T00362
R001A07

362

ல்லாண்மை

என்னும்

ம்ப சாஸ்திரம்

இராஜரத்தினப் பிள்ளை அவர்கள்

எழுதியது

துரைத்தனத்தார் அங்கீகரித்தது
1·29 கெஜட் 185-ஆம் பக்கம் பார்க்க]

சென்னை:

குமாரசாமி நாயுடு ஸன்ஸ்

1935

தது] [விலை ரூபா 1

இல்லாண்மை

என்னும்

குடும்ப சாஸ்திரம்

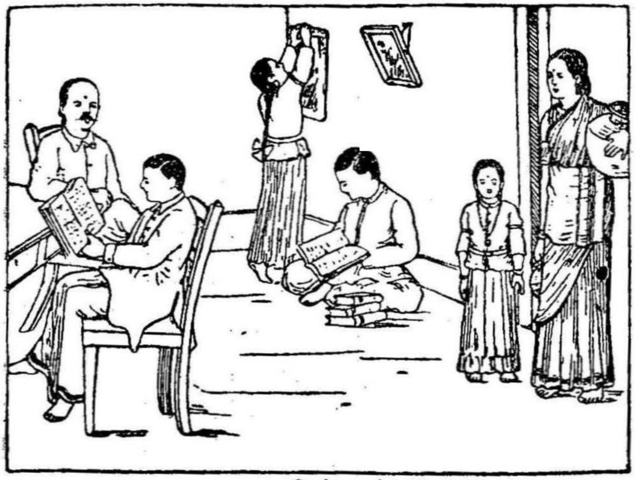
(DOMESTIC ECONOMY)

அதிகாரம் I

குடும்பம்

பூவுலகில் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட மனுஷன் பிறந்த நாள் முதல் இறக்கும் வரையில் தனிமையாயிருந்து காலம் கழிக்க வேண்டுமென்பது கடவுளுடைய அபிப்பிராயமல்ல. அவன் தனக்குத் துணையாக ஒரு ஸ்திரீயை விவாகம் செய்து கொண்டு நன்மக்களைப் பெற்று சுகமாக வாழ வேண்டுமென்பதே கடவுளுடைய நோக்கம். ஒரு புருஷனும் ஒரு மனைவியும் பரிசுத்த விவாக நிலைக்கு உட்பட்டு, இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் வாழ்விலும் தாழ்விலும் நன்மையிலும் தீமையிலும் மரணம் அவர்களைப் பிரிக்கும் வரையிலும் ஒருவரைவிட்டொருவர் பிரியாமல் ஐக்கியப்பட்டிருக்கும் அந்த நிலைமைக்குக் குடும்பம் என்று பெயர்.

குடும்பம் விருத்தி யடைவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. குடும்ப வாழ்க்கைக்கு உட்பட்ட புருஷனும் மனைவியும் ஒற்றுமையாய், ஊசியும் நூலும் ஒரு வழிச் செல்வது போல ஒருமனப்பட்டு வாழ்ந்தாலன்றி அக்குடும்பம் விருத்தியடையாது. அவர்கள் பூரண தேக சௌக்கியமும் நல்ல பலமும் உடையவர்களா யிருத்தல் அவசியம். கணவன்



குடும்பம்

குடும்பத்தை நடத்துவதற்குப் போதியவளவு வரும்படி யுள்ளவனாய் இருத்தல் வேண்டும். மனைவியும் தன் மெல்லிய தன்மைக்கேற்றபடி சம்பாதித்தல் விசேஷமேயாயினும் கணவனே குடும்ப பாரத்தைத் தாங்கவேண்டியவனாய் இருக்கிறான்.

ஸ்திரீகள் இயல்பாகவே பலஹீனமுடையவர்கள். அவர்கள் புருஷரைப்போல கஷ்டப்படக் கூடியவர்களல்ல. வேலை செய்யக் கூடாதபடி அவர்களுக்குப் பல தடைகள்

நேரிடுகின்றன. சிசுக்களைப் போஷித்து பரிபாலிப்பதும், குழந்தைகளை வளர்த்து சன்மார்க்க நெறியில் பயிற்றுவதும், குடும்பத்திலுள்ளவர்களை ஆதரிப்பதும் அவர்கள் கடமையாய் இருக்கின்றன. குடும்ப காரியங்கள் சீரழியாதபடி உண்மையான பக்தியோடும் இயல்பான வாஞ்சையோடும் குடும்பத்தை நடத்தக் கூடியவள் ஸ்திரீயே. ஆகையால் புருஷன் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்து சம்பாதிப்பதும் ஸ்திரீ அவன் சம்பாதனையைப்பெற்று குடும்ப காரியங்களை நடத்துவதும் நமது தேசத்தில் பெரும்பாலும் வழக்கமாய் இருப்பதுமன்றி சரியான முறையாயும் இருக்கின்றது. வாஸ்தவத்தில் மனைவியே குடும்பத்திற்குச் சிரோரத்தினமாய் இருக்கிறாள் என்பது சகலரும் ஒப்புக்கொள்ளக் கூடிய விஷயம். மனையாளில்லாத வீடு இடுகாட்டை ஒக்கும் என்பது வீண்வாக்கியமல்ல. சகல செல்வங்களும் அவளில் பொருந்திருக்கின்றன. தமிழ்ப் பாஷையில் இல்லாள் என்று ஒரு பெயர் அவளுக்கு வழங்கி வருகிறது. அதற்கு வீட்டுக்கு உடையவள் என்று அர்த்தம். இல்லான் என்ற பதத்திற்கு இல்லாதவன், தரித்திரன் என்ற அர்த்தமாகுமே தவிர வீட்டுக்குடையவன் என்று ஒருபோதும் அர்த்தமாகாது.

"இல்லாள் அகத்திருக்க இல்லாத தொன்றில்லை
இல்லாளும் இல்லாளே யாமாயின் — இல்லாள்
வலிகிடந்த மாற்றம் உரைக்குமேல் அவ்வில்
புலிகிடந்த தூறாய் விடும்"

என்று கல்விச்செல்வியாகிய ஔவையாரும் இல்லாளைச் சிறப்பித்திருக்கின்றாள். நற்குணமும் நற்செய்கையுமுடைய மனையாள் இருக்கும்வீடே சமஸ்த செல்வங்களும் நிறைந்த வீடு. இக் காரணத்தினாலேயே நமது இந்துக்கள்

அவ்விதமான ஸ்திரீயை வீட்டுக்கு இலக்ஷ்மி என்கிறார்கள். வாஸ்தவத்தில் ஒருவன் சகல நற்குணங்களும் வாய்ந்த உத்தமியை மனைவியாகப் பெறின், அவனுக்கு அவளைக் காட்டிலும் மேலான செல்வம் இவ்வுலகில் வேறில்லை.

புருஷனும் மனைவியும் ஒருமனப்பட்டு குடும்பத்தை நடத்த வேண்டியவர்களாய் இருக்கிறார்கள். அறியாமையாலும், மதுபானம், கடன், வீண்செலவு முதலிய துர்க்குணங்களாலும் அழிந்துபோன குடும்பங்கள் எத்தனை? பெற்றோருடைய அஜாக்கிரதையினால் நமது தேசத்தில் வருஷா வருஷம் இறக்கும் குழந்தைகளின் தொகை எவ்வளவு பயங்கரமானது. பிரஸவகாலத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய சாதாரண விதிகளைத் தெரிந்துகொள்ளாமையால் நமது தேசத்தில் அகாலமரணமடையும் ஸ்திரீகளின் தொகை என்ன? குடும்ப காரியங்களை நிர்வகித்து நடத்த சக்தி யில்லாமையால் இத்தனை கெடுதிகள் நமது தேசத்திற்கு நேரிடுகின்றன. மேற்கூறிய கெடுதிகள் நேரிடாது தடுப்பதற்குச் சில விதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. அவையனைத்தும் இல்லாண்மை என்னும் குடும்ப சாஸ்திரத்தில் அடங்கும்.

குடும்பசாஸ்திரம் ஆண்கள் பெண்கள் என்னும் இருபாலாரும் அறியவேண்டிய முக்கியமான சாஸ்திரமே யாயினும் குடும்பகாரியங்களைக் கவனித்து நடப்பிப்பது முக்கியமாய் இல்லாளுடைய கடமை யாதலால் அச்சாஸ்திரம் விசேஷமாய் ஸ்திரீகளுக் குரியதாயிற்று. ஆகையால் இல்லாண்மை என்பது வீட்டு விஷயங்களை நிர்வகித்து நடத்துவதற்கு சாதனமான நூல் என்று அர்த்தம் கொள்ளும். அந்தச் சாஸ்திரத்தின் மூலமாய் இல்லாள் தன் குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் க்ஷேமமடைவதற்குத் தான் செய்யவேண்டியது

என்னவென்று தெரிந்துகொள்ளுகிறாள். குடும்ப வாழ்க்கைக்கு உட்பட்டு புருஷனோடு இருந்துவாழும் இல்லாளுக்கு மாத்திரமல்ல, குடும்பவிஷயங்களை நடத்தும் மற்றெல்லா ஸ்திரீகளுக்கும் இந்த சாஸ்திரம் மிகவும் முக்கியமானது. அவர்கள் நோய் அணுகாதிருப்பதற் கேற்ற விதிகளையும், சுகாதார சாஸ்திரத்தையும், ஜலத்தை உபயோகிக்கும் முறை, குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுதல், நோயாளிகளைப் பராமரித்தல் முதலியவைகளையும் நன்றாய் அறியவேண்டும். பதார்த்தங்களின் குணம், அவற்றைப் பாகம் செய்யும் முறை, தாம் வசிக்கும் வீடுகளைச் சுத்திசெய்தல் முதலிய விஷயங்களை முற்றிலும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பணத்தை எவ்வாறு உபயோகப்படுத்த வேண்டுமென்றும், வீண்செலவு செய்வதனால் உண்டாகும் கெடுதிகள் எவையென்றும் அறிதல் வேண்டும். எவ்விதமான உடைகளை உடுக்கவேண்டுமென்றும், அவற்றை எவ்வாறு பத்திரப்படுத்த வேண்டுமென்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். கூடுமானால் ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் தனக்கும் தன் பிள்ளைகளுக்கும் புருஷனுக்கும் வேண்டிய உடுப்புகளைத் தானே தைக்கத் தெரிந்திருத்தல் மிகவும் நல்லது.

குழந்தைகள் விஷயத்தில் தாயின் உத்தரவாதம் மிகப் பெரிய தென்பதை ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் நன்றாய் ஞாபகத்தில் வைக்கவேண்டும். ஒரு பிள்ளை தக்ககாலத்தில் நீதிமானாய் வளர்ந்து கடவுளுக்கும் மனுஷருக்கும் ஏற்றவனாவதும், அல்லது துன்மார்க்கனாய் அவமதிக்கப்படுவதும், சிறுவயதில் அவனுடைய தாய் அவனை வளர்த்த வளர்ப்பைப் பொறுத்தது. ஆகையால் குழந்தைகளைச் சன்மார்க்க நெறியிலும் கடவுள் பக்தியிலும் வளர்ப்பதே தாயின் முக்கிய கடமையென்று உணரவேண்டும்.

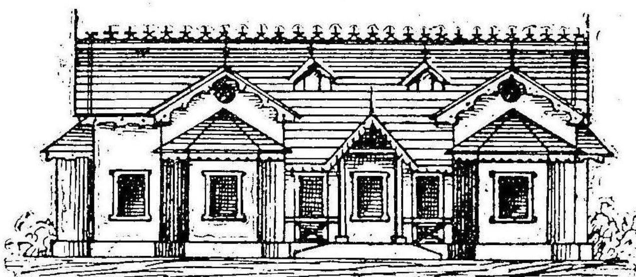
குடும்பவாழ்க்கைக் குட்பட்ட புருஷனும் மனைவியும் சுகமாய் வசிப்பதற்கு வேண்டிய முக்கியமான முதல் விஷயம் வீடு. ஆகையால் நாம் வசிப்பதற்கேற்ற வீட்டைப் பற்றி அடுத்த அதிகாரத்தில் சொல்லுவோம்.

அதிகாரம் II

நாம் வசிக்கும் வீடு

(The House in which we live)

சுகாதார விதிகளை நாம் கவனிக்கும்போது நாம் கைக்கொள்ளவேண்டிய முக்கியமான விஷயம் நாம் வசிக்கும் வீடு. அது சௌக்கியத்திற்கேற்ற நல்லவீடாய் இருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட வீட்டிற்கு இருக்கவேண்டிய இலக்ஷணங்கள் எவையென்று விசாரிப்போம்.



வீடு

முதலாவது, வீடு மேடான நிலத்தில் கட்டப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். அது ஈரமில்லாமல் நன்றாய்க் காய்ந்த வீடாக இருக்கும். பள்ளமான இடத்தில் கட்டப்பட்டுள்ள வீடு

மழை காலத்தில் ஈரமாய் இருக்கும். அதிலே குடியிருப்பவர்களுக்கு விஷசுரம், ஜலதோஷம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும். ஆகையால் சதுப்பு நிலங்களுக்குச் சமீபத்திலாவது நஞ்சை நிலங்களுக்கு அருகிலாவது குடியிருக்கக் கூடாது. அவற்றிலுள்ள அசுத்தமான ஜலத்தில் கொசுகுகள் வசித்து மலேரியா என்னும் விஷஜுரத்தை மனுஷருக்கு உண்டாக்கி விடுகின்றன.

வீடுகள் எப்பொழுதும் தரைமட்டத்திற்குச் சுமார் மூன்றடி உயரமாகவே இருக்கவேண்டும். அப்பொழுது மழைகாலத்தில் மழைவெள்ளம் வீட்டுக்குள் பிரவேசிக்க மாட்டாது. வீடு ஈரமாய் இல்லாமல் காய்ந்தும் இருக்கும்.

வீடு கட்டப்பட்டிருக்கும் நிலம் களிமண் தரையாய் இருக்கப்படாது. அதில் ஜலம்பட்டால் சீக்கிரத்தில் காய்ந்து போகிறதில்லை. அதிக ஜலத்தை ஊற்றினால் அந்த ஜலம் அப்படியே நின்று, வீட்டை ஈரமாக்கும். பருக்கைக்கல் தரையாயிருந்தால் ஜலம் உடனே பூமிக்குள் இறங்கிவிடும். ஆகையால் வீடுகளின் தரை பருக்கைக்கல் தரையாய் இருப்பது நல்லது.

இரண்டாவது, வீடு மிதமான பருமனுள்ளதாய் இருக்க வேண்டும். "இடம்பட வீடிடேல்" என்று ஔவையார் சொன்ன வாக்கு மிகவும் விசேஷமானது. நாம் வசிக்கும் வீடு மிகவும் பெரியதாய் இருக்கக்கூடாது. மிகச் சிறியதாயும் இருக்கப்படாது; நமக்குப் போதுமான விஸ்தீரணமுடையதாய் இருக்கவேண்டும். சிலர் வீண் ஜம்பத்திற்காக யோசனையில்லாமல் மிகப் பெரிய வீடுகளைக் கட்டி பின்பு அவற்றைப் பரிபாலிக்கச் சக்தியற்றவர்களாய்க் கஷ்டப்படுவதை நாம் அறிவோம். அவற்றில் ஆந்தை, வெளவால்

முதலிய பட்சிகள் வசிப்பதையும் செடிகள் வளர்ந்து அவற்றைப் பாழாக்குவதையும் நாம் காண்கிறோம்.

மத்தியில் முற்றமும் சுற்றி விருந்தை, கூடம் முதலியவைகளும் உள்ளனவாய் தென் இந்தியாவில் கட்டப்படும் வீடுகள் நமது உபயோகத்திற்குப் போதுமானவை. கூடுமானால் வீடுகள் இரண்டு கட்டு வீடுகளாயும், மேலே தளமுள்ளவையாயும் இருப்பது நல்லது. அப்படிப்பட்ட வீடுகளில் ஏராளமான காற்றும் நல்ல வெளிச்சமும் உண்டு. மிக்க விசாலமானதும் ஜன்னல்கள் உள்ளதும் தரை காய்ந்துள்ளதுமான அறையைத் தெரிந்து படுக்கை அறையாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சாமான்களுக்குப் பிரத்தியேகமான அறை இருக்கவேண்டும். படுக்கை அறையில் கட்டில் மெத்தை முதலிய சாமான்கள் இருக்கலாமே தவிர வேறு சாமான்களைப் போட்டு அடைத்து வைக்கக்கூடாது.

சமையலுக்குப் பிரத்தியேகமான அறை இருக்க வேண்டும். புகை சுற்றிக்கொள்ளாதபடி கூடுமானால் அது பின் கட்டிலாவது வீட்டின் பின் புறத்திலாவது இருப்பது நல்லது. சமைக்கும்போது உண்டாகும் புகை வெளிப்படுவதற்குப் புகைப்போக்கி அமைக்கப்பட் டிருக்கவேண்டும்.

உட்காருவதற்கும் வீட்டுக்கு வருபவர்களோடு சம்பாஷிப்பதற்கும் தக்கதாக ஒரு அறை இருப்பது நல்லது. இதில் நமது அந்தஸ்திற்குத் தக்கபடி நாற்காலிகள் மேஜை பெஞ்சு முதலியவைகளைப் போட்டு வைக்கலாம். அல்லது தரையில் நல்ல பாயையாவது ஜமுக்காளத்தையாவது விரித்து வைக்கலாம். இந்த அறை நல்ல காற்றோட்டமுள்ளதாயும் அழகானதாயும் இருக்க வேண்டும். இது தெருப்பக்கத்தில் இருப்பது விசேஷம்.

இந்த அறையின் சுவர்களில் அழகான படங்கள், கெடியாரங்கள், மனத்திற்கு உற்சாகத்தைத் தரக்கூடிய பழமொழிகள், நீதிவாக்கியங்கள் முதலியன அச்சிடப்பட்ட அட்டைகள் முதலிய மனோகரமான வஸ்துக்களை மாட்டிவைக்கலாம்.

தனவான்களாய் உள்ளவர்கள் பங்களாக்களையாவது, மெத்தை வீடுகளையாவது தங்கள் சௌகர்யப்படி கட்டிக் கொள்வார்கள்.

மூன்றாவது, வீடு காற்றோட்டமுடைய வீடாய் இருப்பது அவசியம். சுத்தமான ஆகாயத்தின் பிரயோசனத்தைப் பற்றி நீங்கள் தெரிந்துகொண் டிருக்கிறீர்கள். ஆகையால் வீடுகளுக்குள் சுத்தமான ஆகாயம் பிரவேசிப்பதற்குப் போதுமான வாசல்களும் ஜன்னல்களும் இருக்க வேண்டும். அவைகள் போதிய பருமனுடையவையாயும் ஒன்றுக்கொன்று எதிராக வைக்கப்பட்டவையாயும் இருத்தல் வேண்டும். அப்பொழுதுதான் சுத்தமான காற்றும் நல்ல வெளிச்சமும் தாராளமாய் உள்ளே பிரவேசிக்கும். சிலர் ஒரு அறைக்கு ஒரு ஜன்னலிருந்தால் போதுமென்று நினைக்கிறார்கள். இது மகா தப்பிதம். அந்த ஜன்னல் வழியாய் வருங் காற்று வெளியே செல்ல வழியில்லாமல் அங்கேயே தங்கி விடுகிறது. ஆகையால் அந்த அறையில் காற்றோட்டம் இருக்கிறதில்லை. நாலு பக்கமும் ஜன்னல்களிருந்தால் அந்த அறையில் எப்பொழுதும் சுத்தமான காற்று பரவும்.

நான்காவது, வீடு சரியான திசையை நோக்கி இருத்தல் வேண்டும். தெற்கிலிருந்து வீசும் தென்றற் காற்று உஷ்ணத்தைத் தணித்து தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியது. ஆகையால் வீடுகள் தெற்குமுகமாக இருப்பது நல்லது. இக் காரணத்தினாலேதான் "வடக்கே பார்த்த மாளிகையிலும் தெற்கே பார்த்த குச்சு வீடு சிறந்தது"

என்று சொல்வது. சிலர் கிழக்கு நோக்கி யிருக்கும் வீடே சிறந்தது என்பார்கள். அதிகாலையில் சூரியவெளிச்சம் வீட்டுக்குள் தாராளமாய்ப் பிரவேசித்து வீட்டைச்சுத்திசெய்கிறதென்பது அவர்களுடைய அபிப்பிராயம். சூரிய நமஸ்காரம் செய்யும் இந்துக்களுக்கு வீடு கிழக்கு நோக்கி யிருத்தல் மிகவும் அனுகூலம். வீடு மேற்குத் திசையை நோக்கியிருப்பதும் கெட்டதல்ல. அப்படிப்பட்ட வீடுகளில் சூரிய வெளிச்சம் மாலையில் பிரவேசிக்கிறது. அவைகளுக்கு நல்ல காற்றும் உண்டு. வடக்குப் பார்த்த வீட்டை யாரும் விரும்புகிறதில்லை. அது சுகத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வாடைக்காற்று அதில் பிரவேசிப்பதால் வீடுகள் வடக்கு நோக்கி இருக்கக்கூடாது.

ஐந்தாவது, வீடு நல்ல வெளிச்சமுள்ள வீடாய் இருக்க வேண்டும். வெளிச்சம் இல்லாவிட்டால் நாம் சுகமாய் இருக்க முடியாது. ' புல் பூண்டு செடி முதலியவைகளும் வளரமாட்டா. இருளடைந்த வீடுகளில் வாசம் செய்பவர்கள் நோயாளிகளாயும் பலமற்றவர்களாயும் இருக்கிறார்கள். ஆகையால் சூரிய வெளிச்சம் வீட்டுக்குள் நன்றாய்ப் பிரவேசிக்க விடவேண்டும். செடிகளுக்கும் சூரிய வெளிச்சம் அவசியம் வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் செடிகளின் இலையில் படும்போது அவை செழிப்பாய் வளருகின்றன. வெளிச்சம் இல்லாவிட்டால் அவை வாடி வதங்கி உலர்ந்துபோம்.

ஆறுவது, வீட்டுக்கு ஜல சௌகர்யம் இருத்தல் வேண்டும். வீட்டுக்குச் சமீபத்தில் சுத்தஜலமுள்ள கிணறாவது, குளமாவது, ஆறாவது இருக்கவேண்டும். ஜலத்தைப்பற்றி வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டியது அவசியம். நமக்கு அகப்படும் ஜலம் எவ்வளவு சுத்தமுடையதாய் இருந்தபோதிலும், அதை நன்றாய்க் காய்ச்சி வடிகட்டி சாப்பிடுவது நலம்.

ஏழாவது, வீட்டிலுள்ள அசுத்த நீர் வெளியே செல்வதற்குத் தகுதியான கால்வாய்கள் இருத்தல் வேண்டும். வீட்டின் உட்புறத்தில் பெய்யும் மழை ஜலத்தையும், ஸ்நானம் செய்தல், பாத்திரங்களைக் கழுவுதல், வீட்டைக் கழுவுதல் முதலியவற்றால் உண்டாகும் ஜலத்தையும் வெளியே அகற்றி விடவேண்டும். அவ்விதமாய் உண்டாகும் ஜலம் தானாய் வெளியே செல்லும்படி சாக்கடைகள் அமைக்கப்படவேண்டும். அழுக்கு ஜலம் ஒரு துளியாவது வீட்டின் உட்புறத்தில் தங்கி வீட்டை அசுசிப்படுத்தாதபடி எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும். தென் இந்தியாவிலுள்ள வீடுகளில் இவ்விதமான ஜலதாரைகள் பெரும்பாலும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆயினும் வீட்டில் வசிப்பவர்கள் அதைச் சுத்தியாய் வைத்திருப்பதில்லை. ஆகையால் அவற்றில் சேறு குப்பை முதலியவைகள் அடைத்துக்கொண்டு அசுத்த ஜலம் வெளியே செல்லாதபடி செய்கின்றன. அதனால் ஆகாயம் அசுத்தமடைந்து நோய்கள் உண்டாவதற்கு ஏதுவாகிறது. ஆகையால் சாக்கடைகளில் புதிய ஜலம் விட்டு நன்றாய்க் கழுவி எப்பொழுதும் அவற்றைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும்.

எட்டாவது, மலஜலம் கழிப்பதற்குப் பிரத்தியேகமான இடம் இருத்தல் வேண்டும். நமது தேகத்திலிருந்து கழியும் மலஜலங்கள் நிலத்தை அசுத்தப்படுத்தும் இயல்புடையவை. ஆகையால் அவைக்கென்று வீட்டுக்கு வெளியில் கக்கூசுகள் கட்டப்பட்டிருக்கவேண்டும். சிறுபிள்ளைகளும் நோயாளிகளும் வீட்டுக்குள் மலஜலம் கழிப்பது கெட்ட வழக்கம். அவர்கள் கக்கூசையே உபயோகப்படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்ய சாத்தியப்படாவிட்டால், அவ்விதமான அழுக்குகள் நிலத்திற் படாதபடி எடுத்து அப்புறப்படுத்தவேண்டும்.

கக்கூசுகள் எப்பொழுதும் வீட்டுக்குத் தூரமாகவே இருப்பது நல்லது. சென்னபட்டணம் போன்ற பெரிய பட்டணங்களில் கக்கூசுகளை இவ்வாறு அமைப்பது கூடாத காரியம். ஆகையால் அவை பெரும்பாலும் வீட்டுக்குள் ளேயே அமைக்கப்பட் டிருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட கக்கூசுகள் அசுத்த நீர் பூமியில் ஊறி, துர்வாசனையை உண் டாக்காதபடி நன்றாய்த் தளவரிசை இடப்பட் டிருத்தல் வேண்டும். அவற்றைப் பிரதிதினமும் மாலையிலும் காலை யிலும் நன்றாய்க் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தி வைக்கவேண்டும்.

ஒன்பதாவது, வீட்டின் சுற்றுப்புறம் தகுதியானதாய் இருக்க வேண்டும். வீட்டைச்சுற்றி தோட்ட மிருப்பது மிகவும் நல்லது. தோட்ட மில்லாவிட்டால் காலி நிலமாவது இருக்கவேண்டும். இதனால் சுத்தமான காற்று வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்க ஏதுவாகிறது; அப்படிப்பட்ட வீட்டில் தூசி யின் உபத்திரவம் இராது. கூச்சல் சந்தடி முதலியவை இல்லாமல் அமைதியாக ஜீவிக்கலாம். வீட்டுக்கு அதிக சமீபத்தில் மரங்கள் இருக்கலாகாது. அவை சுத்தமான காற்றும் நல்ல வெளிச்சமும் வீட்டுக்குட் பிரவேசிப்பதற் குத் தடையா யிருக்கும். அவற்றால் வீடுகள் சில சமயங் களில் ஈரமாய் இருப்பது முண்டு.

பத்தாவது, வீடு குடும்பத் தலைவனுடைய உத்தியோக ஸ்தானத்திற்குச் சமீபமாய் இருக்க வேண்டும். இது குடும் பத்தின் மிதச செலவுக்கு ஏற்றது. சிலர் உத்தியோகஸ்தா னத்திற்கு வெகு தூரத்தில் இருந்துகொண்டு வண்டிக் காக அதிக பணம் செலவு செய்கிறார்கள். இது வீண் செலவு. சமீபத்தில் வசிப்பதனால் இந்தச் செலவை மீத் துக் கொள்ளலாம். மேலும் காலத்தை வீணிலே போக்கா மல் சீக்கிரத்தில் உத்தியோகசாலைக்குப் போகலாம். ஆகை

யால் ஒரு வீட்டில் குடியிருக்கப் போகும்போது குடும்பத் தலைவியாகிய இல்லாள் மேலே சொல்லப்பட்ட இலக்ஷணங்கள் அனைத்தும் அந்த வீட்டில் இருக்கின்றனவோ வென்று கவனிக்க வேண்டும். இவை யெல்லாம் ஒரு வீட்டில் அமைவது கஷ்டம். ஆயினும் கூடுமான வரையில் இவற்றைக் கவனித்து வீட்டைத் தெரிந்துகொள்வதே இல்லாளுடைய கடமையாகும்.

வீட்டுச் சாமான்கள். (Furniture, Vessels, etc.) வீட்டுக்கு வேண்டிய சாமான்கள் திட்டமாயும் நமது உபயோகத்திற்கு அவசியமானவையாயும் இருத்தல் வேண்டுமே தவிர அதிகமாய் இருக்கப்படாது. அவற்றை மிக்க ஜாக்கிரதையாய் உபயோகிக்கவேண்டும். மாசம் ஐம்பது ரூபாய் வரும்படியுள்ள ஒரு குடும்பத்துக்கு சில சமையல் பாத்திரங்களும், ஒரு கட்டிலும், ஒரு மேசையும், ஒரு நாற்காலியும், ஒரு பெஞ்சும், ஐந்து மணைகளும், ஒரு அண்டாவும், ஒரு குடமும், இரண்டு பெட்டிகளும போதுமானது. ஆயினும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வரும்படிக்கும் அந்தஸ்திற்கும் தக்கபடி அவைகளைச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்வது நலம்.

எந்தச் சாமான்களை வைத்திருந்தாலும் அவை உறுதியானவையாயும் நன்றாய்ச் செய்யப்பட்டவையாயும் இருக்க வேண்டியது அவசியம். அவற்றின் விலை அதிகமாயிருந்தாலும் அவை நெடுநாள் உழைக்கும்.

மரச்சாமான்கள் எப்பொழுதும் தேக்கமரத்தினால் செய்யப்பட்டிருப்பது மிகவும் நல்லது. தேக்கமரச் சாமான்களில் செல்லுப் பிடிக்கிறதில்லை.

பாத்திரங்கள். (Vessels) எல்லாவீடுகளிலும் பித்தளைப் பாத்திரங்களையே சாதாரணமாய் உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். செம்பினால் செய்த பாத்திரங்களும் உபயோகப் படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றின் உட்புறத்தில் உண்டாகும்

களிம்பு விஷபதார்த்தம். ஆகையால் இவ்வகையான பாத்திரங்களில் சமையல் செய்வதும் போஜன பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துவைப்பதும் அபாயத்தை உண்டாக்கும். இவற்றின் உட்புறத்திற்கு வெள்ளீயம் பூசினுலொழிய இவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது. ஆகையால் இவ்வகையான பாத்திரங்களுக்கு அடிக்கடி வெள்ளீயம் பூசுவித்து ஜாக்கிரதையாய் வைத்திருப்பது குடும்பத் தலைவியுடைய கடமை.

தனவான்களாயுள்ளவர்கள் வெள்ளிப் பாத்திரங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். இது மிகவும் நல்லதுதான். ஆனால் இது ஏழைகளுக்குச் சாத்தியமல்ல. சமையலுக்கு மண்பாத்திரங்களே உசிதமானவை. அவை அடிக்கடி உடைந்து நஷ்டத்தை உண்டாக்குமாயினும் அவற்றை உபயோகப்படுத்துவதே நலம். அவற்றை உபயோகப்படுத்துகிறவர்கள் அவைகளைப் பிரதிதினமும் நன்றாய்க் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

மற்ற விஷயங்களுக்கு பீங்கான் கண்ணாடி முதலியவற்றால் செய்த பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்தலாம்.

இக்காலத்தில் அலூமினியத்தாற் செய்த பாத்திரங்கள் விசேஷமாய் உபயோகப்படுகின்றன. அவற்றை உபயோகப்படுத்துவது நல்லதேயாயினும் அவை நெடுநாள் நிலைத்திருப்பதில்லை.

ஈயத்தினால் செய்த பாத்திரங்களை உபயோகித்தல் ஆகாது. அதனால் சில நோய்கள் உண்டாகின்றனவென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம்.

சாப்பிடுவதற்கு வாழையிலை, புன்னையிலை முதலிய இலைகளை உபயோகிப்பது நல்ல வழக்கம். ஆயினும் அவற்றை உபயோகித்தபின் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிட வேண்டும்.

வீட்டையும் வீட்டுச்சாமான்களையும் வைத்திருக்கும் விதம். (Management of the House and House-hold.) ஒவ்வொரு குடும்பத்தலைவியும் மேலே சொல்லப்பட்ட விஷயங்களை நன்றாய்க் கவனித்து, தானும் தன் குடும்பத்தாரும் வசிப்பதற்கேற்ற நல்ல வீட்டைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு வீட்டையும் வீட்டிலுள்ள சாமான்களையும் சுத்தியாய் வைத்திருப்பது அவளுடைய கடமையாகிறது.

பிரதிதினமும் காலையிலும் மாலையிலும் வீட்டை நன்றாய்ப் பெருக்கித் தூசி குப்பை முதலியவற்றை அப்புறப்படுத்துவது மிகவும் நல்லவழக்கம். வீட்டின் தரை மண் தரையாய் இருந்தால் வாரத்துக்கு இரண்டு தடவை சாணியால் மெழுகவேண்டும். தளவரிசையிட்ட தரையாயிருந்தால் அடிக்கடி ஜலத்தால் கழுவவேண்டும். வெள்ளிக்கிழமை செவ்வாய்க்கிழமைகளிலும் கலியாணம் முதலிய சுபகாரியங்கள் நடக்கும் காலங்களிலும் நமது இந்துக்கள் தங்கள் வீடுகளை இவ்விதமாய் சுத்திசெய்வதும் கோலமிடுவதும் நல்ல வழக்கம்தான். கோலம் இடுவது வீட்டுக்கு அழகை உண்டாக்குவதுமன்றி, வீடு சுத்தியாயிருக்கிறது என்பதற்கு அறிகுறியாயும் இருக்கிறது. சாணியை அலக்ஷியமாய் சிலர் எண்ணுவதுண்டு. அது மிகவும் பிசகு. சாணி கெட்ட வாயுவை அகற்றும் சுபாவமுடையது. சாணியிட்டு மெழுகின தரையிலாவது சுவரிலாவது பூச்சிபுழுக்கள் சேரமாட்டா.

வீட்டைப்பெருக்கும்போது சுவர்களையும் சந்துபொந்துகளையும் அறையின் மேற்புறத்தையும் நன்றாய்ப் பெருக்கி, தூசி, பூச்சிகளின் வலை முதலியவற்றை அகற்ற வேண்டும்.

கோலமிடுதல். (Decoration of floor.) வீட்டைப் பெருக்கினபின் மொக்குமாவினாலாவது அரிசிமாவினாலாவது

கோலம் போடவேண்டும். நம்முடைய குடும்பங்களி லுள்ள ஸ்திரீகள் சித்திரங்களை வரையக் கற்றுக்கொள்வது அவர்களுக்கு மிக்க தேர்ச்சியைக் கொடுக்கும். குடும்பத்திற் குத் தலைவியாயுள்ள இல்லாள் நாளுக்கு நாள் புதிது புதி தான சித்திரங்களை வரையக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

சாமான் அறைகளைச் சுத்தி செய்தல். (Cleaning the Store Rooms.) சாமான் அறைகளிலுள்ள சாமான்களை வாரத்திற்கு ஒரு தடவை எடுத்து வெளியே வைத்துவிட்டு அறையை நன்றாய்ச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். அந்த அறையி லுள்ள அசுத்த ஆகாயம் வெளியே செல்லவும் சுத்த ஆகா யம் உள்ளே வரவும் தக்கதாகக் கதவுகளைப் பல மணி நேரம் திறந்துவைக்க வேண்டும். ஊறுகாய், புளி, மிளகாய் முத லிய சாமான்களை வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும்.

மரச்சாமான்களைச் சுத்தி செய்தல். (Cleaning the Furniture.) ஒவ்வொரு குடும்பத்திலுள்ள இல்லாளும் தன் வீட்டிலுள்ள மேசை, நாற்காலி முதலியவற்றிலுள்ள தூசி யைத் துடைத்துச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். சிலர் குட்டை யைக் கையிலெடுத்துக்கொண்டு சப்தமுண்டாகும்படி தட்டு கிறார்கள். இதனால் தூசி நீங்குகிறதில்லை. ஆகையால் தூசியைப் பிரதிதினமும் துடைத்து எடுத்துவிடவேண்டும்.

மூட்டுப்பூச்சி. (Bugs.) கட்டில்களிலும் நாற்காலிகளி லும் மூட்டுப்பூச்சி சேராதபடி ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். பிரம்பினால் வரிந்த கட்டில்கள் நாற்காலிகளில் மூட்டுப்பூச்சி சேர்ந்தால் பிறகு அவைகளை அகற்றுவது கஷ்டம். அப்படி அவை சேர்ந்துவிட்டால் அந்தச் சாமான் களைப் பலநாள் உக்கிரமான வெயிலில் காயவைக்க வேண்டும். அல்லது வெந்நீரைக் காய்ச்சி ஊற்றவேண்டும். கெருசீன்

எண்ணெய் அல்லது பினைல் தயிலம் பூசலாம். இவ்விதமாய் மூட்டுப்பூச்சிகள் விருத்தியாகாதபடி அவைகளை நிர்மூலமாக்கவேண்டும். அவை பெருகினால் வீட்டிலுள்ள மற்றச் சாமான்களிலும், சுவர்கள் மச்சுகளிலும் பாவி மிகுந்த உபத்திரவம் செய்யும். தரித்துக்கொள்ளும் உடுப்புகளிலும் அவை தொற்றிக்கொள்ளும். மூட்டுப்பூச்சி தரித்திரத்திற்கு அடையாளம். அழுக்கே மூட்டுப்பூச்சி உண்டாவதற்கு முக்கியமான காரணம். நாம் முன்னே சொன்னபடி நமது படுக்கைகள் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும். துப்பட்டி, தலையணை உறைகள் முதலியவற்றை வாரத்திற் கொருதாம் வண்ணானிடம் போட்டு சுத்தமாய் சலவை செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்ய சக்தியற்றவர்கள் தாங்களே அவற்றைத் தோய்த்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பாத்திரங்களைச் சுத்தப்படுத்துதல். (Cleaning Vessels). அதிகாலையில் எழுந்து நமது பாத்திரங்களைத் தேய்த்துத் துலக்கிக் கழுவுவது அவசியம். பித்தளை செம்பு அலூமினியம் முதலியவற்றால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்களை மணல், சாம்பல் முதலியவற்றைக் கொண்டு தேய்த்து ஜலம்விட்டு அலம்பவேண்டும். சிலர் புளியிட்டுத் தேய்ப்பதுண்டு. இது ஆகாரத்திற்கு வேண்டிய புளியை வீணாக்குவதாகும். அப்படிச் செய்வது நல்லதல்ல. பாத்திரங்களிலாவது குத்துவிளக்கிலாவது எண்ணெய்ப்பற்று இருந்தால் சீயக்காய்போட்டுக் கழுவிவிட்டு, பின்பு மணல் சாம்பல் முதலியவற்றைக் கொண்டு தேய்க்கலாம். வெள்ளிப் பாத்திரங்களை சோப்பு ஜலம் இவற்றால் சுத்திசெய்ய வேண்டும். பிறகு பட்டினாலாவது மேன்மையான தோலினாலாவது தேய்த்து மெருகேற்ற வேண்டும். தென்னிந்தியாவிலுள்ள நமது இந்துக்கள்

அதிகாலையில் பாத்திரங்களைத் துலக்குவதை, சமய கடமை போல பிரதிதினமும் செய்துவருவது மிகச்சிறந்த வழக்கம்.

வீட்டைப்பழுது பார்த்தல். (Repairing the House.)

நாம் வாசம் செய்யும் வீடு நமது சொந்த வீடாய் இருந்தாலும் சரி, வாடகை வீடாய் இருந்தாலும் சரி, அது பழுதடைவது சாதாரணம். சுவர் சிறிது உடைந்து போனால் அதை அப்பொழுதே சரிப்படுத்த வேண்டும். அப்படியே விட்டு விட்டால் அது மேலும் மேலும் இடிந்து பிறகு பழுது பார்ப்பதற்கு அதிக பணம் செலவாகும். அதனால் அதிக அசௌகர்யமும் உண்டாகும். வீடு சொந்தவீடாய் இல்லாவிட்டால் வீட்டுக்காரனிடத்தில் சொல்லி அதை உடனே சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

வருஷத்திற்கு இரண்டு தடவையாவது வீட்டுக்கு வெள்ளையடிக்க வேண்டும். சுண்ணாம்பை ஜலத்தில் கரைத்து, குச்சிமட்டையால் சுவர்களுக்கு உள்ளும் புறம்பும் பூசுவதே வெள்ளை யடித்தல் என்னப்படும். இப்படிச் செய்வதனால் வீடு வெண்மையாயும் கண்ணுக்கு இலட்சணமாயும் காணப்படுவதுமன்றி, சுத்தியாயும் இருக்கும். வீட்டின் சுவர் மண் சுவரா யிருந்தால் செம்மண்ணினாலாவது சாணியையும் அடுப்புக்கரியையும் கலந்தாவது மெழுகுவது நல்லது. இவ்விதமாய் சுத்திசெய்யப்பட்ட ஏழைகளுடைய வீடுகள் வெகு அழகாய்த் தோன்றுகின்றன.

மழைகாலத்தில் மழைஜலம் ஒழுகுவதனால் வீடுகள் ஈரமாயும் சுவர்கள் அசங்கியமாயும் போகின்றன. ஆகையால் அக்காலம் வருவதற்குமுன் ஓடுகளைமாற்றி அல்லது ஓலை வீடானால் புது ஓலையால் வேய்ந்து ஜலம் ஒழுகாதபடி செய்வது அவசியம்.

ஜலதாரைகள். (Drains.) வீட்டினுள்ள ஜலதாரைகளைப் பிரதிதினமும் நன்றாய் ஜலம் விட்டுக் கழுவிச் சுத்தப்படுத்தவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவை அடைத்துக்கொண்டு அழுக்குநீர் வீட்டின் உட்புறத்தில் தங்கிவீட்டை அசுசிப்படுத்தும். அதனால் பலவிதமான நோய்கள் உண்டாகும். அவற்றைக் குறித்து வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். சாக்கடை நீர் வீட்டுக்குச் சமீபத்திலும் தங்காதபடி வெகு தூரத்தில் கொண்டுபோய் விடவேண்டும்.

வீட்டுக்கு விளக்கேற்றுதல். (Lighting the House.) இராத்திரிகாலத்தில் வீடுகளுக்கு விளக்கேற்ற வேண்டியதாய் இருக்கிறது. நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய் விளக்கேற்றுவதற்கு ஆமணக்கு எண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், இலுப்பெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய், கெரூசின் எண்ணெய் முதலிய பலவிதமான எண்ணெய்களை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். ஆயினும் இப்பொழுது கெரூசின் எண்ணெயையே ஏறக்குறைய எல்லாரும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். அந்த எண்ணெயை உபயோகிப்பதனால் உண்டாகும் வெளிச்சம் மிகவும் பிரகாசமானது. செலவும் மிகக் குறைவு. கெரூசின் எண்ணெயில் பலதினுசுகள் உண்டு. சில எரியும்போது துர்வாசனையைக் கொடுக்கும். அதிக உஷ்ணமடைந்தால் வெடிப்பதுமுண்டு. நல்ல கெரூசின் எண்ணெய்க்கு மணம் இல்லை. அதை உபயோகிப்பதனால் அபாயமொன்றுமில்லை. ஆகையால் நல்ல கெரூசின் எண்ணெயையே ஒவ்வொரு குடும்பஸ்திரீயும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

சிம்னியில்லாமல் திரியைமாத்திரம் போட்டு எரிப்பதற்காகத் தகரடப்பிகளில் செய்துள்ள கைவிளக்குகள் அபாயகரமானவை. அவ்வித விளக்குகளை உபயோகிப்பவர்கள்

வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். அவை சுலபமாய்ச் சாய்ந்து போகக்கூடியவை. அதனால் வீடுகளில் தீப்பற்றிக் கொள்வதற்கு ஏதுவாகும். இக்காலத்தில் பெரும்பாலும் கண்ணாடி சிம்னிகள் போட்டுள்ள ஆங்கிலேயமாதிரியான விளக்குகளையே ஜனங்கள் சாதாரணமாய் உபயோகிக்கிறார்கள். இவற்றின் திரிகளை ஏற்றவும் இறக்கவும் தக்கதாக ஒரு தூண்டுகோல் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இவ்விதமான விளக்குகளை உபயோகிப்பவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான சில விஷயங்கள் உண்டு. திரி, அளவானதாய் இருக்கவேண்டும். பெரியதாய் இருந்தால் திரி குழாயில் செல்லாது. கஷ்டப்பட்டு திரியை இறக்கமாய்ப் போட்டால் இஷ்டப்படி திரியை ஏற்றவும் இறக்கவும் முடியாது. திரி சிறியதாயிருந்தால் திரிக்கும் குழாய்க்கு மிடையிலுள்ள சந்து வழியாய் காற்று உட்செல்லும். அதனால் விளக்கு சரியாய் எரியாது. ஆகையால் விளக்குத் திரி எப்பொழுதும் சரியாய் இருக்கவேண்டும். விளக்கின் சிம்னியைப் பிரதிதினமும் சுத்தமாகத் துடைக்கவேண்டும். சிம்னியில் அழுக்குச் சேர்ந்தால் வெளிச்சம் தெரியாது. பார்வைக்கு அசங்கியமாயும் இருக்கும். விளக்கு முழுவதையும் பிரதிதினமும் துடைத்துச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். திரியின் நுனியைக் கத்தரித்து ஒரே மட்டமாய் வைக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் விளக்கு புகைக்க ஆரம்பிக்கும். வாரத்திற்கு ஒரு தடவையாவது விளக்கின் உட்புறத்தைச் சுத்தி செய்து அழுக்கடைந்திருக்கும் பழைய எண்ணெயை எடுத்துவிட்டுப் புதிய எண்ணெயை விட்டு நிரப்பவேண்டும்.

விளக்கை ஏற்றினவுடன் ஒரே மட்டமாய்த் திரியைத் தூக்கிவிடக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அதிக உஷ்ணத்தினால் சிம்னி வெடித்துப் போகும். ஆகையால் விளக்கை

ஏற்றினவுடன் திரியை இறக்கிவிட்டு, சிம்னி உஷ்ணமடைந்த பின் திரியை ஏற்றவேண்டும். இவைகளை ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் கவனித்து நடப்பதனால் குடும்பச் செலவைக் குறைப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

வேலைக்காரர். (Servants.) ஒவ்வொரு குடும்பத்திலுள்ளவர்களும் தங்கள் குடும்பத்து வேலையைத் தாமே செய்து கொள்வது நல்லதென்றாலும் பல குடும்பங்களில் அது சாத்தியப்படுகிறதில்லை. சமையல் செய்வது சில ஸ்திரீகளால் முடியாது. சில குடும்பங்களில் குதிரை, ஆடு, மாடு முதலியவைகளை வைத்திருப்பதுண்டு. ஆகையால் வேலைக்காரர்களையும் வேலைக்காரிகளையும் வைக்க வேண்டியதாய் நேரிடுகிறது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் வைக்கப்படும் வேலைக்காரரின் தொகை அந்தக் குடும்பத்தின் செல்வாக்குக்கும் அந்தஸ்துக்கும் தக்கபடி வித்தியாசப்படுகிறது. ஆயினும் குடும்பத்தில் வேலை எவ்வளவு இருக்கிறதோ அதற்குத் தக்கபடி வேலைக்காரரை வைக்கவேண்டுமே தவிர வீண் ஜம்பத்திற்காக அதிக வேலைக்காரரை வைக்கக்கூடாது. அதிக வேலைக்காரரை வைப்பதனால், அவர்கள் வேலையை அசட்டை செய்வதற்கு ஏதுவாகிறது.

உன்னுடைய குடும்பத்து வேலையை நன்றாய்ச் செய்வதற்கு எத்தனை வேலைக்காரர் வேண்டுமோ அத்தனை வேலைக்காரரை மாத்திரம் வை. ஒவ்வொரு வேலைக்காரனுக்கும் அவனவன் செய்யவேண்டிய வேலையைப் பிரத்தியேகமாகக் குறிப்பிடு. அந்தந்த வேலைக்காரன் தனக்கு நியமிக்கப்பட்ட வேலையைச் சரியாய்ச் செய்கிறானென்று கவனித்துப்பார். புதிதாய் வேலைக்காரன் ஒருவனை வைக்கும்போது அவன் உன் இஷ்டப்படி எல்லா வேலைகளையும் சரியாய்ச் செய்யவில்லையென்று கோபியாதே. அவன் உன் வேலையில் பழக்

கப்படும் வரையில் பொறுமையாய்க் காத்திரு. அவன் வேலையை நன்றாய்த் தெரிந்துகொண்டபின், நன்றாய் வேலை செய்யும்படி வற்புறுத்தலாம்.

வேலைக்காரரை வேலை செய்யாது வீண் பொழுதுபோக்கும்படி விட்டு விட்டால், அல்லது அவர்கள் இஷ்டப்படி வேலையைச் செய்ய இடங்கொடுத்தால் வீட்டு வேலை நடைபெறாது. வேலைக்காரர் வீண் வார்த்தைகளைப் பேசுவதிலும் சண்டை யிடுவதிலும், குடும்பத்தைப்பற்றி அவதூறான வார்த்தைகளைப் பேசுவதிலும் காலத்தைக் கழிப்பார்கள். ஆகையால் ஒவ்வொரு வேலையையும் குறித்த காலத்தில் செய்யும்படி ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வேலைக்காரர்கள் தங்கள் வேலையில் பிரியமும் சுறுசுறுப்பும் உள்ளவர்களாகச் செய்யவேண்டியது குடும்பத் தலைவியுடைய கடமை.

வேலைக்காரருக்குச் சேரவேண்டிய சம்பளத்தைக் கிரமமாகக் கொடுத்துவிடு. வீண்சாக்குப் போக்குகளைச் சொல்லிச் சம்பளத்தைக் கொடாமல் நிறுத்திவைப்பது சிலருடைய வழக்கம். அப்படிப்பட்டவர்க ளிடத்தில் வேலைக்காரர் நெடுகிலும் வேலை செய்யமாட்டார்கள். செய்தாலும் அந்த வேலை அரை குறையாய் இருக்குமே தவிர பூரணமாய் இருக்காது. வேலை செய்கிறவன் தன் கூலிக்குப்பாத்திரன் என்பதை ஒருபோதும் மறக்கலாகாது.

வேலைக்காரரிடத்தில் அன்பாய் இரு. இனிமையான வார்த்தை இனிமையான பலனைத் தரும். இனிமையான வார்த்தைகளால் நீ இடும் வேலைகளை வேலைக்காரர் விருப்புடன் செய்வார்கள். கடுகடுத்துச் சிடுசிடுத்துக் கோபக் குறியோடு இடும் வேலைகள் அவர்களுக்கு வெறுப்பை உண்

டாக்கும். அற்பகுற்றங்களுக் கெல்லாம் அபராதம்போட்டு ஏழைகள் வயிற்றில் அடிப்பது தகாது. அவர்களைப் பயப் படுத்தி வேலையில் ஊக்கம் கொள்ளும்படி செய்வதற்கு அப ராதம் போடுதல் சில சமயங்களில் அவசியமாக நேரிடலாம். ஆயினும், கூடியவரையில் அவ்வழக்கத்தை நீக்குவது நல் லது. வேலைக்காரனிடத்தில் ஏதாவது குறைகுற்றங்களி ருந்தால் அவற்றைத் திருத்த முயற்சிசெய். அவனை நீக்கி விட்டு வேறொருவனை வைத்தால், புதிய வேலைக்கார னிடத் திலும் இதே விதமான குற்றம் குறைகள் இருப்பினும் இருக்கும். அவன் பழைய வேலைக்காரனைவிடக் கெட்டவ னாய் இருந்தாலும் இருக்கலாம். ஆகையால் வேலைக்காரரை நன்றாய் யோசிக்காமல் தள்ளிவிடாதே.

நன்றாய் வேலைசெய்யும் வேலைக்காரரை உற்சாகப் படுத்து. வேலைக்காரன் தனக்குக் குறிக்கப்பட்ட வேலையை மனப்பூர்வமாய்ச் செய்தால் அவனை உற்சாகப் படுத்து. அவனுக்குச் சிறிது தொகையை இனமாகக் கொடுப்பது வேலையில் அவனுக்குப் பின்னும் அதிக ஊக்கத்தை உண் டாக்கும். சுபகாலங்களிலும் பண்டிகை நாட்களிலும் அவர் களுக்குத் தாராளமாய் உணவும் வஸ்திரமும் கொடு. அவை களுக்கு ஈடாக அவர்கள் அவசியம் அதிகவேலை செய்வார் கள். வேலைக்காரருக்குப் பிரதிதினமும் ஆகாரம் கொடுக் கும்படி ஏற்பாடு செய்திருந்தால் அவர்களுக்குப் போதிய அளவு ஆகாரம் கொடு. அவர்களுக்கு எவ்வளவுவேலை குறிக்கப்பட்டதோ அதற்குமேலதிகமாக வேலைகொடுத்து அவர்களைக் கஷ்டப்படுத்தாதே. இளைப்பாறுவதற்கு அவர் களுக்குப் போதிய சாவகாசம் கொடுக்கவேண்டும். இடை விடாமல் வேலைசெய்விப்பதும் அவர்களைக் கொடூரமாய் நடத்துவதும் மகா அக்கிரமம். உன் வீட்டிலேயே இருந்து

வேலைசெய்யும் வேலைக்காரர் தங்குவதற்குப் பிரத்தியேக மான இடம் அமைக்கவேண்டும். அது சுகத்திற்கேற்ற இடமாய் இருக்கவேண்டுமே தவிர ஈரமானதும் அசௌக்கிய மானதுமாய் இருக்கலாகாது.

சிலர் வேலைக்காரரை வாயில்வந்தபடி வைவதும் அடிப்பதும் உண்டு. இது கிரமமல்ல. வேலைக்காருடைய நடவடிக்கை நமக்குச் சரிப்படாவிட்டால் அவர்களுக்குச் சேர வேண்டிய சம்பளத்தைக் கொடுத்து நிறுத்திவிட வேண்டுமே தவிர அவர்களை அடிக்கவாவது திட்டவாவது நமக்கு அதிகாரமில்லை. தொற்று நோயுள்ளவர்களையும் துன்மார்க்கரையும் குடிகாரரையும் வேலைக்கு வைக்காதே. அவர்கள் அநேக தீமைகளுக்குக் காரணராய் இருக்கிறார்கள். ஆகையால் கூடியவரையில் உன் வேலைக்காரர் தேகசௌக்கியமுடையவர்களாயும் யோக்கியராயும் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்.

இதுவரையிலும் குடும்பமாவது என்னவென்பதைப் பற்றியும், குடும்பவாழ்க்கைக் குட்பட்ட புருஷனும் மனைவியும் வசிக்கும் வீடும் அதைச் சேர்ந்தவைகளும் எப்படியிருக்கவேண்டு மென்பதைப் பற்றியும் கூறினோம். அடுத்த அதிகாரத்தில் குடும்பத்தை நடத்துவதற்கு முக்கிய ஆதாரமாயுள்ள பணத்தை எவ்விதமாய் உபயோகப்படுத்தவேண்டு மென்று விசாரிப்போம்.

அதிகாரம் III

பணத்தைச் சரியானபடி செலவு செய்தல்

(The Right use of Money)

பணத்தைச் செலவு செய்தல் குடும்பத் தலைவியாயுள்ள இல்லாளுக்குரிய முக்கியமான விஷயம். அதைச் சரியானபடி செலவு செய்வதில் குடும்பத்தின் விர்த்தி முழுவதும் அடங்கியிருக்கிறது. ஆகையால் பணத்தைச் செலவு செய்வதில் குடும்பத் தலைவி ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டியது அவசியம்.

குடும்பத் தலைவன் உத்தியோகஸ்தனாயிருந்தால் அவனுக்கு வரும் மாதச் சம்பளமே அவனுடைய வரும்படி. ஆகையால் அவனுடைய மாத வரும்படி என்னவென்று சரியாய்த் தெரிந்துகொள்ளலாம். வர்த்தகர்கள், வைத்தியர்கள், வக்கீல்கள் முதலியவர்களுடைய வரும்படி மாதம் மாதம் வித்தியாசப்படுகிறது. ஆகையால் அவர்களுடைய மாத வரும்படி என்னவென்று திட்டமாய்ச் சொல்ல முடியாது. ஆயினும் சென்றுபோன வருஷக் கணக்கை எடுத்துக் கொண்டு, மாத வரும்படி சராசரி எவ்வளவாகிறதென்று நிதானிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு தலைவியும் தன் குடும்ப வரும்படி இவ்வளவென்று சரியாய்த் தெரிந்துகொண்டு அதற்குத் தக்கபடி செலவு செய்ய வேண்டும். எப்பொழுதும் வரும்படியைச் சற்றுக் குறைவாகவே வைத்துக்கொண்டு அதற்குத் தக்கபடி செலவு செய்வது புத்திசாலித்தனமாகும். சிலர் தங்கள் மனைவிமாரிடத்தில் தங்கள் வரும்படி முழுவதையும் கொடுத்து விடுகிறார்கள். வேறு சிலர் குடும்பச் செலவுக்கு வேண்டியதை மாத்திரம் அவர்களிடத்தில் கொடுக்கிறார்கள்.

ஆகையால் ஒவ்வொரு மனையாளும் இவ்விஷயமாகக் கவனிக்க வேண்டிய பல முக்கிய விஷயங்களுண்டு. செலவு எப்பொழுதும் வரும்படிக்குக் குறைந்தே இருக்கவேண்டும்.

1. குடும்பச் செலவுக்காக உன்கையில் வரும் தொகையைச் சரியாய்ப் பாகித்து, தக்கபடி செலவு செய். உனக்கு அவசியம் வேண்டிய வஸ்துக்களை யன்றி வேறொன்றையும் வாங்காதே. விலை சரசமாய் இருக்கிறதென்று அனுவசியமாய் ஒரு பொருளையும் வாங்காதே. சௌக்கியமாயிருக்க வேண்டியது அவசியமாதலால் வீட்டு வாடகைக்காகப் போதிய தொகையை எடுத்து வை. வாடகை குறைவாயிருக்கிறதென்று, அசௌக்கியமான வீட்டை வாடகைக்குப் பிடியாதே. வாடகையினால் நீ அடையும் லாபத்திலும் இரண்டு பங்கு அதிகமாக நீ வைத்தியருக்குக் கொடுக்க நேரிடும்.

2. உன் வரவு செலவு கணக்கைச் சரியாய் எழுதிவை. புஸ்தகமொன்றை வைத்துக்கொண்டு பிரதிதினமும் உனக்கு வரும் வருமானத்தையும் நீ செய்யும் செலவையும் எழுது. அப்பொழுது, நீ ஒவ்வொரு விஷயத்திற்காகவும் என்ன செலவு செய்திருக்கிறாயென்று மாதம் முடிந்தபின் தெரிந்து கொள்ளலாம். எந்த விஷயத்திலாவது மிதம்மிஞ்சி செலவு செய்திருந்தால் அடுத்த மாதத்தில் அந்தச் செலவைக் குறைக்க வழிபார். சாப்பாடு, உடை முதலிய விஷயங்களில் நீ செலவு செய்த தொகை குறைவென்று தோன்றுமானால் அடுத்த மாதத்தில் அதைச் சிறிது அதிகமாக்கு. உடைகளை ஒவ்வொரு மாதமும் வாங்காவிட்டாலும் அதற்கென்று பிரதி மாதமும் பணத்தை எடுத்துவைக்க வேண்டும்.

3. உன் சாப்பாடு உன் வரும்படிக்குத் தக்கதாய் இருக்கட்டும். சொற்ப சம்பள முள்ளவர்கள் ராஜபோஜனம்

உண்ண விரும்புவது மூடத்தனம். தேகத்திற்குப் புஷ்டியைத் தாத்தக்க சாதாரணமான ஆகாரம் போதுமானது. அரிசி, பருப்பு, காய்கறி முதலியவைகள் நமது தேசத்தவர்களுக்குப் புஷ்டியையும் பலத்தையும் தாத்தக்க அவசியமான ஆகாரம். கூடுமானல் தயிர், பால், நெய் முதலியவைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். காப்பி, தேயிலை, கோக்கோ முதலியவைகள் தேக வளர்ச்சிக்கு அவசியமானவை யல்ல. ஆகையால் வரும்படிக் கேற்றபடி அவைகளை உபயோகிக்க வேண்டும். ஐந்து பேருள்ள ஒரு குடும்பத்தில் காலையிலும் மாலையிலும் காப்பிச் செலவுக்காக குறைந்த பட்சம் மாதமொன்றுக்கு 15-ரூபாய் பிடிக்கும். அதிக வரும்படி யில்லாதவர்கள் இவ்வித செலவு செய்வது கஷ்டம். ஆகையால் அவைகளை நீக்கிவிடுவது குடும்ப மிதச் செலவுக் கேற்றதென்று குடும்பத் தலைவி அறியவேண்டும்.

4. உன் வரும்படி முழுவதையும் செலவு செய்யாதே. உனக்கு வரும் வருமானம் முழுவதையும் அதே மாதத்தில் செலவு செய்யாதே. அப்படிச் செய்தால் பின்னல் கஷ்டப்படவேண்டி நேரிடும். குடும்பத்தில் வியாதி யுண்டாவதுண்டு காத்திராதபிரகாரம் விருந்தாளிகள் வருவார்கள். கல்யாணம் முதலிய அவசியமான செலவுகள் நேரிடும். இன்னும் எதிர்பார்க்காத பலவிதமான செலவுகள் உண்டாவதுண்டு. ஆகையால் மாதம் மாதம் வரும்படியில் ஒரு பாகத்தை ஜாக்கிரதையாகச் சேர்த்துவை. கையில் வைத்திருந்தால் அத்தொகை எவ்விதமாயாவது செலவழிந்து போகும். ஆகையால் பொருட் சேமநிதி (Savings Bank) யில் சேர்த்துவை. அப்படிச் செய்யாவிட்டால் கடன் வாங்க நேரிடும். நமது தேசத்தில் சில ஸ்திரீகள் அரிசியை உலையில் போடும்போது பிடியரிசி போட்டு வைக்கும் வழக்கம்

மிகச் சிறந்தது. மீத்துவைக்கும் குணம் ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயிடத்திலும் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

5. **உடைகளில் அதிக பணத்தைப் போடாதே** நமது உபயோகத்திற்கும் தேக சௌக்கியத்திற்கும் ஏற்ற உடுப்பை மாத்திரம் வாங்கு. அளவுக்கு மிஞ்சி உடுப்புகளை வாங்கிப் பெட்டிகளில் அடுக்கி வைத்திருப்பதில் பிரயோசனமொன்று மில்லை. அவற்றைப் பூச்சியரிப்பதனால் அவை கெட்டுப்போவது முண்டு. பணம் வீண் விரயமுமாகும். உன் உடை கிழிந்து போனால் அதைத் தைத்துக் கட்டிக் கொள். பிறருக்குக் கொடுத்து விடுவதும் எறிந்துவிடுவதும் குடும்ப மிதச்செலவுக்கு ஏற்றதல்ல.

6. **குடிவகைகளில் ஒருபோதும் பணம் செலவு செய்ய உடன்படாதே.** மதுபானம் மதியீனமென்பதை ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் உணரவேண்டும். இவ்விஷயத்தில் மனையாள் ஸ்திரபுத்தி உடையவளாயிருந்து குடும்பத்தை நடத்த வேண்டும். புருஷன் மதுபானம் செய்யும் வழக்கமுடையவனா யிருந்தால் அவனை அவ்வழக்கத்தை விட்டுவிடும்படி செய்யவேண்டும். மதுபானத்தால் அழிந்த குடும்பங்கள் எண்ணிறந்தவை.

7. **கல்யாணம் முதலிய காலங்களில் அதிக செலவு செய்யாதே.** இது நமது தேசத்தின் வறுமைக்கு முக்கிய காரண மென்பதை ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் கண்டிப்பாய் உணரவேண்டும். சிலர் கௌரவத்திற்காக அநியாய வட்டிக்குப் பணம் கடன்வாங்கி உயர்ந்த ஆபரணங்கள் புடவைகளிலும், விருந்துகளிலும், ஆடல்பாடல்களிலும் செலவு செய்கிறார்கள். இது சுத்த மூடத்தனமென்பது அவர்களுக்குத் தெரியாது. இவ்விதமாய் எண்ணிறந்த குடும்பங்

கள் கடனில் மூழ்கிப்போயின. ஆகையால் குடும்பத் தலைவி இவ் விஷயத்தைக் கவனித்து அதற்கென்று முன்னமே பணம் மீத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

சுப அசுபகாலங்களில் உறவினரையும் சிநேகிதரையும் வரவழைக்க வேண்டியது அவசியமே. ஆயினும் உன் கையிலிருக்கும் தொகைக் கேற்றபடி செலவுசெய்யாது கடன் வாங்கிச் செலவு செய்து பின்னல் கஷ்டப்படுவதில் என்ன பயன்; ஆகையால் குடும்பத்தலைவி புத்திசாலித் தனமாய், செலவை எவ்வளவு குறைக்கலாமோ அவ்வளவு குறைத்து ஜாக்கிரதையாய்க் காரியங்களை நடத்தவேண்டும்.

சிலர் கடன் வாங்காவிட்டாலும் கையிலிருக்கும் பணமெல்லாவற்றையும் இரண்டு மூன்று நாள் வேடிக்கையில் கைகொண்டமட்டும் செலவு செய்துவிட்டுப் பின்பு அவஸ்தைப் படுகின்றனர். ஏன் இப்படி வீண் செலவு செய்கிறீர்களென்று கேட்டால் அது நமது குடும்ப வழக்கம் அல்லது தேச ஆசாரம் என்று வீண்சாக்கு போக்குகளைச் சொல்லி மோசம் போகிறார்கள். குடும்பத்தலைவி இவ்வித கெட்ட ஆசாரங்களுக்கும் வழக்கங்களுக்கும் இடங்கொடுக்கலாகாது.

8. ஆபரணங்களில் அதிக பணம் செலவு செய்யாதே. நகைப் பயித்தியம் நமது தேசத்தைப் பாழாக்கும் ஒரு பெரிய வியாதி யென்பதை ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் உணரவேண்டும். இந்தியாவிலே நகைகளில் மூழ்கிக் கிடக்கும் பணத்தொகை அபாரமானது. அதை வர்த்தக முதலான வைத்து வியாபாரம் செய்தால் பல கோடி ஜனங்கள் ஜீவிப்பதற்கு ஏதுவாகும். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் தான் அணிந்திருக்கும் நகைக்குப் போட்ட பணத்தை நியாயமான வட்டிக்குக் கொடுத்தால் எவ்வளவு இலாப முண்டாகும். இக்காலத்தில் கல்விகற்ற ஸ்திரீகள் நகைகளைப் பெரும்பா

லும் விரும்புகிறதில்லை. ஆகையால் நகைகளைப் போடா திருத்தல் நல்லது. அவ்வழக்கத்தை நிறுத்த முடியாதிருந் தால் கூடியமட்டும் சாதாரணமான சொற்பவிலையுள்ள நகை களை உபயோகிக்கவேண்டும். சிலர் கடன்வாங்கி நகைகளைச் செய்து போட்டுக்கொண்டு பின்பு கடனைக்கொடுக்கச் சக்தி யற்றவர்களாய்ப் பெருங் கஷ்டப்படுகிறார்கள். பணத்தை நகைகளிற் செலவு செய்வதும், கடன்வாங்கி நகைகளைப் போட்டுக்கொள்வதும் குடும்ப மிதச் செலவுக்குச் சிறிதும் ஏற்றதல்ல. நகைகளைத் திருடர் களவாடலாம். எப்பொழுதும் போட்டுக்கொண் டிருப்பதனால் நகைகள் தேய்கின்றன. ஆகையால் அவற்றை விற்க நேரிட்டால் போட்ட பணம் வாராது. நகைகளை அணிந்திருக்கும் பிள்ளைகள் சில சமயங் களில் அவற்றின் பொருட்டுக் கொல்லப்படுகிறார்கள். ஆகை யால் நகை போடும் வழக்கத்தை முற்றிலும் நீக்கிவிடுவது நல்லது.

9. வீட்டுக்கு வேண்டிய சாமான்களை அப்போதைக்கப் போது வாங்காதே. உன் வீட்டுக்கு வேண்டிய அரிசி, உப்பு, புளி, மிளகாய், எண்ணெய் முதலியவை ஒரு மாதத்திற்கு எவ்வளவு வேண்டுமென்று அறிந்து அவற்றை வாங்கிப் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள். ரொட்டி, வெண்ணெய், பால், தயிர் முதலியவற்றை மாதம் மாதம் கொடுக்கும்படி ஏற்பாடு செய்துகொள். அப்படிச் செய்தால் அவை கஷ்ட மில்லாமல் உன் வீட்டிற்கு வந்து சேரும். சாமான்களை அன்றைக்கன்று வாங்குவதனால் அதிக நஷ்டமுண்டாகிறது. இதை ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் அறியவேண்டும்.

பணத்தை வீணாய் செலவு செய்யலாகாது. உன் கையி லிருக்கும் ஒவ்வொரு பைசாவையும் பற்றி ஜாக்கிரதையா யிரு. கூத்து, ஆடல் பாடல்களில் செலவு செய்யும் பணம்

வீண் பணமென்பதை அறிந்து அவற்றில் பணம் செலவு பண்ணலாகாது. சிக்கனம் என்பது என்னவென்று பிள்ளைகள் நன்றாய் அறியும்படி செய்யவேண்டும். பணத்தை உபயோகிக்கும் விதத்தை சிறு வயதிலிருந்தே அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும். டப்பாசு முதலியவைகளில்போடும்பணம் வீண் பணமென்பதை அவர்கள் உணரும்படிசெய்.

