

மனைப் பொருளியல்

(HOME ECONOMICS)

ஆண்டு - 11

Year - 11

(முதிய பாடத்திட்டத்திற்கமையத் தயாரிக்கப்பட்டது)

ஆக்கம் : திருமதி சூர். அய்யப் (மாநா)

புனாரா பப்ளிகேசன்

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org@gmail.com



வகுப்பு எண் : கி 640

வரவப்பதிவு எண் : 37496

பொது நூலகம்

2759

சட்ட திட்டங்கள், விதி முறைகள் முழுவதும் அடங்கிய ஆவணங்களை பார்வைக்காக மட்டும் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

இரவல் பெறுவோருக்கு இரு அங்கத்துவ அட்டைகள் வழங்கப்படும். இவற்றிற்கு ஒரு முறையில் இரண்டு புத்தகங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள உரிமையுண்டு.

விவசாயத்தில் ஏதும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டின் ஒரு வாரத்துக்குள் அறி யத்தரல் வேண்டும்.

இரவல் பெறும் புத்தகங்கள் 14 தினங்களுக்குள் மீள ஒப்படைக்கப் பட வேண்டும். குறிப்பிடப்பட்ட திகதிக்கு மீள ஒப்படைக்கப்படாத புத்தகங்களுக்கு கீழ் காணப்படும் முறையில் தண்டப் பணம் செலுத்த வேண்டும்.

- 01 முதல் 30 நாட்கள் வரை - ஒரு நாளுக்கு ஒரு புத்தகத்திற்கு 25 சதம்.
- 31 முதல் 90 நாட்கள் வரை - ஒரு புத்தகத்திற்கு ரூபா. 20/- ப்படி.
- 91 முதல் 180 நாட்கள் வரை - ஒரு புத்தகத்திற்கு ரூபா. 30/- ப்படி.
- 181 க்கு மேல் நாட்கள் வரை - ஒரு புத்தகத்திற்கு ரூபா. 50/- ப்படி.

வேறு ஒருவரால் கோரப்படாதவிடத்து, இரவல் பெற்ற எந்தவொரு புத்த கத்தையும் நூலகரின் அனுமதியுடன் மேலும் 14 நாட்களுக்கோ அல்லது அதற் குக் குறைந்த காலத்துக்கோ காலக்கெடு பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு காலக்கெடு பெற்றுக் கொள்வதற்காக குறிப்பிட்ட நூலை நூலகத்திற்குக் கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

இரவல் பெறுவோர் புத்தகங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவற்றில் பக்கங்களை மடித்தல், பென்சில் போன்றவற்றால் குறியீடுகள் இடுதல் கூடாது. நூல்களைப் பெற முன்பு அவற்றிற்கு ஏதும் சேதங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பதைக் கண்டு பிடித்து அறிவிக்க வேண்டும். அவ்வாறு அறிவிக்காது குறைகளுடன் எடுத்துச் செல்லும் புத்தகங்களுக்கு இரவல் பெறுவோரே பொறுப்பாளியாவார். மாரி காலங்களில் புத்தகங்களை பாதுகாப்பாக எடுத்துச் வருதல் வேண்டும்.

தம் பகுதி புதன்சிறுமை தவிர்ந்த ஏனைய தினங்களில் மு. பி. ப. 7.00 மணி வரை திறந்திருக்கும். அரசு விடுமுறை க் அதிகாரிகள் முடிவு செய்யும் எந்தவொரு தினத்திலும் ச மூடப்படும்.

இரவல் பெறுவோரால் எந்தவொரு புத்தகமும் வெறொருவருக்கும் கைமாற்றம் செய்யக் கூடாது. தொற்று நோயாளிகள் எவரும் புத்த கங்களை இரவல் பெறக் கூடாது. அவ்வாறான வர்களுக்கு எந்தவொரு நடபரும் நூலகத்தின் எந்தவொரு புத்தகத்தையும் பாவிப்பதற்கு இடமளிக்கக் கூடாது.

ஏதும் ஒரு நூல் தொற்று நோய் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரின் பாவனையில் இருந்ததெனத் தெரிந் தால் உள்ளூராட்சி அதிகாரிக்கு அறிவிக்க வும். உள்ளூராட்சி அதிகாரிகளால் அவை அழித்தொழிக்கப்படும். அவ்வாறு ஒழிக்கப் பட்டால், இரவல் பெற்றவர் புத்தகத்தின் பெறு மதியைப் போல் இரு மடங்கு கட்டணம் செலுத்த வேண்டும்.

கி 640

37496

2759

2759

2759

மனைப் பொருளியல்

(Home Economic)

ஆண்டு 11

(1996ம் ஆண்டு கல்வி அமைச்சினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமையத் தயாரிக்கப்பட்டது.)

C. M. C.
PUB. ARY

ஆக்கம் : திருமதி ஆர். அய்யப் (யாழ்ப்பாணம்)

புறாரா பப்ளிகேசனஸ்

TITLE : HOME ECONOMICS FOR YEAR 11

AUTHOR : MRS. R. AIYOOB

FIRST EDITION : 1998-03-20

PUBLISHERS : BUHARA PUBLICATION
765/19/A11 BODIRAJARAMA MAWATH
MALIGAWATTA
COLOMBO-10
T. P. 075-335504

COPYRIGHT : PUBLISHERS ©

PRINTERS : A. M. A. MATHLOOB (M. S. PRINTERS)

PAGE : 120 + 9

PRICE : 120/-

38/50

| | |
|----------------------|----------------------|
| செய்த எண் | கி 640 |
| வரவுப்பதிவு எண் | 37496 2759 |
| மறுகட்டை கட்டுதல் | மறுகட்டை கட்டுதல் |

சென்னை
சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்
அடையாளங்கள் ஏற்படுத்த
வேண்டாம்
ஆசிரியரை

மனைப்பொருளியல் நூல்கள் பலவற்றைத் தொகுத்து வெளியிட்டு வரும் இந்நூலாசிரியர் யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த ஜனாபா றனீஸா அய்யப் அவர்களின் புதிய பாடத்திட்டத்திற்கமைந்த ஆண்டு 11ற்கான இந்நூலைப் பார்த்து மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இந்நூல் ஆசிரியர்களுக்கு உறுதுணையாகவும், மாணவர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாகவும் அமைய வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் மிகத்தரமான முறையில் ஆக்கியுள்ள ஆசிரியரின் முயற்சியை நான் மட்டுமில்லை இதனால் பலன் பெறும் அனைவரும் பாராட்டவே செய்வர் என்பது எனது எண்ணம். மேலும் இந்நூலை கற்கும் மாணவர்களின் பரீட்சைக் பெறுபேறுகளை மிகவும் தரமானதாக இருக்கும் என்பதும் எனது கணிப்பு. அத்துடன் இந்நூல் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் அவசியம் இருக்க வேண்டிய ஒரு பொக்கிஷமாகும்.

மேலும் இவ்வாசிரியையின் யாழ்ப்பாணத்து சமையற்கலை எனும் புத்தகமும் மாணவிகளுக்கு மிகவும் பயனுடையதாக இருக்கிறது. எழுத்துலகில் தனக்கெனத் தனியான ஓர் இடத்தைப் பிடித்து வரும் இவ்வாசிரியரின் திறமையைப் பாராட்டி மென்மேலும் கல்வியுலகிற்குச் சிறந்த பணியாற்ற வேண்டுமென நல்லாசி கூறுகிறேன்.

ஜனாபா இஸ்மா அ.லா
மனைப்பொருளியல் விரிவுரையாளரும்,
ஆசிரிய ஆலோசகரும்.
ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலை
அளுத்கம.

என்னுரை

மனைப்பொருளியல் ஆண்டு 11 ற்கான இரண்டாம் பகுதியான இந் நூலை மாணவிகளினதும் ஆசிரியர்களினதும் வேண்டுகோளுக்கிணங்க வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இந்நூலில்

1. மனை நிர்வாகம்
2. உணவும் போசனையும்
3. புடவையும் உடை அமைத்தலும்
4. பிள்ளை விருத்தி

ஆகிய நான்கு பெரும் பிரிவுகள் பாடத்திட்டத்திற்கமைய விளக்கங்களுடன் விரிவாகத்தொடுக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே மாணவர்கள் இப்பாடத்தைப் பற்றிய பூரண அறிவைப் பெறுவதுடன் பரீட்சையிலும் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெறுவார்கள் என்று திடமாக நம்புகிறேன்.

இதற்கு முன் வெளிவந்த மனைப்பொருளியல் 9-10-11ம் ஆண்டிற்கான நூல் மிகவும் பயனுடையதாக இருந்ததாக பல ஆசிரியர்களும், மாணவர்களும், நேரிடையாகவும், கடித மூலமும் தெரிவித்ததையிட்டு மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அவர்களுக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

எனது இரு நூல்களும் வெளி வருவதற்குதவி புரிந்த கொ/விவேகானந்தா கல்லூரி ஆசிரியை திருமதி வசந்தி பரசுராமன் அவர்களுக்கும் ஏனைய ஆசிரிய சகோதிகளுக்கும் நான் என்றும் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

மேலும் இந்நூலை பல சிரமங்களுக்கு மத்தியில் வெளியிட உதவி புரிந்த புலாரா பப்ளிகேசன் உரிமையாளர்களுக்கும் அச்சக உரிமையாளர் ஏ.எம். மதுலாப் அவர்களுக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துப் பாராட்டுகிறேன்.

இந்நூலின் நிறைகளை இனங்கண்டு மற்றவர்களிடம் கூறுங்கள். குறைகண்டு என்னிடம் கூறுங்கள்.

நன்றி

ஆசிரியை
திருமதி ஆர்.அய்யுப்

பாடத்திட்டம்

11ம் ஆண்டு
பிரிவு II மனைநிர்வாகம்

| அலகு | பாடஉள்ளடக்கம் | பக்கம் |
|--|--|--------|
| சுகாதாரப்பழக்கவழக்கங்களும் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் முறைகளும் | | 1 - 13 |
| 1.6.4 வீட்டு வைத்தியம் | <ul style="list-style-type: none"> * நோயாளர்களுக்கான இடத்தை தெரிவு செய்தல். * அத்தியாவசிய இழிவளவு உபகரணங்கள். * நோயாளர் பராமரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களும் அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும். * நோயாளர் படுக்கையைத் தயாரித்தல் (சாதாரண நோயாளிக்கும் படுக்கையிலுள்ள நோயாளிக்கும்) * படுக்கை விரிப்பை மாற்றுதல் * நோயாளியைச் சுத்தம் செய்தல் * படுக்கைப்புண் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் | |
| 1.6.5 எளிய உபாதைகளுக்கான வீட்டு வைத்தியம் | <ul style="list-style-type: none"> * நோயாளர் உணவு * அஜீரணம், வயிற்றோட்டம், வாந்தி தலைவலி, பல்வலி ஆகியன. | |
| 1.6.6 தொற்று நோய்கள் | <ul style="list-style-type: none"> * பெருவாரியாகப் பரவுதல், பிரதேச வாரியாகப் பரவுதல். | |
| 1.7 மனையின் அழகிய தோற்றத்தை விருத்தி செய்தல் | | 24-41 |
| 1.7.1 சுத்தமும் ஒழுங்கும் | <ul style="list-style-type: none"> * அழகிய தோற்றத்தில் சுத்தமும் சுத்தமும் ஒழுங்கும் | |
| 1.7.2 கலையின் அடிப்படைக் கூறுகள் | <ul style="list-style-type: none"> * மனை அலங்காரத்தில் ரேகை வகைகள் பல வகைப்பட்ட உருவங்கள் நிறம், நிறச் சக்கரம் | |

| | | |
|-------|--------------------------------------|--|
| 1.7.3 | வடிவமைத்தலில் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள் | நிறங்களின் தன்மைகள் நிறப்பொருத்தத்தை அறிதல் (தனி வர்ணம், கலப்பு வர்ணம்) இழைவு மனை அலங்காரத்தில் விகித சமம், சமநிலை, சந்தம், கவர்ச்சி, மையம், பொருத்தப்பாடு |
| 1.7.4 | வீட்டுத் தோட்ட ஒழுங்கமைப்பு | வீட்டு முற்றத்தையும், சூழலையும், கிரமமாகவும், பாதுகாப்பாகவும் ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ளல் உ-ம் வீட்டுத்தோட்டச் செய்கை மலர்ச்செய்கை, எல்லைகளைப் பராமரித்தல் |
| 1.8 | மனையின் வளங்களைப் பிரயோகித்தல் | |
| 1.8.1 | வளங்களை அறிதல் | * காலம், சிரமம், முதல், இடவசதி, நீர், மின்சாரம், எரிபொருள் பிரயோகம் |
| 1.8.2 | வளங்களைத் திறம் படப்பிரயோகித்தல் | * வளங்களைப் பிரயோகிக்கும் போது ஏற்படும் பிரச்சனைகளை அறிதல், வளங்களைத் திறம்படப் பிரயோகிக்க வழி காட்டல் |

பிரிவு 2 உணவும் போசனையும்

42-62

| | | |
|-------|--|--|
| 2.5 | பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கேற்ற உணவுப் பட்டியலைத் திட்டமிடல் | |
| 2.5.4 | பகலுணவுகள் | * வளரும் பிள்ளையின் போசனைத் தேவைகள் * கட்டுப்போசனைமொன்றைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள் |
| 2.5.5 | இரா உணவுகள் | * உள்ளூர் பிதியீட்டு உணவு வகைகளின் முக்கியத்துவம் * இலேசான உணவும் அதன் முக்கியத்துவமும் * மேலைத்தேய முறையில் உணவைத் தயாரித்தல் |
| 2.5.6 | விசேட வைபவங்களுக்கான உணவு வகைகள் | * சிற்றூண்டி வகைகளைத் தயாரித்தல் |
| 2.5.7 | பல்வேறு தேசிய,சமய உற்சவங்கள் | * பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் உற்சவங்களுக்கு உசிதமான உணவு வகைகள். (உணவுப்பழக்கம் என்ற பாடத்துடன் தொடர்புடையது.) |

| | | |
|-------|--|-----------------------------------|
| 2.6 | உணவுப் பழக்கங்கள் | |
| 2.7 | போசணைப் பிரச்சனைகள் | |
| 2.7.1 | இலங்கையில் போசணைப் பிரச்சனைகளும் அதற்கான காரணங்களும் | |
| 2.7.2 | போசணைப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல் | |
| 2.8 | உணவுக் காப்பு | |
| 2.8.1 | உணவுக் காப்பின் முக்கியத்துவம் | |
| 2.8.2 | உணவு பழுதடைவதற்கு ஏதுவான காரணிகள் | ✽ பெளதீக. உயிரியல் இரசாயன முறைகள் |
| 2.8.3 | அடிப்படைக் கோட்பாடுகளும் உணவுக் காப்பு முறைகளும் | விரிவாக |

பிரீவு 3 புடவையும உடை அமைத்தலும்

62~86

| | | |
|-------|---|--|
| 3.4 | சுயதோற்ற விருத்தி | |
| 3.4.1 | சுயதோற்ற விருத்தியின் முக்கியத்துவம் | ✽ உடற்சுத்தம் ✽ உடை |
| 3.4.2 | சுயசுத்தம் | ✽ சுத்திகரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் உள்ளூர்ப் பொருட்கள், வர்த்தகப் பொருட்கள், உபகரணங்கள் |
| 3.4.3 | சுயதோற்ற விருத்திக்கான துணைச் சாதனங்கள் | ✽ உள்ளூர் வர்த்தகப் பொருட்களினதும் உபகரணங்களினதும் பாவனை |
| 3.5 | சொந்த ஆடைகளை நிர்மானித்தல் | |
| 3.5.1 | உடைக்கான பாங்கைத் தெரிவு செய்தல் | ✽ அவதானிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் |
| 3.5.2 | தேவையான அளவுகளை | ✽ அளவெடுக்கும் முறை |

| | |
|--|---|
| <p>எடுத்தல்</p> | <p>✽ அளவுகளைக் கணித்தல்</p> |
| <p>3.5.3 மாதிரியிருத் தயாரித்தல்</p> | <p>✽ அளவு அட்டவணை</p> <p>✽ தேவையான மாதிரியிருவைத் தயாரித்து பாங்குகள் சிலவற்றை நிர்மானித்தல்</p> <p>✽ இரவிக்கை, கட்டைப் பாவாடைகள், கழுத்துப்பட்டிக் கைகள்</p> |
| <p>3.5.4 தைத்து முடித்தல்</p> | <p>சில பகுதிகளை ஒன்று சேர்த்து தைத்து முடித்தல்</p> |
| <p>3.6 தைத்து முடித்த உடைகள்</p> | |
| <p>3.6.1 தைத்து முடித்த உடைகளைத் தெரிவு செய்தல்</p> | <p>✽ தைத்து முடித்த உடைகளைக் தெரிவு செய்யும் போது அவதானிக்க வேண்டிய அம்சங்கள்</p> |
| <p>3.6.2 விற்பனைச் சந்தைக்கான தைத்து முடித்த உடைகளின் உற்பத்தி</p> | <p>✽ சந்தைப்படுத்தும் முறைகளை அறியச் செய்தல்</p> |
| <p>3.7 புடவைகளையும் உடைகளையும் பராமரித்தல்</p> | <p style="text-align: center;">87-96</p> |
| <p>3.7.1 புடவைகளையும், ஆடைகளையும் புதுப்பித்தல்</p> | <p>✽ உடைகளைப் புதுப்பித்தல் தையல் விட்டுப் போன விளிம்புகள்</p> <p>✽ நூல் இற்றுப் போன இடங்கள் ஆகியன</p> |
| <p>3.7.2 ஆடைகளைச் சலவை செய்தல்</p> | <p>✽ தேவையான உபகரணங்களும், ஆயத்தமும்</p> <p>✽ உடைகளைக் கழுவுதல்</p> <p>✽ கஞ்சி</p> <p>✽ நீலமிடுதல்</p> <p>✽ உலர்த்தல்</p> <p>✽ உலர் முறைச் சலவை</p> |
| <p>3.7.3 அழுத்தலும், களஞ்சியப் படுத்தலும்.</p> | <p>✽ அழுத்துமிடத்தை ஆயத்தம் செய்தல்</p> <p>✽ பொருத்தமான வெப்பநிலை களஞ்சியப் படுத்தும் முறை</p> |

| | | |
|-------|--|--|
| 3.8 | எஞ்சிய துணிகளையும் பழைய புடவைகளையும் உடைகளையும் பிரயோகத்திற்கெடுத்தல் | |
| 3.8.1 | துணைச் சாதனங்களும் வேறு பொருட்களும் தயாரித்தல் | |
| 3.8.2 | பழந்துணிகளையும், உடைகளையும் பிரயோசனத்திற்கு எடுக்கும் முறைகள் | |

பிரிவு 4 பின்னை விருத்தி

97 ~ 120

| | | |
|-------|--|--|
| 4.3 | சிசுப் பராமரிப்பு | |
| 4.3.1 | சிசுவின் போசணை | <ul style="list-style-type: none"> ❖ தாய்ப்பாலும் அதன் முக்கியத்துவமும் ❖ தாய்ப்பாலூட்ட முடியாத சந்தர்ப்பங்கள் ❖ வேறு பால் வகைகள், தீன்ம உணவுகளை அறிமுகம் செய்தல் ❖ குறை நிரப்பு உணவுகள் |
| 4.3.2 | சிசுவைக் குளிப்பாட்டல் | ❖ குளிப்பாட்டுவதற்குத் தேவையான உபகரணங்கள் கிரமமாகக் குளிப்பாட்டல், ஆடைகளை அணிவித்தல் |
| 4.3.3 | சிசு வளர்ச்சி முதல வருடத்தில் | <ul style="list-style-type: none"> ❖ உடல், உள, தசை, இயக்க விருத்திகள் ❖ பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு உகந்த விளையாட்டு உபகரணங்களைத் தெரிதல். ஒலிகளுக்குப் பழக்கப்படுத்தல் |
| 4.3.4 | நற்பழக்கங்களைப் பயிற்றுவித்தல் | ❖ நற்பழக்கங்களைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டிய விதத்தை தாய் அறிதல் |
| 4.3.5 | சிசுவின் நோய்த்தடுப்பு | ❖ பல்வேறு நோய்களுக்கான கட்டாய முறைகள் நோய்த்தடுப்புகள் |
| 4.3.6 | சிசு உபாதைகளும்நாக்கில் வீட்டு வைத்தியமும் | ❖ வெள்ளைப் படிவு, வாந்தி வயிற்று வலி, போன்ற சிறு உபாதைகளுக்கான சிகிச்சை |

| | |
|--------------------------------|---|
| <p>4.3.7 திடீர் விபத்துகள்</p> | <ul style="list-style-type: none"> ✽ உணவு அல்லது வேறு பொருட்கள் தொண்டையில் சிக்குதல் ✽ எரிகாயம் உண்டாதல் <p>விழுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தலும், அத்தகைய விபத்துக்களின் போது செய்ய வேண்டிய சிகிச்சைகளும்.</p> |
|--------------------------------|---|

| <p>051 - 50</p> | <p>தேர்வுக் கணக்கின் விவரம்</p> |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <p>1. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>2. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>3. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>4. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>5. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>6. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>7. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>8. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>9. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>10. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>11. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |
| <p>12. பணியின் மொத்த மதிப்பு</p> | <p>11.1</p> |



| | |
|------------------------|---------------------|
| <p>1. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |
| <p>2. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |
| <p>3. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |
| <p>4. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |

[Faint text across the width of the page]

| | |
|------------------------|---------------------|
| <p>5. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |
| <p>6. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |
| <p>7. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |
| <p>8. [Faint text]</p> | <p>[Faint text]</p> |

சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களும் ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் முறைகளும்.

1.6.4 வீட்டுவைத்தியம்

அ. நோயாளிகளின் இடத்தைத் தெரிவு செய்தல்

பொதுவாக நோயுற்ற காலத்தில் நோயாளிகளைத் தனிமைப்படுத்துதல் சுகாதாரநலத்தைப் பேணுதலில் முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் நோயாளிக்கு முதலில் அமைதியும், ஓய்வும் தேவை. எவ்வளவு சிறிய வீடாக இருந்த போதிலும் நோயாளியைத் தனிமைப்படுத்தி வைப்பதற்கு அவர் புழங்கும் அறையையும் பயன்படுத்த முடியும். இவ்வறை எவ்வாறு அமைந்திருக்க வேண்டும் என்பதை ஓர் மனையாள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். அப்பொழுதுதான் இருக்கிற இடத்திற்கு ஏற்றமாதிரி இடவசதிகளைச் செய்து கொள்ளமுடியும்.

பொதுவாக நோயாளியின் அறை சற்று விசாலமானாயிருப்பதோடு, போதிய காற்றோட்ட வசதியும், சூரியவெளிச்சமும் வரக்கூடியமாதிரி ஜன்னல்களும், கதவுகளும் அமைந்திருக்க வேண்டும். ஜன்னல்களுக்கு திரைச்சீலையிட்டு சூரிய ஒளியின் தாக்கத்தைக் குறைக்கலாம். பிள்ளைகள் விளையாடுமிடம், இரைச்சல் நிறைந்த இடம் கூடாது. இது நோயாளிக்கு மனத்தொந்தரவை ஏற்படுத்தும். இயன்றளவு நோயாளியின் அறையைப் புறம்பாக அமைத்தல் சிறந்தது.

தொற்று நோய் ஏற்பட்டிருப்பின் நோயாளியை நிச்சயமாகத் தனிமைப் படுத்தியே தீர்வேண்டும். இவ்வறை ஏனைய அறைகளிலிருந்து புறம்பாக அமைய வேண்டும். இவ்வறைக்கு நோயுற்றவர் செல்வதையும் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மலசலகூடங்கள் அருகேயிருப்பது நல்லது. தொற்று நோயாளியைப் பராமரிப்பவரும் தானும் வெளிஅறைகளில் புழங்குவதைத் தவிர்த்து நோயாளியின் பக்கத்து அறையைப் புழக்கத்திற்கு எடுக்க வேண்டும். ஏனெனில் நோய் மிக விரைவில் பரவுவதால் வீட்டிலுள்ள ஏனையவர்களுக்கும் நோய் பரவும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.

நோயாளியின் அறையிலிருக்கும் மின்சார விளக்குகள் அதிக பிரகாசமாயிருக்கக் கூடாது. தேங்காய் எண்ணெய் விளக்கை இரவு விடிவிளக்காய் பயன்படுத்துவதால் இரவு குளிர்மையாக இருக்கும். மேலதிக வெளிச்சம் கண்ணைக் கூசச் செய்யும். இவ்வெளிச்சங்களைக் குறைத்தோ அல்லது முடியிட்டு முற்றாகவோ நீக்கி விடுதல் நல்லது.

நோயாளியின் அறையில் முக்கியமாக அதிக பொருட்களை நிரப்பி வைத்தல் கூடாது. நோயாளியின் அறையில் ஒரு சிறுமேசை, ஒரு நாற்காலி, ஒரு ஸ்டூல் போன்றவையே போதுமானதாகும்.

நோயாளிக்கு மனதை மகிழ்விக்கும் பொருட்டு அழகான இயற்கைப் படக்காட்சியைத் தூக்கலாம், அல்லது மேசை மேல் இயற்கைப் பூச்சாடியொன்றை வைக்கலாம். நோயாளி சற்று குணமடைந்தால் வாசித்து இரசிக்கக்கூடிய புத்தகங்களை வழங்கலாம். எப்பொழுதும் நோயாளிக்கு அமைதியும், ஆறுதலும் அளிப்பதையே குறிக்கோளாகக் கொள்ள வேண்டும்.

**ஆ. அத்தியாவசியமான இழிவளவு உபகரணங்கள்
நோயாளர் பராமரிப்பில் பயன்படுத்தப்படும்
உபகரணங்களும், அவற்றின் தொழிற்பாடுகளும்.**

நோயுற்ற காலத்திலும், தொற்று நோயுற்ற காலத்திலும் நோயாளிக்கு அவசியமான சில உபகரணங்கள் தேவைப்படுகின்றன. அவையாவன: கட்டில், மெத்தை, விரிப்புகள், மெழுகுசீலை, வெப்பமானி, ஒற்றடங்கள், மருந்துப்போத்தல்கள், கிளாஸ், கரண்டி, கோப்பை, சுடுநீர்ப்போத்தல், சோஸ்பான், வாளி, பேசன், கதிரை, சிறு ஸ்டீல், தொற்றிநீக்கிமருந்துகள், துவாய், சவர்க்காரம், பல்துலக்கும் தூரிகை, பற்பசை

கட்டில் :-

நோயாளிக்கு சௌகரியத்தைக் கொடுப்பது கட்டிலாகையால் தனி இருப்புக்கட்டில் அல்லது ஒரு மரக்கட்டில் நல்லது. இது அதிக உயரமாகவோ, பதிவாகவோ இருக்கக் கூடாது. இதனால் பராமரிப்பவருக்குச் சிரமமாகவிருக்கும். தடித்த உறை போட்ட துப்பு மெத்தையே நன்று. இவ்வுறையை இலகுவில் கழற்றிக் கழுவக்கூடிய மாதிரி விசாலமாகத் தைத்தல் வேண்டும். கட்டிலிலோ, மெத்தையிலோ, தலையணையிலோ மூட்டைப்புச்சிகள் இருக்கக் கூடாது. இருந்தால் நோயாளிக்கு சிரமம் ஏற்படும். எனவே அவற்றை நீக்கி விடுதல் வேண்டும்.

மெழுகுசீலை :-

மெத்தைக்குப் பாதுகாப்பாகவும், நோயாளிக்கு வசதியாகவும் மெழுகுசீலைகள் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. மெழுகுசீலை கட்டிலுக்கு கீழ் 12 அங்குலம் தொங்கவிடக் கூடியதாகப் பெரிதாக இருக்க வேண்டும்.

மெழுகு சீலையின் பாதுகாப்பு:-

மெழுகு சீலையை எவ்விதம் பாதுகாக்க வேண்டுமென்பது அனேகருக்குத் தெரியாது. அவை மிகவும் விலையுயர்ந்தவை. உபயோகிக்கப்படாத நேரங்களில் பத்திரமாக அவற்றை வைக்க வேண்டும். மெழுகுசீலையைக் கழுவும் பொழுது, அதை ஒரு பெரிய மேசையின் மேல் வைத்து சுத்தமான ஒரு துணியினால் சவர்க்காரங் கலந்த மெல்லிய குடான நீரினாற் கழுவதல் வேண்டும். மிகவும் அழுக்காகவிருந்தால், ஒரு மென்மையான தூரிகையை உபயோகிக்கலாம். அதை அலசிய பின், நீரைத்துணியினால் துடைத்து நிழலில் உலர விட வேண்டும். உலர்ந்த பின்னர் பிரெஞ்சுச் சோக்கைத் தூவி, மடித்து வைக்க வேண்டும். மெழுகு சீலை தொற்று நோயுள்ளவரினாற் பயன்படுத்தப் பட்டிருந்தால், கிருமி கொல்லி சேர்ந்த நீரினால் முதலில் அதைக் கழுவ வேண்டும்.

விரிப்புகள் :-

விரிப்புகளாக பருத்தி, லினன் போன்றவையும், வெள்ளைத்துணிகளுமே அதிகமாகப் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இவை நான்கு புறமும் மடித்து மெத்தையின் அடியில் செருகக்கூடியவாறு விசாலமாயிருக்க வேண்டும். இவை மெத்தை நோயாளிக்கு உடலை உறுத்தாதவாறு இது பாதுகாப்பாயிருக்கிறது.

உடம்பின் வெப்பநிலை உடல் வெப்பமானியாற் கணிக்கப்படுகிறது. அடியில் குமிழ் வடிவு கொண்ட ஒரு மெல்லிய கண்ணாடிக் குழாயுள்ளது. இந்தக் குமிழில் சொற்ப பாதரசமிருக்கும். இதற்குச் சிறிது மேலே ஒரு தடையிருக்கும். குமிழிலுள்ள பாதரசம் சூடானதும் விரிந்து ஒடுங்கிய குழாய் மூலம் மேலே எழும். அவ்விதம் மேற் செல்லும் பாதரசம் வெப்பமானியின் நடுவில் ஒரு வெள்ளி நூலைப் போற் காணப்படும். குமிழின் மேலுள்ள தடை, அப்பாதரசங் கீழிறங்காது தடுக்கிறது. இடையேயுள்ள வெளி சமங்குகளாகக் கறுப்புக் கோடுகளாற் பிரிக்கப்பட்டு 95° ப இலிருந்து 110° ப வரை இலக்கமிடப்பட்டிருக்கும். இதன்மூலம் பாதரசம் நிற்கும் நிலையைக் கணித்து வெப்பத்தின் அளவை அறிய முடியும். வெப்பமானி வைக்கப்பட வேண்டிய நேர அளவு அதிற் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். மிகவும் விலையுயர்ந்த சில வெப்பமானிகள் 2- 3 செக்கனில் வெப்ப அளவைக் காண்பிக்கத் தக்கவை. விலைகுறைந்தவைக்கு 2, அல்லது 3 நிமிடங்கள் வரை தேவைப்படும். எவ்வளவு நேரம் ஒரு வெப்பமானியை வைத்தாலும், அந்த உடம்பிலுள்ள சூட்டளவையே அது காட்டும். கூடியளவை ஒரு போதும் அது காட்டாது. வெப்பமானி வைக்கப்பட வேண்டிய நேரத்திற்கு வைக்கப்படாவிட்டால் வெப்பநிலை சரியாகக் காட்டப்படாது.

சாதாரண அறை வெப்பமானிக்கும் உடல் வெப்பமானிக்கும் அதிக வித்தியாசமுண்டு. அறை வெப்பமானியை ஒரு அறையிலிருந்து இன்னொரு அறைக்குக் கொண்டு போகும் போது அந்த அறையின் வெப்பத்திற்கேற்பப் பாதரசம் ஏறியும் இறங்கியும் காட்டும். ஆனால் உடல் வெப்பமானியை எவ்வகை வெப்ப அறைக்குக் கொண்டு போனாலும் பாதரசம் இருந்த அளவிலேயே இருக்கும். வெப்ப அளவை எடுக்கப்பட்ட பின் பாதரசம் கீழிறங்காத படியிருப்பதற்கு உடல் வெப்பமானியைக் குலுக்கினால் அல்லாது அதில் ஏறிய பாதரசம் இறங்க மாட்டாது. வெப்பத்தின் நிலையை அறிந்து குறித்துக் கொள்வதற்கு வசதியாக, இந்த வகையில் அது செய்யப்பட்டுள்ளது.

வெப்ப நிலையை அளக்கும் முறை :-

உடம்பில் நான்கு இடங்களில் வெப்ப அளவை எடுக்கலாம். வெவ்வேறு பாகங்களிலிருந்து எடுக்கப்படும் அளவுகளிற் சிறிது வித்தியாசம் காணப்படலாம். ஆகையால் ஒரு நோயின் கால எல்லை வரையும் ஒரே இடத்திலேயே எடுத்தல் நலம். குதத்தில் எடுக்கும் வெப்பநிலை காற் குழைச்சில், அல்லது அக்குளில் எடுக்கும் வெப்பநிலையிலும் 1° ப கூடுதலாகவிருக்கும். வாயில் எடுப்பது அக்குளில் எடுப்பதிற் சிறிது கூடுதலாயும், குதத்திலெடுப்பதிற் குறைவாயுமிருக்கும். வெப்பநிலையை எடுக்குமுன் வெப்பமானியை 93° ப இற்குச் கீழ் பாதரசம் வரத்தக்கதாகக் கவனமாகக் குலுக்க வேண்டும். குலுக்கும்போது வெப்பமானியின் குமிழைக் கீழ்ப்பக்கமாகப் பிடித்து, பாதரசம் கீழிறங்கும் வரை முன்னாற் குலுக்க வேண்டும். வெப்பமானியைக் குலுக்கும்போது கைதவற விடாது அல்லது ஏதேனும்மொன்றிற் படாது கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தல் :-

95° ப இற்குக் கீழே பாதரசம் செல்லக் கூடியதாக வெப்ப மானியைக் குலுக்கி நோயாளியின் வாயில், நாக்கின் கீழ் குமிழ்ப்பாகத்தை வைக்க வேண்டும். பின்னர் நோயாளி வெப்பமானியைக் கடியாதபடி வாயை மூடவேண்டும். வெப்பமானி வாயிலிருக்கும் போது கதைக்கக் கூடாதென்றும், அதைக் கடிக்கக் கூடாதென்றும் கல்வியறிவில்லாதவர்களை எச்சரிக்க வேண்டும்.

மருந்துப் போத்தல்கள் :-

நோயாளிக்கு கொடுக்கும் மருந்துகளைப் போத்தலில் வைத்திருக்கும் போது மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். பூச்சு மருந்துகளை வேறாகவும், குடிக்கும் மருந்துகளை வேறாகவும் வைத்து லேபல் எழுதி ஒட்டி வைக்க வேண்டும். நஞ்சு மருந்துகளை அடையாளமிட்டு உயரமான இடத்தில் வேறாக வைக்க வேண்டும். சிறு பிள்ளைகளோ, நோயாளி நோயின் தாக்கம் காரணமாகவோ, அம் மருந்துகளை உட்கொண்டு விடுவார்கள். எனவே இதில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

கிளாஸ், கோப்பை, கரண்டிகள்:-

மருந்து கொடுப்பற்கு அளவுள்ள கிளாஸ்களும், கரண்டிகளும் தேவைப்படும். இதனை நன்கு கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும். பானங்கள், திரவங்கள் கொடுப்பதற்கு வேறாகக் கோப்பைகள் இருக்க வேண்டும்.

மற்றும் நோயாளி உபயோகிக்கும் சகல பொருட்களையும் தொற்றி நீக்கிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் அவசியமாகும்.

இ. நோயாளர் படுக்கையைத் தயாரித்தல்

நோய்கள் இரு வகைப்படும். அவற்றை தொற்று நோய், சாதாரணநோய் எனப்பிரிக்கலாம். சாதாரண நோயாளிக்கு படுக்கை தயாரிப்பில் விசேட கவனம் செலுத்துவதில்லை. ஆனால் தொற்று நோயாளர்களுக்கும், நீண்டகாலம் படுக்கையிலிருப்பவர்களுக்கும் விசேட கவனமெடுத்துப் படுக்கை தயார் செய்யப்பட வேண்டும். தொற்று நோயாளியின் படுக்கைகளை கூடியளவு எரித்தோ, தொற்றி நீக்கப் புகைத்தோ விடவேண்டும். இனி படுக்கை தயாரிக்கும் முறை ஒன்றினைப் பார்ப்போம்.

நோயாளியின் படுக்கை:-

தனி இரும்புக் கட்டில் ஒன்று மிகவும் நல்லது. அது இல்லாவிடின், ஒரு தனி மரக்கட்டிலை உபயோகிக்கலாம். இருவர் படுக்கும் கட்டில் மிகப் பெரிதாயிருத்தலால், அது வசதிக் குறைவாகவிருக்கும். கட்டில் மிகத் தாழ்வாகவிருந்தால் நோயாளியைப் பராமரிப்பவர், அதிகம் குளிய நேரிடும். நோயாளியின் படுக்கைக்குப் பொதுவாக கன உறை போடப்பட்ட தும்பு மெத்தை போதுமானது. அந்த உறை இலகுவிற கழற்சிக் கழுவுக் கூடியதாகவிருப்பது நன்று. மெத்தையின் மேல் ஒரு இறப்பர்த் துணியை, அல்லது மெழுகு சீலையைப் போடல் வேண்டும். அது மெத்தையிலும் அகலமாயும், அடித்து மெத்தைக்குக் கீழ் 12 அங்குலம் விடத்தக்கதாக நீளமுள்ளதாயிருக்க வேண்டும். படுக்கை விரிப்பு பருத்தி, இலினன், வெள்ளைச் சீலையில் தைக்கப்பட்டதாயிருக்கலாம். எவ்வித விரிப்பாகவிருந்தாலும் படுக்கையின் நாற்புறமும் மடித்து விடக் கூடிய

விசாலமுள்ளதாய் அது இருக்க வேண்டும். மெத்தையின் மத்தியிற் போடுவதற்கு ஒரு இழுவை விரிப்பும் ஒரு மெழுகு சீலையுமிருக்க வேண்டும். இழுவை விரிப்பு, தலையணையின் கீழ்பாகத்திலிருந்து நோயாளியின் முழந்தாள் வரையிருக்க வேண்டும்.

• நோயாளி சுத்தமான ஒரு பாகத்தையே உபயோகிப்பதற்காக வேண்டிய நேரம் இருக்கக் கூடிய விதத்தில், இழுவை விரிப்பு கட்டிலின் ஒரு பக்கமிருந்து மற்றைப் பக்கம் இழுத்துச் செருகிவிடக் கூடியதாயிருக்க வேண்டும். சாதாரண விரிப்பையே நீள்பாட்டிற்கு மடித்து, இழுவிரிப்பாகப் பயன் படுத்தலாம். இழுவை விரிப்பை மடிக்கும் போது சுருக்கில்லாது, அழுத்தமாக இருக்க வேண்டும். பொருத்து, சுருக்கு, அல்லது வேறு தையலிருந்தால், நோயாளிக்கு இடையூறு உண்டாக்கா வண்ணம் துணியை விரிக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு ஒன்று, அல்லது இரண்டு தலையணைகள் இருக்கலாம். உறை போட்ட பஞ்சுத்தலையணை போதுமானது. தலையணை உறைகள் பருத்தி, இலினன், வெள்ளைச் சீலையில் தைக்கப்படல் வேண்டும். நோயாளியினால் அசுத்தப்படுத்தப்பட்ட துணிகளை வண்ணானிடம் அனுப்ப முன் கழுவ வேண்டும். தொற்று நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளியெனின், அத்துணிகளுக்குக் கிரிடிகொல்லித் திரவமிட்டுக் கழுவிய பின்னரே வண்ணானிடம் கொடுக்க வேண்டும்.

நோயாளியின் படுக்கை விரிப்பை மாற்றுதல்:-

நோயாளியின் படுக்கையை ஒழுங்கு செய்யும் போது அதில் நோயாளி அமைதியாகப்படுக்கக் கூடிய வசதியிருப்பது அவசியம். அத்துடன், படுக்கை துப்பரவாயும், அழுத்தமாயுமிருந்தல் வேண்டும். படுக்கையை மிக விரைவில் ஒழுங்கு செய்ய வேண்டியிருப்பதால், வேறு உதவியையும் பெற்றுக் கொள்வது நன்று. படுக்கை அமைக்கும் போது நோயாளி களைப்படையாவண்ணம், அவரை ஒரு சாய்மனைக்கதிரையிலோ, வேறு வசதியான கதிரையிலோ இருத்துவது நன்று. படுக்கையை அமைக்கத் தொடங்கு முன் வேண்டிய எல்லாவற்றையும் ஆயத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மறைவு ஏற்படக் கூடிய வகையில் அறையின் கதவுகளை மூட வேண்டும். எல்லாம் ஆனதும் விரிப்பின் மடித்த ஓரங்களை எடுத்து விட்டு, தலையணைகளையும் அப்புறம் வைத்த பின், மெழுகுசீலையையும், விரிப்பையும் அகற்றி மெத்தையை தட்டிப் போடல் வேண்டும். பின் மெழுகு சீலையை அதன் மேற் போட்டு, வழமை போல் மெத்தையின் கீழ் மடித்து விடல் வேண்டும். மெழுகு சீலைக்கு மேல் விரிப்பை அழுத்தமாக விரித்து மூலைகளை மடித்து விடல் வேண்டும்.

மூடிய மூலை மடித்தல்:-

விரிப்பின் தலைப்பக்கத்தை மெத்தையின் கீழ் செருகியபின், அதிலிருந்து, நீள் பக்கத்தில் விரிப்பை 20 அங்குல இடை விட்டு மெத்தைக்குச் சமாந்தரமாக உயர்த்தி விட்டு, தொங்கும் பகுதியை மெத்தைக்குக் கீழ்ச்செருகி, பழையபடி விளிம்பைத் தொங்கவிட வேண்டும். இதே மாதிரி மற்றை மூன்று மூலைகளையும் மடிக்க வேண்டும். பின் நீள் பக்கங்கள் இரண்டையும் மெத்தையின் கீழ் செருக வேண்டும். பின்னர் இழுப்பு மெழுகு சீலையைப் போட்டு அதன் மேல் இழுவிரிப்பை அழுத்தமாகப் போட வேண்டும். தலையணைகளைத் தட்டித் தேவையானற் புதிய உறைகளைப் போட்டுப் படுக்கையின் தலைப்பக்கத்தில் வைக்க வேண்டும்.

படுக்கை விரிப்புக்களை மாற்றும் முறை:-

சுத்தமான ஒரு விரிப்பைப் படுக்கையில் வைத்து, மேற் தலைப்பையும், கீழ்த் தலைப்பையும் ஒருவர் பிடக்க எதிர்ப் பக்கத்தில் நின்று வேறொருவர் அழுக்கடைந்த விரிப்பை மெதுவாக எடுக்க வேண்டும்.

கீழ் விரிப்பை மாற்ற வேண்டுமானால், நோயாளியை ஒரு பக்கத்திற்கு ஒதுக்கி விட்டு, அழுக்குள்ள விரிப்பை நோயாளியின் முதுகுவரை உருட்டியபின், அப்பகுதியிற் சுத்தமான விரிப்பை விரிக்க வேண்டும். விரித்து, மிகுதியை இன்னொருவருடைய உதவியுடன் சுத்தமான விரிப்புள்ள பக்கத்திற்கு நோயாளியை மெதுவாக ஒதுக்கி, மறுபக்கத்திலிருந்து அழுக்கு விரிப்பை நீக்கி, சுத்தமான விரிப்பை அழுத்தமாக விரித்து, மூலைகளை மடித்து, விளிம்புகளை வழக்கம் போல செருகி விடவேண்டும்.

நோயாளரைப் பராமரித்தலும் சுத்தம் பேணலும்:-

சுகமாக இருக்கும்போதும், நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போதும் உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். ஆடை துப்பரவாயும், சிறிதேனும் இறுக்கமில்லாமலும், வசதியளிக்கக் கூடியதாயுமிருக்க வேண்டும். இரவுத் தேவைக்குப் பிரத்தியேகமான உடை வேண்டும். நோயாளி சுத்தமாகவிரும்பதற்கு அவரைக் காலையிலும், மாலையிலும் தினமும் இருமுறை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இலங்கை மக்களிற் பெரும்பாலானோரின் கொள்கை நோயாளரைக் கழுவுதல் நகாதென்பதேயாம். ஆனால் கழுவுவதற் காய்ச்சல் குறைந்து விரைவில் சுகமேற்படும். அன்றியும், அதனால் நோயாளி ஒருவித திருப்தியையும், சுகத்தையும், இன்பத்தையும் அடைவார். அத்துடன் நோயாளியைப் பராமரிப்பவரும் நோயாளியை முகம் சுளிக்காது கவனிப்பார். நோயாளியிடம் இருந்து எதுவித தூர்மணமும்வீசாது, நோயாளியைப் பார்க்கவரும் வைத்தியரும், மற்றும் உறவினர்களும் நோயாளியுடன் சந்தோஷமாகக் கதைத்துப் பேசி மகிழ முடியும்.

நோயாளியைச் சுத்தப்படுத்துவதற்குத் தேவையான பொருட்கள் -

இரண்டு துவாய், முகம் துடைக்க, உடல் துடைக்க

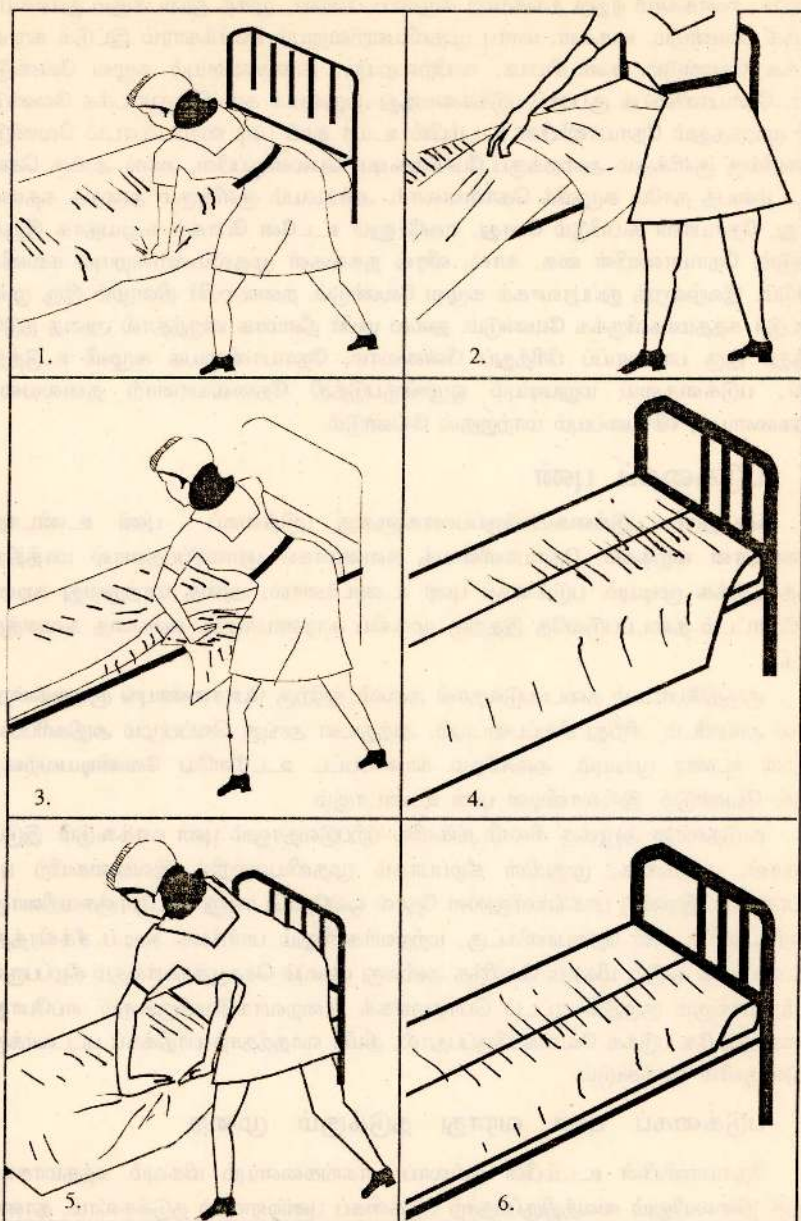
சுடுநீர், சவர்க்காரம்,

பற்பசை, பந்துாரிகை

ஒரு வாளி - ஒரு பேசன்

நோயாளியை கழுவு முன் மெத்தை நனைந்து போகாவண்ணம் அதனை மழுகு சீலையால் மூடிவிட வேண்டும். நோயாளியின் கழுவும் பாகத்தைத் தவிர ஏனையவற்றை துவாய் ஒன்றினால் மூடிவிட்டு கழுவுத் தொடங்க வேண்டும்.

முதலில் வாயைக் கொப்பளித்து நன்கு துலக்க வேண்டும். நோயாளிக்கு அதிக வருத்தமில்லாவிடில் இதனை அவரே செய்யலாம். அல்லது பராமரிப்பவர் இதற்கு உதவவேண்டும். வாயிலிருந்து தூர்மணம் வீசவிடக்கூடாது. நாக்கில் வெள்ளை படியாமலும், அழுக்குப் படியாமலும் நன்கு தேய்த்துக் கழுவு வேண்டும். இல்லாவிடின், வாயில் அருக்களிப்பு ஏற்படும். கிளிசீர் என்னும் கலவை இலங்கையில் பொதுவாக உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஐதரசன் ஈரொட்சையிட்டுச் சேர்ந்த கலவையும் இதற்குப் பயன்படும். வாயைக் கழுவிப்பின் முகத்தைக் கழுவுலாம். தலையணையின் மீது ஒருதடித்த துவாயைப்



படுக்கை ஒழுங்குமுறை

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| 1. விரிக்குமுறை | 4. உள்ளிழுத்தமுறை |
| 2. விளிம்புமடித்தல் | 5. விரிப்போரம்மடித்தல் |
| 3. விரிப்புவிளிம்பிழுத்தல் | 6. ஒழுங்குசெய்தகட்டில் |

போட்டு கண்களைத் துடைத்து, சவர்க்காரம் போட்டு முகத்தையும் கழுத்தையும் கழுவ வேண்டும். சவர்க்காம ஏதுந் தங்காமற் கழுவி யபின்னர், முகந் துடைக்கும் தூவாயால் துடைக்க வேண்டும். கைகள், மார்பு முதலியவற்றையும் சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவித் துடைக்க வேண்டும். கடைசியாக, வயிற்றையும், கால்களையும் கழுவ வேண்டும். பின்னர், நோயாளியைக் குப்புறப் படுக்கவைத்து முதுகைக் கழுவித் துடைக்க வேண்டும். கழுவி முடிந்ததும் நோயாளியின் உடம்பில் உயர் தரப் பவுடரைப் போடல் வேண்டும். நோயாளிக்கு குளிக்கும் அறைக்குப் போகக்கூடிய பெலனிருப்பின், அவர் அங்கு சென்று தம் உடம்பைத் தாமே கழுவிக்கொள்ளலாம். அச்சமயம் குளிக்கும் அறைக் கதவைப் பூட்டாது, நோயாளி கூப்பிடும் போது, எவரேனும் உடனே போகக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். நோயாளியின் கை, கால், விரல் நகங்கள் முதலியவற்றையும் கவனிக்க வேண்டும். இவற்றைத் துப்புரவாகக் கழுவ வேண்டும். தலைமயிர் தினமும் இரு முறை சீவப்பட்டுச் சுத்தமாகவிருக்க வேண்டும். தலை மயிர் நீளமாக விருந்தால் அதை நடுவே வகிர்ந்து, இரு பாகமாய்ப் பிரித்துப் பின்னலாம், நோயாளியைக் கழுவி உடுத்திய பின்னர், படுக்கையை மறுபடியும் ஒழுங்குபடுத்தி தேவையானற் தலையணை உறைகளையும், விரிப்பையும் மாற்றுதல் வேண்டும்.

படுக்கைப் புண்

நெடுநாட் படுக்கையில்லிருப்பவர்களுக்கு படுக்கைப் புண் உண்டாதல் இயற்கையான வழக்கம். நோயாளியைக் கவனமாகப் பராமரிப்பதனால் மாத்திரம், அதைத் தடுக்க முடியும். படுக்கைப் புண் உண்டானால், அதை மாற்றுவது கடினம். குருதியோட்டம் தடைப்படுவதே இதற்கு முக்கிய காரணமாகும். என்பதை கவனத்திற் கொள்க.

குருதியோட்டம் தடைப்படுவதால் அவ்விடத்திற்கு போசனையுள் குறைகின்றது. முதலில் அவ்விடம் சிறிது சிவப்படையும், அத்துடன் அங்கு வெப்பமும் அதிகரிப்பதை நோயாளி உணர முடியும். அவ்விடம் காணப்பட்ட உடனேயே வேண்டியவற்றைச் செய்தல் வேண்டும். இல்லாவிடின் புண் உண்டாகும்.

கூடுதலான அழுக்கு சிலவிடங்களில் ஏற்படுவதாலும் புண் வரக்கூடும். இடுப்பு, முழங்கால், முழங்கை, முதுகின் கீழ்ப்பாகம் முதலியவற்றில் இவ்வகையிற் புண் உண்டாகலாம். இரண்டு பாகங்களிலுள்ள தோல் ஒன்றோடொன்று உரோஞ்சுவதினாலும் புண் ஏற்படலாம். சில நோயாளிகட்கு, மற்றவர்களிலும் பார்க்கக் கூடிய சீக்கிரத்தில் புண் உண்டாகக் கூடும். மிகவும் மெலிந்த அல்லது மிகவும் கொழுத்தவர்க்கும் கிழ்ப்பருவம் அடைந்தவர்க்கும் குருதியோட்டம் பொதுவாகக் குறைவாகவேயிருக்கும். எப்போதும் ஒரு பக்கத்துக்கே படுக்க வேண்டியிருப்பதால், திமிர் வாதத்தாற் பாதிக்கப் பட்டவர்க்கும் புண் இலகுவில் வரக்கூடும்.

படுக்கைப் புண் வராது தடுக்கும் முறை

நோயாளியின் உடம்பின் எல்லாப் பாகங்களையும் மிகவும் சுத்தமாகவும், உலர்ந்த நிலையிலும் வைத்திருப்பதாற் படுக்கைப் புண்வராமல் தடுக்கலாம். தானாய் இயங்க வியலாத நோயாளியை, மற்றவர்கள் கவனித்துத் திருப்பி விட வேண்டும். சதா அழுக்கத்திற்கீடான உடம்பின் பாகங்களைத் தினமும் பரிசோதித்து ஆவன செய்தல் வேண்டும். தசைகளுக்குப் பெலன் ஊட்டும் பொருட்டு இப்பாகங்களுக்கும்

குருதியோட்டத்தைப் பெருக்க வேண்டும். நோயாளியைக் காலையிலும், மாலையிலும் சுத்தஞ் செய்யும் போது இந்த இடங்களை நன்றாக உருவவேண்டும். உருவும் போது கைகளுக்கு நன்றாக சவர்க்காரமிட்டு எப்பொழுதும் ஒரே பக்கமாக அழுத்த வேண்டும். இதற்கு மூன்றுநிமிடத்திற்கு மேற் செலுத்தக் கூடாது. அடிக்கடி அழுத்திய பின்னர் அப்பகுதிகளைக் கழவி துடைக்க வேண்டும். தோல் உலர்ந்திருக்க வேண்டியது அவசியமாகையால் மெதனோல்சேர் மதுசாரத்தைச் சிறிது தடவுதல் நன்று. நோயாளி சுகமாக, வசதியாகவிருப்பதற்குப் பவுடர் சிறிது தடவி விடலாம்.

நோயாளர் உணவு

நோயாளர்களுக்கும், நோய் வந்து மாறியவர்களுக்கும் அக்காலத்தில் மிக மிகக் கவனமாக உணவுப் பொருட்களைக் கொடுத்தல் வேண்டும். உடல்நிலை நன்கு இருக்கும் போது கொடுக்கும் உணவுடன் சேர்த்து நோயினால் சிதைந்து போன இழையங்களை ஈடு செய்வதற்கேற்ற வகையிலும் சேர்த்தே நோயாளியின் உணவு அமைய வேண்டும். எனவே இக்காலத்தில் திட உணவைத் தவிர்த்து திரவ வகையிலான உணவுகளில் போதியளவு புரதம், கனிப்பொருட்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள் நிறைந்த ஊட்டமிக்க உணவுகளை வழங்க வேண்டும். நோய் வாய்ப்பட்ட உடல் பழைய நிலைக்கு தேறி வருவது இவ்வுணவுப் பொருட்களிலேயே தங்கியுள்ளது. எனவே, வைத்தியரின் ஆலோசனையின் பேரில் அவர் நீக்கச் சொன்னவற்றை நீக்கி சத்துள்ள உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். இதனை ஒவ்வொரு மனையாளும் கவனத்தில் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

அடுத்து முக்கியமாகப் படுக்கையிலிருக்கும் நோயாளிக்கு அதிக திரவ உணவுகளோ, திட உணவுகளோ வழங்கப் படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். ஏனெனில் வயிற்றோட்டம், போன்றன ஏற்றப்பட்டு பராமரிப்பவருக்கு சிரமம் ஏற்படும்.

எனினும் வைத்தியர் எது முக்கியமெனக் கூறுகிறாரோ, அதனைக் கொடுத்தல் வேண்டும். கூடுதலாக போசணைப் பெறுமானமுள்ள சூப் வகைகள், தோடம்பழம், ஒரேஞ், கிரேப்ஸ், போன்றவையும் கீரைவகைகளும். கட்டாயம்நோயாளிக்கு வழங்கப்படுதல் அவசியமாகும்.

செமிபாடினமையால் அவதியுறும் நோயாளிக்கு இலகுவில் செமிக்கக் கூடிய உணவுகளையே வழங்குதல் வேண்டும். திட உணவுவகைகளை விட திரவஉணவுகள் இலகுவில் செமிபாடடையும்.

