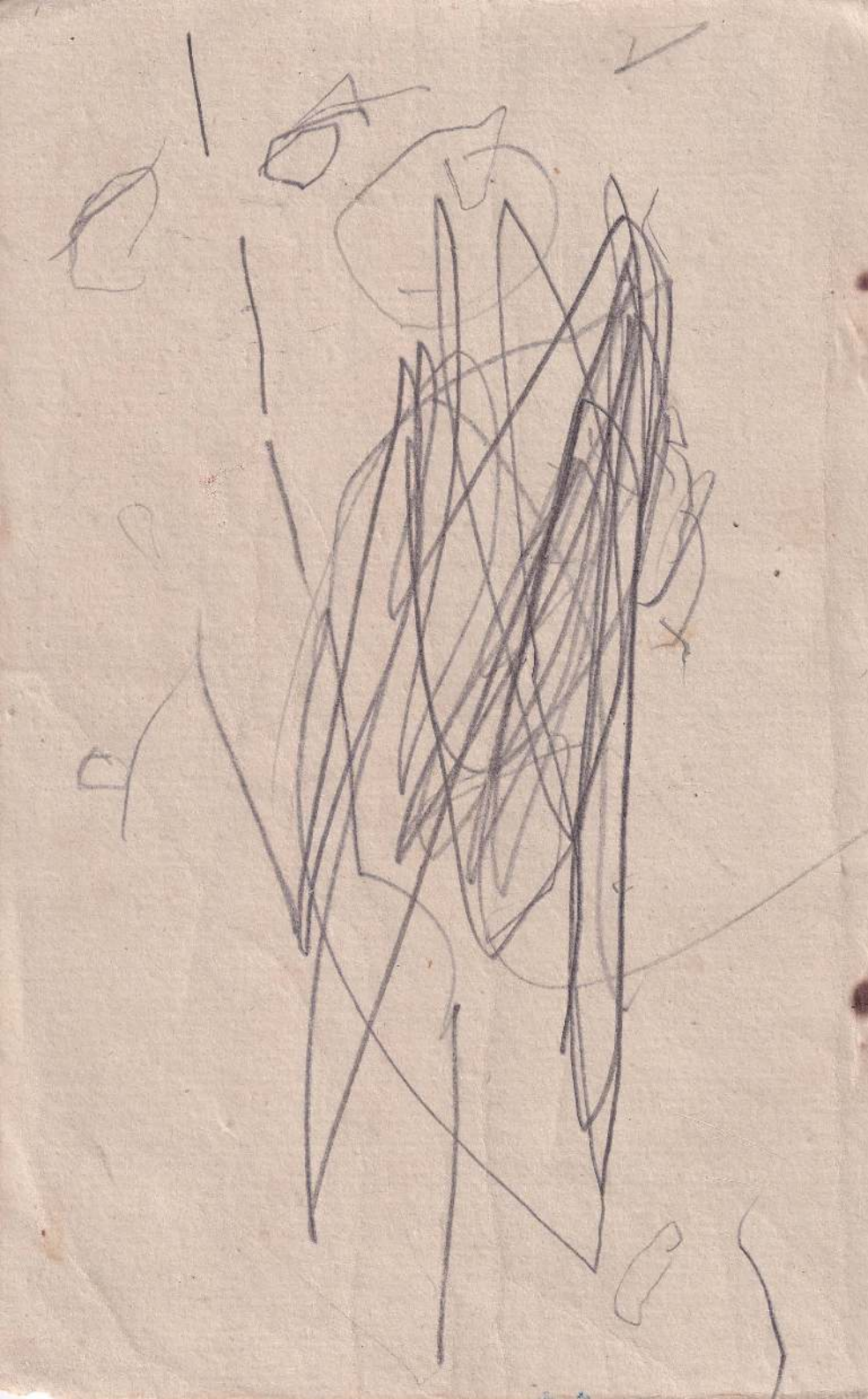
மனையியற் கலை

ஏழாந்தரம்

ஆக்கம்
திருமதி லோ. பாலேந்திரன்
இ. தர்மலிங்கம்

 1977 விலை ரூபா 7-00



K. Arudhathey.

மனையியற்கலை

ஏழாந்தரம்

ஆக்கம்:

திருமதி லோ. பாலேந்திரன்

இ. தர்மலிங்கம்

இந்நூல்
கல்வி அமைச்சு வெளியிட்ட புதுப்பாடத்திட்டத்திற்கும் வழிகாட்டிக்கும் அமைய எழுதப்பெற்றது.

பதிப்புரிமையுடையது] 1977 விலை ரூபா 7-00

மூன்றும் பதிப்பு 1977

Printed by Bastian Press,
392, Main Street, Jaffna.
& Published by
Mr. Eliathamby Tharmalingam of 23 A,
Rakka Road, Jaffna.

முகவுரை

மனையியற்கலை (7 – ஆந்தரம்) என்னும் இச்சிறிய நூல், கல்வி அமைச்சினால் 6 – ஆந்தரம் தொடக்கம் 9 – ஆந்தரம் வரை (தேசிய கல்வித் தராதரப் பத்திரப் பரீட்சை வகுப்பு) புதிதாக வெளியிடப்பெற்ற மனையியற் பாடத்திட்டங்களில், ஏழாந்தரத் துக்குரிய மனையியற் பாடத்திட்டத்தையும் வழிகாட்டியையும் தழுவி, சாத்திர ரீதியாக இலகுவான நடையில் எழுதப்பட் டுள்ளது. பாடத்திட்டத்திலுள்ள:

1. மனையும் மனையாட்சியும்
2. உணவும் போசணையும்
3. சலவை வேலை
4. குடும்ப வாழ்க்கை
5. நோயாளரைப் பேணல்

என்னும் விடயங்கள் இந்நூலிலே வகுப்புக்கேற்ற அளவி லும், வகையிலும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்நூல் மனையியற் பாடத்தில் ஆர்வத்தை ஊட்டக்கூடிய வகையிலும் தொடர்ந்து இரண்டு வருட காலங்களுக்குக் கற்கு மாற்றலுக்குத் தேவையான அத்திவாரத்தை இடும் வகையிலும், தொழில் முன்னிலைப் பாடநெறி என்னும் புதியபாடப் பரப்பின் கீழ் அமையுமாறும் எமது சூழலையும் தேவைகளையும் அடிப்படை யாகக் கொண்டு இலகுவான நடையில் வாழ்க்கையிற் கைக் கொள்ளுவதற்குதவியாக, நாளாந்த வாழ்க்கையுடன் தொடர்பு டைய பலவகையான செயல்முறைகளுடன் அமைக்கப்பட்டிருப் பது அவதானிக்கத்தக்கது. பாடவிடயங்களை மனதிலே பதிக்க வும், மீட்கவும்; பொருத்தமாகவும், தெளிவாகவும் விடைகள் எழுதவும் ஒவ்வொரு பாடத்தின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சிகள் உதவியாகும்.

அரசகரும மொழித்திணைக்களத்தார் வெளியிட்ட கலைச் சொற்களை, இடைநிலை வகுப்புகளிலிருந்தே அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாக மிகவும் இலகுவான கலைச்சொற்கள் பொருத்தமாக இந்நூலில் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்நூலை உபயோகிப் போர் இலங்கையிலே தமிழில் முதன் முதல் ஒரு புது நூலாக

வெளிவரும் இந்நூலிற் செய்யப்படவேண்டிய திருத்தங்களை எமக்கு அறிவிப்பின் அவற்றை ஆராய்ந்து அடுத்த பதிப்பில் ஏற்ற திருத்தங்களுடன் வெளியிடுவோம். அரிதில் அமைந்த இந் நூலைக் கல்வியுலகு உவந்தேற்று, ஊக்கமளித்து மேலும் தொடர்ச் சியாக நூல்களை வெளியிட ஆதரவளிக்குமென்னும் குன்றாத நம் பிக்கையுடன் இத்தகைய முயற்சிகளிலீடுபடுங்கால் எய்தும் ஊற கற்றி ஊக்கமளிக்கும் திருவருட்சக்தியை வழுத்தி வெளியிடுகின் றோம்.

வணக்கம்.

யாழ்ப்பாணம்
15-9-75

ஆக்கியோர்

பொருளடக்கம்

மனையும் மனையாட்சியும்

1. முழுவீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

சுத்தமே சுகவாழ்வின் அடிப்படை என்றும்; அசுத்தம் பலவகையான நோய்கள் விருத்தியாவதற்கும், பரவுவதற்கும் காரணமாகும் என்றும்; ஆள் சுத்தமாக இருப்பதுபோல இருப்பிடமும் சுற்றுடலும் சுத்தமாக இருத்தல் சுக வாழ்வுக்கு இன்றியமையாதென்றும் ஆறுந்தரத்திற் படித்தோம்.

இப்போது நாம் வசிக்கும் வீட்டின் எல்லாப் பகுதிகளையும் சுத்தமாகப் பேணும் முறைகளைப்பற்றி அறிவாம்.

வீடுகள் பல தன்மையானவை. வறியவர்களுடைய வீடுகள் ஓர் அறையையும் ஒரு விருந்தையையும் மாத்திரம் கொண்டதாக அமைத்தல் கூடும். செல்வந்தர்களுடைய வீடுகளிலே பலவகையான அறைகளை நாம் பார்த்திருத்தல் கூடும். நடுத்தரமான வீட்டிலுள்ள அறைகளைப் பின்வருமாறு வகுக்கலாம்:

1. வசிக்கும் அறை
2. படுக்கை அறை
3. சாப்பாட்டறை
4. சமையலறை

இவற்றைத் தவிர செல்வ நிலைக்கேற்ப

1. வரவேற்பறை
2. அமரும் அறை
3. அணிஅறை
4. குடும்ப அறை
5. பிள்ளைகளறை
6. சேமிப்பறை
7. குளிப்பறை
8. ஊர்திச்சாலை

எனப் பல்வேறு பகுதிகளை அமைக்கலாம். இப்போது வீட்டின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் துப்புரவாகப் பேணுவதற்குத் திட்டத்தை வகுப்பாம்.

1. வசிக்கும் அறை

நித்தத்துப்புரவு அல்லது நாளாந்தத் துப்புரவு:

படுக்கை அறை தவிர்ந்த ஏனைய அறைகளின் யன்னல்கள் இராவேளையில் மூடப்பட்டிருக்கும்; அதனால் அறைக்குள்ளே காற்றுத் தேங்கியிருக்கும். காற்றோட்டமின்மையாலும் மனிதரின் நடமாட்டமின்மையாலும் தூசு அங்குமிங்குமாகப் பரவாது தளத்திலும் ஏனைய பொருட்களிலும் படிந்திருக்கும். ஆகவே தூயகாற்றையும் வெளிச்சத்தையும் அறையினுட்புகச்செய்து, தேங்கிய காற்றை வெளியேறச் செய்வதும், படிந்த தூசை அகற்றுவதும் முக்கியமாகும். அவ்விதம் செய்வதற்கு நாம் யாது செய்யலாம்?

காலையில் எழுந்தவுடன் யன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்துவைத்து அறையினுள்ளே காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் நன்கு வரச்செய்யலாம். எவ்வகையான அறையையும் துப்புரவு செய்வதற்கு முதன்முதலாகச் செய்யவேண்டிய முக்கிய கருமம் இதுவென மனதிற் பதிப்பாம். யன்னல்களைத் திறந்துவைத்ததன் பின்பு யாது செய்யலாம்? அறையிலுள்ள பத்திரிகைகள், பூக்கள், பூந்தாழிகள், சிறு அலங்காரப் பொருட்கள் என்பவற்றைத் துப்புரவு செய்வதற்காக ஒரு தட்டத்திலோ அல்லது ஒரு பெட்டியிலோ சேர்த்து வெளியில் வைக்கலாம். அதன்பின்பு துப்புரவு செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்களைச் சேர்த்து வைத்துத் துப்புரவு செய்வதற்கு ஆரம்பிக்கலாம்.

நாளாந்தம் துப்புரவு செய்யும்போது தூசு துடைப்பதும் கூட்டுவதும் முக்கியமாகச் செய்ய வேண்டிய கருமங்கள் ஆகும். தூசு துடைக்கும்போது அறையிலிருந்து வெளியே தூசு செல்லாது யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடிவைத்தல் வேண்டும். தழுவணைகளைத் தட்டித் தூசுநீக்கிப் பாரமான தளவாடங்களையும், ரேடியோவையும் துடைத்து அவற்றை மூடி

வைத்து, இலகுவாக எடுத்துச் செல்லக்கூடிய நில விரிப்பை வெளியே எடுத்துத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். தளவாடங்களைத் தூசுதுடைத்து மூடி வைத்ததன் பின்பு தளத்தில் நின்றபடியே நீண்ட கைபிடியுள்ள ஒரு துடைப்பத்தினாலே எட்டக்கூடிய பகுதியைத் துப்புரவு செய்யலாம். பிரதானமாகச் சுவர் மூலைகள் நன்றாகத் துப்புரவு செய்யப்படுதல் வேண்டும். பாவையும் சுவரையுந் துப்புரவு செய்வதற்குத் தளத்தைக் கூட்டும் துடைப்பத்தைப் பாவிக்கலாமா? அவ்விதம் செய்யநேரிடின் யாது செய்யலாம்?

தளவாடங்களைத் தூசு துடைத்து எட்டக்கூடிய ளவில் பாவையும் சுவரையும் துப்புரவு செய்ததன் பின்பு தளத்தைக் கூட்டித் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். தளத்தைத் துப்புரவு செய்யும் முறையைப் பற்றி ஆறாந்தரத்தில் விரிவாக அறிந்தோம். தளத்தைக் கூட்டியதன் பின்பு, தூசு கிளம்பியிருப்பின் அதைப் படிய விட்டு வெளியிலெடுத்துச்சென்ற சிறுதளவாடங்கள், பூந்தாழி முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்யலாம். பின்பு அறையிலுள்ள தளவாடம் முதலியவற்றை மூடிவைத்த துணியை வெளியே எடுத்துச்சென்று தூசை அகற்றுதல் வேண்டும். பின்பு தளவாடங்களையும் தளவிரிப்பு முதலியவற்றையும் முன்பிருந்ததுபோல ஒழுங்கு செய்து பூந்தாழியிலுள்ள பூக்களை மாற்றி அல்லது சீர்ப்படுத்தி யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல் வேண்டும்.

வாராந்தத் துப்புரவு

(1) நாளாந்தம் செய்வதுபோல யன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்து வைத்தல்.

(2) சிறிய அழகுப் பொருட்கள், பூந்தாழிகள் முதலியவற்றைத் தூசு துடைத்து, நன்றாகத்துப்புரவு செய்து மினுக்குவதற்கு வெளியே எடுத்துவைத்தல்.

(3) சிறிய அழகுப் பொருட்கள் தொகையாக இருப்பின் அவற்றைத் தூசுதுடைத்து, தூசு நீக்கிய ஒரு மேசையின் மேல் வைத்து மூடிவிடுதல்.

(4) சிறிய தளவாடங்களைத் தூசு துடைத்து அறைக்கு வெளியே வைத்து மூடிவைத்தல்.

(5) பெரிய தளவாடங்களைத் தூசு துடைத்து மூடி வைத்தல். இயலுமாயின் இவற்றை அறையின் மத்திக்குத் தள்ளிவிடலாம்.

(6) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மூடிவைத்துச் சிறிய திரைகளை வெளியே எடுத்து உதறுதல். பெரிய திரைகளைத் துப்புரவு செய்து மேலே மடித்துக்கட்டி விடுதல். தளத்தைச் சிறப்பாகத் துப்புரவு செய்தல்.

(7) பாவு, சுவர் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(8) துடைப்பம், தூரிகைகள் முதலியவற்றை அறையிலிருந்தும் வெளியே எடுத்துவைத்து, முன்பு வெளியே எடுத்துச் சென்ற தளவாடங்கள், பூந்தாழிகள் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல். (தளவாடங்களை வாரம் ஒரு தளவாடம் வீதம் மினுக்கலாம்.)

(9) நிறப்பூச்சு வேலைகள், யன்னல்கள் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(10) யன்னல்களைத் திறந்து வைத்து, மின்குமிழ்கள், நிழற்றிகள், நிலைக்கண்ணாடிகள், படக்கண்ணாடிகள், கதவுப் பூட்டுக்கள், பிணைச்சல்கள், குமிழ்கள் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்.

(11) தளத்தை மினுக்குதல்.

(12) மீண்டும் தளவாடங்களையும் ஏனையபொருட்களையும் முன்பிருந்ததுபோலஒழுங்குசெய்து வைத்தல். பூக்களைப் பூந்தாழிகளில் வைத்து ஒழுங்கு செய்தல்.

(13) மீண்டும் தூசு துடைத்து வெளியே எடுத்துச்செல்ல இயலாத பெரியகம்பளத்தை வெற்றிடத்

துடைப்பத்தாலேனும் கம்பளத் துடைப்பத் தாலேனும் துடைத்துத் துப்புரவு செய்தல்.

(14) பெரிய தளவாடங்களை மூடிவைத்த துணி களை வெளியிலே எடுத்துச் சென்று தூசுநீக்கி மடித்து வைத்தல்.

(15) துப்புரவு செய்ய உபயோகித்த துடைப்பம், தூரிகை முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்து செப்பஞ் செய்தல்; துடை துண்டுகளைச் சலவைசெய்தல்;இவற் றைச் சேமித்து வைத்தல்.

வருடாந்தத் துப்புரவு

வாராந்தத் துப்புரவுக் கருமங்களுடன் பாவு, சுவர், தளம் முதலியவற்றைத் திருத்துதல்; விரும் பின் சுவர்களுக்கு வண்ணம் பூசுதல்; தளவாடங் களைச் சீர்செய்தல்; மினுக்குதல்; யன்னல், கதவுத் திரைகளைச் சீர்செய்தல், மாற்றுதல்; தள விரிப்புகளை விசேடமாகத் துப்புரவு செய்தல் முதலிய கருமங் களைச் செய்தல்.

II. படுக்கையறையைத் துப்புரவு செய்தல்

நாளாந்தத் துப்புரவு:

(1) பலகணிகள், கதவுகளைத் தூசு துடைத்துத் திறந்து வைத்தல்.

(2) அறையிலுள்ள பொருள்கள் எல்லாவற்றை யும் பொதுவாகத் தூசு துடைத்துத் துப்புரவு செய் தல்.

(3) அறையைக் கூட்டுதல்.

(4) படுக்கை விரிப்பையெடுத்துப் படுக்கை யைக் காற்றுப் பிடிக்க விடுதல்.

(5) தலையணை,மெத்தைமுதலியவற்றைத்தட்டி அறையிலேயே காற்று, சூரியவெளிச்சம் படவிடுதல்.

(6) பூந்தாழியிலுள்ள பூக்களை மாற்றுதல்; அல்லது சீர்ப்படுத்துதல்.

(7) குடிக்கும் நீருள்ள பாத்திரத்தைச் சுத்தி செய்து புதுநீர் நிரப்புதல்.

(8) படுக்கையைச் சீர்ப்படுத்தி மீண்டும் தயார் செய்தல்.

வாராந்தத் துப்புரவு:

(1) சிறுதளவாடங்களை வெளியிலெடுத்துத் துப்புரவு செய்தல்.

(2) பாவு, சுவர் முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(3) தளத்தைச் சிறப்பாகத் (மூலைகள் பிரதானம்) துப்புரவு செய்தல்; தேவைப்படின் மினுக்குதல்.

(4) பெரிய தளவாடங்களை விசேடமான முறையிலே துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்; தேவையாயின் தளவாடத் துணிகளை மாற்றுதல்.

(5) பலகணிகளையும் கதவுகளையும் விசேடமாகத் துப்புரவு செய்தல்; பலகணி, கதவுத்துணிகளைத் துப்புரவுசெய்து சீர்ப்படுத்துதல்; தேவையாயின் மாற்றுதல்.

(6) மெத்தையைத் தூரிகையினாலே துடைத்துச் சீர்ப்படுத்துதல், துப்புரவு செய்தல்; தேவையாயின் வெயிலில் உலர்த்துதல்.

(7) பூந்தாழிகளைத் துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்.

(8) கண்ணாடிவகைகளை விசேடமாகத் துப்புரவு செய்தல்; மினுக்குதல்.

(9) படுக்கை விரிப்பு, தலையணை முதலியவற்றை வெயிலிலே உலர்த்துதல்; மாற்றுதல்.

(10) சுத்தஞ் செய்ய உபயோகிக்கும் துடைப்பம், தூரிகை முதலியவற்றைச் செப்பம் செய்தல்; துப்புரவு செய்தல்.

வருடாந்தத் துப்புரவு:

வாராந்தத் துப்புரவு முறைகளுடன் மேலதிகமாகப் பின்வருவனவற்றைச் சேர்த்துக்கொள்க.

(1) கூரையையும், பாவையும், சுவர்களையும் தூசு துடைத்து வெடிப்புகளைச் சீர் செய்தல்.

(2) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மினுக்குதல், கழுவுதல்.

(3) தளவாடங்களையும் ஏனைய உபகரணங்களையும் பழுது பார்த்தல், மினுக்குதல், புதுப்பித்தல்.

(4) தளத்தைச் சீர்செய்தல் கழுவுதல், மெழுகுதல்.

III. சாப்பாட்டறை

துப்புரவானதும் அலங்காரமானதும் கவர்ச்சியானதுமான ஓர்இடத்திலே உணவை உண்பதாலே மனநிறைவும் உண்டி விருப்பும் ஏற்படும். உணவு சுலபமாகச் சமிக்கும். ஆகையினாலே சாப்பாட்டறையைத் துப்புரவாகவும், கவர்ச்சியாகவும் பேணுதல் முக்கியமாகும். ஏனைய அறைகளைத் துப்புரவாகப் பேணுவதற்கு நாம் இதுவரையில் அறிந்த முறைகளுடன் பின்வரும் குறிப்புகளையும் உதவியாகக் கொண்டு சாப்பாட்டறையைத் துப்புரவாகப் பேணுவதற்குத் திட்டம் வகுப்பாம்.

நாளாந்தத் துப்புரவு:

(1) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்து வைத்தல்.

(2) உண்பதற்கு உபயோகித்த இலைகளைக் குப்பைத் தொட்டியிலிடுதல்.

(3) உண்பதற்குப் பீங்கான்களை உபயோகித்திருப்பின் அவற்றைத் தட்டிலே சேர்த்துச் சமையலறைக்கு எடுத்துச் செல்லுதல். பீங்கான்களிலுள்ள

எஞ்சிய உணவைச் சுரண்டி வேறொரு பாத்திரத்திற் சேர்த்து வைத்தல்; பீங்கான்களை அவற்றின் வகைக்கும் துப்புரவின் தன்மைக்குமேற்பப் பிரிந்தெடுத்தல். அவற்றை நீரில் ஊறவைத்துத் துப்புரவு செய்தல்.

(4) சாப்பாட்டுமேசையைத் துப்புரவுசெய்தல்.

(5) மேசை விரிப்பை எடுத்து உதறிச் சீராக மடித்து வைத்தல்.

(6) மரவேலைப்பாடுகளையும் தளவாடங்களையும் துப்புரவு செய்தல்.

(7) சாப்பாட்டறையிலே குளிரூட்டி வைக்கப்பட்டிருப்பின், அதன்மேல் சிந்தப்பட்டுள்ள உணவுகளைத் துடைத்துத் துப்புரவு செய்தல்.

(8) அறையைத் துப்புரவு செய்தல்.

(9) மீண்டும் தளவாடங்களைத் தூசு துடைத்து ஒழுங்கு செய்தல்.

வாராந்தத் துப்புரவு:

(1) பாவு, சுவர், தளம், என்பவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(2) யன்னல்களையும், மின் வெளிச்சங்களையும் துப்புரவு செய்தல்.

(3) படங்களைத் துப்புரவு செய்தல்.

(4) உலோகப்பொருட்களைத் துப்புரவுசெய்தல்.

(5) கதவு, யன்னற் திரைகளைத் துப்புரவு செய்தல்.

(6) அலங்காரத்திற்குப் பிளாத்திக்குப் பூக்களையும், இலைகளையும் உபயோகிப்பின் அவைகளைக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல்.

(7) மரத்தளவாடங்களைக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல்.

(8) குளிரூட்டியைத் துப்புரவு செய்தல்.

வருடாந்தத் துப்புரவு அல்லது இடையிலே துப்புரவு செய்தல்:

(1) பாவு, சுவர். தளம் முதலியவற்றைச் சீர் செய்தல்; தேவையாயின் வெள்ளையடித்தல், வண்ண மிடுதல்.

(2) தளத்தைக் கழுவுதல்.

(3) திரைச்சீலைகளைச் சீர்செய்தல், மாற்றுதல்.

(4) தளவாடங்களைத் துப்புரவு செய்து மினுக்குதல்.

(5) படங்களைத் துப்புரவுசெய்தல், சீர்செய்தல்.

(6) குளிரேற்றியைத் துப்புரவு செய்தல்.

(7) மேசைவிரிப்புகள், உணவுக் கைக்குட்டைகள் முதலியவற்றைத் தேவையாயின் மாற்றுதல்.

IV. சமையலறை

ஒரு குடும்பத்தின் சுகம் அதன் சமையலறையிலே தங்கியுள்ளது. இங்கேகுடும்பத்தவர்களுக்குத்தேவையான உணவு தயாரிக்கப்படுகிறது. மனையாள் தான் விழித்திருக்கும் நேரத்தின் பெரும்பகுதியைஇங்கேயே செலவழிக்கின்றாள். ஆகவே சமையலறை விசாலமானதாகவும், காற்றோட்டமும், வெளிச்சமுமுள்ளதாகவும், துப்புரவானதாகவும், அழகும் கவர்ச்சியுமுள்ளதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எமது தேசத்திலுள்ள சமையலறையின் நிலையைச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்; அவை துப்புரவாகவும் அழகாகவும் இருக்கின்றனவா? அன்றேல் புகை, ஒட்டறை முதலியன நிறைந்து காணப்படுகின்றனவா? சமையலறையைக் கூடிய அளவு சுத்தமாகப் பேணுதல் பிரதானம் என நாம் உணருதல் வேண்டும். சமையலறையில் அழுக்குகள் நிரம்பப்படிந்ததன் பின்பு துப்புரவு செய்வதிலும் பார்க்கச் சமையல் வேலை செய்துகொண்டு போகும் போதே துப்புரவாக்கிக்கொண்டு போதலும், நாளாந்தம் சுத்தஞ்செய்து துப்புரவாகப் பேணுதலும் பண்புள்ள பழக்கமாகும். உதாரணமாகக் காய்கறிக்

கழிவுகளை நிலத்திலேவீசாது ஒரு கடதாசிப்பைக்குள் போட்டுவைத்துப் பின்பு ஆடுமாடுகளுக்கு உணவாகக் கொடுக்கலாம்; அன்றேல் கழிவுத் தொட்டிக்குள் போடலாம். அதேபோலத் தூசுபடியாது நாளாந்தம் கூட்டிச் சுத்தஞ்செய்யலாம். அடுப்பிலுள்ள சாம்பல், கரி என்பவற்றை நீக்கி அடுப்பைத் துப்புரவு செய்ய லாம். இப்போது சமையலறையைத் துப்புரவு செய்வ தற்கு ஒரு திட்டத்தை வகுப்பாம்.

நாளாந்தத் துப்புரவு:

(1) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்து வைத் தல்.

(2) துப்புரவு செய்வதற்கும், நெருப்பை மூட்டு வதற்கும் தேவையானவற்றைச் சேர்த்து வைத்தல்.

(3) யன்னல்களையும், கதவுகளையும் மூடிவைத்து:

(i) அடுப்பிலுள்ள சாம்பல், கரி முதலியவற்றை அகற்றி, அடுப்பைத் துப்புரவு செய்தல்.

(ii) நெருப்பை மூட்டுதல்.

(4) தளத்தைக் கூட்டுதல்.

(5) தூசுபடியும் வரையில் அறைக்கு வெளியே:

(i) துப்புரவு செய்யும் கருவிகளை வைத்தல்.

(ii) அடுப்படி நிலவிரிப்பை நன்றாக அடித்துத் துப்புரவு செய்தல்.

(iii) அழுக்குத் தொட்டியிலுள்ள அழுக்கை நீக்கி வேறு கடதாசி போடுதல்.

(iv) உணவுப்பாத்திரங்களைத் துப்புரவுசெய்தல்.

(v) மேசை, வேலைசெய்யுமிடம் என்பவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(6) மீண்டும் அறையினுள்ளே நன்றாகத் தூசு நீக்கி யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல்.

(7) அடுப்படி நிலவிரிப்பை மீண்டும் இடுதல்.

(8) துப்புரவு செய்த பாத்திரங்களை நன்றாகத் துடைத்து ஒழுங்காக வைத்தல்.

வாராந்தத் துப்புரவு:

நாளாந்தத் துப்புரவுக்குரிய கருமங்களுடன் பின் வருவனவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்க.

(1) மண் அடுப்பைக் களிமண்ணினாலேனும், சாணியினாலேனும் மெழுகுதல்.

(2) ஏனைய அடுப்புகளைத் துப்புரவு செய்து சீர் செய்தல்.

(3) அழுக்குத் தொட்டியைக் கழுவித் தொற்று நீக்கி உலர்த்துதல்.

(4) மண் தளத்தை மெழுகுதல்; சீமெந்துத் தளத்தை ஈரச்சீலையால் துடைத்தல் அல்லது கழுவுதல்.

(5) போத்தல்கள், தகரங்கள், ஏந்தானங்கள் ஊண்பொருளலுமாரி முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(6) குளிரேற்றி, கழிநீர்த்தொட்டி முதலியவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

வருடாந்தத் துப்புரவு:

(1) கூரையையும், பாவையும், சுவர்களையும் தூசு துடைத்துச் சீர்செய்தல்.

(2) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் மினுக்குதல், கழுவுதல்.

(4) அடுப்புகளைப் பழுது பார்த்தல் அல்லது புதுப்பித்தல்.

(4) சிற்றலுமாரி, ஊண்பொருளலுமாரிமுதலியவற்றிலுள்ள இலாச்சிகள், தட்டுக்கள் எல்லாவற்றிலுமுள்ள பொருட்களை வெளியே எடுத்துத் துப்புரவு செய்து கடதாசிகளை அகற்றி, அலுமாரியின் மேற் பகுதியிலிருந்து அடிப்பகுதிவரை துப்புரவு செய்து புதிய கடதாசிகளை இட்டு மீண்டும் பொருட்களை ஒழுங்காக வைத்தல்.

(5) தளவாடங்களையும் ஏனைய உபகரணங்களையும் பழுதுபார்த்தல், மினுக்குதல், புதுப்பித்தல்.

(6) தளத்தைச் சீர்செய்தல், கழுவுதல்,மெழுகுதல்.

V. குளிப்பறைகள்

எமது தேசத்திலே குளிப்பதற்கு உபயோகிக்கப் படும் இடங்களை மூன்றாக வகுக்கலாம்.

(1) சில இடங்களிற் கிணற்றடியைச் சுற்றி அடைத்து மறைத்துக் கிணற்றடியிலேயே குளிப்பர். அவ்விதங் குளிக்கும்போது நீர்தேங்கி நின்று கிணற்றடி சேறாகாது கொங்சிறீட் இட்டு அன்றேல் செங்கல் பதித் துச் சீமெந்து பூசித் தளம் அமைத்தல் வேண்டும். அத்தளத்தைக் கிணற்றைச் சுற்றியேனும் கிணற்றின் ஒரு பக்கத்திலே "ப" வடிவத்திலேனும் அமைக்கலாம். தளத்திலிருந்து நீர் வெளியே ஓடுவதற்கு வசதியாகப் பத்தடியேனும் நீளமான வடிகால் அமைத்தல் வேண் டும். (i) பாசி படியாது தளத்தைத் தினந்தோறும் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

(ii) வாரத்திற்கொருமுறை சுண்ணும்பைத் தூவி நன்றாகத் தேய்த்துத் துப்புரவு செய்தல் நன்று.

(iii) ஆண்டுக்கொருமுறையேனும் தளத்தையும் மறைப்பையும் சீர் செய்தல் வேண்டும்.

(2) சில இடங்களில் கிணற்றடியிலே ஓரறை யைக்கட்டி அவ்வறையினுள்ளே தொட்டியை அமைத்து அதனுள் கிணற்றிலிருந்து குழாய் மூலம் நீரை நிரப் பிக் குளிப்பதுமுண்டு. இவ்விதமான குளிப்பறையை நாள்தோறும் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

(i) அதற்குச் சுவரையும் தளத்தையும் துடைத் துத் தளத்தைக் கழுவலாம்.

(ii) தண்ணீர்த் தொட்டியை நாளாந்தம் துப் புரவு செய்யலாம்.

(iii) வாரத்திற்கொருமுறையேனும் கூரை, சுவர், தளம் முதலியவற்றையும் வடிகாலையும் நன்றாகத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

(iv) குளிப்பறையிலும் தொட்டியிலும் வடிகாலிலும் ஏற்படும் வெடிப்புகளை வருடத்துக்கொருமுறை திருத்துதல் வேண்டும்.

3. இக்காலத்திலே குளிப்பறையை வீட்டுடன் சேர்த்துக் கட்டுவது வழக்கம். அவ்விதம் கட்டும் போது சீமெந்தினாற் கட்டிச் சுவரின் உட்புறத்திற்கு ஐந்தடி உயரத்திற்கேனும் மெருகோடுகள் பதித்தல் நன்று. மெருகோடுகள் பதித்த பகுதியைத் துப்புரவு செய்தல் சுலபமாகும். குளிப்பறையிலே தண்ணீர்த் தொட்டியை மாத்திரமன்றி முகங்கழுவும் வட்டகையை (Wash Basin) யும் அமைத்தல் நன்று. துவட்டிகள், உடைகள் முதலியவற்றைப் போடுவதற்கு ஒரு ஏந்தானமும்; சவர்க்காரம், பற்பசை முதலியவனற்றை வைப்பதற்கு வசதிகளும் வேண்டும்.

நாளாந்தத் துப்புரவு:

(1) யன்னல்களையும் கதவுகளையும் திறந்து வைத்தல்.

(2) கழுவுவட்டகைக்குள் (Wash Basin) சலவைச் சோடா கலந்த வேந்நீரை நிரப்புதல். (தேவையாயின் பீங்கான் குளிப்புத் தொட்டிக்குள் அவ்விதம் செய்யலாம்)

(3) குளிப்பறைத் தளப்பாயை வெளியில் உலரவிடுதல்; தளத்தில் சிந்தப்பட்டிருக்கும் நீரைத்துடைத்தெடுத்தல்.

(4) துப்புரவு செய்வதற்குத் தேவையானவற்றை அறையிலே சேர்த்து வைத்து யன்னலையும் கதவையும் மூடுதல்.

(5) தளத்தைக் கூட்டுதல்.

(6) நன்றாகத் தூசு துடைத்துக் கழுவுவட்டகையையும் குளிப்புத் தொட்டியையும் துப்புரவு செய்தல்.

பிங்கானுற் செய்த குளிப்புத் தொட்டியைத் துப்புரவு செய்யும் முறை:

தொட்டிக்குள் சிறிது நீரை விட்டுத் துடைத்துண்டை நனைத்து நன்றாகச் சவர்க்காரமிடுக. அத்துண்டினால் தொட்டியைத் தேய்த்துத் துப்புரவு செய்க. பின்பு தொட்டிக்குள் நீரை நிரப்பி நன்றாக அலசிக் கழுவுக. தொட்டியின் வெளிப்புறத்தையும் குழாய் வாயிலையும் நன்றாகத் துப்புரவு செய்க. பின்பு ஈரமில்லாது துடைக்குக.

வாராந்தம் தொட்டியைச் சலவைச்சோடா கலந்த வெந்நீரில் கழுவுவதும், பாவு, சுவர், தளம் முதலியவற்றையும் மெருகோடுகள் பதித்த பகுதிகளை விசேடமாகத் துப்புரவு செய்தலும் முக்கியமாகும்.

வருடாந்தத் துப்புரவு:

(1) சுவர்களிலுள்ள வெடிப்புக்களைத் திருத்தி மெருகோடுகள் பதித்த பகுதிகளை நன்றாகக் கழுவுதல்.

(2) யன்னல்களைத் துப்புரவு செய்து மினுக்குதல்.

(3) யன்னல், கதவுச் சீலைகளைச் சீர் செய்தல், மாற்றுதல்.

செயல்முறை

(1) பலவிதமான அறைகளின் படங்களைச் சஞ்சிகைகளிருந்து சேகரித்தல். அவற்றிலுள்ள தளவாட அமைப்பு, நிற ஒழுங்கு முதலியவற்றை அவதானித்தல்.

(2) சுலபமாகச் சுற்றாடலில் கிடைக்கக்கூடிய பொருட்களை உபயோகித்தும், தையல், சித்திரம் முதலிய பாடங்களுடன் தொடர்புபடுத்தியும் வீட்டுப்பணி அறையைத் துப்புரவு செய்வதற்கும் அலங்கரிப்பதற்கும்; (i) திட்டமிடுதல்; (ii) துப்புரவு செய்தல், அலங்கரித்தல்; (iii) செய்து முடித்த வேலைகளைத் திட்டத்துடன் மதிப்பிடுதல்; (iv) ஏற்பட்ட செலவைக் கணித்தல்.

பயிற்சிகள்

1. காலையில் எழுந்ததும் யன்னல்களைத் திறந்துவைக்க வேண்டியதற்குரிய காரணமென்ன?

2. நாளாந்தத் துப்புரவின்போது தவறாது செய்யவேண்டிய இரண்டு கருமங்கள் யாவை?

3. பாவைத் துப்புரவு செய்வதற்கென விசேடமாகவுள்ள துடைப்பமில்லாதவிடத்து வேறு எப்பொருளை உபயோகித்து எவ்வாறு துப்புரவு செய்வீர்?

4. சமையலறையை (i) நாளாந்தம், (ii) வாராந்தம் எவ்வாறு துப்புரவு செய்வீரெனப் படிமுறைப்படி வகுத்து எழுதுக.

5. வீட்டுடன் சேர்த்துக் கட்டப்பெற்ற பீங்கானாற் செய்த குளிப்புத் தொட்டியுள்ள குளிப்பறையைத் துப்புரவு செய்யும் வகையை விரிவாக விளக்குக.

2. சுத்தஞ் செய்தலும் பாதுகாத்தலும்

(I) தளவிரிப்புகள்

தளவிரிப்புகளாக இன்று உபயோகிக்கப்படுபவை:-

(1) தரைப்பாய்கள் (2) இலினோலியம்

(2) நிலவிரிப்புகள் (Rugs) (4) கம்பளங்கள்

தரைப்பாய்கள்:- இவற்றைச் செய்வதற்கு உபயோகப்படுபவை: தென்னந்துப்பு, புல், பன்.

தென்னந்தும்புப் பாய்கள்:- இவை பல வண்ணங்களிலும் மாதிரியுருவேறுபாடுகளுடனும் பல்வேறு அகலத்திலும் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

இவை: (1) நீண்டகாலம் பாவிக்கக்கூடியவை. (2) அதிகம் விலையில்லாதவை. (3) நடைசாலைக்கு இடுவதற்கு ஏற்றவை. ஆனால் தும்புப்பாய்க்கூடாகத் தூசு சுலபமாகச் சென்றடைந்து தளத்தின்மீது படியும். இக்காரணத்தால் பாயையும் தளத்தையும் அடிக்கடி துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

துப்புரவு செய்தல்:- சிறிய பாய்களை நாளாந்தம் வெளியிலே உதறியும் துடைத்தும் துப்புரவு செய்ய லாம்.

பெரிய பாய்களை:-

(1) நாளாந்தம் மறுபக்கமாகப் புரட்டி விரித்து அதன்மேல் உறுதியாக மிதித்து நடந்து பாய்க்குள் அடைந்திருக்கும் தூசை அகற்றலாம்.

(2) பின்பு பாயை வெளியில் உதறித் தூசை நீக்கலாம்.

(3) அதன் பின்பு தளத்தைக் கூட்டித் துப்புரவு செய்யலாம்.

இதைத்தவிர ஒப்புரவானதும் உறுதியானதுமான வெளியிடத்திலே வசதியாயின் புற்றரையின் மீது பாயை மறுபக்கமாக விரித்துத் தூரிகையினாலே துடைத்து நன்றாக உதறித் தூசு நீக்கலாம்.

காலத்துக்குக் காலம் பாயை (1) சீர் செய்வதும் (2) கழுவித் துப்புரவு செய்வதும் பிரதானமாகும்.

செயல்முறை: பாயைக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல்:-

(1) ஒரு மேசையின் மேலே பகுதி பகுதியாகப் பாயை விரித்தல் வேண்டும்.

(2) சவர்க்காரம் சேர்ந்த இளஞ் சூட்டு நீரிலே ஒரு துணியைத் தோய்த்தெடுத்தல் வேண்டும்.

(3) அத்துணியினால் பாயின் மேற்பாகத்தையும் கீழ்ப்பக்கத்தையும் துடைத்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(4) பின்பு முதலாவதாக இளஞ்சூட்டு நீரிலும், இரண்டாவதாக உப்புக்கலந்த தண்ணீரிலும் நன்றாக அலசுதல் வேண்டும்.

(5) அலசித் துப்புரவாக்கிய பாயைத் துணியி னாலே ஈரமில்லாது துடைத்து வெளியிலே நன்றாக உலரவிடுதல் வேண்டும்.

குறிப்பு:- அதிகம் அழுக்கடைந்த பாயைத் துப்புரவு செய்வதற்குத் துணிக்குப் பதிலாகத் தூரிகை

யைச் சவர்க்கார நீரிலே தோய்த்து அதனாலே தேய்த்துப் பின்பு உலரவிடலாம்.

வாயிற்றடுக்கு (Door Mat) :- இதன் உபயோகம்: வீட்டினுட் செல்வதற்கு முன்பு செருப்பு, சப்பாத்து அணிந்த காலை இதிலே துடைத்து வீட்டை அழுக்காக்காது பேணலாம்.

துப்புரவு செய்தல்:- தடுக்குகளை யன்னல்கள், கதவுகளுக்கு அப்பால் இழுத்து, மேல் கீழாகப் புரட்டிவைத்துத் தடியினாலே தட்டித் தூசகற்றலாம்.

அதிகம் அழுக்கடைந்த தடுக்குகளைத் துப்புரவு செய்யும் முறை:- (1) ஒரு தூரிகையை இளஞ்சூட்டுச் சவர்க்கார நீரிலே தோய்த்து நன்றாகத் தடுக்கைத் துடைத்தல் வேண்டும். (2) பின்பு உப்புக் கலந்த தண்ணீரிலே அலசி வெளியிலே தூக்கி உலரவிடுதல் வேண்டும்.

புற்பாய்கள்:- இவை (1) பாரமில்லாதவை; ஆனால், (2) சுருளுந்தன்மையுள்ளவை. (3) தளம் முழுவதையும் மூடி விரிக்கப்படாதுவிடின் தளத்திலிருந்து வழுக்கும் இயல்புடையவை. (4) இவற்றின் மேல் தளவாடங்களை வைப்பின் இவை விரைவிற் பழுதடையும்.

துப்புரவு செய்தல்:- (1) பாய்களை நீரிலே நன்றாகக் கழுவி நிழலில் உலரவிடலாம். (2) வண்ணப்பாய்கள் வெயிலிலே வெளிறுமாகையின், அவற்றை அதிகம் தாக்கமில்லாத வெயிலில், கீழ்ப்பக்கம் மேலேயிருக்குமாறு சிறிது நேரத்துக்கு உலரவிடலாம்.

விரிகம்பளம்:- (1) இதை வரவேற்பறையிலே தளத்தின் மீதேனும் கம்பளத்தின் மீதேனும் இடின் அறை மிகக் கவர்ச்சியாகவிருக்கும். (2) பாரசீக விரிகம்பளம் போன்ற பிரகாசமான விரிகம்பளங்கள் இருண்ட நிறமான நன்கு மினுக்கிய மரத்தளத்தின்

மீதேனும் அலங்காரமில்லாத சாதாரணமான கம்பளத்தின் மீதேனுமிடுவதற்கு இசைவானவை.

குறிப்பு:- விரிகம்பளங்களைச் சுவர்களுக்குச் சமாந்தரமாகவேயிடுதல் வேண்டும். ஒருபோதும் அவற்றைக் குறுக்காக இடுதல் கூடாது.

துப்புரவு செய்தல்: நாள்தோறும் உரமான ஒரு தூரிகையினாலே துடைத்துத் துப்புரவாக்கி வெளியில் உதறலாம். இயலுமாயின் வெற்றிடைத் துடைப்பத்தினாலேனும் கம்பளத் துடைப்பத்தினாலேனும் துடைப்பது நன்று.

காலத்துக்குக் காலம் உறிஞ்சற்றுப்புரவாக்கி (Suction Cleaner) யினாலே துப்புரவு செய்தல் நன்று. அவ்விதம் செய்ய இயலாதாயின் வெளியிலே புற்றரையின் மேலே கம்பளத்தை மறுபக்கமாகப் புரட்டிப்போட்டுக் கம்பள அடிகருவியினாலே அடித்து உரமான தூரிகையினாலே கம்பளத்தின் இரு பக்கங்களையும் துடைத்துத் துப்புரவு செய்யலாம். தேவையாயின் இவ்விதம் துப்புரவாக்கிய பின் கம்பளத்தைக் கீழ் மேலாக மேசையில் வைத்துக் கழுவி உலர்த்தலாம்.

கழுவி உலர்த்துவதற்குத் தேவையான பொருட்கள்:

(அ) இரண்டு கிண்ணத்திலே இளஞ்சூட்டு நீர்.
(ஆ) இலினன் துண்டுகள் 4.
(இ) கம்பளச் சவர்க்காரம்.
(ஈ) தூரிகை.

கழுவி உலர்த்தும் முறை:

(1) இலினன் துண்டொன்றை இளஞ்சூட்டுநீரிலே நன்கு நனைத்து அத்துண்டினால் கம்பளத்தின் ஒரு பகுதியைத் துடைத்து ஈரமாக்குக.

(2) வேறொரு துண்டை நனைத்து அதற்குக் கம்பளச் சவர்க்காரமிட்டு அத்துண்டினாலே கம்பளத்தின் நனைந்த பகுதியை உரோஞ்சித் துடைக்குக.

(3) மூன்றுந்துணியை நன்கு நனைத்துச் சவர்க்காரமிட்ட பகுதியைத்துடைத்துச் சவர்க்காரப்பற்றை நீக்குக.

(4) நாலாம் துண்டினாலே துடைத்து ஈரப்பற்றை நீக்குக.

(5) இவ்விதம் ஒவ்வொருபகுதியாகத் துப்புரவு செய்த பின்பு கம்பளத்தை மறுபக்கமாகப் புரட்டி, அப்பக்கத்தையும் விரைவாகக் கம்பளத்தின் வெட்டுக்குப் பக்கமாகத் துப்புரவு செய்து வெளியிலே உலருவதற்குத் தூக்கிவிடுக.

(5) உலர்த்தியதன் பின்பு கம்பளத்தை எடுத்து மடிந்திருந்த கம்பள வெட்டுக்குகள் மீண்டும் நிமிர்ந்திருக்கக் கூயயதாகத் தூரிகையினாலே துடைத்துச் சீர் செய்க.

