சிட்டுக்குருவி

சிட்டு : 38
சேதி : 2

சேதி தெரியுமா ?

அங்கன்வாடி மையத்தில்
மாண்புமிகு தமிழ்நாடு முதலமைச்சர்
திரு. மு.க. ஸ்டாலின் அவர்கள்....

ICDS

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்

சிட்டு : 38 | சேதி : 2

உள்ளே...

- உணவே உன்னதம் — 1
- வாட்டமின்றி வாழ (குழ. பாடல்) — 8
- கண்ணை மூடிக் கொண்டு (சிறுகதை) — 9
- சொல் விளையாட்டு — 12
- கேள்வியும் / பதிலும் — 13
- மனிதர்களின் இயல்பு — 14
- எளிமையாய் கொத்துமல்லி — 19
- ஏற்றமிகு எலுமிச்சை — 21
- நன்றாய் தாய்ப்பால் சுரக்க... — 22
- தொப்பை குறைய — 23
- வீட்டுக் குறிப்புகள் — 24
- மாவட்ட செய்திகள் — 26

சிட்டுவின் கடிதம்

அன்பார்ந்த
களப்பணியாளர்களே...

வணக்கம்..!

தாய்ப்பால்வாரவிழா, ஊட்டச்சத்து விழா, சமுதாய வளையணி விழா என பல விழாக்களை நடத்தி மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை உண்டாக்கி இருப்பீர்கள். பெரும்பாலும், பலர் காலை உணவைப் பற்றி கவலை கொள்வதே இல்லை. காலை உணவு என்பது மிகமுக்கியம். ஏனெனில், இரவு உணவு முடித்து சுமார் 12 மணி நேரத்திற்கு மேல் வயிறு காலியாக இருக்கும். காலையில் சிலர் பல் தேய்த்த பிறகு டீ, காபி, குடித்துவிட்டு வெறுமென இருப்பது மிகவும் உடல் நலத்திற்கு மாறான செயல். எனவே, சிற்றுண்டி - சிறிய உணவு என்ற வகையில் ஏதேனும் ஒரு உணவை சிறிது காலை நேரத்தில் உண்ணவேண்டும். அதிலும் குறிப்பாக, வளரிளம் பருவத்தினர், குழந்தைகள் கண்டிப்பாக, காலையில் சிற்றுண்டி சாப்பிடவேண்டும்.

உணவுக்கு மதிப்பளித்து, எந்த உணவில் என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளன என்பதை குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டாக எடுத்துக் கூறுங்கள்! அவ்வப்போதைய பருவ கால பழங்கள் காய்கனிகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்! சிட்டு இதழுக்கு உங்கள் மேலான கருத்துக்கள், கதைகள், கவிதைகள், குழந்தைப்பாடல்களைத் தவறாமல் எழுதி அனுப்புங்கள்! உங்கள் பணி பாராட்டுக்குரியது. அதனைச் சிறப்பாக செய்யுங்கள்.!

தாய்சேய் நலம் மேலும் மேம்படும்...

பணி சிறக்க
வாழ்த்துக்கள்...

சிட்டு

ஆசிரியர் குழு :

திருமதி வே.அமுதவல்லி, இ.ஆ.ப.,
இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்

திருமதி V.R.ஜெயலட்சுமி இணை இயக்குநர் (NNM)

திருமதி S.ரூத் வெண்ணிலா துணை இயக்குநர் (பயிற்சி)

திரு.R.ஆனந்தன் கண்காணிப்பாளர்

உணவே உன்னத மருந்து

-ஒரு பார்வை-

பொதுவாக, மனிதன் உயிர்வாழ காற்றும், நீரும், உணவும் மிகவும் அவசியம். அதிலும், உணவு என்பது மனிதனின் உன்னத செயல்பாட்டிற்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிகவும் தேவை. அவ்வாறான அற்புத உணவை நாம் அறிந்து, தெளிந்து, முறையாக உண்ண வேண்டும்.

'உணவே மருந்து' என்ற சொற்றொடரை யாவரும் அறிந்த ஒன்றாயினும், அதனை உணர்ந்து தொடர்ந்து, கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அவரவர் வேலைக்கும், தன்மைக்கும், வயதிற்கும் ஏற்றவாறு உணவை உண்ண வேண்டும். அதேநேரம், உணவில் உள்ள சத்துக்கள் குறையாதவாறு இருக்க வேண்டும். இதில் ஊட்டச்சத்துக்கள் சீரான வகையில் உணவில் இருக்க வேண்டும்.

அதேபோல், உண்ட உணவு செரிமானம் ஆன பின்பு, அடுத்த உணவை உண்டால் நோய் அணுகாது என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார்.

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின். -குறள்-942.

உணவினை மதித்து எவ்வாறு, எப்படி, உண்ணலாம்?

உணவு என்றால் என்ன? பொதுவாக யார் யார் எந்தெந்த உணவை உண்ணலாம் என்று பார்ப்போம்!

சமச்சீரான உணவு

உணவு என்பது நாம் உயிர்வாழ உண்ணும் உன்னத உணவுப் பொருட்கள். அவை காய், கனி, கீரைவகைகள், தானியங்கள், பயறுவகைகள், இறைச்சி, மீன் முட்டை என பல பொருட்கள். அதில் அவை சத்தானவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

சத்தான சரிவிகித உணவு என்பதுதான் சமச்சீரான உணவு என்று கூறப்படுகிறது. பொதுவாக, வயதுக்கு ஏற்ற உணவை சரியான அளவில், சரியான நேரத்தில், சாப்பிட்டால் போதும், உடல் ஆரோக்கியம் பெறும். எல்லா வயதிலும், நலமுடன் வாழலாம் என்கிறது நவீன ஊட்டச்சத்து இயல்.

குழந்தைகள் முதல் முதியவர்வரை அனைவருக்கும் ஏற்ற, சரியான உணவு உண்ண வேண்டும் என்று உணவியல் நிபுணர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

சரி... இந்தக் சமச்சீரான உணவின் அளவு விவரம் பார்ப்போம்!

- அன்றாட உணவில் 40% முதல் 50% மாவுச்சத்து.
- 20% முதல் 25% புரசத்து
- 30% முதல் 40% கொழுப்புச்சத்து இருக்க வேண்டும். இவைதவிர, வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள்யாவும் நம் உணவில் மூலம் இருக்க வேண்டும். இதேபோல் எல்லா சத்துக்களும் சமச்சீரான அளவில் கிடைத்தால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

அதே நேரத்தில், குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள், முதியோர்கள், இதய நோயாளிகள், நீரிழிவு நோயாளிகள், உயர் ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் போன்றவர்களுக்கு உணவில் சில சத்துக்கள் தேவைப்படாமல் இருக்கலாம். சில தேவையான மாற்றங்களைச் செய்து கொண்டாலே நலப்பாதுகாப்பு நிச்சயம்.

குழந்தைகளுக்கான உணவு...

குழந்தைகளுக்கு ஆரம்ப நிலையிலேயே, முறையாக சாப்பிடும் பழக்கத்தை உண்டாக்க வேண்டும். இணை உணவு என்ற வகையில், ஒரு வயதுள்ள குழந்தைக்குப் பெரியவர்கள் சாப்பிடும் உணவைப்போல சரியான அளவில், எல்லா சத்துக்களும் இருப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும்.

அதேநேரம், எப்போதும் இட்லி, தோசை, சாதம் என்று ஒரே மாதிரியான உணவைக் கொடுக்காமல், மாற்று உணவு, மாற்று வடிவம், என்று அவர்கள் விரும்பும் வண்ணத்தில் தருவது நல்லது. அதேபோல் உணவிற்கு பெயர்களைக் கூட வைக்கலாம். குட்டி புஸ்கான் இட்லி, மிக்கி மவுஸ் இட்லி, ஹேப்பி மேன் தோசை, என்று அவர்கள் மிக விரும்பும் வகையில் செய்து சாப்பிட வைக்க வேண்டும். சத்து கெடாமல் இருக்க வேண்டும்.

மாற்று வகையான உணவுகள் என்று பார்க்கும்போது கேழ்வரகு இட்லியுடன், வேர்க்கடலைசட்னி. காய்கறிகள், கேரட் சேர்த்து கோதுமை உப்புமா, பச்சைப்பட்டாணியுடன் கிச்சடி, ரவா இட்லியுடன் அவித்த முட்டை. சப்பாத்தியுடன் காய்கறி குருமா. தேன் கலந்த ஓட்ஸ், அதனுடன் ஆப்பிள் பழத்துண்டுகள். சிறுதானியங்கள் எனப்படும், வரகு, தினை, சாமை, குதிரைவாலி போன்றவற்றில் தயாரித்த உணவு வகைகள் மிகவும் ஏற்றவை.

குழந்தைகளுக்கு மதிய வேளையில், சாதம், சாம்பார், கீரை அல்லது காய்கறி கூட்டு, தயிர்

போன்றவை இருக்க வேண்டும். அல்லது, காய்கறி கலவை சாதம், காய்கறிகள் கலந்த தாளித்த சாதம் இருக்கலாம்.

பகல் வேளையில், மதிய உணவில், பூரி பிரட் சாண்விச், பன், ரொட்டி போன்றவை ஆகாது. அதேபோல், மைதா உணவுகளான, நூடுல்ஸ்,

நாண், பிஸா, பர்கர் போன்றவை கூடவே கூடாது. இதுபோன்ற உணவுகள் மட்டும் அல்லாது, பிரைட் ரைஸ், சிக்கன் ரைஸ், மேகி போன்ற பாஸ்ட் புட் (Fast Food) வகையறாக்கள் குழந்தைகளுக்கு காட்டவே கூடாது. இவை மிகவும் ஏற்ற உணவல்ல நமக்கு. இவற்றில் சேர்க்கப்படும் பொருட்கள், இரசாயன பொருட்கள், வண்ணங்கள் நம் உணவுக்குழல் மற்றும் ஜீரண மண்டலத்தை வெகு விரைவில் பாதிப்படையச் செய்யும்.

நொறுக்குத்தீனி...

சரி... இதுபோக, நொறுக்குத்தீனி பற்றி பார்ப்போம்! குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அதிகமாக நொறுக்குத்தீனியை விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். அந்தவகையில், தற்போது எல்லாக்கடைகளிலும், பதப்படுத்தப்பட்ட பாக்கெட்களில் அடைக்கப்பட்டு தோரணமாக தொங்க விடப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் உப்பு, கொழுப்பு, இனிப்பு, ஆகியவற்றின் ஆதிக்கமே அதிகம்.

