

மனைப்பொருளியல்

(Home Economics)

கல்வி அமைச்சின் புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமையத்
தயாரிக்கப்பட்டது

தரம் 10

திருமதி ஆர். அபூர் (பாடல்)

இஸ்லாமிக் புக் ஹவுஸ்

பொதுசன நூலகம் யாழ்ப்பாணம் முக்கிய அறிவித்தல்

உடனுதவும் பகுதி

நீங்கள் எடுத்து வாசிக்கும் புத்தகத்திள் கிறுதல், கிறுக்குதல், அழித்
தல், வெட்டுதல் மற்றும் ஊறுபாடுகளைச் செய்யவேண்டாமெனக்
கேட்டுக் கொள்கிறோம். புத்தகங்களை எடுக்கும்பொழுது இப்படியான
குறைபாடுகளைக் கண்டால் நூலகப் பொறுப்பாளருக்கு உடன் தெரி
விக்கவும், இல்லாவிடின் இவ்வூறுபாடுகள் தங்களாலேயே செய்யப்பட்ட
தென்று கருதப்படுவதுடன் நூலகத்தில் விதிக்கப்படும் தண்டணையையும்
ஏற்கவேண்டும்.

மனைப் பொருளியல்

தரம் - 10

தமிழ்நாடு சனநாயகக்
கல்வியமைச்சு

154967

கல்வி அமைச்சின் 10ம் தர
புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமையத் தயாரிக்கப்பட்டது.

ஆசிரியை யாழ். ஆர். அய்யப்

தலைவர் கிளை நூலகம்
மாநகராட்சி - மன்றம்
யாழ்ப்பாணம்.

இஸ்லாமிக் Bபுக் ஹவுஸ்

ஸ்ரீ வஜிரான மாவத்தை, கொழும்பு 09.

தொலைபேசி : 2669197, 2684851

154967 N

TITLE : **HOME ECONOMICS FOR GRADE 10**

AUTHOR : **MRS. RANEEZA AIYOUB**

NEW EDITION : **2005**

PUBLISHERS : **ISLAMIC BOOK HOUSE**
77, SRI VAJIRAGNANA MAWATHA ,
COLOMBO - 09.
TEL : 2669197, 2684851

COPYRIGHT : **ISLAMIC BOOK HOUSE**

COPY : **2000**

PRICE : **185.00**

கல்வி அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட
புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமைய வெளியான புதிய பதிப்பு

மலைமலை இணை தலைகா
மாநகராட்சி மன்றம்
காழ்ச்சிப்பாளையம்

என்னுரை

மனைப்பொருளியல் சம்பந்தமான புத்தகங்கள் வெளியிடுவதில் ஆர்வத்துடன் இருக்கும் எனக்கு புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமைய தரம் 10 11 ற்குரிய புத்தகங்கள் தேவை என்பதை பல ஆசிரியர்கள் எடுத்துக்கூறிய போது அதன் விளைவாக என்னுள் எழுந்த அலையே இப் புத்தக வடிவமாகும்.

இந்நூலில் புதிய பாடத்திற்கமைந்த சகல விடயப் பரப்புக்களும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. மாணவர்களுக்கு ஏற்ற உரைநடையில் மிக விளக்கமாக இந்நூலை ஆக்கியுள்ளேன். இந்நூலை எழுத ஊக்கமளித்த மனைப்பொருளியல் ஆசிரியர்களுக்கும் நான் என்றும் கடமைப்பட்டுள்ளேன். இந்நூல் மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல சகல பெண்களுக்கும் மிகவும் பிரயோசனமானது. இந்நூலில் ஒவ்வொரு பிரிவுகளும் விளக்கமாக வரையப்பட்டுள்ளன. இந்நூலை படிக்கும் அனைவரும் பயன் பெறவார்கள் என உறுதியாக நம்புகிறேன்.

இந்நூலை பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் வெளியிட்டு உதவி புரிந்த **இஸ்லாமிக் Bபுக் ஹவுஸ** உரிமையாளர்களுக்கும் எனது நன்றியும் பாராட்டும் கூறிக் கொள்ள விரும்புகின்றேன்.

இந்நூலில் காணும் குறை நிறைகளை இனங்கண்டு அதனை எனக்கு அறியத்தருமாறு இந்நூலால் பயன்பெறும் அனைவரையும் வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

நன்றி

ஆசிரியை யாழ். ஆர். அபூப்

மாநகராட்சி மன்றம்
காழ்ச்சிப்பாளையம்

அணர்த்துரை

மனைப்பொருளியல் என்ற ஓர் பாடம் மாணவிகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் சகல குடும்பப் பெண்களுக்கும் ஏற்றதொரு பாடமாகும்.

கல்வி அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமைய பகுதி பகுதியாக ஒருங்கிணைத்து தேவையான படவிளக்கங்களைக் கொடுத்து, மாணவிகள் இலகுவில் புரிந்து கொள்ளத் தக்கவாறும், ஆசிரியர்கள் இலகுவில் கற்பிப்பதற்கு ஏற்றவாறும் தொகுத்து வழங்கியுள்ள யாழ் ஆசிரியை **திருமதி றளீலா அபூப்** அவர்களின் முயற்சியை நான் மட்டுமல்லாது எல்லோருமே பாராட்டத்தான் செய்வார்கள்.

இந்நூல் பரீட்சை எழுதும் மாணவிகளுக்குச் சிறந்த பெறபேற்றைப் பெற்றுத்தரும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

அடுத்தமுறை இந்நூலை இன்னும் விளக்கமாக எழுதி அச்சிட்டால் அது கூடிய பிரயோசனம் அளிக்க கூடியதாகவிருக்கும் எனக்கூறி பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் இந்நூலை மிக மிக அழகான முறையில் ஆக்கித் தந்த ஆசிரியரின் பணியைப் பாராட்டுவதோடு தரமான முறையில் அச்சிட்டுள்ள **இஸ்லாமிக் Bபுக் ஹவுஸ** ஸ்தாபனத்தாரின் பணியையும் பாராட்டி வாழ்த்தி விடை பெறுகிறேன்.

நன்றி

திருமதி. இஸ்மா அ.:லா

(மனைப்பொருளியல் விரிவுரையாளரும்,
ஆசிரிய ஆலோசகரும்,
அளுக்கமை.

10^{ம்} ஆண்டு
பாவு - 1 மனை நர்வாகம்

அலகு	பாட உள்ளடக்கம்	பக்கம்
1.1 மனையும், குடும்பமும் 1.1.1 குடும்பமும், குடும்பத்தின் கருமங்களும். 1.1.2 மனை வகைகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ தனிக் குடும்பமும், விரி குடும்பமும் ❖ குடும்ப அங்கத்வர் ஒவ்வொருவரினதும் பொறுப்புக்களும், கடமைகளும். ❖ தனி வீடுகள் (பலதரப்பட்ட பிரமாணங்களுக்கு ஏற்ப) ❖ மாடி வீடுகள் ❖ இணைப்பு வீடுகள் 	01 03
1.1.3 மனையும் - அதன் சுற்றாடலும்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ இல்லத்திற்கும், மனைக்கும் உள்ள வேறுபாடு ❖ சிறந்த மனையின் தன்மைகள் ❖ மனையைத் தெரிவு செய்யும் போது அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 	04
1.2 மனைக் கருமங்களும் பெளதீக ஒழுங்கமைப்பும் 1.2.1 இயற்கை ஒளியையும், காற்றோட்ட வசதியையும் பெற்றுக் கொள்ளல்.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ முறை ❖ அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் ❖ குடும்பத்தின் தேவைகள் 	06
1.2.2 மனைச் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப தளபாடங்களையும், உபகரணங்களையும், துணைச் சாதனங்களையும் ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளல்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ இழிவளவு, உச்சவளவுத் தேவைகளுக்கேற்ப மனையைப் பகுதிகளாகப் பிரித்தல் ❖ மனைத்தளபாடங்கள், உபகரணங்கள், துணைச் சாதனங்களை கருமங்களுக்கேற்ப ஒழுங்கமைத்தல். 	07
1.3 எளிபொருள் பாவனை 1.3.1 எளிபொருள் வகைகளும், தகனமும்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ எளிபொருள் வகைகளை அறிதல் ❖ குறைதகனம், நிறை தகனம் ❖ எளிபொருள் பாவனை ❖ விளக்கு வகைகள் குப்பி விளக்குகள் சிமினி விளக்கு இழையுடனான விளக்கு அடுப்பு வகைகள் விறகடுப்பு விறகு சிக்கன அடுப்பு ❖ மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு, வாயு அடுப்பு, மரத்தூள் அடுப்பு 	11
1.4 மின்சாரப் பாவனை 1.4.1 மின்சாரமும், மின் உபகரணங்களும்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ மின்சாரம் ஒரு சக்தி மூலம் ❖ மின் உபகரணங்களின் தொழிற்பாடும், பராமரிப்பும். ❖ பாதுகாப்பு முன் நடவடிக்கைகள் ❖ எளிபொருள், மின்சாரம் சிக்கனப்படுத்தல் 	15

அலகு	பாட உள்ளடக்கம்	பக்கம்
1.5 சமையலறையைத் திட்டமிடல்		
1.5.1 திட்டமிடுவதில் முக்கியத்துவம் வகிக்கும் அம்சங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ காற்றோட்டமும், ஒளியும் பெற்றுக் கொள்ளல். ❖ இடம், காலம், சீரமை, முதல் என்பவற்றை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்துதல். 	21
1.5.2 சமையலறை ஒழுங்கமைப்பு	<ul style="list-style-type: none"> ❖ தொழிற்பாட்டலகுகள் ❖ அலகுகளாகப் பிரித்து தேவையான பொருட்களையும், உபகரணங்களையும் இடத்தில் வைத்தல். 	21
1.5.3 உள்ளூர், இயற்கை வளங்களின் பாவனை	<ul style="list-style-type: none"> ❖ பயன்படுத்தக் கூடிய உள்ளூர் வளங்களை அறிதல் ❖ அவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் ❖ அவற்றின் நன்மை தீமைகள் 	23
1.6. சுகாதாரப் பழக்கங்களும் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் முறைகளும்		
1.6.1 தற் சுகாதாரம்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ தற்சுகாதாரத்தைப் பேணுவதன் முக்கியத்துவம். 	24
1.6.2 மனையினதும், சூழலினதும் சுத்தம்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ நாளாந்த சுத்திகரிப்பும், சந்தர்ப்பத்திற் கேற்பவாறு சுத்திகரித்தலும். 	25
1.6.3 முதலுதவி	<ul style="list-style-type: none"> ❖ முதலுதவி தொகுதி யொன்றை ஆயத்தம் செய்தல். ❖ பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி : <ol style="list-style-type: none"> 1. காயத்திற்கான பந்தனம் 2. வழக்கி விழுதல் 3. கெண்டை பிரளாதல் 4. எளிய எளிகாயம் 5. தேன், தேன் கொட்டுதல் 6. மயக்கம் 	27
2.1 எமது உணவு		
2.1.1 உணவின் முக்கியத்துவம்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ உணவை அறிமுகம் செய்தல் ❖ உணவின் அடிப்படைப் பயன்பாடு ❖ உணவிற்கும் போசணைக்குமிடையே உள்ள தொடர்பு 	29
2.1.2 உணவுத் தொகுதிகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ உணவுத் தொகுதிகளை விபரமாக கற்றல் ❖ (போசணைத்தன்மை உணவுக் கூறுகள் ஆகியன) 	30
2.1.3. போசணைப் பதார்த்தங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ பிரதான போசணைப் பதார்த்தங்களை வகைப்படுத்தல். ❖ தொழிற்பாடு ❖ மூலங்கள், குறைபாடு, எளிய பரிசோதனைகளும் இரசாயனப் பரிசோதனைகளும். ❖ கலோரிப் பெறுமானம் ❖ உயிர்ச்சத்துக்கள் ❖ கனியுப்புக்கள் ❖ நீர் 	35

அலகு	பாட உள்ளடக்கம்	பக்கம்
2.1.4 போசணைத் தேவைகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ நாளாந்த போசணைத் தேவைகள் (அட்டவணை) ❖ இதன் முக்கியத்துவம் ❖ வயதிற்கேற்ப போசணைத் தேவைகள் 	44
2.2 உணவைத் தெரிதலும், கொள்வணவு செய்தலும்.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ஒரு குடும்பத்திற்கு உசிதமான உணவைத் தெரிதல் ❖ கொள்வணவு செய்தலும் களஞ்சியப் படுத்தலிலும் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் 	48
2.3 உணவை தயாரித்தல்		50
2.3.1 உணவைத் தயாரிக்கும் போது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ உண்ணுவதற்கு ஏற்றதாகத் தயாரித்தல் ❖ பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகளும் அவ்வாறு உண்பதனால் ஏற்படும் அனுகூலங்களும். 	
2.4 உணவு சமைத்தல்		52
2.4.1 சமைத்தல் முறைகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ சமையலுக்கு ஆயத்தம் செய்தல் ❖ உணவு சமைக்கும் முறைகள் அவித்தல், பொரித்தல், சுடுதல், கனலடுப்பில் சுடுதல் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளும், அடிப்படைக் கோட்பாடுகளும். ❖ சமைத்தல் முறைகளிலுள்ள அனுகூலங்களும், பிரதிகூலங்களும். ❖ சமைத்தலில் பாவிக்கும் உபகரணங்கள் ❖ உணவிலேற்படும் மாற்றங்கள் 	
2.5 பல்வேறு தேவைகளுக்கேற்ப உணவு பட்டியலைத் திட்டமிடல்		58
2.5.1 ஒருவேளை உணவை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ போசாக்குள்ளதாயிருத்தல் ❖ பொருளாதாரம் ❖ குடும்பத்தின் தேவைகள் ❖ வயதெல்லை ❖ பிரமாணத்திற்கேற்பவிருத்தல் 	
2.5.2 ஒழுங்கமைப்பும் உபசரிப்பும்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ செயல்முறைகளைத் திட்டமிடல் விருந்துபசாரம் ❖ மேசை அலங்காரம் ❖ சாப்பாட்டு மேசையில் பின்பற்ற வேண்டிய சம்பிரதாயங்கள். 	58
2.5.3. காலை உணவுகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ காலை உணவின் முக்கியத்துவம் 1. சாதாரண காலையுணவுகள் 2. விசேட காலையுணவுகள் 	60
3.1 புடவைகளையும், சூனி வகைகளையும் அறிதல்		61
3.1.1 புடவை வகைகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ விற்பனைச் சந்தையிலுள்ள புடவை வகைகள் 	
3.1.2 உபயோகம்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ சொந்தப் பாவனை 	
3.1.3. நார் வகைகள்	<ul style="list-style-type: none"> ❖ இல்லத்துணிகள் 	

அலகு	பாட உள்ளடக்கம்	பக்கம்
3.1.4 நார்களின் இயல்புகளும் அவற்றை இனங்காணலும்	❖ நார்களை வகைப்படுத்தல் ❖ பருத்தி, கம்பளி, பட்டு, நைலான், இரையோன் ஆகிய நார்களின் இயல்புகள்	63
3.1.5 நெசவு	❖ நெசவுகளை அறிதல் நெசவு செய்யப்பட்டதுமான துணி வகைகள்	65
3.1.6 நேர்த்திகள்	❖ படவையின் நேர்த்தியில் நெசவுகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம் ❖ அறிமுகம் செய்தல் ❖ பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் நேர்த்திகள் ❖ நேர்த்தி ஒன்றின் பொருத்தப்பாடு	69
3.2 ஆடைகள் நீர்மாணம்		
3.2.1. தையல் உபகரணங்களும் சாதனங்களும்	❖ பாவனைக்கேற்ப வகைப்படுத்தல் 1. அளவெடுத்தலுக்கானவை 2. அடையாளமிடலுக்கானவை 3. வெட்டுதலுக்கானவை 4. தைத்தலுக்கானவை தையல் உபகரணங்களையும், கருவித் தொகுதியையும் ஆயத்தப் படுத்திக் கொள்ளல்	70
3.2.2 உபயோகமும், பராமரிப்பும்.	❖ மேற்கூறிய உபகரணங்கள் பற்றிய 1. சரியான பாவனை 2. தேர்ச்சி	72
3.2.3. தையல் நுட்ப முறைகள்	1. அடிப்படைத் தையல்களின் உதவியுடன் அலங்காரத் தையல்களை நீர்மாணித்தல்	74
	2. தையல் நுட்ப முறைகள் ❖ பொருத்து ❖ கழுத்து விளிம்புகள் ❖ திறப்புக்களும் இணைப்புக்களும் ❖ முழுமையைப் பெறும் முறைகள் ❖ கைக்கான அலங்காரங்கள்	75
3.2.4 துணிகளைத் தெரிதலும் கொள்வணவு செய்தலும்	1. கடைக்குச் செல்ல ஆயத்தமாதல் 2. தேவைப்படும் பலதரப்பட்ட பொருட்களின் விலையைக் கணித்தல் 3. கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள்	76
3.3 சீயுவர்களுக்கான உடைகளை நீர்மாணித்தல்	❖ பிள்ளைகளின் உடைகளுக்கு இருக்க வேண்டிய இயல்புகள்	77
3.3.1 பிள்ளை ஒன்றின் உடைகளைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்	❖ பொருத்தமான புடைவையைத் தெரிவு செய்தல்	78
3.3.2 உடைக்கு அளவெடுத்தல்	1. அளவெடுத்தல் 2. அளவுகளைக் கணித்தல் 3. அளவட்டவணை	

அலகு	பாட உள்ளடக்கம்	பக்கம்
3.3.3 மாதிரி உரு தயாரித்தல்	❖ மாதிரியுரு தயாரித்து, பாங்குகள் சிலவற்றை உருவாக்குதல் பெண்	79
	சட்டை (ஏ லைன் பாங்கு) உள்ளாடை (உட்காற்சட்டை) ஆண் குறுங் காற்சட்டை சேட்	80
3.3.4. துணியை ஆயத்தப்படுத்தலும், வெட்டுதலும்	❖ துணியைத் தயாரித்தல் ❖ சிக்கனமாகத் துணியைப் பயன்படுத்தல் ❖ மாதிரியுருவைக் கிரமமாக துணியில் வைத்து வெட்டுதல்	83
3.3.5 ஆடையைத் தைத்துப் பூரணப்படுத்தல்	❖ தைப்பதற்கு ஆயத்தமாதல் ❖ தைக்கும் பாடிமுறைகள் ❖ நூட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தல் ❖ அலங்காரம் செய்தல், பொருத்துக்கள் இடல், திறப்புக்கள் பூரணப்படுத்தல், கழுத்தும், கழுத்துப் பட்டிகளையும், கைவிம்பு, திறப்பிகள், பூரணப்படுத்தல். ❖ களஞ்சியப்படுத்தல்	84
4.1 யௌவனப் பருவத்தை எய்தல்	❖ இனப்பெருக்கத் தொகுதி	84
4.1.1 யௌவனப் பருவத்தில் ஏற்படக் கூடிய மாற்றங்கள்	❖ மாதவிடாய், உடல் உளரீதியான மாற்றம் ❖ ஆளுமை விருத்தி, பிரச்சினைகளும், அறிவுரைகளும்	
4.2 கர்ப்பவதியை பராமரித்தல்		
4.2.1 முற்பிரசவ சிகிச்சை	❖ கருக்கட்டல், கருத்தரித்தலின் அறிகுறிகள் ❖ எளிய உபாதைகள், அவற்றைத் தடுத்தலும், பரிகாரமும் ❖ அதன் முக்கியத்துவமும்	90
4.2.2. கர்ப்ப வளர்ச்சி	❖ சூல், நுகம், முதிர் மூலவுரு ஆகிய கட்டங்களில் உண்டாகும் வளர்ச்சி	
4.2.3. கர்ப்பவதியின் போசணை	❖ போசணைத் தேவையும், அதன் முக்கியத்துவமும். ❖ தாயின் உணவு பற்றிய மூட நம்பிக்கைகள்	94
4.2.4. கர்ப்பவதியின் ஆரோக்கியம்	❖ உடை, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, உள ஆரோக்கியமும், சுய ஆரோக்கியமும்.	95
4.2.5 பிறக்கப் போகும் சிக்கலான ஆயத்தம்	❖ தாய்க்கும் சேய்க்கும் தேவையான உபகரணங்களும், பொருட்களும்.	96

1.1 மனையும் குடும்பமும்

1.1.1 குடும்பமும் குடும்பத்தின் கருமங்களும்

குடும்பம் என்றால் என்ன? குடும்ப வாழ்க்கை எப்படியானது? அதனை எவ்வகையில் அமைக்க வேண்டும்? குடும்ப வாழ்க்கையின் சிறப்பியல்புகள் யாவை? போன்ற விடயங்கள் பற்றியெல்லாம் நாம் ஒவ்வொருவரும் கட்டாயம் அறிந்திருத்தல் மிக மிக அவசியமாகும். குடும்பங்களில் சிறிய குடும்பம், நடுத்தர குடும்பம், விரி குடும்பம், கூட்டுக் குடும்பம் எனப் பல பிரிவுகள் உண்டு. குடும்பமொன்றில் தகப்பன், தாய், சகோதரர்கள், சகோதரிகள், பாட்டன், பாட்டி, (பேரன், பேத்தி), மாமா, மாமி, மருமக்கள், மச்சான்மார், போன்ற பல உறுப்பினர்கள் அங்கத்தவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்கள் கூட்டாகவோ, தனித்தோ, சிறு பிரிவினர்களாகவோ தங்கள் வசதிக்கேற்றவாறு தனித்தனி வீடுகளில் வசிக்கலாம். எனினும் இவர்கள் யாவரையும் பொதுவாக நோக்குமிடத்து ஒவ்வொருவரும் சில தேவைகள் அல்லது காரணங்களுக்காக ஒருவரைச் சார்ந்துதான் காணப்படுகிறார்கள். இவ்வாறு சேர்ந்து வாழ்வது ஓர் அன்னியோன்னியமான, அன்பான வாழ்க்கையே என்றால் அது மிகையாகாது.

நமது நாட்டில், நமது ஊர்களில் அன்பும் ஆதரவுமற்ற நிலையில் பல குடும்பங்கள் சீரழிந்து சிதறி வாழ்வதைப் பார்க்கின்றோம். இதற்கெல்லாம் காரணம் சரியான அறிவின்மையாகும். குடும்ப வாழ்க்கையை அது மிக மிக உயர்வானது. மேன்மையானது, பாசித்தமானது, அன்னியோன்யமானது. குடும்ப வாழ்க்கை மூலமாகவே ஒருவர் தன் வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சகல விடயங்களையும் பெற்றுக் கொள்கிறார். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுவதும், தோல்வியடைவதும் ஒருவரின் முயற்சியாக இருந்தாலும் அவருக்கு அவரது குடும்பத்தவரால் வழங்கப்படும் உற்சாகமும், ஒத்துழைப்பும், அன்பும், நிம்மதியுமே அவரின் முயற்சிக்குக் காரணகர்த்தாவாகும்.

பெற்றோர் :

ஒரு குடும்பம் சிறப்பாகவும், நலமாகவும், வளமாகவும், வாழ்வதற்கு மூலகாரணமாக இருப்பவர்கள் பெற்றோர்களேயாகும். பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையிலும், அவர்களின் கொள்கையிலும், பண்பிலுமே பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது. கணவன், மனைவியின் நல்லுறவு, பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுக்கும் தன்மை, கருத்துக்களை கலந்துரையாடுதல். பிரச்சினைகளை சுமுகமாகப் பேசித் தீர்த்தல், ஒருவரையொருவர் மதித்தல் போன்ற பல நல்ல பண்புகளால் பிள்ளைகளும் கவரப்பட்ட குடும்ப அங்கத்தவர்களும் சுமுகமாக வாழ வழியேற்றப்படுகிறது.

வீட்டிற்கு வீடு வாசற்படி இருப்பதுபோல எல்லா வீடுகளிலும் பல்வேறுவிதமான பிரச்சனைகள் இருக்கவே செய்கின்றன. குடும்பத்தவர்கள் முதலில் பெரியவர்களுக்கு மதிப்பளிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் மன உணர்வுகளைப் புரிந்து நடந்து கொள்வதாலும், கருத்து வேறுபாடுகள், தேவையற்ற வீண் பேச்சுக்கள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வதாலும் குடும்பத்தின் ஒற்றுமை ஓங்கி வளரும். எந்த விடயத்தையும் ஒளிவுமறைவின்றி எடுத்துக் கூறுவதால் மற்றவர்களின் மனங்களில் கசப்புணர்வு ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பொதுவாக எல்லோரும் ஒவ்வாக இருக்கும் நேரங்களான மாலை, இரவு நேரங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மனம்விட்டு உரையாடுவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொண்டு அந்த நேரத்தில் அவரவர் தேவைகள், பிரச்சினைகள், பாடசாலை, அலுவலகம் போன்றவற்றில் ஏற்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் அனுபவங்கள் போன்றவற்றை உரையாடுவதன் மூலம் குடும்ப நெருக்கம் கூட்டப்படுகிறது.

குடும்ப அங்கத்தவர் :

அடுத்து, நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது குடும்பத்தில் அங்கத்தவர்கள் எம்மீதும் கடமைகள், பொறுப்புக்கள் உண்டு என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. பணத்தால்தான் உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. மனதாலும், உடலாலும், வாயாலும் பிரார்த்தனையும் ஆறுதலும் சொல்வதும் பெரும் உதவியாகும். இவ்வாறு உதவும் குடும்பங்களில் என்றும் அன்பும், மகிழ்ச்சியும் தாண்டவமாடும். அடுத்து, வீட்டில் பல வேலைகள் இருக்கும். இவற்றினை குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பங்கு போட்டுச் செய்வதால் முழு அங்கத்தவர்களுக்கும் மனநிறைவும், ஓய்வும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் சண்டை சச்சரவும், குரோத மனப்பான்மை, பொறாமை, சிடுசிடுப்பு, எரிச்சல், கோபம், போன்ற தீய குணங்கள் தலைக்காட்டுவது தடுக்கப்படுகின்றது. தாயானவள் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் சிறுசிறு வேலைகளைக் கொடுத்துப் பழக்கலாம். இதனால் குடும்பத்தில் நாமும் ஒருவர் என்ற உணர்வு சிறு வயதிலே ஏற்படும்.

பிள்ளைகள் :-

பிள்ளைகளே, குடும்பம் குதூகலமாக வாழ்வதற்கான அடிப்படைத் தேவைகளை அறிந்து கொள்வது எமது கடமையாகும். முக்கிய கடமையாக இங்கு ஒற்றுமையை, அன்பை எடுத்துக்காட்டலாம் பெற்றோர்களின் சொற்கேட்டு நடப்பது உங்களின் தலையாய கடமையாகும். பெற்றோர்கள் தங்களின் பிள்ளைகளுக்காகப் பல்வேறு தியாகங்களைச் செய்கிறார்கள். தங்களின் உடலாலும் உழைப்பாலும் பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றுகிறார்கள் அவர்களின் சொற்கேட்டு அவர்களை மதித்து நடக்க வேண்டும்.

வீட்டு வேலைகளுக்கு தாயாருடன் ஒத்துழைக்க வேண்டும். அவர்களிடம் கூறாது வெளியே செல்லக் கூடாது. எங்கு சென்றாலும் செல்லும் இடம், திரும்பும் நேரம் என்பவற்றை முன்பே சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும். அன்னியரோடு உறவாடுதல், பொய்கூறல், தேவையற்று பணம் செலவழித்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும் இவ்வாறான நல்ல பல செயற்பாடுகளினால் குடும்பம் குதூகலமாகத் திகழும் என்பதைச் சொல்லித் தெரிய வேண்டிய அவசியமில்லை.

பெண்கள் :-

மேலும், புரிந்துணர்வோடும், பொறுமையோடும் குடும்பத்தவர்களின் இரசனைக்கு ஏற்றவாறு குடும்பத்தை பேணுவது பெண்களின் தலையாய கடமையாகும். தலைவனுக்கு பொறுப்புணர்வை ஊட்டி பிள்ளைகளுக்கும் அதனைப் பழக்கி இயன்றளவு பாசத்துடன் குடும்பத்தை நடாத்துவதால் அக்குடும்பம் என்றும் நிம்மதியான, அமைதியான, செழுமையான குடும்பமாகத் திகழும்.

இவற்றோடு மனையைத் திறமையாக நிர்வகித்தலும், தன்மையும், வீட்டையும், சூழலையும், சுத்தமாகவும், அழகாகவும் வைத்திருந்தலுடன், மனத்திற்கு இரம்மியமான வாய்க்குச் சுவையுள்ள உணவுகளைச் சமைத்து அன்புடன் பரிமாற வேண்டும். யாவரும் போற்றக்கூடிய முறையில் குழந்தைகளை வளர்த்து, பணத்தைச் சிக்கனமாகச் செலவு செய்து, பணத்தைச் சேமிக்க கூடிய வருமானமீட்டக்கூடிய தையல், பெயிண்டிங், சங்கீதம், சித்திரம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு வருமானத்தைத் தேடி கடன்படாத வாழ்க்கை வாழ்ந்தால் குடும்பம் மட்டுமன்றி நாடுமே அவளைப் போற்றும் புகழும், துதி பாடும்.

தனிக் குடும்பமும், வீர குடும்பமும்

தனிக் குடும்பத்தில் தகப்பன், தாய், பிள்ளைகள் என்ற அங்கத்தவர்கள் இருப்பார்கள். விரிகுடும்பத்தில் பாட்டி, பாட்டன், பேரன், பேத்திகள் ஆகியோரும் சேர்ந்து கொள்வார்கள். கூட்டுக் குடும்பத்தில் பல குடும்பத்தவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து காணப்படுவார்கள். இவர்களிடம் நெருங்கிய அன்பு, தொடர்பு, பணம், பக்தி, ஒத்துழைப்பு, திறமை, ஆகியன காணப்படும். இவர்கள் சமூகத்தவர்களால் அதிகம் மதிக்கப்படுவார்கள். சமூகத்தவர்களுக்கும் இவர்களின் ஆலோசனைகளும் தேவைப்படும். குடும்பங்களில் விரிகுடும்பத்தவர்களுக்கே முதலிடம் வழங்கலாம். தனிக் குடும்பங்களில் உறவுகள் குறைவாயிருக்கும். சமூகத்திலும் இவர்களுக்குச் செல்வாக்கு அதிகமிராது.

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒவ்வொருவரினதும் பொறுப்புக்களையும் கடமைகளையும் சிறிது பார்ப்போம்.

பெற்றோர்களின் கடமைகள்

1. குடும்பத்தில் முதலிடம் வகிப்பவர்கள் பெற்றோர்களே ஆவர். இவர்கள் இருவரும் சேர்ந்துதான் குடும்பத்தைப் பேண வேண்டும்.
2. பிள்ளைகளிடத்தில் அன்பும், அக்கறையுமுள்ளவர்களாகவும், அவர்களைப் பராமரிப்பதில் ஆர்வமுள்ளவர்களாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.
3. பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக நடத்தல் வேண்டும்.
4. பிள்ளைகளின் கல்வியில், விளையாட்டில், உடனலத்தில், பழக்கவழக்கத்தில் விவேச கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.
5. குழந்தைகளின் தேவைகளை அறிந்து நிறைவேற்றி, உதவி செய்தல் வேண்டும்.
6. நல்ல பண்புள்ளவர்களாக முன் உதாரணமாக விளங்குதல் வேண்டும்.
7. சிறுவயதிலிருந்தே சத்துள்ள உணவுகளை வழங்கி நோயிலிருந்து பாதுகாத்தல் வேண்டும்.
8. வேலைக் களைப்பிருந்தாலும் பிள்ளைகளுடன் ஒரு சில மணித்தியாலங்களையாவது அன்புடன் கழித்தல் வேண்டும்.
9. சமூகத்தவர்களால் மதிக்கப்பட வேண்டிய முறையில் பிள்ளைகளை வளர்த்தல் வேண்டும்.
10. தங்களுக்குள் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டாலும் பிள்ளைகள் முன் அதை வெளிக்காட்டாமல் மறைத்தல் வேண்டும்.

கணவனின் கடமைகள்

1. வாழ்க்கைத் துணைவியாக ஏற்றுக் கொண்ட மனைவியை மதித்தல், அன்பாயிருத்தல்.
2. குடும்பத்திற்காக உழைத்தல், செலவழித்தல், சேமித்தல்
3. பிரச்சினைகளை கலந்தாலோசித்து தீர்த்தல்
4. வேலைக் களைப்பால் தீய பழக்கங்களைப் பழகாதிருத்தல் (மது-மாது-சூது)
5. பிள்ளைகளை நேசித்தல், குடும்பத்தின் பாதுகாவலராய் இருத்தல்.

மனைவியின் கடமைகள்

1. வாழ்க்கையின் துணைவராக ஏற்றுக் கொண்ட கணவரை மதித்தல், அவருக்கு மனதாலும் செயலாலும், துரோகம் செய்யாதிருத்தல்.
2. பிள்ளைகளை, உறவினரை நேசித்தல்.
3. கணவருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் தேவையான நேரத்தில் தேவையான உதவி ஒத்தாசைகளை வழங்குதல்
4. கணவரின் உழைப்பை வீணாக்காமல் சேமித்தல், - சிக்கனமாயிருத்தல்
5. கணவரின் தொழிலுக்கு உதவி செய்தல், வருமானத்தைப் பெருக்க கணவரின் ஒத்துழைப்புடன் வேலைகளில் ஈடுபடல்.
6. குடும்பத்தில் துன்ப, துயரங்களில் கூடிய பங்கெடுத்து அதனைத் தீர்த்தல்
7. கணவரின் குணாதிசயங்களுக்கேற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்ளல்
8. எந்நேரமும் சிரித்த முகத்துடன் இருத்தல்.
9. மனையையும், தன்னையும், வீட்டிலுள்ளவர்களையும் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல்.
10. சிறந்த குடும்பப் பெண்ணாய், மனைவியாய் , தாயாய் பரிணமித்தல்.

பிள்ளைகளின் கடமைகள்

1. பெற்றோரை, மூத்தவர்களை, மதித்தல், சிறியவர்களுடன் அன்பாயிருத்தல்.
2. குடும்ப வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளல்
3. நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் கை கொள்ளல்.
4. முன்னோர்களின் நற்செயல்களைப் பின்பற்றல்
5. பாடசாலையிலும், வீட்டிலும், ஏனைய இடங்களிலும் மற்றவர்கள் போற்றும் வண்ணம் நடந்து கொள்ளல்.

1.1.2 மனை வகைகள்

இலங்கையில் பலவகையான அமைப்புகளில் மனைகள் காணப்படுகின்றன. எனினும் இவற்றினை 5 வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. வறிய கிராமத்தவர் மனைகள்.
2. சேரிப்புற மனைகள்
3. மத்திய தர வகுப்பினர் மனைகள்
4. செல்வந்தர்களின் நாகரீக மனைகள்
5. இணைப்பு மனைகள்

வறிய கிராமத்தவர் மனைகள்

இவ்வாறான மனைகளில் ஒன்று இரண்டு அறைகளும், குசினியும் முன் விறாந்தையும் காணப்படும். கூடுதலாக இவ்விறாந்தைகளில் சிறு சிறு பொருட்களையும். அக்கிராமங்களில் உற்பத்தியாகும் பொருட்களையும், விற்பனைக்கு வைத்திருப்பார்கள். இம்மனைகள் அக் குடும்பத்தவரின் தேவைகளுக்குப் போதாததாக இருக்கும். சுவர் தளம் என்பன மண்ணால் அமைக்கப்பட்டு, கூரை தகரத்தினால் வேயப்பட்டிருக்கும். சரியான மின்சார வசதியின்மையால் கூடுதலாக மண்ணெண்ணெய் விளக்கையே பயன்படுத்துவர். கிராமப்புறமானபடியால் பாம்பு, தேள், அட்டை, பூரான் முதலியன இங்கு தாராளமாகக் காணப்படும். தீ விபத்தும் இங்கு அதிகமாக ஏற்படுகிறது என்பதை கவனத்திற் கொள்க. சில கிராமங்களில் சற்று வசதிகளோடு வீடுகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் எனினும் சுகாதாரக் குறைபாடுகள் இவ்வீடுகளில் காணப்படும்.

சேரிப்புற மனைகள்

சேரிப்புற மனைகள் சனநெருக்கடி அதிகமாகவுள்ள கொழும்பிலேயே கூடுதலாகக் காணப்படுகின்றன. அரசாங்கம் இவர்களுக்கு வசதியான வீடுகளைக் கட்டிக் கொடுத்தாலும் இவர்கள் அதனை விற்றுவிட்டு மீண்டும் சேரிப்புறங்களையே நாடுகின்றனர்.

இவ்வாறான சேரி மனைகளில் ஒரு அறை, விறாந்தை மட்டுமே காணப்படும். 10 - 12 பேர் அந்த வீட்டில் குடியிருப்பார்கள். மலசலகூடமும், தண்ணீர்க் குழாயும் பல குடும்பங்களால் பாவிக்கப்படுவனவாக இருக்கும். இங்கு சீவிப்போர் மிகப் பரிதாபத்துக் குரியவர்களாகக் காணப்படுவர்.

இவ்வாறான சூழலால் குழந்தைகளும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். தீய பேச்சுக்கள் பேசுவது இவர்களுக்கு இயல்பானதாகும். தொற்று நோய்களும் இங்கு மிக விரைவாகத் தொற்றும் அபாயம் உண்டு. மனைகளுள் மிக மிகத் தீமையானது இவ்வகை மனைகளே ஆகும்.

மத்தியதர வகுப்பினர் மனைகள்

இம் மனைகள் ஓரளவு வசதிவாய்ப்புகளோடு அமைக்கப்பட்டிருக்கும். சுவர், தளம், என்பன சீமெந்தினாலும், கூரை சீர், ஓடு போன்றவற்றாலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கும். 2 - 3 அறைகள், சமையலறை, வரவேற்பறை, விறாந்தை போன்றவை வசதியாக அமைக்கப்பட்டிருப்பதோடு குளியலறையும் கழிவறையும் தனித்தனியே அமைக்கப்பட்டு சுகாதாரம் பேணப்பட்டிருக்கும். வீட்டைச் சுற்றி சிறு தோட்டமும் காணப்படும். இங்கு சுகாதாரம், காற்றோட்டம், சூழல் என்பன திருப்திகரமாயிருக்கும்.

செல்வந்தரின் நாகரீக மனைகள்

இவ்வகை மனைகள் நகரங்களிலும், பட்டணங்களிலும் காணப்படுகின்றன. நவநாகரீக முறையில் அடுக்கு மாளிகைகளாகவும், தனி மாளிகையாகவும் திறமையான சிற்பிகளால் உருவாக்கப்பட்டிருக்கும். அறைகள் விசால மாணதாகவும், காற்றோட்டமாயும் காணப்படும் குளிர்சாதன (எயர்கண்டிஷன்) வசதியும் சில இடங்களில் காணப்படும். மனையைச் சுற்றி பூற்றரை, பூந்தோட்டங்கள் காணப்படுவதோடு வாகனத்தரிப்பிடமும் பணியாளர் விடுதியும் இங்கு காணப்படும்.

கிணைப்பு மனைகள்

நகர்புறமான கொழும்பில் பல்வேறு இடங்களில் கிணைப்பு மாடி வீடுகள் கட்டப்படுகின்றன. இங்கு ஒன்று இரண்டு அறைகள், விறாந்தை, கழிவறை, குளியலறை என்பன ஒவ்வொரு மனைக்கும் தனித்தனியாகக் காணப்படும். எனினும் இங்கு குடியிருப்பாளர்கள் ஏறியிறங்குவதில் பல்வேறு சிரமத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். மேலும் சத்தம் நிறைந்ததாகவும், ஒரு வீட்டில் நடப்பது மறுவீட்டால் பார்க்கக் கூடியவாறும் சில இடங்களில் காணப்படுகின்றது. அதிக சுகாதார வசதிகள் இங்கு இல்லை என்றே சுறவேண்டும்.

1.1.3 மனையும் அதன் சுற்றாடலும், இல்லத்திற்கும் மனைக்குமுள்ள வேறுபாடுகள்.

இல்லம்

மனையை “இல்லம்” எனவும் அழைப்பார்கள் ஆனால் இல்லங்களில் பலர் தங்குவார்கள். இங்கு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மட்டுமல்லாது பலகுடும்பங்களிலுள்ள அங்கத்தவர்களும் தங்கியிருப்பார்கள். இவர்கள் தங்கள் தேவைகருதி பிரிந்தும் சென்று விடுவார்கள். தாய், தந்தை, பராமரிப்பாளர்கள் இல்லாதவர்களும், அனாதைகளும், ஊனமுற்றவர்களும், வயோதிபர்களும் இதில் அடங்குவர். அனாதை இல்லம், ஊனமுற்றோர் இல்லம், வயோதிபர் இல்லம், எனப் பல இல்லங்கள் இருப்பதை நீங்களும் அறிவீர்கள். இவ்விலங்களைப் பராமரிப்பவர்கள் உதவிபுரியும் மனமுள்ளோரிடமிருந்து பணத்தை, பொருளைப் பெற்று இவ்விலங்களை நடாத்தி வருகிறார்கள்.

மனை

“மனை” என்பது “மனதை” நிம்மதிபடுத்தி ஒருவருக்கு தேவையான அடிப்படை வசதிகளான உணவு, உடை, மனை, என்பவற்றோடு, ஓய்வு நித்திரை, ஆரோக்கியம், பாதுகாப்பும், நிம்மதி, சந்தோசம் போன்றவற்றை அளிக்கும் இடமாகும். இங்கு பலரோ, சிலரோ வாழ்ந்தாலும் அங்கு “தெய்வீகக்கலை” இருக்கும். மனையின் தன்மையிலேயே ஒருவரின் நல்வாழ்வு அடங்கியுள்ளது. மனை தற்காலிகமாகத் தங்கும் இடமல்ல. அது பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரை பரம்பரை பரம்பரையாக வாழும் இடமாகவும் இருக்கின்றது. மனையில் வாழ்பவர்கள் மனநிம்மதியோடு வாழ முடியும். ஆனால் இல்லத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு எவ்வளவு தான் வசதிவாய்ப்புக்கள் இருந்தாலும் குடும்பம் என்ற ஒன்று இல்லாத குறை இருக்கவே செய்யும். எனவே எம்மை மகிழ்விக்கும் மனையை நாமும் மகிழ்வித்து மனநிம்மதியுடன் வாழ்வோமாக.

சிறந்த மனையின் தன்மைகள்

நாம் சந்தோசமாக, நோயற்று வாழ்வதற்கு மிக அத்தியாவசியமானது மனையாகும். இம்மனைகளின் தன்மைகள் யாவை? எனச் சற்று நோக்குவோம். ஒவ்வொரு பெண்ணும் சிறப்பாக ஒரு மனையை எவ்விதம் அமைக்க வேண்டும் என அறிந்திருப்பது மிக அவசியமாகும். ஒவ்வொருவரும் தமது வசதி வாய்ப்புக்கேற்ப, அரசாங்கத்தின் அங்கீகாரத்தைப் பெற்று மனையை அமைக்கலாம். இவ்வாறு மனையை அமைக்கும் போது அது அமைந்திருக்கும் இடத்தின் தன்மைகள், சூழல், வீட்டுமுகப்புத் திசை, வீடமைப்பு, கழிவறை, குளியலறை போன்றவைகள் பற்றியெல்லாம் நன்கு அலசி ஆராய்ந்து கொள்வது நல்லது. இத் தன்மைகளை அவதானிக்காமல் மனை அமைப்பவர்கள், நோயினாலும், துன்பத்தினாலும், மிகவும் பாதிப்படைகிறார்கள். மனையைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய மேற்படி அம்சங்களை சற்று விளக்கமாகப் பார்ப்போம்.

மனையைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

வீட்டு நிலையம்

வீடு அமைக்கப்பட்டிருக்கும் இடம் ஈரலிப்பில்லாத, குப்பை கூளங்களால் நிரப்பப்படாத சதுப்பு நிலமல்லாமல், நிலக்கீழால்

நீர்பாயும் இடமல்லாத, பள்ளமில்லாத நீர்நன்கு உட்புகவிடும் தன்மையுள்ள, நல்லநீர் பத்தடிக்குக் கீழுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். ஈரமான இடங்களில் வீடு கட்டுவதால் அங்கு வசிப்போர் கசம், வாதரோகம், போன்ற நோய்களால் பாதிப்படைகிறார்கள் குப்பைகூளங்கள் அழகுசுவதால் கெட்டவாயுக்கள் உற்பத்தியாகி தொற்று நோய்களால் பாதிப்படைய நேரிடும், நீர்வடியும் இடங்களும் மேட்டு நிலங்களுமே வீடுகட்டச் சிறந்தவையாகும்.

வீட்டு முகப்புதிசை

வீடு எத்திசை நோக்கி இருக்கின்றதோ அதுவே வீட்டு முகப்பாகும். இம் முகப்புத் திசையிலேயே தான் அதிகமான கதவுகளும், ஜன்னல்களும் காணப்படும். வீட்டின் முகப்புத் திசை எத்திசையில் இருந்தாலும் சுகாதாரத்தைப் பேணும் வகையில் சூரிய ஒளியும், சுத்தமான காற்றும் போதியளவு வீட்டினுட்புகக்கூடியவாறு அமைக்க வேண்டும். வீட்டைச் சுற்றி காற்றோட்டத்திற்கும் குளுமைக்கும் மரங்கள் அவசியமாகும். ஆனால் அதிக மரங்கள் சூரிய வெப்பத்தைத் தடுக்கும் ஈரலிப்பைக் கூட்டும், குப்பைகள் சேர்ந்து அழகுவும், கூடும். எனவே அளவான மரஞ்செடிகளை நாட்ட வேண்டும். மேலும் வடக்கு கிழக்குக் காற்றால் வீடு பாதிப்படையாமல் இருத்தலில் போதிய கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாகும்.

வீட்டின் சுற்றாடல்

வீட்டைச் சுற்றியுள்ள சுற்றாடலில் கடைகள், தொழிற் சாலைகள், படமாளிகைகள், பெருந்தெருக்கள், இரசாயன உற்பத்திப் பொருள் தயாரிப்பு நிலையங்கள், வாகனத் தரிப்பிடங்கள், சேரிப்புறங்கள்,சுடுகாடு (மயானங்கள்) ஆஸ்பத்திரி, குப்பை கூளம் போடும் இடங்கள் என்பன அமைந்திருத்தல் கூடாது. சுற்றாடல் எப்போதும் சுத்தமானதாய் அமைதியானதாய் இருந்தால் வீட்டில் வசிப்பவர்கள் சந்தோசமாக வாழ வழியேற்படும்.

வீட்டின் அமைப்பு

ஒரு சிறந்த வீட்டிற்கு அதன் அமைப்பே மிகவும் பிரதானமாகும். பெருஞ் செலவு செய்து வீட்டை அமைத்து அதன் அமைப்பு சரியில்லாவிடில் வீட்டால் எவ்விதப் பயனும் ஏற்படாது போகும். முதலில் வீட்டிற்கு போடப்படும் அத்திவாரம் பலமில்லாது விடின் அத்திவாரத்திலும், சுவரிலும், தரையிலும் வெடிப்புக்கள் ஏற்படலாம். கதவுகள், ஜன்னல்கள் என்பன நன்கு பொருந்தாது. மேலும் கூரைக்கும் கதவு நிலை, ஜன்னல் நிலை கதவுகள், ஜன்னல்கள் போன்றவை தயாரிக்கப்படும். மரங்கள் நன்கு உலர்ந்ததாக இருக்க வேண்டும். உலராத பச்சையாக உள்ளவை வளைவை ஏற்படுத்தும். காலம் போகப் போக “கீரிச்” என்று சத்தம் வரும் பெருந் தொல்லைகளைக் கொடுக்கும்.

கூரைகள்

கிராமத்தவர்கள் பனைஓலை, கிடுகு, வைக்கோல் போன்றவற்றை உபயோகிப்பார்கள், இவை குளிர்மையானவை. ஆனால் தீப்பற்றக் கூடியவை. சத்தம் செய்ய முடியாதவை, எலி, பூச்சிகள், பாம்புகள் தங்கி வாழ வசதியளிப்பவை மலையகதவர்கள் நாகத்தகடு, தகரங்களை பாவிக்கிறார்கள், இவை கரும் வெப்பத்தை அளிப்பவை. ஓடுகளையும் பலர் பாவிக்கிறார்கள், இது குளிர்மையானது. அஸ்பெஸ்ட்ஸ் சீற்கள் குளிகாலத்தில் குளிர்ச்சியாகவும், வெயிற் காலத்திற் சூடாகவும் இருக்கும் எனவே நாம் இவற்றினை அறிந்து சுகாதாரத்திற்கேற்றவாறு வேண்டியதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

தளம் (தரை)

தளம் அமைத்தலில் நாம் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும். தளம் சுகாதார முறைப்படியும், இலகுவில் அழுக்கடையாமலும், ஈரத்தை வெளியேற்றக் கூடியதாகவும் அமைந்திருத்தல் அவசியமாகும். மேலும் வீட்டின் ஏனைய அலங்காரங்களுக்கும் ஏற்றதாகவும் நன்கு பயன்படுத்தக் கூடியதாகவும் அமைய வேண்டும் சீமெந்தும் மண்ணும் சரியான விகிதத்தில் கலந்து கொள்ளாவிடில் கலவை நன்கு அமையாது தளத்தில் வெடிப்பேற்படும். கலவையில் புளியம்கொட்டை போன்ற பிறபொருட்களும் இருத்தல் கூடாது.ஒரு பங்கு சீமெந்திற்கு 3பங்கு மண் சேர்க்க வேண்டும். சீமெந்திற்கு சிவப்பு காவியும் சேர்த்து சிலர் சிவப்பு நிறத்தில் தளம் அமைப்பர். வசதி படைத்தவர்கள் “தெராஸோ” எனும் ஒருவகை பாருக்கல்லை பயன்படுத்துவர். சிலர் மாயிள் எனும் சலவைக்கல்லைப் பயன்படுத்துவர். இவை சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றதாகவும்,அழகாவும் காணப்படும். பராமரிப்பதும் இலகு. இலகுவில் அசுத்தம் ஆகாது.

சில வீடுகளில் ஒரு சில பகுதிகளை மரப்பலகையால் தயாரித்திருப்பார்கள். இவை நன்கு சீவப்பட்டு துலக்கப்பட்டிருக்கும். தூசி தட்டுவது இலகு. வறியவர்கள் தளத்தை களிமண்ணாலும் சாணியாலும் மெழுகியிருப்பார்கள். இம்முலையில் அசுத்தம் சேரும் கழுவமுடியாது. வெடிப்பு ஏற்படும் அடிக்கடி மெழுகவேண்டும். ஆனால் சாணி தொற்று நீக்கியாகப் பயன்படும்.

சமையலறை

இல்லாள் தனது பொழுதை அதிகநேரம் கழிப்பது இவ்வறையிலேயே ஆகும். இவ்வறை விசாலமாயும் காற்றோட்டமுள்ளதாயும் இருக்க வேண்டும். தளத்தை சீமெந்தினால் அமைத்தல் நல்லது. இரண்டு கதவுகளும் மூன்று ஜன்னல்களும் அமைக்க வேண்டும்.

வசதிக்காக வேண்டி சாப்பாட்டு அறையுடன் சேர்த்து அமைக்க வேண்டும். புகையை வெளியேற்றவும் நெருப்பால் ஏற்படும் அபாயத்தை தடுப்பதற்கும் இலகுவில் சுத்தம் செய்வதற்கும், காற்று மேலோங்கி எழுவதற்கு உதவியாகவும் இது தொழிற்படுகிறது. தற்காலத்தில், மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு - வாயு அடுப்பு - மின் அடுப்புகள் பாவனையில் உள்ளபடியால் புகை போக்கிகளின் பாவனை குறைவாயுள்ளது.

குளியலறை மலசலகூடம்

குளியலறை வீட்டிற்கு சற்று தூரத்திலும், மலசல கூடம் வீட்டிலிருந்து 3 மீற்றர் தூரத்திலும் அமைய வேண்டும். வீட்டினுள் அமைக்கப்படும் மலசலகூடங்கள் நீர்காவு முறை வசதியுடையதாயிருத்தல் மிகமிக அவசியம். இம் முறையினால் வீட்டின் ஏனைய இடங்களைப் போல இதனையும் சுத்தமாக வைத்திருக்கலாம். படுக்கையறையுடன் சேர்ந்தாற் போல குளியலறையும் கழிவு கூடமும் இருத்தல் நன்று.

1.2. மனைக் கருமங்களும் பௌதீக ஒழுங்கமைப்பும்

1.2.1. இயற்கை ஒளியையும் காற்றோட்ட வசதியையும் பெற்றுக் கொள்ளல்

மனை ஒன்றிற்கு மிகமிக அத்தியாவசியமானது சூரிய ஒளியும், காற்றோட்டமுமாகும். இது இரண்டும் ஒழுங்காகக் கிடைக்காதுவிடின் அவ்வீடு வீடாக இராது. சுடுகாடாகவே காட்சிதரும். இவற்றின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளைப் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

ஒளி

மக்களின் சுகத்திற்கும் இன்பத்திற்கும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வெளிச்சம் நன்கு வியாபித்திருத்தல் மிக முக்கியம். வெளிச்சம் நுண்கிருமிகளைக் கொல்லும். அழுக்குப்படிந்திருக்குமிடங்களை வெளிக்காட்டும்.

வாதம், தடிமன், தொண்டைப் புண் முதலிய நோய்கட்கு ஏதுவாயிருக்கும் ஈரலிப்பை அகற்றும். என்புருக்கி, காசம் போன்ற நோய்களைச் சுகப்படுத்த சூரிய வெளிச்சமுதவுகிறது. சூரிய வெளிச்சம் வேண்டிய அளவில் புகத்தக்க விதத்தில் பலகணி வெளிகளிருத்தல் வேண்டும். பலகணிகள் பெரியனவாக இருப்பதோடு, வெளிச்சம், சூரிய ஒளி நன்கு உட்புகக்கூடியதாக அவை அமைக்கப்படுதல் வேண்டும். சிறு பிள்ளைகள் ஓடியாடும் போது எதிர்பாராத விபத்து நிகழ்ச்சி ஏதும் ஏற்படாத வகையில் நடை வழிகள், சிறு விறாந்தைகள், படிக்கட்டுகள் முதலியவற்றில் வெளிச்சம் போதிய அளவிலிருத்தல் வேண்டும். வீட்டுத் தளபாடங்களை வைக்கும் போது வெளிச்சத்தைத் தடைசெய்யா வகையில் அவற்றை வைத்தல் வேண்டும். பெரிய "அலுமாரி" போன்றவற்றைப் பலகணிக்கு எதிரேவைத்து வெளிச்சத்தை முற்றாக மறைப்பதை இலங்கையில் சில வீடுகளிற் காணலாம். பலகணிக் கண்ணாடிகள் உள்ளும் புறமும் தூசி இல்லாவகையில் துப்புரவாய் இருத்தல் வேண்டும். இருளடைந்த ஓரிடம் மனச்சோர்வை உண்டாக்குமென்பதைச் சுட்டிகாட்டத் தேவையில்லை. காலை சூரிய ஒளியிலிருந்து எழுது உடல் உயிர்ச்சத்து னுயைப் பெற்றுக்கொள்வதோடு, மேலும் பல நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன. முக்கியமாக சிறிது சிறிதாக சூரிய ஒளியை எழுது உடலுக்குப்பட விடுவதால் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கின்றது. எனினும் கடுமையான வெயிலாலும், காற்றோட்டமில்லாத இடத்தினாலும் பல தீயவிளைவுகள் ஏற்படும்.

காற்று

பூமியின் மேற்பரப்பு முழுவதும் காற்றால் நிரம்பியுள்ளது. காற்றில் 70 சதவீத நைதரசனும், 20சதவீதம் ஓட்சிசனும் 0.4 சதவீத காபனீரொட்சைட்டும், சிறிதளவு ஆகனும், சிறிது பலவித வாயுக்களும், திண்மம் பொருட்களும் அடங்கியுள்ளன. இக்காற்றோட்டமானது உயிர்ப்பு, தகனம், அழுக்கல், தூசு ஆகியவைகளால் மாசுபடுகிறது. இவ்வாறு மாசடைந்த காற்றை நாம் சுவாசிப்பதால் நாம் பலவித தீயவிளைவுகளை அடைய நேரிடுகிறது.

காற்றோட்டம்

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

வெளிக்காற்றோட்டம் தரமானதாக இருப்பதற்கு சில விதிகளைப் பார்ப்போம்

1. அதிக தூசிகள் எழாமல் இருக்க பாதைகளுக்கு புழுதி போக நீர் தெளித்தல்

2. கழிவுக்கான்களை தூய்மையாக வைத்திருத்தல்.
3. குப்பை கூழங்கள் வீட்டைச் சுற்றி சேராமல் உடனடியாக அகற்றல்
4. தொழிற்சாலைக் கழிவுகள், புகைகள், அசுத்த நாற்றங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்தல். (மாநகரசபை உதவியுடன் அகற்றுதல்)
5. காற்றோட்டம் வரக்கூடிய விதத்தில் வீடுகளையும், மைதானங்களையும் அமைத்தல் வேண்டும்.

குறைவான காற்றோட்டத்தினால் ஏற்படும் தீமைகள்

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

மழை

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

காற்று : காற்று வீசுவதால் தூர்நாற்றங்கள் சேர்ந்த அசுத்தக் காற்று ஒரே இடத்தில் தங்காமல் அகற்றப்படுகின்றன.

மரங்கள் : மரங்கள் பகற்பொழுதில் காற்றிலிருந்து காபனீரொட்சைட்டை அகற்றும்.

இயற்கைக் காற்றோட்டம்

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

1.2.2 மனைச் செயற்பாடுகளுக்கேற்ப தளபாடங்களையும் உபகரணங்களையும், துணைச் சாதனங்களையும் ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளல்

குடும்பத்தின் தேவைகள்

நாம் ஒரு மனையை அமைப்பதாயினும் அல்லது குடியிருப்புக்காக வாடகைக்கோ, குத்தகைக்கோ பெற்றுக் கொண்ட போதிலும் அம்மனையானது எமது குடும்ப உறுப்பினர்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ற வகையில் அமைந்திருக்கிறதா, என்பதைக் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். உதாரணமாக குழந்தைகள், வயோதிபர்கள், நோயாளிகள், இளைஞர்கள் போன்றவர்களுக்கு அவர்களின் தேவைகளுக்கேற்றவாறு இடவசதிகள் ஒதுக்கப்படுதல் வேண்டும். குழந்தைகளுக்கும், வயோதிபர்களுக்கும் அமைதி வேண்டும். எந்த வகையிலும் நோயாளிகளை எந்த வகையிலும் தனிமைப்படுத்தியே தீர வேண்டும். (சிறு குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் நோய்கள் மிக விரைவாகத் தொற்றும்).

பொதுவாக மனை ஒன்றில் வரவேற்பறை, படுக்கையறை, வாழ்க்கையறை, சமையலறை, சாப்பாட்டறை, படிக்கும் அறை, சேமிப்பறை, முன், பின், விறாந்தைகள், குளியலறை, மலசலகூடம் போன்ற பல பகுதிகள் இருக்கும் - இவையாவும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கேற்றவாறு பெரியதாகவே, சிறியதாகவே, ஒன்றாகவோ, பலவாகவோ அமையலாம்.

மனைத்தளபாடங்கள் - உபகரணங்கள், துணைச் சாதனங்கள் கருமங்களுக்கேற்ப ஒழுங்கமைத்தல்

ஓர் மனைக்கு மிக அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுவது தளபாடங்களாகும். இவைகளைத் தெரிந்து வாங்குவதில் ஒவ்வொருவரும் பெருங்கவனமெடுத்தல் அவசியமாகும். இவைகளைத் தெரிவு செய்யும் போதும், ஒழுங்கமைக்கும் போதும் வீட்டின் அமைப்பு, அளவு, (இடவசதி) வீட்டிலுள்ளோர் தேவைகள், அவசியத் தேவைகள், உறுதி தன்மை, தரம், பண்பு பராமரிப்பு, வடிவமைப்பு செலவு போன்றவற்றில் மிகமிக அக்கறை காட்ட வேண்டும். ஏனெனில் தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாத மனதிற்கு திருப்தியளிக்காத தளபாடங்களால் ஓர் குடும்பத்தில் வீண் பிரச்சினைகளும் மனக் கசப்புக்களும் ஏற்படும் இனி ஓர் மனை ஒன்றின் பிரிவுகளுக்குத் தேவையான தளபாடங்களைப் பார்ப்போம்.

வரவேற்பறை

- சாய்வு நாற்காலி (குஷன் இட்டவை, இடாதவை) முக்காலி, அலங்கார அலுமாரி (ஷோக்கேஸ்) பத்திரை தாங்கி, தேநீர்தாங்கி (டீப்போ) டீ.வீ. கேஸ்

படுக்கையறை :

- கட்டில், அலுமாரி, உடைதாங்கி, கண்ணாடி மேசை, இருக்கை.

வாழ்க்கையறை :

- கதிரை, மேசை, சாய்கதிரை, உடைதாங்கி, அலுமாரி

சமையலறை :

- சிற்றலுமாரி, பாத்திர ஏந்தனம், மேசை, முக்காலி (ஸ்டூல்)

சாப்பாட்டறை :

- சாப்பாட்டு மேசை, கதிரை, பாத்திர ஏந்தனம்., பூச்சாடி.

படிக்கும்அறை :

- மேசை, கதிரை, பத்திரிகை தாங்கி, பத்தக அலுமாரி, தட்டு (விறாக்கி)

சேமிப்பறை :

- சிற்றலுமாரி, இறாக்ககைகள், பெட்டகங்கள், தட்டுக்கள்

பின்விறாந்தை :

- சாய்வு நாற்காலி (ஈஸிசேர்) சாய்மணை.

முன்விறாந்தை :

- கதிரைகள்

குளியலறை :

- சுவரில் மாட்டும் உடை, ஏந்தனம், கண்ணாடி, சவர்க்காரம், பிரஷ்வைக்கும் தட்டு, (விறாக்கி), பற்பசை.

தற்காலத்தில் உடை அலுமாரிகளையும், தட்டுக்களையும் சுவருடன் சேர்த்துக் கட்டுகிறார்கள். அலுமாரியின் உட்பக்கக் கதவில் கண்ணாடி இருந்தால் தனியாகக் கண்ணாடி வாங்க வேண்டிய அவசியமில்லை மடக்கு மேசை, கதிரைகளைப் பாவிப்பதால் இடவசதி கூடுவதுடன் அம்மேசையை ஸ்திரி பண்ணவும் பயன்படுத்தலாம். தேவையற்ற உபகரணங்களாலும், ஒழுங்கற்ற முறையில் அலங்கரிப்பதாலும் வீட்டின் கவர்ச்சி குறைந்து விடும். தளபாடங்கள் ஒழுங்கமைப்பால் ஏற்படும் நன்மைகள்.

1. வீட்டில் நடமாடுதலில் கஷ்டமிருக்காது.
2. வீட்டின் கவர்ச்சி அதிகரிக்கும்.
3. தேவையற்ற பொருட்கள் நிறையாமல் இருக்கும்.
4. தேவையான பொருட்கள் தேவையான இடத்தில் இருக்கும்.
5. மனையாளின் வேலைப்பளு குறையும்.

வரவேற்பறை

வரவேற்பறை பெரும்பாலும் ஒரு காட்சிசாலை போலவே இருக்கும். பெரும் பணம் செலவு செய்து கவனஞ் செலுத்தி இவ்வறை அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கும். இதில் விருந்தினர்களை வரவேற்று உபசரித்தல் நிகழ்வதால் இவ்வறை மிகவும் கவர்ச்சியாயித்தல் வேண்டும். முன்பு கூறியவாறு தளவாடங்களை தகுந்த வண்ணம் உபயோகிக்க வேண்டும். இல்லாளின் பண்பாட்டிற்கும், நாகரீக உணர்ச்சிற்கும் அளவுகோலாயிருப்பது. இவ்வறையின் அலங்கரிப்பேயாகும் இவ்வறையிலுள்ள திரைச்சீலைகள், கதிரை உறை, மேசை விரிப்பு என ஒன்றுக்கொன்று இசைவாயிக்க வேண்டும். இவ்வறையின் அலங்காரம், சுவரிலுள்ள படங்கள், பூக்களை வைத்துள்ள முறை இவை ஒவ்வொன்றும் அவ்வறைக்குப் பொலிவைக் கொடுக்கின்றன. அறையின் நிறம் அதிக பிரகாசமல்லாமல் குளிர்மையாக இருக்க வேண்டும். போதிய சூரிய ஒளியும், காற்றோட்டமும் வரக்கூடிய மாதிரி இருக்க வேண்டும். கண்ணாடி அலுமாரியில் பொருட்கள் அழகாக கவர்ச்சியாக அடுக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். கால்துடைப்பம் ஒன்று வாசலில் போடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தளவிரிப்புக்கள்

இலங்கையில் பொதுவாக நகர்புறங்களில் வசதி படைத்தவர்கள் சிலர் தளவிரிப்பை உபயோகிக்கிறார்கள். கிராமங்களில் தளவிரிப்பை பயன்படுத்துவது இல்லை. சில மத்திய தரவகுப்பினரின் வரவேற்பறையில் மட்டும் இவ்விரிப்பு இருக்கும். தளவிரிப்பு அலங்கரிப்புக்காக மட்டுமே பாவிக்கப்படுகிறது. பொதுவாக சில தளவிரிப்புக்களாவன கம்பளம், இலினோலியம், தும்பு, சீன, யப்பானிய தாட் பாய், மெழுகு சீலை ஆகும்.

கம்பளங்கள்

கம்பளங்கள் இரட்டு, பருத்தி, தனிகம்பளி நூல், போன்ற பலவற்றினால் ஆக்கப்படுகின்றன. இலங்கையில் துருக்கி, பாகிஸ்தான், கம்பளங்களும், அகமினித்தா, வில்தன் எனும் ஆங்கிலக் கம்பளங்களும் பாவிக்கப்படுகின்றன. துருக்கி, பாகிஸ்தான் கம்பளங்கள் கையினால் இழைக்கப்படுபவை. பகட்டான ஒளியுள்ளவை, அழகான காட்டுருக்கள் கொண்டவை. ஆங்கிலக்கம்பளங்கள் எந்திரத்தினால் ஆக்கப்படுபவை. நீண்டகாலம் பாவிக்கலாம். அழகிலும், விலையிலும் குறைந்தவை. பொதுவாக கம்பளங்கள் வரவேற்பறை, சாப்பாட்டறைகளில் விரிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை நீண்ட காலம் பாவிக்கலாம்.

இலினோலியமும் மெழுகு சீலையும்

மெழுகு சீலையிலிருந்து இலினோலியம் வித்தியாசமானது. இவற்றை சுத்தம் செய்வதும் இலகு. இரட்டு துணியை நன்கு எண்ணெயில் தேய்த்து அதற்கு மேல் வர்ணமை சேர்ந்த ஆளிவிதை நெய்யைப் பூசி மெழுகு சீலை தயாரிக்கப்படுகிறது. தக்கைத் தூளையும், குங்குலியத்தையும் ஆளிவிதை நெய்யில் சேர்த்த கலவையை இரட்டின் மீதுபூசி பின் அதன் மேற் பாகத்தை மினுக்கி பார்க்கத் தடிப்பாயிருப்பதால் இதை மட்டமான தளத்திலேயே விரிக்க வேண்டும். இல்லாவிடின் மெழுகுசீலையில் வெடிப்பு ஏற்படும். இலினோலியம் நீண்ட நாட்கள் பாவிக்கலாம்.

தாட்பாய்

நாணல், புல்லு, நாள், தும்பு, முதலியவற்றால் தயாரிக்கப்பட்ட தாட்பாய்கள் பலவகைகளிலுமுண்டு. சீன, ஜப்பான், தாட்பாய்கள் இலங்கையில் பாவிக்கப்படுகின்றன. இதில் தூசுக்கள் விரைவில் இலினோலியத்தை விட விலையும், பாரமும், குறைவு, நாணலால் ஆக்கப்பட்ட பாய்கள் அழகானவை, பாரமில்லாதவை.

தும்புத் தாட்பாய்

தும்புத்தொழில் இலங்கையில் தேசிய கைத்தொழில்களிலொன்றாகும். தென்னம் மட்டையிலிருந்து தும்பு எடுக்கப் பட்டு அது ஊறவைக்கப்பட்டு பின் சுத்தப்படுத்தப்படுகிறது. தாட்பாய்கள் பல நிறங்களிலும், பல அளவுகளிலும் எடுக்கலாம். தூசு புகும் ஆனால் தட்டிச் சுத்தம் செய்யலாம். கழுவியும் பாவிக்கலாம்.

தும்புத்தடுக்கு

தும்புத்தடுக்கு இலங்கையில் அநேக வீட்டுவாசல்களில் காணப்படுகிறது. வீட்டினுள் மண்போகாமல் காலணிகளைத் தட்டிச் சுத்தமாக்க இது உதவுகிறது. ஓர் வைரமான தளத்தில் ஆழமான நீண்ட நியர்ந்த நாள்ச் செறிவுகள் இளைக்கப்பட்டிருப்பதால் இத்தட்டுக்களை நீண்ட காலம் உபயோகிக்கலாம்.

