனவே உடனே சலவை செய்தல் அவசியமாகும்.

✗ சலவை செய்யத் தேவைப்படும் பொருட்கள்

நீர், சவர்க்காரம், ரின்சோ, சலவை பவுடர், எரிசோடா, அமோனியா, வெண்காரம், போன்ற பலவகைகளாகும்.

✗ நீர் :-

நீரைப் பல வழிகளிலிருந்து பெறலாம். கிணறு, குளம், ஆறு போன்றவற்றிலிருந்து பெறப்படும் நீர் அழுக்கை அகற்றுவதில் முதன்மையானது. இதனை இரண்டு பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். வன்னீர், மென்னீர். வன்னீரில் சவர்க்காரம் நுரைக்காது. மென்னீரில் சவர்க்காரம் நன்குநுரை கொள்ளும். சவர்க்காரம் இலகுவில் நுரை கொள்வதற்கு

ஏற்ப அளவான சோடாவைச் சேர்க்க வேண்டும். சோடாவை அளவிற்கு மீறி இடக்கூடாது. அதிக அழுக்கடைந்த உடைகளை இதில் கழுவலாம். கம்பளி, பட்டு, மெல்லிய துணி, சாயமுள்ள துணிகளை இதில் கழுவுதல் கூடாது. கைகளிலும் எரிவை உண்டாக்கும். இதனை நீரில் கட்டியில்லாமல் கரைக்கவேண்டும். கட்டியிருந்தால் துணியில் துவாரத்தை ஏற்படுத்தும்.

✗ சவர்க்காரம் :-

சவர்க்காரம் நமதுடலையும். ஏனைய பொருட்களையும் சுத்தம் செய்யப்பயன்படும். சவர்க்காரம் சுத்தத்தைக் கொடுக்கும். கொழுப்புப் பொருட்களோடு காரப்பொருளைச் சேர்த்து முறையில் சேர்ப்பதால் சவர்க்காரம் உண்டாகிறது. சவர்க்காரம் அழுக்கை அகற்றாது. ஆனால் சவர்க்காரம் சேர்ந்துள்ள நீர் அழுக்கை அகற்றும்.

ரின்சோ, சலவைப்பவுடர் :- இவைகளை நீரிலிட்டு நன்கு கட்டியில்லாமல் அடித்துக் கரைத்தபின் உடைகளை இதில் மணித்தியாலம் ஊறவிட்டுச் கழுவலாம். பாவிக்க மிக இலகுவானது.

✗ அமோனியா :-

அமோனியா திரவமாக உள்ளது. இது காரம் அதிகமானது. பலதரங்களில் உண்டு. வீட்டுபயோகத்திற்கென உள்ளதையே பாவிக்க வேண்டும். உபயோகித்தபின் மூடியை இறுக மூடிவைக்க வேண்டும். இது அழுக்கை நன்கு அகற்றும். ஒரு கலன் நீருக்கு நான்கு தே.க வீதம் அமோனியா சேர்க்க வேண்டும். கூடனால் துணிகளுக்குத் தீமை விளைவிக்கும். நிறத்தை மங்கச் செய்யும்.

✗ வெண்காரம் :-

இது வெண்காரம் கொண்ட ஒரு தூளாகும். நீரைப்பதப்படுத்துவதற்கும் எவ்வகைத் துணிகளையும் சலவை செய்யப் பயன்படும்.

சலவைசெய்யமுன் கவனிக்க வேண்டியவை :-

உடைகளில் தேவைகள் இருந்தால் (கிழிசல் , பொத்தல்) திருத்தம் செய்ய வேண்டும். கறைகளிருந்தால் நீக்கவேண்டும். அதிக அழுக்கானவற்றையும், சிறிது அழுக்குள்ளவற்றையும் , சாயம் போவதையும் , நிறமுள்ளவற்றையும், வெள்ளை ஆடைகளையும் வேறு வேறாக தரம் பிரித்து வைத்தல் வேண்டும். லேவைசெய்ய தேவையான பொருட்களை எடுத்துவைத்தல் வேண்டும் . உடைகளை ஒழுங்காக உலர்த்தவேண்டும் , ஒழுங்காக , கவனமாக அழுத்த வேண்டும் , அழகாகமடித்து வைக்க வேண்டும்.

சலவைசெய்யத் தேவையான பொருட்கள்

வாணி, பேசின் - கொதிகலன் - தூரிகை, சலவைசோப், பவுடர், கொடி, நீலம், கொடிப்பின். கவ்விகள்.

சலவைசெய்யும் முறை :-

உடைகளை சலவைசெய்யமுன் தரம் பிரித்து கிழிசல், பொத்தல்களிருந்தால் அவற்றைச் சீர்செய்தபின் பேசின் ஒன்றில் சுடுநீரை ஊற்றி அதில் சவர்க்காரம் அல்லது சலவைச் சோடாவையிட்டு நன்கு கட்டியில்லாமல் கரைத்தபின் அதில் உடைகளை அரைமணி அல்லது ஒரு மணித்தியாலம் ஊறவிட்டு பின் தூரிகையால் தேய்த்து நன்கு அலசிக்கழுவி எல்லாச் சவர்க்காரமும் உடையிலிருந்து நீங்கும்வரை கழுவி பிழிந்து உலர விடவேண்டும்.

வெள்ளை இலினன் - பருத்தி

ரின்ஸோ அல்லது சவர்க்காரம் கலந்த நீரில் 1 மணி நேரம் ஊறவிட்டு அதிலுள்ள அழுக்குகள் போகக்கூடிய விதம் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். அழுக்குகள் அதிகமாயின் வெள்ளைஉடைகளை மட்டும் வெள்ளாவியில் வைக்கலாம். கொதிகலன் பாத்திரமொன்றில் ரின்ஸோ சலவைப்பவுடர், சவர்க்காரத்துளைச் சேர்த்துகலந்து நீரைச் சூடாக்கி நன்றாகக் கலக்கி நுரைக்கச் செய்தபின் அதில் உடைகளை ஒவ்வொன்றாக இட்டு ஒரு தடியினால் உடைகளைத் துளாவி அடிக்கடி கிளறி 1/2 மணிநேரம் விட்டு பின் எடுத்து நீரில் அலசிக் கழுவிக்காயவிடலாம். சுருங்கும் துணிகளை அவித்தல் கூடாது. அவிப்பதால் கிருமிகள் அழிகின்றன. இம்முறையில் பருத்தி ஆடைகளை கழுவலாம். சாயம்போகும் துணிகளை எக்காரணம் கொண்டும் வெள்ளாவியில் வைத்தல் கூடாது. சவர்க்கார நீரின்றி

நன்கு கழுவியபின் நீலமும் கஞ்சியிமிட்டு அலசி வெயிலில் உலரவிட்டு சிறிது ஈரம் இருக்கும் போதே எடுத்து வேண்டும்.

சாயமுள்ளஉடைகள் பருத்தி,லினன்.

இவ்வகை உடைகளை அவித்தலோ நன்கு சவர்க்காரநீரில் ஊறவிட்டுக்கழுவுதலோ கூடாது. காரம் கூடாது. மென்மையான சவர்க்காரத்துள் கலந்த நீரிலிட்டு கையினால் கசக்கி ஒவ்வொன்றாகக் கழுவி அழுக்குள்ள இடத்தை சற்றுக் கூடுதலாகத் தேய்த்துக் கழுவியபின் நீரில் தேய்த்து எடுத்து சவர்க்காரம் போக அலசிக் கழுவிய பின் நிறம் கரையாமல் இருக்க ஒரு மே.க. உப்பும் இரண்டு மே.க வினாகிரியும் ஒரு கலன் நீருக்கு என்ற விகிதத்தில் கலந்து அதில் உடைகளைத் தேய்த்து எடுக்கலாம். பின் பிழிந்து தேவையாயின் மெல்லிய கஞ்சியிட்டு நிழலிலே உலர்த்தி மெல்லிய ஈரம் இருக்கும் போது எடுத்து இளஞ் சூட்டில் அழுத்தி எடுத்து வைக்கவும். இவ்வுடைகளை வெள்ளாவியில் வைக்கக் கூடாது.

கம்பளித்துணி :-

கம்பளித்துணியிலான ஆடைகள் சலவைசெய்யும் போது சுருங்குமாகையால் அதை சலவை செய்வதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். உடைகளின் அளவைக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது அதே அளவுப் பிரமாணம் தடித்த கடதாசியில் அளவாக வரைந்து வெட்டி எடுப்பதால் கம்பளித்துணி எவ்வளவு சுருங்கியுள்ளது என்பதை தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். கம்பளித்துணியை கழுவியபின் தடித்த பேப்பரில் வேண்டியளவு இழுத்து வைத்து பக்கங்களில் பின் பண்ணி காய வைப்பதால் சுருங்கமேற்படுவதைத் குறைத்துக் கொள்ளலாம். கம்பளி வெள்ளையை வேறாகவும், நிறத்துணியை வேறாகவும் கழுவவேண்டும். வெந்நீர் உயர்தர சவர்க்காரம் அல்லது சலவைத் தூளை வெந்நீரில் கரைத்து அதனுள் ஆடைகளையிட்டு மெதுவாகக் கசக்கி துணியில் சிறிதும் சவர்க்காரம் இல்லாமல் நீரில் நன்கு அலசிக் கழுவ வேண்டும். துணியில் சவர்க்காரமிருந்தால் துணி சுருங்கும். கழுவியபின் உடைகளை மெதுவாகப் பிழிந்து வேறொரு தடித்த துணியில் வைத்து நீரை ஒற்றியெடுத்தபின் மேசையின் மேல் மரத்தாளில் வெட்டிய மாதிரி உருவின் அளவிற்கு இழுத்து வைத்து ஊசிகளால் பிணித்து உலரவிட வேண்டும். சிறிது ஈரம் இருக்கும் போதே எடுத்து அழுத்த வேண்டும்.

பட்டு :

பட்டாடைகளைச் சலவைச்செய்யும் போது அவதானம் தேவை பட்டுநூல் ஆடைவெடிக்கும் தன்மையுடையது. சில கருங்கும் தன்மையுடையது. பட்டாடையின் வணப்பு சிறிதும் குறையாமல் அழகாக சலவை செய்யவேண்டும். பட்டாடையை விலை உயர்ந்த சவர்க்காரமிட்ட நீரிவிட்டு தேய்த்து நன்கு அலசிக் கழுவு வேண்டும். ஒரு கலன் நீருக்கு 1 மே.க. வினாகிரி வீதம் கலந்த நீரில் தோய்த்தெடுத்து நீர் வடிந்தபின் கம்பளி அல்லது போலிக்கம்பளியில் சுற்றி நீரை நீக்கியபின் நிழலில் உலரவிட வேண்டும். பிழியக் கூடாது பட்டுத்துணியை அழுத்தும்போது பேப்பரை துணிமேல் விரித்து அதன்மேல் அழுத்துவதால் துணிகளுக்குச் சேதமேற்படுவது குறைவு.

இரயோன் :

இதனையும் கம்பளி, பட்டு சலவைசெய்வது போல் சலவை செய்யவேண்டும். வெடிக்கக்கூடிய தாகையினால் கவனம் தேவை.

நீலமிடல்

அநேகமாக வெண்ணிற உடைகளுக்கே நீல மிடப்படுகிறது. இதனால் துணிகள் பளிச்செனப் பிரகாசமாய் காட்சியளிக்கின்றது. நீலத்தை இரு வழிகளில் இடலாம். சிறிது நீலத்தை சிறு சுத்தமானதுணியில் இட்டு பொட்டணமாகக் கட்டிமுடிந்து பேசின் நீரிலே தேவையான அளவு நிறம் வரும் வரைகரைத்து அதில் வெண்ணித் துணிகளை எல்லா இடத்திலும் படக்கூடியமாதிரித் துவைத்து நீரை வடியவிட்டபின் சற்று பிழிந்து உலர விட்டு பின் அழுத்தவேண்டும்.

கஞ்சியிடல்

துணிகளுக்கு கஞ்சியிடுவதால் துணிகள் விறைப்புத்தன்மை யடைவதோடு பளபளப்பாய் இருப்பதோடு கசங்காமல் அழகாகக் காட்சியளிக்கும். இதனை இலகுவில் அழுத்த முடியும். அரிசி, சவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்கு, கோதுமை, சோளம் போன்ற மாவிலிருந்தும் கஞ்சி தயாரிக்கலாம். 1 கரண்டி மாவோடு 1 மே.க. கொதிநீரும் கலந்து பசைபோல் கிளறி 1 1/2 போ . வெந்நீர் விட்டு நன்கு கலக்கிய பின் தெளிய விட்டு வடிகட்டி அதே அளவு நீரும் சேர்த்து உபயோ கப்படுத்தலாம். உடைகளைப் கழுவிப்பிழிந்து நீரை அகற்றியபின் காய்ச்சியெடுத்த கஞ்சியில் உடைகளைத் துவைத்து கஞ்சி எல்லா இடமும் படக் கூடியதாகப் பிரட்டி எடுத்துக் காயவிடலாம்.

துணிகளின் தரத்திற் கேற்ற கஞ்சியின் தடிப்பை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தையின் உடை படுக்கைவிரிப்பு, துவட்டி, துவாய் போன்றவற்றிற்கு கஞ்சியிடக் கூடாது.

அழுத்துதல்

எல்லாவகையான உடைகளையும் சிறிது ஈரமிருக்கும் போதே எடுத்து அழுத்த வேண்டும் அழுத்தியபின் ஈரமிருத்தல் கூடாது. ஈரமில்லாமல் நன்கு காய்ந்திருந்தால் சிறிது நீர் தெளித்து அல்லது ஈரமான துணியினால் சற்றுத்துடைத்தபின் அழுத்தலாம். கலருடையை உட்புறத்தில் அழுத்தவும். இறேந்தை அலங்காரத்தையல் உடைகளையும், மணிவைத்துக் தைத்தவற்றையும் உள்பக்கத்திலேதான் அழுத்த வேண்டும். அழுத்தும் போது கொலார், கழுத்துமடிப்பு, கருக்குகள், விளிம்புமடிப்பு போன்ற சிறு சிறு பகுதிகளைக் கவனித்து அழுத்த வேண்டும்.

அழுத்தும் பலகை உபயோகித்தல் நன்று. அழுத்துபவர் பலகையின் மேல் நின்று அழுத்த வேண்டும். றபர்காலணி அணிந்திருத்தல் நன்று. அழுத்தும் பலகை மேல் தடித்த விரிப்பை அழுத்தமாக விரித்து இடவேண்டும். அழுத்தும் பலகை இல்லாதவர்கள் சிறிய மேசையொன்றை இதற்குப் பயன் படுத்தலாம்.

கடைகளில் கொடுத்து அழுத்துவதால் அதிக செலவேற்படும். தற்போது எல்லா வீடுகளிலும் அழுத்தும் பெட்டி உண்டு. இதற்கு பழைய மேசை போதுமானது. அதிக செலவின்றி கணக்கமின்றி வீட்டிலேயே அழுத்தலாம். அழுத்தும் பலகையிருந்தால் அதன் மேல் ஒரு கம்பளியை விரித்து அது வழுவாத முறையில் பிணைத்துவிட வேண்டும்.

அழுத்தி இரண்டு வகைப்படும் மின் அழுத்தி, கரி அழுத்தி. மின் அழுத்தி இலகுவானது. துணிபழுதாகாது அளவான சூட்டில் விட்டு அழுத்தலாம். மித மிஞ்சிச் சூடேறாது கட்டுப்படுத்தும் கருவியுண்டு. செலவுகுறைவு. நேரமும் பணமும் மிச்சம். கரி அழுத்தி சிரமம் தருவது. விலை குறைவு. சூடேறநேரம் செல்லும். சூட்டைக் கூட்டிக் குறைக்க முடியாது. நெருப்புப் பொறி விழுந்து சேதம் ஏற்படும்.

இறேந்தை அலங்கார நாடா இவைகளை வண்ணானிடம் கொடுக்காது வீட்டிலேயே வெகு கவனமாகச் சலவை செய்ய வேண்டும். நுரைவர சவர்க்காரத்தாளையிட்டு கலந்து அதில் இறேந்தையை துவைத்து அழுக்கைத் தேய்த்து அகற்றி சவர்க்காரம்

நீங்கக் கழுவி துணிமேல் விரித்து உருவத்தைச் சீர்செய்து ஊசியால் பிணித்து காயவிட்டு அதிகம் நீளமாயின் பாகம்பாகமாக ஈரமிருக்குபோதே உருவத்தைச் சீர்படுத்தி - சிறிதுகாயவிட்டு ஈரமாயிருக்கும் போதே அழுத்த வேண்டும்.