அதிலும், நீண்ட நாள் கெடாமல் இருக்க ரசாயன தெளிப்பும் கூட. அதாவது, குர்குர் சிப்ஸ், வத்தல் போன்றவற்றை சிறு வயதிலேயே அளவின்றி சாப்பிடும் போது, உடல் பருமன், வயிறு பெருக்கம், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் எளிதில் வந்து விடும். இதுபோன்ற கெடுதியான நொறுக்குத் தீனிகளைக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கித்தரவே கூடாது. பெற்றோர்களும் மற்றோர்களும் குழந்தைகள் அடம் பிடித்தாலும் மாற்று வழி, மாற்று சிந்தனையைக் காட்டி மறக்கச் செய்ய வேண்டும்.

அதாவது, காய்கறிசாலட், பழச்சாறுகள், பழங்களைத் துண்டாக்கி தேன் விட்டுக் கொடுங்கள்! வேர்க்கடலை உருண்டை பொட்டுக்கடலை உருண்டை, எள்ளுருண்டை, கடலை மிட்டாய், அதிரசம், அவல் உப்புமா, சுண்டல் பயறுவகைகள், தேனில் ஊறவைத்த நெல்லிக்காய், பேரிச்சம்பழம் போன்றவை மிகவும் நன்மைபயக்கும். இவற்றைச் சாப்பிடக் கொடுங்கள் குழந்தைகளுக்கு...

கேழ்வரகு கொழுக்கட்டை, கம்பு மாவு உருண்டை, குதிரைவாலி கிச்சடி, பருப்பு போளி, குழிப்பணியாரம், தேங்காய் பர்பி இம்மாதிரியான சிறுதானிய உணவுகள் உடல் நலத்திற்கு நல்லது. தாராளமாகத் தரலாம். ஐஸ்கிரீம், குளிர் பானத்துக்கு பதிலாக மோர், பாலடைக்கட்டி, பழச்சாறு, பானகம் யாவும் கொடுப்பது உடலுக்கு ஊட்டமும், மனத்துக்கு உற்சாகமும் தரும்.

வளரிளம் பருவத்தினர்க்கு...

இப்பருவத்தினர்க்கு, உடல் வளர்ச்சி, மன வளர்ச்சி மற்றும் உணர்ச்சி தொடர்பான குண செயல்பாடுகளில் (Emotional Behavior) படிப்படியான மாற்றங்கள் தோன்றும். இதனால், இவர்களுக்கு உணவுத்தேவையும், ஊட்டச்சத்தும்

அதிக அளவு தேவைப்படுகிறது. அதேநேரம், நல்ல தரமான உணவும் அவசியம், உடல்வளர்ச்சிக்கு புரதச்சத்து மிகவும் தேவை. இச்சத்து பால், பால் பொருட்களில் அதிகம் காணப்படுகிறது. ஆகவே, தினை, கேழ்வரகு கூழ், களி போன்ற உணவு வகைகளை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், அதேபோல், உளுந்து, பாசிபருப்பு, கொண்டைக்கடலை, பீன்ஸ், பட்டாணி, மொச்சை, பாதாம், சோயா போன்றவற்றை உணவு வகைகளாக சேர்க்க, உடல் வளர்ச்சி மேம்படும். இந்த உணவு வகைகளால் வாயுத்தொல்லை எனில், சுக்கு மிளகு, ஏலக்காய் போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொண்டால் சரியாகிவிடும்.

மதிய வேளைகளில், காய்களுடன் சாம்பார் அல்லது குழம்பு, கீரைப்பொரியல், தயிர்ப்பச்சடி என சத்தான உணவாக இருக்க வேண்டும். ஒரு சிலர் பகல் வேளையில், ஏதாவது ஒரு சாதம் என்று தயிர்சாதம், தக்காளிசாதம், புளிசாதம் சாப்பிடுவர். இதனால், ஒன்றுமில்லை என்றாலும், காய்கறி ஏதும் இதில் கிடைப்பதில்லை, இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் நார்ச்சத்து போன்றவை கிடைக்காது. எனவே தான், மதிய உணவில் கீரைவகைகளில் ஏதாவது ஒன்று காய்கறிகள் என்று இருக்க வேண்டும். இப்படி இருந்தால் தேவையான சத்துக்கள் கிடைத்துவிடும். சோர்வு, களைப்பு வராது, ஆராக்கியம் மேம்படும்.

வளரிளம் பருவத்தில் தான் ஹார்மோன் செயல்பாடுகள் அதிகம் இருக்கும். இதற்கு கொழுப்புச் சத்து மிகவும் அவசியம். நெய், வெண்ணெய், பால் பொருட்களைத் தவறாமல் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வாரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கு மீன், இறைச்சி ஏதாவது ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளலாம். அத்துடன் முளைக்கட்டிய பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள் அவசியம் சாப்பிட வேண்டும்.

முதியோர்க்கு...

பொதுவாக, 50 வயதைக் கடந்தாலே ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனைத் தொடரும். அதையெல்லாம் ஒதுக்கிவிட்டு, உணவிலும், நலத்திலும் கவனம் கொள்ள வேண்டும். வயது கூடக்கூட, இயல்பாகவே செரிமானத் தன்மை குறையும். அத்துடன், உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, உடல் இயக்க செயல்பாடுகள் குறைந்து போகும். அதனால் உணவின் அளவும், தேவையும் குறையும்.

பொதுவாக, மிகவும் பிடித்த சைவ, அசைவ உணவாயினும், அளவோடு இருப்பின் ஆபத்தில்லை. ஏனெனில், செரிமானத் தன்மை குறையும் என்பதால் சிக்கல் உண்டாகலாம்.

- பொதுவாக, உணவை பாதிவயிற்றுக்குத் தான் உண்ண வேண்டும், கால் வயிறு தண்ணீர், கால் வயிறு காற்று என்று இருக்கவேண்டும்.
- முக்கியமாக, செரிமானம் எளிதில் ஆகக் கூடிய உணவைத் தேர்ந்தெடுத்து உண்பது நல்லது.
- இன்னும் சொல்லப் போனால், மூன்று வேளை உணவை, நான்கு அல்லது ஐந்து வேளையாகக்கூட பிரித்து உண்ணலாம்.
- ஆவியில் அவித்த உணவுகளான, இட்லி, இடியாப்பம் புட்டு போன்றவை நல்லது.

இளநீர், மோர், பழச்சாறு தேவைக்கு ஏற்ப எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- இரவில் சாதம், பிரியாணி போன்றவை ஏற்றதல்ல, எளிமையான உணவே நல்லது. அதாவது, ஏதேனும் ஒரு சிற்றுண்டி.

- படுக்கைக்கு செல்லும் முன்பு, அதாவது இரண்டு மணிநேரத்திற்கு முன்பே இரவு உணவை சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

- வயதானவர்களுக்கு, ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் எனப்படும் எலும்புத் தேய்மான நோய்வரும். எனவே, லேசாக தடுக்கி விழுந்தாலும் எலும்பு முறிவு, சுளுக்கு உண்டாகலாம். எனவே, கவனமுடன் இருக்க வேண்டும்.

- இந்தநோயைப் போக்க, சுண்ணாம்புச் சத்து, வைட்டமின் 'டி' உணவுப்பொருட்களைச் சாப்பிடவேண்டும். பால், பால்பொருட்கள், கீரை வகைகள், கொத்தமல்லி, வெண்டைக்காய், புதினா, கறிவேப்பிலை, இறைச்சி, மீன், முட்டை, பாதாம், கம்பு, சோளம், கேழ்வரகு, பட்டாணி, மூக்குக் கடலை, சுண்டல், காய்கறி வகைளில் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது.

- தினமும் காலையில் வெயிலில் நின்றால், வைட்டமின் 'டி' கிடைத்துவிடும்.

- அதேபோல், நார்ச்சத்து நிறைந்த காய்கறி கீரைவகைகள், பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும். குறிப்பாக, வாழைத்தண்டு, அவரைக்காய், கொத்தவங்காய் போன்றவற்றில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது.

- தேவையான அளவு தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். அதேநேரம் இரவில் அதிக அளவு தண்ணீர் குடிக்கக் கூடாது.

- சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் திராட்சை, மாம்பழம், ஆரஞ்சு, சப்போட்டா, வாழைப்பழம் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து, கொய்யா, பப்பாளி நாவப்பழம் போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம்.

- நாளும் நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, புத்தக வாசிப்பு, நல்ல நண்பர்களுடன் உரையாடல் மற்றும் உரிய உணவு முறைகள் இருந்தால் முதுமையும் இளமையாகும்.

உணவு உட்கொள்ளும் கால நேரம்

நம்முன்னோர்கள் காலம் அறிந்து உணவுப் பொருட்களைப் பயிரிட்டு உண்டனர், ஆனால், தற்போதைய நவீன காலத்தில் எல்லா பொருட்களும் எல்லா காலங்களில் கிடைக்கின்றன.

சரி...! எந்த உணவுப் பொருளை எப்போது சாப்பிட வேண்டும் என்று பார்ப்போம்!

வெயில் காலங்களில், வெந்நீர் குடிப்பது உடல் நலத்திற்கு நல்லது. அத்துடன் உடல் சூட்டையும் குறைக்கும்.

குளிர் காலங்களில், அதிக அளவு, இனிப்பு புளிப்பு, நார்ச்சத்தை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால், உடல் கதகதப்பும், நரம்பு மண்டலம் பலமும் பெறும். அதே நேரம், பூமிக்கு அடியில் விளையும் உருளைக்கிழங்கு, கேரட், பீட்ரூட், கருணைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு போன்றவை நல்லது.

வெயில் காலங்களில் பூமிக்கு மேல் விளையும் காய்கறி கீரைவகைள், நீர்ச்சத்துள்ள காய்களை உண்ணவேண்டும்.

என்னென்ன சுவை என்னபலன் தரும் என்று பார்ப்போம்!

இனிப்பு - தலைக்கு பலம் சேர்க்கும்
புளிப்பு - அமில உற்பத்திக்கு நல்லது
உப்பு - எலும்புகளுக்கு பலம் உண்டாக்கும்
காரம் - நரம்பு மண்டலத்தைப் பலப்படுத்தும்
கசப்பு - நிணநீர் கோளங்களைச்சீராக்கும்
துவர்ப்பு - இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும்

யஎர் எந்தெந்த சுவையை உணவில் சாப்பிடக் கூடாது. என்று பார்ப்போம்..!