படுக்கை அறை

ஒரு மனையில் படுக்கை மிக வசதியாக இருக்க வேண்டும் அதில் காணப்படும் தளவாடங்கள் நல்ல வசதியையும், சுகத்தையும், ஆறுதலையும் தரவேண்டும். பகல் முழுவதும் பல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் நிம்மதியடைவத இப்படுக்கையறையிலேயே ஆகும். சிலர் பாயில் படுப்பார்கள். சிலர் வெறும் நிலத்தில் துணி விரித்துப் படுப்பார்கள், நிலத்தில் படுப்பவர்கள் வாதம், காய்ச்சல் போன்ற நோயால் பாதிப்படைவார்கள்.

படுக்கையறையில் பிரதானமானது கட்டிலாகும். இது எளிமையாகவும், சௌகரியமாகவும், துப்புரவாகவும் இருக்க வேண்டும். மரத்தாலும், இரும்பாலும் உருக்காலும் கட்டில்கள் செய்யப்படுகின்றன. மரக்கட்டில்களில் மூட்டைப் பூச்சி அண்டாமல் பாத்துக் கொள்ள வேண்டும். கட்டிலுக்குப் போடப்படும் மெத்தை பஞ்சினாலும், தும்பினாலும் செய்யப்படுகின்றது. ஆப்பிகோ மெத்தைகள் எப்பொழுது எனப்படும் ஒரு வகை றப்பர் சேர்ந்த சேர்வையால் ஆக்கப்படுகின்றன. எல்லாவற்றையும் விட பருத்திப் பஞ்சு மெத்தையே நல்லது. தலையணைகளும் அதிகம் உயரமாக இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் உயரமான தலையணைகளால் கழுத்துப் பிடிப்பு, சுளுக்கு போன்றவை ஏற்படக் கூடும்.

படுக்கையறையில் மற்ற அறைகளைப் போல் சாமான்களைப் போட்டு நிறைக்கக் கூடாது. கட்டிலருகே சிறுமேசையும் ஒரு கதிரையும் இருந்தால் இடவசதிக்கூடும் சிலர் கதூவின் உட்பக்கத்தில் கண்ணாடி வைப்பார்கள் ஒரு சிறு மேசையில் பூச்சாடி இருப்பதும் நல்லது படுக்கையறையில் அழகான இயற்கைக் காட்சி குழந்தையின் படங்களை வைக்கலாம்.

படுக்கையறை தளவாடவணி

கட்டில்களுக்கு ஏற்றவாறு ஒரு கட்டிலுக்கு 3 விரிப்புக்களும் ஒரு தலையணைக்கு 3 உறைகளும் வேண்டும். இலினன், பருத்தியிலேயே நல்லது நீண்டகாலம் இவை பாவிக்கும். விரிப்புகளுக்கும் உறைகளுக்கும் பாவிப்பவரின் முன் எழுத்துக்களைத் தைத்து வைத்தால் அவை மாறுபடாமல் இருக்கும். உறை கட்டுவதற்கு நாடாக்கள் அல்லது தெறிகள் தைக்கலாம். மெத்தை விரிப்புக்கள் கட்டிலுக்கடியில் செருகக்கூடியவாறு அகலமாயிருத்தல் வேண்டும். தற்காலத்தில் அழகான மேசை விரிப்புக்கள் பல

வந்துள்ளன.

மேல் விரிப்புகள்

மேல் விரிப்புகளும் பருத்தி, லினனில் செய்யப் பட்டிருக்கும் இவை சுவரின் நிறத்திற்குப் பொருத்தமானதாக இருக்க வேண்டும்.

படுக்கையறைத் துவாய்கள்

துவாய்கள் பருத்தியிலும், லினனிலும் ஆக்கப்படுகின்றன. இலின்ன முரட்டுத் தனமானது, பருத்தித் துவட்டிகளை விட நீரை உறிஞ்சக்கூடியவை இவையே சிறந்தவை நன்கு கழுவிப் பாவிக்கலாம்.

குளிப்பதற்கு உதவும் துவாய்கள்

இவையும் படுக்கையறைத் துவாய்கள் போன்றவையே உடலைக் கழுவிய பின் துடைப்பதற்குப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை கிழமைக்கொரு தடவை அல்லது இரு தடவைகள் கழுவிக்காய விட வேண்டும்.

மாணவிகளே சமையலறைத் திட்டமிடுதலில் சமையலறை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

சாப்பாட்டறை

பல வீடுகளில் மற்ற எல்லா இடங்களையும் விட சாப்பாட்டறை ஒளியற்றுக் காணப்படுகிறது. ஒரு குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒன்று கூடும் இடம் சாப்பாட்டறையேயாகும். எனவே இவ்வறையை மனதிற்கு உவகை ஊட்டக்கூடிய முறையில் அலங்கரிப்பது மனையாளின் கடமையாகும். அவ்வறைக்குப் பூசப்பட்டிருக்கும் நிறம் ஏனையவற்றை விட மனதுக்கு கிளர்ச்சியை உண்டு பண்ணக் கூடியவாறும், திரைச்சீலைகள் கவர்ச்சிகரமானதாகவும், சுவரில் மாட்டப்படும் படங்கள் இயற்கைக் காட்சிகளாகவும் இருந்தால் அவ்வறையில் சாப்பிடுவதில் ஒரு தனி விருப்பமும் ஜீரணச் சரப்பும் ஏற்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல் சாப்பிடும் உணவு உடலுக்கு உற்சாகத்தையும், சக்தியையும் தரும்.

அடுத்து இவ்வறையின் தளவாடங்கள் சாப்பிடுவோரின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும். அமரும் போது கால்கள் வைப்பதற்கு வசதியாகவும், ஆளுக்கு 2 அடி இடவசதி தேவைப்படும். வேறு வடிவங்களைவிட வட்டவடிவ மேசை விரிப்புக்கள் வெப்பத்தை தாங்கக் கூடியதாகவும் சாமான்கள் வைக்கும் பொழுது சுருக்கம் ஏற்படாமலும் இருக்க வேண்டும். சாப்பாட்டுக்கு அமரும் கதிரைகளின் சாய்வுப் பகுதி அதிகம் நிலைக்குத்தாகவோ, அதிகம் சரிந்ததாகவோ இருக்கப்படாது. கதிரையின் வெவ்வேறு பாகங்களின் சரிவுகள் ஒவ்வொன்றும் இருப்பவருக்கு நல்ல வசதி அளிக்க கூடிய விதம் அமைய வேண்டும்.

சாப்பாட்டு மேசை உபகரணங்கள்

உணவு பரிமாற உபயோகிக்கப்படும் உபகரணங்கள் அழகுள்ளவாக ஒரே நிறத்தில் இருப்பது சாப்பாடு உண்பதில் பிரியத்தையும், கவர்ச்சியையும், ருசியையும் அதிகரிக்கும் மேசைவிரிப்பும் போமிகா மெழுகு இடப்பட்டால் தேவையில்லை. கோப்பை வைப்பதற்கு மேசைக் காப்புத்தட்டுகள் தேவை. இக் காப்புத் தட்டுக்களை மூங்கில், பருத்தி, இறந்தை முதலிய பொருட்களைக் கொண்டு விரும்பிய நிறங்களில் செய்யலாம். அல்லது வாங்கலாம். காப்புத் தட்டுக்கள் 18 அங்குல நீளமும் 12 அங்குல அகலமும் உள்ளதாக நீள்சதுரமானவை நல்லது. உணவுக் கைக்குட்டைகள் 18 அங்குல சதுரமுள்ளவையாகவும், காப்புத்தட்டுக்களுக்குப் பொருந்துவதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

உணவுப் பாத்திரங்கள் பளிங்குச்சீனச் சட்டிகள், களிமண், பீங்காண், பிளாஸ்டிக், சன்லைட், கண்ணாடி, உலோகம், இரும்பு, பித்தளை எவர்சில்வர், வெள்ளி போன்ற பலவகைப் பொருட்களினால் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை தவிர அழகான நாகரீகமான சீனப்பாண்டங்கள் இங்கிலாந்திலிருந்து இறக்குமதியாகின்றன. இதனைச் செல்வந்தர்களே அதிகமாகப் பாவிக்கிறார்கள். இந்தியாவிலிருந்து எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள் இறக்குமதியாகின்றன இதனை மத்திய தரத்தினர் பாவிக்கின்றனர்.

கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள்

மலிவான வெள்ளைக் கண்ணாடிப் பாத்திரங்களும், விலைக்கூடிய பளிங்கு அல்லது செதுக்கிய கண்ணாடிப் பாத்திரங்களும் பாவனையிலுள்ளன. இவை இலகுவிவல் உடையக் கூடியவை சூடேறும்போது மெல்லிய கண்ணாடியை விட தடித்த கண்ணாடி விரைவில் உடையும்.

பீங்கான் பாத்திரங்கள்

பாவிக்க இலகுவானவை, உடையாதவை ஆனால் பாவிக்க மேற்பாகம் போகும் அடிப்பாகம் தேயும். கழுவுவதில் சிரமமில்லை.

எவர்சீல்வர் பாத்திரங்கள்

இலகுவில் உடையாதவை. நீண்டகாலப் பாவனை உடையவை. விலை அதிகமானவை சுத்தம் செய்வது இலகுவாக. சூட்டை வெளியேற்றும்.

வெள்ளிப் பாத்திரங்கள்

விலை அதிகமுள்ளவை. செல்வந்தரால் மட்டும் பாவிக்கப்படுபவை, சில பித்தளைப் பாத்திரங்கள் வெள்ளி முலாம் பூசி வெள்ளிப் பாத்திரம் என விற்பனை செய்யப்படுகின்றன.

மண் பாத்திரங்கள்

இவை கூடியளவில் பாவனையிலுள்ளன ஏழைகள், செல்வந்தர்கள் யாவருக்கும் பொதுவானவை. வறியமக்களும், இதன் நன்மையை உணர்ந்தவர்களும் இன்றும் இதனைப் பாவிக்கிறார்கள். சூடேறுவதற்கு நேரமெடுக்கும். இதில் சமைப்பதால் சாப்பாடு ருசியாகவிருக்கும். இதில் நீர் வைத்து அருந்தினால் அந்நீர் குளிர்மையாகவிருக்கும்.

கத்திகள், கரண்டிகள் முள்வகைகள்

இவை அதிகமாக உருக்கினாற் செய்யப்படுகின்றன பிடியுள்ள கத்திகளே சிறந்தவை, கத்திகள் கூர்மையாகவும் முன்பக்கம் கூராக இல்லாமலும் இருத்தல் வேண்டும்.

கழுவு கிண்ணம்

கை கழுவுவதற்காக ஒரு கிண்ணம் சாப்பாட்டு மேசையில் வைக்கப்படும். பொதுவாக இது பீங்கான் வெள்ளி, பித்தளை, கண்ணாடி, என்பன போன்றவற்றில் இருக்கலாம்.

1.3 எரிபொருள் பாவனை

1.3.1 எரிபொருள் வகைகளும் தகனமும் எரிபொருள் வகைகளை அறிதல்

இலங்கையில் எரிபொருள் வகைகளாகப் பல பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அவையாவன, விறகுகள், எண்ணெய் வகைகள். பெற்றோல், நிலக்கரி, வாயு, மின்சாரம், சூரிய ஒளி போன்ற பலவாகும். அதாவது எரியும் போது வெப்பத்தை வெளியிடும் பதார்த்தங்கள் யாவும் எரிபொருட்கள் எனப்படும்.

விறகுகள் - தாவரத்தின் பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்படுகிறது. மரத்தூள், தேங்காய்மட்டை, ஓலை, தென்னம்பட்டை முதலியனவும் இதில் அடங்கும்.

எண்ணெய் வகைகள்

உசல், பெற்றோல் - நிலத்தின் அடியிலிருந்து பெறப்படும் இவை சேதனக் கழிவுப் பொருளிலிருந்தும் உற்பத்தியாவன.

நிலக்கரி - தாவரங்கள் வெப்பத்தினாலும் அழுக்கத்தினாலும் மாறுதலடைந்து உண்டான தாவரக் கனிப்பொருளே நிலக்கரியாகும்.

எரிவாயு - வாயுவிலிருந்து தயாராவது.

மின்சாரம் - நீர்வீழ்ச்சியிலிருந்து தயாரிக்கப்படுவது.

தகனம்

தகனத்திற்கு துணை புரிவது ஓட்சிசனாகும். ஓட்சிசன் இல்லாமல் நெருப்பு எரியவோ, வெளிச்சம் பெறவோ முடியாது. தகனம் காரணமாகவும் "வளி" பெருமளவு மாசடைகிறது. அதாவது நெருப்பு எரியும் போதும் நிலக்கரி, விறகு, எரிவாயு, எண்ணெய், பெற்றோல் முதலியவற்றை உபயோகிக்கும் எந்திரங்கள் தொழிற்படும் போது உண்டாகும் வாயுக்களும், நுண்ணிய திண்ம அணுக்களும் அதிக தீங்கை விளைவிக்கும்.

தகனம் முற்றுப்பெறாமலோ, குறைபட்டோ இருக்கும் சமயத்தல் காபனீரொட்சைட் பெருமளவில் உண்டாகும். வெப்பமும், ஒளியும் வெளியிடுகின்ற துரிதமான இரசாயன மாற்றம் தகனம் எனப்படும் என்பதை அறிக.

மெழுகுதிரியினது தகனம்

என்கின்ற மெழுகுதிரிக்கு மேல் ஈரமற்ற ஒரு கண்ணாடிக் கிண்ணத்தை பிடிக்குக (1) கிண்ணத்தினுட்புறத்திலே மூடுபனி போன்ற ஒரு படலம் தோன்றிச் சிறிது நேரத்திலே நீர்த்துளிகளாக கிண்ணத்தில் பக்கங்களில் வழியும். (2) கிண்ணத்தை சடுதியாய் நிமிர்த்தி அதற்குள் சிறிது சுண்ணாம்பு நீரை ஊற்றினால் காபனீரொட்சைட் இருக்கிறதென்பதற்கு அடையாளமாய் அந்நீர்

வெண்ணிறமடைவதைக் காணலாம்.

குறைதகனம், நிறைதகனம்

தகனத்தின் போது கிடைக்கும் விளைவையும் முறையையும் கொண்டு இது இரண்டாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

நிறைதகனம்

1. இதில் எளிபொருள் முழுமையாக ஒட்சியேற்றப்படுகிறது. எளிபொருள் முற்றாக எரிந்து முடிகின்றது.
2. காபனீரொட்சைட்டும், நீராவியும் வெளியேற்றப்படுகிறது. கரி - புகை உண்டாவதில்லை.
3. தீச்சுவாலை நீலநிறத்துடன் எரியும்
4. அதிக சக்தி, கூடுதலான வெப்பம் கிடைக்கும்

குறைதகனம்

1. எளிபொருள் குறைவாக ஒட்சியேற்றப்படுகிறது. அதாவது எளிபொருள் முழுமையாக எரிவதில்லை.
2. காபனீரொட்சைட்டும் நீராவியும் கிடைக்கிறது. அத்துடன் கரியும் புகையும் ஏற்படுகின்றது.
3. தீச்சுவாலை செம்மஞ்சள் நிறமாய் எரிகிறது.
4. குறைந்தளவு வெப்ப நிலையே ஏற்படுகின்றது.

எளிபொருள் பாவனை

எளிபொருள் பாவனை இன்று நாகரீகத்திற்கேற்ப வெகுவிரைவாக மாற்றமடைந்து வருகின்றது. முன்பு விறகு எரித்தவர்கள் "வாயு" வை உபயோகிக்கிறார்கள். மண்ணெண்ணெய் விளக்குகளைப் பாவித்தவர்கள் இன்று மின்சாரத்தைப் பாவிக்கிறார்கள்.

விளக்கு வகைகள்

1. குப்பி விளக்குகள்
2. சிமினி விளக்குகள்
3. இழையுடனான விளக்குகள்

குப்பி விளக்கு

குப்பி விளக்கையோ, அதனால் சனங்களுக்கு உண்டாகும் அபாயத்தையோ அறியாதவர் இலங்கையில் இல்லையெனலாம். குப்பி விளக்கால் நேரிடும் எதிர்பாராத அபாயத்தாற் சிறு பிள்ளைகள் பரிதாபகரமான சாவுக்கு ஆளாகின்றார்கள்.

முதியோர்களும் கிராமப் புறங்களிவே பரிதாபகரமான சாவுக்கு ஆளாகிறார்கள். நூற்றுக்கணக்கில் கிராமத்தவர் குப்பி விளக்கையே பெரும்பாலும் அடுக்களையில் உபயோகிக்கிறார்கள். பற்றவைத்த விளக்கை ஒரு போதும், முக்கியமாக எல்லாரும் நித்திரைக்குப் போனபின் நிலத்தில் வைக்கப்படாது. அணைத்து விடவேண்டும்.

சிமினி விளக்கு

இலங்கையிற் பல்லாயிரக்கணக்கில் மண்ணெண்ணெய் விளக்கே உபயோகிக்கப்படுகிறது. சிமினி விளக்கை உபயோகிப்பதிற் பலதீமைகளுண்டு.

காற்றை அசுத்தப்படுத்துவதை இவற்றுள் முக்கியமானது. இது காற்றிலுள்ள ஒட்சிசனை உண்டு. காபனீரொட்சைட்டினை வெளிப்படுத்தி. அறையின் சூட்டையும் அதிகப்படுத்துகிறது. நன்கு சுத்தி செய்யப்படாதபோது. இது ஒருவகை நாற்றத்தை உண்டாக்கிறது. மேலும் இதைத் தினசரி சுத்தி செய்து தயாரிக்க அதிக நேரமும் தேவையாகிறது. சிமினியுடைவதால் அடிக்கடி அதை மாற்ற வேண்டி இருக்கும். அதன் வெளிச்சம் குளிர்மை பொருந்தியதாயிருந்தாலும். தையல் போன்ற நுட்ப வேலைகளுக்கு தனிப்பட்ட ஒருவரின் தேவைக்கு மேல் பொருத்தமானதல்ல. ஏதேனும் ஒருவகை மறைப்பில்லாவிட்டால் வெளிச்சம் கண்ணைக் கூசச் செய்து பார்வையைப் பாதிக்கவுங்கூடும்.

சிமினி நிறம் பூசப்பட்டதாய் அல்லது வெளிச்சத்தை ஓரளவுக்கு குறைக்கக் கூடியதாய் இருத்தல் வேண்டும். வாங்கப்படும் விளக்கு தரத்தில் சிறந்ததாயிருத்தல் வேண்டும். சயனவறை உபயோகத்துக்கு ஏற்ப. சிறிதாயும், பெரும் அறைகளின் தேவைக்கேற்பப் பெரிதாயும், பலதரத்தில் விளக்குகள் இருக்கின்றன. சிமினியை உபயோகிக்கும் முன் நீரில் அவித்தால் இலகுவில் அது உடைய மாட்டாது. சிமினியை நீர் ஊற்றிய ஓர் பாத்திரத்திலிட்டு நீர் கொதிக்கும் வரை அப்பாத்திரத்திற் படிப்படியாய் சூடேற்றல் வேண்டும்.

ஒரு விளக்கை வாங்குமுன் கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் சிலவுண்டு. இலகுவில் அது விழுந்து விடாதவகையில் அதன் அடித்தளங்கனமுடையதாயிருத்தல் வேண்டும். உலோக பொருளால் ஆக்கப்பட்டதாயிருத்தல் வேண்டும். திரிதாளி பொருந்துவதாயிருப்பது முக்கியம் ஆனால், கழற்றமுடியாத விதம் அதிக மிறுக்கமாகவுமிருக்கக் கூடாது. சிமினி நல்லதரக்

கண்ணாடியாலாக்கப்பட்டுத் தாளி நன்கு பொருந்தக்கூடியதாயிருத்தல் வேண்டும். கண்ணாடி சூடேறும் போது உடையுந் தன்மையுள்ளதாகையால், அதிகம் மெல்லியதாயிருந்தால் விளக்குப் பற்ற வைத்தவுடன் சூட்டினால், அது உடையக்கூடும். தேவையான சமயம் விளக்கை அணைக்கக்கூடிய ஒரு சாதனம் அதிலிருத்தல் வேண்டும்.

உபயோகிக்கும் எண்ணெய் உயர்தன்மையினதாயிருத்தல் வேண்டும். அதில் மண்டியிருந்தால், விளக்கில் விடமுன் அதை வடித்தல் வேண்டும். எண்ணெய்யைச் சேமிப்பதில் பெருஞ் கவனஞ் செலுத்த வேண்டும். பிள்ளைகள் நடமாடாத ஓர் அறையிலோ அல்லது வேறு இடத்திலோ அதை பூட்டிவைத்தல் வேண்டும்.

சீமினி விளக்கைத் துப்புரவு செய்தலும் பேணுதலும்

பெருந்தொகையான விளக்ககளை சுத்திபண்ண வேண்டியிருந்தால் அவற்றைப் பிரத்தியேகமான ஒரு மேசைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். பின், எண்ணெய் துடைக்குஞ் சீலை, புனல் போன்ற தேவையான பொருட்களை அங்கு ஒழுங்குபடுத்தல் வேண்டும். சீமினியைத் துடைத்து மினுக்கி ஒரு கடதாசித்துண்டால் திரியின் விளிம்பிலுள்ள கறையைத் தட்டல் வேண்டும். காற்றோட்டத் துவாரங்களில் அடைப்பேதுமில்லாத வகையில், அவற்றைச் சுத்தஞ் செய்தல் வேண்டும். பின் எண்ணெயைச் சிந்தாது புனல்வழி மூலம் விளக்கில் ஊற்றல் வேண்டும். விளக்கைப் பற்ற வைத்தபின், தூர்நாற்றமுண்டாகாத வழியில், விளக்கின் வெளிப்புறத்தை எண்ணெய் சிறிதேதுமில்லாதபடி துடைத்தல் வேண்டும்.

சீமினியை விளக்கிலே பொருத்தியபின் தேவைப்படும் வரை, ஒதுக்கமாய் அதை வைத்தல் வேண்டும். முடிவில் தேவையற்ற கடதாசி, சீலைத்துணி முதலியவற்றை அழுக்குத்தொட்டியிற் போடுதல் வேண்டும்.

மாதத்திற்கு ஒரு முறை விளக்குகளை விசேடமுறையில் சுத்தி செய்தல் வேண்டும். திரிஎண்ணெயில் நன்கு தோய்ந்திருக்கக்கூடிய விதம் நீளமாக விருக்கிறதாவென்பதைக் கவனித்தல் வேண்டும். சீமினிகளையும் கோளங்களையும் சவர்க்காரம் போட்டு நன்கு கழுவி பின், வெயிலிற் காயவைத்தல் வேண்டும். விளக்குத்தாங்கியில் மண்டி படிந்திருந்தால் அதிலிருந்து எண்ணெய் சிறிதளவு விட்டு, இரண்டு மூன்று முறை நன்றாக அலச வேண்டும். பின் ஒரு சீலைத்துணியால் உட்பக்கத்தை நன்கு துடைத்தல் வேண்டும். நீராற் சுத்தஞ்செய்வது புத்தியல்ல. சிறிதளவேனும் நீர் தங்கி இருந்தால் விளக்கெரியும் போது அது கோளாறை உண்டுபண்ணும், விளக்கின் மேற்புறத்தையும் நன்கு துடைத்துப் பின் துலக்குதல் வேண்டும். சுத்தஞ்செய்யப்பட்ட விளக்கை ஏற்றும்போது ஏற்றும்போது, சூடதிகம் சடுதியில் ஏறாது கவனித்தல் முக்கியம். படிப்படியாகக் கண்ணாடி சூடேறக்கூடியவிதம் திரியைத் தூண்டுதல் வேண்டும்.

பெற்றோல் விளக்கு (இழையுடனான விளக்கு) (மென்டல்) (பெற்றோல்மாகல்)

மின்சக்தி கிடைக்காத கிராமங்களில், வசிக்கும் செல்வந்தர்கள், வசதியானோர் இவ்வகை விளக்கை உபயோகிப்பர். இதன் வெளிச்சம் மண்ணெண்ணெய் விளக்கினதும் பார்க்க அதிகமாயிருக்கும். இது தெரிழற்படுந் தத்துவத்தை இலகுவில் விளக்கிக் கொள்ளலாம். முதலில் விளக்குத்தாளியிற் சூடேற்றல் வேண்டும். தாங்கியில் உள்ள எண்ணெய், அழுக்கம் காரணமாக ஒரு நுண்ணிய துவார மூலம் தாளியை அடைக்கும் போது, அங்கு ஆவியாக மாறிப் பின் நீலச் சவாலையுடன் ளியும் சில விளக்குகளுக்கு வொள்ளொளிர்வுள்ள தீக்கணப் பருகுத்தண்டுண்டு. எண்ணெயுமிருந்து தேவையான அழுக்கமும் இருக்கும் வரை, இவ்வகை விளக்கு ளிந்துகொண்டேயிருக்கும். அழுக்கம் குறையாதிருப்பதற்கு இடையிடையே விளக்கிற்குக் காற்று ஏற்ற வேண்டும். இவ் விளக்குகள் பல தரங்களிலும், நிறங்களிலும், அழகான வேலைப்பாடு உள்ளனவாயும் இருக்கின்றன. எண்ணெய் அதிகம் செலவாகாமையால் வெகு நேரம் வரை இது ளியும். இவ்விளக்குகள் சாதாரணமான விளக்குகளிலும் பார்க்க மிகப் பாதுகாப்பானது. கடுங் காற்றிலும் இதன் வெளிச்சம் அணையாது. வயல் வெளிகளுக்கும் காடுகளுக்கும் இரவில் செல்வோர் இதனைக் கொண்டு செல்வார்கள். இதனை வீட்டிலும், வெளியிலும் உயரமாகத் தொங்கவிடக் கூடிய மாதிரி கைதூக்கியும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அடுப்பு வகைகள்

இலங்கையில் பல விதமான அடுப்புகள் பாவனையிலுள்ளன. அவையாவன. விறகடுப்பு, விறகு சிக்கன அடுப்பு, மண்எண்ணெய் அடுப்பு, வாயு அடுப்பு, அரத்தூள் அடுப்பு, மின் அடுப்பு.

எமது நாட்டின் ஆயிரக்கணக்கான வீடுகளில் விறகடுப்பே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இது திறந்த நிலையிலிருப்பதால் அதிக விறகு தேவைப்படுவதுடன் புகையும் அதிகம் வெளியேறி சமையலறையை கரியாக்குகின்றது. இவ்வகை சமையலறையில் நல்ல காற்றோட்டமிருப்பது அவசியம். இவ்வகை அடுப்பில் சாம்பல் அதிகமிருப்பதால் ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வடுப்பை சுத்தம் செய்தல் வேண்டும் வாரமொருதடவை களிமண் அல்லது சாணக் கரைசலால் மெழுகிவிட வேண்டும்.

154967

விறகு சீக்கன அடுப்பு

விறகு சீக்கன அடுப்பு பல்லாண்டுகளாக ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டதாகும். இதில் இரண்டு வகையுண்டு.

1. புகை நீக்கி அடுப்பு
2. இரட்டைச் சூட்டடுப்பு

புகை நீக்கி அடுப்பு

புகையடுப்பை ஆக்குவது இலகு, விலையும் குறைவானது. அதிக விறகு தேவைப்படாது இதை ஆக்குவதற்கு இரண்டு அடி உயரத்திற்கு நிலத்தில் ஒரு மேடையை முதலில் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் ஒரு பாகத்தில் பாத்திரங்களையேற்றுவதற்கு ஒவ்வொன்றும் எட்டு அங்குலம் வரை அகலமுள்ள மூன்று துவாரங்களும், மற்றப் பாகத்தில் ஒரு புகைக் குழாயிருத்தல் வேண்டும். சமைக்கும் வேளைகளில் தேவையில்லாத துவாரத்தை ஒரு தகட்டினால் மூடி வைக்கலாம். இவ்வடுப்பு சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றது. விறகுகளை அதிகமாக அடுப்பினுள் திணிக்கக் கூடாது. சாம்பலை ஒவ்வொருநாளும் நீக்க வேண்டும். அடிக்கடி அடுப்பைத் துடைத்து மெழுகுதல் வேண்டும்.

இரட்டைச் சூட்டடுப்பு

இவ்வகை அடுப்புகள் எல்லோராலும் விரும்பப்படுகிறது. இதில் இரண்டு தட்டிலும் பாத்திரங்கள் வைக்கப்பட வேண்டும். விறகும் மிக்க குறைவாகப் பயன்படுத்தலாம். விறகைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக கொத்திப் பயன்படுத்தலாம். பிரதானமான அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து தீச்சுவாலை வெளியேறாதவாறு தடுப்பதுடன் மறு பக்க அடுப்பில் பாத்திரத்தை வைத்து சிறிது தீச்சுவாலை வெளியேற இடம் விடவும். இவ்விரண்டு அடுப்பிலும் வேலைகளைச் செய்ய வேண்டியிருப்பதால் சமையலை ஆயுதப்படுத்தி முடித்தபின் அடுப்பைப் பற்ற வைக்கவும்.

இவ்விரு அடுப்புகளாலும் விறகையும், நேரத்தையும், மிச்சப்படுத்தலாம் புகைக்கிரிபிடிக்காது சிரமம் இல்லை தீப்பொறி பறத்தல், விறகு வீணாதல், கண்ணிவு அழுக்குகள் போன்றவை குறைவு.

மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு

இவ்வடுப்பில் இரண்டு வகை உண்டு

1. திரியுள்ள அடுப்பு
2. திரியில்லாத அடுப்பு (ஸ்டவ்)

திரியுள்ள அடுப்புகள் பல வடிவங்களில் விற்பனையிலுள்ளன. இவற்றில் விரைவாகச் சமையல் செய்து முடிக்கலாம். இதிலுள்ள திரிதூண்டியால் எளியும் சுவாலையைக் குறைக்கவோ, கூட்டவோ முடியும். இவ்வகை அடுப்புகள் தற்பொழுது தகரம், எணாமல், இரும்பு, எவர்சில்வர் போன்ற தரங்களில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன திரிதூண்டி பழுதடைந்தாலோ அல்லது திரி அணைந்தாலோ விரும்பத்தகாத மணம் ஏற்படும்.

அடுப்பைச் சுத்தம் செய்தல்

தினமும் பற்றவைக்குமுன் அடுப்பைத் துடைத்துக் கொள்ளவேண்டும். கிழமைக்கொரு தடவை நன்கு கழுவிக்க காயவிட்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இதனைச் சுத்தம் செய்யும் பொருட்களை ஒரு பெட்டியில் வேறாக வைத்திருக்க வேண்டும். திரியைக் கிழமைக்கொரு தடவை வெட்டி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். அடிப்பாகம் உடைந்தாலோ, ஓட்டையானாலோ வேறொரு அடிப்பாகத்தை இடலாம். எண்ணெய் விரும் போது துணியால் வடித்து விடவேண்டும்.

திரியில்லாத அடுப்பு

திரியில்லாத மண்ணெண்ணெய் அடுப்பால் கூடுதலான பலனைப்பெறலாம். முழுவேகத்துடன் எளியும் போது மணித்தியாலம் அரைபைந் வீதம் செலவாகும். காற்றின் அழுக்கத்தைப் பொறுத்து எளியும் வேகம் குறைவடையவோ, கூடவோ செய்யும் இதையும் முன்பு கூறியது போலவே சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

எரிவாயு அடுப்பு

எரிவாயு அடுப்பைப் பாவிப்பது சுலபம், பயனும் அதிகம் சுத்தமானது எனினும் செலவு அதிகமேயாகும். இதற்குத் தேவையான உபகரணங்களை எரிவாயுக் கம்பனி (ஜெஃல்) யிலிருந்து பெறலாம்.

இவ்வடுப்பிலிருந்து சாம்பல், புகை வராது அடுப்புகளுக்கு வெப்பகாவலி அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் வெப்பமும் வீணாகாது. வெப்பத் தகட்டிலிருந்து ஓரளவு வெப்பம் வீணில் செலவாகும்.

சுத்தம் செய்தல்

ளிவாயு அடுப்பிற்கு அவ்வளவு கவனம் தேவைப்படாவிட்டாலும் துப்புரவு செய்வதில் அசட்டையாக இருக்கக் கூடுது. உணவுகள் சிந்தியிருந்தால் மீண்டும் அடுப்பு எரியும் போது தூர்மணம் வீசும் சமைக்கும் போது பொங்கி வழிந்து அடுப்பில் சிந்தினால் உடனே அதைத் துடைத்து விடவேண்டும். துவாரங்களை தையல் ஊசியால் அல்லது பின்னால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அடுப்பின் உட்புறத்தை கழுவியும் வெளிப்புறத்தைக் கழுவியும், துடைத்தும் மினுக்கி வைக்க வேண்டும். ஈரச்சீலையால் சிறிது சூட்டுடன் துடைத்தால் இலகுவில் சுத்தப் படுத்த முடியும். இரவில் இவ்வடுப்பிலிருந்து காற்று வழியை மூடிவிடவேண்டும். காலையில் உபயோகிக்கும் போது திரும்பவும் பூட்டிக் கொள்ளலாம்.

1.4 மின்சாரப் பாவனை

மின்சாரப் பாவனை
கூடுதல் பாவனை

1.4.1 மின்சாரமும் மின் உபகரணங்களும்

மின்சாரம் ஒரு சக்தி மூலம் மின்சாரம் வழங்குவது மிகத் துப்புரவான, சுகாதாரத்திற்கேற்ற, வசதியான, பாதுகாப்பான விளக்கேற்றும் முறை ஆகும். தகனச் செயல் ஏதும் ஏற்படாமையால், இதில் ஒட்சிசன் அழிவு ஏற்படுவதுமில்லை, காபனீரொட்சைட் போன்ற வாயுக்கள் உற்பத்தியாகிக் காற்றை அசுத்தப்படுத்துவதுமில்லை. ஒரு வெற்றிடமான அல்லது வாயு நிறைந்த குமிழில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் ஒரு வெள்ளொளி பாவு கம்பி மூலம் மின்வெளிச்சமுண்டாகிறது.

ஒரு வீட்டிலுள்ள மின் பொறித் தொகுதியின் மின்னோட்டம், மூலக்கம்பியின் மின்னோட்டம்போல் அமுக்கமுள்ளதாய் இல்லாவிடினும். சிவசமயம் எதிர்பாராத வகையில் மின்சக்தி ஓட்டம் அதிகரிக்கலாம். மின்பொறித் தொகுதியைக் காப்பாற்றுவதற்காக மின்சக்தி வீட்டுக்குட்புகுமிடத்தில் ஒரு மெல்லிய கம்பித் துண்டுவைக்கப்பட்டிருக்கும்.

இம்மெல்லிய கம்பிக்குச் சாதாரண மின்னோட்டத்தைத் தாங்கும் சக்தி மாத்திரமே உண்டு. மின்னோட்டம் கூடினாற் கம்பி சூடேறி உருகிப்போகும். இப்படிக் கம்பி உருகுவதானால் மின்னோட்டம் தடைப்பட்டு மின்பொறித் தொகுதி அபாயத்திலிருந்து காக்கப்படுகிறது. மின்சக்தி உள்ள ஒவ்வொரு வீட்டிலும். கட்டிடத்திலும் இருக்கும் பல மின் சுற்றுக்களுக்குப் பொருத்தியுள்ள உருகுகம்பிகள் எல்லாவற்றையுங் கொண்ட பெட்டியொன்று இருப்பதவசியம். ஒவ்வொரு உருகு கம்பியிலும் எந்த மின் சுற்றுக்கு அது உரியது என்பது குறிக்கப்பட்டிருப்பதால், மின்னோட்டம் தடைப்படும்போது, பாதிக்கப்பட்டுள்ள மின் சுற்றைதுவென்பதை இலகுவாகத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

முதிர்ந்த எவரும் உருகின கம்பியை நீக்கிப் பழுதைத் திருத்தும் முறையை அறிந்து இருத்தல் வேண்டும். அப்படிச் செய்யமுடியாவிடின் மின்தொழிலாளி ஒருவரை வரவழைத்தல் வேண்டும்.

வீட்டில் மின்சக்தியைப் பல்வேறு தேவைகளுக்கும் பயன் படுத்துகின்றோம். மின் சக்தியைவேறு வலுமுதல்களாகவும் மாற்ற முடியும். அவையாவன.

மின்சக்தி

1. பொறிமுறைச் சக்தி :- இயந்திரங்களை இயக்குவதற்கு
2. ஒளிசக்தி :- மின்குமிழ்களை ஒளிர்ச் செய்க
3. வெப்பசக்தி :- மின்னடுப்புக்களை இயக்க
4. காந்த சக்தி :- மின்மணி செயல்படுவதற்கு
5. ஒலிச் சக்தி :- மின்மணி ஒலிப்பதற்கு

மேற்கூறிய மின்சக்தி முதல்களைக் கொண்டு வீட்டில் பல்வேறு பொருட்களை உபயோகின்றோம். அவையாவன.

1. ஒளிச்சக்தியைக் கொண்டு

மின் குமிழ்களையும், மின்விளக்குகளையும், டியூப் விளக்குகளையும், புறொளொளிர்வு விளக்குகளையும் எரிய விடுகின்றோம்.

2. வெப்பசக்தியைக் கொண்டு

மின் அடுப்பு, நுண்ணலை அடுப்பு, (ஓவன்) குளிரூட்டி, மின் கேத்தல், பிரஷ்ருக்கர், அமிழ்ப்பு வெப்பமாக்கி, மின் அழுத்தி போன்றவற்றை இயக்குகின்றோம்.

3. கியக்க சக்தியைக் கொண்டு

தளமினுக்கி (நில அமுக்கி), வெற்றிடத்தாய்தாக்கி சலவையந்திரம், மின்விசிறி, மோட்டார் (நீரிறைக்கும் இயந்திரம்) மின்தையல்மெஷின், கலக்கும், அரைக்கும் யந்திரங்கள், ஜெனரேற்றர் போன்ற பலவற்றை இயக்குகின்றோம்.

வெப்ப அடுப்புகள் (மின்அடுப்பு)

அநேகமான வீடுகளில் வெப்ப அடுப்பு பாவிக்கப்படுகிறது பல வகையான மின் அடுப்புகள் விற்பனைக்கு உண்டு. பல்வேறு வலு அளவுகளைக் கொண்டவையும் உண்டு. தகட்டினால் மறைக்கப்பட்டதும் மறைக்கப்படாததுமான அடுப்புகள் வெப்பக்கட்டுப்பாடு உள்ளது இல்லாததுமான அடுப்பு போன்ற பல வகையுண்டு. இவை வேலை புரிவோருக்கு இலகுவானது.

வெப்பத்தை தாங்கும் தன்மையுள்ள மூலகணிக் கம்பிகளினால் இதன் சுருள் கம்பி செய்யப்பட்டுள்ளது. இச் சுருள் கம்பியினூடாக வெப்பம் செலுத்தப்படும் போது அதிகளவு வெப்பம் பிறப்பிக்கப்படும். அடுப்பு நன்கு சூடாகும். இச்சுருட் கம்பி மின்னோட்டத்தைக் கடந்ததாகப் பீங்கான் களியின் மேலாகப் பரப்பப்பட்டுள்ளது. கம்பியின் முறுக்கிடப்பட்ட இரு அந்தங்களும் மின்னோட்டத்தைப் பாய்ச்சுகின்ற கம்பியுடன் தொடுக்கப்பட்டுள்ளது. உபகரணத்தின் செருகியை குதையில் பொருத்திய பின்பே ஆளியை திறந்துவிட வேண்டும்.

அவதானிக்க வேண்டிய அம்சங்கள். :-

1. செருகியை குதையில் செருகிய பின்பே ஆளியைச் செயற்படச் செய்ய வேண்டும்.
2. பாவனையின் போது உணவு பொங்கி வெளியே வடிய விடக்கூடாது.
3. பாவனை முடிந்த பின்பு செயல் இழக்கச் செய்து சூடு ஆறிய பின்பு துடைத்து விட வேண்டும்.
4. அலுமினியக் கரண்டிகளை அடுப்பிலிருக்கும் போது பாவித்தலில் கவனம் தேவை.
5. பலகை ஒன்றின் மேல் அடுப்பை வைத்து உபயோகிப்பது நன்று.

நுண்ணலை அடுப்பு :-

நவீன தொழில் நுட்ப விருத்தியின் பயனாகச் சமையல் உபகரணத்தொகுதியுடன் சேரும் ஓர் அடுப்பு நுண்ணலை அடுப்பு. மிகக் குறுகிய நேரத்தில் உணவு சமைக்கும் பணியைச் செய்து முடிக்கும். இவ்வடுப்பானது மூன்று வடிவங்களில் விற்பனைக்கு உண்டு.

1. எடுத்துச் செல்லக் கூடிய அடுப்பு
2. இரட்டை அடுப்பு (குவலையுடன் கூடியது)
3. நுண்ணலையை உடைய அடுப்பு

தொழிற்பாடு :- வானொலி அலைகள் போன்ற ஒரு விசேட அலைகள் அடுப்பினுள் தொழிற்படுவதாலாகும். இவ் அலை அடுப்பினுள் உள்ள "மக்னட்ரோன்" எனும் விசேட குழாய்வொன்றின் மூலம் உண்டாக்கப்படுகிறது. மக்னட்ரோனில் உண்டாக்கப்படும் நுண்ணலைகள் உலோகக் குழாய்வொன்றின் வழியே அடுப்பினுட் பிரவேசிக்கின்றது. அது உரிய முறையில் பாம்பச் செய்வதற்காக உலோகத்திலான குழாய் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இது சுழலும் இயல்பில் உள்ளது. எனவே, சமைக்கும் உணவில் சகல பகுதிகளுக்கும் நேரடியாக அலைகள் படுகின்றன. உணவில் துணிக்கைகளுக்கு நேரடியாக வெப்பம் செலுத்தப்படுவதனால் பாத்திரம் சூடாகாமலேயே உணவு சமைக்கப்படுகின்றது. மத்திய பகுதியிலிருந்தே உணவு சமைக்கப்படுகின்றது. ஒரே முறையில் அலைகள் உணவின் மீதே திரும்பும் தெறிப்பு அடையும். மக்னட்ரோனில் இருந்து புறப்பட்டு அடுப்பிற்குள் வரும் அலைகள் மிக வேகமாக அசையும். அவ்வேக அசைவு காரணமாக உணவுத் துணிக்கைகளும் வேகமாக அசைகின்றது. ஒரு செக்கனில் பலகோடி முறைகள் உணவுத் துணிக்கைகள் அசைவதன் காரணமாகத் துரித கதியில் உணவு சமைக்கப்படுகின்றது. அலைகள் உள்ளடக்கியுள்ள மின் காந்த சக்தியானது உணவின் வெப்பசக்தியாக மாறுகின்றது.

இவ்வடுப்பில் சமைப்பதற்குச் சாதாரண பாத்திரங்கள் பாவிக்கமுடியாது உலோகங்களால் ஆக்கப்பட்ட பாத்திரங்கள் பாவிக்க முடியாது. களி, சிலவகைப் பிளாத்திக்கு என்பனவற்றாலான பாத்திரங்களைதான் பாவிக்கமுடியும். உணவுப் பொருட்களை நீரிலிட்டுத்துதான் சமைக்க வேண்டும். உணவு பகுதியிலிருந்து சமைக்கப்படுவதால், நிறம் மாறாது நிறத்தைக்கொண்டு உணவு வெந்துவிட்டதா என அறிய முடியாது. தன்னியக்க அமைப்பையுடையவை. எனவே வெந்தவுடன் தானாகவே நிறுத்தப்படும்.

குளிநூட்டி

தொழிற்பாடு: -மோட்டரிலிருந்து மின்னோட்டம் வழங்கப்பட்டதும் டெம்பரசரின் உள்ளே திரவநிலையில் உள்ள அமோனியா அல்லது ப்ரியோன் ஆவியாக மாற்றம் பெற்ற சுருள் வடியுள்ள குழாய் தொகுதியினூடே மேலே தள்ளப்படும் இச்சுருளினூடாகப் பயணஞ்செல்லும் போது வாயுவானது திரவமாக மாறும்.இத்தொகுதியின் வலது மேற்புறத்தேயுள்ள வால்வினூடாக வாயு மாற்றம் சுருள்வரை அழுக்கத்துடன் பயணம் செய்வதால் மீண்டும் இத் திரவம் வாயுவாக மாற்றம் பெறும்.இதேபோல விரைவாகக் குளிர்ச்சியடையும். இவ்வாறு குளிர் நிலையடைந்த அமோனியா அல்லது ப்ரியோன் குளிநூட்டியின் உள்ளே வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணவில் உள்ள வெப்பத்தை உறுஞ்சி மீண்டும் திரவ நிலையை அடையும்.இதன் காரணமாக உணவுப் பொருள் குளிர்ச்சியடையும்.

குளிர்சாதனப் பெட்டியை உபயோகிக்கும் போது கவனத்திற்கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்.

1. கதவை அடிக்கடி திறந்து மூடுதலோ,அடிக்கடி மூடுதலோ கூடாது.
2. சூடான உணவுகளை வைத்தல் கூடாது.
3. உணவுப் பொருட்களை மூடியை வைக்க வேண்டும்.ஏனெனில் ஒன்றின் தன்மையால் மற்றது பழுதாகும்.
4. உணவு பொருட்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடங்களிலேயே அவற்றை வைத்தல் வேண்டும்.
5. உணவை குவித்து வைத்தலைத் தவிர்க்கவும்.
6. உபகரணங்களைப் பாவித்து பிரீசரில் உள்ள ஐஸ்கட்டிகளை எடுக்க வேண்டாம்.
7. அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணத் தேவையில்லை.

சுத்தம் செய்தல்.

1. முதலில் மின்னிணைப்பை நீக்கவும்.
2. உள்ளே உள்ள பொருட்களை எடுக்கவும்.
3. ஐஸ்கட்டிகளை கரைத்து வெளியேற நேரம் ஒதுக்கவும்.
4. தட்டுகளை வெளியே எடுக்கவும்.
5. சவர்காரம் அல்லது சலவைப்பவுடரை நீரில் கரைத்து அதில் துணியை அல்லது ஸ்பொஞ்சை நனைத்துத் உள்ளே துடைக்கவும்.
6. நீரை ஊற்றி கழுவவேண்டாம்.
7. நீரை நன்கு ஒற்றி எடுத்து ஈரம் உலர விடவும்.
8. கதவையும் நன்கு துடைத்து சிறியது உலரவிட்டபின் மூடவும்.
9. தட்டுகளையும் கழுவிக்காய விட்டு இருந்த இடத்தில் வைக்கவும்.
10. பின் மின் இணைப்பைப் பொருத்துங்கள்.

மின் கேத்தல்.

சாதாரண கேத்தலில் உள்ள பாகங்களுக்கு மேலதிகமாகக் கூடிய தடையைக் கொண்ட மூலக்கணிக்கம்பியொன்று முறுக்குப்படுத்தப்பட்டு கேத்தல் அடிப்பாகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்விருகம்பியினதும் அந்தங்கள் மின் வழங்குமீ முனைவுகளுடன் தொடர்புபடுத்தக்கூடிய விதத்தில் வெளிப்புறமாக அமைந்துள்ளன. இதனுடன் அமைந்துள்ள செருகி குதையுடன் தொடுக்கப்படும் போது மின்னோட்டம் கடத்தியினூடாகப்பாய்ந்து கேத்தலின் உட்புறமாக அடியிலுள்ள கம்பி சுருள்கள் வெப்பமடைவதனால் நீர் கொதிக்கும். எபனியிட் பதார்த்தத்தினால் கைப்பிடி செய்யப்பட்டுள்ளது.

கையாள்வதிலும் பேணுவதிலும் கவனிக்வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள்:-

1. கேத்தலில் நீரை வழிந்தோடக்கூடிய வரை நிரப்பக்கூடாது.
2. உபகரணத்திற்கு மின் வழங்கும்முன் வெப்பமூட்டும் சுருள்களுக்குமேலாக நீர் இருக்க வேண்டும்.
3. மின்னோட்டத்தைத் துண்டிப்பதற்காக மின் சுற்றிலிருந்து செருகியை அகற்று முன்பு குதைக்கு செல்லும் மின்னோட்டத்தைத் தடுக்க ஆளியைச் செயலிழக்கச் செய்ய வேண்டும்.
4. மின்னோட்டம் நடந்துக்கொண்டிருக்கும்போது கேத்தலில் இருந்து நீரை எடுக்கக்கூடாது.
5. பாவனையின் போது மின் சேவை இல்லாது போனால் செருகியை அகற்றி விடுக.
6. கம்பியில் உப்புச் செருமிடத்து உப்பு அற்ற நீரை ஊற்றிக்கொதிக்கவைப்பதனால் அவ்வுப்பு இல்லாமட்போகும்.

1) அமிழ்ப்பு வெப்பமாக்கி:

பல்வேறு வலு அளவிற்கு ஏற்ப அதன் அளவு வேறுபடும் செப்கலந்த ஓர் உலோகத்தினால் உட்புறமாக முறையாக அடைக்கப்பட்ட ,நிக்ரோம், என்னும் மூலகம் உள்ளது. நுண்ணிய அளவில் தூளாக்கப்பட்டு அதிக அழுக்கத்தில் தீ நிரப்பப்பட்டுள்ளது. தீப்பற்றல் நஞ்சாதல் முதலான ஆபத்துக்கள் ஏற்படாது சிலிக்கா கலவையொன்று காவலியாக இடப்பட்டுள்ளது.

அமிழ்ப்பு வெப்பமாக்கியை உபயோகிக்கும் போது அவதானிக்கவேண்டிய அம்சங்கள்

- 1) பாவிக்கும் பாத்திரம் அமிழ்ப்பு வெப்பமாக்கியை அமிழ்த்தப்போதுமான அளவு உயரமானதாக இருக்க வேண்டும்.
- 2) எணாமல்,கறையில் உருக்கு,பீங்கான், வைரக்ள் என்பவற்றால் ஆன பாத்திரங்கள் உகந்தது.உபகரணத்தின் முறுக்கிடப்பட்ட பாகத்துக்கு மேலாக நீர் மட்டம் குறிப்பிட்டுக் காட்டும் அடையாளத்திற்கு மேல் நீர் இருக்க வேண்டும்.
- 3) நீரினுள் உபகரணத்தை அமிழ்திய பின்பே ஆளியை மூடி விட வேண்டும்.
- 4) உபகரணம் தொழிற்படும் போது எச்சந்தர்பத்திலும் நீரையோ பாத்திரத்தையோ உபகரணத்தையோ தொடலாகாது.
- 5) நீர் கொதித்த பின்பு ஆளியை செயலிழக்கச் செய்ததன் பின்பே உபகரணத்தை வெளியே எடுக்க வேண்டும்.
- 6) உபகரணத்தை வெளியே எடுத்ததும் சற்று நேரம் குளிர்ந்த நீருடைய பாத்திரத்தில் இட்டு வைக்கவும்.

சலவை இயந்திரம்

பல்வேறு அளவுகளிலும் பல்வேறு வகையிலுமான சலவை இயந்திரங்கள் சந்தையில் விற்பனைக்குண்டு. பூரண தன்னியக்கமுடையதுமாக இவற்றைப் பெற முடியும். சலவை செய்யக்கூடிய துணியின் அளவு சலவை இயந்திரத்தின் பருமனில் தங்கியுள்ளது. சில சலவை செய்யும் பணியை மாத்திரமே செய்யும். சிலவற்றில் சலவை ,உலர்த்தல் பகுதிக்குதுணியைக் கையால் வழங்க வேண்டும். பூரணத் தன்னியக்கமுடையதில் இவையாவும் சுயமாகவே நடைபெறும்.

தொழிற்பாடு :-

1) இயந்திரத்துடன் உள்ள செருகியைச் செருகியுடன் தொடுத்துமின் வழங்கப்பட வேண்டும்.இயந்திரம் இருபுறமும் சுழலுவதால் நன்றாகக் கலக்கப்பட்டுச் சவர்க்காரம் உரிய முறையில் துணியின் சகல பாகங்களிலும் செலுத்தப்பட்டு ஆடையில் உள்ள அழுக்குகள் அகற்றப்படுகின்றன.

பராமரித்தல்:-

- 1) இதற்கென விசேடமான சவர்காரத்தூள் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- 2) இயந்திரத்தின் கொள் அளவுக்கு மேலதிகமாகத் துணியை போடக்கூடாது.
- 3) ஒரு வகை நிறத் துணிகளை ஒரு முறையில் சலவை செய்ய வேண்டும்.
- 4) பொத்தான் கொழுக்கிகளை இணைத்த பின்பே சலவைக்கு இட வேண்டும்., இன்றேல் ஆடைகளுக்கும், இயந்திரத்திற்கும் சேதம் ஏற்படலாம்.
- 5) சலவை முடிந்ததும் இயந்திரத்தைக் கழுவித் துப்புரவு செய்தல் வேண்டும், ஈரத் துணியினால் வெளிப்புறத்தைத் துடைக்க வேண்டும்.
- 6) உலர்ந்த துணியால் ஈரத்தை அகற்ற வேண்டும்.

மின் அழுத்தி

ஆடைகளை அழுத்த மின் அழுத்தி பாவிக்கப்படுகின்றது. தற்போது பலவித அமைப்புக்களில் மின் அழுத்திகள் உண்டு.

1. தன்னியக்கம் உள்ளவை
2. தன்னியக்கம் அற்றவை
3. நீராவி அழுத்தி

தன்னியக்கமற்ற மின் அழுத்திக்கு தொடர்ந்து மின் வழங்கப்படுவதனால் அது அதிக வெப்பமடைந்து மின்னுபகரணத்திற்கும், அழுத்தம் செய்யும் துணிக்கும், பாவிப்பவருக்கும் தீமை பயக்கலாம். எனவே, அடிக்கடி தொடர்பைத் துண்டித்து விட வேண்டும்.

தன்னியக்க மின் அழுத்தியில் குறிக்கப்பட்ட வெப்பளவை அடைந்ததும் தானாகவே மின்னைத் துண்டித்துக் கொள்ளும்படியான விதத்தில் அமைந்துள்ளது.

நீராவி அழுத்தியுள் குறிக்கப்பட்ட அளவு நீரை விடுவதால் அது விசிறிபோல வீசிறித் துணியின் மேற்பரப்பில் ஈரப்பதனை அளிக்கின்றது. இதனால் துணி அழகாக அழுத்தப்படுகிறது.

மின் அழுத்தியைக் கையாளுவதிலும் பேணுவதிலும் கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் :-

1. பாவனைக்கு முன்பாகவே துணிக்குப் பொருத்தமான வெப்பத்தை மட்டுப்படுத்தி மூலம் சரி செய்து கொள்ளவேண்டும்.
2. அழுத்தஞ் செய்கையில் இடையே வைக்க வேண்டிவரும் அடித்தட்டு கீழே படாதபடி நிலையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.
3. அழுக்கான ஆடைகளை அழுத்தஞ் செய்வதைத் தவிர்க்க இதனால் அழுத்தியின் கீழ்த்தட்டு அழுக்கடையும்.
4. அழுத்தியின் அடித்தட்டு அழுக்கடைந்திருந்தால் அழுத்தியைச் சூடாக்கிய பின்பு கனமான துணியால் அழுத்தித்துடைத்து தூய்மையாக வைத்திருக்க முடியும்.

நில அழுத்தி (தளமினுக்கி)

இது மோட்டரையும் தூரிகையையும் முக்கியமாகக் கொண்டுள்ளது. தூரிகைகளை மட்டும் கொண்டு சக்கரத்துடன் பொருத்தப்பட்டும் உள்ளது. உபகரணத்தின் சக்கரத்தின் மத்தியில் மோட்டார் பூட்டப்பட்டுள்ளது. தூரிகைகள் ஒன்றுக்கொன்று எதிராகச் சுழலும் வண்ணம் பொருத்தப்பட்டுள்ளது. மையச்சில்லு சுழலுகையில் இரு பக்கச் சில்லும் சுழன்று நிலத்தை நன்கு அழுத்தம் செய்கிறது.

நில அழுத்தம் செய்வதற்கான மினுக்கியைச் சீமெந்தின் மீது தேய்த்த பின் அதன் மேலாக அதற்கென உள்ள மெழுகைத் தடவியபின் நில அழுத்தியினால் ஒரு பக்கம் மட்டும் தேய்ந்து போகாதிருப்பதற்காகச் சமாந்தாரமாகப் பிடித்துத் தேய்க்க வேண்டும்.

வேலைமுடிந்ததும் சூடு இருக்கும் போதே மினுக்கிப் பதார்த்தங்கள் கரைந்து போவதற்காக உறுதியான தூரிகையினால் அமோனியாக் கலவையிலும் மென்மையான தூரிகையினால் தர்பன்டையின் கரைசலிலும் தோய்த்துத் துப்புரவு செய்து உலரமட்டும் கரைத்துவிட வேண்டும்.

பாவனையாளர் மேற்கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் :-

1. வீட்டு மின்சுற்றை சிமைக்கும் போது மேற்கொள்ள வேண்டியவை.
 - அ) மின் சுற்றில் உருகிகளை இணைத்தல்
 - ஆ) மின் சுற்றில் தடுகாளியை (Trip Swtech) இணைத்தல்
 - இ) மின்சுற்றில் புவிக்கம்பிளை இணைத்தல்
2. மின் சாதனங்களில் மேற்கொள்ள வேண்டியவை

அ) சர்வதேச கோட்பாட்டைப் பின்பற்றுதல்	பழையமுறை	புதியமுறை
உயிர்க்கம்பி	சிவப்பு	கபிலம்
நடுநிலைக் கம்பி	கறுப்பு	நீலம்
புவிக்கம்பி	மஞ்சள்	பச்சை

 - ஆ) செருகிகளின் தொடுப்புக்கள் தளர்வின்றியிருத்தல்
 - இ) செருகிகளின் தலையை அடியுடன் இறுக்கமாக அழுத்திப் பொறியுண்டாதலைத் தவிர்தல்

பாவனையாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

1. செருகி அல்லது தாங்கியில் குறிப்பிட்ட அளவிலும் உயர்ந்த வோல்ட்ஜ் அளவைப் பாவிக்கலாகாது.
2. ஒரு குதையில் பல சாதனங்களை இணைத்து மின் பாரமேற்றலாகாது.
3. தொலைக்காட்சி, குளிரேற்றியாகியவற்றை வெப்பம் இலகுவாக வெளியேறக் கூடிய இடத்தில் வைத்தல்.
4. சாதனங்களைத் துப்புரவாக்கும்போதும், ஆராயும் போதும் அவற்றின் செருகிகளை நீக்கி விடுக.
5. சாதனங்களைக் குளியலறைக்கு எடுத்துச் செல்வதைத் தவிர்க்க.
6. ஈரக்கையால் மின்சாதனங்கள், ஆளிகள், குதைகள் என்பவற்றைத் தொடலாகாது.
7. நீண்டு செல்லும் கம்பிகளைத் தவிர்க்க.
8. கம்பிகளைக் கம்பளங்களுக்குக் கீழோ மேசைக்கால்களுக்குக் கீழோ கதவுகளுக்குக் கீழோ பாதங்களினாலோ அழுத்தக் கூடாது.
9. இரவில் தொலைக்காட்சியின் செருகியை நீக்கி விடுக.

10. அதிக நாட்கள் வெளியே செல்லும் போது சாதனங்களின் செருகிகளை நீக்குவதுடன் முதன்மை ஆளியை நிறுத்திவிடுக.
11. வெட்டும் சாதனத்தில் அடைப்பட்ட பாணை அகற்ற முன் செருகியை கழற்றி விடுக.
12. மின் கேத்தலில் செருகியைக் கழற்றாமல் கேத்தலில் நீர்விடவோ, எடுக்கவோ கூடாது.
13. மின்னழுத்தியை நீரினால் நிரப்பமுன் செருகியைக் கழற்றிவிடுக. அழுத்தியின் வெளிப்பாகத்தைத் துடைத்துவிடுக.
14. மின்குமிழ் தாங்கியில் மின் குமிழ் தவிர்ந்த எதனையும் இணைக்க வேண்டாம்.
15. செருகிய சாதனங்களைத் தொடும்போது காவலியினாலான கையணியை அணிக.

சக்தி வீண் விரயமாதலைத் தவிர்த்தல் :-

குளிரேற்றியை உபயோகிக்கக்கையில் :-

01. சூடான உணவை நேரடியாகக் குளிரேற்றிகளில் வைக்கக் கூடாது. ஆறிய பின்பே வைக்கவும்.
02. தேவையேற்படும் போது மட்டும் பனி(ஐஸ்) நீக்கப்படல் வேண்டும்.
03. தேவையேற்றப்பட்டாலன்றிக் கதவைத் திறக்ககூடாது. திறந்தால் விரைவாக மூடுக. அதிகநேரம் திறந்து வைக்கவேண்டாம்.
04. கதவைத் திறந்தபடி சமைக்க வேண்டியவையென்ன என்று தெரிய வேண்டாம்.
05. மரக்கறிகளாகக் கொண்ட பெட்டியை வெளியே எடுத்துக் கதவைச் சாத்தியின் தெரியவேண்டியவற்றைத் தெரிக.
06. கதவின் இறப்பாட்டி பழையதாகவோ ஒழுக்குவதாகவோ இருப்பின் பட்டியை மாற்றுக.

தொலைக்காட்சி உபயோகிக்கையில் :-

01. வர்ணத் தொலைக்காட்சிக்கு கறுப்பு வெள்ளைத் தொலைக்காட்சியிலும் பார்க்கக் கூடிய சக்தி தேவைப்படும்.
02. ஒருவரும் பார்க்காதபோது தொலைக்காட்சி செயற்படுவதைத் தவிர்த்தவும்.

மின் விளக்குகள் உபயோகிக்கையில் :-

01. தேவையற்ற நேரங்களில் மின் விளக்கை அணைத்து விடுக.
02. கூடிய வினைத்திறனுள்ள மின்விளக்குகளை உபயோகிக்குக.
உதாரணமாக, புளோரொளிர் விளக்குகள் சாதாரண குமிழ் விளக்குகளையும் விட நீண்டகாலம் பாவிப்பதுடன் குறைந்த அளவு சக்திக்குக் கூடிய ஒளியைக் கொடுக்கும்.
03. கூடிய ஒளி தேவைப்படும் இடங்களில் கூடிய வலுவுள்ள விளக்குகளையும், குறைந்த ஒளி தேவைப்படும் இடங்களில் குறைந்த வலுவுள்ள விளக்குகளையும் உபயோகிக்கலாம்.

சமையலில் :-

01. கறிகளைக் ஆயத்தப்படுத்திய பின் அடுப்பை மூட்டுக.
02. சமையல் முடிந்ததும் அடுப்பை அணைத்து விடுக.
03. கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் ளிதலைக் குறைக்கவும்.
04. வாயு அடுப்புக்களில் சிறிய பேணர் குறைந்தளவு ளிபொருளை உபயோகப்படுத்தும்.
05. குறைந்த ஆழமும், கூடிய அகலமும் கொண்ட சமையற் பாத்திரங்களை உபயோகிக்க.
06. உணவுப் பொருளுக்கு அளவான நீரை மட்டும் உபயோகிக்கவும்.
07. சமையல் பாத்திரத்தை மூடிச் சமைக்க வேண்டும்.
08. அழுக்க அடுப்பில் சமைப்பதால் ளிபொருள் மிச்சப்படுத்தப்படுகின்றது.
09. பல கறிகளையும் வெவ்வேறு பாத்திரத்திலிட்டு அவற்றை ஒரு அழுக்க சமையற் பாத்திரத்திற் சமைக்கவும்.
10. துப்புரவான சமையற் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கவும்.
11. ஒளிரும் சுவாலை ளிபொருளை வீணாக்கும். (பூரணத்தகனமின்மையால்)
12. தானியங்களை நீரில் ஊறவைத்துச் சமைக்கவும்
13. குளிர்ப் பெட்டியிலிருந்து எடுத்த உணவுப் பொருளை உடனடியாக அடுப்பில் வைத்துச் சமைப்பதால் ளிபொருள் விரயமாகும். சிறிது நேரம் வெளியே வைத்துச் சமைக்கவும்.

1.5. சமையலறையைத் திட்டமிடுதல்

1.5.1 திட்டமிடுவதில் முக்கியத்துவம் வகிக்கும் அம்சங்கள் காற்றோட்டமும், ஒளியும் பெற்றுக்கொள்ளல்

ஓர் சமையலறை சிறிதாகவோ, பெரியதாகவோ இருந்தாலும் அது சுகாதார வசதிக்கேற்றதாகவும், காற்றோட்டமும், ஒளியும் ஊடுருவக்கூடியதாகவும், சுத்தமாகவும், தீய பிராணிகள் (எலி, கரப்பொத்தான், ஈ, கொசு) வதிவிடமில்லாமலும் அமைந்திருக்க வேண்டும். சமையலறையில் போதிய ஜன்னல்களையும், காற்றிடைவெளிகளையும் அமைக்க வேண்டும். இதனால் கதவுகள் மூடியிருந்தாலும் ஓட்சிசன் நிறைந்த பாரமான காற்று உள்ளே வருவதற்கும் அசுத்தமான காற்று வெளியேறுவதற்கும் வசதியாகவிருக்கும்.

காற்றோட்டக்குறைவான இடங்களில் உடனடியாக சேர்வு, மயக்கம், தலையிடி, இளைப்பு ஆகிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. இவ்விடங்களில் செயற்கை மின்விசிறியையாவது பயன்படுத்த வேண்டும். எமது வீடுகளுக்கு காற்றோட்டத்தையும் சூரிய ஒளியையும் உட்புக விடுவதற்காக வேண்டி சில பொதுவசதிகள் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன.

அவையாவன :-

1. கதவுகளும், ஜன்னல்களும்
2. காற்றோட்டக்கிராதிகள்
3. விசிறிகளும் பலகணிகளும்
4. குட்டிச் சுவர்கள்
5. இரும்பு வலைகள்
6. உலுவார்க் காற்றோட்டிகள்

இவையாவும் தகனத்தினாலும், எமது சுவாசத்தினாலும் ஏற்படும் காற்று அசுத்தமாவதை வெளியேற்ற உதவுபவை. சமையலறையில் ஏற்படும் ஈரத்தைப் போக்குவதற்கும், ஒளி மிகப் பிரதானம் ஒளியானது ஈரலிப்பை அகற்றும், நுண்ணுயிர்களைக் கொல்லும். வாதம், தடிமண், தொண்டைப்புண் ஏற்படாமல் தடுக்கும். எனவே வீட்டையும் சமையலறையையும் காற்றோட்டமும், ஒளியும் உள்ளனவாக அமைத்தலில் ஒவ்வொரு மனையாளும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

இடம், காலம், சீரமை. முதல் என்பனவற்றை சீக்கனமாகப் பயன்படுத்தல்

வீட்டில் மிகப் பிரதானமானது சமையலறையே அகும். இது சரியான ஒழுங்கில் அமையாவிடின் பல சிரமங்கள் ஏற்படும். அதாவது சமைப்பதில், பரிமாறுவதில், தயாரித்தலில், சீரமை போன்றன ஏற்படும். இவற்றைத் தடுப்பதற்கு தொழிற் சிக்கனவுபாயங்களைக் கையாளவேண்டும். ஓர் சமையலறையில் நடைபெறும் வேலைகளை பின்வருமாறு வகுக்கலாம்.

1. உணவு ஆயத்தம் பண்ணும் உபகரணங்கள் சேகரிப்பு.
2. உணவுப் பொருட்கள் சேமிப்பு.
3. உணவு தயாரிப்பு
4. உணவு சமைத்தல்
5. உணவு பரிமாறல்
6. சுத்தம் செய்தல்

1.5.2 சமையலறை ஒழுங்கமைப்பு தொழிற்பாட்டலகுகள்

சமையலறையை தொழிற்பாட்டலகுகளாகப் பிரித்து எவ்வாறு ஒழுங்குபடுத்துதல் என்று சிறிது பார்ப்போம்.

ஓர் அறையில் சுவர் ஓரங்களிலே சமைக்கும் இடம், சேமிப்பிடம், தயாரிப்பிடம், பரிமாறுமிடம், கழுவுமிடம் என்பவற்றை ஒழுங்கு செய்து கொள்வது சிறந்தது சமையலறை உபகரணங்களை கைக்கு எட்டிய தூரத்தில் உயரமான இடத்தில் வைக்கலாம். உணவு சேமிக்கும் போத்தல்கள், பேணிகளையும் தட்டு ஒன்றை சுவரில் மாட்டி வைக்கலாம். இதனால் இடவசதி மிச்சமாகும். சுவரில் கட்டிய மேடை இல்லாவிடின் உணவு தயாரிப்பதற்கு ஒரு சிறு மேசையைப் பாவிக்கலாம் மேசையின் அடியில் தட்டுக்களையிட்டு பாத்திரங்களை வைக்கலாம். மேசையின் பக்கங்களில் ஆணியடித்து கைப்பிடியுள்ள பாத்திரங்களைக் கொழுவி விடலாம். இவ்வாறு ஒரே பொருளைப் பல பாவனைகளுக்கு எடுப்பதால் நேரம், சீரமை, பணம் போன்றவை சேமிக்கப்படுகிறது.

சாதாரண சமையலறையொன்றில் அநேகமாக மூன்று பகுதிகள் இருக்கும். அடுப்பு அமைந்திருக்கும் மேடையும், உணவு சேமிப்பு ஒரு பக்கத்திலும், உணவுப்பாத்திரங்களும், உணவு பரிமாறலும் ஒரு பக்கத்திலும், உணவு தயாரித்தலும், கழுவுதலும் தொடர்புடைய மறுபக்கத்திலும் அமைந்திருக்கும்.