மனையாள் வீணாய் பணத்தைச் செலவழியாமல் சேர்த்து வைக்க வேண்டுமென்பதனால் அவள் உலோபியாய் இருக்க வேண்டுமென்பது கருத்தல்ல. குடும்பத்திற்கு அவசியமான எல்லா விஷயங்களிலும் அவள் தன் வரும்படிக் கேற்றபடி தாராளமாய்ச் செலவு பண்ணவேண்டும். ஏழைகளுக்கு உதவி செய்யவேண்டும். "ஏழைகளுக்கு இரங்குகிறவன் கடவுளுக்கு கடன் கொடுக்கிறான்" என்னும் வாக்கியத்தின் உண்மையைக் குடும்ப ஸ்திரீ மறக்கலாகாது. "தர்மம் தலைகாக்கும்" என்பது பழமொழி. ஆகையால் குடும்பத்தலைவி தர்மசிந்தனையுடையவளாய் வரவுக்கேற்ற செலவுசெய்து குடும்பத்தைக் காப்பாற்றவேண்டும்.

குடும்பம் நாளுக்குநாள் விர்த்தியடைகிறது. ஆகையால் செலவும் வரவர அதிகரிக்கும். ஆகையால் குடும்பத்தலைவி செலவுகளைக் கூடியமட்டும் குறைக்கவும், வரும்படியை அதிகப்படுத்தவும் முயற்சி செய்யவேண்டும். ஸ்திரீகள் தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்திற்கும் வேண்டிய உடுப்புகளைத் தாங்களே தைத்துக்கொள்ளத் தெரிந்திருப்பது நல்லது. இதனால் அதிக பணத்தை மீதிபண்ணலாம். தங்கள் குடும்பத்திற்கு வேண்டிய குல்லா, மேற்சோடு, கழுத்துப்பட்டை முதலியவற்றைப் பின்னிக் கொள்ளலாம். இவ்விதமாய் அநேக உபயோகமான வேலைகளைச் செய்வது குடும்ப மிதச்செலவுக் கேற்றதாகும்.

ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் பூரண விவேகமும் உலக ஞானமும் உடையவளா யிருக்கவேண்டும். சாமான்களை வாங்குவதில் மிக்க சாதுரியமாய் இருக்கவேண்டும். விலை சரசமாயிருக்கும் சாமான்கள் பெரும்பாலும் நல்ல சாமான்களாய் இருக்கமாட்டா. ஆகையால் சொற்பதொகையைக் கொடுத்து கெட்டசாமானை வாங்குவதிலும், அதிகமாய் பணங்கொடுத்து நல்லசாமானை வாங்குவது உண்மையான சிக்கனமாகும்.

சாமான்களை வாங்கும்போது அவை நல்லவையோ கெட்டவையோ வென்று பரீட்சித்து அறியும் சக்தி மனையாளுக்கு இருக்கவேண்டும். "வெளுத்த தெல்லாம் பால்" என்றபடி எல்லாம் நல்ல சாமானென்று, அவற்றைப் பரீட்சை பாராது வாங்கிக் குவித்துவைப்பது சிக்கனமாகாது. எண்ணெய் நெய் முதலியவற்றை வாங்கும்போது அவை அப்பட்டமான சரக்கா அல்லது கலப்படமானவையா என்று தேர்ந்து பார்க்கவேண்டும். பீங்கான், கண்ணாடிச் சாமான், மண்பாண்டங்கள் முதலியவற்றை நன்றாய்ப் பரீட்சித்து ஓட்டை உடைதல் இல்லாமல் நல்லவையாயிருக்கும் சாமான்களையே வாங்கவேண்டும். புடவையை வாங்கும் போது அது பட்டா பருத்தியா அல்லது பட்டும்பருத்தியும் கலந்ததாவென்று பார்த்து வாங்கவேண்டும். பருத்தி நூலாற் செய்த துணிக்குப் பட்டுப் புடவையின் விலையைக் கொடுத்து ஏமாந்து போகலாகாது.

எந்தப் பொருளும் ஒரு சமயத்திற்கு உதவுமென்று பத்திரப்படுத்திவைப்பதே உத்தம மனையாளுக்குரிய இலக்கணம். "துரும்பும் பல்லுக்குத்த உதவும்" என்பது பழமொழி. பழந்துணிகளையும் கந்தைகளையும் சுத்தமாய்வெளுத்துப் பத்திரப்படுத்திவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அரிசியி

லிருந்து புடைத்து எடுக்கும் நொய்யை வீணாய்க் குருவிக்கும் கொக்குக்கும் போட்டு பாழ்பண்ணக்கூடாது. அதுவே ஒரு சமயத்தில் நமக்குச் சிறந்த ஆகாரமானாலும் ஆகலாம். எந்த வஸ்துவும் கீழே சிந்தி வீணாய்ப் போகவிடக்கூடாது. கீழே சிந்தின வஸ்துக்களைப் பொறுக்கி யெடுத்துப் பத்திரப்படுத்துவதே சிறந்த இல்லாண்மையாகும். மிக்க பிரசித்தி பெற்ற திருவள்ளுவநாயனார் சாப்பிடும்போது, அவருடைய மனைவி ஒரு கிண்ணத்தில் ஜலமும் ஒரு ஊசியும் அவர் பக்கத்தில் வைப்பது வழக்கமாம். சாதம் சிந்தினால் உடனே ஊசியால் அச்சாதத்தைக் குத்தியெடுத்து ஜலத்தில் அலம்பி இலையில் போட்டுக் கொள்வதே அவருடைய நோக்கமாம். இவ்விதமான சிக்கனவை நமது ஸ்திரீகள் பின்பற்றலாம்.

கடன் (Debt.) நாம் மேலே சொல்லிய விதிகளையும் குறிப்புகளையும் அனுசரித்துக் குடும்ப காரியங்களை நடத்தினால் கடனின்றிச் சுகமாயும் மிக்க க்ஷேமமாயும் வாழலாம். கடன் படுவது கெட்ட வழக்கம். கடனில்லாது வாழும் வாழ்க்கையே இனிய வாழ்க்கை. நமது தேசத்தில் அநேக குடும்பங்கள் கடனால் அழிந்து போகின்றன. கடன் வாங்குகிறவர்கள் கடன் கொடுப்பவர்களுக்கு அடிமை யென்பதை மறக்கலாகாது. குடும்ப ஸ்திரீ கடனால் உண்டாகும் கெடுதிகளை உணர்ந்து எவ்விதமான கடனுமில்லாமல் வாழ முயற்சி செய்யவேண்டும்.

நகை, உடை முதலியவற்றை இரவல் வாங்காதே. சில ஸ்திரீகள் கல்யாணம், உற்சவம் முதலியவைகளுக்குப் போகும்போது, நகை உடுப்பு முதலியவற்றை இரவல் வாங்கி அணிந்துகொள்ளுகிறார்கள். இது நல்ல வழக்கமல்ல. அது அவர்களுக்கு மனத்திருப்தி யில்லை யென்பதைக் காட்டுகிறது. மேலும் இரவல் வாங்கின சாமானுக்காவது அல்லது

நகைக்காவது கெடுதி நேரிட்டால் அந்த நஷ்டத்தைக் கட்டிக் கொடுக்கவேண்டிய தாகிறது. அப்படிச் செய்வதற்கு நிர்வாகமில்லாது கஷ்டப்படவேண்டி வந்தாலும் வரும். ஆகையால் இரவல் வாங்காது ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் தத்தமக்குக் கிடைத்தமட்டில் திருப்தி யடைந்திருப்பது நல்லது.

நாம் மேலே கூறிய விஷயங்கள் அனைத்தும் குடும்ப ஸ்திரீகளுக்கென்று மாத்திரமல்ல, இனிமேல் குடும்பவாழ்க்கைக் குட்பட்டு, குடும்பகாரியங்களை நடத்தப்போகிற பெண் பிள்ளைகள் யாவருக்கென்றும் எழுதப்பட்டிருப்பதால், பாடசாலைச் சிறுமிகளும், கலாசாலைகளில் படிக்கும் பெரிய பெண்களும் அவற்றைக் கைக்கொண்டு நடப்பது அவசியம்.

இவ்விதமாய் நமது ஜீவியம் சிக்கனவான ஜீவியமாயிருப்பது மல்லாமல் சௌக்கியமான ஜீவியமாயும் இருக்க வேண்டும். இலக்ஷாதிபதியாயிருக்கும் ஒரு ஸ்திரீ நோயாளியாயிருப்பது எவ்வளவு பரிதாபமும் விசனமுமான காரியம். ஆகையால் அடுத்த அதிகாரத்தில் சுகாதார விஷயங்களைப் பற்றியும் மனுஷ சரீரத்தைப் பற்றியும் சொல்லுவோம்.

அதிகாரம் IV

சுகாதார விதிகளும் மனுஷ சரீரமும்

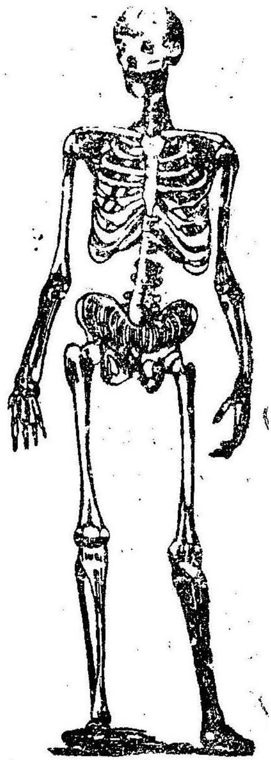
(The laws of Health and Human Body)

நாம் சுகமாய் ஜீவிக்க வேண்டுமானால் சுகாதார விதிகளை நன்றாய்க் கவனித்து அவற்றின் பிரகாரம் நடந்துகொள்ளவேண்டும். அப்படி நடந்துகொள்ளாவிட்டால் பல விதமான வியாதிகள் உண்டாகும். நாம் அகால மரணமடைய நேரிட்டாலும் நேரிடும். ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் தன் குடும்

பத்தில் வியாதியுண்டாகா திருக்கும்படி சுகாதார விதிகளை அறிந்திருப்பது மாத்திரமல்ல, அவற்றைப் பிரதிதினமும் கையாடவும் வேண்டும். சுகாதார விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமானல் முதலில் மனுஷ தேகத்திலுள்ள அவயவங்களைப்பற்றியும் அவற்றின் தொழில்களைப்பற்றியும் பொதுவாய் அறிந்திருப்பது அவசியம். மனுஷ அவயவங்களைப் பற்றியும் அவற்றின் தொழில்களைப் பற்றியும் சொல்லும் சாஸ்திரத்திற்கு அங்க ஜீவசாஸ்திரம் என்று பெயர். ஆகையால் இப்பொழுது அந்த சாஸ்திரத்தில் இல்லாண்மை என்னும் இக்குடும்ப சாஸ்திரத்திற்கு இயைந்தவளவு சொல்லுவோம்.

மனுஷ சரீரம் (The Human Body.) மனுஷனுடைய அல்லது ஸ்திரீயுடைய தலைமுதல் பாதம் வரையிலுமுள்ள பாகத்திற்குச் சரீரம் என்று பெயர். அதை தலை, கைகள், கால்கள், உடல் என நான்கு பாகமாய்ப் பிரிக்கலாம். இவையனைத்திலும் தலை மிகவும் முக்கியமான உறுப்பாகையால் அது எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. 'எண்சாண் உடம்பிற்குச் சிரசேபிரதானம்' என்பது பழமொழி. மனுஷருக்கு முக்கியமாக வேண்டிய கண், காது, மூக்கு, வாய், மூளை முதலிய உறுப்புக்கள் தலையிலேயே அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நமது கழுத்திலிருந்து இடுப்பு வரையிலுமுள்ள பாகம் உடல். உடலுக்குக் கீழேயிருப்பவை கால்கள். அவற்றின் சகாயத்தால் நாம் நிற்கவும் நடக்கவும் சாத்தியப்படுகிறது. உடலின் இரு புறத்திலுமுள்ளவைகள் கைகள். நாம் கைகளினால் பலவிதமான வேலைகளைச் செய்கிறோம். மேலே சொல்லப்பட்டவைகள் மனுஷ சரீரத்தின் அவயவங்கள் என்று பெயர் பெறும். அவை ஒவ்வொன்றிலும் வெவ்வேறு சிறிய பாகங்கள் உண்டு. அவை ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு தொழிலைச் செய்கின்றன.

மனுஷ சரீரத்தின் போது அமைப்பு. (The general structure of the Human Body.) மனுஷசரீரம் நிமிர்ந்து உறுதியாய் நிற்பதற்கு ஆதாரமாயிருப்பது நம்முன்னேயிருக்கும் எலும்புக் கூண்டு. இந்த எலும்புக்கூண்டு இல்லாவிட்டால் நமது சரீரம் ஆதாரமில்லாத ஒரு தோற்பையைப்போல கீழே விழுந்துவிடும். பளுவான சுமையைத் தூக்க நம்மால் முடியாது. இந்தக் கூண்டிற்கு **கங்காளம்** என்று பெயர். இதில் தலை எலும்புகள், உடல் எலும்புகள், கைகால் எலும்புகள் எனப் பல வகையான எலும்புகள் உண்டு.



மனுஷகங்காளம்

அவை தத்தம் தொழிலுக்குத் தக்கதாக வெவ்வேறு உருவமுடையனவாய் இருக்கும். நாம் உறுதியாய் நிற்பதற்கு ஆதாரமாயிருக்கிற கால் எலும்புகளும் வேலை செய்வதற்கு உதவியாயிருக்கிற கை எலும்புகளும் மிக்க பல முடையவையாயும் நீளமானவையாயும் திரண்டவையாயும் இருக்கும். மார்பெலும்பு தட்டையாயும் நீண்டும் இருக்கும். விலா எலும்புகள் வளைந்து உறுதியானவையாய் இருக்கும். அவை நமது உடலுக்குள்ளிருக்கும் பல கருவிகளைக் காப்பதற்காக அவ்வாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தலை எலும்பு கொட்டாங்கச்சிபோலக் குழிந்திருக்கும். தலைக்குள்ளிருக்கும்

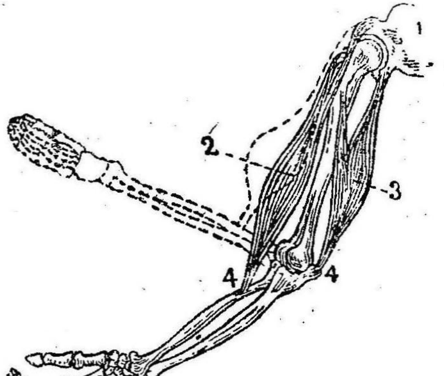
மூளையைக் காப்பதற்காக அது மிக்க விசித்திரமாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது ஒரே எலும்பல்ல; அதில் பல எலும்புகள் சேர்ந்திருக்கின்றன. நமது பின்புறத்திலுள்ள முதுகெலும்பு பல எலும்புகள் சேர்ந்து ஒரு சங்கிலிபோல அமைந்து இருக்கிறது. இக்காரணத்தினால் அது எளிதில் வளையக்கூடியதாய் இருக்கின்றது. இவை ஒவ்வொன்றையும் பற்றிச் சிறிது விபரமாக விசாரிப்போம்.

கபாலம். (The Skull.) தலையின் மேற்புறத்திற்குக் **கபாலம்** என்று பெயர். அது கொட்டாங்கச்சி ஓடுபோன்ற எட்டு எலும்புகள் சேர்ந்த ஒருபெட்டி. அது ஏறக்குறைய கோழிமுட்டை வடிவமாக இருக்கும். அந்த எலும்புகள் உட்குழிந்தவை. அவற்றை மண்டை ஓடுகள் என்று சாதாரணமாய்ச் சொல்வதுண்டு. அவற்றின் ஓரங்களில் அரிவாட் பற்களைப் போலச் சிறிய பற்கள் அமைந்திருப்பதால் அவை சந்தில்லாமல் ஒன்றோடொன்று பொருந்துவதற்கு ஏற்றவையாய் இருக்கின்றன. ஆயினும் சிறு பிள்ளைகளில் இந்த மண்டையோடுகள் சரியாய்ப் பொருந்தி இருக்கிறதில்லை. பிறகு அவர்கள் வளர வளர அந்த எலும்புகள் வளர்ந்து சந்துகளில்லாமல் மூடிக்கொள்ளும். இந்த எலும்புகளாலாகிய பெட்டிக்குள் மூளையிருக்கிறது. அது மிகவும் முக்கியமான கருவியாகையால் கடவுள் இந்த அற்புதமான பெட்டிக்குள் அதை பத்திரமாய் வைத்திருக்கிறார். அதை நாம் மிக்க ஜாக்கிரதையாய்க் காப்பாற்றவேண்டும்.

கபாலத்தின் முன்புறத்திற்கு முகம் என்று பெயர். முகத்தில் பதினாலு எலும்புகள் உண்டு. அவை முகத்திற்கு அந்தத்தையும் அழகையும் கொடுக்கின்றன. நமது காதுகளில் ஆறு எலும்புகள் இருக்கின்றன. ஆகையால் நமது தலையில் இருபத்தெட்டு எலும்புகள் இருப்பதாக ஏற்படுகின்

றது. மனுஷனுக்குப் பற்கள் முப்பத்திரண்டு. அவற்றையும் சேர்த்தால் கபாலத்திலுள்ள எலும்புகள் அறுபதாகின்றன.

கை எலும்புகள். (Bones of the Hand.) நமக்கு இரண்டு கைகள் உண்டு. அவை நமது தேகத்தின் இரு புறத்திலும் அமைக்கப்பட்டு நமக்குக் காவலாளிகள்போல் இருக்கின்றன. கை மேற்பாகம், கீழ்ப்பாகம், மணிக்கட்டு, உள்ளங்கை என நான்கு பாகங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. மேற்பாகத்தில் நீளமும் உருண்டையுமான ஒரு எலும்பு உண்டு. இந்த எலும்பின் மேலேயுள்ள பாகத்திற்



கை எலும்புகள்

குத் தோள் என்றும் கீழேயுள்ள பாகத்திற்கு முழங்கை என்றும் பெயர். முழங்கைக்கும் மணிக்கட்டுக்கும் இடையில் இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் ஒன்று கனமுள்ளதாயும், மற்றது மெல்லியதாயும் இருக்கும். கையின் கீழ்ப்பாகத்தில் இரண்டு எலும்புகள் இப்படி அமைந்திருப்பதால் கையை நாம் இஷ்டப்படி அசைக்கவும் திருப்பவும் சாத்தியப்படுகிறது.

அப்பால் மணிக்கட்டில் எட்டு எலும்புகளும், உள்ளங்கை, கைவிரல் இவைகளில் முப்பது எலும்புகளும் இருக்கின்றன. இவையன்றிக் கையைச் சரீரத்தோடு இணைப்பதற்காக முன்னும் பின்னும் இரண்டு எலும்புகள் அமைக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. ஆகையால் நமது கைகள் ஒவ்வொன்றிலும் இருக்கும் எலும்புகளின் தொகை முப்பத்திரண்டு.

தொடை எலும்பு

கால் எலும்புகள். (Bones of the Leg.) நமது கால்கள் நமக்குத் தூண்களைப்போல் உதவுகின்றன. காலின்மேல் பாகத்திற்குத் தொடை என்று பெயர். அந்தத் தொடையில் ஒரே எலும்பு உண்டு. அது நமது சரீரத்திலுள்ள எலும்புகள் எல்லாவற்றையும்விட நீண்டது. மிக்க பலமுடையதும் அதுவே.

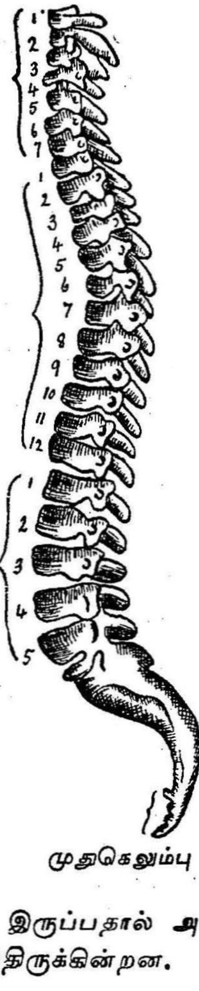
கீட்கால் எலும்பு

தொடைக்குக் கீழே இருப்பது முழங்கால். முழங்காலில் ஒரு எலும்பு உண்டு. அதற்குச் சிப்பி அல்லது சிரட்டை என்று பெயர். முழங்காலுக்குக் கீழே இருக்கும் பாகத்திற்குக் கீட்கால் என்று பெயர். அதில் இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. இந்த இரட்டை எலும்புகளும் மிகவும் பலமுள்ளவைதான். அவற்றின் உட்புறத்தில் உள்ள எலும்பு கனமுள்ளதாயும் வெளிப்பக்கத்தில் இருக்கும் எலும்பு மெல்லியதாகவும்இருக்கும். இவ்விரண்டு எலும்புகளும் கோணல் இல்லாமல் வளைவாகவே இருக்கும்.

கீட்காலின் கீழ் இருப்பது பாதம். நாம் நிற்பதும் நடப்பதும் அதன் சகாயத்தினுலேதான். அது குதிகால், பாதம், விரல்கள் என மூன்று பிரிவுகளை உடையது. விரல்களில் பதினன்கு எலும்புகளும் மற்றப் பிரிவுகளில் பன்னிரண்டு எலும்புகளுமாக நமது பாதம் ஒவ்வொன்றிலும் இருபத்தாறு எலும்புகள் இருக்கின்றன. இத்தனை எலும்புகள் பாதத்தில் சேர்ந்து இருப்பதால் நாம் யாதொரு பயமுமில்லாமல் ஓடவும் ஆடவும் குதிக்கவும் தக்கதாக இருக்கிறது. நமது பாதத்தில் ஒரே எலும்பு அமைந்திருந்தால் குதிக்கும்போது அந்த எலும்பு சுலபமாய் ஒடிந்துபோகும். இப்பொழுது நமது கால் ஒவ்வொன்றிலும் முப்பது எலும்புகள் இருக்கின்றன என்பது தெளிவாகிறது.

உடல் அல்லது முண்டம். (The Trunk.) நமது சரீரத்தில் கால், கை, தலை நீங்கின மற்றப்பாகத்திற்கு முண்டம் என்று பெயர். முண்டத்தின் பின்புறத்தில் முதுகு எலும்பு என்று ஒரு எலும்பு இருக்கிறது. அது ஒரே எலும்பல்ல. அது இருபத்துநாலு சின்ன எலும்புகள் சேர்ந்து உண்டானது. அந்த எலும்புக் கோர்வை நமது உடலுக்கு முக்கியமான ஆதாரமாய் இருக்கிறது. அந்தக் கோர்வையில் உள்ள ஒவ்வொரு எலும்பின் மத்தியிலும் ஒரு துவாரம் உண்டு. முதுகெலும்பில் இந்தத் துவாரங்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்றுய் அமைந்திருப்பதால் அடியிலிருந்து நுனிவரையிலும் ஒரு குழாய் உண்டாய் இருக்கிறது. இந்தக் குழாய்க்குள் நமது மூளையைப்போலும் ஒருவிதமான பதார்த்தம் கயிறு போல் அமைந்து நமது தலையிலுள்ள மூளையோடு சம்பந்தப்பட்டு இருக்கிறது. முதுகெலும்பை, முள்ளந் தண்டெலும்பு என்று சொல்வதும் உண்டு. அதில் இருக்கும் எலும்புகள் அடியிலிருந்து மேலே போகப்போகச் சிறுத்துக்கொண்டே

போகும். அது தலையின் பின் புறத்திலிருந்து முண்டத்தின் அடிவரையிலும் செல்லுகிறது. அது பல எலும்புகள் சேர்ந்து கோர்வையாய் இருப்பதால் நாம் குனியவும் நிமிரவும் வளையவும் கூடியதாய் இருக்கிறது. நமது பிட்டத்தில் ஒரு பெரிய எலும்பு இருக்கிறது. அது சிறுவயதில் ஐந்து வெவ்வேறு எலும்புகளாக இருந்து பிறகு ஓரே எலும்பானது. அதே பிரகாரம் பிட்டத்தின் அடிப்புறத்தில் உள்ள நாலு எலும்புகள் பிறகு இரண்டு எலும்புகளாகச் சேர்ந்துவிடுகின்றன. ஆகையால் முதுகெலும்புக் கோர்வையிலுள்ள எலும்புகள் வாஸ்தவத்தில் முப்பத்து மூன்றுகிறது.



முதுகெலும்பு

முண்டத்தின் மேற் புறத்திற்கு மார்புஎன்றும் அடிப்புறத்திற்குவயிறு என்றும் பெயர். மார்பின் மேற்புறத்தில் ஏறக்குறைய ஈட்டிபோலும் உருவமுள்ள உறுதியான தட்டை எலும்பு ஒன்று இருக்கிறது. அதற்கு நெஞ்செலும்புஎன்று பெயர். முன்சொன்ன முதுகெலும்பிலிருந்து, பக்கத்துக்குப் பன்னிரண்டாக இருபத்து நான்கு எலும்புகள் புறப்பட்டு நெஞ்செலும்போடு சேருகின்றன. அந்த எலும்புகள் தட்டையாயும் வில்வளைவாயும் இருப்பதால் அவையனைத்தும் ஒரு கூண்டுபோல் அமைந்திருக்கின்றன. இக்

கூண்டுக்குள் நமது ஜீவனுக்கு ஆதாரமான இரத்தாசயம் சுவாசப்பை முதலிய உறுப்புக்கள் இருக்கின்றன. இந்தக் கூண்டின் அடியிலுள்ள நாலு வளைவான எலும்புகள் நெஞ்செலும்போடு சேராது, தனியாய்க் கவிந்து இருக்கின்றன. இவைகள் மற்ற விலா எலும்புகளைப்போல் நீண்டவையல்ல.

நமது வயிற்றுக்கும் தொடைக்கும் இடையிலுள்ள பாகத்திற்கு இடுப்பு என்று பெயர். இடுப்பின் அடிப்புறத்திலுள்ள பிட்டத்தின் இருபுறத்திலும் சட்டிபோல் உட்குவிந்த இரண்டு எலும்புகள் இருக்கின்றன. இந்த எலும்புகளோடு நமது தொடை எலும்புகள் இரண்டும் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. தொடை எலும்பின் மேற்புறத்தில் பந்து போல் உருண்டையான தலை யொன்று உண்டு. பிட்டத்து எலும்பு இரண்டிலும் கிண்ணிபோலும் குழிகள் அமைந்திருக்கின்றன. அந்தக் கிண்ணியில் தொடை யெலும்பிலுள்ள பந்துபோலும் உருண்டையான தலை படிந்து அசையவும் புரளவும் தக்கதாய் இருக்கிறது. இப்படி எலும்புகள் சேர்ந்திருப்பதற்குக் கீல்கள் என்று பெயர்.

கீல்கள். (Joints) கீல்களில் அநேக விதம் உண்டு. மேலே சொல்லப்பட்ட தொடை எலும்பு பிட்டத்து எலும்போடு சேர்ந்திருப்பதற்குப் பந்து கிண்ணிக்கீல் என்று பெயர். இவ்விதமான கீல்கள் நமது புயத்திலும் வேறு சில இடங்களிலும் இருக்கின்றன.

சில கீல்கள், சம்பந்தப்பட்ட எலும்புகளை ஒரேபக்கமாய் மாத்திரம்தான் ஆடவும் அசையவும் செய்யும். இவைக்குப் பூட்டுக் கீல்கள் என்று பெயர். இவ்விதமான கீல்கள் முழங்கால், தாடை, விரல்கள் முதலியவைகளில் உண்டு.

கழுத்து நமது தலையை முண்டத்தோடு இணைக்கிறது. கழுத்தின் பின்புறத்திலேயுள்ள எலும்பின் நுனியும் தலையும் ஒரு கீலால் இணைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகையால் நாம் நமது தலையை மேலும், கீழும், வலப்பக்கமும் இடப்பக்கமும் அசைக்கத்தக்கதாய் இருக்கிறது.

நமது சரீரத்தில் சுமார் நூற்றெண்பது கீல்கள் வரையில் உண்டு. அவை தாம் இருக்கும் ஸ்தானத்திற்குத் தக்கபடி அமைந்து நமது உபயோகத்திற்கு ஏற்ற பிரகாரம் ஆடவும் அசையவும் கூடியவையாய் இருக்கின்றன.

மனுஷ சரீரத்திற்கு எலும்புகள் சாதாரணமாய் முக்கியமான ஆதாரமாய் இருக்கின்றன. சரீரத்தில் மொத்தம் இருநூற்று நாற்பது எலும்புகள் இருப்பதாகக் கணக்கிடப்பட்டு இருக்கிறது. அவை சிறியவையாயும் பெரியவையாயும் வெவ்வேறு உருவமுடையவையாயும் இருந்தபோதிலும் ஒரேவிதமான வஸ்துக்களால் உண்டானவை. ஒரு எலும்பை எடுத்து ஆராய்ந்து பார்த்தால் அதில் சுண்ணும்பும் பசைபோன்ற வேறொரு வஸ்துவும் இருக்கக் காணலாம். எலும்பை நெருப்பிலே போட்டால் பசைபோன்ற வஸ்து எரிந்துபோகும். சுண்ணும்பு மாத்திரம் வெண்மையாய்க் காணப்படும். அதை உடைத்தால் அது பொடியாய்ப் போகும். எலும்பை அப்பட்டமான காடியில் போட்டால் அதிலுள்ள சுண்ணும்பு கரைந்து போக, பசைபோன்ற வஸ்து மாத்திரம் எலும்பு ரூபமாகக் காணப்படும். அது மெதுவாக இருப்பதால் எளிதில் வளைக்கக் கூடியதாய் இருக்கிறது.

சிறுவயதுள்ள பிள்ளைகளுடைய எலும்பில் சுண்ணும்பு அதிகமாய் இல்லை. அவர்கள் வளரவளர சுண்ணும்பு

அதிகப்படுகிறது. முதிர்ந்தவர்களாகிறபோது எலும்பில் அதிக சுண்ணும்பு சேர்ந்து விடுகிறது. ஆகையால் கிழவர்களுடைய எலும்புகள் எளிதில் ஒடியக் கூடியவையாய் இருக்கின்றன. சிறுபிள்ளைகள் அடிக்கடி கீழே விழுவதுண்டு. ஆனுல் அவர்களுடைய எலும்பு வளைந்து கொடுக்குமே தவிர ஒடிவதில்லை. வளைந்த எலும்பு வெகு சீக்கிரத்தில் பழையபடி நல்ல நிலையை அடையும். ஒரு சமயம் எலும்பு ஒடிந்தாலும் வெகு சீக்கிரத்தில் கூடிவிடும். ஆயினும் சில பிள்ளைகளுக்குச் சிறுவயதிலேயே எலும்பு சரியான பிரகாரம் அமையாதிருந்தாலும், பலவீனமடைந்து கொண்டு வந்தாலும் உடனே தக்க வைத்தியரைத்தேடித் தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனுல் குழந்தை தன் வாழ் நாளெல்லாம் அங்கவீனமடைந்திராமல் இயல்பான அங்கத்தோற்றமும், சுகபலமும் உடையதாகும். வயது முதிர்ந்தவர்கள் விழுந்தால் எலும்பு ஒடிந்து போகும். பிறகு அந்த எலும்பு கூடுவது வெகு கஷ்டம். என்றுலும் வைத்தியரை ஆலோசித்துக் கூடுமானவரையில் அதைச் சரிப்படுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட பிரகாரம் நமது சரீரம் எலும்புக் கோர்வையால் அமைந்த ஒரு கங்காளம். இந்தக் கங்காளத்தின் மேற்புறம் சிவந்த மாமிசத்தினுல் மூடப்பட்டிருக்கிறது. மாமிசத்தின் மேல் கொழுப்பு என்று சொல்லப்படுகிற வெண்மையான வஸ்து படர்ந்திருக்கும். மாமிசத்திற்குத் தசை என்று வேறொரு பெயரும் உண்டு. தசை, நடுவில் பெருத்தும் அடியும் நுனியும் சிறுத்தும் இருக்கும். தசைகள் நமது சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களிலும் உண்டு. தசையில் மிகவும் நுண்ணிய தசைநரம்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றின் வழியாய் இரத்தம் ஓடிக்கொண்டு இருப்பதால்

தசைகள் எப்போதும் சிவப்பாக இருக்கின்றன. தசைகள் தசைநார்க் கயிறுகளால் எலும்புகளோடு கட்டப்பட்டிருக்கின்றன. நமது கையின் மேல்தோலை உரித்துவிட்டால், தசைகள் தசைநார்க் கயிறுகளால் எவ்விதமாய்க் கையெலும்புகளோடு கட்டப்பட்டிருக்கின்றன என்று நமக்கு நன்றாய்த் தெரியவரும்.

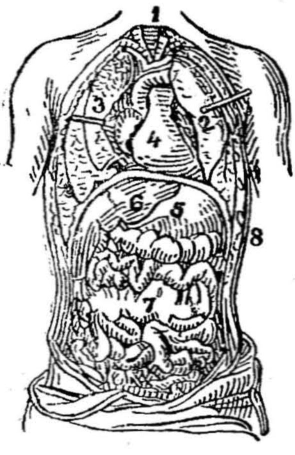
தசைகள் ரப்பரைப்போல நீளவும் சுருங்கவும் தக்கவை. நாம் அவைகளை வேண்டும்போது நீட்டவும் சுருக்கவும் கூடும். அவை சுருங்கும்போது தசைநார்க் கயிறுகள் தசைகள் கட்டப்பட்டிருக்கும் எலும்புகளை இழுக்கின்றன.

ஆகையால் எலும்புகள் ஆடவும் அசையவும் தக்கவையாய் இருக்கின்றன. இப்படி எலும்புகள் அசைவதால் நாம் கைகால்களை மடக்கவும் நீட்டவும் கைகளால் வேலை செய்யவும் கால்களால் நடக்கவும் தக்கவர்களாய் இருக்கிறோம். நாம் நிற்பதும், உட்காருவதும் படுப்பதும் எல்லாம், தசைகள் சுருங்குவதனாலும் நீளுவதனாலும் ஏற்படும் செயல்களென்பதை நாம் அறியவேண்டும்.

நமது தசைகள் நம்மிஷ்டப்பிரகாரம் சுருங்கவும் நீளவும் தக்கவை என்று முன்னே சொன்னோம். நமது இஷ்டமில்லாமலே, நமது கண்ணிமை, இரத்தாசயம், இரைப்பை, குடல் முதலிய சில உறுப்புக்கள் தாமாய் இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஆகையால் நமது சரீரத்தில் தாமாய் இயங்கும் தசைகளும் உண்டென்று தெரிகிறது.

நாம் கிரமமாய் வேலை செய்வதனால் நமது தசைகள் மிக்க பலமடைகின்றன. வேலை செய்யாதவர்கள் தேக அப்பியாசமாவது செய்தல் வேண்டும்.

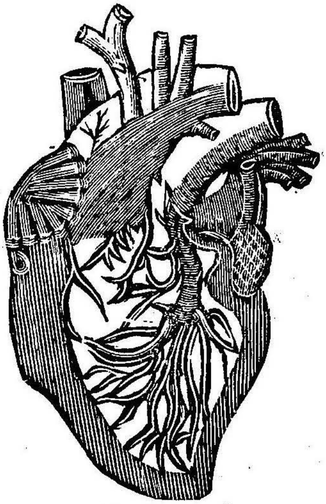
சரீரத்திற்கு உள்ளிருக்கும் அவயவங்கள். (The Internal Organs of the Body.) நமது உடல் அல்லது முண்டத்தின் உட்புறம் இரண்டு பாகமாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மேற்புறத்திற்கு மார்பு என்றும் கீழ்ப் புறத்திற்கு வயிறு என்றும் பெயர். மார்பின் மத்தியில் சற்று இடப் பக்கமாக இரத்தாசயம் அமைந்திருக்கிறது. நமது ஜீவனுக்கு முக்கிய ஆதாரமாயுள்ளது இரத்தம். அது நமது சரீரத்தின் எல்லாப் பாகங்களிலும் பரவி ஓடிக்கொண்டு இருக்கிறது. அந்த இரத்தத்திற்கு உற்பத்தி ஸ்தானமா யிருப்பது இரத்தாசயம். அதன் இருபுறத்திலும் இரண்டு நுரை ஈரல்கள் இருக்கின்றன. அவைக்குச் சுவாசப்பைகள் அல்லது சுவாசாசயங்கள் என்றும் பெயருண்டு. நாம் மூச்சு வாங்குவதும் மூச்சு விடுவதும் அவற்றின் மூலமாகத்தான். நாம் அவ்விதமாய் சுவாசிக்கும்போது மார்பில் கையை வைத்துப் பார்த்தால் இரத்தாசயம் மத்தியில் இருப்பதும் இருபுறமும் சுவாசப்பைகள் அமைந்திருப்பதும் தெளிவாய்த் தோன்றும்.



உடலுக்கு உள்ளிருக்கும் அவயவங்கள்

கீழே வயிற்றில் ஈரலும், இரைப்பையும், குடல்களும், பித்தப்பையும், மண்ணீரலும், குண்டிக்காய்களும் இருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு முக்கியமான வேலையைச் செய்கின்றன. இவைகள் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் சுருக்கமாய்க் கவனிக்கவேண்டியது அவசியம்.

இரத்தாசயம். (The Heart) இரத்தாசயம் உரப்பான தசையினால் உண்டாக்கப்பட் டிருக்கிறது. அது மேற்பக்கம் ஒடுங்கியும் அடிப்பக்கம் அகன்றும் இருக்கும். அகன்ற அடிப்பாகம் மேற்புறமாகச் சற்றுப் பின்னே சாய்ந்தும், ஒடுங்கின மேற்பாகம் கீழ்ப்புறமாக முன்னே சிறிது சாய்ந்தும் இருக்கும். நமது கையை மூடிவிட்டால் எவ்வளவு பருமன் இருக்குமோ அவ்வளவு பருமன்தான் இரத்தாசயமும் இருக்கும். அது இடது பக்கத்தின் ஐந்தாம் ஆறும் மார் பெலும்புகளின் மத்தி வரையில் எட்டுகிறது. இரத்தாசயம் தசையால் அமைந்து இருப்பதால் ரப்பரைப் போலச் சுருங்கவும் விரியவும் கூடியதாய் இருக்கின்றது.


இரத்தாசயம்

சுவாசப் பைகள். (The Lungs.) நமக்கு இரண்டு சுவாசப்பைகள் உண்டு. அவை இரத்தாசயத்தின் இருபக்கங்களிலும் இருக்கின்றன. அவை மார்பின் உட்புறத்தை ஏறக்குறைய முற்றிலும் மூடிக்கொண்டிருக்கின்றன. அவை பார்வைக்குக் கடற்பஞ்சைப் போலத் தோன்றும். அவற்றில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று புகுவதற்கேற்ற இலக்ஷக்கணக்கான சிறிய அறைகள் இருக்கின்றன. நாம் சுவாசிப்பதற்கு அவசியம் வேண்டிய கருவிகள் மூக்கு, வாய், குரல்வளை என்கிற காற்றுக் குழாய், சுவாசப்பை என்னும் நான்குமே. காற்றுக்

குழாய் (Trachea) கழுத்துக்கு உட்புறத்தில் செல்லும் ஒரு குழாய். அதன் பின்புறம் தவிர மற்றப் பக்கங்களில் சவ்வி ஞல் ஏற்பட்ட வளையங்கள் இருக்கின்றன. அதனுல் அந்தக் குழாய் எப்போதும் திறந்தவண்ணமாகவே இருக்கும். அடியில் அந்தக் குழாய் இரண்டு பிரிவாகப் பிரிந்து ஒன்று வலது சுவாசப் பைக்கும் மற்றது இடது சுவாசப் பைக்கும் செல்லுகின்றன. மேலே சொன்ன இரத்தாசயமும் சுவாசப் பைகளும் நாம் ஜீவிப்பதற்கு இன்றியமையாத கருவிகள். ஆகையால் நமது சிருஷ்டிகர் அவைகளை எலும்பினுல் ஆகிய ஒரு கூண்டில் வெகு பத்திரமாய் அமைத்திருக்கிருர்.

நமது மார்பும் வயிறும் தசையினுலுண்டான ஒரு அடைப்பினுல் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த அடைப்பிற்கு டயாபிரகம் (Diaphragm) அல்லது அடைப்புத்தசை என்று பெயர். இந்த அடைப்புத் தசைக்குக் கீழே வலப்புறத்தில் ஈரல் (Liver) என்னும் அவயவம் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஈரல். (The Liver.) ஈரல் கரும் சிவப்பு நிறமுடையது. அது பார்வைக்கு வழவழவென்று இருக்கும். அதிலிருந்து ஒரு விதமான நீர் ஊறிவருகிறது. அந்த நீருக்குப் பித்த நீர் (Bile) என்று பெயர். அது மஞ்சள் வர்ணமாயும் வாய்க்குக் கசப்பாயும் இருக்கும். அது வேண்டும்போது ஊறிக் குடலில் பிரவேசிக்கிறது.

இரைப்பை. (The Stomach.) ஈரலின் இடப்புறத்தில் வயிற்றின் மேல்பாகத்தில் ஒரு நீண்ட பை இருக்கின்றது. அதற்கு இரைப்பை என்று பெயர். அது ஒரு வகையான தசையினுல் உண்டான பெரிய பை. அதன் உட்புறத்தில் ஒரு வகையான நீர் சுரக்கிறது. அதற்கு ஜீரணநீர் (Gastric Juice) என்று பெயர். நமது வாயின் பின்புறத்தி

லிருந்து கை விரலளவு பருமனுள்ள ஒரு குழாய் முள்ளந் தண்டுக்கு முன்னும், சுவாசக் குழாய்க்குப் பின்னுமாகச் சென்று இரைப்பைக்குள் பிரவேசிக்கிறது. அதற்கு இரைக் குழல் (Gullet) என்று பெயர்.

குடல்கள். (The Intestines.) இரைப்பைக்குக் கீழே சிறியனவும் பெரியனவுமான குழாய்கள் சுருண்டு கொண்டு இருக்கின்றன. அவைக்குக் குடல்கள் என்று பெயர். அவை இரைப்பையின் மற்றொரு அந்தத்திலிருந்து உற்பத்தியாகி, பற்பல மடிப்புகளாக மடிந்து ஆசனவாசலில் கலக்கின்றன. குடல்களை நீட்டிவைத்தால் சுமார் முப்பத்தாறடி நீளமிருக்கும். குடல், பெருங்குடல் என்றும் சிறுகுடல் என்றும் இரண்டு பிரிவினை உடையது.

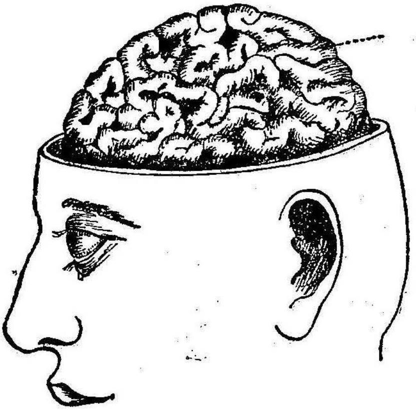
பித்துப்பை. (The Gall Bladder.) இது பேரி லங்கைப் பழத்தைப் போன்ற ஒரு சிறிய பை. இது ஈரலின் ஒரு புறத்தில் இருக்கிறது. ஈரலிலிருந்து சுரக்கிற பித்த நீர் முதலில் இந்தப் பையிலேதான் சேருகிறது.

கணையம். (Pancreas) இரைப்பைக்குப் பின்புறத்தில் ஸ்வீட்பிரெட் அல்லது கணையம் என்னும் அவயவம் இருக்கிறது. அதிலிருந்து கணைய நீர் என்னும் நீர் சுரக்கிறது. அந்த நீர் சிறு குடலில் சென்று கலக்கிறது.

மண்ணீரல். (The Spleen.) இரைப்பைக்கு இடது புறத்தில் சற்றே பின்னாக மண்ணீரல் இருக்கிறது. அது நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்தை ஜீரணமாக்குவதற்குரிய வேலை யொன்றும் செய்வதில்லை. இரத்தத்தை உற்பத்தியாக்குவதற்கு அது உதவி செய்கிறது.

குண்டிக்காய்கள். (The Kidneys.) நமது வயிற்றுக்குள், முதுகெலும்பின் பக்கத்துக்கு ஒன்றாக இரண்டு குண்

டிக் காய்கள் அமைந்திருக்கின்றன. அவை இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தமான தண்ணீரை மூத்திரமாகப் பிரித்து எடுத்து வெளியே அனுப்புகின்றன. உருவத்தில் அவை சீமை அவரைக்காயின் விரைபோன்றவை.



மூளை

தலையிலிருக்கும் அவயவங்கள். (The Organs of the Head.) நமது தலையிலிருக்கும் அவயவங்களுள் மூளை முக்கியமானதென்றும் ஆகையால் அது எலும்புகளால் ஆன கூண்டில் பத்திரப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறதென்றும் முன்னே சொன்னோம். மூளை நமது தலையின் மேல்பாகத்தில் பின் புறமாக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. தலை மண்டையோட்டை எடுத்துவிட்டால் மூளை எப்படித் தோற்றுமென்று இந்தப் படத்தில் காட்டி இருக்கிறது.

மூளையின் மேற்பாகம் மெதுவாயும் சாம்பல் நிறமுள்ள தாயும் அநேக மடிப்புகளுள்ளதாயும் இருக்கும்; உட்பாக

மும் மடிப்புகள் உடையதாயும் வெண்ணிறம் பொருந்தியும் இருக்கும். மூளையின் மேற்பாகம் முழுமைக்கும் பெருமூளை (Cerebrum) என்றும் தலையின் பின்பக்கத்தில் அடியில் அமைந்திருக்கும் பாகத்திற்கு சிறு மூளை (Cerebellum) என்றும் பெயர். அது தலையிலிருந்து ஒருகொடிபோல முதுகெலும்பின் அடிவரையிலும் செல்லுகிறது. அப்படிச் செல்லும் பாகத்திற்கு முதுகெலும்புக்கொடி (Spinal Cord) என்று பெயர். மூளையைப்போலவே அதுவும் சாம்பலும் வெண்மை நிறமு முடையுது.

நமது சரீரத்தின் முக்கிய அவயவங்கள் எவையென்றும் அவை செய்யும் தொழில்கள் எவை யென்றும் இப்பொழுது சொன்னோம். அவை தத்தம் தொழிலைக் கிரமமாய்ச் செய்ய வேண்டுமானால் ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் பின்வரும் சுகாதார விதிகளைக் கவனிக்கவேண்டும்:

1. சுத்தமான ஆகாயத்தைச் சுவாசித்தல் வேண்டும்.

2. பிரதி தினமும் தேக அப்பியாசம் செய்தலும் இளைப்பாறவேண்டிய காலத்தில் இளைப்பாறலும் வேண்டும்.

3. ஆரோக்கியமான போஜனத்தைச் சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

4. சுத்தமான ஜலத்தைப் பானத்திற்கும் ஸ்நானத்திற்கும் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

5. நமது உடையைச் சுத்தியாய் வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

சுவாசமண்டலம். (The Respiratory System). போஜனமாவது ஜலமாவது இல்லாமல் மனுஷன் சில நாள் உயிரோடிருக்கலாம். ஆனால் சுவாசம் இல்லாமல் ஒரு நிமிஷமும் இருக்கமுடியாது. ஆகையால் நாம் ஜீவிக்கவேண்டுமா

னால் சுத்தமான காற்றை சுவாசிக்கவேண்டுமென்பதையும், சுவாசமில்லாவிட்டால் மரணம் நேரிடுமென்பதையும் ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் அறியவேண்டும். நாம் சுவாசிப்பதற்கு சாதனமாயுள்ள கருவிகள் நாம் முன்னே சொன்னபிரகாரம், மூக்கு, வாய் சுவாசப்பைகள், காற்றுக்குழாய் என்னும் நான்குமே.

நாம் மூக்கினாலும் வாயினாலும் உள்ளே வாங்கும் காற்று, காற்றுக்குழாய் வழியாக உள்ளே செல்லுகிறது. நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் ஆகாயத்தையே நாம் சுவாசிக்கிறோம். நாம் பிறந்தது முதல் இறக்கும் வரையில் ஆகாயத்தைச் சுவாசித்துக்கொண்டே இருக்கிறோம். நாம் ஆகாயத்தைக் காணக் கூடாதாயினும் அது நம்மைச் சுற்றி எங்கும் பாவியிருக்கிறது. அதில் நாலுவிதமான வாயுக்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமான வாயுவுக்குப் பிராணவாயு (Oxygen) என்று பெயர். அது மனுஷ ஜீவனுக்கு முக்கிய ஆதாரமாய் இருக்கிறது. அதோடு இலவணவாயு (Nitrogen), கரியமிலவாயு (Carbonic Acid Gas), ஜல ஆவி (Watery vapour) என்னும் மூன்றும் கலந்திருக்கின்றன. இப்படிக் கலந்திருக்கும் ஆகாயத்தில் ஒரு பங்கு பிராணவாயுவுக்கு நாலுபங்கு இலவணவாயு சேர்ந்திருக்கிறது. மற்ற வாயுக்கள் அளவில் வெகு சொற்பம்; ஆனால் அவை மிகவும் பிரயோசன மானவை.

பிராணவாயு. (Oxygen). இவ்வாயு பிராணிகள் அனைத்தும் உயிரோடிருப்பதற்கு ஆதாரமான மிகவும் முக்கியமான வாயு. இது நிறமும் வாசனையுமில்லாதது; கண்ணுக்குப் புலப்படாதது. அதன் சகாயத்தினாலேதான் நெருப்பு எரிகிறது. ஆகாயம் முழுவதும் பிராணவாயுவாயிருந்தால் என்ன நேரிடும்? மனுஷனால் அதன் உக்கிரத்தைத் தாங்க முடியாது. ஆகையால் க்ருபாமூர்த்தியாகிய கடவுள் அதை

இலவண வாயுவோடு அளவுப்பிரகாரம் கலந்து வைத்திருக்கிறார்.

இலவணவாயு. (Nitrogen). இது பிராணவாயுவைப் பார்க்கிலும் வித்தியாசமானது. பிராணிகள் உயிரோடு ஜீவிப்பதற்கு ஆதாரமானதல்ல. விளக்கை ஏற்றி இந்த வாயுவில் வைத்தால் உடனே அணைந்துபோகும். இது நாம் சுவாசிப்பதற்கேற்ற அளவாக பிராணவாயுவோடு கலந்திருக்கிறது.

கரியமிலவாயு (Carbonic Acid Gas.) சாதாரணமான கரியும் பிராணவாயுவும் கலந்த வாயுவுக்குக் கரியமிலவாயு என்று பெயர். அது பளுவானது. ஒரு விதமான வாசனையும் அதற்கு உண்டு. அது விஷவாயு; பாழாய்ப்போன கிணறுகளின் அடியில் அது விசேஷமாய் இருக்கும். பளுவாய் இருப்பதால் அது மேலே கிளம்புகிறதில்லை. அதை மனுஷன் சுவாசித்தால் இறந்து போவான். கரியமிலவாயு இருக்கும் ஒரு கிணற்றுக்குள் ஒரு தீபத்தை இறக்கினால் அது அணைந்துபோகும். ஆயினும் கரியமிலவாயு தாவரவர்க்கங்களுக்குப் பிரதானமான உணவாய் இருக்கிறது. பகலில் அவை அந்த வாயுவை உட்கொண்டு பிராணவாயுவை வெளியே விடுகின்றன.

ஜல ஆவி. (Watery Vapour). சூரியனுடைய உஷ்ணத்தால் ஜலம் ஆவியாக மாறுகிறது. ஜலத்தைக் காய்ச்சுவதனாலும் அது ஆவியாக மாறுகிறது. இந்த ஆவி ஆகாயத்தோடு போய்ச் சேருகிறது. இந்த நீராவி ஆகாயத்தில் இல்லாவிட்டால் நமது தேகம் வறட்சியடையும். புல், பூண்டு, செடி, கொடி முதலிய யாவும் பட்டுப்போம்.

இவைகளைத் தவிர இன்னும் சில வாயுக்கள் வெகு சிறிய அளவாய் ஆகாயத்தில் இருக்கின்றன. அவற்றைப்

பற்றி ஆராய்வது அவசியமல்ல. இன்னும், தூசி, வைக்கோல் தூள், பலவிதமான அழுக்குகள் வியாதியை யுண்டாக்கும் கிருமிகள் முதலியன ஆகாயத்தில் எப்பொழுதும் மிதந்துகொண் டிருக்கின்றன. இவை மிகவும் சிறிய பொடிகளாய் இருப்பதால் நமது கண்ணுக்குப் புலப்படுகிறதில்லை. இவற்றில் சில நாம் உள் வாங்கும் ஆகாயத்தோடு உள்ளே சென்று நோய்களை உண்டாக்குகின்றன.

இவ்விதமாகக் கலப்பிடமாயுள்ள ஆகாயம் உள்ளே சென்றவுடன் சுவாசப் பைகள் அதிலுள்ள பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொண்டு கரியமிலவாயுவை வெளியே தள்ளி விடுகின்றன. நாம் உள்ளே வாங்கும் காற்றில் பிராண வாயு இருக்கிறதல்லவா. அது சுவாசப் பைகளுக்குச் செல்லுகிற அசுத்தமான இரத்தத்திலுள்ள கரியோடு சேருகிறது. ஆகையால் நாம் மூச்சுவிடும் காற்று கரியமிலவாயுவாக வெளிப் படுகிறது. இரத்தத்தில் உள்ள கரி நீங்கவே இரத்தம் சுத்தியாகிப் பழைய படி இரத்தாசயத்தைச் சேருகிறது.

இரத்தாசயமும் சுவாசப்பைகளும்

சுவாசிப்பது ஆகாயத்தை அசுத்தமாக்குகின்றது. (Breathing makes the Air impure.) ஆகையால் நாம் சுவாசிப்பதனால் நம்மைச் சுற்றியுள்ள ஆகாயம் அசுத்தமாகிறது. நாம் உள்

வாங்கும் காற்றை 100 பாகமாகப் பிரித்தால் 79 பாகம் இலவண வாயுவும், 20 பாகம் பிராணவாயுவும், கால்பாகத்திற்குக் குறைவாக கரியமிலவாயுவும் இருக்கக் காணலாம். மற்ற வஸ்துக்கள் முக்கால் பாகம் இருக்கும். அப்படி உள்வாங்கின காற்று மறுபடியும் நாம் மூச்சு வெளியே விடும்போது 79 பங்கு இலவணவாயுவும், 16 பாகம் பிராணவாயுவும், 5 பாகம் கரியமிலவாயுவும் உடையதாய் இருக்கிறது.

நாம் மூச்சுவிடும்போது கரியமில வாயுவை வெளிப்படுத்துவதால் ஆகாயம் அசுத்தமாகிறது. இராக்காலங்களில் தாவரவர்க்கங்களும் கரியமிலவாயுவை வெளிப்படுத்துகின்றன. இவ்விதமாக ஆகாயம் அசுத்தமாகிறது.

உள்வாங்கும் ஆகாயம்			வெளியே விடும் ஆகாயம்		
இலவணவாயு	79	பாகம்	இலவணவாயு	79	பாகம்
பிராணவாயு	20	,,	பிராணவாயு	16	,,
கரியமிலவாயு	$\frac{1}{4}$	,,	கரியமிலவாயு	5	,,

1. ஆகாயத்தைச் சுத்தமாக்குவது எப்படி. (How to purify the Air.) அசுத்தமான ஆகாயத்தைச் சுத்தமாக்கினால் நாம் சுவாசிப்பதற்கு ஏற்றதாகும். ஆகையால் படுக்கை யறைகள் கூடங்கள் முதலிய விடங்களில் ஆகாயம் நன்றாய்ப் பரவும்படி கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைக்கவேண்டும்.

2. செடிகள் பூத்தொட்டிகளைப் பகற் காலங்களில் வீட்டு முற்றங்கள் விறாந்தைகளில் வைக்கவேண்டும். இராக் காலத்தில் அப்படி வைக்கலாகாது.

3. அழுகின குப்பை கூளங்களையாவது செடி கொடிகளையாவது இறந்துபோன பிராணிகளையாவது வீட்டுக்குச் சமீபத்திலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசும்படி விடலாகாது. சமீபத்திலிருக்கும் குளம் குட்டைகள் சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும்.

4. வீடுகளில் அளவுக்கு மிஞ்சி ஜனங்கள் குடியிருப்பதும் ஒரே அறையில் அநேகர் சஞ்சாரம் செய்வதும் கூடாது.

அதிகாரம் V

தேக அப்பியாசமும் இளைப்பாறுதலும்

(Exercise and Rest)

முன் அதிகாரத்தில் சுகாதார விதிகளைப்பற்றிப் பேச ஆரம்பித்து சுத்தமான ஆகாயம், சுத்தமான ஜலம் சுத்தத்தைப் பேணும் முறை என்னும் விஷயங்களைக் குறித்து குடும்ப ஸ்திரீகள் அவசியம் அறியவேண்டிய அளவு சொன்னோம். இந்த அதிகாரத்தில் தேகப் பயிற்சியைப்பற்றியும் இளைப்பாறுதலைப்பற்றியும் சொல்லுவோம்.

தேக அப்பியாசம். (Exercise.) ஆயுதங்களை உபயோகிக்காமல் சும்மாவைத்திருந்தால் அவை துருப்பிடித்து கெட்டுப் போவது வழக்கம். உதாரணமாக ஒரு கத்தரிக்கோலை எடுத்துக்கொள்ளுவோம். அதைப் பிரதிதினமும் நாம் உபயோகித்து வந்தால் அது கெட்டுப்போகாமல் நெடுநாள் வேலை

செய்யும். உபயோகிக்காமல் பெட்டியில் பூட்டி வைத்தால், அதனுடைய வெள்ளிபோலும் நிறம் மாறித் துருப்பிடித்து வேலைக்குதவாத ஆயுதமாகும். ஆகையால் நாம் அதைக் கையாடவேண்டியது அவசியம். இந்த உண்மை ஒவ்வொரு குடும்பத்திலுள்ள ஸ்திரீக்கும் தெரியும். இதுபோலவே நமது தேகத்திலுள்ள அவயவங்களும் இருக்கின்றன. நமது தேகத்தில் தசைநார்கள் இருக்கின்றன. அவை நாம் அசையவும் ஆடவும் வேலை செய்யவும் நமக்கு உதவி செய்கின்றன. நாம் சரியான முறைப்படி தேக அப்பியாசம் செய்தால் அவை பருத்துப் பலமடையும். இல்லாவிட்டால் அவை வர வரச் சிறுத்துப் பலவீனப்படும்.

பிரதிதினமும் கட்டை வண்டி இழுக்கிற ஒரு கட்டை வண்டிக்காரனுடைய புயத்தையும் கால்களையும் கவனித்துப் பாருங்கள். அவனுடைய தசைநார்கள் உருண்டு திரண்டு விம்மிக்கொண் டிருக்கின்றன. கிரமமாய் சாப்பிட்டுவிட்டு வேலையொன்றும் செய்யாமல் சுகமாய்ச் சாய்மணை நாற்காலியில் படுத்துக்கொண் டிருக்கும் பிரபுவுடைய தேகஸ்திதியைக் கவனித்துப் பாருங்கள். அவருடைய தசைநார்கள் சிறுத்துப் பலமற்றவையாய் இருக்கின்றன. கஷ்டப்பட்டு நமது தெருக்களில் வேலைசெய்யும் ஒரு ஒட்டச்சியைப் பாருங்கள். அவள் எவ்வளவு பலமுடையவளாய் இருக்கிறாள். அவளுடைய கைகளும் கால்களும் எவ்வளவு பலமடைந்திருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் அவள் செய்யும் வேலை அல்லது தேக அப்பியாசமே. ஆற்றுக்குச் சென்று குடத்தில் ஜலம் மொண்டு இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு வரும் ஸ்திரீயின் கழுத்து புயம் இடுப்பு இவற்றிலுள்ள தசைநார்கள் பலமடைகின்றன.

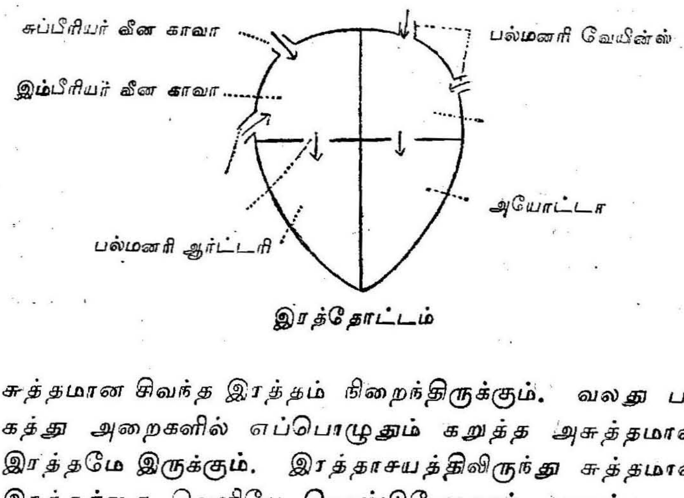
தனவான் வீட்டுப் பெண்கள் செல்வமிகுதியால் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறதில்லை. ஆகையால் அவர்களுடைய

உடம்பு மெலிந்துபோகிறது. சிலர் நல்ல போஜனத்தைச் சாப்பிட்டும் தேக அப்பியாசமில்லாமையால் பலவிதமான நோய்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அவர்களுக்குப் பெரும்பா லும் புத்திர சந்தானமில்லை; உண்டானாலும் பிரசவகாலத் தில் அதிக கஷ்டப்படுகின்றனர். இவை யெல்லாவற்றிற்கும் காரணம் தேக அப்பியாசம் இல்லாமையே. தேக அப்பியா சத்தால் இரத்தம் தேகமெங்கும் நன்றாய்ப் பாவுகிறது.

இரத்தோட்டம். (Circulation of Blood.) இப்படி இரத்தம் தேகமெங்கும் பாவுவதற்கு இரத்தோட்டம் என்று பெயர். நாம் சாதாரணமாய் ஒரு நிமிஷத்திற்கு சுமார் பதி னாறு தடவை மூச்சுவிடுகிறோம். அதிக சஷ்டப்பட்டு வேலை செய்வதினால் அல்லது தகுந்த அப்பியாசம் செய்வதனால் நாம் பின்னும் அதிக தடவை மூச்சுவிட்டு மூச்சுவாங்கி அதிக ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுகிறோம். அதனால் நமது சுவாசப் பைகள் நன்றாய் விரிந்து அதிக ஆகாயத்தை உறிஞ்சி அதிக கரியமிலவாயுவை வெளியே விடுகின்றன. இவ்வித மாய் நமது இரத்தம் நன்றாய் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. சுத்தீ கரிக்கப்பட்ட இரத்தம் இரத்தாசயத்திற்கு சென்று அங் கிருந்து பழையபடி தேக மெங்கும் பாவி அசுத்தமாகி மறு படியும் சுவாசப்பைக்கு வந்து சுத்தமாகி மறுபடியும் இரத் தாசயத்திற்குச்சென்று இப்படியே தேகமெங்கும் சுற்றிக் கொண்டிருக்கிறது. இரத்தாசயம் என்னவென்று உங்களுக் குத் தெரியும், இரத்தாசயத்தில் மேலே இரண்டு அறை களும் கீழே இரண்டு அறைகளுமாக 4-அறைகளுண்டு. மேல் அறைகளுக்கு ஓரிக்கிள்ஸ் என்றும், கீழறைகளுக்கு வென்ரிக்கிள்ஸ் என்றும் பெயர்.

கீழே இருக்கும் அறைகள் இரண்டும் மேலே இருக்கும் இரண்டு அறைகளைவிட கொஞ்சம் பெரியவை. வலது பக்

கத்து மேலறைக்கும், வலது பக்கத்துக் கீழறைக்கும் மத்தியிலுள்ள அடைப்பில் ஒரு சவ்வுக்கதவு இருக்கிறது. அதே பிரகாரம் இடது பக்கத்து மேலறைக்கும் இடது பக்கத்துக் கீழறைக்கும் மத்தியிலுள்ள அடைப்பில் இன்னொரு சவ்வுக் கதவு இருக்கிறது. இந்த இரண்டு கதவுகளும் கீழ் அறைகளுக்குள்ளேயே திறக்கும் இயல்புடையவை. ஆகையால் மேல் அறைகளிலிருந்து இரத்தம் கீழறைகளுக்குச் செல்லுமே தவிர கீழறைகளிலிருந்து மேலறைகளுக்குச் செல்லமாட்டாது. இடது பக்கத்து அறைகளில் எப்பொழுதும்



இரத்தோட்டம்

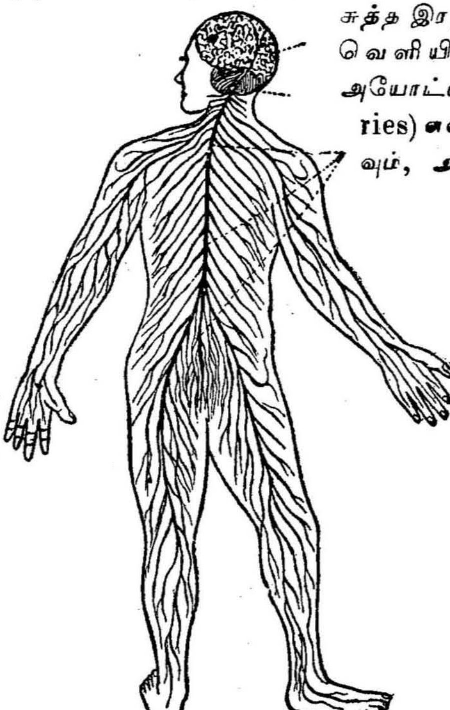
சுத்தமான சிவந்த இரத்தம் நிறைந்திருக்கும். வலது பக்கத்து அறைகளில் எப்பொழுதும் கறுத்த அசுத்தமான இரத்தமே இருக்கும். இரத்தாசயத்திலிருந்து சுத்தமான இரத்தத்தை வெளியே கொண்டுபோகவும், அசுத்தமான இரத்தத்தை வெளியே கொண்டுபோகவும் அவற்றை மறுபடியும் இரத்தாசயத்திற்குக் கொண்டுவரவும் எட்டு முக்கியமான குழாய்கள் இரத்தாசயத்தில் இருக்கின்றன. இரத்தாசயத்திலிருந்து சுத்தமான இரத்தத்தைக் கொண்டு செல்லும் பெரிய குழாய்க்கு அயோட்டா (Aorta) என்று பெயர்.

அசுத்தமான இரத்தம் பல்மனரி ஆர்ட்டரி (Pulmonary Artery) என்றும் அசுத்த இரத்தக் குழாய் வழியாக வெளியே செல்லுகிறது. இரத்தாசயத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட சுத்தமான இரத்தம் நமது தேகமெங்கும் பாவி அசுத்தமுடையதாகி, சுப்பீரியர் வீன காவா, இன்பீரியர் வீன காவா (Superior Vena Cava, Inferior Vena Cava) என்னும் இரண்டு அசுத்த இரத்தக் குழாய்கள் வழியாக பழையபடி இரத்தாசயத்தைச் சேருகிறது. இரத்தாசயத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட அசுத்தமான இரத்தம் நுரையீரல் என்னும் சுவாசப்பைக்குச் சென்று சுத்தியடைந்து பல்மனரி வேயின்ஸ் (Pulmonary Veins) என்னும் நுண்ணிய குழாய்கள் வழியாக இரத்தாசயத்தைச் சேருகிறது. இரத்தம் நமது ஜீவனுக்கு ஆதாரமாய் இருக்கிறது. அது இரத்தாசயத்திலிருந்து புறப்பட்டு சரீரமெங்கும் பாவித் தன்னிடத்திலுள்ளதும் நமது சரீர போஷணைக்கு அவசியம் வேண்டியதுமான வஸ்துக்களை, அங்கங்கே கொடுத்துவிட்டு அசுத்தமான பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துக்கொண்டு திரும்பியும் சுற்றி ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த இரத்தோட்டம் எவ்விதமாய் நடைபெறுகிறதென்று பார்ப்போம்.

நமது இரத்தாசயம் தானாய் சுருங்குவதும் விரிவதுமுண்டு. இது நமது ஜீவியகாலம் முழுவதும் நடந்துகொண்டே இருக்கிறது. இப்படி, சுருங்குவதும் விரிவதும் இல்லாவிட்டால் மரணம் உண்டாகிறது.

முதலாவது மேல் அறைகள் (ஓரிக்கிள்ஸ்) சுருங்குகின்றன. அப்போது சவ்வுக் கதவுகள் திறபட மேலறைகளில் இருக்கும் இரத்தம் கீழ் அறைகளுக்குச் செல்லுகின்றது. பிறகு கீழ் அறைகள் (Ventricles) சுருங்குகின்றன. அப்பொழுது சவ்வுக்கதவுகள் ஒரு பக்கம் திறப்பவையாதலால்

அவை மூடிக்கொள்ளுகின்றன. ஆகையால் கீழ் அறைகளிலுள்ள இரத்தம் மேல் அறைகளுக்குச் செல்லமாட்டாது.