தொற்று நோயாளர்களின் உடைகளை மற்றவர்களின் உடைகளோடு கலந்து சலவைசெய்யாது அவற்றை வேறாக கிருமி நீக்கம் செய்தபின் அழுக்கு நீக்குதல் நன்று. வெள்ளாவி வைத்தல் வெயிலில் உலரப் போடல் அழுத்துதல் போன்றவற்றாலும் கிருமிகள் அழியும். தொற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் துணிமணிகளை முக்கிய கவனமெடுத்து சலவை செய்ய வேண்டும். உடைகள் மூடியுள்ள வாளியில் போட்டு சிறிதளவு காபோலிக்கமிலம் ஊற்றி சுத்த நீரிலே துணியை ஊறவைக்க வேண்டும். ஒரு பங்கு காபோலிக்கமிலம் 20 பங்கு நீர் சவர்க்காரத் தூளுமிட்டு 1/2 மணி ஊறவிட்டு பின் அவித்து நீரில் கழுவி உலரவிட்டு அழுத்த வேண்டும். காபோலிக்கமிலம் கையை எரித்துவிடுமாகையால் குச்சி அல்லது சிறிய தடிையைப் பாவித்து காபோலிக்கமிலத்தைக் கரைக்கவும். (குறிப்புகள் இருந்தால் அவற்றை வாசித்தறிந்தபின் பாவிக்க வேண்டும்.)

கறைநீக்கம்

ஒவ்வொரு பெண்ணும் கட்டாயம் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டிய விடயம் கறைநீக்கம் ஆகும். உடையின் தோற்றத்தைக் கறைகெடுத்துவிடும். எனவே கறைபட்டவுடன் உடனடியாக அதனை நீக்க வேண்டும். சலவைசெய்யும் முன் கறைநீக்கியே பின் சலவை செய்ய வேண்டும்.

தேநீர் - கொக்கோ, கோப்பி, பானங்கள்.

வெண்காரத்தை வெந்நீரிலே கரைத்து அதில் கறைபடிந்த துணியைத் தோய்த்து எடுத்து நீக்கலாம் அல்லது சலவைச் சோடா, தேசிப்புளிச் சாற்றினால் நீக்கலாம்.

மைக்கறை :-

இதைப்பலவழிகளில் நீக்கலாம். மையொற்றுத்தாளினால் ஒற்றியெடுக்கலாம். கண்ணாம்பை பூசிபின் கழுவலாம். எலுமிச்சம்புளி, வினாகிரி இட்டும் கழுவி . நீக்கலாம்.

கொழுப்புக்கறை :-

கொழுப்புக்கறைபட்ட துணியில் அவ்விடத்தில் மையொற்றுத்தாளை வைத்து அதன்மேல் அழுத்தினால் கொழுப்பு

உருகி மையொற்றுத் தாளினால் உறிஞ்சப்படும். பின் அமோனியா கலந்த நீரில், கழுவலாம். பெற்றோலையும் கொழுப்புக்கறைமேல் பூசினால் கறை இல்லாமலாகும்.

பால் முட்டை :-

உப்புக்கரைத்த நீரில் கறைபட்ட இடத்தை ஒரு மணித்தியாலம் ஊறவிட்டு பின் சவர்க்காரமிட்டு கழுவிக்காயவிடலாம். சிவப்பு மைக்கறை :-

வெண்காரத்தை வெந்நீரில் தடிப்பாகக் கரைத்து அதில் கறைபட்ட இடத்தை ஊவிட்டு கழுவி உலரவிடலாம் பூசணைக்கறை :-

சவர்க்காரம் தேய்த்து சோக்கினால் தேய்த்து வெயிலில் காயவிட்டுப்பின் கழுவலாம்.

தார்க்கறை:-

தொற்றுத்தலைத் தைப் பயன்படுத்தி இதனை அகற்றலாம். புற்கறை, ஒட்டுமெழுக்கறை :-

மெதனோல் சேர் மதுசாரத்தால் நீக்கலாம்.

நெசவு

மாணவர்கள் தொழிற்கல்வியில் அறிவு பெரும் பொருட்டு பலவிதமாக தொழில்நுட்ப பாடங்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. அவற்றுள் ஒன்றே நெசவுக் கல்வியாகும்.

மனிதனுக்கு அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை உறைவிடத்துள் உணவுற்பத்தியைப் போன்றே உடையற்பத்தியும் அவசியமாகும். ஆறாயிரம் நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே எனிப்து நாட்டில் சணல் நாளினால் பட்டுத்துணிகள் நெய்யப்பட்டன. இந்தியாவிலும் சீனாவிலும் பண்டைக் காலத் தொடர்பு கைத்தறி நெசவு செய்யப்பட்டுவருகின்றன. இலங்கையிலும் கி.பி 1148ம் ஆண்டுக்கு முன்பே நெசவுத் தொழில் தோன்றியுள்ளது. இன்றும் மட்டக்களப்பிலுள்ள முஸ்லிம்கள் இத்தொழிலில் ஈடுபட்டுவருகின்றனர் என்பது குறிப்பிடப்படுவதாகும்.

ஆனால் சில காலங்களாக விஞ்ஞான ஆய்வுகளால் இக் கைத்தொழில் முயற்சி குறைந்தாலும் 1918ம் ஆண்டு முதல் இலங்கைப்பாட சாலைகளில் இக்கல்வியைக் கற்பித்து வருகிறார்கள். இந் நெசவு செய்வதற்கு நார்கள் தேவை. இதனைச் செடிகளிலிருந்தும் பிராணிகளிலிருந்தும், கனிப்பொருள்களிலிருந்தும், விஞ்ஞான முறையிலும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். (உடை எனும் பாடத்தில் நார்கள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது.)

செடி

பஞ்சு, பட்டுச்சணல், சணல், மணிலா போன்றவை

பிராணி

உரோமம் :- செம்மறியாடு, காஸ்மீர் ஆடு, ஒட்டகம்
இலசுபா, அற்பக்கா போன்றவை.

பட்டு :- பட்டுப்பூவிலிருந்து.

கனிப்பொருள் :- பொன், கண்ணாடி
வெள்ளி, கள்ளார்

விஞ்ஞானம் :- செயற்கைப்பட்டு

பருத்தி :-

இது அதிக மழையுள்ள இடத்தில் வளராது 40-60" மழைவீழ்ச்சியுள்ள வடகீழ் பருவக் காற்றினால் மழை பெறும் இடங்களில் வளரும். பருத்திச் செடி 3'-6' உயரம் வரைவளரும். காய்கள் முற்றி வெடிக்கத் தொடங்கும் போது அவற்றை ஆய்த்து பஞ்சைப் பெறலாம். பஞ்சை வெயிலில் காயவிட்டு கொட்டையை நீக்கி பஞ்சு எடுக்கலாம். "கொட்டன் சின்" இயந்திரம் மூலம் கொட்டையை வேறாக்கலாம். பின் பஞ்சைச் சுத்தம் செய்து நூற் நூற்று துணி தயாரிக்கலாம்.

பட்டுச்சணல்,

பழங்கால மக்கள் சணல் நாரையே உபயோகித்தனர். சணல்நார் பிரகாசமான தன்மையும் உறுதியுமுடையது. விதையை ஏப்ரல், மேயில் விதைக்கலாம். 2'-3' வரை உயரமாகச் செடி வளரும். சணல்செடி பழுப்பு நிறமடைந்தால் அவற்றைப் பிடுங்கி கட்டுக்களாகக் கட்டி நீரில் அழுக்கி வைத்து 10-12 நாளின் பின் எடுத்து நாரைப்பிரித்தெடுப்பார்கள். இதிவிருந்து இலினன் துணி எடுக்கப்படுகிறது.

சணல்

இதில் 30 வகையான இனங்கள் உண்டு. இது குடான சுவாத்தியமுள்ள இடங்களில் வளரும். இதன் நார் பட்டுச்சணல் நாரைப் போலுள்ளதால் இலினன் எனத்தவறுதலாகக் கருதுவர். சணல் நார் முரடானது, கடினமானது உறுதியானது. மென்மையுள்ளதும் வெண்மையானதும் பிரகாசமுள்ளதுமான மணிலாச் சணல் முரடான துணிகள் நெய்வதற்கேற்றது.

கம்பளி

பலவிதப் பிராணிகளிலிருந்து பெறப்படுகிறது. கரும் குளிரான சுவாத்தியத்தில் பாரமான, தடிப்பான உரோமம் கிடைக்கும். நீண்ட உரோமச் செம்மறியாட்டிலிருந்து 4 அங்குலம் தொடக்கம். 18 அங் வரை நீளமான உரோமம் கிடைக்கும். கம்பளிநூல் மியூல் எனும் இயந்திரம் மூலம் முறுக்கப்படும். கம்பளிநூல் நார் குறுகியது முறுக்கு இளக்கமானது, உறுதியில்குறைந்தது, மொத்தமானது, முறுக்குச் சேர்ந்திருக்கும். மென் கம்பளிநூல் நார் நீண்டது. முறுக்கு இறுக்கமானது, உறுதியில் கூடியது, மெல்லியது, கடினமானது முறுக்குச் சேர்ந்திருக்கும்.

பட்டுப்பூச்சி

பட்டுப்பூச்சியிலிருந்து நூல் எடுக்கலா மென்பதை கி.மு. 2600 வருங்களுக்குமுன் சீனர் கண்டுபிடித்தனர். பெண் வண்ணாத்திப் பூச்சி 350க்கும் 450க்கும்மிடையில் முட்டையிடும். முட்டையிலிருந்து 1/8 அங்குல நீளமுள்ள சிறு பூச்சி வெளிவரும். இப்பூச்சியை 20 தொ - 32 நாட்களுள் கவனமாகப் பராமரித்து வண்ணாத்திப் பூச்சியாக வெளிவருமுன் கூட்டுடன் நீராவியில் அவித்து நூலெடுப்பதற்காக தொழிற்சாலைக்கு அனுப்புவர். ஒரு கூட்டிலிருந்து 500 யார் தொ - 2500 யார் வரை நீளமுள்ள நூலைப் பெறலாம். உலகில் பாவிக்கப்படும் பட்டுநூலில் 2/5 பங்கை யப்பான் நாடே உற்பத்தி செய்கிறது.

கனிப்பொருள்களால் ஆக்கப்படும் நார்

பொன், வெள்ளி, செம்பு முதலிய உலோகப் பொருட்களால் வெகு அரிதாக நார்கள் ஆக்கப்படுகின்றன. பெறுமதி குறைந்த உலோகத்தை பெறுமதிமிக்க உலோகத்தால் பூசியும் தயாரிக்கிறார்கள். இவை விலைக்கூடியவை. கண்ணாடி செய்யும் பொருளைச் சுத்தப்படுத்தி கண்ணாடி நூல் ஆக்கப்படுகின்றது. இந்நூல் எரியாது குரிய வெளிச்சத்தில் நின்று பிடிக்கும். நாட்சென்றாலும் பழுதாகாது. பூஞ்சணம் பிடிக்காது. இத்தாலி, கனடா, தென்னாபிரிக்கா முதலிய நாடுகளில் பல இனக் கற்களில் கன்னார் ஆக்கப்படுகிறது. இது நெருப்பி வெரியாது. அமிலத்தில் கரையாது, தூசிபடியாது.

கொளுவு நெசவு

இவினனையும் பருத்தி நூலையுமுடியோகித்துத் துவாய் முதலியன பெரும்பாலும் கொளுவு நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகின்றன. அதிக பாரமான தடிப்புள்ள துளிகளை நெய்வதற்கு இந்நெசவு முறை உபயோகப்படும். இதனைச் சாதாரணர கோடுகளமைந்த, சதுரங்களமைந்த, எந்தமாதிரியிலும் இலகுவாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

நூலை அறிதல்

நூலில் பலவகையுண்டு அவையாவன தனிமுறுக்குநூல், இருபட்டுமுறுக்கு நூல், பலமுறுக்குநூல் காரிக்கன் நூல், வெளிர்ச்செய்த நூல், மினுக்கிய நூல், என்பனாகும். நூல்களை அறிவதற்கு ஐந்துவகையான பரிசோதனைகள் முறைகளிருக்கின்றன.

- (1) தடவிப்பார்த்தல்
- (2) பூதக்கண்ணாடியால் பார்த்தல்
- (3) இரசாயனப் பொருள்களிடும் பார்த்தல்

- (4) எரித்துப் பார்த்தல்
- (5) அறுத்துப் பார்த்தல்.

பருத்தி

பருத்தித்துணியை தடவிப்பார்த்தால் குளிராயிருக்கும். இழுபடாத தன்மை உடையது. நெருப்புச் கூடர் பட்டால் கூடர் மஞ்சள் நிறமாய் பெரிதாகத் தெரியும் காகிதத்தை எரிக்கும் மணம் வீசும். சாம்பல் பாரமற்று இருக்கும். அறுத்துப்பார்த்தால் இரண்டு அந்தங்களையுடை சிறிய நூற்றண்டைத் தூரிகையின் நார் போலக் காட்டலாம். ஒரே முறையில் அறுந்து விடும்.

இலினன் :- குளிரான தன்மையும். அழுத்தமான தன்மையும் மேலே நெருங்குந் தன்மையும் உடையது. பஞ்சைப் போல் விரைவில் தீப் பிடிக்கும். ஆனால் மெல்ல மெல்ல எரியும் கடதாசி போலவே மணமுண்டாகும். அந்தங்கள் நேராயமைவதால் இலினன் நூல் இழுபடும் தன்மையற்ற இறுக்கமான தன்மை தெரியவரும்.

(பட்டு) சூடான தன்மையும், மென்மையும், இழுபடுதன்மையும் உடையது. நெருப்பிலிருந்து வெளியே எடுத்தால் அணையும். மயிர் எரியும் மணமுண்டாகும். இலகுவாகத் தூளாக்கக்கூடிய கறுப்பு நிறச் சாம்பல் காணப்படும். அறுக்கும் போதும் அழுத்தும் போதும் நூல் இழுபடும். மெல்லிய பிரகாசமான நாரை அறுத்த அந்தங்களில் காணலாம்.

கம்பளி

விரைவில் தீப்பிடிக்காது கூடர்சிறியது. எரியும் போது சத்தமுண்டாகும். நெருப்பிலிருந்து வெளியே எடுத்தால் அணையும். மயிர் எரியும் மணமுண்டாகும். கறுப்புநிறச்சாம்பல் வரும் நாரை அறுத்தால் முறுக்குச் சுருங்கிய அந்தங்கள் தெரியும். நூலின் மேற்பக்கம் மென்மையான உரோமத்தின் தன்மையைக் காட்டும்.

செயற்கைப்பட்டு - பட்டைப் போல மென்மையானது. சறுக்கும் தன்மையுடையது. பஞ்சைப்போல விரைவில் தீப்பிடிக்கும். பிரகாசமான மஞ்சட்கூடர் - கடதாசி எரியும் மணம் வீசும். நார் இழுபடும் தன்மையற்றது. இலகுவில் அறுக்க முடியாது. நனைத்தால் உறுதியற்றுவிடும்.

நெசவு என்றால் என்ன ?

உடைகளில் இரண்டு வகையான நூல்கள் காணப்படுகின்றது. ஒன்று பாவுநூல். மற்றது குறுக்குநூல். தடித்த கரைக்குச் சரி சமாந்தரமாயிருப்பது பாவுநூல். இதற்கு எதிர்ப்பக்கமாக அல்லது குறுக்குப் பக்கமாக இருப்பது குறுக்குநூலாகும். பாவு நூலை நீள நூல் எனக் கூறுவர். குறுக்கு நூலை ஊடைநூல் எனக் கூறுவர். இதில் பாவு நூலுக்கிடையே ஊடைநூலைச் செலுத்துவது (நெசவு) நெய்தல் எனப்படும்.

நெசவு செய்யத் தேவைப்படும் உபகரணங்கள்.

நெசவு செய்வதற்கு நூல் நூற்பது தொடக்கம் உடை நெய்யும் வரை பலவிதமான உபகரணங்கள் தேவை.

பருத்திப் பஞ்சிலிருந்து நூற் றாற்கத் தேவையானவை.