உணவு வழங்கும் முறை

நோயாளர்களுக்கு தினமும் ஒரே விதமான உணவை வழங்குதல் கூடாது. இதனால் நோயாளிக்கு உணவில் வீருப்பமின்மை ஏற்படும். எனவே, உணவுப் பொருட்களை விதவிதமான முறைகளில் சமைத்து அதனை அழகான அலங்காரத் தட்டுக்களில் இட்டு முடி வசிகரமாகப் பரிமாறவேண்டும். சூழ்நிலை மகிழ்ச்சி கரமானதாக இருந்தால் நோயாளி உணவை ஆவலுடன் உண்பார். சிறுகுழந்தைகளாயின் கதைகள் கூறலாம். பெரியவர்களாயின் அவர்கள் மனம் மகிழும் வண்ணம் ஊர்ப்புதினங்களை கூறலாம். ஏனெனில் நோயாளி ஒருவருக்கு வெளியுலகை அறிவதில் ஆர்வமிருக்கும். தங்களால் நடமாட முடியவில்லையே என்ற ஏக்கமிருக்கும். சில நோயாளர்களுக்கு வேண்டாஹெப்பாக மருந்தும், உணவும் கொடுப்பார்கள். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

உணவுப் பொருட்களை நோயாளர் அருகே வைப்பது மட்டுமல்லாது அதனை அவர் விருப்பத்துடன் உண்டு முடியும் வரை அவரருகேயிருந்து ஆறுதலான கதைகளைக் கூறி அவரை மகிழ்வு படுத்த வேண்டும்.

உணவுண்டபின் கை, வாய்களைக் கழுவித்துடைத்து சிறிது பவுடர் இட்டு பின் அவருடன் அன்புடன் உறவாடி தூங்கச் செய்ய வேண்டும். அன்பான பராமரிப்பினால் நோயாளர்கள் மிக விரைவிலேயே பூரண சுகம் பெற்று விடுவார்கள்.

1.6.5 எளிய உபாதைகளுக்கான வீட்டு வைத்தியம்.

அஜீரணம் (செமியாக் குணம்)

வயிற்றிலோ அல்லது குடலிலோ ஏற்படும் ஒரு விதக் குழப்பமே அஜீரணமாகும். இதன்காரணமாக வாந்தி அல்லது கழிச்சல் ஏற்படலாம். வயிறு ஊதியிருக்கலாம். இவ்வாறான கோளாறுகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாவது அதிகளவு கொழுப்புள்ள உணவுகளை அருந்துதல், உணவில் நஞ்சுறல், மித மிஞ்சி உண்ணல் போன்றவையாகும்.

பரிசீலனை: - மிதமிஞ்சிய சத்தி அல்லது காழிச்சல் இருக்குமாயின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்லவும். அல்லது மிளகை வறுத்து அதில் நீரிட்டு அவித்து அந்நீரைப் பருகலாம். அல்லது சுக்குக் கஷாயம் கொடுக்கலாம். இஞ்சிச் சோடா, பிளேன் சோடா ஆகியனவும் இதனைக் குறைக்கும். உடனடியாக செமிபாட்டிற்கு பிலிப் ஒப் மெக்ஸீயா குளிசைகளை இரண்டை உட்கொள்ளலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவை: - அதிக கொழுப்புள்ள உணவைக் குறைத்தல் ருசியாக இருப்பதற்காக மிதமிஞ்சி உண்ணாதிருத்தல்.

வயிற்றோட்டம்

வயிற்றோட்டம் ஏற்பட்டால் சிறிது தேன் + எலுமிச்சம் சாறு கலந்து கொடுக்கலாம். அல்லது தேயிலைச்சாயத்தில் எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து கொடுக்கலாம். அல்லது வெந்தயம் கொடுக்கலாம். அல்லது இளநீர் கொடுக்கலாம். இவையாவும் உடனடியாகக் குணமடையச் செய்பவை.

வயிற்றோட்டம் அதிகமாகவிருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரிடம் கூட்டிச்செல்லவும்.

வாந்தி

பொதுவாக கூடுதலான நோய்களுக்கு வாந்தி ஏற்படலாம். சிலநேரம் வயிற்றோட்டத்துடன் வாந்தியும் இருக்கும். கர்ப்பம் சம்பந்தமாக வாந்தி ஏற்படலாம். பித்தத்தினாலும், ஒவ்வாத உணவுகளாலும், உணவு நஞ்சுறலாலும் உணவு செமிபாடினமையாலும், கேஸரிக் பிரச்சனையாலும் வாந்தி ஏற்படும். வாந்திக்கான காரணத்தைக் கண்டு பிடித்து அதற்கான வைத்திய சிகிச்சையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிஞர்கள்:- தலையிடி, தலைச்சுற்று ஏற்படும். வயிற்றிலிருந்து ஏப்பம் வெளிப்படும். நெஞ்சு கரிக்கும். புளித்த மணத்தூடன் உணவுக் குழாயிலிருந்து உணவு வெளியேறும். கண்ணிலிருந்து நீர் வடியும்.

மரிகாரம்:- பிளேன்சோடா, இஞ்சிச்சோடா, கொடுக்கவும். எலுமிச்சம் சாற்றில் இஞ்சிச் சாறு கலந்து கொடுக்கவும்.

தலை வலி

இன்று தலைவலி சிறியோர் முதல் பெரியோர் வரை பரவலாகக் காணப்படுகின்றது. தலைவலி ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் கடுமையான வெயில், தாகம், களைப்பு, பசி, அலைச்சல், மனக்குழப்பம், பயம்., யோசனை, ஒவ்வாத உணவு போன்றவைகளும் சிலவாகும்.

அறிஞர்:- தலைவலி ஏற்பட்டவுடன் கடுமையான கோபம் ஏற்படும். யாருடனும் பேசப் பிடிக்காது. விண்விணை என்று நெற்றிப் பொட்டில் வலி காணப்படும்.

மரிகாரம்:- தலைவலி ஏற்பட்டால் உடனடியாக மனதை அமைதிப் படுத்தவும். தலைப்பொட்டில் சிறிது இஞ்சியை அல்லது சுக்கைத் தட்டி தூளாக்கி தேசியுளி விட்டு சிறிது குடாக்கி தலைப்பொட்டில் பூசவும். உடனடியான நிவாரணம் ஏற்படும்.

பல்வலி

பாரம்பரியம், போசணைக் குறைவு, கடுமையான நோய், சுகாதாரக் குறைவு போன்றவைகளால் பல்வலி ஏற்படுகின்றது. உணவுப்பொருட்களை நாம் உண்ணும் போது அவை பற்களிடையே சிக்கியிருந்து அழுதி பல்நோயை ஏற்படுத்துகின்றது. பல்வலி ஏற்பட்டால் தாக்கப்பட்ட இடத்தில் கடுமையான வலி ஏற்படும். காரணம், பல்லின் புறப்பகுதிகள் சிதைவடைந்து, நரம்புகளும் குருதிக்கலன்களுமுள்ள உட்பகுதியும் தாக்கப் படுவதேயாகும். இப் பற்பகுதியிலுள்ள மென்மையான இழையங்கள் தாக்கப்படும் பொழுது பல்லில் வலி ஏற்படுகின்றது.

மரிகாரம்:- பல்வலி ஏற்படுவதற்கு முன்பே பல் வைத்தியரிடம் வருடத்திற்கு இருமுறை பற்களைக் காட்டுதல் அவசியம். காலை, மாலை, உணவுண்ட பின்னும் பற்களைத் துலக்குவதால் நோயைத் தடுக்கலாம். பற்கள் பழுதடைய முன் பல்வலி தோன்றினால் மருந்துகளால் குணப்படுத்தலாம். பற்கள் முற்றாக சிதைவடைந்தால் பிடுங்கி வீடுதலே நல்லது. ஏனெனில் ஏனைய பற்களுக்கும் இது பரவும் வாய்ப்புண்டு. மேலும் பழுதடைந்த பகுதிப்பல்லில் இருந்து நச்சுப்பொருட்கள் சதா எச்சலிடுதலும், உணவுடனும் கலந்து விழுங்கப்படுவதுடன் நாளடைவில் சமீபாட்டுக் கோளாறுகளும் ஏற்படுவதுண்டு.

எனவே பல்வலி ஏற்பட்டால் உப்பு நீரால் வாய் கொப்பளிக்கலாம். அல்லது கராம்பூத் தைலத்தை பல்வலியுள்ள இடத்தில் வைக்கலாம். கொய்யா இலை+உப்பு இட்டு அலித்த நீராலும் வாய் கொப்பளிக்கலாம். இவையாவும் சாதாரண தடுப்பு முறையாகும்.

தொற்று நோய்கள்

தொற்று நோய்கள்

ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு தொற்றக் கூடிய நோய்கள் தொற்று நோய்கள் எனப்படும். “தொடு நோய்” என்றும் “தொற்று நோய்” என்றும் பாகுபாடு செய்யும் பழைய முறை தற்போது வழக்கிலில்லை. ஏனெனில், நோய்களை இம்மாதிரி பாகுபாடு செய்வது கடினமானது. சில சமயம் இயலாததும் ஆகும்.

நோய்கள் பரவும் முறைகளிலே முக்கியமானது ஒருவரிடமிருந்து மற்ற ஒருவருக்கு நேராகப் பரவுவதேயாகும். தற்காலத்தில் கண்டறியப் பட்ட உண்மைகளின் விளைவாக, நோய் பரவுவது சம்பந்தமான பல பழைய கொள்கைகளை இப்பொழுது கைவிடப்பட்டுள்ளன. எனினும், நோய் பரவும் முறைகளை ஆராய்வதற்கு, அவை பின்வருமாறு பரவுகின்றன எனக் கொள்வது சௌகரியமானது.

(1) காற்று (2) சட்பொருட்களாலான உடைகள், புத்தகங்கள், தட்டுமுட்டுப் பொருட்கள் முதலியன (3) நீரும் உணவும் (4) தோலிலேற்படும் சிறு துவாரத்தின் மூலம் கிருமி உட்புகுதல், (5) உயிர்ப் பிராணிகள்.

1. காற்று

பெரியம்மை, பிடிசரம், கொப்புளிப்பான், சின்னமுத்து, சேமன் சின்னமுத்து, குக்கல், தொண்டைக்கரப்பான், கசநோய் ஆகிய நோய்கள் காற்று மூலம் பரவக்கூடியவை. இவை பெரும்பாலும் சிறு துளிகளாற் காற்றில் பரவுகின்றன. அதாவது, தொற்று நோயுள்ளவர் இருமும் பொழுதும் உரத்துப் பேசும் பொழுதும், தும்மும் பொழுதும் அவரது வயிற்றில் இருந்தோ, மூக்கில் இருந்தோ சிதறும் சிறுதுளிகள் மூலம் தொற்று பரவுகின்றது. குடல் தாக்குங் காய்ச்சலுள்ளவரின் மலம், அல்லது கசநோயுள்ளவரின் கக்கற்சளி காய்ந்து தூளாவதால், குடல் தாக்குங் காய்ச்சல் அல்லது கசநோய், தூசுவடிவில் வெகு தூரம் கொண்டு செல்லப்படலாம்.

2. புத்தகங்கள், தட்டுமுட்டுப் பொருட்கள்

செங்காய்ச்சல், பெரியம்மை, போன்ற சில நோய்கள் பரவுவதற்கு, தொற்றுட்பப் பட்ட இத்தகைய பொருட்கள் காரணமாயிருக்கக் கூடுமென்று பல ஆண்டுகளாக கருதப்படுகின்றது.

3. நீரும், உணவும்

குடல் தாக்குங் காய்ச்சல், வாந்தி பேதி, வயிற்றுள்ளவு நோய் ஆகியவை நீராற் பரவும் நோய்களுள்ளே நன்கறியப் பட்டவை. செங்காய்ச்சல் தொண்டைக் கரப்பான் ஆகிய நோய்கள் தொற்றுட்பப்பட்ட பாலினால் உண்டாகக் கூடும். குழந்தைகளுக்கு கசமுண்டாவதற்குக் கசநோயுள்ள பசுக்களின் பாலே முக்கிய காரணமாகும். வேளிற் காலத்தில் ஈக்களால் உணவு தொற்றுட்பப் படுவது நோயுண்டாவதற்குப் பிரதான காரணமாகும்.

4. கிருமி புகுதல்

தோலில் ஏற்பட்டுள்ள உரோஞ்சல்களின் மூலம் அந்திறட்சு, கிலாண்டசு, ஏறிசிபெலாகு, ஈர்ப்புவலி முதலிய நோய்களின் கிருமிகள் தொற்றுவதன் காரணமாக இந்நோய்கள் சாதாரணமாக உண்டாகின்றன.

5. உயிர்ப்பிரணிகள்

ஈக்கள் வாந்திபேதி. குடல்தாக்குங்காய்ச்சல். வயிற்றுளைவு நோய், கழிச்சல் வியாதி ஆகிய நோய்களின் தொற்றுக்காவிகளாய் விளங்குகின்றன. தொற்றுாட்டப்பட்ட நுளம்புகளால் மலேரியாக்காய்ச்சல் மனிதருக்குப் பரவுகின்றது. வேறுவகை நுளம்புகள் மஞ்சட் காய்ச்சலும், உறங்கு நோயும் பரவுவதற்கு காரணமாயுள்ளன.

தொற்று நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள்

ஒவ்வொரு நோய் தொற்றியுள்ள போதும் அதனால் ஏற்படும் பிரத்தியேகமான அறிகுறிகளிலிருந்து அது பிரித்தறியப்படுகின்றது. ஆயினும் பல நோய்களுக்கும் பொதுவான சில அறிகுறிகள் உண்டு. இவை எந்தச் சமயத்திலும் ஏற்பட்டால் நோய் தொற்றியுள்ளதெனச் சந்தேகிக்கலாம்.

காய்ச்சற்குணம் அல்லது உடலின் வெப்பநிலை அதிகமாவது ஆரம்ப அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். உடலின் சாதாரண வெப்பநிலை 98.6° ப. ஆகும். உடலின் வெப்பநிலை அதிகமானால், முக்கியமாக நோய்கள் பரவியுள்ள காலத்தில் இங்ஙனம் நிகழ்ந்தால் அதைப்பற்றிக் கவனமெடுக்க வேண்டும். பாடசாலையில் எந்தப் பிள்ளைக்கேனும் உடலின் வெப்பநிலை அதிகரிக்குமாயின் அவரை வீட்டிற்கு அனுப்பிவிட வேண்டும். குமட்டுதல் அல்லது சக்திக்குணம் மற்றொரு அறிகுறியாகும். நோய் இலேசாகத் தாக்கியிருந்தால் இந்த அறிகுறி மாத்திரமே காணப்படக்கூடும்.

நடுக்கம் அல்லது விழைப்பு, தொற்று நோயின் மற்றொரு ஆரம்ப அறிகுறியாகும். அதே சமயத்தில் காய்ச்சல் குணமும் இருக்கலாம்.

தொண்டை நோவும் தலையிடியும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படுவது சந்தேகத்துக்குரிய மற்றை அறிகுறிகளாகும்.

தோலின் அந்தந்த நோய்க்கேற்ற பருக்கள் தோன்றக்கூடும். இது நோயைப் பிரித்தறிய உதவும்.

தொற்றுத் தடுப்பு

கவனமாகவும் புரணமாகவும் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதாலும் கீழே தொகுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளவைகளை ஒத்தபாதுகாப்பு முறைகளை மேற்கொள்ளுவதாலும், தொற்று நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்:-

(1) தனிமையாக்கல்:-

நோயுற்றவரை உடனே ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து பிரித்து வைக்கவேண்டும்.

(2) தனிமைப்படுத்தி வைத்துக் கவனித்தல்:-

தொற்றுாட்டப்பட்டிருக்கக் கூடியவர்கள் தனியாகப்பிரித்து வைக்கப்பட்டு சம்பந்தப்பட்ட நோயின் “அரும்பு காலம்” முடியும் வரை கவனிக்க வேண்டும்.

(3) தொற்று நீக்குதல்:-

அறையிலும், சுவர்கள், தரை, மேசை, கதிரை முதலியவற்றிலும், புத்தகம், எழுதுகோல் முதலியவைகளிலும், இருக்கக் கூடிய

நோய்க்கிருமிகள் அகற்றப்பட வேண்டும் அல்லது அழிக்கப்பட வேண்டும்.

- (4) பாதிக்கப்படாமற் செய்தல்:-
பெரியம்மை பரவுவதை தடை செய்து அதை முற்றாக அழிப்பதற்கு அம்மை குத்துதல் அல்லது பால் கட்டுதல் உதவுகின்றது. இது நோயால் பாதிக்கப்படாத தன்மையை அளிக்கிறது.
- (5) அறிவித்தல்:-
ஒருவருக்கு தொற்று நோய் ஏற்பட்டால் அதை உடனே அப்பகுதியில் உள்ள சுகாதார அதிகாரிக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.
- (6) ஒதுக்கி வைத்தல்:-
தொற்று நோயுள்ள வீட்டிலிருக்கும் எல்லாப்பிள்ளைகளும், அவர்கள் மறுபடியும் பாடசாலைக்குச் செல்லலாம் என்று சுகாதார அதிகாரி அனுமதியளிக்கும் வரை, பாடசாலையினின்று ஒதுக்கி வைக்கப்பட வேண்டும்.

கொப்புளிப்பான்

நோயுள்ளவருடன் பழகுவதனால் இந்நோய் தொற்றுகிறது. நோய் தொற்றுவதற்கும் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கும் இடைப்பட்ட காலம் சுமார் 14 நாட்களாகும். முக்கியமான அறிகுறிகள் வருமாறு:-

முதல் நாள், சிவந்த பருக்கள் கூட்டம் கூட்டமாக உடலிலே தோன்றும். விரலில் இவை முத்தப்போன்ற கொப்பளங்களாக மாறும். மார்பு, முகம், மண்டை, வயிறு, கைகால் ஆகிய இடங்களில் இவை தோன்றக்கூடும். இடைக்கிடையே புத்தாகப் பருக்கூட்டங்கள் தோன்றும். நான்காம் நாள் பொருக்கு ஏற்படத் தொடங்கும். 4 முதல் 7 நாட்கள் வரை நோய் நீடிக்கும். தோல் மறுபடியும் சாதாரண நிலைக்கு வரும்வரை நோய் மற்றவர்களுக்கு தொற்றக்கூடும்.

இந்நோய் பரவாமற் தடுக்க ஒரே வழி நோயாளர்களை தனிமையாக்கலும் அவர்களுடன் பழகுவார்களை பிரித்து வைத்துக் கவனித்தலும் ஆகும்.

தொண்டைக்கரப்பான்

நேராக நோயாளர்களிடமிருந்தும், நோய் காவிகளிடமிருந்தும் இந்நோய் பரவுகின்றது. சிலவேளை, எழுதுகோல் போன்ற தொற்றுட்பட்ட பொருட்கள் மூலமாகவோ, முத்தமிடுவதாலோ, தொற்றுட்பட்ட பாலின் மூலமோ இந்நோய் பரவக்கூடும். குறைபாடுள்ள வடிகால் முறையிலும் பூனை, கோழி முதலிவைகளினாலும் இந்நோய் பரவக்கூடுமென்ற கொள்கை இப்போது ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை. நோயரும்பு காலம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களாகும். நோய் படிப்படியாக உண்டாகிறது. நோயின் முக்கிய அறிகுறிகளாவன :

- (1) தொண்டைப் புண்
- (2) கரகரப்பான குரலும் இருமலும். முக்கியமாகக் குழந்தைகளிடம் இவை காணப்படும்.
- (3) காய்ச்சலும் சோர்வும்.

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் தன்மை பெரியவர்களுக்கு ஓரளவு உண்டு. ஆனால், சிறுவர், சிறுமியரிற் பெரும்பாலோருக்கு இந்நோயை ஏற்கும் தன்மை உள்ளது.

ஒருவருக்கு இந்நோயை ஏற்குந்தன்மை உள்ளதா அல்லது எதிர்க்கும் தன்மையுள்ளதா என்று இக்காலத்தில் அறிய முடியும். தோலில் செய்யப்படும் “சீக்கின் சோதனை” என்பப்படும் இலகுவான ஒரு சோதனை மூலம் இது அறியப்படுகின்றது. இந்நோயை ஏற்கும் தன்மையுடையவர்களாகக் காணப்படுபவர்களுக்கு, ஒருவகைக் கிருமி புகுத்தும் முறையால், எதிர்க்கும் தன்மையை அளிக்க முடியும். சிறுவர் சிறுமியருடன் பழகும் தாதிமார், ஆசிரியர்கள் வைத்தியர்கள் ஆகியோருக்கு இந்நோயை ஏற்கும் தன்மை உள்ளதா என்று சோதித்தறிந்து, தேவையானால் அவர்களுக்கு எதிர்க்கும் தன்மையை அளிக்க வேண்டும்.

மலேரியா

அனேபிலிஸ் எனும் ஒரு வகை நுளம்பினால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இந்நுளம்புகள் நோயுள்ள ஒருவரைக் கடித்து அவரின் இரத்தத்தை உறிஞ்சி நோயில்லாதவரின் உடலில் அதனைப் பாச்சுகின்ற படியால் நோய் மிக விரைவாகத் தொற்றுகிறது. இக்கிருமிகளுள் மூன்று வகையானவை உண்டு. இவற்றில் தங்கள் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து (ஒரு மணித்தியாலத்தில்) முடித்து விடுகின்றன. மற்றது 72 மணித்தியாலத்தில் முடிக்கிறது. இது மனித உடலில் கடுமையான காய்ச்சலை சிலவேளை கூடுதலுடன் ஏற்படுகின்றது. நோயரும்பு காலம் 10 - 15 நாட்களாகும். இக்காலத்தில் நோயாளிக்கு வாந்தி, கூதல், காய்ச்சல், தலைவலி போன்றவைகள் இருக்கும்.

மிக்மா:- நோயற்றவரைத் தனியைப்படுத்தி வைத்தியரிடம் காட்ட வேண்டும். நோயாளிக்கு ஆறுதலளந்தது ஓய்வெடுக்க வேண்டும். கூடியளவு தீரவ உணவுகளையே வழங்குதல் வேண்டும்.

மலேரியாவைத் தடுத்தல்

இந்நோய்க்காவிகளாக விளங்கும், நுளம்புகளை அழித்தல். அவை தங்குவதற்கு வசதியாகவுள்ள சுற்றுப்புறச் கூழல்களை சுத்தமாக்குதல். DDT அல்லது இதற்கான மருந்துகளைத் தெளித்தல். நுளம்பு அதிகமாயிருப்பின் சுகாதாரப்பகுதியினருக்கு அறிவித்தல்.

நோய்க்காவிகள்

சில தொற்றுநோய்க்கிருமிகளை உடலிற் கொண்டுள்ள சிறுவர்கள்களையும், வளர்ந்தோர்களையும் காணலாம். அதே சமயத்தில் அந்நோய்களால் பீடிக்கப்படாதவர்களாகவும் சிலர் உள்ளனர். இவர்கள் “கிருமி காவிகள்” அல்லது “நோய் காவிகள்” எனப்படுவர். தொண்டைக்கரப்பான் காவிகள் சாதாரணமாக காணப்படுவதுண்டு. குடல் தாக்குங்காய்ச்சல் அல்லது தைபோயிட்டுக்காய்ச்சலும் நோய்க்காவிகளால் பரவும் நோயாகும்.

தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல்

நோயாளிகள் அல்லது நோய்க்காவிகளுடைய சிறுநீர், மலம் இவற்றின் மூலம் இந்நோய் தொற்றுகிறது. தொற்றுாட்டப்பட்ட பால், நீர், உணவு இவை மூலமும், ஈக்களாலும் இந்நோய் பரவக்கூடும். நோய்க்காவிகள் இந்நோயை எந்த இடத்திலும் தொற்றவிடக்கூடும். நோய் தொற்றியதிலிருந்து அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு சாதாரணமாக 14 நாட்கள் செல்லும். அறிகுறிகள் படிப்படியாகவே தோன்றும்.

தைபோயிட்டு நோயின் பிரதானமான அறிகுறிகள் தலையிடும், சோர்வும், கழிச்சல் அல்லது மலச்சிக்கலுமாகும். தடுப்பு முறைகளாவன

- (1) தனிமையாக்கல்
- (2) நோயாளியின் மலசலத்தையும் அவர் உபயோகிக்கும் எல்லாப் பொருட்களையும் கவனமாக தொற்று நீக்குதல்
- (3) தடுப்புக் கிருமி புகுத்தல்
- (4) ஈக்களை அழித்தல்.

சேமன் சின்னமுத்து

இது சின்னமுத்து. செங்காய்ச்சல் ஆகிய இரண்டு நோய்களுக்குமுள்ள அறிகுறிகளையொத்த அறிகுறிகளைக் கொண்ட இலேசான தொற்று நோயாகும். ஆனால் இது ஒரு தனிப்பட்ட நோயாகும். இதன்னோயரும்பு காலம் சுமார் 16 நாட்கள் ஆகும்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள் சாதாரணமாக மிக இலேசானவையாகவே இருக்கும். தொண்டை நோ, தலையிடி, வாந்தி, தடிமனின் அறிகுறிகள் முதலியன காணப்படலாம். சின்னமுத்தைப் போலப் பருக்கள் முதலில் முகத்திலே தோன்றுகின்றன. அவை இளஞ்சிவப்பு நிறமுடையதாய் சற்றே உயர்ந்து காணப்படும். பின்னர் அவை உடலில் பரவும். அப்போது அவை செங்காய்ச்சலிலே தோன்றும் பருக்களையொத்திருக்கும். ஆனால் சற்றுப் பரவலாகக் காணப்படும். கழுத்தின் பின்புறமும் அக்குளிலும், இடுப்பிலுமுள்ள சுரப்பிகள் பெரிதாகி, பட்டாணிக்கடலை போல் கடினமாகத் தோன்றும்.

காற்றின் மூலமும் சிறுதுளிகள் மூலமும் இந்நோய் பிறருக்கு தொழுகிறது. மூன்றாம் நாள் பருக்கள் மறைந்து விடும். நோயின் கால எல்லை 4 அல்லது 5 நாட்களாகும். தொற்றுட்டும் தன்மை ஒரு வாரதவாரத்திற்கு இருக்கும். தனிமையாக்கலே தடுப்பு முறையாகும். ஒருவருக்கு நோய் தொற்றியுள்ளதா என்றறிய அவரை 3 வாரங்களுக்கு பிரித்து வைத்துக்கவனித்து வர வேண்டும்.

நோய் தன்னளவில் இலேசானதாயினும், அதன் விளைவாகச் சிறுவர்களுக்குச் சுரப்பிகளில் கசநோய் தொற்றக் கூடும்.

பிடிசுரம்

இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு நேராகத் தொழுகிறது, பிரயாணம் செய்பவர்களால் இடத்துக்கு இடம் பரவுகிறது. நோய் தொற்றியதிலிருந்து அறிகுறிகள் தோன்ற 1 முதல் 5 நாட்கள் வரை செல்லும். பெரும்பாலும் 3 நாட்களேடுப்பது வழக்கம். சாதாரணமாய் நோய் திடீரென்று பீடிக்கிறது. தடுப்புமுறையாக, ஆரம்ப அறிகுறிகள் தோன்றிய உடனேயே நோயாளியைத் தனிமையாக்கி விடவேண்டும். வாய், தொண்டை, மூக்கு, இவற்றைக் கிரமமாகச் சுத்தமாக்குவது. ஒரு தடுப்புமுறையாகும்.

சின்னமுத்து

சிறுவர் சிறுமியிடையே அதிகமான மரணவிகிதத்திற்கு இந்நோய் காரணமாய் உள்ளது. ஆனால் இது அவ்வளவு அபாயகரமான நோயன்று. மூச்சுக்குழற்சுவரமுற்சி அல்லது நுரையீரலமுற்சி காரணமாக இந்நோய் சிக்கலான தன்மையை அடைவதாலோ, அல்லது அவை இந்நோய்களுக்கு பின்னர் உண்டாவதாலே தான் பெரும்பாலான மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. நோயைக் கவனியாது விடுவதும் நோயாளியைக் குளிர் பிடிக்கவிடுவதும் இவற்றிற்கு காரணமாகும். நோயரும்பு காலம் சாதாரணமாகப் பன்னிரண்டு நாட்களாகும்.

கடந்த ஆண்டுகளில் சின்னமுத்து நோய் அதிகரித்ததற்கு, பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் நெருக்கமாக இருப்பதும், நகரங்களிலே சனத்தொகை அதிகரித்ததும் ஓரளவு காரணமாகும். ஆனால் இந்நோய் பரவுவதன் முக்கிய காரணம், அது தொற்றுத்தன்மை அடைவதற்கு முன் அதைத் திட்டமாக அறிய முடியாததேயாகும்.

இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நேராகத் தொற்றுகின்றது. ஆரம்பத்தில் இந்நோய்க்கும் மண்டைச்சளிக்கும் வேற்றுமையறிய முடியாது. சாதாரணமாக ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்களில் நீர் பெருகத் தொடங்கும். நோய் தோன்றி 4ஆம் நாள் வரை பருக்கள் தோன்றுவதில்லை. மங்கிய செந்தமும்புகளாக அவை காணப்படும். காதுகளுக்குப் பின் புறத்திலும், நெற்றியிலும், முகத்திலும் தோன்றிப்பின்னர் உடலிற் பரவும். காய்ச்சல் இருக்கும். ஏழாம்நாட் காய்ச்சலில் பருக்கள் மறையத்தொடங்கும். தொற்றக்கூடிய நிலை மூன்று வாரங்களுக்கு நீடிக்கும். நோய் பரவுவதைத் தடுக்க நோயாளியைத் தனிமையாக்க வேண்டும். நோய் தொற்றியுள்ளதா என்று சோதித்தறிய சம்பந்தப்பட்டவர்களை 2 வாரங்களுக்கு கவனித்து வர வேண்டும். பருக்கள் தோன்றுவதற்கு முன்பு முக்கழற்சியுள்ள நிலையில் சின்னமுத்து மிக எளிதாகப் பிறருக்குத்தொற்றும். நோய் பரவு நோயாகப் பரவிவிருக்கும் நிலையில் சிறுவர் சிறுமியருக்கு தடிமனுண்டானால் சின்னமுத்தாயிருக்குமோ என்று சந்தேகித்து ஆவன செய்தல் வேண்டும்.

கூகைக்கட்டு

இந்நோயும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு நேராகப்பரவுகின்றது. நோய் தொற்றிய பின் அறிகுறிகள் தோன்ற 14 முதல் 21 நாட்கள் வரை செல்லும். வசந்தகாலத்திலும் இலையுதிர் காலத்திலும் குளிர்ச்சியும் ஈரல்ப்பான சுவாத்தியத்தில் இந்நோய் பரவுநோயாகப் பரவுவதுமுண்டு. இரு தாடைகளும் சேருமிடங்களுக்குப் பின்னால் வலியும் வீக்கமும் இருப்பதோடு வாயைத்திறப்பது சிரமமாக இருப்பது நோயின் முக்கிய அறிகுறியாகும். நோயின் காலஎல்லை 7 முதல் 10 நாட்களாகும். வீக்கம் வடிந்த பின்னர் குறைந்தது ஒரு வாரம்வரை தொற்றவைக்கும் தன்மையிருக்கும். தன்மையாக்கலே பரவுதலைத்தடுக்கும் முறையாகும். நோய் தொற்றியுள்ளதோ சந்தேகம் இருக்கக் கூடியவர்களை கவனித்து வரவேண்டிய காலம் 3 வாரங்களாகும். சாதாரணமாகப் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் இந்நோயை அவ்வளவாகக் கவனிப்பதில்லை.

நுரையீரலழற்சி

காற்று, எச்சில் அல்லது உணவு மூலமும் மூன்றாவது மனிதர் மூலமும் இந்நோய் தொற்றக்கூடியது. நோய் தொற்றுவதற்கும் நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கும் இடையில் 16 மணி நேரம் முதல் 5 நாட்கள் வரை செல்லும். அறிகுறிகள் திடீரெனத் தோன்றும். முக்கியமான அறிகுறிகள் விறைப்பு, இருமல், தலையிடி, அழுக்கு நிறமான உமிழ்நீர் முதலியன ஆகும். சாதாரணமாக முக்கைச் சுற்றி கொப்பளங்கள் தோன்றுவதுண்டு. சுரம் மிகக் கடுமையாக இருக்கும். தற்காலத்தில் வழங்கும் பற்றீரியா எதிர்ப்புச்சிகிச்சைமுறை இந்நோயால் ஏற்படும் மரணவிகிதத்தை வெகுவாகக் குறைத்துள்ளது. இந்நோய் பிறருக்குத்தொற்றுவது மிகக் குறைவு. சாதாரணமாக நோயாளிகள் தனிமையாக்கப்படுவதில்லை.

பெரியம்மை

இந்நோய் மிக வேகமாக ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்றக்கூடியது. நோய் தொற்றி, அறிகுறிகள் தோன்ற 12 நாட்கள் பிடிக்கும். அறிகுறிகள் திடீரென்று தோன்றும். தலையிடியுடனும், முதுகுவலியுடனும் தொடங்கிப் பின்னர் வாந்தியும், காய்ச்சலும், நடுக்கமும் உண்டாகும். நோய் இலேசாக ஏற்பட்டிருந்தால் பருக்கள் தோன்றுவதே முதல் அறிகுறியாக இருக்கும். மூன்றாம் நாள் சின்னமுத்து நோயின் போது தோன்றும் பருக்களை ஓரளவு ஒத்திருக்கும் பருக்கள் தோன்றிக் கொப்பளங்கள் ஆகும். பருக்கள் முகத்திலும், நெற்றியிலும், சாதாரணமாக வெளியே தெரியும் படி இருக்கும். கழுத்து, மணிக்கட்டு, முதலிய பகுதிகளிலும் தோன்றும். 9 அல்லது 10 நாட்களில் பொருக்கு உண்டாகி 14 ஆம் நாள் உதிரத்தொடங்கும். நோயாளியிடமிருந்து நோய் பிறருக்குத் தொற்றக்கூடிய கால எல்லை ஒருமாதமாகும். பொருக்குகள் உதிராவிடில் இக்காலம் இன்னும் அதிகமாயிருக்கும்.

பெரியம்மை நோய்க்கு அனுசரிக்க வேண்டிய தடுப்பு முறைகளாவன:-

- (1) நோயாளிகளுடன் தொடர்புடைய யாவரும் அம்மை குத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- (2) நோயாளியைத் தனிமையாக்கல்.
- (3) அறைகளின்றும் பூரணமாகத் தொற்று நீக்கல்.
- (4) பூரண பாதுகாப்புக்கான ஒரே வழி குழந்தைப்பருவத்திலும், பின்னர் ஏழு ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறையும் அம்மை குத்திக்கொள்ளுதலாகும்.

நோயாளியுடன் தொடர்புடையவர்களைப் பிரித்து வைத்து நோய் தொற்றியுள்ளதா என்று கவனிக்க வேண்டிய காலம் 16 நாட்கள். அம்மை குத்தியிருந்தால் அது பலித்துள்ளது என்பதை உறுதிசெய்ய அம்மைகுத்திய நாளிலிருந்து 8 நாட்கள்.

செங்காய்ச்சல்

அனேகமாக சுவாசத்தின் மூலமும், மூக்கு, வாய், தொண்டை, இவற்றினின்று வெளியாகும் திரவங்கள் மூலமும். இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுகிறது. நோயரும்பு காலம் சாதாரணமாக 3 அல்லது 4 நாட்களாகும்.

நோய் திடீரென்று தொடங்கும். நடுக்கம், வாந்தி, தொண்டை நோ ஆகியவை இருக்கலாம். கன்னங்கள் சிவக்கும். வாயைச்சுற்றி வெளிறிய வட்டம் காணப்படும். கழுத்தின் பக்கங்களிலும், மார்புகளிலும் பருக்கள் உண்டாகிப்பின்னர் வயிற்றிலும், கைகால்களிலும் பரவும். அவை சிவந்த தோலில் கடுஞ்சிவப்பு நிமான புள்ளிகளாகத் தோன்றும். கடுமையான காய்ச்சல் இருக்கும். 5 ஆம் நாள் பருக்கள் மறையத் தொடங்கும். சிக்கல்கள் ஏதும் இராது விடின், நோயின் காலம் 10 நாட்களாகும். நோயாளியிடமிருந்து நோய் பிறருக்குத் தொற்றக்கூடிய காலம் சுமார் 4 வாரம். அல்லது காது, மூக்கு, இவற்றிலிருந்து வடிவது நின்று தொண்டை சாதாரண நிலையை அடையும் வரை. ஆரம்பத்திலேயே நோயை அறிவது, நோயாளியைத் தனிமையாக்குவது, நோய்க்காவிகளைக் கண்டு பிடிப்பது இவை தடுப்பு முறைகளாகும். நோயாளியுடன் தொடர்புடையவர்களைப் பிரித்து வைத்துக்கவனிக்க வேண்டிய காலம் ஒரு வாரமாகும்.

கசநோய்

இந்நோய் முக்கியமாக ஊட்டக்குறைவு, அளவுக்கதிகமான வேலை, ஆரோக்கியற்ற சுற்றுப்புறங்கள், இவற்றுடன் தொடர்புடையது. இரு விதங்களில் இந்நோய் பிறருக்குத் தொற்ற வல்லது. மனிதர்கள் மூலமோ அல்லது கசநோயுள்ள பசுவின் பாலைக் குடிப்பதனாலோ இது தொற்றுகிறது.

இரண்டாவதாகக் கூறப்பட்ட முறையில் தொற்றிய கசநோய் சாதாரணமாகக் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகின்றது. அதன் விளைவாக அவர்களுக்கு விளைபுந்தீங்குகளில் சில வருமாறு:-

- (1) இடுப்பு வியாதி (2) கூன்முதுகு (3) கழுத்தின் சுரப்பிகள் (4) தோல் வியாதிகள் (5) வயிற்றுக்கசம்.

கசநோயுள்ளவர்களிடமிருந்து நோயாகக் கசநோய் பரவக்கூடும். இங்ஙனம் தொற்றுபதற்குக் கருவியாயிருப்பவை மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து சிதறும் சிறு துளிகளும், தூகடன் கலந்த காப்பந்த எச்சிலுமாகும். மனிதர்களிடமிருந்து தொற்றும் கசநோய் எந்த அவயத்தையும் தாக்கலாம். ஆனால் அது பெரும்பாலும் சுவாசப்பைகளைத் தாக்குகின்றது. நாம் பெருந்தொகையான கசநோயாளர்களாற் சூழப்பட்டிருக்கின்றோம். அவர்களின் சிலர் தங்கள் பழக்க வழக்கங்களைப் பற்றிக்கவலையற்றவர்கள். இத்தகைய நிலையிலே, தற்காலத்தில் ஒருசமயமில்லாவிடின் வேறொரு சமயம் தொற்று ஏற்படுவதை தடுக்க எவராலும் முடியாது. இருந்து போதிலும் ஒரு சிலருக்கே இந்நோய் தொற்றுகிறது. இதற்குக் காரணம் யாதெனில், ஆரோக்கியமுள்ளவர்கள் இந்நோயால் பாதிக்கப்படாத தன்மையை ஓரளவு அல்லது முற்றாகப் பெற்றுள்ளமையே ஆகும். நோயேற்குந் தன்மையுள்ள சிறுபான்மையோருக்கு ஏதோவொரு சமயத்தில் நோய் தொற்றி விடுகின்றது. அவர்கள் கசநோயாளருடன் கூடியிருந்து, ஏராளமான கிருமிகள் அவர்களுடலில் புகுமாகில், இங்ஙனம் நிகழ்வது எளிதாகிறது.

ஆரம்பத்திலேயே சரியான சிகிச்சை தொடங்கப்பட்டு, நீண்டு தொடர்ந்து நடைபெறுமாகில், கசநோய் குணமடையக் கூடியது. ஆனால் பாதகமான நிலைகளிலே ஓர்நூ ஆண்டுகளில் மரணம் அநேகமாக ஏற்படுகின்றது.

கசநோயாளர் தம்மைச் சூழ்ந்திருப்போர்க்கு அபாயத்தை விளைவிப்பதும் விளைவிக்காமல் விடுவதும், அவர்களது துப்பலிற் கசநோய்க்கிருமிகள் உள்ளனவா இல்லையா என்பதையும், அவர்களது பழக்க வழக்கங்களையும் பொறுத்தது. நோய்க் கிருமிகள் இருந்தால், தமது குடும்பத்தினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் அவை தொற்றாமல் இருப்பதற்குத் தேவையான முறைகளை அனுசரிப்பது நோயாளரின் கடமையாகும். சில இலகுவான முறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:-

- (1) தொற்றுநீக்கியுள்ள கக்கற் பாத்திரத்தில் கக்கற்சளி ஏந்தப்பட்டு, நீர்மல கூடத்திலிட்டு அகற்றப்படல் வேண்டும். அல்லது கடதாசிக் கைக்குட்டையில் துப்பி அதை எரித்து விடலாம். கண்ட இடங்களில் துப்பலாகாது.
- (2) இருமும் பொழுது நோயாளி மிகக் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். இருமும் பொழுதெல்லாம் வாயைக் கைக்குட்டையால் மறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- (3) நோயாளி தனியாகவோ அல்லது குறைந்த பட்சம் தனியான படுக்கையிலோ படுத்துறங்க வேண்டும்.

(4) நோயாளி குழந்தைகளுடன் அதிகம் பழகவோ அவர்களை முத்தமிடவோ கூடாது.

கசநோயைத் தடுப்பதற்கும் குணமாக்குவதற்கும் நல்ல உணவு, சுத்தமான காற்று, சூரியவெளிச்சம், இவற்றோடு கூடிய அமைதியான ஆரோக்கிய வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

குழந்தைகளுக்குப் பச்சைப்பாலை கொடுப்பதே அவர்களுக்கு கசநோய் உண்டாவதற்கு முக்கிய காரணமாகும். பச்சைப்பாலை குழந்தைகளுக்கு ஒருபோதும் கொடுத்தலாகாது. அது பொங்க வைக்கப்பட்டோ, பாச்சர் முறைப்படி கிருமி நீக்கப்பட்டோ, அல்லது உலர்ந்த பாலாகவோ, உபயோகிக்கப்பட வேண்டும். கசநோயில்லாத பசுக்களிலிருந்து பெறப்பட்டு “கசநோய்க் கிருமிகளற்றது” என உத்தரவாதம் அளிக்கப்படும் பால் மட்டும் இதற்கு விதிவிலக்காகும். கசநோயுள்ள பசுக்களின் பாலைக்குடிப்பதால் பெருந்தொகையான குழந்தைகள் உயிரிழக்கிறார்கள், அல்லது ஊனமடைகிறார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை.

குக்கல்

இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு நோகத்தொறுகிறது. சிலவேளை இந்நோய் தாங்களாலும் செவ்வீத தாய்மாரினாலும் தொற்றுள்ள குழந்தைகளிலிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரப்பப் படுகின்றது. நோய் தொற்றிய பின் அழகுறிகள் தோன்றச் சுமார் 8 நாட்கள் செல்லும். படிப்படியாக நோய் வலுவடையும். சாதாரணச் சளியுடன் நோய் ஆரம்பிக்கிறது. அத்துடன் இடைவிடாத இருமலும் சதாரணமாக இருக்கும். முகம் நீலமாகும் வரை குழந்தையிருமும். அதன் பின்னர் கூவென்ற சத்தம் செய்யும். இருமிய பின்னர் குழந்தை அனேகமாக வாந்தியெடுக்கும். சாதாரணமாக ஒரு நாளில் நான்கைந்து முறை இம்மாதிரி இருமும். ஆனால் கடுமையான தாக்குதலில் அதிகத் தடவை இருமல் உண்டாகும். இதைவிடப் பார்ப்பதற்கு பரிதாபமான நோய்கள் மிகச்சிலவே. ஆரம்பத்தில் மெல்லிய காய்ச்சலே இருக்கும். 6 வாரங்கள் அல்லது அதற்கு மேலும் இந்நோய் நீடிக்கும். குக்கல் இருக்கும் வரை தொற்றும் தன்மையும் இருக்கும். தனிமையாக்குதலும், கக்கர்சளியையும் துணிகளையும் தொற்று நீக்குதலும், பாதுகாப்பு முறைகளாகும். நோயாளியுடன் தொடர்புள்ளவர்களை பிரித்து வைத்துக் கவனிக்க வேண்டிய காலம் 21 நாட்கள். சிலருக்கு குக்கல்நாட்சென்று துவங்கக் கூடுமாகையால் இந்நீண்ட காலம் அவசியமாகிறது. ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் தொற்று நோய்களில் மிகவும் அபாயகரமானது இதுவேயாகும்.

தொற்று நோய்களுக்குச் சிகிச்சை

ஒரு குழந்தை செங்காய்ச்சல் அல்லது தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல் போன்ற தொற்று நோய் ஏற்படப்பட்டுள்ளதென்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். அப்பொழுது, அக்குழந்தையை திருப்திகரமான முறையிலே தனிமைப்படுத்தி, தேவையான பாதுகாப்பு முறைகளைக் கையாண்டு, இடைவிடாது வைத்திய உதவியளிக்க வீட்டில் பெற்றோருக்கு வசதியில்லையெனில், குழந்தையைத் தொற்றுநோய் வைத்தியசாலையொன்றுக்கு அனுப்புவதே சிறந்த வழியாகும். இதனால் அக்குடும்பம் அபாயத்திலிருந்து காக்கப்படுவது மட்டுமின்றி சமூகத்திற்கும் நோய் தொற்றாமல் தடுக்கப்படுகின்றது. அத்துடன் குழந்தைக்குச் சிறந்த வைத்தியப் பராமரிப்பும் கிடைக்கும்.

நோயாளியை வீட்டிலேயே வைத்துப் பராமரிக்கத் தீர்மானித்தால் பின்வரும் விதிகளை அனுசரிக்க வேண்டும் :-

- (1) நோயாளியை ஓர் அறையிலே தனிமைப்படுத்த வேண்டும். அங்குள்ள மேசைத்திரைகள் துணிமணிகள் முதலியவற்றை சுடுமானாவரை அகற்றிவிட வேண்டும். அறையில் வெதுவெதுப்பும் சரியான காற்றோட்டமும் இருக்க வேண்டும். தொற்று நோயுள்ளவர் இருக்கும் அறைக்கதவின் வெளிப்புறத்தைச் சிலவேளை ஒரு விரிப்பாலே மூடி, அதில் தொற்றுநீக்கித் திரவத்தைத் தெளிப்பதுண்டு. ஆனால் ஒரு அபாய அறிவிப்பாக விளங்குவதை விட வேறு என்ன பயனென்று தெரியவில்லை. வாயிலிலுள்ள மிதிபாய் மேல் தொற்று நீக்கியை தாராளமாக உபயோகிப்பதைச் சிலர் ஆதரிக்கின்றனர்.
- (2) தாதிகளைத் தவிர வேறு யாரும் அறையுட் செல்லலாகாது. தாங்கள் குளிக்கவும் வெளியே போகுமூன் உடை மாற்றவும், அவர்களுக்கு வேறொரு அறை அருகில் இருக்க வேண்டும்.
- (3) சுடுமான இடங்களில், அறைக்கு அருகிலுள்ள ஒரு பகுதியைத் தற்காலிகமாக வைத்தியசாலையாக மாற்றுவது சிறந்ததாகும். அறைக்கு வெளியேயுள்ள ஒரு மேசையில் உணவுப்பொருட்களை வைத்துவிடத் தாதி அவற்றை உள்ளே எடுத்துச் செல்லும்படி ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும்.
- (4) தொற்று நோயுள்ள குடும்பத்தைச் சேர்ந்த (ஆரோக்கியமானவர் களுட்பட) எல்லா பிள்ளைகளும், அங்குள்ள ஆரோக்கியப்பகுதியின் சட்டங்களுக்கமைய பாடசாலைக்கு போகப்படாமல் நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.

தொற்று நோயுள்ளவர்களுடன் தொடர்புள்ள ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள், தொடர்பு கொண்ட நாளிலிருந்து எத்தனை நாட்கள் பாடசாலை செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டுமென்பதை பின்வரும் பட்டியல் காட்டுகிறது:-

| | | |
|-----------------------|----|------------------------|
| சின்னமுத்து | .. | 2 வாரம் |
| செங்காய்ச்சல் | .. | i வாரம் |
| கொப்புளிப்பான் | .. | தவிர்க்கவேண்டியதில்லை |
| பெரியம்மை | .. | அம்மை குத்தப்படும் |
| சேமன்சின்னமுத்து | .. | தவிர்க்கவேண்டியதில்லை |
| தொண்டைக் கரப்பான் | .. | 1 வாரம் |
| குக்கல் | .. | 3 வாரம் |
| சுகைக்கட்டு | .. | தவிர்க்க வேண்டியதில்லை |
| தைபோய்ட்டுக்காய்ச்சல் | .. | தவிர்க்கவேண்டியதில்லை |

சிலமாவட்டங்களில் இவ்விதிகள் சற்றே மாறுபடும். முன்னர் ஒரு நோய் வந்த பிள்ளைகள், அந்நோயால் பாதிக்கப்படாத தன்மையுள்ளவர் எனவும், அதனால் அவர்களுக்கு அந்நோய் வராதெனவும் கொள்ளப்பட்டு, பாடசாலைக்கச் செல்ல அனுமதிக்கப் படுவதுண்டு.

தொற்றுநீக்கலும் தொற்றுநீக்கிகளும்

தொற்று நீக்கலாவது பற்றியாயக்கள் அனைத்தையும் பூரணமாக அழித்தலாகும். இங்ஙனம் செய்யக் கூடிய பொருட்கள் அல்லது முறைகள் தொற்று நீக்கிகள் அல்லது கிருமி கொல்லிகள் எனப்படும்.

தொற்று நீக்கி எனும் சொற்றொடரை நூற்றங்கொல்லிகள், அழுகலெதிரிகள் இவற்றையுங்குறிக்க பொதுப்படையாக உபயோகிப்பது மற்றொரு சதாரணத் தவறாகும். ஓடிகலோன், கற்பூரம், புகையிலைப்புகை, குருதைலம் முதலிய நூற்றங்கொல்லிகள், தூர்நூற்றத்தை மூடிமறைக்குமேயன்றி கிருமிகளை யாதுஞ் செய்யாது. அழுகலெதிரி என்பவை கிருமிகள் பெருகிப்பல்குவதை தடுக்குமேயன்றிப் பொதுவான கிருமிகளையளிக்கும் சக்தி அவற்றிற்கில்லை. அயடோபம், சாதாரண உப்பு, போராசிக்கமில்லம் முதலியவை இவ்வகையைச் சேரும்.

தொற்று நீக்கிகளை

- (1) இயற்கைத் தொற்று நீக்கிகள்,
- (2) பெளதீக தொற்று நீக்கிகள்
- (3) இரசாயனத் தொற்று நீக்கிகள் என வகைப்படுத்திக் கூறலாம்.

இயற்கைத் தொற்று நீக்கிகள்

தூய காற்றும், நேரான சூரியவொளியும் கிருமிகளைக் கொல்லும் சக்தி படைத்தவை. உதாரணமாக நேரான சூரியவொளியில் ஒரு மணி நேரம் வைக்கப்படின் தொண்டைக்கரப்பான் நோய்க்கிருமி அழிந்து விடும். கசக்கிருமி இன்னும் விரைவில் அழிந்து விடக்கூடியது.

எல்லா நோய்க் கிருமிகளும் ஓரளவு ஈரமிருந்தால் மட்டுமே பெருக வல்லவை. எனவே உலர்ந்த நிலையில் அவை பல்கிப் பெருக முடியாது. படுக்கையையும் உடைகளையும் காற்றாட வைப்பதால் அவை உலர்த்தப்பட்டு அகற்றில் நோய்க்கிருமிகள் சேர்வது தடுக்கப்படும். அத்துடன் காற்றிலுள்ள ஓட்சிசன் சேதனப்பொருட்களில் அழிவையுண்டாக்க வல்ல தன்மையைப் பெற்றுள்ளது. அன்றியும் சில நோயணுக்கள் காற்றினால் இடம்விட்டகற்றப்பட்டு அடித்துச் செல்லப் படுகின்றன.

பெளதீகத் தொற்று நீக்கிகள்

பலவகைப்பட்ட வெப்பமும், எளிமையானதும் முழுமையானதுமான தொற்றுநீக்கியாகப் பலகாரியங்களிற்கு உதவுகின்றது. வெப்பமானது இவ்வகையில் நெருப்பாகவோ, வெப்பமான காற்றாகவோ, கொதி நீராகவோ, உபயோகிக்கப்படலாம்.

(1) நெருப்பு

நெருப்பில்லீட்டெரிப்பது யாவற்றையும் விட முழு நிறைவான தொற்று நீக்கல் முறையாகும். குறைந்த மதிப்புள்ள பொருட்களுக்கு இம் முறையை எப்பொழுதும் கையாள வேண்டும்.

(2) சூடான காற்று

பேன், தெள்ளு, முதலிய பூச்சிகளை அழிக்க இம்முறை சிலவேளை உபயோகிக்கப்படுகின்றது. ஆனால் தூரதிட்டவசமாக உலர்ந்த வெப்பம் பேனையோ தெள்ளையோ அழிப்பதை விட, அவை தங்கியிருக்கும்

பொருட்களை எளிதில் அழித்து விடுகின்றன. பற்றீரியாக்களாலே தொற்றப் பட்டுள்ள பொருட்களுக்கு இது மேலும் அதிகமாகப் பொருந்தும். பெரும்பாலான பொருட்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத வெப்ப நிலையிலுள்ள காற்றைக் கொண்டு தொற்று நீக்குவதாயின் நீண்ட நேரம் பொருட்களின் மேல் காற்றைச் செலுத்த வேண்டும்.

(3) கொதிக்க வைத்தல்

இது ஒரு சிறந்த தொற்று நீக்கல் முறையாகும். முடிக்கக் கூடிய இடங்களிலெல்லாம் இம்முறையை உபயோகிக்க வேண்டும். அதாவது கொதிக்க வைப்பதாற் பழுதடைய பொருட்களினின்றும் தொற்று நீக்க இம்முறையைக் கையாள வேண்டும். பட்டுச்சணற் துணி, கைக்குட்டைகள், துப்பிற்கண்ணங்கள், குடிநீர்ப்பாத்திரங்கள், தட்டுகள், கரண்டிகள் முதலியவற்றிற்கு இம்முறை சிறப்பாகத் தகுதி வாய்ந்தது.

வெண்புரதப் பொருட்களைக் கொண்ட சில கறைகளை ஏற்படுத்துவதும் நிரந்தரமாகச் செய்வதும் கொதிக்க வைத்தலிலுள்ள குறைபாடாகும். இக்காரணத்தால், துணிகளை கொதிக்க வைக்குமுன் குளிர்ந்த நீல நனைக்க வேண்டும். அவற்றை நனைத்த நீரை வடிகாலிற் கொட்டுவதற்கு முன்பு அதைக் கொதிப்பிக்க வேண்டும்.

(4) கொதி நீராவி -

கொதிக்க வைப்பதாற் பழுதடையும் பொருட்களும், எளிதில் கொதிக்க வைக்க முடியாத பொருட்களும் நீராவியாலே தொற்று நீக்கப்படுகின்றன. தொற்றுட்பட்ட படுக்கை விரிப்புகள், மெத்தைகள், துடைக்கும் துணிகள், உடைகள் முதலியவற்றை இம்முறையில் எளிதாகத் தொற்று நீக்கலாம்.

இரசாயனத் தொற்று நீக்கிகள்

இரசாயனத் தொற்று நீக்கிகள் எண்ணற்றவை. அவற்றை

(1) வாயுக்கள் (2) திரவங்கள் (3) திடப்பொருட்கள் எனப்பிரிப்பது நன்று.

(1) வாயுத் தொற்று நீக்கிகள்.

சாதாரணமாக உபயோகத்திலுள்ள வாயுத்தொற்று நீக்கிகள் கந்தகவீரொட்சைட்டு, கந்தகத்தை எரிப்பதாற் பெறப்படும் ஒரு வாயு அது சுவாசிப்பவரை திக்குமுக்காட செய்யவல்லது. தொற்றுள்ள அறைகளிற் தொற்றுநீக்க அது இன்றும் சிலபகுதிகளில் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. பொதுவாக உபயோகிக்கப் படும் முறையில் அது ஒரு பயனுள்ள தொற்றுநீக்கியன்று. அதை உபயோகித்த பின்னர், அறையையும் அதிலுள்ள பொருட்களையும் நன்கு சுத்தமாக்கி, நீண்ட நேரம் அறையில் சுத்தக்காற்று வீசப்படி செய்யும் வேண்டும். தொற்று நீக்கவேண்டிய ஒவ்வொரு 1000 கனஅடி இடத்துக்கும் மூன்று இறாத்தல் கந்தகம் சாதாரணமாக எரிக்க வேண்டியவரும். தொற்று நீக்கவேண்டிய இடப்பரப்பில் வாயுவை நீண்டநேரம் தங்கச் செய்ய அறை பூரணமாக அடைக்கப்பட வேண்டும்.

போய்லிடிக்கைட்டு என்பது, பிரத்தியேகமான ஒருவித வழக்கில் உபயோகிக்கப்படும். மாத்திரைகளிலிருந்து சாதாரணமாகத் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இங்ஙனம் உண்டாக்கப்படும்.

வாயுவை உபயோகிப்பது. இவ்வாயுவின் கரைசலைத் தெளிப்பதிலும் குறைந்த பலனுடையது.

குளோரின் வாயு ஓர் உபயோகமுள்ள தொற்று நீக்கியாகும். ஆனால் அது பல பொருட்களை தாக்கக் கூடியதாகையால் அதைப் பொதுவாக உபயோகிப்பதில்லை.

வாயுத்தொற்று நீக்கிகள் அறையிலுள்ள காற்றிலிருந்து தொற்று நீக்குவதற்காக முதலில் உபயோகிக்கப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால், அறையிலுள்ள கதவுகளையும், பலகணிகளையும் திறந்து வைத்து சுத்தமான காற்று உள்ளே வீசச்செய்து, உள்ளேயுள்ள காற்றையகற்றுவதே இதற்குச் சிறந்த வழியென்று இப்பொழுது உணரப்படுகின்றது. சுவர்களின் பரப்பு, தட்டுமுட்டுப்பொருட்கள், தரைமுதலியவற்றை தொற்று நீக்குவதற்குச் சிறந்த வழி அவற்றின் மேலே திரவத்தொற்று நீக்கியைத் தெளிப்பதாகும்.