- காய்ச்சல், சளி, இருமல் நேரங்களில், புளிப்பு சுவை சாப்பிடக்கூடாது.
- இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், உப்பு, கசப்பு சுவை கூடாது.
- கர்ப்பிணிகளுக்கு அதிக கசப்பு, கூடாது. உப்பை அளவுடன் சாப்பிட வேண்டும்.
- மாதவிடாய் நேரங்களில் காரம் சேர்ப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தோல் வியாதிக்கு சிகிச்சை மேற்கொள்ளும் போது, உப்பு, புளிப்பு சுவை கூடாது. அத்துடன் மீன், கருவாடு போன்ற கடல் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

சாப்பிடும் முறைகள்:-

- உணவுக்கு மரியாதை என்பது, உணவை, உரிய நேரத்தில் உண்பதும், முறையாக உண்பதும் ஆகும்.

- நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுவதே நல்லது.
- தரையில் உட்கார்ந்து, 'சுகாசனம்' எனப்படும் சம்மனங்கோல் போட்டு காலை மடித்துக்கொண்டு வணங்கி, முதுகை வளைத்து, குனிந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- முடிந்தால் கிழக்கு திசை நோக்கி உட்கார்ந்து சாப்பிடுவது நல்லது.
- கைகளால் பிசைந்து சாப்பிட வேண்டும்.
- ரசம், மோர் போன்றவற்றை சாதத்தில் ஊற்றி கைகளால் நன்கு பிசைந்து சாப்பிட சீரண மண்டலம் நன்கு செயல்படும்.
- சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பு தண்ணீர் குடிக்கலாம். சாப்பிடும் போது நடுவில் தண்ணீர் குடிப்பதைத் தவிர்க்கலாம். சாப்பிட்டப்பிறகு, சுமார் அரை மணி கழித்து தண்ணீர் குடிக்கலாம்.
- 'நொறுக்கித் தின்றால் நூறுவயசு!' என்பது பழமொழி. அதற்கேற்ப, உணவை வாயில் போட்டதும், நன்கு நிதானமாக மென்று தின்ன வேண்டும். மெல்லும் போது வாயை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் உமிழ்நீர் உணவுடன் கலந்து செரிமானம் ஏற்படும். இவ்வாறு தின்பதால் நீரிழிவு நோய் கூட கட்டுப்படும் என்கின்றனர் உணவியல் நிபுணர்கள்.
- சாப்பிடும் போது, மொபைல், டிவி, பார்ப்பது கூடாது. சாப்பிடும் போது இயல்பாக சாப்பிட வேண்டும்.
- முதலில் சாப்பிட்ட உணவு செரிமானம் ஆகி விட்டது என்பதை உணர்ந்த பிறகே அடுத்த உணவை உண்ண வேண்டும்.
- ஆகவே தான், 'பசித்தபின் புசி, என்றனர் பெரியோர்.
- அந்தவகையில், நாம் உணவுக்கு மிகவும் மதிப்பளித்து முறையாக உண்டால் நலமுடன் வாழலாம்!
- உணவுக்கு மதிப்பளித்து, முறையாக உண்போம்! உன்னத நலம் பெறுவோம்..!

– J. லோகநாதன்.

உன்னதமாய் வாழுவோம்!

(குழந்தைப்பாடல்)

நல்ல நல்ல உணவையே,
நாளும் நாமும் உண்ணுவோம்!

காலை உணவை தினமுமே,
கண்டிப்பாக உண்ணுவோம்!

பச்சைக் கீரை, காய்களை
பாங்காய் சமைத்து உண்ணுவோம்!

வாயில் போட்ட உணவினை,
வகையாய் மென்று தின்னுவோம்!

வாட்டமின்றி வாழவே,
ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவையே!

உண்ணும் உணவின் மூலமே
உன்னதமாய் வாழுவோம்!

கண்ணை மூடிக் கொண்டு
(சிறுகதை)

ஒரு பெரிய விழாவில் ஒரு இளைஞர் தன் சிறுவயதில் தனக்கு பாடம் சொல்லித் தந்த ஆசிரியர் ஒருவரை சந்திக்கின்றார். ஆசிரியர்க்கு அதிக வயதின் காரணமாக சற்று தடுமாற்றத்துடன் நடந்து வந்து ஒரு ஓரமாக அமர்ந்தார். இந்த இளைஞர் தன் முன்னாள் ஆசிரியரை அடையாளம் கண்டு கொண்டார். மிகவும் ஆவலும், ஆர்வமும் கொண்டு ஆசிரியரிடம் சென்றார். மகிழ்ச்சியுடன் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு பணிவுடன் வணங்கினார்.

"சார்...! என்னை அடையாளம் தெரிகிறதா?" என்று கேட்டார், அதற்கு ஆசிரியர்,

"எனக்கு நினைவில்லை, பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. நீங்களே சொல்லுங்களேன் இதிலென்ன"... என்றார்.

"சார்...! நான் உங்கள் மாணவன் உங்கள் மீது மதிப்பும், மரியாதையும் கொண்டவன்...!" என்று இளைஞர் கூற..

''சரி...! மகிழ்ச்சி! இப்போது என்ன செய்கிறீர்கள்?" என்று ஆசிரியர் கேட்க,

''ஆசிரியராக வேலை செய்கிறேன், அதைவிட, தாங்கள் எனக்கு சொல்லித்தந்த பண்பையும், உண்மையையும் மாணவர்களுக்கு மிக அழுத்தமாக சொல்லித்தருகிறேன். அதில் பலமடங்கு மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன்!"

-என்று நிறுத்தினார்.

"அப்படி என்ன நான் சொல்லிக் கொடுத்து விட்டேன், இயல்பாக ஒரு ஆசிரியர் கடமையைத் தான் செய்தேன்." - என்றார் சாதாரணமாக.

"இல்லை சார்...! இல்லை... உங்களின் பண்பு, அன்பு மிகப் பெரியது. உங்களுக்கு வேணும் என்றால் இயல்பாக இருக்கலாம். ஆனால், மாணவர்களாக இருந்த எங்களுக்கு மிகப்பெரிய வாய்ப்பு, பாக்கியம் என்று கூட சொல்வேன்." என்றார் அழுத்தமாக.

"அப்படியா!" என்று ஆசிரியர் கூற... அதுமட்டுமல்ல... நான் ஆசிரியராக முழு முதல் காரணமும், தாக்கமும் நீங்கள் தான், உங்களால் தான் நான் ஆசிரியர் ஆனேன். அதில் பெருமையும் கொள்கிறேன்". - என்று இளைஞர் கூற...

''அப்படி என்ன தாக்கம் உங்களுக்கு என்னால் நிகழ்ந்தது?" - என்று கேட்க,

"சரி... நான் உங்களுக்கு ஒரு கதை சொல்லட்டுமா?"

-என்று கதை சொல்ல ஆரம்பித்தார் இளைஞர்.

"நான் ஒரு பள்ளியில் படித்தேன். அந்தப் பள்ளியில் பணக்கார பிள்ளைகளும் படித்தனர். நானும் பல பணக்கார நண்பர்களுடன்

பழகினேன். என் நண்பன் ஒரு நாள் மிக விலையுயர்ந்த பேனாவைக் கொண்டு வந்து என்னிடம் காட்டினான். அந்தப் பேனா எனக்கு மிகவும் பிடித்ததால், அதை எப்படியாவது அடைய வேண்டும் என்று, என் நண்பன் பார்க்காத நேரத்தில் எடுத்துக் கொண்டேன். எடுத்து என் பாக்கெட்டில் போட்டுக் கொண்டேன். பேனா மிக அழகானது, விலையும் அதிகம், அதை புதிதாக வாங்கும் நிலையில் நானில்லை.

ஏதோ எழுத வேண்டும் என்று என் நண்பன் பேனாவைத் தேடினான். பேனா காணவில்லை, மிகவும் வருத்தத்துடன் ஆசிரியரிடம் சொன்னான். தன் தந்தை மிகவும் கவனமாக வைத்திருக்கும்படி சொல்லி அனுப்பினார். பேனா காணவில்லை என்றால் அவ்வளவு தான் என்று முணகிக் கொண்டே இருந்தான்.

ஆசிரியர், யாராவது தவறி எடுத்திருந்தால், அதைக் கொடுத்து விடும்படி கேட்டார். யாரும் பதில் கூறவில்லை. நான் ஒருவாறு பயந்த நிலையில் இருந்தேன். எப்படி பேனாவைத் திருப்பித் தருவது... மிகவும் அவமானமாகி விடுமே திருப்பித்தந்தால். எல்லோரும் தரக்குறைவாக பேசுவார்களே என்று நான் மௌனமாக இருந்தேன். பேனா என் பாக்கெட்டில் அமைதியாக இருந்தது.

ஆசிரியர் அடுத்த என்ன செய்யப் போகிறார் என்று எல்லோரும் ஆவலாய் இருந்தனர். ஆசிரியர் வகுப்பறையின் கதவை மூடி தாழ்ப்பாள் போட்டார். எல்லோரையும் எழுந்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தார். எனக்கு மிகவும் பயம் பற்றிக் கொண்டது.

ஆசிரியர், மாணவர்களே பயம் வேண்டாம். என் பேச்சை மதிக்கும் நீங்கள் நான் சொல்வதைத் தவறாமல் உண்மையுடன் செய்ய வேண்டும். உங்கள் பேனாவை மேஜைமீது வைத்து விடுங்கள். நான் சொல்லும் வரை யாரும் கண்களைத் திறக்கக் கூடாது. கெட்டியாகக் கண்களை மூடிக் கொள்ளுங்கள் என்றார். நாங்களும் அவரவர் பேனாவை வைத்து விட்டோம். ஆனால், நான் மட்டும் என் நண்பன் பேனாவை வைக்கவில்லை. பிறகு ஆசிரியர் ஒவ்வொரு மாணவர் பாக்கெட்டிலும் நாசுக்காக கைவிட்டு பேனாவைத் தேடினார். அப்படியே என்னருகே வந்து என் பாக்கெட்டிலும் கையை விட்டு பேனாவை எடுத்துக் கொண்டார். எல்லோரும் கண்களை மூடிக் கொண்டிருந்ததால் யாரும் பார்க்கவில்லை.

எடுத்த பேனாவை உரிய மாணவனின் மேஜை மீது வைத்து விட்டு, எங்கள் எல்லோரையும் கண்களைத் திறக்கச் சொன்னார்.

நண்பன் பேனா கிடைத்த மகிழ்ச்சியில் எதுவும் கேட்கவில்லை.