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| (1) சிக்கெடுக்கும்கருவி | (2) சிக்கெடுக்கும் தூரிகை |
| (3) பஞ்சுத்திரிவாய்க்கு | (4) தக்கிரி |
| (5) கைராட்டினம் | (6) நூற்கும் சில்லு. |

நூல்கற்றும் கருவிகள்

- | | |
|------------------------|------------------------|
| (1) நிலையாடி | (2) நிலையாடிச் சட்டம் |
| (3) நூல்கற்றும் பொறி | (4) நூல் கற்றும் கதிர் |
| (5) தார்க்குழல் | (6) தார்க்குச்சு |
| (7) தார்க்குழற் பெட்டி | |

நெசவு செய்யும் கருவிகள்

- | | |
|------------------|---------------------------|
| (1) பாவோடுபலகை | (2) சிறிய தார்க்குழற்படல் |
| (3) கிறீல் | (4) பிணிச்சட்டம் |
| (5) பாவோடு குடம் | (6) தண்டுச்சட்டம் |
| (7) தறி | (8) பன்னைகள் |
| (9) விழுதுகள் | (10) சட்டில் |
| (11) உருளை | (12) மிதி |
| (13) பிரேம் | (14) நெம்புகோல் |

சாதாரண நெசவுக்குடும்பம்

- | | |
|------------------|---------------------|
| (1) சாதாரண நெசவு | (2) பாவு விலா நெசவு |
| (3) பாய் நெசவு | (4) உடை விலாநெசவு |

(1) சாதாரண நெசவு

இது இரண்டு விழுதுத் தொகுதிகளையும் உபயோகித்து நெய்யக் கூடிய மிகவும் இலகுவான நெசவு முறையாகும். இம்முறைப்படி பாவின் முதலாவது பாவுநூல் உயரும் போது இரண்டாவது பாவு நூல் பதியும். இதன்படி பாவின் 1,3,5,7,9 என்றுள்ள எல்லா நூல்களும் உயர்வதோடு 2,4,6,8,10 எனுமுள்ள இரட்டை நூல்களும் பதியும். இந் நெசவுக் காட்டுருவின் அலகானது பாவு நூலிரண்டிலும், குறுக்கு நூலிரண்டும் முடிவடையும். இவ்வளவு நெருக்கத்தில் நூலும் குறுக்கு நூலும் சேர்வது வேறெந்த விதமான நெசவுக் காட்டுருக்களிலுமில்லை. எனவே சாதாரண நெசவு முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட ஒரே பருமனான நூலைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஆடை உறுதியிலும், நீண்டகால உழைப்பிலும் முன்னனி வகிக்கின்றது. இம்முறையில் வெள்ளைத்துணி, சாரும், கம்பாயம், வேட்டி சீத்தை, மசிலின் ஒகண்டி முதலான தயாரிக்கலாம்.

பாய்நெசவு

சாதாரண நெசவு முறையில் மற்றொருமுறை பாய்நெசவின் மூலம் உடை தயாரித்தல் இலகுவானது. விழுதுக்கண்ணினூடே ஒவ்வொரு நூலாயிழுத்து குறுக்குப் பக்கத்திற்கு இவ்விரண்டாயித்து நெய்யப்படுகிறது. இம்முறை—கூடை நெசவு முறை எனப்படும். இம்முறையில் வலையுச் சீலை, காற்சட்டத்துணி, சட்டைத்துணி, இரட்டுத்துணி தயாரிக்கலாம்.

பாவுவிலா நெசவு

பாவு விலா நெசவின் போது பாவு நூலைப் போல் இரண்டு அல்லது மூன்று படங்கு பருமனான நூல் குறுக்கு நூலை உபயோகிப்படுகிறது. சிலநேரம் குறுக்கு நூல் ஒரே இலக்கத்தையடைய நூல் இரண்டு அல்லது மூன்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து முறுக்கிய நூலாயிருக்கக் கூடும். இது சாதாரண நெசவு போலவே நெய்யப்படும்.

உடைவிலா நெசவு

நீளப்பக்கத்திற்குப் பருமனான நூலையும், குறுக்குப் பக்கத்திற்கு மெல்லிய நூலையும் உபயோகித்து இம்முறையில் நெசவு செய்யப்படுகிறது. பாய்நெசவு போல விழுதுக் கண்ணினூடே இவ்விரண்டு நூலாயிழுத்து, குறுக்குப் பக்கத்திற்கு ஒன்றைப்பட்டு நூலையடித்து நெய்வதன் மூலம் இந்நெசவு முறையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

(2) சரிவுக் கோட்டு நெசவு

துவில் என்றழைக்கப்படும் இது சாதாரண நெசவைவிட வித்தியாசமானது. இடமிருந்து வலமாகவோ வலமிருந்து இடமாகவோ நூல்களினாலுண்டாகிய கோடு கீழந்தம் தொடக்கம் மிதந்திருக்கும் மாதிரியைத் தெளிவாகக் காணலாம். இக் கோடுகளில் மிதந்து தெரிவது சிலவற்றில் குறைவாயிருக்கும். சிலவற்றில் அதிக மாயிருக்கும் இச்சரிவுக் கோட்டு நெசவை எட்டுப்பிரிவாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) ஒழுங்கான சரிவுக் கோட்டு நெசவு

இந்நெசவு முறையில் துணியில் தோன்றும் சரிவுக்கோடு முறியாமலும் வளையாலும் ஒரு கரையின் கீழந்தத்தில் தொடங்கி அடுத்த கரையில் முடிவடையும், சரிவுக்கோடு முறியாமல் செல்வதால் இதை ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவு என்கிறார்கள். உபயோகித்த விழுதுத் தொகுதிகளின் தொகையை அல்லது ஒரு முறையில் உயரும் பாவுநூலின் தொகையை, அடிப்படையாகக் கொண்டும் இச்சரிவுக் கோட்டு நெசவை அறிந்து கொள்ளலாம்.

பாவுப்பக்கச் சரிவுக் கோட்டு நெசவு

அலகில் இருக்கும் பாவு நூல்களில் அதிக தொகையை ஒவ்வொரு குறுக்கு நூலையும் உபயோகிக்கும் போது உயர்த்திக் கொள்வதால் பாவுப்பக்கச் சரிவுக்கோட்டு நெசவு உண்டாகிறது.

பாவுப்பக்கச்சரிவுக் கோட்டு நெசவும்.

உடைமுகச் கோட்டு நெசவும்.

அலகைச் சேர்ந்த பாவு நூலின் தொகையில் சரிபாதி ஒவ்வொரு குறுக்கு நூலையும் அடிக்கும் போது உயருமாயின், அதேயளவு தொகையையுடை குறுக்கு நூல் தாழ்ந்து போகும். இதன்படி நெய்யப்பட்ட துணியினிரு பக்கங்களும் பாவு நூலும் குறுக்கு நூலும் சமமாக மேலிருப்பது போல் தெரியும். இம்மாதிரியுரு, பாவுப்பக்கச் சரிவுக் கோட்டு நெசவினதும். உடைமுகச் சரிவுக் கோட்டு நெசவினதும் முறையைச் சேர்ந்ததாகும்.

முறிவுச் சரிவுக்கோட்டு நெசவு

ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவில் தோன்றும் சரிவுக்கோடு ஒரு கரையின் கீழேயிருந்து அடுத்த கரையின் மேற்பக்கத்திற்குக் கோணவடிவமாகச் சரிந்து போகும். இக் கோடு சமமான அல்லது

சமமற்ற இடைவெளிகளில் முறியும்படி ஆக்கும் நெசவுக்காட்டுரு முறிவுச் சரிவுக் கோட்டு நெசவென்று சொல்லப்படுகிறது. சரிவுக் கோடுமுறியும் முறையை ஒட்டி நெய்யப்படும் துணியில் பட்டை உண்டாகும். சரிவுக் கோட்டை நீளப்பக்கத்திற்கோ, குறுக்குப்பக்கத்திற்கோ முறிக்க முடியும். நீளப்பக்கத்திற்குச் சரிவுக் கோடு முறிக்கப்பட்டிருந்தால் பாவுநூலிருக்கும் பக்கமாகப் பட்டை உண்டாகும். குறுக்குப்பக்கத்திற்குச் சரிவுக் கோடு முறிக்கப்பட்டதாயின் குறுக்குநூலிருக்கும் பக்கமாகப் பட்டை உண்டாகும். சமமான தொகையையுடைய பாவு நூலில் முறிக்கப்பட்ட சரிவுக் கோட்டினால் சமமற்ற பட்டை துணியிலுண்டாகும்.

கூர்ச்சரிவுக் கோட்டு நெசவு

இந் நெசவு முறையில் இரு பக்கங்களில் தோன்றும் இரண்டு சரிவுக்கோடுகள் ஓரிடத்திற் சந்தித்துக் கூருண்டாவது நிகழும். இவ்வாறு கூருண்டாவதற்கு ஒரு சரிவுக் கோட்டை இடப்பக்க மிருந்து வலப்பக்கமாகவும் வேறொன்றை வலப்பக்கமிருந்து இடப்பக்கமாகவும் கோணவடிவமாயனுப்ப வேண்டும். சரிவுக் கோடுகளின் கூர் துணியினொரு கரையிலிருந்து மற்றக்கரைவரை குறுக்கே விழும்.

கோணற் சரிவுக் கோட்டு நெசவு

கூர்ச் சரிவுக் கோட்டு நெசவிற்கும் கோணற் சரிவுக் கோட்டு நெசவிற்கு மிடையில் சிறு வித்தியாசமே உண்டு. கூர்ச்சரிவுக் கோட்டு சரிவுக் கோடுகளினாலுண்டாகும். கூர்கள் துணியில், குறுக்கேவிழும். இவை கோணற் சரிவுக் கோட்டு நெசவில் துணியின் நீளப்பக்கத்திற்கு விழும். இந் நெசவை நான்கு விழுதுத் தொகுதியிலிருந்து விரும்பியளவு கூடிய தொகையைக் கொண்டு நெய்யலாம். கூர்ச்சரிவுக் கோட்டு நெசவுக் காட்டுருவை மாற்றி கூரானது. துணியின் கரைகளுக்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும்படி திருப்பினால் அதுவே கோணற் சரிவுக் கோட்டு நெசவுக் காட்டுருவாகும்

அலைச் சரிவுக் கோட்டு நெசவு

இந் நெசவுக் காட்டுருவில் சரிவுக் கோடு அலையுண்டாவது போல் உயர்ந்தும் தாழ்ந்தும் செல்வதால், இது அலைச்சரிவுக் கோட்டு நெசவு என்று வழங்கப்படுகிறது. ஒழுங்கான சரிவுக் கோட்டு முறையின் எந்த மாதிரியுருவையும் அலைச்சரிவுக் கோட்டு முறைக்குத்

திருப்பிக் கொள்ளுதல் கடிமைன்று சரிவுக் கோட்டைச் சமமான அல்லது சமந்ற தூரத்தில் திருப்புதல், அல்லது பாவு நூலிலோகுறுக்கு நூலிலோ உயர்ந்து தோன்றச் செய்தல் போன்ற எந்த முறையையும் தாம் விரும்பியபடி அமைத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் பாவு நூலிலோ குறுக்கு நூலிலோ துணியின் மேற்பகுதி அதிகமாகக் காணக் கூடிய நூலினத்தைத் திருப்புவதனாலே சிறந்த பலனைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

(3) வைரச் சரிவுக் கோட்டு முறை

இது சரிவுக்கோட்டு முறைகளில் மிகவும் அழகுடையது. எந்தவிதமான துணியிலும் அழகை உண்டாக்குவதற்கு இந் நெசவை உபயோகிக் கலாம். துணியின் மேற்புறத்தில் பாவுநூலோ குறுக்குநூலோ சமமாக மிதந்து தெரியும்படியும் அல்லது இவற்றொன்று அதிகமாக மிதந்து தெரியும்படியும் நெய்து கொள்ளலாம். இதில் பலவகைகளை அழகழகாக உண்டு பண்ணலாம்.

தேன்கூட்டு நெசவு

சரிவுக்கோட்டு நெசவு, வைரச்சரிவுக் கோட்டு நெசவிலும் பார்க்க தேன் கூட்டு நெசவு சிறந்து விளங்குகிறது. இந்நெசவில் தேன்கூடுகளில் காணப்படுவது போன்ற கண்கள் உண்டாகுகிறதால் இதனைத் தேன்கூட்டு நெசவென அழைப்பர். இத்துணியின் மேற்புறத்தில் காணப்படும் கண்களால் துணியில் காடு முரடான தன்மையுண்டாகும். துவாய் யன்னல்துணி போன்றவை இம் முறையில் நெய்யப்படுகின்றன.

சற்றின் நெசவு

ஒழுக்கான சரிவுக் கோட்டு முறையைத் திரும்பவும் இயற்றுவதன் மூலம் சற்றின் நெசவு செய்யப்படுகிறது. நள, குறுக்கு நூல்களைக் குறித்த முறைப்படி சேர்வதற்கு ஒழுங்கு செய்வதன் மூலம் மேற்புறம் மிருதுவானதும் ஒன்று சேர்ந்ததுமான துணியை ஆக்கலாம்.

நெசவின் கணிப்பு

ஆடை நெய்ய ஆயத்தமாகுமொருவர் நெசவுத் தொழிற்சாலை யொன்றிற்குச் சென்று சகலவிடயங்களையும் பார்வையிட வேண்டும். நெசவு செய்யுமுன் ஆடைக்கு உபயோகிக்கும். பாவு நூலினதும் குறுக்கு நூலினதும் இலக்கம் ஓரங்குலத்தில் அமையும். நூல் அளவு,

அதற்குரிய செலவு, ஒருயாருக்குரிய செலவு ஆடைக்குரிய முழுச்செலவு, முடிவு விலை, விற்கும் விலை, லாபம் என்பவற்றைக் கணக்கிட வேண்டும். நெசவுற்கென சிறந்தகணிப்பு முறையுண்டு. அதனையே கையாள வேண்டும்.

எண்ணுங் கண்ணாடி

உடைகள் நீண்டகாலம் உழைப்பதற்கு, நூற்களின் தன்மை, இழுபடும்தன்மை, முறுக்களவு, உறுதி என்பவற்றை உறுதுள்ளது. நூல்கள் நெருக்கமாக நெய்த ஆடைநீண்ட நாட்கள் பாவிக்கும். ஐதாக நெய்த ஆடை பாவனைகுறைவு. இதனை அறிந்து கொள்வதற்கு துணியின் ஓரங்குலத்தில் அமைந்த பாவு நூலையும், குறுக்கு நூலையும் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். இதற்கு பூதங்கண்ணாடி அவசியம். இதனை எண்ணுங்கண்ணாடி என அழைப்பர். ஆடையின் மேல் கண்ணாடியை வைத்து கண்ணாடிற்சுச் சம்பமாகக் கண்ணைவைத்து எண்ணிக் கணக்கிட்டறியலாம்.

நெசவுத் தொழிலைப் பழகுதல்

நெசவுத் தொழிலைக் மாணவர்கள் கற்பதற்கு மூன் ஆசிரியர் அவர்களை நெசவுத் தொழிற்சாலைக்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களுக்கு நெசவுத் தொழிற் கருவிகளை அறிமுகஞ் செய்தல் அவசியமாகும். புத்தகங்களை படிப்பதால் இத்தொழில் அறிவு பெற முடியாது. நெசவுத் தொழில் பார்க்க கடினமாக இருந்தாலும் பழகும் போது இவகுவாகவும், விரைவில் செய்யக் கூடிய தொழில் என்பதும் புரியும்.

வீட்டு விபத்துக்கள்

விபத்துக்கள் எந்நேரத்திலும் எங்கேயாயினும் எதிர்பாராமல் ஏற்படக்கூடும். இதனால் உடலுறுப்புக்கள் பாதிக்கப்பட்டு உயிராபத்துக்கள் ஏற்படலாம். இவ்வாறான பலசந்தர்ப்பங்களில் உடனடியாகச் செய்யப்படக் கூடிய சில சிகிச்சை முறைகளை ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருந்தல் அவசியமும் அவசரமுமாகும். இவ்வாறு செய்யும் உதவியை முதலுதவி எனக்கூறுவர். டாக்டர் வருமுன்பு அல்லது டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்லும் நேரம் அளவிற்கு இவ்வுதவி தேவைப்படும்.

விபத்துக்கள் ஏற்பட்டவுடன் டாக்டரை அழைத்துவர உடனே ஏற்பாடு செய்யவோ அல்லது உடனடியாக டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்லவோ வேண்டும். இவ்விபத்து பற்றி டாக்டருக்கு பூரண விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

விபத்துவகை:-

(சாதாரண வெட்டுக்காயம், இரத்தப்பெருக்கு, முறிவு, உரோஞ்சற்காயம், மூக்கிலிருந்துரத்தம் வடிதல், உளுக்கு, மூச்சடைப்பு, நீரில் மூழ்குதல் மயக்கமடைதல் - அறிவுகெடல் - மின்சாரத்தாக்கு, வலிப்பு, மூச்சுத்தடை மின்னல்தாக்கு, மூக்கு, கண், காது வாயினுள், தொண்டையுள் ஏதாவது பொருள் சிக்குதல் - நெருப்புப்பிடித்தல் எரிகாயம், கடித்தல், கொட்டுதல் போன்ற பலவகைப்படும்.

விபத்து ஏற்படக் காரணங்கள்

பொதுவாக அவதானக் குறைவாலேயே விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன. பெரியவர்களும் சிறிவர்களும் விபத்து ஏற்படும் என்று முன் யோசனையோடு நடந்து கொள்ளுதல் அவசியம். குழந்தைகள் தெரியாததனமாக விபத்துக்களில் சிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் நெருப்பு - அடுப்பு - நஞ்சுப்பொருட்களை வைத்தல் வேண்டும். வீட்டில் கண்ட கண்ட இடங்களில் மணி - வித்து - போன்ற பொருட்களை இடுவதால் குழந்தைகள் அதனை எடுத்து தவறுதலாக காது மூக்கு வாயினுள்வைத்து ஆபத்தைத் தேடிக்கொள்கின்றனர். விளையாடும் போது அடிபடல் ரத்தம்பெருக்கு, முறிவு முதலியவை ஏற்படுகிறது. அறிவின்மை கோபம் சோம்பல் போன்றவற்றால் பல

விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன.

