



ரூ. 2-50

சிறந்த குடும்ப வாழ்க்கைக்குப்
பெண்களைப் பயிற்றும் நூல்

குடும்பக்கலை

(முதற் புத்தகம்)

ஆசிரியை :

திருமதி ராஜம்மாள் P. தேவதாஸ்,

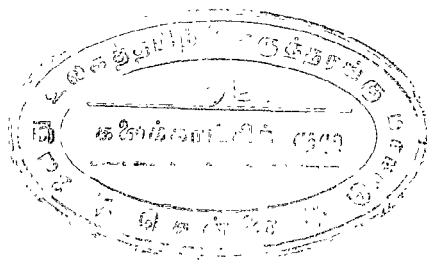
Ph. D. (Ohio) U. S. A.

பாரி நிலையம்



குடும்பக் கலை

(முதற் புத்தகம்)



ஆசிரியை :

திருமதி ராஜம்மாள் P. தேவதாஸ், Ph.D. (Ohio State)

(குடும்பப் பொருளாதாரத் தலைவர், மத்திய அரசாங்கம்)

பார் நிலையம்
59, பீராபீவே சென்னை 1.

TAMIL

First Edition : 5000

January, 1960

KUDUMBA-K - KALAI

BY

Srimathi. RAJAMMAL P. DEVADAS,

Ph. D. (Ohio State)

(Chief Home Economist, Directorate of Extension—Training
unit, Ministry of Food and Agriculture, Govt. of India.)

PRICE : Rs. 2-50

Published Under the auspices of
The Southern Languages Book Trust, Madras

TAMIL : 78

Copyright of this Tamil Edition belongs to :

P A A R I N I L A Y A M

59, Broadway :: MADRAS-1

Shanti Press, Madras - 1.

அணிந்துரை

டாக்டர் ஏ. எல். முதலியார்

துணைவேந்தர், சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்

தென்னிந்திய மொழிகள் புத்தக டிரஸ்டு, தன்னுடைய முன் அனுபவங்களாலும், பொதுமக்களைக் கவர்வனவாயும் அதனோடு அவர்களுக்கு நற்பயன் அளிப்பனவாயும் உள்ள நூல்களை வெளியிட்டதால் பெற்ற அறிவின் திறத்தாலும், இரண்டாம் வரிசை நூல்களை வெளியிடத் தலைப்பட்டுள்ளது. அவற்றைத் திராவிட மொழிகள் அனைத்திலும் ஆக்கி அளிக்கவும் அது கருதுகின்றது. இந்த நூல்களெல்லாம் மிக்க கவனத்தோடும், படிப்பவர்களின் பல திறப்பட்ட சுவைகளுக்கு ஏற்பவும் தெரிந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. வாழ்க்கையின் பலவகைக் கூறுபாடுகளையும் பற்றிய பலப் பல பொருள்கள் அடங்கிய நூல்களை வெளியிட இந்தப் புத்தக டிரஸ்டு இயற்கையாகவே ஈடுபடத் தொடங்கியுள்ளது. இந்தியப் பெருந் தலைவர்களுள் சிலருடைய வாழ்க்கை வரலாறுகளையும் அவர்கள் சாதித்தவைகளையும் விரித்துரைப்பதற்கென ஒரு பகுதியும் இதில் தனியாக

ஓதுக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளது. நாட்டின் நலன்களில் அக்கறைகொண்டு, மக்களின் அடிப்படை உரிமைகளுக்காகப் போராடவும், நாட்டின் மதிப்பையும், செல்வாக்கையும் வலுப்படுத்தவும், அரும்பணி ஆற்றிய இப்பெருந்தலைவர்களுக்குத் தாங்கள் எவ்வளவு கடமைப்பட்டவர்கள் என்பதை வருங்கால மக்கள் அறிந்துகொள்வது நல்லது.

தத்துவம், சமயம், விஞ்ஞானம், பேரிலயக்கியங்கள், பொருளாதாரம் என்பனவும் இவ்வரிசையில் இடம் பெற்றுள்ளன. சிறுகதைகளுக்கும் பண்டையக் கலைகளைப் பொது மக்களிடையே பரப்புவதற்கும் இதில் இடம் வகுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது நலமாகும். நடன நாடகக் கலைகள், சிற்ப சாஸ்திரங்கள், தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியில் கண்டறிந்த உண்மைகள், என்றென்றும் வியத்தகு பொருள்களாய் விளங்கும் தென்னிந்தியப் பெருங்கோயில்களின் வரலாற்றுக் குறிப்புகள் ஆகியவையும் இதில் சேர்க்கப் பெற்றுள்ளன. இப்போது வெளியிடப்பெறும் இந்த நூல் வரிசை, படிப்பவர்க்குச் சுவையூட்டும் பல்வேறு வகைப்பட்ட பொருள்களை வழங்கும் என்பது என் துணிவு. பொதுமுறைக் கல்விக்குரிய பொருள்களைக் கொண்ட இத்தகைய வெளியீடுகள் மேன்மேலும் பெருகும் பெருந்தொகையினராகிய வாசகர்களைக் கவர்ந்து கொள்ளும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இந்த நூல் வெளியீட்டுத் திட்டத்தில், தென்னிந்திய மொழி நூல்களுள் ஒன்றிலிருந்து ஒன்றுக்கு மொழிபெயர்க்கும் அம்சம், பாராட்டும் தகுதியை ஈதாக்கும். இவ்வரிசை

முற்றுப் பெற்றதும், எழுதப்படிக்க மட்டும் தெரிந்த ஏராளமான மக்களைத் தங்கள் அறிவைப் பெருக்கிக்கொள்ள உண்மையான ஆர்வம்கொள்ளும்படி செய்து, அவர்களை பழக்கமாகப் படித்துவரும் தொகையினருடன் இணைத்து இவற்றால் அவர்கள் தாங்களாகவே மிக்க திறம் உடையவர்களாவதற்கு இவைகள் உறுதுணை ஆகும் என்பது என் துணிவு. தென்னிந்திய மொழிகளின் புத்தக டிரஸ்டு எந்த உயரிய நோக்கங்களோடு தொடங்கப்பெற்றதோ அந்நோக்கங்கள் அஃது ஆற்றிவரும் அரும் பணியால் மேன்மேலும் நிறைவேறி வரும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

சென்னை.

ஏ. எல். முதலியார்

துணைவேந்தர்

முகவுரை

வாழ்க்கையில் சீரும் சிறப்பும் பெற்று வாழ ஒரு சமூகம் நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை உடையதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு நாட்டின் சக்தியும் பெருமையும் வழி வழி வளர்வது. அவ் வளர்ச்சிக்குக் கருவிகளாக இருப்பவர்கள் நம் தாய்மார்களே. நம் குழந்தைகள் ஆண்மையோடு சக்தியோடு வீரர்களாக வளர்வதும், அன்றிக் கோழைகளாவதும் தாய்மார்களைப் பொறுத்தது. நம் தாய்மார்கள், ஆற்றலுடனும், பக்தியுடனும், தாய்மையுடனும் இருப்பார்களானால் அவர்கள் பெற்று வளர்க்கும் குழந்தைகளும் அவ்விதமே இருப்பார்கள். அவர்கள் கோழைகளாய் அறிவின்றி இருப்பார்களானால் அவர்களால் வளர்க்கப்பெறும் குழந்தைகள் எங்ஙனம் வேறுவிதமாக இருக்க முடியும்?

தவிர, மக்கள் சொந்த வாழ்க்கைக்கும் பிறர் இன்புற இருப்பதற்கும் தம் பெண்களை நன்றாகப் பேணுவது நல்லது. “புகழ்புரிந்த இல்லோர்க்கு இல்லை இகழ்வார் முன்

ஏறுபோல் பீடுநடை” என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. ஒருவன் பிறர் மதிக்கும் வகையில் பெருமையுடன் வாழ்ந்து மகத்தான காரியங்களைச் சாதிக்க வேண்டுமானால், அவன் மனைவியும் சிறந்த குணங்களை உடையவளாய் இருக்க வேண்டும். அவனைச் சாதாரண காலங்களில் நன்கு பேணி அவன் உடலுக்கு ஏற்ற சத்துள்ள உணவு அளித்து, அவன் வருவாய்க்கு ஏற்றவாறு வாழ்க்கையை நடத்தி, வீட்டை அழகாக வைத்திருந்து, அவன் சோர்வுற்றபோது தைரியமும் தெளிவும் ஊட்டி, நோயுற்றபோது சிகிச்சை செய்து, வீட்டில் இருக்கும் உறவினர்களையும், வரும் விருந்தினர்களையும் அன்புடன் இனிய முகத்துடன் உபசரித்து, குழந்தைகளை பக்தியுடன் நன்றாக வளர்த்து வருவாளானால், அவள் தான் அவனையும், அவன் குடும்பத்தையும் வாழ்விக்கும் கிரக லட்சுமியுமாவாள். இத்தகைய பெண்களை வளர்ப்பதுதான் நம் பெண் கல்வியின் லட்சியமாய் இருக்க வேண்டும்.

சமீபகாலம் வரை பெண்கள் பள்ளிக்குப் போகவில்லை. “அவர்கள் சம்பாதிக்கவா போகிறார்கள்? வீட்டைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்களுக்குப் படிப்பு எதற்காக?” என்று நினைக்கப்பட்டு வந்தது. அந்த எண்ணம் மாறி வந்த போது, ஆண் பிள்ளைகளுக்கு என்று அமைந்திருந்த பள்ளிகளுக்குப் பெண் பிள்ளைகளும் அனுப்பப்பட்டார்கள். இயற்கை அன்னையின் திட்டப்படி ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் அமைந்துள்ள வெவ்வேறு கடமைகட்கு ஏற்ப அக் கல்வி முறை அமையவில்லை. சிறிது காலத்திற்குப் பின்னர் தான் அவர்களுடைய கடமைகட்கேற்ப, அவர்களுடைய ஆற்றலை வளர்த்து அவர்கட்கு அறிவு புகட்டக் கூடிய கல்விமுறை

யொன்று பெண்களுக்கென வகுக்கப் பெற வேண்டுமென்ற கருத்துத் தோன்றியது. முக்கியமாய் மனையறத்தைச் செவ்வனே ஏற்று நடத்தக்கூடிய கல்விமுறையாக அமைந்திருக்க வேண்டுமாதலால் அதற்கு “மனை இயல்” (Home Science) என்ற பெயர் கொடுக்கப் பெற்றது. முதலில் இது பற்றிய சிந்தனை அமெரிக்காவில் ஏற்பட்டு அங்கு உருவானதால் இக் கல்லூரிகள் முதல் முதல் அங்கேதான் ஆரம்பிக்கப் பட்டன. பின்னர் இக்கருத்து இங்கிலாந்து முதலிய எல்லா நாடுகட்கும் பரவியது. நம் நாட்டிலும் இத்துறையில் முயற்சி செய்யப்பட்டது. 1948 சீர்திருத்தத்தின்போது உயர்தரப் பள்ளிகளில் விருப்ப பாடங்களில் ஒன்றாக நம் மாகாணக் கல்வித் திட்டத்தில் இது இடம் பெற்றது. கல்லூரிகள் பலவும் இதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன.

பெண்கள் கடமைகட்கு ஏற்ப இக் கல்வி முறையின் அம்சங்கள் பல. அவர்களுடைய முதன்மையான கடமைகளுள் ஒன்று உணவு தயாரிப்பது. உணவு சத்துள்ளதாக இருக்கவேண்டும். மனித உடலில் எலும்பு, சதை, நரம்புகள், மூளை முதலிய பல அம்சங்கள் இருக்கின்றன. உடலின் முதன்மையான உறுப்புகள் இதயம், மூச்சுப்பைகள், ஈரல், செரிமானக் கருவிகள் முதலியன. சத்துள்ள உணவு என்பது வாய்க்குச் சுவையாக மாத்திரம் இருப்பதல்ல. உடலில் உள்ள பல்வேறு உறுப்புகளையும், பகுதிகளையும் ஒருமித்து பொருத்தமுற வளரச் செய்யவேண்டிய சத்தைக் கொடுத்து, நல்ல நிலையில் அவற்றை வைத்திருக்க வேண்டுமென வதுதான் நல்லுணவு. இத்தகைய உணவுதான் மனிதனைத் திடகாத்திரமுள்ளவனாகச் செய்யும். இவற்றைப் பற்றி நன்கு

அறிந்து உணர உடற்கலை (Physiology) யும், பதார்த்தச் சத்து குணங்களும் (Nutrition) கற்பிக்கப் பெறவேண்டும். ஆதலின் மனை இயலில் இவற்றிற் கெல்லாம் சிறப்பான இடம் அளிக்கப் பெற்றுள்ளது.

நல்ல உணவு அருந்தினால் மட்டும் போதாது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். நோய்வராமல் தடுப்பது முதலில் மேற்கொள்ள வேண்டிய கடமை. அதை உடல் நல முறைகள், துப்புரவு (Health and Hygiene) எனலாம். வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு நோய் வந்தால் சிகிச்சை செய்யவும் பெண்களுக்குத் தெரிய வேண்டுமல்லவா? அதற்காக நோயாளிகளை வீட்டிலேயே வைத்துச் சிகிச்சை செய்யும் முறை (Home Nursing) யும் இப் பாடத்தில் ஒரு பகுதியாக அமைந்துள்ளது. ஒரு குடும்பம் பொருளாதாரத் துறையில் முன்னேறவதும் அல்லது கடன்பட்டுக் கலங்கி வருந்துவதும் பெரும்பாலும் பெண்களைப் பொறுத்திருக்கின்றது. வருவாயை அறிந்து அதற்கேற்பத் திட்டமிட்டுச் சிக்கனமாகச் செலவு செய்பவள் வீட்டை முன்னேறச் செய்யும் தெய்வமாவாள். அது தெரியாமல் நகைகளும் உடையும் தன் நிலைமைக்கு மீறி வாங்கி அல்லது கடன் வாங்கி ஆடம்பரச் செலவு செய்து வருபவள் அக் குடும்பத்தை நைந்து நலியச் செய்கிறாள். எனவே தன் கணவனுடைய வருவாய்க் கேற்ப எவ்வளவு நன்றாக வாழ்க்கை நடத்த முடியுமோ அதனை அறிந்து செய்ய ஒவ்வொரு பெண்ணும் பழக வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இதற்காகவே குடும்ப நிர்வாகம் என்னும் பகுதியும் “மனை இயலில்” போதிய இடம் பெறுகின்றது.

இவை அனைத்திற்கும் மேலாகக் குழந்தைகளை நன்றாக வளர்ப்பது தாய்மையின் முதற் பண்பாகும். குழந்தைகளிடம் நிறைந்த அன்பு தாய்மார்களுக்கு உண்டு. அந்த அன்பைக் குழந்தைகள் நன்கு வளரும் முறையில் பயன்படுத்தத் தாய்மார் அனைவர்க்கும் தெரிவதில்லை. குழந்தைகளின் பருவத்திற்கேற்ற உணவும், பழக்க வழக்கங்களும் அளிக்க வேண்டும். குழந்தைகள் அஞ்சி நடுங்காமல், அச்சந்தவிர்த்து ஆண்மையுடன் நல்லது கெட்டது தெரிந்து, ஆற்றலுடனும் அஞ்சாமையுடனும் வாழ்வதற்குரிய பழக்க வழக்கங்களை உண்டாக்க வேண்டும். உலகிற் சிறப்பெய்திப் புகழ் பெற்று மகத்தான காரியங்களைச் சாதித்த தோன்றல்களின் வரலாறுகளை ஆராயப் போனால், அவ்வவர் பெருமைக்குக் காரணம், அவ்வவருடைய தாய்மார்கள் அவர்களுக்கு இளமையில் பயிற்றி அமைத்த நற்பண்புகள்தாம் என்பது தெளிவாகும். நம் குழந்தைகளின் எதிர்காலத்திய பெருமையும் அவர்கள் தாய்மார்களைப் பொறுத்திருக்கின்றது. இக் காரணங்களுக்காகத்தான் குழந்தை வளர்ச்சி சாஸ்திரமும் (Child Development.) உள இயல், இன நேயமுறை (Psychology, Human Relationships) களும் இப்பாடத் திட்டத்தில் இடம் பெற்றுள்ளன.

பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் மட்டும் மனை இயல்கற்பிக்கப்பட்டு வந்தால் மாத்திரம் போதாது. பள்ளிக்குப் போக இயலாத இலட்சக்கணக்கான பெண்களும் இக்கருத்துக்களை அறிந்து கடைப்பிடிப்பது நம் நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்கு அவசியமாகும். இந்த நோக்கத்துடன் இப்புத்தகத்தை வெளியிடும் தென் இந்திய மொழிகள் புத்தக

டிர்ஸ்ட் (Southern Languages Book Trust) டாருக்குத் தமிழ்நாடு கடமைப்பட்டிருக்கின்றது. தவிர, இதை எழுதிய வரான டாக்டர் ராஜம்மாள் தேவதாஸ் அம்மையார், இம் மனை இயல் முறைகளில் இந்தியாவிலேயே பெரிய நிபுண ராவார். இந்திய சர்க்காரின் தலைமை மனை இயல் அதிகாரி யாகப் பணியாற்றி வருகின்றார். மேல் நாடு சென்று புலமை பெற்றுத் திரும்பியவர். நம்நாடு எங்கணும் இத்துறையில் சிறந்த சேவைசெய்து வருகின்றார். பல கல்லூரிகளின் ஆலோசனைக் கமிட்டிகளிலும் இது சம்பந்தமாக அங்கம் வகித்து வருகின்றார். இத்தகைய சிறந்த ஒருவரை அவர்தம் ஓயா வேலைகளுக்கிடையில் இப் புத்தகத்தை எழுதும்படி செய்தது இந்த டிரஸ்டின் அரும் பெரும் சாதனையாகும்.

இந்நூல் நம் பெண்களின் முன்னேற்றத்திற்கு அடிப் படையானது. இதனைப் போற்றி ஏற்றுத் தமிழ் நாட்டு மக்கள் தக்க பயன் பெறுவார்களாக.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மிஷன் வித்யாலயம்
கோயமுத்தூர் ஜில்லா
24-6-1958

தி. சு. அவிஞ்சலிங்கம்

முன்னுரை

இந்தியாவில் மனையியல் துறை, கல்வி யுலகிற்குப் புதிது. அதைப்பற்றி வெளிவந்துள்ள புத்தகங்கள் மிகக் குறைவு. ஆகவே குடும்பக்கலையைப் பற்றி இப் புத்தகத்தைத் தமிழில் எழுத எனக்கு அரிய வாய்ப்பை அளித்த தென்னிந்திய மொழிகள் புத்தக டிரஸ்டுக்கு நான் பெரிதும் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். அவர்கள் பல பெரிய நூல்களை எளியவர்களும் குறைந்த விலையில் வாங்கிப் படித்துப் பயன்பெறும் வண்ணம் இந்தத் தொண்டைப் புரிந்து வருகிறார்கள். அவர்களுடைய புத்தக வெளியீட்டுத் திட்டத்தில் குடும்பக் கலைக்கு முதலிடம் கிடைத்தது தமிழ் மக்களின் பாக்கியம்.

இப் பணியை மேற்கொள்ள இந்திய சர்க்காரின் சார்பாக எனக்கு அனுமதியளித்த உணவு விவசாய காரியதரிசி ஸ்ரீ K. R. டாம்லே ஐ.ஸி.எஸ்.(Shri K. R. Damle, I.C.S.) அவர்களுக்கும், இந்திய சர்க்காரின் விவசாய விஸ்தரிப்பு கமிஷனரான ஸ்ரீ J. V. A. நெகேம்யா M. A. (Shri J. V. A. Neheomiah, M. A.) அவர்களுக்கும் என் நன்றி உரித்தாகுக.

கைப்பிரதியை முழுவதும் பொறுமையுடன் படித்துத் தகுந்த திருத்தங்களுடன் அமைத்துத் தந்த, குமாரி சக்திவேல், (தமிழாசிரியர், கோயம்புத்தூர் ஸ்ரீ.அவினாசிலிங்கம் மகளிர் மனையிற் கல்லூரி) செய்த உதவி பெரிது. அவர்களுக்கு நான் போதுமான நன்றி கூற முடியாது. “ வீடு கட்டுதல் ” என்ற அதிகாரத்திற்குக் கருத்தும் படங்களும் தந்துதவிய கோவை ஸ்ரீ G.S. கங்காதரன் (Gangadharan) B. E., அவர்களுக்கும், பொருத்தமான சித்திரங்கள் தீட்டித் தந்த ஸ்ரீ ரமேஷ் கோத்தார் அவர்களுக்கும், செல்வன் நடராஜனுக்கும் நன்றி.

எங்கள் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி, அன்புடன் முன்னுரை எழுதி இச்சிறு முயற்சியைப் பொலிவுறச் செய்த, தமிழ்த் தலைவர், முன்னாள் கல்வி அமைச்சர், ஸ்ரீ. தி. சு. அவினாசிலிங்கம் அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றியைச் சமர்ப்பிக்கிறேன். அவர்கள் தான், சென்னையில் 1948-ஆம் ஆண்டில், முதன் முதலாக, உயர்தரப் பாடசாலைகளில் குடும்ப நிர்வாகக் கலையைப் பாடமாக்கினார்கள். கோவையில் 1957-ஆம் ஆண்டில் ஸ்ரீ. அவினாசிலிங்கம் மனையிற் கல்லூரியை நிறுவினார்கள். அதில் இன்று ஏறக்குறைய 300 பெண்கள், Pre-University, B. Sc., வகுப்புகளில் குடும்பக்கலை பயிற்சி பெற்று வருகிறார்கள்.

நாட்டின் முன்னேற்றத்திற்குப் பெண்கள் கல்வி முக்கியமானது. அவர்களுடைய கல்வித் திட்டத்தில், மனையிலுக்குப் பெரிய இடமிருக்கிறது. மனையிற்கலையில், உணவு, உடை, குழந்தை வளர்ப்பு, சுகாதாரம் குடும்ப நிர்வாகம்

ஆன்றுபட வாழ்தல் என்று பல பிரிவுகள் அடங்கியுள்ளன. அவையனைத்தையும் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் அநேகம் இருக்கின்றன. அவற்றை ஒரு புத்தகத்தில் எழுத முடியாது. ஒவ்வொரு பகுதியைப் பற்றியும் தனித்தனியாகப் புத்தகங்கள் வெளிவருவது அவசியம். இப்புத்தகம் மனையியற்கலையின் பல பகுதிகளையும் அறிந்து, பயன்படுத்தி, நிறைவும் இன்பமும் காண ஓரளவுக்காகிலும் உதவுமானால் அதுவே பெரிய கைம்மாறாகும்.

ஓயாத வேலைகளுக்கும், பிரயாணங்களுக்கும்ிடையே எழுதப்பட்ட இந்நூலிலுள்ள பிழைகளைப் பொறுத்து இதைத் தமிழ் மக்கள் அன்புடன் ஏற்று அருள்வார்களாக.

விம்பிலிபைட் டைலரிங் ஸீரிஸ் முதலிய பல புத்தகங்களின் ஆசிரியையாகிய பூர்வமதி காந்திமதி குமார் அவர்கள், “உடைகள் தைத்தல்” என்ற அதிகாரத்தை எழுதிப் “படங்களுடன்” தந்தார்கள். அவர்களுக்கும் நன்றி.

புதுடெல்லி

ராஜம்மாள் தேவதாஸ்

பொருளடக்கம்

முதற்பகுதி: குழந்தை வளர்ப்பு

1. வீடும், குடும்பமும், பெற்றோரும் ...	7
2. குழந்தை பிறப்பு - தாய்மை ...	13
3. குழந்தை எப்படி வளருகிறது? ...	29
4. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் சில பிரச்சனைகள் ...	39
5. குழந்தைகளும் கட்டுப்பாடும் ...	57
6. குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்க்க ...	67
7. வீடும் குழந்தைகளும் ...	100
8. குழந்தைகளின் சுகத்தைப் பாதுகாப்பது ...	105

இரண்டாம் பகுதி: உணவு

1. உணவும் சுகமும்	109
2. உணவு என்றால் என்ன? ...	113
3. உணவின் பகுதிகள் ...	120
4. வைட்டமின்கள் ...	129
5. எவ்வளவு உண்பது? ...	147
6. பலவகை உணவுகள் ...	154
7. சீருணவு ...	167
8. சமையல் முறைகள் ...	178
9. உணவுப் பாதுகாப்பு ...	190
10. நடைமுறை உணவு ...	195
11. சமையற்கலை—உணவுத் தயாரிப்புகள்	213

குடும்பக்கலை

நம் நாட்டில் தொன்றுதொட்டு, இல்லறம் பெண்களுக்கு இன்றியமையாத கடமையாகவும், கலையாகவும் திகழ்ந்து வந்திருக்கிறது. பண்டைக் காலத்தில், பெண்கள் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக, அறுபத்து நான்கு கலைகளைக் கற்றனர். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து, அவர்களுக்கு வீடுகளில், தாய்மார், பாட்டிமார், பிற உறவினர் முதலியோர் குடும்பச் சடங்குகள், விருந்துபசரித்தல், தையல், நூல் நூற்றல், சமயக் கோட்பாடுகள், சமூகக் கடமைகள் ஆகிய பல பணிகளைக் கற்பித்துவந்தனர். இறை வழிபாடு, இசை, ஆன்மீக வளர்ச்சி என்பவை இன்ப வாழ்க்கைக்கு அடிப்படையாக இருந்தன. இங்ஙனமாக, பள்ளிக்கூடங்களுக்குப் போகாமலயே, பெண்கள், அக்காலத்தில், பெரியோர் வாயிலாகவும், அறிவுரைகளைக் கேட்டும், உதாரணங்களைப் பார்த்தும், பழகியும், பின்பற்றியும், கல்வியறிவு பெற்றனர்.

இவ்வளவு பழமையும், பெருமையும் வாய்ந்த குடும்பக் கலை, இன்று கல்வித் துறையில் ஆரம்பப் பள்ளி முதல் பல் கலைக் கழகம் வரையிலும் சிறந்த இடம் பெற்றுள்ளது. முதியோர் கல்வித் திட்டங்களிலும், கிராம நல, தேசியநலத் திட்டங்களிலும் அதற்குப் பெரிய வாய்ப்புக் கிடைத்திருக்கிறது. பெண்களுடைய இயல்புகள், தேவைகள், கடமைகளையொட்டி, அவர்களுக்குக் கல்வி தரவேண்டுமென்ற தேவையை அறிந்து, குடும்ப வாழ்க்கையை வெற்றிபெற நடத்துவதற் கேற்ற முறையில் குடும்பக்கலைப் பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

ஆயினும், குடும்பக்கலையைப் பற்றிப் பொதுவாகச்சில தப்பிப்பிராயங்களும் நிலவுகின்றன. வெறும் சமையலும், தையலும்தானே மனையியற் கலை. அவற்றைப் பற்றிப் புதிதாகத் தெரிந்துகொள்வதற்கு என்ன உள்ளது என்று நினைப்பவர்கள் பலர். ஆகவே, குடும்பக் கலையின் தத்துவம், பொருள், கல்வித் திட்டத்தில் அதனிடம், குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அதன் தேவையாகியவற்றைப் பற்றிச் சரியான அறிவு அனைவருக்கும் அவசியமாகிறது.

நாகரிகம் துவங்கிய காலத்திலிருந்து, சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கும், நலத்திற்கும், பெருமைக்கும், இன்பத்திற்கும் அடிப்படையாக இருந்து வந்திருப்பது குடும்பம். “வீடே கோயில், அதில் வதியும் தாயே கண்கண்ட தெய்வம்” என்று தமிழ்நாடு போற்றிவந்திருக்கிறது. மனிதனுக்குள்ள நல்ல பண்புகளெல்லாம் தாயிடமிருந்தும், அவள் அமைத்துத் தரும் சூழ்நிலையிலிருந்தும் கிடைக்கின்றன. தியாகம், அன்பு, அறம், பக்தி, அருள், அறிவு, தூய்மை, பொறுமை ஆகிய உயர்ந்த ஆன்மீகப் பண்புகள், நல்ல குடும்ப வாழ்க்கை என்னும் சுதிரிலிருந்து உற்பத்தியாகின்றன. அவ்வொளியை அணையாமல் வீசும் விளக்கு, மனையாள். இவ்வண்மையைத் தெய்வப் புலவரும்,

அன்பும் அறனும் உடைத்தாயின் இல்வாழ்க்கை பண்பும் பயனும் அது.

என்று உலகோருக்கு உணர்த்தியிருக்கிறார்.

சீரிய குடும்ப வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமான கல்வியை அளிப்பது குடும்பக் கலை. அதன் குறிக்கோள்கள், வாழ்க்கையின் உயர்ந்த இன்பமும் நிறைவும் பெறுவது. அவற்றையடைய அது பலகலைகள் அறிவியல்களைப் பயன்படுத்தி, மனித வாழ்க்கைக்குக் குறிக்கோளைத் தந்து, அக்குறிக்கோளைத் தெளிவாக்கி, அதையடைய வழிகாட்டி, மனப்போக்குகளை வகுத்து, உள்ளத்தைப் பண்படுத்திக் குடும்பத்தை மலரவைத்துச் சமூகத்தை வனப்புறுத்துகிறது.

வாழ்க்கையின் தினசரித் தேவைகளான உணவு, உடை, வீடு, பணம், உடல் வளர்ச்சி, உடல் நலம், குழந்தை வளர்ப்பு, நோயில் பாதுகாப்பு, அணி செய்தல், சமூகக் கடமைகள், இறை வழிபாடு ஆகிய பல துறைகளைக் கொண்டது குடும்பக் கலை.

தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்தொக்கல் தான்என்றங்
கைம்புலத்தா றேம்பல் தலை.

என்ற கடமைகளை வேதமாகக் கொண்டது.

உணவுத் துறையில், உணவின் தன்மை, அம்சங்கள், தேவைகள், உடல் வளர்ச்சிக்கேற்ற உணவுகள், நோய்வாய்ப்படும்போது என்ன தேவை என்பன போன்றவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். உணவுக் குறைவால் ஏற்படும் நோய்களைத் தவிர்ப்பது எங்ஙனம்? கிடைத்த உணவை, வருவாய்க்குள் எங்ஙனம் சிறந்த முறையில் சமைத்துப் பயன்படுத்துவது? உணவுப் பாதுகாப்பு, உணவுக்கு உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள், முதலிய பல விஷயங்களை உணவியல் கற்பிக்கிறது.

உடையைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய விவரங்கள் பல உள்ளன. உடையின் தன்மை, அம்சங்கள்,

குணங்கள், நெசவு, நிறவன்மை, உறுதி, சுருங்குவது, நீண்டு போவது முதலியன, பலவிதமான பட்டு, கம்பளி, செயற்கைப் பட்டு, பருத்தி, லினன், முதலிய துணிகளின் சிறப்புகள், குறைவுகள், ஆடை தைப்பது, அணிசெய்யும் தையல்கள், அந்தந்த வயது, பருவத்திற்கேற்ற உடைகள், உடைகளைப் பேணுவது, துவைப்பது, பெட்டி போடுவது, பாதுகாப்பது, கிழிந்த துணிகளைப் புதுப்பிப்பது, கறைகளைப் போக்குவது முதலியன.

வீட்டமைப்பில், வீட்டுச் சுகாதாரம், வெளிச்சம், காற்றோட்டம், நடமாட்ட வசதி, அழகு முதலிய பல அம்சங்களைக் கவனிக்கவேண்டும். பணத்திற்கும், பண்பாட்டிற்கும் ஏற்றபடி, அழகும் வசதியும் நிறைந்து, தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும்படி வீடு கட்டவேண்டும். குடும்ப நிர்வாகத் துறையில் வீட்டுப் பொருளாதாரம், வரவுக்குத் தக்க செலவு செய்வது, எல்லா வளங்களையும் பெருக்குவது, தேவை தெரிந்து செலவு செய்வது, எதிர் காலத்திற்காகச் சேமித்து வைப்பது, குடும்பத்தைச் சிக்கனமாகவும், சாமர்த்தியமாகவும் நடத்துவது, பலவித வேலைச் சுருக்கு முறைகளைக் கண்டுபிடித்துக் கையாளுவது முதலிய பகுதிகள் அடங்கியுள்ளன.

உடல் நலமும், உள்ள நலமும், குடும்ப வாழ்க்கையை உயர்த்தும் செல்வங்கள். ஆகவே, சுகாதாரம் குடும்ப வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம். ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்கள், கொள்கைகள், சுத்தமான உணவு, உடை, நீர், வீடு ஆகியவற்றை அடைவது, நோய்க்குக் காரணமான நுண்ணணுக்களைப் பற்றிய அறிவு, நோயைத் தவிர்க்கும் முறைகள், நோயுற்ற காலையில் மேற்கொள்ளவேண்டிய பாதுகாப்பு முறைகள் ஆகியவற்றை, வீட்டுச் சுகாதாரத்தில் காணலாம்.

நம் குழந்தைகள் வருங்காலச் செல்வங்கள். அவர்களைப் பக்தியுடன், வீரத்துடன், உண்மையுடன் வளர்க்க

இளமையிலேயே நல்ல சூழ்நிலையை வீட்டில் அமைத்துத் தரவேண்டும். அவர்களுடைய உள்ள, உடல் வளர்ச்சிகளின் பருவங்களின், தன்மைகளுக்கேற்ற உணவு, உடை, உறைவிடம், விளையாட்டு, ஓய்வு, பழக்க வழக்கங்கள், கல்வி ஆகியவற்றை எப்படித் தருவது என்பதை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஈன்ற பொழுதின் பெரிது உவக்கும் தன்மகனைச்
சான்றோன் எனக்கேட்ட தாய்.
தந்தை மகற்கு ஆற்றும் நன்றி, அவையத்து
முந்தி இருப்பச் செயல்.

என்ற திருக்குறள்கள் குழந்தை வளர்ப்பதில் உள்ள கடமைகளை அழுத்தமாகக் காட்டுகின்றன.

மனிதன் என்றுமே தனித்து வாழ முடியாது. உலகத்தோடு, உறவினரோடு ஒத்து வாழ்ந்து சமூகத்தில் சமூகமாய்ப் பழகிக் கூட்டுறவில் வெற்றிகாண வேண்டும். அதற்கு வேண்டிய கல்வியையும், அனுபவங்களையும் குடும்ப வாழ்க்கை தருகிறது. குடும்பக்கலை கற்பிக்கிறது. குடும்ப வாழ்க்கையில் வரக்கூடிய அவசரங்கள் அனைத்தையும் திறம்படச் சமாளிக்கத் திறமையையும் துணியையும் தருகிறது. மனிதனை ஆக்குவதும், அழிப்பதும் அவனுடைய சூழ்நிலை. அதனை ஆக்கமுடன் அமைத்துத் தருவது பெண்ணின் பெருங்கடமை. குழந்தை வளர்வதற்கும், அன்பு அரும்பி மலர்வதற்கும், முதுமையில் ஓய்வும், நலமும் கிடைப்பதற்கும், பக்தியும் பண்பாடும் சிறந்து ஓங்குவதற்கும், குடும்பமே சிறந்த இடம். அதை அழகுடன் நடத்திப் பாதுகாத்து நிறைவுபெறக் குடும்பக்கலை உதவுகிறது. குடும்பங்கள் ஓங்கும்போது, சமூகங்கள் வளர்ந்து நாடு செழிக்கும்.

குறும்பக்கலை

முதற் பாகம்

குழந்தை வளர்ப்பு

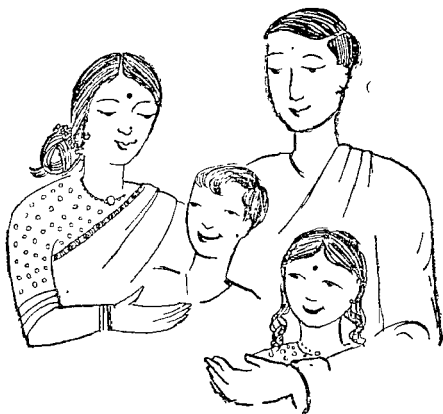
1. வீடும் குடும்பமும் பெற்றோரும்

இன்றையக் குழந்தைகளை நன்றாகப் பேணி வளர்த்தோமானால் எதிர்காலச் சமூகம், நாட்டை முன்னேற்றுவதற்கு உதவியாக அமையும். குழந்தை வளர்ப்பு குடும்பத்தின் முக்கியப் பொறுப்பு. அதைச் சரியாகச் செய்யப் போதிய அறிவும் பயிற்சியும் தேவை. குழந்தைகளைப் பெறுவது இயற்கையன்னையின் செயல். அவற்றை வளர்ப்பதற்கு இயற்கையாகவே அறிவு கிடைக்குமென்றும் தவறாகச் சிலர் கருதுகின்றனர். அவர்கள் தம் அறியாமையால், சரியான முறையில் வளர்க்கப்படாத, பிள்ளைக்கனியமுது, பிற்காலத்தில் வேதனை தரும் விஷமாக மாறி விடுகிறது.

குழந்தைகள் உள்ளங்களையும், அவர்களது தேவைகளையும், குழந்தைகளின் வளர்ச்சியின் பருவங்கள், அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளும் முறை, பழக்கங்களைப் பெறும் முறை ஆகியவற்றையும் புரிந்து கொண்டால், குழந்தை வளர்ப்பு எளிதாக மாறிவிடுகிறது. குழந்தைகளின் எதிர்காலத்தைப் படைக்கும் பொறுப்பு பெற்றோருடையது. அவர்கள் எல்லாத் துறைகளிலும் பூரண வளர்ச்சி பெற்று ஆண்மையும் அறிவும் நிறைந்தவர்களாய் வாழ்க்கையை நடத்துவதற்குப் பெற்றோர் வாய்ப்புக்களைத் தரவேண்டும். அவர்களுக்கு

உயர்ந்த நோக்கங்கள், நல்ல கருத்துக்கள், பரந்த மனப் பான்மை, ஆன்மீக வளர்ச்சி முதலியவற்றையும் இன்பத்தையும் பண்பாட்டையும்

தருபவர்கள் பெற்றோரே.



முகிழ்ச்சியுடன் விளங்கும் குடும்பம்

என்பது வீட்டில் பெற்றோர் அமைத்துத் தரும் வாய்ப்புக்கள் இவையிரண்டும் ஒன்றுசேர்ந்து ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி, உடல்நலம், குணநலன்கள், ஆண்மை, மனப்போக்கு ஆகியவற்றை நிரந்தரமாக அமைக்கின்றன. பாரம்பரியத்தால் அறிவு, ஆற்றல், நிறம் முதலியன கிடைக்கலாம். ஆனால் அவற்றைக் குழந்தை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறது என்பது சூழ்நிலையைப் பொறுத்திருக்கிறது. நிறைந்த அறிவுடன் பிறக்கும் குழந்தைகள் கூடச் சூழ்நிலையின் மாறுபாட்டினால் அறிவிலிகளாக மாறித்திரிவதைக் காண்கிறோம்.

வீடும் குடும்பமும் குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பெரும் பகுதியைப் பெறுகின்றன. சிறுவயதில் வீட்டில் ஏற்படும் அனுபவங்கள், உறவுகள், ஏமாற்றங்கள், நிறைவுகள் வாழ்க்கை முழுவதும் தொடர்ந்து பிற்கால இன்ப துன்பங்களுக்கு அடிகோலுகின்றன. சந்தோஷமும் திருப்தியும் நிலவும் குடும்பத்தில் வளரும் குழந்தை சாந்தமும் பண்பும்

குழந்தை வளர்ச்சியில் பாரம்பரியம், சூழ்நிலை என்ற இரண்டு முக்கிய அம்சங்கள் உள்ளன. குழந்தை பிறக்கும் போது என்னென்ன குணங்களுடன் வெளிவருகிறதோ அவை பாரம்பரியத்தால் பெற்றவை. சூழ்நிலை

நிறைந்த ஆளாக வாழ்க்கையில் அமைய முடிகிறது. சண்டையும் வருத்தமும் நிறைந்த வீடுகளில் வளரும் குழந்தை வாழ்க்கையில் துக்கமயமாகத்தான் இருக்கும். அதன் மனதில் தைரியமும் சமாதானமும் இருப்பது கடினம். ஆகவே நாட்டின் எதிர்காலக்

குடிமக்களை ஆக்கும் பொறுப்பு பெற்றோரைச் சார்ந்தது. பெற்றோர், வீடு, கல்வி, சமூகம் ஆகியவை குழந்தையை வளர்க்கும் சக்திகள். குழந்தைப் பருவத்தில் உள்ளத்தில் பல விஷயங்கள் விரைவில் படிகின்றன. வீட்டில் நடக்கும் சிறு நிகழ்ச்சிகளும் பெரிய இடம் பெறுகின்றன. தாயின் அன்பும், தந்தையின் பரிவும் இறுதிவரை வழிகாட்டிகளாகச் செல்லுகின்றன. மக்களுடன் பழகுதல், தொழிலின் பெருமை, ஒத்துழைத்தல், சுதந்திரம் ஆகிய பண்புகளை முதன்முதலாக வீட்டில்தான் குழந்தைகள் கற்றுக்



“பிள்ளைக் கனியமுதோ பேசும்
பொற் சித்திரமோ”

கொள்ளுகின்றனர். சிறு வயதிலிருந்தே வீட்டில் பிடிவாதத்துடன் தான் விரும்புவதையெல்லாம் பெற்று வந்த பெண், பெரியவளாகிக் கணவன் வீடு செல்லும்போது மாமன், மாமியார், நாத்தனாரோடு ஒத்து வாழ முடியாதவளாகி விடுகிறாள். ஆகவே ஒருவரையொருவர் மதித்து இணங்கி வாழக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

பெற்றோர் தமது வார்த்தைகளைக் காப்பாற்றாது போனால் குழந்தைகளும் பொய்சொல்லக் கற்றுக்கொள்வார்கள். பெற்றோர் தம் அதிகாரத்தை உறுதியாகவும், தெளிவாகவும், முரண்பாடில்லாமலும் காட்டும்போது அதிகாரத்துக்குப் பணிவதன் முக்கியம் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் பதிந்துவிடுகிறது.

தன் குடும்பத்திலுள்ள பெற்றோர்கள், பெரியவர்கள் எப்படி மற்றவர்களுடைய உரிமைகளை மதிக்கிறார்கள், பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பனவற்றைக் காண்பதன் மூலம் குழந்தைகளும் மற்றவர்களுடைய பொருட்கள், எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றன. வீட்டிலுள்ள பெரியவர்கள் நடந்து கொள்ளும் முறையிலிருந்து எது சரியானது எது தவறானது என்ற அறிவையும் பொறுப்புணர்ச்சியையும் பெற்றுக்கொள்ளுகின்றன. தந்தை குடிப் பழக்கத்தைக் கைக்கொண்டாலோ, தாய் அடிக்கடி சண்டைபோட்டாலோ, தந்தை சர்க்கரையில் மணலைக் கலந்து விற்றாலோ, தாய் நெய்யில் எண்ணையைக் கலந்து அடுத்த வீட்டிற்குக் கொடுத்தாலோ, தந்தை சூதாட்டத்தில் முனைந்தாலும், புகைத்தாலும், அவர்களுடைய குழந்தைகளுடைய உள்ளத்தில் நல்ல பண்பையும், உண்மையையும், கண்ணியத்தையும் எப்படி வளர்க்க முடியும்?

பெற்றோர்களுடைய பொறுப்பு பெரிது. இறைவன் அளித்த செல்வங்களைச் சிறப்பாக எல்லா வாய்ப்புக்களையும் அளித்து, முழுவளர்ச்சியுடன் மலரவைத்து நாட்டுக்கு அளிப்பது அவர்களது கடமையாகும். அக்கடமையை நிறைவேற்ற அவர்கள் அன்பு, நேரம், பணம், வசதிகள் யாவற்றையும் தந்து, குழந்தை வளர்ச்சியில் அக்கறை கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் கேட்கும் கேள்விகளை மனம் உவந்து பொறுமையுடன் கேட்டுச் சரியான நேர்மையான பதில்களைத் தரவேண்டும். நாளொல்லாம் அலுப்புற

உழைத்துவிட்டு மாலை வீடு திரும்பும் போது குழந்தைகள் குழந்துகொண்டு ஏதாவது கேட்டால் தந்தையாருக்குக் கோபமும் எரிச்சலும் வருவதுண்டு. தாய்மாரும் “அப்பாவை இப்பொழுது தொந்தரவு செய்யாதே” என்று குழந்தைகளைக் கடிந்து விரட்டி விடுவதுண்டு. இவை குழந்தையின் ஆற்றலையும் அறிவுத் தாகத்தையும் அடியோடு கிள்ளியெறிந்து விடுவதாகும்.

தந்தையின் பொறுப்பு

குழந்தை வளர்ப்பு தாயின் பொறுப்பு மட்டும் அன்று. தந்தைக்கும் அதில் பெரிய பங்கு உண்டு. நமது வீடுகளில் “இரு, இரு அப்பா வந்தவுடன் சொல்லுகிறேன். அவர் அடித்தால்தான் தெரியும்” என்று சொல்லுவதுண்டு. இப்படிக் குழந்தைகளை அடித்து மிரட்டுவது மட்டுமே தந்தையின் பொறுப்பாகக் கருதப்படுவது வருந்தத்தக்க விஷயம். தன்னுடைய வார்த்தைகளைக் குழந்தை மீறும் போதுதான், தாய், தந்தையை அழைத்து “இனிமேல் என் னால் முடியாது. நீங்கள் தான் உங்கள் குழந்தையைப் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்” என்று கூறிவிடுகிறாள். இவ்வாறு செய்வது குழந்தைகளின் உள்ளத்தில், தந்தையின்பால் அன்புக்குப் பதிலாக அச்சத்தையும் பயம் கலந்த மரியாதையையும் உண்டாக்குகிறது.

சில வீடுகளில், தந்தை வீட்டிலிருக்கும் நேரம் மிகக் குறைவு. அந்த நேரத்தில் அவர் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டால் குழந்தைகள் அருகில் போகமுடியாது. அவர் வேலை செய்துகொண்டிருந்தால் குழந்தைகளை வெளியே விளையாடுவதற்கு அனுப்பிவிடுவாள் அன்னை. இவ்வாறு தந்தை தன் குழந்தைகளுடன் இருக்க நேரமே அமைவதில்லை. அவர்களுக்காக இரவு பகலாகச் சம்பாதிப்பதையும், வீட்டில் அரசனாக இருந்து ஆணையிடுவதையுமே தன் கடமையாகக் கருதும் தந்தைக்கும் தாய்க்கும், குழந்தைகளுடன் தந்தை நாஸ்தோறும் சிறிது நேரமாகிலும் அளவளாவ

வேண்டியதின் அவசியம்கூடத் தோன்றுவதில்லை. ஆனால், குழந்தைகள் நாடுவது என்ன? தம் தந்தையின் உறவைப் பெற, அவர்கள் அன்பைப் பெறத் தம் தந்தையிடம் பழக வேண்டாமா? தம் உள்ளங்களில் பொங்கியெழும் கருத்துக்களை, ஆவல்களை அன்புத் தந்தையிடம் கூறி மகிழ வாய்ப்பு வேண்டாமா? தகப்பனிடம் ஓடி விளையாடி, மடியில் அமர்ந்து கதைகள் கேட்க வேண்டாமா? அவருடன் நந்தவனத்துக்கு உலாவச் செல்ல வேண்டாமா?

நேரமில்லாமல் வேலை செய்யும் தந்தைமார்களே! யாருக்காக இப்படி உழைக்கிறீர்களோ, அவர்கள் உள்ளங்களில் வாழ்க்கையில், பசியும் வறுமையும் தோன்றி, வதைக்க விட்டுவிடாதீர்கள்! உங்கள் நேரத்தில் கொஞ்சம் அவர்களுக்குக் கொடுங்கள்!

உறவினர்களின் பொறுப்பு

வீட்டிலுள்ள உறவினர்கள் முக்கியமாகப் பாட்டிமார், அத்தையர், சித்திகள் குழந்தையின் உலகத்தை விரிவாக்கி அன்பாலும் அறிவுரைகளாலும் நிரப்புகின்றனர். அவர்கள் சொல்லும் கதைகள், பாடும் தாலாட்டுப் பாடல்கள், கோவிலுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல், செல்லம் கொடுத்தல் ஆகியவை கிடைத்தற்கரிய செல்வங்கள். இன்று நகரங்களில் தனிக் குடித்தனம் செய்வாருக்கு இந்த நன்மைகள் கிடைப்பதில்லை. குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து பழகும்போது, பிறர் வாழ்க்கையில் இணங்கியிருக்கப் பண்புகள் கிடைக்கின்றன. பாட்டிமாரின் ஆழ்ந்த அனுபவங்கள், நடைமுறையில் நன்மை தரக்கூடிய பழக்க வழக்கங்கள், வீரமும் குணமும் செறிந்த கதைகள், பாடல்கள், கை மருந்துகள் யாவும் குழந்தையின் வாழ்க்கையை வளம்படுத்துகின்றன.

குடும்பத்திலுள்ளவர்கள் குழந்தைகளைத் தனி நபர்களாகக் கருதி நடத்தவேண்டும். அவர்களை அடிக்கடித் திட்டிவது, மிரட்டுவது, நையாண்டிசெய்வது முதலியன வளர்ச்சி

யைப் பாதிக்கும். தாய் தந்தையருக்கிடையே, அல்லது, உறவினர்களுக்கிடையே சச்சரவுகள் ஏற்பட்டால் குழந்தையின் இளமனம் கலங்கித் தவிக்கும். அப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் சரியானபடி வளராமலும் போய்விடக்கூடும்.

2. குழந்தை பிறப்பு — தாய்மை

ஒரு வீட்டில் குழந்தை பிறக்கும் நிகழ்ச்சி மகிழ்ச்சிக் குரிய தொன்றாகும். வருங்காலக் குடும்பக்களை உருவாக்குபவர் தாய்மார்கள். நாட்டின் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிப்பவர்கள் இன்றையக் குழந்தைகள். ஆகவே தாய்மார் குழந்தைகளின் சுகத்தைப் போற்றிப் பாதுகாக்கவேண்டும். சுதந்திர இந்தியாவில் தாய்மார்களுக்காகப் பல வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. தாய் - குழந்தை நலநிலையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் முக்கிய நோக்கங்களாவன :—

1. கர்ப்பமுடைய பெண்களுக்கும், தாய்மார்களுக்கும் வேண்டிய சிகிச்சை, வசதிகளைச் செய்து தருவது.
2. பிள்ளைப்பேறு காலத்தில் உதவியளிப்பது.
3. குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் ஆலோசனை தருவது.
4. குழந்தை வளர்ப்புக்கு வேண்டிய சாதனங்களை அமைப்பது.
5. குழந்தைகளை வளர்க்கவேண்டிய முறைகளைத் தாய்மார்களுக்குத் தெரிவிப்பது.
6. மருத்துவப் பெண்கள், பணிப்பெண்கள் (Midwives & Dais) இவர்களைப் பயிற்றுவிப்பது.
7. மருந்துகள் தருவது, முதலியன.

தாய்மையைப் பற்றிப் பெண்களுக்குப் பள்ளிகளிலும் கல்லூரிகளிலும் கற்றுத்தரவேண்டும். தாய்மையின் தனிச்

சிறப்புக்கள், வாய்ப்புகள், கடமைகள், குழந்தை கருத்தரிக்கும் முறை, குழந்தை வளர்ப்பின் முக்கியத்துவம் முதலியவற்றைக் கன்னிப் பருவத்திலிருந்தே ஒவ்வொரு பெண்ணும் உணர்ந்து அந்த உயர்ந்த பணிக்குத் தன்னைத் தயாராக்கிக் கொள்ளவேண்டும். தாய்மை ஒரு கலையாகும். மற்ற கலைகளைப்போலவே அதற்கும் பயிற்சி அவசியம்.

நமது நாட்டில் அறியாமையின் காரணத்தால் அநேகத்தாய்மார் கருவுறும்போதும், பேறு காலத்திலும் மாய்கின்றனர். பெற்ற குழந்தைகளும் ஒரு ஆண்டு நிரம்புவதற்குள் வேறு உலகை நாடிச் சென்று விடுகின்றன. இதற்கு அறியாமையுடன், மூடக்கொள்கைகள், வறுமை, போதிய மருத்துவ உதவியில்லாமை ஆகியவையும் காரணங்களாகின்றன. பல கிராமங்களில், பேறுகாலம் அசுத்தமும் தீட்டுமாவது என்ற கருத்துடன் மக்கள் இருக்கின்றனர். ஆதலால் குழந்தைகள் பெறுமிடம், அழுக்கும் இருட்டுமாக வைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். அந்தக் காலத்தில் பயன்படுத்தும் துணிகள் பாத்திரங்கள் முதலியவையும் வேண்டாத அழுக்குப் பொருட்களாக இருக்கின்றன. அவற்றின் மூலமாக நோய்க் கிருமிகள் எளிதில் உடலுள் புகுந்து விஷ சுரம்போன்ற நோய்களை உண்டாக்கி மரணத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. கருவுற்ற பத்து மாதங்களிலும் மருத்துவரைக் காணவேண்டிய அவசியம் அவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. முதல் மாதத்திலிருந்து வைத்தியரிடம் ஒழுங்காகச் சென்றால் கால்வீக்கம், காக்கைவலி, ஜன்னி, விஷக் காய்ச்சல் போன்ற அநேக விபரீதங்கள் நேரிடாவண்ணம் காத்துக் கொள்ளலாம்.

நமது நாட்டில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் ஆயிரத்தி நூற்றைம்பது குழந்தைகள், அறியாமை, தவறான பழக்க வழக்கங்கள், மூட நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றால் உடனே இறந்துவிடுகின்றன. சில குழந்தைகள் போதிய பலத்துடன் பிறப்பதில்லை. குழந்தைப் பருவ வியாதிகளான வயிற்

றுக்கடுப்பு, வயிற்றோட்டம், கக்குவான் இருமல், போதிய உணவுச்சத்து இன்மை ஆகியவை பல குழந்தைகளை வளர விடாமல் தடுத்து மடிய வைக்கின்றன. தாய்ப் பால்தான் சிறந்த உணவு எனினும் வேறு எந்த உணவுகளையும் சேர்க்காமல் தொடர்ந்து தாய்ப் பாலையே பருகிக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைகள் நைந்து, மெலிந்து உணவுக் குறைவால் உண்டாகும் நோய்களால் பீடிக்கப்படுகின்றன. பாதுகாப்பு உணவுகளான முட்டை, பருப்பு, பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள், பழங்கள் முதலியன குழந்தைகளுக்கு வளரும் பருவத்தில் மிகமிக அவசியம்.

தாய்மையின் ஆரம்பம்

ஆணும் பெண்ணும் சேர்ந்து வாழ்க்கை ஆரம்பிக்கும் போது, ஆண் அணு பெண் அணுவுடன் பிணைந்து ஒன்றாகும் போது குழந்தையின் புதுவாழ்வு பிறக்கிறது. இதுதான் கருவுறுதல் எனப்படும்.

ஆண் அணுக்கள் ஆண் குறிக்கடியிலுள்ள பையில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. பெண் அணுக்கள் (முட்டைகளை) கர்ப்பப் பைக்கருகிலுள்ள ஓவரி என்ற பைகளில் சேர்த்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. பெண்ணுக்கு வயதுவந்த காலத்திலிருந்து அதாவது 12, 13 வயதிலிருந்து 45-50 வயது வரையிலும், ஓவரிகள் மாதாமாதம் ஒரு அணுவை பலோப்பியன் குழாய்கள் வழியாகக் கர்ப்பப் பையில் வெளியிடுகின்றன. ஓவரியிலிருந்து முட்டை என்ற அணு கர்ப்பப் பையை அடைவதற்கு எட்டு நாட்களாகின்றன. அந்த எட்டு நாட்கள் தான் கர்ப்பமாதற்குப் பதமான நாட்கள். அந்த எட்டு நாட்களுக்கும் கர்ப்ப முண்டாகாவிட்டால் பெண்ணுக்கு மாதவிடாய் தோன்றும்.

ஆணுக்கு 14-15 வயதிலிருந்து ஆண் அணுக்கள் ஆண் குறியிலிருக்கும் பைகளில் உற்பத்தியாகின்றன. ஒரே சமயத்தில், வெளியாகும் இந்திரியத்தில், ஆயிரக்கணக்கான ஆண் அணுக்கள் இருக்கின்றன. ஆணும் பெண்ணும்

சேரும்போது, ஆண் அணுக்கள் பெண் குறி வழியாக உள்ளே சென்று கர்ப்பப்பை வழியாகப் பல்லோப்பியன் குழாயிலிருக்கும் பெண் முட்டையை நாடிச் செல்லுகின்றன. ஆயிரக்கணக்கான அணுக்களில் ஒன்று அந்த முட்டையுடன் கூடிக் கருவுண்டாகிறது. சேர்ந்த இரு அணுக்கள் நான்காகி, எட்டாகிப் பலவாகின்றன. கரு மெதுவாகக் கருப்பையை அடைகிறது. அங்கு கருப்பையின் ஒரு ஓரமாக ஓட்டிக்கொண்டு, விரைவில் குழந்தையாக வளருகிறது. அதைச் சுற்றிலும் கருப்பப்பை இரண்டு போர்வைகள் போன்றிருக்கிறது. வெளிப்பக்கம் கடினமாயும், உட்பக்கம் மென்மையாகவும், குழந்தையைப் பாதுகாக்க நீர் நிறைந்ததாகவும் இருக்கிறது. கருவிலிருந்து இரத்தக் குழாய்கள் கருப்பப்பைக்கு ஓடிக் கலந்து, தொப்புள்கொடி மூலமாகத் தாயுடலிலிருந்து போஷாக்கைக் கருவுக்குத் தருகிறது. கருவில் உண்டாகும் கழிவுப் பொருள்களைத் தாயின் உடலுக்கு எடுத்துச் செல்லுவதும் தொப்புள்கொடிதான். தாயின் இரத்தத்திலிருந்துப் பிராணவாயு குழந்தைக்குச் செல்லுகிறது. பிறக்கும்வரை, கருப்பையில் வளரும் குழந்தை தன் சுவாசப் பையை உபயோகிப்பதில்லை.

குழந்தை ஆணை, பெண்ணை என்று நிர்ணயிப்பது தந்தையின் அணுதான். இதில் தாய்க்குப் பொறுப்புக் கிடையாது, என்று இன்றைய விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி வெளியிட்டுள்ளது.

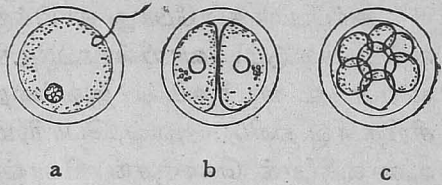
கருவுற்றதின் அறிகுறிகள்

1. மாதவிடாய் நிற்பது
2. காலை நேரங்களில் வாந்தி வருவது
3. அடிக்கடி சிறுநீர் கழிவது
4. நான்காம் மாதத்திலிருந்து கரு அசைவது

கர்ப்பமாகும் போது தாய்க்குச் சில அசௌகரியங்கள் ஏற்படக்கூடும். வாயில் உமிழ்நீர் ஊறும். குமட்டல் முதலியன உண்டாகும். இவற்றை மாற்ற, அவ்வப்போது சிறிதளவு தவிடு, அவல், பொரி, மாவற்றல் போன்ற உலர்ந்த உணவுகளைக் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அடிக்கடி மென்று விழுங்கினால், எச்சில் ஊறுவது குறைந்து நின்றுவிடும்.

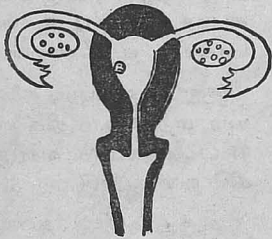
பிறப்பதற்கு முன் கருவின் வளர்ச்சி

கர்ப்பமுற்ற பின் வாரங்கள்	கருவின் நீளம் (அங்குலத்தில்)	கருவின் எடை	கருவின் வளர்ச்சி
4 வாரங்கள்	1/6	—	இருதயம், ஈரல், ஜீரணக் குழாய், மூளை, சுவாசப்பை உண்டாக்கப் படுகின்றன.
5—6 வாரங்கள்	„	—	முதுகெலும்பும், தலையும், மற்றப் பகுதிகளை விட அதிகமாக வளருகின்றன.
7வது வாரம்	„	—	காதுகள், கண், இமைகள் தோன்றுகின்றன.
8—12 வாரங்கள்	2-1/2	1/2 அவுன்ஸ்	கருவைச் சுற்றித் தேரலும் பையும் தோன்றுகின்றன.
12-16 வாரங்கள். 4 வது மாதம்	4-5	4 அவுன்ஸ்	தலையில் மயிர் முளைக்கிறது. ஈறுகளுக்கடியில் பல் முளைக்கிறது. ஆண்குறி பெண்குறி தோன்றுகிறது. தசைகள் வளருகின்றன.
17-21 வாரங்கள். 5-வது மாதம்	8	10-1/2	இருதயத்துடிப்பை மருத்துவர்கள் கேட்க முடியும். வயிற்றில் அசைவுகள் தோன்றும்.



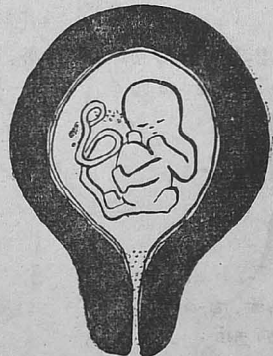
கருத்தரித்தல். புணர்ச்சியில் ஆண் அணுக்கள் பெண் அணுக்களைத் தேடிச் செல்லுதல்.

(a) ஆண் அணு பெண் அணுவை அணுகுதல். (b) ஒன்று சேர்ந்த அணு இரண்டாகிறது. (c) அணுக்கள் பெருகுதல்.



கருப்பையில் கரு வளரத் துவங்குதல்.

முதல் மாதத்தில் கரு.

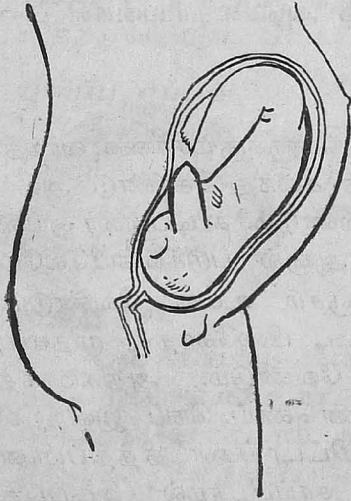
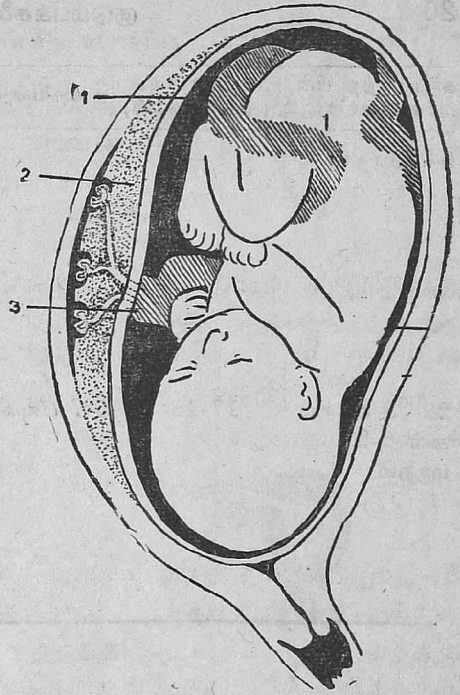


நான்காவது மாதத்தில் கரு.

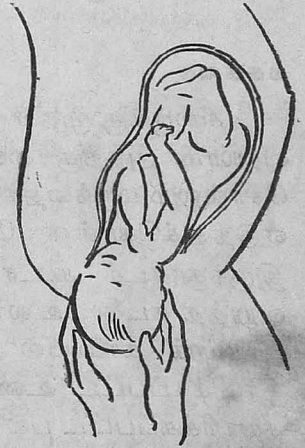
ஏழாவது மாதத்தில் கரு.

கருப்பையில்
கிறைமாதக் குழந்தை.

1. கண்ணிக் குடம்.
2. நஞ்சு.
3. தொப்புள் கொடி.



பத்தாவது மாதம்.



குழந்தை பிறத்தல்.

கர்ப்பமுற்ற பின் வாரங்கள்	கருவின் நீளம் (அங்குலத்தில்)	கருவின் எடை	கருவின் வளர்ச்சி
6-7 மாதம்	—		கருப்பையில் குழந்தை அடக்கடி துள்ளும். தலை கீழ் அல்லது மேற்பக்கமாகத் திரும்பும். பிறக்கும் வரையில் அதே நிலையில் தலை இருக்கும்.
22-38 வாரங்கள் 6-9 மாதம்	17-18	5-7 பவுண்டு	வயிறு பெருக்கும். தாயின் எடை 15-20 பவுண்டு அதிகரிக்கும். 8, 9-வது மாதங்களில் குழந்தையின் முழு உருவமும் அளவும் பூர்த்தியாகும்.

கர்ப்பமாகும்போது ஏற்படும் அசௌகரியங்கள்

மசக்கை

சிலருக்கு முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு மசக்கை, வாந்தி வரலாம். அதற்கு வைத்தியரைக் கலந்து கொண்டு அவர் சொல்லும் மருந்தைச் சாப்பிடவேண்டும். கூடியவரை ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் படுக்கையிலேயே இருந்துவிடக் கூடாது. கொஞ்சம் உலவ வேண்டும். வறுத்த கடலை, உலர்ந்த ரொட்டி, பிஸ்கோத்து முதலிய வற்றைக் காலையில் சாப்பிட வேண்டும். அதிகமாகத் தாளிக்கப்பட்ட உணவுகள், எண்ணெய், நெய் இவற்றில் தயாரிக்கப்பட்ட பலகாரங்கள், மிட்டாய்கள், தித்திப்பான பலகாரங்கள் முதலியவற்றைச் சாப்பிடாமல் இருப்பது

நல்லது. ஒரு நாளுக்கு 7-8 தடவை சிறு அளவுகளில் உணவு அருந்துவதும், வேலைகளில் மனதைச் செலுத்துவதும் இந்த வேதனையைக் குறைக்கும்.

மலச்சிக்கல்

கர்ப்பமுடைய பெண்களுக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படுவது இயல்பு. அதை நீக்க நாஸ்தோறும் நிறையக் காய்கறிகள், கனிகள் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளவேண்டும். 8-10 டம்ளர் சுத்தமான நீரைப் பருகவேண்டும். நாஸ்தோறும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மலம் கழிக்கும் வழக்கத்தையும் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

கை கால் பிடிப்பு

கருப்பையில் குழந்தை வளர வளரத் தாயின் இரத்தக் குழாய்களில் பாரம் அதிகரிக்கும். அது சில வேளைகளில் கால்களுக்குச் செல்லும். இரத்த ஓட்டத்தைக் குறைத்து அதனால் கால் உணர்ச்சியற்றதுபோல் தோன்றலாம். அவ்வாறு நேரிடும்போது கால்களைத் தேய்த்துத் தடவி, உதற வேண்டும். வெந்நீர் ஒத்தடமும் நல்லது.