ஜன்னல்களினால் தாராளமாகக் காற்றும் வெளிச்சமும் வரும். இதனை ஓர் திட்டமிடப்பட்ட சமையலறையாகக் கருதலாம்.

சமையலுக்கு ஆயத்தம் செய்தல்

உணவைத் தயாரிக்கும் முன்பு அதனை ஆயத்தம் செய்தல் வேண்டும். உணவை ஆயத்தம் செய்வதற்கு முன் அவ்விடம் வசதியாகவும் சுத்தமானதாகவும் இருக்கின்றதா எனக் கவனித்தல் வேண்டும். உணவு ஆயத்தம் செய்வதற்குரிய மேசையில் தேவையான பொருட்களையும் உபகரணங்களையும் வேலை செய்யும் இடத்திற்கு அண்மையில் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால்

எமது நேரம், சக்தி, எளிபொருள் என்பன மீதப்படுத்தப்படுகின்றன.

முக்கியமாக இன்று என்ன மாதிரியான சமையல் வகைகள் எனத்தீர்மானிப்பது எனச் சிந்திப்பதில் நேரம் செல்வதுடன் மட்டுமல்லாது சமையலும் திருப்திகரமாயிருக்காது.

சமையல் வேலைக்கு ஆயத்தப்படுத்தி முடித்த உபகரணங்களையும், மீதிப்பொருட்களையும் அதற்குரிய இடத்தில் கழுவி வைத்தல், கழிவுப் பொருட்களை உடனுக்குடன் குப்பைத் தொட்டியில் போடுதல், ஆயத்தம் செய்து முடித்தபின் அடுப்பைப் பற்றவைத்தல் போன்றவை மிக முக்கியமான விடயங்களாகும். ஆயத்தம் செய்வதில் அவசரப்படுவதால் உணவுதயாரிப்பின் தரம் பாதிக்கப்படும்.

உணவை ஆயத்தம் செய்யும் இடம்.

உணவை தயாரிக்கும் இடம் சுத்தமாக. வசதியாக கழுவும் தொட்டியருகே அமைந்திருத்தல் வேண்டும். இதனால் உணவுப் பொருட்களை விரைவில் கழுவிக்காயவிட்டு சமையலுக்கு எடுப்பதற்கு இலகுவாயிருக்கும்.

உணவு தயாரிப்பு மேடை அல்லது மேசையின் நாகத்தகடு பதிக்கப்பட்டிருப்பது சிறந்தது. மேசையில் அவசரத்திற்குத் தேவையான பொருட்களை இலகுவாக கையாளக்கூடிய மாதிரி வைக்க வேண்டும். பொருட் சேமிப்பில், ஆயத்தப்படுத்தலில் தொழிற்சிக்கன உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதலை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள். உணவை ஆயத்தப் படுத்தும் மேசையின் அருகிலோ, கீழேயோ, அழுக்குக் கூடையிருத்தல் நன்று. அது எப்பொழுதும் மூடியே இருக்க வேண்டும். உணவை ஆயத்தம் செய்த பின்பு தான் அடுப்பைத் தயார் செய்ய வேண்டும். இதனால் எளிபொருள் மீதப்படும்.

உணவு தயாரிக்கும் இடம்

பக்கத்தில் உணவு தயாரிக்கத் தேவையான உபகரணங்களை உணவு தயாரிக்கும் இடத்தில் வைத்தல் வேண்டும். உணவு தயாரிக்கும் இடத்திற்கு பக்கத்தில் அடுப்பு மேடையும். மறு அண்மையில் கழுவு தொட்டியும் அமையுமாறு செய்துகொள்ள வேண்டும். இது நேரத்தையும், சிரமத்தையும் மீதப்படுத்தும். உணவு தயாரிக்கும் போது வரும் கழிவுப்பொருட்களை தயாரிப்பு பகுதிக்குக் கீழுள்ள கழிவு வாளியில் போட்டு உடனுக்குடன் சுத்தம் செய்து விட வேண்டும். உணவு தயாரிக்க பொருட்களை ஆயத்தப் படுத்திய பின்புதான் அடுப்பை மூட்ட வேண்டும். இதனால் எளிபொருளை மீதப்படுத்தலாம். உணவு தயாரிக்கும் பாத்திரங்கள் எளிதில் கையாளக் கூடியதாகவும் நீண்ட நாட்கள் பாவிக்கக் கூடியதாகவும், சுத்தமானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உணவு சமைக்கும் இடம்

இது சமையறையில் பிரதான இடமாகும். இவ்விடத்தில் தகுதிக்கு ஏற்றவாறு அடுப்பு இருக்கும். உதாரணமாக வசதியானவர்கள், எளிவாயு, மின்சார அடுப்பு, கொட்பிளேட் போன்றவற்றையும், நடுத்தரவர்க்கத்தினர் மண்ணெண்ணெய் அடுப்பு, எளிவாயு அடுப்பையும், ஏழை மக்கள் விறகடுப்பு, மரத்தூள் அடுப்பு போன்றவற்றையும் பாவிப்பார்கள். எவ்வாறாயினும் அடுப்பைச் சுத்தமாகவும் சுகாதாரமாகவும் பாவிக்க வேண்டும்.

விறகடுப்பு பாவிப்போர் கட்டாயம் புகைபோக்கியைக் கட்ட வேண்டும். இல்லாவிடின் புகை அறைமுழுவதும் பரவி சமையலறை கரிப்பிடித்து பொருட்கள் தூசிபிடித்தும் காணப்படும். சமைத்து முடித்தபின் சமைத்த இடத்தையும் அடுப்பையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். சிறிது சூட்டுடன் எளிவாயு மண்ணெண்ணெய் அடுப்பைத் துடைத்து விடவேண்டும்.

உபகரணங்கள் சேமிக்கும் இடம்

சமையலறையிலுள்ள உபகரணங்களை பலவகைப் படுத்தலாம். அதிகவிலை கூடியவை விலைக்குறைந்தவை, பாரமானவை, பாரமற்றவை, இலகுவில் சூடேறுபவை, உடையக்கூடியவை, உடையாதவை போன்ற பலவகைகளில் இவை உண்டு. எவ்வாறு இருந்த போதிலும் தொழிற் சிக்கன உபகரணங்களே எமக்கத் தேவையானதாகும்.

இவ்வுபகரணங்களை பாவிக்காதவிடத்து கழுவித்துடைத்து பொலிதீன் உறைகளிட்டு கவனமாகக் கையாளவேண்டும். இவற்றை சேமிப்பதற்கு அலுமாரிகள், விறாக்கைகள், உபகரணத்தாங்கிகள் உதவுகின்றன.

இவ்வுபகரணங்கள் யாவும் சுவாத்தியத்திற்கு ஏற்றதாகவும், குறைந்த நேரத்தில் வெப்பம் அடையக்கூடிய வாரும், பிறபொருட்களால் தீங்கிழைக்கப்படாததாகவுமிருத்தல் நன்று. இயன்றவரை மண் உபகரணங்களைப் பாவித்து சமைத்தல் நன்று.

கழுவுதல் இடம்

உணவைத் தயார் செய்யும் இடத்திற்கும், உணவை ஆயத்தப்படுத்தும் இடத்திற்கும் இடையில் கழுவுதல் இடம் இருத்தல் வேண்டும். இது அநேகமாக ஜன்னல் ஓரங்களிலேயே அமைந்திருக்கும். அநேகமாக இலங்கையில் கழுவுமிடத்தை நிலத்திலிருந்து

உயரமான இடத்தில் எனாமல் அல்லது வெள்ளைக்களிமண்ணால் செய்த தொட்டிகளை அமைத்து கழுவுதொட்டி என அழைக்கிறார்கள். இதைச் சுத்தப்படுத்தலும் இலகு இதில் அமைந்திருக்கும் துவாரத்தினுள் கழிவுப் பொருட்கள் அடைத்துக் கொள்ளாது பாதுகாத்தல் வேண்டும். கழிவு நீரை கான்கள், வாய்க்கால்கள் அமைத்து வெளியேற்ற வேண்டும். இக்கழிவு நீர் செல்லும் இடங்களில் வாழை போன்றவற்றையும். வேறு பயிர்களையும் நாட்டிப் பயன் பெறலாம். கழுவும் இடத்தில் நுண்கிருமிகள் இல்லாமல், பாசிபிடிக்காமல், தொற்று நீக்கி பிளிச்சிங் பவுடர் கொண்டு தொற்று நீக்குதல் வேண்டும்.

1.5.3 உள்ளூர் இயற்கை வளங்களின் பாவனை பயன்படுத்தக்கூடிய உள்ளூர் வளங்கள்

சமையலறை ஒருங்கமைப்பில் நாம் உள்ளூர் வளங்கள் சிலவற்றைப் பயன்படுத்துகின்றோம்.

தூய்தாக்கிகள்

1. சாம்பல்
2. பழப்புளி
3. தேசிக்காய்
4. மணல்
5. செங்கட்டித்தூள்
6. வெங்கட்டித்தூள்
7. அரப்புத்தூள்
8. திருநீறு
9. தேங்காய்ப்பூ
10. தேயிலைச்சக்கை

சாதனங்கள்

1. ஈர்க்குமாறு
2. துடைகுஞ்சம்
3. தும்புக்கட்டை
4. கைஈர்க்குமார்
5. துடைப்பம்
6. தூரிகைகள்
7. குப்பைக் கூடைகள்
8. துடைதுண்டுகள்
9. தளம் மினுக்கிகள்
10. கால்துடைப்பம்

சுத்தமான தூய்தாக்கி
கூழிப்பாணம்

இவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள்

சந்தர்ப்பம்

1. மண்சட்டி பானைகள் எண்ணெய் பிசுப்புகள்
2. செம்பு, பித்தளை ஈயப்பாத்திரங்கள்
3. அலுமினியப்பாத்திரங்கள்
4. எவர்சில்வர் பாத்திரங்கள்
5. இரும்புச்சட்டி
6. சீனக்கலவை எனாமல் வகை
7. கண்ணாடிப் பாத்திரங்கள்
8. கத்திவகைகள்
9. சாதாரண அடுப்பு மண்எண்ணெய் அடுப்பு
10. கழிவுதொட்டி, கான்

சாதனங்கள்

- மணல், சாம்பல், விம்
தேங்காய்த்தும்பு, சவர்க்காரம்
பழப்புளி, தேசிப்புளி, விம்
வினாகிரி, அரப்பு, செங்கட்டி, திருநீறு
சாம்பல், சவர்க்காரம், சுடுநீர்
விம், சவர்க்காரம்
சவர்க்காரம், சலவைச்சோடா
சவர்க்காரம், விம்
வெந்நீர்
கடதாசி, தேங்காய்ப்பூ, சவர்க்காரம், விம், உரிதாள்,
தேசிப்புளி, சவர்க்காரம், சுடுநீர்
களிமண், சாணம், நீர் (மெழுகுதல்)
சவர்க்காரம்
சுடுநீர், பிளிச்சிங் பவுடர், காபோலிக்கமிலம்.

தூய்தாக்கும் சாதனங்களும் அவற்றின் நன்மை தீமைகளும்

நன்மைகள்

1. சுத்தம் செய்வதை இலகுவாக்குகின்றது.
2. செலவை மீதப்படுத்துகிறது.
3. கைகளால் செய்ய முடியாததை துடைப்பங்களும் குஞ்சங்களும் செய்கின்றது.
4. நேரமும் சக்தியும் மீதப்படுகிறது.
5. இலகுவில் பாவிக்க கூடியதாகவுள்ளது.
6. அழகை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

தீமைகள்

1. தூரிதமாகச் செய்யமுடியாது அதிக சுத்தத்தைத் தராது.

2. பொருத்தமற்றதை பாவிக்காவிடில் தீமை பயக்கும்.

3. அதிகநேரத்தை எடுக்கும்.

சுகாதாரப் பழக்கங்களும். ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் முறைகளும்.

ஓவ்வொருவரும் உடலனத்துடன் வாழ்வதற்குப் பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை போன்றவை அவசியமானது. இங்கு பயிற்சி என்பது நல்ல பழக்க வழக்கங்களைக் குறிப்பதோடு உடற்பயிற்சியையும் குறிக்கும். நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு உடற்பயிற்சி தேவை அதோடு சுகாதாரப் பழக்கங்களுக்கு நல்ல பயிற்சியும் தேவை.

1.6 தற்சுகாதாரம்

1.6.1 தற்சுகாதாரம் பேணுவதன் முக்கியத்துவம்.

வளரும் பிள்ளைகளுக்குச் சிறுவயதிலிருந்தே நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களை பழக்குவதற்கு பெற்றோர் முன்வரவேண்டும். இதனால் பிள்ளைகள் வளர்ந்த பின்பு தாங்களாகவே தங்களைச் சுத்தம் செய்வதில் அக்கறை காட்டுவார்கள்.

உடற் சுத்தம்

“சுத்தம் சுகம் தரும்” என்பது பழமொழி சுகமான வாழ்விற்கு வழிகோலுவது சுத்தம் எனவே உடலைச் சுத்தமாக வைத்தலில் நாம் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். உடலில் வியர்வை ஏற்படுவதாலும், அதில் தூசுக்கள் படிவதாலும் அழுக்குகள் ஏற்படும். இவ்வழுக்குகள் உடலில் சேருவதால் தூர்நாற்றம் ஏற்படும். இதனால் பல நுண்கிருமிகள் பெருகும் எனவே உடலை சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவேண்டும். சவர்க்காரத்திலுள்ள காபோலிக் கமிலமும் உடலைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. சிலர் உடலைக் கழுவும் போது காலைக் கழுவதில் கவனம் செலுத்தமாட்டார்கள். கால்களால் எழுந்த உடலில் நிறை நுண்கிருமிகள் உட்புகுகின்றன. மலசலகூடத்திற்குச் செல்லும் போதும் காலணிகள் (செருப்பு) அணிந்து செல்ல வேண்டும். குதிகால்களில் வெடிப்பு ஏற்படாதிருக்க உரோஞ்சிக் கழுவ வேண்டும். இயன்றளவு நாளொன்றிற்கு 5 முறை முகம், கால், கை கழுவ வேண்டும். சாப்பிட முன்பும், பின்பும் கை கழுவதல், வாய் கொப்பளித்தல் வேண்டும்.

பற்களைப் பேணுதல்

பாரம்பரியம், போசணைக்குறைவு, கடுமையான நோய் ஆகியவை பற்கள் பழுதடையக் காரணமாகும். மேலும் பற்களிடையே உணவுத்துகள் சிக்கியிருப்பதால் அவை அங்கு புளிப்படைந்து பக்டீரியாக்களும், அமிலங்களும் ஏற்பட்டு பற்களை தாக்குகின்றன. இதனால் வாயில் தூர்நாற்றம் பற்குத்தை, பற்பேத்தை ஆகியன ஏற்படுகின்றன.

பற்கள் பழுதடைந்தால் அவற்றைச் சீர் செய்வது மிகக் கடினம் எனவே பற்களைச் சுகாதாரமாகப் பேணுவதால் பல்நோய்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

காலை, மாலை பற்களை பற்பொடி, பற்பசை கொண்டு துலக்க வேண்டும்.

தலை முடியை பேணுதல்

“என்சாண்” உடம்பிற்குச் சிரசே பிரதானம் எமதுடலுக்கு தலை பிரதானமானது. தலை முடியை நன்கு கழுவிக்காய்விட்டு ஓவ்வொருநாளும், சீப்பால் அல்லது தூிகையால் வாரி விடுதல் வேண்டும். எண்ணெய் வைத்தால் ஏற்படும் பிசுக்கை அகற்றவும், ஈர்பேன்களை அகற்றவும் சீயக்காய், வெந்தயம் அரைத்துத் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். தலைக்கு வைக்கும் எண்ணெயை அடிக்கடி மாற்றக்கூடாது. தலையில் ஓட்டுண்ணிகள், அல்லது படர்ந்தாமரை போன்ற தோல்நோய்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டு பிடிக்காவிடில், “வழுக்கை” ஏற்படும். எனவே தலையையும் தலை முடியையும் கவனிப்பதில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மலங்கழித்தல்

மலங்கழித்தலை தினமும் அதிகாலையில் முடித்து விட வேண்டும். மலங்கழித்த பின் கை கால்களையும், முகத்தையும். சவர்க்கார மிட்டுக் கழுவ வேண்டும். மலம் ஒழுங்காகக் கழியாவிடில் மலச்சிக்கல், குடல்நோய், மூலநோய், செமியாக்குணம், ஏற்படும். இதனால் குடல்வாலழற்சியும் ஏற்படும். போதுமான அளவு நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளையும், பழங்களையும் காய்கறிகளையும் உண்பதால் மலச்சிக்கலைத் தவிரக்கலாம்.

உடைச் சுத்தம்

உடலை மறைப்பதற்கு உதவும் மிக முக்கியமான பொருள் உடையாகும். வெப்பத்தை அரிதிற் கடத்தும் பொருளான ஆடையில் எழு வியர்வை படுவதாலும் தூசுக்களாலும் உடைகள் தூர்நாற்றம் வீசும். நாம் அணியும் உடைகளையும், இல்லத்துணிகளையும் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் அணிந்த ஆடைகளை மற்றவர்கள் அணிவது கூடாது. ஏனெனில் சர்மநோய்கள், எச்.ஐ.வி. எயிட்ஸ் போன்றவையும் ஏற்படலாம். மாதவிடாய் காலத்தில் அணியும் துணிகள், பஞ்சுக்களை எளித்தோ புதைத்தோ விடவேண்டும். துணிகளை நன்கு கழுவி தொற்றுநீக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். அடுத்த முறைக்குப் பாவிப்பதாயின் துணியை நன்கு கழுவி

தொற்றுநீக்கி உலரவிட்டு வைத்து பின் பாவிக்கும் போதும் கழுவ வேண்டும்.

ஆடைகளை வெட்ப, தட்ப, நிலைக்கேற்ற வகையில் அதாவது வெயில்காலத்தில் பருத்தி யாடைகளையும். குளிர்காலங்களில் கம்பளி ஆடைகளையும் அணிய வேண்டும்.

1.6.2. மனையினதும், சூழலினதும் சுத்தம்

மனையினதும் சூழலினதும் சுத்தத்தில் பெரும் பங்கு வகிப்பது பெண்களாகும். எனினும் வீட்டிலுள்ள அனைவரும் இச்சுத்தத்தில் பங்கு பற்றுவது கடமையாகும். மனை எனும் போது மனையிலுள்ள உட்புறங்களையும் வெளிப்புறங்களையும் குறிக்கும். உட்புறங்களில் கூரை, பாவு, சுவர், ஜன்னல், தரை போன்றவை மிக முக்கியமானவை இவைகளை நாளாந்தமும், வாராந்தமும், மாதாந்தமும், வருடமொரு முறையும் பல பிரிவுகளாகப் பிரித்துச் சுத்தம் செய்யலாம். வெளிப்புறங்களில் (சூழலில்) மரஞ்செடி கொடிகளின் கழிவுகளை அகற்றுதல், குப்பைகூளங்கள் கற்கள் சேர்ந்து அடையாமல் பாதுகாத்தல், பள்ளங்களிலும், பேணி சிரட்டைகளிலும் நீர் தேங்கிநிற்காமல் பாதுகாத்தல் போன்றன பிரதானமாகும். இவற்றினால் பாம்பு, எலி, பூரான், நுளம்பு போன்றவையும், நுண்கிருமிகளும் பெருக இடமுண்டு

நாளாந்த சுத்தம்

நாளாந்த சுத்தத்தில் முக்கியமாக வீட்டைத் தூசிதட்டல், தரையைக் கூட்டுதல், முக்கியம். இதனால் தேகாரோக்கியமும், அழகும், வசதியும் ஏற்படும். முதலாவது தளவாடங்களையும், ஏனைய சாமான்களையும் துடைத்து நிலத்தை கூட்டியும் பெருக்க வேண்டும். பின் சமையலறை, குளியலறை, மலசலகூடம் போன்றவற்றையும் சுத்தப் படுத்த வேண்டும்.

வாராந்தச் சுத்தம்

வாராந்தச் சுத்தத்தில் மிக முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியது அழுக்கடைந்த ஆடைகளைக் கழுவதல், தளவாடங்களில் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் துடைத்தல், கால் துடைக்கும் துடைப்பங்கள், தரைப்பாய் போன்றவற்றை தூசி தட்டி வெளியில் காயவிடுதல். அதிக அழுக்குள்ளவைகளைக் கழுவதல், சமையலறை உபகரணங்கள் முழுவதையும் கழுவிக் காயவிடுதல், மளிகைச் சாமான்களை வாங்குதல், சுத்தம் செய்தல், குளிர்சாதனப் பெட்டியைத் துடைத்தல், அடுப்பை கழற்றித் துடைத்தல், படுக்கை விரிப்பு, தலையணை காயவிடுதல், கட்டிலைச் சுத்தம் செய்தல் முக்கியமாக தளவாடங்களின் அடியிலும், கீழும் நன்கு துடைத்து மினுக்குதல்.

சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு சுத்திகரித்தல்

எமது வாழ்க்கையில் எத்தனையோ நிகழ்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன. அதாவது வருட விழாக்கள், மாத வைபவங்கள், பிறந்த நாள் விழா, கல்யாணம், புதுமனைபுகுவிழா, போன்ற பலவாகும். இச்சந்தர்ப்பங்களில் வீடுகளையும், விழாநடக்கும் இடங்களையும், சூழலையும் சுத்திகரிப்பது அவசியமாகும். முதலில் வீடுகளைத் துடைத்து மை பூச வேண்டும், கதவுகள், ஜன்னல்களுக்குப் பெயிற்றர் பூச வேண்டும். கதவுகள், ஜன்னல்கள், மேசைகள், கதிரைகள், போன்றவைகளுக்கு திரைச்சீலைகளும், விரிப்புகளும் இடவேண்டும். தரைக்கு அழகான தரைப்பாய்கள் அல்லது கம்பளங்கள் விரிக்கலாம். சுவர்களில் அழகான படங்கள், பூக்கள், மாலைகள் இடலாம். இவ்வாறான செயற்பாடுகளால் வீடுகளின் அழகும் கவர்ச்சியும் கூடுவதுடன் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கும் மனச்சந்தோசம் ஏற்படும். இதே போல வீட்டுச் சூழலையும் சுத்தம் செய்து பெரியமரங்களைத் தரித்து பூமரங்களை ஒரே சீராக நாட்டி வெட்டி விடுதல், பூப்போச்சிகளை சீர் செய்தல், முன்வாசலில் மாக்கோலமிடுதல் தோரணங்கள் கட்டுதல், நிலத்திற்கு நீர் தெளித்தல் போன்ற விடயங்களில் கூடுதலான கவனம் செலுத்துவார்கள். இவ்வலங்காரங்கள் வீட்டின் அழகை அது அதிகரிக்கவே செய்யும்.

சமையலறைச் சுத்தம்

சமையலறையில் இடத்தை பொருத்தவரையில் அது மனையாளுக்கு வசதியளிக்கும் வகையில் அமைய வேண்டும். தளம் மண்ணாயிருந்தால் அது எப்போதும் காய்ந்ததாகவே இருக்க வேண்டும். நீரை இத்தரையில் ஊற்றக்கூடாது. கழிவுப் பொருட்களை நிலத்தில் போடாது அதற்கென உள்ள குப்பைவாளியில் போடவேண்டும். அடுப்பை தினமும் படுக்கைக்குப் போகுமுன் அல்லது அதிகாலையில் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

வரவேற்பறையைச் சுத்திகரித்தல்

வரவேற்பறையிலுள்ள தளவாடங்களை அறையிலிருந்து வெளியேயெடுத்து அல்லது பாரமானவற்றை சிறிது இழுத்து விட்டு அடிப்பாகத்தையும் துடைத்து மேற்பாகங்களையும் துடைக்க வேண்டும். தளவாடங்களின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் கவனித்துத் துடைக்க வேண்டும். இலகுவான தளவிரிப்புகளை எடுத்து தூசி தட்டித் துடைத்து இடலாம். பாரமானவற்றை துடைப்பதினால் அல்லது தளத்தாரிகையினால் துடைக்கலாம் பின் துணியால் மூடிவிட்டு சுவர்களையும், பாவையும் துடைக்க வேண்டும். பாவைத் துடைத்த பின் சுவரைத் துடைத்தால் பாவிலுள்ள தூசி ஓட்டறைகள் சுவரில் பட்டு சுவர் அசுத்தமாகும்.

தளவாடங்களில் அதிக தூசி இருந்தால் துடைத்துண்டினால் நன்கு அழுத்தித் துடைத்து பின் துடை துண்டை வீட்டின் வெளியே கொண்டு சென்று உதறித் தூசை நீக்கிப் பின் கழுவ வேண்டும்.

கதவு, நிலை, ஜன்னல்களையும் நன்கு அழுத்தித் துடைத்துவிட வேண்டும். கண்ணாக்களை துணியால் துடைக்குமுன் காகிதத்தை பந்து போல் சுருட்டி நீரில் நனைத்துத் துடைத்த பின் வெள்ளை நிற சுத்தமானதுணியால் துடைக்க வேண்டும். கதவுப் பூட்டு, குமிழ் கை படிகள் முதலியவற்றை வேறாகத் துணியால் அழுத்தித் துடைக்க வேண்டும்.

எல்லாவற்றையும் சுத்தம் செய்தபின் அலங்காரப் பொருட்கள், பூந்தாழி போன்றவற்றையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பூந்தாழியின் நீரை மாற்றி, அழுகல் இலை பூக்களையும் மாற்றி புது நீர் ஊற்றி மாற்று வடிவத்தில் வடிவமைத்து வைக்க வேண்டும். செயற்கைப் பூக்களாயின் துடைக்க வேண்டும். கிழமைக்கொருமுறை கழுவித்துடைக்கலாம் தளத்தை தளமினுக்கியால் உரோஞ்சித் துடைக்கலாம். அல்லது தும்புத்தடியால் தட்டலாம். அசுத்தமாகவிருந்தால் சவர்க்காரம் கலந்த நீரால் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

படுக்கையறைச் சுத்தம்

படுக்கையறையில் படுக்கை விரிப்பு, இரவு உடை ஆகியவைகளை வியர்வை மணம் போகும் மட்டும் வெயிலில் காயவிட்டு எடுத்து மடித்து வைக்க வேண்டும். மெத்தையும் தலையணை உறைகளையும் கிழமைக்கொரு தடவை வெயிலில் காயவிட வேண்டும். பின் கட்டிலையும் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். மெத்தையின் மேடு பள்ளம் ஏற்படுமாயின் அதைத் தினமும் மட்டப்படுத்தித் தலைகீழாகவும், ஒரு பக்கம் மற்றப்பக்கமாகவும் மாற்ற வேண்டும். மெத்தையைக் கட்டிலில் போட்டு அதன்மேல் விரிப்பை அழுத்தமாக விரித்து பக்கங்களிற் சுருக்கமில்லாமலும் அதன் மூலைகள் 45 பாகையில் மடிய அமையும்படி மெத்தையின் கீழ் விரிப்பைச் செருக வேண்டும். முழுப் படுக்கையும் அழுத்தமாகவும், நேராகவும் இருத்தல் வேண்டும். அதன் மேல் இன்னொரு விரிப்பைப் போட்டு தலையணைகளையும் தட்டி மட்டப்படுத்தி அதற்கு மேல் போட வேண்டும். இதையெல்லாம் மூடி ஒரு மேல் விரிப்பை இருபக்கமும் நன்கு தொங்கவிட்டுப் போட வேண்டும்.

இவ்வறையில் வேறு பொருட்கள் இருந்தாலும் அவைகளையும் துடைத்து சுத்தம் பண்ணி விட்டு பின் கூட்டிப் பெருக்க வேண்டும்.

நீர்க்கால்

ஒரு இரும்புக்கேத்தலில் அரைக் கோப்பை சோடாத்தூளைப், போட்டு வேண்டிய நீரையுமற்றிக் கொதிக்க வைத்துக், கொதி நீரைக் கழுவுதொட்டியின் குழாய் வாயில் ஊற்ற வேண்டும். கழிநீர்க்காலின் தடையத்திலுள்ள கொழுப்பை, எண்ணெய்ப்பற்றை, அது குழம்பாக்கி அகற்ற உதவும். கொதிநீரை மேலும் ஊற்றித் தடையத்தைக் கழுவுதல் வேண்டும். அல்லாவிடற் சூடு குறைந்தவுடன் கொழுப்புப் பதார்த்தம் தடையின் வாயிலுறைந்து, நீரைச் செல்லவிடாது அடைக்கக்கூடும்.

நீர்காலில் உள்ளே சேதனப்பொருட்கள் அழுகித் தூர்நாற்றத்தைக் கொடுக்கும் வாயுக்களை உண்டாக்கும். தடையத்திலுள்ள நீர் அவ்வாயுக்களை வெளியேறவிடாது தடுக்கிறது. ஆகவே அதிலுள்ள நீர் அழுக்கடைந்து, அங்குள்ள பதார்த்தங்கள் அழுகித் தூர்நாற்றம் கெடாத விதம் கவனித்துக் கொள்ளல் வேண்டும். ஆகையால் நீர்க்காற் குழாய் எந்த நேரமும் துப்பரவாயிருப்பது அவசியம். தடையத்திலுள்ள நீரும் துப்பரவாய் இருத்தல் வேண்டும். கழுவிய நீரில் அதிகம் கொழுப்பு அல்லது எண்ணெய்ப் பற்றிருந்தால், அதைத் தொட்டிக்குள் ஊற்றக்கூடாது. கிழமைக்கொருமுறையாதல், தொட்டியின் பக்கங்களையுங் குழாயையுஞ் சுத்தம் பண்ணுதல் வேண்டும்.

மலசலகூடம் கழிகான்கள்

மலசலகூடங்களையும் கழிகான்களையும் தினமும் சுத்தம் செய்தல் அவசியமாகும். அதிகாலையிலேயே இதனை செய்துவிடவேண்டும். கழிகான்களை தூரிகையால் நன்கு தேய்த்து உரோஞ்சிக் கழுவ வேண்டும். பிளீசிங் பவுடர், காபோலிக் கமிலம் போன்றவற்றை உபயோகிக்கலாம். மலசலகூடத்திற்கு கா(ri)பிக், பீனோல், போன்றவைகள் பயன்படுத்தலாம்.

வீட்டைச் சுத்திகரித்தல்

பொதுவாக அதிகாலையில் எழுந்ததும் ஜன்னல்களைத் திறந்து காற்றோட்டமும், சூரிய ஒளியும் உட்புகக்கூடிய முறையில் திரைச்சீலைகளை ஒதுக்கி வீட்டைச் சுத்திகரித்தலைத் தொடங்க வேண்டும். தளவாடங்களைத் துடைத்து, மினுக்கி மீண்டும் தூசிபடியாமல் துணியால் மூடி வீட்டைக் கூட்டிக் குப்பைக்கூளங்களை அகற்ற வேண்டும். படிக்கும் புத்தகங்கள் பத்திரிகைகளை ஒழுங்காகத்தூசி தட்டி அடுக்கி வைத்து திரைச்சீலைகளை ஒழுங்கு படுத்தி, மேசைவிரிப்பு, கதிரைவிரிப்பு போன்றவைகளையும் ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். சுவரில் தொங்கும் படங்களையும் தினந்தோறும் துடைப்பதால் வாராந்தச் சுத்தத்தில் இலகுவாக இருக்கும்.

1.6.3 முதலுதவி

முதலுதவி அறிமுகம்

முதலுதவி எனப்படுவது, எந்த நேரத்திலும் எதிர்பாராத ஏதேனுமொரு விபத்தோ அல்லது ஒரு எதிர்பாராத சம்பவமோ மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் பொழுது அதனை எதிர்கொண்டு வைத்தியர் வரும்வரையோ, அல்லது ஆஸ்பத்திரி எடுத்துச் செல்லும் வரையோ தற்காலிகமாக சிகிச்சை அளித்தலாகும். இத்துறையில் நன்கு பயிற்றப்பட்டவராலேயே இதனைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். முதலுதவி செய்பவர் தன் கடமைகளை மட்டுமே செய்ய வேண்டுமே தவிர, வைத்தியரின் கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் ஒரு போதும் தன்னால் செய்ய முடியும் எனக் கருதுதல் கூடாது.

முதலுதவியின் நோக்கம்

முதலுதவி அளிக்கப்படுவதன் நோக்கம் நோயாளியின் உயிரைக்காப்பாற்றுவதும், இயன்றளவு காயங்களின் தாக்கங்களை குறைப்பதும், வேதனையை குறைப்பதும், விரைவில் குணமாவதைத் தூண்டுவதற்கும், வைத்தியருக்குச் சிகிச்சையளிப்பதில் சிரமத்தைக் குறைப்பதற்குமேயாகும்.

முதலுதவியாளர்கள் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்தி முதலுதவிப்பெட்டியைத் தாங்கி நிற்காமல் செயற்பாட்டில் இறங்க வேண்டும். அவசர கால நிலைமையில் சுயநலமின்றி உதவி புரிய வேண்டும். இது எமது கடமை என்ற உணர்வு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்க வேண்டும்.

தற்காலத்தில் நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள யுத்த நிலைமைக்கும், புயல், காற்று, பெருவெள்ளம் போன்றவை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களிலும் முதலுதவி அவசியம் தேவைப்படும். இதனை பயின்றிருப்பதால் வீண் குழப்பங்கள், இழப்புகளைத் தவித்துக்கொள்ளலாம்.

முதலுதவி தொகுதியொன்றை ஆயத்தம் செய்தல்.

எமக்கோ, பிறருக்கோ எதிர்பாராமல் ஏற்படும் விபத்துகளுக்கு அவசரச் சிகிச்சை செய்வதற்காகச் சில முக்கியமான

மருந்துகளை தயார் செய்து வைத்திருக்கும் பெட்டியை முதலுதவிப் பெட்டி எனக் கூறுவர். இப்பெட்டியில் இருக்கும் பொருட்களை எடுக்கக் கூடியவாறு கைக்கெட்டிய தூரத்தில் பெட்டியை வைக்க வேண்டும். குழந்தைகள், சிறுவர்கள் இதனைத் தொடாமல் பாதுகாத்தல் கட்டாயமாகும்.

முதலுதவி பெட்டியில் இருக்க வேண்டிய பொருட்கள்

- 1) பந்தணங்கள் - முக்கோணப்பந்தணங்கள், சுருளப்பந்தணம், கிறேப் பந்தணம், இருபக்கமும் சுற்றிய பட்டி, ஒரு பக்கம் சுற்றிய பட்டி, 2) பஞ்சு 3) தொற்று நீக்கிகள் - டெற்றோல், ஐதரசன், பரரொக்சைட் ஸ்பிரிட், சவலோன்.
- 4) குளிசைகள் - பெனடோல், டிஸ்பிரின், சல்பர்.
- 5) காயத்திற்கான மருந்துகள் - சிக்கற்றின்பவுடர், பிளேவின், வயலட், மெக்சல்பர்.
- 6) பூச்சிமருந்து - விக்ஸ், சித்தாலேப, வின்டோசன், ரைகர்பாம், கோடரித்தலைம்.
- 7) எண்ணெய் வகைகள் - கற்பூர எண்ணெய், நோஎண்ணெய் சித்திரத்தை, வட்டுக்கத்தரி கடுகு எண்ணெய்.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவி

1. காயத்திற்கான பந்தணம்

முக்கோணப்பந்தணம் :- காயப்பட்டகைக்கு இப்பந்தத்தை இடுவார்கள். அதாவது முக்கோணத்துணியை மூலையிலிருந்து அடிப்பாகமாக இருமுறை மடித்த பின் உள்ள கையில் வைத்துத் தலைப்புக்கள் இரண்டையும் கத்தரிக்கோல் போல் கைக்குமேலாக மாற்றி எடுத்து மணிக்கட்டைச் சுற்றி கட்டவேண்டும்.

2. தலைக்கு பந்தணம் கட்டுதல்

முக்கோணத் துணியை எடுத்து மூலையானது தலைக்குப் பின் இருக்கத்தக்கதாக நெற்றியின் மேல் வைத்து இரு தலைப்புக்களையும், காதுக்கு மேலாகப் பின்புறமாக எடுத்து முன்பக்கத்தில் கட்டிய பின், மூலைத்துணியை மேலேமடித்து உறுதியாகவும், அழகாகவும் இருக்கக் கூடியவாறு பின்னால் (பூட்டுசியால்) இணைக்க வேண்டும்

காயத்திற்கான பந்தணங்களுக்காக முக்கோண துணிகளைப் பாவிக்கிறார்கள், இத்துணிகள் சுத்தமானதாகவும், வெண்மை நிறமுடையதாகவும், தொற்று நீக்கப்பட்டதாகவும் இருத்தல் அவசியமாகும்.

காயங்கள் ஏற்படக் காரணமானவை

- 1) கீழே விழுதல், அடிபடல் போன்றவற்றால் உட்காயங்களும், எலும்புகள் முறிந்து தசையை கிழித்துக்கொண்டு வெளிவருவதால் வெளிக்காயங்களும் ஏற்படலாம்.

- 2) கூரான ஆயுதங்கள் (கத்தி, கோடாரி) ஆணி ,முட்கள் , கூர்த்தடிகள் போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம்.
3) விலங்குகள் கடிப்பதாலும் காயங்கள் ஏற்படலாம்.

காயத்தின் வகைகள்

- 1) மேற்தோற் உரோஞ்சுப்பட்டால் உரோஞ்சற்காயம். 2) தோலின் மேல்படை கிழிந்தால் - சிறுகாயம்.
3) தோலின் உட்படை கிழிந்தால் - ஆழமானகாயம்.

காயங்களுக்கான சிகிச்சை, இரத்தோட்டத்தை நிற்பாட்டல் இரத்தம் மெதுவாக ஓடினால் அது இயற்கையாக நின்று விடும் இதனை இரத்தம் உறைதல் என்பர். இதே போல் நாடியிலிருந்து இரத்தம் ஓடினால் அவ்விரத்தத்தைநிற்பாட்டுவதற்கு ஏதேனும் ஒரு வகையில் அழுக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். கைவிரல்களினாலோ, சுத்தமான துணி அல்லது பஞ்சினாலோ அமத்திப்பிடிக்க வேண்டும்.தொடர்ந்து இரத்தம் ஓடினால் குருதியடக்குவடத்தை பாவிக்க வேண்டும்,இதனை நன்கு பழகியவரே செய்ய வேண்டும்.

சிகிச்சை:- காயம் பெரிதாகி இரத்தவோட்டம் அதிகமானால் வைத்தியர் வரும் வரை காயப்பட்ட பகுதிக்கு உடனடியாக சிகிச்சை செய்ய வேண்டும்.காயப்பட்ட பகுதியைத் தொற்று நீக்கி சிதற் கட்டாதவகையில் தேவையான மருந்தை இடவேண்டும். இயன்றளவு சுத்தமான காற்றை நோயாளி சுவாசிக்கச் செய்ய வேண்டும். முறிந்த எலும்புகளை ஒன்று சேர்க்க முயலக்கூடாது. பாதுகாப்பாக பந்தணங்களை இடலாம். காயம் ஏற்பட்ட பகுதியை மேற்பக்கமாக வைத்து தலையை பதிய வைத்து டாக்டரிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

வழுக்கி விழுதல்

பாசி நிறைந்த இடங்களில் (கிணற்றடி,குளியறை , மலசலகூடம்,நீர் நிறைந்த , நீர் புழுங்கும் இடங்களில் வழுக்கி விழநேரிடலாம் , அத்துடன் பழத்தோல்கள், எண்ணெய் சிந்திய இடம் , குப்பை உள்ள இடங்களிலும் வழுக்கி விழ நேரிடலாம்.

வழுக்கி விழுவதால் ஏற்படுவன பின்வருமாறு.

- | | | |
|------------------------------|---------------------|-----------------|
| 1. அடிபடல் | 2. கன்றல் (வீக்கம்) | 3. சவ்வுகிழிதல் |
| 4. எழும்பு உடைதல் , சுளுக்கு | 5. நோ -வலி | 6. காயம் |
| 7. மூட்டு விலகுதல் | | |

சிகிச்சை:- சிறு நோ, வலி, கன்றற்காயம் போன்றவற்றிற்கு நோ, எண்ணெய் பூசுவார்கள் உப்பை சூடாக்கி ஒற்றடம் கொடுப்பார்கள் உளுக்கு ஏற்படுவதால் இழையங்களோ, தசை நார்களோ அறுப்பட்டு அறுப்பட்ட இடத்தைச் சுற்றி இரத்தக்குழாய்களிலிருந்து இரத்தமும் இழையநீரும் மூட்டுக்களைச் சுற்றி சேர்ந்து வீக்கத்தையும், வேதனையையும் ஏற்படுத்தும். இதற்கு உளுக்கு ஏற்பட்ட பகுதியை நன்கு நீரை ஓடவிட்டுக் கழுவி பனிக்கட்டிப் பையை வைக்கலாம். சூடான ஒத்தடமும்,குளிரான ஒத்தடமும் மாறிமாறி கொடுக்கலாம்.மூட்டு விலகினால் கவணமிட்டு காயம் பட்ட பகுதியை அசைக்காமல் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்க. முறிவு ஏற்பட்டாலும் கவணமிட்டே வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

கெண்டை பிரளுதல்

உடலில் கல்சிய சத்து குறைவடைவதாலும், உடலிலிருந்து அதிகளவு உப்புக்கள் வெளியேற்றப்படுவதாலும் இது ஏற்படுகின்றது.ஏனெனின் தசையின் தொழிற்பாட்டிற்கு இச்சத்து அவசியம்.எனவே இவைகுறைவடையும் நேரத்தில் தசைகள் இயங்க சரியாக முடியாமல் தசைப்பிடிப்பு ஏற்படுகிறது இதுவே கெண்டை பிரளுதல் எனப்படும்.இது கடுமையான வேதனையை கொடுக்கும். சிகிச்சை:- சிறிது சுடு நீரில் உப்பை கரைத்து குடிக்கவும். தசையை மசாஞ் செய்து விடவும். ஒத்தடம் கொடுக்கவும். (உப்பை சூடாக்கி)

எளிய எரிகாயம்

எரிகாயம் இருவகைப்படும்

கடுமையான எரிகாயம்	எளிய எரிகாயம்
இடி, காந்தசக்தி	வெப்பம்,ஆவி
சல்பூரிக்கமிலம்	சுடுநீர், சுடுதீ
எரிசோடா அமோனியா	சுடு எண்ணெய்
கொதியெண்ணெய்	

அடுக்களையில் வேலை செய்பவர்களுக்கு அடிக்கடி எளிய எரிகாயங்கள் ஏற்படுவது சகஜம் சாதாரண சூட்டால் பாதிக்கப்பட்ட

இடத்தில் மாத்திரம் சிவந்து காணப்படும்.சூடு கூடினால் தோலும்,தோலின் கீழுள்ள இழையங்களும் அழிந்து விட்டிருக்கும்.

சிகிச்சை:- காயத்தின் மீது சுத்தமான குளிர்ந்த நீரை ஓடவிடவும், தேங்காய்யெண்ணை அல்லது முட்டைவெண்கரு,கோழிகொழுப்பு நெய், கோதுமை மாக்கலவை போன்றவற்றில் ஒன்றை மேற் பூச்சாக பூசவும் நோயாளியை அதிர்ச்சியடைச் செய்வதை தவிர்க்கவும். ஏதாவது பாணங்களை அருந்தச் செய்யவும். கொப்புளங்கள் உடைந்தால் தொற்று ஏற்படாமல் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்க.

எரிகாயம் ஏற்படாமல் தற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்

- 1) சமைக்கும் நேரங்களில் அவதானத்தை பேணவும்.
- 2) சமைக்கும் நேரங்களில் பருத்தியாடைகளை அணியவும்.
- 3) போத்தல் விளக்குகளின் மூடிகளை நன்கு பொருத்தி விடுக.
- 4) நெருப்பெட்டி,மண்ணெண்ணெய் போன்றவற்றை பிள்ளைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்கவும்.
- 5) பொரியல் லேலுகளில் கூடுதல் கவனமெடுக்கவும், நெருப்பை நிதானமாக எரியவிடவும்.
- 6) விறகுகள் பாவிப்பதாயின் அது மேலிருந்து எரிந்து கீழே விழுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- 7) சுடுநீர் பாவிக்கும் போது தடித்த துணியினால் பாத்திரங்களைப் பிடிக்குக.
- 8) ஒரு கையால் பிடிப்பதைத் தவிர்க்குக.
- 9) இயன்றளவு நிதானமாக வேலை செய்யுங்கள்.
- 10) கவனக் குறைவை அடியோடு மறந்து விடுங்கள்.

தேள், தேனீ கொட்டுதல்

விஷப்பூச்சிகளால் சிலவேளை மரணமும் சம்பவிப்பதுண்டு, தேள் கொட்டினால் கடுமையான வலி ஏற்படும். நச்சுத்தன்மை உடலில் பரவும். கடிப்பட்ட இடத்தை அமோனியா உப்பு கொண்டு கழுவவும். பின் கடிவாயிற் கொண்டிள் தூளைத் தேய்க்கவும்.

நாட்டு வைத்தியமாக வாழைத்தண்டின் சாற்றைக் குடித்து அதனையே காயத்தில் தடவவும்.. முருங்கைக்கீரையை உப்புக்கலந்து கசக்கி கடிப்பட்ட இடத்தில் பூசவும், ஈரவெங்காயத்தை சாம்பலில் புதைத்து வேகவிட்டு தோலை உரித்து பசுநெய்விட்டரைத்துப் பூசவும்.

தேனீ கொட்டுதல்

தேனீ கொட்டினால் கொட்டிய இடத்தில் வீக்கமும் வலியும் ஏற்படும். தேனீயின் கொடுக்கை வெளியேற்றவும் பின் அப்பச்சோடாவைக் கரைத்து கடிப்பட்ட இடத்தைக் கழுவவும் அல்லது அமோனியா கலந்த நீராலும் கழுவலாம்.

நாட்டுவைத்தியமாக சின்ன வெங்காயத்தை குறுக்காக வெட்டிப் பூசவும். முருங்கை இலையை கசக்கிப் பூசவும், புளியைக் கரைத்துப் பூசவும். எலுமிச்சம்சாறும் பூசலாம்.

மயக்கம்

அதிர்ச்சியை நீக்கவும், சுடுபானம் குடிக்கக் கொடுக்கவும். அதிர்ச்சி, துக்கம் கவலை, மிதமிஞ்சிய களைப்பு, சந்தோசம், ஏக்கம், பசி போன்ற காரணங்களால் மூளைக்கு போதியளவு இறத்தோட்டம் நடைபெறாமையால் மயக்கம் ஏற்படுகின்றது.

சிகிச்சை:- உடனடியாக இருதயத்தையும், சுவாசப்பைகளையும் பழையபடி வேலை செய்யத் தூண்ட வேண்டும். நோயாளியை மல்லாந்து படுக்கச் செய்து,அவருடைய உடைகளை தளர்த்தி, நல்ல காற்றோற்றத்தை ஏற்படுத்தி அவருக்கு ஓய்வு அளிக்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீரை முகத்தில் விசிறியடிப்பதாலும், வெங்காயத்தை வெட்டி முகரச் செய்வதாலும் மயக்கம் தெளியலாம். மயக்கமாகவிருக்கும் போது குடிப்பதற்கு எதுவும் கொடுக்க கூடாது.

2. எமது உணவு

2.1.1 உணவின் முக்கியத்துவமும் அடிப்படை பயன்யாகும்

உணவை அறியுதல் செய்தல்

உணவு, என்றால் நம் அனைவர்க்கும் அது தெரியும் நாம் உணவுகளைத் தாவரங்களிலிருந்தும், விலங்குகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்கிறோம். இவ்வுணவுகள் இல்லாவிடில் நாம் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்துவிடுவோம். எமது உடல் உணவுப் பொருட்களைச் சக்தியாக மாற்றி எம்மை தொழிலாற்றச் செய்கிறது. உணவு சக்தியைத் தருகிறது. எமதுஉலை வளர்க்கிறது நலமாக வாழ வழி செய்கிறது. இவ்வுணவுகளிலும் இரண்டு விதமானவை உண்டு. அவையாவன, நிறைவுணவுகள், நிறைவற்ற உணவுகள், நிறைவுணவுகளே எமக்கு அதிக பலன்களைத் தருகின்றன. இவ்வுணவுகளை அவரவர் வயதிற்கேற்பவும் உடனலத்திற்கேற்பவும் வேலைப்பளுவிற்கும் ஏற்ப அளித்தல் ஒவ்வொரு மனையாளினதும் கடமையாகும். நம்மில் சிலர் நோய்வந்தால் மட்டுமே சத்துணவு

கொடுக்க வேண்டும் என நினைக்கிறார்கள். இது தவறானது சுகதேகி ஒருவரின் நிறை அவருடைய வயதிற்கும், உயரத்திற்கும் ஏற்றவாறு இருக்கும். தோல் மினுமினுப்பாயிருக்கும் தலைமுடி கொட்டாது. அடர்த்தியாய் பளபளப்பாயிருக்கும். நாக்கு சுத்தமாயிருக்கும். நல்ல தேகாரோக்கியத்துடனும் இருப்பதால் அவரால் திறமையுடனும், துடிதுடிப்புடனும் செயலாற்ற முடியும். எனவே இவ்வாறான உணவை ஓர் மனையாள் தெரிந்தெடுத்து அதன் சத்துக்கள் அழியாமல் சுத்தமாகவும், சுகாதாரமாகவும் சமைத்து வழங்குவதிலேயே அத்தனை முழுப்பயனையும் பெறலாம்.

உணவிற்கும், போசணைக்குமீடையேயுள்ள தொடர்புகள்

எமதுடலுக்கு அத்தியாவசியத் தேவையான உணவுப் பொருட்களை நாம் போசணைப்பதார்த்தங்கள் என அழைக்கின்றோம். இவ்வுணவில் அடங்கியுள்ள இப்போசணைப்பதார்த்தங்களே எமதுடலிலுள்ள உறுப்புக்கள் பல தொழில்களைச் செய்வதற்கு உதவிபுரிகின்றன.

உடலில் போசணைப் பொருட்களின் தொழிற்பாடுகள்

1. உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை அளிக்கின்றது.
2. உடம்பின் வெப்பநிலை குறைவுபடாமல் பாதுகாக்கிறது.
3. உடலின் கலன்களைப் பெருக்கி, அவற்றைப் பழுதடையாத நிலையில் வைத்திருக்கின்றது.
4. கலன்களுக்குத் தேவையான கனிப்பொருட்களை வழங்குகிறது.
5. உடலுக்கு ஏற்படக்கூடிய பலவகைத் தீமைகளிலிருந்து அதைக் காக்கின்றது.
6. உடம்பின் நீர் நிலை குறைவுபடாதவகையில் உதவுகிறது.
7. நோயில்லாமல், உடல்நலத்துடன் வாழ வழிசெய்கிறது.

2.1.2. உணவுத் தொகுதிகள்

உணவுத் தொகுதிகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

அ. தொழிற்பாட்டிற்கு ஏற்றவை

- 1) சக்தியைத்தரும் உணவுகள்
- 2) உடலை வளர்க்கும் உணவுகள்
- 3) உடலைப் பாதுகாக்கும் உணவுகள்

ஆ. உணவின் தன்மை கேற்றவை

- 1) பாலும், பாற்பொருட்களும்
- 2) காய்கறிகளும், பழங்களும்
- 3) மாமிச உணவு
- 4) தானியம், வித்து, பருப்பு, கொழுப்பு வகை

இ. உணவின் வகைக்கேற்பவை

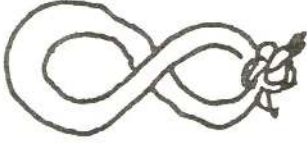
தானியம், அவரை, இலை, காய்கறி, கிழங்கு, பழம், பால், விலங்குணவு

ஈ. பயிர்களினதும், விலங்கினதும் பிரிவுகள்

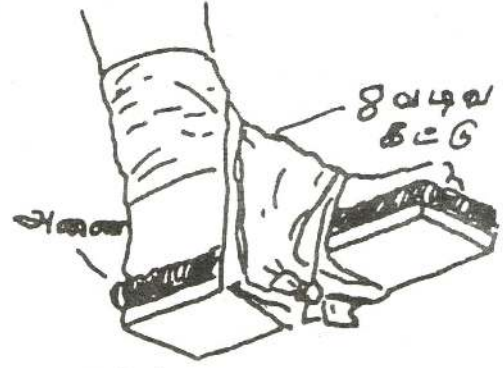
தானியங்கள் - பழவகைகள்
 அவரைபருப்புஇனம் - எண்ணெய் வகை
 இலைக்கறிவகை - விலங்கு வகைகள்
 மரக்கறி வகை - சுவைசரக்குப்பயிர்வகை
 கிழங்குணவுவகை - பூப்பயிர்கள் வகை

1. தானியங்கள் - (நெல்) அரிசி, குரக்கன், சோளம், கோதுமை
2. அவரை - சோயாஅவரை, கௌப், கடலை
 பருப்பு - பயறு, மைசூர்பருப்பு, உழுந்து,
3. இலைக்கறி - பசளி, வல்லாரை, பொன்னாங்காணி
4. மரக்கறி - கரட், கத்தரி, புடோல், பாகல்
5. கிழங்கு - மரவள்ளி, வற்றாளை, இராச வள்ளி
6. பழவகை - மா, வாழை, பப்பாசி, பலா
7. விதை - தேங்காய், நிலக்கடலை, மொச்சை
8. சுவைசரக்கு - இஞ்சி, பூடு, வெங்காயம், மல்லி
9. விலங்கு - இறைச்சி, மீன், பால், கருவாடு
10. பூப்பயிர் - சூரியகாந்தி, ரோஜா, அந்தூரியம்

சில முதலுதவிக் கட்டுகள்



8 வடிவக் கட்டு



பாதக்கட்டு மட்டையுடன்



முன்மண்டைப் பகுதிக்குரிய கட்டு



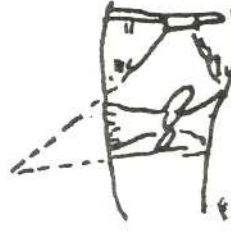
நாடிக்கட்டு



மூக்கக்கட்டு



கண்ணாக்குரிய கட்டு



இடுப்புக்கட்டு



மேல்தலைக் கட்டு

தானியங்கள்

தானியங்களில் பெரும்பகுதி எமக்குச் சக்தியளிக்கும் உணவுகளாகும். இதில் மாப்பொருளும், புரதமும், பொஸ்பரசும் உண்டு. கொழுப்புச்சத்து அரிசி தீட்டப்படும் போது இல்லாமலாகிறது. கல்சியம் இதில் குறைவு. ஆனால் குரக்களில் அதிக கல்சியமுண்டு. உயிர்சத்து B இவற்றில் தாராளமாகவுண்டு. தானியங்களிலுள்ள தவிடே அதிக சத்துக்களைக் கொண்டிருக்கும் இவை தவிர தினை, வரகு, எள்ளு, குரக்கன் ஆகியவற்றில் செலுலோசு அதிகமுண்டு தீட்டாத அரிசி, மா வகைகளை அதிகமாக உண்பதால், பெரிபெரி, நோயிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறலாம்.

பருப்புவகை

மைசூர், துவரை, பயறு, உழுந்து, கடலை போன்றவற்றில் 20% புரதமுண்டு சோயா அவரையில் 40% புரதமுண்டு. இவை முதந்தரப் புரதங்களாகும். கொழுப்பு நிலக்கடலையிலும், சோயா அவரையிலும் அதிகமுண்டு. பயறு சிறுகுழந்தைகளுக்கும், படிப்பவர்களுக்கும் அதிக நினைவாற்றலைத் தருகிறது. இவற்றில் தியாமினும், வளர்ச்சிக் காரணியும் பெருமளவிலும் காணப்பட்டாலும் அசுகோபிக்கமில்லம் காய்ந்த பருப்புவகைகளில்லை. இறைச்சி, மீன், சாப்பிடாதவர்களுக்கு இது பெரும் நன்மை தருகிறது.

கிடைக்கறவகை

இவற்றில் கலோரிமானம் மிகக் மிகக் சொற்ப அளவிலுண்டு. ஆனால் கனிப்பொருட்களும், உயிர்ச்சத்துக்களும் இதில் நிறைய உண்டு.

இவற்றிலுள்ள சில அளவுகள் பின்வருமாறு

உணவுப்பொருள்	கல்சியம்	கிராமு
அகத்தி	300 மி. கி.	
கீரை	200 மி. கி.	0.6
முருங்கை	120 மி. கி.	2.5
பொன்னாங்காணி	140 மி. கி.	4.5
கரற்	100 மி. கி.	2.5

கொயிலையில் உயிர்ச்சத்து சீ அதிகமுண்டு இலெற்றூளாவில் உயிர்ச்சத்து 'ஈ' அதிகமுண்டு

முருங்கையிலை, வல்லாரை, கருவேப்பிலை போன்றவற்றில் கல்சியமும் இரும்பும், கரற்றீனும் உயிர்ச்சத்து 'சீ' யும் உண்டு. மரக்கறிவகை

மரக்கறி வகைகளில் உயிர்ச்சத்துக்கள் பெருமளவிலும் கனிப்பொருள் ஓரளவிலுமுண்டு ஆனால் புரதம், கொழுப்பு ஆகியவை மிகக்குறைவாகவே உண்டு.

மரக்கறிகள்	சத்துக்கள்	கீழங்கு வகை	சத்துக்கள்
கத்தரி	இரும்பு, கல்சியம், கரற்றீன்	கரற்	கரற்றீன், சீனி, மாப்பொருள்
வெண்டி	இரும்பு, உயிர்ச்சத்து, காபோஹைதரேற்	பீற்றுட	சீனி, உயிர்ச்சத்து சீ, கரற்றீன்
முருங்கக்காய்	சகல உயிர்ச்சத்துக்களும், இரும்பு	உருளைக்கிழங்கு	காபோஹைதரேற், உயிர்ச்சத்து 'சீ'
தக்காளி	உயிர்ச்சத்துக்கள்	வற்றாளை	கரற்றீன், வெல்லம்
வாழைக்காய்	காபோஹைதரேற்	மரவள்ளி	காபோஹைதரேற்
பலாக்காய்	இரும்பு, காபோஹைதரேற்	வெங்காயம்	உயிர்ச்சத்து 'சீ' 'பீ'
போஞ்சி	இரும்பு, உயிர்ச்சத்து 'சீ'		

பழவகை

பழவகைகள் இனிப்புச் சுவையுடையவை உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகமானவை, நாப்பொருளுடையவை இதனால் மலச்சிக்கல் ஏற்படாதுகாக்கும். உடல் நிலையைப் பேணுவதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன.

பழங்கள்

தோடை, எலுமிச்சை
அன்னாசி
வாழை
மா

அதிகமுள்ள சத்துக்கள்

உயிர்ச்சத்து 'சீ' 'ஏ' 'பீ' 'பீ'
உயிர்ச்சத்து 'சீ' காபோஹைதரேற்
காபோஹைதரேற், உயிர்ச்சத்துக்கள்
கரற்றீன், உயிர்ச்சத்து 'சீ'

விளம்பழம்	காபோஹைதரேற், கல்சியம்
கொய்யா	உயிர்ச்சத்து 'சீ'
திராட்சை	குளுக்கோஸ்
ப்பாசி	கரற்றீன், காபோஹைதரேற்,
	உயிர்ச்சத்து 'சீ'
மாதுளை	உயிர்ச்சத்து 'சீ'

விதைவகை

தேங்காய், முந்திரி, நிலக்கடலை, எள்ளு போன்றவை இதில் அடங்கும் விதைகளை உடைத்து அதிலுள்ள பருப்புக்களே உணவாகின்றன விதைகளிலிருந்தும் பருப்புக்களிலிருந்தும் பாலும் எண்ணெயும் எடுக்கப்படுகிறது.

விதைகள்	-	அடங்கியுள்ள சத்துக்கள்
தேங்காய்	-	எண்ணெய், உயிர்ச்சத்துகுறைவு
எள்ளு	-	கொழுப்பு, காபோஹைதரேற், கல்சியம், இரும்பு, 'ஏ' உயிர்ச்சத்து
நிலக்கடலை	-	கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்து, புரதம்
முந்திரி	-	கொழுப்பு, புரதம், காபோஹைதரேற்

சுவைசரக்கு வகைகள்

இவையாவன இஞ்சி, பூடு, வெங்காயம், சீரகம், மிளகு, ஏலம், கடுகு, கரம்பு, கறுவா போன்ற பல வகைகள் அடங்கும். இவை உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காதவை உயிர்ச்சத்துக்களும் அற்றவை. ஆனால் உணவிற்கு ருசியும், மணமும் அளிக்கக் கூடியவை சில உணவுப்பொருட்களைப் பாதுகாக்கக் கூடியவை. ஆனால் அதிகமாக உட்கொள்ளப் பட்டால் தீயவிளைவுகளைத் தரும்.

பானவகைகள்

தாகத்தை தணிப்பதற்காகவும், உடலிலிருந்து பல்வேறு வழிகளில் வெளியேறும் நீரை ஈடுசெய்வதற்காகவும் பானங்கள் பயன்படுகின்றன. பழச்சாறுகள், இளநீர் போன்றன உடலுக்கு சக்தியளிக்கின்றன, அதே போல தேயிலை, கோப்பி, கொக்கோ போன்றவைகள் நன்மையும், தீமையும் செய்கின்றன. ஆனால் போதைவஸ்துவான மதுபானங்கள் பருகினால் சீரணத்திற்கு கேடு விளைவிக்கும்.

தேநீர் - தேயிலைச் செடியின் இலையிலிருந்து தேயிலை கிடைக்கிறது. தேநீர் எல்லோராலும் விரும்பிப் பருகப்படுகிறது. தேயிலையிலுள்ள **தேயிலும், தனிணும்** சில முக்கியமான எண்ணெய் வகைகளும் அதைப் பருகுபவர்களுக்கு உற்சாக மூட்டுகின்றன. நறுமண மூட்டுகின்றன. தேயிலை பலவித தரங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு விற்பனையாகின்றன.

கோப்பி - ஒரு வித மரத்திலுள்ள விதைகளே கோப்பி எனப்படுகிறது. இதனை வறுத்துப் பொடித்து கோப்பித்தூள் எடுப்பர் கோப்பியில் **கபின்** எனப்படும் பதார்த்தமுண்டு இதுவே உற்சாகத்தை ஊட்டுகிறது. நரம்புகளை ஊக்குவித்து இதயத் துடிப்பையும் கூட்டும் சிலர் 'சீக்கர்' மரத்தின் வேரை வறுத்து கோப்பியாகப் பாவிப்பர். இது கசப்புச் சுவையுடையது.

கொக்கோ - கொக்கோ விதையை நொதியேற் செய்தால் அது விவேடமன மணத்தைத் தரும். கொக்கோவில் காபோஹைதரேற்றும், கொழுப்பும், புரதமுண்டு கொக்கோவில் தியோபுரோமீன் எனப்படும் பதார்த்த முண்டு.

அ. மதுயானம்: - அரிசி, சோளம், பார்ளி, கோதுமை போன்ற சில தானியங்களிலிருந்தும், திராட்சைப் பழச்சாற்றிலிருந்தும், பதநீர் வகைகளிலிருந்தும் மதுபானம் தயாரிக்கப்படுகிறது.

ஆ. மதுசாரம்: - சாராயம், விஸ்கி, சின், இறம் முதலியன மதுசாரத்துள் அடங்கும் சில வகைகளாலும் இவற்றிலுள்ள அற்ககோல் வீதம் வித்தியாசப்படும். அத்துடன் அதனதன் தனித்தன்மையை விளக்கும் வகையில் மணமுஞ் சுவையும் வித்தியாசப் பட்டுக்காணப்படும்.

குடிவகைகளின் தீய விளைவுகள்

போதையை ஏற்படுத்தும் குடிவகைகள் அதிகமாக உட்கொள்ளப்பட்டால் சீரண உறுப்புக்களை பாதிக்கும் மதிமயக்கத்தை ஏற்படுத்தும். நரம்பும் தசைநார்களும் நெருக்கடியான சமயங்களில் அவசரத்திற்கேற்பத் தொழிற்படாது செயலிழந்து போகும்.

குடிக்கப்படும் மதுபானங்கள் குருதியோட்டத்தில் உடனடியாக சோந்து இதயத்துடிப்பைத் அதிகரிக்கச் செய்து, வெப்பநிலையைக் குறைத்து, புலன்களை மழுக்கி, மனக்கட்டுப்பாட்டையும், தன்னடக்கத்தையும் அழிக்கின்றன. சிறிது நேரம் கழித்த பின் (மதுவருந்தியதன் காரணத்தல்) தலையிடி, சோம்பல், நரம்புத்தளர்ச்சி, போன்றன ஏற்படுவதோடு, நாட்கள் செல்லச் செல்ல இதயம்,

ஈரல், சிறுநீரகம், வயிறு முதலிய உறுப்புக்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. இம்மதுவகையில் போசணைச் சத்து எதுவுமேயில்லை, ஆனால் சிறிது சக்தியளிக்கும்.

பாலும், பாற்பண்டங்களும்

‘பால்’ ஓர் நிறைவுணவாகவே கருதப்படுகிறது. சகல வயதினரும், நோயாளிகளும் பயமின்றி அருந்தக்கூடியதாகவுள்ளது. பாலைப் போலவே பாலிலுள்ள தயிர், மோர், நெய், வெண்ணெய், பாற்கட்டி போன்ற பாற்பண்டங்களும் உதவுகின்றன பாலில் சகல போசணைச் சத்துக்களும், முதற்தரப் புரதமும், வேண்டியளவு கனிப் பொருட்களும், தரமான இலகுவில் செமிபாடடையக்கூடிய கொழுப்பும் அடங்கியதோடு அவையாவும் கழுவில்லாது உடலில் சீரணித்து பயண்படுகிறது.

ஒரு அவுன்ஸ் பாலிலுள்ள பொருட்கள்

புரதம்	- 19கிராம்	உயிர்ச்சத்து சீ	- 2மி.கி
காபோஹைதரேட்	- 1.3கிராம்	தியமின்	- 30மி.கி
கொழுப்பு	- 1.19கிராம்	உயிர்ச்சத்து ஏ	- 45ச.தே.அலகு
இரைபோபிளேவின்	- 50கிராம்	இரும்பு	- ஓரளவு
கல்சியம்	- 30கிராம்	நிக்கற்றீன் ஓரளவு	- 0.5 மி. கி

ஆட்டுப்பால் - பசுவின் பாலைப்போலவே இருக்கும். புரதமும் இரும்பும் கல்சியமும் பசும்பாலைவிட அதிகமுண்டு, உயிர்ச்சத்து ஏ யும் இரைபோபிளேனும் குறைவு.

எருமைப்பால் - கலோரிமான்த்திற கூடியது கொழுப்பும் கல்சியமும் புரதமும் இதில் அதிகம் ஆனால் இரும்பும், உயிர்ச்சத்துக்களும் குறைவு, இப்பாலை அறுந்துவது இல்லை. தயிராகவே உபயோகிக்கிறார்கள்.

தயிர் - பாலுக்குத் உறைமோரிட்டுத் தயிர் பெறப்படுகிறது. தயிரிலும் சகல போசணைச்சத்துக்களும் உள்ளன.

நெய்/மோர் - தயிரைக் கடைந்து மேலெந்து நிற்பதை நெய்யாக்குவர். மீதிநீர் மோர் ஆகும். இவற்றிலும் புரதமும், கனிப்பொருட்களும் உண்டு பாலைக்காய்ச்சுவதால் ஏற்படும் விளைவு, பாலிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. பாலின் மணம் குன்றுகிறது. உயிர்ச்சத்து ‘சீ’ அழிக்கப்படுகிறது. பாலைக் காய்ச்சிய உடன் குவளை ஒன்றில் ஊற்றி மூடி அதை குளிரான நீரில் வைத்தெடுத்தால் வெகுநேரம் பால் பழுதாகாது பாதுகாக்கலாம். பாலிலுள்ள ஒருவகை நுண்கிருமி அதிலுள்ள பால் வெல்லத்தை அமிலமாக மாற்றுவதால் பால் புளிப்புத் தன்மையடைகின்றது.

நீர்	புரதம்	கிலற்றல் மியுமீன்	கொழுப்பு	கிலற்றோல்	கனிப்பொருள்
தாய்ப்பால் 87%	4.0	-	4.0	6.5	0.3.
பசும்பால் 87%	2.2	0.5	3.7	4.4	0.7
ஆட்டுப்பால்	3.2	1.3	7.5	4.1	0.9

பசும்பாலைவிட தாய்ப்பாலில் வெல்லம் அதிகமுண்டு புரதங்களும் உப்புக்களும் குறைவாகக் காணப்படுகின்றன.மேலும் உயிர்ச்சத்து ‘ஏ’ கூடுதலாகவும் ‘டி’ குறைந்தும் காணப்படும். பொஸ்பரஸ். கல்சியம் சோடியம் என்பன பொற்றாசியத்துடன் கலந்திருக்கும்.