விபத்தைத் தடுக்கும் முறைகள் :-

விபத்துக்கள் ஏற்படுவதை தடுக்கும் முறையை அறிந்திருந்தாலும் நம்மையறியாமலே சில விபத்துக்கள் ஏற்படவே செய்கின்றன. இயன்றளவு வீட்டில் பொருட்கள் குறைத்து இடஞ்சலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தளவாடங்கள் ஒழுங்காக அடுக்கிவைத்தல். அடுக்களையில் கத்தி, அடுப்பு, நெருப்பு, கொதிநீர் என்பன வற்றை அவதானமாகக் கையாளுதல். இயன்றளவு முன்யோசனையோடு நடத்தல். மின் ஒழுக்கு இருந்தால் அதனை உடனே திருத்துதல். பெற்றோர் குழந்தைகளுக்குப் போதிய விளக்கம் கொடுத்தல்.

மேலும் வீட்டில் மட்டும் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதில்லை. வெளியிலும் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். நாம் அவதானத்துடன் நடத்தால் பல்வேறு விபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் விபத்து நடந்தாலும் விபத்துபற்றிய தற்பாதுகாப்பு முறைகளை அறிந்து கொள்ளலாம். தெருவில் போகும் போது தெருவீதி ஒழுங்குகளைப் பேணுதல் நன்று.

சாதாரண வெட்டுக்காயம் :-

இவ்வெட்டுக்காயத்திலிருந்து ரத்தம் வடிவது குறைவு. காயத்தின்மேல் அமத்தி காயப்பட்ட பகுதியை உயரமாக வைக்க வேண்டும். தொற்று நீக்கிய சவர்க்காரத்தால் அல்லது நெற்றோலால் கழுவி பின் சுத்தமான பஞ்சை வைத்து அயடன் குழம்பைப் பூசிக் கட்டுதல் வேண்டும். இம்முறையை மயிர்த்துளைக் குழாய் மூலம் குருதிப் பெருக்கு ஏற்பட்டாலும் கையாளலாம்.

நாடிக்குருதிப் பெருக்கு

இதிலிருந்து பெருகும் இரத்தம் பெரிய நாடியிலிருந்து பிரகாசமான செந்நிறமுடையதாய் விட்டுவிட்டு குப்ரென்ப் பீறிட்டுப்பாயும். சிறிய நாடியிலிருந்து இரத்தம் இடைவிடாது பாயும். நாடியை அழுக்குவதன் மூலம் ரத்தவேட்டத்தை நிற்பாட்டலாம். வெட்டுக்காயத்தின் மேல் மீது அழுத்தலாம். காயத்தின்மேல் துணியைவைத்து அமத்திக் கட்டலாம். பெரிய நாடியிலிருந்து இரத்தம் ஓடினால் காயத்தின் மேலால் (மேற்பகுதியில் சிறிது அமர்த்திக்

கட்டலாம் அல்லது குருதியடக்குவம் போடுவது அவசியமாகும். சதுரமானதுணியின் நடுவில் தடி அல்லது தட்டையான கல்லை வைத்து குருதியடக்குவம் தயாரிக்கலாம். இதனை அனுபவப்பட்டவர்கள் மட்டுமே கையாள வேண்டும். உடனடியாக டாக்டரிடம் கொண்டு செல்லுதல் அவசியமாகும்.)

நாளக்குருதிப் பெருக்கு

காயத்தில் இரத்தம் விடாமல் வடிந்து கொண்டிருந்தால் நாளக்குருதிப் பெருக்கு என அறியலாம். கருஞ்சிவப்பு நிறக்குருதியாயும். காயத்திலிருந்து ஒரே ஒழுங்கான தாரையாக வடிந்து தேய்சி விடும். இதைத் தடுப்பதற்கு அழுகலெதிரி சேர்க்கப்பட துணியை அல்லது பஞ்சை காயத்தின் மேல்வைத்து இறுக்கக் கட்டவேண்டும். காயப்பட்ட இடத்தை உயரமாக தூக்கவைத்து ஆடாமல் வைத்திருக்க வேண்டும். குருதி நிற்காவிடில் காயப்பட்ட இடத்திலிருந்து மேற்பக்கமாகச் சிறிது தள்ளி ஒரு கட்டுப் போட வேண்டும்.)

இரத்தப்பெருக்கு ஏற்பட்டவுடன் உடனடியாக அதனை நிற்பட்டவேண்டும். குளிர்மையான பொருளையிட்டு காயப்பட்ட இடத்தை உயர்த்தி வைக்க வேண்டும். காயப்பட்ட இடத்தை தொற்று நீக்கி சேர்ந்த பஞ்சினால் மூடிக் கட்ட வேண்டும். இறுக்கமான உடைகளைத் தளர்த்த வேண்டும். மூச்சுத் திணறல் ஏற்படாமல் கவனித்தல் தேவையேற்பட்டால் குருதியடக்குவம் பாவித்தல் வேண்டும். முறிவு உண்டாவெனக் கவனித்து அதற்குரிய நடவடிக்கையைக் கவனித்து காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைத்திருந்து டாக்டரிடம் கொண்டு செல்க.)

மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடிதல்

மூக்கிலிருந்து ரத்தம் வறியவரைக் கதிரை யொன்றில் இருத்தி தலையைப் பின்பக்கமாகச் சாய்த்து கைகளை உயர்த்த தூக்கி வைத்து உடைகளைத் தளர்த்தி குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த பஞ்சை மூக்கின் மேலும் சூழத்தின்பின்பும் வைக்கவும் மூக்கினால் சுவாசிப்பதைத் தவிர்த்து வாயினால் சுவாசிக்க வேண்டும். உடனடியாக வைத்தியரை நாடவேண்டும்.)

எலும்புமுறிவு

(முறிவில் இரண்டு வகையுண்டு. எலும்புமட்டும்

முறிந்திருந்தால் தனிமுறிவென்றும். எலும்புமுறிந்து தசைதோலைக் கிழித்து வெளிவந்திருந்தால் கலப்பு முறிவென்றும் கருத வேண்டும். எலும்புமுறிவு ஏற்பட்டவுடன் ஏற்பட்ட இடத்தை ஆட்டாமல் அசையாமல் வைத்திருத்தல் அவசியமானது. அனுபவமுள்ள ஒருவர் மூலமாக காயத்திற்கு தாக்கம் ஏற்படாமல் மட்டைவைத்துக் கட்டி டாக்டரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.)

1. முறிவு ஏற்பட்டால் அந்தப்பகுதியில் இயக்கம் ஏற்படாது முறிவு ஏற்பட்ட இடத்தில் வலியும், வீக்கமும் இருக்கும் காயம் வெளியே தெரிந்தால் அதில் அயுடன் குழம்பைப் பூசி தொற்று ஏற்படாமல் காயத்தின் மேல் பஞ்சை வைத்துக் கட்டுக.)

மூச்சடைப்பு :-

நீரில் மூங்குவதாலும், அதிர்ச்சியாலும், பின் தாக்காலும் நச்சு வாயுவைச் சுவாசிப்பதாலும் மூச்சடைப்பு ஏற்படும். இந்நிலை மிக அபாயகரமானது. மரணத்தை ஏற்படுத்துவது. மூச்சடைத்தவரை காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் வைத்து மிக வாக முதலுதவி செய்ய வேண்டும். மூச்சடைப்பு நீக்குவதற்கான சிகிச்சையை ஒருவரே செய்ய வேண்டும். நோயாளிக்கு களைப்பு ஏற்படாத வகையில் செய்ய வேண்டும். (முதலுதவி பகுதி 11ல் விளிவாக உள்ளது)

காக்கைவலிப்பு :-

இவ்வலிப்பு நோயால் நினைவிழந்து போகலாம். நோயாளி கத்திக்குமுறி உணர்ச்சியற்று விழுந்து விடுவார். கைகள் இறுக மூடி இருக்கும். கைகால் உதறல் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும். முகம்கறுத்துச் சிவந்து வாயிலிருந்து நுரைதள்ளும். இந்நிலையில் தாக்கு பற்களினால் கடிபடும். இது ஆபத்தானது. உடனடியாக கடிபட்டமுன் பற்களிடையே கரண்டி அல்லது சிறிய மரத்துண்டை நாக்கு கடிபடாமல் வைக்க வேண்டும். உடைகளைத் தளர்த்தி கீழே படுக்கவைத்து தலைக்கு தலையணை வைத்து உறங்குவதற்கு விடவேண்டும். முகத்தில் நீர்தெளித்தல், பானங்கள் பருக்குதல் கூடாது. இந்நோய் திடீரென வருவதால் நோயாளி ஆபத்தான நெருப்பு, இடநெருக்கடி, வாகன போக்குவரத்து போன்றவற்றில் விழந்து ஆபத்துக்கள் அதிகரிக்கும்.)

தொண்டையுள் பொருள்சிக்குதல்

தொண்டையுள் உணவு, மணி, நாணயம், முள் போன்ற திடப்பொருட்கள் அடைத்துக் கொண்டால் பயங்கர அறிகுறிகள் காணப்படும். முகம் கறுத்துச் சிவக்கும் விழிகள் பிதுங்கும். தெளிவற்ற சத்தம் கேட்கும். ஆள்காட்டி விரலை நுழைத்து வாந்தியெடுக்கச் செய்யலாம். முதுகில் தட்டலாம். இவ்வாறில் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லலாம். வயிற்றில் ஏதாவது பொருட்கள் சிக்கிக் கொண்டால் மெல்லிய நீராகரங்களைக் கொடுக்காமல் வரட்சியான திடப்பொருட்களான ஆகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும். பேதி மருந்துகள் கொடுத்தலாகாது.

மூக்கு

மூக்கில் ஏதாவது பொருட்கள் சிக்கிக் கொண்டால் தும்பு போன்ற ஏதாவது ஒன்றை மூக்கின் மறுபக்கத்தில் நுழைத்துச் தும்பச் செய்யலாம். டாக்டரிடம் கொண்டு செல்க.

கண்கள் :-

கண்களில் ஏதாவது பொருட்கள் விழுந்தால் வலியும், கரிப்பும் ஏற்படும். உடனடியாகக் குளிர்ந்த நீரில் கண்களைக் கழுவ வேண்டும் குழாய்நீரில் கண்களைப் பிடிக்கலாம். ஈரத்துணியினால் கண்களைத் திறந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். எக்காரணம் கொண்டும் கசக்கக்கூடாது. தெரியக் கூடிய பொருள் விழுந்து கண்ணுக்குத் தெரிந்தால் மெல்லிய துணி கைக்குட்டை முதலியவற்றின் நுனியினால் அப்பொருளை எடுத்து விடலாம். முடியாவிடில் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். கன்றல்காயம் ஏற்பட்டால் சூடாகவும், குளிராவும் ஒத்தடம் கொடுத்து டாக்டரிடம் காட்டுதல் நன்று.

காது தோல்

இவைகளில் ஏதாவது பொருள் புகுந்தால் டாக்டரின் உதவியின்றி எடுத்தல் கூடாது. வீண் தொல்லைகள் ஏற்படும். உடனடியாக வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.

எரிகாயம் :- அடுப்பு, விளக்கு எரியும் பொது நெருப்பினால் காயம் ஏற்படலாம். உடனடியாக நெருப்பை அணைக்க தடித்த

போர்வை, நனைந்த சாக்கு, கம்பளி போன்றவற்றால் தீப்பிடித்தவரை மூடி தீயை அணைக்கலாம். நிலத்தில் உருட்டுவதால் தீ அணையும். தீப்பட்டவர் ஓடுதல் கூடாது. துணிகளை உடனடியாகக் களைந்து விடவேண்டும். அல்லது கத்தரிக்கோலால் வெட்டி விட வேண்டும். துணி நெருப்புப்பட்டு உடலில் ஒட்டியிருந்தால் 1 பைந்திற்கு ஒரு அவுன்ஸ் வீதம் கலக்கப்பட்ட சோடாயை காபனேற் கரைசலைப் பூச வேண்டும். கோழிக் கொழுப்பு, முட்டை வெண்கரு, அயடெக்ஸ் போன்றவை சிறந்த மருந்துகளாகும். அதிர்ச்சி யடைந்திருந்தால் ஏதாவது குடிக்கக் கொடுத்து வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்க.

கொதிநீர் ஊற்றுப்பட்டால் அல்லது சூடான பானங்கள் உடலில் பட்டால் தோல் எரிந்து எரிவு ஏற்படும். அவ்விடத்தை உடனடியாக ஏதாவது குளிர்ந்த பொருட்களினால் கழுவவேண்டும். முட்டை வெண்கரு கோதுமைமாக்கரைசல், பற்பசை, கோழிக்கொழுப்பு, அயடெக்ஸ் தேங்காயெண்ணெய் துவைத்த துணி முதலியவைகள் முதலுதலியாக மேலே இடலாம். இவை கொப்புளங்கள் தோன்றுவதைத் தடுப்பதோடு எரிவையும் சுகப்படுத்தும்.

கடித்தல் - கொட்டுதல்.

ஏதாவது மிருகங்கள் பிராணிகள் கடிப்பதாலோ, கொட்டுவதாலோ உடலில் நச்சுத்தன்மை பரவி வீக்கமோ. நச்சு பரவுதால் உடலில் நீலநிறமோ ஏற்படும். காயத்திலிருந்து இரத்தத்தை வெளியேற விட்டு உடலின் மேல் பாகத்திற்கு நஞ்சு பரவாமல் மேற்பக்கமாகக் கட்டொன்றையிட்டு கடிவாயைத் தொற்றுநாசினியால் அல்லது சவர்க்காரத்தால் கழுவி டாக்டரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும். நோயாளியை மயக்கமடையவோ, நித்திரை கொள்ளவோ விடக் கூடாது.

தேன் - பூரான், தேன்

இவைகள் கொட்டுவதால் கொடுக்கின் மேற்பகுதி தோலிலே தங்கி நின்று கடுப்பும் வேதனையும் கொடுக்கும். குத்திய இடத்தில் கொடுக்கலாக அவதானமாக எடுத்தபின் அவ்விடத்தை சலவைச்சோடா அல்லது அமோனியக் கரைசலால் கழுவி அயடெக்ஸ் குழம்பைப்பூசி டாக்டரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

தொற்று நோய்கள்

வீக்கம் கன்றல் காயங்கள் :-

உடலில் அடிபடுவதால் இது ஏற்படும். வீக்கமுள்ள பகுதிக்கு சூடான ஒத்தடம் கொடுக்க வேண்டும். கற்பூர எண்ணெய் பூசலாம். தோல் சிதையாது தோலின் கீழுள்ள இழையங்கள் சிதைவதால் நோ ஏற்படும். முதலில் அப்பகுதி சிவந்து பின் கரும் ஊதா நிறமடையும். மெதனோல்சேர் மதுசாரத்தையும் தடவி நோவைக் குறைக்கலாம்.

உழுக்கு :- (களுக்கு)

மூட்டிற்கு வெளியேயுள்ள இழையங்களோ, தசைநார்களோ அறுபடுமாயின் உழுக்கு ஏற்படும். அறுபட்ட இடத்திலிருந்து கசியும் இரத்தமும் இழையநீரும் அந்த மூட்டைச் சுற்றித் தேங்குவதால் அங்கு வீக்கம் ஏற்பட்டு வேதனை உண்டாகும். குளிர்ந்த நீரை அவ்விடத்தில் ஓடவிட்டு பின் குளிர்ந்த பஞ்சை அவ்விடத்தில் வைத்துக்கட்டினால் வேதனைகுறையும்.

நஞ்சு

உணவுப் பொருட்களில் நஞ்சுப்பொருட்கள் கலப்பதாலும், நச்சுப் பொருட்களான பாசணங்களை அருந்துவதாலும் ஒருவரின் உடலில் நஞ்சு ஏற்படுகிறது. இதனை உட்கொண்ட ஒருவரை வாந்தியெடுக்கச் செய்ய வேண்டும். அரிக்கும் நஞ்சை உட்கொண்டால் வாந்தி எடுக்கச் செய்யக் கூடாது. ஏனெனில் நஞ்சுப்பொருட்கள் வாய், தொண்டைவயிறு, ஆகிய பகுதிகளின் சீதச்சவ்வுகளை அரித்து அதிக நோயை உண்டாக்கும். உடனடியாக தேங்காய்ப்பால், பச்சைமூட்டை ஒலிவொயில் போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

1 மே.க. கடுகு தூளை 1 கோப்பை நீரில் கலந்து கொடுக்க

2 ,, உப்பை ,, ,, ,, ,, ,,

எலிப்பாசணம், தீக்குச்சு முதலியவற்றிலுள்ள நஞ்சு பொஸ்பரஸ் கொண்டதாகும். வாந்தி எடுக்கச் செய்து மக்னிசியம் அல்லது சோக்கை நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். எண்ணெய், காரவகை கொடுத்தல் கூடாது.