புளிப்பு, ஏப்பம்

அஜீரணம் ஏற்படும்போது புளித்த ஏப்பம் உண்டாகும். அதற்குச் சோடா சாப்பிடும் வழக்கம் அவ்வளவு நல்லதல்ல. வைத்தியரைக் கேட்டுத் தகுந்த மருந்தைச் சாப்பிடவேண்டும்.

முதுகு வலி

கருப்பையில் குழந்தை வளரும் பாரத்தினால் முதுகின் தசைகளுக்கு வலி உண்டாகிறது. அடிக்கடி படுத்து ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டால் அது குறையும். தொடர்ந்து வலி இருக்கும் போது, டாக்டரைக் கேட்டு மருந்து சாப்பிட வேண்டும்.

பற்கள், அங்கங்கள் சுத்தம்

பற்களைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். பற்களை அவ்வப்போது டாக்டரிடம் காட்டவேண்டும்.

முலைக் காம்புகளைத் தினமும் நன்றாகக் கழுவித் துடைத்துத் தேங்காய் எண்ணெய் தடவேண்டும். அப்படிச் செய்வது பின்னால் புண்ணாகாமல் தடுக்கும்.

தேகச் சுத்தம்

கர்ப்பத்தின்போது உடலின் கழிவுகள் அதிகரிக்கின்றன. ஆகவே அடிக்கடி குளித்து உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். கூடியவரை குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நல்லது.

உணவு

கர்ப்ப காலத்திலும் அதற்கு முன்னும் போதிய சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளாததால் பல பெண்கள் சோகை முதலிய வியாதிகளால் கஷ்டப்படுகின்றனர். அவற்றின் விளைவுகளால் மரண விகிதமும் அதிகமாகிறது. ஆகவே கர்ப்பமுடைய பெண்கள் நாள்தோறும் சீருணவை உட்கொள்ள வேண்டும். வளரும் கருவும், குழந்தையும் தாயிடமிருந்துதான் எல்லாச் சத்துக்களையும் பெறுகின்றன என்பதைக் கருத்தில் கொண்டால், தாய் எவ்வளவு கவனமாகப் போதிய சீருணவு பெறவேண்டும் என்பது தெளிவாகும். தாய் உட்கொள்ளும் உணவு குழந்தையின் சுகத்தையும், எதிர்காலத்தையும் தாயின் சுகநிலைமையையும் பேறுகாலத்தின் போதும், அதன் பின்னரும் நிர்ணயிக்கின்றது.

கருவுறும்போது, கருப்பையில் ஒரு புது உயிர் உருவாகிறது. அதன் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய புரதம், இரும்பு, கால்சியம், வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றைப் போதிய அளவுகளில் தாயின் உணவில் சேர்க்கவேண்டும். கர்ப்பகாலத்

தில் உட்கொள்ளவேண்டிய உணவுபற்றிய குறிப்புகளை உணவைப் பற்றிய பகுதியில் காண்க.

ஓய்வு

கர்ப்பிணிகள் நாள்தோறும் இரவில் குறைந்தது எட்டுமணி நேரமும், பகலில் ஒரு மணி நேரமும் உறங்க வேண்டும். கடுமையான வேலைகள் செய்யக்கூடாது. களைப்புறும் போதெல்லாம் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிட நேரம் படுத்து ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

தேகப் பயிற்சி

ஓய்வுடன் சிறிதளவு உடற் பயிற்சியும் மிகவும் நல்லது. காலையிலும் மாலையிலும் சிறிது தூரம் நடப்பது, மசாலை அரைப்பது, தண்ணீர் ஊற்றுவது முதலியன நல்ல பயன் தரும்.

காற்றோட்டம், வெளிச்சம்

கர்ப்பமுடைய பெண்கள் காற்றோட்டம், நல்ல சூரிய வெளிச்சம், உள்ள இடங்களில் இருக்கவேண்டும்.

கர்ப்ப சமயத்தில் ஏற்படும் சில அபாய அறிகுறிகள் (எச்சரிக்கைச் சின்னங்கள்)

உடலுக்கு ஏற்படப்போகிற ஆபத்துக்களைக் குறிக்க எத்தனையோ அறிகுறிகள் இயற்கையில் உள்ளன. கர்ப்ப சமயத்தில் சிலருக்கு எவ்விதத் தொந்தரவும் இருப்பதில்லை. சிலருக்கு மிகவும் ஆபத்தான நிலைமைகள்கூட ஏற்படுவதுண்டு. அதை உடனே கவனிக்காவிடில் மரணமும் உண்டாகலாம். ஆகவே சுக நிலையத்திற்குச் சென்று டாக்டரைக் கலந்து கொள்ளுவது தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நிலையான நன்மையைத் தரும். டாக்டர் அல்லது மருத்துவப் பெண் சோதிக்கும்போது மறைந்து கிடக்கும் துன்பச் சின்னங்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன.

பின்வரும் அறிகுறிகளை உடனே கவனிக்கவேண்டும்.

ஆபத்துக்களின் அறிகுறி

1. பெண்குறியிலிருந்து கர்ப்பசமயத்தில் இரத்தம் வெளியாவது.

2. அதிகமான வாந்தி.

3. தலைவலி, மயக்கம், கண் மங்குதல், வீக்கம்.

4. சிறுநீர் போகும்போது வலி, எரிச்சல்.

5. எடையில் திடீரென்று அதிக அளவு அதிகரித்தல்.

செய்யவேண்டிய சிகிச்சை

1. உடனே படுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. உடனிருந்து உதவி செய்பவர்கள் வெளியாகும் இரத்தத்தின் அளவையும் நிறத்தையும் கவனிக்க வேண்டும்.

3. வைத்திய உதவியை உடனே பெறவேண்டும்.

4. வைத்தியர் அவசியமென்று கூறினால் உடனே மருத்துவ விடுதிக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

டாக்டரை உடனே பார்த்து சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

இவை, பெரிய ஆபத்துக்களைக் குறிக்கும். உடலில் ஏதோ விஷம் இருப்பதைக் காட்டும். டாக்டரைப் பார்த்துச் சிகிச்சை பெறவிட்டால் மரணத்தில் கொண்டுபோய்விடும்.

டாக்டரைக் காணவும்.

கருவுற்ற காலத்தில் மாதாமாதம் ஒழுங்காக எடை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். திடீரென்று அளவு கடந்த உயர்வு இருந்தால் விஷத்தைக் காட்டும். உடனே வைத்திய நிலையத்துக்குக் கொண்டுபோய் உதவி பெறவேண்டும்.

குழந்தையின் பிறப்புக்குத் தயாராதல்

பலருக்குக் குழந்தைகள் வீட்டிலேயே பிறக்கின்றன. சிலர் மருத்துவ நிலையங்களுக்குச் செல்லுகின்றனர். கருவுற்ற காலத்தில் தொந்தரவுகள் ஏதேனும் இருந்திருந்தால், மருத்துவ விடுதிகளுக்குப்பேறுகாலத்திற்குச் செல்வதுதான் நல்லது. மருத்துவ நிலையத்தில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவப் பணிப்பெண்கள் சுத்தமாக இருப்பதுடன், ஆபத்து நேராதவாறு கவனித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஏதாவது நெருக்கடியான நிலை ஏற்பட்டால், தேவையான சிகிச்சைகளை உடனே தரமுடியும்.

குழந்தை பிறக்கப்போகும் இடம் நன்கு வெள்ளையடித்துச் சுத்தம் செய்யப்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். வெளிச்சம் தாராளமாக வரவேண்டும். காற்றோட்டம் சுகத்திற்குத் தேவை. பேறுகாலத்திற்குத் தேவையான பழைய துணிகள் முதலியவற்றை முதலிலேயே நன்றாகத் துவைத்துச் சுத்தமாகக் காயவைத்து, மடித்து, ஒரு சுத்தமான பெட்டியில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அழுக்கான துணிகளை உபயோகப்படுத்தினால் அவற்றின் மூலமாக நோய்க் கிருமிகள் தாயையும் குழந்தையையும் அணுகி விஷக்காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் உண்டாகக்கூடும்.

பேறுகால நேரம் நெருங்கும் பொழுது கொதிக்கும் நீரைத் தயாராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மருத்துவப் பெண் அதில் தன்னுடைய கத்திரிக்கோல், நூல், கரண்டி முதலியவற்றைப் போட்டுச் சுத்தமாக்க வேண்டும். குழந்தையைப் போர்த்த ஒரு கம்பளியையும் தயாராக அருகில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அன்னையின் அனலுள்ள கர்ப்பப்பையில் பாதுகாப்புடன் இருந்து வெளியாகும் குழந்தை, வெளியில் வந்ததும் அந்தக் குளிர் காற்றினால் அதிர்ச்சியுருவண்ணம் கம்பளியினால் உடனே போர்த்திப் பத்திரமாய் வைக்கவேண்டும். இல்லையேல் நிமோனியா போன்ற காய்ச்சல் ஏற்பட நேரிடும்.

குழந்தைகளை வியாதி யுறாமல் பாதுகாத்தல்

இந்தியாவின் பல பகுதிகளில் உயிரோடு பிறக்கும் ஆயிரம் குழந்தைகளில் நூற்றியிருபது அல்லது நூற்றைம்பது பேர் ஒரு ஆண்டு வயது முடிவதற்குள் மாண்டு விடுகின்றனர். அதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. ஒன்று, காலம் முடிவடைவதற்குள் குழந்தைகள் பிறப்பது. மற்றொன்று, வயிற்றுப் போக்கு, வயிற்றுக் கடுப்பு, நிமோனியா சுரம்போன்ற நோய்கள். மூன்றாவது காரணம், உணவுக் குறையால் ஏற்படும் நோய்கள்..... முக்கியமாக புரதம், வைட்டமின்கள் போன்ற சத்துக்களடங்கிய உடம்பைக்கட்டும் பாதுகாப்பு உணவுகள் இன்மை. நான்காவது காரணம், கக்குவான், சின்னம்மை, பெரியம்மை, டைபாய்டு காய்ச்சல் போன்ற தொத்து நோய்கள், வேறு விபத்துக்கள் போன்ற காரணங்களும் உண்டு. சில சிறு சுகாதார விதிகளை ஆரம்பத்திலிருந்து பின்பற்றினால் இவற்றைத் தடுப்பது கடினமன்று.

குழந்தைகள் நோயுறாமலிருப்பதற்குத் தாய்மார் கவனிக்கவேண்டியவை :—

1. குழந்தை பெறுவதற்கு முன்னரே வைத்தியரைக் கண்டு ஆலோசனை பெறுவது.
2. பேறுகாலத்தில் பயிற்சி பெற்ற மருத்துவப் பெண்களின் உதவியை அமர்த்துவது.
3. பிறக்கும் குழந்தைகளைப் பதிவு செய்வது.
4. குழந்தைகளைப் பிறந்த சமயத்திலிருந்து வளரும் பருவம் முழுவதும் சுகாதார நிலையத்தில் ஒழுங்காகக் காட்டுவது.
5. வியாதியுறும்போது தகுந்த சிகிச்சை தருவது.

உணவு

தாய்ப் பாலுடன் வேறு பாதுகாப்பு உணவுகளையும் குழந்தைகளுக்குத் தருவதன் அவசியத்தைத் தாய்மார்கள்

நன்கு உணரவேண்டும். உலகத்திலுள்ள உணவுகளில் சிறந்தது தாய்ப் பால்தான். அதைப் பெறும் குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி குன்றாது. ஆனால் அத்துடன் பல பாதுகாப்புணவுகளையும் தரவேண்டும். அவற்றின் மூலமாக வளர்ச்சியும், நோயைத் தடுக்கும் ஆற்றலும் குழந்தைகளுக்குக் கிடைக்கின்றன. அவற்றைப் பெறும் குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி ஓங்கும். நோயின்றிப் பூரண சுகம் கிடைக்கும்போது கல்வி, சமூக இயக்கம் போன்ற மற்றப் பண்புகள் தாமே மலருகின்றன.

பிறந்ததிலிருந்து பதினெட்டு அல்லது இருபத்தி நான்கு மாதங்கள் வரை வேறு எந்த உணவுமின்றித் தாய்ப் பாலை மட்டுமே உணவாகப் பருகி வரும் குழந்தைகள் புரதக் குறைவு, கால்சியம் குறைவு, வைட்டமின்கள் ஏ, பி, சி, டி, குறைவு ஆகிய பல குறைகளால் பீடிக்கப்படுகின்றனர்.

தாய்ப் பாலுடன் ஏனைய உணவுகளைக் கொடுக்கும் போது, பின்வரும் குறிப்புகளை மனதில் கொள்ள வேண்டும்:—

1. முதல் ஆண்டில் குழந்தைகளுக்குப் பல் முளைக்கா திருக்கும். ஆகவே உணவுகள் மெதுவாக இருக்க வேண்டும்.
2. பொரித்த, வறுத்த உணவுகளைத் தரக்கூடாது.
3. உணவுகொடுக்கும்போது கலங்கள், கைகள் முதலியவற்றை நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.
4. புது உணவுகளைக் கொடுக்கும்போது சிறிது சிறிதாகக் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும்.
5. புது உணவுகளை உண்ட பிறகு, தாய்ப் பாலைக் கொடுக்க வேண்டும். அவ்வாறு பழக்கும்போது உணவை அருந்துவதற்குத் தாய்ப்பால் பரிசாகக் குழந்தைக்குத் தோன்றும்.

6. எக்காரணத்தினாலும் எந்த உணவையாகிலும் குழந்தை உண்ண மறுக்கும்போது, அதை வற்புறுத்தக் கூடாது.
7. குழந்தைக்குத் தரும் உணவுகளைச் சிறிய அளவு நீரில் வேகவைத்து நன்றாகக் குழைத்து உண்ண வைக்க வேண்டும். கனி காய்களைக் குழைத்துச் சல்லடைகளில் வடிகட்டி, நாரை நீக்கித் தரவேண்டும்.
8. சூடான உணவுகளை ஆறவிடாமல், பதமாகச் சூடாகத் தரவேண்டும்.
9. இயன்றவரை குழந்தையைத் தானே தன் கைகளால் உண்ணவிட்டுப் பழக்க வேண்டும்.

நோயில் பாதுகாப்பு

குழந்தைக்கு மூன்று மாதமானவுடன், ஆறு மாதத்திற்குள் அம்மை குத்திக்கொள்ளவேண்டும். ஏழாவது மாதத்தில் கக்குவான் வராதபடித் தடுக்கும் ஊசியையும், ஒன்பதாவது மாதத்தில் டிப்தீரியாவைத் தடுக்கும் ஊசியையும், இரண்டு வயதில் டைபாய்டு காய்ச்சலைத் தடுக்கும் ஊசியையும் குத்தவேண்டும். காலரா நோய் பரவும் இடங்களில் குழந்தைக்கு ஒரு வயதிலிருந்து ஆண்டுதோறும் காலரா ஊசியையும் போடவேண்டும். இந்த ஊசி மருந்துகளுக்கு அரசியலார் நிறுவியுள்ள மருத்துவ நிலையங்களில் வசதிகள் உள்ளன.

தொத்து நோய்கள் வராமலிருக்கப் பின்வரும் குறிப்புகளையும் கவனிக்கவேண்டும்:—

1. குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து ஆற்றித் தரவேண்டும்.
2. தொத்து நோய்களைத் தடுக்கும் ஊசிகளைத் தாய் மார்கள் தாங்களும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

3. குழந்தைகளை நோயாளிக்கருகில் போக விடக் கூடாது.
4. கைகளை எப்போதும் கழுவிக்கொண்டு உணவு, மருந்து முதலியவற்றைத் தொடவேண்டும்.
5. கந்தைத் துணியிலாகிலும் வலை தைத்து அதனடியில், குழந்தையைப் படுக்க வைக்கவேண்டும். குழந்தைகளை ஈ, கொசு பாதிக்காதபடி பாதுகாப்பு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
6. கொக்கிப்புழு நோய் வராதபடி செருப்பு அணிந்து கொள்ளவேண்டும்.
7. மாமிச உணவுகளை நன்றாக வேகவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.
8. நாஸ்தோறும் குழந்தைகளை ஒழுங்காகக் குளிப்பாட்ட வேண்டும்.

3. குழந்தை எப்படி வளருகிறது?

பிறக்கும்போது குழந்தை உதவியற்ற ஒரு மாமிசப் பிண்டமாக இருக்கிறது. பிறகு படிப்படியாக அது கைகால்களை அசைத்து, அழுது, பால் உண்டு வளருகிறது. அதன் வளர்ச்சிப் பருவங்கள் பின்வருமாறு :—

முதல் சிலநாட்கள் :

குழந்தை தாடையைத் தூக்குகிறது. கண் முன்னால் இருக்கும் பொருட்களைத் தொடப் பார்க்கிறது.

ஒரு மாதம் :

தலையைச் சிறிது தூக்க முயலுகிறது, குப்புறப் படுக்க வைத்தால் சிறிது அசைகிறது.

இரண்டு மாதங்கள் :

தோளின்மேல் சாய்த்துக் குழந்தையை வைத்திருந்தால் தலையைச் சிறிது நேரம், நேராக வைக்கிறது. கைகளை உயர்த்துகிறது.

முகம் பார்த்துச் சிரிக்கத் துவங்குகிறது.

உறங்கி விழித்து எழுந்ததும் வாயினின்றும் சிறு சிறு ஒலி எழுப்புகிறது.

மூன்று மாதங்கள்

தலையை மேலும் சிறிதுநேரம் நேராக வைக்கிறது. யாராவது அழைக்கும்போது ஒலி வரும் திக்கு நோக்கித் தலையைத் திருப்புகிறது.

ஊர்ந்து முன்னைல் செல்லுகிறது. குப்புறப்படுத்துத் தலையையும் மார்பையும் தூக்குகிறது.

நான்கு மாதங்கள்

முகம் பார்த்து அடையாளம் தெரிந்து சிரிக்கும்.

தலை நேராக நிற்கும்.

படுத்திருக்கும்போது, தலை, தோள்களைத் தூக்கும்.

இதுவரை முடிக்கொண்டிருந்த கைவிரல்கள் விரிகின்றன. பெரியபொருட்கள், கண்ணைக் கவரும் நிறங்கள் இவற்றை அடையாளம் கண்டு கொள்ளுகிறது.

ஐந்து மாதங்கள்

படுக்கையில் புரண்டுவிழும்.

எழுந்து உட்கார முயற்சி செய்கிறது.

ஆறு மாதங்கள்

அடிக்கடி நன்றாகச் சிரிக்கும்.

வாயில் பொருட்களை வைக்கும்.

ஆட்களை அடையாளம் தெரிந்து கொள்ளும்.

உதவியுடன் உட்காரும்.

கைகளை நீட்டிப் பொருட்களைத் தொடவும், பிடிக்கவும், அடிக்கவும் கூடும்.

எட்டு மாதங்கள்

உதவியில்லாமல் உட்காரும்.

பொருட்களைப் பிடிக்கும். பலவித ஒலிகள் உண்டாக்கும்.

பத்து மாதங்கள்

ஊர்ந்து அல்லது தவழ்ந்து செல்லும்.

மெதுவாக எழுந்து நிற்க முயற்சி செய்யும்.

ஏதேனும் ஒரு பொருளைச் சார்ந்து பற்றிக்கொண்டு (நாற்காலி, சுவர்) நிற்கும்.

கைவிரல்கள், பெருவிரலைக் கொண்டு சாமான்களைப் பிடிக்கும்.

பர், மர், தர்: என்று பேசும்.

ஒளித்து விளையாடுதல், முடியும்.

‘கைவீசம்மா’ ‘சாய்ந்தாடம்மா’. ‘கைதட்டுதல்’ முதலிய விளையாட்டுகளைப் புரிந்துகொள்ளும்.

ஒரு ஆண்டு

உதவியுடன் நடக்கும்.

கை காட்டும். ‘டாடா’ என்று சொல்லும்.

கோப்பையைப் பிடித்துக் குடிக்க முயற்சி செய்யும்.

உடையணியும்போது தானாகக் கை முதலியவற்றைக் காட்டும்.

பேசும்போது, கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளும்.

சொல்லிக்கொடுக்கும் வார்த்தைகளைச் சொல்லிப் பார்க்கும்.

சிறு விளையாட்டுப் பொருள்களுடன் விளையாடும்.

ஒன்றரை ஆண்டு

தானாக நடக்கும்.

கண், காது, மூக்கு முதலியவற்றைக் காட்டும்.

சிறு நாற்காலிகள், பலகைகள், படிகளில் கஷ்டப்பட்டு ஏறும்.

ஓடும் - இடையிடையே விழும்.

மற்றவர்களை அவ்வளவாகக் கவனிப்பதில்லை. சில வேளைகளில் யாராவது போகும்போது அழும். பெரியவர்களைப்போல் நடக்க முயலும். சாமான்களை எடுக்கும், வைக்க

கும். புதிதாக வருபவர்களைக் கண்டு வெட்கப்படும், அல்லது பயப்படும். திடீரென்று வரும் எதிர்பாராத ஒலிகளைக்கேட்டு அதிர்ச்சி அடைந்து பயப்படும்.

பத்துப் பதினைந்து வார்த்தைகள் பேசமுடியும். பெரிய படங்களைப் பார்க்க விரும்பும். அருகிலுள்ள பொருள்களை ஆராயத் துவங்கும்.

இரண்டு ஆண்டுகள்

ஆடி ஓடி விளையாடும். விளையாட்டுச் சைக்கிளை ஓட்ட முயற்சி-செய்யும்.

நான்கைந்து பொருட்களை ஒன்றன்மேல் ஒன்றாக அடுக்கும். மாடு, ஆடு, கட்டில், மேசை, சாவி, வளை போன்ற பல பெயர்களைத் தெரிந்து சொல்லும்.

பென்சில், சிலேட், சுண்ணாம்புக்கட்டி வைத்துக் கிறுக்கும். உடை அணிவதில் உதவி செய்யும். மற்றக் குழந்தைகளைக் காண்பதில் விருப்பம் உண்டு. ஆனால் அவர்களுடன் அதிகமாக விளையாடுவதில்லை. தனியாக விளையாடுவதில் விருப்பம் உண்டு.

சமார் முந்நாறு வார்த்தைகள் பேசமுடியும். சில வார்த்தைகளைக் கொண்டே முழுப் பொருளையும் உணர்த்த முயலுகிறது: எடுத்துக்காட்டாக அம்மா—பால்—வாய்—தோட்டம்—நாய் என்று கூறுகிறது.

பொருட்களின் வடிவம் நிறம் ஆகியவற்றை அறிந்து கொள்ளுகிறது. கற்பனைசெய்வதும், பெரியவர்கள் செய்யும் செயலைச் செய்வதும் விருப்பமான செயல். படப் புத்தகங்களைப் புரட்டிப் பார்க்கிறது. சிறு கதைகளைக் கேட்கிறது. தானே உணவு உட்கொள்ளும். குதிக்கும், ஏறும், இருட்டைக்கண்டு அஞ்சும். டாக்டர், என்றால் பயப்படும். மிருகங்களைக் கண்டு மிரளும். ஓடி விளையாடும். ஆனால் எளிதில் களைத்துப்போகும். இல்லை என்று சொல்லுவதில் அதிக விருப்பம். முத்தம் தருவது, கட்டிப் பிடிப்பது மூல

மாகத் தன் அன்பை வெளிக்காட்டும். பெரியவர்களுக்கு உதவி செய்யத் துவங்கும். ஆனால் மற்றவர்களுடன் தன் பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவதில்லை. சில வேளைகளில் கடிக்கும்; முடியைப் பிடித்திழுக்கும். வாய்விட்டு நன்கு சிரிக்கும்.

மூன்று ஆண்டுகள்

படிக்கட்டுகள் ஏறி மேல்மாடிக்குப் போகும், இறங்கும். ஒற்றைக் காலில் நிற்க முயற்சி செய்யும். தன்னுடைய செருப்பைத் தானே அணிந்துகொள்ளும். தன்னுடைய ஆடைகளைத் தானே அணியும். உணவைச் சிதறாமல் ஒழுங்காக உண்ணும். கதவைத் திறந்து மூடும். வரைவதில் ஆர்வம் காட்டும். கோடுகள், வட்டங்கள் வரைய முடியும். தன் வயதுடைய குழந்தைகளுடன் தாராளமாகப் பேசிப் பழகும். பெரிய வாக்கியங்களை விதவிதமாகப் பேசும். சம்மட்டியால் ஆணி அடிக்கவும், கத்திரிக்கோலால் நேராக வெட்டவும் கற்றுக்கொள்ளும். காண்பதையெல்லாம் அறிந்துகொள்ள ஆவல் அதிகரிக்கும். அவற்றைத் தொட்டு அசைக்க நாடும். என்ன? ஏன்? என்ற கேள்விகள் அதிகரிக்கும். பாட்டுப் பாடும். முக்கிய வாக்கியங்கள், சுவைகள், வடிவங்கள் முதலியவற்றைத் தெரிந்திருக்கும். மற்றக் குழந்தைகளுடன் விளையாடும். ஆனால் குறிப்பாக ஒரு குழந்தையுடனே அல்லது தொகுதியுடனே விளையாடவேண்டும் என்ற விருப்பம் கிடையாது. தனியாக விளையாடுவதிலேயே நாட்டம் அதிகம். தன் பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும் மனப்பான்மை இருப்பதில்லை. ஆனால் மற்றவர்களுடன் பேசிச் சாமான்களைக் காட்டிய பின்னர், பதிலுக்குப் பதில் கேட்டுப் பேரம் செய்து சிறிதளவு விட்டுக்கொடுக்கும். எடுத்துக் காட்டாக “இந்த ஒரே ஒரு தடவைதான்—அவளுக்குக் கொடுப்பேன்”. “நீ இந்தப் பக்கத்திலிருந்து விளையாடு, நான் அங்கிருந்து விளையாடு

வேன்". "நீ தானைப் பிடித்துக்கொள், நான் கத்திரிக் கிறேன்" என்பன போன்றவை.

"மாட்டேன்" என்ற சொல்லை அடிக்கடி பயன்படுத்தும். இருள், மிருகங்கள், போலீஸ்காரன், டாக்டர், மந்திரவாதி, சந்நியாசி இவர்களைக் கண்டு பயப்படும்.

நான்கு ஆண்டுகள்

இந்த வயதில் குழந்தை குதிக்கும், துள்ளும், தாண்டும். பொத்தான் போடக் கற்றுக்கொள்ளும். கால்களில் செருப்பு களைத் தானே அணிந்துகொள்ளும். கைகளைச் சரியாகக் கழுவித் துடைக்கும். கத்திரிக்கோலால் எந்த வடிவத்தையும் வெட்டமுடியும். மனதிலுள்ள கற்பனைக் கேற்ற வாறு வரையும். சிறு கதைகள் கூறும். ஏதாவது நிகழ்ச்சியைச் சொல்ல முடியும். படங்களில் பார்ப்பதை விளக்க முடியும். நேரம், தூரம் இவற்றைப் பற்றிய அறிவு வளரும். "ரொம்ப நாளைக்கு முன்னால் போனோம்", நேற்றுப் பார்த்தேன்," "தூரம் அதிகம்," "இன்று ரொம்ப நேரம் தூங்கி விட்டோம்" என்பன போன்றவை இதனைக் காட்டும். ஏன், எப்படி என்ற கேள்விகள் அதிகமாகப் பயன்படும். "ஏன் மழை பெய்கிறது?" "ராதா ஏன் விழுந்தாள்?" "ராமு ஏன் அழுதான்?" என்பன போன்ற கேள்விகள் கேட்கும். காரணங்களை அடிக்கடிக் கேட்கும். பலவித நிறங்களைத் தெரிந்து கொள்ளும். பிள்ளைகளோடு விளையாடும், ஒத்துழைக்கும். ஒன்றிரண்டு பேருடன் தனி நண்பர்களாய், யாவற்றையும் செய்ய விரும்பும். தன் உரிமைகளுக்காகச் சண்டையிடும். மற்றவர்களுக்காகவும் பரிந்து பேசும். "அம்மா, அண்ணன் தம்பியை அடிக்கிறான். தம்பியை வந்து பாரம்மா, அவன் அழுகிறானே" என்று கூறும். தன்னிலும் இனைய குழந்தைகளிடத்தில் அனுதாபம் காட்டிக் கவனித்துக் கொள்ளும். "அழாதே அம்மா, இதோ அப்பா வந்துவிடுவார்" என்று கூறும். மற்றக் குழந்தைகளையும் பெரியவர்களையும் கேலி செய்யும். தனது அன்பைக்

கட்டிப் பிடித்துக் கொள்ளுவது போன்ற செயல்களால் வெளிப்படுத்தும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் எப்பொழுதும் தன் தாய், தந்தை, வீடு, விளையாட்டுப் பொருட்கள் இவற்றைப் பெருமையாகப் பேசும். சண்டைபோடும். பேய் பிசாசு என்ற பயம் அதிகரிக்கும். சில வேளைகளில் நண்பன் அருகிலிருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு தானாகவே பேசிக் கொள்ளும். பேரம் செய்யக் கற்றுக்கொள்ளும். “நான் மிட்டாய் உனக்குத் தருகிறேன். நீ எனக்கு அந்தப் பொம்மையைத் தருகிறாயோ?” என்று பேசும். தன் வயதுக் குழந்தைகளுடன் உறவாடும். கவனம் அதிகமாகும். பலவிதச் செயல்களில் அக்கறைகாட்டும். உதவி வேண்டுமானால் கேட்கும். தனது கருத்துக்களைக் கூறும். நினைவாற்றல் அதிகமாகும். புதுப் பாடங்களைக் கற்றுக்கொள்ளத் துவங்கும்.

ஐந்து ஆண்டுகள்

விரைவாக ஓடமுடியும். சைக்கிளில் போகமுடியும். குதிக்கும். சுவர்களின் மேல் ஏறும். நொண்டி, சில்லு போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடும், தாண்டும். பந்து விளையாடும். ஓடி ஒளிதல் போன்ற விளையாட்டுக்களில் நன்றாகக் கலந்து கொள்ளும்.

மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ளும்படி எழுதும், வரையும். எழுத்துக்களையும், எண்களையும் எழுதும். தெளிவாக, ஒழுங்காகப் பேசும். சீராகச் சிந்திக்கும் (Logical). ஆராய்ந்து பேசும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தையின் பாட்டினர் இறந்தபோது, “முதுவயதில் மனிதர் இறந்து விடுவார்கள்,” என்று அதற்குச் சொல்லப்பட்டது. அக்குழந்தை தன் பாட்டியிடம் போய் “நீங்களும் சாகப் போகிறீர்களா? உங்களுக்கு வயதாகிவிட்டதே?” என்று கேட்டதாம். கூர்மையாகக் கவனித்து விளைவுக்கும் காரணத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்து அறியும். “நீ பால் குடித்

தால் அம்மாவைப்போல் பருத்து விடுவாய்” என்று கூறும். மற்றக் குழந்தைகளோடு விளையாடும். ஆனால் ஓரிரண்டு பேரையே நெருங்கிய நண்பராகக் கொள்ளும்.

இவ்வயதில், பெண் குழந்தைகள் பெண் குழந்தைகளுடனும், ஆண் குழந்தைகள் ஆண் குழந்தைகளுடனும் தான் விளையாட விரும்புவர். நண்பர்களிடையே சச்சரவு ஏற்படும், அடுத்த நொடியில் சமரசமும் ஏற்படும். “காயா?, பழமா?” என்று கையினால் சைகை காட்டிக் கொள்ளுவார்கள். தன்னைத் தானே கவனித்துக் கொள்ள முடியும். கற்பனை செய்து கதைகள் கூறியிலும். “நான் எப்போதும் ஏரோபிளேனிலேயே எங்கள் அத்தை கூடப் போவேன்” என்று சொல்லும். தன்னைச் சுற்றிலுமுள்ள உலகைப் பற்றிய அறிவு அதிகரிக்கும். பெரியவர்களிடும் சிறு பணியைப் பொறுப்புடன் செய்யும். தன்கைகளால் வேலை செய்ய விருப்பம் அதிகமுண்டாகும். வெட்டி, ஒட்டி, வேலை செய்ய, களிமண்ணை உருவாக்க, தச்சவேலை செய்ய ஆர்வம் அதிகமாகும். பத்து முதல் இருபதுவரை எண்ண முடியும். தன்னுடைய சிறு பிரச்சனைகளைத் தானே தீர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

தானே உடை அணிந்துகொள்ளும், உடையைக் களையும். சமையலறையில் சிறு சிறு வேலைகளில் உதவியும் செய்யும். வெங்காயத்திற்குத் தோல் உரித்தல், தோட்டத்தில் செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவதுபோன்ற வேலைகளைச் செய்யும். தன்னை விடச் சிறிய குழந்தைகளைக் கண்காணித்துக் கொள்ளும். சில நியதிகளைத் தெரிந்துகொண்டு, கட்டுப்பாடுகளைக் கற்றுக்கொள்ளும். எடுத்துக்காட்டாகத் தரையை அழுக்காக்கினால் துடைக்கவேண்டும் என்பதை அறிந்து செய்யும். உண்மை எது, பொய் எது என்று பிரித்து அறிந்து கொள்ள முடியும். நினைவாற்றல் அதிகமாகும். எடை, நேரம், அளவு, தூரம், வடிவம் ஆகியவற்றைக் கணித்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், நுகர்தல்,

தொடுதல், வெம்மை ஆகிய உணர்ச்சிகள் நன்றாக வளர்ந்திருக்கும். தன்னைப் பெரியவனாகக் கருதிக்கொள்ளும் மனப்பான்மை உண்டு. “நான் பெரியவன், உமா சின்னவன், வெட்கமில்லாமல் அழகிரான்” என்று கூறும். சினம் பொங்கும்போது திட்டுதலும் உண்டு. கோபத்தை வார்த்தைகள் மூலமும், பொம்மை முதலியவற்றை உடைப்பதன் மூலமும் காட்டும்.

ஆண் பெண் வேறுபாடு பற்றி நிறையக் கேள்விகள் கேட்கும். “அவள் ஏன் பாவாடை கட்டுகிறாள். நான் மாத்திரம் ஏன் கால்சிராய் போடவேண்டும்?” “பசு எப்படிக்கன்று போட்டது?” என்பது போன்ற கேள்விகள் இதற்குச் சான்று.

ஐந்து வயதுக்குப் பின்னர் பெரியவனாகும்வரை (Until Adult Hood)

குழந்தைகளின் வளர்ச்சியினால் தோற்றத்தில் மாறுதல்கள் ஏற்படும். வேலைகள் செய்வதில் திறமை அதிகரிக்கும். தூக்கம், ஓய்வு, உணவருந்துதல், சுத்தமாக இருத்தல் முதலிய பழக்கங்கள் ஒழுங்காக அமையும். சுதந்திரமாக இருப்பதிலும் தம் வேலையைத் தாமே செய்து கொள்ளுவதிலும் அக்கறை அதிகமாகும். போட்டிகளில் கலந்து கொள்ளும் ஆர்வம் அதிகரிக்கும். தம் வயது, தன் இனம் (Sex) முதலிய ஒற்றுமைகளுள்ள தொகுதிகளில் பழகும் இந்நிலை, அதாவது தம் இனத்தையே நாடும் நாட்டம், 15 அல்லது 16 வயது வரை இருக்கும். அதற்குப் பின்னர் பையன்கள் பெண்கள் நட்பையும், பெண்கள் ஆண்களின் நட்பையும் ஓரளவு நாடுவர். சிறிது சிறிதாக மனச்சான்று, நடத்தையில் ஒழுக்கம் போன்ற நற்பண்புகள் உண்டாகும். பள்ளிக்கூடங்களில் பலவகைப் பாடங்களைக் கற்பதன் மூலமாகவும், பலருடன் பழகுவதாலும் விதவிதமான வேலைகள், விளையாட்டுகள், பொழுதுபோக்குகள்

திறமையுடன் செயலாற்றுதல் ஆகியவற்றைக் கற்றுக் கொள்ளுகின்றனர்.

தமது பிரச்சினைகளைத் தாமே சிந்தித்து முடிவு செய்து கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளுகின்றனர். முதியவர்களின் பாதுகாப்பு, கட்டுப்பாடுகளிலிருந்து சிறிது சிறிதாக விலகித் தமது உணர்ச்சிகளை அடக்கவும் கட்டுப்பாட்டுடன் வாழவும் கற்றுக்கொள்ளுகின்றனர். விளக்கமாக, விரிவாகப் பேசவும் பலவகைச் செயல்களில் ஈடுபட்டுக் கலையுணர்ச்சியை வெளிப்படுத்தவும், மற்றவர்களுடன் இணங்கியிருந்து பொறுமை, இரக்கம், அன்பு, அனுதாபம் முதலிய பண்புகளுடன் பழகவும் தெரிந்து கொள்ளுகின்றனர். நல்ல முறையில் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகள் வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமான கொள்கைகள், சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நடத்தை முதலியவற்றை அடிப்படையாக்கிக் கொள்ளுகின்றனர். தம் வீடு, சூழ்நிலை, வாழும் உலகம் இவற்றை நன்கு புரிந்துகொண்டு வாழ்க்கைத் தத்துவங்களையும் வகுத்துக் கொள்ளுகின்றனர்.

மேற்கூறிய அனைத்தும் ஒரு குழந்தைக்கு நல்ல வீடும், பெற்றோரும், வளர்ப்பும் கிடைக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய வளர்ச்சிகள். பெற்றோர்கள் அருகில் இல்லாது, ஆளின் றித் தனியே விடப்படும் குழந்தை, பேசக் கற்றுக்கொள்ளப் பல மாதங்கள் ஆகிவிடும். குழந்தை எவ்வளவு விரைவாக வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய கல்வியைப் பெற்றுக் கொள்கிறதது என்பது அதன் பெற்றோர்களின் மனப்போக்கினையும், அவர்கள் அக்குழந்தைக்கு அளிக்கும் அனுபவங்களையும் பொறுத்திருக்கிறது. வீட்டின் சூழ்நிலையும் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணிக்கிறது. கவனிப்பும் உற்சாகமும் புகழ்ச்சியும் கிடைக்கும்போது, குழந்தை விரைவில் கல்வி கற்றுக்கொள்கிறது. பெற்றோர், குழந்தைக்கு எப்பொழுதெல்லாம் உதவி தேவை என்பதைத் தெரிந்துகொண்டு, அவ்வுதவியைத் தருவதற்குத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

நல்ல வழிகளைக் காட்டி, சரியான சாதனங்களை அளித்துக் கவலையற்ற சூழ்நிலையில் குழந்தைகளை வைக்கும்போது, அவர்களின் வளர்ச்சி உச்சநிலையில் இருக்கும். அத்துடன் புறச்சூழ்நிலை, உணவு முதலியனவும் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். வயல் வெளிகளில், நாட்டுப் புறங்களில் நிம்மதியான சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தைகளின் நிலை, ஓயாது ஓசை நிரம்பிய பட்டணங்களிலுள்ள குழந்தைகளின் வளர்ச்சியைவிட வேறுபட்டு இருக்கும். குடும்பத்தின் சமூகப் பொருளாதாரச் சூழ்நிலையும், பண்பாடும் குழந்தை வளர்ச்சியில் பெரிதும் பங்கெடுக்கின்றன.

4. குழந்தையின் வளர்ச்சியில் சில பிரச்சினைகள்

குழந்தை வளரும்போது அதன் வளர்ச்சியின் போக்குகளாலும், வளர்ச்சியின் விளைவுகளாலும், சில பிரச்சினைகள் இயற்கையாக எழுவதுண்டு. பெற்றோர் அவற்றினால் அதைரியப்படாமல் அவற்றின் காரணத்தை உணர்ந்து ஏற்றதைச் செய்ய வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக குழந்தைப் பருவத்தில், அழுவது பெரும்பாலும் வளர்ச்சியின் அறிகுறியாகும். குழந்தைப் பருவத்தில் தான் கேட்டதைப் பெறாவிட்டால் குழந்தை கோபப்படுவதும் ஓரளவு வளர்ச்சியின் சின்னமாகும். பல்வகையான பயம் குழந்தை உள்ளத்தில் இருப்பதும் அப்பருவத்தின் இயற்கை நிலையாகும். குழந்தைப் பருவ முறைகளை விட்டுவிட்டுக் காளைப் பருவம் எய்தும் முயற்சிகளில் பல சந்தர்ப்பங்களில் வெறுப்பு, எதிர்ப்பு, கோபம், பயம், அடம் முதலியன வெளிப்படும். வளர்ச்சியின் பாதையில் தோன்றும் அவ்வெளிப்பாடுகள் அனைத்தையும் பெற்றோர் புரிந்துகொண்டு எது இயற்கையான நடத்தை, எது ஆபத்தைக் குறிப்பது என்று பிரித்து உணரவேண்டும்.

பெற்றோர் பிரச்சினைகள் என்று கருதும் குழந்தைப் பருவ
நிகழ்ச்சிகள் :—

1. விரல் சூப்புதல் (Thumb Sucking)
2. படுக்கையில் சிறுநீர் கழிதல் (Bed Wetting)
3. ஆண்குறி, பெண்குறியில் விளையாடுதல் (Masturbation)
4. பிடிவாதம் செய்தல்
5. பொருமை
6. பயப்படுதல்
7. தெற்றுவாய்
8. பொய் சொல்லுதல்
9. திருடுதல்
10. கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுதல்
11. எதையும் எறிதல், உடைத்தல் முதலியன

குழந்தைகள் மேற்கண்டவற்றைச் செயலில் காட்டும் போது ஏன் அவ்வாறு செய்கின்றன? என்று ஆராய்ந்து பார்த்த பிறகே அவற்றை மாற்ற வழிகாணவேண்டும்.

பல பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் தவறான நடத்தைகள் தங்கள் வளர்ப்பினைப் பற்றிய தவறான அபிப்பிராயங்களை உண்டாக்கும் என நினைத்து அப்பிரச்சினைகளைப் பற்றி வெட்கப்படுவதால், குழந்தைகள் அவற்றைத் திரும்பத் திரும்ப அதிகமாகச் செய்கின்றன. சில தாய்மார் தங்கள் குழந்தைகளின் தவறான செயல்களைப்பற்றி, அவர்கள் முன்னிலையிலேயே, தம் நண்பர்களுடன் விரிவாகப் பேசுவதுண்டு. அவ்வாறு செய்வது குழந்தைகளின் சுயமரியாதையைப் பாதிப்பதுடன், தங்களைப்பற்றி ஒரு முக்கியத்துவத்தை உணர வைக்கிறது. ஆகவே, மற்றவர்களுடைய கவனத்தைக் கவருவதற்காகக் குழந்தைகள் அந்தப் பழக்கங்களை மேலும் மேலும் கடைப்பிடிக்கின்றன. தவறிழைக்கும்போது குழந்தைகளைத் திட்டிடுதல், குட்டுதல், பய

முறுத்துதல், மிரட்டுதல், தண்டித்தல் முதலியவை பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குப் பதிலாக அவற்றை வலுப்படுத்தும்.

மேற்கூறிய வழிகளில் குழந்தைகள் பிரச்சினைகளை வெளியிடும்போது அவர்களுக்கு அன்பும், அனுதாபமும், தனிப்பட்ட கவனமும் தேவை என்பது தெளிவாகிறது. ஏதோ சில காரணங்களால் அச்சம் கொண்டுள்ள குழந்தைகள், மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேராமல் ஒதுங்கியிருத்தல் உண்டு. அவர்களைத் தைரியப்படுத்தி ஊக்கம் ஊட்டி, அவர்கள் பயமின்றிச் செய்யக்கூடிய செயல்களுக்கு வாய்ப்புத் தரவேண்டும். அவ்வப்போது அவர்களைப் பாராட்டி, உதவிசெய்து, தாம் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிகளில் வெற்றியும் பெருமையும் காண ஊக்கவேண்டும். தம் மனதைத் துன்புறுத்தும் உணர்ச்சிகளை வெளியாக்கி அகற்ற நிறைய வழிகளைக் காட்டவேண்டும். எடுத்துக் காட்டாக ஒரு நிகழ்ச்சியைக் காணலாம். ஐந்து வயதுள்ள அசோக் தன்னுடைய இரண்டு வயதுத் தம்பி மோகன் மேலுள்ள பொருமையால் எப்பொருளையும் கிழிப்பதும் உடைப்பதுமாக இருந்தான். அதன் காரணத்தை நன் குணர்ந்த பெற்றோர், அவனிடம் அன்பும் கவனமும் செலுத்தி, அவனுக்கு விருப்பமான விளையாட்டான பொம்மை செய்வதற்கு நல்ல களிமண்ணையும் வர்ணங்களையும் தந்து, அவன் செய்த பொம்மைகளை மிகவும் பாராட்டி மற்றவர்களிடம் பெருமையாகக் காட்டினார்கள். உற்சாகம் ஊட்டப்பட்ட அசோக் தனக்கு மட்டுமின்றித் தன் தம்பிக்கும் நிறையச் செப்புகள் செய்தான். அதில் மகிழ்ச்சியும் பெருமையும் தோன்றவே, பொருமை அறவே மறைந்தது.

பெற்றோர்களுக்கிடையே சண்டைகள், அபிப்பிராயப் பேதங்கள், கவலைகள் இருக்கும்போது, குழந்தைகள் பாதுகாப்புணர்வின்றி இருக்க நேரிடுகிறது. தன் போக்குகளால் தாய் தந்தையர் கவலைப்படுகிறார்கள் என்று குழந்தை

உணரும்போதும், குழந்தைக்கு வருத்தமும் கவலையும் தோன்றுகின்றன. தவறு செய்யும் குழந்தையை “நீ இப்படிச் செய்தால் உன்னிடத்தில் அம்மாவுக்கும் அப்பாவுக்கும் பிரியம் இல்லை” என்று உதாசீனம் செய்வதும், குழந்தையின் உள்ளத்தில் அச்சத்தையும் அதிர்ச்சியையும் உண்டாக்கும். இத்தகைய காரணங்கள் பல பிரச்சினைகளுக்கு அடிகோலுகின்றன.

பெருவிரல் சூப்புவது

முதல் வயதினிருந்து ஐந்து வயதுவரை, குழந்தைகள் கைவிரல்களைச் சூப்புவதில் கவலைப்படுவதற்குக் காரணமில்லை. சரியாகத் தாய்ப் பாலைக் குடிக்க வாய்ப்பில்லாத குழந்தைகள் பெருவிரலைச் சூப்புவது இயற்கை. அவ்வாறு செய்வதால் குழந்தைக்குத் திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கின்றன. ஆகவே, விரல்களைச் சூப்பும் குழந்தைகளைக் கண்டிப்பது, அவர்கள் அச்செயலை மீண்டும் செய்யத் தூண்டுகிறது. அவர்கள் மனத்தில் குற்றம்புரிந்த மனப்பான்மையையும் உண்டாக்குகிறது. விரல் சூப்புவதை நிறுத்த விரலைக் கட்டிவிடுவது, விரலின்மேல் பிளாஸ்திரி போடுவது, கொய்லா தடவுவது முதலியன குழந்தையின் உள்ளத்தைப் பாதிக்கும். கேலிசெய்வதும் கண்டிப்பதும் கெடுதல் விளைவிக்கும். விரல் சூப்பும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கு, அதைப் பொருட்படுத்தாமல் இருப்பதுடன், குழந்தையை மகிழ்ச்சியாக இருக்கச் செய்ய வேண்டும். இருகைகளையும் பயன்படுத்தி வேலைசெய்ய, ஆடி ஓடி விளையாட, ஏராளமான பொம்மைகள், வாய்ப்புக்கள் தரவேண்டும்.

குறிகளுடன் விளையாடுதல்

எல்லாக் குழந்தைகளும் தம் உறுப்புக்களுடன் விளையாடுவது இயற்கை. தன் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் இயங்குவது எப்படி என்றறியக் குழந்தை, சிறு பருவத்திலிருந்தே ஆராய்ச்சி செய்கிறது. அதன் மூலமாகச் சில

பாகங்களைத் தொட்டு அசைப்பதால் அதிக இன்பம் கிடைக்கிறது என்று தெரிந்துகொள்ளுகின்றது. ஆகவே தம் குழந்தைகளுடன் விளையாடும் குழந்தைகளைக் கண்டு பெற்றோர் பயமோ, திருப்தியின்மையோ காட்டக்கூடாது. அந்த விளையாட்டினால் புண் உண்டாகும் அல்லது நோய் உண்டாகும் என்று பயப்படுத்தவும் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் குழந்தைக்குக் குற்றமிழைத்த உணர்ச்சி உண்டாகி அச்செய்கையை ரகசியமாகச் செய்து, மறைவாகத் திருப்தி பெற்றுப் பிறகு கவலைப்பட்டு உள்ளப் போக்குகளைப் பாதிக்க நேரிடும். அந்த விளையாட்டைத் தானாக மறக்கும்படி, வேறு பல விளையாட்டுகள், பொம்மைகள், நண்பர்கள் முதலியவற்றைத் தேடித்தர வேண்டும். குழந்தைக்கு வீட்டில் இன்பம் நிறைந்து, குடும்பத்தில் சமாதானம் நிலவி, கவலையற்ற சூழ்நிலையோடு, தைரியமும் திருப்தியும் கிடைக்கும் போது இப்பழக்கம் ஏற்படாது. ஒருவேளை தவறி, இப்பழக்கம் தோன்றினாலும் எளிதில் மறைந்து விடும்.

சில நேரங்களில் ஆண் பிள்ளைகள் பெண்கள் குறியிலும், பெண் குழந்தைகள் ஆண் குழந்தைகள் குறியிலும் அவரவருடைய அங்கங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற ஆவலால், அக்கறை காட்டுவதுண்டு. ஆகவே, அவற்றைப் பற்றிப் பெற்றோர்கள் நேரடியாக விளக்குதல் நன்மை பயக்கும். ஏழுவயதுராஜன் கக்கூசுக்குச் சென்றான். அடுத்த வீட்டு, ஐந்துவயது கமலா, அவன் பின்னாலேயே ஓடினாள். அதை இருவருடைய தாய்மாரும் பொருட்படுத்தவில்லை. சிறிதுநேரங் கழித்துக் கமலா வெளியில்வந்து, “இப்போது தெரிகிறது. ராஜன் ஏன் ஆண்பையனாக இருக்கிறான் என்று” என்று வெற்றியுடன் சொன்னாள். அத்துடன் அவளுடைய குறுகுறுப்பும் சந்தேகமும் குறைந்தன.

படுக்கையில் சிறு நீர் கழித்தல்

பொதுவாக இரண்டு மூன்று வயதுக்குள் குழந்தைகளுக்குச் சிறுநீர் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுவிடும்.

ஆனால், பல குடும்பங்களில் இவ்விஷயத்தில் நல்ல பழக்கங்களை ஆரம்பத்திலிருந்தே தருவதில் அக்கறை காட்டுவதில்லை. அதன் விளைவாக, இரவில் படுக்கையில் குழந்தை சிறுநீர் பெய்துவிட்டால் அக் குழந்தையைத் திட்டிடுவதும், இகழ்வதும் நோயால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தை என்று நடத்துவதும் தண்டிப்பதும் சகஜம். உரிய காலத்தில் மலஜலம் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடு உண்டாக்குவதற்குக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே அதற்கான பயிற்சியைத் தரவேண்டும்.

படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்குச் சாதாரணமாகத் தண்ணீர் முதலிய திரவப்பொருட்களைப் படுக்கைக்குப் போவதற்குப் பல மணி நேரங்களுக்கு முன்னரே கொடுக்காது நிறுத்தி விடுதல், திட்டிடுதல், “இனிமேல் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதில்லை” என்று வாக்களிக்கச் செய்தல், “படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்காதிருந்தால் சில பொருட்களைப் பரிசாகத் தருவேன்” என்று சொல்லுதல், ஆகிய முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். படுக்கையைச் சிறுநீரால் நனைக்கும் குழந்தையின் மேல் குடும்பத்திலுள்ள அனைவரும் அருவருப்பைக் காட்டுவதும் கவனம் செலுத்துவதும் அக்குழந்தைக்குக் குற்றம் செய்த உணர்ச்சியையும், அவமானத்தையும் உண்டாக்கும். அவற்றின் விளைவாகக் குழந்தைக்குக் கவலை மிகுந்து வாழ்க்கை துன்பமயமாகிவிடும்.

பொறுமை, நிதானம் காட்டுதல், படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்காமலிருக்கும் போது பரிசு வழங்குதல், பாராட்டுதல் போன்ற முறைகள் இப்பழக்கத்தை நிறுத்த உதவி செய்யும். குழந்தைகள் வேண்டுமென்றே படுக்கையில் சிறுநீர் பெய்வதில்லை. ஆகவே, அவர்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது கவனிக்காமல் இருப்பதும், சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கும் போது புகழ்வதும், உற்சாகப்படுத்துவதும், அப்பழக்கத்தை நிறுத்த முயற்சி செய்யத் தூண்டும். அப்பழக்கத்தைக் கைவிட்டுச் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்கப் பழகிக்கொள்ள

முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையைக் குழந்தையின் உள்ளத்தில் பதியவிட வேண்டும். தன் சுயமரியாதையைத் தாக்கும் “அவமானம்” என்ற உணர்ச்சியை ஒருபோதும் தோன்றவிடக் கூடாது. ஆனால் சிறுநீரைப் படுக்கையில் கழிக்காதிருந்தால் பெற்றோரின் அதிகமான அன்பைப் பெறமுடியும் என்று குழந்தை உணருமாறு செய்யவேண்டும். **பிடிவாதம் செய்தல்**

தம் விருப்பத்திற்கு எதிர்ப்பு அல்லது தடை உண்டாகும்போது, குழந்தைகளுக்குக் கோபமும் பிடிவாதமும் இயற்கையாகத் தோன்றுகின்றன. அதிலும் தம் உணர்ச்சிகளைச் சொற்களால் வெளிப்படுத்த முடியாத மூன்று வயதுப் பருவம் வரை கோபம் ஒன்றே தம் நிலையை விளக்கும் கருவியாகிறது. மூன்று வயது உஷா மணல் வீடு கட்டிக் கொண்டிருக்கிறாள். அவள் உள்ளம் முழுவதும் அவ்விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கிறது. அவளுடைய தாய் உஷாவை உணவருந்த அழைக்கிறாள். உஷாவின் மனக் கோட்டையும், மணல் வீடும் அத் தாய்க்குப் புரியவில்லை. வந்து இழுக்கிறாள்; குழந்தை மறுக்கிறாள். குழந்தை உஷா மணலில் புரண்டு புரண்டு அழுகிறாள். எனக்குச் சாப்பாடு வேண்டாம் என்று கூறிப் பிடிவாதம் செய்கிறாள். தலை மயிரைப் பிய்த்து எறிகிறாள். தாய்க்கு என்ன செய்வ தென்று புரியவில்லை. பொறுமையிழந்து “பளார் பளார்” என்று அடிக்கிறாள். இதே போன்று அடிக்கடி நிகழ்கிறது. உஷாவுக்கு உணவின் பேரில் வெறுப்பு உண்டாகித் தினமும் சாப்பாட்டு வேளையில் வேதனையாக மாறிவிடுகிறாள். இதற்கு மாறாகத் தாயும் சிறிது நேரம் அவ்விளையாட்டில் கலந்து கொண்டு, உஷாவின் மனத்தை உணவுப்பக்கமாகத் திருப்பி அழைத்துச் சென்றிருந்தால் பிடிவாதம் ஏற்பட்டிருக்காது. அடியும் மீதமாகி யிருக்கும்.

கோபமும், பிடிவாதமும் எப்போதாவது ஏற்படுவது வளர்ச்சியின் இயற்கைப் போக்குகளில் ஒன்றாகும். சில

வேளைகளில் உடல் நலமின்மை, பசி, தூக்கம், களைப்பு, அளவு கடந்த உற்சாகம் முதலியவற்றால் பிடிவாதம் ஏற்படலாம். ஆனால், குழந்தை தொடர்ந்து பிடிவாதம் செய்யும் போது அதன் மனப்போக்கைத் தாய் சரியானபடி புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்றபடி நடக்கவில்லை என்பது புலனாகும்.

குழந்தையின் கோபம், பிடிவாதம் இவற்றை நிறுத்தப் பெற்றோர் கைவிடவேண்டியவை :—

1. அடிக்கடி “இதைச் செய்,” “இதைச் செய்யாதே” என்று சொல்லுவது.
2. குழந்தையை ஏதாவது செய்யச் சொல்லுவது, ஆனால் அதற்கு வேண்டிய நேரத்தைத் தராதிருப்பது, ஒரு வேலையை முடிப்பதற்குள் மற்றொன்றைச் செய்யுமாறு கூறுவது.
3. குழந்தையின் மேல் கணக்கற்ற கட்டுப்பாடுகளைச் சமத்துவது.
4. குழந்தைகளுக்குப் பொறுப்பேற்று நிற்க வாய்ப்புகள் அளிக்காமல் இருப்பது.
5. குழந்தைகளது எல்லா வேலைகளையும் தாமே செய்வது.
6. அடிக்கடி குழந்தையைக் கொஞ்சுவது.
7. அளவுக்கு மீறி கண்டிப்பாக இருப்பது.
8. சிறு விஷயங்களையும் பெரிதாகக் காட்டுவது.

குழந்தை குமுறப் போகிறது என்று தெரிந்தவுடனேயே குழந்தையின் மனதை மாற்றவேறு விளையாட்டுகளைக் காட்டவேண்டும். அதையும் மீறிக் குழந்தைக்குக் கோபம் வந்தால் பெற்றோர் பொறுமையுடன் சமாளிக்கவேண்டும். அதற்காகக் குழந்தையின் விருப்பத்துக்கு விட்டுக்கொடுக்கக் கூடாது. அவ்வாறு செய்தால், குழந்தை தனக்கு வேண்டியவற்றை எல்லாம் சாதித்துக்கொள்ள அடிக்கடி கோபம்- என்னும் கருவியைப் பயன்படுத்தப் பழகிக்

கொள்ளும். கோபமாக இருக்கும் குழந்தையுடன் விவாதிப்பதில் பயனில்லை. பொறுமையுடன் பேசாமல் விட்டுத்தான் திருப்ப வேண்டும். ஆனால், கண்டிப்பாகவும், உறுதியாகவும் இருப்பதிலிருந்து அசைந்து கொடுக்கக் கூடாது. வேண்டுமென்றே பிடிவாதம் செய்யும் குழந்தைக்கு, மற்றவர்களுக்கும் உரிமையுண்டு என்பதைக் காட்டவேண்டும். அடுத்த வீட்டுப் புஷ்பாவுடன் விளையாடச் சென்ற மீனா, புஷ்பாவின் பொம்மையைக் கொடுக்கமாட்டேன் என்று பிடிவாதம் செய்தால் அதைப் பிடுங்கிப் புஷ்பாவிடம் திருப்பிக்கொடுக்கத் தயங்கக் கூடாது மீனாவின் தாய்.

பொருமை

பொருமை காட்டாத குழந்தைகளோ முதியவர்களோ குடும்பங்களில் இல்லையென்று சொல்லலாம். ஆனால் பொருமைப் பேய் குழந்தைகளின் குணத்தைச் சிதைக்காத வாறு பெற்றோர்கள் செய்யக்கூடியவை அநேகம்.

வீட்டில் மற்றொரு குழந்தை பிறக்கும்போது, அதற்கு மூத்த குழந்தைக்குப் பொருமை உண்டாவது இயல்பு. ஆகவே இளைய குழந்தை பிறப்பதற்குப் பல நாட்களுக்கு முன்னரே, அதன் வருகையைப் பற்றி மூத்த குழந்தைக்குச் சொல்லி, குழந்தை பிறக்கும்போது மூத்த குழந்தை அதை வரவேற்கும் பக்குவ நிலையை எய்தச் செய்யவேண்டும். இளைய குழந்தையின் பிறப்பால் மூத்த குழந்தையின் வாழ்க்கையில் மாறுதல்கள் ஏற்படாதவண்ணம் செய்வதோடு, பிறந்த குழந்தையைப் பராமரிக்கும் பொறுப்புகளில் மூத்த குழந்தையும் அன்புடன் கலந்துகொள்ளுமாறு செய்ய வேண்டும். பிறந்த குழந்தைக்கு மற்றவர்கள் கொண்டு வரும் அன்பளிப்புடன் மூத்த குழந்தைக்கும் ஏதாவது பரிசு தருவது, பிறந்த குழந்தைக்குச் செலுத்தும் கவனத்தைவிடச் சற்று அதிகமாக மூத்த குழந்தைக்குக் காட்டுவது முதலியன பொருமை கிளம்புவதைத் தடுக்கும். “பார், உன் தம்பி எப்படிச் சிரிக்கிறான்”, “உன் தம்பி

உன்னைப் போலத்தானே இருப்பான்” என்பன போன்று கூறுவது மூத்த குழந்தையின் உள்ளத்தில் பொருமையற்ற மகிழ்ச்சியையும், இனைய குழந்தையின் மேல் சொந்தத்தையும் அன்பையும் வளர்க்கும்.

குழந்தை பொருமைப்படும்போது அதை மறைப்பதோ தடுப்பதோ கூடாது. அந்தப் போக்கை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு அதை மாற்றுவதற்குப் பலவகையான வினையாட்டுகள், பொம்மைகள் முதலியவற்றை அமைத்துத்தர வேண்டும். சில குழந்தைகள் தம் உள்ளத்தை அரிக்கும் பொருமையை வெளிக்காட்டாமல் உள்ளத்துள்ளேயே வைத்து உருகுவது உண்டு. அவர்கள் உள்ள நிலையை வினையாட்டுகள், வரைதல் முதலியவற்றின் மூலம் தெரிந்து கொண்டு தகுந்த நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தைகளை அவர்களது தம்பி தங்கையரோடு ஒப்பிட்டுப் பழித்தல் தீமை விளைவிக்கும். “உன் தம்பி ராஜன் எவ்வளவு ஒழுங்காகக் கணக்குப் படித்து மார்க்கு வாங்குகிறான். நீயோ மக்கு” என்பதும், “அடுத்த வீட்டு ராதா எப்போதாவது உன்னைப்போல் அடம்பிடிக்கிறாளா? அவள்தான் புத்திசாலி” என்பதும் குழந்தைகளின் மனதில் பொருமை, அவநம்பிக்கை ஆகியவற்றை உண்டாக்கி வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.

வீட்டில் சிறு குழந்தைகளின் சச்சரவுகளில் பெற்றோர் தலையிடக்கூடாது. ஒரு குழந்தையின் சார்பில் நின்று பரிந்து பேசவும் கூடாது. குழந்தைகள் எப்போதும் தமது தம்பி தங்கைமாரிடம் அன்பு காட்டவேண்டுமென்று எதிர்பார்த்து வற்புறுத்தவும் கூடாது. “சந்தரி, நீ என்ன காட்டுமிராண்டியா? உன் தம்பியை இப்படி அடித்து விட்டாயே, உனக்கு அவன்மேல் அன்பு இல்லையா?” என்று கூறும்போது சந்தரியின் பொருமை அனல்விட்டல்லவா எரியும்? அதற்கு மாறாகச் சந்தரியை, எப்போதாவது தன் தம்பியை அடிப்பது சரிதான் என்று நினைக்கும்படி செய்து

பொதுவாகத் தன் தம்பிமேல் பாசமுள்ள உணர்ச்சிகள் வரும்படி செய்ய வேண்டும்.

பயம் கொள்ளுதல்

குழந்தைப் பருவத்தில், பல வகையில் பயம் ஏற்படுவது இயற்கை. சிங்கம், புலி, கரடி, பூச்சாண்டி, இருள், இடியோசை, பேய், பிசாசு, சாது என்றுலவும் சந்தியாசி, பிச்சைக்காரன், டாக்டர், போலீஸ்காரன், மந்திரவாதி, சூனியக்காரி போன்றவர்கள் குழந்தை உள்ளத்தில் பயத்தை எழுப்பலாம். அவ்வப்போது ஒவ்வொரு நிலையிலும், சந்தர்ப்பத்தைப் பற்றிக் குழந்தைகளுக்கு விவரமாக உரைத்து அவர்கள் உண்மையை உணருமாறு செய்துவிட்டால் பயம் அவர்கள் உள்ளத்தில் புகமுடியாது. உதாரணமாக, டாக்டர் குழந்தையைப் பார்க்க வருவதாக இருந்தால், அவர் ஏன் வரப் போகிறார்? எப்படிக் குழந்தைக்கு மருந்து கொடுத்தோ, ஊசிபோட்டோ உதவி செய்யப் போகிறார்? என்று முன்னரேயே விளக்கவேண்டும்.

எச்சரிக்கையாக இருப்பதற்காக அடிக்கடிப் பயமுறுத்துவதும் பாதகமாக முடியும். உதாரணமாக, “வெளியே போனால் பூச்சாண்டி பிடித்துக்கொண்டு ஓடி விடுவான்,” “தோட்டத்தில் விளையாடினால், பாம்பு கடித்து விடும்”, “கீழே குதித்தால் மண்டை உடைந்து விடும்” என்று தாய்மார் கூறுவது எச்சரிக்கைக்கு மாறாக எல்லையற்ற அச்சத்தையும் அதன் இதர விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

குழந்தையின் முன்னிலையில் பெற்றோர் தம் பயத்தை வெளிக்காட்டலாகாது. ஒரு தாய் இடி இடிக்கும்போதெல்லாம் தன் கைகளால் தலையைப் பிடித்துக் கொள்ளுவாள். அவளுடைய மகன் பெரிய பையனாக வளர்ந்த பின்னும் மழையைப் பற்றிய பயம் நீங்கவில்லை.

குழந்தைகளுக்குக் கட்டுப்பாடு வருவதற்காகப் பயமுறுத்துவது தவறு. கோவிந்தனின் தாய் அவன் சொல்

கேட்காத போதெல்லாம் “இரு உன் வாத்தியாரிடம் சொல்லுகிறேன். அவர் கொடுக்கிற அடியில் எல்லாம் சரியாகிவிடும்” என்று பயமுறுத்துவதுண்டு. அதன் விளைவாகக் கோவிந்தன் பள்ளிக்கூடம் போவதையே தாய்க்குத் தெரியாமல் நிறுத்திவிட்டான். தாயின் வார்த்தைகள் அவனை ஆசிரியர்மேல் அளவுகடந்த வெறுப்புக் கொள்ளுமாறு தூண்டிவிட்டன.

தேரியமாகக் காரியங்களைச் செய்யக் குழந்தைகளுக்கு ஊக்கமும் வாய்ப்புகளும் அளிப்பதுடன் பயம் உண்டாக்கக் கூடிய சூழ்நிலையில் அவர்களை விடாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.