இலினோலியம்: இதிலே பலவகைகளுண்டு. அவை:

(1) மாதிரியுருக்களில்லாத சாதாரணமானவை.
(2) மேற்பகுதியிலே மாதிரியுருக்கள் பதியப் பெற்றவை.
(3) உட்பதித்த மாதிரியுருக்களுடையவை.

இலினோலியம்: (1) சீமெந்துத் தளத்திற்கும் மரத்தளத்திற்கும் இடுவதற்கேற்றது. (2) அழுத்தமானது; துப்புரவு செய்வதற்குச் சுலபமானது.

(3) ஈரப்பற்றின்றிப் பாவிப்பின் கூடிய காலத்துக்குப் பாவிக்கக் கூடியது. ஆனால் இதை நல்ல காற்றோட்டமுள்ள பகுதியிலே இடுதல் வேண்டும். உராய்வும், மிகுவெப்பமும் இதை வெடிக்கச் செய்யும். ஈரப்பற்றும் காரப்பொருள்களும் இதை வெடிக்கச் செய்வதுடன் உழுக்கவுஞ் செய்யும்.

துப்புரவு செய்தல்: (1) நாளாந்தம் மென்மையான தூரிகையினாலே துடைத்துத் தூசு நீக்குதல் வேண்டும். (2) மெருகிட்டிருப்பின் காய்ந்த துடைகுஞ்சத்தினாலே துப்புரவு செய்தல்வேண்டும். (3) மெரு

கிடாத இவினேலியத்தைக் கழுவித் துடைத்தல் வேண்டும்.

கழுவித்துடைக்கும் முறை: (1) துடை குஞ்சத்தை இளஞ்சூட்டு நீரிலே தோய்த்துப் பிழிந்தெடுத்து ஈரமான குஞ்சத்தாலே துடைத்தல் வேண்டும்.

(2) பின்பு வேறொரு தூரிகையினாலே துடைத்தல் வேண்டும். (3) தேவையாயின் மரத்தளத்தை மினுக்குவதற்கு உபயோகமாகும் மெழுகுமினுக்கியினாலே இலேசாக மினுக்கி மென்மையான துடைதுண்டினால் துடைக்கலாம்.

கம்பளங்கள்:- தள விரிப்புகளுள் கம்பளங்களே அதிகம் விலையுள்ளவை. ஆனால் அவை: (1) வனப்பானவை. (2) நீண்டகாலம் பாவிக்கப்படக்கூடியவை. (2) சிறிய ஓரறைக்குக் கம்பளத்தையிட்டு அதைப் பெரிதாகவும், வனப்புள்ளதாகவும் தோற்றச் செய்யலாம். (4) சாலை, வரவேற்பறை முதலியவற்றிற்குக் கம்பளத்தையிடின் அவை கவர்ச்சியாகவிருக்கும். கம்பளங்களிலே பலவகையுண்டு. உதாரணமாக:

(1) பாரசீக, துருக்கிக் கம்பளங்கள்: இவை (i) கையினாற் செய்யப்பட்டவை (ii) அழகானவை (iii) விலை கூடியவை.

அகமிளித்தர், உவில்தன் கம்பளங்கள்: இவை இங்கிலாந்திலே இயந்திரங்களால் ஆக்கப்பெற்றவை.

துப்புரவு செய்தல்: கம்பளங்களை மிகவும் அவதானமாகத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும். இவற்றையும் கம்பள விரிப்புகளைப்போலவே துப்புரவு செய்யலாம். ஆனால் இதன் மேற்பக்கத்தை மாத்திரம் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

விசேட துப்புரவு: (1) முன்பு விளக்கியவாறு துப்புரவு செய்து கம்பளத்தின்மேலே சலவைச் சோடாத்தூளைத் தூவுக.

(2) நகத்தைத் துப்புரவுசெய்யும் தூரிகைபோன்ற மென்மையான தூரிகையினாலே கம்பளத்தின் நார்ச் செறிவுக்குள்ளே சோடாத்தூள் செல்லுமாறு துடைக்குக.

(3) பின்பு உறிஞ்சற்றுப்புரவாக்கியினாலே சோடாத் தூளையும், தூசையும் நீக்கித் துப்புரவு செய்க.

கம்பளம் அந்தினாலே பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியிலே கம்பளத்தின் கீழ்ப்பகுதியில் மிகு வெப்பமுள்ள அழுத்தியினாலே அழுத்துக.

செயல்முறை

(1) பலவகையான தளவிரிப்புகளின் படங்களைச் சேர்த்து வைத்தல்.

(2) மாணவிகளைக் குழுக்களாகப் பிரித்துப் பின்வருவனவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(i) வாயிற்றடுக்கு (ii) புற்பாய் (iii) சாயவோலை சேர்த்து இழைத்த ஓலைப்பாய்.

(II) நிலைக்கண்ணாடிகள், படங்கள், விளக்குகள் என்பனவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

நிலைக்கண்ணாடி: (1) சட்டத்திலும் கண்ணாடியிலுமுள்ள தூசைத்துடைக்குக.

(2) மெதனோல் சேர்மதுசாரத்தை ஒரு துணியிலே துளிதுளியாக விடுக.

(3) அத்துணியினாலே கண்ணாடியைத் துடைத்துப் பின்பு உரிதாளினாலே துடைத்து மினுக்குக.

படங்கள்: (1) பிற்பக்கம், கண்ணாடி, சட்டம், கொளுக்கிகள், நாண் முதலியவற்றைத் துடைக்குக.

(2) தூசு நீக்கி நிலைக்கண்ணாடியைப் போலத் துப்புரவு செய்க.

மெதனோல் சேர்மதுசாரத்திற்குப் பதிலாகத் தண்ணீரைப் பாவித்துப் பின்வருமாறு துப்புரவு செய்யலாம்.

(i) ஒரு துணியைத் தண்ணீரிலே தோய்த்தெடுத்துப் பிழிந்து நன்ருக நீரை அகற்றுதல்வேண்டும்.

(ii) ஈரமான அத் துணியினுலே கண்ணுடியைத் துடைத்தல் வேண்டும். அவ்விதம் செய்யும்போது படத்தின் பிற்பக்கம் நனையாதவாறு பேணுதல் பிரதானமாகும்.

விளக்குகள்:

(1) கோளம், சிமினி என்பவற்றைக் கழற்றி வைத்துக் கடதாசியினுலேனும் துடைதுண்டினுலேனும் துடைத்து உரிதாளினுல் மினுக்குதல் வேண்டும்.

(3) திரியை மேலே தீண்டி, ஒரு கடதாசித்துண்டினுல் கருகிய பகுதியை நீக்கி மட்டமாக்கிப் பின்பு திரியை வழமையான நிலைக்குப் பதித்தல் வேண்டும்.

(3) திரிதாளியைத் துடைத்துத் துப்புரவு செய்ததன் பின்பு எண்ணெயை விளக்கிலே விட்டு நிரப்புதல் வேண்டும். எண்ணெய் நிற்கும் பகுதியின் மேற்பக்கத்திலிருந்து ஓரங்குலம் கீழே இருக்கக் கூடியதாக எண்ணெயை நிரப்புதல் நன்று.

(4) கடதாசியினுலே விளக்கைத் துடைத்து மினுக்கிச் சிமினி, கோளம் என்பவற்றை மீண்டும் இடுதல் வேண்டும்.

(5) காலத்துக்குக் காலம் சிமினியைச் சவரக்காரமேனும், சலவைச்சோடாவேனும் கலந்த நீரினுல் கழுவி வெளியிலுலர்த்துதல் வேண்டும். தேவையாயின் திரியை மாற்றலாம்; அன்றேல் அதைக் கழுவி அவித்து அலசி ஈரம் சிறிதேனும் இல்லாது உலர்த்தலாம்.

(6) விளக்குத் தாங்கியிலுள்ள எண்ணெயை வேறொரு பாத்திரத்திலூற்றி அவதானமாக வைத்து விளக்குத் தாங்கியின் உட்புறத்தை நன்ருகத் துடைத்துத் துப்புரவு செய்து உலர்த்துதல் வேண்டும். துப்புரவு செய்வதற்கு மண்ணெண்ணெயை வடித்

தெடுத்து அதிற் சிறிதளவைத் தாங்கியில் விட்டு நன்ருக அலசித் துணியினுலே துடைக்கலாம்.

(7) வெளிப் புறத்தையும் துடைத்துத் துப்புரவு செய்ததன் பின்பு மீண்டும் புதிதாக எண்ணெய்விட்டு நிரப்பி வெளிப்புறத்தில் எண்ணெய் இல்லாது துடைத்தல் வேண்டும்.

செயல்முறை

மாணவிகளை மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்துப் பின்வருவனவற்றைத் துப்புரவு செய்தல். (i) முற்பக்கத்திற்குக் கண்ணுடியிட்டுச் சட்டமிடப்பட்ட படம். (ii) அரிக்கன் விளக்கு (iii) மேசைவிளக்கு

(III) பிரம்பு, உருக்கு, வெள்ளி, பிளாத்திக்கு என்பவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

பிரப்பந்தளவாடம்:

வெள்ளை நிறத் தளவாடங்களையும், கூடைகளையும் துப்புரவு செய்தல்.

(1) மென்மையான தூரிகையினுலே அடிக்கடி துடைத்துத் தூசில்லாது பேணுதல் வேண்டும்.

(2) அழுக்கானவற்றைத் தூசி துடைத்து ஒரு குவாட் இளஞ்சூட்டு நீருக்கு ஒரு மேசைக்கரண்டி உப்பு வீதம் கலந்த கலவையாற் கழுவுதல் வேண்டும்.

(2) பின்பு தண்ணீரிலே அலசி வெளியிலே நன்ருக உலரவிடுதல் வேண்டும்.

அதிகம் அழுக்கடைந்தவற்றைத் துப்புரவு செய்வதற்கு (i) சவர்க்கார நீரினுலும், தூரிகையினுலும் தேய்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(ii) பின்பு இளஞ்சூட்டு நீரினுலே கழுவுதல் வேண்டும்.

(iii) அதன் பின்பு உப்புச் சேர்ந்த நீரினுல் கழுவி ஈரஞ் சிறிதேனும் இல்லாது உலர விடுதல் வேண்டும்.

கபிலநிறப் பிரப்பங் கூடையையும், தளவாடத்தையும் துப்புரவு செய்தல்.

(1) தூரிகையினாலே துடைத்துத்தூசு நீக்குதல்.

(2) பரவினிலேனும், ஆளிவிதை எண்ணெயிலேனும் ஒரு தூரிகையைத் தோய்த்து அதனாலே துடைத்துத் துப்புரவாக்குதல்.

(3) மெல்லிய துண்டினாலே மினுக்குதல்.

(4) பரவின் மணம் நீங்கும்வரையிலே வெளியில் உலரவிடுதல்.

உருக்கு: உருக்கினாலே செய்த கத்திகள், முட்கள் முதலியன மிக உரமானவை. ஆனால் அவற்றிற் படிந்த நீரை உடனுக்குடனே துடைத்து ஈரப்பற்றில்லாது பேணுதல் வேண்டும். ஈரமிருப்பின் அவை துருப்பிடிக்கும்.

துப்புரவு செய்தல்:

(1) கத்திகளை உபயோகித்ததும் கடதாசியினாலே துடைத்து எண்ணெய்ப்பற்றை நீக்குதல் வேண்டும்.

(2) கத்திப்பிடி நனையாதவாறு வெந்நீரிலுள்ள ஒரு யக்கினுள்ளே கத்தியின் அலகை இடுதல் வேண்டும்.

(3) பின்பு சூடான சவர்க்கார நீரினாலே அலகைக் கழுவிக் கைப்பிடியை ஈரத்துணியினாலே துடைத்துப் பின்பு உலர்ந்த ஒரு துணியினாலே துடைத்து உலர்த்துதல் வேண்டும்.

சாதாரணமான கத்திகளைக் கத்தி தீட்டும் பலகையிலேனும், பொறியிலேனும் தீட்டிய பின்பு நன்கு துடைத்துத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

வெள்ளி: மேசை வெள்ளிப்பாத்திரவகை:

(1) நாள்தோறும் உபயோகித்தவுடன் சவர்க்காரஞ் சேர்ந்த வெந்நீரிற் கழுவுதல் வேண்டும்.

(2) பின்பு தோலாலே மினுக்குதல் வேண்டும்.

காலத்துக்குக்காலம் மெதனோல் சேர்மதுசாரத் திலே வெண்தூளைக் கரைத்துப் பசையாக்கி அப்பசை யைப் பாத்திரத்திற் பூசிக் காயவிடவேண்டும் பின்பு வெந்நீரிலே கழுவித் துடைத்துச் "சாமோவாத்" தோலினாலே மினுக்குதல் வேண்டும்.

பிளாத்திக்கு:- (1) நன்றாகத் தூசு நீக்கி ஈரத் துணியினாலே துடைத்துப் பின்பு உலர்த்துதல் வேண் டும். (2) சோடாவையேனும் உரோஞ்சிகளையேனும் உபயோகிக்காது தேவையாயின் உப்பையேனும் நேர்த்தியான சாம்பலையேனும் பாவித்துத் துப்புரவு செய்யலாம். துப்புரவு செய்த பின் நீரிலே அலம்பித் துடைத்து உலர்த்துதல் வேண்டும்.

செயல்முறை

(3) மாணவிகளை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்துப் பின்வருவனவற்றைத் துப்புரவு செய்தல்.

(i) பிரம்பினாற் செய்த கழிவுக் கடுதாசிக் கூடை.
(ii) மேசைக்கத்தி.
(iii) வெள்ளிக்கரண்டி.
(iv) பிளாத்திக்காற் செய்த போசனப்பெட்டி.

பயிற்சிகள்

(1) தரைப்பாய்கள் செய்வதற்கு உபயோகமாகும் உள் ளூர்ப் பொருள்கள் மூன்று கூறுக.

(2) வாயிற்றடுக்கின் உபயோகமென்ன?

(3) இலினோலியம் ஈரமடைவதால் ஏற்படும் தீமை யாது?

(4) கையினாற் செய்யப்பட்ட சம்பளத்தின் பெயர்கள் இரண்டு தருக.

(5) பின்வருவனவற்றைத் துப்புரவு செய்யும் விதத்தைப் படிமுறைப்படி விளக்குக.

(i) கண்ணாடியிட்டுச் சட்டமிடப்பட்ட படம்
(ii) மேசை விளக்கு.
(iii) பிளாத்திக்குப் பூ.

3. சுற்றுடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

எமது சுகவாழ்வுக்கும் சுற்றுடலின் துப்புரவுக்கும் பெரிதும் தொடர்புண்டு. எமது வீட்டிலும் சூழலிலும் பலவகையான அழுக்குப் பொருள்கள் சேரும். இவ் வழுக்குப் பொருள்களை (i) **வீட்டழுக்கு** என்றும் (ii) **கழிவுப்பொருள்** என்றும் வகுக்கலாம்.

வீட்டிலே சேரும் சமையலறைக்கழிவு; தொழுவக் கழிவு; இலை, சருகு, குப்பை முதலியன; தேவை யற்ற தகரம், போத்தல், சிரட்டை போன்ற வரண்ட தன்மையுள்ள அழுக்குப் பொருள்கள் முதலியன **வீட்டழுக்கு** எனப்படும். மனித மலசலம் **கழிவுப்பொருள்** எனச் சொல்லப்படும். இப்போது வீட்டழுக்கால் ஏற்படும் தீமைகளையும் அதைச் சீராக அகற்றும் முறை களையும் வகுத்து அறிவாம்.

(i) பார்ப்பதற்கு அருவருப்பாக இருக்கும்.

(ii) நெருப்புப் பற்றி அபாயம் ஏற்படும்.

(iii) எலிகளுக்கு உணவு இலகுவிற் கிடைக்கும். அதனால் எலி பெருகிக் கொள்ளை நோயினால் அபாயம் ஏற்படும்.

(iv) அலைந்து திரியும் நாய்களுக்கு உணவு கிடைக் கும்; அதனாலே விலங்கு விசர்நோய் பரவும்.

(v) ஈ பெருகி வயிற்றுளைவு, தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் முதலிய நோய்களைப் பரப்பும்.

(vi) உடைந்த போத்தல்கள், தகரங்கள், பாத் திரங்கள், தேங்காய்க் கோம்பைகள், சிரட்டைகள் முதலியன வீட்டின் சுற்றுப் புறத்திலே சிதறிக்கிடப் பின் அவற்றினுள்ளே தண்ணீர் தங்கி நின்று கியூலெக்ஸ் இன நுளம்பு விருத்தியாகும். இந்த இன நுளம்பு **ஆனைக்கால்நோயைப்** பரப்பும்.

வீட்டழுக்கை எரித்தும், **புதைத்தும்**, **கூட்டுப்பசளை யாக்கியும்** தீங்கில்லாத முறையிலே அகற்றலாம். இட

வசதியுள்ள கிராமப்புறங்களிலே வீட்டழுக்கைச் சேர்த்துக் கூட்டுப்பசளையாக்குதல் உபயோகமான முறையாகும்.

கூட்டுப்பசளையாக்குதல்:

(1) நிலத்திலே ஒரு குழியை வெட்டுக. இதன் நீளம் 5 அடி; அகலம் 3 அடி; ஆழம் 2 அடி. (குழியின் பக்கங்கள் சரிவாகவும், அடிப்பக்கத்தின் அகலம் மேற்பக்கத்திலும் பார்க்க ஓர் அடி குறைவாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.)

(2) குழியிலே இலை, குழை, வைக்கோல் போன்ற கழிவுப் பொருள்களை இறுக்கமில்லாது பரவுக. அதன் மேல் சாணத்தைப் பரவுக. சாணத்தை மண்ணாலேனும், சாம்பலாலேனும் மூடுக. இம்மூன்று பொருள்களையும் முறையே 5 : 2 : : 1 விகிதத்திலே பரவுதல் வேண்டும்.

(3) நாள்தோறும் மேற்கூறிய விகிதப்படி இரண்டு வாரங்களுக்குப் பரவி நீர் தெளித்து வருக.

(4) இரண்டாம் வார முடிவில் குழியிலுள்ளவற்றை நன்றாகப் புரட்டிக் கலந்து பரவுக.

(இக்குழியிலே மேலும் சேர்த்தல் கூடாது.)

(5) மேலும் சேர்ப்பதற்கு வேறொரு குழியைத் தயாரிக்குக.

(6) அக்குழியிலே முற்கூறிய விகிதத்தில் கழிவுப் பொருள்களைச் சேர்த்து நீர் தெளித்து வருக.

(7) இரண்டு வாரத்தின் பின்பு (அஃதாவது தொடங்கி 4 வாரங்களின் பின்பு), குழியிலுள்ளவற்றைப் புரட்டிக் கலந்து பரவுக. அத்துடன் முதலாவது குழியிலுள்ளவற்றை இரண்டாவது முறையாகப் புரட்டிக் கலந்து பரவுக.

(8) இவ்விதமே மூன்றாவது குழியையும் நான்காவது குழியையும் அமைத்து அழுக்குப் பொருள்களைச் சேர்த்து நீர் தெளித்துப் புரட்டிக் கலந்து பரவி வருக.

(9) இப்படியாக ஒவ்வொரு குழியிலுள்ளவற்றை இரண்டு வாரத்திற்கொரு தடவையாக நான்கு தடவைகள் கீழ்மேலாகப் புரட்டிக் கலந்து பரவுக.

(10) அதன் பின்பு குழியிலுள்ளவற்றை வெளியே எடுத்து ஒரு மாத காலம்வரை குவித்து வைக்குக.

(11) பின்பு பயிர்களுக்குப் பசளையாக உபயோகிக்குக.

குறிப்பு: குழிகளிலன்றிக் கூட்டுப் பசளையை நிலத்தின் மேல் குவியலாகவும் தயாரிக்கலாம். குவியல் 3 அடி அகலம், 4 அடி உயரம் வரையில் இருக்கலாம்.

நகர்ப்புறங்களிலே அழுக்கை அகற்றும் பொறுப்பை மாநகரசபை, நகரசபை, பட்டணசபை போன்ற தலதாபனங்கள் பொறுப்பேற்றுள்ளன. வீட்டு அழுக்கை அகற்றுவதற்கு அவை பல முறைகளைக் கைக்கொள்ளுகின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவை: (i) எரி கூடத்தில் எரித்தல். (ii) பள்ள நிலங்கள், சதுப்பு நிலங்கள், உபயோகமற்ற குளங்குட்டைகள் முதலியவற்றை நிரப்புதல். (iii) அகழிகளில் புதைத்தல். எம்முறையைக் கைக்கொண்டபோதும், அழுக்கை (i) சேர்த்துவைத்தல் (ii) எடுத்துச் செல்லுதல் (iii) அகற்றுதல் என்னும் மூன்று முக்கியமான அமிசங்களை அவதானித்தல் வேண்டும்.

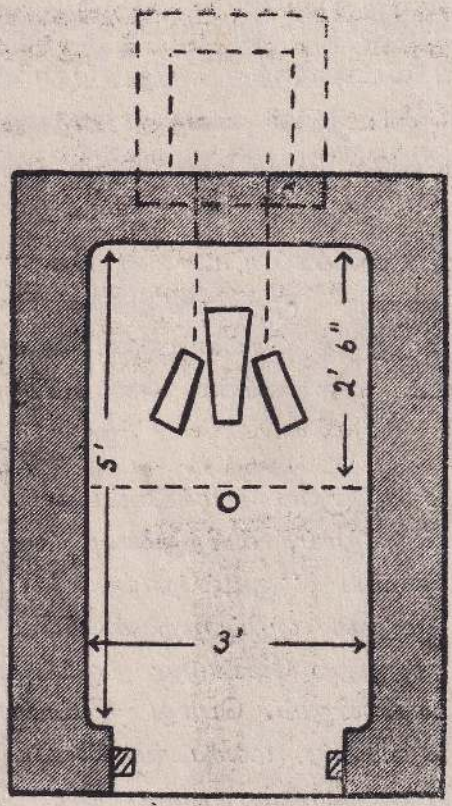
(i) சேர்த்து வைத்தல் - வீட்டழுக்கைச் சேதமடையாது அழுக்குத் தொட்டிகளில் சேர்த்து வைத்தல் வேண்டும். அழுக்குத் தொட்டியைத் தகரத்தினாலே செய்யலாம். மூலைகளில்லாத பீப்பா வடிவமான தொட்டியே சிறந்தது. காரணம்: அதைச் சுத்தம் செய்வது சுலபமாகும். அது அதிகம் பெரிதாக இருக்காது ஏறக்குறைய $4\frac{1}{2}$ கன அடி பருமனுள்ளதாக விருத்தல் நன்று. தொட்டியின் இரு பக்கங்களிலும் கைபிடிகளை அமைத்தல் வேண்டும். மழைநீர் உட்செல்லாதும்; நாய், கோழி, காகம் முதலியன கிளறாதும் தொட்டியை இறுக்கமான தகர மூடியினாலே

மூடுதல் வேண்டும். இப்படியாக அமைக்கப்பட்ட தொட்டியை வீட்டிலிருந்து சிறிது தொலைவில் சீமெந் திடப்பட்ட ஓரிடத்தில் வைத்து அதனுள் அழுக்கை யிட்டு மூடியினாலே இறுக மூடிவிடுதல் வேண்டும்.

சேர்த்து வைக்கப்பட்ட அழுக்கு மூடப்பட்ட 'லொறி', வண்டி முதலியவற்றிலே அகற்றப்படும் இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லப்படும். அங்கே முன் சொல்லப்பட்ட முறைகளிலே அகற்றப்படும்.

நிலம் மலத்தினாலே அழுக்கடையின் கீரைப்பாம்பு நோய், பாண்டுநோய், வயிற்றுளைவு, தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் முதலிய "குடல்நோய்கள்" பரவும். இந் நோய்களை முற்றாக ஒழிப்பதற்குச் சீரிய முறையிலே மலத்தை அகற்றுதல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டி லும், பாடசாலையிலும், பொது இடங்களிலும் மல கூடங்களை அமைத்து மலகூடங்களிலேயே மலங்கழித் தல் சீரிய முறையாகும். நமது நாட்டிலே குழிமல கூடம், வாளிமலகூடம், நீரிறக்கிப்பொறி மலகூடம் (Water - Sealed Latrine), நீர்காவுமுறை மலகூடம் முதலிய பலவகையான மலகூடங்கள் அமைக்கப்படு கின்றன.

குழிமலகூடம்:— கிராமப் புறங்களிலே குழிமல கூடங்கள் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்தன. குழி ஆழ மில்லாதவிடத்து துர்நாற்றம் ஏற்படும். ஈ, நுளம்பு பெருகும். இப்போது இம் மலகூடங்கள் புதிதாக அமைக்கப்படுவதில்லை. குழிமலகூடத்திற்குப் பதிலாக நீரிறக்கிப் பொறி மலகூடங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன.



வாளி மலகூடம்:— இடநெருக்கமான நகர்ப்புறங்களிலே வாளிமலகூடங்கள் அமைக்கப்படுகின்றன. இவற்றிற் சேரும் மலத்தை அகற்றும் பொறுப்பை தலதாபனங்கள் ஏற்றுள்ளன. வாளி மல கூடம் வாழ்க்கை நலனுக்குரியதொன்றெனக் கருதப்பட்டது. ஆனால் அப்படியன்று.

காரணங்கள்:

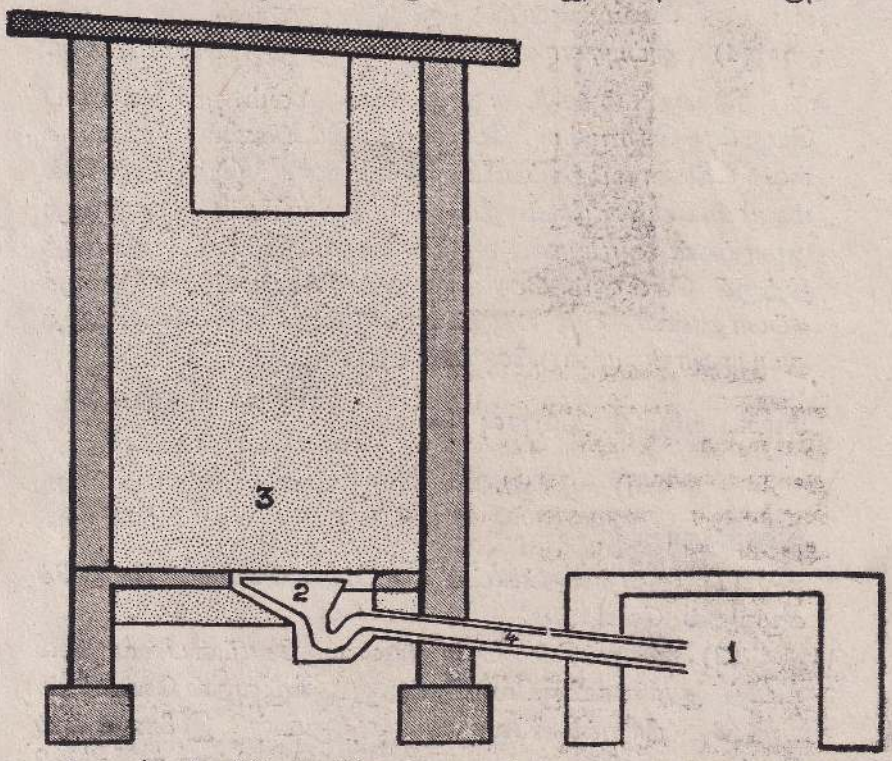
(1) இதிலே ஈ மொய்க்கும்; இக்காரணத்தால் மலகூடம் வீட்டிற்கு வெளியே சமையலறை, படுக்கையறை என்பவற்றிற்குத் தூரத்தில் அமைக்கப்படும். அவ்விதம் அமைந்த மலகூடத்தை இராக்காலத்திலும் நோயுற்றிருக்கும்போதும் உபயோகிப்பது சிரமமாகும்.

(2) மலகூடத்தின் பிற்பக்கத்திலுள்ள கழிவுநீர்க் குழியிலே நுளம்பு உற்பத்தியாகி ஆனைக்கால் நோய் பரவும்.

(3) வேலையாட்கள் அவதானக் குறைவாக மலத்தை அகற்றின் மலகூடத்தடியில் மலம் சிந்தப் பெற்று அப்பகுதி மிகத் தொற்றுள்ளதொன்றாக மாறுதல் கூடும்.

(4) மலத்தை வாளிகளிலே சேர்ப்பதற்கும், வண்டிகளிலும், லொறிகளிலும் எடுத்துச் செல்வதற்கும் குடியிருக்கும் பகுதிக்கு அப்பாலுள்ள இடத்திற் புதைப்பதற்கும் ஆண்டு தோறும் பெருந்தொகைப் பணம் செலவாகும்.

நீரிறக்கிப் பொறி மலகூடம்:- குடிப்பதற்கு நீரெடுக்கப்படும் கிணறுகள் நெருக்கமாக இல்லாத எப்பகுதி



1. குழி, 2. சீமெந்துக்கோப்பை, 3. அறை, 4. மூடியகான்

யிலும் இவ்வகையான மலகூடங்களை அமைக்கலாம். இடநெருக்கடியுள்ள நகர்ப்புறங்களிலே இம்மலகூடங்களை அமைப்பது சாத்தியமானதல்ல என முன்பு கருதப்பட்டது. ஆனால் ஆராய்ச்சியின் பேறாக, நிலத்திலே பெரியவெடிப்பு, அகழி இல்லாவிடின் நீர்நிலையங்களிலிருந்து 20 அடி அல்லது 25 அடி தூரத்திற்குள்ளே இவ்வகை மல கூடத்தை அமைக்கலாமென இலங்கை சௌக்கியசேவைப்பகுதியார் அறிவித்துள்ளார்கள்.

இம்மலகூடத்தில் அமைந்துள்ள அநுகூலங்கள்:

(1) மணமின்மை.

(2) ஈ, நுளம்பு உற்பத்தியின்மை.

(3) இக்காரணங்களால் வீட்டுடன் சேர்த்து இதை அமைக்கலாம்.

(4) துப்புரவாகப் பேணுவதற்குச் சுலபமானது.

நீர்காவு மலகூடம்: குழாய் மூலம் நீர் உதவப் பெறும் கொழும்பு போன்ற இடங்களில் இவ்வகை மலகூடங்களமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இம்முறையிலே மலமும், கழிவு நீரும் நீரினாற் கழுவப்பட்டு, கழிகாற் குழாய்கள் வழியாக சுத்திகரிக்கும் விசேட நிலையத்திற்குச் செல்லும். அங்கு சுத்திகரிக்கப்பட்டு வீடுகளுக்கப்பாலுள்ள ஒரு பகுதிக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டுத் துப்புரவான முறையில் அகற்றப்படும்.

மலகூடத்தைத் துப்புரவு செய்தல்:

(i) நீரிறக்கிப் பொறி மலகூடம்

தினந்தோறும்:—

(1) தளத்தைக்கூட்டித் துப்புரவுசெய்து, நீரூற்றிக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(2) நீரிறக்கிப் பொறியுள்ள கோப்பையை மலகூடத் தூரிகையினாலே தேய்த்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(3) நீரிறக்கியிலேனும் அத்துடன் இணைக்கப்பெற்ற கானிலேனும் மலம் தங்கி நிற்காது கழுவி

யிறக்குதல் வேண்டும். அதற்கு நீரைப் பாய்ந்து செல்லக் கூடியதாகக் கோப்பையினுள்ளே விரைவாக ஊற்றுதல் வேண்டும். வாளி வாளியாக நீரைக் கோப்பையினுள்ளே ஊற்றுவதிலும் பார்க்க இம்முறை சிறந்தது.

(4) துப்புரவு செய்வதற்கு உபயோகித்த துடைப்பத்தையும், தூரிகையையும் சுத்தஞ் செய்து உலரவிட்டுச் சேமித்து வைத்தல் வேண்டும்.

வாரந்தோறும்:-

(1) கூரை, சுவர், தளம் முதலியவற்றைக் கூட்டி நாளாந்தம், துப்புரவு செய்வதுபோலத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

(2) தளத்தைத் தொற்று நீக்குதல் வேண்டும். அதற்கு நெடும்பிடியுள்ள துடைகுஞ்சத்தைத் தொற்று நீக்கி கலந்த நீரிலே தோய்த்துத் தளத்தைப் பிற்பக்கத்திலிருந்து கதவுப் பக்கமாகவும், ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கமாகவும் துடைத்தல் வேண்டும். துடைப்பதற்கு முன்பு கோப்பையின் வாயை ஒரு பலகையினால் மூடி விடுதல் வேண்டும்.

குறிப்பு :- மலகூடத்தினுள்ளே தொற்றுநீக்கியை ஊற்றுதல் கூடாது. அவ்விதம் செய்தால் மலத்தை மக்கச்செய்யும் கிருமிகள் இறந்து போகும்.

காலத்துக்குக் காலம்:-

(i) கூரை, சுவர், தளம் முதலியவற்றைச் சீர் செய்தல் வேண்டும். சுவருக்கு வெள்ளையடித்தல் வேண்டும். கதவை மினுக்குதல் வேண்டும்.

(ii) நீர்காவுமலகூடம்

தினந்தோறும்:-

(1) யன்னல்களையும், கதவுகளையும் திறந்து வைத்துத் துப்புரவு செய்வதற்குத் தேவையான பொருள்களைச் சேர்த்து வைத்தல் வேண்டும்.

(2) பின்பு யன்னல்களையும், கதவையும் மூடித் தளத்தைக் கூட்டுதல் வேண்டும். அதன் பின்பு மல கூடக்கோப்பையைத் துப்புரவு செய்து தளத்தைக் கழுவி யன்னலைத் திறந்து வைத்தல் வேண்டும்.

ளாரந்தோறும்:-

(1) நாளாந்தம் துப்புரவு செய்வதுபோலத் துப் புரவு செய்வதுடன் பாவு, சுவர், தளம் முதலியவற் றைத் துடைத்துத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

(2) பின்பு யன்னல், மின்குமிழ், மின்நிழற்றி, மெருகோடு பதித்த பகுதி, பிணைச்சல்கள், பூட்டுகள் முதலியவற்றையும்; மல கூடக்கோப்பையையும் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

ம்லகூடக்கோப்பையைத் துப்புரவு செய்யும் முறை:

(1) நீரை விரைவாக ஊற்றித் தூரிகையால் துப்பரவு செய்து மீண்டும் நீரை ஊற்றிக் கழுவுதல்.

(2) சோடா கலந்த ஒரு கேத்தல் வெந்நீரைக் கோப்பையினுள்ளே ஊற்றி விடுதல்.

(3) அமரும் பகுதி, கோப்பை முதலியவற்றைத் துடைத்துத் தூசு நீக்கி, நீரினாலும் தொற்றுநீக்கி சேர்ந்த சவர்க்காரத்தினாலும் கழுவித் துப்புரவு செய்தல்.

(4) மீண்டும் அழுக்கு நீரைக்கழுவி அகற்றுதல்.

(5) ஒரு மேசைக்கரண்டி தொற்றுநீக்கியைக் கோப்பையினுள்ளே ஊற்றித் தொற்றுநீக்குதல்.

(6) அமரும் பகுதியுடன் சேர்ந்த மரவேலைப் பாட்டை நன்றாக மினுக்குதல்.

(7) மீண்டும் நீரை விரைவாக ஊற்றிக் கழுவுதல்.

செயல்முறை

(1) பாடசாலையைச் சுற்றியும், வீட்டைச்சுற்றியும் சுத்தஞ் செய்தல். தகரம், உடைந்தபோத்தல், சிரட்டை, கோம்பை முதலியவற்றைப் புகைத்தல். கிடங்குகள், குழிகள் முதலிய வற்றை நிரப்புதல்.

(2) இலை, சருகு, குப்பை முதலியவற்றை உபயோகித்துக் கூட்டுப்பசளை தயாரித்தல்.

(3) "சுத்தம் நோயைத் தடுக்கும்" என்னும் சுகாதாரப் பகுதி வெளியீட்டை வாசித்தல்.

(4) பாடசாலையிலும், வீட்டிலுமுள்ள மலசலகூடங்களைச் சீராக உபயோகித்தல் : துப்புரவாகப் பேணுதல்.

பயிற்சிகள்

1 வீட்டழுக்கினால் ஏற்படும் தீமைகள் மூன்று கூறுக.
2. கிராமத்திலே வீட்டழுக்கை அகற்றுவதற்குரிய உபயோகமான முறை யாது?
3. நகர்ப்புறத்திலே வீட்டழுக்கை எவ்விதம் சேர்த்து வைக்கலாம்?
4. மலம் மூலம் பரவும் 2 நோய்கள் தருக.
5. உமது பாடசாலையிலே எவ்விதமான மலகூடம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது?

4. வீடுறை பீடை உயிரினக்கட்டுப்பாடு

எமது வீடுகளிலே பலவகையான உயிரினங்கள் அழையாவிருந்தினராக வாழ்ந்து பலவிதமான பீடைகளுக்குக் காலாகின்றன. இவ் வீடுறை பீடையுயிரினங்கள் உற்பத்தியாவதற்கும் பெருகுவதற்கும் ஏற்ற நிலைமைகளை வகுத்து அறிவாம்:

(1) வீட்டுக்கண்மையிலே வீட்டழுக்குக் குவிந்திருத்தல்; அது நொதித்தல்.

(2) தொழுவக் கழிவுகள் மண்ணிலே பலநாட்களுக்குக் குவித்து வைக்கப்படுதல்.

(இவை ஈ உற்பத்திக்குகந்தவை)

(3) வீட்டுக்கு வெளியே உடைந்த போத்தல்கள், தகரங்கள், சிரட்டைகள் முதலியன சிதறிக்கிடந்து அவற்றிலே நீர் தங்கி நிற்றல்.

(4) சுற்றுப்புறத்தில் புல்பூண்டுகள், பற்றைகள் வளருதல். (இவற்றிலே நுளம்பு உற்பத்தியாகிப் பகல் வேளையில் மறைத்திருக்கும்)

(5) சமையலறை, உணவுவைப்பறை முதலியன இருளடைந்திருத்தல்.

(6) அடுப்படி, சிற்றலுமாரிவைக்கும் பகுதி முதலியவற்றில் வெடிப்புகளிருத்தல்.

(கரப்பான் பூச்சியின் விருத்திக்கும் நடமாட்டத்திற்கும் இவை வாய்ப்பானவை)

(7) உணவு வகைகளையும் (முக்கியமாகச் சீனி, பாண், சமைத்த உணவு) கழுவித்துப்புரவு செய்யாத உணவுப் பாத்திரங்களையும் திறந்து வைத்தல்.

(8) நிலத்திலே உணவு சிந்திக்கிடத்தல்.

(இவை ஈ, கரப்பான்பூச்சி, எலி முதலியவற்றிற்கு உவப்பானவை)

(9) நிலத்திலும், சுவரிலும் பொந்துகள், சந்துகள் இருத்தல்.

(10) பொருட்களை உயரமான இடத்தில் ஒழுங்காக வைக்காது நிலத்திலே சுவருடன் குவித்து வைத்தல்.

(11) உணவுப் பொருட்களை இறுக்கமான மூடியுள்ள பெட்டிகளிலே சேமித்து வைக்காது சாக்குகளிலும், உமல்களிலும், கடதாசிப் பைகளிலும் சேமித்து வைத்தல்.

(இவை வீட்டெலியின் பெருக்கத்திற்கு உதவியாகும்)

(12) தளத்திலே பிரதானமாக மூலைகளிலும், மண்தளத்திலும் தூசு படிந்திருத்தல்.

(13) நாய், பூனை வழக்கமாகப் படுக்குமிடங்களைத் தொற்றுநீக்காது விடுதல்.

(இவை தெள்ளின் பெருக்கத்துக்கு உதவியாகும்)

(14) மா, தவிடு போன்ற விரைவிற் பழுதடையும் பொருட்களை அவதானமாகச் சேமித்து வைக்கத் தவறுதல்.

(15) அவற்றை ஏனைய பொருட்களுடன் ஒரே இடத்திற் சேமித்து வைத்தல்.

(அந்துப்பூச்சி விரைவிற் பெருகுவதற்கு வசதியாகும்)

வீட்டு ஈ: எமது முதற் சத்துரு வீட்டு ஈ யாகும். இது வயிற்றுளைவு, தையோயிட்டுக்காய்ச்சல், வாந்தி பேதி முதலிய நோய்களைப் பரப்பு வதற்குக் காலாகவுள்ளது, இது சாணம், மலம், உக்கியகுப்பை கூளம் முதலிய அழுக்குகளிலே முட்டையிட்டுத் தன் இனத்தை விருத்தி செய்கின்றது. ஒரு தடவையிலே 120 - 150 முட்டைகள் வரையிலே ஈ இடுகின்றது. ஒவ்வொரு ஈயும் 600 — 900 முட்டைகள் வரையிலே இடும்.

இம்முட்டைகள் மிகவும் சிறியவை; கோலுருவமுள்ளவை. முட்டைகள் 24 மணித்தியாலங்களுள் பொரித்துச் சிறு புழுக்களாகும். சிறிய இப்புழு குடம்பி எனப்படும். குடம்பி 2—4 நாட்களிலே கூட்டுப் புழுவாகிய பின்பு 5 — 7 நாட்களிலே ஈயாகும்.

ஈயின் பெருக்கத்தைத் தடுப்பதற்குரிய முறைகள்:-

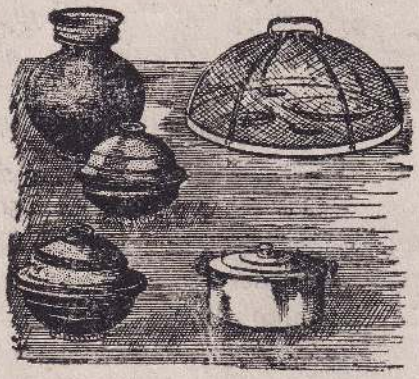
(அ) ஈ உற்பத்தியாகும் இடங்களை அழித்தல்:

அதற்கு:

(1) வீட்டழுக்கைச் சீரிய முறையில் அகற்றுதல் வேண்டும்.

(2) மாட்டுச்சாணத்தை நிலத்திலே குவிக்காது கொங்கிறீற் தொட்டிகளிலே கொட்டி இறுக்கமாக மூடி வைத்தல் வேண்டும். அப்போது தொட்டியிலே வெப்பம் அதிகமாகி ஈயின் குடம்பிகள் இறந்து போகும். (122° ப வெப்பத்திலே குடம்பிகள் 3 நிமிடங்களிலிறக்கும் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது)

(3) வெளியிலே மலம் கழிக்காது ஈ மொய்க்காத வகையில் அமைந்த மலகூடங்களிலே மலம் கழித்தல். (நீரிறக்கிப்பொறி மலகூடத்தின் உபயோகம் இங்கு நோக்கத்தக்கது)



(ஆ) உணவை ஈ மொய்க்காது மூடிவைத்தல்:

சீனி, பாண், இறைச்சியையும், சமைத்த உணவு வகையையும் மூடிப் பேணுதல் முக்கியமாகும்.

(இ) ஈக்களை அழித்தல்:

1. டி. டி. ரி, மலத்தியன் போன்ற சிறுபிராணி கொல்லிகளைத் தெளித்து ஈக்களை அழித்தல். (இவற்றைச் சமையல் அறையிலும், சாப்பாட்டறையிலும் உபயோகித்தல் கூடாது)

(2) சாணம் சேர்த்து வைக்கப்பட்ட தொட்டிகளுக்கு கம. பி. எச். சி. யைச் (Gamma B. H. C.) சிவிறல் செய்து ஈயின் குடம்பிகளை அழித்தல்.

(3) நச்சுக்கலவைகள், பொறிகள், ஈக்கடதாசிகள் என்பனவற்றை உபயோகித்து ஈக்களை அழித்தல்.

செயல்முறை

(1) நச்சுப்பொருள் மூலம் ஈக்களை அழித்தல்:

ஒருமேசைக்கரண்டி போமலின்; ஒரு மேசைக் கரண்டி சீனி; ½ பைந்து தெளிந்த சுண்ணும்பு நீர். இவற்றைக் கலந்து ஒரு பைந்தாகும்வரை நீர் சேர்த்துக் கலவையாக்குக. அக்கலவையைப் பாத்திரங்களிலே ஊற்றி வீட்டில் ஈ அதிகமாக மொய்க்கும்

இடங்களிலே, பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைத்து அவதானிக்குக. உறிஞ்சும் கடதாசித்துண்டு களையும் கலவையில் நனைத்துப் பல இடங்களிலும் வைக் கலாம்.

(2) ஈக்கடதாசி: 5 பங்கு ஆமணக்கெண்ணெ யுடன் 8 பங்கு குங்குலியத்தைக் கலந்து நன்றாகக் காய்ச்சி, அக்கலவையைக் கடதாசியில்பூசி, ஈ மொய்க் கும் இடங்களிலே வைக்கலாம்.

நுளம்பு: இருவகையான நுளம்புகள் எமக்குப் பிரச்சனையாகவுள்ளன ஒன்று அநோபிலிசு: மற்றை யது கியூலெக்சு. இருவகை நுளம்புகளும் நீரிலேயே முட்டையிடும். முட்டை குடம்பியாகி, கூட்டுப்புழு வாகிப் பின்பு நுளம்பாகும். இதற்குப் பத்து நாட்கள் வரையிற் செல்லும். அநோபிலிசு நுளம்பு ஆறு, கிணறு, கால்வாய் போன்ற தெளிவான நீர் நிலையங் களிலே ஒரு தடவையில் 50—200 முட்டைகளிடும். இம்முட்டைகள் தனித்தனியாக விருத்தியாகும். கியூ லெக்சு நுளம்பு சிரட்டை, உடைந்த போத்தல், தகரம், மலகூட அழுக்கு நீர், தேங்காய்மட்டை, கோம்பை ஊறவைக்கும் இடங்கள் முதலியவற்றிலுள்ள அழுக்கு நீரிலே 400—500 முட்டைகள் வரையில் இடும். இம் முட்டைகள் ஒன்றுடனொன்று சேர்ந்திருக்கும், அநோ பிலிசு நுளம்பு மலேரியாக் காய்ச்சலையும், கியூலெக்சு நுளம்பு ஆனைக்காலையையும் பரப்புகின்றன.

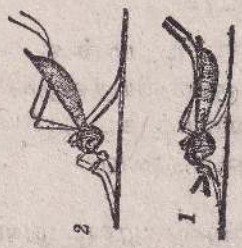
நுளம்பின் பெருக்கத்தைத் தடுப்பதற்கேற்ற சிலமுறைகள்:

(1) வீட்டையும், சுற்றுப்புறத்தையும் துப்புர வாகப் பேணுதல்.

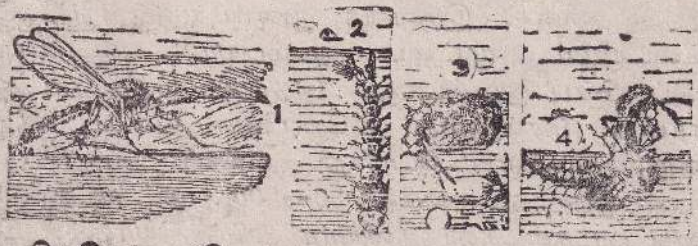
(2) தகரம், கிரட்டை முதலியவற்றை வெளியிலே எறியாது அவற்றைப் புதைத்தல்.