அபின் உண்டவரை வாந்தியெடுக்கச் செய்து மயக்க நிலையடையாமல் இருக்க தலையில் நீர் தெளித்து சூடானபானம் கொடுக்கச் செய்து பாலும் கொடுக்க வேண்டும். பின் உடனடியாக டாக்டரிம் கொண்டு செல்க.

தொற்றுநோய் என்பது ஒருவரிடத்திலிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவக்கூடிய ஓர் நோயாகும். இந்நோய் வெகுசீக்கிரத்தில் பரவுகின்றது. இதற்குக் காரணமாயிருப்பது முக்கியமாகக் காற்று, உணவு, உடை, நீர், நுண் கிருமிகள் உயிர் பிராணிகள் முதலியனவாகும். தொற்றுநோய் பரவாது தடுத்தல் நமது ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும். சில நோய்களையும், அவை பரவும் காரணிகளையும் சற்றுப் பார்ப்போம்

*காற்றினால் பரவும் நோய்கள் :-

பெரியம்மை, பிடிசுரம், கொப்பளிப்பான் சின்னமுத்து, ஜேமன்சின்னமுத்து, குக்கல், தொண்டைக்கரப்பன், கசநோய், இவையாவும் நோயாளியின் உமிழ்நீர்மூலம் உரத்துப் பேசும் போது வாயிலிருந்து வெளிவரும் சிறு துளிகள் மூலமும் தும்மும்போது மூக்கிலிருந்து வரும் சளித்துகள்கள் மூலமும் காற்றில் கலந்து மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. மேலும் மலம், சளி மூலமும் பரவும்.

நீரினாலும் உணவினாலும் பரவும் நோய்கள்

தைபோயிட்டுக்காய்ச்சல், வாந்தி பேதி, வயிற்றுளைவு, தொண்டைக்கரப்பான் முதலியவை பரவுகின்றன. உணவினாலும், ஜீரணக்குழாய்மூலமும் பரவுகின்றது.

தோலில் கிருமிகள் புகுவதால் ஏற்படுவன

தோலில் உரோஞ்சற்காயங்கள் ஏற்படுவதன் மூலம் கிருமி புகுந்த அந்திரடஸ், ஈரப்புலவி போன்ற ஏற்பு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. சுவாசிப்பதன்மூலம் நுண்கிருமிகள் புகும்.

நோய்காஸிகள்

ஏலி, ஈ, கரப்பொத்தான், பல்லி, நுளம்பு போன்றவைகளாலும் பூல வேறு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஈயினால் வாந்தி பேதி வயிற்றுளைவு, தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. ஈ மலத்தில் மொய்த்தபின் உணவுப்பண்டங்களை மொய்த்து நோயை ஏற்படுத்துகிறது. நுளம்பு மூலம் மலேரியாக்காய்ச்சல், யானைக் கால்நோய், ஏற்படுகிறது. வேறுவகை நுளம்புகளால் மஞ்சட்காய்ச்சல் ஏற்படக் கூடும்.

தொற்றுநோய்கள் உடலில் தொற்றி உடனே நோய்கள் ஏற்படாது. அவை உடலில் சென்றதன்பின்பும் நோய் ஆரம்பிக்கும்போதும்

இடைப்பட்ட காலம் நோயரும்பு காலம் எனப்படும். இக்காலத்தில் உடலில் எவ்வித அறிகுறிகளும் தெரியாது. நோயரும்புகாலம் முடிவடைந்தபின் நோயின் அறிகுறி தோன்றி குறிப்பிட்ட காலம்வரை நோய் நீடிக்கும். நோயின் தன்மையைப் பொருத்து நோயரும்புக் காலம் மாறுபடும். சாதாரண நோய்கள் குணமாகும். பெரும் நோய்களும் கவனிப்பின்மையும் மரணத்தை ஏற்படுத்தும். சில தொற்று நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின்பு மீண்டும் அந்நோயினால் பாதிக்கப்படுவது குறைவு ஆனால் தொண்டைக்கரப்பானும், பிடிசுரமும் மீண்டும் வரலாம்.

உடல் ஆரோக்கியமாக விருந்தால் நோய்க்கிருமிகள் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவது குறைவு உடல் ஆரோக்கிய முள்ளதாக இல்லாவிடில் எமது உடலில் நோய்க்கிருமிகள் புகுந்து நோயை ஏற்படுத்துகின்றன.

தொற்று நோய்கள் பரவாது தடுக்கும் முறை

தொற்றுநோய் பரவாது தடுத்தல் நமது முக்கிய கடமைகளுள் ஒன்றாகும். முக்கியமாக சுகாதாரவிதிகளைப் பேணுதல் நோய்க்கிருமிகள் பரவும் பொருட்களை அகற்றுதல், சுத்தமான காற்றும், இரவும்பகலும் உட்செல்லக் கூடியவாறு கதவு ஜன்னல்களை திறந்து வைத்தல், வீட்டையும், சூழல் சுற்றுப் புறங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், சுகாதாரமுறைப்படி உணவைச் சமைத்தல், பரிமாறல், சாப்பிடுதல், ஈ, கொசு மொய்த்த உணவுப் பொருட்களை சாப்பிடாது விடல். மலசலங்களை ஒழுங்காக அகற்றுதல், குப்பைகளை ஒழித்தல், தூசு, வாயுக்கள் எழும்பாமல் கவனித்தல். கொதித்தாரிய நீரைப் பருகுதல், உணவுகளை மூடிவைத்தல், உடலில் காயங்கள் ஏற்பட்டால் உடனே கழிவி மருந்திடல், தொற்று நோய்க் கிருமிகள் பெருக விடாது தடுத்தல். நீர்த்தேக்கங்களை அழித்தல். வாய்க்கால், குழி, ஆப்புநிலம் கழிகாற்கான்கள், கால்வாய்களில் தொற்று நீக்கி நாசினி விசுறுதல். கொசு ஓடும் நீரில் முட்டையிடாது. தங்கி நிற்கும் நீரி லேயே அது முட்டை இடுகிறது முட்டை 14 நாளில் பொரித்து அதிலிருந்து ஈ வெளியவரும். D.D.T, ஆமக்சின் தெளிக்கலாம்.

தொற்று நோயாளியை உடனடியாகத் தனிமைப் படுத்த வேண்டும். கடுமையான தொற்றுநோயாளியை ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதித்தல், இயன்றவரை கவனமாகப் பராமரித்தல். தனியொருவர் மட்டுமே அவரைப் பராமரித்தல், நோயாளி புழங்கும் அறை, மேசை, கதிரை, கட்டில், பெட்சிட் தலையணை,

உடை, புத்தகம், பேப்பர் மற்றும் எல்லாவற்றையும் தொற்றுநீக்குதல் வேண்டும்.

காய்ச்சல் :-

பொதுவாக எந்த நோய் ஏற்பட்டாலும் காய்ச்சல் உடலில் ஏற்படும். வெப்பம் படிப்படியாகவோ, திடீரென்றோ ஏறுவதும் உண்டு. எமது உடலின் சாதாரண வெப்பநிலை 98. 4° ப ஆகும். கூதலுடன் காய்ச்சல் திடீரெனக் கூடினால் அது குலைப் பன் காய்ச்சல் எனக் கூறலாம். இக்காய்ச்சலுக்கு இரத்தத்தில் கிருமிகள் பெருகியிருப்பதே காரணம். காய்ச்சலுடன் கூதல் கூடுமாயின் கம்பளி போர்வை, வெந்நீர்ப்பைகள் - போத்தல்கள் உபயோகித்து கூதலை நிற்பாட்ட வேண்டும். சூடான பானம் ஏதாவது பருகக் கொடுக்கலாம். 10 நிமிடம்வரை கூதல் இருக்கும். சில நேரம் நீடிக்கும். நோயைப் பொறுத்து கூடிக் குறையும். வெப்பம் சடுதியாகமாறும். நாடித்துடிப்பு மிகவும் கூடும். உடம்பு வரட்சியாகவும், சூடாகவும் இருக்கும். தண்ணீர் விடாய்க்கும். போர்வையை அகற்றி பின் வியர்வையைத் துடைத்து உடைமாற்றுதல் நன்று. கவாதம் போன்ற நோய்களில் வியர்வை அதிகரித்து சடுதியாக வெப்பம் குறையும். இது மிகவும் ஆபத்தானவொரு நிலையாகும். வைத்தியரின் உதவியை நாடுதல் நன்று.

பேதி :-

வளைந்த செந்நிறமுடைய ஒரு வகை துண்கிருமியால் இது ஏற்படுகிறது. இக்கிருமி அசுத்தமான உணவு நீர் முதலியவற்றால் உடலினுள் புகும். புகுந்து 10 - 20 நாளில் உடலில் வலிப்பு ஏற்படும். கடுமையான கழிச்சல் ஏற்படும். சில நேரம் உடலில் கூதலும் ஏற்படும். நாக்கில் கசையுண்டாகி கடுமையான தாகமெடுக்கும். சில வேளை பேதியாவதோடு சத்தியுமிருக்கும். கழிச்சல்கடுமையாயின் உதடுகள் நீல நிறமாகமாறிகண்கள் குழிவிழுந்து கண்களைச் சுற்றி கருவளையம் உண்டாகி நீர்க்குறைவு ஏற்படும். பேச்சுக்குறையும். நோய் கடுமையில்லாவிடின் கழிச்சலுடன் பெலவீனமாயிருப்பர் - உடனடியாக வைத்தியரை நாடவேண்டும். கொதித்தாரிய நீரைப் அதிகம் பருகக்கொடுத்தல், தேசிப்பழச்சாறு செவ்விளநீர், ஜீவனி, தேன்கலந்த நீர் போன்ற நீராகாரங்களை அதிகம் கொடுத்து உடல் வரட்சியடையால் பாதுகாத்தல் வேண்டும். நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி, அவர் உபயோகித்த மலசலகூதத்தை தொற்றுநீக்கி பின் அவர் பாவித்த அனைத்துப் பொருட்களையும் தொற்று நீக்க வேண்டும்.

குக்கல் :-

எந்த வயதுள்ளவரும் குக்கலால் பாதிக்கப்படுவர் ஆனால் சிறியவர்களை விரைவில் தாக்கும். முதியோருக்கும் வந்தாலும், இழப்பு அதிகம் இராது. சுவாசமூலமும், நோயாளர் உபயோகித்த உபகரணங்கள் மூலமும் அந்நோய் பரவுவதுண்டு. சிறுவர்களுக்குப் பயங்கரமாய் இழப்பு ஏற்படும். நோய் அறிகுறி தோன்ற 6 - 8 நாட்கள் செல்லும். இருமல் தொடங்கிய காலம் தொடக்கம் நோய் பரவக்கூடும். இருமல் ஆரம்பித்து 10ம் நாள் தொடக்கம் குக்கல் ஆரம்பமாகும். இழப்பு உண்டாகும் ஒவ்வொரு முறையும் மூச்சுத்திணறல் உண்டாகி முகத்தில் நீல நிறம் பெயரக்கூடும் கூ வெனச் சத்தம் கேட்கும். வாந்திவரும். சளிதடிப்பாகவிருக்கும் ஒருமாதம்வரை இந்நோய் நீடிக்கும் காய்ச்சல் இருக்காது.

குக்கல் களைப்பை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒரு நோய். எனவே போதியளவு சத்துக் குறையாத நீராகாரம் அல்லது கூழாகாரம் கொடுக்கலாம். சளி சத்தியைப் பரப்பும் நோயான இதனை தகுந்த முறையில் பராமரித்து தொற்றுநீக்கி நோயாளியைக் கவனமாகப் பராமரிக்க வேண்டும். இயன்றளவு நோயாளியைத் தனிமைப் படுத்தல் நன்று.

கசம் :-

பசிலி எனும் கிருமியே நோய்க்குக் காரணமாகும். மூன்றுவகைகளில் இந்நோய் உண்டாகிறது. மனிதன் - பசு - பறவை. மனிதனால் நேரிடையாக நோய் தொற்றுகிறது. நோயுள்ள பசுவின் பாலைக் குடிப்பதாலும் சளி, தும்மல் போன்ற வற்றிலிருந்து சிதறும் சிறு துளிகள் மூலம் மிக விரைவில் சுவாசப்பைக்குள் கிருமிகள் நுழைவதாலும் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. மேலும் தவமும் குழந்தைகள் கையை நிலத்தில் வைத்து விட்டு பின் கையை வாயில் வைப்பதாலும் கிருமிகள் வாய்மூலம் உட்சென்று நோயை ஏற்படுத்தும். பெரியவர் களைவிட சிறுவர்களை மிகவிரைவில் இந்நோய் தாக்குகிறது. மேலும் பெலீனமாயிருப்பவர்கள் மீதும், சுகாதாரவசதியற்ற இடங்களில் வசிப்பவர்களின் மீதும், இந்நோயின் தாக்கம் அதிகரிக்கும் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இந்நோயைத் தடுப்பதற்காகவே பி.சி.ஜி பாலை ஏற்றுகிறார்கள்.

இந்நோய் சுவாசப்பையில் 1/3 பங்கு பரவியபின்பே உடலில் அறிகுறியக் காணமுடியும். நோய் முற்றமுன்

இந்நோயைக்கட்டுப்படுத்தி முற்றிய பின்பே வைத்தியம் செய்வதால் மாற்றமுடியாமல் போய்விடுகிறது. இந்நோய் பிடித்தவர்கள் தம்மைச் சூழ்ந்திருப்போருக்கும் அபாயத்தை விளைவிப்பவர்களாயிருப்பதால் அவர்கள் தங்கள் பழக்க வழக்கங்களில் மிக மிக அவதானமாக நடந்து குடும்பத்தவர்களுக்கு இந்நோயைத் தொற்றுவிக்காமல் இருக்க வேண்டும்.

சுநோயாளருக்கு தூயகாற்றும், சூரிய ஒளியும், ஓய்வும் அவசியம் தேவை. கசம் ஓர் நாட்டப்பட்ட நோய். இது ஏற்பட்ட நாட்தொடக்கம் வரட்சியான இருமலிருந்து பின் சளியும் கூடும். சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை இரவில் வியர்வை அதிகரித்தல், பெலீனம். சுவாதம், குக்கல் போன்ற வியாதிகள் ஆரம்பத்தில் தோன்றி பின் கசம் ஏற்படக்கூடும். நோய் முற்றும் போது சுவாசப்பையில் ரத்தப்பெருக்கு ஏற்படும் காரணமாக சளியுடன் ரத்தமும் கலந்திருக்கும். கசத்தால் பிடிக்கப்பட்டவர் நிறைய ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். களைப்படையாமல் ஏதாவது வேலை செய்யலாம். இவர் உபயோகிப்பதற்கென தனியான அறையொன்று தேவை. இவர்பாவித்த உடைகள், பீங்கான், கோப்பைகள் மற்றும் உபகரணங்களை தொற்றுநீக்க வேண்டும். உடைகளை கொதிநீரில் அவித்தல். எஞ்சிய உணவுப் பொருட்களை எரித்தல், சளி, மலங்களை தொற்றுநீக்கி எரித்தல். காச்சல் கடுமையானால் உடனே படுத்து ஓய்வு எடுக்க வேண்டும். ஒழுங்கான உணவு, சிகிச்சை பெற வேண்டும். நோயாளி ஒருவரோடும் புழங்குதல் கூடாது. அமைதி, சூரியஒளி, காற்று அவசியம். சுத்திகரிக்கப்பட்ட பால் பருகலாம். தகுந்த சிகிச்சையை ஆஸ்பத்திரியிலேயே இருந்து பெறுதலே மிகச் சிறந்ததாகும்.