இவ்வளவு சத்துக்கள் அடங்கிய பாலை நாம் சுத்தமான ஆரோக்கியமான இடத்திலிருந்து பெறவேண்டும். பாலைச் சுத்தமான, குளிரான வெப்பமில்லாத இடத்தில் சுத்தமான பாத்திரத்திலிட்டு மூடி வைக்க வேண்டும். ஏனெனில் பால், கிருமிகள் தூசுக்கள் அழுக்குகள் முதலியவற்றால் இலகுவில் பழுதடையும். பாலைக் கறந்தவுடன் குளிரச் செய்வதால் அதன் பழுதுபடாத தன்மை அதிகரிக்கும் இல்லாவிடின் பாலிலுள்ள ஓர்வகை நுண்கிருமி அதிலுள்ள பால் வெல்லத்தை அமிலமாக மாற்றுவதால் பால் புளிப்புத்தன்மையடையும். மேலும் பாலில் கசநோய்க் கிருமி அல்லது மூளைக்காய்ச்சலுக்கேதுவான கிருமி இருக்குமானால் அதைப்பருகுபவர்களுக்கு அக்கிருமி தொற்றி நோய் ஏற்படும். பாற்பண்ணை வைத்திருப்பவர் 3மாதம் மொத்ததிற்கொருமுறை கசநோய் கிருமிகளுக்கான பரிசோதனையைச் பசுக்களுக்குச் செய்விக்க வேண்டும். பாலைக்கறந்தவுடன் தொற்று நீக்கப்பட்ட போத்தலிட்டு பரிசோதனை செய்விக்க வேண்டும்.

நோய்க்கிருமிகளை பாலிலிருந்து ஒழிப்பதற்கான முறைகள் பாலைக் கிருமியழிப்புச் செய்தலும் பாச்சர்முறைப் பாகம் செய்தலுமாகும். கிருமிகளை அழிப்பதற்கு பாலைக்காய்ச்சுதல் வேண்டும். காய்ச்சுவதனால் நோய்க்கிருமிகள் அழிவதோடு சீரணமும் இலகுவாகும். ஆனால் சில சத்துக்கள் அழியக் கூடும். எனவே விரைவில் கொதிக்கவைத்து இறக்கிவிட வேண்டும். பாலைக்

காய்ச்சும்போது அதிலுள்ள ஓட்சிசன், காபனீரொட்சைட் போன்ற வாயுக்கள் வெளியேறுவதால் அதன் மணமும் சுவையும் மாற்றமடைகின்றது. அதிகநேரம் காய்ச்சுவதால் பாலில் கல்சியம் குறைந்து சீனி கருகுவதால் நிறம் மங்கலாம். பாலிலுள்ள ஆடையை எடுக்காமல் அப்படியே துளாவிக் காய்ச்ச வேண்டும்.

முட்டைகள்

உடற்சத்தில் பாலுக்கு அடுத்ததாக முட்டை பயன்படுகிறது. சில நேய் உள்ளவர்கள் முட்டையை பாவிக்க கூடாது. இதில் முதற்தரபுரதமுண்டு. கொழுப்பும் இலகுவில் சீரணமாகும். கொழுப்பு மஞ்சற் கருவில் மட்டுமே உண்டு. கனிப்பொருட்கள், இரும்பு, உயிர்ச்சத்துக்களும் பெறுமளவிலுண்டு. கல்சியம் குறைவு முட்டைவெண்கருவில் ஓவா அல்புமின்புரதமும் உண்டு.

முட்டையைப் பரிசோதிக்கும் முறை

ஓரு கிளாசில் அரைப்பங்கு நீரை எடுத்து அதில் ஓரு தே.க உப்பைப் போட்டு கரைத்து அதில் முட்டையை மெதுவாக இட்டால் முட்டை மிதந்தால் கூடாத முட்டை, அடியில் படந்தால் நல்ல முட்டை அதன் விரிந்த பாகம் மட்டும் நீரில் மிதந்தால் அது 3 நாட்களுக்கு முன் உள்ள முட்டை என மதிப்பிடலாம்.

முட்டையை பாதுகாக்கும் முறை

சிறிது தே.எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் பூசி வைக்கலாம். குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைத்தும் பாவிக்கலாம்.

மீன்வகைள்

இவையும் இறைச்சியைப்போலவே சத்துள்ளவையாக இருந்தாலும் இறைச்சியிலும் சுவை குறைந்தவை, சில மீன்களில் கொழுப்புக் குறைவு, விலாங்கு மீன்களில் கொழுப்பு அதிகம் உயிர்ச்சத்து ஏ-யும் இறைபோபிளேவினும் நிக்கற்றீன் அமிலமும் பெருமளவில் உண்டு. மீன் பதங்கெட்டால் தூர்நாற்றம் வீசும்.

கிரால், நண்டு, கடல்ஆமை, கணவாய்

இவையும் கடல்வாழ் உயிரினங்களே, இவை ருசிமிக்கவை ஆனால் இலகுவில் சீரணிக்கமாட்டாது. சத்துக்களும் இதில் அதிகமாகக் காணப்படுவது குறைவு.

கருவாடு, நெத்தலி, மாசி

கடல் வாழ் உயிரினங்களை உப்பிட்டுக் காயவிட்டு கருவாடு எடுக்கப்படும். நெத்தலி கல்சியத்தில் கூடியது.

ஊன்வகை

ஊன்வகையான இறைச்சியில் பல வகையுண்டு இவை புரதத்தில் சிறந்தவை அத்துடன் கொழுப்பு அதிகம் காபோறைதரேற் குறைவு. கனிப்பொருட்கள் ஓரளவு உயிர்ச்சத்துக்கள் அதிகம். ஆனால் ஈரலில் மட்டும் உயிர்ச்சத்து 'சீ' உண்டு.

ஆட்டிறைச்சி - ஆட்டிறைச்சியின் தசைநாட்கள் மாட்டிறைச்சியின் தசை நாடிலும் குறுகியவை. எனவே ஜீரணமாவது சுலபம். அதிக உடற்சக்தியைத் தருபவை. ஆட்டிறைச்சி விலை அதிகம் குட்டி இறைச்சி இளஞ்சிவப்பான நிறம் முற்றிய ஆட்டிறைச்சி கடுஞ்சிவப்பு நிறமானது.

மாட்டிறைச்சி - விலைகுறைவானது அதிக நாட்களையுடையது ஜீரணிதல் சீரமம். சிலருக்கு ஒத்துவராது, உடலில் அரிப்பு, தடிப்பு ஏற்படும் சத்துடையது.

பன்றிறைச்சி - அதிக கொழுப்புடையது. இலகுவில் சீரணிக்காது. ஒவ்வொரு இழையங்களிலும் ஓருவித நுண்கிருமி குடிகொண்டிருக்கும். அதிக வெப்பத்தில் அவித்தாலும் இவை இறக்கமாட்டாது. அதிகம் போரால் விரும்பி உண்ணப்படுவதில்லை.

மாணிறைச்சி - கொழுப்பு கெட்டியானது. இறைச்சி மெதுமையானது. இலகுவில் ஜீரணிக்கும் சத்துடையது. புறவை இறைச்சி

இவையும் புரதம் கூடியவை. கொழுப்புள்ளவை, இக்கொழுப்பு புறவையின் தோலுக்கு நேரே கீழிருக்கும் இறைச்சியில் தசை நாட்கள் குறுகலாயிருக்கும் இலகுவில் சீரணிக்கும். விலை அதிகமானது.

கோழி, வாத்து, தாரா, வான்கோழி, புறா, நாரை, போன்ற புறவைகள் உணவிற்காகப் பயன்படுகின்றன.

2.1.3. போசணைப் பதார்த்தங்கள்

நாம் உண்ணும் உணவில் காணப்படுகின்ற போசணைப் பதார்த்தங்களை ஆறுவகையாகப் பிரிக்கலாம் அவையாவன.

1. புரதம்
2. காபோறைதரேற் (மாப்பொருள்)
3. கொழுப்பு (இலிப்பிட்)

4. கனியுப்பு (தாதுப்பொருள்)

5. உயிர்ச்சத்து

6. நீர்

இவைவிர செலுலோஸ், சரக்குவகைகளும் பிரதானமற்ற பொருளாக உள்ளன.

இப் போசணைப் பதார்த்தங்கள் எமதுடலில் பல வேலைகளைச் செய்கின்றன. இவையில்லா விட்டாலும் குறைந்தாலும், கூடனாலும் நாம் பாதிப்படைவோம். இனி இவை ஒவ்வொன்றினதும் தொழிற்பாடுகளையும் பற்றிப்படிப்போம்.

புரதங்கள்

காபன், ஐதரசன், ஓட்சிசன், நைதரசன் ஆகியவைகளும் இவற்றுடன் சிலவேளை கந்தகமும் பொசுபரசும் சேர்ந்த சிக்கற் சேதனவறுப்புச் சேர்வைகளே புரதங்களாகும். வளரும் பிராணிகளுடலிற் புது இழையங்களின் ஆக்கத்துக்கும், இளமையிலும் முதுமையிலும் இழையங்களிலேற்பட்டு வரும் தேய்வை ஈடுசெய்வதற்கும் புரதங்கள் தேவைப்படுகின்றன.

பலவகைப்பட்ட புரதங்கள் உள்ளனவாயினும், அவையாவும் அமினோவமிலங்களென்னும் பிரிக்கப்பட்ட அல்லது எளிதாக்கப்பட்ட புரதங்களாலாக்கப்பட்டிருப்பனவாகத் தெரிகிறது. இக்கூறுகள் யாவற்றிலும் நைதரசனுள்ளது. இவற்றுள் இருபது வகையுண்டெனத் தெரிகிறது. ஒவ்வொரு வகை உயிர்ப் பொருளும் தனக்கே சிறப்பாயுரிய புரதங்களை ஆக்க அல்லது தொகுத்தமைக்கக் கூடியதாயுள்ளது. தாவரங்கள், விளைநிலத்திலிருக்கும் அமோனிய உப்பு அல்லது நைதிரேற்றிலுள்ள அசேதன நைதரசனைக் கொண்டு இங்ஙனம் செய்ய முடிகிறது. ஆனால் பிராணிகள் இதற்கான நைதரசனைப் பெறுவதற்குப் புரத உணவுகளே தேவைப்படுகின்றன. உணவு சமிக்கப்படும்போது புரதம் அதன் பகுதிகளான அமினோ வமிலங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, அவ்வப் பிராணிகளுக்குச் சிறப்பாயுரிய புரதங்களாகும் படி மறுபடியும் தொகுத்தமைக்கப்படுகின்றது.

மனிதனையும் மற்ற உயர்ந்த பிராணிகளையும் பொறுத்தவரை இங்ஙனம் தொகுத்தமைப்பதற்குப் பத்து வகையான அமினோ வமிலங்கள் தேவைப்படுகின்றன. இந்தப் பத்து வகையான அமினோ வமிலங்களைக் கொண்ட புரத உணவுகள் நிறைவான அல்லது முதற்றமான புரதங்களெனப்படும்.

நைதரசன் உணவுகளின் பிரிவுகளைப் பின்வரும் பட்டியல் வீளக்குகின்றது:-

நிறைவான புரதங்கள்	நிறைவற்ற புரதங்கள்
வெண்புரதம்(இறைச்சி)	ஊன்பசை(எலும்புகள்)
மயோசின்(இறைச்சி)	கிலியடின்(கோதுமை)
குளுத்தெனின்(கோதுமை)	செயின்(சோளம்)
கேசீனசன்(பால்)	இலெகுமின்(பயறு, பீன்சு)
எட்செல்சின்(கொட்டைகள்)	
அல்பமின்(முட்டைகள்)	

சாதாரணமான உணவுப் பொருட்கள் சிலவற்றில் புரதமிருக்கும் விகிதம் வருமாறு:-

மாட்டிறைச்சி	21%	அவரையினம்	24%
பாண்	8%	பால்	4%
வெண்ணெய்க்கட்டி	28%	ஆட்டிறைச்சி	17%
முட்டைகள்	13%	ஒற்றுமா	13%
மீன்(சராசரி)	16%	பயறு	22%
பன்றியிறைச்சி வற்றல்	9%	உருளைக்கிழங்கு	2%

சாதாரண மனிதனுக்கு சுமார் 75 கிராம் (3 அவுன்சுக்குக் சற்றுக் குறைவு) அளவுள்ள புரதம் ஒவ்வொரு நாளும் தேவைப்படும். இதில் பாதிமுதற்றப் புரதமாகவிருக்க வேண்டும். ஒரு மனிதன் எவ்வளவுக்குக் கனமுள்ளவனாயிருக்கிறானோ அவ்வளவுக்கு அதிகப் புரதமும் (அதோடு மற்ற உணவுப் பொருட்களும்) தேவைப்படும். 14வயதுக்கும் 19வயதுக்குமிடைப்பட்ட, வளரும் இளைஞர்களுக்குப் புரத உணவு நாளொன்றுக்கு 110 கிராம் (4 அவுன்ஸ்) வரை தேவையாகிறது. புரதங்களும் அவை கிடைக்கும் உணவுகளும்

புரதங்கள்	உணவுகள்	புரதங்கள்	உணவுகள்
கேசீன்	- பால்	கிளைகோ	- பயறு
மயோசின்	- இறைச்சி	சீன்	- சோளம்
அல்பியூமின்	- முட்டை வெண்கரு	குளுட்டினின்	- தானியங்கள்
குளோபி யூலின்	- முட்டைமஞ்சள் கரு		

புரதம் தேவைப்படுவோர்கள்

வளரும் பிள்ளைகள் நோயிலிருந்து மீண்டோர்

காப்பினிகள்

பாலூட்டும் தாய்மாள்

நிறைவற்ற புரதம்

நிறைவற்ற புரதங்கள், வளர்ச்சிக்குப் போதுமானவையல்லவாயினும், உயிரோடிருப்பதற்குப் போதுமானவையாயிருக்கலாம். எனவே வளரும் குழந்தைகள் போதுமான அளவு முதற்றரமான புரதங்களைப் பெறுவது மிகவும் அவசியமாகின்றது. குழந்தைகளைப் போலப் பெரியவர்களுக்கு அவ்வளவு புரத உணவு தேவைப்படாது. அவர்கள் மிகக் கடுமையான சரீரவுழைப்பில் ஈடுபட்டிருந்து, அதனால் அவர்கள் உடலிலுள்ள தசையிழைங்கள் மிகுதியாகத் தேய்ந்து போவதை ஈடுசெய்யவேண்டியிருந்தால் மட்டுமே அவர்களுக்கு அவ்வளவு அதிகமான புரத உணவு தேவைப்படலாம்.

காபோவைதரேற்றுக்கள்

காபோவைதரேற்றுக்கள் (இவற்றில் மாப்பொருட்களும் வெல்லப் பொருட்களும் பிசின்களும் அடங்கும்), காபன், ஐதரசன், ஓட்சிசன் ஆகியவற்றின் கூட்டுப் பொருள்களாகும். இவற்றில் ஓட்சிசனும் ஐதரசனும் செம்மையாக நீரில் அவையுள்ள விகித்திலேயேயுள்ளன. இதனாலேயே காபோவைதரேற்று என்ற பெயர் அவற்றிற்கிடப்பட்டுள்ளது. பாலில் இலற்றோசு என்னும் வெல்லப்பொருளும், கல்லீரலில் கிளைக்கோசன் என்னும் மாப்பொருளுமுள்ளதாயினும், பொதுவாகக் காபோவைதரேற்றுக்கள் தாவரங்களிலேயே காணப்படுகின்றன.

காபோவைதரேற்றுக்களும் கொழுப்புக்களைப் போலவே உபயோகப்படுகின்றன. அவை வெப்பமும் சக்தியும் உண்டாக்குகின்றன: சிறந்த உணவில், கொழுப்புக்கள், காபோவைதரேற்றுக்கள், ஆகிய இரண்டுமிருத்தல் வேண்டும். காபோவைதரேற்றுக்கள், கொழுப்புக்களிலும் மலிவாயிருப்பதால், அவை ஏழைமக்களின் முக்கிய உணவாயுள்ளன.

மாப்பொருள் சின்னஞ்சிறு மணிகளாலானது. அவற்றின் வடிவம். உற்பத்தியாகும் பொருளுக்கேற்பச் சிறிது மாறுபடும். கோதுமை, அரிசி, சவ்வரிசியாகியவை இதற்குதாரணங்களாம். சமைக்கப் படாத நிலையில் இம்மணிகள், செலுலோசென்னும் பொருளால் மூடப்பட்டுள்ளபடியால், சமைக்க முடியாதவைகளாயிருக்கும். சமைக்கும்போது செலுலோசைடைந்து மாப்பொருளை வெளிப்படுத்துகின்றது.

செலுலோசைடைந்து வெளிப்படுகின்றது

சில சாதாரண உணவுப்பொருட்களிலுள்ள மாச்சத்தின் விகிதம் வருமாறு:—

அரிசி	79%	பயறு	59%	சோளமா	65%
அறோட்டு	72%	கோதுமைப்பாண்	47%	ஒற்றுமா	63%
கோதுமை மா	66%	உருளைக்கிழங்கு	19%		

அனேகமாக மரவள்ளி முழுவதும் சவ்வரிசி மாச்சத்தே

வெல்லப் பொருட்களின் சுக்குரோசும் குளுக்கோசும் இலற்றோசும் அடங்கும். சுக்குரோசு அல்லது சாதாரண வெல்லம், கரும்பு, பீட்டுக்கிழங்கு, அப்பிள் மரம் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறப்படுகின்றது. குளுக்கோசு அல்லது கிரேப்பு வெல்லம் திராட்சைச் சாற்றிலுள்ளது. திராட்சைவற்றலில் அதைப்பளிங்கு வடிவங்களாகக் காணலாம். இலற்றோசு பாலிலுள்ளது.

கொழுப்புக்கள்

காபன், ஐதரசன், ஓட்சிசன் ஆகியவற்றாலாகிய சேர்வைகளே கொழுப்புக்களாகும். அவற்றிலுள்ள ஓட்சிசனும், ஐதரசனும் சேர்ந்து நீராவதற்குப் போதுமானதாயிராது. இரசாயன முறையில் அவைகளைக் கொழுப்பமிலங்களும் கிளிசரினும் சேர்ந்த சேர்வைகளாகக் கருதுவது சால்புடைத்து. இங்ஙனமாக, பலமிற்றின் என்னும் கொழுப்புப் பொருட்கள் பலமிற்றிக்கமிலம் கிளிசரினுடன் சேர்ந்துண்டாகும் கூட்டுப் பொருளாகும். ஒலீன், தியரின், பியூதரின் என்னும் கொழுப்புப் பொருட்கள் முறையே உலீயிக்கமிலம், தியரிக்மிலம், பியூதரிக்மிலம் மாகியவை கிளிசரினுடன் கலந்துண்டாகும் கூட்டுப்பொருளாம். உணவிலுள்ள சாதாரணக் கொழுப்புக்களில் தியரினும் பலமிற்றினும் ஒலீனும் வேறுபட்ட விகிதங்களிற் காணப்படுகின்றன. கொழுப்பில் எவ்வளவுக்கு ஒலீரினுள்ளதோ அவ்வளவுக்கு அதன் திடத்தன்மை குறைவாயிருக்கும். இக்காரணத்தினால்தான் பன்றியிறைச்சி வற்றலின் கொழுப்பு மாட்டிறைச்சி கொழுப்பை விடவும், மாட்டிறைச்சிக் கொழுப்பு ஆட்டிறைச்சிக் கொழுப்பைவிடவும் திடத்தன்மை குறைந்துள்ளன.

வெண்ணெய் நன்கு சமிக்கக்கூடிய கொழுப்புப் பொருளாகும். பொதுவாக, கொழுப்பு எவ்வளவுக்குத் திடத்தன்மை குறைவாகவுள்ளதோ அவ்வளவுக்கு அது எளிதிற் சமிக்கக்கூடியதாயிருக்கும். யாவற்றிலும் எளிதிற் சமிக்கத்தக்க கொழுப்புப் பொருட்களிலொன்று கொட்டிரெண்ணெயாகும். அதில் தியரினே கிடையாது. ஒலீனும் பலமிற்றினும் தாவரங்களிலிருந்தோ பிராணிகளிலிருந்தோ பெறப்படலாம். தியரின் பிராணிகளிலிருந்தே கிடைக்கக் கூடியது.

கொழுப்புக்களாற் பெறப்படும் நன்மையாவது வெப்பமும் சக்தியும் உண்டாக்குவதாகும். காபனும் ஐதரசனும் ஒட்சியேற்றப்பட்டு, காபனீரொட்சைட்டும் நீரும் உண்டாவதால் இது நிகழ்கிறது. குடலில் அவையிருப்பது பித்தமும் சதையச்சாரும் உண்டாவதற்குத் துண்டுதலாயுள்ளது. இதனால் மற்றைய உணவுகள் செமிப்பதற்கும் உதவிசெய்வதாகின்றது. பொதுவாக, ஒருவர் செய்யும் வேலை எவ்வளவுக்குக் கடினமாயிருக்கிறதோ, எவ்வளவுக்கு அவரின் சுற்றுப்புறங்கள் குளிர்ச்சியாயுள்ளனவோ, அவ்வளவுக்கு அவர் உண்ணும் உணவிலும் அதிகக் கொழுப்பிருத்தல் வேண்டும். சாதாரண உணவுகளிற் கொழுப்புச் சத்துக் காணப்படும் விகிதத்தைப் பற்றிப் பின்வரும் பட்டியலிலிருந்து ஓரளவு தெரிந்துகொள்ளலாம்.

உணவு	கொழுப்பு சதவீதம்		
பன்றியிறைச்சி வற்றல்	73		
வெண்ணெய்	85	சோல் மீன்	1 - 2
வெண்ணெய்க்கட்டிடி	25 (சராசரி)	பெண்வாத்திறைச்சி	36
பாற்சாரம்	27	பால்	4
விலாங்கு	24	ஒற்றுமா	6
முட்டை	12	பயறு	2
செமன் மீன்	12	பன்றியிறைச்சி	34

எளிய பரிசோதனைகளும் கிரசாயனப் பரிசோதனைகளும்

1. வெண்புரதம்:- (அ) முட்டையின் வெண்கரு, அனேகமாக, கலப்பற்ற வெண்புரதமும் நீரும் சேர்ந்தது. வெண்கருவை மஞ்சட் கருவினின்று பிரித்தெடுத்து. அதன் தோற்றத்தையும் ஒட்டுந்தன்மையையும் கவனிக்க. பாசிச்சாயக் கடுதாசியை வெண்கரு எங்ஙனம் மாற்றுகிறதென்பதைச் சோதித்தறிக. பாசிச்சாயம் நீலமாக மாறுவதிலிருந்து வெண்புரதம் பார்ப்பொருளென்பது பெறப்படும்.

(ஆ) முட்டையின் வெண்கருவிற் சிறிதளவு ஒரு சோதனைக் குழலிலெடுத்து, அதைப்போற் பத்துமடங்கு நீரை அதனுடன் சேர்த்துக் குலுக்குக. வெண்புரதம் நீரிற் கரைகின்றது.

(இ) வெண்புரதக் கரைசலை ஒரு முகவையிலுாற்றி, பன்சன் சுடரூப்பிற் சூடாக்குக. ஒரு வெப்பமானியினுதவியாற் கரைசலின் வெப்பநிலையைக் கவனித்து வருக. திரவத்தைக் கலக்குவதற்கு வெப்பமானியை உபயோகித்தல் வேண்டும். ஏறக்குறைய 60% வெப்பநிலையையடையும் வரை யாதொரு மாற்றமும் காணப்படமாட்டாது. பின்னர் திரவம் பால்வண்ணமடைந்து வெண்புரதம் வெண்மையான திடப்பொருளாகத் திரண்டு படிவதைக் காணலாம். தொடர்ந்து சூடாக்கப்பட்டால் திரவம் கொதிக்கத் தொடங்கும். ஆனால் வெண்புரதம் மறுபடி கரையாது. இதிலிருந்து திரண்டு படித்த வெண்புரதம் நீரிற் கரையாது என்பது தெரிகிறது.

(ஈ) முட்டையின் வெண் கருவின் கரைசலைக் குளிர்ந்த நிலையில் ஒரு சோதனைக் குழலில் (திரவம் குழலில் 1/4 அங்குல உயரத்துக்கு இருக்கும்படி) எடுத்துக் கொள்க. சோதனைக் குழலைச் சரித்துப் பிடித்துக்கொண்டு, அதன் பக்கங்களில் வழிந்து உள்ளே ஓடும்படி, வெண்கருக்கரைசலைப்போற்சம அளவிக்கு வல்ல நைத்திரிக்கமிலத்தை ஊற்றுக. அமிலம் வெண்புரதத்தினும் கனமானதாகையால் வெண்புரதக் கரைசலினடியிற் சென்று தனியே ஒரு படையாக அமையும். இரு திரவங்களும் சந்திக்குமிடத்தில் திரண்ட அல்புமின் வெண்மேகம் போலுண்டாவதைக் காணலாம்.

(உ) முட்டையின் வெண்கருவை நீரிற் கரைத்த கரைசலில் ஒரு துளிச்செப்புச் சல்பேற்றுக் கரைசலும் சிலதுளிகள் பொற்றாசியமைதரேற்றும் சேர்க்க, திரவம் ஊதா நிறமாவதைக் காணலாம்.

2. புரதங்கள்:- (அ) ஒரு சோதனைக் குழலில் ஒரு சிறு துண்டு வெண்ணெய்க் கட்டியை எடுத்துக்கொள்க. வல்ல நைத்திரிக் கமிலத்திற் சிறிதளவு அதனுடன் சேர்த்துக் கொதிப்பிக்க, வெண்ணெய்க் கட்டியில் மஞ்சள் நிறம் செம்மஞ்சண்ணிறமாக மாறும். திடப் பொருட்களிலும் புரதமிருப்பதையறிய இதுவொரு சிறந்த சோதனையாகும். திரவப் பொருளைச் சோதிப்பதானால் நைத்திரிக் கமிலத்தை வெளியே ஊற்றிவிட முடியாது. எனவே அமோனியாக் கரைசலை மிகக் கவனத்துடன் சேர்க்கவேண்டும். இதைச் செய்வதற்குச் சிறந்த வழியாவது, சோதனைக் குழலிலுள்ள திரவத்தை ஒரு முகவையிலுாற்றிப் பின்னர் அமோனியாக் கரைசலைக் கவனமாக அதிற் சேர்த்தலாகும். இரு திரவங்களும், கலந்து பாசிச்சாயக் கடுதாசியைச் செந்நிறமாக்கும் வரை அமோனியாக் கரைசலைச் சேர்த்தல் வேண்டும்.

(ஆ) முற்கூறிய வழியிற் பின்வரும் உணவுகளிற் புரதமிருப்பதைச் சோதித்தறிக: இறைச்சி, பாண், பால், முட்டையின் வெண்கரு, ஒற்றுமா, அரிசி, பயறு.

3. மாப்பொருள்:- (அ) சிறிது மாப்பொருளை நீரிற் கலந்து சிறிதளவு அயடன் கரைசலைச் சேர்க்க. மாத்துணுக்குக்கள் கருநீல நிறமாவதைக் காணலாம். அயடன் கரைசல் சேர்க்கப்படுவதால் நீலநிற மாதல், மாப்பொருள் இருப்பதைக் காட்டும் சிறந்த சோதனையாகும்.

(ஆ) பால் வண்ணமான திரவமாகும்படி மாப்பொருளை நீரிற் கலந்து, கவனமாக வடிகட்டியெடுக்கவும். வடித்த திரவம் தெளிந்திருக்கும். இத்திரவத்துடன் அயடன் கரைசலைக் கலந்தால் நீலநிறமாவதில்லை. மாப்பொருள் குளிர்ந்த நீரிற் கரையவில்லையென்பதை இது காட்டுகிறது.

(இ) முற்சூறப்பட்ட சோதனையில் உபயோகித்த பால்வண்ணத்திரவத்திற் சிறிதளவு ஒரு சோதனைக் குழலிற் எடுத்து பன்சன் சுடரடுப்பிற் கவனமாகக் குடாக்குக. திரவம் சூடடைந்ததும் தெளிவாதலைக் காணலாம். இப்பொழுது மாப்பொருள் கரைந்துள்ளது. ஒரு முகவையில் கிட்டத்தட்ட நிறைந்திருக்கும்படி நீருற்றி, அதில் இம்மாக்கரைசலிற் சிறிதளவுசேர்ந்து, பின்னர் அயடன் கரைசலிற் சில துளிகள் விடுக. அழகிய நீலவண்ணத் தோன்றுவதைக் காணலாம்.

(ஈ) பச்சையுருளைக்கிழங்குத் துண்டொன்றின் மேல் அயடன் கரைசலிற் சில துளிகள் விடுக. அதில் மாச்சத்திருப்பதைக் காட்ட நீல வண்ணத் தோன்றுவதைக் காண்க.

4. வெல்லம்:- (அ) கொடுக்கப்பட்டுள்ள தெக்குரோசிற் (குளுக்கோசு) சிறிதளவெடுத்துச் சுவைத்துப் பார்க்க. அது இனிப்பாயில்லாமையையும் கவனிக்க. இதில் ஒரு துணுக்கையெடுத்து ஒரு சோதனைக் குழலிலிட்டுச் சிறிது வெந்நீரிற் கரைக்க. இத்துடன் சம அளவு பீலிங்கின் கரைசலைச் சேர்த்துக் கொதிப்பிக்க. செந்நிறமான வீழ்படிவு தோன்றும். இது குளுக்கோசையறிவதற்கான சோதனையாகும்.

(ஆ) கரும்புவெல்லக் கரைசலைக் கொண்டு மேற்கூறிய சோதனையைச் செய்க. யாதொரு மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை.

(இ) மாச்சத்துக் கரைசலைக் கொண்டும். இச்சோதனையைச் செய்துபார்க்க யாதொரு மாற்றமும் ஏற்படுவதில்லை.

(ஈ) ஒரு முகவையிற் சிறிது மாச்சத்துக் கரைசலையெடுத்து, அதில் ஐதான சல்பூரிக்கமிலத்திற் சில துளிகள் விடுக. ஏறத்தாழ இருபது நிமிடங்களுக்கு இதைக் கொதிக்க வைக்க இத்திரவத்திவத்திற் சிறிதளவெடுத்து அயடன் கரைசலைக் கொண்டு சோதிக்க நீலநிறம் தோன்றாமையேக் காண்க. இத்திரவத்தில் இன்னுஞ் சிறிதெடுத்து பீலிங்கின் கரைசலைச் சேர்த்துக் கொதிப்பிக்க செந்நிற வீழ்படிவு தோன்றுவதிலிருந்து மாச்சத்து குளுக்கோசாக மாற்றப்பட்டுள்ளதென்பது தெரிகிறது.

(உ) (கால் தேக்கரண்டி கரும்புவெல்லத்தை அரைக்கோப்பை நீரிற் கலந்து) ஐதான கரும்புவெல்லக் கரைசலை ஆக்குக. கரைசலையொரு குடுவையிலிட்டு வல்ல ஐதரோக்குளோரிக்கமிலத்தில் ஐந்து அல்லது ஆறு துளிகள் சேர்த்து, குடுவையை ஒரு நீர்த்தொட்டியில் வைத்து அரைமணி நேரம் சூடாக்குக. பின்னர் இத்திரவத்தை ஒரு கிண்ணத்திலுற்றி, நுரைப்பது நிற்கும்வரை சோடியங் காபனேற்றுக் கரைசலைச் சேர்க்க. சேர்க்கும் போது கலக்கிக் கொண்டேயிருத்தல் வேண்டும். இத்திரவத்தில் ஒரு பகுதியையெடுத்துப் பீலிங்கின் கரைசலைக் கொண்டு பரிசோதிக்க குளுக்கோசு உண்டாயிருப்பதைக் காட்டச் செந்நிற வீழ்படிவு தோன்றுவதைக் காண்க. இம்முறை சீனியின் 'நேர்மாறல்' என்றும் இங்ஙனம் உண்டாக்கப்பட்ட பொருள் 'நேர்மாற்றவெல்லம்' என்றும் வழங்கும்.

இலங்கையில் ஒருவருக்கு நாள்தோறும் தேவையான உணவுகளின் அளவுகள்.

கலோரிகள்	2200 (தொழிலாளிக்கு 2500)	உயிர்ச்சத்து 'ஏ'	10,000 (சர்வதேச அலகு)
புரதம்	65 கிராம்	தயமின்	1.2 மி.கிராம்
கல்சியம்	500 மி.கிராம்	இரைபோபிளேவின்	1.5 மி.கிராம்
இரும்பு	15 மி.கிராம்	நிக்கற்றீனமிலம்	1.2 மி.கிராம்
உயிர்ச்சத்து 'சீ'	40 மி.கிராம்		

24 மணிநேரத்திற்கு வேண்டிய அடிப்படை அனுசேபம் - 1300கலோரி 8மணிநேரத்திற்கு (நித்திரைக்கு) ஒரு கிலோகிராமுக்கு ஒரு மணித்தியாலயத்துக்கு 0.1 கலோரிவீதம் கழிக்கப்படும் கலோரியின் அளவு 48 கலோரிகள். 14 மணிநேரத்திற்கு வேண்டிய கலோரிச்சக்தி 768 மொத்தக்கலோரி 1300 - 48=1252+768=2020 கலோரி உணவின் தொழிற்பாட்டிற்கு 10சதவீதம் மேலதிகமாகத்தேவையான கலோரி 202 ஆகவே மொத்தமாக 60 கிலோகிராம் எடையுள்ள ஒருவருக்குத் தேவைப்படும் கலோரியின் அளவு 2020+202=2222 கலோரியாகும்.

கலோரிப் பெறுமானம்

உணவின் சக்திப் பெறுமானம் வழக்கமாக கலோரிக் கணக்கிற் கணிக்கப்படுகிறது. ஒரு கிராம் தூய நீரின் வெப்பத்தை 150

இலிருந்து 16 சதமளவைக்கு ஏற்றுவதற்குரிய வெப்பமே ஒரு கிராம் கலோரியாகும்.

ஒரு கிலோகிராம் கலோரியானது 1000கிராம் கலோரிக்குச் சமமாகும்.

ஒரு மனிதனுடைய உணவுத்தேவையைக் கணிப்பதற்கு நான்கு முக்கிய முறைகள் உள்ளன.

1. உண்ணப்பட்ட உணவின் அளவை அறிவது (உணவு ஆராய்ச்சிமுறை)
2. உள்ளெடுக்கப்பட்ட ஓட்சிசனின் அல்லது வெளியேற்றப்பட்ட காபனீரொட்சைட்டின் அல்லது இரண்டினதும் அளவுகளைக் கணிப்பது. (சுவாசிப்பு ஆராய்ச்சிமுறை)
3. சேர்க்கப்பட்ட அளவையும், எரியப்பட்ட அளவையும் கணிப்பது (காபன், நைதரசன் சமநிலை ஆராய்ச்சி முறை)
4. உடலிலிருந்து வெளிவரும் வெப்பத்தை நேரிடையாக அளந்து அறிவது. (கலோரிமணி ஆராய்ச்சிமுறை)

மொத்தமாகத் தேவைப்படும் சக்தி

முதிர்ந்தோருக்குத் தேவையான சக்தி முன்று பிரிவுகளாகும்.

1. அடிப்படை அனுசேபத்திற்குத் தேவையான கலோரி.
2. உடற்றொழிலுக்குத் தேவையான கலோரி
3. உணவின் தன்மையைப் பொறுத்து தேவைப்படும் கலோரி.

தினசரி தேவைப்படும் கலோரியின் அளவு

ஆண் - 2944 கலோரிகள் பெண் - 2116 கலோரிகள் இளம்வாலிபன் - 2,308 கலோரிகள்

எனினும் இலங்கை மக்களின் நிறை குறைவாக விருப்பதாலும், வெப்பம் கூடுதலாக இருப்பதாலும் தேவைப்படும் அளவு

ஆண் 2560 கலோரி - பெண் 1840 கலோரி

6-12 மாத குழந்தைக்கு தினமும் 110 கலோரி தேவை

1-3 வருடப்பிள்ளைக்கு தினமும் 1200 கலோரி தேவை

4-6 வருடப்பிள்ளைக்கு தினமும் 1600 கலோரி தேவை

7-9 வருடப்பையன் தினமும் 2000 கலோரி தேவை

10-12 வருடப்பையன் தினமும் 2500 கலோரி தேவை

13-15 பெண் (குமரி) 2600 கலோரி தேவை

13-15 ஆண் (வாலிபன்) 3200 கலோரி தேவை

ஒவ்வொருவரின் தன்மை, பருமனைப் பொறுத்து கலோரிமாணம் வித்தியாசப்படும். பிறந்த குழந்தைக்கு கலோரிமாணம் குறைவாகத் தேவைப்படும். கரும் வேலை புரிவோருக்குக் கூடுதலாகத் தேவைப்படும். இலங்கையைப் பொறுத்தவரை ஆணின் சராசரி நிறை 58-60 கிலோ கிராமாகவும், பெண்ணின் சராசரி நிறை 45 கிலோ கிராமாகவும் உள்ளது. எனவே மேல் நாட்டவர் போல் எமக்கு அதிக கலோரி தேவைப்படுவது இல்லை.

போதுமான அளவு கலோரிப் பெறுமானம் கிடைக்காவிட்டால் உடல் நலம் பாதிக்கப்படும். உடலின் நிறை நியம நிறையிலும் பார்க்க 10 சதவீதத்திற்குக் கூடியிருந்தால் அது மிதமிஞ்சிய நிறையாகும். 20 சதவீதத்திற்கும் கூடுதலாயிருந்தால் அது மிதமிஞ்சிய கொழுப்புடைமை எனக்கருதப்படும். அதிக கொழுப்பால் இருதயநோய், பித்தப்பைநோய், நீரிழிவு, சிறு நீரகநோய், கேணியா, புற்றுநோய் போன்றவைகள் ஏற்படும். அத்துடன் கருத்தரித்தலிலும் குழந்தைப் பேற்றிலும் தீங்கு விளைவிக்கும். பொதுவாக பருத்த தேகமுடையோரின் உடல் உறுப்புகள் ஒழுங்காக இயங்குவது குறைவு.

எனவே சக்தியுள்ள உணவுகளை நீக்காது ஒவ்வொருவரும் அவரவரின் உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு உணவைத் தெரிந்து உண்பதால் உடல் நலன் நன்கு பாதுகாக்கப்படும்.

உயிர்ச்சத்துக்கள்

எமக்கு உயிர்ச்சத்துக்கள் அத்தியாவசியமானவை. இவைசில உணவு வகைகளில் அதிகமாகவும், சிலவற்றில் குறைவாகவும் இருக்கின்றன. உயிர்ச்சத்துக்கள் எமதுடலுக்கு அதிக நன்மைகளை அளிக்கின்றன. இவற்றில் பல பிரிவுகளுண்டு அவையாவன.

உயிர்ச்சத்து 'ஏ' உயிர்ச்சத்து 'பீ'

உயிர்ச்சத்து 'சீ' உயிர்ச்சத்து 'டீ'

உயிர்ச்சத்து 'ஈ' உயிர்ச்சத்து 'கே'

இவற்றில் உயிர்ச்சத்து 'பீ' பல பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனினும் உயிர்ச்சத்துகளை இரண்டு பிரிவுகளாகப்

பிரிக்கலாம் அவையாவன.

நீரில் கரைபவை

உயிர்ச்சத்து 'சீ'
உயிர்ச்சத்து 'பீ'
'பீ' அதன் பிரிவுகளும்

கொழுப்பில் கரைபவை

உயிர்ச்சத்து 'ஏ'
உயிர்ச்சத்து 'ஈ'
உயிர்ச்சத்து 'ஈ'
உயிர்ச்சத்து 'கே'

“ஏ” இன் தொழிற்பாடுகள்

உயிர்ச்சத்து 'ஏ' உடலிற் பல முக்கிய தொழில்களில் ஈடுபடுகின்றது. மங்கல் வெளிச்சத்தில் கண் நன்கு பாப்பதற்கு அது மிகவும் அவசியம். எலும்புக் கோவையின் வளர்ச்சிக்கும் பல் முளைப்பதற்கும் அது தேவை. “ஏ” உயிர்ச்சத்து போதியளவில் இல்லாவிட்டால், வம்ச விருத்தியும் பால் சுரப்பும் பாதிக்கப்படும். உடலைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பேணும் வகையிற் தோலும் சீதச்சவ்வுகளும் நல்ல நிலையில் இருக்க அது உதவுகிறது.

மூலகங்கள்

உயிர்ச்சத்து 'ஏ' சேமிக்கப்பட்டிருப்பதே ஈரலாகையால், அதே எல்லாவற்றிலும் சிறந்த மூலப்பொருள், அடுத்தாற்போல் மீன் எண்ணெய் வகைகளைக் கொள்ளலாம். உணவில் உயிர்ச்சத்தைக் கூட்டவேண்டிய வேளைகளில் மீன் எண்ணெயைச் சேர்ப்பதே வழக்கம். முட்டை, பால், வெண்ணெய், பாற்கட்டி போன்ற உணவு வகைகளிலும் இவ்வயிர்ச்சத்துப் பெருமளவிற் காணப்படும். தாவர வகைகளுள் உணவாக உபயோகிக்கப்படும் பல இலைவகைகளைச் சிறந்தனவாகக் கருதலாம். கரற், வத்தாளை போன்ற மஞ்சள் வகைக் கிழங்குகளிலும், மா, பப்பாளி, தக்காளி போன்ற பழங்களிலும் ஓரளவிற் காணப்படுகிறது.

உயிர்ச்சத்து “ஈ”

உயிர்ச்சத்து 'ஈ' கணைநோய்கொல்லியெனவே பெரும்பாலும் கருதப்படுகிறது. அது கொழுப்பிற் கரையுந்தன்மையுள்ளது. உணவைச் சமைக்கும் போதும் குளிர்நேறும் போதும் இது எவ்வகையிலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை, எலும்புகள் விருத்தியடைவதற்கு இது மிக அவசியம். நல்ல போசணையைப் பெறும் ஒருவருடைய உடம்பில் இது சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும். வளரும் சிசுவின் தேவைக்கும் வேண்டியிருப்பதால், கர்ப்பிணிகட்கு இதை அவசியம் ஊட்டல் வேண்டும். எலும்புக்கும் பல்லுக்கும் தேவையான கல்சியம் பயன்படுத்துவதற்கும் இது இருப்பது முக்கியம். இது போதியவளவில் இல்லாதிருப்பின், எலும்புஞ் சரியாக முற்றாது மென்மையாகவே இருக்கும். சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள ஊதாக்கலந்த நிறக்கதிர்கள் உடம்பிற் படும்போது, 'ஈ' உயிர்ச்சத்து உற்பத்தியாகி இரத்தத்துட் செறியும்.

30797 எலா

தொழிற்பாடுகளும் மூலகங்களும்

மீன் எண்ணெயே அவ்வயிர்ச்சத்து மிகச் சிறந்த மூலமாகும். பெரும் பாலான உணவில் இயற்கையாக இது காணப்படுவதில்லை. முட்டை, ஈரல், பாலாடை, வெண்ணெய், போன்றவற்றில் மிகச் சிறியளவில் இருப்பதுண்டு உடம்பிற்கு ஊட்டத் தேவைப்படின், மீன் எண்ணெயை உபயோகிப்பது அவசியம். வளரும் பிள்ளைகட்கும், கர்ப்பிணிகட்கும், பாலுட்நீர் தாய்மாருக்கும் இதை ஊட்டுவது முக்கியம்.

உயிர்ச்சத்து “பீ” தொகுதி

'பீ' உயிர்ச்சத்தில் பல பிரிவுகளுண்டு. இவை பன்னிரண்டிற்கு மேல் இதுவரை கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் அமைப்புக்களும் இரசாயன முறைப்படி அறியப்பட்டுள்ளன.

தியாமின்

தியாமினின் பிரத்தியேக பயன் நரம்புக் கலன்களை நன்னிலையில் வைத்திருப்பதே அதனால் அதை நரம்பு நோய்கொல்லி என வழங்குவர். அதன் அமைப்பில் காபன், ஐதரசன், ஓட்சிசனோடு, நைதரசனும் கந்தகமும் சேர்ந்திருக்கும்.

தொழிற்பாடு

உடலின் வளர்ச்சியிலும், விருத்தியிலும் உதவுதல், நரம்பு இழையங்களைச் சீரண உறுப்புக்களை, இரத்தாசயத்தை நன்கு தொழிற்படச் செய்தல் முதலியனவே. தியாமின் மிகச் சொற்பமாகவே உடலிற் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும். வியர்வையிலும், சலத்திலும், மலத்திலும் மிகச் சிறுபாகம் கழிவதுண்டு.

மூலகங்கள்

பன்றியிறைச்சி, ஈரல், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பால், இதன் விசேட மூலப் பொருட்கள் தாவர வகைகளுள் தவிநீர்க்காத

அரிசியும். பயற்றினங்களும். விதைகளும் பழங்களுட் சிலவும் தியாமினை ஓர் அளவிற் கொண்டுள்ளன. தானிய வகைகளின் தவிட்டிலேயே அது காணப்படும். ஆகவே அவற்றைத் தீட்டினால், அது இல்லாமலாகும்.

உயிர்ச்சத்து "பீ"2

இந்த உயிர்ச்சத்து வளர்ச்சிக்காரணி. இதில் இறைபோபிளேனின். நிக்கொற்றின் என்னும் பாகங்களுண்டு. வளர்ச்சிக்காரணி நீரிற் சிறிது கரையுந்தன்மையுடையது. அதோடு சூரிய வெளிச்சத்தின் ஊதாக்கலந்த நிறக் கதிர்களால் அழிக்கப்படவுங்கூடியது உடம்பின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் அது அத்தியாவசியமானது. அதன் விசேட உபயோகம் தோலையும். நாக்கையும். கண்ணின் விழியையும் சீரான நிலையில் வைத்திருத்தலே. தியாமினைப்போன்று அதுவும் சிறிதளவிலேயே உடம்பிற் சேகரிக்கப்பட்டிருக்கும். மிதமாக இருக்கும் பாகம் சலத்துடன் கழிந்து போகும்.

புலகங்கள்

விலங்கினப் பொருட்கள் இறைச்சி விசேடமாகச் சிறுநீரகம். பாலும் பாற்கட்டியும். முட்டை, கடலை. சோயா அவரை. நிலக்கடலை. பசளி போன்றனவே.

நயாசின்

நயாசின் உபயோகத்தால் மாத்திரம் பெல்லக்கா என்னும் குறை நோயை வராது தடுக்கவியலும். மறுவகையில் அதன் தொழிலும் தியாமின் வளர்ச்சிக் காரணியின் தொழில்களைப்போலவேயிருக்கும். அது நீரிற் சிறிது கரையும். மிகச்சிறிய ஒரு பாகம் சலத்திற் கழிவதுண்டு

இயற்கை உணவுகளில் நயாசின் மிகச் சொற்பமாகவேயிருக்கும். ஈரல் சிறுநீரகம் இறைச்சி சோயா அவரை போன்ற வற்றிற் காணப்படும் மரக்கறி பழவகைகளில் இன்னும் குறைவாக வேயிருக்கும்.

உயிர்ச்சத்து "பீ" பிரிடொட்சின்

1936ஆம் ஆண்டில்தான் இது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது உடலிற் சேராவிட்டால் தசை நாளிலும் நரம்பிலும் தளர்ச்சி ஏற்படும் நொதி மரக்கறி தானியவகைகளில் இது ஓரளவிலிருக்கும்.

உயிர்ச்சத்து "பீ12"

"பீ12" ஆகிய உயிர்ச்சத்து செப்பிரோமயசின் என்னும் பூசணமருத்தின் கழிபொருளாகும். இரத்தச் சோகையை நீக்க இது பயன்படும்.

உயிர்ச்சத்து "சீ" அசுக்கோபிக்கமிலம்

இந்த உயிர்ச்சத்தை இன்னதென அறிய வெகுகாலத்திற்கு முன்னரே, இது உணவில் இருக்கவேண்டிய அவசியத்தைப்பற்றி அறிந்திருந்தனர். தோடை இனத்தைச் சேர்ந்த பழவகைகளிலும், சில மரக்கறி வகைகளிலும், சொறி கரப்பான் நோயை மாற்றக்கூடிய ஒரு பதார்த்தம் இருக்கிறதென்பது அறியப்பட்டது. நாளடைவில் இப்பதார்த்தம் உயிர்ச்சத்து 'சீ' தானென்பது தெரிய வந்தது. இதனுடைய அமைப்பைப்பற்றிப் பரிசோதனை செய்த விஞ்ஞானிகள் பலரும் இது அசுக்கோபிக்கமிலம் என்பதை நிரூபித்தனர். எல்லா உயிர்ச்சத்துக்களுள்ளும் அசுக்கோபிக்கமிலமே வெகு எளிதாயும் விரைவாகவும் அழிவுபடக் கூடியது. ஒட்சிசனேற்றமும் காரத்தன்மையும் இதை வெகு சீக்கிரத்தில் அழிக்கும். உடம்பிலும் இது தேங்கியிருப்பதில்லை. தேவையிருப்பின் உடலிற் சிறிது தங்கக்கூடும். இல்லாவிடின் சலத்துடன் கழிந்து போகும்.

தொழிற்பாடுகள்

உடலிற் உள்ள கலன்களைச் சீமெந்துபோல் ஒன்றோடொன்று சேர்க்கும் ஒருவகைப் பதார்த்தம் உடலிலுண்டு. அசுக்கோபிக்கமிலத்தின் முக்கிய தொழில் இப்பதார்த்தத்தைக் கேடுறாவகையில் காப்பாற்றுதலே. எனவே உடம்பில் உள்ள பல்வேறு பாகங்களாகிய குருதிக்கலன்கள், எலும்புகள், இழையெலும்புகள், பற்கள், முரசு போன்றவற்றின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் இது முக்கியமாகும். உடலில் இது ஓரளவுக்குமேற் குறைவுபடின், வாதம் கசம், சுவாதம் போன்ற வியாதிகள் உண்டாகும். உடலிலுள்ள புண்கள் கெதியில் ஆறுவதற்கும் இது உதவுகிறது.

கனிப்பொருட்கள்

கல்சியம்

எல்லாக் கனிப் பொருட்களுள்ளும் கூடியவளவிற் காணப்படுவது கல்சியமே. கல்சியமும், பொசுபரசும் நெருங்கிய தொடர்புடன் உடலிற் காணப்படுகின்றன. உடலிலுள்ள கல்சியம் 99 சத வீதத்திற்குப் பொசுபரசுடன் சேர்ந்தே எலும்பிலும் பல்லிலுமிருக்கிறது.

உடலில் இவை இரண்டும் அவ்விதஞ் சேர்ந்து காணப்படுவதில்லை.

தொழிற்பாடுகள்

இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு வேண்டிய இரத்தம் உறைதல், நரம்பு இழையங்கள் வெளியே உண்டாகும் மாற்றங்களை அறிதற்கும் வேண்டிய புலன் உணர்ச்சியைத் தூண்டல், தசை நாட்களின் சுருங்குதலையும் இருதயத்தின் அடிப்பு முறையையுங் கிரமப்படுத்தல், உணவு சீரணித்து வரும் போசணைச் சத்துக்களை உறிஞ்சல் போன்ற பலவகைத் தொழில்களில் கல்சியம் பயன்படுகிறது. அதன் பிரயோசனம் பெருமளவில் (உ) என்னும் உயிர்ச்சத்தில் தங்கியிருக்கிறது. கல்சியம் எலும்பிற் படிவதற்கு (சீ) என்னும் உயிர்ச்சத்துத் தேவை.

மூலகங்கள்

விலங்கு, தாவரமாகிய இரு இனங்களிலிருந்தும் கல்சியம் ஏராளமாகவுள்ள உணவுவகைகள் கிடைக்கின்றன. இலகுவில் உடலிற் செறியக்கூடிய கல்சியம் பாலிலும், பார்பண்டங்களிலுமே உள்ளது. கருவாடும், நெத்தலியும் கல்சியம் நிறைந்த உணவுப் பொருட்களானாலும், அவற்றிலுள்ள கல்சியம் பாலிலுள்ளதைப்போல் இலகுவில் உடலிற் செறிவதில்லை. பச்சை இலைக் கறிவகைகளும் கல்சியத்திற் சிறந்தனவே பாலில்லாத, அல்லது போதியளவிற் கிடையாத இடங்களில் அவற்றைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். சில மரக்கறி வகைகளிற் கல்சியம் இருந்தாலும், அது அவற்றிலுள்ள ஓட்சாலிக் கமிலத்துடன் சேர்ந்து கொள்வதால் உடலிற் செறிய முடியாது போய் விடுகிறது. முருங்கையிலை, கோவாவிலை, பசளி கல்சியத்திற் சிறந்தவை.

பொசுபரசு

கனிப் பொருட்கள் எல்லாவற்றுள்ளும் உடலெங்கும் வியாபித்திருப்பது பொசுபரசே, பொசுபரசிற் பெரும்பாகங் கல்சியத்துடன் சேர்ந்திருக்கிறது. அது தொழில் முறையிலும் ஏறக்குறையக் கல்சியத்தை ஒத்திருக்கிறது.

மூலகங்கள்

பெரும்பாலான உணவு வகைகளிற் பொசுபரசுமிருப்பதால் உடலின் தேவையிற் குறைபாடு ஏற்படுவதில்லை. உடலுக்கு அவசியந் தேவையான புரதம் கல்சியம், இரும்பு, உயிர்ச்சத்துள்ள உணவுகளிற் பொசுபரசும் வேண்டியளவிற் காணப்படுகிறது. பலவித இறைச்சி வகைகள், மீன், பால், முட்டை, தானிய வகைகள் பொசுபரசைப் பெருமளவிற் கொண்டுள்ளன.

இரும்பு

உடலிற்கு இரும்பு மிகச் சிறியவளவில் தேவைப்பட்டாலும் போதியளவிற் பெரும்பாலும் அது கிடைப்பதில்லை. உடலிலுள்ள இரும்பின் முழுத்தொகையும் 4கிராம் நிறையுள்ளதே. எனினும் உடலுக்கு அது மிக முக்கியமானது. உடம்பிலுள்ள பல்வேறு இழையங்களுக்கு ஓட்சிசன் ஊட்டுவதில் துணை புரிகிறது. செங்கலன்களின் அழிவாற் பெறப்படும் இரும்பு வீண்போகாது பாதுகாக்கப்பட்டுப் புதிய செங்கலன்களை உருவாக்குதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. உடம்பிலுள்ள இரும்பிற் பெரும்பாகம் ஈரலிலும், எலும்பு மச்சையிலும், மண்ணீரலிலுங் காணப்படும். உடம்பிற் செறியாத இரும்பு பெருமளவில் மலத்துடனும், மிகச் சிறியவளவிற் சலத்துடனும் கழிகிறது. குருதிப் பெருக்கு நோந்தால் மட்டுமே உடலிலிருக்கும் இரும்பு சேதமடையும்.

மூலங்கள் - பலவகை இறைச்சி வகைகள், முக்கியமாக ஈரல், முட்டை மஞ்சட்கரு, நெத்தலி இலைக்கறி, பழப்புளி, பாசிப்பயறு, வெங்காயத்தண்டு, பாகற்காய், முந்திரிகை.

அயடன்

கேடயச் சுரப்பியினது தூண்டு சுரப்பின் ஒரு முக்கிய கூறு அயடன் அச்சுரப்பைத் தயரொட்சீன் என வழங்குவர். மிக மிகச் சிறியளவில் தான் அயடன் தேவைப்படும். ஆனால் இச் சிறிய அளவும் இல்லையாயின் அச்சுரப்பியால் தொழிட்படவியலாது.

தொண்டையின் முன் பாகம் வீங்கிக் கண்டமாலையென்னும் நோய் உண்டாவதே அதனறிகுறியாகும். அந்நோய் ஆடவரினும் பெண்களையே அதிகம் பாதிப்பதாகக் கணிக்கப்பட்டுள்ளது. மீனில் தான் அயடன் பெருமளவிற் காணப்படும்.

சோடியம்

உடலின் இழையங்களில் கறியுப்பாகச் சோடியங் காணப்படும். அதன் முக்கிய தொழில் குருதியோட்டத்திற்குத் தேவையான சவ்வுடுபரவல் அமுக்கத்தைச் சீர்படுத்துதலே ஆகும்.. சாதாரண காலங்களில் உட்கொண்ட கறியுப்பில் ஒரு பாகம் வியர்வையாகக் கழிவதுண்டு கடுமையான வேலை செய்யும் வேலைகளிற் பெரும்பாகம் அவ்விதங்கழியும், வெயிற் காலத்திலும் ஓரளவிற் சிதைவதுண்டு.

மக்னீசியம்

மக்னீசியம் கல்சியத்துடன் தொடர்புபுண்டு எலும்பிற் பெருமளவிற் காணப்படுகிறது. மேலும் தசையிழையங்களிலும் உடம்பிலுள்ள பலவகைத் திரவங்களிலும் அது இருக்கும்.

கந்தகம்

நகம், மயிர் போன்ற உறுப்புக்களிற் கந்தகம் காணப்படும். உணவின் புரதத்திலேயே கந்தகம் பெருமளவிலிருக்கும்.

செம்பு

குருதிக்குளோபின் உற்பத்தியில் இரும்பு சேர்வதற்குச் செம்பு பெரிதும் உதவுகிறதெனத் தெரிகிறது.

நாகம்

இன்கலின் எனும் திரவத்தின் முக்கிய கூறு நாகமாகும்.

நீர்

வாழ்வதற்கவசியமான பொருட்களில் ஒட்சிசனுக்கடுத்தபடியாயிருப்பது நீரேயாகும். உடலின் எழுபது சதவீதம் நீராகும். அது முக்கியமான உணவுப் பொருளாயிருப்பதினால் மட்டுமன்றிப் பின்வரும் காரணங்களினாலும் உடலுக்கு மிக்க அவசியமானதாயுள்ளது.

- (1) அது சமிக்கப்பட்ட உணவுகளைக் கரைத்து அவை உடலிற் கிரகிக்கப்படுவதை எளிதாக்குகின்றது.
- (2) குருதியில் 80 சதவீதம் நீருள்ளது. குருதியை திரவ நிலையில் வைத்திருப்பது நீரேயாகும்.
- (3) கழிவுப் பொருட்களையகற்ற நீர் உதவியாயுள்ளது. முக்கியமாக சிறுநீருப்பைக் கரைத்து, அது சிறுநீரகத்தால் அகற்றப்படுவதற்கு உதவியாயுள்ளது.
- (4) உடல் வெப்பத்தை நீர் கட்டுப்படுத்துகிறது. தோலிலிருந்து நீர் ஆவியாகக் கழியும் போது மேலதிகமாகவுள்ள வெப்பம் உடலிலிருந்து வெளியேறுகிறது.
- (5) வெளியிலிருந்து ஏற்படும் அதிர்ச்சிகளிலிருந்து உள்ளூறுப்புக்களைக் காக்கும் ஓர் மெத்தை போல் நீர் அமைகின்றது.
- (6) இழையங்களில் நீர் கட்டுண்டு இருப்பதால் உடலின் சமநிலையைப் பேணுவதற்குப் பயன்படுகிறது.
- (7) உடலில் ஏற்படும் பெளதீக இரசாயன மாற்றங்களுக்கும் நீர் உதவுகின்றது.

சாதாரணமனிதன், தனது தோல், சுவாசப் பைகள் சிறுநீரகங்கள், குடல்கள் ஆகியவற்றின் மூலம், தினமொன்றுக்கு 3 1/2 பைந்து முதல் 5 பைந்து வரை அளவுள்ளதான நீரையிழக்கின்றன. உணவு மூலம் இது ஈடு செய்யப்படல் வேண்டும். பொதுவாக இந்த அளவில் மூன்றிலொரு திட உணவுகளிலேயே கிடைக்கின்றது. எனவே ஏறக்குறை 3பைந் நீரை நாம் ஒவ்வொருநாளும் குடிக்க வேண்டிவருகின்றது.

இவ்வாறான நீரை நாம் மழை, ஆறு, குளம், கிணறு, ஏரி போன்றவற்றிலிருந்து பெறுகிறோம். நீரில் நிறைய நுண்கிருமிகள் மறைந்திருக்கின்றன. நீரைப் பல்வேறு வழிகளில் சுத்தமாக்க முடியும் அவற்றில் நாம் மூன்று முறைகளைத் தான் உபயோகிக்கின்றோம்.

1. இரசாயன முறை (குளோரீனேற்றல்)
2. வடிகட்டல்
3. கொதிப்பித்தல்

நீரை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம்

- (1) மென்மீர்
- (2) வன்மீர்

நிலையற்ற மென்மீர்	நிலையான வன்மீர்
-------------------	-----------------

(1) கல்சியம் இருகாபனேற்	(2) கல்சியம் சல்பேற் அல்லது மக்னீசியம் சல்பேற்	(2) மக்னீசியம்	கல்சியம் குளோரைற் அல்லது சல்பேற்
-------------------------	--	----------------	----------------------------------

இதில் மென்மீரில் சவர்க்காரம் நன்கு கரையும். மழைநீர் இவ்வகையைச் சேர்ந்தது.

2.1.4. போசணைத் தேவைகள்

போசணையுள்ள உணவுப் பதார்த்தங்கள் ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் மிகமிக அத்தியாவசியமானது. இவ்வுணவுகளின் அளவானது நாட்டின் வெப்பதட்ப நிலை, அவரவர் வயது, பாலனம் (ஆண்-பெண்) செய்யும் வேலையின் தன்மை, போன்ற பல விடயங்களில் தங்கியுள்ளது. போசணைத் தேவையைப் பொறுத்து சாதாரண தேவை, விஷேட தேவை எனப் பிரித்துள்ளனர்.

அவையாவன

1. சாதாரண மனிதனின் உணவு
2. குழந்தையின் உணவு
3. வளர்ந்தோர் உணவு
4. இளமைக்கால உணவு

5. கர்ப்பிணியின் உணவு

6. பாலூட்டும் தாயின் உணவு

7. முதியோர் உணவு

8. நோயாளர் உணவு

சாதாரண மனிதன் ஒருவருக்குத் தேவையான நாளாந்த உணவுகள்

கலோரி அளவு

நீர்	4 பைந்	
புரதம்(ஊன்)	50கிராம்	205
புரதம்(தாவரம்)	50கிராம்	205
கொழுப்பு	100கிராம்	930
காபோஹைதரேற்	440கிராம்	1640
உயிர்ச்சத்துக்கள்		

கனிப்புக்கள்

இவைகளைப் பெறுவதற்கும் மேற்கூறிய சத்துக்கள் உள்ளவற்றுடன் புழங்கள், காய் கறிகள் முட்டை, வெண்ணெய், நெத்தலி சாப்பிடவும்.

நல்ல போசணையுள்ள ஒருவரின் உடல் நிறை அவரின் வயதிற்கு ஏற்றதாகவிருக்கும். அவர் உடல் நன்கு வாளிப்பதையதாகவும், முடி பளபளப்புள்ளதாய் பற்கள் வரிசையானதாய், கண்கள் ஒளியுள்ளவனவாய் இருக்கும். கண்களைச் சுற்றிக் கருவளையம் காணப்படாது. எலும்புகளும், தசைகளும் உறுதியுள்ளதாயிருக்கும். இவரால் நன்கு உண்ணவும் விளையாடவும், உறங்கவும் முடியும்.

எவ்வேலையையும் மிக இலகுவாய்ச் செய்து முடிக்க முடியும். ஆரோக்கியமுள்ள இவர் திறமைசாலியாகவும், புத்தியுள்ளவராகவுமிருப்பார். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் இருக்க வேண்டுமாயின் அவர்கள் சரியான விகிதத்தில் நற்போசணையை எடுத்திருக்க வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான உடல்வளர்ச்சிக்கு நல்ல போசணை தேவை.

எமது உடலின் ஒவ்வொரு துடிப்பிலும் சக்தி விரயமாகிறது. உடலுழைப்பின் போது பல செய்முறைத் தொழில்களின் போதும் அதிகளவு சக்தி இழக்கப்படுகிறது. எமது உடலில் உயிர் உள்ளவரை உடற்றொழில்பாடுகள் திறம்பட இயங்குவதற்கும் எமது உடல் நோயின்றி சோம்பலின்றி நல்லநிலையில் வைத்திருப்பதற்கும் நற்போசணை அவசியமாகும். எனவே மனையாளர் ஒருவர் போசணை நிறைந்த உணவுகளையும், அவற்றில் அமைந்திருக்கும் சக்திகளின் அளவுகள் அவற்றின் தன்மைகள், அவற்றால் உடலுக்கேற்படும் பயன்பள் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருத்தல் அவசியம்.

குழந்தையின் தேகசகத்திற்கு வேண்டிய அத்திவாரம் குழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருக்கும் போதே இடப்பட வேண்டும். தேகசகமுள்ள ஒரு சக்தியை உருவாக்குவதற்கு சிறுபராயம் முதல் கொண்டு முதிர்ச்சியடையும் வரை சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணக் கொடுக்க வேண்டும். எல்லாச் சத்துக்களும் நிறைந்த உணவு தாய்ப்பாலேயாகும். இதுவே குழந்தையின் பிரதான உணவாகும். புரதமே இப்பருவத்தில் மிக மிக முக்கியமானதாகும். அத்தோடு புழங்கள், மரக்கறிகள், சூப், மீன் எண்ணெய், தோடம்பழச்சாறு என்பவற்றையும் கொடுப்பதோடு 5-6 மாதங்களில் குழந்தைக்கு குழைத்த சோறு, மசித்த உருளைக்கிழங்கு, அரையவியல் முட்டை போன்றவற்றையும் கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க முடியாதவர்கள் நீர் கலந்த பசும்பால் கொடுக்கலாம். தற்போது அடைக்கப்பட்ட பால்மா கொடுக்கப்படுகிறது. போசணை குறைந்த குழந்தைகளே நோயினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். மேலும் குழந்தையின் உடல் மிக மென்மையாகவும் 5-6 மாதங்கள் வரை அதனால் மாப்பொருளைச் சீரணிக்க முடியாது. எனவே சீரணிக்கக்கூடிய எளிய உணவுச் சத்துக்களையும் கொடுக்க வேண்டும். 2-3 வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு 1 1/2 பைந் பால் போதுமானது. இதனோடு ஒரு வாழைப்பழமும் கொடுத்தல் நன்று. மேலும் குழந்தையாய் இருக்கும் போதே நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும், உணவு முறைகளையும் பின்பற்றப் பழக்க வேண்டும். குழந்தைகள் விரும்பக் கூடியவாறு விதவிதமாய் வசிகரமாய் உணவுகளைப் பரிமாறினால் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

சிறுவர்களின் உணவுத் தேவை:-

வயது வந்தவர்களின் பார்க்க சிறுவர்களுக்கு கூடிய அளவில் புரதம் தேவைப்படும். காரணம் அவர்கள் துரிதமாக வளர்ச்சியடைகிறார்கள். இப்பருவத்தில் உள்ளூறுப்புக்கள் துரிதமாக இயங்குகின்றன. சற்று வளர்ந்தபின் மந்தநிலை ஏற்பட்டு வாலிப் பருவத்தில் மீண்டும் துரித வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. எனவே வளர்ந்தவர்களிலும் பார்க்க சிறுவர்களுக்கு சக்தி கூடுதலாகத் தேவைப்படுகிறது. குழந்தைப் பருவம் தொடக்கம் 10-12 வயதுவரை அவர்களின் உறுப்புக்கள் வளர்ச்சியடைவது குறைவாகவே காணப்படுகிறது. சிறுவர்கள் விளையாடுவதற்கும் வேலைகள் செய்வதற்கும் சக்தி தேவை. எனவே சிறுவர்களின் உணவில்

உயிர்ச்சத்துக்களும், கனிப்பொருட்களும் தாராளமாக இருத்தல் வேண்டும். பற்கள், எலும்புகள் வளர்ச்சியடைய உடல் வலுவடைய கல்சியம், உயிர்ச்சத்து 'ஏ' 'டீ' ஆகியன அவசியம் தேவை. இவர்களுக்கு பால், பச்சை இலைக்கறிகள், நெத்தலி, முட்டைமஞ்சள்கரு, தீட்டப்படாத தானியம், இறைச்சி, மீன் என்பனவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

இளமைக்கால உணவுகள்:-

உடல்வளர்ச்சியின் மிக முக்கிய கட்டமான இப்பருவத்தில் வளர்ச்சி மிக வேகமாக இருப்பதோடு சரீர சம்பந்தமான முயற்சிகளும் உச்ச நிலையிலிருக்கும். இப்பருவத்தில் மேலதிகமான சக்தி தேவைக்கு ஏற்ற வகையில் போதுமான அளவு உணவுகள் கொடுக்க வேண்டும். இப்பருவத்தில் முதற்தரப் புரத உணவுகள் பால், முட்டை, மீன், இறைச்சி, பாற்கட்டி, சோயா, பழங்கள், கீரைகள், வற்றல்கள், ஈரல், சூப் இரும்புச்சத்துள்ள வேறு உணவுகள் மிக மிக நன்று. இவர்களுக்கு அடிக்கடி பசியெடுக்கும். இனிப்புவகைகள், ஈற்றுணவுகள், கொழுப்பு வகைகளை என்பனவற்றை விரும்பி உண்பார்கள். இப்பருவத்தில் பொதுவாக நிறைவுணவுகள் கொடுக்கப்படுதல் நல்லது.