இரத்தக் குழாய்களும் அதன் கிளைகளும்

இப்பொழுது இடது பக்கத்துக் கீழறையில் இருக்கும் சுத்தமான சிவந்த இரத்தம் **அயோட்டா** என்னும் பெரிய சுத்த இரத்தக்குழாய் வழியாக வெளியிலே செல்லுகிறது. அயோட்டா ஆர்ட்டரீஸ் (Arteries) என்னும் பல கிளைகளாகவும், அவை காப்பிலேரீஸ் (Capillaries) என்னும் நுண்ணிய நரம்புகளாகவும் பிரிகின்றமையால் அவை மூலமாய் சுத்த இரத்தம் தேக மெங்கும் பரவுகிறது. இந்த இரத்தத்தில் நமது தேகத்தை வளர்ப்பதற்கு வேண்டிய சில பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றையெல்லாம் இரத்தமானது சரீரத்தின் பல பாகங்களில் கொடுத்து விட்டு அங்குள்ள அசுத்தமான பதார்த்தங்களை அடித்துக்கொண்டு கறுத்த அசுத்தமான இரத்தமாக மாறுகிறது. இந்த அசுத்தமான இரத்தம் மயிர்போலும் மிகவும் நுண்ணிய நரம்புகளில்

சென்று பிறகு வேயின்ஸ் (Veins) என்னும் கெட்ட இரத்த நரம்புகளுக்குள் பிரவேசித்துக் கடைசியில் சுப்பீரியர் வீன காவா, இம்பீரியர் வீன காவா (Superior Vena Cava, Inferior Vena Cava) என்னும் இரண்டு பெரிய அசுத்த இரத்தக்குழாய்கள் வழியாக இரத்தாசயத்தின் வலது மேலறை (Right auricle) யைச் சேருகிறது.

இந்த அசுத்தமான இரத்தம், இரத்தாசயம் சுருங்குவதால் வலது பக்கத்துக் கீழறையில் பிரவேசித்து அங்கிருந்து பல்மனரி ஆர்ட்டரி (Pulmonary Artery) என்னும் பெரிய அசுத்த இரத்தக்குழாய் வழியாக வெளிப்பட்டுப் பல கிளைகளாகப் பிரிந்து சுவாசப் பைகளுக்குச் செல்லுகிறது. அங்கே அது நாம் சுவாசிக்கிற பிராணவாயு (Oxygen) என்னும் சுத்த ஆகாயத்தால் சுத்தமடைந்து சிவப்பு நிறம் பெற்று பல்மனரி வேயின்ஸ் (Pulmonary Veins) என்னும் நான்கு நரம்புகள் வழியாக இரத்தாசயத்தில் இடது பக்கத்து மேலறையைச் சேருகிறது. இவ்விதமாய் இரத்தாசயத்திலிருந்து இரத்தம் நமது தேகத்தின் எல்லாப் பாகத்திற்கும் சென்று போஷிப்பித்துக்கொண்டும் அங்குள்ள அசுத்த வஸ்துக்களை அடித்துக்கொண்டு சுவாசப் பைகளுக்குச் சென்று சுத்த இரத்தமாக மாறி, பழையபடியும் இரத்தாசயத்தை அடைந்தும், எப்பொழுதும் சுற்றி ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. இவ்விதமான இரத்தோட்டத்தினால்தான் நாம் சுகமாக ஜீவித்து வருகிறோம். நமது இரத்தம் விருத்தியாகும்படிக்கும், நாம் அதை அசுத்தமாக்காதபடிக்கும் மிக்க ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

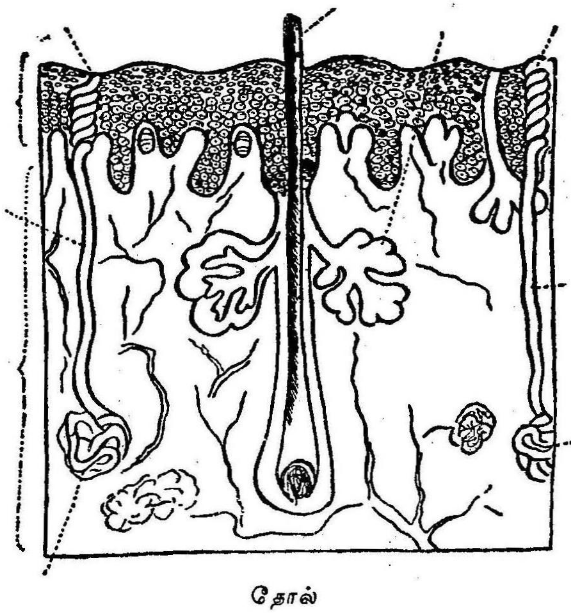
நாம் நமது நெஞ்சின் இடதுப்பக்கத்தில் கையை வைத்துப் பார்த்தால் நமது இரத்தாசயம் சுருங்குவதும் விரிவதும்

நமது கைக்குத் தோன்றும். வைத்தியர்கள் நமது மணிக் கட்டிலுள்ள நாம்பில் கைவிரலை அழுந்தப் பிடித்துப்பார்த்து இரத்தோட்டம் எப்படியிருக்கிறதென்று தெரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். நமது தேகஸ்திதியை அறிவதற்கு இரத் தோட்டத்தையே அவர்கள் முக்கியமான ஆதாரமென்று கருதுகிறார்கள். தேக அப்பியாசத்தினால் உண்டாகும் இன்னொரு பிரயோசனம் வியர்வை உண்டாதல். வியர்வை தோல் வழியாக வெளிப்படுகிறது.

தோல் (The skin). நமது சரீரம் முழுவதும் ஒருவித மான போர்வையினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அந்தப் போர்வைக்குத் தோல் என்று பெயர். தோலை நமது கையி னால் தடவிப் பார்த்தால் அது மிகவும் மெதுவானதாகத் தோன்றும். பார்வைக்கு அது பளபளப்பானது. தசை யைப் போலவே அதுவும் நீளவும் சுருங்கவும் கூடியது. அப்படி இல்லாவிட்டால் நமது சரீரத்தில் எங்கேயாவது வீக்கம் காணும்போது தோல் கிழிந்துபோகும்.

தோலில் இரண்டு அடுக்குகள் உண்டு. ஒன்றுக்கு மேற்றோல் அல்லது வெளித்தோல் என்றும் மற்றதற்குக் கீழ்த்தோல் அல்லது உள்தோல் என்றும் பெயர். பொது வாய் தோல் மெதுவானதாய் இருந்தபோதிலும் கீழ்த்தோலை விட மேற்றோல் சற்றுக் கரடுமுரடாகவும் உறுதியானதாக வும் இருக்கும். கீழ்த்தோலில் இரண்டு வகையான கோளங் கள் உண்டு. அவற்றில் ஒன்றுக்கு எண்ணெய்க்கோளம் (Subaceous gland) என்றும், மற்றதற்கு சுவேதக்கோளம் (Sweat gland) என்றும் பெயர். இவை ஒவ்வொன்றும் நமது சரீரத்தில் இலக்ஷக்கணக்காய் இருக்கின்றன. எண் ணெய்க் கோளங்கள் தோலை மென்மையும் பளபளப்பும் உள்ளதாக வைத்திருப்பதற் கேற்ற ஒருவிதமான எண்

ணெயைச் சேகரிக்கின்றன. நமது தோல் மெதுவாயும் பளபளப்பாயும் இருப்பதற்கு இந்த எண்ணெயே காரணம். சுவேத கோளங்கள் சுவேதம் அல்லது வியர்வை நீரைச் சேகரிக்கின்றன. வியர்வை நீர் என்பது இரத்தத்தில் மட்டுக்கு மிஞ்சியுள்ள ஜலம். இது நமது சரீரத்திற்கு



தோல்

வேண்டாத கழிவுநீர். இதை வெளிப்படுத்துவதற்கேற்ற நுண்ணிய கால்கள் வளைந்து வளைந்து கீழ்த்தோலில் இருப்பதைப் படத்திலே பார். இவை மேற்றோலிலுள்ள இலக்ஷக் கணக்கான துவாரங்களின் வழியாக வியர்வைநீரை வெளியே அகற்றுகின்றன.

மேலே சொன்ன இரண்டு விதமான கோளங்களன்றி மயிர்களின் வேர்களும் கீழ்த்தோலில் உண்டு. நமது தேகம் முழுவதிலும் மயிர் இருக்கிறது. ஆயினும் நமது தோல் வாய் மூக்கு முதலிய துவாரங்கள் வரையில் சென்று நின்று போகிறதில்லை. அவற்றின் உட்புறங்களிலும் தோல்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் அவைகளுக்குத் தோல் என்ற பெயர் இல்லாமல் சளிச்சவ்வு என்ற பெயர் இடப்பட்டிருக்கிறது. அந்தச் சவ்வு மிருதுவாயும் சிவந்த நிறமுடையதாயும் இருக்கும். அதிலிருந்து ஒரு விதமான நீர் கசிந்துகொண்டிருக்கும். அந்த நீர் சளியைப்போல வழவழப்பாய் இருக்கும். ஆகையால்தான் இந்தச் சவ்வுக்குச் சளிச்சவ்வு என்று பெயரிடப்பட்டது. இவ்விதமான சவ்வு வாய், தொண்டை, மூக்கு முதலியவற்றின் உட்புறத்தில் இருப்பது மன்றி, சரீரத்தின் உட்புறத்தில் அமைந்துள்ள இரைப்பை, குடல், இரத்தாசயம் முதலியவற்றிலும் உண்டு.

நமது தோலும் நகங்களும் ஏறக்குறைய ஒரேவிதமான வஸ்துவினால் உண்டானவை. தோலுக்கு விசேஷமான உணரும் சக்தியுண்டு. மிகவும் மென்மையான வஸ்து உடம்பில் பட்டாலும் அல்லது ஈ, எறும்பு உடம்பில் ஊர்ந்தாலும் உடனே தோல் அவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுகிறது. ஆகையால் நமது தோல் வெயர்வை என்னும் கழிவு பதார்த்தத்தை அகற்றுவதற்கும் உணர்ச்சிக்கும் ஏற்ற கருவியாய் இருக்கிறது. மனுஷ சரீரத்திற்கும் தோலே முக்கியமான போர்வை. ஆகையால் தோலில் அழுக்குச் சேராமல் அதை நாம் சுத்தியாய் வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியமே. நன்றாய் அப்பியாசம் செய்தால் அதிக பசியுண்டாகிறது. ஜீரண சக்தியும் விசேஷமாய் ஏற்படும். ஆகையால் நம்முடைய தேகம் பல மடைகிறது.

காலக்கிரமம் தவருது கொல்லைக்குப் போதல் நமது தேக சௌக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது. மலபந்தம் (Constipation) வியாதியை உண்டாக்கும். தேக அப்பியாசம் செய்வதனுல் ஈரல் முதலிய அவயவங்கள் தங்கள் வேலையை விரைவாய்ச் செய்கின்றன. அதனுல் கொல்லைக்குக் கிரமமாய்ப் போக ஏதுவாகிறது. தேக அப்பியாசம் செய்யாவிட்டால் அவயவங்கள் தளர்ச்சியடைந்து நோய்க்கு இடமாகிறது.

மேலே சொன்னவற்றைக் கொண்டு தேக அப்பியாசம் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சிறியோருக்கும் பெரியோருக்கும் அவசியமானதென்று தெரிகிறது. தேக அப்பியாசம் நல்லதென்ருலும், அதிக நேரம் தேக அப்பியாசம் செய்வது கெடுதியை விளைவிக்கும். சரியான அளவாய் தேக அப்பியாசம் செய்தால் மாத்திரம்தான் அதனுல் நன்மை உண்டாகும்.

குழந்தைகள் பிறந்த உடனே கைகால்களை ஆட்டி அசைத்து உதைத்துக்கொள்வதும், வீரிட்டு அழுவதும் இயற்கையாய் ஏற்பட்ட ஒருவிதமான அப்பியாசம். இது அவர்கள் வளர்ச்சிக்கு அவசியமானது. பிறகு குழந்தைகள் வளர வளர அவர்கள் வயதிற்கேற்றபடி தேக அப்பியாசம் செய்யவேண்டும். அவர்கள் குதித்துக்கொண்டும் துள்ளிக்கொண்டும் ஓடி ஆடித்திரிவதும் ஒருவரையொருவர் துரத்தி விளையாடுவதும் கண்களுக்கு நேத்திரானந்தத்தைத் தருவன. இப்படி விளையாடுவதனுல் அவர்களுடைய தசைகள் பலமடைகின்றன.

பந்தடித்தல், பாடியோடுதல் முதலிய விளையாட்டுகள் சிறுவருக்கு நல்ல தேக அப்பியாசத்தைத் தரும் விளையாட்டு

கள். சிறு பெண்களுக்குக் கும்மி, கோலாட்டம் முதலிய ஆட்டங்கள் ஏற்றவை; கயிறு தாண்டுதல் சிறுமிகளுக்கு நல்ல விளையாட்டு. சிறுவர்கள் வாலிபரானபின் கிரிக்கெட், டெனிஸ் முதலிய பந்தாட்டங்கள், ஹாக்கி, உதைப்பந்து, சிலம்பவித்தை முதலியவைகளில் பிரவேசிக்கலாம்.

குதிரைமேல் ஏறிச் சவாரிசெய்வது, மிகச்சிறந்த தேக அப்பியாசம். ஆனால் அது ஏழைகளுக்குச் சாத்தியமல்ல. காலையிலும் மாலையிலும் சிறிது தூரம் நடப்பது போதுமான தேக அப்பியாசம். இது எல்லாரும் செலவில்லாமல் செய்யக்கூடிய அப்பியாசம். தனவான்களாய் இருக்கிற பெற்றோர்கள் சமீபத்தில் இருக்கிற பள்ளிக்கூடங்களுக்குக் கூட தங்கள் பிள்ளைகளை வண்டிகளில் போய்வரச் செய்கிறார்கள். பிள்ளைகள் பள்ளிக்கூடத்திற்கு நடந்துபோய் நடந்து வருவதே தக்க தேக அப்பியாசம் ஆகும். ஆகையால் அவர்களை வண்டிகளில் அனுப்புவது அவர்கள் சுகத்திற்கு ஏற்றதல்ல. இவற்றின் பிரயோசனங்களை உணர்ந்து வீட்டுக்குத் தலைவியாயுள்ள இல்லாள் பிள்ளைகளைத் தக்கபடி தேக அப்பியாசம் செய்யும்படி எச்சரிக்க வேண்டும்.

வாலிப ஸ்திரீகள் கிணறு குளங்களுக்குச் சென்று தண்ணீர்மொண்டு கொண்டுவருவதும், நெல்லு குத்துவதும், மா இடிப்பதும், அம்மியில் அரைப்பதும் மிகவும் நல்லது. அப்படியே வாலிபர் மண்வெட்டிகொண்டு கொத்துதல், கட்டை பிளத்தல், துணி தோய்த்தல் முதலிய வேலைகளைச் செய்தால் நல்லது. இவ்வாறு வாலிப புருஷரும் வாலிப ஸ்திரீகளும் பலவிதமான வேலைகளைச் செய்தாலும் கொஞ்ச நேரமாவது நல்ல காற்று வீசுமிடத்தில் உலாவி வருவது அவசியம்.

வயது முதிர்ந்தவர்கள் இவ்வித கஷ்டமான அப்பியாசங்களையும் வேலைகளையும் செய்தல் அசாத்தியம்; ஆயினும் அவர்கள் வயதிற்கு ஏற்ற பிரகாரம் சிறிது தூரம் நல்ல காற்றுள்ள இடத்தில் நடத்தல் அல்லது வண்டியில் மெதுவாய்ச் சவாரிபோதல் போதுமான தேக அப்பியாசமாகும். சமுத்திரக்கரையில் அல்லது வெளியான வேறிடத்தில் சிறிதுநேரம் உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது. தேக அப்பியாசம் செய்யும்போது பின்வரும் முறைகளை நன்றாய்க் கவனித்து அவற்றின்படி தேக அப்பியாசம் செய்யவேண்டும்.

1. பிரதிதினமும் தேக அப்பியாசம் செய். கிரமமாய் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவது போலவே தேக அப்பியாசத்தையும் செய்யவேண்டும்.

2. நெடுநேரம் தேக அப்பியாசம் செய்யாதே; நீ செய்யும் தேக அப்பியாசம் அளவாய் இருக்கவேண்டும். அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமுதமும் நஞ்சு அல்லவா! அதிக் நேரம் தேக அப்பியாசம் செய்தால் இருதயத்திற்கும் சுவாசப் பைகளுக்கும் கெடுதி உண்டாகும்.

3. நீ அப்பியாசம் செய்யுமிடம் திறந்த வெளியாயும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடமாயும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்; அப்படிச் செய்தால்தான் நீ ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாயு முழுவதையும் அடையலாம்.

4. தேக அப்பியாசம் செய்து வெயர்த்திருக்கும் போது குளிர்காற்று உன் தேகத்தில் படாதபடி ஜாக்கிரதையாய் இரு. குளிர்காற்றுபட்டால் குளிர்ஜுரம் ஜலதோஷம் முதலிய நோய்கள் சில சமயங்களில் உண்டாவதுண்டு.

5. தேக அப்பியாசம் செய்தபின் சட்டைபோட்டு உன் தேகத்தை மூடிக்கொள்.

6. தேக அப்பியாசம் செய்தபின் வெயர்வையால் நனைந்த ஆடைகளை உடனே அகற்றிவிட்டு, வெயர்வையைத் துடைத்து வேறு ஆடை தரித்துக்கொள்.

7. வெறும் வயிற்றோடாவது நன்றாய்ச் சாப்பிட்ட பின்பாவது தேக அப்பியாசம் செய்யாதே.

8. தேக அப்பியாசத்தால் உடம்பு வெயர்த்திருக்கும் போது குளிர்ந்த ஜலம் குடியாதே.

9. உன் வயதிற்கும் தேக பலத்திற்கும் தக்க தேக அப்பியாசம் செய்.

பள்ளிக்கூடத்திற் படிக்கும் மாணுக்கரும் மாணுக்கிகளும் தேக அப்பியாசத்தை ஒருபோதும் அசட்டை செய்யலாகாது. அவர்கள் பள்ளிக்கூடத்தை விட்டு பலவிதமான தொழில்களில் அமர்ந்து இல்வாழ்க்கைக்கு உட்பட்ட பின்னும் தேக அப்பியாசம் செய்யும் பழக்கத்தைக் கைவிடலாகாது. தேக அப்பியாசத்தை அசட்டைசெய்த மாணுக்கர் பலர், கல்வியில் மிக்க தேர்ச்சியடைந்து வித்தியாபட்டம் பெற்று அரங்கேறியும், நோயாளிகளாய்த் தம் வாணுட்களை வீணுட்களாய்க் கழித்ததை நாம் அறிவோம். அநேகர் அகால மரணமடைந்ததையும் நாம் நேரில் கண்டும் கேட்டும் இருக்கிறோம். ஆகையால் ஆகாரத்தைப் போலவே தேக அப்பியாசமும் தேகவளர்ச்சிக்கு அவசியமான தென்பதை ஒவ்வொரு இல்லாளும் நன்றாய் அறியவேண்டும்.

இளைப்பாறுதல் (Rest). நமது தேக சௌக்கியத்திற்குத் தேக அப்பியாசம் எவ்வளவு அவசியமோ அப்படியே இளைப்பாறுதலும் அவசியமாக இருக்கிறது. நாம் நமது ஜீவனத்திற்காகப் பகல் முழுவதும் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்கிறோம். வேலைக்காரர்உயர்ந்த உத்தியோகஸ்தராய்இருந்தாலும்

சரி தாழ்ந்த கூலிக்காரராய் இருந்தாலும் சரி, மத்தியான நேரத்தில் இளைப்பாறுதலுக்காக அவர்களுக்கு ஒரு மணி நேரம் விடப்படுகிறது. எந்த உத்தியோகசாலைகளிலும் காலை முதல் மாலை வரையில் தொடர்ச்சியாய் வேலை செய்கிற வழக்கம் இல்லை. இப்படி ஒருமணி நேரம் வேலை செய்யாது, பகற் போஜனத்தை உண்டபின் சிறிது நேரம் இளைப்பாறுவது வேலைக்காரருக்குச் சிரமபரிகாரமாகின்றது. இவ்விதமான இளைப்பாறுதல் போதாது.

இராக்காலத்தில் நாம் செய்யும் நித்திரையே தக்க இளைப்பாறுதல். நாம் செய்கிற எந்த வேலையும், அது எவ்வளவு அற்ப வேலையாய் இருந்தாலும் சரி, நமது தேக பலத்தைக் கொஞ்சம் குறைக்கிறது. இந்தக் குறைவை நாம் அப்போதைக் கப்போது சரிப்படுத்திக் கொள்ளாவிட்டால் நமது தேகபலம் நாளுக்குநாள் குறைந்துகொண்டே வரும். நித்திரை காலத்தில்தான் நாம் இந்தக் குறைவை நிறைவாக்கிக் கொள்ளுகிறோம். ஆகையால் நித்திரை நமது தேக சௌக்கியத்திற்கு மிகவும் அவசியமானதென்று நாம் அறிய வேண்டும். ஆகையால் நாம் ஒவ்வொருவரும் போதுமான அளவு நித்திரை செய்யவேண்டும். இராத்திரி காலமே நித்திரைக்கேற்ற காலம்.

பெரியவர்களாய் இருக்கிற ஆண்களும் பெண்களும் ஆறுமணிநேரம் நித்திரை செய்தால் போதுமானது. ஸ்திரீகள் ஏழுமணிநேரம் தூங்கலாம். மொத்தத்தில் பெரியவர்கள் ஏழுமணி நேரத்திற்குமேல் தூங்கல் ஆகாது. சிறு குழந்தைகள் ஆகாரம் உட்கொள்ளும் வேளைகள் தவிர மற்றக் காலங்களில் அநேகமாய்த் தூங்கிக்கொண்டே இருக்கின்றன. பிறகு அக் குழந்தைகள் வளரவளர தூக்கம் குறைந்து அவை அதிக நேரம் விழித்துக்கொண் டிருக்கின்றன. ஆயி

னும் சிறு பிள்ளைகள் பகலில் கொஞ்ச நேரமாவது தூங்கு வது நல்லது. ஆறுவயதாகிற வரையில் அவர்கள் இவ்வித மாய்த் தூங்கலாம். பிற்பாடு இவ்வழக்கத்தைப் படிப்படி யாய் நிறுத்திவிடவேண்டும். இராத்திரி காலத்தில் பிள்ளை கள் பெரியவர்களைவிட அதிக நேரம் தூங்கலாம்.

நோயாளிகளாய் இருப்பவர்கள் அவர்கள் நோய் தீரும் வரையிலும் இளைப்பாறுதல் அவசியமென்று தோன்றும் போதெல்லாம் தூங்கலாம்.

ஸ்திரீகள் சாதாரணமாய் ஏழுமணிநேரம் தூங்கலாமென் றாலும் அவர்கள் அத்தனை மணிநேரம் தூங்கச் சாவகாசம் ஏற்படுகிறதில்லை. இராத்திரி காலத்தில் குழந்தைகள் எழுந்து அழுவதனாலும், அக் குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பால் கொடுக்கவேண்டி இருப்பதனாலும், அவர்களுடைய நித் திரை பங்கப்படுகிறது. ஆயினும் நமது இந்து ஸ்திரீகள் இவ் விஷயத்தில் சிறந்த முன்மாதிரியாய் இருக்கின்றார்கள்.

வீட்டுக்குத் தலைவியாயுள்ள இல்லாள் அதிகாலையில் வீட்டிலுள்ள புருஷன் மாமனார் மாமியார் முதலியவர்கள் படுக்கையைவிட்டு எழுந்திருக்குமுன் எழுந்திருந்து காலைக் கடன்களை முடித்துக்கொண்டு பாத்திரங்களைத் துலக்கிக் காலையில் ஆகவேண்டிய சமையலுக்கு ஏற்பாடு செய்து விட்டுப் புருஷனை எழுப்பவேண்டுமென்றும், புருஷன் தன் வீட்டுக்குத் தீபமாய் விளங்கும் இல்லாள் முகத்தில் விழிக்க வேண்டுமென்றும் சில விதிகள் உண்டு.

முகத்தில் விழித்தலினால் பலன் ஒன்றுமில்லையே யாயினும் இந்த வழக்கம் மனைவியானவள் நித்திரையைவிட்டு எழுந்திருக்க வேண்டிய காலத்தையும், அவள் செய்யும் வேலையையும் அதனால் அவர்களுக்குண்டாகும் தேகஅப்பியா

சத்தையும் காட்டுகிறது. மேலும் நித்திரைவிட்டு எழுந்து வரும் புருஷனுக்கு முகமலர்ச்சியோடு எதிர்கொண்டு வரும் மனைவியைக் காண்பது எவ்வளவு சந்தோஷத்தைக் கொடுக்கும்

இதுவரையிலும் நாம் கூறியவற்றைக்கொண்டு நித்திரை மனுஷருக்குப் புதிய பலத்தையும், உற்சாகத்தையும் தேகாரோக்கியத்தையும் தருகிறதென்று தெரிகிறது. நித்திரை செய்வதில் நாம் அனுசரிக்கவேண்டிய சில விதிகள் உண்டு.

1. இரவில் சீக்கிரம் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்; காலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருக்கவேண்டும். விரைவில் படுத்து விரைவில் எழுந்திருக்கும் வழக்கம் மனுஷருக்குச் சௌக்கியத்தையும், செல்வத்தையும், பலத்தையும் தருகிறது என்பது ஆங்கிலேய பழமொழி. இது வாஸ்தவமே. இரவில் ஒன்பது மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போய், காலையில் நாலு மணிக்கு எழுந்திருப்பது நல்ல ஏற்பாடு.

2. தரையில் படுப்பது நல்லதல்ல. கட்டிலில் படுப்பது உத்தமம். கட்டிலில்லாவிட்டால் உயரமான திண்ணையிலாவது மெத்தை மேலாவது படுக்கலாம். தரையில் படுப்பதனால் சில சமயங்களில் வியாதிகள் உண்டாகிறது. பாம்பு தேள் முதலிய விஷஜந்துக்களால் அபாயமும் உண்டாகும். ஈரமான தரையில் படுப்பது விஷஜ்வரத்திற்கு ஏதுவாகும்.

3. படுக்கை தலையணை துப்பட்டி முதலிய யாவும் சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும்.

4. படுக்கும்போது துணியினால் தலையை இறுக்கமாய் மூடிக்கொள்ளாமல் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிக்கத் தக்கதாகப் படுத்துக்கொள். தலையை மூடிக்கொண்டால் சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பது தடைப்படும்.

5. வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டவுடன் படுக்கைக்குப் போகலாகாது. அப்படிச் செய்வதனால் மயக்கமான தூக்கம் வருகிறது. கெட்ட கனவுகளும் உண்டாகும். ஆகாரம் சரியானபடி ஜீரணமாகாமையால் மூளையும் குழம்பிப்போகிறது. சாப்பிட்டபின் சிறிது தூரம் உலாவிவந்து பின்பு படுப்பது நல்லது. முதுகுப் பக்கமாய் அல்லது ஒருபக்கமாய்ச் சாய்ந்து படுப்பது சுகத்திற் கேற்றது. குப்புறப்படுத்தல் நல்லதல்ல.

பகலில் நன்றாய் வேலைசெய்து கஷ்டப்பட்டவன் இரவில் நன்றாய்த் தூங்குகிறான். அவனுடைய நித்திரை இன்பமானது. தனவான்களாயுள்ள அநேகர் பஞ்சணைமீது சயனித்துக்கொண்டு இராவெல்லாம் தூக்கமில்லாது வருந்துவதையும், குதிரைக்காரனொருவன் தலைக்குச் செங்கல்லை அணையாக வைத்துக்கொண்டு குறட்டைவிட்டு நன்றாய்த் தூங்குவதையும் நாம் காண்கிறோம்.

தூங்குவது மாத்திரமல்ல, பகலில் நாம் வேலை செய்யும் போதும் தொடர்ச்சியாய் வேலைசெய்யாமல் இடையில் சிறிது நேரம் ஓய்ந்திருத்தல் நல்லது. ஒருவிதமான வேலையைச் செய்தபின் இன்னொரு விதமான வேலையைச் செய்வதும் ஆயாசத்தைத் தீர்க்கும். வெகுநேரம் படித்துக்கொண்டிருந்த ஒருவன் சிறிதுநேரம் படிப்பைநிறுத்தி வெளியே சென்று உலாவிவருவது அவனுக்கு உற்சாகத்தைத் தரும். இவ்விதமாகவே எந்த வேலையிலும் சிறிதுநேரம் இளைப்பாறுதல் அவசியம்.

சில மாணாக்கர் படிக்கவேண்டிய காலத்தில் வீண் பொழுது போக்கிவிட்டு, பரீட்சை சமீபித்தவுடன் இரவும் பகலும் ஓய்வில்லாது படிக்கிறார்கள். அவர்களுடைய மூளைகளுக்கு இளைப்பாறுதல் இல்லாமையால் அவர்களுடைய

புத்தி மந்தப்பட்டு அவர்கள் பரீட்சையில் தேறுகிறதில்லை. தேறினும் அவர்களுடைய மனோ தத்துவம் குறைந்து போகிறது. ஆகையால் ஒவ்வொருவரும் தேக அப்பியாசத்தையும் இளைப்பாறுதலையும் குறித்து ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

அதிகாரம் VI

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம்

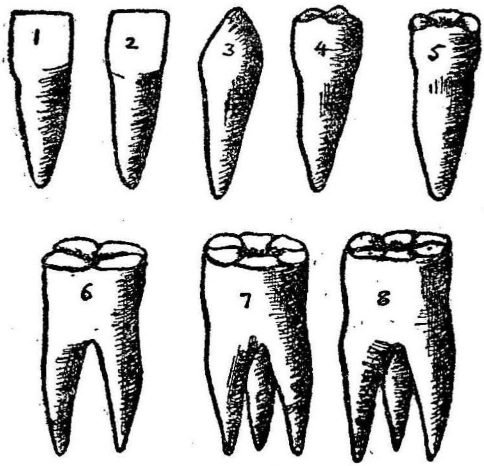
(The Food We Eat)

நாம் சுகத்தோடும் பலத்தோடும் ஜீவிப்பதற்கு ஆகாரம் மிகவும் அவசியமானது. ஆகாரமில்லாமல் நாம் சில நாள் ஜீவிக்கலாம். ஆனாலும் ஆகாரமில்லா திருந்தால் படிப்படியாய் நமது பலம் குறைந்து கடைசியில் நாம் இறந்து போக நேரிடும். நாம் பேசுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையும், செய்கிற ஒவ்வொரு செயலும் நமது சரீரத்தை மெலியச் செய்கின்றன. அவ்விதமான மெலிவை நீக்குவதற்கு ஆகாரம் அவசியம் வேண்டியது. நமது சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு அவயவமும் ஆகாரத்தினால்தான் வேலை செய்கிறது. ஆகார மில்லாவிட்டால் அவை பலஹீனமடைந்து தத்தம் வேலையைச் செய்ய முடியாதவை ஆகின்றன. ஆகையால் நாம் ஆகாரத்தைப்பற்றியும் ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும். தேகத்திலிருந்து பிரதிதினமும் கழிந்துபோகிற பதார்த்தங்கள் எவ்வளவோ அவ்வளவு பதார்த்தங்கட்கு ஈடாக நாம் ஆகாரம் சாப்பிட்டு அந்த நஷ்டத்தைச் சரிப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுவதனால் நமக்குப் பலமுண்டாவது மாத்திரமல்ல சரீரத்திற்கு

அனலும் உண்டாகிறது. ஆகையால் நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளும் விதத்தைப்பற்றி அறிய வேண்டியது அவசியம். ஆகாரத்தை எவ்விதம் புசிப்பதென்று அறியாமல் அநேகர் பலவிதமான வியாதிகளுக்குள்ளாவதை நாம் காண்கிறோம். அநேகர் ஆகாரத்தைப் புசிக்கும் விஷயத்தில் போதியவளவு கவனம் செலுத்துகிறதில்லை; வெகு அவசரமாய் நாலு ஐந்து நிமிஷங்களுக்குள் சாப்பாட்டை முடித்துக்கொண்டு போய்விடுகிறார்கள். அதனால் கெடுதியொன்றும் நேரிடாதென்பது அவர்கள் அபிப்பிராயம். இது மிகவும் தப்பிதமான கொள்கை.

போஷண மண்டலம். (Alimentary System.) நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதற்குச் சாதனமாயுள்ள கருவிகளையும் அவற்றின் தொழிலையும் பற்றிக்கூறும் பாகத்திற்குப் போஷணமண்டலம் என்று பெயர். நமது தலையிலுள்ள உறுப்புகள் வாய், கண், மூக்கு, செவி முதலியவைகளே. இனி வாய்க்குள் பல்லு, நாக்கு முதலிய உறுப்புக்களும் இருக்கின்றன. நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதற்குச் சாதனமாயுள்ள கருவிகள் வாய்ப் பற்கள் நாக்கு, இரைக்குழாய், இரைப்பை, குடல் முதலியவைகளே. இவற்றுள், வாயின் மூலமாகத்தான் நாம் ஆகாரத்தை உள்ளே செலுத்தவேண்டும். அது மிகவும் முக்கியமான அவயவம். அதன் மூலமாக நாம் ஆகாரத்தை உட்கொள்வது மாத்திரமல்ல. நம்முடைய அபிப்பிராயத்தை மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கிறோம். வாய்க்குள் முப்பத்திரண்டு பற்கள் உண்டு. நாம் சிறுவராகப் பிறக்கும்போது பற்கள் முளைத்திருக்கிறதில்லை. சுமார் எட்டு மாதமானவுடன் பற்கள் முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. பிறகு குழந்தை வளர வளரப் பற்கள் முளைக்கின்றன. ஆரம்பத்தில் சுமார் இருபது சிறிய பற்கள் எழும்

பும். பிறகு குழந்தைக்கு ஏழு வயதாகும்போது இந்தப் பற்களெல்லாம் ஒன்றொன்றாய் விழுந்துபோய் முப்பத்தி ரண்டு பற்கள் ஒன்றொன்றாய் முளைக்கும். எல்லாவற்றிலும் கடைசியாயுள்ள நாலு பற்கள் குழந்தைக்குச் சரியான பருவம் வந்தபின்தான் முளைக்கும்.



பற்கள்

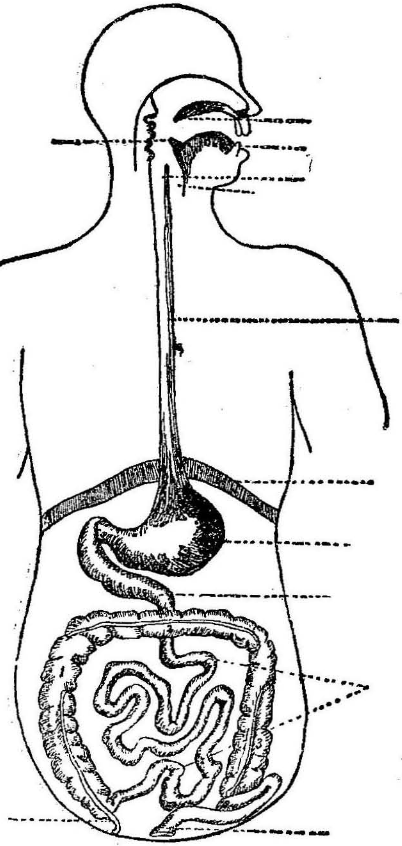
நமது பற்கள் எல்லாம் ஒரேமாதிரியாய் இருக்கிறதில்லை. சில பற்கள் கூராயும் சில தட்டையாயும் அமைந்திருக்கின்றன. கடைவாய்ப் பற்கள் காடு முரடாய் இருப்பதால் ஆகாரத்தை நன்றாய் அரைத்து மாவுபோலச் செய்யத்தக்கவையாய் இருக்கின்றன. பற்கள் சரியானபடி வேலை செய்யாவிட்டால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் ஜீரணமாகாது. பலவிதமான நோய்களுக்கு இடமுண்டாகும். சிலசமயங்களில் மரணமும் நேரிடுவதுண்டு. ஆகையால் நாம் நமது பற்களுக்கு யாதொரு கெடுதியும் நேரிடாதிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பற்களின் இடையிலுள்ள சந்து

களில் நாம் புசிக்கும் வஸ்துக்கள் புகுந்து கொண்டு பற்களைச் சொத்தையாக்கிவிடுவதும், பற்கள் சம்பந்தமான பலவிதமான நோய்களை உண்டாக்குவதும் உண்டு. ஆகையால் நாம் அவைகளை எப்பொழுதும் சுத்தியாய் வைத்துக் கொண்டு, அவைகள் கெட்டுப்போகாதபடி சர்வ ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

நாக்கு. (The Tongue) வாய்க்குள் இருக்கும் இன்னொரு உறுப்புக்கு நாக்கு என்று பெயர். அது நாம் பேசுவதற்கு உதவியாய் இருப்பது மல்லாமல் நாம் ஆகாரத்தை விழுங்குவதற்கும் உதவியாயும் இருக்கிறது.

ஆகாரத்தை உட்கோள்ளல். (Alimentation) நாம் உயிரோடு ஜீவித்திருப்பதற்கு ஆகாரம் அவசியமானது. ஆகாரமில்லாவிட்டால் நாம் சிலநாட்களில் இறந்துபோவோம். நாம் ஆகாரத்தை வாய்க்குள் வைத்தவுடனே நமது பற்கள் அதை நன்றாய் மெல்ல ஆரம்பிக்கின்றன. நமது நாவின் கீழும் தாடைகளிலுமுள்ள சிறிய நரம்புகளிலிருந்து உமிழ் நீர் சுரக்கிறது. அந்த நீர் ஆகாரத்தோடு நன்றாய்க் கலக்கிறது. இவ்விதமாய் மெல்லப்பட்ட ஆகாரத்தை நாவின் உதவியால் நாம் விழுங்கிவிடுகிறோம். அந்த ஆகாரம் இரைக் குழல் வழியாக இரைப்பைக்குச் செல்லுகிறது. ஆகாரம் இவ்விதமாய் இரைப்பையைச் சேர்ந்தவுடன் இரைப்பையின் உட்புறத்திலுள்ள நாடிகளிலிருந்து சுரக்கும் ஜீரண நீரோடு கலக்கிறது. ஜீரண நீரில் பெப்ஸீன் (Pepsin) என்னும் ஒருவகையான புளிப்புப் பதார்த்தம் இருக்கிறது. இது மாம்சம் உண்டாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களைச் சீக்கிரத்தில் கரையக்கூடிய வஸ்துவாக மாற்றிவிடுகிறது. இவ்விதமாய் மாறுதலடைந்த ஆகாரத்திற்கு, பெப்டோன் (Peptone) என்று பெயர்.

ஜீரணம். (Digestion) ஆகாரம் உட்சென்றவுடன் இரைப்பை ஒருவிதமாய் அரைத்து நெளிய ஆரம்பிக்கிறது.



குடல்

இதனால் ஆகாரம் பின்னும் நன்றாய் அரைக்கப்பட்டு, ஏறக்குறைய கூழ்போன்ற பதார்த்தம் ஆகிறது. அப்பால் அது

சிறுகுடலுக்குச் சென்று அங்கேயும் குடல் நெளிவதனால் பின்னும் நன்றாய் அரைக்கப்படுகிறது. சிறுகுடலிலேதான் ஆகாரம் ஜீரணமாகிறதென்று சொல்லவேண்டும். ஈரலி லிருந்து சுரக்கும் பித்தநீரும், கணையம் அல்லது பான்கிரி யாஸ் என்னும் உறுப்பிலிருந்து சுரக்கும் கணையநீரும் சிறு குடலிலுள்ள கூழ்போன்ற ஆகாரத்தோடு சேருகின்றன. சிறுகுடலிலும் ஒருவிதமான கோழைநீர் சுரக்கிறது. இவை யெல்லாம் சிறுகுடலிலுள்ள கூழ்போன்ற ஆகாரத்தோடு சேர்ந்து அதைப் பால்போலும் வெண்மையான பதார்த்த மாக மாற்றி விடுகிறது. இதற்கு ஆகாரரசம் (Chyle) என்று பெயர்.

சிறுகுடலின் உட்புறத்தில் அநேக நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்கள் இருக்கின்றன. நமது சரீர போஷிப்புக்கு வேண்டிய பாகம் இந்தக் குழாய்கள் மூலமாய் இரத்தத் தோடு கலந்து சரீரத்தை வளர்க்கிறது. சரீரபோஷிப்புக்கு உபயோகப்படாத பாகம் பெருங்குடலுக்குச் செல்லுகிறது. அந்தப் பாகத்திலுள்ள நீரைப் பிரித் தெடுப்பதுதான் பெருங்குடலினுடைய வேலை. அதின் சிறுபாகமும் சிறிது நீரும் பெருங் குடலைப் போஷிப்பிக்கிறது. மீதியான பெரும்பாகம் கட்டிப்போய் மலமாக வெளிப்படுகிறது.

சர்க்கரை நமது தேகத்திற்கு உஷ்ணத்தைத் தரு கிறது. நாம் ஆகாரமாய் உட்கொள்ளும் பதார்த்தங்களில் சர்க்கரை இருக்கிறது. ஆயினும் அதிக சர்க்கரை நமது தேகத்திற்குக் கெடுதி செய்கிறது. ஆகையால் ஈரல் ஆகா ரத்தில் அளவுக்கு மிஞ்சியிருக்கும் சர்க்கரையைத் தன் னிடத்தில் சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளுகிறது.

கழிவுபதார்த்தங்களை நீக்குதல். (Removal of Waste) நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தில் நமது தேக போஷிப்பிற்கு

வேண்டிய பாகம்போக மீதியானபாகம் எப்படி வெளிப்படு கிறதென்று தெரிந்து கொண்டோம். இரத்தத்திலுள்ள ஜலத்தின் ஒருபாசம் தோலிலுள்ள துவாரங்கள் மூலமாய் வெயர்வையாக வெளியே வந்துவிடுகிறது. இன்னொரு பாகம் குண்டிக்காய்களினால் சேகரிக்கப்பட்டு மூத்திரப் பைக்குச் சென்று அங்கிருந்து வெளிப்படுகிறது. நமது சுவாசப் பைகளால் நாம் உள்வாங்கும் காற்று, இரத்தத்தி லுள்ள கரியோடு கலந்து கரியமிலவாயுவாக வெளிப்படு கிறது. ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் வஸ்துக்கள் உள்ளே சென்று அசுத்தமான வஸ்துக்களாக மாறுதல் அடைகின் றனவென்றும் அவற்றைச் சில அவயவங்கள் வெளியே அகற்றுகின்றனவென்றும் நாம் அறிகிறோம்.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்கள் பலவகையானவை. அவை பலவித தன்மையுடையவை. நமது சரீரமானது தசை அல்லது பேசிகள் கொழுப்பு எலும்பு என்னும் இவைகளால் ஆனது. ஆகையால் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் இவைகளாய் மாறி நமது சரீரத்தைப் போஷிக்கக் கூடிய ஆசாரமாய் இருக்கவேண்டும்.

தசையை உண்டாக்கும் ஆகாரங்கள். (Oplash forming Food Stuffs) இவ்வகையான ஆகாரங்கள் தசைகளையும் நரம்புகளையும் மூளையையும் வளரச் செய்வதால் மிகவும் முக்கியமானவை. இவற்றுள் நமது தேகத்தில் விசேஷ மாய் உபயோகப்படுத்தப் படுபவை :—

அரிசி, கோதுமை, கேழ்வரகு, சோளம், வரகு, இறைச்சி, பால், முட்டை, பலவகையான பருப்புகள் முத லியவைகளே. இவற்றில் உப்புவாயு (Nitrogen) விசேஷ மாய் இருப்பதால் இவை தசைகளை வளர்க்கக் கூடியவை.

கொழுப்பை உண்டாக்கும் ஆகாரங்கள் (Fat making food stuffs.) நமது தேகத்திலுள்ள கொழுப்பு நமக்கு அனலைத் தருகிறது. கொழுப்பை உண்டாக்கக்கூடிய ஆகாரங்களும் தேகத்தில் அனலை உண்டாக்குகின்றன. இந்த அனல் இரத்தக்குழாய்களின் வழியாகத் தேகமெங்கும் பாவுகிறது. கொழுப்பை உண்டாக்கும் முக்கியமான உணவுப் பொருட்கள் நெய், சர்க்கரை, வெண்ணெய், பலவகையான எண்ணெய், வெல்லம், பாலேடு முதலியவைகளே. இவற்றில் கரி இருக்கிறது. அந்தக் கரி நாம் உட்கொள்ளும் பிராணவாயுவோடு கலந்து எரிவதனால் அனல் உண்டாகிறது. இவை கொழுப்பாகவும் மாறுகின்றன. அந்தக் கொழுப்பு சரீரத்திலிருந்து அனல் வெளியே செல்லாமல் காக்கின்றது.

எலும்பை உண்டாக்கும் ஆகாரங்கள் (Bone making food stuffs.) இந்த வகையான ஆகாரங்கள் எலும்பை வளர்த்து இரத்தத்தைச் சுத்தமாக்கும் தன்மை உள்ளவை. எலும்பை உண்டாக்கும் ஆகாரங்கள் பால், சுத்த ஜலம், உப்பு, காய்கறிகள், பலவகையான பழங்கள் என்பவைகளே. இவற்றில் இரும்பு, சுண்ணும்பு, சோடியம் (Sodium) பொட்டாசியம் (Potassium) முதலிய சுரங்க பதார்த்தங்கள் இருக்கின்றன. நாம் உட்கொள்ளும் சுத்த ஜலத்திலிருக்கிற இரும்பும், உப்பிலிருக்கிற சோடியமும் நமது தேக சௌக்கியத்திற்கு அவசியமானவை. காய்கறி வர்க்கங்களிலும் பழதினுசுகளிலும் சுண்ணும்பும் பொட்டாசியமும் உண்டு. ஆகாரத்தில் சுண்ணும்பு கலந்திராவிட்டால் நம்முடைய எலும்புகள் பலமடையாது வளைந்து போகும். சிறு பிள்ளைகளுக்கு விசேஷமாய் எலும்பையுண்டாக்கும் ஆகாரங்களைக் கொடுக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் அவர்களுடைய எலும்பு பலமடைந்து நன்ருய் வளரும்.

ஆகாரத்தை நாம் இரண்டு பிரிவாய்ப் பிரிக்கலாம்; தசையை வளர்ப்பவை ஒன்று; அனலையும் வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியையும் தருபவை மற்றொன்று. புரோட்யிட்ஸ் (Proteids) என்று சொல்லப்படுகிற பதார்த்தங்கள், பலவிதமான உப்புகள், ஜலம் முதலிய இவைகள் தசையை விசேஷமாய் வளர்க்கும் ஆகாரங்கள். இவை உடம்பிற்குச் சிறிது அனலையும் சக்தியையும் தருகின்றன. பலவிதமான சர்க்கரைகள், பசையான பதார்த்தங்கள் (Starches) கொழுப்புகள் எண்ணெய்கள் ஆகிய இவைகள் தேகத்திற்கு அனலையும் வேலை செய்யும் சக்தியையும் தரக்கூடிய ஆகாரங்கள். இவைகள் இல்லாது மனுஷன் ஜீவித்தல் கூடும்; ஆனால், தசையை வளர்க்கும் ஆகாரங்கள், உப்புகள் ஜலம் என்னும் இவைகள் இல்லாமல் மனுஷன் ஜீவிக்க முடியாது.

தசையை வளர்க்கும் ஆகாரங்களின் குணம்:— நமது தேகத்தி லிருந்து பிரதி தினமும் பிரதி நிமிஷமும் கழிவு பதார்த்தங்கள் வெளிப்பட்டுக்கொண் டிருக்கின்றன. அதனால் நமது தேகம் குறைவடைகிறது. தசையை வளர்க்கும் ஆகாரங்கள் தசையை வளர்த்து அந்தக் குறைவை நிறைவாக்குகின்றன.

பலவகையான உப்புகள். இவை, எலும்பு, மயிர், பல்லு என்னும் இவைகளை உண்டாக்கி வளர்க்கின்றன.

ஜலம். இது தேகத்தை வளரச் செய்கிறது; இரத்தம் பாவுவதற்கும் உதவியாகிறது.

சர்க்கரை. இது தேகத்திற்கு அனலையும் வேலை செய்யும் சக்தியையும் தருகிறது. வேறொரு ஆகாரமும் அதைப் போல் தசை நார்களுக்குச் சக்தியைக் கொடுக்க மாட்டாது. அதை அதிகமாகச் சாப்பிடுவதனால் இரைப் பையில் புளிப்பு

உண்டாகிறது ; வயிற்றில் கிருமிகள் உண்டாகும் ; பற்களுக்கும் கெடுதி. ஆகையால், சர்க்கரையை எப்பொழுதும் மிதமாய்ச் சாப்பிடவேண்டும்.

பசையுள்ள வஸ்துக்கள். இவ்விதமான பதார்த்தங்களுக்கு ஸ்டார்ச் (Starch) என்று பெயர். இவையும் தேகத்திற்கு அனலைத் தருகின்றன. நாம் சாப்பிடும் அரிசியில் ஸ்டார்ச் விசேஷமாய் இருக்கிறது.

கொழுப்பும் எண்ணெயும். இவை உடம்புக்கு அனலைத் தருவது மல்லாமல் உடம்பில் எண்ணெய் உண்டாகும்படி செய்கின்றது. அந்த எண்ணெய் தோல் வழியாகக் கசிந்து தோலை மெதுவாக்குகின்றது.

மசாலைச் சாமான்களும் வாசனைத் திரவியங்களும். இவை ஆகார வகையைச் சேர்ந்தவை யல்லவாயினும் மிகவும் பிரயோசன மானவை. இவை உமிழ்நீர் ஜீரணநீர் முதலிய நீர்களைச் சுரக்கச் செய்து ஆகாரத்தை நன்றாய் ஜீரணிக்கச் செய்கின்றன.

மனுஷனுக்குத் தண்ணீர் முக்கியமான பானம் என்றும் தண்ணீர் இல்லாவிட்டால் மரணம் நேரிடுமென்றும் முன்னே சொல்லி யிருக்கிறோம். தண்ணீர் மனுஷனுக்குக் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட மேலான பானம். அதற்கு இரண்டாவதாகப் பாலைச் சொல்லலாம்.

பால் (Milk). பாலில் நமது அவயவங்களை மெதுவாக்குவதற்கு வேண்டிய நீரும், தசையை உண்டாக்கக் கேசீனும் (Casein), அனலையும் பலத்தையும் தாக் கொழுப்பும் சர்க்கரையும் இருக்கின்றன. ஆகையால், பால் மிகவும் மேலான ஆகாரம். அதில் நமது சரீர போஷிப்புக்கு வேண்டிய எல்லா வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. பால் பலவிதமான நோய்களை

யுண்டாக்கும் கிருமிகளை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் தன்மை யுள்ளது. ஆகையால் அதை நன்றாய்க் காய்ச்சிச் சாப்பிட வேண்டுமே தவிர பச்சையாய்ச் சாப்பிடக் கூடாது.

காப்பி (Coffee). காப்பி இக்காலத்தில் நமது தேசத்தி லுள்ள ஜனங்கள் விசேஷமாய் உபயோகப் படுத்தும் பானங் களில் ஒன்று. காப்பிக் கொட்டையை இருப்புச் சட்டியில் இட்டு அது கருஞ் சிவப்பு நிறமுடையதாகும் வரையில் வறுத்து பொடி செய்து, வாசனை போகாதபடி அதை டப்பி யில் அடைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பிறகு பீங்கான் பாத்திரத்தி லாவது மண் பாத்திரத்தி லாவது ஒரு பலம் பொடியைப் போட்டு அதில் அரைப்படி வெந்நீரை ஊற்றி ஐந்து நிமிஷ நேரம் மூடிவைக்க வேண்டும். பிறகு சர்க்கரையும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். ஒரு பவுண்டு எடையுள்ள காப்பியை எடுத்துப் பரீட்சை செய்து பார்த் தால் அதில் 1 அவுன்ஸில் 407 கிரேயின் எடையுள்ள ஜல மும் 1 அவுன்ஸ் 17 கிரேயின் சர்க்கரையும் 1 அவுன்ஸ் 400 கிரேயின் கொழுப்பும், 2 அவுன்ஸ் 35 கிரேயின் கேசீனும், 122 கிரேயின் காவீனும், $1\frac{1}{2}$ கிரேயின் வாசனைத் தைலமும், பின்னும் சில வஸ்துக்களும் இருப்பதாகத் தெரியும். காவீன் (Caffeine) என்ற வஸ்து உற்சாகத்தையும் சந்தோஷத்தை யும் தரக் கூடியது. காப்பி தடிப்பான கஷாயமாய் இருந்தால் அது நித்திரையைக் கெடுக்கும் தன்மை யுடையது. காப்பி யைச் சாப்பிடுவதனால் அதிக வேர்வை உண்டாகாது. அது நமது தேக வளர்ச்சிக்கு அவசியமான பானமல்ல. ஆயினும் மிதமாய்ச் சாப்பிட்டால் உடம்பிற்கு நல்ல பானம்தான்.

தேயிலை (Tea). காப்பியைப் போலத் தேயிலை நமது தேசத்தில் விசேஷமாய் உபயோகப் படுத்தப் படுகிறதில்லை. தேயிலையை ஒரு பாத்திரத்தி லிட்டு வெந்நீர் ஊற்றி ஐந்து

நிமிஷம் வைத்தால் சிவப்பான ஒரு கஷாயம் இறங்கும். அதற்குத் தேயிலைநீர் என்று பெயர். பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து அதைச் சாப்பிடலாம்.

ஒரு பவுண்டு எடையுள்ள தேயிலையில், 350 கிரேயின் ஜலமும், 210 கிரேயின் தீன் (Theine) என்ற வஸ்துவும், 2 அவுன்ஸ் 175 கிரேயின் கேசீனும் (Caseine), 52 கிரேயின் வாசனைத் தைலமும், 211 கிரேயின் சர்க்கரையும், 280 கிரேயின் கொழுப்பும், 4 அவுன்ஸ் 87 கிரேயின் டானின் (Tanin) என்னும் வஸ்துவும் பின்னும் சில வஸ்துக்களும் இருக்கின்றன. வாசனைத் தைலம் தேயிலைக்கு வாசனையைக் கொடுக்கிறது. தீன் என்ற வஸ்து வெகு சொற்பமா யிருப்பதால் தேயிலை தேகத்தை வளர்க்கக் கூடியதல்ல. தீன் நரம்புகளை அருட்டி நித்திரையைக் கெடுக்கும் தன்மை யுடையது. தேயிலையை வெகுநேரம் அவித்தால் அதிலுள்ள வாசனைத் தைலம் ஆவியாய்ப் போக தேயிலைநீரின் வாசனை கெட்டுப் போம். தேயிலையில் டானின் என்ற வஸ்து அதிகமாய் இருக்கிறது. அது ஜீரண சக்தியைக் கெடுக்கிறது. தேயிலையில் தேகத்தைப் போஷிக்கக் கூடிய வஸ்து ஒன்றுமில்லை. அதைப் பானம் பண்ணுவதால் உண்டாகும் உற்சாகம் சிறிதுநேரம்தான் இருக்கும்.

கோக்கோ (Cocoa). கோக்கோ என்பது ஒரு புது வகையான பானம். அதை இப்போது அநேகர் உபயோகித்து வருகிறார்கள். நாளுக்கு நாள் அதன் உபயோகம் அதிகப்பட்டுக்கொண்டு வருகிறது. அது கோக்கோ என்னும் ஒரு செடியின் விதையிலிருந்து செய்யப்படுகிறது. அது கருஞ்சிவப்பு நிறமுடைய மாவாக இருக்கும்.

ஒரு பெரிய தேய்க் கரண்டி கோக்கோ மாவோடு வேண்டியவளவு சர்க்கரையையும் சேர்த்து, அதை ஒரு கோப்

பையிலிட்டுச் சிறிது வெந்நீர் விட்டு நன்றாய்க் கலக்கிக் கொண்டு, அப்பால் பின்னும் வெந்நீர் ஊற்றிக் கலந்தபின் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். கோக்கோவில் (Theobromine) தியோப்ரோமைன் என்னும் ஒரு வஸ்து விசேஷமாய் இருக்கிறது. அது தேகத்தை வளர்க்கக் கூடியது. ஆகையால், அதைச் சாப்பிடுவது உடம்பிற்கு நல்லது. அது சிறந்த பானமாய் மாத்திரமல்ல, நம்மைப் போஷிக்கக் கூடிய ஆகாரமாயும் இருக்கின்றது.

இலாகிரி வஸ்துக்கள் (Spirituous Liquors). கள்ளு, சாராயம், ஏல் (Ale), பீர் (Beer), ஸ்டவுட் (Stout), போர்ட்டர் (Porter), ஜின் (Gin), றம் (Rum), உவிஸ்கி (Whisky), பிராந்தி (Brandy), உவையின் (Wine) முதலிய இவையெல்லாம் இலாகிரி வஸ்துக்கள் அல்லது மதுக்கள் என்று சொல்லப்படும். இவைகளைப் பானம்பண்ணும் வழக்கம் நமது தேசத்தில் அதிகரித்துக்கொண்டு வருகிறது. அசௌக்கியமாய் இருப்பவர்களும், வெளியே மழையிலும் பனியிலும் குளிரிலும் வேலை செய்யும் ஜனங்களும் மிதமாய் இவைகளை உபயோகிப்பது நல்லதென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். ஆயினும், தற்கால வைத்திய சாஸ்திர நிபுணர் அதை மருந்தாய் மாத்திரமன்றி வேறு வகையாய் உபயோகிக்கக் கூடாதென்கிறார்கள். இதுவே சரியான கொள்கை.

இலாகிரி வஸ்துக்கள் ஆகாரத்தைப் போல மாறுதல் அடையாமல் இரத்தத்தோடு கலக்கும் இயல்புடையவை. அவை இரைப் பையை அருட்டி ஜீரணநீர் பெருகும்படி செய்கின்றன. வழக்கமாக மதுபானம் செய்துகொண்டிருந்த ஒருவன் அவ் வழக்கத்தைச் சடுதியாய் நிறுத்திவிட்டால் இரைப் பையில் பலவிதமான கஷ்டங்கள் உண்டாகின்றன.

ஆகையால் அவ் வழக்கத்தை விட்டுவிட விரும்புகிறவன் அதைப் படிப்படியாய் விட்டுவிடவேண்டும்.

மதுபானம் பசியையாவது தாகத்தையாவது தீர்க்க மாட்டாது. மது இரத்தத்தைக் கெடுக்கிறது. அது இரத்தாசயத்திற்கு அதிக வேலை கொடுக்கிறது. அதனால் இரத்தம் தேக மெங்கும் அதிகமாய்ப் பாவித் தேகத்திற்கு அதிக உஷ்ணத்தைக் கொடுப்பதனால் தேகத்தில் ஒருவித மான சோம்பல் உண்டாகிறது.

இலாகிரி வஸ்துக்கள் இரைப் பையின் உட்புறத்தைத் தடிப்பாக்குகின்றன. அதனால், இரைப் பையில் முதலில் அதிகமாகப் பெருகின ஜீரணநீர் வர வரக் குறைந்து பிறகு இல்லாமலே போய்விடுகிறது. பசியின்மை, அஜீரணம் முதலிய குணங்கள் தோன்றுகின்றன. மதுபானத்தினால் மூளை மந்தப்படுகிறதோடு மனோ சக்தியும் குறைவுபடுகிறது. அதனால் குடிகாரன் பித்தம் பிடித்தவன்போல் ஆகிறான்.

மது இரைப்பைக்குட் சென்றவுடன் ஈரலுக்குச் செல்லுகிறது. ஆகையால், ஈரல் கடினமானதாகிறது. மென்மையாயும் மிருதுவாயும், இருக்கவேண்டிய ஈரல் விகாரமாய்ப் போகிறது. அது கொழுப்படைந்து வீங்கிப்போகிறபடியால் அதிலிருந்து பித்தநீர் சுரக்கிறதில்லை. இவ்வித காரணங்களினால் குடிகாரர் வெகு சீக்கிரத்தில் இறந்து போகிறார்கள். ஆகையால், இலாகிரி வஸ்துக்களை மிதமாய்ச் சாப்பிடுவதும் மகா கெடுதி. ஆகையால், அவைகளை மருந்தாய் அன்றி மற்றெக்காரணத்தினாலும் கையாலும் தொடக் கூடாது. வீட்டுக்குத் தலைவியாயுள்ள ஒவ்வொரு இல்லாளும், சுத்த ஜலமே மேலான பானம் என்பதை உணர வேண்டும். இலாகிரி வஸ்துக்களை விஷப் பாம்புகள் என மதித்து அவை தங்கள் வீட்டுக்குள் பிரவேசியாதபடி எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும்.

ஆகாரத்துக்கு ஏற்ற வஸ்துக்கள். (Good Food Stuffs) இப்பொழுது ஆகாரத்திற்கேற்ற வஸ்துக்கள் எவை யென்றும் அவற்றை எவ்வாறு புசித்தல் வேண்டு மென்றும் கவனிப்போம். பின்வரும் ஆகார வகைகள் தென்னிந்தியாவில் விசேஷமாய் உபயோகப்படுத்தப் படுகின்றன.

அரிசி (Rice). இது தென்னிந்தியாவில் ஆகாரத்திற்காக உபயோகப்படுத்தும் முக்கியமான தானியம். இதில் அநேக வகைகளும் ஒவ்வொன்றுக்கும் சில குண தோஷங்களும் உண்டு. ஆயினும், மொத்தத்தில் எல்லா அரிசிகளும் தேகத்திற்குப் பலத்தையும் புஷ்டியையும் தரக்கூடியவை. நெல்லைக் குத்தினால் அரிசியாகிறது என்பது எல்லா ஸ்திரீகளுக்கும் தெரியும். நெல்லை வயலிலிருந்து அறுத்து எடுத்தவுடன் உபயோகிப்பது சுகத்திற்கேற்றதல்ல. ஒரு வருஷத்தில் அறுத்த நெல்லை மறு வருஷத்தில் உபயோகிப்பதே சரியான முறை. அப்படி யில்லாவிடில் அறுத்து ஆறு மாதமாவது செல்லவேண்டும். புதிய நெல்லை அரிசியாக்கி உபயோகிப்பதனால் இரைப்பையில் சில குழப்பங்கள் உண்டாவதுண்டு. ஆகையால், பழைய அரிசியே ஆகாரத்துக் கேற்றது. பழைய அரிசிச் சாதம் பொலியும் என்பது ஸ்திரீகள் அனுபோகத்தில் அறிந்த விஷயம்.

அரிசியில் பச்சையரிசி புழுங்கல் அரிசி என்று இரண்டு வகை யுண்டு. பச்சை நெல்லை வெயிலில் காயப்போட்டு, பதமாய்க் காய்ந்தவுடன் உள்ளங்கையில் போட்டுக் கசக்கி அரிசியும் உமியும் வேறுபடும் சமயம் பார்த்து உரலில் இட்டு அல்லது இயந்திர சகாயத்தாலாவது குத்தி அரிசியாக்குவது பச்சை அரிசி. நெல்லை வேகவைத்து, பின்பு வெயிலில் காயப்போட்டுப் பதமாய்க் காய்ந்தவுடன் குத்தி எடுக்கும் அரிசிக்குப் புழுங்கல் அரிசி என்று பெயர். நெல்லை வேக

வைப்பதனால் அதிலுள்ள சாரம் பெரும்பாலும் நீங்கிவிடு கிறது. ஆகையால், புழுங்கல் அரிசியைவிடப் பச்சையரிசியே அதிக சத்துடையது. ஆயினும், பலர் புழுங்கலரிசியையே விரும்பி உபயோகிக்கின்றனர்.

புத்திசாலியான ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் ஒரு வருஷத்திற்கு வேண்டிய அரிசியை முன்னதாகவே வாங்கி உமி, கல், தவிடு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்வது குடும்ப மிதச் செலவுக்கு ஏற்றதாகும். கூடுமானால், நல்ல நெல்லை வாங்கிக் கிரமமாய்க் குத்தி அரிசியாக்கி வைத்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. நெல்லுக் குத்துவது தேகத்திற்கு நல்ல அப்பியாசம். அதனால், உண்டாகும் உமி, தவிடு முதலியவை வீட்டிற்கு உபயோகமாகும்.

ஒரு வருஷத்திற்கு வேண்டிய அரிசியை முன் ஜாக்கிரதையாகச் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ள இயலாதவர்கள் ஆறுமாதத்திற்காவது அல்லது குறைந்த பட்சம் ஒரு மாதத்திற்காவது சேகரித்து வைத்துக்கொள்வது உத்தமம். இதேபிரகாரம் குடும்பத்திற்கு வேண்டிய ஒவ்வொரு சாமானையும் சேர்த்துவைப்பது குடும்ப காரியங்களை நிர்வகித்து நடத்தும் ஒவ்வொரு இல்லாளுக்கும் ஏற்ற கடமையாகும். இவ்வாறு செய்தல் குடும்பசெலவைக் குறைப்பதுமன்றி, நல்ல சாமான்களை முட்டின்றித் தாராளமாய் உபயோகிப்பதற்கும் ஏற்ற வழியாகும்.

அரிசியை எடுத்துப் பரீட்சித்துப் பார்த்தால் அதில் நூற்றுக்குச் சுமார் 10 பங்கு ஜலமும், 7 பங்கு தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தமும், 80 பங்கு ஸ்டார்ச்சும், ½ பங்கு கொழுப்பும், சில சுரங்க பதார்த்தங்களும் இருப்பதைக் காண்போம். அரிசிச் சாதத்தைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் பருப்பு, நெய், தயிர், பால் முதலியவற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிட

வேண்டும். அரிசி அதிக சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகும் வஸ்து வாகையால், இவைகளைச் சேர்க்காவிட்டால் வெகு சீக்கி ரத்தில் மறுபடியும் பசி எடுக்கும். சரீரத்தைப் போஷிக்க வேண்டிய முக்கியமான பதார்த்தங்கள் அரிசியில் இல்லை. ஆகையால், வெறும் சாதம் சாப்பிடுவதில் பிரயோசனம் அதிகமாயில்லை.

கோதுமை (Wheat). கோதுமையையும் சிலர் நமது தேசத்தில் ஆகாரமாக உபயோகிக்கிறார்கள். வட இந்தியா வில் அது விசேஷமான ஆகாரமாக உபயோகப்படுகிறது. ஐரோப்பியரும் அமெரிக்கரும் கோதுமையையே ஆகார மாக உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். நெல்லைக் குத்தி அரிசி யாக்குவதுபோலவே கோதுமையையும் குத்தி அரிசியாக்கு கிறார்கள். நீர் ரோகம் (Diabetes) உள்ளவர்கள் கோதுமை அரிசிச் சாதத்தையே சாப்பிடுகிறார்கள். கோதுமை மாவில் ரொட்டியும், நொய்யில் உப்புமா, கஞ்சி, கேக்கு முதலியவை களும் செய்யப்படுகின்றன. கோதுமை மாவும் கோதுமை நொய்யும் சாதாரணமாய்க் கடையில் அகப்படுகின்றன. ஆயினும், இவற்றை ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் வீட்டில் தயார் செய்துகொள்வது நல்லது.

கோதுமையிலுள்ள மண், கல், செத்தை முதலிய வற்றைப் போக்கி, நன்றாய் புடைத்தெடுத்து, கொஞ்சம் தண்ணீர் தெளித்து ஒரு இரவில் பிசறி ஒரு கோணியால் மூடிவைக்கவேண்டும். மறுநாள் அதை எடுத்து இயந்திரக் கல் என்கிற திரிகையிலிட்டுத் திரிக்கவேண்டும். அப் பொழுது கல்லைச் சுற்றி மாவும் உமியும் கப்பியும் நொய்யும் விழுந்து கொண்டே இருக்கும். இதை வாரியெடுத்து ஜல் லடையால் ஜலித்தால் மா, நொய், கப்பி மூன்றும் தரையில் விழும்; உமிமாத்திரம் ஜல்லடையில் தங்கும். உமியை வேறாய்க் கொட்டிவிட்டு மா, நொய், கப்பி மூன்றையும்

வேறொரு மெல்லிய ஜல்லடையால் ஜலித்து வெவ்வேறாய்ப் பிரித்து எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். கோதுமை உமி குதிரை மாடு முதலியவைகளுக்கு நல்ல ஆகாரமாகும். கோதுமை நொய்யில் பெரு நொய்யென்றும் சிறு நொய் யென்றும் இரண்டு வகை உண்டு. அவற்றைக்கொண்டு பல விதமான பலகாரங்கள் செய்யப்படுகின்றன. கோதுமை யில் நூற்றுக்குச் சுமார் 12 பங்கு ஜலமும், 13 பங்கு முட்டையின் வெள்ளைக்கருபோன்ற பதார்த்தமும், 68 பங்கு ஸ்டார்ச்சும், வேறு சில பதார்த்தங்களும் உண்டு. கோதுமை மிக சத்துள்ள தானியம். அதில் கொழுப்புப் பதார்த்தம் வெகு சொற்பம். ஆகையால், அதை நெய்யோடாவது வெண்ணெயோடாவது சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

வாகு, சாமை, தினை, கேழ்வாகு முதலிய சிறு தானியங்களையும் ஆகாரமாய் உபயோகிப்பதுண்டு. இவற்றுள், முதல் மூன்றையும் அரிசியாகக் குத்தி எடுத்துச் சமையல் செய்யலாம். சில வகையான பலகாரங்களும் செய்யலாம். கேழ்வாகைக் கூழாகவும் களியாகவும் செய்து ஏழை ஜனங்கள் உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளுகிறார்கள். இது உடம்பிற்கு வலுவைத்தருகிறது. சோளம், கம்பு முதலியவைகளும் இவ்விதமாய் உபயோகப்படுகின்றன.

பருப்புத் தினுசுகள் (Pulses). பலவிதமான பருப்புக்களைக் கறிகளாகவும், பலகாரங்களாகவும், சிலவற்றைப் பச்சடிகளாகவும் செய்து சாப்பிடுவதுண்டு. கறிகள் பெரும்பாலும் சாதத்தோடுதான் சாப்பிடப்படுகின்றன. பருப்புக்களில் கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக்கருப்போலும் பதார்த்தம் விசேஷமாய் இருப்பதால், இவைகளை ஸ்டார்ச் விசேஷமாயுள்ள அரிசிச்சாதம் முதலிய ஆகாரங்களோடு சாப்பிடல் வேண்டும்.