(2) திரவத்தொற்று நீக்கிகள்

இவை சில இரசாயனத் தொற்று நீக்கிகளை நீரிற் கலப்பதாற் பெறப்படும் கரைசல்கள் அல்லது குழம்புகளாகும். கிரீசோலும் இலைசோலும் நீருடன் கலக்கச் சிறந்த தொற்று நீக்கிகுழம்புகளாகும். ஒரு பங்கு காபோலிக்கமிலத்தை 20 பங்கு நீருடன் கலந்த கரைசல் ஒரு பயனுள்ள தொற்று நீக்கியாகும்.

மர்ச்சாமன்னகளையும் தரையையும் தொற்று நீக்குவதற்குச் (மேக்சூரிக் குளோரைட்டைப் போன்ற) அரிக்கும் பாகத்தின் (1 பங்குக்கு 1000 பங்கு நீர் கலந்த) மென்கரைசல் பயனுள்ளது. ஆனால் பொதுவான தொற்று நீக்கியாக உபயோகிப்பதற்கு, இதிற் பல குறைபாடுகளுண்டு.

போமலின் என்பது போமலலிடிக்கைட்டு வாயு நீரிற் கரைந்த கரைசல். அதன் வன்மை 40 சதவீதமாகும். 50 மடங்கு நீருடன் கலக்கப்பட்டால் அது சிறந்த தொற்று நீக்கியாகும். அறைகளைத் தொற்று நீக்குவதிற் இது உபயோகிக்கப் படுகின்றது. தைபோயிட்டுக் காய்ச்சலுள்ளவருடைய கழிபொருட்களைத் தொற்று நீக்க, 10 சதவீதம் போமலின் கரைசல் மிகுந்த பயனுள்ளது. மலத்துடன் சமஅளவு தொற்று நீக்கி கலக்கப்படும்.

ஒரு கலன் நீரில் இரண்டவுன்சு வெளிற்ச செய்யும் தூளைக் கலந்து நன்கு குலுக்க, எல்லாவற்றிற்கும் உபயோகிக்கக் கூடிய சிறந்த தொற்று நீக்கி பெறப்படும். இக்கலவை சீக்கரம் கெட்டுவிடுமாதலின் நாடோறும் புதிதாகத் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும்.

(3) இவற்றை அப்படியே உபயோகித்தால், மிகக் குறைந்த பலனே உண்டு. காபோலிக் தூள் போன்ற பொருட்கள் அருவருப்பைத்தரும் இடங்களில் தூவப்படுகின்றன. காபோலிக்கு மணத்தால் தூர்மணத்தை மறைக்க இது உதவுகின்றது. வெளிற்ச செய்யுந்தூள் சக்தி வாய்ந்த தொற்றுநீக்கியாகும். ஆனால் உலர்ந்த திட நிலையில் அது பயனளிப்பதில்லை.

மனையின் அழகிய தோற்றத்தை விருத்தி செய்தல்

1.7.1 சுத்தமும் ஒழுங்கும்

அழகிய தோற்றத்தில் சுத்தமும் ஒழுங்கும் வகிக்கும் பங்கு

ஓர் மனை சுத்தமாகவும், ஒழுங்காகவும் இருந்தாலேயே அங்குள்ளவர்களால் மனநிம்மதியாக வாழ முடியும். மனையை எவ்வாறு சுத்தமாக வைத்திருத்தல் என்பது பற்றி பகுதி ஒன்றில் விரிவாகக்கற்றோம். சுத்தமில்லாதவிடத்தில் சுகமில்லை. சுத்தமே ஓர் வீட்டின் தோற்றத்தை அழகுற எடுத்துக்காட்டும் சாதனம். வீட்டின் அழுக்குப் பொருட்களை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:-

- (1) உடலிருந்து வெளியேறுபவை - வியர்வை - சிறுநீர் - மலம்
- (2) வீட்டிலிருந்து வெளியேறுபவை - குளித்த நீர் - கழிவுநீர் - கழுவும் நீர்
- (3) ஏனைய கழிவுப்பொருட்கள்

இக்கழிவுப்பொருட்களை கூடிய கெதியிலும், தகுந்த முறையிலும் அகற்றுவதிலேயே குடும்பத்தவர்களின் தேகஆரோக்கியம், சுகம், நல்வாழ்வு என்பன அடங்கியுள்ளன.

கழிவுப்பொருட்களை ஒழுங்காக அகற்றாவிடின் ஈக்கள், கொசுக்கள் ஆகியன அவற்றில் மொய்த்து வாந்திபேதி, வயிற்றுளைவு, தைபோய்ட்டுக்காய்ச்சல் போன்ற பல நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எனவே, கழிவுகளை அகற்றி வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தலில் ஓர் மனையாளர் முக்கிய கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

கழிவு நீர்களை அகற்றுவதற்கு வடிகால்கள் அமைத்து அதனைத்தினம் தோறும் கழுவிச்சுத்தமாக்க வேண்டும். அழுக்குத்தொட்டிகளுக்கு மூடியிட்டு வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு அறையிலும் கடதாசிக் கூடை அல்லது பிரம்பு பிளாஸ்டிக் கூடைகளை வைத்து அதனுள் கழிவுப் பொருட்களைப் போட வேண்டும். சிறு பிள்ளைகளுக்கும் இப்பழக்கத்தைப்பழக்குதல் நன்று. சமையற் கழிவுகளை ஒழுங்கான முறையில் குழியில் சேமித்து உரமாக்கலாம்.

இவ்வாறு எல்லாவிதத்திலும் வீட்டின் கழிவுகளை அகற்றுவதில் ஓர் ஒழுங்கு முறையை பின்பற்றுவதால் மனையாளுக்கு அது ஓர் பெருமை தரும் விடயமாக அமையும். எங்கும் எதிலும் ஓர் ஒழுங்கு முறை பேணப்படுதலால் பல வேலைகள் சிரமமின்றி எளிதாக முடியும்.

வீட்டின் பல்வேறு பிரிவிலுமுள்ள தளவாடங்களை ஒழுங்கமைத்து அவற்றில் சுத்தம் பேணிப்பாதுகாத்தல் பற்றியும் முன்பு கற்றோம்.

ஓர் வீடு கலையம்சம் பொருந்தியதாக இருப்பதற்கு அவ்வீட்டின் சுத்தமும் ஒழுங்குமே பிரதான காரணமாகிறது. சுத்தமின்றி ஒழுங்கில்லை, ஒழுங்கின்றிச் சுத்தமில்லை. சுத்தமும் ஒழுங்கும் ஒன்றையொன்று நெருங்கியவை. பிரிக்க முடியாதவை.

ஓர் இல்லத்தை ஒழுங்கமைத்தலுக்கு தளவாடங்களை மட்டும் ஒழுங்கு படுத்தினால் மட்டும் போதாது. நாளாந்த, வாராந்த, வருடாந்த சுத்தத்திலும் ஒழுங்கைப் பேண வேண்டும்.

வீட்டைச் சுத்தமாக்கினால் மட்டுமே வீட்டின் அலங்காரம் வெளித் தெரியும். எனவே, முதலில் சுத்தமே அவசியம். அடுத்து வீட்டை அலங்கரித்தலில் ஒவ்வொரு மனையாளும், கவனம் செலுத்த வேண்டும். அலங்கரித்தலுக்காக விலை கூடிய பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியமில்லை. மனையாளே தனக்குத் தெரிந்த அழகியற் கலையை வைத்தே பல்வேறு விதமாக வீட்டை அலங்கரிக்க முடியும்.

‘அழகியற்கலை’ பற்றி மாணவர்களுக்கு முதலாம் ஆண்டிலிருந்தே கற்பிக்கிறார்கள். இக்கலையைப் பற்றி ஒவ்வொரு மனையாளும் அறிந்திருந்தால் ‘மனை’யை அலங்கரித்தலில் சிரமம் இராது.

விசாலமான பெரிய வீடுகளில் வசித்த காலங்கள் மலையேறிவிட்டது. ஒரு அறை, இரண்டு அறை.முன்று அறை .பிளாட்கள் தான் இன்றைக்கு நம் மாளிகைகள். ஆனால் அந்த வீடுகளையும் ஒரு இடவசதியுள்ள இருப்பிடங்களாக நாம் மாற்ற முடியும். தேவை கொஞ்சம் கலாரசனை கலந்த சாதுர்யம்.

* தேவையற்ற அடைசல்களை உடலுக்குடன் ஒழித்து விடுங்கள்

* தளபாடங்கள், மற்ற பொருட்களை தேர்ந்தெடுக்கும் போது காலி இடங்களை அனாவசியமாக அடைக்காத படி தேர்வு செய்ய வேண்டும். சில .பிளாட்களில் முன்னறை (Living room) சற்று பெரிதாக இருக்கும். அப்படியிருந்தால் சிறிய சோபா செட், டீபாய், ஷேட்லைட் ஒன்றிரண்டு

கலைப்பொருட்கள் (வேலைப்பாடு மிகுந்த மட்பாண்டங்கள் அல்லது வெண்கலத்தினால் ஆனவை) ஒரு சிறிய ஷோ-கேஸ், இவற்றை வைத்தாலே போதும் அவற்றை மர வேலைப்பாடு மிக்க டெரக்கோட்டா (terracotta), தடுப்புக்களை வைத்து மீதமுள்ள இடத்தில் சாப்பாட்டு மேசை போடலாம்.

* ஒன்றிரண்டு பொருட்கள் இருந்தாலும் கலையம்சத்துடன் இருந்தால் இல்லம் ஒரு தனிச்சோபை பெறும். விலை சற்றே அதிகமானாலும் அவை வாழ்நாள் முழுவதும் நம்மோடு இருக்கும் பொருட்கள் தானே.

* சில பிளாட்களில் முன்அறையைவிட படுக்கை அறைகள் சற்றுப் பெரிதாகவிருக்கும். அப்படியிருந்தால் படுக்கையறையில் வெறும் கட்டில், டேபிள், பீரோ, இவைகள் தான் இருக்க வேண்டும் என்றில்லை. கட்டிலுடன் ஒற்றைச் சோபா அல்லது ஒரு ஓரத்தில் சிறிய சோபாசெட், பூச்சாடிகள், ரீப்போ அல்லது ஸ்டூல் மேல் ஷேட்-லைட் என்று இது போல் அலங்கரிக்கலாம்.

இதே போல் சமையல் அறை, பாத்தூம், சிட்அவுட் என்று எந்த இடத்தையும் அழகாகவும், சுத்தமாகவும் கலையம்சத்தோடும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

தேவை கொஞ்சம் பொறுமை,கொஞ்சம் கலையுணர்வு, மேலும் கொஞ்சம் புத்திசாலித்தனம்

* ஒரேமாதிரி சோபா செட் (ஒரு பெரிய சோபா இரண்டு சிறிய சோபா), ரீப்போ, ஒரே மாதிரி தோற்றத்தில் இருக்கும். இரு நாற்காலிகள் என்றுதான் பாரம்பரிய முறையில் அறையை அலங்கரிக்க வேண்டும் என்பதில்லை.

இரும்புக்கட்டில் அல்லது மரத்தில் செய்யப்பட்ட கட்டில் மேல் திண்டுகள் போட்டு, சிறுசிறு குஷன்களை வைத்து, அவற்றிற்கு வண்ணவண்ண உறைகளைப் போட்டு விட்டோம் என்றால் மிகவும் அழகாக இருக்கும். அந்த அறைக்கு மேலும் அழகூட்ட சில தொங்கும் பலூன் விளக்குகள், வெண்கலச்சட்டியில் வீட்டிற்குள் வளரும் செடிகளை வைத்து விட்டார்கள் என்றால் போதும்.

1.7.2 கலையின் அடிப்படைப் கூறுகள்:~

மனை அலங்காரத்தில் ரேகை வகைகள்

ஓர் மனையை அலங்கரித்தலில் சித்திரங்கள் பெரும்பங்காற்றி வருகின்றன. ஓவியக்கலை தெரிந்த ஒவ்வொரு பெண்ணும் தன் கை வண்ணத்தைக் காட்டி பல அழகுள்ள ஓவியங்கள் வரைந்து தங்கள் வரவேற்பறையில் மாட்டி விருந்தினர்களை மகிழ்விப்பதை தற்சமயம் இலங்கை பூராவும் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. 'பெய்ரிக் பெயிண்ட்' எனும் அரிய கலையினாற் இது இன்னும் ஓர் படிமேலோங்கி வளர்ந்து வருவதை நீங்கள் காண்கின்றீர்கள்.

ரேகை என்பது கோடுகளாகும். சித்திரம் வரைவதற்கு கோடுகள் பிரதானமாகும். இக்கோடுகளைக் கீறிப் பயிற்சி பெற்றாலேயே பிற்காலத்தில் அழகான ஓவியங்களை வரைய முடியும்.

கோடுகளை வரைந்து பழகும் போது கோடுகளின் வித்தியாசங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். கோடுகளைப் பல விதங்களில் வரைய முடியும். அவையாவன நேர்கோடு, சமாந்தரக்கோடு, குறுக்குக்கோடு, வளைகோடு, வட்டக்கோடு, கோணக்கோடு, சுருள்கோடு, அலைகோடு, வரிசைக்கோடு எனப்பலவகைப்படும்.

உதாரணமாக நேர் கோட்டை வரையும் போது கையை நேராக அசைக்கவேண்டும். சாய்கோடு வரையும் போது கையைச் சாய்வாக அசைக்க வேண்டும். வளைகோடு அமைக்கும் போது கையை வளைவாக அசைக்க வேண்டும். கோணக்கோடு வரையும் போது கையைக் கோணமாக அமைக்க வேண்டும். அலை கோடு வரையும் போது கையை அலை போல அசைக்க வேண்டும். இவ்வாறு கையின் கோடு அசைவுகளுக்கேற்றவாறுதான் வடிவமும் மாறுபடைகின்றது.

இவ்வாறு வரையும் போது எவ்வாறு கையை அசைக்கிறாரோ அதற்கேற்ப எழுத்தும் அமையும். வடிவம் ஒன்றை வரைவதற்கு பலவித கோடுகள் இணைக்கப்படுகின்றன. எனவே கோடுகள் இன்றோல் வடிவங்கள் இல்லை. ஒவ்வொரு போக்கையும் காட்டுவது கோடுகளாகும். எனவே வடிவங்களை அமைப்பதற்கு கோடுகள் மிகமிக முக்கியமானதாகும். கோடுகளைத் தட்டுத்தடங்களின்றி விரைவாக வரையும் ஒருவர் சித்திரத்தை விரைவாக வரைவார்.

இரேகைச் சித்திரத்தைக் கோட்டுச்சித்திரம் எனவும் அழைப்பார்கள். இச்சித்திரம் முழுமையாகத் தீட்டப்பட்டாமல் கோடுகளால் மட்டும் வரையப்படும். இக்கோடுகளை மாணவர்கள் சிறு வயதிலிருந்தே கீறிப்பழக வேண்டும். கோடுகளை பலவித வடிவங்களில் கீறிப்பழகலாம். அவையாவன, நேர் ரேகை, வளைவு ரேகை, செங்குத்து ரேகை, சமாந்தர ரேகை, கோணாகார ரேகை, சுருள்ரேகை, அலையுரு ரேகை, எனப்பலவகைப்படும். இவ்ரேகைகள் வரைதலில் அமைப்பைக் கொண்டு அழகும்

உயிர்த்துடிப்பும் பெறும். இதற்கு மாணவர்களுக்கு நாட்டம், முனைப்பு, இயற்பழக்கம் ஆகியவை ஏற்படுகின்றது. ஓர் நேர்கோட்டை வரையும் போது நேரான கோடும், சாய்வாக அசைந்தால் சாய்கோடும், வளைவாக அசைந்தால் வளைவான கோடும், வட்டமாக அசைந்தால் வட்டக்கோடும் இவ்வாறு நாம் எவ்வாறு அசைக்கின்றோமோ அதற்கேற்றவாறு கோடுகள் வடிவமாய் அமையும்.

வடிவங்கள் அமைப்பதற்குக் கோடுகள் முக்கியமாகும். கோடுகள் இன்றால் உருவம் இல்லை. எனவே இரேகைச்சித்திரம் வரையும் போது நன்கு கவனித்து வரைய வேண்டும்.

நிறம் ~ நிறச்சக்கரம்

வர்ணங்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை:-

குளிர் வர்ணங்கள்

நீலஊதா, ஊதா, நீலம்.

நீலப்பச்சை, மஞ்சட் பச்சை

அதாவது மஞ்சள் தொடக்கம்

பச்சை வரையுள்ளவை

பின் செல்லும் வர்ணங்கள்

எனவும் அழைப்பர்

வெப்பு வர்ணங்கள்

சிவந்த ஊதா, சிவப்பு

செவ்வூதா, மஞ்சள்

மஞ்சள் காவி, செம்மஞ்சள்

இவை பிரகாசமான

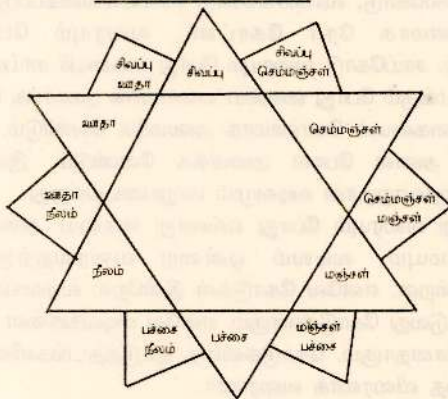
வர்ணங்கள்

இவற்றை முன்செல்லும்

வர்ணங்கள்

எனவும் அழைப்பர்.

நிறச்சக்கரம்



முற்காலத்தில் வர்ணங்களைப் பெற்ற முறைகள் சில

வெள்ளை :- மக்குளு என்ற ஒருவகை வெள்ளைக் களியிலிருந்தும், கட்ட சிப்பி, வெண்சங்கு போன்றவற்றில் இருந்தும் பெறப்பட்டது.

| | | |
|---------|----|---|
| சிவப்பு | :- | சாதுலிங்கம் என்ற பொருளை மென்மையாக அரைத்தும், இரும்பு ஓட்சைட்டிலிருந்தும், வர்ணக்கற்களிலிருந்தும் பெறப்பட்டது. |
| மஞ்சள் | :- | கொக்கட்டு மரத்தின் பாலில் இருந்து பெறப்பட்டது. |
| பச்சை | :- | நீலத்தையும், மஞ்சளையும் கலந்தும், பொன்னவரை என்ற இலையிலிருந்தும் பெறப்பட்டது. |
| கறுப்பு | :- | பலாப்பிசினை கெக்குண பாலைப் பழைய சீலைத்துணியில் பூசி ஒரு புதிய மரச்சட்டியில் இட்டுச்சுட்டு படியும் கரியை எடுத்து கறுப்பு நிறம் பெறலாம். சிரட்டைக் கரி, புகைக் கரியாலும் பெறலாம். |

நிறங்களின் தன்மைகள்

எமது முன்னோர் வர்ணங்களுக்கு அவற்றின் தன்மைக்கேற்ப பலவித கருத்துக்களை முன்வைத்தனர். அதன் விபரம் பின்வருமாறு:-

| | | |
|---------|---|--|
| சிவப்பு | - | அபாயத்தையும் குறிக்கும். |
| பச்சை | - | குளிரான தன்மையுடையது அபாயமில்லதது. |
| நீலம் | - | அன்பு பாசத்தைக் குறிக்கும். உணர்ச்சியைக் கூட்டும். |
| வெள்ளை | - | சமாதானத்தையும், தூய்மையையும் பேணும். துக்கத்தைக் குறிக்கும். |
| கறுப்பு | - | துக்கத்தைக் குறிக்கும். |
| கபிலம் | - | நிலையில்லாதது. |
| சாம்பல் | - | அசுத்தம், இருண்ட தன்மையுடையது. |
| மஞ்சள் | - | சறுசறுப்பு, பிரகாசம். |
| ஊதா | - | அரச நிறம். |

வர்ணங்களும் அவற்றின் மறுபெயர்களும்

| | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|
| Indian Red | இந்தியன் ரெட் | கருஞ்சிவப்பு |
| Yellow ochere | யெலோ ஓகர் | பொன் மஞ்சள் |
| Maroon Red | மெரூன் ரெட் | ஊதாச்சிவப்பு |
| Cerulean Bleu | செருளியன் ப்ளூ | வெளிர் நீலம் |
| Bleu Grey | ப்ளூ க்ளே | நீலச்சாம்பல் |
| Brown | பிறவுண் | கபிலம் |
| Goball Blue | கோபால ப்ளூ | நடுத்தர நீலம் |
| Chrome Yellow | செமிறோம் யலோ | மஞ்சள் |
| Ultramerrine | அல்த்ராமலின் | நீலஊதா |
| Vermilian Red | வேர்மில்லியன் ரெட் | செம்மஞ்சள் சிவப்பு |
| Violet | வையலற் | ஊதா |
| Purple | பேப்பிள் | ஊதா (நாவல்) |
| Burntsienna | டபர்ண்ட் சியானா | கபிலநீலம் |
| Orange | ஓரேஞ் | கபிலமஞ்சள் |
| Prussi anblue | பிறேசியன் நீலம் | இருண்ட நீலம் |
| Lemon | லெமன் யலோ | தேசிப்பழ மஞ்சள் |
| Neutral Purple | நியூற்றன் பேப்பிள் | இளம் ஊதா |
| Chiness Vermklien | சைனீஸ் | இளம் சிவப்பு |

வர்ணச்சித்திரங்கள் :-

வர்ணச்சித்திரங்களுள் கருத்து வெளிப்பாட்டுச் சித்திரங்களும் காட்சிகளும், உருவப்படங்களும், நிலைப்பொருட் கூட்டங்களும் அடங்கும். இவற்றைப் பலமுறைகளில் உருவாக்கலாம். அவையாவன பாரம்பரிய முறை, கலப்புச்சாதனமுறை, கொலாஜ்முறை, பற்றிக் போன்றவை சிறப்பானதாகும். எனினும் பலவித நவீன தொழில் நுட்ப முறைகளில் தற்போது சித்திரங்கள் ஆக்கப்படுகின்றன.

சித்திரம் அமைத்தலில் வர்ணங்களை இடுவதில் பலதன்மையான நுட்பமுறைகளைப் பயன்படுத்தல் சித்திரத்தின் கருத்து வெளிப்பாட்டிற்கும் அழகுக்கும் பொருத்தமாய் அமையும். ஓர் வர்ணச்சித்திரம் மதிப்புப் பெறுவதற்குக் காரணம் அதன்சிறந்த கருத்து வெளிப்பாட்டுத்தன்மையாகும்.

நிறங்களின் தன்மை

நிறங்கள் மனிதர்களின் சில குறிப்பான உணர்ச்சிகளைத் தூண்டி விடுகின்றன. நீலநிறம் மனநிறைவு, நிம்மதி ஆகிய உணர்வுகளை அளிக்கிறது. ஆழ்ந்த நீலங்களை விரும்புகிறவர்கள் பாதுகாப்பைத் தேடுகிறவர்களாய் இருப்பார்கள். வங்கிகளும் கார், லாறி நிறுவனத்தாரும் தமது சின்னங்களையும் விளம்பரங்களையும் நீல நிறத்தில் அமைப்பதற்கு இதுவே காரணமாகும்.

மஞ்சள் நிறம் நவீன தன்மையையும் எதிர்காலத்தையும் நினைவூட்டுகிறது. சிவப்பு நிறம் ஆற்றல், செயலாக்கம், வெற்றி பெறும் முனைப்பு ஆகியவற்றைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. சிகரட்டுப்பெட்டிகளும், குளிர்மானங்களும் செந்நிறத்திலிருப்பதற்கு இதுவே காரணம்.

சிவப்பும், பச்சையும் சேர்ந்திருக்கும் போது உடல் வலு, முன்முயற்சி வெற்றி பெற ஊக்கம் ஆகிய உணர்வுகள் தூண்டப்படுகின்றன. பச்சையும், நீலமும் சேர்ந்திருக்கும் போது பத்திர உணர்ச்சி, சுயமதிப்பு ஆகியவை கிளர்வு பெறுகின்றன. குழந்தைகளுக்கு உடனடியாக உணர்வுகளைத் தூண்டி விடுகிற பிகாசமான அடிப்படை நிறங்களே பிடித்தமானவை. பெரியவர்கள் அடக்கமான நிறங்களை விரும்புவார்கள்.

கலாசாரத் தொடர்புகள் காரணமாகவும் வர்ணங்கள் மனதில் உணர்ச்சிகளைக் கிளப்பி விடுகின்றன. நமது மூவண்ணக்கொடி பட்டொளி வீசிப் பறக்கிறதைப் பார்க்கிறபோது மனதில் தேசபக்தியும் பாசமும் பொங்கும்.

மனிதர்களிலும் நிறங்கள் பல உயிரியல் விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. சிவப்பு நிற அறைகள் மற்ற அறைகளை விடச் சற்றே அதிகமான வெப்பநிலையிலிருப்பதை போன்ற உணர்வைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சிவப்பு ஒளியில் வேலைசெய்கிறவர்களின் செயல் வேகம் அதிகரிக்கின்றது. ஆனால் வேலையின் தரம் குறைகிறது. சிவப்பு ஒளி மூளையின் மின்னோட்டத் தன்மைகளைப் பாதிக்கின்றது. சில வினாடிகளுக்குச் சிவப்பு ஒளி உடலில் பட்டாலும், தோலின் வழியாக மின்சாரம் பாய்கிற விதம் உடனடியாக மாறுகின்றது.

1.7.3 வடிவமைத்தலின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகள்

மனை அலங்காரத்தில் விகித சமம், சமநிலை, சந்தம், கவர்ச்சி, மையம், பொருத்தப்பாடு.

ஓர் வீட்டை நாம் அலங்கரிக்கும் போது முதலில் அவ்வீட்டின் அமைப்பை அறிந்து கொள்ளவேண்டும். அமைப்பைச்சரிவர அறிந்து அதனைச் சமமாகப்பிரித்து எப்பகுதியை அதிக அலங்காரம் செய்தல், எப்பகுதியை குறைவாக அலங்காரம் செய்தல், எப்பகுதியை அலங்காரம் செய்யாது விடல் என்பன போன்ற திட்டங்களை முதலிலேயே செயலாற்ற வேண்டும். ஓர் வீட்டிற்கு மெல்லிய பச்சை நிறம்தான் கவர்ச்சியைக் கொடுக்கின்றது என வைத்துக்கொண்டால், அந்நிறத்திற்கேற்றவாறே ஏனைய பொருட்களையும் ஒழுங்கு படுத்த வேண்டும். உதாரணமாக அழகான குஷன் இட்ட நாற்காலிக்கு இருண்ட கலரில் உறையிட்டால் பொருத்தமாக இருக்காது. சுவரின் நிறத்திற்கு பொருத்தமானதாகவே உறைகளின் நிறமும் அமைய வேண்டும். இவ்வாறே ஒவ்வொன்றினதும் பொருத்தப்பாட்டை மனதில் கொண்டு வடிவமைத்தலை மேற்கொள்ளுதல் மனையாளின் கடமையாகும்.

'அலங்காரம்' என்பது ஓர் வடிவமைத்தலாகும். இவ்வடிவமைப்பு மீண்டும் மீண்டும் அமைக்கப்படும் போது அலங்காரம் உருவாகிறது. இயற்கையினின்றும் வேறுபடுத்தி நமது கற்பனையின் மூலம் அமைக்கப்படும் அழகிய வடிவமைப்புக்களை நாம் காட்டுருக்கள் என்கிறோம். இந்துக்களின் வீடுகளிலும், கோயில்களிலும் அலங்கார வடிவமைப்புக்கள் பல இடம் பெற்றுள்ளன. இது அவர்களின் வழிவந்த மரபாகும். நாட்டிற்கு நாடு இவ்வலங்கார அமைப்புகளின் தன்மைகள் வேறுபட்டுக்காணப்படுகின்றது. இவ்வலங்கார அமைப்புகளை எமது தேவைக்கும் பொருட்களின் தன்மைக்கும் ஏற்ப விதவிதமாக மாற்றிக்கொள்ளலாம். கரையலங்காரம், பரவரூப அலங்காரம், விகற்பரூப அலங்காரம், வட்டம், சதுரம், நீள்சதுரம், ஆகியவற்றுள் அமையக்கூடிய அலங்காரம். எழுத்தலங்காரம் பத்திக்கலங்காரம், பித்தளை, வெள்ளி, தங்கம், யானைத்தந்தம், போன்றவற்றில் அமைப்பதற்கான அலங்காரங்கள், புடைப்புமுறை அலங்காரம், குருத்தோலை, பாய்பின்னல் அலங்காரம், இரும்புக்கதவுகளில் அலங்காரங்கள், தையல் அலங்காரங்கள் (Embroidery), அச்சுப்பதிதல் அலங்காரங்கள், துணிவெட்டித்தைப்பதற்கான அலங்காரங்கள் (Applique), வர்த்தக விளம்பர அலங்காலங்கள் என்று பல்வேறு விதமான அலங்காரங்கள் செய்யப்படுகின்றன.

இவ்வலங்கார அமைப்புக்களையும், வடிவங்களையும் ஆக்குவதற்கு நாம் இலை, பூ, பிராணிகள், கொடிசெடிகள், நீரின் அசைவு, நெருப்பின் சுவாலை போன்றவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு வரையலாம்.

இவை எமது வீட்டின் அழகை மென்மேலும் அலங்கரிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. 'கை'யைப் பழக்கப்படுத்துவதன் மூலம் சாதாரண ரேகைகளைக் கொண்டு அழகான வடிவமைத்தலை மேற்கொள்ள முடியும். ஒவ்வொரு மனையாளும் இவ்வரிய கலையை கற்பதில் ஆர்வம் கொள்ள வேண்டும்.

வடிவமைத்தலின் அடிப்படைக்கோட்பாடுகளின் பின்வருவனவற்றில் தன்கியுள்ளதா:

விகிதசமம், சமநிலை, சந்தம், பொருத்தப்பாடு

விகிதசமம்

விகிதசமத்தினை பெற்றுக்கொள்வதற்காக வேண்டி ஆக்கங்களின் கவர்ச்சியை அதிகரிக்க வேண்டும். நமது ஆக்கங்களில் சில விகிதசமம் கொண்டவை. சில விகிதசமம் அற்றவை. எமது வீட்டின் அமைப்பில் அதாவது கூரை, சுவர், பாவு, கதவு, நிலை. யன்னல், போன்றவற்றில் இவற்றைக் காணலாம். இவைகளில் நாம் விகிதசமத்தை அறிந்து அழகான அலங்காரத்தைப் பெறமுடியும்.

சமநிலை

சமநிலையானது மத்தியிலிருந்து பார்த்தால் இருபக்கமும் சமமாக இருக்குமாறு அமைந்துள்ளதையே குறிக்கும். சில வீடுகளில் இன்றும் நாற்சதுர வீடுகளில் சமநிலை உள்ளதைக் காணலாம். அழகியல் கல்விப் பாடத்தில் நீங்கள் சமச்சீர் உருவங்களை ஆக்கியிருப்பீர்கள் தானே. அதனை எமது வீட்டலங்காரத்தில் புகுத்தி அலங்கரியுங்கள்.

சந்தம்

சந்தம் என்பது சுரத்திற்கு ஏற்ப உண்டாகும் அசைவு என விளக்கலாம். இதனைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம். ஒழுங்குமுறை, பெயர்வு, மீளுதல், எதிரமைப்பு, இசைவு, முதலியனவாகும்.

பொருத்தப்பாடு

வீட்டலங்காரத்தில் முக்கிய இடம் பெறுவது பொருத்தப்பாடாகும். வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு பொருளும் ஒன்றுடன் ஒன்று பொருத்தப்பாட உள்ளனவாக இருந்தாலேயே அவ்வீட்டின் கவர்ச்சி வெளித்தெரியும்.

1.7.4 வீட்டுத் தோட்ட ஒழுங்கமைப்பு

வீட்டு முற்றத்தையும் சூழலையும் கிரமமாகவும்

பாதுகாப்பாகவும், ஒழுங்கு படுத்திக்கொள்ளல்

எமது வீட்டைச் சுற்றி அவசியம் சுற்றப்புறம் இருக்க வேண்டும். இடவசதி நெருக்கமான இடங்களில் சுற்றுப்புறமோ, சுற்று மதிலோ இருக்காது. வீட்டின் முன்புறத்தில் அதிக மரங்களை வளர்த்தல் கூடாது. ஏனெனில் அதிக மரங்களால் அதிக குளிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இலை, குழைகள் வீழ்ந்து வீட்டின் கூரையிலோ, வாய்க்காலிலோ தங்கி நின்று அழுகித்துநாற்றமடிக்கும். கெட்ட வாயுக்கள் உற்பத்தியாகும். ஆனால் ஓரளவு மரங்கள் அவசியம் இருத்தல் வேண்டும். இவை குளிர் காற்றைத் தருகின்றன. கற்பூரவள்ளிச்செடியும், சூரியகாந்திச்செடியும் நிலத்தை உலர்த்துவதற்கு சிறந்தவை. எனவே, மரங்களும் அத்தியவசியமானவை.

எனவே வீட்டின் முற்றத்தில் அலங்காரப் பூச்செடிகளை வளர்க்கலாம். அவைகளை ஒழுங்காகப் பராமரிக்க வேண்டும். செடிகொடிகள் அதிக நெருக்கமாக இருந்தால் வளர்ச்சி குறைவாக இருக்கும். வீட்டின் சமையலறைக் கழிவுகளையே எருவாக்கிச் செடிகளுக்கிடலாம்.

தற்காலத்தில் பூக்கள் ஏற்றுமதியில் நிறைய வருமானமீட்டக் கூடியதாகவுள்ளது. நோசா, அந்தூரியம், ஓர்கிட் போன்ற பூமரங்களை எமது தோட்டத்தில் நாட்டுவதின் மூலம் அவற்றை இலகுவாக விற்பனை செய்ய முடியும்.

பூமரங்களை எவ்வாறு நாட்டிப் பராமரிப்பது என்பது பற்றி கமத்தொழில் ஆராய்ச்சிகளில் அல்லது நிலையங்கள் இலவசமாக வகுப்புகள் வைத்துச் சொல்லித் தருகின்றார்கள். அது பற்றித் துண்டுப்பிரசுரங்கள் கொடுக்கிறார்கள். இதன் மூலம் சிறந்த பயனைப் பெறமுடியும்.

மரங்களைக் காலத்திற்குக் காலம் வெட்டிவிட வேண்டும். மரங்கள் வெட்ட வெட்டத்தான் புதுத்துளிர் விட்டு அழகாகக் காட்சியளிக்கும். நிறையப்பூக்கள் பூக்கும். பார்வைக்கும் கவர்ச்சியாக இருக்கும்.

எல்லைகளைப் பராமரித்தல்

ஒவ்வொரு வீட்டிற்கும், எல்லைப்புறங்கள் இருக்கும். அநேகமாக இவ்வெல்லைப்புறங்களால் வீட்டிற்கு வீடு வீண்பிரச்சனைகள் தோன்றுவதுண்டு. எனவே இவ்வெல்லைகளை சரியான முறையில் அளந்து நிரந்தரமாக ஓர் எல்லைக்கல்லை நாட்டிப்பின் வரிசைக்கிரமமாக மரங்களை நாட்டுவதன் மூலம் இப்பிரச்சனையைத் தீர்த்துக்கொள்ளலாம். எல்லாவற்றையும் விட வசதியுள்ளவர்கள் நிரந்தரமான கவர்களையோ அல்லது தூண்கள் நாட்டி முட்கம்பிகளை அடிப்பதன் மூலமும் எல்லைப்புறங்களை காத்துக்கொள்ள முடியும். எல்லைப்புறங்களில் மரங்களை அதிக உயரமாக வளரவிடக்கூடாது. உயரமாக வளரும் மரங்கள் தெருவோர மின்கம்பிகளைத்தாக்கி அதன் மூலம் பெரும் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டிருப்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள் தானே? இவ்வாறான விபத்துக்களை தவிர்ப்பதுடன் அயல் வீட்டாருக்கும் சிரமத்தை ஏற்படுத்தாதவாறு எல்லைப்புறங்களைப் பாதுகாத்தல் நம் ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும்.

1.7.4 வீட்டுத்தோட்ட ஒழுங்கமைப்பு:

வீட்டுத்தோட்டமென்றவுடன் பலருக்கு நினைவுவருவது பூக்கள் குரோட்டங்கள் அழகான மரங்கள் முதலியன நாட்டுதல் என்பதாகும். ஆனால் எவ்வாறு வீட்டை அலங்கரிக்கப் பூந்தோட்டம் அமைக்கின்றோமோ அவ்வாறே பூந்தோட்டத்திற்குப் பதிலாக நமக்கு உபயோகமாகும் தாவரங்களைப் பயிரிட்டால் நாம் அடையும் பயன்கள் ஏராளமாகும். வீட்டுத்தோட்டம் அமைக்க நிலந்தான் தேவையென்பதில்லை. பூச்சட்டிகள், தகர்ப்பேணிகள், றப்பாக்கலன்கள், போன்றவற்றை உபயோகித்தும் தாவரங்களைப் பயிரிடலாம். வீட்டுத்தோட்டம் அமைப்பதால் ஏற்படும் பலன்களைப் பார்ப்போம்.

1. எமக்குத் தேவையான மரக்கறிகளைப் பயிரிடலாம்
2. புதிதாகவும், பழுதில்லாமலும் தெரிவு செய்ய முடியும்.
3. அதிக செலவில்லாமற் கிடைக்கும்
4. வீட்டின் கழிவுப் பொருட்களே பசனையாகும்
5. வீட்டின் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யலாம். மீதமானதை விற்றுப் பணம் சேர்க்கலாம்.
6. பொழுது போகச் சிறப்பான வழியாகும்.

7. மனதுக்கு மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் ஏற்படும்.
8. செலவைக் குறைக்க ஏற்றவழியாகும்.
9. வீட்டிலுள்ளோர் அனைவரும் ஆர்வமுடன் பங்கு பற்றக்கூடியது
10. நாட்டிற்கும் குடும்பத்திற்கும் பொருளாதாரத்தைத் தரக்கூடியது.

இவ்வாறு பலவிதமான நன்மைகளைக் கொண்ட தோட்டம் அமைக்கத் தேவையானவற்றைச் சற்றுப் பார்ப்போம். பயிர்கள் செழித்துவளர்வதற்குத் தேவையானது நன் மண், சூரியவொளி, நீர், பசளை முதலியனவாகும். இவையில்லாவிடில் பயிர்கள் செழித்து வளர்ந்து நல்ல பயன்தர முடியாமல் போய்விடும்.

மண்

மண்ணில் பலவகையுண்டு. ஆனால் பயிர்ச்செய்கைக்கு ஏற்ற மண் இருவாட்டி மண் அல்லது நளமண் ஆகும். இம்மண்ணில் அதிக சேதனப் பொருட்கள் இருக்கும். இம்மண்ணை பதமண், லோம்மண் எனவும் அழைப்பர்.

களிமண்

இம்மண் பயிர்ச்செய்கைக்கு ஏற்றதல்ல. இதில் நீரில்லாவிடில் காய்ந்து பாளம்பாளமாக வெடிக்கும் நீர் இறைத்தால் நீர் உட்செல்லாது தங்கிநின்று காற்றோட்டத்தை தடுக்கும். இம்மண்ணை கையில் வைத்து உருட்டினால் உருளும். இம்மண்ணை பிசைந்து பலவித உருவங்கள் செய்யலாம். ஆனால் காய்ந்த பின் வெடிக்கும்.

மணல் மண்

மணல் மண்ணில் வேர்கள் நன்கு ஊடுருவும். ஆனால் நீர் வடிந்து விடும். இதனால் பசளைகள் கரைந்து கீழே சென்று விடும். வேர்கள் பலமாக நிற்காது. இம்மண்ணில் கிழங்கு, நிலக்கடலை, பீர்க்கு, பாகல் போன்றவை பயிரிடலாம். நீர் வடிவதால் அடிக்கடி நீர் ஊற்று வேண்டி ஏற்படும். இம்மண் இப்பயிர்ச்செய்கைக்கு அதிகம் ஏற்றதல்ல. மணல் மண்ணை கையில் வைத்து உருட்டினால் உருளாது.

சூரியவொளி

சூரியவொளி இல்லாவிடில் பயிர்கள் வளரமாட்டாது. சூரியவெளியாலேயே இலைகள் பச்சயத்தைப் பெறுகின்றன. இலைகள் உணவு தயாரிக்க சூரியவொளி அவசியமானதாகும். சூரியவொளியில்லாத தாவரங்களின் இலைகள் வெளிநி மஞ்சள் நிறமடையும்.

நீர்

தாவரங்கள் உயிருள்ளவை. அவை உயிர் வாழ்வதற்கு நீர் அவசியமாகும். இந்நீரின் மூலமே தேவையான உணவுப்பொருட்களை நிலத்திலிருந்து தாவரங்கள் பெற்றுக்கொள்கின்றன.

பசளை

பசளைகள் செயற்கைப்பசளை, இயற்கைப் பசளை என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். செயற்கைப்பசளை யூரியா, அமோனியம் சல்பேட், பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், போன்றவையாகும். இயற்கைப்பசளை சேதனப்பசளை, ஆட்டெரு, மாட்டெரு, கூட்டெரு, பண்ணைக்கழிவு போன்ற பலவிதமானதாகும். பயிர்களுக்கு அவசியம் தேவையானது

நைதரசன், பொஸ்பரஸ், பொட்டாசியம் போன்ற பசளையாகும். பசளைகளை நிலத்திலிருந்து வேர்கள் மூலம் தாவரங்கள் பெற்றுக்கொள்கின்றன. செயற்கைப்பசளைகள் அளவாக இடவேண்டும். அளவிற்கு அதிகமாகவால் பயிர்கள் எரிந்து விடும். இட்டவுடன் அதிக நீர் ஊற்ற வேண்டும். நீரில்லாமல் இருதல் அறவே கூடாது. இயற்கைப் பசளையிட்டால் நீரில்லாவிடிலும் பரவாயில்லை. பசளையில்லாத பயிர்கள் வளர்ச்சி குன்றும். எனவே பசளை மிக அவசியமானதொன்றாகும்.

பயிர் நாட்டுவதற்கு நிலம் தயாரித்தல்

பயிர்கள் செழித்து வளருவதற்கு நன்மண்ணை நன்கு உழுது, கொத்திப்பூர்டி, கல், புல் அகற்றிப் பயன்படுத்த வேண்டும். பண்படுத்துவதால் காற்றூட்டல் ஏற்பட்டு பயிர்கள் சிறந்து வளர ஏதுவாகின்றது. மண் இறுக்கமாகவிருந்தால் பயிர் வளர்ச்சி தடைப்படும். இவ்வாறு மண்ணைத்தயாரிக்கும் போதே அதிக இயற்கைப்பசளை அல்லது சேதனப்பசளையும், சிறிது செயற்கைப்பசளையும் இடவேண்டும். வளரும் போது தேவையான அளவு தேவையான நேரத்தில் செயற்கைப்பசளையை இடலாம். இதனைப் பயிர்களுக்கு 4-5 அங்குலங்கள் தள்ளியே இடவேண்டும். இட்டவுடன் நீருற்ற வேண்டும். இல்லாவிடில் பயிர்கள் அழிந்து விடும்.

நிலத்தை தயார் செய்த பின் இடத்திற்கேற்ப, பயிர்க்கேற்ப பாத்திகள் தயாரிக்க வேண்டும். உயர்ந்த பாத்திகளை மழை அதிகமுள்ள இடத்திலும், தாழ்ந்த பாத்திகளை மழை குறைந்த இடத்திலும், கரும்பு, உருளைக்கிழங்கு, போன்றவற்றிற்கு வரம்புசால் பாத்திகளும், வாழை, பப்பாளி, வெண்டி, பாகல், அவரை, பூசனி, போன்றவற்றிற்கு தனிக்குழிகளும், அமைக்க வேண்டும். இடவசதியற்றவர்கள் பூச்சட்டிகள், றபர்க்கொள்கலன்கள், தகரப்பேணிகளை அடியில் நீர் வடிய சிறிது ஓட்டை விட்டு பாவித்துக்கொள்ளலாம். பூச்சட்டிகளுக்கு மணலும், தேங்காய்த்தும்பும் சாணியும் கலந்து இடவேண்டும். இதில் பயிர்கள் நன்கு செழித்து வளரும்.

பயிர் வகைகள் இனப்பெருக்கமும், நடுமுறைகளும்

தாவரங்களைப்பின்பெருமாறு இனப்பெருக்கலாம்.

1. விதைகள் உ-ம் கத்தரி, பாகல், புடோல், தக்காளி, மிளகாய், நெல், கரற், பீற்றூட், போன்ற பலவகை
2. தண்டுகள் உ-ம் கங்குன், பொன்னாங்காணி, மிளகு, வற்றாளை, வெற்றிலை, பசளி, மரவள்ளி, ரோஜா, மல்லிகை போன்ற பலவகை
3. நிலக்கீழ்த் தண்டுகள் உ-ம் வெங்காயம், இஞ்சி, மஞ்சள், உருளைக்கிழங்கு, வாழை, போன்ற பலவகை
4. முளைகள் உ-ம் அன்னாசி
5. வேர்கள் உ-ம் கறிவேப்பிலை, ஈரப்பலா, போன்ற பலவகை
6. வித்துக்களில் மிளகாய், கத்தரி, கரட், பிற்றூட், பெரிய வெங்காயம், முதலியவற்றை நாற்று மேடையிலிட்டு அதில் நாங்கு கிழமைவரை ஓழுங்காக நீருற்றிப் பராமரித்தபின் பிடுங்கி பாத்திரங்களில் நடவேண்டும்.

வேண்டி, பாகல், அவரை, பூசனி போள்வற்றை தனிக்குழிகளில் இடலாம். தண்டுத்துண்டங்களை இடவசதிக்கேற்ப நாட்டலாம். பயிரிடுவதற்கு முன் நடுகைப்பொருட்களை தெரிவு செய்வதில் அவதானம் எடுக்க வேண்டும். ஏனலில் உயிர்த்திறன் அற்றநடுகைப் பொருட்கள் முளைக்க மாட்டாது. நடுகைப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுத்த பின் அவற்றைத் தொற்று நீக்கி நாசினி மூலம் தொற்று நீக்க வேண்டும். இதற்கு செரசான், அக்குரோசன் என்பனவற்றை பாவிக்கலாம். இவைகள் பூச்சிநாசினிகள் எனப்படும். இவ்வாறே பூச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த பூச்சிநாசினிகள் பாவிக்கலாம். இவைகளைப் பராமரிக்கும் போது மிகவும் அவதானமாகப் பாதுகாப்புவிதிகளைக் கையாள வேண்டும்.

பயிர்கள் நாட்டும் போது அவைகளுக்கெனக் குறிப்பிட்ட இடைவெளிகள் விட்டு நாட்ட வேண்டும். இடைவெளிகள் இல்லாவிடில் பயிர்களுக்கு போதிய சூரியவொளி, பசளை, நீர் கிடைக்காமல் ஒழுங்காக வளர மாட்டாது

| | | |
|---------|---|---|
| மிளகாய் | - | 3/4 மீற் - 1மீற் |
| கத்தரி | - | 3/4 மீற் - 1மீற் |
| வேண்டி | - | 3/4 மீற் - 1மீற் |
| புடோல் | - | 1 1/4 மீற் |
| அன்னாசி | - | 3/4 மீற் |
| கீரைவகை | - | 1/4 மீற் |
| வாழை | - | 3 மீற்றர் தூரத்திலும் வசதிக்கேற்ப நடவேண்டும். |

போதுவாகப் பயிர்களை நாட்டிய பின் நீர் ஊற்றுதல் வேண்டும். வசதிக்கேற்ப 3-4 நாட்களுக்கொரு முறை அல்லது 7 நாளுக்கொரு முறையும் ஊற்றுதல் போதுமானது. அதிக நீரும் விளைவைக் குறைக்கும். ஆனால் நெற்பயிருக்கு மாத்திரம் அதிக நீர் தேவை.

பயிர்கள் நாட்டிய பின் ஒழுங்காகப் பராமரித்து அவற்றிற்கிடையால் வளரும் களைகளைப் பிடுங்கி அல்லது களை நாசினியால் அழித்து விட வேண்டும். பயிர்களை நோய்கள், பூச்சிகள் தாக்கினால் அவைக்கேற்றவாறு மருந்துகள் அடிக்க வேண்டும். மிக இலகுவான மருந்தாக அல்ற்றின், னுனுவு, கமக்சீன் போன்றவையும் நன்று. அல்லது புகையிலைக் காம்பை அவித்தெடுத்த நீரில் ஒரு போத்தலுக்கு சிறிது சவர்க்காரத்தையும், 1 மே.க மண்எண்ணெயும் சேர்த்துக் குலுக்கி விசிற வேண்டும். அம்முறை அபாயமற்ற முறையாகும். கிருமிநாசினிகள் மிகவும் அபாயகரமானவை. எனவே, அவற்றின் தகமையை அறிந்து அதன் பாதுகாப்பு விதிகளைக் கவனத்தில் கொண்டு அவதானமாக விசிற வேண்டும். பயிர்களிடையே வளரும் புல்பூண்டுகளைக் கையினாலேயே பிடுங்கி எறிந்து விடலாம். இது செல்வற்ற முறையாகும். பயிர்களைப் பிள்ளைகள் போல் பேணிக் காப்பாற்றினால் அவை வளர்ந்து சிறந்த பலனைத் தரும். தரமான நடுகைப் பொருட்களை விவசாயத் திணைக்களங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அத்துடன் அவற்றை வளர்க்க வேண்டிய முறைகளைக் கொண்ட துண்டுப்பிரகரங்களையும் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

வீட்டிலே பசளைகளைத் தயாரிக்கும் முறைகள்

கூட்டுரு பசளைகளைத் தயாரிப்பதற்கு முன்று முறைகள் உள்ளன. அவையாவன குழிமுறை, குவியல்முறை, பெட்டிமுறை, எனப்படும். ஆனால் பெரும்பாலான இடங்களில் குழிமுறையிலேயே கூட்டுரு தயாரிக்கிறார்கள். குழிமுறையில் தயாரிக்கும் முறையைப் பார்ப்போம்.

கூட்டெடு தயாரிக்கும் முறை:-

வசதியான நீளத்தில் 2 மீற்றர் அல்லது 3 மீற்றர் நீளமும் 1 மீற்றர் அகலமும் 1/2 மீற்றர் சரிவான ஆழமும் கொண்ட குழியொன்றை அமைத்து அதனுள் குப்பை, கழிவுப் பொருட்களைப் படைப்படையாக இட்டு சாணிக்கரைசலால் ஒவ்வொரு படையையும் மூடி விடவேண்டும். குப்பைகளை நிரப்பும் குழி நடுவே ஒரு சிறு கம்பை நாட்டி குப்பை நிரம்பிய பின் எடுத்து விட்டால் அதனூடாகக் காற்று உட்சென்று நுண்ணுயிர்கள் பெருகி விரைவில் உக்குவதற்கும் ஏதுவாகும். இரண்டு வாரங்களின் பின் குப்பையை நன்கு கலந்து பிரட்டி விட வேண்டும். இதற்கு சவல் அல்லது முள்ளூவாரியை பயன்படுத்தலாம். மீண்டும் மீண்டும் சாணிக்கரைசலைத் தெளித்து மூடி மீண்டும் 2ம், 4ம் 8ம் கிழமைகளில் மீண்டும் பிரட்டி விடவேண்டும். பின் 2 - 21/2 மாதங்களில் சிறந்த கூட்டெடு கிடைக்கும். இதனை பயிர்களுக்குப் பயன் படுத்தலாம். இது சிறந்த சேதனப் பசளையாகும். பயிர்களுக்கு மேற்கட்டுப் பசளையாகவும், இதனையிடலாம், இதனால் மண்வளம் நன்கு அதிகரிக்கும். இக்குப்பைக்குழியில் வேறு குப்பைகளைச் சேர்க்காது வேறொரு குழியில் சேர்க்க வேண்டும்.

நாற்று மேடை தயாரிக்கும் முறை

சிறந்த நாற்றுக்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு நாற்று மேடை தயாரிக்க வேண்டும். மிளகாய், தக்காளி, கத்தரி, கோவா, கரற், பீற்றூட், நெல், பெரிய வெங்காயம் பயிர்களுக்கு நாற்று மேடை அவசியம் தேவை. நாற்று மேடையை 1 மீற்றர் அகலத்திலும், 3 மீற்றர் நீளத்திலும், 1/4 மீற்றர் உயரத்திலும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால் பராமரித்தல் சுலபமாகும். மேடை அமைத்த பின் அதன்மேல் கூட்டெடு அல்லது நன்கு உக்கிய மாட்டெடுவை தூளாக்கி இட்டு மண்ணுன் கலந்து விடவேண்டும். தேவையேற்பட்டால் சிறிது செயற்கைப் பசளை N.P.K - நைதரசன் - பொஸ்பரஸ் - பொட்டாசியம் கலவையை இடலாம். பின் நன்கு மட்டப்படுத்தி 1/4 அங்குல ஆழத்தில் 4 அங்குல இடைவெளிவிட்டு வித்துக்களைத் தூவி மண்ணினால் மூடி மேலை வைக்கோல் அல்லது கிடுகினால் போர்வையிட்டு நீரைத் தெளிக்க வேண்டும். நீரை ஊற்றினால் வித்துக்களும் சிறு நாற்றுக்களும் சேதமாகும். காலை, மாலை ஒழுங்காக நீருற்றி வரவேண்டும். ஒருகிழமையின் பின் போர்வையை எடுத்து விட வேண்டும். இப்பொழுது எல்லாவித்துக்களும் முளைத்திருக்கும். இதனை ஒழுங்காக பராமரித்த பின் 4 கிழமையின் பின் பிடுங்கி தோட்டத்தில் நடலாம். தேவையேற்பட்டால் மருந்துகள் விசிற வேண்டும். இதனை விற்பனை செய்வதாலும் நிறைய வருமானத்தைப் பெறமுடியும்.

இவ்வாறே குரோட்டன், பசளி, ரோசா, மல்லிகை, திராட்சை, போன்றவற்றையும் துளையிட்ட பொலித்தீன் பைகளில் மணலும் சாணியும், (உக்கித்தூளாக்கியது) கலந்து இட்டு அதன்மேல் வெட்டுத் துண்டங்களை நாட்டி முளைவரும் வரை நிழலில் வைத்திருந்து நீருற்றி பராமரித்து நன்கு முளை கொண்ட பின் விற்பனை செய்யலாம்.

மலர்த்தோட்டம்

இப்போது நகரங்களில் வேகமாக வளர்ந்து வரும் 'பெஷனி'ல் ஒன்று வீடுகளில் செடி வளர்ப்பது. வசிப்பதற்கே இடமில்லாமல் ஒண்டுக்குடித்தனங்களிலும், அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களிலும், அறைகளிலுமாக வசிப்பவர்களைத்தான் பெரும்பாலும் இந்தச் செடி வளர்ப்பு மோகம் தொற்றிக் கொண்டுள்ளது. அநேகமாக எல்லா பல்கனியிலும், மொட்டை

மாடிகளிலும், ஜன்னல் விளிம்புகளிலும், தாழ்வாரங்களிலும் ஓரிரு பசுந் துளிக்களாவது காட்சி தருகின்றன. செடி வளப்பின் மோகத்தினால் சில செடிகளின் விலை வாசியும் சர்ரென்று ஏறிவிட்டது.

ஒரு காலத்தில் வீடுகளில் வளர்க்கப்பட்டுக் கால்களில் மிதிபட்ட கனகாம்பரம், டிசம்பர் வகைகளும், டேபிள் நோஸ், லண்டானாவா வகைகளும் பத்து ரூபா விலையிலிருந்து இருபத்தி ஐந்து வரை விற்கப்படும். இப்படி விற்கப்படும் செடிகள் வீட்டுச் 'செடிகள்' (House plants), 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகள்' (Indoor plants) 'தோட்டத்தில் வளர்க்கும் செடிகள்' (Garden plants) என்று இனம் பிரித்து விளம்பரப் படுத்துகிறார்கள். செடி வளர்ப்பதைப் பொழுது போக்காகவும், பெஷனாகவும் நினைக்கும் மக்கள் உடனே ஓடி சென்று அவற்றை வாங்கி விடுகிறார்கள். செடி வாங்குபவர்களில் பெரும்பான்மையினர் முன்னர் சொன்னது போல் ஒண்டுக்குடித்தன வாசிகளாவோ, அடுக்குமாடி கட்டிடங்களில் வசிப்பவர்களாகவோ இருப்பதால் 'வீட்டுச்செடிகள்' மற்றும் வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகளையே அதிகமாக விரும்பி வாங்குகிறார்கள்.

ஓரளவுக்கு வெயிலில்லாமல் நிழலிலேயே சமாளித்துக் கொண்டு வளரும் செடிகளைத்தான் நாம் 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகள்' என்கிறோம். அப்படியானால் வீட்டுச்செடிகள் என்றால் என்ன? நிஜத்தில் 'வீட்டுச்செடிகள்' 'வீட்டினுள் வளர்க்கும் செடிகள்' 'தோட்டத்தில் வளர்க்கும் செடிகள்' என்றெல்லாம் செடிகளை இனம் பிரிக்க முடியாது.

அடிப்படையில் நிலத்தில் வளரும் செடிகளை 'நல்ல வெயிலில் மட்டும் வளரும் செடிகள்' 'நிழலிலும் (அதாவது குறைந்த வெயிலில்) வளரும் செடிகள்' என்று மட்டுமே பிரிக்க முடியும். மற்றபடி செடி வளர்ப்பில் நாட்டமுடையவர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் ஒரு யுக்திதான் இப்படி விளம்பரப் படுத்துவது.