முதியோர் உணவுகள் :-

இவர்களுடைய உடல்உறுப்புக்களின் தொழிலாற்றல் குறைவுபடுகின்றபடியால் இவர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கேற்றளவு உணவு போதுமானது. இவர்களால் ஓடியாடி வேலை செய்யவோ, விளையாடவோ முடியாது. எனவே சொற்ப அளவு புரதம், கனிப்பொருள், உயிர்ச்சத்துக்கள் முதலியன போதுமானதாகும். உடலின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய 50 கிராம் புரதம் மட்டும் போதுமானதாகும். இலகுவில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். மசித்த உணவு, கூழ் பானங்கள், களி உணவுகள், சூப், பால்மா போன்றவை நன்று. மேலும் இவர்கள் நன்கு ஓய்வெடுத்து பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடுதல் நன்று. காலாற நடத்தல் சிறந்த பயிற்சியாகும்.

கர்ப்பினியின் உணவுகள் :-

கர்ப்பினியொருவர் கர்ப்பகால முற்பகுதியில் காபோஹைதரேற் உள்ள உணவுகளையும் இலகுவில் செமிக்கக்கூடிய உணவுகளையும் உண்ண வேண்டும். ஏனெனில் அவளின் உணவிலேயே சிசுவின் உடலமைப்பு ஏற்படுகிறது. முதல் நான்கு மாதத்திலே சாதாரண பெண் ஒருவருக்குத் தேவையான உணவுகளைச் சாப்பிடலாம். பின் அதிகளவு கல்சியம், பொஸ்பரஸ், உயிர்ச்சத்துக்கள், முதற்தரப் புரதம், அயடன் போன்றவை நிறைந்த உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். குழந்தையின் பற்கள், எலும்புகள். தசைகள், இழையங்கள், மூளை முதலியன விருத்தியடைவதற்கு இவை தேவை. மேலும் தினமும் 1 போத்தல் பாலும் குடிக்க வேண்டும். தேவையாயின் வைத்தியரின் ஆலோசனையைக் கவனத்திலெடுத்து கல்சியம் இரும்புச் சத்துள்ள குளிசைகளையும் ஈரல், குடல் உணவுகளையும் எடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் குழந்தை பிறந்தபின் அதனுணவு பாலாகவே இருப்பதால் அதன் உடலில் இரும்புச்சத்து பிறக்கு முன்பே சேர்க்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். குழந்தையின் கண்ணும் தோலும் சீராக விருத்தியடைய உயிர்ச்சத்து 'ஏ' தேவையாகும். தாய்க்கு தயமின் சத்து குறைப்பட்டால் வாந்தியும் வயிற்றுப் பிரட்டலும் அதிகரிக்கும். பிரசவகாலத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்பெருக்கை நிற்பாட்டுவதற்கு உயிர்ச்சத்து 'கே' உள்ள உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்ண வேண்டும். பொதுவாக கர்ப்பினிக்கு நாளொன்றுக்கு 1 போத்தல் பாலும் 8 போத்தல் நீரும் இரண்டு முட்டையும் தேவை. மேலும் தீட்டாத அரிசி, வெண்ணெய், மாஜரீன், ஈரல், இலைக் கறிவகை, மஞ்சள்நிற மரக்கறிவகை, மீனெண்ணெய் முதலியன கொடுக்க வேண்டும். பிள்ளைப் பேறு சுகமாக நிகழ சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணுவதாலும் இக்காலத்தில் உடலில் கழிவுப் பொருட்கள் கூடுதலாலும் கர்ப்பப்பை பெருத்து அமுக்கத்தைக் கொடுப்பதாலும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும். இதனை நீக்குவதற்கு நாள்தோறும் கூடுதலான நீரைப் பருகுவதோடு நார்ப்பொருட்களையும், பழங்கள், மரக்கறிகளையும் உண்ணுவதால் மலச்சிக்கலை நீக்கலாம். கர்ப்பினிகளுக்கு நொதி மிகச் சிறந்த உணவாகும்.

பாலூட்டும் தாயின் உணவு

குழந்தைக்கு தாய்ப்பாலே மிகச் சிறந்த உணவாயிருப்பதால் பாலூட்டும் தாய்க்கு மிகவும் சத்துள்ள உணவு தேவை. தனது உடலையும், குழந்தையின் உடலையும் கவனிக்க வேண்டியிருப்பதால் கர்ப்ப காலத்தில் உண்ணும் உணவைப் போலவே உண்ண வேண்டும். நாளொன்றுக்கு 25-30 அவுன்ஸ் பாலை குழந்தை தாயிடமிருந்து குடிப்பதற்கு 600 கலோரி உணவு தாய்க்குத் தேவை. எனவே முதற்தர புரத உணவுகளையும், பால், முட்டை, நெத்தலி போன்றவற்றையும் ஏனைய உயிர்ச்சத்துக்கள் கனிப்பொருட்களையும் தாய் உண்ண வேண்டும். அப்பொழுதுதான் தாய்ப்பால் சுரக்கும். சீரணிக்கத் தக்க உணவுகளையும் சாப்பாட்டு இடைவேளைகளில் சூப், பழச்சாறு போன்றவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பாலூட்டும்போது வாயு ஏற்படுத்தும் உணவுகளைக் குறைப்பதும் கடின அலைச்சல், களைப்பு, பயம், கடின உழைப்பு போன்றவற்றைக் குறைப்பதும் நன்று.

மெலிந்த உடலுடையோரின் உணவு

இவர்கள் பொதுவாக உணர்ச்சி மிக்கவர்களாக, நரம்புப் பலவீனம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களின் உடல்

எப்போதும் சூடாகவே காணப்படும். இவர்கள் காரமில்லாத உணவுகளையும், பால், மரக்கறி, முட்டை, தானிய வகைகளையும், வித்துக்களையும் உட்கொண்டு உடலைப் பேணவும், தசையை வளர்க்கவும் முடியும்.

தடித்த பருத்த தேகமுடையோர்

இவர்கள் குறைந்தளவு கலோரியுள்ள உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். நீரும் செலுலோசுமுள்ள பழங்கள், மரக்கறிகளை பசி தீர உண்ணலாம். இவர்கள் அதிக வேலை செய்ய முடியாது. விரைவில் களைப்படைவர். இவர்களது உடலின் தோலின் கீழ் கொழுப்புப் படை காணப்படும். இது உடல் வெப்பத்தைப் பாதுகாக்கும்.

போசணைக் குறைவு:-

உடலுக்குத் தேவையான புரதம். கொழுப்பு, காபோஹைதரேற், கல்சியம், பொஸ்பரசு, கனிப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நீர் முதலியன போதியளவு இல்லாவிடில் உடல் நோய்வாய்ப்பட்டு உடல் நிறை குறையும். குழந்தையின் வளர்ச்சி குன்றும். சோம்பல் களைப்பு ஏற்படும் உடல் உருக்குலைந்து விடும். எத்தொழிலும் செய்ய முடியாமல் வேதனையும் விரக்தியும் ஏற்படும். உடல்மெலிந்து நாளடைவில் மரணம் சம்பவிக்கும்.

நிறையுணவு:-

உடலுக்குத் தேவையான சகல உணவுச் சத்துக்களையும் வேண்டிய அளவின்படி கொண்ட உணவுத் தொகுதியே நிறையுணவு எனப்படும். ஒவ்வொருவரின் வயது, நிறை, தொழில் அளவைப் பொறுத்து தேவைப்படும் சக்தி வேறு வேறாகப் பிரிக்கப்படும். எவ்வகை உணவுப் பொருட்களிலும், எல்லாச் சத்துக்களும் அடங்கியிருப்பதில்லை. எனவே புரதம் காபோஹைதரேற், கொழுப்பு, கனிப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் போன்ற எல்லாச் சத்துக்களும் உணவுகளைத் தெரிந்தெடுத்து சத்துக்கள் அழியாமல் சமைத்து, அழகாகப் பரிமாறல் வேண்டும். பால் ஓர் நிறையுணவாகும். இதில் உயிர்ச்சத்து சீ மட்டும் காப்ச்சும்போது அழிந்து விடுகிறது. பொதுவாக பச்சை, மஞ்சள் நிற மரக்கறி வகைகள், தோடம்பழம், தக்காளி, சலாது, உருளைக்கிழங்கு, பழவகை, மரக்கறி, பார்பொருட்கள், இறைச்சி வகை, மீன் வகை, மாவகை, தானியவகை, வெண்ணெய். மாஜரீன், எலுமிச்சம்பழம், பருப்பு வகை, சோயா அவரை வகை, சரக்கு வகை, வெல்ல வகைகள் போன்றவைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து இவற்றினதைத் திட்டமிட்டவாறு பிரித்து நமக்குத் தேவையான சத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். தாவர உணவுகள் சாப்பிடுவோர் தங்கள் உணவில் அதிகம் பாலைச் சேர்க்க வேண்டும். விவங்கினப் புரதத்திற்குப் பதிலாக சோயா அவரையைப் பயன்படுத்தலாம். நிறையுணவைச் சரியாகப் பேணாவிடின் போசணைக் குறைபாட்டு நோய்கள் ஏற்படும். எனவே இவற்றைத் தடுத்து நிறையுணவுகளைக் குறைந்த செலவில் தயாரிக்க மனையாள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இலைக்கஞ்சி, இலைப்பிட்டு போன்றவைகளும் மிகச் சிறந்த உணவுப் பொருட்களாகும். இவ்வாறு சத்துள்ள நிறையுணவை அறிநர் தனது குடும்பத்தை நோயின்றி வாழ வழி செய்வது நமது தலையாய கடமையாகும்.

உணவுண்ணும் முறை:-

உணவுகளை ஆறுதலாகவும் நன்றாக மென்றும் சாப்பிட வேண்டும். ஒழுங்கான முறையில் உண்ணப் பழக்குவதும் ஒரு பயிற்சியேயாகும். உணவருந்தும் போது சப்தமிட்டுப் பேசாதலோ, சிரித்தலோ, அழுதலோ கூடாது. ஆனால் இனிமையான மென்மையான உரையாடல்கள், மெல்லிய இசை கேட்டல் போன்றவை நன்று.

சாப்பாட்டுக்கிடையே அதிக நீர் அருந்துதல் கூடாது ஏனெனில் நீர் இரைப்பைச் சாற்றை ஐதாக்கி உணவுப் பொருட்கள் சீரணிப்பதைத் தடுக்கும். சாப்பாடும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வேளா வேளைக்குச் சாப்பிடவேண்டும். ஒரு வேளை உணவிற்கும் அடுத்த வேளை உணவிற்குமிடையே 4 - 5 மணி நேரம் இடைவெளி இருத்தல் நன்று. அடிக்கடி உணவுண்ணும் கூடாது.

விஷேட போசணைத் தேவைகள்

ஒரு வீட்டில் எதிர்பாராத விதமாக விருந்துகளோ, விபத்துக்களோ, நோயோ ஏற்படலாம். அக்காலத்தில் சில விஷேட போசணைகளை நாம் தயாரிக்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கின்றோம். அவ்வாறான சில விஷேட உணவுகளைச் சிறிது பார்ப்போம். விழாக்கள், வைபவங்களுக்கான விருந்துணவு

புரியாணி	இடியப்ப நூடில்ஸ்	மஞ்சள் சோறு	மரக்கறிவகை
வட்டிலப்பம்	நெய்ச்சோறு	ஐஸ்கிறீம்	ஈற்றுணாக்கள்
இறைச்சிக்கறிவகை	சிறுறுண்டி வகைகள்	சூப் வகைகள்	புடிங்

நோயாளர்களுக்கான பத்திய உணவுகள்

எண்ணெய் சேராத உணவு	பானவகைகள்
பால் சேராத உணவு	அமில உணவுகள்

விஜேட உணவுவகைகளில் சத்துக்கள் குறைவாக இருக்கும். ஆனால் செலவுகள் அதிகரித்திருக்கும். நோயாளர் உணவில் உப்புக் குறைவாயிருக்கும் செமிபாடு இலகுவாயிருக்கும். கடும் நோயாளர்களுக்கு நீராகாரம் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். பால், மரக்கறி, சூப், பார்சாதம், வடிகட்டிய பானங்கள், கஞ்சி போன்றவை நன்று.

2.2 உணவைத் தெரிதலும் கொள்வனவு செய்தலும்

மனையாளர் ஒருவர் குடும்பத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரினதும் வயதிற்கும், இனத்திற்கும், தொழிலிற்கும், சுவைக்கும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்ப உணவைத் தெரிந்து சமைத்தல் அவசியமாகும். அத்துடன் உணவுப் பொருட்களிலுள்ள கலோரிப் பெறுமானத்தை அறிந்திருத்தல் அதைவிட அவசியமாகும். தற்போது சில உணவுவகைகளைப் கவனிப்போம்.

உணவுத் தெரிவு

1. அதிகளவு போசணயுள்ளதாய் இருத்தல்.
2. நிறைவுணவாயிருத்தல்.
3. தேவையான நேரத்திற்கேற்றதாயிருத்தல்.
4. புதிதாக விருத்தல்
5. பொருளாதார வசதிக்கேற்றதாயிருத்தல்.
6. சாதாரணமாகக் கிடைக்கக் கூடியதாயிருத்தல்
7. காலநிலைக்கேற்ற தாயிருத்தல்.
8. தேவையானவர்களுக்கேற்றதாயிருத்தல்.
9. பழுதானவை, காலாவதியாகியவையாக இல்லாதிருத்தல்.
10. சமநிலை உணவாகவிருத்தல்.

சத்துள்ள சில உணவு வகைகள்

தானியங்கள்	:- நெல்(அரிசி) கோதுமை, குரக்கன், சோளம், இறுக்கு, தினை, வரகு
கிலைக்கறி வகை	:- பொன்னாங்காணி, வல்லாரை, பசளி, முருங்கைக்கீரை, அகத்தியிலை.
பருப்பு வகை	:- மைசூர்ப்பருப்பு, பயறு, உழுந்து, கடலை, சோயா அவரை
கிழங்கு வகை	:- மரவள்ளி, வற்றாளை, கரணை, இராசவள்ளி.
மரக்கறி வகை	:- கத்தரி, புடோல், பாகல், வெண்டி, போஞ்சிஈ அவரை.
சுவைச்சரக்கு வகை	:- வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, பூடு, சீரகம், மிளகு, கறுவா, கரம்பு, ஏலம்.
பழ வகை	:- வாழை, மா, தோடை, எலுமிச்சை, பப்பாசி, பலா.
கிறைச்சி வகை	:- கோழி, ஆடு, மாடு, பன்றி.
மீன் வகை	:- மீன்கள், நண்டு, ஆமை, இறால், மட்டி, கணவாய்.

இத்துடன் முட்டை, பால், பார்பண்டங்கள்.

பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்தல்

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

அநேகமாக மீன், இறைச்சி, மரக்கறி, முட்டை, கீரைவகைகள், துணிமணிகள், தளபாடங்கள், போன்றவைகளைத் தரங்காண்பதில் நாம் அருபவம் உள்ளவர்களைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது. கூடிய வியாபாரம் நடைபெறும் கடைகளில் பொருட்கள் புதியவையாயிருக்கும். வியாபாரம் குறைவான இடங்களில் பொருட்கள் பெருமளவில் தேங்கியிருப்பதால் அவை பழையதாகவே இருக்கும். பொருட்கள் அதிகமாக சந்தைக்கு வரும் காலங்களில் வாங்கினால் அவற்றின் விலையும் குறைவாக விருக்கும். பொருட்கள் அரிதாக வருங்காலத்தில் விலை கூடுதலாகவிருக்கும். எனவே இதனை அநுபவமூலம் அறிந்து அதற்கேற்றவாறு வாங்கலாம்.

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

தானியங்கள் பாவிக்கும் பொழுது அவற்றிலுள்ள மேற்கோல் அதிகம் நீக்கப்பட்டதாயிருக்கக் கூடாது. ஏனெனில் மேற்கோலில் தான் சத்துக்கள் சேமிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அத்துடன் தானியங்கள், பருப்புவகைகள் பழையனவாகவிருந்தால் கனம் குன்றியிருக்கும். பாரம் குறைந்த தானியங்கள் பழையனவாதலால் அவற்றினை வாங்குதல் கூடாது.

மரக்கறி :- மரக்கறி வகைகளை பார்த்தவுடனேயே புதியனவா பழையனவா என அறிந்து கொள்ளலாம். இலைகள் வாடியிருந்தால் (கரட், பீற்றுட், நோக்கோல் போன்றவற்றில்) இவை பழையன என அறியலாம். தொட்டுப் பார்க்கும் போது தொளதொளவென்று இறுக்கமில்லாமிருந்தால் அது பழையதாகவிருக்கும். கத்தரிக்காய் நீண்டு அல்லது உருண்டு அழுத்தமாயும் மினுமினுப்பாயுமிருக்கும். தக்காளிப் பழமும் மினுக்கமாக அழுத்தமாகவிருக்கும். கீரைவகைகள் வாடாமல் இருக்க வேண்டும்.

பாகற்காய் கரும்பச்சையாக இருப்பது வாடாதது. இளம் பச்சை நிறமாக மேற்புறத்தில் நிறைய முட்களோடு மெல்லிதாக இருத்தலே நல்லது. முட்டைக்கோஸைத் தூக்கிப் பார்த்தால் கணமாக இருந்தால் நல்லது. வெண்டிக்காயில், வெள்ளை வெண்டிக்காய் சுவையிருக்காது. மெல்லிய பச்சை நிறமாக காம்பை ஓடித்தால் ஓடியக் கூடியதே இளசானது. நல்லது வாழைத்தண்டின் அடித்தண்டையோ மேல்தண்டையோ எடுக்காமல் நடுவிலுள்ள தண்டையே எடுக்க வேண்டும். தேங்காய் இளசாகவிருந்தால் பால் நன்றாக வராது. நன்கு முற்றியதும் ஓடு கழன்று போகும். பாரமானதாக நீண்டவாக்கில் இருப்பதிலும், முற்றியதிலும் நன்கு பால் வரும். பீற்றுட்டில் நன்கு சிவந்த கிழங்கே விஷேடமானது. கரற் கிழங்கிலும் நன்கு நிறமானதே நல்லது. உருளைக் கிழங்கின் மேல்தோல் பச்சையாக இருந்தால் கூடாது. மரவள்ளிக் கிழங்கில் தோல் வெடித்ததையும் காயம் பட்டதையும் நீக்கி விடவேண்டும். நாட்சென்ற கிழங்கில் மெல்லிய பச்சை கலந்த நீலநிறம் காணப்படும். இதில் பிரசிக்கமில்லம் (நஞ்சு) அதிகமுண்டு.

பழங்கள் :- அடுத்து, பழவகைகளை எடுத்துக்கொண்டால் காய்களை விட பழங்களிலேயே சமீபாடும் சக்தியும் அதிகம் இருக்கும். எனவே பழுத்த பழங்களையே தெரிவு செய்யவேண்டும். தோல்கள் அழுத்தமாகவும் மினுமினுப்பாகவும் இருக்கும். அழகிய பழுதடைந்த பழங்களில் கிருமிகள் அதிகமிருக்கும் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும்.

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

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

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

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

சில உணவு தயாரிப்பு முறைகள்

கேக்

கேக் தயாரிப்பதில் பலவித முறைகளுண்டு மிக இலகுவில் தயாரிக்கக்கூடிய முறையொன்றைப் பார்ப்போம்.

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

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

கேக் செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவை:-

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

கேக் செய்வதில் ஏற்படும் பிழைகளும் அவற்றின் காரணங்களும் :-

பலபேர் கேக் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டுச் சலித்துப் போகிறார்கள். அவர்கள் பின்வரும் விபரங்களைப் படிப்பதன் மூலம் தவறுகளைத் திருத்திக்கொள்ளலாம்.

1. கேக் பதமில்லாமல் வரக்காரணம் :- மாவை இட்டபின் அதிக நேரம் கலத்தல், மாஜரீனும் சீனியும் நன்கு அடித்துக் கரைக்கப்படாதிருத்தல் மா அதிகமாக போடப்பட்டிருத்தல்.
2. மேற்பாகம் வெடித்துக் காணப்படுதல் :- மா அதிகம் போடப்பட்டிருத்தல், முட்டை, மாஜரீன் குறைவாயிருத்தல், வெப்பம் கூடுதலாயிருத்தல், மாவை அதிக நேரம் கலத்தல்.

3. கேக் மெதுமையில்லாமல் காய்ந்திருத்தல் :- வெப்பமதிகரித்திருத்தல், நீண்ட நேரம் சுடுதல், நீர்த்தன்மை குறைவாயிருத்தல்.
4. தடித்த முறுகலாயிருத்தல் :- மா அதிகமாகப் போடுதல் - நீண்ட நேரம் மாவைக் கலத்தல், அதிக வெப்பம்.
5. சுடும் போதும், சுட்டபின்பும் கேக் நடுவில்
பதிவது :- பேக்கிங் பவுடர் கூட இட்டிருந்தால் - சீனி கூடினால், முட்டை, மா குறைந்தால், சரியான நேரத்திற்கு வேக விடாமை.

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

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

தேங்காய்ச்சேறு:-

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

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

கத்தரிக்காய் (கலியா) :

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

செய்முறை:- கத்தரிக்காய், வாழைக்காய் ஆகியவற்றை சிறு துண்டுகளாக்கி உப்பு சேர்த்து பொரித்து எடுக்கவும். பாலில் மஞ்சள், உப்பு, வெங்காயம், றம்பை, கறிவேப்பிலையிட்டு கொதித்ததும் பொரித்ததைக் கொட்டிப் பிரட்டி மீண்டும் கொதிக்க விட்டு புளியிட்டு இறக்கவும்.

உணவைத் தயாரித்தல்

2.3.1. உணவைத் தயாரிக்கும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

உணவை தயாரித்து பரிமாறுவதற்கு முன் நாம் சில விடயங்களை அவதானத்தில் எடுப்பது அவசியமாகும். அவையாவன.

1. உணவை சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றமாதிரித் தயாரித்தல்.
2. சத்துக்கள் வீணாகாமலும், அதே நேரம் விரும்பிச் சாப்பிடக் கூடிய மாதிரியும் தயாரித்தல்.
3. குழந்தைகள், பிள்ளைகளுந்நால் அவர்களுக்கு ஏற்ற மாதிரியும் தயாரித்தல். அதாவது குறைவாக நிறைவுள்ளதாக, உறைப்புக் குறைவாக, மென்னையாக தயாரித்தல்.
4. வயோதிபர்களுக்கும், நோயாளர்க்கும் ஏற்ற மாதிரி அதாவது இலகுவில் சீரணிக்கக் கூடியதாக, திரவம் கூடியதாக, காரம் குறைவாகத் தயாரித்தல்.
5. ஒரே விதமாக ஒவ்வொரு நாளும் சமைக்காமல் நாளொன்றிக்கு ஒருவிதமாகத் தயாரித்தல்.
6. விலை குறைவான சத்துக்கள் கூடிய உணவு வகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.
7. ருசியை அதிகரிக்கும் வாசனைப் பொருட்களை அதிகம் சேர்க்காதிருத்தல்.

உ.ம் - அஜினோ மோட்டோ. மி வூன்.

8. காலவதியாகிவிட்ட உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்த்தல்

உம் செமன், (டினீமீன்) பால் மாவகைகள், தகரத்தில், பொலித்தீனில், போத்தலில் அடைக்கப்பட்டவைகள்.

9. சமைக்கப் பாவிக்கும் உபகரணங்கள் சமைக்கும் உணவுப்பொருட்களுக்கு தகுதியில்லாமல் சமைத்தலைத் தவிர்த்தல்.
உம் - அ) அலுமினியப் பாத்திரங்களில் புளிசேர்த்த பொருட்களைச் சமைத்தலைத் தவிர்த்தல்.

ஆ) ஈயம் பூசப்படாத செம்புச்சட்டிகளில் தயாரித்தலைத் தவிர்த்தல்.

10. இவ்வாறே நுண்ணலை அடுப்பில் சமைக்கும் போது அவைகளின் தாக்கத்திற்கு ஏற்ற இயல்புடைய பாத்திரங்களில் சமைத்தல்.

11. எல்லா உணவுப் பொருட்களும் அடங்கக் கூடியதாகச் சமைத்தல்.

உம் - மரக்கறி, பயறுவகை, கீரைவகை, கிழங்குவகை.

12. பச்சடிகள், சலாதுகளை பச்சையாக உண்ணுவதற்கு ஏற்ற மாதிரித் தயாரித்தல்.

13. குழந்தைகளுக்கு உணவு தயாரிக்கும் உணவுப் பாத்திரங்களைத் தொற்று நீக்குதல்.

14. நோயாளர் பாத்திரங்களை வேறுபடுத்தல்.

15. உணவை சாப்பிடுவதற்கு ஏற்ற மாதிரித் தயாரித்தலோடு அதனை உண்ணுவதற்கு ஏற்றமாதிரிப் பரிமாறுதலிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

பச்சையாக உண்ணக் கூடிய உணவுகளும், அவ்வாறு உண்பதால் ஏற்படும் அனுகூலங்களும்.

பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவு வகைகளை

கிலைவகை	மரக்கறிவகை	பழவகை	மீன்வகை
சலாதுஇலை	கரற்	தேங்காய்	செமன்
வல்லாரை	பீற்றுாட்	(டினீமீன்)	
தூதுவளை	தக்காளி		
வள்ளிஇலை	கெக்கரி		
பெஷன்புரூட்இலை	வெங்காயம்		
செள செள	மிளகாய்		
	மாங்காய்		
	பாகற்காய்		

பச்சையாக உண்ணக்கூடிய உணவுகளால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்

- 1) உணவுப் பொருட்களிலுள்ள போசணைப் பெறுமானங்கள் வீணாகுவது இல்லை.
உம் - கனியுப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள்
- 2) தயாரிப்பது இலகு
- 3) நிறம் மாறாமல் இருப்பதால் உணவின் கவர்ச்சியை அதிகரித்து ஜீரண சக்திக்கு உதவுகிறது.
- 4) இலகுவில் செமிபாடடைகிறது.
- 5) ஒவ்வாமையைத் (அலர்ஜிக்) தடுக்கிறது.

பிரதிகூலங்கள்

- 1) பச்சையாக உண்பதால் நோய்க்கிருமிகள் பரவும் வாய்ப்பு அதிகம்

(உப்புக்கலந்த நீரில் இவைகளை ஊறவிடுவதால் கிருமிகளை ஓரளவு தடுக்கலாம்)

பி.கு

விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியின் விளைவாக சலாது வகைகள் உடலை ஆரோக்கியம் இழக்கச் செய்கின்றன என்று நிரூபணமாயுள்ளது. கிருமி இருப்பதால் நன்கு கழுவிப் பாவிக்கவும்.

சமையலுக்கு ஆயத்தம் செய்தல்

சமையல் வேலைகளைச் செய்யக்கூடாது. சிலர் படப்படப்போடு, நிதானமில்லாமல், அவசர அவசரமாகச் சமையல் செய்வதால் அதக் ருசியோ, நோக்கமோ நிறை வேறாமல் பல குடும்பச் சிக்கல்கள் எழுகின்றன. இதனை நீங்கள் சில வேளைகளில் அறிந்திருக்கலாம். உணவில் உப்பு குறைதல், கூடுதல், உணவு அடிப்பிடித்தல் கருகுதல் போன்ற சுவைக் குறைவுகள் இயன்றளவு

ஏற்படாமல் சக்தியையும், வலிமையையும் தரும் உணவு வகைகளைத் தெரிந்தெடுத்து அதனைச் சமைக்கும் முறைகளைக் கவனத்திலெடுத்துச் சமையலுக்கு ஆயத்தம் செய்ய வேண்டும்.

2.4 உணவு சமைத்தல்

2.4.1. சமையல் முறைகள்

சமைத்தல் முறைகளாக கனலில் வேகவைத்தல், கனலடுப்பில் சுடுதல், பொரித்தல், மெல்லவியலாய் அவித்தல், கொதி நீராவியல் அவித்தல் போன்றவை மிக எளிதான அடிப்படை முறைகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவை தவிர பொரித்தவித்தல், வதக்கல், வாட்டுதல், கருக்கல், வறுத்தல், முறுகப் பொரித்தல், தீய்த்தல், வரட்டுதல், புழுக்குதல் முதலிய சில சமையல் முறைகளும் உண்டு. இவை பற்றி விளக்கமாகப் பாப்போம்.

பொரித்தல், சுடுதல், கனலடுப்பில் சுடுதல் ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகளும், அடிப்படைக் கோட்பாடுகளும்.

அவித்தல்

மேற்காவுகையோட்டங்களினாலும், கடத்தலோட்டங்களினாலும் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்ற ஈரலிப்பான வெப்பத்தினால் உணவு சமைக்கப்படும் முறை அவித்தல் எனப்படும். இதனை மூன்று பெரும் பிரிவுகளாகவும் சில சிறு பிரிவுகளாகவும் பிரிக்கலாம்.

அவையாவன:- கொதித்தல், மளமளக்க விடுதல் வெதுப்புதல் ஆகியனவாகும். இவற்றின் வெப்பநிலை பின்வருமாறு.

கொதித்தல் :-

நீரில் பொருளைவிட்டு அது மூடும் வரை நீருற்றி கொதிக்க விடுதல், நீரின் மேற்பரப்பு முழுவதும் குமிழ்கள் உண்டாகும் வரை கொதிப்பித்தலிலுள்ள வெப்பநிலை - 212⁰ பரணை ஆகும்.

மளமளக்கவிடுதல்:- பானையின் அருகிலுள்ள நீரின் மேற்பரப்பிலிருந்து மட்டுமே குமிழ்கள் எழும் வெப்பநிலை - 205⁰ப - 210⁰ப.

குறைவாக மளமளக்கவிடுதல் :- அதாவது நீரின் மேற்பரப்பில் இடைக்கிடையே ஒரு சில குமிழ்கள் எழும் போதுள்ள வெப்பநிலை - 280⁰ g - 290⁰ g.

வெதுப்புதல் :-

அதாவது நீருள்ள சட்டியை அசைக்கும் பொழுது அதில் சிறிதளவு புகை எழும் பொழுதுள்ள வெப்பநிலை - 150⁰ப.

இளஞ்சூடான நீர் :

அதாவது நீரைத் தொடும் போது பொறுக்கக் கூடிய சூடாக இருக்கும் பொழுதுள்ள வெப்பநிலை-80⁰ ப.

அளவான நீரிட்டு அவித்தல்

உணவுப் பொருட்களுக்குத் தேவையான அளவு நீரிட்டு அந்நீரிலேயே அவித்தல்.

உ.ம் - சோறு, மரக்கறி

அதிக நீரிட்டு அவித்தல்

உணவுப் பொருளைவிடக் கூடுதலான நீரிட்டு அவித்தல்.

உ.ம் - மீன்கறி, குழம்பு வகைகள்.

அவித்த நீரைப் பயன்படுத்துதல்

இதில் கூடுதலான நீரைவிட்டு உணவுப் பொருட்கள் அவித்தெடுக்கப்பட்டு அந்நீரை சமையலுக்கு உபயோகித்தல் அல்லது நேரிடையாகச் சாப்பாட்டிற்கு உபயோகித்தல்.

1. உ.ம் - நீரை நேரிடையாகப் பயன்படுத்தல்

2. உ.ம் - கோப்பி, தேநீர், கொக்கோ போன்ற பொருட்களை நீரில் போட்டு எடுத்து சக்கையை வீசிவிட்டுத் திரவத்தைப் பயன்படுத்தல்.

ஆவியில் அவித்தல் :-

இம்முறை மறைமுக அவித்தல் எனவும் அழைக்கப்படும். இரண்டு சோஸ்பான்களில் ஒன்றின் அடியில் நீரைவிட்டு மேலுள்ள சோஸ்பானில் துளைவிட்டு அதனுள் உணவுப் பொருட்கள் வைத்து மூடி வேக விடப்படும்.

உ.ம் - இடியப்பம், இட்டலி, வட்டிலப்பம், புடிங் வகைகள்.

இம்முறையில் நீரைக் கொண்டுள்ள தட்டுக்களில் வைத்து கனலடுப்பில் வேக வைத்தும் எடுக்கப்படும்.

மெல்லவியல் :-

இம்முறையில் குறைவான நீரை உணவுப் பொருட்களிலிட்டு அதிக நேரம் வெப்பத்தில் பொருட்களிலிட்டு அதிக நேரம் வெப்பத்தில் சமைத்தெடுக்கப்படுகிறது. இம் முறையில் பழங்கள், (நாருள்ளவை) இறைச்சிவகைகள் சமைக்கப்படுகின்றன இதனால் உணவுகள் மெதுமையடைகின்றன. சமீபாடடைதல் இலகுவாகின்றது. அத்துடன் சிறந்த சமையல் முறையாகக் கருதலாம்.

நீரின்றிச் சமைத்தல்

இம்முறையில் உணவுப் பொருளின் நீரிலேயே அவை வேகவைக்கப்படுகிறது முற்றிலும் ஆவி வெளியேறாத பாத்திரத்தில் சமைப்பதால் ஆவி நீர் வெளியேறாமல் மீண்டும் சட்டியில் விழுந்து உணவுப் பொருளுடன் சேர்கிறது. இம் முறைச் சமையலில் சத்துக்கள் அழிவதில்லை. மிதமான சூட்டிலேயே வேகவிட வேண்டும்.

ஆழமான முறைப் பொரியல்

இம்முறையில் உணவை மூடும் அளவிற்கு எண்ணெய் ஊற்றிப் பொரித்தலாகும். இதில் உணவுப் பொருள் முற்றிலும் எண்ணெயுள் அமிழ்ந்து பொரியும். இம்முறையில் பொரிப்பதற்கு அதிக எண்ணெய் தேவைப்பட்டாலும், பொரித்து முடித்து பின் எண்ணெய் மீதமாகும். இவ்வெண்ணெயை முதல் பொரித்த வகையைச் சேர்ந்தவைகளையே பொரிக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும். மீனைப் பொரித்து மீந்த எண்ணெயில் இறைச்சியையோ, பலகாரங்களையோ பொரிக்க முடியாது.

ஆழமற்ற முறைப் பொரியல்

இம்முறையில் கொதிக்கும் சிறிது எண்ணெயில் உணவையிட்டுப் புரட்டிப் புரட்டிச் சமைப்பதால் சத்துக்கள் வெளிவருவது குறைவு. கொழுப்புக்கூடிய இறைச்சி - மீன் வகைகளை எண்ணெய் விடாமலே பொரித்து எடுக்கலாம்.

காப்பு முடிகள்

உணவுப் பொருட்களின் சத்துக்கள் வீண் போகாமலும், எண்ணெய் அதிகம் உறிஞ்சப்படாமலும், மேற்பாகம் கருகாமலும், கடல்நீர், ரோஸ் போன்றவை உடையாமலும் இருப்பதற்காக வேண்டி இவை போடப்படுகின்றன. முட்டைவெண்கரு, கோதுமைமாசுழ் பிஸ்கர்தூள் போன்றவை இதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

வதக்கல் :-

இம்முறையில் பொரித்தல், மெல்லவியல் நீராவியில் சமைத்தல் ஆகிய மூன்று முறைகளும் அடங்கும் இளஞ்சூட்டில் எண்ணெயையோ, நெய்யையோ விட்டு வதக்கும் போது, உணவிலிருந்து வெளிவரும் ஆவியில் உணவு வேகப்படுகிறது. வதக்கிய பின் சிறிது பாலோ நீரோ விட்டு மெல்லவியலாக வேகவிடப்படும்.

பொரித்தவித்தல் :-

மெல்லவியல் முறையும் கனலடுப்பிற் கரும் முறையும் சேர்ந்த ஒரு முறையாகும். உணவை நெய்விட்டு வதக்கி சிறிது நீரோ பாலோவிட்டு இளஞ்சூட்டில் வேகவிடப்படும். இதில் வாசனைச் சரக்குகளும் சேர்ந்து நீண்ட நேரம் வேகும்.

கனலடுப்பில் சுடுதல்

நெருப்பில் சுடுதலின் நவீன திருத்தமே கனலடுப்பிற் சுடுதலாகும். இந்த அடுப்பில் எல்லாப் பாகங்களிலிருந்தும் வெளிவரும் கதிர்வீச்சின் ஒரேயளவான வெப்பம் இறைச்சியின் மேலே எல்லாப் பக்கங்களிலும் விழுவதால் இறைச்சி சுடுபடுகிறது. மிதமிஞ்சிச் சுடப்பட்டால், கொழுப்பு கருகி இறைச்சியின் மேற் படை எளிக்கப்படும். எனவே இதைத் தடுக்க குறைந்த வெப்பத்தில் கூடிய நேரம் சமைக்கும் முறை தற்போது வழக்கத்தில் உள்ளது. இக் கனலடுப்பு பல்வேறு உணவு வகைகளையும் சமைக்கக் கூடியதாகவும், சிக்கனமாகவும் செயலாற்றி உதவுகிறது.

அழுக்கச் சமையல் :-

அழுக்கத்தில் ஆவிமூலம் சமைக்கப்படும். அழுக்கச்சமையல் பாத்திரத்தில் (பிரஷர்க்கர்) மூன்று முக்கிய பாத்திரங்களுண்டு (1) ஓர் உரமான உலோகப் பாத்திரம். (2) காற்றுப் போகாதபடி இறுக மூடக்கூடிய ஒரு அடைப்பு மூடி (3) ஒரு காவல்வாயில் பாத்திரத்தினுள் வேண்டிய அளவில் அழுக்கம் மாறா நிலையில் இருக்கத்தக்க வகையில், காவல் வாயிலைப் பயன்படுத்தலாம். பெரிய அழுக்கச் சமையற் பாத்திரத்தில் ஒரு அழுக்கமானியும் காவல் வாயில் தொழிற்படத் தவறாத தருணத்தில் வேலை செய்யக்கூடிய ஒரு பாதுகாப்பு உருகியும் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இவ்வகைச் சமையல் மிகச் சொற்ப நேரத்தில் சமைக்கப்படுவதோடு, போஷணைச் சத்துக்களும் அழிவதில்லை.

தூவித்தல் :-

சமைக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்களுக்குச் சுவையேற்றுவதற்காக, வெய்காயம், வெந்தயம், சீரகம், கடுகு, கறிவேப்பிலை போன்ற சில வாசனைச் சரக்குகளைச் சிறிது எண்ணெயிலிட்டுப் பொரித்து அவற்றுடன் சேர்ப்பார்கள்.

வாட்டுதல் :-

(1) தண்ணீர் மேலே ஓர் சட்டத்தை வைத்து அதன் மேல் உணவை வைத்தோ அல்லது கட்டித் தூக்கியோ இறைச்சி வகைகளை வெளியடுப்பில் வைத்துச் சுடும் முறை வாட்டுதலாகும். வாட்டப்படும் பொருள் தனிச் சுவையுடையதாக விருக்கும்.

(2) பாண், பாற்கட்டி, ரொட்டி போன்றவற்றை குறைந்த வெப்பத்தில் பொன்னிறத்திற்குச் சூடாக்கி உலர்த்தும் முறையும் வாட்டுதலில் ஒன்றாகும் இம்முறைகளில் மாப்பொருள் நெத்தினாவி மாற்றப்படுவதால் செமித்தல் இலகுவாகின்றது.

வறுத்தல் :-

உலர்ந்த தாச்சியிலிட்டு எதுவிதப் பொருட்களும் சேர்க்காமல் கடலை, பயறு, நிலக்கடலை, சோயா, ஊறிய அரிசி (காயவிட்டது) உழுந்து, சோளம் போன்றவை வறுக்கப்படுகின்றன. உலோகச் சட்டி ஒன்றின் மூலம் கடத்தல் முறையில் வெப்பம் பரவி இதனைச் செய்கிறது. இவ்வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் சுவையானவை. சத்துமிக்கவை.

தணலுள் புதைத்துச் சுடுதல்

கிழங்கு, சோளம் போன்றவை சாம்பலிலுள்ள தணலோடு சேர்த்து வேக வைக்கப்படுகின்றன. பின் தோலை உரித்து பயன்படுத்துகிறார்கள். கத்தரிக்காயையும் சுட்டு பின் தோலுரித்துச் சம்பல் செய்யலாம். போசணைகள் அழியாத சமையல் முறை இதுவாகும். வெப்பமானது படிப்படியாக உணவுப் பொருளை சூடாக்கி நீர் ஆவியாகிச் செல்வதைத் தடுக்கிறது.

செந்நிறக் கலாடுப்பில் சமைத்தல்

செந்நிறக் கீழ் கதிர்வீச்சின் வெப்பத்தால் சமைக்கும் முறை நிறமாலையின் செந்நிறக் கீழ் வெப்பவீச்சுக் கதிர்கள் மிக்க சூடானவை பல பொருட்கள் செந்நிறக் கீழ்க் கதிர்களை உறுஞ்சுவதால் வெப்பச் சக்தி பெறுவதற்கு இது ஒரு சிறந்த முறையாகும். பாண், இறைச்சி, ரோஸ்ட் பண்ணைச் சிறந்தது.

சமைத்தல் முறைகளிலுள்ள அனுகூலங்களும் பிரதி கூலங்களும்

உணவுப் பொருட்களைச் சமைப்பதால் ஏற்படும் அனுகூலங்கள்

1. உணவு பார்ப்பதற்கு அழகாகவும், கவர்ச்சியாகவும் மாற்றமடைகின்றது.
2. விருப்பத்தையும், ஜீரணசக்தியையும் தூண்டி செமிபாட்டிற்கு வழிவகுக்கிறது.
3. ஈரலிப்போடு கூடிய வெப்பம் மாப்பொருளைப் பொருமி வெடிக்கச் செய்து ஜெலற்றின் இயல்புடையதாக மாற்றுகிறது.
4. பச்சைமாவைவிட வெந்த மாவைத் தயலின், கூடிய சீக்கிரம் செமிபாட்டையச் செய்கிறது.
5. சாதாரண திண்ம நிலையிலுள்ள கொழுப்பிலும் பார்க்க குமப்பு நிலையிலுள்ள கொழுப்பு விரைவில் செமிபாட்டும்.
6. மாப்பொருட்களின் சீரணம் துரிதப்படுகிறது. கொழுப்பு சீரணம் எவ்வகையிலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை.
7. இறைச்சியிலுள்ள வெண்மையான நார் இழையங்கள் வெந்நீரில் பிரிபட்டு இலகுவில் கரையக்கூடிய ஜெலற்றீனாக மாறுகிறபடியால் இறைச்சியை நன்கு மெல்ல முடிகிறது.
8. உணவு எந்தளவிற்கு நுண்ணியதாக இருக்கிறதோ அந்தளவிற்கு வாயினால் மெல்லமுடிகிறது. சீரணமும் சுவையாகவும், துரிதமாகவும் நிகழ்கின்றது.
9. உணவிலுள்ள நோய்க்கிருமிகள் அழிகின்றன.
10. பலவித சமையல் முறைகளால் ஒரு உணவைப் பலவிதங்களில் சமைப்பதால் அவை தோற்றத்திலும் சுவையிலும் வேறுபடுகின்றன.

பிரதிகூலங்கள்

1. நீண்ட நேரம் சமைப்பதால் போசணைப் பெறுமானம் குறைவடைகிறது.
2. சிலபொருட்களை நீண்ட நேரம் சமைப்பதால் அவை வன்மையடைகின்றன.
3. பிழையான சமையல் முறையால் நோய்கள் ஏற்படுகிறது. மரவள்ளிக்கிழங்கை மூடிச்சமைப்பதால் நச்சுவாயு வெளியேறுவது தடைப்படுகிறது.
4. மரக்கறிகளையும், இலைவகைகளையும் வெட்டியபின் நீரில் கழுவுவதாலும், அதிக நீரில் சமைப்பதாலும் உணவின் தன்மை கெடுகிறது.
5. கீரை வகைகள் மூடிச்சமைப்பதால் நிறமாற்றம் அடைகிறது.

சமையலறை உபகரணங்கள்

கழுவு தொட்டி

கழுவு தொட்டி ஒன்று சமையலறைக்கு அவசியம் தேவை. அது எந்நேரமும் துப்புரவாயிருக்கக்கூடியவிதம் உபயோகிக்கப்படுதல் வேண்டும். ஒரு பீங்கான தொட்டியே சிறந்தது. இதில் எண்ணெய்ப்பற்று இருக்க மாட்டாது. இதைக் கழுவுவதும் இலகுவாக. தொட்டிக்குள்ளேயே வைத்துப் பாத்திரங்களைக் கழுவுக்கூடியவிதம் இது ஆழமாயிருத்தல் வேண்டும். ஒரு பலகணியின் பக்கத்தைப் போன்று நல்ல வெளிச்சமுள்ள இடத்தில் இதை அமைத்தல் வேண்டும். கழுவு வேண்டிய சாமான்களையெல்லாம் இதனருகில் சேர்க்க வேண்டும். அழுக்குச் சட்டி, பாணைகளை வைப்பதற்கு, பக்கத்தே ஒரு அகலப் பலகை இருப்பது நல்லது. கழிவுப் பொருட்களைப் போடுவதற்கு ஒரு சிறு கூடையுமிருத்தல் வேண்டும்.

கழுவுதொட்டித் தொற்று நீக்கல்

ஒரு பங்கு காபோலிக்கமில்லாத 20 பங்கு நீருடன் கலந்து கழிநீர்க்காலின் தடையத்திலூற்றி, அரைமணிவரை தங்க விட்டபின், முதலில் வெந்நீரையும் பின் நீரையும் விட்டு நன்கு கழுவுதல் வேண்டும். சமையலறைத் தொழிற் சிக்கனவுத்திறன்

ஆவியால் இடியப்பம் அவிக்கும் பாத்திரம்

இப்பாத்திரத்தால் தொழிற் சிக்கனம் ஏற்படுவது மாத்திரமல்லாமல் அதைச் சுத்தஞ் செய்வதும் இலகு. வழமைபோற் தட்டுக்களில் இடியப்பத்தைப் பிழிந்து, கொதி நீராவிப் பாத்திரத்திற்குள் வைத்துப் பின் அதனைக் கொதிக்கும் நீருள்ள சோசுபன் மேல் வைத்தல் வேண்டும். இப்பாத்திரத்திற்கு நன்கு பொருந்தும் மூடியுமுண்டு. ஆவியை வெளியிற் போகவிடாத படி சோசுபன் இப்பாத்திரத்தின் அடியில் நன்கு பொருந்த வேண்டும். கீழ்ப் பாத்திரத்திலிருந்து வரும் ஆவியின் வெப்பத்தில் இடியப்பம் வேகும். ஆகையால் ஆவி குறையாத வீதம் கீழ்ப் பாத்திரத்திலுள்ள நீர் கொதித்துக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

அம்மி - குழவி

இலங்கைச் சமையல் முறைக்கு அத்தியாவசியமான உபகரணங்களுள் அம்மியும் ஒன்று. அது கல்லாலாக்கப்பட்டுப், பல அளவிலும், பல விலையிலுமுண்டு. அதற்கெனச் சமையலறையிற் செங்கட்டி, அல்லது சீமெந்திற் கட்டப்பட்ட ஒரு சிறு மேடையில் அதை வைத்தல் வேண்டும். கிராமங்களில் அம்மேடை மண்ணிலும், மிலாற்றிலும் செய்யப்பட்டுச் சாணியால் மெழுகப்பட்டிருக்கும். அரைத்து முடித்தவுடன் அம்மி, குழவியை நன்கு கழுவுதல் வேண்டும். அரைக்கும் போதும் கழுவும் போதும் அம்மிப்படியில் நீர் சிந்தாவண்ணங் கவனித்தல் வேண்டும். கிழமைக்கொருமுறை, அம்மி குழவியைப் படயிலிருந்து நீக்கி, நன்கு சுத்தி செய்தல் வேண்டும். உபயோகியாத வேளைகளில் இரண்டையும் ஒரு மரபலகையால் மூடி வைத்தல் வேண்டும். இப்பலகையுஞ் சுத்தமாயிருப்பது அவசியம்.

ஊணலுமாரி

சில சமயங்களில் ஞும்பு ஊணலுமாரியுட் புகுதலுண்டு. அலுமாரியின் கால்களைத் தொற்று நீக்கி கலந்த நீருள்ள கிண்ணங்களுள் அல்லது தகரங்களுள் வைப்பதால், இதைத் தடுக்க முடியும். தூய காற்றுள்ள ஓர் இடத்தில் அவ்வலுமாரியை வைத்தல் வேண்டும். கதவுகள் நன்கு பொருந்துவனவாயிருப்பதோடு, அவற்றைப் பூட்டும் வசதியுந் தேவை. ஒவ்வொரு தட்டையும் மரத்தாள், அல்லது புதினத்தாளால் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

மீனையும் இனிப்புப் பண்டங்களையும் ஒரே தட்டில் வைத்தல் கூடாது. குளிர்நீரில்லாவிடின், பால், வெண்ணெய் முதலியவற்றை மேற்றட்டில் வைத்தல் வேண்டும். பாலை மூடியுள்ள சாடியிலிட்டு, அதை மூடி வைப்பதவசியம். கோப்பித்தூள், சீனி, சரக்குவகைகளை வைப்பதாயிருந்தால், ஒவ்வொன்றையும் ஒரு போத்தலில் இட்டுச் சாமானின் பெயரையும் போத்தலில் எழுதி ஒட்டி வைத்தல் வேண்டும்.

தினமும் அலுமாரியைத் துடைத்துக் கிழமைக்கொருமுறை, அலுமாரியிலுள்ள சாமான்களை அப்புறப்படுத்தி, எல்லாவற்றையும் நன்கு சுத்தி செய்து, தட்டுக்களிலுள்ள கடுதாசியையும் மாற்றல் வேண்டும். பின் ஒவ்வொரு சாமானையுந் தூசு துடைத்து அலுமாரியின் திருப்பி வைத்தல் வேண்டும். அலுமாரியின் கம்பிவலையிற் பழுதேதுமில்லாமற் கவனித்துக்கொள்ளுவதவசியம்.

பீங்கான் ஏந்தானம்

மலிவான மரத்தாற் செய்யப்பட்ட ஏந்தானம் போதுமானது. ஒரு பொருத்தமான ஏந்தானம் போதுமானது. ஒரு பொருத்தமான நிறத்திற்கு, அதற்கு வீட்டிலேயே மையைப் பூசலாம். பீங்கான்களைக் கழுவி வைக்கும்போது நீர் வடியக்கூடிய விதஞ், சட்டங்கள் அமைக்கப்பட்ட பீங்கான் ஏந்தானங்களே இலங்கையில் அதிகமுண்டு. கழுவிய பீங்கானிலிருந்து வடியும் நீர், ஏந்தானத்தில் ஈரலிப்பையுண்டாக்குமாகையால், கிழமைக்கொரு முறை, அதிலுள்ள உபகரணங்கள் யாவற்றையும் நீக்கி, வெயிலில் அதை உலர வைத்தல் வேண்டும்.

இடியப்ப உரலுந் தட்டும்

இடியப்ப உரலில் மா காயமுன், அதைத் துடைத்துக் கழுவ வேண்டும். மா காய்ந்து போயிருந்தால், அதை நீரில் ஊற வைத்துக் கழுவலாம். சவாக்காரந் தேவையில்லை. தட்டுக்களையும் நீரிற் கழுவிக்க் காய வைத்தல் வேண்டும்.

உரலுலக்கை

உரலைக் கல்லிலும், மரத்திலும், உலக்கையைக் கருங்காலி, தென்னை, பலா போன்ற மரங்களிலுஞ் செய்வார்கள். கோப்பிமா இடிக்கும் உரலுலக்கையை மிளகாய் இடிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படாது. ஒரு உலக்கையே எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகிக்க வேண்டியிருந்தால், இடிக்குமுன், அதை நன்கு கழுவித் துடைத்தல் வேண்டும். வேலை முடிந்ததும் உரல் உலக்கையைத் துப்புரவாக்கல் வேண்டும். மிளகாய் போன்ற காரப் பொருட்களை இடித்தால், உடனே அவற்றைக் கழுவி உலர வைத்தல் வேண்டும்.

மேசைகள்

மேசைகள் சாதாரணமாவும், நாகத்தகடு பொருத்தப்பட்டனவாயிருக்கும். சுகாதாரத்திற்கேற்றதூஞ், சுலபமாகச் சுத்தஞ் செய்யக்கூடியதும் நாகத்தகடு பொருத்தப்பட்ட மேசையே. மேசையில் வைத்து ஒன்றையும் வெட்டக்கூடாது. வெட்டுவதற்கென 1 1/2 அங்குலம் வரை கனமுள்ள ஒரு கொத்தும் பலகையிருத்தல் வேண்டும். வேலை முடிந்ததும் அதைக் கழுவி உலரவைத்தல் வேண்டும்.

சமையலறை மர உபகரணங்கள்

சமையலறையில் உபயோகிக்கப்படும் பெரும்பாலான சாதனங்கள் மரத்தாலாக்கப்பட்டவை. மனையாட்சியைத் தொடங்கும் எந்த ஒரு இளம் பெண்ணுக்குமே அவற்றை நன்கு தெரியுமாகையால் அவற்றைப்பற்றி விவரிக்கத் தேவையில்லை. மாப்பசைப் பலகை, உருள் குழவி, பாண் பலகை, மர அகப்பை, இறைச்சித் தட்டு, இடியப்ப உரல், பணியாளர் இருக்கும் வாங்கு போன்றனவெல்லாம் இவற்றுள் அடங்கும். இவற்றை கழுவும்போது மெதுமையான பொருளால், இழைப்பக்கமாகவே உரோஞ்ச வேண்டும். அதிகஞ் சூடான நீர் மரத்தை மெதுமையாக்கக்கூடுமாகையால், கழுவுவதற்கு அதை உபயோகிக்கக் கூடாது.

துருவலகு

இப்புதியமுறைத் தொழிற் சேமிப்புக்கரணம் மரம், இரும்பு போன்ற பொருட்களினால் ஆக்கப்பட்டது. அரைக்கும் பொறியைப் போல், இதையும் ஒரு திருகாணி மூலம் மேசையில் பொருத்த வேண்டும். இதனால் இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்குள் தேங்காய் பாதியைத் துருவலாம்.

முட்டை அடி கருவி

முட்டை அடி கருவிகளைப் பல அளவிற் பெற்றுக்கொள்ளலாம். சில பாரமாவை: சில பாரங்குறைந்தவை. அவற்றுள் ஒரு விதஞ் செய்யப்படும் முறை பின்வருமாறு மரம் அல்லது உலோகப் பிடியில் முட்டை வடிவமாக வளைத்த ஒரு பலமான கம்பியைப் பொருத்த வேண்டும். பின் அம்முட்டை வடிவமான பகுதியிற் பல வளையங்கள் வரக்கூடிய விதம், ஒரு மெல்லிய இரும்புக்கம்பியைச் சுற்ற வேண்டும்.

முட்டைக்கலவைகளை அடிக்கத்தக்க பலமுள்ள கருவிகளும் இவற்றிலுண்டு. இவற்றில் இன்னொருவகைக் கருவிக்குச் சுழற்றுஞ் சில்லிருக்கும். அது பலமுள்ளதும் நீண்டகாலம் உபயோகிக்கக் கூடியதுமாகும். இக்கருவிகளுட் பாரமானவை மாக்கலவைகளை அடிக்கவும் உதவும். முள்ளுக் கரண்டியாற் செய்யும் வேலைக்குச் செலவாகும் நேரத்திற் பாதியளவேனும் இக்கருவியினாற் செய்யும் பொழுது செலவாகாது.

பாண் பலகை

பாண் பலகை பாரமாயும், சரியான மட்டமாயிருத்தல் வேண்டும். பாணை வெட்டும் பொழுது துணுக்குக்கள் மேசையில் விழாது தாங்குவதற்கு, விளிம்பைச் சுற்றிப் பள்ளமிருத்தல் வேண்டும். பாணைப் பீங்கானில் வைத்து வெட்டாமற் பலகையை உபயோகித்தல் வேண்டும். சிலர் மேசையில் வைத்து வெட்டுவதற் பல முறை மேசைச் சீலையையும் சேர்த்து வெட்டிவிடுவார்கள்.

மண் பாத்திரங்கள்

இலங்கையில் மிகவும் உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்கள் மண் சட்டி பாணைகளே, அவை இலகுவில் உடைவதே அவற்றிலுள்ள குறை. மிக மலிவானபடியால் அவற்றைத் திரும்ப வாங்கலாம்.

இரும்புக் கலன்கள்

சோசுபன், கேத்தல் ஆகியவை பொதுவாக இரும்பாலானவையாக இருக்கும். இரும்பிற் கறள் பிடிக்கு மாகையால், அப்பாத்திரங்களுக்கு எணாமலோ, தகரமோ பூசப்பட்டிருக்கும். கவனத்தோடு உபயோகித்தால் வாப்பிரும்பிற் செய்யப்பட்ட சோசுபன்கள் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும். அவை பலமுள்ளவானாலும் கெதியில் நொருங்கக் கூடியவை. தேனிரும்பிற் செய்யப்பட்ட சோசுபன் இலகுவில் நொறுங்காதபடியால் மேற்கூறியதிலும் பார்க்க நீண்ட காலம் இவற்றை உபயோகிக்கலாம். இரும்புப் பாத்திரங்கள் பாரமாயிருப்பதுடன் அவற்றைச் சூடேற்றவும் அதிக நேரந் தேவை. வெளிப் பக்கத்திலிருக்கும் அழுக்கை, ஓட்டையைத் தினமும் விளக்கி அகற்றல் வேண்டும். இல்லாவிடின் சூடேற்ற அதிக நேரமாகும்.

எணாமற் கலன்கள்

எணாமலிற் செய்யப்பட்ட சோசுபன், கேத்தல், கிண்ணம், சாடி, பேசின் போன்றவையும் சமையலறையில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. எணாமற் பாத்திரங்கள் மெல்லிய இரும்பு அல்லது உருக்குத் தகட்டிற் செய்யப்பட்டு இருபக்கமும் எணாமல் பூசப்பட்டிருக்கும். அப்பாத்திரங்களிலிருக்குங் குறை, அவற்றைக் கவனமாகப் புழங்காவிடின் எணாமல் கலன்ற இடங்களில் துளை உண்டாகும். எணாமற் பாத்திரங்களைச் சுத்தஞ் செய்வது சுலபம். எணாமலில் தழும்பு உண்டாக்கக்கூடிய எவ்வித பொருளையுஞ் சுத்தஞ் செய்வதற்கு உபயோகிக்கப்படாது. ஒரு சிறு தழும்பு ஏற்பட்டாலும் காலகதியில் அது பருத்து எணாமல் களரும்.

பித்தனைப் பாத்திரங்கள்

தண்ணீர்க் குடம், கிடாரம், தாய்ச்சி போன்ற பித்தனைப் பாத்திரங்களைக் கூறலாம்.. கிடாரம் நெல்லை வேக வைக்கவும். விசேட தினங்களிற் சோறு சமைக்கவும் உபயோகிக்கப்படும். பித்தனைப் பாத்திரங்களின் உட்பாகத்துக்கு அவசியம் ஈயம் பூச வேண்டும். இல்லாவிடின், அவற்றிற் சமைக்கப்படும் உணவு களிம்பு ஏறிக் கெட்டுப்போகும்.

அலுமினியப் பாத்திரங்கள்

அலுமினியப் பாத்திரஞ் சுத்தமானது, அழகானது, அதைச் சுத்தம் பண்ணுவதும் இலகு அதிற் கெதியிற் சூடேறும். சுத்த அலுமினியம் மிகவும் மெதுமையானதால் அதனுடன் கலப்பு உலோகத்தைச் சேர்த்தே பாத்திரங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.. தடித்த அலுமினியப் பாத்திரத்தின் விலை கூடினாலும், நீண்ட காலத்திற்கு அதை உபயோகிக்கலாம். அலுமினியம் மங்குவதும், கறள் பிடிப்பதில்லை. அலுமினியம் அதன் ஓட்சைட்டாக மாறுவதைச் சலவைச் சோடா தூண்டுவதால், அலுமினியப் பாத்திரங்களைச் சுத்தி செய்யச் சலவைச் சோடாவை உபயோகிக்கக் கூடாது.

'கேக்' அப்பம், பாண் சுடுவதற்கு உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்கள் கட்டி வெள்ளீயத்தில் செய்யப்படுகின்றன.

நாகம் பூசிய இரும்புப் பாத்திரங்கள்

இரும்புச் சாமான்களை உருக்கும் நாகமுள்ள ஒரு தொட்டியிலிட்டு, அவற்றில் நாகம் நன்கு படியும் வரை, பிரட்டல் வேண்டும். பேசின், வாளி, குப்பைத்தொட்டி முதலியன செய்வதற்கு நாகம் பூசிய இரும்பு உபயோகிக்கப்படுகிறது. காரம், அமிலம் ஆகிய இரண்டில் எது கலந்தாலும், நஞ்சுத்தன்மை கொண்ட உப்பு உண்டாவதால் நாகம் பூசிய இரும்பு சமையற் பாத்திரந் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுவதில்லை. அதைத் துப்புரவு செய்யச் சவர்க்காரத்தை உபயோகிக்கலாம். தேவையானால் சிறிது வைற்றிந்தாள் உபயோகிக்கலாம்.

உணவிலேற்படும் மாற்றங்கள்

உணவுப் பொருட்கள் பல்வேறு முறைகளில் சமைக்கப்படுகின்றன என அறிந்தோம். இவ்வாறான சமையல் முறைகளால் உணவுப் பொருட்கள் பல்வேறு மாற்றங்களை அடைகின்றன. இவ்வாறான மாற்றங்களை இரசாயன மாற்றம். பௌதீக மாற்றம் என வகைப்படுத்தலாம்.

இரசாயன மாற்றம்

ஒரு பொருள் வெப்ப மேற்படுத்தப்படும் போது (அதன் காரணமாக) அப்பொருள் புதிய பொருளாக மாறினால் அது இரசாயன மாற்றமாகும். உ.ம்:- விறகை எரித்தால் சாம்பல் பெறப்படுகிறது.

பௌதீக மாற்றம்

ஒரு பொருள் வெப்ப மேற்படுத்தப்படும் போது அப்பொருள் அதே நிலையிலேயே மீண்டும் காணப்படுமாயின் அது பௌதீக மாற்றமாகும். உ.ம்:- உப்பை நீரில் நன்கு கரைத்து அந்நீரை வெப்பமேற்றினால் மீண்டும் அந்நீர் உட்பாகவே மாறுகிறது.

புரதம்

புரதங்களுட் பெரும்பாலானவை வெப்பங் காரணமாகத் திரள்கின்றன. சூடேற்றத்திற்குத் தக்கவாறு புரதத்தின் தன்மையும் மாறுபாடடைகின்றது. சூடேற்றத்தினால் புரதமும் வன்மையில் கூடுகிறது. முட்டையின் வெண்கருவும், இறைச்சியிலுள்ள மயோசினும், கோதுமையிலுள்ள குளுட்டினும், பருப்பு வகைகளிலுள்ள இலெக்குமினுஞ் சூடேறத் திரள்கின்றன. அதிக சூடேற்றத்தினால் புரதத்தின் வன்மை கூடி அதன் சீரணம் பாதிப்படைகிறது.

காபோஹைதரேம்

சூடேற்றத்தினால் காபோஹைதரேற்றிலும் பௌதீக இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. தானியவிதைகளிலுள்ள செலுலோஸ் மெதுமையடைவதால் மாணிகள் புடைபெயர் அவற்றை மூடியுள்ள செலுலோஸ் உடைந்து உள்ளிருக்கும் மாச்சத்து வெளிவருகிறது. எனவே உணவிலுள்ள செலுலோசினளவிற்கேற்பச் சமைக்கும் நேரமும் கூடவேண்டும். சமைக்கும்போது உணவிலுள்ள சீனி இலகுவில் உடம்பிற் செறியக்கூடிய தெக்குரோஸ், இலெவிலோசுவாக மாறுகிறது.

கொழுப்பு வகைகள்

புரதத்தைப் போலவும், காபோஹைதரேற் போலவும் கொழுப்பு வெப்பத்தால் அதிக மாற்றம் அடைவதில்லை. எனினும் வெப்பம் மிகக் கூடுமாயின், மனதிற் கொவ்வாத மணமுள்ள கொழுப்பமிலங்கள் உண்டாகும். அவை சீரணக் குழாயின் சீதச் சவ்வுகளையும் பாதிக்கக்கூடியன.

உயிர்ச்சத்து

சூடேற்றத்தினால் 'ஏ'யும் 'சீ'யும் அழிகின்றன. உயிர்ச்சத்து 'பி' தியாமின் நீரில் கரைவதால் அந்நீரை வீசுவதால் அது சத்துடன் வீணாகும். உணவைக் கனலடுப்பில் சுடும்போது தியாமினின் சிறுபாகம் மட்டும் அழியும். ஆனால் வரட்டும் போது சரிபாதி % வரை அழியும். இரைபோவிளேவின் சமைப்பதால் அதிகம் அழிய மாட்டாது. அசுகோபிக் கமிலமும் வெப்பத்தினால் அழியும்.

2.5. பல்வேறு தேவைகளுக்கேற்ப உணவுப் பட்டியல்களைத் திட்டமிடல்

2.5.1 ஒரு வேளை உணவைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

ஓர் குடும்பத் தலைவியின் பாரிய பொறுப்பு குடும்பத்தவர்களின் நன்மை கருதி உணவுகளைத் திட்டமிடுதலாகும். ஏனெனில் நல்லுணவிலும், அது ஆக்கப்படும் தன்மையிலுமே, வழங்கப்படும் நிலையிலுமே ஒவ்வொருவரினதும் உடல்நலம் பேணப்படுகிறது. எனவே ஒருவேளை உணவைத் திட்டமிடும் போது முதலில் அது நிறைவுணவாயிருக்க வேண்டும். நிறையுணவில்லாவிடில் அவ்வுணவால் பயன் ஏதுமில்லை. இனி இதில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்களைப் பார்ப்போம்.

1. போஷாக்குள்ளதாயிருத்தல் (நிறையுணவு)
2. பொருளாதார வசதிக்கு ஏற்றதாயிருத்தல்
3. குடும்பத்தவர்களின் தேவைக்கேற்ற தாயிருத்தல்
4. வயதெல்லைக்கு ஏற்றதாயிருத்தல்
5. மனதைத் திருப்திப்படுத்தக்கூடிய தாயிருத்தல்
6. குறைந்த விலையில் கூடிய போஷணையிருத்தல்
உ.ம்:- கீரை வகை, வாழைப்பழம், எலுமிச்சை, சிறுமீன்கள்
7. காலநிலைக்கேற்றதாயிருத்தல்
8. ருசியும் வசீகரமுமாயிருத்தல்

போஷாக்குள்ளதாயிருத்தல்

நிறைவுணவாகவிருத்தல் அவசியம். உணவுப் பொருட்களின் கலோரிப் பெறுமானம் பற்றி அறிந்திருத்தல் இச்சந்தர்ப்பத்தில் ஒவ்வொரு மனையாளினதும் கடமையாகும். உதாரணமாக ஒவ்வொரு உணவுப் பிரிவுகளிலும் ஏதாவது ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

பொருளாதார வசதிக்கேற்றதாயிருத்தல்

எல்லோரும் தங்கள் தங்கள் பொருளாதார வசதிக்கேற்றவாறு உணவைத் தெரிந்தெடுத்தல் அவசியமாகும். அநேகமாக எல்லோரும் அரிசியையே பிரதான உணவாகக் கொள்கிறார்கள். வசதியற்றவர்கள் தங்கள் உணவில் போஷாக்கை அதிகரிக்க நெத்தலி, முருங்கைக்கீரை சோயா அவரை, பயறு, பசளி, கெளபீ, சிவப்பரிசி (திட்டாதது), தேங்காய், வாழைப்பழம் (கதலி) போன்றவற்றைச் சேர்த்து அதிக பலனைப் பெறலாம்.

குடும்பத்தின் தேவைகளை நிறைவேற்றக் கூடியதாயிருத்தல்.

சமைக்கப்படும் உணவுகள் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தேவைகளை நிறைவேற்றக் கூடியதாகவிருத்தல் முக்கியமாகும். ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான உணவுகளின் கலோரிகள் குறையா வண்ணமும் அவை அமைதல் வேண்டும். சிலர் ஒரு உணவைக் கூடுதலாகவும் ஒரு உணவைக் குறைவாகவும் உண்பார்கள். இது தவறான செயலாகும்.

வயதுகளுக்கேற்றதாயிருத்தல்

ஒரு குடும்பத்தில் பல்வேறு வயதுடைய அங்கத்தவர்கள் இருப்பார்கள். சிறு பிள்ளைகளுக்கு பாற்பண்டங்களும், உறைப்பற்ற இலகுவில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவுகளும், கர்ப்பிணிகளுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும், யுவதிகளுக்கும், குமரிகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் அவர்களின் வயதுகளுக்கு ஏற்றவாறு உணவுகளைத் தெரிதல் வேண்டும்.

பிரயாணங்களுக்கேற்றதாயிருத்தல்

பிரயாணங்களின் போது தயாரிக்கப்படும் உணவுப்பொருட்கள் இலகுவில் பழுதடையாமல் இருக்கக் கூடியவாறும், உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளக்கூடியதாயும், திருப்திகரமாக உண்ணக் கூடியதாயும், இலகுவில் தயாரிக்கக் கூடியவாறும், நிறைவுணவுள்ளதாயும் இருக்கவேண்டும்.

2.5.2. ஒழுங்கமைப்பும் உபசரிப்பும் செயல் முறைகளைத் திட்டமிடுதல்

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

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

விருந்துபசாரம்

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

விருந்துபசாரத்தை கீழைத்தேச, மேலைத்தேச முறைப்படி செய்யலாம். இலங்கையில் எல்லா முறைகளும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. வாழையிலையிலும், பெரிய பீங்கானிலும் (சஹன்) பரிமாறலாம். மேசையில் வைக்கப்பட்டுள்ள உணவை அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ப எடுத்துக் கொண்டு கதிரைகளில் அமர்ந்து உண்ணுவதும் உண்டு.