பயத்தை நீக்கக் கையாளும் தவறான முறைகள்

குழந்தை பயப்படும்போது கவனிக்காமல் இருப்பது, குழந்தை தன்னைப்போலப் பயத்தை அகற்றிவிடும் என்றிருப்பது, கேலி செய்வது, “பயங்கொள்ளி”, “கோழை” என்ற உணர்ச்சி வரும்படி செய்வது, திடீரென்று குழந்தையைப் பயமுறுத்துவது, பயம் ஊட்டும் பொருளிடம் வற்புறுத்திக் குழந்தையை இழுத்துச் செல்லுவது ஆகிய முறைகள் பயத்தை அகற்றுவதற்கு மாறாக அதை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

பயத்தை நீக்கச் சில வழிகள்

1. பயப்படும் பொருளை எதிர்க்கக் குழந்தைக்குத் தகுந்த வழியைக் கற்பிப்பது ஒரு சிறந்த முறை. உதாரணமாக விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள அஞ்சும் சிறுவனுக்குச் சில விளையாட்டுகளை நன்றாகக் கற்றுக் கொடுத்து, அவ் விளையாட்டில் வெற்றி காண உதவி செய்வது அவனுக்கு ஊக்கம் ஊட்டி அச்சத்தைப் போக்கும்.
2. குழந்தையின் பயத்திற்கு மதிப்புக் கொடுத்து அப் பயத்தை மனம் விட்டுப் பேசும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

3. பதனூமல் சிறிது சிறிதாகக் குழந்தையின் பயம் அகலும்படி முயற்சி செய்ய வேண்டும்.
4. பெற்றோர் பயமில்லாமல் தங்கள் முன்னிலையில், குழந்தை தான் பயப்படும் நிலையை எதிர்த்துப் போராட உதவி செய்ய வேண்டும்.
5. குடும்பத்தில் நம்பிக்கையும், இன்பமும் நிறைய இருந்தால் குழந்தை தன் பயத்தை எதிர்த்து, வெற்றி பெறுவது எளிதாகும்.
6. பயப்படும் நிலையை ஒரு மகிழ்ச்சியான நிலையுடன் சேர்த்து எதிர்ப்பட வைத்தல் ஒரு முறையாகும். உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை போலீஸ்காரனைப் பற்றிப் பயப்படுமானால், குழந்தையின் பிறந்த நாள் விழாவின் போது, போலீஸ்காரனையும் அழைத்துக் குழந்தையுடன் அன்புடன் பழகச் செய்யலாம்.
7. குழந்தை பயப்படும் மிருகம், அல்லது ஆட்களுடன் சிறிது சிறிதாகப் பழகவைக்கலாம். உதாரணமாக விமலாவுக்கு நாய்களைக் கண்டால் பயம். அவளுடைய தாய் விமலாவுக்கு நாய்களைப் பற்றிய நல்ல கதைகளைக் கூறிப் பொம்மை நாய்கள் பல வாங்கித்தந்து, நாயின் நல்ல பண்புகள், நட்புத் திறன் இவற்றை அடிக்கடி சொல்லிக்கொண்டிருந்தாள். இறுதியில் ஒரு அழகான நாய்க்குட்டியையும் வாங்கிக் கொடுத்தாள். விமலா அந்நாய்க்குட்டியுடன் நன்றாகப் பழகி அதை வளர்க்கும் பொறுப்பில் தன் பயத்தை அடியோடு மறந்தாள்.

தெற்றுவாய்

குழந்தைகள் பேசும்போது தெற்றினால் அதைப் பொருட்படுத்தக் கூடாது. குழந்தையைக் கேலி செய்வதும், அவ்வாறு பேசுதல் தவறென்று காட்டுவதும் பெரும் இன்னல் விளைவிக்கும். குழந்தையின் மனதில் பயமும் அவ

நம்பிக்கையும் இருக்கும்போதும், ஓய்வு இல்லாதபோதும், சரியான உணவு, தூக்கம், விளையாட்டு முதலியன அமையாதபோதும் குழந்தைகள் தெற்றிப் பேசுதல் வழக்கம். ஆகவே அத்தகைய குழந்தைகளுக்குக் கவலையற்ற சூழ்நிலையை அமைத்துத் தருவது அவசியம். கை கால் வீசி, ஓடி ஆடி விளையாடிப் பாடி, கடமை செய்து, குதித்து மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து சைகை காட்டிப் பாடும் செயல்கள், குழந்தையின் மனதைக் களைப்பாறச் செய்து, களிப்பூட்டும்.

குழந்தைக்கு நிறைந்த அன்பு காட்டி, மற்ற குழந்தைகளுடன் கலந்து உறவாடி விளையாட நிறைய வாய்ப்புகள் தரவேண்டும். தன் சுருத்துக்களை வெளியிடச் சித்திரம் வரைதல், களிமண்ணால் உருவம் செய்தல், வீடுகட்டுதல் முதலிய பல சாதனங்களை அமைத்துத்தர வேண்டும்.

பொய் சொல்லுதல்

உண்மை பேசும் செயலில் முதியவர்களின் அளவு கோலைக்கொண்டு குழந்தைகளை அளப்பது தவறு. ஏதாவது பொய் சொல்லும்போது, குழந்தைக்குத் தான் செய்வது தவறு என்றுகூடத் தெரியாது. குழந்தையின் உள்ளம் ஒரு தனி உலகம். அதன் கற்பனைகள், ஏமாற்றங்கள், வெளியிட முடியாத உணர்ச்சிகள் முதலியவற்றின் விளைவாக அது பேசுகிறது. உதாரணமாக ஒரு நிகழ்ச்சியைக் காணலாம். ஐந்து வயதுள்ள சாந்தா ஒரு நாள் பள்ளியிலிருந்து வீடு திரும்பியதும் “அம்மா, இன்று பாம்பாட்டியைப் பார்க்கப்போனோம். பெரிய பாம்பு, சிறிய பாம்பு எல்லாம் ஆடின. அதில் ஒரு பாம்பு உயரமாகப் படமெடுத்து நின்றது. நான்கூடப் பயமில்லாமல் அதைப் பிடித்துப் பார்த்தேன் அம்மா” என்று வீராவேசத்துடன், மகிழ்ச்சி ததும்பக் கூறினாள். சாந்தா இயல்பாகவே வெட்கமும் பயமும் நிறைந்தவள். ஆனால் அவளுடைய கற்பனை உலகில் அவள் வீரமகள். “ஐயோ, சாந்தா பொய் சொல்லுகிறாளே” என்று கோபப்பட்டு,

உண்மையைச் சொல்லும்படி அவனைக் கண்டித்தோ, கேலி செய்தோ, அடித்தோ, அல்லது உண்மையின் உயர்வைப் பற்றி ஒரு சொற்பொழிவாற்றியோ அவள் தாய் அவனைத் திருத்த முயன்றால், சாந்தா திருந்தமாட்டாள். கட்டுக் கதைக்கும் உண்மைக்கும் உள்ள வேறுபாட்டை உணர மாட்டாள். அதற்கு மாறாகத் தாய் “ஆகா, என்ன அற்புதமான கற்பனை! உன் அப்பாவும் இதைக் கேட்டால் மகிழ்ச்சி அடைவார்” என்று கூறுவது சாந்தாவின் கற்பனைத் திறனை வளர்க்க உதவியாக இருக்கும்.

ஆனால் சாந்தா சொல்லியதை உண்மை என்று அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளுவதும் தவறு. அவ்வாறு செய்தால் மீண்டும் மீண்டும் கற்பனை உலகில் விடுதலை தேடி, பொய் சொல்லப் பழகிக் கொள்ளுவாள் சாந்தா.

பல சந்தர்ப்பங்களில், தம் வாழ்க்கையிலுள்ள குறைகளை மறைப்பதற்காக அல்லது நிறைவு செய்வதற்காகக் குழந்தைகள் பொய் சொல்லத் துவங்குகின்றன. உதாரணமாகச் சந்திரன் பள்ளியில் தன் ஆசிரியரிடம் எப்பொழுதும் தன் தந்தை டெல்லியில் இருப்பதாகவும், தனக்கு ஒவ்வொரு வாரமும் நிறையப் பொம்மைகள் அனுப்புவதாகவும், தானும் தன் தாயும் அடுத்தமாதம் தன் தந்தையைக் காணப் பெரியதொரு ஆகாய விமானத்தில் செல்லப்போவதாகவும் சொல்லுவதுண்டு. பாவம் அவனுடைய வாழ்க்கையில் பல குறைகள்-தந்தை வீட்டில் இல்லாத குறை, விளையாட்டுப் பொம்மைகள் இல்லாத குறை. தான் மிகவும் விரும்பி நாடிய ஆகாய விமானப் பொம்மையைப் பெறமுடியாத நிலை - இத்தனை குறைகளையும்கொண்ட அவன் தன்னைத் தேற்றிக் கொள்ளுவதற்காகக் கற்பனைக்கதைகள் உருவாக்குவது தேவையாகிவிட்டது.

சில வேளைகளில் தாம் செய்த தவறுகளை மறைப்பதற்காகக் குழந்தைகள் பொய் சொல்லுகின்றன. வீட்டில் கடுமையான கட்டுப்பாடுகள் இருக்கும்போது குழந்தைகள்

அடிக்கடி தாம் செய்தவற்றையும் செய்யாதவற்றையும் குறித்துப் பொய்பேச நேரிடுகிறது. தன் பெற்றோர் அனுதாபத்துடன் கேட்பார்கள், கோபப்படமாட்டார்கள், காரணமின்றித் தண்டிக்கமாட்டார்கள் என்ற உறுதியுள்ள குழந்தை பொய் சொல்லுவது அரிது. பொய் சொல்லுவதை நிறுத்தப் பயமுறுத்துவது தகாது. அம்முறை, பொய் சொல்லும் வழக்கத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

குழந்தை பொய் சொல்லும்போது, பெற்றோர் அவமானமோ அதைரியமோ கொள்ளாமல், குழந்தையின் உள்ளத்தில் நம்பிக்கையை வளர்க்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். தன்னைக் காத்துக்கொள்ளவே குழந்தை பொய் சொல்லுகிறது. ஆகவே பொய் சொல்லுவதைத் தடுக்க, அத்தகைய அவசியம் ஏற்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

திருடுதல்

மிகச் சிறு குழந்தைகளுக்குத் தமது உடைமைகளுக்கும் மற்றவர்களுடைய பொருட்களுக்கும் இடையே வேறுபாடு தெரிவதில்லை. ஆகவே அந்தப் பருவத்தில் குழந்தைகள் மற்றவர்களுடைய பொருட்களை எடுத்துக்கொண்டால் பெற்றோர் அதைக் குற்றமாகக் கருதி, குழந்தையின் உள்ளத்தில் அவ்வுணர்ச்சியை ஊட்டக் கூடாது. விஜயா, உமாவின பொம்மையை எடுத்துக்கொண்டு கொடுக்கமறுத்தால், “அது உமாவினுடையது. உனக்கு அதேமாதிரி, தீபாவளிக்கு வாங்கித் தருகிறேன்” என்று சொல்லிப் பொம்மையைத் திருப்பிக் கொடுக்கச் செய்யவேண்டும். தீபாவளியின் போது, அம்மாதிரிப் பொம்மையை வாங்கியும் தரவேண்டும்.

வளர வளர, மற்றவர்களுடைய பொருட்களை எடுத்துக் கொள்ளுவது தவறு என்று குழந்தைகளுக்குத் தெரியும். குழந்தை பிறர் பொருளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது பெற்றோர்களுக்கு ஆத்திரம் வருவது இயற்கை. ஆனால், குழந்தை தனிமையிலோ, துன்ப உணர்வினாலோ ஏதோ ஒரு விதமான போராட்டத்தினால் திருடுகிறது என்பதைப்

பெற்றோர் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். பெற்றோர்கள் தன்னைக் கண்காணிக்கிறார்கள் என்று உணர்ந்து கொண்ட குழந்தை, பெற்றோரை எதிர்ப்பதற்கும், தன் துன்பத்தை வெளியிடுவதற்காகவுமே திருடுகிறது. நண்பர்களின் மதிப்பைப் பெறுவதற்காகத் தந்தையின் பையிலிருந்து, குழந்தைகள் பணத்தைத் திருடுவதுண்டு. ஆகவே இளமையிலிருந்தே குழந்தைகளுக்குப் பணத்தின் அருமையைப் பற்றியும் தன் பணத்திற்கும் மற்றவர்களுடைய பணத்திற்குமுள்ள வேறுபாட்டைப் பற்றியும் எடுத்துரைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கெனச் சிறிது கைச் செலவுக்குப் பணம்கொடுத்து, அதைச் செலவழிப்பதற்கும், சேமிப்பதற்கும் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். அதில் சுதந்திரம் தரவும் வேண்டும்.

குழந்தைகள் திருடுவது, அவர்களது வீட்டில் குழந்தைக்குப் போதிய அன்பும், பாராட்டுதலும் தேவை என்பதைக் காட்டுகிறது. பள்ளிக்கூடத்தில் குழந்தைக்கு நல்ல நண்பர்கள் கிடைக்க உதவி செய்யவேண்டும். திருடும் போது, அவர்களைக் குற்றவாளிகளாகக் கருதி நடத்தாமல் போதிய அன்பும் அனுதாபமும் காட்டி, அவர்கள் உள்ளத்தில் நம்பிக்கை ஊட்டவேண்டும்.

கெட்ட வார்த்தைகளைப் பேசுதல்

குழந்தைகள் தம்மைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்கள் அடிக் கடி பயன்படுத்தும் வார்த்தைகளை எளிதில் கற்றுக் கொண்டு தம்முடைய வார்த்தைகளாக்கி விடுகின்றன. எல்லாக் குழந்தைகளும் ஒரு பருவத்தில் கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுவது இயற்கை.

சிறு குழந்தைகள் தமது திறமையை, சாமர்த்தியத்தைக் காட்டுவதற்காகக் கெட்ட வார்த்தைகளைப் பேசுகின்றன. புது வார்த்தைகளைக் கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வமும் இதற்கு ஒரு காரணம் ஆகும். கெட்ட வார்த்தைகளை, பொய்

பேசுவதைக் கேட்டுத் தன் பெற்றோர்கள் கோபம் அடைகின்றனர் என்பதை உணரும் குழந்தை, அவர்களுக்குக் கோபம் ஊட்டுவதற்காகவும், அவர்களுடைய கவனத்தைக் கவருவதற்காகவும் அவ்வார்த்தைகளை மீண்டும், மீண்டும் பயன்படுத்துகின்றது.

குழந்தைகள் கெட்ட வார்த்தைகளைப் பேசும்போது பெற்றோர் அதிர்ச்சியையோ பயத்தையோ காட்டக்கூடாது. அவ்வாறு செய்வது குழந்தைகளுக்குக் கவலையையும், குற்றம் செய்த மனப்பான்மையையும் உண்டாக்கிவிடும்; அல்லது அவ்வார்த்தைகளை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்துவதில் விருப்பத்தை உண்டாக்கும். பெற்றோர்கள் அடிப்பதாலும், பயமுறுத்துவதாலும், திட்டிவதாலும், கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுவதைக் கைவிடும் குழந்தைகள், வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்தவுடன், பள்ளிக் கூடங்களிலோ, மற்ற இடங்களிலோ அவற்றைத் தடையின்றிப் பயன்படுத்துவார்கள். ஆகவே, பெற்றோர்கள் அவ்வார்த்தைகளைக் கவனிக்காமல் சாதாரணமாகப் பேசி குழந்தைகளின் பேச்சை வேறு வழிக் குத் திருப்பவேண்டும். அத்தகைய கெட்ட வார்த்தைகளை நல்ல குடும்பத்துப் பிள்ளைகள் பயன்படுத்துவதில்லை என்றும் அவற்றைக் கேட்பதில் யாருக்கும் விருப்பம் இல்லை யென்றும் காட்ட வேண்டும்.

இதரப் பிரச்சினைகள்

மேற்கூறிய பிரச்சினைகளுடன், குழந்தைகள் பொருட்களை உடைத்தல், வெட்கப்படுதல், மற்றக் குழந்தைகளுடன் கூடி விளையாடிப் பகிர்ந்துகொள்ள மறுத்தல் போன்றவையும் பெற்றோர்களுக்குக் கவலை ஊட்டலாம். அவை அனைத்திற்கும் அடிப்படையான காரணங்களை ஆராய்ந்து தெரிந்துகொண்டு, குழந்தைகளுக்கு நிறைந்த அன்பும் தைரியமும் நம்பிக்கையும் ஊட்டிப் பிரச்சினைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

5. குழந்தைகளும் கட்டுப்பாடும்(Discipline)

குழந்தைகளைக் கட்டுப்பாடுகளுடன் வளர்க்கப் பெற்றோர் தகுந்த எல்லைக் கோடுகள் வகுத்துப் பொறுமையுடன் சிறந்த முறைகளைக் கையாளவேண்டும். குழந்தைகள் ஏன் குறும்பு செய்கிறார்கள், ஏன் பிடிவாதமாக இருக்கிறார்கள் என்பதற்குக் காரணத்தைப் பெற்றோர்கள் தெரிந்துகொண்டால் எத்தனையோ பிரச்சினைகளை, அவை எழுவதற்கு முன்னரே தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

கட்டுப்பாடு என்றால் என்ன ?

கட்டுப்பாடு என்பது, குழந்தைகளுக்குச் சமூகத்தில் நடந்துகொள்ள வேண்டிய முறைகள், ஒழுக்கங்கள் முதலியவற்றையும் தம் வாழ்க்கையில் தன்னடக்கத்தையும் கற்றுத்தரும் திட்டமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு ஏன் கட்டுப்பாடு வேண்டும் ?

பெற்றோரும் பெரியவர்களும், தன் உணர்ச்சிகளுக்கும் செயல்களுக்கும் வகுக்கும் எல்லைகளைக் குழந்தை தெரிந்துகொள்ளுவது அதற்கு நம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும் தரும். ஆரம்பப் பருவத்தில் கட்டுப்பாடில்லாத வாழ்க்கையினால்தான் இன்று நாட்டில் மாணவர்களிடையே பல குழப்பங்கள், ஒழுங்கீனங்கள் நிலவுகின்றன.

குழந்தைகளைப் பாதுகாத்து அவர்களைக் குணக்குன்றுகளாய் வளர்த்து, மலர வைப்பது பெற்றோர்களது கடமை. சமூகமும் தாமும் ஆதரிக்கும் முறைகளைத் தம் குழந்தைகள் கடைப்பிடிக்க உதவி செய்வது பெற்றோரின் பொறுப்பு. கட்டுப்பாடில்லாத சூழ்நிலையில் குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் குழப்பமும் அவநம்பிக்கையும் உண்டாகும்.

சில பெற்றோர் குழந்தைகளின் விருப்பங்கள் அனைத்திற்கும் அவை எவ்வளவு தகுதியற்றவையாக இருப்பினும் இணங்கிவிடுகின்றனர். அம்முறை அவர்களுக்கும் குழந்தை

களுக்கும் நன்மையைத் தராது. தன்மேல் தன்தாய் தந்தையருக்கு எவ்வளவு அன்பு இருந்தபோதிலும், கட்டுப்பாட்டைப் பொறுத்தவரை உறுதியுள்ளவர்கள் என்ற உண்மையைக் குழந்தையின் உள்ளத்தில் பதியச் செய்வது நல்லது.

தனது சமூகத்திற்கேற்றபடி நல்லது, தீயது எது என்று குழந்தைகள் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இயற்கையாகவே நல்லவற்றைக் கற்றுக் கொண்டு அவற்றைச் செய்யும் ஆவல் உண்டு. தம்பெற்றோர் மகிழுமாறு நடந்து கொள்ளுவதில் ஆர்வமும் உண்டு.

தம்மைச் சுற்றிலுமிருக்கும் பெரியவர்களிடமிருந்து குழந்தைகள் கட்டுப்பாட்டைக் கற்றுக் கொள்ளுகிறார்கள். ஜெயராமன், அருகிலிருந்த மாந்தோப்பிலிருந்து இரண்டு மூன்று மாம்பழங்களை யாரும் அறியாதவாறு பறித்துக் கொண்டு வரும்போது, பெற்றோர்கள் உடனே கண்டிப்பார்களேயானால், மீண்டும் அவ்வாறு செய்யமாட்டான். அதற்கு மாறாக “எவ்வளவு கெட்டிக்காரன்! தோட்டக்காரனையும் மீறிக்கொண்டு வந்திருக்கிறான் பாருங்கள்” என்று பாராட்டும்போது ஜெயராமன் மற்றவர்களின் பொருளை மதிக்கத் தவறிவிடுகிறான்.

கட்டுப்பாட்டைக் கற்பிக்கப் பெற்றோர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

தம் வளர்ச்சிக்கு அன்பும் ஆதரவும் காட்டிப் பெற்றோர் தம்மை நன்றாகக் கவனித்துக் கொள்ளுகிறார்கள் என்ற உறுதியில் குழந்தைகளுக்குத் திருப்தி கிடைக்கவேண்டும். குழந்தைகளுக்குத் தாமே தமது வேலைகளைச் செய்ய வாய்ப்பு அளிக்கவேண்டும். பெற்றோரும் மற்றவர்களும் தம்மிடமிருந்து என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதைக் குழந்தைகள் தெளிவாக அறிந்துகொள்ளச் செய்யவேண்டும்.

பெற்றோர் தரும் கட்டுப்பாட்டின் மூலமாகக் குழந்தைக்குத் தன்னடக்கம் உண்டாகிறது. கட்டுப்பாட்டை அள்ளி

வழங்கமுடியாது. அது தானாகவே குழந்தைகளின் ஒத்துழைப்பாலேயே வளரவேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நிறைய விளையாட்டுகள், வாய்ப்புகள், சாதனங்கள் தந்து, அவர்களுக்கு விருப்பமானவற்றைச் செய்ய அனுமதிக்கும்போது கட்டுப்பாட்டை வற்புறுத்தும் அவசியம் குறையும்.

இந்திராவும் சுபத்திராவும் பக்கத்துப் பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைகள். இந்திராவின் தாய் அவளுக்கு விளையாட இடம், நிறைய வாணங்கள், பொம்மைகள், தாள், கத்திரி முதலியவற்றைத் தந்திருக்கிறாள். அவற்றை வைத்து விளையாடக்களைத்ததும், இந்திரா சமையலறைக்குச் சென்று தன் தாயாருக்கு வெங்காயம் உறிப்பது போன்ற உதவிகளைச் செய்வாள். இவ்வாறு அவளுடைய நேரம் கழிகிறது. ஆனால் சுபத்திராவுக்கு விளையாட்டுப் பொருட்கள் கிடையாது. பொழுது போக்குவது கடினமாக இருக்கிறது. அவளது தொந்தரவுகளைப் பொறுக்க முடியாத தாய், அவளை வெளியே சென்று தெருவில் மற்றக் குழந்தைகளுடன் விளையாடும்படி அனுப்புகிறாள். அவள் மற்ற குழந்தைகளுடன் முரட்டுத் தனமாக விளையாடி, அடித்துக் கல்லெறிந்து மீண்டும் ஒருவரும் தன்னை அணுகாதவாறு நடந்து கொள்ளுகிறாள். அதனால் தாய்க்கு அவமானமும் கோபமும் உண்டாகி சுபத்திராவுக்கு நிறைய அடியும் கிடைக்கிறது.

குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர் கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கும்போது, அவ்விதிகளை வகுப்பதில் அவர்களுக்கும் பங்கு தருவது நல்லது. தாமே ஏற்படுத்திக்கொண்ட விதிகளைக் காப்பாற்றுவதில் குழந்தைகளுக்கு நிறைய அக்கறை உண்டு.

கட்டுப்பாட்டைப் பற்றிக் குழந்தைகளுடன் கலந்து பேசி முடிவுசெய்வது, அவர்கள் தம்பொறுப்பை உணர்ந்து கொள்ளப் பெரிதும் உதவுகிறது.

குழந்தைகளின் மேல் எல்லையற்ற நப்பிக்கை வைக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நன்மை செய்ய நிறைந்த ஆசை உண்டு. ஆனால் மற்றக் குழந்தைகளைப்போல் நடந்து

கொள்ளவும் ஆசை உண்டு. இந்த இரண்டு ஆசைகளுக்கு மிடையே அவர்களை வளரவிடுவது எங்ஙனம்?

தம் குழந்தைகளுக்கும் தமக்கும் இடையே அன்பென்னும் தனையை உறுதிபெறச் செய்ய வேண்டும். பெற்றோர், தம் குழந்தைகளின் நலனும், உயர்ந்த இன்பமுமே தம் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் என்ற உண்மையைக் குழந்தைகள் உணருமாறு எல்லா வகைகளிலும் முயற்சி செய்ய வேண்டும். குழந்தைகளைத் தம் நண்பர்களாக நடத்த வேண்டும். குழந்தைகள் பெற்றோர்களுடன் பழக நல்ல நேரம், வாய்ப்புகள் இவற்றைத் தரவேண்டும். அவர்களுடன் சேர்ந்து உல்லாசமான காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். இங்ஙனம் அன்பினால் உந்தப்படும்போது, கட்டுப்பாடு தானே அமையும்.

ஒவ்வொரு குழந்தையையும் ஒரு தனி நபராக நினைத்து நடத்த வேண்டும். கட்டுப்பாடுகள் வேண்டுமென்று எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் ஒரே வகையான கட்டுப்பாட்டினை விதிக்க முடியாது. அவ்வப்போது சந்தர்ப்பத்திற்கும், சூழ்நிலைக்கும் ஏற்பக் குழந்தைகளுக்குக் கட்டுப்பாட்டை கற்றுத் தரவேண்டும்.

சமயமறிந்து கண்டிக்க வேண்டும்

குழந்தைகள் பெரியவர்களாகி விட்டால் தாமே திருந்திவிடுவார்கள் என்ற நினைப்பில் சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் எவ்வளவு தவறு செய்தாலும் கண்டிப்பதில்லை. வேறு சிலர், நேர்மாறாகக் குழந்தையின் ஒவ்வொரு தவறான செயலையும் கண்டிப்பாகக் கருதித் தண்டிக்கிறார்கள்.

குழந்தையை எப்போது தண்டிக்க வேண்டும்? எப்போது தண்டனை நன்மையைவிடத் தீமையை விளைவிக்கும்? என்பதைப் பெற்றோர்கள் தெரிந்துகொள்ளவேண்டும். குழந்தை பிடிவாதம் செய்தால், அது அடம் பிடிக்கக் கார

ணம் என்ன? எதற்காக இவ்வாறு பிடிவாதம் செய்கிறது என ஆராய்ந்து பொறுமையுடன் காரணத்தைக் கவனித்தால், பின்னர் அந்தப் பிரச்சினையைச் சமாளிக்கும் முறை எளிதில் புலனாகும்.

குழந்தைகள் தவறாக நடப்பதற்குச் சில முக்கியக் காரணங்கள் உள்ளன. அவை எவை? அவற்றை எப்படிக் குழந்தைகளுக்கு விளக்குவது? என்று தெரிந்து கொள்வது கட்டுப்பாட்டுக்கு அவசியம். கெட்ட உணர்ச்சிகளால் பீடிக்கப்படும் குழந்தைகள் தகாத காரியங்களைச் செய்யத் தலைப்படுகின்றனர். பல கட்டுப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் “நான் கோபமாக இருக்கிறேன்,” “என்னைக் கஷ்டப்படுத்துகிறார்கள்”, “என்னைக் கவனிக்கவில்லை,” “எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது” என்பன போன்ற உணர்ச்சிகள் தாம். தம்மிடமுள்ள இத்தகைய தீமை விளைவிக்கும், கெட்ட உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளக் குழந்தைகளுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். இவற்றைப் பற்றிப் பெற்றோரிடம் பேச அவர்களைத் தூண்டவேண்டும். அவற்றைத் தெரிந்து கொள்ளுவதில் பெற்றோர் அனுதாபம் காட்ட வேண்டும். “நம்முடைய உணர்ச்சிகளைப் பெற்றோர் தெரிந்து கொண்டார்கள். அவற்றையும் மீறி நம்மை நேசிக்கிறார்கள்” என்று குழந்தை உணரும்போது கட்டுப்பாடு சலபமாகிவிடுகிறது.

குழந்தைகளின் நடத்தைகளைப் பாதிக்கும் ஏழு முக்கிய விஷயங்களாவன :—

1. பொருட்களின் கவர்ச்சி

சாதாரணமாக ஆறுவயது முதல் பத்துவயது வரை உள்ள குழந்தைகளின் கண்களுக்கெதிரே காட்சி அளிக்கும் பொருட்கள் காந்தம்போல் அவர்களைக் கவருகின்றன. உதாரணமாக, ஒரு பேனா, “இதோ நான் இருக்கிறேன். என்னைக்கொண்டு தாள்களில் கிறுக்கி வரை” என்று கூவி அழைக்கிறது; ஒரு கத்தி, “என்னை கொண்டு உன் பொம்மை

யின் கால்களை வெட்டு” என்று கூறுகிறது. தையல் இயந்திரம், “என் சக்கரம் சுழலுவதைப் பார்” என்று கூப்பிடுகிறது. இத்தகைய கருவிகள் குழந்தையின் உள்ளத்தைக் கவரும். உண்மையைப் பெற்றோர் உணர்ந்து அத்தகைய சோதனைகள் குழந்தையின் உள்ளத்தைப் பாதிக்காதபடி கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் கையாளக் கூடிய பொருட்களை மட்டுமே அவர்களருகில் விடவேண்டும்.

2. கூட்டமாகக் குற்றம் செய்வதில் நாட்டம்

பல குழந்தைகள் ஒன்றுசேர்ந்து விளையாடும்போது தாம் தனியாக இருந்து செய்யாத செயல்களைக் கும்பலில் ஆரவாரத்துக்காகச் செய்கின்றன. குழந்தைகள் கூட்டமாகச் சேர்ந்து சன்னலை உடைப்பதோ, சைக்கிளின் சக்கரத்தின் ரப்பர்க் குழாயைக் குத்துவதோ விளையாட்டாகச் செய்வதுண்டு. ஆகவே, குழந்தைகள் கூட்டமாகச் செய்யும் குற்றத்திற்காக ஒரு தனிக் குழந்தையைமட்டும் சுட்டிக் காட்டாமல் கூட்டத்தின் பொறுப்பை எடுத்துக்காட்ட வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தையை அந்தக் குற்றத்திற்குக் காரணம் என்று கூறித் திட்டினால், அக்குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளின் முன்னிலையில் ஒரு வீரனாகத் தோன்றி, மேலும் மேலும் அத்தகைய தகாத செயல்களில் ஈடுபடத் துவங்கிவிடும்.

3. வளர்ச்சியின் வெளியீடுகள்

சில குழந்தைகள், காளைப் பருவ வளர்ச்சியில் உச்ச நிலையில் இருக்கும் போது துடிதுடிப்புடன், எக்காரியத்தையும் படபடப்புடன் செய்வார்கள். அவர்கள் நடப்பது, இருப்பது யாவும் வேகமாக இருக்கும். அது பெற்றோர்க்கும் கோபத்தை விளைவிக்கலாம். ஆனால், அந்நடத்தையை வளர்ச்சியின் ஒரு பருவமாகக் கொள்ளல் அவசியம்.

4. குழந்தை இயல்பு

குழந்தைகள் பல தவறுகள் செய்வதன் மூலமாகத்தான் அனுபவம் பெறுகின்றனர். ஆகவே குற்றமே யில்லாத

குறையே யற்ற நிறைவுள்ள குழந்தையைப் பெற்றோர் எதிர் பார்க்கக்கூடாது. குழந்தைகள் பலமுட்டாள் தனமான செயல்கள் மூலமாகத்தான் அனுபவத்தில் அடிபட்டுத் தேறி அறிவு பெறுவார்கள். ஆகவே அவர்களுக்குத் திட்டமான எல்லைகள் வகுத்து அவற்றை அவர்கள் கண்டிப்பாகக் கடைப்பிடிக்க உதவிசெய்ய வேண்டும்.

5. நிறைவு காணாத தேவைகள்

எந்தக் குழந்தையும் தனது தேவையில் நெடு நாட்களாக நிறைவு காணாமல் இருந்தால் குறும்புதான் செய்யும். சத்தம் போடுவதும் துள்ளுவதும் அத்தகைய தேவைகளில் ஒன்று. ஒருவண்டியில் பலமணி நேரம் ஓடியாட வழியின்றிப் பிரயாணம் செய்யும் குழந்தை தொந்தரவில்லாமல் சாப்பிடும் என்றோ, விருந்தினர் எதிரில் சரியாக நடந்துகொள்ளும் என்றோ எதிர்பார்க்கக் கூடாது. அவ்வேளைகளில் குழந்தை கூச்சலிட்டாலும் அழுதாலும் அவ்வாறே சற்று நேரம் விடுவதுதான் சரியான முறை.

6. கவலைகளின் சின்னங்கள்

குழந்தையின் இளம் உள்ளத்தில், அதன் தனி உலகில் விவரிக்கமுடியாத கவலைகள், துன்பங்கள் தோன்றும்போது அவற்றை வெளியிடுவதற்குப் பிடிவாதம் செய்து அழுவது ஒரு சாதாரண வழியாகும். உதாரணமாகப் புதிய தம்பியையோ தங்கையையோ கிடைக்கப் பெற்ற ஒரு குழந்தையின் உள்ளத்தில் பொருமை உண்டாகிறது. அவ்வுணர்ச்சியை மற்றவர்களுக்குக் காட்ட, தானும் பச்சைக் குழந்தை போல் கவனிப்பை நாடி முரண் செய்கிறது.

7. உணர்ச்சிகளின் பாரம்

குழந்தையின் உணர்ச்சிகள் மிகவும் சிதைவுற்றிருக்கும் போது குறும்பு செய்வது குழந்தையின் உள்ளத்தைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது. தன் மனதிலுள்ள உணர்ச்சிகளின் பாரத்தைக் குறைக்கக் குறும்பு உதவுகிறது. அவ்வாறான

குறும்புச் செயல்களைப் பெற்றோர் எச்சரிக்கையாகக் கொண்டு குழந்தையின் மனதிலுள்ள பயம், போராட்டங்கள் முதலியவற்றை அகற்றிவிட முயற்சி செய்ய வேண்டும். மேற்கூறிய ஆறு காரணங்களும், சாதாரணமானவை. ஆனால் இந்தக் காரணம் அசாதாரணமானது. ஆதலால், குழந்தைகளின் உணர்ச்சிகளின் பாரத்தை நன்கு கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும். தேவையானால், உளவியல் வல்லுநரையும் கண்டு, கலந்து, உதவிபெற வேண்டும்.

ஆனால், பல வேளைகளில் குறும்புகளில் எது சாதாரணமானது, எது தனிப்பட்டது என்று பாகுபடுத்த முடிவதில்லை. குழந்தை குற்றம் செய்யும்போது அக்குற்றம் பெற்றோருக்கு எவ்வளவு சினத்தை உண்டாக்குகிறது என்பதைப் பாராட்டாமல் அதற்குக் காரணம் என்ன என்பதை ஆராய்ந்துகொண்டு அப்பிரச்சினையைச் சமாளிக்க வேண்டும். முதியவர்கள் சுலபமாகச் செய்யும் பல காரியங்களைக் குழந்தைகள் செய்ய முடியாது. உதாரணமாகக் குழந்தை நெடுநேரம் ஒரு இடத்தில் அசையாமல் உட்கார்ந்திருக்க முடியாது. பெரியவர் ஒருவர் பேசாமல் அமைதியாகக் கூட்டத்தில் அமர்ந்து ஒரு சொற்பொழிவைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது அருகிலுள்ள குழந்தை கூச்சலிடுவது அவருக்குக் கோபத்தை உண்டாக்கும். ஆனால், அக் குழந்தை பேசாமல் அமைதியாக உட்கார்ந்திருந்தாலோ, அதற்கு ஏதோ நோய் வந்திருக்கிறது என்பதைக் காட்டும்.

குழந்தைகளின் நடத்தைகளை “இவை சாதாரணமான ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ள குழந்தைகளுடையது”, “இவை நோயுற்ற குழந்தைகளுடையது” என்று பிரிப்பது இயலாத காரியம். குழந்தை செய்யும் செயல் மூலம் மாத்திரம் உள்ளத்தின் நோயைக் காணமுடியாது. ஆனால், அக் குழந்தை அச்செயலை ஏன், எப்பொழுது, எப்படி, செய்கிறது என்பதுதான் அதன் உள்ளத்தின் நிலையை அளக்கும்.

ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தை செய்யும் குறும்புக்கும் ஒரு நோயுள்ள குழந்தை செய்யும் குறும்புக்கும் இடையே நிறைய வேறுபாடுகள் உண்டு. சுகமுள்ள குழந்தை மகிழ்ச்சிக்காக விரும்பிக் குறும்பு செய்கிறது. அதனால் வளருகிறது. நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தை தன்னுடைய துன்பங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளவோ, அல்லது வெளியிடவோ வேண்டிய அவசியத்தினால், விருப்பமின்றியே குறும்பு செய்கிறது. சுகமான குழந்தை குறும்பு செய்யும்போது நல்ல வார்த்தைகளால் அதன் மனத்தைத் திருப்பிவிடலாம். ஆனால், உள்ளத்தின் நோயால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தையின் குறும்பை மாற்றவே முடியாது. மற்றொரு வேறுபாடு என்ன வெனில், நோயுள்ள குழந்தை அடிக்கடி, காரணமின்றியே சினுங்கும். மேலும், நோயுள்ள குழந்தை வயதான பின்னரும் சிறு குழந்தைப் பருவத்து நடத்தைகளை மறப்பதில்லை. ஏழு வயதான பின்பும் ஒரு குழந்தை, தன் தாய்ப் பாலைப் பருக நாடுவது இதற்குச் சான்றாகும். குழந்தையின் வயது, சூழ்நிலை இவற்றிற்கு ஒவ்வாமல் அதன் உள்ளத்தின் பிடிவாதத்தால் செய்யும் எல்லாச் செயல்களும் நோயையே குறிக்கும்.

இந்நிலையில் உள்ள குழந்தைகளைக் கண்டிக்கும்போது, பெற்றோர் பின்வரும் குற்றங்களைத் தவிர்க்கவேண்டும்:

1. எப்போதும் முன் நடந்ததையே சொல்லிக் காட்டிக்கொண்டிருப்பது.
2. தண்டனை தருவது ; அல்லது பரிசு வழங்குவது.
3. குழந்தைக்குத் தெளிவாக “இவ்வாறு செய்” என்றோ அல்லது “இப்படிச் செய்யக்கூடாது” என்றோ சொல்லமுடியாமல் இருப்பது.

பொறுமை வேண்டும்

வளர்ச்சியின் விளைவாகக் குழந்தை தவறு செய்யும் போது அதைப் பொறுமையுடன் விடுவது நன்மை பயக்

கும். குழந்தைகளுக்கும் புகழ்ச்சியும் பாராட்டுதலும் அவசியம். நல்லது செய்யும்போது புகழ்ந்து பாராட்டுவதும், தவறு செய்யும்போது கண்டிப்பதும் கட்டுப்பாட்டினை வளர்க்கும். பல தடவைகளில் புகழ்ச்சியும் இகழ்ச்சியும் இல்லாமல், கண்டும் காணாததுபோல் இருப்பது நல்லது. ஆனால் தொடர்ந்து விட்டுக் கொடுத்துக்கொண்டே யிருக்கக்கூடாது. குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாக விதிகள் வகுத்து அவற்றின்படி நடக்குமாறு கண்டிப்புடன் வளர்க்கவேண்டும். முணுமுணுப்பதும், ஓயாது திட்டுவதும், சொல்லுவது ஒன்றும் செய்வது மற்றொன்றுமாக இருப்பதும், குழந்தையைப் பேதலிக்கச் செய்யும். ஒருதடவை மறுத்துப் பிறகு விட்டுக்கொடுப்பது குழந்தைக்கு மீண்டும் அவ்வாறே செய்ய வழிகாட்டும். பெற்றோர்கள் தமது வார்த்தைகளிலும், செயல்களிலும் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

கட்டுப்பாட்டுக்குச் சில யோசனைகள்

1. பெற்றோர் கண்டிப்பாகவும் உறுதியாகவும் இருக்க வேண்டும்.
2. நாம் என்ன எதிர்பார்க்கிறோம் என்பதைக் குழந்தைகளுக்குத் தெளிவாக விளக்க வேண்டும்.
3. குழந்தைகளுடன் விவாதிக்கக்கூடாது.
4. திட்டுவதும் பயமுறுத்துவதும் கூடாது. கண்டிக்கும்போதும் கூட இனிய வார்த்தைகளே நல்லது.
5. “இனிமேல் உன்மேல் எனக்கு அன்பு கிடையாது” என்று ஒருபோதும் சொல்லக்கூடாது. குழந்தைக்குத் தாயின் அன்புதான் மிகவும் தேவை. குற்றம் செய்தாலும் தன் தாயின் அன்பு மாறாது என்ற உறுதி குழந்தைக்கு வேண்டும்.
6. தண்டித்தல் முடிந்தவுடன் அதைப்பற்றிய பேச்சும் முடியவேண்டும். அதற்கு மேல் நடந்ததைப்பற்றிக் கிளறக்கூடாது. வேறு ஏதாவது மகிழ்ச்சிதரும்

காரியத்தைக் குழந்தையுடன் சேர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

7. குழந்தைக்கு நிறையச் சுதந்திரம் தரவேண்டும். “வேண்டாம்” என்று சொல்லுவது மிகவும் குறைவாக இருக்கவேண்டும்.
8. ஏதாவது ஒரு செயலைக் குழந்தை செய்வது அவசியமானால், அதில் அதன் விருப்பத்திற்குச் சுதந்திரம் கொடுக்காமல், திட்டமாக “இதைச் செய்” என்று கூறவேண்டும்.
9. பெற்றோர் தரும் உத்தரவுகளிலும், வாக்குகளிலும் பிறழ்க்கூடாது. சொன்ன வார்த்தைகளை மாற்றவும் கூடாது.
10. மறுத்துப் பேசுவதற்குப் பதிலாக, ஆக்க முறையில் குழந்தைகளுக்கு வழிகாட்டவேண்டும்.
11. குழந்தைகளிடம் ஒருபோதும் பொய் சொல்லக் கூடாது.
12. குழந்தை தவறு செய்யும்போது, அச்செயல்தான் கெட்டது, தவறானது, ஆனால் குழந்தை கெட்டதல்ல என்று எடுத்துக் காட்ட வேண்டும்.

6. குழந்தைகளை ஆரோக்கியமாக வளர்க்க

ஆரோக்கியமான குழந்தைதான் உடல் நலமும் மன நிறைவும் உள்ள மனிதனாக வளரமுடியும். ஆகவே குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம் இடும் சுகத்தைப் பாதுகாப்பது பெற்றோரின் பெரும் கடமையாகும்.

குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிப்பவை

1. சுத்தமான சூழ்நிலை
2. சுத்தமான காற்று
3. சூரிய வெளிச்சம்

4. சரியான வேளைகளில், போதிய சத்துள்ள உணவு
5. தேகப் பயிற்சி
6. ஓய்வு
7. தூக்கம்
8. ஆரோக்கியமான பழக்கங்கள் - நாள்தோறும் ஒழுங்காகக் குளிப்பது, மலஜலம் கழிப்பது முதலியன
9. சரியான போதிய உடை
10. விளையாட்டுப் பொருட்கள், விளையாட இடம், நண்பர்கள்
11. விபத்துக்கள் நேராதபடிப் பாதுகாப்பு
12. நோயுறுதபடி பாதுகாப்பு
13. வைத்திய உதவி
14. அன்பும் பரிவும் நிறைந்த பெற்றோருள்ள வீடு

ஆரோக்கியமான குழந்தையின் அறிகுறிகள்

1. மலர்ச்சி
2. வேலையில் உற்சாகம்
3. தோலும், முடியும் பளபளப்பாக இருப்பது
4. ஒளிவிடும் கண்கள்
5. நல்ல உடற்கட்டு
6. அச்சம், கவலை இல்லாமை
7. உரிய வேளையில் பசி தோன்றுதல்
8. சாப்பாட்டில் விருப்பம்
9. வயதுக்கேற்ற எடையும், உயரமும், தசையமைப்பும் கொண்டிருத்தல்;

குழந்தைக்கு நோய் வரப்போவதைக் காட்டும் எச்சரிக்கைச் சின்னங்கள்

1. உற்சாகம் இழந்திருத்தல்
2. தூக்கம் வராது - எப்பொழுதும் பரபரப்புடன் இருத்தல்

3. உடலமைப்பு (Posture) நேராக இல்லாதிருத்தல்
4. கால்கள் வளைந்து, நெஞ்சு கூடுபாய்ந்திருத்தல்
5. ஜலதோஷம், இருமல், வலி முதலியவை எப்போதும் இருத்தல்
6. கண்பார்வை குன்றி, காது கேட்பது குறைந்திருத்தல்
7. களைப்பு, சோர்வு
8. சாப்பாட்டில் விருப்பின்மை, வெறுப்பு
9. சோகை
10. எடை குன்றியிருத்தல்
11. வயிறு புடைத்திருத்தல்
12. கண்கள் புண்களுடன் இருத்தல்
13. மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றோட்டம்
14. உடல் வலியெடுப்பது
15. வளர்ச்சியின்மை
16. சிணுசிணுத்தல் (irritability)

சூழ்நிலையின் சுத்தம் - சுத்தமான காற்றும், சூரிய ஒளியும் வீடும், சுற்றுப்புறமும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். வறுமையிலும் இவற்றைக் குழந்தைகளுக்குத் தரமுடியும். வீட்டில் மூட்டைப்பூச்சி, கரப்பான்பூச்சி, எலி முதலியன வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். ஈரமும், குளிரும் அதிகமான அனலும் இல்லாமல், சுத்தமான காற்றும் வெளிச்சமும் எங்கும் தாராளமாகப் புகும்படி இருக்க வேண்டும். சமையல் அறையில் புகை சேராதபடி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மலஜலம் கழிக்கும் இடம் எப்பொழுதும் சுத்தமாக இருக்கவேண்டும்.

வீட்டில் குப்பையைக் கூட்டிச் சேர்க்க ஒரு இடத்தில் கூடை அல்லது ஒரு பழைய பாணையை வைத்துப் பயன்படுத்தவேண்டும். வெளிப்புறத்தில் திண்ணையில், அல்லது தாழ்வாரத்தில், அல்லது வீட்டின் முற்றத்தில், குழந்தை

வினையாட ஒரு தனி இடம் இருக்க வேண்டும். கொசு, ஈக்கள் நெருங்காதபடி வீட்டைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். சுத்தத்தை விலைகொடுத்து வாங்க முடியாது. பழக்கத்தில்தான் பெறமுடியும்.

சூரிய ஒளியிலிருந்து குழந்தைக்கு வைட்டமின் “டி” கிடைக்கிறது. ஆகவே சூரியனின் கதிர்கள் உடலில் படும் படி மரத்தின் நிழலில், வெளியில் குழந்தைகளைக் காலையில் பத்துமணி வரையிலும், மாலையில் ஐந்து முதல் ஆறுமணி வரையிலும் வெயிலில் வினையாட விட வேண்டும். மத்தியான உச்சி வெயிலில், குழந்தைகளைச் சூரிய வெப்பத்தில் விடக்கூடாது.

ச த் து ண வு

குழந்தை வளர்ந்து மனிததைற்சுச் சத்துணவு மிகவும் தேவை. குழந்தை பிறந்ததும் அதற்குக் கிடைக்கும் சிறந்த உணவு தாய்ப்பாலாகும். அது இயற்கையில் எல்லா உணவுகளையும்விடச் சிறந்தது, சுத்தமானது, மலிவானது, சத்துக்கள் நிறைந்தது, எளிதில் ஜீரணமாவது, இலகுவில் கிடைப்பது. குழந்தைகளுக்குச் சத்து நிறைந்த பால் கிடைப்பதற்காகப் பாலூட்டும் தாய்மார் தங்களின் உணவு சத்துக்கள் நிறைந்து இருக்கின்றனவா என்று கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும் அவர்களது ஆரோக்கியம் சிறந்து உச்ச நிலையில் இருக்கவேண்டும். பாலூட்டும் தாய்மார் மார்பைச் சுத்தமாகக் கழுவிப் புண்களின்றி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

“ தாய்ப்பால் ஆண்டவன் தந்த வரம். ஆகவே குழந்தை அழும்போதெல்லாம், பால் கொடுக்கவேண்டும் ” என்று நினைக்கும் தாய்மார்கள் சிலர் இருக்கின்றனர். அப்படிச் செய்வது நல்லதல்ல. குழந்தை அழும்போதெல்லாம் அதற்குப் பசி இருப்பதில்லை. சிறுநீர் கழிந்து துணி நனைந்திருக்கும், அல்லது வெப்பம் அதிகமாக இருக்கும், அல்லது

மூட்டைப் பூச்சியோ என்றும்போ கடித்திருக்கும். அந்தக் காரணங்களைக் கண்டு அகற்றுவதற்குப் பதிலாகப் பாலைக் கொடுத்தால் அது குடிக்கலாம்; ஆனால் உடனே அதிகமாகக் குடித்த பாலைக் கக்கிவிடும். அஜீரணமும், உண்டாக நேரிடும். ஆகவே குழந்தைகளின் தேவைகளைத் தெரிந்து கொண்டு, வசதியாகப் பால்கொடுக்க நேரத் திட்டம் ஒன்று தயாரித்துக் கொள்வது நல்லது. குழந்தைக்கு எப்போது பசி உண்டாகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளும் தாய்க்கு, இந்நேரத் திட்டம் அமைப்பது சிரமமல்ல. அத்தகைய திட்டத்தில் பொதுவாக மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் கொடுக்கும்படி அமையும்.

பால் கொடுக்கும்போது, அமைதியாக ஒரு தனியிடத்தில் அமர்ந்து, குழந்தைக்குத் தேவையான நேரத்தில் தரவேண்டும். வேலை செய்யும் அவசரத்தில் தாய் பால் கொடுக்கும்போது, குழந்தைக்குப் போதிய பால் கிடைப்பதில்லை. பின்னர் அக்குழந்தை நாள்முழுவதும் அழுது கொண்டே இருக்கும். பால் ஊட்டும்போது, குழந்தையை அன்புடன் கொஞ்சித் தடவித் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் நெருங்கிய பிணைப்பு வளரும்படிச் செய்யவேண்டும். பால் குடித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தையைத் திடீரென்று மார்பகத்தினின்றும் நீக்கக் கூடாது; அவசரப்படுத்தவும் கூடாது.

தாய்ப்பால் போதாத காரணத்தாலோ அல்லது தாய் நோய்வாய்ப் படும்போதோ, அல்லது தாய் இறந்து போனாலோ, குழந்தைக்கு ஆட்டுப் பால் அல்லது பசும் பாலில் தண்ணீரும் சர்க்கரையும் கலந்து புட்டிகளில் அடைத்து ரப்பர் காம்பின் மூலம் தருவது வழக்கம். புட்டியும் ரப்பர் காம்பும் நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்டிருக்கின்றனவா என்று பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். செயற்கைப் பாலைச் சற்று சூடாக்கித் தரவேண்டும். புட்டிப் பாலையும் தாயின் அணைப்பில் அன்புடன் புகட்டவேண்டும்.

குழந்தைக்கு இரண்டு வாரங்கள் ஆகியவுடன் வைட்டமின் “ ஏ ” யும் “ டி ” யும் கிடைப்பதற்காக மீன் எண்ணெய் அல்லது அடெக்சிலின் எண்ணெயையும், வைட்டமின் “ சி ” க்காக ஆரஞ்சு அல்லது தக்காளிப் பழச்சாற்றையும் தரவேண்டும். துவக்கத்தில், மீன் எண்ணெய் நான்கு அல்லது ஐந்து துளிகளும், பழச்சாறு ஒரு தேக்கரண்டி அளவும் கொடுக்கலாம். பழச்சாற்றினை அதே அளவு கொதித்து ஆறிய நீரில் கலந்து கொடுக்கலாம். பிறகு சிறிது சிறிதாகப் பழச்சாற்றின் அளவை அதிகரிக்கலாம். மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் ஆனதும் மற்றப் பழங்கள், காய்கள், சாதம் முதலிய உணவுகளைக் கொடுக்கத் துவங்கலாம். மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு படிப்படியாக மற்ற உணவுகள் கொடுக்க வேண்டிய அவசியத்தைப் பல தாய் மார்கள் உணர்வதில்லை. எந்தப் புதிய உணவைக் கொடுத்தாலும் முதலில் நிதானமாகச் சிறிதளவு கொடுக்க வேண்டும். அது குழந்தை விரும்பி உண்பதாக இருக்க வேண்டும். வற்புறுத்தி ஊட்டப்படும் உணவைக் குழந்தை வெறுக்கத் துவங்கிவிடும். ஆகவே புதிய உணவுகளை ஆனந்தமாய் அருந்தும்படி ஊட்டவேண்டும். அரிசிப் பொங்கல், பாயசம், ரொட்டி, வேகவைத்துக் குழைந்த உருளைக்கிழங்கு, நன்றாகக் குழைந்த வாழைப்பழம், வேகவைத்த காய்கள், பருப்பு, சூப்புகள் முதலியவற்றை மூன்று மாதத்தில் தரலாம். முதலில் சிறு அளவுகளில் தர வேண்டும். ஒன்று முதல் ஒன்றரை வயதுக் குழந்தை, குடும்பத்தினரோடு உட்கார்ந்து அவர்களுடைய சாப்பாட்டில் சில பகுதிகளை உட்கொள்ளலாம்.

ஒரு வயது கழிந்த பின்னும், நீண்ட காலத்திற்குக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைத் தரும் வழக்கம் எங்கும் இருக்கிறது. தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கும் வரை மறு கர்ப்பம் உண்டாகாது என்ற தவறான கருத்து நிலவி வருகிறது. கடவுள் தந்த பாலிருக்கும்வரை குழந்தை குடிப்பதுதான்

முறை என்று நினைப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இப்படிப் பல மாதங்கள் தாய்ப்பால் அருந்திய பிறகு பாலை நிறுத்து வது கடினமாகிவிடுகிறது. அதற்காகக் கையாளப்படும் முறைகள் பயங்கரமானவை. மார்பகத்தில் குயினு அல்லது வேப்பிலையை அரைத்துத் தடவி விடுவது அல்லது பஞ்சு முதலிய பொருட்களை, குழந்தையைப் பயமுறுத்துவதற்காக மார்பகத்தில் கட்டிவிடுவது முதலியன, குழந்தையுள் ளத்தை அச்சத்தினால் நிரம்பிவிடும். பல மனக்கோளாறு களை எழுப்பிவிடும்.

தாய்ப்பாலை நிறுத்துவது சிறிது சிறிதாகச் செய்ய வேண்டிய செயலாகும். ஏழு அல்லது எட்டாவது மாதத்தி லிருந்து பன்னிரண்டு மாதங்களுக்குள் பாலை நிறுத்திவிட வேண்டும். மெதுவாக டம்ளர் முதலியவற்றில் பாலைக் குடிக்கக் குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்க வேண்டும். ரப்பர் காம்புகளைச் சுவைக்கத் தருவது நல்ல பழக்கம் அல்ல. தாய்ப்பாலை நிறுத்துவதற்காகக் குழந்தையை வற்புறுத் துவதும் திட்டிவதும் கூடாது. சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது ஆகும்போது தாமே தட்டிலிருந்து எடுத்து உண்ண வேண்டும் என்ற விருப்பம் உண்டாகும். அதைத் தடுத்துப் பெற்றோரே ஊட்டிவிட்டால் குழந்தையின் சுதந்திரத்தைப் பறிப்பதாகும். தட்டிலிருந்து தாமே உண்ணக் குழந்தை களுக்குத் தினமும் வாய்ப்புத் தரவேண்டும்.

நமதுநாட்டில் ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் உணவுக் குறையால் உண்டாகும் வியாதிகளால் பாதிக்கப்பட்டு மடி கின்றன. அதற்கு முக்கியக் காரணம் வறுமை அன்று; அறி யாமையே ஆகும். ஆகவே குழந்தைகளின் உணவுத்தேவை களை நன்கு உணர்ந்து தேகத்தின் தொழிலுக்கும் வளர்ச்சிக்கும்தேவையான உணவுகளைத் தரவேண்டும்.

வளர்ச்சிக்கான உணவுகள்

பால், முட்டை, தயிர், பருப்பு, நிலக்கடலை, மாமிசம் மீன், அவரைக்காய், பட்டாணி போன்றவை.

தொழிலுக்குச் சக்தி தரும் உணவுகள்

சாதம், சப்பாத்தி, ரொட்டி, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, தேன், நெய், வெண்ணெய் வெல்லம், பருப்பு முதலியன.

எலும்பை உறுதி செய்யும், இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும் உணவுகள்

கீரைகள், பருப்பு, நிலக்கடலை, வெல்லம், தயிர், பால், முட்டை முதலியன.

குழந்தைக்குநாள் தோறும் நிறையத்தண்ணீரும் தேவை. குழந்தைகளின் தேவைகள், வயது, தேகப்பயிற்சி, வினையாட்டு, தேகக்கட்டு, பசி, முதலியவற்றிற்கேற்பச் சீருணவு அமைத்துப் பரிமாறவேண்டும். அவர்களுக்கு நேரம் தவறாமல், சரியான வேளைகளில் உணவு கொடுக்க வேண்டும். உணவு உட்கொள்ளும் சமயம் குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் அவசரமின்றி இருக்கவேண்டும்.

குழந்தை உணவைச் சிதறுவதைப் பொருட்படுத்தக் கூடாது. அது தானே எடுத்து உண்ணும்படி விட்டுவிட வேண்டும். அதன் மூலமாக அது ஒழுங்காக உணவருந்தக் கற்றுக் கொள்ளும். குழந்தைப் பருவத்தில் உணவு உண்ணும் சூழ்நிலைகள், எதிர்காலத்தில் உணவு வீர்ப்பு, வெறுப்பு களுக்கு அடிகோலுகின்றன. தானாகச் சாப்பிடும்போது குழந்தையை அதிகம் கவனிக்கக் கூடாது. அடிக்கடி “ இப்படிச் சாப்பிடு ” என்று சொல்லவும் கூடாது. சாப்பிடும் போது, குழந்தையைச் சௌகரியமாக உட்காரவைக்க வேண்டும். குழந்தை மெதுவாகச் சாப்பிடுகிறதே என்று தாய் கோபித்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சில வேளைகளில், பல்வேறு காரணங்களால் குழந்தை உணவு உட்கொள்ள இயலாத நிலையில் இருக்கும். காய்ச்சல், தூக்கமின்மை, அதிகக் களைப்பு, தேகப்பயிற்சி இன்மை நிறையச் சிற்றுண்டிகள் உட்கொண்டமை, அதிகமாக நீர்

அல்லது பால் குடித்தல் முதலியன பசியைப் போக்கியிருக்கலாம். வளர்ச்சியில் சில பருவங்களில் உணவு உட்கொள்ளுவது குறையலாம். பயம், அதிர்ச்சி, கவலை, ஆகியவற்றாலும் பசி குன்றும். ஏதோ திரைப்படக் காட்சியோ அல்லது கண்காட்சியோபார்த்த உற்சாகத்தாலும் உணவின்மேல் நாட்டம் குறையலாம். சில வேளைகளில் விருந்தினர், புதியவர் முதலியோரைக் கண்டாலும் உணவில் நாட்டம் செல்லாது.

வேறுசில காரணங்களாலும் குழந்தை உணவின்மீது வெறுப்புக் கொள்ளலாம். ஒரே தடவையாகக் கலத்தில் நிறையச் சாதத்தைப் போட்டுக் கொடுத்தால், குழந்தைக்கு அதை உண்ண ஆவல் எழாது. குழந்தைகளுக்குச் சிறுசிறு அளவுகளில் உணவு பறிமாறி, மீண்டும் மீண்டும் கேட்குமாறு செய்யவேண்டும். பல புதிய உணவுகளை ஒரே நேரத்தில் புகுத்தக்கூடாது. புதிய உணவுகளை மிகச்சிறிய அளவுகளில், ஒரு நேரத்தில் ஒரு புதிய உணவை மட்டுமே, குழந்தை விருப்புடன் உண்ணும் மற்றொரு உணவுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கவேண்டும்.

உணவின்மேல் குழந்தைகளுக்கு விருப்பும் வெறுப்பும் திடீரென்று வரும். மிகவும் விருப்பமுடன் உண்டு வந்த உணவை ஒரு நாள் தொட்டுப் பார்க்கவும் மறுக்கலாம். அப்போது அவ்வுணவைச் சில நாட்கள் தராமல் நிறுத்தி விடுவது நல்லது. தாய் தந்தையர் சில உணவுகளை உட்கொள்ள மறுக்கும்போது, குழந்தைகளும் அவ்வுணவை வெறுக்கத் துவங்கிவிடுகின்றன.

இக்காரணங்களை உணர்ந்து கொள்ளாத சில தாய்மார் குழந்தைகள் சாப்பிட மறுக்கும்போது அவர்களுக்குப் பரிசுகள் தர வாக்களிப்பது, கதைகள் சொல்லுவது, முன்னர் அனுமதி தராதிருந்த செயல்களைச் செய்யவிடுவது, திட்டிடுவது, கண்டிப்பது போன்ற முறைகளைக் கையாளுகின்றனர். அனாவசியமாகக் கவலைப்படுகின்றனர். இவ்வாறு அவர்கள் காட்டும் தனிச்சிரத்தையும் அக்கறையும் குழந்தைக்கு விளை

யாட்டும், பொழுதுபோக்கும், குதூகலமும் ஆகிவிடுகின்றன. ஆகவே குழந்தையின் பிடிவாதம் மேலும் அதிகரிக்கிறது. தாயின் கவலையும் பெருகுகிறது.

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து சீருணவை ருசியாகச் சமைத்து அன்புடன் அமைதியான சூழ்நிலையில் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால் நல்ல உணவுப் பழக்கங்கள் ஏற்படும். உணவருந்துவது குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியுடன் எதிர்பார்க்கும் நிகழ்ச்சியாக இருக்கும். எப்போதாவது குழந்தை உணவை உட்கொள்ள மறுத்துவிட்டால் சிறிது நேரம் கழித்து ஒன்றும் கூறாது, கவலையை வெளியே காட்டாமல் கலத்தை எடுத்துவிடவேண்டும். குழந்தைக்குப் பசி இருந்தால், வேறு உணர்ச்சிகளால் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தால், தொந்தரவு செய்யாது உணவருந்துவது நிச்சயம்.

குழந்தைகளுக்கு நல்ல உணவுப் பழக்கங்களை ஏற்படுத்துவதற்குப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டியவை:—

1. குழந்தைகளுக்கு விருப்பமான உணவுகளை அவர்கள் விரும்பும் நேரத்தில் கொடுத்தால், குழந்தைகள் உணவு உட்கொள்ளுவதில் ஆர்வம் காட்டும்.
2. குழந்தைகளுக்குச் சில உணவுகள் விருப்பம் இல்லை என்றால் அவர்கள் உணர்ச்சிகளை மதித்து ஏற்றுக் கொண்டு வேறு உணவுகளையோ அல்லது அதே உணவை வேறுவிதமாகச் சமைத்தோ கொடுக்க வேண்டும்.
3. குழந்தைக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை என்பதை நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.
4. சாப்பிட வரும்போது குழந்தையிடம் “இக்கலத்தில் இருப்பதை எல்லாம் முடித்துவிடு” என்று சொல்லுவதைவிட “இதை ருசி பார்” என்று சொல்லுவது நல்லது.

5. குழந்தை ஏதாவது உணவை உண்ண மறுக்கும் போது வற்புறுத்தவோ, பயமுறுத்தவோ, திட்டவோ கூடாது.
6. நாள் முழுவதும் தாய் தந்தையர் குழந்தைகளுடன் போதுமான நேரம் இருந்தால் உணவருந்தும் நேரம் தாய் அல்லது தந்தை தன்னருகிலேயே இருக்கவேண்டுமென்று குழந்தை பிடிவாதம் செய்யாது.
7. குழந்தையின் உணவுப் பிரச்சினையைப் பற்றிக் குழந்தையின் எதிரில் தாய் தன் நண்பர்களுடன் பேசக்கூடாது.
8. சாப்பிடும்போது குழந்தையை அவசரப்படுத்தக் கூடாது.

உணவருந்தும் சமயத்தைக் கவர்ச்சிகரமாகச் செய்வதற்குக் கவனிக்க வேண்டியவை:—

1. தினந்தோறும் ஒரே வகையான உணவுகளைத் தராமல், விதவிதமாகத் தயாரிக்கவேண்டும்.
2. அழகான சூழ்நிலையில் உணவு கொடுக்க வேண்டும். பூக்கிண்ணம், நல்ல வர்ணப் பாய் அல்லது பலகை, அழகான தட்டு, குழந்தை விரும்பக்கூடிய சிறிய டம்ளர் முதலியன அழகை அதிகரிக்கும்.
3. சாப்பிடும் நேரத்தில் கூச்சல் இல்லாமல் அமைதி நிலவ வேண்டும்.
4. குழந்தையைச் சௌகரியமாக, வசதியாக அமரச் செய்யவேண்டும்.
5. சாப்பிடும்போது நல்ல கதைகள், செய்திகளைப் பற்றிப் பேசவேண்டும்.
6. பரிமாறும் உணவுகளில் பலவித நிறங்கள், வடிவங்கள், ருசிகள், மணங்கள், பக்குவங்கள், சூடான, குளிர்ச்சியான பொருட்கள் அமையவேண்டும்.

7. தமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்துள்ள உணவுகளைக் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.
8. பல உணவுகளைக் கலந்து பரிமாறுவதைவிடத் தனித்தனியாகப் பரிமாறுவது அவர்களுக்குப் பிடிக்கும்.
9. கையில் பிடித்துக் கடித்துச் சுவைக்கக்கூடிய பெரிய துண்டுகளாக இருக்கும் பதார்த்தங்களில் குழந்தைகளுக்கு நாட்டம் அதிகம்.
10. மசாலைகள் அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது. எண்ணெயில் வறுத்த, சுட்ட, பொரித்த பண்டங்கள் நல்ல தல்ல. சரியாக வேகாத உணவுகள் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும்.
11. உணவில் பலப்பல வடிவங்கள் குழந்தைகளின் உள்ளத்தைக் கவரும். உதாரணமாக எல்லா இட்டிலிகளும் வட்டமாக இருப்பதற்குப் பதிலாகச் சில சதுரமாகவும், சில கிளாவர் வடிவமாகவும் இருப்பது நல்லது.
12. குழந்தைக்கு உணவு பரிமாறும் பாத்திரங்கள் உடைந்து போகாதனவாக இருக்கவேண்டும். எவர் சில்வர் (Ever Silver) பாத்திரங்கள் மிகவும் பொருத்தமானவை.
13. குழந்தை தானாகச் சாப்பிடும்போது தாமதம் செய்ய தாலும், உணவைச் சிந்தினாலும் பொருட்படுத்தக் கூடாது.
14. நம் குழந்தை நிச்சயமாக நன்றாகச் சாப்பிடும் என்ற உறுதியுடன் சாப்பாடு தரவேண்டும்.
15. உணவு தயாரிக்கும்போது, குழந்தைகளையும், அத்தொழிலில் ஈடுபடவைக்க வேண்டும். அவர்கள் தாம் சமைத்த உணவை உண்பதில் பெருமிதம் கொள்ளுவார்கள்.