எவ்விதமான செடியையும் வீட்டினுள்ளே, வெளிச்சமோ வெயிலே இல்லாத இடத்தில் வளர்ப்பது என்பது இயலாத காரியம். குறைந்த பட்சம் காலையில் இரண்டு மணி நேரமோ அல்லது காலையிலும் மாலையிலுமாக ஒவ்வொரு மணிநேரமோ செடிகளுக்குரிய வெளிச்சம் தேவைப்படுகின்றது. இல்லாவிட்டால் வாங்கி வந்த பத்துப்பதினைந்து நாட்களிலேயே செடி இறந்து விடும். அல்லது இலைகள் தம் பொலிவையும் பசுமையையும் இழந்து விடும்.

தோட்டமில்லாத, அதிக வெளிச்சம் கிடைக்காத, நிழல் அதிகமுள்ள வீடுகளில் செடிகளை வளர்க்க முடியாது என்றில்லை அது செடிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும். முறையையும், சுற்றுச்சூழலையும், பொறுத்த விசயம். இம்மாதிரியான சூழலுக்கு ஏற்றவை பெரணிகள் தான். பெரணிகள் பூக்காது. இவற்றிற்கு விதைகள் கிடையாது. நிழலான இடத்தில் நன்கு வளரும். தண்ணீரும் அதிகம் விடவேண்டும். பெரணிகளில் அனிமியா, அடியாண்டம், டெவலியா, வளர்பெரணி, ஆகியவை சுலபமாக நர்சரிகளில் கிடைக்கும். கவர்ச்சிக்காக கள்ளிகளையும் விரும்பி வாங்கிப் போகிறார்கள். சிலர், கள்ளி, கற்றாளை, வகைகள் நிழலில் வளராது. வெப்பமான சீதோஸ்னத்தில் வளரும். பூச்செடிகளில் டேபிளரோஸ், வாடாமல்லி, வெப்பீனா, கிரஸம்பியனாதம் எனப்படும் ஐஸ்பிளாண்ட் வகைகள், குரோட்டங்களில் போதாஸ் எனப்படும் மணிபிளாண்ட், கோலியஸ் வகைகள், கீரைகளில் பொன்னாங்காணி, வெந்தங்கீரை, கொத்து மல்லிவகைகள், குத்துச்செடிகளில் கனகாம்பரம், லண்டானா வகைகள், கிழங்குப்பூக்களில் கல்வாழை வகைகள், இவற்றையும் இன்னும் ஒரு சிறுசெடிகளையும், நாளொன்றுக்கு இரண்டு மணிநேர வெயிலில் மட்டுமே வைத்தும் (நல்ல காற்றோட்டமான இடம் அவசியம்) வளர்க்கமுடியும். காலவேளையில் இச்செடிகளின் மீது படுப்படி பூத்தொட்டிகளை வெளியே வைத்து வந்தால் செடிகள் நன்கு வளரும்.

அதிகமான வெயில் வராத இடத்தில் செடிகளை (முக்கியமாக பூந்தொட்டிகளில் வளர்க்கும் செடிகளை) வளர்க்கும் போது கவனத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு விசயம் தண்ணீரை அளவோடு விட வேண்டும் என்பது. செடிமூழ்கும் படி தண்ணீர் ஊற்றப்பட்டு வெயிலிலும் கிடைக்காது போகும் பட்சத்தில் வேர் அழுகி செடி செத்து விடக் கூடும்.

இனி ரோசாக்களைப் பார்க்கலாம். ரோசாக்களை விரும்பாதவர்களும் உண்டா? ரோசாரிக்கு செல்பவர்கள் வண்ணத்தாலும் வடிவத்தாலும் மாறுபட்ட ரோஜாக்களை ஒரே இடத்தில் பார்த்தவுடன் மலர்களின் அழகால் கவரப்பட்டு என்ன விலையானாலும் கொடுத்து ரோஜாச்செடிகளை வாங்கி விடுகிறார்கள். செடிகளை வாங்கும் போதே உரம், பூச்சி மருந்து என்று பலவிதமான பக்கட்டுக்களையும், பாட்டில்களையும் வாங்க வேண்டியதாகிறது. பீல் போட்டபிந்தான் சிலருக்கு வீட்டில் ரோஜாவை வளர்க்க முடியுமா? என்ற சந்தேகமே வரும்.

ஆனால் தோட்டத்தில் இல்லாத மற்ற எந்த இடமாகவிருந்தாலும், எரு போட்டு, பூச்சி மருந்து தெளித்து, என்னதான் பாதுகாப்பாக வளர்த்தாலும் ஓரிரு மாதங்களில் அல்லது அதிவீட வசமாக சிலசமயங்களில் ஐந்தாறு மாதங்களில் செடி பட்டுப் போய்விடும். ரோசா நன்கு வளர வெயில் அவசியம். தினமும் குறைந்தது நான்கு மணி நேரமாவது ரோசாசெடி வெயிலில் வைக்கப்பட வேண்டும்.

செடிகளை எங்கிருந்து வாங்கினாலும், நல்ல வெயிலும், வெளிச்சமும், காற்றோட்டமும், இல்லாத பட்சத்தில் அவற்றை வளர்க்க முடியாது. சில நர்சரிகளில் சிபாரிசு செய்வது போல ட்யூப் லைட்டுக்கள் மூலம் செடிகளுக்கு வெளிச்சம் கொடுத்து வளர்த்தாலும் சில செடிகள் தான் இம்முறையில் வளர்க்க முடியும். அதுவும் செடிகள் ட்யூப் லைட்டுக்கு மிக அருகில் வைக்கப்பட்டால் ஒழிய அவற்றுக்கான வெளிச்சம் ட்யூப் லைட்டில் இருந்து கிடைப்பது அரிது.

ஆக எந்த வழியிலும் ஏமாறாமல் இருக்க செடிகளை வாங்குவதற்கு முன் கீழ்க்கண்டவற்றை பரிசீலித்துக் கொள்ளுங்கள்.

1. உங்கள் வீட்டில் செடிகளை வளர்க்க போதுமான இடவசதி இருக்கிறதா? (இடவசதி என்பதிலேயே செடிகளுக்கான காற்றோட்டம் என்பதும், வெளிச்சம் என்பதும், அடங்கும்.)
2. பல்கனிக்கோ, தாழ்வாரத்திற்கோ அல்லது வாரண்டாவுக்கோ இடமாற்றம் செய்து வளர்க்க போகும் பட்சத்தில் குறைந்தது இரண்டு மணி நேரமாவது செடிகளை வெயிலில் எடுத்து வைக்க வசதியிருக்கிறதா?
3. நீங்கள் வாங்கப் போகும் செடி எந்தச் சூழலுக்கு நீங்கள் எடுத்துப் போகிறீர்களோ, அந்தச் சூழலில் வளரக் கூடியது தானா?
4. நியாயமான விலை கொடுத்துத்தான் அந்தச்செடியை வாங்குகிறீர்களா? மேற்க்கண்ட நான்கு கேள்விகளுக்கும்மான உங்கள் பதிலைக் கொண்டு, உங்கள் வீட்டுச் சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில் செடிகளை வாங்கிப் பெறுங்கள்.

1.8 மனையில் வளங்களைப் பிரயோகித்தல்

1.8.1 வளங்களை அறிதல்

ஓர் மனையின் இயற்கை வளங்களாகப் பல்வேறு விடயங்களைக் கூறலாம். காலம், சிரமம், முதல், இடவசதி, நீர், மின்சாரம், எரிபொருட்கள் போன்றவை அவற்றுட் சிலவாகும்.

நேரம் என்பது எமது வாழ்வோடு நெருங்கிய தொடர்புடையதொன்று. நேரம் பொன்னானது. போன நேரம் திரும்பி வராது. என்று பல பழமொழிகளைக் கூறுவார்கள். நாம் எந்தவொரு வேலையைச் செய்யும் போதும் நேரத்திற்கேற்ப திட்டமிட வேண்டும். திட்டமிடுவதாலும், திட்டமிட்வாறு குறித்த நேரத்தில் வேலைகளைச் செய்வதாலும் எமக்கு அதிக பலன் கிடைக்கின்றது. எனவே, நாம் எமது ஒவ்வொரு செயலிலும் நேரத்தைக் கணக்கிட வேண்டும். நேரத்தை உயிரென மதிக்க வேண்டும். எல்லாமே நேரத்திற்கு நடக்கும் போது அதுவே நமது சகல பிரச்சனைகளும் தீர்வதற்குச் சமனாகும்.

அடுத்து 'சிரமம்' என்றால் கஷ்டம் என்பது எல்லோருக்குமே புரியும். சமையறையிலோ, வீட்டிலோ, அலுவலகத்திலோ சிரமப்படுவதற்கேற்ப பலன் கிடைக்காவிடில் மனசு அலுத்து விடும். பலபேர் பல சிரமங்களுக்கும், டென்ஷன்களுக்கும் இடையே சமையல் வேலைகளை முடிப்பார்கள். இதனால் அச்சமையலில் ருசியோ, ரசனையோ குறைவாகவேயிருக்கும் என்பதைக் கூறத்தேவையில்லை. நாம் படும் சிரமங்களுக்கேற்ப எமக்கு வீட்டில் சகல வசதிகளும் இருக்க வேண்டும். வீட்டையோ, சமையலறையையோ எடுத்துக்கொண்டால் சிரமத்தை தராத வகையில் அவை ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டிருந்தால் மனையாளுக்கு அது போல் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விடயம் வேறு எதுவுமேயில்லை. நாம் உபயோகிக்கும் தொழிற்சிக்கன உபாயப் பொருட்கள் நேரம், சிரமம், முதல் போன்றவற்றை நிவர்த்திசெய்யலாம்.

இன்று நாட்டுப் புறங்களை விட நகர்ப்புறங்களிலேயே தங்கள் தொழிலுக்காகவும், வசதிக்காகவும் மக்கள் கூடுதலாக வாழ்கிறார்கள். இங்கு பல அறைகள் கொண்ட வசதிகள் குறைவே. இங்கு ஓரிகு அறைகளிலேயே சகலரும் வசிக்க வேண்டியிருப்பதால் அதற்கேற்ற மாதிரி இடவசதிகளை ஒழுங்கு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சுவர் ஓரங்களிலும், சுவர்களிலும், தட்டுக்களும், அலுமாரிகளும் அமைத்துப் பொருட்களை ஒழுங்காக வைப்பதால் இடவசதியைப் பேணமுடியும். தேவையற்ற பொருட்களை வாங்கிக் குவித்தலை முதலில் நிறுத்த வேண்டும். இடவசதிக்கு ஏற்றவாறு பொருட்களை உபயோகிக்க பழக வேண்டும். இடவசதி ஒழுங்காக்கப்பட்டிருந்தால் நேரமும் மிச்சமாகும். சிரமமும் மிச்சமாகும். முதல் போட்டுச்செலவழித்து அமைக்கப்பட்ட வீடும், வீட்டிலுள்ள தளவாடங்களும் சரியான முறையில் பராமரிக்கப்படா விடில் அந்த முதலால் எதுவித பிரயோசனமும் கிடைக்காமல் போய்விடும். எனவே வீட்டையும், வீட்டில் இடம் பெற்றுள்ள தளவாடங்கள், சமையலறை உபகரணங்கள், யாவற்றையும் சிறந்த முறையில் பராமரிப்பதில் ஒவ்வொரு மனையாளரும் தனிக்கவனஞ்செலுத்துவது அவசியமாகும்.

தற்காலத்தில் சமையலறை, வீட்டு உபயோகங்களுக்காக அநேக சிக்கனவுபாயப் பொருட்கள், மின்சாரத்தில் இயங்குபவை ஏராளமாக விற்பனைக்கு வந்துள்ளன. இவற்றை அதிக விலை கொடுத்து வாங்குவதில் உள்ள ஆர்வம் அதனைக் கவனித்துப் பராமரிப்பதில் இருப்பதில்லை.

மனையிலுள்ள தேவையற்ற பொருட்களை தேவையுள்ளனவாக மாற்றிக்கொள்வதால் மேலும் மேலும் தேவையான பொருட்களைக் குறைத்து விடலாம்.

ஒவ்வொரு பொருளையும் அதன் முதல் கருதி ஒழுங்காக, இதமாகப் பராமரிப்பது அவசியம். எந்தவிடத்தில் எந்தப்பொருள் இருக்க வேண்டுமோ அந்தவிடத்தில் அந்தப்பொருள் இருந்தால் எந்தநேரத்திலும் தடுமாற்றத்தை தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.

மின்சார சக்தி பற்றி சென்ற பாடத்தில் படித்திருப்பீர்கள். மின்சாரம் இன்று மூலை முடுக்கெல்லாம் தனது கைவரிசையை காட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் தற்காலத்தில் மின்உயர்வுக்கட்டணங்கள் அதிகரித்துள்ளபடியால் மின்சாரத்தைச் சிக்கனமாக உபயோகித்தலில் நாம் ஒவ்வொருவரும் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மின்சக்தியினால் நாம் துப்பரவான, சுகாதாரத்திற்கேற்ற, வசதியான, பாதுகாப்பான, வெளிச்சத்தையும் பலவேலைகளை நாம் எளிதாகச் செய்கின்றோம். இவ்வாறான மின்சக்தியைச் சேமிக்காவிடில் மழையில்லாக் காலங்களில் நாம் மின்சாரமில்லாமல் பெருமளவு கஷ்டப்படவேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகும் என்பதனைச் சொல்லத் தேவையில்லை. மின்சக்தியை நாம் எமது சகல தேவைகளுக்கும் பாவிக்கின்றோம். மின்சாரமின்றேல் நம்மால் எத்துறையிலும் முன்னேற முடியாது. எனவே, மின்சாரத்தை சிக்கனப் படுத்தி வீட்டிற்கும், நாட்டிற்கும் நன்மை புரியமுன்வருவோமாக.

மின்சாரம் போல எமது ஏனைய எரிபொருட்களும் விளங்குகின்றன. நாட்டுப்புற மக்களின் பிரதான எரிபொருளாக விறகு விளங்குகின்றது. இவ்விறகினைப் பெறுவதற்கு மரங்களைத் தறிக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறு மரங்களை அழிப்பதால் மழை பெய்யாது நாடு மிகவும் பொருளாதார நெருக்கடிக்கு ஆளாகிறது. எனவே, இயன்றளவு எரிபொருட்களைச் சிக்கனப் படுத்துவதில் நாம் ஒவ்வொருவரும் முயற்சி எடுக்கவேண்டும்.

1.8.2 வளங்களைத் திறம்படப் பிரயோகித்தல்

எமது வளங்களைப் பற்றி முன்பு கற்றோம். இவ்வாறான வளங்களைத் திறம்பட பிரயோகித்தலில் நாம் ஒவ்வொரு வரும் விசேஷ கவனஞ் செலுத்துதல் அவசியமாகும். நாம் எமது வளங்களைப் பிரயோகிக்கும் போது பல்வேறு பிரச்சனைகள் எழலாம். உதாரணமாக நீரைப்பாவிக்கும் போது அது அழுக்குற்றிருக்கலாம். அல்லது வன்வீராக இருக்கலாம். மின்சாரத்தைப் பாவிக்கும் போது கவனக் குறைவினால் மின்சாரம் தாக்கி விபத்துக்கள் நேரிடலாம். இவ்வாறான பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது அவற்றைத் தடுக்கக் கூடிய வழிகளை நாம் அறிந்திருத்தல் அவசியமாகும்.

இயற்கை வளம்

நாம் இதுவரை செயற்கை வளங்கள் பற்றிப் படித்தோம். இனி இயற்கை வளங்கள் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம். இயற்கை வளமானது மனிதனாகும். மனிதர்களாகிய நாம் செயல்கள், திறன்கள், நடப்புக்கள் மனப்பாங்கு, அபிவிருத்தி, உழைப்பு போன்ற பல விடயங்களை மனித வளங்களாகப் பெற்றிருக்கிறோம். இவ்வாறான சிறந்த வளங்களை இறைவன் மனிதப்பிறவிக்கு மட்டுமே படைத்துள்ளான். ஆனால் இவ்வளங்களின் பெறுமதி பற்றித் தெரியாதவர்களின் அறியாமை காரணமாக இவ்வளங்கள் வீண் விரயமாக்கப்படுகின்றன.

சில வீடுகளில் இவ்வளங்கள் பெருமளவிலும், சில வீடுகளில் குறைவாகவும் காணப்படுகின்றன. இவ்வளங்களை எவ்வாறு சீர்திருத்திக் கொள்வதென்பது பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

செயல்கள்

எமது செயல்கள் யாவுமே எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகவே இருக்க வேண்டும். அத்துடன் அச்செயல்கள் எமது பண்பாட்டிற்கும், கலாச்சாரத்திற்கும், இசைவானதாகவும், மற்றவர்களால் பாராட்டப்படக் கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

திறமைகள்

மானிடராய் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் இறைவன் திறமைகளைத் தந்துள்ளான். அத்திறமைகளை நாம் சரியான பயிற்சியோடு முன்னெடுத்துச்சென்றால் எமது தேவைகள் மட்டுமல்லாமல் குடும்பத்தவரினதும், நாட்டினதும் தேவைகள் பல பூர்த்தியாகும்.

நடப்புகள்

நமது நடப்புகளை வைத்தே மற்றவர்கள் எம்மை மதிக்கிறார்கள். மனிதனின் நடத்தைக்கோலத்தில் ஒழுக்கம் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். எமது வளங்களைப் பெருக்கிக் கொள்வதற்கு ஒழுக்கம் உறுதுணையாக இருக்கின்றது. எனவே நாம் ஒழுக்கத்தை பேணுவதில் கண்ணும் கருத்துமாக இருக்க வேண்டும்.

மனப்பாங்கு

மனிதனின் வளத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு மனப்பாங்கு முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. சோம்பலையும், சுறுசுறுப்பையும் தருவது மனமேயாகும். மனதைச் சிறந்த முறையில் பயிற்சி செய்தால் எமது வளத்தைப் பெருக்குவதில் சிரமம் ஏதும் இல்லை.

அறிவு விருத்தி

எமது அறிவை விருத்தி செய்வதற்கு பல்வேறு நூல்கள் (புத்தகம்) உதவுகின்றன. சரியான முறையில் பிரயோகிக்கப்படும் அறிவால் மிக உன்னதமான வளங்களைப் பெருக்க முடியும். புத்தகத்துடன் கூடிய அனுபவ அறிவை நாம் பெரியோரிடமிருந்து கற்க முடியும்.

உழைப்பு

குடும்பத்திலுள்ள தலைவரையோ அல்லது தலைவியையோ தவிர மற்றவர்கள் உழைப்பில்லாமல் இருக்கக்கூடாது. மனிதனிடமுள்ள உழைப்பானது இரண்டு வகைப்படும். 1. உடற்சக்தி 2. உள்சக்தி உழைப்பு மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசப்படலாம். மனித வளத்தில் மிகப்பிரதானமானது உழைப்பாகும்.

மனித வளம் விலைமதிப்பற்றது. வேலைகளைத்திட்டமிடலில் நாம் எமது வளங்களைப் பிரயோகிக்க வேண்டும். வசதியான வீடுகளை அமைத்துக் கொள்ளுவதால் மன அமைதி கிடைக்கின்றது. தரமான வேலைத்தளத்தில் வேலைசெய்வதாலோ, அல்லது வேலைத்தளத்தை அமைப்பதாலோ மனஅமைதி கிடைக்கின்றது. அறிவு விருத்தியால் வேலைப்பளு குறைகின்றது. சிறந்த உழைப்பால் வருமானம் கூடுகின்றது. குடும்பம் சந்தோசமாக வாழ்கின்றது. எனவே நாம் நம்மிடமுள்ள வளங்களைச் சாரியான முறையில் வெட்கமோ, கூச்சமோ இல்லாமல் தக்க முறையில் பயன் படுத்தி எமது வாழ்க்கையை முன்னேற்ற வேண்டும். எமது திறமைகளை வீட்டுக்குள்ளேயே அடக்கி விடக்கூடாது. எமது திறமையால் வீடும், நாடும் பயன்பெறுவது நாம் அளித்த வளங்களாலேயே என்ற எண்ணமே எமக்கு மன நிறைவைக் கொடுக்கும்.

உணவும் போசணையும்

2.5 பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்ற

உணவுப்பட்டியல்களைத் திட்டமிடல

நாம் நோயற்று சுகதேகியாக இயற்கையுடன் இணைந்து வாழ்வதற்கு நல்ல போசணையுள்ள உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பதற்காக உணவுகளைப் பட்டியலிடல் அவசியம்.

இவ்வாறு திட்டமிட்ட பட்டியலில் உள்ள உணவுகளை ஒழுங்காக, சத்துக்குறையாமல் உண்பதற்காக வேண்டி உணவுப்பட்டியலிடும் போது அத்தியாவசியமான விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியமாகும். அது பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

உணவுப்பட்டியலைத்திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய அம்சங்கள் சில.

1. குடும்பத்தவர்களின் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்யக்கூடியமாதிரி அமைத்தல்.
2. உணவு தேவைப்படும் காலத்தையும், அளவையும் கருத்திற் கொண்டு பொருத்தமானதைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.
3. போசணைத் தேவைக்கு முக்கியமளித்து உணவுகளைத் தெரிதல். உ-ம்¹ தீட்டாத அரிசி, பயறு, கீரை வகை, பலாக்காய்.
4. இருக்கும் பணத்திற்கு ஏற்ற மாதிரி சத்துக்கள் நிறைந்ததைத் தெரிதல்.
5. புதியனவற்றைத் தெரிதல் - மலிவாக இருந்தாலும் பழுதானவற்றை வாங்காது விடல். (இதனால் நுண்கிருமிகள் பரவும் அபாயமுண்டு.)
6. பொருத்தப் பாட்டைக் கவனித்தல். உ - ம் மீனையும், முட்டையையும் சேர்த்து உண்பதைத் தவிர்த்தல். (இவை இரண்டையும் ஒன்றாக ஒரே நேரம் சாப்பிட்டால் அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும்.)
7. ஒரு நேர உணவில் தவறிய போசணைச் சத்துக்களை அடுத்த உணவில் சேர்த்து விடல்.
8. பலவித முறைகளில் ருசிகரமாகவும், வசீகரமாகவும் சமைத்தல்.
9. திட்டமிட்ட படி எல்லாம் அமைந்துள்ளதா எனச் சரி பார்த்தல்.
10. விலைவாசி ஏற்றத்தைக் கவனத்தில் எடுத்துப் பட்டியல் தயாரித்தல்

2.5.4 பகலுணவுகள்.

இலங்கை வாழ் மக்கள் பொதுவாக பகலுணவில் பிரதான உணவாக அரிசியையே சமைக்கிறார்கள். அரிசியிலிருந்து வரும் சோற்றுடன் உபஉணவுகளாக இறைச்சி அல்லது மீன் - மரக்கறி வகை, சூப், சொதி போன்றவற்றை சேர்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

ஓர் இல்லத் தலைவியானவள் பகலுணவைத் தயாரிக்கும் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தேவைக்கேற்ப, வயதுக்கேற்ப, உடல் நலத்திற்கேற்ப, நோயாளிகளுக்கேற்ப, இருக்கும் பொருட்களுக்கேற்ப, வருமானத்திற்கேற்ப தயாரித்தலைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக தவிடு நீக்காத அரிசி, சிறுமீன், மரக்கறிகள், சூப், கீரைவகைகள், பழங்கள் இவையாவுமே வயது வித்தியாசமின்றி அருந்தக்கூடிய போசணைச் சத்து அதிகமுள்ள உணவுகளாகும். எனவே பகல் நேர உணவை திறமையாகச் சமைத்து வசீகரமான முறையில் பரிமாறுவது மனையாளின் கடமையாகும்.

பகலுணவிற்காகப் பயன் படக்கூடியவை

| | | |
|-----------------|------------|----------------|
| அரிசி | மீன் | முருங்கைக்காய் |
| மரவள்ளி | இறைச்சி | கத்தரி |
| கோதுமை மா | முட்டை | புடோல் |
| அரிசி மா | நெத்தலி | கரற் |
| பலாக்காய் | சரல் | பீற்றூட் |
| இறுங்கு | கருவாடு | றோக்கோல் |
| சோளம் | மாசி | |
| வல்லாரை | வாழைப்பழம் | சூப் வகைகள் |
| பொன்னாங்காணி | பப்பாசி | |
| பசளி | பலாப்பழம் | பார்லி |
| சலாது | மாம்பழம் | மரக்கறி |
| முருங்கைக் கீரை | | விறாத்து |
| அகத்தி | | |
| முளைக்கீரை | | |

வளரும் பிள்ளையின் போசணைத் தேவை

வளரும் பிள்ளைகளின் முக்கிய உணவு பகற்போசணமாகும். இவர்களுக்கு நாள்தோறும் தேவையான சத்தில் ஏறக்குறைய அரைப்பங்கிற்கு மேல் மதிய உணவிலிருந்தே பெறப்பட வேண்டும். எனவே மதிய உணவில் சகல போசணைச் சத்துக்களும் செறிந்த உணவை உண்பதில் பெற்றோர் கவனமெடுத்தல் வேண்டும்.

இவ்வளரும் வயதில் பிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சியோடு உளவளர்ச்சியும், வளருகின்ற படியால் இரண்டையும் சமமாக்கக்கூடிய மாதிரி உணவுகளை அதிலும் கூடுதலாகப் புரதஉணவுகளை அதிகமாக வழங்குதல் அவசியமாகும்.

இக்காலத்தில் கூடுதலாக விளையாடுவதில் அதிக ஈடுபாடு உடையவர்களாக இருப்பார்கள். இவர்களுக்கு அக்காலத்தில் உடலுழைப்பு அதிகமாக இருக்கும். பசியும் கூடுதலாக ஏற்படும். இக்காலத்தில் தினமும் 1/2 அல்லது 3/4 போத்தல் பாலைப்பருகுதல் நன்று. பாலுடன் சேர்த்து முதற்தரப் புரதமும் கல்சியமுள்ள இறைச்சி, மீன், நெத்தலி, பாற்கட்டி, நெய், முட்டை, சரல் போன்றவைகளையும் உண்ண வேண்டும். இக்காலத்தில் எலும்பு வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது கல்சியம் என்பது உங்களுக்குத் தெரியும். பாலை அருந்தாதவர்கள் கூடுதலாக சோயா அவரையைச் சோத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொதுவாக இக்காலத்தில் புரதம், காபோவைதரேற், கொழுப்பு, உயிர்ச்சத்துக்கள், கல்சியம்,

இரும்பு, கனியுப்புக்கள் போன்றவை குறைவு படாமல் வழங்குதல் அவசியமாகும். முன்னைய புத்தகத்திற் குறிப்பிட்டவாறு வளரும் பிள்ளைகள் வாலிப்பருவத்தை அடையவேண்டியிருப்பதால் அவர்களின் ஓமோன் சுரப்புகள் சரிவர இயங்குவதற்கும், அவர்களின் உடல் - உறுதி பெறுவதற்கும், அவசியமென்பதை இல்லத்தலைவிகள் உணர்ந்து அதற்கேற்றவாறு பகலுணவைத் தயாரித்து அளிக்க வேண்டும்.

வளரும் பிள்ளைக்கு ஒரு நாளைக்குத் தேவையான உணவுகள்.

| பொருள் | அளவு (கிராம்) |
|-----------------------|--------------------|
| தானியம் (அரிசி) | 400 கிராம் |
| பால் | 750 மில்லிலீற்றர். |
| இறைச்சி, மீன், முட்டை | 60 -80 கிராம் |
| மரக்கறி வகை | 125 - 150 கிராம் |
| பருப்பு வகை | 60 - 75 கிராம் |
| இலை வகை | 100 - 150 கிராம் |
| பழவகை | 100 - 125 கிராம் |
| எண்ணெய் வகை | 25 - 40 கிராம் |
| சீனி வகை | 30 - 40 கிராம் |

கட்டுப்போசனைமொன்றை திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

மாணவர்களும், வேலைக்குச் செல்வோரும் தூரப்பிரயாணங்கள் செய்வோரும் அநேகமாக உணவுகளை பார்சல் செய்து கட்டிக்கொண்டு செல்கின்றார்கள். இக்கட்டும் போசனைமொன்றைத் திட்டமிடும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்.

1. கட்டும் போசனம் நிறையுணவு அடங்கியதாக இருத்தலும், தரமானதாக இருத்தலும் அவசியம்.
2. உணவைக் கட்டும் பேப்பர் (நைலோன் டிசு) அல்லது வாழையிலையில் மட்டுமே கட்ட வேண்டும். சாதாரண பத்திரிகை உணவின் போது ஈரத்தன்மையை உறிஞ்சி உணவைப் பழுதாக்கும். வெளியே சிந்த வைக்கும்.
3. வாழையிலை கிழியாமல் இருப்பதற்கு இலையைத் தணலில் சிறிது குடு படுத்த வேண்டும்.
4. பேப்பர், அல்லது இலையின் அளவிற்கு ஏற்பவே உணவை இட வேண்டும்.
5. குட்டுடன் உணவைக் கட்டுவதால் உணவு விரைவில் பழுதாகும்.
6. நீர்த்தன்மை வாய்ந்த ஆணம், சொதி, ரசம் முதலியவற்றை சிறிய பொலித்தீன் பைகளிலிட்டு பிறிம்பாக கட்ட வேண்டும்.
7. சாப்பிடும் அளவிற்கு மேலாகக் கட்டக்கூடாது.
8. புளிச்சாதம் (பழப்புளி விட்டு தாளித்துச் செய்யப்படும் சோறு) 2 நாட்களானாலும் பழுதாகாது.
9. விரும்பி உணவைக் கூடியவற்றை மட்டுமே கட்டுப்போசனைமாகக் கொடுத்தல் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனிப்பார்சல்கள் கட்டுதல்.

உள்ளூர் பிரதீயீட்டு உணவுவகைகள் முக்கியத்தவம்.

நாம் போசணைச் சத்துக்கள் குறைந்த வெளிநாட்டு உணவுகளை (உ-ம்கோதுமை மா) பாவிப்பதைவிட எமது உள்ளூரில் விளையும் தானியங்களான பயறு, கௌபீ, சோளம், குரக்கன், வரகு, தினை, இறுங்கு, உழுந்து, சோயாஅவரை, போன்ற தானியவகைகளை தானியங்களாகவோ, அல்லது இடித்து மாவாகவோ, எமது உணவுகளுக்காக உபயோகிப்பதால் எமது உணவு நிறையுணவாவதுடன் எமது உள்ளூர்த் தயாரிப்புகளும், பெருகி எமது நாட்டின் வளத்தைப் பெருக்கலாம். மேலும் முக்கியமாக செலவுச்சுருக்கம் ஏற்படுவதும் கண்கூடு.

எனவே, எமது காலை இரவு உணவுகளிலும் மாலைநேர சிற்றுண்டி வகைகளுக்கும், எமது உள்ளூர் தானியங்களையே பாவிப்பதில் நாம் ஒவ்வொருவரும் அக்கறை காட்ட வேண்டும். இதே போல் கரற், பீற்றுட் போன்ற மேல் நாட்டு மரக்கறிகளை விட எமது உள்ளூர் தயாரிப்புகளான முருங்கைக்காய், அவரை, பயற்றை, பாகலில் கூடிய உயிர்ச்சத்துக்கள் அடங்கியிருப்பதுடன் விலையும் விலையும் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. காலை உணவாக பயறு மரவள்ளி போன்றவற்றையும் மதிய உணவாக அரிசியையும், இரவு உணவாக ஈரப்பலாக்காய் போன்றவற்றையும், உள்ளூர்த் தானியங்களையும் பயன்படுத்தலாம்.

உள்ளூர் பிரதீயீட்டு உணவு வகைகள்

| | |
|-----------------------|--|
| அரிசி (வெளிநாட்டு) | மரவள்ளிக்கிழங்கு ஈரப்பலாக்காய் பலாக்காய் வற்றாளை உள்ளூர்த்தானியங்கள் (குரக்கன், சோளம், தினை மைசூர்ப்பாகு - |
|-----------------------|--|

உள்ளூர் உணவுவகைகளின் நன்மைகள்

- (1) சுத்தமானது, தீங்கற்றது, கலப்படமற்றது
- (2) இலகுவில் பெறக்கூடியது.
- (3) அதிக போசணைச் சத்துள்ளது
- (4) விலை மலிவானது சிக்கமமானது
- (5) எவராலும் வாங்க முடியும்

2.5.5 இரவு உணவுகள்

நாம் இரவு உணவாகக் கூடுதலாகப் பலகாரங்களையே பாவிக்கின்றோம். நாட்டுப்புற மக்கள் இன்னும் கூடுதலாகச் சோற்றையே தமது உணவாகக் கொள்கிறார்கள்.

எமது உடலுக்கு இரவு உணவுகள் மிகவும் மெல்லியதாக, இலேசானதாக இருத்தலே நல்லது.

இலேசான உணவும் அதன் முக்கியத்துவமும்

நாம் இரவுணவாக சோறு, பிட்டு, தோசை, இடியப்பம், ரொட்டி (சப்பாத்தி) நூடில்ஸ், பாண் போன்றவற்றையே உட்கொள்கிறோம். இரவு அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் உடல் நலத்திற்கு கேடாகும். நித்திரை வராது. சிலநேரம் அஜீரணமும் வயிற்றோட்டமும் ஏற்படலாம்.

இரவுணவாக 2 - 3 இடியப்பமும் சொதியும் ஒரு வாழைப்பழமும் சாப்பிடுதலே போதுமானது. சில யோகிகள் பழமும், பாலுமே இரவுணவாக உட்கொண்டு அதிக நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். எனவே நாமும் எமது இரவு உணவைச் சுருக்கிக் கொள்வதற்குப் பழக வேண்டும்.

ஆனால் இரவில் பட்டினியாகக் கிடப்பதும் விரும்பத்தக்கதல்ல. வயிற்றில் உணவில்லாவிடில் தூக்கம் வருவது தடைப்படும். இரவு உணவும் மனிதனுக்கு மிக முக்கியமானதே. இரவு தூங்கப் போவதற்கு 2 - 3 மணித்தியாலத்திற்கு முன்பே அதாவது 7 - 7.30 மணியளவிலேயே இரவுணவை உட்கொண்டு விடவேண்டும். அதிக நேரஞ்சென்று உண்பதோ உண்டவுடன் தூங்கச் செல்வதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும். இரவு விருந்துணவுகளுக்குச் செல்வோர் கூடியவரையில் எண்ணெய்ப் பண்டங்களையும், குடிபான வகைகளையும் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவு தூங்க முடியாத அளவிற்கு அஜீரணமேற்பட்டால் சுகை இடித்து சுடுநீரில் ஊறவிட்டு குடிக்கலாம். அல்லது இஞ்சிச் சாறும் தேனும் கலந்து குடிக்கலாம். அல்லது மிளகை வறுத்து அவித்துக் குடிக்கலாம். இவையாவும் உணவுகளை உடனடியாகச் செமிபாடையச் செய்வதில் சக்தி மிக்கவை.

அடுத்து முக்கியமாக இரவு உணவில், பகல் உணவிலும், காலை உணவிலும் சேர்க்கப்படாத சத்துக்களைச் சேர்த்துக் கொள்வது அவசியமாகும்.

மேலைத் தேச முறையில் உணவைத் தயாரித்தல்

பொதுவாக மேலைத் தேச நாட்டவர்கள் குடாகவே உணவுண்ண விரும்புவார்கள். மத்தியான வேளையில் குளிரான உணவை உண்ண விரும்புவார்கள். இதனால் மேசை மேல் குடாக்குவதற்காக சிறு அடுப்பை வைத்திருப்பார்கள்.

இவர்கள் காலை உணவிற்காக பொார்த்த பன்றியிறைச்சி சோசேச்சு, இறைச்சி, சமைத்த முட்டை அகியவற்றை உண்பார்கள். அத்துடன் இனிப்பு வகை உணவுகளையும், பேணப்பட்ட உணவுகளையும், பொார்த்த உணவுகளையும் ம்தம்ஞ்சி விரும்பி உண்பார்கள்.

சீனநாட்டு மக்கள் தானிய உணவுகளை அதிகம் விரும்புகிறார்கள். பாலைக் குறைவாகவே அருந்துவார்கள்.

பொதுவாக மேலை நாட்டு மக்கள் குளிரில் வாழ்வதால் அவர்கள் புரதஉணவுகளையும், கொழுப்பு உணவுகளையுமே அதிகமாக விரும்பி உண்கிறார்கள் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்க.

நெய்ச்சோறு (சீன முறை)

தேவையான பொருட்கள் :-

| | | |
|-----|--------|---------------------|
| 2 | கிலோ | முத்துச்சம்பா |
| 6 | - | முட்டை |
| 1 | கோப்பை | குக்ஸ் சோய் எண்ணெய் |
| 1/4 | கிலோ | இறால் |

| | | |
|-----|--------|--------------------------|
| 1/4 | கிலோ | கோழி (அவித்தது) |
| 1/4 | கிலோ | பன்றியிறைச்சி (அவித்தது) |
| 100 | கிராம் | மாட்டிர்ல் (அவித்தது) |
| 1/4 | கிலோ | பெ. வெங்காயம் |
| 1/4 | கிலோ | கரற் |
| 100 | கிராம் | லீக்ஸ் |
| 2 | மே.க | சோயா ஆணம் |

இலற்றாஸ் இலை, சலாது இலை, கோவா, மிளகு, உப்பு
செய்முறை:-

கோழியிறைச்சி, பன்றியிறைச்சி, ஈரல் ஆகியவற்றை சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வெங்காயம், கோவா, கரற்றைச் சேர்த்து பத்து நிமிடம் பொரித்த பின் முன்பு ஆக்கப்பட்ட சோற்றையும் லீக்கையும் போட்டு நன்கு கலந்து சோயா ஆணத்தையும் போட்டு நன்கு கலந்து தேவையான உப்பு, மிளகுப்பொடியைப் போட்டு பிரட்ட வேண்டும். முட்டைகளில் முன்றை நன்கு அடித்துக் கலந்து சோற்றுடன் சேர்த்துப் பிரட்டி பின் இறக்கி வைத்துக்கொண்டு மற்றைய 3 முட்டைகளையும் ஒம்லெற் பண்ணி முட்டையாலும், இலெற்றாஸ் இலையாலும், இறாலாலும் சோற்றை அலங்கரிக்கவும்.

பிரான்ஸ் சிறப்புக் கூட்டு

தேவையான பொருட்கள்:-

| | | |
|-----|---------------|---------------------------|
| 2 | மே.க | தேவாதாரு நெய் |
| 1 | பழக் (கரண்டி) | வினாகிரி |
| 1/2 | தே.க | உப்பு |
| 1/4 | தே.க | கடுகுத் தூள் |
| 1/4 | தே.க | மிளகுத் தூள் (தேவையானால்) |

செய்முறை :-

எண்ணெயில் உப்பையும் மிளகையும் கடுகையையும் கலந்து வைத்திருந்து உபயோகிக்குமுன் வினாகிரியைச் சேர்க்கவும்.

அமெரிக்கன் வெல்ல அலங்கரிப்பு

3/4 கிலோ சீனியையும் 1/2 பைந் நீரையும் சேர்த்து 240° F வெப்பநிலையில் குடேற்ற வேண்டும். இப்பாணியை நன்றாக அடிக்கப்பட்ட மூன்று முட்டை வெண்கருவுடன் கலந்து அடிக்க வேண்டும். கேக்கிற்கு மேலே வார்க்கும் போது அது சமனாக பரவக்கூடிய பதம் வரை நன்கு அடித்துக் கலக்கப்படல் வேண்டும்.

கவீஸ் மெறான் (வெல்ல அலங்கரிப்பு)

1/2 கிலோ மணியாக்கிய சீனியை 1/2 பைந் முட்டை வெண்கருவுடன் சேர்த்துக் கலந்து இப்பாத்திரத்தை கொதிநீரின் மேல் வைத்து 150° F வெப்பநிலையை அடையும் வரை அடித்தல் வேண்டும். மேலும் 15 - 20 நிமிடங்கள் வரை விரைவாக கிரைண்டர் போன்ற இயந்திரத்தில் அடித்தல் வேண்டும்.

ஓடுவது (Hors - docuure)

பசியைத் தூண்டக் கூடிய வகையில் சரக்குச் சாமான்கள் சேர்க்கப்பட்ட ஊறுநாய், மாங்காய், மரக்கறிகளும், சிப்பி, கவாயர் சாடின், அஞ்சோவி போன்ற மீன் வகைகளும் ஒலிவும், சலாதுக் கூட்டுக்களும் இருக்கும்.

கவிடன் சாண்விட்ச

- அ. சதுரமாக வெட்டிய பாண் துண்டுகளின் மேல் பச்சை நிற மீன்பசையை நட்சத்திர வடிவில் விளிம்பில் பதித்து, சிவப்பு நிறமூட்டிய முள்ளங்கிக் கிழங்கை றோசா வடிவில் வெட்டி மத்தியில் வைத்துப் பரிமாறுவர்.
- ஆ. பாணை வட்டமான துண்டுகளாய் வெட்டி, அவித்த இறால்களை குரியக் கதிர்களைப் போல் நூல்களுக்கிடையே நட்சத்திரங்களைப் போல் குழாயிலிட்டு அலங்கரித்து மத்தியில் ஒரு சிறு பாசியிலைத்தளிரை அல்லது சதகுப்பைத் தளிரை வைத்துப் பரிமாறுவர்.

2.5.6 விஷேட வைபங்களுக்கான உணவு வகைகள்

நாம் நமது வாழ்கையில் பல விஷேட வைபவங்களைச் சந்திக்கின்றோம். இந்நாட்களில் நாம் விசேட உணவுகளைச் சமைக்கின்றோம். பரிமாறுகின்றோம். பரவசப்படுகின்றோம். இவ்வாறான உணவு வகைகள் ஒவ்வொரு இன மக்களிடையேயும் பலவித வித்தியாசங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. அவைபற்றிப் பின்னர் படிப்போம். தற்போது சிற்றாண்டிகள் தயாரிக்கும் முறைகள் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

சிற்றாண்டி வகைகளைத் தயாரித்தல்

சிற்றாண்டி வகைகள் முற்காலத்திலிருந்து இன்று வரை விதவிதமான வகைகளில் செய்யப்பட்டு வருகின்றன. இவை இனிப்பாகவும், உறைப்பாகவும் அவரவர் விருப்பத்திற்கேற்ற வாறு ஆக்கப்படுகின்றன. அரிசி மா, கோதுமை மாவைக் கொண்டு செய்யப் படுபவை சில

| | |
|------------------|----------------|
| கேக் வகைகள் | ரொட்டி |
| கொக்கீஸ் | அடை |
| சிப்பிப் பலகாரம் | சீனிப்பணியாரம் |
| முறுக்கு | அல்வா |
| பயற்றம் பணியாரம் | பூந்தி |
| போளி | வாய்ப்பான் |
| துஸியம் | தொதல் |
| மஸ்கட் | |

2.5.7 பல்வேறு சமய உற்சவங்கள்

பல்வேறு இனங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் உற்சவங்களுக்கு உசிதமான உணவு வகைகள்

இலங்கையில் பல்வேறு இனத்தைச் சேர்ந்த மக்கள் வசிக்கின்றார்கள். அவர்களுள் சிங்களவர், தமிழர், முஸ்லீம், கிறிஸ்தவர் போன்றவர்கள் பிரதானமானவர்கள். இவர்களின் உற்சவ காலங்களில் சமைக்கப்படும் உணவு வகைகள் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம். சிங்கள மக்களின் உற்சவக் காலங்களாக வருடப்பிறப்பு, வெசாக், பூரணை, பொசன் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். வருடப்பிறப்பன்று பாற்சோறு, கொண்டைப் பணியாரம், கொக்கீஸ், பயற்றம் பணியாரம், போன்றவை பிரதானமான உணவுகளாகும்.

பாற்சோறு

| | | |
|---|-------|------------------|
| 2 | சண்டு | பச்சரிசி |
| 3 | சண்டு | நீர் அல்லது பால் |

நீரை அல்லது பாலைக் கொதிக்க விட்டு அதில் கழுவிய அரிசியை கொட்டித் துளாவி வெந்ததும் விரும்பினால் உப்பிடுவார்கள். அல்லது சம்பலுடன் பரிமாறுவார்கள்.

கொண்டைப் பலகாரம்.

| | | |
|-----|---------|--------------------|
| 3/4 | கிலோ | சீனி |
| 1/2 | கிலோ | இடித்த பச்சரிசி மா |
| 1/4 | லீற்றர் | எண்ணெய் |

முதலில் சீனியை 1/2ப் பாகுப் பதத்தில் காப்ச்சி ஆறுவிட்டு பின் மாவைச் சேர்த்து பிசைந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக்கி, அதில் கொண்டை வடிவம் செய்து எண்ணெய் விட்டுப் பொரித்தெடுத்து ஆறியதும் பரிமாறுவார்கள்.

தமிழ் மக்களின் கொண்டாட்டங்கள்

தைப்பொங்கல்

வருடப்பிறப்பு

தீபாவளி

இவர்கள் அநேகமாக சர்க்கரைப் பொங்கல், பயற்றம் பணியாரம், லட்டு, மோதகம், வடை, முறுக்கு, போன்றவற்றை விரும்பிச் சமைப்பார்கள்.

சர்க்கரைப் பொங்கல்

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----|---------|-----------------|
| 1/2 | கிலோ | அரிசி |
| 250 | கிராம் | சர்க்கரை |
| 1/2 | லீற்றர் | பால் |
| 50 | கிராம் | பயறு (வறுத்தது) |

கஜு, பிளம்ஸ், ஏலம்.

உப்பு அளவாக (தேவையாயின்)

செய்முறை

அளவான நீரைக் கொதிக்க வைத்து அரிசி, பயறு இரண்டையும் கழுவிக்கலந்து வேகவிடவும். வெந்தபின் சர்க்கரையை பாலுடன் கலந்து விட்டு கிளறவும். கஜு, பிளம்ஸ், ஏலம் (உப்பு தேவையாயின்) என்பவற்றை சேர்த்து இறுக்கமான பதத்தில் இறக்கிப் பரிமாறவும்.

லட்டு

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----|--------|----------|
| 1/2 | கிலோ | ரவை |
| 1/2 | கிலோ | சீனி |
| 1 | | டின்பால் |
| 100 | கிராம் | கஜு |
| 50 | கிராம் | மாஜூன் |

செய்முறை

முதலில் சிறிது மாஜூனில் ரவையைப் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொண்டு பின் அதனுள் சீனியைக் கொட்டி வறுக்கவும். ரவையும் சீனியும் நன்கு பிரண்டு வரும் போது ஏலம், கஜு, பிளம்ஸ் என்பவற்றைப் போட்டுக் கிளறி டின்பாலை சிறிது நீரில் கலந்து மாவில் தெளித்துத் தெளித்து சூட்டுடன் கையினால் சிறுசிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். கடைசி நேரம் அடுப்பை அணைத்து விடுதல் நல்லது.

அடுத்து முஸ்லீம்கள் றமழான், ஹஜ்ஜு போன்றவற்றை தமது உற்சவ காலங்களாக கொண்டாடுகிறார்கள். இவர்களின் உணவுகளாவன,

தொதல், மஸ்கட், வட்டிலப்பம், நெய்ச்சோறு, புரியாணி, தோசிவகைகள், போன்றவையாகும்.

வட்டிலப்பம்.

தேவையான பொருட்கள் :

| | | |
|-----|--------|------------------------|
| 10 | | முட்டை |
| 250 | கிராம் | கருப்பட்டி அல்லது சீனி |
| 1/2 | கப் | பால் அல்லது லக்ஸ்பிறே |
| 25 | கிராம் | கஜு, பிளம்ஸ் |
| 10 | | ஏலம் |
| 1/2 | தே.க | உப்பு |

செய்முறை :-

முதலில் முட்டையை நன்கு அடித்துக்கொண்டு கருப்பட்டியைச் சீவி அதனுலிட்டு நன்கு கரையும் வரை அடிக்கவும். பின் பாலையும் சேர்த்து அடித்து ஏலத்தை தூள் செய்து போட்டு நன்கு கலக்கவும். பின் வடியினால் வடித்து நீராவிபில் அவிக்கவும். பாதி வெந்ததும் கஜு, பிளம்ஸ் தூவி மீண்டும் அவித்தெடுக்கவும்.

தொதல்

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----|--------|--------------------|
| 1/2 | கிலோ | அரிசி மா (பச்சை) |
| 1/2 | கிலோ | சர்க்கரை |
| 1/2 | கிலோ | சீனி |
| 4 | | தேங்காய் (பெரியது) |
| 1/4 | கிலோ | பயறு |
| 25 | கிராம் | கஜு, பிளம்ஸ் |
| 1/4 | தே.க | உப்பு |

செய்முறை

அரிசியைக் கழுவி இடித்து அரித்து மாவாக்கி அதில் கப்பிப் பாலை விட்டுக் கலந்து பின் அதில் சீனியையும் சர்க்கரையையும் கலந்து கட்டியில்லாமல் எடுத்து தாச்சியிலிட்டு அடுப்பிலேற்றி கைவிடாமல் துளாவிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நீர் சிறிது வற்றும் போது கட்டிப்பாலைச் சிறிது சிறிதாக சேர்த்துக் கிளறவும். நன்கு வெந்ததும் பயற்றை (வறுத்து இடித்து உடைத்தது) போட்டுக் கிளறி கஜு, பிளம்மை போட்டு இறக்கி ஆறியதும் வெட்டிப்பரிமாறவும்.

- பி.கு
1. தேங்காய் 2 கூடுதலாகச் சேர்க்கலாம். இதனால் தொதல் நன்கு பதமாகும்.
 2. கைவிடாமல் நன்கு துளாவ வேண்டும். இதற்கான விஷேட அகப்பையைப் பாவிக்கவும்.
 3. சீனி கூடலாமே ஒழிய குறையக் கூடாது.
 4. வெந்ததில் சிறிது எடுத்து சுவரில் எறிந்தால் ஒட்டினால் வேகவில்லை. ஒட்டாமல் கீழே விழுந்தால் வெந்துவிட்டது என்று அர்த்தம்.
 5. குறைந்தது நிதானமான நெருப்பில் 3 மணிநேரமாவது வேகவிடவும்.

விஷேட குறிப்பு :- ஆசிரியரின் 100 சமையல் முறைகள் எனும் புத்தகத்தில் எல்லாச் சமையல் முறைகளும் உண்டு. படித்துப் பயனடையுங்கள்

2.6 உணவுப் பழக்கங்கள்

ஆதிகால மனிதன் தொடக்கம் இக்கால மனிதன் வரை உணவுப்பழக்கம் படிப்படியாக நாகரீகம் அடைந்துள்ளதை அனைவரும் அறிவர். முதலில் விலங்குகளை பச்சையாக உண்ட மனிதன் நெருப்பைக்கண்டு பிடித்துப் பின் உணவைச் சுட்டுச் சாப்பிட்டான். பின் படிப்படியாக உணவைச் சமைக்கப் பழகிக் கொண்டான்.

இவ்வுணவுப் பழக்கமானது மனிதன் வாழும் சூழலைப் பொறுத்தே பல்வேறு மாற்றங்களை அடைகின்றது. குளிர் தேசத்து (மேலை நாட்டு) மக்கள் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளையும் மதுபானங்களையும் உண்டு குளிரிலிருந்து உடலை சற்று நிதானமடையச் செய்தார்கள். ஆனால் வெப்பவலைய நாட்டு மக்கள் பழுவகைகளையும், கிழங்கு வகைகளையும் உண்கின்றனர். இலங்கை, இந்திய நாட்டு மக்கள் தங்களின் பிரதான உணவாக அரிசிச் சோற்றை விரும்பி உண்கின்றனர்.

இவ்வாறு நாட்டுக்குநாடு உணவுப்பழக்கம் வித்தியாசப் படுவது போல ஒவ்வொரு இனங்களுக்குமிடையேயும் உணவுப்பழக்கம் வித்தியாசப்படுகிறது. உதாரணமாக மேலைத்தேச மக்கள் விலங்குணவுகளில் அதிக ஈடுபாடு காட்டுகின்றனர். கீழைத்தேச மக்கள் தாவரவுணவுகளில் ஈடுபாடு காட்டுகின்றனர்.

இதே போல இந்து சமய மக்கள் மாட்டிறைச்சியை உண்பதில்லை. இஸ்லாம் மக்கள் பன்றியிறைச்சியை உண்பதில்லை. பெளத்த மக்கள் கடலாமை பன்றி போன்றவற்றை விரும்பி உண்கின்றனர்.

இக்காலத்தில் மக்கள் சத்துள்ள உணவுகளைத் தேடி உண்கின்றனர். இறைச்சியை விரும்பியவர்கள் தானியங்களை நாடுகின்றனர். முளைக்க வைத்த தானியங்கள் மிகமிக விரைவில் விற்பனையாகின்றன. உணவுப்பழக்கங்கள் பற்றிப்படித்த நாம் தற்போது உண்ணும் முறைபற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

உண்ணல்

உணவை உட்கொள்ளும் முறை மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கப் படவேண்டிய ஒன்றாகும். எல்லாவித உணவுகளையும் நன்றாகவும், ஆறுதலாகவும் மென்று சாப்பிட வேண்டும். உணவருந்தும் போது இனிய உரையாடலில் ஈடுபடலாம். அல்லது ஏதாவது இசையை ரசிக்கலாம். முளைக்கு அதிக வேலைகள் கொடுப்பது கூடாது. சத்தமிட்டுச் சிரித்தல், அழுதல் கூடாது. இதனால் உணவு முச்சுக்குழாயினுள் சென்று முச்சுத் திணறலை ஏற்படுத்தும். அதிகமான திரவப்பொருளை உண்ணும் போது உட்கொள்ளக் கூடாது. ஏனெனில் நீரானது இரைப்பைச்சாற்றை ஐதாக்கி உணவு ஜீரணிப்பதை சிரமப்படுத்தும். உண்ட பின் சிறிது ஓய்வெடுத்தல் அவசியமாகும்.

சாப்பாட்டு நேரங்களில் கட்டாயம் உண்ண வேண்டும். இல்லாவிடில் கேஸ்டிக் (அல்சர்) நோய் வரலாம். ஒரு வேளை உணவிற்கும், அடுத்த வேளை உணவிற்கும் இடையில் இடைவெளி விட வேண்டும். அடிக்கடி உண்ணக் கூடாது. சாப்பிட்டவுடன் தேனீர் அருந்தக் கூடாது. தூங்கவும் கூடாது. இதனால் ஜீரணம் பாதிக்கப்படும்.

சாப்பிட முன்பு கை, கால், முகம் கழுவதல் நன்று. சாப்பிட்டு முடிந்தவுடன் கைகழுவி வாய் கொப்பளித்தல் மிகமிக அவசியம்.

போசணைப் பிரச்சனைகள்

போசணைப் பிரச்சனை என்பது பொதுவாக எல்லோரும் அறிந்த ஒன்றே. நாம் உடனலத்தோடு உயிர் வாழ்வதற்கு சிறந்த போசணை அவசியமாகும். ஒரு சாதாரண மனிதன் இருபத்திநான்கு மணித்தியால நேரத்திற் சுவாசப்பை, சிறுநீரகங்கள், தோல், குடல், போன்றன மூலம் 20 கிராம் நைதரசனையும், 30 கிராம் காபனையும் இழக்கின்றான். இதனை நாம் உட்கொள்ளும் உணவின் மூலமே தான் நிவர்த்தி செய்ய முடியும். எனவேதான் சரியான முறையில் நிறையுணவு உட்கொள்ளாவிடில் ஏற்படும் போசணைப் பிரச்சனைகள் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

இலங்கையிற் போசணைப் பிரச்சனைகளும் அதற்கான காரணங்களும்

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு நீர் எவ்வளவு அவசியமோ, அதே போல எமது உடல் உறுப்புக்கள் தங்கள் தொழில்களைச் செய்வதற்கு போசணைப் பொருட்கள் மிகமிக அத்தியாவசியமானதாகும். ஆனால் இவை குறைவு பட்டால் எமதுடலில் பலவித தீய விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

இலங்கை மக்களின் போசணைக் குறைபாட்டிற்குப் பற்பல காரணங்களுண்டு. நாட்டுப்புற மக்களை விட கிராமப்புற மக்களுக்குப் போதிய அறிவு கிடையாது. இதனால் சத்துள்ள உணவுகளைத் தேடிப்பெறுவதில்லை. குடும்பத்தின் தலைவர் ஒருவர் மட்டுமே தொழில் பார்ப்பதால் வறுமை நிலையால் போதிய உணவு கிடைப்பதில்லை. கவலை துன்பம் போன்றவைகளால் நீண்டகாலம் பட்டினி கிடப்பதால் கவனக்குறைவு, மனச்சோர்வு, மயக்கம், தோல் மயிர் உதிர்ந்தல், பெரிபெரி நோய், மாலைக் கண் நோய் போன்றவற்றிற்குட்படுகிறார்கள்.

அடுத்ததாக இலங்கை மக்களின் உற்பத்திப் பொருட்களின் அளவும் குறைவு, விளைச்சலும் குறைவு, தரமான சத்துக்களும் குறைவு, கூடிய உயர் போசணைப் பெறுமானமிக்க மொச்சை, அப்பிள், போன்றவை இங்கு உற்பத்தி இல்லை என்றே கூறவேண்டும். இதுவும் எமது போசணைப் பிரச்சனைக்கு ஓர் காரணமாயுள்ளது.

அடுத்து இலங்கையில் கடலுணவுகள் தாராளமாகக் கிடைத்தாலும் அவை கருவாடாகவும், ஏற்றுமதியாகவும் செய்வதால் மக்கள் அயமன் பற்றாக்குறையால் பலவித சிக்கல்களுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இதே போல் 'இரத்தச் சோகை' பொதுவாக வளரும் பிள்ளைகளையும், கர்ப்பவதிகளையும் பாதிக்கிறது. இதற்கான காரணம் போதிய ஊட்டச் சத்துக்கள் இல்லாமையால் எமது உடலில் இரும்பும், போலிக்கமிலமும் குறைவு பட்டு இந்நோய் ஏற்படுகின்றது. இதே போலவேதான் உயிர்ச்சத்து A இன்மையால் 'மாலைக்கண்' போன்றவை ஏற்படுகின்றது.