(3) வீட்டுக்குக் கிட்டவுள்ள நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களை நிரப்புதல்.

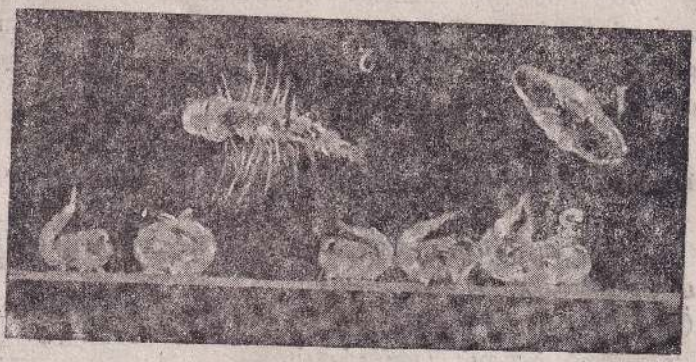
(4) நீருள்ள கலன்களிலே ஊண்பொருளலுமாரியின் கால்கள் வைக்கப்பட்டிருப்பின் அக்கலன்களில் காபோலிக்கமிலத்தையேனும், மண்ணெண்ணெயையேனும் ஊற்றி விடுதல். நீரைத் தவறாது வாரந்தோறும் மாற்றுதல்.



(1) கியூலெக்சு நுளம்பு (2) அநோபிலிசு நுளம்பு



(1) கியூலெக்சு (பெண்) நுளம்பு முட்டையிடுகின்றது.
(2) புழு
(3) கூட்டுப்புழு
(4) கூட்டுப்புழுவிலிருந்து நுளம்பு வெளிவருகின்றது.



(1) அநோபிலிசு நுளம்பு முட்டை (2) குடம்பி
(3) கூட்டுப்புழு

(5) கியூலெக்சு நுளம்பு உற்பத்தியாவதற்கு வசதியாகவுள்ள வாளி மலகூடம், குழிமலகூடம் முதலியவற்றைத் தவிர்த்து நீரிறக்கிப்பொறி மல கூடத்தை அமைத்தல்.

(6) நுளம்பின் குடம்பிகளை உண்ணக்கூடிய சிறு மீன்களைக் கிணறுகளில் வளர்த்தல்.

(7) நுளம்பைக் கொல்லுவதற்கு டீ. டீ. ரி யை வீட்டுக்குத் தெளித்தல்.

மூட்டுப்பூச்சி: இது கட்டிலிலும், மெத்தையிலும், கதிரையிலும், வீட்டுச் சுவரின் வெடிப்புகளிலும் முட்டையிடும். 1—4 வாரங்களிலே முட்டைகளிலிருந்து சிறு மூட்டுப் பூச்சிகள் வெளிவரும். இவை 10—12 நாட்களிலே வளர்ச்சியடையும்; 12—13 நாட்களிலே முட்டையிடும் பருவத்தையடையும். மூட்டுப்பூச்சிக்குச் சிறகில்லையெனினும் அது விரைவாக ஊர்ந்துசெல்லும் தன்மையுள்ளது. ஒரு வீட்டிலிருந்து அடுத்துள்ள வீட்டுக்கு ஊர்ந்து செல்லும். மூட்டுப்பூச்சிகள் நோயைப் பரப்புவதாக நிரூபிக்கப்படாதபோதும் அவை எமது குருதியைக் குடித்து உபத்திரவத்தைக் கொடுப்பதுடன் நித்திரைக்கும் பங்கம் விளைவிக்கின்றன.

மூட்டுப்பூச்சித் தொல்லையைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவியான குறிப்புகள்:-

(1) வீட்டையும், தளவாடங்களையும் துப்புரவாகப் பேணுதல்.

(2) வீட்டுச்சுவர், தளம் முதலியவற்றில் ஏற்படும் வெடிப்புகளை அடைத்துச் சீர்செய்தல்.

(3) டீ. டீ. ரி யை மண்ணெண்ணெயிலே கலந்து கரைசலாக்கி வீட்டிற்கும், தளவாடங்களுக்கும் சிவிறல்செய்தல். இக்கரைசல் குஞ்சுகளைக் கொல்லும். (இன்று பலவகையான மூட்டை கொல்லி மருந்துகள்

விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. இவற்றை உபயோகிப் பதற்குரிய குறிப்புகளை வாசித்து அவற்றின்படி அவ தானமாக உபயோகித்தல் வேண்டும்.)

(4) கொதிநீரை ஊற்றி மூட்டைகளையும், மூட்டுப்பூச்சிகளையும் அழித்தல் (113°ப வெப்பத்திலே எல்லாம் இறந்து போகும்.)

கரப்பான் பூச்சி: இதன் மறுநாமம் தத்துவெடி யன். இது பெரும்பாலும் அடுக்களையிலுள்ள சுவர், தளம், தளவாடம் முதலியவற்றிலுள்ள பொந்து சந்துகளிலே வசித்து உணவையுண்டு சேதப்படுத்து வதுடன் உடற்கழிவையும் உணவிலே விடுத்து, அதை அழுக்கடையச் செய்கிறது.

இதன் பெருக்கத்தைத் தடுப்பதற்குரிய முறைகள்:-

(1) உணவுப் பொருள்களை மூடிவைத்தல்.

(2) வீட்டிலுள்ள சந்து பொந்துகளை அடைத்துச் சீர்செய்தல்.

(3) சிறுபிராணிகொல்லியை உபயோகித்துப் பூச்சிகளை அழித்தல். உதாரணமாக: டீ. டீ. ரி, கம. பி எச். சீ, டில்டிறின் என்னும் மூன்றையும் கலந்து ஆக்கிய சிறுபிராணிகொல்லியைப் பலகை யிலே பூசிவிடின் கரப்பான் பூச்சிகள் இக்கலவையை உட்கொண்டு இறக்கும்.

தெள்ளு: தெள்ளிற் பலவகையுண்டு. அவற்றுள் எலித்தெள்ளு கொடிய கொள்ளை நோயைப் பரப்பும். நாய், பூனை, கோழி என்பவற்றிற்கு இட்டுத்தெள்ளை நீக்குவதற்கேற்ற பலவகையான தூள்கள் இன்று விற்பனையாகின்றன:

பொதுவான தடை முறைகள்:

வீட்டிலுள்ள வெடிப்புகளிலும், அழுக்குகளிலும் தெள்ளுகள் வசிக்கும். ஆகையினாலே:

(1) வெடிப்புகளையும், உடைவுகளையும் சீர்செய்தல் வேண்டும்.

(2) அழுக்கை ஏற்றமுறையில் அகற்றுதல் வேண்டும்.

(3) வீட்டையும், சுற்றுப்புறத்தையும் துப்புரவாகப் பேணுதல் வேண்டும்.

(4) செல்வப்பிராணிகளாக வளர்க்கப்படும் நாய்க்கும், பூனைக்கும் ஏற்ற தெள்ளு நீக்கும் தூள்களைக் காலத்துக்குக் காலம் இட்டுத் தெள்ளில்லாது பேணுதல் வேண்டும். அவை வழமையாகப் படுக்குமிடங்களுக்கும், படுக்கைக்கும் டீ. டீ. ரி. யைத் தூவிவிடலாம்.

(5) தெள்ளின் தொல்லை அதிகமாயின் டீ. டீ. ரி. யை மண்ணெண்ணெயிற் கலந்து தளத்திற்கும், சுவரின் கீழ்ப்பகுதிக்கும் (3 அடி உயரத்திற்கும்) சிவிறல் செய்யலாம்.

எறும்பு: எறும்புகளின் தொந்தரவைத் தவிர்ப்பதற்கு:

(1) ஊண்பொருளலுமாரியின் கால்களை நீருள்ள பாத்திரங்களிலே வைத்து அப்பாத்திரங்களில் எண்ணெயையேனும், காபோலிக்கமிலத்தையேனும் ஊற்றிவைக்கலாம்.

(2) பெருந்தொகையான எறும்புகள் காணப்படும் இடங்களில் டீ. டீ. ரி. யைத் தூவி விடலாம்.

எலி: இரும்பு தவிர்ந்த வீட்டிலுள்ள ஏனைய பொருட்களை எலி அரித்து நாசஞ் செய்வதுடன் கொள்ளைநோய்க்கு ஏதுவான தெள்ளையும் அதன் உரோமங்களில் கொண்டு திரியமுடியும்.

எலியின் பெருக்கத்தைத் தடுக்கும் முறைகள்:

(அ) எலிகளை அழித்தல்.

(ஆ) எலி வசிப்பதற்குரிய வசதிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் பொதுத்தடை முறைகள்.

(அ) எலிகளை அழிக்கும் முறைகள்:

(1) நஞ்சூட்டுதல்.

(2) பொறிகளிற் பிடித்தல்.

(3) பகைப்பிராணிகளை வளர்த்தல்.

(4) புகையூட்டுதல்.

(1) நஞ்சூட்டுதல்: மிகக்கெதியாகவும், பெருந் தொகையாகவும் எலிகளைக் கொல்வதற்குச் சிறந்த முறை இதுவேயாகும். ஆசனிக்கு, பொசுபரசு போன்ற பலவிதமான நஞ்சுகள் எலிகளைக் கொல் வதற்கு உபயோகப்படுகின்றன. இவை எலிகள் விரும்பி உண்ணும் இறைச்சி, பழம், பாண் முதலிய இரைகளுடன் கலந்து வைக்கப்படும். பெரும்பாலும் இவை மனிதருக்கு அபாயமானவை; ஆகையினாலே இவற்றை மிகவும் அவதானமாக உபயோகித்தல் வேண் டும்.

(1) இவற்றைத் தெளிவாகப் பெயரிட்டு மற்ற வர்கள் எடுக்கக்கூடாத வகையிற் பூட்டிவைத்தல் வேண்டும்.

(2) இவற்றை இரையுடன் கலப்பதற்குப் பாவித்த பாத்திரங்களை நன்றாகக் கழுவித் துப்புரவு செய்து வேறாக வைத்தல் வேண்டும்.

(3) நஞ்சுகலந்த இரையை எலித்தொளைகளில் அன்றேல் பிள்ளைகளும், வீட்டில் வளர்க்கப்படும் நாய், பூனை போன்ற செல்வப் பிராணிகள் நட மாடாத இடங்களிலும், உணவு வகைகளுடன் கலக் காதவகையிலும் பவுத்திரமாகப் பாத்திரங்களில் வைத்தல் வேண்டும்.

(4) நஞ்சூட்டிய இரையை வைத்ததும் கைகளுக் குச் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(5) இறந்த எலிகளை நாய், பூனை, கோழி முதலி யன உண்ணாது ஆழமாகப் புதைத்தல் வேண்டும். அன்றேல் வேறு வகையில் அகற்றுதல் வேண்டும்.

(6) நல்ல காற்றோட்டத்திற்காக யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல் வேண்டும்.

(2) **பொறிகளிற் பிடித்தல்:** பலவிதமான எலிப் பொறிகளையும், கூடுகளையும் உபயோகித்து எலிகளை அழிக்கலாம். எலி விரும்பி உண்ணும் கருவாடு, தேங்காய் போன்ற உணவுப்பொருட்கள் இவற்றிலே இரையாக வைக்கப்படும். இவற்றை உண்பதற்குச் சென்ற எலிகள் பொறிகளிலும், கூடுகளிலும் அகப் படும். கூரிய பற்களையுடைய பொறிகளில் அகப்பட்ட எலிகள் இறந்துபோகும். கூடுகளில் அகப்பட்ட எலி களை உயிருடன் பிடித்து அழிக்கலாம். எலியிலுள்ள தெள்ளின் வகைகளைக் கணக்கிடுவதற்குக் கூடுகளில் பிடிக்கும் முறை உபயோகமாகின்றது. கொழும்பு மாநகரசபைபோன்ற சில தலதாபனங்கள் இடநெருக் கமான பகுதிகளிலே வீடுகளுக்கும், கடைகளுக்கும் எலிக்கூடுகளைக் கொடுத்து எலிகளைப் பிடித்து அழிப் பது வழக்கம்.

(3) **பகைப்பிராணிகளை வளர்த்தல்:** பல வீடுகளிலே எலிகளைப் பிடிப்பதற்காகப் பூனைகளை வளர்கின் றார்கள். பூனைகளை வளர்ப்பின் அவற்றைத் தெள் ளில்லாது துப்புரவான முறையில் பேணி வளர்த்தல் பிரதானமாகும். நரைநிறமான பெரிய எலிகளின் மூர்க்க குணத்திற்குப் பூனைகள் அஞ்சக்கூடும். நன்றாக உண்டு வளர்ந்த பூனைகள் எலிபிடிக்காது சோம்பலாகக் கிடப்பதுமுண்டு.

(4) **புகையூட்டுதல்:** கந்தகவீரொட்சைட்டுப் போன்ற வாயுக்களை எலித்தொளைகளிற் செலுத்தி யும் எலிகளை அழிக்கலாம். இது சாதாரணமான வீடுகளுக்கு ஏற்றமுறையன்று, வாணிகக்கப்பல்களுக் குப் புகையூட்டி எலிகளையும், தெள்ளுகளையும் அழிப் பது வழக்கம்.

பொதுவான தடைமுறைகள்:

(1) வீட்டையும், சுற்றுப்புறத்தையும் துப்புரவாகப் பேணுதல்.

(2) அழுக்கு வகைகளை இறுக்கமான மூடியுள்ள தகர அழுக்குத் தொட்டிகளிற் சேர்த்து வைத்துச் சீரிய முறையில் அகற்றுதல்.

(3) உணவுப் பொருட்களையும், உணவு வகைகளையும் எலி தகக்காத வகையிற் சேமித்து வைத்தல்.

(4) பொருட்களை நிலத்திற் குவிக்காது 3 அடிக்குக் குறையாது உயரமுள்ள மேடைகளில் ஒழுங்காக அடுக்கிவைத்தல். மேடைகள் சுவரிலிருந்து 3 அடி தூரத்தில் அமைக்கப்படுதல் வேண்டும். காரணம் எலிகள் நிலத்திலிருந்து $2\frac{1}{2}$ அடி தூரத்திற்குப் பாயும். ஆனால் 3 அடி தூரத்திற்குப் பாயமாட்டாவாம்.

(5) எலித்தொளைகளிலே கண்ணாடித்துண்டுகளை இட்டு நிரப்பி கொங்கிறீற்றினாலே அடைத்தல்.

(6) காற்றோட்டத்திற்குரிய துவாரங்களையும், இடைவெளிகளையும் எலி நுழையாதவாறு கம்பி வலைகளால் மூடிவிடுதல்.

(7) எலி வசிக்க இயலாதவகையில் புதிய கட்டிடங்களை அமைத்தல்.

துணி அந்து: இது கம்பளித்துணிகளிலே முட்டையிடுகின்றது. முட்டையிலிருந்து வெளிவந்த குடம்பிகள் கம்பளியை நாசஞ்செய்யும். இவற்றின் விருத்திக்கி வெப்பமும், இருட்டுந்தேவையாகும்.

(1) உபயோகிக்காது மடித்து வைக்கும் கம்பளித் துணிகளைப் புதினத்தாளில் சிறிதேனும் வெளியில்லாது சுற்றி வைக்கலாம். (புதினத்தாளின் அழுத்தத்தையும் அதன் மையையும் அந்துப்பூச்சி விரும்பாது.)

(2) அந்துப்பூச்சிக்கு அதிவெறுப்புடைய கற்பூரம், நாப்தலின் உருண்டைகள் (Naptholine), சந்தனம் என்பவற்றைத் துணிகளுக்கிடையில் இட்டு வைக்கலாம்.

(3) துணிகளை இடையிடையே வெயிலில் உலர விடலாம்.

இராமபாணம்:- (Silver Fish - வெண் அந்து)

இது பசை, மாப்பொருள் முதலியவை சேர்ந்த பொருள்களை விருப்புடன் அரித்து உண்ணும். இதன் பெருக்கத்தைத் தடுப்பதற்கு:

(1) புத்தகப் பெட்டிகள் அலுமாரிகள் என்பவற்றைக் காலத்துக்குக்காலம் நன்றாகத் துப்புரவு செய்தல்

(2) பைறேத்திறம் (Pyrethrum) தூளை இவற்றில் தூவி விடுதல்.

செயல்முறை

(1) வீட்டிலும், பாடசாலையிலும் பார்த்தறிந்த வீடுறை பீடையுயிரினங்களின் படங்களை வரைதல்.

(2) வீட்டுப்பணி அறையில் இவ்வுயிரினங்களின் பெருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுத்தல்.

பயிற்சிகள்

விடைகளைப பின்வரும் வசனங்களின் கீழ்க்கொடுக்கப்பட்டுள்ள சொற்களிலிருந்து தெரிவு செய்து விடைக்குரிய இலக்கத்தை வெற்றுக்கோட்டில் எழுதுக.

(1) ஈயாற் பரப்பப்படும் நோய்களிலொன்று .....
(2, ஈயைக் கொல்வதற்கு உபயோகிக்கப்படும் சிறுபிராணிகொல்லிகளிலொன்று .....
(3) கியூலெக்சு நுளம்பினால் பரப்பப்படும் ஒரு நோய் .....
(4) எலித்தெள்ளாற் பரப்பப்படும் ஒரு நோய் .....
(5) எலிகளை அழிக்கும் முறைகளிலொன்று .....
(6) புத்தகங்களை அரிக்கும் ஒரு பூச்சி .....

சொற்கள்

(i) கொள்ளைநோய்	(iv) நஞ்சூட்டல்
(ii) இராமபாணம்	(v) வயிற்றுளைவு
(iii) மலத்தியன்	(iv) ஆனைக்காலைய்

5. வீட்டுப் பயன்பாட்டுக்கு வேண்டிய நீர்

நாகரிகமடைந்த மனிதருக்கு நீரின் தேவை மிக அதிகமாகும். அதனுபயோகம் மதிப்பிடற்கரியது எமது உடல் நிறையில் 70 சதவீதம் நீராகும். ஆனால் உடலிலிருந்து கழியும் வியர்வை, சிறுநீர், மலம் முதலிய கழிவுப்பொருள்களுடன் நீரும் பெருமளவிற் கழிகின்றது. கழிகின்ற நீரினளவை ஈடு செய்வதற்கு நாம் போதியளவு சுத்த நீரைக் குடித்தல் வேண்டும்.

நாம் குடிக்கின்ற நீர்:

(1) உடலிழையங்களை அமைப்பதற்கும்

(2) குருதியில் நீர்த்தன்மையைப் பேணுவதற்கும்

(3) உடலிலுள்ள கழிவுப்பொருட்களைக் கழிப்பதற்கும்

(4) உடலின் வெப்பநிலையைச் சீராகப் பேணுவதற்கும் உபயோகப்படுகின்றது. நீர் குடிப்பதற்கு மாத்திரமன்றிக் கழுவுவதற்கும், குளிப்பதற்கும், சமையல் செய்வதற்கும், பாத்திரங்களைத் துப்புரவு செய்வதற்கும், சலவை செய்வதற்கும் வீட்டழுக்கு, கழிகாலழுக்கு முதலியவற்றை அகற்றுவதற்கும் தேவையாகின்றது. சிலர் செயற்கை நீரூற்றுக்கள் அமைத்து அழகுசெய்வர், நீச்சற்றடாகங்கள் அமைப்பர். பயிர்ளுக்கு நீர்ப்பாய்ச்சுவர். நெருப்பணைப்பதற்கும் நீர் உபயோகமாகின்றது.

எமது சீவியத்திற்கு முக்கியமாகவுள்ளதாக நீர் இருந்தபோதும் அது அழுக்காக்கப்படின் தொற்று நோய்கள் பரப்பும் சாதனமாகி எமக்கு நோயையும், மரணத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். அழுக்காக்கப்பட்ட நீர் வயிற்றோட்டம், வயிற்றுளைவு, தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல், வாந்திபேதி முதலிய நோய்கள் பரவுவதற்குக் காரணமாகும்.

இலங்கையிலே ஆறு, வாவி, குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து நீரை எடுக்கின்றோம். அவற்றிலே குளிப்பதாலும், அழுக்கடைந்த பாத்திரங்களைக் கொண்டு நீரை எடுப்பதாலும், அழுக்கடைந்த துணிகளைத் தோய்ப்பதாலும் அந்நீர்நிலைகள் இலகுவிலே அசுத்தமடையும்.

நீர் கிடைக்கும் சாதனங்களைத் துப்புரவின்படி பின்வருமாறு நிரைப்படுத்தலாம்.

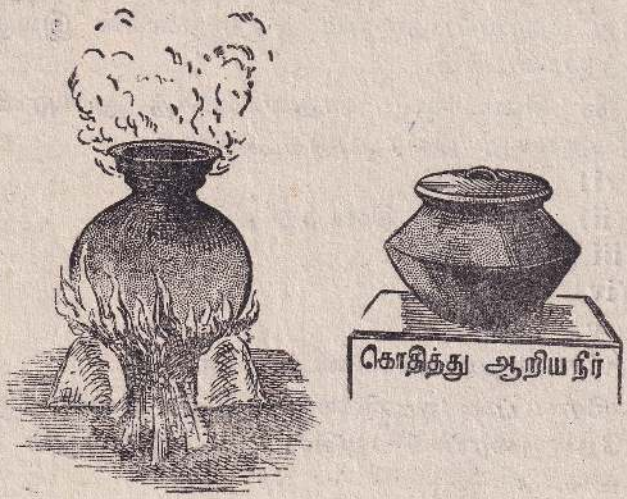
(i) மழைநீர்.
(ii) ஆழமான கிணற்று நீர்,
(iii) ஊற்றுநீர்.
(iv) ஆற்றுநீர்.
(v) குளத்துநீர்.
(vi) ஆழமற்ற கிணற்று நீர்.

கிராமப்பகுதிகளிலே பெரும்பாலும் கிணறுகளிலிருந்தே நீரைப் பெறுகின்றோம். இவற்றுள் அநேக

மான கிணறுகள் ஆழமற்றவை சுகாதார விதிப்படி கட்டிப் பாதுகாக்கப்படாதவை. இக்கிணறுகளினுள்ளே பல அழுக்குகள் கலக்கும். குடிப்பதற்கு நீரெடுக்கும் கிணற்றிலே (1) நோயாளர் குளிப்பதாலும் (2) உடையைச் சுத்தம் செய்வதாலும் (3) வெளிநிலத்திலுள்ள நீர் கிணற்றுள் விழுவதாலும் (4) நீர் எடுப்பதற்கு ஒரேயொரு பொதுப் பாத்திரத்தையே உபயோகிக்காது பலரும் பல பாத்திரங்களை உபயோகிப்பதாலும் கிணற்று நீர் அழுக்கடையும். வெள்ளப்பெருக்குக் காலங்களிலே மலகூட அழுக்குகளும், வடிகால் நீரும், இறந்த பிராணிகளும், தாவரப் பொருட்களும், தொழிற்சாலைக் கழிவுப்பொருட்களும் கழுவுண்டு கிணற்றுக்குள்ளே சென்று கிணற்று நீரை அழுக்கடையச் செய்யும்.

அழுக்கடைந்த நீரைக் குடித்தல் ஆபத்தாகும். முற்கூறப்பட்ட நோய்கள் பரவும்.

நீர் நிலையங்கள் அழுக்கடையாது திறமையாகப் பாதுகாப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொருவருக்கும் இயலாதிருத்தல் கூடும். ஆனால் அவற்றுலிருந்து எடுக்கும் நீரைக்குடிப்பதற்குமுன்பு நன்ருகக்கொதிக்கவைத்து ஆறிய பின்பு குடித்தல் சிறந்த பாதுகாப்பாகும். இந்தமுறையை எவரும்இலகுவில்கைக்கொள்ளலாம்.



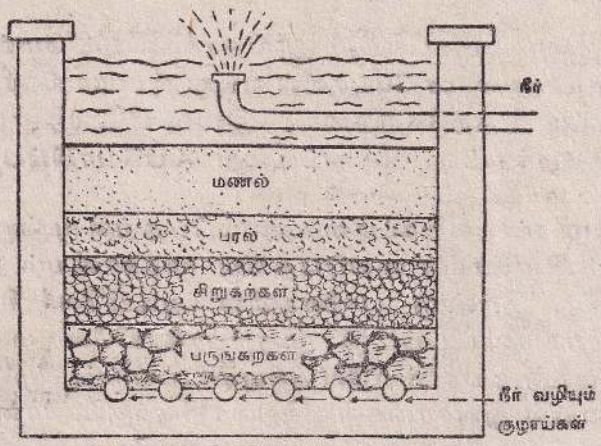
வீட்டிலே இரவில் எல்லா வேலையும் முடிந்த பின்பு பெரிய ஒரு பானையிலே தண்ணீரை நன்றாகக் கொதிக்கவைத்து அதை உயரமான இடத்திலே மூடி வைக்கலாம். கொதித்தாறிய நீர் குடிப்பதற்குகந்ததாகும்.

நீரை வடிகட்டியும் தூய்தாக்கலாம். மேல்நாட்டு வடிகட்டிகளான பேக்குவீல் வடிகட்டி, பாச்சசேம்பலந்தர் வடிகட்டி இதற்கேற்றவை. இவை விலையுயர்ந்தவை. சிலர் முச்சட்டி வடிகட்டியை உபயோகிப்பதுண்டு.

முச்சட்டி வடிகட்டியை அமைப்பதற்கு மூன்று பானைகளும், பானைகள் வைப்பதற்கு முக்காலியும் தேவையாகும். இரண்டு பானைகளின் அடியிலே சிறுச்சிறு துவாரங்களிடப்பட்டு முதற்பானையிலே மணலும், இரண்டாம் பானையிலே கரியுமிடப்படும். மூன்றாவது பானையில் துவாரங்கள் இல்லாதிருக்கும். மணலிட்ட பானையிலே நீரை ஊற்ற, அதுமணலினூடாக வடிந்து துவாரங்கள் வழியாகக் கரியிடப்பட்ட இரண்டாவது பானைக்குட் செல்லும். அங்கே கரியினூடாக நீர் வடிந்து துவாரங்கள் வழியாக மூன்றாவது பானையிற் சேரும். இம்முறையிலே பருமனான அழுக்குகள் நீக்கப்படுமேயன்றி மிகவும் நுண்ணியகிருமிகள் நீக்கப்படாவாம். இதுவன்றி மணலையும்; கரியையும் கிரமமாக மாற்றுவதும், துப்புரவாகப்பேணுவதும் சிரமமாகும். மாற்றத்தவறின் மணலிலும் கரியிலும் படிந்திருக்கும் அழுக்கு நீருடன் கலக்கும். இவ்வகையில் முச்சட்டி மூலம் வடிகட்டிய நீர் கூடுதலாகக் கிருமிகளைக் கொண்டதாகக் காணப்பட்டதென ஆராய்ச்சியாளர் கூறியுள்ளனர்.

நீருக்கு இரசாயனப் பொருட்களிட்டும் தூய்தாக்கலாம். வெளிறச் செய்யும் தூள் நீரைத்தூய்தாக்குவதற்கு உபயோகமாகும். வயிற்றுளைவு,தைபோயிட்டுக்காய்ச்சல் பரவியிருக்குங்காலங்களிலும், வெள்ளப்

பெருக்கின் பின்பும் கிணறுகளுக்கு இத்தூளையிட்டுத் தூய்தாக்குவது வழக்கமாகும். இத்தூளைக் கிணற்று நீருக்கு இட்டுத் தூய்தாக்குவதற்குச் சுகாதார உத்தியோகத்தர் உதவியளிப்பர். அவர்களைச் சந்தித்து உதவி பெறுதல் நன்று.



வடிகட்டும் படுக்கை

பல நகரங்களுக்குக் குழாய்மூலம் நீர்விநியோகஞ் செய்யப்படுகின்றது. இந்நீர் பெரிய தொட்டிகளிலே சேமிக்கப்படும். அப்போது நீரிலே தொங்கியுள்ள அழுக்குகள் அடையும். சேமிப்பதற்கு நீரைப் பம்புதல் செய்யும்போது காற்றூட்டப்படும். இம்முறையினால் நீரிலே இரும்பு கலந்திருப்பின் அது படியும். சாரமற்ற சுவையுடைய நீரிலே அத்தன்மை நீங்கும். பின்பு மணல், பரற்கற்கள், கூழாங்கற்கள் இடப்பட்ட வடிகட்டிகளினூடாக நீர் செலுத்தப்பட்டு மேலும் தூய்தாக்கப்பட்டுக் குளோரின் என்னும் இரசாயனப் பொருள் சேர்த்துக் கிருமிகளில்லாது தொற்றுநீக்கப்படும். இவ்வகையாகத் தூய்தாக்கிய நீர் மிகவும் உயரமாகக் கட்டப்பட்ட நீர்த் தொட்டிகளிலே சேர்த்து வைக்கப்பட்டுக் குழாய்கள் வழியாக வழங்கப்படும்.

கிராமப்புறங்களிலே பெரும்பாலும் கிணறுகளிலிருந்து நீர் எடுக்கப்படுகின்றமையால் கிணறுகளைச் சுகாதார விதிப்படி கட்டிப்பாதுகாத்தல் பிரதானமாகும்.

கிணற்றைப் பாதுகாப்பதற்கு:

(1) கிணற்றை மலகூடம், தொழுவம் முதலிய வற்றிலிருந்து 100 அடிக்கப்பால் உயரமான இடத்தில் அமைத்தல் நன்று.

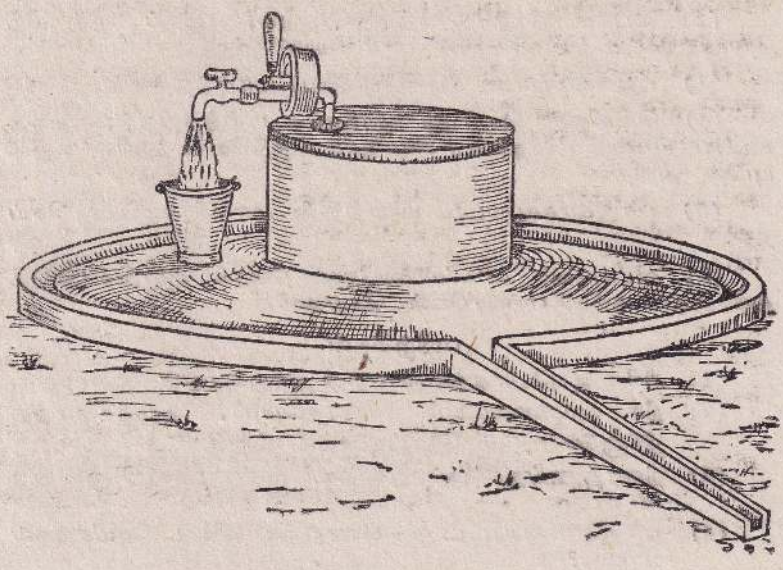
(2) நிலமட்டத்திலிருந்து கிணற்றின் வாயை 3 அடி உயரத்திற்கேனும் கட்டி வெளி அழுக்கு விழாது பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

(3) கிணற்றைச் சுற்றி வட்டமாக 5 அடி அகலத்துக்குக் குறையாது கொங்கிறிற் இட்டுச் சீமெந்து பூசுதல் வேண்டும்.

(4) வட்டமாகக் கட்டிய பகுதியிலே நீர் தேங்கி நிற்காது வடிந்தோடுவதற்குதவியாக அப்பகுதியிலி ருந்து 10 அடிக்குக் குறையாத சீமெந்துக் கான் அமைத்தல் வேண்டும்.

(5) கிணற்றின் உட்பக்கத்திற்குக் கிணற்றின் வாயிலிருந்து நீர்மட்டம் வரையும் சீமெந்து பூசப்படு தல் வேண்டும்.

(6) பிறபொருள் கிணற்றினுள்ளே விழாது கிணற்றைக் கொங்கிறீற்இட்டு முற்றாக மூடிக் குழாய் வழியாக நீரை எடுத்தல் சாலச் சிறந்தது.



நன்னீர் நிறமற்றது; மணமற்றது; சுவையற்றது. தாவர, விலங்கு அழுக்குகளற்றது; நோய்க்கிருமிகளற்றது. ஈயம், உப்பு முதலியவற்றினாலேயும் கழிகால் வாயு முதலியவற்றினாலேயும் அழுக்கடையாதது; வன்மையற்றது.

உப்பு, சுண்ணாம்பு, ஈயம் முதலிய சில தாதுப் பொருட்கள் நீரிற் சேர்ந்திருப்பதாலும், தாவரமிருக இனச் சேதனப் பொருள்களாலும் அழுக்கடைந்த நீர் உபயோகத்திற்கு ஏற்றதன்று. நீரிலே சிலவகைச் சுண்ணாம்பு கலந்திருப்பின் அந்நீர் வன்னீராகும். வன்னீர் சம்பந்தமான விபரத்தை 9-ஆம் பாடத்தில் விரிவாக அறிவாம்.

செயல்முறை

(1) சுகாதாரப் பகுதியினராலே வெளியிடப்பட்ட பின் வரும் துண்டுப்பிரசுரங்களை வாசித்து மேலும் விடயங்களை அறிதல்.

துண்டுப்பிரசுரங்கள்:

(i) குடிக்கும் தண்ணீரும் அதன் முக்கியத்துவமும்.

(ii) உங்களுடைய குடிதண்ணீரைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

(iii) வெள்ளப்பெருக்கு நோய்கள் பரவச் செய்வதை எங்ஙனம் தடுத்தல்.

(2) லபுகம நீர்த்தேக்கத்தையேனும், குழாய் நீர் விநியோகத் திட்டத்தையேனும் பார்வையிடுதல்.

(3) பலவகையான வடிகட்டிகளைப் பார்த்தறிதல்.

(4) வெளிறச் செய்யும் தூளைப் பார்த்தறிதல்; அதை உபயோகிக்கும் முறையைச் சுகாதார உத்தியோகத்தரின் உதவியுடன் அறிதல்.

(5) பாதுகாக்கப்பட்ட கிணற்றின் மாதிரி உருவம் செய்தல்.

(6) வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் நீரைக் கொதிக்கவைத்துக் குடிப்பதற்கு ஏற்பாடுகள் செய்தல்.

பயிற்சிகள்

(1) நீரின் உபயோகத்தைப்பற்றி ஐந்துவசனங்கள் எழுதுக.

(2) நீர் அழுக்கடையும் வகைகளையும், அழுக்கடைந்த நீரினாலேற்படும் நோய்களையும் கூறுக.

(3) நீரைத்தூய்தாக்கும் முறைகள் மூன்றைக்கூறி ஒன்றை விபரிக்குக.

(4) பாதுகாக்கப்பட்ட ஒரு கிணற்றின் விசேட அமிசங்கள் யாவை?

உணவும் போசணையும்

6. உணவுப் பொருள்களும் போசணைப் பெறுமானமும்

உணவிலேயுள்ள பிரதானமான போசணைப் பொருள்களையும், அவற்றின் உபயோகத்தையும் ஆறாந் தரத்தில் அறிந்தோம். இப்போது நாம் நாளாந்தம் உபயோகிக்கும் உணவுப் பொருள்களிலுள்ள போசணைப் பொருள்களின் விபரத்தை அறிவாம்.

தானியவகை:- அரிசியும்; குரக்கன், சாமை, தினை, வரகு, சோளம், இறுங்கு முதலியனவும்; கோதுமையும் தானிய வகையைச் சேர்ந்தவை. தானிய வகையிலே உடலுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்கும் காபோவைதரேற்று அதிகமாகவுண்டு.

அரிசி: கைக்குத்துப் புழுங்கலரிசியிலே அஃதாவது நெல்லை அவித்து உரலிலேயிட்டுக்குத்தி, நன்றாகத் தீட்டாது தவிடுடன் இருக்கும் அரிசியிலே உயிர்ச்சத்து 'பி' உண்டு. நன்றாகத் தீட்டிய அரிசியிலே உபயோகமான இந்த உயிர்ச்சத்து வீணாகக்கழிக்கப்படும். ஆகவே தவிடுள்ள அரிசியே உணவுக்குச் சிறந்தது.

குரக்கன்: குரச்கனிலே காபோவைதரேற்று உயிரச்சத்து 'பி', கல்சியம் என்பவற்றுடன் இரும்புச்சத்துமுண்டு. ஆகவே குரக்கன் சிறந்த ஓர் உணவுப் பொருளாகும்.

சாமை: இதிலே காபோவைதரேற்று, உயிர்ச்சத்து 'பி' இரும்புச்சத்து என்பன உண்டு. இதிலே அரிசியிலும் பார்க்கக் காபோவைதரேற்றுச் சிறிது குறைவாகவும், உயிர்ச்சத்து 'பி'1, இரும்புச்சத்து என்பன கூடுதலாகவும் உண்டு.

தினை: இதிலுள்ள காபோவைதரேற்று அரிசியிலும் பார்க்கச் சிறிது குறைவாகும். கல்சியம் இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து 'பி' என்பன கூடுதலாக உண்டு.

வரகு: இதிலே காபோவைதரேற்று அரிசியிலும் பார்க்கச் சிறிது குறைவாகவும், ஆனால் தினையிலும் பார்க்கக் கூடுதலாகவுமுண்டு. இதில் இரும்புச்சத்தும் உயிர்ச்சத்து 'பி'யுமுண்டு.

கம்பு: இதில் காபோவைதரேற்றுடன் இரும்புச் சத்தும், உயிர்ச்சத்து 'பி' யும் அதிகமாக உண்டு. இதில் உயிர்ச்சத்து 'ஏ' யும் ஓரளவிற்குண்டு.

சோளம்: இதிலே காபோவைதரேற்று, இரும்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்து 'பி' என்பன உண்டு.

இறுங்கு: இதிலேயுள்ள காபோவைதரேற்றும், புரதமும் சோளம், நெல்லரிசி என்பவற்றிலேயுள்ள வற்றிற்கு ஒப்பாகவுள்ளன. தாதுப்பொருள்கள் மூன்று மடங்கு கூடுதலாக உள்ளன.

கோதுமை: இதிலே காபோவைதரேற்று, இரும்புச் சத்து, உயிர்ச்சத்து 'பி' என்பனவுமுண்டு. ஓரளவுக்கு 'ஏ' உயிர்ச்சத்துமுண்டு. கோதுமையை அரைத்து மாவாக்கிப் பாண், அப்பம் முதலிய உணவுகளை ஆக்குவது வழக்கம். நன்றாக அரைத்தெடுத்த மா உயிர்ச் சத்துக்களை இழந்திருக்கும்; வெள்ளையாகவிருக்கும். இலேசாக அரைத்தெடுத்த மா 'பி' உயிர்ச்சத்துள்ள தாகவும், மஞ்சள் நிறமாகவும் இருக்கும். நாம் மஞ்சள் நிறமான மாவையே உபயோகித்தல் வேண்டும். வெள்ளைநிற மாவை உபயோகிப்பின் உயிர்ச் சத்து 'பி' அதிகமுள்ள உணவுப்பொருள்களான பால், தயிர், மோர், பருப்புவகைகள் என்பவற்றை மிக அதிகமாகச் சேர்த்து உபயோகித்தல் வேண்டும்.

பருப்பு வகைகள்: பாசிப்பயறு, உழுந்து, மைசூர்ப் பருப்பு, துவரம்பருப்பு, நிலக்கடலை, கொண்டைக் கடலை என்பன பருப்பு வகையைச் சேரும். தாவர உணவுப் பொருட்களில் பருப்புவகையிலே புரதம் அதிகமாகவுண்டு. பருப்புவகையிலே புரதத்துடன், கல்சியம், இரும்பு, உயிர்ச்சத்து 'பி' என்பனவும்,

காபோவைதரேற்றும் அதிகமாகவுண்டு. ஆதலினாலே பருப்புவகை நமக்கு இன்றியமையாத உணவுப் பொருளாகும். தாவர உணவை உண்பவர்களுக்கு இறைச்சிக்குப் பதிலாகப் பருப்பே உபயோகமாகின்றது. பாசிப்பயறு, உழுந்து, காராமணிப்பயறு என்பவற்றிலே ஏறக்குறைய ஒரேஅளவான புரதப் பொருளுண்டு. மைசூர்ப்பருப்பிலே சிறிது கூடவும், துவரம்பருப்பிலே சிறிது குறையவுமுண்டு. ஆனால் நிலக்கடலையிலும், சோயா அவரையிலும் உள்ள புரதப் பொருள் மிக அதிகமாகும். விபரத்தைக் கீழேயுள்ள அட்டவணையிற் பார்த்தறிக.

	புரதம்	காபோவைதரேற்று %	கல்சியம் %	இரும்பு %	உயிர்ச்சத்து 'பி' மை. கி.
பாசிப்பயறு	24	56·6	·14	8·4	460
உழுந்து	24	60·3	·20	9·8	420
காராமணிப்பயறு	24·6	55·7	·07	3·8	—
மைசூர்ப்பருப்பு	25·1	59·7	·13	·2	450
துவரம்பருப்பு	22·3	57·2	·14	8·8	450
கொண்டைக்கடலை	17·1	61·2	·19	9·8	300
நிலக்கடலை	26·7	20·3	·05	1·6	900
சோயா அவரை	43·2	20·9	·24	1·5	900

சோயா அவரை: முன் தரப்பட்டுள்ள அட்டவணையிலிருந்து சோயா அவரை சிறந்ததோர் உணவுப் பொருள் என்பது புலனாகின்றது. புரதப் பொருள், இரும்புச்சத்து என்பவற்றின் குறைவினாலே பாதிக்கப்படும் எமது தேசத்தவர்களுக்கு இது சிறந்ததோர் உணவுப் பொருளாகும். சோயா அவரை மாவிலிருந்து பலவிதமான உணவுவகைகளையும் பால், தயிர் முதலியவற்றையும் தயாரிக்கலாம். ஓர் இருத்தல் சோயா அவரை மாவிலேயுள்ள புரதம் $2\frac{1}{2}$ இருத்தல் மாட்டிறைச்சியிலும் 54 கோழிமுட்டைகளிலுமுள்ள புரதத்திற்கு சமமாகுமென விவசாயப்பகுதி ஆராய்ச்சிகள் அறியத் தருகின்றன. எமக்கு இது ஒரு புதுப் பயிர்; இப்பயிரை நாம் பெருமளவிலே பயிரிட்டுப் பயனடைதல் வேண்டும்.

இலைக்கறிவகை: எமக்குத் தேவையான தாதுப் பொருட்களையும், உயிர்ச்சத்துக்களையும் அதிக சிரமமும், செலவுமில்லாது உதவக்கூடிய உணவுப்பொருட்கள் எமதுவளவுகளிலும், தோட்டங்களிலும் பெரிதும் பயிரிடப்படும் இலைவகைகளும் கீரைவகைகளும் ஆகும்.

(கீரை, முருங்கையிலை, பசளி, பொன்னாங்காணி, அகத்தியிலை. வல்லாரை, கோவா, இலெற்றுசு முதலிய இலைவகைகளிலே கல்சியமும், இரும்பும், உயிர்ச்சத்து ஏ, சி என்பனவும் அதிகமுண்டு.) அதிகம் பச்சையான இலைவகையிலே ஏ, 'சி' உயிர்ச்சத்துக்கள் மிக அதிகமாக உண்டு. முற்றிய இலைகளிலும் பார்க்க மென்மையான இலைகளிலே உயிர்ச்சத்து சி அதிகமாக விருக்கும்.

இலைகளிலுள்ள முக்கியமான தாதுப்பொருட்கள் கல்சியமும், இரும்பும் எனவும்; உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ, சி எனவும் அறிந்தோம். ஓர் அவுன்சு இலையிலே இவை காணப்படும் விகிதத்தின்படி இலைவகைளை வகுத்து அறிவாம்.

கல்சியம் அதிகமாகவுள்ள இலைவகைகள்

(1)	அகத்தியிலை	300	மில்லி கிராம்.
(2)	கருவேப்பிலை	230	,, ,,
(3)	கீரை (முள்ளுள்ளது)	220	,, ,,
(4)	பொன்னுங்காணி	144	,, ,,
(5)	முளைக்கீரை	140	,, ,,
(6)	முருங்கையிலை	120	,, ,,
(7)	கரற்றிலை	96	,, ,,
(8)	செலரிக்கீரை (Celery)	65	,, ,,
(9)	வல்லாரை, மிந்திலை (Mint)	60	,, ,,
(10)	பீற்றிலை (Beet-Root Leaves)	57	,, ,,

இரும்புச்சத்து அதிகமாக உள்ள இலைவகைகள்

(1)	கீரை (முள்ளுள்ளது)	6·5	மில்லி கிராம்.
(2)	முளைக்கீரை	6·1	,, ,,
(3)	பொன்னுங்காணி	4·7	,, ,,
(4)	மிந்திலை	4·4	,, ,,
(5)	வல்லாரை	2·7	,, ,,
(6)	கரற்றிலை	2·5	,, ,,
(7)	முருங்கையிலை	2·0	,, ,,
(8)	செலரிக்கீரை	1·8	,, ,,
(9)	பசளி	1·4	,, ,,
(10)	அகத்தியிலை, கங்குங்	1·1	,, ,,

செயல்முறை

இலைகளிலுள்ள தாதுப் பொருட்களின் அளவை வரைபடம் மூலம் ஒப்பிடுதல்.

உயிர்ச்சத்து ஏ அதிகமுள்ள இலைவகைகள்

(1)	கருவேப்பிலை	3500	சர்வதேச அலகு
(2)	முருங்கையிலை	3210	,,
(3)	அகத்தியிலை	2570	,,
(4)	கீரை (முள்ளுள்ளது)	2556	,,

(5)	வல்லாரை, பொன்னுங் காணி	2000	சர்வதேச அலகு ,,
(6)	முளைக்கீரை	1915	,,
(7)	செலரிக்கீரை	1888	,,
(8)	கங்குங்	937	,,
(9)	பசளி	866	,,
(10)	மிந்திலை	767	,,

உயிர்ச்சத்து சி அதிகமுள்ள இலை வகைகள்

(1)	முருங்கையிலை	62	மி.கி.
(2)	முளைக்கீரை	40	,,
(3)	கங்குங்	39	,,
(4)	கோவா	35	,,
(5)	வல்லாரை, பொன்னுங்காணி	38·4	,,
(6)	பீற்றிலை	25	,,
(7)	முள்ளுள்ள கீரை பிரசல்முளைக்கீரை (Brussels Sprout)	20	,,
(8)	செலரிக் கீரை	18	,,
(9)	பசளி	14	,,
(10)	இலெற்றுசு	4	,,

குறிப்பு: கோவா, இலெற்றுசு என்பவற்றிலுள்ள தாதுப் பொருட்களினதும், உயிர்ச்சத்துக்களினதும் அளவு மிகக்குறைவாகும். விபரம் பின்வருமாறு:

	கல்சியம்,	இரும்பு,	உயிர்ச்சத்து ஏ.	உயிர்ச்சத்து சி,
கோவா	2 மி.கி.	2 மி·கி.	568 ச.அ.	35 மி·கி.
இலெற்றுசு	14 ,,	7 ,,	625 ,,	4 ,,

செயல் முறை

நேர்கோட்டு வெளியுருவ வரிப்படங்கள் மூலம் உயிர்ச்சத்துக்களின் அளவுகளை ஒப்பிடுதல்.