இது பற்றி ஆசிரியர் ஒரு வார்த்தை கூட என்னிடம் கேட்கவில்லை. யாரிடமும் இது பற்றி சொல்லவும் இல்லை. விவரிக்கவும் இல்லை. ஏதும் நடக்காதது போலவே மிக சாந்தமாக இருந்தார். நான் மிகவும் பயந்து கொண்டிருந்தேன். ஆனால், இதுபோன்ற நிகழ்வு நடந்ததாகவே தெரியவில்லை. நான்

மிகவும் வியந்தேன். இதுபோன்ற ஒரு உன்னத பண்பாளரைக் கண்டதே இல்லை. அன்று முதல் அவரே என் வழிகாட்டி, அவரைப் போல் ஆக எண்ணினேன். ஆசிரியராகிவிட்டேன்...! என்று கதையை முடித்துக் கொண்ட இளைஞன், ஆசிரியரைப்பார்த்து,

"கதை எப்படி?" என்று கேட்க, "மிக அருமை!" என்றார்.

"சார்...! இப்போதாவது நான் யார்? என்னை அடையாளம் தெரிகிறதா?" என்று இளைஞர் கேட்டார். அதற்கு,

"எனக்கு எதுவும் நினைவில் இல்லை... உங்களையும் அடையாளம் காண இயலவில்லை. அதனால் என்ன... என்னுடைய மாணவர்களில் ஒருவர் நீங்கள்... நலமுடன் வாழ்வீர்!" –என்று முடித்தார்.

"உண்மையில் என்ன தெரியவில்லையா சார்? அந்தப் பேனா...! அப்படியே நினைவு கூறுங்கள்!" என்று கேட்க...

ஆசிரியர், "இளைஞனின் கையைப்பற்றிக் கொண்டு, தம்பி, அந்தச் சம்பவம் நடந்தபோது, நானும் கண்ணை மூடிக் கொண்டே செயல்பட்டேன்..." என்றார்.

கதையின் விளக்கம் : ஆசிரியரின் உயர் பண்பு ஒரு நல்ல இளைஞனை உருவாக்கியுள்ளது. கடைசி வரை ஆசிரியரின் பண்பு இக்கதையின் மூலம் வெளிப்படுகிறது நெகிழ்ச்சியுடன்...!

சொல் விளையாட்டு – புதிர்

மேற்கண்ட படத்தில் உள்ள எழுத்துக்களைக் கொண்டு சொற்களைக் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.

- 20க்கும் மேற்பட்ட சொற்கள் கண்டு பிடிக்கலாம். அது உங்கள் சிந்தனை, திறமையை மேம்படுத்தும்.
- கண்டுபிடித்து சொற்களை எழுதிப்பாருங்கள்! விடையுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்!
- சிந்தித்தால் நிறைய சொற்களைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

–விடை : 23–ஆம் பக்கம் பார்க்கவும்.

...ஆரோக்கிய குறிப்புகள்...

1. தேங்காய் நாரைப் பற்ற வைத்து, அதிலிருந்து வரும் புகையை மூக்கில் பிடிக்க மூக்கிலிருந்து நீர் வருவது நின்று போகும்.

2. வெந்நீரில் வேம்பு இலையைப் போட்டுக் குளித்தால், சொறி, சிரங்கு ஒவ்வாமை அலர்ஜி ஆகியன நீங்கும்.

3. கஸ்தூரி மஞ்சளை அரைத்துத் தடவி வந்தால் பருக்கள் மறைந்து போகும்.

4. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றுடன் சம அளவில் துளசிச் சாறு சேர்த்து முகத்தில் தடவி வந்தால் தேமல் துரிதமாக மறைந்துவிடும்.

5. காதினுள் ஒரு துண்டு சுக்கை சிறிது நேரம் வைத்து எடுக்க காது அடைப்பு நீங்கும்.

6. வாரம் ஒரு முறை ஒரு முடித் தேங்காயில் பாலெடுத்துத் தலையில் மயிர்க்காலில் படும்படி நன்றாகத் தேய்த்து ஊறிய பிறகு குளித்து வந்தால் தலை முடி கொட்டாது.

8. வசம்பை சிறிது நீர் விட்டு மைபோல் அரைத்து தலையில் பூசி அரை மணி நேரத்திற்குப் பின் தலையை அலசினால் பேன்கள் மடியும்.

9. தீப்புண்களுக்கு முள்ளங்கியை அரைத்துப் போட்டால், நீர் வடிவது நின்று விடும். உள் காயமும் ஆறிவிடும்.

10. இஞ்சியைத் தோல் சீவி சுத்தம் செய்து சிறிது தனியா சேர்த்து அரைக்கவும். அதனை வெந்நீரில் கலந்து வடிகட்டவும். தேன், எலுமிச்சை சாற்றுடன் வடிகட்டிய நீரைக் கலந்து குடிக்க அஜீரணம் நீங்கி நன்கு பசி எடுக்கும்.

11. காய வைத்த வெந்தயத்தைப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளர் காய்ச்சி ஆறிய தண்ணிரில் ஒரு ஸ்பூன் பொடியைச் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்துங்கள் தினமும் பருகி சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்தலாம்.

12. காரட், பீட்ரூட் கிழங்குகளை சமஅளவு சேர்த்து சூப் வைத்துப் பருகி வர, நோயிலிருந்து மீண்டவர்கள் விரைவாக சுறுசுறுப்படைவார்கள்.

13. தேனில் பேரீச்சம் பழங்களை ஊறவைத்து, இரவு படுக்கும் முன் சாப்பிட்டுப் பாலை அருந்தினால் நல்ல சக்தி கிடைக்கும்.

14. இரவு உறக்கம் வராமல் தவிப்பவர்கள், ஒரு கப் சூடான பாலில் சிறிதளவு தேன் கலந்து பருக தூக்கம் வரும்.

15. இஞ்சியைத் துண்டுகளாக்கி தேனில் ஊற வைத்து சாப்பிட பித்தம் நீங்கும்.

16. சில துளி தேனுடன் இரண்டு பாதாம் பருப்பு, கோலியளவு வெல்லம் சேர்த்து தினமும் காலையில் உட்கொண்டு வந்தால் உடலுக்கு நல்ல பலம் கிடைக்கும்.

17. உருளைக் கிழங்கு, கடலை மாவை சேர்த்து முகத்தில் தடவினால் பெண்கள் முகத்தில் இருக்கும் முடி உதிர்ந்துவிடும்.

18. கண்ணுக்குக் கீழே கருவளையம் இருந்தால் பாலாடை, மஞ்சள் பொடி கலந்து இரண்டு மாதம் தடவினால் மறைந்து விடும்.

19. பெண்கள் உதடு கருப்பாக இருந்தால், கொத்தமல்லிச் சாறு அல்லது கேரட் சாற்றை உதட்டில் ஒரு வாரம் தடவினால் அழகாக மாறும்.

20. ஒரு கை வேப்பிலையை எடுத்து தண்ணீரில் வேகவைத்து, மறுநாள் அந்தத் தண்ணீரை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் முடி உதிராது.

21. கிட்னி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைக்கு, சுரக்காயை தோலுடன் 150 கிராம் அளவு எடுத்து கல் உப்பு மஞ்சள் கலந்த தண்ணீரில் 15 நிமிட ஊறவைத்து பின் நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து மிக்சியில் போட்டு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கலந்து ஜுஸ் போட்டு அருந்தவும்.

கேள்வியும் பதிலும்

கேள்வி:– அவசரத்திற்கு மிக்ஸியில் இட்லிக்கு மாவு அரைத்தேன். ஆனால், கிரைண்டரில் மாவு அரைக்கும் போது கிடைத்த சுவை, மென்மை மிக்ஸியில் கிடைக்கவில்லை, ஏன்?

–திருமதி. கயல்விழி, காஞ்சிபுரம்.

பதில்:– பொதுவாக, இட்லிக்கு, அரிசி, உளுந்தை சரியான அளவில் ஊரவைத்து கிரைண்டரில் அரைப்பது தான் சிறந்தது. கிரைண்டர் எனில் அரிசியும், உளுந்தும் நன்றாக சுழன்று பதமாக அரைக்கப்படும். மாவும் அதிகம்கிடைக்கும். இட்லி மென்மையாக இருக்கும்.

அதேமாவு, மிக்ஸியில் அரைக்கும் போது, மிக்ஸி சூடாகி, மாவின் தன்மைமாறி, சுவையும் மாறிவிடும். இதனால், இட்லி தனித்தன்மை பெறாது. கிரைண்டரில் அரைப்பதே நல்லது. துவையல், சட்னி, பொடி வகைகளுக்கு ஏற்றது தான் மிக்ஸி. இட்லி, தோசை மாவுக்கு அல்ல.

கேள்வி:– தோசைக் கல்லில், அடிபிடிக்காமல் தோசை வார்க்க என்ன செய்யவேண்டும்?

–ரம்யா, கொளத்தூர்.

பதில்:– முதலில், தோசைக்கல் என்ன உலோகத்தால் ஆனது என்று பார்க்க வேண்டும். அதாவது, இரும்பு தவா அல்லது வார்ப்பு இரும்பா? இதில் வார்ப்பு எனில் நல்லது.

சப்பாத்தி, பரோட்டா போன்றவற்றை சுட்டெடுத்த பிறகு, அதேகல்லில் தோசை வார்த்தால் சரியாக வராது. அதேபோல் வாழைக்காய் வறுவல், கருணைக்கிழங்கு வறுவல் போன்றவற்றைப் பயன் படுத்தினாலும், தோசை அடிபிடிக்கும். ஒரு வாரம் கழித்து தோசை வார்த்தாலும் சரியாக வராது.

இதற்கு, வெங்காயத்தை இரண்டாக வெட்டி, ஒரு பாதியை தோசைக் கல்லில் வைத்து சிறிது எண்ணெய் விட்டு தேய்க்கவும். பிறகு ஒரு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு, தோசை வர்த்தால் நன்றாக வரும். அடுப்பை மிதமான சூட்டில் வைக்க வேண்டும். அல்லது, அசைவ உணவு தயாரிப்பவர்களாயின், ஒரு முட்டையை ஆம்லெட்டோ அல்லது ஆஃப் பாயிலோ போட்டு விட்டு, எடுத்தபின் தோசை வார்க்கலாம்.

சிறிதளவு புளியை, சிறு துணியில் கட்டி, அதை எண்ணெயில் தோய்த்து தோசைக் கல்லில் துடைத்து விட்டு தோசை வார்த்தாலும் தோசை அடிபிடிக்காமல் வரும்.

கேள்வி:– இட்லி மாவில் உளுந்து குறைந்து விட்டால், இட்லி கல்லாக இருக்கிறது. இதனை சரிசெய்யவது எப்படி?

–மீரா, சென்னை.