துவரை. இது கடைந்து கறியாக உபயோகப்படுத்தக் கூடியது. இது சுகத்திற்கேற்றது. தேகத்திற்குப் புஷ்டியைக் கொடுக்கும். சுரம் ஜன்னி முதலிய நோய்களைக் கண்டிக்கும். இதை நெய்யோடு சேர்த்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

கடலை. இதையும் கறியாகச் சமையல் செய்யலாம்; பகோடா முறுக்கு முதலிய பலகாரங்களையும் செய்யலாம். இது, வயிறு விம்மல், வயிற்றுநோய், பேதி, மயக்கம் முதலியவற்றை உண்டாக்கும். தேக சுகத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

பயறு. இதையும் கறியாகச் செய்யலாம். அவித்து வெல்லம் தேங்காய் சேர்த்துத் துவைத்துச் சாப்பிடுவதும் உண்டு. இதைக்கொண்டு கொழுக்கட்டை சிற்றுண்டி முதலிய பலகாரங்களும் செய்கிறார்கள். இதுவும் சுகத்திற் கேற்றதல்ல.

உளுந்து. இது இட்டலி தோசை வடை முதலிய பலகாரங்கள் செய்ய உதவுகின்றன. ஜன்னி, ஜுரம், கபம், பைத்தியம் முதலிய ரோகங்களை இது போக்கும். சரீரத்திற்கு அதிக பலத்தைத் தரக்கூடியது. ஆகையால், இதை உடம்பிற்கு நல்லதென்று சொல்லுவார்கள்.

பட்டாணி. இதை வறுத்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். பச்சைப் பட்டாணியைக் கறியாய்ச் சமைத்து உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். இது சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகாது; தேகத்திற்குப் பலத்தைத் தரக்கூடியது; அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டால் பேதியை உண்டாக்கும்.

முந்திரிப் பருப்பு. இதைச் சர்க்கரைப் பொங்கல், பாயசம் முதலியவைகளில் போட்டுச் சமையல் செய்து சாப்பிடுகிறார்கள்; தனியாகவும் வறுத்துச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆட்டிறைச்சி கோழியிறைச்சி முதலியவற்றோடு

போட்டு வறுத்துச் சாப்பிடுவதுமுண்டு. இது சுகத்திற் கேற்ற தல்ல; ஆயினும், மிதமாய் உபயோகித்தால் பல னுண்டு; எண்ணெய் சம்பந்தமும் ருசியுமுடையது.

வாதுமைப் பருப்பு. இது தேகத்திற்கு மிகுந்த ஆரோக்கியத்தையும் பலத்தையும் தரும் வஸ்து. இதில் நூற்றுக்கு 21 பாகம் புரோட்டிட் என்கிற தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தமும், 54 பாகம் கொழுப்பும், 17 பாகம் சர்க்கரையும் இன்னும் சில பதார்த்தங்களும் இருக்கின்றன. நன்றாய் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டபின் வாதுமைப் பருப்பைச் சாப்பிட்டால் ஜீரணமாகாது. பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிடுவது தேகத்திற்கு புஷ்டியைத் தரும். வாதுமைக்கொட்டையிலிருக்கிற எண்ணெயும் தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தமும் சர்க்கரையும் தேகத்திற்கு அதிக நன்மை செய்கின்றன.

கீரை தினுசுகள் சாதாரணமாய் பொன்னாங்காணிக்கீரை, மணத்தக்காளிக் கீரை, அகத்திக் கீரை, முளைக்கீரை, சிறுகீரை, முருங்கைக் கீரை, ஆரைக்கீரை, பசரைக்கீரை முதலிய பல கீரைகளை, நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்திற்கு அனுபானமாகச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறோம். இவற்றுட் பல அநேக வியாதிகளைப் போக்கக் கூடிய சிறந்த மூலிகைகளாகவும் இருக்கின்றன. இவைகளிலுள்ள சுரங்க பதார்த்தங்களும் உப்புகளும் இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துகின்றன. இவற்றில் செலுலோஸ் (Cellulose) என்று ஒரு பதார்த்தம் இருக்கிறது. அது சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகிறதில்லை. அது குடல்களையும் இரைப்பையையும் அருட்டி மலம் கழியும்படி செய்யும் தன்மையுடையது. ஆகையால், கீரைத்தினுசுகளைச் சாப்பிடுதல் நல்லது.

காய்கறி தினுசுகள்(Vegetables). நாம் பலவகையான காய்கறி வர்க்கங்களை ஆகாரமாக உட்கொள்ளுகிறோம். சில

வற்றைக் கறியாகச் செய்து சாப்பிடுகிறோம். கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், கொத்தவரைக் காய், முருங்கைக்காய், பாவற்காய் முதலிய காய்கள் கறியாகச் செய்யப்படுகின்றன. சில காய்களைச் சும்மாவே சாப்பிடு கிறோம். இவைகள் கீரைகளைப் போலவே இரத்தத்தைச் சுத்தி செய்கின்றன. தேகத்தைப் போஷிப்பதற்கு வேண் டிய பதார்த்தமும் அவற்றிலுண்டு. ஆகையால், அவை களைச் சாப்பிடுவது நல்லது.

உருளைக் கிழங்கு (Potatoes). இது சிலருக்கு முக்கிய மான ஆகாரமாய் இருக்கிறது. இது நூற்றுக்குச் சுமார் 80 பாகம் ஜலமாயும், $1\frac{1}{2}$ பாகம் வெள்ளைக் கருபோன்ற பதார்த்தமாயும், 14 பாகம் ஸ்டார்ச்சாயும், $1\frac{1}{2}$ பாகம் நாம்முன் சொன்ன செலூலோஸ் என்னும் பதார்த்தமாயும், 1 பாகம் சுரங்க பதார்த்தமாயும், $2\frac{1}{2}$ பாகம் கொழுப்பாயும் இருக்கி றது. இது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தருகிற வஸ்து.

வத்தாளங் கிழங்கையும் பரீட்சை செய்து பார்த்தால் நூற்றுக்குச் சுமார் 74 பங்கு ஜலமும், $\frac{3}{4}$ பங்கு வெள்ளைக் கருபோன்ற வஸ்துவும், 15 பங்கு ஸ்டார்ச்சும், $\frac{3}{4}$ பங்கு செலூலோஸ் என்னும் வஸ்துவும், $\frac{1}{2}$ பங்கு சுரங்க பதார்த் தங்களும், 5 பங்கு சர்க்கரையும், 3 பங்கு கொழுப்பும் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. இதுவும் தேகத்தைப் புஷ்டி யாக்கக்கூடிய வஸ்துதான். இப்படியே பொதுவாய் எல்லாக் கிழங்கு தினுசுகளையும் ஆகாரமாய் உபயோகிக்கலாம். காட் டில் வசிக்கும் நாகரிகமற்ற ஜாதியார் காட்டில் அகப்படும் கிழங்குகளை ஆகாரமாய் உபயோகித்து, தேக பலமும் புஷ்டியுமுள்ளவர்களாய் இருக்கிறார்கள்.

பழத் தினுசுகள் (Fruits). பழங்களை நாம் விசேஷமாய்ச் சாப்பிடுகிறோம். வாழைப் பழம், மாம்பழம், கிச்சிலிப்பழம்,

ஆப்பிள் பழம், திராட்சைப் பழம், பலாப்பழம் முதலிய பல விதமான பழங்கள் தேகத்திற்கு மிக்க புஷ்டியைத் தரத்தக்கவை. முற்காலத்திலிருந்த ரிஷிகள் காய் கனி கிழங்குகளைப் புசித்ததாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது. வாழைப் பழம், அத்திப்பழம், பேரீச்சம்பழம் முதலிய பழங்களில் சர்க்கரை விசேஷமாய் இருக்கிறது. ஆகையால் அவை மிகவும் பிரயோசன முள்ளவையாய் இருக்கின்றன. ஆப்பிள் பழம் தேகத்திற்கு நல்ல இரத்தத்தை உண்டாக்கும். ஆகாரம் உட்கொண்ட பின் பழங்களைப் புசிப்பது நல்ல வழக்கம். அவை இலேசாக ஜீரணமாகும் இயல்புடையவை. மாம்பழத்தைப் புசிப்பதனால் காப்பன், கிரந்தி, நமைச்சல், மார்பெரிச்சல் முதலிய நோய்கள் உண்டாகுமென்பது சிலருடைய அபிப்பிராய மாயினும், அதைப் பசும்பாலோடாவது தேங்காய்ப்பாலோடாவது புசிப்பது நலம்.

பலாப்பழம் மிகவும் ருசியுள்ளதாய் இருந்தபோதிலும், வாதம் பித்தம் சம்மந்தமான நோய்களையும் காப்பனையும் உண்டாக்கும். ஆகையால், அதை மிதமாய்ப் புசித்தல் வேண்டும்.

வாழைப்பழத்தில் அநேக வகையுண்டு. பேயம் வாழைப் பழம் இதரை பழம் என்னும் இரண்டும் தேகத்திற்கு மிக்க குளிர்ச்சியைத் தருபவை. ஆகையால், அவற்றை அம்மை நோய் கண்டவர்களுக்கு விசேஷமாய்க் கொடுப்பார்கள். அவை குடல்களை இளக்கி மலம் சரியாய்க் கழியும்படி செய்ய வல்லவை.

திராக்ஷைப் பழம் நல்ல இரத்தத்தையும் தேக புஷ்டியையும் தரத்தக்கது. கொய்யாப் பழம் வெகு உஷ்ணமானது. அதைச் சாப்பிடுவதனால் மயக்கமும் வயிற்றில் உப்பிசமும், காப்பனும், வயிற்றுப்போக்கும் உண்டாகும். அதைச் சாப்பிடுதல் சுகத்திற் கேற்றதல்ல.

இறைச்சி (Meat). மிருகங்கள் அல்லது பட்சிகளின் மாம்சத்திற்கு இறைச்சி என்று பெயர். இறைச்சியில் நைற்ரோஜன் (Nitrogen) என்கிற தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தம் விசேஷமாய் இருக்கிறபடியால் இறைச்சி சாப்பிடுவது அவசியமென்பது சிலருடைய கொள்கை. மாமிச போசனம் செய்வது மிருகங்களையும் பட்சிகளையும் கொல்லுவதற்குக் காரணமாய் இருப்பதால் அதைப் புசிக்கக் கூடாது என்பது வேறு சிலருடைய கொள்கை. தசையை வளர்க்கக் கூடிய வேறு பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடும் பட்சத்தில் இறைச்சியைப் புசிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. பருப்பு, நெய், காய்கறிகள், தயிர் முதலியவற்றை உபயோகிப்பவர்கள் சுகமும் பலமும் உடையவர்களாய் இருக்கிறார்கள். ஆயினும் மாமிசத்தை விரும்பிப் புசிப்பவர்களுக்கு உபயோகமாக அதைப் பற்றியும் சொல்ல வேண்டியது அவசியமாகிறது.

நாம் ஆட்டிறைச்சியை எடுத்துப் பரீட்சித்தால் நூற்றுக்குச் சுமார் 76 பாகம் ஜலமாகவும், 18 பாகம் தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தமாகவும் 6 பாகம் கொழுப்பாகவும் இருக்கக் காணலாம். அளவில் சிறிது வித்தியாசப்படுவதே தவிர மற்றபடி எல்லா இறைச்சிகளிலும் இதே விதமான பதார்த்தங்கள்தான் உண்டு.

மீன்களுடைய மாமிசத்திலும் ஏறக்குறைய இதே விதமான பதார்த்தங்கள்தான் உண்டு. மீன் மாமிசம் வெகு சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியது.

இறைச்சித் தினுசுகளும் மீனும் தேகத்தை வளர்க்கக் கூடிய சத்துள்ள பதார்த்தங்கள் உள்ளவையென்பது வாஸ்தவமே. ஆயினும், அவற்றைச் சாப்பிடாது காய்கறி பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் மிக்க சுகமும் பலமு முடையவர்

களாய் இருப்பது நாம் கண்டறிந்த விஷயம். மேலும் நமது தேசத்து மிருகங்களின் இறைச்சி இங்கிலாந்திலுள்ள மிருகங்களின் இறைச்சியைப்போல அவ்வளவு சத்துடையதல்ல. அங்கு நல்ல மேய்ச்சல் நிலங்கள் இருப்பதால் மிருகங்கள் கொழுத்து மிக்க புஷ்டி யுள்ளவையாய் இருக்கின்றன. ஆகையால், அவைகளின் இறைச்சி அதிக சத்துடையதாய் இருக்கிறது.

மாமிசத்தை மட்டாய்ப் புசிப்பது நல்லதெனினும், அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிப்பது கெடுதி செய்யும். மாமிசத்தைப் புசிப்பவர்கள் பெரும்பான்மை மலபந்தம் (Constipation) என்னும் நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். காய்கறி பதார்த்தங்களை உண்பவர்களுக்கு இவ்விதமான கஷ்டம் அதிகமாய் நேரிடுவதில்லை. வாஸ்தவத்தில் இந்த வழக்கம் மலபந்தத்திற்கு மருந்தாக இருக்கிறது. மலபந்தம் அநேக வியாதிகளுக்கு உற்பத்திஸ்தான மென்பதை யாவரும் அறிவர்.

குளிர்ந்த தேசத்தில் வாசம் செய்யும் ஆங்கிலேயருக்கு மாமிச போசனம் அவசிய மென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். இக்காலத்தில் அவர்களிலும் சிலர் மாமிச போசனத்தை முற்றிலும் நீக்கிவிட்டு, காய்கறி பதார்த்தங்களையே சாப்பிட்டு சுகமும் பலமு முள்ளவர்களாய் இருக்கிறார்கள். மாமிசத்திற்காக மிருகங்களையும் பட்சிகளையும் கொல்ல வேண்டுவதாயும் இருக்கிறது. மாமிசம், உடனே சமையல் செய்து சாப்பிடாவிட்டால் சீக்கிரத்தில் கெட்டுப் போகும் தன்மையும் உடையது. ஆகையால், காய்கறி வர்க்கங்களையே புசிப்பது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியமானது.

நாம் ஆகாரத்தைப் பற்றிக் கூறிய இந்த அதிகாரத்தில், ஆகாரத்தின் அவசியத்தைப் பற்றியும், பலவிதமான ஆகா

ரங்களைப் பற்றியும், அவை செய்யும் வேலையைப் பற்றியும், பலவகையான பதார்த்தங்களின் தன்மையைப் பற்றியும் ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் எவ்வளவு அறியவேண்டுமோ அவ்வளவு கூறினோம். அவர்கள் முக்கியமாய் அறியவேண்டிய விஷயங்களின் சாரம் இவை :—

1. நமது தேகத்தை வளர்ப்பதற்குப் புரோடேயீட்ஸ் (Proteids) என்று சொல்லப்படுகிற தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தங்களும், பலவிதமான உப்புகளும், ஜலமும், கொழுப்பும், ஸ்டார்ச் (Starch) என்று சொல்லப்படுகிற பதார்த்தங்களும், காய்கறி வர்க்கங்களி லுள்ள புளிப்புப் பதார்த்தங்களும் வேண்டும்.

2. நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரங்களில் இந்தப் பதார்த்தங்கள் கலந்திருக்க வேண்டும்.

3. போஜன பதார்த்தங்களில் இவை அளவாய் இருத்தல் வேண்டும்; அளவுக்கு மிஞ்சி இருத்தல் கூடாது.

4. நாம் சாப்பிடும் போசனம் தேக வளர்ச்சிக்கும் போஷிப்புக்கும் ஏற்றதாய் இருக்கவேண்டும்.

5. ஆகாரத்தை மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடல் கூடாது. மிதமிஞ்சிச் சாப்பிடுவதனால், அல்லது எதாவது ஒரு பதார்த்தத்தை அளவுக்கு மிஞ்சி உட்கொள்ளுவதனால் பலவிதமான நோய்கள் உண்டாகின்றன. பருப்பு, சர்க்கரை, நெய் முதலிய பதார்த்தங்களை மிதமிஞ்சிச் சாப்பிட்டு, தேக அப்பியாசம் செய்யாதிருப்பவர்களுடைய தேகம் அதிகமாய் உப்புகிறது. நீர் ரோகமும் உண்டாகிறது. ஆகையால், ஆகாரங்களி லுள்ள பதார்த்தங்கள் சரியான அளவாய்க் கலந்திருத்தல் வேண்டும்.

6. சரியான காலத்தில் ஆகாரத்தை உட்கொள்ள வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் தேகம் பலவீனப்பட்டு ஒவ்வொரு அவயவமும் தளர்ச்சி யடையும்.

7. எவ்விதமான சாராயத்தையும் பானம் பண்ணுதல் கூடாது.

அதிகாரம் VII.

பாக சாஸ்திரம்

(Cooking)

முன் அதிகாரத்தில் ஆகாரத்தைப் பற்றியும் அதை உட்கொள்ளும் விதத்தைப் பற்றியும் பல வகையான ஆகார தினுசுகளைப் பற்றியும் சொன்னோம். இந்த அதிகாரத்தில் அவற்றைப் பாகம் செய்யும் விதத்தைப் பற்றிச் சொல்லுவோம். குடும்பத்திலுள்ளவர்களுக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தைச் சுத்தமாயும், ருசியாயும், சரீரத்தைப் போஷிக்கத் தக்கதாயும் தயார் செய்து கொடுப்பது குடும்பத் தலைவியாயிருக்கிற ஒவ்வொரு ஸ்திரீயின் கடமையாய் இருக்கிறது. இவ்விதமாய், பலவிதமான, மேல் அதிகாரத்தில் கூறிய பதார்த்த தினுசுகளைப் பக்குவப் படுத்துவதற்குச் சமையல் அல்லது பாகம் என்று பெயர். தனவான்களது வீட்டு ஸ்திரீகள் தாமே சமையல் வேலையைச் செய்யா விட்டாலும், வேலைக்காரர் செய்யும் சமையலை மேல்பார்வையிட வேண்டியவர்களாய் இருக்கிறார்கள். ஆகையால், சமஸ்த ஸ்திரீகளும் பாக சாஸ்திரத்தை அறிந்திருப்பது அவசியம். "எனக்குச் சமையல் வேலை தெரியாது; நான் அடுப்புக்குக் கிட்டே போகிறதேயில்லை" என்று பிதற்றும் ஸ்திரீயினுடைய குடும்

பம் ஒருபோதும் விர்த்தியாகாது. ஆகையால், உத்தமஸ்திரீயானவள் சமையல் வேலை நன்றாய் அறிந்தவளாய் இருக்க வேண்டும்.

சமையல் செய்வதன் நோக்கம். (Object of cooking.) நாம் பதார்த்த வர்க்கங்களை ஏன் சமையல் செய்ய வேண்டுமென்று விசாரிப்போம். ஆகாரம் சுத்தமாயும் வாய்க்கு ருசியுள்ளதாயும் ஜீரணமாகக் கூடியதாயும் சரீரத்தைப் போஷிக்கக் கூடியதாயும் இருக்கும்படி சமையல் செய்தல் வேண்டும்.

சுத்தமாய் இருக்கும்படி சமையல் செய். (Cook so that the food may be clean.) சமையலுக்கு வேண்டிய அரிசியை நன்றாய் புடைத்து, கல், உமி, தவிடு முதலிய அசுத்தங்களை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். பருப்புத் தினுசுகளையும் இவ்வாறு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும். காய்கறிகளை வெட்டுவதற்கு முன் அவற்றிலுள்ள காம்பு முதலியவற்றை நீக்கி நன்றாய்க் கழுவி சுத்தம் செய்யவேண்டும். சில காய்கறிகளின் தோல்கள் பிரயோசன மற்றவையாகையால் அவற்றை நீக்கிவிட வேண்டும். பலவிதமான அசுத்தங்களோடு சமையல் செய்யப்பட்ட ஆகாரம் ருசியாயிராது; தேக சௌக்கியத்திற்கு ஏற்றதாயுமிராது. மாமிசங்களைச் சமையல் செய்யும்போதும் அவை அழுகிப் பதங் கெட்டவையாய் இல்லாமல் சுத்தமான மாமிசமாய் இருக்கும்படி ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அழுகிப்போன மாமிசம் அஜீரணம், வாந்திபேதி முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும்.

வாய்க்கு ருசியாய் இருக்கும்படி சமையல் செய். (Cook so that the food may be palatable.) ஆகாரம் ருசியுள்ளதாய் இருந்தால் உமிழ் நீர், ஜீரண நீர் முதலிய ஜீரணத்

திற்கு அவசியம் வேண்டிய பல நீர்கள் நன்றாய்ச் சுரக்கும்; நன்றாய்ச் சாப்பிடுவதற்கும் பிரியம் உண்டாகும். ஒவ்வொரு ஆகாரத்திற்கும் அதற்குரிய ருசி உண்டு. அதிக உஷ்ண மான அடுப்பில் சமையல் செய்வது பதார்த்தங்களின் ருசியைக் கெடுத்து விடும். பதார்த்தங்களை நெடுநேரம் தீயில் வைப்பது கூடாது. சமையலுக்கு வேண்டிய தீ பெரும் பான்மை மிதமான உஷ்ண முடையதாய் இருக்கவேண்டும். சாதாரணமாய் 180 டிக்கிரி உள்ள நெருப்பு சமையல் செய்வதற்குப் போதுமானது.

ஆகாரத்தோடு சேர்த்துச் சமையல் செய்யப்படும் உப்பு, புளி, மிளகாய் முதலிய வஸ்துக்களும் மிதமாய் இருக்கவேண்டும். இவற்றில் ஏதாவது அதிகப்பட்டால் ருசி கெடுவதுமன்றி, சாப்பாடு உண்பதற்கு உபயோக மற்றதும் ஆகும். ஆகையால், இதைப்பற்றியும் இல்லாள் சர்வ ஜாக்கிரதையாய் இருத்தல் வேண்டும்.

இலேசாய் ஜீரணமாகும்படி சமையல் செய். (Cook so that the food may digest easily.) ஆகாரம் இலேசாக ஜீரணமாக வேண்டுமென்றால் அவை கடினமாகாது மெதுவானவையாய் இருத்தல் வேண்டும். பெருந் தீயிட்டுச் சமையல் செய்வது ஆகாரத்தின் ருசியைக் கெடுத்து விடுவதுமன்றி, சமையல் செய்யும் ஆகாரத்தையும் கடினமாக்கி விடுகிறது. ஆகையால், இளம் தழலில் சமைப்பதே நல்லது. உதாரணமாக ஒரு கோழி முட்டையைப் பெருந் தீயிட்டு வேகவைத்தால் அது கல்லைப்போல் கடினமாய்ப் போகிறது. சாப்பிட்டால் அது இலேசில் ஜீரணமாகாது. இளந் தழலில் வேகவைத்தால் வெள்ளைக் கரு மெதுவாய் இறுகும்; மிகவும் கெட்டியாகாது. மஞ்சள் கருவும் மெதுவாயும் தொட்டால் பொடியாய் உதிருவதாயும் இருக்கும். ஆகையால்,

இந்த முட்டையைச் சாப்பிட்டால் விரைவில் ஜீரணமாய் விடும். இதைவிட அரை வேக்காடு வேக வைத்த முட்டை (Half boiled egg) மிகவும் நல்லது. அது பின்னும் சீக்சிரமாக ஜீரணமாய்விடும்; சரீரத்திற்கு வேண்டிய போஷிப்பையும் கொடுக்கும்.

சரீரத்தை வளர்ப்பதற்கு ஏற்றதாகும்படி சமையல் செய். (Cook so as to nourish the body.) சமையல் பண்ணும்போது, சமையல் செய்யும் பதார்த்தத்திலுள்ள சாரம் வீணாய்ப் போகும்படி சமையல் செய்யலாகாது. நமது சரீரத்திற்கு வேண்டிய தசையையும், இரத்தத்தையும் அனலையும் தருகிற சத்தை நீக்கிவிட்டு, சக்கையைச் சாப்பிடுவதில் பலன் இல்லை. ஆகையால், பதார்த்தத்திலுள்ள சத்து வீணாய்ப் போகாதபடி ஜாக்கிரதையாய் இருத்தல் வேண்டும். உருளைக் கிழங்கு முதலியவற்றைத் தோலோடு அவித்தல் வேண்டும். தோலைச் சிறிதும் சேதப்படுத்தாதபடி உருளைக்கிழங்கை நன்றாய்க் கழுவிவிட்டு அவித்தால் அதிலுள்ள சாரம் ஜலத்தில் இறங்காது. தோலைச் சீவிவிட்டாவது தோலைக் காயப்படுத்திவிட்டாவது அவித்தால் அதன்சாரம் நீரில் இறங்கிவிடும். அப்பொழுது கிழங்குக்கு ருசியாவது சத்தாவது இருக்காது. அதைச் சாப்பிடுவதனால் பிரயோசனமுமில்லை. ஆகையால், பதார்த்தங்களை எப்படிச் சமைக்க வேண்டுமென்று தெரிந்து சரியான பிரகாரம் சமையல் செய்வது ஒவ்வொரு ஸ்திரீயின் கடமையாகும்.

சமையல் செய்பவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய இன்னும் சில விஷயங்களுண்டு. அவையாவன :—சமயலறை அல்லது பாகசாலை, அடுப்பு, எரிகரும்பு அல்லது விறகு, சமையல் செய்பவர்களின் கடமை முதலியவைகளே.

சமையலறை. (Cooking Room.) சமையல் செய்யும் அறை விசாலமானதாயும் உயரமானதாயும் மிகவும் சுத்தமானதாயும் இருக்கவேண்டும். அதில் சமையல் பாத்திரங்கள், சாமான்கள் முதலியவற்றை வைப்பதற்கேற்ற மாடங்கள், தட்டுகள் முதலியன இருத்தல்வேண்டும். பாத்திரங்களையும் அரிசி முதலியவற்றையும் கழுவுவதற்குத் தக்க இடம் இருக்கவேண்டியது அவசியம். கழுவின ஜலம் உள்ளே பிரவேசியாது வெளியேறும்படி ஜலதாரைகள் இருக்கவேண்டும். காற்று உள்ளே தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்க ஜன்னல்களும், புகை வெளியே செல்வதற்கேற்ற புகைப் போக்கியும் இருத்தல் வேண்டும். அரைப்பதற்கு வேண்டிய அம்மி இயந்திரக்கல் முதலியவை சமீபத்தில் இருக்கவேண்டும். அப்படி இருந்தால்தான் அடுப்பிலிருக்கும் கறிவகைகள் சாதம் முதலியவற்றை அடிக்கடி கவனிக்கக் கூடியதாய் இருக்கும். கூடியமட்டும் சமையலறையும் அதைச் சேர்ந்த சாமான்களும் வெகு சுத்தமாய் இருக்கவேண்டும்.

அடுப்பு. (Hearth.) நமது தேசத்தில் சமையலுக்குப் பலவிதமான அடுப்புகளை உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். அவை பெரும்பான்மை களிமண் முதலியவற்றால் நமது ஸ்திரீகளாலேயே செய்து கொள்ளப்படுகின்றன. எவ்வகையான அடுப்பாய் இருந்தபோதிலும், அதில் எரிக்கப்படும் தீ வெளியே சென்று வியர்த்தமாய்ப் போகாதபடி உள்ளே அடக்கிக்கொள்ளத் தக்கதாயும், காற்று உள்ளே சென்று அடுப்பை எரியச் செய்யக் கூடியதாயும் சொற்ப விறகால் அதிக அனலைத் தரக்கூடியதாயும் இருத்தல் வேண்டும். அடுப்பு நல்லதாயில்லாவிட்டால், அதிலே சமையல் செய்யப்படும் பதார்த்தம் கெட்டுப்போகும். அதிக விறகும் செலவாகும். இவற்றை ஒவ்வொரு இல்லாளும் நன்றாய்க்

கவனித்துத் தக்கவாறு அடுப்பை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அடுப்புகள் சமையலறையின் **அக்கினிமூலை** என்கிற தென்கிழக்கு மூலையில் இருக்கவேண்டு மென்பது இந்துக்களுடைய கொள்கை. சுத்தத்தின் பொருட்டும் பலத்தின் பொருட்டும் அடுப்புக்களை வாரத்திற்கு இரண்டு தடவை சாணி அல்லது மண்ணைக் கரைத்து மெழுகவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அவை அசுத்தமடைவதுமல்லாமல் சீக்கிரத்தில் உடைந்துபோம்.

எரிகரும்பு அல்லது விறகு (Fire wood.) சமையல் செய்வதற்கு உபயோகிக்கும் விறகும் எருமுட்டையும் நன்ருய் உலர்ந்ததாய் இருக்கவேண்டும். ஈரமான விறகை உபயோகிப்பதனுல் அடுப்பு நன்ருய் எரிகிறதில்லை; அதிக புகை உண்டாகும். அது சமையல் செய்பவர்களுடைய கண்ணுக்குக் கெடுதி; அடுப்பின் மேலுள்ள பதார்த்தமும் கெட்டுப் போகும். சில விறகுகளை உபயோகிப்பதனுல் பதார்த்தம் கசப்பாய்ப் போகிறது. ஆகையால், பழையதும் நன்ருய்க் காய்ந்ததும், தைல முள்ளதுமான விறகையே உபயோகப் படுத்தவேண்டும். கருவேலமரம், வெள்வேலமரம், காட்டுவாழை, புளி, சவுக்கு, கருங்காலி, பூவரசு முதலிய மரங்களின் விறகுகள் சமையலுக் கேற்றவை. இவற்றை உபயோகிப்பதனுல் அதிக விறகு செலவாகாது; சமையலும் சீக்கிரமாய் முடியும்; பதார்த்தங்களும் நாவுக்கு ருசியாய் இருக்கும்; விறகு வாங்குவதால் நேரிடும் பணச்செலவும் குறைவுபடும்.

சமையல் செய்பவர்களுடைய கடமை. (Duty of Cooks.) சமையல் செய்பவர்கள் வெகு சுத்தமாய் இருக்க வேண்டும். பிரதிதினமும் ஸ்நானம் செய்யாது சமயலறைக்குப் போதல் கூடாது. அரிசி, பருப்பு, உப்பு, புளி, மிளகாய் முதலியவற்றைக் கீழே சிந்திப் பாழாக்கக்கூடாது.

சம்பளத்திற்கு வேலை செய்யும் சமையல்காரர் தம் வேலையை ஜாக்கிரதையாய்ச் செய்வதில்லை; அரிசி கழுவும் போது அரிசி கழிநீரோடு போகவிட்டு விடுகிறார்கள். வடித்த கஞ்சியில் சாதம் கொட்டிப்போகிறது; காய்கறிகளைச் சரியாய் நறுக்குகிறதில்லை. சிலர் சமையல் செய்து கொண்டிருக்கும் போதே பால் கறி முதலிய பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டு விடுகிறார்கள். இவற்றால் சில குடும்பங்களுக்கு அதிக நஷ்டமுண்டாகிறது.

ஆகையால், ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் சமையல் வேலையைத் தானே கவனிக்கவேண்டியது அவசியம். அப்படிச் செய்வதனால் குடும்பத்துக்கு அதிக இலாபம் உண்டாவதுமன்றி, குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் நல்ல போசனத்தைச் சாப்பிடுவதற்கும் ஏதுவாகும். வேலைக்காரரை வைத்திருப்பவர்கள் அவர்கள் அவ்விதம் பாழாக்காதபடி ஜாக்கிரதையாய் கவனித்தல் வேண்டும்.

போஜன பதார்த்தங்களைத் தயார்செய்யும் முறை

(Preparation of vegetable food.)

அரிசி நமது முக்கியமான போசனமென்று முன்னே சொன்னோம். அரிசியைச் சாதமாய்ச் சமைக்கும் முறை எல்லா ஸ்திரீகளுக்கும் தெரியுமாயினும் நாம் அதைப்பற்றியும் காய்கறிகளைச் சமைக்கும் முறைகளைப்பற்றியும் பலகாரங்கள் செய்யும் வகையைப் பற்றியும் சிறிது கூறுவது அவசியமாகிறது.

சாதம் சமைத்தல். (Cooking of Rice.) நல்ல பழைய அரிசியைக் கல், உமி, தவிடு முதலியவற்றைப் போக்கிச் சுத்தமாக்கி ஒருபடி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஐந்து படி ஜலம் பிடிக்கக்கூடிய ஒரு பானை அல்லது தவலையில்

மூன்றுபடி ஜலம்விட்டு, அடுப்பில் ஏற்றி நல்ல விறகிட்டெரித்து நீரைக் கொதிக்கச் செய்யவேண்டும். இப்படிச் செய்வதற்கு உலைவைத்தல் என்று பெயர். முன் எடுத்து வைத்திருந்த அரிசியை ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கழுவ வேண்டும். அரிசியை நன்றாய்க் களைந்து அரிசியிலுள்ள கற்களைப் போக்கியபின் கொதித்திருக்கும் உலையில் கொட்டிக் காண்டியினால் கிளறி, பாத்திரத்தின் வாயை மூடிவைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் அரிசி சீக்கிரம் வெந்துவிடும். கொஞ்சநேரம் பொறுத்து, பின்னுமொரு தடவை காண்டியால் கிளறி, சிறிதுநேரம் வேகவிட வேண்டும். பிறகு காண்டியால் கொஞ்சம் அரிசியைப் பதம் பார்த்து முக்கால் பாகம் வெந்தவுடன் வடிதட்டு அல்லது ஈரத்துணியைக் கொண்டு வாயை மூடி, பானையை அடுப்பை விட்டிறக்கிக் கஞ்சியை வேறொரு பாத்திரத்தில் வடிக்கவேண்டும். பிறகு பானையை அடுப்பிலேற்றி இரண்டு மூன்று நிமிஷநேரம் வைத்திருந்து இறக்கிவிட வேண்டும். இப்பொழுது சாதம் உண்பதற் கேற்றதாகும்.

கோதுமை அரிசிச் சாதம். (Wheat.) இரண்டுபடி ஜலம் பிடிக்கக்கூடிய பானையில் ஒருபடி சுத்த ஜலம்விட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சவேண்டும். கொதிவரும்போது ஒரு பலம் நெய்யை ஜலத்தில் கொட்டி, பின்பு அரைப்படி கோதுமை அரிசியையாவது நொய்யையாவது கொட்டிக் காண்டியால் கிளறி மூடிவைக்கவேண்டும். சிறிது நேரம் பொறுத்து மறுபடியும் காண்டியால் கிளறவேண்டும். முக்காற்பாகம் வெந்தவுடனே அடுப்பை விட்டிறக்கித் திரும்பவும் கிளறி, புகையில்லாத தணலின்மேல் சிறிதுநேரம் வைத்து, பின்பு உபயோகிக்கவேண்டும்.

வரகு தினை சாமை முதலியவற்றின் சாதம். (Cooking other grains.) இந்தத் தானியங்களில் ஏதாவதொன்றை

நன்ருய்க் குத்தி அரிசியாக்கிப் புடைத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இரண்டுபடி ஜலம் கொள்ளுகிற பானையில் ஒன்றேகால்படி ஜலம் விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவேண்டும். முன் எடுத்து வைத்திருந்த அரிசியை ஜலத்தில் கழுவி, கல் முதலியவற்றைக் களைந்து உலையில் கொட்டி நன்ருய்க் கிளறி மூடிவிடவேண்டும். சிறிதுநேரம் பொறுத்து மறுபடியும் கிளறி முக்காற்பதம் வெந்தவுடன் மறுபடியும் கிளறி ஐந்து நிமிஷநேரம் தணலில் வேகவைத்து அடுப்பைவிட்டு இறக்க வேண்டும்.

சிலர் பானையில் அதிக ஜலம்விட்டு வேகவைத்து, கஞ்சி வடித்து விடுவதும் உண்டு. மேற்கூறிய சாதங்களில் எதையாவது குழைந்துபோகவிடல் கூடாது. அப்படி விடுவதனுல் சாதத்திலுள்ள சத்து போய்விடுகிறது. ஆகையால், அதைச் சாப்பிடுவதிலும் பிரயோசனமில்லை.

சோளச் சாதம் அல்லது களி. (Cholam Pudding) இது சாதாரணமாய் ஏழைகளின் உணவாய் இருக்கிறது. ஒரு படி சோளத்தை எடுத்து நன்ருய் உரலிலிட்டுக் குத்திப் புடைத்து உமியைப் போக்கிவிடல் வேண்டும். பிறகு அதை இயந்திரக் கல்லில் இட்டு அரைத்து நொய்யும் மாவுமாகச் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். உரலிலிட்டு இடித்து மாவும் நொய்யுமாகச் செய்து கொள்வதும் உண்டு.

மூன்றுபடி ஜலம் பிடிக்கும்படியான பானை ஒன்றில் இரண்டு படி ஜலம் விட்டு நன்ருய்க் காய்ச்சி அதில் கொதி வந்தவுடனே முன் பிரித்துவைத்திருக்கும் சோள நொய்யைக் கொட்டி நன்ருய்க் கிளறி மூடிவைக்கவேண்டும். முக்காற் பதம் வெந்தவுடனே முன் வைத்திருந்த சோள மாவை அதில் கொட்டி, கட்டிபடாதிருக்கும்படி பலமுறை நன்ருய்க்

கிளற வேண்டும். பிறகு மாவும் நொய்யும் சேர்ந்து வெந்தவுடன், அதை புகையில்லாத தணலில் இருபது நிமிஷ நேரம் வேக வைக்கவேண்டும். பிறகு அந்தக் களியை எடுத்து உபயோகிக்கலாம். இது தேகத்திற்கேற்ற போசன மல்ல.

கம்பம் களி. (Cambam Pudding) இதுவும் ஏழைகளுடைய உணவுதான். சோளத்தை மாவும் நொய்யுமாக்கியது போலவே இதையும் நொய்வேறு மாவேருக்கிக்கொள்ள வேண்டும். மூன்று படி ஜலம் கொள்ளத்தக்க பானையில் இரண்டு படி ஜலம் விட்டு நன்ருய்க் காய்ச்சி, கொதி வரும் போது மாவையும் நொய்யையும் ஒன்ருய்க் கலந்து கொதிக்கிற உலையில் கொட்டி அடிக்கடி நன்ருய்க் கிளறிக் கட்டி படாமல் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். முக்காற் பாகம் வெந்த பின் அடுப்பு எரிவதை நிறுத்தி, தணலில் சிறிது நேரம் வேகவிட்டுப் பின்னும் நன்ருய்க் கிளறி இறக்கி உபயோகித்தல் வேண்டும்.

கேழ்வரகுக் களி. (Ragi Pudding.) கேழ்வரகை நன்ருய் வெயிலில் உலர்த்தி, உமி கல்லு முதலியவைகளைப் போக்கி இயந்திரக்கல்லில் இட்டு மாவாய் அரைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மாவில் உமி இருக்குமாதலால் முறத்தில் மாவைப் போட்டுத் தெள்ளி உமியை நீக்கிவிட வேண்டும். பிறகு மூன்றுபடி ஜலம் கொள்ளக்கூடிய பானை ஒன்றில் இரண்டு படி சுத்தஜலம் விட்டுக்காய்ச்சி, கொதிவந்தவுடனே, பானையிலிருந்து சுமார் அரைப்படி ஜலத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, மாவில் அரைப்படியை அந்தப் பானையில் கொட்டல் வேண்டும். சிறிது நேரம் வரையில் அதைக் கிளறக்கூடாது. பிறகு அகப்பையால் அள்ளிப் பார்த்து அது கஞ்சிபோல் ஆனவுடன், ஒரு துடுப்பை வைத்துக்கொண்டு நன்ருய்க் கிளறல் வேண்டும். பிறகு முன் எடுத்து வைத்திருந்தஜலத்தைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு களியாகிற வரையில்

ளறி மூன்று அல்லது நாலு நிமிஷம் வரையில் வேகவிட்டு இறுகுகிற பதம் பார்த்து இறக்க வேண்டும். இது தேக சௌக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

அரிசிமா ரோட்டி (Rice Cakes.) அரைப்படி அரிசி மாவில் கொஞ்சம் அஃதாவது அரைக்கால் பலம் உப்புப் பொடியைச் சேர்த்துச் சுத்த ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, பிறகு அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக எடுத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழமளவு உருண்டையாக உருட்டல் வேண்டும். பிறகு அதை ஒரு சுத்தமான பலகையில் வைத்து, தட்டையாகச் செய்து வட்டமான தோசையைப் போலாக்கி, தோசைக் கல்லே அல்லது சட்டியை அடுப்பில் வைத்துக் காயச் செய்து அதிலே போடவேண்டும். அது வெந்த பதம் பார்த்து மறு பக்கம் திருப்பிப் போடவேண்டும். இப்படியே ஒன்றொன்றாகச் சுட்டு அவை வெந்தபின் உபயோகிக்கலாம். பிசைந்த மாவில் சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்துப் பிசைந்து அடையைத் தித்திப்பாக்கியும் கொள்ளலாம்.

இதே பிரகாரம் மேலே சொல்லப்பட்ட மற்றத் தானியங்களிலும் அடை சுடலாம்.

கோதுமை மா அடை (Wheat cakes.) கோதுமை மா, நொய் முதலியன சாதாரணமாய் இப்பொழுது எல்லாக் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன. அரைப்படி கோதுமை மா அல்லது நொய்யை எடுத்து அதில் ஒன்றரைப் பலம் நெய்யும் கொஞ்சம் உப்புப் பொடியும் சேர்த்து நல்ல ஜலம் விட்டு நன்றாய்ப் பிசைதல் வேண்டும். பிறகு அதை சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். அப்பால் அதை எடுத்து, திரும்பியும் நன்றாய்ப் பிசைதல் வேண்டும். அது கம்பிபோல் நீளத்தக்க பதமானவுடன் அதைக்

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பெரிய எலுமிச்சம் பழமளவு உருண்டைகளாக உருட்டல் வேண்டும். பிறகு சுத்தமான ஒரு பலகையில் சிறிது மாவைத் தூவி உருண்டைகளை ஒவ்வொன்றாய் வைத்து உருட்டி, தோசைபோல் வட்டமாகச் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். பிறகு தோசைக் கல்லை அடுப்பில் வைத்துக் காயச்செய்து அவற்றை ஒவ்வொன்றாய் அதில் போட்டு, ஒரு புறம் வெந்தபின் மறுபுறமும் திருப்பிப்போட்டு வெந்தபின் எடுத்து உபயோகிக்கலாம். இதை நெய்யோடு சாப்பிடுவது நல்லது. தோசைக் கல்லுக்கு கொஞ்சம் நெய்பூசி அதைச் சுடுவது நலம்.

கோதுமை ரோட்டி (Wheat Bread) இது சாதாரணமாய்க் கடைகளில் அகப்படுகிறது. அதை ரொட்டிக்காரர்கள் நமது வீடுகளில் கொண்டுவந்து கொடுக்கிறார்கள். இதைச் செய்வதற்குப் புளிப்பு என்கிற ஒரு செயற்கைப் பதார்த்தமும், ஒரு விதமான அடுப்பும் வேண்டும். புளிப்புக்குப் பதிலாகத் தென்னங்கள்ளை உபயோகிப்பதுமுண்டு. ஒருபடி கோதுமை மா அல்லது நொய்யை எடுத்து ஒரு ஆழாக்கு தென்னம் கள்ளையாவது, இரண்டு பலம் புளிப்பையாவது சேர்த்து, சுத்தமான பலகையில் போட்டு ஜலம் விட்டு நன்றாய்ப் பிசைதல் வேண்டும். பிறகு அதைச் சுமார் இரண்டு மணி நேரம் குளிர்ந்த காற்றில்லாத அனலான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். பிறகு அதை எடுத்து உருண்டைகளாக்கி அதற்கென்று செய்யப்பட்ட கிண்ணங்களில் நெய்யைத்தடவி அவற்றில் போடல்வேண்டும். பிறகு அந்தக் கிண்ணங்களைச் சிறிது நேரம் துணியால் மூடிவைத்தல்வேண்டும். கிண்ணங்களிலுள்ள மா உப்ப ஆரம்பிக்கும்.

ரொட்டி சுடும் அடுப்பு ஒரு சிறு அறைபோலவிருக்கும். மேலே புகை போவதற்கு ஒரு புகைப் போக்கியும் முன் பக்கத்தில் ஒன்றரை அடி சதுரமுள்ள ஒரு சிறு வாயிலும்

இருக்கும். வாயினுக்கு ஒரு இரும்பு மூடி இருக்கும். அறைக்குள் கட்டைகளைப் போட்டு நன்றாய் எரித்து உஷ்ண மாக்கியபின், அதை நன்றாய்ப் பெருக்கிவிட்டுக் கிண்ணங் களை உள்ளே வைப்பார்கள். அறை அடைந்திருக்கும் உஷ்ணத்தினால் கிண்ணத்திலுள்ள மா வெந்து பொங்கி ரொட்டியாகிறது. ரொட்டி வெந்தபின் அதை எடுத்து ஆற வைத்துப் புசிக்கவேண்டும். நன்றாய்ச் செய்யப்பட்ட ரொட்டி இரண்டு நாள் வரையில் கெடாதிருக்கும். தென் னங் கள்ளைச் சேர்த்துச் செய்த ரொட்டி தேகத்திற்கு நல்ல தென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம்.

தாளிதம். (Seasoning curry etc.) இரண்டு பலம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயை ஒரு சுத்தமான இரும்புச் சட்டியில் விட்டு அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். அது காய்ந்து சொர சொர என்கிற சத்தம் நின்றவுடனே, மிள காயைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி அதில் போடவேண்டும். அது பாதி வெந்தபின் அதில் கொஞ்சம் உளுத்தம் பருப்பும் கடுகும் போட்டுக் கிளறி, சடமட என்கிற சத்தம் உண் டாகி அது நின்றுபோகிறவரையில் அதை அடுப்பில் வைக்க வேண்டும். இதில் பெருங்காயம் கருவேப்பிலை முதலியவற் றைப் போடுவதுமுண்டு. பிறகு இதை யெடுத்துப் பதார்த் தங்களுக்குப் போடலாம். தாளிதம் செய்வதனால் பதார்த் தங்களுக்கு ருசியும் நல்ல மணமும் உண்டாகின்றன.

உப்பு மா. இது ஒரு விதமான பலகாரம். சாதத் தைப்போலவே இதுவும் பசியை ஆற்றக் கூடியது. இதைக் காலையிலும் மாலையிலும் ஜனங்கள் சிற்றுண்டியாக உபயோ கிக்கிறார்கள். அரிசி நொய்யினாலும் கோதுமை நொய்யி னாலும் உப்பு மா செய்யலாம். இரண்டு பலம் நெய்யை அல்லது நல்லெண்ணெயை ஒரு தவலையில் போட்டுக் காய்ச்ச

வேண்டும். அது நன்றாய்க் காய்ந்தவுடனே கால்பலம் கடுகு, கால்பலம் மிளகாய், அரைப்பலம் உளுத்தம் பருப்பு இவற்றைப் போட்டுத் தாளிதம் செய்யவேண்டும். பிறகு கொஞ்சம் கருவேப்பிலையைப் போட்டுக் கிளறல் வேண்டும். இதில் அரைப்படி ஜலம் விட்டு நன்றாய்க் கொதித்தவுடனே பொடி செய்த உப்பு அரைப்பலம் போட்டு பழைய அரிசி நொய் அல்லது மாவை, துருவின தேங்காயோடு கலந்து கொதித்துக் கொண்டிருக்கும் ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறி சிறிது நேரம் மூடிவைக்க வேண்டும். பிறகு அது காந்திப் போகாமல் அடிக்கடி கிளறி, வெந்து மெதுவாய் இருக்கும் சமயம் பார்த்து அதை இறக்க வேண்டும். இது அரிசி உப்பு மா என்னும் பெயர் பெறும்.

கோதுமை நொய் உப்பு மா. இரண்டு படி ஜலம் பிடிக்கத் தக்க ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் இரண்டரைப் பலம் நெய்யை விட்டுக் காய்ச்சி கொஞ்சம் மிளகாய், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, சீரகம், கருவேப்பிலை முதலியவற்றைப் போட்டு, சிறிது பெருங்காயமும் போட்டு, முன் சொன்ன பிரகாரம் தாளிதம் செய்துகொள்ள வேண்டும். பிறகு காற்படி சுத்தப் படுத்தின கோதுமை நொய்யை அதிலே கொட்டி, காண்டிக் காம்பினால் கிளறி வறுக்க வேண்டும். நொய் வறுபட்டு வாசனை வரும்போது காற்பலம் பொடி செய்த உப்பைப் போட்டு பின்னும் கிளற வேண்டும். பிறகு காற்படி புளித்த மோரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதில் விட்டு கிளறிக்கொண்டே இருந்து தணலில் சிறிது நேரம் வேகவிட்டு இறக்கி உபயோகிக்கலாம்.

கிச்சடி. அரிசி கால்படி, பயற்றம் பருப்பு கால்படி இவ்விரண்டையும் கலந்து, நீரிலிட்டு நன்றாய்க் கழுவிச் சுத்தப் படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏலம், இலவங்கம்

மிளகு, இலவங்கப்பட்டை இவை வகைக்குக் கால் ரூபாய் எடையும், உப்பு முக்கால் பலமும் எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். உப்பைப் பொடி செய்தும் மற்றவைகளை நெய்யில் வறுத்தும், முன் தயார் செய்து வைத்திருந்த அரிசி பருப்போடு இவற்றைக் கூட்ட வேண்டும். பிறகு ஏழரைப் பலம் நெய்யை ஒரு இரும்புச் சட்டியில் கொட்டி நன்றாய்க் காய்ச்ச வேண்டும். அந்த நெய்யில் அரிசி பருப்புச் சேர்ந்த கலப்பைக் கொட்டிக் கிளறி வறுக்க வேண்டும். ஒரு படி பாலைச் சுத்தமான பாத்திரத்தில் காய்ச்சி அது கொதிக்கத் தொடங்கிய பின் மேற்படி கலப்பைக் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறி வேக வைக்க வேண்டும். பால் வற்றிக் கலப்பு நன்றாய் வெந்தபின் பத்துப் பலம் நெய்யை விட்டு நன்றாய்க் கிளறி, தீயைக் குறைத்துத் தணலின்மேல் சிறிதுநேரம் விடவேண்டும். பின்பு அதை இறக்கி இளஞ் சூடாய் உபயோகிக்கலாம்.

குழம்பு வகைகள். (Sauces.) இது நமது முக்கியமான ஆகாரமாகிய சாதத்தைச் சாப்பிடுவதற்கு அனுமானபாகச் செய்யப்படும் கூழ்போன்ற ஒருவகையான பதார்த்தம். இவ்விதமான குழம்புகளைச் செய்வதற்குப் பொதுவாய் உபயோகிக்கிற மசாலைச் சாமான்களைப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொண்டால் பலவிதமான குழம்புகளைச் செய்துகொள்ளலாம். இந்தப் பொடிக்குக் குழம்புப்பொடி என்று பெயர்.

குழம்புப் பொடி. (Sauce Powder.) மிளகாய் 5 பலம், கொத்துமல்லி 10 பலம், வெந்தயம் 4 பலம், சீரகம் 2 பலம், தோல்போக்கின எள்ளு 1 பலம், உளுத்தம் பருப்பு 10 பலம் இவற்றை எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். மிளகாய்க்குச் சிறிது நல்லெண்ணெய்விட்டும்மற்றவைகளுக்கு விடாமலும் தனித்தனியாய் வறுத்து, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாய்ச்சேர்த்துப் பொடிசெய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எந்த வகையான குழம்பைச்செய்தாலும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

காய் கிழங்குகள் சேர்ந்த குழம்பு. (Vegetable Sauce.) நாம் கத்தரிக்காய், வாழைக்காய், முருங்கைக்காய், புடலங் காய், அவரைக்காய், வெண்டைக்காய் முதலிய பல காய்களை யும், உருளைக்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, சேப்பங் கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு முதலிய பல கிழங்குகளையும் குழம்பு செய் வதற்கு உபயோகப் படுத்துகிறோம். இவற்றுள் ஏதாவ தொன்றைத் தெரிந்துகொண்டு அதில் பத்துப் பலம் எடுத் துக்கொள்ளல் வேண்டும். அதைத் திருத்தி, தோல் காம்பு முதலியவைகளைப் போக்கி, துண்டுதுண்டாய் நறுக்கி, பாத் திரத்திற் போட்டு, காற்படி ஜலம்விட்டு மூடி வேகவைக்க வேண்டும். அரைவேக்காடு வெந்தவுடன், காற்படி ஜலத் தில் 1½ பலம் புளியைக் கரைத்து, கோது கொட்டை முத லியவற்றை நீக்கி, ஒரு பலம் குழம்புப் பொடியையும் சிறிது மஞ்சள் பொடியையும் அதில் கரைத்து, ¾ பலம் உப்புப் பொடி சேர்த்து, வெந்துகொண்டிருக்கிற காய் கிழங்கில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறவேண்டும். பிறகு ஜலம் சுண்டி, காய் கிழங்கு நன்றாய் வெந்தபின், முன்சொன்ன பிரகாரம் தாளி த்து உபயோகப்படுத்தல் வேண்டும். இதேபிரகாரம் எந்தக் காயையாவது கிழங்கையாவது குழம்பு செய்யலாம்.

பருப்புக்கள். (Dholl.) நமது ஆகாரத்திற்கு முக்கிய அனுபானமாயிருப்பது பருப்பு. அதில் பலதினுசுகள் உண்டு. அவை சரீரத்திற்குப் பலத்தையும் புஷ்டியையும் தரக்கூடி யவை, அவற்றுள் துவரம்பருப்பு விசேஷமாக உபயோகிக்கப் படுகிறது. சிலர் பயற்றம் பருப்பை உபயோகிக்கிறார்கள்.

காற்படி துவரம்பருப்பை எடுத்துச் சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒருபடி ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சி, அது நன்றாய்க் கொதித்த வுடனே அந்தப் பருப்பையும், ½ பலம் நெய்யையும், சிறிது

மஞ்சள் தூளையும் போட்டு மூடிவைக்க வேண்டும். துவரம் பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் காற்பலம் பொடிசெய்த உப்பைத் தூவி மத்தினாலாவது அகப்பையின் பின்புறத்தாலாவது மசித்தல்வேண்டும். ஜலம் சுண்டி பருப்பு இறுகியபின் எடுத்து உபயோகிக்கலாம். பருப்பில் நெய்போட்டுச் சாதத்தோடு சாப்பிடவேண்டும். இதேப்பிரகாரம் பயற்றம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு என்னும் இவற்றையும் சமைக்கலாம்.

கறிவகைகள். (Curries). காய் கிழங்கு முதலியவற்றை வேகவைத்து இறுக்கமான பதார்த்தமாய்ச் செய்வதற்குக் கறி என்று பெயர். பலவகையான கறிகளைச் செய்வதற்குக் கறிப் பொடி மிகவும் அனுகூலமானது. அதைக்கொண்டு பல கறிகளைச் செய்யலாம்.

கறிப் பொடி. (Curry Powder). மிளகாய் 5 பலம், கொத்துமல்லி $7\frac{1}{2}$ பலம், மிளகு $\frac{1}{2}$ பலம், சீரகம் $\frac{1}{4}$ பலம், மஞ்சள் $\frac{1}{4}$ பலம், பெருங்காயம் $\frac{1}{8}$ பலம், கடலைப்பருப்பு 5 பலம், உளுந்தம்பருப்பு 5 பலம், கருவேப்பிலை 1 பலம். இவற்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். காயம் மிளகாய் இவை இரண்டையும் தவிர மற்றவைகளைத் தனித்தனியாய் வறுத்தல் வேண்டும். காயத்தை நெருப்புத்தணலில் வைத்துப் பொரியர்க்கி எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பொடிசெய்து டப்பியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். எந்த வகையான கறியைச் செய்தாலும் இதை உபயோகிக்கலாம்.

அவரைக்காய்க்கறி. (Beans Curry). பத்துப்பலம் அவரைக்காயை, காம்பைக் கிள்ளி, புழு இல்லாதவையாய் ஆராய்ந்து எடுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அவற்றை இரண்டு மூன்று துண்டுகளாய் நறுக்கி வைத்துக்கொண்டு முன் சொன்னபடி தாளிதம் தயார்செய்து அவரைக்காயை

அதிலே போடல் வேண்டும். பிறகு சுத்த ஜலம் ஆழாக்கு அதிலே தெளித்து நன்றாய்க் கிளறி மூடி வைக்கவேண்டும். நன்றாய் வெந்தபின் மிளகாய்ப் பொடி $\frac{1}{8}$ பலம், பொடி செய்த உப்பு $\frac{1}{4}$ பலம், கறிமாப்பொடி $\frac{1}{2}$ பலம், இவற்றை ஒன்றன்பின் ஒன்றாய்க் கறியிற்போட்டு, பிறகு கொஞ்சம் தேங்காயை அரைத்து அதிலே போட்டு நன்றாய்க் கிளறி உபயோகிக்கவேண்டும்.

இவ்விதமாகவே வேறு காய்களை அல்லது கிழங்குகளைக் கறிப்பொடியோடு உபயோகிப்பதனால் இன்னும் பலவிதமான கறிவகைகளைச் செய்துகொள்ளலாம்.

மிளகு ரசம். (Pepper Water). இது நாம் ஆகாரத்தை இலேசாய் உட்கொள்வதற்கும் அவ்வாகாரம் ஜீரணமாவதற்கும் ஏற்றது. ரசம் பலவிதமாகச் செய்யப்படுகிறது. சாதாரணமாய் ஜனங்கள் உபயோகிக்கும் மிளகுரசம் பின்வரும் முறையாகச் செய்யப்படுகிறது :— சுத்தமான பாத்திரத்தில் ஒரு படி ஜலம்விட்டு அதில், மிளகு அரைப்பலம், வெள்ளைப்பூண்டு அரைப்பலம், சீரகம் காற்பலம் இவற்றை அம்மியில் வைத்து பெரும்படியாய் அரைத்து $2\frac{1}{2}$ பலம் புளியோடும் அரைப்பலம் உப்புடனும் மேற்படி ஜலத்தில் கரைத்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சவேண்டும். கொதி வரும்போது முன் சொன்ன தாளித முறைப்படி தாளித்து உபயோகித்தல் வேண்டும். மிளகுரசம் இன்னும் சிலவிதமாக அவரவர்கள் யுக்திக்கும் ருசிக்கும் தக்கபடி செய்யப்படுகிறது. இதற்காகச் சிலர் ரசப்பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அதைச் செய்யும் விதம் இது :—

ரசப் பொடி. (Powder for Pepper Water). காய்ந்த மிளகாய் 20 பலம், கொத்துமல்லி 12 பலம், சீரகம் 1 பலம், மிளகு 5 பலம், வெந்தயம் $\frac{1}{2}$ பலம், கடுகு $\frac{1}{2}$ பலம், இவற்றை

நன்றாய்த் தனித்தனியாய் வறுத்தல்வேண்டும். மிளகாயை மாத்திரம் நல்லெண்ணெய் விட்டு வறுக்கவேண்டும். வறுத்த பின் அவற்றைத் தனித்தனியாய்ப் பொடிசெய்து ஒன்றாய்க் கலந்து ஒரு டப்பியில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அதிக நாளைக்கு வைத்திருந்தால் இந்தப் பொடியின் வாசனை கெட்டுப்போகும். ஆகையால், பத்து நாளைக்கு எவ்வளவு தூள் வேண்டுமோ அவ்வளவு மாத்திரம் ஒரே தடவையில் இடித்து வைத்துக்கொள்வது நலம்.

மேலே சொல்லப்பட்ட சாமான்களைத் தனித்தனியாய்ப் பொடிசெய்து வெவ்வேறு டப்பியில் அடைத்து வைத்துக்கொள்வதும் உண்டு.

பற்பல விதமான பருப்புகளை ஜலத்தில் அவித்து, அவற்றின் சாரம் இறங்கின ஜலத்தில் மேற்கூறிய ரஸப் பொடியையாவது அல்லது அந்தப் பொடியில் சம்பந்தப்பட்ட வஸ்துக்களை வெவ்வேறாகவாவது சேர்த்தும் ரஸம் செய்யப்படுகிறது. இவ்வகையான ரஸத்திற்கு பருப்புரஸம் என்று பெயர். அவை சூப்பைப்போல் (Soup) தேகத்திற்கு மிக்க பலத்தையும் வாய்க்கு ருசியையும் தரக்கூடியவை. முக்கியமாய்த் துவரம் பருப்பையே இவ்வகையான ரஸத்திற்கு உபயோகப்படுத்துகிறார்கள்.

துவரம்பருப்பு ரஸம். (Dholl and Pepper Water) இரண்டுபடி ஜலத்தை, நான்குபடி ஜலம் பிடிக்கக்கூடிய ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, அதில் காற்படி துவரம் பருப்பையும் காற்பலம் நெய் அல்லது நல்லெண்ணெயையும் சிறிது மஞ்சட் பொடியையும் போட்டு அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அது கொதிக்கும்போது பாத்திரத்தின் வாயை மூடிவைக்கவேண்டும். பருப்பு நன்றாய் வெந்தபின் அப்பாத்திரத்தைஇறக்கி அப்படியே வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

அரைப்பலம் மிளகாய், கால்பலம் கொத்துமல்லி, கால் பலம் மிளகு, கொஞ்சம் வெந்தியம், கொஞ்சம் சீரகம், இவற்றைத் தனித்தனி நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு வறுத்து, ஜலம்விட்டு அரைத்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

வேறொரு பாத்திரத்தில் காற்படி சுத்த ஜலம் விட்டு அதில் $1\frac{1}{2}$ பலம் புளியைப்போட்டு நன்றாய்க் கரைத்து, கோதுகொட்டை முதலியவற்றை நீக்கிவிட்டு, அதை $2\frac{1}{2}$ படி ஜலம் பிடிக்கத்தக்க ஒரு பாத்திரத்தில் தெளித்துவிட்டு, காய்ச்சல் வேண்டும். பிறகு முன்பு அரைத்து வைத்திருந்த காரத்தை ஜலம்விட்டுக் கரைத்து, இந்தப் பாத்திரத்தில் ஊற்றல்வேண்டும். இதிலே ஒருபலம் உப்புப்பொடியும், கொஞ்சங் கருவேப்பிலையும் கொத்துமல்லி இலையும்போட்டு, ஜலம் சிறிது வற்றும் வரையில் காய்ச்சவேண்டும். பிறகு முன் பருப்பை அவித்த பானையிலுள்ள பருப்பு ஜலத்தை இறுத்து, இந்தப் பாத்திரத்தில் கொட்டி, சிறிதுநேரம் காய்ச்சி, முன் சொன்னபடி நெய், கடுகு இவற்றைக்கொண்டு தாளிதம்செய்து இறக்கி, சிறிது சூடாய் இருக்கும்போதே உபயோகிக்கவேண்டும். இவ்விதமாகக் கடலைப்பருப்பு, பயற்றம்பருப்பு, மொச்சைக்கொட்டை, கொள்ளு முதலியவற்றை அவித்தும் ரஸம் செய்யப்படுகிறது. அந்தந்த ரஸம் அந்தந்தப் பருப்பின் பெயரால் வழங்கப்படும்.

பொடிகள். (Curries in the form of Powder). நாம் சாதத்தோடு சாப்பிடுவதற்காக, சில வகையான பதார்த்தங்கள் பொடியாகச் செய்யப்படுகின்றன. அவைகளுக்குப் பொடி அல்லது பொடிமாஸ் என்று பெயர். அவற்றைப் பிட்டு என்று சாதாரணமாய்ச் சொல்வது முண்டு. அவை சாதத்தோடு கலக்கத் தக்கவையாயும் உண்பதற்கு இலேசானவையாயும் இருக்கின்றன. சில காய் கிழங்குகளைச் சுட்டு இவ்விதமான பதார்த்தங்களைச் செய்கிறார்கள்.

வாழைக்காய்ப் பொடி. (Plantain Curry Powder). ஐந்து வாழைக்காய்களை எடுத்து, சிறிது நல்லெண்ணெய் தடவி, புகையில்லாத நெருப்புத் தணலில் புதைத்துச் சுட்டு எடுத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைப்பலம் நெய்யை ஒரு இரும்புச் சட்டியில் விட்டு, அரைப்பலம் மிளகாய், சிறிது உளுத்தம்பருப்பு, சிறிது கடலைப்பருப்பு இவைகளைத் தனித்தனியாய் வறுத்து மூன்றையும் அரைத்துப் பொடியாக்கி ஒன்றாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். இப்பொடியில் சிறிது உப்புப் பொடியைச் சேர்த்து அரைத்து, பின்பு முன் சுட்டு வைத்திருக்கும் வாழைக்காயை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுப் பொடியாக்கி அதோடு சேர்க்கவேண்டும். இப்பொழுது எல்லாம் பொடியாக ஆய்விடும். முன் சொன்ன பிரகாரம் தாளிதம் தயார் செய்து இந்தப் பொடியை அதிலே கொட்டி, சிறிது வெந்த துவரம்பருப்பும் தேங்காய்த் துருவலும் சேர்த்து, நன்றாய்க் கிளறி அடுப்பைவிட்டிறக்கி உபயோகிக்கலாம்.

உருளைக்கிழங்கு முதலிய சில கிழங்குகளையும் இவ்விதமாகப் பாகம் செய்யலாம்.

பாயஸங்கள். (Emulsions) இவை நாம் வழக்கப்படி ஆகாரம் சாப்பிட்ட பின அருந்தும் மதுரமான பானம். இவற்றில் பலவகையான பதார்த்தங்கள் சேருகின்றமையால் இவை தேகத்திற்குப் புஷ்டியைத் தரத்தக்கவை. குடும்பங்களில் சுப அசுபங்கள் நேரிடும் காலங்களில் இவற்றை விசேஷமாய்ச் செய்து உபயோகிப்பதுண்டு. கோதுமைநொய்ப் பாயஸம், சேமியா பாயஸம், பயற்றம் பருப்புப் பாயஸம், கடலைப் பருப்புப் பாயஸம் முதலிய பல வகையான பாயஸங்கள் செய்யப்படுகின்றன.

கோதுமைநொய்ப் பாயஸம். சுத்த ஜலம் ஒரு படி ஒரு சுத்தமான பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்ச வேண்டும்.

ஒரு பலம் நெய்யை ஒரு இரும்புச் சட்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி அதில் ஐந்து பலம் கோதுமை நொய்யைப்போட்டு, பக்குவமாய் வறுக்கவேண்டும். பிறகு அதைக் கொதித்துக்கொண்டிருக்கிற ஜலத்தில் கொட்டி நன்றாய்க் கிளறி, பானையின் வாயை மூடிவைக்க வேண்டும். நொய் வேகுமட்டும் அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். நொய் வெந்தபின் அதில் ஒரு படி பாலை விட்டு நன்றாய்த் துழாவ வேண்டும். அப்பால் அதில் பத்துப் பலம் வெள்ளைச் சர்க்கரை சேர்க்க வேண்டும். சிறிது நேரமான பின் அதை அடுப்பைவிட்டிறக்கி, காற்பலம் ஏலரிசியைப் பொடிசெய்து போட்டுக் கலக்க வேண்டும். பிறகு இரண்டு பலம் முந்திரிப் பருப்பும், இரண்டு பலம் திராக்ஷைப்பழமும் போட்டு நன்றாய்க் கலக்கிச் சூட்டோடு உபயோகித்தல் வேண்டும்.

சேமியா பாயஸம். ஒரு படி நல்ல ஜலத்தை ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். ஐந்து பலம் சேமியாவை அதில் போட்டு நன்றாய்க் காய்ச்சல் வேண்டும். பிறகு பின்னுமொருபடி சுத்த ஜலத்தை அதில் விட்டுச் சிறிதுநேரம் பொறுத்து அடுப்பைவிட் டிறக்கி வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஒருபடி பாலை இன்னொரு பாத்திரத்தில்விட்டுக் காய்ச்சி, பால் பாதியளவிற்கு சுண்டியபின் அரை வீசை வெள்ளைச் சர்க்கரையைப் பாலிற் போட்டுக் கலக்கி வைத்துக்கொண்டு, முன் அவித்து வைத்திருந்த சேமியாவை வடிகட்டி அதிலுள்ள ஜலத்தை நீக்கிவிட்டு, சேமியாவைப் பாலிற் போட்டு, அரைப்பலம் ஏலரிசிப் பொடி, ஐந்து பலம் திராக்ஷைப் பழம் இவற்றைப் போட்டுக் கலக்கி உபயோகிக்க வேண்டும். வேண்டுமானால் வாதுமைப் பருப்பு இரண்டு பலமும் சிறிது குங்குமப் பூவும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

துவையல்கள். (Chutneys). சாதம் சாப்பிடும்போது இவற்றை உபயோகப்படுத்தினல் சாப்பாட்டில் பிரியம் உண்டாகும். தயிர்ச்சாதம், மோர்ச்சாதம் சாப்பிடுவதற்கு இவை வெகு அனுகூலமானவை. பருப்புத் தினுசுகளைக் கொண்டும், மாங்காய், விளாங்காய் முதலிய காய்களைக் கொண்டும், பலவகையான துவையல்கள் செய்யப்படுகின்றன. இவற்றைச் சாதாரணமாய் பச்சடியென்றும் சொல்வதுண்டு.

பருப்புத் துவையல். துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு முதலிய பருப்புக்களில் ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அரைப்பலம் நல்லெண்ணெயை ஓர் இரும்புச் சட்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி, அதில் காற்பலம் மிளகாயைப் போட்டு, காந்தாமல் வறுத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பிறகு இரண்டு பலம் பருப்பைத் தனியாய்ப் போட்டு அதையும் வறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவை இரண்டையும் அம்மியில் வைத்து, கொஞ்சம் தேங்காய்த் துருவல், அரைப் பலம் புளி, அரைப் பலம் உப்பு இவற்றையும் சேர்த்து அரைத்தல் வேண்டும். இஷ்டமானல் சிறிது காயமும் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

மாங்காய் முதலிய காய்களையும் புளி, உப்பு முதலியவற்றையும் சேர்த்து அம்மியில் வைத்து அரைத்துப் பச்சடி செய்யலாம்.