அரை வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்குத் தினசரி உணவு:—

காலையில் :

பால்...வெறும் பாலைக் குடிக்க மறுக்கும் குழந்தைக்குப் பாலில் குங்குமப்பூ அல்லது ஏலக்காய்ப் பொடி அல்லது எசன்ஸ் விட்டுத் தரலாம்.

இட்டிலி, எண்ணெய் அதிகமில்லாத தோசை, உப்புமா, பிட்டு, சப்பாத்தி அல்லது ரொட்டி ஆகிய ஒன்றுடன் காரமான சட்டினியைச் சேர்க்காமல் தேன் அல்லது ஜாம் அல்லது வெல்லம் தரவும்.

வாழைப்பழம், பப்பாளி அல்லது கொய்யாப்பழம், மாம்பழம்.

மத்தியானம் :

மத்தியானத்தில் இரவைவிடச் சிறிது அதிகமாக உணவு தரவேண்டும்.

1. சப்பாத்தி, ரொட்டி, சாதம், காய்கறி கலந்த சாதம், பலவிதப் பொங்கல், எலுமிச்சை சாதம், உப்புமா அல்லது இட்டிலி ஆகியவற்றில் ஒரு தயாரிப்பு.
2. ஏதாவது ஒரு கீரை அல்லது மஞ்சள் நிறக் காய்களில் (பரங்கிக்காய், காரட் போன்றவை) ஒன்று.
3. மற்றொரு காய்—கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய், புடலை, பீன்ஸ் முதலியவற்றில் ஒன்று.
4. பச்சையாகச் சாப்பிட ஒரு பதார்த்தம் (Salad). நறுக்கப்பட்ட முட்டைக்கோசு, காலிஃபிளவர், காரட், தக்காளிப்பழம், வெள்ளரிக்காய் முதலியவற்றில் ஒன்று.
5. பருப்பு—நன்றாக வேகவைத்து மசிய வைத்தது.
6. பால் அல்லது பாற்பண்டம்—பாயசம், பால் கோவா, தயிர், முதலியவற்றில் ஒன்று.

பிற்பகல் சிற்றுண்டி :

பொதுவாக மத்தியானத்தில் குழந்தைகள் சிறிதுநேரம் தூங்குவார்கள். எழுந்ததும் பசித்து, ஏதாவது சாப்பிட விரும்புவார்கள். அதற்காக ஒரு ஒழுங்கான திட்டம் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. நினைத்த போதெல்லாம் அழும் போதும், தொந்தரவு செய்யும்போதும், ஏதாவது உண்ணுவதற்குக் கொடுப்பது நல்லதல்ல. பர்பி, லட்டு, அல்வா, பலவித மிட்டாய்கள் முதலியவை குழந்தைகளுக்குக் கெட்ட பழக்கங்களைப் புகுத்துவதுடன், வேளாவேளைக்குச் சாப்பிட வேண்டிய உணவை ஒழுங்காகச் சாப்பிடாதவாறும் செய்யும். ஆகவே, சிற்றுண்டியாகப் பிற்பகலில் தரக்கூடியவை:—

1. பழச்சாறு
2. பழங்கள்
3. வறுக்கப்பட்ட அல்லது வேகவைக்கப்பட்ட நிலக்கடலை, கடலை, முந்திரிப்பழம், பேரிச்சை, வீட்டில் செய்யப்பட்ட தேங்காய் மிட்டாய், பிஸ்கோத்து, ரஸ்கு (Rusk), பொரி, பட்டாணி, முறுக்கு, சீடை, அவல் முதலியன.

இரவு உணவு :

மத்தியானம் கொடுக்கப்படும் உணவில் ஒரு காலையும் பருப்பையும் குறைத்துக் கொண்டு இரவில் தந்தால் போதுமானது. படுக்கையில் சிறுநீர் கழிக்கும் குழந்தைகளுக்குப் பாலை இரவு நேரத்தில் தருவதற்குப் பதிலாக முன்னரே கொடுத்துவிட வேண்டும்.

தேகப் பயிற்சி

பிறந்த குழந்தைகளுக்குச் சில மாதங்கள்வரை கைகால் களை அசைப்பதிலும், திருப்புவதிலும், உதைப்பதிலும், அழுவதிலும், தேகப்பயிற்சி கிடைக்கிறது. அதற்கேற்ப அவர்களது ஆடையும் படுக்கையும் அமைய வேண்டும்.

நாம் சாதாரணமாகக் கட்டும் துணித்தொட்டிலில் குழந்தை கைகால்களை அசைப்பதற்கு இயலாது. ஆகவே இறுக்கிக் கட்டாமல் பரப்புள்ள தொட்டில்களில் அல்லது தரையில் குழந்தைகளை விசாலமாகப் படுக்கவைக்க வேண்டும். குழந்தையைக் குளிப்பாட்டும்போதும், துடைக்கும்போதும் கைகளில் ஏந்தும்போதும், அணைக்கும்போதும் உடலைத்தடவி அழுத்திவிடுவது குழந்தைக்கு இன்பம் தரும் பயிற்சியாகும். ஆனால், அதை அளவுக்கு மீறிச் செய்யக்கூடாது. தரையில் அல்லது படுக்கையில் ஆடையில்லாமல் புரளவிடுவதும் நல்ல பயிற்சியாகும்.

தவழ்ந்து நடக்கப் பழகுவதற்கு முன்னர், குழந்தையைக் கையில் எடுத்து விளையாட்டுகள் காட்ட வேண்டும். மாலையில் உணவருந்துவதற்கு முன்னர், குழந்தையின் துணியை அகற்றிவிட்டு உடம்பைத் தடவிக் கொடுத்துச் சிறிது எண்ணெய் அல்லது வாசனைப்பொடி பூசிப் பிறகு உடுப்புப் போட வேண்டும். குழந்தை தவழ ஆரம்பித்த பிறகு தானாகவே வேண்டிய பயிற்சியைப் பெற்றுக்கொள்ளுகிறது. குழந்தை தன்னுடைய விருப்பத்திற்கேற்ப ஓடியாடித் திரிய வீட்டில் ஒரு புறத்தைப் பாதுகாப்பாக அதற்கென்று ஒதுக்கித் தர வேண்டும்.

குழந்தை நடந்து ஓடியாடித் திரியத் துவங்கியதும், வெளியிலும் வீட்டிலும் பொம்மைகளுடன் நன்றாக விளையாட விடவேண்டும். ஊஞ்சலில் ஆடுதல், ஏணி ஏறுதல், தொங்குதல், ஓடுதல் போன்ற பயிற்சிகள் உடற்கட்டை வலுவாக்கும். ஆனால், ஒரேயடியாக விளையாட்டிலேயே ஈடுபட்டுக் களைப்படையவும் விடக்கூடாது. மெலிந்து, சதைப்பற்றின்றி இருக்கும் குழந்தைகள் குறைவாகவும், உடல் பருத்துள்ள குழந்தைகள் அதிகமாகவும் விளையாடவேண்டும். விளையாட்டும், அதனால் கிடைக்கும் உடற் பயிற்சியும், உணவு, நல்ல காற்று முதலியவற்றைப்போல் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் தேவையானவை. குழந்தையை, விழுந்துவிடக்

கூடுமே, கால் கை ஒடிந்துபோக நேருமே என்றஞ்சி வீட்டிலேயே அடைத்துப்போடக் கூடாது. அண்டை வீட்டுக் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுவதால், கெட்ட பேச்சுக்களைக் கற்றுக்கொள்ள நேரிடும் என்று நினைத்துக் குழந்தைகளது சுதந்திர விளையாட்டில் குறுக்கிடுவது அவர்களுடைய வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும். பெண் குழந்தைகளை வீட்டைக் கவனிப்பதற்கும், சமைப்பதற்கும், குழந்தைகளைத் தூக்கிச் செல்வதற்கும் மாத்திரமே பயன்படுத்திக்கொண்டு அவர்களுடைய விளையாட்டுத் தேவைகளை உணராத பெற்றோர் வருந்தத்தக்க நிலையில் உள்ளவராவர்.

ஓய்வு

உடற் பயிற்சியைப் போலவே ஓய்வும் குழந்தைகளது வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. ஓய்வு என்பது, குழந்தை வாய் திறவாது, அசையாது, படுத்திருத்தல் அல்லது உட்கார்ந்திருப்பது அன்று. ஒரு குழந்தையை அவ்வாறு கட்டாயப்படுத்தும்போது அது ஓய்வை இழந்து பரபரப்பு மிகுந்து காணப்படும். ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்து விளையாடுவதும் ஓய்வுதான். உதாரணமாக உட்கார்ந்து மாலை தொடுத்தல், பாடுதல், கதை சொல்லுதல், பொம்மைக்கு உடை அணிதல், வரைதல், மணல் வீடு கட்டுதல் ஆகிய யாவும் ஓய்வைத் தரும் செயல்களே.

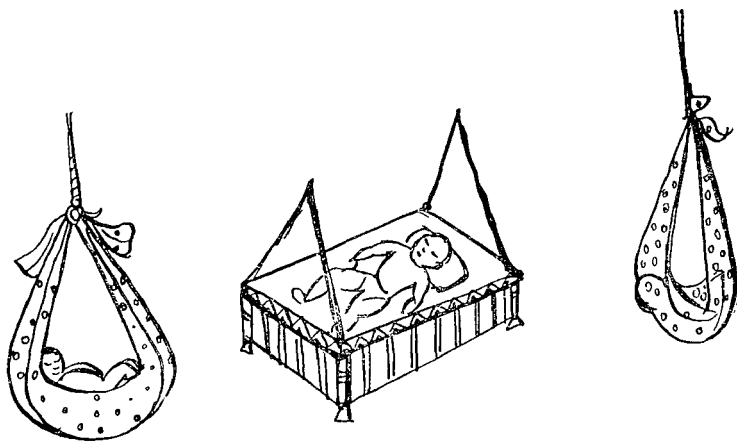
தூக்கம்

நன்றாக வளருவதற்குக் குழந்தைகளுக்குத் தூக்கம் நிறையத் தேவை. பல வீடுகளில் படுக்கைக்குச் செல்ல ஒழுங்கான நேரத் திட்டம் இருப்பதில்லை. பல குடும்பங்களில் குழந்தைகள் இரவு பத்து அல்லது பதினொரு மணி வரை விழித்திருந்து விளையாடுவது அல்லது திரைப்படம் பார்ப்பதுண்டு. மற்றும் சில குடும்பங்களில், பெரியவர்களின் பேச்சைக் கேட்டுக்கொண்டே, குழந்தைகள் கண்களில் இமை கனக்கத் தூக்கம் நெருங்கக் கவனிப்பாரற்று இருப்

பதுண்டு. வேறு சில வீடுகளில் பெரியவர்கள் உணவருந்தும்வரை குழந்தைகள் காத்திருப்பதுமுண்டு. தூங்குவதற்கென்று ஒரு காலவரையறை இல்லாதபோது, குழந்தையைத் தூங்கவைப்பது தினமும் போராட்டமாகிவிடுகிறது. ஆகவே, மற்றைய பழக்கங்களைப் போலவே குழந்தைகள் தூங்குவதற்கும் நேரம் விதித்து, அந்த வேளைகளில் அவர்களை மகிழ்ச்சியோடு தூங்கவைக்க வேண்டும். உறங்க மறுக்கும் குழந்தையைத் தந்தை மிரட்டுவதும், தாய், “போலீஸ் வருகிறான்” என்று பயம் காட்டுவதும், “மிட்டாய் வாங்கித் தருகிறேன்” என்று பாட்டி ஆசை காட்டுவதும் குழந்தையைத் தவறான வழியில் இழுத்துச் செல்லும்.

வீட்டில் விழா, விருந்து, களியாட்டங்கள் நிகழும்போது குழந்தைக்கு அவற்றில் கலந்து கொள்ளாது வீட்டுச் செல்ல மனம் இடம் கொடுப்பதில்லை. அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் படுக்கைக்குச் செல்ல மறுக்கும் குழந்தையை அவசரப் படுத்தி ஒதுக்குவதாகக் காட்டாமல் நிதானமாக, பொறுமையுடன் குழந்தையின் மனதைச் சிறிது சிறிதாக திருப்பிக்கதைகள் சொல்லிக் குழந்தை பேசுவதையும் கேட்டு, விழாவில் கலந்துகொள்ளக் கொஞ்சம் நேரமும் தந்து, பிறகு மெதுவாகப் படுக்கைக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும். குழந்தை ஏதாவது விளையாட விரும்பினால், சிறிது விளையாடிய பின்னர், படுக்கைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். “இன்னும் ஐந்து நிமிடந்தான் இருக்கிறது ராஜா, படுக்கைக்குப் போக” என்று ஒரு சிறு எச்சரிக்கை தருவது நன்மை தரும். குழந்தைகளுக்கு இரவில் சிறிது நேரத்திற்கு முன்னரே சாப்பாடு கொடுத்துப் படுக்கைக்கு அனுப்புவது நல்லது. குழந்தை உறங்கும் இடம், எறும்பு, கொசு இவற்றால் தொந்திரவு இல்லாமலும், காற்றோட்டம் நிறைந்தும் இருக்கிறதா என்று கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். கொசு, ஈ தொந்தரவில்லாதபடி வலைபோட்டுத் தொட்டிலைக்

காக்க வேண்டும். வெப்பம் அதிகமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். சாதாரணமாக வீடுகளில் நாம் கட்டும் துணித் தொட்டில்கள் குழந்தைகள் கைகால்களை அசைப்பதைத் தடுக்கின்றன. ஆகவே அவற்றை விசாலமாக்க ஒரு மரக் கட்டை தருவது நல்லது. அதைவிட மூங்கில், பாய்,



a

b

c

a கழுத்தையும், முதுகையும் வளைத்துக் குழந்தையைக் கூனிக் குறுகச்செய்யும் தொட்டில்.

b கைகால்களை உதறிக் குழந்தை உல்லாசமாக இருக்க, இடமகன்ற தொட்டில்.

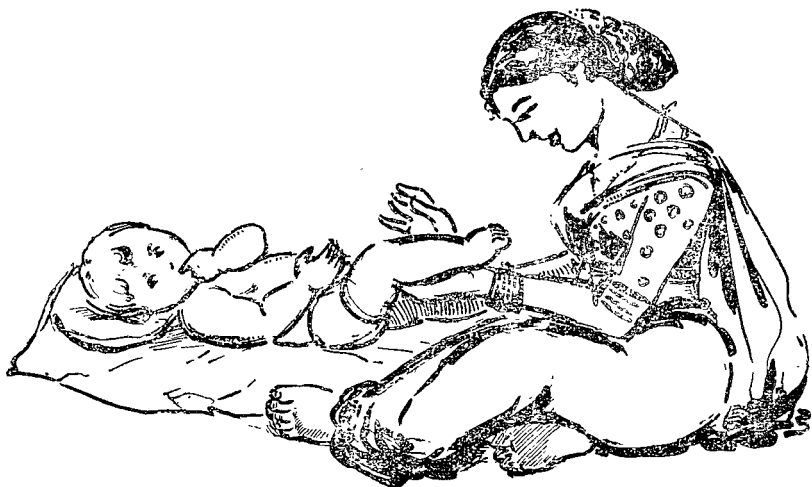
c குறுகலான தொட்டில்.

பிரம்பு, பலகை ஆகியவற்றால் ஆகிய தொட்டில்கள் ஏற்றவை. குழந்தைகள் பெற்றோர் அல்லது மற்றவர்களுடன் உறங்குவது நல்லதல்ல. சிறுநீர் கழித்து துணிகள் ஈரமாகி விட்டால், குழந்தையின் உறக்கம் கெடும்.

குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு தூக்கம் தேவை ?

ஒரு குழந்தைக்கும் மற்றொரு குழந்தைக்குமிடையே தூக்கத்தின் தேவையில் வேறுபாடு உண்டு. பொதுவாகக்

குழந்தை பிறந்தது முதல் பலவாரங்கள் வரையிலும், பால் குடிக்கும், குளிக்கும் நேரம் நீங்கலாக மற்ற முழுநேரமும் தூங்க வேண்டும்.



இடமகன்ற தொட்டில் இல்லையாயின் பரப்பகன்ற தரையில் கிடத்தலாமே.

- 2 - 3 மாதங்களில் நாஸ்தோறும் 18 - 20 மணி நேரமும்
- 6 - 12 மாதங்களில் இரவில் 12 மணி நேரமும் காலை யிலும் மத்தியானத்திலும் 2 - 3 மணி நேரமும்
- 2 - 7 வயதில் இரவில் 12 மணிநேரமும் பகலில் 1 மணி நேரமும் தூங்கவேண்டும்.

சில வேளைகளில் குழந்தைகளுக்குச் சரியாகத் தூக்கம் வருவதில்லை. அதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். அளவுக்கு மீறி ஓடியாடிக் களைத்திருக்கலாம். பகலில் யாராவது “பார், இன்று இரவு உன்னைப் பூச்சாண்டி பிடிக்கப் போகிறான்” என்று பயம் காட்டியிருக்கலாம். தேகப் பயிற்சி இல்லாத குறையாக இருக்கலாம்; அல்லது பகலில்

சற்று அதிகமாகத் தூங்கியிருக்கலாம். வேண்டுமென்றே தாய் தன்னைக் கவனிக்க வேண்டும் என்று பிடிவாதம் பிடிக்கலாம். தாகமாக இருக்கலாம். மலஜலம் கழிக்கத் தேவையாக இருக்கலாம். அதிக அளவு உணவு உட்கொண்டாலும், கனவுகளின் விளைவாகவும் குழந்தை தூங்குவதில்லை. இவை தொடர்ந்து இருக்கும்போது குழந்தையின் தூக்கம் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப்படும். ஆகவே ஆரம்பத்திலிருந்து தாய் குழந்தைக்கு இத்தகைய பழக்கங்கள் வராதபடிக்கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

ஐந்து வயது வரை குழந்தைகள் பகலிலும் தூங்கவேண்டும். மத்தியானம் சாப்பிட்டதும் தூங்குவது மிகவும் அவசியம். உணவு உட்கொண்டதும் விளையாட அனுமதிக்கக்கூடாது. தூக்கம் வராவிடிலும் சிறிது நேரம் ஓய்வுடன் படுத்திருக்க வேண்டும். மாலை நேரத்தில் குழந்தையைத் தூங்க வைப்பது இரவுத் தூக்கத்தைக் கெடுக்கும். முதல் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பகலில் இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமும், மூன்று அல்லது நான்கு வயதில் ஒரு மணி நேரமும் தூங்கவேண்டும்.

சாதாரணமாகக் குழந்தைகளைத் தூங்கும் போது எழுப்புவது நல்லதல்ல. ஆனால், மாலை வேளையில் நீண்ட நேரம் தூங்கினால் மெதுவாக எழுப்புவது அவசியம். பகலில் குழந்தைகள் தூங்க மறுத்தால் “செல்வி நீ அம்மா சொன்ன படி கேட்கவில்லை அல்லவா? ஆகவே உன்னை இன்று மத்தியானம் தூங்கப் போடுகிறேன் பார்” என்று சொல்லித் தூக்கத்தைத் தண்டனையாகக் காட்டக்கூடாது. எவ்வளவு கூறியும் பகலில் தூங்க மறுக்கும் குழந்தையை அமைதியாக ஒருபுறமாக விளையாட விட்டுவிட வேண்டும். அப்பொழுது கதை சொல்லி ஓய்வு பெற வைக்கவேண்டும்.

மலஜலம் கழித்தல்

குழந்தைகளை நாஸ்தோறும் காலையில் மலம் கழிக்கப் பழக்கப்படுத்துவது நல்லது. குழந்தைகள் சாதாரணமாகத்

தினமும் ஒரு முறை மலம் கழிப்பார்கள். சில குழந்தைகள் ஒரு நாளுக்கு இரு முறையும், மற்றும் சில இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறையும் மலம் கழிப்பதுண்டு. அப்பழக்கம் ஒழுங்காக அமைவதும், மலச்சிக்கல் இல்லாமல் இருப்பதும் முக்கியம். மலம் சரியான பதமாக, நீரோட்டமின்றியும், கெட்டியாக இல்லாமலும் இருப்பதுடன், பேதி மருந்து, புகையிலைக் காம்பு, சோப்புத் துண்டு முதலியவைகொண்டு வைத்தியம் செய்யத் தேவை இல்லாமலும் இருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு வாரத்திற்கொருமுறை விளக்கெண்ணெய் தருவது அவசியம் என்று நினைப்பது தவறு.

உணவில் தவறு நேரிடும் போதும், பயம் முதலிய உணர்ச்சிகள் ஏற்படும் போதும், துணியில் மலம் கழிந்து விட்டது என்று குழந்தையைக் கண்டிக்கும் போதும், குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். சரியான மலஜலக் கழிவுப் பழக்கங்கள் ஏற்படுவதற்கு, குழந்தை ஒழுங்காக மலஜலம் கழிக்கும்போது புகழ்வதும், தவறு நேரும் போது கவனிக்காமல் இருப்பதும் மிகவும் முக்கியம். ஆனால் ஒரே யடியாகக் கவனியாமல் இருப்பதும், உதாசீனம் செய்வதும் சரியல்ல. மலஜலம் கழிக்கவேண்டிய கக்கூசு போன்ற இடங்களை உபயோகிக்கும் பழக்கத்தைக் குழந்தை முதலிலிருந்தே கற்றுக் கொள்ளப் பெற்றோர் பழக்கிவிட வேண்டும்.

குழந்தை மலம் கழித்து அதைக் குழப்பிச் சிறுநீர் குளத்தில் விளையாடும் போதுகூட அதைக் கவனிக்காத பெற்றோர்களும், குழந்தைப் பருவத்திலேயே மலஜலம் கழிப்பதில் ஒழுங்கு மிகுந்த கண்டிப்புடன் நிறைவேற்ற முயற்சி செய்யாத பெற்றோர்களும் குழந்தைகளுக்கு நன்மை செய்வதற்கு மாருகத் தீமை செய்தவர்களாவர். இவ் விஷயத்தில் சரியான நேரத்தில் சரியான உதவியைச் செய்ய பெற்றோர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். உணவு, தூக்கம், குளித்தல் முதலிய மற்றப் பழக்கங்களில் ஒழுங்கு வரும்போது, இந்தத் துறை

யிலும் தானாக ஒழுங்கு வரும். நாள்தோறும் குழந்தை எவ்வேளையில் மலம் கழிக்கிறது என்பதைக் கவனித்துக் கொண்டால், பின்னர், அதே வேளையில், குழந்தையை மலம் கழிக்க வெளியில் விட்டோ, தொட்டியில் உட்காரவைத்தோ பழக்கிவிடலாம். அதில் வற்புறுத்தக் கூடாது. “மலம் கழிக்காவிட்டால் வயிறு வெடித்துவிடும்” என்று குழந்தைக்கு பயங் காட்டக்கூடாது. மலம் கழிப்பதை ஒரு பெரிய விஷயமாக்கக் கூடாது. குழந்தையை அதற்காகத் திட்டவோ, அடிக்கவோ கூடாது. பயமுறுத்தக்கூடாது. தவறாகத் துணியை அசுத்தமாக்கி விட்டால் குழந்தையை அவமானப்படுத்தக்கூடாது. இயற்கையின் நிகழ்ச்சி என்று கவனிக்காதது போல் விடவேண்டும்.

1½-2½ வயதுக்குள் குழந்தைக்கு சிறுநீர் கழிப்பதில் ஒருவழி வந்துவிடும். அதற்குப் பின்னர் குழந்தை சாதாரணமாகப் படுக்கையை நனைப்பதில்லை. மிகவும் இளமையில், இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை குழந்தையை நிற்கவைத்து சிறுநீர் பெய்யச் செய்யவேண்டும். இரண்டு வயதுக்குப் பிறகு, குழந்தை தானாகவே சிறுநீர் கழிக்கக் கற்றுக் கொள்ளும். அதற்குப் பின்னால் சில வேளைகளில் களைப்பு, உற்சாகமிகுதி, புதுவீட்டில் இருப்பது, மற்றொரு குழந்தை பிறக்கப்போகிறது என்றறிந்த குழந்தையின் ஆர்வம், பள்ளிக்குப் புதிதாகப் போகும் நிகழ்ச்சி, கோபம் போன்ற காரணங்களால் அடக்க முடியாமல் உள் துணியிலேயே சிறுநீர் பெய்துவிடலாம். அச்சமயங்களில் குழந்தையைத் திட்டவோ, கேலி செய்யவோ கூடாது. தைரியமும் நம்பிக்கையும் உண்டாகும்படிச் செய்ய வேண்டும்.

குளித்தல்

தினந்தோறும் காலையில், சீயக்காய்ப் பொடி, பச்சைப் பயறு மாவு, கடலைமாவு, அல்லது சோப்பு போட்டு உடலைத் தேய்த்து வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் குழந்தையைக்

குளிக்கச் செய்ய வேண்டும். கோடைக்காலத்தில், நாளுக்கு இரண்டு முறை குழந்தை குளிக்கலாம். குளித்தல் குழந்தைக்குக் களிப்பூட்டும் அனுபவமாக இருக்கவேண்டும். நிறையத் தண்ணீரை மளமளவென்று தலையில் கொட்டியோ, கண்களில் சீயக்காய்ப் பொடியைப் போட்டோ குழந்தைக்குப் பயம் ஏற்படும்படி செய்யக்கூடாது. தானே தண்ணீரை மொண்டு குளிக்கக் குழந்தைக்கு உதவி செய்ய வேண்டும். அதற்காகச் சிறிய செம்பு அல்லது பாத்திரத்தைக் குழந்தையின் கையில் கொடுக்க வேண்டும். வாளியில், அண்டாத் தண்ணீரில் மிதக்கச் சில பொம்மைகளை அதில் விட்டுக் குழந்தையைக் குளிக்க வைக்கும்போது அவற்றுடன் விளையாடுவது எவ்வளவோ மகிழ்ச்சியைத் தரும்.

பல் துலக்குவது

துவக்கத்திலிருந்தே குழந்தை, விரல், குச்சி அல்லது பற்குச்சி (பிரஷ்)யால் பல் துலக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். உணவு உட்கொண்டபிறகு ஒவ்வொரு வேளையும் பல் விளக்கி, நன்றாகக் கொப்பளிக்கும் பழக்கம் ஏற்பட வேண்டும்.

குழந்தைகளின் உடை

குழந்தைகளின் நலத்திற்கும், சௌகரியத்திற்கும், வசதிக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் ஏற்றவாறு உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். பெரியவர்களின் ஆவலையும் அழகுணர்ச்சியையும் திருப்தி செய்வதற்காக மட்டும் துணிகளைக் குழந்தைகளுக்குத் தைக்கக்கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு உடைகள் பின்வருமாறு அமைய வேண்டும்:

எளிய உடைகளாக,

எளிதில் சுத்தம் செய்யப்படத் தக்கதாக,

நீடித்து உழைப்பதாக,

தட்ப வெப்ப நிலைக்கு ஏற்றதாக, கனம் அதிகம் இல்லாததாக,
கை கால்களைத் தாராளமாக அசைக்க விடுவதாக,
இறுக்கமற்றதாக,
அழகாக ஆனால் அனாவசியமான மடிப்புகள், சுருக்கங்
கள், சரிகைகள் முதலியன இல்லாததாக இருக்க
வேண்டும்.

கீழ்க்கண்ட கேள்விகளுக்குத் தகுந்த பதில்கள் குழந்தைக்கு ஏற்ற உடைகளை அமைக்க உதவும். இந்த உடை,

குழந்தையை நன்றாக ஓடியாடி விளையாடவிடுமா?
தட்ப வெப்ப நிலைக்கும் சந்தர்ப்பத்திற்கும் ஏற்றதாக இருக்கிறதா?

குழந்தைகளின் வளர்ச்சிக்கு இடம் தருமா?

குழந்தை தானாகவே அணிந்து கழற்ற முடியுமா?

துவைக்கப்பட முடியுமா? சாயம் வெளுக்காமல் இருக்குமா?

மற்றக் குழந்தைகள் அணியும் உடையைப் போன்றிருக்கிறதா?

குழந்தைக்குப் பெருமை தருமா?—என்பன.

குழந்தைகள் விரைவில் வளருவதால் ஒரே நேரத்தில் பல உடைகளைத் தைப்பதைவிட, இரண்டு மூன்று உடுப்புகள் மாத்திரம் எடுப்பது நலம். குழந்தைகள் அணிவதற்கான துணிகள் உறுதியாகவும் மிருதுவாகவும் இருக்க வேண்டும். நமது நாட்டுத் தட்ப வெப்பநிலைக்குப் பருத்தி யாடைகள் தான் நல்லது. பட்டும் கம்பளியும் குளிர்காலத்திலன்றி மற்றப் பருவங்களில் பயன்படுத்தக்கூடாது. வெவ்வேட், சாட்டின் (Satin) சரிகை போடப்பட்ட பட்டு முதலிய துணிகளை எப்பொழுதுமே குழந்தைகளுக்கு அணிவிக்கக் கூடாது. சாயம் வெளுக்கும் துணிகளை அறவே

அகற்ற வேண்டும். இறுக்கமான காலர்கள், சுருக்கு நிறைந்த கைகள், குறுகிய கழுத்து முதலியவற்றைக் கொண்ட உடுப்புகள் குழந்தைகளுக்குப் பொருத்தம் அற்றன. எளிதில் திறந்து மூடக் கூடிய சட்டைகளைத் தைக்க வேண்டும். திறப்புகள் நீண்டனவாக முன்பக்கத்தில் அமையவேண்டும். குழந்தை தானாகவே அணிந்து, அவிழ்த்துக் கொள்ளக் கூடியதாகப் பொத்தான்களும், பொத்தான் துவாரங்களும் பெரியனவாகவும், அழகுடையனவாகவும் அமைய வேண்டும்.

உடைகளைப் போலவே கால்களுக்கு மேல்லோடுகளும் செருப்புகளும் செளகரியமாக, வசதியாக அமையவேண்டும்.

குழந்தைகளின் துணிகளை மிகவும் சிரத்தையுடன் துவைக்க வேண்டும். அவற்றில் நீலம் போடக் கூடாது. கஞ்சியும் தேவையில்லை. எல்லா வகைச் சோப்புகளையும் பயன்படுத்தாமல், குழந்தைகளுக்கேற்ற சில சோப்புகளை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் ஆடைகளை மற்றவர்கள் துணிகளுடன் சேர்க்காமல் தனியாகத் துவைக்கவேண்டும். நன்றாகக் காயவைத்துக் காற்றோட்டமான இடத்தில் வைக்க வேண்டும்.

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்னரே துணி தைத்து வைப்பது அபசகுனமென்று நினைப்பதுண்டு. ஆனால், குழந்தை தெய்வத்தை, அதற்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் தயாரித்து வைத்துக் கொண்டு வரவேற்பதல்லவா சிறந்த வரவேற்பு!

குழந்தையின் விளையாட்டு

முதியோருக்கு வேலை முக்கியமாக இருப்பது போலவே, குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டு முக்கியமானதாகும். குழந்தையின் உள்ளத்தில் மறைந்திருக்கும் சக்திகளை வெளியிட விளையாட்டு உதவுகிறது. அது, குழந்தையின் தசைகளைக் கட்டி உடல் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. குழந்தை

தனது கற்பனைத் திறனை வளர்த்துக் கொள்ளவும், மனவன்மையைப் பயன்படுத்தித் தன் பிரச்சினைகளை அலசிப் பார்த்து, அவற்றைத் தீர்க்க வழி காணவும் உதவுகிறது. மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடும்போது அவர்களுடன் இணங்கியிருக்க வேண்டியதிருப்பதால், சமூக உறவுகளை வளர்க்கிறது. வெளியில் விளையாடும்போது சூரிய ஒளியும் சுத்தமான காற்றும் கிடைப்பதால் குழந்தைக்கு ஆரோக்கியம் கிடைக்கிறது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தன் உள்ளத்து உணர்ச்சிகளை வெளியிட விளையாட்டு ஒரு கருவியாகிறது. குழந்தை விளையாட்டினால், தன் ஆக்கச் சக்திகளைப் பயன்படுத்தித் தான் உண்டாக்கிய பொருட்களில் நிறைவும் பெருமையும் காண்கிறது. பல புதிய உண்மைகளைக் கற்றுக் கொண்டு அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ளுகிறது.

விளையாட்டின் மூலம் குழந்தைக்கு எவ்வளவு கல்வியறிவு கிடைக்கிறது என்பதைப் பலர் உணருவதில்லை. சில பெற்றோர், குழந்தை படிப்பதை, விளையாட்டு கெடுப்பதாகவும் கருதுகின்றனர். ஆகவே, கல்வியளிக்கும் விளையாட்டில் குழந்தை ஈடுபடாதவாறு தடுக்கவும் செய்கின்றனர். குழந்தைகளின் விளையாட்டை ஒருபோதும் தடுக்கக் கூடாது. குழந்தைகள் விளையாட்டில் அன்பும் ஆதரவும் காட்ட வேண்டும். குழந்தைகளுக்குச் சரியான விளையாட்டுப் பொருட்கள் சிறந்த கல்விச் சாதனங்கள் ஆகின்றன. பொருத்தமான பொம்மைகளின் மூலமாகக் குழந்தையின் முயற்சிகளை ஆதரிக்க வேண்டும். சரியான இடம், தகுந்த நண்பர், உகந்த விளையாட்டுப் பொருட்கள், போதுமான நேரம், இவை யாவும் இருந்தால், விளையாட்டு குழந்தைக்குக் களிப்பூட்டுவதுடன், நல்ல கல்வியையும் அளிக்கிறது.

வீட்டில், அது குடிசையேயானாலும், ஒரு பகுதியைத் திண்ணையோ, தாழ்வாரமோ, வெளிப் புறமோ, புறக்கடையோ, குழந்தையின் விளையாட்டுக்கென்று ஒதுக்கிவிட வேண்டும். 'அது தன்னுடைய இடம், அந்தத் தனியுலகில்

பெரியவர்கள் நுழைய மாட்டார்கள்' என்ற உறுதி குழந்தையின் உள்ளத்தில் இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு தனியிடம் இருந்தால் குழந்தைகள் கண்ட இடத்திலும் விளையாடமாட்டார்கள். பெரியவர்களின் பொருட்களும் பத்திரமாக இருக்கும். ஒரு மரப்பெட்டியில் அல்லது கூடையில் அல்லது வாளியில் நிறைய விளையாட்டுப் பொருட்களை வைத்து அவற்றைக் குழந்தைகள் தாமாகவே எடுத்து விளையாடவும், விளையாடி முடிந்தவுடன் பெட்டியில் வைக்கவும், கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

கடைக்குப் போகும் பொழுதெல்லாம் பார்க்கும் பொம்மைகளை வாங்குவதுதான் குழந்தைகளுக்கு விருப்பம் என்று நினைக்கக்கூடாது. விரைவில் உடையக்கூடிய, மலிவான பொம்மைகள் குழந்தைகளுக்கு ஏமாற்றத்தை அளிக்கும். குழந்தை பிரித்துப் புணர்த்திப் பார்க்கக்கூடாத மோட்டார் வண்டி போன்ற விளையாட்டுப் பொருட்கள் அவர்களுடைய புத்திக் கூர்மைக்கு இடம் அளிக்கா.

குழந்தைகள் சாதாரணமாகத் தரையில் அமர்ந்து விளையாடுவதால் தரை எப்போதும் சுத்தமாக ஈரம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். ஒரு கயிற்றுக் கட்டிலின் மேலோ அல்லது மேடையின் மேலோ அமர்ந்து விளையாடுவது நல்லது. வீட்டினருகில் பாதுகாப்புள்ள, வேலியுள்ள தோட்டம் இருந்தால் ஓடி விளையாட மிகவும் பொருத்தமான இடம் ஆகும். ஒரு மணல் மேடு, மரத்தின் கிளையில் தொங்கும் ஊஞ்சல் பலகை, அல்லது ஒரு பழைய மோட்டார் சக்கரத்தின் ரப்பர், தானே தோட்டம் போடுவதற்கு ஒரு சிறிய இடம்-ஆகியவை குழந்தை விரும்பி விளையாடி நலம் பெறுவதற்கான கருவிகளாகும்.

சரியான விளையாட்டுப் பொருட்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேவை. அது போன்றே குழந்தை தன் வயதுள்ள, தனக்குச் சிறிது இளைய, முத்த குழந்தைகளுடன் விளையாடுவதும் அவசியம். மற்றவர்களுடன் விளையாடுவதன் மூலம் குழந்தை

பல நல்ல பண்புகளை அவர்களிடமிருந்து கற்றுக்கொள்ளுகிறது. தன்னைப்போலவே மற்றவர்களுக்கும் உணர்ச்சிகள் உண்டு என்று அறிந்து கொள்ளுகிறது. அவர்களுடன் இணங்கி விளையாடவும் உடைமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் பழகிக்கொள்ளுகிறது. மற்றவர்களுடன் ஒத்து வாழத் தெரிந்து கொள்ளுகிறது. எச்செயல் மற்றவர்களுக்குப் பிடிக்கும், எது பிடிக்காது என்று புரிந்துகொண்டு தன்னம்பிக்கை, தலைமை முதலிய பண்புகளை வளர்க்கிறது. குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகளுடன் மட்டும் விளையாடினால் போதாது, தன்னையொத்த நண்பர்களுடனும் குழந்தைகள் விளையாடுவது அவசியம் என்பதைப் பெற்றோர் உணரவேண்டும். குடும்பத்திலேயே இருந்தால் குழந்தை எப்பொழுதும் மற்றவர்களைச் சார்ந்தே இருந்து தானாக எதுவும் செய்ய ஆற்றல் இழந்து போவதுடன், பொருமை, ஆற்றாமை போன்ற கெட்ட உணர்ச்சிகளையும் மேற்கொள்ளுகிறது.

குழந்தைகட்குத் தரப்படும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் எளியனவாகக் குழந்தையின் கற்பனைத் திறனை வளர்ப்பனவாக, பல விளையாட்டுகளை விளையாடுவதற் கேற்பனவாக இருக்க வேண்டும். மூன்று வயது ரகுவுக்கு ஒரு சிறு இரயில் வண்டி தருவதைவிட, பல மரக் கட்டைகளைத் தருவது அவனுக்கு எத்தனையோ இரயில் வண்டிகள் மாத்திரமல்ல—வீடுகள், கோபுரங்கள், பாலங்கள் முதலியவற்றையும் கட்ட உதவும்.

குழந்தையின் வயதுக்கேற்ற விளையாட்டுப் பொருட்கள் ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

விளையாட்டுப் பொருட்கள் உடையாதவையாக இருக்க வேண்டும்.

பல வர்ண, பல வடிவக் கிலுகிலுப்பைகள்.

பல வர்ண விளையாடிகள்.

மெதுவான துணிப் பொம்மைகள்-பந்துகள்.
பல வர்ண பலூன்கள் முதலியன.

1— 1½— 2 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு
ஏதாவது ஒரு பெட்டியில் போட்டு எடுப்பது போன்ற
பொருட்கள்.(உ-ம்) கூடையும் கூழாங்கற்களும்,காலி டப்பா



குழந்தைகள் உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்ளும் நல்ல
விளையாட்டுப் பொம்மைகள்.

வும் தகர முடிகளும், சிறு மரத்துண்டுகள், கயிறுகட்டி
இழுக்கக்கூடிய வண்டி, சக்கரமுள்ள விளையாட்டுப்
பொருட்கள், நூற் கண்டுகள், விளையாட்டுப் பாணிகள்,
பாத்திரங்கள், சிறு கரண்டிகள் முதலியன.

2 - 3 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு

இவ்வயதில் குழந்தைகள் பெரியவர்களைப் போலப்
பாவனை செய்து விளையாட மிகவும் விரும்புவார்கள். ஆகவே
அடுப்பு, சமையற் பாத்திரங்கள், மாவரைக்கும் கல், துடைப்
பங்கள், முறம், பந்து, உரல், சக்கரமுள்ள மிருகங்கள்,
பெட்டிகள் முதலியன. ஒரு குழந்தை உட்கார மற்றொரு

குழந்தை இழுக்கக்கூடிய சிறு வண்டிகள், வாளி, தோட்டம் போடும் கருவிகள், பூவாளி, சல்லடை, சிறு டப்பாக்கள், களிமண், வர்ணங்கள், நிறமுள்ள சுண்ணாம்புக் கட்டிகள் (Chalks), கரண்டி, அடுப்புக்கரி (கோலம் போட்டு) செங்கல், ஜாலரா, மணிகள், (கோர்க்க) நூல் முதலியன.

3 - 6 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு

இவ்வயதில் குழந்தைகள் தங்கள் புத்தியைப் பயன்படுத்திப் புதுப்புது விளையாட்டுகள் கண்டுபிடிக்கக் கூடிய சாதனங்களைத் தரவேண்டும். விளையாட்டு ஏணி, சறுக்கி விளையாட சிமென்ட் அல்லது மரத்தினால் செய்யப்பட்ட சறுக்குப் பலகை, பொம்மை வீடு, அவ் வீட்டுக்கு வேண்டிய பொம்மைகள், பொருட்கள், தொட்டில், கரும்பலகை, வர்ணங்கள், களிமண், கூர்மையற்ற கத்தரிக்கோல், வெட்டி விளையாடக் கடுதாசிகள், தோட்டக் கருவிகள் முதலியன.

6 - 9 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு

இந்தப் பருவத்தில் பெண் குழந்தைகளுக்குப் பொம்மைகள் மிகவும் பிடிக்கும். பொம்மை வீடு, பொம்மைக்குத்துணி தைப்பது, குதித்து விளையாடும் கயிறு முதலியவற்றையும் விரும்புவர். பையன்களுக்கு கோலி, கில்லி, சடுகுடு, பந்து, துப்பாக்கி, வில்லும் அம்பும், பட்டம் முதலியன விருப்பமான பொருட்கள். காலியான நெருப்புப் பெட்டிகள், அட்டைப் பெட்டிகள், நூற் கட்டைகள், சிறு டப்பீர்கள் முதலியனவற்றைக்கொண்டு விளையாட்டுப் பொருட்கள் செய்யவும் விரும்புவார்கள். மணிகள், சுண்ணாடிகள், புட்டிகள், பெட்டிகள், இறகுகள், கற்கள், ஸ்டாம்புகள் முதலிய பல பொருட்களைச் சேர்த்து வைப்பதும் விருப்பமான செயலாகும்.

9 - 12 வயதுக் குழந்தைகளுக்கு

இப்பருவத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்ட பொழுது போக்குக்கள் காணப்படும். குழந்தைகள் அதன்

மூலமாகத் தமது கற்பனை, கலையுணர்ச்சி ஆகியவற்றை வெளியிடுவர். பெண் குழந்தைகள், தையல், பின்னல், அழகுத் தையல், பைகள் செய்தல் போன்ற கைவேலைகளிலும், நடனம் முதலியவற்றிலும் ஈடுபடுவர். பையன்கள் மரவேலை, வெளியில் விளையாடுதல் முதலியவற்றை விரும்புவர். பெண்கள் கோலாட்டம், கும்மி முதலியவற்றில் நாட்டம் காட்டுவர்.

ஆடு, மாடு, நாய், கோழி வளர்ப்பது குழந்தைகளுக்கு நல்ல பொழுதுபோக்கு. பெற்றோர் அவற்றிற்கு வாய்ப்புக்கள் தரவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கதைகள், பாட்டுகள்

இரண்டு வயது வரை குழந்தைகளுக்குக் கதைகள் கேட்கப் பொறுமை இருக்காது. நிறை வண்ணங்கள் கலந்த படங்களைப் பார்க்க விரும்புவர். இரண்டு வயதுக்குப் பின்னர் கதைகள் கேட்பதில் ஆர்வம் அதிகம் கொள்வார். ஒருதடவை சொல்லப்பட்ட கதையை மீண்டும் மீண்டும் கேட்பதில் விருப்பம் கொள்வர். இராமாயணம், பாரதம், விக்கிரமதித்தியன் கதைகள், பஞ்சதந்திரம், ஓளவையார் கதைகள், நளதமயந்தி கதை, பாலகிருஷ்ண லீலைகள் போன்றவை குழந்தைக் கதைகளுக்கு வற்றாத செல்வங்கள். வீர அனுமன், தொப்பைக் கணபதி, அனைவரையுங் கவர்ந்த அர்ச்சுனன், விளையாட்டுக் கண்ணன், கோபக்காரக் கோபிராதா, வெண்ணெய் திருடிய கிருஷ்ணன் முதலிய கதைகள் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாகக் குழந்தைகளை மகிழ்வித்து வந்த கதைகள். அவற்றுடன் இன்று பாரதியார் கதைகளும், பாடல்களும் குழந்தைக் கதைச் செல்வத்தை அதிகரித்துள்ளன. காந்தித் தாத்தா, நேரு மாமா, சரோஜினி நாயுடு ஆகியோரும் குழந்தைகள் விரும்பும் பெரியார்கள். நாட்டில் சில எழுத்தாளர்கள் குழந்தைகளுக்கான கதைகளை எழுதி வருகிறார்கள். எனினும் போதுமான அளவு குழந்தைகளுக்கான புத்தகங்கள் கிடைப்பதில்லை. வெளி நாட்டுக் கதைப்

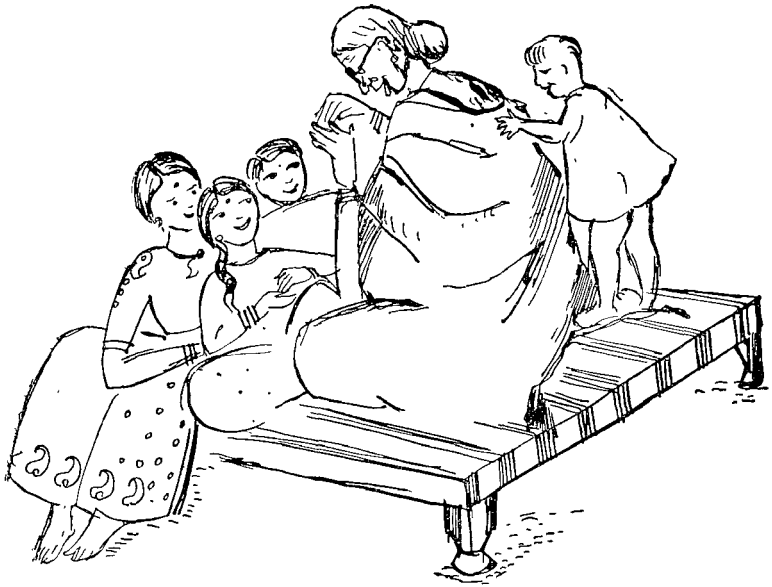
புத்தகங்களையும், பொம்மைகளையும் அதிக விலை கொடுத்து வாங்க வேண்டியதிருக்கிறது. அவை நமது வாழ்க்கை முறைகளுக்குப் பொருந்தாதவை.

குழந்தைகளுக்கான கதைப் புத்தகங்களை, வீடுகளில் கிடக்கும் பழைய செய்தித்தாள்களிலிருந்து படங்களை எடுத்துச் சலபமாகத் தயாரிக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பிராணிகள், பருவங்கள், திருவிழாக்கள், பண்டிகைகள், அன்றாட வாழ்க்கை அனுபவங்களைப் பற்றிய கதைகள் ஆகியவை விருப்பமானவை. அவர்களுக்குச் சொல்லப்படும் கதைகள் எளியவையாக, அதிகமான சித்திரிப்பு வருணனைகள் அற்றனவாக, குறுகியவையாக இருக்க வேண்டும். நகைச்சுவை நிறைந்து, திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லும் பகுதிகள் மலிந்திருக்க வேண்டும். சண்டைகள், அச்சம் ஊட்டும் நிகழ்ச்சிகள், போர்ச்சுவை ஊட்டும் கதைகள் பொருத்தமற்றவை.

கதைகள் சொல்லுவதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கும், தாய் தந்தையருக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பும் அன்பும் வளரமுடியும். அதனால்தான் பல கதைகள் சொல்லி இன்பம் ஊட்டிய பாட்டி பாட்டனாரைக் குழந்தைகள் மறப்பதே இல்லை. எதுகை மோனையுள்ள தாலாட்டுப் பாடல்கள், பாப்பாப் பாடல்கள் முதலியன குழந்தைகளுக்கு மிகவும் விருப்பமானவை. அவற்றின் மூலமாகப் பிற்காலத்தில் குழந்தைகளுக்கும் இசையின்மேல் விருப்பம் உண்டாகும். வீரம், ஆண்மை, உண்மை ஆகிய பண்புகளைத் தொட்டிலாட்டுவதன் மூலம் ஊட்டிய தாய்மார் வாழ்ந்த நாடு நம் தமிழ் நாடு.

விழாக்கள் கொண்டாடுதல்

விழாக்கள் வீட்டிலுள்ள அனைவரும் கலந்து மகிழப் பல வாய்ப்புக்களைத் தருகின்றன. அவற்றின் மூலமாகக் குழந்தைகளுக்கு அறிவு பெருகிக் குடும்பத்தில் பரம்பரை



பாட்டி கூறும் பழங் கதைகளை ஆவலுடன் கேட்கும் குழந்தைகள்

யாக இருந்து வரும் பழக்க வழக்கங்களை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது. தீபாவளி, வியைக சதுர்த்தி, கிறிஸ்து மஸ், ஈஸ்டர், கிருஷ்ண ஜயந்தி, பொங்கல், கலைமகள் விழா, இராம கிருஷ்ணர் விழா, காந்தி ஜயந்தி, சுதந்திர தினம், புத்தாண்டு முதலிய விழாக்களை சிறுவயதில் கொண்டாடிய நினைவுகள் வாழ்நாள் முழுவதும் கூட நிலைத்து நிற்கும். அத்துடன் மகான்களின் பிறப்பைக் கொண்டாடுதல், தன்னுடைய பிறந்தநாள் விழாக் கொண்டாட்டம் ஆகிய வற்றையும் கொண்டாடிய விதத்தைக் குழந்தை மறப்ப தில்லை. இக்கொண்டாட்டங்களுக்கு நிறையப் பணம் செல வழிக்க வேண்டுவதில்லை. சிறிது நினைவு வைத்து, குழந்தை களுக்கென்று சிறப்பாக ஏதாவது செய்வது குழந்தைகளுக்கு நிரந்தர நன்மை பயக்கும். தம் நண்பர்களை அழைத்து வீருந்து செய்வது அளவில்லாத மகிழ்ச்சியை அளிக்கும்.

விழாவன்று கோலம் போடுவது, தனி விளக்கேற்றுவது, வீட்டில் மாவிலைத் தோரணம் கட்டுவது, வீட்டை அலங்கரிப்பது, மாவு இடிப்பது, பாயசம் சமைப்பது போன்ற சிறுசிறு செயல்களில் குழந்தைகள் கலந்து கொள்ளும் போது குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் பெரும் திருப்தியை உண்டாக்கும்.

பெரியவர்கள் பார்க்கும் திரைப் படங்களுக்குக் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்லுவது நல்லதல்ல. இரவில் நெடுநேரம் விழித்துப் பார்க்க வேண்டிய நாடகங்கள், நாட்டியங்கள் ஆகியவற்றிற்கும் அவர்களை அழைத்துச் செல்லக் கூடாது. அவர்களுக்கென்று தனியாகத் தயாரிக்கப்படும் படக் காட்சிகள், கண்காட்சிகள், நாடகங்கள் ஆகியவற்றிற்குத் தூக்கத்தையும் உணவையும் பாதிக்காதவாறு கவனித்து அழைத்துச் செல்லுதல் நலம்.

7. வீடும் குழந்தைகளும்

நமது வீடுகளில், சில வேளைகளில், தாய்மார்கள் இயந்திரங்களாக உழைக்கின்றனர். அதிகாலையிலிருந்து இரவு வெகு நேரம்வரை ஓய்வு ஒழிவில்லாமல் கவனிக்க வேண்டிய காரியங்கள் பல அவர்களுக்கு உண்டு. அந்த நெருக்கடியில் தம்மைப் பற்றியோ தம் அருமைக் குழந்தைகளைப்பற்றியோ நினைப்பதற்கு நேரம் கிடைப்பது அரிது. சில நேரங்களில் குழந்தைகளின் தொல்லைகளைப் பொறுக்கமுடியாத நிலையில், 'ஏன் ஆண்டவன் இத்தனை குழந்தைகளை அளித்தானே' என்று விதியை நொந்து கொள்ளும் தாய்மாரும் உண்டு. ஆனால், குழந்தைகளுக்குத் தாமாக விளையாடவும், தமது காரியங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளவும் சிறிது பயிற்சி கொடுத்துவிட்டால் அவர்களும் குடும்பத்தின் வேலையில் உதவி செய்வோராக மாறிவிடுவர்.

தாயின் மேற்பார்வையில்லாமல் குழந்தைகள் ஈடுபடக் கூடிய விளையாட்டுகள்:

1. களிமண் விளையாட்டு
2. படங்களை வெட்டி ஒட்டுதல்
3. கோலம் போடுதல்
4. கரும்பலகையில் சித்திரம் தீட்டுதல்
5. பொம்மை வீட்டு விளையாட்டு
6. பொம்மையுடன் விளையாடுவது
7. விளையாட்டு வண்டி ஒட்டுவது
8. அட்டையில் விளையாட்டுப் பொருட்கள் செய்தல்
9. தோட்ட வேலை

தாய் வேலை செய்துகொண்டிருக்கும்போது தந்தை, சித்தப்பா, பாட்டி ஆகியோர் குழந்தைகளுக்குக் கதை சொல்லலாம். பாட்டுக்கள் பாடக் கற்பிக்கலாம். படங்கள் காட்டலாம். குடும்பத்தில் எல்லோருக்கும் சிறிது ஓய்வு கிடைக்கும்போது உல்லாசமாக நடந்து போய் வரலாம்.

தம் தாய் தந்தையருக்கு உதவி செய்யக் குழந்தைகளுக்கு ஆவல் அதிகம். ஆகவே அதற்கு வாய்ப்புக்கள் கொடுத்து, அவர்கள் முடித்துத்தர வியலும் வேலைகளில் முழுப் பொறுப்பையும் கொடுக்க வேண்டும். அப்படி அவர்கள் உதவி செய்யக் கூடியவை:—

1. தமது படுக்கையைச் சுற்றி வைப்பது
2. சாப்பிடுவதற்கு எல்லோருக்கும் பாய் விரிப்பது அல்லது மனை போடுவது, இலை போடுவது
3. தமது படுக்கையை விரிப்பது
4. தாம் உண்ட கலங்களைக் கழுவுவது
5. வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கில் தோல் உரிப்பது
6. பொருட்களைத் துடைத்து வைப்பது
7. பருப்பில் கல், குப்பை பொறுக்குவது
8. சிறு இடத்தைப் பெருக்குவது

9. பூ வைப்பது, அடுக்குவது
10. வீட்டில் நாய், பூனை, கோழி இருந்தால் அவற்றிற்கு உணவு தர உதவி செய்வது
11. தோட்டத்தில் பிராணிகள் நுழையாதப்படி பாதுகாப்பது, தோட்டத்திற்கு நீர் ஊற்றுவது
12. இனைய தம்பி தங்கையரைப் பார்த்துக்கொள்வது முதலியன.

இங்ஙனம் உதவி செய்யும்போது குழந்தைகளைப் பாராட்டிப் புகழவேண்டும். அவர்களுக்கு விருப்பம் இல்லாத வேலையைச் செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது. ஏதாவது குற்றம் செய்ததற்குத் தண்டனையாகவும் வேலை செய்யக் கூறக்கூடாது. வேலைகள் அவர்கள் விரும்பி, மகிழ்ந்து செய்யும் வினையாட்டு வாய்ப்புக்களாக அமையவேண்டும்.

விபத்து நேராதவண்ணம் பாதுகாப்பு

பல வீடுகளில் சிறு குழந்தைகளுக்கு விபத்துக்கள் நேரிடுவதால் பலமான காயங்களும், சில வேளைகளில் மரணங்களும் கூட ஏற்படுவதுண்டு. சிறிது முன் யோசனையுடன் இருந்தால் அவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். அதற்குச் சில யோசனைகள் பின்வருமாறு:—

1. குழந்தைகளுக்கு எட்டாதவாறு நெருப்புப் பெட்டியை வைத்திருக்க வேண்டும்.
2. சமையல் அடுப்பு தரை மட்டத்தில் இல்லாமல் சற்று உயரத்தில் இருக்க வேண்டும்.
3. சமையலறையில் குழந்தையைத் தனியாக விடக்கூடாது.
4. சூடான நீர், பாத்திரம் இவற்றைக் குழந்தை நடமாடும் இடத்தில் வைக்கக் கூடாது.
5. உடைந்த கண்ணாடித் துண்டுகள், மரத்துண்டுகள் எங்குமே கிடக்காதவாறு கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

6. படிக்கட்டுகள், மாடிகள், சன்னல்கள், யாவும் பாதுகாப்புடன் குழந்தைகள் விழாதவாறு கம்பிகள் போடப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.
7. பொம்மைகளும் விளையாட்டுப் பொருட்களும் உடையக் கூடாதனவாகவும், விஷம் கலந்த வர்ணங்கள் இல்லாதனவாகவும், நெருப்புப் பற்றாதனவாகவும் இருக்க வேண்டும்.
8. குழந்தைகள் வாயில் போட்டு விழுங்கக் கூடிய மணி, ஊசி, பொத்தான், விதைகள் போன்ற பொருட்களைக் கொடுக்கக் கூடாது.
9. மிகச் சிறு குழந்தைகளுக்குப் பொரி, கடலை, நிலக் கடலை போன்ற உணவுகளைத் தரக் கூடாது. ஏனெனில், குழந்தை சிரித்தாலும், அழுதாலும் அவை புரையேறிக் குழந்தை மூச்சுத் திணறி இறந்துவிடக் கூடும்.
10. வீட்டிலுள்ள மருந்துகள், கிருமிகொல்லிகள், விஷப்பொடிகள் அனைத்தும் எட்டாத உயரத்தில் இருக்க வேண்டும். தவறான மருந்தை ஒருவருக்கும் தெரியாமல் தானாகவே குடித்துக் குழந்தைகள் மரணமடைய நேரிடலாம்.
11. கத்திரிக்கோல், கூர்மையான கத்திகள், இதர கருவிகளையும் எட்டாதவாறு வைக்க வேண்டும்.
12. போக்குவரவு அதிகமாக உள்ள வீதிகளிலும், நிறையச் செடிகள் உள்ள புதரான இடங்களிலும் குழந்தையை விளையாடவிடக் கூடாது.
13. தீபாவளி போன்ற விழாக்களில் பட்டாசுபோன்ற வெடிகளால் நேரிடும் விபத்துக்களால், ஆண்டு தோறும் நாட்டில் பல குழந்தைகள் மடிகின்றனர். ஆகவே அத்தகைய வேளைகளில் (பெற்றோர் கூடவே இருந்து) தீங்கு விளைக்காத வெடிகளைக் கொடுக்க வேண்டும்.

14. மிகச் சிறு குழந்தைகளைத் தனியாகவே விடக் கூடாது. அவை தம் வாயில் கண்டவற்றையெல்லாம் திணிக்கும்; நெருப்பைத் தொடும்; பூச்சியைப் பிடிக்கும். ஆகவே பெரியவர்கள் அருகிலேயே இருக்க வேண்டும். இல்லையேல் ஏதாவது ஒரு மூங்கில் வேலி அமைத்துக் குழந்தையைப் பாதுகாப்பாக அதற்குள் விடவேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குக் கற்பிக்கவேண்டிய சுகாதார விதிகள்

1. உணவருந்தும் முன்னும் பின்னும், கக்கூசுக்குப் போய் வரும்போதும் கைகளைக் கழுவுதல்.
தினமும் குளித்தல்.
காலையிலும், இரவிலும், உணவு உட்கொண்ட பிறகும் பற்களைச் சுத்தம் செய்தல்.
தினமும் ஒழுங்காக மலம் கழிப்பது.
நிறையத் தண்ணீர் குடித்து உடம்பில் அசுத்தம் சேராதவாறு பார்த்துக் கொள்ளுதல்.
2. கையினால் சளியைச் சிந்திச் சட்டையிலும் சுவரிலும் துடைக்காமல், கைக்குட்டையில் சளியைச் சிந்தித் துடைத்தல்.
3. இருமும் போதும் தும்மும் போதும் மற்றவர்கள் மேல் எச்சில் தெறிக்காதபடி கைக்குட்டையால் வாயை மூடிக் கொள்ளுதல்.
4. கண்ட இடத்தில் காரி உமிழாமல் இருத்தல்.
5. மலஜலங்கழிக்க அதற்கென இருக்கும் இடத்தைப் பயன்படுத்துதலும், வேறு இடங்களை அசுத்தம் செய்யாமல் இருத்தலும்.
6. சத்துணவைச் சுத்தமாக வைத்துண்டல்.
7. கண்ட இடங்களில் விற்கும் உணவைச் சாப்பிடாமலிருத்தல்.

8. ஆடை அணிந்து கொள்ளாமல் விளையாடாதிருத்தல், விளையாடிய பின்னர் கைகளைக் கழுவுதல்.
9. வீதியைக் கடக்கும்போது இருபுறமும் பார்த்து நடத்தல். வண்டியின் பின்னே, காரின் பின்னே ஓடாமலும், குதிக்காமலும் இருத்தல்.
10. தரையிலிருந்து எடுக்கும் துணி, மற்றும் பொருட்களை வாயில் வைக்காமல் இருத்தல்.
11. தமது பொருட்கள், இடம் மட்டுமின்றி மற்றவர்களுடைய பொருட்களையும் சுத்தமாக வைத்தல்.

8. குழந்தைகளின் சுகத்தைப் பாதுகாப்பது

நமது நாட்டில் போதிய பாதுகாப்பு இல்லாமல் ஆண்டு தோறும் மடியும் குழந்தைகள் பல. தாய் தந்தையருடைய அறியாமை, அலட்சியம் இவற்றால் நோய்க்கு இரையாகும் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை அதிகம். நமது குழந்தைகள் கிடைத்தற்கரிய செல்வங்கள். ஆகவே அவர்களது சுகத்தைப் போற்றிப் பாதுகாப்போம்.

நோயுற்ற போதுதான் குழந்தைகளை டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்லவேண்டும் என்று கருதாமல், சுகத்திலும் ஒழுங்காக டாக்டரிடம் பரிசோதனை செய்து பற்கள், கண்கள், உடற்கட்டு, எடை முதலியவற்றை ஆண்டில் இரு முறையாவது ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். குழந்தை, டாக்டரைக் கண்டு பயப்படாமல் அவரை நண்பனாகத் தெரிந்து கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். “இரு சொர்ண, டாக்டரிடம் சொல்லுகிறேன்” என்று மிரட்டுவது, டாக்டரை குழந்தைகள் என்றுமே வெறுக்கச் செய்து விடும்.

நோயுறும்போது கிடைத்த மருந்துகளை எல்லாம் கொடுக்காமல், உடனே டாக்டரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்.

இக்காலத்தில் பல தொத்து நோய்கள் வராதபடி தடுப்பு முறைகள் இருப்பதால் குழந்தைகள் தொத்து நோயால் அவதிப்பட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. ஏற்ற காலத்தில் தகுந்த ஊசி மருந்துகளை உடலில் ஏற்றிக் கொண்டால் காலரா, பிளேக், அம்மை, டிப்தீர்யா, கக்குவான், டைபாய்டு, மலேரியா, டெட்டனஸ் போன்ற பல நோய்கள் வாரா. அவற்றுடன் குழந்தைகள் இருக்கும் இடத்தைச் சுத்தமாகவும், தொத்து நோய் உடையவர்கள் வராதவாறும் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். டைபாய்டு, காலரா, வயிற்றுனைச்சல், வயிற்றோட்டம், கிருமிகள் முதலிய பல நோய்கள் உணவு, நீர் மூலமாகத்தான் பரவுகின்றன. ஆகவே குழந்தைகளுக்குத் தரும் நீரை எப்போதும் கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி ஆறவைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். பாளையும் நன்றாகக் கொதிக்க வைத்து ஆறவைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். உணவை நன்றாக வேகவைத்துச் சுத்தமாகக் கொடுக்க வேண்டும். பச்சைக் காய்கறிகளைக் கொடுக்கும்போது அவை எங்கு விளைந்தவை என்றறிந்து, நன்கு சுத்தப்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். கூடியவரை, வீட்டுத் தோட்டங்களில் உள்ள உணவையே பச்சையாகத் தருவது நல்லது. உணவுகளை மூடி வைத்து ஈக்கள் அணுகாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்.

மலேரியா, கொசுவினால் பரவுகிறது. ஆகவே குழந்தைகள் கொசுவினைக்கு அடியில் படுக்க வேண்டும். வீட்டுக் கருகில் கொசுக்கள் பெருகக் கூடிய நீர்த்தேக்கம், கால்வாய், சாக்கடை முதலியன இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கக்கூசுகள் மூடப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

நோயுற்ற குழந்தையைப் படுக்கையிலேயே வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தைக்குத் தொத்து நோயானால், அது மற்றவர்களுக்குப் பரவாதவாறு எச்சரிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பாதுகாப்பு ஊசிபோடுவது எப்போது?

நோய்	ஊசி போட வேண்டிய காலம்
கக்குவான்	பிறந்த மூன்று மாதத்திற்குள் ஒரு தடவை, பின்னர் பள்ளிக்குச் செல்லும் போது ஒரு தடவை.
டிப்தீரியா, டெட்டனஸ்	பிறந்த ஆறு அல்லது ஒன்பது மாதத்தில், பின்னர் பள்ளிக்குச் செல்லும்போது ஒரு தடவை.
பெரிய அம்மை	பிறந்தவுடன் ஒரு மாதத்திற்குள், பின்னர் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை.
டைபாய்டு	ஒவ்வொரு ஆண்டும்.
காலரா, பிளேக்	இத் தொத்துநோய் பரவும் காலங்களில் எல்லாம்.

மலேரியா வராதபடி ஒவ்வொரு வாரமும் பாலுட்டின் மாத்திரையை உட்கொள்ள வேண்டும்.

இங்ஙனம் குழந்தைகளின் சுகத்தைப் பாதுகாத்துச் சீருணவு தந்து, அவர்களின் மனத்திற்குகந்த சூழ்நிலையில் வளர்த்தால், நாட்டின் எதிர்கால மன்னர்கள் வீறுடன் விளங்குவார்கள்.