பதில்:– பொதுவாக, ஒரு கிலோ இட்லி மாவுக்கு 50 கிராம் ஜவ்வரிசியை எடுத்து சுமார் இரண்டு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு, இதனை மிக்ஸியில் நன்றாக அரைத்து மாவில் கலந்து விடலாம்.

அல்லது உளுந்து அப்பளத்தை பச்சையாக, தண்ணீர் விட்டு மிக்ஸியில் அரைத்து கலந்து விடலாம். எப்போது இட்லிக்கு மாவுக்கு போட்டாலும், ஜவ்வரிசி அல்லது அவல், வெந்தயம் சிறிது போட்டாலே போதும்.

மனிதர்களின் இயல்பு

மனித இயல்புகள் பலவிதம். அதேபோல், உணர்வுகளும், ஆசைகளும், விருப்பமும் கூட மாறுபடும். அதில் சிலவற்றைப் பார்க்கலாம்.

- பொதுவாக ஏழாண்டுகளுக்கு மேல் நீடித்த நட்பு வாழ்நாள் முழுமையும் நீடிக்கும்.
- ஒருவரின் நினைவு அடிக்கடி வந்து கொண்டு இருந்தால், நீங்கள் நினைக்கும் நபரும் உங்களை நினைத்துக் கொண்டிருப்பார்.
- எல்லாவற்றுக்கும் எரிச்சல், சலிப்பு என்றால் எதையோ, யாரையோ பிரிந்துள்ளீர்கள் என்று பொருள்.
- கூட்டமாக, குழுவாக அமர்ந்திருக்கும் போது, ஏதாவது நகைச்சுவையின் போது, வாய்விட்டு சிரித்தபடியே யாரை பார்க்கின்றீர்களோ அந்த நபர் மிக நெருங்கியவர் (அ) பிடித்தமானவர்.
- அனுதினமும் சுமார் நான்கு அல்லது ஐந்து பாடல்களையாவது கேட்பவர்களுக்கு, நல்ல நினைவாற்றல் இருக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மேம்படும். மனப்பதட்டம், அழுத்தம் வருவது சுமார் 80% குறைய வாய்ப்பு உண்டு.
- ஒருவர் தன் விரல் நகத்தை அதிகமாகக் கடிப்பவர் என்றால், அவர் பதற்ற நிலையில் உள்ளவர் என்றும், ஏதோ உளவியல் பிரச்சனை உள்ளாகப் போகிறார் என்று பொருள்.
- ஒருவர் அதிகமாக எதிர்மறையாக அல்லது, குதர்க்கமாக பேசுகிறார் என்றால், அவர் வாழ்வில் பலவகை சிரமங்களுடன், ஆசைகள் நிறைவேறாமல் வாழ்ந்திருப்பார்.
- யார் மிக அதிகமாக அறிவுரை, உபதேசம் செய்கிறாரோ அவர் அதிகமான பிரச்சனைகளில் இருப்பார்.

இதில் ஏதேனும் ஒத்துப்போகிறதா என்று கவனியுங்கள்!

மேற்கண்ட தகவல்கள், சிக்மண்ட் பிராய்டு என்ற உளவியல் ஞானி எழுதியவை, மனித இயல்புகள் இப்படித்தான் என்று...

சமைத்துப் பார்ப்போம்!

தக்காளி வரலாறு : –

தக்காளி நம்நாட்டு வரவு அல்ல. தென்னமேரிக்காவில் இருந்து இந்தியாவுக்கு வந்தது. 1720-ஆம் ஆண்டு போர்ச்சு கீசியர்களால் நம் நாட்டுக்கு கொண்டு வரப்பட்டது.

பொதுவாக, தக்காளி நாம் சமைக்கும் உணவுக்கு தேவை இல்லை என்று கூட சொல்லலாம். தக்காளி நமக்கு குறைவான சத்தையே தருகிறது. மேலும் தக்காளியின் தோலும், விதைகளும் செரிமானம் ஆவது இல்லை. ஆனாலும் நாம், தக்காளிரசம், தக்காளி சட்னி, தக்காளி ஊறுகாய், தொக்கு என்று தக்காளிக்கு அடிமையாகி விட்டோம். விலை மிதமாகவோ குறைவோ, இருந்தால் பரவாயில்லை. ஆனால், அதிகமாகிப் போகும் போது அவதிக்குள்ளாகிறோம்!

அதனால் தக்காளி போடாமலே சமைக்க சில குழம்பு வகைகளைப் பார்போம்...

கூட்டுக் குழம்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

சீரகம் - 2 டீஸ்பூன்,
தனியா - 3 டீஸ்பூன்,
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்,
பூண்டு - 8 பல்,
இஞ்சி - சிறு துண்டு,
சின்ன வெங்காயம் - 5,
நிலக்கடலை - ஒரு கைப்பிடி,
புளி - சிறிய கோலி குண்டு அளவு,
ஊற வைத்த கம்பு - 3 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள் - சிறிதளவு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
நல்லெண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி - சிறிதளவு.

செய்முறை :–

சீரகம், தனியா, மிளகு, பூண்டு, இஞ்சி, சின்ன வெங்காயம், நிலக்கடலை, ஊற வைத்த கம்பு அனைத்தையும் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து நன்கு அரைக்கவும். ஒரு கடாயில் அரைத்த கலவை, உப்பு போட்டு பச்சை வாசனை போகும் வரை நன்கு வதக்கியபின் தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்க்கவும். மற்றொரு கடாயில் சிறிதளவு நல்லெண்ணெய் ஊற்றி கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, மஞ்சள்தூள் சேர்தது தாளித்து இரண்டையும் ஒன்றாகக் கலக்கி இறக்கவும். சுவையான கூட்டுக் குழப்பு ரெடி.

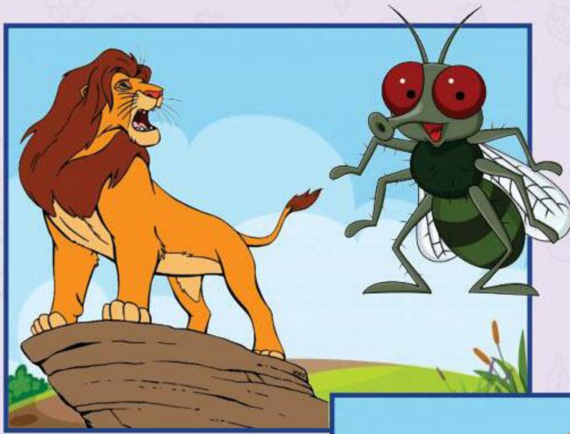
வாழைக்காய் குழப்பு

தேவையான பொருட்கள் :-

பிஞ்சு வாழைக்காய் - 4,
நறுக்கிய வெங்காயம் - 1 கைப்பிடி,
பூண்டு - 10 பல்,
தனியா - 2 டீஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
மிளகு - 2 டீஸ்பூன்,
வெந்தயம் - 1/2 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
காய்ந்த மஞ்சள் - 1 துண்டு,
உப்பு - தேவைக்கு,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
நல்லெண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்,
கறிவேப்பிலை - சிறிதளவு,
எலுமிச்சை - 1.

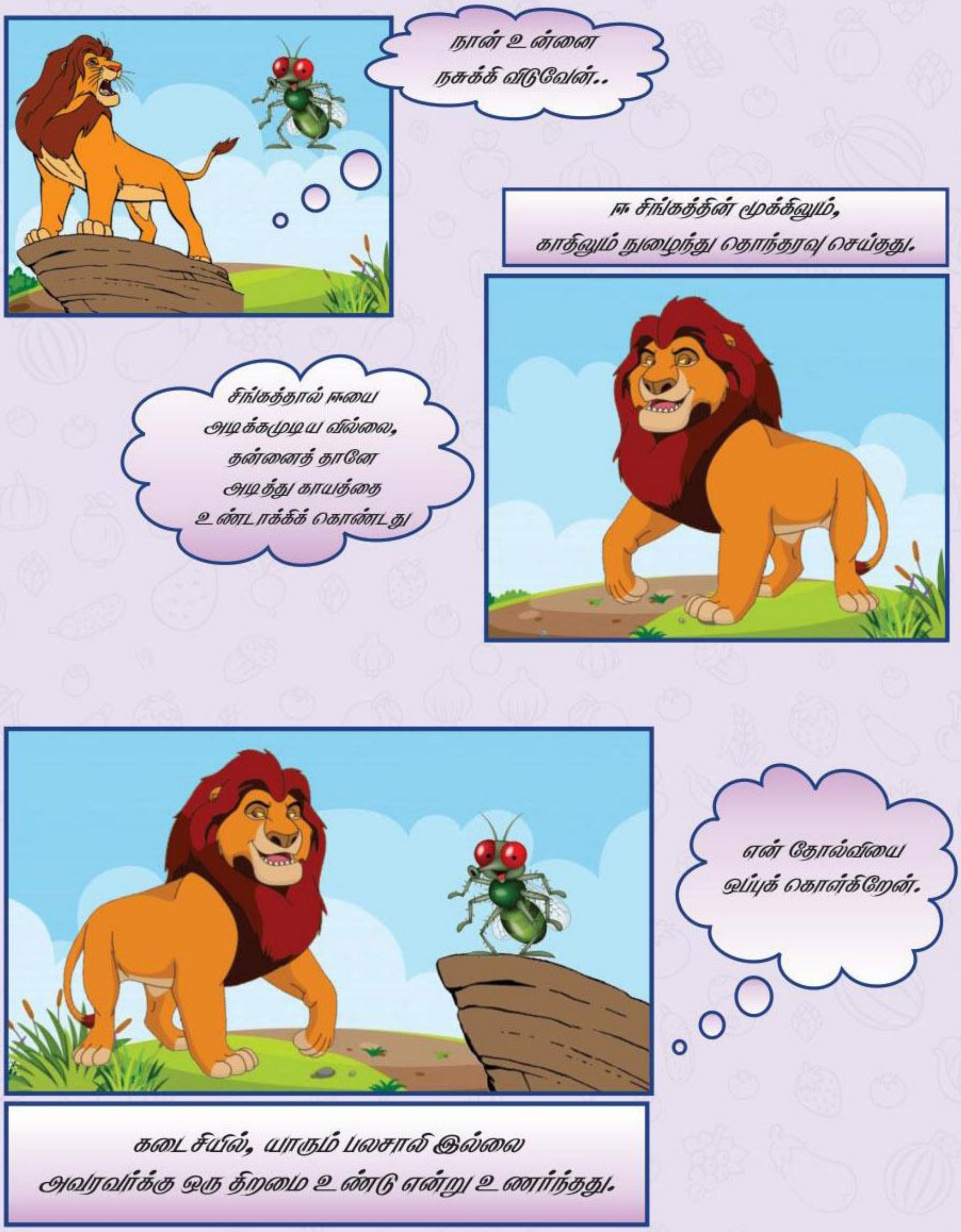
செய்முறை :–

வாழைக்காயை தோலுடன் மிதமான தீயில் நன்கு சுடவும். தோல் கருகிய பின் தோலை நீக்கி விட்டு, வாழைக்காயை மட்டும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பூண்டு, தனியா, சீரகம், மிளகு, வெந்தயம், பெருங்காயம், மஞ்சள் அனைத்தையும் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். கடாயில் சிறிது நல்லெண்ணெய்விட்டு வாழைக்காயை வதக்கவும். அத்துடன் அரைத்த விழுது, தண்ணீர், உப்பு சேரத்து நன்கு கொதிக்க விடவும். 10 நிமிடத்தில் பச்சை வாசனை போய்விடும். அதன் பிறகு தனியே கடாயில் கடுகு, நல்லெண்ணெய் சேர்த்து தாளித்து இறக்கவும்.