இல்லாளின் பதார்த்த மிதச் செலவு. (Economy of the Housewife.) குடும்பத்திற்கு வேண்டிய பலவகையான பதார்த்தங்களைத் தயார் செய்வது ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயின் கடமையாயும் இருக்கிறது. எந்தப் பதார்த்தத்தைத் தயார் செய்தபோதிலும் எவ்வளவு வேண்டுமோ அவ்வளவு பதார்த்தத்தைச் செய்துகொள்ள வேண்டுமே தவிர,

மிகமிஞ்சிச் செய்யலாகாது. ஏதாவது ஒரு காயை அல்லது ஒரு கீரையை உபயோகப்படுத்தும்போது அதில் உபயோகப் படுத்தக்கூடிய பாக மெல்லாவற்றையும் உபயோகித்தல் வேண்டும்; வீணுய் எறிந்துவிடக் கூடாது. எவ்வகையாலும் குடும்பச் செலவைக் கூடியமட்டும் சுருக்கி, அச் செலவில் எவ்வளவு உசிதமான பதார்த்தம் செய்யலாமோ அவ்வளவு பதார்த்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். எவ்விஷயத்திலும் சிக்கனமாய்க் காரியங்களை நடத்துவதே உத்தம ஸ்திரீயின் கடமை என்பதை மறக்கலாகாது.

சாதம் கறி முதலியவற்றைப் பரிமாறும்போது அதிக மாய் இலையிற் படைத்து உண்பவர்கள் மீத்து வைத்துவிட் டுப் போகும்படி செய்யாது மிதமாய்ப் படைத்தல் வேண் டும். இலையில் மீந்துவிட்ட பதார்த்தங்களை யாரும் விரும் பார். குடும்பத் தலைவியின் பாத்திரங்களில் மீந்திருக்கும் பதார்த்தத்தை ஏழைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

அதிகாரம் VIII.

மாமிசங்களைப் பாகம் செய்யும் விதம்

(How to cook Meat)

மாமிசம் சமைப்பதைப் பற்றி நமது ஸதிரீகள் அவசியம் அறிய வேண்டிய சில விஷயங்கள் உண்டு. மாமிசத்தைக் கழுவுவதனுல் அதிலுள்ள சாரம் நீரோடு போய்விடுகிறது. ஆகையால், மாமிசத்தை ஜலத்தில் கழுவக்கூடாது. அதை நன்ருய்த் துடைத்து அதிலுள்ள மிதமிஞ்சின கொழுப்பை எடுத்துவிட வேண்டும்.

மாமிசத்தைக் காடியில் நனைத்து மெதுவாக்குவது நல்லது. அது ஏற்கெனவே மெதுவாய் இருந்தால் காடியில் நனைக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

மாமிசத்தைச் சமைக்கும்போது, பெருந் தீயிட்டு வேக வைக்காமல் ஜாக்கிரதையாய் நெருப்பை எரித்தல் வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிடில் மாமிசம் மரம்போல கடினமாகி மெல்லுவதற்கு கஷ்டமாகும். அடுப்பில் இருக்கும்போது அதை அடிக்கடி கிளறல் வேண்டும்.

பொரியல் செய்யும்போது சுத்தமான நெய் அல்லது எண்ணெயை உபயோகிக்க வேண்டும். முதலில் நெய்யைச் சட்டியில் விட்டுக் காய்ச்சி, பிறகு மாமிசத்தை அதிலே போடவேண்டும்.

பொரிக்கும்போது அடிக்கடி திருப்பிப் போட்டு அது நன்றாய் வேகும்படி செய்யவேண்டும்.

இறைச்சிக் குழம்பு. (Meat Sauce). இறைச்சியைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு, அவை மறைகிற வரையில் ஜலம் விட்டு எரித்தல் வேண்டும். தண்ணீர் சிறிது வற்றிய பின், அதில், உப்பு, புளி அரைத்த மிளகாய், மஞ்சள் முதலிய மசாலைகள் கரைத்த ஜலத்தை அந்தப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி மாமிசத்தைக் கிளறல் வேண்டும். மாமிசம் நன்றாய் வெந்தபின் முன் சொன்ன எண்ணெய் கடுகு வெங்காயம் கருவேப்பிலை முதலியவற்றைக் கொண்டு முறைப்படி தாளிதம் செய்து இறக்கி உபயோகித்தல் வேண்டும். குழம்பில் பச்சைமிளகாய் வெண்காயம் முதலியவற்றைப் போட்டு எலுமிச்சம் பழச் சாரம் விடுவதுமுண்டு. எந்த மாமிசத்திலும் இவ்விதமாய்க் குழம்பு செய்யலாம். இதைச் சாதத்தில் ஊற்றிப் பிசைந்து சாப்பி

டுவார்கள். ஆங்கிலேயரும் இவ்விதமான குழம்பை விரும்புகிறார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு அதிக காரம் இஷ்டமில்லை.

இறைச்சிப் பொரியல். (Frying Meat). அரைச்சேர் இறைச்சியைச் சிறு துண்டுகளாக அரிந்து சுத்தப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். ஓர் இரும்புச் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து ஐந்து பலம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டுக் காய்ச்சவேண்டும். அது நன்றாய்க் காய்ந்தபின், மாமிசத்தை அரைத்த மஞ்சளையும் மிளகாயையும் சிறிது உப்புப் பொடியையும் போட்டுப் பிசறி, சட்டியில் போடவேண்டும். நன்றாய் வேகும் வரையில் திருப்பித் திருப்பிப் போட்டுக் கிளறி நன்றாய் வெந்தபின் இறக்கி உபயோகிக்கலாம். குழம்பு வைப்பதைவிட, இறைச்சியைப் பொரிப்பதனால் அதற்குச் சுவையும் வாசனையும் உண்டாகின்றன.

இன்னொருவிதப் பொரியல். (Roasting). மாமிசத்தை இன்னொரு விதமாய்ப் பொரியல் செய்வதுண்டு. அதைத் துண்டு துண்டாக, வெட்டி, ஒரு அகண்ட சட்டியிற்போட்டு, ஜலத்தைக் கொஞ்சமாய் விடுவார்கள். பிறகு அதில் அரைத்த மிளகாய், கொத்துமல்லி, மஞ்சள் முதலிய மசாலைகளைப் போட்டு, குழம்பு கூட்டுவது போலக் கூட்டி அடுப்பில் வைத்து எரிப்பார்கள். ஜலம் சுண்டி, கறி சிறிது வெந்த பதமாயிருக்கும் சமயம் பார்த்து, நெய்யையாவது நல்லெண்ணெயையாவது ஊற்றி மாமிசத்தைக் கிளறி நன்றாய் வேகும்படி செய்து உபயோகிப்பார்கள்.

மாமிசவடை. (Meat cakes). ஒரு சேர் மாமிசத்தை நன்றாய்க் கொத்தி அதில் ஆழாக்கு வறுத்தகடலைப்பருப்பையும் சேர்த்து அம்மியிலிட்டு நன்றாய் அரைத்தல் வேண்டும். பிறகு 10 மிளகாய், அரைப்பலம் கொத்துமல்லி, அரைப்பலம்

இஞ்சி, அரைப்பலம் கசகசா, அரைப்பலம் தேங்காய்த் துருவல் இவற்றைத் தனித்தனியாய் அம்மியிலிட்டு நன்றாய் அரைத்து, எல்லாவற்றையும் முன் அரைத்து வைத்திருந்த மாமிசத்தோடு திட்டமாக உப்புப்பொடி சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஓர் இரும்புச் சட்டியை அடுப்பின்மேல் வைத்து பத்துப் பலம் நெய் அல்லது எண்ணெயை ஊற்றிக் காய்ச்ச வேண்டும். அது நன்றாய்க் கொதித்தபின், பிசைந்து வைதத மாமிசத்தைச் சிறிது சிறிதாய் எடுத்து வடைபோலத் தட்டிச் சட்டியில் போட்டு வெந்தபின் எடுத்துவைத்துக் கொண்டு இளம் சூடாகவே புசித்தல் வேண்டும்.

சிலர் ஏலம், கிராம்பு, இலவங்கப்பட்டை முதலிய வாசனைத் திரவியங்களையும் இதில் சேர்ப்பதுண்டு.

இப்படி அரைத்த மாமிசத்தை உருண்டைகளாக உருட்டிப் பொரிப்பதுண்டு. அப்பொழுது அது, கோளா உண்டை எனப்படும். மகம்மதியர் இதைக் கவாப்பு உருண்டை என்பார்கள்.

இன்னொருவித மாமிச உருண்டை. (Meat Balls). ஒரு சேர் மாமிசத்தை ஜவ்வு எலும்பு முதலியவற்றை நீக்கி மரப்பலகையிலிட்டு நன்றாய்க் கொத்தி வைத்துக்கொண்டு, $2\frac{1}{2}$ பலம் பச்சை மிளகாய், ஒருபலம் இஞ்சி, $2\frac{1}{2}$ பலம் வெங்காயம், சிறிது கொத்துமல்லி இலை இவற்றையும் நுண்ணிய பொடியாய் அறிந்து, கொத்தின மாமிசத்தோடு போட்டு, திட்டமாய் உப்புப் பொடியும் மஞ்சள் பொடியும் சேர்க்க வேண்டும். பிறகு இரண்டு கோழி முட்டைகளை உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் விட்டு, வெள்ளைக் கருவும் மஞ்சள் கருவும் நன்றாய்ச்சேரும்படி அடித்து, மாமிசக் கலப்பில் ஊற்றி

நன்ருய்ப் பிசைந்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நல்ல முட்டைகளாகப் பத்து கோழி முட்டைகளை எடுத்து உடைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்ருய் அடித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். 10 பலம் நெய்யை யாவது நல்லெண்ணெயையாவது ஓர் இரும்புச் சட்டியில் விட்டு அடுப்பிலேற்றி நெய் நன்ருய்க்காய்ந்தபின் உருண்டைகளை ஒவ்வொன்ருய் நெய்யில்போட்டுப் பொரித்து எடுத்துக் கொண்டு இளம் சூடாகவே உபயோகப்படுத்தல் வேண்டும்.

கைமா. (Meat Powder). மாமிசத்தை முன்போலவே நன்ருய்க் கொத்தி, வெண்காயம் பச்சை மிளகாய் இஞ்சி இவற்றையும் திட்டமாய் எடுத்துச் சிறு தூளாய் அரிந்து உப்புப் பொடியும் சிறிது மஞ்சள் பொடியும் போட்டு, கலந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். வேண்டுமாஞல் கொஞ்சம் முந்திரிப் பருப்பையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

நெய்யையாவது எண்ணெயையாவது இரும்புச் சட்டியில் ஊற்றி, அது நன்ருய்க் காய்ந்தபின் முன் தயார் செய்து வைத்திருந்த மாமிசக் கலப்பை அதிலே கொட்டி, அடிப் பிடியாதபடி நன்ருய்க் கிளறி வேக வைக்கவேண்டும். நன்ருய் வெந்தபின் எடுத்து இளம் சூடாக இருக்கும்போதே உபயோகித்தல் வேண்டும்.

புலவு. (Pulavu). புலவு என்பது அரிசி அல்லது கோதுமை நொய்யையும், மாமிசத்தையும், பலவகையான மசாலை வாசனைத்திரவியங்களையும், நெய், பால், தயிர் முதலியவற்றையும் சேர்த்துச் செய்யப்படும் ஒருவகையான சாதம். இதை மகம்மதியர் விசேஷமாய்ச் செய்து உண்பார்கள். இக்காலத்தில் ஐரோப்பியரும் இதைப் பிரியமாகச்

சாப்பிடுகிறார்கள். இதில் சகல விதமான, தேகத்தை வளர்க்கக்கூடிய பதார்த்தங்களும் சேர்கின்றமையால் இது பூரணமான ஆகாரமாம்.

சுத்தமான மாமிசமாய் இரண்டு சேர் மாமிசத்தை எடுத்து துண்டு துண்டுகளாக வெட்டி நன்றாய்க் கழுவி ஒரு கூடையில் போட்டு வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அந்த மாமிசத்தில் எலும்பு ஜவ்வு முதலியவை இருத்தல்கூடாது.

அரை வீசை வெங்காயத்தைத் தோலுரித்து அரிந்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

இஞ்சி 2 பலம், கசகசா 2 பலம், கொப்பரைத் தேங்காய் 5 பலம், வறுத்தகடலை காற்படி, தோல் போக்கின வாதுமைப் பருப்பு $2\frac{1}{2}$ பலம், வெள்ளைப்பூண்டு 5 பலம், கொத்துமல்லி இலை ஒருபிடி இவற்றையெல்லாம் தனித்தனி அம்மியிலிட்டு, சந்தனம் போல் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஏலக்காய் 2 பலம், க்ராம்பு 1 பலம், இலவங்கப்பட்டை ஒரு பலம் இவற்றையும் அம்மியிலிட்டுத் தூள் செய்து வைத்துக்கொள்ளல்வேண்டும்.

ஓர் ஈயம் பூசின வாய் அகன்ற பாத்திரம் ஐந்துபடி வேகக் கூடியதாய் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு வீசை நெய்யை விட்டு, அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். அந்த நெய் காய்ந்து வரும்போது முன் அரிந்து வைத்த வெண்காயத்தை அதிலே கொட்டி அது வெந்து சிவப்பு நிறமடைந்த பின் அந்த வெண்காயத்தில் பாதியைக் காண்டியால் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

பிறகு முன் தயார் செய்து வைத்திருந்த மாமிசத்தைப் பாத்திரத்தில் போட்டு நன்றாய்க் கிளறல் வேண்டும். முன் அரைத்து வைத்திருந்த பதார்த்தங்கள் ஒவ்வொன்

றையும் இரண்டு பாகமாகச் செய்து ஒரு பாகத்தை இந்த மாமிசத்தில் போடவேண்டும். இஞ்சி, கசகசா, தேங்காய், கடலை இந்த நான்கையும் மாத்திரம் போடாது நிறுத்தி வைக்கவேண்டும். பிறகு அதிலே முக்காற்படி தயிரையும், 5 பலம் காம்பு நீக்கின பச்சை மிளகாயையும் போட்டு நன்ருகக் கிளறி மாமிசம் நன்ருய் வெந்தபின் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி ஒரு புறமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒருவேளை மாமிசம் நன்ருய் வேகாவிட்டால் சிறிது ஜலம் விட்டு மாமிசம் வேகும்படி செய்து பின்பு இறக்கவேண்டும்.

புலவுக்கேற்ற அரிசியை எடுத்து, கல், உமி, தவிடு முதலியவற்றைப் போக்கி, அதில் ஒரு படி எடுத்து மூன்று படி வேகக்கூடிய பாத்திரம் ஒன்றில் ஜலம் விட்டு அடுப்பில் ஏற்றி எரித்தல் வேண்டும். அது முக்கால் திட்டம் வெந்த பின் அந்தச் சாதத்தைக் காண்டியால் வடித்தெடுத்து முன் இறக்கி வைத்திருந்த மாமிசத்திற் போடவேண்டும். பிறகு முன் எடுத்து வைத்திருந்த பாதி வெண்காயத்தைத் தூவி அடுப்பிலேற்றி நன்ருய்க் கிளறல் வேண்டும். அப்பால் முன் பங்கிட்டு வைத்திருந்த மசாலைத் தினுசுகளையும் மற்றும் பதார்த்தங்களையும் போட்டு அரைப்படி பாலைவிட்டுக் கிளற வேண்டும். பிறகு சாதம் வெந்த நீரில் கொஞ்சம் எடுத்து அதிலே கொஞ்சம் குங்குமப் பூவும், அரைப்புட்டிப் பன்னீரும், கொஞ்சம் பிறிஞ்சி இலையும், $2\frac{1}{2}$ பலம் முந்திரிப் பருப்பும், ஒரு பிடி உப்புப் பொடியும் போட்டுக் கலந்து சாதத்தில் போட்டுக் கிளறி எல்லாம் நன்ருய்க் கலந்தபின் இறக்கி, ஈரத்துணியால் வாயை மூடி, அதன்மேல் தட்டை வைத்து மூடி, அந்தத் தட்டிலும் பக்கங்களிலும் நெருப்புத் தணலைப் போட்டுச் சிறிது நேரம் வைக்க வேண்டும். அப்பால் அதை எடுத்து உபயோகப்படுத்தலாம்.

கோழி இறைச்சியை உபயோகித்தால் அது கோழிக் கறிப் புலவு என்றும், வான்கோழி இறைச்சியை உபயோகித்தால் அது வான்கோழிக் கறிப்புலவு என்றும் சொல்லப்படும்.

ஆங்கிலேய மாதிரிப் பொரியல். (Roasting). ஒரு முழுக் கோழியையாவது ஆட்டுத் தொடையையாவது இவ்விதமாகப் பொரிக்கலாம். ஒரு கொழுத்த கோழியை அறுத்துத் தோல் முதலியவற்றை நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தி வயிற்றுக்குள்ளிருக்கும் ஈரல், குடல், பிச்சு முதலிய எல்லாவற்றையும் நீக்கிச் சுத்தப்படுத்தல் வேண்டும்; வயிற்றுக்குள் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், வெங்காயம் இவற்றைத் தூளாய் அரிந்து போட்டு வயிற்றை நிரப்பித் தைத்துவிடவேண்டும். பிறகு கோழியை இரும்புச் சலாகையில் குத்தி நெருப்புத் தணல்மேல் பிடித்து நெய்யைப் பூசிக்கொண்டே, அது வேகிற வரையில் நன்ருய்த் திருப்பிக் கொடுக்கவேண்டும்; நன்ருய் வெந்தபின் அதை எடுத்து உபயோகிக்கலாம்.

நெருப்புத் தணலில் சுடாமல், ரொட்டி சுடும் அடுப்பில் கோழியைச் சுடுவதும் உண்டு.

மாமிச ரசம் (Soup). மாமிசத்தைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டுப் போதிய அளவு ஜலம் விடவேண்டும்; மிளகு, உப்பு, கொத்துமல்லி, அரிந்த வெங்காயம் வகைக்குக் கொஞ்சம் அதில் போட்டு அடுப்பில் வைத்து எரிக்கவேண்டும்; பெருந் தீ இடாமல் சிறு நெருப்பாய் எரித்து மாமிசத்தில் உள்ள சாரம் ஜலத்தில் இறங்கும்படி செய்யவேண்டும்; ஜலம் பாதி சுண்டுகிறவரையில் அடுப்பில் வைத்திருந்து அப்பால் அதை எடுத்து ஜலத்தை உபயோகிக்கலாம். மாமிசத்திலுள்ள சத்து முழுவதும் அந்த ஜலத்தில் இறங்கிவிடும். ஆகையால், அது நோயாளிகளுக்கும் பலமற்றவர்களுக்கும் மிகவும் பிரயோசனமானது.

ஆட்டெலும்பு, கோழிக்குஞ்சு, காடை, கௌதாரி முதலியவை சூப்புகள் செய்வதற்கு ஏற்றவை. ஆட்டுக்கால் தலை இவற்றிலுள்ள எலும்பினுற் செய்த சூப்புகள் தேகத்திற்கு மெத்த வலுவைத் தருமென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம்.

ஜாடி சூப்பு. (Jug Broth). மாமிசத்தை நன்ருய்க் கொத்தி ஒரு ஜாடியில் போட்டு, அதில், மிளகு, வெங்காயம் இரண்டையும் போட்டு ஜாடியின் வாயை மூடியால் இறுக்கமாய் மூடிவிட வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலத்தை விட்டு ஜாடியில் பாதிவரையில் ஜலத்தில் மறையும்படி அந்த ஜாடியை ஜலத்தில் நிறுத்த வேண்டும்; பிறகு அப்படியே பாத்திரத்தை அடுப்பில் ஏற்றி மூன்றுமணி நேரம் எரிக்க வேண்டும்; ஜாடிக்குள் ஜலம் விடக்கூடாது. மூன்று மணி நேரமானபின் இறக்கி ஜாடியை எடுத்து அதில் இறங்கியிருக்கும் மாமிச ரசத்தை உபயோகிக்கலாம். இது அப்பட்டமான மாமிச ரசமாகையால் பலமற்றவர்களுக்குப் பலத்தைத் தரக்கூடியது. இதைச் செய்வதற்கு அதிக விறகு வேண்டும்; அதிக காலமும் செல்லும்.

மீன் மாமிசம். (Fish.) மீன் மாமிசம் வெகு சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக் கூடியதென்று முன்னே சொன்னோம். அதில் நமது எலும்புகளையும், மூளையையும் போஷிக்கத்தக்க சுரங்க பதார்த்தங்கள் உண்டு. கெட்டுப் பதமழிந்து போன மீனைச் சாப்பிடாதபடி நாம் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனுல் விஷபேதி முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஆகையால், மீனை வாங்கும்போது நன்ருய்ப் பார்த்து வாங்கவேண்டும். கெட்டுப்போன மீனில் துர்வாசனை வீசும்; கண்கள் ஒளி குறைந்திருக்கும்; அவற்றின் சுவாசக் கருவிகள் சிவப்பு நிறம் மாறிப் பழுப்பு நிறமுடையவையாய் இருக்கும். நாம் சாதாரணமாய்ச் சாப்பிடக்கூடிய மீன்கள்

வஞ்சூரன், பாரை, மடவை, வாளை, கெளிறு, கெண்டை, வரால், வெங்கண், சுதும்பு, கத்தலை, வெள்ளிருல் முதலிய வைகளே.

மீன் குழம்பு. (Fish Sauce.) நல்ல மீனைய் ஒரு மீனைக் கொண்டுவந்து அதிலுள்ள செதிள்களையும் வால் முதலிய வற்றையும் நீக்கிவிட்டு, நன்ருய்க் கல்லில் இருபுறமும் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும். மீன்களில் அதிக நீச்சு வாசனை உண்டு. ஆகையால், அந்த வாசனை கூடியவரையில் நீங்கும்படி நன்ருய்த் தேய்த்துக் கழுவுவது அவசியம். பின்பு உள்ளிருக்கும் குடல் முதலியவற்றை நீக்கி, துண்டு துண்டாய் வெட்டி வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

வறுத்த மிளகாய் 10, அரைப் பலம் கொத்துமல்லி விரை, ஒரு துண்டு மஞ்சள், சிறிது இலவங்கம், கொஞ்சம் கொத்துமல்லி இலை, சிறிது இஞ்சி, அரைப் பலம் வெள்ளைப் பூண்டு, ஒரு பலம் தேங்காய்த் துருவல், ஒரு பலம் கசகசா இவற்றை எல்லாம் தனித்தனி மெழுகுபோல் அரைத்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு சட்டியில் அரைப்படி ஜலம் விட்டு அதில் இரண்டரைப் பலம் புளியைக் கரைத்து 5 பலம் வெங்காயத்தை அரிந்துபோட்டு, முன் அரைத்து வைத்த பதார்த்தங்களையும் அதில் கலக்கி மீன் துண்டுகளை அதிலே போட்டு அடுப்பில் வைத்து எரிக்கவேண்டும். மீன் வெந்தபின், நெய் கடுகு முதலியவற்றைக் கொண்டு, தாளித முறைப்படி தாளித்து இறக்கி உபயோகிக்கலாம்.

மீன் பொரியல். (Frying Fish.) நல்ல மீனை முன் போலத் தயார்செய்து, துண்டு துண்டாக அறுத்து வைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும்; மிளகாய், மஞ்சள், ஏலம், இல

வங்கம், கறுவாப்பட்டை முதலிய மசாலை தினுசுகளை நன்றாய் அரைத்து அந்த மீன் துண்டுகளுக்கு நன்றாய்த் தடவவேண்டும்.

இரும்புச் சட்டியில் 10 பலம் நெய் அல்லது எண்ணெயை விட்டுக் காய்ச்சி அது காய்ந்தவுடன் மீன் துண்டுகளை ஒன்றொன்றாய் அதிலே போட்டு, அவை கருகிப் போகாதபடி பொரித்து எடுத்துக்கொண்டு சற்றுச் சூடாயிருக்கும்போதே உபயோகிக்க வேண்டும்.

மீனுடைய பருமைக்குத் தக்கபடி மசாலை, நெய் முதலியவற்றைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளல்வேண்டும்.

அதிகாரம் IX

நாம் பானம் பண்ணும் ஜலம்

(The water which we drink)

ஆகாயத்தைப் போல ஜலம் அவ்வளவு இன்றியமையாத வஸ்துவாய் இல்லாவிட்டாலும், அதுவும் மனுஷ ஜீவியத்திற்கு முக்கியமான வஸ்துதான். தண்ணீர் இல்லாவிட்டால் சகல பிராணிகளும் புல் பூண்டுகளும் அந்த க்ஷணமே இறவா விட்டாலும், வெகு சீக்கிரத்தில் இறந்துபோகும். தண்ணீர் இல்லாமல் மனிதன் இரண்டு மூன்று நாள் ஜீவிக்கலாம்; ஆகாய மில்லாவிடில் இரண்டு மூன்று நிமிஷங்களுக்கு மேல் ஜீவித்திருக்க முடியாது. தண்ணீரை நாம் சாப்பிடாவிட்டால் நமது இரத்தம் தடிப்பாய்ப் போகிறது. ஆகையால், அது மிகவும் நுண்ணிய இரத்தக் குழாய்கள் வழியாகச் செல்ல முடியாது. தேகத்தில் இரத்தம் பரவா விட்டால் உடனே மரணம் நேரிடும். நாம் பானம் பண்ணும் ஜலம்

இரத்தத்தோடு கலந்து தேகமெங்கும் பாவுகிறது. ஆகையால், நாம் பானம் பண்ணும் ஜலம் வெகு சுத்தமானதாய் இருத்தல் வேண்டும். இதே பிரகாரம் சுத்தமான ஜலம் மற்றப் பிராணிகளுக்கும் அவசியமானதாய் இருக்கிறது.

ஜலம், பானத்திற்கு மாத்திரமல்ல; நாம் ஸ்நானம் பண்ணுவதற்கும், துணிகள், பாத்திரங்கள் முதலியவற்றைக் கழுவிச் சுத்தம் செய்வதற்கும் அவசியமான வஸ்துவாய் இருக்கிறது. இவ்விதமாய் உபயோகப்படுகிற ஜலமும் சுத்தமானதாய் இருக்கவேண்டியது அவசியம். சிலர் அசுத்தமான ஜலமுள்ள குளங்களில் ஸ்நானம் செய்து துணிகளையும் தோய்க்கிறார்கள். இது மிகவும் தப்பிதம்.

ஜலம், கிணறுகளிலிருந்தும் ஆறுகளிலிருந்தும் குளங்களிலிருந்தும் நமக்குக் கிடைக்கிறது. சில நீர் ஊற்றுகளிலிருந்தும் பனிக்கட்டி மூலமாகவும் ஜலம் அகப்படுவதுமுண்டு. ஆயினும், மழையின் மூலமாகவே நமக்கு விசேஷமான ஜலம் கிடைக்கிறது.

மழை பெய்கையில் மழை ஜலமானது, ஏரிகள், ஆறுகள், குளம் குட்டை முதலியவைகளை நிரப்புகிறது; அதிலொரு பாகம் பூமிக்குட் செல்லுகிறது. இப்படிச் செல்லும் ஜலம் மணற் பாறை, சுண்ணாம்புப் பாறை முதலிய துவாரமுள்ள தரைகளின் மூலமாகக் கீழே வடிந்து செல்லுகிறது; அப்பால் களிமண் தரையைச் சேர்ந்தவுடன் அங்கேயே ஜலம் தங்கிவிடுகிறது. களிமண்ணில் ஜலம் ஊறிச் செல்ல முடியாது. இதுதான் பூமிக்குக் கீழே ஜலம் அகப்படுவதற்குக் காரணம். கிணறுகளைத் தோண்டும்போது இந்த ஜலம் அக் கிணறுகளில் வந்து சேருகின்றன. கிணற்று ஜலத்தின் தன்மை, கிணறு தோண்டப்பட்டு இருக்கும் பூமிக்குத் தக்கபடி இருக்கும். இவ்விதமான கிணறுகள்

ஆழம் இல்லாதவை. ஆதலால், தண்ணீர் அசுத்தமானதாகவே இருக்கும்.

கிணறு தோண்டாமல் பூமிக்குக் கீழுள்ள களிமண் தரை வரையில் நீண்ட இரும்புக் குழாயைச் செலுத்தினால், அங்கு அடைபட்டு நிற்கும் ஜலம் தரை மட்டத்திற்கு வருகிறது. இவ்வாறு ஏற்படும் குழாய்களுக்கு ஆர்டீஸியன் கிணறுகள் (Artesian Wells) என்று பெயர். கிணறுகள் அதிக ஆழமாய் இருந்தால் ஜலம் சுத்தமானதாய் இருக்கும். ஆழமில்லாத கிணறுகளில் ஊறுகிற ஜலம் சுத்தமானதல்ல. தரையிலுள்ள குப்பைகளும் அழுக்குகளும் அவ்விதமான ஜலத்தில் பெரும்பாலும் சம்பந்தப்பட்டிருக்கும். வெகு ஆழமான கிணற்றிலிருந்துவரும் ஜலத்தில் அவ்விதமான அழுக்குகள் இருக்கமாட்டா. மழைத்தண்ணீர் மிகவும் சுத்தமானதாய் இருந்தபோதிலும், அது இல்லாத சமயத்தில் ஆழமான கிணற்று ஜலமே மிகவும் நல்லது. கிணறுகள் எத்தனைக்கு எத்தனை ஆழமாய் இருக்கின்றனவோ அத்தனைக்கத்தனை ஜலம் சுத்தமாய் இருக்கும். கோடைக் காலத்தில் ஆழமான கிணறுகளில் ஜலம் வற்றிப்போகிறதில்லை.

கிணற்று ஜலம் கெட்டுப் போகாதிருக்கும்படி கிணற்றை அடி முதல் நுனி வரையிலும் செங்கல்லாலாவது, வேறு விதமான உறுதியான கற்களாலாவது நன்றாய்க் கட்டவேண்டும். கிணற்றைச் சுற்றிலும் இரண்டடி உயரத்திற்குக் குறையாமல் கைபிடிச் சுவர் கட்டப்படவேண்டும். கிணற்றின் வாயை மூடி வைப்பது நல்லது. இப்படிச் செய்வதனால் வெள்ளம், குப்பை, அழுக்கு, பட்சிகளின் எச்சம் முதலியவை விழுந்து ஜலத்தைக் கெடுக்காது அதைக் காத்துக்கொள்ளலாம்.

குப்பைகளைக் கொட்டும் இடங்களுக்குச் சமீபத்திலாவது சாக்கடைக் கால்களுக்கு அருகிலாவது கிணறுகளைத்

தோண்டுதல்கூடாது. கிணற்றின் ஆழம் சுமார் நூறடிக்குக் குறையாமல் இருப்பது நல்லது.

ஆறுகளிலுள்ள ஜலம் பெரும்பாலும் மழையினால் உண்டாகிற பெரிய உயரமான மலைகளின் உச்சியிலுள்ள பனிக்கட்டி உருகுவதனாலும் ஆறுகள் பிரவகித்து ஓடுகின்றன. ஆற்று ஜலம் பலவிதமான குப்பைகளையும் அழுக்குகளையும் அடித்துக்கொண்டு வருகிறது. அதில் ஜனங்கள் ஸ்நானம் பண்ணித் துணிகளைத் தோய்க்கிறார்கள்; மாடு, கன்று, குதிரை, நாய் முதலியவைகளைக் கழுவுகிறார்கள்; ஆற்றின் இரு கரையையும் ஜனங்கள் கக்கூசுபோல உபயோகப் படுத்துகிறார்கள். இவ்விதமான காரணங்களினால் ஆற்று ஜலம் அசுத்தமாகிறது. ஆகையால் அந்த ஜலத்தை நன்றாய்க் காய்ச்சிப் பானம் பண்ணுதல் மிகவும் நல்லது. சிறிய ஆறுகளைப்போல, பெரிய நதிகள் அவ்வளவு அசுத்தமானவை யல்ல. ஆயினும், நாம் முன் ஜாக்கிரதையாய்த் தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்துப் பானம் பண்ணுவது தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரும்.

குளங்கள் ஏரிகள் முதலியவைகளி லுள்ள ஜலம் நிலையானது. அது ஆற்று ஜலத்தைப்போல ஓடுகிறதில்லை. அவற்றில் ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்து கைகால்களைக் கழுவித் துணிகளைத் தோய்த்தும் ஜலத்தை அசுத்தமாக்குகிறார்கள். ஜலம் நிலையாய் நிற்பதால் அசுத்தம் நாளுக்கு நாள் அதிகமாகிறது. மேலும் குளத்தின் கரைகளை ஜனங்கள் மலஜலம் கழிப்பதற்கு உபயோகப் படுத்துகிறார்கள்; அந்தக் குளத்திலே கால்கை அலம்புகிறார்கள். ஆகையால், குளத்தின் ஜலம் ஆற்றின் ஜலத்தை விட அதிக அசுத்தமுடையது. ஏரிகள் குளங்களைவிட அதிகம் பெரியவை யாதலால் குளங்களைப்போல் அவ்வளவு அசுத்தமானவை யல்ல.

மழை ஜலம். (Rain water). மழை பெய்வதனுல் உண்டாகும் ஜலம் சுத்தமானதுதான். சமுத்திரத்திலுள்ள ஜலம் சூரிய வெப்பத்தினுல் ஆவியாகக் கிளம்பிப் பிறகு மழையாய் வருஷிக்கிறது. அசுத்தமான வஸ்துவெல்லாம், ஜலம் ஆவியாய் மாறும்போது கீழே தங்கிவிடுகின்றன. ஆகையால், மழை ஜலம் மிகவும் சுத்தமானதென்று தெரிகிறது. மைதானமான இடத்தில் அகண்ட வாயுள்ள ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து மழை ஜலத்தைப் பிடித்தால், அது மிகவும் சுத்தமான ஜலமாக இருக்கும். ஆயினும், அந்த ஜலத்திலும் ஆகாயத்திலுள்ள தூசி முதலியவை கலந்திருக்கும். வீட்டுக் கூரைகளில் விழும் தண்ணீர் பலவிதமான அழுக்குகளையும் பட்சிகளின் எச்சம் முதலியவற்றையும் கழுவிக்கொண்டு வருவதால், அது சுத்தமானதல்ல.

ஜலத்தைச் சுத்தமாக்குவது எப்படி. (How to purify water.) நமக்கு அகப்படும் ஜலம் அசுத்தமானது. அதைச் சுத்தி செய்துதான் சாப்பிடவேண்டும். ஜலத்தை இரண்டு விதமாய்ச் சுத்தமாக்கலாம். நன்முய்க் காய்ச்சுதல் ஒரு விதம்; வடிகட்டுதல் இன்னொரு விதம்.

காய்ச்சுதல். (Boiling) ஜலத்தைக் காய்ச்சுவதனுல் அது மேன்மையான தன்மையை அடைவதுமல்லாமல் அதிலுள்ள நோயைத் தரக்கூடிய கிருமிகள் எல்லாம் செத்துப் போகின்றன. ஜலத்தில் சிறிதளவாகச் சுண்ணும்பு இருக்கிறது. காய்ச்சுவதால் அந்தச் சுண்ணும்பும் கீழே தங்கிவிடுகிறது. இக் காரணத்தினுலேதான் தண்ணீர் காயவைக்கும் இருப்புக் கேத்தல்களின் உட்புறம் வெண்மை நிறத்தை அடைகிறது.

தண்ணீரில் அநேக விதமான நோயைத் தரக்கூடிய கிருமிகள் உற்பத்தியாகின்றன. நாம் பூதக் கண்ணுடியின்

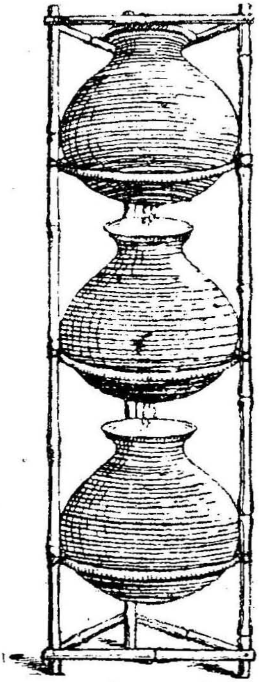
உதவியைக் கொண்டு அவற்றைப் பார்க்கலாம். ஜலத்தைக் காய்ச்சினபின் அவை உயிரோடிருப்பது அசாத்தியம்.

காய்ச்சின தண்ணீர் ஒருவிதமான ருசியைத் தாக் கூடும்; மண் கூசாக்களிலாவது மண் பானைகளிலாவது அதை ஊற்றி வைத்தால், அவற்றிலுள்ள நுண்ணிய துவாரங்களின் வழியாகக் காற்று உட்புகுந்து அதைப் பானத்திற் கேற்ற தாக்கும். அந்த ஜலம் குளிர்ச்சியுடையதுமாகிறது. காய்ச்சின ஜலத்தை ஊற்றிவைக்கும் கூசாக்களும் பானைகளும் சுத்தமான இடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும். தினம் ஒரு தடவை அந்தப் பாத்திரங்களின் உட் புறத்தை நன்ருய்த் தேய்த்துக் கழுவி வெயிலில் உலர வைக்கவேண்டும். அப்படிச் சுத்தப்படுத்தாவிட்டால் அவற்றில் ஊற்றப்படும் ஜலம் கெட்டுப்போய்ப் பானத்திற்கு ஏற்றதாகாது.

வடிகட்டுதல். (Filtration.) நாம் ஜலத்தை வடி கட்டிச் சுத்தம் செய்யலாம். நமக்கு அகப்படும் ஜலத்திலும் அசுத்தமான வஸ்துக்கள் ஒன்ருே பலவோ இருக்கவே இருக் கும். ஜலத்தை நன்ருய் வடிகட்டுவதனுல் அவற்றை நீக்க லாம். தண்ணீரை வடிகட்டுவதற்கு இக் காலத்தில் அநேக விதமான வடிகட்டிகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றில் சில வடிகட்டிகளைக் கையாடுவது கஷ்டம். நாம் எந்த வடி கட்டியை உபயோகப்படுத்துகிருேமோ அது ஜலத்திலுள்ள எல்லாவிதமான அசுத்தங்களையும் நீக்கக் கூடியதாயும், சுலப மாய்ச் சுத்தப்படுத்தக் கூடியதாயும் இருத்தல் வேண்டும்.

வடிகட்டுவதற்கு உபயோகப்படுத்தும் பாத்திரம் மண் பாண்டமாய் இருப்பது நல்லது. வடிகட்டுவதனுல் அகப் படுகிற அசுத்தமான வஸ்துக்கள் மறுபடியும் வடிகட்டின ஜலத்தில் கலவாதபடி சுலபமாய் எடுத்துவிடக் கூடிய பாத்தி ரங்களாய் இருப்பதும் அவசியம்.

நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய் உபயோகப்படும் வடிகட்டிக்கு முக்காலி வடிகட்டி என்று பெயர். மூன்று முக்கோண வடிவமான தட்டுகளுள்ள முக்காலி யொன்றை மூங்கிலினுற் செய்யவேண்டும். தட்டு ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொரு பானை வைக்கப்படுகிறது. மேல் இரண்டு பானைகளின் அடியில் துவாரங்கள் இடப்பட்டிருக்கும். கீழேயுள்ள மூன்றுவது பானையில் துவாரங்கள் இல்லை. இந்த மூன்று பானைகளுக்கும் துவாரங்கள் மத்தியில் இடப்பட்ட தட்டுகள் உண்டு. அவைகள் பானைகளின் வாயில் மூடியிருக்கும். மேலேயுள்ள இரண்டு பானைகளும் கரி மணல் என்னும் இவற்ருல் பாதி வரையில் நிரப்பப்படுகின்றன. இப்பொழுது மேலேயுள்ள பானையில் ஜலத்தைக் கொட்டினுல் அது கரி, மணல் இவற்றிற் கூடாக வடிந்து கீழேயுள்ள பானையில் சேருகிறது. அசுத்த வஸ்துக்கள் எல்லாம் கரியிலும் மணலிலும் தங்கிவிடுகின்றன. மூன்ருவது பானையிலுள்ள ஜலம் சுத்த ஜலமாய் இருக்கும்.



முக்காலி வடிகட்டி

வடிகட்டுவதற்கு உபயோகப்படுத்தும் கரியும் மணலும் சுத்தமானவையாய் இருத்தல்வேண்டும். அவற்றை அடிக்கடி எடுத்துக் காயவைப்பதும் புதுப்பிப்பதும் அவசியம். ஆயினும், இந்த வடிகட்டி திருப்திகரமான தல்ல. ஜலத்தில்

மிதக்கிற அசுத்த வஸ்துக்கள் என்றும், கலந்திருக்கிற அசுத்தவஸ்துக்கள் என்றும், இரண்டு வகை அசுத்த வஸ்துக்கள் உண்டு. கரியும் மணலும் மிதக்கிற அசுத்த வஸ்துக்களைத் தான் அகற்றும். கண்ணுக்குத் தெரியாது கலந்திருக்கிற நுண்ணிய அசுத்த வஸ்துக்கள் கரி, மணல் என்னும் இவற்றில் கூடாக வெகு சுலபமாய்ச் செல்லுகின்றன. ஆகையால், இவ்வித வடிகட்டிகளை உபயோகப்படுத்துகிறவர்கள் சில சமயங்களில் விஷ ஜுரம், வாந்திபேதி, சீதபேதி முதலிய நோய்களால் வருந்துவதை நாம் காண்கிறோம்.

அநேக விதமான ஆங்கிலேய தேசத்து வடிகட்டிகள் உண்டு. சிறந்த ஆங்கிலேய வடிகட்டிகளுள் "சேம்பர்லண்ட்" வடிகட்டி ஒன்று. அது கண்ணாடி ஜாடி ஒன்றின்மேல் பூஜை மணிபோலும் சாயலையுடைய கண்ணாடிப் பாத்திரம் ஒன்றைக் கவிழ்த்த பாவனையாய் இருக்கும். மேலே யுள்ள பாத்திரத்தின் அடிப்புறம் திறந்திருக்கும். அதில் மெழுகு வர்த்தி போலும், திரண்ட வடிவமுள்ள பீங்கானால் ஆகிய கட்டை ஒன்று, ரப்பர் வளையம் இட்டு செருகப்பட்டிருக்கும். அந்தப் பீங்கான் கட்டையில் அநேக நுண்ணிய துவாரங்கள் உண்டு. மேற் பாத்திரத்திற் கொட்டப்படும் ஜலம் எண்ணிறந்த இந்த நுண்ணிய துவாரங்கள் வழியாக வடிந்து, கீழேயுள்ள பாத்திரத்திற் சேருகிறது. அவ்விதமாய் ஜலம் வடியும்போது அதிலுள்ள சகலவிதமான அசுத்தமும், கண்ணுக்குப் புலப்படாத மிகச் சிறிய கிருமிகளும் பீங்கான் கட்டையில் தங்கிவிடுகின்றன. இவ்விதமாய் வடிந்த ஜலம் மிகவும் சுத்தமானதாயும் பானத்திற் கேற்றதாயும் இருக்கிறது.

இந்த வடிகட்டியிலுள்ள பாத்திரங்கள் பிரதி தினமும் சழுவப்பட வேண்டும். பீங்கான் கட்டையை ஒரு மணி

நேரம் வெந்நீரில் வைத்து நன்றாய்ச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். ரப்பர் வளையத்தை வெந்நீரில் போடல்கூடாது; நன்றாய்க் கழுவவேண்டும்.

வடிகட்டியை உபயோகப்படுத்தும்போது அது வாஸ்தவத்தில் தண்ணீரை வடிகட்டுகிறதா என்று நன்றாய்க் கவனிக்க வேண்டும். மெழுகுவர்த்திபோன்ற பீங்கான் கட்டையுள்ள எவ்விதமான வடிகட்டியும் மிகத் திருப்திகரமானது. முக்காலி வடிகட்டிகள் மிக்க அபாயமானவை. ஒரு குடும்பத்தி லுள்ளவர்களுக்குச் சுத்தமான ஜலத்தைத் தயார் செய்து கொடுப்பது, குடும்பத்துக்கு நடு நாயகமாயுள்ள ஸ்திரீயினுடைய கடமை. அந்த ஸ்திரீ நல்ல வடிகட்டியைத் தேர்ந்தெடுத்து ஜலத்தை நன்றாய் வடிகட்டி, சுத்த ஜலத்தைக் குடும்பத்தவர்களுக்குக் கொடுத்தால், அசுத்தமான ஜலத்தை உபயோகிப்பதனால் உண்டாகும் நோய்கள் அந்தக் குடும்பத்தை அணுகா.

சுத்த ஜலம் (Pure water). சுத்த ஜலத்தின் தன்மை எப்படிப்பட்டதென்று அறியவேண்டியது அவசியம். சுத்தமான ஜலத்திற்கு ருசி கிடையாது. அதுதான் தாகத்திற்கு ஏற்ற உசிதமான பானம். அறுசுவை என்று சொல்லப்படுகிற சுவைகளில் ஒரு சுவையும் சுத்த ஜலத்திற்கு இல்லை; அதற்கு வாசனையும் இல்லை. அது முத்தைப் போலவும் பளிங்கைப் போலவும், தெளிவாயும், பார்வைக்கு மனோகரமாயும் இருக்கும். சுத்தமான கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் சுத்த ஜலத்தில் பாதிவரையில் ஊற்றிப் பார்த்தால் அது யாதொரு விதமான மாசுமறு இல்லாததாய்க் காணப்படும். தேகத்திற்கு ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கூடியது சுத்த ஜலமேயாம். சர்வ ஜனங்களும் ஏழைகள் தனவான்கள் என்ற பேதமில்லாமல் இலவசமாய் அனுபவிக்கும்படி சுத்த ஜலம்

கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்ட மேலான பானமாய் இருக்கிறது. அதற்குச் சமானமான பானம் இவ்வுலகில் வேறொன்று இல்லை. தேகத்திற்குக் குளிர்ச்சியைத் தருவதும் நம்மைச் சுத்திகரிக்கக் கூடியதும் சுத்த ஜலம் ஒன்றே.

சுத்த ஜலத்தின் சேர்மானம். (Composition of pure water). சுத்த ஜலம் இரண்டு விதமான வாயுக்கள் சேர்ந்து உண்டானது. ஒன்றுக்குப் பிராணவாயு (Oxygen) என்றும், மற்றதற்கு ஜலவாயு (Hydrogen) என்றும் பெயர். ஆகையால், அது தனியான வஸ்து அல்லவென்று தெரிகிறது. இரண்டு பங்கு ஜலவாயுவும் ஒரு பங்கு பிராணவாயுவும் சேர்ந்து ஜலமாகிறது. ஜலம் எங்கும் காணப்படுகிறது. நமது சரீரத்திலும் விசேஷமான ஜலம் உண்டு.

ஜலத்திலுள்ள பிராணவாயு ஜலவாயு என்னும் இரண்டிலும் ஜலவாயு மிகவும் இலேசானது; ஆகையால் அது எப்பொழுதும் மேலே கிளம்பும் இயல்புடையது. தீப்பற்றி எரியக் கூடியது.

ஜலத்தைச் சேகரித்து வைக்கும் முறை. (Storage of water). நமதுதேசத்தில், அன்றைக்கு வேண்டிய ஜலத்தை ஆறு, குளம், கிணறு முதலியவற்றிலிருந்து காலையிலும் மாலையிலும் கொண்டுவந்து சேகரித்து வைப்பது வழக்கம். அப்படி ஜலம் கொண்டுவரும் குடங்கள் தவலைகள் யாவும் மிகவும் சுத்தமாய் இருப்பது அவசியம்; பிரதிதினமும் அவைகளை நன்றாய்த் துலக்கி, உள்ளும் புறமும் நன்றாய்த் தேய்த்துக் கழுவவேண்டும்.

வீட்டில் ஜலத்தைக் கொட்டிவைக்கும் அண்டாக்களும் பீப்பாய்களும் வெகு சுத்தமாய் இருத்தல் வேண்டும். அவைகளுக்குத் தகுந்த மூடிகள் இருக்க வேண்டும். இல்லா

விட்டால் ஜலம் அசுத்தமாவதற்குக் காரணமாகும். தூசியும் பூச்சி புழுக்களும் விழநேரிடும்; சில சமயங்களில் எலி, தேள் முதலிய பிராணிகள் நமக்குத் தெரியாமலே அவற்றில் விழுந்து இறக்க நேரிடும். கொசுக்கள் அவற்றில் சேர்ந்து பல்கிப் பெருகுவது முண்டு. ஆகையால், ஜலம் இவ்விதமாய் அசுத்தமடையாதபடி சர்வ ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும்.

குழாய் ஜலம். (Pipe water). இக்காலத்தில் நமது தேசத்தில் ஜனங்களுடைய சௌகர்யத்திற்காகச் சில பெரிய பட்டணங்களில் குழாய்களின் மூலமாய் ஜலத்தைக் கொண்டுவந்து வீடுகளுக்குச் செல்லும்படி ஏற்பாடு செய்திருக்கிறார்கள். சென்னை, மதுரை, திருச்சிராப்பள்ளி, தஞ்சாவூர் முதலிய சில பட்டணங்களில் இவ்வித ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன.

குழாய்களில் வரும் ஜலம் பெரும்பாலும் சுத்தமான ஜலமல்ல. அதில் சேறும், பூச்சி புழுக்களும், மீன்களும், இலை புல் முதலியவைகளும் வருவதுண்டு. ஜலத்தைப் பிடிப்பவர்கள் குழாயின் வாயில் துணியைச் சுற்றி வடிகட்டி ஜலத்தைப் பிடிப்பது நல்லது. பிறகு அந்த ஜலத்தைக் காய்ச்சியோ அல்லது வடிகட்டிகளில் வடிகட்டியோ உபயோகப்படுத்தல் வேண்டும்.

சிலர் குழாயில் வரும் ஜலம் சிரமமில்லாமல் வருகிறதென்று எண்ணி, அதை வீணில் செலவு செய்கிறார்கள். இது வெகு தப்பிதம். அந்த ஜலத்தில் ஒரு துளியாவது வீணாய்ப் போகாமல் காப்பாற்ற வேண்டியது நமது கடமை. குழாயை வீணில் திறந்து வைப்பதும் பயிர்களுக்கு நீர்ப் பாய்ச்சுவதும் அடாத காரியம். இப்படி ஒவ்வொருவரும் செய்தால் குழாய் ஜலம் குறைவுபடும். பிறகு தண்ணீர் கஷ்டத்தால் ஜனங்கள் வருந்த நேரிடும்.

மூன்றாவது: சுத்தியாய் இருத்தல் (Cleanliness). அசுத்தம் நோய்களுக்குத் தாய் என்பது முதுமொழி. ஆகையால், உடம்பையும் உடையையும் நாம் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது அவசியம். நமது தேகத்தில் லக்ஷக் கணக்கான நுண்ணிய துவாரங்கள் இருக்கின்றன வென்றும் அவற்றின் வழியாக அசுத்த நீராகிய வெயர்வை நீரும், சருமஎண்ணெயும் பொசிந்து வெளியே வருகின்றன என்றும் முன்னே சொல்லி யிருக்கிறோம். சருமஎண்ணெய் நமது தோலுக்கு மேன்மையையும் பளபளப்பையும் கொடுக்கிறது. சதுர அங்குல விஸ்தீரணமுள்ள இடத்தில் சுமார் இரண்டாயிரம் நுண்ணிய துவாரங்கள் இருக்கின்றனவென்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. நமது தேகத்தி னுள்ளேயிருந்து வரும் வெயர்வைநீரோடு தூசிமுதலியவை சேர்வதனால் தேகத்தில் அழுக்கு உற்பத்தியாகிறது. அந்த அழுக்கு துவாரங்களை அடைத்து விடுவதனால் வெயர்வை நீர் வெளிப்படாது தடைப்படுகின்றது. அதனால் சிரங்கு, கட்டி, சொறி, புண் முதலியநோய்கள் உண்டாகின்றன. சர்ம எண்ணெய் சரியாய் வெளிப்படுகிறதில்லை. அதனால் நமது தோல் மேன்மையும் பளபளப்பும் இல்லாமல் விகாரமாய்ப் போகிறது.

சுத்தியாயிருந்து இவ்விதமான வியாதிகள் வாராமல் தடுக்க வேண்டுமானால் நாம் பிரதிதினமும் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும்; கூடுமானால் தினம் இரண்டு முறை ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. தினத்திற்கு ஒரு முறை ஸ்நானம் செய்யத் தவறலாகாது. அதிகாலையே ஸ்நானத்திற்குத் தகுதியான காலம். உடம்பில் வெயர்வை நீர் ஒழுகக் கஷ்டப்பட்டுப் பிரதிதினமும் வேலை செய்பவர்கள் மாலையில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. எக்காரணத்தினாலாவது சாப்பிட்டபின் ஸ்நானம் செய்தல் தகாது. அப்படிச் செய்வதனால் ஆகாரம் சரியாய் ஜீரணமாகிறதில்லை.

குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுவது நல்ல வழக்கம். நோயாளிகளும் பலவீனரும் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யலாம். ஸ்நானம் செய்யும்போது சவர்க்காரம் (Soap) அல்லது சீயக்காய், பயறு முதலியவற்றை அரைத்து நன்ருய்த் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்தல் வேண்டும். அவை உடம்பிலுள்ள அழுக்கைப் போக்குவதற்கு ஏற்றவை.

ஸ்நானம் செய்தபின் நன்ருய் உலர்ந்த முரட்டுக் குட்டையினுல் ஈரத்தை நன்ருய்த் துடைத்து விடவேண்டும். ஸ்நாநம் பண்ணும்போது குளிர்ந்த காற்று உடம்பில் வீசாதபடி ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். குளிர்காற்று படுவதனுல் சில சமயங்களில் ஜலதோஷம் ஜுரம் முதலிய நோய்கள் உண்டாவதற்கு வழி ஏற்படுகிறது.

நாம் ஸ்நானம் பண்ணும் ஜலம் சுத்தமானதாய் இருக்கவேண்டும். பெருகி ஓடும் நதிகளிலும், சுத்தமாய்க் காக்கப்பட்டிருக்கும் ஏரி குளங்களிலுமுள்ள குளிர்ந்த ஜலத்திலும் ஸ்நானம் செய்யலாம். குளிர்ந்த ஜலம் தேகத்திற்குப் பலத்தையும் உற்சாகத்தையும் தருவது மல்லாமல் இரத்தம் தேக மெங்கும் பாவி ஓடவும் செய்கிறது. வெந்நீர் ஆயாசத்தைத் தீர்த்து வெயர்வையை உண்டாக்கும். ஆகையால், வெந்நீர் முதியவர்களுக்கும் தேக சௌக்கியம் இல்லாதவர்களுக்குமே ஏற்றது.

ஸ்நானம் செய்தபின் ஈரத் துணியோடு நெடுநேரம் இருத்தல் கூடாது. நமது தேசத்திலுள்ள அநேக ஸ்திரீகள் ஆறு குளங்களுக்குச் சென்று ஸ்நானம் செய்தபின் ஈரத் துணியை உடுத்திக்கொண்டு வீட்டுக்குத் திரும்புகிருர்கள். இதனுல் கொடிய வியாதிகள் உண்டாவதுண்டு.

சில குளங்களில் ஆடுமாடுகளைக் கழுவுகிறார்கள். துணி தோய்க்கிறார்கள். வேறு சில குளங்களில் பாசி படர்ந்து ஜலம் துர்க்கந்தம் வீசுகிறது. அப்படிப்பட்ட குளங்களில் ஸ்நானம் செய்தலாகாது.

தலைமயிரைச் சுத்தி செய்தல் (Cleaning the Hair.) தலைமயிரை வளர்ப்பது ஸ்திரீகளுக்கு அழகென்று ஏறக்குறைய எல்லாத் தேசத்தவர்களும் எண்ணுகிறார்கள். நமது தேசத்தில் சில ஆண்களும் தலைமயிரை வளர்க்கிறார்கள். தலையில் வெயர்வை உண்டாவதாலும் தூசி படிவதாலும் அழுக்கு சேருகிறது. தலையைப் பிரதிதினமும் நல்ல சீப்பால் வாரிச் சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் தலையில் துர்க்கந்தம் உண்டாகும். தலையில் அழுக்கு சேர்வதனால் சொறியும் தினவும் உண்டாகி, பேனும் ஈரும் உற்பத்தியாகின்றன. தலையைக் கவனியாது அப்படியே விட்டுவிட்டால் தலை மயிர்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து ஜடையாகிப் பேன்களுக்கு ஏற்ற வாசஸ்தலமாகிறது. வாரத்திற்கு இரண்டு முறையாவது அல்லது குறைந்த பட்சம் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது தலை மயிருக்குக் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவி, சீயக்காய் தேய்த்து தலை முழுக வேண்டும். முழுகினபின் உடனே நல்ல துணியால் தலையிலுள்ள ஈரத்தை நன்றாய்த் துவட்டித் தலை மயிரை உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். நமது இந்து ஸ்திரீகள் வெள்ளி செவ்வாய் என்னும் இரண்டு தினங்களிலும் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நல்ல வழக்கமே. தலைமயிருக்குத் தேங்காய் எண்ணெயாவது நல்லெண்ணெயாவது, தலைமயிரை வளர்க்கக் கூடிய வேறு எந்த எண்ணெயையாவது பிரதிதினமும் பூசலாம். அதனால் மயிர் உதிராது வளர்ந்து வரும். கூந்தலை வளர்க்கும் தைலங்களென்று

கடைகளில் விற்கும் எண்ணெய்கள் பெரும்பாலும் கெடுதி செய்வன. ஆகையால், அவற்றை உபயோகிக்குமுன் நன்ருய்த் தெரிந்துகொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும்.

எண்ணெய் ஸ்நானம். (Oil Bath). நமது தேசத்தில் தலைக்கும் உடம்புக்கும் நன்ருய் எண்ணெய் பூசி ஸ்நானம் செய்யும் வழக்கம் ஒன்று இருந்து வருகிறது. சிலர் சுமார் காற்படி எண்ணெய் வரையில் உபயோகிக்கிருர்கள். இதற்கு அப்பியங்க ஸ்நானம் அல்லது எண்ணெய் ஸ்நானம் என்று பெயர். எள்ளெண்ணெயையே அவர்கள் பெரும்பாலும் உபயோகப் படுத்துகிருர்கள். சிலர் மருந்து மூலிகைகளையும் சரக்குகளையும் சேர்த்துக் காய்ச்சின எண்ணெயை உபயோகப்படுத்துவது முண்டு. ஏழைகள் தனவான்கள் என்ற பேதமின்றி ஏறக்குறைய அனைவரும் இப்படி ஸ்நானம் செய்கிருர்கள். இதனுல் தோல் மெதுவாகிறது. இரத்தமும் தேகமெங்கும் நன்ருய்ப் பாவுகிறது. உடம்பில் சாதாரணமாயுள்ள வலி ஆயாசம் முதலியவை தீருகின்றன. ஆகையால், இப்படி ஸ்நானம் செய்தல் நல்லதுதான்.

நகங்களைப் பாதுகாத்தல். (Protecting the Nails). நமது கால்களிலும் கைகளிலும் நகங்கள் இருக்கின்றன. அவைகள் வளரும் இயல்புடையவை. அவைகளை மட்டும் மிஞ்சி வளர விட்டால் அவற்றின் உட்புறத்தில் அழுக்கு சேர இடமுண்டாகும். ஆகையால், அவைகளை வளரவிடாமல் வெட்டி விடுவது நல்லது. சிலர் நகங்களைப் பற்களால் கடித்து எடுத்து விடுகிருர்கள். இது நல்ல வழக்கமல்ல. பிரதி தினமும் கை கால்களைச் சுத்தி செய்யும்போது நகங்களையும் நன்ருய்ச் சுத்திசெய்து சந்துகளில் சேர்ந்திருக்கும் அழுக்கையும் நீக்கவேண்டும்.

பற்களைப் பாதுகாத்தல். (Protection of the Teeth). பற்களின் உபயோகத்தைப் பற்றி முன்னேயே சொல்லி

யிருக்கிறோம். அவை இல்லாவிட்டாலும் அவைக்கு ஏதாவது கெடுதி நேரிட்டாலும் நமது சுகம் கெட்டுப்போகும். ஆகையால், நாம் பிரதிதினமும் பற்களை நன்றாய்த் துலக்கிச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

பற்களைத் தேய்ப்பதற்கு மெதுவான கரிப்பொடியையாவது வேறு பொடிகளையாவது உபயோகப்படுத்த வேண்டும். காடுமுரடான பொடிகளை உபயோகித்தால் அவை பற்களிலுள்ள என்னமெல் (Enamel) என்னும் வெளுப்பான மெற்பட்டையைத் தேயச் செய்து கெடுத்து விடும். சிலர் "ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்ற முதுமொழிப்படி, ஆலங்குச்சி வேலங்குச்சி முதலிய குச்சிகளால் பல்லைத் துலக்குகிறார்கள். இவை மெதுவானவையாய் இருந்தால் பல்லுக்குக் கெடுதி யொன்றும் ஏற்படாது. ஆலங்குச்சியிலுள்ள பால் பல்லுக்கு உறுதியென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆலம்பால், ஆடிக்கொண் டிருக்கிற பல்லை உறுதிப்படுத்தி அது ஆடாமலிருக்கும்படிச் செய்கிறதென்பது சில ஆயுள்வேத பண்டிதர்களுடைய அபிப்பிராயம். சவர்க்காரமும் (Soap) புருஸும் (Brush) கொண்டு பல் துலக்குவது நல்லது.

அசுத்தமான பற்கள் காரணமாக உண்டாகும் பல் நோய்கள் அநேகம். அப்படிப்பட்ட நோயுள்ளவர்களுடைய வாயில் துர்நாற்றமும் கசப்பும் உண்டாகும். அவர்கள் உண்ணும் ஆகாரம் ஜீரணமாகமாட்டாது. நாம் ஆகாரம் உட்கொண்டபின் பற்களை நன்றாய்ச் சுத்தம்செய்து சுத்த ஜலம்விட்டு வாயைப் பலதரம் கொப்புளிக்க வேண்டும். பற்களில் ஏதாவது நோய் உண்டாவதாகத் தெரிந்தால் உடனே பல்வைத்தியருக்குக் காண்பித்துத் தக்க சிகிச்சை செய்துகொள்ளவேண்டும்.

அதிக சூடான ஆகாரமாவது அதிகமாய்க் குளிர்ந்து போன ஆகாரமாவது பல்லுக்குக் கெடுதியை உண்டாக்கும். பனிக்கட்டியை வாயிலிட்டு மெல்லுவதும் கண்டபோதெல்லாம் ஐஸ் கிரீம் (Ice Cream) என்னும் உணவை அருந்துவதும் நல்லதல்ல. புளிப்பான வஸ்துக்களும் பல்லுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும். ஆகையால் அவற்றைக் கூடிய வரையில் நீக்குவது நல்லது.

சிலர் பற்களுக்குக் காவியிட்டுக் கறுப்பாக்கிக்கொள்ளுகிறார்கள். இது பார்வைக்கு வெகு விகாரமானது. சீர் திருந்தினவர்கள் இவ் வழக்கத்தை ஒருபோதும் அனுசரிக்க மாட்டார்கள்.

உடை சுத்தி. (Cleanliness in Dress). நாம் உடுத்துக்கொள்ளும் உடைகள் பலவிதமாய் அழுக்கடைகின்றன. தூசிபடிவதனாலும் வெயர்வை நீர் ஒட்டிக்கொள்வதனாலும் நமது வஸ்திரங்கள் அழுக்கடைகின்றன. அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்கள் நமது சரீரத்தை அழுக்காக்குவதுமன்றி நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள ஆகாயத்தையும் கெடுத்துவிடுகின்றன. ஆகையால், நாம் அவைகளைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும். "கந்தையானாலும் கசக்கிக் கட்டு" என்ற முதுமொழிப்படி நாம் பிரதிதினமும் நமது வஸ்திரங்களையோ புடவைகளையோ நன்றாய்த் தோய்த்து உலர்த்திக் கட்டிக்கொள்வது அவசியம். இவ்விஷயத்தில் நமது தேசத்துப் பிராமணர்களுடைய முன் மாதிரி மிக்க விசேஷமானது. அவர்களில் பெரும்பாலார் பிரதிதினமும் ஸ்நானம் செய்விலும் வஸ்திரங்களைத் தோய்த்துச் சுத்தம் செய்வதிலும் தவறுகிறதில்லை.

பிரதிதினமும் நன்றாய்த் தோய்த்த பருத்தித் துணிகளைத் தரித்துக்கொள்வது உத்தமம். அவற்றைச் சுத்தம்

செய்வது சுலபம். கம்பளி அல்லது பட்டு உடுப்புகள் பிரதி தினமும் தரித்துக்கொள்வதற்கு ஏற்றவையல்ல. துணிகளை வெளுப்பதற்கு வண்ணான் இருந்தாலும், ஒவ்வொரு குடும்பத்திலுள்ள ஸ்திரீயும் துணிகளைச் சுத்திசெய்ய நேரிடும். ஆகையால், ஒவ்வொரு இல்லாளும் துணிகளைச் சுத்திசெய்யத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். அது இழிவான வேலையென்று தள்ளி விடுதல் தகாது.

படுக்கை சுத்தி. (Cleanliness of our Beds). நாம் படுக்கும் படுக்கையும் சுத்தியாய் இருக்கவேண்டும். அதிலுள்ள துப்பட்டி தலையணை மெத்தை முதலியவையெல்லாம் நன்றாய்த் வெளுத்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்டவையாய் இருக்கவேண்டும். வாரத்திற் கொருதடவை அவற்றை வெயிலில் நன்றாய்க் காயப்போட வேண்டும். படுக்கையில் அழுக்கு சேர்ந்தால் அதிலிருந்து துர்க்கந்தம் வீசுகிறது. ஆகையால், நல்ல காற்று நம்முடம்பில் படுகிறதில்லை. அழுக்கினால் மூட்டுப்பூச்சி உற்பத்தியாகிறது. அவை இரவில் நம்முடைய தூக்கத்தைக் கெடுத்துவிடுகின்றன. ஆகையால், நாம் படுக்கையைப்பற்றி எச்சரிக்கையாய் இருக்கவேண்டும்.

அதிகாரம் X

உடை

(Clothes)

உலகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் நமது சிருஷ்டிகர் இயற்கையான உடுப்பை அமைத்திருக்கிறார். அது அப்பிராணிகள் காணப்படும் பற்பல தேசங்களின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு ஏற்றதாக இருக்கும். மிருகங்களுக்கு

உரோமமும், பட்சிகளுக்கு இறகும், மீன்களுக்குச் செதிள்களும் உடுப்புக்களாய் இருக்கின்றன. மனுஷன் மாத்திரம் தனக்குத் தகுதியான உடையைச் செய்துகொள்ளுகிறான்.

நாம் உடுத்துக்கொள்ளும் உடுப்பு நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு ஏற்றதாய் இருக்கவேண்டும். நமது தேசம் வெகு உஷ்ணமான தேசம். ஆகையால் சாதாரணமான உடை நமக்குப் போதுமானது.

நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய் இடுப்பில் ஒரு ஆறு முழ வேஷ்டியும் உடம்பில் ஆறு அல்லது ஐந்து முழ அங்கவஸ்திரமும் தரித்துக்கொள்வதே புராதன வழக்கம். அந்த வழக்கம் இன்றும் பெரும்பாலும் நடைபெற்று வருகிறது. ஸ்திரீகள் பதினாறு முதல் பதினெட்டு முழம் வரையிலுமுள்ள புடவைகளைக் கட்டிக்கொள்ளுகிறார்கள். இது நல்ல வழக்கம்தான். ஆயினும் கல்வியும் நாகரிகமும் அதிகரிக்கவே பெண்களும், ஆண்களும் ஆங்கிலேய மாதிரியான உடைகளைத் தரித்துக்கொள்ளுகிறார்கள். இவைகள் நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு ஏற்றவையல்லவாயினும், சுகாதார விஷயத்தையும் சௌகர்யத்தையும் நோக்கும்போது அவ்விதமான உடைகளும் ஏற்ற உடைகளென்றே சொல்ல வேண்டியதாய் இருக்கிறது. நமது தேசத்திலுள்ள புருஷர்கள் நல்ல வேஷ்டி அங்கவஸ்திரம் தலைக்குட்டை முதலியவற்றைத் தரித்துக்கொள்வதும், ஸ்திரீகள் புடவை இரவிக்கை தரித்துக் கொள்வதும் பார்வைக்கு வெகு அழகென்பதிற் சந்தேகமில்லை.