இவ்வாறான போசணைக் குறைபாடுகளால் பலவிதமான நோய்களுக்கும், இழப்புகளுக்கும் ஆளாகும் எமது மக்களைக் காப்பாற்றுவதில் எமது ஒவ்வொருவரின் கடமையாகும்.

மேலும் அதிகமாக எமது மக்களைத் தாக்குவது அடைக்கப்பட்ட உணவுகளாகும். இதனைக் கால எல்லைகளைக் கடந்தும் விற்பனை செய்கிறார்கள். இதில் S.L.S முத்திரை பதியப்படுவதில்லை. அதிகமாக சுகாதாரப் பரிசோதகர்கள் பரிசோதிப்பதுமில்லை. இதனால் மக்கள் பலவித நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

மேலும் உணவுப் பொருட்களை சுவைசூட்ட உதவும் கலர் வகைகள், எசன்ஸ் வகைகள், உணவைப் பேண்பயன் படும் சோடியம் மொடாபைசல்பேற், சோடியம் பென்சோயிட் (சிறுநீர் கமிலம்), போன்ற இரசயானப் பொருட்கள் எமதுடலில் அதிகமாக செறிவு பட்டால் பலவித பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன. மேலும் அஜ்நோ மோட்டோ, வி. வென் போன்றவையும் எமது உடலில் புற்று நோயை ஏற்படுத்தக் கூடியவையே.

அடுத்து முக்கியமாக சில வியாபாரிகள் பணத்திற்காக உணவுப்பொருட்களில் கலப்படம் செய்கிறார்கள். உதாரணமாக செத்தல் மிளகாய்த் தூளுடன் செங்கல்த்தூளையும், மிளகுடன் பப்பாசி விதைகளையும், மசாலாத்தூளுடன் பிண்ணாக்கையும், கோப்பியுடன் புளியம் விதையையும், மஞ்சள் தூளுக்காக மஞ்சள்

பவுடரையும் கலக்கிறார்கள். இவையொழுமே எமதுடலில் சென்று தீயவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பதைச் சொல்லத் தேவையில்லை.

பணம் சம்பாதிப்பதையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட பலர் விளம்பரங்களை பல லட்சம் ரூபா செலவுடித்துச் செய்து மக்களுக்காக போசணை குறைந்த உணவுகளை ஒரு சில ரூபாய்களில் தயாரித்து அதிக விலையில் விற்பதையும், எமது மக்களில் பலர் விளம்பரத்தைப் பார்த்து அதன் கவர்ச்சியில் மயங்கி அதனை வாங்குவதையும் நாம் கண்கூடாக காண்கிறோம்.

உதாரணமாக தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களில் வரும் இனிப்பு குடிபானங்கள், உணவு வகைகள், சுவையூட்டிகள், போன்ற பல வகைகளாகும். இவற்றை நீங்கலும் தொலைக்காட்சியில் அதிலும் கிரிக்கற் விளையாட்டு நடக்கும் நேரத்தில் அதிகமாகக் கண்டிருப்பீர்கள்.

இவையொழுமே எமது மக்களின் போசணைக் குறைபாட்டினைத் தூண்டும் சாதனங்களேயாகும். இதனைக் கேட்பீருமில்லை, பார்ப்பாருமில்லை என்ற ரீதியாகவே எமது அரச சார்பு சகல துறையினரும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

மேலும் போசணைப் பிரச்சனைகளுக்கான கரணமாக இலங்கை மக்களின் சராசரி நாளாந்த வருமானம் 100 ரூபாவிற்கும் குறைவானதாக இருப்பதே ஆகும். இக்குறைந்த வருமானத்திலிருந்து ஒரு குடும்பத்தின் சகல தேவைகளையும் நிறைவு செய்வதென்பது முடியாத காரியமாகும்.

இலங்கையில் இன்று போசணைப் பிரச்சனையானது மிக அதிகளவில் காணப்படுகிறது. இளமையில் தாயாகும் பெண்களையும், வருடத்திற்கொரு பிள்ளைப் பெறும் தாய்மார்களையும் இன்று தாராளமாக ஆஸ்பத்திகளில் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.

அடுத்து முக்கியமாக இன்று பழங்கால மக்கள் பழங்கால மக்களிலிருந்து வந்த பரம்பரை பரம்பரையான சில மூடப்பழக்கங்களான குளிர் உணவு, உஷ்ண உணவு, பித்த உணவு என உணவு வகைகளை சரியான அறிவின்றி ஒதுக்கி வைத்துள்ளனர். இவ்விடயம் மிகமிக வருந்தக்கூடியதொன்றாகும்.

2.7.2 பேசணைப் பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்தக் கொள்ளல்

இலங்கை நாடான எமது நாட்டில் போசணைப் பிரச்சனை தலை தூக்கியிருப்பது வருந்தக் கூடிய விடயமாகும். இதனைத் தடுப்பதற்கான முயற்சிகளில் அபிவிருத்தியடைந்து வரும் நாடுகள் சேர்ந்து சர்வதேச மட்டத்தில் பல நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன. இதன் முதற்கட்டமாக உணவுப் பயிர்களை அதிகம் உண்டாக்கி விளைச்சலை அதிகமாக்குவதற்காக வேண்டி பல நூட்ப முறைகளில் தாவர உற்பத்தியை மேற்கொண்டுள்ளனர். இத்தாவர உற்பத்தி மூலம் விலங்குகளுக்கும் உணவளித்து அவற்றிலிருந்தும் கூடியளவு பால், முட்டை, இறைச்சி ஆகியவற்றைப் பெறுவதும் ஓர் முக்கிய நோக்கமாகும். இச்செயற்பாடுகள் வரவேற்கக் கூடியது. கூடிய விரைவில் இலங்கை உற்பத்தியில் மேன்மையுற நாமும் எமது பங்களிப்பை செய்ய வேண்டும்.

அடுத்து முக்கியமாக உற்பத்தி செய்யப்படும் உணவுப்பொருட்களைத் தரமான முறையில் சேமித்து வைக்கும் வசதியை பெருக்க வேண்டும். இதற்கான வெளிநாட்டிலிருந்து சக்தி மிகு இயந்திரங்களைப் பெற்று அவற்றின் உதவியால் தரமான சிறந்த முறையில் சேமித்தலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நாடு பூராவும் உள்ள மக்களுக்கு போசணையின் முக்கியத்துவத்தை தொலைத் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் அடிக்கடி எடுத்துக் கூற வேண்டும். ஒவ்வொரு குடும்பத்தலைவியும், போசணைப் பொருட்களின் தன்மையை உணரவேண்டும். மனைப்பொருளியல் பாடத்தை கட்டாய பாடமாக்கி ஒவ்வொரு மாணவியும் அதனைத் தனதும், குடும்பத் தலைவரினதும் வாழ்க்கைக்காகவும் கட்டாயம் கற்க வேண்டும்.

கர்ப்பினிகள், குழந்தைகள் போன்றோர்களுக்கு கூடிய போசணை அளித்தல் வேண்டும். ஆண்களுக்கு அதிக போசணையும், பெண்களுக்கு குறைவான போசணையும் வழங்குதலை நிறுத்த வேண்டும். உயர்தரப் புரத விலங்கின உணவை விரும்பாதவர்கள் அதைவிடப் புரதம் கூடிய சோயா அவரை, பயறு போன்றவற்றை தமது உணவில் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் அதிக சத்துள்ள 'இலைக்கஞ்சி' யைத் தினந்தோறும் அருந்த வேண்டும். கூடிய விலையுள்ள பொருட்களிலுள்ள சத்துக்களை விட இவற்றில் அதிக சக்தியுண்டு. அதிக இரத்தப்போக்கு ஏற்படும் நேரங்களில் இரத்தத்தை உறையச் செய்வதற்கு உதவியளிக்கும் உயிர்ச்சத்து 'K' யை எமது உணவில் அவசியம் சேர்த்து இரத்த இழப்பைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எமது நாட்டில் 1989ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதம் ஆரம்பிக்கப்பட்ட வறுமையொழிப்பு என்ற பெயரில் உருவாக்கப்பட்ட ஜனசுவியத்திட்டம் போசணைப் பிரச்சனையிலிருந்து மக்களைக் காப்பாற்ற உதவும் என்ற நம்பிக்கையில் உருவாக்கப்பட்டதேயாகும். அயுடின் குறைவான இடங்களிலுள்ள மக்களுக்கு அயுடின் கலந்த உப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள வழி செய்ய வேண்டும்.

மக்களின் நாளாந்த வருமானத்தைப் பெருக்கினாலேயே இவ்வுணவுக் குறைபாட்டை நீக்கிக் கொள்ள முடியும். என்பது திடமான உண்மையாகும். எனவே மாணவிகளான நீங்களும் இயன்றளவு தரமான வருமானம் பெருக்கும் வழிகளை அறிந்து இப்பிரச்சனையைத் தீர்க்க முயல வேண்டும்.

2.8 உணவுக் கார்ப்பு

2.8.1 உணவுக்கார்ப்பின் முக்கியத்துவம்

நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு மிகமிக அவசியமாகும். ஆனால் இயற்கையாகவே எந்த உணவுப்பொருளும் உயிருள்ளதாகையால் பழுதடையக் கூடும். உதாரணமாக பால் புளித்துப் போகும். மீன், இறைச்சி, மரக்கற்கள் அழுக்கப் போகும். முட்டை கூழாகும். பழங்கள் நொதித்துப் பூசணம் பிடிக்கும். இவ்வாறு உணவுகள் பழுதானால் அவைகளை உண்ண முடியாமல் போகும். இதனால் பெருமளவு நஷ்டம் ஏற்படும். உணவுப்பொருட்களை பல்வேறு முறைகளில் சேமித்து வைப்பதற்கு கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள். அதாவது வெயிலில் உலர்த்தல், தகரத்திலடைத்தல், குளிரேற்றியில்

சேமித்தல், கதிர் வீச்சு, இரசாயன பொருட்களிடல், உட்பிடல், மாவாக்கல், போன்ற பலமுறைகளைக் கூறலாம். இவ்வாறான பல முறைகள் கண்டு பிடிக்கப்பட்டாலும் அவை காலஞ்செல்வதால் தங்களின் பாதுகாப்புத் தன்மையை இழந்து நஞ்சாகின்றன. உணவைச் சேமிப்பதால் அவை தட்டுப்பாடான காலத்திலும், நாம் விரும்பிய நேரத்திலும், பெறமுடியும். அத்துடன் இதனைத் தொழிலாகச் செய்து நிறைய வருமானத்தையும் ஈட்டக் கூடியதாகவுள்ளது.

உணவுப்பொருள் நச்சுத்தன்மையடைதல்.

தீமை விளைவிக்கும் பொருட்கள் பிற்கண்ட வழிகளில் சேர்ந்து அதனால் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படலாம்.

- (1) தகரம், ஈயம், போன்ற உலோகப் பாத்திரங்களில் வைக்கப்பட்ட உணவுகள் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த உலோகங்களைக் கிரகித்துக் கொள்ளலாம்.
- (2) உணவுகளை உற்பத்தி செய்கையிலோ, அல்லது விநியோகம் செய்கையிலோ, தீங்கு பயக்கும் பொருட்கள் அவற்றுடன் சேரலாம். பீர்பானத்தில் ஆஃனிக் சேர்வதும், பாதுகாத்து வைக்கப்பட்ட பயறுடன் செம்பு சேர்வதும் இதற்கு உதாரணமாகும்.
- (3) சில நோய்களால் பிடிக்கப்பட்ட பிராணிகளிடமிருந்து, பால் அல்லது இறைச்சி மூலம், அந்நோய்க்கிருமிகள் பரவலாம். உதாரணமாக மாட்டிறைச்சி மூலம் கசநோய் அல்லது நாடாப்புழு பரவக்கூடும்.
- (4) மனிதர்களிடமிருந்து சில உணவுகளுக்கு நோய்க்கிருமிகள் சேரலாம். பால் அல்லது பாலிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட தின்பண்டங்கள் தைபோய்ட்டுக் காய்ச்சற் சிற்றுயிர்கள் இங்ஙனம் சேர்க்கூடும்.
- (5) மனித உடலில் நஞ்சுட்டப்படுவதன் அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தவல்ல சில சிற்றுயிர்கள், அல்லது அவற்றால் உண்டாக்கப்பட்ட நஞ்சுகள், உணவிற் கலந்து, உணவு நச்சுத்தன்மை அடையலாம்.
- (6) சிலவகை ஆம்பிகளைப் போன்ற பொருட்கள் இயற்கையிலேயே நச்சுத் தன்மையுடையன.
- (7) சில பானங்களிலுள்ள உணர்ச்சியகற்றுக்கின்ற பொருட்களாலும், நச்சுப்பொருட்களாலும் அவற்றை அளவுக்கதிகமாக அருந்தினால் தீங்கு விளையும். மது வகைகள், கோப்பி, தேனீர், முதலியவை இப்பிரிவைச் சேர்ந்தவை.
- (8) சாதாரண மக்களுக்குப் பொருந்தும் உணவுப்பொருட்கள், சிலரது தனிப்பட்ட தன்மையால் அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கலாம். கிளிஞ்சில் மீன் வகைகள் இதற்கு உதாரணம்.

உணவுகளைக் கெடாது காப்பாற்ற்தல்.

உணவு கெடுவதற்குக் காரணம், குறிப்பிட்ட பற்றீரியாக்களின் தாக்குதலால் அதற்சில இரசாயன மாற்றங்கள் தோன்றுவதேயாகும். இப்பற்றீரியாக்களுக்கு (அ) தகுந்த வெப்பநிலையும், (ஆ) ஈரலிப்பும், (இ) காற்றும் தேவைப்படுகின்றன. உணவுகளைக் கெடாது காப்பாற்றும் பல முறைகள் இவ்வுண்மைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

உணவுப்பொருட்களை இன்று பல்வேறு நிறுவனங்கள் சேமிக்கின்றன. உதாரணமாக டின்மீன், டின்பால், பால்மாவகைகள் பானங்கள், ஜாம், ஜெலி, கருவாடு, மாசி போன்ற சிலவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறு சேமிக்கப்படும் உணவுப்பொருட்கள் சுத்தமாகச் சேமிக்கப்படாவிட்டாலோ, அல்லது முடிவடையும் திகதி முடிவடைந்து விட்டாலோ அவை நச்சுத்தன்மையடைகின்றன. பல நிறுவனங்கள் தொழில்நுட்பமாக இதனைச் செய்தாலும் தங்களது லாபத்தையே குறிக்கோளாகக் கொள்வதால் மக்களின் பாதுகாப்பு நிலையற்றதாகிறது. எனவே உணவு பாதுகாப்பு விடயத்தில் மிக முக்கிய கவனம் செலுத்தப்படவேண்டும்.

முற்காலத்தில் உணவுப்பொருட்களை உலர்த்தியும், நீரகற்றியும், உப்பு, சீனி, அமிலம் போன்றவற்றைச் சேர்த்து திண்மப் பாகத்தை அதில் ஊற வைத்தும் நொதியேற்றல் காரணமாய் உண்டாகும் அமிலத்தையோ, அற்ககோலையோ நுண்கிருமிகள் பெருகாத படி தடுக்கக்கூடிய வகையில் உணவில் திரள விட்டுமே பேணிவந்தனர். இவற்றினால் உணவில் ஏற்பட்ட பெளதீக இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதே நவீன முறையின் குறிக்கோளாகும்.

பற்றியா:-

இவை பலவகைப்பட்ட வடிவங்களுடைய ஒரு தனிக்கலத்தைக் கொண்ட நுண்ணிய தாவரங்களாகும். தனிக்கலத்தின் வடிவம் பெரும்பாலும் கோளமாக அல்லது உருளையாக அல்லது சுருளியாக இருக்கிறது. இதன் இனப்பெருக்கம் மிக விரைவில் ஏற்படும். இவை உணவை அழுகச் செய்கின்றன. ஒரு கலம் இரண்டாகப் பிரியும். அவை வளர்ந்து பின்பும் இரண்டாகப் பிரியும். இது வெப்பத்தாலோ, கிருமிகொல்லியாலோ அழிவு ஏற்படாத வகையில் ஒரு வித்தியாக மாறிக்கொள்ளும் தன்மையுடையது. பற்றியா பெருகுவதற்கு காபோவைதரேற், புரதம், கொழுப்பு, கனிப்பொருள் முதலிய உணவுச் சத்துக்கள் போதியளவு தேவை. அத்துடன் வெப்பமும், ஈரலிப்பும், பெருகாத சூழலில் உணவை வைக்க வேண்டும். குளிரேற்றியில் உணவை வைத்துப் பாதுகாத்தல் நல்லது.

பங்கல்

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

பூஞ்சணம்:-

எல்லாத் திசைகளிலும் படரும் நூல்களால் உண்டான வலை போன்ற தோற்றத்துடைய ஒரு தாவரமாகும் இதன் நுண்விதைகள் காற்றில் வியாபகாமாயிருந்து தேவையான வெப்பமும் ஈரலிப்பும் கிடைக்குஞ் சமயங்களில் பெருகின்றன. பெனிஸ்டீயம், அஸ்பிசில்லஸ் போன்றவை சில பூஞ்சணங்களின் பெயர்களாகும். பங்கல், பற்றியா ஆகியவற்றைவிட பூஞ்சணம் பெருக குறைந்த நீரே தேவை. அமிலமோ, சீனியோசு

உப்போ இதனைப்பாதிக்காது. 300° ச. இற்கு மேலான வெப்பத்தில் பெரும்பாலானவை விருத்தியடையாது. கூடிய வெப்பத்தில் இவ்வித்திகள் அழிந்துவிடும். திறந்துவைக்கப்பட்டுள்ள உணவுப் பொருளிலும், பழைய பாணிலும், ஈரத்துணியிலும், பிண்ணாக்கிலும், சிலசமயம் தோற்பொருட்களிலும் பூஞ்சணம் படிந்திருப்பதைக் காணலாம். இது உணவின் தோற்றத்தையும் கெடுத்து அதில் விரும்பத்தகாத மணத்தையுஞ் சுவையையும் உண்டாக்குகின்றது. இதன் தாக்கத்திலிருந்து உணவைக் காப்பாற்ற உணவை காற்றுப் புகாது இறுக்கமாக மூடக் கூடிய பாத்திரங்களிலிட்டு வெப்பங் குறைந்த வெளிச்சமான ஓர் இடத்தில் வைத்தல் வேண்டும். (உணவைச் சேமிக்கும் முறைகள் பற்றி மனைப் பொருளியல் பகுதி 1ல் சிறிது விளக்கப்பட்டுள்ளது)

பழம்பாகு

பழம்பாகு, ஜெலி, ஜாம் போன்றவற்றைத் தயாரிப்பதற்கு எல்லாப் பெண்களும் அறிந்திருக்க வேண்டும். பழங்கள் பாகாகி உறைவதற்கு பழங்களிலுள்ள பெக்ற்றின் எனப்படும். பிசின் போன்ற பொருளே காரணமாகும். பெக்ற்றின் நீரோடும், சீனியோடும், அமிலத்தோடும் சேரும்போது பாகுநிலையை அடைகிறது. தோடை, எலுமிச்சை, திராட்சை, பிளம்ஸ், கொய்யா, அன்னாசி, அப்பில், கரற், பீற்றுாட் போன்றவற்றில் “பெற்றின்” அதிகமுண்டு. பெற்றின் குறைவாயுள்ள பழங்களில் பாகு செய்யும் போது செயற்கையாகச் செய்யப்படும் பெக்ற்றினைச் சேர்க்கலாம். பாகு செய்யப் பயன்படுத்தப்படும் சீனி முதற்தரமாயிருக்க வேண்டும். சீனி சரியில்லாவிடில் பாகு உறைய மாட்டாது. ஒரு கிலோ பழத்திற்கு 800 கிராம் அல்லது 1 கிலோ சீனி தேவைப்படும். சீனி குறைந்தால் பாகு சரிவராது. மேலும் பாகு புளிப்புத் தன்மையடையும். சீனி கூடினால் பாகு பசை போன்று இருக்கும்.

பாகு செய்யும் முறைகள் (1)

1. பாத்திரத்தில் சிறிது நீர் விட்டு தேவையெனில் பழங்களையும் இட்டு சிறிது குடாக்கி பின் சீனியைச் சேர்த்து காய்ச்ச வேண்டும். சற்று கடினமான பழங்களை இவ்வாறு செய்யலாம்.
2. சீனியையும், நீரையும் கரைத்து பாகு பதமாக வரும் நேரம் வரை கொதிக்க விட்டு பின் பழத்தைச் சேர்க்கலாம். இம்முறையில் பழம் சுவையாக இருக்கும்.
3. பழத்தையும், சீனியையும் படை பண்டயாகச் சட்டியில் பரத்திப்போட்டு மெல்லியநெருப்பில் வைத்துப் பிரட்டிப் பிரட்டி பழப்பாகு செய்யலாம். இது மிக சுவையானது. பழப்பாகு நன்கு ஆக்கப்பட்டிருந்தால் அது புளிங்கு போன்ற தோற்றமுடையதாகவும், அழகான நிறமுடையதாகவும், சுவையானதாகவும் இருக்கும்.

பாகு செய்வதற்குத் தேவையான பொருட்கள்

சில்வர் அல்லது ஈயத்தாய்ச்சி நல்லது. நீண்ட பிடியுள்ள அகப்பை, பழங்கள், சீனி

செய்முறை :-

சட்டி, அகப்பை, பழங்கள் ஆகியவற்றைச் சுத்தம் செய்து பாத்திரத்தில் சீனியைப் போட்டுக் கரைத்து பழங்களையும் போட்டுக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். அடிப்படியாமல் அடிக்கடி துளாவி அழுக்கு நுரை மேலே வந்தால் அதை எடுத்து வீச வேண்டும். அழுக்கு நுரையை அகற்றாவிடின் பாகின் சுவையும் மணமும் கெடும். 1/2 மணித்தியாலத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும். பாகு பதமாயுள்ளதா என அறிய கரண்டியை சற்றுத் தூக்கி பாணியை வடித்துப் பார்க்கும் போது இழுப்படு வந்தால் பதமாகவுள்ளது என அறியலாம். அவ்வாறு வராமல் தனித்தனியாக இரண்டு சொட்டுக்கள் விழுந்தால் பதமில்லை. அல்லது ஒரு துளிப்பூகை சிறிதளவு நீரில் விடும் போது அது கரையாமல் கெட்டியாக மாறினால் பாகு பதமாயுள்ளது என அறியலாம். (இரண்டு மூன்று பழங்களைக் கலந்து பாகு செய்தால் ருசி அதிகம். பழங்கள் நன்கு பழுத்திருக்க வேண்டும். பழுக்காத பழம், அதிகம் பழுத்த பழம், அழுகிய பழங்கள் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.) பாகைக் கண்ணாடிப் போத்தலில் அல்லது காற்றுப்புக்காத தகரப் பேணிகளில் அடைத்துப் பாதுகாக்கலாம்.

பழச்சாறு ~ பாணங்கள்

பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அளவான சீனியும் சேர்த்து (ஒரு கோப்பை பழச்சாற்றுக்கு 3/4 கோப்பை சீனி வரை தேவைப்படும்) விசைவில் கொதிக்கச் செய்ய வேண்டும். பத்து நிமிடங்களானதும் நுரை வரத் தொடங்கும். அதனை அகற்றி விட வேண்டும். பதம் சரியாக வரும் வரை காய்ச்சி இறக்கிப் போத்தலிலிட்டு காற்றுப்புக்காமல் மூடிவிட வேண்டும். விற்பனைக்குச் செய்வதாயின் பெற்றின் இல்லாத பழங்களுக்கு செயற்கையாக கடையில் விற்கும் பெற்றினையும், பழுதுபடாமலிருக்க இரசாயனப் பொருட்களையும் சேர்த்து தகரத்தில் அல்லது கண்ணாடிப் போத்தல்களிலிட்டு விற்பனை செய்யலாம்.

குளிரேற்றிப் பாதுகாத்தல்.

உணவைப் பேணும் நவீன முறை குளிர்ச் சேமிப்பு முறையாகும். குளிர் பற்றீரியாவை அழிக்காது. ஆனால் பெருகாமல் பாதுகாக்கும். உணவில் ஈரலிப்பு இருந்தாலேயே நீண்ட காலம் குளிரேற்றியில் வைத்துப் பாவிக்கலாம். ஒவ்வொரு உணவுகளையும் வெவ்வேறு வெப்பதட்ப நிலைகளில் வைத்திருக்க வேண்டும். பழங்களையும், இலைக்கறிகளையும் 35° ப, வெப்பநிலையில் ஒரு மாதத்திற்கு வைத்துப் பாவிக்கலாம். இறைச்சியும், மீனும் 10° ப வெப்பநிலையில் வைக்கலாம். ஆனால் வீடுகளிலுள்ள குளிரேற்றிகளில் சிறிது காலத்திற்கே உணவைப் பதம் கெடாமல் பேணமுடியும். உணவுப்பொருளை அதிலிருந்து எடுத்தவுடனே அதைச் சூடாக்கி உடனே பரிமாற வேண்டும். குளிரேற்றியில் ஏதாவது பொருட்கள் சிதறி விழுந்தால் உடனே துடைத்து விடல் வேண்டும். கதவை அடிக்கடி திறந்து மூடுதல் கூடாது. குளிரேற்றி இறுக்கமாக மூடியே இருக்க வேண்டும். கைப்பிடியில் துணியைச் சுற்றி வைத்து அதனைப்பிடித்தே திறக்க வேண்டும். குளிரேற்றியில் வைக்கும் பொருட்கள் எல்லாவற்றையும் மூடி வைக்க வேண்டும். கீழமைக்கொரு தடவையாவது முழுச்சாமான்களையும் எடுத்து துடைக்க வேண்டும். கீழமையில் ஒரு நாளாவது உறைபனியை அகற்றுதல் வேண்டும். குளிரேற்றியின் மேலே பொருட்கள் எதனையும் வைத்தல் கூடாது. அடிக்கடி வெளிப்பக்கத்தை துடைக்க வேண்டும். இவ்வாறு குளிரேற்றியைக் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.

தகரத்திலடைத்தல்.

அதிகமாக வழக்கத்திலுள்ள மிகப்பாதுகாப்பான முறை இதுவேயாகும். எனினும் இம்முறையை மிகவும் கவனமுடன் கையாள வேண்டும். தகரங்களில் உணவு அடைக்கப்பட்டு முன் தகரங்கள் தொற்று நீக்கப்படுகின்றன. தகரத்தில் உணவை அடைப்பதால் கிருமிகள் அழிக்கப்படுவதுடன் காற்றும் நீக்கப்படுகின்றது. உணவுப்பொருட்களும் அடைக்கப்படுவதற்கு முன் சுத்தமாக்கப்பட வேண்டும். இறைச்சி, மீன், மரக்கறி, பழங்கள் முதலியவற்றை தகரத்திலடைக்கலாம். ஆனால் தகரத்தைத் திறந்த பின் உணவை மீண்டும் தகரப்பேணியில் வைக்காமல் கிண்ணத்தில் போட்டு விரைவாகப் பரிமாற வேண்டும். தகரப்பேணி பொருமியிருந்தால், அல்லது நாட்சென்ற உணவுகளை உண்ணாதல் கூடாது.

2.8.3 அடிப்படக் கோட்பாடுகளும் உணவுக்காப்பு முறைகளும்.

உணவைப்பேணும் போது அவற்றில் பௌதீக இரசாயன மாற்றங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்க பல நவீன முறைகளைப் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

உலர்த்துதல்.

முற்காலத்திலும் தற்போதும் சூரியவொளியில் உலர்த்துகிறார்கள். ஆனால் தற்போது நவீன முறையில் ஈரப்பதன், வெப்பநிலை, காற்றோட்டம் முதலியன கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நிபந்தனையில் எரிபொருள் மூலமும் வெப்பம் வீசப்பட்டு நீர்கற்றப்படும். இதன் மூலமும் நீண்ட காலம் உணவுப்பொருட்களைச் சேமிக்க முடியும்.

உயர்ப்பட்டு உலர்த்தல்.

மீன், மிளகாய், பாகற்காய், கத்தரிக்காய், வெண்டிக்காய், தேசிக்காய், மாங்காய் போன்றவற்றை உப்பிட்டு உலர்த்துவதால் நீண்ட காலம் அவற்றைப் பேணலாம். உப்புக்கரைசலில் நுண்கிருமிகள் பெருகாது. உப்பு அதிகமானால் சில சத்துக்கள் அழிந்து விடுகின்றன. உப்புடன் சிலர் வினாகிரி கலந்தும் சேமிக்கின்றனர். எனினும் இவை யாவும் வெயிலிலேயே உலர்த்தப்படுவதால் சில சத்துக்கள் குறையவே செய்யும்.

சீனியீட்டுப் பாதகாதல்

அனேகமாகப் பழங்களையே இம்முறையில் பாதுகாக்கிறார்கள். ஜாம், ஜெலி, கோடியல்ஸ், பழப்பாகு, போன்றன செய்யும் போது உணவுப்பொருளின் பிரசாரணச் செறிவு அதிகரித்து நுண்ணுயிர்களின் முதலுரு சுருக்கமடைந்து பெருகுதல் தடைப்படுகின்றது.

தகரத்திலடைத்தல் ~ போத்தலிலடைத்தல்

வெள்ளியம் பூசிய மெல்லிய தகரத்தில் அல்லது கிருமியளிக்கப்பட்ட போத்தலில் உணவுப்பொருளையிட்டு 150" ப இல் வெப்பமேற்றப்பட்டு நுண்கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டு உணவுப்பொருட்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. பிரான்சிய நாட்டு விஞ்ஞானியான நிக்கலஸ் அல்பேர்ட் என்பவர் 1810 ம் ஆண்டில் இம்முறையைக் கண்டு பிடித்தார்.

கதிர் வீச்சு முறை

உணவுப் பொருளை நன்கு கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு அவற்றை மெல்லிய படகளாக இடவேண்டும். சிலவேளைகளில் உணவில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.

முன்ற நவீன முறைகளில் விரைமுலம் உணவுகள் குளிர்நேற்றப்படுகின்றன.

1. முட்டை, பால், போன்றவற்றைப் பேணுவதற்கு 32° - 45° வெப்பநிலையில் குளிர்நேற்றப்படுதல். இது குளிர்ந்திய சேமிப்பாகும்.
2. 0 - 32° ப இல் உறைவெப்ப நிலைகளினால் பாதிக்கப்படாத மீன், இறைச்சி, வெண்ணெய் போன்றவற்றைக் கடுங்குளிர்நேற்றப் பேணுதல், குளிர் சேமிப்பாகும்.
3. சாதாரண குளிர்நேற்றல் முறையில் உணவுச்சத்துக்கள் பாதிக்கப்படும், உணவின் அமைப்பிலும், மாற்றம் ஏற்படக்கூடிய உணவு வகைகள் கடுங்குளிர்நேற்றத்தல் முறையால் குளிர்ச் செய்து பேணப்படும்.

தீம்பாகில் பழத்தை உறையச் செய்தல்.

இம்முறையில் பழத்தை உறைய வைக்கும் போது தோல் மங்குவதில்லை. நவீன முறையில் தீம்பாகைக் கொண்ட கலன்களில் பழத்தையிட்டு 30° F சடுதியாக உறையச் செய்து பின் 10° F வெப்பநிலையில் பேணப்படும்.

பாச்சர் முறைப்பிரயோகம்

இம்முறை மூலம் பால் - பழங்கள், முட்டை என்பன பேணப்படுகின்றன. 60° - 70° C வெப்பநிலையில் 15 நிமிடங்களுக்கு உணவை வெப்பமாக்கி உடனே குளிர்ச் செய்தல் மூலம் இம்முறை கையாளப் படுகின்றது. இதன் மூலம் உணவுச்சத்துக்கள் அழிவதில்லை. கிருமிகள் பெருகுவதில்லை. ஆனால் நீண்ட காலம் சேமிக்க முடியாது.

உணவுகளைப் பதப்படுத்தப் பாவிக்கப்படும் பொருட்கள்.

| | |
|-----|--|
| 20% | சோடியம் குளோரைடு |
| 2% | பொற்றாசியம் நைட்ரேட் |
| 2% | சோடியம் நைட்ரேட் |
| | சீனி |
| | சிற்பிக்கமிலம் |
| | சோடியம் பென்சோயிற் (பென் சோயிக்கமிலம்) |
| | (கந்தகவிரோட்சைட்) |
| | வினிகர் (வினாகிரி) |

பழப்பாகு செய்யும் முறை 2

தேவையான பொருட்கள்

| | | |
|-----|--------|-------------|
| 1 | கிலோ | பழம் |
| 750 | கிராம் | கிறேப் சீனி |
| 1 | கிலோ | மாச் சீனி |

செய்முறை :

பாத்திரத்தில் உள்ளே சிறிது மாஜரீன் அல்லது நெய் தடவி, பழத்தைச் சுத்தம்

செய்து சாறாகவோ, அல்லது நன்கு அடித்துக் கலந்தோ அதனுள் இட்டுத் துளாவி சிறிது நீர் வற்றியதும் சீனியை இட்டு நன்கு மரக்கரண்டியால் துளாவவும். அடிப்பிடிக்க விடக்கூடாது. அழுக்கு நுரையாக மேலே மிதக்கும் போது அதனை வேறொரு கரண்டியால் எடுத்து வீசவும். (அடிக்கடி எடுக்கத் தேவையில்லை. மித வெப்பம் போதுமானது.) நீண்ட நேரம் அடுப்பிலிருந்தால் பாகு பசைத்தன்மையடையும். நன்கு வேகாவிட்டால் பாகு புளிப்பேறிக் கெட்டு விடும். ஒரு கோப்பையில் நீரெடுத்து 2-3 துளிகளை விட்டால் அது கெட்டியாக மாறினால் பாகு வெந்து விட்டது என அறியலாம். பின் அதனை எடுத்து ஆறவிட்டு காற்று நீக்கப்பட்ட போத்தலிலிட்டு இறுக மூடிப் பயன் படுத்தலாம்.

செல்லி (பாகு) வகை

பழங்களைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி சிறிது நீர் விட்டு 10-15 நிமிடம் அவிய விட்டு மெல்லிய துணியால் வடித்தெடுக்கவும். பழங்களை நசிக்கவோ, பிழியவோ கூடாது. இப்படிச் செய்தால் சாறு தெளிவில்லாமல் கலங்கலாகவிருக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்:-

| | | |
|-----|--------|------------|
| 1 | கோப்பை | பழச்சாறு |
| 3/4 | கோப்பை | தரமான சீனி |

செய்முறை

பழச்சாறைச் சேர்த்து பாத்திரத்திலிட்டு கொதிக்கவிட்டு வரும் நுரையை அகற்றிப் பாகுப்பதம் வந்ததும் உடனே அடுப்பிலிருந்து இறக்கி போத்தலிலிடவும்.

3.4. சுய தோற்ற விருத்தி

3.4.1 சுயதோற்ற விருத்தியின் முக்கியத்துவம்.

நமது சுயதோற்றத்தின் முக்கியத்துவம் எவ்வளவு பிரதானமானது. என்பதைப் பலர் உணர்வதில்லை. சிலர் முகத்தை மட்டுமே கழுவுவதில் அக்கறை காட்டுகிறார்கள். ஆனால் புறங்காலைப் பார்த்தால் அதிக அழுக்காக இருக்கும். உடைகளும் அவலட்சணமாயிருக்கும்.

சுயதோற்றமானது எமது முழுஉடலிலும், நாம் அணியும் ஆடைகளும் சேர்ந்ததேயாகும் எனவே இவற்றின் சுத்தமான தோற்றத்தைப் பார்த்தே எம்மை மதிப்பிடுவார்கள். எனவே நாம் எமது சுய தோற்ற விருத்தியில் அதிக கவனஞ்செலுத்த வேண்டும்.

இச்சுய தோற்றத்தினால் நாம் நோயற்று வாழ முடியும். நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பது நாமறிந்ததே. எனவே நாம் சுத்தத்தைப் பேணுவதன் மூலம் சுக வாழ்வை அடைந்து சிறப்பாக வாழ முடியும்.

உடைகள்

எமது சுயதோற்ற விருத்தியில் எமக்கு உறுதுணையாயிருப்பது உடையாகும். இவ்வுடைபற்றி மனைப்பொருளியல் பகுதியொன்றில் விரிவாகப் படித்தீர்கள். ஆடையில்லாதவன் அரை மனிதன் என்பது படிமொழியாகும். ஆடைகள் எமது

வாழ்க்கையில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. இவ்வாடைகளை அணிவதைப் பார்த்துத்தான் மற்றவர்கள் எம்மை மதிப்பிடுகிறார்கள். கௌரப்படுத்துகிறார்கள். எனவே இவ்வளவு மதிப்புள்ள ஆடைகளை நாம் ஒதுக்குவதோ மிக இழிவாகக் கருதுவதோ ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய விடயமல்ல.

ஆனால் இவ்வளவு மதிப்புள்ள ஆடைகளை நாம் அழுக்குடம்பில் அணிந்தாலோ, அல்லது பொருத்தமில்லாமல் அணிந்தாலோ அவ்வாடையால் அவமானமே மிஞ்சும். எனவே எமது சுயதோற்ற விருத்தியில் சுத்தமும் ஆடையும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்தே இருக்க வேண்டுமென்பது இதிலிருந்து தெளிவாகிறது.

எமது சுயதோற்றத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு கனமான ஆடைகளை விட இலேசான, பாரமற்ற ஆடைகளே நல்லது. இவை வெப்பத்தை வெளியிடக்கூடியவை. மேலும் ஆடைகளை மிக இறுக்கமாக அணிதலையும் தவிர்ந்துக் கொள்ளவேண்டும். இறுக்கமான தொப்பி, ஆடை முதலியவற்றால் இரத்தோட்டம் தடைப்பட்டு தலைவலி முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படக்கூடும். எனவே, ஆடைகளை அணிவதிலும் நாம் அதிக அக்கறை செலுத்தி எமது சுயதோற்றத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

ஆடைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதற்கு பலவித கலவைப் பவுடர்கள் விற்பனையிலுள்ளன. இவற்றினை உபயோகித்து உடைகளைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்து முக்கியமாக அடுத்தவரின் ஆடைகளை அணிவது மிகவும் தவறான பழக்கமாகும். இதனால் பலவித சருமவியாதிகள் ஏற்படும் என்பது உங்களுக்கு தெரிந்திருக்கும். அத்துடன் இவ்வாறு அணிவதானது உடலைக்கெடுப்பதுடன் உறவையும் துண்டிக்கக் கூடியதாகும்.

உடற் சுத்தம்

எமது உடல் எனக்கூறப்படுவது, தலையிலுள்ள முடி தொடக்கம் அடிக்கால் வரையுள்ள பாகங்களாகும். இவையாவுமே சுத்தமாக இருத்தலையே உடற்சுத்தம் எனக் கூறலாம். எமது உடல் வேலைக்களைப்பினாலும், வியர்வையினாலும், காற்றிலுள்ள தூசுக்களாலும், ஏனைய பிறபொருட்களாலும் அழுக்கடைவது இயற்கை. ஆனால் நாம் ஒவ்வொரு நாளும் காலை மாலை எமதுடலைக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்துவதால் நாம் நோயற்று வாழ்வதுடன் மற்றவர்களாலும் மதிக்கப்படுவோம். எமது சுயதோற்றத்தைப் பேணுவதில் சுத்தமே முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. உடற்சுத்தமில்லாவிடில், உடலில் துர்மணம் வீசும். சொறி, சிரங்கு, போன்ற தோல் நோய்கள் ஏற்படும். மலம் சலம் ஒழுங்காகக் கழியாது விடினும் எமது கால்கள் மூலம் அவற்றிலுள்ள கிருமிகள் ஊடுருவிச்சென்று தைபோயிட்டுக் காய்ச்சல், வயிற்றோட்டம் போன்ற நோய்களை ஏற்படுத்தும்.

குளிப்பு

தோலை நன்கு சுத்தம் செய்வதற்குச் சிறிது சூடான நீர் அவசியமானது. தினமும் குளிர்ந்த நீர் குளித்தாலும் குளிக்காவிடினும், வாரமொருமுறை சிறிது சூடான நீர் குளித்தல் வேண்டும். இதற்கு நீர் ஏறக்குறைய 101° பரனைற்று வெப்பநிலையில் இருத்தல் வேண்டும். சுடுநீர் குளிப்பதால் உடலில் எளிதீர் குளிர் படிக்கக்கூடுமாயினால், இதை இரவில் கடைசி வேலையாக வைத்துக் கொள்ளல் நலம். முகத்தையும் கழுத்தையும் தினமிரண்டு முறை கழுவ வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை உணவு உட்கொள்ளு முன்பும்

கைகளைக் கழுவவேண்டும். அழுக்கு சேரக்கூடிய வேலைகளைச் செய்பவர்கள் இதை முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும். அழுக்கான, அல்லது நச்சுத்தன்மை உள்ளதுகொள்துவும் உணவுடன் உட் செல்லாமல் இது தடுக்கும்.

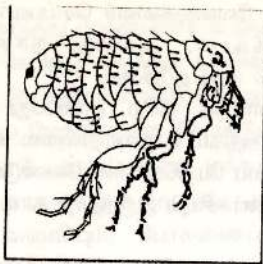
ஒவ்வொரு நாளும், காலையிலே குளிர்ந்த நீர் குளிப்பது சிலருக்கு வலிமையூட்டுகிறது. தோலைச்சுத்தம் செய்ய அது அதிகம் உதவுவதில்லை. வலிமையும் ஆரோக்கியமும் படைத்தவர்களே குளிர்ந்த குளிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதுவும் குளித்த பின் வெம்மையுணர்ச்சியும் ஆரோக்கியவுணர்ச்சியும் இருந்தாற் தான் குளிர்நீர்க் குளிப்பு மேற்கொள்ளத் தக்கது.

வேளிற் காலத்தில் கடற்குளிப்பு உடலுக்குறுதி அளிக்க வல்ல சிறந்த சாதனமாகும். பட்டினி கிடக்கும் பொழுதும் வயிறு நிரம்பவண்டவுடனும் கடநீராடுதலாகாது. கடற்குளிப்புக்கு மிகச்சிறந்த நேரம், காலை பதினொரு மணியளவெனலாம். அப்போது உடலின் எதிர்ப்புச் சக்தி உச்சநிலையிலிருக்கும். கடற்குளிப்புக்கு மிகச்சிறந்த நேரம் காலையுணவு அருந்து முன்பே என்ற தவறான எண்ணம் மக்களிடையே பரவியுள்ளது. ஆனால் உண்மையில், அந்நேரத்தில் கடலிற் குளித்தால் பெரும்பாலானோர்க்கு ஏற்காத செயலாகும். எனினும் வலிமையும் வீரியமுள்ளோர்க்கு அது நன்மை பயக்கக்கூடும். நீண்ட நேரம் மூழ்கித் திளைப்பது நன்றன்று. பெரும்பாலான மக்களுக்கு, ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் வரை நீராடுதல் போதுமானது. எனினும், யாதொரு தீயவிளைவுகளும் இல்லாது, இன்னும் அதிக நேரம் மூழ்கியிருப்பது பலருக்குச் சாத்தியமாகலாம். குளிர்ணர்ச்சியுண்டாகி, கைகால் விரல்கள் நீலம் பாரித்துப்போவது, குளிப்பு நேரம் அளவுக்கதிகமாகி விட்டதென்பதற்குத் திட்டமான அறிகுறியாகும்.

ஒட்டுண்ணிகள்

ஒட்டுண்ணிகளான பலவகைப் பிராணிகள் மனித உடலில் வசிப்பதுண்டு. உடலைச் சரியானபடி சுத்தம் செய்து கொள்ளவும், உள்ளடைகளை மாற்றவும் வசதியற்றவர்களாய், சனநெருக்கமான இடங்களிற் படுத்துறங்கும் ஏழை மக்களிடையே இவை அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. இத்தகைய மக்கள் ஏராளமான சுவர்க்காரமும் சுநீரும் உபயோகிக்க முடியாத நிலையிலும் இருப்பார்கள். இதிலிருந்து சுவர்க்காரமும், நீரும் உபயோகிக்க முடியாத “துப்பரவற்ற” நிலையே ஒட்டுண்ணிகள் உடலிலுண்டாகக் காரணம் என்னும் தவறான கருத்து தோன்றியுள்ளது. உண்மையென்னவெனில், மிகச்சுத்தமாக உள்ள ஒருவரைக் கூட, ஒட்டுண்ணிகளாற் பீடிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவரின் நெருங்கிய தொடர்பை அவர் கொள்வதில், அவை தொற்றக்கூடும். சிலசமயம் இத்தொடர்பு கணநேரத்திற்கிருந்தாலும் போதும். “ஒட்டுண்ணிகளாற் பீடிக்கப்படுதல்” என்பதும், “துப்பரவிண்மை” என்பதும் ஒரே கருத்துடையனவல்ல. ஒன்றிற்குப் பதில் மற்றொன்றை உபயோகித்தல் குழப்பம் விளைவிக்கத் தக்கது. எனெனில் அசுத்தத்தையகற்ற வல்ல சுவர்க்காரமும் வெதுவெதுப்பான நீரும், ஒட்டுண்ணிகளை அகற்றுமென்பது நிச்சயமில்லை. சாதாரண ஒட்டுண்ணிகளாவன :

- (1) தெள்ளு
- (2) தலைப்பேன்
- (3) உடற்பேன்
- (4) சிரங்குப் பூச்சி



தெள்ளு



தலைப்பேன்

தெள்ளு

தெள்ளு சிறகுகளற்ற, தட்டையான பூச்சியாகும். அது தரையிலிருந்து பல அங்குல உயரம் பாய்ந்து செல்லக்கூடியது. அப்பூச்சி உடைகளிலும், படுக்கைகளிலும் வசித்து, அவற்றின் சொந்தக் காரர்களது குருதியைக் குடித்து வரும். தெள்ளின் பெண்ணினம் தரையிலும் வெடிப்புகளிலும் முட்டையிடும். முட்டைகள் பொரித்து, குஞ்சுகளாகிப் பல மாற்றங்களையடைந்து, மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு பூரண வளர்ச்சி பெற்று, மனிதர்களின் இரத்தத்தை குடித்து வாழத்தொடங்குகின்றன.

தரையைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதாலும், அதிலுள்ள பிளவுகளையும் வெடிப்புகளையும் மூடிவிடுவதாலும், தெள்ளுகள் பெருகுவது தடுக்கப்படுகின்றது. பரபிணம் மென்மையான சவர்க்காரமும் சேர்ந்த குழம்பைத் தராளமாக உபயோகிப்பதால் இப்பூச்சிகளை ஒழிக்கலாம். படுக்கையிலும் உடைகளிலும் கவனம் செலுத்தி, கிருமி நாசினிகளான தூள்களை உபயோகிப்பதால் அவற்றிலுள்ள பூச்சிகளை அகற்றலாம். பிளேக்கு என்னும் கொள்ளை நோய், அந்நோயாற் பீடிக்கப்பட்ட எலிகளிலிருந்து, தெள்ளுகளாற் பரவுகின்றதென்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

தலைப்பேன்

இப்பூச்சி கூந்தலில் வசிக்கிறது. ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு எளிதில் பரவும். குருதியைக் குடிப்பதற்கு இது மண்டைத் தோலைக் கடித்துத் தலையில் எரிச்சலும் நமைச்சலும் உண்டாக்குகின்றது. இதனால், மாணவர் பாடத்தில் கவனம் செலுத்த முடியாமற் போகலாம். இரவில் உறக்கம் கெடலாம். பெண்பேன் முட்டைகளிட்டு அவற்றை ஒரு வகைக் கடினமான பசையாலே மயிர்களுடன் இணைத்து விடுகின்றது. இம்முட்டைகள் மயிர் தெளிவாகத் தெரியும். ஈர் என வழங்கும் இம்முட்டை ஒரு கிழமையிற் பேன்குஞ்சாகி விடும். வெறுமையான முட்டையோடு, மயிரிலேயே தங்கி விடுகின்றது.

தலையிற் பேன் சேராமலிருக்கத் தாய் தன் குழந்தைகளின் கூந்தலை விழிப்புடன் இருந்து கவனித்து வரவேண்டும். தற்செயலாகத் தலையிற் சேர்ந்திருக்கக் கூடிய பேன்களை அகற்ற தினம் இரண்டொரு முறை தலையை நன்கு வாரிவிட வேண்டும். ஈரை அகற்றுவது இன்னும் அதிகமான கடின காரணமாகும். சிறிது சூடான வினாகிரியைப் பூசுவது பலன் தரும். சவர்க்காரமும் நீரும் உபயோகித்து தலையை நன்கு கழுவிய பின்னர் மென்மையான எ.குச் சீப்பினால் சீவ்வதும் பயனளிக்கும். பேன் வருவதைத் தடுக்க சிறந்த வழி நீளமயிரைக் குட்டையாக வெட்டுவதேயாகும். சிறுமிகளின் கூந்தல் நீளமாக வளர விடப்படுமானால், அவர்களுக்கு தலைவாரிப் பின்னிவிடுவது அவசியம்.

உடற்பேன்

உடற்பேன் தோற்றத்தில் தலைப்பேனைப் போலவேயிருக்கும். ஆனால் அது உடைகளினுடைய தையல் விளிம்புகளிலும் மடிப்புகளிலும் வசிக்கிறது. அதன் முட்டைகளை (அல்லது ஈர்களை) அவ்விடங்களிற் காணலாம். இப்புச்சி உடலைக்கடிப்பதால் தினவுண்டாகிச் சொறிந்தவிடங்கள் தெரியும். உடற்பேன் உள்ளவர்களுடைய உடலில் அல்லது உடையின் சேர்க்கையால் இப்புச்சி அவர்களிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுகிறது.

உடற்பேனை ஒளிப்பதற்கு குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் யாவரையும் குளிக்கச் செய்து, அதே சமயத்தில் அவர்களது ஆடைகளையும் படுக்கைகளையும், நீராவிபிலிட்டு, அவற்றிலுள்ள பேன்களையளிக்க வேண்டும். தொற்றியுள்ள பூச்சிகள் குறைவாயிருந்தால் எல்லா உடைகளிற்கும் அழுத்தம் போடுவது அவற்றை அகற்றப் போதுமானதாயிருக்கலாம். போரிக் தூளைத் தூவுவதும் நல்ல பலனைத் தரும். உடற் பேன்களால் தைப்போயிட்டுக்காய்ச்சல், மறுதலிக்கும் காய்ச்சல் போன்ற பல தொற்று நோய்கள் பரவுகின்றன.

படர் தாமரை

இது ஒருவகை ஆம்பியலுண்டாகிப் பரவும் தோல் நோய் படர் தாமரை எனப்படும். மண்டைத் தோலோ அல்லது உடலின் வேறொரு பாகமோ இதனால் பாதிக்கப்படலாம். மயிர் வேர்கள் இவ்வாம்பியாலே தாக்கப்பட்டு, இதன் விளைவாக மயிர்கள் எளிதில் நொறுங்கக் கூடியதாகிக் கழன்று விடுகின்றன. படர் தாமரை தொடுநோயாகும். தொப்பிகள் தலைவாரும் சாதனங்கள் முதலியவற்றின் மூலம் இது எளிதில் பரவக்கூடியது. இதை மாற்றுவதற்கு மிக எளிதான முறை, நோயுற்ற பாகத்தில் அயடீன் கரைசலைப் பூசுவதாகும். ஆனால் வைத்தியரைக் கலந்தாலோசிப்பது அவசியம். படர்தாமரையில் வேவக என்பது ஒரு கொடிய நோயாகும். இது மண்டைத் தோலைத் தாக்குகின்றது.

சிரங்குப் பூச்சி

சிரங்குப் பூச்சியும் தோலில் ஒருவகைத் தொடு நோயை உண்டாக்குகிறது. இப்புச்சி தோலைக் குடைந்து தோண்டுவதனால் அரிப்பும் எரிச்சலும் ஏற்படுகின்றன. குளித்த பிறகு பென்சைல்பென்சோற்றுக் குழம்பைக் கழுத்துக்குக் கீழே உடல் முழுவதும் ஒரு முறை பூச, இந்நோய் குணமாகும். சிரங்குப்பூச்சிகள் யாவற்றையும் அழிக்கப் படுக்கையையும், உடைகளையும் நிராவியிற் போட்டுடும்பது அவசியம்.

நோய்க் கிருமிகள்

ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு தொற்றக்கூடிய நோய்கள் யாவும் (மற்றை நோய்களின் பெரும்பாலானவையும்) நோய்க்கிருமிகள் அல்லது பற்றீரியாவால் உண்டாகின்றன. இக்கிருமிகள் இறந்த பொருட்களிலிருந்து உண்டாவதில்லை, ஆனால் ஒவ்வொரு வகைக் கிருமியும் அவ்வகையைச் சேர்ந்த மற்றைக் கிருமிகளிலிருந்து தோன்றுகின்றது. உதாரணமாக, கசரோகம் கசநோய்க் கோலுருக் கிருமிகளிலிருந்து உண்டாகின்றது. இக் கிருமிகள் இவ்வகையைச் சேர்ந்த கோலுருக்கிருமிகளை உண்டாக்க

வல்லவை. அவை கசரோகத்தையுண்டாக்கும் கிருமிகளையுண்டாக்குமேயன்றி வேறு நோய்க் கிருமிகளையுண்டாக்கமாட்டா. அதைப் போலவே தொண்டைக் கர்ப்பன், தைபோயிட்டுக்காச்சல் முதலிய நோய்கள், அந்தந்த நோய்களை மட்டுமே உண்டாக்கவல்ல கிருமிகளிலிருந்து தோன்றுகின்றன.

3.4.3. சுயதோற்ற விருத்திக்கான துணைச் சாதனங்கள்

எமது சுயசுத்தத்தில் உறுதுணையாக இருப்பது சவர்க்காரங்கள், சலவைப்பவுடர்கள், பற்பசை, பற்பொடி, தூரிகைகள் முதலியன பெரும்பங்காற்றி வருகின்றன. இவைபற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

சுத்திகரிப்பதற்கு உபயோகிக்கப்படும் உள்னூர்ப்பொருட்கள் - வர்த்தகப் பொருட்கள் உபகரணங்கள்.

| | |
|------------------------|---------------------|
| உடைக்கான | உடைக்கான சலவைப் |
| <u>சவர்க்காரவகைகள்</u> | <u>பவுடர்வகைகள்</u> |
| சன்லைட் | ரின்ஸோ |
| வொண்டலைட் | சேர்ப்எக்ஸ்ஸ் |
| நீலசோப் | ஊத்தைச்சோடா |
| பார்சோப் | அமோனியா |
| ஸ்னோவைட் | |

உடல் பாவிப்புக் கேற்றவை

| | |
|------------|---------------|
| லக்ஸ் | கோம்பா |
| விசாகா | நைட் அன் டீ |
| ராணி | கிட்ஸ் |
| சுவேந்திரா | டெற்றோல் சோப் |
| ரெக்ளோனா | லைபோய் |

பற்களைச் சுத்தம் செய்யவை

பற்பசையும் தூரிகைகளும்

| | |
|----------|-----------|
| சிக்னல் | எஸ் . ஆர் |
| க்ளோகாட் | அல்ட்ரா |
| குளோசப் | அக்டிவ் |

நாம் உபயோகிக்கும் சவர்க்காரங்கள் யாவும் கார்ப்பொருளால் தயாரிக்கப்படுவனவே ஆகும். இவை எமதுடலை சுத்தமாக்குவதில் அதிக பங்காற்றுகின்றன. இதில் சில சவர்க்காரங்கள் இயற்கை மூலிகைகள் கலந்தும், (உ + ம் விசாகா) சில கிருமிநாசினிகள் (உ + ம் டெற்றோல் சோப்) கலந்தும் தயாரிக்கப்படுகின்றன. சவர்க்காரத்தில்

$$\text{கொழுப்பு} = \text{கொழுப்பமிலம்} + \text{கிளிசரின்}$$

மேற்கூறிய கூட்டுப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன. மென்னையான (உடல்களுக்கு) சவர்க்காரங்கள் பொற்றாசு கலந்தும், சாதாரண சவர்க்காரங்களுக்கு சோடியம் கலந்தும் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

தூரிகைகள்

உடலைச் சுத்தப்படுத்த தேங்காய்த்தும்பு, மெல்லிய கயிறு, நைலோன்தும்பு ஆகியவை உபயோகிக்கப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் இவற்றால் எமதுடலுக்கு ஊறுகள் ஏற்படலாம். எமது தோல் மென்மையானது. எனவே உடலை உறுத்தாத சாதனங்களே பாவிக்க வேண்டும் என்பதனை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

பாவனை

உடலைச் சுத்தப்படுத்தும் சவர்க்காரங்களை ஒவ்வொருவரும் வேறுவேறாக வைத்திருத்தல் நல்லது. சில வேளைகளில் ஒரே சவர்க்காரத்தைப் பலர் பாவிப்பதால் சரும நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அத்துடன் சிலர் சவர்க்காரத்தை தண்ணீருடன் கலந்து வைத்து விடுவார்கள். இதனால் சவர்க்காரம் விரைவில் கரைந்துவிடும். பின்பக்க துவாரங்கள் உள்ள சவர்க்காரப்பெட்டிகளையே இதற்கெனத் தெரிதல் நன்று.

இதே போல பந்தூரிகை, சீப்பு, உடந்தூரிகை போன்றவற்றையும் ஒவ்வொருவரும் தமக்கென வேறாக வைப்பது அவசியமாகும். இதனால் பல தீய விளைவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அநேகமானோர் தலைமுடியைக் கழுவுவதற்கு இரசாயனப் பொருட்கள் (கெமிக்கல்) கலந்த "சம்பு"வகைகளைப் பாவிக்கிறார்கள். முதலில் இவை தலைமுடியைச் சுத்தப்படுத்தி பட்டுப்போல் மென்மையாக்கினாலும் நாளடைவில் முடி உதிர்வதற்கு வாய்ப்பளிக்கும். எனவே இதற்கென வீட்டிலேயே தாயாரிக்கப்படும் சீயாக்காய்ப் பவுடரைத் தேய்ப்பதால் தலைமுடி எக்காரணம் கொண்டும் உதிராமல் வயதான காலத்திலும் எமதழகைப் பேணும்.