சின்னமுத்து :-

காற்றினால் ஏற்படுவது கூடுதலாகச் சிறுவர்களையே பாதிக்கிறது. பயங்கரமான நோயாகவே இதனைக் கருதலாம். ஏனெனில் மூச்சுக்குழற்கவரமுற்சியையும், நுரையிரலமுற்சியையும் ஏற்படுத்துவதாகையால் கடுமீ நோயாகவே கருதப்படுகிறது. இந் நோய் பரவாது பாதுகாத்தலே சிறந்த முறையாகும். நோய் ஏற்பட்டால் அதனைக்கவனமாகப் பராமரித்துப் பேணுதல் அவசியம். சுவாசம் மூலமே இத்தொற்று ஏற்படுகிறது. நோயரும்புகாலம் 12 - 14 நாட்களாகும். தொடக்கத்தில் சாதாரண தடிமன் போன்றிருக்கும் தும்மல், மூக்கில் நீர் வடிதல், இருமல், கண் கடுமையாகச் சிவத்தல் போன்றவை அறிகுறிகளாகும் தொடர்ந்து தலையிடி, உக்கிரமான

காய்ச்சல், சத்தி, நாடித்துடிப்பு அதிகரிக்கும். இரண்டாம், மூன்றாம் நாளில் வாயில் வெண் நிறப் புள்ளிகள் தோன்றும். நாலாம்நாள் நோய்க்கடையாளமான முத்துக்கள் வெளிப்படும். முதலில் தோல், மயிர்க்காலிலும், காதின் பின்னும் முதுகிலும் தோன்றி பின் எல்லா இடங்களுக்கும் பரவும், ஏழாம் நாளில் காய்ச்சல் குறைந்து முத்துக்களும் அழிந்து போகின்றன. மூக்கிலும், கண்ணிலும் நீர் வடிதல் நிற்கும்வரை நோய் பரவக் கூடும். மூச்சுக்குழற் கவரமுற்சி சுவாதம் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடாமாகையால் கவனமாகப் பராமரித்தல் அவசியம். நோயாளிக்கு குளிர் பிடியாவண்ணம் கவனிப்பது மிக முக்கியம். கண்நோ இருக்கும் வரை வெளிச்சத்தைப் பார்க்கவே, புத்தகம் வாசித்தலோ கூடாது. காலை மாலை போரிக்கலந்த நீரில் கண்களைக் கழுவ வேண்டும். வாய் எந்நேரமும் துப்பரவாய் இருக்கவேண்டும். முதலில் நீராகாரத்தைக் கொடுத்து பின் கெட்டியாகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசுதல் சிறந்ததொற்று நீக்கியாகும்.

அம்மை

இந்நோய் மிக வேகமாக மற்றவர்களுக்குக் தொற்று நீக்கக்கூடியது. பயங்கரமான நோய். இதனைத் தடுக்க அம்மைப்பால் கட்டுகிறார்கள். நோடியாகப் புழங்குவதாலும், காற்றின் மூலமும் இந்நோய் பரவும் காலம் 5 - 12 நாட்கள் வித்தியாசப்படும். கடுங்காய்ச்சல், தலையிடி, முதுகுளைவு முதலியவைகளோடு வாந்தியுமிருக்கும். 3ம் நாள் பருக்கள் தோன்றும். நெற்றி மணிக்கட்டில் தோன்றி மிகவிரைவில் மற்ற எல்லா இடங்களுக்கும் பரவும் பரு கொப்புளமாகி 9ம் நாளில் சீழ் கட்டும். 12ம் நாளில் கொப்புளம் காய்ந்து அயறு கொள்ள ஆரம்பிக்கும். பலவித நோய்களை உண்டாக்கும் அதிகமாகச் சொறியும். சொறிந்தால் தழும்புண்டாகும். அழுகலெதிலி கலந்த நீரால் கழுவவும். டாக் டரிடம் காட்டி தகுந்த மருந்து எடுக்கவும். இந்நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி தகுந்த வைத்தியம் செய்யவும். கண் உடம்பிற்கு பூரண ஓய்வு கொடுக்கவும். வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்காமல் ஆஸ்பத்திரியில் தனிமைப்படுத்திப் பராமரித்தல் நன்று. சிறந்த வைத்தியம் சத்துள்ள ஆகாரம், தொற்று நீக்கம் முதலியவற்றால் நோய் குறைவுபடும்.

கொப்புளிப்பான் :-

இந்நோய் தொடங்கி 24 மணிநேரம் தொடக்கம் அயறுகள் கொட்டுண்ணும் வரை தொற்றக்கூடியது. நோயாளியுடன்

நேரிடையாகப் பழுவதால் தொற்றும். 10 - 12ம் நாள் நோயரும்புகாலம். காச்சல் 100° - 103° வரை ஏறுவதே நோயின் முதன்முதல் அறிகுறி. முதல்நாள் சிவந்தபருக்கள் கூட்டங்கூட்டமாய் தோன்றுவதிலிருந்து இந்நோயை அடையாளம் காணலாம். முகம், மார்பு தோள்பட்டையில் அதிகமாகவும் ஏனையபகுதியில் குறைவாகவும் கொப்புளங்கள் தோன்றி இவை மிக விரைவாக உடலெங்கும் பரவும். பரு உண்டாகி 4ம் நாள் பரு உடைத்து சீழ்ப்பிடித்து அயறு கொள்ளும். அயறு உண்டாகும் நேரம் கடுமையான சொறிவு உண்டாகும். சொறிந்த புண் மாற நேரமெடுக்கும். அவலட்சணமான வடுக்களிக்கும். அயறு விழும் வரை பிரித்துவைக்க வேண்டும். குளிர்மையான ஆகாரங்கள் கொடுக்கலாம் மஞ்சள் வேப்பிலை அரைத்துப் பூசுதல் சிறந்த தொற்று நீக்கியாகும். மச்சம், மாமிச உணவுகள் கூடவே கூடாது.

தொண்டைக்கரப்பன்.

இது ஒருவகை நுண்கிருமி. மூக்கிலும் தொண்டையிலுமுள்ள குரல்வளையிலுமுள்ள சீதச்சவ்வுகளை இது தாக்குகின்றது. சுவாசத்தோடு சம்பந்தப்படுமாகில் மரணமும் விளைவிக்கக் கூடும். தொற்று நோயாளியோடு பழகுதல், புழங்குதல் அசுத்தமான பால் முதலியவற்றால் தொற்று ஏற்பட இடமுண்டு. நோயரும்புகாலம் 2 - 4 நாளாகும். முக்கிய அறிகுறிகளாவன தொண்டைப்புண் கரகரப்பான குரலும், இருமலும் ஏற்படும். மூக்கு தொண்டையிலிருந்து வடியும் நீர் மஞ்சள் நிறமுடையதாயும் இரத்தக்கலப்புடையதாயுமிருக்கும். இந்நீராலேயே தொற்று பரவுகிறது. தொண்டையிலும் தொண்டைமுளையிலும் கிருமிகள் அதிகமாகத் தோன்றி ஏனைய இடங்களுக்கும் பரவும். தொண்டை புண்ணாகி மூச்செடுக்கும் போது சீழ்க்கை அடிப்பது போன்ற சத்தம் ஏற்படும். மூச்சுத்திணறலால் சில வேளை மரணமும் ஏற்படக் கூடும். வைத்தியரை உடனடியாக நாடிச் சிகிச்சை பெறல் நன்று.

தைபோயிட்டுக்காய்ச்சல்

நோயாளிகளாலும், சிறுநீர் மலம் முதலியவற்றில் இருக்கும் கிருமிகள் மூலம் இந்நோய் உண்டாகும். இந்நோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் குடலின் சீதச்சவ்வு களைத் தாக்கி அங்கு அழற்சியை உண்டாக்கும். நீரின்மூலமும் பாலின்மூலமும் நோய்க்கிருமி உட்செல்லும். நோயரும்பு காலம் 3 - 28 நாள் வரை செல்லும். நித்திரையின்மை, பசிக்குறைவு, தலையிடி, வயிற்றுநோ, தாகம் அதிக

மிருக்கும் முதல்வாரம் காய்ச்சல் கூடுவதும் குறைவதுமாயிருக்கும். இச்சமயத்தில் மலச்சிக்கல் சிலசமயம் வயிற்றோட்டமிருக்கும். நாக்கு வெண்ணமைபடிநீருக்கும். வியாதி கடுமையானதும் எட்டாம் நாள் சிவப்புப்பருக்கள் பெருமளவில் மாப்பிலும் வயிற்றிலும் தோன்றும் 2 - 3 நாளில் அழிந்து போகும். வாந்தியிருக்கும், தோல் காய்த்து அல்லது வியர்வையில் நனைந்திருக்கும். வாய் உலர்ந்திருக்கும். காய்ச்சல் கடுமையாக இருந்தாலும் நாடித்துடிப்பு குறைவாகவிருக்கும், சிறுநீர் குறைவாயும், அதிக நிறங்கொண்டதாயுமிருக்கும். அல்புயமின் சிறுஅளவில் இருக்கக்கூடும். சிறுநீர் வருவது வரவரக் கஸ்டமாயிருக்கும். பலவித சிக்கல்கள் இருக்கும் இரண்டொவாரங்கள் கூடுதலாயும் மூன்றாம் வாரம் சற்றுக் குறைவாகவிருக்கும் மூன்றாம்வார முடிவில் படிப்படியாக நோய்ச் சற்றுக் குறையும் குடலிலிருந்து குருதிபெருகுதல் . சுவாதக்கோளாறு. குடற் அழற்சி போன்றவை ஏற்படலாம். பராமரிப்புமுறையில் நோய்குறையும் நோயாளியைப் பிரிம்பாக வைத்தல் வேண்டும் கிருமியழிப்புமுறைகளை கையாளுதல் வேண்டும் மலசலம் தொற்று நீக்கி அகற்ற வேண்டும், பீங்கான் கோப்பை தொற்று நீக்கி வைத்தல் வேண்டும் நோயாளியை தொற்று நீக்கி நாசினி கலந்த நீரில் கழுவுதல் வேண்டும். அவரின் உடைகளையும் பாவித்தபொருட்களையும் பிரிம்பாக வைத்து தொற்று நீக்கவேண்டும். 1-2 மணிநேரம் தொற்று நாசினியில் ஊறவிட்டுக் கழுவலாம். நீண்டகாலம் படுக்கையில் கிடப்புதால் படுக்கைப்புண் வராது பாதுகாத்தல் வேண்டும். வைத்தியரின், அறிவுரைப்படி உணவு கொடுத்தல் வேண்டும். நாலாம்வாரம் நோய் நீங்கிவிடும்.

கொழுக்கிப்புழு

இவைபெருந்தொகையாகக் காணப்படும் புழுக்களில் ஒன்று. இவைபெருந்தொகையாக குடற் சவ்விலும் குடலிலும் கொழுவிக்கொண்டிருக்கும். உடம்பில் பெருங் கெடுதியை ஏற்படுத்தும் நஞ்சு உடலில் கலந்து நோயை ஏற்படுத்தும். இதனால் அவரை மலேரியா, வயிற்றுணைவு, சுவாதம் போன்ற நோய்கள் சில இலகுவில் தாக்கும். இவைகுடலில் ஆயிரக்கணக்கில் முட்டையிட்டு மலங்கழிக்கும் பொழுது அவை வெளிவருகின்றன. மலத்தை அகற்றாவிடில் இவை எல்லா இடமும் பரவி முட்டையிலிருந்து புழு வெளிவந்து அனை கொழுக்கிப்புழுவாக மாறுகின்றன. சாதாரணமாக வெள்ளை நூலளவு மொத்தமாகவும் 1/2 அங் நீளமாகவும் இப்புழு காணப்படும். இவை மனிதனின் கால், கை தோலினூடாக உடலினுள் புகுந்து உடலில் சேரும். சிறு புண்களில் தொற்றுவதால் அவை தோலில் பெரும்

புண்களாயும், வெடிப்புக்களாயும் மாறுகின்றன. இவை நீர்ச் சிரங்கு எனக் கூறப்படுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகளாவன மெல்ல மெல்லத் தோன்றும். தொடக்கத்தில் நோயாளி சிறிதும் பெலனின்றிக் காணப்படுவார். வேலை செய்யும் போது களைப்பு ஏற்படும். முதலில் வயிற்றில் நோவும் பின் உடம்பு முழுவதும் நோகும். நோய் அதிகரிக்க உடலிலும், மனத்திலும் சோர்வு உண்டாகும். ஜிவசக்திகள் அழிந்துபோகும். அரிசி, கண்ணாம்பு, சாம்பல் சாம்பல் ஆவல் உண்டாகும். கொழுக்கிப்புழு நீங்க புழுமருந்தும், பேதிமருந்தும் கொடுத்து பின் சிரமம் பாராதுதக்க வைத்தியம் செய்யவேண்டும். வெறுங்காலுடன் நடந்தால் இந்நோய் பரவும். மலசலத்தை ஒழுங்காக அகற்றுதல், தொற்று நீக்குதல் வேண்டும்.

மலேரியா :-

அனோபிலஸ் எனும் நுளம்பினால் இது ஏற்படுகின்றது. ஒருவரின் ரத்தத்தை உறிஞ்சி இன்னொருவரின் உடலில் புகுத்தும் போது முன்னவரின் உடலிலுள்ள கிருமிகள் மற்றவரின் உடலுள் ரத்தத்தின்மூலம் பரவுகின்றது. மலேரியாக் கிருமிகள் ரத்தத்தின் மூலம் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகின்றது. மலேரியாக்கிருமிகள் மூன்று வகையில் உள்ளது. நோயரும்பு காலம் 10 - 15 நாட்களாகும். கூதல் (நடுக்கம்) வாந்தி, தலையிடி இருக்கும். காய்ச்சல் கூடியுமிருக்கும் குறைந்துமிருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும், அல்லது ஒன்றுவிட்டொருநாளும் அல்லது 2 - 3 நாட்களுக்கொருதடவையும் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். உடனடியாக டாக்டரிடம் காட்டி தகுந்த சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும். நோயாளியின் வயதிற்கேற்ப மருந்து வித்தியா சப்பும். சீரணிக்கச்சூடிய நீராகாரங்கள் நன்று. ஒழுங்காக மருந்தெடுத்தால் இதனை விரைவில் மாற்றலாம்.

கூகைக்கட்டு

இந்நோயும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குப்பரவும் நோய். தொற்றியபின் அறிகுறிகள் தோன்ற 14 - 21 நாள்வரை எடுக்கும். காதின் முன்பக்கமாகக் கன்னச் சுரப்பிகள் வீங்கியிருப்பதே கூகைக்கட்டு நோயின் முக்கிய குறிகளாகும். சில சமயம் அலகின் கீழுள்ள சுரப்பிகளும் வீங்கக்கூடும். இரு தாடைகளும் சேருமிடங்களுக்குப் பின்னால் வலியும், வீக்கமும் இருப்பதோடு வாயைத்திறப்பது சிரமமாகவிருக்கும். நோயரும்பு காலம் 12 - 16

நாட்களாகும். நோய் ஆரம்பத்தில் தலையிடும் சொற்ப காய்ச்சலுமிருக்கும். 10 நாட்களின்பின் சுரப்பிவீக்கம் குறைந்து காய்ச்சலும் குறையும்.

கன்னம், கழுத்தைச் சுற்றி கம்பளித்துணியால் மூடினால் வீக்கம் குறையும். நோய் மறையும் வரை நோயாளி படுக்கையிலிருப்பது நலம். நீராகாரமே சிறந்தது. வாயை அசைத்து வேதனைப்படுத்துதல் கூடாது. எலுமிச்சை, தோடம்பழம் கூடாது ஏனெனில் உமிழ்நீர் சுரந்து வீக்கம் அதிகரிக்கும். கெட்டியான உணவுகள் அறவே கூடாது. நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தல் நன்று. நோயாளியோடு நேரிடையாகப் பழகுதலோ அவருடைய சுவாசம் படுதலோ அவர் உபயோகித்த பொருட்களைப் பாவித்தலோ கூடாது.

நோயாளரைப் பராமரித்தல்

நோயாளரை இருவகைப்படுத்தலாம். கடுமையான நோயாளர், நடுத்தர நோயாளர். கடுமையான நோயாளரை ஆஸ்பத்திரிகளில் வைத்து வைத்தியரின் மேற்பார்வையின் கீழ் தாதிமாரர்களின் உதவியோடு கவனித்துக்கொள்ளலாம். நடுத்தர நோயாளர்களை வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்கலாம். நோயாளர்களும் இதனையே விரும்புவார்கள். தொற்று நோயாளரைத் தனிமைப்படுத்தியே பராமரிக்க வேண்டும். படுக்கை நோயாளர்களை அவசியம் சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். இவர்களின் உடல், உடை, வசிப்பிடம் மூன்றையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தலில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். நோயாளியைக் கழுவுவதால் உஸ்ணம் குறைந்து விரைவில் சுகமேற்படும். அத்துடன் நோயாளியும் கழுவுவதால் அவர் திருப்தியடைந்து சந்தோசப்படுவார். அவரின் உடலும் உள்ளமும் ஒருவித மாறுதலடையும் உடலை உறுத்தாதவாறு மெல்லிய இறுக்கமில்லாத ஆடைகளை அணிதல் அவசியம். (வசதிக்கேற்றவாறு) கழுவும் போது துவாய் இரண்டு தேவை (ஒன்று முகம் துடைக்கவும், மற்றது உடல் துடைக்கவும் வேண்டும்) மெல்லிய சூட்டில் வெந்நீர், சவர்க்காரம், படுக்கை விரிப்பு, பிரஷ், பவுடர், பற்பசை, ஒருகைவாளி, பேசின், படிக்கம், மெழுகுசீலை முதலியனவும் தேவைப்படும்.