நாம் பெரும்பாலும் உபயோகிக்கும் இலைக்கறி வகைகளை அவற்றிலுள்ள போசணைப் பொருள்களுக்கேற்ப, இலங்கை சௌக்கிய சேவைத் திணைக்களத்

தின் ஒரு பிரிவான போசணைப்பகுதி ஐந்து பிரிவுக ளாக வகுத்துள்ளது. அப்பிரிவைச்சேர்ந்த இலைவகை களிலுள்ள போசணைப் பொருட்களின் விபரம் பின் வருமாறு அமையும்.

பிரிவு: (1)

அகத்தியிலை, கருவேப்பிலை, முருங்கையிலை, முளைக்கீரை, மல்லியிலை.

போசணைப் பொருட்களின் விபரம்:

கல்சியம்	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து ஏ	உயிர்ச்சத்து சி
57 மி.கி.	1.0 மி.கி.	2556 ச. அ.	20.0 மி.கி.

பிரிவு: (2)

பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, கங்குங், கொஹிலா, முள்ளங்கியிலை, மரவள்ளியிலை.

போசணைப் பொருட்களின் விபரம்:

கல்சியம்	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து ஏ	உயிர்ச்சத்து சி
57 மி.கி.	·8 மி.கி.	2090 ச. அ.	28·4 மி.கி

பிரிவு: (3)

பசளி (படராத இனம்)

போசணைப் பொருட்களின் விபரம்:

கல்சியம்	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து ஏ	உயிர்ச்சத்து சி
23 மி.கி.	·8 மி.கி.	2566 ச. அ.	17.1 மி.கி.

பிரிவு: (4)

இலெற்றுசு, சாறணை, கொடிப்பசளி.

போசணைப் பொருட்களின் விபரம்:

கல்சியம்	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து ஏ	உயிர்ச்சத்து சி
17 மி.கி.	3 மி.கி.	511 ச. அ.	5.5 மி. கி.

பிரிவு: (5)

கோவா, பிரசல், முளைக்கீரை.

போசணைப் பொருட்களின் விபரம்:

கல்சியம்	இரும்பு	உயிர்ச்சத்து ஏ	உயிர்ச்சத்து சி
11.0மி.கி.	·1 மி.கி.	142 ச. அ.	3·5 மி.கி.

கிழங்கு வகை: உருளைக்கிழங்கு,வத்தாளங்கிழங்கு, பீற்கிழங்கு, முள்ளங்கி, மரவள்ளி முதலியன கிழங்கு வகையாகும். கிழங்குவகையிலே பொதுவாகக் காபோவைதரேற்று (மாப்பொருள்) அதிகமுண்டு. தானியவகையோடு ஒப்பிடும்போது தானியவகையிலும் $\frac{1}{3}$ பங்கு கூடுதலான சக்தியைக் கிழங்குவகைகள் கொடுக்கக்கூடியவை. அதனாலே தானியத்துடன் கிழங்கு வகைகளையும் எமது உணவிலே சேர்த்தல் வேண்டும். உருளைக்கிழங்கிலே காபோவைதரேற்றுடன் உயிர்ச்சத்து பி, சி என்பனவுமுண்டு. மஞ்சள் வத்தாளங்கிழங்கிலே காபோவைதரேற்றும் உயிர்ச்சத்து சி யும் உயிர்ச்சத்து ஏ யாக மாறும் கரற்றீனுமுண்டு.

கரற் கிழங்கிலே காபோவைதரேற்றுடன் கரற்றீனும் உண்டு. மரவள்ளிக்கிழங்கிலே காபோவைதரேற்று அதிகம் உண்டு.

காய்கறிவகை: போஞ்சிக்காய், முருங்கைக்காய், வெண்டிக்காய், கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், பலாக்காய், தக்காளிக்காய், பாகற்காய், புடோலங்காய், பூசினிக்காய் முதலிய பல வயையான காய்கறிகளுண்டு.

போஞ்கிக்காய்: புரதம், கல்சியம், இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து சி, காபோவைதரேற்று என்பனவுண்டு.

முருங்கைக்காய்: இது சத்துள்ள ஓர் உணவுப் பொருளாகும். இதிலே காபோவைதரேற்றுக் குறைவாகவும்; புரதம், இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து சி திருப்தியான அளவிலுமுண்டு.

வெண்டிக்காய்: காபோவைதரேற்று, கல்சியம், இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து சீ என்பன திருப்தியான அளவிலேயுண்டு.

கத்தரிக்காய்: இரும்புச்சத்தும், உயிர்ச்சத்து சீ யும் ஓரளவிற்குண்டு.

வாழைக்காய்: இது காபோவைதரேற்று நிறைந்தது. இதிலே உயிர்ச்சத்து பி2 (வளர்ச்சிக்காரணி) உயிர்ச்சத்து சீ என்பன உண்டு.

பலாக்காய்: பலாச்சுளையிலே காபோவைதரேற்றும் ஓரளவிற்கு இரும்புச்சத்துமுண்டு. பலாக்காய் விதையிலே காபோவைதரேற்றும், கல்சியமுமுண்டு.

தக்காளி: உயிர்ச்சத்து சீ யும், ஓரளவுக்கு இரும்புச்சத்துமுண்டு. பழத்திலே உயிர்ச்சத்து சீ அதிகமாகவுண்டு. கரற்றீனும் ஓரளவுக்குண்டு. புடோலங்காய், பீர்க்கங்காய், கெக்கரிக்காய், பாகற்காய், பூசினிக்காய், "புடோல், பூசினி இனக் காய்கறிகள்" எனப்படும். இவை நீர்த்தன்மையுடையவை. உணவுக்குப் பருமனைக் கொடுப்பதற்குதவுமன்றி போசணைக்குதவாவாம். ஆனால் பாகற்காயிலே இருப்புச்சத்து ஓரளவுக்குண்டு. சிவப்புப் பூசினிக்காயிலே கரற்றீனுமுண்டு.

பழங்கள்: வாழைப்பழம், பப்பாளிப்பழம், அன்னாசிப்பழம், மாம்பழம், கொய்யாப்பழம், தக்காளிப்பழம், தோடம்பழம் முதலியன உபயோகமான பழங்களாகும். பழங்களிற் பொதுவாக சீ உயிர்ச்சத்து அதிகமாகவும், கல்சியமும் இரும்புச்சத்தும் மிகமிகக் குறைவாகவுமுண்டு.

வாழைப்பழம்: இதிலே காபோவைதரேற்று அதிகமுண்டு. உயிர்ச்சத்து சீ யும், வளர்ச்சிக்காரணியும் (பி2) திருப்தியான அளவிலே உண்டு.

பப்பாளிப்பழம்: இதிலே காபோவைதரேற்று, உயிர்ச்சத்து சீ, கரற்றீன் என்பன அதிகமாகவுண்டு.

பப்பாளிக்காயை இறைச்சியுடன்சேர்த்துக் காய்ச்சும் போது இறைச்சி மென்மையாகி இலேசிற் சமிக்கும்.

அன்னாசிப்பழம்: இதிலே காபோவைதரேற்றும், உயிர்ச்சத்து சி யும் உண்டு.

மாம்பழம்: இதிலே காபோவைதரேற்றும், உயிர்ச்சத்து சி, கரற்றீன் என்பனவுண்டு.

கொய்யாப்பழம்: இதிலே உயிர்ச்சத்து சி மிகவும் அதிகம். காபோவைதரேற்றும், இரும்புச்சத்தும் ஓரளவுக்குண்டு. இதிலே முரட்டுண் அதிகம் உள தாதலின் இது பிள்ளைகளுக்கு நல்லதல்ல.

தக்காளிப்பழம்: இதிலே உயிர்ச்சத்து சி அதிக முண்டு. கரற்றீன் சத்து ஓரளவுக்குண்டு.

தோடம்பழம்: இதில் உயிர்ச்சத்து சி அதிகமுண்டு. உயிர்ச்சத்து சி யின் அளவிற்கேற்பப் பழங்களைப் பின் வருமாறு நிரைப்படுத்தலாம்.

(1)	மரமுந்திரிகைப்பழம், நெல்லிக்காய்	171·4	மி.கி.
(2)	கொய்யாப்பழம்	57·1	,,
(3)	பப்பாளிப்பழம்	22·9	,,
(4)	றம்புட்டான்	14·3	,,
(5)	தோடம்பழம்	12·9	,,
(6)	பம்பலீனாப்பழம் (Grape Fruit)	11·4	,,
(7)	மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம்	8·6	,,
(8)	எலுமிச்சம்பழம்	7·1	,,
(9)	துரியான்பழம்	6·9	,,
(10)	பாசன் பழம்	5·6	,,

செயல்முறை

உயிர்ச்சத்து சி யின் அளவை நேர்கோட்டு வெளியுருவ வரிப்படங்கள் மூலம் ஒப்பிடுதல்.

இறைச்சி: மாட்டிறைச்சியிலே இரும்புச்சத்தும், வளர்ச்சிக்காரணியும் (பி2) அதிகமுண்டு. ஆட்டிறைச்சி யிலே புரதம் சிறிதுகுறைவாகவும், வளர்ச்சிக்காரணி கூடுதலாகவும் உண்டு.

கோழி இறைச்சியிலே ஆட்டிறைச்சியிலும் பார்க்கப் புரதம் சிறிது கூடுதலாகவும்; இரும்புச் சத்தும், வளர்ச்சிக்காரணியும் சிறிது குறைவாகவும் உண்டு.

மீன்: இதிலுள்ள புரதமும் சிறந்தது. அதன் அளவு கோழிக்குஞ்சிலுள்ள புரதத்தின் அளவை ஒத்தது. சிறிய மீனிலே கல்சியமும், இரும்புச்சத்தும் அதிகமுண்டு. கருவாட்டிலே புரதம் மிக அதிகமுண்டு. நெய்த்தோலிக் கருவாட்டிலே புரதம், கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்புச்சத்து என்பன மிக அதிகமாகவுண்டு.

இறைச்சியிலும், மீனிலுமுள்ள புரதத்தின் அளவைப் பின்வரும் அட்டவணையிலிருந்து அறியலாம்.

(1)	இறால் கருவாடு	17·2	கிராம்
(2)	நெய்த்தோலிக்கருவாடு	12·4	,,
(3)	உப்பிட்ட கருவாடு	12·0	,,
(4)	உப்பிட்ட மாட்டிறைச்சித்துருவல் (Corned Beef)	7·1	,,
(5)	கொழுப்பில்லாத மாட்டிறைச்சி	6·3	,,
(6)	கோழிக்குஞ்சு, கடல்மீன், இறால்	5·4	,,
(7)	ஆட்டிறைச்சி, தாரா, ஈரல்,* சிப்பிமீன் (Shell Fish)	5·1	,,
(8)	நண்டு	4·6	,,
(9)	முட்டை மஞ்சட்கரு, நெய்த்தோலிக் கருவாடு, இதயம், சிறுநீரகம், கொழுப்புள்ள மாட்டிறைச்சி	4·5	,,
(10)	பன்றித்தொடையிறைச்சி (Ham)	4·2	,,

செயல்முறை

வரைபடம் மூலம் புரத அளவை ஒப்பிட்டறிதல்.

முட்டை: கோழிமுட்டை போசணைச் சத்துக்கள் நிறைந்த ஓர் உணவுப் பொருள். அதில் புரதம்,

* குறிப்பு – ஈரல் : இதிலே பொசுபரசு, இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து ஏ, உயிர்ச்சத்து பி 1, பி 2 என்பன அதிகமாக உண்டு.

கொழுப்பு, கல்சியம், பொசுபரசு, இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்து ஏ, பி1, பி2 என்பன உண்டு.

முட்டையிலே காபோவைதரேற்று இல்லையாகும். முட்டையில் $\frac{2}{3}$ பங்கு வெண்கருவாகும். இதில் புரதமும், உயிர்ச்சத்து பி2 என்பனவும் அதிகமாகவுண்டு. முட்டை மஞ்சட்கருவில் புரதம், கொழுப்பு, உப்பு வகைகள் என்பன வெண்கருவிலும் பார்க்க அதிகமாக உண்டு. பொசுபரசும், இருப்புச்சத்தும் மிகவும் அதிகமாக உண்டு. உயிர்ச்சத்து ஏ, டீ யும் உண்டு. கோழிமுட்டையிலே போசணைப் பொருட்கள் பின் வருமாறு அமையும்.

(i)	நீர்	75%	புரதம்	13%
	கொழுப்பு	11%	உப்பு	1%
(ii)	முட்டையில் வெண்கரு			58%
	மஞ்சட்கரு	30%	ஓடு	12%
(iii)	வெண்கருவில்:			
	புரதம்	13%	நீர்	86%
	உப்புவகை	6%	கொழுப்பு	25%
(iv)	மஞ்சட்கருவில்:			
	நீர்	51%	புரதம்	16%
	கொழுப்பு	31%	உப்புவகை	1%

குறிப்பு:- கூட்டில் அடைத்து வளர்க்கும் கோழிகளின் முட்டைகள் வெளியிலே திரிந்து வளரும் கோழிகளின் முட்டைகளைப் போலவே போசணைச் சத்துக்கள் நிறைந்தவை. ஆனால் போதியளவு பச்சையிலை உணவு இல்லாத கோழிகள் இடும் முட்டைகளில் இரும்புச்சத்து மிகக்குறைவாகும்.

இரண்டு பச்சை முட்டைகள் சமிப்பதற்கு $2\frac{1}{2}$ மணி நேரமும், நன்றாக அவிந்த இரண்டு முட்டைகள் சமிப்பதற்கு 3 மணி நேரமும், பொரித்த இரண்டு முட்டைகள் சமிப்பதற்கு 3 மணி நேரமும், மெலிதாக அவிந்த இரண்டு முட்டைகள் சமிப்பதற்கு $1\frac{3}{4}$ மணி நேரமும் செல்லுமெனக் கணக்கிடப்பட்டுள்ளது.

பாலும் பாற்பொருட்களும்

பால்: இரும்புச்சத்தும், சீ உயிர்ச்சத்தும் தவிர்ந்த ஏனைய போசணைப் பொருட்கள் ஏற்ற விதத்திலும், சமிக்கக் கூடிய வகையிலும் அமைந்துள்ள ஒரேயொரு தனியுணவு பால். இக் காரணத்தினால் பால் ஒரு "நிறையுணவு" என்றும் "காப்புணவு" என்றும் சொல்லப்படும். பாலிலுள்ள புரதமும், கல்சியமும் உடலிலே சுலபமாகச் சமிக்கப்பட்டுத் தன்மயமாக்கப்படும். உயிர்ச்சத்துக்களில் ஏ, டீ என்பன அதிகமாகவும் உயிர்ச்சத்து பி பிரிவில் பி 2 மிக அதிகமாகவும், பி1 அதிகமாகவும் உண்டு. பாலிலே உயிர்ச்சத்து சீ அற்பமாக உண்டு. பாலை நாம் வழக்கமாகக் காய்ச்சுவது போலக் காய்ச்சும்போது உயிர்ச்சத்து சீ அழிந்து போகும்.

எருமைப்பாலிலே கொழுப்பு, புரதம், கல்சியம் என்பன கூடுதலாக உண்டு.

ஆட்டுப்பாலிலேயுள்ள கொழுப்பு இலகுவிற் சமிக்கும். ஆட்டுப்பாலின் புரதமும், கல்சியமும் பசுப்பாலிலும் பார்க்கச் சிறிதளவு கூடுதலாக உண்டு.

ஆடைநீக்கிய பாலிலே கொழுப்பும், அதிற்கரையும் ஏ, டீ உயிர்ச்சத்துக்களும் இல்லை. அதிலே புரதம், கல்சியம், உயிர்ச்சத்து பி2 என்பன நன்றாகக் கலக்கப்பட்டிருப்பதனால் அவை உடலிற் சுலபமாகச் சமிக்கும். ஆடைநீக்கிய பால்மாவைக் கரைத்துப் பாலாக்கும் போது அதில் ஒரு கோப்பை பாலிலுள்ள புரதம் மூன்று முட்டைகளிலேனும் ½ இறாத்தல் கோழி இறைச்சியிலேனும் உள்ள புரதத்துக்குச் சரியாகும். அதிலுள்ள கல்சியம் இரண்டு முட்டைகளிலேனும் இரண்டு இறாத்தல் கோழியிறைச்சியிலேனுமுள்ள கல்சியத்துக்குச் சமமாகும்.

இப்போது பலவகையான பாலிலுமுள்ள போசணைப் பொருட்களை ஒப்பிட்டு அறிவாம்.

பால்	நீர்	க'போவைத ரேற்று %	கொழுப்பு%	புரதம்%	தாதுப் பொருள்%
பசுப்பால்	87·25	4·7	3·7	3·5	·7
எருமைப் பால்	81	5·1	8·8	4·3	·8
ஆட்டுப்பால்	85·2	4·7	5·6	3·7	·8

தயிரும் மோரும்:—தயிர் பாலைப்போலப் போசணை யுள்ளது. பாலிலும் பார்க்கத் தயிரிலே உயிர்ச்சத்து பி அதிகமுண்டு. தயிரிலுள்ள அமிலத் தன்மையினாலே நோய்க் கிருமிகள் விருத்தியாகாவாம். மோர் இலகு விலே சமிக்கக்கூடிய போசணையுள்ள ஓர் உணவுப் பொருள். இதிலே புரதம், கல்சியம், உயிர்ச்சத்து பி, காபோவைதரேற்று என்பனவுமுண்டு. கொழுப்பும் கொழுப்பிலே கரையும் ஏ, டீ உயிர்ச்சத்துக்களும் இதில் இல்லையாகும்.

வெண்ணெய்:— இதில் கொழுப்பும், உயிர்ச்சத்து ஏ, டீ என்பனவும் அதிகமுண்டு. இதிலே:

நீர்	14 °/₀	கொழுப்பு	84°/₀
புரதம்	1 °/₀		

நெய்:— வெண்ணெயை உருக்கி நெய்யாக்கலாம். இதிலே 98°/₀ கொழுப்பும், உயிர்ச்சத்து ஏ, டீ என்பன வுமுண்டு.

பாற்கட்டி:— இதில் புரதம், கொழுப்பு, கல்சியம் உயிர்ச்சத்து ஏ, பி2 என்பன மிக அதிகமாகவுண்டு.

நீர்	36°/₀	கொழுப்பு	30°/₀
புரதம்	30°/₀	தாதுப்பொருள்	4°/₀

செயல் முறை

கமத்தொழிற் பகுதியாரும், சௌக்கியப் பகுதியாரும், ஆய்வு கூடப் பிரிவினரும் வெளியிட்ட உணவுப் பொருள்களின் ஆராய்ச்சி அட்டவணைகளை வாசித்து விபரங்களை மேலும் அறிதல்.

பயிற்சிகள்

(1) கைக்குத்துப் புழுங்கலரிசியிலுள்ள சத்துப்பொருள்கள் யாவை? இவை குறைவுறின் ஏற்படும் நோய்கள் யாவை?

(2) பின்வரும் கூற்றுக்கள் சரியோ பிழையோவெனக் கூறுக.

(i) பருப்பு வகையிலே புரதம் அதிகமுண்டு.

(ii) பாற்சாரம் நீக்கிய பாலிலே போசணைச்சத்துக்களில்லை.

(iii) நெய்த்தோலிச் கருவாட்டிலே கல்சியமும், புரதமும் அதிகமுண்டு.

(iv) வத்தாளங் கிழங்கிலே உயிர்ச்சத்து ஏ உண்டு.

(v) பலாக்காய் விதை முழுவதும் மாப்பொருளாகும்.

(vi) புடோலங்காயிலே புரதப் பொருளதிகமாகவுண்டு.

(vii) பப்பாளிப் பழத்திலே உயிர்ச்சத்து ஏ யும், சீ யும் உண்டு.

(viii) பாலிலே இரும்புச்சத்து மிகவும் அதிகம்.

7. போசணைப் பொருட்களும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும்

எமது தேசத்திலே கிடைக்கக்கூடிய உணவுப் பொருள்களிலுள்ள போசணைப் பொருட்களின் பயன்களை இப்போது வகுத்து அறிவாம்.

உணவு வகைகள்	உணவுப் பொருட்கள்	பிரதானமான போசணைப் பொருட்கள்	பிரதானமான தொழிற்பாடு
1. தானியவகை	(i) கைக்குத்தரிசி (ii) குரக்கன்	(i) காபோவைதரேற்று உயிர்ச்சத்து பி (ii) காபோவைதரேற்று உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, கல்சியம், இரும்புச்சத்து.	காபோவைதரேற்று உடலுக்குச் சக்தியை உதவுகின்றது.
2. பருப்புவகை	மைசூர்ப்பருப்பு, துவரம் பருப்பு, பயறு முதலியன.	தாவரப்புரதம், கல்சியம் உயிர்ச்சத்து பி, இரும்புச்சத்து.	புரதம் உடல் வளர்ச்சிக்கும், உடலில் ஏற்படும் சிதைவுகளைச் சீர் செய்வதற்கும் தேவையாகும்.
3. இலைக்கறிவகை	முளைக்கீரை, முருங்கையிலை, அகத்தியிலை, பசளி, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி முதலியன.	கல்சியம், இரும்புச்சத்து முதலியதாதுப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்து ஏ, சீ, செலுலோசு.	கல்சியம் எலும்புகளினதும் பற்களினதும் உற்பத்திக்கும் அவற்றின் நலத்திற்கும் தேவையாகும். இரும்புச்சத்து குருதிக்கு நல்ல சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுக்கின்றது; இரத்தச் சோகையைத் தடுக்கின்றது. செலுலோசு உணவுக்குப் பருமனையும், குந்துத் தன்மையையும் கொடுத்து மலம் கழிய உதவியாகின்றது;

4. காய்கறிகள்	(i) அவரைக்காய், போஞ்சி, பயற்றங்காய்.	புரதம்	
	(ii) முருங்கைக்காய், வெண்டை, கத்தரிக்காய், வாழைக்காய்.	காபோவைதரேற்று	
5. கிழங்குவகைகள்	(i) மரவள்ளிக்கிழங்கு.	காபோவைதரேற்று, காபோவைதரேற்று	கரற்றீன் உயிர்ச்சத்து ஏ யாக மாறும்.
	(ii) கரற், மஞ்சள் வத்தாளங்கிழங்கு.	உயிர்ச்சத்து, சி, கரற்றீன்	
6. பழவகைகள்	(i) மரமுந்திரிகைப்பழம் கொய்யாப்பழம், நெல்லிக்காய்.	உயிர்ச்சத்து சி (மிக மிக அதிகம்)	உயிர்ச்சத்து சி நோய்த் தடைக்கும், புண்களை மாற்றவும் தேவையாகும். இந்த உயிர்ச்சத்துக் குறைவினால் கேவி நோய் ஏற்படும்.
	(ii) தோடம்பழம், எலுமிச்சம் பழம்.	உயிர்ச்சத்து சி	
	(iii) மாம்பழம், பப்பாளிப்பழம், தக்காளிப்பழம்	உயிர்ச்சத்து சி, கரற்றீன்	
7. இறைச்சிவகை	(i) ஈரல்.	புரதம், இரும்புச்சத்து. உயிர்ச்சத்து ஏ.	உயிர்ச்சத்து ஏ வளர்ச்சிக்கும், நல்ல கண் பார்வைக்கும் தேவையாகும். இது குறைவுறின் வளர்ச்சி குன்றும்; தோல் வரண்டுபோகும்; கண்பார்வை தாக்கப்படும்; மாலைக்கண், கண்ணிலே வெள்ளைப்புள்ளி குருட்டுத்தன்மை ஏற்படும்.

உணவு வகைகள்	உணவுப் பொருட்கள்	பிரதானமான போசணைப் பொருட்கள்	பிரதானமான தொழிற்பாடு
	(ii) கோழியிறைச்சி, ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி.	புரதம், கொழுப்பு	கொழுப்பு உடலுக்குச் சக்தியை உதவுகின்றது. உடலைக் குளிரிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
8. மீன்வகை	(i) பெரிய இன மீன்	புரதம், கொழுப்பு.	
	(ii) சிறியமீன், கருவாடு	புரதம், கல்சியம்.	
9. முட்டை	கோழி முட்டை	புரதம், இரும்புச்சத்து, கல்சியம், உயிர்ச்சத்து ஏ,பி	
10. பாலும், பாற் பொருட்களும்.	(i) ஆடை நீக்கிய பால்-மா.	புரதம், கல்சியம், உயிர்ச்சத்து பி.	உயிர்ச்சத்து பி குறைவுறின் நரம்புத் தளர்ச்சி ''பெரி பெரி'' நோய் ஏற்படும். கடைவாய் அவியும்.
	(ii) பால், தயிர்,	புரதம், கொழுப்பு, கல்சியம், உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, டி.	உயிர்ச்சத்து டி, கல்சியம் உடலிலே சேருவதற்குத் தேவையாகும். உறுதியான எலும்புகளையும், பற்களையும் ஏற்படுத்த உதவியாகும்.
	(iii) மோர்	புரதம், கல்சியம், உயிர்ச்சத்து பி.	
	(iv) வெண்ணெய், நெய்,	கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து ஏ, டி.	

செயல்முறை

உணவுப் பொருட்களிலுள்ள போசணைப் பொருட்களின் அட்டவணையொன்றைத் தயாரித்து வகுப்பிலே தொங்கவிடுதல்.

பயிற்சிகள்

(1) அவரைக்காயிலுள்ள பிரதானமான போசணைப்பொருள் யாது?

(2) அகத்தியிலையிலுள்ள முக்கியமான தாதுப்பொருட்கள் எவை?

(3) உயிர்ச்சத்து சி அதிகமாகவுள்ள உணவுப்பொருட்கள் எவை? மூன்று கூறுக.

(4) உயிர்ச்சத்து பி யின் உபயோகம் என்ன?

(5) உயிர்ச்சத்து பி அதிகமாகவுள்ள சாதாரண உணவுப் பொருட்கள் இரண்டு கூறுக.

(6) கல்சியத்தின் உபயோகம் என்ன? அது உடலிற் சேருவதற்குத் தேவையான உயிர்ச்சத்து யாது?

8. மதிய போசனம்

(1) திட்டமிடுதல்

எமது வாழ்க்கைப் பருவத்தில் யௌவனப் பருவம் மிகவும் முக்கியமானதொன்றாகும். இப்பருவத்திலே எமது வளர்ச்சி மிகத் துரிதமானது. குழந்தைப் பருவம் தவிர்ந்த வேறு எப்பருவத்திலும் பார்க்க இப்பருவத்தில் உடல் மிகத் துரிதமாக வளர்ச்சியடைகின்றதென்பதை நாம் உணருதல் வேண்டும். நரம்புத் தொகுதி, நிணநீர்த் தொகுதி தவிர்ந்த ஏனைய உடற் தொகுதிகளெல்லாம் வளர்ச்சியடைகின்றன. உடல் அடையும் துரித மாற்றத்திற்குதவியாக எமது உணவு அமைதல் முக்கியமாகும். அதாவது அது போசணைப் பொருள்கள் நிறைந்ததாகவும் போதியளவினதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எமக்கேற்ற உணவுத் திட்டத்தை வகுப்பதற்கு முன்பு, பொதுவாக

எமது தேசத்தவர்களுடைய உணவிற் காணப்படும் குறைகளையும் அவற்றை நிவிர்த்திசெய்யும் வகைகளையும் அறிதல் உபயோகமாகும்.

பொதுவாக எமது உணவிலே புரதக் குறைவு உண்டு. இதைத் தவிரக் கல்சியம், இரும்புச்சத்து, உயிர்ச்சத்துக்களும் குறைவென ஆராய்ச்சிகள் மூலம் அறிகின்றோம். புரதக் குறைவினாலே பிள்ளைகளிற் பலர் வளர்ச்சி குன்றியுள்ளனரென்றும்; கல்சியம், உயிர்ச்சத்து சி, டி குறைவினாலே அவர்களிடத்துப் பற்சூத்தை காணப்படுகின்றதென்றும்; உயிர்ச்சத்து ஏ, பி, குறைவினாலே கண், வாய், தோல் முதலியன பாதிக்கப்பட்டுள்ளனவென்றும் அறியப்படுகின்றது.

புரதக்குறைவைச் சீர்செய்வதற்கு நாம் யாது செய்யலாம்?

புரதம்

(i) விலங்குப் புரதம்

(ii) தாவரப்புரதம் என இரு வகைப்படும்.

விலங்குப்புரதம் பால், முட்டை, கருவாடு, மீன், இறைச்சி என்பவற்றில் அதிகமாக உண்டு. ஆகவே மாடு, ஆடு போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகளை நாம் வளர்த்துப் பாலையும் பாற் பொருட்களையும் உபயோகித்தல் வேண்டும். மேலும் முட்டையையும் ஏனைய உணவுவகைகளையும் எமது பணநிலைக்கேற்ப உபயோகித்தல் வேண்டும். தாவரப்புரதம் அவரையினக் காய்கறி வகைகளிலும் பருப்பு வகைகளிலும் உண்டு. இவற்றையும் எமது நாளாந்த உணவிலே சேர்த்தல் வேண்டும். கல்சியமும், இரும்புச்சத்தும் இலைவகைகளிலே உண்டு. எமது வீட்டுத் தோட்டங்களிலே இவற்றைப் பயிரிட்டு நாளாந்த உணவிலே இவற்றைத் தவறாது சேர்த்தல் வேண்டும். உயிர்ச்சத்துக்கள் ஏ, டீ என்பன பாலிலும் முட்டையிலும் உண்டு. ஆகவே இவற்றின் உபயோகம் மீண்டும் முக்கியமாகின்றது. உயிர்ச்சத்து பி கைக்குத்துப் புழுங்கலரிசியிலே நிறைய உண்டு. ஆகையினால் நன்றாகத் தீட்டிய அரிசியிலும்

பார்க்கத் தவிடுள்ள அரிசியைக் கஞ்சி வடிக்காது சோறாக்கி உண்பது உபயோகமான முறையாகும். எமது நாட்டிலே கிடைக்கும் சாதாரணமான பழ வகைகளிலே உயிர்ச்சத்து சீ போதியளவு உண்டு. ஆகவே ஒவ்வொரு உணவு வேளையிலும் பழத்தை அன்றேல் பழச் சலாதை ஈற்றுணுக்களாகக் கொள்வது உத்தமம்.

இப்போது உணவுத் திட்டத்தை வகுப்போம். எமது உணவிலே புரதம் முக்கியமானதென அறிந்தோம். ஆகவே நாள்தோறும் விலங்குப் புரதமுள்ள ஓர் உணவுப் பொருளையும் தாவரப்புரதமுள்ள ஓர் உணவுப் பொருளையும் எமது உணவிற் சேர்த்தல் வேண்டும். இதை (1) காலைப் போசனம், (2) பகற் போசனம், (3) இராப் போசனம் ஆகிய 3 வேளைகளிலும் கலந்து உபயோகிக் கலாம். அன்றேல் முக்கியமான சோற்று உணவு வேளை களில் (பகல், இரவு) சேர்த்துக்கொள்ளலாம். உதா ரணமாக 13-17 வயதுப் பெண்ணுக்கு நாளொன் றுக்கு 4 அவுன்சு இறைச்சி அல்லது மீன் தேவையா கும். இதை 2 அவுன்சு வீதம் பகற் போசனத்திலும் இராப் போசனத்திலும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 4 அவுன்சு இறைச்சி, மீன் என்பவற்றிற்குப் பதிலாக 2 முட்டையையேனும் 2 அவுன்சு கருவாட்டையேனும் (நெய்த்தோலி விசேடமானது) பாவிக்கலாம். இரண்டு முட்டைகளையும் பகல்வேளை உணவுடன் வறையாக வேனும் கறியாகவேனும் உபயோகிக்கலாம். அன் றேல் காலை உணவுடன் அரை அவியலாக ஒன்றைப் பாவித்து மற்றையதைப் பகல் உணவிற் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதேபோல நாளாந்தம் இரண்டு அவுன்சு பயறு அன்றேல் பருப்பு தேவையாகும். இதையும் உணவு வேளைகளில் பங்கிட்டு உபயோகிக்க லாம். அன்றேல் ஓர் உணவு வேளையில் மாத்திரம் உபயோகித்து வேறு காய்கறிகளை உபயோகிக்கலாம். உதாரணமாகக் காலையிலே அவித்த பாசிப்பயற்றை உணவாகக் கொள்ளின் பகல் இராப்போசனத்துடன்

பருப்பு வகையைத் தவிர்த்து வேறு காய்கறி வகைகளைச் சேர்க்கலாம். இறைச்சிவகை, பருப்புவகையுடன் இலை வகை, காய்கறிவகை, கிழங்கு வகை என்பனவும் சேருதல் வேண்டும். நாளாந்தம் இரண்டு அவுன்சு இலைக்கறிவகையும், நான்கு அவுன்சு காய்கறி, கிழங்கு வகையும் தேவையாகும். இவற்றுடன் வழமையான அரிசியும் தேவையாகும். ஏறக்குறைய 15 அவுன்சு தானியவகையும் தேவையாகும். இது முழுவதும் அரிசி யாக அமையாது ஒரு பகுதி பாண் அல்லது கோதுமை மா, குரக்கன் முதலியனவாகவும் அமைதல் நன்று. 9 அவுன்சு அரிசியும் 6 அவுன்சு வேறு தானியமும் அன்றேல் பாணுமாக அமைதல் உத்தமம். இவற்றுடன் நாள்தோறும் 10 அவுன்சு பாலும் $1\frac{1}{2}$ அவுன்சு பழ வகையும் தேவையாகும். இவ்வுணவு வகைகளை உப யோகித்து எமக்குத் தேவையான பகற் போசனத்தின் அளவு பின்வருமாறு அமையும்.

மாதிரித் திட்டம்

உணவுப்பொருள்	அளவு	சமைத்த உணவினளவு
(1) அரிசி	4 அவுன்சு	3 அகப்பை அல்லது 16 ஈற்றுணுக்கரண்டி சோறு
(2) கிழங்கு	$1\frac{1}{2}$,,	2 ஈ. க.
(3) காய்கறி	3 ,,	6 ஈ. க.
(4) இலைக்கறி	1 ,,	3 ஈ. க.
(5) பருப்பு	1 ,,	நீர்த்தன்மையான கறி 6 ஈ. க-வரண்ட கறி 4 ஈ. க.
(6) இறைச்சி அல்லது மீன்	2 ,,	3 ஈ. க.
அல்லது கருவாடு	1 ,,	
,, முட்டை ஒன்று		
(7) வாழைப்பழம் ஒன்று		

மாதிரித் திட்டம் II. நண்பகற் போசனமும் இராப்போசனமும்

உணவுவகை (அவுன்சு)

		சாதாரணம்		வேலை செய்யும்					13-15	13-18
		ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்	9 – 10 வயது	11 – 12 ஆண்	வயது பெண்	வயது ஆண்	வயது பெண்
அரிசி (இரு வேளைக்கும்)		9	6	10	9	6	7	7	9	9
மீன் அல்லது இறைச்சி	பகல் அல்லது	4	3	4	4	3	3	4	4	4
அல்லது கருவாடு	இரவு	2	$1\frac{1}{2}$	2	2	$1\frac{1}{2}$	$1\frac{1}{2}$	2	2	2
காய்ந்த பருப்பு (மைசூர்ப்பருப்பு துவரம் பருப்பு, பாசிப்பயறு)	பகல் அல்லது இரவு	1	1	2	2	1	1	$1\frac{1}{2}$	2	2
இலைக்கறிவகை (ஒவ்வொரு வேளையும்)		2	1	2	2	1	2	2	2	2
காய்கறி (இரு வேளைக்கும்)		4	3	4	4	2	4	4	4	4
மசாலை	இரு	1	1	1	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	1	1	1
தேங்காய், தேங்காய் நெய்	வேளைக்கும்	$3\frac{1}{2}$	3	4	4	2	4	4	4	4
பால் (ஒரு நாளைக்கு)		5	5	5	5	15	10	10	10	10
பப்பாளி அல்லது வேறு பழவகை.		2	2	2	2	2	2	2	2	2

* வேளைக்குவேளை இறைச்சி, மீன், கருவாடு என்பனவற்றையும் பருப்பு வகையையும் மாற்றி மாற்றி உணவாகக் கொள்ளலாம்.

மாதிரி உணவுப் பட்டியல்: பகற்போசன விருந்து

(1) தாவர உணவு	(2) கலப்புணவு
நெய்ச்சோறு	புறியாணிச்சோறு
கறிமிளகாய்க்கறி	சீனிச்சம்பல்
கத்தரிக்காய் பொரித்த கறி	கத்தரிக்காய் பாற்கறி
மரக்கறிக் கட்டுலெற்று	மீன் கட்டுலெற்று
வாழைக்காய்ப் பச்சடி	சொக்கலேற்று புடின்
பழச்சலாது	

(ii) உணவைத் தயாரித்தலும் பரிமாறுதலும்.

உணவுப் பொருட்களைத் தெரிவு செய்வதற்கும் வாங்குவதற்கும் உதவியாகச் சில குறிப்புகளை ஆறும் வகுப்பில் அறிந்தோம். இப்போது அவற்றைப் பகற் போசத்திற்காகச் சமைக்கும்போதும் பரிமாறும் போதும் கைக்கொள்ளவேண்டிய முறைகளை வகுத்து அறிவோம்.

உணவைச் சமைப்பதனால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகள்:-

நன்மைகள்:

(1) சமையல் முறைகளிலே உணவின் போசணைத் தன்மை சீர்ப்படுத்தப்படும்.

(2) உணவின் சுவையும் தோற்றமும் சிறப்புறும்.

(3) சமைத்த உணவு வாயிலும் இரைப்பையிலு முள்ள சமிபாட்டுக்குரிய சாறுகளைச் சுரக்கச் செய்து உணவைச் சமிக்கச் செய்வதற்குதவியாகும்.

(4) உணவைச் சமைக்கும்போது நோய்க் கிருமிகள் இறக்கும்.

தீமைகள்:

(1) பிழையான சமையல் முறைகளினாலே போசணைச் சத்துக்கள் சிதைவடையும்.

உதாரணமாக அப்பச்சோடாவைச் சேர்த்துச் சமைப்பதனாலே உயிர்ச்சத்து பி அழியும்; கஞ்சியை வடிப்பதனாலும் இது சிதைவுறும்.

(2) இலைக்கறிகளையும் காய்கறிகளையும் குறுணலாக வெட்டும்போதும், வெட்டிக் காற்றுப் பிடிப்பதாலும் உயிர்ச்சத்து சி அழியும்.

(3) காய்கறிகளை நீரில் அவிக்கும்போது அவற்றி லுள்ள தாதுப்பொருட்கள் நீரிற்கரையும். அந்த நீரை உபயோகிக்காது விடின் தாதுப் பொருட்கள் வீணாக்கப்படும்.

(4) சில உணவுப் பொருட்களை நன்றாகச் சமைப்ப தாலே சமிபாடு தடைப்படும்.

உதாரணம்: நன்றாக அவித்த முட்டையும் பொரித்த முட்டையும் சமிப்பதற்கு நேரமெடுக்கும்.

சமைக்கும்போது ஒவ்வொருவகை உணவும் அடை யும் மாற்றத்தை அறிவாம்.

தானியம்:

(1) மாப்பொருள் செறிந்துள்ள மணிகள் பருத்து வெடித்து மாப்பொருள் சமிக்கக்கூடியதாக மாறுகின் றது.

(2) செலுலோசு மென்மையாகும்.

(3) அரிசியைச் சமைக்கும்போது அது கன அளவி லும் நிறையிலும் கூடும்.

(4) பாண் அல்லது அப்பம் சுடுவதைப்போல மாப் பொருளுக்கு நொதியைச் சேர்க்கும்பொழுது உயிர்ச் சத்து பி அதிகம் அழிவதில்லை. ஆனால் அப்பச்சோடா வைச் சேர்ப்பின் பி உயிர்ச்சத்து சிதையும்.

(5) விசுக்கோத்துச் செய்வதுபோல் அதிக வெப்ப மாயின் உயிர்ச்சத்து பி அழியும்.

செயல்முறை

(1) அளவாக நீரை விட்டுக் கஞ்சி வடியாது உறிஞ்சும் முறையில் அரிசியைச் சமைத்தல்.

(2) பலவித சமையல் முறைகளைக் கைக்கொண்டு சமைக்க எடுக்கும் நேரத்தையும், சோற்றின் தோற்றம், அளவு சுவை என்பவற்றையும் மதிப்பிடுதல்.

கைக்கொள்ளவேண்டிய சில சமையல் முறைகள்

அரிசியை உமி, கல் முதலிய பிற பொருட்களை நீக்கித் துப்புரவு செய்து நீரிலிட்டு அலசிக் கழுவித் தவிட்டைப் போக்காது, விரைவிற் கழுவியெடுத்து அளவான நீரில்:

(i) விறகடுப்பிற் சமைத்தல் (ii) மண்ணெண் ணெய் அடுப்பிற் சமைத்தல் (iii) அமுக்கவடுப்பிற் சமைத்தல்.

பருப்புவகையைச் சமைக்கும்போது அவை:

(1) முன்பு இழந்த ஈரப்பதனை நீரை உறிஞ்சுவ தனால் மீண்டும் பெறுகின்றன.

(2) மென்மையாகின்றன.

சமையல் முறைகள்

(1) பருப்பு வகைகளை நன்றாகக் கழுவி இரவிலே மென்னீரில் ஊறவைத்துப் பின்பு மென்னீரிலே சோடா சேராது அவித்தல் நன்று. (சோடா போசணைச் சத் துக்களைச் சிதைக்கும். வன்னீரிலுள்ள உப்புகள் பருப்பின் மேற்பகுதியை மூடி பருப்பு அவிவதைத் தடுக்கும்)

(2) உப்பையும் வின்னாரியையும் சேர்த்துச் சமைக் காது சமையலின் முடிவில் சேர்த்தல் நன்று.

(3) பருப்பு வகைகளுக்குப் பப்பாளித் துண்டு களைச் சேர்த்துச் சமைப்பதாலே அவை விரைவில் அவியும்.

(4) பாசிப்பயற்றைக் கருகவிடாது வறுத்து உரலிலிட்டுக் குத்திப் புடைத்துப் பருப்பை எடுத்து ஊறவைக்காது கொதிநீரிலிட்டுச் சமைத்துக் கறி யாக்கலாம். இதைத் தவிரப் பாசிப்பயற்றை முளை கட்டவிட்டும் கறி சமைக்கலாம்.

செயல்முறை

பின்வரும் முறையில் பருப்பைச் சமைத்துப் பெறுபேறுகளை அறிக.

(1) பருப்பை இரவில் மென்னீரில் ஊறவைத்து மறுநாள் மென்னீரில் சமைத்தல்.

(2) வன்னீரில் இரவில் ஊறவைத்து வன்னீரிற் சமைத்தல்.

(3) ஊறவைக்காது ½ அங்குலத் தடிப்பான பப்பாளித் துண்டுகளைச் சேர்த்து மென்னீரிலே சமைத்தல்.

இலைக்கறி, காய்கறிவகை:

(1) நாட் செல்லாது உடனே சமைத்தல் வேண்டும்.

(2) அதிகம் குறுணலாக வெட்டுதல் கூடாது.

(3) இலைகளை வெட்டுவதற்கு முன்பு நீரிலே நன்றாக அலசிக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(4) சில இலைவகைகளையும் காய்கறி பழவகையையும் பச்சையாக உண்ணுதல் நன்று. (உதாரணமாக இலெற்றூசு, வல்லாரை, தக்காளிப்பழத்தையும், கரற், பீற்றூற் முதலியவற்றையும் சலாதாகப் பாவிக்கலாம்)

(5) முருங்கையிலை, அகத்தியிலை, பொன்னாங்காணி முதலியவற்றை வதக்கியேனும் வறையாக்கியேனும் உண்பது நன்று.

(6) காய்கறி வகைகளின் மேற்றோலை மாத்திரம் சீவுதல் அல்லது சுரண்டுதல் வேண்டும்.

(7) சில காய்கறி வகைகளின் தோல்களைக் கறியாக்கலாம். உதாரணமாகச் சாம்பல் மொந்தன் வாழைக்காய்த் தோலை அவித்துப் பச்சடி செய்யலாம்.

(8) காய்கறிகளைத் துண்டுகளாக வெட்டிய உடனே சமைத்தல் நன்று.

(9) காய்கறிகளைச் சமைக்கும்போது மூடாது சமைக்கத் தொடங்கிப் பின்பு மூடி அளவான நீரில் சமைத்தல் நன்று.

(10) மரவள்ளிக்கிழங்கை அவிக்கும்போது பாத்திரத்தை மூடுதல் கூடாது.

(11) காய்கறிகளுக்கு எலுமிச்சம்புளி சேர்ப்பதாயின் அவை அவிந்த பின்பு சேர்த்தல் வேண்டும்.

(12) காய்கறிவகைகளுக்கும் சமையல் முறைகளுக்கும் ஏற்பப் புளியைச் சேர்ப்பது நன்று. உதாரணமாக: ஆட்டிறைச்சிக்கு எலுமிச்சம்புளியும்; மீனுக்கு கொறுக்காப்புளியும்; முருங்கைக்காய்க்கும் குழம்பு வகைகளுக்கும் பழப்புளியும்; சொதிக்கு மாங்காயும் சேர்ப்பது நன்று.

(13) அவித்த நீரை சூப்புக்கேனும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

(14) காய்கறிவகைகளை கொதிநீராவியிலே அவித்தலும் அமுக்க அடுப்பில் சமைத்தலும் சிறந்த முறைகளாகும்.

(15) சமைத்த உடன் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

சமைக்கும்போது காய்கறிகளில் எற்படும் மாற்றம்:

(1) காய்கறியை மூடியுள்ள செலுலோசு எனப்படும் மரத்தாது மென்மையாகும்.

(2) மாப்பொருள் பருத்து வெடித்துச் சுலபமாகச் சமிக்கும்.

(3) உருளைக்கிழங்கை அவிக்கும்போது அதிலுள்ள உயிர்ச்சத்து சி நீரிலே கரைந்தும் வெப்பத்தினாலே தாக்குண்டும் அழியும். ஆனால் சமைக்காத உருளைக்கிழங்கு சமிக்காது. உருளைக்கிழங்கைப் பல விதமான முறைகளிலே அவிக்கலாம். அவிக்கும் முறைகளையும் அவற்றால் ஏற்படும் சேதத்தையும் அறிதல் உபயோகமாகும்.

முறை	உயிர்ச்சத்து சி யின் சேதம்
(1) தோலுடன் அவித்தல்	15 சத வீதம்
(2) தோலுடன் கனலடுப்பிற் சுடுதல்	20 ,,
(3) பொரித்தல்	30 ,,
(4) தோல் சீவிப் பின்பு அவித்தல்	50 ,,

இறைச்சி

(1) இறைச்சியிலுள்ள தசைநார்கள் மென்மையாகும்.

(2) இரும்புச்சத்து இலகுவாக உடலினாலே உறிஞ்சப்படும்.

(3) இறைச்சி சுருங்குவதாலே தாதுப் பொருட்கள் ஓரளவுக்குச் சிதையும். ஆனால் உயிர்ச்சத்துக்கள் பெரும்பாலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.