சீயாக்காய்ப் பவுடர் தயாரிப்பு முறை

| | | |
|-----|--------|-------------------------------------|
| 1/2 | கிலோ | சீயாக்காய் |
| 100 | கிராம் | வெந்தயம் |
| 25 | | செவ்வரத்தம்பூ (காய்ந்தது) |
| 25 | | செவ்வரத்தம் இலை (காய்ந்தது) |
| 100 | கிராம் | பூந்திக்கொட்டை (வெளித்தோல் மட்டும்) |
| 50 | கிராம் | ரோஜாப்பூ (காய்ந்தது) |
| 50 | கிராம் | கடலைப்பருப்பு |
| 50 | கிராம் | பயறு |
| 100 | கிராம் | நெல்லிக்காய் (காய்ந்தது) |
| 100 | கிராம் | தேசிக்காய் தோல் |

இவை எல்லாவற்றையும் நன்றாக வெயிலில் காய விட்டு ஒன்றாக மெஷினில் கொடுத்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு முழுக்கும் நேரங்களில் சிறிது எடுத்து வெந்நீரில் ஊறவிட்டு ஆறியதும் தலைக்குத் தேய்த்து முழுகவும். இதனால் பொடுகு, பேன், தொல்லை குறைந்து முடி நன்கு வளரும். இதனைத் தயாரிக்க முடியாதவர்கள் இவ்வாசிரியையின் தயாரிப்பான அஸ்ரல் சீயாக்காய்ப் பவுடரை மிக மிக மலிவான விலையில் பெற்றுப் பயன்பெறலாம்.

இதே போல உடல்களுக்குச் சவர்க்காரமிடுவதால் சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுவதுண்டு. சருமத்திற்காக மிக மென்மையான சவர்க்காரங்கள் தற்போது வந்துள்ளன. எல்லாவற்றையும் விட மேலாக வீட்டில் தயாரித்துப் பயன்படுத்தக் கூடிய சருமப் பாதுகாப்புப் பவுடரைப் பாவிப்பதால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் பருக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதுடன் சருமஅழகையும் நீண்டகாலம் பேணிப் பாதுகாக்க முடியும்.

சருமப் பராமரிப்புப் பவுடர்

| | |
|-------------------|------------|
| கடலைப்பருப்பு | 1/2 கிலோ |
| பயறு | 1/4 கிலோ |
| வெந்தயம் | 50 கிராம் |
| ரோசாப் பூ | 100 கிராம் |
| பூலான் கிழங்கு | 50 கிராம் |
| சந்தனப் பவுடர் | 100 கிராம் |
| பாதாம்பருப்பு | 25 கிராம் |
| கஸ்தூரி மஞ்சள் | 50 கிராம் |
| தேசிக்காய்த்தோல் | 50 கிராம் |
| கிச்சிலிக்கிழங்கு | 50 கிராம் |

எல்லாவற்றையும் வெயிலில் நன்கு காயவிட்டு அரைத்து மாவாக்கி அரித்து வைத்துக் கொண்டு சிறிது நீரில் கலந்து முகத்தில் பூசி உடனே கழுவுலாம். அல்லது காயவிட்டுக் கழுவுலாம். இதனைத் தயாரிக்கச் சிரமப்படுபவர்கள் அஸ்ரல் தயாரிப்பான முகப்பவுடரைப் பாவிக்கலாம்.

வீட்டில் இவற்றைத் தயாரிப்பதால் மிகவும் சிக்கனமான சருமப்பவுடரைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

3.5. சொந்த ஆடை நிர்மாணித்தல்

3.5.1. உடைக்கான பாங்கைத் தெரிவு செய்தல்

மனைப்பொருளியலில் பகுதி ஒன்றில் இவை பற்றி விளக்கமாகப் படித்தீர்கள். நாகரீகம் வளரவளர இன்று எமது நாட்டில் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இதை நாம் எங்கண்களால் நாள் தோறும் காண்கின்றோம். இன்று பணக்கார வீடுகளில் பொழுது போக்காக தைக்கிறார்கள். ஏழைகள் வீட்டில் பணத்திற்காக தைக்கிறார்கள்.

நாகரீக வாழ்வில் உடைகளின் பாங்கு குறிப்பிடத்தக்க அளவில் சிறப்புடையதாக விளங்குகிறது. உடைகள் எந்தப் பாங்குடையவையாக இருந்தாலும் அவை சரியான முறையில் அளவெடுக்கப்பட்டுத் தயாரிக்கப்பட்டாலேயே அதன் முழுப்பலனையும் அடைய முடியும்.

எமது தோற்றத்திற்குப் பொலிவையும் அழகையும் தரும் ஆடைகள் பலவித அமைப்புக்களில் இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு ஏற்ற மாதிரித் தயாரிப்பதற்கு அவற்றின் அடிப்படை மாதிரியுருவை அமைப்பது அவசியமாகும். எனவே அவ்வாறான மாதிரி உரு ஒன்றைத் தயாரிப்பதற்குத் தேவையான அம்சங்களைப் பார்ப்போம்.

- (1) தேவையான அளவுகள்
- (3) அளவுகளை எடுத்தல்
- (2) அளவு எடுக்கும் முறை
- (4) அளவு அட்டவணை தயாரிப்பு

மாதிரியுரு வரைதல்

மாதிரியுருவிலிருந்து பாங்குகளை உருவாக்குதல்

மாதிரியுருவை தயாரித்தல்

தையல் விடுவெளிகளை அமைத்தல்

உருவாக்குதல்

அலங்கரிப்புகள்

3.5.2 தேவையான அளவுகள் எடுத்தல்

சுற்றளவுகள்

உடம்பைச் சுற்றி அளக்கும் அளவுகள்.

1. மார்பளவு
2. இடையளவு
3. கைக்குழச்சு
4. மேற்க்கைச் சுற்றளவு
5. கீழ்க்கைச் சுற்றளவு
6. கழுத்துச் சுற்றளவு
7. மணிக்கட்டுச் சுற்றளவு
8. இடுப்புச் சுற்றளவு
9. பிட்டம் சுற்றளவு

செங்குத்தளவுகள் : (நெடுக்காக அளக்கும் அளவுகள்)

10. பின்பக்க கழுத்திலிருந்து இடைவரை உயரம்
11. முன்பக்க கழுத்திலிருந்து இடைவரை உயரம்
12. முன்பக்க மையஉயரம்
13. மார்புப் புள்ளி உயரம்
14. கையின் நீளம்
15. முழங்கை வரை நீளம்
16. இடுப்பு உயரம்
17. பாவாடையின் நீளம்
18. பக்கப் பொருத்து உயரம்

கிடையான அளவுகள் : (குறுக்களவுகள்)

19. தோள்களுக்கிடையிலான அகலம் (முன்பக்கம் பின்பக்கம்)
20. i) முதலாம் குறுக்களவு
ii) இரண்டாம் குறுக்களவு
(i). முன் 6. 5 செ. மீ தாழ்த்தி
(ii). பின் 13. 0 செ. மீ தாழ்த்தி

21. மேல் மடிப்புக்கிடையிலான அகலம்
 (i). முன்பக்கம்
 (ii). பின்பக்கம்
22. தோள் அகலம்.

16 வயதாய் பெண் பிள்ளைகளுக்கான ஆடை நிர்மாணம்.

தேவையான அளவுகள் : - (சென்ரிமீற்றரில்)

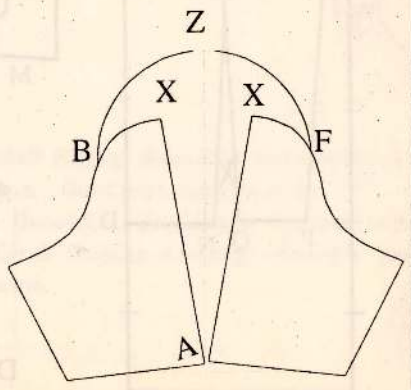
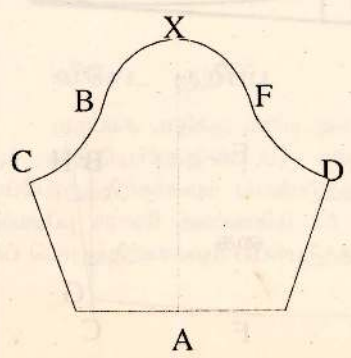
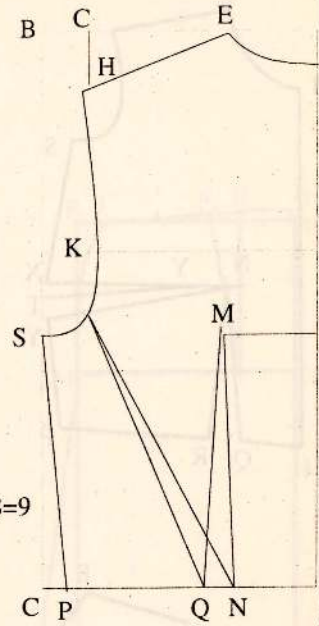
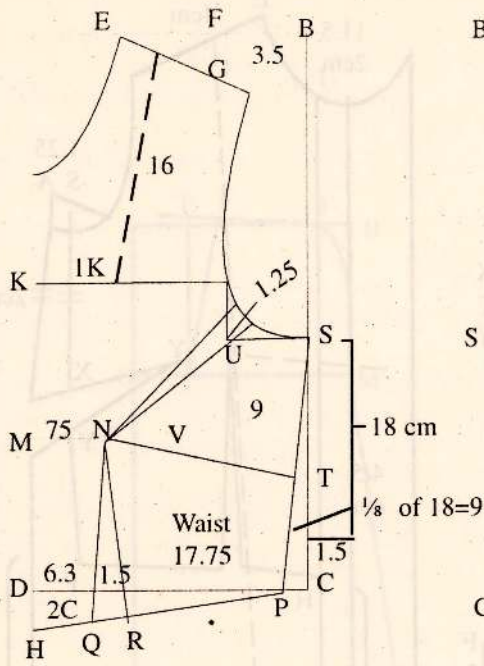
| | முன்பக்கம் | பின்பக்கம் |
|--|------------|------------|
| 1. மார்பளவு | 81 செ.மீ | |
| 2. இடை | 68 | |
| 3. கைச்சுற்றளவு | 37 | |
| 4. கழுத்துச் சுற்றளவு | 10 | 07 |
| 5. தோள்முட்டிலிருந்து இடை வரை உயரம் | 38 | 36 |
| 6. மத்திய கோடு | 32 | - |
| 7. 1ம் குறுக்களவு | 30 | 33 |
| 8. 2ம் குறுக்களவு | 28 | 31 |
| 9. பக்க உயரம் | 18 | |
| 10. தோளளவு | 10.5 | |
| 11. டாட் உயரம் | 14 | 16 |
| 12. டாட் அகலம் | 15 | 16 |

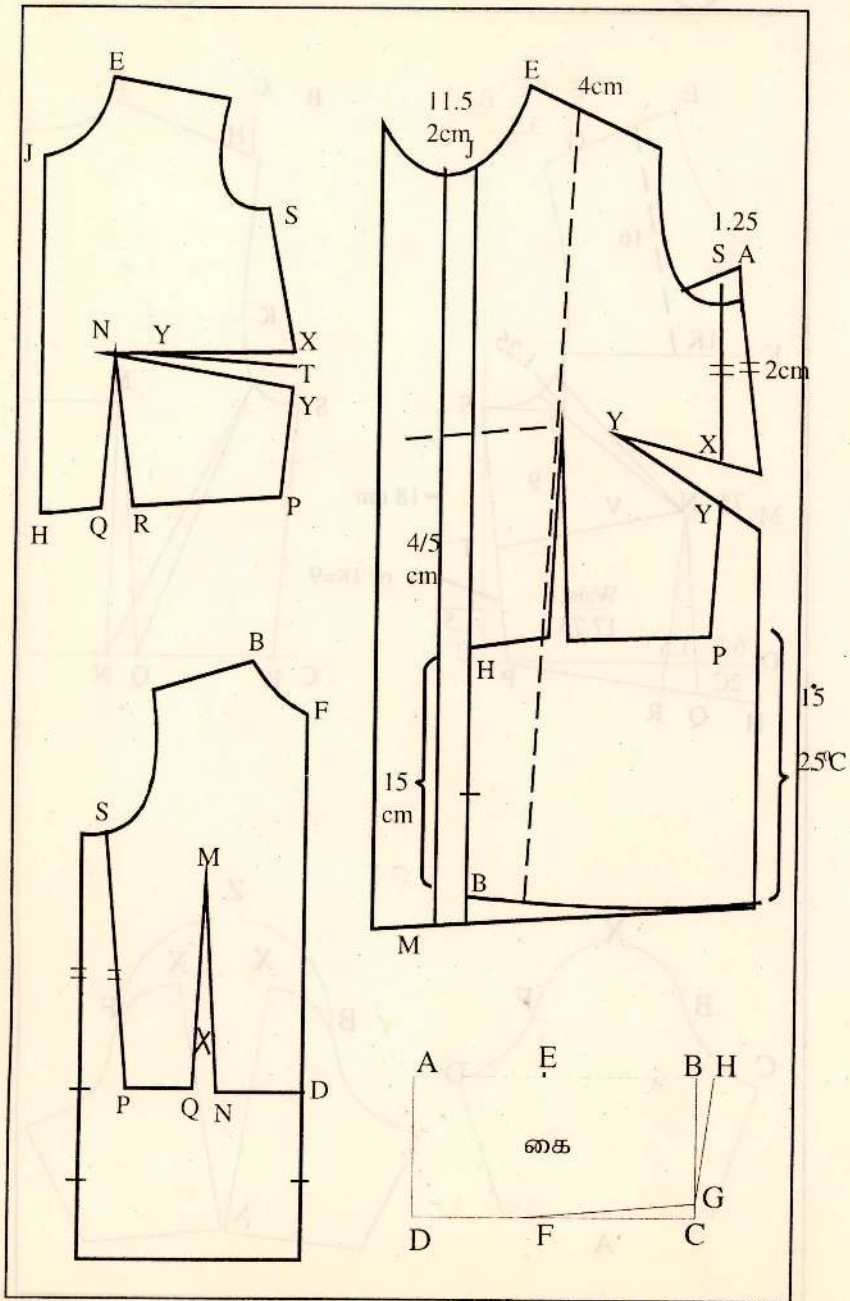
அளவைக் கணித்தல் : (தளச்சீக்காக 5 செ. மீ கூட்டப்பட்டுள்ளது)

1. $\frac{\text{மார்பளவு} + 5}{2} + 1.5/2 = \text{முன்பக்கம் } 22.25$
 $\frac{\text{மார்பளவு} + 5}{2} - 1.5/2 = \text{பின்பக்கம் } 20.75$
2. $\frac{\text{இடையளவு}}{2} + 1.5/2 = \text{முன்பக்கம் } 17.75$
 $\frac{\text{இடையளவு} - 5}{2} - 1.5/2 = \text{பின்பக்கம் } 16.25$
3. கழுத்து அகலம் :
 முன்பக்க 2ம் குறுக்களவு / 5 + 0.5 செ.மீ = 6.1 செ.மீ

(A)

(B)





4. முதலாம் குறுக்களவு / 2
முன் = 15 செ.மீ
பின் = 16.5 செ.மீ

5. இரண்டாம் குறுக்களவு / 2
முன் = 14 செ.மீ
பின் = 15.5 செ.மீ

6. டாட் அகலம் / 2
முன் = 7.5 செ.மீ
பின் = 8 செ.மீ

7. கைக்குழச்சு சுற்றளவு / 2 + முன்பக்க கைக்குழச்சு டாட்டின் அகலம் பின் பக்கம் = கைக்குழச்சு சுற்றளவு / 2 = 18.5

முன்பக்கம் கைக்குழச்சடியில் உருவோடு அமைவதற்காக போடப்படும் டாட் ஒவ்வொரின் அளவுக்கேற்ப வித்தியாசப்படும்..

| மார்பளவு | டாட்டின் அகலம் |
|------------|----------------|
| - 80 செ.மீ | 1.25 செ.மீ |
| 81 - 85 " | 2.00 செ.மீ |
| 86 - 90 " | 2.5 செ.மீ |
| 91 - 95 " | 3.0 செ.மீ |
| 96 - 100 " | 3.5 செ.மீ |

கையின் அடிப்படை மாதிரியுரு அமைப்பதற்குத் தேவையான அளவுகள்.

மேற்கையின் அளவு - 28 செ.மீ
கையின் நீளம் - முழுங்கை - 50 செ.மீ
3/4 கை - 32 செ.மீ
கட்டக்கை - 28 செ.மீ

மேற்கை மேலுயரம் - 11.4 செ.மீ

மேற்கை உயரத்தை நிர்ணயிப்பதில் ஓர் அளவுத்திட்டம் உண்டு.

கைச் சுற்றளவு 30 செ.மீ க்கு -12 செ.மீ உயரம் என்பது நியம அளவு.
கைச்சுற்றளவு இவ்வளவை விட கூடும் போது 1 செ.மீ + 0.3 கூட்டவும் 1 செ.மீ குறையும் போது -0.3 குறைக்கவும்.

கையளவைக் கணித்தல் :-

கையளவுடன் + 4 செ.மீ தளர்ச்சியாக சேர்க்கவும்

அளவு அட்டவணை.

| அளவுகள் | முன்பக்கம் | பின்பக்கம் |
|---|-------------|-------------|
| 1. மார்பளவு | 22.25 செ.மீ | 20.75 செ.மீ |
| 2. இடை | 17.75 " | 16.25 " |
| 3. கைச்சுற்றளவு | 20.25 " | 18.5 " |
| 4. கழுத்துச்சுற்றளவு | 10 " | 07 " |
| 5. தோள், மூட்டிலிருந்து இடைவரை உயரம் | 38 " | 36 " |
| 6. மத்திய கோடு | 32 " | -- |
| 7. 1ம் குறுக்கு | 15 " | 16.5 " |
| 8. 2ம் குறுக்களவு | 14 " | 15.5 " |
| 9. பக்க உயரம் | 18 " | 18 " |
| 10. தோளளவு | 10.5 " | 10.5 " |
| 11. டாட் உயரம் | 14 " | 16 " |
| 12. டாட் அகலம் | 7.5 " | 8 " |

உடல் மேற்பகுதியில் அடிப்படை மாதிரி உருவைத் தயாரித்தல்.

1. கணிக்கப்பட்ட மார்பளவை அகலமாக்கவும் தோளிலிருந்து இடைவரை உயரத்தை உயரமாகவும், கொண்டு ABCD என்ற செவ்வகமொன்றை வரைக.
2. கழுத்தகலத்தை கணிக்கப்பட்ட அளவை AE எனக் குறித்துக்கொள்க. A யிலிருந்து B நோக்கி முதலாம் குறுக்களவில் பாதியை AF எனக்குறிக்க.
3. F லிருந்து கீழ்நோக்கி தோள் சரிவிற்காக 3.5 செ.மீ லிருந்து 5.0 செ.மீ வரை FB எனக்குறிக்குக.
4. EG யை இணைத்து அதன் தோள் அகலத்தைக் குறிக்குக. தேவையாயின் அதன்நீளத்தை கூட்டுக.
5. முன்பக்கத் தோளிலிருந்து இடைவரை உயரத்திலிருந்து பின்பக்க உயரத்தைக் கழிக்குக. D யிலிருந்து அதனைப் பெயர்குறித்து D முதல் கீழ் நோக்கியுள்ள பகுதிக்கு DH எனப்பெயரிடுக. அடுத்து HC ஐ இணைக்க.
6. H லிருந்து A யை நோக்கி முன்பக்க மைய அளவை HJ எனக்குறிக்க.
7. முன்பக்க கழுத்திற்காக JE யை வளைகோட்டினால் இணைக்க. முன்பக்க கழுத்தளவுடன் JE யை ஒப்பிட்டுப் பார்க்க. அளவில் வித்தியாசம் இருப்பின் முன்பக்க மையத்தினூடாக மீண்டும் அளந்து அதை J புள்ளியை மாற்றி மீண்டும் வரைந்து கொள்க.

8. J யிலிருந்து 6.5 செ.மீ தாழ்த்தி இரண்டாவது குறுக்களவில் அரைவாசியை AB க்குச் சமாந்தரமாக அடையாளமிட்டு அவ்ரேகையை KL எனப்பெயரிடுக.
9. KL இரேகையை (அளந்தெடுத்து) அவ்வளவிலிருந்து கணிக்கப்பட்ட இடையினை கழிக்கவும். இதற்கிடைக்கும் அளவில் 1/3 பங்கு பக்கப்பொருத்து அமைப்புக்கும் 2/3 பங்கை மேல் மடிப்பிற்காகவும் பயன்படுத்துக.
10. மேலே குறிப்பிட்ட 1/3 பங்கில் C முதல் H நோக்கி CP எனப்பெயர் குறிக்குக.
11. தேவையான உயரத்திலிருந்து 1.2 செ.மீ குறைத்து C முதல் B நோக்கி புள்ளியிட்டு அப்புள்ளியை S எனக்குறிக்குக.
12. H முதல் A நோக்கி வேல் மடிப்புரத்தை அடையாளமிடுக. அதை M எனக்குறிக்குக.
13. AB க்கு சமாந்தரமாக வேல் மடிப்பின் அகலத்தின் 1/2 பங்கிற்கு MN எனக்குறிக்குக.
14. MN நீளத்தின் 2 செ.மீ குறைவாக HC கோட்டினூடாக HQ அடையாளமிடுக.
15. Q முதல் P யை நோக்கி வேல் மடிப்பை QR என அடையாளமிடுக. QN, RN எனும் இரண்டையும் இணைத்து மேல்மடிப்பை வரைக.

கைக்குழச்சு அடியின் சரியான அமைப்பை

பெற்றற்க்கொள்வதற்காக பக்கவேல் மடிப்பைத் தயாரித்தல்

1. SP எனக்குறிப்பிட்டுள்ள பக்கப்பொருத்தின் மையப்புள்ளியை T என அடையாளமிட்டு TN இரண்டையும் இணைக்க.
2. L முதல் கீழ்ப்பக்கம் செங்குத்தாக நேர்கோடு வரைக. அக்கோட்டில் S லிருந்து ஆரம்பிக்கும் செங்குத்துக்கோடு சந்திக்கும் புள்ளியை U எனப்பெயர் குறிக்க.
3. N முதல் T யை நோக்கி 4 செ.மீ தூரத்தில் V எனக் குறிக்க
4. U லிருந்து 45° கோணம் அமையும் விதத்தில் கைக்குழச்சு அடியின் பக்கம் வரையப்பட்ட கோடானது கைக்குழச்சடியில் W புள்ளியில் வெட்டும்.
5. கீழே தரப்பட்ட சராசரி வேல் மடிப்பை (மார்புப் புள்ளிக்கு அமைய) இரண்டாகப்பிரித்து முதலிரு பக்கமும் சரிசமனாகப் பிரித்து அடையாளமிடுக.

| | |
|--------|--------------|
| மார்பு | வேல் மடிப்பு |
| செ.மீ | செ.மீ |
| 80 | 1.25 |
| 82-85 | 1.8 |
| 86-90 | 2.5 |
| 91-95 | 3.0 |

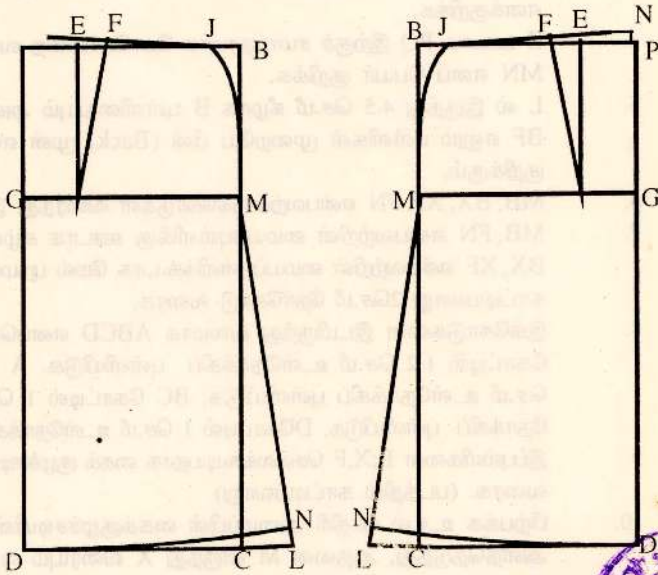
அந்தப்புள்ளியை N உடன் இணைத்து கைக்குழச்சடியில் வேல் மடிப்பை வரைக.

6. TN கோட்டினை V வரையும் வெட்டுக.
7. கைக்குழச்சடியில் வரையப்பட்ட வேல்மடிப்பு சரிந்து செல்வதால் ஏற்படும் பாகத்திற்கு பக்கவேல் மடிப்பை ஒழுங்கு செய்து கொள்க. வேல் மடிப்பு V வரையும் மாதிர்தரம் அமைய வேண்டும்.

பின் பக்கம்

1. கணக்கிடப்பட்ட மார்பின் அளவை அகலம் எனவும் தோள் புயம் முதல் இடைவரையில் உள்ள பின்பக்க உயரத்தை நீளம் எனவும் கொண்டு ABCD என்ற செல்வகம் வரைக.
2. பிற்பக்க கழுத்தின் அளவில் 0.6 செ.மீ குறைவாக A யில் இருந்து Bயை நோக்கி AE யைக் குறிக்க.
3. A யில் இருந்து கீழாக பிற்பக்க கழுத்தின் ஆழத்திற்காக சராசரி அளவாகிய 2 செ.மீ அடையாளமிட்டு F எனக்குறிக்க.
4. EF என்பவற்றை வட்ட வடிவில் இணைத்து கழுத்தின் அமைப்பைப் பெற்றுக்கொள்க.
5. A யில் இருந்து Bவரை ஆரம்ப குறுக்கு அளவின் அரைவாசியை G என அடையாளமிடுக.
6. G யில் இருந்து கீழாக தோள் புய அமைப்புக்கு சராசரி அளவாகிய 3.5 செ.மீ முதல் 5 செ.மீ வரை உள்ள பகுதிக்கு GH எனப் பெயர் குறிக்க. முன் பக்கத்திற்கு எடுத்த அளவிலேயே இங்கும் குறிக்கவும்)
7. EH இரண்டையும் இணைத்து தோளின் அகலத்தைக் குறிக்க. தேவையாயின் நீட்டிக்கொள்க.
8. F இல் இருந்து FD கோட்டில் 13செ.மீ கீழாக J புள்ளியைக் குறிக்க.
9. இரண்டாவது குறுக்களவின் இரண்டிலொரு பங்கிற்கு சமனாக AB க்கு சமாந்தரமாக JK கோட்டை வரைக.
10. CD கோட்டின் அளவில் இருந்து கணிக்கப்பட்டுள்ள இடையின் அளவைக் கழிக்க. அடுத்து அதில் வேல் மடிப்புக்காக 2.5 செ.மீற்றரையும் எஞ்சியதைப் பக்கப்பொருத்தைச் சரி செய்யவும் பயன்படுத்துக.
11. Cயில் இருந்து D யை நோக்கி பக்கப்பொருத்தை சீரமைக்க வேறாக்கிய பாகத்தை CP எனக்குறிக்க.
12. முற்பக்கப்பாதியில் அளந்தெடுத்த பக்கப்பொருத்துக்குச் சமனான அளவில் அமைக்கக் கூடியதாக P யிலிருந்து CB கோட்டின் மேல் பரும்படியாக பக்கப்பொருத்து உயரத்தை PS எனக்குறிப்பிடுக.
13. SK யுடன் தோளின் முடிவுப்புள்ளிகளைத் தொடுத்து கைக்குழச்சடியினை வரைந்து கொள்க.
14. D யில் இருந்து A யின் பக்கமாக பின்புற வேல்மடிப்புயரத்தை D'L என அடையாளமிடுக.
15. L இல் இருந்து கிடையாக மேல்மடிப்பின் அகலத்தின் அரைப்பங்கை LM என அடையாளமிடுக.

16. D யில் இருந்து P யைநோக்கி LM தூரத்தில் 1.2 செ.மீ குறைவாக அளந்து N புள்ளியைக் குறைக்க.
17. வேல் மடிப்பிற்கென வேறாக்கிய 2.5 செ.மீற்றர் அளவை N இல் இருந்து P யை நோக்கி NQ எனக்குறிக்க.
18. NM உடன் QM ஐத் தொடுத்து வேல் மடிப்பை வரைக.



வீசேட குறிப்பு

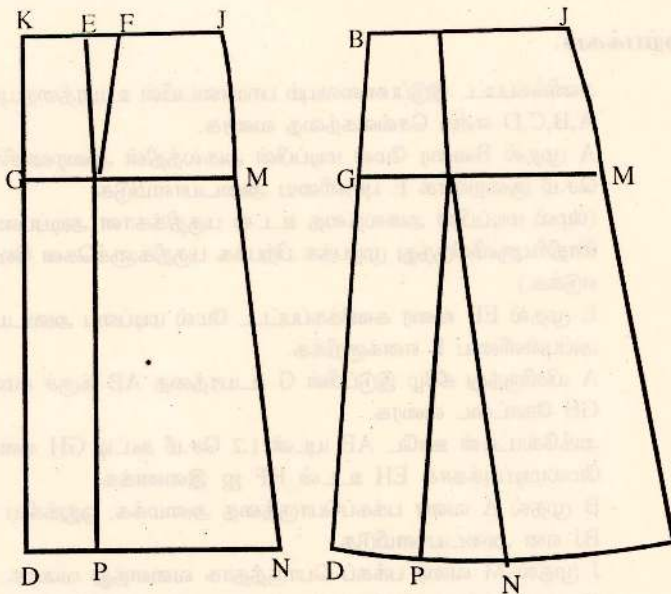
முற்பக்க பாதிக்கு மார்பு அளவிலி இருந்து இடையின் அளவைக் குறைக்க வரும் வித்தியாசத்தின் $\frac{2}{3}$ பங்கை மேல்மடிப்பிற்காகவும், $\frac{1}{3}$ பங்கை பக்கப்பொருத்திற்காகவும் பயன்படுத்த வேண்டும். இருப்பினும் பிற்பக்க பாதிக்கான வேல்மடிப்பு சராசரி அளவாகிய 2.5 செ.மீ மேற்படக்கூடாது. மேலதிக அளவைப் பக்கப் பொருத்திற்காகவும் பயன்படுத்தலாம்.

கையின் அடிப்படை மாதிரி உருவைத்தயாரித்தல்

1. கையின் தடிப்பத்துடன் (மேற்கை) 4.0 செ.மீற்றறைக் கூட்டி வரும் அளவை அகலமாகவும் கையின் நீளத்தை நீளமாகவும் கொண்டு PQRS நேர்கோட்டை வரைக.
2. அதில் அகலத்தை சரியாக நாலாகப்பிரிக்க. மையக்கோட்டினை XY எனப் பெயர் குறிக்க. படத்தில் காட்டியுள்ள படி இடது பக்கக்கோட்டை L ஆகவும் வலது பக்கக்கோட்டை R ஆகவும் குறிக்க. அவ்வடையாளங்கள் வலது, இடது என்பதைக்குறிப்பதற்கென்றே உள்ள விசேட குறியீடுகளாகும்.
3. கணிக்கப்பட்ட மேற்கை உயரம் X ல் இருந்து கீழ்நோக்கி XZ எனக்குறிக்க.
4. Z ஊடாக PQ இற்குச் சமாந்தரமாக கோடொன்றை வரைந்து அதற்கு MN எனப் பெயர் குறிக்க.
5. L ல் இருந்து 4.5 செ.மீ கீழாக B புள்ளியையும் அடையாளமிடுக. BF எனும் புள்ளிகள் முறையே பின் (Back) முன் என்பவற்றைக் குறிக்கும்.
6. MB, BX, XF, FN என்பவற்றைக்கோடுகள் வரைந்து இணைக்க.
7. MB, FN என்பவற்றின் மையப்புள்ளிக்கு ஊடாக கீழ்ப்புறமாகவும் BX, XF என்பவற்றின் மையப்புள்ளிக்கூடாக மேல் புறமாகவும் படத்தில் காட்டியவாறு 2செ.மீ நேர்கோடு வரைக.
8. இக்கோடுகளை இடமிருந்து வலமாக ABCD எனப்பெயரிடுக. A கோட்டில் 1/2 செ.மீ உள்ளோக்கிப் புள்ளியிடுக. A கோட்டில் 1/2 செ.மீ உள்ளோக்கிப் புள்ளியிடுக. BC கோட்டில் 1 செ.மீ வெளி நோக்கிப் புள்ளியிடுக. D கோட்டில் 1 செ.மீ உள்ளோக்கிப் புள்ளியிடுக.
9. இப்புள்ளிகளை B, X, F செல்லக்கூடியதாக கைக் குழச்சடியின் வளைவை வரைக. (படத்தில் காட்டியவாறு)
10. பிற்பக்க உடல் மாதிரி அமைப்பின் கைக்குழச்சடியின் அளவை அளந்தெடுத்து, அதனை M லிருந்து X வரையும் வரைக. இதே போன்று முற்பக்கத்தையும் கைக்குழச்சடியின் அளவை N லிருந்தும் X வரையும் அடையாளமிடுக. அவ்வடையாளங்களின் மையப்புள்ளி தோளின் மையப்புள்ளியாகும். அதனை S எனக்குறிக்க.
11. குட்டைக்கைக்குப் பொருத்தமான உயரத்தினளவை X முதல் கீழாக XA எனக்குறிக்கவும். XA யினூடாக MN ற்க்குச்சமாந்தரமாக TU கோட்டை வரைக.
12. TU புள்ளிகளிலிருந்து உட்புறமாக 2 செ.மீ உள்ளோக்கி புள்ளியிடவும். V, W அவற்றுக்கு V, W எனக்குறிக்கவும்.
13. MV, NW என்பவற்றை இணைப்பதன் மூலம் கீழ்க்கைப் பொருத்தை பெற்றுக்கொள்க.
14. MV, NW எனும் இரண்டையும் இணைப்பதன் மூலம் குட்டைக்கையின் கீழ்க்கைப்பொருத்தை வரைந்து கொள்க.

பாவாடை அடிப்படை மாதிரி உருவிற்கான அளவுகள்

| | | |
|------------|-----------------------|-------|
| | | செ.மீ |
| வளைவான | இடை | 68.0 |
| அளவான | இடுப்பு | 84 |
| செங்குத்து | இடுப்பின் | 17.0 |
| அளவுகள் | (இடைமுதல் இடுப்புவரை) | |
| | குட்டைப்பாவாடை உயரம் | 56.0 |



அளவைக்கணித்தல்

- இடை
அடிப்படை மாதிரி உருவிற்காக கணிக்கப்பட்ட முன்பக்க பிற்பக்க இடை அளவுகள் பயன் படுத்தப்படும்.
முற்பக்கம் - 17.75 செ.மீ
பிற்பக்கம் - 16.25 செ.மீ

2. இடுப்பு
முன்பக்கம் = $5 + 1.2$ செ.மீ / 2
= 22.9 செ.மீ
பின்பக்கம் = $5 + 1.2$ செ.மீ / 2
= 21.6 செ.மீ
3. வேல் மடிப்பு, பக்கப் பொருத்து
வேல் மடிப்பு -(இடுப்பின் அளவு - இடையளவு) $2/3$ பங்கு
பக்கப்பொருத்து (இடுப்பளவு - இடையளவு) $1/3$ பங்கு
முற்பக்க, பிற்பக்க பாதிகளுக்கான அளவுகள் வெவ்வேறாக
கணிக்கப்படவேண்டும்.
4. பாவாடையின் விளிப்புக்காக N முதல் D வரை வளைத்து கீறிக்கொள்க.

பரவாடைக்கான அடிப்படை மாதிரி உருவைத்தயாரித்தல்.

முற்பக்கம்.

1. கணிக்கப்பட்ட இடுப்பளவையும் பாவாடையின் உயரத்தையும் வைத்து A, B, C, D என்ற செவ்வகத்தை வரைக.
2. A முதல் B வரை மேல் மடிப்பின் அகலத்தின் அரைவாசிக்கு 1.2 செ.மீ குறைவாக E புள்ளியை அடையாளமிடுக.
(மேல் மடிப்பின் அகலத்தை உடல் பகுதிக்கான அடிப்படை மாதிரியிருவிருந்து முற்பக்க பிற்பக்க பகுதிகளுக்கென வெவ்வேறாக எடுக்க.)
3. E முதல் EB வரை கணிக்கப்பட்ட மேல் மடிப்பை அடையாளமிடுக. அப்புள்ளியை F எனக்குறிக்க.
4. A யிலிருந்து கீழே இடுப்பின் G உயரத்தை AB க்குச் சமாந்தரமாக GB கோட்டை வரைக.
5. அக்கோட்டின் ஊடே AE யுடன் 1.2 செ.மீ கூட்டி GH எனக்குறிக்க. மேல்மடிப்புக்காக EH உடன் HF ஐ இணைக்க.
6. B முதல் A வரை பக்கப்பொருத்தை அமைக்க. ஒதுக்கிய பகுதிக்கு BJ என அடையாளமிடுக.
7. J முதல் M வரை பக்கப் பொருத்தாக வளைத்து வரைக.
8. இடையமைப்பை பெற்றுக்கொள்ளவதற்கு, A யிலிருந்து கீழே 0.6 செ.மீ K புள்ளியை அடையாளமிட்டு KJ ஐ இணைக்க.
9. DC கோட்டை 4.0 செ.மீ வரை நீட்டி வரைந்து அப்புள்ளிக்கு L எனப்பெயரிடுக.
10. LM ஐ நேர் கோட்டினால் இணைக்க.
11. L முதல் வரை 1.2 செ.மீ தூரத்தில் N புள்ளியைக் குறிக்க.

பின்பக்கம்

பின்பக்கத்துக்கென கணிக்கப்பட்ட அளவைக் கொண்டு முன்பக்கம் போல தயாரிக்கவும்.

தளர்வான மேற்சட்டைக்கான மாதிரியுருவைத் தயாரித்தல்

முற்பக்கம்.

1. பக்க டாட்டுடன் செய்த அடிப்படை மாதிரியுருவை (முற்பக்க பாதி) பிரதி செய்க.
2. பக்க டாட் 3.5 செ.மீ இலிருந்து 5.0 செ.மீ வரை இருப்பது பொருத்தமானது. அதற்கென மேல் மடிப்பை அமைக்க வேண்டும்.
3. மேல் மடிப்பை அமைத்துக்கொள்ள TN இரண்டையும் இணைத்து ஒட்டி அதன் பிறகு T யில் இருந்து N வரை வெட்டுக.
4. பக்கப்பொருத்து 3.5 செ.மீ இலிருந்து 5.0 செ.மீ வரை அமைக்கூடியதாக QNR மேல்மடிப்புள் ஒரு பாதியையோ அல்லது முழுதையுமோ ஒட்டவும்.
5. TN நீளத்தில் திறக்குமளவுக்கு கீழ்ப்புறமாக கடதாசி ஒன்றை ஒட்டி V வரை மாத்திரம் மேல் மடிப்பை வரைக.
6. இப்படியாக தயாரித்த முற்பக்கப் பாதியை மீண்டும் பிரதி செய்க.
7. கைக்குழச்சடியிலிருந்து (S புள்ளியில்) வெளிப்பக்கமாக 2.0 செ.மீ தூரத்தில் A புள்ளியைக் குறித்து கைக்குழச்சடியை A வரை விசாலமாக்குக.
8. JH கோட்டை 15.0 செ.மீ வரை நீட்டி அப்புள்ளியை B எனக் குறிக்க.
9. விசாலமாக்கப் பட்ட மாள்பிளவுக்கு சமமாக அமையும் படி BC ஐக் குறிக்க.
10. XVY வேல் மடிப்பை மடித்து ZC யை கோடு வரைந்து இணைக்க. $AC = SP + HB$ ஆகும்படி C யை சரியாக அடையாளமிடுக.
11. முற்பக்கத்திற்காக JB இக்கு சமாந்தரமாய் 2.0 செ.மீ வெளிப்புறமாக வரைந்து திறப்பினகலத்தை அக்கோட்டிற்கு சமாந்தரமாக 6.0 செ.மீ வெளிப்புறமாக முகப்பில் விளிம்பிற்காகத் தையல் இடைவெளி விட்டு தயாரிக்க.
12. கழுத்துப்பட்டி ஒன்று தேவையாதலால் புள்ளியிலிருந்து 0.6 செ.மீ கீழாக ஒரு புள்ளியை இட்டு அதை உடன் தொடுத்து கரையமைப்பைப் பெற்றுக் கொள்க.

பின்பக்கம்

1. பிற்புற உடற்பகுதியின் மாதிரி உருவொன்றைப் பிரதி செய்து கொள்க.
2. இடைமேல் மடிப்பை கருத்திற் கொள்க.
3. முன்பக்கத்திற்காக பின்பற்றிய அதே முறையில் கைக்குழச்சைப் பெரிதாக்கி தேவையான உயரத்தில் அடையாளமிட்டு விரும்பிய அளவில் மாதிரி ஒன்றை அமைத்துக்கொள்க.

முன்குறிப்பு

1. கைக் குழச்சடிக்கு தளர்வை அளிப்பதற்கு 1.2 செ.மீ கீழ்ப்புறமாக ஆழமாக்கிக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு செய்யும் போதெல்லாம் கையின் மாதிரியுருவில் கைக்கீழ்ப் பொருத்தில் பக்கத்தில் மாத்திரம் கைக்குழச்சடிக்கு அதே அளவிற்கு ஆழமாக்க வேண்டும்.

2. இந்த வடிவிற்கு அமைய சட்டையின் உயரம் இருப்பினைவை தாண்டக்கூடாது. நீளத்தைக் கூட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்போட்ஸ் கழுத்தாய் பட்டி கையினைத் தயாரித்தல்

1. கழுத்தின் முன்புறத்தையும் மாதிரியிருவிலிருந்து அளந்து கொள்க. (முன்பக்கம் பாதியில் கழுத்து மையக்கோடு வரை மாத்திரமாகும்)
2. கழுத்தினைவை அகலமெனவும் 70 செ.மீ நீளமாகவும் கொண்டு ABCD நேர் கோடுகளை வரைக.
3. $AE = DF$ பிற்புற கழுத்தாகக் கொண்டு புள்ளிகளை அடையாளமிடுக.
4. C முதல் டவரை 1.5 செ.மீ தூரத்தில் G புள்ளியை இட்டு GF இரண்டையும் இணைக்க. GFD கழுத்திற்கான கோடுகளாகும்.
5. B முதல் 1.2 செ.மீ வெளிப்புறமாக H புள்ளியைக் குறித்து GH இற்கு நேராக கோடு வரைந்து இணைக்க.
6. AH, AD ஆகிய கோடுகள் வளைந்து அமையுமாறு இருக்க வேண்டும்.

இந்தோவீசியக் கை

1. அடிப்படைக் கையின் மாதிரி உருவிலிருந்து குட்டைக் கையைப் பிரதி செய்து கொள்க.
2. மத்திய கோடாக வரையப்பட்ட XA கோட்டின் வழியே வெட்டி வேறாக்குக.
3. வேறோர் கபில நிறக் கடதாசியில் கிடைக் கோடொன்றை வரைந்து உருவில் காட்டப்பட்டுள்ள படி கையில் உச்சியிலிருந்து மாத்திரம் (X புள்ளி) 5.0 செ.மீ தூரத்தில் அமையும் படியும் A புள்ளியை ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அமையும் படி வெட்டி எடுத்த இரு பாதியையும் ஒட்டிக்கொள்க.
4. Y முதல் நோக்கி 5.0 செ.மீ தூரத்தில் Z குறியீட்டை அடையாளமிடுக. (தோள் அளவுப்புள்ளி Z ஆகும்)
5. BZF என்பவற்றுக்கு தொடர்பு படுத்தி இணைத்து கைக் குழச்சடியில் வடிவத்தை வரைந்து கொள்க.
6. A புள்ளியின் பக்கத்தில் கையின் நீளத்தை வளைத்து வரைந்து கொள்க.

நான்கு துண்டுப்பாவாடைக்கான மாதிரியருவைத் தயாரித்தல். முன்பக்கம்.

1. அடிப்படை பாவாடை மாதிரி உருவைப் பிரதி செய்து கொள்க.
2. GD க்கு சமந்தரமாக HP கோட்டை வரைக. P முதல் H வரை வெட்டுக.
3. EH இன் மேல் FH அமையும் படி மேல் மடிப்பை ஓட்டிக் கொள்க.
4. அப்போது பாவாடையின் கீழ்ப்பாகத்தில் ஏற்படும் இடைவெளியில் கடதாசியை ஓட்டிக் கொள்க.
5. முனு முன்புற மையத்திற்காக பொருத்த முறையொன்று தேவை.

பின்புறம்.

முன்புறம் பாதிக்காக கைக்கொண்ட முறையிலேயே பின்புறப் பாதிக்கு பொருத்தமான மாதிரி உரு ஒன்றை அமைக்க.

தைத்து முடித்தல்

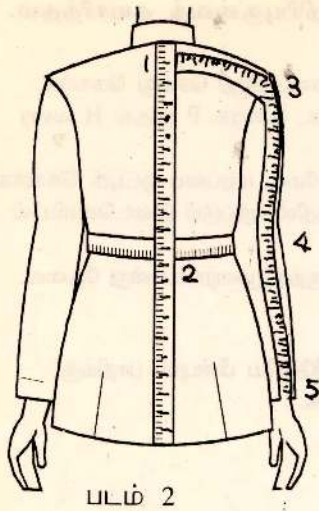
1. மேல் மடிப்புத் தைத்தல்
2. தோள் பொருத்தை வைத்தல்
3. கழுத்துப் பட்டிகை தைத்தல்
4. கீழ்க்குழச்சடியைத் தைத்தல்
5. பக்கப் பொருத்தை தைத்தல்
6. கை, உடல் பாகங்களைப் பொருத்துதல்
7. இடை, கை என்பவற்றின் விளிம்புகளைத் தைத்தல்

பாவாடை

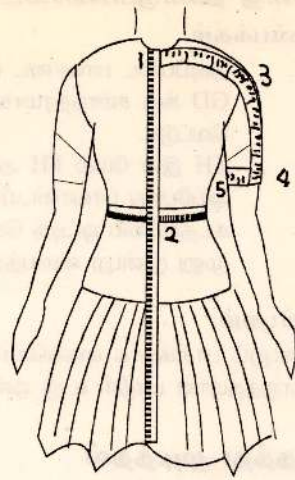
1. பின்பக்கப் பாதிகளிரண்டையும் பொருத்துதல்
2. முன்பக்கப் பாதியைப் பொருத்துதல்
3. முன்பக்கப் பின்பக்கத் துண்டுகளை இணைத்தல்
4. பக்கப் பொருத்து தைத்தல்
5. இடைப் பட்டியைத் தைத்தல்
6. விளிம்பைத் தைத்தல்
7. திறப்பைத் தைத்தல்

சில அளவெடுக்கும் முறைகள்

1. இயற்கை இடுப்பு நீளம்
இந்த அளவை, பின் கழுத்து முழையிலிருந்து (சவடி எலும்பிலிருந்து) இயற்கை இடுப்புப் பள்ளம்வரை எடுக்க வேண்டும். இதைப்படம் 1-2 ல், எண் 1-2, இயற்கை இடுப்பு நீள அளவெடுக்கும் விதத்தை காட்டுகின்றன.
2. தோள் பாதி அளவு
இந்த அளவை, பின்கழுத்து முழையிலிருந்து தோள் முனைப் பகுதி வரை எடுக்க வேண்டும். இதைப் படம் 1-2 ல், எண் 1-3 தோள் பாதி அளவெடுக்கும் விதத்தைக் காட்டுகிறது.



படம் 2



படம் 1

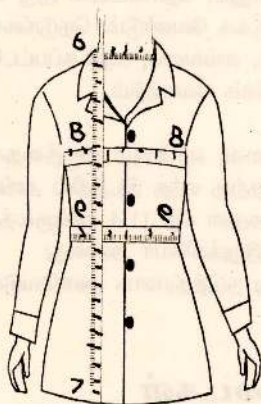
3. கைநீள அளவு
இந்த அளவை, தோள் பாதி எடுத்த உடன் தொடர்ச்சியாக, பிங்கமுத்து முளையிலிருந்து அரைக்கைச் சட்டையாக இருப்பின் தேவையை வரையிலும் எடுக்க வேண்டும். இதைப் படம் 1-2 ல் எண் 1-3-4-5, கை நீள அளவெடுக்கும் விதத்தைக் காட்டுகின்றன.
4. முன்னங்கைச் சுற்றளவு
இந்த அளவை எடுக்கும் போது, எந்தப் பகுதி வரை கை நீள அளவு எடுக்கப்படுகின்றதோ, அந்தப் பகுதியிலேயே கையைச் சுற்றி எடுக்க வேண்டும். இதைப் படம் 1-2 ல் எண் 5-4, கைச்சுற்றளவு எடுக்கும் விதத்தை காட்டுகின்றன.
5. முன்பாக முழு நீளம்
இந்த அளவை பக்க வாட்டுக் கழுத்துப் பகுதியிலிருந்து, உடையின் மாதிரிக்கு ஏற்றவாறும், சில நேரம் அணிபவரின் விருப்பத்திற்கு ஏற்றவாறும் எடுக்க வேண்டும். இதைப் படம் 3-4 ல் எண் 6-7 முன்பாக முழுநீள அளவெடுக்கம் விதத்தைக் காட்டுகின்றன.
6. இந்த அளவை, மார்பைச் சுற்றி எடுக்க வேண்டும். அங்குல நாடாவை அதிகமாக இறுக்கியோ அல்லது தளர்த்தியோ இல்லாமலும், பின்பக்க தோள்பட்டை எலும்பின் கீழாக அங்குல நாடாவை நழுவ விடாமலும் நடுத்தரமாக, உடலைச்சுற்றி வட்ட வடிவமாக எடுக்க வேண்டும். இதைப் படம் 3-4 ல் எண் 8-8 மார்புச்சுற்றளவு எடுக்கும் விதத்தைக் காட்டுகின்றன.
7. இடுப்புச்சுற்றளவு
இந்த அளவை, இடுப்பைச் சுற்றி வட்டவடிவமாக அங்குல நாடாவை

அதிக இறுக்கமாகவோ தளர்த்தியோ இல்லாமல் நடுத்தரமாக எடுக்க வேண்டும். இதைப்படம் 3-4 ல் எண் 9-9 இடுப்புச் சுற்றளவு எடுக்கும் விதத்தைக் காட்டுகின்றது.

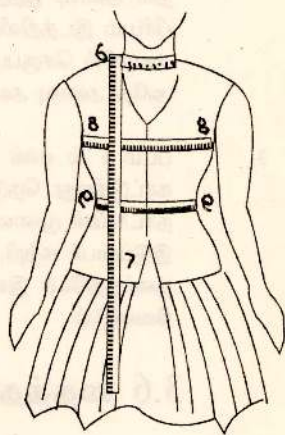
8. கழுத்துச்சுற்றளவு

இந்த அளவை, கழுத்தைச் சுற்றி வட்ட வடிவமாக அங்குல நாடாவை அதிகமாக இறுக்கியோ, தளர்த்தியோ இல்லாமல் நடுத்தரமாக எடுக்க வேண்டும். இதைப்படம் 3-4 ல் எண் 10, கழுத்துச் சுற்றளவு எடுக்கும் விதத்தைக் காட்டுகின்றன.

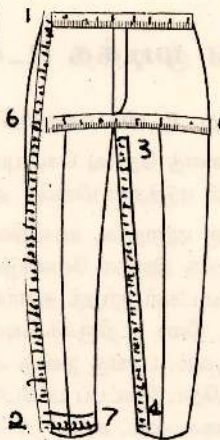
காற்ச்சட்டைக்கு அளவெடுத்தல்



படம் 4



படம் 3



படம் 5

1.

நெடுங்கால் அளவு

படம் 5ல் எண் 1 லிருந்து 2 வரை எடுக்கும் சில அளவுகள் தான் நெடுங்கால் அளவு. சிலர் இக்காற்சட்டையின் இடுப்பை ஏற்றியும்,

இறக்கியும் அணிவது வழக்கம். ஆகையால் அணிபவருக்கு எந்த இடத்தில் காற்சட்டை இடுப்பு நிற்க வேண்டுமோ, அந்த இடத்தில் அங்குல நாடாவின் முனையை வைத்து தரை தொடும் வரை முறைப்படி அளக்க வேண்டும். அல்லது வழக்கமான முறைப்படி, இயற்கையாக அமைந்துள்ள இடுப்புப் பள்ளத்திற்கு 11/4 அங்குலத்திற்கு மேல், அங்குல நாடாவின் முனையை வைத்து நெடுங்கால் அளவை தரை தொடும் வரை எடுக்க வேண்டும். செருப்பு அணிந்திருந்தால், அரை அங்குலம் கழித்து விடுக. சப்பாத்து அணிந்திருந்தால், இந்த அளவில் 1 அங்குலம் கழித்து விடவும்.

2. அடிக்கால் நீள அளவு.

படம் 5 ல், எண் 3 லிருந்து 4 வரை எடுக்கும் அளவுதான் அடிக்கால் நீள அளவு. இந்த அளவு எடுக்கும் போதும், தொடையின் இரு கால் பிரியும் இடத்திலிருந்து தரை வரை எடுக்க வேண்டும். நெடுங்கால் அளவில் செருப்புக்கும், சப்பாத்துக்கும், எவ்வளவு கழிக்கப்பட்டதோ அதே அளவு அடிக்கால் அளவில் கழிக்க வேண்டும்.

3. படம் 5 ல் எண் 5-1, இடுப்புச் சுற்றளவை, எடுக்கும் விதத்தைக் காட்டுகிறது. நெடுங்கால் அளவு எடுப்பதற்கு எந்த இடத்தில் அங்குல நாடாவின் முனை வைக்கப்பட்டதோ, அதன் கீழ் 11/4 அங்குலத்தில் இடுப்பைச் சுற்றி, அங்குல நாடாவை இறுக்கியோ அல்லது தளர்த்தியோ இல்லாமல் இருக்கும் படி நடுத்தரமாக அளவெடுக்க வேண்டும்.

3.6 தைத்து முடித்த உடைகள்

3.6.1 தைத்து முடித்த உடைகளைத் தெரிவு செய்தல்

தைத்து முடித்த உடைகளைத் தெரிவு செய்யும் போது நாம் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் எடுத்தல் மிகமிக அவசியமாகும்.

1. உடைகள் எமக்கு ஏற்றதாக, காலநிலைக்கும் நாகரீகத்திற்கும் ஏற்றதாக, அளவாக இருக்க வேண்டும்.
2. சிறுவர்களின் ஆடைகள் சற்றுத் தளர்வாக, சொகுசாக, பருத்தியால் ஆக்கப்பட்டதாக, நீரை உறிஞ்சக்கூடியதாக இருத்தல்.
3. உடைகளின் வடிவம், பாங்கு நன்கு அமைந்திருத்தல்.
4. தையல்கள் பிரிந்தோ, வெட்டப் பட்டோ கிழிசல்கள் இல்லாதிருத்தல்.
5. ஆடைகள் சுருங்காமலும், சாயம் மங்காமலும் இருத்தல்.
6. மனதிற்கு மகிழ்வைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருத்தல்.
7. சகல தேவைகளுக்கும் பயன் படுத்தக்கூடியதாக இருத்தல்
8. எமது உடலுக்கு அழகான தோற்றத்தையும் தரக்கூடியதாக இருத்தல்
9. உள்ளாடைகள் (பிரா, ஸ்லிப், நிக்கர், பெனியன்) வியர்வையை உறிஞ்சக் கூடியதாகமுற்றிலும் 100% பருத்தியிலேயே இருத்தல்
10. ஆடைகளில் இருக்கும் கொக்கிகளும், லாஸ்டிக்களும், தெறிகளும் உடலை உறுத்தாத முறையில் இருத்தல்.

11. பிரா வாங்கும் போது முன்பக்கம் கொக்கி உள்ளதையே வாங்க வேண்டும்.
12. அதிக விலையில்லாதவற்றையே வருமானத்திற்கேற்ப தெரிதல்

3.6.2 விற்பனைச் சந்தைக்கான தைத்து முடித்த உடைகளைச் உற்பத்தி

சந்தைப் படுத்தும் முறைகளை அறியச் செய்தல்.

நாம் தைத்து முடித்த ஆடைகளை சந்தைப்படுத்தும் போது பல விடயங்களைக் கவனத்தில் எடுத்தல் மிகமிக அவசியமாகும்.

1. ஆடைகள் பலவித அளவுகளில் தைக்கப்பட்டு ஓரங்கள் (விளிம்புகள்) சீர் செய்யப்பட்டு ஒழுங்காக இருத்தல்.
2. தெறிகள், இணைப்புக்கள், லேஸ்கள், கொக்கிகள் ஆகியன பொருத்தமான இடத்தில் ஒழுங்காக அமைந்திருத்தல்.
3. அலங்கார வேலைப்பாடுகளை அளவுக்கு மீறிச் செய்யாதிருத்தல்.
4. பூரணப்படுத்தப்பட்ட ஆடையில் அழுக்கில்லாமல் பாதுகாத்தல்.
5. ஒழுங்கான முறையில் அழுத்தி மடித்து வைத்தல்
6. மென்மையான ஆடையாயின் உட்பக்கமாக அளவான பேப்பர், மட்டைகளை வைத்து மடித்து உறுதியாகவும் எடுப்பாகவும் தோன்றச் செய்தல்.
7. கொலார்ப் பகுதியில் சிறு துண்டு கடதாசி மட்டையை இணைத்தல்
8. பொலித்தீன் கவரில் இருத்தல்.
9. ஆடைத் தயாரிப்பாளர்கள் தங்களுடைய அடையாளச் சின்னத்தையும், பெயரையும், குறித்த அட்டையை ஆடையுடன் இணைத்தல்.
10. தரமான உற்பத்தி - விலை மலிவு என்ற விளம்பரமிட்டு விற்பனை செய்தல்.
11. மொத்த விற்பனைக் கடையில் மொத்தமாக விற்பனை செய்யக் கொடுத்தல். (இதனால் லாபம் குறைந்தாலும் பணம் ஒழுங்காக கைக்குக் கிடைக்கும்)
12. துணி, தையற்சூலி, பொருட்செலவு இதனைக் கழித்து மேலதிகமாக லாபத்தைச் சேர்த்தல்.