குறும்பக்கலை

இரண்டாம் பாகம்

உணவு

1. உணவும் சுகமும்

இன்ப வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத அம்சங்களில் முக்கியமானது உணவாகும். பொருளின்றி வாழலாம். ஆனால், சுகமின்றிச் சந்தோஷமிருக்காது. சுகவாழ்வைப் பெறவும், நிறைவும், மகிழ்ச்சியும் அடையவும் இயற்கை விதிகளை உணர்ந்து அவற்றைத் தினசரி வாழ்க்கையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சுகம் என்பது மனநலம், உடல் நலம் என இரு திறப்படும். உயர்ந்த கருத்துக்கள், நலத்தையே காணும் நோக்கங்கள், அன்பு, நன்றி, இரக்கம் முதலிய பண்புகளால் மனத்தின் சுகம் அமைகிறது. உணவும், சூழ்நிலையும், வீடும், உடையும், உடலின் சுகத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. சுகமான உடலில் சுகமான மனம் உறையும்போது அது ஆண்டவன் சேவைக்கும், மனித வாழ்க்கையின் உயர்ந்த இலட்சியங்களை அடையவும் கருவியாகின்றது. உண்ணும் உணவு, அதைச் சமைக்கும் முறைகள், உண்ணும் வகைகள், உணவுப் பழக்கங்கள், உடலின் நிலை ஆகிய அனைத்திற்கும் மனிதனின் வாழ்க்கையை உருவாக்குவதில் முக்கியப் பங்குண்டு.

சுகத்திற்கு அடிகோலுவது உணவாகும். சுகமென்பது, உழைக்கும் திறம், அறிவுத் திறன், உடல் முயற்சி, கவலை, நோய் முதலியவற்றை எதிர்க்கும் சக்தியாகியவற்றைக்

கொண்டது. அத்தகைய சுகம் மனிதர் அனைவர்க்கும் பிறப்புரிமையாகும். எல்லையற்ற சுகத்தை யளிப்பதால் உணவு, இன்ப வாழ்வைத் தருகிறது. சத்துணவை அருந்துபவர் சக்தியும் பொறுமையும் நிறைந்து, தாம் மேற்கொள்ளும் வேலைகளைச் செவ்வனே செய்து முடிப்பார். குழந்தைகளுக்கு ஊட்டம் சரியாக அமையும்பொழுது வளர்ச்சியும், கல்வி பயிலும் ஆற்றலும் உச்சநிலையில் கிடைக்கின்றன. மேலூடுகளில் செய்துள்ள ஆராய்ச்சிகளின் மூலமாக, சிறுவர், சிறுமியர் பள்ளிக்கூடப் பாடங்களில் சிரத்தை காட்டாமலிருப்பதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் சத்துக் குறைந்த உணவாகும் என்பது தெரிய வருகிறது.

ஊட்டம், மக்களின் சுகத்தை உயர்த்தி, அவர்களது திறமையை அதிகரிப்பதனால் நாட்டின் நலத்தைப் பெருக்கிப் பொருளாதாரத்தை வளம்பெறச் செய்கிறது. உலக சமாதானத்தைப் பாதிக்கும் முதல் பகைவன் பட்டினி என்று ஐக்கிய நாடுகளின் உணவு விவசாய ஸ்தாபனம் எடுத்துக் காட்டி யிருக்கிறது. பசியுற்றகாலே, வறுமை, பிணி, குற்றம் முதலியன மலியும்.

“மானம் குலம் கல்வி வண்மை அறிவுடைமை
தானம் தவம் உயர்ச்சி தாளாண்மை—தேனின்
கசிவந்த சொல்லியர்மேல் காமுறுதல் பத்தும்
பசி வந்திடப் பறந்து போம்” அல்லவா?

ஆகவே மனித நலத் திட்டங்களில், உணவை ஒரு விவசாய அல்லது வியாபாரப் பொருளாக மாத்திரம் நினைக்காமல் அனைவரும் பெருவாழ்வு பெறுவதற்கு அவசியமானதாகக் கருதல் வேண்டும்.

பண்டு தொட்டுப் பாரத நாடு விவசாயத்திலும் மற்றத் துறையிலும் பெருமையுடையது. அதில் நூற்றுக்கு எண்பதுக்கும் மேலான மக்கள் விவசாயத்தில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். நாட்டிற்கு உணவும் உயிரும் கொடுப்பவர்கள்

அவர்கள்தாம். “உண்டி கொடுத்தோர் உயிர்கொடுத்தோரே” யல்லவா? கிராம சமூகங்களின் நலத்திற்கான ஐந்தாண்டுத் திட்டங்களில் வீட்டுத் தோட்டம், உணவின் உற்பத்தி, விநியோகம், உபயோகம் முதலியவற்றிற்கு



உணவு உற்பத்தியைப் பெருக்க—வீட்டுத் தோட்டம்

முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த முயற்சிகளால், விரைவில் தரத்திலும் அளவிலும் போதுமான உணவு அனைவர்க்கும் கிடைக்கும் என்பது நிச்சயம். அப்படிக்கிடைக்கும் போதுமான உணவிலிருந்து சிறந்த பயனைப் பெறுவதற்கு உணவியல் அறிவு (Knowledge of nutrition) தேவை.

போதிய உணவு கிடைக்காதபோது, உரம், வாழ்நாள், நோயை எதிர்க்கும் வலிமை ஆகியவை குறையும். அவற்றின் விளைவாகச் சலிப்பு, வருத்தம், வியாதி, தளர்ச்சி, உள்ளக் கோளாறும், உருவம், உயரம், எடை, பருமன், தோற்றம், ஆளுமை முதலியவற்றின் வளர்ச்சிக் குறைவு முதலியனவும் தோன்றும். சீருணவு கிடைக்கும் நாடுகளி

லுள்ள மக்களும், நமது நாட்டில் சீருணவு பெறும் மக்கள் பகுதியினரும், மற்றவர்களைவிடத் தேகக் கட்டிலும், வீரத்திலும் சிறந்திருப்பதைக் காணலாம். அவர்கள் மத்தியில் சுகாதார நிலைமைகள் உயர்ந்தும், வியாதிகள் குறைந்தும் இருக்கின்றன. அதை நன்குணர்ந்து அந்த நாடுகளில் அரசாங்கத்தார் உணவிலாகாக்களையும், ஊட்ட அதிகாரிகளையும், ஊட்டக் கல்வி நிலையங்களையும் ஏராளமான செலவில் ஏற்படுத்தி யிருக்கின்றார்கள்.

உணவின் தன்மை, அதன் தொழில்கள், பகுதிகள், மூலப்பொருள்கள், ஊட்டத்தின் போக்குகள் (nutritional processes), உணவுக் குறைவால் உண்டாகும் நோய்கள், பலவகையான உணவுப் பொருட்கள், சமையல் முறைகள், பாதுகாப்பு முறைகள் முதலியவை பற்றி ஒவ்வொருவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எப்படி ஒரு மோட்டார் ஓட்டிக்கு என்ஜினுடைய பகுதிகளும் அவை வேலை செய்யும் முறைகளும், ஒரு விமான ஓட்டிக்குப் பறப்பதின் நுணுக்கங்களும், வீடு கட்டும் என்ஜினியருக்குக் கட்டட அமைப்பும் தெரிந்திருக்க வேண்டுமோ, அப்படியே உணவு சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு, உணவின் தொழில்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

மனித உடலை அடிக்கடி ஓர் என்ஜினுக்கு ஒப்பிடுவது வழக்கம். ஆனால், அது மனிதனால் செய்யப்படும் இயந்திரத்தைவிடப் பன்மடங்கு உயர்ந்தது. அது, அறிவுக்கெட்டாததும், உயிருள்ளதும், வளர்ந்து கொண்டே யிருப்பதும் ஆகியதோர் இயந்திரம். செயற்கை இயந்திரத்திற்கு மாறாக, அதன் பகுதிகள் ஒன்றோடொன்று ஒப்புரவுடன் செயலாற்றுகின்றன. இயந்திரத்தைவிடச் சக்தியைச் சிக்கனமாக உபயோகிக்கவும், ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் போது ஏதாவது ஒரு பகுதி கெட்டு விட்டால், நின்று விடாமல் தானே சரிசெய்து கொள்ளவும், வளர்ச்சி முடிந்த பிறகும் தனது அளவுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்,

அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவும், அதனால் முடியும். மேலும் உயிரற்ற செயற்கை இயந்திரம் சூழ்நிலையால் பாதிக்கப் படாது. ஆனால், உயிருள்ள தேகமாகிய இயந்திரம், புறச் சூழ்நிலைகளாலும், நினைவுகள், உணர்ச்சிகள் என்ற அகச் சூழ்நிலைகளாலும் ஓயாமல் தாக்கப்பட்டுக் கொண்டே இருக்கிறது. செயற்கை இயந்திரத்தை ஓடச் செய்வது உஷ்ணம்; ஆனால், ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் மனித இயந்திரத்தில் வேலையின் விளைவாக வெளி வருவது குடு.

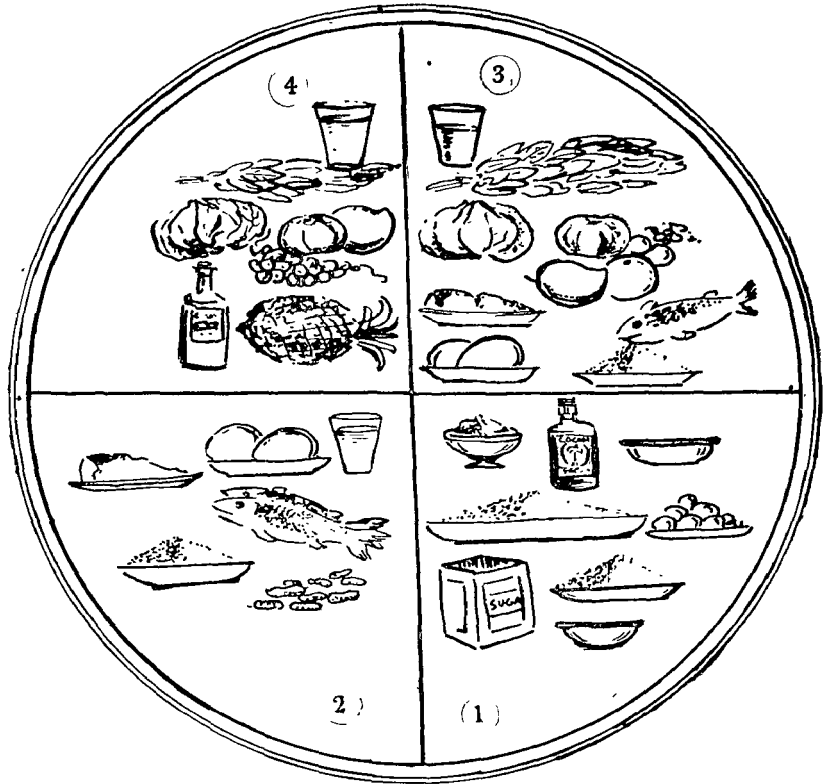
2. உணவு என்றால் என்ன ?

உணவு என்பது, உடலுள் உட்கொள்ளப்பட்டுச் செரிக்கப்பட்டுப் பயனாகும்பொழுது வேலை செய்வதற்குச் சக்தியையும், வளர்ச்சிக்கும், நஷ்ட ஈட்டிற்கும் பொருள் களையும், தேகத்தின் தொழில்களைக் கண்காணிக்கும் நுண் பொருள்களையும் தரும் எந்தத் திரவ அல்லது திடபதார்த்தம் ஆகும். ஆகவே, பல்வேறு உணவுகளை, உணவின் தொழில்களின்படி மூன்று பிரிவாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன: (1) சக்தி தரும் உணவுகள் (2) உடலைக் கட்டும் உணவுகள் (3) பாதுகாப்பு, கட்டுப்பாட்டு உணவுகள்.

1. சக்தி தரும் உணவுகள்

சக்தி தரும் உணவுகள், தேகத்தின் பல்வேறு தொழில்களுக்கும், அசைவுகளுக்கும், உஷ்ணத்திற்கும் தேவை. உடலுக்கு ஓய்வே கிடையாது. அது எப்பொழுதும் வேலை செய்துகொண்டே யிருக்கிறது. தூங்கும்போது கூட இருதயம் துடிக்கிறது; சுவாசத்தினால் நெஞ்சு அசைகிறது; ஜீரணத் தொழிலும் நிற்பதில்லை, உஷ்ணக் கட்டுப்பாடும் நடந்துகொண்டே யிருக்கிறது. இந்தத் தொழில்கள் அனைத்திற்கும் வேண்டிய சக்தியை, உணவு அளிக்கிறது.

நமது உணவுகளில் சக்தி தருபவை பெரும்பாலும் தானியங்களாகும். சக்தி தரும் உணவுகளில் அரிசி, கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, சோளம், மக்காச்சோளம், வரகு,



முக்கிய உணவு வகைகள்

1. சக்தி தருவன. 2. உடலைக் கட்டுவன. 3. பாதுகாப்பு அளிப்பன. 4. கட்டுப்பாடு செய்வன.

தினை ஆகிய நவதானியங்களும், பலவித ரொட்டிகள், ஜவ்வரிசி, மரவள்ளிக் கிழங்கு, உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, கருணைக் கிழங்கு போன்ற மாச்சத்து

நிறைந்த உணவுகளும், சர்க்கரைகள், கொழுப்புகள் ஆகியவையும் அடங்கும். உலகில் மலிவான உணவுகள் தானியங்களே. ஆகவே எளியவர்களுடைய உணவில் பெரும்பகுதி தானியத்தாலாகியது. புரோட்டின் என்ற புரதச்சத்து (Proteins) நிறைந்துள்ள பருப்புகள், பயறுகள், கொட்டைகள், மாமிசம், முட்டை, மீன் முதலியனவும் சக்தியைத் தருகின்றன. ஆனால், அவற்றின் விலை அதிகம். ஆகவே அவை பெரும்பாலோருடைய உணவில் அதிகமாகச் சேர்க்கப்படுவதில்லை.

2. உடலைக் கட்டும் உணவுகள்

ஒரு வீடு கட்டுவதற்குக் கல், செங்கல், மண், காரை, சிமிட்டி, மரம், கம்பி, ஆணி முதலிய பல வேறு பொருட்கள் வேண்டும். அதேபோல் உடலின் வெவ்வேறு பகுதிகளான தசை, எலும்பு, நரம்பு, இருதயம், ஈரல் போன்ற அங்கங்கள் (Organs) முதலியவை உணவிலிருந்து கிடைக்கும் பல பொருள்களால் ஆக்கப்படுகின்றன. அவற்றில் எது முக்கியமானது என்று சொல்வதற்கில்லை. அனைத்தும் மிக அவசியம். ஏதாவதொன்று குறைவு பட்டாலும் உடல் பல ஹீனப்படும். தேகத்திலுள்ள மிருதுவான பாகங்களாகிய தசைகள், இரத்தம் முதலியவை புரதம், நீர், உலோகங்கள் முதலியவற்றால் ஆகியவை.

தேகத்தைக் கட்டுவதற்கும், கெட்டுப்போன பாகங்களை ஈடு செய்வதற்கும் உதவுவது புரதம். புரதம் மிகுந்த உணவுகள் பால் பண்டங்கள், பருப்புகள், பயறுகள், மொச்சைக் கொட்டை, நிலக்கடலை, கொட்டைகள், மாமிசம், மீன், முட்டை முதலியனவாகும். இவற்றில் பால், முட்டை, மாமிசம், மீன் முதலியவை விலையுயர்ந்தன வாயால் ஏழை மக்களுக்குக் கிடையாது. ஆகவே பெரும்பாலான ஏழைகளுக்கும் சைவ உணவுக்காரர்களுக்கும் புரதம் தருவது பருப்புகள், பயறுகள், கொட்டைகள்

ஆகும். நிலக்கடலை, மாமிசத்தைப் போலவே சிறந்த புரத முள்ள உணவு.

உடலைக் கட்டுவதுடன், இரத்த வீருத்திக்கும், நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளை எதிர்க்கும் “ஆன்டிபாடீஸ்” (anti-bodies) என்ற தடுப்புப் பொருள்களை ஆக்குவதற்கும் புரதம் இன்றியமையாதது. ஆகவே உணவு உற்பத்தியில் பயறுகளுக்கும் நிலக்கடலைக்கும் முக்கிய இடம் தரவேண்டும். கோழிப் பண்ணைகள், மீன் குட்டைகள் முதலியனவும் பரவவேண்டும்.

3. பாதுகாப்பு, கட்டுப்பாட்டு உணவுகள் (Protective and regulatory foods)

மிச்சிறிய அளவில் தேகத்தின் பெரிய தொழில்களைக் கண்காணிப்பதற்கும், சேதமுறாமல் காப்பதற்கும், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் வேண்டிய பாதுகாப்புப் பொருள்களை, நீர்ச்சத்து, உலோகச் சத்து, வைட்டமின்கள் என்ற உயிர்ச் சத்துக்கள் மூலமாக உணவு தருகிறது. அவையின்றி உடல் இயங்க முடியாது; சுகமும் கிடைக்காது. வைட்டமின்களுடைய இடத்தை வேறெந்த உணவுச் சத்தும் வகிக்க முடியாது.

ஜீரணம், கழிவு, உஷ்ணக் கட்டுப்பாடு ஆகிய முக்கியத் தொழில்கள் சரிவர நடப்பதற்கு நீர் ஆதாரமாகிறது. “நீரின்றமையா துலகு” என்பது தெய்வப் புலவர் வாக்கு. கால்சியம் என்ற உலோகச் சத்து இரத்தம் கட்டுவதற்கும் (clothing) இருதயம் துடிப்பதற்கும், தசைகள் மடங்குவதற்கும், எலும்புகள் உறுதிப்படுவதற்கும் அத்தியாவசியமானது. அயோடின் (iodin) என்ற உலோகச் சத்து, தைராய்ட் (Thyroid) என்ற சுரப்பியின் மூலமாகத் தேக இயக்கங்களின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இன்னும் பாஸ்பரஸ், செம்பு, கோபால்ட் (cobalt) போன்ற முப்பதுக்கும் அதிகமான பல்வேறு உலோகச் சத்துக்கள்

தேகத்திலுள்ள நீர்மையத்திலிருந்து (fluid medium) பல தொழில்களைக் கண்காணிக்கின்றன.

உயிர்ச் சத்துக்கள் என்ற வைட்டமின்கள், வளர்ச்சி, தசைகள் ஒன்றுபட உழைத்தல், கண்பார்வை, தோலின் தன்மை, பற்களின் உறுதி, ஜீரணம் ஆகிய பல தொழில்களை ஊக்குகின்றன. சென்ற சில ஆண்டுகளில் வைட்டமின் A, B, இனம், C, D, E, K என்ற பல உயிர்ச் சத்துக்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவை ஒவ்வொன்றும், சேர்ந்தும் தனித்தும் செயலாற்றுகின்றன. விலை மலிவானதும், உயிர்ச் சத்துக்கள் பல அடங்கி யிருப்பதில் மிகச் சிறந்ததும் ஆகிய உணவு கீரையாகும். கீரையில்லாத ஊரே கிடையாது. அவற்றை எளியவரும் தினமும் பெறலாம். முருங்கைக்கீரை, காட்டுக்கீரை, அகத்திக்கீரை, பண்ணைக்கீரை, குப்பைக்கீரை முதலியவற்றைக் காசின்றிப் பெறலாம். கீரையின் பெருமையைப் பண்டை இலக்கியத்தில் பல இடங்களில் காணலாம்.

“ குழிநிரம்பாத புன் செய்க் குறும்பயிர் தடவி பாசப் பழிமுதல் பறிப்பார் போலப் பறித்தவை கறிக்கு நல்க”
மனைவியார் கொழுநர் தந்த மனமகிழ் கறிகள் ஆய்ந்து
புனலிடைக் கழுவித் தக்க புனித பாத்திரத்துக் கைம்மை
வினையினால் வேறு வேறு கறியமுதாக்கி” னார்

என்று இளையான்குடிமாற நாயனார் அளித்த வெறும் கீரையைப் பல்வேறு வகையில் சுவையாக அவரது மனைவியார் செய்தாராம் என்று சேக்கிழார் கூறுகின்றார்.

“ வெய்தாய் நறுவிதாய் வேண்டளவும் தின்பதாய்
நெய்தா னளாவி நிறையிட்டுப்—பொய்யே
அடகென்று சொல்லி அமுதத்தை யிட்டாள்
கடகம் செறியாதோ கைக்கு”

என்று ஒளவையார், கீரையென்ற பெயரில் அமிர்தத்தையே ஒருவர் இட்டதாகக் கூறுகிறார்.

கீரைகளில் உடலைக் கட்டிப் பாதுகாக்கும் பொருள் களான உயிர்ச் சத்துக்களும், உலோகச் சத்துக்களும் நிறைய உண்டு. கிடைப்பதற்கரிய இரும்புச் சத்தும், காரோடின் (carotene) என்ற வைட்டமின் A சத்தும், B இனத்தில் பலவும், வைட்டமின் C யும் கீரைகளில் அளவின்றிக் கிடைக்கின்றன. தக்காளிப் பழத்தில் வைட்டமின் C யும், அவரைக்காய், கொத்தவரைக்காய், பீன்ஸ், முட்டைக் கோசு, பட்டாணி முதலியவற்றில் வைட்டமின் C யும், காரோடினும், பாலிலும் முட்டையிலும் வைட்டமின் ABD யும் இருக்கின்றன.

தேகத்தில் சுரப்பிகள் என்ற உறுப்புக்கள் பல, சிறு அளவுகளில் “ஹார்மோன்ஸ்” (Hormones) என்ற சாறு களை இரத்த ஓட்டத்தில் கலக்கச் செய்கின்றன. அச்சாறு கள் பணியாற்றல், நடத்தல், உறங்குதல், சுவாசித்தல் ஜீரணித்தல், வியர்த்தல் ஆகிய எல்லாத் தொழில்களின் வேகத்தையும் மேற்பார்வை செய்கின்றன. அவையனைத் தும் புரதங்களாலானவை. அவற்றை “விதியின் சுரப்பிகள்” (Glands of Destiny) என்று உடற்கூற்று நிபுணர் குறித் திருக்கின்றனர். உணவில் புரதம் குறையும் பொழுது ஹார் மோன்களின் சுரப்பும் குறையும். ஹார்மோன்கள் குறையும் போது வேகம், ஊக்கம், வளர்ச்சி, மூளைவேலை, கர்ப்பம் ஆகிய அனைத்தும் பாதிக்கப்படும்.

உணவுக் குறைபாட்டின் விளைவுகள் (Effects of Nutritional Deficiencies)

உணவில் ஏதாவதொரு அம்சம் குறையும்போது அந் தக் குறைவின் அளவுக்கேற்பச் சுகம் பாதிக்கப்படுகிறது. தொடர்ந்து வரும் குறைவினால் “மறைந்த பசி” (Hidden hunger) அல்லது “ஊட்டக் குறைவு” (Malnutrition) உண்டாகும். ஊட்டக் குறைவுக்குக் காரணங்கள் குறைந்த அளவில் உணவு உட்கொள்ளுவது; தேவைக்குமேல் உட்

கொள்வது ; உணவில் சத்துக்கள் இல்லாதிருப்பது, அல்லது குறைந்த அளவில் இருப்பது; ஜீரணசக்தி குறைந்திருப்பது; அல்லது உணவைப் பயன்படுத்தும் சக்தி குன்றியிருப்பது; சமையலில் நாசங்கள்; பரிமாறுவதில் சேதங்கள்; பசியின்மை முதலியனவாம்.

உடலின் எடையை நிர்ணயிப்பது, உண்ணும் உணவின் அளவிற்கும், செய்யும் வேலைக்கும் இடையேயுள்ள சமநிலையாகும். குறைந்த வேலையைச் செய்து, ஓயாமல் உண்டு கொண்டே இருந்தால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடல் பருத்துத் தேகத்தில் கிடைக்கும் இடங்களில் எல்லாம் கொழுப்பு சேமித்து வைக்கப்படும். இதைத்தான் “அளவுக்கு மீறிய உடல் கனம்” (Obesity) என்று சொல்வார்கள். அது இரத்த அழுக்கம், இருதயக் கோளாறு, நீரிழிவு, மூத்திரக் காய் நோய் ஆகிய பலகடுமையான நோய்களுக்கு இடமளிக்கும். அளவுக்குக் குறைந்த உணவை உண்ணும் போதோ, மெலிவும் அதன் காரணமாகக் காசநோய், சிரங்கு, சூலை நோய், வீக்கம் முதலிய பல நோய்களும் ஏற்படலாம்.

உணவுக் குறைவால் உண்டாகும் நோய்கள் மற்ற நோய்களைப்போல் விரைவில் வெளிப்படமாட்டா. அதனால்தான் அவற்றைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம். பல அறிகுறிகள் மூலமாகத்தான் “மறைந்த பசியை” உணரலாம். அந்த அறிகுறிகளாவன: (1) எடைக் குறைவு (2) அதிகமான உடல் கனம் (3) குழந்தைகளின் வளர்ச்சியின்மை (4) கூன் (5) மார்பு கூடு கட்டுதல் (6) சுரசுரப்பானதோல் (7) தொய்ந்த தசைகள் (8) சோகை (9) சக்தியின்மை (10) உற்சாகமின்மை (11) சோம்பல், (12) அசதி (13) ஊக்கமின்மை, (14) தளர்ச்சி (15) வீரக்தி (16) எரிச்சல் (17) பசியின்மை (18) அடிக்கடி ஜலதோஷம் அல்லது தொண்டைக் கம்மல் வருவது (19) மலச்சிக்கல் (20) ஈறுகளில் இரத்தம் வருதல் (21) மாலைக் கண் (22) கண்கூசுதல் (23) கண்மங்குதல் (24) ஜீரணக் கோளாறு முதலியன.

3. உணவின் பகுதிகள்

உணவின் பகுதிகள் கரிச்சத்து (Carbohydrates)

கொழுப்புச்சத்து (Fats), புரதம், (Proteins), உலோகச் சத்து (Minerals), வைட்டமின்கள் (Vitamins), நீர்ச்சத்து (Water), நார்ச்சத்து (Roughage) முதலியனவாம். இவற்றில் கரிச்சத்து, புரதம், கொழுப்பு ஆகியவை சக்தியைத் தருவன. புரதமும் உலோகச் சத்தும் உடலைக் கட்டுவன. உலோகச்சத்து, உயிர்ச்சத்து, நீர்ச்சத்து ஆகியவை உடலின் தொழில்களை மேற்பார்வை யிடுவன. நார்ச்சத்து மலக் கழிவை எளிதாக்குகிறது. இவையனைத்தும் சேர்ந்து, உடலைச் சுகமென்னும் உயர் நிலையில் இருத்துகின்றன.

கரிச்சத்து என்பது, சர்க்கரைகள், மாவுகள், நார்கள் ஆகும். அவற்றில் கரிவாயு (Carbon), ஹைட்ரஜன் என்ற நீர்வாயு (Hydrogen) உயிர்வாயு (Oxygen) என்ற கூறுகள் உள்ளன. மனித உணவுகளில் மாச்சத்து பெரும்பகுதியாகும். நவதானியங்களும், பருப்புக்களும், கொட்டைகளும் வாழைபோன்ற காய்களும், உருளைபோன்ற கிழங்குகளும் மாச்சத்து நிறைந்தவை. உடலுக்கு மாச்சத்தின் மூலமாகச் சக்தி கிடைக்கிறது.

எண்ணெய்கள், எண்ணெய் விதைகள், கொட்டைகள், பால், வெண்ணெய், நெய், மாமிசக் கொழுப்பு ஆகியவற்றிலிருந்து கொழுப்புச் சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. இவையன்றித் தேவைக்கதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் எந்த உணவும், உடலில் கொழுப்பாக மாறிச் சேர்த்து வைக்கப் படுகிறது. சக்தி தரும் உணவுச் சத்துக்கள் அனைத்திலும் கொழுப்பு அதிகமான சக்தியை அளிக்கிறது. ஆதலால் கொழுப்புச் சேரும்போது, உட்கொள்ளும் உணவின் அளவைக் குறைக்கமுடியும். கொழுப்பு உடம்பில் சேர்த்து வைக்கப்படுவதால், பட்டினி, நோய் போன்ற அவசர காலங்களில் உதவுகிறது. உயிர்நிலைகளான இருதயம், முத்திரக்காய்

போன்ற அங்கங்களைச் சுற்றிலும் கொழுப்பு அமைந்து மெத்தைபோல் போர்த்துப் பாதுகாப்பளிக்கிறது. தோலுக் கடியில் பிரிபொருளாக (Insulating material) அமைந்து, சீதோஷ்ண மாறுதல்களால் உடம்பு பாதிக்கப்படாமல் காக்கிறது. மனித உடம்பின் அழகு, உருவம், வளைவு ஆகிய அம்சங்களுக்குக் கொழுப்பு காரணமாகிறது. கொழுப்பில் கரையும் உயிர்ச் சத்துக்களான A, D, E, K முதலியவை கொழுப்பின் மூலமாக உணவில் சேர்கின்றன. கொழுப்பைச் சிறிய அளவில் உட்கொண்டாலும் நன்றாகச் சாப்பிட்ட திருப்தியுண்டாகி, அதிக நேரம் பசியெடுக்காது. கொழுப்பு, உணவுக்கு மணத்தையும் ருசியையும் ஊட்டுகிறது. ஒருவருக்கு உணவில் ஒரு நாளைக்கு 1-2 அவுன்ஸ் கொழுப்புச் சேரவேண்டும்.

தாவர, விலங்கு, மனித அணுக்களில் முக்கியமான ஒரு பகுதி புரதம். புரதமில்லாத உயிர்வாழ்க்கை கிடையாது. குழந்தைப் பருவ வளர்ச்சிக்கும், முதிர்ச்சிக்கும், தசைகளின் வேலைக்கும், தேகத்தில் கெட்டுப்போன பாகங்களை ஈடு செய்வதற்கும், காயங்கள், புண்கள் விரைவில் ஆறுவதற்கும், இரத்த விருத்திக்கும், நோய்களை எதிர்க்கும் ஆண்டிபாடீஸ் (Antibodies) என்ற தடுப்புக்களை உண்டாக்குவதற்கும், தேகத்தின் பல பாகங்களை இணைத்துத் தத்தம் இடத்தில் இருத்தவும், சுரப்பிகள் தம்சாற்றைச் சுரப்பதற்கும், எலும்பு முதலிய பகுதிகள் வளர்வதற்கும், சக்தி தருவதற்கும் புரதங்கள் தேவை. உணவில் புரதம் குறையும்பொழுது, இரத்தம் நீர்த்துத் தசைகள் சுருங்கித் தளர்ந்து போகும். குழந்தைகள் வளரமாட்டா. ஈரல் நோய்களும், சோகையும், நீர்த்தேக்கத்தால் உடம்பில் வீக்கங்களும் (Edema) உண்டாகும்.

புரதங்களனைத்தும் “அமினோ அமிலங்கள்” என்ற சத்துக்களாலாகியவை. உணவில் 22 அமினோ அமிலங்கள் இருப்பதாகக் கண்டுபிடிக்கப் பட்டிருக்கிறது. அவற்றில் 8 முதல்

10 வளர்ச்சிக்கும், உயிர்வாழ்வதற்கும் முக்கியமானவை யாகையால் அவற்றிற்கு அத்தியாவசியமான அல்லது “இன்றியமையாத அமினோ அமிலங்கள்” (Indispensable or Essential) என்று பெயர். ஏனையவை, உயிர்வாழ்க்கைக்கு அவசியம் இல்லையெனினும் உடலைக் கட்டுவதற்குத் தேவை. அவற்றிற்கு “அவ்வளவு முக்கியமல்லாத அமினோ அமிலங்கள்” (Non-essential or Dispensable) என்று பெயர். முக்கிய அமினோ அமிலங்கள் அனைத்தையும் கொண்ட புரதங்களை “முதல்தரம்” அல்லது “முழுப் புரதம்” (First class or Complete) என்றும், முக்கியமான அமிலங்கள் சிலவும் முக்கியமற்ற அமினோ அமிலங்களும் கொண்டவற்றை “இரண்டாந்தரம்” அல்லது ஓரளவு முழுமையான புரதம் (Second class or Partially Complete) என்றும், வெறும் முக்கியமல்லாத அமினோ அமிலங்களையே யுடையவற்றை “மூன்றாந்தரம்” அல்லது “நிறைவாகாத புரதம்” (Third class or incomplete) என்றும் வகுத்துள்ளனர்.

முதல்தரப் புரதம் உயிரைக் காக்கவும் வளர்ச்சியை யூட்டவும் வல்லன. முதல்தரப் புரதங்கள் மாமிச உணவுகளிலும், நிலக்கடலையிலும் பச்சைப் பருப்புப் போன்ற சில பருப்புகளிலும் கிடைக்கின்றன. இரண்டாந்தரப் புரதங்கள் உயிரைக் காக்க வல்லன; ஆனால், வளர்ச்சியை யூட்ட வல்லன அல்ல. தாவர உலகத்தில் கிடைக்கும் புரதங்களில் பெரும் பகுதி இந்த வகுப்பைச் சேர்ந்தன. மூன்றாம் தரப் புரதங்கள் உயிரைக் காக்கவும் முடியாது; வளர்ச்சியை ஊக்கவும் முடியாது. ஆனால், அவை தேகத்தின் கூறுகளைக் கட்டும் செங்கல் போன்றவை. மக்காச் சோளத்திலுள்ள ஜீன் (Zein) என்ற புரதமும் “ஜெல்லின்” (Gelatin) என்ற புரதமும் இவ்வினத்தைச் சாரும். உயர்தரப் புரதங்கள் பொதுவாகப் பால், முட்டை, மாமிசம், மீன், நிலக்கடலை ஸோயாபீன்ஸ் முதலிய உணவுகளில் இருக்கின்றன.

புரதங்களை, தாவரப் புரதம், மாமிசப் புரதம் என்றும் வகுக்கலாம். இப்பெயர் குறிப்பிடுவதைப் போலவே மாமிசப் புரதம் எல்லா விலங்கு மாமிசங்களிலும், கோழி, வாத்து முதலிய பறவை உணவுகளிலும், முட்டை, மீன், பால், பால்பண்டங்களிலும் கிடைக்கிறது. தாவரப் புரதத்தைப் பயறுகள், பருப்புகள், கடலைகள், அவரை, கொட்டைகள், விதைகள், தானியங்கள், பட்டாணி போன்ற காய்கறிகள், ஈஸ்ட் (Yeast) முதலியவற்றின் மூலமாகப் பெறலாம்.

முதல்தரப் புரதங்கள் மாமிச உணவுகளில்தான் அதிகமாகக் கிடைக்கும். மாமிசப் புரதங்கள் உடலில் எளிதில் செரிக்கப்பட்டு, சேதம் எதுவுமின்றிப் பயனாகின்றன. ஆனால், தாவரப் புரதங்களில், ஜீரணத்திலும் பயன்படுவதிலும் உண்டாகும் நஷ்டம் அதிகம். ஒரு சிறு அளவு மாமிசப் புரதத்தைப் பெரும் அளவு தாவரப் புரதத்துடன் கலந்து உண்ணும்போது, அந்தக் கலவையின் சத்து, அதன் அம்சங்களின் தனித்தனிச் சத்தைவிட அதிக மென்று ஆராய்ச்சியினால் தெரிய வருகிறது. ஆகவே, மாமிச உணவை அதிகமாகச் சேர்க்கப் பணமில்லாத எளியவர் வீடுகளில்கூடச் சிறிய அளவு பாலையோ, மோரையோ, தயிரையோ அல்லது முட்டையையோ, மீனையோ, மாமிசத்தையோ சேர்த்துண்ணும்போது பெரும் பயன் கிடைக்கிறது.

ஒரு நபருக்குத் தேவையான புரதம் அவரது வயது, பால், தொழில், அளவு முதலியவற்றிற் கேற்றபடி மாறும். எடையின் மூலமாகப் பார்க்கும்போது வளரும் குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சியின் காரணமாக முதியவர்களைவிட அதிகமான புரதம் தேவை. சிறு குழந்தைகளுக்கு, ஒரு பவுண்டு தேக எடைக்கு 1-1½ கிராம் (Gram) புரதமும், வளர்ச்சிமுற்றியவர்களுக்கு அதே எடை உடல் கனத்திற்கு, 1½ கிராம் புரதமும் தேவை. 15-20 வயது வரையிலும் குழந்தைகளின் புரதத் தேவை அதிகரித்துக் கொண்டே

செல்கிறது. பருவம் எய்தும் வயதில் (Adolescent) பெண்கள் தினமும் 70 கிராமும், ஆண்கள் 80 கிராமும் உட்கொள்ள வேண்டும். முதியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு 60 முதல் 80 கிராம் வரை புரதம் உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரு ஆழாக்குப் பாலில் சுமார் 8 கிராம் புரதமும், ஒரு முட்டையில் 6 கிராமும், ஒரு அவுன்ஸ் மீனில் 4-1/2 கிராமும், ஒரு ஆழாக்கு கோதுமையில் 18 கிராமும், ஒரு ஆழாக்கு பருப்பில் 28 கிராமும், ஒரு ஆழாக்கு நிலக்கடலையில் 35 கிராமும், ஒரு ஆழாக்கு அரிசியில் 12 கிராமும் கிடைக்கின்றன.

உலோகச் சத்துக்கள்

நமது உடலில் சுமார் 30 உலோகச் சத்துக்கள் உள்ளன. அவற்றில் மிகவும் முக்கியமானவை, கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாஷியம், சோடியம், மக்னீஷியம், இரும்பு, மாங்கனீஸ், செம்பு, அயோடின் (Iodine), கோபால்ட் (Cobalt), துத்தநாகம் (Zinc) முதலியன. உலோகச்சத்துக்கள் உடலின் பல பாகங்களின் அம்சங்களாக அமைந்து, உடலின் பல தொழில்களைக் கீழ்க்காணும் மூன்று விதங்களில் ஒழுங்குபடுத்துகின்றன :

1. கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ், மக்னீஷியம் ஆகிய சத்துக்கள் உறுதியான பகுதிகளான எலும்பு, பல் ஆகியவற்றுக்கு உறுதி, நிலைத்த தன்மை முதலியவற்றைக் கொடுக்கின்றன.
2. மிருதுவான பகுதிகளான தசைப் புரதங்கள், அணுக்கள், தசைகள் முதலியவற்றிலமைந்து, அவற்றின் தொழில்களுக்குக் காரணமாகின்றன.
3. உடலிலுள்ள நீர்ப்பகுதி (Fluid) களான இரத்தம், மூளை நீர், சுரப்பு நீர்கள் முதலியவற்றின் கூறுகளாக அமைந்து அவற்றின் தொழில்களையும், உணவுப் பொருள்கள் ஜீரணமாகி உணவுச் சத்துக்கள் உதகத்தின் பல பாகங்களுக்குச் செல்வதை

யும், கழிவுப் பொருள்கள் அகற்றப்படுவதையும், தேகத்தின் அமில கார (Acid base) சமநிலைகளையும் கண்காணிக்கின்றன.

கால்சியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து)

கால்சியம் எல்லா உலோகச் சத்துக்களையும்விட உடலில் அதிகமாக இருக்கிறது. அதில் பெரும்பகுதியும் பாஸ்பரஸும் சேர்ந்து எலும்புகளிலும் பற்களிலும் இருக்கிறது. கால்சியம், இரத்தம் கட்டுவதற்கும், தசை மடங்குவதற்கும் இருதயத் துடிப்பிற்கும், குழந்தைகள் வளர்ச்சிக்கும் அவசியம். குழந்தைப் பருவத்தில் கால்சியம் குறையும் போது எலும்புகளிலுள்ள கால்சியம் உடல் தேவைக்காகக் கரைக்கப்படுவதால் எலும்பு மிருதுவாகி வளைந்து “தொட்டிக்கால்” (கப்பைக்கால்) அல்லது ரிக்கெட்ஸ் (Rickets) என்ற உணவுக் குறைபாடு நோய் வருகிறது. கால்சியத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு வைட்டமின் D அவசியம்.

வயது முதிர்ந்த பருவத்தில் கால்சியம் குறையுமாயின் பெண்களுக்கு “ஆஸ்டியோ மலேஹியா” (Osteomalacia) என்ற இடை சுருக்கினோய் உண்டாகி பிரசவ காலத்தில் ஆபத்தில்கொண்டுபோய் விடும். ஆண்களுக்கு எலும்புகள் மிருதுவாகி அடிக்கடி உடைந்து போக நேரிடும். கர்ப்பிணிகளின் உணவில் போதிய கால்சியம் இருக்குமாயின் சக்தியும் வலிவும் நிறைந்த குழந்தைகள் பிறப்பதற்கும் அவர்கள் நெடுங்காலம் வாழ்வதற்கும் ஏதுவாகும்.

தினமும் குழந்தைகள் $1\frac{1}{2}$ கிராம் கால்சியமும், முதியவர் ஒரு கிராமும், கர்ப்பிணிகள் $1\frac{1}{2}$ முதல் 2 கிராமும், பாலூட்டும் தாய்மார் 2 முதல் $2\frac{1}{2}$ கிராமும் உட்கொள்ள வேண்டும் அவற்றைப் பால், கேழ்வரகு, கீரைகள்—சிறப்பாக அரைக்கீரை, முளைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, அகத்திக்கீரை, கறிவேப்பிலை முதலியவற்றிலிருந்தும், முருங்கைக்காய், கொத்தவரைக்காய், எள், முட்டையில்

மஞ்சள் கரு, எலும்புகள், மீன் முள் ஆகியவற்றிலிருந்தும் பெறலாம்.

தினசரி கால்சியத்தின் அளவைத்தரும் உணவின் அளவுகள் பின்வருமாறு:

கீரை—5 அவுன்ஸ் அல்லது ஒரு கட்டு

கொத்தவரைக்காய் — 13 பலம்

கேழ்வரகு — 1 ஆழாக்கு

துவரம்பருப்பு — 2 ஆழாக்கு

பால் — 2 ஆழாக்கு

பாஸ்பரஸ்

பாஸ்பரஸ், கால்சியம், வைட்டமின் D உடன் சேர்ந்து எலும்புகளையும் பற்களையும் கட்டுவதற்கு உதவுகிறது. அது தேகத்தில் ஒவ்வோரணுவிலும் உள்ள புரோட்டொபிளாஸம் (Protoplasm) என்னும் உயிர்ப்பொருளின் முக்கியப்பகுதி. உணவிலுள்ள சக்தியை உடலில் வெளியாக்குவதற்குப் பாஸ்பரஸ் இன்றியமையாதது. உடலிலுள்ள பல நீர்ப்பொருள்களில் அமைந்து அவற்றின் தொழில்களை அது மேற் பார்வையிடுகிறது. பால், பால்பொருள்கள், மீன், முட்டை, மாமிசம், தீட்டப்படாத தானியம், கீரைகள், பச்சைநிறக் காய்கறிகள், அவரை போன்ற விதைகள், நிலக்கடலை, விதைகள், கொட்டைகள் பாஸ்பரஸைத் தருகின்றன.

இரும்பு

தேகத்திலுள்ள இரும்பில் 70 சதவீதம் இரத்தத்தின் செந்நிறத்தைத் தரும் ஹெமொகுளோபின் (Hemoglobin) என்ற பகுதியில் இருக்கிறது. மற்றப் பகுதி ஈரல், மூத்திரக் காய், கல்லீரல் (Spleen) ஆகிய அங்கங்களில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. ஒரு சிறு பகுதி தசைகளிலிருந்து சக்தி வெளிப்பாட்டில் ஈடுபடுகிறது. தினசரி நமக்குத் தேவையான இரும்பு மிகநுண்ணிய அளவு—15 மிலிகிராம்.

விபத்து நேர்ந்து இரத்தப் பெருக்கினால் எதிர்பாராத நஷ்டம் ஏற்படும்போது கொஞ்சம் அதிகமான இரும்பு தேவை. பெண்களுக்கு மாதந்தோறும் ஏற்படும் மாதவிடாய் மூலமாகச் சிறிது இரும்பு நஷ்டமாகும். கருவுறும்போது கருவின் தேவைக்காக அதிகமான இரும்பு வேண்டும். வளரும் சிறுவர்கட்கும் இரும்பின் தேவை அதிகம். உணவுகளில் சிறந்த தான பாலில் இரும்பே கிடையா தென்று சொல்லலாம். ஆகவே பாலிலேயே வளரும் சிசுவுக்கு 6 மாதகாலம் வரை போதிய இரும்பை அதன் ஈரலில் சேமித்துவைக்க இயற்கையிலேயே ஏற்பாடாகியிருப்பது சிறுஷ்டியின் அற்புதமாகும். அந்தச் சேமிப்பு கரைந்து போவதற்குமுன், கீரை, கேழ்வரகு, ஈரல், முட்டையின் மஞ்சள் முதலியவற்றைக் குழந்தையின் உணவில் சேர்க்க வேண்டும். உணவில் இரும்பு குறையும்போது உணவுக்குறை சோகை (anaemia) ஏற்படும். ஆனால் எல்லாவிதச் சோகைகளும் உணவுக் குறைவால் ஏற்படுவனவல்ல.

மாயிச உணவுகளான ஈரல், மூத்திரக்காய், முட்டை, இரும்பில் சிறந்தவை. ஆனால் அவற்றை அனைவரும் பெற முடியாது. கேழ்வரகு, தீட்டாத கோதுமை, கீரைகள், வெல்லம், பேரீச்சம்பழம் முதலியன நிறைந்த இரும்பைத் தருகின்றன. அவற்றை எளியவரும் பெறலாம். பட்டாணி, பாகற்காய், திராட்சைப்பழம், முருங்கைக்காய், வெங்காயத்தாள், எள் முதலியனவும் சிறிது இரும்பைத் தருகின்றன.

மற்ற உலோகங்கள்

அயோடின் (Iodine) தைராய்ட் சுரப்பியின் அம்சமாகச் சக்திப் பிரயோகத்தை மேற்பார்வை யிடுகின்றது. மிக நுண்ணிய அளவில் அது செய்யும் வேலை மகத்தானது. அந்த நுண்ணிய அளவு இல்லை என்றால் வளர்ச்சி குன்றிச் “சித்திரக்குள்ள” (Dwarfs) வடிவில் மக்கள் காணப்படுவார்கள். இந்த நிலையில் எவ்வித வளர்ச்சியும் இருப்ப

தில்லை. முண்டைக்கண், சோம்பல், கழுத்துக்கட்டி (Goitre) முதலியவையும் அயோடின் குறைவுகளால் ஏற்படும் விளைவுகள். அயோடினை கடல் உணவுகளின் மூலமாகவும், உப்பின் மூலமாகவும், பருகும் நீரின் மூலமாகவும் பெறலாம். சில பூமிகளில் அயோடின் இயற்கையாகவே குறைவு. அந்தப் பிரதேசங்களில் அயோடினைச் செயற்கையாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அயோடின் சேர்ந்த உப்பை (Iodised salt) பல மேனாடுகளிலும், ஜப்பானிலும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

செம்பு, மாங்கனீஸ், கோபால்டு முதலியன

செம்பு மிகமிகச் சிறிய அளவில் இரும்புடன் சேர்ந்து இரத்த அணுக்களை உற்பத்தி செய்ய உதவுகிறது. மாங்கனீஸ் சக்தியின் வெளிப்பாட்டைக் காக்கிறது. கோபால்டை வைட்டமின் B 12 என்பதன் பகுதியாகச், சில பயங்கரமான சோகைகளைத் (Pernicious anaemia) தடுக்கிறது.

சோடியம், குளோரைன், பொட்டாஷியம் போன்றவை உடல் நீர்களில் அமைந்து பல தொழில்களை மேற்பார்வையிடுகின்றன. வெயில் மிகுந்து வேர்வை மிகும் பிரதேசங்களில் சோடியம் உடலிலிருந்து பெரும் அளவில் நஷ்டமாகிறது. அதை ஈடு செய்ய அதிகமான உப்பை உணவிலும் நீரிலும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நீர்

தேகத்தில் நிகழும் அநேக மாறுதல்களுக்கு நீர்மையம் அவசியம். ஆகவே உடலின் எடையில் 70 சத வீதம் தண்ணீர், பருகும் பானங்கள் மூலமாகவும், உணவுகளிலுள்ள நீர் மூலமாகவும், உடலில் உணவு எரிவதால் வெளியாகும் நீர் மூலமாகவும், தண்ணீர் கிடைக்கிறது. மூத்திரக்காய்கள், ஜீரணக்குழாய், சுவாசப்பை, தோல் முதலியவை மூலமாக நீர் தேகத்தினின்று கழிவுப் பொருளாக அகற்றப்படுகிறது.

சுக நிலைமையில், உட்கொள்ளும் நீரின் அளவுக்கும், வெளியேறும் நீரின் அளவுக்கும் சமநிலை உண்டு. தோலிலிருந்து வெளியாகும் நீரின் அளவு கட்டுப்படுத்தப்படுவதால், தண்ணீர் உடலின் உஷ்ண நிலையைக் கண்காணிக்கிறது. அந்தச் சமநிலையினால்தான், தேகத்தின் உஷ்ணம், புறச்சூழ்நிலைகளால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்கிறது. வெளியில் எவ்வளவு குளிராக இருந்தாலும், உஷ்ணமாக இருந்தாலும் நமது தேகத்தின் உஷ்ண நிலை 98.4-98.6 டிகிரியாக இருக்கமுடிகிறது.

ஜீரணச் சாறுகளின் முக்கியப் பகுதி நீர். உணவுகள் செரிப்பதற்கும், செரித்த உணவு இரத்தத்தில் கலப்பதற்கும், பல பாகங்களுக்குக் கொண்டுபோகப் படுவதற்கும், தேகத்தின் அணுக்களில் உணவு பயன்படுவதற்கும் தண்ணீர் தேவை. கழிவுப் பொருள்களைக் கரைத்து இரத்தக் குழாய்கள் மூலமாகக் கழிவு செய்யும் அங்கங்களுக்கு அனுப்பவும் நீர் வேண்டும்.

தினசரி ஒவ்வொருவரும் 6 முதல் 8 டம்ளர்வரை தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

4. வைட்டமின்கள்

உணவியல் துறையில் வைட்டமின்களைக் கண்டுபிடித்தது ஒரு பெரிய சாதனை என்றே சொல்லலாம். 18-ஆம் நூற்றாண்டுவரை, உணவின் அம்சங்களில் பல தெரியாமலிருந்தன. பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் கரிச்சத்து, கொழுப்பு, புரதங்கள், உலோகச் சத்துக்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன.

அந்த நூற்றாண்டுகளில் பிரிட்டிஷ் மாலுமிகளுக்குக் கடல் யாத்திரையின்போது, பச்சைக் காய்கறிகள் கிடைக்காத படியால் ஸ்கர்வி (Scurvy) என்ற ஒரு பயங்கர நோய்

உண்டாயிற்று. எலுமிச்சம் பழம் அருந்திய போது அது நீங்கிற்று.

கிழக்கிந்தியத் தீவுகளில், டாக்டர் ஐக்மான் (Dr. Eichman) என்ற ஒரு டச்சு மருத்துவர், கோழிகள், தீட்டிய அரிசியைத் தின்றதால் வலிப்பு வந்து மாண்டதைக் கண்டார். அவற்றின் உணவில் தவிடு சேர்ந்ததும், அந்த நோய் தடுக்கப்பட்டது.

இங்கிலாந்து நாட்டில் 1906-ல் ஸர். கோலண்டு ஹாப்கின்ஸ் (Sir Gowland Hapkins) என்ற பிரபல நிபுணர் ஆராய்ச்சிக் கூடத்தில் எலிகளுக்குக் கரிச்சத்து, கொழுப்புக்கள், புரதங்கள், உலோகச் சத்துக்கள் சேர்ந்த ஒரு செயற்கைக் கலவையைக் கொடுத்தபோது அவை சிறிது நாட்களில் மாண்டன. ஆனால், அந்தக் கலவையுடன் சில துளிகள் பால் சேர்த்தவுடன், எலிகள் அதிசயிக்கத்தக்க படி வளர்ச்சியைக் காட்டின.

இந்த நிகழ்ச்சிகள், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலும், தவிட்டிலும், பாலிலும் ஏதோ முக்கிய உணவுச் சத்துக்கள் மிகக் குறைந்த அளவிலிருந்து கொண்டு உயிர்வாழ்வதற்கும், வளர்வதற்கும் உதவுவதைக் காட்டின. அவைதான் இன்று நாம் வைட்டமின்கள் என்று குறிக்கும் ஊக்கும் பொருள்களான உயிர்ச் சத்துக்களாகும். 1912-ஆம் ஆண்டுக்குப்பின் வைட்டமின்களின் விசித்திரங்களையறிய அநேக ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இன்னும் நடந்துவருகின்றன. வைட்டமின் என்றால் ஆங்கிலத்தில் “உயிரான” என்று பொருள். உயிருக்கு இன்றியமையாத பொருள்களுக்கு வைட்டமின்கள் என்ற பெயர் தந்தது டாக்டர் காஸிமிக் பங்க் (Dr. Kasimic Funks) என்ற உணவியலறிஞர்.

வைட்டமின்களைப் பற்றிய அறிவு புலனாவதற்குப் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னமே தமிழ் நாட்டில், சில உணவுகளின் தனிக் குணங்களை யறிந்திருந்தார்கள். அதிகாலையில் உற்சாகத்துடன் உழைக்க நீராகாரமும், கர்ப்ப நிலையில்

உண்டாகும் சூமட்டலை நீக்கத் தவிடும், வாய்ப் புண்ணையாற்ற பச்சை மணத்தக்காளிக் கீரையும், மஞ்சள் காமாலையை மாற்றக் கீழானெல்லிச் சாறும் உட்கொள்ளப் பட்டன. கண் பார்வையைக் கூர்மையாக்கவும், பல்லுக்கு உறுதி தரவும் நெல்லிக்காய் அதிகமாய்ப் பயன்படுத்தப் பட்டது. இன்று ஏராளமாகப் பணங்கொடுத்து நாம் வாங்கும் வைட்டமின் மாத்திரைகளுக்கு மேற்சொன்ன பண்டங்களே ஆதாரமாக உள்ளன.

“பெருமலை விடரகத் தருமிசைக் கொடை
சிறியிலை நெல்லித் திங்கனி குறியா
தாதல் நின்னகத் தடக்கிச்
சாதல் நீங்க வெமக்கித் தணையே” என்ற

புறநானூற்றுப் பாடலில், நெல்லிக்கனி அமரத்துவம் அளித்ததாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

வைட்டமின்கள் உடலில் மிகச் சிறிய அளவில் பெரிய தொழில்களை இயக்குகின்றன. புரதம், கொழுப்பு, கரிச்சத்துப் போல அவை சக்தியைத் தருவன அல்ல. உடலைக் கட்டுவனவும் அல்ல. ஆனால், மோட்டாரின் என்ஜின், பெட்ரோலை நன்கு பயன்படுத்தி ஓடுவதற்காகச் சிறிய அளவில் ஊற்றும், எண்ணெய் போன்றது வைட்டமின்கள்.

சில பிராணிகள் தமக்கு வேண்டிய வைட்டமின்களைத் தமது உடலிலேயே உற்பத்தி செய்துகொள்ள முடியும். ஆனால், மனிதன் உணவின் மூலமாகத்தான் வைட்டமின்களைக் கொள்ள வேண்டும்.

மஞ்சள் நிறக் காய்கள், பழங்கள் ஆகியவற்றில் உள்ள நிறம் பெரும்பாலும் காரோடின் (Carotene) என்ற பொருளால் ஆகியது. காரோடின், உடலில் வைட்டமின் A ஆக மாற்றப்படுகிறது.

உடலுக்குத் தேவையான வைட்டமின்களின் அளவு மிகச் சிறியதாகையால் அவற்றை மற்றச் சத்துக்களைப் போல் அவுன்ஸ் அல்லது கிராம் மூலமாக அளக்க முடியாது.

ஒரு கிராமின் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கான ஒரு மிலிகிராம், அல்லது ஒரு மிலிகிராமின் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கான ஒரு மைக்ரோ கிராம் ஆகியவற்றூல்தான் வைட்டமின்களை அளக்க முடியும். ஒவ்வொரு வைட்டமினுக்கும் அகில உலகத் தரங்களின்படி (International Standards) அகில உலக அளவைகளும் (International Units) உண்டு.

உணவில் வைட்டமின்களின் குறைபாடு மிகுதியாகத் தொடர்ந்து நீடிக்கும்போது பயங்கர நோய்களான தொட்டிக்கால் (Rickets), பெஞ்சக்கூடு (Pigeon chest), மாலைக்கண், மூட்டுவலி நிறைந்த ஸ்கர்வி முதலியன உண்டாகும். குறைபாடு குறைவாக இருக்கும்போது மேற்கூறிய நோய்கள் உண்டாகாவிடிலும், பரிபூரண சுகத்தைப் பாதிக்கும் அறிகுறிகள் உண்டாகும். விரைவில் சோர்வடைதல், உறக்கமின்மை, உற்சாகமிழத்தல், கவலை, பீதி, கண்கோளாறுகள், உதட்டுப் புண், மயிர் உதிர்தல் முதலியன ஒன்று அல்லது அதிகமான வைட்டமின்கள் வேறுபட்ட அளவில் குறைந்திருப்பதைக் காட்டும். போதுமான வைட்டமின்கள் கிடைக்கும்போது சுகமும் பலமும் நிறைந்து வேலையில் உற்சாகம் தோன்றும்.

வைட்டமின்களை முதலில் கண்டுபிடித்த காலத்தில் சில வைட்டமின்கள் கொழுப்பில் கரைந்ததால், அவற்றைக் கொழுப்பில் கரைவன (Fat Soluble) என்றும், ஏனைய நீரில் கரைந்ததால் அவற்றை “நீரில் கரைவன” (Water Soluble) என்றும் குறிப்பிட்டனர். பின்னர் வைட்டமின்களுக்குத் தனித் தனியாகப் பெயர் கொடுத்தபோது விசேஷ காரணம் எதுவுமின்றி முதலில் கண்டுபிடித்த கொழுப்பில் கரைந்ததை ‘A’ என்றும், நீரில் கரைந்த இரண்டாவதை ‘B’ என்றும் அழைத்தனர். தற்காலத்தில் வைட்டமின்களை அவற்றின் தொழில்கள் மூலமாகக் குறிப்பிடுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. உதாரணமாக வைட்டமின் A யைக், “கண்ணைக் காக்கும் வைட்டமின்” என்றும்,

வைட்டமின் C யை, “ஸ்கர்வியை எதிர்க்கும் வைட்டமின்” என்றும் கூறுகிறார்கள்.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் A, D, E, K. நீரில் கரைவன B இனம், C ஆகியவை. பல ஆண்டுகளாக வைட்டமின் Bயை ஒரு தனிப் பொருளாகக் கருதிவந்தனர். ஆனால் இப்போது, B என்பது ஒரு கூட்டம் என்றும் அதில் குறைந்தது 12 வைட்டமின்களாவது இருப்பதாகவும் கண்டு பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவற்றில் தையாமின் (Thiamine), ரைபோஃப்ளேவின் (Riboflavin), நையாஸின் (Niacin) ஆகிய மூன்றும் மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதன. பிரிடாக்ஸின் (Pyridoxine), பான்டோதஸினிக் ஆசிட் (Pantothenic acid), கோலின் (Choline), பையோடின் (Biotin), இனோஸிடால் (Inositol) ஃபோலிக் ஆஸிட் (Folic acid) வைட்டமின் பி(B) 12-ஆகியவை பி இனத்தில், சிலவாகும். “அழிக்கும் சோகை” (Pernicious anaemia) என்ற பயங்கரச் சோகையைக் குணப்படுத்துவதில் வைட்டமின் B 12 க்குப் பெரிய பங்கு இருப்பதாகச் சமீப காலத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நீரில் கரையும் வைட்டமின்கள், உணவுகளைக் கழுவும் போதும், வேக வைக்கும் போதும், நாசமாவதுடன் உடலிலும் மறுநாளைக்காகச் சேமித்து வைக்க முடியாது. தேவையானது தவிர மீதி மூத்திர நீரில் வெளியாகிறது. கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள், கழுவுவதால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. உடலில் பல நாட்களுக்காகச் சேமித்து வைக்கவும் முடியும். உடலில் பல சத்துக்களின் சேமிப்பு நிலையம் ஈரலாகும். சிறுகுடல், பெருங்குடல்களில் நிலையாக வதியும் சில உயிரணுக்கள், முக்கியமான சில B வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்து, நலந்தருகின்றன என்பது சமீபத்தில் வெளிவந்துள்ள உண்மை.

பொதுவாக நாம் உட்கொள்ளும் எல்லா உணவுகளிலும், எல்லா வைட்டமின்களும் வெவ்வேறு அளவுகளில்

இருக்கின்றன. சில உணவுகளில் சில வைட்டமின்கள் அதிகமாகவும் சில குறைந்தும் இருக்கின்றன. ஆகவே, சாதாரணமாக நாம் வறுமை, பழக்கம், விருப்பங்கள் காரணமாகச் சில உணவுகளை ஒதுக்கிவிடும்போது ஒரு தனி வைட்டமின் குறைவால் வைட்டமின் குறைபாடு உண்டாவதில்லை. ஒதுக்கப்படும் அந்த உணவிலுள்ள வைட்டமின்கள் எல்லாமே குறையும். ஆகவே தனி ஒரு வைட்டமின் குறைவு தோன்றுவதற்கில்லை. கலப்புக் குறைவே ஏற்படும் (mixed deficiency). இது B இனத்தில் சிறப்பாக வெளிப்படுகிறது. B இன வைட்டமின்கள், உணவுகளில் ஒரு திரட்சியாக இருக்கின்றன. ஆகவே அத்தகைய உணவுகள் சேராவிட்டால், ஒரு B வைட்டமின் குறைபாடு மாத்திரமின்றி எல்லா வைட்டமின் Bக்களின் குறைபாடும் ஒருங்கே தோன்றும்.

தாவரங்கள், ஆகாயம், சூரிய வெளிச்சம், நீர் முதலிய தாதுக்களைக் கொண்டு வைட்டமின்களை உற்பத்தி செய்து, இலை, காய், கனி, விதை, கிழங்கு, தண்டு முதலியவற்றில் சேமித்து வைக்கின்றன. அவற்றை உண்பதால் விலங்குகளுக்கும் மனிதர்களுக்கும் வைட்டமின்கள் கிடைக்கின்றன. சூரிய வெளிச்சம், நமது தோலின்மேல் படும்போது, வைட்டமின் D தானாக உற்பத்தியாகிறது.

வைட்டமின்கள், செயற்கையாக ஆராய்ச்சிக் கூடங்களில் ஆக்கப்பட்டு மருந்துகளாகவும் காப்புணவுகளாகவும் (Protective foods) விற்கப்படுகின்றன. ஆனால் அவற்றின் விலை யதிகம். இயற்கையுணவுகளைப்போல், அவை உதவவும் முடியாது. செயற்கை வைட்டமின்களை அளவுக்குமீறி உண்பதால் தேகத்திலுள்ள சமநிலை மாறித் துன்பமும் உண்டாகலாம். அவற்றை டாக்டர்களின் ஆலோசனைப்படி நோய், பஞ்சம், கர்ப்பம், தாய்மை, குழந்தைப் பருவம், வயோதிகம் ஆகிய சில காலங்களில் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும்.

உணவுகள் அதிகம் கழுவப்படுவதாலும், தீட்டப் பட்டு வெண்மையாக்கப் படுவதாலும் வைட்டமின்கள் சேத மடைகின்றன. அந்த மாதிரியான நஷ்டங்களை நாம் நீக்க வேண்டும்.

வைட்டமின் A

மாலைக்கண், வைட்டமின் A குறைவால் உண்டாகிறது. வளர்ச்சிக்கும் சுகத்திற்கும் பல், எலும்புகளின் உறுதிக்கும், நோய் அணுக்களைத் தடுப்பதற்கும் வைட்டமின் A அவசியம். உணவில் வைட்டமின் A குறையும்போது வளர்ச்சி குன்றிப்பிசி குறைந்து, தோல் முரடாகி, உற்சாகம் இழக்க நேரிடும். அதிகமான குறைபாட்டால் கண்கள் மங்கி, புண்ணாகி, முரடாக மாறிப் பார்வையையே இழக்க நேரிடும். கிராமங்களில் குழந்தைகட்குக் கண்ணேயாகத் தோன்றிப் பிறகு குருடாக வந்து முடியும். அதை மாற்றவே முடியாது. கர்ப்ப விருத்திக்கும் வைட்டமின் A தேவை. தேகத்தில் உள்ள கண், மூக்கு, காது முதலிய திறப்புக்களையும் அவற்றின் வழிகளையும் காக்கும் “மேல்மட்ட” அணுக்களைக் (Epithelial & Mucous Membranes) காப்பது வைட்டமின் A ஆகும். அதனாலேயே, அது நோயைத் தடுக்க உதவுகிறது.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின் A, கொழுப்புணவுகளான பால், முட்டை, வெண்ணெய், மாமிசம், கொழுப்பு ஆகியவற்றில் அபரிமிதமாக இருக்கிறது. இவை ஏழைகள் பெற முடியாத உணவுகள். ஆயினும், வறியவர்களுக்கும் வைட்டமின் A எளிதில் கிடைக்கும் வண்ணமாக, காரோடின் (Carotene) என்ற உருவில் பச்சைநிற இலைகள், கீரைகள், காய்கள், மஞ்சள் நிறக் காய்கள், கனிகளில் அது நிறைய இருக்கிறது. அவை கிடைக்கும் காலங்களில் அவற்றை நிறைய உட்கொண்டால் வைட்டமின் A யை ஈரலில் சேமித்து வைத்துக்கொள்ளலாம். வைட்டமின் A கிடைக்

கக்கூடிய உணவுகள், அகத்திக்கீரை, அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, முளைக்கீரை, வெந்தயக்கீரை, புதீனா, முள்ளங்கிக் கீரை முதலிய கீரைகள், முட்டைக்கோசு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, வெற்றிலை, காரட் (சிவப்பு முள்ளங்கி), பரங்கிக்காய், மாம்பழம், மக்காச் சோளம், மஞ்சள் நிற சர்க்கரைவள்ளி, பப்பாளி, பால், தயிர், மீன்எண்ணெய், தக்காளி, முலாம்பழம், பச்சைமிளகாய், ஈரல், முட்டை, வெண்ணெய், அவரைக்காய், பட்டாணிக்காய் முதலியன. வெண்ணெயை உருக்கும்போது அதிலுள்ள வைட்டமின் A குறைகிறது.

நாள்தோறும், பெரியவர்கள் 3000-5000 அகில உலக அளவு (International Units) வைட்டமின் A யும், சிறு குழந்தைகள் 1500 அகில உலக அளவுகளும் உட்கொள்ள வேண்டும். 2 அவுன்ஸ் கீரை அல்லது காரட், 2 தேக்கரண்டி மீன் எண்ணெய், 6 கோப்பை பால் இவற்றிலிருந்து இந்த அளவு வைட்டமின் பெறலாம். ஒரு அகில உலக அளவு வைட்டமின் A என்பது 6 மைக்ரோகிராம்.