சுத்தம் செய்யுமுன் நோயாளியை எழுப்பி கட்டிலில் உட்காரவைத்து மெழுகுசீலையை விரித்து கட்டில் நனையாதவண்ணம் பாதுகாத்தபின் நோயாளியின் வாயைக் கொப்பளிக்க வைத்து பிரஷில் பற்பசையை எடுத்து பற்களை நன்கு துலக்குதல் வேண்டும். ஏனெனில் வாயே எமது பிரதான உறுப்பாகும். நாக்கில் மஞ்சள்

காணப்பட்டால் அருக்களிப்பு ஏற்படலாம். இதனை வழித்து வாயை கொண்டிஸ் கலவையால் அலசிக்கழுவுவேண்டும். பின் கண்ணைக் துடைத்து முகத்தைக்கழுவ சவர்க்காரமிட்டுத் தேய்த்துக் கழுவிய பின் துடைத்து பின் கழுத்து மார்பு, கை களையும் சுத்தமாகக் கழுவியபின், கடைசியாக வயிறு, துடை, கால், முதுகையும் கழுவித்துடைத்து பின் ஈரமில்லாமல் கவனித்து பவுடரைப் பூசி உடைகளையிட்டு மெழுகு சீலையை அகற்றி, படுக்கைவிரிப்பையும் மாற்றி நோயாளி அமைதியாக ஓய்வெடுக்கச் செய்ய வேண்டும்.

படுக்கை நோயாளியை தலையணை, படுக்கை நளையாவண்ணம், மெழுகுசிலை, அல்லதுதடித்த துவாய், பெட்சீட்டையிட்டுச் சுத்தம் செய்யலாம்.

நடமாடும் நிலையிலுள்ள நோயாளியை பாத்ரூமிற்கு அழைத்துச் சென்று கழுவச் சொல்லலாம். பாத்ரூம் கதவைப் பூட்டாமல் நோயாளி கூப்பிட்டவுடன் செல்லக்கூடியதாக வைக்க வேண்டும். அல்லது பராமரிப்பவர் பக்கத்தில் நின்று சுத்தம் செய்வதற்கு உதவலாம்.

நோயாளியின் கை கால் நகங்களைச் சீவிச் சுத்தமாக்கி வைக்கவேண்டும். தலைமுடியை சிக்கில்லாமல் நன்கு வாரி விடலாம். நீண்டமுடியாயின் இரண்டாகப் பிரித்து பின்னிவிடலாம். இயன்றளவு சுத்தமே நோயைக் குறைக்கும் அருமருந்தாகும் என்பதை மறத்தலாகாது.

நோயாளிக்கு படுக்கை தயாரித்தல்

நோயாளிக்கு இரும்புக்கட்டில் மிக நன்று. இல்லாவிடில் மரக்கட்டிலைப் பாவிக்கலாம். அதிக உயரமில்லாமலும் அதிக தாழ்வில்லாமலும் இருக்க வேண்டும். பராமரிப்பவரும் நோயாளியும் இதனால் திருப்தியடைவார்கள் தும்பு மெத்தை அல்லது பஞ்சுமெத்தை நல்லது. மெத்தை உறை இலகுவில் கழற்றிக் கழுவக் கூடியதாயிருத்தல் நன்று. மெத்தைக்கு மேலே போடுவதற்கு மெத்தைவிரிப்பு வெள்ளை நிறத்தில் பருத்தியினால் தைக்கப்பட்டதாயிருத்தல் நன்று. கட்டிலின் நான்கு புறமும் மடித்துச் செருகக் கூடியதாய் அகலமும் நீளமுமுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். மெத்தையின் நடுவில் போடுவதற்கு ஓர் இழுவைவிரிப்பும், மெழுகுசீலையும் தேவை. இழுவைவிரிப்பு தலையணையிலிருந்து முழங்கால்வரையிருத்தல் நன்று. இதனை கட்டிலின் இரு பக்கங்களும் இழுத்துச் செருகக் கூடியதாய் வைத்திருத்தல் நன்று. மெத்தையிலோ, விரிப்புக்களிலோ, தலையணையிலோ பொருத்துக்கள்,

முடிச்சுக்களிருந்தால் நோயாளிக்கு துன்பம் ஏற்படும். ஏனவே மெத்தையும் சுருக்கில்லாது அழுத்தமாக இருப்பதோடு விரிப்புக்களையும் ஒழுங்காக சுருக்கில்லாது இழுத்து விடவேண்டும். செருகும் போது கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

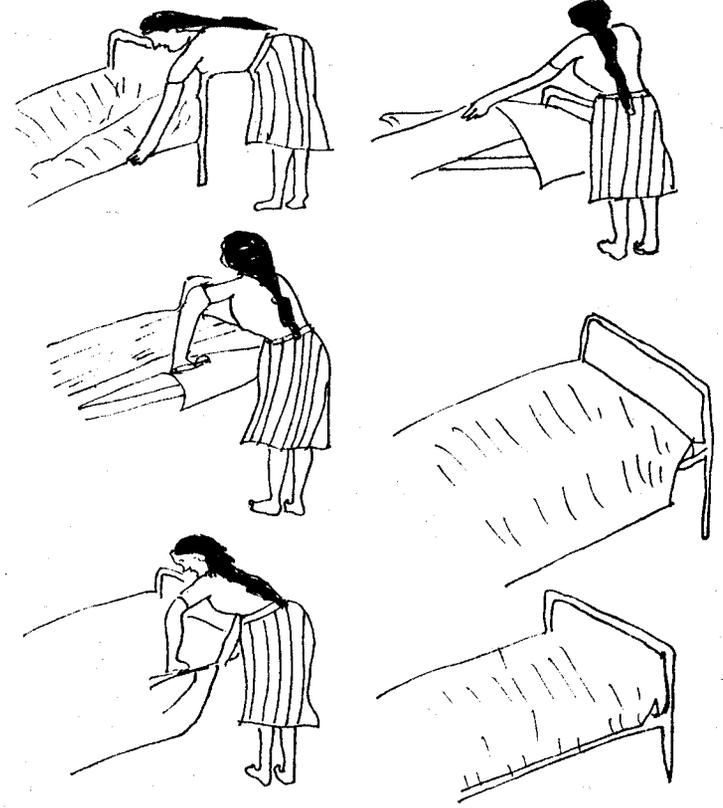
தொற்று நோயாளிக்கு சிரமம் ஏற்படுத்தாமல் தலையணை அமையவேண்டும். தொற்று நோயாளியின் உடைகள் படுக்கைகளை தொற்றுநீக்கியே வண்ணாளிடம் கொடுக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் படுக்கையை ஒழுங்கு செய்யும் போது அதில் நோயாளி அமைதியாகப் படுக்க வசதியாக அமைக்க வேண்டும். நோய்கடுமையில்லாவிடில் நோயாளியை கதிரை, அல்லது சாய்மணைக்கதிரையில் வைத்து பின் படுக்கையை மிக விரைவாக ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும். தேவையான பொருட்களை ஆயத்தப்படுத்திவிட்டு விரிப்பின் மடித்த ஓரங்களை எடுத்துவிட்டு தலையணைகளை அப்புறம் வைத்தபின் மெழுகு சீலையையும் விரிப்பையும் அகற்றி மெத்தையைத் தட்டிப் போடல் வேண்டும். பின் மெழுகு சீலையையும் விரிப்பையும் அகற்றி மெத்தையைத் தட்டி அழுத்தமாக இட்டபின் மெழுகுசீலையை இட்டு மடித்துச் செருகியபின் மெழுகுசீலைக்குமேல் விரிப்பை அழுத்தமாக விரித்து மூலைகளை மடித்துச் செருகி பின் இழுவைவிரிப்பை இடவேண்டும்.

மூலைகளை மடித்தல்

இதில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும் விரிப்பின் தலைப்பக்கத்தை மெத்தையின் கீழ் செருகிய பின் அதிலிருந்து நீள்பக்கத்தில் விரிப்பை 20 அங்குல இடைவிட்டு மெத்தைக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி விட்டு, தொங்கும் பகுதியை மெத்தைக்குக் கீழ் செருகி பழையபடி விளிம்பைத் தொங்கவிட வேண்டும். இதே மாதிரி ஏனைய மூலைகளையும் மடித்தபின் நீள் பக்கங்கள் இரண்டையும் மெத்தையின் கீழ் செருக வேண்டும்.

நோயாளி படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாத நிலையிலிருந்தால் நோயாளியை ஒருபக்கத்திற்கு திருப்பிவிட்டு அழுக்கான விரிப்பை நோயாளியின் முதுகுவரை சுருட்டி தூசிதட்டிய பின் சுத்தமானவிரிப்பை விரித்து அப்பக்கத்திற்கு நோயாளியை ஒதுக்கி மறுபக்கத்திலிருந்து அழுக்குவிரிப்பை நீக்கி சுத்தமான விரிப்பை அழுத்தமாக விரித்து மூலைகளை மடித்து விளிம்புகளை வழக்கம் போல செருகிவிட வேண்டும்.



படுக்கைப்புண்

நெடு நாட்கள் படுக்கையிலிருப்பவர்க்கு படுக்கைப்புண் ஏற்படும் நோயாளி அழுக்காக இருப்பதாலும், இரண்டு பாகங்களிலுள்ள தோல்கள் உராஞ்சப்படுவதாலும் இடுப்பு, முழந்தாள், முழங்கை, முதுகின் கீழ்ப்பாகம் முதலியவற்றில் புண் வரலாம். முக்கியமாகக் குருதியோட்டம் தடைபடுவதே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும்.

குருதியோட்டம் தடைப்படுவதால் அழுத்தப்படும் பகுதிற்கு வேண்டியளவு போசணை குறைவுபட்டு அவ்விடம் வெப்பமதிகரித்து முதலில் சிவப்படையும் இந்நேரத்தில் உடனடியாக வேண்டிய பரிகாரம்செய்ய வேண்டும். படுக்கைப்புண் ஏற்பட்டால் மாற்றுவது சிரமம்.

படுக்கைப் புண் வராதுபாதுகாக்கும் முறை

நீண்ட நாள் படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளரை அதிலும் அதிகம் கொழுத்தவர்களாயும், லாதநோய் ஏற்பட்டவர்களையும் மிக மிகக் கூடிய கவனமெடுத்து சத்தமாகவும், உலர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரே பகுதிற்கு அழுக்கத்தை ஏற்படுத்தாமல் நோயாளியைத் திருப்பி விடவேண்டும். அழுக்கப்படும் பாகத்தில் குருதியோட்டத்தை ஏற்படுத்த பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இப்பாகங்களை நன்கு காலை மாலை உருவி விடவேண்டும் கழுவியபின் இப்பகுதிக்கு பவுடர் பூச வேண்டும். மெதனோல்சேர் மதுசாரம் சிறிது பூசியிடுதல் நன்று.

வெப்பநிலையும் வெப்பமானியும்

மனித உடம்பின் சாதாரண வெப்பநிலை 98.4° பரணைட் ஆகும். சில நேரம் வித்தியாசப்படலாம். நாள்முழுதும் வெப்பநிலை ஒரே அளவாகவிருக்காது காலையில் குறைந்தும் மாலையில் கூடியிருக்கும் சாப்பிடும் போதும் தேகாப்பியாசம் செய்யும் போதும் உடம்பின் குடு அதிகரிக்கிறது. காச்ச்சல் இருக்கும் போது வெப்பநிலை அதிகரிக்கிறது. 105° - 107° பரணைற் வெப்பமதிகரித்தால் மரணம் ஏற்படலாம் சிலருக்கு மரணத்திற்கு முன் வெப்பம் சடுதியாகக் கூடும்.

உடம்பின் வெப்பநிலை உடல் வெப்பமானியால் கணிக்கப்படுகிறது. வெப்பமானியின் அடிவாயில் குமிழ் வடிவு கொண்ட ஒரு மெல்லிய கண்ணாடிக் குழாயுள்ளது இக் குமிழில் சொற்ப அளவு பாதரசமிருக்கும். இதற்குச் சிறிது மேலே ஒரு தடையிருக்கும் குமிழிலுள்ள பாதரசம் சூடானதும் விரிந்து ஒடுங்கிய குழாய் மூலம் மேலே எழும். அவ்விதம் மேல்செல்லும் பாதரசம் வெப்பமானியின் நடுவில் ஒரு வெள்ளி நூலைப் போல காணப்படும். குமிழின் மேலுள்ள தடை அப்பாதரசம் கிழிநங்காது தடுக்கிறது. இடையேயுள்ள வெளி சமபங்குகளாக கறுப்புக் கோடுகளாற் பிரிக்கப்பட்டு 95° ப லிருந்து 110° ப வரை இலக்கமிடப்பட்டிருக்கும். இதன்மூலம் பாதரசம் நிற்கும் நிலையைக் கணித்து வெப்பத்தின் அளவை அறிய முடியும். சில வெப்பமானிகள் 3 நிமிடத்தில் வெப்பஅளவைக் காட்டக் கூடியவை. சில வெப்பமானிகள் கூடியளவு நேரம் வைத்திருந்தால் சரியான அளவைக் காட்டும். வெப்பமானியைச் சரியான நேரமளவு வைக்காவிடில் அதுசரியான வெப்பநிலையைக் காட்டாது.

வெப்பநிலையை அளக்கும் முறை

உடம்பில் நான்கு இடங்களில் வெப்பவளவை எடுக்கலாம். வெவ்வேறு பாகங்களிலிருந்து எடுக்கப்படும் அளவுகளில் சிறிது வித்தியாசம் காணப்படலாம். குதம், அக்குள், காற்குழைச்சு, வாய் போன்றவற்றில் வெப்பநிலை எடுக்கப்படுகிறது. குதத்தில் எடுக்கும் வெப்பநிலை காற்குழைச்சில் அல்லது அக்குளில் எடுப்பதைவிட 1° ப கூடுதலாக விருக்கும். வாயில் எடுப்பது அக்குளில் எடுப்பதற் சிறிது கூடுதலாயும் குதத்திலெடுப்பதற் குறைவாயுமிருக்கும். வெப்ப நிலை எடுக்குமுன் வெப்பமானியை 93° ப கீழ் பாதரசம் வரத்தக்கதாகக் கவனமாகக் குலுக்க வேண்டும். 95° ப கீழ் பாதரசம் செல்லக் கூடியதாக வெப்பமானியைக் குலுக்கி நோயாளியின் வாயில் நாக்கின் கீழ் குமிழ்ப்பாகத்தை வைக்க வேண்டும். பின்னர் நோயாளி வெப்பமானியைக் கூடியதடி வாயை மூட வேண்டும். வெப்பமானிவாயிலிருக்கும் போது கதைக்கக் கூடாதென்றும், அதைக் கடிக்கக் கூடாதென்றும் எச்சரிக்க வேண்டும். சரியான நேரத்தின் பின் மீண்டும் வெப்பமானியை திருப்பி எடுக்க வேண்டும். எடுத்த உடனே வெப்பத்தின் அளவைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நோயாளிக்கு மருந்து கொடுத்தல்

நோயாளிக்கு மருந்து கொடுப்பது மிக மிக முக்கியமான வேலையாகும். மருந்தைக் கொடுக்குமுன் அதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவற்றை நன்கு கவனமாக வாசித்தபின் கொடுக்க வேண்டும். வைத்தியரின் ஆலோசனை இல்லாமல் மருந்து கொடுத்தல் கூடாது. பூசும் மருந்துகளை குடிக்கும் மருந்துகளோடு வைத்தல் கூடாது. நஞ்சு மருந்துகளைக் குறிப்பெழுதி வெகு தூரத்தில் வைக்க வேண்டும். மருந்து கொடுப்பவர் பதற்றப்படாமல் நிதானமாக அமைதியாக நோயாளரை அன்புடன் நெருங்கி மருந்தைக் கொடுக்கவேண்டும். மருந்தின் அளவு, கொடுக்கும் நேரம், கொடுக்கும் முறைகள் என்பவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். தண்ணி மருந்தை குலுக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். மருந்தின் கசப்பை நீக்க சிறு பிள்ளைகளுக்கு சிறிது இனிப்புக் கொடுக்கலாம். குளிசை, தூள்மருந்துகளை கொடுத்தல் இலகுவானது. பேதிமருந்துகளை கவனமாகப், பத்தியமாகக் கொடுக்க வேண்டும். எண்ணெய் மருந்துகளை உட்கொள்ள முன் அல்லதுபின் சிறு துண்டு வெற்றிலை தேசிப்பழம், தோடப்பழம் சிறுதுண்டு கொடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு மருந்து கொடுத்தலில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். மிகப் பொறுமையாக நிதானமாகக்

கொடுக்க வேண்டும். மருந்து கொடுக்கும் அளவுகரண்டி, அளவு கிளாஸ், அளவுகோப்பை என்பனவும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

நோயாளிக்கு உணவு தயாரித்தல்

நோயாளிக்கு உணவு தயாரித்தலில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். தேவையான சத்துக்கள் அழியாததோடு நோயினால் ஏற்படும் சிதைவையும் நிவர்த்தி பண்ணக்கூடிய வகையில் உணவு தயாரித்தல் அவசியமாகும். ஏனெனில் நோயாளி நோய் நீங்கி எழும்ப உதவியளிப்பது அவர் நோயுற்றகாலத்தில் உண்ணும் உணவையாகும். எனவே சத்துக்கள், கனிப்பொருட்கள் புரதம் நிறைந்த உணவுகைகளில் இலகுவில் செமிக்கக்கூடியதாக உணவு தயாரித்து நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை வசிகரமான முறையில் நோயாளி விரும்பக்கூடிய முறையில் தயாரித்து அழகான முறையில் அன்புடன் பரிமாறல் வேண்டும். எக்காரணம் கொண்டும் நித்திரையிலிருப்பவரை எழுப்பி உணவு கொடுத்தல் கூடாது. நோயாளி நித்திரைகொண்டு விழிக்கும் வரை பொறுமையோடு காத்திருந்து கொடுக்கவேண்டும். உணவின் அளவுப் பிரமாணத்தை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி அமைக்க வேண்டும். அநேகமாக நீராகாரமே நோயாளிக்கு அதிமுக்கியத்துவம் வாய்ந்த உணவுப் பொருளாகும். பழங்கள், மரக்கறிகள், நீராகாரங்கள் மலச்சிக்கலை நீக்க இலகுவான உணவுகளாகும். இவை ஜீரணசக்திக்கும் உறுப்புக்களுக்கும் தீங்குவிளைவிக்காது. இலகுவில் ஜீரணிக்கக்கூடியதாகும்.