மேற்கூறிய சகல விடயங்களையும் கவனத்திற் கொண்டு முதலில் குறைந்த லாபத்திற்கு தரமான உற்பத்தியைச் செய்து மக்களிடையே நன்மதிப்பைப் பெற்ற பின் லாபத்தைக் கூட்டுவதால் நல்ல வருமானத்தையும், தரமான உற்பத்தியாளர் என்ற பெயரையும் பெற முடியும்.

3.7 புடவைகளையும் உடைகளையும்

பராமரித்தல்

3.7.1 புடவைகளையும் உடைகளையும் புகுப்பிக்கல்

தையல் விட்டுப்போன விளிம்புகள்.

நாம் அணியும் ஆடைகள் பழையதாகிப் போவதாலும் தையல் சரியான முறையில் போடப்படாமையாலும், தரமான நூல் பாவிக்கப் படாமையாலும் விளிம்புகள் போடப்பட்டுள்ள தையல்கள் கழன்றோ, இத்துப்போயோ, அறுந்தோ விடுவதனால் விளிம்புகள் கிழிகின்றன. இதனை நாம் கவனியாது விட்டால், அவை ஆடைகளின் அழகைக் கெடுப்பதுடன், மேலும் ஆடைகளில் அதிக சேதங்களை ஏற்படுத்தவும் கூடும். எனவே இவ்வாறு தையல் விட்டுப்போன விளிம்புகளை உடனுக்குடன் தைப்பது எமது கடமையாகும்.

அ. நூல் இற்றாய் போன இடங்கள்

எமது ஆடைகளில் சில வேளைகளில் நூல்கள் இற்றுப்போயோ, அல்லது கிழிந்தோ போகலாம். நூல்கள் இத்துப்போனால் அதனை உடனடியாகப் பின்வரும் முறைகளைக் கையாண்டு உடனடியாச் சீர் செய்து விடவேண்டும்.

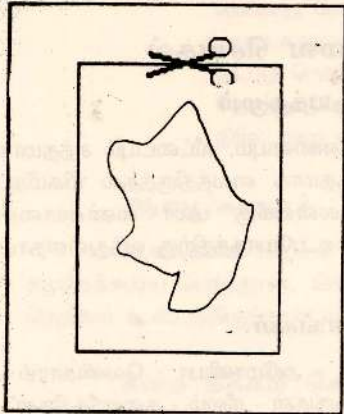
- (1) இற்றுப்போன இடம் சிறிதாக இருந்தால் சிறு நூலோடி அதனைச் சீர் செய்ய முடியும். இதனைப் படத்தில் அவதானியுங்கள்.
- (2) தையல்களுக்கு ஒரே சீரான இடைவெளியையே கொடுத்தல் வேண்டும்.
- (3) முதல் வரிசையில் மேலே விடப்பட்ட பகுதி அடுத்த வரிசையின் போது கீழே விடப்பட வேண்டும்.
- (4) இவ்வாறான செயற்பாட்டினால் தையல் உறுதியாகவும், அழகாகவும் அமையும்.
- (5) ஆடையின் நிறத்திற்கு ஏற்றதாக நூலைத் தெரிந்து தைத்தல்
- (6) ஒவ்வொரு வரிசையிலும் தொடக்கத்தில் தடையம் விடுவதால் துணியில் அல்லது நூலில் சுருக்கம் ஏற்படாது.
- (7) கடைசி அந்தத்தை முடிச்சிட்டு பூர்த்தி செய்க.

ஆ. உடையில் ஏற்பட்ட துவாரத்தை மறைத்தல்

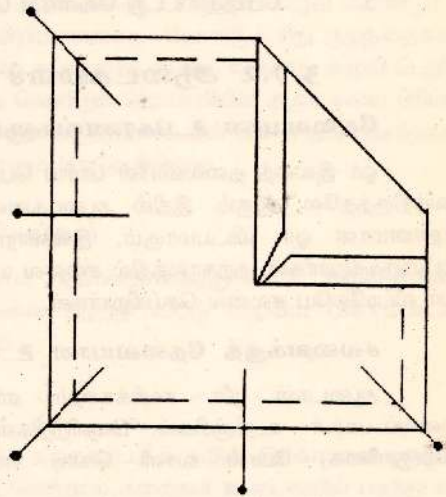
எமது உடையில் ஏற்பட்ட நூல் இற்றுப்போன இடங்களில் தைத்துச் சீர் செய்ய முடியாமல் துவாரங்கள் ஏற்படுமாயின் அதனை மறைப்பதற்கு அதே மாதிரி நிறத்துணியைக் கொண்டு முடி மறைத்துத் தைத்தல் வேண்டும். இதனைப் பொத்தல் இடல் எனக் கூறுவர். இதனை அமைக்கும் முறைகள் சிலவற்றைப் படங்கள் மூலம் பாருங்கள். இதனைச் செய்வதற்கு முன் அவதானிக்க வேண்டிய விடயங்களாவன.

1. ஆடையில் துவாரத்தைவிடச் சிறிது கூடியளவு துணியைச் சதுர வடிவமாக வெட்டி எடுக்க வேண்டும்.
2. ஆடையினது பாவு நூலும், ஊடை நூலும், துணியின் பாவு நூலும், ஊடை நூலும் ஒன்றுடன் ஒன்று பொருந்தக் கூடியமாதிரி வைத்து பெருநூல் ஓடவேண்டும்.

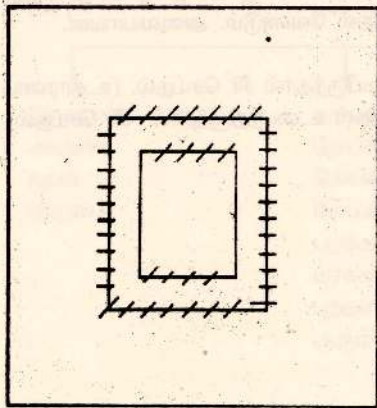
பொத்தல் 4-தரது.



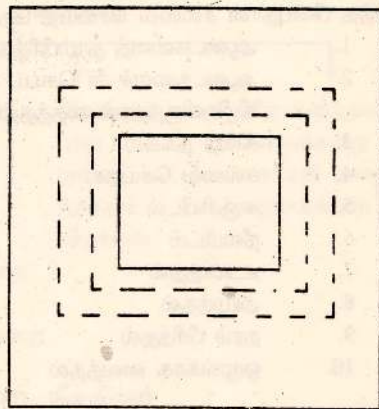
புலம் I



புலம் II



புலம் I



புலம் II

3. காட்டுருக்கள், அல்லது கோடுகள் போன்றனவற்றைக் கொண்ட ஆடைகளாயின் அதற்கேற்றமாதிரி துணியைத் தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்.
4. ஓரங்களை மடித்து சோம் தைத்த பின் உட்பக்கத்தைக் கம்பளித் தையலால் சீர் செய்தல் வேண்டும்.
5. பொத்திலிட்டது வெளியே தெரியாத வகையில் தையலிட வேண்டும்.

3.7.2 ஆடைகளைச் சலவை செய்தல்

தேவையான உபகரணங்களும், ஆயத்தமும்

ஓர் இல்லத் தலைவியின் பாரிய பெறுப்பு தன்னையும், வீட்டையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தலே ஆகும். இதில் ஆடைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் மிகமிகப் பிரதானமான ஓர் விடயமாகும். இவ்வாறான சலவைக்கு புலர் வண்ணானை நம்பியிருக்கிறார்கள். தற்காலத்தில் சலவை யந்திரம் உபயோகத்திற்கு வந்துள்ளதால் பலர் வீட்டிலேயே சலவை செய்கிறார்கள்.

சலவைக்குத் தேவையான உபகரணங்கள்.

ஆடைகள் - நீர் - சவர்க்காரம் - எரிசோடா - அமோனியா - வெண்காரம் - சலவைப் பவுடர் - உறிஞ்சிகள் - வெளிற்றிகள் - திரவங்கள் - நீலம் - கறைநீக்கிகள் - பிரஷ்(துாரிகை) - பேசன் - வாளி - கொடி - கொக்கிகள் (உடை கல்வி)

துணிகளைச் சலவை செய்தல்

துணிகளைச் சலவைசெய்தலில் பல படிமுறைகள் உண்டு. அவற்றை அவதானித்து ஆராய்ந்த பின்புதான் சலவை செய்யத் தொடங்குதல் வேண்டும். அவையாவன.

1. ஆடைகளைத் தரம்பிரித்தல்
2. ஆடைகளைச் சீர் செய்ய வேண்டியிருந்தால் சீர் செய்தல். (உதாரணம் கிழிசலிருந்தால் தைத்தல். தெறிகள் உடைந்திருந்தால் சீர் செய்தல்).
3. கறை நீக்கல்
4. சலவை செய்தல்
5. கஞ்சியிடல்
6. நீலமிடல்
7. உலர்த்தல்
8. அழுத்தல்
9. தரம் பிரித்தல்
10. ஒழுங்காக வைத்தல்

ஆடைகளைத் தரம் பிரித்தல்

1. வெள்ளை ஆடைகளை வேறாகவும் நிறஆடைகளை வேறாகவும், சாயம் போகும் ஆடைகளை வேறாகவும் பிரித்தல்
2. அதிக அழுக்குள்ளதையும், அழுக்கற்றதையும் பிரித்தல்
3. தடித்த ஆடைகளை வேறாகவும் (பெட்சீட், துவாய், காற்சட்டை) மெல்லிய ஆடைகளை வேறாகவும், பிரித்தல்.

4. பருத்தி, கம்பளி, பட்டு, இலினன், ஆடைகளைப் பிரித்தல்.
5. குழந்தை, சிறுவர்களின் ஆடைகளையும் நோயாளிகளின் ஆடைகளையும் பிரித்தல்.
6. அலங்கார வேலைப்பாடுடையவற்றையும், தெறி, கொக்கி, மணிகள், சீக்குயின்ஸ் பிடித்தவற்றையும் வேறாக்கல்.
7. அதிக அழுக்குள்ள ஆடைகளை 2-3 முறை கழுவ வேண்டும். அல்லது வெள்ளாவியில் வைக்க வேண்டும். சிறு குழந்தைகளின் ஆடைகளை மெல்லிய சவர்க்காரத் தூளில் கசக்காது கழுவி டெற்றோல் இட்டுத் தொற்று நீக்க வேண்டும். நோயாளியின் ஆடைகளை பிறிம்பாகத் தொற்று நீக்க வேண்டும். பருத்தியாடைகள் கொதி நீரில் அவித்தாலும், நீரில் ஊற வைத்தாலும் கெடுவதில்லை.

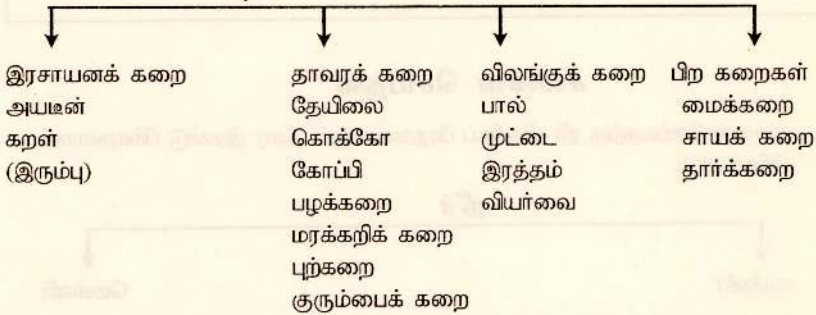
ஆடைகளைச் சீர் செய்தல்

ஆடைகளில் கிழிசல் இருந்தால் அதனைத் தைத்து விட்டே கழுவ வேண்டும். கழற்றக்கூடிய பொத்தான், கொழுகிகளை கழற்றி விட்டு கழுவிய பின் போடலாம். தெறிகள் உடைந்திருந்தால் மாற்றுதல்.

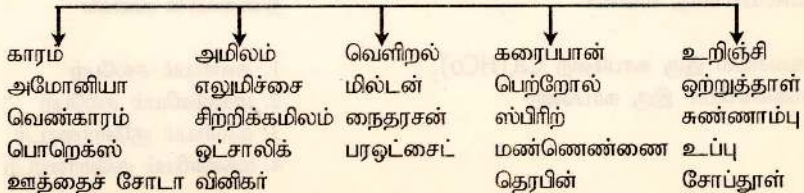
கறை நீக்கம் செய்தல்

ஆடைகளில் சில வேளைகளில் கறைகள் படக் கூடும். இவ்வாறான கறைகளை உடனடியாக நீக்குதலே சிறந்தது. நாட்சென்றால் கறைகள் உடைகளில் படிந்து விடும். எனவே சலவை செய்வதற்கு முன் இக்கறைகளை நீக்கிக் கொள்வது அவசியமாகும்.

கறை வகைகள்



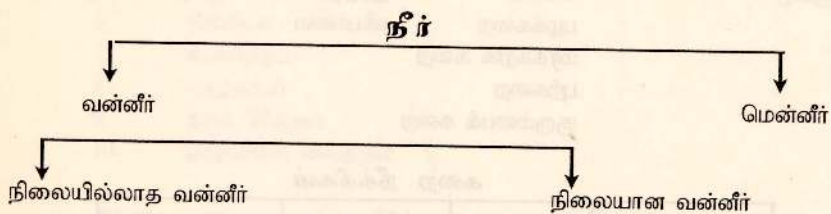
கறை நீக்கிகள்



| கறைகள் | நீக்கும் முறைகள் |
|------------------------|--|
| கோப்பி, தேனீர், கொக்கோ | சுநீரில் வெண்காரத்தை கரைத்து ஊற விடவும். அல்லது சலவைச் சோடாவைக் கரைத்து ஊறவிட்டு தேய்த்துக் கழுவவும். |
| மைக்கறை | மையொற்றுத் தாளை வைத்து ஒற்றவும். எலுமிச்சம் புளி அல்லது வினாகிரியைத் தேய்க்கவும். |
| தார்க்கறை | தெரப்பற் தைலத்தைப் பயன்படுத்தவும். |
| இரத்தம் | நீரில் ஊறவிட்டும், உப்புக் கரைசலில் ஊறவிட்டும், அமோனியாக் கரைசலில் ஊறவிட்டும் நீக்குக. |
| பூசணக் கறை | சிறிது சவர்க்காரத்தைத் தேய்த்து அதன் மேல் பிரெஞ் சோக் போட்டு வெயிலில் காய விட்டு பின் கழுவவும். |
| கொழுப்பு | துணியின் இரு புறமும் மையொற்றுத் தாளை வைத்து பலகை மீது துணியை வைத்து அழுத்தியினால் அழுத்தி பின் அமோனியாக் கரைசலில் தோய்த்துக் கழுவவும். |

சலவை செய்தல்

சலவை செய்வதற்கு நீர் மிகமிகப் பிரதானமாகும். நீரை இரண்டு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.



1. கல்சியம் இரு காபனேற் $\text{Ca}(\text{HCO})_2$
2. மக்னீசியம் இரு காபனேற்

1. கல்சியம் சல்பேற்
2. மக்னீசியம் சல்பேற்
3. கல்சியம் குளோரைட்ற்
4. மக்னீசியம் குளோரைட்ற்

வன்னீரிலும் பார்க்க மென்னீரிலேயே சவர்க்காரம் நன்கு கரைந்து நுரை கொள்ளும். எனவே சலவை செய்வதற்கு மென்னீரே சிறந்தது. மழை நீர் சுத்தமானது. ஆடைகள் மிக விரைவில் சுத்தமாகும். ஆனால் மழை நீர் நிலத்தில் விழும்போது அதனுள் பல அழுக்குகள் கலந்து விடுகின்றன.

துணிகளைக் கழுவுவதற்கு சவர்க்காரம், சலவைப் பவுடர் நல்லது. ஆனால் புது ஆடைகளை மிக விரைவில் உக்கச் செய்யும்.

சவர்க்காரம் செய்வதற்கு கொழுப்பும், காரப்பொருளும் தேவை. சவர்க்காரம் நீருடன் சேர்ந்தே அழுக்கை அகற்றுகிறது.

சலவை

துணிகளைப் பலரும் பல விதமான முறைகளில் சலவை செய்கிறார்கள். ஆனால் இல்லத் தலைவிகள் சாதாரண சலவையையும், சலவையந்திர மூலச் சலவையையுமே மேற்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் துணி வெளுப்பவர்கள் உலர் சலவையை (வெள்ளாவி) பயன் படுத்துகிறார்கள். ஆடைகளை சாதாரண நீரிலும் பார்க்க வெந்நீரில் கழுவுவதால் விரைவில் அழுக்குகளை அகற்றிக் கொள்ளலாம். ஆனால் நார்களின் தன்மைக் கேற்பவே நீரின் வெப்பநிலை உபயோகிக்கப்பட வேண்டும்.

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. பருத்தியாடை 140° C | 15 நிமிடங்கள் வரை |
| 2. கம்பளி ஆடை 95° C | 2 - 5 நிமிடங்கள் வரை |
| 3. பட்டாடை 100° C | 10 நிமிடங்கள் வரை |

சாதாரண சலவை

சாதாரணமாக எல்லோரும் வீட்டிலேயே சவர்க்காரத்தை அல்லது சலவைப் பவுடர்களை உபயோகித்து சலவை செய்கின்றனர். இவ்வாறான சலவை செய்ய மனித்தியாலங்கள் பல செலவழியும். அதிக அழுக்கு ஆடைகளை இம்முறையில் கழுவுவது மிகமிகச் சிரமமாகும்.

(Waching macaine) சலவை யந்திரம் மூலம் சலவை செய்தல்

தற்காலத்தில் வசதி படைத்த பலரின் வீடுகளில் இதனைக் காணலாம். மிகமிக இலகுவாக இந்த யந்திரம் மூலம் சலவை செய்ய முடியும். நேரமும் மிச்சம். உடல் உழைப்பும் குறைவு. சுத்தமும் அதிகம். சில சலவை யந்திரங்களுடன் உடைகளை அழுத்தும் இயந்திரமும் பொருத்தப்பட்டிருக்கிறது.

சில யந்திரங்களில், தனியுருளையும், பிழியும் கருவியும் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். சிலவற்றில் இரு உருளையும், பிளியும் கருவியும் பொருத்தப்பட்டிருக்கும். இவ்வாறான இயந்திரங்கள் தொழிற்சிக்கள உபகரணங்களாக இல்லத் தலைவிகளுக்குக் கைகொடுத்து உதவுகின்றது.

(Dry cleaning) உலர் சலவை முறை.

இம்முறைகள் வண்ணான் கடைகளில் (Lountry) மட்டுமே செய்யப்படுகிறது. நிரை உபயோகிக்காது கரைப்பான்கள், உறிஞ்சிகள் மூலம் விலை மதிப்புள்ள பட்டாடைகளை சுத்தம் செய்கிறார்கள் இவ்விதமான சலவையால் ஆடைகளுக்கு எவ்வித பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை.

இவ்வாறான சலவைக்கு உபயோகிக்கும் பொருட்கள் சில.

- திரவங்கள் : காபனீர்க் குளோரைட், கிளிசரின் சேர்மதுசாரம் ,
அசெப்டோன் முதலியன.
உறிஞ்சிகள் : சோக்கட்டி (வெண்கட்டி), பிரான்சிய சோப்,
வெளிற்றிகள் : அமோனியா, (NH₃) ஐதரசன் பொரொக்சைட் (H₂O₂)

கஞ்சியிடல்

ஆடைகளுக்கு கஞ்சியிடுதலை எமது மகளீர் விருப்பத்துடன் செய்வார்கள். காரணம் கஞ்சியானது ஆடைகளுக்கு விறைப்புத் தன்மையை ஏற்படுத்துகிறது. பளபளப்பையும், கவர்ச்சியையும் தருகிறது. கஞ்சியிட்ட ஆடைகளை அணிபவர் எடுப்பாகக் காட்சி தருவார். ஆடையின் அழுகு அதிகரிக்கிறது. அதிக காலம் ஆடையைப் பாவிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. அழுத்துவது இலேசாகும். இவ்வாறான பல நன்மைகளைத் தரும் கஞ்சியைப் பருத்தி, வொயில், துணிகளுக்கு மட்டுமே அநேகமாகப் பயன் படுத்துவார்கள். சிலபேர் பயன் படுத்துவதில்லை.

கஞ்சியை இரு வகைப்படுத்தலாம்.

1. வெந்நீர்க்கஞ்சி
2. குளிர்நீர்க்கஞ்சி

சீசாளம்

சவ்வரிசி

கோதுமை மா

அரிசி

மரவள்ளி மா

உருளைக் கிழங்கு மா போன்ற பல மாவகைப் பொருட்களைப் பாவித்து கஞ்சி தயாரிக்கப்படுகின்றது.

வெந்நீர்க்கஞ்சி தயாரிப்பு முறை.

தேவையான பொருட்கள்

- | | | | |
|----|-----|------|-------------------------------------|
| 1. | 1 | மே.க | மா |
| 2. | 1/4 | மே.க | சவர்க்காரத்தூள் அல்லது வெண்காரம் |
| 3. | 2 | மே.க | தண்ணீர். |

மாவுடன் சவர்க்காரத்தூள் அல்லது வெண்காரத்தை ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு 2மே.க நீரை விட்டு கரைக்கவும். பின் அதனுள் கொதிக்கும் நீரை ஊற்றி கட்டி படாமல் கரைத்து நீரைத் தெளிய விட்டு தெளிந்த நீரை எடுத்து அதே அளவு நீசேர்த்து ஆடைகளை அதனுள் இட்டு பிரட்டி எடுத்துப் பிழிந்து உலரவிட்டு அழுத்த வேண்டும்.

குளிர்கஞ்சி தயாரிப்பு முறை

இம்முறையிலும் மாவை கொதி நீருடன் சேர்த்துப் பசையாக்கிய பின் அதனுள் குளிர் நீரை விட்டுக் கரைத்துத் தெளிய விட்டு கஞ்சி பெறப்படும்.

இவையாவும் இலகுவில் வீட்டில் தயாரிக்கக் கூடியதாகவிருந்தாலும் கடைகளிலும் பல கஞ்சி மாவகைகள் விற்பனைக்குள்ளான. இவை விலை கூடியவை. எல்லாவற்றையும் விட சவ்வரிசிக் கஞ்சியே சிறந்தது. பளபளப்பானது, விலைமலிவானது.

நீலமிடல்

ஆடைகளின் தூய நிறத்தைப் பிரகாசிக்கச் செய்வதற்காக வேண்டி நீலம் ஆடைகளுக்குப் போடப் படுகிறது. நீலம் தூளாகவும், (பவுடர்) திரவமாகவும் விற்பனைக்கு வந்துள்ளது. சில விளம்பரங்களில் திரவ நீலத்தை புகழ்கிறார்கள். இவற்றில் கூடியளவு கெமிக்கல் கலக்கப்பட்டிருப்பதால் அவை ஆடைகளை விரைவில் பழுதாகச் செய்யவும் கூடும். எனவே தரமானதை இனம் கண்டு வாங்குவதே சிறந்தது.

பவுடர் நீலத்தை முடிச்ச ஒன்றில் கட்டி நீரில் கரைத்து தேவையான நிறத்தைப் பெறலாம். திரவ நீலத்தில் நேரடியாகவே சில துளிகளை நீரில் இட்டுத் தேவையான நிறத்தைப் பெறலாம். நீலம் அதிகமானால் திரும்பவும் சுத்தமான நீரில் கழுவி எடுக்கவும். பின் பிழியாமல் அல்லது பிழிந்து காயவிட்டு எடுக்கவும்.

உலரவிடல்

கழுவிய ஆடைகளை வெயிலில் உலர்த்துதலே சிறந்தது. எழு நாட்டில் எந்நாளும் சூரிய ஒளி நாளானமக்கக் கிடைப்பதால் உலர்த்துவது இலகுவானது. உலர்த்தும் போது சாயம் போகும் துணிகளைப் புறப்பக்கமாகக் காயவிடவும். பட்டு, கம்பளி ஆடைகளை மாதிரித் தாளில் பின் பண்ணி சிறிதளவு வெயிலில் உலர்த்தவும். அதிகமாக உலரவிட்டு அழுத்தலிலும் 3/4 பாகம் உலர விட்டு பின் அழுத்தல் நல்ல நேர்த்தியைக் கொடுக்கும்.

ஆடைகளை உலர்த்துவதற்குக் கொடிகளாக கயிறுகளும், கம்பிகளும், நாடாக்களும் பயன் படுத்தப்படுகின்றன. இவை சுத்தமாக இருத்தல் அவசியமாகும்.

ஆடைகளை உலர்த்தும் போது நிரை நன்கு பிழிந்து உதறி ஆடையின் வடிவம் குலையாமல் கொடியில் இட்டு ஆடை கௌவிகளை இணைத்தல் வேண்டும்.

வெண்ணிற ஆடைகளை வெயிலிலும், சாயம் போவதை புறப்பக்கமாகவும் உலர விட வேண்டும்.

பட்டுப் புடவைகளைச் சலவை செய்தல்

பட்டு நூல் வெடிக்கும் தனமையுடையவை. மலிந்த பட்டுத்துணிகள் சில வேளைகளில் சலவை செய்யும் போது வெடித்துப் போகும். எவ்வாறிருந்தும் பட்டுத்துணிகளைச் சலவை செய்யும் போது அவற்றின் தரம் (சோபை, வளப்பு) சிறிதும் குன்றாமல் சலவை செய்வதே நல்ல முறையாகும்.

இதற்கு இரண்டு பேசின்களை எடுத்து ஒன்றில் சுடுநீரும் மற்றையதில் தண்ணீரும் எடுத்து அதில் முதலாவதில் விஷேச சவர்க்காரப் பவுடரைக் கரைத்து அதனுள் ஆடைகளை இட்டுக் கழுவிய பின் தண்ணீரில் உடனே அலசவேண்டும். பின் 1 லீற்றர் நீருக்கு ஒரு மேசைக் கரண்டி வினாக்கிரி கலந்து நீரில் இட்டு துவைத்து வடியவிட்டு பின் நீரைப் பிழியாமல் கம்பளித்துணியில் சுற்றி நீரை அகற்ற வேண்டும். பின் துணியை நன்கு விரித்து நிழலில் காயவிடவும். இதற்கு உயர் சலவை முறையே சிறந்தது.

கம்பளித்துணியைச் சலவை செய்தல்

கம்பளி ஆடைகள் சுருங்கும் தன்மையுடையதாகையால் ஆடைகளின் அளவை தடித்த பிறவுண் பேப்பரில் (சீமெந்து பைக்கற்றாளில்) வெட்டி வைத்த பின் விஷேச சவர்க்காரம் கலந்த வெந்நீரில் ஆடைகளைத் தோய்த்து எடுத்து சவர்க்காரமில்லாமல் நீரில் நன்குஅலசிக் கழுவிய பின் இறுக்கிப் பிழியாமல் நீரை துவாயில் அல்லது போலிக் கம்பளித் துணியில் வைத்துச் சுற்றி ஈரத்தைப் போக்கிய பின் வெட்டிய மாதிரி உரு அளவிற்கு இழுத்து குண்டுசிகளால் இணைத்து நிழலில் உலர விடவும். சிறிது ஈரம் இருக்கும் போதே துணியை எடுத்து அழுத்தவும்.

முக்கிய குறிப்பாக வெண்ணிற ஆடைகளை வேறாகவும், நிற ஆடைகளை வேறாகவும், சாயம் போவதை வேறாகவும் கழுவுதல் வேண்டும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்க.

சாயத்துணிகளைச் சலவை செய்தல்

சாயத்துணிகளை வேறாகத்தோய்த்து நீரில் அலசிய பின் 1 லீற்றர் நீருக்கு இரு மே. க. உப்பும் வினாக்கிரியும் கலந்து அதனுள் அவற்றை மீண்டும் அலசி எடுத்து நிழலில் உலர விடவேண்டும். இதனால் அவற்றின் நிறம் மங்காமல் இருக்கும்.

3.7.3. அழுத்துதலும் களஞ்சியப் படுத்துதலும்

அழுத்தும் இடத்தை ஆயத்தம் செய்தல்

உலர விட்ட ஆடைகளை அழுத்துவதால் அவை மீண்டும் அழகான தோற்றத்தைப் பெறுவதோடு - ஆடைகளில் கிருமிகளிருப்பின் அவை இறக்கவும் நேரிடுகிறது. நாம் ஆடைகளை அழுத்தும் இடம் சமமான பரப்புவைய ஒரு பலகையாகவோ அல்லது மேசையாகவோ அல்லது அழுத்துவதற்கெனத் தயாரிக்கப்பட்ட மேசையாகவோ இருக்கலாம். இம் மடக்கு மேசையை வேலை முடிந்தவுடன் மடித்து பிறிம்பாக வைத்துவிடலாம். அழுத்தும் மேசையில் தடிப்பான பெட்சீட் ஒன்றை விரித்து அதன் மேல் தடிப்பான சீலை ஒன்றைப் போட்டு அழுத்தமாக்கிய பின்பே அழுத்தும் வேலையைத் தொடங்க வேண்டும். சிலர் தரையில் துணியை விரித்து அழுத்துவார்கள். இது தவறான முறை. ஆபத்தையும் விளைவிக்கும்.

அழுத்திகள்

ஆடைகளை அழுத்துவதற்கு பாவிக்கப்படும் அழுத்திகள் பல வகைகளில் விற்பனைக்கு வந்துள்ளன. முற்காலத்தில் கரி அழுத்தியே பாவனையிலிருந்தது. தற்போதும் லோணரிகளில் இதனைக் காணலாம். ஆனால் வீடுகளில் இதன் பாவனை குறைவு. மின்அழுத்திகளே தற்போது எல்லா வீடுகளிலும் பாவனையிலுண்டு. மின் அழுத்தியிலும் மூன்று வகையுண்டு.

1. வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தாத மின் அழுத்தி
2. வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மின் அழுத்தி
3. நீராவி அழுத்தி

1. வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தாத மின் அழுத்தியில் சடுதியாக வெப்பம் கூடி ஆடைகளை எரித்து விடும். இதனை உபயோகிப்பவர் மின் இணைப்பை அடிக்கடி துண்டித்தே உபயோகிக்க வேண்டும். இது சிரமத்தை ஏற்படுத்தும்.
2. வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மின் அழுத்தி தேவையான நேரத்தில் வெப்பநிலையைக் குறைத்து திரும்பவும் கூட்டக்கூடும். இது மிகவும் சிறந்தது. இதனால் சேதம் குறைவு. வேலைக்கு செல்வேருக்கு ஏற்றதொரு அழுத்தி இதுவாகும்.
3. நீர்வி அழுத்தி நீரை விசிறி விசிறி ஆடைகளை நனைத்து அழுத்தும் இவ்வழுத்தி மிக நல்லது. இதனால் ஆடைகள் மிக நேர்த்தியாக்கப் படுகின்றன. இது விலை கூடியது.

அழுத்தும் முறை

1. ஆடைகளை சிறிது ஈரத்துடன் அழுத்துதல் சிறந்தது.
2. நன்கு உலர்ந்த ஆடைகளில் சிறிது நீரைத் தெளித்து அழுத்தவும்.
3. பட்டுத் துணிகளை புறப்பக்கமாகவே அழுத்துதல் வேண்டும்.
4. பருத்தி இலினை வெளிப்புறமாக அழுத்தவும்.
5. கீழிருந்து மேல் நோக்கி அழுத்தவும்.
6. மடிப்பு, விளிம்பு, ஓரங்களை முதலில் அழுத்தவும்.
7. மெல்லிய ஆடைகளின் மேல் ஒரு கடதாசியைப் போட்டு அழுத்தவும்.
8. சாயத்துணிகளை பிறம்பாக சிறிது ஈரத்துடன் அழுத்தவும்.
9. வெப்பத்தை ஒரே சீராக வைத்திருக்க வேண்டும்.
10. இரயோனை அதிகம் அழுத்தினால் வெடிக்கும். இதனை உட்பக்கமாகவே அழுத்தவும்.
- ii. அழுத்திய பின் அழகாக மடித்து வைக்கவும்.

3.8 எஞ்சிய துணிகளையும், பழைய புடவைகளையும், உடைகளையும் பிரயோசனத்திற்கு எடுத்தல்.

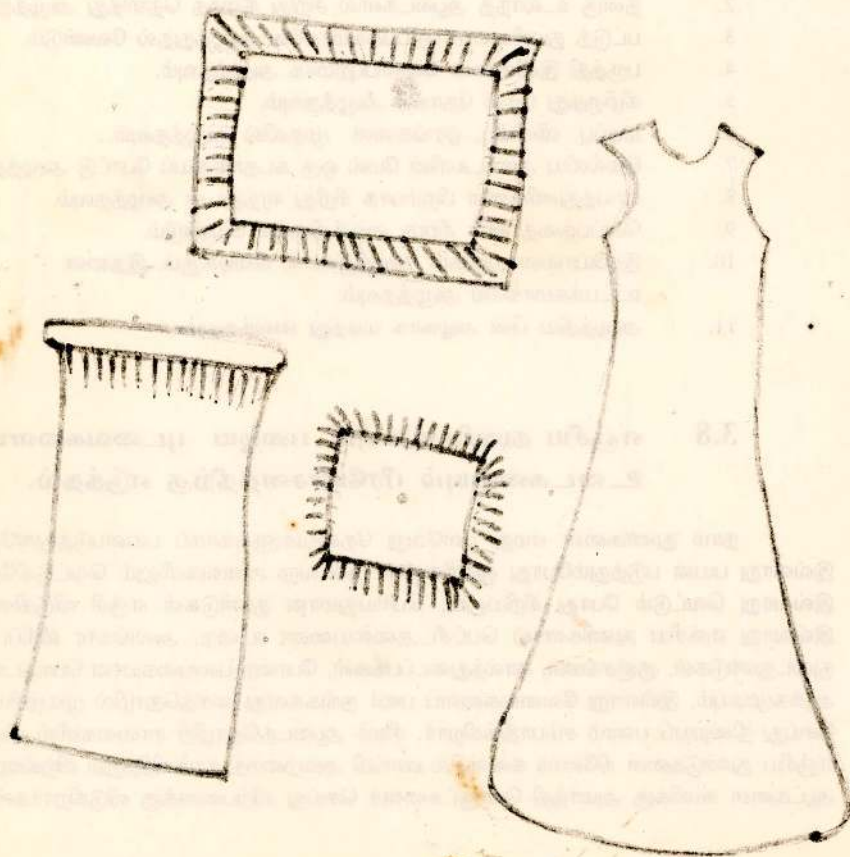
நாம் துணிகளை எமது பல்வேறு தேவைகளுக்காகப் பயன்படுத்துகிறோம். இவ்வாறு பயன் படுத்தும்போது துணிகளை பல்வேறு அளவுகளிலும் வெட்டுகிறோம். இவ்வாறு வெட்டும் போது சிறியதும், பெரியதுமான துண்டுகள் எஞ்சி விடுகின்றன. இவ்வாறு எஞ்சிய துணிகளால் பெட்சீட்தலையணை உறை, அலங்கார விரிப்புகள், துடைதுண்டுகள், குஞ்சங்கள், காலத்துடைப்பங்கள், போன்ற பலவகையான பொருட்களை ஆக்கமுடியும். இவ்வாறு வேலைகளைப் பலர் தங்ககனது கைத்தொழில் முயற்சியாகச் செய்து நிறையப் பணம் சம்பாதிக்கிறார். சிலர் ஆடைத்தொழிற் சாலைகளில் மிஞ்சும் எஞ்சிய துண்டுகளை கிலோக் கணக்கில் வாங்கி அவற்றைத் தரம் பிரித்தும் விற்கின்றனர். ஆட்களை கூலிக்கு அமர்த்தி பொருட்களைச் செய்து விற்பனைக்கு விடுகிறார்கள்.

3.8.1 துணைச் சாதனங்களும், வேறவிபாகுட்களும் தயாரித்தல்.

பழைய புடவைகளையும், உடைகளையும் கொண்டு நாம் நமக்குத் தேவையான துணைச் சாதனங்களையும், வேறு புடவைகளையும் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

பழைய புடவைகளின் தரங்களைப் பார்த்து அவற்றைக் கொண்டு இரவு உடைகள், திரைச் சீலைகள், இல்ல நீளங்களிளக்கிகள் போன்றவற்றை ஆக்கிக் கொள்ளலாம். திரைச்சீலைகள் பழையவை யானாலோ, கிழிந்தாலோ அவற்றைக் கொண்டு மேசைக் காப்புத்துண்டு, கைத்துடைத்துண்டு, தட்டுச்சீலை, பிடித்துண்டு போன்றவற்றைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும் பழைய புடவைகளை (நரைத்துப் போனவை) திரும்பவும் புதுப்பிப்பதற்கு சாயமூட்டலாம். அல்லது பெயிண்டிங் வேலைகள் மூலம் புதுப்பொலிவை அடையச் செய்யலாம். அலங்காரக் கரைகள் வைத்து புது உடைகளாக்கலாம். இவ்வாறான செயற்பாடுகளினால், எமக்கு நேரமும் நல்லமுறையில் பயன் படுத்தப் படுவதோடு பணமும் மிச்சமாக்கப்பட்டு மன நிறைவும் ஏற்படுகிறது.



பின்னை விருத்தி

சிகப் பராமரிப்பு

குழந்தைகளை விரும்பாதவர்கள் உலகில் இல்லை. இக்குழந்தைகளை எவ்வாறு பராமரித்தல், பாதுகாத்தல், அவர்களின் உணவுகள், உடல், உள, தசை, இயக்க விருத்திக் கோலங்களை சரியான முறையில் வழிநடத்தல், அவர்களை எவ்வாறு நல்ல நடத்தைக் கோலங்கள் உள்ளவர்களாக வளர்த்தல் என்பன பற்றியெல்லாம் பலர் அவதானிப்பதில்லை. இதனாலேயே குழந்தைகள் சீரழிந்து தீய சமூகமே தலையெடுக்கும். எனவே இக் குழந்தைகளை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

சிகவின் போசணை.

குழந்தை நோயில்லாமல் சரியான நிறையுடையதாக வளருவதற்கு நல்ல போசணை அவசியமாகும். இப்போசணையானது குழந்தை கர்ப்பமாக தாயின் வழிநடப்பிற்குப் போதே அளிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். இதனாலேயே கர்ப்பினிகளுக்கு சிறந்த போசணை அளிக்கப்பட வேண்டுமென வைத்தியர்களால் அறிவுறுத்தப் படுகின்றது. சிறந்த போசணை அளிக்கப்படாத தாய்மார்கள் பலர் பலவித நோய்க்காளாகிறார்கள்.

தாய்ப் பரலம் அதன் முக்கியத்துவமும்.

தாய்ப்பால் என்ற பதத்திற்கு நிகரான சொல் உலகத்திலேயே இல்லை எனலாம். ஏனெனில் தாய்ப்பாலானது இயற்கையாக இரத்தத்திலிருந்து குழந்தைக்கு மட்டுமே தயாராவது. இதன் சிறப்பியல்புகளை எழுத்தில் கூறமுடியாது. இன்று குழந்தைக்கு ஏற்ற பிரதான உணவு* தாய்ப்பால் மட்டுமே என உலகம் முழுவதும் விஞ்ஞான பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டு வருகிறது. இதன் சிறப்பியல்புகள் பற்றிச் சிறிது பார்ப்போம்.

தாய்ப்பாலானது கருத்தரித்த தாயின் குருதியிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. கருத்தரித்த நேரம் முதல் குழந்தை தாயின் இரத்தத்திலிருந்தே தனக்குரிய உணவைப் பெற்றுக் கொள்கிறது. கரு குழந்தையாகி வெளியே வந்தவுடன் குருதியிலிருந்து உற்பத்தியாகும் தாயின் பாலே அதன் பிரதான ஆகாரமாகிறது. இத்தாய்ப்பாலானது இயற்கையானது. அதிக போசணை மிக்கது. சுத்தமானது. சுகாதாரமானது. மலிவானது. விலை மதிப்பிட முடியாதது. குழந்தை எவ்வளவு குடித்தது என அளவிட முடியாதது. எனவே இவ்வளவு பெறுமதி மிக்க பொக்கிஷத்தை எந்த ஒரு தாயும் குழந்தைக்கு வழங்குவதற்குப் பின்னிற்றக் கூடாது. குழந்தை அதைக் குடிப்பதை குழந்தையின் உரிமையாகக் கருத வேண்டும். குழந்தை தாய்ப்பாலைக் குடிப்பதானது குழந்தைக்கு மட்டுமல்லாது தாய்க்கும் பல நன்மைகளை அளிக்கிறது. ஒரு சில தாய்மார்கள் பல காரணங்களை கூறி பாலூட்டலைத் தவிர்த்து விடுகிறார்கள். அதாவது பாலூட்டுவதால் தங்கள் அழகு குறைந்து விடும் எனக்கருதி 'குழந்தை பாலைக்குடிக்க மறுக்கிறது, என்னிடம் குழந்தைக்குப் போதுமான பால் இல்லை, வேலைக்குப் போவதால் பாலூட்ட நேரமில்லை' எனப் பல விதமான சாட்டுக்களைச் சொல்லி வருகிறார்கள். வேறு சிலர் சோம்பலாகவும், துன்பமாகவும் கருதுகிறார்கள். இவையாவும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும்.

பாலூட்டுவதால் தாய்ப்பு பெருகிறது. தாய்க்கும் சேய்க்கும் இடையே நெருக்கம் அதிகரிக்கிறது. தாய்க்கும் தன் கடமை முடிந்த திருப்தி ஏற்படுகிறது. அதனால் பெருமீதம் ஏற்படுகிறது. மன அழுத்தம் குறைகிறது. நோய்கள் தடுக்கப் படுகின்றன. செயற்கைப்பால் தயாரிக்கும் நேரமும், பணமும் மிச்சப்படுகிறது. தாய்ப்பாலின் சக்தியினால் குழந்தையும் நோயினின்றும் பாதுகாக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறு பல சிறப்பியல்புகளைக் கொண்ட தாய்ப்பாலுக்கு நிகர் இவ்வுலகில் எதுவுமேயில்லை. தாய்மார்கள் தாய்ப்பாலூட்டலை தங்கள் கடமையாகக் கருத வேண்டும். குழந்தை பிறப்பது எவ்வாறு இயற்கையானதோ அவ்வாறே தாய்ப்பாலூட்டுவதும் இயற்கை எனக் கருத வேண்டும்.

தாய்ப்பாலூட்ட முடியாத சந்தர்ப்பங்கள்

சில வேளைகளில் பல்வேறு விதமான காரணங்களால் தாய்ப்பாலூட்ட முடியாமல் போகக் கூடும். அவையாவன.

1. தாய் கச நோயினால் அல்லது இரத்தச் சோகையால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்.
2. தாய் மன நோயாளியாக அல்லது படுக்கை நோயாளியாக இருக்கலாம்.
3. வேலைக்குச் செல்பவராக இருக்கலாம்.
4. பால் சுரப்பு போதியளவில் இல்லாதிருக்கலாம்.
5. முலைக்காம்பில் காயம், வெடிப்பு, புண் போன்றவை இருக்கலாம்.

பால் சுரப்பை அதிகரிக்கும் சில அறிவுரைகள்.

1. குழந்தை முலைக்காம்பை நன்கு உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்கு வழி செய்தல்.
2. குழந்தை குடித்து முடிந்த பின் எஞ்சிய பாலை வெளியே பிதுக்கி (கறந்து) விடுதல்
3. மார்பகங்களுக்கு நன்கு சுடுநீர் ஒற்றடம் கொடுத்தல்.
4. தாய்ப்பாலூட்ட 5 - 10 நிமிடங்களுக்கு முன் தாய் பாலோ, பழச்சாறோ, பானங்களோ பருகுதல்
5. முருங்கைக் கீரை, பசளி, சிறுமீன், அதிகம் உட்கொள்ளல்
6. துயரமோ, துக்கமோ ஏற்படாமல் மனஅமைதியாக குழந்தைக்கு பால் புகட்ட வேண்டும். குழந்தையின் பசிதீர் வேண்டும் என்ற மன உணர்வுடன் பால் கொடுத்தல்.
7. பலாக்காய், பலாப்பிஞ்சு, திரிபோஷா, போன்ற சத்துள்ள உணவுகளைத் தினம் தோறும் சாப்பிடுதல்.

வேறு பால் வகைகள் தினம் உணவுகளை அறிமுகம் செய்தல்

தாய்ப்பாலில்லாத பொழுது, புதிய அல்லது உலர்ந்தி மாவாக்கப்பட்ட பசுப்பாலே குழந்தைக்கு ஏற்ற உணவாகும். உலகில் எல்லாப்பகுதிகளிலும் இது இலகுவில் கிடைக்கும். ஆடைநீக்கப்பட்ட பால் குழந்தைக்கு பூரண உணவாகாது.

சமீப காலத்தில் உலர்ந்த பாலைக் குழந்தைகளுக்கு உணவாக உபயோகிப்பது ஆதரிக்கப்பட்டு வருகிறது. தாயில்லாத பொழுது, இறுகிய பாலையோ அல்லது தாய்மையான தென்று திட்டமாகத் தெரியாத பாலையோ உபயோகிப்பதை விட, உலர்ந்த பாலை உபயோகிப்பது சிறந்ததென்று அனுபவமுள்ள மருத்துவர்கள் ஒப்புக் கொள்கிறார்கள்.

உலர்ந்த பாலிலிருந்து ஆக்கப்பட்ட பால் இரைப்பைச் சாற்றில் உள்ள அமிலங்களுடன் சேரும் பொழுது உறைந்துண்டாகும் கட்டிகள், பசும்பாலிலுண்டாகும் கட்டிகளிலும் நுண்ணியவை. எனவே, உலர்ந்த பாலிலிருந்து ஆக்கப்பட்ட பால் இரைப்பையிற் தங்குவதும், சமிப்பதும் இலகுவாகிறது. வெப்பமான சுவாத்தியத்தில் உபயோகிப்பதற்கு இப்பால் மிகவும் தகுதி வாய்ந்தது.

உலர்ந்த பாலிலுள்ள உயிர்ச்சத்துக்களினளவு, மூலப்பாலிலிருந்து உயிர்ச்சத்துக்களையும், பால் உலர்த்தி மாவாக்க உபயோகிக்கப்பட்ட முறையையும், உலர்த்தி மாவாக்கப்பட்டு எவ்வளவு காலமாயிற்று, என்பதையும் பொறுத்து வேறுபடும். உலர்ந்த பால் குழந்தைகளுக்கு உணவாக உபயோகிக்கையில், இடையிடையே சிறிதளவு பாழ்சாறுகளைக் கொடுத்து வருவது நலமென்று பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. இதனால் தேவையான உயிர்ச்சத்துக்களைக் குழந்தை பெறமுடிகிறது.

குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுக்கையில் கவனிக்க வேண்டியவை.

குழந்தை பிறந்து சில மாதங்கள் வரை அதன் உமிழ்நீர்ச் சுரப்பிகள் பூரண வளர்ச்சி பெற்றிரா. மாப்பொருளைச் செமிக்கச் செய்ய உமிழ்நீர் தேவைப்படுமாதலின், இத்தருணத்தில் குழந்தையின் உணவில் மாப்பொருள் இருத்தலாகாது.

குழந்தைக்கு ஒன்பது மாதமாகும் வரை, தாய்ப்பாலே அதன் முக்கிய உணவாக இருக்க வேண்டும். சிலவேளை குழந்தையின் பூரண வளர்ச்சிக்குத் தாய்ப்பால் போதுமாயிராமற் போகலாம். எனவே, இன்னும் முன்பாகவே தாய்ப்பால் கொடுப்பதை ஓரளவு குறைத்துக் கொண்டு, ஒன்பது மாதத்திற்கு முன்பே தாதுவுப்புக்கள் மிகுந்த உணவுகளைக் கொடுக்கத் தொடங்கலாம். உதாரணமாக, ஆறாம் மாதத்தின் இடைப்பகுதியில் ஒரு வேளைத் தாய்ப்பாலுக்குப் பதிலாக விறாத்துக் கொடுக்கலாம். சத்தை அதிகமாக்க குழம்பில் ஏதேனும் கூல வகையைச் சேர்க்கலாம்.

இளங்குழந்தைகளுக்கு மாப்பொருட்களையோ அல்லது வேறு தகுதியற்ற உணவையோ கொடுத்தால், அவர்களுக்குச் சத்திக்குணம், வலிப்பு, கழிச்சல் முதலிய நோய்கள் ஏற்படலாம். இறுதியாகக் கூறிய நோய் உயிருக்கே ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடியது. ஆக முன்சூடியே மாப்பொருட்களை உணவாகக் கொடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள், அத்துடன் ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகளில் வசித்து, போதுமான டி உயிர்ச்சத்தும் தமது உணவிற்கு பெறாது விடுவார்களாயின், எவ்நுக்கு நோய் என்னும் நோய்க்கும் ஆளாவார்கள்.

புதிய பாலோ, உலர்ந்த பாலோ கிடைக்குமாகில், இறுகிய பால் ஒரு போதும் உபயோகிக்கக் கூடாது. மற்றை இரண்டு வகையிலும் பின்னது மிகவும் மட்டமானது. அதை உபயோகிக்க வேண்டி ஏற்பட்டால், இனிப்பூட்டப் படாததை உபயோகிப்பதே நலம். ஒரு மாதத்திற்கு குறைந்த வயதுள்ள குழந்தைகளுக்கு கொடுப்பதற்கு, அது பதினாறு மடங்கு நடுடன் கலக்கப்பட வேண்டும். பின்னர் நீரின் அளவைச் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்து வந்து, குழந்தைக்கு எட்டு மாதமாகும் பொழுது ஏழு பங்கு தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டும். உ - ம் டின்பால்

குழந்தைக்கு மேலதிக உணவு கொடுக்கப் பயன் படுத்தக்கூடிய ஒர் அட்டவணை

இந்த உணவுகள் ஒவ்வொன்றையும், கொடுக்கும் போதும் சுத்தமான கோப்பை கரண்டி முதலியவற்றை உபயோகிக்கவும்.

| வயது | உணவு வகை | தயாரிக்க வேண்டிய முறை | கொடுக்க வேண்டிய முறை |
|---------|--|--|---|
| 2 மாதம் | பழச்சாறு எலுமிச்சைச் சாறு தோம்பழச்சாறு | கொதித்தாறிய நீரை ஒன்றுக்கு ஒன்று என்ற விகிதத்தில் ஐதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். | முதலில் தேக்கரண்டி வீதம் ஆரம்பித்து ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் அதிகரிக்க வேண்டும். |
| 3 மாதம் | பப்பாசிச் சாறு தக்காளிச் சாறு நன்றாக் கனிந்த பழங்கள் பப்பாசி,வாழை (கதலி, கப்பல முதலியன) சோற்றிலிருந்து வடித்த கஞ்சி அல்லது விசேடமாக தயாரித்துக் கொண்ட கஞ்சி | விரல்களால் தொடாமல் கரண்டியால் கசக்கிப் பெற்ற சாற்றை வடித்து கொடுக்கவும் சுத்தமான கரண்டியால் கசக்கி ஊட்டவும் கரண்டியால் ஊட்டுவது நல்லது | இவற்றுள் ஒரு வகையை ஒருநாளாக்குக் கொடுக்கவும். ஒரு தேக்கரண்டி வீதம் ஆரம்பித்து ஒரு முழு வரையுமும் வரை படிப்படியாக அதிகரிக்கவும். கால் கோப்பை வீதம் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக ஒரு முழுக்கோப்பை வரை அதிகரிக்கவும் |

குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் இருப்பின் பழச்சாற்றையும், மிருதுவான பழங்களையும் முதல் மாதத்திலிருந்து மலச்சிக்கல் நீங்கும் வரை கொடுக்க வேண்டும். கனிந்த வழைப்பழம் கொடுப்பதால் புழு வியாதிகள் பரவாது.

| | | | |
|------------------|---|---|--|
| <p>4 மாதம்</p> | <p>அரை அவியல் முட்டை</p> | <p>முட்டையை ஒரு கோப்பையில் போட்டு கோதி நீரை ஊற்றி ஒரு பீரிஸினால் மூடி சுமார் 3 நிமிடங்களுக்கு அவித்தெடுக்கவும்</p> | <p>1/2 தேக்கரண்டி மஞ்சட் கருவுடன் தொடங்கிப் படிப்படியாக அதிகரித்துப்பின்னர் வெள்ளைக் கருவையும் சேர்த்து 6 மாதமாகும் போது முழுமுட்டையைப் போது கொடுக்கலாம்</p> <p>ஆரம்பத்தில் வடித்த கஞ்சியைக் கொடுத்து படிப்படியாக கெட்டியாகத் தக்கவாறு தயாரித்து 6 மாதமாகும் போது தினம் உணவாக ஊட்டவும். இத்தகைய உணவுக் கல்வையென்றைத் தயாரிக்கும் போது ஆரம்பத்திலேயே எல்லா உணவு வகைகளையும் சேர்க்காமல் படிப்படியாக உணவு வகைகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.</p> |
| <p>திண்மஉணவு</p> | <p>2 மேசைக்கரண்டி அரிசி ஊற வைத்து உரித்தெடுத்த பருப்பு (பயறு, சோயா, கௌபீ, பயற்றம் (இலங்கைப்) பருப்பு, மைசூர் பருப்பு) 2:3 மேசைக்கரண்டி கரட் அல்லது பறங்கிக் காய் ஒரு துண்டு, சிறிதாக அரிந் தேடுத்த சிறு கீரை அல்லது பசளி ஓர் இலை, என்பவற்றை அவித்துக் கூழில் 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரைத்தூள் சேர்க்கவும். சர்க்கரைத் தூளுக்கும் பதிலாக சக்தி வழங்குவதற்காக தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய்,</p> | <p>2 மேசைக்கரண்டி அரிசி ஊற வைத்து உரித்தெடுத்த பருப்பு (பயறு, சோயா, கௌபீ, பயற்றம் (இலங்கைப்) பருப்பு, மைசூர் பருப்பு) 2:3 மேசைக்கரண்டி கரட் அல்லது பறங்கிக் காய் ஒரு துண்டு, சிறிதாக அரிந் தேடுத்த சிறு கீரை அல்லது பசளி ஓர் இலை, என்பவற்றை அவித்துக் கூழில் 2 தேக்கரண்டி சர்க்கரைத்தூள் சேர்க்கவும்.</p> | |

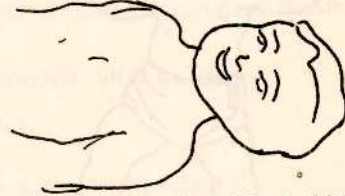
| | | | |
|-----------------|------------------------------------|---|---|
| 3-4 மாதங்கள் | அவித்து நறுக்கிய மரக்கறி | மாஜரீன் அல்லது பட்டர் ஒரு தேக்கரண்டி சேர்க்கலாம். கிழங்கு, கரட், பறங்கிக் காய் போன்றவற்றை அவித்துப் பாலோடு நறுக்கி ஊட்டுதல் | மேலே குறிப்பிட்ட வாறு இப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவும். |
| 4-5 மாதங்கள் | சாதாரண பிஸ்கட், ரஸ்க் வகைகள் | | முக்கியம்: குழந்தைக்கு உணவு பானங்களை புதிதாக வழங்கும் ஆரம்பப் பருவம் இந்த அட்டவணையில் தரப்பட்டுள்ளது |
| 5 மாதம் | ஏனைய பிஸ்கட் வகைகள் | நன்கு அவித்த இறைச்சி, மீன் முதலியவற்றை படிப்படியாகப் பழக்கவும். | பல்வேறு உணவு வகைகளைக் குழந்தை க்குப் பழக்க இந்த அட்டவணையைப் பயன்படுத்தவும். |
| 7 மாதம் | | | |

குழந்தையின் வளர்ச்சி

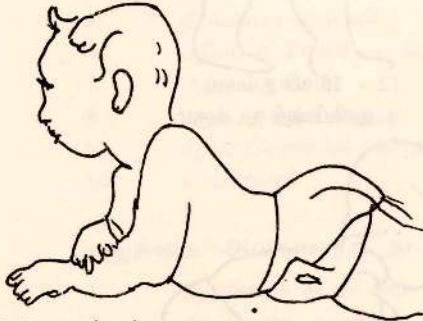
உடல் வளர்ச்சியையும் உள வளர்ச்சியையும் எடுத்துக்காட்டும் சில முக்கிய படிகள்



1 - 2 மாதங்கள்

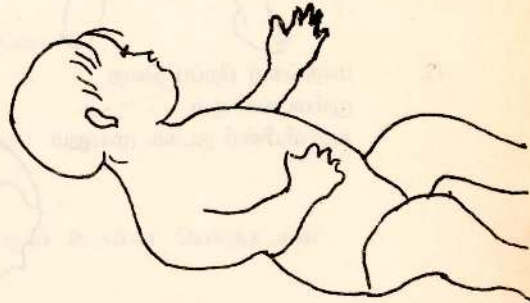


முகம் பார்த்துச் சிரிக்கும்



3-4 மாதங்கள்

தலையை நேராக வைத்துக் கொள்ளும்



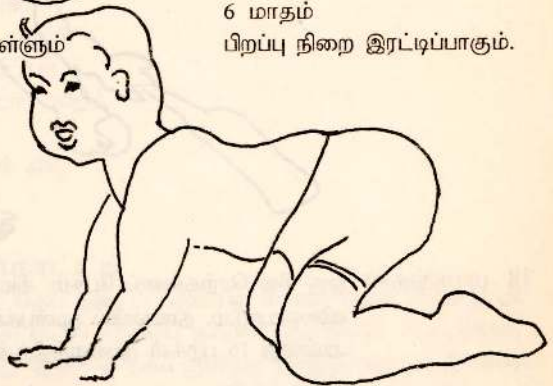
6 மாதம்

பிறப்பு நிறை இரட்டிப்பாகும்.



6-8 மாதங்கள்

பெற்றோர்களையும் நன்பர்களையும் அடையாளம் கண்டு கொள்ளும். முற்பக்கப் பல் ஒன்றோ அல்லது இரண்டோ முளைத்திருக்கும். கையை நீட்டி எதையாவது பிடிக்க முயலும்.