விருந்தோம்பலில் கவனிக்கப்பட்ட வேண்டியவை

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

பி.சு. வாழையிலையில் சாப்பிடுவது கண்ணுக்கு குளிர்ச்சி, கண் ஒளி மங்காது. பெரிய பீங்கானில்(சஹன்) முஸ்லீம்கள் சேர்ந்து சாப்பிடுவது ஒற்றுமையைக் குறிக்கும்.

மேசை அலங்காரம்

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

ஆங்கில முறையில் உணவு பரிமாறல்

ஆங்கில முறையென்பது பொதுவாக எல்லா மேல்நாட்டு வழக்கங்களையும் சேர்ந்த ஒரு முறையேயாகும். எல்லோருக்கும் பொதுவாக சில விதிமுறைகளை சற்றுப் பார்ப்போம். ஒவ்வொருவருக்கும் மேசையில் 1/2 மீற்றர் அளவு இடம் ஒதுக்க வேண்டும். உணவு சிந்தாமலிருக்க சிறிய துண்டை மடியிலிட்டுக் கொண்ட பின்னரே உணவு பரிமாற வேண்டும். கரண்டி, கத்திகளை மேசையின்விளிம்பருகே வைக்காமல் சற்று தள்ளி உட்பக்கமாக வைக்க வேண்டும். பாண், சோற்றைக் குவித்து வைக்கக் கூடாது. முதலில் உபயோகிக்கும் உபகரணமும், பீங்கானும் தள்ளியும், கடைசியில் உபயோகிக்கும் உபகரணம் பீங்கானுக்குப் பக்கத்திலும் வைக்கப்பட வேண்டும். கை துடைக்குந் துண்டை மடித்து முள்ளுக்கரண்டிகளின் இடப் பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும். சோடா போன்ற பானங்களை இடப்பக்கமாக வாக்க வேண்டும். கரண்டிகளை நிமிர்த்தி வலது பக்கம் வைக்க வேண்டும். உபகரணங்களை விருந்தினர்க்கேற்ற அளவே வைக்க வேண்டும். ஐரோப்பாவில் ஈற்றுணாவிற்று வேண்டிய கத்தியும் முள்ளுக்கரண்டியும் ஈற்றுணா பரிமாறப்படும் போதே கொண்டு வரப்படும். அமெரிக்காவில் வெண்ணெய்க் கிண்ணத்திற்கு மேலேயே வெண்ணெய் பூசம் கத்தி வைக்கப்படும். கை கழுவும் நீருள்ள கோப்பையை பீங்கானுக்குச் சற்று தள்ளி இடப்பக்கமாகவே வைக்க வேண்டும். கறிகளுக்கு பெரிய கரண்டிகளும் ஈற்றுணாவிற்று நடுத்தரக் கரண்டியும், கோப்பிக்கு சிறிய கரண்டியும் பாவிக்கலாம். உணவுகள் வழமையாக

இடது பக்கத்திலிருந்து பரிமாறப்பட்டு உணவுண்ட பின் வலதுபக்கமாக மிகுதிகள் அகற்றப்படும் பானங்களை வலது பக்கமாகவே பரிமாறுவர்.

உணவுண்ணும் முறை நாட்டிற்கு நாடு வித்தியாசப்படுதல் விருந்தினர் விருந்தினரின் பழக்க வழக்கத்தை கூடியவரை அனுசரித்து உபசரிக்க வேண்டும்.

விருந்துபசாரத்தின்போது பின்பற்ற வேண்டிய விதிமுறைகள்

1. விருந்தினர்கள் வந்து இருக்குமுன், பரிமாறுவதற்கு ஒரு பீங்காளை மேசைமேல் வைத்து அதில் கைதுடைதுண்டையும் வைக்க வேண்டும்.
2. ஒரு கோப்பையில் சூப்பையிட்டு பரிமாறும் பீங்கான் மேல் வைத்து குடித்து முடிந்ததும் நீக்கப்படும்.
3. முக்கிய உணவைப் பரிமாறும் போது வலது கையால் பரிமாற்ற பீங்காளை எடுத்துக்கொண்டு இடது கையால் முக்கிய உணவுப் பீங்காளைவைக்க வேண்டும்.
4. மற்றவர்கட்கு முன் ஒருவர் சாப்பிட்டு முடித்தால் உணவுப்பீங்காளை எடுத்து விட்டு பரிமாற்ற பீங்காளை அவ்விடத்தில் மற்றவர்கள் உண்டு முடிக்கும் வரை வைக்க வேண்டும்.
5. ஈற்றுணவைப் பரிமாறும் முன் மேசையிலுள்ள பொருட்களை நீக்கி மேசையைத் துடைத்து விட்டே ஈற்றுணவிற்கு வேண்டிய பீங்கான் முதலியவற்றை வைக்கவேண்டும்.
6. பீங்கானில் கைகழுவும் கிண்ணமும் வலது பக்கத்தில் கத்தியும், கரண்டியும் இடது பக்கத்தில் முள்ளுக்கரண்டியும் வைக்க வேண்டும்.
7. விருந்துபசாரத்தின் பின் கோப்பி வழங்கப்படுவதாயின் அதனையும் ஒழுங்காக கொடுக்க வேண்டும்.

2.5.3. காலை உணவின் முக்கியத்துவம்

எமது உடலுக்கு உணவு முக்கியம். அதிலும் காலையுணவு மிக மிக முக்கியம். ஏனெனில் நாம் இரவு சாப்பாட்டை முடித்து படுக்கைக்குச் சென்று காலையில் எழுந்திருக்கும் வரை கிட்டத்தட்ட எட்டு அல்லது பத்து மணித்தியாலங்கள் வரை எதுவுமே உண்பதோ பருகுவதோ இல்லை. இதனால் எமது வயிறு உணவின்றி வெறுமையான நிலையிலேயே இருக்கின்றது. இதனால் எமது உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைக் கொடுக்கின்ற எமது உலிவுள்ள இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை அல்லது குளுக்கோஸ் குறைவடையத் தொடங்குகின்றது. இக்குறைபாட்டால் ஏற்படும் எரிபொருள் தட்டுப்பாட்டை நிவர்த்தி செய்வதற்கு எமக்கு அவசியம் காலை உணவு தேவை.

இக் காலை உணவே எமது உலில் சென்று எமக்கு உற்சாகத்தையும் உறுதியையும் தந்து நமது வேலைகளைத் திறமையாகச் செய்வதற்கு வழி வகுக்கின்றது. இவ்வுணவைத் தவிர்ப்பதால் பன்னிரண்டு அல்லது ஒரு மணிக்கெல்லாம் எமது மூளை களைத்துப் போய் உடல் அசதி ஏற்பட்டு மனச்சோர்வு அதிகரிக்கிறது. இதன் எதிரொலியாகத் தலைவலி, சோம்பல், சிடுசிடுப்பு, எரிச்சல், கோபம், பொறுமையின்மை போன்றவை எல்லாம் ஏற்படுகின்றது. இக்காரணங்களைப் பலபேர் புரிந்து கொள்வதில்லை.

நமது உடலுக்கு அவசியம் சக்தி தேவை. எமது மூளை சரியான முறையில் இயங்குவதற்கு சர்க்கரை(குளுக்கோசு) தேவை. இது மூளைக்குக் குறையும் போது மூளை தனது வேலையைச் செய்வதற்குத் தடங்கல் ஏற்படுகிறது. இதனாலேயே மேற்கூறிய நிலைகள் யாவும் ஏற்படுகிறது.

காலை உணவு சாப்பிடாதவர்களுக்கு தலைவலி, மனச்சோர்வு, சோம்பல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுவதை அறிந்து கொள்ள முடியும். காலை உணவு உண்ணாமல் காப்பி, பிளேண்ட் போன்றவற்றை அருந்துவதால் தான் 'அல்சர்' என்று கூறப்படும் 'வயிற்றுப்புண்' (கேஸ்ட்ரிக்) ஏற்படுகிறது. இது பலபேருக்குத் தெரியும். தெரிந்தும் பழகிய பழக்கத்தை மறக்க முடியாமல் தடுமாறுகின்றனர்.

காலையில் எண்ணெய், கொழுப்பு, சீனி சேர்ந்த உணவுகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். எமது உடலுக்குச் சக்தி தரும் புரோட்டீன், காபோவைதரேற்று சேர்ந்த உணவையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் இப் புரோட்டீன் சத்துக்களே ஒரே சீரான நிலையில் இரத்தத்தினைச் சர்க்கரையாக மாற்ற உதவுகிறது. எனவே நாம் புரோட்டீன்கள் நிறைந்த உணவுகளாக அவரை வகை, சோயாபீன்ஸ், பயறு, உழுந்து, கௌபீ, மீன், முட்டை, கடலை வகைகள், பால் போன்றவற்றையும் காபோவைதரேற் அதிகமுள்ள கோதுமைக்குறுணல், சோளம், உருளைக்கிழங்கு போன்றவற்றையும் எமது காலை உணவாகத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அத்துடன் ருசிக்காக சிறிது சீனி, சர்க்கரை, தேங்காய் போன்றவற்றையும் கலந்து கொள்ளலாம். முக்கியமாக எமது உடலுக்குத் தேவையான நார்ச்சத்துணவுகளாகப் பழங்களையும் எடுத்துக் கொள்வது அதிமுக்கியமானது.

காலை உணவுகள்

பால்கஞ்சி	பால்	ரொட்டி பிட்டு	பலாக்காய், கிழங்குவகை
பாற்சோறு	சர்க்கரைச்சாதம்	இடியப்பம்	கோதுமைக்குறுணல் கஞ்சி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உப்புமா	வெண்பொங்கல்	பாண்	ரவைக்கஞ்சி
உழுத்தங்கள்	அவித்த பயறு, கடலை	பட்டர், வாழைப்பழம்	முட்டை

விஷேசமான சந்தர்ப்பங்களிலும் விடுமுறை நாட்களிலும் காலை உணவுகள் ரொட்டி, அப்பம், பிட்டு, கறிவகைகள், தோசை, இட்டலி, இடியப்பம், சட்னி, சாம்பார், சம்பல் வகைகள், பட்டர், பால், வாழைப்பழம்.

3.1 புடவைகளையும், துணிவகைகளையும் அறிதல்

புடவை வகைகள்

விற்பனைச் சந்தையிலுள்ள புடவை வகைகள்

அவ்வப் பகுதிகளில் அதிகமாக விற்பனையாகும் துணிகளை விற்பனைக்கு வைப்பது வியாபாரிகளின் வழக்கமாகும். ஆகவே, கொழும்பிலுள்ள கடைகளிற் காணப்படும். அநேக விதமான துணிகளை நாட்டுப்புறத்திலுள்ள கடைகளிற் காணமுடியாது. எங்கள் நாட்டு மக்கள் உபயோகிக்கும் சாரம், கம்பாயம், வேட்டி, சேலை, முதலியவைகளை வெளிநாட்டு வியாபார நிலையங்களில் காண்பதரிது. அந்தந்த நாடுகளிலுள்ள மக்களினுடைகள் வித்தியாசப்படுவதுபோல அவரவர்களுக்கேற்ற துணிவகைகளும் வித்தியாசப்படும். ஒரு வருடத்திற்கு, அல்லது இரண்டு வருடத்திற்கு முன் பெரிதும் விரும்பப்பட்ட துணிக்காட்டுரு இன்று விரும்பப் படாததொன்றாயிருக்கலாம். எப்பொழுதும் ஒரே மாதிரியாக விரும்பப்படும் துணி மிகக் குறைவாகவே உண்டு. ஆகையால், வியாபார நிலையங்களிலுள்ள துணிகளைப் பரிசீலனை செய்யும் பழக்கத்தை யேற்படுத்திக்கொள்ளுதல் பயனுடையதாயிருக்கும்.

அற்பக்கா (Alpaca) இத்துணி முதலில் அற்பக்கா என்னும் பிராணியின் உரோமத்தை யுபயோகித்தே செய்யப்பட்டது. ஆகையால் இதற்கு இப்பெயர் வழங்குகிறது. இப்போது இத்துணி பெரும்பாலும் செம்மறியாட்டின் உரோமமும் செயற்கைப்படும் கலந்து ஆக்கப்பட்ட நூலில் நெய்யப்படுகிறது. விளையாட்டு உடுப்புகள் காற்சட்டை கோட் முதலியவைகளைத் தைப்பதற்கு இத்துணியைப் பெரும்பாலும் உபயோகிக்கிறார்கள்.

(Bed Ford Cord) - துணியின் நீளப்பக்கமாக நடுநார் மேலே தோற்றும் வகையைச் சேர்ந்தது. இத்துணியின் நல்லபக்கமும் கீழ்ப்பக்கமும் ஒன்றிற்கொன்று வித்தியாசமானவை. நல்லபக்கத்தின் நடுநாரில் சாதா நெசவு முறை காணப்படும். கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள பாவு நூல் குறுக்கு நூல்களினால் முடப்பட்டிருக்கும். இவ்வினத் துணியை நெய்வதற்கு இப் பெயரிலேயே நெசவு முறை காணப்படும். கீழ்ப்பக்கத்திலுள்ள பாவு நூல் குறுக்கு நூல்களினால் முடப்பட்டிருக்கும். இவ்வினத் துணியை நெய்வதற்கு இப் பெயரிலேயே நெசவுக் காட்டுரு உண்டு இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த பாரமற்ற துணி பெண்களின் உடைகளுக்கெடுக்கப் படுகிறது. இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த பாரமான துணி ஆண்களின் உடைகள். விளையாட்டு உடைகள், குதிரைச் சவாரி செய்யும்போது அணியும் உடைகள் ஆகியவைகளை ஆக்குவதற்கும் உபயோகிக்கிறார்கள்.

இராணி லினன் (உத்தமம்) (Bisso Linen) கலப்பற்ற இலினன் நூலில் நெய்யப்படும் துணி, முரடான தன்மை கைக்குத் தெரியும். தெரியும். இது தேவாலயபீடத் துணிக்குபயோகிக்கப்படுகிறது.

அகலச் சீலை (Broad Cloth) முதலில் இத்துணி பருத்தி நூலில் நெய்யப்பட்டது. கிட்டக்கிட்ட மெல்லிய நூலையமைத்து நெய்யமித் துணி சட்டை போன்ற உடைகளைத் தைப்பதற்கு உபயோகிக்கப்பட்டது. அதன்பின்பு, கம்பளி நூலை உபயோகித்து உடைகளுக்கான துணியும், செயற்கை நூலை யுபயோகித்து சட்டைத்துணியும் விளையாட்டுடை களுக்கெடுக்கும் துணியும், பிஜாமா முதலியவைகளும் ஆக்கத் தொடங்கப்பட்டது. இத்துணி பெரும்பாலும் சாதா நெசவு முறைப்படியே நெய்யப்படுகிறது.

கலிக்கோ (Calico) குறைந்த, அல்லது நடுத்தரமான அமைப்புத்திறனுடைய பருத்தி நூலை பயோகித்து நெய்யப்படுமித்துணியில் அச்சடிக்கப் பட்டிருக்கும். இது சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படும்.

கேம்பிரிக்கு (Cambric) சாதாரண துணியை நெய்யும் போது ஓர் அங்குலத்திலதிகமான நூலையமைத்து நெய்யப்படும் மென்மையான துணியினத்தைச் சேர்ந்தது. சாதா நெசவு முறைப்படி வெள்ளை நிறத்திலும் வேறுபல நிறங்களிலும் நெய்யப்படுகிறது. முதலில், இலினன் நூலில் நெய்யப்பட்ட இத்துணி இப்போது பருத்தி, இலினன் ஆகிய இரண்டினங்களிலும் நெய்யப்படுகிறது. இதனை பாரமற்ற விரிப்பு, கைக்குட்டை முதலியவைகளைச் செய்ய உபயோகிக்கிறார்கள்.

மேம்பட்டு (Chiffon) மெல்லிய பருத்தி நூலிலும், செயற்கைப்பட்டு நூலில் நெய்யப்படும் உவோயினத்தைச் சேர்ந்தது. மென்மையான துவாரமுடைய இத்துணி சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகிறது. பெரும்பாலும் மாலை உடைக்காக உபயோகிக்கப்படுகிறது.

சிறாடை (Chintz) இது மிகவும் அழகான பூக்கள், கொடிகள், பிராணிகள் முதலியவைகளின் படங்களை அச்சிட்டு ஆக்கப்படுகிறது. பெரும்பாலும் உடுக்கும் சேலைகள், சட்டைகள், திரைகள் ஆகியவைகளுக்கெடுக்கப்படுகிறது.

முறுக்குநூற் பட்டு (Crepe) இத்துணியை நெய்வதற்குச் சிறப்பாகச் செய்யப்பட்ட கிரேப்பு என்னும் நூலுபயோகிக்கப்படுகிறது. இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த துணிகளின் மேற்பக்கம் சுருக்குடையதாகக் காணப்படும். இது, மேற்கூறிய சிறப்பான நூலையுபயோகிப்பதாலும் இதற்குரிய நெசவுக் காட்டுருவைக்கொண்டு நெய்வதாலும் உண்டாகிறது. பெரும்பாலும் பெண்களின் உடைகளுக்கே எடுக்கப்படுகிறது.

கிறீத்தன் (Cretonne) அச்சிட்ட அழகான காட்டுருக்களையுடைய இத்துணி, விரிப்புக்களுக்கு திரைகளுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

சித்திரப்பட்டு (Damask) இத்துணி சற்றின் நெசவுக் காட்டுருவில் இருமுறை நெய்யப்படுகிறது. ஐந்து விழுதுத் தொகுதிகளையுபயோகித்து மேற்கூறிய நெசவுக் காட்டுருவின்படி நெய்யப்படும் துணியை நீண்டகால முபயோகிக்கலாம். மாதிரியுரு துணியின் மேற்புறத்தில் மட்டும் தெரியும். இத்துணி அழகானது. மேசைத்துணி, திரை, வீட்டுத்தளவாடம் ஆகியவைகளுக்கு உபயோகிக்கிறார்கள்.

திரில் (Drill) மூன்று விழுதுத் தொகுதிகளைக் கொண்டு பாவுபக்கச் சரிவுக்கோட்டு நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுமித்துணி நீண்ட காலமுழைக்கும். பெரும்பாலும் காற்சட்டை, கோற்று ஆகியவைகளைத் தைப்பதற்கு உபயோகிக்கிறார்கள். இவ்வினத்துணியே நிறநூலில் நெய்யப்பட்டால் காக்கி என்றழைக்கப்படும்.

கம்பளிப்புடவை (Flannel) இது முதலில் உரோமத்தில் மட்டும் நெய்யப்பட்டது. பின்பு பருத்தி, உரோமம் என்னும் இரண்டினங்களையும் கலந்து நெய்ததனால் பருத்திக்கம்பளிப்புடவை யுண்டாகிறது. இப்போது செயற்கைப்பட்டு நூலையும் கம்பளி நூலையுமுபயோகித்துக் கம்பளிப்புடவை நெய்ய ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. பின் குறிப்பிட்ட இரண்டு வகையான கம்பளிப்புடவைகளும் தரத்திற குறைந்தவை. இவை மென்மையானவை. சாதா, பாவுபக்கச் சரிவுக்கோடு ஆகிய நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகின்றன. காற்சட்டை, கோற்று, விளையாட்டுடைகள் ஆகியவற்றைத் தைப்பதற்குக் கம்பளிப்புடவை உபயோகிக்கப்படுகிறது.

கபடின் (Graberdine) இது பாவுபக்கச் சரிவுக்கோட்டு நெசவு பருத்தி, கம்பளி, செயற்கைப்பட்டு ஆகிய நூல்களைக்கொண்டு நெய்யப்படும் உறுதியான துணியாகும். குழந்தைகள், வயோதிபர் ஆகிய எவரின் உடைக்கும் இத்துணி தகுந்தது. இதனை விளையாட்டுடை, காற்சட்டை, கோற்று, மழைச்சட்டை, குதிரைச் சவாரி செய்யும்போது அணியும் உடை ஆகியவைகளை ஆக்குவதற்கு உபயோகிக்கிறார்கள்.

கிங்காம் (Gingham) இது பெரும்பாலும் சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகிறது. இது நிறநூலையும் வெள்ளை நூலையுபயோகித்து நெய்யப்படுகிறது. பாவுபக்கக் காட்டுருவையும் அமைப்பதால் இவ்வினத்துணியினெல்லாம் பகுதிகளிலும் சதுரங் காணப்படும்.

ஹொல்லாண்டு (Holland) இப்பெயரில் அநாகமாக வெள்ளைத் துணியைக் கண்டிருக்கலாம். ஆனால், அச்சடிக்கப்பட்ட இப்பெயரையுடைய வேறு துணியுமுண்டு. இதன் முடிப்பு (குளைளைபை) மிகவும் கவனத்தோடு நெய்யப்படுவதால் துணி பிரகாசமாயிருக்கும்.

வெள்ளைத்துணி (Longcloth) ஓர் அங்குலத்தில் அதிகமான மெல்லிய நூல்களையமைத்து சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகிறது. வெள்ளைத் துணியென்றழைக்கப்படுமித்துணியை நாம் அதிகமாக உபயோகிக்கிறோம்.

மஸ்லின் (MUSLIN) 140S அமைப்புத்திறன் வரை பல அமைப்புத்திறன்களையுடைய நூல்களை உபயோகித்து இத்துணி நெய்யப்படுகிறது. இது வெள்ளை நிறத்திலும் வேறு பல நிறங்களிலும் உண்டு. இதில் அச்சடிக்கப்பட்ட இனமும் உண்டு. இதில் அச்சடிக்கப்பட்ட இனமும் உண்டு. இது பெண்களின் உடைகளுக்குப் பண்ப்படுகிறது. முரடான நூலில் நெய்யப்படும் துணியைப் படுக்கை விரிப்புக்களுக்கெடுக்கிறார்கள்.

நயின்சூக்கு (Nainsook) சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுமித்துணி மெதுமையான தாகவும் மென்மையானதாகவுமிருக்கும். இது பெரும்பாலு வெள்ளை நிறத்திலேயே நெய்யப்படுகிறது. சாயமுட்டி ஆக்கப்படுவதால் பல நிறங்களிலும் இத்துணியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

நீனோன் (Ninon) செயற்கைப்பட்டு நூலில் நெய்யப்படுமித்துணியை மாலை, உடை, திரை ஆகியவைகளுக்கு உபயோகிக்கிறார். இது சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகிறது. இது மென்பட்டு என்னும் துணியிலும் பாரமானது.

நையிலோன் (Nylon) இது செயற்கைப்பட்டு நூலில் ஆக்கப்படுகிறது. பட்டு நூலில் நெய்யும் துணிகளிலும் கூடிய காலம் உபயோகிக்கலாம். துணிகளிலும் கூடிய காலம் உபயோகிக்கலாம். இதனைப் பெண்களின் உடைகளுக்கெடுக்கிறார்கள்.

ஓகண்டி (சல்லரித்துணி) (Organdy) இதனை, பாவு நூலிலும் சிறிதளவு மெல்லிய குறுக்கு நூலையுபயோகித்து நெய்கிறார்கள். இது துவாரங்கள் தெரியும் மெல்லிய துணி ஆகும். இது பருத்தி நூலில் நெய்யப்படுகிறது.

பொப்பினின் (Poplin) பருத்தி, பட்டு, செயற்கைப்பட்டு ஆகிய நூல்களில் சாதா நெசவு முறைப்படி நெய்யப்படுகிறது. பெண்களின் உடைகளுக்கும் குழந்தைகளுக்கு சட்டை தைப்பதற்கு உபயோகிக்கிறார்கள்.

சற்றின் (Satin) இதில் பல இனங்களுண்டு. எந்த இனமும் சற்றின் நெசவு முறைப்படியே நெய்யப்படுகிறது. துணியின் மேற்பக்கம் அழுத்தமானது. அழகான தோற்றமுடையது. பருத்தி நூலிலும் செயற்கைப்பட்டு நூலிலும் நெய்யப்படுகிறது.

வொயில் (Voile) உறுதியுடைய மென்மையான துணி. பெரும்பாலும் சாதா நெசவு முறைப்படியே நெய்யப்படுகிறது. பெண்களின் உடைகளுக்கு உபயோகிக்கப்படுகிறது.

இலங்கையிலுள்ள கடைகளிலும், சந்தைகளிலும், தெருவோரங்களிலும், சலுசலா, லக்ஸல போன்ற இடங்களிலும் விற்பனையாகும் புடவைவகைகள்.

பள்ளின்	பட்டு	டெரீன்	டிகூர்	வெற்றலுக்	மஞ்சள்கோட்டுத்துணி
சீத்தை	கம்பளி	மாட்டன்	மைசூர்	சற்றின்	ரெனின்
மல்	வெல்வெற்	வெலோனா	65/35	யோயோ	கன்வஸ்
பொலிஸ்டர்	சில்க்	காரிக்கன்	பட்டசில்க்	சின்டெக்ஸ்	டப்பேட்டா
ஹைபிரைட்	லேஸ்	கொட்ரொயில்	பட்டநைலோன்		ஜே.பி
சலஞ்சர்	வெஸ்கோஸ்	யெலோலைன்			

3.1.2 உபயோகம்

சொந்தப் பாவனை

புடவைகளை சொந்தப்பாவனைக்காகவும், வீடு, அலுவலகம், காட்சியறை போன்றவற்றுக்காகவும் உபயோகிக்கின்றார்கள் சொந்தப் பாவனைக்கென உபயோகிக்கப்படுபவை.

ஆண்கள்	பெண்கள்	சிறுவர்கள்	லுங்கி	நீளமங்கி	களிசான்
வேட்டி	சீலை	சபாரிசூட்	பெனியன்	தாவணி	(நிக்கர்)
சாரம்	சட்டை	காற்சட்டை	சேட்	சல்வார்	
காற்சட்டை	பாவாடை	சேட்	சால்வை	மிடி	

இல்லத்துணிகள்

மனிதர்கள் பாவிப்பதை விட இல்லங்களுக்கென தனிப்பட்ட ரீதியில். சில துணிவகைகள் தேவைப்படுகின்றன. அவையாவன திரைச்சீலைகள் மேசை விளிப்பர்கள், துடை துண்டுகள், பெட்சீட்கள், தலையணை உறைகள், பிடிதுண்டுகள், துவாய்கள், நப்கின்கள் போன்ற பலவாகும். இவையாவற்றையும் நீண்டகாலங்கள் பாவிக்கக்கூடிய துணிவகை களிலிருந்தே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இல்லத்துணிகளையும் வருடத்திற்கு இரண்டு மூன்று முறை மாற்றவேண்டி ஏற்படும். ஏனெனில் ஒரே துணிகளை ஒரே நிறங்களை வருடம் முழுவதும் பார்ப்பதில் ஒரு வித சலிப்பேற்படும். அநேகமான வீடுகளில் 3 மாதத்திற்கு ஒரு தடவையும் சில வீடுகளில் வருடம் ஒரு முறையும் மாற்றுவார்கள். இல்லத்துணிகள் ஒவ்வொன்றிலும் மும்மூன்று சோடிகள் வீதம் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் ஒன்று பாவனையிலும், ஒன்று சேமிப்பிலும், மற்றது வண்ணானிடமும் இருக்கும், இம்மாதிரியான ஒரு திட்டத்தில் இல்லத்துணிகளைப் பாவிக்க வேண்டும். மேலும் இத்துணிகளை அநேகமாக பருத்தி, கம்பளித் துணிகளில் உபயோகிப்பதால் சுகாதாரத்திற்கும் வசதிக்கும் ஏற்றதாக விருக்கும்.

3.1.1. நார் வகைகள்

பஞ்ச, இலினன், கம்பளி, பட்டு, செயற்கைப்பட்டு எனப்படும் நூல் ஆக்கும் நார்வகைகளையொட்டி நூலைப் பிரதானமாக ஐந்து பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். பஞ்ச, இலினன் என்னும் இரண்டினங்கள் செடிகளிலிருந்தும், கம்பளி, பட்டு என்னு மிரண்டினங்களும் பிராணிகளிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளப்படுவதை நாமறிவோம். தாவரங்களிலிருந்து பெறப்படும் ஒருவகை மரத்திலிருந்து செயற்கைப் பட்டுச் செய்யப்படுகிறது. ஆகையால் இதனையும் செடிகளினத்திற் சேர்ப்பதில் தவறில்லை. ஆடையின் மாதிரியெடுத்து அது எவ்வகையான நூலினால் செய்யப்பட்டுள்ள தென்பதைத் தீர்மானிப்பதற்கு ஐந்துவகையான பரிசோதனை முறைகளிருக்கின்றன.

அவையாவன: 1. சிறியதைப் பெரியதாகக்கிக் காட்டும் கண்ணாடியால் பார்த்தல், 2. இரசாயப் பொருள்களிலிட்டுப் பார்த்தல், 3. தடவிப் பார்த்தல், 4. எரித்துப் பார்த்தல், 5. அறுத்துப் பார்த்தல் என்பன. இங்கு தடவிப் பார்த்தல், எரித்துப் பார்த்தல், அறுத்துப் பார்த்தல் ஆகிய இலகுவான முறைகளைப்பற்றியே விவரிக்கப்படுகிறது.

நார்களின் இயல்புகளும் அவற்றை இனங்காணலும்

தடவிப்பார்த்தல் இதற்கும் பலவின நூல்களில் நெய்யப்பட்ட ஆடைகளைக் கையினால் தடவிப் பார்த்துப் பெற்றுக் கொண்ட விளக்கமவசியம். பலமுறை இம்மாதிரிப் பரிசோதனை செய்வதன் மூலமே சரியான விளக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். கம்பளியினால் நெய்யப்பட்ட ஆடையின் மாதிரியில் கைவிரல்களை வைக்குமிடத்துச் சூடாயிருப்பதையுணரலாம். கம்பளி பரிமாறுந் தன்மையுடையதன்று. ஆகவே விரல்களிலிருந்து வெளியாகும் தேகச் சூடு ஆடைததுண்டின் மீது தங்குகிறது. அப்போது ஆடையில் சூடிருப்பதாக விரல்கள் மூலம் உணரக்கூடியதாயிருக்கும்.

பஞ்சு, இலினன், செயற்கைப்பட்டு என்னும் மூன்றினங்களும் சூட்டைப் பரிமாறுந்தன்மை யுடையவை. ஆகையால் இவ்வினத்தைச் சேர்ந்த நூலினால் நெய்த ஆடையின் மீது கைவைக்குமிடத்துக் குளிராயிருப்பதை உணரலாம். அவ்வீவ்வினத்தைச் சேர்ந்த நார்களில் நெய்யப்பட்ட ஆடைகளைத் தடவிப் பார்க்கத் தெரியும் குணங்கள்பின்வருமாறு: -

- பஞ்சு :- குளிரான தன்மையையும், மென்மையையும், இழுபடாத தன்மையையும் உடையது.
- இலினன் :- குளிரான தன்மையையும், அழுத்தமான தன்மையையும், மேலே நெருங்குந் தன்மையையும் உடையது.
- பட்டு :- சூடான தன்மையையும் மென்மையையும், இழுபடுதன்மையும் உடையது.
- செயற்கைப்பட்டு :- பட்டைப்போல மென்மையானது. சறுக்கும் தன்மையை உடையது.
- எரித்துப் பார்த்தல் :- எரியுந்தன்மை, எரிந்த பகுதியின் நிலை, எரியும் போதுண்டாகும் மணம் என்னும் மூன்றும் ஆடையிலுள்ள நூலினத்தை அறிந்துகொள்ள உதவும். ஏதாவதொரு ஆடையின் மாதிரியின்

பாவு நூலும் குறுக்கு நூலும் ஒரேயின நாரில் ஆக்கப்பட்டவையாயிருந்தால் எரித்துப் பார்த்தறிந்து கொள்ளுதல் இலகு. பாவு நூலுக்கும் குறுக்கு நூலுக்கும் வெவ்வேறு நாரினங்களிற் றயாரிக்கப்பட்ட நூலையுபயோகித்திருந்தால், அல்லது அதனைப்பற்றிச் சந்தேகமேற்பட்டால் பாவு நூலையும் குறுக்கு நூலையும் வெவ்வேறாகப் பரிசீலனை செய்து பார்ப்பது நல்லது.

ஆடையின் மாதிரியையோ நூலையோ சிறிய இடுக்கினாற் பிடித்து எரியும் மெழுகுவர்த்திக்குக் கிட்டக் கொண்டு செல்க. அப்போது கீழே குறிப்பிடுபவைகளையொட்டி எவ்வின நூலென்று தீர்மானிக்கலாம்.

பஞ்சு - கிட்டியவுடன் தீ பிடிக்கும். நெருப்புச் சுடர் மஞ்சள் நிறமாகப் பெரிதாகத் தெரியும் காகிதத்தை எரிக்கும்போதுண்டாகும் மணத்துக்குச் சமமான மணமுண்டாகும். சாம்பல் பாரமற்றது. ஆங்கிலத்தில் கிறே எனப்படும் கறுப்புக்கும் வெள்ளைக்கும் இடப்பட்ட நிறமுடையது. மினுக்கப்பட்ட பருத்தி நூலாயிருந்தால் சாம்பல் கறுப்பு நிறமுடையதாயிருக்கும்.

இலினன் :- பஞ்சைப்போல விரைவில் தீ பிடிக்கும். ஆனால் மெல்ல மெல்ல எரியும். கடதாசி எரியும்போதுண்டாகும் மணத்திற்குச் சமமான மணமுடையது.

கம்பளி - விரைவில் தீ பிடிக்காது. சுடர் சிறியது. எரியும்போது சத்தமுண்டாகும். நெருப்பிலிருந்து வெளியே எடுத்தால் அணையும். இதற்கு, அல்லது மயிர் எரியும்போதுண்டாகும் மணத்திற்குச் சாம்பர் உருண்டைகளுண்டாகும்.

பட்டு - கம்பளியைப்போலவே, நெருப்பிலிருந்து வெளியே எடுத்தால் அணையும் கம்பளியை எரிக்கும்போதுண்டாகும். வட்டமான, பிரகாசமான, கறுப்புநிறமான சாம்பர்க் குமிழ்களுண்டாகும். அவற்றை இலகுவாகத் தூளாக்கலாம்.

செயற்கைப்பட்டு - பஞ்சைப் போல விரைவில் தீ பிடிக்கும். பிரகாசமான மஞ்சட் சுடருடன் எரியும். கடதாசி எரியும்போதுண்டாகும் மணத்திற்குச் சமமான மணமுண்டாகும்.

அறுத்துப் பார்த்தல் - நூலையறுத்துப் பார்த்தல் அவ்வளவு சிறந்த விஞ்ஞான முறையாயில்லாதபோதிலும் நூலையறிந்து கொள்வதற்கு இலகுவான முறையாகும். அறுத்துப் பார்ப்பதற்கு 12 நீளமான நூலவசியம். அறுக்கும் போது நூலிலுள்ள முறுக்கை மெல்ல நீக்கி நாரினியற்கைத்தன்மைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். பிற முறுக்குக்களையுடைய நூலாயின் மிக கவனமாக ஒரு முறுக்க நூலைப் பிரித்தெடுக்க வேண்டும். பின் நூலை இரண்டு கைகளின் விரல்களினாலும் பிடித்து பெருவிரலினாலும் இருக்கி அருத்து இரண்டு அந்தங்களையும் பரிசீலனை செய்து பார்க்க.

பஞ்சு - பருத்தி நூல் குருகிய நார்களினால் மைந்திருப்பதினால் அறுந்த இரண்டு அந்தங்களையுடைய சிறிய நூற்றுண்டைத் தூளிகையின் நாப்போலக் காட்டலாம். பருத்தி நார்களிலியற்கையாயமைந்துள்ள முறுக்குத் தன்மையால் நூலினத்தங்கள்

வளையப்பார்க்கும் பருத்தி நூலில் இழுப்படுந் தன்மையின்மையால் ஒரே முறையிலே அறும்.

இலினன் - சாதாரணமாக இலினன் நாந்நிலமானது பஞ்சைப்போல இலகுவாக அறமாட்டாது. அந்தங்களைப் பரிசீலனை செய்தால் நீலமான, நேராயமைந்த, அழகான, ஒன்றுசேராத நார்களைக் காணலாம். அந்தங்கள் நேராயமைவதன் மூலம் இலினன் நூலின் இழுப்படுதன்மையற்ற இறுக்கமான தன்மை தெரியவரும்.

கம்பளி - நூலின் மேற்பக்கம் மென்மையான உரோமத்தின் தன்மையைக் காட்டும். அறுக்க அழுத்திய விடத்து இயற்கையாயமைந்துள்ள இழுப்படுதன்மையால் நூல் நீளும். அறுத்தவிடத்து முறுக்குச்சுருங்கிய அந்தங்கள் தெரியும்.

பட்டு - இது கம்பளிக்கு அடுத்தாக இழுப்படுதன்மையை உடையது. ஆகையால், அறுப்பதற்கு அழுத்துமிடத்து நூல் இழுப்படத்தொடங்கும். மெல்லிய பிரகாசமான நாரை அறுந்த அந்தங்களிற் காணலாம்.

செயற்கைப் பட்டு - காந்த தன்மையுடைய செயற்கைப் பட்டு நூல் இழுப்படுதன்மையற்றது. இதனை இலகுவாக அறுக்க முடியாது. இது நனைந்தால் உறுதியற்றுப்போகும். ஆகையால் இம்மாதிரியான நூலை இரண்டு கைகளினாலும் பிடித்துக்கொண்டு சொண்டுகளில் வைத்து நனைத்தால் இலகுவாக அறுந்து போகும். நூலின் அந்தங்களைப் பரிசீலனை செய்தால் மரத்தின் கிளைகளமைந்திருப்பதுபோல அந்தங்களிலுள்ள நார்கள் ஒவ்வொரு பக்கங்களுக்கும் பரந்து நேராயிருப்பதைக் காணலாம்.

3.1.5 நெசவு

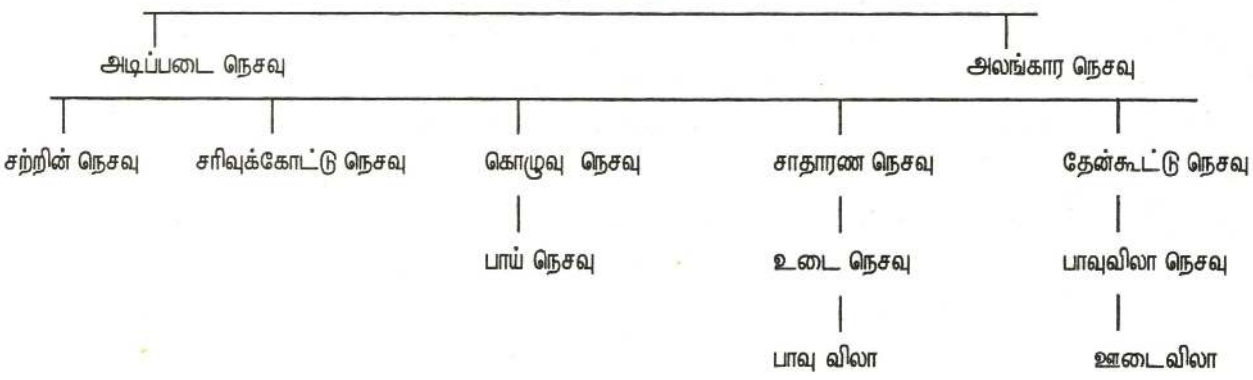
நெசவுகளை அறித்தல்

நெசவு என்றால் என்ன? என்று சிறிது பார்ப்போம் ஆடையில் பாவுநூல், குறுக்கு நூல் என இரண்டு பகுதிகளுண்டு. தடித்த கரைக்குச் சரிசமாந்தரமாயிருப்பது பாவுநூல் இதற்கு எதிர்ப்பக்கமாக அல்லது குறுக்குப்பக்கமாக இருப்பது குறுக்கு நூல். வேறு எவற்றையோ நெய்ய ஆயத்தஞ்செய்பவர் முதலில் பாவு நூலையே ஆயத்தம் செய்ய வேண்டும். பாவுநூல்களுக்கிடையே குறுக்கு நூலைச் செலுத்துவதே நெசவு எனப்படும்.

சாதாரண நெசவு

சாதாரண நெசவை பாய்நெசவு, பாவுவிலாநெசவு, ஊடைவிலாநெசவு என மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். இது இரண்டு விழுதுத் தொகுதிகளையுபயோகித்து நெய்யக்கூடிய மிகவும் இலகுவான நெசவு முறையாகும். இம்முயைப்படி பாவின் முதலாவது பாவுநூல் உயரும்போது இரண்டாவது பாவுநூல் பதியும். இதன்படி பாவின் 1,3,5,7,9, என்றுள்ள எல்லா நூல்களும் உயர்வதோடு 2,4,6,8,10 என்றுள்ள இரட்டை நூல்களும் பதியும் இந்நெசவுக் காட்டுருவின் அழகானது பாவு நூலிரண்டிலும் குறுக்கு நூலிரண்டிலும் பூரணமடையும். இவ்வளவு அண்மையாகப் பாவு நூலும் சேர்வது வேறு எவ்விதமான நெசவுக் காட்டுறுக்களிலுமில்லை. ஆகையால் சாதா நெசவு முறைப்படி ஆடை உறுதியிலும் நீண்டகால உழைப்பிலும் பிரதான இடத்தைப் பெறுகிறது. அதிகமாக உபயோகத்திற்கெடுக்கப்படும். பருத்தி ஆடைகள் இம்முறைபடியே நெய்யப்பட்டுள்ளன. வெள்ளையாடை, சாரம், கம்பாயம், வேட்டி, சீத்தை, முதலியவைகளும் கேம்பிரிக்கு, கீரேப்பி, இரட்டு, கிங்காம், மசிலின், சென்னை, நன்குக்கு, ஓகண்டி (சல்வாரித்துணி) உவோயில் ஆகிய பெயருள்ள பருத்தியாடைகளும் இந்நெசவு முறைப்படியே நெய்யப்படுகின்றன. 42 43 44 ஆவது இலக்கப்படங்களில் சாதா நெசவு முறைப்படி வரையப்பட்ட மூன்று காட்டுறுக்கள் காட்டப்பட்டுள்ளன. இவற்றுள் முதலாவதில் 1,2,என்னும் முறைப்படி விழுதுத் தொகுதிகளில் நூலிழுப்பது காட்டப்படுகிறது. பருத்தி நூல்களிற் செய்யப்பட்ட இரண்டு விழுதுத் தொகுதிகளில் நூலிழுப்பதற்காயின் ஆடைக்குட் போட்ட அங்குலத்தின் தொகையைப்போல் இரு மடங்கான

நெசவு வகைகள்



ஒழுங்கான சரிவு
முறிவுச்சரிவு
கூர்ச்சரிவு
கோணச்சரிவு
அலைச்சரிவு

வைரச்சரிவு
சேர்க்கைச்சரிவு (கொளுவு)
அலங்காரச்சரிவு
பாவுபக்கச்சரிவு
ஊடைமுகச்சரிவு

இரண்டு விழுது தொகுதிகளை எடுக்க வேண்டும் ஓரங்குலத்திற்குப் போட்ட பாவு நூலின் தொகை 60 ஆயின், 120 இலக்க இரண்டு விழுதுத் தொகுதிகளை எடுக்குமிடத்து 1,2 என்னும் முறைப்படி நூலையிழுக்க முடியும். கம்பி விழுதுத் தொகுதிகளையுபோகித்தால் அவற்றை அங்குமிங்கும் கொண்டுசெல்ல முடியுமாயினால் ஓரங்குலத்திற்கு வேண்டிய அளவை அமைத்துக்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு காட்டுருக்களுள் ஒன்றில் 1,3,2,4 என்னும் முறைப்படியும் மற்றதில் 1,2,3,4, என்னும் முறைப்படியும் விழுதுத் தொகுதிகளில் நூலிழுக்கப்படுகிறதெனினும் இம்மூன்று முறைகளிலும் இரண்டு மிதிகள் மட்டமே உபயோகப்படுகின்றன.

பாய் நெசவு

சாதா நெசவு முறையின் மற்றொரு முறையான பாய் நெசவின்படி ஆடை நெய்தல் மிகவும் இலகுவானது. சாதா நெசவு முறையில் விழுதுக்கண்ணினூடே ஒவ்வொரு நூலாயிழுத்து, குருக்குப்பக்கத்திற்கு இவ்விரண்டு நூலையடித்து நெய்யப்படுகிறது. இம்முறையைக் கூடைநெசவு முறையென்கிறார்கள். இம்முறையாக வலையுருச்சீலை, காற்சட்டைதுணி, இரட்டுச்சீலை என்பன நெய்யப்படுகின்றன. ஒரு விழுதுக்கண்ணில் மூன்று நூல் வீதம் இழுத்துக்குறுக்கே நாலுபட்டு நூல் வீதமடிப்பதன் மூலமும், இம்முறையான நெசவு செய்யப்படுகிறது. விழுதுக்கண்ணிலிழுத்தெடுக்கும் பாவுநூலின் தொகை இரண்டிற்கு அதிகமானவிடத்து. ஓரங்குலத்திற்குபயோகிக்கும் குருக்கு நூலின் தொகையும் அதிகரிக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யாவிடின் நெய்யுமடையில் துவாரங்களேற்படுவது மட்டுமன்றி உறுதியற்றதாயும். நூல் அங்குமிங்கும் சருக்கக்கூடியதாயிருக்கும். விழுதுக்கண்ணில் இவ்விரண்டாயிழுத்து நெய்யும்போது அறுவதும், நாலு வீதமிருக்கும்போது எழுபத்திரண்டும் உபயோகிக்க வேண்டும். குறுக்கு நூல்களையும் அந்த அளவிற்கு அதிகரிப்பதன்மூலம் ஆடையை உறுதியானதாகி கொள்ளலாம். மேலேயுள்ள இரண்டு நெசவுக் காட்டுறுக்களில் முதலாவது, விழுதுக்கண்ணினூடே இவ்விரண்டாயிழுத்துக் குறுக்கேயிரண்டு பட்டு நூலையடித்து நெய்யப்பட்ட ஆடையின் காட்டுறுவாகும். இரண்டாவது, விழுதுக்கண்ணினூடே மும்மூன்றாயிழுத்துக் குறுக்கே மூன்று பட்டையடித்து நெய்யும் முறையாகக் காண்பிக்கும் காட்டுறுவாகும். இம்முறையில் சிறுமாற்றத்தைச் செய்து ஒட்சுபோட்டுச் சேட்டிங்கு எனப்படும். சட்டைதுணி இனத்தை நெய்கிறார்கள். இம்முறைக்கு ஒரு விழுதுக்கண்ணில் ஒவ்வொரு நூலாக இரண்டு விழுதுக்கண்களுள்ளும், ஒரு விழுதுக் கண்ணில் இவ்விரண்டு நூலாக இரண்டு விழுதுக்கண்களுள்ளும், என்னும் ஒழுங்கின்படி நூலிழுக்க வேண்டும். குறுக்கே ஒற்றைப்பட்டு நூலையடித்து ஆடை நெய்யப்படுகிறது. இம்முறையானது நெசவுக்காட்டுரு 47 ஆவது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

பாவு விலா நெசவு

பாவு விலா நெசவு, ஊடைவிலா என நெசவிரண்டுண்டு. சாதா நெசவில் விழுதுக்கண்ணினூடே ஒவ்வொரு பாவு நூல் வீதமிழுத்துக் குறுக்குப்பக்கத்திற்குத் ஒற்றைப்பட்டு நூலையையுபயோகின்றார்கள். அது மட்டுமன்றிப் பாவுக்கும் குறுக்கிக்கும் ஒரேயளவு பருமனான நூலை உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆனால், பாவுவிலா நெசவின்போது பாவுநூலைப்போல் இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு பருமனான நூல் குறுக்கு நூலாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. சில வேளைகளில் குறுக்கு நூல் ஒரே இலக்கத்தையுடைய நூல் இரண்டு அல்லது மூன்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து முறுக்கிய நூலாயிருக்க கூடும். இந்நெசவிற்கு விழுதுத்தொகுதிகளில் நூலையிழுத்தல், மிதியை இணைத்தல், மிதித்தல் ஆகியவைகள் யாவும் சாதா நெசவிற்கு காட்டியவை போலாகும். இந்நெசவு முறைப்படி உடுப்புத் தைப்பதற்கு வேண்டிய ஆடை நெய்யப்படுகிறது. பாவு விலா முறைப்பலுள்ள ஆடையில் நூல் அமைந்துள்ள மாதிரி 48 ஆவது படத்திற்கு காட்டப்பட்டுள்ளது. 49 ஆவது படத்தில் பாவு விலா நெசவின் காட்டுருவொன்று காட்டப்பட்டுள்ளது. இதில் விழுதுக்கண்ணில் ஒவ்வொரு நூலாயிழுத்துக் குறுக்கே அதைப்போன்று இரு மடங்கு பருமனான நூல் உபயோகிக்கப்பட்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது.

ஒழுங்கான சரிவுக் கோட்டு நெசவு

இந்நெசவு முறையில் துணியில் தோன்றும் சரிவுக்கோடு முறியாமலும் வளையாமலும் ஓர் கரையின் கீழ் அந்தத்தில் தொடங்கி அடுத்த கரையில் முடிவடையும். சரிவுக்கோடு முறியாமற் செல்வதாலேயே இவ்வினத்தை ஒழுங்கான சரிவுக் கோட்டு நெசவு என அழைக்கிறார்கள். உபயோகித்த விழுதுத் தொகுதிகளின் தொகையை அல்லது ஒரு முறையில் உயரும் பாவுநூலின் தொகையை அடிப்படையாகக் கொண்டும் இச் சரிவுக் கோட்டு நெசவை அறியலாம்.

முறிவுச் சரிவுக்கோட்டு நெசவு

ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவில் தோன்றும் சரிவுக்கோட்டு ஒரு கரையின் கீழிருந்து அமுத்த கரையின் மேற்பக்கத்திற்கு கோண வடிவமாகச் சரிந்து போகும். இக்கோட்டு சமமான அல்லது சமனற்றது இடைவெளிகளில் முறியும்படி ஆக்கும் நெசவே இது ஆகும்.

கூர்ச்சரிவுக் கோட்டு நெசவு

இந்நெசவு முறையில் இரு பக்கங்களில் தோன்றும் இரண்டு சரிவுக் கோடுகள் ஓரிடத்திற் சந்தித்துக் கூருண்டாவது நிகழும். இவ்வாறு கூருண்டாவதற்கு ஒரு சரிவுக் கோட்டை இடப்பக்கமிருந்து வலப்பக்கமாகவும், வேறொன்றை வலப்பக்கத்திலிருந்து இடப்பக்கமாகவும் கோணவடிவமாயனுப்ப வேண்டாம். சரிவுக் கோடுகளின் கூர்துணியினொரு கரையிலிருந்து மற்றைய கரைவரை குறுக்கே விழும். இதுவே கூர்ச்சரிவுக் கோட்டு நெசவாகும்.

கோணச்சரிவு-

கூர்ச்சரிவுக்கோட்டு நெசவிற்கும், கோணச் சரிவுக் கோட்டு நெசவிற்குமிடையில் சிறு வித்தியாசமேயுண்டு. கூர்ச்சரிவுக்கோட்டு நெசவில் சரிவுக் கோடுகளினாலுண்டாகும் கூர்கள் துணியில் குறுக்கே விழும். இவை கோணச்சரிவுக் கோட்டுநெசவில் துணியின் நீளப்பக்கத்திற்கு விழும். கூர்ச்சரிவுக் கோட்டு நெசவுக் காட்டுருவை மாற்றி, கூரானது துணியின் கரைகளுக்குச் சமாந்தரமாக இருக்கும்படி திருப்பினால் அதுவே கோணச் சரிவுக்கோட்டு நெசவாகும்.

அலைச் சரிவு கோட்டு நெசவு

இந்நெசவுக் காட்டுருவில் சரிவுக்கோட்டு அலையுண்டாவது போல் உயர்ந்தும், தாழ்ந்தும் செல்வதால், இப்பெயர் வந்தது.

வைரச்சரிவு-

சரிவுக்கோட்டு நெசவுகளில் மிக அழகானது இதுவாகும். எது வித துணிகளையும் அழகுபடுத்த இதுவுதவும் துணியின் மேற்புறத்தில் பாவநூலோ, குறுக்கு நூலோ சமமாக மிதந்து தெரியும்படி வந்தால் அதுவே வைரச்சரிவு நெசவாகும்.

கொளுவு நெசவு

இலினனையும் பருத்தி நூலையும் உபயோகித்து இந்நெசவு ஆக்கப்படுகிறது. தடித்த பாரமான துணிகளை இந்நெசவு கொண்டுதான் தயாரிக்க முடியும் பெட்சீட், துவாய் போன்றவை இதிலிருந்து தான் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

தேன்கூட்டு நெசவு

சரிவுக் கோட்டு நெசவுகளில் வைரச்சரிவுக் கோட்டைப் பார்க்கிலும் தேன்கூட்டு நெசவே சிறந்து விளங்குகின்றது. இந்நெசவில் தேன்கூடுகளிற் காணப்படுவது போலக்கண்கள் உண்டாவதால் இப்பெயர் வந்தது. குளிர்கால உடைகள், துவாய், திரைசீலைகள், இதில் தயாரிக்கப்படுகின்றன. மெல்லிய தனிமுறுக்கு நூல்களில் நெய்யப்படும் துணிகளிலும், இரண்டு முறுக்கு நூலையுபயோகித்து நெய்யும் துணிகளிலும் இக்காட்டுருவைத் தெளிவாகக் காணலாம்.

சற்றின்நெசவு

ஒழுங்கான சரிவுக்கோட்டு நெசவு முறையை திரும்பவும் இயற்றுவதால் சற்றின் நெசவு ஏற்படுகிறது. நீள, குறுக்கு நூல்களைக் குறித்த முறைப்படி சேர்வதற்கு ஒழுங்கு செய்வதன் மூலம் மிருதுவானதுணியை ஆக்கலாம். இந்நெசவு மூலம் நெய்யப்படும் துணிகள் பாரமாயிருக்கும்.

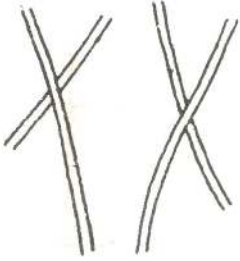
நெசவு செய்யப்படாத துணிகள்

நெசவு செய்யப்படாத துணிகளை இங்கிலாந்து துணி நிறுவனம் பயிந்துணி எனவும். அமெரிக்க சமூகநிறுவனம் இணைக்கும் பொருள் ஒன்றாகச் சேர்த்து நார்வலைகளால் உருவாக்கும் பொருள் எனவும் விளக்கங்கள் கொடுத்துள்ளன. எவ்வாறு விளக்கமளிக்கப்பட்டபோது நூல்கள் ஒன்றோ டொன்று கையினாலோ, கைகளைக் கொண்டு உபகரணங்களாலோ உற்பத்தியாக்கப்படும். பொருளே நெசவு நெய்யப்படாத துணி ஆகும். நெசவு செய்யப்படாத துணிகளை உற்பத்தியாக்கும் உபகரணங்களும், ஊசிவகைகளும்.

1. பின்னறகட்டை (ஆணிக்கட்டை)
2. பிரேம்
3. பூட்டுசி

நெசவு செய்யப்படாத துணிவகைகள் சில

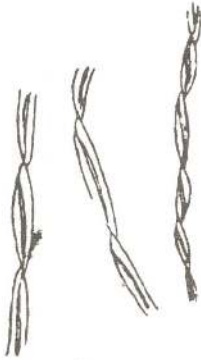
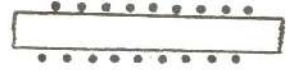
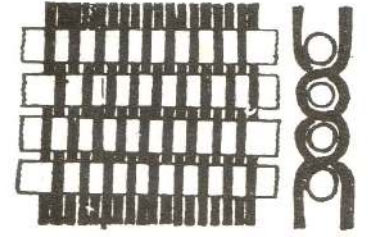
1. லேஸ்வகை
2. மப்ளர், ஸ்வெட்டர், தொப்பி, சட்டை, காலுறை, கையுறை, தொப்பி, சட்டை, காலுறை, கையுறை



பட்டு நூலிழைகள் துணுக்குக் காட்டி மூலம் பார்க்கும்பொழுது அளிக்கும் தோற்றம்.



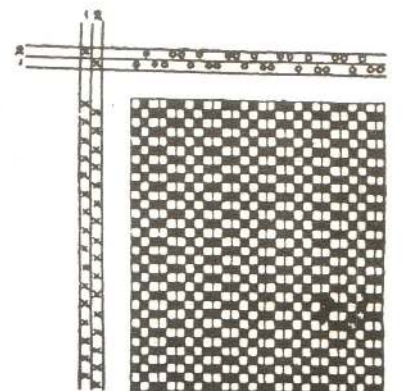
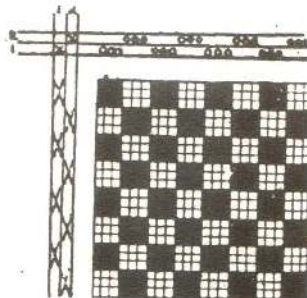
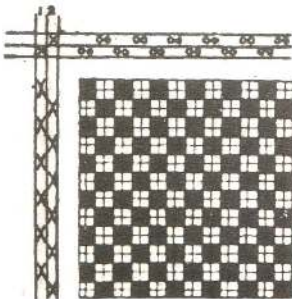
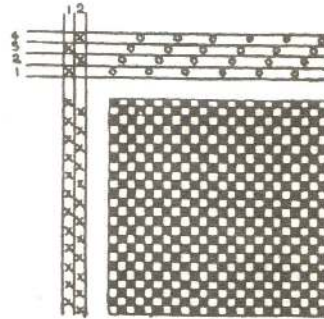
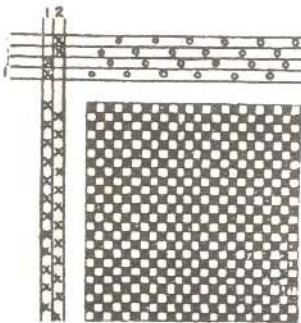
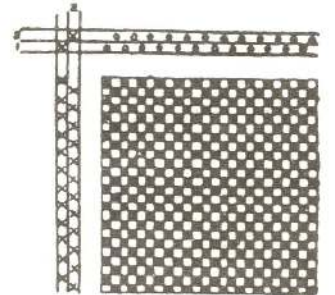
கம்பளி நூலிழைகள் துணுக்குக் காட்டி மூலம் பார்க்கும்பொழுது அளிக்கும் தோற்றம்.



பட்டம் 101. பற்க நூலிழைகள் துணுக்குக்காட்டி மூலம் பார்க்கும்பொழுது அளிக்கும் தோற்றம்.



பட்டம் 102. பட்டுச்சணலின் நூலிழைகள் துணுக்குக்காட்டி மூலம் பார்க்கும் பொழுது அளிக்கும் தோற்றம்.



இவ்வுபகரணங்கள் கொண்டு அமைக்கப்படும் பின்னல் வகைகள்

1. சேர்த்துப்பின்னல் 2. தொடுத்தல் 3. நாடாப் பின்னல் 4. முடிச்சிட்டுப்பின்னல்

சேர்த்துப்பின்னல் :- நூலொன்றை ஊசி மூலம் சங்கிலி, அல்லது கொளுக்கி போட்டுத் தொடர்ந்து வடிவத்திற்கேற்ப பின்னுவதாகும். பின்னலை வசதிக்கேற்றவாறு தளர்ச்சி யாகவோ, இறுக்கமாகவோ பின்னிக் கொள்ளலாம்.

தொடுத்தல் - பின்னர் கட்டை மூலம் நூலை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடுத்து ஆக்கப்படுகிறது. அநேகமாக மஃபிள் இவ்வகையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.

நாடாப்பின்னல் :- இரண்டு ஊசிகளைக் கொண்டு எதையும் சதுரமாகவோ வட்டமாகவோ, நீட்டாகவோ இப்பின்னலால் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

முடிச்சிட்டுப் பின்னல் - இரு நூல்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று சேரும் இடங்களிலெல்லாம் ஊசியைக் கொண்டு முடிச்சிட்டுத் ஆக்கப்படுவது இதன் சிறப்பாகும்.

**3.1.6. நேர்த்தியாக்கல்
புடைவையின் நேர்த்தியில் நெசவுகள் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்**

புடைவைகளை நெசவு செய்யும் போதும். தறியிலிருந்து பிரிக்கும் போதும் ஆடைகள் அசுத்தமாகவும், சுத்தமாகவும் காணப்படும் இவ்வாடைகளை நெசவுத்தறியில் இருக்கும் போதே சரியாகக் கவனித்து அழகுற முடிக்காவிடிலும் நேர்த்தியாக்கல் சிறப்புற முடியாவிடிலும் சந்தைப்படுத்துவதிலும் சிரமங்கள் ஏற்படும்.

நேர்த்தியாக்குதலில் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

1. நேரிழை, குறுக்கிழை சரியானமுறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன
2. இடையில் நூல்கள் அறுந்தோ, துணிகள் ஐதாகவோ இழைக்கப்பட்டுள்ளனா?
3. தயாரிக்கப்பட்டுள்ள நார்களின் தன்மைகள்
4. நீரை உறிஞ்சும் தன்மை உள்ளனவா அல்லனவா?
5. அழகான தோற்றத்துடன் கவர்ச்சியாகக் காணப்படுகிறதா?

நேர்த்தியாக்குதலால் ஏற்படும் விளைவுகள்

1. நெசவின் குறைபாட்டை நிவர்த்தி செய்கிறது.
2. துணிகள் உறுதியாக (பலமாக) ஆகின்றது.
3. துணிகள் அழகானதாக, கவர்ச்சியானதாக விளங்குகிறது.
4. பார்வைக்கு கவர்ச்சியானதாக விளங்குகிறது.
5. அழகற்ற துணிகளும் கவர்ச்சியாக்கப்படுகின்றன.

பெரும்பாலும் பயன்படுத்தப்படும் நேர்த்திகள்

புடைவைகள் தயாரிக்கப்படும்போதும் நூல்களின் தன்மையைப் பொறுத்தே நேர்த்தியாக்கல் அளவிடப்படும். பொதுவாக இரண்டு முறைகளில் புடைவைகள் நேர்த்தியாக்கப்படுகின்றன.

இரசாயன முறை நேர்த்தி	பௌதீக முறை நேர்த்தி	
நீர் உறிஞ்சாத்தன்மை	மெருகிடல்	உருளையில் அழுத்துதல்
மினுக்கியதுணி	பொசுக்குதல்	இழுத்து நேர்த்தியாக்கல்
கசங்காத்தன்மை	வெளிற்றுதல்	முறுக்கியதுணி
		புடைப்பாக்கல்

பௌதீக முறை நேர்த்தியாக்கல்

மெருகிடல் - புடைவைகளை இம்முறையில் உருக்கு சுத்தியைக் கொண்டு பொறிகளினால் அடித்து நேர்த்தியாக்குகிறார்கள். இதனால் நார்கள் தட்டையாகி நெசவில் நெருக்க மேற்பட்டு புடைவைகள் மினுமினுப்பாகவும், மென்மையாகவும் ஆகின்றன

வெளிற்றுதல் :- புடைவைகளின் மேற்பரப்பை வெளிற் செய்வதற்காகவும், வேண்டிய அலங்கரிப்பைச் செய்வதற்கும் இம்முறை பயன்படுகிறது. வெளிற்செய்யும் முறை புடைவைகளை மூன்றுவீத அளவான கோஸ்ரிக் சோடா கலந்த நீராவிப்பாத்திரத்துள் கழுவப்பட்டு பின் ஜே பொக்ஸ் எனப்படும் ஒரு உபகரணத்தினுள் 212 பாகை வெப்பத்தில் ஒரு மணித்தியாலம் இடப்பட்டு பின்புடைவைகளை வெளியே எடுத்து இரண்டுவித ஐதரசன் பரஓட்சைட் கொண்ட பிற்தொரு பாத்திரத்தினுள் இட்டு கழுவி

எடுத்து மற்றைய ஜே. பொக்ஸ் உபகரணத்தினுள் ஒரு மணித்தியாலயம் விட்டு எடுக்கப்படும். இவ்வாறான செயல்பாடுகள் வெளிநில சரியாக வரும்வரை, தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும். இப்புடவைகள் நீண்டகாலம் பாவிக்கமாட்டாது.

பொசுக்குதல் - காற்றினால் இயங்கும் சுடர்களினால் புடவைகளின் மேற்பாகத்திலுள்ள தேவைற்ற நூல்களும் எரிக்கப்படுகின்றன.

உருளையில் அழுத்துதல்- இரு உலோக உருளைகளை வெப்ப மேற்றி புடவைகளை அதனுடாகச் செலுத்தி அழுத்தமாக்குகிறார்கள். இம்முறையில் புடவைகள் அழுத்தப்பட்டு பளபளக்கக் கொடுக்கிறது

கழுத்து நேர்த்தியாக்கல் - புடவைகளின் ஓரங்களைச் சீர்செய்வதற்காக வேண்டி புடவைகளைச் சிறிது ஈரமாக்கி ஆணி பொருத்தப் பட்ட சட்டத்தினுடாகச் செல்லும் சங்கிலியில் பொருத்தி இம்முறை ஆக்கப்படுகிறது.

புடைப்பாக்கல் - இதிலும் 3 உருளைகள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. புடவைகளை சவர்க்காரம் கலந்த நீரில் தோய்த்து காட்டுரு வரைந்த உருளைகளினுடாகச் செலுத்தி மறுஉருளையில் புடவையைச் சுற்றி நீராவினால் வெப்பமாக்குவார்கள். இவ்வெப்பத்தினால் காட்டுரு ஆடையில் பதிக்கப்படும்.

இரசாயன முறை நேர்த்தியாக்கல்

நீர் உறிஞ்சாத்தன்மை- இம்முறையிலான துணிகள் குடைத்துணி, மழைக்கோட், போன்றவையாகும். புடவையில் நீரை உறிஞ்சக் கூடிய நார்களை முற்காலத்தில் மெழுகு, குங்குலியங்களையும் தற்காலத்தில் இரசாயனப் பொருட்களை பைடின் ஐதரோக்குளோரிக்கமிலம், போமாலிசைட், கொழுப்பு, மதுசாரம் என்பவற்றையும் பாவித்து நேர்த்தியாக்கல் செய்கிறார்கள்.

மினுக்கியதுணி- மினுமினுக்கச் செய்வதற்காக சோடியம் ஐதரோட்சைட்டை 15-20 வீதம் அளவு நீரிலுள் கலந்து புடவைகளை இதனுள் அழுத்தி இழுத்து நேர்த்தியாக்கப்படும் இதில் சுடுநீர் தெளிக்கப்படுவதால் சோடியம் ஐதரோட்சைட் கழுவப்பட்டு புடைவை மினுமினுக்கும்.

கசங்காத்தன்மை- புடவைகளுக்கு கசங்காத்தன்மையை ஏற்படுத்த தற்காலத்தில் மெல் ஆம்ன்போமலினைட், பினோல் போன்றவற்றை சேர்க்கிறார்கள். இவை நாருடன் சேர்ந்து புடைவைகளுக்கு விரைப்புத்தன்மையையும் கசங்காத்தன்மையும் கொடுக்கிறது.

நேர்த்தி ஒன்றின் பொருத்தப்பாடு

புடைவைகளை நேர்த்தியாக்கு முறைகள் புடைவைகள் தயாரிக்கப்படும் தன்மையிலும், நெசவிலும், பயன்பாட்டிலும் தங்கியிருக்கின்றது. நார்களுக்கு அவசியம் நேர்த்தி செய்யப்படுதல் வேண்டும். மேலும் நேர்த்தியினால் துணிகள் அழுத்தமாகின்றன. கசங்காத, சுருங்காத இயல்பு ஏற்படுகிறது. மினுமினுப்பைத் தருகின்றது. எனவே நேர்த்தியின் பயன்பாடுகள் நேர்த்தி ஒன்றின் பொருத்தப்பாடாகக் கருதப்படும்.

3.2 ஆடைகள் நிர்மாணம்

ஆடைகள் நிர்மாணமானது இன்று நவநாகரீக உலகில் பல நவீன உபகரணங்களுடன் விருத்தியடைந்துள்ளது. இக்கலையானது, ஒவ்வொரு நாடுகளுக்கேற்றவாறு அவரவரின் ரசரனக்கேற்ப உருவாக்கப்படுகின்றன. இன்று எமது நாட்டில் ஆடைத்தொழிற்சாலைகள் போட்டி போட்டுக்கொண்டு ஆடைகளை நிர்மாணிப்பதில் தங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. இதனால் அந்நிய செலாவணியும் அதிகரித்துள்ளது. இது பாராட்டப்படக்கூடிய விடயமாகும். இவ் வாடைகளை உற்பத்தி செய்வதற்கேற்ற உபகரணங்களை சற்றுப் பார்ப்போம்.