உணவுப்பொருட்களை சத்துக்கள் அழியாமல் இயன்றளவு விதவிதமாகச் சமைத்துக்கொடுக்க வேண்டும். ஒரே மாதிரியான சமையல் நோயாளிக்கு அருவருப்பைக் கொடுக்கும். நோயாளி உண்ணவிரும்பாத உணவுகளைக் கண்டிப்பாகச் சமைப்பதால் எவ்வித பலனும் இல்லை. உணவுப்பண்டங்களை வைக்கும் பாத்திரங்கள், கரண்டிகள் பளிச்சென இருக்க வேண்டும். நோயாளியின் உணவில் மிளகு, உப்பு, காரங்களை அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது எண்ணெய்ப் பண்டங்களை அறவே நீக்க வேண்டும்.

மல்லித்தண்ணி, வாளியரிசிநீர், கஞ்சி, சூப், பிஸ்கட், வறுத்தபான், ரொட்டி, சலாது, குழைந்தசோறு, ரசம், மீன், நெத்தலி, முட்டை, பால் போன்றவையும், பழங்கள், இளநீர், பானங்களும் நன்று. சமையலில் கப்பிப் பாலை மட்டும் சேர்க்கலாம். கட்டிப்பாவில் எண்ணெய் இருக்கும். எவ்வகையிலேனும் சுத்தமான சுகாதாரமான

சததுள்ள உணவுப் பொருட்களே மிக மிகச் சிறந்தவை என்பதை மறத்தலாகாது.

கிருமி கொல்லி

தொற்றுநீக்கி நாசினிகள் கிருமிகொல்லிகளாகும். ஆனால் நாற்றுநீக்கி அகத்தமணத்தை மட்டும் மாற்றும். கிருமிகளைக் கொல்லாது. அழுகலெதிரி கிருமிகளைப் பெருகவிடாது தடுக்கும் ஆனால் கிருமிகளைக் கொல்லாது.

இயற்கை முறையில் கிருமிகளை எரிப்பதன் மூலமும், அவிப்பதன் மூலமும் நீக்கலாம் கரும் தொற்று நோயாளி உபயோகித்த பொருட்களை எரித்துவிடுதல் நன்று. சாதாரண தொற்று நோயாளியின் பொருட்களை அவித்து தொற்று நீக்கி எடுக்கலாம் அவிப்பதால் சிலசமயம் பொருட்கள் பழுதாகும்.

சில கிருமிகொல்லிகளும் அழுகலெதிரிகளும்

பிளேவின்

டெற்றோல் :

இது தோலைச்சுத்தப்படுத்தவும் கிருமிகள் பரவாதும் காக்க உதவும். இது நச்சுத்தன்மையற்றதால் கையை எரிக்காது உடைகளையும் இதிலிட்டுக் கழுவலாம்

குளோரின் :-

இது நீரைச் சுத்தமாக்கும் ஒரு பொருள் நச்சுத்தன்மையுடையது பெருமளவு நீரைச் சுத்திகரிக்க சிறிதளவு போதுமானது. இதன் நிறம் மஞ்சல்.

போரிக்கமிலம் :-

இது மிகவும் சக்தியில் குறைந்தது கண்ணையும் அழற்சியுள்ள காயங்களையும் கழுவ உதவும்.

போமலின் :-

இது அழற்சியை உண்டுபண்ணும் தொற்று நோயாளியின் உடைகளைக் கழுவ பாவிக்கலாம்.

அயன் :-

இது ஓர் அழகலெதிரி தோலில் காயங்களில் ஈரத்தை ஒற்றியெடுத்தபின் இடலாம் ஈரமிருந்தால் எரிவு ஏற்படும்.

காபோலிக்கமிலம் :-

இது நீச்சுத்தன்மையானது படுக்கைவிரிப்பு, பீங்கான் கோப்பையை தொற்று நீக்க உதவும். கவனமாகக் கையாள வேண்டும்.

ஐதரசன் பரவொட்சை :-

சீழ்பிடித்த காயங்களையும், வாயையும் சுத்தம் செய்ய உபயோகமாகும். இது காற்றுப் போகக் கூடியது. போத்தலை நன்கு அடைத்து வைக்க வேண்டும்.

வரவு செலவுத் திட்டம்

மனை ஒன்றைத் திறம்பட நடாத்துவதற்கு ஓர் மனையாள் சிக்கனமாகவும், குடும்ப நலனிற கேற்றதாவும் செலவு செய்யத் தெரிந்திருப்பதோடு வீட்டிலேயே வரவு செலவுத் திட்டப்பட்டியல் ஒன்றைத் தயார் செய்து அதன்படி ஒழுங்கான கணக்கு வைத்திருப்பது அவசியமாகும். மேலும் சிறிதளவேனும் பணம் சேமிக்கவும், இயன்றளவு மற்றவர்களுக்கு உதவவும் வருவாய்க்கு ஏற்றவாறு செலவு செய்யவும் பழகிக் கொள்ளவும் வேண்டும். எல்லாவகையிலும் கடன்படாத செலவே சிறந்தது. வரவுசெலவுத்திட்டம் வகுப்பதன் நோக்கம் வரவுக்கேற்ப செலவைக் கட்டுப்படுத்துவதேயாகும். இன்ன செலவிற்கு இவ்வளவு பணம் தேவை என ஏற்கனவே திட்டமிட்டால் அதற்குமேல் செலவு செய்வதைத் தடுத்துக் கொள்ளலாம். திட்டமிடாதவர்கள் சம்பளம் எடுத்த முதல் சில நாட்களுக்குள் முழுப்பணத்தையும் செலவழித்து விட்டு பின் துன்பப்படுவதைக் காணலாம். மாதாந்த வரவுசெலவுத்திட்டத்தை அறிவதற்குமுன் ஓர் மனையாள் தங்கள் வருவாயைப் பற்றிச் சரிவர அறிந்திருப்பது அவசியம். ஒவ்வொருவரினதும் வருமானம் கூடிக் குறைந்து காணப்படும். இதற்கேற்பவும் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வருமானத்திற் கேற்பவும், தொகைக்கேற்பவும் சராசரியாக ஓர் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும். முக்கியமாக உணவுச் செலவு, விறகெரிப்பு, காள் அடுப்பு, மின் செலவு, உடைச்செலவு, படிப்புச்செலவு, வைத்தியச்செலவு, போக்குவரத்து செலவு, விருந்தினர், விழாச் செலவு, உல்லாசப்பிரயாணம், போன்றவைகள் இதில் அடங்கும். ஆனால் விருந்தினர், விழா உல்லாசப்பிரயாணம் போன்ற செலவுகளை இயன்றளவு குறைத்தக் கொள்ளவேண்டும்.

விலையேற்றம் விஷம் போல் ஏறியுள்ள இக் காலத்தில் வருமானத்தின் பெரும்பகுதி உணவிற்கே உபயோகிக்கப் படுவதால் ஏனைய செலவுகளைக் குறைத்தல் அவசியம். ஆனால் குழந்தைக்கு பால்மா வாங்கும் செலவும் உடைவீட்டயத்தில் பாடசாலை உடைக்கும் முன்னுரிமையும் வழங்கப்பட வேண்டும். வீட்டின் வாடகைச் செலவு சில பேருக்கு இருக்கலாம் மின்சக்தி செலவு, வைத்தியச் செலவும் அத்தியாவசியமானதாகும். எவ்வளவு செலவுகள் ஏற்பட்டபோதிலும் பணத்தின் சிறு பகுதியை யேனும் சேமிக்கப் பழக வேண்டும் எனும் அவசியத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து எதிர்பாராத செலவினங்கள் இடைஞ்சல்கள் வரும் போது அதனை எதிர்கொள்ளச் சேமிக்கப் பழக வேண்டும். ஆனால் தேவையான

வற்றை ஒதுக்கிச் சேமிக்கப்படுகதல் நல்லதல்ல. கவனத்துடனும் புத்திசாலித்தனத்துடனும் நடந்து திட்டமிட்டுச்செலவு செய்து சேமிக்கவேண்டும்.

பழைய ஆடைகளை கிழித்து திரைச் சீலை கைக்குட்டை துடைதுண்டுகள், இரவுடைகள் தைக்கலாம். சாயம் போனதுணிகளை சாயமிட்டு உபயோகிக்கலாம். வருமானம் போதாதவர்கள் வருமானத்தை அதிகரிக்க கைத்தொழில்களில் ஈடுபடலாம் பிள்ளைகளுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். இதன் மூலம் வருமானம் சிறிதாகவிருந்தாலும் நாளடைவில் பலன் தரும்.

எல்லோருக்கும் எல்லாவிடிகளுக்கும் ஏற்றவொரு திட்டத்தை வகுக்க முடியாது. எனினும் எடுத்துக்கூட்டாக ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அன்றாடம் செலவுசெய்யும் கணக்குகளை அன்றாடமே குறித்துக் கொள்ளவேண்டும். பின் மாதமுடிவில் கணக்குப்பார்த்து கணக்கு திட்டத்திற்குள் அடங்கியதா எனச் சரிபார்த்து குறித்தல் வேண்டும். பின் செலவு வரவிற்குள் அடங்கினாலும் சமமாக வந்தாலும் சிறிதளவாவது மீதமில்லாவிடில் செலவைக் குறைத்து சேமிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். குறைந்த செலவில் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுவதில் அதிக கவனம் எடுத்தல் வேண்டும். உடைகளை பழுதான உடனே திருத்த வேண்டும். செருப்பு கிழிந்தால் உடனுக்குடன் தைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான சிறு விடயங்களால் நிறைய பணத்தைச் சேமிக்கலாம். இவ்வாறு பலவிடங்களை புத்திசாலித்தனத்தோடு சிந்தித்து சேமிப்பது குடும்பத் தலைவியின் தலையாய கடமையாகும்.

நேரத்தை திட்டமிடுங்கள்

பல தொல்லைகளிலிருந்த தப்புவதற்கும் தங்களின் சோம்பல்தனத்தை மறைப்பதற்கும் நேரமில்லை என்ற சொல்லைப் பலர் பாவிக்கிறார்கள். நேரத்தைத் திட்டமிடுவதால் பல பிரச்சனைகளிலிருந்து நாம் மீண்டு விடலாம். நேரத்தை திட்டமிட்டுக் கொண்டால் நாம் என்றும் கவலைப்பட வேண்டியதவசியமில்லை.

எந்த நேரத்திலும் சார்படாமல் நிதானமாகவும், முன் யோசனையுடனும், மலர்ந்த முகத்துடனும், வேலையை ஆரம்பித்தால் சோம்பல் நம்மைவிட்டு ஓடிவிடும். நிறைய நேரங்கள் நமக்கு இலாபகரமாகக் கிடைக்கும். அடுத்த நாள் வேலைகளை முதல் நாளே செய்துவைத்து நேரத்தை மீதப்படுத்தலாம். மாணவர்கள் அடுத்தநாள் அணிய வேண்டிய உடை, சப்பாத்து புத்தகங்கள் போன்றவற்றை இரவே எடுத்து ரெடியாக வைத்தால் அடுத்த நாள் சிரமமின்றி மாடசாலை செல்லலாம். அதே போல் கிழிந்த ஆடைகளையோ புத்தகங்களையோ அதிகம் கிழியுமுன் திருத்திக் கொண்டால் சிரமமும் நேரமும் மிச்சமாகும்.

அதே போல் சமையல் பொருட்கள், வீட்டுத்திருத்தங்கள் போன்றவற்றையுடன் உடனுக்குடன் திருத்தம் செய்தால் பெரும் செலவினையும் நேரத்தையும் மீதப்படுத்தலாம் எவ்வேளைக்கும் திட்டமிடுதல் அவசியம் என்பதை ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து நடந்தால் நேரமில்லை என்ற பேச்சு ஒழிந்துவிடும்.

காலைப் பொழுதை தூங்கிக்கழியாமல், வீண் விவாதங்களில் கழியாமல் நம் முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வழிகளை யோசித்துச் செலவழித்து முன்னேற வேண்டும்.

மனைப் பொருளியல் பகுதி II

- 1 மனை அலங்காரம்
- 2 உணவு தயாரிப்பு முறைகளும்
உணவு சேமிப்பு முறைகளும்
- 3 உணவு மேசை ஒழுங்கு
- 4 உணவு பரிமாறும் ஒழுங்கு
- 5 கர்ப்பம் கர்ப்பிணி பராமரிப்பு
- 6 குழந்தை பராமரிப்பு
- 7 தாய்ப்பாலின் சிறப்பியல்புகள்
- 8 பாலூட்டும் தாய் பராமரிப்பு
- 9 உடைதயாரிப்பு முறைகள்
- 10 தையல்
- 11 முதலுதவி - பந்தனங்கள் - கட்டுக்கள்
- 12 வயதுக்கு வருதல் பெண் பிள்ளை
பராமரிப்பு
- 13 வரவு செலவுத் திட்டம்
- 14 பொருளாதாரம் பேணல்
- 15 பவனமும் அதன் அமைப்பும்

Printed by

Refai Print

143/9 Gintupitiya Street, Colombo - 13

கொழும்பில் புத்தகம் கிடைக்குமிடங்கள் :-

- | | |
|--|---|
| 1) BOOK CENTRE
371, Dam Street
Colombo - 12 | 6) BOOKS UNIVERSAL
S 55 2ND Floor
C / Central Super Market
Colombo - 11 |
| 2) DANIAL
287 Galle Road
Wellawatta
Colombo - 6 | 7) AVCO LANKA (PVT) LTD
108, Galle Road
Wellawatta
Colombo - 6 |
| 3) JEVA BOOK CENTRE
91, 96 U.G. Floor
People's Park
Colombo - 11 | 8) POOPALA SINGHAM
BOOK DEPOT
Trust Complex
340 Sea Street
Colombo - 11 |
| 4) BRIGHT BOOK CENTRE
S- 27, First Floor
Central Super Market
Colombo - 13 | 9) INDER MOD
108, Galle Road
Wellawatta
Colombo - 6 |
| 5) PITRABAN
S. 23, 2ND Floor
C/o Central Super Market
Colombo - 11 | 10) AYSHA BOOK CENTRE
54, 1 St Floor New Super Market
Malgawatte, Colombo - 10
T.P 438725 |

தொகையாக விலைக்கீட்டின் பெற விரும்புவோர் தொடர்பு கொள்ள
வேண்டிய முகாவரி

REFAI PRINTERS

143/9 Gintupitiya Street

Colombo - 13

PITRABAN

சகலவிதமான பாடப் புத்தகங்கள், பாடசாலை
உபகரணங்கள், கொப்பிகள் மற்றும் MEDICINE,
LAW, ECONOMICS, TAXATION, மருத்துவம்,
விஞ்ஞானம், சட்டம், கலைப் பிரிவுகளைச் சேர்ந்த

ICSA

A.A.T

GCSE

L.L.B

AC.C.A

C.I.B

போன்ற புத்தகங்களும், பொழுது போக்குக்குரிய
குழுதம், பொம்மை, மங்கை, கோகலம், மஞ்சரி
போன்றவைகளும் விழாக்காலங்களுக்கேற்ற
விதவிதமான வாழ்த்து மடல்களுக்கும்

தலைசிறந்த புத்தக சாலை

PITRABAN

புத்தக இறக்குமதியாளரும் விற்பனையாளரும்

S 23, 2ND FLOOR
CENTEL SUPER MARKET COMPLEX
COLOMBO - 11