8-11 மாதங்கள்

உதவியின்றித் தவழும் சுமார் 6 பற்கள் இருக்கும் ஒன்றிரண்டு சொற்கள் பேசும்



- 12 மாதங்கள் பிறப்பு நிறை
மும்மடங்காகும்.
உதவியின்றி நடக்க முயலும்



- 12 - 15 மாதங்கள்
உதவியின்றி நடக்கும்



- 18 மாதங்கள் ஒரு சில செற்களைப் பேசும். சிமமின்றி நடக்கும். ஓடும். தனயாக
விளையாடும். தலையில் முன்பக்க எண்ணெய்க் குழி மறையும். 12
அல்லது 16 பற்கள் முளைத்திருக்கும்.

- 2 வயது ஓடும், ஏறும். சுருக்கமான வசனங்கள் பேசும். வேறு
பிள்ளைகளுள் கூடி விளையாடும். 18 அல்லது 20 பற்கள் இருக்கும்.

- 3 வயது சுறுசுறுப்புடன் விளையாடும். ஆராய்வு ஊக்கமும் விசாரணையும்.

4.3.2 சிசுவைக் குளிப்பாட்டல்

பிறந்த குழந்தைகளை சாதாரணமாக குளிப்பாட்டுவதில் குளிப்பாட்டும் நேரம், மனிதர்களுக்கு மனிதர்களுக்கு மனிதர் வீட்டிற்கு வீடு, நாட்டுக்கு நாடு வித்தியாசப் படும். சிலர் கொப்புள் நாண் விழும் வரைக் குளிப்பாட்ட மாட்டார்கள். சிலர் ஒவ்வொரு நாளும் குளிப்பாட்டுவார்கள். சிலர் மடியில் வைத்துக் குளிப்பாட்டுவார்கள். சிலர் மேசை மேல் வைத்துமக் குளிப்பாட்டுவார்கள். சிலர் பேசனில் வைத்துக் குளிப்பாட்டுவார்கள். குளந்தைகளை குளிப்பாட்டும் இடம் சுத்தமாகவும், நல்ல காற்றோட்டமும் (குளிக்காற்று வீசாத இடமாகவும்) சூரிய வெளிச்சம் உள்ள இடமாகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

குளிப்பாட்டுவதற்குத் தேவையான பொருட்கள்

1. பேசின் (குழந்தைத் தொட்டி)
2. வாளி -2
3. பேசின் (சிறியது அழுக்கு உடை போடுவதற்கு)
4. துவாய் - மெல்லிய துணி
5. நீர்க்காப்பு மேலணி
6. பதிவான மேசை - கதிரை
7. குழந்தை சோப்
8. பஞ்சு (சுத்தமானது)
9. சிறிய பிளாஸ்டிக் கோப்பை
10. சாம்பிராணி

குழந்தை அலங்காரத் தட்டில் உள்ள பொருட்கள்

1. குழந்தைச் சட்டைகள்
2. தூய துடை துண்டு
3. தூய சாணைத் துண்டு
4. தூய உள்ளாடைகள்
5. குழந்தைப் பவுடர் - கிறீம்
6. ஓடிக்கலோன்
7. காது துடைக்கும் திரி
8. சீப்பு

குழந்தையைக் குளிப்பாட்டல்

1. பேசன் அல்லது தொட்டியைப் பதிவான மேசை மேல் வைத்து விட வேண்டும். (தொட்டியின் விளிம்பு தாயின் முழங்கால் மட்டத்திற்கு இருத்தல் நல்லது. இதனால் தாய் குளிந்து குளிந்து சிரமப்படவேண்டிய அவசியமில்லை, தொட்டியை வேறு தேவைக்குப் பயன் படுத்தக் கூடாது)
2. ஒரு வாளியில் சுடு நீரும், மறு வாளியில் சாதாரண நீரும் இருக்க வேண்டும். தொட்டியில் தேவையான அளவு நீரை விட்டுக் கலந்து 100.4° பரனைட் வெப்பத்தில் நீரைத் தயாரிக்க வேண்டும். தாய் தனது முழங்கையை வைத்துச் சூட்டின் அளவை கணக்கிடலாம்.

3. அலங்காரத் தட்டையும், ஏனைய சாமான்களையும் எடுப்பதற்கு வசதியாக வலது பக்கத்தில் வைக்கவும்.
4. தாயின் ஆடை நனையாதவாறு நீர்க்காப்புத் துண்டை மடியில் போட்டு அதன் மேல் குழந்தையைக் குளிப்பாட்டிய பின் வைப்பதற்காக துவாய் ஒன்றை விரிக்கவும்.
5. குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவதற்கும் அதற்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தக் கூடாது. நித்திரை செய்தால் குழப்பக் கூடாது. மெதுவாகக் குழந்தையை தூக்கி அதன் ஆடைகளைக் களைந்து அழுக்குத் துணி போடும் பேசனில் போடவும்.
6. முதலில் குழந்தையின் கண்களை சுத்தமான பஞ்சை நீரில் நனைத்து அதனால் துடைக்கவும். ஒரு கண் துடைத்த பஞ்சை மறு கண் துடைக்கப் பயன் படுத்தக் கூடாது.
7. குழந்தையின் முக்கையும் பஞ்சத் துணியினால் துடைக்கவும். தும்பினால் பயப்படத் தேவையில்லை. தும்மலால் முக்கிலுள்ள அடைப்புக்கள் வெளிப்படும்.
8. குழந்தையின் வாயில், நாக்கில் தாய்ப்பாலுறைந்து வெண்புள்ளி யிருந்தால் ஈரப்பஞ்சால் துடைக்கவும். சிறிது மாசுக்காயை உரைத்துப் பூசுவதாலும் இதனை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.
9. குழந்தையின் காதகளை இரு வீரல்களால் முடிக்கொண்டு தலையைத் தொட்டியின் விளிம்பருகே வைத்து சிறிய கோப்பையால் நீரைத்தலையில் ஊற்றிக் கழுவு வேண்டும். அசுத்தமிருந்தால் சவர்க்காரமிட்டு நன்கு கழுவி ய பின் ஈரமில்லாமல் துடைத்து விட்டு குழந்தையைத் தொட்டியிலிட்டு கழுத்து, தோள், உடல், கால்கள், முழுவதையும் நன்கு சவர்க்காரமிட்டு மெதுவாகத் தேய்த்துக் கழுவு வேண்டும்.
10. சவர்க்காரம் நன்கு உடலில் இல்லாமல் நன்கு கழுவி ய பின் குழந்தையைத் தூக்கி தாயின் மடியில் வைத்து ஈரத்தை நன்கு ஒற்றி எடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் உடல் மென்மையான படியால் அதனை உரோஞ்சித் துடைத்தல் கூடாது.
11. துடைத்த பின் சாம்பிராணிப் புகை காட்டலாம். புகையில் வெற்றிலையைச் சிறிது சூடு பண்ணி அதனை உடல் முழுவதும் ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும்.
12. பின் ஓடிக்கலோன் போட்டு பேபி பவுடரைப்பூசி உட்சட்டை அணிவித்து, சாணைத்துண்டையும் கட்டி விடவேண்டும்.
13. பின் சிறிய பஞ்சுத் துண்டை உருட்டி, அல்லது காது துடைக்கும் தூரிகையால் மெதுவாகத் துடைத்து விட வேண்டும்.
14. பின் தலையை வாரி விட வேண்டும்.
15. எல்லாம் முடிந்த பின் பாலுணவை ஊட்ட வேண்டும்.
16. சிலபேர் குளிப்பாட்டிய பின் உறை மருந்தைக் கொடுப்பார்கள். இது மிகவும் நல்லது.
17. குழந்தைக்கு கடலை மா, பயற்றும் மாவைக் கொண்டு பூசிக் கழுவுதல் சவர்க்காரம் போடுவதை விடச் சிறந்தது என்பது ஆயுள் வேத வைத்தியர்களின் சிபாரிசு ஆகும். இதனால் பக்கவிளைவுகள் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. உடல் தாய்மையும், வெண்மையும் அடையும்.

4.3.3 சீக வளர்ச்சி (முதல் வருடத்தில்)

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

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

குழந்தைக்கு 2-3 மாதங்கள் சென்ற பின் குழந்தை வண்டி ஒன்றிருந்தால் மிகமிக வசதியாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு இதனை வாங்க வசதியிருக்காது. வண்டியிருந்தால் விரும்பிய இடத்திற்கு அதனுட் இட்டுத் தள்ளிக் கொட்டு போக முடியும். வண்டியில் குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு தாய் தனது வேலைகளைக் குழந்தைகளைக் கவனித்தவாறே செய்ய முடியும்.

நோய்கள் ஏற்பட்டால் தீரவ உணவுகளைக் கொடுக்கலாம். நோய் ஏற்பட்டுக் குணமான பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி தடைப்படும். இந்நேரத்தில் அதிகளவு சத்துள்ள உணவுகளைக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் வளர்ச்சி முக்கியமாகச் சுகாதாரத்தில் அதாவது சுத்தத்தில் தங்கியுள்ளது. எனவே இயன்றளவு சுத்தம் பேணுதல் வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதற்கு உதவும்.

பாற்பட்டியும் சூப்பியும்:

செயற்கைப் பாலை பருகுவதற்கு பாற்பட்டியும், சூப்பியும் தேவை. இதனை அவித்து சுத்தமாக்கியே உபயோகிக்க வேண்டும். பாற்பட்டியையும், சூப்பியையும் பாலூட்ட முன்பும், பாலுட்டிய பின்பும் இதற்கெனவுள்ள தூரிகையினால் சவர்க்காரமிட்டு தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும். சூப்பிகளை அடிக்கடி புதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளுக்கு ஒரு முறையாவது சோஸ்பானில் சூப்பியையும், பாற்பட்டிகளையும் இட்டு நீருற்றி 2 நிமிடம் வரை அவிக்க வேண்டும். பின் எடுத்து நீரை வடித்து இன்னொரு சோஸ்பானிலிட்டு முடி வைக்க வேண்டும்.

பால் கலக்கத் தேவைப் படும் பொருட்கள்:

பாலைத் தயாரிப்பதற்கு முன் கைகளையும், தேவையான பொருட்களையும் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு மாவையும் சீனியையும் கரண்டியால் அளந்து எடுத்து குவளையில் இட்டு அளவான சிறிது நீரையும், எடுத்துக் குவளையில் ஊற்றிக் கரண்டியால் நன்கு கடைந்து கொண்டு மிகுதி நீரையும் ஊற்றிக் கரைத்துப் பின் வடித்து பாற்பட்டியில் விட்டு சூப்பியையும், பொருத்திப்பருக்கலாம். குடு அளவானதா என்பதைப் புறங்கையில் 2 துளிகளை விட்டுப் பரிசோதிக்கலாம். பட்டிகளைத் துணியில் மறைத்தே பருக்க வேண்டும்.

பாலைத் தயாரித்த பின் குழந்தையை வசதியாக மடியில் வைத்து மெதுவாக சூப்பியை வாயருகில் வைத்து குழந்தை சூப்பியைப் பிடிக்கப் பழக்க வேண்டும். பால் குடித்து முடித்த பின் வெறும் பட்டியைச் சூப்பி விடக் கூடாது. இதனால் வாயு வயிற்றினுள் சென்று துன்பம் விளைவிக்கும். பாலூட்டும் வேளைகளில் பராக்குக் காட்டுதலோ, விளையாட்டுக் காட்டுதலோ, கொஞ்சுதலோ கூடாது. பாலுட்டி முடிந்ததும் குழந்தையை மெதுவாக தோளில் சாய்த்து முதுகில் மெதுவாக தட்ட வேண்டும். ஏப்பம் வெளிவந்தவுடன் குழந்தையைப் படுக்க விடலாம்.

பால் கொடுக்கும் போத்தல்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று வைத்திருக்க வேண்டும். அவை யாவும் மிகச் சுத்தமாக இருப்பது மிகவும் அவசியம். குழந்தை உணவருந்தி முடிந்ததும் போத்தலையும் சூப்பியையும் வெந்நீரால் நன்கு கழுவ வேண்டும். சூப்பிகள் அடிக்கடி மாற்றப்பட்டு புதியவை உபயோகிக்கப்பட வேண்டும். மிக எளிதாக சுத்தம் செய்யத் தக்க வகையைச் சேர்ந்த போத்தலே மிகச் சிறந்த போத்தலாகும். ஒன்பது மாதங்களுக்கு பிறகு பாற்களி, பாணும் பாலும், விறாத்து, இறைச்சிக் குழம்பில் ஊறவைத்த பாண் துண்டுகள் முதலியன சிறிதளவு கொடுத்து வரலாம்.

பாலாட்டும் குறை

குழந்தை பிறந்தவுடன் பாலாட்டத் தேலையில்லை. குழந்தை பிறந்து 2 -3 மணித்தியாலம் சென்று குழந்தை அழுதால் தாய் களைப்பு நீங்கி வரும் வரை கொத்தமல்லி நீர், குளுக்கோஸ் கலந்த நீர் என்பவற்றைப் பருக்கலாம். தாய் களைப்பு நீங்கி தலையணைகளை பக்கங்களில் வைத்து, முதுகுப் பக்கமும் தலையணை வைத்து அதில் நிமிர்ந்து இருந்து மடிக்குக் குறுக்காக தலையணை ஒன்றை வைத்து அதன் மேல் குழந்தையைத் தூக்கி வைத்து, முலைக்காம்பைச் சுத்தப்படுத்தி முலைக்காம்பை தனது இரண்டாம், மூன்றாம் விரல்களுக்கிடையில் பிடித்து அதனைக் குழந்தையின் வாயில் வைக்க வேண்டும். முதலில் குழந்தை பழக்கமில்லாத காரணத்தினால் உறிஞ்சுவதும் விடுவதுமாய் சிரமப்படும். தாய் பொறுமையாகக் கொடுக்க வேண்டும். பால் குடிக்கும் போது மூச்சு விடுகிறதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். மூச்சுத் திணறுவதால் சில வேளைகளில் மரணங்களும் நிகழும்.

பாலாட்டும் நேரம்

குழந்தை பிறந்தவுடன் தாய்க்குப்பால் சுரக்காது. சிலருக்கு உடனே சுரக்கும். முதல் நாள் 2 -3 நிமிடங்கள் பாலாட்டலாம். நாட்கள் செல்லச் செல்ல நேரத்தை அதிகரிக்கலாம். குழந்தையின் உடல் அளவைப் பொறுத்து பாலுட்டும் நேரத்தைக் கணிக்கலாம். பொதுவாக 3 -4 மணித்தியாலத்திற்கு ஒரு தடவை பால் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் அழுதால் உடனே பால் வேண்டுமென அவசியமில்லை. பல காரணங்களுக்காக குழந்தைகள் அழும். பாலாட்டும் நேரத்திற்கு 1/2 மணி முன்பு அழுதால் பாலாட்டலாம். பாலாட்டும் நேரத்தில் குழந்தை தூங்கினால் எழுப்பிப் பாலாட்டக்கூடாது. தாய்ப்பால் போதாத குழந்தைகளுக்கு செயற்கைப் பாலாட்டலாம். பால் குடித்த வெறும் முலையையோ, சூப்பியையோ உறிஞ்சினால் காற்று குழந்தையின் வயிற்றினுள் சென்று வீண் தொல்லைகளைக் கொடுக்கும். குழந்தை குடித்ததும் பால் மீதமிருந்தால் அதனைப் பிதுக்கி வெளியே தள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடின் சுரக்கும் பாலின் அளவு குறைந்து விடும். தாய்ப்பாலுடன் செயற்கைப் பாலை குழந்தை குடித்தாலும் அதற்கு மல்லி விற்றமின் சிரப்புகளையோ, கொடலிவர் எண்ணெயையோ கொடுக்க வேண்டும். தொடக்கத்தில் சிறிது சிறிதாக கொடுத்துப் பின்னர் கூட்டிக்கொடுக்கலாம். இரண்டு வயது வரை தாய்ப்பாலாட்டுவதில் தவறில்லை. இதனால் குழந்தையின் உடலில் நோயை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கும்.

பாலாட்டும் தாயின் உணவு.

பாலாட்டும் தாய்க்கு சக்தி கர்ப்ப காலத்திலேயே கிடைக்கிறது. எனினும் பாலாட்டும் தாய் தனது உடம்பையும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டிய பெரும் தேவையுண்டு. தினமும் குழந்தைக்கு 25- 30 அவுன்ஸ் பாலை கொடுக்க வேண்டியிருப்பதால் அதற்கேற்ப தானும் உணவு உண்ண வேண்டும். எனவே, முதற்புரதங்களும், கல்சியம், இரும்பு, பொஸ்பரஸ், உயிர்ச்சத்துக்கள் கலந்த உணவுகளைத் தவறாது உட்கொள்ள வேண்டும். பாலைப் பருகுவதோடு பாலுட்டும் நேரத்திற்கு முன் பழச்சாறு போன்ற பானங்களைப் பருகிய பின்பே குழந்தைக்குப் பாலாட்ட வேண்டும். பாலாட்டும் காலங்களில் வாயு, கிரந்தி போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளையும் குழந்தைக்கு நோயை

ஏற்படுத்தும் உணவு வகைகளையும் தாய் சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாலூட்டும் காலத்தில் கடின வேலை, அலைச்சல், களைப்பு, பயம், சிந்தனை போன்றவற்றைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். போதிய ஓய்வும், நித்திரையும் தேவை. இரத்தத்திலிருந்தே பால் உற்பத்தியாவதால் நல்ல இரத்தோட்டம் நடைபெற வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும். சில தாய்மார்களுக்கு ஓய்வும் நித்திரையும் கிடைப்பதில்லை. எவ்வாறேனும் ஒரு நாளைக்கு 8 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும்.

பால் மறக்கடித்தல்

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

4-5 மாத உணவுகள்.

பால், முட்டை, பழங்கள், சோறு, கஞ்சிவகை, பழச்சாறு, சூப் போன்றவற்றைச் சிறிது சிறிதாக குழந்தைக்குப் பழக்கி வர வேண்டும். நான்கு மாதத்தில் பழச்சாறுகளையும், அரை அவியல் முட்டையையும், பிசைந்த சோறு, பழங்களையும் படிப்படியாகக் கூடுதலான உணவுகளைக் கொடுக்கும் போது வாந்தி, கழிச்சல், என்பவை ஏற்பட்டால் கொடுப்பதை நிறுத்தி பின்னர் கொடுக்கலாம்.

6 தொடக்கம் 12 மாதம் வரையுள்ள உணவுகள்.

சில குழந்தைகள் பல உணவுகளைச் சாப்பிடப் பழகி இருப்பார்கள். சிறு வயதிலிருந்தே கோப்பை, கண்ணாடிக் குவளைகளில் குடிக்கப் பழக்க வேண்டும். 7ம் மாதத் தொடக்கத்தில் சிறிது மீனெண்ணெய் கொடுக்கலாம். மீனை மசித்துக் கொடுக்கலாம். இறைச்சி, ஈரல், சூப், முதலியவற்றை மை போல் அரைத்துக் கொடுக்கலாம். கிழங்கை வேகவிட்டு தோல் உரித்து மசித்துக் கொடுக்கலாம். முளை விட்ட தானியங்களை வறுத்து தூளாக்கி ஒரு மேசைக்கரண்டியளவு பிசைந்து ஊட்டலாம். எப்பொழுதும் ஒரே உணவைக் கொடுக்காமல் மாற்றி மாற்றிக் கொடுக்க வேண்டும். அரை அவியல் முட்டையில் 2 மிளகைத் தட்டிப்போட்டுக் கொடுப்பது சக்தியளிக்கும். இவற்றுடன் தாய்ப்பாலையும் தவறாது ஊட்டி வரவேண்டும். எல்லாக்குழந்தைகளுக்கும் உயிர்ச்சத்து ஏ உள்ள உணவுப் பொருட்கள் அவசியம் தேவை. தாய்ப்பால், மரக்கறி, பழங்கள், கீரைவகைகள், பால்உணவு என்பவற்றிலிருந்து இதனைப் பெறலாம். இவ்வுணவு வகைகளை எல்லாப் பிள்ளைகளும் ஒரே அளவில் உண்ண மாட்டார்கள். ஒரே இடத்திலிருந்து விளையாடும் பிள்ளைகள், விளையாட விரும்பாத பிள்ளைகள் அடைபட்ட, காற்றோட்டமற்ற, இடவசதி குறைந்த வீடுகளிலுள்ள குழந்தைகளுக்கு குறைவான உணவே தேவைப்படும். ஆனால் ஓடியாடி நன்கு விளையாடும் குழந்தைகளுக்கும், சுகாதார வசதியுள்ள இடத்தில் வாழும் குழந்தைகளுக்கும் அதிகளவு உணவு தேவை. எனவே எவ்வளவான உணவைக் கொடுத்தாலும், அவை போஷாக்குள்ளதாகவும், குழந்தைகள் விரும்பி உண்ணக்கூடியதாகவும், சுத்தமானதாகவும் அமைந்திருத்தல் அவசியம்.

உள விருத்தி

குழந்தைகளின் உள விருத்தியில் நாம் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். சிறுபராயத்ததில் பசி வந்தாலோ, துணி நனைந்தாலோ அதனை அழுகை மூலம் வெளிக்காட்டுவார்கள். வயிறு நிறைந்தால் மன அமைதியும், திருப்தியும் அடைந்து சிரிப்பார்கள். அதிக சத்தம் திடீரெனக் கேட்டால் பயப்படுவார்கள். இது மனஉணர்வைப் பாதிக்கும். குழந்தைகளுக்கு தங்கள் மன எழுச்சிகளை மறைக்கவோ, கட்டுப்படுத்தவோ தெரியாது. விருப்பு, வெறுப்பு, பயம், கோபம், போன்றவற்றையெல்லாம் நிமிடத்திற்கு நிமிடம் காட்டிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

குழந்தைகளுக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே அன்பு குறையாமல் கிடைக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்லும், கேட்கும் விடயங்களில் அக்கறை காட்டுவதோடு, அவர்களை அடிக்கடி பாராட்ட வேண்டும். உள வளர்ச்சியைத் தூண்டக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடு படுவதற்கு உதவி வழங்க வேண்டும்.

முக்கியமாக குடும்பத்திலுள்ள சகல பிள்ளைகளையும் சமமாக மதித்து, பிள்ளைகளிடையே பொறாமை, கோபம், பழி போன்றன ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிறு பராய உள விருத்திகளே பிற்கால கல்விக்கும், சமூகத்திற்கும் உறுதுணையாக இருக்கும் என்பதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் உணர்ந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களுக்கு உகந்த விளையாட்டு

உபகரணங்களைத் தெரிவு செய்தல்

1. குழந்தைகளின் உடல் - உள வளர்ச்சியைத் தூண்டக்கூடிய விதமாக அவர்களுடைய விளையாட்டு உபகரணங்களை வழங்குதல் வேண்டும்.
2. அசையும், சிறு சத்தமிடும் பொருட்கள் குழந்தைகளின் கவனத்தைக் கவருவதால் தொட்டிலில் தூக்கும் கலர் கிளுக்கி, அல்லது கையில் வைத்து ஆட்டும் கிளுக்கிகளை முதலில் வாங்கலாம்.
3. கையில் வைத்து விளையாடும் பருவத்தில் கூரான, அதிக பாரமான, மிகவும் சிறியதான பொருட்களைக் கொடுக்கக் கூடாது.
4. குழந்தைகள் வாயினுள் திணித்து விளையாடுவதைத் தடுப்பதற்காக வட்டமான, ஓவல் வடிவான பொருட்களே சிறந்தவை.
5. நிலத்தில் வைத்து விளையாட விட்டால் நிலத்தில் பாய் அல்லது ஏதாவது விரிப்பை இட்ட பின்பே குழந்தையையும், விளையாட்டுச் சாமான்களையும் வைக்க வேண்டும்.
6. தவறும் சமயத்தில் கண்டதை எடுத்து வாயில் வைப்பதால் மிசவும் அவதானம் தேவை.
7. விளையாடுவதற்கென ஒரு அறையை அல்லது ஒரு விளையாட்டுக் கூண்டிருந்தால் நல்லது.
8. ஒரே விளையாடுவதை குழந்தைகள் விரும்ப மாட்டார்கள். அதே போல ஒரு பொருளைக் கொண்டு விளையாடுவதையும் விரும்பமாட்டார்கள்.
9. குழந்தைகளுக்கு இலகுவில் உடையக்கூடிய அதிக விலையுள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுக்கக்கூடாது.

10. பெண்குழந்தைகள் சமையலறை உபகரணங்களையும், பொம்மைகளையும், ஆண்குழந்தைகள் பந்து, மட்டை, கார், வேன் போன்றவற்றையும் அதிகமாக விரும்புவார்கள்.
11. மணலில் விளையாட விட்டால் கிணறு தோண்டுதல், வீடு கட்டுதல், தோட்டம் அமைத்தல், சமைத்தல் முதலியவற்றில் ஈடுபடுவார்கள்.
12. இவர்களின் விளையாட்டுச் சாமான்கள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். விளையாடி முடிந்த பின் இருந்த இடத்தில் அவற்றை வைக்கப் பழக்க வேண்டும்.
13. நடக்கும் சமயம் நடை வண்டியை வாங்கிக் கொடுப்பதால் குழந்தை விரைவில் நடக்கும்.
14. விளையாட்டுச் சாமான்கள், கரண்டிகள், கோப்பைகள், பிளாஸ்டிக்கால் ஆனதாக இருந்தால் சேதம் குறைவாகும்.
15. வயது ஏற ஏற விளையாட்டில் விருப்பம் குறைந்து சக நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவார்கள்.

நற்பழக்கத்தை பயிற்றுவிக்க வேண்டிய விதத்தை தாய் அறியச் செய்தல்

குழந்தைகள் தவழத் தொடங்கிய நேரம் தொடக்கம் அவர்களுக்குச் சரியான புத்தி வரும் வரை மிக மிக கவனமாக அவர்களைப் பராமரிக்க வேண்டும். வாய், கண், மூக்கு, காது போன்றவற்றின் ஏதாவது பொருட்களைப் புகுத்தி விடுவார்கள். இதனால் பல சிரமங்களைத் தாய் எதிர் கொள்ள வேண்டி ஏற்படும். இக்காலத்தில் நோய்களும் வெகு கலமாயிருக்கும். எனவே தாயானவள் தனது முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தியே ஒரு குழந்தையை உருவாக்க வேண்டும். இரண்டு வயதிற்கும் 3 வயதிற்கும் இடைப்பட்ட குழந்தைகள் எந்த வேலையையும் தாங்களாகவே செய்ய விரும்புவார்கள். தாங்கள் பார்க்கும் கேட்கும் விடயங்களையிட்டு பல வினாக்களைத் தொடுப்பார்கள். இவற்றிக் கெல்லாம் பெற்றோர் பொறுமையாக பதில் சொல்ல வேண்டும். சில பேர் இவ்வயதில் குழந்தைகள் தொல்லை கொடுப்பதாக கருதி அடித்து தண்டனையும் வழங்கி வருகிறார்கள். இது மிகவும் தவறானதாகும்.

குழந்தைகளின் உடலில் கவனம் செலுத்தும் போது முக்கியமாகப் பற்களைக் கவனிக்க வேண்டும். வாயாலேயே பலவித நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பற்கள் திடகாத்திரமாக இருக்க நல்ல இரத்தோட்டம் தேவை. பற்களை நாள் தோறும் தூய்மையாக்க வேண்டும். தங்களுடைய பற்களைத் தாங்களே தேய்க்கப் பழக்க வேண்டும். பற்றாரிகையைப் பயன் படுத்துவது இரத்தோட்டத்திற்கு உதவியாயிருக்கும்.

2-3 வயதுக் குழந்தைகள் வட்டம், சதுரம் போன்ற வடிவங்களை இடைவெளிகளில் பொருத்தி முழு உருவமாக்க முயற்சிப்பார்கள். இவ்வேலைகளுக்கு குழந்தைகளுக்கு பெற்றோரின் உதவி அவசியம் தேவை. இவ்வயதில் குழந்தைகள் பெற்றோர்களை விட்டுப்பிரியவும் விரும்ப மாட்டார்கள். ஆனால் விளையாட்டில் விருப்பம் படுவார்கள். ஓடியாடி கதிரை, மேசைகளில் ஏறுவார்கள். இவ்வேலைகளில் விபத்துக்களும் ஏற்படலாம். 4 - 5 வயதில் தங்களோடு ஒத்த குழந்தைகளோடு சேர்ந்து அதிக நேரம் விளையாடுவார்கள். இவ்வயதில் குழந்தைகளுக்கு உணவு

உண்ண, நித்திரை செய்ய, விளையாட, குளிக்க, பஸ்துலக்க என எல்லாவற்றிற்கும் பயிற்சி கொடுத்து விட வேண்டும். ஏனெனில் சிறு வயதில் பழகும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை குழந்தைகள் வளர்ந்த பின்னரும் கடைப்பிடித்தே நடப்பார்கள். குழந்தைகள் பிற்பகலில் விளையாடிய பின் அவர்களைக் குளிக்க வைத்துச் சுத்தமாக்கி இரவு உடை அணிவித்து தூங்கச் செய்யப் பழக்க வேண்டும். நிம்மதியாக உறங்கும் குழந்தைகள் நன்கு வளர்வதுடன் சுறுசுறுப்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பார்கள். தூங்க வைக்கும் போது குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தி தூங்க வைக்கக் கூடாது. பயமுறுத்தப்பட்ட குழந்தையின் உள வளர்ச்சி பாதிப்படையும். 2 - 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு நிறையுணவு, கொடுத்துவர வேண்டும். உணவு உண்ண மறுக்கும் குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தி உணவுட்டாமல் அவர்கள் விரும்பும் வண்ணம் உணவுத்தட்டுக்களையும், குவளைகளையும் வர்ணங்களில் தேர்ந்தெடுத்து அதில் உணவை பரிமாறுதல் நன்று. சில குழந்தைகள் தாங்களாகவே பரிமாறுவார்கள். சில குழந்தைகளுக்கு தாய்மாரே உணவுட்ட வேண்டும். எனவே, இவ்விடயங்களில் தாய்மார் மிகப் பொறுமையுடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும். இயன்றளவு நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களைப் பழக்கி விட வேண்டும்.

முக்கியமாக குளித்தல், பல் துலக்கல், நகம் வெட்டல், மலம் கழித்தல், விளையாட்டு ஆகிய விடயங்களில் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டும். சிறு வயதிலிருந்தே அதிகாலையில் மலசலம் கழிக்க அதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் மலசல பேசனில் கழிக்கும் பழக்கத்தைப் பழக்கி விட வேண்டும்.

அடுத்து விளையாட்டு. விளையாட்டு என்பது குழந்தைகளுக்கு உடற்பயிற்சியாகவும் இருக்கின்றது. எனவே, விளையாட்டுக்கென நேரத்தை ஒதுக்கி சில விளையாட்டு உபகரணங்களையும் வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு விளையாட்டை மீண்டும் மீண்டும் விளையாடாமல் பல வித விளையாட்டுக்களை விளையாடவே குழந்தைகள் விருப்பப்படுவார்கள். எனவே, அவர்கள் விளையாட விரும்பும் வகையில் விளையாட அனுமதித்து, விளையாடிய பின் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் போடுவதற்கும் சிறு பெட்டியையோ அலுமாரியையோ ஒதுக்க வேண்டும். அதில் விளையாடிய பொருட்களை எடுத்து வைக்க குழந்தைகளைப் பழக்க வேண்டும். பெண்குழந்தைகள், பாவை, சமையல் உபகரணங்களையும், தேய்க்கோப்பி உபகரணங்களையும் வைத்து விளையாடுவதில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். ஆண்குழந்தைகள் கார், வேன் போன்ற வாகனங்களையும், துவக்கு, பந்து போன்றவற்றையும் வைத்து விளையாடுவதில் மகிழ்ச்சியடைவார்கள். நீரில் விளையாடுவதில் இரு பாலருமே விருப்பமாக ஈடு படுவார்கள். இவர்கள் விளையாட்டின் மூலமாகவே பல வித அறிவைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

4 - 5 வயது குழந்தைகளை பாலர் பாடசாலையில் சேர்க்கலாம். அங்கு விளையாட்டுக்கள் மூலமும் கல்வி கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. 6 வயதில் குழந்தை பல வித விடயங்களில் தேர்ச்சி பெற்று எல்லாவற்றையும் தாங்களாகவே செய்யத் துணிவார்கள். அவர்களைச் சரியான முறையில் வழிநடத்தி மனிதனாக மாற்றுவது பெற்றோரின் தலையாய கடமையாகும்.

குழந்தைகளுக்கான சில பழக்க வழக்கங்கள்.

1. உடம்பையும் உடைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.
2. பற்களை காலை, மாலை தீட்டுதல், உணவுண்டபின் வாய் கழுவுதல்
3. நகங்களையும், தலைமுடியையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

4. உணவுண்ண முன்னும் பின்னும் கை கழுவுதல்
5. உணவுகளைச் சிந்தாமல் உண்ணப்பழக்குதல்
6. விளையாடிய பின் உடலைக் கழுவுதல்
7. அசுத்தமானவற்றை வெறுத்து ஒதுக்குதல்
8. மலசலம் கழித்தலில் சுத்தம் பேணுதல்

4.3.5 சீசுவின் நோய்த் தடுப்பு முறைகள்.

நோய்த்தடுப்பு முறைகள்

குழந்தைகளுக்கு மிக விரைவில் நோய்கள் தொற்றிக் கொள்கின்றன. எனவே குழந்தைகளுக்கு தொற்று நோய்கள் ஏற்படாவண்ணம் பாதுகாக்க வேண்டியது பெற்றோரின் கடமையாகும். இதற்காக தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தடுப்பு மருந்துகள் கொடுக்கப்படாத குழந்தைகள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை இழந்து பல வித நோய்களுக்கு இலக்காகின்றனர். சின்னமுத்து, குக்கல், இளம்பிள்ளை வாதம் போன்ற பல நோய்கள் இத் தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்படாத குழந்தைகளைப் பாதிக்கின்றன. எனவே குழந்தை பிறந்தவுடன் தடுப்பு மருந்தை வாய்மூலமோ, ஊசிமூலமோ செலுத்த வேண்டும். இம்மருந்து காசநோய்க்கு எதிராக வழங்கப்படும். பின்பு 3 மாதத்தில் முக்கூட்டு மருந்து தொண்டைக்கரப்பான், குக்கல், ஏற்புவலி போன்றவற்றிற்கு எதிராக ஊசி மருந்து ஏற்ற வேண்டும். இம் மருந்து ஏற்றும் போதே இளம்பிள்ளை வாத நோய்க்கும் எதிரான மருந்தான போலியோ நோய் எதிர்ப்பு மருந்து வாய் மூலம் செலுத்தப்படும். 5 மாதம் நிரம்பியவுடன் முக்கூட்டு ஊசி மருந்தை 2வது தடவை ஏற்ற வேண்டும். பின் 7ம் மாதத்தில் முக்கூட்டு ஊசி மருந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். இதே போல் போலியோ தடுப்பு மருந்தையும் கொடுத்து விட வேண்டும். 9 மாதம் நிரம்பியவுடன் சின்னமுத்திற்கு எதிரான தடுப்பு மருந்தைக் கொடுக்க வேண்டும். 11/2 வயதில் (18 மாதத்தில்) 4 தடவை முக்கூட்டு ஊசி மருந்தை ஏற்ற வேண்டும். மருந்தை நேரத்திற்கு கொடுக்க முடியாத நிலைமை ஏற்பட்டால் வெகு சீக்கிரத்தில் அதனைக் கொடுத்து விட வேண்டும். இம்மருந்துகளை இலவசமாக ஆஸ்பத்திரி அல்லது சுகாதார சேவை நிலையங்களில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இம் மருந்துகளைக் கொடுத்த பின் காய்ச்சல் ஏற்படலாம். அல்லது ஊசி போட்ட இடத்தில் அரிப்பு ஏற்படலாம். இது மூன்று நாட்களில் மாறாவிடில் வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும்.

தடுப்பு மருந்து அட்டவணை

| வயது | தடுப்பு மருந்து | நோய்கள் |
|---|--|--|
| பிறந்து 4கிழமைகள் | பீ.சீ.ஐ | (சயரோகம்) காசநோய்க்கெதிராக |
| 3 மாதம் நிரம்பியதும் | முக்கூட்டு முதல் தடவை போலியோ முதல் தடவை | குக்கல் - தொண்டைக்கரப்பான் ஏற்பு வலி என்பவற்றிற்கெதிராக |
| 5 மாதம் நிரம்பியதும் 1ம் தடவை கொடுத்து 4 - 6 வாரத்தின் பின் | முக்கூட்டு 2ம் தடவை போலியோ 2ம் தடவை | குக்கல் - தொண்டைக்கரப்பான் ஏற்பு வலி என்பவற்றிற்கு எதிராக |
| 7ம் மாதம் நிரம்பியதும் 2ம் தடவை கொடுத்து 4-6 வாரத்தின் பின் | முக்கூட்டு 3ம் தடவை போலியோ 3ம் தடவை | குக்கல் - தொண்டைக்கரப்பான் ஏற்பு வலி என்பவற்றிற்கு எதிராக |
| 9ம் மாதம் நிரம்பியதும் | சின்னமுத்து தடுப்பு | சின்னமுத்து நோய்க்கெதிராக |
| 18ம் மாதம் நிரம்பியதும் | முக்கூட்டு 4ம் தடவை போலியோ 4ம் தடவை | குக்கல் - தொண்டைக்கரப்பான் ஏற்பு வலி என்பவற்றிற்கு எதிராக |

4.3.6 சிசு உபாதைகளும் வீட்டு வைத்தியமும்

பிறந்த குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல்

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

வயிற்று வலி

குழந்தைகளுக்கு பல வித காரணங்களால் வயிற்று வலி ஏற்படலாம். தாய்ப்பால் மட்டும் அருந்தும் குழந்தையின் வாயுக் கோளாறாலும், செயற்கைப் பாலை அதிக குடாகவோ, ஆறுதலாகவோ, விரைவாகவோ குடிப்பதாலும் சடுதியாகத் தசைநார்கள் சுருங்கி வயிற்று வலி ஏற்படுகிறது. இந்த நிலையில் குழந்தை கால்களைக் குறண்டி அழும். வியர்வை அதிகரிக்கும். கடுமையாக அலறும். எக்காரணங்களைக் கொண்டும் தாய் பொறுமையிழக்காமல் உடனடியாகச் செய்யக் கூடிய சில கை மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டும். வயிற்றில் சிறிது தாய்ப்பாலைத் தடவி விடலாம். நீரில் துணியை நனைத்து வயிற்றின் மேல் போடலாம். ஓமம் அவித்த நீரைக் கொடுக்கலாம். சுடுநீர் போத்தலை துவாயில் சுற்றி குழந்தையின் வயிற்றில் வைத்து ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். (சுடு நீர் குழந்தையைச் சுட்டு விடக்கூடாது) அல்லது வசம்பை உரைத்து வயிற்றில்

தடவி விடலாம். இவற்றினால் வயிற்று வலி குறைந்து விடும். சிறு வயதில் எடுத்ததிற்கெல்லாம் வைத்தியரிடம் செல்வதைக் குறைக்க வேண்டும்.

நாக்கில் வெண்மை படர்தல்

குழந்தை பாலை மட்டும் குடிப்பதால் நாக்கில் வெண்மையாகப் படர்வதால், குழந்தை பாலை குடிக்க முடியாமல் அவதிப்படும். இதற்கு மாசக்காய் என்ற மருந்தை (ஆயுள் வேதக் கட்டையில் வாங்கலாம்) உரைத்து எடுத்து நாக்கில் தடவி விட வேண்டும். உரை மருந்து கொடுக்கும் குழந்தைகளுக்கு இந்நோய் ஏற்படுவது குறைவு.

வாந்தி

சில குழந்தைகள் அடிக்கடி ஓங்களிப்பார்கள். பால் குடித்தவுடனே வாந்தி எடுப்பார்கள். இதனால் கெடுதி இல்லை. சில நாட்கள் செல்ல இந்நோய் தானாகவே குணமாகும். வாந்தி குறையாமல் இருந்தால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறலாம். கை மருந்தாக உரை மருந்து கொடுக்கலாம். பால் பருக்கியவுடன் குழந்தையைத் தோளில் வைத்து ஏப்பம் விடும்வரை மெதுவாக முதுகில் தட்டவும்.

அஜீரணம்

குழந்தைகளால் ஜீரணிக்க முடியாத முழு ஆடைப்பால் மாவாலும், அதிகம் பால் கொடுப்பதாலும், சுத்தமில்லாத பாற்புட்டி, சூப்பியாலும் அஜீரணம் ஏற்படும். அல்லது வயிற்றில் குளிர் பிடித்தாலும் கழிச்சல் ஏற்படும். அஜீரணக்குறி தென்பட்டால் உணவு கொடுப்பதை நிறுத்தி ஓமம் வறுத்து அவித்த நீரைப் பருக்கலாம். வயிற்றுப்போக்கு கூடுதலாகவிருந்தால் அரோட்டுமாக் கஞ்சி கொடுக்கலாம். 24 மணி நேரத்திற்கு பால் உணவுகளைக் கொடுக்கக் கூடாது. கட்டிப்பதமான உணவுகளும் கொடுக்கக் கூடாது. 2-3 நாட்கள் சென்ற பின்பே பாலுணவு கொடுக்க வேண்டும். வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு வாட்டிய பாண், றஸ்க், பிஸ்கட் கொடுக்கலாம். வயிற்றுப்போக்கு அதிகரித்தால் ஜீவனியை வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் கொடுக்கலாம்.

வளர்ந்த குழந்தைகளுக்குக் காய்ச்சல்

காய்ச்சல் ஏற்படுவது ஒரு நோயின் அறிகுறியாகவே இருக்கம். 2 - 3 நாட்களுக்கு மேல் காய்ச்சல் இருந்தால் வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும். காய்ச்சல் ஏற்பட்டவுடன் குழந்தையைக் காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் படுக்க வைத்து தலையில் அல்லது நெற்றியில் துணியில் நனைத்த ஓடிக்கலோனை, அல்லது பனிக்கட்டிப் பையை, அல்லது வினாகிரி கலந்த நீரை இடலாம். நீராகாரம் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். ஜியன்றளவு உடலை, உடையை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். காய்ச்சல் அதிகரித்தால் 'வலிப்பு' ஏற்படும். எனவே காய்ச்சல் அதிகரிக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வலிப்பு

வலிப்பினால் நாக்கு கடிபடாமல் இருக்க பற்களிடையே கைலேஞ்சியை அல்லது தடித்த துணியை மடித்து வாயினுள் வைக்க வேண்டும். வாயைப் பலாத்காரமாக திறக்கக் கூடாது. மெல்லிய நீரில் குழந்தையை 5 நிமிடம் வரை குளிக்க வைக்க

வேண்டும். பின் ஈரத்தைத் துவட்டாமல் பெரிய துணியால் சுற்றி ஆறதலாகப் படுக்க விட வேண்டும். நீரையெல்லாம் துவாய் உறிஞ்சி எடுத்ததும் அதை நீக்கிய பின் கம்பளியால் குழந்தையைப் போர்த்தி வைத்திருக்க வேண்டும். பானங்களைப் படுக்குதல் கூடாது. தலைக்குப் பனிக்கட்டிப்பையை வைக்கலாம். அல்லது துணியை நனைத்து பிழிந்து தலையைச் சுற்றிக்கட்ட வேண்டும். பின் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

தடிமன்

தடிமல், தடிமன் எனப் பலவாறாக அழைக்கப்படும் இந்நோய் ஒரு வித நுண்கிருமிகளின் தாக்கமேயாகும். தடிமல் ஏற்பட்டிருக்கும் குழந்தையின் மூக்கிலிருந்து நீர் வடியும். கண்களிலிருந்தும் சில வேளைகளில் நீர் வடியலாம். தொண்டை வறண்டிருக்கும். மூச்சு அடைபட்டு மூச்சு விடுவது கஷ்டமாயிருக்கும். சில நேரம் காய்ச்சலும் இருக்கும். குழந்தைகளைக் காற்றோட்டமான அறையில் படுக்க வைத்து உணவைக் குறைத்துக் கொடுக்கலாம். கொத்தமல்லி, கீரகம் அவித்த நீரைக் கொடுக்கலாம். (நீராவி) வேது பிடிக்கலாம். கற்பூர வள்ளிச் சாறும், வெங்காயக் குருத்துச்சாறும் எடுத்துப் படுக்கலாம். 2 - 3 மாதக் குழந்தைகளுக்காயின் வெற்றிலையைச் சிறிது சூடாக்கி நெஞ்சில் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். முக்கியமாக, தடிமனால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் குழந்தைகளுக்கருகே செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருமல்

இருமலால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தைகள் வழக்கமாகச் சுவாசிப்பதை விட வேகமாகச் சுவாசித்தால் அது ஆபத்தைக் குறிக்கும். இருமல், தடிமல் போன்றவை சில வேளை சளிகரத்தை (நிமோனியா) ஏற்படுத்தி விடும். சத்துள்ள தாய்ப்பால், உணவு வகைகளால் இவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். எனினும் இருமலால் துன்பப்படும் குழந்தைகளுக்கு அதிக நீராகாரத்தைக் கொடுக்க வேண்டும். அடிக்கடி மூக்கைத் துப்பரவு செய்ய வேண்டும். மழையில் நனையவோ, குளிரில் அலையவோ விடக்கூடாது. வெதுவெதுப்பான, காற்றோட்டமான இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். குளிர் காற்று நேரடியாகப் பட விடக்கூடாது. இருமல் உள்ளவர்களைக் குழந்தையருகே வர விடக்கூடாது. இருமல் கடுமையாயின் வைத்திய உதவியை நாட வேண்டும். குறைவாயின் தேன் பருகலாம்.

மலச்சிக்கல்

குழந்தையின் மலம் இளகியிராமல் கட்டியாகவிருந்தால், 2 - 3 நாளுக்கொரு தடவை மலங்கழித்தாலும் அது வறண்டு கட்டியாயிருந்தாலும் மலச்சிக்கல் என அறியலாம். சிலவேளை மலங்கழிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டு மல வாசலில் இரத்தமும் வரக்கூடும். இதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வது மிக இலக. சரியான முறையில் உணவுவிடுவதாலும், போதிய கொதித்தாறிய நரைப்பருகுவதாலும், பழங்கள், பழச்சாறுகள் கொடுப்பதாலும் வளர்ந்த பிள்ளைகளுக்கு மலச்சிக்கலை அகற்றிக்கொள்ளலாம். சிறுகுழந்தைகளுக்கு குளுக்கோசை நீரில் கலந்து கொடுப்பதாலும் மலம் இளகும். இதற்காக மருந்துகள் கொடுப்பது கூடாது.

கீரைப்பாம்பு

இக்கிருமிகள் நாக்கினிப்புழுவைப் போல் தடிப்பானவை. நீண்டவை. இரு பக்கமும் கூரான வடிவமுடையவை. இவை மலம் கழிக்கப்படும் மண்ணிலும், நீரிலும் உற்பத்தியாகின்றன. இவற்றின் முட்டைகள் காற்று, நீர், அசுத்தங்கள் மூலம்

குழந்தைகளின் கைகளில் படிந்து, அவர்கள் கை கழுவாமல் சாப்பிடும் போது வயிற்றினுள் சென்று குடலினுட்புகுந்து அங்கிருந்து முட்டைகள் பொரிக்கின்றன. குடம்பிகள் குடலைத் துளைத்து இரத்தத்துடன் கலந்து முச்சுப்பையினுள் புகுந்து அங்கிருந்து சுவாசப்பைக்குழாய் வழியே இரைப்பையை அடைந்து மீண்டும் குடலினுள் புகும். இவையாவும் 6 - 8 வாரங்கள் நடைபெறும். இவை குடலினுள் அதிகமாக இருந்தால் குழந்தைகள் இலகுவில் சோர்வடைவார்கள். விரல் நகங்களைக் கடிப்பார்கள். மூக்கைக் குடைவார்கள். இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்த வைத்தியரின் உதவியை நாட வேண்டும். மலசலம் கழித்தலில் சுகாதாரம் பேண வேண்டும். கை கழுவி உணவருந்த வேண்டும். உணவுப் பொருட்களை மூடி வைக்க வேண்டும். கண்டகண்ட அசுத்தமான உணவுப்பொருட்களை குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கக் கூடாது. மரக்கறி, கீரை வகைகளை நன்கு கழுவி, உப்பு நீரில் ஊற விட்டு தொற்று நீக்கியே சமைக்க வேண்டும்.

தானப்புழு

இவை சிறிய நூல் துண்டுகளைபோல் காணப்படும். அரை அங்குல நீளமுள்ளவை. இவை உடலின் கீழ்ப்பாகத்தில் வாழ்பவை. மலத்திலும் குதவாயிலிலும் காணப்படும். குதத்திலுள்ள மடிப்புக்கள் ஈரலிப்புள்ளவாயிருந்தால் அங்கு முட்டையிட்டுப் பொரிக்கின்றன. தானப்புழு உள்ள குழந்தைகள் தூங்கும் போது அடிக்கடி தூக்கம் கலையும். குதத்தில் திணவு ஏற்பட்டு சோறிவார்கள். அப்படிச் சோறியும் போது படுக்கைத் துணியிலும், நகக்கண்களிலும் முட்டைகள் ஒட்டிக் கொண்டு மேலும், மேலும் புழுக்கள் பரவ வாய்ப்பு ஏற்படும். இதனைக் கட்டுப்படுத்த கீரைப்புழுவுக்கு சொல்லிய வழிமுறைகளையே கைக்கொள்ளவும். கிருமிகள் தொற்றியுள்ள உடைகளையும், படுக்கைகளையும் தொற்று நீக்க வேண்டும். வெந்நீரில் அவிக்கலாம். அல்லது தொற்று நாசினியில் கழுவலாம்.

கொழுக்கிப்புழு

குடலிலுள்ள சிறிய புழுவே கொழுக்கிப் புழுவாகும். மலத்தினாலேயே இவை பெருகுகின்றன. 1/2 அங்குல நீளமும், நூலளவு தடிப்பமும் உள்ள இப்புழுக்கள் கால், கைகளிலுள்ள தோலினூடாக உடம்பினுள் புகுந்து கொண்டு அங்கு பெருகுகின்றன. தோலில் ஏற்படுத்தும் துவாரங்களில் கிருமி தொற்றுவதால் அவை சிழப்பிடித்து வெடிப்புக்களாகவும், பெரிய புண்களாகவும் மாறுகின்றன. இதுவே நீர்ச்சிரங்காகும்.

இவை குடலில் புகுந்து பெருகுவதால் உடலில், வயிற்றில் நோவுண்டாகும். களைப்பு ஏற்படும். குடலில் கொழுவி இருந்து இரத்தம் உறிஞ்சுவதால் தோல் வெளுக்கும். சோகை நோய் ஏற்படும். சக்தி குறையும். உடல் பலமற்றுப் போகும். அரிசி, சுண்ணாம்பு, சாம்பல் என்பவற்றை விரும்பிச் சாப்பிட விருப்பம் அதிகரிக்கும். இவ்வித அறிகுறிகள் கொழுக்கிப் புழுவால் ஏற்படும். உடனடியாக வைத்தியரிடம் சென்று பேதி கொடுத்துப் புழுக்களை நீக்கிய பின் தகுந்த வைத்தியம் செய்ய வேண்டும். மலசலத்தை ஒழுங்காகக் கழித்து கைகால் கழுவ வேண்டும். தரையில் மலம் கழிக்கக் கூடாது. வெறுங்காலோடு நடக்கக் கூடாது. மலசல கூடத்தை பொது இடத்திலும் கட்டுவிக்க வேண்டும். பழங்கள், கறி, கீரை வகைகளை நன்கு கழுவி பின்பே உண்ண வேண்டும்.

பற்கள் முளைக்கும் போது ஏற்படும் நோய்

பற்கள் முளைக்கும் போது அதிக சிரமம் ஏற்படாவிடினும் குழந்தைகள் நன்கு தூங்கவோ, சாப்பிடவோ முடியாது அமைதியற்றுக் காணப்படுவர். கடைவாய்ப் பற்கள் முளைக்கும் போது அதிக வேதனை இருக்கும். இதற்கு மருந்து கிடையாது. பற்கள் தாமக முளைப்பதற்கு கர்ப்பிணிக்காலத்தில் தாய் உண்ட உணவுகளே காரணமாகும். பாற்பற்கள் நிலையற்றனவாயினும், அவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். போதிய அளவில் கனியுப்புக்களையும், உயிர்ச்சத்து டி யையும் உணவுப் பொருட்பளில் சேர்த்து ஊட்ட வேண்டும். அதிக இனிப்பு வகைகளையும், மாப்பொருளும் கொடுக்கக் கூடாது. ஆறுமாத காலத்தில் பற்கள் முளைக்கத் தொடங்கி விடுகின்றன. சிலவேளை பிந்தியும் முளைக்கும். இது பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. ஒரு வயதில் மேல் வாயில் நாலு பற்களும், கீழ் வாயில் நாலு பற்களும் இருக்கும். பாற்பற்கள் சோடிசோடியாகவே பெரும்பாலும் முளைக்கும்.

பற்கள் தோன்றும் காலங்கள்

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

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

வேர்க்குரு

வெயில் காலங்களில் தேகத்தில் வேர்க்குரு அதிகம் தோன்றும். மார்பு, கழுத்து, பிடரிஅக்குள், போன்றவற்றில் இவை அதிகமாகக் காணப்படும். வெயில் காலத்தில் மெல்லிய துணிகளை அணிவிக்கலாம். இடுப்பில் மட்டும் உடை அணியலாம். 'வேர்க்குருப் பவுடர்' இடலாம். குழந்தையை நன்றாக கழுவ வேண்டும். காற்றுப்படும் இடத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். நீராசாரம் நிறையக் கொடுக்க வேண்டும். சருமப்பவுடர் இடுவதால் வேர்க்குரு வராது.

4.3.7 திடீர் வீரத்துக்கள்

உணவு அல்லது வேறு பொருட்கள் தொடர்பில் சிக்குதல்

சிறு குழந்தை விளையாட்டுச் செயலாக காசு, மணி, தெறி, பின், போன்ற பொருட்களையும், விழுங்க முடியாதளவு பெரிய உணவுப் பொருட்களையும் விழுங்க முற்படுவதால் அவை தொண்டையில் சிக்கி மூச்சுத்திறனை ஏற்படுத்தி சில வேளை மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

உடனடிச் சிகிச்சையாக உடைகளைத் தகர்த்தி தலையைக் கீழே பிடித்துக்கொண்டு முதுகில் தட்ட வேண்டும். பொருளை கை விரலால் எடுக்க முயற்சிக்கக்கூடாது. உணவுப் பொருளாயின் பிடரியிலும், தலையிலும் சிறிது தட்டுவதால் அவை உட்சென்று விடும். இவை பலனளிக்காவிடின வைத்தியரிடம் செல்க.

எரிகாயம் உண்டாதல்

இரசாயனப்பொருட்களாலும், மிசைரத்தினாலும், மண்ணெண்ணெய் விளக்கு அடுப்புகளாலும், சிறு குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். எரி காயங்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அவ்விடத்தில் நீரை ஓடச் செய்து பின் பற்பசை அல்லது தேங்காய் எண்ணெய், கோழிக் கொழுப்பு, கோதுமை மாக்கரைசல், போன்றவற்றால் பூசுவதால் எரிகாயத்தினால் கொப்பளங்கள் ஏற்படாது தடுக்கலாம்.

விழுதல்.

குழந்தைகள் எழுத்து நிற்கும் காலம் தொடக்கம் ஓடியாடி விளையாடும் காலம்வரை அடிக்கடி விழுந்து காயங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள். விழுவதால் பலத்த அடி, முட்டு விலகல், எழும்பு முறிவு, இரத்தக் கசிவு, வீக்கம், கன்றக் காயங்கள் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. இவ்வாறான காயங்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக முதலுதவிச் சிகிச்சைகளை மேற்கொண்டு தேவையேற்பட்டால் வைத்தியரிடம் கொண்டு செல்க.

திடீர் விபத்துக்களைத் தவிர்த்தல்

1. பாதுகாப்பான குப்பி விளக்குகளை உபயோகித்தல்
2. மண்ணெண்ணெய், தீப்பெட்டி, அடுப்பு, விறகு போன்றவற்றை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைத்தல்
3. சமைக்கும் போது குழந்தைகள் அடுக்களைக்கு வருவதைத் தடுத்துக் கொள்ளுதல்
4. சூடான நீர், பால், பானங்களைக் குழந்தைகளுக்கு எட்டாத உயரத்தில் வைத்தல்.
5. கிணற்றைச்சுற்றி மதில் அல்லது பாதுகாப்புக்களைப் பேணல்.
6. கூரிய ஆயுதங்கள், கூரிய விளையாட்டுச் சாமான்களை விளையாடக் கொடுக்காமல் விடுதல்.
7. மின்சாரம் பாயும் இடங்களை பாதுகாப்பு மூடி போட்டு உயரமாக அமைத்தல்.
8. சுண்ணாம்பைக் கண்களில் படாமல் பாதுகாப்பாய் வையுங்கள் - எடுங்கள் - பாவியுங்கள்
9. மிகச் சிறியபொருட்களையும், பொலித்தீன் பைகளையும் விளையாடக் கொடுக்க வேண்டாம்
10. கயிறு, முகத்தை மறைக்கும் பொருட்களால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம்.

இயன்றவரை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் பொருட்களை வையுங்கள். குழந்தையின் வீடு போன்ற கம்பி வலைக் கட்டில் அல்லது கூட்டை வாங்குவதால் இதனுள் குழந்தையை விட்டுக் கூடியளவு விபத்தைத் தவிருங்கள்.

അനുകരണ മെറ്റീരിയൽ
അദ്ധ്യക്ഷൻ, മുൻ, അദ്ധ്യക്ഷൻ
അദ്ധ്യക്ഷൻ
അദ്ധ്യക്ഷൻ.

எமது சகல வெளியீடுகளையும்
கொழும்பிலுள்ள பிரபல புத்தகசாலைகளில்
பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



எங்கள் குறிக்கோள் உங்களின் வெற்றியே.

BUHARA PUBLICATIONS

765/19/A11, Bodhirajarama Mawatha,

Maligawatta, Colombo 10.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | 074 665604