எவ்விதமான உடைகளைத் தரித்துக்கொண்ட போதிலும் அவை, அதிக விலையில்லாதவையாயும், நெடுநாள் நிலைக்கக் கூடியவையாயும் சுலபமாய்ச் சுத்திசெய்யக் கூடிய

வையாயும் இருக்கவேண்டும். நமது தேசத்தில் மிகவும் அற்புதமான புடவைகளும் வேஷ்டிகளும் அங்கவஸ்திரங்களும் பலவிதமான துணிகளும் நெசவு செய்யப்படுகின்றன. தேர்ந்த நெசவுத் தொழிலாளர் அவற்றைக் கையால் நெசவு செய்கிறார்கள். அவை நெடுநாள் நிலைநிற்கக் கூடியவைகளும் கெட்டிச் சாய மிடப்பட்டவையுமாய் இருக்கின்றன. ஆயினும் அவற்றின் விலை அதிகம். சீமையிலிருந்து வரும் துணிகள் விலை சகாயமாய்க் கிடைக்கும். அவை உடை தாங்கமாட்டா. சாயமும் கெட்டியல்ல. ஆகையால், எந்தத் துணியை உபயோகித்தால் செலவைச் சுருக்கலாமோ அந்தத் துணியையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஸ்திரீகளும் புருஷரும் உடம்பில் சட்டைகளை அணிந்துகொள்வதும், காலில் செருப்பு அல்லது சப்பாத்து அணிந்துகொள்வதும் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றது. ஆயினும் புடவைக்குப் பதிலாய்க் கவுன் போடுவதும், புருஷர் வேஷ்டிக்குப் பதிலாய்க் காற்சட்டை போடுவதும் அனாவசியம். அப்படிச் செய்வது தப்பிதமென்று நாம் சொல்லவில்லை. அதனால் செலவு அதிகமாகுமாதலால் மட்டான வரும்படியுள்ள குடும்பங்களுக்கு அவ்வித உடைகள் ஏற்றவையல்ல. நல்ல வரும்படி யுள்ளவர்கள் அவ்விதமான உடைகளைத் தரிப்பதனால் கெடுதியொன்று மில்லை.

உடைகளைச் செய்துகொள்ளுதல். (Making Clothes). ஒவ்வொரு குடும்பத்தலைவியும் தன் குடும்பத்திற்கு வேண்டிய உடுப்புகளைத் தானே தைத்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. பாவாடை, இரவிக்கை, குழந்தைகள் சட்டைகள், தலையணை உறைகள் முதலியவற்றைத் தைக்கக் குடும்பத்தலைவி அவசியம் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தையற்காரனிடம் கொடுத்துத் தைப்பதானால் அதிக செலவு பிடிக்கும்.

கல்வி கற்ற ஸ்திரீகள் தையல் இயந்திர மொன்றை வீட்டில் வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, உடுப்புக்களைத் தாங்களே தைப்பதும் கிழிந்துபோன உடுப்புகளைப் பழுது பார்ப்பதும் மிகவும் வியக்கத் தக்கது. இல்லாள் குடும்பச் செலவை மிதப்படுத்துவதற்கு இது ஒரு சிறந்த உபாயம். தையற்காரனிடத்திற் கொடுப்பதனுல் பணச்செலவு நேரிடுவது மல்லாமல், சில தையற்காரர், மிதம் மிஞ்சி அதிக துணியை வாங்கி ஏமாற்றியும் விடுகிருர்கள்.

விலை உயர்ந்த துணிகளை நீக்கவேண்டும். நாம் உடுக்கும் உடைகள் நமது வரும்படிக்கும் அந்தஸ்துக்கும் தக்கவையாய் இருக்கவேண்டும். மாதம் ஐம்பது ரூபாய் வரும்படியுள்ள ஒரு ஸ்திரீ நூறு ரூபாய் விலையுள்ள புடவையைக் கட்டுவது பரிகாசத்திற்கு இடமாகும். உயர்ந்த பட்டுத்துணிகளிலும் ஜரிகைப் புடவைகளிலும் பணத்தைப் போடுவது வீணென்று ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் உணரவேண்டும். உறுதியான வெள்ளைப் பருத்திப் புடவையே மேலான உடை. மழை காலத்தில் கம்பளி நூலினுல் செய்த உடைகளைத் தரிக்கவேண்டிய அவசியம் நேரிட்டால் அவைகளையும் சரசமான விலைக்கு வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும். அனுவசியமாய் அவற்றில் பணத்தைச் செலவு செய்தல் தகாது. கம்பளித் துணியையாவது பட்டுத் துணியையாவது வாங்கும் போது, முற்றிலும் கம்பளியால் நெசவு செய்த துணியையாவது முற்றிலும் பட்டால் நெசவு செய்த துணியையாவது வாங்கவேண்டும். பருத்தியும் கம்பளியும் சேர்ந்த துணி நெடுநாள் நிற்பதில்லை. அது குளிரைத் தாங்கவும் மாட்டாது. ஆகையால் மிகவும் நயமான கம்பளி நூலாற் செய்த விலையுயர்ந்த கம்பளித் துணியை நாடாமல் முற்றிலும் கம்பளி நூலால் நெய்யப்பட்டதும், நமது உபயோகத்திற்குத் தகுந்

ததும், விலை மட்டாயுள்ளதுமான துணியையே வாங்க வேண்டும். எவ்விதத்திலும் நமது உபயோகத்தைக் கருத வேண்டுமேயன்றி, வீண் பெருமைக்காகவும், மற்றவர்களைப் போல் நாமும் உடுக்கவேண்டுமென்னும் எண்ணத்தினு லும் உடையில் அதிக பணம் செலவிடல் ஆகாது.

மிதம் மிஞ்சி உடையை வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. (Too many clothes unnecessary). நமக்கு எத்தனை உடை அவசியம் வேண்டுமோ அத்தனை உடையை மாத்திரம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர அனுவசியமாக மிதம் மிஞ்சி அவைகளை வாங்கி வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. சிலர் அளவுக்கு மிஞ்சி அதிக புடவைகளையும் இரவிக்கைகளையும் பாவாடை சிற்றுடைகளையும் சேகரித்து வைத்துக்கொள்ளு கிறார்கள். சாதாரணமாய் நமது ஸ்திரீகள் பிரதிதினமும் ஸ்நா னம் செய்து, தோய்த்துக் கட்டிக்கொள்வதற்காக இரண்டு புடவைகள் இருந்தால் அவை ஆறுமாதத்திற்குப் போது மானவை. அப்படியே இரண்டு இரவிக்கைகள் ஆறு மாதத் திற்குப் போதும். அவற்றை மாற்றி மாற்றித் தோய்த்துக் கட்டுவது சுத்திக்கும் சுகாதாரத்திற்கும் ஏற்ற நல்ல வழக் கம். ஆயினும் இன்னும் ஒரு புடவையையும் ஒரு இரவிக் கையையும் அதிகமாக வைத்துக்கொண்டாலும், மூன்று புடவைகளும் மூன்று இரவிக்கைகளும் ஆறு மாதத்திற்குப் போதுமான உடைகள். அதாவது ஒரு இந்து ஸ்த்ரீக்கு ஒரு வருஷத்திற்கு,

பிரதிதினம் கட்டிக்கொள்ள புடவை	...	6
,, போட்டுக்கொள்ள இரவிக்கை	...	6
விசேஷ காலங்களில் கட்டிக்கொள்ள புடவை	...	2
,, போட்டுக்கொள்ள இரவிக்கை	...	2

ஆக மொத்தம் புடவை எட்டும் இரவிக்கை எட்டும் இருந்தால் போதும். சாதாரணமாய் வீட்டுக்குக் கட்டும் புடவைகள் ஒவ்வொன்றும் ஐந்து ரூபாய் விலையுள்ளதாய் இருக்கலாம். இரவிக்கைகள் முக்கால் ரூபாய் முதல் ஒரு ரூபாய் வரையிலும் இருக்கலாம். அதற்குமேல் செலவழிப்பது வீண் செலவு. விசேஷகாலத்திற்கு உபயோகமாகும் புடவைகள் ஒவ்வொன்றும் பத்து முதல் இருபது ரூபாய் வரையிலும், இரவிக்கைகள் இரண்டு முதல் ஐந்து ரூபாய் வரையிலும் இருக்கலாம். நல்ல வரும்படியும் செல்வாக்குமுடையவர்கள் இன்னும் அதிக ரூபாய் செலவு செய்யலாம். ஆனால் அப்படிச்செய்வது அனாவசியம். விசேஷகாலங்களுக்கென்று வாங்கும் புடவைகள் ஒரு வருஷத்திற்கு மாத்திர மல்ல, பல வருஷங்களுக்கும் உபயோகமாகும். சாதாரணமாய் ஒரு ஸ்திரிக்கு இரண்டு கொரநாட்டுப் புடவை இருந்தால் அவை ஜாக்கிரதையாய் உபயோகிக்கும் பட்சத்தில் நாலுவருஷம் உபயோகமாகும்.

சிறு பெண்களுக்கு ஆறு பாவாடையும், ஆறு தாவணி அல்லது ஆறு சட்டையும் ஒரு வருஷத்திற்குப் போதுமானது. விசேஷகாலத்தில் உபயோகிப்பதற்கென்று உயர்ந்த பாவாடை இரண்டும் சிற்றாடை அல்லது சட்டை இரண்டும் வைத்துக்கொள்ளலாம். அவற்றின் விலை துணியின் தன்மையைப் பொருத்ததாக இருக்கும். இவ்விதமாகவே புருஷர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் வேண்டிய உடுப்புகள் அளவுப்பிரகாரம் இருக்கவேண்டுமே தவிர அதிகமாக இருக்கப்படாது.

மகம்மதிய ஸ்திரீகளுக்கும் ஆங்கிலேய உடைதரிக்கும் நமது தேச ஸ்திரீகளுக்கும் வேறு விதமான உடை வேண்டியதாய் இருக்கலாம. ஆயினும் அவர்களும் உடை விஷயத்தில் அதிக பணத்தைச் செலவு செய்தல் ஆகாது.

ஒரு மத்மதிய ஸ்திரீக்கு சாதாரணமாய்,

பாவாடை	...	6	தாவணி	...	6
இரவிக்கை	...	6	மேற்சட்டை	...	6

இவைகள் போதுமானது. ஆங்கிலேய உடை தரிக்கும் ஸ்திரீக்கு அதிக உடை, சப்பாத்து, தொப்பி முதலியவைகள் வேண்டியிருக்கும். அவைகளுக்கு அதிக செலவு பிடிக்கும். நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கும் அவை ஏற்றவையல்ல. அவைகளைச் சுத்தி செய்வதற்கு வண்ணான் வேண்டும். ஆகையால் உயர்ந்த பதவியிலுள்ள ஸ்திரீகள் தவிர மற்றவர்கள் அவ்விதமான உடைகளை உபயோகிப்பது குடும்பமிதச் செலவுக்கு ஏற்றதல்ல. அவ்வாறு ஆங்கிலேய மாதிரியான உடைகளை உடுத்துக்கொள்ளும் ஸ்திரீகளும் உடுப்பில் அதிக செலவு செய்யாதிருத்தல் மிகவும் நல்லது.

இந்துதேசகிறிஸ்தவ சகோதரிகளின் உடை. (Dress of Indian Christian Ladies). நமது இந்திய கிறிஸ்தவ சகோதரிகள் தரிக்கும் உடை, சுத்தியாயும் அதிக செலவில்லாததாயும் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றதாயும் இருக்கிறது. அவ்விதமான உடையை நமது இந்து ஸ்திரீகள் தரிப்பது மிகவும் நல்லது.

துணிகளைச் சலவை செய்தல். (Washing Clothes). குடும்பத்திலுள்ளவர்களுடைய துணிகளைச் சுத்தி செய்வது குடும்பத் தலைவியுடைய வேலையல்லவென்பது வாஸ்தவமே. குடும்பகாரியங்களை முற்றிலும் நிர்வகித்து நடத்தும் மனையாளுக்கு அவ்வித வேலைசெய்வதற்கு போதிய சாவகாசமில்லை. ஆயினும், துணிகளைச் சலவை செய்யும் முறையை ஒவ்வொரு இல்லாளும் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

நமது தேசத்தில் வண்ணாருடைய தொந்தரவு அதிகம். அவர்கள் சரியான பிரகாரம் வேலை செய்கிறதில்லை. மழை

காலத்தில் அவர்களுடைய வேலை தடைப்படுகிறது. ஆகை யால் சில துணிகளை வீட்டிலேயே சுத்திசெய்ய நேரிடுகிறது. சிறுகுழந்தைகளுடையஉடைகள் துணிகள்முதலியவற்றைப் பிரதிதினமும் சுத்திசெய்யவேண்டும். ஆகையால் துணிகளை இல்லாள் சுத்திசெய்யத் தக்கவளாய் இருத்தல் வேண்டும்.

துணிகளைச் சுத்தி செய்வதற் கென்று இப்பொழுது பலவிதமான நல்ல சோப்புகள் கடைகளில் விற்கப்படுகின் றன. துணிகளிலுள்ள அழுக்கு முற்றிலும் நீங்குகிறவரை யில் அவற்றைச் சோப்பினுல் சுத்திசெய்ய வேண்டும். பிறகு அவற்றைச் சுத்தமான ஜலத்தில் நன்ருய் அலசிப் பிழிந்து வெயிலில் காயப்போடவேண்டும். துணிகள் மிகவும் அழுக் கடைந் திருந்தாலன்றி அவற்றை வெள்ளாவியில் வைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. வண்ணுர் எல்லாவிதமான துணி களையும் வெள்ளாவியில் வைத்துவிடுகிருர்கள். இதனுல் சில நல்ல துணிகளிலுள்ள சாயம் கெட்டுப்போகிறது. அவர்கள் சாதாரணமாய் அப்பளாகாரத்தை உபயோகிக்கிருர்கள். நல்ல சோப்பை உபயோகிக்கிறதில்லை. துணிகளைத் தோய்க் கும்போது கல்லிலிட்டு மோதி அடிக்கிருர்கள். இவைகளி னுல் துணிகள் வெகு சீக்கிரத்தில் கிழிந்து போகின்றன.

குடும்பத் தலைவியாயிருக்கிற இல்லாள் இவைகளைக் கவனித்து வண்ணுன் தன் வேலையைக் கிரமமாய்ச் செய்யும் படி எச்சரிக்க வேண்டும். நல்ல சோப்பை உபயோகிக்க வேண்டுமென்றும் சுத்தமான ஜலமுள்ள ஏரி குளங்களில் அல்லது ஆறுகளில் துணிகளைச் சுத்திசெய்ய வேண்டுமென் றும் வற்புறுத்தவேண்டும்.

கம்பளித் துணிகளைச் சுத்திசெய்தல். (Washing Woollen Clothes). கம்பளித் துணிகளை எப்பொழுதும் வெந்நீரிலேயே சுத்திசெய்யவேண்டும். குளிர்ந்தஜலம் அவை

களைச் சுருங்கிப்போகச் செய்கிறது. கம்பளி உடுப்பொன்றை வண்ணானிடத்தில் போட்டால் அவன் அதைச் சுருங்கும்படி செய்து, சாயத்தைப் போக்கிப்பாழாக்கிக் கொண்டுவருவான். கம்பளித் துணியை நன்றாய் வெளுக்கும் வண்ணார் வெகு அருமை. ஆகையால் அவற்றைச் சுத்திசெய்யும் விஷயத்தை ஒவ்வொரு இல்லாளும் நன்றாய் அறிந்திருப்பது அவசியம்.

அதைச் சுத்திசெய்யுமுன் அந்தத் துணியிலுள்ள தூசியை அகற்றிவிட வேண்டும். சோப்பை வெந்நீரில் கரைத்து நன்றாய் நுரைக்கும்படி செய்து, கை தாளத்தக்க சூடாயிருக்கும்போது அந்த ஜலத்தில் கம்பளித் துணியை நனைத்துத் தோய்க்கவேண்டும். பிறகு ஜலத்தைப் பிழிந்துவிட்டு வெந்நீரில் நன்றாய் அலைசவேண்டும். இப்படியே அழுக்கு நீங்குகிற வரையில் சுத்திசெய்து, அழுக்கு நீங்கின பின் மறுபடியும் அலைசித் தண்ணீரைப் பிழிந்துவிட்டு, காற்றிலே உலரும்படி போடவேண்டும். கம்பளி உடைகள் எவ்வளவு சீக்கிரத்தில் காய்கின்றனவோ அவ்வளவு நல்லது. காயும்போது அடிக்கடி அவற்றை உதறிவிடுவது அவை சுருங்காமலிருப்பதற்கு ஏதுவாகும்.

பட்டைச் சுத்தி செய்தல். (Washing Silk Clothes). பட்டைச் சுத்தி செய்வதற்குச் சாதாரணமாய்ப் பச்சைப் பயற்றை உபயோகப்படுத்துகிறார்கள். பயற்றை அரைத்து வெந்நீரில் கரைத்து அந்த ஜலத்தில் பட்டை ஊறவைத்தால் அதிலுள்ள அழுக்கு நீங்கும். பட்டில் எண்ணெய் இறங்கியிருந்தால் சோப்பையும் உபயோகிக்கலாம். முதலில் வெந்நீரில் பட்டை அலைசி, பிறகு குளிர்ந்த ஜலத்தில் அலைசுவது நல்லது. இதனால் பட்டுக்குப் பிரகாசம் உண்டாகும்.

கறைகளை நீக்குதல். (Removing Stains in Clothes). நமது உடைகளிலும் வஸ்திரங்களிலும் பலவிதமான கறைகள்

உண்டாகின்றன. அவற்றை அப்பொழுதே நீக்கிவிடுவது சுலபம். அவை நன்றாய் வஸ்திரத்தில் பிடித்துக்கொண்டால், பிறகு அவற்றை நீக்குவது வெகு கஷ்டம். ஆகையால் இந்த விஷயம் முக்கியமானது.

கறைகள், மை முதலிய இரும்பு சேர்ந்த வஸ்துக்களாலும், தேயிலை, காப்பி, பழங்கள் முதலியவற்றாலும், கொழுப்பு இரத்தம் முதலியவற்றாலும், சில வர்ணங்களினாலும் உண்டாகின்றன. இவ்வித கறைகளினால் சில சமயங்களில் உடைகள் உபயோகமில்லாமலே போய்விடுகின்றன. ஆகையால் அவை உண்டானவுடனே அவற்றை அகற்றிவிடுதல் அவசியம்.

மையினால் உண்டான கறையை எலுமிச்சம்பழச் சாற்றினாலாவது காடியினாலாவது சுத்திசெய்யலாம். மை ஈரமாய் இருக்கும்போதே இவற்றில் ஒன்றைப் போட்டு ஜலத்தில் கசக்கினால் அந்தக் கறை விட்டுப்போம். புளித்த மோரையாவது, காய்ச்சின பாலையாவது உபயோகிக்கலாம். மை காய்ந்துபோனால் அந்தக் கறையில் லெமன் உப்பு (Salts of Lemon) தடவவேண்டும். பிறகு வெந்நீரை ஊற்றிக் கசக்க வேண்டும். கறை நீங்கியபின் சோடா கலந்த ஜலத்தில் தோய்த்துப் பிழியவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் உப்பு துணியைத் தின்றுவிடும். பட்டு, கம்பளி இவைகளில் மைக்கறை நீங்காது. தேயிலை, காப்பி, காய்களின் பால், பழங்களின் இரசம் முதலியவற்றால் உண்டான கறைகளை வெண்காரம் (Borax) தடவி நீக்கலாம். கறையான துணியை விரித்து வைத்து, கொதிக்கிற தண்ணீரை ஊற்றி, ஒரு குச்சியால் வெண்காரத்தை அந்தக் கறையில் தடவவேண்டும். பிறகு வெந்நீரில் அலசிப் பிழிந்து காயப்போடவேண்டும். கறை நீங்காவிட்டால் சுண்ணாம்பு ஜலம் தடவி அதை அகற்ற வேண்டும். கொழுப்பு இரத்தம் முதலியவற்றாலுண்டாகும்

கறைகளை நவசாரம் (Ammonia) தடவுவதனுல் நீக்கலாம். ஒரு காலன் வெந்நீரில் அரைக்கால்பவுண்டெளடையுள்ள நவசாரத்தைப் போட்டுத் திரும்பியும் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தில் அவ்விதமான கறைகளைச் சுத்திசெய்ய வேண்டும்.

பட்டு அல்லது கம்பளியில் அவ்விதமான கறைகள் உண்டானுல், இரு புறமும் மை ஒத்தும் காகிதத்தை (Blotting Paper). வைத்து சூடாயுள்ள இரும்பினுல் தடவ வேண்டும்.

துணியில் இரத்தக்கறை இருந்தால் சாதாரணமான உப்பைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் கரைத்து அந்த ஜலத்தில் சுத்தி செய்தால் அந்தக் கறை நீங்கும்.

துணிகளில் சில சமயங்களில் கரும் பேன் (Mildew) பிடிப்பதுண்டு. இது ஒருவகையான கறுப்புப் புள்ளியே தவிர பேனல்ல. ஈரத்தோடு துணியை மடித்து வைப்பதனுல் இவ்விதமான புள்ளிகள் உண்டாகின்றன. அடிக்கடி துணியைச் சலவை செய்வதனுலும் கையினுல் தேய்த்து வெயிலில் காயப் போடுவதனுலும் அவை படிப்படியாய் நீங்கிவிடும்.

கிழிந்துபோன உடைகளைத் தள்ளலாகாது. (Do not discard torn Clothes). நாம் உடுத்துக்கொள்ளும் உடைகள் சில சமயங்களில் கிழிந்து போகின்றன. ஆணி முதலியவைகளில் மாட்டி இழுப்பதனுல் துணிகளில் பீறல்கள் உண்டாவதுண்டு. அவ்விதப் பீறல்களைத் தைத்து உடுத்துக்கொள்வது குடும்ப மிதச் செலவுக்கு ஏற்றது. சிலர் கிழிந்துபோன துணிகளைத் தரித்துக்கொள்வது இழிவென்று நினைக்கிறுர்கள். அது பிசகு.

துணிகளை நாம் மூன்று விதமாய்ப் பழுது பார்க்கலாம். கிழிந்துபோன பாகத்தை வெட்டி எடுத்துவிட்டுப் புதிய

துணியைப் போட்டுச் சரிப்படுத்தலாம். அல்லது இழைப் போடலாம்; அல்லது ஒரு சட்டையின் கை அல்லது கழுத்து போய்விட்டால் புதிய கை அல்லது கழுத்தைப் போடலாம்.

நமது ஸ்திரீகள் முன் நாம் சொல்லியிருக்கிறபடி தையல் தெரிந்தவர்களாய் இருக்கவேண்டும். அப்படியிருந்தால் அவர்கள் சுலபமாய் இவ்விதமான பீறல்களைப் பழுது பார்த்து, தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பங்களுக்கும் அதிக இலாபத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளலாம்.

பீறல்களை அப்படியே பொருந்தச் செய்து தைப்பதற்கு இழைப் போடுதல் (Darning) என்று பெயர். அப்படிச் செய்யும்போது மெல்லிய ஊசியை எடுத்துக்கொண்டு துணி எவ்வித நூலால் நெய்யப்பட்டிருக்கிறதோ அதேவிதமான நூலால் நெடுக்கிலும் குறுக்கிலும் தைக்கவேண்டும்.

இழை போட முடியாத பீறல்களை வெட்டி எடுத்துவிட்டு வேறு துண்டு போட்டுத் தைக்கவேண்டும். இதற்குத் துண்டு போட்டுத் தைத்தல் (Patching) என்று பெயர். அப்படிச் செய்யும்போது கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்களுண்டு. போடுகிற துண்டு பீறலை முற்றிலும் மூடத் தக்கதாய் இருக்க வேண்டும். அது பழைய துணியாய் இருக்க வேண்டும்; புதிய துணியாய் இருக்கப்படாது. பழைய துணியைப் புதிய துணியோடு இணைத்தால் பீறல் அதிகமாகும். புதிதாய்ப் போடப்பட்ட துண்டும் பழைய துணியும் தைக்கும் நூலும் ஒரே வர்ணமாய் இருக்கவேண்டும்.

உபயோகப்படுத்த முடியாத பழய துணிகளையும் உடைகளையும் வீணாய் எறிந்துவிடக்கூடாது. கந்தைக்கும் ஒரு உபயோகமுண்டு. ஆகையால் அவற்றைப் பத்திரப்படுத்தி வைக்கவேண்டும்.

நகைகள். (Jewellery). நமது தேசத்து ஸ்திரீகள் விசேஷமாய் நகையை அணிந்துகொள்ளுகிறார்கள். தனவான் வீட்டுப் பெண்கள் தலைமுதல் கால்பரியந்தம், பொன் காய்த்த மரம் போல பலவிதமான நகைகளைப் போட்டுக்கொள்ளுகிறார்கள். மிகவும் ஏழையாயுள்ள ஸ்திரீயின் உடம்பிலும் ஏதாவது நகை இருக்கும்; நகைகளை அணியாத ஸ்திரீகளைக் காண்பது அருமை. பெண்கள் விசேஷமாய்க் கல்விகற்று உயர்ந்த வித்தியா பட்டங்களைப் பெறும் இக்காலத்திலும் கூட இந்த வழக்கம் ஒழிந்துபோகவில்லை. ஆயினும், கல்வி யறிவடைந்த நமது பெருமாட்டிகள் நகைகளை அணியும் வழக்கத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு வருதல் வியக்கத் தக்கது. குடும்பத் தலைவியாயுள்ள ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் மிதம் மிஞ்சி நகைகளை அணியும் வழக்கத்தை நீக்கி அவற்றில் செலவிடும் பணத்தை வர்த்தகங்களுக்கு முதலாக வைத்தால், நமது பெரிய தேசத்திற்கு அதிக பலன் உண்டாகு மென்பதை உணரவேண்டும்.

இவ் வழக்கத்தை முற்றிலும் விட்டுவிட மனதில்லாத ஸ்திரீகள் மிகவும் அவசியமான சில சாதாரணமான நகைகளை அணிந்துகொள்ளலாம். மூக்கிலும், காதிலும் அனேக துவாரங்களை உண்டுபண்ணி அவற்றில் பல விதமான நகைகளை அணிவது சுத்த விகாரம். நகைகளை முற்றிலும் நீக்கிவிட மனதில்லாத ஸ்திரீகள் காதில் ஒரு கம்மலும், கழுத்தில் ஒரு அட்டிகையும், கையில் ஒரு காப்பும், காலில் ஒரு கொலுசும் அணிந்துகொண்டால் போதுமானது.

நகைகளைச் சுத்தி செய்தல் (Cleaning Jewels). இரத்தினங்கள் இழைக்காத சாதாரணமான பொன் நகைகளை சோப்பு கரைத்த ஜலத்தில் ஊறவைத்து மெல்லிய பிறஷ்ஷினால் அடித்துச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். அப்பொழுது சுந்து

களில் சேர்ந்திருக்கும் அழுக்கு நீங்கும். பிறகு அவற்றை மெல்லிய சுத்தமான துணியினாலாவது பட்டினாலாவது தோலினாலாவது துடைக்க வேண்டும்.

வெள்ளி நகைகளையும் இவ்விதமாகவே சுத்தி செய்ய வேண்டும். ஆயினும் அவற்றைச் சாம்பல் முதலியவை கொண்டு தேய்த்தால் அவற்றில் கீறல் உண்டாகும். சாம்பல் சந்துகளில் தங்கிவிடும். காற்றுப் பட்டால் வெள்ளியின் வெண்மையான நிறம் மங்குவதுமுண்டு. ஆகையால், வெள்ளி நகைகளைச் சுத்தி செய்தபின் மெல்லிய காகிதத்தில் சுற்றி வைப்பது மிகவும் நல்லது.

கல் நகைகளைக் கழுவும்போது அவற்றிலுள்ள இரத்தினங்கள் பெயர்ந்து போகாதபடி ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டும். அவற்றில் அழுக்கு சேர்ந்தாலும் கற்கள் உதிர்ந்து போக ஏதுவாகும். கல் நகைகளை உபயோகிக்கும்போது தவிர மற்றக் காலங்களில் கழற்றி வைக்கவேண்டும்.

அதிகாரம் XI

குழந்தைகளைப் பரிபாலித்தல்

(The Care of Children)

ஆண்களும் பெண்களும் பன்னிரண்டு வயதை அடைகிற வரையில் குழந்தைகள் என்னப்படுகிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் வாலிப பருவத்தை அடைந்து வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகிறார்கள். ஒரு குழந்தை பிறந்து சுமார் இரண்டு வருஷமாகிற வரையில் அதற்குச் சிசு என்று பெயர். சிசுவாயிருக்கும் காலத்திலேயே நமது தேசத்தில் இறந்துபோகும் குழந்தைகளின் தொகை பயங்கரமானது. இதற்குக் காரணம் தாய்மாரின் அறிவீனமே. ஆகையால் ஒவ்வொரு

குடும்பத் தலைவியும் தாய்மாரின் கடமை என்னவென்பதை அறியவேண்டும்.

சில குழந்தைகள் பிறக்கும்போதே பலவீனமுள்ள குழந்தைகளாகப் பிறக்கின்றன. சில குழந்தைகள் செத்துப் பிறக்கின்றன. சில குழந்தைகள் பிறந்தவுடனே இறந்துபோகின்றன. பின்னும் சில பிறந்து சில வாரங்களுக்குள் இறந்துபோகின்றன. சில ஸ்திரீகள் பிரசவிக்குமுன் வெகு வேதனைப் படுகிறார்கள். சிலருக்கு ஆயுதப் பிரயோகம் செய்து குழந்தையை எடுக்க வேண்டியதாய் இருக்கிறது. இவற்றிற்கெல்லாம் காரணம் தாய்மார்கள் கர்ப்பிணிகளாய் இருக்கும் காலத்தில் சுகாதார விதிகளை அனுசரித்து நடந்துகொள்ளாமையே.

சிசுவானது தாயின் கருப்பையில் உற்பத்தியாகிச் சுமார் பத்து மாதம் வரையில் தங்கியிருக்கிறது. அக்காலத்தில் அது நாளுக்கு நாள் வளர்ந்துகொண்டு வந்து பத்தாவது மாதத்தில் வெளிப்படுகிறது. இந்தப் பத்து மாதத்திற்கும் கர்ப்பகாலம் என்று பெயர். அக்காலத்தில் தாய்மார் தங்கள் தேக சௌக்கியத்தைப்பற்றி மிக்க ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

கர்ப்பவதியின் போஜனம் (Pregnant woman's food).

கர்ப்பவதியா யிருக்கிற ஸ்திரீ சுலபமாய் ஜீரணமாகக் கூடிய போஜனத்தையே சாப்பிட வேண்டும். சாதாரணமாய்ச் சமைக்கப்படும் சாதம், காய் கறிகள், நன்றாய்ப் பழுத்த பழங்கள் முதலியவற்றைச் சாப்பிடலாம். பால், தயிர் மோர் இவைகளை விசேஷமாய்ச் சாப்பிடலாம். பார்லி (Barley) அவித்த ஜலம் மிகவும் நல்லது. காப்பி, தேயிலை, கோக்கோ முதலியவற்றையும் பானம் பண்ணலாம். மாமிசம் சாப்பிடும் வழக்கமுள்ளவர்கள் அவற்றைப் பக்குவமாய்ச்

சமைத்துச் சாப்பிடலாம். மீன் ஜீரணத்திற்கு ஏற்றதாத லால் மீன் கறியை உபயோகிக்கலாம். அதிகாலையில் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைப் பாலோடு சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். முட்டையை அரை வேக்காடாக வேகவைத் துச் சாப்பிடுவதும் நல்லது.

கர்ப்ப ஸ்திரீ அதிக போஜனத்தைச் சாப்பிடக்கூடாது. அவளுடைய போஜனம் எப்பொழுதும் மிதமாகவே இருக்க வேண்டும். விசேஷமாய் இராக் காலங்களில் கனத்த போஜ னத்தைச் சாப்பிடக் கூடாது. பிராந்தி, பீர் முதலிய சாராய தினுசுகளை உபயோகிக்கக் கூடாது.

கர்ப்ப ஸ்திரீ உண்ணும் உணவுகள் மலஜலங்களைத் தாராளமாய்ப் போகும்படி செய்யக் கூடியவைகளாய் இருக்க வேண்டும். இவ் விஷயத்தில் கர்ப்ப ஸ்திரீ மிக்க ஜாக்கிரதை யாய் இருத்தல் வேண்டும்.

கர்ப்ப ஸ்திரீக்குக் கவலைகள் இருக்கக் கூடாது (She must be free from cares). கர்ப்ப ஸ்திரீ மனச் சந் தோஷமும், உற்சாகமும் உடையவளாய் இருக்கவேண்டும். அவளுக்கு எந்த விதமான விசாரமும் இருக்கப்படாது. திடீரென்று பயப்படுவதும், திகிலடைதலும், பசியாயிருத் தலும் கூடாது. சந்தோஷமாயும், உற்சாகமாயும் இருக்கும் ஸ்திரீயுடைய கர்ப்பத்திலுள்ள குழந்தை நன்றாய் வளரும்; அவள் சுகமாயும் பிரசவிப்பாள்.

உடை (Her Clothes). கர்ப்பவதிகள் உடைகளை இறுக்கமாய் உடுத்திக்கொள்ளக் கூடாது. உடைகள் தளர்த் தியாய் இருக்கவேண்டும். தேகத்தில் குளிர் தாக்காதபடி கர்ப்பவதி உஷ்ணமான உடையை உடுத்துக்கொள்வது நல் லது. அதிக குளிராவது உஷ்ணமாவது உடம்பில் தாக்காத படி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நல்ல காற்று (Pure Air). கர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கு ஏராளமான நல்ல காற்று அவசியம். ஆகையால், அவர்கள் அறையின் கதவுகளையும், ஜன்னல்களையும் மூடிக்கொண்டு படுத்துக் கொள்ளாமல் அவற்றை நன்றாய்த் திறந்துவிடவேண்டும். நல்ல காற்றுள்ள இடங்களில் உலாவுவது நல்லது.

தேக அப்பியாசம் (Bodily Exercise). கர்ப்பவதியானவள் சாதாரணமாய் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யலாம். ஏழு எட்டு மாதங்கள் ஆனபின் கஷ்டமான வேலைகளை நிறுத்த வேண்டும். அடிக்கடி இளைப்பாற வேண்டியது அவசியம் ஆயினும் எப்பொழுதும் படுத்துக்கொண்டிருக்காமல் இயன்ற மட்டும் வேலை செய்வது நல்லது. கர்ப்பஸ்திரீயானவள் எவ்வளவு சரீர அப்பியாசம் செய்கிறாளோ அவ்வளவாய் அவளுக்குப் பிரசவகாலத்தில் வேதனை குறையும். ஆனால், கர்ப்ப ஸ்திரீகள் பளுவான சுமைகளைத் தூக்குவதும் குதிரைச் சவாரி செய்வதும், நடனமாடுவதும், விழுவதும் மிக்க அபாயத்தை உண்டாக்கும். ஆகையால், இவ் விஷயங்களில் அவர்கள் ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டியது அவசியம்.

நமது தேசத்தில் பிரசவ காலத்தில் இறந்துபோகும் ஸ்திரீகளின் தொகை மிகவும் அதிகம். இதற்கும் காரணம் நமது ஸ்திரீகளுடைய அறியாமையே. சாதாரணமாய்ப் பிரசவ காலத்தில் உதவி செய்யும் அம்பட்டத்திகள் மருத்துவ சாஸ்திரம் அறிந்தவர்கள் அல்லர். அவர்கள் மனம்போனபடி மருத்துவம் செய்தால் அநேக ஸ்திரீகள் இறந்துபோக நேரிடுகிறது. ஆகையால், புத்திசாலியா யிருக்கிற ஸ்திரீ பிரசவ காலத்தில் சமீபத்திலிருக்கிற மருத்துவ வைத்தியசாலைக்குப் போய்ப் பிரசவிப்பதே உத்தமம். அப்படிச் செய்ய இஷ்ட மில்லாதவர்கள் மருத்துவ சாஸ்திரம் நன்றாயறிந்த மருத்துவச்சியைப் பேசித் தயாராய் வைத்துக்கொள்ள

வேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் கர்ப்பஸ்திரீக்குத் தைரியமும் சுகமான பிரசவமும் உண்டாகிறது. மருத்துவ சாஸ்திரம் தெரியாத மூட மருத்துவச்சிகளிடத்தில் பிரசவ விஷயத்தை ஒப்புவிக்காதபடி ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும்.

புதிதாய்ப் பிறந்த சிசு (The new born Infant). குழந்தை பிறந்தவுடன், அது சௌக்கியமான குழந்தையாயிருந்தால், அழ ஆரம்பிக்கிறது. அவ்விதமாக அழுவதனால் அக் குழந்தையினுடைய சுவாசப்பைகள் விசாலித்து அவற்றில் காற்று செல்லுகின்றது. தொண்டையிலுள்ள கம்மல் நீங்கி, குழந்தைக்குத் தெளிவான குரல் உண்டாகிறது. நன்றாய் அழுகிற குழந்தைகளுக்குப் பிற்காலத்தில் சரீரம் நன்றாயிருக்கும் என்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். ஆகையால், குழந்தைகள் அழுவது நல்லதுதான். குழந்தைகள் பிறந்தவுடனே அழாதிருந்தால் அவற்றைத் தட்டியாவது முகத்தில் ஜலத்தைத் தெளித்தாவது அழச்செய்ய வேண்டும்.

பிரசவமானவுடன் குழந்தையை வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் கழுவவேண்டும். ஒரு தட்டையான பாத்திரத்தில் (Basin) நூறு டிகிரி வரையில் சூடுள்ள ஜலத்தை விட்டு, குழந்தையின் கழுத்துவரையில் நனையும்படி அதில் வைத்து, கொஞ்சம் சோப்புத் தேய்த்துக் குழந்தையை நன்றாய்க் கழுவி, சுத்தமான குட்டையால் துடைக்கவேண்டும். பிறகு கம்பளித்துணியில் சுற்றிவைக்கவேண்டும். பிறகு இன்னொரு பாத்திரத்தில் அவ்வகையான தண்ணீரை ஊற்றி, புதிய கடற் பஞ்சினாலாவது, சுத்தமான கந்தைத் துணியினாலாவது கண்களையும் முகத்தையும் நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். முகத்தைக் கழுவுவதற்கு சோப்பை உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. குழந்தையை நன்றாய்க் கழுவினபின் அதற்குக் கம்பளிச்சட்டை போட்டுப் படுக்கவைக்க வேண்டும்.

சிசுவைப் போஷித்தல் (Feeding the Infant) குழந்தையைக் கழுவுகிற காலத்தில், தாய் பிரசவித்த ஆயாசம் தீர்ந்து குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கச் சக்தியுள்ளவள் ஆகிறாள். தாய்க்குச் செய்யவேண்டியவற்றை மருத்துவச்சி செய்தபின் குழந்தையைக் கூடிய சீக்கிரத்தில் தாயின் பக்கத்தில் படுக்கவைத்துப் பாலுண்ணும்படி செய்யவேண்டும். சில சிசுக்கள் உடனே பாலை உமிழ ஆரம்பிக்கும். உடனே உமிழாவிட்டால், தாயானவள் அடிக்கடி முலையைக் கொடுத்து உமிழும்படி செய்யவேண்டும். தாயிடத்தில் அதிக பால் இல்லாவிட்டாலும் சிசுவை உமிழும்படி செய்தல் நல்லது. தாய்ப் பாலைத் தவிர வேறெந்த ஆகாரத்தையும் சிசுவுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது. உடனே தாயிடத்தில் பால் சுரக்காவிட்டால் பாதகமில்லை. குழந்தை பிறந்து மூன்று நாலு மணி நேரத்திற்குப் பின்புகூட பால் கொடுக்கலாம். தாயின் முதற்பால் தான் சிசுவுக்குத் தகுந்த ஆகாரம். சிசுவுக்கு வேண்டிய முக்கியமான ஔஷதம் அந்தப் பாலில் இருக்கிறது.

சில மருத்துவச்சிகள் தேனையும் ஜலத்தையும் கலந்து சிசுவுக்குக் கொடுப்பதுண்டு. வேறு சிலர் கழுதைப் பாலைக் கொடுப்பார்கள். இவற்றால் ஒரு பிரயோசனமுமில்லை. சிசு தாயின் பாலை உண்டாலும் உண்ணாவிட்டாலும் அதைச் சீக்கிரம் தூங்கவைக்க வேண்டும். சுமார் இரண்டு மணிநேரம் தூங்கினபின் திரும்பவும் சிசுவைப் பால் குடிக்கும்படி செய்ய வேண்டும். சிசுக்களுக்குத் தாயின் பாலைத்தவிர ஏற்ற உணவு வேறில்லை என்பதைத் தாய்மார் ஒருபோதும் மறக்கலாகாது.

சிசுக்கள் பிறந்து ஐந்து நாள் வரையில் பால் அதிகமாய்க் குடிக்கமாட்டா. ஆகையால், அவைகளுக்கு அடிக்கடி பால் கொடுத்து தூங்கவைக்கவேண்டும். பிறகு பகலில் இரண்டு அல்லது மூன்றுமணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவையும்

இரவில் மூன்று தடவையும் பால் கொடுக்கலாம். மாதம் ஏறஏறப் பால் கொடுக்கும் காலத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். சிசு அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுக்கக்கூடாது. தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையை எழுப்பியும் பால் கொடுக்கக் கூடாது.

முதல் ஆறு மாதங்களுக்கும் தாய்ப்பாலே சிசுக்களுக்குச் சிறந்த ஆகாரம். தாய்க்குப் பால் இல்லாவிட்டாலும் தாய் இறந்துபோன குழந்தைகளுக்கும் பசுவின் பாலைக் கொடுக்கலாம். சிசுக்களுச்குக் கொடுக்கும் பாலில், தசையை வளர்க்கும் பதார்த்தமும், கொழுப்பும், சர்க்கரையும், ஜலமும் குறிக்கப்பட்ட ஒரு அளவுப் பிரகாரம் கலந்திருக்க வேண்டும். தாய்ப்பாலில் இவையெல்லாம் அளவுப் பிரகாரம் அமைந்திருக்கின்றன. பசுவின் பால் சிறிது வித்தியாசமானது. அதை உபயோகிப்பதனால் அதைத் தாய்ப்பாலைப் போலச் செய்துகொள்ளவேண்டும். பால் எவ்வளவோ அவ்வளவு வெந்நீர் விட்டுக் கலந்து, கொஞ்சம் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொடுக்கிறார்கள். சிலர் இரண்டுபங்கு பாலுக்கு ஒரு பங்கு வெந்நீர் சேர்க்கிறார்கள். குழந்தைக்கு இந்தப் பால் ஜீரணமாகாவிட்டால், இவ்விதமாய்க் கலந்த ஆழாக்குப் பாலில் நாலு அல்லது ஐந்து துளி சுண்ணாம்பு நீர் (Lime Water) சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

வெள்ளாட்டுப் பால் சிசுக்களுக்கு நல்லதென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். அதில் அதிக கொழுப்பு இருப்பதால் சுலபமாய் ஜீரணமாகாது. சிலர் கழுதைப்பாலைச் சிசுக்களுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். அதில் போதிய அளவு கொழுப்பும் ஆடையும் இல்லை. ஆகையால், அது சிசுக்களைப் போஷிப்பதற்கு ஏற்றதல்லவாயினும், பலவீனமுள்ள குழந்தைகளுக்கு அதைக் கொடுக்கலாம்.

ஊட்டுந் தாய்மார் (Wet - Nurses). தாய்ப்பா லில்லாத சிசுக்களுக்கு ஊட்டுந் தாய்மாரை வைத்துப் பால் கொடுப்பது நல்லதுதான். ஆனால் தகுந்த ஊட்டுந் தாய்மார் அகப்படுவது வெகு கஷ்டம். அவர்கள் எந்தக் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கிறார்களோ அந்தக் குழந்தை பிறந்த காலத்தில் தாங்களும் குழந்தைகளைப் பெற்றவர்களாய் இருக்கவேண்டும். ஊட்டுந்தாய் ஒருவிதமான நோயுமில்லாதவளாய், இருக்க வேண்டும். அவள் இளம்பருவ முடையவளாய், அதாவது, அவள் சுமார் நாற்பது வயதுக்கு உட்பட்டவளாய் இருக்கவேண்டும். முதிர்ந்த வயதுடைய ஸ்திரீகளின் பால் சத்துடையதல்ல. அவள், குழந்தை இறந்துபோன தாயாயிருப்பது நல்லது. குழந்தையுள்ளவளா யிருந்தால் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு வேண்டிய பால் அவளிடத்தில் இருக்காது. ஆகையால், அவள் தன் குழந்தையை வஞ்சிக்க நேரிடும். சுக தேகமுள்ள ஊட்டுந் தாய்மார் அகப்படுவது வெகு கஷ்டம். அகப்பட்டாலும் அவர்கள் நற்குணமும் நல் நடக்கையு முடையவர்களாய் இருக்கமாட்டார்கள். ஆயினும், நம் மேலே சொல்லிய இலக்ஷணங்களெல்லாம் அமைந்த ஊட்டுந் தாய் அகப்பட்டால் அவளுடைய பாலை, தாயின் பாலுக்கு இரண்டாவதாகச் சொல்லலாம்.

அப்படிப்பட்ட ஊட்டுந்தாய் அகப்பட்டால் அவள் குழந்தைக்குத் தாராளமாய்ப் பால் கொடுக்கலாம். அவள் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் காலத்தில் தன் தேக சௌக்கியத்தைப் பற்றி மிக்க ஜாக்கிரதையாய் இருக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தையின் சௌக்கியம் அவளுடைய சௌக்கியத்தைப் பொருத்திருப்பதால், அவள் சுத்தியாயிருப்பதுமன்றி சுகத்திற்கேற்ற போஜனத்தைச் சாப்பிடவும் வேண்டும்.

செயற்கை ஆகாரங்கள் (Prepared foods) குழந்தைகளுக்கென்று செய்யப்பட்ட பலவிதமான ஆகாரங்கள் கடைகளில் விசேஷமாய் அகப்படுகின்றன. எந்தப் பத்திரிகையைப் பார்த்தாலும் அவற்றைப்பற்றிய விளம்பரத்தைக் காணலாம். அவை பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்றவையல்ல. அவற்றை மனம்போனபடி உபயோகிக்கலாகாது. பால் முதலிய ஆகாரங்கள் குழந்தைகளுக்குச் சரிப்படாவிட்டால், அவற்றை உபயோகிக்கலாம்.

தகர டப்பிகளில் வரும் உறைந்த பாலைச் சிலர் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கிறார்கள். ஆனால், அதை சமயோசிதமாய் உபயோகிக்கலாமே தவிர ஸ்திரமான ஆகாரமாய் எப்பொழுதும் உபயோகிக்கலாகாது. இவ்விதமான ஆகாரங்களை உபயோகிக்கும்போது ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் குழந்தையின் தன்மையைக் கவனித்து, அவை கெடுதி செய்யும் பட்சத்தில் அவற்றை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

போஷிக்கும் புட்டிகள். (Feeding Bottles). குழந்தைகளுக்குப் பாலூட்டும்போது சிலர் பாலடையில் பாலை வார்த்து ஊற்றுகிறார்கள். வேறு சிலர் பாத்திரத்தில் பாலைவைத்துக் கொண்டு கரண்டியால் அள்ளி, குழந்தையின் வாயில் விடுகிறார்கள். குழந்தை அப்படியே பாலை விழுங்கிவிடுகிறது. விழுங்காவிட்டால் மூக்கைப் பிடித்து விழுங்கும்படி செய்கிறார்கள். இது மிகவும் அபாயமானது. குழந்தை பாலை உடனே விழுங்கிவிடுகிறபடியால், குழந்தைகளின் உமிழ்நீர் பாலோடு சேர்ந்து உட்செல்லுகிறதில்லை. இதனால் அஜீரணமுண்டாகிறது. ஆகையால் போஷிப்பதற்கென்று தயார் செய்யப்பட்டுள்ள புட்டிகளை உபயோகிப்பது நல்லது.

குழந்தைகள் அவற்றிலுள்ள ரப்பர் காம்பை வாயில் வைத்து உறிஞ்சிக் குடிக்க ஏதுவாகும். அவ்வகையான பாற்

புட்டிகளை அப்போதைக்கப்போது சுத்தமாய்க் கழுவி உப யோகிக்க வேண்டும். இரண்டு புட்டிகளை வைத்துக்கொண்டு ஒன்று மாறி ஒன்று கழுவி உபயோகப்படுத்துவது நல்லது.

தாயிடத்திலாவது ஊட்டுந்தாயிடத்திலாவது பால் குடிக்கும் சிசுக்களுக்குப் பத்தாவது மாதத்தில் முலைப்பாலை நிறுத்திவிடலாம். ஆனால், பிறகு அடிக்கடி பசும்பாலைக் கொடுத்து வரவேண்டும்.

சிசு பிறந்து சுமார் ஆறு மாதங்க ளானவுடன் வாயி லிருந்து உமிழ்நீர் வடிய ஆரம்பிக்கும். ஆகையால் அக் காலத்தில் கோதுமைமாக் கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக் கஞ்சி அரிசிக் கஞ்சி முதலிய கஞ்சிகளைக் கொடுக்கலாம். ஆயினும் இவற் றைப் படிப்படியாய்க் கொடுக்கவேண்டுமே தவிர ஒரே மட் டாய்க் கொடுக்கக் கூடாது. சிசு இவற்றில் பழக ஆரம் பிக்கவே பாலை படிப்படியாய்க் குறைத்துக்கொண்டு வரலாம்.

பத்தாவது மாதத்தில் மெதுவானவையும் சுலபமாய் ஜீரணமாகக் கூடியவையுமான பழங்களைக் கொடுக்கலாம். சிசுவுக்கு நாலைந்து பற்கள் முளைத்தபின் சாதம் உருளைக் கிழங்கு முதலியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

மாமிசம் பெரியவர்களுக்கு அவசியமில்லாத ஆகாரமா யிருப்பது போலவே சிசுக்களுக்கும் அவசியமான ஆகார மல்ல. ஆயினும், சிசுக்களுக்கு மாமிச போஜனம் கொடுக்க விரும்பும் பெற்றோர், சிசு பதினெட்டு மாதம் ஆனபின் கொடுக்கலாம். அப்பொழுதும் மாமிசத்தைக் கொத்திப் பொடியாக்கி நன்றாய்ச் சமைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். உமிழ்நீரில் ஜீரணத்திற்கு அவசியமான ஒரு பதார்த்தம் இருக்கிறது. அது பற்கள் முளைத்தபின்புதான் உற்பத்தி யாகிறது. ஆகையால், சாதம் முதலிய தசைவளர்க்கும்

பதார்த்தங்களைப் பற்கள் முளைப்பதற்குமுன் கொடுப்பதில் பிரயோசனமில்லை. அவை பேதியை உண்டாக்குமே தவிர ஜீரணமாகாது.

குழந்தைக்கு இரண்டு வயதானபின் எந்த விதமான ஆகாரத்தையும் கொடுக்கலாம். ஆயினும், மிதமாய்க்கொடுக்க வேண்டுமே தவிர அளவுக்குமிஞ்சி அதிகமாய்க் கொடுக்கக் கூடாது. இரண்டு வயதானபின் பிள்ளைகள் சிசுப்பருவம் நீங்கிக் குழந்தைப் பருவத்தை அடைகிறார்கள்.

ஸ்நாநம் (Bathing). குழந்தைகளுக்குப் பிரதிதினமும் ஸ்நானம் பண்ணிவைக்கவேண்டும். சிசுக்களுக்குத் தினத்திற்கு இரண்டு தடவை கூட ஸ்நானம் செய்துவைக்கலாம். பசியாயிருக்கும் போதாவது, ஆகாரம் சாப்பிட்ட உடனேயாவது குழந்தைகளுக்கு ஸ்நானம் செய்துவைக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு ஸ்நானம் செய்துவைத்து ஆகாரம் கொடுத்துத் தூங்கவைக்க வேண்டும். ஸ்நானம் செய்தவுடன் சுத்தமான உடை தரிக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு அதிக சூடாயில்லாத வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ணிவைக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்கு ஸ்நானம் செய்துவைக்க ஆரம்பிப்பதற்கு முன் வெந்நீரைத் தொட்டியில் கலந்து வைத்து, ஸ்நானத்திற்கு வேண்டிய சோப்பு, துட்டை முதலிய எல்லாவற்றையும் தயாராய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தை உடுத்திருக்கும் உடையை, குழந்தைக்குச் சிரமமில்லாமல் கழற்றி விட்டு முதலில் கண்களை நன்றாய்க் கழுவவேண்டும். பிறகு வாயையும் காதையும் ஜாக்கிரதையாய்க் கழுவவேண்டும். பிறகு தலைக்கும் உடம்பிற்கும் ஜலம்விட்டு அலம்பி சோப்பு தேய்த்து நன்றாய்க் குளிப்பாட்டவேண்டும். பிறகு மெல்லிய துட்டையால் ஈரத்தைத் துவட்டி எடுக்கவேண்டும். காதுகளை நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும். காதுகளில் ஜலமிருக்க விடக்கூடாது.

ஈரம் துவட்டினபின், மெதுவான பஞ்சினால் மா அடிக்கலாம். இப்படிச் செய்வது ஈரம் சீக்கிரத்தில் காய்ந்து போவதற்குச் சாதகமாய் இருக்கிறது. சிலர் சாம்பிராணிப் புகை காட்டுவதுண்டு. இந்துக்களில் சிலர் மஞ்சள் பூசிக் குழந்தைகளுக்குக் குளிப்பாட்டுவதுண்டு. இவைகளால் கெடுதி ஒன்றுமில்லை. ஆயினும் குழந்தைகளுக்கு அதிக மஞ்சள் பூசினால் விகாரமாய் இருக்கும்.

குழந்தைகளின் உடை (Children's Clothing). குழந்தைகள் கைகால்களை ஆட்டி அசைத்து விளையாடும் சுபாவமுடையவை. எந்தக் குழந்தையாவது ஒரு நிமிஷ நேரம் சும்மா இருக்கிறதில்லை. அப்படிச் செய்வது அக்குழந்தைகளுடைய வளர்ச்சிக்கும் தேக சௌவுக்கியத்துக்கும் அனுகூலமாயிருக்கிறது. ஆகையால் குழந்தைகளுடைய உடைகள், அவை கை கால்களைத் தாராளமாய் ஆட்ட அசைக்கத்தக்கதாய் தளர்த்தியாய் இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகளுடைய சட்டைகளுக்குப் பொத்தான் போடுவதைவிட நாடாவால் கட்டுவது நல்லது. பொத்தான் குழந்தைகளின் உடம்பில் அழுத்தி வலியை உண்டாக்கும். மேலும் சட்டைகள் பின்புறமாயாவது பக்கத்திலாவது திறந்திருக்க வேண்டுமே தவிர முன்புறமாகத் திறந்திருக்கப்படாது. நமது தேசத்தைப்போல உஷ்ணமான தேசங்களில் குழந்தைகளுக்கு அநேக சட்டைகள் வேண்டியதில்லை. குளிர்காலத்தில் கம்பளிச் சட்டைகளைப் போடுவது அவசியம். என்றாலும், குழந்தைகளைச் சொகுசாய் வளர்ப்பதைவிட அவர்கள் உஷ்ணம், குளிர் முதலியவற்றைத் தாங்கும்படி வளர்ப்பது நல்லதென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம்.

குழந்தைகளின் தூக்கம் (Children's Sleep.) சிசுக்கள் நாள் ஒன்றுக்கு சுமார் பதினாறு மணிநேரம் தூங்கவேண்

டும். அப்பால் வயது ஏற ஏற, தூக்கம் குறையும். குழந்தைகளுக்குப் பிரத்தியேகமான படுக்கை இருக்க வேண்டுமே தவிர பெரியவர்களோடு கூட படுக்கவைக்கக் கூடாது. நமது தேசத்தில் தொட்டிலிலே பிள்ளைகளைப் போடும் வழக்கம் நல்லது. குழந்தைகளை நல்ல காற்றோட்டமான இடத்தில் படுக்கவைக்க வேண்டும். அதிக வெளிச்சமான இடம் குழந்தைகள் படுப்பதற்கு ஏற்றதல்ல. குழந்தைகளை மற்றவர்கள் தூங்கவைப்பதைவிட, தானாய் தூங்கும்படிச் செய்வது நல்ல வழக்கம். குழந்தைகள் தூங்கும்போது அவைகளை எக்காரணத்தினாலும் எழுப்பக்கூடாது.

குழந்தைகளின் தேக அப்பியாசம் (Children's Exercise). சிசுக்கள் படுத்துக்கொண்டு கைகால்களை அசைப்பதும் உதைத்துக்கொள்வதுமே அவைகளுக்கேற்ற அப்பியாசமென்று முன்னே சொன்னோம். அவைகளுக்கு வயது அதிகமாக, பலவிதமான தேக அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம். சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடத்திற்கு எடுத்துக்கொண்டுபோய், காற்று அவைகளுடைய தேகத்தில் படும்படி உலாவலாம். குழந்தைகளை வண்டியில் படுக்க வைத்து, சமுத்திரக் கரைக்கு இழுத்துக்கொண்டு போகலாம். நிற்கவும் ஓடவும் தக்க குழந்தைகளை ஓடி விளையாடும்படிச் செய்யலாம். சிசுக்களை எப்போதும் கையிலே தூக்கி வைத்திருப்பது நல்ல வழக்கமல்ல.

சிசுவின் தசைகள் பலமடைந்தவுடனே அது தவழவும் உட்காரும், பிறகு நிற்கவும், அப்பால் அடியெடுத்து வைத்து நடக்கவும் ஆரம்பிக்கின்றது. தாயானவள் அது இவ்விதமாய் முயற்சி செய்வதை உற்சாகப்படுத்தவேண்டும். தானாய் அது இவ்விதமான முயற்சிகளைச் செய்யுமுன் தாய் அதைத் தவழ அல்லது நடக்கச் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதனால் சிசுவினுடைய எலும்பு வளைந்து போகிறது.

குழந்தைகளைக் கையைப் பிடித்துத் தூக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதனால் குழந்தைகளுடைய தோள் மூட்டெலும்பு விலகிப் போவதுண்டு. குழந்தைகளைத் தூக்கும்போது பக்குவமாய்த் தூக்கவேண்டும். குழந்தைகள் ஓடவும் விளையாடவும் தக்க பருவத்தை அடைந்தபின் அவைகளுக்குத் தகுந்த தேக அப்பியாசத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டுகள் (Games for Children). உட்காரத்தக்க பருவமுடைய குழந்தைகளைத் தாய்மார் கைவீசும்படிச் செய்யலாம். இது குழந்தையின் கைகளில் இரத்தம் பரவும்படிச்செய்து அவைகளுக்குப் பலத்தைத் தரும். குழந்தைகளை நிற்கவைத்து சாய்ந்தாடும்படிச் செய்யலாம். இவ்விதமான அப்பியாசம் குழந்தைகளின் இடுப்புக்கும் கால்களுக்கும் வலுவை உண்டாக்கும். தாய் வீட்டிலே நடக்கும்போது குழந்தை தன் பின்னே நடந்து வரச் செய்யலாம். நன்றாய் நிற்கவும் ஓடவும் தக்கபருவத்தை அடைந்தவுடன் இரும்பு வளையத்தை உருட்டுதல், பந்து, கோலிக்குண்டு முதலியவற்றை உருட்டுதல் முதலிய ஆட்டங்களை ஆடச்செய்ய வேண்டும். சிறு பெண்கள் கொப்பிகொட்டுதல், கும்மி, கோலாட்டாம், செண்டாடுதல் முதலிய ஆட்டங்களில் பயிலல் நல்லது. இன்னும் வளர்ந்த பிள்ளைகள் கயிற்றைத் தாண்டிக் குதித்தல், ஊஞ்சலாடுதல், டெனிஸ் என்னும் பந்தாட்டமாடுதல் முதலிய ஆட்டங்களை ஆடலாம். ஆண் பிள்ளைகள் கிரிக்கெட் என்னும் பந்தாட்டம், பலவிதமான சிலம்ப ஆட்டங்கள் முதலியவற்றைப் பழக, தாயானவள் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

அம்மைக் குத்துதல் (Vaccination). குழந்தைக்கு நல்ல ஆகாரம் கொடுத்து வளர்ப்பதுபோலவே, குழந்தைக்கு நோய்வாராமல் தடுப்பதும் குடும்பத் தலைவியாகிய இல்லா

ளுடைய கடமையாய் இருக்கிறது. நமது தேசத்திலுள்ள பலவிதமான நோய்களில் அம்மை மிகவும் கொடூரமானது. அம்மை குத்திக்கொள்வதனால் அம்மை உண்டாகாது தடுக்கலாமென்பது தேர்ந்த வைத்தியருடைய அபிப்பிராயம். இதை அனுசரித்து நமது இராஜாங்கத்தாரும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் அம்மை குத்தவேண்டும் என்று விதி ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார்கள். ஆகையால், ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் தன் குடும்பத்திலுள்ள சிசுக்களுக்கு, அவை பிறந்து இரண்டு மூன்று மாதங்களானவுடன் அம்மை குத்துவிக்க வேண்டும். எவ்வாறாயினும் ஆறுமாத மாவதற்கு முன் குழந்தைக்கு அம்மை குத்தியாகவேண்டும். அம்மை குத்திக்கொண்ட குழந்தைகளுக்கு அம்மை வராது ; வந்தாலும் உபத்திரவம் செய்யாது. இரண்டு மூன்றுமாதத்தில் அம்மை குத்தினால் சிசுவுக்கு நோய் தெரியாது. ஆறு மாதத்திற்குப் பின்னிட்டுக் குத்தினால் பலவிதமான தொந்தரவுகள் உண்டாகும். அம்மை குத்தின இடத்தைக் கையினாற் சொறிந்து அம்மைப்பாலைக் கண்ணில் தடவிக்கொள்வதனால் அதிக கெடுதி நேரிடுவதுமுண்டு.

மேலே சொன்னவைகளிலிருந்து ஒவ்வொரு இல்லாளும் முக்கியமாய்க் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் இவை :—

(1) சிசுக்களுக்குத் தாய்ப் பாலினும் சிறந்த ஆகாரம் வேறில்லை.

(2) இயன்ற மட்டும் தாய்ப்பாலைக் கொண்டே சிசுவை வளர்க்கப் பிரயாசைப்படவேண்டும்.

(3) பற்கள் முளைக்குமுன் தசையை வளர்க்கும் ஆகாரங்களைக் குழந்தைக்குக் கொடுக்கலாகாது.

(4) குழந்தையின் ஆகாரம், நித்திரை, ஸ்நானம் மூன்றிலும் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

(5) குழந்தை போதியவளவு சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கும்படி செய்யவேண்டும்.

(6) குழந்தையைச் சுத்தியாய் வைத்திருக்கவேண்டும்.

(7) குழந்தைக்குத் தகுந்த உடை தரிக்கவேண்டும்.

பிள்ளைகளை நல்லவழியில் பயிற்றுதல் (The Training up of Children). குழந்தைகளைப் பெற்று வளர்ப்பதுமாத்திரமல்ல, அக் குழந்தைகளை நல்ல சன்மார்க்க நெறியில் வளர்ப்பதும் தாய்மாருடைய கடமையாய் இருக்கிறது. தாய்மார் சிறுவயதிலேயே குழந்தைகளை நல்வழிப்படுத்த முயலவேண்டும். 'தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடுமட்டும்' என்ற முதுமொழிப்படி சிறு குழந்தையாய் இருக்கும் போதே துர்க்குணங்கள் உற்பத்தியாய்விட்டால் வளர்ந்த பின் அவற்றை நீக்குவது கஷ்டம். ஆகையால், தாயே சிறு குழந்தைக்கு முதல் உபாத்தியாயராய் இருக்கவேண்டும்.

சிறு குழந்தைகள் பேசும் மழலைவார்த்தைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு தாய்மார் சிறு குழந்தைகளுக்குப் பேசக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் கெட்ட வார்த்தைகளை அர்த்தம் தெரியாது உபயோகிப்பதுண்டு. உடனே தாயானவள் குழந்தையைக் கண்டித்து அவ்வித வார்த்தைகளில் குழந்தைக்கு ஒருவிதமான அருவருப்பு உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும்.

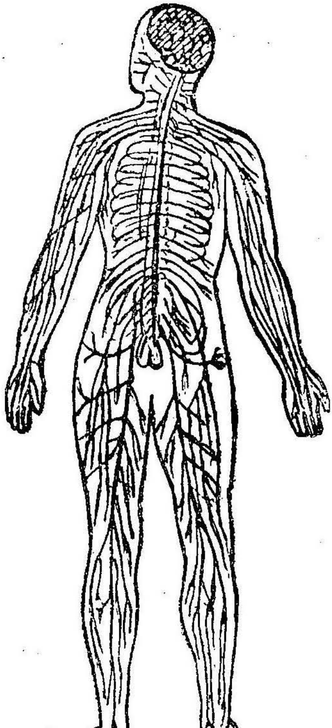
குழந்தைகளுடைய பஞ்சேந்திரியங்கள் மிகக் கூர்மையானவை. அவற்றிற்குரிய உணர்ச்சி குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும்போது தாய்மார் அவற்றை உபயோகப்படுத்தி அவற்

றின் மூலமாகப் பல முக்கியமான விஷயங்களைக் கற்றுக் கொடுக்கலாம். பஞ்ச இந்திரியங்களாவன : மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி என்னும் ஐந்துமே. அவற்றின் மூலஸ்தானம் மூளை. சகலவிதமான உணர்ச்சிகளையும் அறிந்து அந்தந்த அவயவங்களை அதற்கேற்ற தொழிலைச் செய்யும்படி செய்வது மூளை. மூளையிலிருந்து பலவிதமான நுண்ணிய நரம்புகள் தேகமெங்கும் சென்று அதன் உத்தரவை அவயவங்களுக்குத் தெரிவிக்கின்றன. நமது தேகத்திலுள்ள அவயவங்களெல்லாம் அதற்கு அடங்கி நடக்கின்றன. மூளையில்லாவிட்டால் உணர்ச்சியை அறிந்துகொள்ளும் சக்தி நமக்கு உண்டாகாது. ஆகையால் மூளை ராஜ கருவி என்று அழைக்கப்படும். மூளையும் அது சம்பந்தமான நரம்புகளும் சேர்ந்த பாகம் நரம்பு மண்டலம். அதைப் பற்றி நீங்கள் அறியவேண்டியது அவசியம்.

நரம்பு மண்டலம் (The Nervous System). மூளை புத்திக்கும் நம்மில் உண்டாகும் பலவிதமான நினைவுகளுக்கும் ஆதாரமாய் இருக்கிறது. அது இவ்விதமாய் முக்கியமான உறுப்பாய் இருந்தாலும், தன்மட்டில் அதற்குப் பரிச உணர்ச்சி இல்லை. அதைப் பல துண்டுகளாக வெட்டினாலும் அதற்கு நோவு தெரியாது.

மூளை ஒருவிதமான மிருதுவான வஸ்துவால் ஆக்கப்பட்டு, பல இரத்தக் கால்கள் உடையதாய் இருக்கிறது. மூளை, முதுகெலும்புக் கொடி என்னும் இரண்டிலிருந்தும் அநேக மெல்லிய நரம்புகள் புறப்பட்டு, அவை எண்ணிறந்த கிளைகளாய்ப் பிரிந்து நமது சரீரத்தில் சகல பாகங்களுக்கும் செல்லுகின்றன. இந்த நரம்புகள் வெண்ணிறமாயும் உறுதியாயும் இருக்கும். அவற்றின் சகாயத்தாலேதான் நாம் பேசவும், பார்க்கவும், கேட்கவும், ருசிக்கவும், உணரவும் கூடி-

யதாய் இருக்கிறது. மூளையிலிருந்து பன்னிரண்டு ஜதை நரம்புகளும், முதுகெலும்புக் கொடியிலிருந்து முப்பத்தொரு ஜதை நரம்புகளும் புறப்பட்டு தேகமெங்கும் செல்லுவதாகக் கணக்கிடப்பட் டிருக்கிறது.



நாம் எந்த வேலையைச் செய்ய வேண்டுமென்றாலும் அதற்குரிய எண்ணம் முதலில் மூளையிலே உற்பத்தியாகிறது. உடனே மூளையானது, அந்தந்த வேலைக்குரிய அவயவங்களுக்கு நரம்புகள் மூலமாகச் சமாச்சாரம் அனுப்பி அந்தந்த வேலையைச் செய்யும்படி கற்பிக்கிறது. உடனே அந்தந்த வேலை நடைபெறுகிறது. ஆகையால், மூளை நமது சகல செயல்களுக்கும் மத்திய ஸ்தானமாய் இருக்கிறது.

மூளை யில்லாமல் மனுஷன் பலநாள் ஜீவித்திருத்தல் கூடும். ஆயினும் மூளையில்லாவிட்டால் மனிதனுக்குப் புத்திசுவாதீனம் இருக்காது; பித்தம் பிடித்தவனே போல் இருப்பான். மூளை நல்ல ஸ்திதியில் இருந்தால் நமது புத்தி பலமாயும் தெளிவாயும் இருக்கும். ஆகையால், நாம் மூளையை எப்பொழுதும் நல்ல ஸ்திதியில் வைத்திருக்க

வேண்டும். நன்ருய்த் தேக அப்பியாசம் செய்வதனுல் மூளையில் நல்ல இரத்தம் பரவும்படி செய்யும். சுத்தமான காற்றுள்ள இடங்களில் உலாவி வருதலும் பந்தாடுதலும் வேறு விதமான அப்பியாசங்கள் செய்வதும் நரம்பு மண்டலத்திற்கு மிக்க வலுவை உண்டாக்கும்.

குழந்தைகளின் சுபாவம் (The Nature of Children). குழந்தைகளுக்குப் படங்களைப் பார்ப்பதில் வெகு பிரியம். வர்ண மிடப்பட்ட படங்களா யிருந்தால், அவற்றில் பின்னு மதிக பிரிய முண்டாகும். அதைப் போலவே சங்கீதத்தைக் கேட்பதில் குழந்தைகளுக்கு வெகு ஆசை. தாய்மார் தாலாட்டுப் பாட்டுகளைப் பாடுவதையும், குழந்தைகள், அவற்றை இன்பமாய்க் கேட்டுக்கொண்டே தூங்கிவிடுவதையும் நாம் காண்கிருேம். சில குழந்தைகள் மற்றவர்கள் பாடுவதைக் கேட்டு தாமும் பாட ஆரம்பிக்கின்றன. தாய்மார் இதை ஆதாரமாகக் கொண்டு அவர்களுக்குப் பல விதமான பாட்டுக்களைப் பாடக் கற்றுக்கொடுத்து பிற்காலத்தில் அவர்களை நன்ருய்ப் பாடும்படி செய்யலாம். இவ்விதமாகப் பிள்ளைகளுடைய கேள்வி உணர்ச்சியைத் தாய்மார் விர்த்தி செய்யலாம். இதே பிரகாரம் தாய்மார் குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு புலன்களின் தன்மையையும் நன்ருய்க் கவனித்து, அவற்றைக் குழந்தைகள் மென்மேலும் உபயோகப்படுத்தவும், விருத்தியாக்கவும் செய்யவேண்டும்.