மீன்: இறைச்சியிலேற்படும் மாற்றங்களே மீனிலுமேற்படும். மீனைப்பொரிக்கும்போது, பொரிக்கும் பொருளிலுள்ள கொழுப்பும் பொரிப்பதற்குச் சேர்க்கும் மாவும் அனுமானங்களும் போசணையைக் கூட்டும்.

முட்டை: அரை அவியல் முட்டை பச்சை முட்டையிலும் சுலபமாகச் சமிக்கும். நன்றாக அவித்த முட்டை சமிப்பதற்கு நேரமெடுக்கும்.

சமைக்கும் முறைகள்:

(1) அவித்தல்
(2) கொதிநீராவியிலவித்தல்
(3) மெல்லவியல்
(4) வதக்கல்
(5) கனலடுப்பிற் சுடுதல்
(6) வறட்டல்
(7) கனலில் வேகவைத்தல்
(8) பொரித்தல்

எனப் பலவகையாகும். இந்த வகுப்பிலே முதல் மூன்று முறைகளையும் அறிவாம்.

அவித்தல்:

உணவு முழுவதையும் நீர் மூடியிருக்கக்கூடியதாகக் கொதிக்கும் நீரிலே சமைக்கும் முறையை அவித்தல் என்போம். பருமனிலும் தடிப்பிலும் கூடிய உணவு வகையை நன்றாகச் சமைப்பதற்கு இம்முறை உபயோகமாகும். அரிசி, சாமை முதலிய தானியவகைகள் நீரை உறிஞ்சி, மணி பருத்து வெடித்து மாப்பொருளும் புரதமும் மென்மையாகும். இவையன்றி நிறை சுவையும் ஏற்படும். அளவான நீரிலே அவிப்பதே உசிதம். கூடுதலான நீரிலே அவித்துக் கஞ்சியை வடிப்பின் சத்துப்பொருட்கள் வீணாகக் கழிக்கப்படும். காய்கறிகளை இறுக்கமான மூடியுள்ள பாத்திரதிலே குறைந்த அளவிலே அவிக்கலாம். கொதிக்கும் நீரினுள்ளே காய்கறிகளையிட்டு கடும் வெப்பத்திலே கெதி

யாக அவித்துப் பின்பு குறைந்த வெப்பத்திலே இலேசாக அவியவிடுவதே சிறந்த முறை. காய்கறிகள் அவிந்து மென்மையாவதேயன்றி குழைதல் கூடாது. மரவள்ளிக் கிழங்கை மூடியிருக்கக்கூடிய அளவு தண்ணீரிலே அவித்தல் வேண்டும். அவிக்கும்போது மரவள்ளிக் கிழங்கிலுள்ள நஞ்சுத்தன்மையை வெளியேற்றுவதற்குதவியாகப் பாத்திரத்தை மூடாது அவித்தல் வேண்டும். அவித்த நீரை உபயோகிக்காது வேளியே ஊற்றுதல் வேண்டும்.

ஆட்டுத் தொடையிறைச்சி, மாட்டுத்தொடையிறைச்சி, பன்றித் தொடையிறைச்சி, முதுகு இறைச்சி, விலாவிறைச்சி முதலியன அவித்துச் சமைப்பதற்குகந்தவை. கோழியிறைச்சியில் வளித்த இறைச்சியை அவிக்கலாம். உரமான தடித்த சதைப்பிடிப்புள்ள மீன்வகையும் எண்ணெய்த் தன்மையுமுள்ள மீன்வகையும் அவித்துச் சமைப்பதற்கேற்றவை. இறைச்சியை அவிப்பதற்குத் தண்ணீரிலேயிட்டு அவிக்காது நன்றாகக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் நீரிலேயிட்டு அவித்தல் வேண்டும்.

கொதிநீராவியிலவித்தல்:

இது கொதிக்கும் நீரிலிருந்தெழும் நீராவியிலே அவிக்கும் முறையாகும். கொதிக்கும் நீரினுள்ளே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்தேனும் அன்றேல் அதற்கெனவுள்ள கொதிநீராவிப் பாத்திரத்திலேனும் இம்முறையாகச் சமைக்கலாம். இம்முறையாகச் சமைக்கும் போது பாத்திரத்தின் கீழேயுள்ள நீர் எப்போதும் கொதித்த வண்ணம் இருத்தல் வேண்டும். நீர் குறையின் உடனே கொதி நீரை ஊற்றி நிரப்புதல் வேண்டும். அதற்குதவியாக ஒரு கேத்தலிலே எப்போதும் நீர் கொதித்தபடியேயிருத்தல் வேண்டும். எமது தேசத்திலே இடியப்பம், இட்டலி இப்படியாகப் பாகஞ் செய்யப்படுகின்றன.

கொதிநீராவியில் அவிக்கும்போது:

(1) ஒரே நேரத்திலே பல கிண்ணங்களிலே உணவைச் சமைக்கலாம். அதனால் நேரமும் எரிபொருளும் மிச்சமாகும். சமையலறைக்குரிய இடத்தின் தேவையும் குறையும்.

(2) உணவிலுள்ள கரையுந் தன்மையான பொருள்கள் கரைந்து சிதையாது பேணப்படும்.

(3) உணவு இலகுவாகச் சமிக்கும். பிணியாளர், பிணி மாறி உடல் தேறும் நிலையிலுள்ளவர்கள், பிள்ளைகள் என்போரின் உணவை இம்முறையாகச் சமைத்தல் விசேடமாகும்.

மெல்லவியல் (Stewing) : இம்முறையிலே உணவு ஆறுதலாகவும் குறைந்த அளவு நீரிலும் சமைக்கப்படுகிறது. நீர் கொதிநிலையிலும் குறைந்த வெப்பமுள்ளதாகவுமிருக்கும் மூடியுள்ள பாத்திரத்திலே சிறிதளவு நீரிலே உணவுப் பொருள்களை இட்டு இம்முறையிற் சமைக்கலாம். அப்போது உணவுப்பொருளிலுள்ள சத்துப் பொருள்களெல்லாம் நீருடன் சேர்ந்து குழம்பாகிப் பாத்திரத்திலேயே தங்கியிருக்கும். எமது தேசத்திலே கறிவகைகள் இம்முறையாகச் சமைக்கப்படுகின்றன.

இறைச்சியை இவ்வகையாகச் சமைக்கும்போது இறைச்சித் துண்டுகளை வெந்நீரிலேயிடாது தண்ணீரிலே இட்டுச் சமைத்தல் வேண்டும். அப்போது இறைச்சியிலுள்ள தசைநார்கள் மென்மையாகும். சில சத்துப் பொருள்கள் நீரிற் கரைந்து குழம்பு சுவையாகும்.

(iii) உணவைப் பரிமாறுதல்:

உணவை அழகான சூழலில் துப்பரவாகவும் கவர்ச்சியாகவும் பரிமாறுதல் முக்கியமாகும் அப்போது உண்டிவிருப்பு ஏற்படும். உணவு சுலபமாகச்

சமிக்கும். அழகற்றமுறையில் பரிமாறின் உணவில் வெறுப்பு ஏற்படும். உண்டிவிருப்புக் குறையும்.

(1) மேசையை உபயோகிக்காது தரையிலே இருந்து சாப்பிடின் தரையைத் தூசியின்றித் துப்புரவு செய்து அதன் மேல் பாயை விரித்துப் பாயின்மேலிருந்து உணவை உட்கொள்ளலாம்.

(2) பாய்க்குப் பதிலாகப் பாய்த்தடுக்குகளையேனும் பலகையையேனும் உபயோகிக்கலாம். வாழையிலையிற் சாப்பிடின் இலையை முன்பே நன்றாகக் கழுவித் துப்புரவாக்குதல் வேண்டும். உணவைப் பரிமாறுவதற்கு முன்பும் இலையின் மேலே நீரைத்தெளித்துக் கழுவுதல் வேண்டும்.

(3) சோற்றைப் பெரியதொரு பாத்திரத்திலும் கறிகளை அளவான கிண்ணங்களிலும் இட்டுப் பரிமாறுதல் வேண்டும். பாத்திரங்கள் நிரம்பி வழியக்கூடியதாக உணவு வகைகளை இடுதல் கூடாது.

(4) பாத்திரங்களின் வெளிப்புறத்தில் படிந்திருக்கும் உணவை நன்றாகத் துடைத்தெடுத்த பின்பே பரிமாறுமிடத்திற்குக் கொண்டுவருதல் வேண்டும்.

(5) கைகளினாற் பரிமாறாது அகப்பைகளினாலேனும் கரண்டிகளினாலேனும் பரிமாறுதல் வேண்டும்.

(6) குடிப்பதற்குத் தேவையான நீரை கிளாசிலேனும் குவளையிலேனும் முக்காற் பங்கிற்கு ஊற்றி இடது பக்கத்திற்கு வைத்தல் வேண்டும்.

(7) கைகளைக் கழுவுவதற்குச் செம்பில் அல்லது வேறு பாத்திரத்தில் நீர் வைக்கப்படுதல் வேண்டும்.

(8) சாப்பிட்ட இடத்தைத் துப்புரவு செய்தல் முக்கியமாகும்.

மேசை முறை:

(1) குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் எல்லோரும் ஒருங்கு சேர்ந்து உணவருந்தக்கூடிய விசாலமுள்ளதாக மேசை இருத்தல் நன்று.

(2) ஒவ்வொருவருக்குமிடையில் குறைந்தது 20 அங்குல இடைவெளியேனும் இருத்தல் வேண்டும்.

(3) மேசை விரிப்பை உபயோகிப்பின் அது துப்புரவானதாகவும், அழுத்தமானதாகவும், மடிப்பேனும் சுருக்கேனும் இல்லாததாகவும், கறையில்லாததாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

(4) மேசையின் மையத்தில் ஒரு பூந்தாழியில் பூக்களையிட்டு அலங்காரம் செய்யலாம். இது உயரமாக இருக்காது பதிவாக இருத்தல் முக்கியமாகும்.

(5) பீங்கான் வகை, கண்ணாடிவகை முதலியவற்றை உபயோகிப்பின் அவை துப்புரவானதாகவும் பிரகாசமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

(6) உப்பையும், மிளகையும் அவற்றிற்கேற்ற தூவிகளில் நிரப்பி மத்தியில் வைத்தலும் குடிப்பதற்குத் தேவையான நீரைக் கண்ணாடிக் குவளைகளில் நிரப்பி வலது பக்கத்தில் வைத்தலும் நன்று.

(7) கை கழுவுவதற்குத் தேவையான நீரும் துடைப்பதற்குத் துவட்டியும் வைக்கப்படுதல் வேண்டும்.

(8) திண்ம உணவு வகைகளை இடதுபக்கமாகவும், பானவகைகளை வலதுபக்கமாகவும் பரிமாறுதல் மரபு.

(9) பாத்திரங்களை மேசையிலிருந்து எடுத்துச் செல்லும்போது அவற்றை இடது பக்கமாக விரைவாகவும் சத்தமின்றியும் எடுத்துச்செல்லுதல் வேண்டும்.

(10) உணவு அருந்தியதன் பின் சாப்பாட்டறையிலுள்ள உணவு வகைகள், பாத்திரங்கள் முதலியவற்றை அகற்றுதல்.

(11) மேசைமீதுள்ள உணவுத் துணிக்கைகளைத் துடைத்து ஒரு தட்டில் போட்டு அவதானமாக அகற்றுதல் வேண்டும்.

(12) பின்பு மேசை விரிப்பைப் பழைய மடிப்பின்படி ஒழுங்காக மடித்து வைத்தல் வேண்டும்.

(13) ஈற்றில் சாப்பாட்டறையின் தளத்தில் உணவுத்துணிக்கைகள் தங்கியிருக்காத வகையில் தளத்தைத் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும்.

(iv) உள்நாட்டு உற்பத்தி உபயோகம்:

எமது வருமானத்தின் பெரும்பகுதியை உணவிற்காகச் செலவழிக்கின்றோம். உணவுக்காகச் செலவிடும் பணத்தை உபயோகமாகவும் சிக்கனமாகவும் செலவழித்தல் வேண்டும். இன்றேல் வாழ்க்கைச் செலவு நாளுக்கு நாள் கூடிக்கொண்டுவரும் இக்காலத்திலே பெரிதும் இடர்ப்பட நேரிடும். நாம் வீட்டிலேயே சிலவகையான உணவுப்பொருட்களை உற்பத்தி செய்தும் வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருள்களுக்குப்பதிலாக உள்ளூரிலே உற்பத்தி செய்யப்படும் பொருட்களை உபயோகித்தும் எமது வாழ்க்கைச் செலவைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இதைச் சில உதாரணங்களால் விளக்குவாம்.

எமது முக்கிய உணவு அரிசியாகும். வெளிநாடுகளுலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் வெள்ளை அரிசியிலும் பார்க்க எமது நாட்டிலே விளையும் நெல்லை அவித்து உரலிலேயிட்டுக் குத்தி நன்ருகத் தீட்டாததவிடுள்ள அரிசி போசணைப் பெறுமானத்தில் மிகச் சிறந்தது. ஆகவே நாம் நெல் உற்பத்தியைப் பெருக்கி நாட்டரிசியையே உபயோகித்தல் நன்று. அரிசியையே தினந்தோறும் மூன்று வேளையும் உண்ணுது ஏனைய தானிய வகையையும் மாற்றி மாற்றி உண்ணுதல் செலவைக் குறைத்துப் போசணையைக் கூட்டும் முறையாகும். குரக்கன், சாமை முதலிய தானிய வகையிலுள்ள போசணைப் பொருட்களின் விபரத்தை 6- ஆம் பாடத்தில் அறிந்தோம்.

எமது தேசத்தவர்களின் உணவிலே புரதப் பொருளும் தாதுப்பொருளும் மிகமிகக் குறைவாகவே சேர்க்கப்படுகின்றன என ஆராய்ச்சிகளிலிருந்து அறிகின்றோம். புரதப்பொருள் பாற்பொருட்களிலும் இறைச்சி, மீன், முட்டை முதலியவற்றிலும் அதிகம் உண்டு. தாதுப்பொருள்கள் இலைவகைகளில் பெருமளவில் உண்டு.

பாலும் பாற்பொருள்களும் எல்லோருக்கும் தேவையாகும். ஆனால் இவற்றின் விலை அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது. நாம் யாது செய்யலாம்? ஆடு, மாடு முதலிய மிருகங்களை வளர்த்து அவற்றின் பிரயோசனத்தை உபயோகிக்கலாம். வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்படும் வெண்ணெய் கொழுப்பிலும் உயிர்ச்சத்துக்களிலும் உயர்ந்தது. ஆனால் விலை கூடியது. இதற்குப் பதிலாக இலங்கையிலே செய்யப்படும் மாசரீன் மலிவானது. வெண்ணெயிலும் பார்க்கப் போசணைப் பொருள்களிலே சிறந்தது. அஃதே போலக் கோழி, வாத்து முதலிய பண்ணைப் பறவைகளை வளர்த்து அவற்றின் முட்டையையும், இறைச்சியையும் உபயோகிக்கலாம். விலை குறைந்ததும் போசணையிற் சிறந்ததுமான கருவாடு, நெய்த்தோலிக்கருவாடு, சிறுமீன் முதலிய உணவுப் பொருள்களை அதிகமாகச் சேர்க்கலாம். வெளிநாடுகளிலிருந்து அதிக விலைக்கு இறக்குமதி செய்யப்படும் பருப்பு வகைகளுக்குப் பதிலாக உள்ளூரிலே விளைவிக்கப்படும் உழுந்து, பயறு, நிலக்கடலை முதலியவற்றை உபயோகிக்கலாம். பயற்றங்காய், அவரைக்காய், போஞ்சிக்காய் முதலிய அவரையினக் காய்கறி வகைகளை வீட்டுத் தோட்டத்திலே பயிரிட்டு அவற்றின் பிரயோசனங்களைப் பாவிக்கலாம்.

எமது நாட்டிலேயுள்ள பப்பாளிப்பழம், வாழைப்பழம், தக்காளிப்பழம் முதலியன சாதாரணமான பழங்கள். அதிகம் விலையுள்ள முந்திரிகைப்பழம் (திராட்சைப் பழம்) அப்பிள் பழங்களிலும் சிறந்தவை. ஆகவே இப்பழங்களை நாம் வீட்டிலேயே பயிரிட்டு உபயோகிக்கலாம்.

செயல்முறை

(1) ஒவ்வொரு உணவு வகையையும் பல்வேறு முறைகளிற் சமைத்துப் பெறுபேற்றுக்களை ஒப்பிட்டு அறிதல்.

(2) சஞ்சிகைகளை வாசித்து மேலும் பலவிதமான சமையற் பாகங்களைப்பற்றியறிதல்.

(3) மாணவிகளைத் தொகுதிகளாகப் பிரித்துப் பகற் போசனமொன்றைத் தயாரித்தல்.

(4) தயாரித்த போசனத்தை (அ) பரிமாறுவதற்கு ஆயத்தஞ் செய்தல், (ஆ) போசனத்தைப் பரிமாறுதல், (இ) பரிமாறிய போசனத்தை ஆசிரியர்களும் மாணவிகளும் அருந்துதல்.

(5) வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல்.

பயிற்சிகள்

1. புரதம் அதிகமாகவுள்ள உணவுப் பொருள்கள் 5 எழுதுக.
2. 12 – 13 வயதுப் பிள்ளைக்கேற்ற ஒரு பகற்போசனத்தைத் திட்டமிடுக.
3. கஞ்சியை வடியாது அரிசியைச் சமைப்பதனால் ஏற்படும் நன்மை யாது?
4. பருப்பை ஊறவைப்பதேன்?
5. இலைகளைக் குறுணலாக வெட்டுவதனால் ஏற்படும் நட்டம் யாது?
6. இலைகளைச் சமைப்பதற்கேற்ற இரு முறைகள் யாவை?
7. இறைச்சியை அல்லது மீனைப் பொரிப்பதனால் ஏற்படும் நன்மை யாது?
8. உணவுக்காக இறக்குமதி செய்யப்படும் பொருட்களில் இலங்கையிலேயே உற்பத்தி செய்யக்கூடிய ஐந்து உணவுப் பொருட்களைக் கூறுக.

சலவை

9. சலவைப் பொருட்கள்

சலவை செய்வதற்கு நீரும், சவர்க்காரம் போன்ற ஒரு தூய்தாக்கியும் தேவையாகும்.

சலவையில் நீரின் உபயோகம்:

(1) உடைகளிலே படிந்துள்ள சிலவகையான அழுக்கைக் கரைக்கும்.

(2) நீரிலே உடைகளை நன்ருக அலசும்போது முன்பு கரைக்கப்பட்ட அழுக்குகள் அகற்றப்படும்.

(3) உடைகளைத் தண்ணீரிலே நனையவைத்து அழுக்கை இளக்கலாம்.

(4) வெந்நீரிலே நனையவைத்து அழுக்குப் பசையைக் கரையச் செய்யலாம்.

(5) கொதி நீரிலே உடைகளைத் தொற்றுநீக்கலாம்.

(6) கொதி நீராவியைச் செலுத்தி உடைகளிலுள்ள தொற்றுக்களையும், சிலவகைக் கறைகளையும் நீக்கலாம்.

குறிப்பு: நீர் நனைக்குந் திறனில் குறைந்தது. ஆனுல் சவர்க்காரக் கரைசல் நீர் துணியுள் இலகுவில் ஊடுருவி அதை நனைத்து ஈரமாக்கி அகற்றப்பட வேண்டிய அழுக்கைத் தாக்கும். மேலும் அழுக்கானது சவர்க்காரத்துடன் சேரும் இயற்கைத்தன்மையுள்ளது. அதனுல் சவர்க்கார நீருள்ள துணியை முறுக்கும்போது கழியும் சவர்க்கார நீருடன் அழுக்குக் கழிவதற்குச் சவர்க்காரம் தேவையாகின்றது. சலவைக்கு மென்னீரே தேவையாகும். நீரிலே கல்சிய, மகனீசிய உப்புக்கள் கலந்திருப்பின் அந்நீர் வன்னீராகும்.

வன்னீரின் தாக்கங்கள்:

(1) வன்னீரிலே சவர்க்காரம் எளிதில் நுரைக்காது.

(2) நீரிலுள்ள உப்புக்களுடன் சவர்க்காரம் சேர்ந்து திரைந்து ஆடையாகி மாசுநுரை ஏற்படும்.

(3) மேலே கூறிய காரணங்களால் சவர்க்காரம் வீணாக்கப்படுவதுமன்றி, உடைகளிலே சவர்க்கார ஆடை படிந்து அழகற்ற தோற்றத்தைக் கொடுக்கும்.

(4) ஆடை தோலுடன் ஒட்டிப் பிசுபிசுப்பாக இருக்கும்.

(5) பாத்திரங்களிலே வன்னீரிலேயுள்ள உப்புக் கள் படலம் படலமாகப் படிந்து நீர் கொதிப்பதற்கு நீண்ட நேரமெடுக்கும். பாத்திரங்கள் வெடிக்கவும் கூடும். நீரின் வன்மையை (i) நிலையில் வன்மை (ii) நிலையான வன்மை என வகுக்கலாம்.

(i) நிலையான வன்மை:

கல்சிய, மகனீகிய உப்புக்களிலொன்றின் இருகாப னேற்று நீரிலே கரைந்திருப்பின் அந்நீரிலுள்ள வன்மை நிலையில் வன்மையாகும். நீரை நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து நீரின் வன்மையை நீக்கலாம்.

(ii) நிலையான வன்மை:

கல்சியம், மகனீசியம் சல்பேற்றுக்களேனும், குளோரைட்டுக்களேனும் நீரிலே கரைந்திருப்பின் அந் நீரிலுள்ள வன்மை நிலையானது; நிலையான வன்மையுள்ள நீருக்குச் சலவைச் சோடாவை நீரிலிட்டு நன்றாகக் கரைத்துக் கலக்கிப் பின்பு வடிகட்டி மென்னீராக்சி அந்நீரைச் சலவை செய்வதற்கு உபயோகிக்கலாம்.

குறிப்பு: சலவைச்சோடாவை அளவாகச் சேர்த் தல் வேண்டும். அஃதாவது நீரிலே சவர்க்காரம் நுரைக்கும் அளவிற்கு மாத்திரம் சேர்த்தல் வேண்டும். சோடா நீரிலுள்ள வன்மையை அகற்றுவதுடன் துணி யைத் தூய்தாக்குந் தன்மையுடையது; மலிவானது; ஆனால் துணிகளைப் பாதிக்கும் கைகளை அரித்து எரிவை ஏற்படுத்தும். அமோனியா, வெண்காரம் முதலிய காரப்பொருட்களையும் உபயோசித்து நீரின் வன்மைத் தன்மையை நீக்கலாம். ஆனால் இவை விலை யுள்ளவை.

சவர்க்காரம்:

கொழுப்பு, எண்ணெய் என்பவற்றிலொன்றும்; ஒரு காரப்பொருளும், இரசாயனச் சேர்க்கை மூலம் சேர்ந்த சேர்வையே சவர்க்காரம். காரப் பொருள் என்றால் என்ன? அதன் உபயோகம் யாது? அது அழுக்கையும், அழுக்குப் பசையையும் இளக்கும். எண்ணெயுடன் சேர்ந்து சவர்க்காரமாகும். சாம்பல், சோடா, பொற்றாசு, வெண்காரம், அமோனியா, சுண்ணும்பு என்பன காரப்பொருட்களாகும்.

கொழுப்பு ஆடு, மாட்டுக் கொழுப்பாகும். எண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய், ஆளிவிதை எண்ணெய், பருத்திவிதை எண்ணெய், ஒலிவெண்ணெய் என்பவற்றுள் ஒன்றாக அமையும். சவர்க்காரம் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படும் காரப்பொருள் எரிசோடா அல்லது எரிபொற்றாசு ஆகும். எரிபொற்றாசு கலந்து குளிப்பதற்குரிய சவர்க்காரமும், எரிசோடா கலந்து சலவைச் சவர்க்காரமும் செய்யப்படும். காரப்பொருள் கொழுப்பிலுள்ள சில அமிலங்களோடு சேர்ந்து சவர்க்காரமாகும். கொழுப்புடன் சேர்ந்து சவர்க்காரமாவதற்கு மாத்திரம் தேவையான அளவில் காரப் பொருளைச் சேர்த்துத் தூய அல்லது நடுநிலைச் சவர்க்காரம் செய்யப்படும். இது வெளிறிய மஞ்சள் நிறமாகவேனும் வெள்ளை நிறமாகவேனும் இருக்கும். காரத்தை அதிகமாகச் சேர்ப்பின் துணிகளும் கைகளும் பாதிக்கப்படும்.

ஒரு நல்ல சவர்க்காரத்தின் தன்மைகள்:

(1) விரல்களினால் அமுக்கும்போது அது இறுக்கமாக இருக்கும்.

(2) ஆனால், அது நீரிலே கரைந்து நன்றாக நுரைக்கும்.

(3) அது இருண்ட நிறமாக இருக்காது. அதன் மேல் வெண்மையான பளிங்குகள் பூத்திருக்காவாம்.

சவர்க்காரத்தின் உபயோகம்:

(1) அது துணியிலுள்ள அழுக்கை இளகச்செய்து தொங்கச் செய்யும்.

(2) அழுக்குப் பசையையும், எண்ணெய்ப்பற்றையும் கரையும் குழம்பாக்கும். (நீர் இந்தக் குழம்பை எளிதிற் கழுவிவிடும்.)

(3) நீர் துணியை ஊடுருவி அதை ஈரமாக்கி அகற்ற வேண்டிய அழுக்கைத் தாக்குவதற்குச் சவர்க்கரைசல் உதவியாகும்.

குறிப்பு: இக்காலத்திலே **சவர்க்காரச் சீவல்கள், சவர்க்காரத் தூள்கள், சவர்க்காரமில்தூய்தாக்கிகள்** என்பன சலவை செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படுகின்றன. சவர்க்காரச் சீவல்களையும், தூள்களையும் உபயோகிக்கும் முறைகள் அவற்றை அடைத்துள்ள பெட்டிகளிலே பெரும்பாலும் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். எனினும் முக்கியமான சில குறிப்புக்களைத் தருவாம்.

(1) சரியான அளவுக்குச் சவர்க்காரச் சீவலையேனும், தூளையேனும் அளந்தெடுத்தல் வேண்டும்.

(2) அளந்தெடுத்தவற்றைச் சிறிதளவு கொதி நீரிலே நன்றாகக் கரைத்தல் வேண்டும்.

(3) அக்கலவையைச் சலவைசெய்யும் கலன்களிலுள்ள நீரிலே ஊற்றி நன்றாக நுரைக்கும் வரையிற் கலக்கி அதிலே துணிகளைச் சலவை செய்யலாம்.

ஏனைய தூய்தாக்கும் பொருட்கள்:

(1) **காரப்பொருள்:** சோடா, வெண்காரம், வெளிறச்செய்யும் சுண்ணாம்பு.

(2) **அமிலப்பொருள்:** வின்னரி, எலுமிச்சம்புளி, சித்திரிக்கமிலம்.

(3) **எண்ணெய்:** மண்ணெண்ணெய், பேன்சைன் (Benzine), தெரபின் தைலம்.

(4) **உப்பு:** கறியுப்பு.

காரப்பொருளின் தன்மையைப்பற்றி முன்பு அறிந்தோம். அது சிவப்புப் பாசிச்சாயத்தாளை நீலநிறமாக்கும். சலவைச்சோடா: இதன் இரசாயனப் பெயர் ''சோடியங் காபனேற்று''. இது காரத்தன்மை யுடையது; மலிவானது; நீரை மென்மையாக்கவும் வெளிற்றிய பருத்தி, இலினன் துணிகளிலிருந்து தாவ ரப் பொருட் கறைகள், அமிலக்கறைகள் என்பன வற்றை நீக்குவதற்கும், அழுக்குப் பசையைக் குழம் பாக்கவும் உதவும். ஆனால் இதை அளவாகவும் அவ தானமாகவும் உபயோகித்தல் வேண்டும். அதிக சோடா உடையைப் பாதிக்கும்; அச்சுத்துணிகளின் நிறத்தை மங்கச் செய்யும்; வெள்ளைத் துணிகளை மஞ்சள் நிறமாக்கும்; கைகளைப் பாதிக்கும்.

வெண்காரம்: இது இலேசான காரத்தன்மை யுள்ள வெண்ணிறமான தூள்; இதை உபயோகித்து எவ்வகைத்துணியையும் சலவை செய்யலாம்; ஆனால் விலை கூடியது.

அமோனியா: இது கடுமையான காரத்தன்மை யுள்ளது. நீரை மென்மையாக்கவும், துணிகளிலிருந்து அழுக்குப்பசையையும் தாவரப்பொருட்களையும் நீக்க வும் சுருங்காத கம்பளித்துணிகளைச் சலவை செய்ய வும் உபயோகமானது. ஆனால் இது பட்டையும் கம்பளியையும் மஞ்சள் நிறமாக்கக்கூடும்.

அமிலம்: இது காரப்பொருளுக்கு எதிரான தன்மைகளையுடையது. நீலப்பாசிச் சாயத்தாளைச் சிவப்பு நிறமாக்கும். காரப்பொருளுடன் சேர்ந்து பளிங்குத்தன்மையான உப்புவகைகளை உண்டாக்கும். இந்த உப்புவகைகள் பெரும்பாலும் நஞ்சுத்தன்மை யுள்ளவை. அமிலப்பொருள்களைக் கண்ணாடி அடைப் புக்களுள்ள போத்தல்களில் இட்டுத் தெளிவாகப் பெயரிட்டு வைத்தல் வேண்டும்.

வின்னாரி: இது அமிலத்தன்மையானது; துணிக ளில் அதிக நீலத்தை அகற்றவும், நிறம் போகாத

தன்மையை ஏற்படுத்தவும், நிறங்கள் பிரகாசமாக விளங்கவும் உபயோகமாகும்.

எலுமிச்சம்புளி, சித்திரிக்கமிலம்: இவை பலவகையான கறைகளை நீக்குவதற்கு உபயோகமாகும்.

எண்ணெய்: இது தீப்பற்றும் இயல்புள்ளது. நீரிலும்பார்க்க இலேசானது. நீருடன் கலக்காத இயற்கைத் தன்மையுள்ளது. மண்ணெண்ணெய், பென்சைன், தெரிபின்தைலம் முதலியன கறைகளை நீக்குவதற்கு உபயோகமாகும். மண்ணெண்ணெயையும் பென்சையினையும் வீட்டுக்குவெளியே அதிதூரத்தில் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

உப்பு: எல்லாவெண்ணிற உடைகளிலும் கறையை நீக்குவதற்கு எலுமிச்சம்புளியை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு கறையின் மீது உப்புநீரைத் தெளிக்கலாம். சாயத்துணிகளைச் சலவை செய்வதற்கு வின்னரியுடன் உப்பைக்கலக்கலாம்.

செயல்முறை

(1) மழைநீர், குளத்துநீர், உப்புநீர், கிணற்றுநீர், கொதித்தாறியநீர் முதலிய பலவகையான நீர்களிலும் சவர்க்காரத்தைக் கரைத்து நுரைக்குந் தன்மையை அறிதல்.

(2) சவர்க்காரத்தைப் பாடசாலையிலேயே செய்தல்; சவர்க்காரத்தொழிற்சாலையைப் பார்வையிடுதல்,

(3) நீலப்பாசிச்சாயத்தாளின் மேல் ஓர் அமிலத்தையிட்டுத் தாள் சிவப்பாக மாறுவதை அவதானித்தல். சிவப்பான அத்தாளின்மேல் காரத்தையிட்டுத் தாள் மீண்டும் நீல நிறமாவதை அறியலாம்.

(4) பலவகையான தூய்தாக்கிகளைப் பார்த்தறிந்து அவற்றை மட்டிட்டு அறிவதற்கும் உபயோகிப்பதற்கும் பழகுதல்.

பயிற்சிகள்

1. வன்னீரினால் ஏற்படும் நட்டங்கள் யாவை?
2. வீட்டிலே சலவை செய்வதற்கு வன்னீரை எவ்விதம் மென்னீராக்கலாம்?

3. சவர்க்காரஞ் செய்வதற்குக் காரப்பொருளைச் சேர்ப்பதேன்?

4. சலவையில் பின்வருவனவற்றின் உபயோகம் என்ன?
(அ) சோடா (ஆ) வின்னாரி (இ) உப்பு (ஈ) எலுமிச்சம் புளி.

10. சாதாரண கறைகளை நீக்குதல்

துணிகளைச் சலவை செய்வதற்கு முன்பு அவற்றிலே படிந்த கறைகளை அகற்றுதல் வேண்டும். கறை படிந்த துணிகளைச் சலவை செய்யும்போது சிலவகையான கறைகள் நீங்காது நிலையாகவிருக்கும்.

கறைகளை நீக்கும்போது நாம் அவதானிக்கவேண்டிய விதிகளைத் தொகுத்து அறிவாம்.

(1) கறைகளை உடனடியாக அகற்றுதல் இலகுவாகும்.

(2) கறைபடிந்த உடை எவ்வகையான நாரினாலானது என்பதை அறிதல் வேண்டும்.

(3) கறையை ஏற்படுத்திய பொருள் எதுவென அறிதல் வேண்டும்.

(4) கறையை நீக்குவதற்குத் தேவையான பொருட்களைச் சேர்த்துத் துப்புரவான ஒரு மேசையில்வைத்துக் கறைகளை நீக்கத்தொடங்குதல் வேண்டும்.

(5) கறைநீக்கியை விசிறிபோலப் பரவி விரைவிற் பூசுதல் வேண்டும்.

(6) கறைநீக்கியை உடையிலிருந்து முற்றாக நீக்கிவிடக்கூடியதாக அப்பகுதியைச் சலவைசெய்தல் வேண்டும்.

(7) சலவை செய்ததன்பின்பு விரைவில் உடைகளை உலரவிடுதல் வேண்டும்.

குறிப்பு:— அமிலத்தன்மையான கறையை (உதாரணம்:— பழக்கறை, கோப்பிக்கறை) நீக்குவதற்கு ஐதான அமோனியா, சோடியமிருகாபனேற்

றுப் போன்ற காரப்பொருளையும்; காரத்தன்மையான கறையை(உதாரணம் மைக்கறை)நீக்குவதற்கு எலுமிச்சம்புளி, இலெமென்சான்று, வின்னுரி, ஒட்சாலிக்கமிலம் போன்ற அமிலப்பொருளையும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

மைக்கறை:

(1) சாதாரணமான மைக்கறையை நல்ல சலவைச் சவர்க்காரத்தையும் தண்ணீரையும் உபயோகித்துக் கழுவி நீக்கலாம்.

(2) கழுவிய பின்பும் கறை நீங்காது இருந்தால் புளிப்புப்பாலில் 24 மணித்தியாலங்கள் ஊறவைத்தல் வேண்டும். அன்றேல் ஐதான சித்திரிக்கமிலத்தைப் பூசுதல் வேண்டும்.

(3) பின்பு மெல்லிய சூடான சவர்க்கார நீரிலே கழுவுதல் வேண்டும்.

(4) வெள்ளைப்பருத்தி, இலினன், இரையோன் துணிகளிலுள்ள கறையை நீக்குவதற்கு எலுமிச்சம் புளி, இலெமென்சாறு, விலும்பிக்காய், தாமரத்தங்காய் என்பவற்றிலொன்றைப் பூசலாம். இவற்றிற்குப் பதிலாக ஐதரசன் பரவொட்சைட்டைப் பாவிக்கலாம். பின்பு சுத்தமான நீரிலே சலவை செய்தல் வேண்டும்.

(6) கெட்டிச் சாயமுள்ள பட்டு, பருத்தி, இலினன், இரையோன் துணிகளில், ஐதரசன் பரவொட்சைட்டைப் பூசி வெளிறச்செய்து பின்பு சுத்தநீரிற் சலவை செய்தல் வேண்டும்.

தேயிலை, கோப்பி, கொக்கோ, பழக்கறைகள்.

(அ) **தாவர நார்த்துணிகள்:**

(i) புதியகறைகளைச் சூடான சவாக்கார நீரிலே கழுவி நீக்கலாம்.

(ii) **நாட்சென்ற கறைகள்:**

(1) கொதிநீரை மூன்றடி உயரத்திலிருந்து கறையின்மேல் ஊற்றிக் கறையை நீக்கலாம்.

(2) கெட்டிச்சாயமுள்ள வண்ணத்துணிகளுக்கு ஐதரசன் பரவொட்சைட்டைப் பூசிக்கறையை நீக்கலாம்.

(3) சாயம்போகும் துணிகளிலுள்ள கறையின் மேல் தண்ணீரைப் பூசி வெயிலில் உலரவிடலாம்.

(ஆ) விலங்குவகைத் துணிகள்:

கறையுள்ள பகுதியை வெப்பமான நீரிலே ஊற வைக்கலாம். கறைகள் நீங்கும்வரை அவ்விதம் செய்தல் வேண்டும்.

வேறொரு முறை:

(1) தாவர நார்த் துணிகளிலுள்ள பழைய கறையை நீக்குவதற்கு வெண்காரம் அல்லது சோடா சேர்ந்த கொதிநீரிலே ஊறவைக்கலாம்.

(2) அன்றேல் சோடியம் பரபோரேற்றை உபயோகித்து வெளிறச் செய்து கறையை நீக்கலாம்.

விலங்கு நார்த்துணிகளிலுள்ள பழையகறையை நீக்குவதற்கு ஐதரசன் பரவொட்சைட்டை உபயோகிக்கலாம்.

பால், முட்டை இரத்தக்கறைகள்: தாவரநார்த்துணிகளிலுள்ள கறையை நீக்குவதற்குத் தண்ணீரில் அன்றேல் இளஞ்சூடான நீரிலே சிறிதளவு உப்பைக் கரைத்து அதில் ஊறவைத்துப் பின்பு கழுவி அவிக்கலாம். கழுவமுடியாத துணிகளிலுள்ள கறையை நீக்குவதற்கு ஐதரோசல்பைற்றுவை உபயோகிக்கலாம்.

விலங்கு நார்த்துணிகளிலுள்ள கறையை நீக்குவதற்கு உப்புச்சேர்ந்த இளஞ்சூட்டு நீரிலே ஊறவைத்துக் கழுவலாம்; அன்றேல் ஐதரோசல்பைற்றுவை உபயோகிக்கலாம்.

புற்கறை: மண்ணெண்ணெயில் ஊறவைத்துப் பின்பு சுத்தமான நீரிலே அலசிக் கழுவலாம். அன்றேல் துப்புரவான நீரிலே அலசிப் பிழிந்தெடுத்துப்

பின்பு ஐதரசன்பரவொட்சைட்டு ஒரு பைத்தும் சோடியம் பெரொக்சைட்டு ஒரு தேக்கரண்டியும் சேர்த்துக் கலந்து கலவையில் நன்ருகத் தேய்த்துப் பிழிந்தெடுத்துக் கசக்குதல் வேண்டும்.

செயல் முறை

(1) கறைநீக்கிகளை வகுத்து அட்டவணைப்படுத்தல்;

(i) சுலபமாகக் கிடைக்கக்கூடிய உள்ளூர்க்கறை நீக்கிகள்: உ-ம் தண்ணீ, கொதிநீர், சவர்க்காரம், பால், எலுமிச்சம் புளி, இலெமன்சாறு, விலும்பிக்காய், தாமரத்தங்காய்.

(ii) இரசாயனப் பொருட்கள்:- உ-ம்: ஐதரசன் பரவொட்சைட்டு, அமோனியா, சோடியமிருகாபனேற்று, சித்தரிக்கமிலம், ஒட்சாலிக்கமிலம், சோடியம் பெரொக்சைட்டு.

பயிற்சிகள்

1. அமிலத்தன்மையான கறைக்கு இரண்டு உதாரணந்தருக:
2. காரத்தன்மையான கறைக்கு இரண்டு உதாரணந்தருக.
3. வெள்ளைக் கோலவுடையிலே படிந்த:
   (i) உடன் மைக்கறை
   (ii) நாட்பட்ட இரத்தக்கறை
   (iii) தேயிலைக்கறை
   என்பவற்றை எவ்விதம் நீக்கலாம்?

11. கம்பளி, பட்டு ஆடைகளைச் சலவை செய்தல்.

கம்பளி உடைகளின் தன்மைகள்

(1) தண்ணீரிலே கம்பளியை ஊறவைப்பின் அது சுருங்கும்.

(2) உரோஞ்சினுல் அது சுருங்குவதுமன்றி பாதிக்கவும் படும்.

(3) வெப்பம் கம்பளியைப் பாதிக்கும். ஆகவே அதை அவிப்பினும் அதிவெப்பமான அழுத்தியினுல் அழுத்தினும்; வெயிலிற் காயவிடினும் அது பாதிக்கப்படும்.

(4) காரப்பற்றுள்ள சவர்க்காரம் கம்பளியைப் பாதிக்கும்.

சலவை செய்யும்போது அவதானிக்கவேண்டியவை:

மேலே கூறிய காரணங்களால் கம்பளியைப் பருத்திஉடையைப்போல நீரிலே ஊறவைக்கவேனும் அவிக்கவேனும், வெயிலிலே உலர்த்தவேனும்கூடாது. காரச் சவர்க்காரத்தையேனும் சோடாவையேனும் சேர்த்துச் சலவை செய்தல் கூடாது. கம்பளி உடைகளுக்கு ஒருபோதும் கஞ்சியிடுதல் கூடாது.

சலவை செய்யும் முறை:

(1) உடைகளைத் தூரிகைகளினாலே துடைத்துப் பின்பு தூசை உதறுதல் வேண்டும்.

(2) நிறக்கம்பளிகளை, வெள்ளைக்கம்பளிகளுடன் கலக்காது வேறாக எடுத்தல் வேண்டும்.

(3) உடையை ஒரு கடதாசியில் வைத்து அதனளவைக் கீறி எடுத்தல் வேண்டும்.

(4) கறள் இல்லாத ஒரு பாத்திரத்தில் இளஞ் சூட்டு நீரை ஊற்றி அதில் சவர்க்காரத்தூளை நன்றாகக் கரைத்து நுரைக்கச் செய்தல் வேண்டும்.

(5) சவர்க்கார நீரிலே உடையை இட்டு விரைவாகவும் மெதுவாகவும்பிசைந்து கழுவுதல்வேண்டும். (தேய்த்துக்கழுவுதலும் முறுக்குதலும் கூடாது)

(6) கழுவிய உடையை இளஞ்சூடான நீரில் நன்றாக அலசிச் சவர்க்காரப்பற்றை முற்றாக நீக்குதல் வேண்டும்.

(7) பின்பு மெதுவாகப் பிழிந்து துப்புரவான ஒரு துவட்டியிற் சுருட்டி அமர்த்தி, நீரை நன்றாக வேளியேற்றுதல் வேண்டும்.

(8) அதன் பின்பு தட்டையான பலகை அல்லது மேசையின்மேல் நிழலில் உலரவிடுதல் வேண்டும். (மேற்சட்டை போன்ற தைத்த உடைகளை ஒருபோதும் கொடியிற் தூக்குதல் கூடாது.)

(1) சலவை செய்த உடையை முன்பு கடதாசியிற் கீறிய உருவ அளவிற்கு வைத்து அது விலகாது ஊசிகளைக்குற்றி அல்லது நூலோடி அரை உலர்வில் இளஞ்சூடான அழுத்தியினால் அழுத்துதல் வேண்டும். அழுத்தும்போது கம்பளி பொசுங்காவண்ணம் அதன் மீது ஒரு மெல்லிய உடையை விரித்து அதன் மீது அழுத்துதல் வேண்டும்.

நிறக்கம்பளி உடைகளை இதே முறையிற் சலவை செய்து, இளஞ்சூடான நீரிலே இரண்டு மூன்று முறை நன்றாக அலசிச் சவர்க்காரப்பற்றை முற்றாக நீக்கிய பின்பு, வின்னாரி கலந்த குளிர்ந்த நீரிலே கடைசியாக அலசுதல் வேண்டும் ஒருகலன் நீருக்கு இரண்டு மேசைக்கரண்டி வின்னாரி வீதம் கலக்கலாம்.

பட்டு:

(1) இது வெடிக்குந்தன்மையுள்ளது.

(2) வன்னீரிலே சலவை செய்தால் இது பழுப்பு நிறமடையும்.

(3) இதை ஒருபோதும் அவிக்கக்கூடாது.

சலவை செய்யும் முறை:

(1) கிழிவுகளைத் தைத்துக் கறைகளை நீக்குதல் வேண்டும்.

(2) அதிகம் அழுக்கானவற்றைத் தவிர்ந்த ஏனையவற்றை நீரில் ஊறவைத்தல் கூடாது.

(3) அதிகம் அழுக்கான உடையை வெண்காரம் கலந்து இளஞ்சூட்டுச் சவர்க்கார நுரையில் பதினைந்து நிமிடங்களுக்கு மேற்படாது ஊறவைக்கலாம்.

(ஒருபோதும் சலவைச்சோடாவைச் சேர்த்தல் கூடாது)

(4) அதிகம் அழுக்கில்லாத உடைகளை இளஞ்சூட்டு நீரில் சவர்க்காரத்தை அல்லது சவர்க்காரத் தூளைக் கரைத்து நுரையாக்கி அதில் உடையை இட்டுக் கையாற் கசக்கிச் சலவைசெய்தல்வேண்டும்.

(5) கழுத்து, கைவிளிம்புப்பட்டை முதலிய பகுதிகளில் அதிகம் அழுக்குப்படிந்திருப்பின் கையால்

உரோஞ்சி அழுக்கை அகற்றிச் சவர்க்காரப்பற்று நீங்கும்வரை இளஞ்சூட்டு நீரில் கழுவுதல் வேண்டும்.

(6) பின்பு தண்ணீரிலே அலம்பிக் கைகளால் அமர்த்தி நீரைப்போக்கி, உடையை ஒரு துவட்டியிலே சுற்றிக் கைகளால் நன்றாக அழுத்தி நீரைத் துவட்டியிலே ஊறச்செய்து நிழலிலே உலரவிடுதல் வேண்டும்.

(7) பின்பு ஈரப்பற்றுடன் மத்திமமான சூடுள்ள அழுத்தியால் உட்புறமாக அழுத்துதல் வேண்டும்

குறிப்பு: உடையின்மீது ஒரு மசிலின் துணியை இட்டு அதன்மீது அழுத்துதல் நன்று. ஒரு பட்டுத் துணியை இன்னொரு துணியின் மேலிட்டு அழுத்துதல் கூடாது. இரண்டு பட்டுத்துணிகளுக்கிடையே அணையிட்டே அழுத்துதல் வேண்டும்.

செயல் முறை

(1) **ஆசிரியை:** (i) கம்பளி உடையை (ii) வெள்ளைப் பட்டுடையைச் சலவை செய்து காட்டுதல்.

(2) பிள்ளைகள் அழுக்குடைய இவ்வகை உடைகளை வகுப்பறைக்குக் கொண்டுவந்து சலவை செய்து அழுத்துதல்.

பயிற்சி

1. (i) ஒரு கம்பளிச்சட்டை (ii) வெள்ளைப்பட்டு இறவுக்கை என்பவற்றைச் சலவை செய்யும் முறையைப் படிமுறையாக விளக்குக.