ஆடைகளை நிர்மாணிப்பதில் தையல் உபகரணங்கள் பெரும் பங்காற்றி வருகின்றன. இவை தற்காலத்தில் நவீனமயப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. இவற்றை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம் இவை யாவும் அளவெடுத்தல்,வரைதல்,அடையாளமிடுதல்,ஓழுங்கமைத்தல், வெட்டுதல் பின்பண்ணுதல், தைத்தல் அலங்காரித்தல், உட்பக்கங்களை சீர்செய்தல், தெறியோட்டை போடுதல், பூணைப் படுத்துதல் போன்ற பல்வேறு பணிகளை திறமையாகச் செய்வதற்கு பெரும்பங்காற்றுகின்றன இவற்றின் பயன்களைச் சிறிது அறிவோம்

அளவெடுக்க உதவுபவை

1. அளவு நாடாக்கள்

2. அடிமட்டங்கள்

இவைகளை மனிதர்களையும், ஆடைகளையும் அளவெடுப்பதற்குப் பயன்படுத்துகிறார்கள். இவற்றால் அளவெடுத்து தைக்காவிடில் மனிதர்களின் ஆடைகள் அவரவரின் உருவத்திற்கு ஏற்றமாதிரி அமையமாட்டாது. அலங்கோல மாயிருக்கும். அளவு நாடாவில் ஒன்று தொடக்கம் 60 வரை இலக்கமிடப்பட்டிருக்கும். இவை அங்குல அளவையே குறிப்பிடுகின்றன. அடிமட்டங்களில் மீற்றர் அளவுகள் காணப்படுகின்றன. ஆடைகளில் (அகலம்) உயரங்கள் 36 அங் - 48 அங் - 60 அங்குலம் என்ற அளவிலேயே அமைந்துள்ளன. அளவு நாடாவால் அளவெடுத்து ஒரு காகிதத்தில் குறித்து வைத்துக் கொண்டு அடிமட்டத்தை வைத்து வரைந்து வெட்டுவது சுலபமாயிருக்கும். (தற்போது அளவு நாடாக்கள் 150 சென்ரிமீற்றர் அளவுகளைக் கொண்டுள்ளன).

அடையாளமீடும் சோக் வகைகள்,சுவடு, வரைசில்லு, பென்சில்.

இவைகள் ஆடைகளில் அளவுப் பிரமாணங்களின்படி வரைவதற்குப் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. இவை பல நிறங்களில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன. இவை பாவிப்பதால் துணிகள் மாசடைவதில்லை.

உருவங்களையும், மாதிரியுருக்களையும் துணியில் பதிய வைப்பதற்கும், கபில நிறத்தான துணியின் மேல் வைத்து அதன் மேல் மாதிரியுருத் தானை வைத்து வரைவதற்கும் சுவடு, வரைசில்லு எனும் கருவி உதவுகிறது. அலங்காரங்கள் பூக்கள் டிசைன் வரைவதற்கும், அச்சிடுவதற்கும் பென்சில்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

குண்டுசிகள், பின் வகைகள்

மாதிரியுருவின் பிரகாரம் வெட்டுவதற்கும், துணிகளை சமனிலையில் வைப்பதற்கும் குண்டுசிகள், பின்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றை பாவிப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கறள் பிடித்தவற்றைப் பாவிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

கத்தரிக்கோல்

ஆடைகளை அளவின்படி வெட்டுவதற்கு கத்தரிக்கோல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. பூவேலைகளுக்குச் சிறிய நுனிப்பகுதி வளைந்த கத்தரிக்கோல்கள் பயன்படுத்தப்படுகிறது. அலங்கார வேலைப்பாடுகளுக்கும் ஓரங்களைச் சீர்படுத்தவும் பல்லுக்கத்தரி பயன்படுத்தப் படுகிறது. நூல்களையும், ஓரங்களையும் வெட்டுவதற்கு கூரிய பிளேட் போன்ற உபகரணங்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. இவைகளைக் கையாளும்போது கூடிய அவதானமெடுத்தல் வேண்டும்.

பலவீத நூல்கள், ஊசிகள், தீதால்

தைத்தல், அலங்கரித்தல் போன்றவற்றிக்கு நூல்களும், ஊசிகளும் பெரும்பங்காற்றுகின்றன. நூல்களில் தரமானவை, தரமற்றவை, நிறமானவை, வெள்ளை, பட்டு, பருத்தி போன்ற பல வகைகள் உள்ளன. தடிப்பானவை, மெல்லியன போன்றவையும் உண்டு. தைக்கும் பொழுது விரலில் ஊசி தாக்காதவாறு தீதால் பயன்படுகிறது.

பிறவுண்பேப்பர் - ஒளியூடுபரவும் பேப்பர் (டிஸூ) காபன் தாள்.

மாதிரியுரு தயாரிப்பதற்கு தடிப்பான பிறவுண் பேப்பரையே பயன்படுத்த வேண்டும். இது வரைவதற்கும், மடித்து வைத்தப் பயன்படுத்தவும் இலகுவானது அலங்கார வரவங்களைப் பதிப்பதற்கு ஒளியூடுபரவும் பேப்பர் உதவுகிறது. காபன்தாளும் பதிப்பதற்கு உதவும்.

தையல் உபகரணங்கள்

தையல் இயந்திரம் தைப்பதற்கு தேவைப்படும் உபகரணங்களை தையல் இயந்திரங்கள் இன்று பல வடிவங்களில் வந்துள்ளன. அவை சிங்கர், உஷா, ஹாரா, குரு, ஜீக்கி, சிக்கட் போன்ற பலவகையாகும். இவ்வாறே ஆடைகளைப் பொருத்துவதற்கு தையல் இயந்திரத்தில் பிரதானமானது ஊசியாகும் இவ்வூசிகள் பல அளவுகளிலும், பல இலக்கங்களிலும் உள்ளன.

துணிவகை	தை11ல் இயந்திர ஊசி இலக்கம்	கைத்தையல் இயந்திர ஊசி இலக்கம்
சாதாணதுணி	14	7/8
மெல்லியதுணி (பட்டு)	11	10/11
மெல்லியதுணி	9	10/11
சொரசொரப்பான துணி	16/18	5/6
தடித்தது	21	4/5

கைத்தையல் இயந்திரம்- கைத்தையல் இயந்திரத்தில் மேசையோ, கால்மதியோ இருக்கமாட்டாது கைபிடி மூலமோ தைக்கலாம்.

ஓவ்வொக்- இத்தையல் இயந்திரம் மூலம் ஓரங்களைப் பிரியாமல் தைக்க முடியும்.

ஸீக்கர் :- இந்த தையல்இந்திரம் மூலம் பலவிதமான அலங்காரத் தையல்களை ஆக்க முடியும். சாதாரணமாகவும் தைக்க

முடியும். அலங்காரத்திற்காக வேண்டி தட்டுக்களை(டிஷ்) மாற்றவேண்டும்.

ஜூக்கி :- மிக வேகமாக மாறிவரும் ஆடைத் தொழிலுக்கு கை கொடுத்து உதவுவது ஜூக்கி இயந்திரம் ஆகும். இதன் மூலம்விரவாகவும் அழகாகவும் தைக்கமுடியும்.

தையல் இயந்திரத்தின் பகுதிகளும் தொழிற் பாடுகளும்.

பகுதிகள்	தொழிற்பாடுகள்
சமநிலைச்சில்	தையலை தொடங்கு தலுக்கும்
தையல் ஒழுங்காக்கி	நிறுத்துதலுக்கும் விரும்பிய அளவிற்கு தையலின் அளவுகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு
இழுவிசை வட்டத்தட்டு	மேல்நூலை உறுதியாக வைத்திருக்கிறது
நூலை உயர்த்தும் நெம்புகோல் நெம்புகோல்	நூலை உயர்த்தும் போதும் தாழ்த்தும் போதும் நூல் தளர்வாக இருப்பதற்கு அம்த்தும் பாதத்தை (சப்பாத்து) உயர்த்துதலும், தாழ்த்துதலும்
ஊட்டற்றாண்டி (பல)	தைத்த துணியைப் பின்னுக்குத் தள்ளுகிறது.
துடிக்கடடைச் சுற்றி அமர்த்தும் சப்பாத்து (பாதம்)	துடிக்கடடையில் நூல் சுற்ற உதவுகிறது துணியை அமர்த்தி வைத்திருக்கிறது
துடிக்கடடை எந்திரவோடம்	அடிநூலைச் சுற்றி வைத்திருக்கிறது துடிக்கடடைக் கூட்டு அடிநூலை ஒழுங்காக வைத்திருக்கிறது.

3.2.2 உபயோகமும் பயன்பாடும்

தையல்மெஷினை கிழமைக்கு ஒரு தடவையாவது எண்ணெய் போட்டுடுத்துடைத்து வைக்க வேண்டும். ஊசி உடைந்திருந்தால் ஒழுங்கான முறையில் அதனைக் கழற்றி வேறு ஊசிமாற்ற வேண்டும். தையல் மெஷினின் ஒவ்வொரு பாகங்களையும் பற்றிச் சரியான முறையில் அறிந்திருக்க வேண்டும். கத்தரிக்கோலை தையல்மெஷின் ஓரத்தில் கவர் ஒன்றைத் தைத்து வைத்து அதன்மேலேயே வைக்க வேண்டும். கத்தரிக்கோலை பாவித்த பின் அதற்குரிய உறையில் போட்டு வைக்க வேண்டும்.

துணிவெட்டும் கத்தரிக்கோலை காகிதத்தாள்கள் வெட்டப் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஊசி, குண்டுசி, பின் வகைகளை எப்பொருஞ்ச், சிறு துணிமூட்டை (தலையணை) சிறுசவர்க்காரக்கட்டி போன்றவற்றில் குத்தி வைத்து அவை வைக்கும் பெட்டியில் சிறு கற்பூரத்துண்டைப் போட்டு வைத்தால் பொருட்கள் கறள் பிடிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். தையல் வேலை முடிந்தபின் தையல் மெஷினைத் தூசி தட்டி துடைத்து மூடி வைத்து மேலே துணியால் மூடவேண்டும். அல்லது அதற்கு உறை தைத்துப் போடலாம்.

நூற்பந்துகளைத் தனியான பெட்டியில் போட்டு வைக்க வேண்டும். அளவு நாடாவைச் சுற்றிவைக்க வேண்டும். இவையால் தையல்மெஷின் உபகரணங்கள் போன்றவை நீண்ட காலம் உழைப்பதற்கு உதவியாக விருக்கும்.

தோர்ச்சி

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

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

இழுவிசையைக் கட்டுப்படுத்தல்:- இழுவிசை தடித்த துணிகளுக்கு இறுக்கமாகவும். மெல்லிய துணிகளுக்கு தளர்வாகவும் இருக்க வேண்டும். இழுவிசையைக் கூட்டுவதற்கு வலது பக்கமாகவும், குறைப்பதற்கு இடது பக்கமாகவும் இறுக்க சுரையைத் திருப்ப வேண்டும்.

ஊசியைமாட்டும் முறை:- பொயினை வலக்கை பெருவிரலாலும் ஆள்காட்டி விரலாலும் பற்றி பொயின் கேஸில் திணிக்க வேண்டும். திணிக்கும் போது பொயினிலுள்ள நூலின், ஒருமுனை இடப்பறமிருந்து வலப்பறமாக வெளியே நீண்டிருக்கும். நூலின் முனையைப் பிடித்து மெதுவாக அழுக்கி நூலை பொயின் கேஸில் பொருத்தப்பட்டிருக்கும் விளிம்பில் பொருத்தி இழுத்து விடவும்.

தையல் இயந்திரத்தில் ஏற்படக்கூடிய சில தவறுகள்



இயந்திரம் சிரமமாக வேலை செய்வதன் காரணங்கள்

1. எண்ணெய்ப் பசைத்தனமை காய்ந்து விடுதல்
2. இயந்திரநாடா இறுக்கமாக இருத்தல்
3. பொயின் உழுவும் பகுதி ஷட்டில் ரேஸ் செலுத்தும் பகுதியில் தெறித்தால் விசைச் சக்கரத்தில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு இலேசாகத் தடைப்படும்.

பரிகாரம் :-

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

கண் விட்டுத் தைத்தலின் காரணம்.

1. இழுவிசை மிகவும் தளர்வாக இருத்தல்.
2. பொயினில் சுற்றப்படும் நூல் ஒழுங்கீனமாகச் சுற்றப்பட்டிருத்தல்.

பரிகாரம் :-

மேற்கூறிய காரணங்கள் ஏற்படாது தவிர்க்கவும்.

தையல் விட்டுத்தைத்தலின் காரணங்கள்

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

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

சுருங்கித் தைத்தலின் காரணங்கள்

1. இழுவிசை மிகவும் இறுக்கமாயிருத்தல்
2. துணிக்குப் பொருத்தமற்ற அளவில் பெரிதாக தையலின் மேற்கூறிய குறைகளை நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

மேல் தையல் இறுக்கமாக இருத்தலின் காரணங்கள்

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

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

கீழே நூல் இறுக்கமாயிருத்தலின் காரணங்கள்

பொயினில் மிக அதிகமாக நூல் சுற்றப்பட்டிருத்தலும், இறுக்கமாகக் சுற்றப் பட்டிருத்தலுமாகும்

ஊசி உடைதலின் காரணங்கள்

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

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

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

3.2.3. தையல் நுட்ப முறைகள்

அடிப்படைத் தையல்களின் உதவியுடன் அலங்காரத் தையல்களை நிர்மாணித்தல் தையல் தொழிலில் பல நுட்பமுறைகள் உண்டு. ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் மூல காரணமாயிருப்பது அடிப்படைக் தையல்களாகும். இதனை அநுபவங்களின் மூலமும் நுண்ணறிவின் மூலமும் பழகிக் கொள்ளலாம்.

அடிப்படைத் தையல்கள்

- | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|
| (1) பெரிய நூலோடல் | (2) சிறிய நூலோடல் | |
| (3) விஸ்பம் | (4) சோம் | (5) துன்னாத்தையல் |

பெரிய நூலோடல்:-

இது ஒரு தற்காலிகமாகப் போடப்படும் தையலாகும். இதனை மடிப்புக்கள் குறையாமல் இருப்பதற்கே பயன்படுத்துகிறார்கள். நூலில் முடிச்சிட்டு ஊசியினால் ஒரே அளவாகக் குற்றித் தைக்கப்பட்டு கடைசியில் இலகுவாகப் பிரிப்பதற்கு வசதியாகக் கட்டுக்கக் கட்டுத் தையல் போடப்படும்.

சிறிய நூலோடல் - இது நிரந்தரமாகவோ, தற்காலிகமாகவோ தைக்கப்படும். எம்மோக்கிங் தையலுக்கு சுருக்கி எடுப்பதற்கு சிறு நூலோடல் போடப்படுகிறது. சிறு முடிச்சிட்டுத் தொடங்கி இருபக்கமும் ஒரே அளவாக ஊசியைக் குற்றித்தைக்க வேண்டும்.

விஸ்பம் - இது நிரந்தரமான தையலாகும். தைத்த தையலுக்கு மேல் தைப்பதால் இது உறுதியில் கூடியது.

சோம் - இதுவும் நிரந்தரமானதையலாகும். பொருத்துக்களை இணைக்கவும். அலங்கார, லேஸ் வகைகளைப் பொருத்தவும், பொத்தலை மறைக்கவும் இத்தையல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மிகச் சிறிதாகக் தைப்பது நல்லது.

பொருத்துக்கள் :-

வெட்டிய புடைவைகளை ஆடைகளாக உருமாற்றுவதற்குப் பொருத்துக்கள் பெரிதும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றில் பல பிரிவுகள் உண்டு அவற்றில் சிலவற்றைப் பார்ப்போம்.

சாதாரண பொருத்து :- ஆடைகளின் பக்கங்கள், கை, இடுப்பு, தோள்மூட்டு, போன்றவற்றிற்குப் போடப்படுகிறது விஸ்பத்தையலே இதற்கு நன்று

தட்டைப் பொருத்து :- இதனை நூலோடி சோம் பொருத்து எனக்கூறலாம். இரண்டு துண்டுகளின் சரியான பக்கங்களை ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக வருமாறு வைத்து சிறுநூலோடலாம் அல்லது தையல் இயந்திரத்தினால் பொருத்திய பின் விளிம்புகளைப் பிரித்து அழுத்திவிட்டு ஒரு விளிம்பைக் குறைவாக வெட்டி முன்பகுதியால் பின்பகுதியை மூடி அழுத்தி நூலோடி சோம் தையல் இடவும்

பிரான்ஸியப் பொருத்து :- ஆடையின் உட்பக்கங்கள் ஒன்றோடொன்று பொருந்தும்படி வைத்து சிறுநூலையும்

கம்பளிப் பொருத்து :- கம்பளி அல்லது தடித்த துணிகளைத் தைப்பதற்கு இப்பொழுது இடப்படுகிறது. ஆடையின் சரியான பக்கங்களின் விளிம்புகளைப் ஒன்றோடொன்று பொருத்தும்படி தைத்துவிட்டு பின் விளிம்புகளை விரித்து அழுத்தி இருபக்கங்களும் பெருநூலோடி விளிம்புகளை ஆடையுடன் சேர்த்து காக்காத் தையலிட வேண்டும்.

கழுத்து விளிம்புகள்

ஆடைகளை முழுமைப்படுத்துவதில் கழுத்து, கைப் பகுதிகள் முதலிடம் வகிக்கின்றன. இவை அழகையும் எடுப்பான தோற்றத்தையும் ஆடைகளுக்கு வழங்குகின்றன. கழுத்து பல வித வடிவங்களில் வெட்டப் படுகின்றது.

இவ்வடிவங்களைத் தைப்பதற்கு பலவித துண்டுகள் பொருத்தப்படவேண்டும்.

- (1) விளிம்பு முடித்ததைத் தல் - விளிம்புகளை குறுக்கு வெட்டுத் துணிகளைக் கொண்டு மூடித்தைக்க வேண்டும். சர்சதுரமான துணியொன்றை எடுத்து அதை முக்கோணமாக மடித்து 1_{1,2} சென்றிமீற்றர் அல்லது 2 சென்றிமீற்றர் அகலத்தில் அளந்து வெட்டவும். பின் அதைப் பொருத்தி கழுத்துப்பகுதியில் வைத்து தைக்கவும்.
- (2) கழுத்துப்பகுதியை அப்படியே வேறொரு துணியில் வைத்து அத்துணியை 2 சென்றிமீற்றர் அகலத்தில் கழுத்து அளவிற்கு வெட்டி அத்துணியை கழுத்துப்பகுதியில் பொருத்தித் தைக்கவும்.
- (3) பைப்பிங் - பைப்பிங் பலவித துணிகளைக் கொண்டும் இடப்படுகிறது. அதே துணியை வைத்தும் இடப்படுகிறது.

கழுத்து அலங்காரத் தையல்கள்

கழுத்திற்கு பலவித அலங்கார வேள் வகைகளையும், நேந்தைகளையும் வைத்து கழுத்தை சீராக்கலாம். அல்லது கழுத்து விளிம்பை உருட்டிச் சிப்பி விளிம்புத்தையல், அல்லது அடைப்புத்தையல் இடலாம்.

திறப்புக்களும் இணைப்புக்களும் திறப்புக்கள்

ஆடைகளுக்குத் திறப்புக்கள் அத்தியாவசியமானதாகும். ஆடைகளை இலகுவாக அணிவதற்கு, கழற்றுவதற்கும் இவை உதவுகின்றன. திறப்புக்கள் ஆடைகளுக்கு ஆடைகள் வித்தியாசப்படும். அநேகமாக முன்பக்கம், பின்பக்கம், வலது இடது, விலாப்பக்கங்கள், இடுப்பு, கை போன்றவற்றில் இவை பொருத்தப்படும். சில ஆடைகளிலேயே திறப்புக்களுக்கு இடம் விட்டு வெட்டவேண்டும். சில வற்றில் 2 சென்றிமீற்றர் அளவுள்ள பட்டி ஒன்றைப் பொருத்தவேண்டி ஏற்படும். சிலவற்றில் (ஷிப்) சங்கிலியைப் பொருத்துவார்கள்.

திறப்புக்கள் தைக்கும் போது சில விடயங்களைக் கவனித்தில் கொள்வதை மறக்கக்கூடாது அவையாவன.

- (1) திறப்புக்கள் ஒவ்வொன்றும் பின்வரும் அளவில் அமையவேண்டும்.
1. கழுத்துத் திறப்பு 2. காற்சட்டைத்திறப்பு 3. பாவாடைத்திறப்பு 4. முழுக்கை சட்டைத்திறப்பு
- (2) ஆண்களின் ஆடைகளின் திறப்புக்கள் இடப்பக்கம் மேல் வரக்கூடியதாகவும், பெண்களின் ஆடைகளின் திறப்புக்கள் வலப்பக்கம் மேல்வரக்கூடியதாகவும் தைக்க வேண்டும்.
- (3) தோள், பக்கங்களின் திறப்புக்கள் ஆடையின் இடப்புறமே தைக்கப்படவேண்டும்.
- (4) கழுத்துப்பக்கத் திறப்புக்களைத் தைத்த பின்பே கழுத்துப் பகுதியைப் பூரணப்படுத்த வேண்டும்.
- (5) சகல திறப்புக்களும் உறுதியாகவும், அளவாகவும் தைக்கப்பட வேண்டும்.

இணைப்புக்கள்

ஆடைகளை இணைக்கப் பயன்படுவன தெறிகளும், தெறி ஓட்டைகளும், நாடாக்களும் ஆகும். தெறிஓட்டையை இரண்டு முறைகளில் தைக்கலாம். ஒன்று கையினால், மற்றையது தையல்பொறியினால் ஆகும். இத்தெறி ஓட்டையை ஒருபார் கொண்டது இருபார் கொண்டது என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். ஒரு பார் கொண்ட தெறியோட்டை இடையான தெறியோட்டைக்குப் பயன்படும் ஒரு பகுதி பாரும் மறுபகுதி வட்ட மூலையுடையதாகவும் இருக்கும். இதனை பட்டிகள், கைகள், சேட்கொலர், ஓரங்கள் போன்றவற்றிற்குத் தைக்கலாம். இரு பார் கொண்ட தெறியோட்டை நிலைக்குத்தாக வெட்டப்பட்டுத் தைக்கப்படும். இதன் இரு பகுதிகளிலும் பார் உடையதாக இருக்கும் ஆசட்டின் முன்திறப்புக்களுக்குப் பயன்படுகிறது.

தெறியோட்டை தைக்கும்போது தெறியை உரிய இடத்தில் வைத்து அடையாளமிட்ட பின்பு தெறிகளைப் போடக்கூடிய அளவு வெட்ட வேண்டும். தெறியைவிட ஓட்டைமிகப் பெரிதாக இருக்கக்கூடாது. தெறியை குண்டுசியினால் பொருத்தி வைத்து அளவெடுத்தல் நன்று.

கையினால் தைக்கும் தெறிஓட்டையே உறுதியானது, நீண்ட காலம் பிரியாமல் பாவிக்கலாம்.

அமுக்கத் தெறி வைத்தல் - இணைப்பியின் மூன்று கண்களிலும் தெறி ஓட்டைத் தையல் உறுதியாக இட வேண்டும். உள்திறப்பில் உள் இணைப்பியும் வெளித் திறப்பின் உள்பக்கத்தில் அமுக்கும் இணைப்பியும் இருத்தல் வேண்டும்.

கண் கொழுக்கியும் லூப்பும் - கண் கொழுக்கியை வைத்துத் தெறி ஓட்டைத் தையல் இரண்டு கண்ணுக்கும் தைத்துப் பின்மேல் கொழுக்கியிலும் 5.6. தையல் தைக்க வேண்டும். லூப் தைப்பதற்கு 4.5. தையல் முதல் தைத்து அதன் மேல் தெறி ஓட்டைத் தையல் தைத்தல் வேண்டும்.

தெறிகள் - தெறியை உரிய இடத்தில் அடையாளமிட்டு வைத்து தெறியின் கண்ணுக்கு இரண்டு பக்கமும் குற்றித் தைக்க வேண்டும். முடிவில் தெறியை இரண்டு, மூன்று முறை நூலால் சுற்றி கட்டுப்போட்ட பின்பு ஊசியைப் பின்பக்கமாக குற்றி நூலை அறுக்க வேண்டும்.

முழுமையைப் பெறும் முறைகள்

ஓர் ஆடை முழுமை பெற வேண்டுமாயின் ஆடைகளைத் தைக்கும் போதே அதற்குரிய ஒழுங்கு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். தைக்கும் போதே மேலதிகமாகத் தொங்கும் நூல்களை வெட்டி விடவேண்டும். மடிப்புக்கள், சுருக்குகளை ஒரே அளவாக ஒழுங்காகத் வைத்துத் தைக்க வேண்டும். மடிப்புகள், பொருத்துகள், இணைப்புக் களைச் சரியான அளவில் வைக்கவேண்டும் உட்பக்கங்களின் ஓரங்களைச் சீராக்க வேண்டும்.

ஆடைகளின் மடிப்புகளும் சுருக்குகளும் ஒழுங்காக்கப்படுவதால் அவை ஆடைகளுக்கு ஓர் எடுப்பைத் (அழகைத்)

தருகிறது. இம்மடிப்புகளும், சுருக்குகளும் பல விதமான முறைகளில் தைக்கப்படுகின்றன.

வேல் மடிப்புகள்- ஆடைகளுக்கு வேல் மடிப்புக்களைப் போடுவதால் உடலின் அமைப்பும், உருவப்பாங்குகளும் வெளிக்காட்டப்படுகின்றது. இதனால் ஆடைகளை அணிந்திருக்கும் போது அதன் அழகும் பரிமாணமும் கூடுகின்றது. அணிபவரும் திருப்தியடைகிறார். வேல் மடிப்புக்கள் கூடுதலாகப் பெண்களின் உடைகளான பிளவீஸ் (மேற்சட்டை) சாதாரண சட்டைகள், பாவடைகள், என்பனவற்றிற்கும், சிறியளவு ஆண்களின் காற்சட்டை, மேற்சட்டைகளுக்கும் போடப்படுகிறது.

சுருக்குகள்- ஆடைகளுக்கு சுருக்குகளும், மடிப்புக்களும் கூடுதலாக அழகையும், தளர்வையும் ஏற்படுத்துகிறது. சுருக்குகளைப் பலதரங்களில் அமைக்கலாம். சுருக்குகள் ஆடைகளுக்கு வைப்பதற்கு அளவைவிட மூன்று மடங்கு துணி கூடுதலாகத் தேவைப்படும்.

சிறு குழந்தைகளுக்கான மேற்சட்டைகளில் சிறு நூலோடி சுருக்கி ஸ்மோக்கிங் செய்வார்கள். சிறு நூலோடும் போது ஒரு நிரலில் நூல் வந்தால் மறுநிரலில் இடைவெளிவரக் கூடியதாக நேரா பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுருக்குகள் மடிப்புகள் மூலம் அலங்காரத் தையல்களை ஆக்கிக் கொள்ளலாம். புடைவைகளுக்கு மடிப்பு வைக்கும் போது ஒவ்வொரு மடிப்பும் மறுமடிப்பின் முடிவுலிருந்து ஆரம்பமாகவேண்டும். இதனால் ஆடைகள் அழகாக அமைவது மட்டுமல்லாது அழுத்துதலும் சுலபமாகும்.

கைக்கான அலங்காரங்கள்

அநேகமாக சிறுவர் சிறுமிகளின் ஆடைகளின் கைப்பகுதிகளுக்குப் பலவிதமான அலங்காரங்கள் ஆக்கப்படுகின்றன. இவை மெல்லியதாகவும் அழகாகவும் இருத்தல் அவசியமாகும். சில அலங்கார முறைகளைப் பார்ப்போம்.

1. சிப்பி விளிம்புத் தையலால் அலங்கரித்தல்.
2. “பைப்பிங்” பிடித்துத் தைத்தல்
3. ஸ்கலப் தைத்தல், பிறைபோல் வெட்டி வெட்டித் தைத்தல்
4. தையல் ஊசியால் பின்னித் (லேஸ்போல) தைத்தல்
5. நடுவில் வெட்டி நாடா பிடித்து பூபோல தைத்தல்
6. லேஸ் அலங்கார நாடாக்கள் பிடித்துத் தைத்தல்
7. பூப்போடுதல் (சிறுகண்ணாடி வைத்துத் தைத்தல்)
8. பலவித மாதிரிகளில் வெட்டித்தைத்தல் (குடைவெட்டு, சுருக்கு, மடிப்பு, நீளம், கட்டை)
9. சாரிக் கரை வைத்துத் தைத்தல்
10. மணிகள். சீக்குயின்ஸ் பிடித்துத் தைத்தல்

3.2.4. துணிகளைத் தெரிதலும் கொள்வனவு செய்தலும்

துணிகளைத் தெரிவு செய்வதற்கு முன் அவை எவ்வாறான நார்களால் ஆக்கப்பட்டவை, தடிப்பு, மென்மை, நளினம் என்பன பற்றியெல்லாம் அறிந்து கொள்வது பற்றி ^{1,2,3,4,5} எனும் பாடத்தில் படித்தீர்கள். துணியை வாங்குவதற்கு முன் எந்த நோக்கத்திற்கானது அல்லது எந்த தேவைக்கானது, எந்த அளவிலானது எங்கு மலிவாகக்கிடைக்கும், விலையின் நிர்ணயம், பொருத்தப்பாடு, துணியின் அகலம், நேர்த்தி காலநிலை என்பன பற்றியெல்லாம் சிறிதளவாவது அறிந்து வைத்திருத்தல் மனையாளின் கடமையாகும்.

கடைக்குச் செல்ல ஆயத்தமாதல் - துணிகளை வாங்குவதற்காகக் கடைக்குச் செல்லும் போது பின் வருவனவற்றைக் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்.

1. துணியை வாங்குவதற்காகவுள்ள பணத்தின் அளவு.
2. துணியின் தேவை, தரம், சாயம் போவதும் போகாததும்.
3. வாங்கும் துணிக்கேற்ற மாற்றுத்துணி (சோடிப் பொருத்தநிறம்)
4. கடையிலா, நடைபாதையிலா கொள்வனவு செய்தல்?
5. எத்தேவைக்கான எக்காலநிலைக்கேற்ற தானது.

மேற்கூறிய விடயங்களைக் கவனத்திற் கொண்டு ஒரே கடையில் பொருட்களை வாங்குவதால் நேரமும் மிச்சம். விஷேட விலைக்கழிவும் கிடைக்கும். தேவையானவற்றை ஒரே முறையிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய சில அம்சங்கள்- துணிகளைத் தெரியும் போதும். கொள்வனவு செய்யும் போதும் நாம் சில விடயங்களைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டியது. மிகமிக அவசியமானதாகும்.

1. துணிகளே உடைகளை உருவாக்கும் மூலப்பொருளாக இருப்பதால் இத்துணிகளை கவனமாகத் தேர்ந்தெடுத்தல்
2. வெட்பதட்ப நிலைக்கேற்றதாயிருத்தல்.

3. நடைமுறை நாகரீகத்திற்கேற்ப பண்பாட்டை கொண்டிருத்தல்.
4. தடித்த துணிகளை பெண்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் தெரிந்தெடுப்பது நல்லதல்ல. ஏனெனில் உடைதைத்த பின் அதன் அமைப்பு, "வீழ்ச்சி" அதாவது பாலிங்ஸ் நன்கு அமையாது.
5. சதுரங்கள் போட்ட துணிகளில் சதுரங்கள் நன்கு அமைத்துப் போடுவதற்கு சிறிதளவு கூடுதலாகவே துணியை எடுக்கவேண்டும்.
6. ஒரே உடையில் மெல்லிய துணியும், தடித்ததுணியும் வைத்து தைத்து தைப்பதற்கு தெரியக்கூடாது. காரணம் சமநிலை வேறுபடும்.
7. துணிகளின் தரமே உடைகளின் அமைப்பைப் பேணுவதால் நெசவின் இயல்பு பற்றி சிறிதளவாவது அறிந்திருத்தல் நன்று.
8. சிறுமிகளுக்கு ஆர்கண்டி மாலை நேர உடைக்கு ஏற்றது. இது ஒளியூடுருவாது, விரைப்பானது.
9. ஒரே நிற ஆடைகளைவிட 2-3 நிற ஆடைகள் அதிக அழகைத் தரும்.

3.3. சிறுவர்களுக்கான உடைகளை நிர்மாணித்தல்

3.3.1. பிள்ளை ஒன்றின் உடைகளைத் தெரிவு செய்யும் போது கவனிக்க வேண்டியவை.

பிள்ளைகளின் உடைகளுக்கு இருக்க வேண்டிய இயல்புகள் - சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஆண்பெண் வேறுபாடின்றி உடைகளை அணிந்து அழகு பார்ப்பதில் எல்லாப் பெற்றோர்களும் ஒரே மாதிரியே இருக்கின்றார்கள். ஆனால் இவ்வாறான உடைகளை அணியும் போது அவ்வாடைகள் பின்வரும் இயல்புகளாகக் கொண்டிருத்தல். அவசியமாகும்.

1. குழந்தைகளுக்கு உடலை உறுத்தும் துணிகளில் உடைகளைத் தைத்தலோ, தேர்ந்தெடுத்தலோ கூடாது.
2. இறுக்கமாக உடைகளை அணிவது கூடாது. இது பிள்ளைகளுக்கு வெறுப்பையும், கோபத்தையும் தூண்டி குழந்தைகளை அழவைக்கும்.
3. காலநிலைக்கு (வெட்ப தட்ட) ஏற்ப அமைய வேண்டும் உ-ம்:- குளிருக்கு கம்பளி ஆடைகளும், வெயிலுக்கு பருத்தி ஆடைகளும், வியர்வையை வெளிவிடக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.
4. கறுப்பு, சிவப்பு போன்ற கடுமையான நிறங்களைத் தவிர்த்து கண்களை உறுத்தாத மென்மையான ஆடையையே தெரிதல் வேண்டும்.
5. நமது நாட்டிற்கு பருத்தி நார்களால் ஆன துணிகளே சிறந்தவை.
6. நமது நாட்டின் பண்பாட்டிற்கு ஏற்றதாக அமைதல் வேண்டும்.
7. உடலை உறுத்தக்கூடிய விதமாக தெறிகள். அலங்கார வேல் வகைகள், பிளிகள் போன்றவை இருக்கக் கூடாது.
8. குழந்தைகள் நாளொருமேனியாக வளர்வதால் அதிக உடைகளை ஒரே முறையில் தைத்தல் கூடாது. (இதனால் வீண் பணச் செலவேற்படும்)
9. ஆண்பிள்ளைகளுக்கு மெல்லிய நீலம், மஞ்சள் நிறங்களும் பெண் பிள்ளைகளுக்கு மெல்லியரோஸ், ஊதா, பச்சை போன்றவை நல்லது.
10. மேலாடைகள் போன்றே உள் ஆடைகளும் ஒரே நிறத்தில் அமைவது நன்று. உள்ளாடைகள் அதிகமாகத் தைத்தல் நன்று.

3.3.2. உடைக்கு அளவெடுத்தல்

உடைகளை வெட்டுவதற்குமுன் அளவெடுத்தல் பிரதானமாகும். இதற்கான சில அவதானங்கள் பின்வருமாறு.

1. அளவு எடுக்குமுன் அளவெடுக்கப்படுபவரின் உடலை நன்கு மதிப்பெடுத்து கவனமாக அளவெடுக்க வேண்டும்.
2. அதிக தளர்ச்சியாகவோ, இறுக்கமாகவோ அளவெடுத்தல் கூடாது.
3. அளவு நாடாவை விரைப்பாக இழுத்துப் பிடிக்கக் கூடாது. தளர்த்தியும் பிடிக்கக்கூடாது.
4. கூடியளவு அலங்கார வேலைகளுக்கு மேலதிகமாக துணியைவிட்டு அளவெடுத்தல்.
5. எத்தேவைக்காக அளவெடுக்கப்படுகின்றது என்பதை கருத்திற்கொண்டு அக்கறையோடு எடுக்க வேண்டும்.

3.3.3. மாதிரி உரு தயாரித்தல்

3-6 வயதுடைய பெண்பிள்ளைக்கதன (ஏலை பாங்கு) சட்டை

சட்டையைத் தயாரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் சராசரி அளவுகள் பின்வருமாறு

அளவு எடுக்கும் இடம்	முன்	பின்
01. மாம்பூச் சுற்றளவு	56 செ.மீ	
02. இடைச் சுற்றளவு	51 செ.மீ	
03. தோளிலிருந்து இடைவரை உயரம் (நீளம்)	27 செ.மீ	
04. முதலாவது குறுக்களவு	24 செ.மீ	25 செ.மீ
05. இரண்டாவது குறுக்களவு முன் கழுத்திலிருந்து 4 செ.மீ பதித்து	23 செ.மீ	
06. இரண்டாவது சுற்றளவு பின் கழுத்திலிருந்து 7செ.மீ பதித்து		24 செ.மீ
07. தோள் அளவு சரிவின் நீளம்	8 செ.மீ	
08. கழுத்து அகலம்	5 செ.மீ	5 செ.மீ
09. கழுத்து ஆழம்	5 செ.மீ	1.2 செ.மீ

அளவுகளைக் கணித்தல்

01. மாம்பளவு $5+2=28$ செ.மீ முன்பக்கம் $(2+0.8) \div 2 = 14.4 + 1$ செ.மீ = 15.6 செ.மீ
பின் பக்கம் $(28-0.8) + 2 = 13.6 + 1$ செ.மீ = 14.6 செ.மீ
02. இடையளவு $51 \div 2 = 25.5$ செ.மீ முன் பக்கம் $(25 \div 0.8) \div 2 = 12.3 + 1$ செ.மீ = 14.2 செ.மீ
பின் பக்கம் $(25.5 - 0.8) + 2 = 12.3 + 1$ செ.மீ = 13.35
03. இடை தொடக்கம் கைக்குழச்சு அடி உயரம் தோளிலிருந்து இடைவரை உயரம் $\div 2 - 27 \div 2 - 13.5$

3-6 வயதுடைய பிள்ளையின் அளவும் பட்டியல்

அளவு எடுக்கும் இடங்கள்	முன் செ.மீ	பின் செ.மீ
01. மாம்பளவு	15.4	14.6
02. இடை	14.2	13.4
03. தோளிலிருந்து மாம்பளவு வரை உயரம்	13.5	13.5
04. கழுத்து அகலம்	5.0	5.0
05. கழுத்து ஆழம்	5.0	1.2
06. 1வது குறுக்களவு	12	12.5
07. 4செ.மீ. பதிவாக 2வது குறுக்களவு	11.5	
08. 7செ.மீ. பதிவாக 2வது குறுக்களவு		12.0
09. தோளிலிருந்து இடைவரை உயரம்	27.0	27.0
10. தோள் அகலம்	8	8

ஏ யுருவான சட்டைக்கான பீற்றர் பான் கழுத்துப் பட்டிகையை அமைத்தல். (கொலர்)

வெட்டியெடுத்த மாதிரியுருவின் முன் பக்கத்தை வைக்கவும். பின்பக்க மாதிரியுருவின் தோள் சரிவுடன் பொருத்திவரும் உருவைக் கீறிக் கொள்ளவும்.

கழுத்தின் வடிவமைப்பைப் படத்தில் காட்டியவாறு கீறிக் கொள்ளுங்கள் ஊ.டீ.ஊ எனக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்

1. கழுத்துப்பட்டியின் அகலம் 5 செ. மீ. வரை ஊ.டீ.ஊ. என்பவற்றிலிருந்து அளந்து குறித்து வட்டமாகக் கீறவும். அதை எனக் குறியுங்கள்.
2. நுயிலிருந்து 1.25 செ.மீ. உள்ளோக்கிப் புள்ளிட்டு முன்பக்கப் பட்டியின் வடிவமைப்பை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

3. நுயிலிருந்து 1.25 செ.மீ. உள்நோக்கி புள்ளியிட்டு பு எனப்பெயரிட்டு கழுத்துப்பட்டியின் வடிவமைப்பைப்பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
4. கழுத்துப் பக்கமாக 1.5 செ.மீ. விடுவெளி விடுக.

பொம்மற் கை:-

தேவையான அளவுகள்:-

கையின் நீளம்	-	14 செ. மீ		
கையின் அகலம்	-	18 செ. மீ		
அளவுகளைக் கணித்தல்	-			
(கையின் அகலம் X 2)	=	5 செ.மீ	=	41cm
<u>2</u>			=	41÷2
			=	20.5cm

$$\frac{(18 \times 2) + 5}{2} = 20.5 \text{ cm}$$

பொம்மற் கையை நிர்மாணித்தல் :

01. செ.மீ 14 உயரமாகவும் 20.5 செ.மீ. அகலமாகவும் கொண்டு சதுரம் வரைக. ABCD எனப் பெயரிடுங்கள்.
02. A யிலிருந்து 5 செ.மீ அளந்து F எனப் பெயரிடுங்கள்.
03. C யிலிருந்து 2.5 செ.மீ. அளந்து F எனப் பெயரிடுங்கள்.
04. F யிலிருந்து 4 செ.மீ. அளந்து G எனப் பெயரிடுங்கள்.
05. E யிலிருந்து G யை வளைவைக் வளைத்துக் கீறுங்கள்.
06. F யிலிருந்து 1.25 செ.மீ. அளந்து H எனப் புள்ளியிடுங்கள்.
07. DH வரைவை வரைந்து கீழ் கை அமைப்பைப் பெறுங்கள்.
08. GH யைப் பக்கப் பொருத்தை வரையுங்கள்.

ஏலைன் அடிப்படை மாதிரியுரு தயாரித்தல் தயாரிக்கும்.

தயாரிக்கும் முறை:-

முன் பக்கம் -

01. A என்ற புள்ளியிலிருந்து கீழ் நோக்கியும் சமாந்தரமாகவும் இரு கோடுகள் வரையுங்கள்.
02. A யின் சமாந்தரக் கோட்டில் கழுத்தில் அகலத்தைக் குறிக்கவும். அதற்கு AB எனப் பெயரிடுங்கள்.
03. A யிலிருந்து கீழ் நோக்கிக் கழுத்தின் ஆழத்தைக் குறித்து C எனப் பெயரிடவும். B யையும் C யையும் வளைவான கோட்டால் இணையுங்கள்.
04. B யிலிருந்து நீளமாக 8 செ.மீ அளந்து D எனப் பெயரிடுக. அதிலிருந்து 2 செ.மீ பதித்து E எனப் புள்ளியிடுங்கள்.
05. BE யை இணைத்துத் தோள்மூட்டைப் பெறலாம்.
06. A டீக்குச் சமாந்தரமாக C யிலிருந்து கோடு வரையவும். அக்கோட்டில் 1 வது குறுக்களவைக் குறித்து. அதற்கு F எனப் பெயரிடுங்கள்.
07. C யிலிருந்து 4 செ.மீ. பதிவாக A கோட்டுக்குச் சமாந்தரமாகக் கோடு வரைந்து அதில் 2வது குறுக்களவைக் குறித்து அதற்கு H எனப் பெயரிடுங்கள்
08. B யிலிருந்து கீழ்நோக்கித் தோளிலிருந்து இடைவரை உயரத்தை அளந்து புள்ளியிட்டுக் கோடு வரையுங்கள். அக்கோட்டின் மத்தியைக் குறித்து அதற்கு J எனப் பெயரிடுங்கள்.
09. AD க்குச் சமாந்தரமாக J புள்ளியை வெட்டும்படி முடு வரையை வரையுங்கள் அதில் K யிலிருந்து மாட்பளவைக் குறியுங்கள்.
10. EFHL ஐ இணைத்துக் கைக்குமுச்சு அமையுங்கள்.
11. B யிலிருந்து கீழ்நோக்கி இடைவரை புள்ளியில் AD க்குச் சமாந்தரமாக ஒரு வரை வரைந்து அதற்கு MN எனப் பெயரிடுங்கள்.

12. MN வரையில் E லிருந்து இடையின் அளவைக் குறியுங்கள்
 13. LNI வரையினால் இணையுங்கள்.

பின்பக்கம்: -

01. A புள்ளியிருந்து கிடையாகவும், கீழ் நோக்கியும் இரு கோடுகள் வரையுங்கள்
 02. A யிலிருந்து கழுத்தின் அகலத்தைக் குறித்து B எனப் பெயரிடுங்கள்.
 03. Aயிலிருந்து கீழ்நோக்கி கழுத்தின் ஆழத்தைக் குறியுங்கள். அதற்குச் C எனப் பெயரிட்டு BCI வளைகோட்டினாற்
 தொடுங்கள்.
 04. C யிலிருந்து AB வரைக்கு சமாந்தரமாக ஒரு கோடு வரைந்து அதில் முதலாவது குறுக்களவைக் குறியுங்கள்.
 05. B யிலிருந்து தோள்முட்டு. அகலத்தைக் குறித்து அதிலிருந்து 2 செ. மீ. பதித்து E எனப் புள்ளிட்டு BEI இணையுங்கள்
 (BE, CE வரையும் நூல் சந்திக்கும் வண்ணம் சரிப்படுத்தவும்)
 06. C யிலிருந்து 7 செ.மீ கீழ்நோக்கி F எனப் புள்ளியிடுங்கள்.
 07. F ல் இருந்து AD க்கு சமாந்தரமாகக் கோடு வரைந்து அதில் 2வது குறுக்களவைக் குறிப்பிட்டு. அதை G எனப்
 பெயரிடுங்கள்.
 08. B யிலிருந்து தோள் இடைவரை அளவைப் புள்ளிக்கோடுகளில் குறிப்பிட்டு அக்கோட்டில் தோளிலிருந்து இடைவரை
 கோட்டின் அரைவாசியைக் குறிப்பிடுங்கள் (13. செ.மீ. 5 செ.மீ) அப்புள்ளியை J எனப் பெயரிடுங்கள்.
 09. AD க்குச் சமாந்தரமாக J புள்ளியூடாக KL வரையை வரைந்து அதில் K யிலிருந்து மாம்பளவைக் குறியுங்கள்.
 10. LGE யை இணைத்துக் கைக் குழைச்சை வரையுங்கள்.
 11. B யிலிருந்து கீழ் நோக்கி இடைவரை புள்ளிக் கோட்டினால் வரைந்து புள்ளியில் AD க்குச் சமாந்தரமாக ஒரு கோடு
 வரைந்து. (அதற்கு M எனப் பெயரிட்டு) M இலிருந்து இடையளவைக் குறித்து N எனக் குறியுங்கள்.

அடிப்படை மாதிரியிலிருந்து “ஏ” லைன் சட்டை ஒன்றை அமைக்கும் ஒழுங்கு

முன் பக்கம் :-

01. முன் பக்க அடிப்படை மாதிரியுருவைக் கடதாசியில் வரையுங்கள்.
 02. L லிருந்து 1.25 செ.மீ. நீட்டி Q எனப் பெயரிட்டுக்கைக் குழைச்சைப் பெரிதாக்குங்கள்.
 03. தோளிலிருந்து சட்டையின் நீளத்தை B யிலிருந்து குறியுங்கள். (சட்டையின் நீளம் 54 செ.மீ) அதற்கு P எனக் குறியுங்கள்.
 04. P யிலிருந்து KL ற்குச் சமாந்தரமாக CM வரையை நீட்டி R எனக் குறியுங்கள்.
 05. KQ ரேகையுடன் 5 செ.மீ கூட்டி அதை R இலிருந்து குறித்து S எனப் பெயரிடுங்கள்.

தையல் விடுவளி வீரும் அளவுகள்

தோள்	1.5 செ.மீ
பக்கம்	2 செ.மீ
கை	1 செ.மீ
கழுத்து	1 செ.மீ
கைக்குழைவு	1 செ.மீ
கீழ் மடிப்பு	3 செ.மீ

02. கைக்கும் ஒழுங்கு முறை :-

01. தோள் திறந்த தட்டைப் பொருத்து அல்லது பிரான்சியப் பொருத்து - ஓரம் சீராக்கல்.
 02. பக்கப் பொருத்து திறந்த தட்டைப் பொருத்து அல்லது பிரான்சியப் பொருத்து. ஓரம் சீராக்கல்
 03. கை 1) பட்டி வைத்துக் கீழ்க்கை தைத்தல்
 2) பக்கப் பொருத்து பிரான்சியப்பொருத்து.
 3) கைக் குழைச்சடன் இணைத்தல் ஓரம் சீராக்கல்.

பெண் பிள்ளையின் உட்காற்சட்டை முன்பக்கம்

அளவுகளும் கிணைக்கும் முறைகளும்

இடுப்பு = 48.5 c.m.
 இடுப்பு (அளவு கணித்தல்)

இடுப்பு அளவு $\div 2 + 10 = 48.5 \div 2 = 34.25 \text{ cm}$

உயரம் 23 cm

கால்பக்கம் உயரம் 5 cm

A, B, C, D யின் நடுப்புள்ளிகள் = EF

E, F ஐ இணைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

காற்சட்டை நிர்மாணித்தல்:-

01. காற்சட்டை உயரம். அகலம் என்பவற்றைக் கொண்டு சதுரமொன்று வரைந்து ABCD எனப் பெயரிடுங்கள்.
02. இச் சதுரத்தை இரு சம பகுதிகளாகப் பிரிக்கவும், அதற்கு EF எனப் பெயரிடுங்கள்.
03. F இலிருந்து 5 செ.மீ. மேல் நோக்கிப் புள்ளியிட்டு அதை G எனப் பெயரிடுங்கள்.
04. படத்திற் காட்டியுள்ளவாறு CG, GD யை இணைத்துக் கால்விளிம்பை அமையுங்கள்.
05. CD யிலிருந்து னுயிலிருந்து 4 செ.மீ. அளந்து JH எனப் பெயரிடுங்கள்.
06. JH புள்ளிகளிலிருந்து மேல் நோக்கி 4 செ.மீ. அளந்து புள்ளியிட்டு அதற்கு L.K எனப் பெயரிடுங்கள்.
07. CL, DKL இணைத்துக் காற்சட்டையின் காற் பொருத்தை அமையுங்கள்.
08. B யிலிருந்து 2 செ.மீ மேல் நோக்கி அளந்து M எனப் பெயரிடுங்கள்.
09. ML யும் E யையும் இணைத்துக் காற்சட்டைப் பின் பக்கத்தை அமையுங்கள்.

ஆணர் பிள்ளைகளுக்கான குறுங்கைக் காற்சட்டை

தேவையான அளவுகள்:-

இடை	54 செ.மீ.
உயரம்	24 செ.மீ
காற்பக்கப் பொருத்து	6.5 செ.மீ.
கவடு வளைவு	7.5 செ.மீ. - 9.0 செ.மீ.

(பிள்ளைகளின் தனிப்பட்ட அளவுகள் மெலிந்த பருத்த தன்மைகளினால் 7.5 - 9 வரை வித்தியாசப்படும்).

அளவுகளைக் கணித்தல்:-

இடை $54 \div 4 + 1.25 + 8$ செ.மீ (வளைவுக்கு)

கால் பொருத்து $6.5 - 0.5 = 6$ செ.மீ

காற்சட்டையை நிர்மாணித்தல்:-

முன் பக்கம்:-

01. காற்சட்டை அகலம் 22.75 செ.மீ யையும் உயரம் 24 செ.மீ யையும் கொண்டு எனச்சதுரம் வரைக.
02. B யிலிருந்து 8 செ.மீ அளந்து புள்ளியிடவும். அதற்கு E எனப் பெயரிடவும்.
03. C யிலிருந்து 6 செ.மீ அளந்து புள்ளியிட்டு F எனப் பெயரிடுக.
04. F யிலிருந்து 7.75 அளந்து அப் புள்ளியில் G எனப் பெயரிட்டு அதிலிருந்து (BE-2 செ.மீ - 8 செ.மீ - 6 செ.மீ) 6 செ.மீ அளந்து H எனக் குறிக்கவும்.
05. EHF ஐ இணைத்துக் கவடு வளைவைக் கீறவும்.
06. C யிலிருந்து CD வரையில் 2.75 செ.மீ அளந்து புள்ளியிட்டு J எனக் குறிக்கவும்.
07. FJ ஐ இணைத்துக் காற் பக்கப் பொருத்தை அமைக்கவும்.
08. D யிலிருந்து 1.75 மேல்நோக்கி புள்ளியிட்டு K எனப் பெயரிடுக.
09. KJ ஐ இணைக்கவும்.
10. AE வரையின் நடுப் புள்ளியை L எனக் குறிக்கவும்.
11. L இன் இரு பகுதிக்கும் 0.6 அளந்து புள்ளியிட்டு மடிப்புக்கு (Tacks) விடவும்.

பின் பக்கம்:-

01. முன் பக்கத்தைப் போன்று சதுரம் வரையவும். கவடு வளைவுக்காக B யிலிருந்து 7 செ.மீ அளந்து E எனக் குறிக்கவும்
02. C யிலிருந்து 7.5 செ.மீ. அளந்து புள்ளியிட்டு F எனப் பெயரிடுக. F ல் இருந்து (7 செ.மீ - 1.25 செ.மீ) ஐ 5.75 செ.மீ குறித்து எனக் குறிக்கவும். பின் கவடு வளைவை EHF ஐ இணைத்துப் பெறவும்.

03. நுயிலிந்து 2 செ.மீ மேல்நோக்கி M எனக் குறிக்கவும். MA ஐ இணைத்து விடவும்.

1-5 வயதுடைய ஆண் பிள்ளைக்கான தளர் மெய்யங்கி :- (ரி யூனிக்சேட்)

முன் பக்கம் :-

01. முன்பு தயாரித்த அடிப்படை மாதிரி யுருவைக் கடதாசியில் வரைந்து கொள்ளவும்
02. L யிலிருந்து 1.25 செ.மீ நீட்டி Q எனப் பெயரிடவும். இதன் மூலம் கைக் குழச்சிய பெரிதாக்கவும்.
03. தோள் முட்டிலிருந்து சேட்டின் நீளத்தை (38 செ. மீ) குறிக்கவும். P எனப் பெயரிடுக.
04. KLQ வரைக்குச் சமாந்தரமாக RPS வரை ஒன்று வரையவும்.

வீடுவளி :-

திறப்பு CR ரேகையிலிருந்து 2 செ.மீ அளந்து தெறியோட்டை தைப்பதற்கு விட்டு பின்னர் அவ்ரேகையிலிருந்து 4 செ.மீ. அளந்து மடிப்புக்கு விடவும். மேல் பக்கம் கழுத்து வடிவில் வளைத்து எடுக்கவும்.

பின் பக்கம் :-

முன் பக்கத்தைப் போன்று தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

கழுத்துப் பட்டி :-

பீற்றர் பான் கழுத்துப் பட்டிகை தயாரிக்கவும். கொள்ளவும்.

சேட் கை தயாரித்தல்:-

தேவையான அளவுகள் :-

வகையின் நீளம்	- 14 செ.மீ.	மேற்கை அளவு	- 18 செ.மீ.
கைப்பொத்து	- 06 செ.மீ.	கீழ்க்கை அகலம்	- 20 செ.மீ.
மேற்கை சுற்றளவு	- 23 செ.மீ.	கீழ்க்கை சுற்றளவு	- 20 செ.மீ.
விடுவெளி வளைவு	- 1 செ.மீ.	பக்கம்	- 2 செ.மீ.
மடிப்பு	- 3 செ.மீ.		

நிர்மாணித்தல்

01. முன், பின் பக்க அமைப்புக்கேற்றவாறு யு எனப் புள்ளியிட்டு அதிலிருந்து நேராகவும் குறுக்காகவும் இரு கோடுகள் வரையுங்கள்.
02. கையின் அகலத்தைக் குறுக்குக் கோட்டில் A யை மையமாக்க கொண்டு இரு பக்கமும் புள்ளியிட்டுக் கொண்டு அதற்கு BC எனப் பெயரிடுங்கள்.
03. A யிலிருந்து மேற்கை உயரத்தைப் புள்ளியிட்டு அதற்கு D எனப் பெயரிடுங்கள்.
04. BCD யை இணைத்துக் கை வளைவைக் கீறவும்.
05. பக்கப் பொருக்கின் அளவை A யிலிருந்து கீழ் நோக்கி குறித்து அதற்கு E எனக் பெயரிடுங்கள்.
06. கீழ்க்கையளவை E யை மத்தயாகக் கொண்டு இரு பக்கமும் குறித்த அதற்கு EG எனப் பெயரிடுங்கள்.
07. BE, CG யை இணைத்துக் கையின் பக்கப் பொருத்தைப் பெறுங்கள்.

தைக்கும் படிமுறைகள்

சிறு ஆண்பிள்ளைகளுக்கான குறுங்காற்சட்டை

1 தையல் வீடுவளி :-

இடை	- 1.5 செ.மீ.	பக்கம்	- 1.5 செ.மீ.	
கவடு	- 1 செ.மீ.	கால்மடிப்பு	- 3 செ.மீ.	கால் பொருத்து - 1 செ.மீ.

11. தைக்கும் ஒழுங்கு முறைகள் :- பொருத்தமான தையல்கள்

- 1) காற் பொருத்து திறந்த தட்டைப் பொருத்து
அல்லது பிரான்சியப் பொருத்து
- 2) கவடு வளைவு திறந்த தட்டைப் பொருத்து ஓரம் சீராக்குதல்.
- 3) பக்கப் பொருத்து மேற்செறி பொருத்து.
- 4) கால் மடிப்பு சோம் தைத்தல் / துன்னாத் தையல்.
- 5) மேல் மடிப்பு 1 முன் பக்கம் பட்டிவைத்துத் தைத்தல்
11 பின் பக்கம் தைத்து முகப்புத் துண்டு வைத்து லாஸ்ரிக் இடல்.

சிறு மீள்னைகளுக்கான குறுங்கை மேற்சட்டை

தையல் வீடுவெளி :-

தோள்	- 105 செ.மீ. மடிப்பு - 3 செ.மீ.	பக்கம்	- 2 செ.மீ.
கழுத்து	- 1 செ.மீ.	கையளவு	- 1 செ.மீ.

தைக்கும் ஒழுங்கு முறை :-

01. தோள் - திறந்த தட்டைப்பொருத்துஃ பிரான்சியப்பொருத்து
02. பக்கம் - திறந்த தட்டைப் பொருத்துஃ பிரான்சியப் பொருத்து, ஓரம் சீராக்கல்.
03. கை - கைக் குழைவு, பிரான்சியப் பொருத்து, திறந்த தட்டைப் பொருத்து.

3.3.4. துணியை ஆயத்தப்படுத்தலும், வெட்டுதலும்

துணி ஒன்றை ஆடையாக மாற்றுவதற்கு வெட்டுதலும் தைத்தலும் முக்கிய அம்சங்களாகும்.

துணியின் நீள வாட்டில் உள்ள நூலுக்கு நேரிழை (வார்ப்) என்ற பெயர். குறுக்காக நெய்யப்பட்டிருக்கும் நூலுக்கு குறுக்கிழை (வெப்ட்) என்றும், ஒவ்வொரு ஓரங்களின் திருப்பத்திற்கும் ஸெல்வெட்ஜ் என்றும் பெயர் கூறலாம்.

உடையின் நீளப்பகுதிகளுக்கு அமைக்கும் தையல் பகுதியானது துணியின் நேரிழையில் அமைக்கப்படுகிறது.

ஒரு உடையை நாம் வெட்ட ஆயத்தப்படும் போது நேரிழை கீழுக்காக. வந்து சரியான தொங்கும் தோரணையைக் கொடுப்பதற்கான வகையில் வெட்டுவது முக்கியமானது.

முன்பக்க நடுவிலோ, கைப்பகுதியின் மேற்பக்கத்திற்கோ, இந்நேரிழையுள்ள துணி சிறிது மாறுபடின் அப்பகுதியானது உடை தைத்த பிறகு முறுக்கினாற் போன்ற தோற்றத்தைக் கொடுப்பதை நீங்கள் காணலாம்.

உடையை வெட்டுதல்

கூடுதலாகக் கீழ் நோக்கியிருக்கும் நேரிழையின் வாயிலாக வெட்டுதல் துணியின் பாவில் வெட்டுதல் என்றும், கீழ் நோக்கியிருக்கும் குறுக்கிழை வாயிலாக வெட்டுதல் துணியின் எதிரே வெட்டுதல் என்றும் கூறப்படுகிறது. ஸெல்வெட்ஜ் கண்டுபிடிப்பதற்கு இருபக்கமும் நூலைப்பிரித்து விரலால் நூலை இழுத்தால் நேரிழையை விட குறுக்கிழையைப் பிரிப்பது எளிதாகவிருக்கும்.

மாதிரியுருவை கிரமமாக துணியில் வைத்து வெட்டுதல்

வெட்டப்பட வேண்டிய துணியை எவ்வாறு வெட்ட வேண்டும் என்று ஒருமுடிவிற்கு வந்தபிறகு காகித மாதிரியைத் தற்காலிகமாகத் துணியின் மேல் பதியவைத்து குண்டுசியால் பொருத்தவும்.

பகுதிகள் சரியாகப் பொருந்துவதற்காகவும், துணியை சிக்கனமாக வெட்டுவதற்காகவும் அவற்றை அடிக்கடி நகர்த்த வேண்டியிருக்கும்.

உடையின் கைப்பகுதியினை வெட்டும் போது நேரிழையை கையின் மேலிருந்து முழங்கை வரை மேற்பகுதியில் அமைத்து, பக்கங்களை ஒன்றாக வைத்து நடுவில் மடித்து வெட்டவும். தையல் பகுதிகள் சரியாகப் பொருத்துமாறு வெட்டுவது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். அவற்றிற்கான இணைப்புகள் சரியாக நேரிழையில் வருமாறு வெட்ட வேண்டும்.

- 1) துணிகளை வெட்டுவதற்கு முக்கியமாக ஒரு பரந்த வழுவழப்பான ஒரு மேசை அவசியமாகும். அல்லது இதே போல சமமான தரையும் பயன்படுத்தவும்.
- 2) வெட்டுவதற்குத் தேவையான வண்ணக்கட்டிகள், பொருத்துவதற்கு குண்டுசிகள் போன்ற வற்றை நேரத்துடன் தயாரித்து வைக்கவும்.
- 3) துணிகள் சுருங்குவதாயின் முன்பே நனைத்து உலர்த்தி அயன் பண்ணி வைக்கவும்.
- 4) வெல்வெட் போன்ற முனையுடைய துணிகளையும், கோடு, சதுரம் போன்ற துணிகளையும் கூர்ந்து கவனித்து குறியிட்டு வைக்கவும்.
- 5) எப்பொழுதும் இரட்டைத் துணியில் வெட்டுவது நல்லது. ஏனெனில் ஒற்றைத் துணியில் வெட்டினால் கை போன்ற பாகங்களை வெட்டுவது சிரமமாகும்.
- 6) மூலை விட்டத்தில் வெட்டுவதாயின் ஒற்றைத்துணியில் வெட்டுவது நல்லது.
- 7) தையல் பகுதியில் தேவைக்கேற்ற விளிம்புகள் வைத்து வெட்டவும்.
- 8) துணியைச் சிக்கனமாக வெட்டவும்.

மூலை வாட்டத்தில் வெட்டுதல்

நேரிழைக்கும் குறுக்கிழைக்கும் சமமாக வரும்படி மடித்தால் அதுவே மூலைவாட்டமாகும். அதாவது இது நேரிழைக்கும் குறுக்கிழைக்கும் சரியாக நடுவில் அமைந்திருக்கும். இதைக் கூர்ந்து கவனித்தால் ஒரு பக்கம் அழகாகவும், மறுபக்கம் ஓரம் மட்டும் வளைந்தும் இருக்கும். தொங்கும் தோரணையைக் கொடுப்பதற்காகவும், கழுத்து கை ஓரங்களைச் சீர்செய்யும் இந்த மாதிரி மூலை வாட்டத்தில் துணிகளை வெட்டலாம்.

சிக்கனமாக துணையைப் பயன்படுத்தல்

உடையின் மாதிரியைக் காகித மாதிரியில் வரைந்து வெட்டும்போது துணி சிக்கனப்படுத்தப்படுகிறது. எனவே உடை வெட்டுவதில் சிக்கனத்தைத் தருவது காகித மாதிரியாகும். துணைகளை நன்கு விரித்து வைத்து சிந்தித்து உடையமைத்தால் துணியைச் சிக்கனப்படுத்த முடியும். துணியை 36 அங்குலம் அல்லது 45 அங்குல அளவுள்ள துணியில் தேர்ந்தெடுத்தல் நல்லது. உட்பக்கங்களுக்கு விலைகூடிய துணியின் நிறத்திலேயே விலைகுறைந்த துணிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

3.3.5. ஆடையைத் தைக்கும் பூரணப் பகுத்துதல்

தைப்பதற்கு ஆயத்தமாதல் - தையல் படிமுறைகள்.

நாம் தைப்பதற்கு கையையோ, தையல் இயந்திரத்தையோ பாவிக்கின்றோம். இதில் தையல் இயந்திரத்தில் தைக்க வேண்டி ஏற்பட்டால் தையல் இயந்திரத்தைப் பற்றிய அறிவு இருக்கவேண்டும். அதனைத் துடைத்து எண்ணெய்யிட்டு சுத்தமாக்கிய பின் நூலைக் கோர்த்து முதலில் பழைய துணியில் தைத்துப் பார்த்த பின்பு நல்ல துணியில் தைக்க வேண்டும். கையால் தைக்கத் தொடங்குவதாயின் தேவையான பொருட்களான நூல், ஊசி, தீதால், கத்தரி, போன்றவற்றை எடுத்து ஒழுங்காக வைத்தபின்பு பெரிய நூலோடித் தையலைத் தொடங்க வேண்டும்.

- 1) மடிப்புக்களுக்கு - சோம் தைக்க வேண்டும்.
- 2) பொருத்துக்களுக்கு - பொறித்தையல் அல்லது விஸ்பம் தைக்க வேண்டும்.
திறப்புக்களுக்கும் - கழுத்துக்களுக்கும் சரிவுக் கோட்டுத்துண்டு பாவிக்கவும்.
- 3) காற்சட்டை - தட்டைப்பொருத்து அல்லது திறந்த தட்டைப் பொருத்து
- 4) தோள் - திறந்த தட்டைப் பொருத்து அல்லது பிரான்சியப் பொருத்து

நுட்ப முறைகளைப் பயன்படுத்தல்

பொதுவாக தையல் வேலையில் அநுபவப்பட்டவர்கள் பலநுட்ப முறைகளை மேற்கொண்டு துணியையும், ஆடைகளையும் மேலும் மேலும் அழகாகக் காட்சி தருமாறு அமைக்கிறார்கள்.

தையலில் டாட், (டக்ஸ்) மடிப்பு, சுருக்கு போன்றவற்றை அழகுற இணைக்கலாம், சாதாரண துணியை இலகுவான தையலிட்டும், சங்கூசி நூலைக் கொண்டு சுருக்கு வரும்படியும் அமைக்கலாம். இவ்வாறே ஆடைகளுக்குப் பல அலங்காரங்கள் செய்யலாம். திறப்புக்களைப் பூரணப்படுத்தி அழகான தெறிகளை இடலாம். கழுத்துப் பகுதிகளுக்கு விதவிதமான கழுத்துப்பட்டியை இட்டு அலங்கரிக்கலாம். கைப்பகுதிகளுக்கு விளிம்புகளைச் சீர்செய்து பட்டியிட்டு திறப்புக்கள் இடலாம்.

ஆடைகளைப் பூரணமாக தைத்து முடித்த பின் மேலதிகமான நூல்களை வெட்டிவிட்டு ஓரங்களைச் சீர் செய்து அயர்ன் செய்து மடித்து தூசுகள் படாமல் பொலித்தீன் கவரிட்டுக் களஞ்சியப் படுத்தலாம்.

4.1 யௌவனப் பருவத்தை எய்தல்

4.1.1. யௌவனப் பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள்.

உலகில் பிறந்த அனைவருமே குழந்தைப் பருவத்தைத் தாண்டி பிள்ளைப்பருவ முடிவில் யௌவனப்பருவத்தை அடைய வேண்டியவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். இப்பருவம் திரும்பப் பெற முடியாத ஓர் பொற்காலமாகும்.

யௌவனப் பருவமானது 13வயது தொடக்கம் 19வயது வரையுள்ள காலத்தையே குறிக்கும். குழந்தையில் பெற்றோரை விரும்பிய பிள்ளைகள் 10 - 12 வயதில் அவர்களிலிருந்து சிறிது விலகி வெளி உலகில் தங்கள் கவனத்தைச் செலுத்துகிறார்கள். அதனைப் புரிந்து கொள்ள முயலுகிறார்கள். இக்கால கட்டம் அதாவது யௌவனப்பருவமானது குழந்தை வளர்ச்சியில் ஓர் முக்கியமான இணைப்புப் பாலமாக இருக்கின்றது.

உடல் முதிர்ச்சியும் (PHYSICAL MATURITY) பால் சம்பந்தமான வளர்ச்சியும் (SEXUAL MATURITY) உணர்வுகளின் முதிர்ச்சியும் (EMOTIONAL MATURITY), சேர்ந்து இப்பருவத்தில் ஏற்படுவதால் நாம் பிள்ளைகளில் அதிக கவனம் செலுத்தாவிடில் அவர்கள் அதிக பாதிப்புக்களுக்கு ஆளாக நேரிடும்.