புத்திக் கூர்மையுள்ள ஒவ்வொரு குழந்தையும் தன்முன் எதிர்ப்படும் ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் பற்றி அறிய ஆசை கொள்ளுகிறது. தாய்மார் அவ்விஷயத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தடையா யிராமல் குழந்தைகள் அவற்றைப்பற்றி அறிய உதவி செய்யவேண்டும். குழந்தைகள் கேட்கும் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் புத்தியான விடை கொடுக்க வேண்டும். சில

சமயங்களில் குழந்தைகள் அறிந்துகொள்ள விரும்பும் விஷயங்களைத் தாமே அறிந்துகொள்ளும்படி விட்டுவிட வேண்டும். நம்மைச் சுற்றியுள்ள வஸ்துக்களின் தன்மை, உருவம், நிறம், ருசி முதலியவற்றைக் குழந்தைகளுக்குக் குறிப்பாய் உணர்த்தலாம். வீட்டிலுள்ள சாமான்கள், பட்சிகள், மிருகங்கள் முதலியவற்றின் பெயரைக் கற்றுக்கொடுக்கலாம். இவ்விதமாகக் குழந்தைகள் வேறு வார்த்தைகளை உபயோகிக்கவும், பேசவும் கற்றுக்கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் பேசக் கற்றுக்கொண்ட பின், விழிப்பா யிருக்கும்போதெல்லாம் ஏதாவது பேசிக்கொண்டே இருப்பது வழக்கம். அவை பேசும் பேச்செல்லாம் சரியானவையா யிருக்கும்படி தாய்மார் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

குழந்தைகளின் பின்பற்றும் சுபாவம் (The Child's nature of imitation). குழந்தைகளிடத்தில் பின்பற்றும் சுபாவம் உண்டு. யாராவது ஒன்றைச் செய்தால் குழந்தைகள் உடனே தாமும் அதே மாதிரி செய்யப் பிரயத்தனப்படுவது இயற்கை. அவைகள் பார்க்கிற, கேட்கிற ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் பின்பற்றி அதே பிரகாரம் தாமும் செய்கின்றன. கெட்ட வார்த்தைகளை உபயோகிக்கும் வேலைக்காரர் மத்தியில் குழந்தை இருந்தால், அதுவும் கெட்ட வார்த்தையையே பேசும். நல்லவர்கள் மத்தியிலுள்ள குழந்தை நல்ல பழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளும். வீட்டிலே யுள்ளவர்கள் துன்மார்க்கராயும், பொய் வார்த்தை பேசுகிறவர்களாயும் இருந்தால், பிள்ளைகளிடத்திலும் அதே விதமான குணங்கள் உண்டாகும். ஆகையால், தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகள் துஷ்டர் மத்தியில் வாசம் செய்யாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் கேட்கும் வார்த்தைகளும், பார்க்கும் காட்சிகளும், பேசும் பேச்சுகளும், சன்மார்க்கத்துக்கு அடுத்தவைகளா யிருக்கும்படி ஜாக்கிரதை

யாய் இருக்கவேண்டும். ஒரு குழந்தை சகல நீதிகளையும் கற்று சிறந்த புத்திமானாய் உயர்ந்த பதவியை அடைவதும், துன்மார்க்கனாய் வீதியில் அலைவதும் தாயார் குழந்தைப் பருவத்திலே பழக்கின பழக்கங்களினாலேயாம். பிரதிதின மும் சண்டையிடும் தாய் தந்தையர் குழந்தைகளுக்குக் கெட்ட முன்மாதிரியாய் இருக்கிறார்கள். ஆகையால், ஒவ் வொரு குடும்பத் தலைவியும் தன் குழந்தைகள் வளரும் வீடு எவ்விதத்திலும் சுத்தமானதாய் இருக்கும்படி எச்சரிக்கை யாய் இருக்கவேண்டும்.

ஞாபக சக்தி (Memory). சிறு பிள்ளைகளுக்குக் குழந் தைப்பருவத்திலேயே ஞாபகசக்தி உண்டாகிறது. அவைகள் தாம் கேட்கும் விஷயங்களை நன்றாய் மனதில் பதித்து வைத் துக்கொள்ளக் கூடிய சக்தியுடையவையாய் இருக்கின்றன. 'சிறுவர்கள் கல்வி சிலையில் எழுத்து' என்ற முதுமொழிப்படி குழந்தைகள் கல்விகற்பதற்கு ஏற்றகாலம் இதுதான். உடனே குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு அனுப்ப வேண்டு மென்று நாம் சொல்லவில்லை. பின்னால் பள்ளிக்கூடத்திற் குப் பிள்ளைகளை அனுப்புவதற்குச் சாதகமான அநேக விஷ யங்களை இப்பொழுதே தாய்மார் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். நீதிப்பாடல்கள், அபிநயப்பாடல்கள், நீதி வாக்கியங்கள் முதலியவற்றைக் கற்றுக்கொடுத்து மனதில் பதியும்படி செய்யலாம். குழந்தைகளுக்கேற்ற பாட்டுகள் நமது தமிழ்நாட்டில் விசேஷமாய் உண்டு. குழந்தைகள் அவற் றைப் பாடி அபிநயம் செய்யும்படி தாய்மார் செய்யவேண் டும். தாய்மார் கற்றுக்கொடுக்கும் பாடல்கள் சிறந்த நீதிகளைக் கற்றுக்கொடுக்கும் பாடல்களாய் இருக்கவேண்டுமே தவிர கேவலம் அசுத்தமான பாடல்களாய் இருக்கப்படாது.

குழந்தைகளுக்குப் பலவிதமான சிறிய கதைகளைச் சொல்லலாம். அவைகள் கேட்கும் பல கேள்விகளுக்குச்

சாதுரியமான விடை கொடுக்கவேண்டுமே தவிர, தாயானவள் எனக்குத் தெரியாது என்று பதில் சொல்லப்படாது. குழந்தைகள் தம்மால் இயன்றவரையில் படமெழுதவும், பெண் குழந்தைகள் கோலம் போடவும் செய்தல் வேண்டும். அவைகள் செய்யும் சித்திரவேலைகள் சரியானவையாய் இருக்காது. ஆயினும் தாய்மார் பரிகாசம் செய்து சிரிக்காமல் குழந்தைகளை மேலும் மேலும் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

ராஜ பக்தி (Loyalty). நம்மை ஆளும் அரசரைப் பற்றியும், அவருடைய குடும்பத்தைப் பற்றியும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார் சொல்லலாம். அரசரால் நாமடைந்திருக்கும் நன்மைகளைப்பற்றி பொதுவாகச் சொல்லி ராஜனிடத்தில் பக்தியும், விசுவாசமும் உண்டாகும்படி செய்யலாம். அரசனுடைய படத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் காண்பித்து நம்முடைய அரசர் இவர்தானென்று குறிப்பிக்கலாம். அரசர் குழந்தைகளிடத்தில் அன்பாயிருக்கிறார் என்பதை விளக்கும் சிறிய கதைகளை அவர்களுக்குச் சொல்லலாம். இராஜ பக்தியை வளர்ப்பதற்கேற்ற விதைகளைப் பிள்ளைகள் மனதில் ஊன்றுவதற்கு இதுவே ஏற்ற காலம்.

கடவுளைப் பற்றிய அறிவு (Knowledge of God). குழந்தைகள் கடவுள் ஒருவர் உண்டென்னும் உண்மையை அறியும்படி செய்யவேண்டும். செடிகள், பூண்டுகள், பட்சிகள், மிருகங்கள் முதலியவற்றைக் காண்பித்து, இவைகளை உண்டு பண்ணினவர் கடவுள் என்று கற்பிக்கவேண்டும். நல்லபிள்ளைகளைக் கடவுள் நேசிக்கிறாரென்று சொல்லி, குழந்தைகள் நல்ல பிள்ளைகளாய் நடக்கும்படி செய்யவேண்டும். கடவுள் பயம் குழந்தைகளிடத்தில் உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும்.

கீழ்ப்படிதல் (Obedience). தாய்மார் குழந்தைகளுக்குக் கீழ்ப்படிதலை முக்கியமாய்க் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளைத் தங்கள் இஷ்டப்படி விடுதல் ஆகாது. அடக்கி நல்வழிப் படுத்தப்படாத பிள்ளைகள் சீரழிந்து பிற்காலத்தில் தாய் தந்தையர்களுக்கும், தங்களுக்கும், பிறருக்கும் அவமானத்தை உண்டுபண்ணுவதை நாம் காண்கிறோம். ஒரு செடியை, சிறியதாய் இருக்கும்போது சுலபமாய் வளைக்கலாம். பெரியதானபின் அதை வளைப்பது கூடாத காரியம். அதுபோலவே குழந்தைப் பருவத்திலேயே பிள்ளைகளைக் கீழ்ப்படியச் செய்து நல்வழிப்படுத்தவேண்டும். எந்தக் காரணத்தினலாவது பிள்ளைகளைத் தங்கள் இஷ்டப்படி விடலாகாது. நீ செய்யும் உத்தரவு நியாயமானதாயும், கீழ்ப்படியக் கூடியதாயும் இருக்கட்டும். அப்படிப்பட்ட உத்தரவுக்குக் குழந்தை உடனே கீழ்ப்படியும்படி பயிற்ற வேண்டும். கீழ்ப்படியாவிட்டால் தண்டனை செய்தாவது கீழ்ப்படியும்படி செய். பிள்ளைகளுக்கு அவசியமானபோது தண்டனை செய்வதற்குப் பின்வாங்காதே. பிரம்பை உபயோகப்படுத்தாதவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளைக் கெடுக்கிறார்கள் என்பது மிகவும் உண்மையான வாக்கியம்.

உண்மை பேசுதல் (Speaking the Truth). பிள்ளைகள் எப்பொழுதும் உண்மையைப் பேசும்படி செய்தல் தாயினுடைய முக்கியமான கடமைகளில் ஒன்று. பெற்றோர்கள் பொய் பேசுகிறவர்களானல் பிள்ளைகளும் அவ்வாறே பொய் பேச ஆரம்பிக்கும். ஆகையால் குழந்தைக்கு எப்பொழுதும் சமீபத்தி லிருக்கும் தயானவள் எவ்விதத்திலும் உண்மையையே பேசி, குழந்தைக்கு சிறந்த முன்மாதிரியாக இருக்க வேண்டும். பேய் வருகிறது, பிசாசு வருகிறது, பூச்சிக்காரன் வரான் என்று பொய் சொல்லி, குழந்தைகளை ஏமாற்றுவது கெட்ட வழக்கம். பொய் பேசுவது அருவருப்பான காரியம் என்பது பிள்ளைகள் உள்ளத்தில் நன்றாய்ப் பதியும்படி தாய் செய்யவேண்டும்.

கடமை. (Duty). ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் அதனதன் கடமை உண்டென்றும், அக் கடமைகளைச் சரியான காலத்தில் செய்து முடிக்கவேண்டியது அப் பிள்ளையின் கடமையென்றும், தாயானவள் சிறுவயதிலேயே நன்றாய்ப் பயிற்ற வேண்டும். அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் மலஜலம் கழித்தல், பற்களைச் சுத்தி செய்தல், கடவுளை வணங்குதல், ஸ்நானம் செய்தல் முதலியன பிரதிதினமும் பிள்ளைகள் நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமைகளென்று அவர்கள் உணரும்படி செய்து அவ்வாறு கிரமமாய்ச் செய்யப் பயிற்ற வேண்டும். அதே பிரகாரம் சரியான காலத்தில் விளையாடுவதும், சாப்பிடுவதும், படுக்கைக்குப் போவதும் கடமை என்பதைப் பிள்ளைகளுக்கு வற்புறுத்த வேண்டும். எவ்விதத்திலும் நல்ல பிள்ளையாய் இருக்கவேண்டுமென்று பிள்ளைகள் நன்றாய் அறியும்படி செய்யவேண்டும். சகல பிராணிகளும் நம்மைப்போல உயிருள்ளவையென்றும் அவைகளுக்கு ஹிம்சை செய்யக் கூடாதென்றும் கற்பிக்க வேண்டும்.

பயம் (Fear). குழந்தைகளை அதிகமாய் பயப்படுத்துதல் கூடாது. தாய் தந்தையர் எக்காரணத்திலாவது குழந்தைகளின் விருப்பத்தைப் பயத்தினல் மாற்றப் பிரயாசப் படக்கூடாது. தாய் தந்தையர்கள் தண்டிப்பார்களென்று எப்பொழுதும் பயந்துகொண்டிருக்கும் குழந்தை ஒரு நாளும் உருப்படாது. அதனுடைய மனமும், தேகமும் நாளுக்கு நாள் பலவீனப்படும்.

குடும்பத் தலைவி குழந்தைகளிடத்தில் அதிக அன்பும், ஆதரவுமுடையவளாய் இருக்கவேண்டும். பிள்ளைகளிடத்தில் பயப்படும் சுபாவம் இருக்கவேண்டியதுதான்; ஆனல், அதை எப்பொழுதும் இருந்துகொண்டிருக்க விடப்படாது. சில குழந்தைகளுக்கு அறிமுகமில்லாதவர்களைக் கண்டால் பய

முண்டாகிறது. சில குழந்தைகளுக்கு யாசகரைக் கண்டால் பயம். சில குழந்தைகள் எதைக் கண்டாலும் பயப்படு கின்றன. சில குழந்தைகளுக்கு, சடுதியாய்ப் பயப்படுவத ஞல் ஜுரமுண்டாகிறது. சில இறந்தும் போகின்றன. ஆகையால், குழந்தைகளிடத்தில் பயமுண்டாகாதபடி எச் சரிக்கையா யிருக்கவேண்டும்.

தைரியம் (Courage). பிள்ளைகளிடத்தில் தைரியம் உண்டாகும்படி தாய்மார் செய்யவேண்டும். சமயம் நேரிடும் போதெல்லாம் இந்தக் குணம் அவர்களிடத்தில் உற்பத்தி யாகவும், வளரவும் செய்ய வேண்டும். ஓடும்போது ஒரு குழந்தை விழுந்துபோனுல், நோவைப் பாராட்டி அழாமல், தைரியமாகச் சகிக்கும்படி உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு வெகு சாதாரணமாய் உண்டாகும் இடை யூறுகள் சிறு காயங்களா லுண்டாகும் இரத்தம் முதலியவற் றைக் கண்டு அவைகள் திகிலடையாது, தைரியமாய் அவற் றைத் தாங்கிக்கொள்ளும்படி செய்யவேண்டும். வீரர்களை யும், அவர்களுடைய வீரச்செயல்களையும் பற்றிய கதை களைக் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தைரியப்படுத்த வேண்டும். இராமாயணம், மகாபாரதம் முதலியவற்றிலுள்ள கதைகள் குழந்தைகளுக்குத் தைரியத்தையும், உற்சாகத் தையும் உண்டாக்கும். சிறு பருவத்தில் தைரியமுடையவர் களாயிருந்த குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் வெகு பராக்கிரமம் பெற்று விளங்கினதற்கு அநேக உதாரணங்கள் உண்டு. குழந் தைகளிடத்தில் தைரியம் உண்டாக வேண்டுமானுல் பெற் ரேர்களும் தைரியசாலிகளாய் இருக்கவேண்டும்.

கோபம் (Anger). குழந்தைகளுக்குக் கோபமுண் டாகாதபடி ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தாயானவள் குழந்தை கேட்கும் வஸ்துவைக் கொடுக்காவிட்

டாலும், அது இஷ்டப்பட்டபடி செய்யாவிட்டாலும் குழந்தைக்குக் கோபமுண்டாகிறது. உடனே அது கீழே விழுந்து புரண்டு அழ ஆரம்பிக்கிறது. குழந்தை ஆவலோடு எடுத்த பண்டத்தை, தாய்மார் வெடுக்கென்று பிடுங்கி, அக் குழந்தைக்குக் கோபமுண்டாகும்படி செய்தலாகாது. குழந்தைக்குக் கொடுக்கக்கூடாத பண்டத்தை அதன் கண்ணுக்கு மறைவாக வைக்கவேண்டும்; கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்களைத் தடையில்லாது கொடுக்கவேண்டும். கோபம் பலவிதமான குற்றங்களுக்குக் காரணமென்பதை நாம் அறிவோம். கோபகுணம் சிறு வயதிலேயே குழந்தைகளிடத்தில் உற்பத்தியாகிவிட்டால் அது வளர்ந்து வேரூன்றி, பிற்காலத்தில் பலவிதமான தீமைகளை விளைவிக்கும். ஆகையால் சண்டை சச்சரவு நடக்கும் இடங்களில் பிள்ளைகளைப் போக விடக்கூடாது. தாய் தந்தையர்கள் குழந்தைகளுக்கு முன் அடிக்கடி சண்டையிட்டுக் கோபகுணம் காட்டவும் கூடாது. குழந்தைகளைப் பரிகாசம் செய்து, சிரித்து, அவர்களுக்குக் கோபமுண்டாகும்படி செய்தலும் ஆகாது.

அன்பு (Kindness). இவை யனைத்திற்கும் மேலானதும், தெய்வ பக்திக்குக் காரணமாயுள்ளதும் அன்பு. இந்தக் குணம் பிள்ளைகளிடத்தில் சிறு வயதிலேயே உண்டாகவேண்டும். இது குழந்தைகளில் மெதுவாய் உற்பத்தியாகி, படிப்படியாய் வளருகிறது. முதலில் குழந்தை தாயிடத்தில் தன் அன்பைக் காட்டுகிறது. பிறகு தகப்பனிடத்திலும், பிறகு சகோதரர், சகோதரிகள் முதலியோரிடத்திலும் இந்த அன்பு பரவுகிறது. தாயானவள் இந்த அன்பு பிள்ளைகளிடத்தில் வளர்ந்து வேரூன்றச் செய்யவேண்டும். வீட்டிலே வளர்க்கும் கிளி, மைனா, நாய், பூனை முதலிய பிராணிகளுக்குப் பிள்ளைகளையே ஆகாரம் கொடுக்கும்படி செய்யலாம்.

வேலைக்காரரிடத்தில் இனிமையாயும், அமைதியாயும் பேசும்படி செய்யலாம். யாசகத்திற்கு வரும் ஏழைகளுக்குப் பிள்ளைகளையே பிச்சை கொடுக்கும்படி செய்யலாம். இவ்விதமாகக் குழந்தைகள் சமஸ்த பிராணிகளிடத்திலும் அன்பு கூரும்படி செய்வது மிகவும் நல்லது. தாய் தகப்பன் அன்புடையவர்களா யிருந்தால், பிள்ளைகள் அவர்கள் முன் மாதிரியைப் பின்பற்றும். குழந்தைகள் கடவுளால் கொடுக்கப்பட்ட பெரும் செல்வம் என்பதை ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் நன்றாய் மனதில் பதிக்கவேண்டும். தகப்பன் உத்தியோக விஷயமாகப் பகலெல்லாம் வெளியே யிருக்க வேண்டி நேரிடுகிறது. சில தகப்பன்மார் மாதத்தில் இருபது நாள் வெளியே தங்கவேண்டியவர்களாய் இருக்கிறார்கள். தாயே குழந்தைகளுக்கு எப்பொழுதும் சமீபத்திலிருப்பவள். அவளே குழந்தைகளைப் பெற்றவள். அக் குழந்தைகளுக்கு அன்னம் ஆகாரம் கொடுப்பவளும் அவளே. குழந்தைகள் விஷயத்தில் அவளுடைய கடமை மிகவும் விசேஷமானது.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம் கொடுப்பதும், உடை ஆபரணம் முதலியவற்றை இட்டு அழகுபெறச் செய்வதும் தான், குடும்பத் தலைவியாகிய இல்லாளுடைய கடமையென்று எண்ணலாகாது. மேலே கூறிய விஷயங்களைக் கவனித்து குழந்தைகளைச் சன்மார்க்க நெறியிலும் தெய்வபக்தியிலும் வளர்த்து, பிற்காலத்தில் நீதியும் நற்குண நற்செய்கைகளும் உடையவர்களாகச் செய்வதே இல்லாளுடைய நோக்கமா யிருக்கவேண்டும். இவ்விதமாய் வளர்க்கப்பட்ட குழந்தைகள் தங்களுக்கும் தங்கள் பெற்றோருக்கும் மிக்க கீர்த்தியை உண்டுபண்ணுவார்கள்.

அதிகாரம் XII

வியாதிக்காரரைப் பராமரித்தல்

(The care of the sick)

நாம் முன் அதிகாரங்களில் கூறியுள்ள சுகாதார விதிகளையும், வீடு, ஆகாரம், உடை முதலியவற்றைப் பற்றிக் கூறிய விஷயங்களையும் கவனித்து நடப்பவர்களுக்கு வியாதி அநேகமாய் வாராது. நோய் வந்தபின் வைத்தியம் செய்வதிலும், அது வாராது தடுப்பது மேல். அநேகர் நோய் அணுகா விதிகள் எவையென்று உணராது நோய்க்கு உட்படுகிறார்கள். அவர்களைப் பராமரிப்பது அவசியமாகிறது. வியாதிக்காரரைப் பராமரிப்பது எவ்விதமென்று ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் அறியவேண்டும்.

வியாதிக்காரரைப் பராமரிப்பது அவர்களுடைய நோயின் தன்மைக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறது. இந்த விஷயம் மிகவும் பெரிதாகையால், அதைப்பற்றி ஒரு பெரிய புஸ்தகம் எழுதலாம். ஆயினும், குடும்பத் தலைவியாகிய இல்லாள் எவ்வளவு இவ்விஷயத்தைப்பற்றி அறிதல் வேண்டுமோ அவ்வளவு மாத்திரம் இங்கு சுருக்கமாய்ச் சொல்லப்படும்.

வியாதிக்காரரைச் சாதாரணமாய் இரண்டு பிரிவாய்ப் பிரிக்கலாம் :— சொற்பகால வியாதிக்காரர் என்பது ஒரு பிரிவு; நெடுநாட்பட்ட வியாதிக்காரர் என்பது மற்றொன்று. எவ்வித வியாதிக்காரனாய் இருந்தபோதிலும், அந்த வியாதிக்காரனுக்குத் தனியாய் ஓர் அறை இருப்பது நல்லது. தனியறை இல்லாவிட்டால் படுக்கையாவது தனியாய் இருக்கவேண்டும்.

நோயாளியின் அறை (Sick-Room). நோயாளியின் உபயோகத்திற்கென்று விடப்படும் அறை நல்ல வெளிச்சமும் காற்றோட்டமு முடையதாய் இருக்கவேண்டும். அது

மிகவும் அமைதியான இடமாய் இருக்கவேண்டும். சூரிய காந்தி அந்த அறையில் நேரே வீசப்படாது. அறை போதிய அளவு விஸ்தாரமுடையதாய் இருத்தல்வேண்டும். மிகவும் அவசியமான சாமான்களன்றி வேறொன்றும் அந்த அறையில் இருக்கலாகாது. தரைக்கு ஜமுக்காளம் பிரப்பம் பாய் முதலியவைகளைப் போடப்படாது. வாசல்களில் திரைச்சீலைகள் இருக்கக் கூடாது. இவற்றில் வியாதிக்கு ஆதாரமான கிருமிகள், முளைகள் முதலியன தங்குவதற்கு ஏதுவாகும். ஆகையால், வியாதிக்காரனுடைய அறையில் இவை யொன்றும் இல்லாதிருப்பது நல்லது. மருந்து முதலியவற்றை வைப்பதற்கு ஒரு சிறிய மேஜை மாத்திரம் ஒரு பக்கத்தில் இருக்கலாம்.

வியாதிக்காரனுக் கென்று பிரத்தியேகமாய் ஒரு அறையைக் கொடுக்கச் சாத்தியப் படாவிட்டால், வீட்டிலேயுள்ள கூடத்திலாவது அவனைப் படுக்க வைக்கலாம். தென்னிந்தியாவிலுள்ள நமது வீடுகளின் கூடங்கள் சாதாரணமாய் நல்ல காற்றோட்ட முள்ளவை.

நோயாளியின் படுக்கை (Sick-Bed). நோயாளியின் படுக்கையைத் தயார் செய்வதில் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். எதிர் காற்றில் படுக்கையைப் போடுவதனால், நோயாளிக்குச் சில சமயங்களில் குளிர் பிடிப்பதுண்டு. ஆகையால், படுக்கையை எதிர் காற்றில் போடாமல், காற்று நன்றாய்ப் பாவுமிடத்தில் போடவேண்டும். வேண்டுமானால் படுக்கையின் பக்கத்தில் ஒரு தட்டியை நிறுத்தி, எதிர்காற்று மோதாதபடி செய்துகொள்ளலாம். சுவருக்குப் பக்கத்திலாவது, மூலையிலாவது படுக்கையைப் போடாமல், படுக்கையைச் சுற்றி வருவதற்குப் போதிய இடமிருக்கும்படியாய்ப் போடவேண்டும். கூடுமானால் நோயாளி கட்டிலின்மேல் படுப்பது நல்லது. மரக் கட்டில்களைவிட இரும்புக் கட்டில்கள்

சுத்தியா யிருப்பதால் அவைகளை உபயோகிப்பது உத்தமம். கட்டிலில் படுக்கச் சாத்தியப் படாதவர்கள் நிலத்திலேதான் படுக்கவேண்டும். நிலம் நன்றாய்க் காய்ந்த நிலமாய் இருக்க வேண்டும். படுக்கைக்குக்கீழ் பலகைகளையாவது மெழுகு சீலையையாவது போடுவது படுக்கையில் ஈரமேறாதபடி செய்யும். நோயாளியின் படுக்கை மெதுவாய் இருக்கவேண்டும். அப்பொழுதுதான் நோயாளி நன்றாய்த் தூங்க முடியும். மெத்தையை உபயோகிப்பது நல்லது.

கட்டிலைத் தூசியில்லாமல் நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும். சரியான ஸ்தானத்தில் கட்டிலைப் போட்டபின் மெத்தையை அதன்மேல் போட்டுத் தூசியில்லாமலும் பஞ்சு கட்டிக்கொள்ளாமலும் நன்றாய்த் தூசியைத் தட்டவேண்டும். பிறகு, அதன்மேல் பருத்தி நூலால் நெய்த சுத்தமான வெள்ளைத் துப்பட்டியை விரிக்கவேண்டும். நோயாளி கைகால்களை நீட்டும்போதும் மடக்கும்போதும் துப்பட்டி விலகிப்போகாதபடி அதன் ஓரங்களை மெத்தையின்கீழ் மடித்துவிடவேண்டும்.

ஒரு நோயாளிக்கு ஒன்று மாற்றி ஒன்று போடுவதற்குப் பல துப்பட்டிகள் இருப்பது நல்லது. ஒரு துப்பட்டி அழுக்கடைந்தால் அதை மாற்றிவிட்டு உடனே சுத்தமான வேறொரு துப்பட்டியைப் போடலாம்.

தலையணைகள் இலவம் பஞ்சினால் செய்யப்பட்டு மெத்தென்று இருக்கவேண்டும். அவைகளுக்குச் சுத்தமான வெள்ளை உறைகள அவசியம் இருக்கவேண்டும். அவைகளையும் உறைகளைப் போலவே அடிக்கடி மாற்றலாம். தலையணைகளும் துப்பட்டிகளும் எத்தனை வேண்டுமென்பது நோயின் தன்மைக்கேற்றதாய் இருக்கும். க்ஷயம், தொய்வு முதலிய நோயுள்ளவர்களுக்குப் பல தலையணைகள் வேண்டும். சாதாரணமான நோயாளிகளுக்கு இரண்டு தலையணைகள் போதுமானது.

சுத்தமான வெள்ளைப் போர்வையால் நோயாளியைக் கழுத்துமுதல் பாதம்வரையில் மூடிவிடலாம். கம்பளிப் போர்வையால் மூடுவது அவசியமானால், அதை வெள்ளைப் போர்வையின்மேல் மூடலாம்.

இரத்தம், சீழ்வடிதல், மலம் கழிதல் முதலியநோயுள்ளவர்கள் விஷயத்தில், தண்ணீர் ஊறாத (Waterproof) மெழுகு துணியொன்றைத் துப்பட்டியின் கீழ் போடவேண்டும். அதை அடிக்கடி மாற்றுவது அவசியம். நோயாளிக்குக் குறைந்த பக்ஷம் இவ்விதமான துணி இரண்டாவது இருக்க வேண்டும். அது சுருங்காதபடி நிர்விக்கின குண்டூசி (Safety pin) யால் குத்திவிடலாம். துப்பட்டியை மாற்றும்போது நோயாளிக்கு எவ்விதமான நோவும் உண்டாகாதபடி ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

நோயாளியின் படுக்கையை மாற்றுதல் (Changing the Sick-Bed). நோயாளியினுடைய படுக்கையை மாற்ற வேண்டுமானாலும், அல்லது படுக்கையை நன்றாய் விரிக்க வேண்டுமானாலும் நோயாளியைக் கட்டிலிலிருந்து அப்புறப் படுத்தவேண்டியது அவசியம். அதிக நோயில்லாத வியாதியஸ்தரை, மெதுவாய் எழுந்து ஒரு நாற்காலியின் மேலாவது பாயின் மேலாவது சிறிதுநேரம் உட்காரும்படி செய்துவிட்டு படுக்கையை மாற்றலாம், அல்லது விரிக்கலாம். ஆயினும், நோயாளி அதிக நேரம் அப்படி உட்காராதபடி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். தாமாய் எழும்பி, உட்காரச் சக்தியற்ற வியாதிஸ்தரைப் படுக்கையிலிருந்து தூக்கித்தான் வைக்க வேண்டும்.

நோயாளியைத் தூக்குதல் (Lifting a patient from Bed). நோயாளியைப் படுக்கையி லிருந்து தூக்கவேண்டு

மானல் இரண்டுபேர் வேண்டும். இரண்டு பேரும் படுக்கையின் ஒரே பக்கத்தில் நின்றுகொண்டு, ஒரு ஆள் ஒரு கையை நோயாளியின் தோளின்கீழும் மற்றக் கையை நடுமுதுகின் கீழும், மற்ற ஆள் ஒரு கையை அடிமுதுகின் கீழும், மற்ற கையை முழங்காலின் கீழும் வைத்து, நோயாளியைத் தங்கள் பக்கமாகச் சாய்த்து அணைத்து மெல்லெனத் தூக்கவேண்டும்.

காயங்கள் அல்லது புண்களுள்ள நோயாளிகளை அவ்விதமாகத் தூக்க முடியாது. அப்படிப்பட்டவர்களை, கால்மாட்டில் ஒருவரும், தலைமாட்டில் ஒருவருமாக இரண்டுபேர் நின்று துப்பட்டியோடு தூக்கவேண்டும். தலைமாட்டில் நிற்பவர் தலைப்பக்கத்து துப்பட்டியில் இரு மூலைகளையும், கால்மாட்டில் நிற்பவர் கால்பக்கத்து துப்பட்டியின் இரு மூலைகளையும் கெட்டியாய் இரு கையாலும் பிடித்துத் தூக்க வேண்டும். முரட்டுத்தனமாகத் துப்பட்டியை அசைத்துத் தூக்குவதனால், அதிக கெடுதி உண்டாகும்.

நோயாளி படுக்கையி லிருக்கும்போதே துப்பட்டியை மாற்றுதல் (Changing the sheet when patient is in bed). சில சமயங்களில் நோயாளி கேவலமான ஸ்திதியிலிருந்தால், தூக்குவது அபாயத்திற் கிடமாகும். அப்பொழுது துப்பட்டியை நீட்டுப்போக்காக ஒரு பக்கத்திலிருந்து சுற்றிக்கொண்டுவந்து நோயாளியின் பக்கத்தில் சுருணையை வைக்க வேண்டும். பிறகு நோயாளியை மெதுவாய் சுருணையின் மறுபுறத்தில் நகர்த்திவிட்டு, மீந்துள்ள பாகத்தைச் சுருட்டி, துப்பட்டியை எடுத்துவிடவேண்டும். புதிய துப்பட்டியைப் போடும்போதும், துப்பட்டியை நீட்டுப்போக்கில் சுருட்டி, படுக்கையின் ஒரு புறத்தில் வைத்து விரித்துக்கொண்டே வந்து நோயாளியைச் சமீபித்தவுடன், விரித்திருக்கும் பாகத்

திற்கு நோயாளியைப் பக்குவமாக நகர்த்திவிட்டு, மறுபடியும் சுருணையை விரிக்கவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதனால் நோயாளிக்குச் சிரம முண்டாகாமல் துப்பட்டியை மாற்றலாகும்.

வியாதிக்காரனுடைய அறையைச் சுத்திசெய்யவேண்டும் (Sick-room must be cleaned). வியாதிக்காரனுடைய அறையைப் பிரதிதினமும் நன்றாகச் சுத்திசெய்யவேண்டும். தொற்று நோய்களை, தடுப்பதற்கேற்ற மருந்து கலந்த நீரை, தரையிலே தெளித்து, தூசி கிளம்பாதபடி செய்து, நன்றாய்ப் பெருக்கவேண்டும். அதிக ஜலத்தைத் தெளித்து, தரையை ஈரமாக்கக்கூடாது. அறையிலுள்ள சாமான்களில் படிந்திருக்கும் தூசியை நன்றாய்த் துடைக்கவேண்டும். அழுக்குத் துணிகளை அப்புறப்படுத்த வேண்டும். பகற் காலத்தில் செடிகளைத் தொட்டிகளோடு கொண்டுவந்து அறையில் வைப்பது நல்லது. நோயாளிக்கு ஆகாரம் கொடுத்தபின், மீந்த ஆகாரம், பாத்திரங்கள் முதலியவற்றை அப்பொழுதே அப்புறப்படுத்தவேண்டும். போதியவளவு சுத்தமான ஆகாயமும், சூரிய வெளிச்சமும் நோயாளியினுடைய அறைக்குள் பிரவேசிப்பது நல்லது.

நோயாளியைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும் (The patient must be kept clean). அறையைச் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது போலவே நோயாளியையும் சுத்தமாய் வைத்திருக்கவேண்டும். வைத்தியரோடு ஆலோசனை செய்து நோயாளியைக் கூடுமானால் பிரதிதினமும் கழுவுதல் நல்லது. அதற்குவேண்டிய வெந்நீர், சோப்பு, எண்ணெய், குட்டை, கம்பளி முதலிய யாவையும் அறையில் தயாராய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். நோயாளியைக் கழுவியபின் உடுப்பதற்குச் சுத்தமான உடையும் தயாராய் இருக்கவேண்டும். முதலில் முகத்தையும் கண்களையும் கழுவித் துடைக்கவேண்டும்.

பிறகு நோயாளியைச் சாய்ந்துகொண்டு படுக்கும்படிசெய்து கழுத்து முதல் பாதம்வரையில் பின்னும் முன்னும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய்க் கழுவித் துடைத்துவிடவேண்டும். அதிக நேரம் கழுவிக்கொண்டிராமல் சீக்கிரமாயும் நன்றாயும் கழுவ வேண்டும். கழுவித் துடைத்த பாகத்தை அப்போதைக் கப்போது துணியால் மூடிவிட வேண்டும். உடனே தயாராய் வைத்திருக்கும் சுத்தமான உடையை உடுத்த வேண்டும்.

நோயாளியின் உடுப்பு மெதுவானதாய் இருக்கவேண்டும். மென்மையான கம்பளி உடை மிகவும் நல்லது. உடுப்பு இலேசானதாயும், கஞ்சி போடப்படாததாயும் இருக்கவேண்டும். ஆயினும், நோயின் தன்மைக்கேற்றபடி, வைத்தியருடைய அனுமதியோடு தகுதியான உடுப்பையே போடவேண்டும்.

நோயாளியின் ஆகாரம். (Food for the patient). நோயாளிக்கு எவ்வித ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டுமென்று வைத்தியரைக் கேட்டு, அவர் சொல்லுகிறபடி செய்யவேண்டும். அவரால் குறிக்கப்பட்ட ஆகாரத்தை, குறிக்கப்பட்ட காலங்களில் தவறாது கொடுக்கவேண்டும். நோயாளிக்கு ஆகாரத்தில் விருப்பமில்லாவிட்டாலும், அதைச் சமைக்கும் மாதிரியில் நோயாளிக்கு அதில் ஆசையுண்டாகும்படி நன்றாய்ச் சமைக்கவேண்டும். நோயாளி பலவீனத்தினால் குடிக்கச் சக்தியற்றிருந்தால், இடது கையைத் தலையணையின் கீழ் கொடுத்து நோயாளியுடைய தலையை மெதுமாய் உயர்த்திக் கொண்டு வலது கையால் ஆகாரத்தை ஊட்டவேண்டும். அதிக பலவீனமுள்ள நோயாளிகள் தண்ணீர் மயமாயுள்ள பதார்த்தங்களையே சாப்பிடுவார்கள். அவ்வித பதார்த்தங்களைக் குடிக்கும்போது நோயாளியுடைய தலையை வெகு ஜாக்கிரதையாய்த் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

மருந்து. (Medicine for the patient). வைத்தியரால் குறிக்கப்பட்ட மருந்தை ஆகாரத்தைப் போலவே குறித்த காலக்கிரமப்படி தவருது கொடுக்கவேண்டும். சிலர் நல்லநாள் பார்த்து மருந்து சாப்பிடவேண்டுமென்று, சரியான காலத்தில் மருந்து சாப்பிடுவதில்லை. அதனுல் அதிக கெடுதி உண்டாகிறது. மருந்துகள் மாத்திரையாகவாவது, தூளாகவாவது, தண்ணீராகவாவது இருக்கும். மாத்திரையாலுல் அதை வாயிலே போட்டு ஜலத்தைவிட்டு விழுங்கிவிடும்படி செய்யவேண்டும். தூள் அல்லது சூரணமாக இருந்தால் தேனைவிட்டுக் குழைத்தாவது சர்க்கரையோடு சேர்த்தாவது கொடுக்கலாம். தண்ணீராயிருந்தால் அளவுப்படி அவுன்ஸ் கிளாஸில் அளந்து கொடுக்கவேண்டும். மருந்தைக் கொடுக்கும்போது, ஒவ்வொரு தடவையும் புட்டியை நன்ருய்க் குலுக்கிக் கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால் மருந்தின் முக்கிய அம்சம் புட்டியின் அடியில் அடைந்து தங்கிவிடும்.

சில நோயாளிகளை இனிமேல் பிழைக்கமாட்டார்கள் என்று வைத்தியர்மார் கைவிட்டு விடுவதுண்டு. அப்படிப் பட்டவர்களுக்கும் உயிரிருக்கும் வரையில் மருந்தும் ஆகாரமும் காலக்கிரமப்படி தவருது கொடுத்துவரவேண்டும். அவ்வாறு கைவிடப்பட்ட நோயாளிகள் பிழைப்பதுமுண்டு.

நோயாளியைப் பற்றிய பொதுக் குறிப்புகள். (General hints about patients.) நோயாளியைச் சௌக்கியமாய் வைத்திருக்க வேண்டும் ; யாதொரு விதமான தொந்தரவும் கொடுக்கக் கூடாது. நோயாளியுடைய அறையில் எவ்விதமான சந்தடியும் உதவாது. வேண்டும்போதெல்லாம் நோயாளியைத் தூங்கும்படி செய். நோயாளியுடைய நித்திரைக்குப் பங்கம் வாராதபடி ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நோயாளியின் நாளாந்தர ஸ்திதியை நன்ருய்க்

கவனித்து, பிரதி தினமும் வைத்தியரிடத்தில் சொல்லு. நோயாளி யிடத்தில் அடிக்கடி வீண்வார்த்தை பேசக் கூடாது. நோயாளி அதிகமாகப் பேசவும் இடங் கொடுக்க லாகாது. நோயாளியுடைய அறையில் பலர் வந்து கூடுவதும், குசுகுசென்று பேசுவதும் நல்லதல்ல. அமைதி பாதி வியாதியை மாற்று மென்பதை மறக்காதே.

நோயாளி யிடத்தில் சந்தோஷமான முகத்தோடு போ. இனிமையாயும் அன்பாயும் நோயாளி யிடத்தில் பேசு. நோயாளி தன் தேகஸ்திதியைப்பற்றிக் கவலைகொண்டு திகிலடைந்தால், உடனே தைரியமான வார்த்தைகளைச் சொல்லித் தைரியப்படுத்து.

ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியிடத்திலும் மருந்தை அளப்பதற்கேற்ற அவுன்ஸ் கிளாஸ், மினிம் கிளாஸ் என்னும் அளவுபாத்திரங்கள் இருக்கவேண்டும். அவை இக்காலத்தில் எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும், பீங்கான் வியாபாரிகளிடத்திலும் வெகு சொற்ப விலைக்கு அகப்படும். அவற்றை வாங்கி வைத்திருப்பது, குடும்பத்திற்கு மிகவும் உபயோகமான விஷயம். சாதாரணமாய் வைத்தியர்கள் தாம் கொடுக்கும் மருந்துகளை வேளைக்கொரு அவுன்ஸாகச் சாப்பிடும்படி சொல்வது வழக்கம். சில மருந்துகளை, வேளைக்குச் சில துளிகளாகச் சாப்பிடுவ துண்டு. ஆகையால், மேலே சொல்லப்பட்ட கிளாஸ்கள் மிகவும் உபயோகமானவை.

அதேபிரகாரம் தெர்மோமீற்றர் (Thermometer) என்கிற உஷ்ண சீதளம் அளக்கும் கருவியும் கூடுமானால் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் இருக்கவேண்டியதும் தவிர ஒவ்வொரு குடும்பத்து இல்லாளும் அதை உபயோகப்படுத்தத் தெரிந்தவளாயும் இருக்கவேண்டும். அந்தக்கருவியின் அடிப்

புறத்தில் இரசம் இருக்கும். அந்த இரஸம் தேகத்தின் உஷ்ணத்திற்குத் தக்கபடி அந்தக் கருவியின் உட்புறத்திலுள்ள குழாயின் வழியாக ஏறும். கருவியின் வெளிப்புறத்தில் 95 டிகிரி முதல் 110 டிகிரி வரையிலும் குறிக்கப்பட்டிருக்கும்.

அந்தக் கருவியை உபயோகிப்பது எப்படி ? (How to use the Thermometer). சாதாரணமாய் மனுஷருடைய தேக உஷ்ணம் 98·4 டிகிரி அளவுடையது. அந்தக் கருவியில் 95 டிகிரிக்கும் 100 டிகிரிக்கும் இடையில் 98·4 டிகிரி தடித்த எண்களால் வரையப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அளவிற்குப் பத்து டிகிரி கீழே யிருந்தாலும், மேலே யிருந்தாலும், மரணம் நேரிடும். இப்பொழுது தேக உஷ்ணம் அல்லது சீதள ஸ்திதியை அறிய வேண்டுமானால், மேற்படி கருவியின் அடிப்புறத்தை வாய்க்குள் நாவின் கீழாவது, அக்குளிலாவது,வைத்து இரண்டு மூன்று நிமிஷம் பொறுத்து எடுத்துப் பார்க்கவேண்டும். அப்படி வைக்குமுன் கருவியை நன்றாய் ஆட்டி, இரசம் 98·4 டிகிரிக்குக் கீழே இருக்கும்படி செய்து, அதன் பின் வைக்கவேண்டும். அப்பால் எடுத்துப் பார்க்கும்போது, 98·4 டிகிரிக்கு மேற்பட்டால் தேகத்தில் உஷ்ணம் இருக்கிறதென்றும், கீழ்ப்பட்டால் சீதளம் இருக்கிறதென்றும் தெரிந்துகொண்டு, சாதாரண அளவிற்குக் கொண்டு வருவதற்கேற்ற முயற்சிகளைத் தேடவேண்டும். இவ்வாறு அந்தக் கருவியை உபயோகித்தபின், அதை நன்றாய்க் கழுவி, துடைத்துப் பத்திரமாய் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தெர்மோமீற்றரை வாய்க்குள் வைத்து, உஷ்ணத்தைத் தெரிந்துகொள்வதுதான் நல்ல முறை. அக்குளிலாவது, வேறிடங்களிலாவது, வைத்துப் பார்க்க வேண்டுமானால், அந்த இடத்தை நன்றாய்த் துடைத்துவிடவேண்டும்.

நோயாளியைப் பராமரிப்பவர்கள் தங்களைப்பற்றி ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். வைத்தியசாலைகளில் நோயாளிகளைக் கவனிப்பதற்குத் தாதிமார் (Nurses) ஏற்படுத்தப்பட் டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் நோயாளிகளை பராமரிக்கும் முறையில் நன்றாய்ப் பயிற்சியடைந்திருக்கிறார்கள். நமது குடும்பங்களிலுள்ள ஸ்த்ரீகளுக்கு அவ்வளவு பயிற்சி இல்லை. புருஷர்களைவிட ஸ்திரீகளே நோயாளிகளைப் பராமரிப்பதற்கு ஏற்றவர்கள்.

நோயாளியைப் பராமரிக்கும் ஸ்திரீகள் தங்கள் தேக சௌக்கியத்தில் கண்ணும் கருத்துமாய் இருக்கவேண்டும். அவர்கள் குறைந்தபட்சம் தினமொன்றுக்கு ஏழு மணி நேரமாவது நன்றாய்த் தூங்கவேண்டும். நல்ல ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். நோயாளியுடைய அறையில் இருந்து கொண்டு ஒருபோதும் சாப்பிடலாகாது. கொஞ்சநேரமாவது நல்ல காற்றில் போய் உலாவவேண்டும். அவர்களுடைய உடுப்பு வெகு சாதாரணமானதாயும் சுலபமாய்ச் சுத்தி செய்யக்கூடியதாயும், தாராளமாய் நடப்பதற்கும், சமயம் நேரிட்டால் ஓடுவதற்கும் ஏற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். கஞ்சி போட்ட உடுப்புகள் ஏற்றவை யல்ல. அவை நடக்கும்போது சந்தடியை உண்டாக்கும்.

கால்களில் பாதரட்சைக ளில்லாதிருப்பது நல்லது. ஆயினும், காலுக்குச் சப்பாத்து போடுகிறவர்கள் சந்தடி செய்யாத விதமாய் அதைச் செய்துகொள்ள வேண்டும். கால் கைகளில் மோதிரங்கள், காப்புகள் கொலுசுகள் முதலிய ஆபரணங்கள் ஒன்றும் இருக்கலாகாது. இவைகளினால் நோயாளிக்கு சில சமயங்களில் கெடுதி உண்டாகும். அவர்கள் சுத்தியாய் உடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உடையும் சுத்தியும் நோயாளிக்கு இன்பத்தைக் கொடுக்கக் கூடும்.

தோற்று நோய்கள். (Infectious Diseases.) அபாயமான நோய்களெல்லாம் பெரும்பாலும் தொற்றும் இயல்புடையவை. அவை ஒருநோயாளியிடமிருந்து இன்னொருவனுக்குப் பரவுகின்றன. இந்த வியாதிகளிலிருந்து கிருமிகள் காற்றினாலும் ஜலம் முதலியவற்றாலும் பரவி, அவற்றால் மற்றவர்களுக்கும் அந்த வியாதி உண்டாகிறது. சாதாரணமாய் வாந்திபேதி, அம்மை, நெருப்புக் காய்ச்சல், க்ஷயம் முதலியன தொற்று வியாதிகள். இவ்வித வியாதி யுடையவர்களைத் தொட்டாலும், அவர்கள் உபயோகித்த பாத்திரங்கள், உடைகளை உபயோகித்தாலும், அவ் வியாதி உண்டாகிறது. முன்னே சொன்னவற்றோடு, கண்டங் கரப்பன், சின்ன முத்து, பொக்கிளிப்பான், தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி, குக்கல் முதலியனவும் தொற்று நோய்கள்.

இவ்வித வியாதி கண்டவுடன், புத்திசாலியான ஸ்திரீ நோயாளியை உடனே தனியான அறையில் வைக்கவேண்டும். வாந்திபேதி, அம்மை, நெருப்புக் காய்ச்சல் முதலிய அதிக அபாயமான வியாதி யுள்ளவர்களை உடனே அவற்றிற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பிவிடவேண்டும். அது சாத்தியப்படாவிட்டால், தனி அறையிலாவது வைக்கவேண்டும். தொற்று நோயைத் தடுக்கும் மருந்து கலந்த நீரைக் கொண்டு, அடிக்கடி கைகால்களைச் சுத்திசெய்ய வேண்டும். அடிக்கடி நல்ல காற்றில் சிறிது நேரம் நிற்கவேண்டும். நோயாளி படுத்திருக்கும் அறையின் வாசல்களில் படுதாக்களைக் கட்டி, அவற்றை மேலேசொன்ன நீரினால் நனைக்கவேண்டும். அப்பொழுது அவற்றினூடாகச் செல்லும் காற்றிலுள்ள விஷப் பூச்சிகள் செத்துப் போம். ஆகையால், அந்த நோய் பரவ மார்க்கம் ஏற்படாது. நோயாளியுடைய அறைக்குள் சுத்தமான புதிய காற்று வரும்படி செய்தல் அவசியம். நோயாளியிடமிருந்து வரும் எல்லா

அசுத்த வஸ்துக்களையும் உடனே அப்புறப்படுத்தி, வீட்டிற்கு வெகு தூரத்தில் புதைத்துவிட வேண்டும். எரிக்கக்கூடிய கந்தை, பாய், காகிதம் முதலியவற்றை எரித்து, சாம்பலாக்கி விடுவது நல்லது.

ஈக்கள் மனுஷருக்குப் பெரிய சத்துராதிகள். அவைகளுடைய கால்களிலும், இறக்கைகளிலும் இந்த விஷப் பூச்சிகள் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. பிறகு அந்த ஈக்களின் மூலமாய் மற்றவர்களுக்கும் தொற்று நோய்கள் பரவுகிறது. ஆகையால், ஈக்களைத் தொலைக்க ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் வழிதேடவேண்டும்.

தொற்று நோய் வியாதிஸ்தனுடைய அறையிலிருந்து பாத்திரம் காண்டி முதலியவற்றைக் கழுவாது வெளியே கொண்டு போகலாகாது. அவற்றை மருந்து நீர் விட்டு நன்றாய்க் கழுவித் தொற்று நீக்கிக்கொள்ளவேண்டும். நோயாளியுடைய அறையில் பினைல் (Phenyl) தைலத்தைப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைப்பது நல்லது. அப்படிச் செய்வதனால் விஷப் பூச்சிகள் செத்துப் போவதற்கு ஏதுவாகும். துணியை எரிப்பதனால் உண்டாகும் சாம்பல், காய்ந்த மண், கரி, உப்பு, சுண்ணாம்பு, ஜலம், கெந்தகம் முதலியவை தொற்று நோய்களை உண்டாக்கும் விஷ வித்துக்களையும், கிருமிகளையும் அழிக்கத் தக்கவை. கொண்டீஸ் தைலம் (Condey's Fluid), கார்போலிக் திராவகம் (Corbolic Acid), இரச உப்பு (Perchlorate of Mercury) முதலியவற்றிற்கும் இவ்வித குணமுண்டு.

நோயாளியைப் பராமரிக்கும் குடும்பத் தலைவியும் அல்லது தாதிமாரும் கூட, நோயாளியின் அறையை விட்டு வெளிப்பட்ட பின், மருந்து நீர் கலந்த வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்து, தொற்று நீக்கிச் சுத்த உடை தரித்துக்கொண்டு தான் மற்றவர்களைச் சந்திக்க வேண்டும்.

அதிகாரம் XIII

தோற்று நோய்களும், சிகிச்சையும்
(Infectious Diseases and their treatment)

தொற்று நோய்களிற் சில மிகவும் அபாய மானவை. அவற்றுள் சாதாரணமாய் நமது தேகத்தி லுண்டாகும் சில நோய்களைப் பற்றி ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் அறிந் திருப்பது அவசியம். அவ்வித நோய்கள் வாாதபடி தடுப்ப தற்கு வேண்டிய சாதனங்களையும், நோய் வந்துவிட்டால் தக்கபடி பராமரித்து நோயாளி இறந்துபோகாதபடி காப் பாற்றுவதற்கு வேண்டிய உபாயங்களையும் அவள் நன்றாய் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். ஆகையால், அவற்றைப்பற்றியும் அவற்றிற்குரிய சிகிச்சையைப் பற்றியும் கவனிப்போம்:

விஷ பேதி. (Cholera). இது மிகவும் பயங்கரமான வியாதி. கடுமையான பேதியும், வாந்தியுமிருந்தால் அது விஷபேதி யென்று தீர்மானிக்க வேண்டும். அந்த வியாதி திடீரென்று ஆரம்பிக்கும். மலம் கஞ்சித்தண்ணீர்போ லிருக் கும். வயிற்றில் வலியுண்டாகும். நீர் இறங்காது. இறங்கி னும் வெகு சொற்பமாயிருக்கும். படிப்படியாய் உடம்பில் சீதள முண்டாகும். தக்கபடி சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் மாணம் நேரிடும். இந்த வியாதியால் வருஷவாரி நமது தேசத்தில் மூன்று இலக்ஷம் ஜனங்கள் சாகிறார்கள்.

இந்த வியாதி விஷக் கிருமிகளினாலும், அசுத்தங்களி னாலும், கெட்ட சாப்பாடுகளினாலும் உண்டாகிறது. இது நடமாடும் காலத்தில் வீடுகளும், கொல்லைகளும் சுத்தமா யிருக்கவேண்டும். வீட்டுச் சுவருக்குச் சுண்ணாம்பால் வெள்ளை யடிக்க வேண்டும். சாப்பாட்டைப் பற்றி அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

விஷபேதி கண்டால் நோயாளியை உடனே சமீபத்தி லிருக்கிற வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டுபோவது நலம். அது சாத்தியப்படாவிட்டால், உடனே நோயாளியைத் தனிமை யாக வைக்கவேண்டும். குளோரோடைன் (Chlorodyne) என்னும் பேதிமருந்து அல்லதுகாம்பர்டைன் (Champhor-dyne) என்னும் மருந்து அந்த நோய்க்கு ஏற்றது. அதில் இருபது துளி ஜலத்தில் விட்டு அடிக்கடி நோயாளிக்குக் கொடுக்கவேண்டும். இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரத் திற்கு ஒரு தடவை கொடுத்தால் போதும். நோயாளிக்குத் தாகமுண்டானால், காய்ச்சி ஆறின ஜலத்தையாவது, இஞ் சிக் கஷாயத்தையாவது, கஞ்சியையாவது கொடுக்கலாம். பேதியைச் சட்டென நிறுத்தாது படிப்படியாய் நிறுத்த வேண்டும். இரைப்பையின்மேலும், மார்பின் இடது புறத் திலும் கடுகு போல்டிஸ் போடலாம். கர்ப்பூரத் தைலத் தைத் தேய்க்கலாம்.

நோயாளிக்குப் பால், சூப்பு ,பிராத்து, கஞ்சி முதலிய ஆகாரங்களையே கொடுக்கவேண்டும். எந்த விதமான ஆகாரம் கொடுத்தபோதிலும் அது தண்ணீர் மயமாயும், சுலபமாய் ஜீரணமாகக் கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும். தொற்று வியா திகள் விஷயத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய விதிகளைக்கையாடி அந்த நோய் பரவாதபடி ஜாக்கிரதையா யிருக்கவேண்டும்.

நோயாளிக்கு உடம்பில் சீதளம் உண்டானால், மணலை யாவது கோதுமைத் தவிட்டையாவது வறுத்து ஒற்றடம் கொடுக்க வேண்டும்.

விஷபேதி நடமாடும் காலத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும், ஒரு புட்டி குளோரோடைன், ஒரு புட்டி காம்பர் டைன், ஒரு புட்டி ஓமத் திராவகம், ஒரு புட்டி பினேல், நாலு அவுன்ஸ் பிராந்தி இவைகளைத் தயாராகச் சேகரித்து வைத்

துக்கொள்ள வேண்டும். இவ் வியாதி வாராது தடுப்பதற்கு வேண்டிய முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். நாம் முன்னே சொன்ன சுகாதார விதிகளைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். பழைய சாதம், பழுக்காத அல்லது அதிகமாகப் பழுத்து அழுகிப் பதம் கெட்ட பழங்களையும், கெட்டுப்போன மாமிசம், மீன் கருவாடு முதலியவற்றையும் புசிக்கலாகாது. அதிகாலையில் வெறும் வயிற்றோடு வெளியே செல்லல் ஆகாது. சாதாரணமான உப்பை விசேஷமாய் உபயோகிப்பது நல்லது. இவைகளைக் கவனித்தால், நாம் இந்தக் கொடிய நோயைத் தடுக்கலாம்.

பெரிய அம்மை (Small-Pox). இதுவும் மிகவும் கொடிய வியாதி. நாம் முன் சொன்னபடி அம்மை குத்திக்கொண்டால், இவ்வியாதிவாராது; வந்தாலும் உபத்திரவம் செய்யாது. இந் நோய் முதலில் காணும்போது ஜுரம் முண்டாகிறது. கண்கள் சிவந்துபோகிறது. தலை வலியும், இடுப்பு வலியும், கை கால்களில் வலியும் உண்டாகும். இரண்டு மூன்று நாட்கள் சென்ற பின் பருக்கள் புறப்படுகிறது. இவை நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி, சீழ் கொண்டு மிக்க உபத்திரவம் உண்டாகிறது. சில சமயங்களில் கண்களிலும் இந்தப் பருக்கள் உண்டாவதால், கண்கள் பார்வையற்றுப் போகின்றன.

தொற்றுநோய் வைத்தியசாலைக்கு நோயாளியை அனுப்புவதே தகுந்த முறை. வீட்டிலேயே வைத்துப் பாமரிப்பதானால், நோயாளியைத் தனிப்படுத்த வேண்டும். கஞ்சி, பால் முதலிய தண்ணீர் ரூபமான ஆகாரங்களைக் கொடுக்க வேண்டும். கிச்சிலிப்பழம், பேயன் வாழைப்பழம், மாதுளம் பழம் முதலிய குளிர்ச்சியான பழங்களைக் கொடுக்கலாம். மலம் நன்றாய்க் கழியும்படி செய்வது முக்கிய நோக்கமாய் இருக்க வேண்டும். பருக்கள் காய்ந்து தோல் உரிய ஆரம்

பித்தவுடன், நோயாளிக்குக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்து வைக்கவேண்டியது. தயிர், மோர் இவைகளை விசேஷமாய்க் கொடுக்கலாம். ஆயினும், இலக்ஷக்கணக்கான ஜனங்கள் இந் நோயால் வருஷவாரி நமது தேசத்தில் இறக்கிறார்கள்.

தட்டம்மை, சின்ன முத்து, பொக்கிளிப்பான் முதலியவைகளும் இத்தன்மை யானவை தான். ஆனாலும், அவை இதைப்போல அவ்வளவு கொடியவையல்ல. அவைகளுக்கும் பெரும்பாலும் இவ்விதமான சிகிச்சையையே செய்ய வேண்டும்.

க்ஷயரோகம். (Consumption). இதுவும் மிகவும் அபாயமானது. இந்த நோய் இல்லாத தேசம் இல்லை. பெரிய பட்டணங்களில் இது விசேஷமாய் உண்டு. இந்த வியாதிக்குக் **கசம்** என்று இன்னொரு பெயர். இதனால் இறப்பவர்களின் தொகை மிகவும் அதிகம்.

ட்யூபர்கிள் (Tubercle.) என்று சொல்லப்படுகிற ஒரு விதமான விஷ வித்தே இந்த நோய்க்குக் காரணம். இந்த நோய் பலஹீன முடையவர்களிடத்திலேயே விசேஷமாய் உண்டாகும். இது ஆரம்பிக்கும்போது, அடிக்கடி சொற்ப ஜுரம் உண்டாகும். அந்த ஜுரம் பெரும்பாலும் 100 டிகிரிக்கு மேல் செல்வதில்லை. உடம்பு பலவீனப்படும். ஆகாரத்தில் பிரிய மிருக்காது. சிறிது வேலை செய்தாலும், அதிக களைப்பு உண்டாகும்.

பிறகு வர வர இருமல் சிறிது சிறிதாய் உண்டாகும். சளி வர ஆரம்பிக்கும். அப்பால் சளியோடு இரத்தமும் கலந்து வரும். உடம்பு அதிகமாய் மெலியத் தலைப்படும். இவ்விதமாய் நோயாளி சில சமயங்களில் நெடுங் காலம் கஷ்டப்பட வேண்டியதாய் இருக்கிறது. இந்த நோய் ஆரம்பித்தவுடனே சொஸ்தப்படுத்துவது அவசியம். முற்ற

விட்டு விட்டால், பிறகு சொஸ்தப்படுத்துவது கஷ்டம். ஆகையால் உடனே நல்ல வைத்தியருடைய உதவியைத் தேடவேண்டும். நோயை அசட்டை செய்தால் அது பலமடையும். நெஞ்சிலும் பக்கங்களிலும் வலியுண்டாகும். தேகம் உஷ்ணமடையும். சுவாசப் பைகளில் பல துவாரங்கள் உண்டாகி, அவை ஜல்லடை போல் ஆய்விடும். சளியோடு அதிக இரத்தம் வெளிப்படும். சில சமயங்களில் பேதியும் உண்டாகும். பிறகு நோயாளி இறக்க நேரிடும்.

சிகிச்சை (Remedy). திறந்த காற்றுள்ள இடங்களில் வாசம் செய்யவேண்டும். நோயாளிக்கு ஈரமில்லாத சுத்த ஆகாயமும், நல்ல வெளிச்சமும் வேண்டும். இராக் காலத்தில் அறையின் கதவுகள், ஜன்னல்கள் எல்லாவற்றையும் திறந்து விடவேண்டும். நோயாளி ஈரம், குளிர் இரண்டையும் பற்றி சர்வ ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். கட்டிலில் படுப்பதும், கம்பளி உடையைத் தரிப்பதும் நல்லது. நன்றாய் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரத்தைச் சாப்பிட வேண்டும். கோழி முட்டையை அரை வேக்காடாய் வேகவைத்தும், வெள்ளைக் கருவைப் பாலில் அடித்தும் சாப்பிடுவது நல்லது. சாப்பிடும் ஆகாரங்கள் தேகத்திற்குப் பலத்தைத் தரக்கூடியவையாய் இருக்க வேண்டும். நல்ல சூப்பு (Soup), கோழிக் குஞ்சு பிராத்து (Broth) நோயாளிக்கு உற்சாகத்தைத் தரும்.

வைத்தியரோடு ஆலோசனை செய்து தக்க மருந்தை உபயோகப்படுத்த வேண்டும். மீனெண்ணெய் (Codliver Oil) இவ்வியாதிக்கு மிகவும் நல்லது. ஆயினும், அதை எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டுமென்று தெரிந்துகொண்டு சாப்பிடுவது நல்லது.

க்ஷயரோகக்காருடைய சுவாசத்திலும், எச்சில், சளி முதலியவற்றிலும் அந் நோயின் விஷ வித்துக்கள் இருக்

கின்றன. ஆகையால் அவற்றை ஜாக்கிரதையாய் அப்புறப் படுத்த வேண்டும். அவற்றைப் புதைப்பது அல்லது எரித்து விடுவது நல்லது.

க்ஷய ரோகத்திற்காகப் பொதுஜன நன்மையைக் கருதி, சிறந்த ஊழியம் செய்து வரும் பாதிரிமாரும், இராஜாங்கத் தாரும் வைத்தியசாலைகளை ஸ்தாபித்திருக்கிறார்கள். மிஷனரிமாரால் மதனப்பள்ளியில் கட்டப்பட்டுள்ள வைத்திய சாலை தென்னிந்தியாவில் மிகச் சிறந்தது. நோயாளிகளை அங்கே அனுப்புவது நல்லது.

கோள்ளை நோய் (Bubonic Plague). நமது தேசத்தில் இந்தப் பயங்கரமான வியாதி யொன்று புதிதாய் ஆரம்பித் திருக்கிறது. இது முதலில் 1896-ம் வருஷம் பம்பாயில் உற்பத்தியாயிற்று. இப்பொழுது அது இந்தியாவின் பல பாகங்களில் பரவி யிருக்கிறது. இது ஒரு விஷ வித்தினால் உற்பத்தியாகியதென்றும், அது முதலில் எலிகளுக்கு உண் டாகி, அப்பால் மனுஷருக்கு உண்டாகிறதென்றும் சிறந்த வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். இந்த வித்துக் கள் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தின் வழியாகவும், தோலின் வழியாகவும் தேகத்துக்குள் புகுந்து வியாதியை உண்டாக்கு கிறது. தேகத்திலுள்ள புண்கள் காயங்கள் மூலமாகவும் அவை நமது தேகத்தில் பிரவேசிப்பதுண்டு.

நோய் ஆரம்பமாவதற்கு முன் அதிக ஜ்வரம் உண்டா கிறது. தேகத்தில் அதிக வலி காண்கிறது. அக்குளில் அல் லது இடுப்புக்கும், தொடைகளுக்கும் இடையிலுள்ள சந்தில் கட்டி புறப்படுகிறது. சில சமயங்களில் விஷ வித்துக்கள் சுவாசப் பைகளைத் தாக்குகின்றன. இதனால் சுவாசப்பை கெட்டுப் போய் நோயாளி மரணமடைய நேரிடுகிறது.

இந்த வியாதியால் நமது தேசத்தில் வருஷவாரி ஐந்து இலக்ஷம் ஜனங்கள் இறப்பதாகக் கணக்கிடப்பட் டிருக்கிறது. இந்த வியாதி நமது குடும்பங்களில் நுழையாதபடி ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் வேண்டிய பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும்.

நமது தேகத்தைக் குத்திப் ப்ளேக் விஷத்தைச் செலுத்திக்கொண்டால், இந்த நோய் வராதென்பது சிலருடைய அபிப்பிராயம். அநேகர் அவ்விதமாகச் செய்து அந்த நோய்க்குத் தப்பித்துக்கொண்டதாகவும் சிலர் சொல்லுகிறார்கள். ஆகையால் அப்படிச் செய்வது நல்லது.

இந்த நோய் கண்ட நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பாவிட்டால், உடனே தனிமையான இடத்தில் வைக்கவேண்டும். எந்த வீட்டில் நோய் உண்டானதோ, அந்த வீட்டைக் காலி செய்து, சில காலம் வேறு வீட்டிலாவது, நல்ல காற்றுள்ள வெளியான இடங்களில் கட்டப்பட்ட கொட்டகைகளிலாவது வசிக்கவேண்டும். தொற்று வியாதிகளைத் தடுப்பதற்கு ஏற்ற மருந்துகளை அந்த வீட்டில் தெளிப்பது நல்லது.

பிளேக், எலிகளினாலும், அவைகளிலுள்ள ஈக்கள் பூச்சிகளினாலும் உண்டாகின்றனவென்பது சித்தாந்தம். ஆகையால் எலிகளைக் கொன்று, அவைகளை எரித்துவிடவேண்டும்.

ஒரு வீட்டில் இந்த நோயுண்டாவதற்கு முன் அந்த வீட்டிலுள்ள எலிகள் செத்துக் கீழே விழும். அப்படிப்பட்ட வீடுகளை உடனே நீக்க வேண்டும். உடம்பில் சட்டையும், கால்களில் பாதரட்சையும் தரித்துக்கொள்வது மிகவும் நல்லது. தொற்று நோய்களைத் தடுப்பதற்கேற்றவையென்று நாம் கூறியுள்ள முறைகளைக் கையாடவேண்டும்.

தக்க வைத்தியரைக் கொண்டு சரியான மருந்தைக் கிரமமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். கஞ்சி முதலிய தண்ணீர் ரூபமான ஆகாரத்தையே கொடுக்கவேண்டும்.

விஷசுரம் (Typhoid Fever). இது மிகவும் அபாய மான சுரம். இதுவும் மிகவும் அபாயமான வியாதி. இந்தச் சுரம் ஆரம்பித்து, படிப்படியாய் அதிகமாகச் சுமார் 106 டிகிரி வரையிலும் காயும். நோயாளிக்கு, கண்ணெரிச்சல், நாவறட்சி, உடம்பு நோய், பிரக்ஞை யின்மை, ஆகார வெறுப்பு, பலவீனம் முதலிய பல துர்க்குணங்கள் உண்டா கும். இந்தச் சுரம் சுமார் பதினறு நாள் வரையில் வெகு உக்கிரமாக இருக்கும். பிறகு அது வரவரக் குறைந்து இரு பத்தொரு நாட்களின் பின்தான் ஒழிந்து போகும். சில சமயங்களில் வயிற்றுப்போக்கும் உண்டாவதுண்டு. தக்க வைத்தியரைக்கொண்டு, கிரமமாய் மருந்து கொடுக்கவேண் டும். இந்தச் சுரம் விஷ வித்துக்களால் உண்டாகிறது. அது வெகு சீக்கிரத்தில் நோயாளியின் பலத்தை ஒடுக்கிவிடு கிறது. ஆகையால், பலம் குறையாதபடி தக்க ஆகாரத்தைக் கொடுத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். நோயாளிக்குச் சோடா, பால், கஞ்சி முதலியவற்றைக் கொடுக்கலாம்.

அதிக சுரமா யிருந்தால் உடனே அதைக் குறைக்க வழி தேடவேண்டும். தலைக்குப் பனிக் கட்டியை வைத்துச் சுரம் ஏறுதபடி செய்யலாம். முலைப்பால் அல்லது லவென் டரைத் துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போடலாம்.