வைட்டமின் D

சூரிய வெளிச்ச வைட்டமின் எனப்படும் D வைட்டமின் A வைட்டமினுடன் சேர்ந்து வளர்ச்சிக்கும் எலும்புக்கும் பயனாகிறது. போதிய அளவு வைட்டமின் D கிடைக்காவிட்டால், கால்ஷியம், பாஸ்பரஸ் உடலில் பயனாக முடியாது. வைட்டமின் D குறைவால் தொட்டிக்கால், எலும்புக்கோளாறு முதலியன உண்டாகும். முட்டு முடிச்சுக்கள் (Knock knees), நெஞ்சக்கூடு, கூன் முதலியன வைட்டமின் D குறைவின் விளைவுகள். நமது நாட்டில் சூரிய வெளிச்சம் விலையின்றி நிறையக் கிடைப்பது. அது வைட்டமின் D யைத் தேடாமலே யளிக்கிறது. தோலில் உள்ள (Ergosterol) எர்கோஸ்டிரால் என்ற எண்ணெய்ப் பொருள் சூரிய வெளிச்சம் படும்போது, வைட்டமின் D யாக

மாறுகிறது. அதற்குக் காரணம் சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள “அல்ட்ரா வயலெட்” (Ultra-Violet) கதிர்களாகும். உணவுப் பொருள்களைச் செயற்கையாக அல்ட்ரா வயலெட் கதிர்களின் முன்னால் காட்டும்போதும், வைட்டமின் D உண்டாகிறது. மீனெண்ணெய், வைட்டமின் Dக்குச் சிறந்த உணவு. உடலில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்டு சூரிய வெளிச்சத்தில் நிற்பதும் வைட்டமின் Dயைப் பெருக்கும். தாவர உணவுகளில் வைட்டமின் D கிடையாது. பால், பால் பொருட்கள் வைட்டமின் Dயை நிறையத் தருகின்றன. தினமும் ஒவ்வொருவரும் 400 அகில உலக அளவு வைட்டமின் Dயை உட்கொள்ள வேண்டும்.

வைட்டமின் E

கோதுமை முளையிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெயிலும் இதர தாவர எண்ணெய்களிலும் வைட்டமின் E கிடைக்கிறது. தசை நரம்பு நோய்களில் சிலவற்றைக் குணமாக்கவும், கர்ப்பவிரகத்திக்கும் அது உதவியாக இருப்பதாய்த் தெரிகிறது. ஆனால், மனித ஊட்டத்திற்கு அது எவ்வளவு அவசிய மென்பது இன்னும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

வைட்டமின் B 1 (தையோமின்)

தீட்டிய அரிசியை உண்ட கோழிகள் வலிப்பு வந்து மாய்வதிலிருந்து தவிட்டினால் காக்கப்பட்டன என்று கண்டோம். அதைக் கண்டுபிடித்த டாக்டர் ஐக்மான், சிறையில் தீட்டிய அரிசியை உண்ட கைதிகளுக்கும் அத்தகைய நோய் வருவதை யுணர்ந்து அவர்களுக்கும் தீட்டாத அரிசிச் சோறு தந்து குணமாக்கினார். பின்னர் தவிட்டைக் கூறுபடுத்திப் பார்த்ததில் அதில் நுண்ணிய அளவு தையோமின் (வைட்டமின் பி 1) இருந்ததாகத் தெரிந்தது.

தையோமினுக்குப் “பசிஉண்டாக்கும் வைட்டமின்” என்றும் பெயர். பசியை எழுப்பி, ஜீரணத்தைத் துரிதமாக்குவதால் வளர்ச்சியை அதிகரிக்கிறது. நரம்புகளைக் காக்கி

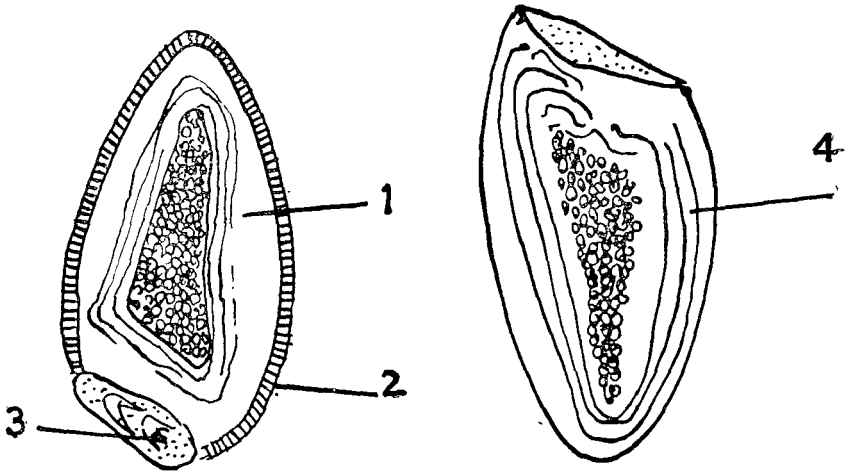
றது. கரிச்சத்திலீருந்து சக்திவெளிப்படுவதற்கு உதவுகிறது. தையோமின் போதிய அளவு இல்லாமல் இருக்கும்போது பசியின்மை, சோர்வு, மலச்சிக்கல், நரம்புத் தளர்ச்சி, தூக்கமின்மை, கவலை யாகியவை தோன்றும். தையோமின் குறைபாடு அதிகரிக்கும்போது பெரிபெரி (Beriberi) என்ற பாரிச வாயு நோய் உண்டாகிக் கால்கள் இழுத்துக்கொண்டு அசைக்க முடியாமல் உடம்பெல்லாம் வலியும் வீக்கமும், நீர்த்தேக்கமும் தோன்றும். வலிப்பும வரும். இறுதியாக இருதயம் பலவீனமாகி நின்று விடும். இந்தியாவில் தீட்டிய பச்சரிசியை உபயோகிக்கும் பகுதிகளில் “பெரிபெரி” தோன்றுவது சகஜம். மற்றக் காப்புணவுகள் சேர்க்காமல் தீட்டிய பச்சரிசியையே அதிகமாக உண்பவர்களுக்கு இந்த நோய் வருவது நிச்சயம். கரிச்சத்து உடம்பில் பயன்படுவதைத் தையோமின் கண்காணிப்பதால், உணவில் உள்ள கரிச்சத்துக் கேற்றவாறு உட்கொள்ளும் தையோமின் அளவும் அமைய வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு நாளொன்றுக்கு, 4 மிலிகிராமும், யௌவனப்பருவப் பெண்களுக்கு 1.3 மிலிகிராமும், காளைப்பருவ ஆண்களுக்கு 1.7 மிலிகிராமும், வயது வந்த ஆண்களுக்கு 1.5 மிலிகிராமும், வயது வந்த பெண்களுக்கு 1.2 மிலிகிராமும் தேவை. தீட்டப்படாத தானியங்கள், தவிடு, கைக்குத்தலரிசி, சக்கியரிசி, அவரை, மொச்சை போன்ற விதைகள், ஈரல், மாமிசம், நிலக்கடலை, ஈஸ்ட் (yeast) முட்டைகள் முதலியன தையோமினை அதிகமாகக் கொண்டுள்ளன. கீரைகள், மீன், பீன்ஸ், அவரைக்காய் போன்ற காய்கள், பட்டாணி, பால் முதலியவற்றில் தையோமின் ஓரளவுக்கு இருக்கிறது.

தையோமின் நீரில் கரைவது. ஆகவே உணவுகளை ஊறவைத்து அல்லது வேகவைத்து அந்த நீரை யகற்றும் போது அது நஷ்டமாகும். அதைத் தினமும் உணவில் போதிய அளவு உட்கொள்ளவேண்டும்.

அரிசியையே பிரதானமாக உண்போர் கவனிக்க வேண்டியவை :—

ஒரு நெல் மணியைப் பார்ப்போம். வெளியே உமி. அதை மெதுவாக அகற்றினால் முழு அரிசி கிடைக்கும். அந்த அரிசியில் 3 பாகங்கள் இருக்கின்றன.

- (1) புதிய செடி வருவதற்கான முளை
- (2) சுற்றிலுமுள்ள பழுப்பு நிறமான தவிடு
- (3) மாச்சத்து நிறைந்த உட்பக்கம் (Endosperm)



தீட்டப்படாத கைக்குத்தலரிசியின் பாகங்கள்

இயந்திரத்தில் தீட்டிய அரிசியின் பாகங்கள்

1. மாவுப்பொருள் 2. தவிடு 3. முளை 4. மாவுப்பொருள்

பச்சை நெல்லை யந்திரத்தில் அரைக்கும்போது உமி யுடன் முளைகளும் தவிட்டில் பெரும்பகுதியும் நீக்கப்படுகின்றன. அரிசியிலுள்ள வைட்டமின்களில் முக்கியமாக தையோமினும், புரதங்களும் இந்தப் பகுதிகளில்தான் இருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட தீட்டிய அரிசியை அதிகமாக உண்ணும் ஒரிஸ்ஸா, ஆந்திரா, சென்னை, வங்காளம், அஸ்ஸாம்

போன்ற மாகாணங்களில் பெரி பெரி நோய் அதிகமாக இருக்கிறது.

சென்னை, கேரள ராஜ்யங்களில், மக்களிடையே, நெல்லை வேகவைத்துப் புழுங்கலரிசியாக்கும் பழக்கம் தொன்று தொட்டு இருந்து வருகிறது. இந்த முறையில் நெல்லை



கைக்குத்தலரிசியும், சக்கியரிசியும் சத்து நிறைந்தது !

ஓரிரவு ஊறவைத்துப் பிறகு வேகவைத்து, காயவைத்து உமியை நீக்குகிறார்கள். அப்படிக்கிடைக்கும் அரிசிக்கு புழுங்கலரிசி என்று பெயர். புழுங்கும் பொழுது, உமி, தவிடு, முளை முதலியவற்றிலுள்ள வைட்டமின்கள் உட்

பக்கம் ஊறிச் செல்வதால் அரிசியின் சத்து காக்கப்படுகிறது. பிறகு உயி நீங்கும் பொழுது சத்துக்கள் அப்படியே இருக்கின்றன. இம்முறையில் முனையும் தவிடும் அதிகமாக நீங்குவதில்லை. ஆகவே இந்த ராஜ்யங்களில் பெரிபெரியைக் காண்பதரிது. இந்த முறையைத் தழுவி அமெரிக்காவிலும் “மாற்றிய அரிசி” (Converted Rice) தயாரிக்கிறார்கள்.

கிராமக் கைத்தொழில்களில் கைக்குத்தலரிசியும், சக்கியரிசியும் முக்கிய இடம் பெற்றுள்ளன. அவற்றினால் கிடைக்கும் பொருளாதார நன்மைகளுடன் சத்துணவின் அளவால் கிடைக்கும் பயன் அதிகம். ஆகவே அவற்றையே அனைவரும் பயன்படுத்தும் வழிகளைக் காணவேண்டும்.

ரைபோஃப்ளேவின் - வைட்டமின் B 2

ரைபோஃப்ளேவின் தேகத்தில் ஒவ்வோரணுவிலும் இருந்து வளர்ச்சியையும், சுகத்தையும் ஊக்குகிறது. அணுக்களில் நிகழும் காற்று மாற்றங்களுக்கும் (Cell Respiration) நரம்புத் தசைகளின் நலத்திற்கும் அது மிகவும் அவசியம். வாழ்நாட்களை மிகுதிப்படுத்தவும் அது உதவுகிறது. தையோமினைப் போலவே நீரில் கரைவதால் உணவு வகைக் கழுவுவதிலும் வேகவைப்பதிலும் அது சேதமடைகிறது. தையோமினைப் போலன்றி, அது வெளிச்சத்தில் அழிகிறது. ஆகவே ரைபோஃப்ளேவின் நிறைந்த பால் போன்ற உணவுகளை வெளிச்சத்தில் வைக்கக் கூடாது.

போதிய அளவு ரைபோஃப்ளேவின் உணவில் கிடைக்காத போது ஜீரணக் கோளாறுகள், வளர்ச்சித் தடை, பல்வீனம் முதலியன ஏற்படுகின்றன. குறைபாடு அதிகரிக்கும் போது கண்களும் தோலும் பாதிக்கப்படுகின்றன. உதடு, காது, மூக்குகளில் புண்களும், நாக்கில் வெடிப்பும், கண்களில் ரத்த மயிர்க்குழாய்களில் ரத்தம் பாய்ச்சல் பரப்புதலும் (Corneal Vascularisation) உண்டாகும். குறைபாடு தொடரும்போது கண்களில் பூ விழுந்து விடும். தினமும்

1.5 முதல் 2.5 மிலிகிராம் வரை ரைபோஃப்ளேவினை உணவின் மூலமாகச் சேர்க்க வேண்டும்.

ஈஸ்ட், ஈரல், இதர அங்கங்கள், முட்டை, பால், பால் பண்டங்கள், தீட்டாத கோதுமை, கீரைகள், மீன், பீன்ஸ், பட்டாணி போன்ற காய்கள், மொச்சைக் கொட்டைகள் முதலியன ரைபோஃப்ளேவின் நிறைந்தவை.

நையாஸின் (Niacin)

நிகோடினிக் ஆஸிட் (Nicotinic Acid) என்ற நையாஸின் வளர்ச்சிக்கும் சுகத்திற்கும் அவசியமாவதுடன், ஜீரண சுரப்பிகள் தம் தொழில்களைச் சரிவரச் செய்வதற்குத் தயக்கிறது. இதர B வைட்டமின்களைப் போலவே உணவிலுள்ள சக்தி உடலில் வெளியாவதற்கு (Releasing) காரணமாகிறது. காற்று, வெளிச்சம், உஷ்ணம் முதலியவற்றால் இது பாதிக்கப்படாது. ஆனால், தண்ணீரில் கரையக் கூடியது. ஆகையால் அது உள்ள உணவுகளை ஊறவைப்பதும் வேக வைப்பதும் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.

நையாஸியின் உணவில் நையாஸின் குறையும்போது பசி குறைந்து உணவைப் பயனுக்கும் சக்தி குறையும். வாயும் தோலும் புண்ணாகும். நாக்கு, சிவப்பாக இருக்கும். துணியால் மூடப்படாத உள்ளங்கை போன்ற இடங்களில் இருபுறத்திலும் சமமாகத் தோல் சிவந்து தெரியும். குறைபாடு நீடிக்கும் பொழுது புத்தி மங்கி, மாருட்டம் உண்டாகும். வயிற்றுப் போக்கு (Diarrhoea) இருக்கும். இவையனைத்தும் முற்றிய குறைபாட்டின் அறிகுறிகள். அந்த நிலைக்குப் பெல்லாக்ரா (Pellagra) என்று பெயர்.

இதர இனங்கள்

பிரிடோக்ஸின் (Pyridoxine), பான்டோதிஸினிக் ஆஸிட் (Pantothenic Acid), கோலின் (Choline), பயோடின் (Biotin), இனோஸிடால் (Inositol), ஃபோலிக் ஆஸிட் (Folic Acid) வைட்டமின் B 12 ஆகியவை

மின்கள் எவ்வளவு தூரம் மனித நலத்திற்கு அவசியம் என்று இன்னும் அறுதியிடவில்லை. கோவின் கொழுப்பைப் பயன்படுத்துவதற்கு உதவுவதாகத் தெரிகிறது. ஃபோலிக் ஆஸிடும், வைட்டமின் B 12-ம் அழிக்கும் சோகைகளைத் தடுப்பதாகத் தெரிகிறது.

உணவில் போதுமான தையோமின், ரைபோஃப்ளேவின், ரையாஸின் இருக்குமேயானால், மற்ற B வைட்டமின்களும் தேவையான அளவு இருக்குமென்பதில் சந்தேகமில்லை. B இனத்தை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகள், கீரைகள், பால், தயிர், முட்டை, மஞ்சள்கரு, நிலக்கடலை, கோதுமை, ஈஸ்ட் ஆகியவை.

வைட்டமின் C

பிரிட்டிஷ், மாலுமிகளுக்கு ஏற்பட்ட ஸ்கர்வி நோய் எலுமிச்சம் பழச் சாற்றால் குணமானதைப் பார்த்தோம். அந்தச் சாற்றில் இருந்த பொருள் வைட்டமின் C என்ற உயிர்ச்சத்து என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. வைட்டமின் C எலும்பு, பல்ஈறு ஆகியவற்றின் நலத்துக்கும், புண் ஆறுவதற்கும் தசைகள் கெட்டுப் போனபோது சரியாவதற்கும் அவசியம். பல தசைகளைச் சேர்த்து வைக்கும் பிணைப்புத் தசைகளுக்கும், இரத்த உற்பத்திக்கும், அணுக்களிடையே உள்ள பிணைப்பிற்கும், அது அவசியம். நீரில் கரைவதுடன், உஷ்ணத்தாலும், ஆகாயத்தாலும், எளிதில் அழிகிறது. அமில மையத்தில் அழிவில்லாமலும், கார மையத்தில் அழியவும் செய்கிறது. ஆகவே காய்கறிகள் வேகும்போது சோடர்வைச் சேர்ப்பது வைட்டமின் C யைப் பாதிக்கும். சோடாவைப் போடுவதும், வேகும்போது மூடாமலிருப்பதும், சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டுவதும், நறுக்கிய காய்கறிகளை நெடுநேரம் விட்டு வைப்பதும், நீரில் ஊறவைப்பதும் வைட்டமின் C யின் நஷ்டத்தை யதிகரிக்கும்.

போதிய அளவு வைட்டமின் C கிடைக்காதபோது ஈறு மிருதுவாகி இரத்தம் வெளிவரும். புண்கள் எளிதில் ஆறு.

தோலில் காயங்கள் இலகுவில் நேரிடும். தொற்று நோய்கள் அடிக்கடி வரும். தாடை வீங்கும். அகாலமுதுமை ஏற்படும்.

தினமும் குழந்தைகள் 30 மிலிகிராமும், பெரியவர்கள் 50 முதல் 75 மிலிகிராமும், வைட்டமின் C அருந்தவேண்டும்.

எலுமிச்சை, நாரத்தை (Citrus) போன்ற பழங்களிலும் திராட்சை, தக்காளி, மா, பப்பாளிப் பழங்களிலும், கீரைகள், முட்டைக் கோசு, பச்சை மிளகாய், காலிபிளவர், பீன்ஸ் முதலிய பச்சைக் காய்களிலும் வைட்டமின் C அதிகமாக உண்டு. உலகில் உள்ள எல்லாப் பொருள்களையும் விட நெல்லிக்கனியில்தான் வைட்டமின் C அதிகமாக இருக்கிறது. முளைகட்டிய பச்சைப்பயறும், கொய்யாப் பழமும் நிறைய வைட்டமின் C யைத் தருகின்றன. ஒரு ஆரஞ்சுப் பழத்திலுள்ள வைட்டமின் C யின் அளவை ஒரு நெல்லிக்காய் அல்லது $\frac{1}{2}$ கோப்பை முளைகட்டிய பயறு, அல்லது 3 எலுமிச்சம்பழம், அல்லது ஒரு அவுன்ஸ் கீரை அல்லது $\frac{1}{2}$ கொய்யாப் பழத்திலிருந்து பெறலாம்.

பாலில் வைட்டமின் C அவ்வளவாகக் கிடையாது. ஆகவே சிசுக்களுக்கு இரண்டு மாதத்திலிருந்தே பழச் சாறுகளைத் தரவேண்டும்.

பயற்றை முளைகட்டும் விதம்

1. பச்சைப் பயறு அல்லது வேறு பயறு ஒன்றைக் கழுவித் தண்ணீரில் 12 மணி முதல் 18 மணி வரை ஊறவைக்கவும்.
2. நீரை நீக்கி, உலர்ந்த பயற்றை ஈரத்துணியில் பரப்பி முட்டை கட்டி ஒரு தட்டில் வைத்துப் பாத் திரத்தால் மூடி 24 முதல் 36 மணி நேரம் அப்பால் வைக்கவும்.
3. உஷ்ணம் அதிகமான நாட்களில் அவ்வப்போது துணியின் மேல் தண்ணீர் தெளிக்கவும்.

4. முனைவந்த பயற்றைப் பச்சையாகவே, உப்பு, தேங்காய்ப்பூ, எலுமிச்சம்பழச்சாறு முதலியவற்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். பச்சையாகச் சாப்பிடும் வெள்ளரிக்காய், தக்காளி முதலியவற்றோடும், திருகிய தேங்காய்ப் பூவோடும் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின் K

வைட்டமின் K கீரைகளில் அதிகம் இருப்பதாகத் தெரிகிறது. அது இரத்தம் கட்டுவதற்கு உதவியாக இருக்கிறது. பிரசவத்தின் போது ஏற்படும் நிறுத்த முடியாத இரத்தப் பெருக்கை நிறுத்துவதற்கும், பிறந்த சிசவுக்குக் கொப்பூழ்க் கொடியை அறுக்கும் போது நிறுத்தமுடியாது பீறிட்டெழும் இரத்தத்தை நிறுத்தவும் உதவுகிறது. இரத்தத்தைக் கட்ட உதவும் பொருள்களில் புரோத்த்ரோம்பின் (Prothrombin) என்பதும் ஒன்று. உடலில் வைட்டமின் K குறையும் போது புரோத்த்ரோம்பினும் குறைவதால் இரத்தம் கட்டுவது கடினமாகிறது. ஆகவே பிரசவமாவதற்குச் சற்று முன்பே தாய்க்கு வைட்டமின் K யை ஊசிமுலமாய் ஏற்றுவது தற்கால முறை. சாதாரணமான உணவுகளில் வைட்டமின் K குறைவு ஏற்படுவதில்லை. கர்ப்பகாலத்தில் கடைசி மாதத்தில் கர்ப்பிணிகளுக்கு வைட்டமின் K கொடுப்பது நல்ல பாதுகாப்பு ஆகும்.

வைட்டமின் களுக்கிடையேயுள்ள தொடர்புகள்

வைட்டமின்களும் மற்றச் சத்துக்களும், நமது உடலில் செயலாற்றுவதற்கு, ஒன்றையொன்று சார்ந்திருக்கின்றன என்பதற்கு நிறையச் சான்றுகள் உள்ளன. உதாரணமாக உடலில் உணவைப் பயன்படுத்துவதற்கும், அதிலுள்ள சக்தியை உடலில் வெளியிடுவதற்கும், B இனத்திலுள்ள வைட்டமின்கள் ஒன்றற் கொண்டு உதவி செய்கின்றன.

எலும்பு உறுதிப் படுவதற்கும், தோல் நலத்திற்கும் வைட்டமின் A யும் D யும், C யும், ஒத்துழைக்க வேண்டும். வளர்ச்சிக்கும், தோல் நலத்திற்கும், மக்களைப் பெறுவதற்கும், வைட்டமின் A யும் ரைபோஃப்ளேவினும் சேர்ந்து உழைக்கின்றன. தையோமின் குறைபாடு தோன்றும்போது ரைபோஃப்ளேவின் உடலில் பயனாவது குறைகிறது. காரோ டினைப் பயன்படுத்த, வைட்டமின் E உதவுகிறது. கரிச்சத்து புரதத் தேவையின் அளவைக் குறைக்கிறது. நையாஸின், புரதத்தின் ஜீரணத்திற்குதவுகிறது.

சில உணவுகளில், வைட்டமின்களும், அவற்றைத்தாக்கும் பொருள்களும் (Anti-vitamins) கலந்து காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக முட்டை வெள்ளையிலுள்ள அவி டின் (avidin) என்பது பயோடின் (Biotin) என்ற உயிர்ச் சத்தை எதிர்க்கிறது.

வைட்டமின்கள் அனைத்தும், இதர சத்துக்களுடன் சேர்ந்து ஒன்றாக உழைப்பதால், உணவில் ஏதாவதொரு வைட்டமின் குறையும் போதோ, அதிகரிக்கும் போதோ, உடலிலுள்ள சமநிலை பாதிக்கப்பட்டுக் கோளாறுகள் உண்டாகும். அதனால் தான், இயற்கை அன்னை சில உணவுகளில் பல வைட்டமின்களைச் சிறந்த அளவுகளில் கலந்து பரிமாறுகிறாள் போலும்! பால், கீரைகள், முட்டை, நிலக்கடலை முதலியன அத்தகைய உணவுகள். ஆகவே வியாதி யுற்றுச் செயற்கை வைட்டமின்களை நிறையச்செலவு செய்து பெறுவதைவிட, இயற்கை உணவுகளை ஒழுங்காகச் சாப்பிடுவது, சுகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு எவ்வளவோ சிறந்ததாம்.

5. எவ்வளவு உண்பது?

மூன் சென்ற அதிகாரங்களில் கண்ட குறிப்புகளை வைத்துக் கொண்டு எங்ஙனம் ஒரு நாளுக்குத் தேவையான உணவைப் பெறுவது என்று பார்ப்போம்.

உடலில் ஓயாது இயங்கிக் கொண்டிருக்கும், இருதயம், சுவாசப்பை, மூத்திரக்காய், தசைகள் ஆகியவற்றின் வேலைகளுக்கும், ஓடியாடி நின்று உட்கார்ந்து செய்யும் வேலைகளுக்கும், அவசியமான சக்தியைத் தருவது உணவு என்றும் சக்தியைத் தரும் உணவுச்சத்துக்கள் மாவுச்சத்து, புரோட்டின் சத்து, கொழுப்புச் சத்துக்கள் என்றும் பார்த்தோம். இருதயம் மட்டுமே, ஒரு மணி நேரத்தில் உடம்பையே நூறு அடி உயரத்திற்கு எக்குவதற்குத் தேவையான அளவு வேலையைச் செய்கிறதாம்.

தினமும் எவ்வளவு உண்பது என்பதை, உடல் செய்யும் வேலையிலிருந்தும், அது வெளியிடும் உஷ்ணத்திலிருந்தும் கணக்கிட்டு அறிந்து கொள்ளலாம். உடலிலிருந்து வெளியாகும் உஷ்ணத்தை உணவுக்காலரி என்ற அளவில் அளக்கிறார்கள். ஒரு கிலோகிராம் (2.2 பவுண்டு) தண்ணீரை ஒரு டிகிரி சென்டிகிரேட் உஷ்ண அளவு உயர்த்துவதற்குத் தேவையான உஷ்ண அளவு ஒரு “உணவுக்காலரி” ஆகும். இது சாதாரண காலரியைவிட ஆயிரமடங்கு பெரிது. உடல் தன் தொழில்களைச் செய்வதற்குப் பயனாகும் சக்தி, வெப்பமாக வெளியாகிறது. அந்த வெப்பத்தை அளப்பதன் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான உணவின் அளவைக் கணக்கிடலாம். உடல் ஓயாது சக்தியை வெளியிட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. வேலையின்றி ஓய்ந்திருக்கும் போது கூட, நமது உடலின் உள் உறுப்புக்கள் வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றன. ஓடிக்கொண்டேயிருக்கும் இருதயம், சுவாசப்பை, மூளை, மூத்திரக்காய் முதலியவற்றின் வேலைக்காக ஒரு குழந்தை அளவு சக்தியாவது நமக்குத் தேவை. இது

“இன்றியமையாத குறைந்த அளவுத் தேவை” (Basal metabolic rate) என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது ஒரு நபரின் எடையில் ஒவ்வொரு 2.2 பவுண்டுக்கும் அல்லது ஒவ்வொரு கிலோகிராமாக ஒரு மணி நேரத்துக்கு ஒரு காலரி அளவாகும்.

உணவுப் பொருட்கள் தரும் உஷ்ண அளவை விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்திருக்கின்றனர். அவ்வாராய்ச்சிகளின் விளைவாக ஒரு கிராம் மாவுச்சத்து நான்கு காலரிகளையும், ஒரு கிராம் புரோட்டீன் சத்து நான்கு காலரிகளையும், ஒரு கிராம் கொழுப்புச்சத்து, ஒன்பது காலரிகளையும் தருகின்றன என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. இந்தக் கணக்கின் மூலம் உணவுப் பொருள்களின் காலரி விகிதங்களையும் கணக்கிட்டுள்ளனர். அந்த முடிவுகளைக் கீழ்க்கண்ட அட்டவணை காட்டும்.

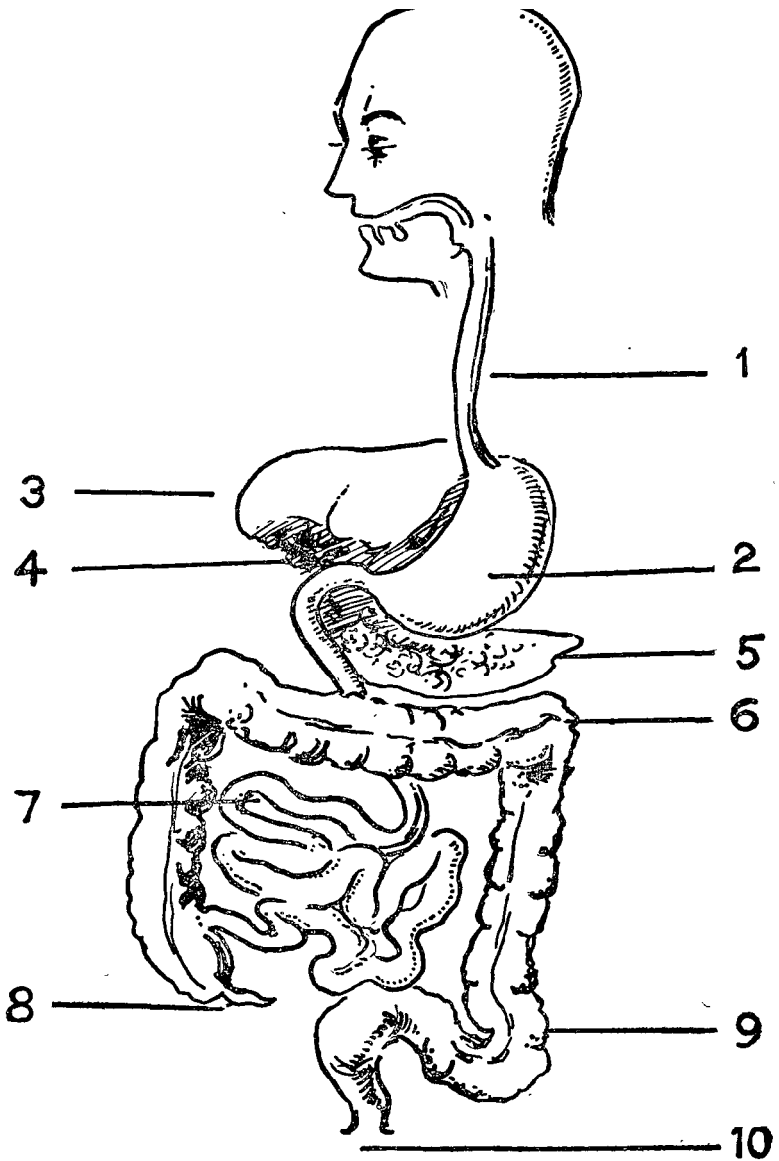
உணவுப் பொருள்கள்	அவற்றின் உஷ்ண அளவு (காலரிகளில்) (ஒரு அவுன்ஸுக்கு)
எல்லாத் தானிய வகைகளும்	87—106
எல்லாப் பயறு வகைகளும்	91—118
சோயா பீன்ஸ்	123
பச்சைக் காய்கறிகள், கீரைகள்	10—20
அகத்தி, முருங்கை, } பழுப்புக்கீரை }	25—40
காரட்	13
வெங்காயம்	14—17
உருளைக்கிழங்கு	28
சர்க்கரை வள்ளி	37
மரவள்ளிக் கிழங்கு	45
சட்டிக்கருணை	22—23
காய்கறிகள்-தண்டுகள், } கத்திரிக்காய், காலிபிள } வர், பீன்ஸ், வெண்டை }	5—17
கொட்டைகள் (Peas)	37
இரட்டைப் பீன்ஸ்கள்	29
பாதம்பருப்பு	186

உணவுப் பொருள்கள்	அவற்றின் உண்ண அளவு (காலரிகளில்) (ஒரு அவுன்ஸுக்கு)
கொப்பரைத் தேங்காய்	126
எள்	160
நிலக்கடலை	110—120
இரசம் நிறைந்த பழங்கள்	10—30
வாழைப்பழங்கள்	43
பேரீச்சை	40
எல்லாவகை எண்ணெய்கள்	250
மாட்டிறைச்சி	32
சர்க்கரை	110
முட்டை	50
மீன்	26—28
கல்லீரல்	43
இறைச்சி	55
பசும்பால்	18
எருமைப்பால்	33
கருப்புக்கட்டி (பனை வெல்லம்)	109

ஒரு தனி நபருக்கு 2.2 பவுண்டு எடைக்கு ஒரு மணி நேரத்துக்குத் தேவையான குறைந்த வெப்ப அளவு ஒரு காலரி என்று பார்த்தோம். ஆனால் அந்த நபர் நாள் முழுவதும் படுத்துக்கொண்டே இருப்பதில்லை. அவர் செய்யும் வேலைகளுக்குத் தகுந்தபடி தேவையான சக்தியின் அளவும் அதிகரிக்கிறது. படுத்துக் கொண்டிருப்பவனுக்குத் தேவையான சக்தியைவிட உட்கார்ந்து வேலை செய்பவனுக்குத் தேவை இரட்டிக்கிறது.

ஒரு ஆளுக்குத் தேவையான சக்தியின் அளவு, அவருடைய வயது, எடை, பருமன், உடற்பரப்பு, தொழில், சீதோஷ்ணம், உணவின் தன்மை, சுக நிலைமை ஆகிய பலவற்றால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. வளரும் குழந்தைகளுக்கு முதியோரை விடவும், உடற்பரப்பு அதிகமானவர்களுக்கு அது குறைந்தவர்களை விடவும், ஓடியாடி விளையாடும் பந்தயக்காரனுக்கு, அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்து பணியாற்றும் குமாஸ்தாவை விடவும் அதிகச் சக்தி தேவை. உடல்

சாதாரண மனிதன் (120 பவுண்டு)	மொத்தக் கலோரிகள்	புரோட்டின் சத்து (கிராம்)	கால்சியம் (கிராம்)	இரும்புச் சத்து மில்லிகிராம்	வைட்டமின், A. I-II	தையமின் வைட்டமின் B. I. மில்லிகிராம்	வைட்டமின் C. மில்லிகிராம்	வைட்டமின் I. u.		
எளிய, இலகுவான வேலை	2400	82	1.0	20-30	3000	1.0	50	400		
சாதாரண வேலை	3000	82	1.0		4000	2				
கடின வேலை	3600	82	1.0							
சாதாரணப் பெண் (100 பவுண்டு)										
எளிய, இலகுவான வேலை	2100	67	}	}	3000	1.0	50	400		
சாதாரண வேலை	2500	67								
கடின வேலை	3000	87								4000
கர்ப்ப காலத்தில்	2100	101	1.5			1-2.0		800		
குழித்தைக்குப் பாலூட்டும் காலத்தில்	2700	112	2.0			1-2.0		800		
குழந்தைகள்										
ஒரு வயதுக்குக் கீழ்	100	3.5	1.0	10-30	3000	0.5	30-	400		
1 ஆண்டு முதல் 3 ஆண்டுகள் வரை	900	3.5	1.5			1.0	50	800		
3 " 5 "	1200	3.5								
5 " 7 "	1400	3.0								
7 " 9 "	1700									
9 " 12 "	2000	2.5								
12 " 15 "	2400									
15 " 21 "	2400	2.0								

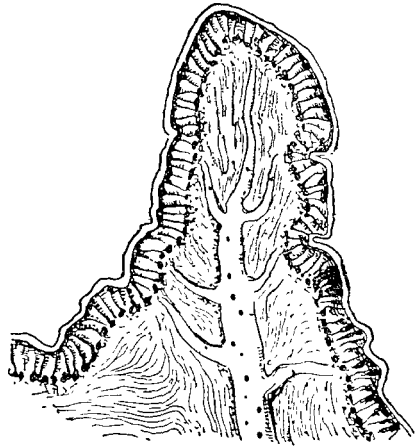


உணவுப்பாதை

1. அன்னக்குழாய் 2. இரைப்பை 3. கல்லீரல் 4. பித்தப்பை
 5. கணையம் 6. பெருங்குடல் 7. சிறுகுடல் 8. அப்பென்டிக்ஸ்
 9. மலக்குடல் 10. அபானம்

நமது உடல் ஒரு எந்திரம் போன்று, கிடைக்கும் உணவிலிருந்து சக்தியை உண்டாக்கி, அதை மிகவும் சிக்கனமான முறையில் பயன்படுத்துகிறது. அதற்குச் சக்தி தரும் விறகுகள் மாவுச்சத்தும், பிராணவாயுமாகும். நாம் உட்கொள்ளும் உணவு, சத்துக்கள் பல நிறைந்துள்ளது. அதை அப்படியே செரிக்கமுடியாது. ஆகவே வாயிலிருந்து துவங்கி, மூலத்தில் முடியும் முப்பது அடி நீளமுள்ள ஜீரணக்குழாயின் பல இடங்களில் உணவு அரைக்கப் பட்டு, கரைக்கப்பட்டு, எரிக்கக் கூடிய எளிய நிலைமைக்குக் கொண்டுவரப் படுகிறது. வாயில் சுரக்கும் உமிழ்நீர், சிறு குடல் முதலிய இடங்களிலுள்ள ஜீரணச்சாறுகள் ஜீரணத்தை எளிதாக்குகின்றன.

இறுதியில் உணவுச் சத்துக்கள் அனைத்தும் குளுகோஸ் என்னும் எளிய சர்க்கரைப் பொருளாகவும் அமிலோ அமிலங்களாகவும் மாறி, இரத்தத்துடன் கலந்து, சிறு குடலில் 'வில்லை' என்ற குழாய்களால் உறிஞ்சப்பட்டு இரத்த ஓட்டத்தின் வழியாகப் பிராணவாயுவுடன், உடலிலுள்ள கணக்கற்ற அணுக்களை அடைகின்றன.



சிறுகுடலில் உணவுச் சத்தை உறிஞ்சும் 'வில்லை' குழாய்கள்

ஆங்கு அவை எரிக்கப்பட்டுச் சக்தியை வெளியிட்டு, கரிய மிலவாயுவும் தண்ணீருமாக மாறுகின்றன. தேவைக்கு மேற்பட்ட உணவு எதிர்காலத்திற்காக ஈரலில் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய கிளைகோஜன் என்ற சர்க்கரை வடிவில் சேர்த்து வைக்கப்படுகிறது. ஜீரணத்தில் தேவையில்லாமல்

ஒதுக்கப்பட்ட நார் முதலிய கழிவுப் பொருட்கள் அவ்வாறு போது மூலத்தின் வழியாக வெளியேறுகின்றன.

6. பலவகை உணவுகள்

உணவுப் பொருட்கள் பலவகைப்படும். அவற்றைப் பின்வருமாறு பாகுபடுத்தலாம் :

தாவர உணவுகள் : தானியங்கள், பயறுகள், பருப்பு வகைகள், காய்கள், பழங்கள், கொட்டைகள், எண்ணெய் விதைகள், மசாலைப் பொருட்கள்.

மாமிச உணவுகள் : பால், பால்பண்டங்கள், இறைச்சி, மீன், முட்டை முதலியன.

தாவர உணவுகள்

தானியங்கள் : அரிசி, கோதுமை, கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, பார்லி, ரை, மக்காச் சோளம், வரகு, தினை முதலியன. நாகரிகம் துவங்கிய காலத்திலிருந்து எந்நாட்டிலும் உணவின் முக்கியப் பகுதியாக இருந்து வந்தவை தானியங்கள். அவை, புரோட்டின் முதலிய சத்துக்களையும், வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியையும் தருகின்றன. ஆனால் தானியங்களில் உள்ள புரோட்டின் சத்து மட்டமானது. கேழ்வரகைத் தவிர மற்றவற்றில் கால்சியமும் இரும்புச் சத்தும் குறைவு. A, B வைட்டமினும் அதிகம் இல்லை. ஒன்றிலும் வைட்டமின் D கிடையாது. ஆதலின், தானியங்களுடன் மற்ற பல பாதுகாப்புகளையும் சேர்த்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

அரிசி : உலகில் பாதிக்கு மேற்பட்ட மக்கள் தொகைக்கு, அதாவது எழுபது கோடி மக்களுக்கு முக்கிய உணவு அரிசியாகும். அரிசியைத் தீட்டும்போது அதிலுள்ள முக்கிய உணவுச்சத்துக்கள் தவிட்டில் சேதமாகின்றன..

ஆகவே கைக்குத்தலரிசியைப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.

கோதுமை, ரை, பார்லி முதலியவற்றிற்கு ஒரேவிதமான தன்மை உண்டு. அவற்றை மாவாக்கி, நீர்சேர்த்துப் பிசைந்து வைக்கும் போது அவற்றிலுள்ள புரோட்டீன்கள் ஊறி நல்ல ரொட்டிகள் செய்ய உதவுகின்றன. கோதுமை மாவை வெண்மையாக்கி மைதா மாவாக்கும்போதும், “நாட்டு” ரவையைத் தீட்டி வெள்ளை ரவையாக்கும் போதும் பல முக்கியமான தையமீன், புரோட்டீன் போன்ற உணவுச் சத்துக்கள் அழிந்து போகின்றன.

கேழ்வரகு: தானியங்களில் சத்துக்களில் சிறந்தது கேழ்வரகு. அதில் கால்சியம், இரும்பு, வைட்டமின் பி இனம் ஆகியவை மிகுந்த அளவில் உள்ளன.

மக்காச் சோளம்: மாவுச்சத்துடன், மஞ்சள் நிறமான மக்காச் சோளத்தின் மூலம் கேரட்டீன் கிடைக்கிறது.

சோளம்: சோளத்தில் மாவுச்சத்து நிறைய இருக்கிறது. பலதானியங்களைக் கலந்து உண்ணும்போது அவற்றைத் தனித் தனியே உண்பதில் கிடைப்பதைவிடச் சற்று அதிகமான சத்துக் கிடைக்கிறது. அரிசி, ராகி போன்ற தானியங்களை நாள் ஒன்றுக்கு, ஒரு நபர் 12 அல்லது 16 அவுன்ஸ் உட்கொள்ளவேண்டும்.

பயறுகள், பருப்பு வகைகள்

நமது நாட்டில் பலவகைப் பயறுகளும், பருப்புகளும் மிகுதியாகக் கிடைக்கின்றன. பருப்புகளில் உடல் வளர்ச்சிக்கும் உடற்கட்டுக்கும் தேவையான புரோட்டீன் சத்துக்கள் உள்ளன. தானியங்களை விட இவற்றில் அதிகமான வைட்டமின்களும் உண்டு. ஆதலின் நாள்தோறும் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் உணவில் 2 முதல் 4 அவுன்ஸ் வரை பருப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிலும் முக்கியமாகப் புலால் உணவு உண்ணாத சைவ உணவுக்காரர் பருப்பு உணவுகளை அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

பயறுகளை ஊறவைத்து முளைகட்டும் போது, வைட்டமின் 'சி' அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

பருப்புகளில் உள்ள புரோட்டீன்கள் முதல் தரத்தவை அல்ல. ஆகவே அவற்றை அதிகமாகச் சேர்க்கும் போது கொஞ்சம் பால் அல்லது முட்டை போன்ற மாமிச உணவுகளையும் சேர்த்துக் கொண்டால் அவற்றிலுள்ள புரோட்டீன்கள் மிகுந்த பயனைத் தரும்.

காய்கறிகள்

காய்கறிகளில் கீரைகள், அவரை போன்ற விதைக்காய்கள், கத்திரியினம், தண்டுகள், பூக்கள், கிழங்குகள், பூண்டுகள், கனிகள் எனப் பலவகை உள்ளன.

கீரைகள்

அரைக்கீரை, அகத்தி, முருங்கை, வெந்தயக்கீரை கடுகுக்கீரை, பசலை, பருப்புக்கீரை, கரிசராங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, புதினா, மணத்தக்காளி, சிறுகீரை, புளியாரை, என்ற பலவகைக் கீரைகளின் மூலமாக நமக்கு அதிகமான உலோகச் சத்துக்கள், கேரட்டீன், ரைபோஃளேவின், வைட்டமின் 'சி', கால்சியம் (சுண்ணாம்புச்சத்து), இரும்புச் சத்து ஆகியவை கிடைக்கின்றன. இந்தக் கீரைகளால், கண்ணாய், காமாலை, இரத்தச்சோகை, வாய்ப்புண், மலச்சிக்கல் போன்ற நோய்கள் தடுக்கப்படுகின்றன. அரிசியை அதிகமாகச் சாப்பிடுவோர், நாள்தோறும் கீரை நான்கு அவுன்ஸ் உண்ணவேண்டும்.

அவரை போன்ற விதைக்காய்கள்

அவரை, பட்டாணி, மக்காச்சோளம், மொச்சை, கொத்தவரை போன்றவை இப் பிரிவில்லடங்கும். இவற்றின் மூலமாக நார்ச்சத்து, புரோட்டீன்கள், வைட்டமின்கள் முதலியன கிடைக்கின்றன.

கனிக் காய்கள்

தக்காளி, பலாக்காய், வாழைக்காய் போன்றவை இப்பிரிவில் அடங்கும். இவற்றில் தக்காளிக் காயிலும், பழத்திலும் வைட்டமின் “சி” நிறையக்கிடைக்கிறது.

மற்றக்காய்கள்

இவ்வகுப்பைச் சேர்ந்தவை, முருங்கை, வெண்டை கத்தரிக்காய், பரங்கிக்காய், புடலங்காய், பாகற்காய், சுரைக்காய், பீர்க்கங்காய், தடியங்காய், பூசனிக்காய் போன்றவை. முருங்கைக் காயில் நிறைய கால்சியமும், பரங்கிக்காயில் கேரட்டின் சத்தும் கிடைக்கின்றன. இக்காய்களை நாள்தோறும் ஆறு அல்லது எட்டு அவுன்ஸ் உணவில் சேர்க்கவேண்டும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் மேற்கண்ட காய்களைத் தரும் செடிகளை எளிதில் பயிரிடலாம்.

கிழங்குகள், வேர்கள், பூண்டுகள்

உருளைக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, கருளைக்கிழங்கு, காரட், முள்ளங்கி, பீட்ரூட், டர்ணிப், சேமை, காராக்கருளை, வெங்காயம், இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு முதலியன இவற்றுள் அடங்கும். இவற்றில் உருளைக்கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு ஆகியவற்றில் மாவுச்சத்து மிகுதியாக உள்ளது. சர்க்கரைவள்ளிக்கிழங்கு, டர்ணிப், பீட்ரூட் ஆகியவற்றில் வைட்டமின் “சி” சத்து உள்ளது. காரட்டில் கேரட்டின் என்னும் சத்து காணப்படுகிறது. தானியங்களுக்குப் பதிலாக, மாவு சத்து நிறைந்துள்ள கிழங்குகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு முதலியவை உணவின் சுவையைப் பெருக்கப் பயன்படுகின்றன. அவற்றிலுள்ள உணவுச் சத்துக்கள் குறைவு. வெள்ளைப்பூண்டு நோய்க்கிருமிகளை அழித்து ஜீரணக் குழாயிலுள்ள மேல் அணுக்

களைக் காத்து ஜீரண சக்தியை அதிகரிப்பதாகத் தெரிகிறது. மேலும் உணவுக்கு ருசியையும் மணத்தையும் தருகிறது.

நிலக்கடலை, எண்ணெய் விதைகள், கொட்டைகள்

நிலக்கடலை, முந்திரிப் பருப்பு, வாதுமைப் பருப்பு, எள் முதலியவற்றில் புரோட்டீன், கொழுப்புச் சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளன. அவற்றை அதிக அளவு உட்கொள்ள முடியாது. ஆனால் குறைந்த அளவு சேர்த்துக் கொள்ளும் போது உணவிலுள்ள பாதுகாப்புச் சத்துக்கள் பெருகின்றன. நிலக்கடலை ஏழைகளின் “இறைச்சி” எனப்படுகிறது. நிலக்கடலையை வறுத்தும், வேகவைத்தும், தனியாகவோ வெல்லம் சேர்த்தோ உண்ணலாம். நிலக்கடலைப் பிண்ணாக்கில் சுவையான துவையல், சட்னி, அவியல் முதலியன தயாரிக்கலாம். நிலக்கடலையை வறுத்துத் தோல் நீக்கி அரைக்கும்போது “நிலக்கடலை வெண்ணெய்” (Peanut Butter) கிடைக்கிறது. அதை இட்டிலி, தோசை, பூரி, புரோட்டாவுடன் உண்ணலாம். நிலக்கடலையில் பாலும், தயிரும் செய்து பாலில்லாத குறையை ஓரளவு போக்கிக் கொள்ளலாம்.

தேங்காய், உணவின் சுவையையும் மணத்தையும் தோற்றத்தையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ஆனால் இதில் சத்து அவ்வளவாகக் கிடையாது.

எண்ணெய் வகைகள்

நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், லின்சீட் எண்ணெய் முதலியவற்றை, உணவைத் தாளிக்கவும், பக்குவம் செய்யவும் வறுக்கவும் நமது நாட்டில் பயன்படுத்துகின்றனர். அவற்றில் சக்தியைத் தவிர இதர சத்துக்கள் கிடையா. உணவில் நாள்தோறும் இரண்டு அவுன்சுக்கு உட்பட்ட எண்ணெய் சேர்ப்பது நன்று. நிலக்கடலை எண்ணெய் முதலியவற்றை

வெண்மையாக்கி, திடப்படுத்தி, செயற்கை நெய்போன்ற பொருட்களாக மக்கள் பயன்படுத்துகின்றனர். ஆனால் இவற்றால் உடலுக்கு நன்மை இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

மசாலைப் பொருட்கள்

இந்தியாவில் உணவில் சேர்க்கப்படும் மசாலை பொருட்களின் வகைகளும், அளவுகளும் அதிகம். அவை மிளகாய், மஞ்சள், கொத்தமல்லி, கடுகு, மிளகு, சீரகம், சோம்பு, லவங்கம், சுக்கு, இஞ்சி, ஜாதிபத்திரி, ஏலக்காய், பெருங்காயம் முதலியன. கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா முதலிய இலைகளும் உணவுக்கு மணமளிக்கின்றன. அவை மாகாணத்துக்கு மாகாணம் மாறுகின்றன. மசாலைகள் உணவுக்குச் சுவையையும், மணத்தையும் தருவதுடன், உணவு உட்கொள்ளுதற்கு ஆவலையும் அதிகரிக்கச் செய்கின்றன. ஆனால் இவற்றை அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லதல்ல. அதனால் உணவுச் சத்துக்கள் அழிந்துபோவதுடன் ஜீரணக் குழாயிலும் தொல்லைகள் ஏற்படுகின்றன. ஒருவித மசாலைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்ளும் பழக்கமானவுடன், மற்ற உணவுகளை விரும்பி உட்கொள்ளுவது கடினமாகிவிடுகிறது.

பழங்கள்

பழங்களில் வைட்டமின்கள், சர்க்கரைச் சத்து, நார்ச் சத்து, உலோகங்கள் ஆகியவை கிடைக்கின்றன. நெல்லிக்காய், எலுமிச்சை, நாரத்தை, சாத்துக்குடி ஆரஞ்சு போன்ற பழங்களிலும், தக்காளியிலும் வைட்டமின் “சி” அதிகமாக இருக்கிறது. மாம்பழம், கொய்யா, நவ்வல், பேரிக்காய், இலந்தை, பப்பாளி ஆகியவற்றில், வைட்டமின் “சி”, கேரட்டின் ஆகியவை மிகுதி. வாழைப்பழத்திலும், பலாப் பழத்திலும், மாவுச்சத்துதான் அதிகம். உலர்ந்த பழங்

களான திராட்சை, பேரிச்சை, அத்தி ஆகியவற்றில் உலோகச்சத்துக்கள் மிகுந்த அளவில் உள்ளன. நாள் தோறும் இரண்டு அவுன்ஸ் பழமாவது உணவில் இருப்பது மிகவும் அவசியம். ஆகவே, எளிய விலையில் கிடைக்கும் அந்தந்தப் பருவ காலப் பழங்களைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

மாயிச உணவுகள்

பால், பால்பண்டங்கள் : தயிர், வெண்ணெய், மோர், வெண்ணெய் நீக்கிய பால், பாற் பொடி, பாற் கட்டி, கிரீம் (Cream) முதலியவை.

பால் : பால், சத்துக்கள் நிறைந்த உணவாகும். இதில் முதல் தரப் புரோட்டீன்கள், உலோகச்சத்துக்கள், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் ஏ, டி ஆகிய பல உணவுச் சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. இவை எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுபவை. ஆகவே உணவுப்பொருட்களில் முதலிடம் பெறுவது பால் ஆகும். அரிசியிலுள்ள குறைபாடுகளைப் பாலிலுள்ள சத்துக்கள் நிறைவு செய்கின்றன.

போதிய பணமும் வசதியும் உடையவர்கள், தம்முடைய தினசரி உணவில் பால்ை முக்கியப் பகுதியாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் வறுமை மிகுந்துள்ள நமது நாட்டில், உலகத்திலுள்ள மாடுகளின் தொகையில் மூன்றில் ஒரு பங்கு இருந்தும், பால் பலருக்குக் கிடைக்காத உணவாக இருக்கிறது. பல குழந்தைகளுக்கு வளரும் பருவத்தில்கூடப் பால் கிடைப்பதில்லை. மேனாடுகளில் பால் உற்பத்தியைப் பெருக்கி மக்களின் சுகாதார நிலையை உயர்த்தியிருக்கிறார்கள். நமது குழந்தைகளுக்காவது, நாள் தோறும் குறைந்தது ஒரு டம்ளர் பாலாவது கிடைக்கும்படி நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும். இதற்காகக் கால் நடை அபிவிருத்தியுடன், வீடுகளிலும் பசு பராமரிப்பதில் அக்கறை அதிகரிக்க வேண்டும்.

வெண்ணெய் நீக்கிய பால் (Skimmed Milk)

வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலானது, கொழுப்புச் சத்து, வைட்டமின் ஏ, டி ஆகியவற்றைத் தவிர மற்றெல்லாவகையிலும், வெண்ணெய் நீக்காத பாலை ஒக்கும். ஆகவே பால் கிடைக்கப் பெறாத இடங்களில், பாற் பொடியையாவது பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது பல இடங்களில் கர்ப்பிணிகளுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும், வளரும் குழந்தைகளுக்கும் பாற்பொடி ஐக்கியநாடுகளின் ஒரு பிரிவாகிய குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிதிமூலம் (UNICEF) இலவசமாக வழங்கப்பட்டு வருவது நல்லதொரு செய்தியாகும்.

தயிரும் மோரும் நமது நாட்டில் தொன்று தொட்டு முக்கிய உணவுப் பொருள்களாக இருந்து வருகின்றன. கண்ணனது இளமைப் பருவ வரலாற்றிலும், சிலப்பதிகாரம், கம்ப இராமாயணம் போன்ற நூல்களிலும் தயிர், மோர் ஆகியவற்றைப் பற்றிய குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. வெப்பம் மிகுந்த நாடுகளில், பாலைக் கெடாதவாறு பல நாட்கள் வைப்பது, குளிர்ப்பெட்டி (Refrigerator) இருந்தாலொழிய முடியாத காரியம். ஆகவே பாலில் மோர் கலந்து புளிக்க வைத்துத் தயிராக்கி வைத்தால் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் பயன்படுத்தலாம். தயிரில் பாலிலுள்ள உணவுச் சத்துக்களைத்துடன், புளிப்பதாலுண்டாகும் ஈஸ்ட் என்ற தாவரத்தினால் வைட்டமின் “பி”யும் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. அத்துடன் பாலிலுள்ள சர்க்கரைகள், கொழுப்புகள் புளிப்பினால் தகர்க்கப்பட்டு எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுதற்கு ஏற்றவையாக மாறிவிடுகின்றன. சைவ உணவுக்கு நிறைவு தரத் தயிரும் மோரும் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

பாலிலுள்ள கொழுப்புச் சத்து வெண்ணெய் ஆகும். அதில் கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின் “ஏ”யும் “டி”யும், நிறைய உள்ளன. ஆனால் வெண்ணெயை அதிக வெப்பப்

படுத்தி நெய்யாக உருக்கும்போது அந்த வைட்டமின் கள் அழிந்து விடுகின்றன. இக்காலத்தில் செயற்கை நெய்கள் நல்ல நெய்யில் கலந்து விற்பதால், நாம் கடையில் வாங்கும் நெய் எவ்வளவு சுத்தமானது என்று அறிவதற்கில்லை.

பாற் கட்டி

பாலை எலுமிச்சம்பழத்தால் திரட்சியாக்கி, அதிலுள்ள நீர்ப்பகுதியை அகற்றிவிட்டு எஞ்சியிருக்கும் திடப்பகுதியாகிய புரோட்டீன்கள், கொழுப்புகள் ஆகியவற்றைத் திரட்சி செய்வது பாற்கட்டியாகும் (Cheese). எலுமிச்சைச் சாறு, காடி முதலியவற்றைப் பாலில் கலக்கும்போது பால் திரண்டு, பாலின் நீர்ப்பகுதி தனியே பிரியும். அதை வடிகட்டும்போது பாற்கட்டி கிடைக்கிறது. அகற்றப்படும் நீர்ப்பகுதியில், நீரில் கரையும் வைட்டமின் பி இனங்கள் அதிகம் இருப்பதால், அதையும் உணவில் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நாம் சாதாரணமாகப் பசு, எருமை, ஆடு ஆகியவற்றின் பாலைப் பயன்படுத்துகின்றோம். வட இந்தியாவில் ஒட்டகத்தின் பாலையும் பயன்படுத்துகின்றனர். பாலிலுள்ள சத்துக்கள் அந்தப் பாலைத் தரும் மிருகங்களையும், அவற்றிற்குக் கிடைக்கும் போஷாக்கையும் பொறுத்திருக்கிறது. பால் பலவகைகளின் உணவுச் சத்துக்களைப் பின் வரும் அட்டவணியில் காணலாம்:

பால்	புரோட்டீன்	கொழுப்பு	கார்போஹைட்ரேட்டுகள்	உலோகங்கள்
தாய்ப் பால்	1.0	3.9	7	0.1
பசுவின் பால்	3.3	3.6	4.8	0.7
ஒட்டகத்தின் பால்	4.0	3.0	6	0.8
ஆட்டின் பால்	3.7	5.6	4.7	0.8
எருமைப்பால்	4.3	8.8	5.1	0.8

பிறக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் தான் யாவற்றிலும் சிறந்த உணவு. தாய்ப்பால் நம்பியே குழந்தையும் வளருகிறது. ஆனால், இயற்கையில், உணவுகளில் பால் சிறந்திருப்பினும் அது ஒரு பூரண உணவாகி விடாது. அதில் வைட்டமின் “சி”யும் இரும்புச்சத்தும் மிகக் குறைந்த அளவில் உள்ளன. ஆகவே, குழந்தை கருவிலிருக்கும் போதே, பிறந்த பின்னர் ஆறு மாதங்களுக்குத் தேவையான இரும்புச் சத்தையும் வைட்டமின்களையும், குழந்தையின் ஈரலில் இயற்கையன்னை சேர்த்து வைத்திருக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறாள். ஆகவே தாய்ப்பால் பெறும் குழந்தைகளுக்கு முதல் மாதத்திலிருந்து இரும்புச்சத்தும் வைட்டமின் “சி” சத்தும் உள்ள கீரைச்சாறு, பழச்சாறு முதலிய உணவுகளையும் சேர்த்துத் தருதல் வேண்டும்.

பாலைப் பாதுகாப்பதற்கு அதைக் “கோவா” வாகக் காய்ச்சியும், டப்பிப்பாலாகவும், பாற்பொடியாகவும் செய்து வைக்கலாம். அவற்றுடன் சர்க்கரையும் அவசியமானால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். டப்பிப் பாலைத் திறந்தவுடன் பயன்படுத்திவிட வேண்டும். சில நாட்கள் வைத்திருந்தால் கூடக் கெட்டுவிடும். பாற்பொடியை இறுக்கமான மூடியுள்ள புட்டி அல்லது டப்பிகளில் வைத்து இருட்டான குளிர்ச்சியான இடங்களில் வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். குளிர்ப்பெட்டிகளில் பால்பண்டங்களை வைத்திருந்தால் பல நாட்களுக்குக் கூட கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும்.

வளரும் குழந்தைகள் நாள் தோறும் எட்டு அல்லது பன்னிரண்டு அவுன்சு பால் பெறக் கூடிய பொருளாதார நிலையை நம் நாடு அடைய முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.

முட்டைகள்

நமது நாட்டில் உணவுக்காகக் கோழி முட்டைகளும் வாத்து முட்டைகளும் பயன்படுகின்றன.

முட்டையில் வெள்ளையும் மஞ்சட்கருவும் முக்கியமான பகுதிகள். அதில் மஞ்சட்கரு பல உணவுச் சத்துக்களைக்

கொண்டது. வெள்ளைப் பகுதியில் புரதங்களுடன், சில உப்புக்களும், மஞ்சள்பகுதியில் புரதங்கள், கொழுப்பு, வைட்டமின் “ஏ” “டி” ரைபோஃபினேவின் இதர, “பி” இனங்களும், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பும் அதிகமாக உள்ளன. முட்டையிலுள்ள புரதங்கள் முக்கியமானவை. பாலைப்போலவே முட்டையிலும் வைட்டமின் “சி” குறைவு.

நமது நாட்டில் முட்டைகள் மிகவும் விலையானவை. உஷ்ணத்தாலும், பாதுகாப்பு முறைகளின்மையாலும் அவை விரைவில் கெட்டுவிடுகின்றன. ஆகவே முட்டை உற்பத்தியும் பாதுகாப்பும் நமது நாட்டில் பெருக வேண்டும்.

இறைச்சி

இறைச்சியில், தசை, கொழுப்பு, இரத்தம், நார்ச்சத்து முதலியவை உள்ளன. கொல்லப்படும் பிராணியின் இனம், வயது, உடல் நிலை இவற்றிற்கேற்றவாறு இறைச்சியின் தன்மையும், சுவையும் அமையும். இறைச்சியிலுள்ள புரதச் சத்து முதல்தரமானது. இருதயம், ஈரல், மூத்திரக்காய், மூளை, குடல் ஆகிய உறுப்புக்களில் இரும்பும், வைட்டமின் சத்துக்களும் கூடி இருக்கின்றன. ஈரலில், கேரட்டின் வைட்டமின் “ஏ” “டி”, வைட்டமின் “பி” கலப்பு, இரும்பு முதலிய எல்லாச் சத்துக்களும் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. மூளையில் அதிகமான கொழுப்புச்சத்து உண்டு.

மீன்கள்

மீன்கள் முதல்தரப் புரதச்சத்துக்களைத்தரும் உணவுப் பொருட்களாகும். மீன் ஈரலிலிருந்து கிடைக்கும் மீன் எண்ணெயில் வைட்டமின் “ஏ”யும், வைட்டமின் “டி”யும் நிறைய உண்டு. மீன்கள், கடல் மீன், ஆற்று மீன், குளத்து மீன், கிணற்று மீன் என்று பலவகைப்படும்.

தொழிலுக்கேற்ப உணவின் பிரிவுகள்

இதுவரை உணவைத் தாவர உணவு, மாமிச உணவு என இருவகையாகப் பிரித்துக் கண்டோம். உணவுகளை

மற்றுமொரு வகையாகவும் பிரிக்கலாம். உணவுப் பொருள் களைச் சக்தி தருபவை, உடலை வளர்த்துக் கட்டுபவை, தொழில்களைக் கண்காணித்துப் பாதுகாப்பவை என்று மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். மாவுச்சத்து, கொழுப்புச் சத்து, புரதச்சத்து ஆகியவை சக்தி தருபவை. புரதம், உலோகச் சத்துக்கள் உடலைக் கட்டுபவை. புரதம், வைட்டமின்கள், உலோகச் சத்துக்கள் உடலைப் பாதுகாப்பவை. நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள், உலோகங்கள், நீர் ஆகியவை உடலின் வேலைகளைக் கண்காணிப்பவை. எந்தெந்தச் சத்துக்கள் எந்தெந்த உணவுகளில் கிடைக்கப் பெறுகின்றன என்று கீழே காணலாம்.

மாவுச்சத்து தரும் உணவுகள்

அரிசி, மக்காச்சோளம், கோதுமை, பார்லி, கம்பு, கேழ்வரகு, ஓட்ஸ், பருப்புகள், மரவள்ளிக்கிழங்கு, சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, சவ்வரிசி, சர்க்கரை, தேன் முதலியன.

புரதச்சத்து தரும் உணவுகள்

துவரம்பருப்பு, பச்சைப்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு, பட்டாணி, அவரை, கொள்ளு, மொச்சை, சோயாபீன்ஸ், பீன்ஸ், முட்டை, பால், தயிர், பாற்கட்டி, இறைச்சி, மீன், கோழி, வாத்துக்கள் இவற்றின் இறைச்சி, பயறுகள், நிலக்கடலை, முந்திரிப்பருப்பு, வாதுமைப்பருப்பு, எள், பிண்ணாக்கு முதலியன.

கொழுப்புச் சத்து தரும் உணவுகள்

நிலக்கடலை, தேங்காய், கடுகு, எண்ணெய்கள், எள், வாதுமைப் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, வெண்ணெய், நெய், செயற்கை நெய், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈரல், மூளை, கொழுப்புள்ள இறைச்சி முதலியன.

நார்ச்சத்து தரும் உணவுப் பொருள்கள்

கொய்யா, ஆரஞ்சு, நாரத்தை, பலா, மாம்பழம், அன்னாசி, மாதுளை, தக்காளி, விளாம்பழம், புளி ஆகிய பழங்கள்.

கீரை, பாகற்காய், அவரை, கீரைத்தண்டு, கொத்தவரை, முருங்கை, பலாக்காய், வெண்டை, நெல்லிக்காய், பீர்க்கங்காய், வாழைப்பூ, வாழைத்தண்டு ஆகிய காய்கள், தீட்டப்படாத அரிசி, முழுப்பயறுகள் முதலியன.

சுண்ணாம்புச்சத்து (கால்சியம்) தரும் உணவுப்பொருட்கள்

அகத்தி, அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, மணத்தக்காளி, பசலை முதலிய கீரைகள், கறிவேப்பிலை, புதினா, தனியா போன்ற இலைகள், முட்டைக்கோசு, பால், தயிர் பாற்கட்டி, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, கேழ்வரகு, முருங்கைக்காய், கொத்தவரைக்காய் முதலியன.

இரும்புச்சத்து தரும் உணவுகள்

மணத்தக்காளி, அகத்தி, முளைக்கீரை, சிறுகீரை முதலிய கீரைகள், முட்டைக்கோசு, முள்ளங்கி இலை, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை, புதினா, பசலை போன்ற இலைகள், முட்டை மஞ்சட்கரு, கேழ்வரகு, வெல்லம் முதலியன.

வைட்டமின் "ஏ" தரும் உணவுகள்

பலவகைக்கீரைகள், கொத்தமல்லி இலை, கறிவேப்பிலை, மணத்தக்காளி, வெண்ணெய், பால், தயிர், மோர், முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மீன் எண்ணெய்கள், ஈரல், காரட், பரங்கிக்காய், பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம், சீத்தாப்பழம், இதர மஞ்சள் நிறக்காய்கள், கனிகள் முதலியன.