பெண்ணின் இனப்பெருக்க தொகுதி

பெண்ணின் இனப்பெருக்கக் கலங்கள் சூல்கள் எனப்படும் வயிற்றறையினுள் ஒரு சோடி சூலகங்கள் அமைந்திருக்கும் அவற்றின் மூலம் சூல்கள் உற்பத்தி செய்யப்படும். இடுப்புப் பிரதேசத்தில் பக்கச் சவர்களுக்கு அண்மையில் அமைந்திருக்கும் சிறிய அமைப்புகளே சூலகங்களாகும். சூலகத்தில் அமைந்திருக்கும் சூலகப் புடைப்புகள் எனப்படும். சிறப்பு அமைப்புகளினுள்ளேயே சூல்கள் உற்பத்தி செய்யப்படும். குழந்தை பிறக்கும் வேளையிற்கூடப் பெண், குழந்தைகளின் ஆவ்வொரு சூலகத்திலும் இவ்வாறான 200 000 - 400 000 புடைப்புகள் வீதம் காணப்படும். எனினும், ஏறத்தாழ 300-400 புடைப்புகளே முதிர்ந்து சூல்களை உற்பத்திசெய்யும். சூல் ஒன்றை வெளிவிடத் தயாரான நிலையில் உள்ள புடைப்பானது, பொதுவாகச் சூலகத்தின் சுற்றயல் மேற்பரப்புக்கு அண்மையில் அமையும். புடைப்பு வெடிப்பதனாற் சூல் உடற்குழியுள் விடுவிக்கப்படும். மேற்குறிப்பிட்ட செயற்பாடு சூல் விடுவித்தல் எனப்படும்.

பொதுவாக 12-13 (ஆண்டு) வயதிலிருந்து, அதாவது பூம்பெய்திய சந்தர்ப்பத்திலிருந்து ஏறத்தாழ 45-50 (ஆண்டு) வயது வரையான காலம் வரை பெண்கள் பிள்ளை பெறக்கூடிய தன்மையைக் கொண்டிருப்பர். இக்காலத்தினுள் 28 நாட்களுக்கு ஒரு தடவை ஒவ்வொரு சூல் வீதம் விடுவிக்கப்படும். பொதுவாக வலது சூலகத்தினாலும் இடது சூலகத்தினாலும் ஒழுங்கு முறையிலே சூல்கள் விடுவிக்கப்படும். எனவே ஒரு சூலகத்திலிருந்து 56 நாட்களுக்கு ஒரு தடவையே சூல் விடுவிக்கப்படும்.

சூல் உடற் குழியினுள் விடுவிக்கப்படும். பலோப்பியன் கழாய், அதாவது சூலகக் கான் எனப்படும் ஒரு சோடி கான்கள் வயிற்றறையினுள் அமைந்திருக்கும். அவற்றின் சுயாதீன அந்தங்கள் புனல் வடிவமுடைய அந்தத்தில் அமைந்திருக்கும் பிசிர்களின் தொழிற்பாடு காரணமாகவே விடுவிக்கப்பட்ட சூல் பலோப்பியன் குழாயை நோக்கிக் கொண்டு வரப்படும். பலோப்பியன் குழாய்ச் சோடியானது. இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அடுத்த பகுதியாகிய கருப்பையினுள்ளே திறக்கும். மேலே குறிப்பிட்ட பலோப்பியன் குழாய்களின் மூலமே சூல் கருப்பைக் கொண்டு வரப்படும். ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் இனப்பெருக்கக் கலங்கள், அதாவது சூல்களைக் கொண்டுசெல்லும் கான்கள், அச் சூல்களை உண்டாக்கும் உறுப்பாகிய சூலகத்துடன் நேரடியாகத் தொடர்புகொண்டிருப்பதில்லை. பொதுவாகப் பெண்களில் ஒரு கருப்பை மட்டுமே காணப்படும் வயது அதிகரிக்கையில் அது படிப்படியாக வளரும். மேலும் பெண் கருவுற்றிருக்கையில் முளையம் வளரும் போது கருப்பை படிப்படியாக விரியும். கருப்பையின் கீழ் பகுதி கருப்பைப் கழுத்து என்னும் பகுதியில் முடிவடைவும். அது இனப் பெருக்கத் தொகுதியின் அடர்ந்த பகுதியாகிய யோனி மடலினுள்ளே திறக்கும். யோனிமடல் உடலின் வெளியே திறக்கும்.

பெண்ணின் கருப்பையினால் மிக முக்கியமான ஒரு பணி ஆற்றப்படும். கருக்கட்டப்பட்ட சூல் பாதுகாப்பான விதத்திலே தாங்கப்பட்டு வளரும் இடம் கருப்பையாகும். கருப்பைக்குக் கீழே உள்ள யோனிமடலானது விந்துகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்காகச் சிறப்பாக அமைந்துள்ள ஒரு குழியாகும். கருப்பைக் கழுத்துப் பகுதியில் அமைந்திருக்கும் சுரப்பிகளினாலும் யோனிமடலினுள்ளே திறக்கும் சிறப்பான சுரப்பிச் சோடி ஒன்றினாலும் சுரக்கப்படும் பாய்மத்தின் மூலம் யோனிமடல் மசகிடப்படும். இச்சுரப்பு பொதுவாக அமிலத்தன்மையுடையதாக இருக்கும். கருப்பையினுள் வளரும் குழந்தை பிறக்கும் போது அது யோனிமடலினுடாக வெளித்தள்ளப்படும். குழந்தை பிறக்கும் தருவாயில் அதாவது பிள்ளை பேற்றின்போது யோனிமடல் மிகவும் விரியும்.

பெண்ணின் மாதவிடாய்ச் சக்கரம்

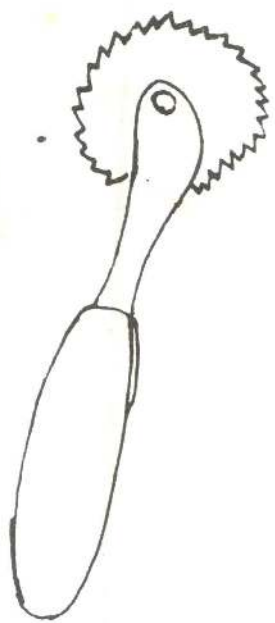
கருக்கட்டப்பட்ட சூலில் நடைபெறும் மாற்றங்கள் பற்றி நாம் கவனித்தோம். சூல் கருக்கட்டப்படாவிடின், அது சிதைந்துவிடும். தங்களை அலங்கரித்தலில் ஆர்வம் காட்டுதல், எதையும் ஆராய்தல், பெரியவர்கள் போல தங்களை நினைத்தல், அவர்களைப் போல நடக்க எத்தனித்தல், எதையும் சாதிக்கத் துணிதல், வீரர்கள் போல, நடிகர்கள் போல, தங்களுக்கு விருப்பமானவர்கள் போல முன்னணிக்கு வருவதற்கு கனவு காணுதல், வீண் கற்பனை, தன்னை மற்றவதுகள் கவனிக்கிறார்களா என ஆராய்தல், தன்மேல் அன்பில்லை என நினைத்தல், துணைப்பால்களால் கவரப்படுதல், என்னபடிப்பது, என்ன வேலை செய்து குடும்ப பாரங்களை எப்படிச் சம்ப்பது என்று பயம் கொள்ளல் போன்றவைகளாகும்.

இதைத்தவிர இவர்களுக்குப் பொதுவாக

- (1) முழுச்சுதந்திர உணர்ச்சி (Independan CE),
- (2) தன்னைத்தானே உணர முயற்சி செய்தல்
- (3) பால் சம்பந்தப்பட்ட உணர்வுகளை அறிதல் (Gender Identity),
- (4) சமூக நிலையை உணர்த்தல் (Social Class Identity)
- (5) பகுத்தறிந்து பார்த்தல் (Rational Thinking), போன்ற நல்லுணர்வுகளும் ஏற்படும்.

கட்டிடமையப் பருவத்தினரின் நடத்தைகள்

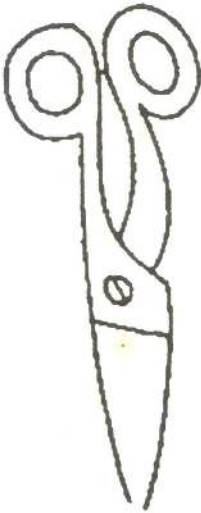
தன்னினச் சேர்க்கை:- பாலியல் விருத்தி ஏற்படும் காலத்தில் தன்னினச் சேர்க்கையில் நாட்டம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நாட்டம் நாளடைவில் எதிர்பாலாரை நோக்கித் திரும்புகின்றது. இத்தகைய செயற்பாடுகள் இயற்கைக்கு புறம்பானது மட்டுமன்றி



ஐரேஸ்மேயர் கத்தரிக்கோல்



ஸ்மோல் பொயின்ட்டட் கத்தரிக்கோல்



பொயின்ட்டட் கத்தரிக்கோல்



சிக்செக் கத்தரிக்கோல்



(துவாரம்) கொண் ட ஊசி



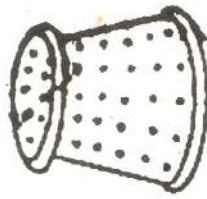
வட்டமான காது கொண்ட ஊசி



'டைபெஸ்டரி' (Typestry) ஊசி



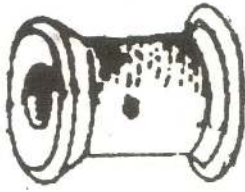
'பொக்கர்' (Pocker)



திம்பிள் (Thimble)



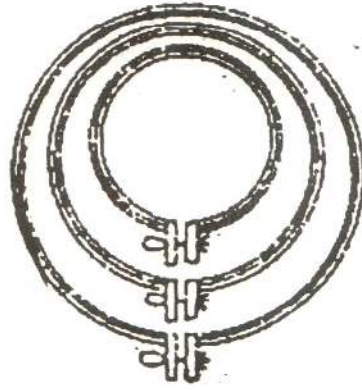
'எம்ரோய்டர்' ஊல்



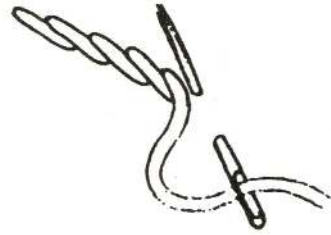
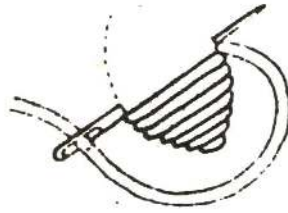
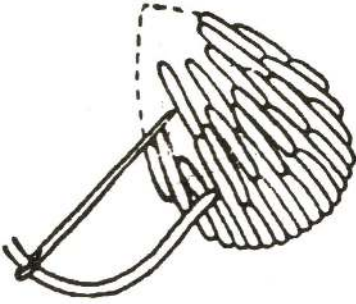
'மெயின் எம்ரோய்டர்' றீல்



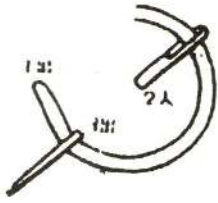
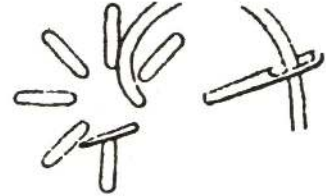
எம்ரோய்டரி யான் பன்டல்



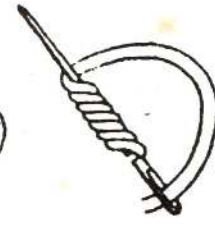
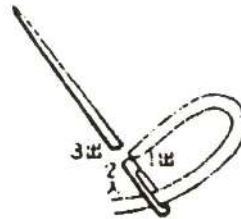
'எம்ரோய்டரி' வட்டச்சட்டம் (Hoop, Ring)



சிகைப்புத்துத்துயல்

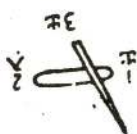
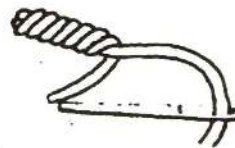
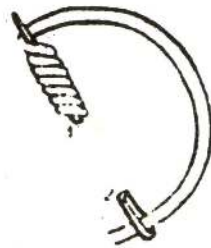
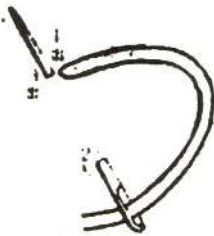


நூம்புத்துத்துயல்



சங்கிலித்துத்துயல்

முத்துத்துத்துயல்



-> முத்துத்துத்துயல்

எசி-ஐ-வி, எயிட்ஸ் கிருமிகள் பரவுவதற்கும் மூல காரணமாயுள்ளன என்பதை அறிந்து கொள்க.

சுய இன்பம் :- முதிர்ச்சியின் ஆரம்பகாலக்கட்டங்களில் தன் பாலியல் உறுப்பின்மூலம் சுய இன்பம் காணும் நிலையானது சில வேலைகளில் படிப்படியாக மாற்றமடைந்து எதிர்ப்பாலாரை நாடும். நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம். இப்பழக்கத்தை கைவிடுதல் சிறந்தது. இதையும் ஒரு இயற்கையே எனக் கருதாது அதனை மறந்துவிடுதல் மேலாகும்.

கட்டிளமைப் பருவம் பற்றிய சமூக முடநம்பிக்கை

1. பூப்பெய்துவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட வயது உண்டு என நம்புதல்.
2. மாதவிடாய் காலத்தை நோய் உள்ள அல்லது அசுத்தமான காலமாகக் கருதுதல்.
3. மாதவிடாயின் போது குளிக்கக் கூடாது குளித்தால் உடம்பிற்கு ஆகாது. சுகாதாரத்திற்குக் கேடு என நினைத்தல்.
4. பூப்பெய்தலை துடக்காகக் கருதுதல் விலக்கி வைத்தல், சில உணவுகளைக் கொடுக்காது விடல், தனிமைப்படுத்தல்.
5. விந்து வெளியாதல் உடலனத்திற்குக் கேடு என நினைத்தல்.

வெளவனப் பருவத்தினர்களுக்கான சில பிரச்சினைகளும் அறிவுரைகளும்

வெளவனப்பருவத்தினர் இப்பருவத்தில் பாரிய மனத்தாக்கங்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். எதையாவது சாதிக்க வேண்டும். என்ற உணர்வு அதிகமாவதாலும், எதனையும் சவாலாக எடுப்பதாலும் சில தீய நண்பர்களின் வழிகாட்டல்களால் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், பாலுணர்வுக்கு அடிமையாதல் போன்ற பழக்க வழக்கங்களெல்லாம் நானும் செய்து காட்டுவேன் என்ற மன எழுச்சியில் ஏற்படும் தாக்கங்களே ஆகும்.

இவ்வயதில் தன்வாழ்வு, தன் உரிமை, தன் பொறுப்பு என்று வாழ்வை ஒருங்கிணைத்துக் கொண்டு, உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டு மற்றவர்களுடன் ஒத்து வாழ அறிந்து கொள்ளுதல் போன்றவைகளெல்லாம். (ஒருமைப்பாடு) முக்கியமான வாழ்க்கைப்பண்புகளாகும். இதனை இவ்வயதில் புரிந்து நடக்க பெற்றோர்கள் உதவ வேண்டும்.

இவ்வயதில் அன்பையும் ஆதரவையும் நாடி நிறகும் இவர்களுக்கு பெற்றோர் முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்து காட்ட வேண்டும்.

இப்பருவ வயதில் நல்ல ஊட்டமிகு உணவுகளை வழங்குதல் மிகமிக அத்தியாவசியமாகும்.

பெற்றோர்களே, பாதுகாவலர்களே

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

முக்கியமாக இவ் வயதுப் பிள்ளைகள் தங்களது அழகு, தங்களுடைய கவர்ச்சி, உடை, உடல், எழுதும் கதைக்கும் அறியும் ஆராயும் திறன் போன்றவற்றிற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். இந்நேரத்தில் தாயாரின் அன்பான கண்டிப்பினால் பிள்ளைகள் சிறந்த நல்லொழுக்க முள்ளவர்களாக வளர்ந்து வருவார்கள் அந்நாட்களில் சுத்தம் னோணல் எவ்வாறு என்பதையும் விரிவாக எடுத்துக் கூற வேண்டும். இந்நேரத்தில் ஏற்படும் வலிகளுக்கு கண்டகண்ட மாத்திரைகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. இவ்வலிகள் ஏற்படாமல் இருப்பதற்காகவும் பூப்பெய்திய காலத்தில் இடுப்பிற்கு பலமாக இருப்பதற்காகவும் உழுத்தங்களி, நல்லெண்ணெய், முட்டை, பிஞ்சுக் கத்தரிக்காய், வேப்பெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கொடுக்க வேண்டும். (மேலும் மீன், இறைச்சி போன்றவற்றை உண்ணக் கூடாது. இதனால் மாதவிடாய் துர்மணத்துடன் வெளியேறும் என்பது முன்னோர் கூற்று.)

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

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

4.2. கர்ப்பவதியைப் பராமரித்தல்

முற்பிரசவ சிகிச்சை

கர்ப்பமாக இருக்கும் ஓர் பெண்ணைக் கர்ப்ப காலத்தில் மிகவும் கவனமாகப் பராமரித்தல் வேண்டும். கர்ப்பம் ஏற்படுவது ஒரு நோயல்ல. இது இயற்கை. எனினும் இக்காலத்தில் ஏற்படும் சில இடையூறுகளை தக்க வைத்தியசாலையில் காட்டிச் சிகிச்சை பெறவேண்டும். தாய் தன்னில் மட்டுமல்லாது வயிற்றிலிருக்கும் குழந்தையின் மேலும் கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும். தற்போது கர்ப்பிணிகளுக்கான விவேக நலம் பேணும் சிகிச்சை நிலையங்கள் நாடெங்கும் அமைந்துள்ளன. இங்கு சென்று பின்வரும் சிகிச்சைகளை செய்து ஆலோசனைகளையும் பெற வேண்டும்.

- (1) உயரத்தை அளத்தல் :- சராசரி உயரத்திலும் பார்க்க குறைவாக இருந்தால் பிள்ளைப்பேறு சிக்கலாகும்.
- (2) நிறையை அளத்தல் :- அளவிற்கு மீறிய எடை இருந்தாலும், குறைந்தாலும் ஆபத்து ஏற்படும்.
- (3) சிறுநீரில் வெல்லம் அல்புமின் என்பவற்றிக்கான பரிசோதனை, சிறுநீரில் வெல்லம் இருப்பது நீரிழிவுநோயின் அறிகுறியாகும்.
- (4) இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்தல் :- இரத்த அழுத்தம் அதிகரிப்பதால் வலிப்புக்களும், கர்ப்ப விஷநோய்களும் ஏற்படும்.
- (5) இரத்தத்தில் குருதி நிறச் சத்துக்கான ஈமோகுளோபின் பரிசோதனை :- ஈமோகுளோபின் 60மூ (9.4 கிராம்) இலும் பார்க்கக் குறைவாயின் அதற்கான சிகிச்சை பெறுவதும். இரும்புச்சத்து கூடுதலாகவுள்ள உணவு வகைகளை உட்கொள்வதும் மகப் பேற்றுக்குச் சகல வசதிகளும் கொண்ட வைத்தியசாலைக்குச் செல்வதும் அவசியம்.
- (6) மாம்பகங்களைப் பரிசோதித்தல் :- மாம்பகங்களில் கட்டிகள், புற்றுநோய் முதலியன இருப்பின் அவற்றைப் பரிசோதித்தல்.
- (7) வயிற்றையும் சிகிச்சை துடிப்பையும் பரிசோதித்தல் :- சிகிச்சை மாறி இருப்பின் பிரசவம் கஷ்டமாகும்.
- (8) ஈர்ப்புவலித் தடுப்பூசி ஏற்றல் (டெற்றைன் டொக்சைட்) பிறந்த குழந்தைக்கு ஏற்புவி ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்காக கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கு ஏற்புவி தடுப்பூசி இரண்டு தடவை ஏற்றுவார்கள். கருவுற்ற மூன்றாவது மாத முடிவிலும், ஆறு வாரங்களின் பின்பும் கொடுக்கலாம்.
- (9) பொதுவான உடற் பரிசோதனை செய்தல்.
- (10) சிறுநோய்க்குச் சிகிச்சை அளித்தல் போஷாக்குணவு உண்ணுதல்.

நோய்த்தடுப்பு

1) **இரத்தசோகை :-** எமது நாட்டில் பெரும்பாலும் இந்நோய்க்கு ஆளாவதற்கு காரணம் பொருளாதாரப் பிரச்சனையும் சத்துள்ள உணவு பற்றிய போதிய அறிவின்மையும் கர்ப்பகாலத்தில் விதிக்கப்படும் சில பிழையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகளும் தான். கர்ப்பவதிகளுக்கு இரத்தசோகை இருந்தால் கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவ நேரத்திலும் பல பிரச்சினைகள் ஏற்படும். பலவிதமான தொற்றுநோய்கள் இலகுவாக தொற்றக்கூடும். கர்ப்பகாலத்திலும் பிரசவ நேரத்திலும் இதயத்தின் செயற்பாடு தளரும். இரத்தம் ஏற்ற வேண்டிய நிலை ஏற்படலாம். பிரசவத்தின்போது சோர்வடையலாம். இரத்த சோகை இருப்பதை அறிவதற்கு வேலைகள் செய்ய களைப்பு, தலைசுற்றுதல், உடலில் கொழுப்புத்தன்மை, கால்கள் வீக்கம் போன்றன மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம் இப்படியான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியான வைத்தியம் செய்து நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும். இரத்த விகிதம் 75மூ குறைவாக இருந்தால் அதை நிவர்த்தி செய்வதற்கு போதிய இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளையும் போலிக் அசிட் மாத்திரைகளையும் கொடுத்து குறைத்துக் கொள்ளதல் வேண்டும். இரும்புச்சத்து கர்ப்பமாக இருக்கும் போது வயிற்றில் குழந்தைக்கும் அதன் போசாக்கிற்கும் உதவும், நச்சுக்கொடிக்கும் உடலின் தேவைக்காகவும் மேலதிக இரும்புச்சத்து தேவைப்படும். இவற்றை உணவு மூலமோ மாத்திரைகள் மூலமோ அளிக்காவிட்டால் இரத்ததிலுள்ள இரும்புச்சத்து தேவைகளுக்காக உறிஞ்சப்படலாம் இதனால் இரத்தசோகை ஏற்படலாம்.

2) **நீரிழிவு :-** கர்ப்பமாயிருப்பவர்களுக்கு நீரிழிவுநோய் இருந்தால் அது மிகவும் பாரதூரமான விடயமாகும். நீரிழிவு நோயை சரியான முறையில் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காவிட்டால் பெண்களுக்கு கர்ப்பம் தங்குவது கடினம் தங்கினாலும் கடைசி 3 மாதத்தில் குழந்தை வயிற்றிலேயே மடிந்து விடும். மகப்பேற்றின் பின் தாய்க்கு பல விதமான தொற்று நோய்கள் ஏற்பாலாம். அங்கக்குறைபாட்டுடனான குழந்தை பிறக்கலாம். குழந்தை அத்தீதமாக வளர்ந்து விடுவதனால் பிரசவத்தில் சிக்கல் ஏற்படலாம். குழந்தை உயிருடன் பிறந்தாலும் 48 மணி நேரத்திற்குள் சில குறிப்பிட்ட நோய்களால் இறக்கக்கூடும். எனவே நலன் பேண்கின்றனிக் கில் மாதமொருமுறை சிறுநீர் பரிசோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன. கர்ப்பகாலத்தில் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு இன்கலின் ஊசி மருந்து தினமும் ஏற்றப்படுகின்றது. ஏனெனில் மாத்திரைகள் பாவிக்கக்கூடாது என்பதற்காக. நீரிழிவு நோயினால் குழந்தை வயிற்றிலேயே இறந்து விடுவதைத் தடுப்பதற்காக 37-38 வது கிழமைகளில் பிரசவத்தை நிகழ்த்துகிறார்கள்.

கருக்கட்டல்

பெண்ணின் யோனி மடலினுள் செலுத்தப்படும் விந்துகள் அம்மடலினுள் இருக்கும் பாய்மத்தில் நீந்தியவாறு பலோப்பியன் குழாய் மேல் அந்தம் வரை சென்று சூலகத்திலிருந்து வெளியேறும் முட்டையுடன் இணைந்து கொள்வதையே கருக்கட்டல் என்கிறோம். அதாவது வெற்றுக் கண்ணுக்குப் புலப்படாத ஓர் ஆண் விந்துக்கலமும் மிகச் சொற்ப அளவில் புலப்படாத ஓர் ஆண் விந்துக்கலமும் மிகச் சொற்ப அளவில் புலப்படக்கூடிய நுண்ணிய பெண் முட்டைக்கலமும் இணைவதால் ஓர் முளையம் உருவாக்கப்படுகிறது.

கருக்கட்டல் என்பது ஒரு நோயல்ல. அது சாதாரண இயற்கையின் நிகழ்வுகளில் ஒன்றாகும். ஒழுங்கு முறையாக ஓர் பெண் கருவற்றால் அதுபற்றிய பயம் தேவையில்லை. கருவற்ற பெண்ணிற்குச் சில உடல் நலக் கோளாறுகள் ஏற்படலாம் இவையெல்லாம் தற்காலிகமானதே. இக்காலத்தில் தாய்க்கு விஷேடி கவனிப்பு அவசியமாகும்.

கருத்தரித்தலின் அறிகுறிகள் :- ஓர் பெண் கருத்தரித்தால் பலவிதமான அறிகுறிகள் அவள் உடலில் காணப்படும். அவையாவன

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. மாதவிடாய் நின்று விடுதல் | 2. வாந்தி குமட்டல் |
| 3. தலைச்சுற்று | 4. நெஞ்செரிவு |
| 5. உணவில் விருப்பமின்மை | 6. வயிற்றுப்பிரட்டு |
| 7. கால்வீக்கம் | 8. ஒரே படுக்கை |
| 9. கால் நரம்புகள் புடைத்தல் | 10. அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் |

எளிய உபாதைகளும் அவற்றை தடுத்தலும் பராமரித்தலும்

1) வாந்தி - குமட்டல்:- ஓமோன் மாற்றங்களால் இவை ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக 6முதல் 12வாரம் வரை நீடிக்கலாம். அதிகமாக அதிகாலையில் வாந்தி ஏற்படுகின்றது. காலையில் நித்திரை விட்டு எழும்போது ஓரிரு பிஸ்கற் அல்லது ரஸ்க், தேநீருடன் பருகியதன் பின்னர் எழுந்து வேலைகளில் ஈடுபடுவதால் வாந்தியை தடுக்கலாம். உணவை ஒரே நேரத்தில் அதிகம் உண்ணாது உணவை பிரித்து உண்பது சிறந்தது. சில நேரங்களில் எலுமிச்சை அல்லது தோடம்பழச்சாறு குடித்தால் வாந்தி, குமட்டல் குறையக்கூடும். எண்ணெய் கொழுப்புச் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள் வாந்தியை அதிகரிக்கக்கூடும். ஆகையால் அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்வது நன்று.

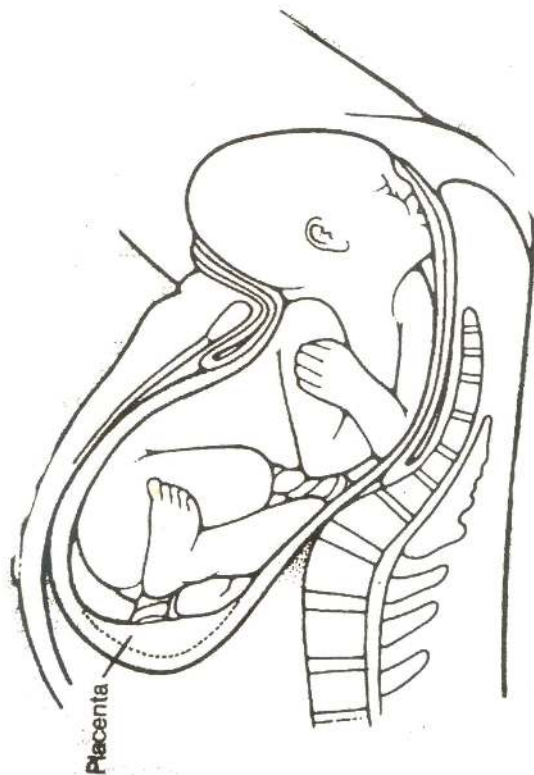
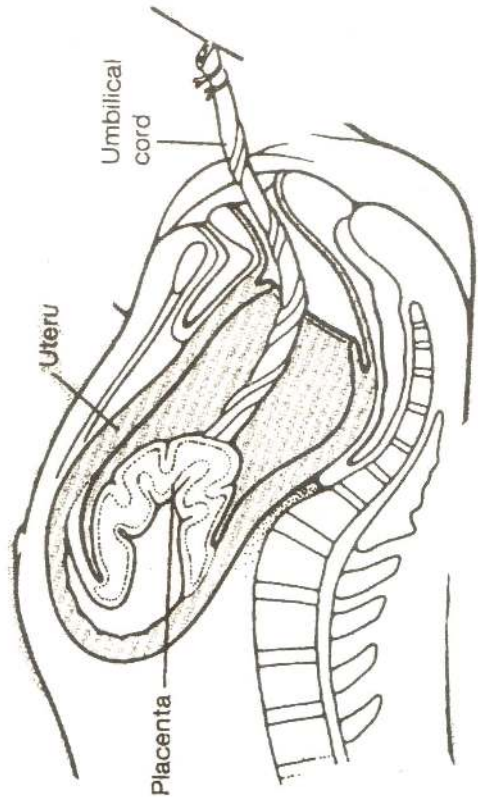
2) நெஞ்செரிவு:- கர்ப்பகாலத்தின் கடைசிப்பகுதியில் இது ஏற்படுகிறது. கருப்பையில் சிசு முதிர்ச்சியடையும் போது கர்ப்பபையானது இரைப்பை போன்ற உறுப்புக்களை அழுத்துவ தனால் இரைப்பையில் சுரக்கும் அமிலம் மேலெழுந்து நெஞ்சிலுள்ள உணவுக்குழாய்க்குள் வருவானால் இது ஏற்படுகிறது. உணவு உட்கொண்டவுடன் படுக்கைக்கு செல்லாது சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து விட்டுப் படுக்க வேண்டும். இவ்வாறான வேளையில் இலகுவில் ஜீரணிக்கும் உணவுகளை உண்பதும் சிறந்தது எண்ணெய்த்தன்மையான உணவுகளும், காரம் நிறைந்த உணவுகளும் கறுவா, கரம்பு, ஏலம் போன்ற வாசனைச் சரக்குகள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். இளஞ் சூடான நீர் பருகுவது நன்று.

3) தலைச்சுற்று அல்லது மயக்கம்:- படுக்கையிலிருந்து திடீரென எழும்புவதினாலும் நீண்டநேரம் ஒரே இடத்தில் நிற்பதாலும் இது ஏற்படுகிறது. எனவே இவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். கர்ப்பகாலத்தில் அதிக அளவு சக்தி தேவைப்படுகிறது. இச்சக்தி போதியளவு கிடைக்காத நேரத்திலும் தலைச்சுற்று ஏற்படுகிறது. இரத்தத்திலுள்ள சக்தியின் அளவு குறைந்து மூளைக்குப் போதிய சக்தி செல்லாது இது ஏற்படுகிறது. எனவே கர்ப்பமாக இருக்கும் போது போசாக்குள்ள உணவுகளை நேரம் தவறாது சாப்பிடுதல் வேண்டும். தலைச்சுற்று ஏற்படும் போது சிறிதளவு குளுக்கோஸ் சாப்பிட்டால் தலைச்சுற்று குறைந்து விடும்.

4) மலச்சிக்கல்:- கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் அதிகமான பெண்கள் எதிர் நோக்கும் பிரச்சனை இதுவாகும். சரியான உணவு முறைகளை கடைப்பித்தல் மூலம் இதனை தடுக்கமுடியும். உணவில் மரக்கறிவகைகளை போதியளவு சேர்த்தல். பழவகைகளை தினசரி உண்ணுதல். அதிகளவு நீர் அருந்துதல் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். ஆனால் பேதி மருந்துகளை உபயோகிக்கக்கூடாது ஏனெனில் இது பிரசவ வேதனைகளை உரிய காலத்திற்கு முன்னரே உண்டாக்கலாம். மலச்சிக்கலைத் தடுக்க எண்ணெய் வகைகளை அதிகளவு பயன்படுத்துவது விரும்பத்தக்கதல்ல. இவை உணவுக் குழாயிலிருந்து உணவு வகைகள் உறிஞ்சப்படுவதை இடையூறு செய்யும்.

5) வெளிக்கோசு நாளம்:- குழந்தையின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும் போது காற்பகுதிக்கு செல்லும் குருதிக்கலன்கள் அழுத்தப்படுவதால் இது ஏற்படுகிறது. நாளப்புடைப்பு இருந்தால் நீண்ட நேரம் ஓரிடத்தில் நிற்பதையும், நின்றபடி சமைப்பதையும், ஆசனங்களில் அமர்ந்து கொண்டு கால்களை தெரிங்கவிடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். கட்டில், வாங்கு, போன்றவற்றில் கால்களை மசாஜ் செய்தல், படுக்கும் போதும் தூங்கும் போதும் கால்களை ஓரிரு தலையணைகளில் உயர்த்தி வைப்பதால் குருதிக்கலன்களின் தொழிற்பாட்டை சீராக்க முடியும் கர்ப்ப காலத்தில் உண்டாகும் நாளப்புடைப்புக்களை குணப்படுத்த சத்திரசிகிச்சை பொதுவாக

குழந்தை பிறக்கும் போது உள்ள நிலைமைகள்



(b)

(a)

செய்யப்படுவதில்லை. ஏனெனில் குழந்தை பிறந்தவுடன் இது தானாகவே குணமடைந்துவிடும்.

6) அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் :- குழந்தையின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும் போது வளரும் கருப்பை சிறுநீர்ப்பையை அழுக்குவதால் சிறுநீர்ப்பை நிறைந்து விட்டது போன்ற உணர்வு கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்பட்டு அதனால் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போலிருக்கும். கர்ப்ப காலம் முழுவதும் இந்த உணர்வு ஏற்படக்கூடுமாயினும் கர்ப்ப காலத்தில் முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களிலும் கடைசி 4 வாரங்களிலும் இது மிக மிக அதிகமாக இருக்கும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு ஏற்பட்டால் அல்லது சிறுநீருடன் இரத்தம் கலந்து போனால் உடனடியாக வைத்தியரிடம் ஆலோசனை பெறவேண்டும்.

கர்ப்ப வளர்ச்சி:- சூல் (நுகம்) யோனிமடலினுள் விடுவிக்கப்படும் விந்துகள் அம்மடலினுள் இருக்கும் பாய்மத்தில் நீந்தியவாறு பலோப்பியன் குழாயின் மேல் அந்தம் வரை செல்லும். பெரும்பாலும் பலோப்பியன் குழாயின் மேல் அந்தத்திலேயே சூல் கருக் கட்டப்படும். கருக்கட்டப்பட்ட சூல் நுகம் எனப்படும். அது பலோப்பியன் குழாயினூடாகக் கீழ் நோக்கிச் செல்லும்போது பல கலங்களாகப் பிரியத் தொடங்கும். நுகம் கருப்பையை அடையுந்தறுவாயிலே கலப் பிரிவு காரணமாக அது நூற்றுக் கணக்கான சவ்வுகளைக் கொண்டு அமைக்கப்படும் ஒரு கலக்கோளமாக மாறும் பின்னர் நுகம் கர்ப்பப்பையினுள் சென்று அங்கு சிறப்பாக அமர்ந்திருக்கும் கர்ப்பப்பையின் இழையத்தினுள் அமிழ்ந்து நிலைபெறடையும். இத் தொழிற்பாடு உட்பதிக்கப்படல் என்று அழைக்கப்படும்.

முதிர் மூலவுரு (முளையம்) :- உட்பதிக்கப்பட்ட பின்னர் கலங்கள் தொடர்ந்து பிரிகையடைவதால் முளையம் தொடர்ந்து விருத்தியடையும். இவ்வாறாக வளரும். முளையத்தைச் சூழச் சிறப்பான பல மென்சவ்வுகள் விருத்தியடையும். இப்பருவ முளையம். (அதாவது ஏறத்தாழ 6 வார வயதுடைய முளையம்) முதிர்மூலவுருவச் சூழ உள்ள இருமென். சவ்வுகளுள் ஒன்று அமினியனார் சுழப்பட்டிருக்கும் வெளி ஒரு பாய்மத்தினால் நிரம்பிக் காணப்படும். பாய்மத்தினால் நிரப்பப்பட்டிருக்கும். குழியினுள்ளேயே முதிர்மூலவுரு காணப்படும் முதிர்மூலவுருவச் சூழ உள்ள இப்பாய்மம் காரணமாக முதிர்மூலவுருவிற்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கும். அதோடு, அதிர்ச்சி, பிற திடீர்த்தாக்கங்கள் போன்றவற்றால் முதிர்மூலவுருவுக்கு ஏற்படக்கூடிய. சேதங்களும் இதன்மூலம் தடுக்கப்படும். அமினியனுக்குப் புறத்தே அமைந்துள்ள மற்றைய மென்சவ்வு கோரியோன் எனப்படும். கோரியோனின் ஒரு பகுதியும் அதன் அருகே அமைந்துள்ள கருப்பைச் சவரின் ஒரு பகுதியும் சேர்ந்து சூல்வித்தகம் என்னும் விசேட அமைப்பை உருவாக்கும். மனிதச் சூல்வித்தகம் மிக முக்கிய செயற்றிறனை உடைய ஓர் அமைப்பாகும். கருப்பைச் சவரின் இழையங்களின் ஒரு பகுதி சூல்வித்தகத்தில் இடம்பெறுகின்றமையால், தாயின் குருதிக்கும் முதிர்மூலவுருவின் குருதிக்கும் இடையே மிக நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படும். எவ்வாறாயினும் முதிர்மூலவுருவின் குருதியும் தாயின் குருதியும் ஒருபோதும் கலப்பதில்லை. எனினும்.

தாயின் குருதியிலிருந்து முதிர்மூலவுருவின் குருதிக்கும் முதிர்மூலவுருவின் குருதியிலிருந்து முதிர்மூலவுருவின் குருதியிலிருந்து தாயின் குருதிக்கும் முதிர்மூலவுருவின் குருதியிலிருந்து தாயின் குருதிக்கும் பதார்த்தங்கள் பரவ இடமுண்டு. தாயின் குருதியில் அடங்கியுள்ள ஓட்ச்சன், போசணைப் பதார்த்தங்கள் ஓமோன்கள், பிறபொருளெதிரிகள் போன்றவை சூல்வித்த கத்திற்கூட்டாக முதிர்மூலவுருவினுட் பரவும். அதோடு, முதிர்மூலவுருவின் குருதியிலிருந்து காபனீரொட்ச்சைட்டு, கழித்தற் பதார்த்தங்கள், சில ஓமோன்கள் போன்றவை தாயின் குருதியினுட் பரவும். சூல்வித்தகத்தின் மேற்பரப்பு உண்மையிலேயே சிறிய வட்டத் தட்டுப் போன்ற ஓர் அமைப்பாகும். சூல்வித்தகமும் முதிர்மூலவுருவும் தொப்புழி நாணின் மூலம் இணைக்கப்பட்டிருக்கும். முதிர்மூலவுருவிற்கும் முதிர் மூலவுருவிலிருந்து குருதியைக் கொண்டு செல்லும் இக்கலன்கள் இத்தொப்புழி நாணினுள் அமைந்திருக்கும். எனவே, மேற்குறிப்பிட்டவாறு முதிர்மூலவுருவின் மென்சவ்வுகளினால் முதிர்மூலவுருவிற்குப் பாதுகாப்பும் போசணையும் கிடைக்கும்.

கருவுற்ற காலந் தொடங்கும் தாயின் பொதுவான உடலிலையும் முதிர்மூலவுருவின் விருத்தியிற் பெருமளவுச் செய்யும் எனவே கர்ப்பிணித்தாய் இக்காலத்தில் இருவருக்காக ஊட்டச்சத்து நிரம்பிய உணவை உட்கொள்ளல் வேண்டும். இயலுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் நிறையுணவை உட்கொள்ளல் அவசியமானதாகும். அவ்வாறே, முதிர்மூலவுருவின் சாதாரணமான வளர்ச்சிக்கும் அதன் என்புகளினதும். பற்களினதும் விருத்திக்கும் சிறப்பாகக் கல்சியம் தேவைப்படும். எனவே கர்ப்பிணித்தாய் சிறப்பாக இக்காலத்தில் மேலதிக கல்சியத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.

தாயின் குருதிக்கும் முதிர்மூலவுருவின் குருதிக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு நிலவுகின்றமையினால், பாதகமான விளைவுகளும் ஏற்படக்கூடும். கர்ப்ப காலத்திலே சில தாய்மார்களினால் உட்கொள்ளப்படும். சில மருந்து வகைகள் கர்ப்பப்பையில் வளரும் குழந்தைகளின் மீது பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்த இடமுண்டு என்று பரிசோதனைகளின் மூலம் அறியப்பட்டுள்ளது. தவிடோமைட்டு என்னும் மருந்து இதற்குச் சிறந்த உதாரணமாகும். ஐரோப்பிய கர்ப்பிணித்தாய்மார்கள் தூக்க மருந்தாகத் தவிடோமைட்டைப் பயன்படுத்திய தன் விளைவாக, அவர்களுக்குப் பிறந்த குழந்தைகள் கைகால்கள் இன்றியோ, கைகால்கள் விக்காரம் அடைந்தோ காணப்பட்டனர். மேலும், கர்ப்ப காலத்தின் ஆரம்ப மாதங்கள் சிலவற்றின் போது ஜேம்மன் சின்னமுத்து போன்ற பரவும் நோய்கள் சில தோன்றினால், அதன் காரணமாகப் பெரும்பாலும் முதிர்மூலவுருவிலே பாதகமான விளைவுகள் ஏற்பட

இடம் உண்டு என்றும் அறியப்பட்டுள்ளது.

முதிர்மூலவுரு வின் விருத்தி :- கர்ப்பப்பையினுள் முதிர்மூலவு பூரணமாக விருத்தியடைவதற்கு ஏறத்தாழ 280 நாட்கள் செல்லும். இது கர்ப்பகாலம் எனப்படும். ஏறத்தாழ 1-2 மைக்கிரோகிராம் நிறையுடைய தனிக் கலமாக இருந்து விருத்தியடையும் முளையும் கர்ப்பகாலத்தின் இறுதியில் 2730-3000 கிராம் நின்ற வரை வளரும். விருத்தியின் முதல் இரு மாதங்களும் முளைய நிலை எனவும், அழைக்கப்படும். முதல் மாதங்கள் சில வற்றின்போது. குழந்தையின் முக்கிய உறுப்புகள் முளையத்தில் தோன்றத் தொடங்குவ தோடு, அம்முளையும் படிப்படியாக மனித வடிவைப் பெறும். ஆரம்ப காலத்திலே முளையத்தில் வால் இருக்கக் காணப்படும்.

இரண்டு மாத இறுதியில் அவயங்கள் ஓரளவுக்கு விருத்தியடைந்து விரல்கள் தெளிவாகத் தென்படும். கண்களும் புறச் செவிகளும் விருத்தியடைந்து காணப்படும். இப்பருவத்திலே வால் தென்படாத அளவுக்கு அற்றுப் போகும்.

மூன்று, மாத இறுதியில் முதிர்மூலவுரு மனித உருவத்தைப் பெற்றுவிடும். எனினும் முதிர் மூலவுருவின் தலையை உடலின் ஏனைய பகுதிகளுடன் ஒப்பிடுகையில், அது அளவிற் பெரியதாகக் காணப்படும். விரல்களில் நகங்கள் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். இச்சந்தர்ப்பத்திலே ஆண் அல்லது பெண் எனக் குழந்தையின் இலிங்கத்தை இனங்கண்டு கொள்ளக்கூடிய அளவுக்கு முதிர்மூலவுருவின் புறலிங்க உறுப்பு விருத்தியடைந்து காணப்படும்.

நான்கு மாதத்தை அடையும்போது உடலில்லிங்க்கூடு விருத்தியடைய ஆரம்பிக்கும். மயிர்கள் வளர ஆரம்பிக்கும். ஐந்து மாத முதிர்மூலவுருவின் உடல் முழுவதும் உயிர்களினால் மூடப்பட்டிருக்கும். பிறப்பதற்கு பின்னர் இம்மயிர்கள் உதிர்ந்து விடும். முதிர்மூலவுருவின் அசைவை ஐந்தாம் மாதத்திலேயே முதன்முதலாக உணரலாம். முதிர்மூலவுருவின் இதயத் துடிப்பைப் புறத்தேயிருந்து அறிந்து கொள்ளலாம். பொதுவாக, முதிர்மூலவுருவின் இதயத் துடிப்பு வீதம் நிமிடத்திற்கு 120-140 அடவை ஆக இருக்கும்.

ஆறு மாதம் நிரம்பும்போது கண்புருவங்கள், கண் இமை மயிர்கள் ஆகியன விருத்தியடையும். ஏழாம் மாதத்திலே கண் மடல்கள் திறக்கும். பருவம் வரையும் முதிர்மூலவுருவின் தோல் அருங்கிய தன்மையைக் காட்டும். எனினும் எட்டு வாரத்திலே தோற்கீழ்க் கொழுப்புப் படிய ஆரம்பிக்கும். இப்பருவத்தில் முதிர்மூலவுரு 2-21.52 கிலோகிராம் நிறையுடையதாகக் காணப்படும்.

ஒன்பதாவது மாத இறுதியில் விரல் நகங்கள் ரணமாக வளர்ந்திருக்கும். விதைப் பைகளுள் விதைகள் காணப்படும். தோற்கீழ்க் கொழுப்புப் வடிவதால் கை கால்கள் நன்கு வளர்ந்து முழு உடலும் நிரம்பி வளர்ந்த தன்மை காணப்படும். இப்பருவத்தில் முதிர்மூலவுரு 2 1/2 -3 1/2 கிலோகிராம் நிறையுடையதாகக் காணப்படும்.

முதிர்மூலவுரு ஓர் அளவிற் பருத்து வளரும் போது கருப்பையும் விரிய ஆரம்பிக்கும், வயிற்றின் வடிவமும் அளவும் படிப்படியாக வேறுபட ஆரம்பிக்கும். அப்போது கருப்பையின் விரிவைப்பறத்தே காணலாம். முதல் மூன்று மாத காலத்தின் போது வயிற்றிலே புறவேறுபாடு எதனையும் அவதானிக்க முடிவதில்லை. வயிறு விரிவடைய ஆரம்பிக்கையில் அம்மாற்றத்தை முதன்முதலாக வயிற்றின் மேற் பகுதியிலேயே அவதானிக்கலாம். எனினும் சில மாத காலம் கழியும் போது, வயிற்றின் விரிவு கீழ்ப் பக்கமாகத் தென்பட ஆரம்பிக்கும். பிள்ளைப்பேற்றுக்கான காலம் நேருங்கும் போது, அதாவது நிறைமாதக் கர்ப்பத்தின் போது வயிற்றின் கீழ்ப் பாகம் நன்கு விரிவடைந்திருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

பிறப்பு

பிறப்பை அண்மித்த நிலையில் முதிர்மூலவுருவின் தலை பொதுவாக கருப்பைக் கழுத்தை நோக்கித் திரும்பி அமையும். முதிர்மூலவுருவின் கால்கள் அதன் வயிற்றின்மீது மடிந்து காணப்படும். கர்ப்பகாலம் பூரணமடைந்ததும் கருப்பையின் தசைகள் சுருங்கி விரிய ஆரம்பிக்கும். ஆரம்பத்தில் இத்தசைகள் மெதுவாகவே சுருங்கும் தடவைகளுக்கிடையிலான நேர ஆயிடையும் நீண்டதாக இருக்கும். எனினும் படிப்படியாக அத்தசைகள் விரைவாயும் வலுவடனும் சுருங்க ஆரம்பிக்கும். இவ்வாறாகச் சுருங்கும்போது தாய் நோவை உணர்வார். இது பிரசவநோவு எனப்படும் இவ்வாறாகச் சுருங்கும் போது, முதிர்மூலவுருவைச் சூழக் காணப்பட்ட அமினியன் கிழிந்து அதனுள் இருந்த பாய்மம் வெளிவிடப்படும். இச்சந்தர்ப் பத்திலேயே யோனிமடலும் விரிவடையும். தசைகள் மிக விரைவாகச் சுருங்குவதன் காரணமாகக் குழந்தை யோனிமடலின் வழியே வெளிநோக்கித்தள்ளப்படும். பிறக்கும்போது குழந்தையின் தலையே முதலாவதாக வெளியே தள்ளப்படும். எனினும், அசாதாரண நிலைமகளின் போது குழந்தையின் கால்கள் அல்லது சைகள் முதலில் வெளியேறக்கூடும். அவ்வாறான சந்தர்பங்களில் பிள்ளைப்பேறு கடினமாகும். தகுந்த டாக்டரிடம் காட்டவும்.

கர்ப்பவதியின் போசணை

கர்ப்பம் தரித்த ஒரு பெண் போதியளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ள உணவைச் சாப்பிடல் வேண்டும். அவரவர் பொருளாதார நிலைக்கேற்ற இவ்வுணவுகள் வித்தியாசப் படலாம். எனினும் தரத்திற் குறையாத இவ்வுணவுகளிலுள்ள ஊட்டச் சத்துக்களைக்

கொண்டே அவளின் உடலில் வரும் சிசுவின் உடலமைப்பு ஏற்படுகிறது. அதாவது சிசுவின் உடலிலுள்ள எலும்பு, தசைநார், இழைமம், மூளை, பற்கள் என்பனவற்றின் விருத்தி இவ்வுணவிலேயே தங்கியுள்ளது. ஆகையால் ஒரு டாக்டரின் ஆலோசனையின்படி போதியளவு உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

கர்ப்பம் தங்கி முதல் நான்கு மாதங்கள் வரை சாதாரணமாக நாம் சாப்பிடும் அளவும். பிந்திய ஐந்து மாதங்களுக்கு கூடுதலான உணவையும் சாப்பிடுதல் அவசியமாகும். ஆனால் அளவுக்கு அதிகமான உணவு உடலில் போசாக்கின்மையை ஏற்படுத்தும்.

ஒரு கர்ப்பினியின் உணவில் முதற் தரப்பூரதமும், கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ். அண்டைன், தாதுப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் என்பன சரியான விகிதாசாரத்தில் கலந்திருப்பது அவசியமாகும். நாளொன்றிக்கு ஒரு போத்தல் பால், 2 முட்டை, பருப்பு, மீன், கருவாடு, கீரைவகைகள், மரக்கறிவகைகள், பழங்கள், என்பன வற்றைத் தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும். மேலும் இக்காலத்தில் கல்சியம் அதிகம் தேவைப்படுவதாலேயே பாலை அருந்துமாறு டாக்டர்கள் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். கொதித்தறிய நீரையும் ஆறுபோத்தல் வரை குடிக்க வேண்டும். குழந்தை பிறந்து சில மாதங்களுக்கு பாலே அதன் பிரதான உணவாயிருப்பதால் குழந்தைக்கு இரும்புச் சத்துச் சேர வழியில்லை. ஆகையால் தாய் சிசு வயிற்றிலிருக்கும் போதே இரும்புச்சத்தை சேர வழி செய்ய வேண்டும்.

உயிர்ச்சத்துக்களில் முக்கியமாக ஏ யும் டீ யும் கர்ப்பம் வளரும் காலத்தில் தேவைப்படும் கல்சியம், பொஸ்பரஸ் உடலில் பயன்படுவதற்கு உயிர்ச்சத்து டீ மிகத் தேவையானது. மஞ்சள் நிறப்பழங்கள், முட்டை, ஈரல், கறற் போன்ற வற்றிலிருந்து உயிர்ச்சத்து ஏ யையும் பாலிலிருந்து உயிர்ச்சத்து பீ அதிகமுள்ளது எலுமிச்சம்பழம், தோடம்பழம் முதலியவற்றில் உயிர்ச்சத்து சீ அதிகமுள்ளது. இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கு உயிர்ச்சத்து கே யும் இக்காலத்தில் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும். மேலும் இக்காலத்தில் தேநீர், கோப்பி முதலியவற்றைக் குடிப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இக்காலத்தில் சிலர் சாம்பல், கரி போன்ற வற்றை உண்ண விரும்புவார்கள் இது மிகமிக தீய பழக்கமாகும். இப்பொருட்களால் எமது குடலும், குழந்தையும் பாதிக்கப்படும் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. சில முதியவர்கள் கர்ப்பினி ஆசைப்பட்டதையெல்லாம் கொடுக்க வேண்டுமெனக் கூறுவார்கள். இது ஒரு மூடப்பழக்கமாகும்.

கர்ப்பினியின் ஆரோக்கியம்

உடை:- ஓர் கர்ப்பவதியின் உடை சுத்தமாகவும், அழகாகவும் காலநிலைக் கேற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும். சிலர் இக்காலத்தில் அவலட்சணமாக உடைகளை அணிந்து அழுக்காக ஓரே படுத்த படுக்கையாகக் கிடப்பார்கள் கர்ப்பம் தரிப்பது ஒரு நோயல்ல, எல்லாப் பெண்களினதும் தாம்பத்திய வாழ்வில் ஏற்படும் ஒரு சாதாரணமான நிகழ்வாகும். சாதாரணமாக இறுக்கமான ஆடைகளைத் தவிர்ந்து முழங்கால்வரை அல்லது கணுக்கால வரையில் இல்ல நீளங்கிகளை அணியலாம். சீலை உடுத்தாமல் இருக்க வேண்டும் எனச் சிலர் நினைக்கலாம். சீலை வசதிப்படி அணியலாம். கர்ப்பவதி அணியும் சட்டைகளை பருத்தித் துணிகளில் தைத்துக் கொள்ளலாம் நாட்கள் செல்லச் செல்ல உடைகளை சற்றுத் தளர்வாக அணிதல் நன்று.

ஓய்வும், உடற்பயிற்சியும்:- கர்ப்பினி ஒருவருக்குச் சுத்தமான காற்றும், தேகாப்பியாசமும், ஓய்வும் தேவைப்படும். காற்றோட்டம் குறைந்த அறையில் படுப்பதாலும், போதியளவு ஓய்வோ, தேகாப்பியாசங்களோ எடுக்காததாலும் நித்திரையின்மை ஏற்படக் கூடும். இதனைத் தவிர்க்க காற்றோட்ட முள்ள அறைகளிலேயே நாள்தோறும் நடமாட வேண்டும். குளிக்காற்றுத் தாக்காமல் பாதுகாத்துத்துக் கொள்ள வேண்டும். படுக்கை நன்கு வசதியளிக்காமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறு சிறு வேலைகள் செய்வது அன்றாடம் 1/2 மணித்தியாலையாவது காற்றோட்டமான இடத்தில் நடப்பது. பாரமில்லா வேலைகளைச் செய்வது ஆகியன பயன் தருவன.

கர்ப்பினிக்கு தேவையானவை

கர்ப்பினி ஒருவருக்கு சுத்தமான காற்றும், தேகாப்பியாசமும், ஓய்வும், சுத்தமும் தேவைகாற்றோட்டமுள்ள அறைகளிலேயே நாள்தோறும் நடமாட வேண்டும். குளிக்காற்றுத் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறு சிறு வேலைகள் செய்வது, நடப்பது, சில பாரமில்லாத வேலைகளைச் செய்தல் முதலியனவும் தேகாப்பியாசம் செய்வதற்குச்சமமாகும். இதனால் நன்கு நித்திரை ஏற்படும். தினமும் எட்டுமண நேரம் உறங்க வேண்டும். கடுமையான வேலைகள், பாரம் சுத்ததல், காலால் தைத்தல், அதிக நேரம் நின்றல் ஆகியன அதிகம் நல்லதல்ல.

கர்ப்பினியின் சுத்தம்

கர்ப்பினிகள் நாளொன்றிக்கு இரு தடவை களாவது உடலைக் கழுவிச் சுத்தமாயிருத்தல் வேண்டும் 2-3 நாட்களுக்கொருமுறை தலைக்கு முழுகலாம். தலைமுடியையும், நகங்களையும், பற்களையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிக மிக அவசியம். பழுதடைந்த பற்களை டாக்டரிடம் காட்டி வைத்திய ஆலோசனையை நாட வேண்டும்.

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

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

கர்ப்பிணிகளின் உடல்நிறை கூடியிருக்கும், கர்ப்பப் பை விரிவடைதலும், சிசுவும், சிசுவைச் சுற்றியுள்ள பாய்பொருளும் இதற்குக் காரணங்களாகும். வாந்தி அதிகமிருந்தால் நிறை குறையும். போதியளவு உணவு உட்கொள்ளாததாலும் நிறை குறையும். டாக்டரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறவும். கொழுப்பு, நெய் போன்ற பொருட்களால் உடலிநிறை கூடும். எனவே இக்கால கட்டத்தில் சரியான உணவு முறைகளைக் கைக்கொள்ளல் அவசியம். கர்ப்பிணிகளுக்கு சில விநோத ஆசைகள் ஏற்படுவதுண்டு. புளிப்பான பழங்கள், ஊறுகாய், உறைப்புக்கறி, அடுப்புச் சாம்பல் என்பவற்றிற்கு ஆசைப்படுவார்கள். இதனைச் சுற்றத்தவர்கள் நிறைவேற்றுவதில் நாட்டம் கொள்வார்கள். ஏனெனில் கர்ப்பிணி ஆசைப் பட்டதைக் கொடுக்க வேண்டும். என்பது ஓர் எண்ணமாகும். மேலும் வயிற்றைப் பிரட்டல், வாந்தி, நெஞ்செரிவு, மயக்கம் போன்ற சில குறிகளும். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும். உணவில் கொழுப்பு, எண்ணெய், வகைகளைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புள்புத் தன்மை, உறைப்பு என்பன கூடினால் நெஞ்செரிவு ஏற்படும்.

கர்ப்பம் தரித்தலை அலட்சியப்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள்

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

நீண்ட பிரயாணங்களைக் கூடியவரை தவிர்க்கவும். அப்படிச் செல்ல ஏற்பட்டால் காலை நீட்டி இருக்கவும். இடையிடையே காரை நிறுத்தி எழுந்து நடக்கவும். சனநெருக்கடி அதிக சத்தமுள்ள இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும், நீரோடை, புல்வெளிகள் இயற்கைக் காட்சிகளை பார்த்து ரசியுங்கள்.

அடுத்து முக்கியமாக உடல் சுத்தத்தில் பற்களைப் பரிசோதிக்க வேண்டும். பற்கூத்தைகள் கிருமிகளின் உறைவிடமாக விருந்து பல நோய்களைத் தோற்றுவிக்கும். காலை, மாலை படுக்கும் வேளையில் சுத்தமான தூரிகை கொண்டு பற்களைத் துலக்க வேண்டும். உடலும் மனதும் சுத்தமாக இருத்தலில் கூடிய கவனம் செலுத்துவது அவசியமாகும்.

தினசரி குளிக்கும் போது மாண்புகங்களைக் கழுவி சுத்தம் செய்து முலைக்காம்பை ஆள்காட்டி விரலுக்கும் பெருவிரலுக்கும் இடையில் பிடித்து மெதுவாக வெளியே இழுத்துவிட வேண்டும். முலைக்காம்பு உட்பத்திநீருத்தால் குழந்தை பாலை உறிஞ்சிக் குடிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும்.

கருத்தரித்த முதல் 2-3 மாதங்களுக்கு உடலுறவைத் தவிர்க்கவும். இதனால் சிலவேளை கருச்சிதைவு ஏற்படலாம். கர்ப்பகாலத்தின் கடைசி 2 மாதங்களில் உறவு கொள்வதால் தொற்று நோய்களும் குறைப்பிரசவமும் ஏற்படும் எனவே இவற்றைத் தவிர்ந்துக் கொள்வது நல்லது.

பிள்ளைப்பேறு இயற்கையாக நிகழாத சந்தர்பங்களிலே அறுவைச்சிகிச்சையின் மூலம் வயிறு திறக்கப்பட்டு, குழந்தை வெளியே எடுக்கப்படும். இவ்வாறான அறுவைச் சிகிச்சை சிசேரியன் அறுவைச்சிகிச்சை எனப்படும்.

தாயின் வயிற்றிலிருந்து வெளியேறும் சந்தர்பத்திற்க்கூடக் குழந்தை தனது தொப்பூழ் நாணின் மூலம் தாயின் உடலுடன் இணைந்தே காணப்படும். சாதாரண நிலைமைகளின் போது மருத்துவரினால் அல்லது மருத்துவத் தாதியினர் தொப்பூழ் நாண் வெட்டப்பட்டு முடிச்சிடப்படும். கர்ப்பப்பை மென்மேலும் சுருங்குவதால், சூல் வித்தகமும் அதனுடன் தொடர்புடைய ஏனைய இழையங்களும் யோனிமடலினூடாக உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படும். இப்பகுதியானது இளங்கொடி எனப்படும்.

குழந்தை பிறந்த பின்னர், பொதுவாகத் தாயின் முலைச் சுரப்பிகளிலிருந்து பால் சுரக்கும். வளரும் குழந்தைக்கான மிகப் பொருத்தமான உணவு தாய்ப் பாலாகும்.

தாய்க்கு தேவையான பொருட்கள்

பிரசவ உடைகள்	-3 செட்
படுக்கை விரிப்பு	-3
பழையதுணி தொற்றுநீக்கியது	
பெரிய டவல்	-1
சிறிய டவல்	-1
உள்ளாடை	-3
கம்பளி போர்வை	-2
தலையணை உறை	-3
சுடுநீர் போத்தல்	-1
கிளாஸ் கோப்பை	-1
கரண்டி	-1
சிறிய பேசன்	-1
கிருமி அழித்த பட்டி	-1
கூடை	-1
சீப்பு, பவுடர், ஓடிக்லோன், சோப்,	
டெடோல், பழையதுணி	

குழந்தைக்கு தேவையான பொருட்கள்

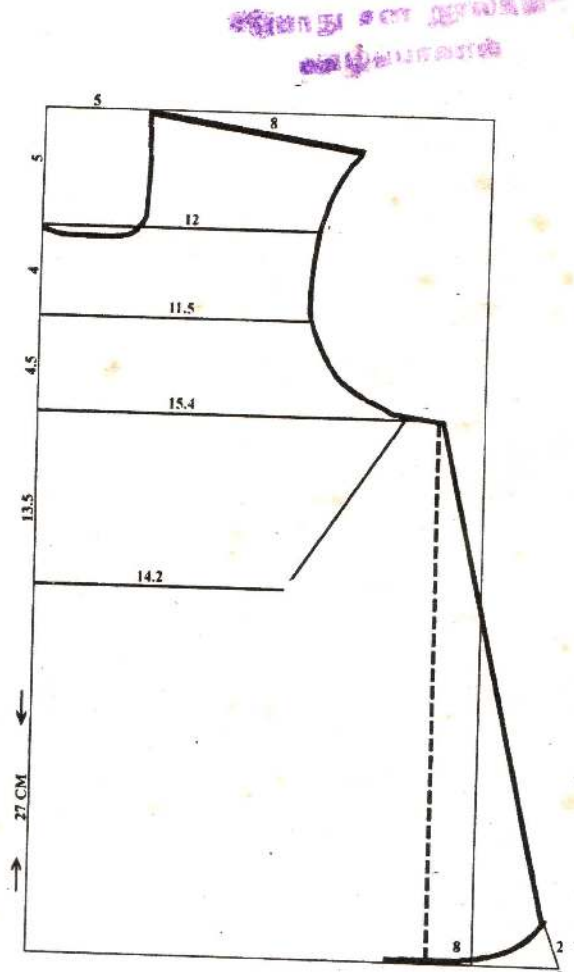
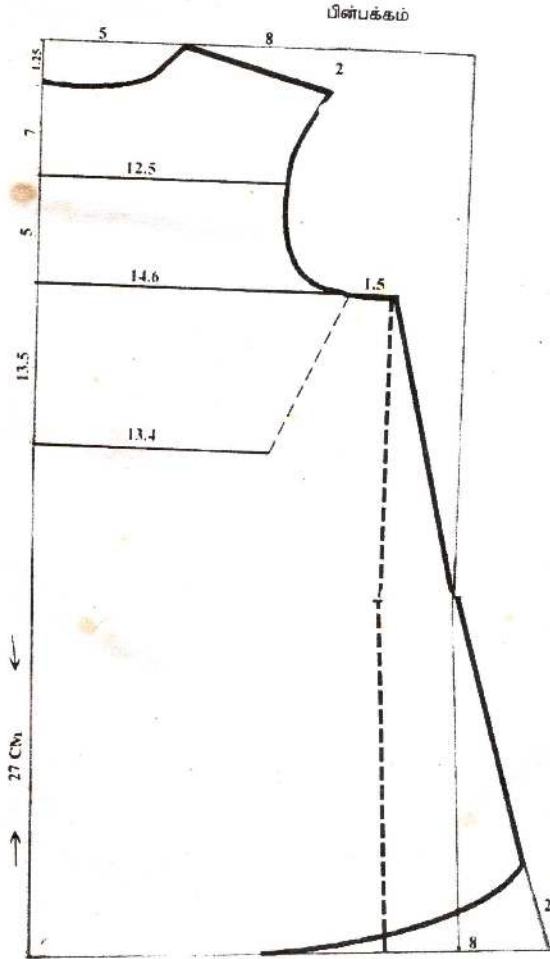
குறிப்பு : பின்வரும் பொருட்கள் ஒரு அரசாங்க மருத்துவமனைக்கோ, தனியார் மருத்துவமனைக்கோ, பிரசவத்திற்காக செல்லும் தாயார் குழந்தையின் தகப்பனின் பெயர், விலாசம், என்பவற்றை இட்டு பெட்டி தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மெல்லிய துணி சட்டைகள்	- 12
கம்பளி - பெனல் சட்டைகள்	- 16
கையுள்ள சட்டைகள்	- 6
நெப்கின்கள்	- 36
போர்த்தும் துணி	- 10
படுக்கை விரிப்பு	- 3
தலையணை உறை	- 6
காலுறை	- 6
மெல்லிய துவாய்	- 2
சிறிய துவாய்	- 2
பருத்தி தொப்பி	- 2
கம்பளி தொப்பி	- 2

வேண்டிய உபகரணங்கள்

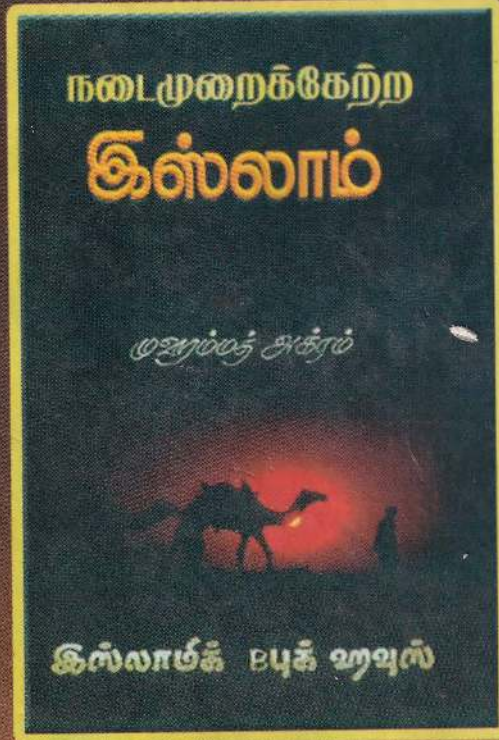
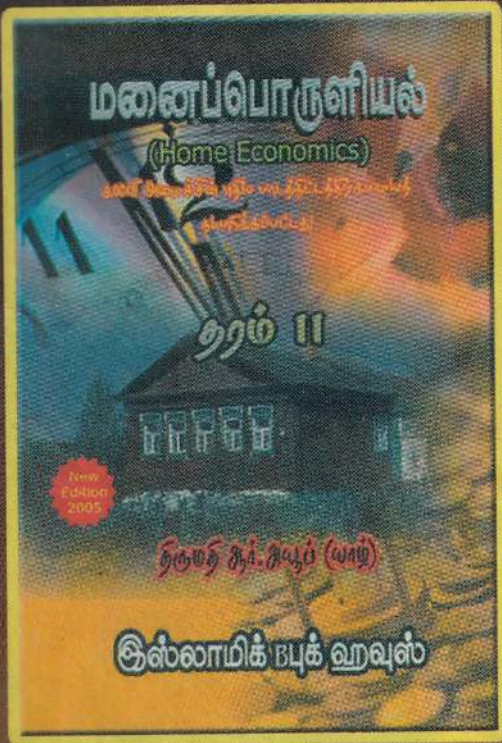
தொட்டில்	- 1
நுளம்பு வலை	- 2
மெத்தை	- 2
தலையணை	- 4
குளிக்க வைக்க பெரிய பேசன்	- 1
சிறிய பேசன்	- 1
தண்ணீர் ஊற்ற துருபு	- 1
பவுடர், தூரினை, பஞ்சு	
மருத்துவ பெட்டி	- 1
கூடை	- 1
அலங்கார தட்டு	- 1
Baby Rin	- 1
சிறிய கரண்டி	- 1 டசின்
சிறிய கிளாஸ்	

3 - 5 பெண் பிள்ளையின் A லைன் சட்டை



செய்து திணை நூலகம்
மாநகராட்சி யன்றம்
யாழ்ப்பாணம்.

1857/1/19



(பாகம் 1, தொகுதி 2)

ஏக விநியோகஸ்தர்:

இஸ்லாமிக் Bபுக் ஹவுஸ், 77, நீவஜிரஞான மாவத்த
(தெமடகொட வீதி) கொழும்பு 09
தொ.பே. 011 2684851/2669197
பெக்ஸ்: 011 5367906