பலசாலி யார்?

பலசாலி சிங்கம் ஒன்று காட்டில் உள்ள அனைத்து மிருகங்களிடமும் ஓர் அறிவிப்பு செய்துதது.


நான் உன்னை நசுக்கி விடுவேன்..
ஈ சிங்கத்தின் மூக்கிலும், காதிலும் நுழைந்து தொந்தரவு செய்தது.
சிங்கத்தால் ஈயை அடிக்கமுடிய வில்லை, தன்னைத் தானே அடித்து காயத்தை உண்டாக்கிக் கொண்டது
என் தோல்வியை ஒப்புக் கொள்கிறேன்.
கடைசியில், யாரும் பலசாலி இல்லை அவரவர்க்கு ஒரு திறமை உண்டு என்று உணர்ந்தது.

எந்த ஒரு வார்த்தையை வாசிக்கும் பொழுதும் வலமிருந்து இடமாகவோ அல்லது இடமிருந்து வலமாகவோ எப்படி வாசித்தாலும் எழுத்துகள் மாறாமல் ஒன்றுபோல் வார்த்தைகள் அமைவதற்குப் பெயர்தான் 'பேலின்ட்ரோம்' **Palindrome** என்பது.
[இருவழி ஒக்கும் சொல்]

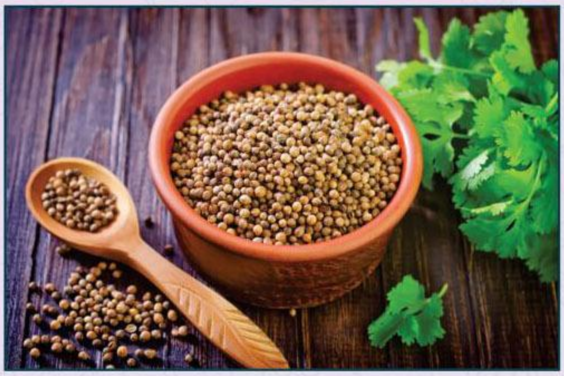
தமிழில் உள்ள சில
பாலின்ட்ரோம் (இருவழி ஒக்கும் சொல்)
வார்த்தைகள் :

விகடகவி	மாறுமா
மாவடு போடுவமா	தேயுதே
துவளுவது	மேளதாளமே
தாளாதா	மாடு ஓடுமா
வா தாத்தா வா	கலைக
மாலா போலாமா	கலக
தேருவருதே	மோரு போருமோ
மேகமே	போ வாருவா போ
வாடவா	மாடமா
தாத்தா	மாதமா
கலைக	மானமா
வினவி	மாயமா
யானை பூனையா	கந்க
யானையா பூ யானையா	மாமா
பாப்பா	காக்கா
தந்த	சிவா வாசி

ஆங்கிலத்தில் உள்ள சில
(PALIMDROME)
வார்த்தைகள்:

Civic	Refer
Dewed	Reviver
Deified	Rotator
Dad	Rotavator
Mom	Stats
Devoved	Solos
Hannah	Tenet
Peeweep	Terret
Repaper	Testset
Kayak	Kinikinik
Minim	Wassamassaw
Radar	Yreka Bakery
Murdrum	Navan
Malayalam	Cain: A Maniac.
Madam	A Toyota
Lemel	Race Fast, Safe Car
Level	Eve
Racecar	Deed
Radar	Rotor
Redder	Eye
Bob	Nun
Pop	Toot
Tot	

எளிமையாய் கொத்தமல்லி வளர்க்க...



கொத்துமல்லி இல்லாமல் சமையல் இல்லை... இதற்கென தனிஇடம் சமையலில் உள்ளது. கொத்துமல்லி சிறந்த மருத்துவ குணம் கொண்டது. இதை எப்படி எளிமையாய் வளர்க்கலாம் என்று பார்ப்போம்!

கடையில் வாங்கும் கொத்துமல்லியைவிட, வீட்டில் நாம் வளர்த்து பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.

முதலில் கொத்துமல்லியை வளர்க்க சரியான பாத்திரங்களைத் தயார் செய்துகொள்ள வேண்டும். கொத்துமல்லியின் வேர்கள் மிகவும் சிறியவை. ஆகவே, பாத்திரமானது 6 அங்குல முதல் 9 அங்குலம் வரை இருக்கலாம். அல்லது, மண்தொட்டி, பிளாஸ்டிக் தொட்டி, பாலிதீன் பைகள் அல்லது டப்பாக்கள், அரிசி பைகள், கெட்டியாக பாலிதீன் பைகள் என செடிவளர்க்க ஏதுவானவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். இதில் முக்கியமாக கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது என்னவென்றால், அதிகப்படியான தண்ணீர் இருந்தால் கீழே வடிந்து விட வேண்டும். அதற்கு கீழே துளைகள் இருக்கவேண்டும். இன்னும் சொல்லப்போனால், பிளாஸ்டிக் டம்ளரில் கூட கொத்துமல்லி வளர்க்கலாம்.

கொத்துமல்லி வளர்க்க தேவையான மண்:

இதற்கு மண்வளம் முக்கியம். மண் தளர்வாக காற்றோட்டம் ஊடுருவக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். இதற்கு செம்மண், எரு தலா ஒருபங்கும், அரைபங்கு மணலும் கலந்த கலவை தேவை. ஆனால், தற்போது செம்மண் கிடைப்பது சற்று சிரமம். அதனால், தேங்காய் நார்கழிவு, மண்புழு உரம், மக்கிய காய்கறி கழிவு உரம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேங்காய் நார்கழிவு வாங்கியதும், அதை அப்படியே பயன் படுத்தாமல், 10 அல்லது 15 நாட்கள் தண்ணீரில் நனைத்து அதன் துவர்ப்பு போக அலசவேண்டும்.

பிறகு உரிய தொட்டியில் போட்டு, மண்புழு உரம், அல்லது மாட்டு சாணஎரு, அல்லது வீட்டுக் காய்கறி கழிவு எரு, ஏதாவது ஒன்றை சமஅளவு கலந்து விடவேண்டும். முடிந்தால் இரண்டு கைப்பிடி வேப்பம் புண்ணாக்கை கலந்தால் நல்லது. செம்மண் கிடைத்தால் அதையும் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் அப்படியே ஆறவிட வேண்டும்.

பிறகு, லேசாக தண்ணீரைத் தெளித்து அதன் மீது கொத்துமல்லி விதைகளை (தனியா) ஒரே சீராகத் தூவி விட வேண்டும். தூவிய பிறகு, மண்கலவையை சுமார் அரை அங்குல அளவுக்கு போட்டு விடவும்.

விதைத்த பாத்திரம் (அ) தொட்டியை பழைய செய்தித்தாள் கொண்டு மூட வேண்டும். தினமும் லேசாக செய்தித்தாள் மீது தண்ணீரைத் தெளிக்கவேண்டும். தெளித்த தண்ணீர் லேசாக

கீழே இறங்கும். இப்படியாக நான்கு அல்லது ஐந்து நாட்கள் செய்தபின்பு செய்தித்தாளை எடுத்து விட வேண்டும். ஆறாம் நாள் முளைவிட்டு இருக்கும் இப்போது தண்ணீரை லேசாக ஸ்பிரேயர் மூலம் மெதுவாக அடிக்க வேண்டும்.

வேகமாக தண்ணீர் ஊற்றினால், செடியின் தண்டு உடைய நேரும். சரியாக 30 நாட்களில் தேவையான கொத்துமல்லி வளர்ந்துவிடும்.

வளர்த்துதான் பார்ப்போமே!

சிட்டுக்குருவி வாசக உள்ளங்களுக்கு...

தங்களின் மேலான கருத்துக்கள், நல்ல சிறு கதைகள், கவிதைகள், குழந்தைப் பாடல்கள், சமையல் குறிப்புகள், நல்ல தகவல்கள் மற்றும் சிட்டு இதழுக்கு விமர்சனங்கள், மாவட்ட, வட்டார நிகழ்வுகள் யாவும் வரவேற்கப் படுகின்றன.

அவற்றை தவறாமல். எழுத்து மூலமாகவோ, மின்னஞ்சல் மூலமாகவோ அனுப்புங்கள் தொடர்புடைய படங்களும், ஆதரங்களும் இருப்பின் நலமே!

இப்படிக்கு,
ஆசிரியர் குழு

ஏற்றமிகு எலுமிச்சை

பொதுவாக எலுமிச்சம் பழம் நமக்கு பல வகையில் உணவுக்கு பயன்படுவதுடன் நன்மைகள் பலவற்றைத் தருவதுடன் மருந்தாகவும் திகழ்கிறது.

நன்மைகள் என்று பார்க்கும் போது, எலுமிச்சைச் சாற்றில் உப்பு கலந்து குடிக்க உண்டாகும் நன்மைகள்:

- உடல்வலி, எரிச்சல், உடல் வீக்கம் யாவும் போகும். வைட்டமின். 'சி' குறைபாட்டை சரி செய்யும்.
- நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ஜீரணசக்தி மேம்படும். அஜீரணக் கோளாறு இருப்பின் சீராகும்.
- எலுமிச்சைச் சாற்றில் சிறிது உப்பு கலந்து குடிப்பதால் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பு நீங்கும்.
- இரவில் தூக்கம் சீராக இல்லை எனில், இந்தச் சாற்றைக் குடிக்க, நரம்பு மண்டலம் சீராக்கப்பட்டு நல்ல தூக்கம் வரும்.
- நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- உப்பில் இருக்கும் எதிர்மறை சக்திகள் சீரற்று இருக்கும் இதயத் துடிப்பை சீராக்கும். அத்துடன், உடலில் நல்ல ரசாயன மாற்றத்திற்கு துணைசெய்யும்.
- ஹார்மோன் செயல்பாடுகளை ஊக்குவிக்கும். இயற்கைமுறையில், கருவளத்தை ஆண், பெண் இருவர் மத்தியிலும் பலப்படுத்துகிறது.
- உடலில் உள்ள நச்சுகளைப்போக்க உதவுவதுடன், அவற்றைத் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்கிறது.
- எலுமிச்சைச்சாறு உப்புடன் கலந்து பல மாற்றங்களைச் செய்வதுடன் உடல் குளிர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது.
- எலுமிச்சை ஊறுகாய் என்றதும், வாயிலில் உமிழ் நீர் சுரக்கும். அதிலும் சிறிது எலுமிச்சை ஊறுகாய் நல்ல செரிமானத்தை உண்டு பண்ணும். சாப்பிட பிறகு ஒரு ஏப்பமும் வரும்.