குடும்ப வாழ்க்கை

12. குழந்தைகளைப் பேணுதல்

பெற்றோரும் ஆசிரியரும் குழந்தைகளின் தேவைகளைப்பற்றியும் அவர்களின் சிறப்பு இயல்புகளைப் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அப்போது குழந்தைகளைப் பேணுவதற்கு நல்ல திறமை பெறலாம்.

குழந்தைகளின் தேவைகள் இருவகைப்படும்.

(1) உடல் நலத் தேவைகள்: நல்ல உணவு, வசதியான உடை, விளையாட்டு, பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை.

(2) உளநலத் தேவைகள்: (i) மற்றவர்களின் அன்பைப் பெறுதல், அவர்களால் விரும்பப்படுதல், நேசிக்கப்படுதல். (ii) ஒரு தனியாளாகக் கருதப்படுதல்.

(3) உணர்ச்சிகளையும், மனக்கிளர்ச்சியையும் எடுத்துரைத்தல்; பிரதிபலித்தல்; மற்றவர்கள் செய்வது போலவே தானும் செய்தல்.

(4) கற்பனைத்திறனைப் பயன்படுத்துதல்.

(5) மற்றையவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுதல்.

(6) பொருட்களைத் தனதாக்குதல்.

இப்போது உடல்நலத் தேவைகளைப்பற்றி ஆராய்வோம்.

நல்ல உணவு: ஆறு வயது வரும்வரையிலே குழந்தை உண்ணும் உணவிலே அதன் குழந்தைப் பருவ வளர்ச்சியும் பிற்கால விருத்தியும் பெரிதும் தங்கியுள்ளது. பெரியதசைகள், எலும்புகள், புதிய பற்கள் முதலியவற்றை அமைப்பதற்குப் போசணைப் பொருள்கள் எல்லாவற்றையும் குழந்தை தனது உணவிலிருந்தே பெறுதல் வேண்டும். இப்பருவத்திலே அதற்குப் பல வகையான புதிய உணவுகள் கொடுக்கப்படும். அவற்றை ஏற்பதிலும் தவிர்ப்பதிலும் அதன் உணவுப் பழக்கம் தங்கியுள்ளது. இப்பழக்கம் பல ஆண்டுகள் நிலைத்திருக்கக் கூடும். ஒரு வயதிற்கு முன்பாகவே பல வகையான உணவை உண்டு பழகிய பிள்ளை ஓராண்டு

நிறைவின் பின்பு கொடுக்கும் உணவுகளையும் விருப்புடன் உண்ணும். ஆனால் அவற்றைக் கொடுக்கும் அளவிலும் முறையிலும் படிப்படியாகவே மாற்றங்களைச் செய்தல் வேண்டும். அப்போது பிள்ளை மாற்றங்களை அவதானிக்கமாட்டாது. பாடசாலைப்பருவத்திற்கு முற்பட்ட பருவப் பிள்ளைகளின் உணவு அக்குடும்பத்திலுள்ளவர்களின் உணவைப்பெரும்பாலும் ஒத்தது. ஆனால் அதைச் சமைக்கும் முறையிலும் ஊட்டும் முறையிலும் வேறுபடும். பிள்ளைகளின் பற்களின் தன்மைக்கேற்பக் காய்கறிகள், இறைச்சி, மீன், முட்டை முதலியன தயாரிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

குழந்தைக்கு உணவூட்டும்போது அவதானிக்கவேண்டியவை

(1) குழந்தை தானே தன்கைகளால் உண்பதற்கு விரும்பும்போது அவ்விதம் செய்யவிடுதல் வேண்டும்.

(2) எக்காரியத்தைச் செய்வதற்கும் பலநாள் பயிற்சி வேண்டும். ஆகவே பிள்ளை உண்ணும்போது உணவைக் கொட்டிச் சிந்துவது இயல்பு. அவ்விதம் செய்யும்போது அதைக் கண்டித்தல் கூடாது.

(3) உண்கலன்கள் பிள்ளைக்குப் பொருத்தமானவையாக அமைதல் வேண்டும். உ—ம்: பக்கங்கள் உயர்ந்த கோப்பை; கிளாசுக்குப் பதிலாகக் கைப்பிடியுள்ள பதிவான கிண்ணம்.

(4) பிள்ளை தானாகவே உண்ணும்போது அதற்கு உதவி தேவையெனினும் தாய் அதிகம் அக்கறை காட்டாதவாறு உதவி புரிதல் வேண்டும்.

உடை: குழந்தைகள் தமது உடைகளைத் தாமே கழற்றுவதிலும், இடுவதிலும் பெருமிதம் அடைவர். அதற்கு நாம் சிக்கலில்லாத உடைகளை அணியக் கொடுத்து ஆதரவளிக்கலாம்.

விளையாட்டும் நித்திரையும்: விளையாட்டு ஓர் ஆக்க முயற்சியாகும். அது தசைகளை இயங்கச் செய்து நல்ல உடலை அமைக்கச் செய்கிறது; விளையாட்டின்

போது பிள்ளை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதாலும் விளையாட்டில் எழும் பிரச்சினைகளைச் சிந்தித்துத் தீர்ப்பதாலும் உளம் விருத்தி அடைகின்றது. பல பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதால் சமூகப்பண்பு விருத்தியடைகின்றது. வெளியிலே வெயிலிலும் காற்றிலும் விளையாடுவதால் உடல்நலம் பெறுகின்றது. இவற்றுடன் விளையாட்டு நேரத்திலே பிள்ளை தன்னுடைய உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தி இணங்கும் மனப்பான்மையை விருத்தி செய்ய உதவி புரிகின்றது.

விளையாட்டு நேரம் பிள்ளையின் சீவியத்தில் அற்புதமான ஆக்க முயற்சிகளைச் செய்வதற்கு வாய்ப்புகளை அளிக்கும் நேரமாகும். அதற்கு ஏற்ற விளையாட்டு இடமும் விளையாட்டுப் பொருள்களும் தோழர்களும் தேவை. சிறிதளவு முயற்சியுடன் பெற்றோர் இவற்றைப் பிள்ளைகளுக்கு உதவலாம்.

வீட்டுத்தளம் பிள்ளைகளின் முக்கியமான இடம். அதில் பிள்ளைகள் இருந்தும் படுத்தும் விளையாடுவார்கள். ஆதலினாலே வீட்டுத்தளத்தைத் துப்புரவாகப் பேணுதல் முக்கியமாகும். நடக்கத் தொடங்கியதும் பிள்ளை வெளியில் விளையாட விரும்பும். சூரிய வெளிச்சத்தை நாளிற் பெரும்பகுதியில் பெறக்கூடியதும், நிழலுள்ளதும், புல்லுள்ளதுமான இடம் விளையாட்டுக்கேற்றது. புல்லை வளரவிடாது மட்டப்படுத்துதல் பிரதானமாகும். அன்றேல் அதற்குள் பூச்சிகள் வசித்துப் பிள்ளைகளை ஊறுபடுத்துதல் கூடும். தெருக்கரையில் அமைந்த வீடுகளில் விளையாட்டு இடத்தை அடைத்து வைத்தல் நன்று.

விளையாட்டுப் பொருள்களும் பிள்ளை இலகுவில் கையாளக்கூடியனவாகும், பிள்ளையின் உணர்ச்சிகளுக்கேற்ப உபயோகிக்கக்கூடியனவாகவும் அமைதல் வேண்டும். (உ – ம்) குற்றிகளைப் பிள்ளை தான் விரும்பியவாறு உபயோகிக்கும். களிமண், கடதாசி, வண்ணச்சோக், நிறப்பூச்சுக்கள், மணல் என்பவற்றைப் பிள்ளை பலவிதமாக உபயோகிக்கலாம்.

பிள்ளைகள் நடிப்பதிலே விருப்புடையவர். இரண்டு வயதுப் பிள்ளை கற்பனை செய்து நடிப்பதற்கு ஒருசில பொருட்கள் போதுமானவை. அவை, வளர்ந்த ஒரு பிள்ளைக்குப் பொருத்தமானவையன்று. (உ-ம்: குற்றியை றெயில் என இழுத்துத் திரிந்த குழந்தைக்கு 4-5 வயதில் றெயிலை ஒத்த பொருளே தேவையாகும்.) முன்பு பாவையை நிலத்திற் படுத்தித் துணியால் மூடிய பிள்ளை இப்போது அதை அவதானமாகப் படுக்கையில் வளர்த்திப் பார்த்து மகிழும். இக்காலத்திலே அதற்குப் படுக்கைகளுடன்; ஏனைய உபகரணங்களுடன் சேர்ந்த பாவைகள், றெயில், ஆகாய விமானம், மிருகங்களின் உருவங்களைக் கொண்ட விளையாட்டுப் பொம்மைகள், வீடுகள், கோபுரங்கள் முதலியன கட்டக்கூடிய குற்றிகள் என்பன தேவையாகும். பிள்ளையின் ஒழுங்கான வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் ஆறுதலும் நித்திரையும் தேவையாகும். குழந்தைகள் விரைவாக வளருகின்றனர். ஆகையால் அவர்கள் கூடுதலான நேரம் நித்திரை செய்தல் வேண்டும். குழந்தைகள் இரவில் நித்திரை செய்வதுடன் பகலிலும் சற்றுநேரம் தூங்குதல் நன்று. நண்பகல் உணவை உண்பதற்கு முன்பு அவர்கள் சிறிதுநேரம் ஆறியிருத்தல் நன்று. விளையாடியபின் உள்ளே வந்து கழுவித் துடைத்து உடைகளை மாற்றுவதன் மூலம் ஓரளவு ஆறுதலைப் பெறினும்; 5, 10 நிமிஷங்கள் படுத்திருத்தல் உத்தமமெனப் பாலர் பாடசாலையில் நடாத்தப் பெற்ற ஆராய்ச்சியின் மூலம் அறிகின்றோம். நண்பகலுணவின் பின்பு பிள்ளை பொதுவாக நன்றாக நித்திரை செய்யும். பகல்நேர நித்திரையின் அளவு பருவத்திற்கேற்ப வித்தியாசமாகுமெனினும் இரவு நேரத்தில் பெரும்பாலான பிள்ளைகள் 11-12 மணித்யாலம் வரையில் நித்திரை செய்யும். இரவில் படுக்கையிலே படுத்து ஓரளவு நேரத்தின்பின் பிள்ளைநித்திரை செய்யாவிடின் அதற்குரிய காரணங்கள் பலவாம்:

(1) பகலில் நேரஞ்சென்று நித்திரை செய்திருக்கலாம்.

(2) [illegible] போவதற்கு முன்பு சிந்தனைக்குரிய [illegible]தகளைக் [illegible]ருக்கலாம்.

(3) மற்றவர்களுடைய கவனத்தைத் தான் [illegible]றுவதற்கு விரும்பலாம். அவ்விதம் இருப்பின் பிள்ளை நித்திரைக்குப் போவதற்கு முன்பும் பகல் நேரத்திலும் அதற்கு ஆதரவும் அன்புங்காட்டி, அதன் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து பின்பு உறுதியாக இருத்தல் வேண்டும்.

மிகவெப்பமான அல்லது அதிகங் குளிரான அறையும் ஒப்பமில்லாத தளர்ந்த படுக்கையும்; நோய், வாழ்க்கை முறையில் பெரும் மாற்றம், பகல் நேரத்தில் ஓயாது விளையாடியதனால் அதிக களைப்பு என்பன நித்திரையின்மைக்குக் காரணங்களாகும்.

உளநலத்தேவைகள் சிலவற்றை இப்போது விளக்குவாம்:

அன்பு: குழந்தைகளிடத்தில் அன்பும் ஆதரவும் காட்டும் வழிகள் பலவாம்.

(1) குழந்தைகளைக் கொஞ்சுதல்.

(2) குழந்தைகளிடம் செல்லமாகப் பழகுதல்.

(3) வேடிக்கையான கதை சொல்லுதல்

(4) ஒன்றுசேர்ந்து விளையாடுதல்.

(5) உடைகளைக் கழற்றுவதிலும் அணிவதிலும் அவர்களுக்கு உதவிசெய்தல்.

(6) குழந்தைக்குச் சிறிய அன்பளிப்பைக் கொடுத்தல்.

விரும்பப்படுதல், நேசிக்கப்படுதல்: குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோரின் அன்பும், அரவணைப்பும் தேவை. கண்டிப்பைவிட அன்பே குழந்தைகளுக்குத் தேவை. பெற்றோர்களின் அன்பைப் பெறாத குழந்தைகள் முரட்டுச் சுபாவமுள்ளவர்களாக மாறுவார்கள்.

தனியாளாகக் கருதப்படல்: குழந்தைகள் தாமாகவே ஆடைகள் அணிந்துகொள்ள விரும்புவது இயற்கை. குழந்தை, சட்டையைத் தானாகவே கழற்றிக் கொள்ளுகிறது. ஆனால் மீண்டும் சட்டையைப் போடமுடியாது சினக்கிறது. எளிதில் அணியக்கூடிய சட்டைகளை உபயோகித்துக் குழந்தை தானாகவே சட்டையைக் கழற்றவும் மீண்டும் இடவும் நாம் உதவி செய்யலாம்.

செயல்முறை

மேலே சொல்லப்பட்ட உதாரணங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு ஏனைய உளநலத்தேவைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

குழந்தைகளிடத்திலே விரும்பத்தக்க பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு, அவர்களின் (1-6 வயது) உடல், உளவிருத்தியைப்பற்றி நன்றாக அறிந்திருத்தல், உபயோகமாகும்.

எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஏறக்குறைய ஒரேமாதிரியாக வளர்ந்து விருத்தியடைகின்றனர். பிறந்ததினத்திலிருந்து ஒரு வயதுவரை குழந்தை படிப்படியாக நிறையிலும் உயரத்திலும் கூடிவரும். முதன்முதலாக அது தலையை நிமிர்த்தப் பழகுகின்றது; பின்பு இருக்கப்பழகுகின்றது. அதன்பின்பு நிற்கப்பழகுகின்றது; இதேபோல 1-6 வயதுப் பிள்ளைகளும் ஒரே தன்மையாக விருத்தி அடைகின்றன. அவை இப் பருவத்தில் கைகளை நுட்பமாகப் பாவிக்கவும், உறுதியாக நடக்கவும், ஓடவும், இலகுவாகக் கதைக்கவும், மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து சந்தோஷமாக விளையாடவும் பழகும். ஆனால் இப்பொதுத்தன்மைகளின் விருத்தி வேகம் வேறுபடும். உதாரணமாகச் சில பிள்ளைகள் 13 மாதங்களில் நடக்கச் சில பிள்ளைகள் 18 மாதம் வரையிலும் நடக்காமலிருக்கவுங் கூடும். அதனால்,

வேறொரு பிள்ளை செய்வதுபோல அதே வயதுள்ள தமது பிள்ளையும் செய்யவில்லையே எனப் பெற்றோர் பரபரப்படைதல் கூடாது. ஒரே ஒழுங்கில் பிள்ளைகள் காரியங்களைச் செய்வர் என எதிர்பார்க்கலாம். ஆனால் ஒரே வேளையில் செய்யவேண்டுமென எதிர்பார்த்தல் கூடாது. உதாரணமாக நிற்பதற்கு முன்பு இருக்கவும், நடப்பதற்கு முன்பு தவழவும், கால்களைச் செவ்வனே உபயோகிப்பதற்கு முன்பு கைகளை உபயோகிக்கவும் எதிர்பார்க்கலாம். தலையிலிருந்து கீழ்ப்பக்கமாக வளர்ச்சி ஏற்படுவதே இதற்குக் காரணம்.

உடல் முழுவதும் நன்றாக விருத்தி அடைவதற்கு முன்பு கைகள் விருத்தியாகின்றன. கால்களும் பாதங்களும் கடைசியாகவே விருத்தியாகின்றன. இந்த விருத்தியைப் பெற்றோர் எவ்விதத்திலும் துரிதப்படுத்த முடியாது. ஆனால் சில பிள்ளைகளுடைய இயற்கைச்சக்திகள் மலருவதற்கு இடையூறு ஏற்படாவண்ணம் அவதானித்துக் கொள்ளலாம். உதாரணமாகப் பிள்ளை கோப்பையைக் கரண்டியைப் பிடிப்பதற்கு முயற்சிக்கும்போது அவற்றைக் கொடுத்துதவிப் பிள்ளை தனது கைகளை உபயோகிக்கப் பழகுவதற்கு உதவி புரியலாம்.

ஒரு வருடத்தில் பிள்ளைகளின் நிறை பெரும்பாலும் பிறப்பு நிறையிலும் மூன்று மடங்காகும். அவர்களுடைய உயரம் 8-10 அங்குலம் கூடும். ஒரு வருடத்தில் மிகத்துரிதமாக வளர்ந்த பிள்ளை அடுத்த சில வருடங்களில் ஆறுதலாக வளரும். வருடத்தில் 4-5 இருத்தல் மாத்திரம் நிறையிற் கூடும்.

ஒரு வருடப் பிள்ளை தானாகவே எழும்பி இருந்து நாலு பக்கங்களிலும் திரும்பிப் பார்த்தல் கூடும். தனது கைகளாற் பிடித்துக்கொண்டு நிற்கமுடியுமெனினும் கைகளிலும் முழங்காலிலும் நிற்பதற்கே விரும்பும். இவ்விதிகளுக்கு விலக்காகச் சில பிள்ளை

கள் தாமாகவே நிற்கவும் நடக்கவுங் கூடும். முதலாண்டு நிறைவில் குழந்தை ஒரு கிண்ணத்தைப் பிடித்துக்கொள்ள முடியும். தனது விரல்களாலே உணவுகளைப் பொறுக்கி எடுப்பதற்கு விரும்பும்.

பாலனுக (Baby) இருந்த பிள்ளை குழந்தையாக விருத்தியடையும் பருவத்திலே பெற்றோர் அதன் விருத்திக்கு உதவிபுரியலாம். குழந்தை தானுகவே கருமங்களைச் செய்வதற்கு முயலும்போது அவற்றைச் செய்வதற்கு ஆதரவளிக்கலாம். குழந்தை ஒரே முறையில் பல பொருள்களுடன் விளையாடுவதற்கு விரும்புகின்றது. அவற்றை எடுத்து நிலத்திற் போட்டு இன்புறுகின்றது. இவ்விதமாகப் பிள்ளை நீண்ட நேரம் விளையாடும். பெற்றோர் அதைப் பார்த்துப் பிள்ளை பொருள்களை நிலத்திற் போடுவதனுல் தமது பிள்ளை விவேகம் குறைந்த பிள்ளை எனக் கருதுதல் கூடாது. பொருள்களை எடுப்பதும் போடுவதும் அனுபவத்தின் மூலம் அறிகின்ற ஒரு முறையாகும். ஒரு பொருளைப் பிடித்துக்கொள்வதற்கறிந்த பிள்ளை தனது பிடியைத் தளர்த்தி அப்பொருளை வைப்பதற்கும் அறிதல் வேண்டும். அப்பொருளை மீண்டும் மீண்டும் போட்டு எடுப்பதால் அந்த அறிவைப் பெறுகின்றது. கதிரையிலிருந்து பொருள்களைக் கீழே போட்டும்; விளையாட்டுக் கூண்டுக்கு வெளியே எறிந்தும் இன்புறும். முதல் வருடத்திலே 21 மணித்தியாலங்கள் வரையில் நித்திரை செய்யும்; ''அம்மா, அப்பா'' என்று சொல்லும்; உதவியுடன் நடக்கும். அதற்கு 6 பற்கள் வரையில் முளைத்திருக்கும்.

இரண்டாம் வருடத்தை **''ஓடித்திரியும் வருடம்''** எனச் சொல்லலாம். விழுந்து எழும்பிய காலம் போய் வேறொருவரின் கையில் பிடித்துக்கொண்டு படிகள் மீது அடிவைத்து ஏறவுங்கூடும்; ஒரு பந்தை எறியவுங் கூடும். மூன்று சில்லுக் காரில் திரியவுங்கூடும். குற்றிகளைவைத்துச் சிறுகோபுரங்கள் கட்டவுங்கூடும்.

இலாச்சிகளை இழுத்து அவற்றினுள்ளேயிருக்கும் பொருள்களை வெளியே எறிந்து இன்புறும். பொருள்களால் நிரப்புவதும் நிரப்பிய பொருள்களை எடுத்தெறிவதும் அதற்கு அளவில்லா மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். குளிப்பு நேரம் அதற்கு மிகக்களிப்பான நேரம்; தண்ணீரிலே கைகளால் அடித்து விளையாடி இன்புறும். அது தானுகவே உணவுப்பொருள்களை எடுத்து உண்பதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டிருப்பின், இரண்டாம் ஆண்டு நிறைவில் அதைக் கொட்டாது சிந்தாது உண்ணுதல் கூடும். தனது உடைகளைத் தானே கழற்றுவதில் பெருமிதம் அடையும். சில சொற்களையும் சிறிய வசனங்களையும் பேசக்கூடும். 15 - 18 மாதங்களில் கழிவுப் போச்சியை உபயோகித்து ஒழுங்காக மலங் கழிக்கப் பழகும். இராநேரம் தவிர்ந்த ஏனைய நேரங்களில் படுக்கையிலே சிறுநீர் கழித்து அதை ஈரமாக்கும் பழக்கத்தைத் தவிர்ப்பதற்குப் பல பிள்ளைகள் பழகியிருக்கிருர்கள். அநேகமான பிள்ளைகளுக்கு இரண்டுவயதிலே 16 பற்கள் முளைத்திருக்கும்.

பிள்ளைப்பருவத்தில் மூன்ருண்டுப் பருவம் கவர்ச்சியானதொன்ருகும். இப்பருவத்தில் பிள்ளை பல காரியங்களைச் செய்யும். அதுஓடும்; பாயும்; ஏறும்; மூன்று சில்லு வண்டியில் இருந்து ஓடும். அதை வீட்டு மூலையில் திருப்பும்; சடுதியாக நிறுத்தும். கைகளாலும் பலவித கருமங்களைச் செய்யும். களிமண்ணுல் மாதிரி உருவம் அமைத்து மகிழும். குற்றிகளை வைத்துக் கோபுரங்கள் கட்டும். கடதாசியை மடிக்கும். கடதாசியில் வண்ணச் சுண்ணத்தால் (Crayons) கீறும்; விளையாடியதன் பின்பு தனது விளையாட்டுப்பொருள்களை வேறொரு இடத்தில் வைக்கும். உடைகளை இடுவதிலும் கழற்றுவதிலும் உதவி செய்யும். பெண்பிள்ளைகளிற் சிலர் தாமாகவே உடை அணிதல் கூடும்; பெண்பிள்ளைகள் ஆண்பிள்ளைகளிலும் பார்க்கத் துரிதமாக விருத்தியடைவதே இதற்குக் காரணம். தாயின் உதவியுடன் தனது கைகளைக்

கழுவித் துடைத்து அதிகம் சிந்தாது உண்ணும். கோப்பையில் பழச்சாற்றை விரும்பிக் குடிக்கும். சிறு சிறு வசனங்களாகப் பேசும். அபிநயத்தை விரும்பும். வளர்ந்தவர்களை உற்று நோக்கும். அவர்களுடைய முகபாவனையால் விருப்பு வெறுப்பை அறியும். அவர்களுடைய சொற்களுக்கு இணங்கும். "விளையாட்டுக் குற்றிகளை வைத்து விட்டுக் கழுவிப் பவுடர் இட்டு நல்ல சட்டையைப் போடுவோம்" எனக் கூறின் அதற்கு இணங்கும். பாலர்க்கேற்ற எதுகை, மோனை, சந்தம் பொருந்திய பாக்களையும் சிறு கதைகளையும் ஆவலுடன் கேட்கும். யானை, குதிரை, நாய் போல நடித்து விளையாட விரும்பும். தன்னைச் சூழவுள்ள ஆட்களைப் பற்றியும் பொருட்களைப் பற்றியும் அறிய அவாவுறும். அவை சம்பந்தமாகப் பல கேள்விகளைக் கேட்கும். இரவிலே படுக்கையை நனையாது படுத்துறங்கும். பகல் வேளையில் தானாகவே மலங்கழிக்கச் செல்லக் கூடும். முப்பதாம் மாதம் வரையில் 20 பாற் பற்களும் முளைக்கக்கூடும்.

நாலாவது வயதில் முன்னரிலும் பார்க்கப் பிள்ளை சுறுசுறுப்பாக இயங்கும்; வனப்புடனும் நம்பிக்கையுடனும் கஷ்டமின்றியும் ஓடும்; பாயும்; ஏறும். பல கேள்விகளை ஏன்? எப்படி? என்று பலமுறை கேட்கும். விருப்புடன் சம்பாஷிக்கும். கதை கேட்பதற்கு விரும்பும். தான் விரும்பிய கதையை மென்மேலும் கேட்க விரும்பும். ஆனால் அக்கதையை மற்றவர்கள் திரும்பச் சொல்லும்போது அதில் ஒருவித மாற்றத்தையும் செய்தல் கூடாது. மாற்றத்தைக் குழந்தை வெறுக்கும். சிக்கலில்லாத உடைகளைத் தானே அணியும்; கழற்றும். உதவியில்லாது மலகூடத் தொட்டியில் மலங்கழிக்கும்.

ஐந்து, ஆறு வயதுப்பிள்ளை படங்களை வெட்டி ஒட்டுவதற்கு விரும்பும்; நல்ல உடைகளை விரும்பி

அணியும். மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து வீடு கட்டுதல் போன்ற குழுப்பயிற்சிகளில் விருப்புடன் ஈடுபடும். தனக்குப் பொருத்தமான ஆயுதங்களையும் (கடதாசி வெட்டும் கத்தரிக்கோல்) பாத்திரங்களையும் திறம்பட உபயோகிக்கும். தானுகவே கருமங்களை ஆற்றுவதற்கு விரும்பும். இது எதற்கு? இது எப்படி வேலை செய்கிறது? என்று கேட்கும். அவற்றிற்குத் தான் விளங்கக்கூடிய முறையில் நேர்மையான மறுமொழியை விரும்பும். தானே கழுவி, உடை அணியும். மற்றப் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடும். தனிமையாக இருக்கும்போது சித்திரம் வரைந்தும், பொருட்களைச் சேர்த்தும் மகிழும்.

உடல் விருத்தியுடன் துரிதமான உளவிருத்தியும் ஏற்படும். உடல் உறுப்புக்களை உபயோகிப்பதற்கு ஆற்றல் பெறும்போது நரம்புத்தொகுதியும் விருத்தி அடைகின்றது. உதாரணமாகத் தவழ்ந்து தடுமாறி நடந்த பிள்ளை வனப்புடன் நடக்கிறது.

நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்துதல்

ஒரு குடும்பத்திலே நிலவும் அன்பும் ஆதரவும் சந்தோஷமும் பிள்ளைகள் நற்பழக்கங்களைப் பழகுவதற்குக் காப்புறுதிபோல உதவும். எனினும் பிள்ளையின் நாளாந்த நிகழ்ச்சிகளின் ஒழுங்கு, நல்ல பழக்க வழக்கங்களை விருத்தி செய்வதற்குப் பற்றுக்கோடாக அமையும். ஒழுங்காக நேரத்துக்கு நித்திரை செய்து, உணவருந்தி, நல்ல சூழலில் ஏற்ற விளையாட்டுப் பொருள்களை உபயோகித்துப் பண்புள்ள பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடி இன்புற்று வளருமொரு பிள்ளைக்குப் பழக்க வழக்கப் பிரச்சினைகள் பெரும்பாலும் ஏற்படாவாம். எனினும் பிரச்சினைகளின்றி வளருவதற்கு உதவியாகச் சில குறிப்புகளைத் தருவாம்.

(1) சந்தோஷமாகக் கருமங்களில் ஈடுபட்டிருக்கும் பிள்ளைக்குக் கீழ்ப்படியாத குறும்பு மனப்பான்மை

பொதுவாக ஏற்படாது. ஒரே தன்மையான கருமங்களைத் தொடர்ந்து செய்வதற்குப் பிள்ளை விரும்பாதாகையினால் அது பலவித கருமங்களில் ஈடுபடுவதற்கு வசதிகள் அளிக்கப்படுதல் வேண்டும். ஒரேவிதமான விளையாட்டில் தொடர்ந்து ஈடுபடாது அதை மாற்றி அமைப்பின் பிள்ளைகளுக்கிடையில் சச்சரவு ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். ஆகையினாலே சச்சரவு ஏற்படுவதற்கு முன்பே பிள்ளைக்கு நாட்டமுள்ள வேறொன்றில் புத்தியாகப் பிள்ளையைத் தாய் ஈடுபடுத்துதல் வேண்டும்.

2) பற்பல வயதுகளிலும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையானவை எவையெனப் பெற்றோர் அறிந்திருப்பின், அவை பிள்ளைகளில் நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு உதவியாகும். பெற்றோர் 'இல்லை' 'இல்லை' யென்று ஓயாது கூறின் அவர்களைப் பின்பற்றி 'இல்லை' 'இல்லை' யென்று மறுத்துக் காரியங்களைச் செய்வர். கட்டளைகளிலும் பார்க்கப் புத்திமதிகள், விண்ணப்பங்கள் நல்ல பலன்களை அளிக்கும்; பயமுறுத்திக் காரியங்களைச் செய்விக்க முயலுதல் கூடாது.

(3) ''செய்யாதே'' என்று தடுப்பதிலும் பார்க்க விரும்பத்தக்கவற்றைச் ''செய்'' எனச் சொல்லுதல் நன்று. உதாரணமாக 'வண்ணச்சோக்கை எடுத்து உடையாதே'' என்று எதிர்மறையாகச் சொல்லுவதிலும் பார்க்க, ''அதை அவதானமாக உபயோகி'' என்று சொல்லுவது விரும்பத்தக்கது. அதேபோல ''ஓடி விளையாடாதே வீழ்ந்து காயமேற்படும்'' என்பதிலும்பார்க்க ''அவதானமாக விளையாடு'' என்று சொல்வது உத்தமம்.

(4) அபாயமான ஒரு காரியத்தைச் (உ—ம்: தெருவில் விளையாடுவதற்கு ஓடுதல்) செய்வதற்குப் பிள்ளை வற்புறுத்தின் அதன் நடத்தையைப் பெற்றோர் ஏற்கவில்லையென்பதை உறுதியாகக் காட்டித் தண்டித்தலும் விரும்பத்தக்கது.

(5) தண்டித்ததன் பின்பு தாம் ஒரு குற்றத்தைச் செய்து விட்டதாகப் பெற்றோர் காட்டிக் கொள்ளக் கூடாது.

பழக்கப் பிரச்சினைகள்

குழந்தைகளிடத்திலே பலவிதமான பழக்கப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுதல் கூடும். பழக்கப் பிரச்சினைகளுட் சில:

(1) சினங்கொள்ளுதல்.

(2) உணவருந்த மறுத்தல்.

(3) இரவில் நேரத்திற்கு நித்திரை செய்ய மறுத்தல்.

(4) காலையில் நேரத்திற்கு நித்திரையிலிருந்து எழும்ப மறுத்தல்.

(5) உடை அணிய வெறுத்தல்.

(6) மலசலங்கழிக்கத் தாமதித்தல் அல்லது மறுத்தல்.

இவ்வேளைகளில் நாம் யாது செய்யலாம் ?

சினங்கொள்ளுதல்:— குழந்தைகள் பசியினாலும், நித்திரையின்மையாலும், களைப்பினாலும் தமது முயற்சி தடைப்படுவதாலும் சினங்கொள்ளுதல் கூடும். பசியினால் சினங்கொள்ளும் குழந்தைக்கு உணவூட்டியும், நித்திரையின்றியும் களைப்புற்றுமிருக்கும் குழந்தையைப் படுக்கவைத்தும் சினத்தைத் தணிக்கலாம். ஆனால் மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகக் குழந்தைகள் சினங்கொண்டு தலையைத் தரையிலே அடித்தல் நிலத்திற் புரண்டு கதறுதல், மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு அழுதல் முதலிய செயல்களைச் செய்தல் கூடும். இவை மற்றவர்களுடைய கவனத்தை ஈர்ப்பதற்குரிய நடிப்பு. ஆகையினாலே அந்த நடிப்பைப் பார்க்காது அவ்விடத்திலிருந்து விலகுதல் புத்தியான செயலாகும். ''பார்வையாளர்'' இல்லாததினாலே குழந்தையின் நடிப்பும் நின்று விடும்; சினமும் தணியும்.

அதன் பின்பு தாய் குழந்தையை அன்போடு நடத்த லாம்; இனிய கதைகளைச் சொல்லலாம்.

உணவருந்த மறுத்தல்:— நோய், பசியின்மை முதலிய காரணங்களாலே உணவருந்த மறுத்தால் அக்காரணங்களை வைத்திய ஆலோசனையின் படி நீக்கு தல் வேண்டும். இவையன்றி மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கும் உணவருந்த மறுத்தல் கூடும். அவ்விதம் செய்யின் குழந்தைகளை உணவருந்தும் படி வற் புறுத்தாது உணவை எடுத்துச் செல்லுதல் நன்று. இரண்டொரு வேளைகளில் குழந்தை உணவருந்தாது விடுவதாலே அது பட்டினியாக இருப்பதுமில்லை; நோய்வாய்ப்படுவதுமில்லை. பின்பு பசியாயிருக்கும் போது உணவைக் கவர்ச்சியான முறையில் கொடுத் தால் குழந்தை அவ்வுணவை உண்ணும்.

நித்திரை செய்ய மறுத்தல்:— இதற்குங் காரணங் கள் பலவாம். பகல்நேரத்தில் அதிக நேரம் நித்திரை கொள்ளுதல்; படுக்கப் போகுமுன் தீவிரமாக விளையா டிக் களைத்தல்; மற்றவர்களுடைய கவனத்தைப் பெறு வதற்கு விரும்புதல் என்பன என்று 116 ஆம் பக்கத்தில் அறிந்தோம். அதைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும் முன்பு கூறியுள்ளோம்.

செயல்முறை

(1) கலந்துரையாடி ஏனைய பழக்கப் பிரச்சினைகளையும் தவி ர்க்கும் முறைகளை அறிதல்.

(2) குழந்தைகள் தினமும் செய்யும் செயல்களை அட்டவ ணைப்படுத்துதல்.

(3) ஒரு குழந்தைக்கு நாளாந்த நடைமுறையொழுங்கு ஏன் முக்கியமெனக் கலந்துரையாடுதல்.

அதற்குதவியான குறிப்புகள்!

(1) குழந்தை எந்த வயதுள்ளதாக இருந்தபோது அதன் நாளாந்த நடைமுறை ஒழுங்கு திட்டமிடப்படுதல் வேண்டும். அப்போது குழந்தையினதும் தாயினதும்

ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவரினதும் தேவைகள் திருப்தியாகப் பூர்த்தி செய்யப்படும்.

(2) குழந்தையின் நாளாந்த தேவைகள் அதன் உணவு, ஆறுதல், முயற்சி, தாயினது நேரமிச்சம் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு திட்டமிடப்படுதல் வேண்டும்.

(3) இரண்டு மூன்று குழந்தைகளை உள்ளவர்களுக்குத் திட்டம் மிகமிக முக்கியமாகும்.

(4) திட்டமிடுவதற்குப் பலமுறைகளுண்டு; தாய் தனக்கும் குழந்தைக்கும் குடும்பத்துக்கும் ஏற்றவகையில் திட்டமிடுதல் வேண்டும். உதாரணமாக காலை பத்துமணி வரையில் இளையகுழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது வசதியாயின் அவ்விதம் செய்யலாம்.

(5) திட்டத்தை நடைமுறைக்குக் கொண்டுவந்த பின்பு அதில் அதிகம் மாற்றஞ்செய்யாது கைக்கொள்ளுதல் நன்று.

அப்போது தாய் ஆறி இருப்பதற்கும் ஏனைய கருமங்களைச் செய்வதற்கும் போதிய நேரம் கிடைக்கும். குழந்தைகள் ஒழுங்கான நாளாந்த நடைமுறையினாலே பயன் அடைவர்.

மாதிரிக்காக 3 — 6 வயதுப் பிள்ளைக்கு ஏற்ற ஒரு திட்டத்தைத் தருவாம். இத்திட்டத்தையே எல்லோரும் பின்பற்ற வேண்டுமென்று கருதுதல் கூடாது. தேவைக்கும் வசதிக்கும் ஏற்ப மாற்றியமைத்தல் வேண்டும்.

நாளாந்த திட்டம்

காலை :

சுத்தஞ் செய்தலும் இரா உடையை மாற்றுதலும்,
காலை உணவு.
காலையில் ஏற்றதாயின் வெளியில் விளையாடுதல்
ஆறியிருத்தல்.
குளித்தல்.

முற்பகல் :

பழரசம் பருகுதல்.

மதியவேளை :

பகற்போசனம்.

நித்திரை (விரும்பின் பகற்போசனத்திற்கு முன்பும் நித்திரை செய்யலாம்)
வெளியிலே விளையாடுதல்.

மாலை:

சுத்தஞ் செய்தல்.
இராப்போசனம்.
நித்திரை.

துப்புரவு

குழந்தைகள் தமது உடலையும் உடையையும் அழுக்காக்கிக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் பலவாம். மண்ணில் விளையாடும் போதும்; மண்ணைக் கிண்டும்போதும்; மண்ணிற் புரளும்போதும்; களிமண்ணைப் பிசைந்து பல பொருட்களைச் செய்யும்போதும்; வண்ணந் தீட்டும்போதும் அவர்களது உடலும் உடையும் அழுக்கடைதல் கூடும். மேலும் தவறான பழக்கங்களாலும், குழந்தைகளைச் சரியாக வழிப்படுத்தாமையாலும், குழந்தையைக் கவனிப்பதற்குத் தாய்க்கு நேரமின்மையாலும், குழந்தை துப்பரவின்றி இருத்தல் கூடும். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே துப்புரவாக இருக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

குழந்தை குளித்து அல்லது உடலைக் கழுவி, துப்புரவான உடையணிந்து இருக்கும் வேளைகளில் அதன் அழகைப் பாராட்டுதலும் துப்புரவு இல்லாதிருக்கும் வேளைகளில் அதைக் கேலி செய்யாது இருத்தலும் துப்புரவான பழக்கத்தை ஏற்படுத்த உதவியாகும்.

குழந்தைகள் நீரிலே அளைந்து விளையாடுவதில் இயற்கையாகவே பிரியமுடையார்கள். இது அவர்கள் துப்புரவாக இருப்பதற்கு உதவியாகவுள்ள முதற்படியாகும். இரண்டு வயது ஆவதற்கு முன்பு குழந்தை தன்னுடைய கைகளைக் கழுவித் துப்புரவு செய்யக் கூடும். அதற்கு ஏற்ற உதவியை நாம் அளித்தல் வேண்டும்.

உதாரணமாக: தண்ணீர் நிறைந்த வட்டிலைப் பதிவான ஒரு பெட்டியின் மேல் வைத்துப் பிள்ளை தானாகவே கைகளைக் கழுவுவதற்கு உதவி செய்யலாம். பிள்ளை தன்னைக் கழுவித் துப்புரவு செய்யும்போது அதைக் கெதியாகக் கழுவும்படி நெருக்குதல் கூடாது. அது செய்யும் தவறுகளையும் எடுத்துக்காட்டிக் குறை கூறுதல் கூடாது. 3, 4 வயதுப்பிள்ளை தானாகவே தலை சீவி, பல் விளக்கி, முகங்கழுவித் தன்னைத் துப்புரவு செய்து மகிழ்ச்சியடையும். ஒரு கண்ணாடியைப் பதிவாகத் தொங்கவிடின் அதிலே தன்னைப் பார்த்துத் தன் செயல்களை மெச்சி இன்பம் அடையும். 4, 5 வயதில் பிள்ளை தானாகவே குளிக்கின்ற ஆற்றலைப் பெறும். ஆனால் முதுகு, கழுத்து, காதுகள் முதலியவற்றைக் கழுவித் துப்புரவு செய்வதற்கு உதவி வேண்டும். குறித்த நேரத்தில் மலங்கழித்து, பல் விளக்கி, குளித்துத் துப்புரவாக இருப்பதற்குப் பயிற்றப் பெற்ற பிள்ளை பாடசாலைக்குப் போகும் பருவத்தில் இவற்றைக் கிரமமாகச் செய்யும் பழக்கத்தைத் தேடிக்கொள்ளும்.

துப்புரவுக்கு உதவியான சில நற்பழக்கங்களை வகுத்து அறிவாம்.

i. பல்விளக்குதல்:- காலையிலும் நித்திரைக்குப் போவதற்கு முன்பும் பல் விளக்குதல் நன்று.

ii. முகம் கழுவுதல்.

iii. நகங்கள், தலைமயிர், கால்கள் ஆகியவற்றைக் கழுவுதல்.

iv. போசனங்களுக்கு முன்னரும் பின்னரும் மலங் கழித்ததன் பின்னரும் கைகளைச் சவர்க்காரத்தினாலும் நீரினாலும் கழுவுதல்.

v. உணவு அருந்தியதன் பின்பு வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்தல்.

vi. உடைகளைக் கழுவுதல்.

vii. சொந்தப் பொருள்களை (புத்தகங்கள், உடைகள் படுக்கைகள், அறைகள்) துப்புரவாக வைத்திருத்தல்.

viii. வேலை செய்யும் இடங்களிலும் வசிக்கும் இடங்களிலும் துப்புரவைப் பேணுதல்.

ix. தாமாகவே துப்புரவாக வேலைகளைச் செய்யப் பழகுதல்.

துப்புரவற்ற பழக்கங்கள்:— நகங்களைக் கடித்தல், விரல்களைச் சூப்புதல், கண்ட கண்ட இடங்களிலே துப்புதல், மற்றவர்களின் முன்பாகத் தும்முதல், இருமுதல், வெளியிலே மலசலங் கழித்தல்.

உணவுவேளைப் பழக்கங்கள்:

(1) துப்புரவானதும் கவர்ச்சியானதுமான இடத்தில் உணவை உண்ணுதல் வேண்டும்.

(2) உண்பதற்கு முன்பு கைகளையும் நகங்களையும் சவர்க்காரத்தினாலும் தூய நீரினாலும் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும்.

(3) தலைமயிரை ஒழுங்காகச் சீவிக்கட்டுதல் வேண்டும்.

(4) சுத்தமான உடையை அணிதல் வேண்டும்.

(5) மற்றவர்கள் உண்ட பாத்திரத்திலே உண்பதைத் தவிர்த்துத் தமக்கெனத் தனித்தனியாகப் பாத்திரங்களை உண்பதற்கு உபயோகித்தல் வேண்டும்.

(6) அவசரம் அவசரமாக உண்ணாது ஆறுதலாக நன்றாக மென்று உண்ணுதல் வேண்டும்.

(7) தமக்குத் தேவையான உணவுப் பண்டங்களைப் பெறுவதற்குச் சத்தமிட்டு வேண்டிக் கொள்ளுதல் கூடாது.

(8) சாப்பிடும் இடத்தையும் மேசையையும் துப்புரவாகப் பேணுதல் வேண்டும்.

செயல்முறை

போசன வேளையில் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

பயிற்சிகள்

பின்வருவன சரியாயின் "ச" என்றும் பிழையாயின் "பி" என்றும் அடைப்புக்குறிக்குள் எழுதுக.

1. குழந்தைகளுக்கு மற்றவர்களின் அன்பும் ஆதரவும் தேவை. ( )
2. குழந்தைகள் எல்லோரும் ஒரே தன்மையானவர்கள். ( )
3. கோபங்கொண்ட குழந்தையை அடித்து அதன் கோபத்தை அடக்குதல் வேண்டும். ( )
4. குழந்தை உண்பதற்கு மறுப்பது மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்குச் செய்யும் ஒரு செயலாக இருக்கக்கூடும். ( )
5. நித்திரையினின்றும் நேரகாலத்திற்கு எழும்ப மறுக்கும் குழந்தையை எழுப்புவதற்கு அதற்குச் சில விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுக்கலாம். ( )
6. உடை அணிய மறுக்கும் குழந்தையைக் கட்டாயப் படுத்தி நல்ல உடையை அணிதல் வேண்டும். ( )
7. நாளாந்த நடைமுறை ஒழுங்குச் செயல்களாலே குழைந்தைகளிடத்திலே ஒழுங்கான பழக்கத்தை ஏற் படுத்தலாம். ( )
8. குழந்தைகள் விளையாடும்போது ஒருவருடைய உடை மைகளை மற்றவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். ( )
9. தங்கையிடத்திலே அன்பைக் காட்டுவதற்கு வேடிக் கையான கதையைச் சொல்லலாம். ( )
10. பாடசாலைக்குச் செல்லும் வரையில் குழந்தைக்கு நாமே உடை அணிதல் வேண்டும். ( )
11. எந்த நேரத்திலும் குழந்தை துப்புரவாக இருத்தல் வேண்டும். ( )
12. குழந்தைகள் அழகான கீழ் அணிகளை அணியலாம். ஆனால் மேலணிகள் துப்புரவாக இருத்தல் வேண்டும். ( )
13. வளர்ந்த நகங்களைப் பற்களாற் கடித்து மட்டம் செய்யலாம். ( )
14. உணவு அருந்துவதற்கு முன்பு கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல் வேண்டும். ( )
15. உணவு மேசை கவர்ச்சியானதாக இருத்தல் வேண்டும். ( )

13. குழந்தைகளைப் பாதுகாப்பாகப் பேணுதல்

வைத்திய சாஸ்திர அறிவு விருத்தியினாலே பல நோய்களைத் தடைசெய்யக் கூடியதாகவிருந்த போதும், உடலுக்கும் உயிருக்கும் அபாயமேற்படக்கூடிய வேறும் பல பிரச்சினைகள் தோன்றியுள்ளன. இப் பிரச்சினைகளிலே விபத்துக்கள் முக்கியமானவை.

இந்த விபத்துக்கள் தெருவிலும் தொழிற்சாலைகளிலும் வேலைத்தலங்களிலும் மாத்திரமன்றி நாம் வசிக்கும் வீடுகளிலும் பெரிதும் நிகழுகின்றன. இலங்கையிலே வருடாவருடம் ஏற்படுகின்ற விபத்துக்களிலே 90 வீதமானவை வீடுகளிலே ஏற்படுகின்றனவென்று மதிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

இந்த விபத்துக்கள் தவிர்க்கப்பட முடியாத துக்க சம்பவங்களன்று. இவை பெரும்பாலும் எமது அசட்டையாலும், ஒழுங்கில்லாத முறைகளினாலும், போதிய அறிவின்மையாலும் நிகழுகின்றன. உதாரணமாக: ஈரமான தளத்திலே ஓடி விழுதல்; புழத்தோலின்மீது மிதித்துச் சறுக்கி விழுதல்; யன்னல், கதவு என்பவற்றைத் திறக்கும்போதும் மூடும்போதும் கைவிரல்கள் தாக்கப்படுதல்; உயரமான இடங்களுக்கு ஏறுதல். அவ்விடங்களிலிருந்து குதித்தல்.

இப்போது வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் விளையாட்டு இடத்திலும் ஏற்படக்கூடிய விபத்துக்களை வகுத்து அறிவாம்.