வைட்டமின் "டி" தரும் உணவுகள்

வெண்ணெய், பால் இவற்றுடன், சூரிய ஒளியிலுள்ள அல்ட்ரா வயலெட்கதிர்கள் பட்ட எல்லா வகை உணவுகளும்.

தையமின் தரும் உணவுகள்

தவிடு தீட்டாத அரிசி, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை, புழுங்கலரிசி, அவரை, மொச்சை, கடலை, பச்சைப் பயறு, உளுந்து, ஈரல், இறைச்சி, முட்டை, ஆடு, கோழி, மீன், ஈஸ்ட் முதலியன.

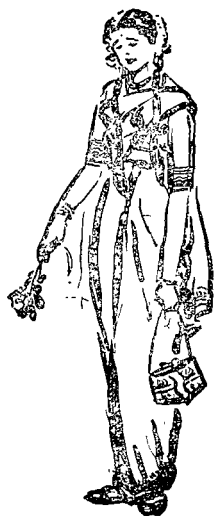
வைட்டமின் ‘சி’ தரும் உணவுகள்

அகத்தி, முருங்கை, அரைக்கீரை முதலிய எல்லாக் கீரைகளும்; எலுமிச்சை, நாரத்தை, ஆரஞ்சு, பம்பிளிமாஸ், சாத்துக்குடி, திராட்சை, கொய்யா, மாதுளை, மாம்பழம் முதலிய பழங்கள். சமைக்காத பச்சைக் காய்கள்— தக்காளிப்பழம், வெள்ளரிக்காய், நெல்லிக்காய், கேரட், பச்சை மாங்காய் முதலியன. பச்சைப்பட்டாணி, தக்காளி, முட்டைக்கோசு, காலிபிளவர், டர்னிப், கொத்தவரை, அவரை, பீன்ஸ், பாகற்காய், நெல்லிக்காய் முதலியன. உலகத்திலுள்ள எல்லா உணவுகளிலும், நெல்லிக்காயில் தான் அதிகமாக வைட்டமின் ‘சி’ இருக்கிறது.

7. சீருணவு

சீருணவு என்பது அளவிலும் குணத்திலும் தேவைக்கேற்ற உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டதாகும். அது உடலின் வளர்ச்சிக்கும், மலர்ச்சிக்கும், உடலின் நலத்தைப் பேணுவதற்கும், உடலின் வேலைகள் சரிவர நடைபெறுவதற்கும், மனநிறைவுக்கும் தேவையான உணவுச் சத்துக்களை வேண்டிய அளவில் கொண்டது. சீருணவை அமைப்பதற்கு, ஒருவருக்குத் தேவையான உணவுச் சத்துக்கள், அவற்றைத் தரக்கூடிய உணவுப் பொருட்கள், தினசரி உணவுத் திட்டம் வகுப்பது, உணவு தயாரிப்பது, உணவு பரிமாறுவது முதலியவற்றைப் பற்றிய அறிவு மிகவும் அவசியம்.

ஏற்கெனவே முந்தைய அதிகாரங்களில் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான உணவுச் சத்துக்கள், அவற்றின் அளவுகள், அவை கிடைக்கும் உணவுப் பொருட்கள் ஆகியவற்றைக்



1



2



3

சீருணவு, சீரற்ற உணவின் விளைவுகள்

1. ஒடிந்து விழும் உடல் (போதிய காலிகள் இல்லாத உணவு உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படுவது.)

2. ஊதிப் பருத்த உடல் (அளவுக்கு மீறிய காலிகள் உள்ள உணவு உட்கொள்ளுவதால் ஏற்படுவது.)

3. சரியான உடல் (சரியான அளவு காலிகள் உள்ள உணவு உட்கொள்ளும்போது ஏற்படுவது.)

கண்டோம். பலவித உணவுப் பொருட்களினின்றும், தேவையான உணவுப் பொருட்களை, நாள்தோறும் ஒவ்வொரு

மனிதரும் பின்குறிப்பிட்டுள்ள அளவுப்படி சேர்த்துக் கொண்டால், சீருணவு அமைப்பதில் சிரமம் இருக்காது.

பால்

வளரும் குழந்தைக்கு—நாள் தோறும் 2 முதல் 4 டம்ளர்கள் (2 - 4 ஆழாக்குகள்) அதாவது 1 அல்லது 2 பவுண்டுகள்.

கர்ப்பிணிகளுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மாருக்கும்—4 டம்ளர்கள் (4 ஆழாக்குகள் அல்லது 2 பவுண்டு பால்).

மற்றவர்களுக்கு—1 டம்ளர் பால்.

பால் அனைவருக்கும் கிடைப்பது கடினம். இத்தகைய நிலைமையில், பாற்பொடி, வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பால், மேர், கேழ்வரகு, கஞ்சி (மால்ட்), நிலக்கடலைப் பால் ஆகியவற்றையாவது பாலுக்குப் பதிலாகப் பருகவேண்டும். குழந்தைகளும், கர்ப்பிணிகளும் எவ்வளவு பாலைச் சேர்க்க முடியுமோ அவ்வளவு சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

கீரைகள் அல்லது மஞ்சள் நிறக் காய்கள்

குழந்தைகள்	—	2 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	4 அவுன்சு

மற்றக் காய்கறிகள்

குழந்தைகள்	—	1 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	2 அவுன்சு

தக்காளி, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள் அல்லது முளைகட்டிய பயறு

குழந்தைகள்	—	1 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	2 அவுன்சு

கிழங்குகள்

குழந்தைகள்	—	2 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	3 அவுன்சு

பழங்கள்

குழந்தைகள்	—	2 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	3 அவுன்சு

முட்டை (உண்ணுபவர்களுக்கு)—தினமும் ஒன்று

சைவ உணவு உண்போர் முட்டைக்குப் பதிலாக 1½ அல்லது 2 அவுன்சு நிலக்கடலை, வறுத்த கடலை அல்லது முந்திரிப்பருப்பைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இறைச்சி, மீன் — 3 அவுன்சு

புலால் உணவு உட்கொள்ளாத மரக்கறி உணவுக் காரர்கள் இறைச்சிக்குப் பதிலாக நாள்தோறும் 4 அவுன்சு பருப்பு அல்லது 3 அவுன்சு தயிரைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தானியங்கள்

குழந்தைகள்	—	8 முதல் 10 அவுன்சு வரை
மற்றவர்கள்	—	14 அவுன்சு

பருப்புகள்

குழந்தைகள்	—	2 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	3 அவுன்சு

எண்ணெய், வெண்ணெய்

குழந்தைகள்	—	1 அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	2 அவுன்சு

இதில் பாதி அளவாவது வெண்ணெய் அல்லது நெய்யாக இருப்பது நல்லது.

சர்க்கரை, வெல்லம்

குழந்தைகள்	—	1½ அவுன்சு
மற்றவர்கள்	—	2 அவுன்சு

தண்ணீர்

ஆறு டம்ளர்களுக்குக் குறையாமல்

உணவுத் திட்டம் வகுப்பது

தேவையான உணவின் அளவுகளைத் தெரிந்து கொள்ளுவதுடன் அவற்றைத் தரும் உணவுப் பொருட்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் திறமையும் வேண்டும். மேலும், எவ்வாறு அந்த உணவுப் பொருட்களைத் தினசரி உணவுத் திட்டத்தில் சேர்த்துச் சுவையாகச் சமைத்துப் பரிமாறுவது என்றும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆகவே சீருணவு அமைப்பதற்கு அடுத்தபடியாக உணவுத் திட்டம் வகுப்பது அவசியம். பொதுவாக ஒரு நாளில் மூன்று முறை உணவு உட்கொள்ளுகிறோம். அந்த மூன்று வேளை உணவுகளில், தேவையான உணவுச் சத்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் வண்ணம் திட்டம் வகுக்க வேண்டும்.

உணவுத் திட்டம் வகுக்கும்போது கவனிக்க வேண்டியவை

குடும்பத்திலுள்ள உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கை, அவர்களுடைய வயது, தொழில், வருவாய், பழக்கங்கள், வழக்கங்கள், பருவகால உணவுகள், தனிப்பட்ட கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டிய நிலையில் உள்ளவர்கள், இவையாவற்றையும் கருத்தில் கொண்டு திட்டம் வகுக்க வேண்டும். உதாரணமாகக் குழந்தைகளுக்கு தேவைகள், சுவை, உணவருந்தும் ஆவல், உணவருந்தும் நேரம் ஆகியவை வேறுவகையாக இருக்கும். அவர்களது வளர்ச்சியின் காரணமாகச் சில உணவுகளை அவர்களுக்கு அதிகமாகத் தர வேண்டியதாக இருக்கும். ஆகவே குழந்தைகளின் வயதைக் கவனிப்பது முக்கியம். பல உறுப்பினர்கள் நிரம்பிய ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு வயதுக் குழந்தை, ஏழு வயதுக் குழந்தை கர்ப்பமுற்ற தாய், முதியவளான பாட்டி ஆகிய பல வய தினருக்கும் ஏற்றபடி உணவுத்திட்டம் அமையவேண்டும். வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியே உணவு தயாரிப்பது முடியாத காரியம். ஆகவே அனைவருக்கும் பொதுவான உணவுத்திட்டம் ஒன்று அமைத்து அதில்

சில சிறு மாறுதல்கள் செய்வதன் மூலம் ஒவ்வொருவருடைய தேவைகளும் நிறைவாகும் வண்ணம் உணவுத்திட்டம் தயாரிக்க வேண்டும். நோயாளிகளுக்கும், சில தனிச் சந்தர்ப்பங்களிலும் மாத்திரமே, தனி உணவுத் திட்டங்கள் அமைக்க நேரிடலாம்.

குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள் செய்யும் வேலைகளுக்கேற்ப உணவுத்திட்டம் அமைவது அவசியம். கடுமையான உழவுத் தொழில் செய்து திரும்பும் தந்தைக்கும், அலுவலகத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்து திரும்பிவரும் தந்தைக்கும் ஒரே அளவு உணவு அளிக்கப்படக் கூடாது.

குடும்பத்தின் வருவாயின் நிலையும் உணவுத்திட்டத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும். மாதம் ஒன்றுக்கு அல்லது நாள் ஒன்றுக்கு வருவாயில் எவ்வளவு பகுதியை உணவுச் செலவுக்காக ஒதுக்குவது என்பதை முதலில் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். குறைந்த அளவு வருவாயுள்ளவர்கள் 70 அல்லது 90 சதவிகித வருவாயை உணவுக்கென்று ஒதுக்க நேரலாம். ஆகவே செல்வர்களைவிட ஏழைகள் மிகவும் கவனமாய்த் தங்கள் உணவுத் திட்டத்தை அமைக்க வேண்டும்.

பணக்குறைவினால் உணவுத்திட்டத்தில் ஒரு மாற்றமும் செய்ய முடியாது என்று எண்ணக்கூடாது. மிகக் குறைந்த வருமானம் உடையவர்களும், ஏழ்மை நிலையிலிருப்பவர்களும் கையில் கிடைக்கும் உணவைச் சீராகச் சமைக்க எத்தனையோ மாறுதல்களை மேற்கொள்ளலாம். உணவுச் சத்துக்கள் மிகுந்த, சிறந்த பல உணவுகள், மலிவாகக் கிடைக்கின்றன. பருவ கால உணவுகளாகிய மாம்பழம் போன்றவற்றை அந்தந்தக் காலங்களில் மலிவாகக் கிடைக்கும்போது பயன்படுத்தலாம். கீரைகள், காட்டுக் கீரை, முருங்கைக் கீரை, நெல்லிக்காய், அவரைக்காய், கத்தரிக் காய் முதலியன மலிவாகக் கிடைக்கின்றன. ஏழைகளும் இவற்றை வாங்கிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஒவ்

வொருவரும் வீடுகளில் சிறு தோட்டங்களைப் போட்டு அவற்றில் நல்ல காய்கறிகளைப் பயிர்செய்து கொள்ளலாம்.

சிறந்த உணவுத்திட்டம் என்பது என்ன? நாள் தோறும் கிடைக்கும் மூன்று வேளை உணவில், அவரவர் உணவுத் தேவைகளைக் கவனித்து, உணவுகளை நன்றாகப் பொறுக்கி எடுத்து, சமைத்து, பரிமாறி, தேவைகளை நிறைவு செய்யும் திட்டமாகும். நிறத்திலும், தோற்றத்திலும், சுவையிலும், மணத்திலும், உணவுச் சத்திலும், தன்மையிலும், செலவிலும், திருப்தி தரும் திட்டம்தான் அதில் சிறந்ததாகும். பாதுகாப்பு உணவுகளும், கலப்பு உணவுகளும் நிறைந்திருக்க வேண்டும்.

உணவுகளைச் சேகரிப்பதும், சமைக்கும்முறைகளிலும், பரிமாறுவதிலும் தோற்றத்திலும் மாறுதல்கள் இருக்கும் போது உணவு உட்கொள்ள ஆவல் அதிகரிக்கும். ஒரே மாதிரியான உணவை நாள்தோறும் உட்கொள்ளுவதாக இருந்தால் சலிப்புத் தோன்றும்.

பல்லாண்டுகளாகப் பரம்பரையாக நாம் பின்பற்றி வந்த உணவு முறையின் காரணமாக நமது வீடுகளில் உணவுப் பழக்கங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. அவற்றின் விளைவாகத்தான், இட்டிலி - சட்னி; சாதம் - சாம்பார்; பூரி - உருளைக்கிழங்கு; பருப்பு - ரெய்; புளிக்குழம்பு - வறுவல்; பாயசம் - வடை என்ற பல கூட்டுணவு முறை (Combination) நமது வழக்கத்தில் இருக்கின்றன. இந்தப் பழக்கங்களில் அவ்வப்போது சிலவற்றில் மாறுதல்கள் கொண்டுவந்தால் சலிப்பு ஏற்படுவது குறையும்.

சுவையிலும் தன்மையிலும் ஒன்றுக்கொன்று மாறான சாதம் சாம்பார் போன்ற உணவுகளை ஒன்றாகச் சேர்க்கும் போது, இரண்டின் சுவையும் அதிகரிக்கிறது. ருசியில் ஒரே மாதிரியான வெங்காயம், பூண்டு, உருளைக்கிழங்கு, சேமை போன்ற உணவுப்பொருட்களை ஒரே சாப்பாட்டில் ஒன்றாகச் சேர்க்கும்போது, அவற்றின் ருசி குறைகிறது.

உணவுப் பொருட்களின் இயற்கையான நிறம் மாறாத வாறு சமையல் முறை அமைதல் வேண்டும். காய்கறிகளில் பலவித மசாலைப் பொருட்களைச் சேர்த்து, நெடுநேரம் சமைத்துப் பரிமாறும்போது அவற்றின் அழகான நிறங்கள் அழிந்து விடுகின்றன. ஒரு இலையில் வெள்ளை நிறச் சோறும், ஆரஞ்சு நிறத் தக்காளிப்பழத் துண்டுகளும், மஞ்சள் நிறக் காரட் அல்லது பரங்கிக்காயும், பச்சை நிற அவரைக்காயும், சிவப்பு நிறத் துவையலும் பரிமாறினால், ஓவியனின் சித்திரப் பலகைபோல் அழகுடன் இருப்பதுடன், ருசியினாலும், மணத்தினாலும் சாப்பிடக் கவர்ச்சியைத் தருமல்லவா?

உணவின் தன்மையையும் (Texture) கவனிக்க வேண்டும். மெதுவான குழம்புச் சாதத்துடன், முறுமுறுப்பான அப்பளம் சேரும்போது உண்ண ஆவல் அதிகரிக்கும்.

உணவின் தோற்றமும் (Appearance) கவனிக்கப்பட வேண்டியவற்றில் ஒன்று. வட்டவடிவமான வடை, இட்டி, தோசை, பின்னலான ஓம்பொடி, உருண்டையான போண்டா, நறுக்கிய முருங்கைக்காய், வாழைக்காய் பத்தை, கம்மல் போன்று தோற்றமளிக்கும் வெண்டைக்காய்த் துண்டுகள், சீவிய மாங்காய், இழை போன்ற இடியப்பம் ஆகியவை உள்ளத்தைக் கவரும் வடிவங்கள்.

உணவு தயாரிக்கும் முறைகளிலும் மாறுதல்கள் வேண்டும். பொங்கல், அவியல், வறுவல், பொரியல், வாட்டுதல், சுடுதல், துவையல் ஆகிய பல முறைகள் உணவுக்குக் கவர்ச்சியைத் தருகின்றன.

நெல்லிக்காய், தக்காளி, காரட், மாங்காய் போன்ற உணவுப்பொருட்களைப் பச்சையாக முடிந்தபோதெல்லாம் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மேற்கூறிய குறிப்புகளின் அடிப்படையாக சீருணவைத் தரும் வகையில் ஒரு வார உணவுத் திட்டம் எதிர்ப் பக்கத்தில் தரப்பட்டிருக்கிறது.

ஒருவார எளிய சீருணவுத் திட்டம்

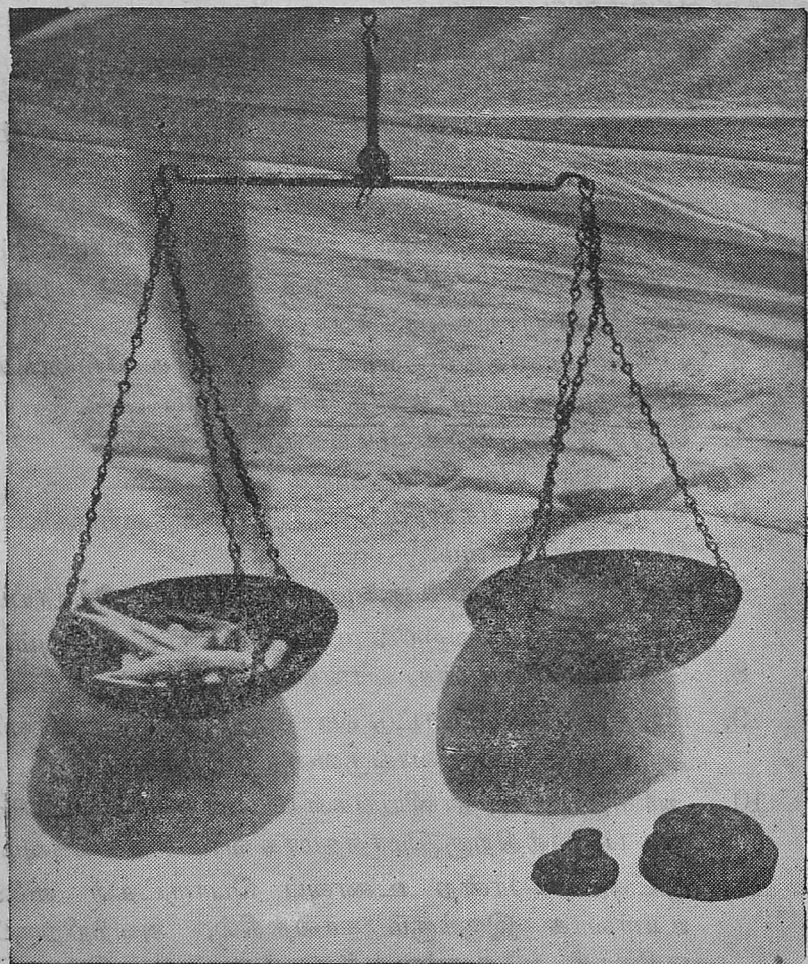
ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
காலை உணவு						
வாழைப்பழம் இட்டிலி பருப்பு அல்லது முட்டை பால் அல்லது நிலக்கடலைப் பால்*	கொய்யா அவல் உப்புமா பருப்புச் சட்னி அல்லது முட்டை பால் அல்லது நிலக்கடலைப் பால்	பப்பாளிப்பழம் ரவை உப்புமா பருப்புக் குழம்பு அல்லது முட்டை பால் அல்லது நிலக்கடலைப் பால்	மாம்பழம், கிச்சடி சாதம், பருப்புத் துவையல் அல்லது முட்டை பால் அல்லது நிலக்கடலைப் பால்	வீச்சுப் பழம், பூரி பருப்பு அல்லது தோசை, உருளைக் கிழங்கு கறி, பால் அல்லது நிலக் கடலைப் பால்	கொய்யா, பிட்டு முட்டை அல்லது பருப்பு பால் அல்லது நிலக்கடலைப் பால்	பப்பாளிப்பழம், ரவையில் அல்லது அரிசியில் தயாரித்த பாற் கஞ்சி, முட்டை அல்லது பருப்பு, பால் அல்லது நிலக்கடலைப் பால்
மத்தியான உணவு						
சாதம் அல்லது சப்பாத்தி பருப்பு அல்லது இறைச்சி, முனைக்கீரை அப்பளம் பச்சைத் தக்காளி மோர்	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி பருப்பு அல்லது மீன், முனைக்கட்டிய பச்சைப் பயறு வெந்தயக் கீரை அப்பளம், மோர்	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி, பருப்பு அல்லது இறைச்சி நெல்லி அல்லது வெள்ளரிக்காய் உருளைக்கிழங்கு வறுவல், மோர்	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி பருப்பு அல்லது மீன் பசலைக் கீரை காரட் பச்சடி அப்பளம் மோர்	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி, பருப்பு அல்லது இறைச்சி அரைக்கீரை, முனைக் கட்டிய பச்சைப் பயறு அல்லது தக் காளி, அப்பளம், மோர்	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி, பருப்பு அல்லது மீன் மாங்காய், முள்ளங்கிக் கீரை சேனைக்கிழங்கு வறுவல், மோர்	சாதம் அல்லது சப்பாத்தி, பருப்பு அல்லது இறைச்சி முருங்கைக் கீரை முள்ளங்கி அல்லது காரட் பச்சடி அப்பளம், மோர்
மாலைச்சிற்றுண்டி						
நிலக்கடலை	வறுத்த பட்டாணி	வாழைப்பழம்	சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்குப் பொரியல்	பட்டாணிச் சுண்டல்	அரிசிப் பொரி	வாழைப்பழம்
இரவு உணவு						
பருப்பு † கத்திரிக்காய் சாதம் அல்லது சப்பாத்தி ஊறுகாய் தயிர்	பருப்பு சுரை அல்லது பூசணிக்காய் சாதம் அல்லது சப்பாத்தி, ஊறுகாய் பாற்பாயசம்	பருப்பு காலிபிளவர் கறி, சாதம் அல்லது சப்பாத்தி ஊறுகாய் தயிர்	பருப்பு பீன்ஸ் சாதம் அல்லது சப்பாத்தி ஊறுகாய் பாயசம்	பருப்பு பச்சைப் பட்டாணி சாதம் அல்லது சப்பாத்தி ஊறுகாய் பால்கோவா	பருப்பு முட்டைக் கோசு சாதம் அல்லது சப்பாத்தி ஊறுகாய் தயிர்	பருப்பு சுரைக்காய் அல்லது பரங்கிக்காய் சாதம் அல்லது சப்பாத்தி, ஊறுகாய் ரவைப் பாயசம்

* பெரியவர்கள் காப்பியோ தேரீரோ அருந்தலாம். பாலை உணவாகக் கொள்ளக் குடும்ப வருவாய் இடம் கொடுக்காவிடில், நிலக்கடலைப் பாலை உணவாகக் கொள்ளலாம்.
 † பருப்பு-நிலக்கடலைப் பருப்பு, கொத்துக் கடலைப் பருப்பு, பட்டாணிப் பருப்பு, மஞ்சள்பருப்பு, பச்சைப்பயற்றுப் பருப்பு, அவரைப் பருப்பு எல்லாவற்றையும் கொள்ளலாம்.

உணவு வாங்குவது

உணவுத் திட்டம் அமைத்ததும், கையிலுள்ள பணத்திற்கு மிகுந்த பயன் கிடைக்குமாறு, உணவு வாங்கவேண்டும். கடையிலிருந்து வாங்க வேண்டிய உணவுகளையும், அவற்றின் அளவுகளையும் கணித்துக் கொண்டு பின்வரும் உதவிக் குறிப்புகளுடன் வாங்கவேண்டும்:

1. முடிந்தபோது எல்லாம் நேரில்போய் வாங்கவும்.
2. பல கடைகளில் விசாரித்துத் தரம், விலை இவற்றை ஒப்பிட்டு வாங்கவும்.
3. பருவ காலத்தில் வாங்கிச் சேமிக்க வேண்டிய உணவுப் பொருட்களைச் சேமிக்கவும்.
4. வாரச் சந்தைகளில் முடிந்ததை வாங்கவும்.
5. கூடியவரையில் மொத்தமாக வாங்கவும்.
6. காய்கள், பழங்கள், முட்டை ஆகியவற்றை அவ்வப்போது வாங்கவும்.
7. கூட்டுறவுப் பண்ணை, பாற்பண்ணை, விவசாயப் பண்ணை ஆகியவற்றில் முடிந்தபோது வாங்கவும்.
8. ரொக்கம் கொடுத்து வாங்கவும்.
9. நிறுத்து எடைபோட்டு வாங்கவும். (இது எண்ணி அல்லது அளந்து வாங்குவதைவிட நல்லது.)
10. அரிசி, பருப்பு, தானியங்கள் போன்ற பொருட்களை ஒரு பருவத்திற்கு: மொத்தமாக வாங்கி வைக்கவும்.
11. முட்டை போன்ற உணவுப் பொருட்கள் விலை உயர்வாக இருக்கும் காலத்தில், அவற்றிற்குப் பதிலாக, அதே சத்தைத் தரும் உணவுப் பொருட்களை மலிவாக வாங்கவும்.
12. டப்பாவில் அடைக்கப்பட்ட பொருட்களை வாங்கும்போது அவற்றின் உற்பத்தியைப் பற்றி நன்றாக விசாரித்து, அவற்றினுடைய குறிப்புகளைப் படித்துப் பார்த்து வாங்கவும்.



தராசு

உணவைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது

வாங்குவதைப் போலவே உணவைப் பத்திரமாக வைப்பதும் முக்கியம். உணவுகளைத் தவறாக வைக்கும்போது மலிவாக வாங்கியதில் மிஞ்சிய பணம், வீணாக நேரிடும்.

உலர்ந்த உணவுகளை நீர் புகாவண்ணம் உலர்ந்த நிலையிலும், ஈரமுள்ள உணவுகளை உலர்ந்து போகாதபடி ஈரமாகவும் வைக்கவேண்டும். விரைவில் கெட்டுப் போகும் உணவுகளை வீட்டில் குளிர்ந்த இடத்தில், அல்லது குழிகளில் பூமிக்கடியில்கட்டப்பட்டுள்ள தொட்டிகளில் வைக்கலாம். குளிர்ப் பெட்டி இல்லாத வீடுகளில், இறைச்சி உணவுகளைச் சில மணி நேரங்களுக்குமேல் வைத்திருக்கக் கூடாது. சப்பாத்தி, ரொட்டி, பிஸ்கோத்து முதலிய உணவுகளைக் காற்றோட்டத்துக்காக அடியில் துவாரம்போடப்பட்டுள்ள தகர்ப் பெட்டிகளில் போட்டு இறுக மூடவேண்டும். பழைய ரொட்டிகளைத் தூளாக்கி உணவுத் தயாரிப்புகளில் கலந்து பயன்படுத்தலாம்.

பாலைக் காய்ச்சிக் குளிரவைத்து, மூடி, குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். முட்டைகளை மூடியுள்ள பாத்திரங்களில், டப்பிகளில், சாடிகளில் வைக்கவேண்டும். பயன்படுத்துவதற்குச் சற்று நேரத்திற்கு முன்னன்றி அவற்றைக் கழுவக்கூடாது. சில நாட்களுக்கென்று பழங்களை வாங்கும்போது நன்கு பழுக்காத, காயாக இருக்கும் நிலையில் வாங்கி, கழுவாமல் குளிர்ச்சியான அறையில் வைக்க வேண்டும். உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், பரங்கிக்காய் முதலியவற்றைப் பல நாட்கள் வரை, இருட்டும், குளிர்ச்சியும், காற்றோட்டமும் நிறைந்த இடத்தில் கெடாமல் வைக்க முடியும். எண்ணெய்கள், நெய் முதலியவற்றைக் கெட்டியாக மூடக்கூடிய குப்பி, பானை, ஜாடி ஆகியவற்றில் அடைத்துக் குளிர்ச்சியான இடத்தில் வைக்க வேண்டும். சமீபத்தில், மண்பாண்டங்களில் செய்யப்பட்ட குளிர்ப் பெட்டிகள் (Janata Refrigerators) மூன்று அல்லது நான்கு ரூபாய் விலையில் கிடைக்கின்றன. அவற்றில் கோடைகாலத்தில் காய்கறி, கனி, பால் முதலிய உணவுகளை வைத்துக் கெடாமல் பயன்படுத்தலாம்.

8. சமையல் முறைகள்

உணவு உடலில் பயனாவதற்குச் சமைப்பது அவசியம் உலக வரலாற்றில், சமையற் கலை, நாகரிகத்தின் ஆரம்பச் சின்னமாகத் திகழ்கிறது. சிக்கிமுக்கிக் கற்களில் நெருப்பை உண்டாக்கிய மனிதன் அந்த நெருப்பில் தான் வேட்டையாடிய மிருகங்களின் மாமிசத்தைச் சுட்டு உண்டான். அவற்றின் தோல்களில் நீரைப் பிடித்து, அதில் சூடான கற்களைப் போட்டு, நீரைக் கொதிக்க வைத்தான். படிப்படியாகச் சமைப்பதற்குச் சாதனங்கள், கலங்கள் முதலியவற்றைக் கண்டுபிடித்தான்.

உணவிலுள்ள ருசியை, மணத்தைப் பெருக்குவதற்கும், கிருமிகளை அழிப்பதற்கும், உணவு எளிதில் சீரணமாவதற்கும் சமைக்கிறோம். மேலும் பச்சையாக அதிக நேரம் வைத்துச் சாப்பிட முடியாத உணவுகளைச் சமைத்துவிட்டால், சிறிது காலம் வைத்து உண்ணமுடியும்.

உணவுக்கு உஷணத்தைச் செலுத்தும் முறைதான் சமையல். உஷணத்தால் புரதச்சத்து கெட்டியாகிறது; மாவுச்சத்து வெடித்து, மணத்தையும் எளிதில் சீரணமாகும் தன்மையையும் பெறுகிறது; சர்க்கரைகள் உடைபடுகின்றன; கொழுப்புச் சத்து தளர்ந்து கூறுபடுகின்றது; நார்ச் சத்து மெதுவாகிறது; இந்த மாறுதல்களால் உணவுகளிலுள்ள சத்துக்கள் சில சமையலின்போது குறைகின்றன. சமைக்கும்போது பாத்திரம் திறந்திருக்குமாயின், காற்று புகுந்து வைட்டமின் சி, ஏ சத்துக்களை அழிக்கிறது. சோடா மாவு சேர்ந்தால் வைட்டமின்கள், சிறப்பாகத் தையமின் நாசமாகின்றன. ஆகவே, சில காய்களையும் பழங்களையும் சமைக்காமல் பச்சையாகச் சாப்பிடுவது நல்லது. தக்காளிப் பழம், முள்ளங்கி, காலிபிளவர், வெள்ளரிக்காய், மாம்பழம், மிளகாய், கொத்துமல்லிக் கீரை, புதினா, வெங்காயத்தாள், காரட், முட்டைக்கோசு, புளியாரை, புளியங்காய்,

நெல்லிக்காய், விளாங்காய் போன்றவை அத்தகையன. அவற்றின் மூலமாக வைட்டமின்கள், உலோகச் சத்துக்கள் சேதமுறாமல் தேகத்திற்குக் கிடைக்கின்றன.

எந்தெந்தச் சமையல் முறைகளில் உணவுகளின் நிறம், மணம், உருவங்கள் கெடாமலிருக்கின்றனவோ அவற்றில் உணவுச் சத்துக்களும் பெரும்பாலும் கெடாமல் இருக்கக் கூடும். எல்லாச் சத்துக்களையும்விட வைட்டமின் “சி” சமைக்கும்போது விரைவில் அழிகிறது. ஆகவே சமையலின்போது, வைட்டமின் “சி”யைப் பாதுகாத்துக் கொண்டால், மற்றச் சத்துக்கள் குறையாமலிருக்க முடியும். நம் நாட்டில் பல சமையல் முறைகள் வழக்கத்தில் உள்ளன. இவை உலர்கூட்டு முறைகள் என்றும், ஈரச்சூட்டு முறைகள் என்றும் இருவகையாகப் பிரிக்கப்படும். முதல் வகைச் சமையல் முறையில் காற்றும் வெப்பமும் சேர்ந்து உணவைப் பதப்படுத்துகின்றன. இரண்டாவதில், உணவுக்கு நீரினாலோ நீராவியினாலோ வெப்பம் தரப்படுகிறது.

அ. உலர்கூட்டு முறைகள்

1. வறுத்தல்

சட்டியில் வறுப்பதும், நெருப்பில் சுடுவதும் இதில் அடங்கும். இம்முறையில் உணவின் உட்பாகம் வெந்து வெளிப்பாகம் முருகலாம். நிலக் கடலையை ஓட்டில் வறுப்பதும், நெருப்பில் சுடுவதும் இம்முறையாகும்.

2. ரொட்டிபோல் சுடுதல் (Baking)

பழைய காலத்தில் பனம்பழம், பனங்கிழங்கு முதலியவற்றைச் சுடுசாம்பலில் புதைத்துச் சமைத்தது இம்முறையாகும். இதற்கு 250-325 பா (F) வெப்ப நிலையும், கேக்குகளுக்கு 325-400 பா (F) வெப்ப நிலையும், ரொட்டிகளுக்கு 400 பா (F)க்கு மேற்பட்ட வெப்ப நிலையுமிருக்க வேண்டும்.

ரொட்டி சுடக்கூடிய அடுப்புகள் மண்ணாலும், செங்கல்லாலும், தகரத்தாலும், இரும்பாலும் அமைக்கப்படுகின்றன.

3. நெருப்பில் வதக்குதல்

மனிதன் முதலாவதாகச் செய்த சமையல் முறை இது தான். ஆதி மனிதன் இறைச்சியை நெருப்பின்மேல் வாட்டித் தின்றான். இன்று, நெருப்புக் கதிர்களை ஒழுங்காகச் செலுத்தக் கூடிய அடுப்புகள் பயனாகின்றது. உணவின் ஒருபுறம் வெந்ததும், மறுபுறத்தைத் திருப்பித் தரவேண்டும். இம்முறையில் இறைச்சியும், மற்ற உணவுகளின் வெளிப்புறமும் நன்றாக முருகி, உட்புறம் மெதுவாகவும் சாறும் மணமும் நிறைந்ததாகவும் இருக்கும்.

4. தகட்டின்மேல் வாட்டுதல்

மேலே கூறப்பட்ட முறைப்படி வதக்கும்போது, நெருப்பின்மேல் ஒரு தட்டை வைத்து, அதன்மேல் உணவை வைத்து, நெருப்பில் வாட்டலாம். தோசை, சப்பாத்தி, அடை, அப்பம் ஆகியவற்றை இப்படிச் செய்கிறோம்.

5. எண்ணெயில் பொரித்தல்

எண்ணெயில் பொரிப்பதற்கு, எண்ணெயின் வெப்பநிலை 400 பா (F)க்கு மேலாக இருக்க வேண்டும். எண்ணெய் அல்லது நெய் புதிதாகவும் முன்னர் பலமுறை பயன்படுத்தப் படாததாகவும் இருத்தல் வேண்டும். எண்ணெய் காயும்போது, அதில் ஒரு சிறு ரொட்டித் துண்டைப் போட்டால் அது 40 நொடிகளில் கறுக்குமானால், அந்தச் சூடு சரியானதென அறியலாம். அதைப் புகைக்கும் வெப்பநிலை (Smoking Temperature) என்பார்கள். அதற்கு மேற்பட்ட சூட்டில், எண்ணெய் சிதைந்து, விரும்பப்படாத விளைவுகளும், தீய்ச்சலும் உண்டாகும். வெண்ணெயைக் காய்ச்சி, நெய்யாக்கும்பொழுது வெண்ணெயிலுள்ள வைட்டமின் "ஏ" என்ற உயிர்ச்சத்து சேதமாகிறது. எண்ணெயை

யில் பொரித்த பண்டங்கள் முருகலாகவும், பொன்னிறமாகவும், எண்ணெய் கோக்காமலும் இருக்க வேண்டும். எண்ணெயை நிறைய விட்டு அதில் பொரிக்கப்படும் உணவுகள் எண்ணெயில் சிதறிவிடாதபடி காக்க அவற்றில் மாவு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆ. ஈரச்சூட்டு முறைகள்

1. நீரில் கொதிக்க வைப்பது

நீரில் கொதிக்க வைக்கும் உணவை, அதில் நன்றாக மூழ்க வைக்க வேண்டும். முதலில் தண்ணீரைக் கொதி நிலைக்குக் கொண்டுவந்து, பிறகு, வேகவைக்கும் பொருளை அதில் சேர்க்க வேண்டும். இந்த முறையில் நீரில் உணவுச் சத்துக்கள் சில கரைந்து விடுகின்றன. ஆகையால், வேகவைத்த நீரைப் பயன்படுத்தாமல் கொட்டிவிட்டால் அவை வீணாகும். சமைத்த உணவுகளிலும் சுவை குறையும். ஆகவே, உணவுகளை மிகக் குறைந்த நீரில் விரைவாகச் சமைப்பது உணவுச் சத்து விரயத்தை மட்டுப்படுத்தும். சமைத்த நீரை அகற்றாமல், வேறு உணவுகளில் சேர்த்து அருந்த வேண்டும்.

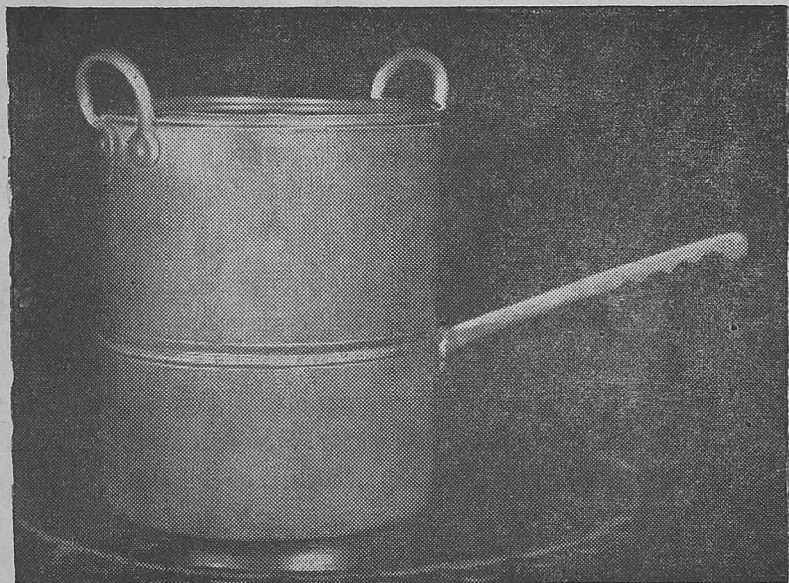
2. மெல்ல வற்றவைத்தல் (Simmering)

இம்முறையில் பாத்திரத்திலுள்ள நீர் முழுவதும் கொதிக்காமல் அதன் மேற்பரப்பு மட்டும் மெதுவாகக் கொதிக்கும். இதில் நீரின் வெப்ப நிலை 180 பா. (F) இருக்கும். பாலைச் சிறு தீயில் வற்ற வைப்பதும், குழம்பைச் சுண்ட வைப்பதும், கஷாயம் போடுவதும் இதற்கு உதாரணங்கள்.

3. புழுங்கவைத்தல் (Stewing)

பாத்திரத்தில் கொஞ்சமாக நீர்வைத்து அதில் உணவை இட்டு, மூடி. அதிகநேரம் சிறு தீயில் புழுங்க

வைத்தல் இம்முறையாகும். இதனால் விறகுச் செலவு குறைவதுடன், ச த் து க் க ள் குறையாமலிருக்கின்றன.



By Courtesy: Messrs Jeevanlal & Co

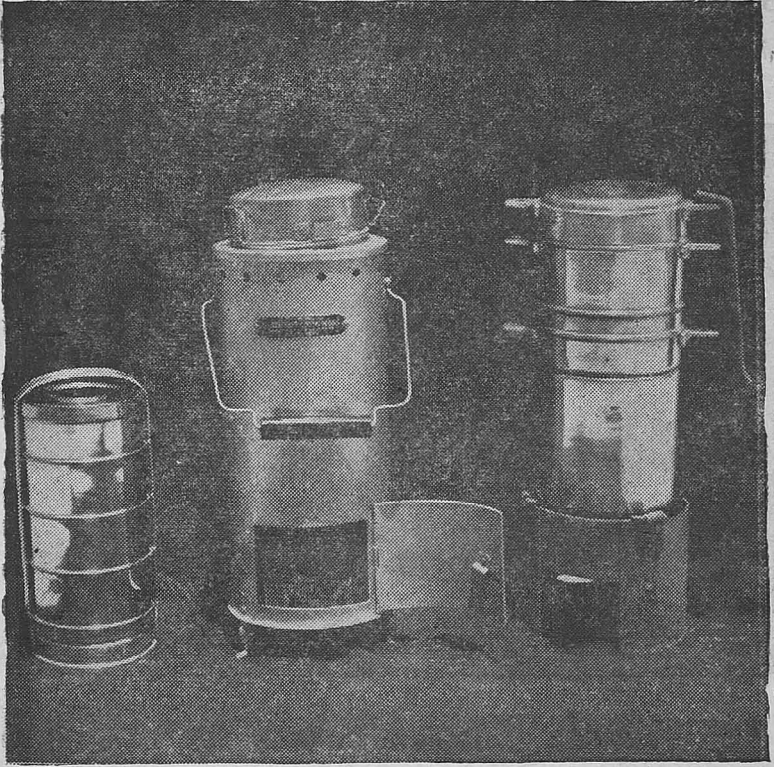
இரட்டைக் கொதிகலம்

முற்றிய காய்கள், வயதான பிராணிகளின் இறைச்சிகள், கிழங்குகள் ஆகிய உணவுகளை இம்முறையில் சமைக்கலாம். இதிலும்; வெப்பநிலை சுமார் 180 பா. (F) இருக்கும்.

4. நீராவியில் அவித்தல்

நேராகக் கொதிக்க வைப்பதைவிட நீராவியில் அவிப்பதில் நேரம் அதிகம் செலவாகும். ஆயினும், மணமும் சத்தும் குன்றாமலிருக்கும். நீராவியில் சமைக்கப் பலவகைப் பாத்திரங்கள் உள்ளன. ஒரு பாத்திரத்தில் நீரைக்

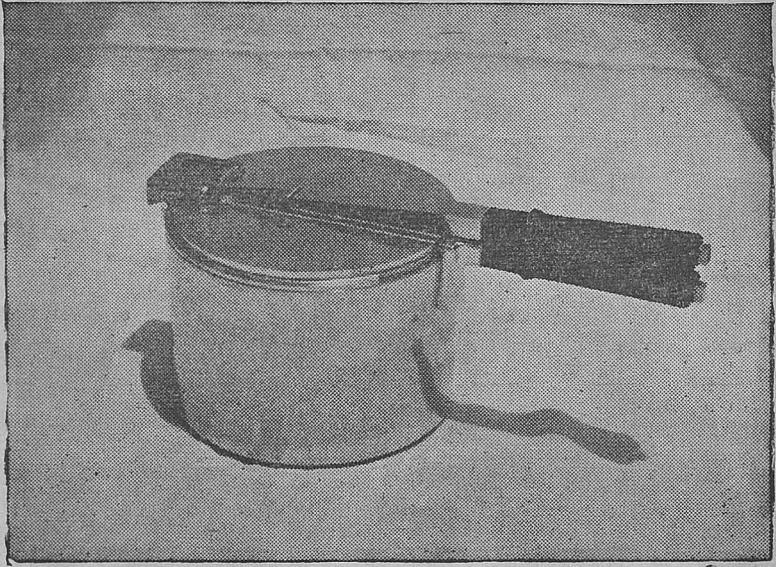
கொதிக்கவைத்து, அதற்குமேல் ஒரு துணியைக் கட்டி, அந்தத் துணியின்மேல் உணவுப் பொருளை வைத்து முடி



பலவகை நீராவிக்குக்கர்கள்

விட்டால் அது வெந்து பக்குவமாகிவிடும். இட்டிலிப் பாத்திரம், இரட்டைக் கொதிகலங்கள் (Double boilers), நீராவிக்குக்கர்கள் (Steam Cookers), அழுத்தக்குக்கர்கள் (Pressure Cookers) ஆகியவை நீராவியைப் பயன்படுத்துகின்றன. அழுக்கக்குக்கர்களில் நீராவி அழுத்தம் மிகுகின்றபடியால் வெப்ப நிலையும் மிகுந்து,

குறைந்த எரி பொருள் செலவில், மிக விரைவில் சத்தும் மணமும் நிறைந்த உணவைத் தயாரிக்கலாம். முட்டையை அவிப்பதற்கு, இட்டிவிப் பாத்திரத்தை ஒத்த போச்சர் (Poacher) என்ற பாத்திரமுண்டு. காய்கறிகளை உள்ளே நீர் போகமுடியாத பைகளில் கட்டி, கொதிக்கும் நீரில்



அழுக்கக் குக்கர்

விட்டால், அவற்றிலுள்ள நீரே நீராவியாக மாறி அவற்றை வேகவைக்கிறது. தக்காளிப்பழம், ஆப்பிள்பழம் போன்ற பழங்களின் தோலை உரிப்பதற்கு முன்பு 1-2 நிமிஷங்கள் அவற்றின்மேல் கொதி நீரை விடுவது உரிப்பதற்கு உதவியாக இருக்கும். இதற்கு “பிளாஞ்சிங்” (Blanching) என்று பெயர். பின்வரும் குறிப்புகள், சமையலின்போது உணவுச்சத்து விரயத்தைக் குறைக்க உதவியாக இருக்கும்:

1. சமையலுக்கு முன்பு, ஊறவைத்தல், நறுக்குதல், உப்பு மசாலையிடுதல் ஆகிய தொழில்களின்போது, உணவுகளைப் பத்திரமாகத் தயாரிக்க வேண்டும். காய்கறிகளிலுள்ள வைட்டமின்களின் பெரும்பகுதி தோலுக்கடியிலிருப்பதால் தோலுடன் சமைப்பது உசிதம்; தோலை அகற்று



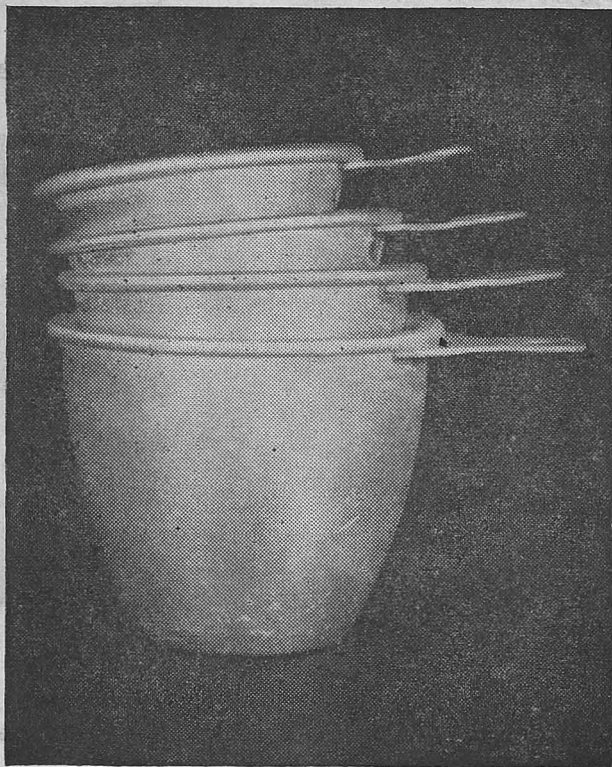
உணவு தயாரித்தல்: சரியான முறையில் காய்களை நறுக்குதல்

வது அவசியமாயின், மிகவும் மெல்லியதாகச் சீவிச் சமைக்க வேண்டும்.

2. காய்களைச் சமைப்பதற்கும் பரிமாறுவதற்கும் சற்று முன்புதான், நறுக்க வேண்டும். நறுக்கியபின் அதிக நேரம் விட்டு வைத்தால் காற்று பட்டுச் சத்துக்கள் அழியும். காற்றுப் படும் பரப்புகளைக் குறைப்பதற்காகக் காய்களைப் பெரும் துண்டுகளாக நறுக்க வேண்டும். பொடியாக வெட்டும்போது, சேதம் அதிகம் உண்டாகும்.

3. பதார்த்தத்துக்கு வேண்டிய பொருட்களின் அளவு தெரிந்து சரியான அளவில் திட்டப்படி சமைத்தால் விரயம்

குறையும். அதற்காக அளவைகளைப் (Measuring cups and spoons) பயன்படுத்தப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

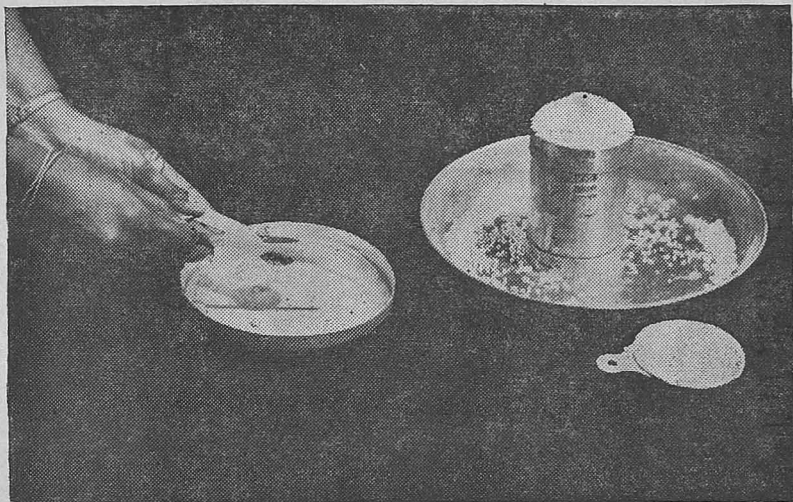


By Courtesy: Messrs Jeevanlal & Co.

உணவு அளக்கும் அளவைகள் (Measuring Cups)

4. தீட்டப்பட்ட அரிசி, வெண்மையாக்கப்பட்ட ரவை, மைதா, சர்க்கரை முதலியவற்றில் உணவுச் சத்து குறைவு ஆகையால் அவற்றிற்குப் பதிலாகத் தீட்டாத அரிசி, முழுக்கோதுமை, ரவை, முழுக்கோதுமை மாவு, வெல்லம் முதலியவற்றைச் சேர்க்கவேண்டும்.

5. பல நாட்களுக்கு முன்னால் வாங்கி, வாடியிருக்கும் காய்கறிகளைத் தவிர்த்து, கூடியவரையில் அன்றாடம் வாங்கிய புத்தம்புதிய காய், பழங்களை உபயோகிக்க



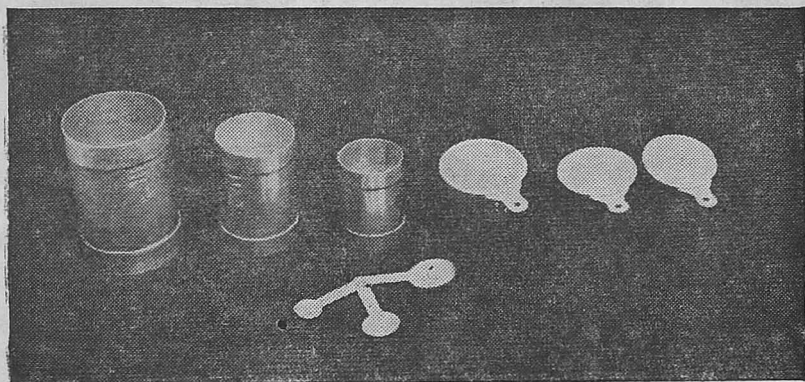
உணவை அளக்கும் விதம்

வேண்டும். காய்கறிகள் வாடி வதங்கும்போது அவற்றிலுள்ள வைட்டமின் “சி” குறைகிறது.

6. உணவுகளைத் தண்ணீரில் ஊறவைக்கும்போதும், சமைக்கும்போதும் அவற்றிலுள்ள உலோகங்கள், வைட்டமின்கள், நிறங்கள் கரைந்து விடுகின்றன. ஆகவே, அவசியமிருந்தாலொழிய அவற்றை ஊற வைக்கக் கூடாது. ஊற வைத்தாலும், மிகக் குறைந்த நேரம், குறைந்த அளவு நீரில் ஊறவைத்து, அந்நீரிலேயே சமைத்து, சமைத்த நீரை அகற்றாமல் பயன்படுத்த வேண்டும்.

7. காய்கறிகளைக் குளிர்ந்த நீரில் போட்டுக் கொதிக்கச் செய்வதைக் காட்டிலும், கொதிக்கிற நீரில் காய்கறி

களைப் போட்டுச் சமைக்கும் நேரத்தைக் குறுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அங்ஙனம் செய்யும்போது, காய்கள் பார்வையிலும், ருசியிலும், சத்திலும் மிகுந்திருக்கும். எந்தக் காயையும், பத்து அல்லது இருபது நிமிஷங்களுக்கு மேல் சமைக்கக் கூடாது. சமைத்த உடனே பரிமாறும்படி, எல்லாப் பதார்த்தங்களையும் சமைத்து முடித்த பின்னர், காய்கறிகளைச் சமைக்க வேண்டும்.



உணவு அளக்கும் படிகள், கிண்ணங்கள், கரண்டிகள்

8. வைட்டமின், தையமின் போன்ற உணவுச் சத்துக்களை அழிக்கும் சோடா மாவைப் பயன்படுத்தவே கூடாது.

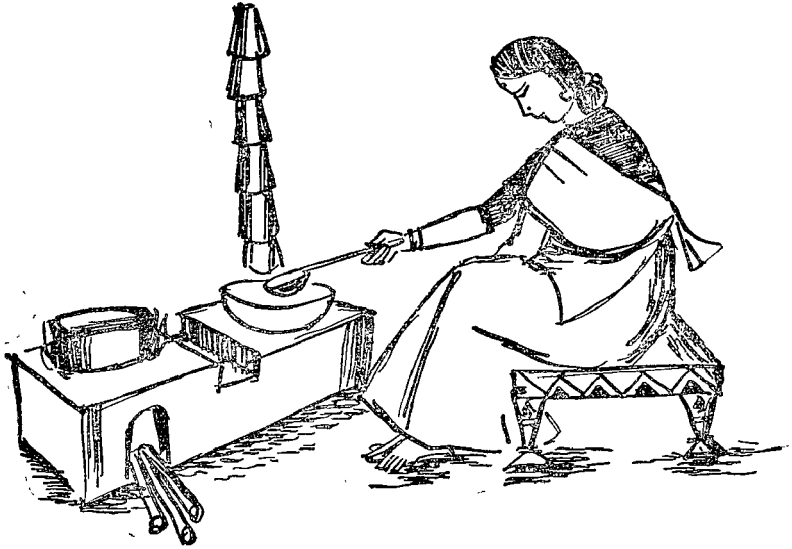
9. புரோட்டீன்சத்து, மிகுதியான உஷ்ணத்தில் இறுகிக் கடினமாகுமாதலால், இறைச்சி, பருப்பு, மீன், முட்டை முதலிய உணவுகளை இளந்தீயில் சமைக்க வேண்டும்.

10. ஒரு முறை சமைத்த உணவை மறுபடியும் உஷ்ணப்படுத்த அவசியம் எழாதபடி, அவ்வப்போது அளவாகச் சமைத்து, உடனே பரிமாறி உண்ண வேண்டும்.

11. மொச்சை, பயறு முதலிய உலர்ந்த உணவுப் பொருட்களைச் சமைப்பதற்குப் பல மணி நேரங்களுக்கு

முன்பே ஊறவைத்து, ஊறவைத்த நீரிலேயே சமைத்தால் சமைக்கும் நேரம் குறையும்.

12. எந்த உணவையும் சமைத்த நீரை அகற்றாமல் பயன்படுத்த வேண்டும்.



புகையில்லாத அடுப்பில் சமைத்தல்

13. புட்டிப்பால், டப்பிப்பழம் (Canned foods) முதலிய வற்றைப் பயன்படுத்துவதற்குச் சிறிது நேரத்துக்கு முன்பு தான் திறக்கவேண்டும். திறந்த பிறகு மீதியான உணவைப் பல நாட்கள் வைத்திருக்க முடியாது. நல்ல முடியுள்ள ஜாடி அல்லது பாட்டிலில் போட்டு வைத்து, விரைவில் பயன்படுத்தவேண்டும்.

14. சமைக்கும்போது அடிக்கடி கிளறுவதாலும், வடிகட்டுவதாலும், உணவுக்குள் காற்று அதிகம் நுழைய ஏதுவாகும். காற்று, வைட்டமின்களை அழிப்பதால், இம் முறைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

15. சமைக்கும் பாத்திரங்கள், சாதனங்கள், இடம், அடுப்பு முதலியவை சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். புகையில்லா அடுப்புக்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

16. மண்கலங்கள், கற்சட்டிகள், ஜாடிகள் சமைப்பதற்கு மிகவும் உகந்த பாத்திரங்கள். அவற்றால், உணவிலுள்ள சத்துக்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை. பித்தளை, அலுமினியம் முதலிய உலோகங்களுடன், உணவிலுள்ள உப்பு, அமிலங்கள் முதலியன சேருவதால், உணவின் தன்மை, நாளடைவில் சிறிது சிறிதாகப் பாதிக்கப்படும். (Stainless steel) பாத்திரங்களில் அப்படி நிகழ்வதில்லை. ஆனால் அவற்றின் விலை அதிகம். பித்தளை, வெங்கலம், செம்புப் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்துவோர், அவற்றை அடிக்கடி கலாய்ப்பூசிப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

9. உணவுப் பாதுகாப்பு

மனிதன் என்று உண்ணத் துவங்கினாலே, அன்றே உணவைச் சேமிக்கும் முயற்சியும் துவங்கி விட்டது. நாடோடியாக அலைந்த மனிதன் உழவுத் தொழிலில் ஈடுபட்ட பொழுது, உணவைச் சேமித்து வைக்கத் துவங்கினான். நாளடைவில் மக்கள் தொகை பெருகி உணவு கிடைப்பது அரிதாயிற்று. அதனால், ஒரு பருவத்தில் தேவைக்கு மேல் கிடைத்த உணவை அது கிடைக்காத மற்றப் பருவங்களில் பயன்படும்படி, பாதுகாக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது.

உணவு தன் இயற்கை நிலையில் கெடாமல் நீண்டகாலம் இருக்க முடியாது என்பதைத் தெரிந்து கொண்ட மனிதன், பாலைத் தயிராகவும், வெண்ணெயாகவும், பாற்கட்டியாகவும் மாற்றி உண்டான். மீனைக் கருவாடாகவும், இறைச்சியை உப்புக்கண்டமாகவும் உலர வைத்து உண்டான். நாளடைவில் உப்பிடுதல், புகையிடுதல் ஆகிய உணவுப்

பாதுகாப்பு முறைகளையும் கண்டுபிடித்தான். இறைச்சியைப் பனிகட்டியின் அடியிலும், குளிர்ச்சியான குகைகளிலும், குழிகளிலும் வைத்துப் பாதுகாத்தான்.

உணவு கெடுவதன் காரணங்கள்

உணவு இயல்பாகவும் பிற காரணங்களாலும் கெடக் கூடியது. தாவரப் பொருட்களிலும் மிருகப் பொருட்களிலுமுள்ள என்சைம்கள் (Enzymes) என்ற சாறுகள் உணவுகளில் பெரும் மாற்றங்களைச் செய்கின்றன. இம்மாற்றங்கள் ஓரளவு விரும்பப்படுவன. காய்கள் இவற்றால் பழங்களாக மாறுகிறது. ஆனால் என்சைம்கள் அதிகமாக மாறுதல்கள் இழைக்கும்போது, மீன், இறைச்சி, காய், கனி போன்ற உணவுகளைச் சிதைத்துச் சேதப்படுத்துகின்றன. என்சைம்களைப் போலவே காற்று, காற்றிலுள்ள ஈரப்பதம், நீர், பிராணிகள், நெருப்பு, அழுக்கு, தூசி முதலியனவும், நுண்ணணுக்களும் உணவுப் பொருட்களைக் கெடச் செய்கின்றன. உணவுகள் திறந்து, அல்லது காற்றில் நறுக்கி வைக்கப்படும்போது அவற்றின் மணம், தோற்றம், நிறம் முதலியன மாறுகின்றன. எண்ணெய், நெய், எண்ணெய்ப்பலகாரங்கள் சிக்கலடித்துப்போகின்றன. காற்றிலுள்ள ஈரம் அதிகரிக்கும் பொழுது, முருக்கு, வற்றல், ரொட்டி பிஸ்கோத்து, அப்பளம் முதலியன தம் மொறுமொறுப்பை இழந்துவிடுகின்றன. ஈரம் குறையும்போது முட்டை, ரொட்டி, தோசை போன்றவை காய்ந்து, நீர் சுண்டிச் சுவை கெட்டு விடுகின்றன.

உணவு கெடுவதற்கு நீர் ஒரு முக்கியக் காரணம். உணவுப் பொருட்களில் நீர் புகும்போது அவை மெதுவாகிப் பூஞ்சாணம் பூக்கின்றன. எலி, வண்டு, எறும்பு, பூச்சி, புழுப் போன்ற பிராணிகள் உணவைக் கெடுக்கின்றன. அழுக்கும் தூசியும் உணவில் கிருமிகளை வளர்க்க உதவி செய்கின்றன. இவற்றைத் தவிர, நுண்ணுயிர்கள், சில மிகுதியான கெடுதலை உண்டாக்குகின்றன. அவற்றுள், தோசை மாவு, தயிர்

ரொட்டி இவற்றைப் புளிக்கச் செய்து நன்மை தரும் உயிர்களும் உண்டு. பழங்கள் அழுகுவது, வெண்ணெய் நாற்றமெடுப்பது போன்ற செயலைச் செய்யும் தீய கிருமிகளும் உண்டு. ஒளிக் கதிர்கள் உணவுப் பொருட்களிலுள்ள ரைபோஃபிளேவினைக் கெடுத்து வைட்டமின் “சி”யை அழிக்கின்றன. இவை எல்லாவற்றினின்றும், உணவுப் பொருட்களைப் பாதுகாப்பது மிகவும் அவசியம்.

உணவைப் பாதுகாக்கப் பல முறைகள் கையாளப்பட்டு வருகின்றன. அவை உணவிலுள்ள கிருமிகளை வெப்பத்தால் அழித்து, பிறகு காற்றை அகற்றுதல், உணவை உறைவித்தல், வற்றல் போடுதல், உப்பிடுதல், புகையிடுதல், பாதுகாப்புப் பொருட்களைக் கூடச் சேர்த்தல், ஊறுகாய் போடுதல் எனப் பலவகைப்படும். என்சைம்கள் இயற்றும் மாற்றங்களை வெப்பம் ஊட்டுதல், குளிரவைத்தல், காற்றை அகற்றுதல் போன்ற முறைகளால் தடுக்கலாம். கேடு செய்யும் நுண்ணுயிர்களைக் கொல்ல உணவுப் பொருட்களை உஷ்ணப் படுத்தலாம். அத்துடன் “அல்ட்ரா வயலட் கதிர்களை” யும் பார்ய்ச்சலாம். உணவிலுள்ள நுண்ணுயிர்களை அறவே கொல்ல வெப்பம் ஊட்டுதல் தான் சிறந்த முறை என்று கருதப்படுகிறது.

எலிகள், பூச்சிகள், புழுக்கள் ஆகியவற்றைக் கொல்லும் மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி உணவுச் சேதத்தைக் குறைக்கலாம். உணவுச் சேமிப்பு இடங்களில் சீதோஷ்ண நிலையைச் சரிவரக் கவனித்துக் கொண்டால், உணவுச் சேதம் குறையும். ஒளிக் கதிர்களால் கெட்டுப்போகக்கூடிய பொருட்களை ஒளி புகாத அறையிலோ, இருட்டான அறையிலோ வைத்துப் பாதுகாக்கலாம். காற்றினால் கெட்டுப்போகக் கூடியவற்றை டப்பிகளில் வைத்துச் சூடாக்கிக் காற்றை அகற்றி, அடைத்துப் பாதுகாக்கலாம். இவ்வாறு உணவுகளைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் பல இருக்கின்றன.

உலர்த்துதல் அல்லது வற்றல் போடுதல்

உணவுப் பாதுகாப்பு முறைகளில் மிகவும் தொன்மையானதும், வீடுகளில் சாதாரணமாகக் கையாளப்படுவதுமான முறை உலர்த்துவதாகும். நமது முன்னோர்கள் கொட்டைகள், காய்கள், பழங்கள், மாமிசம், மீன் ஆகியவற்றை உலர்த்தியே பாதுகாத்து வந்தார்கள். உப்பு, மசாலை, காடி போன்ற பொருட்களைக் கலந்து, பொருட்களின் நிறத்தையும் ருசியையும் அதிகப்படுத்தினார்கள். கிராமங்களில் வீட்டின் முற்றங்களில் பொருட்களை உலரவைப்பதை இன்றும் காணலாம். அரையளவு அவிக்கப்பட்ட உணவு, வேகவைக்கப்படாத உணவு எல்லாவற்றையும் உலர்த்தலாம். உணவுகளை உலர்த்தும்போது அவற்றிலுள்ள நீர் வற்றிவிடுகிறது. உலர்ந்த சூழ்நிலையில், நுண்ணுயிர்கள் உயிர்வாழ முடியாது. ஆகவே பொருட்கள் கெட்டுப்போவதில்லை. உருளைக்கிழங்கு, வெங்காயம், மாங்காய், பரங்கிக்காய், மிளகாய், அவரைக்காய், கத்திரிக்காய், கொத்தவரைக்காய், பட்டாணிக்காய், கீரை வகைகள், ஆப்பிள், வாழைப்பழம், பலாப்பழம், திராட்சை போன்றவற்றை உலர்த்தி வற்றல்போட்டுப் பயன்படுத்தலாம்.