நன்றாக தாய்பால் சுரக்க...

தாய்ப்பால் சரிவர சுரப்பதில்லை, என்று கூறும் தாய்மார்களுக்கு இதோ சில பயனுள்ள டிப்ஸ்:

- கேழ்வரகை ஊறவைத்து, மறுநாள் ஈரத்துணியில் கட்டி வைக்கவும். முளை கட்ட ஆரம்பிக்கும். பிறகு முளை விட்ட கேழ்வரகை மாவாக அரைத்து, சிறிது, வெல்லமும், எள்ளும் கலந்து அவ்வப்போது சாப்பிடவும்.

- வெள்ளைப் பூண்டைத் தோல் உரித்து, தட்டி, நெய்யில் வதக்கி, பாலில் போட்டு வேகவைக்க வேண்டும். இறக்கி இளம் சூடான பதத்தில், நாட்டு சர்க்கரை சேர்த்து இரவில் குடித்து வர தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

- அவ்வப்போது, முருங்கைக் கீரையை சூப்பாக, பொரியலாக துவட்டி சாப்பிடலாம். அதேபோல், பசலைக்கீரையைக் கடைந்து பகல் வேளையில் சாதத்துடன் சாப்பிடவும்.

- சுரைக்காயுடன் பாசிப்பருப்பு, சீரகம் சேர்த்து கூட்டு செய்து சாப்பிட வேண்டும். இந்தச் சுரைக்காய் கூட்டு தாளிக்கும் போது நெய்யில் தாளித்தால் நல்லது.

- உணவில் பூண்டு, சீரகம் சற்று அதிகம் சேர்த்துக் கொண்டால் போதும்.

- சீரகத்தையும், வெல்லத்தையும் சமஅளவு கலந்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சிறு உருண்டைகளாகச் செய்து சாப்பிட தாய்ப்பால் பெருகும்.

- அன்றாட உணவில் காய்கறி, கீரை வகைகள் சேர்த்துக் கொண்டாலே போதும், அத்துடன் தாய்ப்பால் ஊட்டும் போது நல்ல நினைவுடன் குழந்தையை அணைத்து பால் கொடுத்தாலே போதும். தாய்ப்பால் நன்கு சுரக்கும்.

பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மேற்கண்டவற்றைப் பின்பற்றித்தான் பாருங்களேன்...

தொப்பைக் குறைக்க சில வழிகள்

- காலையில் வெறும் வயிற்றில், சுடு தண்ணீரில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் அளவுக்கு தேன்கலந்து குடிக்கவும்.

- முட்டைகோஸை சிறிதாக நறுக்கி உப்பு சேர்த்து வேக வைத்து, மிக்ஸிலில் அரைத்து, சாறு எடுத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அதில் சிறிது மிளகுத் தூளை சேர்த்து குடித்தால் தேவையில்லாத ஊளைச்சதை குறையும்.

- வாழைத்தண்டை பொடியாக நறுக்கி பச்சையாக மிக்ஸியில் அரைத்து, ஜூஸ் எடுத்து வெறும் வயிற்றில் குடிக்க உடல் எடை குறையும். வாரம் ஒரு முறை குடிக்க, சுமார் மூன்று மாதங்களில் நல்ல பலன் தெரியும்.

சொல்விளையாட்டு புதிர் விடை

1. பட்டம்
2. நட்டம்
3. முட்டம்
4. நண்டு
5. நடை
6. நடு
7. நம்
8. முண்டு
9. முடை
10. டை
11. படம்
12. நடம்
13. முடம்
14. படை
15. படு
16. பண்டு
17. பட்டை
18. டம்டம்
19. முட்டை
20. முண்டம்
21. பட்டு
22. டும்டும்

வீட்டுக் குறிப்புகள்

இட்லிக்குப் பருப்புப் பொடி அரைக்கும் போது, இரண்டு ஸ்பூன் ஓமம் சேர்த்து அரைத்துப் பாருங்க...! நல்ல மணமாகவும் இருக்கும். ஜீரணத்திற்கும் ஏற்றது.

திடீரென தலைவலியா–? அந்த நேரத்தில், வெது வெதுப்பான நீரில் எலுமிச்சைச் சாறு, இஞ்சிச்சாறு கலந்து கொஞ்சம் உப்பு சேர்த்து குடித்தால் உடனே நிவாரணம்.

வயிற்றுப்பூச்சி நீக்கத்துக்கு இதோ ஒரு வீட்டு வைத்தியம்:

கொஞ்சம் சுண்டைக்காய் வற்றலுடன், இரண்டு மோர் மிளகாய், சிறிது பெருங்காயம் ஆகியவற்றை நன்கு வறுத்து பொடி செய்யவும். சுடச்சுட சாதத்துடன் இந்தப்பொடியைச் சேர்த்து, நெய் அல்லது நல்ல எண்ணெய் விட்டு சிறிது உப்பு, (ஏற்கனவே சுண்டைக்காயில் உப்பு இருக்கும்) சேர்த்து பிசைந்து சாப்பிடவும். வயிற்றில் பூச்சி போயே போச்சு!

ஒரு கையளவு புதினா, எடுத்து, சுமார் ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு, காய்ச்சவும். நன்கு காய்ச்சி, 1/2 லிட்டர் அளவில் சுண்டியதும், வடிகட்டி ஆறவைத்து, அதில் கொஞ்சம் கற்பூரம் பொடி செய்து, கலந்து, பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். தினமும் காலையில் இந்தத் தண்ணீரை தினமும் முகம், கழுத்து, கை, கால்களில் தடவ பொலிவான, மென்மையான சருமம் அமையும்.

வீட்டில் அதிகமான பல்லித் தொல்லையா கவலை வேண்டாம். நாட்டு மருந்துக் கடையில், விற்கும் வசம்பை லேசாக பொடி செய்து பல்லி வரும் இடத்தில் சிறு துணியில் கட்டி, வைத்து விடவும். பல்லி வசம்பு வாசனைக்கு வராது. அல்லது அவித்த முட்டையின் ஓட்டை கூடிய மட்டும் அதிகம் உடையாமல் எடுத்து, ஒரு முழு முட்டைபோல், செல்லோ டேப்பில் ஒட்டி, பல்லி வரும் இடத்தில் வைத்தாலோ அல்லது நூலில் கட்டித் தொங்க விட்டாலோ பல்லி அந்தப்பக்கம் தலையைக் காட்டவே காட்டாது.

கையில் மருதாணிவைக்க, மருதாணியை அரைக்கும் போது, சிறிது கடுக்காய் பொடி, அல்லது இரண்டு ஊறவைத்த கடுக்காயை

வைத்து அரைத்தால் போதும். நல்ல சிவப்பு சேரும். கையில் நீண்ட நாட்கள் இருக்கும்.

சமையல் செய்யும் போது, என்னதான் கவனமாய் இருந்தாலும், குக்கர் சில நேரம் சூடு வைத்து விடும். இதுபோன்ற நேரங்களில், வீட்டில் இருக்கும் சமையல் சோடாவை சூடுபட்ட இடத்தில் வைத்தால் எரிச்சல் உடனே அடங்கும்.

சமையல் அறையில், கை தவறி எண்ணெய் கீழே, கொட்டி விட்டால், அதன் மீது வெள்ளை கோலப் பொடியைத் தூவி விட்டு, பிறகு துடைத்தால் எண்ணெய் பிசுக்கு போய் விடும். சோப்பு போட்டு, தண்ணீர் ஊற்றி கழுவும் வேலைத் தேவையில்லை.

ரவா இட்லி செய்யும் போது, கொஞ்சம் சேமியாவை வறுத்து ரவையுடன் தயிரில் ஊறவைத்து செய்தால், ரவா இட்லி ருசியாகவும், மென்மையாகவும் இருக்கும்.

வீட்டில் திடீரென விருந்தாளிகள் வந்து விட்டார்கள், சாப்பாட்டுக்கு ஊறுகாய் வேண்டும் என்றால் வெளியில் வாங்க வேண்டாம்...! இதோ

திடீர் ஊறுகாய்க்கு டிப்ஸ்... 4 அல்லது 5 எலுமிச்சம் பழத்தை எடுத்துக் கொண்டு நன்றாக கொதித்து இறக்கிய சுடு தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழத்தைப்போடவும். போட்டு 10 நிமிடம் தட்டுபோட்டு மூடி வைக்கவும். பிறகு வெளியில் எடுத்து சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி, ஒரு ஜாடியில் போட்டு, தேவையான அளவு கல் உப்பு, மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த்தூள், வெந்தயத்தூள், பெருங்காயத் தூள் போட்டு இரண்டு குலுக்கு குலுக்கி வைத்துக் கொண்டு, வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டு, கடுகு போட்டு தாளித்துக் கொட்டவும். திடீர் ஊறுகாய் ரெடி! சாதத்துக்கு மிகவும் ருசியாக இருப்பதுடன் கசப்பே இருக்காது. செய்துதான் பாருங்களேன்!

கொஞ்சம் கறிவேப்பிலையுடன் சிறிது உப்பு, ஒரு பச்சை மிளகாய் வைத்து மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி விழுதாக்கி வைத்துக் கொண்டால் போதும். தினமும் செய்யும் குழம்பு, ரசம், கூட்டு போன்றவற்றில் ஒரு ஸ்பூன் போட்டு கலக்கினால், சமையல் வாசனை அமோகம். அத்துடன் சத்தும் வீணாகாது. சமயத்தில் நீர்மோரில் தேவையான அளவு கலந்தும் குடிக்கலாம்.

இராமநாதபுரம் மாவட்டம், மண்டபம் வட்டாரம்,
புதுமடம் அங்கன்வாடி மையத்தில்
குழந்தைகளுக்கான பொருட்களுடன் சீர் திருவிழா...

ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சித் திட்டத் துறை பயிற்சி மையத்தில்,
பணிப் பயிற்சி பெற்ற நிலை 2 மேற்பார்வையாளர்களுடன்
இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் அவர்கள்
மற்றும் அலுவலர்கள்...

தாய்சேய் நலம் சிறக்க – அவர்க்கு
நோய் நொடி ஏதும் வராமல் இருக்க...
உதித்ததோர் திட்டமாம் ஒகுவதி–அது
உவகையுடன் பலர் சிறக்க வெகுமதி
பணியாளர் முதல் அலுவலர் வரை
பாங்காய் பணி புரிய பல பயிற்சி,
புத்தாக்கப் பயிற்சி, புத்தறிவுப் பயிற்சி,
பச்சிளம் குழந்தைக்கு உணவூட்டும் பயிற்சி
முனைப்புடன் முயற்சியுடன் பயிற்சி–சேவை
நினைப்புடன் செயல்பட செம்மையான பயிற்சி
யாவும் பயிற்சி மையத்தில் மேவும் சீர் வையத்தில்...

மாவட்டங்களில் அங்கன்வாடி

தின கொண்டாட்டம்

அங்கன்வாடி தினம்
நவம்பர் 21 2021
Anganwadi Day Celebration
ICDS
TRRM
குழந்தைகளின்,
● முன்பருவக்கல்வி, ● நலவாழ்வு,
● ஊட்டச்சத்து ● பாதுகாப்பு
உரிமைகளை உறுதி செய்வோம்.
CHILD LINE
இடம் : அரசு ஆண்கள் மேல்நிலைப்பள்ளி புதுமடம்
நாள் : 21.11.2021, ஞாயிறு
தமிழ்நாடு கிராம புனரமைப்பு இயக்கம் (TRRM) இராமநாதபுரம்
தமிழ்நாடு இளங்குழந்தைகள் பராமரிப்புச் சேவைக்கான கூட்டமைப்பு (TN-FORCES) சென்னை

NATIONAL
HEALTH
MISSION

ICDS
Anganwadi Day Celebration
AB

Hand Wash Day
WELCOME

திண்டுக்கல் மாவட்டம்
சமுதாய வளைகாப்பு விழா

திண்டுக்கல் மாவட்டம் சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத் துறை அமைச்சகத்தின் கீழ் செயல்படும் ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சி திட்டப் பணிகள் துறையின் சார்பாக கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு சமுதாய வளைகாப்பு நிகழ்ச்சி வருடந்தோறும் நடைபெற்று வருகிறது. திண்டுக்கல் மாவட்டத்தில் இந்நிகழ்ச்சி மாண்புமிகு ஐ.பொரியசாமி, கூட்டுறவுதுறை அமைச்சர் அவர்கள், மாண்புமிகு அர.சக்கரபாணி, உணவு மற்றும் உணவு வழங்கல் துறை அமைச்சர் அவர்கள், மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் அவர்கள், பாராளுமன்ற உறுப்பினர் அவர்கள் மற்றும் சட்டமன்ற உறுப்பினர் யாவரும் கலந்து கொண்டு விழாவினைச் சிறப்பித்தனர்.

மாவட்டம் முழுவதும் உள்ள 15 வட்டாரங்களில் தொகுதி வாரியாக 62 தொகுதிகளில் நடத்தப்பட்டது. தொகுதிக்கு 50 கர்ப்பிணிகள் வீதம் இதுவரை 3100 கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு சமுதாய வளைகாப்பு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இந்நிகழ்ச்சியின் மூலம் கர்ப்பிணிகளுக்கு மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டு அவர்களுக்கு தக்க மருத்துவ ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது. மேலும், கர்ப்பிணிகளுக்கான ஊட்டச்சத்தின் அவசியம் குறித்து ஆலோசனை மற்றும் கருத்துகள் நிகழ்ச்சிகளில் எடுத்துரைக்கப்பட்டன.

இச்சமுதாய வளைகாப்பு நிகழ்ச்சியில் கர்ப்பிணி தாய்மார்களுக்கு மாண்புமிகு. ஐ.பெரியசாமி கூட்டுறவுதுறை அமைச்சர், மாண்புமிகு. அர.சக்கரபாணி, உணவு மற்றும் உணவு வழங்கல் துறை அமைச்சர் மற்றும் பழனி சட்டமன்ற உறுப்பினர் அவர்களால் வளைகாப்பு

சீர்வரிசை பொருட்களாக வளையல், தட்டு, சேலை, பூ மாலை, பேரிச்சம்பழம், கடலைமிட்டாய், கூடை, பாலாடை மற்றும் பழங்கள் ஆகியன வழங்கப்பட்டன.

இவற்றுடன் கர்ப்பகால முன் பின் பராமரிப்பு, தாய்ப்பாலின் முக்கியத்துவம், குழந்தை பராமரிப்பு, குழந்தைக்கு உணவூட்டும் முறைகள், குழந்தை வளர்ப்பு, ஊட்டச்சத்தான உணவுகள் குறித்த அட்டவணை, குழந்தையின் வளர்ச்சிப் படிநிலைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசி அட்டவணை போன்ற தகவல்கள் அடங்கிய கர்ப்பிணிகளுக்கான கையேடு வழங்கப்பட்டது.

இந்நிகழ்ச்சியின் மூலம் கர்ப்பிணிகளுக்கு வயிற்றில் வளரும் கருவின் ஆரோக்கியம் மற்றும் அக்கருவினை சுமக்கும் தாயின் ஆரோக்கியம் மேம்பட தேவையான கருத்துகள் மற்றும் கர்ப்பகாலத்தில் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள், பாதுகாப்பான தாய்மை, குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய விழிப்புணர்வு கொடுக்கப்பட்டது. மேலும், கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் மனநிலை குழந்தையின் வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும். தாயின் மன அழுத்தம், வருத்தம் மற்றும் வேதனையுடன் இருப்பது குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சியினை பாதிக்கும் என்பதனால் மகிழ்ச்சியான சூழ்நிலையில் மன அமைதியுடன் இருக்க வேண்டும் என்பன போன்ற கருத்துகள் எடுத்துரைக்கப்பட்டன.

மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு சிறப்பான சேவை வழங்கியமைக்கு தமிழ்நாடு முதலிடம்!

இந்தியாவில் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு சிறப்பான
சேவை வழங்கியதற்காக முதல் மாநிலமாக
தமிழ்நாடு தேர்வு!
விருதினை குடியரசுத் தலைவர் வழங்க, மாநில
சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை அமைச்சர்
திருமதி கீதா ஜீவன் பெற்றுக் கொண்டார்.

தலைமைச் செயலாளர் அங்கன்வாடி மைய ஆய்வு

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி, மைலாப்பூர் பஜார் நகரில் அமைந்துள்ள ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சித் திட்ட மையத்தில் தலைமைச் செயலாளர் முனைவர் வெ. இறையன்பு, இ.ஆ.ப., அவர்கள் ஆய்வு மேற்கொண்டார்கள். உடன் சமூக நலன் மற்றும் மகளிர் உரிமைத்துறை முதன்மைச் செயலாளர் திரு. ஷம்பு கல்லோலிகர், இ.ஆ.ப., பொதுத்துறை செயலாளர் முனைவர் டி.ஜகந்நாதன், இ.ஆ.ப., ஒருங்கிணைந்த குழந்தைகள் வளர்ச்சிப் பணிகள் இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் திருமதி. வே.அமுதவல்லி, இ.ஆ.ப., ஆகியோர் உடன் இருந்தனர்.

இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர் கடிதம்

அன்பார்ந்த களப்பணியாளர்களே !

இக்கடிதம் வாயிலாக உங்களைத் தொடர்பு கொள்வதில் மகிழ்சியடைகிறேன். தாய்ப்பால் வாரவிழா, ஊட்டச்சத்து மாத விழா, கைத்தூய்மை தினம், உணவு தினம், அயோடின் தினம், குழந்தை எழுதக்கற்கும் விழா என பல விழாக்களையும், தினங்களையும் கொண்டாடி, மக்களுக்கு நல்ல விழிப்புணர்வை அளித்திருப்பீர்கள்.

மேற்கண்ட விழாக்கள் ஆண்டுதோறும் வந்தாலும் அவை மக்களின் விழிப்புணர்வை மேலாங்கச் செய்யும். புதிய தகவல்களைத் தெரிந்து கொள்ள வழிவகுக்கும். மேலும், இவையாவும், தாய்சேய் நலனைத் தொடர்பு கொண்டவை. விழாவைக் கொண்டாடுவதுடன் நில்லாது, தாய்சேய் நலனில் தொடர் கவனம் கொள்ள வேண்டும்.

உணவு-என்பது மிக முக்கியமான ஒன்று. உணவை மதிக்க வேண்டும். உணவில் என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளன? எப்படி முறையாய் சாப்பிட வேண்டும்? உணவின் தன்மை என்ன? போன்றவற்றைக் குழந்தைகளுக்கு விளையாட்டாக சொல்லி, கடைப்பிடிக்க வைக்க வேண்டியது உங்களின் தலையாய கடமை.

உணவின் சத்துக்களை அறிந்து சுவை குறையாமல் சாப்பிட்டால் நோய்கள் வராது. இதனையே, திருவள்ளுவர்,

'மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்' என்கிறார்

அதாவது, நாம் உண்ண வேண்டிய சத்துக்கள் கூடினாலும், குறைந்தாலும் தேவையில்லாத நோயும், நலமின்மையும் உண்டாகும்.

எனவே, உணவை மதித்து, போற்றி உண்ண வேண்டும். காலை உணவைத் தவிர்க்கக் கூடாது. குழந்தைகளும், பெரியவர்களும் நேரம் தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். உணவை மதிப்பதையே, வழிபாட்டுடன், வகை வகையாய் உணவுகளைப்படைத்து உண்கிறோம்! பிறர்க்கும் அளிக்கிறோம்!

" வகையாய் பணிசெய்ய "
வாழ்த்துக்கள் !

திருமதி வே. அமுதவல்லி, இ. ஆ. ப.,
இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்
ஒகுவதி.

வெளியிடுபவர் : இயக்குநர் மற்றும் குழும இயக்குநர்
ஒருங்கிணைந்த குழந்தை வளர்ச்சிப் பணிகள் திட்டம்
தரமணி, சென்னை - 600113.
தொலைபேசி : 24541771, 24540772, 24540974
தொலை அச்சு : 24540980
மின் அஞ்சல் : icds.tn@nic.in