(1) விழுதல்: கதிரைகள், யன்னல்கள், மாடிப்படிகள் முதலியவற்றில் ஏறுதல்; அவற்றிலிருந்து குதித்தல்; பாசி படர்ந்த கிணற்றடியிலும் ஈரமான தளத்திலும் பழத்தோலின் மேல் மிதித்தும் சறுக்கி விழுதல்.

(2) வெட்டுகளும் காயங்களும்:— கத்தரிக்கோல், ஊசி முதலிய கூரான பொருள்களை அவதானம் இல்

லாது வெளியாக வைப்பதனுலும், கூரிய விளையாட்டுப் பொருள்களினுலும் வெட்டுகளும் காயங்களும் ஏற்படுதல் கூடும்.

(3) எரிகாயங்களும் வெந்த புண்களும்:- போத்தல் விளக்கினுலும்; கையிலே வெடியைப் பிடித்துக் கொழுத்துவதனுலும்; தீப்பெட்டிகள், மெழுகுதிரிகள் ஆகியவற்றுடன் விளையாடுவதாலும்; வெந்நீர், சுடு கஞ்சியுள்ள பாத்திரத்தினுள்ளே குழந்தைகள் கைகளை வைப்பதாலும் தட்டி ஊற்றுவதாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

(4) ஏனைய விபத்துக்கள்:- மருந்துவகை, தொற்றுநீக்கிவகை, பூச்சி கொல்லிவகை ஆகியவற்றைத் தவறுதலாகக் குடிப்பதாலும்; பொருள்களை விழுங்குவதாலும்; கிணற்றடியில் விளையாடுவதாலும்; வீதி ஒழுங்கைக் கைக்கொள்ளாததாலும் விபத்துக்கள் ஏற்படுதல் கூடும்.

இப்போது வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் விளையாட்டு இடத்திலும் வீதியிலும் கைக்கொள்ளக்கூடிய பாதுகாப்பு முறைகளை அறிவாம்.

வீடு:- (1) பொருட்களைப் பாதையிலும் கதவோரத்திலும் நிலத்திலும் அங்குமிங்குமாகச் சிதறவிடாது ஒழுங்காக வைத்தல் வேண்டும்.

(2) வெடிகளைக் கையிலே பிடித்துக் கொழுத்தாது வேறு பொருளிலே வைத்துக் கொழுத்துதல் வேண்டும்.

(3) பிள்ளைகள் ஒருபோதும் போத்தல் விளக்கை எடுத்துச் செல்லுதல் கூடாது.

(4) வெந்நீர்ப் பாத்திரங்களைப் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத உயரமான இடத்திலே பாத்திரத்தின் கைபிடி வெளியே நிற்காது வைத்தல் வேண்டும்.

(5) மருந்துவகை, தொற்றுநீக்கிவகை, பூச்சிக் கொல்லிவகை முதலியவற்றைப் பிள்ளைகள் எடுக்கக்

கூடிய உயரத்திலே வைக்காது, அவர்களுக்கு எட்டாது பூட்டுள்ள பெட்டிகளிலே வைததுப் பூட்டுதல் வேண்டும்.

பாடசாலை:- (1) தளவாடங்களை ஒழுங்காகவும் வரிசையாகவும் வைத்தல் வேண்டும்.

(2) சாலைகளிலும் மேல்மாடிக்குச் செல்லும் படிகளிலும் ஓடுதல் கூடாது.

(3) வகுப்பறையிலே இருக்கும்போது கால்களை மேசையின் கீழே வைத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். மேசையின் பக்கமாகக் கால்களை வைப்பின் மற்றவர்கள் இடறி வீழுதல் கூடும்.

(4) கதிரையிலிருந்து பின்புறமாகச் சரிதல் கூடாது.

(5) கட்டிடங்களுக்கு இடையே ஓடித்திரிதல் கூடாது.

விளையாட்டிடம்:- (1) விளையாட்டிடத்தைப் பள்ளம் திட்டியில்லாமலும், தடிதண்டு, கல், முள், ஆணி, கண்ணுடித்துண்டு, தகரம் முதலியன இல்லாமலும் பேணுதல் வேண்டும்.

(2) விளையாட்டுச் சாதனங்களை அவதானவீனமாகக் கையாளாது சரியாகக் கையாளுதல் வேண்டும்.

(3) விளையாடும்போது மற்றவர்களைத் தள்ளுவதையும் இழுப்பதையும் இடறுவதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(4) அவதானமின்றி விரைந்து செல்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

வீதி:—

(1) வீதி ஒழுங்கை நன்கு அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அவற்றைக் கைக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

(2) தெருவீதியைக் கடப்பதன் முன்பு இரண்டு பக்கங்களையும் பார்த்து அவதானமாகக் கடத்தல் வேண்டும்.

(3) சைக்கிள் வண்டிகளை உபயோகிப்பின் நல்ல நிலையிலே பேணி அவதானமாகச் செல்லுதல் வேண்டும். ஒருபோதும் ஒருவர் பக்கம் ஒருவராகச் செல்லுதல் கூடாது.

செயல்முறை

(1) வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் ஏற்பட்ட விபத்துக்களை அட்டவணை செய்தல், அவ்விபத்துக்களை எவ்விதம் தடை செய்யலாமெனக் கலந்துரையாடுதல்.

(2) பாடசாலையையும் விளையாட்டிடத்தையும் ஆராய்ந்து விபத்துக்களை ஏற்படுத்தக் காலாகவுள்ள தன்மையைக் குறித்தல்; அத்தன்மைகளைத் தவிர்ப்பதற்குத் திட்டமிடுதல்.

பயிற்சிகள்

(1) உயரமான மரங்களில் ஏறுவதனால் ஏற்படும் அபாயம் யாது?

(2) கூரிய விளையாட்டுப் பொருள்களால் எவ்வகையான அபாயம் ஏற்படுதல் கூடும்?

(3) பிள்ளைகள் போத்தல் விளக்கை எடுத்துச் செல்வதால் ஏற்படும் அபாயம் என்ன?

(4) கிணற்றடியில் பாசி படரவிடுவதனால் ஏற்படும் அபாயம் என்ன?

14. நோயுற்றிருக்கும்போது குழந்தைகளைப் பேணுதல்.

ஒவ்வொரு தாயும் பிள்ளைகளிடத்தில் ஏற்படும் நோய்களின் குணங்குறிகளை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அவ்வறிவு நோய் என்னதென்று அறிவதற்கும் நோயாளியைப் பராமரிப்பதற்கும் உதவியாகும். நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் பலவாம்.

(1) காய்ச்சல்:- வெப்பமான வறண்ட தோல். பொதுவாகப் பிள்ளைகளின் வெப்பநிலை 98 · 6 — 99 · 6° ப

வரை வித்தியாசப்படும். 101° பக்கு மேலே வெப்ப நிலை உயரின் தவறாது வைத்திய உதவியைப் பெறுதல் வேண்டும்.

(2) சிவந்த முகம் :— முகம் சிவப்பதுடன் கண்களும் சிவந்து மூக்கு நீர் வடிதல் கூடும்.

(3) சினத்தல் :— அமைதியின்மை; வழமையாகச் சந்தோஷமாக விளையாடும் பிள்ளை காரணமின்றிச் சினந்து கொண்டிருக்கும்.

(4) தயக்கம் :— வழக்கத்துக்கு மாறாக விளையாடும் நேரங்களில் நித்திரை செய்வதற்கு விரும்புதல்.

(5) பசியின்மை :— வழக்கமாக நன்றாக உணவருந்தும் பிள்ளை உண்பதற்கு மறுத்தல்.

(6) வாந்தி :— இலேசானதாகவேனும், தீவிரமானதாகவேனும் இருக்கலாம்.

(7) கழிச்சல் : பலமுறை நீர்த்தன்மையாகவும் இறுக்கமில்லாதும் மலங்கழித்தல். மலத்துடன் சீழ், குருதி கலந்திருத்தல் கூடும்

(8) தொண்டைநோ :— தடிமன், தொண்டைக் கரப்பன் ஆகிய நோய்களுக்கு அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

(9) இருமல் :— வளர்ந்தவர்களிலும் பார்க்கக் குழந்தைகளுக்குக் இது நோயின் அறிகுறியாகும்.

(10) நோவு :— இடைவிடாத நோவு அபாயமான நோயினது அன்றேல் காயத்தினது அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

(11) வலிப்பு :— முகம், கை, கால் முதலியவற்றில் ஏற்படும் வலிப்பு பிள்ளையிடத்திலிருக்கும் வேறு நோய்களின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

(12) கழுத்தில் அல்லது முதுகில் விறைப்பு : இது நரம்புத்தொகுதியுடன் தொடர்புடைய நோயின் அறிகுறியாக இருத்தல் கூடும்.

(13) பரு : சின்னமுத்து, கொப்புளிப்பான் முதலிய நோய்களுக்குரிய குணங்குறிகளாகும்.

இவற்றைத் தவிர குளிர் (மலேரியா), தலைசுற்றல் (குருதியமுக்கம்), வீக்கம் (வாதம்) முதலிய குணங் குறிகளும் ஏற்படுதல் கூடும். நோயின் குணங்குறி களை அறிந்திருப்பின் நோய் இன்னதெனக் கண்டு பிடித்து மேலும் சிக்கல்களேனும் கூடுதலான சேத மேனும் ஏற்படாது தகுந்த சிகிச்சை முறைகளைக் கைக்கொள்ளலாம்.

நோயின் குணங்களை அறிந்தும் நோய்க்கேற்ப வைத்திய உதவியைப் பெறுதல் வேண்டும்.

வீட்டிலே ஒருவருக்கு நோயேற்படின் அவரைத் தனிமையாக்குதல் வேண்டும். தனிமையாக்குதலுடன் நோய்களின் தன்மைக்கேற்ப சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்தல் வேண்டும்.

சிலவகை நோய்கள் இலங்கையிலெப்பகுதியில் ஏற் பட்டாலும் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கப்படு தல் வேண்டுமெனப் பிரமாணமுண்டு. அந்நோய்களை இரண்டு பிரிவாக வகுக்கலாம்.

பிரிவு I :— வாந்திபேதி, கொள்ளைநோய், பெரி யம்மை, பேனுற்பரவும் தைபசுக் காய்ச்சல், பேனுற் பரவும் மீளுங்காய்ச்சல், மஞ்சட்காய்ச்சல்,

பிரிவு II :— இளம்பிள்ளைவாதம், கொப்புளிப்பான், தொண்டைக்கரப்பன், வயிற்றுளைவு, தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல், மலேரியா, கசநோய், தைபசுக்காய்ச்சல் (இது பேனுலே பரவப்படுவதன்று), குக்கல், ஏழுநாட் களுக்கு மேற்பட்ட தொடர்ச்சியான காய்ச்சல்.

முதலாவது பிரிவிலுள்ள நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் வைத்தியர் தொலைபன்னி மூலமேனும் தந்தி யிலேனும் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவித்தல் வேண்டுமெனச் சட்டமுண்டு. இரண்டாவது பிரிவி லுள்ள நோய்களேற்படின் நோயாளியைப் பார்வையி ட்டுப் பன்னிரண்டு மணித்தியாலங்களுள் எழுத்திலே அறிவித்தல் வேண்டுமெனப் பிரமாணமுண்டு. வைத்

தியர் மாத்திரமன்றி வீட்டுத்தலைவரும் அந்நோயைப் பற்றி அறிவித்தல் வேண்டும்.

நோயாளியை வீட்டிலே பராமரித்தல்

நோயாளியை வீட்டிலே பராமரிப்பின், அந்நோயாளியை:

(1) தனிமைப்படுத்தல் வேண்டும்.

(2) தனிமைப்படுத்துவதற்கு ஒரு தனி அறையை ஒதுக்கமுடியாதவிடத்து அறையின் ஒரு பகுதியை மறைத்து ஒதுக்குதல் வேண்டும்.

(3) அந்த அறை போதிய விசாலமுள்ளதாகவும், காற்றோட்டமுள்ளதாகவும், சூரிய வெளிச்சம் நன்கு செல்லக்கூடியதாகவுமிருத்தல் வேண்டும்.

(4) அறையைத் தளவாடங்களினாலே நிரப்பாது உபயோகத்துக்கு அவசியமாகத் தேவைப்படும் தளவாடங்களை மாத்திரம் அறையில் வைத்தல் வேண்டும்.

(5) தளவாடத்தின் விபரம் பின்வருமாறு:

(i) நோயாளியின் படுக்கை

(ii) சிறிய மேசை

(iii) சிற்றலுமாரி (Cupboard) அல்லது மருந்து ஏந்தானம்.

(iv) இரண்டு கதிரைகள்.

(v) ஒரு சோபா அல்லது புயமுள்ள கதிரை.

இப்பொருள்களையெல்லாம் அறையினுள்ளே வைத்த பின்பே நோயாளியை அறையுள் விடுதல் வேண்டும். அறைக்குப் போதிய ஒளியும் தேவையாகும். மின்சார ஒளி மிகவும் சிறந்தது; ஆனால் அது அதிக பிரபையாகவேனும் மங்காலாகவேனும் இருத்தல் கூடாது. அதிகம் பிரபையான ஒளி நோயாளிக்கு அழற்சியை ஏற்படுத்தும். மங்கல் வெளிச்சம் நோயாளிக்கு உள்ளச் சோர்வைக் கொடுக்கும். இரவிலே மெல்லிய ஒளிர்வு விளக்கை (Glow Lamp) உபயோகித்தல் வேண்டும்.

மின்சார விளக்குத் தவிர்ந்த ஏனைய விளக்குகள் எரி வதனுலே வளி அழுக்கடையும். ஆதலினுலே அறைக் குப் போதியளவு காற்றுேட்ட வசதிகளை ஏற்படுத்து தல் மிகவும் பிரதானமாகும்.

(6) நோயாளியின் அறையிலே ஒரு பூந்தாழியிலே பூக்களை வைத்து அலங்கரிப்பது நன்று. இது நோயா ளிக்கு மனமகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையுங் கொடுக் கும். இரவிலே பூக்களை அகற்றிப் பின்பு காலையிலே புதிதாகப் பூக்களை வைத்தல் வேண்டும்.

(7) கவர்ச்சியானதும் உயிர்த்தோற்றமுடையது மான இரண்டொரு படங்களையும் பாவிக்கலாம்.

(8) நோயாளியைத் தனிமையாக்கிய அறையிலே மற்றவர்சுள் புழங்கக்கூடாது; அவரை ஒருவர் மாத் திரம் பராமரித்தல் வேண்டும். பராமரிப்பவர் மாத் திரம் நோயாளியின் அறையிலே தங்கலாம்.

(9) பராமரிப்பவர் நோயாளியைப் பராமரிக்கும் வேளையிலே தனது உடையின் மேலே ஒரு மேலணி அணிதல் நன்று. அந்த மேலணியுடன் வெளியே செல் லாது அதை நோயாளியின் அறையிலேயே விட்டு விடுதல் வேண்டும்.

(10) பராமரிப்பவர் மற்றவர்களுடன் புழங்குவதை யேனும் உணவு தயாரிப்பதையேனும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

(11) நோயாளியையேனும் அவருடைய பாத்தி ரங்கள், படுக்கை, ஆடை முதலியவற்றையேனும் தொட்டபின்பு தமது கைகளைச் சவர்க்காரத்தினுலும் நீரினுலும் கழுவுதல் வேண்டும்.

(12) சின்னமுத்து, கொப்புளிப்பான், குக்கல், கூகைக்கட்டு முதலிய நோய்களினுலே வருந்துபவர் களின் வாய், மூக்குக் கழிவுகளைக் கடதாசி அல்லது பழஞ்சீலைத் துண்டுகளிலே சேர்த்து ஒரு பெரிய கடதாசிப் பையிலிட்டு எரித்தல் வேண்டும்.

(13) தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு, முதலிய "குடல் நோயாளியின்" மலசலத்தைத் தொற்று

நீக்கியபின்பே அகற்றுதல் வேண்டும். அதற்குப் படுக்கைச்சட்டி (Bedpan) யிலேனும் மூடியுள்ள வேறு பாத்திரத்திலேனும் சுண்ணும்புக்குளோரையிட்டு இட்டு அதனுடன் மலசலத்தை நன்றாகக் கலந்து இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்குக் குறையாது மூடிவைத்துப் பின்பு புதைக்கலாம். அன்றேல் மலகூடக் குழியிலேனும் வாளியிலேனும் ஊற்றிவிடலாம்.

(14) நோயாளி உண்டு எஞ்சிய உணவை வெளியிலே எறியாது புதைத்தல் வேண்டும்; அன்றேல் எரித்தல் வேண்டும்.

(15) அழுக்கடைந்த உடை, படுக்கைவிரிப்பு முதலியவற்றை உடனேயே தொற்றுநீக்கி வெயிலிலே காயவிடுதல் வேண்டும்.

(16) நோய்முடிவின் பின்பு நோயாளியின் அறை, படுக்கை, தளவாடம், புத்தகம் முதலியவற்றைத் தொற்றுநீக்குதல் வேண்டும் தொற்றுநீக்கும் முறைகளைப்பற்றிப் பின்பு அறிவாம்.

(17) நோயாளியின் நிலைக்கேற்பக் குளித்தேனும் உடலைக்கழுவிச் சுத்தஞ் செய்தேனும் தூய உடைகளை அணிதல் வேண்டும்.

நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளை எரிந்து சினந்து மாறுபட்ட சுபாவத்துடன் இருக்கும். ஆகவே அக்குழந்தையை அன்பாகவும் அமைதியாகவும் நடத்தல் வேண்டும். நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தையைப் படுக்கையில் வைத்திருப்பது இலகுவான காரியமன்று. அது ஓடியாடித் திரியாது படுக்கையிலே தங்கியிருக்க வேண்டும் என்ற நியதி ஏற்படின் பிரியமான சில நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடுத்துதல் நன்று.

உதாரணமாக :— வயதுக்கேற்றவிளையாட்டுப்பொருள்களைக் கொடுத்துதவலாம்; படங்களுக்கு நிறந்தீட்டச் செய்யலாம்; விருப்பமான சங்கீதத்தைக்கேட்க வசதி செய்யலாம்; கதைகளைச் சொல்லி மகிழவைக்கலாம்.

நோயுற்ற குழந்தைக்கு அதிக தன்நம்பிக்கையை உண்டாக்குதல் வேண்டும். தன்னைப்பற்றி மற்றவர்கள் கவலைப்படுகிறார்கள் என்ற எண்ணத்தை ஒரு போதும் உண்டாக்குதல் கூடாது.

நோயாளிக்கு முறைமையாக மருந்து கொடுத்தலும் ஏற்ற உணவு கொடுத்தலும் முக்கியமாகும். நோயாளிக்கு மருந்து கொடுப்பது அவரைப் பராமரிப்பவரின் பிரதான கடமையாகும். ஆதலினால் மருந்து கொடுப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் பொதுவான அளவை நன்கு மனத்திலே பதித்தல்வேண்டும்.

1 அவுன்சு	—	8 தேக்கரண்டி
1 அவுன்சு	—	2 மேசைக்கரண்டி
1 அவுன்சு	—	4 ஈற்றுணாக் கரண்டி (Desert spoon)
1 மேசைக்கரண்டி	—	4 தேக்கரண்டி
1 மேசைக்கரண்டி	—	2 ஈற்றுணாக் கரண்டி
1 ஈற்றுணாக் கரண்டி	—	2 தேக்கரண்டி
1 தேக்கரண்டி	—	60 மினிம் (சொட்டு)

மருந்துவகைகள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றோடொன்று கலவாது குடிக்கும் மருந்து, பூசும் மருந்து என வெவ்வேறாக ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும். நஞ்சு மருந்துகளைச் சிவப்பு நிறக் குறிப்புச் சீட்டையொட்டிப் பெட்டியின் மேல் தட்டிலே வைத்துப் பூட்டுதல் வேண்டும். இருட்டிலும் மருந்துப் போத்தல்களிலுள்ள குறிப்புகளை வாசியாதும் ஒருபோதும் மருந்தைக் கொடுக்கக் கூடாது. மருந்துப் போத்தலிலே ஒட்டப்பட்டுள்ள சீட்டிலுள்ள குறிப்பை:

(1) போத்தலை எடுக்கும்போதும்,

(2) மருந்தைக் கொடுப்பதற்கு அளக்குமுன்பும்,

(3) மருந்துப்போத்தலை மீண்டும் மூடிவைக்கும் போதும் மிகவும் கவனமாக வாசித்து மருந்தைப் பிழையாகக் கொடுக்காது தவிர்க்கலாம்.

போத்தலிலுள்ள மருந்தை நன்றாகக் குலுக்கிக் கலந்தே வார்க்கவேண்டும். வார்க்கும்போது போத்தலிலே ஒட்டியுள்ள சீட்டுப்பகுதியை உள்ளங்கையாற் பிடித்துப் போத்தலைச்சரித்து வார்ப்பது நன்று. அப்போது மருந்துப்போத்தலிலே ஒட்டப்பட்டுள்ள சீட்டிலுள்ள குறிப்புக்கள் நனைந்து அழியாதிருக்கும். மருந்தை வார்த்த பின்பு போத்தலைநன்றாக அடைத்து அப்போத்தலுக்குரிய இடத்திலே மீண்டும் வைத்தல் வேண்டும்.

நோயின் தன்மைக்கேற்ப நோயாளியின் உணவு பலதிறப்படும். உதாரணமாக: காய்ச்சலிருக்கும் போது பால் உணவுகள், கொத்தமல்லித்தண்ணீர், பாளித் தெளிவு, வெண்கருநீர் முதலிய நீர்த்தன்மையான உணவுகள் கொடுக்கப்படும். பின்பு வாட்டிய பாண், சமைத்துவடித்த மரக்கறிவகைகள், மெல்லவியல் முட்டை, பாற்கூழ், பாற்பாகு, முட்டைப்பாகு முதலிய மெல்லிய உணவுவகைகளைக் கொடுக்கலாம். பொதுவாக நோயாளியின் உணவு மென்மையாகவும் இலகுவிலே சமிக்கக் கூடியதாகவும் போசணை நிறைந்ததாகவும் சுவையுள்ளதாகவும் அமைதல் இன்றியமையாததென நாம் உணருதல் வேண்டும். நோயாளருக்குக் கொழுப்பு உணவையும் பொரித்த உணவையும் கடினமான உணவையும் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உணவைக் கவர்ச்சியான முறையிலே நோயாளருக்குப் பரிமாறுதல் வேண்டும். அதற்குதவியாகச் சில குறிப்புக்களைத் தருவாம்.

(1) உணவுத் தட்டிலே அழகான ஒரு விரிப்பை விரிக்கலாம்.

(2) மூடியுள்ள அழகான பாத்திரங்களிலே உணவை இடலாம்.

(3) உணவை வேறொரு அழகான துணியினாலே மூடிவிடலாம்.

(4) நோயாளி கட்டிலிலிருந்து உணவு அருந்தும் போது அது அழுக்கடையாதவகையில் துப்புரவான துணியை உபயோகிக்கலாம்.

(5) நோயாளி உபயோகிப்பதற்கு ஒரு நல்ல துணியை உதவலாம்.

தொற்றுநீக்குதல்

அறை: தளத்தைக் காபோலிக்கமிலம் கலந்த நீரினாலே கழுவிச் சுவரைச் சுண்ணும்பினாலே வெள்ளையடிக்கலாம்.

கட்டில், கதிரை: கொதிநீரினாலும், சவர்க்காரத்தினாலும் நன்றாகத் தேய்த்துச் சுத்திகரிக்கலாம். அன்றேல் 5°/₀ காபோலிக்கமிலத்தினாலே துடைத்துச்சுத்திகரித்து, கொதிநீரினால் கழுவலாம்.

உடை (பருத்தி): ½ மணித்தியாலம் அவிக்கலாம்.

சிறுநீர்: சிறுநீரை ஒரு பாத்திரத்திலே சேர்த்து அதன் அளவின் அரைப்பங்கு அளவான காபோலிக் கமில 5°/₀ கலவையைச் சேர்த்து இரண்டு மணித்தியாலத்தின் பின்பு மலகூடத்திலே ஊற்றிவிடலாம்.

மலம்: மூடியுள்ள ஒரு பாத்திரத்திலே 5°/₀ கலவையுள்ள காபோலிக்கமிலத்தை ஊற்றி அதிலே மலத்தைச் சேர்த்து இரண்டு மணித்தியாலத்திற்கு மூடி வைத்துப் பின்பு பாத்திரத்திலேயுள்ள காபோலிக் கமிலம் கலந்த மலத்தைப் புதைத்து விடலாம். அன்றேல் மலகூடத்திலே சேர்த்து விடலாம். மலத்தைக் காபோலிக்கமிலத்துடன் நன்றாகக் கலந்து விடுவதுடன் காபோலிக்கமிலம் மலம் முழுவதையும் மூடியிருத்தல் பிரதானமாகும்.

செயல்முறை

(1) ஆசுப்பத்திரிக்குச் சென்று நோயாளரின் அறைகளுக்குக் காற்றோட்டம், ஒளிவசதிகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் முறைகளை அவதானித்தல்

(2) பல அளவான கரண்டிகளையும், கோடிட்ட மருந்துக் குவளையையும் பார்த்து அறிதல்; நீரூற்றி அளந்து அறிதல்.

(3) நோயாளியைப் பராமரிக்கும் வகையை நடித்துக் காட்டுதல்.

(4) உடநலமிலிகளின் பானவகைகளைத் தயாரிப்பதிலே பயிற்சி பெறுதல்.

(5) மாதிரிக்காக நோயாளியின் உணவுத் தட்டைத் தயாரித்தல்.

பயிற்சிகள்

1. நோயாளியை வீட்டிலேயே வைத்துப் பராமரிப்பதற்கு ஓரறையைத் தெரிவு செய்யும்போது எவ்வெவ்விடயங்களை மனதிற் கொண்டு அறையைத் தெரிவு செய்வீரெனக் கூறுக.

2. ஒரு அவுன்சிலே
   (i) எத்தனை மேசைக்கரண்டிகள் ?
   (ii) எத்தனை ஈற்றுணுக் கரண்டிகள் ?
   (iii) எத்தனை தேக்கரண்டிகள் ?

3. தடைமருந்துகள் பாய்ச்சித் தடை செய்யக் கூடிய 5 நோய்கள் கூறுக.

4. நோயாளிக்கேற்ற நீராகாரம் 3 கூறுக.

5. பின்வருவனற்றுள் ஒன்றைத் தயார் செய்யும் முறையை விரிவாக விளக்குக.

   1. பாளித்தெளிவு 2. வெண்கருநீர்
   3. அரிசிக்கஞ்சி 4. கொத்தமல்லித் தண்ணீர்

15. வீட்டில் ஏற்படும் விபத்துக்களும் அவசர நிலைமைகளும்

விபத்துக்கள் எதிர்பாராத வகையிலே வீட்டிலும், வீதியிலும், விளையாட்டிடத்திலும், பாடசாலையிலும், தொழில் நிலையங்களிலும் நிகழுதல் கூடும் என அறிந்தோம்.

இப்போது அவற்றைத் தடுப்பதற்குதவியான சில குறிப்புகளைத் தருவாம்.

வீட்டு விபத்துக்கள்

(1) போத்தல் விளக்குக்குப் பதிலாகப் பாதுகாப்புள்ள ஒரு விளக்கை உபயோகித்தல் வேண்டும். போத்தல் விளக்கை உபயோகிப்பது அபாயமானது. அது தட்டுப்பட்டுவிழும்போது எண்ணெயிலும் நெருப்புப் பிடித்துச் சுலபமாகத் தீ பரவும்.

(2) படுத்துக்கொண்டு விளக்கிலே வாசித்தல் அபாயமானது. விளக்குத் தட்டுப்பட்டுப் படுக்கையிலும் ஆளிலும் நெருப்புப் பிடிக்கும்.

(3) சுலபமாகத் தீ பிடிக்கக்கூடிய பொருள்களையேனும் மண்ணெய், பெற்ரோல் முதலியவற்றையேனும் நெருப்பெரிக்கும் இடங்களிலே வைத்தல் கூடாது. மண்ணெய், பெற்ரோல் முதலியவற்றைப் பாத்திரங்களிலே நன்ருக மூடிவைத்தல் வேண்டும்.

(4) நெருப்புப் பெட்டியைப் பாதுகாப்பான இடத்திலே வைத்தல் வேண்டும்.

வெந்நீரும் வெப்பமும் :

(1) வெந்நீருள்ள பாத்திரங்களைப் பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத உயரத்திலே வைத்தல் வேண்டும். கைபிடியுள்ள பாத்திரமாயின் பிள்ளைகளுக்குக் கைபிடி எட்டாத வகையில் வைத்தல் மிகப் பிரதானமானது.

(2) குளிப்பாட்டுந் தொட்டிகளிலே வெந்நீரைக் கலந்து குளிக்கும்போது, முதலிலே தண்ணீரைத் தொட்டியில் ஊற்றிப் பின்பு வெந்நீரை ஊற்றிக் கலத்தல் வேண்டும்.

(3) சூடான பாத்திரங்களைக் கைகளினாலே பிடிக்கும்போது வெப்பத்தைத் தாங்கக் கூடிய தடிப்பும், பருமனுமுள்ள பொருள்களை வைத்துப் பாத்திரங்களைப் பிடித்தல் வேண்டும்.

நீர் நிலைகள்:

(1) உபயோகமற்ற குழி, கிடங்கு முதலியவற்றை மூடிவிடுதல் நன்று.

(2) கிணறு பாதுகாப்பான முறையிலே இருத்தல் பிரதானமாகும்.

(3) பொறுப்புள்ள ஒருவர், ஆசிரியர், பெரியவர்கள் அருகிலே நின்றாலன்றி நீர் நிலையங்களுக்கருகிலே பிள்ளைகள் விளையாடுதல் கூடாது.

(4) நல்ல பயிற்சியும், அப்பகுதியைப்பற்றி நல்ல பழக்கமும், அனுபவமுள்ள பெரியவர்களின் உதவியுமின்றி நீர் நிலையங்களிலே நீந்துதல் கூடாது.

நச்சுப் பிராணிகள்:

பாம்பு, நச்சுப்பிராணிகள் முதலியன தங்கித் தம் இனத்தைப் பெருக்காதிருப்பதற்கு:

(1) சுற்றுப்புறத்திற் தேவையற்ற புல், பூண்டுகள், பற்றைகளை வளரவிடாது சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும்.

(2) வீட்டுக்கு அண்மையிலே மரங்களிலே பெரிய பொந்துகளிருப்பின் அவற்றை அடைத்து விடுதல் நலம்.

(3) வீட்டுக்கு மிக அண்மையிலே விறகு, தேங்காய்ப் பொச்சு முதலியவற்றைக் குவித்தல் தவிர்க்கப்படுதல் வேண்டும்.

(4) வீடுகளை உடைவு, வெடிப்பில்லாது பேணுவதும், சுத்தமாக வைத்திருத்தலும் அவசியம்.

(5) இவையன்றி இருளில் நடமாடும்போது அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். பாம்புகள் காணப்படும் பகுதிகளிலே இருளில் நடமாடுதல் ஆபத்தானது.

(i) முதலுதவி முறைகள்

விபத்துக்கள் ஏற்படாது தடுப்பதற்குதவியாகவுள்ள சில விதிகளை இதுவரையிலே அறிந்தோம். இப்பாடத்திலே விபத்துக்களேற்படின் நாம் செய்யக் கூடிய முதலுதவி முறைகளைச் சுருக்கமாக அறிவாம்.

விபத்துக்களேற்படும் நேரங்களிலே எப்போதும் வைத்திய உதவியைப் பெறுதல் அரிதாகும். வைத்திய உதவியைப் பெறும்வரையிலே விபத்தினாலே அபாயம் ஏற்படாது முதலுதவி அளிக்கப் பழகியிருத்தல் அவசியமாகும். அற்ப அறிவு அதிக ஆபத்தையேற்படுத்தும். ஆகையினாலே விபத்தேற்படின் நாம் கைக்கொள்ளக் கூடிய முதலுதவி முறைகளை நன்கறிதல் பிரதானமாகும்.

முதலுதவி சம்பந்தமான அறிவையும் பயிற்சியையும் பெறுவதற்குதவியாகப் பல சங்கங்களுள. இச்சங்கங்களிலொன்று செஞ்சிலுவைச் சங்கம். இச்சங்கங்கள் தேவையான பயிற்சியை இலவசமாக அளித்துப் பேருதவி புரிகின்றன. மாணவர்கள் பயிற்சி பெறுவதுமன்றி இச்சங்கங்களிலே சேர்ந்து பணியாற்றலாம்.

இப்போது சாதாரணமாகவேற்படும் சில விபத்துக்களுக்கு அளிக்கக்கூடிய முதலுதவி முறைகளை வகுத்து அறிவோம்.

உடையிலே தீப்பிடித்தால்:-

(i) கையினாலே கசக்கி நெருப்பைத் தணித்து விடலாம்.

(ii) உடையைக் களைந்து விடலாம்.

(iii) சாக்கு, கம்பளி முதலியவற்றாலே மூடி நெருப்பு மேலே எழாது தடுக்கலாம்.

(iv) நிலத்திலே (விசேடமாக மணலிலே) விழுந்து உருளலாம்.

(v) நீரை ஊற்றி நெருப்பை அணைக்கலாம். அன்றேல் சமீபத்திலே ஆழமில்லாத நீர் நிலையமிருந்தால் அதிலே மூழ்கலாம்.

குறிப்பு: உடையிலே நெருப்புப்பற்றினால் ஒருபோதும் ஓடுதல் கூடாது. ஓடும்போது நெருப்பு மேலோங்கி உடலை எரித்துவிடும்.

சிலவேளைகளில் நெருப்புச் சூட்டினாலே கொப்புளங்கள் ஏற்படக்கூடும். அன்றேல் இழையங்கள் சுருகியிருக்கும்; புண் ஏற்படும். இவையன்றித் தோல்மாத்திரம் சிவந்திருத்தல் கூடும். சிவந்திருப்பின் எரிவுத்தைலம், தனிக்கமிலம் பூசலாம். அன்றேல் ஒருகரண்டி அப்பச்சோடாவை ஒருபைந்து வெந்நீரிலே கலந்து சுத்தமான துணியில் (பஞ்சுத்துணி விசேடமானது) நனைத்துக் கட்டலாம். எண்ணெய்வகை, எண்ணெய்ப்பசை என்பவற்றை உபயோகித்தல் கூடாது.

கொப்புளங்கள் ஏற்படின் அவற்றை வைத்தியரன்றி வேறெவரும் உடைத்தல் கூடாது. கொப்புளங்கள், புண்கள் ஏற்படின் தாக்கமேற்படக்கூடும்; தொற்றும் ஏற்படக்கூடும். ஆதலினாலே வைத்திய சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளுதல் பிரதானமாகும். புண்ணிலே துணி ஒட்டுப்பட்டிருப்பின் அதை இழுத்தெடுக்காது அப்பகுதி சுத்தமான துணியால் மூடப்பட்டுக் கட்டப்படுதல் வேண்டும். அறிவு மயங்காதிருந்தால் வெந்நீர் குடிக்கக் கொடுத்தல் வேண்டும். தாமதிக்காது வைத்திய சிகிச்சை பெறுதல் அவசியமாகும்.

வைத்திய சிகிச்சை பெறும்வரையில் புண், அமிலப் பொருளினாலேற்பட்டதெனின் அப்பகுதியை அப்பச்சோடா கலந்த நீர், சுண்ணும்புநீர் என்பவற்றிலொன்றால் நன்றாகத் தடவலாம். காரப்பொருளினாலேற்பட்டதெனின் வின்னாரி கலந்த நீர், எழுமிச்சரசம் என்பவற்றிலொன்றினாலே தடவலாம்.

குறிப்பு:- வெந்நீர் பட்ட காயத்துக்கும் உ-ம்; வெந்நீர், நீராவி, கொதித்த எண்ணெய் முதலியவற்றால் ஏற்படும் புண் இவ்வகையான உதவியே செயற்பலாது.

வெந்நீர், சூடான கஞ்சி அன்றேல் வேறுவகை உணவு, கொதித்த எண்ணெய் முதலியவற்றாலும் வீடுகளிலே விபத்து ஏற்படுதல் கூடும். பிள்ளைகளுக்கெட்டாத முறையிலே இவற்றை வைத்தும்; மேசையிலே வைத்திருப்பின் பிள்ளைகள் மேசைமேலிருக்கும் சீலையை இழுத்து இப்பொருள்களை எடுக்காத முறையில் வைத்தும்; உணவைப் பாகஞ்செய்யும்போது பிள்ளைகளைப் பாதுகாப்பான இடங்களிலே விடுத்தும்; பிள்ளைகளை வெந்நீர் கலந்த நீரிலே குளிப்பாட்டும் போதெல்லாம், தொட்டியிலே தண்ணீரை ஊற்றிய பின்பே வெந்நீரைச் சேர்க்கின்ற முறையைத் தவறாது கைக்கொண்டும் விபத்துக்களைத் தடுக்கலாம்.

காது அல்லது மூக்கினுள்ளே விதை அல்லது மணி போன்ற பிற பொருள் சென்றால் ஒருபோதும் அதை வேறு பொருள்களாற் தட்டி எடுக்க முயலுதல் கூடாது. அப்படிச் செய்யும்போது அப்பொருளை மேலும் உள்ளே தள்ளிவிடக்கூடும். அப்படிச் செய்யாது காதாயின் தலையைச் சரித்தும்; மூக்காயின் உரக்கச் சீறியும் உட்சென்ற பொருளை வெளியே விழுத்த முயற்சிக்கலாம். இயலாதாயின் வைத்திய உதவியை அதிவிரைவிற் பெறுதல் வேண்டும்.

பூச்சி சென்றிருப்பின் எண்ணெயை இளஞ்சூடாக்கிக் காதினுள் விடலாம்

கண்ணுக்குள்ளே பிறபொருள் விழுந்தால் ஒருபோதும் கண்ணைக் கசக்கவோ அன்றேல் கைகளைச் சவர்க்காரத்தினாலும் நீரினாலும் கழுவிச் சுத்தஞ் செய்யாது கண்ணைத் தொட்டுச் சோதிக்கவோ கூடாதென்பதை நாம் மனதிற் பதித்தல் வேண்டும். கண்ணுக்குள்ளே பிறபொருள் விழுந்தால் மேலிமையைக்கீழும்

மேலுமாக இழுக்கும்போது கண்ணீர் பெருகக் கண்ணீருடன் கண்ணினுட் சென்ற பிறபொருளும் வெளியே வரும். வெளியே வராதிருப்பின் கீழிமையைக் கை விரலாலே கீழே இழுத்து, கீழிமையிலே அப்பொருள் காணப்படின் சுத்தமான துணியின் நுனியினாலே அப்பொருளை எடுத்து விடலாம்.

அப்பொருள் கீழிமையில் இல்லாது மேலிமையிலிருப்பின் மேலிமை மயிர்களைக் கீழே இழுத்து, ஆனை மேலே பார்க்கச் செய்து மேலிமையைக் கீழிமையின் மேல் மூன்று நான்குமுறை இழுக்கலாம். அப்போது கீழிமை மயிர் மேலிமையிலே தடவும். அவ்வேளையில் மயிர்களுடன் பிறபொருளும் வெளியே வரக்கூடும். இம்முறையிலும் அப்பொருள் வெளிவராவிடின் வைத்தியரின் உதவியை பெறுதல் வேண்டும்.

பொருள் வெளியே வந்தாலென்ன வராவிடிலென்ன கண்ணழற்சியை ஆற்றுவதற்குச் சுத்தமான ஆமணக்கெண்ணெய் ஒரு துளியைக் கீழிமைக்குள் விடலாம்.

தேனீ, குளவி கொட்டுதல்: இவை கொட்டிய பகுதியிலே கொடுக்கை விட்டிருப்பின் கொடுக்கை எடுத்து விடல் வேண்டும்.

தேனீ கொட்டியதாயின் ஒரு பைந்து நீரிலே 2 தேக்கரண்டி அப்பச்சோடாவைக்கரைத்து அக்கரைசலிலே துணியை மடித்துத் தோய்த்துக் கொட்டிய பகுதியிலே வைத்துப் பிடிக்கவும்.

குளவி கொட்டின், கொடுக்கை எடுத்த பின்பு வின்னாரியிலே துணியை மடித்துத் தோய்த்து வைத்துப் பிடிக்கவும்.

1. காயங்கள்

தோலிலேனும் அதன் கீழேயுள்ள சீதமென் சவ்விலேனும் ஏற்படும் உடைவு அல்லது பிளவு காயம் எனப்படும்.

உராய்வுகள்: இவற்றைத் தோற்காயங்கள் என்றுஞ் சொல்லலாம்; பிள்ளைகள் விளையாடும்போது நிலத்திலே விழுந்து மேற்றோல் கரடுமுரடான மேற்பரப்பில் உரோஞ்சப்படலாம். இவ்வேளையில் மேற்றோலிலுள்ள இறந்த கலங்கள் உரோஞ்சியகற்றப்படுவதே அல்லாமல் குருதிக் கலன்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இக்காயம் அற்பமானதெனினும் அழுக்கடையின் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டு அபாயமானதாகும். எனவே தாக்கப்பட்ட பகுதியைத் துப்புரவாகப் பேணுதல் வேண்டும். அதற்குக் கடுமையான தொற்றுநீக்கி தேவையில்லை; கைகளைச் சவர்க்காரத்தினாலும் நன்னீரினாலும் கழுவித் துப்புரவாக்கியதன் பின்பு இளஞ்சூட்டுச் சவர்க்கார நீரினாலே உரோஞ்சப்பட்ட இடத்தைக் கழுவித் துப்புரவு செய்யலாம்.

கன்றற்காயம்: நெற்றி சுவரிலேனும் கதவிலேனும் அடிபடுதல் கூடும். வாங்கில் கால் அடிபடுதல்கூடும். விரல் நசிக்கப்படுதல் கூடும். அப்போது அமுக்கத்தினாலே இழையங்கள் நசிக்கப்படலாம். தோலின் கீழேயுள்ள குருதிக்கலன்கள் உடைந்துஇழையங்களுக்கிடையிலே குருதி சேர்ந்து தாக்கப்பட்ட இடம் வீங்கும். தோல் நீல நிறமாகும்; நோவேற்படும்; சில நாட்களில் குருதி மீண்டும் உறிஞ்சப்பட்டுத் தாக்கப்பட்ட இடம் தானாகவே குணமடையும். ஆனால், நோவையும் வீக்கத்தையும் குறைப்பதற்கு நாம் சில முதலுதவி முறைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

1. குளிர் ஒத்தணம் பிடிக்கலாம்.

இதற்குத் தாக்கப்பட்ட பகுதியின்மேல் பனிக்கட்டியை வைக்கலாம்; அல்லது குளிர்ந்த நீரிலே துணியை நனைத்து அதைமடித்து வைக்கலாம். இம்முறையினாலே குருதிக்கலன்களுக்கு என்ன நடக்கின்றது? அவை ஒடுங்குவதனால் தாக்கப்பட்ட பகுதியின் மேற்பரப்பளவு பெருகாதிருக்கும்.

2. வெந்நீர் ஒத்தணம்:

துப்புரவான கம்பளித்துண்டை வெந்நீரிலிட்டுப் பிழிந்து தாக்கப்பட்ட இடத்திற்கு பிடிக்கலாம். ஆனால் உடனடியாக ஒத்தணம் பிடித்தல் கூடாது, 24 மணித்தியாலங்களின் பின்பே சுடு ஒத்தணம் பிடித்தல் வேண்டும். காரணமென்ன?

சமையலறையிலே காய்கறிகளை வெட்டும்போதும் வகுப்பறையிலே பென்சிலைச் சீவும்போதும் எமது அவதானக் குறைவினாலே விரல்களில் காயங்கள ஏற்படுதல் கூடும். இக்காயங்கள் வெட்டுக்காயங்கள் எனப்படும். கைவேலை நேரத்தில் மரவேலை ஆயுதங்கள், வாள்கள், பற்சக்கரங்கள் முதலிய ஆயுதங்களாலே கிழிவு காயங்கள் ஏற்படுதல் கூடும். ஊசி, ஆணி கூரான கம்பி முதலியவற்றால் ஆழமான துளைக்காயங்கள் ஏற்படுதல் கூடும். காயங்கள் ஏற்படும்போது குருதி வெளிவரும்; காயங்கள் ஆழமில்லாதவிடத்து குருதி வெளிவருதல் தானாகவே நின்றுவிடுதல் கூடும். ஆனால் ஆழமாக இருப்பின் குருதிப்பெருக்கு ஏற்படுதல் கூடும். குருதிப் பெருக்கை உடனே தடுத்தல் வேண்டும். இன்றேல் குருதிப் பெருக்கினால் மரணம் ஏற்படுதல் கூடும். இதைப்பற்றிப் பின்பு அறிவாம். காயங்களைத் துப்புரவாகப் பேணுதல் பிரதானமாகும். அதற்கு அயடீன் போன்ற பொருட்களை மருத்துவ ஆலோசனையின்றி உபயோகித்தல் கூடாது. இவ்வகையான இரசாயனப் பொருட்கள் பாதிக்கப்படாத நல்ல கலங்களையும் சிலவேளை அழித்துவிடும். காயங்கள் மூலம் தொற்று ஏற்படாது துப்புரவான அணியங்களை வைத்து அவை விலகிவிடாதபடி கட்டிப் பின்பு முறைமையான வைத்தியசிகிச்சையைப் பெறுதல் வேண்டும். நொய் (Gauze), லின்ட் (Lint), பஞ்சுத்துணி அல்லது துப்புரவான துணித்துண்டுகள் அணியங்கள் எனப்படும். கிருமித் தொற்றற்ற பலவகையான அணியங்களை ஆங்கில மருந்துச்சாலைகளில் வாங்கலாம்.

குருதிப் பெருக்கு

குருதி (1) மயிர்த்துளைக்குழாய்கள் (2) நாடிகள் (3) நாளங்கள் வழியே பெருகுதல் கூடும்.

(1) **மயிர்த்துளைக் குழாய்கள்:** உடல் இழையங்களில் வலைப்பின்னலைப்போலப் பரந்திருக்கும் மயிர் போன்ற மிகச்சிறிய குருதிக்கலன்கள் மயிர்த்துளைக் குழாய்கள் எனப்படும். மயிர்த்துளைக்குழாய்களிலிருந்து வெளிவரும் குருதி செந்நிறமாகவும், மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் பொசியும். காயத்தின் மீது சுத்தமான பஞ்சுத்துணியை வைத்துக்கட்டி இதைத் தடுக்கலாம்.

(2) **நாடிகள்:** நாடிகள் இதயத்திலிருந்து உடலின் ஏனைய பகுதிகளுக்குக் குருதியை எடுத்துச்செல்லும். நாடியிலிருந்து பெருகும் குருதி நல்ல சிவப்பு நிறமாக இருக்கும். "குபீர்குபீர்" என விட்டுவிட்டுப்பாயும்.

(3) **நாளங்கள்:** இவை உடலின் பல்வேறு பகுதிகளிலிருந்தும் இதயத்துக்குக் குருதியை எடுத்துச்செல்லும். நாளக்குருதி அழுக்கடைந்தது; செவ்வூதா நிறமுடையது. நாளம் வெட்டுப்படின் குருதி ஒரேமாதிரியாகப் பாயும்; விட்டு விட்டுப் பாயாது.