பாதுகாப்புப் பொருள்கள் சேர்க்கை

உணவைப் பாதுகாக்க வெகு காலமாகவே உப்பு, காடி, மஞ்சள், சர்க்கரை, சாராயம், வெடி உப்பு முதலியன சேர்க்கப்பட்டு வந்திருக்கின்றன. அவற்றுடன் கந்தக டை ஆக்சைடு (Sulphur dioxide) கந்தக உப்புக்கள், போரிக் அமிலம், (Boric acid) கார்பன் டை ஆக்சைடு (Carbon dioxide), படிகாரம் சுண்ணாம்பு, சோடா உப்பு, பென்சோயிக் அமிலம் (Benzoic acid), சாலிசிலிக் அமிலம் (Salicylic acid) முதலியனவும் சேர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. இவற்றில் பல, உடல் நலத்துக்கு தீங்கிழைப்பவை. ஆகவே, இந்த இரசாயனப்பொருட்களைச் சேர்க்காமலிருப்ப

பது நல்லது. உணவுக் கெடுதலையுண்டாக்கும் நுண்ணுயிர்களைத் தடுக்கும் நல்ல சில நுண்ணுயிர்கள் மூலமாகவும் உணவைப் பாதுகாக்கலாம். காடி, கள் இவற்றிலுள்ள “ஈஸ்டுகள்” (Yeasts) இவ்வகையால் உதவுகின்றன. பால், பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றிலுள்ள சர்க்கரைப் பொருள்களைப் புளிக்க வைப்பதால் இந்த ஈஸ்ட் போன்ற நல்ல நுண்ணுயிர்கள் உற்பத்தியாகின்றன. பீட்ரூட், டர்னிப்ஸ், பீன்ஸ், தக்காளி, கொட்டைகள், பாற்கட்டி போன்றவை இம்முறையில் பாதுகாக்கப்படுகின்றன.

டப்பிகளில் அடைத்தல்

டப்பிகளில் அடைத்தல் என்ற முறையில் உணவுப் பொருள்கள் பாதுகாக்கப்படும்போது, உணவைச் சூடாக்கி, அதிலுள்ள நுண்ணுயிர்களைக் கொன்று என்சைம்களின் வேலைகளைத் தடுத்து, டப்பிகளில் அடைத்து வைக்கப்படுகின்றன. ஈரப் பசையுடன் இருக்கும் எந்த உணவையும் இவ்வாறு டப்பாக்களில் அடைத்து வைத்திருப்பது சிறந்த முறையாகும். இம்முறையால் உணவின் தன்மைக்கோ, மணத்திற்கோ, ருசிக்கு அவ்வளவாகக் கெடுதியுண்டாவ தில்லை.

குளிரூட்டுதல்

உணவை அதன் இயல்பு கெடாமலும், பசுமையாகவும் நீண்ட காலம் பாதுகாக்க இம்முறைமேலை நாடுகளில் பயன்படுத்தப் பெறுகிறது. குளிர்விக்கும் முறையால் இக்காலத்தில் பலவகை உணவுகளையும் பாதுகாத்துப் பிற நாடுகளுக்கு அனுப்பவும் முடிகிறது. இதன் உதவியால் ஆண்டு முழுவதும் எல்லாவிதமான பச்சைக் காய்கறிகள், கணிகள், இறைச்சி, வெண்ணெய், பாற்பண்டங்கள் முதலிய உணவுகள் கிடைக்க முடிகிறது. பெரிய வாணிகத்திற்குரிய உறைவிப்புச் சாதனங்களும் (Freezers) சிறிய குடும்ப அளவிற்கு

சூக் குளிர் காப்புப் பெட்டிகளும் (Refrigerators) கிடைப்பதால் இம்முறை போதிய வருவாயுடைய யாவருக்கும் பயன்படக்கூடியது.

புகையிடுதல்

புகையிடுதல் என்ற முறையிலும் உணவுப் பொருட்கள் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. புகையில் கிரியோசோட்டு (Creasote), பார்மால்டி ஹைடு (Formaldhyde), பைரோலிக் கனியஸ் அமிலம் போன்ற கூட்டுப் பொருள்கள் உள்ளன. இவற்றிலும் நுண்ணுயிர்கள் கொல்லப்படுதலால், புகையிடும் முறையில் உணவுப் பொருட்கள் கெடாமல் இருக்கின்றன. இறைச்சிகள் இம்முறையால் சுவை பெறுகின்றன.

ஊறுகாய் போடுதல்

பலவித மசாலைப் பொருட்களையும், உப்பு, சர்க்கரைப் பாகு முதலியவற்றையும் சேர்த்துப் போடப்படும் ஊறுகாய்கள், சர்க்கரை மிட்டாய்கள், சட்னிகள், ஜெல்லிகள் செய்வது ஆகியவையும் பாதுகாப்பு முறைகளில் முக்கியமானவையாகும்.

10. நடைமுறை உணவு (Applied Dietetics)

உடலினோய் வராதபடி பாதுகாப்பதற்கும், நல்ல நிலையில் வைப்பதற்கும் சத்துள்ள உணவு தேவை. உடலின் தொழில்களைச் சரிவர நடத்தும் மூலப் பொருட்களைத் தருவது உணவு ஆகும். நோயுற்றபோது செய்யும் சிகிச்சைகளில் உணவியலும் ஒன்று. உணவியல் மாற்றத்தினால் உடல் நோயை ஓரளவு மாற்ற முடியும்.

உணவு, வாழ்க்கையின் எந்த நிலையிலும் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவையான சக்தியையும் மூலப் பொருட்களையும், போதிய அளவில் தருவதற்கு, அது சீருணவாக அமைதல்

வேண்டும் என்று பார்த்தோம். உணவு, உடலாகிய இயந்திரத்தை இயக்கச் சக்தியைத் தருகிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சத்துக்களைத் தருகிறது. உடலின் பல பாகங்களைக் கட்டுகிறது. உடலின் மாறுதல்களைத் தாங்குகிறது. உடலின் கழிவுகளைச் சரிப்படுத்துகிறது. உடலின் நுண்ணிய தொழில்கள் எல்லாவற்றையும் கண்காணிக்கிறது. உடல் அணுக்களுக்கு, உகந்த சூழ்நிலையை அமைத்துத் தருகிறது. உணவுக் குறைகளை அகற்றுகிறது. நோயை விரட்டுகிறது.

நோய் நீக்கத்தில் உணவு முதன்மை பெற்றிருக்கிறது. இதுவரை மனித அறிவுக்கு எட்டாமலிருந்த சில மூளை நோய்களும் இன்றைய உணவியலறிவின் மூலமாகக் குணமடைகின்றன. தெற்று வாயருக்குக்கூட உணவின் மூலமாகப் பேசும் ஆற்றல் உண்டாகிறது.

உணவைப் பற்றிய அறிவு விஞ்ஞான முறையில் பரவி வருகிறது. பழைய உணவியற் கொள்கைகள் மாறிப் புதியன புகுகின்றன. காய்ச்சல் வந்தால் நோயாளிகள் தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது என்று முன்காலத்தில் கருதினார்கள். இக்காலத்தில் காய்ச்சல் வந்தால், நோயாளிகள் வரையறையில்லாமல் நீர் பருகவேண்டுமென்று கருதப்படுகிறது. இவ்வாறு வளர்ந்துவரும் உணவியலை நடைமுறையில் நாம் நன்கு பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் மக்களுக்கு அவரவர் தொழிலுக்கும் பருவத்துக்கும் ஏற்ப உணவு தேவை. குழந்தைப் பருவத்தில் தாய்ப் பாலையும் பிறகு வளரும்போது, வளர்ச்சிக்கான சத்துக்களையும் தரவேண்டும். தாய்ப் பாலில்லாத போது மற்றப் பால்களைச் சத்தமான சூழ்நிலையில், இதர சத்துக்களுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் இல்லாவிட்டால், வளர்ச்சிக்குரிய வைட்டமின்கள் குறையும். வளர்ச்சிக்குரிய வைட்டமின் குறையும்போது சீரணக் குறைவு, எலும்பு நோய்கள், வயிற்றுப்புண், ஈரல் கோளாறுகள் ஆகியவை குழந்தைக்கு உண்டாகின்றன. சிறு குழந்

தைப் பருவம் கடந்து பள்ளிக்குச் செல்லும் பருவத்தில் தேவைக்கேற்ற சக்தியையும் சத்துக்களையும் தரவல்ல பால், முட்டை, இறைச்சி, கீரைகள், பழங்கள், மீன், கேழ்வரகு முதலிய காப்பு உணவுகளை அதிகமாகத் தரவேண்டும். யௌவனப் பருவத்தில் உணவு வகைகளையும், அளவையும் வளர்ச்சிக்கேற்ப அதிகரித்து மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். கர்ப்பிணிகளும், பாலூட்டும் அன்னைமார்களும் தம் குழந்தைகளுக்கும் சேர்த்து உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். முதுமைப் பருவத்தில், உடலின் சக்திகள் ஒடுங்கி, வேலை குறைவதால், உணவைச் சற்று குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு மக்களுக்குத் தேவையான உணவை நடைமுறையில் கொள்ள வேண்டுவதுபற்றி முன்னாலே சீருணவைப் பற்றிய பகுதியில் கூறப்பட்டது.

நோயில் உணவு

நோயில் உணவு, சீர் உணவின் அடிப்படையிலேயே அமையவேண்டும். சீர் உணவின் சத்துக்கள், தன்மை இவற்றைப்பற்றி முந்திய அத்தியாயங்களில் பார்த்தோம். எந்த உணவும் உடலைப் பாதுகாக்கும் சத்துக்களைப் போதிய அளவு கொண்டதாக அமைந்திருக்க வேண்டும். ஆரோக்கிய காலத்தில், உணவு தயாரிக்கும்போது சத்துக்களைப் பற்றி எவ்வளவு கவனம் செலுத்துகிறோமோ, அவ்வளவு கவனம் நோயுற்ற கால உணவுத் தயாரிப்பிலும் செலுத்த வேண்டும். தனிப்பட்ட ஆளுக்கு வேண்டிய உணவுச் சத்துக்களின் தேவை, நோய்க்கு ஏற்றபடி மாறுபடலாம். அதையும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் காணப்பட்டவுடனேயே, உணவின் அளவையோ உணவின் தன்மையையோ மாற்ற வேண்டும். இன்னும் வியாதியின் போக்குக்கேற்ப உணவின் ருசி, உணவின் மணம், சீரணிக்கும் தன்மை இவற்றைக் கவனித்து மாற்றவேண்டிய நிலைகளும் ஏற்படும். அவற்றைச் சீருணவை அடிப்படையாகக் கொண்டு, அதில் சிறு சிறு

மாற்றங்களை நோய்க்கேற்றபடி நடைமுறையில் எளிதில் செய்துவிடலாம்.

நடைமுறையில் எல்லா உணவுகளையும் சீருணவோடு தொடர்புடையதாக அமைத்துக்கொள்ளுவதே, உணவியல் முறைப்படியும் சிறந்ததாகும். பெரும்பாலும், நோயாளிகள் எவ்வளவுதான் நோயில் வருந்தினாலும், தங்கள் அன்றாட உணவைத் தாம் உண்டுவந்த பழைய உணவையே விரும்புகிறார்கள். ஆகவே, வியாதி சமயத்திலும் அவர்களுக்குப் பழக்கமான உணவில் சிறு சிறு மாற்றங்கள் மாத்திரமே செய்யலாமே தவிர, அவற்றை அடியோடு மாற்றிவிடக் கூடாது. அவ்வாறு மாற்றுவது நோயைக் குறைக்காது. நடைமுறை உணவோடு தொடர்புடைய உணவை, நோயாளிகள் வெறுப்பின்றி உட்கொள்வதால், விரைவில் உடல் நலம் சீர்திருந்திக் குணப்படும்.

சாதாரணமாக ஒரு மனிதனுக்கு, நாள் ஒன்றுக்கு வேண்டிய சீருணவு கீழ்க்கண்டவாறு முன்னரே கொடுக்கப் பட்டது.

உணவு வகை	சைவர்கள்	புலால் உணவு உட்கொள்ளுபவர்கள்
தூனியங்கள்	14 அவுன்சு	14 அவுன்சு
பயறு வகைகள்	3 ”	3 ”
பச்சையிலைக் காய்கறிகள்	4 ”	4 ”
வேர்கள், கிழங்குகள்	3 ”	3 ”
பச்சை இலையற்ற காய்கறிகள்	3 ”	3 ”
பழங்கள்	3 ”	3 ”
சர்க்கரை, தயிர்	2 ”	2 ”
எண்ணெய், கொழுப்பு வகைகள்	2 ”	2 ”
[அரை அவுன்சு வெண்ணெயுடன்]		
பால் (குறைந்த அளவு)	10 ”	10 ”
இறைச்சி, மீன்	—	3 ”
முட்டை	—	1 ”
நிலக்கடலை	1 ”	—

மேற்கூறப்பட்ட உணவு வகைகளை, கவர்ச்சிகரமான முறையில், அ தி க ச் செலவின்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு சமைக்கலாம் :

காலை உணவு

பழம் அல்லது பழச்சாறு.

இட்டிலி, தோசை, பிட்டு, பூரி, ஆப்பம், சப்பாத்தி, கிச்சடி, உப்புமா, ரொட்டி போன்ற தானிய உணவுகளில் ஒன்று. மெதுவாக அவிக்கப்பட்ட முட்டை, அல்லது வறுத்த நிலக்கடலை. அல்லது அவித்த நிலக்கடலை. வெண்ணெய் அல்லது நெய்.

பால் சர்க்கரையுடன், காப்பி அல்லது பால்மட்டும்.

மத்தியான உணவு

சாதம் அல்லது சப்பாத்தி.

பருப்பு அல்லது இறைச்சி, அல்லது மீன்.

வேகவைத்த காய்கறிகள் சேர்ந்த கூட்டு அல்லது குழம்பு, பச்சைக் காய்கறிகள், பச்சடி.

வேகவைக்கப்பட்ட காய்கறிகள்.

பழங்கள்.

பால் அல்லது தயிர்.

மாலைச் சிற்றுண்டி

தேத்தண்ணீர், பிஸ்கோத்து அல்லது வறுத்த கடலை.

இரவுச் சாப்பாடு

சாதம் அல்லது சப்பாத்தி

வெண்ணெய் அல்லது நெய்

வெந்த காய்கறிகள்

இறைச்சி அல்லது பருப்பு சாம்பார்

உருளைக் கிழங்கு

பால் அல்லது தயிர்

இனிப்புப் பண்டங்கள் அல்லது பழம்

மேற்கூறப்பட்ட இந்த சீருணவின் அடிப்படையில், நோயாளிக்கு வேண்டிய சிறு மாற்றங்களுடன், உணவு தயாரிக்கலாம். உதாரணமாக, ஒரு ஆளுக்கு “குறைந்த காலரிகள் தரக்கூடிய உணவு” (Low calorie diets) தேவையென்று வைத்துக் கொள்வோம். சக்தி-அதாவது காலரிகள் குறையும்படி, ஆனால் இதர சத்துக்கள் குறையாதவாறு, பின்வரும் மாற்றங்களைக்கொண்டு அவ்வுணவைத் தயாரிக்கலாம்:

1. முழுப் பாலைப் பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலை அல்லது மோரைப் பயன்படுத்தலாம்.
2. எண்ணெய், கொழுப்புப் பொருட்கள் ஆகியவற்றைக் குறைக்கலாம்.
3. தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றின் அளவைக் குறைக்கலாம்.
4. மற்ற உணவுப் பொருட்களைக் குறைப்பதனால் குறைகின்ற ருசி, வைட்டமின்கள், உலோகப் பொருட்கள் இவற்றிற்கு ஈடு செய்யப் பழங்கள், காய்கறிகள், வெண்ணெய் நீக்கிய பால் ஆகியவற்றை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும் உணவில் பாலை முழுவதும் ஒரேயடியாக ஒதுக்கித் தர வேண்டிய உணவுத் திட்டமாக இருந்தால், பாலிலிருந்து கிடைக்கக்கூடிய சத்துக்களைத் தரும் மற்ற உணவுப் பொருட்களையும் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பாலிலிருந்து புரதம், தையமின், கால்சியம் (சுண்ணாம்புச் சத்து) ரைபோஃபினேவின் போன்ற சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. இறைச்சியும், முட்டையும், இச்சத்துக்களைச் சிறப்பாகப் புரதம், தையமின் ஆகிய இரண்டையும் தரக்கூடும். ஆனால் அதிகமாக வேண்டிய கால்சியம், ரைபோஃபினேவின் கிடைக்க, வேறு கீரைபோன்ற உணவுகளை உட்கொள்ளவேண்டும். வயிற்று கட்டிபோன்ற நோய்களில் (Ulcers) பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகிய

வற்றை நீக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்யும்போது, வைட்டமின் “சி” குறையும். ஆகவே அக் குறைவை ஈடு செய்ய வைட்டமின் ‘சி’ யை நிறையத் தரக்கூடிய எலுமிச்சை, நாரத்தை முதலிய பழங்களின் சாறு கொடுக்கலாம். இவ்வாறு நோயாளிகளுக்கு உணவை மாற்றிக் கொடுக்கும் போது, நோய் விரைவில் நீங்கிக் குணமடையக் கூடும். அத்தகைய சில உணவு அமைப்புக்களை இப்பகுதியில் காணலாம்.

1. மெதுவான (காரமற்ற நாரில்லாத) உணவு (Bland Diet)

வயிற்றுப்புண், குடற்புண், பேதி, சீதபேதி போன்ற வயிற்றுக் கோளாறுகள் கொண்ட நோயாளிக்கு மெதுவான உணவு கொடுக்கப்பட வேண்டும். வயிற்று உள்ளூறுப்புக்களில் உள்ள சளிச்சவ்வுகளை (Mucous membrane) உறுத்தாதவாறு, அவ்வுணவு அமைய வேண்டும். உணவுச் சத்துக்கள் குறையாதவாறும், இரைப்பை, சிறுகுடல் பாதைகளில் உறுத்தாதவாறும் சீரண நீர்கள் அதிகம் சுரப்பதைத் தடுப்பதற்காகவும், நோயாளி விரும்பி உட்கொள்ளக் கூடியதாகவும், மெதுவான உணவு அமையவேண்டும். மெதுவான உணவு தயாரிக்க நார் உள்ள உணவுகளை நீக்கவேண்டும். ஒரு உணவுப் பொருளின் தோல், விதைகள் போன்றவை நாருடையனவாக இருக்கும். உணவுகளிலுள்ள நார்ச்சத்தின் அளவு. அந்த உணவின் இனத்தைப் பொறுத்தும், விளைச்சலுக்கேற்றவாறும் அமைந்திருக்கும். உதாரணமாக பிஞ்சு வெண்டைக்காயைவிட முற்றிய வெண்டைக்காய் அதிக நாருடையதாக இருக்கும். உருளைக் கிழங்கிலும், காரட்டிலும் உள்ள தோலை நீக்கிவிட்டால், அவ்வுணவுகளிலுள்ள நார் மிகவும் குறைந்து விடும். பச்சிளம் பீன்சுகள் நாரின்றி இருக்கும். ஆனால், முற்றிய விதைகள் நார் நிறைந்ததாகவும் கடினமானதாகவும் இருக்கும்.

உணவிலுள்ள நார்ச்சத்தைக் குறைக்க, நாரில்லாத பிஞ்சுக் காய்கறிகளை உபயோகிக்க வேண்டும். முற்றியவற்றை

அகற்றி விட்டு, காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றிலுள்ள தோல், விதைகள் போன்றவற்றையும் நீக்கிவிட வேண்டும். வேகவைத்துக் கடையப்பட்ட காய்களையும் பழங்களையுமே சேர்க்கவேண்டும். சமைக்கும்போது சில உணவுப் பொருட்களிலுள்ள நார்கள் மெதுவாகின்றன.

இறைச்சியில் சீரணிக்கப்படமுடியாத தசைநார்கள் பல இருக்கின்றன. அந்தத் தசைநார்களின் அளவு, மிருகத்தினுடைய வயது, இறைச்சி மிருகத்தின் உடலில் எந்தப் பகுதியினின்றும் எடுக்கப்பட்டது, சமையல் முறை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அமைந்திருக்கும்.

மெதுவான உணவு தயாரிக்கும்போது, அதிக மணமுள்ள வாயு உண்டாக்கும் காய்கறிகளாகிய வெங்காயத் தாள், முட்டைக்கோசு, டர்னிப்ஸ், பூண்டு, வெங்காயம் போன்றவற்றை நீக்கிவிடவேண்டும். இக்காய்கறிகளை அதிக நேரம் சமைத்து உண்ணும்போது, உணவில் வாயு தோன்றும் தன்மை உண்டாகிறது. அதிக மணம் தரக்கூடிய வாசனைத் திரவியங்களையும் உபயோகப்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் அவை சீரண நீர்களை அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்து சீரணக் குழாயிலுள்ள புண்களை அதிகரிக்கின்றன. ஆனால், உப்புப் போன்ற பொருட்களை ருசிக்காகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

வயிற்றுப் புண் உடையவர்களுக்கு இரைப்பையில் நீர் சுரக்காதவாறு தகுந்த உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துச் சமையல் செய்யவேண்டும். சீரணச் சுரப்பிகளின் சுரப்புகளைத் தடுக்கும் சக்தி கொழுப்புப் பொருட்களுக்கு இருக்கிறது. ஆகவே பால், பாற்கட்டி, வெண்ணெய், மஞ்சட் கரு போன்றவற்றில் உள்ள ஒன்றுபட்ட பதப்பட்ட (Homogenised) கொழுப்புச் சத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். சீரண நீர்களிலுள்ள அமிலங்களின் சக்தியைத் தடுத்துக் குறைக்க அதிகமான புரதச்சத்து தேவை. ஆகவே மெதுவான உணவைத் தயாரிக்கப் புரதமும், கொழுப்புச் சத்து

முள்ள பாலை முக்கிய (ஆதார) உணவாகக் கொள்ள வேண்டும்.

கடுமையான குடற்புண் உடையவர்கள் பாலையும் பாற்பண்டங்களையும் மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டுமாதலால், புரதம், இரும்பு, வைட்டமின் “சி”, தையமின் ஆகிய சத்துக்களின் குறைபாடு நேரலாம். ஆகவே இச் சத்துக்களுள்ள சில உணவுகளை மெதுவான அளவில் உணவில் சேருவதற்காகக் கொடுக்கப்படவேண்டும். நாரத்தை, எலுமிச்சைச் சாறுகள், சளிச் சவ்வுகளை உறுத்தும் என்ற கருத்தைப் பெரும்பாலோர் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு இந்தச் சாறுகளைக் குடித்தால் வயிற்றுக் கோளாறு குறையும். புண் ஆறுவதற்கு மிகவும் தேவையான வைட்டமின் “சி”யைப் பெறுவதற்காகவும் இந்தச் சாறுகளை ஒழுங்காக உட்கொள்ள வேண்டும்.

2. திரவ உணவு (Liquid Diets)

காய்ச்சல் (சுரம்) கொண்டவர்களுக்கும், ஆபரேஷன் சிகிச்சைகளுக்குப் பின்னும், திட உணவை உண்ண முடியாதவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும், திரவ உணவு கொடுக்கவேண்டும். தொடர்ந்து தருவதற்காக அல்லாமல் சிறிது காலத்திற்கு மட்டிலுமே இந்த உணவு முறை நல்லது. திரவ உணவுகள் பல வகைப்படும். அவை: பின் வருமாறு:

(a) தெளிந்த நீராகாரம்

தெளிந்த நீராகாரத்தைக் (கஞ்சியைப்) புளிக்க வைக்காமல் சாப்பிடலாம். அத்துடன் கொழுப்பில்லாத சூப், இஞ்சிச் சாறு, பால் சேர்க்கப்படாத காப்பி, தேத் தண்ணீர் போன்றவற்றையும் சேர்க்கலாம். சில நேரங்களில், வடிக் கட்டப்பட்ட பழச்சாறு, முட்டை வெள்ளைக் கரு, ஜெலடின் (Gelatin) போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

(b) முழுத் திரவ உணவு

உணவுச் சத்துக்கள் நிறைந்து, எளிதில் சீரணிக்கப் பட்டு உறிஞ்சப்படும் உணவு முழுத் திரவ உணவு எனப்படும். பால், முட்டைகள், கஞ்சி, அரிசிக் கஞ்சி, வேகவைக்கப்பட்ட காய்கறி, எலுமிச்சை நாரத்தை சாறு, தக்காளி ரசம், கொக்கோ, ஜெலடின் (Gelatin), கிரீம், ஐஸ்கிரீம் ஆகியவை இவ்வகுப்பில் சேர்ந்தவை. இரும்புச் சத்து, நியாசின் (Niacin) போன்றவற்றைப் பெறுதற்குக் கூட உலர்ந்த ஈஸ்ட்டையும் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். உணவின் காலரியை உயர்த்துவதற்குப் பாலுடன் வெண்ணெய் அல்லது கிரீம் (Cream) சேர்க்கலாம். பழச்சாறுடன் குளுக்கோசையும் சேர்க்கலாம்.

3. புரதச் சத்து மிகுந்த உணவு (High Protein Diets)

ஆபரேஷன், ரண சிகிச்சை, சில ஈரல் நோய்கள், சில விதமான மூத்திரக்காய் நோய்கள், இரைப்பை, குடல் கோளாறுகள், தொத்து நோய் ஆகிய நோய்களுக்குச் சிகிச்சை பெற்ற பின்னர், உடலில் சத்து குறைந்து பலவீனமாகக் காணப்படும். அப்போது நோயாளிக்கு புரதச் சத்து மிகுந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம். உடலில் புரதத்தைச் சேர்த்துப் பாதுகாத்து வைத்துக்கொள்ளுவதற்குப் பல விஷயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். புரதச் சத்து கிடைப்பது எளிதல்ல. புரதம் நிறைந்த உணவின் அளவை, உணவிலுள்ள சத்தின் அளவு, காலரி அளவு, உணவின் சுவை, நோயாளியின் உணவுப் பழக்கம், உணவின் விலை போன்ற பொருளாதார விஷயங்கள், உணவுப் பொருள் கிடைக்கும் நிலை—எல்லாவற்றையும் கருத்தில் கொண்டு, கவனத்துடன் தயாரிக்க வேண்டும்.

தாவரப் புரதத்தைவிட மிருகப் புரதமே சிறந்தது. அது, தசை, நார்கள், சவ்வுகள், கட்டுகள் ஆகியவற்றைப் பழுதுபார்க்க உதவுகின்றன. முக்கியமான அமினோ அமிலங்கள் (Essential Amino Acids) மிருக உணவுப் பொருட்

களாகிய முட்டையின் மஞ்சட்கரு, பாற் பண்டங்கள், இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றிலிருந்து அதிகம் கிடைக்கின்றன. ஆனால், மிருகப் புரதத்தின் முக்கியத்துவத்தை அதிகமாக வலியுறுத்துவதன் காரணமாகத் தாவரச் சத்துக்கள் ஒதுக்கப்பட்டுவிடுகின்றன. பெரும்பாலான கொட்டைகள், இரட்டைப் பருப்புகள், சில தானியங்கள் முதலியன, அமினோ அமிலங்களைக் கொடுக்கின்றன. தாவர உணவுகளையும் மிருக உணவுகளையும் கலந்து கொடுத்தால் தசை, நார், சவ்வுகள் பழுது பார்க்கப்பட்டு வளர்ச்சியடையவும், புண்கள் விரைவில் ஆறவும் ஏதுவாகும்.

சாதாரண நிலையில் உடலின் பாதுகாப்புக்கும், வளர்ச்சிக்கும் பத்து சதவிகிதப் புரதத்தைப் பாலிலிருந்தும், தொண்ணூறு சதவிகிதப் புரதத்தை தானியங்களிலிருந்தும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். ஆனால், நோயாளிகளுக்குப். பாதி யளவு, அல்லது மூன்றில் இரண்டு பங்கு மிருகப் புரதமே கொடுப்பது நல்லது. ஒரே நேரத்தில், மிருகப் புரதத்தையும் தாவரப் புரதத்தையும் கலந்து கொடுத்தால், அக்கலவையிலுள்ள புரதச்சத்து மிகுந்த நன்மையை யளிக்கும். ஜவ்வரிசி-பால்; சாதம் - தயிர்; ரொட்டி - பால்; பருப்பு - தயிர்; ரவை-பால் என்று இவ்வாறு சேர்த்துக் கொடுப்பது நல்லது. மிருக உணவு அதிக விலையானது. பலருக்குப் பணவசதி குறைவாக இருப்பதால் அது குறைந்த அளவில்தான் கிடைக்கக் கூடும். ஆகவே, தாவர உணவுடன் அதைச் சேர்த்துக் கொடுக்கும்போது செலவு குறைவதுடன், நல்ல நன்மையும் உண்டாகும்.

சாதாரணமாக ஒரு ஆளுக்குத் தேவைப்படும் புரதச் சத்து, நோயுள்ள காலங்களில், அல்லது நோய்க்கான அறிகுறிகள் காணப்படும்போது, மூன்று, நான்கு மடங்குகள் அதிகரிக்கிறது. தீப்பட்ட புண், காயங்களை ஆற்றுதல், ஈரல் நோய் போன்ற சத்துக்கள் குறையும் நிலைகளில், ஒரு ஆளுக்கு நாளொன்றுக்கு 150-300 கிராம்கள் புரதம்

தேவைப்படுகிறது. வயிற்றுப்புண், குடற்புண், மூத்திரக் காய் நோய் போன்ற நோய்களால் பலவீனமடையும் காலத்தில் தினமும் 110-125 கிராம்கள் புரதச் சத்து இன்றியமையாத தேவையாகும். அமினோ அமிலங்களை நல்ல முறையில் பயன்படுத்தத் தேவையான அளவு காலரியை உயர்ந்த தரப் புரதச் சத்துள்ள உணவுகளுடன் சேர்த்துச் செலுத்த வேண்டும். கார்போஹைடிரேட், கொழுப்பு, புரதம் எல்லாம் பிராணவாயுவுடன் சேர்ந்து, எரிந்து உடலுக்கு உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் கொடுக்கின்றன. ஆகவே, புரதச் சத்துடன் கார்போஹைடிரேட்டும் கொழுப்பும் ஒரே நேரத்தில் கொடுக்கப்படவில்லை என்றால், புரதச்சத்து மாத்திரம் எரிந்து வீணாகிவிடும். நோய்க்குத் தகுந்தவாறும், சுரவேகத்திற்குத் தகுந்தவாறும், தசை நார்களைப் பழுது பார்க்க வேண்டிய வேலைக்குத் தகுந்தவாறும், ஒருவருக்குத் தேவையான காலரிகள் 4500க்கும் உயரலாம். புரதத்துடன், கொழுப்புக்களையும் கார்போஹைடிரேட்டையும் தாராளமாக சேர்த்து உட்கொண்டால், புரதச் சத்து, சக்திக்காக எரியவேண்டிய அவசியமேற்படாமல், நல்ல முறையில் உடலில் சேர்ந்து பயன்படும்.

சாதாரண உணவில், சிறுசிறு மாற்றங்களுடன் புரதச் சத்தை உயர்த்த வேண்டுமே தவிர, உணவை அடியோடு மாற்றிவிடக் கூடாது. மேலும் இதர சத்துக்களின் தேவையையும் கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். கூடிய வரை புரதத்தில் ஐம்பது முதல் எண்பது சதவிகிதம் மிருகப் புரதமாகவே இருக்க வேண்டும். நோயாளியின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள், அவனது விருப்பு வெறுப்பு, உணவு முறை இவற்றை ஆராய்ந்து, அவற்றிலும் புதிய, சுவையற்ற உணவைப் புகுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். புதிய உணவுகளைக் கட்டாயமாக ஊட்டினால், நோயாளிக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கக் கூடிய பெரும் வெறுப்புகள் ஏற்படக்கூடும். சாதாரண உணவுடன், இரண்டு கோப்பை பால், இரண்டு

முட்டைகள், நிலக்கடலை 4 அவுன்ஸ், இறைச்சி, பயறு வகைகள் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக்கொண்டால், புரதம் 70 முதல் 125 கிராம்கள் உயரும். பாற்பொடி, பாற்கட்டி, பருப்பு வகைகள், நிலக்கடலை, சந்தேஷ், தூத்பேடா, பாசந்தி, பால் பாயசம், தயிர், குலோப்ஜாமன், ரசகுல்லா, தயிர்வடை போன்றவை உணவைப் புரதச்சத்து நிறைந்ததாகவும், கவர்ச்சியாகவும், சுவையானதாகவும் மாற்றிவிடுகின்றன.

புரதச் சத்து நிறைந்த உணவுகள் விலையுயர்ந்தவை. ஆகவே பருப்பு, பயறுகள், நிலக்கடலை, கொட்டைகள் போன்ற குறைந்த விலையில் கிடைப்பவற்றை வாங்கி உபயோகப்படுத்தலாம். இந்த உணவுகளைக் கவர்ச்சியான தோற்றம், நல்ல சுவை, இவற்றுடன், அமைதியான சூழ்நிலையில் படைத்தால், நோயாளியின் உடல் தேறி, நோய் நீங்கும்.

4. கொழுப்புக் குறைந்த உணவு (Low Fat Diets)

ஈரல், பித்தப்பை இவற்றிலுள்ள நோய்களுக்குச் சிகிச்சை செய்யும் காலத்திலும், உடலின் பருமனைக் குறைக்கும் காலத்தும், நடைமுறை உணவில் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைத்துக் கொடுக்கவேண்டும். புரதச்சத்தும், கார்போஹைடிரேட்களும் கொடுக்கும் காலரிகளைவிட, கொழுப்புகள் அதிகமான காலரிகளைத் தருகின்றது. கொழுப்புப் பொருளைக் குறைக்கும்போது, உணவின் அளவு (Bulk) அதிகரிக்கும். அப்படி அதிகரிக்கும் அளவு உணவை நோயாளிகள் உட்கொள்ள முடியாது. ஆகவே, கொழுப்பைக் குறைக்கும்போது அதிகரிக்கும் உணவின் அளவையும் குறைக்க, குளுகோஸ், லாக்டோஸ் போன்ற சர்க்கரைப் பொருட்களையும், இனிப்புத் தரும் பதார்த்தங்களையும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். உணவுக்கு, மணம், ருசி, வயிறு நிறையும் திருப்தி (Satiety) இவற்றைக் கொழுப்புப் பொருட்கள் கொடுக்கக் கூடியன. ஆகவே உணவினின்று கொழுப்புப் பொருட்களை அடியோடு நீக்கி

விட்டு வேறொன்றைக் கொண்டு ஈடு செய்ய முடியாது. உடலுக்கு வேண்டிய முக்கியமான கொழுப்பு அமிலங்களைக் கொழுப்புப் பொருட்கள் தருகின்றன. கொழுப்பில் கரையக் கூடிய வைட்டமின்களாகிய ஏ, டி, இ (A, D, E) ஆகியவற்றைக் கொழுப்புகள் உடலில் கொண்டு செல்லுகின்றன. ஆகவே கொழுப்புப் பொருட்களைக் குறைத்தால், வைட்டமின்கள் “ஏ”, “டி”யும் குறையும். இந்தக் குறைகளையெல்லாம் நீக்க, கொழுப்புக் குறைவான உணவில், வேறு உணவுகளைச் சேர்க்க வேண்டும்.

கொழுப்புச் சத்து குறைந்த உணவைத் தயாரிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள் பல இருக்கின்றன. போதுமான சத்துக்களைத் தகுந்த அளவில் கலந்ததாகவும், கொழுப்புச் சத்தைத் தவிர மற்றச் சத்துக்கள் குறையாதவாறும் இருக்க வேண்டும். சிரீம், தயிர், முட்டையின் மஞ்சட்கரு இவற்றிலுள்ள பதப்பட்ட (Emulsified fats) கொழுப்பைச் சேர்க்கலாம். கொழுப்புச் சத்து குறைந்த உணவுக்குப் பின்வரும் உதாரணத்தைக் காணலாம் :

முட்டை	—	1
பால்	—	2 கோப்பை
இறைச்சி (கொழுப்பற்றது)		5 அவுன்சு
தானியங்கள் (சமைத்து)		$\frac{1}{2}$ கோப்பை
ரொட்டி	—	3 துண்டுகள்
பச்சை, மஞ்சள் காய்கறிகள்		4 அவுன்சு
மற்றக் காய்கறிகள்		4 அவுன்சு
பழம்	—	3 அவுன்சு
நாரத்தை, எலுமிச்சைச் சாறு		2 அவுன்சு
வெண்ணெய்		1 அவுன்சு

இந்த உணவில் சுமாராகக் கொழுப்பு 60 கிராம்கள், காலரிகள் 1500, புரதம் 75 கிராம்கள் கிடைக்கக் கூடும்.

கொழுப்பை மிகுந்த அளவு குறைக்க விரும்பினால், வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலைப் பயன்படுத்தலாம். வெண்

ணைய், முட்டை இவற்றை அறவே நீக்கிவிடலாம். ஆனால் அத்தகைய உணவில், வைட்டமின் 'ஏ' முதலிய மற்றச் சத்துக்களைத் தரும் வேறு மீன் எண்ணெய் போன்ற உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, பால் இவற்றைக் கொண்டு புரதச் சத்தை ஈடு செய்து கொள்ளலாம். தனிப்பட்ட ஆளின் தேவையை நன்குணர்ந்து, உணவுத் திட்டத்தை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

5. நீரிழிவு நோய்க்கு உணவு (Diabetic Diets)

நீரிழிவு நோயுடையவர்களுக்கு தகுந்த உணவு கொண்டு நோயைக் குறைக்கலாமென்று இக்கால உணவியல் காட்டுகிறது. நீரிழிவு நோயாளிக்கு உணவு தயாரிக்கும் போது, அந்த உணவு தரக்கூடிய காலரிகளைச் சரியாகக் கணக்கிடுவது மிகவும் அவசியம். நோயாளிக்குத் தேவையான காலரிகளை நோயாளியின் எடை, வேலை இவற்றைப் பொறுத்துக் கணக்கிட வேண்டும். ஒரு சாதாரண மனிதனுக்கு ஆரோக்கிய நிலையில் நாளொன்றுக்கு அவனுடைய எடையில் ஒரு பவுண்டுக்கு இருபது காலரிகள் தேவைப்படும். ஆனால், நீரிழிவு நோயாளிக்கு அவனது எடையில் ஒரு பவுண்டுக்கு 15 காலரிகள் மட்டுமே தேவைப்படும். ஆகவே 120 பவுண்டு எடையுள்ள ஒரு நீரிழிவு நோயாளிக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 1800 காலரிகள் தேவைப்படும். அதே ஆளுக்கு ஆரோக்கிய நிலையில், 2400 காலரிகள் ஒரு நாளுக்கு அவசியமாகும்.

சாதாரண மனிதனுக்குத் தேவைப்படும் புரதத்தின் அளவே நீரிழிவு நோயாளிக்கும் தேவைப்படும். அதாவது அவனது எடையில், ஒரு பவுண்டுக்கு, நாளொன்றுக்கு 0.5 அல்லது 0.7 கிராம் அளவு புரதம் தேவையாகும். 120 பவுண்டு எடையுள்ள நீரிழிவுக்காரருக்கு, நாள்தோறும் 60 அல்லது 80 கிராம்கள் புரதம் தேவைப்படும். 80 கிராம்கள் புரதம் (80 × 4) 320 காலரிகளைக் கொடுக்கும். எஞ்சியிருக்கும் காலரிகளில் பாதியளவு அதாவது (1800—320)

$\frac{1480}{2} = 740$ காலரிகள் கார்போஹைட்ரேட்டுகளால் பெற வேண்டும். ஆகவே கார்போஹைட்ரேட்டுகள் (740 ÷ 4) 185 கிராம்கள் தேவைப்படும். மீதியுள்ள காலரிகளின் அளவைக்கொண்டு, தேவையான கொழுப்புச் சத்தைக் கணக்கிடலாம். அதாவது ($\frac{1480}{9} = 82$) 82 கிராம்கள் கொழுப்புகள் வேண்டும். ஆகவே நீரிழிவுடையவனது உணவில், புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட் இவற்றின் விகிதம் 80 : 80 : 185 என்ற எடை அளவில் அமையவேண்டும். இந்த அளவுகளை மூன்று நேரச் சாப்பாட்டுகளிலும் பகிர்ந்து கொடுக்கவேண்டும். இவற்றை ஆதாரமாகக் கொண்டு நோயாளியின் பழக்க வழக்கங்கள் உணவு முறைகள், நாட்டு முறை, மத ஆசாரங்கள், வேலை நேரம், பொருளாதார நிலை போன்ற மற்றும் விஷயங்களைக் கவனித்து, அவனது உணவுத் திட்டத்தைத் தயாரிக்க வேண்டும்.

6. காலஸ்டிரால் குறைந்த உணவு (Low Cholesterol Diets)

மிருகங்களின் தசை நார்களிலும், உடலின் தசைகளிலும் கொழுப்பிலும் “காலஸ்டிரால்” என்ற பொருள் காணப்படுகிறது. ஈரல், மூளை, இருதயம், மூத்திரப்பை, முட்டையின் மஞ்சட்கரு, மீன், பால், வெண்ணெய், கிரீம், பாற்கட்டி, இறைச்சி போன்ற உணவுப் பொருட்கள் அதிக அளவு காலஸ்டிரால் தருகின்றன. தாவரக் கொழுப்பில் காலஸ்டிரால் இல்லை. ஆனால், சில தாவரக் கொழுப்புகள் உடலில் காலஸ்டிராலாக மாறக்கூடும்.

இரத்தக் குழாய்கள் தடித்தல், இரத்த அழுத்தம், சில இருதய நோய்கள் உடையவர்களுக்குக் காலஸ்டிரால் குறைந்த, கொழுப்பு குறைந்த உணவைக் கொடுக்க வேண்டும். முன்னர்க் கூறிய காலஸ்டிரால் உள்ள உணவுகளை நடைமுறை உணவினின்றும் நீக்கியும் குறைத்தும் கொடுக்கலாம். காலஸ்டிரால் நீக்கும்போது கொழுப்பும் நீக்கப்படுவதால் காலஸ்டிரால் குறைந்த உணவு மணமும் சுவை

யும் குறைந்து காணப்படும். ஆகவே, நோயாளிகள் இந்த உணவின் பேரில் வெறுப்புக் கொள்வர். வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலைக்கொண்டு பல ருசியான பதார்த்தங்களைச் செய்து கொடுக்கலாம். தாளிப்பில்லாமல் சமைக்கப்பட்ட காய்கறிகளில், உப்பு, மிளகு, வாசனைப் பொருட்கள் முதலியவற்றை இட்டு மணமுடையதாகச் செய்யலாம்.

7. பியூரின் குறைந்த உணவுகள் (Low Purine Diets)

முடக்கு வாதம் போன்ற நோய்களால் பீடிக்கப்படுவோருக்குச் சிகிச்சை செய்யும் காலத்தில், பியூரின் குறைந்த உணவைத் தரவேண்டும். நைட்ரேஜனும், கரியும் (Carbon) உள்ள உணவுப் பொருட்கள், உடலில் பியூரின் களை உண்டாக்குகின்றன. அவற்றைக் குறைக்க, கொழுப்புகள், புரதங்கள் உள்ள உணவுகளைக் குறைக்க வேண்டும். மிருக உணவுகள், விதைகள், இறைச்சி, கோழி, மீன், தானியங்கள், காய்ந்த கொட்டைகள், அரைக்கீரை, காலிபிளவர் போன்றவையும் பியூரினைத் தருவன. அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவு, நைட்ரேஜன் கழிவைத் தடுக்குமாதலால் கொழுப்புள்ள உணவையும் குறைக்க வேண்டும். காலிகள் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக் கார்போஹைடிரேட்டுகளை அதிகமான அளவில் பயன்படுத்த வேண்டும்.

8. காலரிகள் மிகுந்த உணவு (High Calorie Diets)

சரமுள்ள நோயாளிகளுக்குக் காலரிகள் அதிகம் உள்ள உணவு தேவைப்படும். உடலில் உண்டாக்கப்படும் உஷ்ணத்திற்கும், செலவாகி வெளியாக்கப்படும் உஷ்ணத்திற்குமுள்ள ஏற்றத் தாழ்வினால் காய்ச்சல் உண்டாகிறது. உடலின் உஷ்ணநிலை உயரும் ஒவ்வொரு டிகிரி அளவுக்கும், தேகத்திற்கு அவசியமான அடிப்படைக் காலரிகளின் தேவையில் 13 சதவிகிதம் உயருகிறது. தொத்து நோய்களால் சவ்வுகள் உறுத்தப்பட்டு அழியும்போது, காலரிகள் மேலும் பத்து சதவிகிதம் அதிகம் தேவைப்படும்.

நோயாளிகள், வேதனையால் படுக்கையில் தூக்கமின்றிப் புரளும் போது, மேலும் பத்து முதல் முப்பது சதவிகிதம் வரை காலரிகள் அதிகம் தேவைப்படும். தொத்து நோய்களால், புரதம் அழிக்கப்படுவதால், புரதத் தேவையும் அதிகரிக்கும். ஆகவே புரதம், வைட்டமின்கள், உலோகங்கள் இவை எல்லாவற்றையும் அதிகம் கொடுக்கக் காலரிகளை அதிகம் தரும் உணவைக் கொடுக்கவேண்டும். டைபாய்டு காய்ச்சல் உடைய நோயாளிகளுக்கு நாள் ஒன்றுக்கு 4000 முதல் 6000 காலரிகள் வரை தேவை. டைபாய்டு நோயாளிகளுக்கு உணவின் மீது நாட்டம் இருக்காது. அவர்கள் அதிக அளவும் உண்ணமுடியாது. ஆகவே அவர்களுக்கு அதிகமான காலரிகளைக் கொடுக்கக் கொழுப்பு, சர்க்கரை மிகுந்த உணவுகளைத் திரவமாகக் கொடுக்க வேண்டும். குடவில் புண்கள், அஜீரணம் ஏற்படாதவாறு மெதுவான உணவாகக் (Bland Diets) கவனித்துக் கொடுக்க வேண்டும். காச நோய் (Tuberculosis) உடலை உருக்கி வலு விழக்கச் செய்யும் ஒரு நோய். இந் நோயுடையவர்களுக்குக் கொடுக்கும் உணவு, உடலின் ஆரோக்கியத்தை முன்னேற்றி, உடல் நிறையை (எடையை) உயர்த்தி நோயுடன் போராடும் வலுவைத் தருவதாக அமையவேண்டும். பாதுகாப்பு உணவுகளாகிய வைட்டமின்கள், உலோகங்கள் முதலியவற்றுடன், காலரிகள் உயர்ந்த உணவுகளையும் கொடுக்கவேண்டும். எளிதில் சீரணிக்கப்படக் கூடியதாக, நன்றாகச் சமைக்கப்பட்ட, சுவையான எளிய உணவுகளைக் கொடுக்கவேண்டும்.

9. உப்புக்குறைக்கப்பட்ட உணவு (Sodium-restricted Diets)

இருதய வலி, இருதயம் வேகமாகத் துடித்தல், இரத்த அழுக்கம், இரத்தப் பெருக்கம் போன்ற இருதய சம்பந்தமான நோய் உடையவர்களுக்குச் சோடியம் என்ற உலோகத்தை உணவில் குறைப்பதற்காக உப்புக்குறைந்த உணவைக் கொடுக்கவேண்டும்.

சாதாரணமாக தினசரி உணவில் 3-6 கிராம்கள் சோடியம் இருக்கிறது. அதை 1-1.5 கிராம்களாகக் குறைக்க வேண்டும். உப்பு, சோடா உப்பு, பேக்கிங்சோடா போன்றவை உணவிலுள்ள சோடியத்தை அதிகப்படுத்துகின்றன. தாவரங்கள், தானியங்களைவிட மிருக உணவுகளில் சோடியம் அதிகம் உள்ளது. இவற்றைக் குறைத்தாலும், நீக்கினாலும், உணவு சுவையற்றதாகிவிடும். ஆதலால், சோடியம் குறைந்த உணவைக் கவர்ச்சியாக, சுவையுள்ளதாகச் சமைத்துத் தரவேண்டும். இங்ஙனம், அடிப்படை உணவுத் திட்டத்தில் வேண்டிய மாறுதல்களைச் செய்து, பல நோய்களுக்குத் தகுந்த உணவுத் திட்டமாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

11. சமையற்கலை-உணவுத் தயாரிப்புகள்

“சித்திரமும் கைப்பழக்கம்” என்பது போன்று அனுபவத்தினாலும் பழக்க வழக்கங்களினாலும், சமையலில் திறமை பெற முடியும். ஆனால், நல்ல உணவுப் பொருட்களைத் தகுந்த அளவில் கலந்து சுவையுடன் சமைத்து, அழகுடன் பரிமாறுவது ஒரு தனிக் கலை ஆகும்.

அளவுகளுடன் சில உணவுகளைத் தயாரிக்கும் முறைகளைக் கீழே காணலாம் :

1. பூரி (இரண்டு ஆட்களுக்கு)

வேண்டிய பொருட்கள்

கோதுமை மாவு	1 ஆழாக்கு அல்லது 4½ அவுன்சு
எண்ணெய் அல்லது நெய்	1 ஆழாக்கு அல்லது ¾ கோப்பை
தண்ணீர்	½ கோப்பை அல்லது 8 மேசைக்
உப்பு	¼ தேக்கரண்டி [கரண்டி

தயாரிக்கும் முறை

1. உப்புக் கலந்த தண்ணீரைவிட்டு மாவை நன்கு மெதுவாகும்வரை பிசைந்து கொள்ளவும். பத்து

நிமிஷங்களுக்கு ஈரத்துணியால் மூடி அடுப்பில் வைக்கவும்.

2. பிசைந்த மாவை எலுமிச்சைப் பழம் அளவுக்கு உருண்டையாக்கிப் பூரிப் பலகையிலிட்டுத் தட்டையாக உருட்டி, வட்டமாக இட்டுக்கொள்ளவும். வாணலியில் நெய் அல்லது எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்தவுடன், தட்டிய பூரியை போட்டுப் பொரிக்கவும், திருப்பிப் போட்டு வெந்ததும் சல்லிக் கரண்டியால் எடுத்து, நெய்யை வடித்துக் கடுதாசியின் மேல் போட்டு எஞ்சிய எண்ணெயை அகற்றி விட்டு, வடித்து உருளைக் கிழங்குடன் பரிமாறவும். மாவில் சிறிது நெய் அல்லது எண்ணெய் சேர்த்துப் பிசைந்தால் மெல்லிய பூரிகள் கிடைக்கும்.

[உருளைக் கிழங்குத் தயாரிப்பு ஆரவது தயாரிப்பு முறையில் காண்க.]

2. பரோட்டா (4-5 பேருக்கு)

வேண்டிய பொருட்கள்

கோதுமை மாவு	2 ஆழாக்கு (9 அவுன்சு)
தண்ணீர்	$\frac{3}{4}$ ஆழாக்கு
உப்பு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
நெய்	1 அவுன்சு

தயாரிக்கும் முறை

கோதுமை மாவை உப்புக் கலந்த நீர் விட்டு சிறிதளவு நெய்யும் விட்டு நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும். அரைமணி நேரம் ஈரத்துணியில் வைத்திருக்கவும். மாவை ஆறு உருண்டைகளாக உருட்டிப் பலகையிலிட்டுத் தட்டையான அப்பளங்களாக்கிக் கொள்ளவும். அதன் மேல் நெய் தடவி இரண்டாக, நான்காக மடித்து, மீண்டும் அப்பளமாக்கவும். தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் ஊற்றி, அப்பளத்தை தட்டி போட்டு புரட்டிச் சுட்டு எடுக்கவும்.

பருப்புக் குழம்பு அல்லது குருமாவுடன், சூடாகப் பரி மாறவும்.

3. உளுந்து வடைகள் (2 பேருக்கு)

வேண்டிய பொருட்கள்

உளுத்தம் பருப்பு	$\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு
பச்சை மிளகாய்	3
வெங்காயம்	1 பெரியது
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
உப்பு	2 தேக்கரண்டி
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
கொத்தமல்லியிலை	1 கொத்து
எண்ணெய்	பொரிப்பதற்கு

தயாரிக்கும் முறை

உளுத்தம் பருப்பை, இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். கழுவி நீரை இறுத்துவிட்டு, உப்பு, பெருங்காயம் இட்டு நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். கறிவேப்பிலை கொத்துமல்லியிலை, மிளகாய், இஞ்சி முதலியவற்றை நறுக்கி மாவில் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து, மாவை வடைகளாகத் தட்டிப்போட்டு, பொன்னிறமாக வெந்ததும் எடுக்கவும்.

4. மசால் வடைகள் (இரண்டு பேருக்கு)

வேண்டிய பொருட்கள்

கடலைப் பருப்பு	$\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு (3 $\frac{1}{4}$ அவுன்சு)
வெங்காயம்	1 (பெரியது)
சோளமாவு	$\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு
பச்சை மிளகாய்	4
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
கொத்தமல்லியிலை	1 கொத்து
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
உப்பு	1 தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	பொரிப்பதற்கு

தயாரிக்கும் முறை

கடலைப் பருப்பை நீரில் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். கால் ஆழாக்கு நீர்விட்டு, பரபரவென்று அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சோளமாவையும் சேர்த்துப் பிசையவும். மிளகாய், இஞ்சி, வெங்காயம், கறிவேப்பிலை முதலியவற்றை நறுக்கி மாவில் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும். அடுப்பில் எண்ணெயைக்காயவைத்து, வடைகளாகத் தட்டிப் போட்டு, நன்கு வெந்தவுடன் எடுக்கவும்.

5. உருளைக் கிழங்கு போண்டா (2-3 பேர்களுக்கு)

வேண்டிய பொருட்கள்

கடலை (அல்லது கோதுமை) மாவு	$\frac{1}{4}$ ஆழாக்கு
தண்ணீர்	4 மேசைக் கரண்டி
உப்பு	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
மிளகாய்ப் பொடி	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
உருளைக்கிழங்கு	2 ($\frac{1}{4}$ பவுண்டு)
பச்சை மிளகாய்	3
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து
வெங்காயம்	1 பெரியது
இஞ்சி	1 சிறு துண்டு
கடுகு	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
உளுத்தம் பருப்பு	1 தேக்கரண்டி
உப்பு	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	1 தேக்கரண்டி

தயாரிக்கும் முறை

உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்து, தேலை நீக்கி உப்புடன் பொடியாக்கவும்.

வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி, கறிவேப்பிலை முதலியவற்றை நறுக்கிக்கொள்ளவும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு போட்டு பொரித்தவுடன், நறுக்கியவற்றைப் பொன்னிறம் வரும்

வரை வதக்கவும். உப்புக் கலந்து பொடியாக்கப்பட்ட உருளைக்கிழங்கைச் சேர்த்துக் கிளறவும். அக் கலவையைச் சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

கடலை மாவில் உப்பு நீரிட்டுக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கு உருண்டைகளைக் கரைத்த மாவில் தேய்த்து அடுப்பில் காயும் எண்ணெயில் போட்டு எடுக்கவும். பொன்னிறமாக ஆனதும் எடுத்துப் பரிமாறவும். சட்னியுடனும் பரிமாறலாம்.

6. உருளைக்கிழங்கு பொரியல் (4 பேர்களுக்கு)

(பூரி, உப்புமா, சாதம் முதலியவற்றுடன் சாப்பிடலாம்)

வேண்டிய பொருட்கள்

உருளைக்கிழங்குகள்	4 சிறியது ($\frac{1}{2}$ பவுண் 6)
பச்சை மிளகாய்	3 சிறியன
நெய்	1மேசைக்கரண்டி
வெங்காயம்	1 பெரியது
உப்பு	1 தேக்கரண்டி
மஞ்சள் பொடி	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
கடுகு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
உளுத்தம் பருப்பு	$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி
எண்ணெய்	2 தேக்கரண்டி
கொத்தமல்லியிலை	சிறு கொத்து
தண்ணீர்	$\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு
கறிவேப்பிலை	1 கொத்து

தயாரிக்கும் முறை

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து, தோலை உரித்துப் பொடியாக்கி, உப்பு, மஞ்சள் தூள், தண்ணீர் கலந்து கொள்ளவும். உப்பு, கொத்தமல்லியிலை இவற்றைக் கலக்கவும். வெங்காயம், மிளகாய், இஞ்சி எல்லாவற்றையும் நறுக்கவும். நெருப்பில் வாணலியில் எண்ணெயைக் காய வைத்து கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு போட்டு பொரிய விட்டு

நறுக்கி வைத்த இஞ்சி, வெங்காயம், மிளகாய் போட்டுப் பொன்னிறமாக வதக்கிக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கைக் கலந்து கொள்ளவும். பூரியுடன் அல்லது சப்பாத்தி, சாப்பாட்டுடன் உருளைக்கிழங்கைப் பரிமாறவும்.

7. பருப்புச் சாம்பார் (2 பேருக்கு)

வேண்டிய பொருட்கள்

துவரம் பருப்பு அல்லது

பச்சைப் பருப்பு

$\frac{1}{4}$ ஆழாக்கு

வெங்காயம்

2

பச்சை மிளகாய்

2

உப்பு

1 தேக்கரண்டி

கடுகு

$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி

உளுத்தம் பருப்பு

$\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி

கறிவேப்பிலை

1 கொத்து

பெருங்காயம்

சிறு துண்டு

பூண்டு

4 அரிசி

மஞ்சள் பொடி

$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி

எண்ணெய்

1 மேசைக்கரண்டி

மிளகாய்ப் பொடி

2 தேக்கரண்டி

கொத்தமல்லிப் பொடி

1 தேக்கரண்டி

ஏதாவது காய்

2 கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காய், முள்ளங்கி முதலியன.

புளி

$\frac{1}{4}$ அவுன்சு

தண்ணீர்

2 ஆழாக்கு

தயாரிக்கும் முறை

$1\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு நீரைக் கொதிக்க விடவும்.

கல்லைப் பொறுக்கிச் சுத்தம் செய்த பருப்பைக் கழுவி தேக்கரண்டி எண்ணெய், மஞ்சள் பொடி, பெருங்காயம் இவற்றுடன் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு வேக விடவும்.

நன்கு வெந்தவுடன் பருப்பைக் கடைந்து மாவாக்கவும்.

புளியை $\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு நீரில் ஊறவைத்துக் கரைத்து அதில் உப்பு, மிளகாய்ப்பொடி, கொத்தமல்லிப்பொடியைச் சேர்க்கவும். வாணலியில் 1 மேசைக் கரண்டி எண்ணெய் விட்டு காய்ந்தவுடன் கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, மிளகாய், வெங்காயம், கறிவேப்பிலை போட்டுப் பொரித்தவுடன் நறுக்கிய காயை வதக்கிப் புளிக்கலவையை ஊற்றவும். சிறிது நேரம் மூடி வைத்துக் காய் வெந்ததும், கடைந்த பருப்பை ஊற்றிக் கொதித்ததும் சூடாகப் பரிமாறவும்.

8. தக்காளிச் சட்னி (ரொட்டி, இட்டிலி, தோசை முதலியவற்றுடன் பரிமாறலாம்).

வேண்டிய பொருட்கள்

தக்காளிப் பழம்	4
மிளகாய்	2
உளுத்தம் பருப்பு	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி.
கொத்தமல்லி	1 கொத்து
வெங்காயம்	1
கடுகு	$\frac{1}{8}$ தேக்கரண்டி.
எண்ணெய்	1 மேசைக்கரண்டி.

தயாரிக்கும் முறை

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றிக் காயவிட்டு, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, பெருங்காயம், நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் இவற்றைப் போட்டு பொரியவிடவும்.

தக்காளிப் பழத்தைத் துண்டுகளாக வெட்டி எண்ணெயில் வதக்கி, வெந்தவுடன் இறக்கவும். வேண்டுமானால் சிறிது வேகவைத்துக் குழைந்த உருளைக்கிழங்கையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

9. கத்திரிக்காய்ச் சட்னி

வேண்டிய பொருட்கள்

கத்திரிக்காய்	$\frac{1}{4}$ பவுண்டு
எண்ணெய்	2 தேக்கரண்டி
கடுகு	$\frac{1}{4}$ தேக்கரண்டி
உப்பு	1 தேக்கரண்டி
புளி	$\frac{1}{4}$ அவுன்சு

தயாரிக்கும் முறை

கத்திரிக்காயைக் கழுவி, துண்டுகளாக நறுக்கி வேக வைக்கவும். புளியைக் கரைத்து, காய் வெந்தவுடன் ஊற்றி நன்கு கலக்கவும். பின் தாளித்துப் பரிமாறவும்.

10. கோதுமை அல்வா

வேண்டிய பொருட்கள்

சம்பாக் கோதுமை	1 ஆழாக்கு
நெய்	1 ஆழாக்கு
சர்க்கரை	$2\frac{1}{2}$ ஆழாக்கு
முந்திரிப் பருப்பு	5 பலம்
ஏலக்காய்	5 பலம்
கேசரிப் பவுடர்	1 சிட்டிகை
குங்குமப் பூ	(சிறிதளவு)

தயாரிக்கும் முறை

கோதுமையை நனைத்து ஊறவைத்து அரைத்துப் பாலைப் பிழிந்து தெளிய வைக்கவும்.

பாத்திரத்தின் மேலே தெளிந்து நிற்கும் நீரை வடித்து விட்டு அடியில் குழம்பாக உள்ள பாலைக் கலக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையில் கால் ஆழாக்கு நீர்விட்டுக் கம்பிப்பாகு தயாரிக்கவும். கோதுமைப்பாலை ஊற்றிக் கேசரித் தூளைப் போட்டுக் கிளறவும்.

கோதுமைப் பால் கெட்டியாகி அல்வாவாகிச் சுருண்டு வரும்போது நெய்யை ஊற்றி நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பைப் போட்டு, ஏலக்காய்த் தூள், குங்குமப் பூ போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.

ஒரு அகலத் தட்டில் நெய்யைத் தட்டி, அல்வாவைக் கொட்டிவிட்டுக் கரண்டியால் சமமாகத் தட்டி ஆறவிடவும். அல்வா கெட்டியானதும், கத்தியால் துண்டு போட்டுப் பரிமாறவும்.

11. பாதம் அல்வா

வாதுமைப் பருப்பு	10 பலம்
நெய்	1 அழாக்கு
ஏலக்காய்	5
சர்க்கரை	2½ ஆழாக்கு
முந்திரிப் பருப்பு	5 பலம்
சாரைப் பருப்பு	2 தேக்கரண்டி
குங்குமப்பூ	(சிறிதளவு)

தயாரிக்கும் முறை

வாதுமைப் பருப்பைத் தண்ணீரில் ஊறவைத்து தோலை நீக்கிவிட்டு கழுவி, கல் உரலில் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

சர்க்கரையில் ½ ஆழாக்கு நீர் விட்டுக் கம்பிப் பாகு தயாரிக்கவும்.

அரைத்துள்ள வாதுமை விழுதைக் கலக்கிப் பாகிலே ஊற்றிக் கேசரி பவுடர் போட்டு நெய் விட்டுக் கைபடாது கிளறவும். நெய்யில் அல்வா சுருண்டு வரும்போது மீதியுள்ள நெய்யை ஊற்றி, நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப்பருப்பு, சாரைப்பருப்பைப் போட்டு இறக்கவும்.

குங்குமப்பூ சேர்த்துக் கிளறி, நெய் பூசிய தட்டில் கொட்டிச் சமமாகத் தட்டித் துண்டுபோடவும்.

12. மீன் பொரித்தல்

மீனின் செதிள், குடல் முதலிய பாகங்களை நீக்கிச் சுத்தம் செய்தபிறகு மீனைத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்,

நீரில் மிளகாய்த்தூள், மஞ்சள் தூள், உப்பும் கரைத் துக்கொண்டு, அதில் சுத்தம் செய்த மீனை இட்டுக் கிளறிக் கொள்ளவும். மசாலை மீனில் சற்று நேரம் ஊறியதும் அடுப் பில் இளந்தீயில் வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவிட்டு மீனைப் போட்டு பதமாகப் பொரிக்கவும்.

13. கறி சாப்ஸ்

மிளகாய், தனியா, உப்பு இவற்றை அரைத்து மஞ்சள் தூளுடன் கலந்து, சுத்தம் செய்யப்பட்ட இறைச்சித் துண்டுகளைப் பிசைந்து கொள்ளவும்.

வாணலியில் இளந் தீயில் எண்ணெய்விட்டுக் காய வைத்துச் சாப்ஸ் துண்டுகளைப் போட்டுப் பதமாகப் பொரித்து எடுக்கவும்.

கு டு ம் ப க் க லை

இரண்டு புத்தகங்கள்

குடும்பக்கலை முதற் புத்தகம், இல்லற வாழ்வில் இன்பம் பெற, 'குழந்தை வளர்ப்பு', 'உணவு' ஆகிய இரண்டு பகுதிகளில், பலரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய பல உண்மைகளைக் கற்றுத் தரும் சிறந்த நூல்.

'ஆரோக்கிய வாழ்வு', 'உடைகள்', 'குடும்ப வாழ்வு' ஆகிய மூன்று பகுதிகள் அடங்கியது இரண்டாம் புத்தகம்.

இந்த நூலில், விஞ்ஞான ரீதியான ஆரோக்கிய வாழ்வு பற்றியும், சிக்கனத் தோடும், சுகாதாரத்தோடும் வாழ்வதற்கு ஏற்ற முறைகள் பற்றியும், எந்தவிதக் குறைபாடும் இல்லாத மகிழ்ச்சிதரும் குடும்பவாழ்வு பற்றியும் பல சிறந்த விஷயங்கள்—நடைமுறையில் யாவரும் எளிதில் கடைப்பிடித்து இன்பம் பெறக் கூடிய வகையில் இனிய தமிழ் நடையில் தரப்பட்டுள்ளன.

* * *

பா ரி நி லை ய ம்

59, பிராட்வே :: சென்னை-1

தென்மொழிகள் புத்தக டிரஸ்ட் ஆதரவில்
பதிப்பிக்கப் பெற்ற

எ ம து வெ ளி யீ டு க ள்

— * —

பறக்கும் பாப்பா	ரு. ந.பை.
(கல்வி கோபால சிருஷ்ணன்)	1—50
தமிழ் நாட்டு வரலாறு	
(டாக்டர் மு. ஆரோக்கியசாமி)	1—50
காலயந்திரம் (எச். ஜி. வெல்ஸ் - பெ. நா. அப்புஸ்வாமி)	1—75
„ உயரிய பதிப்பு	3—25
நமது உடல்	
(காப்டன். என். சேஷாத்ரிநாதன்)	0—95
„ உயரிய பதிப்பு	1—75

— * —

பா ரி நி லே ய ம்

59, பிராட்வே :: சென்னை-1

KUDUMBA-K-KALAI

BY

Doctor. RAJAMMAL P. DEVADAS,

Ph. D. (Ohio) U. S. A.

(Chief Home Economist, Directorate of Extension—
Training unit, Ministry of Food and Agriculture,
Govt. of India.)

வாழ்க்கையில் தினசரித் தேவையான உணவு, உடை, வீடு, பணம், உடல் வளர்ச்சி, உடல் நலம், குழந்தை வளர்ப்பு, நோயில் பாதுகாப்பு, அணிசெய்தல், சமூகக் கடமைகள், இறைவழிபாடு ஆகிய பல துறைகளில் பெண்களை இனிது பயிற்றுவிப்பது இந்நூல்.

இந்திய அரசாங்க மனையியல் பொருளாதார முதல்வர் டாக்டர் ராஜம்மாள் பி. தேவதாஸ் அவர்கள் இந்நூலைத் தெளிவாகவும் விளக்கமாகவும் சுவையாகவும் எழுதியுள்ளார்கள்.

தென்மொழிகள் புத்தக டிரஸ்ட்
ஆதரவில் பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