நோயாளிக்குப் பூரணமான இளைப்பாறுதல் இருக்க வேண்டியது அவசியம். கூட்டமும், சந்தடியும் அதிக சுரத்தை உண்டாக்கும். ஆகையால் நோயாளியை அமைதி யாய் படுத்திருக்கும்படி செய்யவேண்டும். பிரதி தினமும் நோயாளிக்கு வயிற்றுலே போகும்படி செய்வது நல்லது. ஆனல் அதிகமாய்ப் போகும்படி செய்வது நல்லதல்ல.

கண்ணேய் (Sore-eyes). இந்த நோய் சாதாரணமாய் சிறு பிள்ளைகளுக்கும் சில சமயங்களில் பெரியவர்களுக்கும் வருகிறது. ஆரம்பத்தில் கண்ணிலிருந்து சிறிது ஜலம் வடிகிறது. பிறகு கண் சிவந்து போகிறது; நோயுண்டாகிறது. பிறகு அதிக ஜலம் வடிகிறது. கண்ணை விழித்துப் பார்க்கச் சாத்தியப்படுகிறதில்லை. அதை ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்க்காவிட்டால், சில சமயங்களில் கண்ணுக்குக் கெடுதி உண்டாகிறது. இந்த நோய் ஒரு நோயாளியிடத்திலிருந்து மற்றவருக்கு வெகு சீக்கிரத்தில் தொற்றிக்கொள்ளுகிறது. சிறிய பூச்சிகள் இந்த நோயைப் பரவச் செய்கின்றன வென்று சிலர் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். ஆகையால் அந்தப் பூச்சிகள் பிள்ளைகளுடைய கண்ணில் வந்து விழாதிருக்கும்படி செய்வது அவசியம். சிறிது விளக்கெண்ணெயைக் கண்ணைச் சுற்றித் தடவி வைத்தால், பூச்சிகள் வரமாட்டா.

நோவுள்ள கண்ணைத் துடைத்த துணியால் மற்றக் கண்ணைத் துடைக்கப்படாது. அந்தத் துணியைத் தனியாக வைக்கவேண்டும். கண்ணேவுள்ள பிள்ளைகள், மற்றப் பிள்ளைகளுடைய சமீபத்திலும் வாலாகாது. யாருக்காவது கண்ணேவுண்டானல் உடனே அந்த நோயாளியைத் தனியாய் வைக்கவேண்டும். வைத்தியரிடத்தில் யோசனைசெய்து கண்ணுக்கு நல்ல மருந்து போட்டு சீக்கிரத்தில் சொஸ்தப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும். கண்ணிலிருந்து வடிகிற நீரை, வெந்நீரில் மெல்லிய துணியை நனைத்துக் கழுவவேண்டும். இராக்காலங்களில் கண்மடல்கள் ஒட்டிக்கொள்ளாதபடி சிறிது எண்ணெயைக் கண்மடலில் தடவுவது நல்லது.

கூகைக்கட்டு (Mumps). இது ஒருவிதமான தொற்று வியாதி. சாதாரணமாய் இந்த வியாதி சிறு பிள்ளைகளையே பீடிக்கிறது. சில சமயங்களில் பெரியவர்களுக்கும் வருவ

துண்டு. முதலில் சிறிது சுரமுண்டாகும், பிறகு ஒரு பக்கத்துத் தவடையும், அப்பால் கழுத்தும், பிறகு அதே மாதிரி மற்றப்பக்கமும் வீங்கும். அதிக வலி உண்டாகும். ஆகாரத்தை மென்று விழுங்கமுடியாது. தண்ணீர் ரூபமான ஆகாரத்தையே சாப்பிடவேண்டும். வேப்பிலையும் மஞ்சளும் அரைத்துப் பூசினால் வீக்கம் வாங்கும். இதை நமது தேசத்தவர்கள் 'பொன்னுக்கு வீங்கி' என்று சொல்லி நோயாளிக்குப் பல பொன் ஆபரணங்களைப் போட்டுவைப்பார்கள்.

கக்குவான் (Whooping Cough). இது சாதாரணமாய்ச் சிறுபிள்ளைகளுக்கு உண்டாகிற ஒருவகையான கொடிய இருமல். ஆரம்பத்தில் இந்த நோய் ஜலதோஷத்தைப்போல் ஆரம்பிக்கும். கண்களில் ஜலம் வரும்; சிறிது இருமல் உண்டாகும். கண கண வென்று சிறிது சுரமுண்டாகும். அப்பால் இருமல் அதிகமாகி, ஒரே தொடர்ச்சியாய் இழுத்துக்கொண் டிருக்கும். இந்த வியாதி ஆரம்பித்தால் சுமார் நாற்பது நாள் வரையில் இருக்கும். ஆரம்பித்து பத்து நாட்களுக்குப் பின்னும், சொஸ்தமாவதற்குச் சில நாட்களுக்கு முன்னும் இருமல் உபத்திரவம் மிகவும் அதிகமாகவிருக்கும். இராக்காலங்களில் இருமல் சகிக்க முடியாது. அடிக்கடி வாயிலிருந்து வாந்தியும் உண்டாகும். இருமல் சத்தம் நாய்க்குட்டி குலைப்பதுபோலிருக்கும். குழந்தைகள் இவ்வியாதியால் மெலிந்துபோவது வழக்கம். இவ்வியாதி கண்ட குழந்தைகளுக்கு மான் தோலைக் கயிற்றில் கோத்து கழுத்தில் கட்டுவது நம் தேசத்தவர்களில் சிலருடைய வழக்கம்.

சுரமிருந்தால் சுரத்திற்குக் கொடுக்கவேண்டிய மருந்து கொடுக்கலாம். குழந்தை இருமலால் வாதைப்படும்போது முதுகையும், நெஞ்சையும் மெதுவாய்த் தடவிக்கொடுப்பது இருமலை சாந்திபடுத்தும். வாந்தியானால் அந்த வாந்தியை

ஜாக்கிரதையாய் அப்புறப்படுத்த வேண்டும். நோய் கண்டுள்ள குழந்தைக்குச் சமீபத்தில் மற்றப் பிள்ளைகளை வர விடக்கூடாது. நல்ல காற்றும், வெளிச்சமுமுள்ள அறையில் குழந்தையை தனிமையாய் வைக்கவேண்டும். சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும். ஒரு தடவை இருமல் வந்தபின், மறுபடியும் இருமல்வர நெடுநேரம் செல்லும். ஆகையால் இந்த இடை நேரத்தில் ஆகாரத்தைக் கொடுக்கவேண்டும். இருமல் வந்து இழுப்பு நின்றவுடன், பால், சூப்பு முதலியவற்றைக் கொடுக்கவேண்டும்.

இந்த வியாதி கண்டால், உடனே தக்க வைத்தியரிடத்தில் காட்டி மருந்து வாங்கிக் கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிட்டால், பலவிதமான தொந்தரவுகள் உண்டாகும்.

வயிற்றுப்போக்கும் சீதபேதியும் (Diarrhoea and Dysentery). இந்த இரண்டு வியாதியும் நமது தேசத்தில் வெகு சாதாரணம். இவ்விரண்டும் வயிற்றால் மலத்தைப் போக்கும் சுபாவமுடையவை. சீதபேதியானால் மலத்தில் சீதமும், இரத்தமும் கலந்து போகும். இதுதான் வித்தியாசம். இந்த வியாதி சிலருக்கு உபாயமாயும், சிலருக்குக் கடினமாயும் காணும். உபாயமாய் முதலில் கண்ட வியாதி பிறகு அதிகமாகி அதனால் ஜனங்கள் இறப்பதுமுண்டு. நமது தேசத்தில் வருஷவாரி வயிற்றுப்போக்கால் இரண்டு இலக்ஷம் ஜனங்கள் சாகிறார்கள்.

வயிற்றுப்போக்கு பலத்தைக் கெடுத்து நோயாளியைப் பலவீனப்படுத்துகிறது. அந்த வியாதியை முற்றவிட்டால் அது விஷபேதி யாகிறது. ஆகையால் அதை அதிகமாக விடாமல் உடனே நிறுத்த முயற்சி செய்யவேண்டும். முன் விஷபேதிக்குச் சொன்ன முறைகளையும் மருந்துகளையுமே

இதற்கும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். வயிற்றுப்போக்கும் சீதபேதியும் அஜீரணத்தினலாவது குளிரினலாவது, கெட்டுப்போன ஆகாரத்தைப் புசிப்பதனலாவது, அல்லது அந்த நோய்களுள்ளவர்களிடத்திலிருந்து ஈக்கள் காற்று முதலியவற்றினல் வரும் விஷ வித்துக்களாலாவது உண்டாகலாம். குழந்தைகளுக்குப் பல்முளைக்கும் காலத்தில் வயிற்றில் பூச்சிகளுண்டாவதாலும் இந் நோய்கள் உண்டாவதுண்டு. சீதபேதி கண்டால் தாமதமில்லாமல் உடனே குடும்பத் தலைவியாகிய இல்லாள் முதலில் கொஞ்சம் ஆமணக்கு எண்ணெய் கொடுக்கவேண்டியது அவசியம். அது குடலிலுள்ள அசுத்தங்களை நீக்கிவிடும். குழந்தையா யிருந்தால் ஒரு தேய்க்கரண்டி எண்ணெய் கொடுத்தால் போதுமானது. தக்க வைத்தியரிடத்தில் காண்பித்து நல்ல மருந்து கொடுக்க வேண்டும். தேகமும், வயிறும் விசேஷமாய் அனலாயிருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும். வயிற்றைக் கம்பளியால் சுற்றிக்கொள்வது நல்லது. வயிற்றில் நோவிருந்தால் மணலையாவது தவிட்டையாவது வறுத்து ஒற்றடம்கொடுக்கலாம். நோயாளி எந்தவிதமான சிரமமுமில்லாது அமைதியாய்ப் படுத்திருக்க வேண்டும். எக்காரணத்தினலும் நடத்தல் ஆகாது.

மேலே சொன்ன இரண்டு நோய்களும் தொற்று வியாதிகளாகையால் நோயாளியைத் தனிமையாய் வைக்கவேண்டும். மலம், வாந்தி முதலியவற்றில் ஈ மொய்க்காதபடி மூடிவைக்க வேண்டும். அவற்றில் மருந்துநீர் தெளித்து விஷவித்துகளைக் கொன்ற பின் அப்புறப்படுத்திப் புதைத்துவிட வேண்டும்.

கஞ்சி, பால் முதலிய ஆகாரங்களைக் கொடுக்கலாம். அரிசிக் கஞ்சி அல்லது ஆரோரூட் (Arrow Root) கஞ்சி நல்லது. முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைப் பாலில் போட்டு அடித்துக் கொடுக்கலாம்.

கைக் குழந்தைகளுக்கு அதிக தண்ணீர் ரூபமா யுள்ள கஞ்சி கொடுக்கலாம். பார்லி (Barley) அரிசியைவேகவைத்த ஜலம் நல்லது. கோழிக்குஞ்சு சூப்பு கொடுக்கலாம். பாலில் ஐந்து ஆறு துளி சுண்ணும்புநீர் விட்டுக் கொடுப்பது நல்லது.

அதிகாரம் XIV.

சாதாரணமான வியாதிகளும் சிகிச்சையும்

(Common diseases and their remedy)

நாம் முன் அதிகாரத்தில் சொன்ன தொற்றுநோய்களைத் தவிர இன்னும் பலவியாதிகள் நமது குடும்பங்களில் உண்டாகின்றன. அவற்றிற் சில நமது குடும்பத்தில் வெகு சாதாரணமாய் இருந்துகொண் டிருக்கின்றன. அவற்றை நாம் வைத்தியர் சகாயமின்றிக் கடைச் சரக்கினுல் சொஸ்தப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

காதுவலி (Ear-ache). சில சமயங்களில் குழந்தைகளும் பெரியவர்களும் காதுவலியால் வருந்துவது உண்டு. குச்சியையாவது வேறு கடினமான கருவிகளையாவது காதுக்குள் விட்டுக் கிளறப்படாது. அப்படிச் செய்தால் காதுக்குள்ளிருக்கும் ஜவ்வு கிழிந்து காதுசெவிடாகும். காதுக்குள் தேங்காய் எண்ணெயைக் காய்ச்சி ஆறினபின் விடுவதும், பிராந்தியை விடுவதும், வெள்ளைப்பூண்டுச் சாற்றை விடுவதும், அபினை ஜலத்தில் கரைத்து ஊற்றுவதும் சாதாரணமான வழக்கம். இவை உசிதமான முறைகளாகத் தோன்றவில்லை. ஆயினும், வெகு ஜாக்கிரதையாகச் செய்யவேண்டும். காதில் ஜலத்தை அடித்துக் கழுவுவது நல்லதல்ல.

வைத்தியரிடத்தில் காட்டிச் சரியான சிகிச்சை செய்வதே சரியானமுறை. காதில் ஏதாவது பூச்சி புகுந்தால், சிறிது உப்புஜலம் விட்டால் அது வெளியே வந்துவிடும்.

பல்வலி. (Tooth-ache). இது சில சமயங்களில் பொறுக்க முடியாத வேதனையை உண்டுபண்ணுகிறது. பற்களைச் சரியானபடி காப்பாற்றாமையே பல்வலிக்குக் காரணம். பற்களை எவ்வாறு காப்பாற்ற வேண்டுமென்று முன்னே சொல்லியிருக்கிறோம்? பற்கள் சொத்தையானால் பல்வலி உண்டாகிறது. தந்த வைத்தியரிடத்தில் போய், பல்லில் உண்டாயிருக்கும் துவாரத்தை அடைப்பித்துவிட்டால் வலி நின்றுவிடும். அந்தப் பல்லையும் வெகு காலத்திற்கு உபயோகிக்கலாம். இலவங்கத் தைலத்தைப் பஞ்சிலே தோய்த்துத் துவாரத்தில் செலுத்தி வைப்பதும், **கோக்கேன்** என்னும் மருந்தைத் துவாரத்திலும் முகத்திலும் தடவுவதும் வலியை அடக்கும். பற்கள் அதிக சொத்தையாய்ப் போனால், அவற்றை எடுத்து விடுவது நல்லது. அப்படி எடுத்துவிட்டால் வேறு பற்களைக் கட்டிக்கொள்வது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்ற முறை.

வயிற்றுவலி (Colic). வயிற்றில் வலியுண்டாவதற்கு அநேக காரணங்களுண்டு. ஜீரணமாவதற்கு உதவாத கடின வஸ்துக்கள் குடலில் சேர்வதனால் வலியுண்டாகும். குடலின் உட்புறம் வீங்கியிருப்பதால் வலியுண்டாகலாம். மலபந்தத்தால் வலியுண்டாவதுண்டு. சீதபேதியினால் வலியுண்டாகும். காரணம் என்னவென்று தெரிந்துகொண்டு வைத்தியம் செய்யவேண்டும். உபாயமான வலியா யிருந்தால் சோடா நீர் சாப்பிடலாம்; அல்லது வெள்ளைப்பூண்டைச் சுட்டு உரித்துத் தின்னலாம். குடலின் உட்புறம் வீங்கி யிருந்தாலும், மலபந்தமானாலும் ஆமணக்கெண்ணெய் சாப்பிட்டு

மலம் தாராளமாய்ப் போகும்படி செய்யவேண்டும். சில சமயங்களில் வயிற்றுவலி மரணத்தை உண்டாக்கும். ஆகையால், வைத்தியரைப் பார்க்கும்படி செய்வது நல்லது.

மலபந்தம் (Constipation). சிலருக்குப் பிரதிதினமும் கொல்லைக்குப் போகிறதில்லை. சௌக்கியமான மனிதன் பிரதி தினமும் ஒருதடவையாவது கொல்லைக்குப் போகவேண்டும். ஒழுங்கீனமாய்ப் போனால் அது மலபந்தம் என்னப்படும். இது அநேக வியாதிகளை உண்டுபண்ணும். ஆகையால், பேதிக்குச் சாப்பிட்டு மலம் போகும்படி செய்ய வேண்டும். சாப்பிடும் ஆகாரத்தைக் கொண்டு மலம் சரியாய்ப் போகும்படிச் செய்வதுதான் சரியான முறை. மலபந்த முள்ளவர்கள் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்களை விசேஷமாய்ச் சாப்பிடுவது நல்லது. புதினா, மலத்தைப் போகச் செய்யும் சுபாவமுடையது. பீச்சாங்குழல் வைத்து மலம் போகச் செய்வதும், மருந்துகளை உபயோகித்து மலத்தைக் கழிப்பதும் நல்லதல்ல. அப்படிச் செய்தால் அதே வழக்கமாகி எப்பொழுதும் அப்படிச் செய்யவேண்டிய தாகும்.

ஜலதோஷம் (Cold). இது சாதாரணமாய்க் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் வருகிறது. இதுவும் தொற்று வியாதியானாலும் அவ்வளவு கெடுதியுடையதல்ல. ஆயினும், இது வேறு வியாதிகளுக்கு இடங்கொடுக்குமாதலால் இதைப் பற்றி அஜாக்கிரதையாய் இருக்கப்படாது. நாம் சுவாசிப்பதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள பாகங்களில் ஏதாவது ஒன்று சிவந்து வீங்கி யிருந்தால் அதற்கு ஜளிப்பு அல்லது ஜலதோஷம் என்று பெயர். மூக்கிலே அப்படி வீங்கி யிருந்தால், தலையிலே ஜலதோஷம் கண்டிருக்கிற தென்றும், தொண்டையிலே வீங்கி யிருந்தால் தொண்டையிலே ஜலதோஷம் தாக்கி யிருக்கிறதென்றும், இன்னும் தொண்டைக்

குக் கிழேயாயின் சுவாசப் பைகளில் ஜலதோஷம் உண்டென்றும் நிதானிக்க வேண்டும்.

தலையில் ஜலதோஷம் (Cold in the Head). தலையில் ஜலதோஷ முண்டானால் மூக்கு அடைத்துக்கொள்ளும். சுவாசம் விடுவதும் வாங்குவதும் கஷ்டமாக இருக்கும். மூக்கிலிருந்து ஜலம் வடியும். முகத்தில் வலிகாணும். மூக்கு உளையும். தலைவலியும் சிறிது சுரமும் உண்டாகும்.

தொண்டையில் ஜலதோஷம் (Cold in the Throat). தொண்டையின் உட்புறம் வீங்கி யிருந்தால், தொண்டையில் வலியுண்டாகும். ஆகாரத்தை விழுங்கும்போது அதிகமாய் நோகும். அதிக சுரம் உண்டானாலும் உண்டாகலாம். உடம்பிலுள்ள பூட்டுகளில் வலியுண்டாகும்.

சுவாசப் பைகளில் ஜலதோஷம் (Cold in the Lungs). சுவாசப் பைகளில் ஜலதோஷம் உண்டானால், அதிக இருமல் உண்டாகும். மூச்சுவிட முடியாது. மார்பில் அதிக வலியும் கடும் சுரமும் இருக்கும்.

ஜலதோஷம் எவ்விதமாய், எவ்விடத்தில் உண்டானாலும் சரி அதை ஆரம்பத்திலேயே சொஸ்தப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். ஜலதோஷம் கண்டவுடனே பத்து கிறேயின் குயினைன் சாப்பிடவேண்டும். சிறு குழந்தைகளுக்கு ஒரு கிறேயின் கொடுக்கலாம். சூடான பானங்களைப் பானம் பண்ணி அதிக வேர்வை உண்டாகும்படி செய்யவேண்டும். வெந்நீராவது, சூடான காப்பி, பால், கஞ்சி முதலியவற்றை யாவது சாப்பிடலாம். பொறுக்கத்தக்க சூடுள்ள வெந்நீரில் கால்களை வைப்பது நல்லது. கொஞ்சம் ஆமணக்கு எண்ணெய் சாப்பிட்டால், உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பதார்த்தங்கள் வெளிப்படும்.

நோயாளி நல்ல காற்ரோட்டமும் வெளிச்சமுமுள்ள அறையில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இலேசாய் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரங்களையே சாப்பிடவேண்டும்.

தலையிலே ஜலதோஷம் தாக்கியிருந்தால் ஒரு கோப்பை வெந்நீரில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டுக் கலக்கி அந்த நீரில் கொஞ்சம் கையிலூற்றி முகரலாம். இரண்டு மணிநேரத்திற்கு ஒருதடவை இப்படிச் செய்வது நல்லது. மூக்கையும் முகத்தையும் வெகு சுத்தியாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மூக்குத் துவாரங்களில் கொஞ்சம் வாஸிலீன் (Vaseline) தடவலாம். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயில் கொஞ்சம் கருப்பூரத்தைப்போட்டுக் காய்ச்சி மூக்கிலும் நெற்றியிலும் தேய்க்கலாம்.

தொண்டை புண்ணாயிருந்தால், உப்புநீரைக் காய்ச்சி அந்த ஜலத்தைக்கொண்டு வாய் கொப்புளிக்கவேண்டும். வெந்நீரில் துணியை நனைத்துப் பிழிந்துவிட்டு, சூடிருக்கும் போதே அந்தத் துணியால் ஒற்றடம் கொடுக்கவேண்டும். சூடு ஆறினவுடன் மறுபடியும் வெந்நீரில் நனைக்கவேண்டும். இப்படி அரைமணிநேரம் செய்யவேண்டும். அப்பால் அந்தத் துணியைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்து நன்ருய்ப் பிழிந்துவிட்டு கழுத்தில் நன்ருய்ச் சுற்றி, ஒரு கம்பளியால் மூடிக்கொள்ளவேண்டும். இப்படியே அந்தத் துணியை இரண்டு மூன்று மணி நேரம் இருக்க விடவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு மார்பில் ஜலதோஷம் தாக்கியிருந்தால், தேங்காய் எண்ணெயில் கருப்பூரத்தைக் காய்ச்சி மார்பில் தேய்க்கலாம். அல்லது கடுகெண்ணெயையும் தேங்காய் எண்ணெயையும் காய்ச்சி மார்பிலும் முதுகிலும் பக்கங்களிலும் சூடுண்டாகும் வரையில் தேய்க்கலாம். குழந்தைக்கு மார்பில் வலி இருந்தால், ஒரு தேய்க்கரண்டி கடுகுமாவையும்

ஆறு தேய்க்கரண்டி அரிசிமாவையும் கலந்து கொதிக்கிற வெந்நீர் விட்டுப் பசைபோலாக்கி மெல்லிய துணியில் தடவி மார்பில் போடலாம். இதற்குப் போல்டிஸ் (Poltice) என்று பெயர். அதைப் போடுமுன் அந்த இடத்தில் கொஞ்சம் எண்ணெய் தடவவேண்டும்.

வாய் அகன்ற பாத்திர மொன்றில் வெந்நீரைவிட்டு அதில் சிறிது யூக்காலிப்டஸ் எண்ணெயைத் துளிகளாக விட்டு அதனுலுண்டாகும் ஆவியைக் குழந்தை முகரும்படி செய்யலாம். பெரியவர்கள் சர்க்கரையில் நாலு அல்லது ஐந்து துளி யூக்காலிப்டஸ் எண்ணெயை (Eucalyptus Oil) சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

தலைவலி (Head-ache). தலைவலி அபாயமான வியாதி யல்லாவிட்டாலும் மிகவும் தொந்தரவைக் கொடுக்கும் வியாதி. அது மலபந்தத்தினுலும், பசியாயிருத்தலினுலும், பித்தம் அதிகரிப்பதனுலும், வெயிலில் அலைந்து திரிவதனு லும், மூளைக்கு அதிக வேலை கொடுப்பதனுலும் உண்டாகி றது. தலைவலிக்கென்று சில தைலங்கள் உண்டு. அவற்றை வாங்கிப் பூசுவது சிறிது சாந்தியைத் தரும். வயிற்றிலுள்ள அழுக்குகள் நீங்கும்படி பேதிக்குச் சாப்பிட்டால் வலி நீங் கும். பித்தம் அதிகரித்திருந்தால் வாந்தியாவதற்கு வேண் டிய எத்தனங்களைச் செய்ய வேண்டும். அமைதியாய்ப் படுத்திருப்பதும், இளைப்பாறுவதும் நல்லது. இவ்விதச் சிகிச்சைகளால் வலி நீங்காவிட்டால் வைத்தியரிடத்தில் காட்டவேண்டும்.

இன்புளூவென்ஸா (Influenza). இந்த வியாதி இப் பொழுது நமது தேசத்தில் சாதாரணமாய்விட்டது. அது ஆரம்பத்தில் ஜலதோஷம் போல் ஆரம்பிக்கிறது. அப்பால் மூன்று நான்கு நாள் சுரம் காய்கிறது. இருமலும், எலும்பு

களில் அதிக வலியும் உண்டாகிறது. சில சமயங்களில் தலைவலி, காதுவலி முதலியவை உண்டாகின்றன. இக்காலத்தில் நோயாளி அதிக ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும். அஜாக்கிரதையினால் அநேக மரணங்கள் நேரிடுகின்றன. ஆகையால், நோயாளி அமைதியாய்ப்படுக்கையிலேயே இருக்கவேண்டும். சுரம் விட்டுப்போனவுடன் வியாதி சொஸ்தமாய் விட்டதென்று எண்ணிக்கொண்டு வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கப்படாது. சாதாரணமாய் ஜலதோஷத்திற்குரிய மருந்துகளையும் இலேசாய் ஜீரணமாகக்கூடிய ஆகாரங்களையும் சாப்பிடவேண்டும். அஜாக்கிரதையினாலும், கஷ்டமான வேலை செய்வதனாலும் குளிர்பிடித்து அதனால் சுவாசப்பைகள் வீங்கும். அதற்கு நியூமோனியா (Pneumonia) என்று பெயர். அதனால் பெரும்பாலும் மரணமுண்டாகிறது. ஆகையால் இன்புளுவென்ஸாவைப்பற்றி வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

சுரங்கள் (Fevers). நமது தேசத்தில் பலவகையான சுரங்கள் உண்டு. அவற்றில் விஷ சுரத்தைப் பற்றியும், ஜலதோஷம், இன்புளுவென்ஸா முதலியவற்றைப்பற்றியும் முன்னே சொல்லிவிட்டோம். மற்ற வியாதிகளைவிடச் சுரத்தினால் இறந்துபோகிறவர்கள் நமது தேசத்தில் மிகவும் அதிகமென்றும், சுரத்தினால்மாத்திரம் 35 இலக்ஷம் ஜனங்கள் வருஷவாரி இறக்கிறார்களென்றும் ராஜாங்க அறிக்கைப் பத்திரங்களால் நாம் அறிகிறோம். சுரம் மழைகாலம் நீங்கி, வெயில் உக்கிரமாயிருக்கிற காலங்களிலும், மழைஜலம் தேங்கி நின்று வற்றுகிற காலத்திலும், சேறு காய்கிற காலத்திலும் விசேஷமா யுண்டாகிறது. சுரமுண்டாவதற்குப் பல காரணங்கள் உண்டு. சுரங்களில் பலவகை யுண்டு.

சுரம் உண்டானால் தேகம் அதிக உஷ்ணமாயிருக்கும். நாவறண்டுபோகும். அதிக தாகமுண்டாகும். தேகத்திற்குள்

நெருப்பு எரிவதுபோ லிருக்கும். தேகம் வெகு சீக்கிரத்தில் பலவீனமடைகிறது. சில சமயங்களில் வலி உண்டாவதுண்டு. வலி (Convulsions) வந்து அதை உடனே தடுக்காவிட்டால் மரணம் நேரிடும். இது சிறு குழந்தைகள் விஷயத்தில் வெகு சாதாரணம.

சுரத்தினுல் இரத்தாசயம் வேலை செய்யச் சக்தி யற்றதாகிறது. உடனே மரணம் நேரிடுகிறது.

அநேகமாய்ப் பல தொற்று வியாதிகளோடு சுரம் சம்பந்தப்பட் டிருப்பதால், எந்த விதமான சுரம் கண்டபோதிலும், நோயாளியைத் தனியாய் வைத்திருப்பது அவசியம்.

சுரம் தேகத்தை உஷ்ணப்படுத்துகிறபடியால், நாம் அந்த உஷ்ணத்தைக் குறைத்துச் சாதாரண பழைய ஸ்திதிக்குத் தேகத்தைக் கொண்டுவர முயற்சி செய்யவேண்டும். சுரம் அதிகரிக்க விடலாகாது. குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கடற்பஞ்சில் தோய்த்துத் தேகமெங்கும் ஒத்தலாம். காடியையும் ஜலத்தையும் கலந்து மெல்லிய துணியில் தோய்த்து உடம்பில் பூசலாம். முதலில் ஒரு பாகத்தில் பூசித் துடைத்துவிட்டுப் பின்பு மறுபக்கத்தில் பூசவேண்டும். அதிக சுரமாயிருந்தால் தலைக்குப் பனிக்கட்டி வைப்பது நல்லது.

நோயாளி குளிர்ந்த ஜலம் குடிப்பது நல்லது. அது உஷ்ணத்தைச் சாந்தி செய்வது மல்லாமல் உடம்பிலுள்ள நச்சுப் பதார்த்தங்களையும் வெளிப்படுத்துகிறது.

நோயாளி அமைதியாய்ப் படுத்திருந்து நன்முய் இளைப்பாற வேண்டும். நோயாளிக்குச் சமீபத்தில் ஒருவிதமான சந்தடியும் உதவாது. படுக்கும் அறை சுத்தமானதாயும் காற்ருேட்டம் உடையதாயும் இருக்கவேண்டும். நோயாளியை எதிர்காற்றில் படுக்கவைக்கக் கூடாது.

சுரம் சரீரத்தைப் படிப்படியாய் எரித்துவிடுகிற உக்கிரமான வியாதி. ஆகையால், நோயாளிக்குப் பலத்தைத் தரக்கூடியதும் இலேசாய் ஜீரணமாகக் கூடியதுமான போஜனத்தைப் போதியவளவு கொடுக்கவேண்டும். கஞ்சி, பால், சூப்பு இவைகளே தகுந்த ஆகாரங்கள்.

மலபந்தம் உண்டாகாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். குடலை இளகச் செய்யக்கூடிய மருந்து கொடுத்து மலம் போகும்படி செய்வது நல்லது. நோயாளியின் சுரம் எப்படிப்பட்டதென்று அறிந்து தக்க வைத்தியரிடத்தில் காண்பித்து மருந்து சாப்பிட வேண்டும். சாதாரணமாய்க் குயினைன் (Quinine) எல்லாவிதமான சுரத்திற்கும் ஏற்ற நல்ல மருந்து. அதை ஒவ்வொரு குடும்ப ஸ்திரீயும் கைகாவலாக வீட்டில் வாங்கி வைத்திருப்பது நல்லது.

முறை சுரம் (Malaria). இதுவும் சுர வகுப்பைச் சேர்ந்ததானாலும், பெரும்பாலும் கொசுகு கடிப்பதனால் உண்டாகிறதாக எண்ணப்படுகிறது. கொசுகு கடியினால் இரத்தத்தில் விஷக் கிருமி (Parasites) ஜனிக்கிறது. உடனே சுரமுண்டாகிறது. அது 24 மணி நேரம் இருக்கும். அப்பால் நின்றுபோய் பழையபடி, சில 24 மணிக்கும், சில 48 மணிக்கும் பின் வரும். ஆகையால், இவ்வகையான சுரத்திற்கு முறை சுரம் என்று பெயர். சில சமயங்களில் இந்தச் சுரம் மூன்று நாட்களுக் கொரு முறை வரும்.

சிகிச்சை. நோயாளியை உடனே படுக்கும்படி செய். குயினைன் மருந்தையும் சுரத்திற் கேற்ற ஆகாரத்தையும் நோயாளிக்குக் கொடு. பெரியவர்களுக்குத் தினமொன்றுக்கு முப்பது கிறெயினும், பத்து வயசுப் பிள்ளைகளுக்குத் தினம் இருபது கிறெயின் வரையிலும் கொடுக்கலாம். இப்படியே

இரண்டு மூன்று மாசம் வரையிலும் கொடுத்துவர வேண்டும். சுரம் குறைய மருந்தின் அளவையும் குறைத்துவர வேண்டும். மழை காலத்தில் இவ்விதச் சுரம் கண்டவர்கள் தினம் ஐந்து கிறெயின் குயினைன் சொஸ்தமான பின்புகூடச் சாப்பிட்டுவர வேண்டும்.

முறை சுரம் உண்டாகாது தடுப்பது நல்லது. கிணறு குளங்களைச் சுத்தமாய் வைத்திருக்க வேண்டும். வீட்டுக்குச் சமீபத்தில் தண்ணீர் நிலையாய் நிற்கும்படி விடலாகாது. உடைந்த சட்டி பானைகளையும், தகர டப்பிகளையும் வீட்டுக்கு வெகு தூரத்தில் எறியவேண்டும். அவைகளில் சிறிது ஜலமிருந்தாலும் அதில் கொசுகு பல்கிப் பெருகும்.

ஸ்நானம் செய்யும் அறையையும், ஜலதாரைகளையும் சுத்தப்படுத்து. தண்ணீர் நிரப்பி வைத்திருக்கும் அண்டா, தவலைகளை மூடிவை.

உன் படுக்கையைச் சுற்றிக் கொசுவலை கட்டுவது நல்லது. அகப்படுகிற கொசுகுகளைக் கொன்றுவிடு. இவற்றைக் கவனிப்பதால் முறை சுரத்தை நீக்கலாம்.

குழந்தைகளுக்குண்டாகும் வியாதிகள் (Diseases of Children). குழந்தைகளுக்குச் சில வியாதிகள் உண்டாகின்றன. தாய்மார் அவ் வியாதிகளுக்குச் சமயசாந்தியாய்ச் சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்திருப்பது நல்லது. கல்வியறிவும் உலக ஞானமு மில்லாத மூட ஸ்திரீகள் வகை தெரியாது தம் குழந்தைகளை மரணத்துக்கு இரையாக்குகின்றனர்.

பல்லு முளைத்தல் (Teething). சிசுக்களுக்கு ஏழு அல்லது எட்டாவது மாசத்தில் பல் முளைக்க ஆரம்பிக்கிறது. சில சிசுக்களுக்கு அக்காலம் வெகு கஷ்டமான காலமாய் இருக்கிறது. சொற்ப சுர முண்டாகிறது. பிறகு அந்தச்

சுரம் அதிகமாகிறது. பேதியாகிறது. குழந்தை அழுது வெகு தொந்தரவு கொடுக்கிறது. சில சமயங்களில் வலி உண்டாகி, அதனுல் குழந்தை இறந்துபோவது முண்டு. பேதியினுலும் இறந்துபோவதுண்டு.

சிகிச்சை. குழந்தைக்குச் சுத்தமான ஆகாயம் அவசியம் வேண்டும். மலபந்த மில்லாதபடி ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்குப் பேதி கண்டால் அதை நிறுத்த வேண்டும். சோடா, பார்லித் தண்ணீர் முதலியவற்றைத் தாக மெடுக்கும்போது கொடுக்கலாம். இருமலிருந்தால் ஒரு தேய்க்கரண்டி கிளிசரின் தினம் மூன்று, நான்கு தடவை கொடுக்கலாம். வைத்தியருக்குக் காட்டி வைத்தியம் செய்வது அவசியம்.

வலி அல்லது இழுப்பு (Convulsions.) பிள்ளைகளுக்கு இது சாதாரணமாய் உண்டாகிறது. அதிக சுரத்தினுலும், மலபந்தத்தினுலும், வயிற்றில் புளிப்பு உண்டாயிருப்பதனுலும், பூச்சிகளினுலும் பல்லு முளைக்கும் காலத்திலும் வலி உண்டாகிறது. அதை உடனே நிறுத்தாவிட்டால் பெரும்பாலும் மாணத்தை உண்டாக்கும். வலி கண்டவுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குழந்தையின் முகத்தில் தெளிக்க வேண்டும். துணியைக் குளிர்ந்த ஜலத்தில் நனைத்துத் தலையில் வைப்பது நல்லது. உடனே தக்க வைத்தியரிடத்தில் காண்பித்து, சரியான மருந்து குழந்தைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு மலபந்த மில்லாமலும் மலத்தில் புளிப்புத் தட்டாமலும் ஜாக்கிரதையாய்ப் பார்த்துக்கொண்டால் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு வலி உண்டாகாது.

பூச்சிகள் (Worms). நமது தேசத்திலுள்ள குழந்தைகளுடைய வயிற்றில் பூச்சிகள் உண்டாகின்றன. அதிக

சர்க்கரை, தித்திப்பு வஸ்துக்கள் முதலியவற்றைச் சாப்பிடுவதும், அசுத்தமான ஜலத்தைக் குடிப்பதும், பூச்சிகளுண்டாவதற்கு முக்கிய காரணம். வயிற்றில் பூச்சி யிருந்தால் குழந்தை உருப்படாது, மிகப் பலஹீன மடையும். அடிக்கடி வாந்தியும் சிறிது ஜுரமும் உண்டாகும்.

பூச்சிகளிற் சில கண்ணுக்குத் தெரியாத மிகச் சிறிய ரூப முடையவை. சில பெரியவை. ஒருவகையான பூச்சி ஒரு அடி வரையில் நீளமுள்ளது. சில சமயங்களில் ஒரு குழந்தையுடைய வயிற்றில் பத்துப் பன்னிரண்டு பூச்சிகள் வரையில் இருப்பதுண்டு. பூச்சிகளினால் வயிற்று வலி உண்டாகும். குழந்தையின் ஆகாரம் அதற்குப் பிடிக்கிறதில்லை.

பாகற்காயைக் கறிபண்ணிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பது நல்லது. சான்டோனின் தூள் மருந்து கடைகளில் விற்கிறார்கள். வைத்தியரைக் கேட்டு, குழந்தையின் வயதுக்குத் தக்க அளவாகக் கொடுக்கலாம். அல்லது சான்டோனின் லோசெஞ்சர் (Satonine Losenger) கொடுக்கலாம். இராத்திரியில் இவற்றில் ஒன்றைக்கொடுத்துவிட்டு, காலையில் பேதிக்குக் கொடுத்தால் பூச்சிகள் வெளியே வந்துவிடும். ஆமணக் கெண்ணெயைக் கொடுத்துப் பேதி யாகும்படிச் செய்வது நல்லது. பெரியவர்கள் வயிற்றிலும் பூச்சிகளுண்டு. அவர்களும் இவ்விதமாய்ச் செய்துகொள்வதுநல்லது. பூச்சிகளினால் குழந்தைகளுக்கு வலி உண்டாவதுண்டு. ஆகையால் பூச்சிகளை நீக்குவது வெகு அவசியம்.

மாந்தம் — இது சாதாரணமாய்க் குழந்தைகளுக்கு உண்டாகிறது. குழந்தைக்குச் சரியான ஆகாரத்தை, சில தாய்மார் கொடுக்கிறதில்லை. சிலர் புளித்துப்போன பால் கஞ்சி முதலியவற்றைக் கொடுக்கிறார்கள். அந்த ஆகாரம் ஜீரணமாகாது புளித்துக்கொண்டு குடலில் தங்கிவிடுகிறது.

சிலர் குழந்தைக்கு அதிக ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டுமென்னும் ஆசையால், ஜீரணமாவதற்குப் போதிய சாவகாசம் கொடாமல் அடிக்கடி ஆகாரத்தைக் கொடுக்கிறார்கள். இவ்விதக் காரணங்களினால் மாந்தம் உண்டாகிறது. குழந்தையின் வயிறு உப்பிக்கொள்ளுகிறது, ஜ்வரமுண்டாகிறது, சில சமயங்களில் வாந்தியுமாகிறது. வைத்தியர் அனுமதியோடு தக்க அளவாகக் கலமலும் (Calamel), சோடாவும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். மலசுத்தியாகும்படியான வழிகளைக் கையாடவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குச் சாதாரணமாய் உண்டாகும் கண்ணோ, கூகைக்கட்டு, கக்குவான், ஜ்வரங்கள் முதலியவைகளைப் பற்றித் தொற்று வியாதிகளின்கீழும், ஜ்வரங்களின் கீழும் சொல்லியிருக்கிறோம்.

சுவாசப்பை வீங்குதல் (Pneumonia) இது குழந்தைகளுக்குக் குளிர் தாக்குவதனால் உண்டாகிறது. சுவாசப்பையிலுள்ள நுண்ணிய அறைகளில் சளிசேர்ந்து குழந்தைகள் மூச்சுவிட முடியாது கஷ்டப்படச் செய்கிறது. இதனால் அதிகஜ்வரம் உண்டாகும். சுவாசப்பை வீங்கிப்போகிறது. குழந்தை இறக்க நேரிடும். மார்புக்குத் தைலம் தேய்த்து உஷ்ணப்படுத்தலாம். போல்டீஸ் போடலாம். ஆயினும், உடனே வைத்தியருக்குக் காட்டவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு முதலில் ஜலதோஷம் கண்டு, பிறகு இவ்விதமாய் மாறுவதுமுண்டு. ஆகையால் குழந்தைகளுக்குக் குளிர் ஜலதோஷம் தாக்காதபடி எச்சரிக்கையாய் இருக்க வேண்டும். கம்பளி உடுப்பைப் போடுவது நல்லது. குளிர் காலத்தில் வெகு ஜாக்கிரதையாய் இருக்கவேண்டும்.

சிரங்கு (Itch.) இது பிள்ளைகளின் தோலின்மேல் உண்டாகும் ஒரு அசுத்தமான நோய். கண்ணுக்குத் தெரியாத மிகவும் நுண்ணிய பூச்சிகளால் இந்த வியாதி உண்டாகிறது.

அது தோலுக்குள் புகுந்து, பல்கிப் பெருகித் தேகமெங்கும் புண்களை உண்டாக்குகிறது. இது தொற்றுவியாதியாகையால் நோயாளியைத் தனிமையாய் வைக்கவேண்டும். அசுத்தமும் அழுக்குமே சிரங்குக்குக் காரணம். சிரங்குள்ளவர்களைத் தொட்டுக்கொள்வதனாலும் இந்த வியாதி உண்டாகிறது. இவ்விதமாய் இது பரவுகிறது. உடம்பில் நல்ல இரத்தமில்லாது தேகம் வறண்டிருக்கும்போதும் இது உண்டாகும்.

கெந்தகத்தைத் தூளாக்கி, தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சித் தேகமெங்கும் பூசலாம். இராத்திரி காலத்தில் இதைப் போட்டுக்கொண்டு காலையில் கார்பாலிக் சோப்பு அல்லது அரைப்பு அல்லது சீயக்காய் தேய்த்து ஸ்நானம் பண்ணவேண்டும். உடையைப் பிரதிதினமும் மாற்றவேண்டும். அழுக்கடைந்த துணிகள் துப்பட்டிகளை வெந்நீரில் அவித்து நல்ல சோப்புப் போட்டு சுத்தி செய்யவேண்டும்.

சிலர் நிலபாவல் இலையை வெயிலில் காயவைத்து, பொடி பண்ணி, வெண்ணெய் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதுண்டு. பிரதிதினமும் ஸ்நானம் செய்வதும் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும் இந்நோயை வராது தடுக்கும்.

படை (Ringworm). இதில் அநேக விதமுண்டு. பிள்ளைகளுக்கு இது உடம்பில் உண்டாகிறது. அழுக்கே இந்த நோய்க்குக் காரணம். இதுவும் ஒருவகைப் பூச்சியால் உண்டாகிறது. சிறிது சிறிதாய் இது படரும் இயல்புடையது. அரிப்பும் தினவும் அதிகமாதலால் சதா சொறிய வேண்டியதாய் இருக்கும். இதற்கென்று பல மருந்துகள் கடையில் அகப்படும். வைத்தியர் அனுமதியோடு அவற்றை வாங்கி உபயோகப்படுத்தவேண்டும்.

நகச்சுற்று (Whitlow). இது சாதாரணமாய்ப் பிள்ளைகளுக்கும் சில சமயங்களில் பெரியவர்களுக்கும் வருகிறது.

நகத்தைச்சுற்றி நோயுண்டாகிறது. அந்தப் பாகம் சிவந்து வீங்குகிறது. பிறகு சீழ்பிடித்துப் புண்ணுகிறது. இது வெகு வேதனையைக் கொடுக்கும். ஆரம்பத்திலேயே மெல்லிய துணியை உப்புநீரில் அவித்து விரலில் சுற்றலாம். அல்லது கொஞ்சம் அயோடின் (Iodine) தைலம் பூசலாம். இரண்டு மூன்று தடவை பூசினுல் சௌக்கியமாகும். எலுமிச்சம் பழத்தில் துவாரம் செய்து விரலில் மாட்டிக் கொண்டால் இந்த வியாதி அதிக உபத்திரவம் செய்யாது நீங்கிவிடும். அஜாக்கிரதையாய் விட்டுவிட்டால் அதிக கஷ்டமுண்டாகும்.

குடும்ப வைத்தியர் (Family Doctors). நோய் வந்தால் அது முற்றி உபத்திரவம் செய்வதற்குமுன் வைத்தியம் செய்வது அவசியம். சாதாரணமான சிறுவியாதிகளுக்கு, குடும்பத் தலைவி வீட்டிலே சொற்ப வைத்தியம் செய்து சரிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். அதற்காக அவள் வீட்டு மருந்து தினுசுகள் தெரிந்தவளாய் இருப்பது நல்லது. அவ்வாறு செய்து குணமடையாவிட்டாலும், அல்லது கஷ்டமான வியாதிகள் உண்டானபோதும் உடனே வைத்தியரைத் தேடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு சமயத்திலும் ஒவ்வொரு வைத்தியரைத் தேடாமல், ஒவ்வொரு குடும்பமும் ஒவ்வொரு வைத்தியரைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

நாம் தெரிந்துகொள்ளும் வைத்தியர் கிரமமாய் வைத்தியம் கற்றவராயும் நல்ல அநுபவசாலியாயும் மிக்கபொறுமையுடையவராயும் இருத்தல் வேண்டும். அவர் நாம் அழைக்கும்போது உடனே வரும்படியான ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். அப்படிப்பட்ட வைத்தியருக்கு நமது குடும்பத்திலுள்ளவர்களுடைய பழக்க வழக்கம், தேகஸ்திதி, குடும்ப அந்தஸ்து முதலிய யாவும் நன்ருய்த் தெரியும். ஆகையால் குடும்ப வைத்தியர்கள் இருப்பது நல்லது.

அதிகாரம் XV

சடுதியாய் உண்டாகும் இடையூறுகளும் பிரதம சிகிச்சையும்

(Accidents and First Aids)

நாம் எதிர்பாராதிருக்கும் சமயத்தில் தற்செயலாய் சில ஆபத்துக்கள் நேரிடுகின்றன. அவைகளுக்குச் சடுதியாயுண்டாகும் இடையூறுகள் என்று பெயர். ஒரு குழந்தை கத்தியால் கையை வெட்டிக்கொள்வதால், அல்லது ஒரு மனுஷனுக்கு வாசற்படி தலையில் இடிப்பதால் இரத்தம் வடியலாம். அல்லது ஒரு பிள்ளை ஓடிப்போகும்போது விழுந்து அதனால் எலும்பு ஒடிந்து போகலாம். அல்லது, ஒருவனுக்கு தேள் கொட்டலாம். அல்லது பாம்பு கடிக்கலாம். இவையெல்லாம் இடையூறுகள். இவை நேரிட்ட உடனேயே வைத்தியரை அழைப்பித்து வைத்தியம் செய்வது அவசியம் தான். ஆனால் வைத்தியர் வருவதற்குமுன், அதிக இரத்தம் வடிந்து அல்லது விஷமேறி மரணம் நேரிட்டாலும் நேரிடலாம். ஆகையால் இடையூறு நேரிட்டவுடனே சில சிகிச்சைகளைச் செய்யவேண்டியது அவசிய மாகிறது. அதுதான் பிரதம சிகிச்சை (First Aid). ஒவ்வொரு குடும்பத் தலைவியும் இவ்விதச் சிகிச்சை செய்யத் தெரிந்தவளாய் இருக்க வேண்டும். அவள்மாத்திரமல்ல, கூடுமானால் எல்லா ஜனங்களும் ஆண்களும் பெண்களும் இவ்விதச் சிகிச்சைகளைச் செய்யத் தெரிந்திருப்பது நல்லது.

குழந்தை கத்தியால் கையைவெட்டிக்கொண்டு அதனால் இரத்தம் வடிந்தால் உடனே ஜலத்தில் துணியை நனைத்து, காயத்தைச் சுற்றிக்கட்டி குளிர்ந்த ஜலத்தை அடிக்கடி விட வேண்டும். பனிக்கட்டியைக் காயத்தில் வைக்கலாம். சிறு

காயமானால் இப்படிச் செய்வதினால் இரத்தம் வடிவது நின்று போம். இரண்டொரு நாட்களில் சௌக்கிய முண்டாகும்.

இரத்தப்பெருக்கு (Bleeding). காயத்திலிருந்து அதிகமாயும் விரைவாயும் இரத்தம் வடிந்தால் அதற்கு இரத்தப் பெருக்கு என்று பெயர். நமது தேகத்தில் இரண்டுவகையான இரத்தம் இருக்கிறதென்று உங்களுக்குத் தெரியும். ஒன்று இரத்தாசயத்திற்குப் போகும் இரத்தம். அது கருப்பாயிருக்கும். அது நரம்புகளின் வழியாக மெதுவாய் ஓடிக்கொண்டிருக்கும். மற்றது பிரகாசமான சிவந்த இரத்தம். அது இரத்தக் குழாய்களின் வழியாய் விரைவாக ஓடிக்கொண்டிருக்கும். காயத்திலிருந்து கறுப்பு இரத்தம் வடிந்தால் அதைச் சுலபமாய் நிறுத்தி விடலாம். காயத்தில் துணியை மடித்துவைத்து இறுக்கமாகக் கட்டிக் குளிர்ந்த ஜலத்தை ஊற்றி, கையை உயரமாகத் தூக்கிப் பிடித்துக் கொண்டால் இரத்தம் வடிதல் நின்றுபோம்.

இரத்தாசயத்தி லிருந்து சுத்தமான இரத்தம் வருகிற சிறிய அல்லது பெரிய இரத்தக் குழாய்கள் அறுபட்டால் இரத்தம் வெகு விரைவாகப் பாயத் தலைப்படும். அதை உடனே நிறுத்தாவிட்டால் தேகத்திலுள்ள இரத்தமெல்லாம் வெளிப்பட்டு மரணம் நேரிட்டாலும் நேரிடலாம். ஆகையால் இரத்தம் கண்டவுடனே துணியை மடித்துக் காயத்தில் வைத்து அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். பிறகு இறுக்கமாய்க் கட்டுப்போட்டு கையை இரத்தாசய மட்டத்திற்குமேல் உயர்த்திப் பிடிக்கவேண்டும். காயத்திற்கும் இரத்தாசயத்திற்கும் இடையில் இன்னொரு கட்டுப்போட்டு அதில் ஒரு குச்சியையாவது பென்சிலையாவது மாட்டி முருக்கிக் கட்டை இறுகச் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதனால் இரத்தாசயத்தி லிருந்து சுத்தமான இரத்தம் காயத்

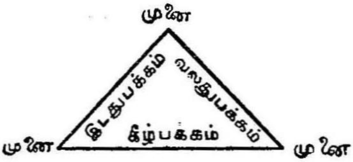
திற்கு வாராது தடைபடும். உடனே வைத்தியரைக் கூப்பிட்டு இன்னும் செய்யவேண்டியவற்றைக் காலதாமத மில்லாமல் செய்யவேண்டும். காயமடைந்த ஆளுக்கு ஆயாசம் உண்டாகாதபடி ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

பூட்டு விலகுதல் (Dislocations). விழுவதனுல் சில சமயங்களில் பூட்டுகளிலுள்ள எலும்புகள் சரியான ஸ்தானத்தை விட்டு விலகிப் போவதுண்டு. நல்லெண்ணெயில் மஞ்சள் பொடியைப் போட்டுக் காய்ச்சி அந்த ஸ்தானத்தில் தடவி, பக்குவமாய் உருவுவதனுல் எலும்பு பழைய ஸ்தானத்திற்கு வந்துவிடும். இப்படிப் பலதடவை உருவுவது நல்லது. வெந்நீரால் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். கற்பூரத் தைலம் தேய்க்கலாம். இவற்ருல் குணமாகாவிட்டால், காயமடைந்தவனுக்குப் பட்டையை வைத்துக் கட்டி வைத்தியரிடம் கொண்டுபோக வேண்டும்.

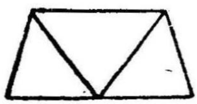
பலவகையான கட்டுகள் (Bandages). காயமடைந்தவர்களுக்குப் பலவிதமான கட்டுக்களைக் கட்டவேண்டியது அவசியமாகிறது. சந்தர்ப்பத்தை அனுசரித்து எவ்விதமான கட்டுக்களைக் கட்டவேண்டுமோ அவ்விதமான கட்டுக்களை யுக்தியாய்க் கட்டவேண்டும். அது தேர்ந்த வைத்தியருடைய கடமையாயினும் குடும்பத்தலைவி அவற்றை அறிந்திருப்பது நல்லது. கட்டுக்கள் திரிகோணக்கட்டு, பெரிய கைத்தூக்கு, சிறிய கைத்தூக்கு, தலைக்கட்டு, தவடைக்கட்டு, தோள்பட்டைக்கட்டு, முழங்கைக்கட்டு எனப் பலவகைப்படும். எங்கெந்த விடத்தில் கட்டுக்கள் கட்டப்படுகின்றனவோ அந்தந்த ஸ்தானத்தின் பெயரால் அந்தக் கட்டுகள் வழங்கும்.

திரிகோணக் கட்டு (Triangular Bandage). ஒரு கெஜம் சதுரமான ஒரு மெல்லிய துணியை எடுத்து மூலைக்கு மூலை மடித்து வெட்டிவிட்டால் இரண்டு துணியாகும். அல்

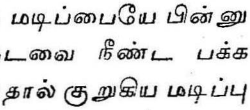
லது மடித்து ஒரே துணியாகவும் வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கலாம். இதை முக்கோணத்துணி என்று சொல்வதுமுண்டு. இதை மடித்துப் பலவிதமான கட்டுகளைக் கட்டலாம். மேல் பக்கத்து முனைக்கு நுனி என்றும் மற்ற மூலைகளுக்கு முனை என்றும் பெயர். இந்த முக்கோணத் துணியை நாலு விதமாக, சந்தர்ப்பத்திற்குத் தகுந்தபடி மடித்து உபயோகிக்கலாம். துணியை மடிக்காமல் அப்படியே கட்டினால் அதற்கு விரிந்த கட்டென்று பெயர். நுனியைக் கீழ்ப்புறத்தின் மத்தியில் கொண்டுவந்து மடித்தால் அதற்கு ஒற்றைமடிப்பு என்று பெயர்.



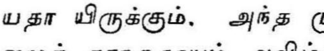
முக்கோணத் துணி


ஒற்றை மடிப்பு

மேல் நுனியைக் கீழ்ப்பக்கத்தின் மத்திக்குக் கொண்டுவந்து அதைப் பின்னுமொரு தடவை மடித்தால் அதற்கு அகன்ற மடிப்பு என்று பெயர்.


அகன்ற மடிப்பு

அந்த மடிப்பையே பின்னுமொரு தடவை நீண்ட பக்கமாக மடித்தால் குறுகிய மடிப்பு என்று பெயர்.


குறுகிய மடிப்பு

இப்படி மடித்துக் கட்டும்போது முடிபோட வேண்டியதா யிருக்கும். அந்த முடி, காயமடைந்தவனுக்கு வலியைத் தாராததாயும் அவிழ்க்கும்போது சுலபமாய் அவிழ்க்கக் கூடியதாயும் இருக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாய் கட்டும்போது கெட்டிமுடி போடுவதே நல்லது. இதற்கு ரீவ்முடி (Reef Knot) என்று பெயர். முக்கோணத் துணியின் இரண்டு முனையையும் இரண்டு கைகளி லெடுத்து ஒன்றை மேலாகவும் ஒன்றைக் கீழாகவும் வைத்து முடி போடவேண்டும். பிறகும் ஒன்றின்மேல் ஒன் ருய் வைத்து இன்னொரு முடிபோடவேண்டும். இதுதான் கெட்டி முடி. இது தானுக உருவிக்கொள்ளாது. சுலபமாய் அவிழ்க்கலாம்.

பாட்டி முடி (Granny Knot) என்று சொல்லுகிற சுருக்குமுடியை ஒருநாளும் போடக்கூடாது. அதிசீக்கிரத் தில் உருவிக்கொள்ளும். அதை அவிழ்ப்பதும் கஷ்டம். கட்டுக் கட்டுகிற வைத்தியர்கள் எப்பொழுதும் கெட்டிமுடி யையே போடுவது வழக்கம்.

கைத்தூக்கு அல்லது கைத்தொட்டில் (Arm Sling). சில சமயங்களில் கையில் எலும்பு ஒடிவதனுலாவது, வேறு வகையாலாவது காயமுண்டானுல் அந்தக் கையைச் சிலநாள் அசையாமல் ஒரே நிலேயாய் வைக்கவேண்டியிருக்கிறது. அப் படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கழுத்திலிருந்து துணியை ஏணேபோல் கட்டித் தொங்கவிட்டு அதிலே கையைவைத்துக் கொள்வது வைத்தியத்திற்கு அனுகூலமாயிருக்கிறது. அப் படிச் செய்வதற்கு கைத்தூக்கு அல்லது கைத்தொட்டில் என்று பெயர். அது, பெரிய கைத்தூக்கு என்றும், சிறிய கைத்தூக்கு என்றும் இரண்டுவகைப்படும்.

பெரிய கைத்தூக்கு (Large Arm Sling). முன்சொன்ன முக்கோணத் துணியின் ஒரு முனேயைக் காயப்படாத கையில் தோளின்மேல் வை. காயப்பட்ட கையைத் தேகத் தின் முன்புறத்தில் குறுக்காக வளே. துணியின் மறு முனே யைத் தொங்கவிட்டு, காயப்பட்ட கையின் கீழாகக் கொண்டு

வந்து மறு தோளின் மேலே கொண்டுபோய், கழுத்துக்குப் பக்கத்தில் இரண்டு முனைகளையும் சேர்த்துக் கெட்டியாய் முடி. முக்கோணத் துணியின் நுனி காயம்பட்ட கையின் முழங்கைக்குப் பின்னாக வரச் செய்யவேண்டும்.

சிறிய கைத்தூக்கு (Small Arm Sling). முக்கோணத் துணியை அகன்ற மடிப்பாக மடித்துக்கொண்டு பெரிய கைத்தூக்கைக் கட்டினதுபோலக் கட்டு.

இடையூறுகள் நேரிடுகிற காலத்தில் இவ்விதமான கட்டுத் துணிகள் அகப்படுவது கஷ்டம். அவைகளை வைத்திய சாலைகளிலேதான் தயாராய் வைத்திருப்பார்கள். ஆகையால் அவற்றை எதிர்பாராது கைக் குட்டையையாவது வேறெந்தத் துணியையாவது உபயோகித்து "வல்லவனுக்குப் புல்லும் ஆயுதம்" என்றபடி எடுத்த காரியத்தை முடிக்க வேண்டியதுதான் முக்கியம். காயமடைந்தவனுக்குச் செய்யும் சிறிய உதவியும் அவனுடைய உயிரைக் காக்க வல்லது.

எலும்பு உடைதல் (Fracture of the Bone). நமது எலும்புகள் கண்ணாடிபோல் உடையும் இயல்புடையவை. அடிபடுதலினாலும், விழுவதினாலும் அவை பலவிதமாக உடைந்துபோகின்றன. ஒரு எலும்பு இரண்டாய் உடைந்து போனால் அது சாதாரண உடைப்பு (Simple Fracture), எலும்பு உடைவதோடு தசைகளையும் குத்திக் காயப்படுத்தி வெளியே கிளம்புமானால் அதற்குக் கலப்புடைப்பு (Compound Fracture) என்று பெயர். எலும்பு பொடிப் பொடியாய் நொருங்கிப்போனால் அதற்குப் பொடியாய் உடைதல் (Comminuted Fracture) என்றும், எலும்பு ஒடிந்து இரத்தக் குழாய்களுக்காவது நரம்புகளுக்காவது கெடுதியுண்டானால் சிக்குடைப்பு (Complicated Fracture) என்றும் இப்

படி எலும்புகள் உடைவதற் கேற்றபடி பலவிதமான பெயர்கள் உண்டு.

இவ்விதமான ஆபத்துகள் நேரிட்டால் கட்டுந் துணிகளைக் கொண்டு கட்டுக் கட்டுவது குடும்பத் தலைவியுடைய வேலையல்ல. வைத்தியரை வரவழைப்பது முதற்கடமை. இரத்தம் பெருகினால் அதை நிறுத்த முயற்சி செய்யலாம். வைத்தியர் வந்தவுடன் அவருக்கு வேண்டிய துணி, கந்தை, கத்தரிக்கோல், பஞ்சு, பத்தைகள் முதலியவற்றை தருவித்து அல்லது தயார்செய்து வைக்கலாம். காயமடைந்தவனுக்கு ஆயாச முண்டாகாதபடி செய்யவேண்டியதைச் செய்யலாம். இவைதான் குடும்பத்தலைவி செய்யக்கூடிய பிரதம சிகிச்சை.

பாம்பு கடித்தல் (Snake Bite). பாம்பு கடித்தால் உடனே வைத்தியரை வரவழை. அதன்பின், கடித்த காயத்துக்கு மேலே இறுக்கமாக ஒரு கயிற்றால் கட்டவேண்டும். இந்தக் கட்டு, காயத்துக்கும் இரத்தாசயத்திற்கும் இடையிலுள்ள பாகத்தில் கட்டப்படவேண்டும். ஒரு குச்சியையாவது பென்ஸிலையாவது சொருகி, கட்டை முறுக்கி இறுகச் செய். அதற்கு மேலும், இரத்தாசயத்திற்கு இடையிலுமுள்ள பாகத்தில் அரையடி தூரத்திற்கு ஒன்றாக, பின்னும் இரண்டு கட்டுகளைக் கட்டி இறுக்கு. இவ்விதமாகச் செய்வதனால் விஷம் இரத்தாசயத்திற்குச் செல்லாமல் தடைபடும்.

பாம்பு கடித்த பாகத்தை வெட்டி எடுத்துவிடு. அல்லது காயத்தைக் கத்தியால் ஒரு இன்ச் ஆழத்திற்கு வெட்டு. காயத்திலிருந்து இரத்தம் தாராளமாய்ப் பெருகும்படி செய். இவ்விதமாய் விஷம் வெளிப்பட்டுவிடும். வெந்நீரினால் காயத்தைக் கழுவுவது, அதிக இரத்தம் வெளிப்படுவதற்கு ஏதுவாகும். பிறகு பர்மாங்கனேட் அவ் பொட்டாஷை (Permanganate of Potash) பொடிசெய்து காயத்தில்

வைத்து அமுக்கு. இது பாம்பு விஷத்தை முறியச் செய்யும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் பழுக்கக் காய்ச்சின இரும்பால் அல்லது கொள்ளிக்கட்டையால் அல்லது காஸ்டிக் பொட்டாஷால் (Caustic Potash) அல்லது கார்பாலிக் திராவகத்தால் அந்தப் பாகத்தைச் சுடவேண்டும். இவ்விதமாய் விஷம் தேகத்தில் பாவாது செய்யலாம்.

கடிபட்டவனுக்கு 15 துளி லிக்கர் அம்மோனியா (Liquor Ammonia) என்னும் மருந்தை ஒரு அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கலந்து கொடு. இதை மூன்றுமணி நேரத்திற்கு ஒரு தடவை கொடுக்கலாம். பிராந்தியை ஜலத்தில் கலந்து கொடுப்பது நல்லது. விஷம் நீங்கிவிட்டால் கட்டுகளை அவிழ்த்துவிடலாம்.

கடிபட்டவன் குணமடையாவிட்டால் இரைப்பைக்கும் இரத்தாசயத்திற்கும் மேலே கடுகு போல்டீஸ் போடு. அம்மோனியா தைலத்தைத் துணியில் நனைத்து இரத்தாசயத்தின் மேலே போடு. காப்பி தேயிலை நீர் கொடுக்கலாம். அவனுக்குப் போதுமான சுத்த ஆகாயம் படும்படி செய்.

சிலர் பாம்பு கடித்த காயத்தில் வாயை வைத்து இரத்தத்தை உறிஞ்சித் துப்பிவிடுகிறார்கள். ஆனால் வாயை உடனே நன்றாய்ச் சுத்திசெய்ய வேண்டும்.

வெறிநாய் கடித்தல் (Dog Bite). இது மிகவும் அபாயமானது. பாம்பு கடிக்கு என்ன சிகிச்சையோ அதை இதற்கும் செய்யவேண்டும். ஆயினும் அது போதாது. வெறிநாய் கடித்த விஷத்தினால் அநேகர் இறந்து போகிறார்கள். நமது இராஜாங்கத்தார் குன்னூரில் அதற்கென்று ஒரு வைத்தியசாலையை ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள். ஏழைகளுக்கு ரெயில் செலவும் ஆகாரமும் கொடுக்கிறார்கள். அங்கே போய்

வைத்தியம் செய்விப்பவர்களுக்கு விஷம் பற்றற ஒழிந்து பூரண சௌக்கியம் உண்டாகும்.

தேள் கொட்டுதல் (Scorpion-stings). தேள் கொட்டினால் படிகாரத்தை ஜலத்தில் கரைத்து, கடித்தவாயிலே பூசு. வெண்காயத்தைக் கடித்த இடத்தில் தேய்க்கலாம். கடித்த இடத்திற்குமேலே கயிற்றினால் கட்டி விஷம் பரவாதபடி செய்யவேண்டும். சிலர் மண்ணெண்ணெயைத் தேய்ப்பதனால் குணமுண்டென்று சொல்லுகிறார்கள். சிறு குழந்தைகளுக்குத் தேள் கொட்டினால் மரணமுண்டாகிறது. குடும்பத் தலைவி வீட்டைச் சுத்தமாய் வைத்திருந்து தேள் உபத்திரவம் இல்லாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெயிலினால் உண்டாகும் மூர்ச்சை (Sunstroke). தலையிலும், முள்ளந்தண்டெலும்பிலும் உக்கிரமான வெயில் படுவதனால் இவ்விதமான மூர்ச்சை உண்டாகிறது. வெயில் உபாயமாய்த் தாக்கினால் தலைவலி, கழுத்துவலி, உண்டாகிறது. அதிக உக்கிரமான வெயிலினால் வாந்தியும், மயக்கமும் உண்டாகும். சில சமயங்களில் மரணம் நேரிடுவதுமுண்டு. மணலை வறுத்து அல்லது தவிட்டை வறுத்துத் தலையிலும், கழுத்திலும் ஒற்றடம் கொடுத்தால் வலி நீங்கும். மூர்ச்சையடைந்தவனைக் குளிர்ந்த இடத்தில் அமைதியாய்ப் படுக்கும்படி செய். அவனுடைய உடை இறுக்கமாயிருந்தால் கழற்றி அல்லது தளர்த்திவிடு. பனிக்கட்டி (Ice)யைப் பையில் இட்டு தலையில் வைப்பது நல்லது. கடுகை அல்லது நவசாரத்தை முதுகிலும் உள்ளங்காலிலும் தேய்ப்பது நல்லது. மூர்ச்சை தெளிந்தவுடன் பிராந்தியையாவது சூடான தேயிலை நீரையாவது கொடுக்கலாம். மூர்ச்சையாயிருக்கும்போது ஆகாரம் கொடுப்பது நல்லதல்ல.

ஜலத்தில் மூழ்குதல் (Drowning). நமது தேசத்தில் கிணறுகளிலும் குளங்களிலும் தவறி விழுந்து அநேகர் இறந்து போகிறார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களிற் சிலருக்கு உயிர் உடனே நீங்குகிறதில்லை. அவர்கள் இறந்தவர்களைப் போலவே கிடப்பார்கள். அவர்களுக்குத் தகுந்த பிரகாரம் சிகிச்சை செய்தால் அவர்கள் இறவாது தப்பித்துக்கொள் வார்கள். ஆகையால் பிராணனை மீட்பதற்கேற்ற வழிவகை களை ஜாக்கிரதையாயும் விடாமுயற்சியோடும் செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிஷநேரமும் தாமதிக்கக்கூடாது.

1. ஜலத்தில் மூழ்கினவனை நல்ல வெளியான காற்றுள்ள இடத்தில் முதுகு தரையில் படும்படி படுக்கச் செய்.

2. இறுக்கமாயுள்ள உடைகளைத் தளர்த்திவிடு.

3. தொண்டைக்குள் விரலைவிட்டு, மணல் சேறு முதலியவை இருந்தால் எடுத்துவிடு.

4. மூழ்கினவன் சிறுபிள்ளையாயிருந்தால் கால்களிரண்டையும் பிடித்துத் தலைகீழாகத் தொங்கவிடு. இப்படிச் செய்வதனால் காற்றுக்குழாய் சுவாசப்பை இவற்றில் ஜலமிருந்தால் அது வெளியே வந்துவிடும். அல்லது முகத்தைக் கீழே தொங்கவிட்டுத் தண்ணீர் வடியும்படி செய். மூச்சு வர ஆரம்பித்தால் முகரும் உப்பை (Smelling Salt) முகரும்படி செய்.

5. மூச்சு வராவிட்டால் மூச்சு உண்டாகும்படி செய்ய வேண்டும். நாக்கைப் பிடித்து முன்பக்கம் இழுக்கலாம். நாக்கை இப்படிச் சில நேரம் பிடித்துக்கொண்டிருந்தால், காற்று சுவாசப்பைகளுக்குச் செல்லும். அதனால் மூச்சு உண்டானாலும் உண்டாகலாம்.