குருதிப்பெருக்கைத்தடுப்பதற்குரிய முதலுதவி முறைகள்:

(1) குருதி குறைவாகப்பாயும் சொகுசான நிலையிலே (படுக்கலாம், இருக்கலாம்) காயமுற்றவரை வைத்தல் வேண்டும்.

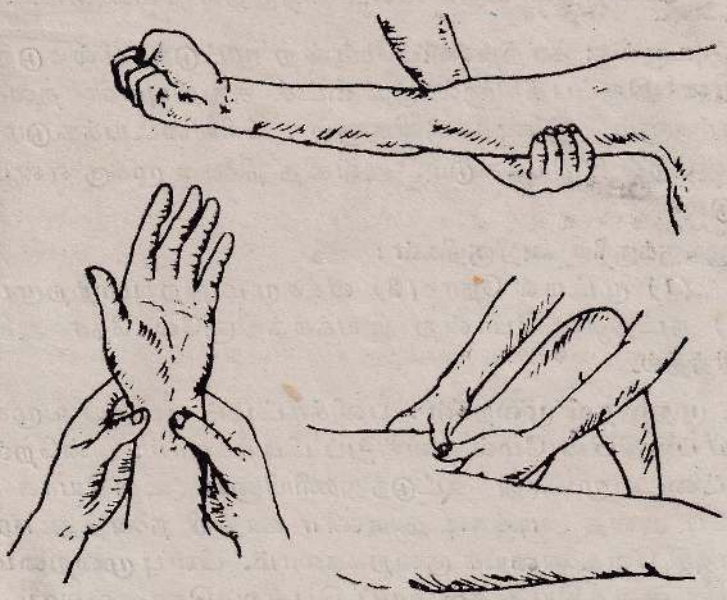
(2) முறிவில்லாதுவிடின் குருதிப்பெருக்கைக் குறைப்பதற்குக் காயப்பட்ட உறுப்பை (கை அல்லது கால்) உயர்த்தி வைத்தல் வேண்டும்.

(3) காயத்தில் காணப்படும் கண்ணாடித்துண்டு போன்ற பிறபொருள்களை எடுப்பதற்கு முயற்சித்தல் கூடாது. வைத்தியரே அதைச்செய்தல் வேண்டும்.

(4) துப்புரவான துணியை மெத்தையாக மடித்து அதைக் குருதி பாயுமிடத்திலே வைத்து இறுகக்கட்டுதல். கட்டும்போது முடிச்சு மெத்தையின்மீது இருத்தல் வேண்டும்.

(5) காயத்தினுள்ளே பிறபொருள் இருப்பினும் முறிந்த எலும்பு மிதந்திருப்பினும் காயத்தைக்கட்டுந் துணியினாலே காயத்தைச் சுற்றித் துணியினாலே உயரமாகச் சும்மாடிட்டுப் பிறபொருளையேனும், எலும்பையேனும் உறுத்தாத வகையிலே அமுக்கிக் கட்டுதல் வேண்டும்.

(6) நாடியிலிருந்து குருதி பெருகின் இதயத்திற்கும் காயத்திற்குமிடையேயுள்ள பிரதான நாடி ஓர் எலும்புக்குக் குறுக்கே செல்லும் இடத்தைத்தெரிந்து விரலினால் அல்லது கையினால் அமுக்கலாம். இதற்குப் பின்பு காயத்திற்கு மேலே கட்டொன்றை இடலாம்.



பெரிய நாடி ஒன்று வெட்டப்படின் காயத்துக்கு அப்பாலே மேற்பகுதியில் அமுக்கவிடங்களிலே அமுக்குதல் வேண்டும்.

உணர்ச்சியற்றநிலை : காரணங்கள் :

(1) உணவு மூச்சுக்குழலை அடைதல்

(2) மூச்சடைப்பு

(3) தலை ஊறுபடுதல்

(4) மூளைக்குக் குருதி செல்வது குறைதல் அல்லது குருதிப் பெருக்கு; குருதியில் ஓட்சிசன் குறைதல், மின்தாக்கம், வலிப்பு, நீரில் அமிழ்ந்துதல், மது அருந்துதல்.

முதற்சிகிச்சை முறைகள்: (1) உணர்ச்சியற்றவரைக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுக்கவைத்து உடையைத் தளர்த்துதல் வேண்டும். (2) தேவையாயின் செயற்கைச் சுவாசம் அளித்தல் வேண்டும். (3) உடலின் வெப்பத்தைப் பேணுதல்வேண்டும். (4) தாமதிக்காது வைத்திய உதவியைப் பெறுதல் வேண்டும்.

உழுக்கு: காற் கணுப்போன்ற மூட்டுக்களில் சடுதியான திருப்பத்தினால் மூட்டைச் சுற்றியுள்ள தசைநார்களும் இணைக்கருவிகளும் விரிவடையக்கூடும். அன்றேல் கிழியக்கூடும். அவ்வித நிலை உழுக்கு எனப்படும்.

உழுக்குக்குரிய அறிகுறிகள் :

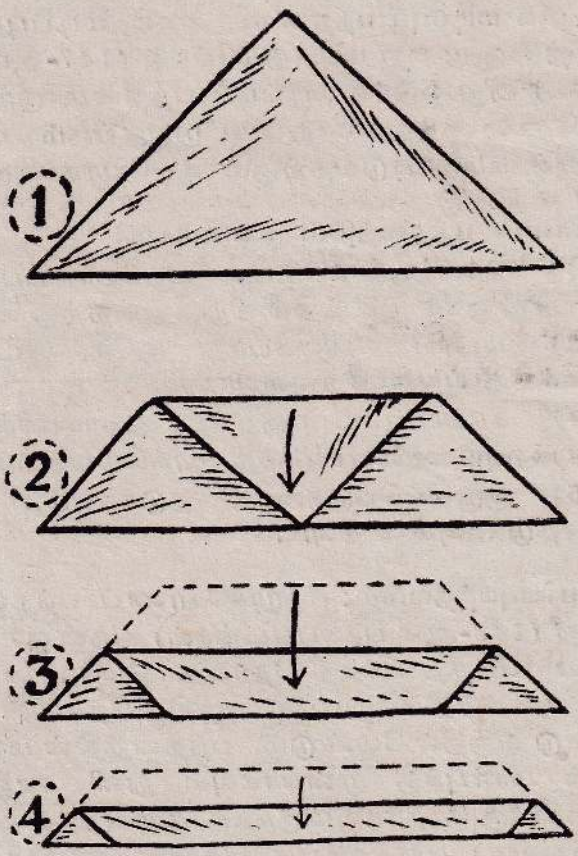
(1) மூட்டில் நோ (2) வீக்கமும் நிற மாற்றமும் (3) நடத்தல் போன்ற இயக்கத்தினாலே நோ அதிகரித்தல்.

முதலுதவி முறைகள் : பனிக்கட்டிப் பையை உழுக்கிய பகுதியின் மேல் வைத்துப் பிடிக்கலாம். அன்றேல் மூட்டை மூடாது கட்டுந்துணியினால் உறுதியாகக் கட்டி அதை அடிக்கடி தண்ணீர் ஊற்றி நனைத்து ஈரமாக்கி வேதனையைக் குறைக்கலாம். பின்பு முறைமையான வைத்திய உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

பந்தனங்கள்

40 அங்குல நீளமும் 40 அங்குல அகலமுமுள்ள சதுரமான ஒரு காரிக்கன் அல்லது இலினன் துணியை

மூலைக்கு மூலை குறுக்கு வெட்டாக வெட்டும்போது இரண்டு முக்கோணப் பந்தனங்களைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். விபத்தின்போது முறைமையான பந்தனம் கிடைக்காதவிடத்து கைக்குட்டையை உபயோகிக்கலாம். அதைப்போலச் சால்வை, மேலணி, உட்சட்டை முதலியவற்றைக் கிழித்துப் பந்தனமாகப் பயன்படுத்தலாம்.



அகலமடிப்புப் பந்தனம்: முக்கோணப் பந்தனத்தின் நுனியை 147 - ஆம் பக்கம் 2, 3-ம் படங்களில் காட்டியதுபோல அதன் அடிக்குக் கொண்டுவந்து மடித்துப் பின்பும் மேற்கரையை ஒருமுறை அடிக்குக் கொண்டுவந்து மடித்து அகலமடிப்புப் பந்தனத்தைப் பெறலாம். இது சிறிய புயத்தவளமாகவும் மட்டைகள் வைத்துக் கட்ட இயலாத முறிவுகளை அசையாது பேணுவதற்கும் உபயோகமாகும்.

ஒடுக்க மடிப்புப் பந்தனம்: அகல மடிப்புப் பந்தனத்தை ஒரு முறை மடிக்கும்போது (147-ஆம் பக்கப் படம் 4) அது ஒடுக்க மடிப்புப் பந்தனமாகும். அது மட்டைகளை அசையாது கட்டுவதற்கும் மட்டைகளுக்குச் சும்மாடிடுவதற்கும் உபயோகமாகும்.

முக்கோணப் பந்தனத்தின் உபயோகம்:

(1) காயங்களைக்கட்ட உபயோகிப்பவற்றை அசையாது ஒரே இடத்தில் நிறுத்துவதற்கு உதவும்.

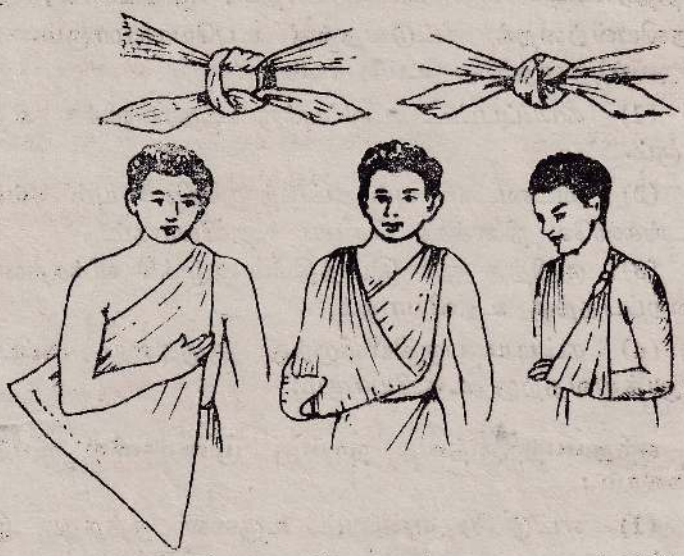
(2) மட்டை அசையாது ஒரே இடத்திலே இருக்கச் செய்யத் தேவையாகும்.

(3) காயப்பட்ட பகுதிக்கு ஆதரவளிக்கும்.

(4) புயத்தவளமிட்டுத் தூக்கிடுவதற்குதவும்.

(5) குருதிப்பெருக்கைத் தடுக்கவும், வீக்கத்தைத் தடுக்கவும் உதவும்.

பெரியபுயத்தவளம்: முக்கோணப் பந்தனத்தை விரித்து (149-ஆம் பக்கப்படங்கள்) அதன் ஓர் அந்தத்தை ஊறுபடாத பக்கத் தோளின் மேலே வைத்துக் கழுத்தைச்சுற்றி ஊறுபட்ட பகுதித் தோளின் மேலே கொண்டு வருதல் வேண்டும். பந்தனத்தின் மற்றைய அந்தம் மார்புக்கு முன்பாகவும் நுனி ஊறுபட்ட பகுதிகளுக்கு நேராகவுமிருக்கக் கூடியதாக வைத்து, முன்கையைப் புயத்துக்குச் செங்கோணமாக மடித்துத்துணியின் நடுப்பகுதியிலே வைத்துத்துணியின் கீழ் அந்தத்தையும், தோளின் மீதுள்ள அந்தத்தையும்



சேர்த்துக்காறையெலும்புக்கு மேலேயுள்ள குழியின் மீது கட்டி, துணியின் நுனியை முன்னே கொண்டு வந்து முழங்கைமேலே மடித்து இரண்டு பூட்டுசியினாலே குத்திவிடுதல் வேண்டும்.

சிறியபுயத்தவளம்: முக்கோணப் பந்தனத்துக்குப் பதிலாக அகலமடிப்புப்பந்தனத்தைப் பாவித்துக் கடைசிப் படத்திற் காட்டியது போலக் காறையெலும்புகளுக்குக் கீழே கட்டுதல் வேண்டும்.

சுற்றுப்பந்தனம்: இது பற்பல நீளத்திலும் அகலத்திலும் செய்யப்படும். உதாரணமாக: விரல்களைக் கட்ட உபயோகிக்கப்படும் பந்தனம் ஒருயார் நீளமும் ஒரு அங்குல அகலமுமுடையது. ஆனால் உடம்பைக் கட்ட உபயோகிக்கப்படும் பந்தனம் ஆறுயார் நீளமும் 4—6 அங்குல அகலமுமுடையது. இவ்வகையான பந்தனம் விரல்களையும், உடம்பையும் கட்டுவதற்கு

மாத்திரமன்றி கை, கால், பாதம், முழங்கால், தலை முதலியவற்றைக் கட்டுவதற்கு உபயோகமாகும்.

சுற்றுப்பந்தனத்தின் உபயோகம் :

(1) காயப்பட்ட உறுப்புக்கு ஆதரவளிக்க உதவியாகும்.

(2) மட்டைகளையும் கட்டுந் துணிகளையும் அவ்வவ் விடங்களிலே நிலைக்கச் செய்ய உதவியாகும்.

(3) குறித்த ஓர் இடத்திலே அமுக்கி வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்கு உதவியாகும்.

(4) கட்டிய பகுதியிலிருந்து குருதியை அப்பாற் செலுத்துவதற்கு உதவியாகும்.

சுற்றுப்பந்தனத்தை நான்கு முறைகளில் உபயோகிக்கலாம் :

(1) எட்டு (8) என்னும் உருவை ஒத்தது. இது முழங்கை, முழங்கால் போன்ற மூட்டுக்களுக்கு உபயோகமாகும்.

(2) கதிர்ப்பந்தனம் (Spiral) : இது ஓரளவுக்கு எட்டை ஒத்தது. தோள், இடுப்பு முதலிய பகுதிகளுக்கு ஏற்றது.

(3) எளிமைச் சுருளிப் பந்தனம் (Simple Spiral): இது ஒரே தன்மையான பருமனுள்ள உறுப்புகளைக் கட்டுவதற்கு உபயோகமாகும். (உ—ம் :- விரல்கள் அல்லது மணிக்கட்டு)

(4) மறுதலைச் சுருளிப்பந்தனம் (Reverse Spiral): இது பருமனில் வித்தியாசமான உறுப்புகளைச் (உ—ம்:- விரல்கள், மணிக்கட்டு, முன்கை) சேர்த்துக் கட்டுவதற்கு உதவியாகும்.

செயல்முறை

1. பாடசாலையிலே பிரச்சினையாகவுள்ள ஒரு விபத்தை எடுத்து அது ஏற்பட்டதற்குரிய காரணங்கள் பற்றியும், ஏற்படாது கைக்கொள்ளவேண்டிய முறைகளைப்பற்றியும் கலந்துரையாடுதல்.

2. முதலுதவி முறைகளிலே பயிற்சி பெறுதல்.
3. முக்கோண, சுற்றுப்பந்தனங்கள் தயாரித்தல்.
4. பாடசாலையிலே முதலுதவிப்பெட்டி ஒன்றை அமைத்தல்.

அதிலே இருக்கவேண்டிய பிரதானமான அணியங்களும் மருந்து வகைகளும்; கட்டுந்துணிகள், பஞ்சுத்துணி, நொய் (Gauze) பஞ்சு. கிருமி அழிக்கப்பெற்ற கட்டுந்துணிகள், (Sterilised Bandages), வெந்நீர்ப்போத்தல், பனிக்கட்டிப்பை, அளவுகோடிட்ட மருந்துக்கிளாஸ், தேக்கரண்டி, மேசைக்கரண்டி, ஈற்றுணுக் கரண்டி, கத்தரிக்கோல், சாவணம், மட்டைகள், எரிவெதிரிப் பூச்சுக்கள் (Antiburn), அழுகலெதிரி (Antiseptic), நுகர்ப்பு (Smelling Salts) சோடியமிருகாபனேற்று.

பயிற்சிகள்

1. கால் வாங்கில் அடிபட்டுக் கண்டற்காயம் ஏற்படின் செய்யக் கூடிய முதலுதவி முறைகள் யாவை?
2. முதற்பாகை எரிபுண்ணுக்குச் செய்யக்கூடிய முதலுதவி முறைகள் யாவை?
3. முக்கோணக் கட்டுந்துணியன் உபயோகம் என்ன?
4. பொருத்தமற்ற சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைக் கிறிவிடுக.

(அ) அடுப்பினின்றும் கொதிநீர்க்கேத்தலைக் கையாலே எடுக்கலாம் / தடித்த சீலைத்துண்டைப் பிடித்து எடுக்கலாம்.

(ஆ) ஒரு பென்சிலைக் கத்தியினாலே / பென்சில் சீவியினாலே கூராக்குதல் வேண்டும்.

(இ) வாழைப்பழத்தோலை வீட்டுக்கு வெளியிலே எறியலாம் / அழுக்குத் தொட்டியில் இடலாம்.

(ஈ) மருந்துப்போத்தலைச் சிற்றலுமாரியின் மேலே / பூட்டி வைக்கலாம்.

(உ) மூர்ச்சையாகியுள்ள ஒருவரின் தலைக்குக்கீழே தலையணையை வைக்கலாம் / தலையிலும் பார்க்க முழங்கால் மேலேயிருக்குமாறு அவரைக் கிடத்தலாம்.

(ஊ) மூக்கிலிருந்து இரத்தம் ஓடின் மூக்கைச் சீறலாம் / தலையை உயர்த்திக் குளிர்ச்சியான கட்டுந்துணியைப் பயன்படுத்தலாம்.

(எ) கண்ணுக்குள் மணல் விழுந்தால் கைகளினாலே கசக்கலாம் / துப்பரவான நீரினாலே கழுவலாம்.

16. முதியோனுதல்

நிலைக்கண்ணாடியிலே உங்கள் தோற்றத்தைப் பாருங்கள். இத்தோற்றத்தைக் குழந்தைப் பருவத்திலே எடுத்த புகைப்படங்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். எவ்வளவு வளர்ந்து விட்டீர்கள்! என்ன அழகிய தோற்றம்! மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் அன்பும் நிறைந்த முகம். தெளிவும் கவர்ச்சியும் உற்சாகமுமுள்ள கண்கள். ஒழுங்கான அழகான பற்கள். சுத்தமான பதமான சீவிப் படிந்த மயிர்கள், நிமிர்ந்த அழகிய சாந்தமான நிலை. உயர்ந்த தோற்றம். பண்பான பேச்சு, இவையெல்லாம் நாம் குழந்தைப் பருவத்தைக் கடந்து யௌவனப் பருவத்தையடைந்து விட்டோமென்பதைக் குறிக்கின்றன.

எமது வாழ்க்கைக் காலத்திலே யௌவனப்பருவம் மிகவும் முக்கியமான தொன்றென்றும், இப்பருவத்திலே எமது வளர்ச்சி மிகத்துரிதமானதென்றும் அறிந்தோம். வளர்ச்சி பல வகைகளிற் பிரதிபலிக்கும். இக்காலத்திலே உயரத்திலும் உடல் நிறையிலும் துரிதமான விருத்தி ஏற்படுகின்றது. ஆண்பிள்ளைகளிலும் பார்க்கப் பெண்பிள்ளைகளின் உடல் முன் கூட்டியே முதிர்வு பெற்று யௌவனப் பருவத்திற்குரிய வளர்ச்சியையடைகின்றது. உடல் வளர்ச்சியின் நிலையைக் காட்டாமலிருப்பதற்கு அவர்கள் தலை தாழ்த்திய வண்ணம் இருத்தல் இயல்பு. ஆண்களின் குரல் மாறுபடுதல் கூடும்; உடலில் மயிர் அதிகமாகும்; முகச்சவரஞ் செய்யத்தொடங்குவர். பெண்களின் மார்பு விருத்தியாகும். இரு பாலரிடையேயும் தோல் சொரசொரத்தலும் முகப்பருக்களும் சாதாரணமாகக் காணப்படும். ஆண், பெண் இரு பாலரின் உடல் பருமனிற்கூடும். பெண்களிலே பெரும்பாலும் 12 – 15 வயதுக்கிடையிலும் ஆண்களிலே 15 – 16 வயதுக்கிடையுலும் உடலின் சுற்றளவு கூடும். இவையெல்லாம் வெளியிலே நாம் அவதானிக்கும் மாற்றங்களாகும். உடலினுள்ளேயும்

பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுள் முக்கிய மானவை வமிச விருத்திக்குரிய உறுப்புக்களின் விருத்தியாகும். சில சமயம் 9—15 வயதுக்கிடையிலே (பொதுவாக 12—13 வயது) ஒரு நாள் முன்பொரு போதுமில்லாதவகையிலே உமது உள்ளுடையிலே அல்லது இறுக்கக் குறுங்காற் சட்டையிலே சிவப்புக் கறையை அவதானிக்கக் கூடும். இது படுக்கையிலேனும் வீட்டிலேனும் பாடசாலையிலேனுமிருக்கும் போது நிகழுதல் கூடும். இக்குறி மாதவிடாய் தொடங்கியதென்பதைக் குறிக்கும். இது மாதத்துக்கொருமுறை ஏறக்குறைய 45 வயதுவரையில் நிகழுதல் கூடும். எதிர்காலத்தில் விவாகம் செய்த பின்பு வமிச விருத்திக்கேற்ற பக்குவத்தை உடல் அடைந்துள்ளதென்பதை இது குறிக்கின்றது.

மாதவிடாய் என்றால் என்ன ?

வமிசவிருத்திக்குரிய உறுப்புக்களின் முக்கிய தொழில்களில் ஒன்று இனப்பெருக்கக்கலங்களை உண்டாக்குதல்; பெண்ணின் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் சூலகங்கள். இவை சூல்களை உற்பத்தி செய்கின்றன. ஏறக்குறைய 28 நாட்களுக்கொரு முறை சூலகத்திலிருந்து முதிர்ந்த ஒரு சூல் வெளிவரும். நாலு அல்லது ஐந்து நாட்களின் பின் சூலானது கருப்பையுட் செல்லும். இவ்வேளையில் கருப்பையானது சூலுக்குப் போசணையை உதவவும் அதைப்பாதுகாக்கவும் தொடங்கும். அதற்காகக் கருப்பையின் உட்சுவர் புதிதாக ஆக்கப்படுவதுடன் அப்பகுதிக்கு அதிக குருதியும் வந்துசேரும். இத்தருணத்தில், ஆணிலிருந்து வெளிவரும் வித்து இச்சூலுடன் இணையக் கூடும். இணையின் கரு உண்டாகும். விந்து சூலுடன் இணையாதுவிடின் கருப்பையினுட்சுவர் அழியும். அழிந்த இழையங்கள் குருதியுடன் கலந்து யோனிவழியூடாக வெளியேறும். இதுவே மாதவிடாய். மாதவிடாய் நாலு, ஐந்து நாட்களுக்கு நிகழும். மாதவிடாய் மாத

மொருமுறை பொதுவாக 28 நாட்களுக்கொரு முறை ஏற்படும். வழமையாக ஒரு மாதத்தில் ஒரு சூலே முதிரும். அது ஒரு மாதத்தில் ஒரு சூலகத்திலிருந்தும் அடுத்த மாதத்தில் மற்றைய சூலகத்திலிருந்தும் மாறி மாறி வெளிவரும். இவ்விதமாகச் சூல் வெளிவரும் வட்டத்தில் 14 'ஆம் நாள் வரையில் சூல் வெளிவரும். விந்தினதும் சூலினதும் இணைவு ஏற்படாவிடின் 14 நாட்களின் பின்பு மாதவிடாய் நிகழும். இவ்விதமாக 45 வயது வரையில நிகழும். இந்நிகழ்ச்சி ஒரு பெண் பிள்ளைக்குரிய இயற்கையான நிகழ்ச்சியென உணருதல் வேண்டும். அதிகமான பிள்ளைகளுக்கு ஏறக்குறைய 28 நாட்களுக்கொருமுறை மாதவிடாய் ஏற்படும். ஆனால் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு மாதவிடாய்க் காலத்தி லிருந்து அடுத்த மாதவிடாய்க் காலம் வித்தியாசப் படுதல் கூடும். அஃதே போலக் குருதியுடன் சேர்ந்த பாய் பொருள்கள் வெளிவந்து கொண்டிருக்கும் கால மும் வித்தியாசப்படும். ஆனால் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏறக்குறைய ஒரு கால ஒழுங்கின் படி நிகழ்வுறும், தேதி அட்டவணையிலே மாதவிடாய் தொடங்கும் நாளையும் முடியும் நாளையும் ஒழுங்காகக் குறித்து வைத்து மாதவிடாய் தோன்றவிருக்கும் நாளை மட்டிட் டறிதல் உபயோகமாகும். முதல் வருடத்தில் இரண் டொரு மாதங்களுக்கு மாதவிடாய் ஒழுங்கீனமாய் ஏற்படுதல் கூடும். இதனால் பரபரப்படையத் தேவை யில்லை. உடல் அதன் முதலனுபவத்திற்கு இசைந்து இயங்குவதற்குச் சிறிதுகாலம் செல்லும். காலஞ் செல்லச் செல்ல இது ஒழுங்காக நிகழும். மாதவிடாய் ஏற்படத் தொடங்கியதன் பின்பு வழக்கத்திற்கு மாறாக இரண்டொரு வாரங்களுக்குக் கூடுதலான காலத்தின் பின்னும் மாதவிடாய் ஏற்படாது விடின் தாயாருக்கேனும் ஆசிரியைக்கேனும் அதைப்பற்றிக் கூறுவது நன்று.

பெரும்பாலான பிள்ளைகள் மாதவிடாய்க் காலத்தையும் மற்றைய நாட்கள் போல மகிழ்ச்சியாகக் கழிப்பர். ஆனால் சிலர் தலை இடிக்கிறதென்றும் உடலின் கீழ்ப்பகுதியிலே சொகுசற்ற நிலைமை இருக்கிறதென்றும் கூறுவர். அற்பமான நோவுகளைப்பற்றி அக்கறை கொள்ளத் தேவையில்லை. ஆனால் உண்மையாகவே நோவிருப்பின் அதைப்பற்றித் தாயாருக்குக் கூறுதல் வேண்டும். சிறிது நேரம் நித்திரை செய்வதனாலும் மகிழ்ச்சியான பொழுது போக்கினாலும் அற்பமான ஒழுங்கீனங்களைத் தவிர்த்தல் கூடும். மாதவிடாய்க் காலத்திலே:

(1) குளித்துத் துப்புரவாக இருத்தல் முக்கியமாகும். இளஞ்சூட்டு நீரிலே குளிப்பதாலே நோவேனும் வேறுவகை நலக்குறைவேனும் நீங்கும்.

(2) தூய உடை அணிந்து தலைசீவித் துப்பரவாகவும் அழகாகவுமிருத்தல் வேண்டும்.

(3) மாதவிடாய்க் காலத்தில் வெளிவருகின்ற குருதியையும் ஏனைய பாய்பொருள்களையும் நன்றாக உறிஞ்சக்கூடிய கிருமித்தொற்றற்ற சுகாதார முறையிற் செய்யப்பெற்ற உறிஞ்சும் சிறு துவட்டிகள் இக்காலத்திலே (Sanitary Napkins) உண்டு. இவற்றை மாதவிடாயின்போது அணிவது நன்று. இவற்றை அணிவதாயின் நான்கு மணித்தியாலங்களுக்கொரு முறை மாற்றிப் புதியதொன்றை அணிதல் வேண்டும். இரவில் நித்திரைக்குப் போவதன் முன்பு மாற்றுவது பிரதானமாகும். மாதவிடாய்த் தேதியை முன்பு கூறியதுபோலக் குறித்து வைப்பதாலே இவற்றை உரிய காலத்திலே அணியலாம்.

(4) மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அதற்குதவியாக மாதவிடாய் வருவதற்கு இரண்டு தினங்களுக்கு முன்பாகவிருந்து கொதித்தாறிய நீரைக் கூடுதலாகக் குடித்து வருதல் நன்று. மலச்சிக்கல் இருப்பின்

கருப்பை, கருப்பைவாயில் என்பன மூலம் பாய் பொருள்கள் வெளிவராது தடைப்பட்டு வயிற்றில் நோவேற்படுதல் கூடும்.

(5) நீந்துதல் போன்ற தீவிரமான உடற்பயிற்சிகள் தவிர்ந்த சாதாரண முயற்சிகள் மாதவிடாய்க் காலத்தில் ஏற்படும் அசௌக்கியங்களைத் தடுப்பதற்குதவியாகவிருக்கும். வீட்டுத்தளத்தை உரோஞ்சித் துடைத்தல், மேற்தட்டிலுள்ள பொருள்களை நிலத்திலே எடுத்து வைத்து மீண்டும் தட்டுகளில் அடுக்குதல் போன்ற முயற்சிகள் உடல் அலுப்புக்களைத்தவிர்ப்பதற்கு உதவியாகும்.

(6) சமிப்பதற்குக் கஷ்டமான உணவுவகைகளைத் தவிர்த்தல் நன்று. ஆனால் இரும்புச்சத்து இக்காலத்திலே கூடுதலாகத் தேவையாகும். ஆகையால் தாதுப் பொருள்களும், மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கக் கூடிய குந்துத் தன்மையான பொருள்கள் நிறைந்த இலைவகைகளையும் கூடுதலாக உபயோகித்தல் நன்று.

செயல்முறை

(1) வகுப்புப் பிள்ளைகளின் உயரம், நிறை என்பவற்றைக் கணித்து இலங்கை சௌக்கிய சேவைப் பகுதியாரால் வெளியிடப் பெற்ற உயர, நிறை அட்டவணையுடன் ஒப்பிடுதல்.

(2) மாதவிடாய்க் காலத்தின் போது ஒழுகவேண்டிய முறைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

பயிற்சிகள்

(1) ஒருவருடைய வளர்ச்சியைப் பிரதிபலிக்கும் முக்கிய உடல் மாற்றங்கள் மூன்று கூறுக.

(2) மாதவிடாய்க் காலத்திலே கைக்கொள்ளுவதற்குதவியாக அமையக்கூடிய 4 விதிகள் தருக.

(3) பொருத்தமான சொற்களைக் கொண்டு வெற்றிடங்களை நிரப்புக:

(i) சிறுமிகள் சிறுவர்களிலும் பார்க்க ..... வளருகின்றனர்.

(ii) சிறுவர்களின் குரல்.....குறைந்தமை அவர்களின் விரைவான வளர்ச்சியைக் குறிக்கின்றது.

(iii) ..... சொரசொரப்பாதல் இருபாலாரிடையேயும் பொதுவாகக் காணப்படும்.

உணவும் போசணையும்

17. கட்டுப் போசனம்

பாடசாலைக்குத் தூரத்திலே வசிக்கும் பிள்ளைகள் பகற்போசனத்தை வீட்டிலிருந்து கொண்டு சென்று பாடசாலையிலே அருந்துதல் கூடும். அஃதேபோல தொழிலின் பொருட்டு வெளியே செல்பவர்களும் பகற்போசனத்தை வீட்டிலிருந்து கொண்டு செல்லுதல் கூடும். உல்லாசப்பயண வேலைகளிலும் நெடுந்தூரப் பிரயாணத்தின்போதும் பகற் போசனத்தை வீட்டிலிருந்து கொண்டு செல்வர். வீட்டிலிருந்து பகற் போசனத்தைக் கொண்டு செல்வதிலுள்ள நன்மைகள் யாவை?

1. சிக்கனமானது.
2. போசணையுள்ளது.
3. துப்புரவானது.

பாடசாலைப்பிள்ளைகள் வளரும் பருவத்தினரென்பதை நாம் உணருதல் வேண்டும். அதற்கேற்ப உணவு போசணை நிறைந்ததாகவும் போதியதாகவும்

இருத்தல் வேண்டும். வீட்டிலிருந்து பெருமளவில் உணவை எடுத்துச் செல்வது சிரமமாகையினாலே போசனம் போசணையுள்ளதாகவும் செறிந்ததாகவும் (Concentrated) அமைதல் வேண்டும். பாடசாலைக்குக் கொண்டு போகும் உணவு:

(1) விருப்புத்தூண்டுகின்ற சுவையான உணவாக இருக்கவேண்டும்.

(2) பார்வைக்கழகாக இருத்தல் வேண்டும்.

(3) இலகுவாகக் கட்டக்கூடிய உணவுகளாக இருத்தல் வேண்டும்.

(4) கட்டிக்கொண்டு செல்வதற்கு ஏற்றதாகவும் பழுதடையாத பாகமுறைகளைக் கொண்டதாகவுமிருத்தல் வேண்டும்.

(5) கட்டிக்கொண்டு போகையில் அழுக்கை ஏற்படுத்தாததாக இருததல் வேண்டும்.

(6) பாடசாலையில் வைத்து இலேசாகச் சாப்பிடக் கூடியதாகவிருத்தல் வேண்டும்.

விலை குறைந்ததும் போசணையுள்ளதுமான நண்பகல் உணவுவகைகள் சிலவற்றை மாதிரிக்காகத் தருவாம். கலந்துரையாடிப் பொருத்தமான உணவு வகைகளை மேலும் சேர்த்துக்கொள்க.

நண்பகல் உணவு வகைகள் :

(1) பல்வேறு உள்ளூடன்கள் வைக்கப்பட்ட சாண்டுவிச்சுகள் அல்லது பணிசுகள்.

(2) சுருள்கள் (Rolls).

(3) கட்டுலெற்றுகள்.

(4) முட்டை றொட்டிகள்.

(5) லவேறியா (இடியப்பக் கொழுக்கட்டை).

(6) கலப்பு நூடில்கள்.

(7) இடியப்பப் புறியாணி.

(8) கலப்பு அரிசித் தயாரிப்பு. (உ—ம் புளிச்சாதம், மஞ்சள் சோறு, புறியாணி)

போசணையுள்ள நண்பகல் உணவைத் துப்புரவான கொள்கலன்களில் கொண்டு செல்லுதல் பிரதானமாகும். உணவுப்பெட்டிகள், சிற்றுண்டிக்காவிகள்; தட்டுக்கள்; வாழையிலைகள் அல்லது எண்ணெய்க்கடதாசி என்பன ஏற்ற சில கொள்கலன்கள் ஆகும்.

செயல்முறை

(1) பகற்போசனத்திற்கேற்ற உணவுவகைகளின் அட்டவணையொன்றைத் தயாரித்தல். இவ்வுணவுவகைகள் ஒவ்வொன்றிலுமுள்ள போசணைப் பொருள்கள் எவையெனக் கலந்துரையாடுதல், உணவு வகைகளில் காணப்படாத போசணைப் பொருள்களை எவ்வாறு சேர்த்து உணவைப் போசணை நிறைந்ததாக அமைக்கலாமெனக் கலந்துரையாடுதல்.

(2) நண்பகல் உணவைக் கொண்டுசெல்வதற்கேற்ற கொள்கலன்களின் அட்டவணையொன்றைத் தயாரித்தல்.

பயிற்சிகள்

(1) எந்த எந்தத்தறுவாய்களில் கட்டுப்போசனம் உபயோகமாகும்?

(2) கட்டுப்போசனம் எத்தன்மையானதாகவிருத்தல் வேண்டும்?

(3) கட்டுப்பகற்போசனமாகப் பயன்படும் ஊன் உணவு வகைகள் ஐந்து எழுதுக.

18. மிச்சில் உணவுகள்

அநுபவமும் திறமையுமுள்ள மனையாள் உணவு வகைகளை மிஞ்சவிடாது தனது குடும்பத்திற்குத் தேவையான அளவிற்கு மாத்திரம் உணவு வகைகளைத் தயாரித்து, அவற்றை வீணாக்காது பயன்படுத்துவாள். அவதானமாகத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றியபோதும் சில வேளைகளில் உணவுகள் மிஞ்சுவது கூடும். பழுதடையாத எவ்வகை உணவையும் பயன்படுத்தாது

எறிதல் கூடாது. மிஞ்சக்கூடிய உணவுவகைகள் சில:— சோறு, இடியப்பம், பாண், மீன்கறிவகைகள். உடன் உணவுகளைப்போலவே இரண்டாம் முறையும் சமைத்த உணவுகள் போசணையுள்ளனவாகவும் சுவையுள்ளன வாகவும் இலேசாகச் சமிக்கக்கூடியனவாகவும் இருக்கு மென்று நாம் கருதுதல் கூடாது. எனவே மிஞ்சிய உணவை மீண்டும் பாகஞ்செய்து குழந்தைகளுக்கும் நோயளருக்கும் சமியாக்குணமுள்ளவர்களுக்கும் கொடுத் தல் கூடாது. மீன், இறைச்சி, கறிவகைகள் ஆகியன வற்றை மீண்டும் சமைக்காது அவற்றை வெப்ப மாக்குதல் நன்று.

சோறு: நண்பகற் போசனத்துக்காகச் சமைத்த சோறு மிஞ்சி இருப்பின் யாது செய்யலாம்? இராப் போசனத்திற்குச் சோறுசமைக்கின் கஞ்சிவடிப்பதற்கு முன்பு அச்சோற்றுடன் சேர்த்து வடித்து உபயோகிக் கலாமா? இரவிலே உபயோகிக்காவிடின் அச்சோற் றைப் பயன்படுத்தி, ''புளிச்சாதம்'' ஆக்கி மறுநாட் காலை உபயோகிக்கலாமா? அன்றேல் சோற்றைக் காய வைத்துப் பொரித்தெடுத்துச் சீனிப்பாகு சேர்த்து மாலைச்சிற்றுண்டியாகப் பயன்படுத்தலாமா?

பாண்: பழைய பாணைக் காயவிட்டு இடித்துத் தூளாக்கி அரித்துத் துப்புரவான போத்தலில் காற்றுப் போகாமல் அடைத்து வைத்துப் பின்பு கட்டுலெற்றுச் செய்வதற்கு தூளாக உபயோகிக்கலாமா?

மீன்: மீன் துண்டுகள் எஞ்சினால் கட்டுலெற்று, மீன் புடின் என்பவற்றைச் செய்வதற்கு அவற்றை உப யோகிக்கலாமா?

மரக்கறிவகை: இதைச் சூடாக்கி உள்ளுடனாக உபயோகிக்கலாமா?

இதுவரை அறிந்தவற்றை ஆதாரமாகக்கொண்டு இடியப்பம், இறைச்சி, மோர், பிட்டு, வடை ஆகியன எஞ்சின் அவற்றை எவ்வெவ்விதங்களில் பயன்படுத்த லாமெனக் கலந்துரையாடி அறிக.

மிச்சில் உணவுகளை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு ஒவ்வொருவரும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் பலவாம். முன்னறிவித்தலின்றி விருந்தாளிகள் வரும்போது விரைவாகவும் இலகுவாகவும் சிக்கனமாகவும் உணவைத் தயாரிக்கலாம். மேலும் காய்கறிகள், இறால், முட்டை சேர்ந்த நூடில், புறியாணிபோன்ற கலப்பு உணவுகள் போசணையுடையவை.

செயல் முறை

மிச்சில் உணவுகளைப் பயன்படுத்திப் போசணையுள்ள உணவுகளைத் தயாரிக்கப் பயிற்சிபெறுதல்.

பயிற்சிகள்

எஞ்சிய (1) சோறு, (2) பாண், (3) மீன், என்பனவற்றை எவ்விதம் பயன்படுத்தலாம்?

19. பானங்களும் சுவைச்சரக்குகளும்

எமது உடல் வளர்ச்சிக்கும் நோயேற்படாது தடுப்பதற்கும் வேறு பல தொழில்களுக்கும் உதவியாகவுள்ள உணவுக்கூறுகளான புரதம், தாதுப்பொருள்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், கொழுப்பு, நீர் முதலியனவன்றி சுவைச்சரக்குகளையும் எமது உணவிற் சேர்க்கின்றோம். பால், தேயிலை, கோப்பி, கொக்கோ, இளநீர், பழச்சாறுகள், வாயுவூட்டிய பானங்கள் (Aearated Wate1) ஆகியவற்றைப் பருகுகின்றோம்.

பானங்கள்,

(அ) ஊக்கும் பானங்கள்—உ—ம்: தேநீர், கோப்பி, கொக்கோ.

(ஆ) புதுவலுவூட்டும் பானங்கள்—உ—ம்: பழச்சாறுகள், வாயுவூட்டிய பானங்கள்.

(இ) போசணமிக்க பானங்கள்: —உ—ம்: பாற் கலவைப்பானம், முட்டை மதுபானம், மாமயிற்று, பொவ்றில் என வகுக்கலாம்.

தேயிலை, கோப்பி, கொக்கோ என்பனவற்றில் ஒருவகையான ஊக்கிப்பொருள்களுண்டு. இப்பொருள் கள் நரம்புத்தொகுதியை ஊக்கி இளைப்பு உணர்ச்சியை ஓரளவிற்குக் குறைக்கும். ஆனால் நித்திரை நாட்டம் குறைவுறும். தேநீரை அளவாக உபயோகிப்பின் அது உடலூக்கத்தை உதவி, ஒருவகைச் சொகுசு உணர்ச் சியை ஏற்படுத்தும். இரைப்பையழற்சி, கடுஞ்சமியாக் குணமுள்ளவர்கள் தேநீர் குடிப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். உணவின்பின் கடுங்கோப்பி குடிப்பின் சமி பாடு தடைப்படும். மிதமிஞ்சிக் கோப்பிகுடிப்பவர்களுக்கு நித்திரையின்மை, நரம்புவலி முதலியன ஏற்படும். கொக்கோவில் மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு முத லியன சேர்ந்திருப்பதனாலே அது உணவாகிறது. கடுஞ் சமியாக்குணம் உடையவர்களும் நோயாளரும் கொக் கோவை உபயோகிக்கலாம். தேயிலை, கோப்பி, கொக்கோ போன்ற பானவகைகளை அளவாகவும் பால் சேர்த்தும் பருகலாம்.

சாராயம், விறண்டி போன்ற மதுபானத்தையும் சிலர் உபயோகிக்கின்றார்கள். மதுபானத்திலுள்ள மது சாரம் மூளையை மந்தமாக்கும். விசேட புலனுறுப் புகளைப் பாதிக்கும். அதனால் விபத்துக்கள் ஏற்படும். அதன் நீடித்த உபயோகத்தால் ஆயுட்காலம் குறையு மென வைத்தியர் கூறுகின்றனர்.

சுவைச்சரக்குகள் எமது உணவுக்கு உருசியைக் கொடுக்கவும், உணவு சமிப்பதற்குத் தேவையான சாறுகள் உடலிற் சுரந்து இலகுவிற் சமிக்கச் செய்ய வும் உதவுகின்றன. இத்தகைய உணவுப் பொருள்கள்; வின்னாரி, வெங்காயம், மிளகாய், உள்ளி, மஞ்சள் கடுகு, மல்லி, மிளகு, புளி, இஞ்சி, ஊறுகாய், கறுவா, கராம்பு முதலியன, இப்பொருள்களை அதிகமாக

உபயோகிப்பதாலே எமது உடலிலே காபோவைத ரேற்றுச் சேர்க்கையெறிகை தடைப்படும். வாய்க்குரு சியாக இருப்பதாலும் தேவைக்கதிகமாக உண்பதாலும் நீரிழிவு நோய் ஏற்படக்கூடும். இரைப்பை அழற்சி ஏற்பட்டு ஈற்றில் ஈரல் பாதிக்கப்படும்.

செயல்முறை

(1) மாணவர்கள் வெவ்வேறு பானங்களின் படங்களைச் சேகரித்து, வகுப்பிலே காட்சிக்கு வைத்தல்.

(2) பானங்களாக மாற்றப்படக்கூடிய பழங்கள் பற்றிய படவெட்டுத் துண்டுகளின் காட்சியொன்றை ஒழுங்கு செய்தல்.

(3) பாடசாலைப் பிரதேசத்தில் பயிரிடப்படும் சுவைச்சரக் குப் பயிர்களின் அட்டவணையொன்றைத் தயாரித்தல்.

பயிற்சிகள்

1. பழச்சாறுகளில் அதிகமாகக் காணப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் எவை?
2. மாமயிற்றிலுள்ள முக்கியமான உயிர்ச்சத்துக்கள் எவை?
3. பின்வரும் அட்டவணையைப் பூர்த்தி செய்க.

பானங்கள்	*காபோ	கொழுப் புகள்	புரதங்கள்	கனிசங்கள்	விற்றமின் கள்
1. பாற்கலவை			+	+	+
2. முட்டைப் பானம்	–	+	+		
3. கொக்கோ					
4. கோப்பி					
இலமனேட்					

*காபோவைதரேற்றுக்கள்

20. சிறந்த உண்ணும் பழக்கங்கள்

சிறந்த உண்ணும் பழக்கங்கள் உணவைத்தகுந்த வாறு சமிக்கச் செய்வதற்கும் தன்மயமாக்கலுக்கும் உதவுகின்றன.

சிறந்த உண்ணும் பழக்கங்கள்;

(1) உண்பதற்கு முன்பு கைகளைக் கழுவுதல்.

(2) உணவை நன்றாக மென்று உண்ணுதல்.

(3) உண்ணும் வேளையில் நீர் குடிப்பதைத் தவிர்த்தல்.

(4) உணவு வேளையில் இன்பமாகவும் சத்தமின்றியும் உரையாடுதல்.

(5) நேரம் தவறாது உண்ணுதல். உணவுவேளைகளுக்கிடையே உண்பதைத் தவிர்த்தல்.

(6) உணவை அவசரமாக விழுங்காது ஆறுதலாக உண்ணுதல்.

(7) பப்பாளிப்பழம் பெண்களுக்கு ஏற்றதன்று; ஆகாயத்தை நோக்கியிருக்கும் வெண்டிக்காயை உண்ணுதல் கூடாது போன்ற மூடநம்பிக்கைகளைத் தவிர்த்தல். போசணையுள்ள உணவு வகைகளை உண்ணுதல்.

செயல்முறை

சிறந்த உண்ணும் பழக்கங்களைப்பற்றிக் கலந்துரையாடுதல்.

பயிற்சிகள்

பின்வருவன சரியாயின் ச என்றும் பிழையாயின் பி என்றும் அடைப்புக்குறிக்குள் எழுதுக.

(1) உண்பதற்கு முன்பு கைகளைக் கழுவுதல் வேண்டும். (.....)

(2) தமையன் உண்டபாத்திரத்தில் தம்பி உண்ணலாம். (.....)

(3) பப்பாளிப் பழத்தை உண்ணுதல் கூடாது. (.....)

(4) உண்ணும் போது நீர் பருகுவதை தவிர்த்தல் வேண்டும. (

(5) உணவை ஆறுதலாக உண்ணுதல் வேண்டும். (

இந்நூலிலுள்ள விடயங்கள் 9- ஆம் வகுப்பிலே தேசிய கல்வித்தராதரப்பத்திரப் பரீட்சைக்குதவியாகுமாகையால் இந்நூலை அவதானமாகப் பேணிக்கொள்க.

HOME SCIENCE

For

GRADE - VII